# ธรรมะใกล้ตัว
## dharma at hand

Free Online Magazine
ฉบับที่ ๐๐๗
๑๔ ก.พ. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม
http://dungtrin.com/dharmaathand/

**เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว**
การทำโทษลูกด้วยการตีหรือดุว่า เป็นบาปเป็นการสะสมโทสะหรือไม่ ถ้าใช่แล้วควรเลี้ยงลูกอย่างไร
**หน้า ๑๑**

**แง่คิดจากหนัง**
มุมมองดีๆ จากหนังดังแห่งยุค **Curse of The Golden Flower - เบญจมาศอาบโลหิต**
**หน้า ๔๑**

**เรื่องสั้นอิงธรรมะ**
เมื่อชีวิตคือการก้าวเดิน เด็กน้อยจะเลือกไปทางใด ติดตามได้ใน **ทางแยก**
**หน้า ๔๕**

ธรรมะจาก**พระผู้รู้** ๘
- ได้ยินว่าขณะจะตาย จะคล้ายกับฝัน แต่ถ้าเคยคิดและตัดสินใจในฝันได้ แล้วจะบังคับฝันตอนตายไม่ได้หรือ
- พระธรรมวินัยของจริงหาได้จากที่ไหน
- เทคนิคดีๆ ในการทำจิตให้เป็นกลาง

**เตรียมเสบียง**ไว้เลี้ยงตัว ๑๑
- การทำโทษลูกด้วยการดีและการดุว่า หากทำบ่อยๆ จะเป็นการสะสมโทสะ เป็นโทษเป็นภัยกับตัวเองหรือไม่
- อยู่กับบางคนทำไมถึงรู้สึกอึดอัด ทั้งที่ยังไม่พูดกันสักคำ ในขณะที่กับอีกคนรู้สึกสบายๆ จะอยู่กันเงียบๆก็ได้

เขียนให้คน**เป็นเทวดา** ๑๘
- วิธีทำความรู้จักตัวเอง

ไดอารี่**หมอดู** ๒๔

**กวี**ธรรม ๒๘
- ธรรมที่ไม่ตาย - รสรักลวง - รักหรือคือกิเลส

**คำคม**ชวนคิด ๒๙

**สัพเพเหระ**ธรรม ๓๐
- สัจจะ - อยู่ที่เรา ไม่ใช่อยู่ที่โลก

ธรรมะจาก**คนสู้กิเลส** ๓๔
- จดหมายจากภูผาเหล็ก (ฉบับที่ ๑)

ของฝาก**จากหมอ** ๓๗
- อาหารกับชีวิต: รู้จักตนเอง

แง่คิด**จากหนัง** ๔๑
- Curse of The Golden Flower - เบญจมาศอาบโลหิต

**เรื่องสั้น**อิงธรรมะ ๔๕
- ทางแยก

เที่ยว**วัด** ๔๙
- วัดอรุณราชวราราม

ธรรมะ**ปฏิบัติ** ๕๔
- ดูจิตกับสมาธิภาวนา



# ธรรมะใกล้ตัว
dhamma **at hand**

**ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย:** ศรันย์ ไมตรีเวช

**หัวหน้าบรรณาธิการ**
**จากใจบ.ก.ใกล้ตัว:** อลิสา ฉัตรานนท์
**ธรรมะจากพระผู้รู้:** อนัญญา เรืองมา
**เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว:** อนัญญา เรืองมา
**เขียนคนให้เป็นเทวดา:** อนัญญา เรืองมา
**ไดอารี่หมอดู:** จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
**กวีธรรม:** ศิราภรณ์ อภิรัฐ
**คำคมชวนคิด:** ศิราภรณ์ อภิรัฐ
**สัพเพเหระธรรม:** ชนินทร์ อารีหนู
**ธรรมะจากคนสู้กิเลส:** ณิตชมน ธาราภิบาล
**ของฝากจากหมอ:** พริม ทัพวงศ์
**แง่คิดจากหนัง:** เกสรา เติมสินวาณิช
**นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ:** สุปราณี วอง
**เที่ยววัด:** เกสรา เติมสินวาณิช
**ธรรมะปฏิบัติ:** ชนินทร์ อารีหนู
**กองบรรณาธิการ:** เกสรา เติมสินวาณิช
กนกเรขา กฤษฎารักษ์ • กาญจนา สิทธิแพทย์
กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์
ณัฐธีรา ปนิทานเต • ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์
ณิตชมน ธาราภิบาล • ทิวัตถ์ อังสนันรัตนา
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • พรดารา ประจง
พราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค
พริม ทัพวงศ์ • พิจิตรา โตวิวิชญ์
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร
วรางคณา บุตรดี • วิภา คำพุก
วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิวาดังบงกช
ศดานัน จารุพูนผล • ศิราภรณ์ อภิรัฐ
สมเจตน์ ศฤงคารรัตนะ • สาริณี สาณะเสน
สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง
อนัญญ์อร ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา
อลิสา ฉัตรานนท์ • อัจจนา ผลานุวัตร

**ฝ่ายรวบรวมบทความ:** สิทธินันท์ ชนะรัตน์
**ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร:** อนุสรณ์ ตรีโสภา
**ฝ่ายสื่อเว็บไซต์:** ผู้ออกแบบ คุณเขมจิรา กฤษฎ์ อักษรวงศ์ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตนะ
**ฝ่ายสื่อ Word และ PDF:** สิทธินันท์ ชนะรัตน์ กานต์ ศรีสุวรรณ • พีรยสถ์ อุบลวัตร บุณยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ
**ฝ่ายระบบ Send mail:** สมเจตน์ ศฤงคารรัตนะ

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก


ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
ในรูปแบบ **เสียงอ่าน** • **Word**

สวัสดีค่ะ : )
@>-->-------

ขอเปิดรับฉบับนี้ด้วยดอกกุหลาบ ต้อนรับคุณผู้อ่านในวันวาเลนไทน์
ที่เพิ่งผ่านไปสด ๆ ร้อน ๆ เมื่อวานนี้กันหน่อยนะคะ
(ดูออกไหมคะ เป็นดอกกุหลาบก้านยาวนะคะนี่...) : D

จะว่าไปแล้ว คำว่า **"ความรัก"** โดยตัวมันเองโดด ๆ
มักทำให้หลายคนนึกถึงภาพอันแสนดี ชวนอบอุ่น ชวนฝัน และน่าแสวงหา
แต่ในความเป็นจริง แน่นอน... ทุกคนรู้ว่า มันมีทั้ง "รูปสวย" และ "หนามแหลม"
และที่คนเราไปหาหมอดู (หรือจิตแพทย์สำหรับคนไทยกลาย ๆ ...) : )
ส่วนใหญ่ก็เรื่องความรักนี่เอง นับเป็นโรคที่นิยมให้วินิจฉัยกันอันดับหนึ่งทีเดียวนะคะ

สัปดาห์นี้ บ.ก. นั่งทำการบ้านเล่น ๆ
รวบรวมคำถามคำตอบในแง่มุมต่าง ๆ ของความรัก ที่คุณดังตฤณได้เคยตอบไว้
เผื่อว่าจะเป็นคำตอบให้กับคุณผู้อ่านที่กำลัง สุข เศร้า เหงา รัก ได้ในเบื้องต้น
ถือว่าเป็น สารบัญความรัก ฉบับย่อ ๆ ใกล้มือก็แล้วกันนะคะ

ขอหยิบมาฝากเป็นพิเศษสำหรับเทศกาลวาเลนไทน์นี้ ดังนี้ค่ะ

**- - = = ว่าด้วยเนื้อคู่ และบุพเพสันนิวาส = = - -**

- **จะรู้ได้อย่างไรว่าใครคนนั้น เป็นคู่บุญ หรือคู่บาป?**
  "คู่บุญ" มีลักษณะอย่างไร และทำไมจึงได้ "คู่บาป"
  http://dungtrin.com/prepare/archieve/prepare064.htm
- **เนื้อคู่หรือเปล่า?**
  จะดูได้อย่างไรว่าคนที่เราคบอยู่ใช่เนื้อคู่เราหรือเปล่า
  http://larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/001500.htm

- **ความรักผ่านอินเตอร์เน็ตเกิดขึ้นได้อย่างไร?**
  บางคนไม่เคยเจอกันเลย แต่ทำไมแค่คบกันทางเน็ตก็รักกันได้
  http://dungtrin.com/prepare/archieve/prepare054.htm
- **ปิ๊งกันแล้วรู้สึกเหมือนถูกไฟดูดเพราะอะไร**
  ไปทำบุญร่วมกัน สบตาแล้วเหมือนถูกไฟดูด เป็นสัญญาณจากอดีตชาติหรือเปล่า
  http://dungtrin.com/prepare/archieve/prepare080.htm (ไปที่คำถามที่ ๔)
- **ทำไมจึงผลัดกันรัก** ทำไมชายหญิงจึงผลัดกันรัก แต่ไม่เคยพร้อมกันสักที?
  **ทำไมคู่แต่งงานดูไม่ค่อยเข้ากัน** คนสวยมักได้คนไม่หล่อ
  คนหล่อมักได้ภรรยาไม่สวย
  http://dungtrin.com/newsletter/prepare119.htm
- **ระหว่างเทพธิดาในฝัน กับนางมารของจริง**
  ทำไมเทพธิดาในฝันของผู้ชายส่วนใหญ่จึงเหือดหายไปได้รวดเร็ว
  จะหาพวกเธอได้อย่างไร http://dungtrin.com/empty2/16.htm

**- - = = อกหัก ผิดหวัง ช้ำรัก = = - -**

- **ทำไมแสวงหาคนจริงใจแต่ไม่เคยได้เจอ?**
  ต้องทำบุญอย่างไรถึงจะได้เจอคนจริงใจ
  http://dungtrin.com/newsletter/prepare006.htm
- **กำลังใจสำหรับคนเพิ่งถูกทอดทิ้ง**
  เพิ่งถูกแฟนบอกเลิก ทรมานใจเหลือเกิน ไม่มีเขา เราจะอยู่อย่างไร
  http://dungtrin.com/prepare/archieve/prepare089.htm (ไปที่คำถามที่ ๔)
- **เหตุใดจึงอาลัยแฟนบางคนมาก**
  เลิกกับแฟนแล้วยังอาลัย จะว่าเคยร่วมบุญกัน แต่ก็ไม่เห็นบุญใหม่รักษาสัมพันธ์ไว้ได้
  http://dungtrin.com/prepare/archieve/prepare103.htm (คำถามที่ ๔)
- **ในชีวิตเจอแต่รักสามเส้า ทำกรรมอะไรไว้**
  ในชีวิตชอบเจอแต่รักสามเส้า ไม่ทราบทำกรรมอะไรไว้ และจะแก้ไขได้อย่างไร
  http://dungtrin.net/newsletter/viewtopic.php?t=79&start=9

- **จะตัดใจจากคนรักเก่าได้อย่างไร?**
  ทั้งอ่านหนังสือ สวดมนต์ ทำใจคิดต่าง ๆ นานา ก็วกกับมาคิดอีก จะทำทำอย่างไรดี
  http://dungtrin.com/prepare/archieve/prepare033.htm (ไปที่คำถามที่ ๒)
- **วิธีเลิกคิดถึงแฟนเก่าให้เด็ดขาด**
  เวลาใครพูดถึงแฟนเก่าก็คิดมากขึ้นมาอีก ทั้งที่คล้ายตัดใจได้เด็ดขาดไปแล้ว
  http://dungtrin.com/prepare/archieve/prepare048.htm

**- - = = นิยมกิ๊ก นอกใจ ไปชอบแฟนคนอื่น = = - -**

- **จีบแฟนคนอื่นบาปไหม?**
  จีบแฟนคนอื่นที่เขายังไม่แต่งงานกันถือว่าบาปไหม?
  http://dungtrin.com/newsletter/prepare016.htm (ไปที่คำถามที่ ๓)
- **แอบรักแฟนเพื่อน**
  ฝันถึงแฟนเพื่อน ถ้าเธอเลิกกับแฟนมาหาผม จะผิดศีลข้อกาเมฯ ไหม?
  http://dungtrin.com/prepare/archieve/prepare104.htm (คำถามที่ ๒)
- **การมีชู้ผิดอย่างไรถึงต้องลงนรก?**
  การมีเซ็กซ์ก็แค่การเอากายไปมีอะไรกัน ทำไมการมีชู้จึงต้องมีโทษถึงนรกด้วย?
  จะเอาเกณฑ์อะไรไปตัดสินชัด ๆ ว่าเป็นชู้แล้ว ผิดประเวณีแล้ว?
  http://dungtrin.com/newsletter/prepare016.htm
- **เป็นชู้เลวมากไหม**
  คบกับคนมีภรรยาแล้ว แต่รู้สึกถึงแรงดึงดูดเกินห้ามใจ
  http://dungtrin.com/prepare/archieve/prepare105.htm
- **แย่งแฟนคนอื่นแล้วสำนึกผิด**
  เคยแย่งแฟนคนอื่น แต่สำนึกแล้ว จะทำอย่างไร ต้องเจอวิบากอะไรในอนาคตอีกบ้าง
  http://dungtrin.net/newsletter/viewtopic.php?t=70&start=6

**- - = = วิธีรักษาความรักไว้... ให้ยั่งยืน = = - -**

- **ทฤษฎีทำร้ายคนรัก**
  ตอนยังไม่รัก อาจมีแกใจทำดีกับเขา แต่เมื่อรู้ว่าเขารักเรา เราจะเริ่มอยากทำร้ายเขาทันที!
  http://dungtrin.com/empty2/21.htm
- **แอร์ไม่เย็นขอหย่า**
  เครื่องทำความเย็นทางใจ... เรื่องที่คนมักมองไม่เห็นความสำคัญ หรือหาช่างซ่อมไม่ได้
  http://dungtrin.com/prepare/mobile/P6.14.htm
- **อาการทางจิตของคนมีรัก**
  รักมีคำเดียว แต่ความหมายของรักนั้น มีได้มากเท่าวิธีเห็นแก่ตัวของแต่ละคน
  http://dungtrin.com/empty2/02.htm

**- - = = ปฏิเสธรักคนอื่น = = - -**

**การไม่รับรักคนที่มาติดพัน เป็นบาปหรือไม่?**
การไม่รับรักคนที่มาติดพัน แล้วปรากฏว่าเขาเสียใจมาก รู้สึกเศร้าใจตาม บาปไหม
http://dungtrin.com/newsletter/prepare032.htm

**- - = = เมื่อคนปฏิบัติธรรม มีความรัก = = - -**

**ปฏิบัติธรรมยังมีความรักได้ไหม?**
ปฏิบัติธรรมแล้วยังมีความรักได้ไหม ชีวิตคู่ของผู้ปฏิบัติธรรมควรจะเป็นไปอย่างไร
http://202.44.204.76/narupan/PantipSakajcha02.htm

และสุดท้าย สำหรับคนที่ยังข้องเกี่ยวกับเรื่องของความรัก
**“วาทะดังตฤณ ฉบับความรักหลากสี”** ก็เป็นอีกเล่มที่อยากแนะนำให้อ่านค่ะ
http://www.dungtrin.com/watha_love/index2.html
หลายคนฟีดแบ็กให้ฟังว่า อ่านวาทะเหล่านี้แล้ว สะกิดใจอะไรได้ไม่น้อย
เผื่อว่าจะมีแง่มุมใด ที่สะดุดใจคุณผู้อ่านบ้างเช่นกันค่ะ

คำมั่นสัญญานั้นสำคัญไฉน... ฉบับนี้ คุณ Juan จะมาพูดคุยใน **สัพเพเหระ**ธรรม เรื่อง **“สัจจะ”** ค่ะ โดยเฉพาะชีวิตคู่นั้น นับเป็นหนึ่งในปัจจัยของรักที่ยั่งยืนทีเดียว พร้อมกับเรื่อง **“อยู่ที่เรา ไม่ใช่อยู่ที่โลก”** โดยคุณมนสิการ ในคอลัมน์เดียวกัน อ่านจบแล้วลองถามตัวเองกันอีกทีนะคะ ว่า ‘เรา’ หรือ ‘โลก’ อะไรเปลี่ยนง่ายกว่ากัน

และเมื่อคนเรามองโลกต่างกัน มีวิถีชีวิตที่เติบโตมาไม่เหมือนกัน ในจุดที่ต้องตัดสินใจ คนบางคนจึง ‘เลือก’ ที่จะเดินบนเส้นทางที่ต่างจากคนอื่น ๆ และแน่นอน เส้นทางที่ต่าง ย่อมนำไปสู่จุดหมายที่แตกต่างด้วย **เรื่องสั้น** เรื่อง **“ทางแยก”** โดยคุณเมริน อาจทำให้เรานึกถึงทางแยกในชีวิตเรามากขึ้นค่ะ

ธรรมะจาก**คนสู้กิเลส** ฉบับนี้ คุณชลนิลได้เปิดกรุจดหมายที่บันทึกไว้เป็นสิบปีแล้ว ในระหว่างที่ครองเพศบรรพชิต และกำลังเพียรต่อสู้กับกิเลสภายใน โดยได้ส่งเรื่อง **“จดหมายจากภูผาเหล็ก ตอนที่ ๑”** มาให้เราได้อ่านกันค่ะ ยิ่งด้วยสำนวนการถ่ายทอดของคุณชลนิลด้วยแล้ว นับว่าพลาดไม่ได้เลยเชียวค่ะ

ถ้าธรรมะอยู่ใกล้ตัวคุณวันนี้แล้ว อย่าลืมหาทางเกื้อกูลให้คนที่คุณรัก ได้รับสิ่งอันประเสริฐนี้ เพื่อดึงกัน จูงกัน ให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยนะคะ

ขอให้คุณผู้อ่านทุกคน มีความสุขกับเทศกาลวันแห่งความรักนี้ค่ะ

แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ

**กลางชล**

สารบัญ

**ถาม - ได้ยินว่าขณะกำลังจะตาย จะคล้ายกับฝันที่บังคับไม่ได้ แต่สิ่งที่ปรากฏจะเป็นไปตามแรงกรรม แต่ในบางครั้งผมยังคิดและตัดสินใจได้ในฝันได้อยู่ แล้วเราจะบังคับฝันก่อนตายไม่ได้จริงหรือ?**

เวลาคนเราฝัน ก็คิดได้บ้างเหมือนกัน
แต่มันห้ามความอยาก ความยึด ความยินดียินร้าย
ตลอดจนกิเลสต่างๆ ไม่ได้เสมอไปหรอกครับ
เว้นแต่เราจะดูจิตจนชำนาญจริงๆ
เวลาเกิดกิเลสแรงๆ มันจะย้อนดูโดยอัตโนมัติ (แม้ขณะกำลังฝัน)

แต่ถ้าเราปฏิบัติธรรมไปถึงจุดหนึ่ง เราจะไม่ฝันร้ายอีกเลย
ความฝันจะเหมือนความคิดที่ผุดขึ้นจางๆ เป็นระยะสั้นๆ เท่านั้น
และเคยได้ยินว่า ถ้าปฏิบัติได้เต็มที่แล้ว จะไม่ฝันอีกเลย

**๒๙ มิ.ย. ๒๕๔๒**
**สันตินันท์**
**(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)**

**ถาม – พระธรรมวินัยของจริงหาได้จากที่ไหน?**

ฟังใครก็ต้องฟังหูไว้หู ตราบใดที่ยังไม่ได้ทดสอบจนเห็นจริงด้วยตนเอง
หรือถ้าอ่านตำรา ไม่ว่าจะตำราอะไร
ถ้าไม่ใช่พระไตรปิฎกในส่วนที่พิสูจน์ได้ว่าเป็นพระพุทธวจนะหรือคำของพระอรหันตสาวก
ก็ต้องวางใจให้เป็นกลางๆ ไว้ก่อน

หลักที่ผมใช้อยู่ก็ไม่ยุ่งยากอะไร
คือเราต้องตีกรอบไว้ก่อนว่า เราจะศึกษาเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ (ของจิต) เท่านั้น
ใครสอนออกนอกกรอบนี้ ก็แสดงว่าไม่ใช่แล้ว
และการจะศึกษาเรื่องทุกข์และการดับทุกข์นั้น
ก็ต้องทราบว่าทุกข์ปรากฏอยู่ที่ไหน ซึ่งก็หนีไม่พ้นไปจากกายกับจิตนี้เอง
ถ้าใครสอนออกจากกายกับจิตนี้ ก็ต้องระวังไว้

สำหรับวิธีปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์นั้น ถ้าผิดจากการรู้ทุกข์ ละสมุทัย ก็ต้องระวังไว้
และผลของการปฏิบัติ ถ้าเรารู้ทุกข์ด้วยใจที่เป็นกลาง แล้วพ้นจากทุกข์ได้จริง
หรือเห็นว่าถ้าไม่เป็นกลาง เกิดความอยากความยึด จิตก็เป็นทุกข์ต่อหน้าต่อตานี้เอง
อย่างนี้ก็พอเชื่อได้ แต่ถ้าผิดจากนี้ก็ต้องระวังอีก

ดังนั้นแทนที่จะตรวจสอบที่อื่น ย้อนมาตรวจสอบจิตใจตนเองดีกว่าครับ
ว่าปฏิบัติแล้วเห็นผลในทางลดกิเลสตัณหามานะอัตตาเพียงใด
ส่วนตำราและอาจารย์นั้น เพียงรับฟังไว้ได้
แต่ถ้าปฏิบัติตามนั้นแล้ว กิเลสตัณหามานะอัตตายังรุนแรงเหมือนเดิม
หรือบางคนอัตตาแรงกว่าเดิม หรือแรงกว่าคนปกติอีก
อันนี้ก็ต้องพิจารณาเหมือนกัน
และเอาเข้าจริง กระทั่งคนที่เรียนตำราเล่มเดียวกัน
หรือมีอาจารย์คนเดียวกัน
พอลงมือปฏิบัติจริงก็ยังทำต่างๆ กัน
มีความเชื่อแปลกๆ กันออกไปก็มีเยอะแยะครับ

สรุปแล้วสิ่งแรกที่ผมถือเป็นมาตรฐานที่สุดคือพระไตรปิฎก
(ในใจชอบพระสูตรครับ เพราะแน่นอนว่าส่วนใดเป็นพระพุทธวจนะ
ส่วนใดเป็นคำสอนของพระมหาสาวกทั้งหลาย)
รองลงมาก็คือการวัดใจตนเอง ซึ่งก็คือหลักตรวจสอบที่พระพุทธเจ้าประทานให้
คือดูว่ากิเลสตัณหามานะพวกนี้ลดลงหรือไม่

**๓๐ มิ.ย. ๒๕๔๒**
**สันตินันท์**
**(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)**

**ถาม – ขอเทคนิคดีๆ ในการทำจิตให้เป็นกลางครับ**

จิตนั้นทีแรกมันก็เป็นกลางอยู่แล้วครับ
แต่พอมันไปรู้อารมณ์เข้า มันเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา
มันจึงเสียความเป็นกลางไป
ดังนั้นถ้าหมั่นสังเกตจิตใจตนเองไว้
มันเกิดความยินดีก็รู้ทัน มันเกิดความยินร้ายก็รู้ทัน
จิตจะกลับมาเป็นกลางเองครับ ไม่ต้องไปพยายามทำให้มันเป็นกลางหรอกครับ

**๑ ก.ค. ๒๕๔๒**
**สันตินันท์**
**(พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)**

สารบัญ ⮌

**ถาม – การทำโทษลูกด้วยการตีนั้น บาปหรือไม่ครับ ถ้าบาปเราจะสอนเขาอย่างไร เพราะเขาไม่ยอมเชื่อฟังเราเลย อีกอย่างที่อยากทราบคือการดุว่าลูกดังๆเพื่อขู่บ่อยๆนั้นจะเป็นการสะสมโทสะ เป็นโทษเป็นภัยกับตัวเองหรือไม่?**

ถึงวันนี้ การมีลูกเป็นเรื่องน่าเห็นใจมากครับ เพราะที่จะเลี้ยงเด็กรุ่นใหม่ให้สงบเยือกเย็นน่ารักน่าเอ็นดูนั้นยากเหลือเกิน เนื่องจากสิ่งกระตุ้นรอบข้างเจืออยู่ด้วยราคะโทสะ โมหะเข้มข้น ยั่วยุให้เด็กอยากทำอะไรก็ทำ ไม่ค่อยอยากยับยั้งชั่งใจ และเมื่อลูกไหลออกมาจากท้องแล้ว คุณจะเปลี่ยนใจจับยัดกลับคืนที่ก็ไม่ได้ ถูกใจหรือไม่ถูกใจขอเปลี่ยนแบบสินค้ารับประกันคุณภาพไม่ได้เสียด้วย

ก่อนจะเข้าเรื่องบาปหรือไม่บาปกับการตีลูก ขอยกตัวอย่างการทำโทษลูกที่น่าประทับใจ และทุกคนต้องเชื่อตรงกันว่าเป็นบุญแน่ๆก่อนนะครับ ที่จะเล่านี้เป็นเรื่องของหลานชายมหาตมะคานธี ซึ่งมีนามว่าอาลุน คานธี ผมเอามาจากหนังสือชื่อ Don't Eat the Marshmallow... Yet! แปลเป็นไทยชื่อ 'วิธีคิดที่ทำให้ชีวิตประสบความสำเร็จ'

เมื่ออาลุนอายุ ๑๗ ปี เขาขับรถไปส่งพ่อที่ทำงานซึ่งอยู่ห่างจากบ้านประมาณ ๑๕ กิโลเมตร พอส่งเสร็จเขาก็ได้รับคำสั่งจากพ่อให้นำรถไปเข้าอู่ซ่อมและคอยรถจนกว่าจะเสร็จ แล้วต้องกลับมารับท่านตอนเลิกงาน ๕ โมงเย็น

เบื้องต้นอาลุนก็ปฏิบัติตามคำสั่งดี นำรถไปเข้าอู่ให้พ่อ แต่ปรากฏว่าช่างสามารถซ่อมรถเสร็จตั้งแต่เที่ยงวัน อาลุนจึงเหลือเวลาร่วม ๕ ชั่วโมงกับการฉายเดี่ยว ขับรถตระเวนไปรอบเมือง แวะดูหนังจนกะโมงยามผิด กว่าหนังจะจบก็ปาเข้าไป ๖ โมงเศษแล้ว แน่นอนกว่าจะไปถึงที่ทำงานของพ่อก็ต้องปล่อยให้ท่านแกร่วรอมาแล้วราวชั่วโมงเศษ

พออาลุนมาถึงก็ขอโทษขอโพยใหญ่ พ่อของอาลุนไม่ว่าอะไร เพียงถามด้วยความเป็นห่วงว่าเกิดอะไรขึ้น แล้วประสาเด็กวัยรุ่นที่รักตัวกลัวอาญาพ่อ อาลุนได้ใส่ความช่างซ่อมรถ หาว่าเป็นพวกหน้าโง่ กว่าจะเจอจุดที่เสียว่าอยู่ตรงไหนก็ครึ่งค่อนวัน เพิ่งซ่อมเสร็จหยกๆนี่เอง

พ่อของอาลุนอึ้งงัน เพราะเพิ่งโทรศัพท์ไปสอบถามกับอู่ซ่อมรถเมื่อเวลา ๕ โมง ครึ่งด้วยความเป็นห่วงกับการล่าช้าอย่างผิดปกติ เกรงจะเกิดเรื่องร้ายกับลูกชายตน และก็ยิ่งห่วงหนักขึ้นเมื่อทราบจากทางอู่ว่ารถเสร็จตั้งแต่เที่ยง

มาบัดนั้น เมื่อได้ฟังการรายงานแบบปั้นน้ำเป็นตัวของลูกชาย เขาตัดสินใจเพียงครู่ก็สั่งเรียบๆว่า “ลูกพ่อ ขับรถไปเถิด พ่อจะเดินกลับบ้านเอง”

จากอาการประหม่ากลัวโดนทำโทษ อาลุนเปลี่ยนเป็นตกใจตะลึงงง เพราะระยะทาง ๑๕ กิโลเมตรในเวลาย่ำค่ำไม่ใช่เรื่องตลก เขาโวยวายคัดค้านการตัดสินใจของพ่อ เพียงเพื่อฟังคำตอบสะเทือนโสตที่สามารถพลิกชีวิตของเขาให้เปลี่ยนไปตลอดกาล

“ลูกพ่อ ถ้าสิบเจ็ดปีที่ผ่านมาพ่อไม่สามารถทำให้ลูกไว้วางใจพ่อได้ ก็แปลว่าพ่อต้องเป็นพ่อที่แย่มาก สมควรแล้วที่จะเดินเท้ากลับบ้านเพื่อคิดให้ออก ว่าจะทำตัวเป็นพ่อที่ดีขึ้นกว่านี้ได้ยังไง ขอให้ลูกอภัยกับความเป็นพ่อที่ไม่ดีพอตลอดเวลาที่ผ่านมาด้วยเถิด”

เมื่อพ่อเริ่มออกเดิน อาลุนก็ก้าวขึ้นรถยนต์และขับตามไป เขาจอดเป็นระยะเพื่อวิงวอนขอร้องให้ท่านขึ้นรถ แต่ก็ได้รับการปฏิเสธ พ่อยังคงเดินหน้าและพูดสั่ง “ไม่หรอกลูก กลับบ้านเถอะ กลับบ้านไป”

ครั้งนั้นอาลุนไม่ฟังคำสั่ง ไม่ยอมทิ้งพ่อกลับบ้านไปก่อน แต่แม้ขอร้องซ้ำแล้วซ้ำเล่าก็ได้รับการยืนกรานปฏิเสธทุกครั้งไป เขาเหน็ดเหนื่อยแทบขาดใจกับการอ้อนวอน และแม้อยู่ในรถก็นั่งอย่างไม่เป็นสุข ไม่ต่างจากลงเดินเท้าร่วมกับพ่อสักเท่าใดนัก

กระทั่งลุถึงบ้านพร้อมกันในเวลาเกือบห้าชั่วโมงครึ่งต่อมา ฝ่ายบิดาก็ทิ้งลูกชายเข้าห้องนอนไปเฉยๆ ไม่ดุด่า ไม่เฆี่ยนตี ไม่ทำอะไรอื่นใดทั้งสิ้น แน่นอนว่าคืนนั้นอาลุนโดนความรู้สึกผิดหลอกหลอนไปจนถึงเช้า และอาจจะต่อเนื่องอีกหลายๆ

คืนด้วย ประสบการณ์เขย่าประสาทส่งผลให้อาลุนเปลี่ยนไปเป็นคนละคน เขากล่าวว่า “หลังจากนั้น ผมก็ไม่เคยโกหกมนุษย์หน้าไหนอีกเลย!”

อ่านแล้วชอบเรื่องนี้มากครับ โดยเฉพาะเมื่อทราบว่าเกิดขึ้นจริงๆ มันทำให้ผมได้แง่คิดว่าโลกเรามีเรื่องราวเป็นพันล้านเรื่องทุกวัน ทุกชั่วโมง และทุกวินาที แต่กรรมขาวอันยิ่งใหญ่น่านับถือของคนบางคนเท่านั้น ที่ทำให้มีเพียงบางเรื่องสมควรถูกบันทึกไว้เล่าขาน เป็นแรงบันดาลใจไม่รู้ลืม

ลองคิดดูว่าถ้าคุณเป็นพ่อของอาลุน คุณจะทำอย่างไร? แน่ยิ่งกว่าแช่แป้ง พ่อทุกคนที่จับได้ว่าลูกโกหกตน ทำให้ตนต้องแกร่วรอเป็นชั่วโมง ย่อมอยากทำโทษในทางใดทางหนึ่ง สถานเบาคือด่าว่าด้วยความฉุนเฉียว สถานหนักอาจตบกบาลกันกลางถนนเดี๋ยวนั้น!

วิธีโต้ตอบกับสถานการณ์ที่ไม่ให้โอกาสคิดนานนั้น สะท้อนตัวตนอันเป็นปกติของคนๆหนึ่งได้อย่างชัดเจน ดังจะเห็นว่าพ่อของอาลุนต่างไปจากพ่อคนอื่น ท่านมีสติ มีความสงบ มีความคิดอ่านเสมอต้นเสมอปลาย สิ่งที่เราได้เห็นคือตัวตนของพ่อผู้มีน้ำใจประเสริฐ ยอมเหนื่อยเดินเท้า ๑๕ กิโลเมตรเพียงเพื่อดัดนิสัยลูกให้ดีขึ้น คุณเห็นเลยว่านี่เป็นการฉายภาพแห่งบุรุษแท้ ที่แข็งแกร่ง ตั้งมั่น และทำสำเร็จในกิจอันเป็นไปเพื่อมหากุศล นี่อาจน่าคารวะยิ่งกว่านักรบผู้พิชิตร้อยสมรภูมิเสียอีก คุณคาดหมายได้ว่าลูกผู้มีพ่อที่มั่นคงราวหินผาเช่นนี้ จะเติบโตขึ้นเป็นชายที่แข็งแกร่งและทนเพียรทำดีให้สำเร็จ เจริญรอยตามพ่อได้เช่นกัน

ว่ากันถึงข้อสรุปเบื้องต้นก่อนนะครับ **เมื่อใดคุณมีสติ และหักห้ามใจตัวเองไม่ให้ทำตามกิเลสได้ สิ่งที่เกิดขึ้นในเวลาต่อมาจะเป็นปัญญาเห็นทางออกที่ดีขึ้นเสมอ**

นี่เป็นความจริง การห้ามใจไม่ดุด่าทันที ไม่ตีลูกทันที จะทำให้คุณคิดออกตามพื้นฐานสติปัญญาของตัวเองว่าควรทำอย่างไร มีช่องทางไหนในสถานการณ์หนึ่งๆที่จะเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้

ถ้าตั้งใจให้ลูกดีขึ้น ถ้าตั้งใจให้ลูกเชื่อฟัง คุณต้องไม่พูด ไม่ลงมือด้วยโทสะ แต่ต้องหนักแน่นด้วยขันติที่เจืออยู่ด้วยเมตตา กับทั้งประกอบพร้อมด้วยความเป็นกลางวางเฉย

คุณจะเกิดปัญญาสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้เอง ยิ่งเกิดปัญหาบ่อยก็ยิ่งลับปัญญาให้คม และสามารถคิดอ่านได้แหลมคมยิ่งๆขึ้น

อย่างไม่มีอะไรเลย ขันติและเมตตาจะทำให้น้ำเสียงของคุณนุ่มนวลลงกว่าตอนกำลังโมโห ซึ่งก็จะเป็นแสงสว่างชำแรกความมืดหม่นในจิตใจลูกให้หายไป หรือลดน้อยถอยลงได้ไม่มากก็น้อย

คนเราไม่ค่อยคิดฝึกห้ามใจ จึงไม่ค่อยมีใครรู้รสของการเป็นคนแข็งแรงและมีอำนาจอยู่เหนือกิเลส กับทั้งไม่รู้ว่าเมื่อมีอำนาจอยู่เหนือกิเลสแล้ว สติปัญญาจะมาได้มากขนาดไหน

คราวนี้ขอตอบตรงคำถาม คือที่คุณตีๆลูกไปนั้นจะเป็นบาปเพียงใด อันนี้เราต้องพิจารณาตามจริงว่าการตีลูกมีหลายแบบ ต่างกันที่เจตนา ตีลูกประชดผัวที่ไม่รับผิดชอบครอบครัวก็มี ตีลูกเพราะเมาเหล้าอาละวาดก็มี ตีลูกให้เข็ดหลาบจากการทำตัวเลวๆก็มี ตีลูกเพื่อให้สำนึกว่าทำอะไรลงไปก็มี

เมื่อตีไปแล้ว ลูกเจ็บตัวแล้ว ไม่ว่าด้วยเหตุผลกลใด เจตนาดีร้ายแบบไหน พ่อแม่ส่วนใหญ่จะรู้สึกเหมือนๆกันคือสงสารลูก

ว่ากันว่าถ้าตอนเป็นเด็กเคยโดนตีไว้มาก โตขึ้นจะระงับความโมโหยาก แล้วก็มาลงเอากับลูกของตัวเอง ซึ่งดูไปก็เหมือนห่วงโซ่แห่งเวร โดนพ่อแม่ตีมา ก็มาตีลูกตัวเองต่อ พอตีลูกตัวเอง อีกหน่อยก็ไปเกิดกับพ่อแม่ที่นิยมการตีลูกเป็นงานอดิเรกอีก

ลูกไม่ใช่สัตว์เลี้ยง แต่หลายคนมักเผลอลืม และตีลูกได้ด้วยอารมณ์ประมาณเดียวกับทุบตีสัตว์เลี้ยง การทำให้คนอื่นเจ็บกายเจ็บใจนั้น เป็นการทำให้เกิดทุกขเวทนาทางกายและทางใจ เมื่อให้ทุกข์แก่ท่าน ทุกข์นั้นยากจะไม่ย้อนกลับมาถึงตัว อีกประการหนึ่ง การให้ทุกข์แม้ทางกาย ย่อมเพาะเชื้อของความเกลียด ความกลัว หรือทั้งเกลียดและกลัวขึ้นในใจอีกฝ่ายด้วยเป็นของแถม **ฉะนั้นการตีจึงไม่ใช่นโยบายที่ดี และควรเป็นมาตรการท้ายสุด หลังจากไม่พบทางออกอื่นอีกแล้ว**

หากรู้ตัวว่ากำลังอยู่ในอารมณ์โกรธ การออกห่างจากลูกสักพักอาจช่วยได้มาก เพราะคนเราตอนโกรธนะครับ อยู่ใกล้ใครหรืออะไรก็พาลพาโลกับคนนั้นหรือสิ่งนั้น

แหละ ขอให้คิดถึงผลเสียที่จะตามมามากๆ ทั้งการที่ลูกผูกใจเคียดแค้นคุณ และทั้งการที่คนอื่นอาจได้รับผลร้ายจากความเก็บกดของลูกคุณ

อย่างไรก็ตาม ให้มองตามจริงอีกเช่นกัน ตามสำนวนรักวัวให้ผูก รักลูกให้ตีนั้น ถ้าไม่มีความหมายอยู่เลยก็คงไม่จดจำกัน มนุษย์เราเหมือนม้าพยศ หากไม่มีมาตรการเด็ดขาดเพื่อกำราบเสียบ้าง ก็อาจดิ้นหนีหรือทำเรื่องร้ายตามสัญชาตญาณดิบไม่สิ้นสุด **หากทำโทษด้วยความปรารถนาดี ไม่อยากให้เขาเป็นภัยแก่ตนและคนอื่น ก็สบายใจได้ว่าในเบื้องต้นจิตของคุณตั้งขึ้นด้วยเจตนาที่เป็นบุญ**

มันเริ่มต้นกันที่ใจ แม้การตีจะเป็นบาปอันเกิดจากการทำร้าย แต่ถ้าใจคุณมีสติด้วยความตั้งใจดีเป็นพื้น ก็ช่วยแบ่งเบาบาปได้ครับ กล่าวคือหากมีสติครบถ้วน ไม่เจือด้วยโทสะเลย หวังจะให้การทำโทษเป็นมาตรการเด็ดขาดเพื่อความถูกต้อง ก็อาจเป็นบุญ ๗๕% เจืออยู่ด้วยบาป ๒๕% ต่างจากการตีด้วยความโกรธ หรือด้วยความถืออำนาจแห่งความเป็นพ่อแม่ ซึ่งจะเป็นบาปเต็ม ๑๐๐% ครับ

ตามที่เห็นนะครับ เด็กบางคนแม้โดนตีหลายต่อหลายครั้ง ก็ไม่จำเป็นต้องเสียสุขภาพจิตหรือมีปมแค้นฝังใจ มันขึ้นอยู่กับว่าเด็กรู้สึกเป็นปกติกับพ่อแม่อย่างไร รักหรือไม่รัก อบอุ่นหรือไม่อบอุ่น เข้าใจหรือไม่เข้าใจ หากเขารักคุณ อบอุ่นกับการเลี้ยงดูของคุณ ตลอดจนเข้าใจดีว่าคุณทำทุกอย่างด้วยเหตุผลเพื่อเขามาตลอด การหวดด้วยไม้เรียวคงไม่อาจทำลายความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจในตัวคุณลงได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าคุณหวดด้วยสติ ลงน้ำหนักตามโทษานุโทษ เขาจะเข็ดหลาบและกลัวบาปกลัวกรรม ไม่ใช่เข็ดและกลัวตัวคุณ

ส่วนเรื่องการสะสมโทสะของคุณเอง ก็อย่างที่คุณคิดครับ การดุด่าว่ากล่าวนั้นต่อให้สติดีเพียงใด วันต่อวันมันก็ต้องมีกลิ่นไหม้และความมืดของโทสะแทรกซึมเข้ามาสู่หัวใจคุณบ้างไม่มากก็น้อย

การตีและการดุด่าคือการสอนที่ปลายทาง การสอนที่ต้นทางจะต่างไป คุณจำเป็นต้องป้อนอะไรที่เป็นกระแสความดีเข้าสู่จิตใจเขาเรื่อยๆ นับจากทำตัวเป็นแบบอย่าง เช่น ตัวพ่อแม่เองต้องไม่ทะเลาะกันให้เด็กเห็นเด็ดขาด และถ้าอยากให้ได้ผลไว ต้องหมั่นทำบุญใส่บาตรให้เขาดู ให้เขามีใจอ่อนน้อม มีความอ่อนโยน

นำเขาสวดมนต์เรื่อยๆ แล้วก็แนะนำให้เขารู้จักแรงบันดาลใจดีๆที่มีในสังคม อย่าให้เขาเข้าใกล้วิดีโอเกมโหดๆ ฯลฯ

พูดง่ายๆแบบรวบรัดคือ ป้อนแต่เหตุปัจจัยด้านดีเข้าสู่จิตใจเขาให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แล้วก็ขัดขวางทุกวิถีทางไม่ให้เขาได้รับเชื้อร้ายจากโลกร้อนในปัจจุบัน ถ้าขวางอย่างสิ้นเชิงคงเป็นไปไม่ได้ เอาเป็นว่ามากที่สุดเท่าที่ความเป็นคุณจะอำนวยแล้วกันครับ

เด็กนั้นเคยเป็นคนอื่นมาก่อน ตอนนี้เขาอยู่ในความรับผิดชอบของคุณ อยู่ในมือคุณ ก็ต้องดูกันต่อไปว่าคุณจะปั้น หรือเปลี่ยนเขาให้เป็นผู้พร้อมจะไปดีได้แค่ไหน เลี้ยงลูกให้เป็นอย่างไร ต่อไปคุณจะถูกเลี้ยงเยี่ยงนั้นแล

**ถาม – เมื่ออยู่กับบางคนทำไมถึงรู้สึกอึดอัด ทั้งที่ยังไม่พูดกันสักคำ ในขณะที่กับอีกคนหนึ่งรู้สึกสบายๆ แม้จะอยู่กันเงียบๆก็ได้คะ?**

เพราะคนเราต่างกันครับ กระแสของความเป็นบุคคลที่ต่างพวก ต่างอัธยาศัย จะเป็นคลื่นรบกวนให้คุณรู้สึกไม่สบาย ส่วนคนที่มีตัวตนใกล้เคียงกันจะรู้สึกสบายกว่า

แต่ทั้งนี้ก็มีกรณียกเว้น คุณอาจรู้สึกสบายเมื่ออยู่กับคนต่างธาตุนิสัยได้ หากเขาเป็นพวกชอบความรื่นรมย์ ไม่คิดมาก ตลอดจนเปิดใจกว้าง มีความปรารถนาดีและเป็นมิตรได้กับทุกคน พวกนี้กระแสจิตจะแผ่ออก ไม่ใช่ปิดเข้า จึงกระทำอากาศรอบตัวให้เป็นที่ที่น่าอยู่สำหรับผู้คนเกือบทุกประเภท

ความเงียบสงบทางจิตของฝ่ายหนึ่งนะครับ ถ้ามีเกินความฟุ้งซ่านของอีกฝ่ายมากๆ ก็จะเปรียบเหมือนความว่างที่มีปริมาณเกินฝุ่นลม ฝุ่นลมจะถูกกลืนหายไปในความว่างปริมาณมหาศาล แม้มีอยู่ก็เหมือนไม่มี มองมาจึงเห็นแต่ความว่าง รู้สึกถึงแต่ความว่าง ไม่เห็นฝุ่นลม ไม่รู้สึกถึงฝุ่นลม

เมื่ออยู่กับคนที่สงบมากๆ ความฟุ้งซ่านของคุณจะหมดฤทธิ์ ยังผลให้สงบตามเขาไป ไม่ต่างจากที่ฝุ่นลมถูกความว่างกลบกลืนหายหน

คนส่วนใหญ่จะฟุ้งซ่าน ซึ่งก็มักแข่งกันว่าใครคิดมากกว่า ฝ่ายฟุ้งซ่านมากกว่า จะทำให้อีกฝ่ายอึดอัดโดยไม่ตั้งใจ หากธาตุนิสัยพอเข้ากันได้ก็ไม่ถึงกับต้องหลีกหนี แต่อย่างน้อยจะถูกกดดันให้ต้องพูดคุยกันตลอด เพื่อเป็นการแบ่งเบาหรือระบายความอัดอั้นภายใน

อย่างไรก็ตาม คนธรรมดาที่ต่างก็ฟุ้งซ่านด้วยกันนั้น บางประเภทพอมาอยู่ด้วยกันก็อาจสงบได้ด้วยเหตุปัจจัยอันเป็นกุศล กล่าวคือถ้าต่างฝ่ายต่างมีจิตเป็นบุญ คิดไปในทางดีแบบเดียวกัน ตั้งใจไปทำบุญร่วมกัน หรือแม้เคยร่วมบุญกันไว้ก่อนในอดีตชาติ คลื่นความเป็นกุศลก็จะประสานจิตทั้งสองฝ่ายให้เกิดสุขนิ่งๆได้ คนทั่วไปมักแปลความรู้สึกชนิดนี้ว่าเป็นความรัก ซึ่งอาจใช่หรือไม่ใช่ ต้องดูองค์ประกอบอื่นๆ อีกหลายด้าน

อกุศลจะไม่ทำให้รู้สึกสงบและสบาย อย่างไรก็ตาม พวกที่มีรัศมีรอบตัวเป็นมิตรและกล่อมจิตคุณให้เป็นสุขสบายได้นั้น ก็ยังซอยย่อยออกเป็นอีกหลายแบบ ทั้งแบบแสนดีครบวงจร และทั้งดีด้วยกายวาจาภายนอกแต่ใจแฝงซ่อนความชั่วร้ายไว้ภายในอย่างแนบเนียน อันนี้คุณต้องดูพฤติกรรมนานๆ อย่าเพิ่งตัดสินกันด้วยกระแสรอบตัวเขาในชั่วระยะแรกคบอย่างเดียวครับ

สารบัญ ⮐

# วิธีทำความรู้จักตัวเอง

โดย **ดังตฤณ**

จากบทก่อนเราคุยกันเรื่องการ ‘เขียนอย่างมีจุดยืน’ มาบทนี้คุยกันต่อเรื่องการ ‘เขียนเพื่อให้รู้จักตัวเอง’ **หากคุณเขียนแล้วรู้จักตัวเองดีขึ้น แปลว่าคุณเริ่มเขียนแบบขจัดเมฆหมอกบดบังใจตัวเองเป็น และเมื่อคุณเขียนขจัดเมฆหมอกบดบังใจตัวเองได้ ก็ย่อมเขียนขจัดเมฆหมอกให้ใครอื่นทั้งโลกได้เช่นกัน เพราะผู้คนตกอยู่ภายใต้เมฆหมอกชนิดเดียวกัน โดยเนื้อแท้ไม่ได้แตกต่างกันสักเท่าไรเลย**

แต่ถ้ากระทั่งตัวคุณเอง คนที่คุณเห็นจะจะอยู่เดี๋ยวนี้ คนที่คุณสามารถรู้เข้าไปกระทั่งความรู้สึกนึกคิดในหัวเดี๋ยวนี้ คุณยังไม่รู้จัก ไม่อาจอธิบายที่มาที่ไปของความรู้สึกกับทั้งไม่อาจแก้ปัญหาทางใจให้คลี่คลายได้สำเร็จ แล้วคุณจะไปรู้จักใคร คุณจะอธิบายหรือแก้ปัญหาให้ใครอื่นที่มีความลึกลับมากมายปิดบังอยู่อย่างไรไหว?

เริ่มต้นบทนี้คือการสันนิษฐาน ว่ามนุษย์ทุกคนมีเมฆหมอกห่อหุ้มตนเอง ปิดบังตนเองจากการรับรู้ของตนเองอยู่ **เพราะมนุษย์ทั้งหลายเคยชินที่จะเข้าข้างตนเองและมองคนอื่นด้วยอคติกันเกือบทั้งสิ้น** กล่าวได้ว่าทั้งชีวิตของคนส่วนใหญ่เป็นไปเพื่อมองมุมเดียว เห็นอยู่มุมเดียว เท่าที่สายตาและความคิดของตนเองบีบให้เห็น

ฉะนั้นทางที่จะรู้จักตนเอง คงไม่ใช่ด้วยการระบายความในใจเหมือนเขียนไดอารี่ ข้อเท็จจริงคือ การเขียนไดอารี่อาจเป็นการส่งเสริมให้คนชอบเข้าข้างตัวเอง ยิ่งห่างไกลจากการทำความรู้จักตนเองเข้าไปใหญ่ **แท้ที่จริงแล้ว คุณจะรู้จักตัวเองได้ดีที่สุดจากสายตาของคนอื่น ไม่ใช่จากสายตาของคุณเอง**

แต่การนั่งจับเข่าคุย ขอคำปรึกษา ขอคำวิจารณ์จาก ‘คนอื่น’ นั้น เขาก็อาจมีเวลาไม่มากพอจะเห็นคุณได้ถนัด หรือบางทีเห็นถนัดแต่เกรงว่าวิจารณ์ตรงไปตรงมาขวานผ่าซากแล้วคุณจะช้ำใจ ฉะนั้นทางออกคือใช้ตนเป็นที่พึ่งแห่งตนดีกว่า ถ้ากล้าวิจารณ์ตัวเองก็นับว่าได้คนรู้ไส้รู้พุงคุณมากที่สุดมาใช้งาน ไม่มีใครในโลกเหมาะไปกว่านี้อีกแล้ว

คำถามคือ **เขียนอย่างไรจะใช้คนที่รู้ไส้รู้พุงคุณดีที่สุด อันได้แก่ตัวคุณเอง ให้มองคุณด้วยสายตาของคนอื่น** ต่อไปนี้คือแบบฝึกหัดเพื่อเขียนให้เข้าเป้าเช่นนั้นครับ

**๑) หัดเขียนเถียงตัวเอง**

ปกติคนเราจะเข้าข้างแต่ตัวเองและพวกของตัวเอง ไม่ค่อยมีโอกาสได้คิดแบบที่ฝ่ายตรงข้ามคิด ส่วนใหญ่ต้องใช้เวลาแรมเดือนแรมปี จึงค่อยมีโอกาส ‘ตกที่นั่งฝ่ายตรงข้าม’ คือจำเป็นต้องคิด ต้องพูด หรือต้องทำแบบคนที่คุณเคยด่า หรือคนที่คุณเคยไม่ชอบใจ

การรอให้เหตุการณ์พาไปนั้นอาจไม่ค่อยได้ประโยชน์ เพราะคุณอาจลืมความรู้สึกนึกคิดหรืออุดมคติแบบเดิมๆไปแล้ว เช่น คุณเคยด่าทอพวกมีอำนาจวาสนา ว่าไม่เห็นหัวคนไร้อำนาจ เอาแต่ใช้อำนาจกดขี่ข่มเหง เอาเปรียบผู้น้อยทุกวิถีทาง คุณนึกเคียดแค้นชิงชัง คุณประณามเขาสารพัด คุณอยากให้คนมีอำนาจทำอย่างนั้นทำอย่างนี้ แต่ถึงวันหนึ่งเมื่อมือคุณถืออำนาจเยี่ยงนั้นบ้าง จึงค่อยรู้ว่ารสชาติเป็นอย่างไร กับทั้งทราบแก่ใจว่า ‘ความเห็นแก่ตัว’ ที่เป็นเงาตามอำนาจวาสนามานั้นใหญ่โตยากเอาชนะปานไหน ถึงเวลานั้นคุณจะยืนคนละฝั่ง กลายเป็นคนละคนกับพวกที่ชอบด่า ชอบประณามผู้มีอำนาจวาสนาอย่างสิ้นเชิงแล้ว

ฉะนั้นอย่ารอ ต้องเอากันสดๆ คนเราผ่านประสบการณ์ ผ่านร้อนผ่านหนาวกันมาทั้งนั้น แม้คุณไม่เคยมีอำนาจวาสนาระดับโกงบ้านโกงเมืองได้ แต่อย่างน้อยคุณก็ต้องเคยมีอำนาจหรืออิทธิพลพอจะเอาเปรียบใครบางคนใกล้ตัวบ้างเป็นแน่

คราวหน้าเมื่อเกิดเรื่องถกเถียงกับใคร ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ไม่ว่าขัดใจกันนิดหน่อยหรือถึงขั้นหน้าดำหน้าแดงแทบต้องวางมวยกัน ไม่ว่าคุณจะอยู่ในวงหรืออยู่นอกวง รอให้สงบสติอารมณ์สักพักแล้วเริ่มลงนั่งเขียน เขียนทุกคำเท่าที่นึกได้ของคุณเป็นย่อหน้าแรก และของเขาเป็นอีกย่อหน้าถัดมา แล้วขึ้นย่อหน้าใหม่เป็นของคุณอีกไปเรื่อยๆ โต้ตอบกันตามที่เคยเกิดขึ้นจริงโดยไม่บิดเบือนคำใดๆ

ขอให้เหตุการณ์โต้ตอบหรือโต้เถียงเกิดขึ้นอีกครั้ง **ต่างแต่ว่าคราวนี้ขอให้ใจคุณเหมือนเป็นคนนอก ไม่ถือหางเข้าข้างฝ่ายไหนทั้งสิ้น** เขียนเหมือนนักประพันธ์ที่ให้ตัวละครสองตัวทะเลาะกัน โดยนักประพันธ์นั้นหาได้รักหรือชังตัวละครใดเลย

ตัวอักษรอาจปลุกจินตนาการ อาจเร้าโทสะของคุณขึ้นมาอีกรอบ นั่นเป็นเรื่องธรรมชาติ เมื่อเกิดโทสะ ขอจงระลึกให้ทันว่าขณะนั้นคุณเกิดอาการเข้าข้างตัวเองขึ้นแล้ว ให้ทำเฉยๆไม่รู้ไม่ชี้ บอกตัวเองว่าคุณกำลัง ‘หัดเถียงตัวเอง’ ไม่ว่าตัวเองจะเป็นฝ่ายผิดหรือฝ่ายถูก วิธีเถียงตัวเองคือ **เขียนเพิ่มเติมเหตุผลดีๆเท่าที่จะคิดออกให้กับฝ่ายตรงข้าม เขาพูดคำไหนขาดไปก็เสริมให้ เขาพูดคำใดเกินไปก็ตัดออก จนฟังดูเข้าท่า สมเหตุสมผลที่สุดเท่าที่คุณจะเขียนได้**

การทำเช่นนี้จะก่อให้เกิดมุมมองและอารมณ์ที่ไม่เคยมีมาก่อน เขียนไปเพียงครู่เดียวคุณจะรู้สึกเข้าใจฝ่ายตรงข้ามราวกับเป็นฝ่ายสนับสนุนเขา และยิ่งเขียนนานขึ้นเท่าใด ใจคุณจะยิ่งซึมซับรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของฝ่ายตรงข้ามอย่างชัดเจนราวกับเป็นตัวเขาเสียเอง **ณ จุดนั้นคุณจะเห็นตัวเองถนัดในห้วงมโนทวาร ราวกับเห็นด้วยสายตาภายนอก**

ย้ำนะครับว่าความผิดความถูกยกไว้ก่อน เอาทิ้งน้ำไปเลย ข้อนี้เราเน้นแค่เถียงตัวเองให้เป็น การเถียงกับตัวเองจะทำให้รู้จักซัก รู้จักคิดในแบบที่ไม่เคยคิด และคุณอาจโดนคาดคั้นในแบบที่ไม่เคยมีใครทำกับคุณได้มาก่อน เนื่องจากรู้ความลับและเบื้องหน้าเบื้องหลังของตนเองดีกว่าใครในโลก

คุณอาจเคยได้ยินมาว่า **รู้เขารู้เรา คิดอย่างศัตรูคิด จะรบร้อยครั้งชนะร้อยครั้ง** แต่การหัดเขียนเถียงตัวเองอาจพาคุณไปได้ไกลกว่าชนะคนอื่น **เพราะถ้าเถียงตัวเองดีๆ คุณอาจชนะตัวเอง ซึ่งแค่ทำได้เพียงครั้งเดียว ก็อาจกลายเป็นชนวนให้มองเห็นและเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้**

หลังจากนั้นคุณจะพบสัจธรรมข้อหนึ่ง คือยิ่งเขียนมากขึ้นเท่าใด **กลุ่มอักษรจะยิ่งเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นตัวคุณเองมากขึ้นเรื่อยๆ ถึงแม้กำลังเขียนถึงคนอื่นอยู่ก็ตาม**

**๒) หัดเขียนจาระไนความรู้สึกฝ่ายตรงข้าม**

ปกติคนเราจะเห็นแต่ความรู้สึกของตัวเอง ทราบแต่ว่าตัวเองอยากได้อะไร ไม่เคยรับรู้ว่าอีกฝ่ายรู้สึกแบบไหน อยากได้อะไรจากคุณบ้าง

เริ่มต้นขอให้นึกถึงคนที่ ‘เฉยๆ’ กับคุณ ไม่ได้รักไม่ได้ชังคุณ แล้วเขียนข้อความตามที่คุณคุยกับเขาครั้งสุดท้าย เอาเท่าที่นึกออกทั้งฝั่งคุณและฝั่งเขา แบ่งคำพูดของแต่ละฝ่ายเป็นหนึ่งย่อหน้า **และระหว่างย่อหน้าขอให้แทรกเอาคำบรรยายความรู้สึกของอีกฝ่ายที่มีต่อคุณไว้ด้วย** ไม่ต้องสนใจว่าผิดหรือถูก คุณรู้ความรู้สึกของเขาตรงจริงหรือคลาดเคลื่อน เพราะ ณ ที่นี้เราต้องการแค่ฝึกเขียนจาระไนความรู้สึกของใครอีกคนที่ไม่ใช่คุณ

ยกตัวอย่างเช่น คุณอาจเขียนเหมือนฉากหนึ่งในนิยาย นับตั้งแต่คุณก้าวเดินเข้ามา เขาเห็นคุณท่าทางเป็นอย่างไร รู้สึกว่าคุณซอมซ่อหรือขี้เต๊ะ รู้สึกอยากเปิดปากคุยกับคุณหรืออยากไล่คุณไปไกลๆในทันที ฯลฯ

จากนั้นเมื่อเริ่มทักทายประโยคแรก เขารู้สึกอย่างไรจึงตอบคุณอย่างที่เขาตอบ เขาร่าเริงหรือเฉยชา เขาเต็มใจหรือฝืนใจ นึกถึงภาพที่เคยเกิดขึ้นให้ชัด ภาพที่ชัดจะขุดเอารายละเอียดทางอารมณ์ฝั่งของเขามาบอกคุณเอง **คุณจะพบว่าบางทีการนึกทบทวนเหตุการณ์ที่ผ่านไปแล้ว อาจให้ภาพและอารมณ์ของฝ่ายตรงข้ามชัดเจนกว่าขณะกำลังเกิดขึ้นเสียอีก**

เมื่อจบบทฝึกแรกและคุณยังสนุกอยู่ ขอให้เขียนต่อไปเลย เลือกเอาคนที่หมั่นไส้คุณ คนที่คุณคิดว่าเขาริษยาคุณ หรือกระทั่งคนที่คุณมั่นใจว่าเขาเกลียดคุณ **ยิ่งบรรยายความรู้สึกของเขาได้ละเอียดลออเพียงใด คุณจะยิ่งเข้าใกล้สัมผัสทางอารมณ์ของมนุษย์อื่นๆมากขึ้นเท่านั้น**

แม้คุณพบปะพูดคุยกับใครในโลกความจริงครั้งหน้า ก็เหมือนความสังเกตสังกาของคุณเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่เอาแต่ดูอารมณ์ตัวเอง แต่รู้จักดูอารมณ์คนอื่นด้วย ไม่ว่าจะบวกหรือลบ ไม่ว่าจะแผ่วหรือแรง **การเห็นอารมณ์ของคนอื่นได้ตามจริง จะทำให้คุณรู้ชัดว่า ‘การเอาใจเขามาใส่ใจเรา’ อย่างแท้จริงนั้นทำกันอย่างไร** ประเด็น

คือเมื่อเอาใจเขามาใส่ใจเราเป็น งานเขียนของคุณจะหลุดจากกรอบของความรู้สึกฝั่งของตนเองได้ อาจจะชั่วขณะหรืออาจจะถาวร ขึ้นอยู่กับการฝึกฝนตนเองให้ต่อเนื่อง

**๓) หัดเขียนเพ่งโทษตนเอง**

ปกติคนเราจะโทษคนอื่น ไม่อยากโทษตัวเอง แม้ส่วนลึกจะรู้อยู่แก่ใจว่าตนเองผิด ก็ยังอยากหาแพะรับบาปจนได้ พอพอกนิสัยเพ่งโทษมากเข้า ไม่เอาความผิดเข้าตัวเลย อาการก็อาจหนักเข้าขั้นปิดกั้นไม่รับรู้ความจริงใดๆ คนว่าคุณผิดนั่นแหละผิด คือผิดที่มาว่าคุณผิด ไม่ว่าความผิดนั้นจะเป็นเรื่องจริงหรือไม่จริงก็ตาม

ขอให้นึกถึงเรื่องที่คุณกำลังเป็นคดีหรือเกิดกรณีร้ายกับใครสักคนหรือสักกลุ่ม ไม่ว่าเป็นการทะเลาะเล็กหรือทะเลาะใหญ่ ให้เอาเรื่องนั้นเป็นตัวตั้ง ลำดับให้ถูกว่าเหตุการณ์ตั้งต้นจากใครก่อน **จากนั้นจาระไนให้ชัดว่าใครเป็นผู้เสียประโยชน์ และคุณมีส่วนทำให้เกิดการเสียประโยชน์นั้นอย่างไร** ไม่ต้องเว้นนะครับ ถ้าคุณเองเป็นผู้เสียประโยชน์ และไม่ต้องเว้นเช่นกัน แม้คุณมีส่วนแค่ ‘ปรากฏตัว’ อยู่ในที่เกิดเหตุให้เสียประโยชน์

เรื่องยากที่สุดในโลกอาจเป็นการถอดเกราะบังตาไม่ให้เห็นความผิดของตัวเอง แต่เมื่อผ่านแบบฝึกหัดสองข้อแรกมาได้ ถึงข้อนี้คุณจะรู้สึกว่าง่ายลงมาก **และเมื่อผ่านข้อนี้ได้ ก็เหมือนจะไม่มีเกราะใดในโลกที่บังตาคุณได้อีก** เมื่อเก่งกาจขนาดเพ่งโทษตนเองยังทำได้ คุณจะเห็นคนอื่นตามที่เขาเป็นจริงๆ ไม่ใช่เพราะอยากหรือไม่อยากให้เขาเป็น

เมื่อผ่านแบบฝึกหัดทั้งสามข้อมาได้ ก็ได้ชื่อว่าคุณเริ่มรู้จักตัวเองผ่านสายตาของคนอื่น และเมื่อรู้จักตัวเองผ่านสายตาของคนอื่น สิ่งที่เป็นผลอย่างแน่นอนคือ ใจคุณต้องกว้างขึ้นกว่าเดิมมาก

เมื่อเป็นคนใจกว้าง แล้วกลับมาอ่านหนังสือธรรมะต่างๆดู คุณจะเห็นความจริงประการหนึ่งคือ **ธรรมะของคนใจแคบไม่มีทางน่าสนใจ**

แก่นสารของการมีชีวิตอยู่ที่จิต ถ้าไม่มีกิเลสบดบังจิตอยู่เลย จิตจะสว่างกระจ่างแจ้งดุจดวงจันทร์ไร้เมฆหมอก **คนเราจะเริ่มฉลาดจริงก็ตอนเลิกเข้าข้างตัวเองและ**

**มีใจเปิดกว้างรับรู้ความจริง** คุณจะเขียนธรรมะได้น่าสนใจก็ต่อเมื่อใจคุณเปิดกว้างอย่างปราศจากอคติ ไม่รักใคร ไม่เกลียดใคร กับทั้งไม่หลงนึกว่าตัวเองเป็นศูนย์กลางธรรมะ เป็นผู้พิพากษาธรรมะ

ก่อนจบบทขอทำความเข้าใจทิ้งท้ายไว้นิดหนึ่งนะครับ บางคนเป็นโรคชนิดหนึ่งแกล้งด่าตัวเอง คนอื่นจะได้ไม่ต้องมาต่อว่าเสริมเติมอะไรอีก เพราะตนเองด่าไว้หมดแล้ว โปรดทราบว่าโรคชนิดนี้ไม่ได้ช่วยให้คุณรู้จักตัวเองดีขึ้น **การทำความรู้จักกับตัวเองไม่ใช่การหาเรื่องด่าตัวเอง คุณต้องเขียนทุกคำให้สมเหตุสมผล** เมื่อเขียนอย่างสมเหตุสมผล จิตใจคุณจะรู้สึกได้ถึงความเป็นกลางในตัวเอง และเกิดความเห็นกระจ่างราวกับรักษาสายตาจากโรคตาสั้นตายาว กลับคืนเป็นปกติ มองเห็นโลกแจ่มชัดปราศจากหมอกมัวใดๆครับ

สารบัญ ⤶

# ไดอารี่หมอดู หน้าที่ ๗

โดย **หมอพีร์**

เดือนกุมภาพันธ์เป็นเดือนแห่งความรัก ซึ่งคนกลุ่มใหญ่ก็มักจะคิดถึงความรักระหว่างหญิงชายเป็นอันดับแรก แต่ความรักมีหลายแบบ ไม่ว่าจะเป็นความรักเพื่อน ความรักชาติบ้านเมือง ความรักครอบครัว

วันนี้ก็มีเรื่องราวของความรักในมุมที่แตกต่างไป มาเขียนลงในบันทึก

คำว่า “ความรัก” คำสั้น ๆ เหมือนจะเข้าใจได้ง่ายแต่สามารถทำให้โลกใบนี้เกิดความวุ่นวาย หรือทำลายล้างทุกอย่างให้หายไปได้ในพริบตา ความรักไม่มีถูก หรือผิด แต่ถ้าไม่ระวังก็อาจจะพลาดพลั้งก่อกรรมอีกมาก

เหมือนกับลูกค้าสามีภรรยาคู่หนึ่ง มาปรึกษาเพราะกำลังทุกข์ใจเรื่องลูก เพราะว่ามีลูกเป็นเด็กออทิสติก อยากรู้ว่าลูกไปทำกรรมอะไรมาถึงต้องเจอแบบนี้? ทำไมลูกถึงไม่ดีขึ้นบ้าง?

> *“เด็กออทิสติกมีลักษณะอาการ คือในตอนที่เป็นทารก จะไม่มีปฏิกิริยาโต้ตอบใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ยิ้ม ไม่ส่งเสียงอ้อแอ้ แม้ว่าจะหิว ปัสสาวะ อุจจาระ ก็ไม่ร้องไห้ แต่อาจส่งเสียงเองตามลำพัง และอาจร้องเสียงดังได้โดยไม่มีสาเหตุ พอโตขึ้นมาเด็กมักจะวอกแวกง่าย ไม่มีสมาธิ นั่งขยุกขยิก หยิบโน่นจับนี่ตลอด ซุกซน ใจร้อนวู่วาม ไม่สามารถบอกในสิ่งที่ต้องการได้ พึ่งพาตัวเองไม่ได้ มีปัญหาในการพูด ไม่สามารถป้องกันตัวเองจากอันตรายต่าง ๆ ได้ ฯลฯ*
>
> **การดำเนินไปของโรค** *หากเด็กได้รับการรักษาก่อนอายุ 5 ปี เด็กจะมีพัฒนาการด้านสังคมดีขึ้น ความสามารถเรียนรู้ดีขึ้น*
>
> *สามารถแบ่งเด็กที่เป็นโรคออทิสติกตามความรุนแรงได้สามระดับคือ*

*1. เด็กออทิสติกที่มีความสามารถสูงในการเรียนรู้และสติปัญญาดี (High Functioning Autistic) สามารถเรียนจบปริญญา ช่วยเหลือตนเอง มีอาชีพเลี้ยงตัวเอง และแต่งงานได้*

*2. เด็กออทิสติกที่มีความสามารถต่ำลงมา (Low Functioning Autistic) สามารถเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และฝึกอาชีพง่าย ๆ ได้*

*3. เด็กออทิสติกที่มีสติปัญญาอ่อนและมีอาการเรื้อรัง เด็กในกลุ่มนี้ต้องมีผู้ช่วยเหลือดูแลตลอดชีวิต"*

ซึ่งเมื่อดูจากดวงและนิสัยใจคอของทั้งสองคน จะเป็นคนใจร้อน วู่วาม ดื้อรั้น เอาแต่ใจ ไม่ค่อยแคร์สังคม และคนรอบข้าง ขณะโกรธมักใช้คำพูดที่ทำให้คนอื่นเสียใจได้ง่าย สามีภรรยาคู่นี้ ก่อนมาแต่งงานกันมีนิสัยคล้ายกันมาก คือพ่อแม่สอนอะไรก็ไม่ฟัง เถียงพ่อเถียงแม่แรง ๆ มีความเชื่อมั่นในความคิดของตัวเองสูง เอาแต่ใจตัวเอง ชอบเอาชนะไม่ยอมแพ้ พอทำอะไรไม่ได้ดั่งใจก็เสียงดังโวยวาย หรือร้องกรี๊ด ๆ เดินในบ้านก็ลงส้นเท้า ปัง ๆ ทำกิริยาอาการต่าง ๆ เพื่อประท้วง จนทำให้พ่อแม่เหนื่อยใจ ทุกข์ใจ ไม่อยากจะขัดใจ นอกจากนี้ เวลาไปไหนมาไหนก็ไม่เคยบอก ว่าจะกลับกี่โมง ปล่อยให้ท่านต้องเป็นห่วง เกิดความวิตกกังวลใจ กลัวว่าลูกจะได้รับอันตราย แถมบ่อยครั้งทั้งคู่ยังใช้เงินตามใจ ไม่นึกถึงว่าพ่อแม่จะลำบาก รู้แต่ว่าเมื่อขอก็ต้องได้ ตอนที่ท่านเจ็บป่วยไม่สนใจดูแล ไม่ช่วยแบ่งเบาภาระการงานท่านเลย

และในดวงตัวเลขก็เป็นดวงอริกับพ่อแม่ มีความคิดเห็นไม่ตรงกัน การที่ดวงมีดาวเคราะห์ชนดวงพ่อแม่ หมายถึงว่าในอดีตชาติก็เคยเอาแต่ใจตัวเอง ทำกรรมไม่ดีกับพ่อแม่มา หรือแม้ตอนมีลูกก็ไม่ค่อยมีเหตุผล จากกรรมตรงนั้น ก็ส่งผลให้มาเกิดในครอบครัวที่ความคิดเห็นไม่ตรงกัน พอต้องเกิดในครอบครัวที่คิดไม่ตรงกัน ก็เป็นแรงผลักดันให้ต้องใช้อารมณ์ ทำกรรมใหม่เพิ่มอีก

สรุปคือ ทั้งสองคนพลาดพลั้งทำกรรมหนักกับพ่อกับแม่ตัวเอง มิหนำซ้ำ ทั้งสองคนไม่ได้รู้สึกว่าสิ่งที่ทำลงไปเป็นบาป เพราะคิดว่าเป็นคนใกล้ตัว ทำไปเพราะเคยชิน ไม่ได้คิดอะไรมาก **ความจริงทำบาปแต่ไม่รู้สึกว่าเป็นบาป ผลที่ได้รับจะหนัก เพราะไม่มีโอกาสที่จะสำนึกผิด** เมื่อคนสองคนที่ทำกรรมแบบเดียวกันมาแต่งงานกัน ก็ไม่มีใครเตือนสติใครได้เลยว่าการกระทำที่ทำให้พ่อแม่เสียใจเป็นกรรมหนัก

ไม่เตือนก็ยังไม่เท่าไหร่ แต่ยังทำเพิ่มอีก ดังนั้น พอถึงเวลามีลูก กรรมหนักซึ่งรอคิวให้ผลอยู่แล้ว ก็ย่อมต้องจัดสรรเด็กที่ต้องมีอาการผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจมาเกิด เพื่อให้ต้องใช้กรรมเป็นธรรมดา

ขณะที่เห็นนิสัยของพี่เขาทั้งสองคน คิดว่าตัวเองเห็นผิดไปหรือเปล่า ทำไมแรงจังก็เลยลองดูอีกครั้ง โดยใช้ตัวเลขวันเกิดเป็นตัวช่วยยืนยันอีก ก็ยังรู้สึกเหมือนเดิม ก็เลยเชื่อมั่นว่าเห็นไม่ผิด แต่ก็ไม่กล้าที่จะพูดตรง ๆ เพราะกลัวว่าเขาจะรับไม่ได้ เลยค่อยปรับคำพูดให้นุ่มนวลลง พี่ผู้หญิงเหมือนรู้ว่าพีร์ไม่กล้าบอก จึงพูดออกมาว่า “ไม่ต้องเกรงใจค่ะพี่รับได้ บอกตรง ๆ เลยนะคะ” พีร์ก็เลยบอกไปเหมือนที่รู้สึกทั้งหมด เขาก็อึ้งไปนิดหนึ่งแล้วก็น้ำตาคลอ พร้อมกับรับสารภาพว่าทำกับพ่อแม่มาอย่างนั้นจริง ๆ ทั้งคู่ไม่คิดว่าจะเป็นกรรมที่ทำให้เขาต้องมาเจอแบบนี้ จิตใจของสองสามีภรรยาคู่นี้นั้นได้รับความทุกข์เรื่องลูกมาเยอะ ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลง จึงสำนึกผิดได้ง่าย และพร้อมที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงตัวเอง

พีร์ได้บอกเขาทั้งสองคนเพิ่มไปอีกว่า **สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตของทั้งสองคนนั้น คือความโชคดีที่กรรมให้ผลในชาตินี้ ไม่ให้ผลในชาติหน้า เพราะเกิดมาชาติหน้าก็จะลืมว่าอดีตได้ไปทำกรรมกับใครไว้ สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทำให้ทั้งคู่ได้เห็นว่ากฎแห่งกรรมมีจริง**

วันที่ทั้งสองมาดูก็ได้พาลูกมาดูด้วย อาการของลูกของพี่ทั้งสองก็เห็นได้ชัดว่าเป็นสิ่งที่ทั้งสองได้ทำกับพ่อแม่ไว้ คือน้องจะเป็นคนที่มีอารมณ์ร้อนมาก ๆ จะร้องกรี๊ด ๆ เสียงดัง ฟังแล้วค่อนข้างแสบแก้วหู รู้สึกได้เลยว่า คนที่เลี้ยงจะต้องเกิดความโมโห เกิดความหงุดหงิด เกิดความรำคาญ ถ้าเทียบจากกรรมของทั้งคู่ที่ก่อไว้ คือใช้คำพูดที่ไม่ดีกับพ่อแม่ ส่งผลให้เกิดความทุกข์ใจที่ลูกไม่สามารถพึ่งตัวเองได้ ต้องดูแลตลอดเวลา

เวลาที่ต้องฝากคนอื่นเลี้ยง ก็เป็นทุกข์มาก ห่วงว่าคนอื่นจะดูแลได้ดีเท่าตัวเองไหม กลัวลูกจะได้รับอันตราย บางครั้งต้องทุกข์ใจไปในอนาคตอันไกลอีกว่า พอลูกโต ลูกก็ยังพึ่งตัวเองไม่ได้ แล้วจะต้องทำยังไงถ้าตัวเองไม่อยู่ ทุกข์กับอนาคตของลูกก็เป็นผลมาจากการที่เคยทำให้พ่อแม่เป็นทุกข์เป็นห่วง ไปไหนไม่เคยบอก ค่ารักษา

พยาบาลโรคออทิสติก หรือค่าใช้จ่ายต่าง ๆ เช่น ค่าจ้างพี่เลี้ยง ค่าโรงเรียน ทำให้ต้องเสียเงินเยอะมากในการต้องเลี้ยงลูกที่เป็นแบบนี้ ก็แสดงให้เห็นว่าเป็นผลจากการที่ทำให้พ่อแม่เดือดร้อนเรื่องเงิน ไม่แบ่งเบาภาระท่านให้สบาย เจ็บป่วยก็ไม่ดูแล

สรุปว่าโอกาสหายสนิทนั้นยาก ถ้าจะให้ดีขึ้นก็มีทางที่จะเป็นได้ เพราะอย่างน้อยพี่ก็ได้เชื่อกฎแห่งกรรมว่ามีจริง และหลังจากนี้ก็ให้ไปกราบเท้าขออโหสิกรรมกับพ่อแม่ ทดแทนบุญคุณท่านตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่างน้อยการที่สำนึกผิดคิดกลับตัวกลับใจ สร้างกรรมดีใหม่แทนที่กรรมไม่ดี ถือว่าเป็นบุญใหญ่จะเป็นตัวแปรที่จะส่งผลให้สามารถรักษาน้องจากอาการที่หนัก ๆ ให้ดีขึ้นสามารถพึ่งตัวเองได้ในอนาคต

หลังจากที่เวลาผ่านมา ก็ได้เจอลูกค้าอีกหลายคนที่มีลูกเป็นเด็กพิเศษ แต่อาการจะไม่หนักมาก เด็กสามารถพึ่งตัวเองได้ หรือบางคนก็มีโอกาสที่จะหายได้ พ่อแม่ของน้องยังไม่ได้ทำกรรมมาหนักเท่ากับสามีภรรยาคู่นี้ คนที่มีลูกเป็นเด็กออทิสติกมีสาเหตุหลัก ๆ จากการทำกรรมกับพ่อแม่ทั้งนั้น ลูกค้าที่เจอตอนหลัง ๆ มีแต่ดวงที่เป็นอริกับพ่อกับแม่

สำหรับใครที่ได้กระทำกรรมกับพ่อแม่ไว้ ก็ต้องรีบไปขออโหสิกรรม ก่อนที่จะสายเกินไป โดยเฉพาะคู่ที่กำลังจะแต่งงาน หลัง ๆ มาก็มักจะได้ยินคนอื่นพูดกันบ่อย ๆ ว่าทำไมเดี๋ยวนี้มีเด็กเป็นโรคนี้เยอะขึ้น ก็เพราะคนสมัยนี้บางคนใจร้อน ดื้อรั้น มีความคิดเป็นของตัวเองสูง ไม่เคารพผู้ใหญ่ ทำให้พ่อแม่ทุกข์ใจไว้มาก ไม่เหมือนกับคนสมัยโบราณ ท่านจะสอนลูกให้มีกิริยาอ่อนน้อมถ่อมตนต่อพ่อแม่และผู้หลักผู้ใหญ่ นอกจากนี้ยังสอนให้มีความกตัญญูรู้คุณเลี้ยงดูพ่อแม่อีกด้วย

ดังนั้น เทศกาลวาเลนไทน์นี้ ก็อย่าให้ความสำคัญแต่เรื่องความรักแบบชายหญิงจนลืมนึกถึงความรักของพ่อและแม่ของเราไปนะคะ จนถึงวันนี้... คุณได้หันมาใส่ใจความรู้สึกของพวกท่านแล้วหรือยังคะ

สารบัญ

## ธรรมที่ไม่ตาย

โดย **ตรงประเด็น**

๏ เพราะไม่รู้ แจ้งทั่ว ในตัวตน
ก่อกำเนิด ตัณหา อุปาทาน

ต่อเมื่อรู้ แจ้งทั่ว ในตัวตน
อาสวัก ขยญาณ เบิกบานใจ

สอุปา ทิเสสะ นิพพานธาตุ
ดับกิเลส เย็นใจ ให้สบาย

อนุปา ทิเสสะ นิพพานธาตุ
อมตะธาตุ ปรากฏ สุดงดงาม

จึงเวียนวน ปรุงแต่ง แหล่งสังขาร
อหังการ มมังการ เผาผลาญใจ

ไม่มืดมน ธรรมส่อง ใจผ่องใส
ตลอดไป แสนสุข เพราะทุกข์คลาย

ธรรมประกาศ งดงาม ด้วยความหมาย
ไม่วุ่นวาย สมุจเฉท กิเลสกาม

ไม่มีชาติ เพราะขาดจบ ภพทั้งสาม
หยุดเวียนตาม ตาย-เกิด ประเสริฐเอย

## รสรักลวง

**โดย เพียงตะวัน**

๏ แรกเริ่มรักรสหวานปานน้ำผึ้ง
วันคืนผ่านรสจืดแทรกเข้ามา

มีความซึ้งพอใจไม่บ่นว่า
อนิจจารสรักลวงไม่คงทน

## รักหรือคือกิเลส

โดย **เพียงตะวัน**

๏ รักไหนใครว่าแน่ที่แท้กิเลส
มิเคยรู้รักรุ่มร้อนดั่งฟอนไฟ

เป็นสาเหตุให้จิตคิดหวั่นไหว
หนีห่างไกลอย่าเข้าใกล้กิเลสลวง

สารบัญ

*เราท่องไปในโลก เพราะเห็นผิดว่ามีเราในโลก*
*ต่อเมื่อเห็นได้ว่าไม่มีเรา กี่พันโลกก็หมดความหมาย*

โดย **พบพระ**

---

*You change your life by changing your heart.*
*เพียงเปลี่ยนความคิด ชีวิตก็เปลี่ยน*

โดย **Max Lucado**
**แมกซ์ ลูกคาโด นักบวช**
สรรหามาฝาก โดย **วิมุตฺติยา**

---

*Everyone thinks of changing the world, but no one thinks of changing himself.*
*ทุกคนคิดที่จะเปลี่ยนแปลงโลก แต่ไม่มีใครคิดที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง*

โดย **Leo Tolstoy**
**ลีโอ ทอสตอย นักเขียนและนักปรัชญาชาวรัสเซีย**
**มีชีวิตอยู่ในช่วงปี ค.ศ. ๑๘๒๘-๑๙๑๐**
สรรหามาฝาก โดย **วิมุตฺติยา**

สารบัญ

# สัจจะ

โดย Juan

ชอบไหมครับ? ที่ต้องทนฟังคำมั่นสัญญาต่างๆ ที่ใครต่อใครให้ไว้ แม้แต่ตัวเองให้สัญญากับตัวเอง แต่ไม่เคยทำได้เสียที แล้วผมเองก็เป็นบ่อยเสียด้วย

“พูดง่าย แต่ทำยาก” เป็นวลีที่เป็นจริงอย่างที่สุดกับสังคมปัจจุบัน แม้แต่เลี้ยงข้าวเพื่อนตัวเองก็ยังทำได้ยาก (เงินยังไม่พอยาไส้ตัวเองเลย) แล้วนับประสาอะไรกับการลดน้ำหนักเป็นสิบๆ กิโลกรัม หรือการให้คำมั่นสัญญาของพ่อที่มีต่อลูกว่าจะกลับมากินข้าวเย็นที่บ้าน แต่ก็ไม่เคยทำได้

นักธุรกิจที่ยิ่งใหญ่หลายๆ คนของเมืองไทย ที่เคยอ่านผ่านๆ ตามาทั้งหมด มีคุณธรรมข้อที่เหมือนๆกันคือ การรักษา “สัจจะ” เพราะความน่าเชื่อถือของบุคคลที่เป็นเจ้าของกิจการ มีความหมายมากกว่าหนังสือสัญญาทางธุรกิจที่ยาวเป็นร้อยๆ หน้า ทั้งที่มันเป็นการตกลงการค้าที่มีมูลค่าเป็นพันเป็นหมื่นล้าน

แล้วคุณอยากให้ลูกเชื่อถือ เชื่อมั่น พ่อแม่ของตัวเองหรือเปล่า? ผมค่อนข้างแน่ใจว่าทุกคนต้องการให้เป็นอย่างนั้น คำพูดแต่ละคำของพ่อแม่ มีผลต่อความรู้สึกนึกคิดของลูกมากทีเดียว ไม่เชื่อก็ลองไปดูละครน้ำเน่าตามทีวีช่องต่างๆ ได้ครับ แม้ว่าบทละครจะโอเว่อร์ไปสักนิด แต่ผลแห่งการกระทำเป็นจริงเสมอ

วัยรุ่นสมัยนี้ต้องคู่กับความรักจริงไหมครับ เพราะเป็นประสบการณ์อย่างหนึ่งที่วัยรุ่นกระหายที่จะเรียนรู้ แล้วทุกคนคงนึกถึงส่วนประกอบอื่นๆ ที่จะตามมาได้ดีใช่ไหมครับ ทุกคนที่ต้องการความรัก ก็ต้องการรักแท้ แล้วจะทำอย่างไรให้เกิดรักแท้ ... อันนี้น้อยคนที่จะคิดออก ... พระพุทธองค์ได้ให้หลัก 4 ข้อ สบายๆ ให้พวกเราใช้เป็นหลักในการพิจารณาว่าคนนี้เหมาะกับเราหรือไม่

1. ศรัทธา – คนที่เราจะเลือกมาเป็นคู่ มีความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ ความเห็นคล้ายกันหรือไม่
2. ศีล – คนที่เราจะเลือกมาเป็นคู่ มีพฤติกรรมที่ปฏิบัติคล้ายๆ กันหรือไม่
3. การเสียสละ – คนที่เราจะเลือกมาเป็นคู่ ชอบให้ หรือตระหนี่ แบบเราหรือไม่
4. ปัญญา – คนที่เราจะเลือกมาเป็นคู่ มีความคิด ความอ่าน ที่ทันกันหรือไม่

4 หัวข้อใหญ่ๆ ที่พระพุทธองค์ทรงให้ไว้เป็นแนวทาง สำหรับพิจารณาเลือกคนที่จะมาเป็นคู่ และทำให้เกิดรักที่มีความสุขขึ้นมาได้ และองค์ประกอบสำคัญจริงๆ ในการใช้ชีวิตร่วมกันคือ “คำพูด” และ “การกระทำ” ที่มีต่อกัน **ข้อศีลและกุศลกรรมบท**ในส่วนที่เกี่ยวกับทางวาจาหรือวจีกรรม ที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ คือ การห้ามพูดคำโกหก ใส่ไข่ ไม่ตรงความจริง การห้ามพูดคำส่อเสียด ห้ามพูดคำนินทา ห้ามพูดคำหยาบ รวมทั้งใน**ฆราวาสธรรม 4** (ธรรมสำหรับครองเรือน) ข้อแรกที่ท่านทรงให้ไว้ก็เป็นเรื่องวาจา คือ**“สัจจะ”** ความจริงใจ พูดจริง และทำจริง หากพูดแล้วไม่ทำตาม คู่ของเราก็จะเกิดความไม่ไว้ใจกัน พูดแล้วทำผิดสัญญามากๆเข้าระวังจะกลายเป็นคนสับปลับ แล้วถูกตีตราว่าเป็นบุคคลต้องห้ามในสังคมได้

จริงๆ แล้วความรักยังประกอบด้วยปัจจัยอื่นๆอีกมาก แล้วคุณก็เลือกได้นี่ว่าต้องการรักแบบไหน แต่สิ่งที่คุณจะต้องรักษาไว้คือ สัจจะที่มีต่อตัวเอง และคนอื่น แม้ตอนนี้อาจจะยังไม่เห็นผลเท่าไหร่ แต่ชีวิตข้างหน้าต่อไป คุณต้องใส่ใจอย่างมากกับคำแต่ละคำที่จะต้องหลุดออกจากปาก แล้วอาจจะไปกระทบกับหูของใครต่อใครซึ่งอาจจะเกิดผลลัพธ์ที่ไม่คาดฝันขึ้นมาได้ โดยที่คุณไม่ได้ตั้งใจที่จะให้มันเกิดขึ้นมาเลยสักนิดก็ตาม

# อยู่ที่เรา ไม่ใช่อยู่ที่โลก

โดย **มนสิการ**

ไม่นานก่อนหน้านี้ เวลาที่อ่านอะไรแล้วโดนใจ
คือ โดนความรู้สึกว่า ใช่แล้ว มันต้องเป็นแบบนั้นแบบนี้
ทุกครั้งเราจะมองออกไปข้างนอก ว่า
คนอื่นควรจะทำตัวแบบนี้ไง ถึงจะดี
แต่การคิดแบบนั้น มันคือ การคิดว่า
ถ้าเค้าทำแบบนั้น เป็นแบบนี้ แล้วเรา”จะ”มีความสุข
ถ้าเค้าเปลี่ยนไป ถ้าเค้าไม่ทำอย่างนี้ แล้วเรา”จะ”พอใจ
วันนี้เพิ่งได้รู้ว่า เรา”จะ”มีความสุข เรา”จะ”พอใจ
ไม่ใช่เพราะใครเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อเรายังไง
แต่อยู่ที่เราเปลี่ยนแปลงชีวิตไปตามแนวทางนั้นหรือยัง

จากการอ่านหนังสือ “เด็กขี้สงสัยกับผู้ใหญ่หัวใจธรรมะ เรื่องทุกข์เพราะอยาก”
โดย อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง
พบว่าก่อนหน้านี้เราคิดว่า ถ้าคนอื่นเข้าใจสิ่งที่คุณแม่รัญจวนพูดคงดี
แต่วันนี้ฉันพบว่า สิ่งที่ดีกว่าคือ เราเข้าใจสิ่งที่คุณแม่รัญจวนพูด
แล้วเราก็ทำในสิ่งที่คุณแม่รัญจวนพูดต่างหากด้วย
“คนที่ใจอ่อนใจดีนี่น้อยนักที่จะได้อะไรสมบูรณ์แบบ
เพราะว่าการที่จะเป็นคนใจแข็งมันต้องอดทนมาก
ต้องควบคุมข่มขี่บังคับใจตัวเองมากเลย
แต่ถ้าทำสำเร็จมันก็คุ้มค่าแก่การทำ”

คุณแม่รัญจวนสอนให้เห็นว่าจิตใจเข้มแข็งจริงๆเป็นอย่างไร
สิ่งที่เรียกว่าจิตใจเข้มแข็งคืออะไร สิ่งที่เราเรียกว่าใจอ่อน เห็นใจ
อาจจะไม่ได้แปลว่า เราเห็นใจคนอื่น แต่เราเห็นใจตัวเอง แล้วเราก็ใจอ่อนให้กับกิเลสตัวเอง

ไม่ได้ใจอ่อนแล้วก็เห็นใจคนอื่นกลัวเค้าจะเสียใจ
แต่เรากลัวตัวเองเสียใจต่างหาก

เขียนมาแบบนี้ถ้าเป็นฉันเมื่อก่อนก็คงหวังจะให้ใครเห็นอะไรแล้วได้คิด
แล้วก็หวังที่จะให้ใครได้เปลี่ยนความคิดตัวเองแบบปุบปับ
แต่วันนี้ไม่ได้หวังแบบนั้น ฉันเขียนมาเพื่อบอกว่า
ฉันอ่านแล้วเห็นด้วยกับคุณแม่รัญจวน
แล้วก็ดีใจที่ตัวเองเป็นได้อย่างที่คุณแม่รัญจวนบอก
ซึ่งทั้งหมดทั้งปวงมันก็จบลงตรงตัวเองนี่แหละ

เขียนบันทึกมาแปดปี เพิ่งมีวันนี้ที่รู้สึกว่า
เราเขียนบันทึกมาแปดปีเพื่อที่จะพยายามบอกชาวบ้านให้เป็นแบบนั้นแบบนี้
เราจะพอใจถ้าสังคมเปลี่ยนแปลงไปตามใจของเรา
ซึ่งสังคมไม่มีทางจะเปลี่ยนตามใจเราแน่นอน
มีแต่เราเท่านั้นที่จะเปลี่ยนแปลงตามใจตัวเองได้
แล้วถ้าเราหวังจะให้โลกเปลี่ยนแปลงเพื่อให้เรามีความสุข ... ก็ฝันไปเถอะ

สารบัญ ⮌

# จดหมายจากภูผาเหล็ก

โดย **ชลนิล**

**ฉบับที่ 1**

วัดอรัญญิกาวาส
6 ก.ค. 38

วุฒิชัย เพื่อนรัก

นี่คงเป็นจดหมายฉบับแรกในรอบหลายปีที่เราเขียนถึงนาย มีเรื่องราวอยากบอกเล่ามากมาย แต่ตอนนี้ขอบอกสั้น ๆ ก่อนว่าเรากำลังจะบวช นายคงรู้ว่าข้าราชการอย่างเราสามารถลาบวชได้ 120 วัน ขณะเขียนจดหมายอยู่นี้เป็นช่วงเวลาก่อนบวช เรามาพักอยู่ที่วัดอรัญญิกาวาสเพื่อเตรียมตัวบวช เมื่อบวชเสร็จจะขึ้นไปจำพรรษาอยู่ที่วัดถ้ำพวง อ.ส่องดาว จ.สกลนคร

เรามาอยู่วัดเตรียมตัวบวช 3 วัน วันแรกพ่อมาอยู่เป็นเพื่อน โดยเราคิดว่าไม่จำเป็นนัก จนพ่อเขาเพิ่งกลับอุดรฯไปเมื่อเช้าแล้วเราต้องอยู่วัดคนเดียวทั้งวันยันเย็น จึงได้รู้ว่าการต้องอยู่คนเดียวท่ามกลางความเงียบและอดข้าวเย็นด้วยนั้นมันทารุณขนาดไหน

ที่วัดนี้มีพระไม่กี่รูป แต่มีโบสถ์ใช้ทำสังฆกรรมจัดพิธีบวชได้ เรามาอยู่วัดถือศีล 8 ฝึกท่องคำขอบวช (ยาวมาก) ไม่ค่อยพูดจากับใคร ในวัดเงียบมากจนรู้สึกเหงาอึดอัดบอกไม่ถูก

พยายามอ่านหนังสือธรรมะแต่หัวมันไม่รับ สมองเบลอ เห็นท่าไม่ไหวต้องมานั่งสมาธิภาวนา ก็ยังไม่ได้เรื่อง ฟุ้งซ่าน ไม่ยอมสงบ สารพัดเรื่องมีมาให้คิดตลอด ยิ่งอยู่คนเดียวยิ่งฟุ้งซ่านมาก ยิ่งเงียบ เสียงในความคิดยิ่งดัง เอาไม่อยู่ ฟุ้งซ่านจนปวดหัว

ยังดีที่นึกถึงคำของท่านพุทธทาสได้..ท่านบอกว่า.. **“คิดให้น้อย รู้ตัวให้มาก”**

เราเลยได้สติ รู้ตัวว่าทนนั่งไปก็ไม่สงบ จะไปสั่ง บังคับมันให้เป็นอย่างใจไม่ได้...ไม่สงบก็ช่าง ไม่ฝืน เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินรอบวัดดูโน่นดูนี่เรื่อยเปื่อย ปล่อยให้ภาพใหม่ ๆ เรื่องใหม่ ๆ เข้ามาในหัวแทนความอัดฟุ้งเรื่องเดิม ๆ ปรากฏว่าดีได้ชั่วครู่ชั่วยาม นั่งปล่อยอารมณ์ชมธรรมชาติวัดป่า บรรยากาศรอบ ๆ พอช่วยได้บ้าง

เวลาเย็นมากแล้ว กองทัพยุงอาละวาด เราจึงหลบเข้ามาในห้อง จะอ่านหนังสือธรรมะอีกคงไม่ไหว คิดไปคิดมาก็นึกถึงนายได้ พอดีเตรียมสมุดมาจด-เขียนอะไรแก้เซ็งอยู่แล้ว จึงมานั่งเขียนจดหมายฉบับนี้เสียเลย ที่จริงก่อนจะเข้าวัด เราพยายามติดต่อนายทุกวิถีทางแต่ไม่เจอตัว ใจจริงอยากหาเพื่อนคุยเพื่อให้เกิดแรงมานะกำลังใจที่จะตะลุยต่อสู้กับกิเลสตัวเอง

นายเชื่อมั้ย ขนาดเราเพิ่งเจอการต้อนรับครั้งแรกของสมรภูมินี้ แค่ความเงียบความเหงา ทนอดข้าววันที่สองเราก็แทบเอาตัวไม่รอดแล้ว อีกวันกว่า ๆ จะถึงวันบวชของเรา ตอนนั้นยังต้องเจออะไรอีกแค่ไหนก็ไม่รู้ ในเมื่อก้าวเข้ามาแล้ว จะยอมชักเท้ากลับให้ขายขี้หน้าหรือ?

ไม่มีทาง...นี่คือคำตอบในเวลานี้และวันต่อ ๆ ไป

ตอนเราอยู่โรงเรียนจ่าอากาศ เคยเขียนจดหมายถึงไพโรจน์ แต่มันไม่ได้รับ ช่วงเวลาฝึกหนึ่งเดือนแรกของที่นั่นโหดมาก จนเราแทบจะถอดใจเสียหลายครั้ง แต่นั่นก็แค่ความลำบากทางกายเท่านั้น **สามเดือนต่อจากนี้ต่างหากคือสมรภูมิใจ ที่เราต้องฝ่าฟันไปให้พ้น**

หนทางช่างดูยืดยาวเหลือเกิน เมื่อมองจากจุดที่ยืนอยู่ เรามีเพียงตัว กับจิตใจที่เริ่มกะพร่องกะแพร่ง **หากจะมีสิ่งใดช่วยค้ำ ยันกาย ยันใจให้สู้ต่อไป นั่นคือความตั้งใจดั้งเดิม และปณิธานที่ว่าไว้...อย่างไรก็ต้องสู้** สมรภูมิยังไม่เปิดเลย เพียงแค่การต้อนรับเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็เล่นจนเราซวนเซแล้ว หากได้ยินเสียงกลองรบกิเลสดังจะมิวิ่งหูตูบเชียวหรือ

**มุ่งมั่นเข้าไว้...เราต้องย้ำกับตัวเองเสมอ**

เขียนมาถึงบรรทัดนี้ จิตใจเราคลายลงเยอะ บางทีถ้ารู้สึกว่ายังมีเพื่อนร่วมทางอยู่ มันคงช่วยให้อุ่นใจไม่น้อยเหมือนกัน

**วิชาย**

ป.ล. ไม่รู้ว่าเราจะได้ส่งจดหมายฉบับนี้เมื่อไหร่

สารบัญ ⏎

# อาหารกับชีวิต: รู้จักตนเอง

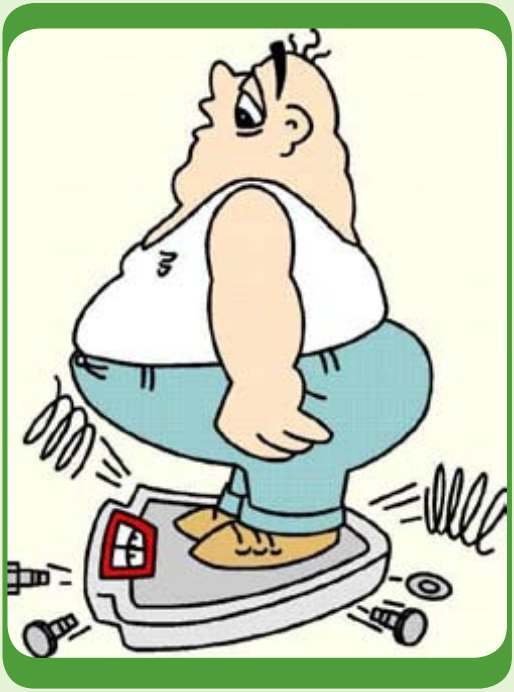
โดย Kittima 235

สวัสดีค่ะ ดิฉันดีใจนะคะที่มีโอกาสได้เขียนตอนที่ 2 นี้ เพราะว่าตอนแรกไม่แน่ใจเหมือนกันว่า บทความของตนเองจะใช้ได้หรือเปล่า จะมีคนสนใจและคิดแบบเดียวกันกับดิฉันหรือไม่ว่าอาหารเป็นสิ่งที่เราควรใส่ใจกับมันมากๆ

ก่อนที่จะเริ่มไปถึงเรื่องอาหาร ดิฉันอยากให้ทุกท่านได้สำรวจและรู้จักตนเองอย่างแท้จริงก่อน เพราะประสบการณ์จากผู้ป่วยทำให้หลายๆ ครั้งดิฉันรู้สึกว่าพวกเขายังไม่ได้สำรวจตนเองว่ามีสิ่งใดที่ทำให้ร่างกายเขาเกิดโรคขึ้น หลายๆ คนเกิดโรคแล้วและทราบว่าตนเองเป็นโรค แต่ยังคงมีพฤติกรรมก่อโรคเหมือนเดิม กลายเป็นวงจรที่แย่ลง หลายคนทราบว่าโรคนั้นเกิดจากสาเหตุใดแต่ด้วยความละเลยและเคยชินจึงไม่ตระหนักในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ฉะนั้นไม่แปลกใจเลยว่าทำไมถึงควบคุมโรคไม่ได้ ในความคิดของดิฉันจากประสบการณ์ที่ผ่านมา **สิ่งที่ทำได้ยากที่สุดในการรักษาคือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคน** บทความของดิฉันจะไม่มีความหมายเลย ถ้าผู้อ่านละเลยตามความเคยชินเหมือนเดิม ดิฉันเคยกล่าวถึงคำขวัญหนึ่ง ซึ่งดิฉันขอกล่าวซ้ำเพื่อตอกย้ำความสำคัญ “สุขภาพดี ไม่มีขาย ถ้าอยากได้ ต้องทำเอง” ลองนึกดูนะคะว่าถ้าคุณมีนัดกับหมอทุกเดือน คุณฝากความหวังและชีวิตให้กับหมอ แต่ลืม **บุคคลสำคัญที่สุดนั่นคือตัวคุณเอง** คุณลืมที่จะฝากชีวิตไว้กับตัวเอง คุณลองคำนวณดูนะคะว่า เดือนหนึ่งคุณมีเวลาเจอกับหมอกี่นาที (อย่างมากสุดๆ ไม่น่าเกิน 1 ชั่วโมง โดยเฉลี่ยน่าจะอยู่ที่ 5-10 นาที ขึ้นกับปริมาณคนไข้) แต่คุณต้องอยู่กับตัวคุณทั้งเดือน คุณควรจะฝากชีวิตไว้กับใครคะ

ตอนนี้อยากให้ผู้อ่านเริ่มดูกันก่อน เริ่มจากชั่งน้ำหนักล่าสุดของตนเอง (กิโลกรัม) แล้ววัดความสูงของตนเองล่าสุด (เมตร) มองดูตัวเองในกระจกแบบไม่เข้าข้างตนเองและไม่วิตกจริตจนเกินไป มองเห็นตามความเป็นจริง พิจารณาว่าร่างกายนี้อ้วน- ผอม- สมดุล เอาละ เห็นภาพรวมตัวเองคร่าวๆ แล้วใช่ไหมคะ

ความอ้วนมีปัจจัยหลายอย่าง แต่บทความของดิฉันจะพูดถึงความอ้วนที่เกิดจากโรคตนทำเท่านั้น เพราะเป็นภาวะที่ป้องกันได้ **นี่เป็นผลจากกรรมเก่า** ดิฉันไม่ได้หมายถึงอดีตชาตินะคะ แต่ดิฉันกำลังหมายถึงการกระทำที่ผ่านมาในอดีตของคุณจนถึง ณ ปัจจุบันที่คุณได้มองเห็นตัวเองคร่าวๆต่างหาก นี่คือสิ่งที่แสดงออกให้เห็นเป็นรูปธรรมชัดเจนว่า สิ่งที่คุณปฏิบัติมาในอดีตนั้น ถูกทางหรือผิดทาง หลายคนเริ่มสงสัย แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่า สมดุลหรือไม่สมดุล (จะได้รู้ว่าตนเองทำมาถูกหรือผิดนั่นเองค่ะ)



คุณผู้อ่านหยิบเครื่องคิดเลขขึ้นมาเลยค่ะ เราจะมาคำนวณกันว่าตอนนี้เราอ้วนผอม หรือสมดุล

โดยคำนวณค่าที่เรียกทางภาษาแพทย์ว่า BMI (Body Mass Index) คิดตามสมการนี้ค่ะ

$$BMI = \text{น้ำหนักตัว(kg)} \div \text{ความสูง (เมตร)}^2$$

ตัวอย่าง: ถ้าคุณหนัก 60 กิโลกรัม และมีความสูง 150 เซนติเมตร (แปลงเป็นเมตรจะได้ 1.50 เมตร) คุณก็กดเครื่องคิดเลข โดยกดเลข 60 ก่อน แล้วกดเครื่องหมายหารตามด้วย 1.50 แล้วกดหารซ้ำด้วย 1.50 อีกครั้ง (คือหาร 1.50 เป็นจำนวน 2 ครั้ง) คุณจะได้ตัวเลขที่บอกค่า BMI ของคุณค่ะ ตามตัวอย่างนี้จะได้ BMI = 26.66 แล้วมาดูกันว่าค่า BMI นี้บ่งบอกถึงอะไร

จากข้อมูลการประชุม Asian Pacific 2000 ได้ข้อสรุปดังนี้

| ภาวะของร่างกาย | ค่า BMI |
|---|---|
| โรคผอมระดับ 3 | < 16.0 |
| โรคผอมระดับ 2 | 16.0 – 16.99 |
| โรคผอมระดับ 1 | 17.0 – 18.49 |
| น้ำหนักพอดี | 18.5 – 22.9 |
| เริ่มอ้วน (ภาวะน้ำหนักเกิน) | 23.0 – 24.9 |
| โรคอ้วนระดับ 1 | 25.0 – 29.9 |
| โรคอ้วนระดับ 2 | ≥ 30.0 |

ค่าที่แสดงนี้ เหมาะสำหรับคนเอเชีย ซึ่งตัวเลขจะแตกต่างจากคนยุโรป

อ๊ะ อ๊ะ อย่าเพิ่งชะล่าใจ หลายคนมี BMI เพียงเริ่มอ้วน จึงยังนิ่งนอนใจอยู่ แต่ไขมันอาจพอกไปที่พุงของคุณเรียบร้อยแล้ว ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงเช่นเดียวกัน เอาสายวัดมาวัดเอวเลยค่ะ วัดโดยผ่านสะดือนะคะ ถ้าคุณผู้ชายวัดรอบเอว > 90 ซม. และคุณผู้หญิงวัดรอบเอว > 80 ซม. แสดงว่าคุณมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคแล้วค่ะ

คุณผู้อ่านมองเห็นตัวเองหรือยังคะ พร้อมหรือยังที่จะเปลี่ยน คุณผู้อ่านต้องตัดสินใจเองว่าอยากจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือว่าอยากทำตามใจตนเอง ดิฉันทำได้แค่เพียงมาบอกแนวทางในการดูแลตนเองเท่านั้น สิ่งที่แนะนำจะสำเร็จต้องเริ่มจากคุณผู้อ่าน โดยคุณต้องมีอิทธิบาท 4 คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เพราะการเปลี่ยนแปลงนี้ต้องใช้เวลา ไม่สามารถเอาทางลัดได้ ถ้าอยากลองทำตามแบบที่ดิฉันแนะนำ ดิฉันมีการบ้านให้คุณทำค่ะ ขอให้จดว่าวันหนึ่งๆ แต่ละมื้อ (เอาให้ละเอียดนะคะ)

ว่าคุณรับประทานอะไรบ้าง ปริมาณเท่าไหร่ รวมทั้งน้ำ น้ำอัดลม ขนม สุรา ฯลฯ สรุปว่ารับประทานอะไรจดให้หมด จดทุกวันนะคะ แล้วเดี๋ยวคุณจะเห็นอะไรบางอย่างขึ้นมาค่ะ

**หนังสืออ้างอิง**


- หนังสือโรคเบาหวาน ฉบับพิมพ์ครั้งที่ 1, เมษายน 2548 คณะแพทยศาสตร์ศิริราช-พยาบาล
- เอกสารการอบรมเชิงปฏิบัติการ Health Promotion and Diabetes Nutrition Care ครั้งที่ 5 ของสมาคมผู้ให้ความรู้โรคเบาหวานแห่งประเทศไทย


**หมายเหตุ**

บทความนี้พูดถึงโรคอ้วนในผู้ใหญ่ ที่เกิดจากพฤติกรรมการกิน-อยู่ที่ไม่สมดุล เพราะเป็นปัจจัยที่ป้องกันและแก้ไขได้ ส่วนโรคอ้วนในเด็ก หรือที่มีจากสาเหตุอื่น ขอละไว้ เนื่องจากซับซ้อนและบางส่วนเป็นปัจจัยที่แก้ไขได้ยาก

สารบัญ

# CURSE OF THE GOLDEN FLOWER - เบญจมาศอาบโลหิต

**โดย ชลนิล**

ขอถามโลกหล้า มนุษย์นั้นเป็นฉันใด ไฉนมักให้ความสำคัญต่อสิ่งไร้ค่า...ทอดทิ้งสมบัติแท้ข้างกาย

ฮ่องเต้ผู้ยิ่งใหญ่ กับฮองเฮาผู้หลักแหลม หวังเข่นฆ่ากัน จะเกิดสิ่งใดขึ้น?

ไพร่ฟ้าทหารกล้าล้วนแหลกลาญ โลหิตนองดุจท้องธาร ซากศพกองสูงเท่าภูเขา... ทั้งหมดนี้จะโทษใคร

... “กรรม” ... กระนั้นหรือ

ฮ่องเต้ที่ได้บัลลังก์มาด้วยความฉ้อฉล ทอดทิ้งเมียรัก สู่ขอบุตรีเจ้าครองแคว้นมาเป็นภรรยา เพื่อหวังแรงสนับสนุนชิงบัลลังก์ ดำเนินแผนร้ายสารพันจนได้ครองราชย์สมใจ

บนบัลลังก์มังกรนี้ใช่จะมีความสุข ฮองเฮาคบชู้กับรัชทายาท ยากจัดการโจ่งแจ้งทั้งแค้นเคือง ทั้งอับอาย ยิ่งหวาดกลัวนางเสี้ยมสอนองค์ชายรองให้มาชิงบัลลังก์ จึงลงมือก่อน แอบผสมพิษออกฤทธิ์ช้าในโอสถที่ฮองเฮาต้องเสวยทุกหนึ่งชั่วยาม

ฮองเฮามิโง่เขลา รู้ทั้งรู้ถ้าคบชู้ชีวิตจะสิ้น และโอสถที่จำต้องเสวยทุกชั่วยามมีพิษผสม ทางเดียวที่จะรอดได้คือ “ก่อกบฏ”

องค์ชายรองผู้เป็นบุตร รู้เพียงมารดาถูกวางยา เข้าใจเหตุการณ์แต่ก็ยังประกาศชัด

“ข้ามิอาจสังหารเสด็จพ่อ ไม่ว่าเขาจะเป็นเช่นไร แต่เขาคือบิดาของข้า”

พระนางรู้ว่ายากเปลี่ยนใจบุตรกตัญญู ทางเดียวที่ทำ คือยอมเสวยโอสถพิษต่อหน้าองค์ชายรอง

การฝืนเสวยโอสถด้วยสีหน้าห้าวหาญปนขมขื่นเช่นนี้ บีบคั้นจิตใจบุตรชายยิ่งประจักษ์แจ้งแก่ใจ พระมารดามิอาจ ไม่เสวยโอสถพิษพระราชทาน หากนางดื้อดึงถือว่าขัดบัญชาฮ่องเต้ โทษตายสถานเดียว

“ได้...ข้าจะก่อกบฏ เพื่อมิให้เสด็จแม่ต้องเสวยโอสถนี้อีก”

ก่อกบฏคือทรยศต่อบิดา หากไม่ทำเช่นนั้น หรือจะทนเห็นมารดาตกตายทีละน้อยจนสิ้นลมหายใจ!

คืนเทศกาลชุงเยิง ดารดาษด้วยพรมดอกเบญจมาศ พระราชวังตกแต่งสีทองอร่ามตา ทหารกล้าใส่เกราะพรักพร้อม คืนนี้จะตัดสินชะตา ฮ่องเต้กับฮองเฮา

ทหารเกราะทองนับหมื่น ใต้คำบัญชาองค์ชายรอง พันคอด้วยผ้าลายดอกเบญจมาศบุกโจมตีพระราชวังกลางดึก หวังพิชิตชิงชัย บีบบังคับฮ่องเต้ให้สละราชสมบัติ...กลับโดนกองทหารนับแสนโอบขนาบล้อมหน้าหลัง ดุจจับตะพาบในไห พลเกาทัณฑ์ระดมยิงใส่ดังห่าฝน หยาดเลือดกระเซ็นรินรดเบญจมาศจนเปลี่ยนสี กลีบดอกยับเยินด้วยซากศพโถมทับสิ้นชีวี วิญญาณทหารกล้าปลิดปลิวสังเวยแด่สงคราม ฮ่องเต้ ฮองเฮา

หลังจากฮ่องเต้สั่งเก็บกวาดหมื่นซากศพ ชะล้างทะเลเลือดจนสิ้น ยังมีแก่ใจเชิญฮองเฮา และองค์ชายรองผู้รอดชีวิตด้วยร่างอาบโลหิต ขึ้นร่วมโต๊ะเสวยงานเทศกาลชุงเยิง ทว่าวาจาที่กล่าวต่อกัน มิคล้ายคนในครอบครัว

“ข้าบอกแล้ว สิ่งใดที่ข้ามิให้ เจ้าก็ไม่มีสิทธิช่วงชิง” ฮ่องเต้ตรัส

“ข้ามิได้ก่อกบฏเพื่อหวังชิงบัลลังก์” องค์ชายรองกราบทูลเด็ดเดี่ยว “ข้าทำเพื่อช่วยชีวิตเสด็จแม่”

โทษของการก่อกบฏคือทัณฑ์ใด?

...ห้าม้าแยกสังขาร!...

ฮ่องเต้เสนอทางเลือกแก่องค์ชายรอง...ทางเลือกที่ทำให้สามารถมีชีวิต

“ข้าจะไม่ลงโทษเจ้า แต่เจ้าต้องคอยดูแลให้แม่เจ้าดื่มยาไปตลอดชีวิต”

พระองค์สามารถทำได้หรือ ในเมื่อรู้ทั้งรู้...นั่นคือโอสถพิษ

หากมีชีวิตอยู่ แล้วต้องบีบบังคับพระมารดาเสวยโอสถพิษทีละน้อยจนสิ้นพระชนม์ มันโหดร้ายทรมานยิ่งกว่าโดนห้าม้าแยกสังขาร

องค์ชายรองไม่ยอมบีบบังคับมารดา เพื่อแลกกับการมีชีวิตรอดของตน พระองค์จึงเลือกเส้นทางที่เจ็บปวดน้อยที่สุด

หลังสงครามระหว่างฮ่องเต้กับฮองเฮา ยังมีสิ่งใดหลงเหลือบ้าง...

เบญจมาศที่ยับเยิน ยังเปลี่ยนต้นใหม่มาทดแทน ทะเลเลือดนองท่วมพระราชวัง ยังใช้น้ำชะล้างขัดถู แต่ชีวิตองค์รัชทายาทที่ตายอย่างงมงาย องค์ชายน้อยวิปลาสก่อการไม่รู้คิดจนถูกสังหาร กระทั่งองค์ชายรองที่จงรักภักดียังต้องเชือดคอตนเอง... เหล่านี้มีสิ่งใดทดแทน

ฮ่องเต้อาจเป็นผู้ชนะ แต่ผู้ชนะที่ยืนโดดเดี่ยวไม่เหลือใคร บนบัลลังก์ร้อนอาบเลือด มีสุขหรือไร จากวันนี้ไปจะไว้ใจใครได้ ต่อให้มีอายุยืนหมื่นปี ก็เป็นหมื่นปีบนความทุกข์ร้อนเร่า แผดเผาทุกชั่วยาม มีหนามแหลมแห่งความหวาดระแวง คอยทิ่มแทงใจไปตลอดสิ้นอายุขัย

ผู้ยิ่งใหญ่ที่อาศัยความหวาดกลัวเป็นรากฐาน ย่อมคลอนแคลน หวั่นไหวง่าย

ยิ่ง “ใหญ่” เท่าใด จำเป็นต้องยิ่งมากด้วย “เมตตา” มีแต่ความเมตตา เสียสละ จึงจะได้รับความ “จงรัก” และ “ภักดี”

สงสารก็แต่องค์ชายรอง...พระองค์ทำสิ่งใดผิด ถึงต้องมาอยู่ตรงกลางระหว่างฮ่องเต้กับฮองเฮา

เหตุใดจึงต้องเลือกระหว่าง ฆ่าแม่ กับ ฆ่าตัวตาย

ผลของการฆ่ามารดา คืออเวจีมหานรก

ผลของการฆ่าตัวตายด้วยจิตโทมนัส คืออบายภูมิอันยืดยาว

พระองค์ต้องเลือก...มิอาจไม่เลือก

ผิดขององค์ชายรองมีอย่างเดียว คือการที่ต้องอยู่ในสังสารวัฏ!

เมื่อตกอยู่ในวังวน ย่อมมีโอกาสร่วงหล่นลงอบายโดยง่าย ด้วยสภาพเลือกไม่ได้ ไปไม่ถูกเช่นนี้

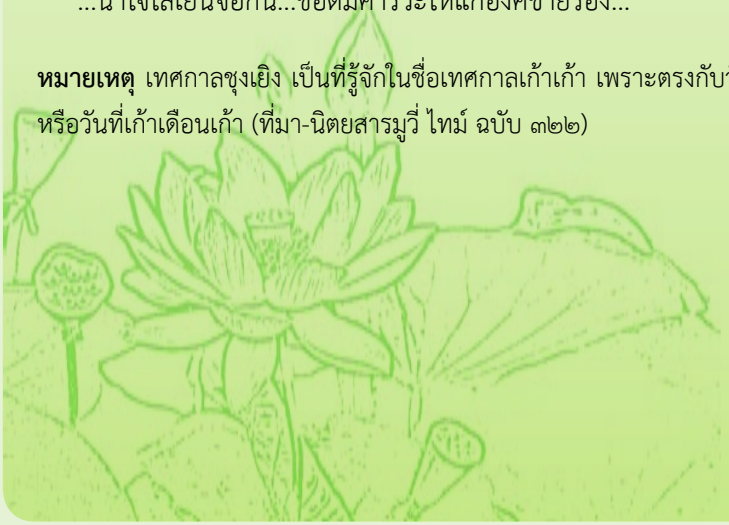
ขอถามโลกหล้า มนุษย์นั้นเป็นฉันใด ไฉนมักให้ความสำคัญต่อสิ่งไร้ค่า... “กิเลส” และ “อำนาจ” ... มากกว่าสมบัติแท้ข้างกาย นั่นคือ... “ความเป็นมนุษย์” ผู้มีโอกาสสร้างคุณธรรมสูงสุดแก่ตน และ “น้ำใจ” อันงดงามที่มีระหว่างกัน

ข้าขอคารวะ แด่จิตใจห้าวหาญ มีกตัญญูขององค์ชายรอง แม้ทางที่ทรงเลือกจะไม่น่าอนุโมทนานัก แต่มันย่อมดีกว่าอีกเส้นทางหนึ่งแน่นอน

ข้าได้แต่หวัง เมื่อใดที่องค์ชายผ่านการชดใช้แล้ว มีโอกาสกลับมาเริ่มต้นใหม่ ขอให้พระองค์ ไม่ต้องตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้อีก

...น้ำใจใสเย็นจอกนี้...ขอดื่มคารวะให้แก่องค์ชายรอง...

**หมายเหตุ** เทศกาลชุงเยิง เป็นที่รู้จักในชื่อเทศกาลเก้าเก้า เพราะตรงกับวันที่ ๙ กันยายน หรือวันที่เก้าเดือนเก้า (ที่มา-นิตยสารมูวี่ ไทม์ ฉบับ ๓๒๒)



สารบัญ ⮌

# ทางแยก

โดย **เมริน**

ดวงอาทิตย์กลมโตสีแดงสด เปล่งประกายเจิดจ้าแผ่ความร้อนมาปกคลุมผืนนา ซึ่งเคยเขียวขจีไปด้วยต้นข้าวเป็นทิวยาวสุดลูกหูลูกตา

แต่ในยามหน้าแล้งเช่นเวลานี้ กลายเป็นผืนดินโล่งกว้าง แตกระแหงแห้งผาก มีแอ่งน้ำเล็กๆ กระจัดกระจายอยู่ทั่วบริเวณ บางแอ่งก็ถูกแสงแดดเผา จนน้ำระเหยหมดไป เหลือเพียงโคลนเปียกเป็นหย่อม ปลาเล็กปลาน้อยที่นอนซุกอยู่ใต้โคลนหมดแรงหงายท้องตาย บางตัวก็กลายเป็นปลาถูกสตาฟด้วยโคลนแข็ง

เด็กชายร่างเล็กในชุดเสื้อกางเกงขาสั้น กระดำกระด่าง ถือกระป๋องใส่น้ำ เดินสำรวจทั่วบริเวณ มือน้อยๆ กำลังขุดโคลนอย่างขะมักเขม้น หาปลาที่ยังรอดชีวิตอยู่ ส่วนใหญ่เป็นเจ้ากระดี่ตัวเล็กตัวน้อย และลูกปลาหมอ ที่ต้องบรรจงจับอย่างระมัดระวัง เพื่อไม่ให้เงี่ยงและเหงือกตำมือ

บางตัวดูเหมือนตายแล้วเพราะนอนนิ่งไม่กระดุกกระดิก แต่ไม่มีกลิ่นเน่า และเนื้อตัวยังดูสด ลองใส่ลงในกระป๋องน้ำ ปลานอนลอย ครู่หนึ่งก็หายมึน ฟื้นตัวจากอาการสลบพลิกตัวเคลื่อนไหว ว่ายไปมา

ทุกครั้งที่ได้ช่วยหนึ่งชีวิต ทุกครั้งที่ได้เห็นปลาว่ายน้ำ เด็กชายรู้สึกว่าหัวใจสูบฉีดเลือดแรงขึ้น เหมือนร่างกายแผ่ขยายกว้างออก มีกระแสน้ำเย็นซาบซ่านค่อยๆ ไหลรินรดทั่วร่าง จากตาน้ำอันมีจุดศูนย์กลางอยู่ที่หน้าอก

รอบบริเวณแดดแรงร้อนระอุ แต่จิตเขาชุ่มเย็นอยู่ใต้ร่มเงาของกุศล

หลังจากเพียรขุดหลายแอ่งน้ำอย่างรีบเร่ง เขาก็ได้ปลาเป็นมาเกือบเต็มกระป๋อง รวมทั้งปลาช่อนตัวเขื่อง ซึ่งโชคดีรอดจากสุ่มและลอบจับปลา หนีมาจากร่องสวนด้านข้าง

เดินสวนทางกับชาวบ้านหลายคนที่มาหาปลาเช่นกัน แต่จุดมุ่งหมายช่างตรงข้ามกับเขา เด็กชายเห็นตัวเองกำลังเดินบนพื้นดินผืนเดิม แต่เส้นทางดูราบเรียบและเยือกเย็นอย่างน่าประหลาด

ขณะที่คนอื่นกำลังย่างเหยียบบนพื้นดินร้อนระอุ เหงื่อไหลท่วมตัว หน้าตาขมึงเคร่งเครียด แววตาดูกระหายหิวเหมือนเสือจ้องมองเหยื่อ แลเจือด้วยความโลภทุกครั้งที่พบปลา

สถานที่เดียวกันนี้ เป็นได้ทั้งชัยภูมิแห่งการสร้างบุญกุศล และอกุศลวิบากใหญ่หลวงสุดแล้วแต่ผู้ใดจะตัดสินใจเลือก

เดินมาจนสุดปลายนา ถึงถนนทางแยก ตรงเข้าสู่บ่อน้ำใหญ่เขตอภัยทานของวัด และเลี้ยวซ้ายไปสู่ตลาดสด ปลาช่อนตัวเขื่องหลายตัว เริ่มมีแรงดิ้นขลุกขลักหลังจากนอนพักอยู่เป็นเวลานาน

เด็กชายหยุดเดิน ครุ่นคิด พวกมันสามารถเปลี่ยนเป็นเงินก้อนหนึ่งเมื่อถึงตลาด หรืออาหารอร่อยมื้อเย็นที่บ้าน

ลูบท้องแฟบๆ ของตัวเอง นึกถึงวงข้าวที่มีแต่ผักกับน้ำพริกเป็นหลัก ไข่เจียวฟองเดียวแบ่งกันกินคนละคำสองคำ กับพี่น้องห้าคน

ก้มลงมองเสื้อสีขาวมัว ชายขาดรุ่งริ่ง กางเกงขาสั้นเก่าๆ ของตัวเองซึ่งมอมแมมเปื้อนโคลน เสื้อผ้าชุดเดียวที่มีอยู่ เป็นทั้งชุดนักเรียน ชุดนอน ชุดทำงาน ภายในชุดเดียวกัน

เขาฝันอยากได้ชุดนักเรียนใหม่ สีขาวสะอาดสะอ้าน พ่อบอกให้รอพี่ชายโตใส่ตัวเก่าไม่ได้ก่อน แล้วจะยกเสื้อผ้าให้เขา พ่อมีลูกหลายคน บ้านเรายากจน ต้องประหยัดเก็บเงินไว้เป็นค่าเล่าเรียน ในจำนวนพี่น้องห้าคน เขาเป็นลูกชายคนเล็กจึง

ได้รับแต่เสื้อผ้าที่ใส่แล้วส่งต่อกันมาหลายทอดตั้งแต่พี่ชายคนโต จึงไม่เคยมีโอกาสได้สวมใส่เสื้อผ้าใหม่

เด็กชายนึกภาพตัวเองนำปลาส่งให้พี่สมศรีที่แผงขายปลา และยืนใส่เสื้อนักเรียนตัวใหม่เอี่ยม อยู่ในร้านเจ๊กกิม

ปลาช่อนกระโดดแรงขึ้น คราวนี้หล่นจากกระป๋อง

ไม่มีน้ำสำหรับปลา แต่มันก็พยายามดิ้นกระเสือกกระสนหนีอยู่บนพื้นถนน

โดยมีความหวังว่าจะรอดชีวิต

เขาจับมันใส่กระป๋องดังเดิม แล้วตัดสินใจก้าวเท้า...

...

“ยินดีด้วยนะครับ คุณชิดกุศล คุณโชคดีมาก” สมชายเอามือตบบ่าเพื่อนร่วมงานเบาๆ

เขายิ้ม และกล่าวขอบคุณอย่างสุภาพ เรื่องราวของเขาเป็นที่กล่าวขานกันทั่วบริษัท นักธุรกิจหนุ่ม ผู้ประสบความสำเร็จตั้งแต่อายุยังน้อย ดำเนินธุรกิจด้วยความซื่อสัตย์ มีน้ำใจต่อลูกค้าจนเป็นที่ยกย่องเชื่อถือของทุกคน และ ผู้โดยสารเพียงคนเดียวที่รอดชีวิตจากอุบัติเหตุเครื่องบินตก!

หลายคนโจษจันว่าเป็นปาฏิหาริย์ หลายคนมาขอดูว่าเขามีเครื่องรางของขลังอันใดปกป้องคุ้มครอง แต่ก็ต้องแปลกใจเมื่อเขาตอบว่า ไม่พกสิ่งใดเลย และมิใช่ปาฏิหาริย์

เขาเพียงได้รับผลอันสมควร ตามเหตุปัจจัยที่ได้เคยสร้างสมไว้

เด็กชายตัวเล็กๆ ที่หยุดยืนอยู่บนถนนตรงทางแยกทุกครั้งที่จับปลาได้ สู้รบชิงชัยกับจิตตน ระหว่างการเป็นคนให้ชีวิต และคร่าชีวิต ระหว่างความเมตตากับความโลภ อาจิณณกรรมที่เขาได้สร้างสมอบรมจิตมาอย่างสม่ำเสมอจากเด็กน้อยจนเติบใหญ่ในวันนี้

...

ตลาดสดปรับปรุงใหม่ พลุกพล่านไปด้วยผู้คนเหมือนเดิม เขายืนอยู่หน้าแผงขายปลา มองดูปลาที่ถูกจับมาเป็นเหยื่อของมนุษย์ เช้าวันนี้เขามาซื้อปลาไปปล่อยที่วัดเหมือนเช่นทุกครั้ง

บ่ายวันนี้เขาต้องขับรถกลับเข้าตัวเมืองไปบริษัทเพื่อร่างสัญญากับเศรษฐีใหม่ลูกค้ารายใหญ่ ด้วยสายตาของผู้จัดเจนในวงการ เขามองเห็นถึงช่องโหว่ที่สามารถกอบโกยเงินทองมหาศาล จากความอ่อนเชิงทางธุรกิจของลูกค้า

อีกครั้งที่เขารู้สึกเหมือนเด็กชายตัวเล็กคนเดิมที่ยืนอยู่บนทางแยก และตัดสินใจก้าวเท้า...

สารบัญ

# วัดอรุณราชวราราม

โดย mink

วัดอรุณราชวรารามเป็นวัดที่รู้จักมาตั้งแต่เด็ก
ใช้ชีวิตช่วงวัยรุ่นจนเรียนจบก็วนเวียนอยู่ใกล้ๆ
ใช้เป็นแบบถ่ายภาพอยู่บ่อยๆ
แต่ไม่เคยเหยียบย่างเข้าไปในวัดจนกระทั่งวันนี้

เราไปวัดอรุณฯจากท่าพระจันทร์
ข้ามฝั่งไปลงที่ท่าเรือของวัดอรุณฯ

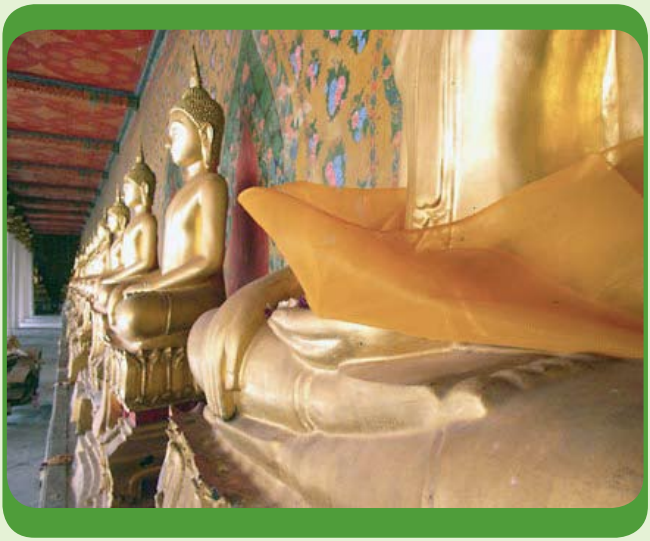
สมัยเด็กๆก็รู้ว่าที่วัดนี้มีอีกชื่อหนึ่งคือ วัดแจ้ง
ก็เลยขออ้างอิงข้อมูลของวัดอรุณราชวราราม
จากเว็บไซต์อย่างเป็นทางการของที่นี่
http://www.watarun.org/

ที่วัดอรุณฯได้ชื่อว่า วัดแจ้ง ก็เพราะว่า
ใน พ.ศ. ๒๓๑๐ สมเด็จพระเจ้ากรุงธนบุรี (หรืออีกนามคือ สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช)
มีพระราชประสงค์จะย้ายราชธานีมาตั้ง ณ กรุงธนบุรี
จึงเสด็จกรีฑาทัพล่องลงมาทางชลมารคถึงหน้าวัดนี้เมื่อเวลารุ่งอรุณพอดี
จึงทรงเปลี่ยนชื่อวัดจากชื่อ “วัดมะกอกนอก” เป็น “วัดแจ้ง”
เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งนิมิตที่ได้เสด็จมาถึงวัดนี้เมื่อเวลาอรุณรุ่ง

ตอนแรกคิดว่า เมื่อเดินเข้าวัดจากท่าน้ำ
ก็จะได้พบกับพระเจดีย์ที่เฝ้ามองมาหลายปีทันที
แต่ว่าคิดผิด เนื่องจากที่แรกที่เราพบคือ พระอุโบสถ

เข้ามาด้านในก็พบว่าหน้าพระระเบียงโดยรอบ
มีตุ๊กตาหินรูปทหารจีนตั้งเรียงเป็นแถว
อ่านดูแล้วพบว่ามีจำนวนทั้งสิ้น ๑๔๔ ตัว
และตรงมุมพระอุโบสถทั้ง ๔ มีก็พระเจดีย์จีนทำด้วยหิน
ภายในตั้งรูปผู้วิเศษ ๘ คน หรือ ที่เรียกว่าโป๊ยเซียน

ตรงระเบียงนั้นก็เหมือนวัดอื่นๆในแถบนี้คือ
มีพระพุทธรูปประดิษฐานเรียงราย
ซึ่งเป็นเป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย มีรวม ๑๒๐ องค์



แล้วเมื่อเดินลึกเข้ามาจึงถึงพระเจดีย์อันคุ้นตา
ซึ่งเป็นเจดีย์ย่อมุมที่ประดับด้วยกระเบื้องเคลือบสี
สามารถเดินขึ้นไปได้ระดับหนึ่ง แต่ว่าบันไดชันมากๆ ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ
แต่เดินชมข้างล่างก็คงเพียงพอ ที่จะได้เห็นความงดงามของสถาปัตยกรรมแล้ว

พบว่าที่นี่เหมือนกับวัดพระแก้ว (วัดพระศรีรัตนศาสดาราม),
วัดโพธิ์ (วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม)
ที่ได้ต้อนรับคนต่างชาติมากกว่าคนไทย
ทั้งๆที่ศิลปะและศรัทธาที่ปรากฏในวัดนี้นั้น
เหมาะที่จะให้คนไทยได้ซึมซับมากกว่า
เพราะเราจะไม่ได้มองวัดแห่งนี้เป็นแค่สถาปัตยกรรมที่สวยงามเหมือนต่างชาติ
เราจะมองเห็นวัดนี้เป็นหลักฐานของการสืบทอดศาสนา
และศรัทธาในศาสนาที่ทำให้มีวัดที่สวยงามยั่งยืนมาจนถึงวันนี้

สารบัญ ⮐

# ดูจิตกับสมาธิภาวนา

โดย **สติมา**

จากการปฏิบัติภาวนาด้วยการ “ดูจิต” มาระยะเวลาหนึ่ง ทำให้ผลของสมาธิดีขึ้นเองมาโดยลำดับ เป็นผลที่ได้ยืนยันมากับตัวเอง ด้วยเหตุว่า เมื่อเราเจริญสติ มีความรู้สึกตัวอยู่ในระดับหนึ่งแล้ว เราเริ่มเห็นชัดในอาการของจิต ในแบบต่างๆและหนึ่งในอาการของจิตนั้น ก็คือ สมาธิจิตนั่นเอง

หลายๆ ท่านที่คิดว่าตัวเอง “ดูจิต” อยู่นั้น กลับเพ่งจิต คือไปจดจ่อดูอาการของจิตอย่างแน่วแน่ และแนบแน่น จนกลายเป็นเกิดอาการตรึงขึ้นมา และเมื่อไปตั้งใจมากขนาดที่ว่า บางท่าน รู้สึก แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก หรือเวียนศีรษะไปได้เลย เพราะเพ่งอย่างรุนแรง แต่ถ้าสามารถรู้อาการที่จิตเข้าไปแนบแน่นเป็นหนึ่ง อย่างมีสติสัมปชัญญะและเบาบางพอเหมาะ เราจะได้สมาธิจิตขึ้นมาอย่างที่เรียกได้ว่า เป็นสัมมาสมาธิ คือมีสมาธิที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ มีความตั้งมั่นและเบาสบาย ซึ่งอาจจะอยู่ในชั่วขณะจิต เป็นขนิกสมาธิ หรือสามารถทรงตัวถึงอุปจารสมาธิได้

ตัวอย่างของการที่เราดูจิตซึ่งควรเป็นวิปัสสนาภาวนาในหมวดจิตตานุปัสสนา แต่กลับกลายเป็นการทำสมถะไปเสียแล้วนั้น ให้เราสังเกตตรงที่ว่า จิตมีความแนบแน่นนิ่ง สงบนานและมากเกินไป จิตไม่ใช่จิตของมนุษย์ปกติธรรมดาๆ ที่เหมาะกับการเจริญวิปัสสนา แต่กลับกลายเป็นจิตของพรหม คือมีความนิ่งสงบเงียบเกินปกติไป ซึ่งเป็นผลของการเพ่งหรือเป็นการทำสมถะนั่นเอง หรือพูดง่ายๆ ว่า จิตอาจจะพลิกไปเป็นสมถะได้ในขณะที่เรากำลังเจริญวิปัสสนาอยู่นั่นเอง ขอให้หมั่นสังเกตดู เรียกว่าโยนิโสมนสิการ

ผลพวงของการดูจิตที่ทำให้จิตมีสมาธิเกิดขึ้นในระดับต่างๆ นั้น มีผลเสียได้ถ้าเราขาดสติที่จะรู้อาการทั้งหมดของจิต ว่า จิตทำงานอะไรอยู่ แต่ถ้าเราสามารถตามรู้อาการต่างๆ ของจิตได้นั้น ถือว่า ยังถูกต้องอยู่ แม้ว่าจิตที่สามารถเข้าไปสู่อรูปฌานได้ด้วย

การดูจิตและสามารถเข้าไปได้ทั้งที่ไม่ผ่านฌานสี่ แต่เป็นทางลัดสั้นที่เกิดจากการดูจิต แต่ปุถุชนนั้นครูบาอาจารย์ท่านกล่าวว่า อรูปฌานที่สามารถเข้าถึงได้นั้น อรูปฌานที่สามารถเข้าถึงได้นั้น เข้าได้แค่อากาสานัญจายตนะ กับอากิญจัญญายตนะ เท่านั้น

ทั้งนี้ผลพวงที่กล่าวนี้ ไม่ได้เกิดกับทุกท่าน ทั้งนี้ระดับของฌานที่ได้นั้น เป็นผลของการปฏิบัติที่จำเป็นต้องสั่งสมมาพอสมควร จึงสามารถทำได้ในชาตินี้ และข้อสำคัญสิ่งนี้ไม่ใช่สิ่งที่เราต้องการ

ทั้งนี้สิ่งที่เล่าสู่กันฟัง เพียงเพื่อให้ผู้ที่อาจจะพบเส้นทางการปฏิบัติเช่นนี้ได้ทราบพอเป็นแนวทางไว้เท่านั้น

อย่าลืมว่า สมาธินั้นมีมาแต่ก่อนพุทธกาลแล้ว และพระพุทธองค์ได้ตรัสรู้วิปัสสนาญาณ ไม่ใช่สมาธิ แต่ทั้งสมถะภาวนา(สมาธิ) และวิปัสสนาภาวนา ล้วนเกื้อหนุนซึ่งกันและกัน เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ทั้งสองทาง แต่ควรปฏิบัติอย่างพอเหมาะพอควร เหมือนมีดที่คมพอและใช้เป็น ก็จะเกิดประโยชน์ได้จริง คือทั้งสมถะและวิปัสสนานั้นเป็นกำลังและความคม ถ้าเปรียบเสมือนอาวุธ ที่จะประหารกิเลสคือมีด ก็ต้องเป็นมีดที่คมและมีกำลังในการตัด มีปัญญาในการใช้ตัดกิเลส มิฉะนั้นก็จะกลายเป็นการเสียของถ้าขาดปัญญาในการใช้

สารบัญ ⮌

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดีๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของธรรมะ**ใกล้ตัว** ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่นๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์:** ธรรมะจาก**คนสู้กิเลส**
**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่งกลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะ**ใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้น**อิงธรรมะ
**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรมผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคม**ชวนคิด
**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่างๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดีๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิบากที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการผุดไอเดียเหมือนน้ำพุไม่รู้จบรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย
**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระ**ธรรม
**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดีๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้นๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่นๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดีๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์: กวี**ธรรมะ
**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ
**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์:** เที่ยว**วัด**
**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล
**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวยๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

**คอลัมน์:** ธรรมะ**ปฏิบัติ**
**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบ-

การณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝาก**จากหมอ**
**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน
**กติกา:**

- หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกินยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอจำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงานในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการนำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผลต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ในวงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มาจากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็นส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

**คอลัมน์:** ข่าว**ประชาสัมพันธ์**
**เนื้อหา:** อาจมีทั้งงานบุญ หรือการแสดงเทศนาธรรมของพระที่น่าเคารพ ในส่วนนี้อาจมีเกร็ดธรรมจากชุมชนคนใกล้ธรรมะ หรือข่าวฝากจากสถานีวิทยุ “ธรรมะอารีย์” ซึ่งคุณวีรณัฐ โรจนประภา (เจ้าของบางกอก) ได้ริเริ่มร่วมทำกับหมู่ญาติธรรมจำนวนหนึ่งด้วย

## ๒. อ่านสักนิด ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความเรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

**๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย**
ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยค่ะ

*เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน*
http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้นะคะ

- **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)**
  เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้าและวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรอกหรือ? ฉันนึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
  สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรวบคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

*ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ*
http://www.royin.go.th/th/profile/index.php

**๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง**

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์ **กวี**ธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่าบทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

*ร้อยกรองของไทย*
*(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)*
http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพรืด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมายาวๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมากๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

**๓.๑ กระดานส่งบทความ**

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสท์ส่งได้ที่กระดาน "ส่งบทความ" ได้เลยค่ะ ที่: http://dung-trin.com/forum/viewforum.php?f=2

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมทลักษณะนี้นะคะ

**(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง**

เช่น

**(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงทาน โดย คนไกลวัด**
**(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางการปฏิบัติ 1 โดย satima**
**(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออติ**

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

**๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง**

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมทต่างๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยค่ะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับการลงแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คน**เป็นเทวดา** ที่คุณ 'ดังตฤณ' มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

**กอง บ.ก.**
**๑๕ มกราคม ๒๕๕๐**

ธรรมะใกล้ตัว
dhamma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
http://dungtrin.com/dharmaathand/