



# ธรรมะใกล้ตัว

## dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๔๘  
๐๗ ส.ค. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

## ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

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

### แง่คิดจากหนังสือ

ต้อนรับวันแม่ กับแง่คิดซึ้งๆ  
จากหนังสือรีรีส์เกาหลี่  
Snow Flower - กว่าจะรู้ว่ารัก...แม่

หน้า ๕๐

### ของฝากจากหมอ

พบเคล็ดลับปรับความสัมพันธ์  
กับคนใกล้ตัว ด้วยการสื่อสารอย่างมีสติ  
ใน ฉันรู้สึก...

หน้า ๔๕

### นวนิยายอิงธรรมะ

มาติดตามอ่านนวนิยายย้อนยุค  
รัก พ.ศ. ๑๐๐ กันต่อ  
ในบทที่ ๔ และ ๕

หน้า ๕๗

ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
รู้เฉพาะตน ▶ ไม่เข้าใจทำไมจึงหลงอย่างยึดเยื้อ ▶ เจริญสติลดความอ้วน	๑๔
ข่าวน่ากลุ้ม	๒๑
ไดอารี่หมอดู	๒๕
กวีธรรม ▶ ดอกสร้อยร้อยผลกา [ ▶ ดอกบานเช้า ▶ ดอกบานเย็น ]	๓๑
คำคมชวนคิด	๓๓
สัพเพเหระธรรม ▶ การแข่งขันเกมชีวิต	๓๕
ของฝากจากหมอ ▶ ฉันรู้ลึก...	๔๕
แง่คิดจากหนังสือ ▶ Snow Flower – กว่าจจะรู้ว่ารัก...แม่	๕๐
นวนิยายอิงธรรมะ ▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐	๕๗

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ ไมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา  
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา  
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา  
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยิริญศิริ  
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู  
ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พราวพรรณราย  
มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค  
ของฝากจากหมอ: พริม ทัพวงศ์  
แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช  
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง  
เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวานิช  
ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู  
ธรรมะกับโลฟโต้: ศदानันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยิริญศิริ  
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์  
ณัฐธิดา ปันทานเต • ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร  
พราวพรรณราย มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค  
พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย  
พิทา จารุพูนผล • พริยสภ์ อุบลวัตร  
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิवादังบงกช  
ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ทาภรณ์  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
สุปราณี วอง • อนัญญอร ยิ่งชล  
อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์  
อัจจนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนธิเสรีกุล • กฤษฎา อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสภ์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

ช่วงนี้ เราคงได้เริ่มเห็นดอกมะลิ จัดช่อบ้าง จัดตะกร้าบ้าง

วางเรียงรายขายกันตามร้านทั่วไปกันแล้วนะคะ

บางห้าง บางร้าน แค่เปิดประตูเข้าไป ก็ได้กลิ่นดอกมะลิ (สังเคราะห์) :

หอมอบอวลไปทั้งห้างแล้ว ชวนให้ซื้อกลับไปบ้านเพื่อเป็นสัญลักษณ์บอกรักแม่กันจริง ๆ

ในความเป็นจริง ภาพสวยงามที่ฉายผ่านสื่อต่าง ๆ ในช่วงเทศกาลวันแม่อย่างนี้  
ประเภทที่แม่ลูกกอดกัน สบตาบอกรัก “แม่คะ หนูรักแม่” “ผมรักแม่ที่สุดเลยครับ...”  
อาจเป็นภาพที่หาได้ไม่ยากนัก หรือหากมี ก็คงเป็นจำนวนน้อยนิดเพียงหยิบมือ  
กับบางครอบครัว คำพูดไม่คุ้นปากเหล่านี้ อาจฟังดูเป็นคำชวนจิกจิกเกินกว่าจะเอ่ย

และเอาเข้าจริง กับบางครอบครัว อย่าว่าแต่บอกรักเลยคะ

**กับชีวิตในทุก ๆ วัน ลูกกับแม่อาจแทบไม่ได้คุยกันสักกี่มากน้อยอยู่แล้ว**

ปฏิเสธไม่ได้นะคะว่า วิถีชีวิตของครอบครัวทุกวันนี้เปลี่ยนแปลงจากแต่ก่อนไปมาก  
ครอบครัวที่เคยแวดล้อมด้วยปুষาตาทวด ค่อย ๆ เล็กลงกลายเป็นครอบครัวเดี่ยว  
หลายครอบครัว พ่อแม่ทำงานกว่าจะกลับบ้านก็มีด ๆ คำ ๆ ลูกก็มีโลกส่วนตัวของตัวเอง  
ถ้าไม่สนุกอยู่กับเพื่อนนอกบ้าน ก็อยู่กับอีกโลกหนึ่งที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ในห้องส่วนตัว  
เสาร์อาทิตย์ พอมีเวลาให้กันบ้าง แต่ส่วนใหญ่ก็ชอบที่จะใช้เวลาอยู่กับเพื่อน อยู่กับแฟน

แต่ไม่ว่าวิถีชีวิตจะเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาแค่ไหน ไม่ว่าจะยุคไหน สมัยใด

ในส่วนลึกของคนเป็นแม่ทุกคนแล้ว ทั้งชีวิตนี้ย่อมไม่มีใครสำคัญไปกว่า “ลูก”

**และสำหรับลูก ให้ดูเหมือนติดกับแม่แค่ไหน ในส่วนลึก ทุกคนก็มีความ “รักแม่”**

เพียงแต่ด้วยการแสดงออกเท่านั้น ที่คนต่างวัย อาจแสดงออกต่อกัน ไม่เหมือนกัน

ในขณะที่แม่อาจเป็นคนของยุคเบบี้บูม ที่เติบโตมากับค่านิยมและวิถีชีวิตแบบเก่า ๆ  
ลูกอาจเริ่มกลายเป็นคนพันธุ์ใหม่ ที่เรียกขานกันไปต่าง ๆ ว่า เด็ก Gen-X Gen-Y Gen-M  
ชนิดที่ผู้ใหญ่อาจไม่เข้าใจวิถีคิด และวิถีการใช้ชีวิตของพวกเขาได้เลย

มีคุณแม่ท่านหนึ่ง เคยมาเล่าถึงลูกของเธอให้ฟัง ฟังแล้วก็อมยิ้มนะค่ะ  
วันนั้น แม่ลูกคุยกันเรื่องการเรียนของลูก คือลูกทำคะแนนได้ไม่ค่อยดีนัก  
และกลัวทำให้แม่เสียใจ แต่แม่ไม่ว่าอะไรลูกเลยนะค่ะ มีแต่ให้คำปรึกษา ช่วยคิด  
ปลอบใจ ให้กำลังใจ ตอนคุยกัน ตอนให้คำปรึกษากัน ลูกก็ดูนิ่ง ๆ ไม่ได้พูดอะไรมากนัก

“พอแยกกันแสบเดียวเท่านั้นแหละ ไม่ทันไรเลย ลูกก็ส่งข้อความมาทางมือถือว่า  
“Thank you. I love you, Mom.” เอ้า... แล้วเมื่อก็นั่งอยู่ด้วยกันตั้งนาน ก็ไม่พูด!” : )

แล้วก็บ่นต่อซ้ำ ๆ ว่า แต่ก่อนคุณแม่เธอรู้อีกที่ไหนล่ะค่ะ ข้อความ SMS อะไรนี้  
แม้เธอจะไม่ค่อยเข้าใจนักว่า ทำไมเด็กสมัยนี้ชอบส่งเป็นข้อความกันแทนการพูดกัน  
แต่เธอก็เริ่มรู้สึกแล้วว่า ถ้าอยากสื่อสารกับลูก เธอคงต้องหัดส่งข้อความให้เป็นบ้างแล้ว  
(แล้วก็ไปหัดใช้จริง ๆ - เห็นความพยายามของแม่ใหม่ค่ะ) : )

อาจด้วยช่องว่างระหว่างเจเนอเรชั่น ประกอบกับธรรมชาติของความเป็นแม่  
ที่มีมือและหัวใจของความเป็นผู้โอบอุ้มดูแล และใส่ใจในรายละเอียดของคนในครอบครัว  
หลายครั้ง เราอาจจะรู้สึกว่ามีจุกจิกจู้จี้ ขี้บ่น บางทีก็เหมือนไม่เข้าใจเราเลย ฯลฯ

ยิ่งเป็นคนรุ่นที่เติบโตมาในยุคหลัง  
ที่มีกรอบความคิด และแนวทางดำเนินชีวิตที่เป็นของตัวเอง  
บางคนอาจตั้งคำถาม... ความกตัญญูครอบคลุมถึงตรงไหน?  
ถ้าไม่ทำตามใจแม่ ไม่ทำตามที่คุณคาดหวังให้เราเป็น คือการเป็นลูกที่ไม่ดีหรือไม่?

แต่ละคนย่อมมีเป้าหมาย เส้นทาง และวิถีชีวิตเป็นของตัวเองได้นะค่ะ  
แต่ความรู้สึกของคนที่เรารัก คนที่มีพระคุณกับเรา อย่างเช่นแม่ของเรา  
ก็เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องใช้ศิลปะของการดูแลไม่น้อยไปกว่ากันเลย

อย่างน้อย มองทะลุคำพร่ำบ่นเหล่านั้น ไปให้เห็นถึงจิตใจของผู้หญิงตรงหน้าเราคนนี้  
ถ้าไม่ใช่เพราะอยากให้เรามีความสุข อยากให้เราได้ดี มีหรือจะมาเหนียวกับเราเพียงนี้

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

## ๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่าทน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อะไรสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านด้วยค่ะ

ลองพยายามเข้าใจแม่จากจุดที่แม่ยืนอยู่ แล้วค่อย ๆ ปรับความเข้าใจกันด้วยเหตุผล ทำตัวเราให้เขารู้สึกว่า เราเป็นผู้ใหญ่ รู้จักรับผิดชอบชีวิต ดูแลตัวเอง และพร้อมดูแลแม่ได้ที่สำคัญ สื่อสารกันด้วยภาษากายและภาษาใจที่มีความรักและความปรารถนาดีเป็นพื้นฐานสุดท้าย อาจเป็นการพบกันครั้งทาง แต่ความรู้สึกระหว่างสองข้าง ก็จะไม่ห่างไกลจากเดิม

บางที เราอาจไม่ตระหนักถึงความรักของแม่ได้ชัดเจนนะคะ

จนกว่าจะถึงยามที่เราเจอกับวิกฤติในชีวิต

เพราะถึงวันหนึ่งวันนั้น เราก็จะพบเองว่า

สุดท้าย จะไม่มีใครรักและสนใจเรื่องสุขทุกข์ของเรา เท่าแม่เราอีกแล้ว

วันที่ท้อแท้ วันที่แฟนทิ้ง แม่แต่วันที่ท้องไม่ตั้งใจ วันที่ทำผิดไปเป็นอาชญากร คนที่เคยรู้จักขึ้นกับเรา คนที่ไม่เคยตามใจเรา คนที่เราเคยดื้อใส่เสมอคนนี้นั้นแหละ...

คือคนที่ยังปลอบประโลมอยู่ข้างเราเสมอ ทุกข์แทนเราเสมอ อภัยให้เราเสมอ มีแต่จะหาหนทางผ่อนทุกข์หนักให้คลายจางลง และเปลี่ยนน้ำตาให้เป็นรอยยิ้ม รวบรวมความรู้สึกเหล่านั้นเป็นของตัวเอง

การเป็นลูกกตัญญูที่รู้จักตอบแทนคุณของแม่

ไม่ได้เกิดขึ้นในช่วงวันที่ ๑๒ สิงหาคมของทุกปีแต่เพียงวันเดียว

แต่เป็นการ “เปิดใจ” เล็งหาวิธีริ้นความสุขทีละนิด ๆ ให้แม่ของเราในทุก ๆ วัน

เพราะสำหรับคนที่มีพระคุณกับเราอย่างยิ่งในชีวิตเช่นนี้แล้ว

ไม่มีมาตรวัดใดจะบอกได้เลยว่า

ทำให้เท่าไรจึงจะตอบแทนได้เหมาะสมแล้ว

ทำให้เท่าไรจึงจะเรียกว่าเพียงพอแล้ว

มีเพียงว่า จงทำให้มาก ทำเท่าที่โอกาสจะเอื้อ และทำด้วยใจกตัญญูของคุณ

แต่ยังมีวิธีตอบแทนบุญคุณของบุพการีอีกแบบหนึ่ง ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้อย่างชัดเจน ชนิดที่เรียกว่าไม่มีวิธีตอบแทนบุญคุณบิดามารดาวิธีใดประเสริฐได้เทียมนี้อีกแล้ว

ท่านกล่าวว่า แม้บุตรจะพึงวางบิดามารดาไว้บนบ่าทั้งสอง

ปฏิบัติดูแลด้วยการอุ้มกอด การนวด อาบน้ำ ป้อนดองด้วยยาต่าง ๆ แก่ท่าน

และกระทำให้ท่านถ่ายอุจจาระอยู่บนบ่านั้นจนเสร็จ

แม้บุตรจะมีอายุยาวนานถึง ๑๐๐ ปี และปรณินิบัติท่านเช่นนี้ไปชั่วชีวิต ก็ยังไม่ได้ชื่อว่าตอบแทนพระคุณของท่านได้หมดสิ้นเลย

**การที่จะทดแทนคุณของบิดามารดาให้ได้หมดสิ้นนั้น คือ**  
หากท่านยังไม่ศรัทธาในพระพุทธศาสนา ก็ชักชวนให้ท่านตั้งอยู่ในศรัทธานั้นให้ได้  
หากท่านยังไม่ตั้งมั่นในการให้ทาน ก็ชักนำให้ท่านตั้งมั่นในการบริจาคทาน และให้จนเป็นนิสัย  
หากท่านยังไม่ตั้งมั่นในศีล ก็โน้มน้าว และชักชวนท่านให้ฝึกถือศีลเป็นปกตินิสัย  
และ หากท่านยังไม่รู้จักการเจริญภาวนา ก็ชักชวนให้ท่านได้หันมาฝึกเจริญภาวนาอย่างถูกทาง

นั่นแหละค่ะ จึงจะเรียกว่าทดแทนคุณบิดามารดาได้หมดสิ้น  
เพราะเท่ากับเป็นการให้ “ที่พึ่งที่แท้จริง” กับท่าน ในท่ามกลางสังสารวัฏอันยาวไกล  
และกระทั้งอาจพาท่านไปถึงที่สุดแห่งทุกขในวันใดวันหนึ่งข้างหน้า

ส่วนจะชักชวนคุณแม่ให้หันมาสนใจฟังธรรม ทำทาน ถือศีล และเริ่มปฏิบัติ ได้อย่างไรดีนั้น  
คงต้องเป็นศิลปะของแต่ละคน ที่น่าจะรู้จักแม่ และวัฒนธรรมครอบครัวตัวเองดีที่สุดนะคะ : )  
ที่สำคัญคือ อย่าเพิ่งเร่งรีบบังคับใจกัน ค่อยๆ เล่า ค่อยๆ ชวน ค่อยๆ ให้ท่านซึมซับ  
ยิ่งถ้าเราเปลี่ยนแปลงตัวเองจนท่านสัมผัสความเยือกเย็น  
และความเบิกบานนั้นจากเราได้จริง  
ท่านอาจจะยิ่งอยากรู้เคล็ดลับนั้นของเราด้วยตัวท่านเองก็ได้ค่ะ : )

วันแม่นี้ ใครรู้สึกเงิน ๆ ที่จะบอกรัก หรือกอดแม่ หอมแม่  
อย่างน้อย พาท่านไปทานข้าวด้วยกัน ให้เป็นเวลาคุณภาพ แค่นี้ท่านก็มีความสุขแล้ว  
ส่วนใครจะเสริมโปรแกรมด้วยการพาแม่ไปปล่อยปลา ทำบุญ ถวายสังฆทาน  
หรือกระทั่งไปกราบพระฟังธรรมด้วยกันในช่วงวันแม่นี้  
ก็ขอให้เป็วันที่มีความสุขด้วยกันทั้งคุณแม่และคุณลูกนะคะ : )

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน  
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ  
ผู้อ่าน จากแง่มุมต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้  
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกัน  
การนำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

## ๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ  
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานค่าถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน  
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์  
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน  
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ  
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

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

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**  
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่  
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย  
ตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง  
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรอกหรือ? ฉัน  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น” ก็เลยบอกเธอไปว่าลกรรม  
ข้ออาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น” ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ผลกรรมข้ออาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานคะว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น  
กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ



## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะค่ะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัวด้วยกันนะค่ะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คุณคิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

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

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

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

ได้ฝึกเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จบรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะค่ะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

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

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะค่ะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดพิงหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะค่ะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

## เรื่อน่าสนใจประจำฉบับ

“ของฝากจากหมอ” ฉบับนี้ หมออดิ มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับการสื่อสารของสองสามีภรรยาที่มักจะสร้างปัญหาครอบครัวเสมอ ๆ พร้อมวิธีแก้ไขแสนง่าย เพียงแต่เจ้าตัวต้องตั้งใจให้ความร่วมมืออย่างจริงจัง กับวิธีที่ชื่อว่า ฉันทรู้ลึก... แค่มองเข้ามาที่ใจตรง ๆ และพูดออกไปเท่านั้น ปัญหาเรื้อรังก็อาจหายไปได้ ง่ายนิดเดียว

“นิยายอิงธรรมะ” รัก พ.ศ. ๑๐๐ ของคุณวิลาศินี เริ่มจะเข้มข้นขึ้นเรื่อย ๆ ฉบับนี้เป็นตอนที่ ๓ แล้วนะค่ะ เรื่องราวความรักของหนุ่มสาวผู้สูงศักดิ์ กับเหตุการณ์ประวัติศาสตร์การสังคายนาวะไตรปิฎกครั้งที่ ๒ จะก้าวหน้าไปถึงไหน ติดตามต่อไปได้ในฉบับนี้ค่ะ

“แง่คิดจากหนังสือ” ฉบับนี้มาพร้อมกับวันแม่ เรื่อง Snow Flower – กว่าจะรู้ว่ารัก...แม่ คุณปัญญารักษ์ นำซีรีส์เกาหลีมาเล่าสู่กันฟัง ใครที่เป็นคอซีรีส์เกาหลี มักจะคิดถึงแต่เนื้อหาเรื่องราวความรักหวาน ๆ ทุกก็ก๊อตใส นาน ๆ ครั้งถึงจะได้เห็นซีรีส์เกาหลีที่ตึงประเด็นความรักระหว่างแม่ลูกอย่างชัดเจนสักที โดยเฉพาะความรักที่ผ่านตัวละครสามวัยคือยาย แม่ และลูกสาวอย่างเช่นเรื่องนี้ เนื้อหาค่อนข้างเข้มข้นซับซ้อนมีหลายปมปัญหาที่ช่วยสร้างอารมณ์ร่วมได้ดี ดูเรื่องนี้จบแล้วหลายคนคงอดไม่ได้ที่จะทำดีกับแม่ให้มากขึ้นค่ะ

“สัพเพเหระธรรม” ฉบับนี้มีธรรมะคม ๆ ที่ถ่ายทอดผ่านมากับลายเส้นการ์ตูน มาฝากกันค่ะ ผู้เขียนท่านนี้ได้เคยฝากผลงานไว้ในธรรมะใกล้ตัวให้พวกเราได้รับข้อคิดจากลายเส้นกันมาแล้ว (ถ้าจำกันได้ ก็คือเรื่อง “ประตูดวงบาน” นั่นเองค่ะ) มาคราวนี้ขอเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับเกมกีฬา ซึ่งเปรียบได้กับเกมชีวิต ในเรื่องการแข่งขันเกมชีวิต ผลงานสร้างสรรค์จาก คุณกะว่าก๋า ลองดูกันสิคะว่า การชนะให้อะไรกับเรา การพ่ายแพ้ให้อะไรกับคนรอบข้าง และหัวใจของการแข่งขันคืออะไร?

## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

สำหรับใครที่อยากอ่าน และรออ่าน “รักแท้มีจริง” ของ คุณดังตฤณ ผ่านทางอินเทอร์เน็ต ตั้งแต่ฉบับหน้าเป็นต้นไป นิติสารธรรมะใกล้ตัวจะนำเนื้อเรื่องทุกบททุกตอน มาทยอยลงในคอลัมน์นี้ให้หะคะ ฉบับนี้ทีมงานเตรียมการกันขลุกขลักไปนิด แต่ฉบับหน้า จะมีเนื้อหามาฝากกันแน่นอนเลยคะ

แล้วอย่าลืมวางแผน “บอกรัก” แม่กันด้วยนะคะ : )  
สุขสันต์วันแม่คะ

### กลางชล

สารบัญ ↩



“แต่ฝ่าบาท...”

“ขอบใจที่เป็นห่วง แต่ขอให้เจ้าอยู่ช่วยงานเสด็จพ่อที่นี่และรอพี่กลับ หากมีเหตุการณ์คับขันก็จะให้ม้าเร็วมาส่งข่าวแล้วเจ้าค่อยตามไปช่วย อย่างนี้จะดีกว่า”

เทวินทร์มณเฑียรรับสั่งตบท พระอนุชารับคำแล้วทูลลา พระโอรสจึงหันไปตรัสกับอำมาตย์

“ท่านมองน้องเราผิดไปไกลโซ”

แม้จะยังรู้สึกตะขิดตะขวงใจแต่อำมาตย์ชราก็ยอมรับผิด

“พะยะคะ ข้าพระองค์ขอพระราชทานอภัย”

อย่างมิได้ถือโทษแต่ประการใด ตรัสให้อภัยและอยู่ปฎิหาราชาการกับอำมาตย์ภายในห้องอีกเนิ่นนาน เมื่อถึงวันออกเดินทาง เหล่าเสนาอำมาตย์และข้าราชการบริพารตามออกมาส่งเสด็จ พระอนุชาถวายการรับใช้ใกล้ชิดกระทั้งขบวนเคลื่อนออกจากประตูเมือง อำมาตย์ชราเข้าร่วมขบวนส่งเสด็จ เยหน้าถวายบังคมพระโอรสที่ประทับอยู่ห่างไกลนัก ถวายพระพรลาแล้วรำพึงถึงกระซิบ

“รักษาพระองค์ด้วยพระเจ้าข้า”

[...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า]

สารบัญ ↩





“พี่กำลังปรึกษาราชการกับท่านอำมาตย์ เจ้ามาก็ดี จะได้มาช่วยกันหาหรือ”

“หม่อมฉันก็มาด้วยเหตุนี้เองพระเจ้าข้า เรื่องกระแสรบสิ่งแต่งตั้งให้หม่อมฉันรับมอบอำนาจแทนพระองค์ เกรงว่าจะไม่สมควรนัก”

ฟังคำตรัสที่ออกจะพ้องกับที่อำมาตย์เอ่ยเมื่อครู่ สร้างความแปลกพระทัยให้มีใ้  
น้อย เจ้าชายจึงรับสั่ง

“ด้วยเหตุอันใดลองว่ามา”

“หม่อมฉันอ่อนด้อยประสบการณ์ เกรงจะบริหารบ้านเมืองไม่ทันนัก เหตุใดไม่ทรงมอบหมายให้หม่อมฉันไปร่วมงานสังคายนาแทน ส่วนฝ่าบาทควรจะทรงว่าราชการอยู่ที่นี้พะยะค่ะ การที่องค์รัชทายาทจะเสด็จไปรอนแรมอยู่กลางป่าในเวลาใกล้พิธีสถาปนา ย่อมมีอันตรายมากกว่าคราประทับอยู่ในราชวังมากนัก หม่อมฉันไปแทนน่าจะปลอดภัยกว่า”

กษัตริย์ผู้พี่และผู้น้องปรึกษาหารือกันอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย สร้างความประหลาดใจแก่อำมาตย์ชราเป็นยิ่งนัก

“อย่าเลย นี่เป็นความตั้งใจของพี่ มิได้มีผู้ใดมาบังคับ”

“เช่นนั้นก็แต่งตั้งพระอนุชาองค์อื่นว่าราชการแทนเถิดพระเจ้าข้า หม่อมฉันใคร่ขอติดตามไปกับขบวนของฝ่าบาทด้วย”

สิ้นคำตรัส อำมาตย์และกษัตริย์ผู้พี่จึงพอเข้าใจ

“เรื่องนี้ไม่ได้ ออกไปกันหมด ราชศฤง์จะได้กลายเป็นนครร้าง”

“อยู่แต่ในวังไม่น่าพิศมัย ได้ติดตามเสด็จพี่ไปผจญภัยน่าเพลิดเพลินกว่า ให้หม่อมฉันติดตามไปดูแลฝ่าบาทด้วยคนเถิดพะยะค่ะ”

“เจ้าก็เห็นเป็นเรื่องสนุกไป พี่ไปร่วมขบวนสังคายนา มิใช่ไปล่าสัตว์หรือออกรบยกผู้คนออกไปมากมายจะกลายเป็นเรื่องเอิกเกริก”

ถาม: ไม่แน่ใจว่าจิตมีโมหะหรือเปลา่คะ ดูไม่ค่อยออก  
รู้สึกมันมัวๆ แต่ก็มีความสุขค่ะ ขอคำแนะนำจากหลวงพ่อดี

เวลาโมหะเกิด หน้าที่ของมันคือปิดบังไม่ให้เราเห็นสภาวะธรรม เพราะฉะนั้นเวลาที่โมหะเกิดนี้ดูยาก ถ้ามั่นซึ่มมากหรือฟังมากนี้ ตระกูลโมหะ หรือสงสัย นี่ตระกูลโมหะ มีวิธีหนึ่งคือ ถ้ามั่นฟังไป หรือมันซึ่มไปอย่างนี้ให้บริกรรมไว้ก็ได้ พุทโธ พุทโธ พุทโธ แล้วก็กระตุ้นความรู้สึกของตัวเองให้คิดค้นน้อย จงใจทำนิดหนึ่ง ช่วยมันนิดหนึ่ง

บางทีมีโมหะแล้วก็ไม่ต้องรู้อะไรเลยมีความสุขก็มีนะ ชี้เกี่ยชี้คร้านไปเลย แล้วก็สบายอะไรอย่างนี้ คอยดูนะ แอ๊คทีฟไว้ เช้าๆ โมหะมันเยอะ เช้าๆ เป็นเวลาหากินของโมหะ กลางวันเป็นเวลาหากินของโทสะ ค่ำๆ เป็นเวลาหากินของราคะ มันเป็นอย่างนั้นทุกคนแหละ

อย่างหลวงพ่อดีกตัวเองนะ แต่ก่อนนี้พอตื่นขึ้นมาแล้วมันมีโมหะ มีเหมือนกันนะ สมัยยี่สิบกว่าปีก่อน ที่นี้เอาใหม่ทดลองฝึกตนเอง กลางคืนนี้กินน้ำเยอะๆ เลยนะ แล้วตื่นบ่อยมาเข้าห้องน้ำมาฉี่ ตื่นขึ้นมานะ แล้วยังจ้วเจียนะ จะไม่นอนต่อแล้ว จะนั่งดู ไม่เดินด้วยนะ ถ้าเดินเดี๋ยวมันหายง่าย นั่งดูไป ตั้งอกตั้งใจไว้เลย ถ้าจิตใจยังไม่สว่างไสวขึ้นมานะ ไม่นอนต่อนี้ตั้งใจไว้อย่างนี้ วันแรกนะ แทบตายเลย

พอวันที่สองนะ พอมานั่ง สองสามวันไม่ใช่วันที่สอง  
สองสามวันถัดมาพอตื่นขึ้นมานะ มันริบสว่างเลย มันกลัวเราจะภาวนาทั้งคืน  
หลังจากนั้นนะ พอตื่นแล้วมันจะสว่างวับเลย  
ไม่มีซึม ต้องใจแข็งๆ ใจแข็งๆ เข้มแข็งไว้  
รู้จักข่มใจตัวเองบ้าง รู้จักเชียร์ตัวเองบ้าง

บางครั้งจิตใจมันคนองนาก็ต้องคุมมันเหมือนกัน  
บางครั้งจิตใจมันป้อแป้อ่อนแอเนะ ก็ต้องรู้จักให้กำลังใจมันเหมือนกัน  
ไม่ใช่ตุลุดเดียวนะ  
จิตใจเราเหมือนเด็กนะ เราจัดการกับเด็กคนนี้นะ  
เวลาส่วนใหญ่ที่เราจัดการกับเขาคือให้โอกาสเขาเรียนรู้ไป  
ไม่ใช่เข้าไปโดมิเนท (Dominate)  
จิตใจเราก็เหมือนกัน เราให้โอกาสมันเรียนรู้ไป ตามรู้ตามดูมันไปนะ  
เหมือนเด็กปล่อยให้มันเคลื่อนไหวไป ให้มันทำงาน ให้มันชนไป  
เราก็คอยชำเลื่องดูเป็นระยะๆ นี่ จัดการอย่างนี้  
แต่ตอนไหนมันชักจะแย่มากแล้วนะ ก็ต้องดุเหมือนกัน  
บางช่วงก็ต้องให้กำลังใจมัน เห็นไหม เราจัดการกับจิตอย่างนี้  
ไม่ใช่ตุลุดเดียวหรือไม่ใช่ตามใจตุลุดเดียว  
แล้วก็ไม่ใช่คอยจ้องไม่ให้พลาดสายตา  
ไม่ใช่ห้ามมันไม่ให้เคลื่อนไหว  
ห้ามเด็กไม่ให้เคลื่อนไหวเดี๋ยวมันก็พิการเองนะ  
หรือมันเคลื่อนไหวแล้วไม่เคยสนใจเลย ปล่อยมันปล่อยปละละเลย  
มันจะเตลิดไปในทางเสียหาย

จิตนี้เหมือนเด็กเลยนะ  
เพราะฉะนั้นหน้าที่เราเป็นผู้ใหญ่ให้การเรียนรู้แก่เด็ก  
แต่ส่วนมากเราไม่รู้ไม่ทันเด็ก  
เด็กตัวนี้ฉลาดนะ เราจะหลอกล่ออะไรมัน มันรู้ก่อนเราอีก  
เพราะฉะนั้นการภาวนานี้ นอกจากเรารู้หลักแล้ว คือตัวศาสตร์ของการปฏิบัตินะ

เวลาล่วงเลยจนเกือบร้อยปีหลังพุทธปรินิพพาน ในที่สุดประชาชนทนอยู่ภายใต้  
การปกครองกษัตริย์วงศ์ปิตุฆาตไม่ไหว ก็พากันปฏิวัติขึ้นจับองค์กษัตริย์สำเร็จโทษ  
แล้วเชิญอำมาตย์ผู้หนึ่งชื่อ "สุสุนาท" ขึ้นครองราชสมบัติ วงศ์กษัตริย์สายพระเจ้า  
พิมพิสารสิ้นสุดลงในเวลานั้น พระเจ้าสุสุนาทได้ทำการย้ายราชธานีอีกครั้ง ได้ขยาย  
อำนาจของมคธให้แผ่ไปถึงแคว้นโกศล แคว้นวัชชี และแคว้นอวันตี ล้วนตกเป็น  
เมืองขึ้นของแคว้นมคธทั้งหมด ต่อมาจึงให้การสถาปนาพระโอรสนามว่า "กาฬาสก" ขึ้น  
ครองราชสมบัติ

แม้ว่าจะมีการผลัดเปลี่ยนเชื้อสายกษัตริย์ที่ขึ้นครองราชย์ ร่องรอยจารึกของ  
ราชวงศ์แห่งการทำปิตุฆาตและการแก่งแย่งราชบัลลังก์ก็ยังเป็นเรื่องอาถรรพ์และ  
เล่าลือกันไปทั่วทุกสารทิศ ในยามที่พระราชบัลลังก์จะผลัดเปลี่ยนอีกครั้ง เหตุการณ์  
ในอดีตจึงดูเหมือนจะตามมาเผ้าคอยหลอกหลอน ให้คนในราชสำนักประหวั่นพรั่นพรึง  
อยู่ซ้ำซาก...

เห็นพระโอรสทรงนั่งเจียบไป อำมาตย์ชราจึงทูลถามซ้ำอีกครั้ง เทวรินทร์  
วรมันต์ทอดถอนพระทัยแล้วจึงตรัส

“อานาจอยู่กับผู้ใดก็น่ากลัวทั้งนั้น ท่านเกรงว่าน้องเราจะใช้ไปในทางที่ผิดหรือ”

“พะยะค่ะ ขอให้เสด็จกลับมาโดยปลอดภัย ข้าพระองค์เป็นห่วงนัก”

“เราไปไม่นาน ท่านพูดอย่างกับกลัวเราจะไม่ได้กลับ”

สุรเสียงที่ตรัสเจืออาการยั่วเย้า แต่กลับทำให้อำมาตย์ชราที่มีท่ากังวลใจยิ่งขึ้น  
กว่าเดิม ครู่หนึ่งองค์รักษ์เข้ามาขัดจังหวะ ทูลขออนุญาตนำองค์อนุชาเข้าเฝ้า เทวรินทร์  
วรมันต์รับสั่งให้เชิญเข้ามาพร้อมกันไปกระชับกับอำมาตย์

“เจ้าตัวมาพอดี...”

“ถวายบังคมเสด็จพี่พะยะค่ะ หม่อมฉันคงมิได้มารบกวน”

รัชทายาทองค์รองทรุดกายลงถวายความเคารพอย่างนอบน้อม เทวรินทร์วรมันต์ลุก  
ไปต้อนรับอย่างไม่ต้องให้มากพิธี

ตรัสแล้วก็ทรงกระทำดังนี้และรับสั่งให้ข้าราชการบริพารถวายการดูแลพระมเหสีด้วยดีเสมอมา เมื่อครบทศมาส พระนางก็ประสูติพระราชโอรส โทระหลวงถวายพระนามว่า อชาตศัตรูกุมาร แปลว่า กุมารผู้เป็นศัตรูต่อพระบิดาตั้งแต่ยังไม่ประสูติ

เหตุการณ์ไม่ผิดจากคำที่โหรทำนาย เพราะเมื่ออชาตศัตรูกุมารเติบโตใหญ่ขึ้น ก็หาทางโค่นล้มพระราชบัลลังก์ตามคำยุยงของพระเทวทัต ด้วยการจับพระราชบิดาของตนขังไว้ในคุกให้อดน้ำและอาหารรอวันตาย

พระเจ้าพิมพิสารถูกควบคุมพระองค์อยู่ในคุกยังสู้อุตส่าห์แผ่เมตตาให้แก่พระโอรส และระงับความทรมานด้วยการเดินจงกรมอยู่ในห้องขัง พระเจ้าอชาตศัตรูทรงทราบดังนั้นก็ให้นายทหารไปเตือนข้อเท้าของพระราชบิดาเสีย เพื่อมิให้เดินจงกรมได้ พระเจ้าพิมพิสารได้รับความทรมานอย่างแสนสาหัสและสิ้นพระชนม์ในวันเดียวกัน กับที่พระชายาของพระเจ้าอชาตศัตรูให้การประสูติราชโอรสพระองค์แรก นามว่า อุทัยภักตุมาร

พระเจ้าอชาตศัตรูรู้ข่าวการเกิดก่อนการตาย ความรักลูกได้อุบัติขึ้นตามธรรมชาติ และรำลึกถึงความรักของพระราชบิดาที่มีให้กับพระองค์เอง รับสั่งให้ทหารปล่อยตัวพระเจ้าพิมพิสารในทันใด แต่ก็สายเกินแก้ พระราชบิดาสิ้นพระชนม์ไปพร้อมกับความเศร้าโศกเสียใจของพระราชมารดาเป็นที่สุด ทรงตรอมพระทัยและสิ้นพระชนม์ตามพระสวามีไปในไม่ช้า

พระอุทัยภักตุมารเมื่อมีพระชนมายุได้ 32 พรรษา ก็ปลงพระชนม์พระราชบิดาและขึ้นครองราชย์ก่อนจะย้ายราชธานีไปตั้งไว้ที่กุสุมาปุระ ขึ้นเป็นที่ประทับบนฝั่งแม่น้ำคงคาห่างจากกรุงปาฏลีบุตรไปไม่ไกล

ในเวลาต่อมาพระเจ้าอุทัยภักตุมารก็กลับถูกพระโอรสนามว่าอนุรุทธะปลงพระชนม์และกษัตริย์พระองค์ใดเสวยราชย์อยู่ไม่ช้าก็ถูกพระโอรสปลงพระชนม์ซ้ำรอยเดิม เป็นเรื่องกรรมสนองกรรมเรื่อยมาจนไพร่ฟ้าประชาชนให้สมญานามราชวงศ์นี้ว่า

...ราชวงศ์ปิณฑาหรือราชวงศ์ลูกฆ่าพ่อ...

เราว่าเราต้องรู้สภาวะธรรมที่ถูกต้องนะ  
คือรู้กายรู้ใจอย่างถูกต้องเป็นปัจจุบันด้วยจิตที่เป็นกลาง  
รู้หลักแล้วเป็นศาสตร์ เวลาปฏิบัติจริงก็ต้องมีศิลปะ  
ช่วงนี้จะต้องปรับอย่างนี้  
เร่งหน่อยช่วงนี้ชักเฉื่อยแล้ว ต้องเร่งจิตใจตัวเองให้มันคึกคักหน่อย  
กระตุ้นมันหน่อย กระตุ้นแบบไหนจะพอดี  
กระตุ้นแรงไปเดี๋ยวเตลิดเปิดเปิงอีก

บางคนจิตใจมันซึ่มไป ซึ่มเขา ให้ออกไปกระทบกับโลก  
กระทบมากไปเสียอีกแล้ว  
เพราะฉะนั้นมันเป็นศิลปะนะ  
เครื่องมือที่ช่วยเราได้ดีที่สุดเลยคือความช่างสังเกต โยนิโสมนสิการของเรานี้เอง  
คอยสังเกตว่าตอนนี้จิตใจเรามันเป็นยังไง  
อะไรมากไปอะไรน้อยไปนะ  
ถ้ามันรู้สึกพอดีๆ แล้วก็ตามรู้ตามดู อย่าเข้าไปแทรกแซง  
แต่ไม่ปล่อยปละละเลย ไม่ใช่ไม่รู้ไม่ดู  
ต้องฝึกอย่างนี้ มันเป็นทั้งศาสตร์เป็นทั้งศิลป์

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐  
สวนสันติธรรม

ถาม: รู้สึกว่าถ้านอนพอแล้วแต่ยังนอนต่อ จะฝืนยุงุ่นวายไปหมดคะ  
ความฝืนกับความคิดนี้เหมือนกันหรือเปล่าคะ

มันนอนเกิน

ความคิดกับความฝืนมันเป็นอันเดียวกัน แต่มันใช้จิตคนละดวง คนละชนิดกัน  
สังเกตไหม ตอนฝืนนี้ ไม่ค่อยปะติดปะต่อ  
นึกถึงจิตตอนที่ลงวางใจได้ไหม ที่ขึ้นมารับอารมณ์ชัดๆ แล้วเบลอลงไป

มันใช้จิตดวงนั้นแหละ จิตดวงที่เบลอๆ ตัวนั้นแหละ ไปฝัน ไปคิด  
มันไปเกิดอยู่แต่ข้างใน มันไปเคลื่อนอยู่แต่ข้างใน ตอนที่นอนหลับ  
มันไม่ได้มีวิถีของมัน

เพราะฉะนั้นเวลานอนนะ นอนแล้วฝันมากก็แสดงว่า นอนนานไป  
หรือไม่ก็ร่างกายไม่สบาย  
หรือบางที สิ่งภายนอกเข้ามารบกวน ก็ได้หลายแบบนะ

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐  
สวนสันติธรรม

ถาม: พยายามจะท่องพุทโธค่ะ แต่จิตมันไม่ค่อยยอมท่องเลย  
อยากให้หลวงพ่อนะนำด้วยค่ะ

เราจะพุทโธตอนจะเอาเป็นเครื่องอยู่เท่านั้นเอง  
แต่ถ้าถ้าจิตใจเรากำลังขึ้นมาแล้ว เราคอยดูเอา ดูความเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ  
แต่ถ้าถึงพุทโธไปเลยนะ ใจไม่มีที่อาศัย  
ธรรมดาจิตต้องมีวิหารธรรม มีเครื่องอยู่ไว้สักอันหนึ่ง  
เราอาศัยพุทโธนี้ ก็คือเราเอาจิตเป็นเครื่องอยู่  
เราพุทโธ พุทโธ นะแล้วเราคอยรู้ทันจิตนั่นเอง  
เอาจิตเป็นเครื่องอยู่นะ ไม่ได้เอาพุทโธเป็นเครื่องอยู่

หรือบางคนเอาลมหายใจเป็นเครื่องอยู่  
หายใจไป แต่ว่าไม่ใช่ไม่รู้จะรู้อย่างอื่นนะ  
รู้ทุกอย่างแหละ รู้กาย รู้เวทนา รู้จิต รู้หมดเลย  
หายใจเป็นแบ็คกราวด์ไว้ เป็นเครื่องอยู่  
พอใจทิ้งลมหายใจหนีไปทำอะไร สติมันเกิดไว  
แต่ถ้าใจเราไม่มีเครื่องอยู่เลย มันจะร้อนรุ่ม มันร้อนรุ่มแล้วดูยาก  
เพราะฉะนั้นเรามีเครื่องอยู่ไว้อันนี้

ทางด้านนครราชคฤห์ มีการจัดรีวัชบวนอย่างสมพิธี เนื่องด้วยเมืองศรีขรภายาท  
ประทับร่วมขบวน ก่อนออกเดินทางองค์เทวรินทร์วรมนต์มีรับสั่งแต่งตั้งให้ภทรเสน  
โอรสแห่งมเหสีองค์รองว่าราชการแทนจนกว่าจะนิวัติกลับพระนคร อำมาตย์ชราทูล  
ขอเข้าเฝ้าในคืนก่อนเดินทางอย่างกังวล

“แนพระทัยหรือพะยะค่ะฝ่าบาท”

“เรื่องอันใดหรือท่านอำมาตย์...”

ว่าที่กษัตริย์หนุ่มทวนถาม อำมาตย์ชราล้งเลอยู่ครู่หนึ่งแล้วจึงทูลถวาย

“การมอบอำนาจให้พระอนุชาเวลานี้ ข้าพระองค์เห็นว่าไม่สมควรนัก”

“อำนาจอยู่กับผู้ใดก็น่ากลัวทั้งนั้น ท่านเกรงว่าน้องเราจะใช้ไปในทางที่ผิดหรือ”

เจ้าชายนิ่งฟังอย่างเข้าใจในความหมาย ย้อนรำลึกไปถึงเหตุการณ์ภายในมหาราช  
ราชคฤห์ที่อำมาตย์ชราเคยพรับพันให้ฟังตั้งแต่ทรงพระเยาว์...

ในรัชสมัยของพระเจ้าพิมพิสาร ประสูติกาลของพระราชโอรสเป็นอัมมกณิก  
เพราะตั้งแต่ครั้งพระมเหสีทรงพระครรภ์ ก็ทรงมีพระอาการแพ้ท้องคืออยากเสวย  
โลหิตในเช้าเบื้องขวาของพระสวามี ความทราบถึงองค์ราชา เหล่าโหรให้คำทำนายว่า  
พระโอรสพระองค์นี้เมื่อประสูติและเจริญเติบโตขึ้น จะปลงพระชนม์ชีพพระราชบิดา  
แล้วขึ้นครองราชสมบัติ!

พระเจ้าพิมพิสารรับฟังด้วยพระทัยที่รักและผูกพันในองค์โอรสเป็นกำลัง ตรัสต่อ  
คำแนะนำของโหรว่า

“เรื่องนี้ไม่สำคัญอันใด เมื่อลูกของเราจะฆ่าเรา ซึ่งเอาราชสมบัติก็ช่างเถิด ไปจัด  
เตรียมงานทองมา เราจะเอาเลือดจากเข่าข้างขวาให้พระราชเทวีดื่ม”

## บทที่ห้า



พอใจมันเคลื่อนไปจากอันนี้เราก็ก็นเห็น เคลื่อนไปเห็น  
แต่เราไม่ได้บังคับใจให้อยู่กับอันนี้  
เราเพียงแต่มีสิ่งนี้ขึ้นมา  
มีวิหารธรรมอันหนึ่งขึ้นมาล่อ  
พอจิตเคลื่อนไปเรารู้ เราดูจิตนั่นเอง  
มีตัวนี้เป็นตัวตั้งไว้ จิตมันเคลื่อนไหวเราจะเห็น  
ถ้าไม่มีอะไรเป็นตัวตั้งไว้นะ มันเคลื่อนอย่างนี้เราไม่ค่อยรู้  
มันไม่มีการเปรียบเทียบให้ดู  
อย่างงใจนะ จงใจแล้วจะแน่น

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐  
สวนสันติธรรม

พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี

สารบัญ ↩

## ไม่เข้าใจทำไมจึงหลงอย่างยืดยื้อ

กรณีเฉพาะตนของ – pinoccio

อาซีฟ – นักเรียนมัธยม

ลักษณะงานที่ทำ – ไปเรียนและกลับมาอ่านหนังสือ ทำงานตามที่อาจารย์สั่ง ได้  
หัดเจริญสติตั้งแต่ ม.๒ เพราะเป็นโรคสมาธิสั้น ถ้าไม่พยายามเจริญสติไปนานๆจะ  
ไม่ค่อยมีสมาธิ อาจทำเรื่องแย่งลงไปโดยที่ตัวเองควบคุมไม่ได้ และกระทั่งไม่สามารถ  
เข้าสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขค่ะ

คำถามแรก – เป็นคนที่เกิดไอเดียใหม่ๆได้ตอนกำลังเคี้ยวข้าว สร้างประโยชน์  
ให้ตัวเองได้มาก เลยกินข้าวแบบไม่ค่อยรู้รสชาติ หรือไม่อีกก็คือเพลิดเพลินกับ  
รสชาติอาหารไปเลย ถือว่าเป็นพวกสติไม่อาจเจริญระหว่างกินข้าวใช่ไหม? ควร  
ทำอย่างไรถ้าจะให้ได้ดีด้วยและได้ไอเดียเหมือนๆเคยด้วย

ไอเดียเป็นสมบัติแบบโลกๆชนิดหนึ่งที่ล้ำค่ายิ่งกว่าอัญมณีใดๆ เพราะไอเดียทำให้  
ลูกน้องเลื่อนขั้นเป็นเจ้านายได้ ทำให้นักวิทยาศาสตร์กลายเป็นนักประดิษฐ์ชื่อก้อง  
โลกได้ ตลอดจนทำให้คนธรรมดาได้ชื่อว่าเป็นอัจฉริยะโดดเด่นขึ้นมาได้

ผมจึงอยากให้น้องมองก่อนว่าเมื่อต้องใช้ชีวิตแบบโลกๆ ไอเดียไม่ใช่สิ่งที่น่ารังเกียจ  
แต่เป็นเรื่องน่ายินดีต้อนรับ กับทั้งทำความเข้าใจด้วยว่าทางมาของไอเดียอยู่ตรงไหน  
ในชีวิตประจำวันของเรา

หากสังเกต เราจะพบว่าอริยาบทของเราเอง ตลอดจนรูป เสียง กลิ่น รส และ  
สัมผัสกระทบทั้งหลาย ก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางใจต่างๆกันไป บางคนนั่งเก้าอี้โยก  
แล้วหัวแล่น บางคนนั่งริมหน้าต่างรถเมย์ให้ลมปะทะแล้วมักได้คำตอบให้กับปัญหา

“ลองอ่านราชสาส์นฉบับนี้ดูสิ”

องค์ราชาเสด็จลุกขึ้นไปหยิบราชสาส์นเหนือแท่นบรรทมขึ้นมาทางออก เผยให้  
เห็นอักษรลงนามพระเจ้าแผ่นดินแห่งแคว้นมคธ เนื้อความนั้นระบุคำขอภัยโทษ  
อย่างสูงสุดในการขอเลื่อนพิธีอภิเษกสมรสระหว่างองค์รัชทายาทแห่งนครราชคฤห์และ  
ราชิดาแห่งสาวตถิปิอีกเจ็ดเดือนถัดไป

‘...เนื่องด้วยองค์เทวินทร์วรมันต์จะตามเสด็จพระราชบิดาไปร่วมเป็นองค์อุปถัมภ์  
ในการสังคายนา จึงมีอาจกลับมาเข้าร่วมพิธีอภิเษกสมรสได้ตามกำหนด...’

ปิดท้ายด้วยคำถวายพระพรและอวยชัยพ้อเป็นพิธี องค์ราชินีอ่านจบแล้วอุทานว่า

“โอ้ ทำไมพระองค์เพิ่งบอกหม่อมฉัน”

“ก็เช่นดังเจ้าที่เก็บเรื่องลูกเจี๊ยบไม่ยอมบอกพี่แต่เนิ่นๆ”

“หม่อมฉันจะให้ทหารไปตามลูกกลับ”

“ด้วยอำนาจแห่งองค์ราชา เราไม่อนุญาต”

“เหตุใดเล่าเพคะ”

“ในเมื่อลูกตัดสินใจแล้วก็ให้เธอออกไปเรียนรู้ด้วยตนเองเถิด บางทีอาจได้รับ  
บทเรียนแล้วกลับมาประพฤติตัวดีขึ้นบ้าง”

องค์ราชินีทรงคัดค้านไม่กัคำ องค์ราชาก็ได้แต่สรวลเรีบบ ตรัสกระซำเข้าแหย่พระ  
มเหสีจนเฉไฉไปเรื่องอื่น คล้ายกับว่ามีได้กังวลพระทัยถึงธิดาองค์น้อยกับเหตุการณ์  
วุ่นวายที่กำลังจะเกิดตามมาเลยแม้แต่นิด...



องค์ราชินีตรัสตอบเสียงแผ่ว ประทับนั่งไม่ห่างออกไปนัก จึงลุกขึ้นมาประคอง องค์ราชาและสนองพระโอรสอยู่ใกล้ๆ

“ไปกับผู้ใด”

“หม่อมฉันสั่งให้ราชองค์รักษ์ปลอมตัวออกติดตามไปสืบสองนาย ส่วนในขบวนก็มีเหล่าอุบาสกอุบาสิกาในวิหารบุพพารามร่วมเดินทางเพคะ ออกไปแต่เช้ามีด”

“แล้วเหตุใดเพิ่งมาบอกเราเอาตอนพลบค่ำ”

“ลูกประสงค์เช่นนั้นเพคะ หากบอกเสด็จพี่เวลานั้น เกรงว่าจะมิได้ร่วมขบวน”

องค์ราชาทรงขบพระทนต์นั่งนิ่ง มิตรส่อนใด องค์ราชินีก็ทรงก้มพระพักตร์และกุมพระหัตถ์อย่างวิตกกังวล ห้องบรรทมเงียบสนิทประหนึ่งว่าไม่เคยมีสรรพเสียงใดๆ เล็ดลอดออกมาอยู่ชั่วครู่ องค์ราชาจึงถอนหายใจแล้วทรงปรารภ

“เจ้าก็ตามใจลูกเสียจนเคยตัว”

“หม่อมฉันสงสารลูกเพคะ อีกไม่กี่เดือนก็ต้องถูกจับแต่งงานกับผู้ใดก็ไม่รู้ ปล่อยให้เธอได้เที่ยวเล่นบ้าง ถึงเวลาเราค่อยไปรับกลับก็ได้”

องค์ราชินีกลั้นพระทัยตรัสประโยคสุดท้าย อย่างเต็มพระทัยจะรับความผิด

“การตัดสินใจทั้งหมดเป็นความคิดของหม่อมฉันเองเพคะ ขอพระองค์อย่าได้ถือโทษลูกจนทราบดีเลย”

แทนที่จะเป็นการลงอาญา หากแต่องค์ราชาทรงสนองตอบตรงกันข้ามโดยการโอบพระหัตถ์ประคององค์ราชินีไว้แล้วสรวลเบาๆ

“ผู้ใดจะลงโทษลูกเมียของตัวเองได้ลงคอ เรื่องที่น้องบอกมาร้ายแรงนัก แต่เรื่องที่พี่ได้รับจากอำมาตย์เมื่อครู่ร้ายแรงกว่าหลายเท่า”

“เรื่องอันใดเพคะ ?”

ที่ทำงาน บางคนอย่างน้องนี้ก็ได้ไอเดียตอนเคี้ยวข้าว

เมื่อใดเคี้ยวข้าวสบายๆแล้วเกิดไอเดีย ก็ให้สังเกตว่าขณะนั้นเรากำลังนั่งหลังอหรือหลังตรง ฟันบนกับฟันล่างกำลังบดอาหารข้าวหรือเร็ว อาหารที่อยู่ในปากมีรสหวาน เปรี้ยว เค็ม หรือขม ค่อยๆดูรายละเอียดไปเล่นๆเรื่อยๆ ในที่สุดน้องจะเกิดความเข้าใจว่าอิริยาบถอย่างไร กลืนหรือรสแบบไหน ที่เป็นตัวการกระตุ้นให้เกิดความคิดแปลกใหม่ขึ้นมา

จากนั้นสังเกตอีก ว่าขณะกำลังแปรงฟัน ขณะกำลังสระผม หรือขณะกำลังเดินเล่นจิตของน้องไม่เกิดไอเดีย อย่างถามว่าทำไม เพราะอะไร หรือว่ามีปัจจัยอันใดเป็นตัวบันดาลหรือไม่บันดาลให้เกิดไอเดีย แคร้รับรู้โดยตรงไปตรงมาตามจริง ว่าอิริยาบถใดเป็นหรือไม่เป็นทางมาของไอเดียบ้าง

หลังจากเปรียบเทียบไปบ่อยๆจะเหลือแค่ความรู้สึกว่าแต่ละอิริยาบถเป็นคนละตัวกัน อิริยาบถหนึ่งปรุงแต่งจิตไปอย่างหนึ่ง อีกอิริยาบถหนึ่งปรุงแต่งจิตไปอีกอย่างหนึ่ง

เท่านี้ก็นับว่ามีสติเห็นกายใจเป็นอนัตตา ไม่มีตัวเราอยู่ในกายใจได้แบบอ่อนๆแล้วครับ และที่เป็นผลพลอยได้ในแบบโลกๆก็คือน้องจะรู้สึกถึงลักษณะจิตที่พร้อมจะเกิดไอเดีย ยิ่งรู้สึกบ่อยขึ้นเท่าใด ก็จะได้ กับทั้งเข้าสู่ภาวะแบบนั้นได้โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยเครื่องกระตุ้นเดิมๆ พุดง่ายๆคือเมื่อน้องเกิดไอเดียอย่างมีสติ ไอเดียจะไหลมาเทมาบ่อยขึ้น เกิดไอเดียแปลกใหม่ง่ายขึ้นโดยไม่ต้องออกแรงเค้นคิดเหมือนคนอื่น

นี่แหละ ประโยชน์สองแดงของการเจริญสตินะครับ ได้ทั้งทางโลกและทางธรรม เอาตัวเองเป็นเครื่องพิสูจน์เสียตั้งแต่วินาทีนี้!

คำถามที่สอง – หนูชอบผู้ชายคนหนึ่ง แต่รู้ว่าการชอบนั้นไม่เหมาะสมด้วยประการต่างๆทั้งปวง และนับเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ เพราะผู้ชายคนนั้นแก่กว่าหนูมาก แต่สุดท้ายเมื่อรู้ข้อบกพร่องของตนเองว่าความชอบนั้นเกิดจากสาเหตุใด จึงได้พยายามทำใจออกห่างด้วยวิธีมีสติเท่าทัน แต่ก็เหมือนมีอะไรมาชักจูงให้ใจพุ่งออกหาอยู่เรื่อย จนสุดท้ายเริ่มงงตัวเอง ไม่รู้ว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่กันแน่ค่ะ บางเรื่องทุกข์แค่ไหนพอพยายามเจริญสติรู้มากๆเข้า หนูก็เห็นมันเป็นภาวะเกิดดับได้สำเร็จ แต่กับเรื่องความรักนี้ยึดเยื้อยาวนานเหลือเกิน

หลักง่ายๆที่สังสารวัฏเลี้ยงพวกเราไว้ให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จบรู้อัน ก็คือความติดใจในกามคุณ กามคุณเป็นสิ่งที่ไม่รู้จักวัย ไม่รู้จักความสมควร ไม่รู้จักเวลา และสถานที่ที่เหมาะสม จะรู้จักก็แต่เสน่หาต้องใจของใครคนหนึ่งเท่านั้น

อีกประการหนึ่ง ในวัยเรียนนั้น ชีวิตจะไม่มีเรื่องใดทำให้คาดหวังได้เท่าเรื่องแฟน น้องยังไม่มีหน้าที่การงาน ยังไม่มีเรื่องของลาภยศ ตำแหน่ง หรืออำนาจบารมีมาแย่งความสนใจ เมื่อเจอคนน่าสนใจ ใจจึงพุ่งไปยึดอยู่กับเขาทำเดียว

ขอให้ท่องไว้ว่าบุคคลอื่นเป็นของอื่น เป็นต่างหากจากจิต เดิมทีจิตเป็นอิสระจากเขา **ที่จิตไปผูกยึด ที่จิตเกิดความพิศواسร้อยรัด หมดสิ้นอิสรภาพได้ก็เพราะความพอใจในการตรึงนึกถึงบุคคลนั่นเอง**

ความตรึงนึกเป็นอาหารหล่อเลี้ยงความพิศวาส วิธีแก้ไขไม่ให้อาการตรึงนึกเกิดขึ้นในจิตเรามีอยู่ ๓ ระดับ คือ

**หลักให้ห่าง** การไม่เห็น ไม่ได้ยิน คือการลดเครื่องกระตุ้นให้ตรึงนึก ซึ่งก็มีผลให้เครื่องร้อยรัดใจเบาบางลง

**ห้ามใจ** หากจำเป็นต้องพบเจอ ก็ต้องรู้ทันกิเลสตัวเอง และรู้จักสั่งห้ามไม่ให้เลยเถิดเตลิดเปิดเปิง

**ทำจิตเป็นผู้สังเกต** หลังจากฝึกอย่างนี้ไม่ให้เผลอหลงยึด จิตจะเริ่มมีศักยภาพในการรู้เท่าทัน เพียงระลึกว่าเราจะเป็นผู้รู้สึกถึงอาการทะยานอยากแห่งใจ แต่จะไม่ใช่ผู้หลงทะยานอยากเสียเอง เพียงเท่านี้ บ่อยเข้าก็จะเป็นผู้อยู่เหนืออำนาจความทะยานอยากเสียได้ครับ

รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิชาสินี

(เริ่มลงตั้งแต่ฉบับที่ ๔๖ <http://dungtrin.com/mag/?46.fiction>)

## บทที่สี่

แรมแปดค่ำ เดือนห้า นอกเขตกำแพงเมืองสาวัตถี แคว้นโกศล

เก็บมวยผมผูกปมกลัดแล้วรัดเกล้า  
แม่พริ้มเพราก็ดูคมสมราศรี  
ทรงชุดขาวอย่างหญิงงามพราหมณี  
แทบบาทพระชนนีบังคมลา  
ขบวนคล้อยธิดาน้อยก็ไถลลับ  
ดาวประดับเดือนหงายในเวหา  
ถึงเดือนเพ็ญเย็นใจให้กลับมา  
เข้าพิธีวิวาห์อย่าคั่นคำ...

ห้องบรรทมขององค์ราชาและราชินี พระนครสาวัตถี

“ลูกเราปลอมตัวเป็นสามัญชนเข้าไปปะปนในขบวนธรรม?”

องค์ราชาเปลี่ยนอิริยาบถจากบรรทมขึ้นประทับนั่งในทันใด

“เพคะ”

ในตัวละครทุกตัว... “ยาย” น่าจะเป็นคนที่ยอมรับความจริง ความเป็นไปของชีวิต และปัญหานานาได้มากที่สุด อีกทั้งยังยอมอภัย เปิดโอกาสให้ลูกสาวตนเองได้แก้ไข ความผิด ได้ตอบแทนบุญคุณ

ขณะเดียวกัน ด้วยใจที่เปิดกว้างเช่นนี้ ก็สามารถเป็นสะพานใจ เชื่อมช่องว่าง ให้แก่ลูกสาว และหลานสาวตนเองได้สำเร็จ...เพียงแต่ มันไม่อาจอยู่ได้เนิ่นนานนัก

ดวงใจที่อบอุ่น เปิดออกอย่างกว้างขวาง เข้าใจชีวิตตามจริง และพร้อมให้อภัยตัวเอง จึงเป็นหัวใจของแม่...ผู้หาได้ยากยิ่งอย่างแท้จริง

### รูปภาพประกอบจาก

- <http://www.leegungvcd.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=480611&Ntype=14>
- [http://www.mono2u.com/review/content/snow\\_flakes](http://www.mono2u.com/review/content/snow_flakes)

สารบัญ ←



## เจริญสติลดความอ้วน

กรณีเฉพาะตนของ – แพนดำน้อย

อาชีพ – ดีเจ

ลักษณะงานที่ทำ – ทำทั้งเบื้องหน้าและเบื้องหลังรายการวิทยุ ส่วนใหญ่จะต้องพูดคุยทั้งกับผู้ฟังและทีมงาน เป็นพวกเสียงสวยแต่ตัวกลม นั่งอยู่กับที่มากกว่าไปโน่นไปนี่ ซึ่งบางทีพอขยับตัวจะรู้สึกถึงความเกียจคร้าน

คำถามแรก – ฝึกเจริญสติโดยเน้นจุดจิตเป็นหลัก เริ่มจากเห็นอารมณ์โกรธก่อนว่าโกรธมาก โกรธน้อย ทำไปทำมาพบว่าไม่ยั้งคิดย้าพูดด้วยอารมณ์ผูกใจเจ็บเหมือนแต่ก่อน ถึงช่วงนี้บางทีรู้สึกเย็นๆ ว่างๆ สบายใจ นับว่าเป็นความก้าวหน้ามาถึงขั้นไหน? และถ้าเราเห็นภาวะบางอย่างทางจิตแล้วไม่ทราบว่าเป็นอะไร จะให้ดูเทียบเคียงกับตำราที่ไหน? อย่างเช่นถ้าโกรธนั้นรู้ว่าเรียกโกรธ รู้ว่าร้อน แต่อยู่ๆพอเหมือนจิตเปลี่ยนสภาพไปแบบหน้ามือเป็นหลังมือเป็นเย็นลง บางครั้งเกิดภาวะเหมือนเรากลายเป็นอะไรอีกอย่างหนึ่ง บอกไม่ถูก อธิบายความรู้สึกไม่ได้ ใจก็สงสัยว่านี่อะไร

ถ้าเน้นดูอารมณ์โกรธ ก็วัดความก้าวหน้าจากการสังเกตความโกรธนั้นแหละครับ ถ้าโดยรวมโกรธน้อยลง ผูกใจเจ็บน้อยลง อย่างนี้ถือเป็นความก้าวหน้าได้แล้ว

อีกอย่างหนึ่ง หากดูความโกรธอย่างถูกต้องตามหลักการเจริญสติของพระพุทธเจ้า คุณจะค่อยๆรู้สึกถึงความแตกต่างแต่ละครั้ง บางทีก็โกรธหนัก บางทีก็โกรธเบา บางทีก็โกรธนาน บางทีก็โกรธสั้น ตามแต่ความแรงของเรื่องกระทบใจ และไม่ว่าความโกรธจะแตกต่างกันขนาดไหน ในที่สุดก็ค่อยๆเลือนหายไปเหมือนกันหมด

เมื่อเห็นอยู่อย่างนี้กระทั้งรู้ซึ่งเข้าไปถึงใจเต็มๆดวง ว่าความโกรธเป็นภาวะไม่เที่ยง ใจคุณย่อมรู้สึกขึ้นมาว่านั่นเป็นแค่ของชั่วคราว ไม่ใช่ตัวคุณ ไม่ใช่ตัวใคร การเห็นความโกรธโดยความเป็นของไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จัดเป็นความก้าวหน้าขั้นสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในการเจริญสติแบบดูความโกรธ

และธรรมดาของผู้รู้ว่าการโกรธเป็นสภาวะไม่เที่ยง ในที่สุดจิตย่อมต่างไปจากเดิม ในทางใดทางหนึ่ง ดังเช่นที่คุณกล่าวมาในคำถาม เมื่อเกิดอะไรอย่างนี้ ขอให้เห็นลักษณะของภาวะที่ปรากฏกับใจนั้นๆให้ได้จริง ก่อนที่จะคิดถึงนิยาม หรือไปปะป้ายว่ามันชื่ออะไร

จะเป็นปิติ จะเป็นปัญญา จะเป็นญาณ หรือเป็นกิเลสตระกูลไหน ล้วนไม่สำคัญ เท่ากับที่ว่าคุณเห็นลักษณะภาวะที่เกิดขึ้นจริงๆชัดไหม

เบื้องต้นคุณอาจถามตัวเองว่าลักษณะที่ ‘บอกไม่ถูก’ หรือ ‘เรียกชื่อไม่ได้’ ซึ่งเกิดขึ้นนั้น ให้ความรู้สึกอย่างไร สบายหรืออึดอัด มีความรู้สึกในตัวคุณหรือไม่มีความเป็นคุณเจืออยู่ และภาวะเช่นนั้นพลิกเปลี่ยนแปรรูปไปหรือว่าคงที่อยู่นาน ฯลฯ

เมื่อตั้งข้อสังเกตอยู่อย่างนี้ ใจย่อมหมดอาการครุ่นคิดตั้งชื่อหรือเทียบเคียงกับศัพท์แสงทางตำรา แล้วค่อยๆเงียบสงบจากความคิด และรับรู้ภาวะที่เกิดขึ้นนั้นๆด้วยจิตเต็มๆดวง ด้วยความเห็นที่รู้สึกว่าสักแต่เป็นภาวะถูกรู้ ไม่เที่ยง และไม่มีตัวเราอยู่ในนั้น

จำไว้สั้นๆครับ การตั้งมมมมองไว้อย่างถูกต้องจะนำไปสู่ความก้าวหน้า เห็นละเอียดยิ่งขึ้น แต่การติดใจพะวงจะนำไปสู่การติดตัน เห็นหยาบลงเรื่อยๆ



ไยไม่รู้สีกตัวให้เร็วกว่านี้ ไยไม่ทำความดี ทดแทนความรักของแม่ให้เร็วกว่านี้...

มันซ้ำเกินไปใช่ไหม?

ชีวิตจริงคนเราก็เป็นเช่นนี้...บ้างจมอยู่กับอดีต บ้างมองไกลไปสู่อนาคต บางก็เหม่อลุ่มจมอยู่กับความคิดฟุ้งซ่าน ไร้สาระ จนลเลยปัจจุบัน จนลเลยที่จะรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน

เวลา...ลวงเลยไปทุกขณะจิต ไม่เคยหยุดรอใคร

ความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยงแท้...สามารถจุ่มมาได้ทุกโมงยาม ไม่เคยเตือนใครล่วงหน้า

กว่าจะรู้ซึ่งถึงความรักของแม่ กว่าจะรู้ซึ่งว่ารักแม่มากแค่ไหน เวลาแห่งการกระทำต่อกัน เวลาของการตอบแทนความรักก็หัดสั้น เหลือน้อยลงแล้ว



ลี้คังเอป่วยเป็นมะเร็ง เธอพยายามปิดบังทุกคนไม่ให้รู้ ต่อสู้รักษาตัวเองอย่างโดดเดี่ยว แต่ก็ไม่เป็นผล...เธอจึงใช้ช่วงเวลาสุดท้าย ในทุกนาทีที่เหลือให้แก่ลูกสาวอย่างคุ้มค่า เปิดอกคุยกันทุกเรื่อง ไม่มีเส้นแบ่ง ไม่เหลือรอยร้าวในหัวใจ... เวลาอันน้อยนิดนี้ มันเพียงพอต่อการตอบแทนความรัก ความหวังดีของแม่หรือไม่?

เรื่องราวจบลงด้วยความพลัดพรากระหว่างสองแม่ลูก ภาพของความโศกเศร้าสูญเสีย เตือนให้ผู้ชมรู้สึกถึง การสูญเสียวันเวลาอันยาวนานอย่างว่างเปล่า และน่าเสียดายอย่างยิ่ง

คำถามที่สอง - มีผลอย่างหนึ่งที่อยากเล่าให้ฟังและขอคำยืนยันว่าตรงกับความจริงหรือเปล่า นั่นคือมีอยู่สองสามวันที่เห็นความเคลื่อนไหวทางกายและการเปลี่ยนแปลงทางสภาพจิตใจเกือบตลอด แต่วันหนึ่งตื่นเช้ามาก็ไม่รู้สีกว่าสติเท่าเดิม ไม่ว่าจะพยายามเจริญสติเต็มที่ยังไง แต่สังเกตเห็นว่าตัวเองผอมลงและหน้าตาเปลี่ยนไป แล้วคนรอบข้างก็ทักกันหมด เลยนึกถึงที่คุณดั่งตถ์เคยเขียนไว้ว่ารูปร่างหน้าตาเปลี่ยนได้ด้วยทาน ศีล ภาวนาในชาตินี้แบบไม่ต้องรอนาน แปลว่าช่วงสองสามวันนั้นสติดีจนจิตเปลี่ยน พลอยให้กายดูดีขึ้นหรือไม่?

จริงๆผมไม่อยากจะโยนการเจริญสติเข้ากับผลพลอยได้ทางสุขภาพหรือรูปร่างหน้าตาเท่าไรนะครับ เพราะเดี๋ยวจะเจริญสติกันด้วยความคาดหวัง แล้วกลายเป็นผลตกจากเป้าหมายปลายทางที่แท้จริงไป เราเจริญสติเพื่อให้ทุกข์ทางใจน้อยลงเป็นหลัก ไม่ใช่เพื่อให้รูปร่างหน้าตาดีขึ้นเป็นสำคัญ

ร่างกายคนเรานั้น ถ้าไม่อ้วนขึ้นร้ายแรงนะครับ มันพร้อมจะผอมด้วยเหตุอันใดอันหนึ่งอยู่แล้ว แค่มิ่กินข้าวเย็นอาทิตย์เดียว บางคนแค่มิ่หันเคลื่อนไหวทำงานหนักขึ้นจนเกิดการเผาผลาญมากกว่าเดิม เพียงเท่านั้นก็เป็นเหตุให้ผอมรูปร่างได้แล้วสำหรับบางคน

ผมขอตั้งข้อสังเกตจากที่คุณเล่ามา คือปกติงานประจำที่ทำอยู่เป็นการนั่งนาน กระทั่งขี้เกียจเคลื่อนไหว หากคุณเจริญสติได้ดีหลายๆวัน ก็เป็นไปได้ว่าแทนการแช่จมอยู่กับอาการเอื่อยเฉื่อย จิตอาจตื่นตัวมากขึ้น ความสมดุลระหว่างกายใจมีมากขึ้น เป็นผลให้หูตาสว่างและทำงานกระฉับกระเฉงกว่าเดิม นั่นก็น่าจะเป็นส่วนประกอบหนึ่งให้ 'ส่วนเกิน' ในร่างกายถูกดึงมาใช้เสียที

ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างความรู้สึคนึกคิดและจิตวิญญาณ อันจะมีผลกระทบให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงตามนั้น โดยมากไม่ได้ใช้เวลาเพียงสองสามวัน แต่ต้องกินเวลายาว และต้องเป็นการปรับเปลี่ยนแบบยกขึ้น ยกกระดานจิตต่างไปจากเดิมจริงๆ ไม่ใช่ชั่วคราวชั่วคราว ไม่ใช่กลับไปกลับมา



ตัวอย่างเช่นเปลี่ยนจากจิตแบบหมกมุ่นมืดทึบมาเป็นจิตคลายสว่างโร่ จาก  
สับสนซึ้งสยเป็นอึดเต็มกับคำตอบจากธรรมชาติในตน จากมักโกรธเป็นเมตตา จาก  
สำคัญตนผิดเป็นเห็นกายใจตามจริงว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่เรา ความเป็นบวกทางจิตจะส่ง  
ผลเป็นบวกทางกายชนิดที่ต้องโดนใครต่อใครทักแน่นอนครับ

แถมอีกนิดหนึ่ง สำหรับคนที่เจริญสติได้ดี มีสติได้ทั้งวัน แล้วจู่ๆกำลังสติหายไป  
เฉยๆ ก็ควรพิจารณาไปนะครับว่าแม้อากำลังสติก็ไม่เที่ยง อย่าไปเค้น อย่าไปทวงคืน  
เพราะความพยายามเค้นสตินั้นแหละคือตัวบั่นทอนสติ ไม่ให้รู้ความจริงตรงหน้า ที่ถูก  
คือให้ดูไปเท่าที่จะดูได้ ว่าสติมันพรว่มัว จิตมันพรว่มัว ดูนิดดูหน่อยให้รู้ลักษณะก็พอ  
แล้ว ใช้ได้แล้ว ถือเป็นการสืบสานการเจริญสติแล้ว เดี่ยวสติดีๆก็กลับคืนมาเอง

## ดังตฤณ

สารบัญ ↩



ยุนดามีเคยเข้าใจว่าสาเหตุที่พ่อกับแม่เลิกกันเพราะพ่อลำบาก ยากจน ไม่  
สามารถเลี้ยงเธอสองแม่ลูกได้ ...เมื่อไปถึงญี่ปุ่น เด็กสาวจึงรู้ว่า แท้จริงพ่อมีฐานะ  
ร่ำรวย เป็นนักธุรกิจใหญ่โต มีครอบครัวอบอุ่น พร้อมภรรยาและลูกอีกสามคน...

หากพ่อรักเธอจริง ย่อมสามารถหาทางติดต่อกลับมาได้ หากพ่อรักเธอจริง  
ย่อมต้องไม่สนใจคำคัดค้านของแม่ และหากพ่อรักเธอจริง พ่อต้องไม่ทำให้เธอว่าเหว  
เจ็บปวดอย่างนี้...

วินาทีนี้เอง ที่ยุนดามีเข้าใจแม่ เข้าใจความรักของแม่ เข้าใจว่าแม่ต้องเจ็บปวด  
และอดทนมากขนาดไหน กว่าจะประคับประคองชีวิตตัวเองและลูก ให้ผ่านช่วงเวลา  
แห่งความลำบากมาได้



มาถึงปัจจุบันลีคังเอ และยุนดามี สองแม่ลูกต่างก็มีปมปัญหา ความขัดแย้งในจิตใจไม่น้อยไปกว่ากัน แต่ทั้งคู่กลับเก็บซ่อนความรู้สึกไว้เพราะไม่อยากให้อีกฝ่ายเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ หนึ่งเดียวที่ทั้งคู่พอจะระบาย และใช้เป็นที่พักพิงจิตใจได้ก็คือยาย...หญิงชราผู้มอบความเข้าใจให้กับลูกสาว และมอบความอบอุ่นแก่หลานคนเดียว

ยายจึงเป็นเสมือนสะพานเชื่อมความรู้สึกแก่สองแม่ลูก เป็นผู้คอยเยี่ยวยาจิตใจยามมีใครบาดเจ็บ เป็นกาใจในยามที่เกิดความแตกร้าง ไม่ลงรอย

แต่ยายก็ไม่อาจอยู่ค่าฟ้า...เมื่อสิ้นยาย สัมพันธภาพของสองแม่ลูกก็ถึงกาลพลิกผันเช่นกัน

ยามที่ยายเสียชีวิต ลีคังเอ กำลังอยู่ในงานเลี้ยงกับผู้ชายอย่างเป็นสุข ส่วนยุนดามี หลานสาวก็ต้องเสียขวัญอย่างหนัก ทำตัวไม่ถูกไม่รู้จะช่วยยายอย่างไร ติดต่อแมกก็ไม่ได้

พอยุนดามีเห็นแม่กลับมาพร้อมกับผู้ชาย ความกดดันทั้งมวลก็พลันระเบิดออกมา...สะพานสัมพันธของแม่ลูกถูกสะบัดพร้อมกันกับวันที่สูญเสียยาย

สองแม่ลูกมีปากเสียงกันไม่เว้นแต่ละวัน ความแตกร้างที่มียิ่งหนักข้อขึ้น ความสัมพันธ์อันบอบบางยิ่งห่างหาย... เมื่อยุนดามีรู้ว่าแม่ปิดบังเรื่องพ่อยังมีชีวิตอยู่ และแสดงท่าปิดกั้นไม่ยอมให้เธอได้พบพ่อ...เด็กสาวจึงลงโทษแม่ด้วยการไม่สอบเข้ามหาวิทยาลัย แล้วผันตัวเองเข้าสู่การบันเทิงแทน

เมื่อกลายเป็นดารา ยุนดามีก็ประสบกับกระแสข่าวสารพัด ไม่ต่างจากที่แม่เคยโดน นั่นทำให้เธอเข้าใจแม่มากขึ้น แต่ด้วยทิฐิมานะ เธอก็ยังคงดั่งต้นจะอยู่ในวงการต่อ ไม่ยอมกลับไปเรียนหนังสืออย่างที่แม่ต้องการ...

จนในที่สุดลีคังเอก็ยอมเปิดโอกาสให้ลูกสาวได้พบพ่ออย่างที่ต้องการ...

## ข่าวน่ากลุ้ม

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

เฮ้อ! - นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแบรดลีย์ยืนยันแล้วจากการสำรวจความจริงในหมู่ประชาชนไม่ต่ำกว่าเกือบสี่หมื่นคนใน ๕๗ ชาติ ว่าผู้ชายลำสอนที่ชอบเป็นชู้กับเมียชาวบ้าน จะมีความดึงดูดทางเพศสูง ขวนให้สาว ๆ อยากมีเซ็กซ์ด้วย ยิ่งดีที่ผู้หญิงเจ้าชู้จะให้ผลเป็นตรงข้าม คือถ้าภรรยาลอกมากจะถูกรังเกียจ ไม่มีชายหน้าไหนอยากมีอะไรด้วย อย่างไรก็ตาม ยังมีผลการวิจัยอีกแห่งหนึ่งซึ่งแสดงว่าผู้หญิงจะหลงป่วนใจให้กับชายโสดแค่ชั่วคราวชั่วคราว แต่จะปักใจกับผู้ชายที่รักใคร่ห่วงใย แท้จริงมากกว่า

จักรวาลนี้มีตัวอย่างหลุมดำที่ดึงดูดได้แม้กระทั่งแสงสว่างให้หายเข้าไป มนุษย์เราก็ก้อมมีหลุมดำแห่งบาปที่ดึงดูดบุญให้สูญหายได้เช่นกัน

ชายที่ลึกลับมีชู้โดยปราศจากความละอาย ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้อยู่ต่ำ และย่อมง่ายที่ใครต่อใครจะไถ่ลั่นลงไปหา ผลการวิจัยในข่าวน่ากลุ้มชิ้นนี้ น่าจะชี้ว่าชายโสดก็คือหลุมดำแห่งบาปสำหรับสาวน้อยสาวใหญ่นั้นเอง

มาว่ากันตามที่เราเห็นได้ด้วยตาเปล่าจะครับ ถ้าผู้ชายคนหนึ่งจะพ้นจะได้ดีโดยไม่ต้องเลือกลูกเขาเมียใคร ก็น่าจะมีเส้นที่ขึ้นพื้นฐานบางอย่างติดตัวอยู่บ้าง ไมอย่างนั้นสาว ๆ จะยอมหรือ?

แล้วก็เหมือนเสือ ยิ่งหมั่นลับเขี้ยวเล็บให้คมกริบด้วยการออกล่าเหยื่อบ่อย ๆ ก็ย่อมทรงมนต์สะกดให้เหยื่อเข้าอ่อน หลงนอนให้กัดกินได้โดยง่าย ยิ่งเสือหนุ่มมีพลังทางเพศห่อหุ้มมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งกระตุ้นความรู้สึกของเหยื่อสาวให้เพริศตามมากขึ้นเท่านั้น

เพศชายได้เปรียบตรงที่ไม่เฒ่าไม่เสีย ไม่มีความบอบสลาย แล้วก็ไม่ได้มีรูปเป็นทรัพย์สิน ธรรมชาติออกแบบให้ชายมีรูปเป็นเครื่องตกแต่งทรัพย์สิน จึงไม่ให้ความรู้สึกร่อยหรอ ผู้ชายจึงรู้สึกว่ายิ่งครอบครองหญิงมากก็เหมือนได้ทรัพย์สินมาก

ตรงข้ามกับเพศหญิงที่เสียเปรียบ อะไรๆบอบสลายและดูเน่าเสียได้ กับทั้งมีรูปเป็นทรัพย์สินโดยธรรมชาติ เสียตัวเท่าไรก็เหมือนเสียทรัพย์สินไปเท่านั้น ผู้หญิงจึงรู้สึกว่ามันเองมีค่าสูงสุดเมื่อได้อยู่ในมือชายเพียงคนเดียว จะเสื่อมราคาลงก็ด้วยความโรยราแห่งวัย มิใช่ความโชกโชนในกาม

คนเราถูกจำแนกให้แตกต่างกันก็ด้วยความรู้สึกนึกคิด ถ้าเอาแต่นึกคิดตามสัญชาตญาณที่ธรรมชาติให้มา ก็โน้มเอียงที่จะเป็นผู้ไฝต่ำ แต่หากนึกคิดสวนทางกับสัญชาตญาณทางธรรมชาติ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไฝสูง

มนุษย์นั้น มีคุณสมบัติพิเศษกว่าสิ่งมีชีวิตอื่น ก็ตรงที่แม่ไฝต่ำง่าย แต่ก็หายสูงได้ด้วย!

และนั่นก็สอดคล้องกับผลวิจัยอีกชิ้น ขอเพียงคุณฉลาดอย่างมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง คุณจะเลือกรักแท้และไม่ยอมแพ้เช็กซ์ หรือต่อให้ยอมแพ้เช็กซ์ ในที่สุดคุณก็จะไม่ยอมเสียรักแท้ไป

แต่ในความเป็นจริงนะครับ การยอมเขาให้สมอยากเราเพียงครั้งเดียว อาจหมายถึงการสูญเสียรักแท้ไปตลอดกาลก็ได้ ฉะนั้น คณาจารย์รักแท้บทหนึ่งที่ควรท่องกันไว้ให้ดีก็คือ **ครั้งเดียวก็อย่ายอม!**

ยุนดามีไม่เคยรู้ว่า “ลีคังเอ” แม่ของเธอเคยผ่านเรื่องราว ความผิดพลาดใด ๆ มาบ้าง

แม่ของเธอพบรักกับพ่อตั้งแต่ยังเป็นนักเรียน มีสัมพันธ์กันโดยไม่ฟังคำคัดค้านของยาย สองหนุ่มสาวอยู่ด้วยกันจนยุนดามีเกิด ครอบครัวของพ่อไม่สามารถยอมรับแม่ได้ จึงเรียกลูกชายตัวเองให้ไปแต่งงานกับลูกสาวนักธุรกิจที่ญี่ปุ่น... พ่อยอมทำตามคำสั่งของครอบครัว แต่ก็ยังแอบกลับมาอยู่กับแม่โดยไม่ยอมบอกความจริง จนยุนดามีอายุได้ ๘ ขวบ แม่จับได้ว่าพ่อแอบไปแต่งงานแล้ว ชีวิตครอบครัวจึงถึงกาลแตกสลาย

แม่พายุนดามีกลับมาอยู่กับยาย โดยทำให้ลูกเข้าใจว่าพ่อตายแล้ว เพื่อให้ลูกน้อยจดจำแต่สิ่งดี ๆ ของพ่อ ไม่อยากให้รับรู้ความจริงจนจิตใจบอบช้ำ ผิดหวังอย่างแม่

จากนั้นแม่อีกก็ตั้งหน้าตั้งตาทำงานหนักอย่างโดดเดี่ยว ลำบากเลี้ยงเธอกับยายโดยไม่สนแก่ความเหน็ดเหนื่อย เพื่อชดเชยความผิดของตัวเองแก่ยาย และทดแทนการที่เธอต้องสูญเสียพ่อไป



## Snow Flower – กว่าจะรู้ว่ารัก...แม่

โดย ปัญจนารถ

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอารมณ์ในการชมภาพยนตร์



ใครที่เป็นคอซีรีส์เกาหลี มักจะคิดถึงแต่เนื้อหาเรื่องราวความรักหวาน ๆ กูกักกัก สดใส นาน ๆ ครั้งถึงจะได้เห็นซีรีส์เกาหลีที่พูดถึงประเด็นความรักระหว่างแม่ลูก อย่างชัดเจนสักที โดยเฉพาะความรักที่ผ่านตัวละครสามวัยคือยาย แม่ และลูกสาว

ยุนดามีเป็นเด็กสาว ม.ปลาย มีแม่เป็นนักเขียนมายู่ประสบความสำเร็จ มีชื่อเสียงคนหนึ่ง ชีวิตภายนอกของเธอเป็นเด็กหน้าตาดี เรียนเก่ง ฐานะร่ำรวย จนน่าอิจฉา ส่วนลึกในใจ เธอกลับเป็นเด็กเก็บกด มีเรื่องกับเพื่อนนักเรียนไม่เว้นแต่ละวัน ทั้งโดนเพื่อนล้อว่าเป็นลูกนอกกฎหมาย แม่เป็นผู้หญิงไม่ดี มีลูกโดยไม่ผ่านการสมรส อีกทั้งยังคบหากับผู้ชายโดยไม่เกรงสายตาของใคร

เฮ้อ! – ผลสำรวจออกมาแล้ว บริษัทประกันภัยในอังกฤษแห่งหนึ่งระบุว่าคนส่วนใหญ่ต้องใช้ชีวิตไปจนถึง ๔๐ ปี กว่าจะเป็นตัวของตัวเอง มีสมบัติพัสถานที่ต้องการได้ครบถ้วน ถ้าอายุน้อยกว่านั้นอยากได้อะไรต้องอดอมเอา หรือไม่ก็ต้องบากหน้าไปกู้ยืมจากไหนให้เป็นหนี้เป็นสินอีก

ข่าวน่ากลุ้มขึ้นนี้ค่อนข้างสะท้อนความจริงเกี่ยวกับชีวิตประการหนึ่ง นั่นคือ คนเราจะอยากมีตอนไม่มี แต่เมื่อมีขึ้นมาก็หมดอยากเสียแล้ว

คิดถึงวัยเด็กจะซัดหน่อย คุณอยากได้ของเล่นชิ้นโน้นชิ้นนี้ ซึ่งก็ต้องแล้วแต่ความสามารถของพ่อแม่ ว่ามีเงินทองมากพอจะซื้อหามาให้ได้หรือไม่ และแม่พ่อแม่จะมีพอซื้อให้ ก็ไม่แน่ว่าจะอยู่ในอารมณ์เต็มใจซื้อให้ทันที หรือมีเงื่อนไขอื่นใดสักก็ข้อ

พอโตขึ้นมีรายได้เป็นของตัวเองพอจะซื้อของเล่นเด็กไม่อัน คุณก็หมดความอยากจะได้สิ่งเหล่านั้นเสียแล้ว...

เมื่อเริ่มทำงาน เริ่มมีรายได้ คุณจะอยากได้สิ่งอื่นซึ่งเงินของคุณมีไม่ถึง เช่น บ้านหลังงามในอาณาเขตส่วนตัว รถหรูขับสบายไม่น้อยหน้าใคร สิ่งเหล่านี้มีไม่กี่คนในโลกที่หามาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรงตนเองตั้งแต่ต้นวัย ต้องรอเก้อบสืบลีหรือสืบลีกว่า จึงผ่อนบ้านได้หมด สบายใจเสียทีว่านี่เป็นของตัวเองแน่แล้ว

และในความเป็นจริงอีกเช่นกัน ที่ปัจจุบันคนเราเริ่มมีชีวิตอยู่ถึง ๔๐ กันน้อยลงทุกที คนจำนวนมากด่วนตายไปเสียก่อนจะได้ในสิ่งที่อยากได้ หรือเมื่อพร้อมจะได้มากก็ดันหัวใจวายเพราะมัวทำงานหนักผ่อนหนี้ไม่มีวันหยุด

หากชีวิตเริ่มต้นเมื่ออายุ ๔๐ ปี ก็แปลว่าหลายคนไม่ทันได้เริ่มต้นชีวิตกันเลย ไม่ได้รู้จักความเป็นตัวของตัวเองเต็มภาคภูมิกันเลย...

แน่นอนว่ากรรมดีบางอย่างอาจทำให้ใครบางคนคาบซ้อนเงินซ้อนทองออกมาจากท้องแม่ แต่นั่นก็ไม่ได้แปลว่าพวกเขาถล่มสลายของ ‘ความมี’ อย่างเต็มภาคภูมิ เพราะตราบดีที่สิทธิ์ในการใช้ทรัพย์สินเงินทองยังไม่อยู่ในมือพวกเขา พวกเขาก็จะรู้สึกครึ่งๆ กลางๆ อยู่ในความไม่แน่ใจว่าตนเอง ‘มี’ แค่ไหนกันแน่ หรือ ‘ไม่มี’ อะไรรู้อย่าง

ชีวิตจึงเป็นความขาด เป็นความพร่องสำหรับคนส่วนมาก เมื่อวัดกันที่เงินทอง

แต่หากคุณรู้จักความสุขในการ ‘มีธรรมะ’ ตั้งแต่ต้นวัย เข้าใจว่าทำอะไรจริงจะหยิบฉวยความสุขมาจากสติรู้ความจริง ชีวิตของคุณจะเริ่มตันตั้งแต่เมื่อใดก็ได้ อาจจะก่อนสิบขวบยังไหว สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าถ้ามีชีวิตอยู่วันเดียวเยี่ยงบัณฑิต ผู้เท่าทันความจริงเกี่ยวกับกายใจตนเอง ว่าเป็นไปตามกรรม ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ไม่อาจบังคับให้เป็นไปดังใจ ยังดีเสียกว่าการมีชีวิตตั้งร้อยปีโดยหลงนึกว่าชีวิตเป็นของเที่ยง เป็นของตน เป็นของที่จะให้บังคับเอาได้ตามปรารถนา

ดังตฤณ

สารบัญ <



เรื่องนี้อาจจะยากสักหน่อย โดยเฉพาะในช่วงแรกๆ ของการฝึก เนื่องจากคนส่วนใหญ่ยังไม่คุ้นกับการมองย้อนกลับเข้ามาดูความรู้สึกของตนเอง แต่ก็ไม่ได้เกินกว่าความสามารถของมนุษย์เราที่จะพัฒนาขีดความสามารถในการอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตาในสังคม

หลังจากนั้นสองสัปดาห์ คู่สามีภรรยาทั้งสองก็มาพบกับคุณหมออีกครั้ง พร้อมใบหน้าเปื้อนรอยยิ้ม กล่าวขอบคุณคุณหมออย่างจริงใจ ก่อนจะออกจากห้องตรวจไปเพื่อจัดกระเป๋า เก็บข้าวของ ไปเผชิญชีวิตจริง ๆ ที่ต่างประเทศพร้อมกับแบบฝึกหัดที่ต้องทำตลอดชีวิต โดยมีคุณหมอเป็นกำลังใจอยู่ห่าง ๆ ที่เมืองไทย

หลังจากรู้เรื่องราวเหล่านี้จากคุณหมอ ผมก็เลยมีไอเดียมาเขียนให้ทุกท่านได้อ่านกัน เผื่อว่าจะลองนำไปใช้ดูบ้าง ซึ่งผมคิดว่าจะมีประโยชน์ต่อทั้งตัวเอง คนในครอบครัว เพื่อนร่วมงานและคนอื่น ๆ ในสังคมได้มากเลยทีเดียวครับ

สารบัญ <



“ฉันเป็นคนคิดมาก ฉันเป็นคนคิดเล็กคิดน้อย เขาอยากให้มันตกลง หรือเขาอาจจะอยากให้ฉันรู้สึกดี เขาอาจจะคิดว่าฉันเล่นด้วยได้”

และหากจะมองลึกไปกว่านั้น ภรรยาอาจจะรู้สึกว่า “เขาอาจจะคิดว่าฉันอารมณ์ไม่ดี หรือฉันอาจจะเป็นคนชั่วเหี้ยมโหดในสายตาเขา หรือสิ่งที่ฉันทำอยู่มันเป็นเรื่องตลก หรือสิ่งที่ฉันทำอยู่มันตลกจริงๆ ฯลฯ” แล้วแต่ว่าคนฟังในขณะนั้น จะจับความรู้สึกอะไรที่เกิดขึ้นในใจได้

โดยทั่วไป ก็จะเริ่มจากการตีความง่าย ๆ จากคำพูดก่อน หากไม่แน่ใจก็อาจจะถามคู่สนทนาด้วยว่าเป็นอย่างนั้นหรือไม่

ดังนั้น หากสามีบอกว่า “ผมก็แค่ล้อคุณเล่น อยากให้มันตกลง ทำไมคุณถึงต้องเอาเรื่องเล็กน้อยอย่างนี้มาคิดมากด้วยนะ” ภรรยาอาจจะรู้สึกว่า สามีอยากให้มองเป็นแค่เรื่องตลก ไม่ต้องไปเครียด ถ้าไม่แน่ใจก็ถามตรงๆ ว่า คุณรู้สึกอยากให้เรื่องนี้เป็นเรื่องสนุกใช่หรือเปล่า?

และเมื่อฝึกจนเกิดความชำนาญแล้ว บางทีผู้ฟังอาจจะจับความรู้สึกของคู่สนทนาได้ เหมือนที่ภาษาไทยใช้คำว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา หรือฝรั่งใช้คำว่า empathy นั่นเอง

เช่น แม้ภรรยาจะพูดสามีด้วยน้ำเสียงที่ราบเรียบไม่แสดงอารมณ์ว่า “เมื่อไหร่คุณจะหยุดพูดจิงๆ อย่างนั้นซะที” สามีอาจจะได้ยินภรรยาพูดว่า “ฉันโกรธคุณแล้วนะ” เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม การฟังอย่างลึกซึ้งนั้น ก็มีกฎอยู่ว่า

**ต้องฟังจนกว่าอีกฝ่ายจะพูดจบเสียก่อน**

**และในระหว่างรออีกฝ่ายพูดจบ ก็ให้เฝ้าสังเกตจิตใจของตนไปด้วย**

ดังนั้น การฟังอย่างลึกซึ้ง บวกกับการบอกความรู้สึกจนเป็นนิสัย จะทำให้ผู้ฝึกนอกจากจะสื่อสารกับคนอื่นได้มีคุณภาพและประสิทธิภาพมากขึ้นแล้ว ยังทำให้ผู้ฝึกสามารถหันกลับเข้ามามองความรู้สึกของตนได้ง่ายขึ้น ทั้งยังช่วยให้แสดงความเมตตาต่อคู่สนทนาได้อีกด้วย

## ไดอารี่หมอดู

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

### ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๔๘

โดย หมอพีร์

สวัสดีค่ะ ทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู ก่อนจะเข้าเรื่องกัน เอาบุญมาฝากให้อนุโมทนา กันค่ะ อาทิตย์ที่ผ่านมาเพิ่งไปทำสังฆทานมาห้าวัด ที่อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี ชุดสังฆทานที่ทำไปจัดเองเหมือนเดิม และมีหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตร ฉบับแก้ไขใหม่ ที่หลาย ๆ คนร่วมกันทำบุญนำไปถวายด้วย พระในแต่ละวัดที่ไปถวายสังฆทานจะให้ความสนใจหนังสือมากกว่าสังฆทาน ทำให้แอบปลื้มใจมาก ๆ เลยค่ะ ไม่ได้ติดต่อเลยในตอนนั้นว่าท่านได้ไปจะอ่านไหม แต่แค่เห็นท่านหยิบหนังสือก็ภูมิใจ พอเหตุการณ์เป็นแบบนี้บ่อยทำให้เกิดประโยชน์กับคนที่ไปทำบุญด้วยกัน ทำให้เรามีความปิติและอนุโมทนาไปด้วย เช่นครั้งนี้พาพี่สาวไปทำบุญ พี่สาวไม่เคยรู้ว่าหนังสืออะไร พี่สาวสงสัยว่าเราทำบุญด้วยหนังสือธรรมะได้ด้วยเหรอ เราคิดว่าวัดก็มีหนังสืออยู่แล้วไม่จำเป็นต้องถวาย

พอได้เห็นพระท่านให้ความสนใจหยิบอ่าน พระที่ไปถวายสังฆทานเกือบทุกวัด ท่านเอ่ยปากออกมาว่า ดีมากที่ทำบุญด้วยหนังสือ ท่านบอกว่าท่านชอบ ทำให้พี่สาวสนใจหนังสือขึ้นมาทันที ว่าเป็นหนังสืออะไร และเกิดจิตใจอนุโมทนาด้วยทุกครั้ง พี่สาวเองก็เริ่มมีความคิดอยากเอาหนังสือไปทำบุญด้วยบ้าง สิ่งที่ว่า คราวหน้าถ้าพิมพ์แจกอีกให้บอกด้วย

หนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรที่นำไปถวายนั้น เป็นที่น่าปลื้มใจอย่างมาก คือ พระทุกวัดจะหยิบอ่านก่อนกันทั้งนั้น บางวัดแทบจะไม่พอถวาย

ส่วนเรื่องสังฆทานที่เตรียมไปอย่างที่บอก จะจัดเองหมดค่ะ จะหยิบแต่ของที่ตีมีประโยชน์ที่พระท่านจะนำไปใช้ได้เลยทำให้รู้สึกปิติได้ง่าย



ส่วนใหญ่เวลาที่พี่พาคนที่บ้านไปทำบุญจะไม่บังคับให้ต้องทำอะไร ไปซื้อเองนำมาจัด พอไปทำที่วัด พระท่านบอกว่าของที่นำมาท่านต้องการใช้พอดี ทุกคนที่ไปด้วยจะดีใจมาก คราวหน้าจะไปทำบุญอีก คนใกล้ชิดเขาอยากจัดเองคิดเองบ้าง

ตัวอย่างล่าสุดวันนั้นขับรถไปต่างจังหวัด นึกอยากทำสังฆทานขึ้นมาจอตลอดที่มินิมาร์ท ซื้อของที่จำเป็นต้องใช้ในวัด วันนั้นจำได้ว่าหยิบน้ำยาขัดห้องน้ำไปเลือกวัดเอง เห็นวัดที่หนึ่งเก่าๆ ก็เลยเข้าไป พอกล่าวคำถวายเสร็จ น้ำของถวายหลงพ้อ พอท่านรับเสร็จก็บอกว่าดีเลย ของที่โยมนำมาถวายได้ใช้ประโยชน์ทั้งหมด อย่างน้ำยาล้างห้องน้ำเปิดเนี่ย อาตมากำลังจะเดินออกไปซื้อพอดี

เพื่อนได้ฟังอย่างนี้หน้าบานเป็นจางเชิงเลยคะ ยิ้มไม่หุบจนออกจากวัดเลย พอครั้งต่อๆ ไปเวลาที่เขาจะทำสังฆทานจะกระตือรือร้นในการเลือกของมาก ๆ

เส้นทางชีวิตของหลายคน พี่เริ่มเดินมาในธรรม ได้เรียนรู้เรื่องกฎแห่งกรรม ก็เริ่มกลัวบาป กลัวการทำบาป เลิกทำบาป หันมาทำบุญ สร้างกุศลแทน เพราะว่าส่วนหนึ่งได้เริ่มตระหนักแล้วว่ากรรมมีจริง

พอเริ่มเห็นว่าบุญบาปมีจริง ธรรมชาติของมนุษย์ย่อมคิดถึงคนที่เรารักตามมา อยากให้คนที่เรารัก ได้รู้เรื่องของบุญบาปเหมือนกัน

แต่ทว่าเราไม่สามารถบังคับจิตใจใครให้เชื่อเรื่องนี้ได้ง่าย บางคนที่ชวนเปลี่ยนแปลงได้ง่ายๆ ก็เพราะชีวิตเขาถึงเวลาที่จะเปลี่ยนแปลง แต่บางคนยากยิ่งกว่าเข็นครกขึ้นภูเขาต้องหาวิธีทางต่าง ๆ นานา เพื่อช่วยเขา หรือบางคนยากยิ่งกว่า ต้องรอตายแล้วเกิดใหม่มาใช้ผลของกรรมเดิมก่อน

ช่วงแรกๆ ของคนที่เดินเข้าเส้นทางนี้ พี่เห็นคนใกล้ชิด ยังหลงทำผิดโดยความไม่รู้ เหมือนที่ตัวเองเคยเป็นมาก่อน จะคิดมากแทนคนทำบาปสองเท่า เพราะไม่อยากให้ต้องมาใช้กรรมทีหลัง ไม่อยากให้เกิดความทุกข์ และทุกข์เพิ่มอีกคืออยากให้เขาเปลี่ยนแปลง อยากให้เขาคิดได้

จำได้ว่าเมื่อช่วงแรกๆ ที่เดินมาในเส้นทางนี้ เป็นแบบนี้เหมือนกัน จะฟังชานนี้ถึงคนรอบข้างหมดทุกคนอยากให้พวกเขาทำบุญเหมือนเรา อยากให้ได้ปฏิบัติธรรม

และที่ภรรยากล่าวว่า “เมื่อไหร่คุณจะหยุดพูดจิงๆ อย่างนั้นซะที” ก็ให้มองไปที่ความรู้สึกจริง ๆ ว่ารู้สึกเช่นไร หากรู้สึกโกรธที่สามีพูดอย่างนั้น ก็ให้พูดใหม่เป็น

- (๑) ฉันรู้สึกไม่ดีเลย ที่คุณพูดเล่นแบบนั้น
- (๒) อย่าพูดอย่างนั้นอีกจะได้หรือเปล่า
- (๓) เราจะได้ไม่หงุดหงิดใส่กันอีก

และบางทีอาจจะฟังรื่นหูขึ้น หากใส่หางเสียงลงไปด้วย ประโยคใหม่ที่สามีควรพูดกับภร่ายาก็จะเป็น “ผมเสียใจที่ทำให้คุณโกรธนะ ผมแค่คิดว่าที่ผมพูดมันจะเป็นเรื่องตลกๆ เท่านั้นเอง วันหลังผมจะไม่พูดอย่างนั้นอีกนะครับ” และภรรยาอาจจะพูดว่า “ที่คุณพูดเล่นอย่างนั้นมันทำให้ฉันเคืองนะคะ อย่าพูดอย่างนั้นอีกจะได้หรือเปล่า เราจะได้ไม่ต้องหงุดหงิดใส่กันอีก นะคะ”

ทั้งสองคนลองฝึกพูดทวนประโยคเดิมๆ ที่ได้พูดไปแล้วหลายประโยค และสัญญาว่าจะกลับไปทดลองทำต่อที่บ้าน

สองสัปดาห์ถัดมา ทั้งสองคนมาพบคุณหมอตามนัด พร้อมกับสีหน้าที่ยิ้มแย้มมากขึ้น รายงานคุณหมอตันทีว่า ช่วงสองสัปดาห์ที่ผ่านมา ทั้งสองคนพยายามพูดความรู้สึกของตน แม้จะขัดเขินบ้างตอนแรกๆ แต่ก็ทำให้ทั้งคู่ไม่ทะเลาะกันเลย

เมื่อเห็นว่าทั้งสองพูดคุยโดยการบอกความรู้สึกของตนได้บ้างแล้ว จึงได้แนะนำให้ฝึกการฟังอย่างลึกซึ้งเพิ่มเติม

**การฟังอย่างลึกซึ้ง คือการฟังลึกลงไป ถึงความต้องการที่แท้จริงของคู่สนทนาของตน ว่าภายใต้คำสนทนานั้น คู่สนทนาของตนรู้สึก คิด และต้องการอะไร**

เช่น ที่สามีว่า “ทำไมคุณถึงต้องเอาเรื่องเล็กน้อยอย่างนี้มาคิดมากด้วยนะ”

ภรรยาได้ยินสามีพูดว่าอะไร หรือที่ภรรยาพูดกับสามีว่า “เมื่อไหร่คุณจะหยุดพูดจิงๆ อย่างนั้นซะที” สามีได้ยินอะไรจากภรรยาบ้าง

การที่สามีพูดว่า “ผมก็แค่ล้อคุณเล่น อยากให้มันตลก ทำไมคุณถึงต้องเอาเรื่องเล็กน้อยอย่างนี้มาคิดมากด้วยนะ” ภรรยาอาจจะได้ยินสามีพูดว่า



สามีเมื่อทราบเช่นนั้น ก็พยายามปรับตัวเอง ซึ่งทำเท่าไรและอย่างไร ก็ไม่เคยถูกใจฝ่ายภรรยาอีกเลย ปัญหาที่ความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จนสุดท้าย ภรรยาก็ยื่นคำขาดว่า ถ้าฝ่ายชายไม่หยุดการพูดจาก้าวร้าวหรือกล่าวคำที่ทำให้เธอไม่พอใจอีก ก็จะขอจากไปด้วยดี

หลังจากได้ฟังและให้ทั้งสองฝ่ายได้ระบายความอัดอั้นคับข้องในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา ในเวลาที่เราครึ่งชั่วโมงแล้ว คุณหมอก็พบว่า ปัญหาของทั้งสองฝ่ายไม่ได้รุนแรงอย่างที่คิดไว้ เพราะทั้งคู่ต่างก็มีความรักให้กันเป็นทุนเดิม เพียงแต่อาจจะมีการสื่อสารที่ไม่เข้าใจกันบ้างเท่านั้น คุณหมอจึงเริ่มให้ความช่วยเหลือทันที

“เท่าที่ฟังมา ผมรู้สึกว่าคุณทั้งสองคนรักกันมากทีเดียวนะครับ เป็นไปได้ไหมครับว่า เราจะมาเริ่มฝึก การสนทนากันใหม่ แต่ทั้งสองท่านต้องช่วยผมด้วยนะครับ”

เมื่อทั้งคู่ตอบตกลง คุณหมอจึงลองให้ทั้งสองพูดทวนประโยคที่ได้พูดไปแล้วในครึ่งชั่วโมงก่อน โดย

- (๑) ให้มองไปที่ความรู้สึกของตนก่อนว่ารู้สึกเช่นไร แล้วจึงกล่าวความรู้สึกออกมา แทนการระบุพฤติกรรมของฝ่ายตรงข้าม ว่าเป็นอย่างไร
- (๒) ค่อยบอกความต้องการของตนเอง
- (๓) อาจจะบอกสิ่งที่ตนตั้งใจจะทำต่อไป

ซึ่งการกระทำดังกล่าว เป็นการบอกความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนให้อีกฝ่ายได้รับทราบ

เช่นที่สามีมัว “ทำไมคุณถึงต้องเอาเรื่องเล็กน้อยอย่างนี้มาคิดมากด้วยนะ” ก็ให้มองไปที่ความรู้สึกที่แท้จริงของตน หากรู้สึกผิดที่ทำให้ภรรยาโกรธ ก็ให้พูดเสียใหม่เป็น

- (๑) ผมเสียใจที่ทำให้คุณหงุดหงิดนะ
- (๒) ที่ผมพูดไปก็หวังว่ามันจะทำตกแค่นั้น
- (๓) ที่หลังผมจะพยายามไม่พูดอย่างนี้อีก

อยากให้แต่ละคนถือศีลห้า ชีวิตของพวกเขาจะได้ไม่ทุกข์มาก ฟุ้งซ่านอยู่อย่างนั้นหลายเดือนเลยเหมือนกัน จนกระทั่งปฏิบัติธรรม กับดูดวงช่วยคนอื่นมาเรื่อย ๆ แล้วก็เห็นว่า เราต้องช่วยตัวเองให้ดีขึ้นก่อน เริ่มต้นจากการเปลี่ยนตัวเองให้คนอื่นเขาเห็น แล้ววันหนึ่งบารมีที่เราสร้างมาจะทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น พอคนอื่นเขาได้เห็นจากตัวเราที่เปลี่ยนไป จะง่ายมากในการพูดให้เขาลองเปลี่ยนแปลง

จากการดูดวงมาเห็นจุดอ่อนของหลาย ๆ คนที่อยากจะช่วยคนใกล้ตัวให้หันมาทำบุญถือศีลภาวนา แล้วไม่สามารถทำได้ สุดท้ายเกิดความท้อแท้

1. อย่าคาดหวังในการทำความดีแต่ละครั้ง ธรรมชาติของมนุษย์จะคาดหวังผลอยู่ลึก ๆ ในการกระทำแต่ละครั้ง ดังนั้นให้พยายามเห็นใจที่คาดหวังไปด้วยจะทำให้ความคาดหวังลดลง ส่วนใหญ่ที่คาดหวังคืออยากจะทำให้ชีวิตเขาดีขึ้น จะทำให้เขาเปลี่ยนไป ความคาดหวังถ้าไม่รู้ทัน จะทำให้เกิดความทุกข์ใจท้อแท้ใจ เบื่อหน่าย เมื่ออีกฝ่ายคิดไม่ได้ ไม่เปลี่ยนแปลง และสุดท้ายอาจจะพลาดใช้คำพูด ให้คนอื่นได้รับความเสียใจ การใช้คำพูดที่ไม่ดีออกไป ย่อมทำให้เขาเสื่อมศรัทธาในตัวเราไปด้วย

ตัวอย่าง มีรุ่นพี่อยู่คนหนึ่งพยายามช่วยเพื่อนให้ออกพ้นจากการเป็นเมียน้อย พาเพื่อนไปทำบุญในที่ต่าง ๆ พาไปถือศีลที่วัด เอาหนังสือธรรมะให้อ่าน พามาดูดวง ในตอนแรกก็ดีใจว่าเพื่อนพอจะทำได้ แต่สุดท้ายเพื่อนกลับไปเป็นเหมือนเดิม จนทำให้รู้สึกท้อแท้ ไม่อยากช่วยอีกแล้ว หลังจากนั้นพอเพื่อนคนนี้โทรมาปรึกษาอีกก็พาลหงุดหงิดใช้คำพูดไม่ดี ทำให้ทะเลาะจนเลิกคบกันไปเลย

การจะช่วยคนอื่นต้องไม่หวังผล และตัวเองต้องแข็งแรงพอระดับหนึ่ง ไม่อย่างนั้นจะพังกันไปหมด การช่วยใครสักคนหนึ่งจะเหนื่อยมาก ๆ ใช้เวลามากอยู่แล้ว ไม่ได้ช่วยได้ง่าย ดังนั้นต้องช่วยเท่าที่ช่วยได้ไปก่อน ไม่หวังว่าเขาจะคิดได้เร็ว ๆ

2. ไม่บังคับคนอื่นให้เข้าหาธรรม มีหลายคนพยายามบังคับลูกเข้าวัด เพราะลูกจะได้ทำบุญ จนทำให้ลูกไม่ชอบวัด ซึ่งความจริงความเป็นเด็กจะไปข้างไม่ไปข้างไม่เป็นไร อย่าเอาความกลัวของเรามาบังคับให้เขาเกลียดการเข้าวัด จะกลายเป็นทะเลาะกันแทน บางคนบังคับแฟน บังคับพ่อแม่ ทั้งที่เขาไม่เต็มใจจนทะเลาะกันก็มี

## ฉันรู้สึก... โดย หมออดิ

หากจะกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้คนตั้งแต่สองคนขึ้นไปเกิดการทะเลาะบาดหมาง และไม่เข้าใจกัน ก็คงจะนับได้ไม่หมดถ้วน บางสาเหตุนาน ๆ เกิดครั้ง ในขณะที่บางสาเหตุเกิดเป็นประจำ

บ้างแก้ไขได้ และบ้างก็แก้ไขไม่ได้ แต่มีสาเหตุหนึ่งที่พบได้บ่อยและแก้ไขได้ไม่ยาก ก็คือ การพูดคุยสื่อสารกัน

ต่อไปนี้เป็นประสบการณ์ของคุณหมอท่านหนึ่ง ที่ผมได้รับทราบมา

สามสัปดาห์ก่อนหน้านี้ คุณหมอได้รับโทรศัพท์จากผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง ท่านอยากให้ช่วยพูดคุยกับน้องชายและน้องสะใภ้ที่กำลังจะเลิกรากันสักหน่อย คุณหมอนัดพบทั้งสองคนเพื่อรับฟังปัญหา

ทั้งสองคนแต่งงานกันมากกว่า ๑๐ ปี เปิดร้านอาหารอยู่ต่างประเทศ ภรรยาเป็นคนค่อนข้างเก็บตัวและเชื่อฟังสามี ส่วนสามีก็เป็นผู้นำที่ดี ชอบพูดเล่น เห็นเรื่องใหญ่เป็นเรื่องเล็ก

ปัญหาค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นเรื่อย ๆ เพราะความชอบพูดเล่นของสามี ที่บางครั้งก็พูดจาจบจ้วงภรรยาอันเป็นที่รักโดยไม่ตั้งใจ และด้วยความเป็นคนเก็บความรู้สึกไว้ จึงทำให้ภรรยาไม่ตอบโต้

ปีที่ ๙ หลังการแต่งงาน ฝ่ายหญิงก็เริ่มจะอดทนต่อพฤติกรรมจบจ้วงอย่างไม่ตั้งใจของฝ่ายชายไม่ไหว จึงเริ่มระเบิดอารมณ์รุนแรงออกไปบ้าง เพื่อเป็นสัญญาณเตือนภัยให้ฝ่ายชายได้รู้เสียบ้างว่า ตนไม่เคยพอใจที่สามีพูดที่เล่นที่จริงแต่กลับทำให้เธอต้องเจ็บใจเสียทุกครั้ง

พยายามอย่าใช้การบังคับยึดเย็ดธรรมะใส่มือใคร ส่วนหนึ่งที่คุณพยายามยึดเย็ดให้พวกเขา เพราะกลัวพวกเขาทำบาป กลัวพวกเขาต้องมาใช้กรรมจนเกิดความทุกข์ ไม่อยากเห็นเขาต้องทุกข์ ไม่อยากเห็นเขาเจ็บปวด สุดท้ายความกลัวตรงนี้ก็มาถึงที่สุดตรงที่คุณกลัวตัวคุณเองจะเห็นเขาทุกข์และตัวเองจะทุกข์มากเพราะเขานั้นเอง แสดงว่าจิตใจคุณเองยังไม่แข็งแรง ยังกลัวความทุกข์ไม่กล้าเผชิญทุกข์ ต้องรีบแก้ไขที่ตัวเองก่อน ตัวของเราเองยังต้องให้กรรมที่ทำไมมาสอนให้เข็ดขยาดกับวิบากเลย คนอื่น ๆ ก็เหมือนกันบางครั้งต้องให้บาปกรรมของแต่ละคนที่ทำไปสอนเหมือนกัน

อย่ากลัวบาปให้ผลจนทำให้ต้องพยายามไปบังคับใครให้เข้ามาทางนี้ ธรรมะของพระพุทธเจ้ามีค่ามาก เกินกว่าจะจับยึดใส่มือใครแล้วให้เขาเห็นว่าเป็นของดีได้ ต้องมุ่งเน้นฝึกตัวเองให้แข็งแรง ทนต่อความทุกข์โดยไม่กลัวทุกข์

3. ต้องทำบุญกับคนใกล้ตัวก่อน เคยเห็นพ่อแม่บางคนนำสงสารมาก ลูกเอาเงินไปทำบุญแต่กับคนนอกบ้าน ช่วยแต่คนอื่น เอาเงินไปทำบุญกับวัดข้างนอก ปลอ่ยให้พ่อแม่เป็นหนี้ หรือต้องอดมือกินมือ ประหยัดในการกินการจ่าย ในบ้านไม่ดูแลไม่ช่วยพ่อแม่ พ่อได้มาเข้าใจเรื่องกรรม ก็มาอยากให้พ่อแม่เดินมาในเส้นทางธรรมแต่พ่อแม่ยังไม่พร้อมต้องหาเงินใช้หนี้ก่อน ก็มีกรณียกเว้นนะคะบางบ้านลูกก็กตัญญูมาก พ่อแม่เอาเงินไปเล่นการพนัน ทำให้ทรัพย์ที่บ้านเสื่อมลงอย่างเดียวอันนี้ต้องทำใจนะคะมันเป็นวิบาก ยังไงคงต้องเลี้ยงดูท่านแบบไม่มีข้อแม้เหมือนกัน

4. สอนให้คนอื่นละกิเลส แล้วเราจะได้หรือยัง ก่อนที่จะอยากให้คนอื่นเปลี่ยนไปในทางที่ดี ต้องสำรวจตัวเองว่า ทำได้แค่ไหน เช่น แนะนำให้เพื่อนให้อภัย เราละให้อภัยคนอื่นให้หมดหรือยัง สอนให้เขาไม่พูดแรงตัวเองยังพูดแรงอยู่หรือเปล่า

มีตัวอย่างของน้องคนหนึ่งเพิ่งเจอวันนี้เอง เธออยากให้คนในบ้านไม่ทะเลาะกัน กลับบ้านมีแต่เรื่องโทษแต่น้องสาวว่านำแต่เรื่องเดือดร้อนเข้ามาในบ้าน ทำให้พ่อแม่เป็นทุกข์เธอไม่รู้จะจัดการยังไง กลับไปต้องเห็นน้องใช้คำพูดแรง ๆ ให้พ่อทุกข์ พอเห็นน้องทำแบบนี้บ่อยรับไม่ค่อยได้ เลยต้องจัดการน้องต่อโดยใช้อารมณ์ที่แรง ๆ ว่าน้องด่าน้องไม่ให้ว่าพ่อแม่แบบนั้น พี่บอกน้องคนนี้ไปว่าอยากให้เขาไม่เป็นคนโมโหร้าย ไม่อยากให้เขาทำบาปกับพ่อ แล้วเราบอกด้วยวิธีการเดียวกับที่เขาทำกับพ่อคือใช้

การยอมแพ้ในบางเกม ไม่ได้หมายความว่า  
เราเล่นไม่ดีนะ แต่บางครั้ง "การแพ้"  
ก็สร้างความรู้สึที่ดีให้เกิดขึ้นกับคนรอบข้าง

ไม่มีใครอยากแพ้ใครเลยตลอดเวลา  
เพราะแพ้ทำให้เกิดความรู้สึกอับอาย  
[ซึ่งมันเป็นผลกระทบระดับกับการแข่งขันกีฬา]

การแพ้ -- เป็นเพียงการถอยออกมาจาก  
ความรู้สึกอับอาย จากความรู้สึกอับอายไม่ได้  
แพ้ไม่แพ้

บางทีการแพ้นั้นเราอาจไม่อยากรับ  
ได้มากกว่าชัยชนะตลอดเวลาของเรา

ชีวิตก็เหมือนอย่างนั้น... ไม่มีใครจดจำคนที่ได้ชัยชนะ  
แต่จะมีใครรู้ว่า ถ้าไม่มีคนแพ้  
ชัยชนะก็ไม่มีความหมายอะไรกับผู้ที่ชนะ



10.

สารบัญ

คำพูดแรง ใช้อารมณ์แรงกลับไปเขาคงไม่เชื่อหรอก เพราะพี่สาวยังทำกับเขาได้ไม่  
เห็นบาปเลย แล้วเขาทำกับพ่อบ้างจะบาปสักแค่ไหนเชียว หรือบางทีก็เห็นพี่สาววิ  
นไล่คนในบ้างเหมือนกัน เพราะตัวเองไม่เคยเปลี่ยนแปลงให้คนอื่นเขาได้เห็น จะให้  
เขาเชื่อเราคงเป็นไปได้ยาก

ถ้าอยากให้อีกฝ่ายหนึ่งเย็นเราต้องเย็นก่อน เราอยากให้อีกฝ่ายหนึ่งสงบเราต้อง  
สงบให้เป็นก่อน หรือไม่ชอบคนโกหกตัวเอง กลียดคนโกหก แต่ตัวเองโกหกคนอื่น  
ได้แต่ฝ่ายเดียว

แม้กระทั่งเราอยากให้คนใกล้ตัวเป็นผู้ให้ เราต้องฝึกที่จะเป็นฝ่ายให้คนอื่นก่อน  
อยากให้เขาทำบุญไม่เกินตัวต้องทำให้เขาเห็น อยากให้เขาถือศีลห้าเราต้องทำได้ก่อน  
ต้องถามตัวเองว่า เราทำได้ดีหรือยัง ที่อยากให้เขาเปลี่ยนตามเรา

5. ไม่ตอกย้ำความผิดของคนอื่น พยายามอย่าใช้คำพูดที่แรง ตอกย้ำความผิด  
ของคนอื่นมาก ๆ พยายามพูดให้กำลังใจในด้านบวกไว้ก่อน เพราะความจริงไม่มีใคร  
หรอกที่ไม่เคยทำผิดมาก่อน ค่อย ๆ ใจเย็นพยายามชักจูงไปทำดีด้านอื่นไปเรื่อย ๆ  
ก่อน จนกระทั่งวันหนึ่งที่เขาพร้อมจะเปลี่ยนจะดีขึ้นเอง

การเปลี่ยนคนอื่นยากยิ่งกว่าเปลี่ยนตัวเอง เริ่มเปลี่ยนแปลงจากตัวเองให้คนอื่น  
เห็นก่อน คือ รักษาศีลห้าให้ครบ โดยที่ไม่จำเป็นต้องบอกใครว่าถือศีลเพราะเดียว  
อาจจะโดนหมั่นไส้เอาได้ หรืออาจจะกลายเป็นตลกไป

อย่างเช่นเขาถามว่า ทำไมไม่ทานเหล้า ก็ตอบไปว่าทานไม่ได้จะเมาหนักกลับไม่ได้  
หรือแพ้เหล้าดื่มแล้วเมาทุกที หากทางออกให้เป็นเรื่องตลกไปแทน นอกจากผู้หลัก  
ผู้ใหญ่บางคนทีปฏิเสธยากค่อยบอกว่า รักษาศีลห้า อย่างศีลที่คนบกพร่องมาก ๆ  
รักษายาก ๆ คือโกหก กระแนะกระแหน กระทบกระถั่น กระแทกกระทุ้ง แดกดัน  
จิก กัดกัด ช่มคนอื่น ต้องระวังมาก เพราะถ้าเราไม่รักษาให้ดี เวลาอยากให้คนอื่น  
เปลี่ยนแต่เขาไม่เปลี่ยน เราอาจจะหลุดไป ทำให้เขาอยากที่จะเชื่อได้ว่าเราก็คือรักษาศีล

การทำทาน ควรเป็นผู้ให้กับคนใกล้ตัวให้บริบูรณ์ก่อน แล้วค่อยชวนคนอื่น เช่น  
ทำกับที่บ้านตัวเองให้บริบูรณ์ก่อน ค่อยทำทานข้างนอก โดยเริ่มจากการมีน้ำใจกับ

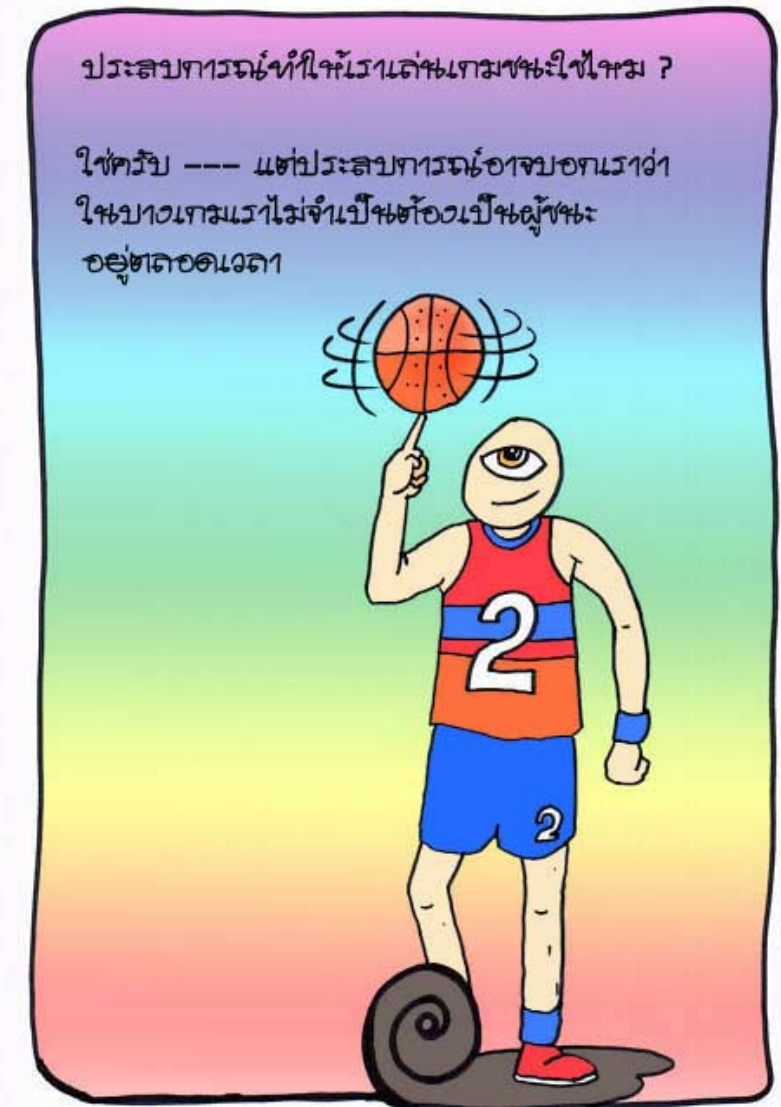
คนใกล้ชิดคือเพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิท จนกระทั่งเขาเห็นเราเป็นคนมีน้ำใจ วันหนึ่งเราไปพูดเรื่องการทำงานให้พวกเขาฟัง ว่าดียังไงผลที่ได้รับเป็นยังไง เขาจะเชื่อได้ไหมใช่ทำไมได้ยังเห็นแก่ตัวอยู่ไปพูดไปชวนให้เขาทำยิ่งหันหน้าหนี หรือสักแต่ทำไปเพราะติดความรำคาญ การทำงานต้องพยายามอย่าหลงในทางจนทำเกินตัวให้คนอื่นเขาเห็นว่าทำงานไปไม่เห็นจะรวยเลย มีเท่าไรก็หมด แถมยังมาหยิบยืมเงินเพื่อนหรือเงินพ่อแม่อีก ดังนั้นต้องมีปัญญาในการทำบุญด้วยไม่ให้เป็นตัว มีปัญญาในการรักษาทรัพย์ที่หามาได้ ไม่ไปเบียดเบียนคนอื่นให้ได้รับความเดือดร้อนก่อน

ส่วนการภาวนา พอเพิ่งเริ่มภาวนาเป็นอย่าเพิ่งเที่ยวไปเป็นครูสอนใคร ให้ตัวเองก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ ก่อน เราจะเห็นช่องทางในการช่วยเหลือคนที่ช่วยเหลือยาก ๆ เพราะการช่วยคนต้องประกอบด้วยปัญญาด้วยถึงจะช่วยเหลือได้ง่าย ไม่ต้องเหนื่อยมากในการพูดให้เขาเชื่อและทำตาม เพราะถ้าภาวนาก้าวหน้าปัญญามากตาม จะเห็นช่องทางเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่คนใกล้ชิดเขาเปิดประตูรอให้คนเห็นมาช่วยอยู่ จะง่ายมากในการช่วยคนอื่น จะไม่เหนื่อย ไม่เสียเวลา ไม่ดึงตัวเองตกลงไปในโคลนตม

ยังมีประเด็นอีกมากหลายหัวข้อยังไงจะเอามาเล่าต่อคราวหน้านะคะ อย่างกลัวความทุกข์เล่นงานคนอื่นมากเกินไป เพราะสุดท้ายเรากลับเราทุกข์ที่เห็นเขาทุกข์ต่างหาก ความทุกข์ไม่ได้มีไว้กลัว ความทุกข์มีไว้รู้ ความทุกข์เป็นครูที่ดีที่สุดไม่ควรเกลียดและกลัวความทุกข์

สุดท้าย หายสุด ความทุกข์เกิดขึ้น ความทุกข์ตั้งอยู่ ความทุกข์ย่อมดับไปเป็นธรรมดา ความทุกข์ไม่เคยเกิดได้นาน ที่เกิดนานเพราะคิดถึงเรื่องนั้นบ่อย ๆ หรือใจไม่ชอบความทุกข์ อยากให้หายจากความทุกข์ เลยทำให้ทุกข์นานนั่นเอง

สารบัญ ←



9.



แม้การเป็นที่ยอมรับจะทำให้เราไม่เป็นที่จดจำ  
ขอใครก็ตาม แต่หากเราได้ทำอย่างดีที่สุด  
อย่างเต็มความสามารถขอเวลาแล้ว  
ยังมีอะไรที่เราจะพอใจอีกหรือ ?

การเป็นผู้ชนะที่รุ่งแต่จะเอาชนะผู้อื่นโดยไม่สนใจ  
วิธีการว่าสกปรกและไม่มีความซื่อสัตย์  
ชนะอย่างไรก็ตาม ที่เป็นอย่างนี้จะพอใจ.....



8.

## กวีธรรม

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

### ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



### ดอกบานเช้า

๑ บานเอ๋ยบานเช้า  
ยามเมื่อพบพระธรรมหนุนนำใจ  
พึงเร่งรีบช่วยขวยในทางชอบ  
ทั้งทานศีลภาวนาให้พร้อมครัน

เปรียบชีพเรา ณ วันอันสดใส  
คือแสงไสวสว่างทางชีวิต  
มุ่งประกอบกุศลตลอดสรรพ  
เพื่อสละบันนวิฆาตภพชาติเอย



### ดอกบานเย็น

#### ๑ บานเย็นบานเย็น

ผกานามเปรียบเป็นเช่นดวงใจ  
ที่เคยร้อนเพราะเพลิงกิเลสเผา  
เห็นกิเลสเกิดดับไปไม่รำคิน

ยามยลเห็นกลีบอบบางช่างสดใส  
เบิกบานได้เพราะธรรมเย็นฉ่ำจืด  
กลับทุเลาฟอนไฟในอกสิ้น  
ชื่นชีวินเบิกบานเย็นเช่นนี้เอย

### สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

และ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ←







## คำคมชวนคิด

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

“คนยอมนินทาแม่ผู้หนึ่ง แม่ผู้พูดมาก แม่พูดพอประมาณ  
ผู้ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก  
บุรุษผู้ถูกนินทาโดยส่วนเดียว หรือถูกสรรเสริญโดยส่วนเดียว  
ไม่มีแล้ว จักไม่มี และไม่มีในบัดนี้”

คาถาธรรมบท โกธวรรคที่ ๑๗  
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก  
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕  
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

คิดไม่ดีอย่างรู้ว่าห้ามไม่ได้เพราะไม่ใช่ตัวตน  
ได้ประโยชน์กว่าคิดดีแบบสำคัญว่ามีตัวเราเป็นผู้คิด

โดย ดังตฤณ

อดีตมีทั้งดีและร้าย...ทั้งสองต่างมีประโยชน์ของมัน  
ถ้าไม่เคยทำผิดพลาด...  
มีหรือ...จะรู้ว่าสิ่งใดถูก สมควรกระทำ  
ถ้าไม่เคยผ่านความทุกข์ยาก...  
มีหรือ...จะรู้รสชาติของความสุข  
“อดีต” เป็นสิ่งที่ย้อนกลับไปแก้ไขไม่ได้  
แต่มันสามารถเป็นบทเรียนแก่เราในปัจจุบัน  
“ปัจจุบัน” จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

จาก แก่นคิดจากหนังสือ “The Butterfly effect - เปลี่ยนที่ปัจจุบัน”  
โดย ชลนิล

Kindness is the language  
which the deaf can hear and the blind can see.

ความเมตตา คือภาษาที่คนหูหนวกได้ยินและคนตาบอดมองเห็น

โดย มาร์ค ทเวน  
สรุปรามาฝากโดย วิมุตติยา

สารบัญ ↩



และโรเจอร์ เบ็ดอ้อแฮอ --- ที่ซ้อมหกล้อมมาก  
จนได้ขบะอปปากบอกว่าคุณไม่จำเป็นที่ต้องใช้ไม้  
อีกแล้ว ขอเพียงแต่คุณควบคุมอารมณ์  
ให้ดีกว่าพอ



4.

การแข่งขันเกมชีวิต  
โดย กะว่ากำ

# Games

บาวควมึงเกมกีฬา กับ เกมชีวิต  
ก็เป็ขเกมเดี๋ยวกัษ มีขไม่ได้ฮัดลึขที่  
ผลกาารแข่งขัษ....

หาาาแต่...  
ฮัดลึขที่วู้ธ  
ใขกาารคัษหาาาฮัษ



1.



หลายครั้งหลายหน  
หลายคนวัดที่อันดับ  
ในการเข้าเส้นชัย

โดยไม่คำนึงถึง  
วิธีการที่ได้มา  
ซึ่งผลการแข่งขัน



ซึ่งทำให้เรา  
ละเลยถึง "หัวใจ"  
ของการแข่งขัน

การแข่งขันที่ไม่  
จำเป็นต้องจบลง  
ด้วยการแพ้-ชนะ  
เท่านั้น



2.

อย่างเดวิด เบ็คแฮม ... ทุกคนสนใจแต่  
รายได้ เวชชา และชื่อเสียงของเขา  
มีที่คนที่จะรู้ว่าเดวิดมุ่งมั่นในการซ้อมมาก  
มาก่อนเพื่อเพื่อซ้อม และกลับที่หลัง  
เพื่อขอบคุณ



3.