



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๐๙  
๑ มี.ค. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

## เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว

เทวดาประจำตัวมีจริงหรือไม่

หน้า ๑๑

## ธรรมะจากคนสู้กิเลส

ติดตามประสบการณ์การณของคน  
'มาทีหลัง' ที่ค้นพบทางออกให้กับ  
ตนเองได้ ใน ทุกข์ของคนเป็นชู้

หน้า ๓๕

## เรื่องสั้นอิงธรรมะ

ติดตามเรื่องราวทำบุญถวายเดี่ยว  
ของคุณ จำปูน กันต่อใน  
สังฆทานใจ (2)

หน้า ๔๔

## อรรถนะจากพระผู้รู้ ๘

- ▶ จิตประภัสสรหมายถึงจิตเด็กทารกแรกเกิดหรือไม่ จิตของเด็กทารกกับจิตของพระอรหันต์ต่างกันอย่างไร
- ▶ คำสอน 'พบผู้รู้แล้ว ให้ทำลายผู้รู้' หมายถึงการทำลาย 'มานะ' อันเป็นสิ่งโยชนข้อ ๘ ใช่หรือไม่
- ▶ ทำไมแค่นี้ ก็เลิกสั่นได้

## เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว ๑๑

- ▶ เทวดาประจำตัวมีจริงหรือไม่
- ▶ ผันถึงเด็กคนหนึ่งต่อเนืองนับปี ในฝันจะคอยเรียกว่าแม่ๆ และแม่ทำบุญให้หลายครั้ง ก็ยังฝันอยู่เหมือนเดิม อยากรทราบว่าจะควรทำอย่างไร

## เขียนให้คนเป็นเทวดา ๑๓

- ▶ วิธีเขียนให้เอาไปใช้ได้จริง

## ไต่อาวรีหมอดู ๒๔

## กวีอรรถ ๒๘

- ▶ มาฆบูชารำลึก ▶ วันแห่งความรักที่แท้จริง
- ▶ ก่อนชีวิตจะสิ้น ▶ อะไรหนอ

## คำคมชวนคิด ๓๑

## สัพเพหระอรรถ ๓๒

- ▶ อยู่ระหว่างทางสองฝั่ง

## อรรถนะจากคนสู้กิเลส ๓๕

- ▶ ทุกข์ของคนเป็นสุข

## ของฝากจากหมอม ๔๐

- ▶ จะเอ... ด้วย

## แ่ก่คิดจากหนังสือ ๔๔

- ▶ คอยเรื่อง "ความรัก" ในหนังสือ ตำนานสมเด็จพระนเรศวร (ภาค ๒)

## เรื่องสั้นอิงอรรถนะ ๔๘

- ▶ สังฆทานใจ (2)

## อรรถนะปฏิบัติ ๕๕

- ▶ จิตส่งออกนอก

# อรรถนะใกล้ตัว

dhamma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรัณย์ โมตรีเวช

### หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
อรรถนะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา  
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา  
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา  
ไต่อาวรีหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
กวีอรรถ: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
สัพเพหระอรรถ: ชนินทร์ อารีหนู  
อรรถนะจากคนสู้กิเลส: เนิดชมน ธาราภิบาล  
ของฝากจากหมอม: พริม ท่วงศ์  
แ่ก่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช  
นิยาย/เรื่องสั้นอิงอรรถนะ: สุปราณี วอง  
เทียววัด: เกสรา เดิมสินวานิช  
อรรถนะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

### กองบรรณาธิการ: เกสรา เดิมสินวานิช

กนกเรขา กฤษฏารักษ์ • กาญจนา สิทธิแพทย์  
กานต์พิทย์ รัชพันธ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
ชนินทร์ อารีหนู • ณิชฎญา บุญมานันท์  
ณิชฎธีรา ปณิตานต • ณิชฎพร สกุลอุทัยศักดิ์  
เนิดชมน ธาราภิบาล • ทิวดีต์ อังสนันรัตนนา  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • พรดารา ประจง  
พราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
พริม ท่วงศ์ • พิจิตรา ไตวิวิษญ์  
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
วราจกณา บุตรดี • วิภา คำพุก  
วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นินาตังบงกช  
ศดานัน จารุพูนผล • ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารีณี สาณะเสน  
สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง  
อนัญญ์อร ยิงชล • อนัญญา เรืองมา  
อลิสา ฉัตรานนท์ • อัชจนา ผลานูวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา  
ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: ผู้ออกแบบ คุณเขมจิรา  
กฤษญ์ อักษรวงษ์ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
ฝ่ายสื่อ Word และ PDF: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
กานต์ ศรีสุวรรณ • พีรยสดี อุบลวัตร  
บุญยศศักดิ์ ธีรวงษ์กิจ

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

อีกไม่กี่วัน ก็จะถึง **วันมาฆบูชา**

ซึ่งเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาอีกวันหนึ่งแล้วนะคะ

หลายคนได้หยุดวันจันทร์ด้วย ก็เลยได้อาศัยช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ยาวอย่างนี้ ปลีกตัวไปเจริญภาวนาต่างจังหวัดกันไม่น้อยทีเดียวค่ะ

แต่ลองนึกย้อนไป สักสมัยที่เรายังอยู่รุ่นราวคราวเดียวกับน้องๆ “แฟนฉัน” : )

กิจกรรมหลักช่วงนี้ คงไม่พ้นต้องวุ่นอยู่กับการจัดบอร์ด วันมาฆบูชา กันแน่เลยนะคะ : )

“วันมาฆบูชาเนี่ย... สำคัญยังไงนะ”

อาทิตย์ก่อน ได้ยินนั้เสียงใครบางคนถามคำถามนี้แล้วเข้าหามาค่ะ

“เออ... ไม่รู้ซี” “อืม... ไม่แน่ใจเหมือนกันนะ” “ลองเสิร์ชกูเกิ้ลดูซี...” ฯลฯ

ไม่รู้ว่าจะแปลกใจหรือไม่แปลกใจดี

แต่วันนั้น จำได้ว่า ไม่ได้ยินคำตอบที่ชัดเจนจากใครสักคนเลยคะ

ว่าแต่ คุณผู้อ่านละคะ อ่านมาถึงตรงนี้แล้ว ยังจำกันได้อยู่ไหมคะว่า

**วันมาฆบูชา** เป็นวันที่มีความสำคัญต่อพุทธศาสนาเราอย่างไรบ้าง? (ให้เวลานึก...) : )

มีอยู่เพลงหนึ่งที่คุณครูเคยสอนให้ร้องเมื่อสมัยเด็ก ๆ และยังคงติดหูมาจนถึงวันนี้

มีใครร่วมสมัยกับ บ.ก. บ้างไหมคะนี่ : )

*“มาฆะ มาฆะบูชา รู้กันว่าวันเพ็ญเดือนสาม คนไทยน้ำใจงาม วันเพ็ญเดือนสามมาทำบุญกัน  
จาตุรงคสันนิบาต วันประหลาดน่าอัศจรรย์ พระอรหันต์มาชุมนุมกัน พ้นสองร้อยห้าสิบองค์”*

**มาฆบูชา** ถือได้ว่าเป็น วันกำเนิดของพระธรรม เลยทีเดียวคะ

เพราะเป็นวันที่พระพุทธเจ้าท่านได้ประกาศหลักธรรมคำสั่งสอน

เพื่อให้พระอรหันตสาวกทั้งหลายที่ไปชุมนุมกันในวันนั้น ได้นำไปเผยแผ่สืบทอดกันออกไป

และก็เป็นวันที่เรียกกันว่าวัน **จาตุรงคสันนิบาต** ด้วย คือมีการประชุมพร้อมด้วยองค์ ๔ คือ

๑. วันนั้นเป็นวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำกลางเดือนมาฆะ
๒. พระภิกษุ ๑,๒๕๐ รูป มาประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย
๓. พระภิกษุทั้งหมดล้วนเป็นพระอรหันต์
๔. พระภิกษุเหล่านั้นทั้งหมด ได้รับการอุปสมบทจากพระพุทธเจ้าโดยตรง

แต่สิ่งหนึ่ง ที่เพลงที่ร้องตั้งแต่สมัยเยาว์วัยข้างต้น ไม่ได้รวมเข้าไปในเนื้อเพลงด้วย  
 ว่าเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งของวันมาฆบูชา ก็คือ

วันนี้เอง... เป็นวันที่พระพุทธองค์ทรงแสดง **โอวาทปาฏิโมกข์**

ซึ่งถือกันว่าเป็นหลักคำสอนที่เป็น “หัวใจของพระพุทธศาสนา” ค่ะ

ที่กล่าวว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ก็เพราะ **โอวาทปาฏิโมกข์** ได้กล่าวถึง  
 จุดหมาย หลักการ และวิธีการ ของพระพุทธศาสนาไว้อย่างครบถ้วน คือ

**๑. จุดหมาย** ของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน  
 (พ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยเด็ดขาด ละวางความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิง)

**๒. หลักการ** คือ การไม่ทำความชั่วทั้งปวง การทำความดีทั้งปวง  
 และการชำระจิตใจให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส

**๓. วิธีการ** ที่จะบรรลุจุดหมายคือ ต้องฝึกฝนอบรมตนอย่างต่อเนื่อง  
 ตามทางอันประเสริฐที่เรียกว่า **อริยมรรค** อันมีองค์ ๘  
 (คือ เห็นชอบ ดำริชอบ พุจฉาชอบ ทำการชอบ เลี้ยงชีพชอบ เพียรชอบ ระลึกชอบ  
 และตั้งใจมั่นชอบ หรือย่อลงมาได้เป็น ศีล สมาธิ ปัญญา นั่นเองค่ะ)

ตรงนี้ หลายคนอาจจะเคยได้ยินกันชินหูว่า “มรรค ๘”

แต่ถ้าให้ถูกตามหลักจริง ๆ แล้ว ก็น่าจะเรียกว่า “**มรรคมืองค์ ๘**” ค่ะ

เพราะมรรคทุกข้อจะเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันทั้งหมด อย่างแยกจากกันไม่ได้

เปรียบเสมือนเชือกเส้นเดียว ที่มีเชือกเล็ก ๆ ๘ เส้น พันเป็นเกลียวรวมกัน

เพื่อให้เชือกเส้นใหญ่นั้น ใ้ประโยชน์ได้ตามที่ต้องการเต็มที่

นั่นคือ ไม่ใช่ว่ามีมรรคจะมี ๘ ทาง แต่ที่จริงต้องดำเนินมรรคให้ครบทั้ง ๘ ประการ  
 ขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ จึงจะสามารถบรรลุธรรมอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดได้ค่ะ

วันนี้คงไม่ได้มาจัดบอร์ดเรื่อง วันมาฆบูชา บนนิตยสารธรรมะใกล้ตัวหรอกนะคะ : )  
เพียงแต่เห็นว่า หลาย ๆ คนรอบตัว แทบไม่มีใครทราบความสำคัญของวันนี้เลย  
เลยอยากหยิบมาเพื่อให้เราได้รับรู้และตระหนักในความสำคัญของวันนี้กันสักนิด  
และหันมาใส่ใจในธรรมอันเป็นหัวใจที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนไว้กันคะ

อ่าน ๆ ไป อาจจะมีคุณผู้อ่านบางท่านเริ่มรู้สึกมึนกับบอร์ดวิชาการของ บ.ก. : )  
จริง ๆ แล้วธรรมะของพระพุทธองค์นั้น ไม่ได้ยุ่งยาก ซับซ้อน ไกลตัว ขนาดนั้นหรอกคะ  
ขอคัดบางส่วนของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ท่านได้เคยเขียนไว้สำหรับผู้มาใหม่ นะคะ

“แท้จริงแล้ว ธรรมะเป็นเรื่องใกล้ตัว

ใกล้จนถึงขนาดที่เรียกว่า เป็นเรื่องเกี่ยวกับ **ตัวเราเอง**

และขอบเขตของธรรมะก็มีเพียงนิดเดียวคือ **ทำอย่างไรจึงจะไม่เกิดความทุกข์**

ถ้าจะศึกษาธรรมะ ก็ศึกษาลงไปเลยว่า

**“ความทุกข์อยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร และดับไปได้อย่างไร”**

และความสำเร็จของการศึกษาธรรมะ อยู่ที่ปฏิบัติจนเข้าถึงความพ้นทุกข์  
ไม่ใช่เพื่อความรอบรู้รำลึกมอง

หรือเพื่อความสามารถในการอธิบายแจกแจงธรรมได้อย่างวิจิตรพิสดาร

แท้จริงแล้ว **ความทุกข์ของคนเราอยู่ในกายในจิตของตนเอง**

สนามศึกษาธรรมะของเรา จึงอยู่ที่กายที่จิตนี้แหละ

แทนที่เราจะเที่ยวเรียนรู้ออกไปภายนอก

ก็ให้เราย้อนเข้ามาศึกษาอยู่ในกายในจิตของเรานี้แหละ”

“อย่าพากันท้อถอยเสีย เมื่อได้ยินคนอื่นพูดธรรมะแล้วเราฟังเขาไม่รู้เรื่อง

เราไม่ต้องรู้อะไรเลยก็ได้ **รู้แค่ ว่า ทำอย่างไรเราจะไม่ทุกข์ ก็พอแล้ว**

**เพราะนั่นคือใจความทั้งหมดของพระพุทธศาสนา”**

หลวงพ่อบราโมทย์ได้เคยเขียนแจกแจงไว้อย่างเรียบง่ายและน่าฟังทีเดียวคะ  
ใครยังไม่เคยอ่านเรื่องนี้เต็ม ๆ ก็อยากให้ลองอ่านดูนะคะ

แต่เธอผู้มาใหม่ : เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่า ธรรมะ

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000373.htm>

และวิธีการหลัก ๆ ที่หลวงพ่อบ้านได้เน้นย้ำอยู่บ่อย ๆ และเสมอ ๆ ก็คือ  
มรรคในข้อ ระลึกชอบ หรือ สัมมาสติ

คือให้มีสติรู้สิ่งต่าง ๆ ที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง นั้นเองค่ะ

นอกจาก สัมมาสติ จะทำให้มรรคข้ออื่นหลาย ๆ ข้อ พลอยเกิดขึ้นได้เองแล้ว  
พระพุทธเจ้าท่านยังได้ตรัสไว้ในตอนท้ายของ มหาสติปัฏฐานสูตร ด้วยนะค่ะว่า  
**ใครก็ตามที่เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ อย่างต่อเนื่องแล้ว ฟังห้วงผลได้เลยว่า  
อย่างช้าไม่เกิน ๗ ปี จะสามารถบรรลุมรรคผล ได้เป็นพระอนาคามีขึ้นไป**  
คือสามารถตัดราคะ และโทสะได้ และเมื่อเป็นพระอรหันต์ ก็จะไม่ตัดโมหะได้ด้วยอย่างเด็ดขาด  
ซึ่งนั่นก็เท่ากับดับเชื้อของกิเลสทั้งปวง และไม่ต้องกลับมาเวียนตายเวียนเกิดอีกเลย

มรรคข้อ ระลึกชอบ หรือ สัมมาสติ นี้ เมื่อเจริญแล้ว จึงเป็นข้อที่ให้ผลใหญ่ยิ่งค่ะ

และสำหรับ ธรรมะใกล้ตัว ฉบับนี้ คุณศานตินิจ-ณฺญน ก็ได้ร่วมแต่งบทกวี  
**มาฆบูชารำลึก** มาเพื่อร่วมน้อมระลึกถึงวันพระธรรมนี้โดยเฉพาะ  
ในคอลัมน์ บทกลอนธรรมะ ด้วยค่ะ

ส่วน ธรรมะจาก**คนสู้กิเลส** สัปดาห์นี้ เป็นเรื่องราวจากคุณ awayfromhell  
ที่ได้ถ่ายทอดประสบการณ์ผ่านชีวิต มากับเรื่อง **ทุกข์ของคนเป็นขี้**  
ใครเคยได้ต้องรสและรู้ถึงอำนาจของราคะอันยากจะสลัดให้เป็นอิสระแล้ว  
คงเข้าใจว่า จะต้องใช้ความอดทนและมีกำลังใจอันเด็ดเดี่ยวเพียงใดกว่าจะผ่านข้ามได้สำเร็จ  
ลองติดตามดูนะค่ะว่า เธอสู้จนผ่านและชนะมันมาได้อย่างไร

ใครมีนิสัยช่างคิด ช่างค้น กระทั่งช่างหงุดหงิด หรือจริง ๆ แล้ว คือช่างทุกอย่าง...  
ลองฟังวิธีของคุณ มนสิการ ที่คอยสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจของเธอดูนะค่ะว่า  
การ **อยู่ระหว่างทางสองฝั่ง** นั้นคืออย่างไร แล้วทางสายกลางนั้นอยู่ตรงไหน  
วิธีการนี้ อาจจะช่วยให้ชีวิตหลาย ๆ คนเบาลงเป็นเรื่องง่ายขึ้นก็ได้ค่ะ

ว่ากันว่า คนเรา “ทุกข์” เพราะ “ยึด”

ว่าแต่ใครยังจำได้บ้างไหมคะว่า แรกเกิดอู๋แว้แบเบาออกมาอย่างไม่รู้ความ เราเริ่มรู้จัก “ยึด” เป็นครั้งแรกตั้งแต่เมื่อไหร่กัน?

คุณหมอพิมพ์ (กุมารแพทย์) ได้เขียนเรื่อง **จ๊ะเอ๋...เจ้าตัวยุ่ง**

ในคอลัมน์ ของฝาก**จากหมอ** โดยเล่าถึงพัฒนาการของความจำ ความปรุงไปจนถึงความยึด และความทุกข์ ที่เกิดขึ้นแล้วแม้กระทั่งกับเด็กในวัยทารกนี่ละคะ บางที ไต่กันมาจนถึงวันนี้ เราก็อาจจะยังไม่ต่างอะไรจากเจ้าตัวยุ่งมากมาย นอกจากจะมีแต่ยึดมากขึ้น ทุกข์มากขึ้นกันทุกวัน

แต่สิ่งหนึ่งที่ต่างกันแน่นอนคือ ถึงวันนี้ เราเรียนรู้วิธีออกจากทุกข์ตรงนั้นได้ อยู่ที่ใครจะมองหา และตั้งใจทวนกระแสได้เพียงใดเท่านั้น

ธรรมะสวัสดิ์ในวันมาฆบูชานี้ทุกท่านนะคะ

พบกันสัปดาห์หน้าค่ะ

สวัสดิ์ค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←





ถาม - ที่ว่าเดิมที่จิตประภัสสรนั้น หมายถึงจิตของเด็กทารกแรกเกิดหรือเปล่าคะ? ถ้าใช่ จิตของเด็กทารกกับจิตของพระอรหันต์ต่างกันอย่างไร มีอะไรมาทำให้แตกต่างกัน?

จิตผู้รู้นั้นแหละครับ คือจิตประภัสสร มันประภัสสรเพราะมันยังไม่ถูกอุปกิเลสจรมาท่อหุ้ม ในทางปฏิบัติเมื่อเราสามารถแยก ‘จิตผู้รู้’ กับ ‘อารมณ์ที่ถูกรู้’ ออกจากกันได้แล้ว จิตจะทรงตัวรู้ ผ่องใส เบิกบานอยู่ในตัวเอง

แต่ตรงนี้ถ้าสังเกตให้ดีจะพบว่ามันก็ยังเป็นภพอีกอันหนึ่ง จิตยังข้อง ยังยึดอยู่ในภาวะที่รู้ ว่าง ผ่องใส เบิกบาน นั้น เราไม่สามารถเห็นได้ว่าตรงนี้เป็นภพอันหนึ่ง เป็นก่อนทุกขอันหนึ่ง ไม่สามารถมองเห็นต้นหอนอันละเอียดที่ก่อภพอันนี้ขึ้น หากใครปฏิบัติติดอยู่เพียงแค่นี้ ก็บางครั้งบางคราวเท่านั้น ที่จิตจะปล่อยวางภพอันนี้ได้ชั่วคราว แล้วจิตพลิกไปอีกสภาพหนึ่ง เป็นความเบา เป็นอิสระ เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง

แต่ไม่นาน อย่างมากก็สามสี่วัน ต้นหาที่ยังมองไม่เห็นก็สร้างภพของจิตผู้รู้อันขึ้นมาใหม่ แล้วก็ติดข้องอยู่ในภพ เพราะมองไม่ออกถึงเงื่อนต้นเงื่อนปลายของมันครับ

๖ ก.ค. ๒๕๔๒

สันตินันท์

( พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน )

ถาม - จากคำสอนที่ว่า ‘ให้ค้นหาตัวผู้รู้ให้พบ แล้วทำลายตัวผู้รู้เสีย’ ข้อความนี้หมายถึงการทำลาย ‘มานะ’ อันเป็นสังโยชน์ข้อ ๘ หรือเปล่าครับ?



การทำลายผู้รู้ไม่ใช่การทำลายมานะหรืออหังการ แต่หมายถึงการปล่อยวางความยึดมั่นในจิตผู้รู้ว่าเป็นเรา หรือของเรา คือเห็นว่า กระทั่งจิตก็เป็นเพียงสภาพธรรมอันหนึ่ง มันเป็นของมันอยู่อย่างนั้นเอง

### ถาม - ทำไมแคร์ กิเลสก็สิ้นได้ครับ?

เรา รู้ เพื่อเข้าใจสภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริงเท่านั้น คือรู้ว่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้น มันต้องดับไปในที่สุด และไม่เป็นไปตามความอยากของเรา แต่เป็นไปตามเหตุของมัน

เมื่อจิตรู้ความจริง จิตก็ปล่อยวาง ไม่เข้าไปแทรกแซงสิ่งใด คือพอเห็นอารมณ์ใดเกิดขึ้น ก็รู้ว่า “มันก็เท่านั้นเอง” “มันเป็นอย่างนั้นเอง” เมื่อจิตรู้จักปล่อยวาง จิตก็ไม่ทุกข์

การที่เรารู้ทันกิเลสที่กำลังปรากฏแล้ว กิเลสอ่อนกำลังลงหรือหายไปนั้น ไม่ใช่เพราะเราไปไล่กิเลสไปหรือครับ อย่างมีใครสักคนมาตำคุณ คุณฟังแล้วโกรธ พอโกรธแล้วก็จะยิ่งเพิ่มความสนใจคนที่มาตำคุณมากขึ้น ยิ่งสนใจก็ยิ่งคิดยิ่งแค้น ความโกรธก็ยิ่งรุนแรงขึ้น

แต่เมื่อใดคุณย้อนกลับมาเห็นความโกรธที่กำลังเกิดขึ้น แล้วเห็นว่ามันทำให้จิตใจของคุณเป็นทุกข์ จิตใจของคุณก็จะไม่คล้อยตามสิ่งที่กิเลสสอนให้ทำ เช่น ไม่ตัดสินใจ โดดชกคนที่มาตำเรา และในขณะที่รู้ทันกิเลสอยู่นั้น ความสนใจของเราไม่ได้อยู่ที่คนที่มาตำเรา ไม่ได้คิดปรุงแต่งเพิ่มเติมว่าเขาไม่ใช่อะไรอย่างนั้นอย่างนี้ กิเลสก็เหมือนไฟที่ขาดเชื้อ มันก็อ่อนกำลังแล้วดับไปเอง

เราปฏิบัติธรรมไม่ใช่เพื่อละกิเลส แต่เพื่อละความเห็นผิดของจิตใจที่ไปหลงเชื่ออิงตามกิเลส แล้วพาทุกข์มาให้ตัวเอง แต่เราก็จำเป็นต้องรู้จักกิเลส เพราะถ้าไม่รู้ไม่ทัน กิเลส มันจะทำพิษเอา คือถ้ามันครอบงำจิตใจได้ มันจะพาคิดผิด พุดผิด ทำผิด แล้วจะนำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้

การที่เราสู้กิเลสนั้น เราไม่รู้เพื่อจะละมัน เพราะตราบไต่ยังมีเชื้อของกิเลสหลบซ่อนอยู่ในจิตใจส่วนลึกแล้ว หากมันมีผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กิเลสที่ซ่อนนอนก้นอยู่ในจิตใจก็จะผุดขึ้นมา เพื่อกระตุ้น เร่งเร้า ให้เราหลง ให้เรารัก ให้เราชัง สิ่งต่างๆ จิตใจก็เสียความเป็นกลางไป

และเราไม่ต้องไปคิดเรื่องตัวผู้รู้อะไรหรอกครับ ถ้ากิเลสเกิดแล้วรู้ว่ามิใช่กิเลส และรู้ทันจิตใจตนเองว่า มันยินดี ยินร้ายตามกิเลสหรือไม่ มันหลง มันเพลิน มันอยาก มันยึด หรือไม่ รู้เรื่อยๆ ไป ถึงจุดหนึ่งจิตมันจะเข้าใจเองว่า “ถ้าจิตหลงตามแรงกระตุ้นของกิเลส แล้วเกิดความอยาก ความยึดขึ้นมาเมื่อใด ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น” จิตก็จะมีความฉลาดพอ ที่จะไม่หลงกลกิเลสที่มันรู้ทันแล้วอีกต่อไป

๗ ก.ค. ๒๕๕๒

สันตินันท์

(พรหมจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ ←



## ถาม - เทวดาประจำตัวมีจริงหรือเปล่าคะ?

ถ้านึกถึงเทวดาเดินตามต้อยๆไปคอยเป็นองครักษ์พิทักษ์คุณตลอดเวลาละก็ แบบนั้นไม่มีหรอกครับ ลองคิดดูถ้าใครสักคนสู้สุดสำหรับทำบุญจนเกินมนุษย์ธรรมดา ถึงขนาดตายไปเสวยสวรรค์ได้ สุดท้ายยั้งเบื่องบนตกรางวัลโดยให้มาเป็นบอดีการ์ด์คุ้มครองมนุษย์ตลอดเวลา ค่าจ้างค่าออกก็ไม่ได้รับกับใครเขา อย่างนี้จะ เป็นเทวดาไปทำไมละครับ เป็นคุณจะทำอะไรถ้าทำบุญแทบตาย แล้วต้องไปกินบุญ ด้วยการเป็นเงาตามสิ่งมีชีวิตที่ศักดิ์ต่ำกว่า อย่างเช่นลิงค่างบางชนิด?

หากตอบว่าไม่เอา เทวดาก็คงไม่เอาเหมือนกัน และหากบอกว่าไม่เห็นจำเป็น เทวดาก็บอกว่าไม่เห็นจำเป็นเช่นกัน ฉันทัดก็ฉันทันนั่นแหละครับ

อย่างไรก็ตาม การช่วยเหลือเกื้อกูลข้ามมิติภพภูมินั้นเป็นไปได้ครับ ทำนองเดียวกับที่คุณอยู่ในภุมิมนุษย์ สามารถยื่นมือไปช่วยเหลือสัตว์ในภูมิไตรภพได้ ตั้งแต่สัตว์เล็กอย่างมดไปจนกระทั่งสัตว์ใหญ่อย่างปลาวาฬ โดยที่การช่วยเหลืออาจมาในรูปแบบต่างๆ เช่น หยิบยื่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นการช่วยชีวิตพวกมันราวกับปาฏิหาริย์ หรืออาจมาในรูปแบบของการฟื้นฟูสิ่งแวดล้อมที่กำลังย่ำแย่ หรืออาจมาในรูปแบบของการนำพวกมันมาผสมพันธุ์กันป้องกันการสูญพันธุ์ ฯลฯ พวกมันรับรู้ที่เกิดอะไรขึ้น แต่ไม่รู้เลยว่า เป็นฝีมือของคุณ

พวกเราก็เหมือนกัน วันๆได้แต่ทุ่มเต็มไปตามยถากรรม รับรู้ว่าอะไรเกิดขึ้น เฉพาะหน้า แต่ไม่รู้ว่าเป็นการบันดาลของอะไร ระหว่างความบังเอิญ กรรมเก่า หรือ เทวดา

ว่ากันถึงความบังเอิญ คุณจะยิ่งทึ่งในโลกและจักรวาลมากขึ้น ถ้ารู้ว่าความกระตบกระต้งดีร้ายทั้งหลายไม่เคยบังเอิญเลย สิ่งมีชีวิต วัตถุ อากาศ และกาลเวลา ต่างร่วมกันถักทอเหตุการณ์ตามจังหวะการให้ผลของกรรมเสมอ ยกตัวอย่าง

เช่น คุณเดินไปเดินมาอยู่ในบ้านว่าง นึกว่าคุณเป็นเอกเทศอยู่ตามลำพัง อยากก้าว  
เท้าไปที่จุดไหนในเวลาใดก็ได้ ความจริงคุณอาจทำหน้าที่เหยียบมดชะตาขาดให้ตาย  
ดับโดยไม่รู้ตัว ในวินาทีใดวินาทีหนึ่ง ณ จุดใดจุดหนึ่ง เท้าคุณเป็นวิบากของเหล่า  
มดกลุ่มดังกล่าว ทำหน้าที่เครื่องประหาร ส่งไปเกิดใหม่ตามเวลาอันควรของพวก  
มัน เมื่อใดคุณเข้าใจความสัมพันธ์อันใกล้ชิดระหว่างสิ่งมีชีวิต วัตถุ อากาศ และกาล  
เวลา เมื่อนั้นคุณจะทราบว่ามี ‘ความบังเอิญ’ ก็มีเหตุผลบางอย่างของมันเสมอ

ว่ากันถึงกรรมวิบาก แม้หลายคนจะเชื่อว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว แต่  
เมื่อ ‘ได้ดี’ หรือ ‘ได้ชั่ว’ แต่ละครั้งก็จะงงงว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร กับทั้งมองออก  
นอกตัวไปเพ่งโทษว่าเป็นความผิดของมนุษย์ด้วยกันเสมอ เรียกหาความยุติธรรมเพื่อ  
เอาผิดเอาถูกจากมนุษย์ด้วยกันเสมอ จะมีสักกี่คนที่พูดออกและบอกถูกว่าเหตุการณ์  
ไหนไหลมาจากกรรมอันใดของตน

ว่ากันถึงเทวดา พวกเราในโลกมนุษย์นี้ มีจำนวนไม่น้อยเลยครับที่สัมผัสพลังต่าง  
มิติด้วยจิต อาจจะได้กลิ่นหอมแปลก อาจจะได้ยินเสียงพิเศษ หรือบางคนอาจเห็นความ  
ผิดปกติของเหตุการณ์บางชนิด แล้วทราบทันทีว่าเป็นการแสดงนิมิตด้วยฤทธิ์ของ  
เทวดา แต่สัมผัสเทวดานั้น แม้จริงก็ใกล้เคียงกับอุปาทานมาก เช่น สายลมโยกกลิ่น  
หอมรื่นอาจเป็นลมธรรมชาติที่หอบกลิ่นดอกไม้มากระทบจมูก แต่จิตคุณปรุงแต่งไป  
ว่าไม่เคยได้กลิ่นอย่างนี้มาก่อนที่ไหนในโลก ต้องเป็นกลิ่นทิพย์ของเทวดาแน่ๆ ของ  
แบบนี้ถ้าให้แน่จริงต้องมีตาทิพย์อันคู่ควรกับการเห็นสภาพทิพย์ เมื่อมีตาทิพย์คุณ  
จะพบว่าอากาศสว่างหลายๆแห่งไม่สว่างจริง ต้นไม้ใหญ่หลายๆต้นไม่ได้มีแค่กิ่งใบ โลก  
ทิพย์จะปรากฏต่อหน้าโดยไม่ต้องรอให้ได้ยิน ได้กลิ่น หรือได้สัมผัสอะไรแปลกๆเสีย  
ก่อนเลยด้วยซ้ำ

คนในโลกส่วนใหญ่พร้อมจะเชื่อว่าเหตุการณ์ดีร้ายต่างๆเกิดขึ้นจากความบังเอิญ  
หรือไม่ก็เทวดาบันดาล เพราะไม่ต้องมีตนเองเข้าไปปรับผิดชอบเหมือนให้เชื่อว่าเป็นผล  
จากกรรมเก่าของตน แม้คนที่ศรัทธากรรมวิบากก็มักเลือกเชื่อเฉพาะเมื่อเกิดเรื่อง  
ดีๆ ว่าเป็นเพราะบุญเก่าของตนบันดาล ส่วนเรื่องร้ายๆของตัวนี้จะหาแพะ พัง  
โทษเอาผิดกับมนุษย์ด้วยกัน หรือไม่ก็โย้ยให้ความบังเอิญและเทวดาเป็นต้นเหตุ  
ไป ไม่อยากเชื่อว่าตนเคยทำบาปอันใดไว้ จึงต้องมาเผชิญทุกข์อย่างที่กำลังเป็น

เมื่อโทษความบังเอิญหรือเหตุดา อะไรจะอธิบายง่าย ไม่ต้องเหนือบิสดูจนให้ยาก แค่ทำใจเชื่อก็ใช้ได้แล้ว นึกว่ารู้จริงแล้ว และด้วยความไม่รู้จริง หรือรู้ครึ่งๆ กลางๆนี่เอง เป็นเหตุใกล้ให้คนจำนวนมากเชื่อเรื่องเทวดาประจำตัว เป็นเทวดาประเภทที่คอยประกบติดคุ้มครอง คอยดลใจ หรือกระทั่งคอยดลเหตุการณ์ร้ายต่างๆให้เกิดขึ้นอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

มาทำความเข้าใจให้ชัดเจนดีกว่าครับ เริ่มกันที่ความจริงอันเป็นต้นเค้า เราต้องทราบว่าเทวดาก็เป็นสัตว์สังคมเช่นเดียวกับมนุษย์ พวกท่านมีเพื่อน มีสามี มีภรรยา มีเจ้านาย มีบิราร ที่รักและผูกพันกัน แม้เมื่อญาติมิตรจตุจากสวรรค์ลงมาเกิดในมนุษย์โลกแล้ว ก็ยังอาลัยอาวรณ์ อาจคอยสอดส่องดูด้วยความห่วงใย เกรงญาติมิตรของตนจะประสบทุกข์ต่างๆนานา หรือพลาดท่าเสียที่ให้กิเลส ทำบาปทำกรรมอันเป็นเหตุให้ต้องพลัดไปสู่อบายภูมิได้

วิธีสอดส่องของเทวดานั้น ถ้าเทียบให้ใกล้เคียงก็คงคล้ายมนุษย์อาศัยอินเตอร์คอมในการฟังเสียงลูกน้อยจากอีกห้อง หรือใช้กล้องวงจรปิดในการสังเกตพฤติกรรมของฝูงสัตว์เลี้ยงจากที่ไกล ต่างแต่ว่าเหล่าเทวดาส่วนใหญ่มีวิธีการรับรู้อันเป็นทิพย์ รู้เรื่องไกลตัวได้โดยไม่ต้องพึ่งอุปกรณ์ไฮเทคทั้งหลาย เพียงด้วยความห่วงใยมีใจผูกพันอาทร ก็จรรู้ขึ้นเองเมื่อเกิดเรื่องร้ายกับญาติมิตรของตนที่ไปเกิดในมนุษย์โลก

เมื่อเกิดเรื่องร้ายกับญาติมิตรในโลก เทวดาก็หาได้สามารถช่วยเหลือไปหมดทุกเรื่อง ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของการดลใจ หรือโน้มน้าวจิตของญาติมิตรให้เปลี่ยนจากอกุศลเป็นกุศล เช่น เมื่อญาติมิตรกำลังโมโหโกรธาจัดๆ เทวดาก็อาจแผ่เมตตา ช่วยบรรเทาความรุ่มร้อนในจิตใจญาติมิตรให้เยือกเย็นลง ทำนองเดียวกับบรรดาพระภิกษุผู้มีพลังเมตตาสูงๆหลายรูป สามารถรวมตัวกันแผ่กระแสความสุขให้ญาติโยมที่มาประชุมกัน ระงับความทุกข์และความฟุ้งซ่านลงได้ชั่วคราว เพียงเข้ามาอยู่ในละแวกใกล้

ตัวแปรในการดลใจมีหลายระดับ ขึ้นอยู่กับฤทธิ์ของเทวดาเอง ประกอบกับที่ขณะหนึ่งกิเลสหรือวิบากของมนุษย์ห่อหุ้มอยู่หนาแน่นเพียงใดด้วย หากมนุษย์กำลัง

โทสะแรงกล้า หรือกำลังมีวิบากมีตคลุมนิจตมิตมั่นให้เห็นผิตรุนแรง แม้เทวดาทฐี มากก็ตลใจไม่ไหว

การตลใจยังมีหลายเหตุผล และไม่จำเป็นต้องเคยเป็นญาติมิตรกันในชาติที่แล้วเสมอไป เช่น ในมหาปริณิพพานสูตรส่วนที่ว่าด้วยการสร้างเมืองที่ปาฏลีคาม ก็กล่าวไว้ โดยใจความสรุปคือพระพุทธเจ้าตรัสด้วยพระองค์เอง ว่าท่านได้เห็นด้วยทิพยจักขุอัน บริสุทธิ์ล่วงจักขุของมนุษย์ ในการที่เทวดาเป็นอันมากนับเป็นพันๆ หวงแหวนพื้นที่ เขตต่างๆในปาฏลีคาม

- ๑) เทวดาผู้มีศักดิ์ใหญ่หวงแหวนที่ในส่วนใด จิตของพระราชาและมหาอำมาตย์ผู้มี ศักดิ์ใหญ่ก็น้อมไปเพื่อจะสร้างนิเวศน์ในส่วนนั้น
- ๒) เทวดาชั้นกลางหวงแหวนที่ในส่วนใด จิตของพระราชาและมหาอำมาตย์ ชั้น กลาง ก็น้อมไปเพื่อสร้างนิเวศน์ในส่วนนั้น
- ๓) เทวดาชั้นต่ำหวงแหวนที่ในส่วนใด จิตของพระราชาและมหาอำมาตย์ชั้นต่ำ ก็น้อม ไปเพื่อสร้างนิเวศน์ในส่วนนั้น

กล่าวสรุปโดยย่อคือพระพุทธเจ้าทรงยืนยัน ว่าพื้นที่ส่วนต่างๆของโลกไม่ เหมือนกัน ถ้าบุญไม่พอก็อยู่ไม่ได้ หรือมีเทวดาตลใจให้ไปอยู่ที่อื่นที่เหมาะสมกับวาสนา บารมีของแต่ละคน โดยที่เทวดาไม่จำเป็นต้องเป็นเทวดาประจำตัวแต่อย่างใด

หากคุณมีประสบการณ์ผ่านเข้าไปในหมู่บ้านโจรที่เล่นไสยศาสตร์มืด ก็คงเคย รู้จักกับกระแสะเย็บหมิวพวงขนลุกอย่างประหลาด อันนั้นอาจเป็นคลื่นจิตของ วิญญาณชั้นต่ำปนๆกัน ทั้งคนทุศีลและเปรตตุที่อาศัยอยู่ในบริเวณเดียวกัน คนดีที่ เข้าไปจะเหมือนแกะขาวที่ถูกแกะดำหมั้นไส้ นอนหลับอาจถูกรบกวนด้วยเรื่องน่า ขนพองสยองเกล้าเอาได้

ส่วนถ้าคุณมีประสบการณ์ผ่านเข้าไปในเขตวัดที่มีอริยเจ้าพำนัก ก็คงเคยรู้จัก กับกระแสะความอบอุ่นสว่างไสว ปลอดภัยราวกับอากาศว่างเบาแผ่ขยายออกไป อย่างไร้ขอบเขต อันนั้นอาจเป็นคลื่นจิตของวิญญาณชั้นสูงปนๆกัน ทั้งมนุษย์ทรง ศील ทั้งเทวดาผู้มีพินานซ้อนกับเขตวัด ทั้งเทวดาบุญญาธิการสูงเหนือโลกที่หมั่นส่ง

ใจลงมาบูชาพระอรหันต์ คนดีไม่พอที่คิดเข้าไปอาศัยวัดหลบนอนหรือปฏิบัติธรรมชั่วคราว อาจถูกกระตุกขาหรือไต่ยีนอะไรแปลกๆเพื่อเตือนสติให้ขยันขึ้นกว่าเดิม ไม่นอนขี้เซาเหมือนเดิม โดยรูปแบบการเตือนนั้นอาจทำให้เกรง แต่ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกสยดสยองของพองพองเหมือนตอนเจอวิญญาณชั้นต่ำ

สรุปคือนอกจากคำว่า ‘เทวดาประจำตัว’ ซึ่งคุ้นๆกันแล้ว ยังมี ‘เทวดาประจำที่’ อีกด้วย รูปแบบความเกี่ยวข้องกันระหว่างเทวดากับมนุษย์อาจมาทั้งในรูปของการดูแล การปกป้อง ตลอดจนการสะกดเตือนตรงๆ

หากจู่ๆคุณรู้สึกมึนงง หรือรู้สึกเหมือนถูกบล็อกความคิดให้ตีบตัน โดยเฉพาะขณะต้องทำบุญหรือทำบาปอันขัดแย้งกับตัวตนเดิมมากๆ ก็เป็นไปได้ครีว่ามี ความเกี่ยวข้องกับภูตผีปีศาจหรือเทวดานอกตัว แต่ส่วนใหญ่จะเป็นเหตุภายใน เช่น ความบกพร่องทางกาย หรืออาจเป็นความขัดแย้งกับภาวะจิตใจเดิมๆเท่านั้นเอง

และไม่ว่าจะเชื่อเรื่องภายในหรือภายนอก การฝึกมี ‘สติ’ ให้เข้มแข็ง ต้านทานบาป และหันมาต้อนรับบุญทั้งปวง นับเป็นนโยบายอันควรยึดถือเป็นที่สุด

แถบอีกหน่อยเป็นการทิ้งท้าย วิญญาณที่ผูกกรรมสัมพันธ์บางอย่างกับมนุษย์ ต้องคอยติดตามมนุษย์นั้นมีอยู่จริง แต่เป็นกรณีที่เกิดขึ้นได้น้อยมาก ระดับหนึ่งในพันหนึ่งในหมื่น คือต้องเป็นเหตุผลพิเศษจริงๆ เช่น ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งอธิษฐานผูกติดกับอีกฝ่าย อำนาจการอธิษฐานที่แรงพอจะทำตัวเป็นเสมือนเชือกโยงให้ต้องติดตามไปทุกหนทุกแห่ง เมื่อหมดกำลังส่งของแรงอธิษฐาน หรือเมื่อฝ่ายมนุษย์เปลี่ยนแปลงตนเองเป็นคนละคน ‘เงาตามตัว’ ก็จะไม่จាំไม่ได้ ต้องหายไปตามหนทางของเขาเองครับ

ถาม - ผีนึงเด็กคนหนึ่งเป็นประจำ ในฝันจะเรียกแม่ๆ บอกว่ารักแม่ อยากอยู่กับแม่ ตัวเองก็อยากได้เด็กไว้เป็นลูก แต่ในความจริงมีลูกหลายคนแล้วและไม่สามารถมีลูกได้อีก แม่เคยทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปหลายต่อหลายครั้ง อธิษฐานขอให้เขาไปเกิดใหม่เสียที ก็ยังคงฝันอยู่เหมือนเดิม อยากคิดว่าดิฉันฝันเลอะเทอะไป



เอง แต่การฝันซ้ำต่อเนื่องนับปีโดยไม่มีสาเหตุก็ยากจะปลงใจเชื่อเช่นนั้น อยากทราบว่าจะอย่างไรจึงจะสบายใจหรือตัดเขาออกไปจากความฝันได้คะ?

โดยส่วนตัวผมสนับสนุนการอยู่อย่างคนธรรมดา เป็นสามัญมนุษย์ที่ไม่พยายามเอาตัวไปข้องเกี่ยวกับเรื่องมองไม่เห็นและพิศุจน์ยาก เนื่องจากเป็นทางมาของความมั่งงาย ตลอดจนตกอยู่ภายใต้การปิดบังของอวิชชาหนาที่ซับซ้อนเรื่อยๆ

อย่างไรก็ตาม ผมรับทราบครับว่ายังมีคนในโลกอีกมาก ที่เจอประสบการณ์ทำนองเดียวกับคุณ ทั้งที่ไม่เคยพยายามเอาตัวเข้าไปข้องเกี่ยวกับเลย ฉะนั้นจึงเอาคำแนะนำที่ปรากฏผลคลี่คลายไปในทางดีแล้ว มารวมไว้ใน ‘เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว’ ด้วย โดยเจตนาให้เกิดความเข้าใจ และปรารถนาผลสุดท้ายเป็นอิสรภาพ ไม่ใช่ความยึดติด

หลายคนเมื่อเจริญวัยขึ้นจนเป็นพ่อเป็นแม่คนได้ จะมีภาวะตั้งคูดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นที่รับรู้ได้ในโลกวิญญาน โดยเฉพาะพวกที่รู้ความ ตลอดจนจำได้ถึงสายสัมพันธ์เก่า ว่าเคยเป็นลูก และเคยพอใจกับการได้เป็นลูกของใครมาบ้าง

วิญญานเด็กที่ติดตามผู้เคยเป็นพ่อแม่มีจริง และเกิดขึ้นกับหลายต่อหลายคน โดยมากไม่สามารถติดต่อกับพ่อแม่ด้วยวิธีใดๆ แต่อีกส่วนหนึ่งมีบุญบางอย่างส่งให้มาปรากฏในห้วงมโนทวารของพ่อแม่ยามหลับฝันได้ ทั้งนี้เพราะขณะหลับฝัน จิตมนุษย์ผูกพันกับระบบประสาทหยابน้อยกว่าปกติ และหันเหลี่ยมหันมุมไปสัมผัสกับโลกวิญญานได้ง่ายขึ้น ภูควิญญานภายนอกเหนี่ยวนำให้รู้เห็นอะไรเกินขอบเขตประสาทหยาบได้ถนัดกว่ายามตื่นมาก

การฝันเพียงครั้งสองครั้งไม่ใช่เรื่องน่าเชื่อ และไม่ควรรยึดถืออย่างยิ่ง ขอให้มันเป็นแค่ลมแล้งเหลวไหลในหัวชั่วคราวคืน ต่อเมื่อฝันซ้ำๆจนแน่ใจอยู่กับตัวว่ามีบางสิ่งเกิดขึ้นจริง คุณสัมผัสถึงเจตจำนงเดิมๆที่มาจากภายนอกได้จริง อันนั้นค่อยรับฟังคำที่ผมงจะแนะนำข้างล่างนี้ต่อ

ขอให้ทราบว่าวิญญานเด็กที่อยากเป็นลูกใครนั้น ส่วนใหญ่จะปักใจมั่นและรับรู้อะไรแคบๆแค่ว่าต้องเป็นลูกของพ่อหรือแม่คนนี้ให้ได้ อาจด้วยเหตุเพราะตายด้วยความฝังใจแบบนั้น กับทั้งร่วมบุญกันมาพอจะรักษาความตั้งใจไว้อย่างคงเส้นคงวา

ตามธรรมชาติของจิตและกรรมแบบนี้ะครับ **ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นลูกคุณ คือสภาพทั้งหมดของความเป็นเขา** ถ้าตัดความยึดมั่นหรือลืมความจำเดิมๆ ได้ เขาก็เปลี่ยนภพจากความเป็นเขานั้นได้เช่นกัน

ประเด็นคือคุณต้องหาทางเชื่อมโยงกับเขา สื่อสารกับเขาในขณะที่คุณตื่น เพราะตอนฝันคุณจะพูดกับเขาได้แค่นั้นๆ เช่น ถ้ามุ่งหวังให้เขาจากไปสู่ภพอื่น ก็อาจกล่าวเพียง ‘ไปเถอะ อย่ามาอยู่กับแม่เลย’ ซึ่งเท่านี้ไม่พอให้จิตของเขาคลายความยึดมั่นลงได้หรอก

คุณจำเป็นต้องอาศัยสื่อกลางที่เชื่อมคุณกับเขา อย่างแรกคือชื่อ เมื่อเขาเชื่อว่าคุณเป็นแม่ คุณก็ต้องเป็นคนตั้งชื่อเรียกเขาเอง (เว้นแต่เขาเรียกตัวเองซ้ำๆว่าชื่ออะไร) ให้เลือกเอาชื่อเล่นสั้นๆที่คุณรู้สึกว่าเขาใช้ตัวเขา เป็นตัวเขา เรียกเขาแล้วคุณเองรู้สึกเอ็นดู อย่าคิดแบบส่งๆว่าเป็นน้องแดง น้องดำ **ให้รอจังหวะที่ใจคุณอ่อนโยนที่สุด เกิดความเอ็นดูเขาที่สุด ช่วงนั้นคุณมักคิดออกได้ง่ายที่สุด**

จากนั้นให้หาตัวเชื่อมที่เป็นรูปธรรม เช่น ของเล่น ให้หาตุ๊กตาน่ารักๆสักตัว ที่คุณเห็นแล้วรู้สึกว่าคุณอยากให้เขาเป็นของเล่น เอามาตั้งไว้ที่มุมหนึ่ง ซึ่งกำหนดเป็นเขตเฉพาะว่ามีอะไรก็จะเอามาให้เขาตรงนี้ คุณอาจต้องแอบซ่อนนิดหนึ่งหากลูกคนอื่นยังอยู่ในวัยที่เห็นตุ๊กตาแล้วอยากเล่นหรืออยากได้เป็นเจ้าของ เพราะวิญญูณเด็กก็อาจหวงแหนของเล่นของตนได้เท่ากับหรือยิ่งกว่าเด็กธรรมดา

การแสดงความรักผ่านขำมิมิติที่รับรู้ได้ง่ายอีกอย่าง เห็นจะได้แก่การให้นม ให้ขนม ถ้าเป็นน้ำนมของคุณเองจะยิ่งเป็นสื่อเชื่อมจิตได้แรง แต่ฟังจากการเล่า คุณน่าจะขาดนมแล้ว ซึ่งก็ไม่ใช่ไร จะใช้นมผงธรรมดาก็ได้เหมือนกัน การให้ควรให้เป็นเวลาที่แน่นอน เช่น ช่วงเช้าของทุกวัน ถ้าให้ครั้งเดียวก็ครั้งเดียวตลอด ถ้าให้สองครั้งก็สองครั้งตลอด

ทุกครั้งที่ให้นมหรือขนมกับเขา ให้แยกไปสวดมนต์หน้าพระปฏิมา (ซึ่งควรอยู่คนละที่ที่ห่างออกไป) เป็นบทสวดอิติปิโสธรรมดาก็แหละ เพราะเป็นการสรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ มีผลเป็นกระแสเมตตาเยือกเย็น ปลุกสำนึกให้วิญญูณยึดที่พึ่งอันประเสริฐ **ขอแนะนำสั้นๆว่าอย่าสวดบทอื่นนอกเหนือจากนี้** เพราะผล

จะแตกต่างกันไป พยากรณ์ยากว่าจะลงเอยทำไหน เช่น ในที่สุดอาจกระตุ้นให้คุณอยากเล่นไสยศาสตร์ได้ง่ายๆ

เลี้ยงเขาด้วยใจที่คิดให้อย่างแม่ อย่าขออะไรเขา อย่าคาดหวังอะไรจากเขา โดยเฉพาะเรื่องเลหวย ไม่เช่นนั้นคุณอาจต้องชดใช้ในภายหลังแบบไม่คุ้มกัน ลองนึกถึงเด็กไม่รู้คิดแต่ถูกขอหรือถูกผู้ใหญ่ไหว้วานเกินตัว ความรู้สึกเขาจะค่อยๆเปลี่ยนไป แทนการเห็นคุณเป็นแม่ เขาจะมองคุณเป็นภาระ หรือกระทั่งเป็นลูกหนี้เอา

ในกรณีที่เขามีฤทธิ์บางอย่าง เขาอาจอยากให้อะไรคุณเอง อันนั้นแล้วไป **ท่องไว้ดีๆว่าอย่าขอ ถ้าเขาให้ได้และอยากให้อะไรเป็นอีกเรื่องหนึ่ง** ถ้าไม่เชื่อกันตรงนี้ก็ขอให้ลืมทั้งหมดที่ผมแนะนำมา เนื่องจากจุดนี้เป็นจุดชี้เลยว่าคุณกำลังทำในสิ่งถูกต้องหรือผิดพลาด เป็นไปในทางกุศลหรืออกุศล

เมื่อคุณเอาใจใส่เลี้ยงเขา ความฝันเกี่ยวกับเขาจะแตกต่างกันไปเรื่อยๆ คุณอาจพัฒนาความสัมพันธ์ไปตามลำดับ ควบคุมกันไปทั้งตัวคุณและตัวเขา เช่น อาจเอาหนังสือธรรมะตั้งทิ้งไว้ หรือมีเวลาก็อ่านธรรมะออกเสียงให้เขาฟังแทนการเล่นิทาน เลือกว่าที่คุณเองก็อ่านแล้วเข้าใจและปล่อยวางกิเลสโลกๆได้นะครับ **ถ้าคุณตั้งใจอ่านธรรมะให้เขาฟัง แล้วใจคุณเองมีความสว่าง มีความสบาย มีความคลายจากความยึดมั่นถือมั่น จะมีผลให้วิญญานของเขาจะโตขึ้น สว่างมากขึ้นไปด้วย**

ธรรมตาของวิญญานนั้น เมื่อส่องใสขึ้นด้วยบุญ ก็เหมือนคนตาสว่าง สามารถตัดความฝังใจเก่าๆได้ด้วยแสงสว่างนั่นเอง ถึงจุดหนึ่งเขาจะมีกำลังบุญหนักแน่นพอ แล้วรู้ว่าถึงเวลาไปเกิดในที่สูงขึ้น แทนการร่อยอย่างสูญเปล่า คุณอาจฝันครั้งสุดท้ายเป็นการเห็นเขามาลา หรืออยู่ๆความรู้สึกผูกพันแบบเดิมๆก็สลายตัว กลายเป็นเมตตาล้วน และไม่ฝันถึงเขาอีก

ถึงแม้ทั้งหมดจะไม่ใช่ว่าเรื่องจริง แต่คุณก็จะสบายใจขึ้นอย่างแน่นอน ว่าทำดีที่สุดเท่าที่จะทำได้แทนการไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรดีกับฝันซ้ำๆซากๆแบบเดิมครับ

สารบัญ ←

## วิธีเขียนให้เอาไปใช้ได้จริง

โดย **ดั่งตถณ**

บทที่ผ่านมาคุณเรียนรู้ว่าความฝันเป็นอย่างไร ตรงไหนเป็นไปได้ ตรงไหนเป็นไปได้ไม่ได้ในโลกความจริง และผมยกตัวอย่างว่าจะนำเสนอที่เป็นไปได้จริงในความฝันมา ‘คิดต่อ’ ให้เป็นรูปเป็นร่างอย่างไร

หากคุณฝึกฝนกรองว่าส่วนใดของความฝันตรงกับความจริง ก็เท่ากับฝึกแยกเอาส่วนเกินที่ไม่จริงทิ้งไป และคุณก็จะพบว่าแม้ยามตื่น ระบบความคิดของมนุษย์เราก็มีทั้งส่วนที่เหลวไหลไร้สาระ กับส่วนที่เป็นแก่นสารนำให้มีความสำคัญ **เพราะเอาไปใช้ได้จริง และทำให้ชีวิตดีขึ้น หรือทำให้พ้นทุกข์ได้**

สำหรับบทนี้ ขอบเขตของคำว่า ‘เอาไปใช้ได้จริง’ จะหมายถึง...

๑) **การได้แง่คิด** คือการทำให้ฉุกใจ เฉลียวใจ มองในมุมที่ต่างไป ที่เคยนึกว่ารู้แล้วก็เปลี่ยนใจใหม่ เช่น หลายคนสำคัญว่าสาวสวย รวย เก่งจะเป็นสุขและภูมิใจในตนเอง ต่อเมื่อคุณเขียนจรรยาละเอียดของชีวิตสาวประเภทนี้ได้ตรงตามจริง จนคนอ่านยอมรับว่าคุณสมบัติเลิศเลออาจนำมาซึ่งทางเลือกอันยุ่งยากน่าสับสน ก็เกิดแง่คิดว่าความเลอเลิศเป็นเพียงรูปแบบหนึ่งของทุกข์ ความเลอเลิศจะก่อสุขขึ้นในใจเจ้าตัวได้ต่อเมื่อเจ้าตัวรู้จักใช้ความเลอเลิศในทางสร้างสรรค์ ทำประโยชน์ให้กับตัวเองและคนรอบข้างได้ มิฉะนั้นก็จะงงกับสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต และไม่ยอมมีชีวิตได้เท่าๆกับคนไร้คุณสมบัติทั่วไปนั่นเอง

๒) **การได้เข้าใจ** คือการทำให้รู้เหตุรู้ผลตามที่เป็นจริง เช่น ทราบชัดว่าต้นตอของความทุกข์ทางใจไม่ได้เกิดจากรูปที่ตาเห็น ไม่ได้เกิดจากเสียงที่หูได้ยิน ไม่ได้เกิดแม้จากความคิดที่ผุดขึ้นในหัวให้ใจรู้ แต่เกิดจากความทะยานอยากอันเป็นยางเหนียวในอก ยื่นออกไปยึดติดได้แม้กระทั่งสิ่งที่ไม่น่ายึด ใครจะเก็บรักษาแม้สิ่งที่ไม่อาจรักษาตัวเองไว้ ตราบใดที่ยังมียางเหนียวอยู่ในอก ตราบนั้นใจกับวัตถุภายนอกยังเชื่อมติดกัน

เหนียวเหนอะ แม้ทำดีแค่ไหน มีบุญมากเพียงใด ก็ไม่จำเป็นต้องเกิดทุกข์ทางใจ อย่างยิ่ง  
เหนียวเท่าไร ใจยังเป็นทุกข์เท่านั้น

๓) การได้ข้อปฏิบัติ คือการทำให้ทราบชัดว่าจะต้องทำอะไร ณ จุดที่ตนเองกำลัง  
ยืนอยู่ เช่น ถ้าฟุ้งซ่านจัดๆ หมกมุ่นครุ่นคิดแต่เรื่องของตัวเอง ก็อย่าเพิ่งไปหวังทำ  
สมาธิ อย่าเพิ่งไปหวังทำลายความอยากให้สิ้นจากหัวใจ แต่ให้รู้ว่าเพื่อทำความฟุ้งซ่าน  
ให้เบาบาง ต้องลดการพูดพร่ำเพรื่อ ลดการเสพหนังเสพละครที่กระตุ้นความวุ่นวาย  
กับทั้งหันไปเสียสละแรงและเวลาให้คนอื่นบ้าง รู้จักห้ามใจไม่ให้ทำอะไรตามอำนาจ  
กิเลสสั่ง เมื่อความฟุ้งซ่านและความหมกมุ่นเอาประโยชน์เข้าตัวเบาบางลง จึงค่อย  
ปลดปล่อยใจจะทำสมาธิกับเขาไหว สลายเมฆหมอกที่บดบังแสงสว่าง พอจะเกิด  
ปัญญาเห็นตามจริง รู้ทางสว่าง มองออกว่าเหล่าพระผู้บริสุทธิ์ท่านทำกันอย่างไรจึง  
พ้นทุกข์พ้นกิเลสได้เด็ดขาด

ในทางธรรมนั้น คุณไม่จำเป็นต้องรู้ทุกอย่าง ขอเพียงรู้สิ่งที่ดีที่สุด เป็นไปได้จริง  
ที่สุด คุณก็เขียนสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่สุดได้ ไม่ว่าจะให้แง่คิด ให้ความเข้าใจ หรือให้  
ข้อปฏิบัติกับผู้รับ

และเพื่อรู้สิ่งที่ดีที่สุด คุณไม่อาจฝันเอา คุณไม่ใช่ใช้อารมณ์ แต่คุณต้องอยู่กับชีวิต  
จริง และใช้สติปัญญา รู้จักเหตุ รู้จักผล

ต่อไปนี้เป็นกรอบวิธี ‘ใช้ชีวิต’ เพื่อให้ ‘รู้จักเหตุ รู้จักผล’ อันจะนำไปสู่การเขียน  
ให้อ่านแล้วใช้ได้จริง

## ๑) ฝึกห้ามใจ

ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่าที่คนเรามองโลกแล้วไม่เกิดแง่คิด ก็เพราะคนส่วนใหญ่ชิน  
ที่จะปักใจเชื่ออะไรๆ ตามอคติของตัวเองมาตั้งแต่เกิด อย่างเช่นเชื่อว่าใช้ชีวิตให้  
ผ่านไปวันๆ ก็พอ อยากรได้อะไรก็เร่งหามา ขอบใจใครก็ควรเชียร์ ไม่ขอบใจใครก็ต้อง  
แข่ง คนเราจึงมองไม่เห็นรายละเอียดอื่นๆ กับทั้งไม่มีแเง่ใจตั้งข้อสังเกตใดๆ ทั้งสิ้น รัก  
ก็ทำอย่างที่รักเกลียดก็ทำอย่างทีเกลียด ไม่แตกต่างกันอะไรจากขณะของความฝันที่ออก  
ตรงไปตรงมา

ขณะตื่นเต็ม สิ่งที่ทำให้คุณเป็นคุณ แตกต่างจากตัวตนดิบๆ ก็คือความยิ่งยวดก่อนทำ เมื่อใดก็ตามหากสามารถห้ามใจตัวเองให้อยู่ในกรอบ ในกติกา อันเป็นไปเพื่อความถูกต้อง เป็นไปเพื่อความไม่เดือดร้อน เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขกับตนเองและผู้อื่น ขอให้เขียนแจกแจงอย่างละเอียดว่ามีเหตุผลอันใดอยู่เบื้องหลังการห้ามใจของคุณ และเกิดผลดีอย่างไรบ้าง หลังจากห้ามใจสำเร็จ

การบันทึกแง่คิดอันเกิดจากการห้ามใจตนเองสำเร็จในแต่ละครั้ง จะค่อยๆ กลั่นความคิดของคุณให้แยกคายขึ้นเรื่อยๆ และเห็นอะไรได้ตามจริงครบจักรวาล

ยกตัวอย่างเช่นเมื่อคุณจะตัดสินใครสักคนว่าเป็นอย่างไร เมื่อรู้จักและต้องคบหาใครสักคน คุณจะไม่มองปราดเดียวแล้วคิดอะไรง่ายๆ เช่น ยายนี้ทำทางโฮโซเอาแต่ใจตัว สมองกลาง หาที่เรดไปวันๆ แต่คุณจะไม่สนใจ มองให้เห็นรายละเอียดต่างๆ เช่น ภายนอกที่ดูโฮโซนั้น มาจากฐานะทางบ้านหรือความสามารถหาเงินเอง รสนิยมในการเลือกของใช้เป็นอย่างไร วิธีโต้ตอบกับสถานการณ์ต่างๆ ในแต่ละครั้งเหมือนเดิมหรือผิดแผกแตกต่างตามกรณี เมื่อเกิดปัญหามีวิธีคิดแก้ไขแยกย่อยหรือมั่งง่าย ฯลฯ

การไม่ด่วนตัดสินคนจะทำให้คุณพบความจริงร้ายแสบ เช่นภาพที่เห็นอาจไม่ใช่ความจริงทั้งหมด ความจริงบางส่วนอาจก่อให้เกิดภาพลวง เมื่อสั่งสมประสบการณ์การเห็นคนเพิ่มขึ้นในแต่ละวัน ถึงจุดหนึ่งคุณจะ ‘รู้จักคน’ ด้วยแง่คิดต่างๆ นานา เช่นคนเราเปลี่ยนแปลงได้เรื่อยๆ ต่อให้วิชาโหงวเฮ้งแม่นยำเพียงใด ก็ไม่จำเป็นต้องทำนายลักษณะคนได้ถูกต้องเสมอไป

ถึงวันหนึ่งคุณจะพบว่าคนจริงๆ ที่มีเลือดเนื้อและวิญญาณนั้น ไม่ใช่พระเอกนางเอกหลังข่าว แต่ละคนรับใช้กิเลสด้วยกันทั้งสิ้น ใครรับใช้มากหรือรับใช้น้อยเท่านั้น กับทั้งเมื่อมองย้อนเข้ามาดูตัวเอง ก็จะไม่คิดว่าตัวเองดีที่สุด

เมื่อใดเลิกแปะป้ายชอบหรือไม่ชอบใครๆ ได้อย่างเด็ดขาด คุณจะได้แง่คิดเพิ่มขึ้นแทบทุกวันจากการเห็นพฤติกรรมมนุษย์ แต่เมื่อใดมีความชอบหรือไม่ชอบมาเป็นตัวตั้งความ เป็นเขาหรือเธอก็จะเหมือนมีม่านมาบดบังอย่างหนาที่ทับทันที และคุณจะได้แง่คิดใดๆ จากการพบเจอมนุษย์เอาเลย

เมื่อเกิดแรงคิดโต คุณควรเขียนบันทึกไว้ดีๆ เอาให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในที่สุด คุณจะพบว่าโลกนี้เต็มไปด้วยแรงคิดให้คุณเขียนถึงมากมายเหลือคณานับ และแรงคิดของคุณจะล้นมีค่า เพราะทำให้คนที่ยังไม่คิดได้คิดตาม หรือกระตุ้นให้คนที่คิดเป็นลบหันมาคิดเป็นบวกได้หลายต่อหลายครั้ง

## **๒) คบหากับนักปฏิบัติจริง**

ถ้าคุณเอาแต่มัวสุขกับนักทฤษฎีส่วนหนึ่งที่เป็นเสือกระดาษ ดีแต่พูด ชอบที่จะให้คนอื่นทำตามที่ตัวเองพูด แต่ตัวเองไม่ทำในสิ่งที่พูดมาสักอย่าง คุณจะติดนิสัยของคนพวกนี้ และแนวโน้มคือคุณจะเติบโตขึ้นในโลกของธรรมชาติ ‘นักคิด’ ที่ไม่มีประสบการณ์ตรงเป็นสมบัติติดตัวเอาเลย

แต่หากคลุกคลีกับนักปฏิบัติที่รู้จักและทำจริง ไม่อวดตัว ชอบที่จะเตือนตนเองมากกว่าเพ่งโทษผู้อื่น เลือกพูดเฉพาะเท่าที่ทำได้และเห็นประโยชน์สุขแล้ว หรือแม้เมื่อใครให้สอนก็สอนตัวเองไปพร้อมกับสอนคนอื่น คุณก็จะติดนิสัยไปอีกแบบ และแนวโน้มคือคุณจะเติบโตขึ้นในโลกของธรรมชาติ ‘นักทำ’ ที่รู้ไปหมด เห็นไปหมด ว่าทำอะไรจริงๆ แล้วเกิดผลโตขึ้นจริงๆ ตามมา ไม่ว่าจะแ่งตีแ่งเสียใดๆ

เมื่อเกิดแรงบันดาลใจอย่างไร งานเขียนของคุณก็จะเป็นไปตามนั้น ถ้าคุณเป็นนักทำ งานเขียนส่วนใหญ่ของคุณจะทำได้จริง ส่วนนักคิดไม่มีทางปลอมตัวเป็นนักทำ ถึงปลอมได้ก็เดี๋ยวเดียว ในที่สุดคนก็จับได้ หรือแพ้ยตัวเอง ต้องลอกเลียนสิ่งที่นักทำทั้งหลายเขียนไว้ก่อนแล้ว พูดไว้ก่อนแล้ว และจะต้องรู้อยู่แก่ใจไปทั้งชีวิตว่างานของตนก็คือการขโมยงานคนอื่นมาเป็นหน้าเป็นตาให้ตนเองเท่านั้น

การพบปะพูดคุยกับนักปฏิบัติ จะทำให้คุณพบกับความจริงที่โปร่งใสประการหนึ่งคือไม่มีใครทำอะไรได้ทุกอย่างโดยปราศจากอุปสรรค และทุกคนก็ต้องการรู้วิธีเอาชนะอุปสรรค ซึ่งจะรู้ได้ลึกซึ้งละเอียดลออกก็ต่อเมื่อผ่านประสบการณ์มาแล้วเยี่ยงนักทำ กล่าวได้ว่าการเป็นนักทำนั้นแหละ ที่จะช่วยให้คุณรู้วิธีเอาชนะอุปสรรค และการเขียนถึงวิธีการเอาชนะอุปสรรคนั้นแหละ คือสิ่งที่จะทำให้งานเขียนของคุณเป็นประโยชน์กับผู้อื่นได้อย่างแท้จริง



อย่างไรก็ตาม โอกาสจะสร้างสรรค์สมาคมกับนักปฏิบัติจริงนั้นอาจยาก เพราะคนปฏิบัติจริงมีน้อย ไม่ว่าจะปฏิบัติจริงในเชิงเสียสละ ปฏิบัติจริงในเชิงห้ามใจไม่ให้ประพฤติชั่ว ตลอดจนปฏิบัติจริง ในเชิงการภาวนาให้รู้แจ้งเห็นจริงเข้ามาในกายใจ เอาชนะกิเลส ดับทุกข์ดับโศกได้เด็ดขาด

ฉะนั้นสิ่งที่เป็นไปได้โดยไม่ต้องหวังพึ่งผู้อื่น ก็คือศึกษาให้ตีว่าหลักการเสียสละที่ถูกต้องเป็นอย่างไร ศีลสัถย์ที่ควรรักษามีอะไรบ้าง การปฏิบัติธรรมภาวนาเขาทำกันทำไหน แล้วลงมือทำเองให้รู้รายละเอียด ว่าเกิดผลอย่างไรในแต่ละข้อแต่ละชั้น

สรุปคือเมื่อทำตัวเป็นนักปฏิบัติจริง ก็เท่ากับคุณจะได้พบและได้รายละเอียดจากนักปฏิบัติตัวจริงตลอดเวลา และสำหรับแม่บทที่ถูกต้องเกี่ยวกับทาน ศีล และภาวนานั้น ผมจะกล่าวถึงในบทต่อไปครับ

สารบัญ ←



## ไดอารี่หมอดู หน้าที่ ๙

โดย หมอผีร์

ชีวิตของการเป็นหมอดูมักจะมีลูกคำแปลกใหม่มาอยู่เรื่อย ๆ แต่มีอยู่สิ่งหนึ่งที่สังเกตมาตลอดระหว่างที่ดูหมอดูคือ คนที่เป็นลูกคำมักจะเป็นกลุ่ม ๆ มีกรรมเหมือนกัน หรือมีความคล้ายกัน ตัวอย่างเช่น อาทิตย์นี้เจอลูกคำที่เกิดพ.ศ. ๒๕๒๐ ก็จะเจอทั้งอาทิตย์ บางช่วงก็จะเจอเด็ก บางช่วงก็เจอแต่วิเศษ หรือบางช่วงก็จะเจอกลุ่มที่มีกรรมเรื่องความรัก

การที่เจอลูกคำเป็นกลุ่ม ๆ มีข้อดีอย่างหนึ่งคือ ทำให้เห็นกระบวนการทำงานของกรรมวิบาก พอได้เห็นบ่อย ๆ ก็รู้สึกสยองเหมือนกันสำหรับลูกคำบางราย และพอต้องมาเจอลูกคำคนอื่น ๆ ที่เขาไม่เชื่อเรื่องกรรมวิบาก เห็นกรรมไม่มีจริง เห็นกรรมเป็นเรื่องน่าม่งาย ก็รู้สึกสงสาร ก็จะพยายามสรรหาเรื่องในชีวิตเขามาโยงเข้ากับกรรมเพื่อให้เขาเกิดสะกิดใจเชื่อเรื่องกรรมบ้าง บางครั้งก็ทิ้งเป็นข้อคิดให้

การที่ดูหมอดูตามหลักกรรมของมนุษย์ และเห็นผลของกรรมจากลูกคำเล่าให้ฟัง มันยังทำให้ฉันยิ่งเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมอย่างสนิทใจ เวลาที่ฉันต้องเจอปัญหาอะไรในชีวิต จะไม่โทษคนอื่นเลยว่าทำไมเขามาทำเรา จะย้อนกลับเข้ามามองตัวเองทันทีว่าสิ่งที่เรากำลังโดนกระทำอยู่คือกรรมของเรา ทำให้ใจให้อภัยเขาได้ง่าย

จากการที่เห็นกระบวนการการให้ผลของกรรม มีบางจุดที่ทำให้เห็นว่ากรรมที่เรา มีอยู่มันสามารถปรุงแต่งความคิดจิตใจของเราอย่างพิสดาร เพื่อให้เราต้องใช้กรรม ไม่สามารถชนะกรรมได้ วันนี้ก็มีตัวอย่างลูกคำหลายราย ที่โดนความคิดจิตใจของตัวเอง กันไม่ให้ออกจากกรรมวิบาก

จากที่ดูดวงลูกคำไปส่วนใหญ่ลูกคำจะรู้อยู่แล้วว่า ตัวเองเป็นคนยังไง มีข้อบกพร่องตรงไหน มีกรรมอะไรอยู่บ้าง แต่ก็ไม่สามารถเปลี่ยนตัวเองได้ ต้องให้คนอื่นเขามาทำกัมมทาย และเวลาที่หักออกไปแล้วมันตรง ทุกคนจะรู้สึกว่าเป็นอย่างนี้

บอกมาจริง ๆ แต่แก้ไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่การดูดวงก็คือการอ่านนิสัยที่มีอยู่ของเรา ต้องให้คนอื่นที่ไม่รู้จักเป็นคนมาบอกมาทักถึงจะทำได้

ความเป็นจริงในชีวิตของเรา แค่เปลี่ยนการกระทำหรือความคิดบางจุด ก็ทำให้ชีวิตเปลี่ยน ดวงเปลี่ยน เส้นทางทำให้ผลของกรรมเปลี่ยนไปได้จริง แต่เราเริ่มเอาชนะแรงต้านในความคิดของเราที่ไม่ชอบทำเรื่องดี คนส่วนใหญ่โดนกิเลสของตัวเองหลอก เช่น ความกลัว ความอยาก ความเกียจคร้าน ความไม่อดทน ความไม่ขยัน การไม่ให้ภัย ความอาย ทั้ง ๆ ที่สิ่งที่ควรจะเปลี่ยน ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน ไม่ผิดศีล ไม่เป็นบาป เป็นแต่เรื่องที่ทำไปแล้วมีแต่ผลดี แคล้งมือทำก็มีแต่จะดีขึ้นไปเรื่อย ๆ หัวใจสำคัญต้องอึด ต้องอดทน ไม่ท้อแท้แน่แหละ

จากหลายเดือนที่ผ่านมา มีตัวอย่างให้เห็นมากเลยเหมือนกัน เช่น มีหลานของตัวเองคนหนึ่งมีดวงค้าขายดี แต่จะไม่ชอบขายของเป็นชีวิตจิตใจ มีป้าจะลงทุนให้ บอกว่าไม่ต้องทำงานบริษัทหรอกเพราะเป็นคนตรง มักจะมีเรื่องกับคน ให้ออกมาขายของ ทำเองขายเองดีกว่า มีทำเลให้ด้วย หลานคนนี้ก็บอกแต่ว่า อายไม่กล้าขายของ อายคนที่มาซื้อ ให้เป็นเจ้าของธุรกิจส่วนตัวแต่อาย แต่พอเมื่อต้นปีที่ผ่านมานี้ เพิ่งเกิดเรื่องใหญ่อย่างไม่น่าเชื่อกับหลานคนนี้คือ เรอนอกใจสามีไปมีชู้ พาชู้เข้าบ้าน พอได้ยินข่าวต้องถอนหายใจ เฮ้อ... เรื่องตลกกลับอายคน แต่เรื่องผิดศีลธรรมกลับไม่อายคน ทั้งที่การพาชู้เข้าบ้านนี้มันน่าอับอายสุดสุดมาก แต่ก็ยังเห็นเขายิ้มหน้าระรื่นอยู่เลย

และอีกช่วงหนึ่งก็เจอลูกค้าที่มีกรรมเรื่องคน เรื่องสังคม ทางที่จะเปลี่ยนให้ชีวิตดีขึ้นเรื่องสังคมคือ หมั่นทำบุญกับสังคม มูลนิธิ คนยากไร้ แต่เจ้าของดวงชะตาที่มีกรรมเรื่องคนส่วนใหญ่ มักจะมีความคิดที่ว่าทำบุญกับคนไม่ขึ้นไม่อยากจะทำ หรือมักจะได้เจอแต่ข่าวที่มีการหลอกลวงอยู่เรื่อย ๆ หรือบางคนก็จะไม่ชอบเพราะมีความคิดว่า มีมือมีเท้าครบทำไม่ไม่เห็นทำงาน ทั้งที่เขาเป็นคนด้อยโอกาสจริง ๆ คนที่มีกรรมเรื่องคน มักจะมีความคิดขวางตัวเองเพื่อที่จะขัดขวางการทำบุญกับคน

ลูกค้าที่ผิดศีลข้อสี่คือโกหก กระแนะกระแหน กระทบกระทั่ง นินทา ตะคอกคนอื่นและใช้อำนาจกับคนอื่น ทำให้เป็นคนที่ไม่เสี่ยงจะไม่เพราะเสียงแหบแห้ง ทุกคนก็จะ

รู้หมดว่าปากไม่ตี แต่ทุกคนจะบอกว่าอดทนไม่ได้ ที่จะไม่ตอบโต้เพราะคิดว่าเรามาทำเราตลอด ทนไม่ได้ที่จะไม่ด่ากลับ ความจริงถ้าเราเริ่มหักห้ามใจเราได้แค่หนึ่งครั้ง ไม่ตามใจความอยากจะพูดได้หนึ่งครั้ง เราก็จะเริ่มเอาชนะได้และทางแก้เรื่องเสียงให้ดีขึ้นคือ ต้องพูดจาดีมากขึ้น และลองสวดมนต์ออกเสียงดู แต่ทุกคนบอกว่าสวดนะ ค่ะแต่สวดในใจไม่ได้ออกเสียง

ส่วนคนที่มีการรรมทางศาสนา เช่นปรามาสพระธรรมคำสอน หรือใช้คำพูดขวางทางคนให้เข้าหาสิ่งดี ๆ ก็มักจะมึอุปสรรคในการทำบุญให้เกิดการท้อใจในการที่จะทำบุญ เช่น หลายคนจะบอกว่าเวลาไปทำบุญทุกครั้ง หลังจากกลับจากการทำบุญมามากจะเจอแต่เรื่องร้าย มีแต่ดวงซวย ๆ แรงของกรรมไม่ยากให้ทำดีบั่นทอนกำลังใจในการสร้างกุศล ทั้งที่ไม่ทำความดีคงจะหนักกว่านี้ ถ้าจะต้องตายเพราะทำบุญหรือทำความดี ยอมตายดีกว่าค่ะ เพราะหนทางหลังความตายย่อมสว่างแน่นอน ดีกว่าที่ทั้งชาติไม่ทำบุญเพราะความเข้าใจผิดว่า การทำบุญทำให้ตัวเองโชคร้ายเลยไม่ทำ

อีกอาทิตย์ต่อมา เจอกลุ่มลูกค้าที่มีจิตใจเฉื่อย ๆ หนื่อย ๆ หนัก ๆ จิตใจไม่แข็งแรงอ่อนแอ วันวันก็มีแต่คิดมาก อมทุกข์ไม่สดใสเลย ซึ่งจิตใจแบบนี้ จะทำให้เกิดความขี้เกียจตามมาแน่นอน ทางที่จะทำให้จิตใจกระปรี้กระเปร่าขึ้น ก็คือการออกกำลังกาย ถ้ามทุกคนที่มีจิตแบบนี้ว่าออกกำลังกายบ้างไหม คำตอบคือทุกคนจะไม่ชอบออกกำลังกายเลยเพราะขี้เกียจ ซึ่งถ้าหันมาออกกำลังกายจิตจะเปลี่ยนไปจากเดิม ทำให้ขยัน สดใส แข็งแรงเป็นโรคยาก

ลูกค้าอีกกลุ่มก็จะทำกรรมกับพ่อกับแม่ คือใช้คำพูดที่ไม่ดี ทำให้พ่อแม่เสียใจไว้มาก ทุกคนรู้สึกสำนึกผิดกันทั้งนั้น แต่ไม่มีใครกล้าไปขอขมากราบเท้าพ่อแม่เลย เพราะเอาชนะความอายไม่ได้ ซึ่งฉันเองเมื่อก่อนก็เป็นสมาชิกของกลุ่มอับอายที่จะทำความดีเหมือนกัน แต่ครั้งบอกกับตัวเองว่า ปล่อยไม่ได้แล้ว ต้องทำให้ได้ คิดล่วงหน้าก่อนกลับบ้านเป็นเดือน กว่าจะทำได้แทบตาย พอทำแล้ว ทำให้ช่องว่างที่มีปัญหากับแม่ก็น้อยลงเยอะมาก

เรามาลองสังเกตชีวิตของเรากันเถอะว่ามีเรื่องอะไรบ้าง ที่มันเป็นเรื่องดี ๆ ที่ควรจะแก้ไขและควรจะทำแต่เรามักจะปฏิเสธที่จะทำมาตลอด หรือมีความอยาก

ลำบากใจในการลงมือทำ ลองมองอย่างช้าๆ และพิจารณาด้านที่เรากำลังจะลงมือทำว่า ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน ถ้าหากเรามองไม่ออกลองให้เพื่อน ให้ พ่อแม่พี่น้องของเราชี้ให้เราเห็นว่ามิจุดด้อยตรงไหน และลองเริ่มเอาชนะใจเอาชนะกิเลสของตัวเอง ซึ่งอาจจะทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนไปในด้านตรงข้ามที่ดีขึ้น ทำให้เรามีชีวิตใหม่ที่เปลี่ยนไปในเวลาอันสั้นก็ได้ เมื่อเราเจอกิเลสเจอจุดด้อยในใจเรา

เพื่อนที่สนิทกันเป็นคนที่ชี้ให้เห็นมาก ฉะฉานมาก ๆ ขวนไปออกกำลังกายหรือต้องทำอะไรที่ออกแรง จะเป็นคนที่หนีมาตลอด แม้กระทั่งตอนที่เรียนมัธยม หรือประถม ก็จะหนีการออกกำลังกาย กินแรงเพื่อนมาตลอดทำให้เป็นคนที่ยอแอ ฉะฉาน ๆ ไม่สดใส แม้กระทั่งตลอดเวลาที่ผ่านมาก็ไม่ชอบออกกำลังกาย แต่พอเดือนที่ผ่านมา ไปสมัครฟิตเนสด้วยจิตใจที่หนักแน่น ว่าต้องไปเล่นให้ได้ทุกวัน จากที่เป็นคนที่ชี้ให้เห็นก็ขยับขึ้น แอ้มยังไม่นอนตื่นสายแล้ว ทำให้เขาเห็นความแตกต่างได้เร็วมาก

ดังนั้นถ้าเห็นข้อบกพร่องในตัวของเราแล้ว แม้ว่าเราจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ เราก็ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ ควรที่จะรีบแก้ไข สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้เราผ่านข้อบกพร่องไปได้ คือ จิตใจที่มีความหนักแน่นว่าจะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ให้มีชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม สิ่งที่เราจะจำไว้อย่างหนึ่งคือ ทุกคนเกิดมาไม่มีใครที่จะสมบูรณ์แบบที่สุดในโลก ไม่มีใครดีที่สุดในโลก ทุกคนเกิดมาล้วนมีข้อบกพร่องที่แตกต่างกันไป แต่สิ่งที่จะทำให้คนสมบูรณ์ขึ้นมาได้ คือการรู้ข้อบกพร่องและแก้ไขข้อบกพร่องในชีวิตของตัวเอง

กำลังใจที่สำคัญที่สุดในการเปลี่ยนตัวเรา คือคนใกล้ตัวเรานี้แหละ แคเราแสดงเจตนา หรือบอกเขาว่าตอนนี้เรากำลังมีความคิดที่จะแก้ปัญหานี้เสีย ๆ ของเรา ให้ดีขึ้น ทุกคนที่อยู่รอบข้างมีแต่จะดีใจกันและเห็นดีเห็นงามร่วมกับเราไปด้วย ส่วนหมอดูก็คล้ายกับคุณหมोजิตวิทยาเหมือนกัน ที่เป็นแค่ผู้ชี้ทางแก้ไขให้ แต่ไม่สามารถเป็นผู้เปลี่ยนกรรมให้ใครได้ คนที่จะเปลี่ยนได้คือตัวท่านเอง

สารบัญ ←

## มาฆบูชารำลึก

โดย ศานตินิज-ณฺฐน

กาพย์ฉบัง ๑๖

มาฆบูชาระลึกน้อม รวมจิตใจพร้อม  
นมัสการพระรัตนตรัย

แสดงพระธรรมอำไพ พุทธองค์ตรัสไว้  
เป็นหลักพระศาสนา

หนึ่งให้หมู่ปวงประชา เว้นอกุศลพา  
ใจสู่ปกติพลัน

สองกอปรดีทุกสิ่งสรรพ มีจิตตั้งมั่น  
พร้อมรับพระธรรมตามแนว

สามชำระจิตผ่องแผ้ว ด้วยปัญญาเกล้า  
สุดบริสุทธิ์สดใส

ผองสงฆ์รับค่าน้อมไป โปรตหมู่เวไนย  
ช่วยสัตว์ข้ามพ้นสงสาร

ทั่วโลกสรรคค์ฟ้าบาดาล ดวงจิตเบิกบาน  
ด้วยธรรมส่องแสงแจ้งใจ

คือ “วันพระธรรม” ไสว ถ้ำลบลภพไตร  
เอกอุตม์พิสุทธิ์ยิ่งเอย



## วันแห่งความรักที่แท้จริง

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๑ จะหาวันแห่งรักสักเพียงไหน  
แห่งความรักที่แท้จริงสิ่งโสกา

พุทธองค์ทรงแสดงธรรมเทศนา  
ละความชั่วในทุกทางสร้างความดี

จึงเป็นความรักจริงที่ยิ่งใหญ่  
ด้วยเมตตากรุณามาแบ่งปัน

แม้มีมีผกาพันธุ์สรรคมาฝาก  
แต่ก็สุดแสนซึ่งถึงหัวใจ

เป็นความรักอันเกิดขึ้นเพื่อความรัก  
หารักไหนปานเปรียบเทียบทันมี

ก็มีได้เช่นวันอันสูงค่า  
วันมาฆบูชาปุณณมี

“โอวาทปาติโมกข์” ล้ำวิถี  
ทำจิตนี้ให้บริสุทธิ์ผุดผ่องพรรณ

ซึ่งมอบให้แก่ทั้งสิ้นชีวินสรรพ  
ด้วยจิตอันปรารถนาดีนั้นมอบไป

ปราศจากมรฎพจน์รสหวานใส  
ขึ้นหทัยกำซาบอาบฤดี

จึงแน่นหนักยืนยงคงวิถี  
เท่ารักนี้หามิได้ในโลกเอ๋ย

## ก่อนชีวิตจะสิ้น

โดย ทรงประเด็น

๑ ก่อนชีพลับลาภดินกลบหน้า  
อธิษฐานมันไว้ในกมล

ด้วยเวลาที่ยังมีชีวิเหลือ  
หากมันสิ้นเหตุปัจจัยในตัวตน

จะปล่อยวางเรื่องใดในโลกนี้  
จิตแจ่มใสใจสงบปลนนิวรรณ์

เป็นมณูษย์สูงสุดพบพุทธศาสนา  
ทุกวันคืนเวลาอย่าลวงไป

ตั้งสัจจาจุดหมายให้เกิดผล  
กอบปรกุศลดาลใจไร้ทุกข์ทน

อุทิศเพื่อธรรมฉายแสงทุกแห่งหน  
อาจหยุดพันเกิด-ตายไม่อาทร

มุ่งทำดีตั้งคำพระธรรมสอน  
ทุกข์ถ่ายถอนหายร้อนรุ่มมิกลุ่มใจ

อย่าเสียชาติเกิดมาพาไกล  
ฝึกฝนใจสู่สุขสิ้นทุกข์เอ๋ย



## อะไรหนอ

โดย mind way

๑ อะไรหนอล่องลอกให้เราหลง  
อะไรหนอคือจริงแท้แน่ในรันดร์

โลกลวงล่อก่อเกิดสรรพสัตว์  
หลงยึดมั่นถือมั่นที่กายใจ

จริงจริงแล้วตัวเราแท้มีแน่หรือ  
มีสัญญาเวทนาประกอบกัน

อะไรหนอเสริมส่งหลงยึดมั่น  
อะไรหนออะไรนั่นคืออันใด

ก่อวิบัติจากอิตตาพาสงสัย  
แบ่งชั้นไปว่าเธอเขาเราและมัน

หรือแค่นี้คือส่วนผสมของธาตุชั้น  
ลวงว่าเป็นของฉันทันนั้นของเธอ

สารบัญ ↩



“คนพาลก็เหมือนกับถ่านติดไฟ จับไป ก็ร้อนมือ ตอนไฟดับจับไป มือก็ดำ”

แบ่งปันโดย เนตร

---

*Be the change you want to see in the world.*

จงเปลี่ยนแปลงตน ในแบบที่อยากเห็นโลกเป็น

โดย Mahatma Gandhi (มหาตมะ คานธี)

สรรหามาฝาก โดย วิมุศติยา

---

*“When one door of happiness closes, another opens;  
but often we look so long at the closed door  
that we do not see the one which has opened for us.”*

เมื่อประตูแห่งความสุขบานหนึ่งปิดลง

ประตูอีกบานจะเปิดขึ้น

แต่พวกเราเรามักมองประตูที่ปิดไปแล้วนั้นอย่างเนิ่นนาน

จึงไม่เห็นประตูบานใหม่ที่เปิดรอเราอยู่

โดย Helen Keller (เฮเลน เคลเลอร์)

นักเขียนและนักมนุษยธรรมชาวอเมริกัน

ผู้พิการทั้งตาบอดและหูหนวกตั้งแต่อายุ ๑๙ เดือน

สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สารบัญ ←

# อยู่ระหว่างทางสองฝั่ง

โดย มนสิการ

ฉันเป็นคนที่มีนิสัยชอบหาคำตอบและคำอธิบายให้กับทุกสิ่ง

พอมีนิสัยแบบนี้ก็จะมีอัตราของการเป็นผู้เข้าใจทุกสิ่ง  
และผู้ที่สามารถอธิบายทุกอย่าง

แต่พักหลังๆพอเริ่มคิดหาคำตอบขึ้นมาเมื่อไหร่  
ก็จะมีความรู้สึกที่วิ่งตามมาทันทีคือ  
การไม่เห็นสาระของการคิดเรื่องนี้เรื่องนั้น

ก็ไม่เข้าใจว่าเลิกคิดอะไรไปเลยนะ

หมายถึงว่า ฉันยังคิดวางแผน คิดว่าจะทำอะไรเหมือนเดิม  
เวลาทำงานก็ยังคงคิดเหมือนเดิม

เพียงแต่ว่า เลิกคิดเรื่องที่ไม่ก่อประโยชน์ให้ชีวิตขึ้นมา

เช่น การพยายามเข้าใจพฤติกรรมแปลกๆของคน  
หรือการพยายามเข้าใจว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้เกิดขึ้นได้เพราะอะไร  
ตลอดจนการพยายามเข้าใจพฤติกรรมของตัวเองก็ตาม

ยิ่งพฤติกรรมของจิตใจด้วยเนี่ย เมื่อก่อนพยายามทำความเข้าใจกับมันมาก

เพราะคิดว่า การเข้าใจมันมากเท่าไร เราก็จะดีขึ้นเท่านั้น

แต่หลังๆก็พบว่า เรามีอะไรหลายอย่างที่เกิดขึ้นมาแล้ว

การไปพยายามเข้าใจว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร

เราก็ไม่สามารถไปแก้ไขไม่ให้มันเกิดขึ้นมาได้

เพราะฉะนั้นเข้าใจมันไปก็เท่านั้น แค่เฝ้าดูมันเฉยๆก็พอแล้ว

มันเหมือนโลกนี้มีอะไรหลายอย่างที่เราคควรเป็นแค่ผู้เฝ้ามอง  
เราไม่ได้เป็นผู้ที่เกี่ยวข้องกับทุกเรื่อง  
เราไม่ได้เป็นผู้ที่จะแก้ไขทุกอย่างได้  
เราไม่ได้เป็นผู้ยิ่งใหญ่ในโลก  
เราเป็นแค่ดวงจุลิตีที่เท่าเทียมกัน

การกระทำบางอย่างของเราอาจจะเปลี่ยนแปลงโลกได้  
แต่ความคิดบางอย่างของเราก็อาจจะกตเราให้ล้มโลกได้เหมือนกัน

วันสองวันนั้นฉันได้เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ  
เห็นว่าทางสายกลางมันอยู่ตรงนั้นะ

คือ ฉันมีความหงุดหงิดใจกับเรื่องที่เกิดขึ้น  
ตั้งแต่เรื่องรถเสีย  
เรื่องหาหนังสือเรียนภาษาจีนไม่เจอ  
เรื่องคนขับแท็กซี่ที่ทำทางเป็นคนสุภาพและใจดี  
แต่ฉันกลับหงุดหงิดด้วย เพราะเค้าพาฉันอ้อมไปอีกทาง  
ทั้งการกลับมาพบว่าห้องรกเหมือนระเบิดลง  
ทั้งการที่ฉันลืมกุญแจห้องไว้ในห้องโดยไม่ได้เอาออกมา  
และการที่ฉันหา key card ไม่เจอ

ในท่ามกลางความหงุดหงิดนั้น  
ฉันมองเห็นว่า การมีความหงุดหงิดนั้นไม่ผิด  
การสุดโต่งไปทางหนึ่ง คือ การพยายามห้ามความหงุดหงิด  
หรือการพยายามสร้างอารมณ์ให้ตัวเองใจเย็นลงให้ได้  
กับการสุดโต่งไปอีกทางหนึ่ง คือ การระเบิดอารมณ์ใส่คนรอบข้าง

สิ่งที่ฉันเคยเป็นคือ การพยายามสร้างภาพของความเป็นคนดีขึ้นมา  
นั่นคือ เมื่อหงุดหงิดแบบนี้ ก็พยายามสร้างอีกอารมณ์หนึ่งขึ้นมา  
ด้วยการพยายามเข้าใจว่า อ้อ เพราะรถมันเก่า  
อ้อ เพราะฉันเก็บห้องยังไม่เสร็จ เลยหาของไม่เจอ

อ้อ เพราะว่ามันวนเวียนไปทางนี้สะดวกกว่า  
อ้อ เพราะว่ามันก็วนเวียนเป็นแบบนี้แหละ  
หรือ อ้อ... อ้อ....

เดี๋ยวนี้ฉันพบว่า แล้วจะไปพยายามเข้าใจโลกขนาดนี้ทำไมเนี่ย  
วันๆหนึ่งเราเจอเรื่องประมาณล้านแปด  
แล้วเราก็ต้องคิดเพื่อหาคำอธิบายให้เรื่องล้านแปดนี้ด้วยหรือ  
อันนี้เป็นจุดมุ่งตั้งใจไปทางพยายามทำให้ตัวเองลำบาก

สิ่งที่ทำคือ ปล่อยให้ตัวเองหงุดหงิดไปเรื่อยๆ  
อยากหงุดหงิดก็ให้หงุดหงิดไป  
เดี๋ยวใจก็ยกเอาเรื่องนี้มาหงุดหงิด เดี่ยวก็ยกเอาเรื่องโน้นมาหงุดหงิด  
เพียงแต่ต้องระวังไม่ให้มันหงุดหงิดจนออกมาเป็นพฤติกรรม  
ที่จะสร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นได้

ความหงุดหงิดนั้นห้ามไม่ได้ก็จริง  
แต่การห้ามความหงุดหงิดออกมาเป็นพฤติกรรมนั้นเป็นสิ่งควรทำ  
จะมาบอกว่า อ้อ เพราะความหงุดหงิดนั้นห้ามไม่ได้  
ทุกคนเลยต้องมารองรับความหงุดหงิดของเรานั้น  
อย่างนี้ถือว่าสุดตั้งใจไปทางตามใจกิเลสอีกเหมือนกัน

สารบัญ ←

## ทุกข์ของคนเป็นชู้ โดย awayfromhell

ฉันตกหลุมรักเขาคนนั้นตั้งแต่แรกพบ เราเจอกันโดยบังเอิญด้วยเรื่องงานเพียงสองสามครั้ง และหลังจากนั้นเราก็ไม่ได้พบกันอีกเกือบปี แต่ความประทับใจในตัวเขายังติดอยู่ในใจฉันเสมอ

วันหนึ่งฉันส่งข้อความทางมือถือไปให้เขาบอกว่าฉันเพิ่งไป นั่งสมาธิ วิปัสสนากลับมา และถ้ามีโอกาสเขาจะไปบ้าง เขาโทรกลับมาและปรากฏว่าเราคุยกันถูกคอมาก ต่างคนจึงต่างยิ่งสนใจในกันและกัน และนั่นคือจุดเริ่มต้นของเรื่องราวอันเลวร้ายที่จะเกิดขึ้นต่อไป

วันหนึ่งเขามารับฉันถึงบ้านไปทำสังฆทานด้วยกัน พอใกล้ถึงวัดไม่รู้ทำไมฉันถึงถามเขาออกไปว่าแต่งงานหรือยัง เขาตอบว่าแต่งแล้ว มีลูกหนึ่งคนยังเล็กอยู่เลย ฉันแทบจะลมใส่และอยากกลับบ้านเดี๋ยวนั้น แต่ก็ฝืนใจสู้จนกระทั่งเสร็จธุระกลับบ้าน หัวใจของฉันแตกสลาย เสียใจผิดหวัง คิดว่าได้พบคนที่ใช่แสนใช่ คิดว่าได้พบคนที่รอมานานแล้ว โลกสีชมพูของฉันพังทลายลงอย่างไม่มีขึ้นดี

กลับถึงบ้านเขาส่งอีเมลมาหา บอกฉันมากมายเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวอันไม่สมหวังของเขา ที่ต้องแต่งงานกับคนที่คบกันมานานเพราะผู้ใหญ่เฝ้าถามว่าเมื่อไหร่จะลงเอยกันเสียที ทั้งๆที่ตอนนั้นเขาไม่ได้รักผู้หญิงคนนั้นแล้ว แต่เขาเองก็ไม่มีใครจึงแต่งงานเสียให้จบเรื่อง เขาหวังเพียงจะเป็นเพื่อนกับฉัน แต่ถ้าฉันไม่ต้องการเขาก็จะทำใจยอมรับ

ด้วยความที่ฉันยังตัดใจจากเขาไม่ได้ ฉันจึงไปพบเขาอีก เขาเองก็เฝ้าเพียรพยายามชวนฉันออกไปทานข้าวด้วยกัน จนกระทั่งความสัมพันธ์ของเราบานปลายออกไปโดยที่ครอบครัวของเขาไม่รู้เลย ฉันเคยเกลียดชังและดูถูกคนที่แย่งแฟน แย่งสามีชาวบ้าน แต่ตอนนี้ฉันกลับรู้สึกเข้าอกเข้าใจ เห็นใจคนเหล่านั้นเสียเหลือเกิน และ

คิดว่าภรรยาหลงต่างหากที่เป็นฝ่ายผิด ไม่รู้ว่าทำไมฉันถึงได้เห็นผิดเป็นชอบถึงเพียงนั้น นี่เองที่พระท่านว่าไว้ว่า ไม่มีกิเลสใดที่น้อยกว่าลัทธิยิ่งกว่า “โมหะ” ความหลงอีกแล้ว เมื่อหลงผิดเพียงอย่างเดียว กิเลสตัวอื่นจะกำเริบหมด

นับวันฉันก็เรียกร้องจากเขามากขึ้น ยิ่งเห็นเขากลับบ้านตรงเวลา ยิ่งเห็นเขาห้ามไม่ให้ฉันโทรหาในวันหยุด ยิ่งเขาพูดถึงลูกสาวสุดที่รักของเขามากเท่าไร ฉันก็ยิ่งอิจฉาริษยามากขึ้นเท่านั้น ฉันอยากให้เขาเป็นของฉันคนเดียว ได้แต่เฝ้ารอว่าเมื่อไหร่เขาจะเลิกกับผู้หญิงคนนั้นและขอแต่งงานกับฉันคนที่เขาบอกว่ารักเสียที ฉันเกลียดลูกของเขาที่เขาให้ความสำคัญยิ่งกว่าสิ่งใด ลูกที่เกิดจากผู้หญิงคนที่ไม่ใช่ฉัน...

เมื่อฉันทำตัวเป็นผู้หญิงที่เรียกร้อง และไม่สามารถให้ความรักเขาโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆอย่างที่เขาวางใจได้ เขาก็ยิ่งกลัวว่าสักวันฉันจะเปิดเผยเรื่องนี้กับครอบครัวของเขา เขาพยายามให้เหตุผลมากมายว่าถ้าผู้ใหญ่ที่เลี้ยงเขามาจนโตรู้เรื่องเข้าพวกท่านจะเสียใจเพียงใด เขาที่เป็นเสาหลักเพียงคนเดียวในบรรดาพี่น้องทั้งหมด และเป็นที่ยึดเหนี่ยวของทุกคน จึงไม่อาจทำให้พวกท่านผิดหวังได้ เขายังทำตัวเหินห่างและขี้โมโหกับฉันบ่อยมาก ถ้อยคำหวานและอ่อนโยนกลายเป็นคำก่นด่า ความหวงหาอาทรกลายเป็นความเย็นชา วันสุดท้ายที่เขาเรียกนัดฉันไปหาฉันนั้นก็เพื่อเรื่องอย่างว่าเพียงอย่างเดียว และเขาก็ไม่ยอมโทรหาฉันอีก ฉันโทรตามแต่เขาไม่รับสาย ฉันจึงโทรซ้ำแล้วซ้ำเล่า กระทั่งเขาโทรกลับมาด่าฉันว่าเขาทำงานอยู่ เลิกทำตัวแบบนี้เสียที ฉันร้องไห้เสียใจมากมาย และหลังจากนั้นเขาก็ไม่โทรมาหาอีกเกือบสองเดือน ฉันเองก็คิดว่าไม่อยากจะอยู่กับคนที่ไม่รักฉันอีกแล้ว และแล้วในวันเกิดฉันเขาก็ส่งข้อความหวานๆ มาให้ราวกับว่าเรายังดีต่อกันอยู่ แต่พอฉันส่งข้อความกลับไปและเรียกร้องให้เขากลับมา เขากลับบอกฉันให้เลิกยุ่งกับเขาเสียที เขารักลูกเขามากกว่าใครและจะไม่ยอมทำให้ลูกเขาต้องเสียใจเป็นอันขาด

เมื่อเขาย้ำเน้นถึงความสำคัญ ของคู่แข่งตัวฉกาจที่ฉันเกลียดนักหนา และไม่สนใจใยดีฉันอีกต่อไป หัวใจของฉันจึงแตกสลายอย่างไม่มีชิ้นดี แม้ว่าฉันจะเคยเลิกกับเขาหลายครั้ง แต่สุดท้ายก็เป็นฉันเองที่กลับไปหาเขา แม้จะบอกตัวเองว่าฉันจะไม่ยอมอยู่ในสภาพกินน้ำใต้ศอกอันแสนทรมาณแบบนี้ตลอดไป เมื่อถึงเวลาเลิกกันจริงๆฉันก็อดเสียใจไม่ได้ นั่นเป็นความทุกข์ที่แสนสาหัสเหลือเกินสำหรับฉัน ผู้ชายคนที่ฉัน

ยอมทำทุกอย่างให้ได้กลับไม่เคยทำอะไรเพื่อฉันได้จริงแม้สักอย่างเดียว **นี่อย่างไร ผลของการไม่รักษาศีลให้มั่นคง** ทุกๆที่ก่อนหน้านี้ฉันก็รักษาศีลมาตลอด เคยเจริญวิปัสสนาเสียเปล่า สุดท้ายฉันก็พ่ายแพ้ต่อกิเลสตัณหาของตัวเองถึงขนาดเห็น กงจักรเป็นดอกบัว ใช่ว่าตลอดเวลาที่คบกับเขาฉันจะมีความสุข ช่วงเวลาที่ได้อยู่กับ เขาสั้นๆนั้นอาจเป็นความสุข แต่ก็แลกด้วยความกังวล และความรู้สึกไม่มั่นคง และความทุกข์ใจอย่างมหาศาล เมื่อผิดศีลข้อสามเพียงข้อเดียว ข้ออื่นๆก็ตามมา แม้ จะไม่ได้ผิดศีลข้อที่หนึ่งโดยตรง แต่หากภรรยาเขารู้ว่า เขาก็เท่ากับว่าฉันเป็นคนทำให้ ภรรยาเขาปวดร้าวใจ ศีลข้อสอง ฉันเอาของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยมิได้รับอนุญาต จากเจ้าของ ศีลข้อสี่ฉันต้องโกหกปิดบังคนอื่นเพื่อให้ได้ออกไปเจอเขา นอกจากการ ผิดศีลแล้ว หัวใจที่เคยอ่อนโยนของฉันก็เต็มไปด้วยความเกลียดชังต่อครอบครัวของเขา เติมไปด้วยความเห็นแก่ตัวอย่างร้ายกาจ แต่ในตอนนั้นฉันไม่รู้สึกร้อนอะไร เท่าไหร่ การทำบาปนั้นช่างง่ายดายกว่าการทำความดียิ่งนัก ยิ่งใจชุ่มด้วยบาป เท่าไร ก็ยิ่งยากที่จะยินดีในการทำความดีเป็นเงาตามตัว

ฉันสารภาพเรื่องราวทั้งหมดให้พ่อกับแม่ฟัง พ่อกับแม่กอดฉันไว้ รับฟัง และ สั่งสอนด้วยความเมตตา ท่านไม่ได้ตำว่าซ้ำเติมในพฤติกรรมอันไม่สมควรของ ฉันเลย ซึ่งทำให้ฉันรู้สึกขอบพระคุณท่านทั้งสองเป็นอย่างยิ่ง ตั้งแต่วันนั้นมา **ฉัน ปฏิญาณกับตัวเองแล้วว่า จะรักษาศีลให้มั่นคงตลอดชีวิต** ฉันงดเอาวิชายุทธที่ คุณแม่สิริ ท่านอาจารย์มากมายเคยสั่งสอนมาใช้ พยายามเจริญสติ เดินจงกรม นั่ง สมาธิ และน้อมนำเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาพิจารณา รวมทั้งไปเข้ารับการ อบรมหลักสูตรของคุณแม่สิริ และหลักสูตรเข้มข้นเมื่อมีโอกาสด้วย สุขภาพจิตที่เคยเสื่อมโทรมอย่างมากจึงกลับคืนมาเป็นปกติ รวมทั้งความเห็นที่เคยผิดก็กลับมา เป็นถูก ฉันมองเห็นคุณค่าอย่างเหลือเกินในคำสอนของพระพุทธองค์ **เห็นความ สำคัญของการปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น และการมองสิ่งต่างๆ ตามความ เป็นจริง** เมื่อใจของฉันไม่อาจถูกลากไปด้วยอำนาจของกิเลสตัณหาอีกต่อไป ฉัน จึงไม่เป็นทุกข์ ความทุกข์ทั้งมวลในโลกนี้เกิดขึ้นเพราะเราต้องการในสิ่งที่ผิด ธรรมชาติ ธรรมชาติคือความเกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วดับไป แต่เราไม่ยอมให้มันเป็น อย่างนี้ อยากให้มันเป็นอย่างนั้น เมื่อมันไม่เป็นดังใจเพราะมันไม่ใช่ของเราและ ไม่อาจอยู่ในบังคับของใคร เราก็คือเป็นทุกข์ ทุกๆที่ถ้าหากเราเพียงยอมรับว่ามันเป็น



ธรรมดาของมันอย่างนั้น และไม่คาดหวังให้เป็นอย่างไรอย่างใจอยาก เราก็จะไม่ทุกข์ หากตอนนั้นฉันยอมรับเสียแต่แรกว่าเรื่องของฉันกับเขาเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ หากยอมรับความผิดหวังเสียแต่ตอนนั้นได้ และมันคงต่อการรักษาศิลปะแล้วละก็ เรื่องทั้งหมดคงไม่เกิดขึ้น

แม้จะเลิกกับเขาแล้ว แต่ฉันก็ยังรัก ยังคิดถึงเขาอยู่เสมอ ไม่มีใครเข้ามาแทนที่เขาในใจฉันได้เลย ฉันเคยคิดอยากจะทำอะไรไปหาเขาสักครั้ง อยากคุยด้วย แต่ก็พยายามหักห้ามใจ เพราะรู้ว่าถ้าเริ่มแม้เพียงครั้งเดียว มันจะมีครั้งอื่นๆตามมา และเรื่องจะซำร่อยเดิมอีก

ผ่านไปได้ราวหนึ่งปี ฉันก็ได้รับอีเมลล์ จากเขา เขาบอกว่าตลอดเวลาเขาคิดถึงฉันมากมาย เคยคิดจะแอบไปดูที่บ้านเพราะเป็นห่วงเหลือเกิน เขายังคงคิดถึงวันเวลาที่เรได้อยู่ด้วยกัน อยากมีความสัมพันธ์กับฉัน แม้คนส่วนใหญ่จะเห็นว่าฉันเป็นผู้หญิงไม่ดี แต่เขาก็ไม่เคยตราบตีที่มันไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน ฉันตอบไปว่าฉันสบายดี และดีใจที่หลุดจากวงจรของบาปนี้เสียได้ ฉันเสียใจกับการกระทำของตัวเองที่ผ่านมา และรู้สึกผิดต่อภรรยาเขาเหลือเกิน ฉันบอกเขาว่าฉันขอตัดขาดจากเขาและจะไม่ยอมทำผิดอีกแล้ว แล้วก็บอกเขาไปว่า สิ่งที่เขาคิดว่าไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนนั้น ผิดนัก และอยากให้เขาเลิกหาเรื่องใส่ตัวเป็นรอบที่สองเสียที

ความรู้สึกในตอนนั้นฉันอ่านอีเมลล์เขาและตอบเขาไปนั้นช่างแปลกประหลาด ทั้งๆที่ก่อนหน้านี้ฉันเคยคิดถึงเขามากมาย แต่พอเมื่อได้รับการติดต่อจากเขาแล้ว ฉันกลับรู้สึกรังเกียจบางสิ่งบางอย่างที่บอกไม่ถูกอย่างรุนแรง จนรู้สึกอยากสะบัดให้ตัวเองหลุดพ้นจากสิ่งนั้นโดยพลัน แล้ววิ่งหนีไปให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้ ฉันรู้สึกว่าเขาคือสิ่งที่น่ารังเกียจที่สุดเท่าที่เคยเห็นมาในชีวิต เขายังมีจิตใจซุ่มอยู่ด้วยบาป ซุ่มอยู่ด้วยกามราคะ โดยไม่สนใจว่าจะผิดลูกผิดเมียใครอย่างไหน ช่างน่ารังเกียจอย่างเหลือเกิน ความรู้สึกรักใคร่และปรารถนาในตัวเขาเหือดหายไปหมดสิ้นไม่เหลืออะไรอีกแล้ว ฉันคิดว่านั่นอาจเป็นสิ่งที่คุณดั่งตฤณและท่านอาจารย์บางท่านเคยกล่าวไว้ว่า เมื่อเราตั้งใจรักษาศิลปะอย่างมั่นคงแล้ว ศิลปะจะเป็นสิ่งที่ปกป้องคุ้มครองเราเอง เราจะรังเกียจการทำผิดศีลนั้นไปเองโดยปริยาย ณ วันนี้ฉันถึงได้เริ่มเข้าใจคำพูดนั้นอย่างแท้จริง พระพุทธศาสนาได้ช่วยชีวิตฉันไว้หลายครั้งหลายหนในเวลาที่ผ่านมา

อัศจรรย์ทางอย่างที่ที่สุด ฉันรู้สึกเป็นหนี้บุญคุณต่อพระพุทธศาสนาอย่างเหลือเกิน สิ่ง  
ที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และนำมาเทศน์โปรดนั้นช่างงดงามผุดผ่อง และเป็นจริงอย่าง  
ที่สุด เดียวนี้ฉันปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ได้มากมาย และเป็นคนดีได้ยิ่งกว่าก่อนที่จะคบ  
กับเขาเสียด้วยซ้ำ ฉันจะไม่ปล่อยให้ตัวเองหลงทางอีกแล้ว...

สารบัญ ◀



# จี๊เอ๋.. ตัวยุ่ง

โดย หมอพิม



กว่าจะจบเป็นหมอเด็ก ต้องสอบแล้วสอบเล่าจนแทบถอดใจ

ข้อสอบครั้งหนึ่งเป็นภาพยนตร์สั้นราว 1 นาที เด็กชายแถม้วยกำลังนั่งเล่นบนพื้น เจ้าหนูหัวเราะร่วนคว่ำของเล่น สักพักของตกก็ร้องให้จ้า น้ำตาหยดเฉพาะ คำถามคือ น้องหนูอายุเท่าไร

คำตอบคือ 9 เดือน

จะตอบข้อนี้ได้ต้องท่องจำตารางพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก พัฒนาการทางสังคม และการสื่อสารภาษา ดูจากทำนอง ท่าลุกและวิธีจับของ อาการมองตามหาช่วงของเล่นตก หาไม่เห็นก็เสียวอกเสียวใจยกใหญ่

น้องที่เล็กกว่านี้จะยังไม่มีการยึด ของเล่นหล่นหายจากสายตาดีกว่าของชิ้นใหม่ อาการหวงยึดเป็นลักษณะที่พบตั้งแต่ช่วงพัฒนาการโดยเฉลี่ย 8 - 9 เดือน ค่ะ มีชื่อเรียกเพราะๆ จากปรมาจารย์ Jean Piaget ว่า Object permanence

Object permanence คือ พัฒนาการทางความคิดและความจำ

น้องจำได้ว่าของนั้นเคยอยู่ตรงนี้ แม้ตอนนั้นของนั้นไม่อยู่ มองหาดูไม่เห็นแต่ก็เชื่อว่ามี

การจดจำว่านี่คือของของเขา แถมของของเขาหายไปนั่นเองที่ทำให้เขาเสียใจ ร้องไห้จ้า

กุมารแพทย์ผู้ดูแลมีหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุน และป้องกันเจ้าตัวเล็กให้โตขึ้น สมบูรณ์ที่สุดตามศักยภาพของเขา หลังจากมี Object permanence แล้ว เรา จะแนะนำให้คุณแม่เล่นจ๊ะเอ๋กับน้องบ่อยๆ ค่ะ เขาจะชอบมาก หัวเราะสนุกเขี้ยว ค่ะ วิธีเล่นก็แค่คุณแม่เอาผ้าห่มหรือมือปิดหน้า ตอนนั้นหน้าคุณแม่จะหายไปจาก สายตา แต่เขาจำได้ว่ามีคุณแม่อยู่ พอแป๊บหนึ่งเราเปิดผ้าออกร้องจ๊ะเอ๋ เขาก็จะดีใจ ว่าคุณแม่ของเขากลับมาแล้ว จะใช้ของเล่นสลับบ้างก็ได้นะคะ

เอาของเล่นไปซ่อนก็เรียกว่าเล่นซ่อนหา

เหมือนเอาหน้าคุณแม่ไปซ่อนก็เรียกว่าเล่นจ๊ะเอ๋ ยังไงละคะ

หมอดีก็มีหน้าที่แนะนำล่วงหน้าด้วย

ต้องบอกเขาว่า อีกไม่นานหลังเขามีพัฒนาการด้านความจำแล้ว ต่อไปเขาจะเริ่มมี อาการหวงของ เพราะจำได้แล้วว่านี่คือของของเขา หวงคุณแม่ ยึดคุณแม่มากๆ คุณแม่บางคนลูกไปเข้าห้องน้ำก็ไม่ได้ เริ่มจัดอันดับคนรักมาก คนรักน้อย คนไม่รู้จิกก็ไม่รัก กลายเป็นอาการกลัวคนแปลกหน้า โรงพยาบาลที่หนูมาตั้งแต่ยังไม่เกิด ก็เกิดจะ จำได้ว่าที่นี้เองชอบฉีดยาเจ็บๆ น้องบางคนร้องตะเบ็งตื่นรนตั้งแต่โถงซ่งน้ำหนัก คุณแม่กึ่งลากกึ่งอุ้มจนฉีดยาเสร็จ ก็ยังหลับตาปรีร้องไห้แทบขาดใจอยู่ ทั้งๆ ที่ฉีดยาเสร็จ

ไปแล้ว ตามมาติดๆ ด้วยการกลัวสิ่งที่เขาไม่รู้จัก ความมืด ผ่านานไหว พี่หมาตัวโต เสียงฟ้าร้องครืน

น้องเล็กๆ ชนิดรับดูแลตั้งแต่วันแรกพบที่คณหมอสูตินิกบิสาयरกห้อยต่อแแต่ง อุ้มจากพุงคุณแม่มาส่งให้ ตามด้วยนัดตรวจสุขภาพปรับวัคซีนเป็นระยะ ได้เจอกันอย่างน้อย 6 ครั้งก่อนเขาอายุ 9 เดือน อดใจหายหน่อยๆ ไม่ได้ว่านัดหน้าตอนน้องครบขวบ เขาจะเริ่มร้องไห้กลัวบ้างหมอ ที่เคยขออุ้มขอหอมกันง่ายๆ อย่านได้หวังเสีย

เจ้าความจำ กลายเป็นตัวเริ่มต้น

เริ่มต้นความปรุง ความยึด ความหวง ตามด้วยความทุกข์ กระทั่งในทารกน้อย

ใครเคยเลี้ยงน้องเล็กๆ เห็นวันที่เขาค่อยๆ เติบโตทีละนิดบ้างเอ่ย

หลายคนออกปากตรงกันว่า น้องอายุราว 4 เดือนน่ารักที่สุดในโลก

ไม่ได้เอาแต่หลับอุตุทำคอปไปมา แต่น้องจะตื่นยาวลืมตาโต เห็นใครก็ยิ้มกว้าง โข้วเหงือกแดงๆ เล่นด้วยเข่าหน่อยก็หัวเราะดังที่เรียกว่า Social smile ยิ้มหวานจับใจ อุ้มมาฉีดยาก็ไม่แง ร้องเบะปากนิดตอนปักเข็ม ผลอดเดียวเดียวก็ยิ้มแก้มบวมกลางวงพี่ๆ พยาบาลแล้ว ดูแล้วช่างเป็นชีวิตที่มีความสุขที่สุดจริงๆ

แค่เป็นชีวิตที่ไม่ต้องติดในหวังความจำ ความยึด ความปรุง ไม่ต้องกังวลไปล่วงหน้า ไม่คาดการณ์ให้วุ่นวาย อยู่เฉพาะกับของที่อยู่ตรงหน้า มีนมก็ดูด มีแม่ก็กอด มีคนจีเอร์ก็หัวเราะจนตายิบหี ถูกฉีดยาก็ร้องไห้แค่ตอนปักเข็ม หนึ่งอดีตก็หายหันไปยิ้มรับเสียงปรบมือชมว่าหนูเก่ง เก่ง ได้แล้ว

อย่าโทษความจำนั้กเลย

หลายท่านเชื่อว่าธรรมชาติสร้างขึ้นตอนการกลัว เพื่อปกป้องภัยน้องเล็กที่ยังไม่รู้ความ น้องจะได้ไม่เอามือไปจับของที่ไม่รู้จัก ไม่ไปกับคนแปลกหน้า ไม่ทานอาหารแปลกๆ ทุกอย่างจะได้รับการคัดกรองจากคุณแม่แล้ว เรียกว่ากลัวไว้ก่อนเป็นปลอดภัย

จนถึงวันที่เขาสามารถจำ คิด เรียนรู้อย่างเป็นระบบ

วันที่เขาพึ่งตัวเองได้ไม่ต้องอยู่ใต้อ้อมเงาใครอีก

จนแยกแยะสิ่งใดเป็นของแท้ สิ่งใดเป็นของแปลกปลอมยอมให้ชีวิตมัวหมองตกต่ำ  
ได้จริงๆ

คือวันที่เขา “รู้ตัว”

ความจำ ความกลัว รวมทั้งเจ้า Object permanence

เป็นแค่อาวุธช่วยประคองให้เราก้าวข้ามอะไรสักอย่าง

ข้ามฝั่งมาได้ใช้เขาเสร็จ ก็ปล่อยเขาออกจากใจ

รู้แล้วก็ไม่ต้องกลัว ที่กลัวก็เพราะยังไม่รู้

ที่ยังต้องตามหาก็เพราะยังไม่เห็น ถ้าเห็นความจริงแล้วก็จะหยุดมองหา

เมื่อไรหนอ มนุษย์น้อยตัวกระຈ້อยร่อยจะ “รู้ตัว” เสียที

ค้นในตำราภูมิารเวชกรรม ในคลังข้อสอบเก่าๆ ไม่เห็นเคยมีใครเฉลยได้เลยค่ะ

ยังเป็นโจทย์ที่สอบไม่ผ่าน ต้องหาคำตอบอยู่ต่อไปท่ามกลางชีวิตที่รู้บ้าง ไม่รู้  
บ้าง

หวงยึดของเล่นเก่าๆ ตึกตาคาหมีหายก็พะวงหา วุ่นวายร้องไห้จ้าเป็นชั่วโมงๆ กับ  
ความเจ็บปวดเล็กๆ แค่นี้ยววินาทีของชีวิต ทั้งหมดเกิดขึ้นหลังเล่นจ๊ะเอ๋เป็นทั้งนั้น

เจ้า จ๊ะเอ๋.. นี่ตัวยุ่งจริงๆ

ว่าไหมคะ

สารบัญ ←

# คุยเรื่อง “ความรัก” ในหนัง ตำนานสมเด็จพระนเรศวร (ภาค ๒)

โดย ชลนิล

น้ำต้อย - ป้าไปดูหนังพระนเรศวร ภาค ๒ หรือยัง?

ป้าภารตี - ยัง...คิดว่าคงไม่ไปดูหรอก ชี้เกียจ

น้ำต้อย - หนังดีนะป้า...โรแมนติกซะมัดเลย

ป้าภารตี - หนังสือกรรมนี่นะ “โรแมนติก” น่าดูผิดเรื่องหรือเปล่า

น้ำต้อย - ไม่ผิดหรอก...ถ้าจะผิดก็ผิดคาด คือหนังดีผิดคาดนะ

ป้าภารตี - ไหน เล่าให้ฟังสิ หนังเป็นยังไง

น้ำต้อย - หนังภาคนี้เริ่มต้นตอนพระเจ้าบุเรงนองตาย...

ป้าภารตี - “สวรรคต” ยะ หัดใช้คำราชาศัพท์ให้ถูกหน่อย

น้ำต้อย - โธ่...ผมไม่เคยเป็นชาววังนะป้า คำราชาศัพท์เลยไม่แข็งแรง ขอบุ๊ตแบบธรรมดาได้มัย คงไม่มีใครเขามาคอยตามจับผิดหรอก

ป้าภารตี - เอ้า...ว่ามา

น้ำต้อย - หนังเริ่มจากเหตุการณ์พระเจ้าบุเรงนองสวรรคต พระนเรศวรกับเจ้าเมืองขึ้นทั้งหลาย ต่างไปร่วมพิธีศพ และเข้าพิธีถือน้ำพิพัฒน์สัตยา มีแต่เจ้าเมืองคังเท่านั้น ที่แข็งข้อ ไม่ยอมไป

พระเจ้านั้นทบุเรง กษัตริย์หงสาองค์ใหม่เลยสั่งจัดทัพ ๓ ทัพ มีทัพหงสา ตองอู และ  
อโยธยาให้ไปตีเมืองคัง ทัพไหนตีได้จะมีรางวัลให้ ปรากฏว่าทัพอโยธยาของพระ  
นเรศวรทำสำเร็จ แต่ก็ยังไม่ได้รับความไว้วางใจจากทางหงสาอยู่ดี

พระนเรศวรโดนลอบปลงพระชนม์ แถมเกือบหลงกลอุบายของหงสา ยิงตีที่ได้  
รู้ความจริงก่อน จึงชิงตัดหน้า ประกาศอิสรภาพ ไม่ยอมเป็นเมืองขึ้นหงสา แล้วนำ  
กองทัพ พาเชลยอโยธยา กับขวามอญข้ามแม่น้ำสาโง่งหนีจากทหารหงสาได้สำเร็จ

ป่าภารตี - จบหรือยัง

น้ำต้อย - ภาคนี้จบแค่นี้แหละ



ป่าภารตี - แล้วหนังโรมันดิกตรงไหน?

น้ำต้อย - ถ้าป่าไม่มองความโรมันดิกเป็นแค่เรื่องความรักของหนุ่มสาวนะ...เราจะเห็น  
ความรัก ความกตัญญูที่พระนเรศวรมีต่อพระเจ้าบุเรงนอง มีต่อพระสุพรรณกัลยา มี  
ต่อสหายร่วมเป็นร่วมตายอย่างออกญาพระราชมนู มีต่อชาติบ้านเมือง แผ่นดินเกิด มี  
ให้กระทั่งขวามอญที่ยอมเสี่ยงร่วมเคียงบ่าเคียงไหล่กับท่าน



ตอนที่ทหารเข้ามารายงานท่านว่า...“เวลานี้พวกชาวมอญข้ามสะพานหมดแล้ว”...

ท่านยังตรัสแก้คำพูดให้เลยว่า...

“พวกเรา!”

แสดงให้เห็นว่าท่านไม่แบ่งเขาแบ่งเรา ความที่ท่านมีน้ำใจกว้างขวางแบบนี้ ทำให้ท่านได้ “ใจ” กลับคืนมาเช่นเดียวกัน

**ป่าภารตี** - อ้อ...ก็จริงนะ คนเราต่อให้เก่งกาจ ฉลาดหลักแหลมแค่ไหน ถ้าไม่ได้ “ใจจริง” จากคนรอบข้าง ก็ไม่มีทางทำงานใหญ่ได้สำเร็จแน่นอน



**น้ำต้อย** - หนังสือนี้ยังแสดงให้เห็นถึงน้ำใจของคูร์ก คูมิตร และของศัตรู คู่สงคราม ด้วยนะป้า...

อย่างตอนที่ออกญาพระราชมนู กับเลอซิ่นร่วมรบ ร่วมเป็นร่วมตายกันอย่างกล้าหาญ ไม่ทอดทิ้งกัน ดูแล้วใจฮึกเหิมขึ้นมาเลย

ตอนที่พระนเรศวรยอมหันม้ากลับ เพื่อไปช่วยออกญาพระราชมนู ทั้ง ๆ ที่อาจเป็นการเอาชีวิตพระองค์ไปทิ้ง ท่านก็ยังยอมไป นั่นก็แสดงให้เห็นถึงน้ำพระทัยของเพื่อนร่วมรบ ร่วมตายจริง ๆ

ที่อึ้งสุด คือน้ำใจของคู่สงคราม...ยิ่งกันโครม ๆ สู้กันจนเลือดนองแผ่นดิน แต่ตอนพักรบ ฝ่ายหงสาพาพวกกลับมาเก็บศพทหารตัวเอง ฝ่ายโยธยาที่ยังหยุดมือ ไม่ยิงปืนใหญ่ซ้ำเติม...น้ำใจต่อคู่สงครามแบบนี้ เป็นสิ่งน่าชื่นชมจริง ๆ ไม่รู้จะหาได้ในปัจจุบันหรือเปล่า

**ป้าภารตี** - ก็ “น้ำใจ” นี่แหละ เป็นสิ่งหล่อเลี้ยงมนุษยชาติ เป็นสิ่งยกระดับความเป็น “คน” ถ้าคนเราขาดน้ำใจต่อกันแล้ว มันก็ไม่ต่างอะไรกับสัตว์ป่า

**น้ำต้อย** - สรุปแล้วเป็นหนังที่มีอะไรให้ดูมากกว่าฉากรบ ฉากสงครามนะป้า...ที่ทำได้ น่าพอใจเลยคือเรื่องของ “คุณธรรม” และ “ความรัก”

**ป้าภารตี** - ที่จริงคุณธรรมกับความรัก จะว่าเป็นของคู่กันก็ไม่ผิด...ความรักที่กว้างขวาง ไม่แบ่งเขาแบ่งเรา มีน้ำใจให้เสมอด้วยแม่น้ำสายใหญ่ มันก็คือเมตตาธรรมอย่างหนึ่ง

เมตตาธรรมเป็นคุณธรรมค้ำจุนโลก ยังให้สรรพชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข แต่เพราะ “กิเลส” ตัวร้ายนี่แหละ ที่เสี้ยมสอน โทก หลอกหลวงให้คนเราเห็นผิดเป็นชอบ ก่อชวนให้เกิดสงคราม

ถ้าไม่ยอมให้มีสงคราม ต้องรู้ทัน “กิเลส” แล้วช่วยกันเพื่อแผ้ว แบ่งปัน ปลุกเมตตาธรรมขึ้นในจิตใจผู้คน

**น้ำต้อย** - อืม...แล้วป้าจะไปดูหนังเรื่องนี้มัย

**ป้าภารตี** - ไม่ละ...ซีเกียจ

**น้ำต้อย** - อ้าว!...ทำไมละ

**ป้าภารตี** - ป้า “ดูใจ” ตัวเองดีกว่า...สนุกไม่แพ้ดูหนังเหมือนกัน!

สารบัญ ←

## สังฆทานใจ (2)

โดย จำปูน

ในที่สุดก็ได้ของที่จะนำไปถวายสังฆทานสมใจ จากที่เดินเลือกจนเหงื่อเล็ดเซ็ด เสื้อกันหนาวกันไป เดินออกมาด้านนอกร้าน ท้องฟ้าวันนี้ดูโปร่งดี แสงแดดที่ทอแสง วันนี้ก็ไม่จัดนัก คงเพราะว่ามีเมฆของอากาศหนาวช่วยปกคลุม แต่ฉันก็ไม่ลืมที่จะหยิบหมวกเก็บใบเก่าคู่อใจมาสวมใส่ แล้วเดินตรงไปยังจุดมุ่งหมายของวันคือวัดพระสิงห์ ฉันเลือกที่จะเดินเข้าประตูเล็กของวัดที่เปิดไว้ โดยไม่ทราบเช่นกันว่า ด้านไหนคือประตูด้านหน้า หรือด้านหลัง และก้ออดไม่ได้ที่จะชำเลื่องอ่านป้ายที่เขียนว่าวัดพระสิงห์ในใจ เพราะเกรงว่าเข้าไปแล้วจะกลายเป็นที่อื่นเหมือนกัน

จากนั้นฉันจึงมุ่งหน้าตรงไปยังศาลาเล็กๆ ที่คาดว่าน่าจะเป็นที่สำหรับนั่งพักสำหรับผู้คนที่ผ่านมานี่นี้ เมื่อเข้ามาถึงด้านใน ฉันจึงจัดแจงเทของจากถุงพลาสติกใบใสจัดใส่ตะกร้าใบน้อยสี่ชมพูเพื่อให้สะดวกแก่การยกถวาย ใจความสำคัญใหญ่อยากให้อายุที่จัดดูประณีตและงดงามเท่าที่คนคนนี้จะทำได้ จากนั้น ฉันจึงรีบจัดของอย่างพลัน จับอันนี้ใส่ตรงนั้น จับอันนั้นใส่แทนที่อันนี้ ดูไม่เข้าที่เสียที คล้ายยามที่เราต่อจิกขอวีไม่ถูกตัวยังงัยงั้น จิตใจที่เมื่อครู่จืดจางอยู่กับการจัดเรียงข้าวของ สักพักมันก็เริ่มไม่นิ่ง สายตาของฉันก็สอดส่องไปตามจุดต่างๆของอาณาบริเวณวัด อันเนื่องมาจากว่าตัวฉันเองเป็นหญิงสาวคนเดียวที่ตอนนี้มาเยือนอยู่ในวัด อันเป็นที่พำนักของเหล่าพระสงฆ์องค์เจ้า ตาที่สอดส่องสิ่งที่ฉันมองเห็นคือ พระสงฆ์ท่านกำลังประกอบกิจต่างๆ บางรูปกำลังยืนกวาดลานวัด จนไปไม่ไหวปลิวไปตามแรงลมพร้อมสีฝุ่นจางๆ บางรูปท่านก็นั่งอ่านหนังสือ หลายรูปท่านเดินชวักไขว้ไปมาอยู่ทั่วบริเวณ มองดูแล้วท่านก็มีได้ใส่ใจ ว่ามีคนแปลกหน้าอย่างฉันที่กำลังยืนสังเกตสังกาท่านอยู่ที่ศาลาเล็กๆนี้เลย ในใจตัวเอง ณ ขณะนั้นก็คิดไปต่างๆนานานว่า หากท่านแลเห็นเราแล้วจะคิดว่าเราเป็นแม่ค้าขายตรงไหมหนอ แต่งกายแบบนี้สุภาพไหมหนอ ที่เรานั่งอยู่นี้เขาจะอนุญาตให้นั่งไหมหนอ หลายหนอผุดขึ้นในใจพร้อมกัน เพื่อไม่ให้หนอต่อไปเกิดขึ้น ฉันจึงพาใจตัว

เองวกลับมที่หนอแรก ว่าเมื่อไรจะจัดของเสร็จเสี่ยที่หนอ ท้ายที่สุดก็ลงลือค ไหนๆ ก็ทราบแล้ว ว่าไม่ได้มีใครจับสังเกตตัวเรา ฉันทจึงทำการซ้กซ้อมถวยสังฆทาน โดยเริ่ม จากขยับตัวไปบังทีเสา ยกสังฆทานขมพูขึ้นเหนือหัวรอบแล้วรอบเล่า ผ่านไปสามรอบ เพื่อให้คล่อง ทีสำคัญเพื่อไม่ให้ของหล่นลง ผลเนื่องมาจากของทีซ้อมานั้นล้น เพราะ เก็บรายละเอียดจากณรน้อยมาดี จากทีแนใจแล้ววาคล่องจากการซ้อมเมื่อครู่ ทีเป็น ทั้งการซ้อมใหญ่ซ้อมย่อยในเวลาไล่เลี่ยกัน เรียกความพร้อมด้านการประกอบพิธีกรรม ให้ล้นไปได้อีกหนึ่งเปลาะ

จากการยกขึ้นยกลงจนหนักทีแขน ตอนนีความหนักนั้นแล่นขึ้นมายุทีใจ มอง ทางซ้ายก็ตุ้เจ้า ทางขวาก็ตุ้เจ้าเต็มไปหมด แล้วพระสงฆ์รูปไหนดนะทีฉันทจะเข้าไปถวย สังฆทาน ความมืดดำของความคิดเข้าครอบงำในหัวของฉันทอีกครั้ง ทันใดก็ตัดเป็นฉาก ภาพความคิดว ฉันทเดินไปถามพระรูปทีนั่งอยู่ตรงนั้น พระทีเดินผ่านมทางนี้ หรือที กำลังกวาดอยู่ไม้ไกลตรงนี้ ฉันทตัดฉากจากภาพความคิดในหัวทั้งหมด โดยการก้าวขา ออกมาจากศาลาน้อย ด้วยทีทำทีมันใจเต็มร้อย ทะมัดทะแมง พร้อมอมยิ้มเล็กน้อย แบบเป็นมิตร ทันใดทีก้าวขาออกมายืนทีลานโล่งของวัด ความมั่นใจทีว่าเต็มร้อยลด ลงเหลือประมาณหกสิบจุดห้าหากนับไม่ผิด อมยิ้มน้อยๆแบบเป็นมิตรพลิกผันเป็น ยิ้มแห้งๆทีแฝงไว้ด้วยความต้องการมิตรภาพ ไม่เสื่อมน้อยไปกว่ายิ้มแรกนั้น พระสงฆ์ หลายรูปเริ่มชำเลื่องมอง สายตาทุกคู่แฝงไว้ด้วยคำถามทีแตกต่างกัน หากวฉันทเดาไม่ผิด นนะ ฉันทเริ่มหันมาสำรวจตัวเอง เริ่มจากความคิดและพิจารณาถึงเครื่องแต่งกาย วันนี หนอเรามาด้วยชุดกันหนาว ทีมิดชิดทะมัดทะแมงดี เป็นกางเกงสีน้ำตาลเปลือกไม้ เสื้อ กันหนาวน้ำตาลพรางลายตุ้กแกบ้านแสนธรรมชาติ รองเท้าก็มาแบบบริกธรรมชาติแต่ ตัดกับชุดเขียวมาเขียวเรา จุดสุดท้ายทีหยุดพิจารณาคือสังฆทานทีถืออยู่ในมือ ตกใจ ในสี่สรรแห่งความงามนี้เล็กน้อยถึงปานกลาง เพราะบรรจุไปด้วยข้าวของหลากสี ทั้งนี้ ล้วนเป็นแต่แม่สีทีงั้น เริ่มตั้งแต่ตะกร้าน้อยสีชมพูสะพรั่ง กล่องข้าวของ แดง เหลือง เขียว แฉ่มซัดจรัสจริงเขียว

ทั้งคนทั้งของดูงามเกินธรรมชาติสร้าง ฉันทจึงรีบเดินให้พ้นจากลานวัดแห่งนี้ ซึ่ง ชัดเจนในความคิดว นีคือจุดทีโดดเด่นหากมีใครเข้ามาเดิน อันแม่แต่อุจจาระของ น่องหมาก่อนน้อยยังมองดูเด่นหากแค่เหลือวด จากนั้นฉันทจึงรีบเดินจ้ำอ้าว เพื่อพาตัว

เองให้พ้นจากจุดนี้ โดยคิดว่าไปตายเอาดาบหน้า ไม่ก็ก้าวที่เดินมา ฉันจึงได้มาหยุดที่อาคารหนึ่งของวัด สองตาก็สอดส่องมองหา ว่าจะมีใครอยู่ด้านในนั้นบ้างไหมหนอ อย่างน้อยท่านมัคนายกสักท่านก็ยังดี

นั่นใครกันนะ? ฉันใช้สายตามองด้วยความคิดพิจารณา ดูพบว่า เป็นหลวงตากำลัง ยืนก้มเรียงเอกสารแผ่นแล้วแผ่นเล่า โดยฉันเดาว่าท่านคงเยือกเย็นและใจดี ตาฉันก็มองดูท่านปากก็ว่าจะอ้าถาม แต่ใจคอก็ตีบตันเพราะนึกคำศัพท์ที่จะใช้พูดกับท่านไม่ออก เวิร์กรรมจริงเรา

ขณะที่ยืนเรียงเรียงคำพูดในใจ หลวงตาท่านก็เงยหน้าขึ้นมาพอดี ด้วยความตกใจ ที่ท่านยืนอยู่ในระยะใกล้ ฉันจึงรีบพูดไปด้วยคำที่ติดๆขัดๆ แต่น้ำเสียงที่น่าจะดังฟังชัดเจนดี แต่คิดว่าคำพูดน่าจะไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น

“กราบนมัสการ สวัสดิ์เจ้าค่ะ” ใบหน้าที่เปี่ยมด้วยรอยยิ้มของหลวงตามองมาที่ฉัน แต่ไม่มีคำพูดอันใด ฉันจึงพูดแก้เก้อไปอย่างรวดเร็วว่า

“มาถวายสังฆทานเจ้าค่ะ” จากนั้นหลวงตาจึงค่อยๆเดินออกมาจากมุมแล้วกล่าวกับฉันเป็นครั้งแรกว่า

“ตามมาด้านนี้โยม” หลวงตาเดินนำหน้าฉันไปยังเก้าอี้ไม้ ซึ่งเมื่อฉันมองเข้าไปด้านในก็มองเห็นพระพุทธรูปองค์ใหญ่ตั้งตระหง่าน มองดูแล้วทำให้สงบเยือกเย็นในใจและลดความประหม่าที่กำลังเกิดขึ้นลงได้เล็กน้อย

เมื่อหลวงตาเดินไปนั่งรอที่เก้าอี้ไม้ ด้านหน้าท่านมีโต๊ะไม้วางอยู่ ฉันจึงรีบเดินไปถอดรองเท้า เพราะเกรงว่า ประเดี๋ยวท่านจะเสียเวลารอนาน ความเร่งรีบทำให้ระบบในสมองของฉันรวนอีกครั้ง มาพร้อมกับความเกรงๆที่จะได้ถวายสังฆทานจริงๆแล้ว เพราะองค์ประกอบตอนนี้พร้อมทุกอย่าง รองเท้าเจ้ากรรมยิ่งรีบถอดยิ่งถอดยาก เชือกที่ด้ายดั่งก็ยั้งแน่น กว่าจะถอดได้แค่รองเท้าคู่เดียวก็ทำเอาเหงื่อตกไปเลย ถอดรองเท้าแล้วก็ถอดหมวก ถอดหมวกก็เอาลงมาวางเรียงเคียงคู่กับรองเท้า ใครมาเห็นคงคิดแน่ๆว่าแปลกดีแท้ หมวกกับรองเท้าฉันจึงวางเด่นอยู่คู่กันอยู่ด้านหน้าอาคาร เพราะความประหม่าและสติขาดหายของคนเรียง

เมื่อทุกอย่างพร้อม ฉันก็ไม่ลืมมารยาทไทยที่เคยได้รับการสอนสั่งเมื่อครั้งวัยเยาว์ จึงค่อยๆกลานเขาเข้าไปกราบหลวงตาท่าน บทสนทนาระหว่างฉันกับหลวงตาจึงเริ่มต้นขึ้น

หลวงตากลามฉันว่า “วันเกิดรีโยม”

ฉันรีบตอบไป “ไม่ใช่เจ้าคะ วันนี้หนูมาทำสังฆทานให้พี่”

หลวงตาพูดต่อไปด้วยสีหน้าที่เรียบเฉย “พี่ตายแล้วรี”

ด้วยความตกใจกับคำที่ได้ยินหลวงตาพูดมา ฉันจึงพูดขึ้นด้วยเสียงที่ดังว่า “ยังคงจะเพียงแต่พี่ให้มาทำสังฆทานแทนค่ะ”

ด้วยความที่ช่างพูดเป็นเดิมที ฉันจึงไม่รีรอที่จะกล่าวถึงเรื่องราวต่าง ๆ นานาที่เกิดขึ้นกับพี่ให้ท่านฟัง ขณะที่ฉันขยับจะอำปากเล่าเรื่องนั้น ก็ราวกับท่านได้หยั่งรู้ใจจึงถามฉันเสียก่อนว่า “พี่โยมชื่ออะไรละ” ฉันจึงได้แจ้งชื่อของพี่ให้ท่านทราบ พิธีการถวายสังฆทานจึงเริ่มขึ้น หลวงตาสวดเป็นภาษาบาลีพร้อมคำแปลโดยสรุปแล้วว่า ให้พี่ฉันนั้นหมดทุกข์หมดโศกสิ้นเคราะห์หมดกรรม พิธีกรรมจบลงด้วยความรวดเร็วเรียบง่ายกว่าที่ฉันคิดไว้มากหลายร้อยเท่า จากนั้นหลวงตาท่านจึงกล่าวชวนสนทนาเล็กน้อย

ท่านได้เล่าว่าช่วงนี้ท่านรับกิจนิมนต์ไปหลายที่ไม่ขาด พຽນนี้ท่านก็ไปจังหวัดอุบลราชธานี และไปอีกหลายๆที่ทั้งในจังหวัดและต่างจังหวัด ฉันคิดในใจว่าเป็นโชคดีของเราแล้ว ที่วันนี้ได้มาถวายสังฆทานกับท่าน โดยตลอดระยะเวลาตั้งแต่พบท่านยืนอยู่ เข้ามานั่งถวายสังฆทาน จนตอนนี้จวนจะสิ้นสุดการสนทนา ฉันก็ยังไม่ได้ทราบเลยว่า หลวงตาท่านชื่ออะไร ดำรงตำแหน่งอะไรของวัดนี้ จนกระทั่งหลวงตายื่นหนังสือเล่มหนึ่งให้ฉัน เป็นหนังสือที่ท่านจัดทำเอง เนื้อหาเป็นการรวบรวมคติธรรมในการดำเนินชีวิต ภายใต้อำนาจของหนังสือนั้นมีรูปของหลวงตา ระบุว่าท่านคือเจ้าอาวาสของวัดพระสิงห์แห่งนี้ และเป็นหัวหน้าคณะสงฆ์จังหวัดเชียงใหม่ เดินมาสู่มุมๆแก่ๆเรา แบบนี้เรียกว่าแรงศรัทธาดี บุญจึงทำให้เดินมาพบท่านกระมัง ฉันคิดกระหึ่มในใจ ก่อนที่จะกราบลาท่าน หลวงตาได้ถามฉันว่า

“โยมเดินทางมาวัดยังงัย”

ฉันจึงตอบท่านไปว่า

“เดินทางมาด้วยรถเขี้ยวค่ะ”

หลวงตาท่านจึงสอบถามถึงราคาค่าตัว ฉันจึงตอบท่านไปว่าสิบห้าบาท

เมื่อหลวงตาได้ยินราคา ท่านจึงพูดขึ้นด้วยน้ำเสียงที่ตกใจว่า

“อาตมาคิดว่า ห้าหกบาท”

ฉันจึงอดไม่ได้ที่จะหัวเราะ จากนั้นฉันจึงก้มลงกราบลาท่าน และคลานเข้าออกมา  
สวมเอารองเท้าคู่เขียว ขณะที่กำลังก้มหน้าก้มตามัดสายรองเท้าอยู่ พลันก็มองเห็น  
หลวงตาเดินมาที่ประตู และหันมาพูดกับฉันด้วยเสียงเคร่งว่า

“ไม่จำเป็นก็ไม่ต้องมาอีกนะโยม”

ฉันตกใจกับคำพูดของหลวงตาอีกครั้ง พร้อมกับรีบคิดพิจารณาตัวเองว่า มีเรื่อง  
อันใดที่ตัวเรานี้ทำไม่เหมาะสมไม่ควรบ้างนะ พลันก็ได้ยินเสียงหลวงตาเอ่ยแทรกเข้ามา  
ในความคิดว่า

“ค่ารถมันแพงจริงๆโยม”

ฉันบังคับตัวเองที่จะไม่ยิ้มกับคำของท่านเมื่อครู่ไม่ได้เช่นเคย

จากนั้นท่านจึงมอบสายสิญจน์เส้นน้อย สีส้มสอดใส่กับฉันหนึ่งเส้น ฉันจึงได้ก้มลง  
กราบท่านอีกครั้ง ท่านกำหนดมาให้สวมที่แขนขวา ฉันมองตามจึงพบว่า ที่แขนซ้าย  
ของเราไม่ว่างนี่เอง มีกำไลไม้อันใหญ่ไร้สาระสวมอยู่ จึงอดสงสัยในใจแบบติดตลกไม่  
ได้ว่า ท่านคงไม่อยากให้นำมารวมสวมใส่กับกำไลไร้สาระของฉันกระมัง

หลังจากกราบลาท่าน ฉันจึงก้าวออกมาจากอาคารด้วยหัวใจที่พองโตปีติสุขยิ่งนัก  
ฉันยังคงเดินต่อไปภายในวัดที่ไม่ได้กว้างใหญ่มากนัก แวะขึ้นไปกราบพระในอุโบสถ  
ให้ใจสงบอีกครั้ง จากเดิมที่ฉันวางแผนไว้ว่าจะนั่งรถเที่ยวในส่วนต่างๆในเมืองเสีย  
ก่อน ฉันได้ปรับแผนใหม่เป็นเดินไปที่ท่ารถเพื่อกลับไปยังที่พัก ตลอดระยะเวลาที่นั่ง  
รถมากับผู้คนที่มากมายนั้น ใจฉันจดจ่ออยู่กับความคิดของตนเอง ทบทวนสิ่งต่างๆที่

ได้ทำไปในวันนี้ พบว่าช่างสุขใจเหลือหลาย เป็นแรงบันดาลใจให้อยากกลับมาทำบุญ  
อีกหลายๆครั้ง หลายๆวัดต่อไป

เมื่อภารกิจเสร็จสิ้นลง ก็ต้องรายงานไปยังหน่วยเหนือที่สั่งการมา เมื่อได้เวลาฉันจึง  
ไปคลิกส่งข่าว พร้อมร่ายยาวถึงเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้น พร้อมบทสรุปที่แสนสุขใจ และ  
ในคำคั้นนั้นเอง ขณะที่ฉันนั่งทบทวนรายการของที่ซื้อถวายเป็น อ่านหนังสือที่หลงตา  
ให้มา ก็ได้รับโทรศัพท์จากแดนไกล พุดขอบอกขอบใจ พร้อมกับบอกว่ารู้สึกดีขึ้นและ  
สัมผัสได้ถึงผลบุญที่น้องทำ ทั้งท้ายพีจีงได้มอบหมายภารกิจที่สองให้ฉันทันทีว่า ให้  
น้องช่วยไปพิมพ์เรื่องราวทั้งหมดลงในนิตยสารธรรมะออนไลน์นะ เพราะพี่เค้าคิดว่า  
มีสาระแถมตลกดี ฉันก็ตอบสั้นๆง่าย ๆว่าสบายมากเดี๋ยวจัดให้เช่นเคย

คะ และแล้วสังฆทานใจก็จบไปในหนึ่งตอนสองภารกิจ สังฆทานที่ฉันบรรจงจัด  
ถวายด้วยจิตใจที่มุ่งมั่นศรัทธาและแผ่แผ่ไปด้วยค่าแห่งรัก ทั้งหมดทั้งสิ้นที่ฉันได้พยายาม  
ทำ ล้วนเป็นความตั้งใจของใจมาเป็นทีหนึ่ง ตั้งแต่ตั้งใจรับรู้เห็นอกเห็นใจกับปัญหาที่  
เกิดขึ้นกับชีวิตคนหนึ่งคนที่เราสุจริต ทั้งหมดล้วนเป็นแรงผลักดันให้ฉันทำอะไรก็ได้เพื่อให้  
เขาได้สุขใจ จากที่ทุกข์ตรม ภารกิจนี้ดูประหนึ่งน้อยนิดแต่ฉันก็ตั้งใจทำสุดชีวิตที่ฉันมี  
นะคะ ที่สุดแล้วผลตอบแทนที่ได้ ก็คือ ความปีติสุขทั้งกายใจ ทั้งผู้ให้และผู้รับสมกับ  
ที่เป็นสังฆทานใจโดยแท้

สารบัญ ←





## จิตส่งออกนอก

โดย สติมา

วันนี้ขอบันทึกสิ่งที่สังเกตเห็นจากการภาวนา ว่าการที่จิตส่งออกนอก ตามที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์บอกกล่าวมาว่า มันคือสมุทัย ตัวต้นเหตุแห่งทุกข์นั้นก็คือการที่เราไม่สามารถรู้อยู่ที่กายใจ ณ ปัจจุบันได้

การที่เราไม่สามารถรู้กายใจปัจจุบันได้ เพราะเราหลงไปทางอายตนะ หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ เราจะคอยฟัง คอยเห็น รับรส ได้กลิ่น รู้สึกรู้สีก และนึกคิดอยู่แทบจะตลอดเวลาไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง แม้ว่าเราจะหยุดการรับรู้ ด้วยการทำสมาธิภาวนา ให้หยุดอยู่ในที่ใดที่หนึ่ง เช่น ลมหายใจ หรือคำบริกรรมใดๆ เราก็จะอยู่ได้เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งๆ เท่านั้น แล้วก็ออกมาหลงส่งออกนอกไปอีก

นอกจากส่งออกนอกดังกล่าวมาแล้ว เรายังส่งเข้าในด้วยการเพ่งจ้องภายใน ทำสมาธิภาวนาจนจิตนิ่งสงบหรือว่างไป แต่ไม่สามารถรู้กายใจ ณ ปัจจุบันได้อีก ทำให้เรตกไปจากวิปัสสนา ซึ่งจะถือว่าเป็นการส่งออกนอกอีกแบบหนึ่งก็ไม่ผิด

ความผิดพลาดที่เราหลงทำผิด ซ้ำๆ ซากๆ นี้เองทำให้การภาวนาไม่ได้ผลเท่าที่ควร หลวงพ่อกล่าวตอบผู้ที่ถามท่านว่าเหตุใดทำให้การภาวนาเนิ่นช้า ท่านตอบว่า ปญฺญจธรรม เป็นเหตุให้เนิ่นช้า ปญฺญจธรรมคือกิเลสที่ทำให้เนิ่นช้า อันได้แก่ ตัณหา ทิฏฐิ มานะ

ตัณหาคือการที่เราพยายามมากไปที่จะบรรลุธรรม ความพยายามที่เรานึกกว่านี้คือความเพียร แต่มันประกอบด้วยตัณหา ความอยาก ที่เรามองไม่ออก ทำให้ปฏิบัติไปก็ทุกซบไปกับการปฏิบัติ จิตไม่ปกติ ไม่ธรรมดา ถ้าไม่หลบเข้าไปสงบเสียบก็ฟุ้งซ่าน แต่ดูไม่ออก ไม่เห็นไตรลักษณ์ คือการที่เราบังคับไม่ได้

ทิวทัศน์ ความเห็น ที่ยังเป็นความเห็นผิด เห็นไม่ตรง ยังเข้าใจการปฏิบัติผิดพลาด เช่น การส่งออกนอก จนเราไม่สามารถรู้กายใจปัจจุบันได้นานๆ นั่นคือการผิดพลาดแล้ว แต่เรากลับคิดว่า การที่จิตสงบเย็นบนันณุกและดี การเข้าถึงความว่างได้ในบางขณะ แล้วเราเห็นว่านั่นคือแนวทางหรือจุดมุ่งหมาย นั่นคือเราตั้งความคิดเห็นไว้ผิดทาง ทำให้จิตไปติดอยู่ใน ระดับใด ระดับหนึ่ง อย่างไม่ก้าวหน้า

มานะคือความเห็นที่เราดี เราดีอยู่ หรือเราเสมอกับคนนั้นคนนี่ การตีค่า ดี ราคา และให้ค่าการปฏิบัติที่ล้วนแต่บั่นทอนตัวเอง เห็นว่าดีอยู่กว่าคนอื่น ก็หมัดกำลังใจที่ปฏิบัติ คิดว่าทำไม่ได้ คิดว่าไม่มีวิสาขา เห็นว่าตัวเองดีกว่าคนอื่นก็ทำให้เราไม่สามารถเปิดใจ รับสิ่งที่จะพัฒนาตัวเองให้ยิ่งๆ ขึ้นไปเพราะทำตัวเป็นชาลันถ้อยอยู่ แม้แต่เสมอกับคนอื่น ก็ทำให้เรารู้สึกเสมอว่า เรารู้แล้ว เราดีแล้ว แล้วเราก็จะก้าวหน้าไปได้อย่างไร

เราเพียงแต่ทราบแผนที่การเดินทางคร่าวๆ ทราบอุปสรรคที่ทำให้การเดินทางของเราต้องล่าช้า หรือไม่ได้ผล และลงมือเดินทางไปเรื่อยๆ จุดหมายปลายทางก็จะมาถึงสักวัน เรามีพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ท่านแนะนำ ชี้หนทางอยู่ และปรับความเข้าใจของตนเองด้วยการเข้าไปเห็นด้วยตนเอง เราก็มองเข้าไปจะโหม่งมากขึ้น

การอยู่กับตัวเองให้มาก และเรียนรู้กลไกการทำงานของกายใจเราเอง ทำให้เราเข้าใจในหลักธรรมขึ้นอย่างชัดเจน แม้ว่าเราจะอยู่กับคนมาก คนน้อย ไม่สำคัญ สำคัญว่าเราต้องเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงของกายใจตัวเองว่า เขาทำงานอย่างไรอยู่ ทราบใดที่เราสามารถเห็นการทำงานของกายใจเราได้ เราจะอยู่อย่างไรก็ไม่มีปัญหา ถ้าเรารู้ว่าเรา “หลง” ส่งออกนอกไปอย่างไร

ถ้าเรายังชอบที่จะฟัง โดยไม่รู้รู้สึกตัว ชอบที่เห็น ที่จะดูสิ่งต่างๆ แล้วลืมตัวเองไป ชอบทานอาหารอร่อย โดยที่ไม่เห็นว่า เวลาอร่อยแล้ว อยากรได้อีก จำได้แม่น และหาทางที่จะได้ดีกว่านี้ อร่อยกว่านี้ หลงไปกับความอร่อย ลืมกายใจตัวเองไปเลย เรายังชอบความสบาย อากาศดี สัมผัสที่นุ่มนวล สะอาดสะอาดแล้วลืมกายใจตัวเอง ไม่เห็นใจที่ยินดีกับสัมผัสดีๆ และเกิดความรู้ความจำที่จะเอาอีกได้ดี

กว่านี้อีก หลงไปกับมัน แล้วลืมตัวเอง ไม่เห็นความนึกคิดปรุงแต่ง ที่ทยอยเข้ามาเรื่อยๆ อย่างไม่เคยหยุด

ทั้งหมดยังเป็นการที่จิตส่งออกนอก ออกจากการรู้กายใจของตัวเองทั้งหมด ทางง่าย ๆ สั้น ๆ แต่ลัดตรง ตรงนี้เอง แต่ที่เราไม่สามารถเดินทางสายกลางนี้ได้เสียที เพราะเรามัวแต่ส่งจิตออกนอกไป ถ้าเราอยู่กับการรู้กายรู้ใจ ด้วยความเป็นกลาง เห็นอย่างผู้สังเกตการณ์ และเห็นสลับกันไปมา รู้กายชัด รู้ใจชัด ไปเรื่อยๆ อย่างไม่คาดหวังอะไร สิ่งที่เกิดขึ้นคาดหวังก็จะมาปรากฏให้เราเห็นเอง

อาตาศิ สติมา สัมปชาโน

สารบัญ ←



## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ **ธรรมะใกล้ตัว** ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คุณคิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์:** ธรรมะจากคนสู้กิเลส

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน **ธรรมะใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

**คอลัมน์:** นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์:** คำคมชวนคิด

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่างๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใคร

สามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะได้ฝึกริเริ่มวิสัยสะดูใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโดยดีเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์:** สัพเพเหระธรรม

**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์:** กวีธรรมะ

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่ประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์:** เทียบวัด

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่งกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมาก

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายกาศ ปฏิบัติฯ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

**คอลัมน์:** ธรรมะปฏิบัติ

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบ-

การณัตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

### คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

#### กติกา:

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

### คอลัมน์: ชาวประชาสัมพันธ์

**เนื้อหา:** อาจมีทั้งงานบุญ หรือการแสดงเทศนาธรรมของพระที่นำเคารพ ในส่วนนี้อาจมีเกร็ดธรรมจากชุมชนคนใกล้ธรรมะ หรือชาวฝากจากสถานีวิทย์ “ธรรมะอารีย์” ซึ่งคุณวีรณัฐ โรจนประภา (เจ้าของบางกอก) ได้ริเริ่มร่วมทำกับหมู่ญาติธรรมจำนวนหนึ่งด้วย

## ๒. อ่านสัณนิท ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากขึ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

## ๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

## ๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

### ▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้าและวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรอกหรือ? ฉันนึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

### ▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรวบคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยาให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมช้อกामนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า ผลกรรมช้อกामนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

## ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์ กวีวิจารณ์ ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะค่ะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

## ๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะค่ะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะค่ะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมายาวๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมากๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะค่ะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่

กระดาน "ส่งบทความ" ได้เลยค่ะ ที่: <http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะค่ะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

### ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะค่ะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เว็บไซต์นี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จักจริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่า  
เพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และ  
เขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็  
ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมชาติ  
ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา  
ที่คุณ 'ดังตฤณ' มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้  
ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านค่ะ

กอง บ.ก.

๑๕ มกราคม ๒๕๕๐

---

ธรรมะใกล้ตัว  
dhamma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา  
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่  
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>