



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๓๕  
๒๐ มี.ค. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

## รู้เฉพาะตน

กรณีเฉพาะ ของคุณแม่ลูกอ่อน  
ใจไร้ร้อน กับอาจารย์สอนเปียโน  
ที่ฝึกไฝในการเจริญสติ

หน้า ๒๓

## ลัทธิเพระธรรม

มาอ่านประสบการณ์การทำงาน  
ในต่างแดน ของคุณ Rainbow ใน  
ทำงานด้วยเงิน ๑ รูปี

หน้า ๔๔

## ของฝากจากหมอม

หลักธรรม อันสิ่งจำเป็นสำหรับ  
ครอบครัวที่อบอุ่นคืออะไร  
ติดตามได้ ใน บ้านของฉัน

หน้า ๕๐

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

## หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจ.ภ.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา  
เตรียมเสียบังไว้เสียดัว: อนัญญา เรื่องมา  
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา  
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู  
ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมภาค

ของฝากจากหมอดู: พริ้ม ท้วงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง

เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศศานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรखा กฤษฏารักษ์

กานต์พิทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานนท์

ณัฐธิดา ปันทานต • ณัฐพร สฤตอุทัยศักดิ์

ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร

พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมภาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พีรยสร์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิมล ดาวรีวิภาส • วิมุตติยา นินาตั้งบงกช

ศศานันท์ จารุพูนผล • ศศิธร คิวะนันท์ ทากรณ์

ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์

สุปราณี วอง • อนัญญา เรื่องมา

อมรา ตั้งปริบูรณ์รัตน์

อัจจนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสร์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพานิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๙

รู้เฉพาะตน ๒๓

▶ แม่ลูกอ่อนชี้हुงดหงิด ▶ ดนตรีพาจิตเคลิ้ม

ข่าวน่ากลัว ๓๑

ไดอารี่หมอดู ๓๔

กวีธรรม ๓๙

▶ นิทานธรรมคำกลอน เรื่อง สมมุติ-วิมุตติ

คำคมชวนคิด ๔๒

สัพเพหระธรรม ๔๔

▶ ทำทานด้วยเงิน ๑ รูปี

ของฝากจากหมอดู ๕๐

▶ บ้านของฉัน

แง่คิดจากหนังสือ ๕๖

▶ The Killer – คุณธรรมและไกปืน

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๖๑

▶ กากี่นั้ง (๑)

เที่ยววัด ๖๙

▶ พระเจดีย์พุทธคยา

สวีสวีค่ะ

แปลกดีไหมคะ ช่วงต้นมีนาที่ผ่านมา

ถ้าใครจำได้ ทั้งที่เป็นฤดูแดดจ้าฟ้าใสไปไหนก็มีแต่ไอร้อนแท้ ๆ

อยู่ ๆ ฟ้าก็ครึ้ม ฝนก็ตกชุก โปรยปรายความชุ่มฉ่ำให้กรุงเทพฯ ขึ้นมาช่วงหนึ่งเสียอย่างนั้น  
ปกติพกร่มฤดูนี้เสียที่ไหนล่ะคะ เลยต้องวิ่งเปียกบอนแทบแย  
กว่าจะกลับมาจากร้านข้าวแกง : )

บางที ที่เห็นชีวิตมีความสุขราบรื่น

งานก็เดิน เพื่อนก็ดี เงินก็มี แฟนก็รัก ยิ้มแย้มไปวัน ๆ นั้น

ก็ไม่ได้แปลว่า พรุ่งนี้ มรสุมและพายุฝนที่โหมกระหน่ำ

จะมาเยือนเราอย่างฉับพลันไม่ได้นะคะ

จะแปลกอะไรที่ฝนจะตกผิดฤดู จะแปลกอะไรที่อยู่ ๆ ความทุกข์จะสามารถมาแรงแรงโค้ง

เบียดความสุขตกกระเด็น และเล่นเอาเราฟูลงไปกอง อย่างไม่บอกไม่กล่าวเมื่อไหร่ก็ได้

**ทุกคน ย่อมมีเหตุการณ์ที่ “ทุกข์สาหัส” ผ่านเข้ามาอย่างน้อยในช่วงหนึ่งของชีวิต  
แต่อาจจะน้อยคน ที่ยอมรับ และหาเส้นทางเดินออกจากมันด้วยความเข้าใจจริง ๆ**

เวลาทุกข์ท้อราวกับไม่มีหนทางต่อสู้อยู่ จึงอาจไม่แปลกนัก ที่จะเห็นตัวละครในหนัง

แหงนหน้าตะโกนตัดพ้อต่อว่าเทวดาฟ้าดิน ว่าทำไมสิ่งเหล่านี้ต้องเกิดขึ้นกับฉัน...

อาจด้วยความรู้สึกที่ว่า มีบางสิ่งบางอย่างที่เหนือการควบคุมอยู่เบื้องบน

เหมือนชีวิตตกอยู่ใต้อำนาจของมือที่มองไม่เห็น ได้แต่พริ้มเพียงว่า มันไม่ยุติธรรม...

**ทั้งที่จริงแล้ว กฎแห่งกรรมนั้น เป็นกฎที่มีความยุติธรรมอย่างที่สุด**

**และมีอมิตที่บังคับควบคุมชีวิตเราเบื้องบนก็ไม่มี**

**เราทุกคนล้วนเป็นผู้วางหมากให้ชีวิตตัวเองทั้งสิ้น**

เพียงแต่ธรรมชาติปิดหูปิดตาให้เราหลงลืมสิ่งที่เคยทำไว้ในกาลก่อน

ถ้าย้อนกลับไปเห็นตัวเองในอดีตได้ว่า เคยให้ความหวังใครแล้วทิ้งเขาได้อย่างไม่ยั้ง

เราก็คงยอมรับได้ว่า มันก็ยุติธรรมแล้ว หากเราจะได้รับความรู้สึกแบบเดียวกันนั้นกลับคืน ถ้าเห็นได้ว่า ตัวเองเคยชอบพูดจากระแทกแดกดันให้คนอื่นรู้สึกเสียตังมาก่อน เราก็คงเข้าใจว่า ทำไม วันนี้เราจึงต้องเจอคนที่ทำให้เราต้องรู้สึกในสภาพแบบเดียวกัน ฯลฯ

เพียงแค่เราพลิกมุมมอง มีความเข้าใจ และตระหนักในกฎและกติกาของธรรมชาติว่า ผลย่อมเกิดแต่เหตุ เราทุกคนล้วนเป็นทายาทแห่งการกระทำของตนเอง เข้าใจในเหตุ และยอมรับในผลที่กำลังเกิดขึ้นโดยคุณิ ความดีดีดินฟ่งโทษคนอื่นสิ่งอื่นในยามที่ทุกข์มาเยือน ก็อาจบรรเทาเบาบางลงได้แล้ว

เพราะตรงที่เรา “ยอมจำนน” นี้เอง ที่ใจมันเกิดการยอมรับสภาพ และเริ่มหยุดการดิ้นรน ความทุกข์เกิด ก็เพราะใจที่มันดิ้นรนนี้แหละคะ คือยึดอยู่กับสภาพที่อยากให้เป็น ไม่ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เผชิญ

ไม่มีใครชอบอยู่ในสภาวะที่คับข้องใจ หรือเรียกง่าย ๆ ว่าเป็นทุกข์นี้หรือคะ คนเราจึงหาทางหลีกเลี่ยงจากความทุกข์กันตลอดเวลา ไปดูหนังบ้าง ไปฟังเพลงบ้าง ไปทุ่มเททำกิจกรรมอื่น ๆ บ้าง กระทั่งมีคนคิดไอเดียแปลกใหม่ เปิดร้านสำหรับคนที่อัดอั้นจากทุกข์อย่างนี้โดยเฉพาะ

คุณผู้อ่านเคยรู้จักร้าน “Love Sick” ไหมคะ ร้านอาหารสไตล์ดิบที่ว๊านี้ เปิดขึ้นด้วยคอนเซ็ปต์เก๋ไก๋เพื่อเอาใจคนอกหักโดยเฉพาะ มีโซนที่เปิดเพลงตอกย้ำความรู้สึก และห้องกระจกที่เปิดให้ปล่อยโฮร้องให้ได้เต็มที่ มีห้องที่มีช่องไว้ให้ตะโกนระบายอารมณ์ได้สุดเสียงเท่าที่อยากจะทำจะตะโกน มีห้องปาขวด ที่สามารถเอารูปคนที่เราผิดหวังมาฉายใส่ปรเจคเตอร์ แล้วปาใส่เป้าได้ ฟังดูแล้ว ก็น่าจะเป็นร้านเป้าหมายสำหรับคนที่กำลังอยู่ในอารมณ์เดียวกับชื่อร้านได้อยู่

แต่ถามว่า... ความทุกข์ที่แท้จริง หายไปกับขวดที่ปาและลุ่มเสียงที่ปล่อยออกไปไหม เราอาจจะเดินกลับออกจากร้านมาด้วยความโล่งระดับหนึ่งชั่วคราว เพียงเพื่อจะพบว่า รุ่งขึ้นยังทรุดตัวตบวมได้เหมือนเดิม เพราะต้นเหตุแห่งทุกข์นั้นยังไม่ได้หายไปไหนเลย

## “เรารักสิ่งใด สิ่งนั้นจะทำให้เราทุกข์”

หลวงพ่อบุญธรรมท่านพุทธทศนุรักษ์ท่านนี้บอกตามไปในซีดีอย่างนั้น ว่ามันจริงอย่างที่ว่าไหม

ไม่ว่าเราจะรักรถ รักหนุ่ม รักสาว รักหมา รักแมว กระทั่งรักตัวเอง  
เมื่อไหร่ที่มันไม่เป็นไปอย่างใจ เมื่อไหร่ที่มันแปรเปลี่ยนสภาพ ใจเราจะทุกข์ทันที  
ทั้ง ๆ ที่ทุกสิ่งล้วนมีธรรมชาติเดียวกันทั้งหมดคือ ไม่เที่ยงแท้ และต้องแปรปรวนไปเสมอ

แม้กระนั้น ใจเราก็พึงพิงสิ่งอื่น พึงพิงคนอื่นตลอดเวลา ไม่ว่าเราจะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม  
แต่ความจริงก็คือ ที่พึงภายนอกนั้น จะไม่สามารถให้ความสุขที่เที่ยงแท้ถาวรแก่เราได้เลย  
ตราบดีที่เราจะต้องแสวงหาเหยื่อล่อภายนอก ยังต้องพึงพิงสิ่งอื่น  
เรายังต้องเป็นทาสของสิ่งนั้น และเป็นทุกข์เพราะสิ่งนั้นอยู่ร่ำไป

แต่ก็ยังนับเป็นโชคดี ที่ชีวิตนี้เรายังทันได้รู้จักกับคำสอนของพระพุทธเจ้า  
หลวงพ่อบุญธรรมท่านเทศน์ไว้ณะคะว่า

**ความทุกข์... ไม่ใช่สิ่งแปลกปลอมของชีวิต**

และศาสนาพุทธก็เป็นศาสนาเดียวที่สอนให้เรากล้าเผชิญหน้ากับมัน  
พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เราวิ่งหนีทุกข์ ไม่ได้สอนให้เราวิ่งหาความสุข  
แต่สอนให้เข้าไปทำความรู้จักกับมัน  
เพื่อที่จะได้เป็นอิสระจากมัน

และความทุกข์ก็ไม่ได้อยู่ที่ไหนไกล

ทุกข์ไม่ได้อยู่ที่คนที่ทิ้งเรา ไม่ได้อยู่ที่ศัตรู ไม่ได้อยู่ที่คำพูดบาดหู ไม่ได้อยู่ที่ก้อนหิน  
แต่อยู่ที่ตรงนี้ ...ที่จิตที่ใจของเรานั่นเอง

อย่างที่คุณดั่งตถคุณเคยเขียนเอาไว้ในนิยายเรื่อง กรรมพยากรณ์ ตอน ชนະกรรม ว่า

หลายเรื่องในโลกแก้ไขจากข้างนอกไม่ได้ แต่ปรับปรุงตัดแปลงที่ภายในเราเองได้  
คนอื่นนั้นต่อให้ตัดแขนตัดขาหันร่างกายเราออกเป็นชิ้น ๆ  
เราจำเป็นต้องทุกข์แค่ที่กายเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องมีทุกข์ทางใจเลย  
โดยมากจะอยู่ในรูปที่คนอื่นทำร้ายเราด้วยปากหรือมือไม้สับนาที  
แต่เราทำร้ายตัวเองด้วยความคิดเสียสลับชั่วโง่ง

ครูบาอาจารย์ท่านถึงว่า คนเรา “ทุกข์เพราะความคิด”

และการทำความรู้จักกับทุกข์อย่างที่ว่านั้น ก็ไม่มีอะไรมากกว่า การใช้ชีวิตตามปกติ แล้วมีสติคอยตามรู้กาย ตามรู้ใจ ของเราไปเรื่อย ๆ อะไรเกิดก็รู้ทันมันให้มาก ๆ สุข เศร้า เหงา เครียด เกลียด กลัว มัว ซึม ขริม เฟ่ง เซ็ง ดีใจ เสียใจ ก็คอยรู้มันไปด้วยไปก็จะได้เห็นความไม่เที่ยงแท้แปรปรวนหมุนเวียนเปลี่ยนสลับอยู่อย่างนี้ ไม่มีแก่นสารสาระอะไรเลย เห็นอย่างนี้บ่อยเข้า ๆ ถึงวันหนึ่ง ใจก็จะเลิกอยากเลิกยึด เมื่อเลิกยึดก็ปล่อยวาง พอปล่อยวางแล้วความทุกข์ก็หลุดร่วงไปจากจิต และเมื่อนั้น ก็จะเป็นอิสระจากทุกข์ อันเกิดจากความสำคัญมั่นหมายผิด ๆ นั้นเอง

ฟังดูเหมือนเป็นของตื่นเพียงเท่านั้นเองนะคะ

แต่กว่าจะศึกษาจนจิตเห็นและยอมรับความจริงนี้ได้ ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

แต่หากคอยฝึกปฏิบัติไปตามลำดับ ก็จะพบว่าไม่มีอะไรคุ้มค่าต่อการศึกษาเท่านี้อีกแล้ว เพราะนี่เป็นวิธีเดียวที่จะสามารถบั่นสายโซ่แห่งทุกข์ให้ขาดสะบั้นลงได้

หากใครเคยผ่านสถานการณ์อันเป็นทุกข์อย่างที่สุดของชีวิต และยังจำความรู้สึกนั้นได้ ก็จดจำและตระหนักไว้เถิดค่ะว่า **ตราบเท่าที่เรายังต้องเดินทางเกิดตายไม่รู้จบ ทุกข์แบบนั้น หรือทุกข์ที่ยิ่งกว่านั้น จะกลับมาให้เราต้องเผชิญอีกนับครั้งไม่ถ้วน** เพียงแต่อาจจะเปลี่ยนรูปแบบและหน้าตาไปเท่านั้น

ดังนั้น จะว่าไป ทุกข์ที่จรผ่านมาในชีวิต ก็มีข้อดีเหมือนกัน

หากเรามองมันอย่างเข้าใจ อย่างที่คุณดั่งตฤณเคยเขียนไว้ครั้งหนึ่งว่า

**ถ้าไม่ทุกข์บ้าง ก็คงไม่มีใครอยากออกจากสังสารวัฏหรอก**

**ฉะนั้น อย่าเห็นแต่โทษของความทุกข์**

**เพราะความทุกข์เท่านั้น ที่ผลักดันให้เราเลือกทางเดินไปสู่ความพ้นทุกข์**

ที่ฟังที่แท้จริงนั้นไม่มีหรอกนะคะ พ่อแม่ คนรัก ลูกหลาน ทรัพย์สิน ศฤงคาร ฯลฯ ทุก ๆ คน และทุก ๆ สิ่ง มาเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับเราเพียงชั่วคราว และวันหนึ่งจะถูกธรรมชาติทวงคืนไปทั้งสิ้น

ความสุขที่ผ่านมามาจะผ่านไปเสมอ ความทุกข์ที่ผ่านมาก็จะผ่านไปเสมอ

และผู้คนที่เดินผ่านมาในวันนี้ ก็จะได้เดินผ่านไปวันหนึ่งเสมอ  
สิ่งที่อยู่นอกขอบเขตของกายใจ ล้วนแล้วแต่เป็น “ของหลอก” ทั้งสิ้น

หากจะหวังพึ่งอะไรสักอย่าง ที่พึ่งที่แท้จริง ย่อมไม่มีอะไรประเสริฐไปกว่า  
การปฏิบัติ ฝึกฝน อบรมตนเอง ให้เป็นที่พึ่งเพื่อต่อสู้ในทะเลทุกข์แห่งนี้  
นั่นคือ แทนที่จะปล่อยตัวเองให้เวียนวายเป็นอย่างไร้จุดหมาย  
ก็เอาการเจริญสติเพื่อศึกษากายใจของเราให้แหละ เป็นที่พึ่งที่อาศัย

แล้วเราก็จะพบด้วยตัวเองว่า ธรรมะช่วยเราในยามทุกข์ได้จริง  
และกระทั่งช่วยเราให้เป็นอิสระจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ไม่กลับกำเริบได้จริง  
และหากตั้งใจจริง ก็จะสามารถประจักษ์ได้ด้วยตนเอง ภายในเวลาไม่เนิ่นช้าด้วย...

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

เดี๋ยวนี้ ถ้าใครบอกว่ามีใครเป็นมะเร็งนี่แทบจะกลายเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้วนะคะ  
แต่กระนั้น ความรู้สึกในช่วงคาบเกี่ยวระหว่างความเป็นกับความตายก็ยังน่ากลัวเสมอ  
“นิยาย/เรื่องสั้น อิงธรรมะ” ฉบับนี้ ได้เรื่องสั้นขนาดยาวจาก *คุณศิวาพร*  
ที่จะชวนคุณผู้อ่าน ติดตามความเป็นไปที่โรงพยาบาลไปกับตัวละครในเรื่อง *กาที่นี้* ค่ะ

พูดถึงคำว่า ครอบครัว เรามักจะนึกเห็นภาพของ พ่อ แม่ ลูก เสมอ  
แต่การมีองค์ประกอบของบุคคลที่ครบถ้วน อาจไม่ได้หมายถึงบ้านที่อบอุ่นเสมอไป  
*คุณหมอมพิมพการัง* ส่งเรื่อง *บ้านของฉัน* มาชวนให้คุณผู้อ่านมองย้อนกลับมาที่บ้านเราเอง  
หากคุณผู้อ่านมีลูก คุณคิดว่าลูกของคุณจะวาดภาพ “บ้านของฉัน” ออกมาแบบไหนคะ?

ปิดท้ายด้วยการพาคุณผู้อ่านไปเที่ยว คราวนี้ไปไกลสักหน่อย เพราะไปไกลถึงอินเดีย  
คอลัมน์ “เที่ยววัด” ฉบับนี้ *คุณ Rainbow* จะพาเราไปถึง *พระเจดีย์พุทธคยา* เลยค่ะ  
ผู้เขียนบอกว่า จะว่าเป็นวัดก็ไม่ใช่ ที่ปฏิบัติธรรมก็ไม่เชิง แต่มีผู้ไปนั่งเจริญภาวนา สวดมนต์  
เดินจงกรมกันไม่ขาดสายเลยทีเดียว ติดตามการเดินทางของเธอไปด้วยกันได้ฉบับนี้ค่ะ

## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

อีกไม่นาน งานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ ๓๖ ก็จะมาเยือนแล้วนะคะ คราวที่แล้ว ใครพลาดไม่ได้ขอฉายเซ็นจากคุณดังตฤณในงานแถลงข่าวเปิดตัวหนังสือ “เสียดาย...คนตายไม่ได้อ่าน เล่ม ๒” งานนี้ห้ามพลาดแล้วนะคะ **คุณดังตฤณ** จะมาประจำอยู่ที่ บูธ C08 สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี ห้องเพลนนารี ฮอลล์ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ในวันเสาร์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๑ นี้ ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป พร้อมกับหนังสือเล่มใหม่ “คิดจากความว่าง ๔” ที่จะออกมาวางอวดโฉมครั้งแรกในงานนี้ด้วยค่ะ

กระซิบให้อีกนิดด้วยว่า ใครที่รออ่านเล่มสองของการ์ตูนคอมมิคส์จากนวนิยายของคุณดังตฤณเรื่อง “กรรมพยากรณ์ ตอน เลือกเกิดใหม่” อยู่ งานนี้ก็จะจะมี เล่ม ๒ และเล่ม ๓ ตามออกมาพร้อมกัน จนจบบริบูรณ์ด้วยนะคะ

ขอให้คุณผู้อ่านมีความสุขอยู่กับกายกับใจของเราเอง  
ไม่ว่าวันนี้และทุก ๆ วันจะเป็นวันฟ้าใส หรือวันฝนพรำนะคะ : )

แล้วพบกันใหม่สัปดาห์หน้าค่ะ  
สวัสดีค่ะ

**กลางชล**

สารบัญ ←





ถาม: เรามาคอยตามร่างกาย ตามรู้ใจ เพื่ออะไร  
เพื่อที่เราจะได้เป็นคนดีมีความสุขหรือไม่  
และเราควรตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติธรรมอย่างไร

การที่เรามาคอยรู้กายมาคอยรู้ใจ ไม่ใช่เพื่อไปบังคับเขา  
ไม่ใช่เพื่อฝึกให้เขาดี ไม่ใช่เพื่อจะหาความสุข  
แต่เราตามรู้กาย ตามรู้ใจเพื่อให้เห็นความจริง  
กายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับไม่ได้  
จิตใจก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์บังคับไม่ได้  
พอเราเห็นอย่างนี้ซ้ำ ซ้ำ ซ้ำ  
วันหนึ่งจิตยอมรับความจริงว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก  
เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งต่างหากจากคำว่าตัวเรา ตัวเราไม่มี  
ถ้าเมื่อไหร่เห็นตรงนี้เขาเรียกว่าพระโสดาบัน

เป้าหมายแรกของนักปฏิบัตินะ ต้องมุ่งไปเป็นพระโสดาบัน  
ต้องบรรลุพระโสดาบันให้ได้ในชีวิตนี้ ต้องตั้งเป้าอย่างนี้  
เมื่อเราอยากเป็นพระโสดาบัน ต้องการเป็นพระโสดาบัน  
แล้วพระโสดาบันมีคุณสมบัติยังไง

พระโสดาบัน คือ คนที่ละสัkkายทิฏฐิได้  
สัkkายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่ากายนี้ใจนี้เป็นตัวเรา  
วิธีละความเห็นผิดมีทางเดียวเท่านั้น ไม่มีทางที่สองเลย  
ก็คือการที่เราคอยรู้กายอย่างที่เขเป็น รู้ใจอย่างที่เขเป็น  
ไม่ใช่ไปนั่งคิดเอาว่าเขาไม่ใช่ตัวเรา เขาไม่เที่ยง เขาเป็นทุกข์  
นั่งคิดเอานะไม่ได้อะไร ต้องเห็นของจริง... รู้  
อย่างจิตใจนี้เราเห็นเลยว่ามันแปรปรวนทั้งวัน  
เห็นไปเรื่อย ถึงจุดหนึ่งเห็นมันบังคับอะไรไม่ได้

เดี๋ยวมันวิ่งไปทางตา เคยเห็นไหม มันวิ่งไปที่หู ไปทางหู ไปฟัง วิ่งไปคิด  
ตรงนี้ดูออกไหม แต่เรารู้ว่ามันหนีไปคิด เราก็ตื่นขึ้นมาแล้ว  
เราจะเกิดความรู้สึกตัว คือเราหลุดออกจากโลกของความคิด  
ทันทีที่เราหลุดออกจากโลกของความคิด จิตนี้กายนี้จะไม่ใช้ตัวเราแล้ว  
เพราะแท้จริงเราไม่มี ตัวเราเป็นความคิดล้วนๆ เลย

๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

### ถาม: แล้วเราจะละสลักกายทิฐิได้อย่างไร

คำว่าสลักกายทิฐินี้ชื่อมันบอกแล้วว่าเป็นทิฐิ คือเป็นตัวความคิดความเห็น  
ถ้าอยากสลักกายทิฐินะ รู้กายอย่างที่เขารู้อะไร รู้ใจอย่างที่เขารู้อะไร  
ตื่นขึ้นมาหลุดออกจากโลกของความคิดเสีย

เห็นกายตามความเป็นจริง

กายนี้เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้าไหลออกทั้งวัน

กายนี้เป็นทุกข์มีความทุกข์บีบคั้นทั้งวัน

นั่งอยู่ที่ทุกข์ ยืนก็ทุกข์ เดินก็ทุกข์ นอนก็ทุกข์นะ ทุกข์ทุกอิริยาบถ

มีแต่ทุกข์บีบคั้น อย่างนี้เรียกว่าเห็นตรงตามความเป็นจริง

จิตใจก็ไม่เที่ยงดูออกไหม จิตใจไม่เที่ยง

กายนี้ดูง่ายว่าเป็นทุกข์ จิตนี้ดูง่ายว่าไม่เที่ยงเพราะจิตใจเปลี่ยนทั้งวัน

เดี๋ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย เราคอยรู้คอยดูไป

เห็นอีกเราบังคับเขาไม่ได้หรอก

สั่งให้เขาสุขอย่างเดียวไม่ได้ ห้ามไม่ให้ทุกข์ไม่ได้

ความสุขเกิดขึ้นรักษาไว้ก็ไม่ได้

กิเลสมานะ โสภณก็ไม่ได้ ทำอะไรมันไม่ได้สักอย่าง

ดูจนเห็นอย่างนั้นะ ดูอย่างนี้จิตจะเข้าใจความจริง

จิตจะรวมเข้ามา จิตจะเข้าอับปนาสมาธิ

เข้าเองไม่ต้องทำอะไร รวมเข้ามาเอง  
แล้วมันก็จะเกิดกระบวนการของการตัดสินใจที่รู้ขึ้น  
ใช้เวลาแรมปีเดียว มันเป็นการเปลี่ยนคุณภาพ  
เปลี่ยนคุณภาพนี้จะเปลี่ยนฉบับพลัน ใช้เวลาพริบตาเดียว  
เปลี่ยนไปแล้ว ความเห็นผิดถูกทำลาย ความเห็นถูกเกิดขึ้นแทน  
อย่างการที่เราคอยรู้คอยดูทุกวันๆ นี่เป็นการสะสมเชิงปริมาณ  
ดูทุกวัน ทุกวัน ทุกวัน พอเกิดความเข้าใจมันจะเปลี่ยนคุณภาพโดยฉบับพลัน  
แรมปีเดียว คอยดูไปนะ

๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถาม: พอหันมาสนใจปฏิบัติธรรมภาวนา

ใจคอมันคอยอยากให้อันตรายถึงวันเสาร์อาทิตย์ รู้สึกว่าใจไม่เสมอกัน

เหมือนกันหมดแหละ สมัยก่อนหลวงพ่อก็รอวันเสาร์อาทิตย์  
ถึงไม่มารวดก็ชอบ ให้เรารู้ทัน ใจเราไม่เสมอกัน ไม่ต้องให้เสมอหรือ  
มันไม่เสมอกันเรารู้ไม่เสมอพอแล้ว ไม่ต้องไปทำให้เสมอกันนะ  
รู้อย่างที่เขาเป็น จับหลักให้แน่นเลย  
รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง คือตามที่เขาเป็น  
ไม่ใช่ตามที่เรายกมาให้เขาเป็น

พอวันธรรมดาแล้ว แหม มันเบื่อ อยากให้อันตรายถึงเสาร์อาทิตย์  
พอถึงวันศุกร์ก็เริ่มมีความสุขแล้ว  
หลวงพ่อบุ๊ดย่อยๆ ใจพอรับราชการอยู่ ตื่นเช้าวันจันทร์นะ ใจแห้งแล้งเลย  
ตื่นเช้าวันศุกร์นะ มันสดชื่น ยิ่งวันเสาร์ยิ่งชอบใหญ่  
วันอาทิตย์ซักชั้ยน้อยลงแล้ว เดี่ยววันจันทร์ต้องทำงาน  
วันอาทิตย์ป่วยๆ ซักจะเซ็งๆ แล้ว

๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถาม: เวลาภาวนา เราต้องดูความว่าง ต้องทำให้มันว่างๆ  
หรืออย่างดูรูป ต้องดูให้เห็นความว่างหรือเปล่า

ไม่ต้องๆ จะเห็นเอง มันรู้เอง  
คือในความเป็นจริงแล้ว ทุกครั้งที่ตาเรามองเห็นรูป  
ขณะจิตที่มองเห็นจริงๆ ไม่ได้คิดอะไรอยู่แล้ว  
เพราะฉะนั้นถ้าสติเราไวเราจะเห็นเลย  
จิตดวงที่ไปมองเห็นรูปนี้ ว่างเปล่าอยู่แล้ว ไม่มีตัวมีตน  
ไม่มีสุขมีทุกข์อะไร เป็นอุเบกขา  
จิตตัวนั้นเป็นอุเบกขาตามธรรมชาติเลย  
เพราะอย่างนั้นจิตที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น สีสทางนี้ เป็นอุเบกขาตลอดเลย  
จิตที่เกิดทางกายนี้ละ มีสุขมีทุกข์นะ

อย่างตาเรามองเห็น สิ่งที่เรามองเห็นว่างเปล่าอยู่แล้ว  
ความคิดของเรามันเกิดตามหลังมา มันก็เลยเป็นตัวตนขึ้นมา  
อย่างมองพระพุทธรูปปูป ขณะจิตที่เห็นนะ มันว่างเปล่า  
มีแต่สีนะ สีสติดกันเป็นอย่างนี้ เห็นแล้วใจมันจำได้  
เห็นอย่างนี้แล้วเรียกว่าพระ  
พอจำได้ขึ้นมามันก็คิดต่อ แล้วก็ปรุงต่อ เออ สวยไม่สวย ดีไม่ดี  
กุศลอกุศลถึงจะเกิดขึ้นทางใจ  
เพราะฉะนั้นไม่ใช่เจตนาต้องไปดูรูปให้เห็นว่างนะ  
แต่เมื่อตามองเห็นแล้ว ถ้ากิเลสเกิดที่ใจแล้วค่อยรู้เอา  
แต่ถ้าสติเร็วนี้ จะเห็นความว่างอยู่แล้ว ว่างต่อหน้าต่อตา  
โลกธาตุว่างไม่มีน้ำหนักเลย น้ำหนักเกิดที่ใจ แต่ไม่ต้องเจตนา  
คือวิถีของจิต วิถีของจิตนี้ ที่แรกเขาขึ้นมารับอารมณ์ก่อน  
พอเขาไหวตัวขึ้นจากภวังค์ เราเลือกไม่ได้นะ  
ว่าเขาจะไปเกิดทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น หรือทางกาย  
เราเลือกไม่ได้หรอก

แล้วแต่ว่าอารมณ์อะไรที่รุนแรงมากกระทบทวารไฉน  
จิตก็จะไปเกิดที่ทวารนั้น  
เช่น เรานอนหลับอยู่ ได้ยินเสียงโป่งขึ้นมา  
จิตมันไปจับอารมณ์ทางหูเคยได้ยินเสียง  
เพราะฉะนั้นเราเลือกไม่ได้

หรืออย่างนั่งฟังหลวงพ่อบุญศรีสีกโหม เตี่ยจะดู เตี่ยก็ฟัง อะไอย่างนี้  
เราเลือกไม่ได้ว่าตอนไหนจะดูตอนไหนจะฟัง  
ดูออกใหม่ ขณะที่ดูเห็นได้เว็บเดียว ดูออกใหม่ แล้วก็เบลอ  
ต้องดูใหม่ถึงจะชัดใหม่ ชัดอีกเว็บหนึ่งก็เบลออีก  
จริงๆ จิตที่เกิดทางตาก็เกิดดับ เกิดดับ  
เมื่อจิตจะเกิดทางตาหรือจิตจะเกิดทางหู เราก็เลือกไม่ได้  
เมื่อเกิดแล้ว ถ้าอารมณ์นั้นแรงพอนะ มันจะส่งสัญญาณเข้ามาที่ใจ  
ใจมันจะวินิจฉัยอารมณ์นั้นก่อนว่าดีไม่ดี มันคืออะไรดีไม่ดี เริ่มให้ค่าแล้ว  
เสร็จแล้วถึงจะปรุงเป็นกุศลอกุศลอะไรขึ้นมา  
กลไกการทำงานของจิตเป็นอย่างนี้  
แต่ถ้าเป็นอารมณ์ที่อ่อน พอตามองเห็นแล้วไม่มีความหมาย  
อย่างเราขับรถอยู่ ทางตาเราไปเห็นคนข้างถนน ไม่รู้จัก  
มันจะมองผ่านไปเลย เหมือนเห็นต้นไม้ต้นหนึ่งเฉยๆ  
อย่างนี้มันไม่ส่งสัญญาณเข้ามาที่ใจต่อ ไม่ได้ปรุง

ที่นี้วิถีของจิตเขาทำงานหลายแบบ  
เขาทำแบบไหนก็ช่างเขาเถอะ หน้าที่เราคอยรู้  
แต่ตัวรู้ที่สำคัญที่สุดก็คือตอนที่เขาเข้ามาทำงานทางใจ  
พอเขาทำทางตาแล้ว ก็จะส่งสัญญาณมาที่ใจ ใจจะเริ่มให้ค่า  
กุศลอกุศลเกิดขึ้นที่ใจนี้เอง  
คอยรู้ทันตรงนี้ที่เดียวเลย สบาย  
ไม่ต้องไปพิจารณาตัวรูปหรือ  
ตัวรูบนันถ้าสติปัญญาแก่กล้าก็เห็นเอง เห็นเลย มองโลกธาตุนะ

โลกธาตุไม่มีน้ำหนัก แต่ใจเรามีน้ำหนัก เพราะใจเราปรุง  
ฝีกไปเรื่อยๆ นะ วันหนึ่งใจหมดความปรุง  
ข้างในข้างนอกนี้เป็นเนื้อเดียวกันเลย ไม่มีน้ำหนักเหมือนๆ กันเลย  
ไม่มีภาระที่ต้องแบก มีความสุขนะ ค่อยฝีกไป  
ไม่ได้ลืกลับอะไรเลย ธรรมะ  
ธรรมะของพระพุทธเจ้ามันเปิดเผยมากเลย  
สอนละเอียดนะ สอนละเอียด แต่พวกเราไม่ค่อยได้เรียน  
จะไปอยู่ในพระอภิธรรม บางคนเกลียดอภิธรรมนะ อยากเผาทิ้งนะ  
เพราะว่าพวกเรียนอภิธรรมชอบไปตำพวกปฏิบัติ  
พวกปฏิบัติเลยเกลียดอภิธรรมไปด้วย  
บางทีก็ไปเกลียดนักเรียนอภิธรรม อย่าไปเกลียดพระอภิธรรม  
ดูไป มันว่างเอง  
มันไม่ว่างขึ้นมาเพราะใจเราปรุง ดูไปเลย  
โลกข้างนอกก็ว่างอยู่ตลอด ใจเราต่างหากที่หนัก

๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถาม: พอมาภาวนาดูจิตดูใจแล้ว เห็นว่ากิเลสมันเยอะมาก  
จนไม่อยากเชื่อว่าเราจะกิเลสเยอะอย่างนี้  
ทำไมแต่ก่อนไม่ค่อยเห็นมีกิเลสเลย แล้วอย่างนี้จะละกิเลสได้อย่างไร

ใช้ๆ เยอะมากดินะ ดีที่เห็น  
บางคนมาเรียนกับหลวงพ่อนะ ไปสักพักหนึ่งกลับมาบ้านเลย  
อ้อ วิถีกรรมฐานของหลวงพ่อนี้ไม่ดี  
คนนี่ดินะ ชื่อสัตย์บอกตรงๆ เลย  
แต่เดิมดิฉันนี่ไม่มีกิเลส มาเรียนกับหลวงพ่อกแล้วกิเลสเยอะจังเลย

อย่างเมื่อก่อนไม่มีหอรอกเพราะว่ากดเอาไว้นะ เกือบกดไว้ เฟงลูกเดียว แต่ลองไม่เฟงสิ ก็เลสที่สะสมเอาไว้โผล่ขึ้นมาให้ดู แต่ถ้าเรามีกิเลสแล้วเรากดเอาไว้ๆ เราไม่เคยเห็นมันขึ้นมาเลย เรานึกว่าเราไม่มีกิเลสนี้ไม่มีวันชนะมันหอรอก เพราะมองไม่เห็นศัตรู เพราะฉะนั้นเราไม่เกือบกด

ตากระทบรูป หูกระทบเสียง ใจกระทบความคิด เราไม่กดตัวเองไว้ จิตทำงานตามปกติ เดี่ยวก็เกิดแล้ว กุศลอกุศลอะไรก็เกิดเอง แล้วเราก็ตามรู้ตามดูไป คล้ายๆว่า

อนุสัยกิเลส กิเลสที่ซ่อนอยู่ใต้จิตสำนึกเรามันทำงานขึ้นมา พอเรารู้ทันคล้ายๆ มันขาดทุนมันขึ้นมาแล้วไม่ได้ดอกลง

แต่ถ้ามันขึ้นมาแล้วเรารู้ไม่ทัน มันก็เกิดกิเลสหยาบๆ เราตอบสนองมัน คล้ายๆ มันลงทุนแล้วมันได้กำไร อนุสัยใหญ่ขึ้นมา

เราเฝ้ารู้ มันขึ้นมาไหลเวียนเรารู้ ขาดไปแล้ว มันขาดทุนแล้ว เพราะฉะนั้นการมีสติไม่ได้ละกิเลสหอรอก

แต่ว่าอนุสัยจะค่อยๆ ถูกละไป

กิเลสไม่ต้องละ เพราะทันทีที่สติเกิดกิเลสก็ไม่มีแล้ว

๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

ถาม: รู้สึกว่าความรู้สึกตัวมันเกิดขึ้นมาแว็บเดียว แล้วก็หายไป มันอยู่ได้ไม่นาน ทำยังไงถึงจะรู้สึกตัวได้นานๆ แล้วทำยังไงถึงจะละกิเลสอย่างเช่นความโกรธได้

รู้สึกใหม่เหมือนเราตื่นขึ้นมา แต่แว็บเดียวจะอยู่ได้ไม่นานเพราะอะไร เพราะมันก็ไม่เที่ยง เราเรียนเพื่อให้เห็นความจริง มีแต่ของไม่เที่ยง ไม่ใช่เรียนเพื่อเอาของเที่ยง

อย่างพวกฤๅษีไซโพรเขาพยายามทำให้จิตเที่ยง  
ให้มันสงบถาวร ให้มันดีถาวร มันก็สงบถาวรชั่วคราว มันไม่ถาวรจริง  
สงบอยู่ได้หลายๆ ปีอะไรอย่างนี้ แต่เสร็จแล้วก็เสื่อม  
**พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนว่าให้เราทำจิตให้ดีถาวร**  
**พระพุทธเจ้าสอนให้รู้กายตามความเป็นจริง รู้จิตตามความเป็นจริง**  
**จนเห็นว่ามันไม่ถาวรหรอก แล้วก็คลายความยึดมั่นได้**  
**ไม่เห็นว่ามันเป็นตัวเร่อีก หมดความยึดมั่นตรงนี้ก็หมดความทุกข์ตรงนี้**  
เพราะฉะนั้นคนละวิธีกัน

วิธีของศาสนาอื่น ของฤๅษีไซโพร เขาจะฝึกบังคับจิตให้มันดี  
อยากให้มีมันดีถาวรให้สงบถาวร  
วิธีของพระพุทธเจ้าไม่เป็นอย่างนั้น  
ท่านดูของจริงเลย จิตนี้ไม่เที่ยง จิตนี้เป็นทุกข์ จิตนี้บังคับไม่ได้  
จิตไม่เที่ยงเราอยากให้เที่ยง จิตเป็นทุกข์เราอยากให้เป็นสุข  
จิตบังคับไม่ได้เราอยากบังคับให้ได้  
นี่เราฝึกธรรมะตลอดเลย ธรรมะเลยไม่เข้ามาสู่ใจเรา  
เราไม่ยอมรับธรรมะ  
แต่ถ้าเรายอมรับธรรมะ รู้ไป รู้ไปเรื่อย รู้ลูกเดียว  
ร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึก  
ถ้าเราารู้ถูกต้อง เราก็มองเห็นเลยว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเราหรอก  
เป็นรูปธรรมอันหนึ่ง เป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุที่เคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลง  
จิตใจเคลื่อนไหวเรารู้สึกเอา ใช้รู้สึกนะไม่ใช่ฟังจ้อง แคร์ู้สึก  
วิปัสสนานี้รู้สึกเอา ถ้าฟังเอาไม่ใช่วิปัสสนาแล้ว

อย่างใจเรามีความโกรธเรารู้สึก รู้สึกถึงความโกรธที่เกิดขึ้น  
จะเห็นเลยว่าความโกรธมีเหตุเขาก็เกิด หมดเหตุเขาก็ดับ  
เหตุของความโกรธก็คือ เรามีพื้นฐานมีอนุสัยขี้โมโหอยู่แล้ว  
พอเราไปกระทบอารมณ์ที่ไม่พอใจไม่ชอบ  
กระทบอารมณ์ไม่ดีอะไรอย่างนี้ โทสะก็เกิด



เพราะฉะนั้นเวลาเราไปดู อย่างความโกรธเกิดขึ้น เราไปดูไม่ใช่เพื่อละนะ  
ความโกรธอยู่ในสังขารชั้นนี้

เมื่อมันเป็นชั้นนี้ หน้าที่ต่อขั้นนี้คือการรู้ไม่ใช่หน้าที่ละ

**ทุกซีให้รู้ทุกซี คือตัวขั้นนี้**

**กิเลสอยู่ในกองทุกซี หน้าที่ของเราต่อกิเลสคือการรู้ ไม่ใช่การละ**

ถ้าเรารู้กิเลสที่เกิดขึ้นนี้ จิตจะมีสภาวะที่น่าทึ่งอย่างหนึ่ง

คือมันจะคล้ายๆ เรือลำใหญ่ๆ จอดทอดสมอในแม่น้ำอะไรอย่างนี้ หรือในทะเล

เรื่อนี้จะไม่ไหลตามน้ำไป แต่เรือจะไม่ต้านน้ำ

จิตที่มีสติถูกต้องนั้นะ จะไม่หลงตามกิเลสไป

แต่ไม่ต่อต้านกิเลส จะเห็นเลยกิเลสเดินผ่านหน้าบ้านไปเลยๆ

เพราะอย่างนั้นใจเราก็ไม่กระเทือนเพราะกิเลส

แต่ถ้ารู้ไม่ทัน กิเลสจะเลี้ยวเข้าบ้านเรานะ

เข้ามาครอบครองจิตใจเรา เพราะฉะนั้นหน้าที่เราก็ก้าวไปเรื่อยๆ นะ รู้เรื่อยๆ

บางคนคิดว่าพอเราไปรู้แล้วเราเก่งนะ เราละกิเลสได้

**ไม่มีใครละกิเลสได้สักคนเดียว เพราะกิเลสเองก็เป็นอนัตตาบังคับไม่ได้**

อย่างเราขับรถอยู่เห็นคนปาดหน้าเราปั๊บนะ เราโกรธ

แต่สังเกตให้ดีนะ ก่อนจะโกรธเราคิดนิดนึงก่อน

เราตัดสินเราให้ค่าก่อนว่าทำอย่างนี้ไม่ดีนะ แน่สักแค่ไหนนะ อะไรอย่างนี้

ต้องตัดสินก่อนว่าอย่างนี้ไม่ดี

พอตัดสินแล้วว่าไม่ดีนี้ ความโกรธก็เกิดขึ้นมา

คนทั่วๆ ไปพอความโกรธเกิดขึ้นก็ถูกความโกรธครอบงำ

ไปกดแต่ราคาเขา หรือไปขับจะไปปาดคินอะไรอย่างนี้ เดียวก็ยิงกันได้

ในคนทั่วๆ ไปเป็นอย่างนี้

นักปฏิบัติต่างจากเขานิดเดียว

นักปฏิบัติไม่เชื่อว่าเขาปาดหน้าเห็นอย่างนั้นใจคิดขึ้นมาแล้วไม่โกรธ ไม่ใช่ชนะ

โกรธปกติมันแหละ แต่ว่าสติมันเร็ว

พอความโกรธโผล่ขึ้นในใจปั๊บ สติเห็นแล้วว่าความโกรธโผล่ขึ้นมา

พอสติเห็นว่าความโกรธเกิดขึ้นมานี้ ความโกรธจะหายไป

ถามว่าหายไปเพราะอะไร เพราะเราไปเห็นเข้าหรือเปล่า  
ไม่ใช่ซะ ไม่ได้หายไปเพราะเราไปเห็นเข้า  
ถ้าหายไปเพราะเราไปเห็นเข้าก็แสดงว่าเราจัดการได้  
แต่ความจริงแล้วมันหายไปเพราะเหตุของมันไม่มีต่างหาก  
เหตุของมันดับ ความโกรธถึงจะดับ

ความโกรธเกิดจากอะไร

เรากระทบอารมณ์ไม่ดี เราตัดสินว่าเป็นอารมณ์ไม่ดี ทำอย่างนี้ไม่ถูก  
ขณะที่เราย้อนมาดูจิตตนเองเห็นความโกรธนี้  
เราลืมคิดเรื่องนี้แล้ว ลืมคิดเรื่องเขาปาดหน้า  
เหตุของมันดับ ความโกรธเลยดับไป

ความโกรธดับเพราะว่าเหตุดับ ไม่ใช่เพราะเราไปดับมันเข้า  
นี่บางคนพอความโกรธเกิดหาทางดับ

เช่น พุทโธ พุทโธ พุทโธ นะ ดับความโกรธ  
หรือรีบไปกำหนดลมหายใจดับความโกรธ

รีบบริการกรม โกรธหนอ โกรธหนอ จะให้หายโกรธ อย่างนี้เป็นสมณะทั้งหมดเลย

ถ้าจะเป็นวิปัสสนา ความโกรธเกิดขึ้นรู้สึกลงไปเลย  
ใจมันกำลังรู้สึกโกรธพุ่งขึ้นมาแล้ว พุ่งจากกลางอกนี่  
ถ้าแรงๆ ก็พุ่งขึ้นถึงหัวเลยครอบหัวครอบหน้าเรา  
เราก็เห็นสภาวะ เหมือนเห็นกิเลสคนอื่นมันเกิดขึ้น

ไม่ใช่กิเลสเราเกิด เห็นเหมือนเห็นกิเลสคนอื่น

กิเลสจะไม่มีความหมายอะไรเลย มันจะผ่านมาแล้วก็ผ่านไปเฉยๆ

เหมือนอย่างในอวกาศ แสงพระอาทิตย์มันผ่านอวกาศมาอวกาศไม่ร้อนขึ้น  
มันไม่มีอะไรไปต่อต้าน

มันกระทบคนกระทบอะไรนี้ มันมีเป้าที่ต่อต้านขึ้นมา ร้อนขึ้นมา

จิตเหมือนกัน ถ้าจิตเรามีสติอย่างแท้จริง

จิตจะเดินผ่านกิเลสไปเฉยๆ จิตจะไม่ร้อนขึ้นมา

กิเลสกับจิตนี้ไม่กระทบกัน

คอยรู้คอยดูนะ หลักของศาสนาพุทธนะ เป็นศาสตร์อันหนึ่ง  
ต้องเรียนต่องค้อยๆ ฟัง เป็นศาสตร์ที่ลึกซึ้งมาก  
ถ้าเรียนได้เข้าใจได้แล้วจะมีความสุขในปัจจุบัน  
ไม่ใช่หาความสุขแต่ในอนาคต  
ศาสนาพุทธสอนเราเพื่อจะมีความสุขเดี๋ยวนี้เลย ไม่ใช่สุขชาติหน้านะ  
สุขชาติหน้ามันอินโนเซนทไป ต้องเดี๋ยวนี้เลย  
ถ้าเรารู้ว่าความทุกข์เกิดได้ยังไง  
ความทุกข์เกิดขึ้นมาเพราะว่าจิตมันดิ้นรน มันมีความทะยานอยาก  
มันอยากสุขมันเกลียดทุกข์ มันก็ดิ้นๆ ไป  
ถ้าสติเราไวเรารู้เท่าทันมัน มันก็เลิกดิ้น  
แต่ไม่ใช่ห้ามมัน การห้ามมันการบังคับมันไม่ใช่ศาสนาพุทธหรอก  
มันเป็นเรื่องของสมณะ มีมาก่อนพระพุทธเจ้า

๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

**ถาม: การทำสมณะมีประโยชน์อย่างไรบ้าง  
เราควรจะทำสมณะหรือไม่ และทำอย่างไรถึงจะสงบ**

สมณะมีประโยชน์นะ เอาไว้พักผ่อน  
อย่างเราปฏิบัติธรรม เราเหนื่อยแล้ว เรามัวซัวแล้ว  
ดูจิตก็ไม่รู้เรื่อง ดูกายก็ไม่รู้เรื่อง นี่เป็นเวลาทำสมณะ  
เวลาพุทธโธ พุทธโธ พุทธโธไป ให้สบายใจ  
หรือหายใจเข้าหายใจออกให้สบายใจ  
ไม่ใช่หายใจเอาเคลิ้ม ไม่ได้พุทธโธให้สงบด้วย  
พุทธโธเล่นๆ ถ้าทำเล่นๆ แล้วจิตจะสงบเร็ว  
ถ้าอยากสงบจะไม่สงบเลย นี่เป็นเคล็ดลับ  
กว่าจะได้เคล็ดลับแต่ละตัวเหนื่อยนะ

หลวงพ่อบอกให้พี่ๆ จำๆ ไว้บ้าง  
เวลาเราต้องการทำความสงบนี้ทำเล่นๆ ถ้าทำจริงจะไม่สงบ  
เหมือนอย่างเรานอนไม่หลับ  
กลางคืนนอนไม่หลับ อยากหลับมันไม่หลับหรือ  
แต่ถ้าวันไหนเรานอนไม่หลับ  
เราทำใจ โอ้ โชคดีวันนี้ เตียวเราจะนอนดูจิตทั้งคืนเลย ห้านาทีก็หลับแล้ว  
เพราะอะไร เพราะมันไม่ได้อยากหลับ

จิตก็เหมือนกัน อยากให้มันสงบนี้อย่าพยายามบังคับมัน  
ดูมันเล่นๆ ดูมันสบายๆ ถ้าพอมันสบายแล้วมันจะสงบ  
นี่พอจิตใจเราสงบแต่ละวันนะ ทำงานมาเหนื่อยๆ  
แล้วกลับบ้านไหว้พระสวดมนต์ ไหว้พระไม่ต้องรีบร้อนนะ  
ไหว้พระจริงๆ ก็คือการทำสมณะไปในตัวเอง  
เพราะฉะนั้นสวดมนต์สวดให้มันสบายใจ ไม่ต้องสวดเยอะหรือ  
อรหัง สัมมา, นโม ตัสสะ, อิติปิ โส, สวากขาโต, สุปฏิปันโน  
อะไรอย่างนี้แค่นี้พอแล้วละ  
สวดไปสวดซ้าๆ สวดไปให้สบายใจ  
สวดแล้วก็ระลึกถึงพระพุทธเจ้าอะไรก็ระลึกไป จิตใจมีความสุข  
หรือวันไหนไม่มีเวลาสวดยาว พุทโธ อัมโม สังโฆ  
ท่องเล่นๆ ก็ได้ เตียวก็มีความสุข

บางคนก็ท่อง พุทโธ เม นาโถ อัมโม เม นาโถ อะไรอย่างนี้  
พระพุทธเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า พระธรรมเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า  
ไม่มีเวลาจะสวดเลย แคกราบพระกราบให้เป็นก็มีความสุขนะ  
มีเคล็ดลับนะ กราบพระให้มีความสุข  
เวลาเราก็มลงไปกราบ กราบพระพุทธรูป เราทำความรู้สึกในใจขึ้นมา  
เหมือนกับเรากำลังกราบอยู่แทบพระบาทพระพุทธเจ้า  
เหมือนท่านมายืนอยู่ต่อหน้าเรา  
กราบลงที่เท้าท่าน ทำความรู้สึกอย่างนี้ได้บุญเยอะนะ

จิตจะมีปีติมีความสุขขึ้นมาได้

แค่นี้ก็มีความสุขมีความสุขสงบ

พอจิตใจมีความสุข มีความสงบ มีกำลังแล้ว เราก็มาดูจิตดูใจของเราต่อ

อาตมาเคยทำถึงขนาด เมื่อก่อนทำงาน

(ไม่ค่อยเรียบร้อยหย่อนยานะ เล่าให้ฟัง ไม่ถือกันนะ)

ทำงานมาเหนื่อยแล้ว หัวก็หมุนจึ๋น เหนื่อยแล้วลุกไปห้องน้ำไปฉี่

ตอนที่ลุกขึ้นมาจากโตะทำงานนี้หัวหมุนจึ๋นเลย ดูไม่ได้หรอกจิตนี่ะ

คิดมาจนซุลมุนไปหมดแล้ว รู้ร่างกาย

เห็นร่างกายของเราเนี่ยมันเดินไปห้องน้ำ เห็นร่างกายมันไปยืนฉี่นะ

พอมันฉี่เสร็จแล้วมันสบายใจ

ฉี่เสร็จแล้วมันสบายใจ รู้ว่าสบายใจ กลับมาดูจิตได้แล้ว

เดินออกจากห้องน้ำ เจอเพื่อนเราทักทายกันหย่อนนึ่ง

แหม มันเล่าอะไรตลกดีชาติ ข้ารู้ว่าข้า ได้ปฏิบัติอีกแล้ว

เดินกลับมาทำงานต่อ

จริงๆ แล้วไม่ได้ยากอะไร รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจไป รู้ไม่ได้ก็ทำสมณะ

อย่างหนีไปคิด ให้ค่อยรู้ทันมันแค่นี้ ไม่ห้ามเพราะห้ามไม่ได้

เราไม่ได้เรียนเพื่อห้าม

ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้เราเก็บกด แต่สอนให้เรา รู้กายรู้ใจตามความเป็นจริง

ตามความเป็นจริงก็คือ จิตนี้เดี๋ยวก็วิ่งไปทางตา

เดี๋ยวก็วิ่งไปทางหู เดี่ยวก็วิ่งไปคิด อะไรอย่างนี้

อย่างนั่งฟังอาตมาพูด สังเกตไหม เดี่ยวก็มองหน้าอาตมา

เดี๋ยวก็ฟังอาตมาพูด ฟังแล้วก็คิด ไม่ได้ฟังอย่างเดียว ฟังแล้วก็คิด ดูออกไหม

ตอนที่เรารู้ทันตัวเองว่าจิตมันไปฟังจิตมันไปคิดนี่ละ สุดยอดของการปฏิบัติเลย

สุดยอดของการดูจิตเลยนะ

มันเป็นการรู้เท่าทันพฤติกรรมของจิตเลย จิตไปฟัง...รู้ จิตไปคิด...รู้

เพราะตลอดวันของเราก็มีอยู่แค่นี้ เดี่ยวก็ดู เดี่ยวก็ฟัง เดี่ยวก็คิดนะ

สามทวารนี้ใช้เป็นหลักๆ ส่วนลึมรสะอะไรมันก็น้อยหน่อย

ไม่กินอาหารมันก็ไม่รู้สหรือก

อย่างน้ำลายเรา เราไม่รู้รส แต่ถามว่าน้ำลายมีรสไหม มีนะ  
วัตถุประสงค์ทั้งหมดมีรสทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าเราค้นเคยจนไม่รู้รสเท่านั้นเอง  
สังเกตไปนะ พออดมาหยุดพูด รู้สึกไหม หนีไปคิดเลย  
กระโดดอย่างรวดเร็วเลย ปู๊ป ปู๊ป ปู๊ป บางคนคิดเรื่องอื่นไปเลยนะ  
ห้ามไม่ได้ ไม่ได้เรียนเพื่อห้ามนะ

เรียนเพื่อให้เห็นความจริงว่าห้ามไม่ได้

วันหนึ่งใจเรายอมรับความจริง ภายนี้ใจนี้เป็นของห้ามไม่ได้นะไม่เที่ยง เป็นทุกข์  
ห้ามไม่ได้ นั่นละพระโสดาบัน เรียกว่ามีดวงตาเห็นธรรม  
แต่ว่าไม่ใช่ดูแค่นี้แล้วเรียกว่าโสดาบันนะ

มันก็มีผ่านกระบวนการตัดสินความรู้แฉับหนึ่ง

แฉับหนึ่งไม่ใช่พูดความรู้อีกนะ แล้วบอกบรรลุ ไม่ใช่ชนะ

ถ้าจิตดับหมดนั้น อสัญญี เป็นพรหมลูกฟัก

ขณะจิตที่บรรลุมรรคผลนิพพานมีจิตนะ ไม่ใช่ไม่มีจิต

มีทั้งจิตมีทั้งเจตสิก เจตสิกสามสิบกว่าตัว มีครบ

๓๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

พระปราโมทย์ ปาโมชโช

สารบัญ ←



## แม่ลูกอ่อนซีหงุดหงิด

กรณีเฉพาะตนของ – สงบ สันติ

อาชีพ – นักอักษรศาสตร์

ลักษณะงานที่ทำ – กำลังเป็นแม่บ้านที่ต้องดูแลลูกน้อยชั้นอนุบาลและประถม มีเด็กทำงานบ้านแต่ก็ต้องจัดการเองด้วยเป็นบางครั้ง นอกจากนั้นก็ทำงานที่บ้าน กำลังหัดสร้างบล็อกภาษาอังกฤษเกี่ยวกับสถานที่ท่องเที่ยวสำคัญทางศาสนา

คำถามแรก – ระหว่างทำบล็อก จะมุ่งอยู่ที่งานบนจอคอมพิวเตอร์ ใจร้อนอยากทำให้เสร็จตามที่ตั้งเป้าไว้ในแต่ละวัน อย่างนี้จะเจริญสติได้อย่างไร?

อันดับแรกต้องบอกตัวเองครับ ว่าความกระตือรือร้นเร่งทำงานให้เสร็จตามเป้าหมายนั้น จัดเป็นของดีและควรมีให้มาก เนื่องจากชิ้นงานดีๆและไฉยเด็ดๆ มักจะเกิดจากใจที่กระตือรือร้น ไม่ใช่มาจากใจที่เฉื่อยชา ที่สำคัญคือถ้าทำงานเสร็จได้รวดเร็ว ถูกต้อง และมีคุณภาพเยี่ยม ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกอิ่มเต็ม เชื่อมั่นในความสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นเหตุให้จิตเกิดความตั้งมั่นขึ้นมาชั่วขณะใหญ่ๆ

จิตที่ตั้งมั่นอันเกิดจากการทำงานด้วยความกระตือรือร้นนั้น จัดเป็นสมาธิแบบโลกๆ คือคุณจะรู้สึกว่าหูตากว้างขวางขึ้น รับรู้เกี่ยวกับตัวเองและสิ่งรอบข้างได้ชัดขึ้น นั่นแหละสะท้อนถึงภาวะของจิตที่ใหญ่ขึ้น มีความนิ่ง มั่นคงไม่ซัดส่ายสงบจากความฟุ้งซ่านไปชั่วขณะ

และถึงแม้สมาธิจิตแบบโลกๆจะยังคงคุกรุ่นอยู่ด้วยกิเลสในอก เราก็สามารถเอาไปต่อยอดเป็นการเจริญสติได้ คือแม้จะรู้สึกได้ถึงความสงบชั่วขณะหนึ่ง คุณก็จะรู้สึกว่าในหัวเกิดคลื่นความคิดเป็นระลอกๆ หรือไม่ก็เกิดแรงดันในช่องอกเป็นช่วงๆ อาจ

เป็นแรงดันอันเกิดจากความอึดใจที่งานเสร็จ หรืออาจเป็นแรงดันอันแสดงความพยายามอยากสร้างผลงานใหม่ๆ เพื่อต่อยอดความก้าวหน้าให้แก่ตนเอง

ถ้าเห็นความไม่เที่ยง เดี่ยวมีสิ่งหนึ่งเกิดเอง เดี่ยวเห็นสิ่งนั้นดับเอง สติก็จะเจริญขึ้น และพบว่าจิตสงบประณีตตามลำดับ แตกต่างจากสมาธิแบบโลกๆ กลายเป็นสมาธิอันเกิดจากการเห็นความไม่เที่ยงภายในกายใจตนเอง

สรุปคือความกระตือรือร้นในการทำงานไม่ใช่เรื่องน่ารังเกียจ เพราะเป็นฐานให้เกิดสมาธิแบบโลกๆ ซึ่งอาจต่อยอดมาเจริญสติได้ แต่อย่างไรก็ตาม ความกระตือรือร้นของคนทำงานแบบโลกๆ นั้น ง่ายที่จะหลุดจากกรอบของความพอดี คือกระตือรือร้นจนเครื่องร้อน ใจร้อนเร่งอยากให้เสร็จๆ ซึ่งถ้าไม่เสร็จ ไม่ได้ตั้งใจ ก็เกิดความงุ่นง่านแทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกทำงานแบบอยากให้เสร็จในรวดเดียว จะเพื่อความสบายใจ จะเพื่อทันกำหนด หรือเพื่อให้รู้สึกว่าคุณเองเก่งอย่างไรแล้วแต่แทนที่จะเกิดสมาธิจากการทำงาน คุณกลับจะฟุ้งซ่านจัดซัดสายสุดๆ ไปเสียนี่

ท่องไว้ว่าส่วนเกินของความกระตือรือร้นนั้น จะทำให้งานลวก ขาดคุณภาพ แฉมฉัตยังพัง ฟุ้งซ่านจัดจนไม่อาจเอามาต่อยอดเป็นการเจริญสติ **เพียงทำความเข้าใจไว้อย่างถูกต้องถ่องแท้ตามเหตุผลทางจิตเช่นนี้ ก็เกือบจะเป็นการเจริญสติไปในตัวแล้ว**

กล่าวได้เช่นนั้นเพราะอะไร? เพราะเมื่อมีความเข้าใจที่ถูกต้องเป็นพื้นฐานแล้ว พอเครื่องร้อนหรือเกิดแรงดันจากในอกที่เกินพอดี คุณก็จะเกิดสติ ระลึกได้ว่านี่เป็นเหตุให้เสียงาน เสียจิต ไม่มีอะไรดีสักอย่าง ใจคุณจะสงบเย็นลงวูบหนึ่งแล้วเกิดท่าทีใหม่ๆ กับงานแทน เช่น คิดว่าไม่เสร็จก็ไม่เสร็จ แต่นานี่นี้ทำให้ดีที่สุดในที่จะเป็นไปได้ก็แล้วกัน ส่วนที่เหลือค่อยทำฟุ้งนี้ ชั่วโมงหน้า หรือนาทีต่อไปยังไม่สาย (แต่ถ้าสายก็แปลว่าคุณแบ่งเวลาไว้ไม่ดี ต้องให้เป็นบทเรียนในการวางแผนกันใหม่)

เมื่อสังเกตอยู่อย่างนี้ ในที่สุดคุณจะฉลาดทางอารมณ์มากขึ้นเรื่อยๆ และพบกับภาวะของจิตที่ดีที่สุด ที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระทั่งประสบความสำเร็จมากขึ้นเรื่อยๆ โดยแทบจะไม่ต้องอ่านคู่มือเทคนิคการทำงานจากไหน



เพิ่มเติมเลยสักเล่มเดียวครับ เพราะจิตที่มีคุณภาพ ย่อมชุดเอาศักยภาพทั้งหมดในตัวออกมาใช้ และเรียนรู้ที่จะพัฒนาทักษะการทำงานยิ่งขึ้นไปได้อีก

**คำถามที่สอง - บางครั้งหงุดหงิดเวลาดูแลลูก เพราะลูกค่อนข้างเอาแต่ใจ ไม่อยากถูกควบคุมหรือชี้นำ อย่างนี้ดิฉันจะเตือนสติตัวเองอย่างไรดี?**

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจ ว่าเราเป็นอย่างไร ลูกก็จะซึมซับกระแสจากเราไปอย่างนั้น เราใจร้อนลูกก็ใจร้อนตาม เราหงุดหงิดง่ายลูกก็หงุดหงิดง่ายตาม แต่ถ้ากระแสความเป็นคุณอยู่ฝ่ายเมตตา ลูกก็จะใจเย็นตามไปด้วย พอคิดอย่างนี้คุณจะมีแก๊ใจอยากเสียสละ ยอมระงับอารมณ์เพื่อลูกครับ

ลองสังเกตเถอะ ถ้าใจร้อนในการทำงาน เวลาเลี้ยงลูกก็จะพลอยใจร้อนไปด้วย ฉะนั้นถ้าคุณเปลี่ยนนิสัยในการทำงานได้ ก็เปลี่ยนนิสัยในการเลี้ยงลูกไปในตัว ไม่มากก็น้อย

ในช่วงเริ่มเจริญสติที่ยังไม่เห็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจนนัก ผมให้สูตรสำเร็จไว้ท่องง่าย ๆ อย่างนี้ก่อน คือ **ถ้ายังขี้โมโหอยู่ ความโกรธมีไว้ให้ห้าม ไม่ใช่มีไว้ให้ดูต่อเมื่อโมโหน้อยลงแล้ว ความโกรธจึงมีไว้ให้ดู ไม่ใช่มีไว้ให้ห้าม**

ขอขยายความอย่างนี้นะครับ ถ้าคุณยังรู้ตัวว่าอยากตีลูก หรือดูว่ากล่าวลูกแรงๆ หรือแม้แต่อยากเอ็ดให้เขายอมเชื่อฟังด้วยน้ำเสียงที่แข็งกระด้าง อันนั้นแปลว่าเกิดความโกรธแรงในระดับที่ต้องห้ามใจแล้ว อย่าเพิ่งปลดปล่อยให้ความร้อนพุ่งไปกระทบลูกผ่านมือไม้หรือน้ำเสียง

แน่นอนว่าการควบคุมตนเอง ห้ามใจตนเอง ย่อมก่อให้เกิดความอึดอัดคับข้องหรือสติขาดไปชั่วขณะ คล้ายใจโดนโปะด้วยก้อนหมอกทึบๆ สักก้อน **คุณไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่า ‘รู้’ ว่าห้ามใจแล้วเกิดอะไรอย่างนั้นขึ้น** ขาดสติก็ขาดสติข้างมัน แต่พอเกิดสติใหม่ก็ค่อยรู้ ค่อยดูว่าก้อนหมอกทึบๆ งาม ตัวลงมาน้อยเพียงใดแล้ว

แต่หากความโกรธเกิดขึ้นเพียงแผ่ว รู้สึกพลุ่งพล่านเหมือนเลือดสูบฉีดแรงกว่าปกตินิดหน่อย ยังไม่ถึงขนาดอยากขึ้นเสียงหรือลงมือลงไม้กับลูก อย่างนี้ให้คุณเฉยๆ ดูแล้วจะเห็นความโกรธหายไป ซึ่งถึงตรงนั้นก็ให้พิจารณาว่า **สิ่งใดหายไป** **สิ่งนั้นยอมไม่เที่ยง** **สิ่งใดไม่เที่ยง** **สิ่งนั้นยอมไม่ใช่ตัวตน** **ไม่ใช่บุคคล** **ไม่ใช่ตัวตน**

ไม่มีใครดูความโกรธเป็นตั้งแต่ครั้งแรก ต้องดูหลายครั้งจนได้ข้อเปรียบเทียบ คุณจะพบว่าความโกรธแต่ละครั้งต่างกัน เช่น คราวก่อนยังคิดมากเหมือนเต็มไปด้วยฝ้ามัวดับบัง หรือเต็มไปด้วยความสงสัยว่าจะดูยังไงให้ถูกจุด คราวต่อมาคิดน้อยลง จึงรู้จักความโกรธเข้าไปซัดๆ มากขึ้น และเห็นเหตุเห็นผลว่ายิ่งรู้อย่างเจียบเจียบเท่าไร ความจริงเกี่ยวกับความโกรธก็จะปรากฏมากขึ้นเท่านั้น

หลายครั้งเข้าก็จะเกิดปัญญา เกิดความรู้ซัดว่าทั้งหลายทั้งปวงมีแต่ปฏิกิริยาทางใจ ปฏิกิริยาทางใจเกิดจากสิ่งกระทบ ไม่มีความโกรธอยู่ก่อน ไม่มีความโกรธใดตั้งมั่นถาวร จึงไม่มีตัวเราผู้โกรธ ไม่มีอะไรน่ายึดมั่นถือสา สรุปลแล้วพอถึงจุดหนึ่งคุณจะย้อนกลับมาขอบคุณลูกที่ทำให้คุณมีโอกาสเห็นความโกรธหรือความซัดเคืองได้บ่อยๆ ครับ

# ดนตรีพาจิตเคลิ้ม

กรณีเฉพาะตนของ – เอก

อาชีพ – ครูสอนเปียโน

ลักษณะงานที่ทำ – สอนเปียโนเด็กและเล่นเองในระดับสูง

คำถามแรก – จากการที่เจริญสติมาระยะหนึ่ง ทำให้ผมเข้าใจที่ว่าดนตรีเป็นสิ่งเหนี่ยวนำให้ผู้เล่นและคนฟังเคลิบเคลิ้มได้มาก จึงอยากทราบว่า การมีอาชีพสอนดนตรีจะย้อนมาขัดขวางความเจริญก้าวหน้าในการเจริญสติไหมครับ?

ตั้งความคิดไว้อย่างไร ก็ได้ข้อว่ามีมโนกรรมอย่างนั้น มโนกรรมเป็นอย่างไร คุณภาพของจิตก็ผันแปรไปตามนั้น พุดง่าย ๆ คือคิดอย่างไรชีวิตคุณก็เป็นไปตามนั้น

ถ้าคิดว่าจะสอนให้เด็กเคลิบเคลิ้มลุ่มหลงในการดนตรี ก็มีผลให้ชีวิตของคุณตกอยู่ในวังวนแห่งความเคลิบเคลิ้ม แต่ถ้าคิดว่าสอนให้เด็กทำสมาธิโดยอาศัยเปียโนเป็นเครื่องล่อใจ ก็มีผลให้ชีวิตของคุณมีที่ตั้งของสมาธิเช่นกัน

โดยธรรมชาติของการเล่นเปียโนนั้น เริ่มต้นก็คล้ายการฝึกสมาธิอยู่แล้ว คือหัดใช้มือ หัดใช้นิ้ว หัดวางท่า ตลอดจนหัดโฟกัสอยู่กับโน้ตตรงหน้า มีเด็กน้อยคนหนึ่งที่ขอพ่อแม่เรียนเปียโนโดยมีจุดเริ่มต้นจากความหลงใหลในดนตรีด้วยตนเอง

อีกประการหนึ่ง หากคิดถึงความเป็นดนตรีโดยรวม ดนตรีก็มีประโยชน์สองแง่ใหญ่หนึ่งคือเพื่อความบันเทิงเริงรมย์ สองคือเพื่อกล่อมเกลาจิตใจให้นุ่มนวลลง (แม้แต่เพลงดุเดือดกระตุ้นสันดานดิบ ก็นับเป็นการปลดปล่อยความ विकลจริต ในกรอบของเสียงที่มีจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด ไม่ใช่เตลิดไร้ทิศ ไร้จุดหมายปลายทางอย่างสิ้นเชิง)

ปัจจุบันดนตรีถูกนำมาประยุกต์ในการรักษาโรคต่างๆ เช่น บำบัดความผิดปกติทางอารมณ์และสติปัญญา เรียกกันว่า ‘ดนตรีบำบัด’ (music therapy) ทั้งนี้อธิบายได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ว่าดนตรีสามารถเปลี่ยนแปลงหลายสิ่งหลายอย่างในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นการทำงานของสมอง อัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ตลอดจนการไหลเวียนของเลือด

เด็กที่ฟุ้งซ่านจัดๆนั้น ถ้าเล่นเปียโนเป็นเสียหน่อย ก็อาจจะบายความฟุ้งซ่านออกมาเป็นรูปธรรม คือเล่นเสียงที่หลังไหลออกมาเหมือนไร้รูปแบบ พอให้รู้สึกเพลิน แทนที่จะต้องจมอยู่ในโลกความคิดที่จับต้องไม่ได้ และยังถ้าเล่นได้ดีแม้สักเพลงเดียว ก็เป็นผลให้เกิดความภูมิใจในตนเอง ที่รู้มากกว่าคนอื่นว่าจะทำกลุ่มเสียงเพราะๆสักกลุ่มหนึ่งให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

เมื่อมองอย่างนี้แล้วก็ต้องกล่าวว่าสอนให้เด็กเล่นดนตรี ย่อมดีกว่าสอนให้คนฆ่าหมู่มากนัก ใครจะรู้ คุณอาจเปลี่ยน ‘ว่าที่ฆาตกร’ ให้รู้จัก ‘ฆาตกรรมดีบ’ ด้วยปลายนิ้วที่พรหมศีย์บอร์ดไปหลายรายแล้วก็ว่าได้

พอมองเห็นประโยชน์ในสิ่งที่คุณทำอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันด้วยความสบายใจดีแล้ว คราวนี้ก็มาเจาะลึกลงไปว่าเกิดอะไรขึ้นกับจิตของคุณเองบ้าง หากเล่นอยู่ในระดับแอดวานซ์ มือไม่ไหลไปเองบนศีย์ขาวดำอย่างสม่ำเสมอเป็นอัตโนมัติ จิตคุณต้องตั้งมั่นระดับหนึ่ง อย่างน้อยก็มีสติเหลือพอสังเกตได้ว่าการเล่นแต่ละเพลงก่อให้เกิดความรู้สึกต่างกัน และแม้แต่เพลงเดียวกันถ้าเป็นคนละช่วง คนละวรรค อารมณ์ดนตรีของคุณก็ผันแปร ไปได้เป็นต่างๆ

ที่ตรงนั้นคุณสามารถทำความรู้จักจิตแต่ละแบบ อารมณ์แต่ละชนิด เห็นว่าทุกจิตและทุกอารมณ์มาจากความสามารถสร้างเสียงด้วยมือ ไม่ใช่เกิดขึ้นเองลอยๆ บางขณะก็หวานเอิ้มเคลิ้มหลง บางขณะก็ตื่นตัวโลดโผน บางขณะก็เป็นสุขอยู่นิ่งๆ เจียบเจียบในท่ามกลางการเรียงเม็ดของเสียงที่สม่ำเสมอ บางขณะอาจเอื่อยเฉื่อยเนือยนาบด้วยความล้ำหรือความเบื่อ ฯลฯ

ขอเพียงคุณเห็นความต่างของจิตแต่ละแบบ อารมณ์แต่ละชนิดอย่างชัดเจนสัก  
ขณะเดียว เท่านั้นก็นับว่าสติเจริญขึ้นแล้ว ยิ่งเห็นบ่อยขึ้นเท่าไร คุณจะยิ่งรู้สึกถึง  
ความไม่เที่ยงของอารมณ์ และอ้ออึ้งอวารณ์กับแต่ละอารมณ์น้อยลงทุกที

แล้วในที่สุดคุณจะ ‘เข้าใจ’ เปียโนได้สองมิติ คือทางโลกคุณอาจอธิบายได้ว่าแต่  
ละเพลงมีรายละเอียดความไพเราะแตกต่างกันอย่างไร มีผลให้เกิดจินตนาการแบบไหน  
ส่วนทางธรรมคุณจะ ‘รู้’ เข้ามาที่จิต เห็นแค่ที่ว่าแต่ละเพลงทำให้เกิดการตีใจมาก  
หรือตีใจน้อย ถ้าตีใจมากก็เป็นเหตุให้อาลัยยึดติดมาก อยากมีตัวตนไว้เสพเสียง  
ให้ยาวนานต่อไปเรื่อยๆ ถ้าตีใจน้อยก็เป็นเหตุให้อาลัยยึดติดน้อย อยากมีตัวตน  
ไว้เสพเสียงเพียงชั่วครู่ชั่วคราว

ต้องยอมรับว่ายอดสุดของการเล่นเปียโนนั้น คือการตีความอารมณ์เพลงได้  
อย่างมีเอกลักษณ์ เสมือนมีส่วนร่วมในการประพันธ์เพลงกับคีตกวี กระทั่งดึงดูด  
ให้คนฟังเข้ามาอยู่ในอารมณ์เดียวกัน ฉะนั้นยิ่งเล่นสูงขึ้น ก็แน่นอนว่าหมอกมัว  
อันเกิดจากอารมณ์สุนทรีย์จะยังคงห่อหุ้มจิตต่อไป แต่ตราบไต่ยังเจริญสติไม่ขาด ก็  
ย่อมเกิดแวบแห่งการเห็นความไม่เที่ยงของสภาวะจิตต่างๆบ่อยขึ้นเรื่อยๆ ที่ตรงนั้น  
คุณจะพบว่าตนเองอาจประสบความสำเร็จสูงสุดในสาขาอาชีพได้โดยไม่จำเป็นต้อง  
‘เสียสติ’ แต่อย่างใดครับ

**คำถามที่สอง – ถ้าอยากจะสอดแทรกการเจริญสติให้กับเด็กไปด้วย พอดีจะเป็น  
ไปได้ไหมครับ? สังเกตว่าถ้าให้คำแนะนำบางอย่างเกี่ยวกับสมาธิ ทำให้เด็ก  
มีสมาธิมากขึ้นได้ เขาจะเล่นดีขึ้นกว่าเดิมอย่างชัดเจน**

อันนี้ต้องอยู่ที่ความเต็มใจของนักเรียน บวกกับความสามารถในการพูดโน้มน้าวของ  
คุณเองด้วย การเจริญสติเป็นเรื่องใกล้ตัว และเป็นประโยชน์กับทุกงานอยู่แล้ว อย่างที่จะ  
เห็นเป็นรูปธรรมหน่อยในงานของคุณ คงเป็นเรื่องการทักไม่ให้พวกเขาใจลอย โดยคุณ  
สามารถสังเกตเห็นความเหม่อของเด็กได้ไม่ยาก เพราะขณะเหม่อย่อมเล่นผิดเล่นถูก  
หรือเล่นเนือยๆ เสียงฟังเซ็งๆ

ธรรมดา นักเจริญสติอาจสัมผัสกระแสความเหม่อลอยของคนทั่วไปได้ง่ายอยู่แล้ว คือเวลาอยู่ใกล้คนเหม่อ จะรู้สึกเหมือนมีคลื่นความเกียจคร้าน ก่อบรรยากาศท่วงเพรียวยาความเจริญ ไร้ความสดชื่น ที่นั่นนอกจากคุณจะสัมผัสกระแสความเหม่อได้ด้วยใจ ยังมีเครื่องยืนยันเป็นรูปธรรมคือเสียงเปียโนที่ซังกะตายอีกชั้น ก็ยอมง่ายกับการกระตุ้นเตือนนักเรียนอย่างถูกจังหวะ

ขอเพียงคุณรักษาสติและความมีชีวิตชีวาของตนเองไว้ดีๆ ไม่ปล่อยให้ความเหม่อลอยของนักเรียนรบกวน ก็จะมีส่วนช่วยพยุงกระแสของเขาได้ระดับหนึ่งแล้วเมื่อใดเห็นเขาเล่นแย่ คุณก็อาจช่วยเล่นแทนเขา บอกว่าถ้าเล่นให้ดีมีชีวิตชีวาต้องอย่างนี้ การสาธิตของคุณจะมีความหมายมาก เพราะเพียงเขาพยายามเล่นตาม ก็จะเป็นการปรับกระแสใจให้มีชีวิตชีวาตามคุณไปด้วย

ในโลกการดนตรี กระแสของครูเป็นอย่างไร ก็มักพัดพาให้นักเรียนไหลไปตามกระแสนั้น ขอเพียงเชื่อกัน นักเรียนจะซึมซับคุณสมบัติในกระแสจิตของคุณโดยไม่รู้ตัว และไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ ฉะนั้น ถ้าคุณหลงไหลเคลิบเคลิ้มไปกับดนตรี ความโน้มเอียงก็คือคุณจะสอนเด็กให้เคลิบเคลิ้ม แต่ถ้าคุณอยู่กับดนตรีอย่างมีสติและสมาธิ ความโน้มเอียงก็คือคุณจะสอนเด็กให้มีสติและสมาธิตาม

พูดให้กระชับคือหากคุณเจริญสติได้ ก็จะไม่ได้อัปเดตเฉพาะตัวเองตามลำพัง แต่จะพลอยพาให้เด็กๆ ได้ดีตามไปด้วย ไม่ทางตรงก็ทางอ้อมครับ!

ดังตฤณ

สารบัญ ←

เฮ้อ! – หมู่ชาวรัสเซียฆ่ากันในเกมออนไลน์ไม่พอ ตามมาฆาตกรรมกันในโลกความจริง คนสมัยนี้เป็นอะไรกันไปหมดนะ เด็บโตมากับเกมไม่พอ ยังตายไปเพราะเกมอีก สงสัยคงเห็นเกมเป็นชีวิตของตัวเองจริงๆกันไปแล้ว คนตายก็ไม่ใช่อายุน้อยๆ ปาเข้าไปตั้ง ๓๓ แล้ว!

อีกหน่อยอาจได้เห็นการตามราวีกันนอกเกมบ่อยกว่าที่เป็นอยู่ครับ เพราะไม่นานเกินรอ เราจะมีหมวกอิเล็กทรอนิกส์ล้ำยุค สวมแล้วมันจะหลอกสมองของเราให้เห็นโลกอีกใบหนึ่ง เป็นจริงเป็นจัง จับต้องได้เหมือนอย่างที่คุณกำลังเห็น และได้ยืนอยู่ในโลกใบนี้

พอหมวกไฮเทคดังกล่าวถูกนำมาประยุกต์กับเกมบนอินเทอร์เน็ต เด็กยุคหน้าจำนวนมากจะเด็บโตขึ้นมาพร้อมกับการอุปาทานว่ามีโลกอยู่สองใบ ใบหนึ่งมีหน้าที่ให้กำเนิดเลือดเนื้อ ส่วนอีกใบเป็นหลักแหล่งสิ่งสูงที่แท้จริงของจิตวิญญาณ!

โลกที่ประกอบเป็นรูปร่างขึ้นมาด้วยดิน น้ำ ไฟ และลมใบนี้ มีข้อจำกัดตามกรอบของธรรมชาติ ส่วนโลกที่สร้างขึ้นด้วยคอมพิวเตอร์ อาจแหวก ทุกข้อจำกัดได้ด้วยพลังจินตนาการ พุดให้ฟังง่ายคือถ้ามนุษย์สามารถจินตนาการถึงสวรรค์ได้ ในกาลอันใกล้มนุษย์ก็สามารถสัมผัสสวรรค์ หรือกระทั่งเกินสวรรค์กันได้!

แต่อะไรจะเกิดขึ้นข้างหน้าก็ขอให้ดูแนวโน้มจากปัจจุบัน ทุกวันนี้เหล่ามนุษย์เสพความบันเทิงแบบไหนกันโดยมาก? คำตอบคือสิ่งที่คุณเห็นจนคุ้นตา เราได้ข้อสรุปกันจากสารพัดภาพยนตร์และเกมนานา ว่ามนุษย์ยุคนี้ชอบความตื่นเต้นในฉากไล่ล่าทรูโทดแบบนรก มากเสียกว่าความเยือกใจในฉากสงบผาสุกแบบสวรรค์

จิตแบบมนุษย์เป็นอะไรครึ่งๆกลางๆระหว่างรักสันติแบบเทพ กับโปรดปรานการไล่ล่าฆ่าฟันแบบสัตว์ป่า และมนุษย์ก็เลือกที่จะใช้เทคโนโลยีกระตุ้นสันดานดิบแบบสัตว์ป่ามากกว่าล่อมเกลาคิดใจให้อ่อนโยน จากการสุ่มสำรวจพบว่าเกมมีแนวโน้ม

จะโหดเหี้ยมไร้มนุษยธรรมมากขึ้นเรื่อยๆ แล้วก็ออกวางในตลาดสามัญ ไม่ต้องลักลอบซื้อขายกันแต่อย่างใดด้วย

สิ่งที่ทำให้คนฆ่าคนคือความเจ็บใจ และเราก็มีเครื่องมือกระตุ้นความเจ็บใจให้แก้กันและกันแรงขึ้นทุกที ถ้าภาพของความเมตตาและการให้อภัยไม่ผุดขึ้นกระทบตาระทบใจคนในโลกมากกว่านี้ ในที่สุดพวกเราจะหลงลืมว่าตนเองเป็นมนุษย์ และสำคัญตัวว่าเป็นเพียงสิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่ง ที่อยู่เพื่อเสพความบันเทิงในแบบกระหายเลือดลูกเดียว!

**เฮ้อ! – เมียโดนผัวหว่าเล่นไม่ซื่อ จะไปมีใครใหม่ รำคาญบ่อยเข้าเลยไล่ผัวให้ไปตายซะ ผัวน้อยใจเลยโดดตึกฆ่าตัวตายเข้าให้จริงๆ คนเราสมัยนี้ลาโลกง่ายเหลือเกิน เห็นชีวิตตัวเองเป็นผักปลาหรือไงกัน?**

ไม่ว่าสมัยนี้หรือสมัยไหน คนเราก็อยากลาออกจากความเป็นมนุษย์ด้วยอารมณ์ชั่ววูบกันได้ทั้งนั้นแหละครับ ขอเพียงอ่อนแออยู่เป็นทุน แล้วเจอแรงกระตุ้นมากพอจะให้ออยากประชด หรืออยากแก้แค้นคนรัก ด้วยการจบชีวิตให้ฝ่ายนั้นรู้สึกผิดไปจนชั่วชีวิต

คำว่า ‘ไปตายซะ!’ นี้ได้ยินกันเกร่อ แต่น้ำหนักของมันขึ้นอยู่กับว่าออกจากปากใครไปเข้าหูใคร สำหรับคู่หนึ่งอาจเป็น ‘คำตา’ เล่นๆ แต่กับอีกคู่อาจเป็น ‘คำสั่ง’ จริงๆ

ถ้าคุณรู้ตัวว่าเป็นที่รัก เป็นของหวงของใครก็อย่าประมาท อย่าเข้าใจว่า ‘แค่คำพูด’ ไม่น่าจะมีความหมายอะไร เพราะถ้าคุณมีความสำคัญกับชีวิตของเขามากพอ ชีวิตของเขาก็หมดความสำคัญลงด้วยคำพูดตัดเยื่อตัดใยของคุณได้เหมือนกัน

ระหว่างคนกับคนย่อมมีช่องว่าง กายไม่เท่ากัน ใจไม่เท่ากัน รักไม่เท่ากัน คิดไม่เท่ากัน ซึ่งก็ตามมาด้วยการหึงหวงไม่เท่ากัน ฝ่ายคิดหึงจะขี้อริแวงและข่างน้อยใจ ส่วนฝ่ายโดนหึงก็สุดรำคาญและอยากกระเปิดอารมณ์ใส่ แต่ถ้าต่างก็มี



ธรรมะด้วยกัน เปล่งวาจาตั้งสัตย์รักษาศีลว่าจะไม่คิดนอกใจกัน ต่างฝ่ายต่างก็จะได้สบายใจ ไม่มีใครต้องหวาดระแวง ไม่มีใครต้องรำคาญ

ความสบายใจทำให้ใจเย็น พุดเย็นๆ และทำแต่เรื่องเย็นๆ แม้ความระแวงก็ส่งไอร้อนขึ้นแทรกแซง ‘คู่เย็น’ ไม่ได้ นี่คืออานุภาพของศีลที่หลายคนมองว่า ล้ำสมัยและ ไม่มีใครเขาถือกันแล้ว ไม่มีประโยชน์อะไรอีกแล้ว แท้จริงศีลยังทันสมัยเสมอ ตราบเท่าที่มนุษย์ยังต้องการความสบายใจในการกินอยู่ร่วมกัน ฉะนั้นจึงคุ้มที่จะลงทุนนัดกันเปล่งวาจาต่อหน้าพระหลังสวดมนต์ร่วมกันทุกครั้ง ขอตั้งใจรักษาศีลขอมีใจเดียว จะไม่คิดนอกใจกัน

การเปล่งวาจาสมาทานศีลร่วมกันเช่นนี้ ถ้าเป็นไปโดยใจจริงหลายครั้งเข้าไปในที่สุด จะรู้สึกถึงความมีน้ำหนึ่งใจเดียว สื่อใจถึงใจ หรือกระทั่งเหมือนเกิดรัศมีความปลอดภัยทางเพศแผ่รอบกายทั้งสองคน แม้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเคยอยากลองอะไร ผิดๆ นอกคู่ นอกทาง ก็จะไม่เปลี่ยนใจ หันมาชอบกระแสนสบายใจในบ้าน และอยากรักษาไว้มากกว่าความสนุกนอกบ้าน ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้น ชาวร้ายเกี่ยวกับชู้สาวก็จะไม่เกิดขึ้นในบ้านนั้นอย่างเด็ดขาด!

## ดังตฤณ

สารบัญ ←



## ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๓๘

โดย หมอผีร์

สวัสดีค่ะทุกท่านที่อ่านไดอารี่หมอดู

เมื่อเสาร์อาทิตย์ที่ผ่านมาหยุดดูดวง เพราะไม่ค่อยมีเสียงจะพูด เลยหยุดพัก และมีเวลาไปทำบุญแก้วัดมา เลยเอาบุญมาให้หนูโมทนาค่ะ

เผอิญได้อ่านหนังสือเสียดาย...คนตายไม่ได้อ่าน เล่ม ๒ จบ เลยอยากเอาไปทำบุญที่วัดมาก อยากให้คนอื่น ๆ ได้อ่านเหมือนเราบ้าง เพราะพี่ตั้งตฤณเขียนออกมาอ่านง่ายมาก รุ่นพี่หลายคนที่ย่านหนังสือด้านการภาวนาไม่เก่งยังบอกว่า อ่านรู้เรื่อง คิดว่าอยากทำบุญสักร้อยสองร้อยเล่ม พอคำนวณราคาแล้วรู้สึกว่ายอะมาก บังเอิญโชคดีที่มีโครงการในเวปลานธรรม (<http://larndham.net>) ให้หนังสือไปทำบุญ ถ้ามีคุณสมบัติตรงตามเงื่อนไข เลยไปขอมาห้าร้อยเล่ม ดีใจมากค่ะ คิดว่าจะเอาไปทำบุญตามวัดต่าง ๆ

เคยทำบุญแก้วัดมาครั้งหนึ่งที่อยุธยา แต่ยังไม่เกิดปีติมากเท่าครั้งนี้ เพราะครั้งนี้ต้องขับรถไปในกลางป่ากลางเขา เป็นวัดป่าที่ความเจริญยังไม่เข้าถึง ในหมู่บ้านมีบ้านคนไม่กี่สิบหลังคาเรือน จึงมีความสุขมาก ๆ

ตอนเริ่มทำที่วัดแรก จิตใจมีความสุขระดับหนึ่ง วัดที่สองมีความสุขมาก วัดที่สามมีความสุขมาก ๆ เพิ่มอีก วัดที่สี่เกิดความสุขความปีติอิมใจ บุญเอ่อล้นออกมาทันที ทำให้เข้าใจได้ว่าทำไมคนถึงชอบทำบุญแก้วัดกัน อุทานออกมากับรุ่นพี่ว่าเข้าใจละว่าทำไมเขานิยมทำบุญแก้วัด รุ่นพี่ที่ไปด้วยบอกว่าก็เหมือนกับคนอธิษฐานซ้ำ ๆ หลายครั้งไง

การทำสังฆทานส่วนใหญ่ชื่อของตัวเอง เลือกของตัวเอง จัดของตัวเอง เห็นสิ่งของและสังฆทาน ที่ได้จัดไปถวายพระองค์เอง ก็มีความสุขตั้งแต่ก่อนทำบุญ เวลาทำก็ทำโดยไม่

จำกัดวัดไม่จำกัดพระ เห็นสังฆทานที่จัดไว้อย่างสวยงามมีความสุข เห็นหนังสือที่น่าถวายก็มีความสุข เห็นพระสงฆ์ท่านรับไปเปิดอ่านก็มีมีความสุข ขณะทำมีความสุข หลังทำบุญเสร็จทุกคนมาเล่าให้กันฟังในรถ จิตใจยังมีความสุขเกิดปิติขึ้นมาอีกตอนที่เขียนนี้ก็ยังมีมีความสุข หลังทำบุญมีความสุข

ครบองค์ประกอบเลยล่ะ ก่อนทำ ขณะทำ หลังทำบุญ จิตใจเกิดความสุข บุญให้ผลในปัจจุบันคือความสุขที่เกิดกับจิต

ลูกค้าที่มาดูดวงด้วยหลาย ๆ คนที่น่าเสียดายมากเลยล่ะ ในขณะที่ทำบุญจิตไม่ค่อยมีความสุขในการทำบุญ เห็นข้อบกพร่องของการทำบุญค่อนข้างหลายประเด็นมาก ๆ

ตัวอย่างล่าสุดที่เจอ อาทิตย์ที่แล้วนี่เองล่ะ พี่คนหนึ่งอายุเพิ่งจะสามสิบ หน้าตาน่ารักดี มาดูกับเพื่อนสามคน เธอเป็นคนค่อนข้างจิตใจดี ชอบช่วยคน มีน้ำใจกับคนอื่นเสมอ มีความสุขที่ได้ช่วยคนทุก ๆ ครั้ง แต่จิตใจของเขาเวลาที่เข้าวัดไม่รู้เป็นอะไร ทำบุญกับวัดไม่เคยมีความสุขเลย เขาเองบอกว่าไม่เข้าใจเหมือนกันว่าทำไมไม่เคยมีความสุข ในขณะที่นั้นเห็นอาการของนิสสัยเธออยู่อย่างหนึ่งที่โดดเด่นออกมามากคือ เป็นคนช่างสังเกต ช่างจับผิดในข้อบกพร่องของคนอื่นเสมอ และนิสสัยตรงนี้เป็นประเด็นหลักที่ทำให้นำไปใช้แม้กระทั่งไปทำบุญที่วัด

คือเวลาจะไปทำบุญ ก่อนทำ ช่วงระหว่างเตรียมของจะไปทำบุญ จิตมีความสุขมาก เบิกบาน ตอนไปทำเดินเข้าวัดไปเริ่มสังเกต ศาลาอยู่ไหน ตามองไปเห็นพระบางรูปทำบางสิ่งบางอย่างที่ขัดใจ เธอเริ่มเกิดอาการใจฝ่อ ขณะทำ พอพระท่านเริ่มพูดหรือแสดงกริยาที่ไม่สำรวมใจเริ่มฝ่อลงอีก พอกำลังจะทำ สังเกตไปเรื่อย ๆ เห็นทีวีในวัด ใจฝ่อมากขึ้นไปอีก ทำบุญเสร็จสังเกตในวัดทำไมของทำบุญเหลือเยอะทำไมเอามาให้คนอื่นทำไมอีก ทำไมกับข้าวเหลือเต็มไปหมดไม่เอาไปแจกหรือ ทำไมวัดต้องสร้างให้อลังการอย่างนี้ เธอหัวเราะเพราะมันเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เพื่อนสองคนอดขำไม่ได้บอกว่าเพื่อนเป็นแบบนี้จริง ๆ

ยังสงสัยต่ออีก พระที่ทำบุญไปเมื่อกี้พระจริงพระปลอม จิตใจห่อเหี่ยวออกจากวัดไป ไม่รู้สึกว่าบุญที่ทำไปเกิดประโยชน์อะไรเลย ไม่เกิดความสุขเหมือนเมื่อก่อนจะทำเลย ทำให้กลายเป็นคนไม่ชอบไปทำบุญกับวัด

สรุปออกมาว่าการที่จิตใจเธอไม่ค่อยมีความสุขเพราะมัวแต่คิดว่าพระไม่ดี วัดไม่ดี ทำให้จิตใจไม่มีความสุข เลยบอกว่าต่อไปนี่ต้องปิดหูปิดตาห้ามมองสิ่งภายนอกมาก เปลี่ยนวัดเปลี่ยนพระใหม่ไปเรื่อย ๆ จะดีที่สุด

ส่วนพี่คนที่สอง เธอทำบุญเหมือนเดิมตลอดทำให้จิตใจไม่มีความสุข คือซื้อสังฆทานถังเหลือง ใส่บาตรซื้อแม่ค้า อร่อยไม่อร่อยไม่รู้เหมือนกัน เอาสะดวกไว้ก่อน ส่วนบุญอื่นมีแต่ไปบริจาคโรงศพ ไม่เคยทำนอกเหนือจากนี้ ไม่เคยคิดว่าจะทำบุญอะไร มากไปกว่าที่เคยทำอยู่

บอกให้เขาเปลี่ยนโดยการจัดของใส่บาตรเอง ไม่ต้องกลัวว่าไม่อร่อย ไข่ต้ม น้ำปลาก็ยังดี อร่อยดีนะคะที่บ้านยังชอบทานเลย เวลาที่พี่ทำเองจะคิดว่าชอบทาน อันนี้อร่อย ทำยาก ๆ ทั้งนั้นแต่จะทำเพราะมีความสุข บางอย่างต้องตุนทั้งวันยังอยากจะทำอยู่ เช่นปลาตะเพียนต้มเค็ม ต้องเคี้ยวไฟอ่อนหนึ่งวันคะ มีความสุขที่ได้ทำอย่างผลไม้จัดเองปอกเอง ขณะทำกับข้าวจิตมีความสุขมาก พอได้ใส่ไปจะภูมิใจมาก ๆ

ส่วนสังฆทานต้องคิดเองว่าจะเอาอะไรใส่ ให้แปลกแตกต่างไป เช่นไม้กวาด ทางมะพร้าว ที่วัดต้องใช้เหมือนกัน สมุดโน้ต เพื่อทานเอาไว้ใช้บันทึก กาวสองหน้า กรรไกร อย่างที่ขลุ่ยต้องได้เลือกกว่ายี่ห้อไหนใช้ดี ไม่ขาดง่าย ยาสีฟันต้องได้คิดว่ายี่ห้อไหนดีกว่า แม้กระทั่งแชมพูต้องเลือกกลิ่นไม่แรงต้องคิดว่ายี่ห้อไหน

นอกจากได้สังฆทานละความตระหนี่ยังทำให้เราเกิดปัญญา เลือกของมาใช้ให้ตัวเองเป็น หรือทำให้เราแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าให้ตัวเองได้ง่ายค่ะ

พี่คนที่สาม ก่อนทำจิตใจเบิกบาน ขณะทำจิตใจเบิกบานมาก แต่หลังจากทำเสร็จจิตใจมักจะเหี่ยวแห้งไม่มีความสุขเพราะลำบากเรื่องเงินไม่พอใช้ ทำบุญเกินตัว ทำให้จิตใจไม่มีความสุข

คนที่สี่ รู้สึกว่าทานที่ได้ทำไปน้อย อยากทำเยอะ ๆ ตลอด ทำทานแต่ละครั้งไม่ค่อยมีความสุขเพราะจิตใจเกิดความโลภในบุญ จิตใจไม่พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ คิดถึงแต่อนาคตว่าจะหาทางทำให้ได้มาก ๆ ไม่อยู่กับปัจจุบัน บุญที่เกิดทางใจย่อมกะพริ่งกะพริ่ง

คนที่ห้า ฐานะไม่ค่อยดี ทำให้คิดว่าไม่อยากทำทาน เลยทำให้ไม่มีจิตคิดสละออก ทั้งที่บางที่ยังมีเงินซื้อเสื้อผ้าตัวละห้าร้อยบาทอยู่เลย แต่บางคนเงินก็ไม่พอจริง ๆ แต่มีจิตคิดอยากสละถือว่าดีแล้ว แต่อนุโมทนากับคนอื่นก็ได้บุญ เหมือนกับในสมัยพุทธกาลมีกษัตริย์พระองค์หนึ่ง สั่งให้ลูกน้องทำบุญให้ ทุกครั้งที่ลูกน้องทำบุญให้ จิตใจของลูกน้องเบิกบานมีความสุข ทั้งที่ไม่ใช่เงินของตัวเอง พระโมคคัลลาน์ ท่องเที่ยว ในสวรรค์พบวิมานของลูกน้องเป็นทองคำ ส่วนกษัตริย์พระองค์นั้นเป็นวิมานเงิน ดังนั้นการอนุโมทนาบุญย่อมให้ผล

บางคนที่มีเงินน้อยอย่าคิดว่าทำบุญไม่ได้ แค่สองร้อยก็ทำบุญได้ เช่นหนึ่งร้อยบาทแรกทำสังฆทานได้ยาสีฟัน แปรงสีฟัน สบู่ ทิชชู ปากกา น้ำ ฯลฯ ได้แล้วชุดที่พอดี ส่วนอีกห้าสิบบาทร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ อีกยี่สิบบาททำทานกับ ขอทานได้สิบคน อีกสามสิบบาทปล่อยปลาได้ครึ่งกิโลกว่า ๆ เห็นไหมคะ แค่สองร้อยบาท สำคัญที่จิตใจที่คิดสละออกมากกว่าจำนวนเงินที่จ่ายไป

คนที่หก หลวงพ่อเล่าให้ฟังว่า เมื่อวันก่อนมีคุณนายคนหนึ่งมาทำบุญวันเกิด ถวายอาหาร สั่งตรงมาจากเอสแอนด์พี พระที่วัดท่านเคร่งไม่ค่อยตักอาหารที่หรุเท่าไหน ท่านจะตักแต่อาหารถุง เพราะท่านสู้กับกิเลส อาหารเลยเหลือเยอะมาก คุณนายคนนี้ก็มาปรารภกับหลวงพ่อกว่าทำอาหารไม่พร่องลงไปเลย น่าเสียดายจริง ๆ ที่ท่านฉันกินไม่เออะ จิตใจไม่มีความสุข หดหู่ในการทำทานครั้งนี้ หลวงพ่อบอกว่าน่าสงสารจริงที่เขาคิดอย่างนี้ แทนที่จะได้บุญไปเต็ม ๆ

คนที่เจ็ด พี่คนนี้ทำบุญแต่ละครั้งจิตใจไม่เคยรู้สึกอิมบุญเหมือนคนอื่นเลย ไม่รู้ว่าทำไมตัวเองเป็นแบบนี้ ดูดวงเขาไปเห็นว่า การที่พี่เขาเป็นแบบนี้เพราะว่าจิตใจเหมือนมีกรอบล้อมไว้ คือโหมเห ความเบลอ ใจลอย คิดมาก ฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจไม่สามารถเข้าไปสัมผัสถึงสภาวะความสุขได้ และแม้กระทั่งความทุกข์ จิตยังไม่สามารถทุกข์ได้เต็มร้อยเท่าไหน จิตใจจะรู้สึกทุกข์ขมุกขมัวติดในใจตลอด ตรงนี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถสัมผัสสภาวะสุข สภาวะทุกข์ได้ เลยแนะนำให้เขาพยายามเล่นกีฬาให้เหนื่อยบ่อย ๆ จะทำให้ดีขึ้น ซึ่งบางครั้งพี่ก็จำเป็นต้องทำแบบเดียวกัน ทำให้เหนื่อยเหงื่อออก และเวลาไปทำบุญให้พยายามท่องพุทโธให้จิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดไปสารพัดเรื่องมากเกินไป สถิตอยู่กับปัจจุบันจะสัมผัสได้ง่าย

คนที่แปด ทำบุญทำทานมาตลอด แต่โดนกรรมเล่นงานหนัก ทำให้น้อยใจตลอดว่าทำบุญแล้วไม่เห็นช่วยเลย ทำให้ทำบุญไปไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร อันนี้พยายามศึกษาเรื่องกรรมเข้าด้วยจะช่วยให้ ว่าบาปส่วนบาป บุญส่วนบุญเป็นคนละส่วนกัน เวลากำลังเผชิญกับบาปกรรมต้องหนักแน่นเข้มแข็งไม่พาลไปคิดว่าบุญไม่ช่วย

คนที่เก้า จิตใจเคยสัมผัสการภาวนาเห็นความสุขจากการภาวนามาก่อน เวลาที่ได้ทำแค่ทาน ใจก็ไม่มีความสุขเหมือนกัน อันนี้ลองศึกษาด้านการภาวนาจะช่วยให้ค่ะ

เห็นไหมคะจิตใจของคนเรามักจะมีเหตุให้ไม่ค่อยมีความสุขกับบุญที่ได้ทำไป ย่อมทำให้ผลของบุญที่ทำไป ไม่ได้รับเต็มร้อย มีความกะพริ่งกะพรั่งหรือบุญจะให้ผลที่ไกลออกไปอีก หลายคนที่ไม่สามารถมีความสุขก่อนทำขณะทำ หลังทำ ต้องพยายามสำรวจข้อบกพร่องของตัวเองให้ถี่ แล้วลองค่อย ๆ ปรับจะช่วยให้สามารถเข้าถึงคำว่าความสุขได้เต็ม ๆ

การที่มีความสุขในปัจจุบันเป็นเหมือนการสะสมกระแสแห่งความสุข จิตใจจะมีความสว่าง ยิ่งเกิดมากยิ่งดีจะทำให้เราสามารถชนะกรรมไม่ดีได้ง่าย กรรมดำที่ทำมาจะถูกความสว่างอัดออกไปให้ไกลตัวเรามากขึ้น ชีวิตมักจะเจอเรื่องดีมากกว่าร้าย ๆ

หลายคนที่ทำบุญมาตั้งนานแล้วไม่เห็นชีวิตจะเปลี่ยนอะไรเลย ลองสังเกตความบกพร่องทางใจ จะช่วยได้ค่ะ

ขอประกาศนิดหนึ่งนะคะ มีคนแจ้งมาว่า ซีดีที่พีรียให้ไปเปิดไม่ได้ น่าเสียดายจริงค่ะ ยังไงอยากให้ไปดาวน์โหลดใน <http://www.wimutti.net> ได้เลยนะคะ อีกเว็บหนึ่งคือ <http://www.fungdham.com> ค่ะ จะมีไฟล์เสียงธรรมของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช อยู่ในนั้นค่ะ ต้องขอโทษด้วยนะคะ หรือถ้าใครอยากให้ส่งไปให้ใหม่ กรุณา sms มาที่โทรศัพท์มือถือได้เลยค่ะ

ขอบคุณค่ะ

สารบัญ ←

## นิทานธรรมคำกลอน เรื่อง สมมุติ-วิมุตติ

โดย ทรงประเด็น

### (ตอนที่ ๑ อารัมภบท)

๑ กาลครั้งหนึ่งย้อนไปในหนหลัง  
 มีอารามแห่งหนึ่งแต่ก่อนมา  
 พระเถระเจ้าอวาสหาขาดเว้น  
 ปาติโมกข์ครบถ้วนทุกส่วนไป  
 กาลต่อมาประธานสงฆ์องค์ผู้ใหญ่  
 เจ้าอวาสมุ่งชดวีปัสสนา  
 ก่อนเข้าป่าตั้งรูปรงขึ้นครองวัด  
 ด้วยว่าเถระเคยช่วยท่านอย่างรู้ใจ

เล่าสู่ฟังเป็นนิทานนานนักหนา  
 หมู่สังฆาประเสริฐเลิศวินัย  
 เรื่องกฎเกณฑ์มีเสื่อมน่าเลื่อมใส  
 จึงยังให้หมู่ชนล้นศรัทธา  
 ท่านฝึกฝนหลุดพ้นจึงค้นหา  
 จึงเข้าป่าวิเวกหลบไม่พบใคร  
 แล้วก็จัดหมู่เณรคอยรับใช้  
 กิจน้อยใหญ่หมู่เณรทำด้วยชำนาญ

### (ตอนที่ ๒ รักษาการเจ้าอวาสไม่ชำนาญงานของวัด เลยพึงเณรเกินขอบเขต)

๑ พอนานไปกลายเป็นเณรครองวัด  
 และรองเจ้าอวาสไม่ทันการณ์  
 เณรเสนอเช่นไรไม่ตรงคิด  
 ศीलวินัยที่เคยชดและจัดเจน

ด้วยเงินจัดกำเรียบเลยเสิบสาน  
 เพราะเพลินพาลเกลือกกลัวมัวฟังเณร  
 เรื่องถูกผิดมิรู้หมู่พระเถระ  
 กลับละเว้นทำตามใจไม่ระวัง

### (ตอนที่ ๓ เณรเสนอใช้หลักวิมุตติธรรม...มาลบล้างศีลวินัย)

๑ มาวันหนึ่งหัวหน้าเณรประกาศก้อง  
 พระเณรอยากทำเช่นไร...ไม่ต้องยั้ง  
 เมื่อตัวตนสิ้นจึงถึงความว่าง

ว่าไม่ต้องกลัวอาบัติหรือพลัดพลั้ง  
 เพราะสิ่งหวังสูงสุดวิมุตติธรรม  
 ไม่แบ่งข้างชั่วดีศีลเลิศล้ำ

อยากประกอบกิจอันใดให้กระทำ  
“จงอย่าแบ่งฝ่ายข้างอย่างดีชั่ว  
จะรังเกียจกิเลสกันทำไม”  
เมื่อกล่าวจบบวจีที่หรุเลิศ  
บ้างคล้อยตามบ้างปฏิเสธในกฎเกณฑ์  
หัวหน้าเณรจึงจัดแจงแถลงย้าย  
สิกขาบทเคยมีที่จำเ  
รักษาศีลที่แท้หรือคือยึดมั่น  
จึงต้องแก้พระวินัยไปตามกาล  
“การปล่อยวางต้องไว้วินัยครอบ  
ปฏิบัติแท้ที่ใจไม่กังวล

อย่ามัวจำสืมหึลั่นศีลวินัย  
ไม่พ้นพัวทวิธรรมจึงสโตไส  
คือหลักใหญ่วิมุตติธรรมสามเณร  
จึงบังเกิดเสียงวิจารณ์ในหมู่เณร  
บ้างขัดเจนบ้างสับสนและปนเป  
เป็นถ้อยค่านางงันด้วยหันเห  
อย่าสนเท่ห์เร่งแก้ไขไม่เนิ่นนาน  
ซึ่งขัดกันกับ “ว่าง...มหาศาล”  
สุขสำราญยิ่งใหญ่ในใจตน  
จึงพันกรอบข้อดีที่สับสน  
จึงจักพันถึงสุตวิมุตติธรรม”

### (ตอนที่ ๔ กิเลสในใจปุถุชนจึงสำแดงเดช เมื่อขาดศีล-วินัย)

๑ หมู่พระเณรทั้งหลายก็ต่างพลอย  
ละทิ้งศีล-วินัยไม่จดจำ  
เป็นต้นเหตุเณรพระทั้งอवास  
ตัณหาพาเฉไฉไม่คงาม  
ศีลวินัยสะบันงาโดนากัน  
ปาติโมกข์มีรักษีสั้นหลักชัย

เคลิ้มตามถ้อยคารมที่คมล้ำ  
เกิดระส่ำระสายในอาราม  
วินัยขาดหมองมัวทั่วเขตคาม  
กิเลสกำแสดงเดชก่อเภทภัย  
หนทางมรรคสะบันงาโดนาไซ้รู้  
คนทั่วไปเคลือบแคลงพระธรรมา

### (ตอนที่ ๕ เจ้าอवासบรรลुरुหัดตผล และเห็นเหตุการณ์ในอารามด้วยญาณ)

๑ กล่าวย้อนไปถึงสมภารเจ้าวัดนั้น  
พากเพียรตรึกฝึกขัดวิปัสสนา  
ท่านเล็งญาณย้อนมายังอवास  
ทั้งพระเณรศีลย่อยยับอับจน  
ท่านเร่งกลับจากป่ามาอาศรม  
หาเบื้องหลังพระเณรทั้งวินัย

ท่านตัดขาดดับปล้นซึ่งตัณหา  
อรหันต์ปฏิสัมภิทาบันดล  
เห็นพินาศซึ่งขัดขัดสน  
อวิชาห่างมรรคผลทุกคนไป  
เพื่ออบรมศิษย์เกรเถลไถล  
ประพฤติดนตามใจจนหมองมัว



จึงเรียกรวมชุมนุมประชุมสงฆ์  
ไยพระเถรเถลไถลตามใจตัว

ถามโดยตรงเหตุการณ์ท่านรองชรั  
มาเกลือกกลั้วธรรมน้อบาย

## (ตอนที่ ๖ ท่านเจ้าอาวาสแก้ไขกฎฐิติผิดของเณร)

๑ ฝ่ายเณรน้อยเจ้าปัญหาผู้กล้าหาญ

“ศีลวินัยนั้นหรือคือมงาย  
ศีล-ปาติโมกข์ที่ถือคือยึดมั่น  
ศีล-ปาติโมกข์มีจำเป็นแต่อย่างไร

เจ้าอาวาสจึงแย้งแสดงเหตุ  
เอาวิมุตติค้ำสมมุติ...อลวน

อันว่าศีลบริสุทธิ์ดจเปลือกนอก

ปุลุชนมุงจะเอาแต่แก่นใน

ศีล-วินัยมีประโยชน์ชั้นสมมุติ

มุงวิมุตติแต่ทั้งศีลจะวอดวาย

เมื่อจบธรรมเทศนาพระเถระ

สำนึกได้จึงกราบขอขมา

ต่างกลับใจรักษาปาติโมกข์

จิตผูกฝ่องไม่สลับและมัวเมา

โต้อาจารย์ด้วยคำคมคารมหมาย

ทุกข์จะหายเมื่อปล่อยวางทุกอย่างไป

เมื่อรู้ทันทวิธรรมจะสดใส

ถ้าจิตไม่ถือดีชั่วเป็นตัวตน”

ที่อาเพศเพราะเณรเห็นสับสน

สับสนวิปลาสขาดหลักใจ

กันกิเลสล่อหลอกจนเฉไฉ

ทั้งศีลไปจึงเมามัวกลั้วบាយ

คอยรั้งจุดเตือนให้ไม่เสียหาย

เปรียบทำลายโอวาทศาสนา

ทั้งเณรพระที่เสื่อมสิ้นศีลสิกขา

อุปชฌาย์ผู้สอนสั่งเมื่อยังเยาว์

จึงพาพันวนโลกกันโฉดเขลา

ทุกคำเข้ากลับรุ่มเย็นเช่นที่เคย

สารบัญ ←



“ไฟเสมอด้วยราคะไม่มี  
 โทษเสมอด้วยโทสะไม่มี  
 ทุกข์เช่นด้วยขันธไม่มี  
 สุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

คาถาธรรมบท สุขวรรคที่ ๑๕  
 จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก  
 จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕  
 สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

วิธีง่ายที่สุดที่จะเห็น  
 ว่าไม่มีอะไรขึ้นได้ตลอด  
 ไม่มีอะไรลงได้ตลอด  
 ก็คือการหมั่นสังเกตให้เห็นจริง  
 ว่าใจเราขึ้นบ้างลงบ้างตลอดวันตลอดคืน

ที่ตั้งตฤณสอนน้อง  
 แบ่งปันโดย โอสิทธิ์

บุญแท้ไม่ใช่การไปใส่บาตรที่วัดแล้วพอ  
ไม่ใช่คิดสร้างพระไตรปิฎกแล้วปลอดภัย  
บุญใกล้ตัวที่พอจะทำให้ปลอดภัยจริง  
คือบุญอันเกิดจากการทำตัวให้รายน้อยลง  
และประพฤติดนให้ดีขึ้นทุกวัน

พื้ดงตฤณสอนน้อง  
แบ่งปันโดย ศตานั้น

ถ้าท้อเป็นเพียงถ่าน ถ้าผ่านจึงเป็นเพชร

-ไม่ทราบนามผู้แต่ง-  
สรรหามาฝากโดย ภริมา

*The man who doesn't read good books  
has no advantage over the man who can't read them.*

คนที่ไม่ได้อ่านหนังสือดีๆ แล้วไซ้รู้  
ก็ไม่ต้องอะไรกับคนที่อ่านหนังสือไม่ออกนะแหละ

โดย Mark Twain  
ถอดความโดย คนไกลวัด

สารบัญ ←

## ทำทานด้วยเงิน ๑ รูป

โดย Rainbow

ฉันอ่านหนังสือและชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับการไปทัวร์สังเวชนียสถาน ๔ ตำบลที่อินเดีย มักจะเตือนเรื่องห้ามให้เงินแก่ขอทานซึ่งมีอยู่มากมายตามสถานที่เหล่านี้ ถ้าไม่ระวัง เห็นแล้วสงสารควักเงินให้ไปคนหนึ่ง ก็อาจจะถูกขอทานทั้งกลุ่มกรูเข้าล้อม จมผู้ใจบุญถึงกับเจ็บตัวได้ ฉันจึงเตรียมใจในเรื่องนี้ไว้ก่อนเดินทาง ตั้งใจจะไม่ให้เงิน ขอทานในอินเดียเป็นอันขาด ยิ่งตัวฉันเล็กๆ อยู่ด้วย พอถูกขอทานรุมเพียง ๒-๓ คนก็มีหวังช่วยตัวเองไม่ได้แล้ว



แต่พอฉันมีโอกาสมาพบขอทานในอินเดียด้วยตนเอง ทำให้มุมมองของฉันต่างไป จากเดิมอย่างไม่น่าเชื่อ นี่แหละน่า...ความคิดปรุงแต่งจากการอ่านจากตัวหนังสือ ช่าง แตกต่างกับความจริงที่ไปพบเห็นมาด้วยตัวเองเสียจริงๆ

ครั้งนี้ฉันมีโอกาสไปเจริญภาวนาที่พุทธคยาแห่งเดียว จึงพบเห็นแต่ขอทาน บริเวณพระเจดีย์พุทธคยา ซึ่งอาจจะต่างกับเมืองอื่นๆ ที่นี้ส่วนมากเป็นเด็กอายุต่ำ

กว่า ๑๐ ขวบ ร่างกายผ่ายผอมจากการขาดอาหาร แวตตาแห้งแล้งบ่งบอกว่าขาดความรักและความอบอุ่นในวัยเด็ก เดินกระจัดกระจายบนถนนระหว่างทางเดินจากประตูวัดป่าพุทธคยาที่คณะเราพัก จนถึงหน้าประตูพระเจดีย์ซึ่งมีระยะทางประมาณครึ่งกิโลเมตร เด็กๆ พวกนี้จะเข้ามาเดินใกล้ๆ ร้องเรียก “มาตา” บ้าง “อาจารย์” บ้าง แล้วแบมือร้องขอ “รูปี รูปี”

ที่นี่เหรียญ ๑ รูปี (มีค่า ๐.๘๓ บาท) นั้นหายากนัก ตามร้านค้าถ้าเราขอให้เขาทอนเงินเป็นเหรียญหนึ่งรูปี เขาว่าไม่มี แม้แต่ร้านแลกเงินก็ไม่มีเหรียญ ๑ รูปีให้เรา ราวกับเป็นของสะสมหายากอย่างนั้นแหละ ภายหลังจากได้ข้อมูลมาว่า เขาเอาไปใส่ถุงขาย ถุงละ ๑๐๐ รูปี แต่ในถุงมีไม่ถึง ๑๐๐ เหรียญหรอก ผู้ซื้อไม่ได้นับจึงไม่ทราบว่า ผู้ขายเก็บค่าปากถุงไว้กี่เปอร์เซ็นต์ ธุรกิจขอลานก็ทำให้บางคนมีอาชีพจำหน่าย “ถุงรูปี” เป็นผลพลอยได้ เอ...สภาพขอลาน (ถ้ามีนะ) น่าจะโวยวายว่าพวกนี้เอาเปรียบพวกขอลาน เพราะกลุ่มขอลานจะได้รับเงินบริจาคไม่ครบ ๑๐๐ รูปีตามจำนวนเงินของผู้ใจบุญที่ตั้งเจตนาไว้

ฉันให้เงินขอลานตามมีตามได้ ไม่ถึงกับไปแลกเงินรูปีเป็นถุงมาแจก ถ้าได้เหรียญรูปี มากก็เก็บไว้แจกขอลาน เห็นเด็กๆ พวกนี้เหมือนๆ กันไปหมด ไม่ได้เลือกที่รักมักที่ชัง พอเหรียญหมดแล้วก็แล้วกัน และต้องแอบๆ ให้ ราวกับทำเรื่องผิดกฎหมายบ้านเมือง ก็ไม่ปาน ความจริงกลัวถูกกลุ่มขอลานรุมล้อมตามคำเตือนนั่นเอง

วันแรกๆ เราต้องทำเป็นคนใจจัดใจดำด้วยความแข็งใจ เดินก้มหน้าดุ่มๆ ไม่กล้ามองหน้าและสบตา แต่พอเห็นทุกวันก็ซึกซิ่น ความสงสารพวกเขาก็ลดตามไปด้วย เห็นเขาเป็นส่วนหนึ่งของถนนสายนั้นไป พี่ในทีมคนหนึ่งเกิดสงสารเด็กตาต่าๆ ขึ้นมา ก็เลยปิ้งไอเดียซื้อลูกกวาดมาแจกเด็ก ปรากฏว่าพอแจกไปได้ ๒-๓ คน ก็ถูกเด็กวิ่งกรูมา ล้อมหน้าล้อมหลังขอลูกกวาดกัน พี่เขาตกใจก็เลยโยนลูกกวาดไปให้ทั้งถุง แล้วโกย...



ตอนคำวัดไทยพุทธคยาจะเปิดประตูวัดต้อนรับผู้บริจาคในบริเวณนั้นมารับอาหารเย็นกันในบริเวณวัด นั่งกันเรียบร้อยเป็นแถวพร้อมด้วยจานข้าววางอยู่ตรงหน้า อาหารนั้นนอกจากช่วยลดความหิวโหยแล้ว ยังให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายในยามที่อากาศหนาวแสนทารุณในยามค่ำคืน ดังภาพที่นำมาแสดง ฉันเห็นแล้วได้แต่ร่วมอนุโมทนาบุญกับเจ้าภาพผู้มาแสวงบุญทั้งหลาย ภาพนี้บอกเรื่องราวได้ดีกว่าที่ฉันจะหาตัวหนังสือใดๆ มาบรรยาย

วันหนึ่งเรามีรายการนั่งรถบัสไปเมืองราชคฤห์ เพื่อนมัสการพระคันธกุฎีที่ประทับของพระพุทธเจ้า บนยอดเขาคิซฌกุฎ และเยี่ยมชมมหาวิหารลัยนาลันทา พวกเราออกจากวัดแต่เช้า ทางโรงครัวจัดข้าวห่อให้มาทานกันในรถ ข้าวผัดห่อใหญ่จนฉันกับพี่ที่นั่งเก้าอี้ติดกันแบ่งกันทานสองคนห่อเดียวก็อิ่มแล้ว จึงมีข้าวผัดเหลือไว้ห่อหนึ่ง

พอรถจอดให้เราลงไปชม “คูพระเจ้าพิมพิสาร” ฉันเห็นมีขอทานกรูกันมายืนขอเงินที่ประตูรถ กลุ่มนี้เป็นผู้หญิงมีเด็ก ๆ รวมอยู่ด้วย ฉันเดาว่าเป็นแม่ลูกกัน ฉันจึงหยิบข้าวห่อที่ยังไม่ได้เปิดออกห่อนั้น ยื่นให้หญิงขอทานคนหนึ่งที่ยืนขวางประตูอยู่ เธอรับข้าวห่อไปแบบไม่เต็มใจ และยังคงแบมือร้องขอ “รูปี รูปี” ต่อไปไม่หยุด เธออาจจะไม่รู้ว่ห่อกระดาษนั้นเป็นห่อข้าวผัดหน้าไขดาวก็ได้นะ ฉันมองเธอจากหน้าต่างรถ

เห็นเธอเอาห่อข้าวไปวางไว้ใต้ต้นไม้ แล้วเดินขอรูปีจากผู้คนที่เดินชมสถานที่แถวนั้นต่อไป ไม่เสียเวลาแม้แต่เปิดดูห่อข้าวถุงนั้น ดูแล้วเขาช่างซื้อตรงต่อชั่วโมงทำงานเสียจริงๆ

ทางเดินขึ้นเขาคิซมกุฏนั้น มีขอกานั่งเป็นระยะๆ ส่วนมากเป็นผู้หญิงฉันให้ไปคนละ ๑ รูปีจนหมดเหรียญ แล้วจึงเหลือบไปเห็นนักแสวงบุญคนหนึ่งกำลังแลกเหรียญรูปีกับหญิงขอกานข้างทาง ฉันเห็นห่อผ้าของเธอยังมีอยู่อีกหลายเหรียญ เลยเอาธนบัตร ๑๐ รูปีไปขอแลกเหรียญกับเธอบ้าง เธอก็นับให้ ๑๐ เหรียญแล้วยื่นส่งให้ ซึ่งฉันไม่ได้คาดหวังว่าจะให้ฉัน ๑๐ เหรียญเลย ความซื้อตรงในการทำธุรกิจแลกเปลี่ยนกับเธอครั้งนี้ ทำให้ฉันไม่มองเธอเป็นขอกานที่ต่ำต้อยอีกต่อไป เลยหยิบให้เธอไป ๑ เหรียญ แล้วเดินจากไปด้วยความรู้สึกดีๆในการทำทานด้วยเงิน ๑ รูปี เช้าวันนั้นระหว่างเดินขึ้นเขา ฉันมีความสุขในการให้ขอกานคนละ ๑ รูปีจนหมดเหรียญที่แลกมา

พอขึ้นไปถึงยอดเขาหน้าคันธกุฎีของพระพุทธองค์ วันนั้นเราไปถึงสายมากแล้วแดดเริ่มร้อน ผู้คนมานั่งกันอยู่มากมายแออัดไปหมด มีอาบั้งคนหนึ่งรีเข้ามาบอกให้พวกเราถอดรองเท้า แล้วหยิบไปจัดวางไว้เป็นระเบียบ แล้วยื่นดอกบัวทำด้วยผ้าให้หนึ่งดอก ชี้ให้เดินไปตามทางกัน ฉันนึกในใจว่าคงเป็นเจ้าของที่ดูแลสถานที่คอยจัดระเบียบให้ผู้เข้าชมได้เดินกันทั่วถึง พอฉันเห็นที่ตั้งบูชา ก็้มลงกราบพร้อมกับวางดอกบัวที่ถือมาด้วย มีอาบั้งอีกคนชี้ไปที่ถาดใส่เงิน บอกไปให้ทำบุญ ฉันก็หยิบธนบัตรใบละ ๑๐๐ รูปีวางไว้บนถาด ยังไม่ทันเงยหน้า ก็เห็นมือดำๆ ของอาบั้งยื่นมาหยิบเงินของฉันสอดไว้ข้างใต้ เหลือแต่ธนบัตรใบละ ๑๐๐๐ รูปีวางเรียงรายข้างบนให้เห็น ฉันเห็นอาบั้งทำอย่างนี้ในรายต่อไป

พอถอยออกมานั่งด้านนอก จึงรู้ว่าอาบั้งพวกนี้ไม่ใช่เจ้าหน้าที่ดูแลสถานที่อันศักดิ์สิทธิ์แห่งนี้ พฤติกรรม سوءความทุจริต ถ้าเป็นของทางการเขาคงจะตั้งเป็นตู้บริจาคใส่กุญแจไว้ดอกใหญ่ ให้ผู้แสวงบุญหยอดเงินด้วยความศรัทธา อย่างที่ฉันเห็นในพระเจดีย์ พอเห็นจิตตนเองเริ่มมัวหมอง ฉันก็รีบปิดความคิดปรุงแต่งที่เป็นอกุศลออกจากใจทันที นั่งทำใจสงบ สวดอิติปิโสไปสามจบ

ตั้งแต่ลงจากเขาคิชฌกูฏวันนั้น ฉันเห็นขอทานริมทางมีศักดิ์ศรีมากกว่าอาบั้งพวกนี้เสียอีก เขาขอตรงๆ ไม่ได้หลอกลวงผู้ให้ เขามีสิทธิ์ขอ เราจะให้หรือไม่ให้ก็ได้ เดินต้อจนเหนื่อยแล้วเขาก็ไปขอคนอื่นต่อไป ได้บ้างไม่ได้บ้าง ตลอดเวลา ๑๐ วันที่ยืนพักอยู่ที่นี้ไม่เคยได้ข่าวว่าใครถูกพวกขอทานทำร้ายเลย นอกจากรำคาญที่โดนพวกเขาเดินต้อ ขาวฉกชิงวิ่งราวซึ่งมองแล้วโอกาสเอือมอยู่มาก็ไม่มี ถ้าเขามารุมล้อมฉันสัก ๓-๔ คน ทำให้ฉันตกใจ กระชากกระเป๋าเงินแล้ววิ่งหนีไปย่อมทำได้ไม่ยาก แม้แต่ข่านักท่องเที่ยวถูกล้วงกระเป๋าขณะเดินเพลินเลือกซื้อของตามริมถนนก็ไม่เคยปรากฏ ซึ่งเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นประจำกับนักท่องเที่ยวในเมืองใหญ่ๆ ทุกประเทศทั่วโลก แต่กลุ่มเราก็ระวังตัวกัน ผู้หญิงมักจะไม่เดินไปไหนนอกวัดคนเดียว แม้ว่าเขาจะยากจนอดอยากแทบจะไม่มีอาหารกิน เขาก็ไม่ผิดศีลข้อที่นา\* (ลักทรัพย์)กัน ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าขมขื่นไม่น้อย จนวันหลังๆ พอฉันชักชินกับสถานที่แล้ว พอถึงคราวจำเป็นฉันก็เดินกลับวัดคนเดียวได้ โดยไม่หวาดกลัวขอทานแถวนั้นทำอันตรายอีกต่อไป

ภายหลังฉันได้ข้อมูลจากเพื่อนแขกชาวอินเดียที่ทำงานในบริษัทเดียวกันเพิ่มเติมว่า ขอทานในอินเดียนั้นมีไม่น้อยที่เป็นมืออาชีพ (Professional Beggar)\*\* พวกนี้ไม่ได้ยากจนจรจัดไร้ที่อยู่อย่างที่เราคิดหรอก ขอทานเป็นอาชีพประจำตระกูลก็มี ถ่ายทอดอาชีพนี้ต่อๆ กันไป อาชีพนี้ทำได้ทุกวัย ที่ฉันพบนั้นแม้แต่ตัวแดงๆ เพิ่งเกิดแม่ก็อุ้มมาขอทานด้วย ยิ่งร่างกายพิการไม่สมประกอบด้วยแล้วจะเพิ่มคะแนนสงสาร เพิ่มรายได้ให้แก่อาชีพนี้มากขึ้น เขายังบอกว่าขอทานส่วนมากจะต้องจ่ายค่า “พื้นที่” แก่เจ้าถิ่นในการประกอบอาชีพนี้ด้วย

กลับจากอินเดียครั้งแรกนี้ ฉันมองว่าขอทานเป็นอาชีพสุจริต ผู้ให้มักจะทำให้ด้วยความเต็มใจ ผู้แสวงบุญหลายๆ คนก็เตรียมแลกเงินไปแจกอยู่แล้ว ไม่มีการบังคับ ช่มชู้หลอกลวงจากผู้ขอ จะว่าไปแล้วเขาเปิดโอกาสให้นักแสวงบุญได้ทำทานกันอย่างไม่จำกัด มองดูแล้วขอทานเป็นอาชีพที่เห็นดีเห็นงามมีความอดทนเป็นเลิศ คงจะทำงานกันทุกวัน ไม่มีวันหยุดวันลา เชื่อว่าคงไม่มีสวัสดิการใดๆ จากรัฐ ทำงานอยู่กลางแดดกลางฝน เนื้อตัวสกปรก กินนอนซบถ้ำอยู่ข้างถนนซึ่งเต็มไปด้วยฝุ่นมูลฝอยต่างๆ คนไม่มีกรรม ตัดตัดตัวหนักหนาสาหัสคงไม่เกิดมามีอาชีพนี้แน่นอน



จะว่าไปแล้วภาพขอทานในอินเดียนี้แหละทำให้พวกแสวงบุญอยากทำบุญทำทานกันมากขึ้น เพื่อจะได้มีเสบียงไว้เลี้ยงตัวในการเดินทางครั้งต่อไป ลดความเสี่ยงที่จะมาเกิดใหม่ในสภาพชีวิตที่แสนจะลำบากเช่นขอทานในอินเดียหรือในประเทศใดก็ตาม ฉันได้แต่หวังว่าความซื่อสัตย์สุจริตของพวกเขาในชาตินี้ นำพาให้เขาพ้นจากอาชีพขอทานในชาตินี้หรือในชาติต่อไป

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณพี่ทางธรรมท่านหนึ่งที่กรุณา download ภาพจากกล้องเพื่อน ๆ รวมคณะครั้งนี้ใส่ซีดี แล้วเมล์มาให้เลือกภาพเพื่อใช้ประกอบเรื่องเล่านี้

\* สนใจอ่านเรื่อง “เบญจศีล” ได้ที่เว็บนี้ <http://larndham.net/index.php?showtopic ... 4&st=0#top>

\*\* สนใจเรื่องอาชีพขอทานในอินเดียอ่านเรื่อง “Interviews with Poverty: The Begging Profession” by K.L. Kamat

สารบัญ ↩



## บ้านของฉัน

โดย พิมพการัง



ฝาด้านหนึ่งในตึกผู้ป่วยเด็ก เป็นที่แสดงผลงานศิลปะที่มีเอกลักษณ์  
เก๋อบเข้ซึ้นรก และเลอะเทอะ

เด็กป่วยมานอนโรงพยาบาลม้งงอแงหงุดหงิด  
ก็ได้อาศัยตะกร้าดินสอสีแจกให้วาดรูปเล่นกัน  
บอกน้องว่าของใครวาดสวยๆ จะแปะอวดเพื่อนให้

เดินมองอยู่ทุกวันก็เริ่มเห็นความงามไปเอง  
ศิลปะเด็กมีเสน่ห์อยู่ที่การบอกเล่าเรื่องราวตรงไปตรงมา  
ชมภาพจิตรกรรมเพลินๆ ก็ถูกตามต่วนเพราะมีคนใช้ตัวน้อยใช้สูงจนซึก

น้องแก้มวัย ๒ ขวบ ถูกจับถอดเสื้อผ้า พึ่พยาบาลช่วยกันเอาผ้าชุบน้ำเช็ดตัวให้  
แป็บเดียวใช้ก็ลุด นั้ร่องให้หาคุณแม่ได้แล้ว

คุณแม่เล่าพลางสะอื้นว่า “น้องเพิ่งมีไข้เมื่อคืน ป้อนยาแก้ไข้ก็ไม่ลด  
เข้านี้หันไปเห็นน้องเกร็งกระตุกทั้งตัว ตาเหลือกค้าง หน้าซีดขาว  
นึกว่า นึกว่า...” แล้วเธอก็ร้องไห้โฮจนคุณพ่อต้องดู

คุณย่า “พ่อเขาเล็กๆ ก็เคยชักแบบนี้ละคะ ยาเอาผ้าห่มโปะเข้าห้องแตก  
ปลั๊ก เตี่ยวไข้ก๊ลด นี่แม่เขาเอาผ้าเย็นๆ มาเช็ด ห้องก็เปิดแอร์เย็นเฉียบ  
เตี่ยวหลานก็ปอดบวมพอดี”

เด็กเล็กๆ ช่วงไข้ขึ้นสูงอย่างรวดเร็ว ร่างกายอาจปรับตัวไม่ทันจึงชัก  
โดยเฉพาะถ้ามีประวัติครอบครัว อย่างน้องแกมนี่คุณพ่อก็เคยชักมาก่อน  
น้องที่เคยชักแล้ว อาจชักซ้ำได้อีก ต้องดูแลใกล้ชิดจนอายุราว ๖  
ขวบก็ไม่ค่อยชักกันแล้วละคะ

เวลาเด็กเล็กไข้ขึ้นสูง ควรปิดแอร์ ปิดพัดลม จับดูปลายมือปลายเท้า  
ถ้าตัวร้อนจี๋ แต่ปลายมือเย็นเฉียบ ให้ใช้น้ำอุ่นเช็ดตัว  
แต่ถ้าจับตรงไหนก็ร้อนตรงนั้น ค่อยใช้น้ำก็อกเช็ดตัวให้นะคะ

ใช้ผ้าขนหนูผืนเล็กๆ หลายๆ ผืน ชุบน้ำในกะละมังปิดหมาดๆ  
ถอดเสื้อผ้าน้อง แล้วโปะผ้าไปตามซอกคอ หน้าผาก รักแร้ ขา ลำตัว  
และอีกผืนค่อยๆ เช็ดย้อนจากปลายมือปลายเท้าเข้าหาหัวใจ

ความเชื่อที่ว่าลูกน้ำแล้วจะติดเชื่อปอดบวมไม่เป็นความจริงนะคะ  
โรคปอดบวม มาจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ  
เช่น สูดหายใจเชื้อโรค หรือสำลักเชื้อเข้าคอ แล้วลงไปปอดคะ

การดูแลเด็กเล็กไข้สูงโดยการเปิดแอร์เย็นๆ และห่มผ้าจนมหนาวๆ  
ยิ่งทำให้ความร้อนระบายออกไม่ได้ ไข้จะยิ่งขึ้นสูง

การดูแลอาการไข้สูงที่ถูกต้อง การดูแลขณะชักที่บ้านเพื่อเกิดเหตุซ้ำ  
แนวทางการดูแลต่อไปในวันข้างหน้า ยังมีคำถามคาใจอีกมากมาย

ผู้ปกครองทุกบ้านมักกังวลว่าหลังจากนี้ น้องจะโง่งงไหม  
คุณแม่หลายท่านแอบโทษตัวเองว่า ลูกซึกเพราะเราเลี้ยงไม่ดี  
หรือคุณพ่อที่โกรธตัวเองว่าถ่ายทอดเลือดไม่ดีให้  
หลายบ้านตามใจน้องมากขึ้น เพราะกลัวซัดใจแล้วจะร้องจนซึก

ความคิด ความกังวล ความเชื่อ ความหวัง  
หลายหลายความรู้สึก ที่อาจตรงกันข้ามกับความเป็นจริง

จัดแจงรักษาน้องตามหลักการแพทย์ จนส่งน้องขึ้นตึกผู้ป่วยเด็ก  
ค่อยหันกลับมาจัดการกับปัญหาที่ไม่ได้สอนชัดเจนในตำรา

น้องแก้มหลับปุ๋ยสบายตัวไปแล้ว คุณแม่ยังคงสะอื้นอยู่  
คุณพ่อหน้าเคร่งเครียดอยู่ข้างคุณย่าที่ยังคงต่อว่าลูกสะใภ้เป็นระยะ  
“ไม่รู้เลี้ยงลูกภาษาอะไร พุดก็ไม่ฟัง ก็บอกแล้วว่า ... ฯลฯ”

ได้ใช้เวลาค่อยๆ อธิบายข้อมูลทางการแพทย์  
คุณย่าเชื่อบ้าง แง้งบ้าง เพราะท่านก็เชื่อประสบการณ์ที่สั่งสมมานาน

เรื่องปกติในชีวิตประจำวันที่เราต้องข้ามให้ได้  
เราเข้าใจลูกบ้าง ผิดบ้าง เขาเข้าใจลูกบ้าง ผิดบ้าง ก็เป็นเรื่องธรรมดา  
ความเชื่อของเราอาจเปลี่ยน ความรู้ทางการแพทย์ก็เปลี่ยนได้  
เราไม่เห็นด้วยกับคุณย่าบ้าง คุณย่าก็ไม่เชื่อเรา ก็เป็นเรื่องธรรมดา  
ถ้าปึกใจว่าเขาต้องยอมรับฟังเราทั้งหมด คงต้องทุกข์ใจมากทีเดียว

ทำงานนานวันเข้า เจอะเจอปัญหาหรร้อยพัน ได้ข้อสรุปสอนใจตัวเองว่า  
ทำเหตุในส่วนของเราให้เต็มที่ ส่วนผลอยู่เหนืออำนาจของเรา

การให้วิหยาทานด้วยเมตตา การเลี้ยงหวังเอาชนะจากอดีต  
บางครั้งก็ค้นด้วยเส้นแค่บางๆ ต่างกันที่อุเบกขา และความมีตัวตน

จนมีโอกาสคุยกับคุณแม่ตามลำพัง เธอบ่นเบาๆ ว่า  
หลักการดูแลเด็กที่ถูกต้องเธอทราบดี เพราะทั้งอ่านหนังสือ

ทั้งค้นคว้าเพิ่มจากอินเทอร์เน็ต ติดที่ความเชื่อสวนทางกับคุณย่า  
คุณแม่แย่งก็กลายเป็นการจูดชนวน  
คุณพ่อก็จะอารมณ์เสีย ตวาดคุณแม่ต่อหน้าคนอื่นประจำ  
เธอน้ำตาคลอ เสียงสั่นเครือ  
“คุณแม่เหนื่อยเหลือเกินคะ เปื่อ เหนื่อย อยากรหนีไปเสียให้ไกลๆ”

“บ้าน” ควรจะเป็นสถานที่พักพิงกายใจ ให้อบอุ่น และเป็นสุข  
“บ้าน” ควรเป็นที่อาศัยของสมาชิกที่รักใคร่ เป็นกำลังใจให้แก่กัน

ภาพบ้านอบอุ่นในฝัน ที่ทุกคนอยากได้ กับภาพจริงตรงหน้า  
อาจไม่ใช่ภาพเดียวกัน

มีการทดสอบทางจิตวิทยาประเภทหนึ่ง ที่ยื่นกระดาษเปล่า  
ให้เด็กวาดภาพ บ้าน ต้นไม้ และสมาชิกในครอบครัว  
ผลที่ได้ทั้งน่าประหลาดใจ และบางครั้งก็น่าเศร้าใจ

น้องบูมลูกนักธุรกิจใหญ่ วาดรูปตัวเองกับพี่เลี้ยงตัวโตเต็มหน้ากระดาษ  
มีคุณแม่คุณแม่ตัวเล็กๆ ยืนอยู่ตรงมุม ไบหน้าคุณแม่ไม่มีรอยยิ้ม

น้องบูมเป็นลูกคนกลาง น้องวาดรูปพี่ชาย และน้องสาวอยู่ในอ้อมอกคุณแม่  
รูปน้องบูมตัวเล็กที่สุด ยืนอยู่ถัดออกไป ใส่เสื้อสีดำเป็นรอยขีดขื่นๆ  
เหมือนระบายความคับข้องใจที่ต้องรับช่วงเสียเก่าจากพี่ชายมาตลอด

น้องบีมวาดภาพใบหน้าผู้หญิงสองคนกอดกันอยู่ในวงกลมเบี้ยวๆ  
ถูกถามก็อธิบายด้วยตาใสแจ้วว่า “คุณแม่บอกว่าเรากำลังตกกระป๋อง”

น้องแก้มยังเล็กเกินกว่าจะเขียนรูปภาพ แต่ถ้าวินโดหนูโตพอ  
ก็อยากเห็นภาพเขียนที่ทุกคนในครอบครัวจับมือกัน ยิ้มหัวเราะให้กัน

ครอบครัวที่พร้อมจะสลดอารมณ์ใส่กัน โทษตัวเอง หรือโทษคนอื่น  
มีใครที่ต้องแอบร้องไห้ด้วยความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจอยู่บ่อยๆ  
ไม่ใช่ครอบครัวคุณภาพค่ะ

จากการพูดคุยพอบีบแนวทางได้ว่า คุณย่าเป็นผู้มีอำนาจที่สุดในบ้าน  
คุณพ่อเป็นนักธุรกิจที่ประสบความสำเร็จ เป็นลูกที่คุณย่าทั้งรักทั้งภูมิใจ  
คุณแม่เป็นแม่บ้าน การศึกษาไม่สูงนัก เป็นปมด้อยของคุณแม่อยู่เสมอ

คุณแม่รู้สึกว่าคุณย่าดูถูก ก้าว่ายเรื่องส่วนตัวและการเลี้ยงลูก  
แถมสามเฒ่าเข้าข้างคุณย่า ไม่เข้าใจเธอ เธอรู้สึกไร้ค่าเวลาอยู่ในบ้าน  
คุณพ่อรู้สึกว่าคุณแม่อ่อนแอ เจ้าน้ำตา และคิดมากเกินไป  
คุณย่ารู้สึกว่าคุณแม่คือเจียบ และไม่ประสบความสำเร็จอะไรในชีวิต

แนวความคิดเชิงจิตวิทยาครอบครัว อธิบายว่า  
ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะย้อนเป็นวงกลมเสมอ

ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน

คุณพ่อมองปัญหาว่า เพราะคุณแม่คิดมาก พุดนิดก็น้อยใจ  
คุณแม่ก็บอกว่าเพราะคุณพ่อไม่ใส่ใจความรู้สึก พุดไม่ได้ จึงเสียใจ

ปฏิสัมพันธ์ที่มองเป็นเส้นตรง เฟงโทษที่อีกฝ่าย ไม่มีทางปรับหากันได้  
ความเป็นจริงแล้ว เหตุการณ์ระหว่างกันจะหมุนเป็นวงกลมเสมอ

คุณแม่กังวล คุณพ่อดู คุณแม่น้อยใจ คุณพ่อหงุดหงิด คุณแม่กังวล

การแก้ที่ถูกต้องคือ หาทางออกร่วมกันให้วงจรไม่ย้อนมาเป็นวงกลมอีก

คุณแม่กังวล คุณพ่อดู คุณแม่น้อยใจ คุณพ่อปลอบ  
ขณะเดียวกัน คุณแม่ก็ต้องลดความน้อยใจ คิดมากของตัวเองด้วย

ปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีสมาชิกมากกว่าสอง ยิ่งมีความซับซ้อนขึ้นหลักการคร่าวๆ คือ  
ต้องมีความชัดเจน เคารพซึ่งกันและกัน และไม่ก้าวข้ามปฏิสัมพันธ์ของอีกฝ่าย  
เช่น คุณย่าสอนลูกสะใภ้เรื่องการเลี้ยงหลานได้  
แต่ไม่ควรจำกัด หรือขีดเส้นให้คุณแม่เดินตามทั้งหมด

คุณพ่อซึ่งเป็นคนกลาง ไม่ควรตัดสินคดีร้ายวันระหว่างคุณย่ากับคุณแม่  
แต่ควรแบ่งขอบเขตความรับผิดชอบให้ชัดเจน  
คุณพ่อต้องกล้าพอจะพูดกับคุณย่าอย่างเปิดอก ว่าหน้าที่ในการเลี้ยงดูลูกเป็นของคุณแม่

รวมทั้งคุณแม่ก็ต้องไม่เล่นบทบาทเอกผู้พ่ายแพ้ตลอดไป  
ต้องดูแลตัวเองเป็น หาความสุข ความร่มเย็นให้ใจตัวเอง  
เป็นที่พึ่งพิงของตัวเองให้ได้ ต้องพัฒนาปรับปรุงตัวเองด้วย

ถ้าป๋กใจเสียแล้วว่าถ้าสามีกับคุณย่าพูดดีด้วยก็เป็นสุข  
วันใดพูดร้ายก็เป็นทุกข์ ก็เตรียมตัวร้องให้ได้ตลอดไป  
มีคดีของฝรั่งเศสสอนว่า ไม่มีใครทำร้ายคุณได้เท่าความคิดของคุณเอง

**ฆราวาสธรรม** หรือธรรมะสำหรับผู้ครองเรือน ไม่ว่าจะในปฏิสัมพันธ์ใดๆ  
ก็ตาม ควรปฏิบัติให้ได้สม่ำเสมอ มี ๔ ประการ คือ

สัจจะ คือ ความจริงใจต่อกัน พูดจริงทำจริง ซื่อสัตย์ ไว้วางใจได้  
ทมะ คือ การฝึกฝนอบรมตน ควบคุมตัวเองด้วยปัญญาที่ถูกต้องได้  
ขันติ คือ ความอดทน ทั้งต่อความยากลำบาก อดทนต่อความโกรธ  
อดทนต่อกิเลสเบื่องต่ำ เป็นต้น  
จาคะ คือ การเสียสละ มีน้ำใจต่อกัน

ความจริงใจต่อกัน ถือเป็นบันไดขั้นแรก

ถ้าทุกคนมีความจริงใจต่อกัน ตั้งใจจริง  
หวังสร้างครอบครัวคุณภาพ ที่มีความสุขร่วมกัน  
ครอบครัวที่เข้มแข็ง เป็นพลังให้เราพร้อมจะต่อสู้กับโลกภายนอกได้  
ก็ต้องอาศัยการฝึกฝนตัวร่วมกัน อดทน เสียสละ มีน้ำใจ และเป็นกำลังใจให้กัน

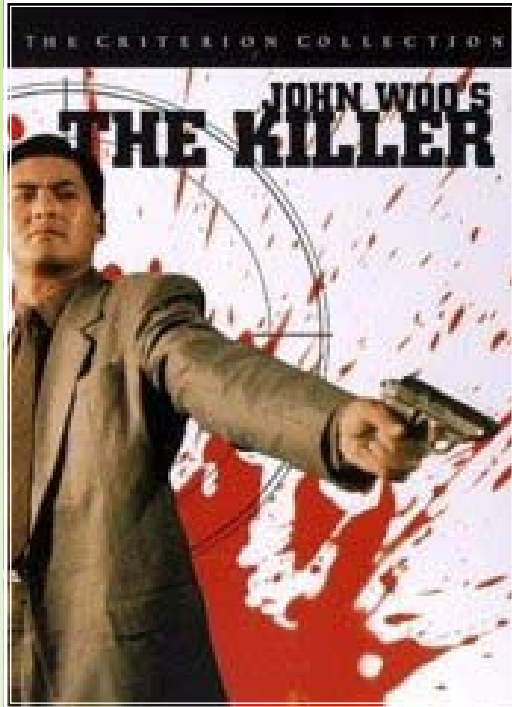
บ้านของเรา จะได้เป็นบ้านในฝันเหมือนที่วาดภาพไว้ในใจค่ะ

สารบัญ ←

# The Killer – คุณธรรมและไถ่ป็น

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



“ปืน...มันหยิบง่าย แต่วางยาก”

เมื่อใครบางคนสาวเท้าเข้ามาในวงจรบาปของนักฆ่าแล้ว ก็ยากที่จะถอยเท้า ถอนตัวออกห่าง...เช่นเดียวกับ “เจฟฟ์” นักฆ่าหนุ่มที่พยายามจะล้างมือจากวงการ แต่ไม่เคยทำสำเร็จสักที



เขารู้สึกผิดต่อสิ่งที่กระทำ และยิ่งรู้สึกผิดกว่า เมื่องานนั้นมีผลกระทบต่อคน  
บริสุทธิ์...

เจนนี่เป็นนักร้องสาวที่ถูกลูกหลงของเจฟฟ์ ดวงตาเธอได้รับบาดเจ็บ จนไม่สามารถ  
มองเห็นได้ชัดเจนเหมือนเดิม หน้าซ้ำ ยิงนานมันยิ่งพรั่มัว เสื่อมสภาพลงเรื่อย ๆ

เจฟฟ์คอยติดตามดูแลเธออยู่ห่าง ๆ ทำตัวเหมือนบอดีการ์ดในเงามืดอยู่นาน  
จนจำเป็นต้องออกหน้าเข้าไปช่วยเหลือเธออย่างใกล้ชิด มีโอกาสได้ดูแล สนับสนุน  
และเริ่มมีใจให้กัน ขณะที่ดวงตาของเจนนี่เริ่มแย่งจนเกือบจะบอดสนิท

เจฟฟ์ยอมรับงานฆ่าเจ้าพ่อใหญ่เป็นชิ้นสุดท้าย เพื่อนำเงินมาให้เจนนี่ไปรักษา  
เปลี่ยนกระจกตาที่ต่างประเทศ แต่กฎแห่งกรรมก็ทำหน้าที่ของมัน...เขาถูกหักหลัง  
ผู้จ้างวานส่งคนมาเก็บเขาเพื่อเป็นการปิดปาก เจฟฟ์พยายามรักษาชีวิต และนำ  
เงินไปให้เจนนี่...แต่เขาจะสำเร็จหรือ?

ในตัวคนชั่วก็ยังมีความดี...ในตัวคนดีก็ยังมีกิเลสร้ายแอบซ่อน



<http://www.hkcinema.co.uk/Reviews/killer.html>

ถามว่า...คนที่ทำอาชีพนักฆ่า นับเป็นคนชั่วหรือไม่...คำตอบคงไม่ยาก...

เมื่อคนเราทำบาปผิดครั้งแรก ความสำนึก ความละอายใจ จะบีบคั้นให้เกิด  
ความกลัว มือไม้สั่นไม่กล้าทำผิด แต่พอทำบาปอย่างเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก จนสำนึก  
หลีกเร้น ความละอายใจเลือนหาย เหลือแต่ความเคยชิน จิตใจเกาะอยู่กับบาป  
เห็นการฆ่าฟันเป็นเรื่องปกติ ไม่มีสำนึก จิตใจถูกพอกหนาด้วยโมหะอวิชชาจน  
มืดมน

เช่นนี้...จะมีแสงสว่างแห่งสำนึก คุณธรรมความดีใด ส่องเข้าไปถึง

เช่นนี้...ภาพที่จิตของพวกเขาไปเกาะ จะเป็นสุคติหรือทุคติ

สำหรับเจฟฟ์...เขาไม่เคยรู้สึกยินดี พอใจในอาชีพตนเอง ไม่เคยเห็นการฆ่าฟัน เป็นเรื่องปกติ เขาละอายใจอย่างยิ่งหากการทำงานของเขาลาดพลั้งไปโดนคน บริสุทธิ์

เมื่อตอนที่เขาถูกมือปืนของผู้จ้างวานมาตามไล่ล่า แล้วกระสุนของพวกมันพลาด ไปโดนเด็กที่ไม่รู้ชื่อไหนอันไหนจนบาดเจ็บ เจฟฟ์ยอมเสี่ยงตาย เสี่ยงตำรวจ พาเด็ก ไปส่งโรงพยาบาล รอจนกระทั่งเห็นเด็กปลอดภัยจึงหนีจากมา

ถามว่า...สิ่งที่เขากระทำ นับเป็นคุณธรรม ความดีได้หรือไม่?

ขอให้ดูง่าย ๆ ว่าการที่เขาพาเด็กที่กำลังบาดเจ็บออกมาจากวงล้อมมือปืน ตำรวจ ทั้งที่ตนเองก็โดนไล่ล่าอยู่อย่างนั้น นับเป็นเรื่องง่ายตายหรือยากเย็น...เขาต้องใช้ กำลังใจ ความกล้าแค่ไหน ที่จะไม่คิดหวังสวัสดิภาพ ความปลอดภัยของตนเอง เพื่อพาเด็กไปส่งโรงพยาบาล ทั้งที่รู้ว่าต้องมีตำรวจตามมาจับแน่ ๆ

คุณธรรมเช่นนี้ อ ย่าว่าแต่จะมีในใจของนักฆ่า...แม้คนธรรมดาทั่วไปก็ยังสามารถ ยาก!

แต่คุณธรรมก็คือคุณธรรม...กิเลสก็คือกิเลส

เช่นเดียวกับ...บุญคือบุญ บาปคือบาป...ต่างฝ่ายต่างให้ผล ตามเหตุที่กระทำ ใครก็ไม่อาจบิดเบือน หักล้าง

ด้วยคุณธรรม จิตใจอันระอุอุ่นของเจฟฟ์ เขาจึงได้รับความรักอันบริสุทธิ์ สัตย์ซื่อจากเจนนี ได้รับการนับถือ ยกย่องในน้ำใจ จากนายตำรวจที่ติดตามคดี จนยอมเป็นเพื่อนร่วมตายกับเขา ต่อสู้เหล่ามาเฟียที่ยกโขยงมาเช็กบิล



<http://www.hkcinema.co.uk/Reviews/killer.html>

ทว่า...กรรมจากการฆ่าคน...แม้คนเหล่านั้นจะเป็นผู้ร้าย มาเพียงระดับเจ้าพ่อที่สมควรตาย... แต่การเช่นฆ่าก็คือการเช่นฆ่า...บาบจากการฆ่าฟัน จากการผิดศีลปาณาชย่อมส่งผลอย่างไม่มีเงื่อนไข

เจฟฟ์เสียชีวิตจากการถล่มไล่ล่าของมาเฟีย...

เจนนีเศร้าโศกร้องไห้แทบขาดใจ นายตำรวจเพื่อนร่วมตายคั้งค์นอกรแหบระเบิดที่ไม่อาจช่วยชีวิตเพื่อน...แต่...ทั้งหมดสมควรแก่เหตุแล้ว...กฎแห่งกรรมแสดงความยุติธรรมให้โลกได้เห็นอีกครั้ง

ความยุติธรรมนั้นยืนยันว่า...บุญคือบุญ บาปคือบาป...ไม่อาจหักล้างกันได้!

หลายคนคิดว่า...ถ้าทำบุญมาก ๆ ขยันสร้างกุศลเป็นประจำ แล้วผลบุญจะส่งให้ไปเกิดบนสวรรค์ มีความสุขกันเนิ่นนาน นับเป็นกับ ๆ แต่จะมีสักกี่คนนึกคิดถึงสังสัย...

นอกจากจะทำบุญแล้ว...คุณได้ “ละบาป” หรือยัง?

โดยเฉพาะบาป อุกุศล ๕ อย่าง...ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ ดื่มสุรา...

รู้หรือไม่...คุณธรรมพื้นฐานของมนุษย์คือศีล ๕ หากขาดศีลห้า คุณก็ขาดพร่องความเป็นมนุษย์...กระทั่งโอกาสที่จะเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้งยิ่งยาก...อย่าเพิ่งพูดถึงสวรรค์!

“บุญ” ย่อมส่งผลให้เกิดสุข “บาป” ย่อมส่งผลให้เกิดทุกข์...ถ้าคนเราคิดแค่ “บำเพ็ญบุญ” โดยไม่ใส่ใจ “เพียรละบาป อกุศล” แล้วผลจะเป็นอย่างไร...

ยากจะคาดเดา...ถูกแล้ว!...ยากจะคาดเดา

ลองสังเกตตัวเองดูสักหนึ่งวัน...ตั้งแต่ตื่นนอนยันหลับ...คุณทำบาปกี่ครั้ง...ทำสิ่งที่เป็นบุญกี่ครั้ง?

ถ้าจะให้ละเอียดกว่านั้น ก็ลองสังเกตจิตใจตนเองตลอดทั้งวันว่า “อกุศล” เกิดกี่ครั้ง “กุศล” เกิดกี่ครั้ง...ทำอย่างนี้บ่อย ๆ แล้วคุณจะเห็นชัดเจนว่า วันหนึ่ง ๆ ใจคุณเกิดแต่ “อกุศล” แทบทั้งวัน...เดี๋ยวโทสะ เดี่ยวโมหะ เดี่ยวราคะ เดี่ยวโลภะ...วนเวียนอย่างนี้จนหาช่องว่างให้กุศลเกิดเกือบไม่ได้เลย...

อย่างนี้แล้ว...หากคุณไม่ยอมเพียรละบาป และหมั่นเจริญสติ คุณจะมั่นใจในบุญที่สร้างขึ้นมาได้สักแค่ไหน?

เชื่อใน “กรรมวิบาก” อย่างไม่ยอมนึกเข้าข้างตัวเองเออะ...บุญเป็นบุญ ส่งผลจริง...บาปเป็นบาป ส่งผลจริง จิตใจคุณเกิดอกุศลมากกว่ากุศลก็เป็นเรื่องจริง...อย่าประมาทนิ่งนอนใจ

กรุยเส้นทางสายกุศลให้กว้างขวาง อบอุ่นมาก ๆ เข้า...พยายามตัด ลด ทำให้ถนนสายบาป อกุศลหดสั้นลงด้วยการรักษาศีล เจริญสติ สมาธิ ปัญญา

ยังมีมหายใจ ย่อมมีเวลาเหลือ...อย่ามองข้ามการเจริญสติ ปัญญา ระหว่างวัน...อย่าประมาทต่อบาป อกุศลแม้เพียงเล็กน้อย...เมื่อถึงเวลาที่ต้องคืนลมหายใจให้โลก...จะได้ไม่มีใครมาเสียเวลาพรำบ่น รำพัน ต่อหนึ่งชีวิตในภพมนุษย์ ที่ได้มาอย่างลำบาก ยากเย็น...

สารบัญ ←

## กากีนี้ (๑)

โดย...ศิวาพร

แสงแดดยามเย็นของปลายเดือนเมษายนยังคงแผ่ไอร้อนลามเลียผิวจนผะผ่าว เมื่อฉันเดินตัดลานคอนกรีตบริเวณหน้าอาคารผู้ป่วยนอกมุ่งตรงสู่เรือนไทยย่อส่วนขนาดเล็กใต้ร่มโพธิ์อันมีผ้าบางหลากสีผูกประดับรอบโคนต้นที่ตั้งเด่นอยู่บนสนามหญ้าเขียวขจีภายในโรงพยาบาล ภายในเรือนเล็กๆนั้นประดิษฐานไว้ด้วยพระพุทธรูปปางสมาธิสีทอง พระพักตร์อิมเืองดงามองค์หนึ่ง และถัดไปไม่กี่เมตรก็มีศาลพระภูมิหลังใหญ่ตั้งอยู่ด้วย

กลิ่นธูปหอมอบอวลผสมปนเปกับกลิ่นของดอกมะลิและดอกจำปีจากพวงมาลัยบนพานใบใหญ่หน้าเรือนไทยทำให้บรรยากาศดูสงบขลิขลิ มีคนสองสามคนนั่งพนมมือไหว้พระอยู่ก่อนอย่างเจี๊ยบๆ ฉันหาพื้นที่ว่างใกล้กระถางธูปทรุดกายนั่งลงคุกเข่าราบ วางธูปสามดอกและพวงมาลัยดอกมะลิไว้ข้างกาย จากนั้นจ่อใส่เทียนเล่มเล็กที่ถือมาเข้ากับไฟในตะเกียงน้ำมันก๊าดที่ตั้งอยู่บนแท่นหินอ่อนตรงหน้า หยดน้ำตาเทียนลงบนรางเหล็กรูปเรือหงส์แล้วปักเทียนลงไป เปลวไฟไหววาบเพราะแรงลมฉันใช้มือข้างหนึ่งป้องเอาไว้ มืออีกข้างหยิบธูปมาจ่อจุดจนไฟติด ถือพวงมาลัยและธูปไว้ในกระพุ่มฝ่ามือทั้งสองข้าง เริ่มต้นสวดมนต์แล้วค่อยอธิษฐานในใจ

“บุญใดที่ลูกทำได้ ประกอบกับบุญที่ปู่ได้เคยทำมา ขอให้บุญนั้นหนุนนำให้ปู่มีชีวิตอยู่ต่อไปเท่าที่จะนานได้ เพื่อปู่จะได้มีโอกาสสร้างบุญกุศลให้มากที่สุดก่อนจากโลกนี้ไปด้วยเถิด”

ฉันจรดอุ้งมือขึ้นขีดหน้าผาก ปักธูปลงในกระถางแล้ววางพวงมาลัยลงบนพานก่อนจะก้มลงกราบอย่างนุ่มนวลด้วยศรัทธาเปี่ยมล้น รู้สึกถึงสายลมแผ่วพัดผ่านไล่ผิวกาย ตั้งรับรู้ในคำอธิษฐาน

“ปู่จำ ไหว้พระหน่อยนะ ที่ด้านหน้าโรงพยาบาลมีซุ้มพระอยู่ เตี่ยวหนูจะเอาดอกไม้ไปบูชาพระให้”

ฉันจับมือใหญ่เหี่ยววันที่วางราบอยู่บนผ้าปูที่นอนลายดอกไม้สีฟ้าอ่อนของโรงพยาบาลชั้นมารับพวงมาลัยดอกมะลิพร้อมรูปเทียน ปู่ยกหน้าอย่างอ่อนล้า สองมือพนมประคองดอกไม้รูปเทียนไว้เหนือหน้าอกทั้งที่อยู่ในท่านอน ใบหน้าซูบ แก้มตอปลีกฝ่ายผมมองเห็นรูปรอยกระดูกชัดเจน ปู่หลับตาสวดมนต์นานเป็นครูใหญ่จึงขยับมือส่งดอกไม้รูปเทียนคืนให้

“เตี่ยวไปไหว้พระก่อน อาจจะมาช้าหน่อย ถ้าสามหิวก็กินข้าวผัดที่พี่ซื้อมาได้เลยนะ”

ฉันหันไปบอกเจ้าสาม น้องชายที่เพิ่งเรียนจบปริญญาตรียังไม่มียานพาหนะ ซึ่งรับหน้าที่เฝ้าดูแลตู้ทั้งกลางวันและกลางคืน โชคดีที่ปู่ได้พักห้องพิเศษของโรงพยาบาล ฉันจึงหอบเสื้อผ้ามานอนค้างเฝ้าใช้ด้วยอีกคน พอเช้าขึ้นก็ขับรถออกไปทำงานตามปกติ ครั้นพอถึงวันเสาร์อาทิตย์ ก็จะมีน้องๆ ลูกของลุงมาอยู่ผลัดเปลี่ยนให้ฉันกับเจ้าสามกลับไปพักผ่อนที่บ้าน ส่วนพ่อและลุงของฉันต่างอายุมากเกินกว่าที่จะมาอยู่ดูแลอดนอนได้ พวกเราหลานๆ จึงได้มีโอกาสตอบแทนบุญคุณบุพการีกันถ้วนหน้า

การไหว้พระ เป็นกิจวัตรที่ฉันทำเป็นประจำ นับตั้งแต่วันที่ปู่เข้าโรงพยาบาล และแพทย์ผู้ให้การรักษาแจ้งว่า

“ญาติต้องทำใจนะครับ คุณปู่ป่วยเป็นโรคมะเร็งตับระยะสุดท้าย ไม่มีทางรักษาให้หายได้ ซึ่งก็ไม่รู้ว่าจะอยู่ได้นานเท่าไร อาจจะสัปดาห์หนึ่ง สองสัปดาห์ สามสัปดาห์ หรือว่าเดือนหนึ่ง”

แพทย์จบประโยคเพียงเท่านี้ ฉันก็รู้แล้วว่า เวลาของปู่ในโลกเหลือน้อยเต็มทีอย่างรวดเร็วคือสัปดาห์หนึ่ง หรืออย่างช้าก็เดือนหนึ่ง ฉันจึงพยายามทำทุกอย่างที่จะให้ปู่ได้ใช้เวลาช่วงสุดท้ายของชีวิตอย่างคุ้มค่าที่สุด

ปู่บอกกับฉันในวันแรกที่เข้ามาพักในโรงพยาบาลว่า

“เจ็บคราวนี้มันรุนแรงนัก เห็นท่าจะไม่รอดเป็นแน่แท้”

“ทำไมปู่คิดว่าจะไม่รอดล่ะจ๊ะ” ฉันทถาม

“มันปวดข้างในท้องอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน แล้วก็กินอะไรไม่ได้แบบนี้ มันจะรอดรี”

“ไม่รอดก็เอาไม่รอดชิปู่ ปู่กลัวตายเหอ” ฉันทำเสียงเฝ้าที่เล่นที่จริงอย่างสนิทสนม เพราะความที่ฉันทเป็นหลานที่ปู่เลี้ยงมาตั้งแต่แบเบาะจนเติบโตทำงานมาได้เป็นสิบปี ก็ยังอยู่บ้านเดียวกับปู่จนถึงบัดนี้

“ไอ้ความตายนะ ไม่กลัวหรอก มันเป็นธรรมดาของโลก ใครๆก็ตายกันทั้งนั้นแหละ ปู่อยู่มาจนอายุถึงปูนนี้ก็ถือว่ามากแล้ว”

“อ้าว ไม่กลัวตายแล้วบ่นทำไม ว่าจะรอดหรือไม่รอด” ฉันทแก้งยั่ว

ปู่เงียบไปอีดีใจหนึ่งก่อนจะบอกอย่างจริงจังว่า

“ตายนะไม่กลัว แต่มันห่วงคนข้างหลังนะซี”

คนข้างหลังที่ปู่พูดถึง ก็คือย่าของฉันท ซึ่งเจ็บออตๆแอดๆตามประสาทแก่ และรอวันที่ปู่จะกลับไปหาที่บ้านอย่างใจจดใจจ่อ คู่ชีวิตที่อยู่ร่วมกันมากกว่าหกสิบปีมีหรือจะไม่ห่วงหาอาทรซึ่งกันและกัน

ฉันทลั่นลมหายใจกลืนก้อนแข็งๆที่วิ่งมาจากที่คอ กะพริบตาถี่ๆ ไล่หยาดน้ำที่เอ่อทันขึ้นมา ตีว่าปู่มองไม่เห็นสีหน้าและแววตาของฉันทได้เนื่องจากตาบอดจากโรคต้อหินมาหลายสิบปีแล้ว

“น้า ไม่ต้องห่วงหรอก ตอนนีปู่ห่วงตัวเองก่อนเถอะ พยายามกินข้าวเยอะๆ สวดมนต์บ่อยๆ ที่สำคัญนะ คอยเฝ้าดูลมหายใจเอาไว้ ถ้ามันยังหายใจเฝ้าๆ ออกๆ ได้อยู่ละก็ หนูรับรองว่าปู่รอดแน่ๆ ”

“เออ จริงของมัน”

ปู่หัวเราะเบาๆ กับคำพูดที่เล่นที่จริงของฉัน และฉันก็พยายามให้ปู่ได้ทำในสิ่งที่ฉันพูดอยู่ทุกวัน

ห้องฟ้ายามอาทิตย์ใกล้ลับฉากสีส้มแดงก่อนที่สีเทาหม่นมัวจะโรยตัวมาแทนที่ หลังจากได้นำดอกไม้ธูปเทียนไปบูชาพระแล้ว ฉันก็เดินเลยไปยังสนามหญ้ากว้างที่ถูกจัดเป็นสวนหย่อมสำหรับพักผ่อนหย่อนใจ ก้าวอย่างอ่อนระโหยตรงไปนั่งบนเก้าอี้ไม้ตัวยาวใต้ร่มจามจุรีริมสระน้ำใส หลังตาเงยหน้าพิงศีรษะไว้กับลำต้นแข็งแรงจิตใจเลื่อนลอยปนหดหู่เมื่อคิดว่าอีกไม่นานความตายก็จะมาพรากพาปู่ฉันเป็นที่รักให้จากฉันไปตราบชั่ววันรันดร์

ลมเย็นโชยพัดพร้อมนำพากลิ่นหอมของดอกพลับพลึงที่แตกกออยู่ใกล้ๆ สระน้ำมาแตะจมูก ฉันสูดลมหายใจเข้ายาวลึกแล้วผ่อนออกช้าๆ รู้สึกสดชื่นอย่างประหลาด ความอ่อนล้าคล้ายจะสลายไปยามสายลมสัมผัสผิผิว ฉันค่อยๆ ลืมตาขึ้น แล้วก็ต้องแปลกใจเมื่อเห็นชายชราร่างท้วมสมบูรณ์ยืนอยู่ตรงหน้ามองมาด้วยสายตาปราณี ไบหน้าขาวอิมเิบแฝงด้วยรอยยิ้มอย่างเป็นมิตร ดวงตาเรียวยิบหยีชี้เฉียง บอกซัดว่าสืบสายเลือดมาจากแดนมังกร เลื้อยสีขาวเนื้อบางเบาที่ชายชราสวมอยู่ดูราวจะส่งประกายกระจ่างในยามพลบค่ำ ฉันยกมือขึ้นลูบหน้าก่อนจะส่งยิ้มเนือๆ กลับไป

“เป็นอะไร ไม่สบายหรือเปล่า”

ผู้สูงวัยถามก่อนด้วยเสียงกังวานนำฟัง

“เปล่าหรือค่ะ หนูแค่เพลียนิดหน่อย”

ฉันตอบกลับไปตามความเป็นจริง ในช่วงสองสามวันนี้ ฉันได้เรียนรู้ว่ามันไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะพูดคุยทักทายกับใครสักคนซึ่งเป็นคนแปลกหน้าในโรงพยาบาล เพราะในสถานที่นี้ไม่ว่าจะเป็นคนไข้หรือญาติก็ตาม ต่างมีความรู้สึกร่วมกันอยู่ประการหนึ่ง นั่นคือ ความเห็นใจที่ต้องตกอยู่ภายใต้ชะตากรรมเดียวกัน โรงพยาบาลไม่ใช่สถานที่สำหรับนั่งเล่นหรือเดินเล่น จึงไม่มีใครอยากเข้ามานั่งหรือถนัดถใจตัวเองหรือญาติไม่เจ็บป่วย



“อาแปะนั่งก่อนซิคะ”

เก้าอี้ไม้ตัวยาวมีพื้นที่พอจะให้คนนั่งได้ถึงสองสามคน ฉันทันเลยถือวิสาสะใช้  
สรรพนามนับญาติกับชายชราตามรูปลักษณะของแก พร้อมกล่าวคำเชื้อเชิญ

“มาอยู่เฝ้าไข้ละซีถึงได้เปลี่ยอย่างนี้”

อาแปะนั่งลงแล้วถามต่อ

“เฝ้าใครล่ะ?”

“คุณปู่คะ เป็นมะเร็งตับระยะสุดท้าย” ฉันทบอกชื่อโรคไปด้วยเสร็จสรรพ

“อืออ...แย่น้อยนะ แล้วหมอบว่าไง”

“เท่าที่ฟังจากคุณหมอ ก็คิดว่าน่าจะอยู่ได้อีกไม่นานนักหรอกคะ ไม่น่าจะเกิน  
สองสัปดาห์”

ฉันทพูดได้เท่านี้ ใจก็หม่นเศร้าเมื่อนึกถึงการสูญเสีย น้ำตาเริ่มเอ่อคลอ

“เฮ้อ...คุณปู่อายุเท่าไรแล้วล่ะ” อาแปะมองหน้าฉันทอย่างเห็นใจ

“เก้าสิบเอ็ดอย่างเก้าสิบสองแล้วคะ”

“ก็อายุมากอยู่น่า แต่ความจริงความตายไม่ใช่เรื่องน่ากลัวสักหน่อย มันเป็นเรื่อง  
ที่ทุกคนต้องได้พบอยู่แล้วนี่”

“อาแปะพูดเหมือนปู่หนูเลย หนูก็รู้นะว่า คนเราเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องตายทุกคน แ  
แต่ตอนนี้ก็ยังอยากให้ปู่มีชีวิตอยู่นานๆ ละคะ”

“ทำไมหรือ”

“หนูจะให้ปู่ทำบุญมากๆ จิตใจในช่วงสุดท้ายจะได้เป็นบุญเป็นกุศล และไปสู่  
สุคติไงคะ” ฉันทตอบตามความเชื่อและศรัทธาที่มีอยู่

“เวลาแค่นี้จะช่วยให้สักเท่าไร”

“หนูก็ไม่รู้ แต่อย่างน้อยที่ทำอยู่ตอนนี้ก็ให้ปู่ได้มีโอกาสสร้างบุญโดยสวดมนต์ทุกวัน แล้วก็ถวายสังฆทานให้พระที่อาพาธอยู่ที่นี้ทุกวัน”

อาแปะมองหน้าฉันนิ่งนาน กระทั่งฉันทำท่าจะลุกขึ้นเดินกลับไปยังอาคารที่พักของผู้ป่วย แกจึงเอ่ยขึ้น

“ขอให้สมความปรารถนาเถอะ ปู่ของหนูน่าจะอยู่ได้นานเป็นเดือนหรือกนะ”

ฉันยิ้มและกล่าวขอบคุณด้วยใจจริง รู้สึกได้ถึงความรักเป็นกันเองของชายชราจนอบอุ่นเต็มต้นในหัวใจ อาแปะทิ้งคำพูดสุดท้ายตอบคำขอบคุณของฉันด้วยน้ำเสียงกลัวหัวเราะ

“กานี้สั้นน้อ”

(อ่านต่อฉบับหน้า)

สารบัญ ←



## พระเจดีย์พุทธคยา

โดย Rainbow

ดิฉันตั้งใจไว้ว่าจะต้องไปกราบแผ่นดินพุทธภูมิสักครั้งในชีวิตนี้ พอพี่ทางธรรมที่เมืองไทยบอกว่าจะไปเจริญภาวนาที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ พุทธคยา กับคณะปฏิบัติธรรมของพระอาจารย์บุญกู่ อนุชุตมโน (พระครูพุทธอิสารสุนทร) วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน เป็นเวลา ๑๐ วันในช่วงต้นเดือนมกราคม ดิฉันจึงเห็นเป็นโอกาสเหมาะที่จะไปร่วมงานร่วมเดินทางไปกับคณะนี้ด้วย

พระเจดีย์พุทธคยานี้ตั้งอยู่ทางฝั่งตะวันตกของแม่น้ำเนรัญชรา ตำบลพุทธคยา จังหวัดคยา แห่งรัฐพิหาร\* เป็นพระเจดีย์ ๔ เหลี่ยมทรงแหลม ตั้งตระหง่านสูงประมาณ ๑๗๐ ฟุตจากพื้นดิน UNESCO ได้ประกาศพระเจดีย์พุทธคยาแห่งนี้ให้เป็นมรดกโลกเมื่อเดือนมิถุนายน ๒๕๔๕



พระเจดีย์พุทธคยา สร้างขึ้นด้วยศิลปะอันประณีตและวิจิตรบรรจง มีรูปลักษณะที่โดดเด่นแปลกตาอยู่แห่งเดียวในโลก จากหลักฐานทางโบราณคดีกล่าวว่า พระเจดีย์

นี่พระเจ้าหุวิชกะ (Huvishka) เป็นผู้สร้างในพุทธศักราช ๖๙๔ เพื่อแสดงสถานที่ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาประทับและตรัสรู้ เนื่องจากพระองค์ดำริว่าต้นพระศรีมหาโพธิ์นั้นมีชีวิตอยู่ได้ไม่ยืนนานเท่าสิ่งก่อสร้างถาวรและบูรณะได้ตามกาลเวลา หนังสือบางเล่มจึงเรียกพระเจดีย์นี้ว่า “พระเจดีย์ศรีมหาโพธิ์” หรือ “พระเจดีย์โพธิคยา”

พระเจดีย์พุทธคยาตั้งอยู่ทางด้านทิศตะวันออกของต้นพระศรีมหาโพธิ์ มีพระแท่นวัชรอาสน์ ซึ่งมีความหมายว่า “พระที่นั่งแห่งมหาบุรุษผู้ใจเพชร” ประดิษฐานคั่นอยู่ระหว่างกลาง



พระแท่นนี้พระเจ้าอโศกมหาราชเป็นผู้ทรงดำริให้สร้างขึ้นเพื่อเป็นที่รองรับเครื่องสักการบูชาต้นพระศรีมหาโพธิ์ ที่แต่ละครั้งพระองค์ทรงนำมาจากพระราชวังเป็นจำนวนมากมาย โคนต้นไม้ที่เห็นในภาพนี้คือโคนต้นพระศรีมหาโพธิ์ เพื่อรักษาคุ่มครองพระแท่นและต้นพระศรีมหาโพธิ์ให้ปลอดภัยจากการสัมผัสจับต้องของผู้เข้าชมที่ผ่านมาเป็นจำนวนมากไม่ขาดสายในแต่ละวัน ทางกรจึงสร้างกำแพงล้อมต้นโพธิ์และพระแท่นไว้ดังที่เห็นในภาพ กำแพงนี้ถูกตกแต่งด้วย พวงมาลัย ผ้าสีต่างๆ และสายธงทิวต่างๆ ที่ชาวพุทธนำมาบูชาผูกไว้รอบกำแพงจนผู้ชมเดินรอบฐานพระเจดีย์ไม่สามารถมองเห็นพระแท่นได้ในระดับสายตา



ต้นพระศรีมหาโพธิ์ต้นปัจจุบันนี้เป็นหน่อที่ ๔ สืบสายพันธุ์โดยตรงจากต้นพระศรีมหาโพธิ์ ต้นเดียวกับที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ เมื่อ ๒,๕๕๖ ปีมาแล้ว ลำต้นขนาด ๓ คนโอบ สูงประมาณ ๘๐ ฟุต มีอายุ ๑๒๘ ปีในปีนี้ (พ.ศ. ๒๕๕๑)

ภายในพระเจดีย์พุทธคยาชั้นล่าง เป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูปปางมารวิชัยหรือปางสะดุ้งมาร เป็นพระพุทธรูปที่สร้างขึ้นด้วยหินแกะสลักสง่างามมาก ตามประวัติกล่าวว่าพระพุทธรูปองค์นี้สร้างด้วยหินแกรนิตสีดำสมัยปาละ มีอายุ ๑,๔๐๐ ปีกว่า ซึ่งมีหน้าตักกว้าง ๑.๔๗ เมตร สูง ๑.๖๔ เมตร มีพระพักตร์อันเปี่ยมไปด้วยความเมตตา จนศาสนิกชนชาวไทยให้สมัญญาว่า “พระพุทธรเมตตา”



ผู้ที่ได้ชมพระพุทธรูปเมตตานี้จะเกิดความอึ้งเอิบเบิกบานใจเกินคำบรรยาย ต้องเห็นและสัมผัสด้วยตนเอง ปัจจุบันนี้ด้านหน้าองค์พระกันด้วยแผ่นกระจก เพื่อ กันไม่ให้ผู้ชมจับต้ององค์พระ มีเจ้าหน้าที่ซึ่งเป็นพระสงฆ์จากชาติต่างๆ เปลี่ยน เวนมาดูแล คอยผลัดเปลี่ยนจีวรให้องค์พระตามจำนวนผ้าจีวรที่ชาวพุทธนำมาถวาย มากมายในแต่ละวัน ผู้ที่เข้าชมทุกวันนี้จึงเห็นแต่พระพักตร์ของพระพุทธรูปเมตตา เท่านั้น ส่วนร่างกายถูกผ้าจีวรคลุมปิดไว้ตามที่ได้เห็นจากภาพถ่ายด้านล่างนี้ กว่าที่จะ ได้ภาพหนึ่งทีห่มจีวรเรียบร้อยดังภาพ ดิฉันพยายามเข้าไปเก็บภาพท่านอยู่หลายครั้ง ที่เดียว



คณะเราไปพักที่วัดป่าพุทธคยา ซึ่งเป็นวัดไทยที่อยู่ด้านหลังของพระเจดีย์พุทธคยา รั้วห่างกันประมาณ ๒๐๐ เมตรเท่านั้น เราออกจากประตูวัดเดินผ่านถนนเล็กๆ ตลอดแนวรั้วด้านข้างของพระเจดีย์ อ้อมไปเข้าด้านหน้าของประตูรั้วพระเจดีย์ เข้าไปเดินเวียนขวาฐานพระเจดีย์สามรอบ แล้วจึงหาที่นั่งเจริญภาวนาที่ได้ตั้งพระ ศริมหาโพธิ์ คณะเราเดินกลับมาทานอาหารกลางวันและมาใช้ห้องสุขาที่วัดเสมือน อยู่ในบริเวณรั้วเดียวกัน เราเดินไปๆ กลับๆ วันละหลายรอบตามอริยาศัย บางวัน ก็ไปชมเมือง ซ้อปั้งซ้อของฝากญาติมิตรที่บ้านบั้ง หรือไปแวะเยี่ยมชมวัดพุทธ อื่นๆ ในตำบลพุทธคยาบ้าง ซึ่งล้วนแต่ใหญ่โต งดงาม สงบร่มเย็น สะอาดสะอาด

ได้รับการดูแลรักษาเป็นอย่างดีซึ่งเป็นภาพที่ชัดเจนสำหรับดิฉัน เมื่อเห็นความแตกต่างระหว่างชีวิตที่อยู่ภายในรั้ววัดและนอกรั้ววัด

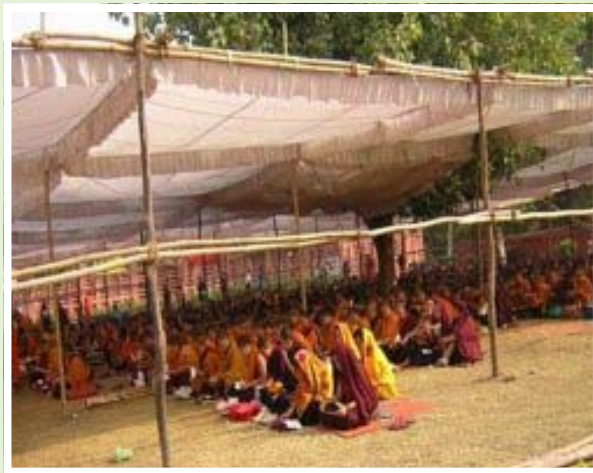
ตอนเย็นหลังทำวัตรเย็นที่วัดแล้ว คณะเราก็รวมกลุ่มไปเจริญภาวนาที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์พร้อมกัน โดยมีพระอาจารย์บุญญ์เป็นผู้นำ ในเวลาค่ำคืน บริเวณใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ จะมีโคมไฟสว่างพอให้เห็นหน้ากัน คณะที่มาพระเจดีย์ตอนค่ำส่วนมากเป็นผู้ที่เตรียมตัวมาเจริญภาวนากันที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์จนถึงเวลาปิดสถานที่ตอน ๓ ทุ่ม



คณะเรานั่งภาวนาจนกระทั่งได้ยินเสียงนกหวีดครั้งแรกตอน ๒ ทุ่ม ๔๕ นาที สัญญาณบอกเวลาเตรียมปิดสถานที่ ถ้าใครจะอยู่ภาวนาต่อใต้ต้นโพธิ์ตลอดคืน ต้องซื้อบัตรค้างคืนราคา ๑๐๐ รูปีไว้ล่วงหน้าก่อน พวกเราหลายคนเตรียมเต็นท์หรือกระโจมมุ้ง เบาะรองนั่งไปด้วย พร้อมทั้งจะเจริญภาวนากันตลอดคืน เจ้าหน้าที่ของที่นี่เอาจริง ถ้าเราไม่รีบไหว้พระ แผ่เมตตา เก็บสัมภาระตอนได้ยินเสียงนกหวีดครั้งแรก เขาจะมาขอคู่มือทันที ถ้าไม่มีบัตรค้างคืนก็จะเร่งเราอย่างไม่อ้อมข้อมกันเลย พอเราออกมาทางหน้าประตูรั้วพระเจดีย์จึงเข้าใจว่าทำไมเขาถึงมาเร่งเรานัก เจ้าหน้าที่อีกชุดทำความสะอาดพื้นที่ด้วยการฉีดน้ำล้างทางเดินเปียกชื้นไปหมด

หากเรามัวชักช้าก็ต้องมาลุยน้ำกันหน้าประตูรั้วด้านนอกนี้เอง พี่บังฉัดน้ำทำความสะอาดสะอาดอย่างเร่งรีบ ไม่สนใจใครจะเดินผ่านกันบ้าง ตัวใครตัวมันว่าจั้นเถอะ

ต้นเดือนมกราคมที่คณะเราไปนั้นเป็นช่วงเดียวกับคณะลามะธิเบตมาแสวงบุญกัน ชาวบ้านบอกว่าลามะท่านมาหลบหนาวในช่วงเดือนมกราคมเป็นประจำทุกปี ยกกันมาเป็นหมู่บ้าน บริเวณพระเจดีย์รอบนอกจึงเต็มไปด้วยลามะธิเบตนั่งสวดมนต์กันอย่างเป็นระเบียบภายใต้ร่มของเต็นท์ชั่วคราว ที่จัดทำขึ้นง่ายๆ



บางเวลากลุ่มลามะท่านก็สวดมนต์เดินรอบพระเจดีย์ ดิฉันรู้สึกว่ามีบริเวณใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ปลูกพลาญเติมไปด้วยผู้คนเดินเวียนขวากันตลอดเวลา ถึงแม้เขาจะห้ามใส่รองเท้าและพื้นบริเวณพระเจดีย์รอบในเป็นหินอ่อนก็ตาม ก็เชื่อว่าพื้นจะสะอาดนัก แต่แปลกที่จิตเราสงบเยือกเย็นขณะที่นั่งอยู่ในบริเวณนั้น ไม่รู้สึกรำคาญ อึดอัดกับผู้ที่เดินผ่านเราไป ถ้าเราไม่ระวังอาจจะถูกชนหรือชนเขาก็ได้ แต่ดิฉันไม่เห็นใครถือโทษต่อกัน ต่างคนต่างสวดมนต์บทของตนไป สำหรับสถานที่ที่ภาวนานั้นเขาจัดที่ปูพรมติดกับฐานพระเจดีย์ทั้งสองข้างของรั้วด้านนอกของพระแท่นวัชรอาสน์ พื้นที่ของพรมพอจะนั่งได้ข้างละ ๒๕ คน บางคนก็ปูผ้านั่งหลบมุมภาวนาใต้ร่มเงาของต้นพระศรีมหาโพธิ์ตามที่จะได้ เว้นพื้นที่ทางเดิน



ผ่านไว้ ด้วยบารมีของพระอาจารย์ คณะเรามากจะได้ที่นั่งบนพรมเวลาไปภาวนา  
กันในตอนกลางคืน

สรุปแล้วว่าพุทฺธคยาสถานที่พระพุทฺธเจ้าตรีสรู์แห่งนี้มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ๔ อย่างที่  
นักทัศนจารและผู้แสวงบุญไม่ควรพลาด ได้แก่

- พระเจดีย์พุทฺธคยา
- ต้นพระศรีมหาโพธิ์
- พระแท่นวัชรอาสน์
- พระพุทฺธเมตตา

เสียงที่ดิฉันได้ยินดังแว่วเข้าหูตลอดเวลา ณ สถานที่อันศักดิ์สิทธิ์นี้คือ

*พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ*

ช่างเป็นเสียงอันไพเราะจับใจยิ่งนัก

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ คุณ venfaa สมาชิกลานธรรม\*\* กรุณาส่งภาพพุทฺธ  
เมตตาเต็มองค์มาให้ และพี่ทางธรรมที่กรุณาदानวิไลลดภาพจากกล้องเพื่อนฯ  
ร่วมคณะครั้งนี้ใส่ซีดี แล้วเมตตาให้เลือกเพื่อใช้ประกอบเรื่องนี้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

\* ข้อมูลทางประวัติศาสตร์และภูมิศาสตร์ของบทความนี้ ได้รวบรวมจากหนังสือ  
“ประวัติพุทฺธคยา” คณะพุทฺธบริษัท วัดป่าพุทฺธคยา จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทฺธบูชา พ.ศ.  
๒๕๔๙

\*\* สำหรับผู้ที่สนใจไปนมัสการสังเวชนียสถาน ขอแนะนำให้อ่านเรื่องเล่าของคุณ  
venfaa ในกระทู้ “ไปนมัสการสังเวชนียสถานมา” [http://lamdham.net/index.  
php?showtopic=30502&st=0](http://lamdham.net/index.php?showtopic=30502&st=0)

สารบัญ ←

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปัน ความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้ทุกคน ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิด ที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน **ธรรมะใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมอยู่ในโลกธรรม เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ขบคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกใจเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโดยดีเหมือนน้ำฟูไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคล ผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

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

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

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

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ ปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่

บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

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

### คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

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

#### กติกา:

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



## ๒. อ่านสัณนิท ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้องผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

## ๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้าและวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันทึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรูดคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้สลิ้น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ฝากกลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

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

## ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิทนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

## ๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะ ว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมาเรื่อยๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมากๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทานบทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้นสามารถโพสต์ส่งได้ที่ กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่: <http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด  
(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima  
(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่าทน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จักในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับกรลยแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านนะคะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

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