



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๔๕  
๒๖ มิ.ย. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

## ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

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

### ธรรมะจากพระผู้รู้

ในฐานะที่เป็นฆราวาสคนหนึ่ง เราจะสามารถช่วยรักษาพระพุทธศาสนาอย่างไรได้บ้าง

หน้า ๑๑

### รู้เฉพาะตน

เมื่อให้ทานใหญ่ไป ตอนแรกรู้สึกยินดี พอรู้สึกถึงโสมนัสนั้นก็กลายเป็นเฉยไป อย่างนี้นับบุญจะหายไปหรือไม่

หน้า ๑๕

### เรื่องสั้นอิงธรรมะ

มาติดตามอ่าน รักของอินทนิล ตอนที่ ๒ ได้ในฉบับนี้

หน้า ๕๔

ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
รู้เฉพาะตน ▶ ดูที่ไรเสียตายทุกที ▶ ชอบพูดกับตัวเอง	๑๕
ข่าวน่ากลัว	๒๓
ไดอารี่หมอดู	๒๘
กวีธรรม ▶ ประทีปธรรม ▶ ดอกสร้อยร้อยผูก [ ▶ ดอกทิวา ▶ ดอกกล้วยไม้ว่านเพชรหึง ]	๓๓
คำคมชวนคิด	๓๕
สัพเพเหระธรรม ▶ ธรรมชาติ กับความเปิดโล่ง	๓๗
ของฝากจากหมอ ▶ หมูดย็ดหลัก สลักปักใจ	๓๙
แง่คิดจากหนัง ▶ The Shawshank Redemption — อย่าสิ้นหวัง	๔๙
เรื่องสั้นอิงธรรมะ ▶ รักของอินทนิล ตอนที่ ๒	๕๔
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ ▶ สติคือกุญแจไขชีวิตโดย ศ.นพ.คงศักดิ์ ต้นไฟจิตร	๖๑

## ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรีนัย โมตรีเวช

### หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา  
 เตรียมเสียบงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา  
 เขียนคนให้เป็นทวดตา: อนัญญา เรืองมา  
 ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
 กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
 สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู  
 ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย  
 มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
 ของฝากจากหมอ: พริม ทัพวงศ์  
 แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวานิช  
 นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง  
 เทียววัด: เกสรา เดิมสินวานิช  
 ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู  
 ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

### กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
 ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์  
 ณัฐธิดา ปันทานเต • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์  
 ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร  
 พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
 พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย  
 พิธา จารุพูนผล • พีรยสภ์ อุบลวัตร  
 มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
 เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
 วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิवादิงบกช  
 ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ ทากรณ  
 ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
 สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
 สุปราณี วอง • อนัญญา เรืองมา  
 อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์  
 อัจฉนา ผลานูวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตริโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

โพลีน ลายสนธิเสรีกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสภ์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวัพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

**ช่วงหลัง ๆ นี้** **ไม่ว่าเขียนอะไรไปตรงกับชีวิตใครหลาย ๆ คน** **เข้าหรือเปล่านะคะ** เพราะตั้งแต่ได้เขียนคุยกันเรื่อง “ความทุกข์” และล่าสุดเรื่องทุกข์จากรักไป ก็เรียกว่าเป็นช่วงที่ได้รับฟีดแบ็กจากคุณผู้อ่านเยอะที่สุดตั้งแต่เคยเขียนมาเลยทีเดียวนะ

ตั้งแต่คุณผู้อ่านที่เดินเข้ามาบอกกล่าวด้วยตัวเอง ทั้งที่เขียนมาคุยกันในกระดานดิสสนิตยสาร บ้างก็ฝากผ่านมาทางข้อความส่วนตัวของกระดาน บ้างก็ผ่านมาทางข้อความลานธรรมฯ ที่พอรู้จักกัน ก็ส่งผ่านมาทางข้อความ SMS บ้าง ไลน์บ้าง (อินทรีดัดหนึ่ง : ) หรือเมื่ออาทิตย์ก่อนนี้ ก็เพิ่งมีคุณผู้อ่านที่ขอให้คนทีรู้จักช่วยต่อสายโทรศัพท์มาให้ เพราะอยากขอพูดคุยและขอบคุณด้วยตัวเอง หลังจากอ่าน จากใจ บ.ก. ฉบับล่าสุดไป บ้างก็บอกว่า อ่านแล้วราวกับว่า เขียนถึงชีวิตของเขาโดยเฉพาะยังไงอย่างงั้น

**ก็อยากจะขออนุญาตใช้พื้นที่ตรงนี้** **ขอบคุณคุณผู้อ่านทุก ๆ ท่านอีกครั้งนะคะ** และก็จะขอน้อมรับฟังความรู้สึกเหล่านั้นด้วยความเข้าใจ และด้วยใจอนุโมทนา โดยเฉพาะท่านที่เล่าให้ฟังว่า กำลังผ่านความทุกข์นั้นด้วยสติโดยมีนิตยสารของเราเป็นเพื่อน

ที่จริงโดยส่วนตัวเหมือนน่าจะรับฟังคำขอบคุณเหล่านั้น ด้วยใจที่พอโตแกมพอฟูว่า ดีใจจัง... มีคนชอบเนื้อหาที่เราเขียนด้วย แต่เป็นความรู้สึกจากใจจริงเลยนะคะว่า เมื่อได้รับฟังคำบอกเล่าเหล่านั้นแล้ว สิ่งที่ได้รับกลับเป็นความรู้สึกที่วางคลาย เบาสบาย และโปร่งโล่ง ราวกับใจมียิ้มบาง ๆ ที่ตัวหนังสือเหล่านั้น มีส่วนทำให้ผู้อ่านจำนวนหนึ่งได้คลายจากความทุกข์ใจลงได้บ้าง อย่างน้อยก็ชั่วขณะหนึ่งขณะนั้นที่อ่านจบลง

ไม่ใช่อะไรหรอกค่ะ... บ.ก. ก็ทุกข์เป็นเหมือนกันกับคนอื่น ๆ : )

ผ่านจุดนั้นมาได้ ก็เลยรู้สึกเช่นกันว่าอยากให้ใครอีกหลาย ๆ คน ได้มีธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นความอบอุ่นที่นำทางให้เดินผ่านจุดนั้นไปได้ด้วยกัน

ให้ใครที่กำลังมีความทุกข์ ได้เข้าใจอย่างที่ได้ฟังหลวงพ่อบราโมทย์ท่านสอนเสมอ ๆ ว่า สุขทุกข์มันก็เท่านั้น ไม่มีแก่นสารสาระอะไรเลย ทุกอย่างล้วนเป็นของชั่วคราว เตี้ยวมั่นก็จะผ่านมาผ่านไป เหมือนทุก ๆ เรื่อง และทุก ๆ สิ่ง ทุก ๆ อย่างในชีวิต

และจริง ๆ ว่าไปแล้ว คนเขียนเองก็ไม่อาจรู้ได้หรอกค่ะ ว่าพูดคุยกันเรื่องไหน แล้วจะไปตรงกับชีวิตใครเข้าบ้าง ที่อาจจะดูเหมือนบังเอิญ คงไม่ใช่เพราะอะไร...

แต่อาจเป็นเพราะ “ความทุกข์” เป็นเรื่องที่แสนธรรมดาสามัญของชีวิต ที่พูดถึงที่ไร ก็มักจะมีใครเจอมันเล่นงานเข้าให้ ในมุมหนึ่งมุมใดอยู่เสมอ หนักบ้าง เบาบ้าง ตามความเกาะความยึด และความสามารถในการรู้เท่าทัน เพียงแต่หลายครั้ง เครื่องร้อยรัดเหล่านั้น มักจะเกี่ยวพันอย่างยากจะสลัดอยู่เสมอ

และถ้าวัดน้ำหนักเสียงตอบรับ ที่มีต่อทุกข์จากความรักในฉบับล่าสุดแล้ว ก็ดูเหมือนช่วงที่ผ่านมา จะมีคนโดนความรักกระทบใจกันไปไม่น้อยเลยที่เดียวนะค่ะ อย่างไรก็ตามขอเป็นกำลังใจให้ทุก ๆ ท่าน ผ่านพ้นความยุ่งยากไปได้โดยไวนะค่ะ : )

แต่ “ความรัก” ก็เหมือนทุก ๆ เรื่องอยู่ตรงที่ มันมีสองด้านในเหรียญเดียวกัน พลิกกลับจากด้านเศร้าหมอง อีกด้านหนึ่งของความรัก ก็คือความอบอุ่นใจ ที่สามารถชักพาชีวิตของคนสองคน ให้จูงกันไปในทางสว่างได้อย่างไม่น่าเชื่อเช่นกัน และใครสองคนคู่นั้น ก็ไม่ได้อยู่เคียงกันได้เพียงเพราะเหตุผลที่ว่าพวกเขา “โชคดี”

ไม่ว่าคุณผู้อ่านจะสมหวังในรัก ผิดหวังจากรัก รอคอยความรัก หรือเข็ดขยาดจากมัน ก่อนอื่น มีคำถามหนึ่ง ที่อยากให้คุณผู้อ่านลองตอบในใจดูเล่น ๆ สักนิดหนึ่งค่ะว่า **คุณผู้อ่าน เชื่อ กันไหมคะว่า “ รัก ก น ี่ มี จ ริ ง ”**  
.....

ใครที่รอคอยผลงานสร้างสรรค์เล่มใหม่เรื่องใหม่ของ **คุณดังตฤณ** กันมานาน วันนี้มีข่าวดีมาแจ้งกันล่วงหน้าสำหรับแฟน ๆ นิติสารของเราโดยเฉพาะค่ะว่า อีกไม่นานเกินรอ คุณผู้อ่านอาจได้คำตอบนั้นให้กับคำถามข้างต้นด้วยตนเอง จากหนังสือเล่มใหม่ที่คุณดังตฤณโปรยปกเอาไว้ว่า **“และหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณเชื่อ!”**

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

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**  
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยนะคะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะค่ะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะค่ะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมา ยาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะค่ะ

### ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

**๓.๑ กระดานส่งบทความ**  
เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่ กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:  
<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะค่ะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น  
(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด  
(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima  
(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่างาน โดย หมออดิ  
เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

### ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะค่ะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

### ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็เวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณา บทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะค่ะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะค่ะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านค่ะ



เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

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

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เชี่ยวชาญ ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ  
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

## ๒. อ่านสัปดาห์ ก่อนคิดเขียน

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

### ๒.๑ ตรวจสอบคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจสอบ  
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 ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

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

“ฉินไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม  
ช้อกามาแน่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉินไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ผลกรรมช้อกามาแน่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)  
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีธรรม ขอให้ตรวจสอบให้แน่ใจสัปดาห์ละครั้งว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น  
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ



“รักแท้มีจริง” เป็นหนังสือเรื่องใหม่ และนับเป็นหนังสือเล่มแรก ที่คุณดังตฤณ  
เขียนเกี่ยวกับความรักโดยเฉพาะ โดยที่เนื้อหาทั้งหมดไม่เคยปรากฏที่ไหนมาก่อน  
และยังนับเป็นหนังสือเล่มแรกที่จัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์น้องใหม่ - สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์  
ซึ่งเป็นสำนักพิมพ์ที่คุณดังตฤณและคณะก่อตั้งขึ้นเพื่อผลิตหนังสือคุณภาพ  
โดยมีความมุ่งหวังสำคัญคือ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการเปลี่ยนแปลงโลกนี้ให้ดีขึ้น

หลายคนอาจเคยได้ยินวาทะของคุณดังตฤณที่กล่าวไว้ครั้งหนึ่งว่า

“รักแท้มีจริง แต่ที่จริงกว่าคือกิเลส”

หนังสือเล่มนี้จะชี้ให้คุณผู้อ่านได้เห็นต่างไปอีกมุมหนึ่งว่า

แม้รักแท้จะไม่จริงเท่ากิเลส แต่ก็สูงส่งเหนือกิเลสได้

ขอเพียงคุณเข้าใจและรู้วิธีสร้างความรักที่เป็นอิสระจากราคะ

เพราะเมื่อเป็นอิสระจากราคะ รักนั้นก็ยอมไม่พังเพราะราคะ

โจทย์ตั้งต้นคือ แล้วจะอย่างไร จึงจะสร้างรักอันทรงพลังและมีอายุยืนให้เกิดขึ้นได้?

และคำตอบ ก็คือเนื้อหาทั้งหมดที่คุณดังตฤณตั้งใจถ่ายทอดลงหนังสือเล่มนี้นั่นเองคะ

เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้จะบอกอะไรให้คุณได้บ้าง  
ที่จะเป็นแนวทางให้คุณสร้างและวางรากฐานของ “รักแท้” ให้เกิดขึ้นได้จริงกับตนเอง?

### เริ่มต้น คุณจะรู้... วิธีสร้างเสน่ห์ดึงดูดความสนใจ

เพื่อจะมีโอกาสเป็นผู้เลือกบ้าง ไม่ใช่เอาแต่เป็นเพียงตัวเลือกหนึ่งของใคร ๆ  
และการสร้างเสน่ห์ในที่นี้ ก็ได้เน้นที่รูปร่างซึ่งแข่งกันยาก แต่เน้นที่กระแสทางใจ  
ซึ่งตกต่งกันง่าย ไม่ว่าจะยากดีมีจนหรือชั่วร้ายชั่วเหวมาจากไหนก็ตาม

### คุณจะรู้... วิธีเลือกคนที่ใช้

เพื่อที่จะให้ความรักเกิดขึ้นเองจากความใช่  
ไม่ใช่เอาแต่คาดหวังให้ความรักเกิดขึ้นโดยปราศจากพื้นฐานความเป็นจริงรองรับ

### คุณจะรู้... วิธีรักษาความรัก

ไม่ใช่ปล่อยให้ความใช่อย่างเดียวทำหน้าที่ไปจนตาย  
แต่ให้คุณเลี้ยงความรักเป็น เหมือนคนมือเย็นเลี้ยงต้นไม้รอดไปจนกว่าจะถึงอายุขัย

### คุณจะรู้... วิธีจากกัน

เพราะไม่ว่าจะจากไปหรือจากตาย  
ก็ล้วนเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้ใครจะพยายามหลีกเลี่ยงด้วยวิธีใด ๆ  
ต่อเมื่อเข้าใจคุณค่าและความหมายของการจากกัน  
จึงเป็นการสร้างนิยามความรักได้อย่างสมบูรณ์แท้จริง

### และคุณจะรู้... วิธียกระดับความรัก

อันเป็นบทศึกษาสำรองสำหรับคนที่ไม่อาจพบคู่รักด้วยวิธีใด ๆ  
หรือพบแล้วแต่ปรารถนาความสุขขั้นสูงสุดที่เหนือรักเชิงชู้สาว

ในยุควัตถุนิยมแบบคนรุ่นใหม่ ที่แทบจะไม่มีใครรู้จักความหมายของรักแท้ก็อีกต่อไป  
มีแต่เพียง ราคะ ที่สวมหน้ากากมาทักทายในคราบของภาพฝันสวยหรู  
จนหนุ่มสาวจำนวนนับต่อนับ ต้องบอบช้ำกับความฉาบฉวยเช่นนั้นครั้งแล้วครั้งเล่า  
ทั้งที่ส่วนลึกยังโหยหา แต่ก็ไม่มีใครรู้ความหมาย ไม่มีใครเห็นวิธี...

“รักแท้มีจริง” ผลงานเล่มล่าสุดโดยคุณดังตฤณ

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้เป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหา  
ดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มี  
ศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่  
่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย  
และมีใจรักที่อยากสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่น  
ได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับ  
ที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่าน  
ส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว  
ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมี  
ใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปัน  
ความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่ง  
เข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

#### คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณได้เล่าประสบการณ์จริง  
ของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็น  
ประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็น  
คนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็น  
คนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้ว  
เท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

#### คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบ  
เขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ใน  
โลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ขบคิดข้อ  
ธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้น  
ได้อย่างเพลิดเพลิน

#### คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ  
ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใคร  
สามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกใจเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้  
มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจาก  
แง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อ  
เปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทน  
คุณ ก็คือการพูดโอเคโดยเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้ง  
เป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจาก  
ภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคล  
ผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

#### คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งใน  
ชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ  
อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่  
เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรม  
หรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

#### คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย  
โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือ  
หากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไร  
ในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ตี  
กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ  
กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่  
ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

#### คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่  
ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มี  
วันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้  
แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ  
ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรวบรวมส่งภาพ  
สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดพิงหรือ  
แทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของ  
นิตยสารนะคะ

#### คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์  
ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

แนะนำช่างเรือน บัดนี้เราพบท่านแล้ว ท่านจักไม่ต้องสร้างเรือนอีก ซี่โครงของท่านทั้งหมดเราหักแล้ว ยอดเรือนเราจัดเสียแล้ว จิตของเราถึงแล้วซึ่งนิพพานอันปราศจากสังขาร เราบรรลุลมุนแห่งตัณหาแล้ว” (อุทานวรรคธรรมบท “ชราวรรค” ขุ. ธ. ๑๗/๒๑/๓๐)

คะ ในชีวิตของเราแม้ว่าจะทำงานให้ดีแค่ไหน ปัญหาที่เข้ามาให้แก้อยู่เรื่อยๆ แต่ถ้าใจเรามีหลัก เมื่อกระโจนเข้าไปในโลกของความคิดจนฟุ้งซ่าน หมั่นรู้สึกตัว ใจก็จะถอยห่างออกมาจากโลกของความคิด ความทุกข์ก็เข้าใกล้เราได้น้อยลงแบบนั้นนะคะ

คุณหมอกคงศักดิ์: ไช้ครับ

ทำยนี้คุณหมอมืออะไรจะฝากให้ท่านผู้อ่านทางบ้านมั๊ยคะ

คุณหมอกคงศักดิ์: “สังขารทั้งหลาย ย่อมมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด” พระปัจฉิมโอวาท

วันนี้ก็ต้องขอบพระคุณ คุณหมอกคงศักดิ์มากนะคะที่ได้มาแบ่งปันธรรมทานให้กับพวกเรากัน ฉบับนี้ดิฉันก็ต้องขอลาไปก่อน ส่วนครั้งหน้าเราจะไปทำความรู้จักกับสาวทันสมัย และมุมมอง ของธรรมะของเธอกันคะ

สารบัญ ←

พร้อมรอให้คุณผู้อ่านได้พิสูจน์ด้วยตัวเอง ผ่านร้านหนังสือซีเอ็ด ปิทูเอส ร้านนายอินทร์ และร้านเซเว่นอีเลฟเว่นทุกสาขาทั่วประเทศ ในราวกลางเดือนกรกฎาคม ๒๕๕๑ นี้

และ พิเศษ สำหรับแฟน ๆ นิตยสารธรรมะใกล้ตัวฉบับนี้โดยเฉพาะคะ เพียงเขียนคำตอบแสดงความคิดเห็นกันเข้ามาว่า

คุณคิดว่า “รักแท้” เกิดขึ้นได้อย่างไร ในมุมมองของคุณ?

ส่งคำตอบมาที่ <http://dungtrin.com/forum/viewtopic.php?f=3&t=3007>

แล้วระหว่างนี้ อย่าลืมแวะไปฟังเพื่อน ๆ ของเราแสดงความคิดเห็นที่กระทู้นี้ด้วยกันนะคะ : )

ผู้โชคดี ๑๐ ท่านที่ได้รับการสุ่มจับรางวัล จะได้รับหนังสือ “รักแท้มีจริง”

พร้อมลายเซ็นของคุณดังตฤณ จัดส่งให้ถึงบ้าน

ประกาศรายชื่อผู้โชคดีฉบับหน้า (โดยจะแจ้งอีเมลล์ให้ผู้โชคดีส่งชื่อที่อยู่เข้ามาอีกครั้ง) หมดเขตรับคำตอบภายใน วันจันทร์ที่ ๓๐ มิถุนายน นี้เท่านั้นนะคะ

ไม่ว่าใจคุณวันนี้ จะเชื่อใน “รักแท้” หรือไม่  
อีกไม่นานเกินรอ หนังสือเล่มนี้ จะทำให้คุณเชื่อ...!

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

ฉบับนี้ *คุณต้นหยง* มีแซกรับเชิญมาพูดคุยกันในคอลัมน์ “ธรรมะกับไลฟ์สไตล์”

กับตอน *สติคือกุญแจไขชีวิต* โดย ศ.นพ. คงศักดิ์ ต้นไฟจิตร

ท่านเป็นคุณหมอมือที่มีทั้งความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ และความสนใจในการศึกษาปฏิบัติธรรม ฉบับนี้คุณหมอมือจะมาพูดคุยถึงธรรมะที่นำไปใช้ได้กับชีวิต จากมุมมองวิทยาศาสตร์ให้ฟังกันคะ

เรื่องราวของกษัตริย์หนุ่มผู้ชนะศึกทั่วทิศ แต่ไม่อาจพิชิตหญิงสาวที่ปรารถนาไว้ในครอบครอง กับเรื่อง *รักของอินทนิล* โดย *คุณ mayrin* ในคอลัมน์ “นิยาย/เรื่องสั้น อิงธรรมะ”

ฉบับนี้นำเสนอเป็นตอนสุดท้ายแล้วนะคะ และนอกจากฉบับตัวหนังสือแล้ว

อยากแนะนำให้คุณผู้อ่านลองฟัง *หนังสือฉบับเสียง* กันดูด้วยนะคะ

และนิยายรักเรื่องนี้ ก็ได้ฝีมือพากย์และเรียบเรียงโดย *คุณยอด* ที่ทำให้สนุกสนานน่าฟังทีเดียว ติดตามดาวโหลดกันได้ที่นี่คะ <http://dungtrin.com/mag/sound.php?44>

ส่วนคอลัมน์ “ของฝากจากหมอ” *คุณหมอมิมพการัง* มีอะไรมาพูดคุยให้ฟังกันจากเคล็ดใกล้ตัว

กับตอน **หมุดยึดหลัก สลักปักใจ** สิ่งนี้หรือไม่ที่ทำให้เราติดดินทะยานอยาก จะเอาแต่ใจ คุณหมอมจะมีมุมมองมาถ่ายทอดให้ฟังกันอย่างไร ติดตามได้ในคอลัมน์ฉบับนี้ค่ะ

## ข่าวสารและกิจกรรมน่าสนใจ

ฉบับนี้ มีข่าวฝากสำหรับท่านที่สนใจจัดพิมพ์หนังสือธรรมะของครูบาอาจารย์มาฝากกันค่ะ

เล่มแรก เป็นหนังสือ “**ปุจฉาวิสัชนาต่างประเทศ โดย พระนิโรธรังสี คัมภีร์ปัญญาจารย์ (เทศก์ เทสรังสี)**”

ซึ่งเป็นการถามตอบปัญหาธรรมะ ในโอกาสที่ท่านได้แสดงธรรมให้แก่ญาติโยมที่ต่างประเทศ และเป็นหนังสือที่เคยได้รับพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมฯ

โดยพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ให้พิมพ์แจกเนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ

ของหลวงปู่เมื่อต้นปี ๒๕๓๙ และครั้งนี้ทางผู้จัดพิมพ์ก็ได้รับอนุญาตจากทาง

**วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย** ให้ดำเนินการจัดพิมพ์ขึ้นใหม่

ใครสนใจ สามารถติดตามรายละเอียดหนังสือ เลขที่บัญชี

และความเคลื่อนไหวในการจัดพิมพ์

ได้จาก link นี้คะ <http://larndham.net/index.php?showtopic=31441&st=0>

เล่มที่สอง เป็นหนังสือประวัติและธรรมะของ **หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ**

จัดพิมพ์ขึ้นเพื่อแจกในงานพระราชทานเพลิงศพของหลวงปู่เหรียญ วรลาโภ

**ณ วัดอรัญญบรรพต อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย** ซึ่งคาดว่าจะจัดขึ้นในราวปลายปีนี้คะ

ในชุดจะประกอบด้วยหนังสือ ๒ เล่ม คือ “**วรลาโภ ผู้ให้ธรรมเป็นพรอันประเสริฐ**”

(หนังสือประวัติหลวงปู่เหรียญ วรลาโภ ฉบับสมบูรณ์) และ

“**วรลาโภวาท**” (หนังสือรวมพระธรรมเทศนาหลวงปู่เหรียญ วรลาโภ)

ติดตามรายละเอียดการรวมบริจาค ชมตัวอย่างอาร์ตเวิร์ก และความเคลื่อนไหวต่าง ๆ

ในการจัดพิมพ์ได้ที่นี้คะ <http://larndham.net/index.php?showtopic=30701&st=0>

ขอให้คุณผู้อ่านมีความสุขอยู่กับทุก ๆ วัน จนกว่าจะพบกันฉบับหน้านะคะ สวัสดีค่ะ : )

กลางชล

สารบัญ ←

ของของเรานั้นเป็นเพียงสมมติบัญญัติ แต่โดยปรมัตถสัจจะมันไม่ใช่เรา หรือของของเรา และเปลี่ยนแปลงไปตามกฎไตรลักษณ์ จนสามารถละความเห็นผิดว่ากายและใจเป็นเราได้ในที่สุด

ค่ะ แม้ว่าสมณะจะไม่ใช่ทางที่สุดสาย แต่ในบางครั้งเราก็ต้องการสมณะช่วยในการพักผ่อนแบบนั้นไข่ม้อยคะ

**คุณหมอคงศักดิ์:** ใช่ครับ เช่นเวลาทำงานเหนื่อยๆ ไม่มีแรง คุณก็สามารถนั่งหลับตา พึ่งอยู่กับลมหายใจ แต่จริงๆไม่จำเป็นต้องหลับตาก็ได้

ค่ะ แล้วทีนี้ ถ้าในกรณีที่เราต้องทำงานเยอะๆ แล้วเราจะมาคอยรู้สึกตัวได้ทั้งวัน ยังไง ตรงนี้คุณหมอมีกาแนะนำอย่างไรบ้างคะ ทั้งการปฏิบัติในรูปแบบ นอกรูปแบบ เพื่อให้ระหว่างวันแม้เราจะต้องทำงานก็ยิ่งเจริญสติได้ด้วย เพื่อที่จะทำให้การคิดของสมองเป็นระบบมากขึ้น ทำให้เราทำงานได้ดี เหนื่อยน้อยลง มีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี

**คุณหมอคงศักดิ์:** แบบที่หลวงปู่เทียนท่านสอน ให้คอยรู้สึกตัว เวลาปฏิบัติธรรมในรูปแบบ ก็อาจจะใช้เวลา ๑๐ ถึง ๑๕ นาทีก็ได้ในกรณีที่ไม่มีเวลาจำกัด ในการโบกมือสร้างจังหวะตามแนวของหลวงปู่เทียน แล้วคอยรู้สึกตัว หรือการเดินจงกรมก็ได้ ส่วนในชีวิตประจำวันคุณเคลื่อนไหวอยู่แล้ว คุณก็แค่ผูกสติลงไป ที่การเคลื่อนไหว คอยระลึกไปที่อาการเคลื่อนไหวไปด้วย ความรู้สึกตัวก็จะไปอยู่ที่การเคลื่อนไหวโดยอัตโนมัติ แต่ตรงนี้จะเพิ่มพูนมากขึ้นเมื่อมีความเพียรและคอยหมั่นฝึกความรู้สึกตัวให้มากขึ้น นอกจากนี้ก็จะทำให้จิตของคุณผ่องแผ้ว ไม่มัวแต่ไปคิดพะวงถึงเรื่องต่างๆในเวลาทำงาน

ก็ทำให้มีเป้าหมาย ๒ ระดับคือเป้าหมายในระยะสั้นในการทำงานตรงหน้าให้ดีที่สุด เมื่อยังมีหน้าที่และเป้าหมายในระยะยาวในการที่จะต้องไม่กลับมาเกิดอีก เพราะการเกิดเป็นทุกข์ อยากจะขอให้คุณหมอสวยเสริมตรงนี้คะ

**คุณหมอคงศักดิ์:** มีพระสูตรหนึ่งกล่าวว่า “เราแสวงหานายช่างเรือนอยู่ เมื่อยังไม่ประสบ แล่นไปแล้วสู่สงสารมีชาติไม่น้อย ความเกิดเป็นทุกข์ซ้ำไป



เที่ยงแต่ถาวรไม่เปลี่ยนแปลง อย่างเช่นทำไมคุณต้องอาบน้ำทุกวันเพราะมันมีซีลโคล เนื่องจาก เซลล์ (cells) มันตาย อยู่นิดเดียว ๗ วันอะไรแบบนี้

คะ คนเราส่วนใหญ่ทุกข์เพราะว่า ความเป็นอัตตาตัวตน (self) ของเรา ว่าทำไมเค้าจึงทำกับ “เรา” แบบนี้ ทำไมเค้าจึงเป็นแบบนี้ ฯลฯ แต่ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ ด้วยการปฏิบัติธรรม คอยรู้สึกตัว\*\* เราก็จะห่างออกมาจากโลกของความคิด ความทุกข์ก็ลดลงไปแบบนั้นนะคะ

\*\*หมายเหตุ: ท่านสามารถอ่านเนื้อหาเกี่ยวกับความรู้สึกตัวเพิ่มเติมได้จากหนังสือ ฤกษ์แจ่มแจ้งความรู้แจ้ง ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ณ ศาลากาญจนานิกะกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) ครั้งที่ ๑๙ วันอาทิตย์ที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๑ <http://www.wimutti.net/pramote/#news> หรือติดต่อที่บ้านอารีย์ ๐๒-๒๗๙-๗๘๓๘

ที่นี่เราจะเห็นว่า กายและใจไม่ใช่เรา ร่างกายเป็นตัวทุกข์ เพราะมีความเสื่อม ความแก่ ความเจ็บ และความตายในวันหนึ่งทีไรๆก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ส่วนใจก็ไม่ใช่เราเพราะจะห้ามไม่ให้คิด ก็ห้ามไม่ได้ นอกจากนั้นก็ยังไม่เที่ยง แล้วก็ดับทุกขันธ์ดับในเบื้องต้น

ครูบาอาจารย์ท่านเคยสอนมาว่า สิ่งทีประเสริฐ ๔ อย่างในโลกนี้คือ ๑. การได้เกิดเป็นมนุษย์ ๒. การได้พบพระพุทธศาสนา ๓. การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีอายุยืนยาว ๔. การได้ปฏิบัติภาวนา ที่นี้ก็เคยได้ยินมาว่าการปฏิบัติภาวนามีทั้งสมณะและวิปัสณา มาถึงตรงนี้อาจจะขอให้คุณหมอช่วยชี้แจงเพิ่มเติมค่ะว่า สมณะและวิปัสณาต่างกันอย่างไร

คุณหมอคงศักดิ์: สมณะนั้นจิตจะมุ่งแนบแน่นอยู่ที่อารมณ์เดียว เช่นเวลาคุณฟังน้ำ ใจคุณก็จะนิ่ง เย็นแบบนี้ หรือถ้าคุณไปฟังไฟ ใจมันก็ร้อน ส่วนการทำวิปัสณา เช่นการดูลมหายใจ คุณก็จะดูลักษณะของการเปลี่ยนแปลงว่าสั้นหรือยาว หรือการเคลื่อนไหวของกายในอิริยาบถต่างๆ แบบที่หลวงพ่อบุญทูลกล่าวว่า “รู้สึกกายตื่นกาย รู้สึกใจตื่นใจ” จนเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ หรือไตรลักษณ์ ปัญญา ก็จะเกิดว่า ทุกอย่างที่เรายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราหรือ

ถาม: ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ สอนธรรมไว้ประการหนึ่งไว้ว่า พระสังฆธรรมเมื่อเข้าไปตั้งอยู่ในจิตของปุถุชน ก็ย่อมกลายเป็นสังฆธรรมปฏิรูป ปัญหา ก็คือ เหตุใดจิตของปุถุชนจึงทรงพระสังฆธรรมของแท้ไว้ไม่ได้ ?

จิตปุถุชนไม่เหมาะกับการรองรับพระสังฆธรรม ก็เพราะยังมีมิจฉาทิณฺณิ คือ มีความเห็นสุดโต่งระหว่าง สัสสตทิณฺณิหรือความมีอยู่ถาวร กับอุทเทททิณฺณิหรือความขาดสูญ ทั้งยังประกอบด้วยสักกายทิณฺณิ คือความเห็นว่ามี ๕ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จิต ว่าเป็นเรา การกำหนดจดจำธรรมใดๆ ไว้ในจิต จึงอดไม่ได้ที่จะเจอความเห็นผิด หรือการตีความธรรมอย่างผิดๆ เอาไว้ด้วย

เรื่องของมิจฉาทิณฺณินั้น หากเกิดขึ้นกับจิตดวงใด จิตดวงนั้นย่อมเป็นอกุศลจิตเสมอ

ในความเป็นจริงแล้ว จิตของปุถุชนมักจะเป็นเพียงอกุศลจิตและวิบากจิตเท่านั้น น้อยนักจะเป็นกุศลจิตได้อย่างแท้จริง เว้นแต่จะเป็นกุศลจิตแบบอนุโลมเอา เช่น ผู้ที่ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้วพิจารณาใคร่ครวญตาม ก็พอจะน้อมใจเชื่อตามสัมมาทิณฺณิได้บ้างในขณะสั้นๆ แต่เมื่อใดไม่มีใครครวญ ไม่สำรวจระวังความคิด มิจฉาทิณฺณิก็กลับมาครอบงำจิตอีกโดยง่าย คือจะเกิดความเห็นผิดว่าจิตเป็นเรา กายนี้เป็นเรา คนก็เป็นคน สัตว์ก็เป็นสัตว์จริงๆ

และหากพิจารณาในด้านของกิเลสที่เกิดขึ้นกับจิต ก็พบว่าจิตของปุถุชนนั้น โอกาสที่จะเกิดกุศลจิตจริงๆ คือไม่มีอกุศลในจิต เป็นไปได้น้อยยิ่ง เพราะเว้นแต่วิบากจิตเสียแล้ว จิตส่วนมากก็จะถูกครอบงำด้วยโมหะเกือบตลอดเวลา แม้ในขณะที่ทำบุญทำทาน ศึกษาปฏิบัติธรรม จิตก็มักจะถูกโมหะครอบงำเอาแบบไม่รู้เนื้อรู้ตัวเสมอๆ

ตัวมีจณาภิญโญก็เป็นโมหะ ตัวกิเลสครอบงำประจำจิตก็เป็นโมหะ รวมความแล้ว โมหะนี้เองเป็นข้าศึกอย่างร้ายกาจทีเดียว จิตของปุถุชน แทบไม่มีเวลาพ้นจากอำนาจของโมหะ จึงไม่เหลือที่ว่างพอที่จะให้พระสัทธรรมประดิษฐานลงได้จริง

โอกาสที่จิตจะรอดจากโมหะมีไม่มากนัก เพราะจิตใจของเราเหมือนถูกขังอยู่ในเขาวงกตที่สลับซับซ้อนมาก ช่องทางที่จะหนีรอด มีเพียงช่องทางเล็กๆ อยู่ช่องเดียว ถ้าปราศจากพระพุทธเจ้าชี้ช่องทางนี้แล้ว ยากนักที่เราจะพบทางออกได้เอง และช่องทางที่จะรอดจากโมหะหรือความหลง ก็คือการเจริญสติสัมปชัญญะหรือความไม่หลงนั่นเอง

เมื่อใดจิตเกิดสติสัมปชัญญะ เมื่อนั้นจึงเกิดกุศลจิตที่แท้จริง แต่พวกเราที่เคยฝึกเจริญสติสัมปชัญญะ ต่างก็ซาบซึ้งแสบใจดีแล้วว่า เข้าใจยากและทำยากเหลือเกิน ขนาดคนที่มีศรัทธาต่อพระพุทธเจ้าอยู่แล้ว และอยากจะทำ ก็ยังทำยาก นับประสาอะไรกับคนที่ไม่ศรัทธามาก่อน และไม่อยากทำ ด้วยเหตุนี้แหละ เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว จึงทรงท้อพระทัยที่จะสอน

การที่จะน้อมนำพระสัทธรรมเข้ามาประดิษฐานให้ถาวรในจิตก็ดี การที่จะเผยแผ่พระสัทธรรมไปสู่จิตของผู้อื่นก็ดี จึงเป็นงานที่ยากมาก เพราะต้องต่อสู้กับความไม่รู้ทั้งหลายของตนเองและผู้อื่น แต่ถ้าพวกเราผู้มีโอกาสมากในสังคม ไม่ตั้งใจทำงานนี้ แล้วจะผลึกภาระการรักษาพระสัทธรรมไปให้ใครได้ล่ะครับ ดังนั้นอย่าประมาท นิ่งนอนใจ หรือเบื่อหน่ายท้อแท้ให้เสียเวลาเปล่า ให้ตั้งใจปฏิบัติเพื่อน้อมนำพระสัทธรรม เข้าสู่จิตใจให้ได้โดยทั่วกันทุกๆ คนนะครับ

คุณปราโมทย์

วันศุกร์ที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/227/41/>

เห็นจิต เห็นความคิด รู้ทันความคิด ไม่ปล่อยให้ความคิดนำพาไปตามอารมณ์ โลก โกรธ หลง หรือปล่อยไปตามยถากรรมอีกต่อไป ควบคุมชะตากรรมของตนเอง เพราะมีสติ และความรู้สึกตัว ผูกกลางที่จิตตลอดเวลา ทุกขณะจิตที่เกิดขึ้น นั่นคือสติอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา ไม่ไปอยู่กับอดีตหรืออนาคต (ซึ่งจะกลายกลับเข้าไปอยู่ในความคิดอีก) เมื่อสติอยู่กับจิตในปัจจุบันตลอดเวลา การทำ การพูด การคิด จะถูกต้องหรือผิดพลาดน้อย จึงมีปัจจุบันที่ดีตลอดเวลา อดีตซึ่งคือปัจจุบันที่ผ่านไปแล้วย่อมจะดี และอนาคตซึ่งคือปัจจุบันที่จะตามมาย่อมจะดีด้วย เพราะมีสติหรือความรู้สึกตัวผูกกลางที่การเคลื่อนไหวของกาย และของจิต (ความคิด) อยู่ตลอดเวลา

นี่แหละเป็นวิธีผูกสติให้เกิดขึ้นได้โดยง่ายและต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ให้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลาทั้งวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง เพียงเริ่มด้วยการสร้างความรู้สึกตัว ซึ่งคือสตินั่นเอง ผูกกลางที่การเคลื่อนไหวทั้งทางกายและทางจิต จึงเป็นที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่งว่า ความรู้สึกตัวง่ายๆเช่นเดียวกับที่เราารู้สึกเวลากำมือ แบมือ หรือคลิ้งนิ้ว ซึ่งเป็นความรู้สึกตัวอย่างพื้นฐานของทุกคน สามารถนำไปสู่การรู้เท่าทันจิตใจไม่ให้หลงไปในความคิดได้

ก็คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ช่วยทำให้เราทุกข์น้อยลง ทั้งความคิดฟุ้งซ่าน ทั้งในด้านการจัดการแก้ไขปัญหาของชีวิตด้วยการรู้เห็นตามความเป็นจริง แทนการตัดสินใจโดยมีอคติ มาเจือปนแบบนั้นนะค่ะ

คุณหมอกองศักดิ์: ถูกครับ

แล้วที่ว่าการปฏิบัติธรรมน่าจะเป็นการแก้ไขปัญหาที่ตรงจุด เพราะว่าเราไปเปลี่ยนแปลงคนอื่นไม่ได้ แต่ถ้าเราเห็นสภาวะเช่นความโกรธ ความไม่พอใจแล้ว เราย้อนกลับมาดูที่ใจ แบบที่หลวงพ่อบราโมทย์ท่านสอนว่าให้ยอมรับมันไปตรงๆ สภาวะเหล่านั้นก็จะแสดงไตรลักษณ์ให้เราเห็น อยากรจะขอให้คุณหมอช่วยเสริมตรงนี้เพิ่มเติมค่ะ

คุณหมอกองศักดิ์: ถ้าเราเห็นตามความเป็นจริง จะพบว่าทุกสิ่งเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา จะทำให้เราไม่หลงไปยึดติดกับสมมติบัญญัติว่าเป็นจริงเป็นจัง

เปรียบเสมือนแมวใหญ่ และเมื่อสติความรู้สึกตัวมีมากขึ้นๆ จนสมบูรณ์ในที่สุดคือจับความคิดที่กำลังเกิดกับจิต เปรียบเสมือนหนูที่กำลังออกจากรู ความคิดจะขาดสะบั้น เปรียบเสมือนหนูถูกแมวตะบับ จะเกิดเป็นสติปัญญาที่สมบูรณ์ (สติสัมโพชฌงค์) เกิดวิชา วิมุตติ ล่วงพ้นจากความหลงใหลมกมายในอวดตา ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีแต่ความเป็นอิสระ สงบ สันติสุข (นิพพาน) เป็นจุดหมายปลายทาง

วิธีการที่จะทำให้เรารู้สึกตัวได้บ่อยๆ สำหรับคนเมืองที่ต้องทำงาน คิอยู่บ่อยๆ ทำได้อย่างไรบ้างคะคุณหมอ

คุณหมอคงศักดิ์: หลวงพ่อเทียน ท่านสอนการสร้างจังหวะ (Dynamic Rhythmic Meditation) ซึ่งเป็นการเฝ้าดูอาการ ความเปลี่ยนแปลง ความไม่คงที่ ความรู้สึกตัวหรือสติที่คอยจับดูการเคลื่อนไหวต่างๆ ของกาย ได้แม้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นจึงสามารถประยุกต์ใช้อบรมจิตนอกรูปแบบ (Informal Meditation) ได้ตลอดเวลา เมื่อสติแก่กล้าความรู้สึกตัวจะคอยจับการเคลื่อนไหวต่างๆ ภายในกายเช่น เวลายกมือ หยียดแขน พุดเจรจา เห็นอาการกระพริบตา กลืนน้ำลาย ตลอดถึงลมหายใจ เมื่อความรู้สึกตัวมีมากขึ้น จะคอยจับความคิดพร้อมกันไปด้วยอยู่ตลอดเวลา แม้ในขณะที่ทำงาน ประกอบกิจการประจำวัน หลวงพ่อเทียน ท่านจะสอนให้กำหนดความรู้สึกหรือสติให้อยู่กับกายและความเคลื่อนไหวของกายภายนอกไว้ประมาณ ๓ ส่วน (30 %) ส่วนอีก ๗ ส่วน (70%) ให้คอยเฝ้าดูภายในจิต ดูความคิดพร้อมกันไปด้วยคือ มีการผูกสติกับการเคลื่อนไหวของกาย ซึ่งเป็นอาการหยาบเห็นได้ง่าย และดำเนินเป็นไปอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน หรืออาจใช้การเฝ้าดูลมหายใจซึ่งเป็นอาการที่ละเอียดกว่า ดังนั้นจะจับได้ยากกว่าและอาจไม่แนบแน่นอยู่ตลอดเวลาเยี่ยงการเคลื่อนไหวของกาย เช่นการเดินจงกรม เป็นต้น

การผูกสติเฝ้าดูจิตหรือความคิด ซึ่งเป็นอาการละเอียดอ่อน เห็นได้ยาก โดยเฉพาะแก่ผู้ที่ไม่เคยฝึกอบรมจิตมาก่อน แต่เมื่อฝึกดูจิตเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ความรู้สึกตัวหรือสติจะคอยจับดูอาการต่างๆ ทั้งทางกายและทางจิตตลอดเวลาโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องบังคับ มีความคล่องตัว มีความชำนาญในการผูกสติในชีวิตประจำวัน

ถาม: ในปัจจุบันนี้พระศาสนาอ่อนแอลงมาก พระกรรมฐานดีๆ ก็มีเหลืออยู่ไม่มากนัก ครูบาอาจารย์ต่างก็ค่อยๆ มรณภาพกันไป สำหรับพระสงฆ์สามเณรอื่นๆ ที่เล่าเรียนปริยัติธรรม ก็ยังมีการเล่าเรียนกันอยู่ แต่ที่น่ายกย่องก็คือพระเถระเหล่านี้ ท่านมักจะบวชไม่นาน เพราะเวลานี้กระแสโลกมันแรงกว่ากระแสธรรม ในฐานะที่เป็นฆราวาส เราควรจะช่วยรักษาพระศาสนาอย่างไรบ้าง

ผมจึงกล่าวว่า เราจะปล่อยภาระในการรักษาพระศาสนาไว้กับพระฝ่ายเดียวไม่ได้ ปัญญาชน จะต้องศึกษาปฏิบัติ และประกาศธรรมให้มากด้วย

แต่การเพิ่มบทบาทของปัญญาชน ก็ไม่ได้หมายความว่าให้ทอดทิ้งพระ เราจำเป็นต้องอุปถัมภ์บำรุงพระเถระซีเอาไว้ เพราะฆราวาสนั้น แม้จะมีความรู้ดี แต่ที่จะทรงพระสัทธรรมไว้ได้จริงก็มีน้อย ยิ่งพระสัทธรรมในชั้นละเอียดจริงๆ แล้ว ยากนักที่ฆราวาสจะเข้าถึงได้

ปัญญาชนผู้ใดศึกษาปฏิบัติธรรม จนถึงจุดที่พัฒนาต่อไปได้ยากในเพศฆราวาส ถ้ามีความพร้อม ก็อาจจะไปบวชเพื่อศึกษาธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้น แล้วทำประโยชน์ให้พระศาสนาให้มากขึ้น

การสนับสนุนพระทำได้หลายทางไม่เพียงการอุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔ (ปัจจัย ๔ ก็สำคัญนะครับ อย่างพระในเมืองใหญ่ๆ เวลาถึงวันอาทิตย์ จะบิณฑบาตยากมาก เพราะโยมไม่ตื่น) เช่น การช่วยกันสอดส่องพฤติกรรมของเหลือบศาสนา แล้วอารักขาช่วยสงฆ์จัดมารพนักนี้ออกไป และการไม่เข้าไปทำความวุ่นวายให้เสียเวลาของพระปฏิบัติ เป็นต้น

ญาติโยมเข้าไปหาพระ ควรเข้าไปเพื่อศึกษาแนวทางปฏิบัติธรรม จากนั้นก็รับไปปฏิบัติเอาเอง มีปัญหาช่วยตนเองไม่ได้จริงๆ จึงค่อยเข้าไปถามท่านใหม่ ไม่ใช่ค่อยไปห้อมล้อมซักถามธรรมะไม่เลิก ซึ่งผมสังเกตเห็นมานานแล้วว่า คนที่เอาจริงจะไม่ค่อยไปกวนครูบาอาจารย์ และไม่ชอบรวมกลุ่มปฏิบัติธรรม แต่พยายามช่วยตนเองเป็นลำดับแรก ส่วนคนที่คอยแห่แหนห้อมล้อมครูบาอาจารย์นั้น น้อยรายนักที่จะปฏิบัติจริงจัง

การไม่เข้าไปกวนเวลาของพระ ก็เพื่อว่าพระที่ท่านยังไม่ถึงที่สุด จะได้มีเวลาเร่งความเพียรของท่าน ส่วนพระที่ท่านปฏิบัติพอแล้ว ท่านจะได้มีเวลาทำประโยชน์ตามปณิธานของท่าน

ถ้าญาติโยมนิยมปฏิบัติธรรมด้วยการคุยธรรมะ รวมกลุ่มคุยกันเองยังไม่พอ เทียวไปชวนพระคุยเสียอีก อันนั้นเป็นการทำลายโอกาสพัฒนาทั้งตนเองและของพระเถระชีด้วย นั้นไม่ใช่หนทางจรโลงพระพุทธศาสนาหรอกครับ

ดูตัวอย่างนักปฏิบัติดีๆ ไว้ก็ดีครับ คือต่างคนต่างศึกษาแล้วก็ไปตั้งใจทำเอาเอง ไม่คอยถามซอกแซกไปเรื่อยๆ เป็นแบบอย่างเหมือนพระสมัยพุทธกาลที่เมื่อฟังธรรมแล้ว ก็แยกย้ายกันไปตามลำพังเพื่อทำกิจของตนเอง

คุณปราโมทย์

วันศุกร์ที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/227/41/>

### ถาม: เราจะช่วยกันธำรงพระพุทธศาสนาได้อย่างไร

ถ้าพิจารณาถึงสภาพแวดล้อมของพระพุทธศาสนาในยุคที่เริ่มตั้งตัวนั้น จะพบปัจจัย (อย่างน้อย) ๒ ประการ ที่ทำให้พระพุทธศาสนาเข้มแข็ง คือการได้รับการสนับสนุนและอารักขาจากอำนาจรัฐ ซึ่งก็คือพระมหากษัตริย์ในยุคนั้นอย่างหนึ่ง และการมีบุคลากรทางพระพุทธศาสนา เป็นปัญญาชนประเภทติดดินอีกอย่างหนึ่ง

ความเสื่อมโทรมของพระพุทธศาสนาในอินเดีย เกิดจากการอ่อนกำลังลงของอำนาจรัฐเนื่องจากการรุกรานของชนชาติอื่น แม้พระสงฆ์จะยังเป็นปัญญาชน แต่ก็ยังเป็นปัญญาชนประเภทนักปรัชญา ห่างเหินจากประชาชน ไม่สามารถถ่ายทอดธรรมสู่ประชาชนได้จริง เมื่อมหาวิทยาลัยนาลันทาถูกทำลาย ปัญญาชนในวงการพุทธศาสนาก็หมดไป ชาวบ้านซึ่งห่างไกลธรรมะ ก็ไม่อาจทรงพระศาสนาไว้ได้

สติสัมปชัญญะเป็นธรรมที่ควบคู่กันไปนะคะ รวมทั้งสติเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก เมื่อมีสติก็มีศีลเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ อยากจะให้คุณหมอช่วยขยายความเพิ่มเติมทีละว่า เอ...สติกับศีลเกี่ยวข้องกันยังไง

**คุณหมอกคงศักดิ์:** ศีลในที่นี้คือ อินทริยสังวรศีล เกิดขึ้นจากการมีสติ พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสสอนในหลักไตรสิกขาตั้งต่อไปนี้คือ ๑. จงเว้นจากการทำชั่ว (ศีล) ๒. จงทำแต่ความดี (สมาธิ) ๓. การทำใจให้ผ่องแผ้ว (ปัญญา) ในการปฏิบัติตามคำสอนทั้ง ๓ ข้อนี้ก็ต้องอาศัยการมีสติ คือมีสติอดกลั้นรักษาศีลไม่ทำชั่ว มีสติที่เจริญดีแล้ว มีสมาธิคอยเตือนใจให้ตั้งมั่นในการทำความดี และเมื่อมีสัมมาสติที่สมบูรณ์จิตใจจะผ่องแผ้ว ทำให้เกิดปัญญาในที่สุดด้วยอาศัยวิปัสสนากรรมฐาน ยังผลทำให้จิตคืนสู่สภาพปกติที่แท้จริง คือมีความเป็นกลางตามธรรมชาติ หรืออุเบกขาจิต รู้เห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง มีศีลที่สมบูรณ์ สมาธิที่สมบูรณ์ ปัญญาที่สมบูรณ์

พวกโจรผู้ร้ายก็มีสตินะแต่เป็นมีจกสติ การไปปล้นไปจี้ใครเค้า ก็จะต้องคอยระมัดระวังไม่ให้โดนตำรวจจับ แต่โจรผู้ร้าย เค้าไม่มีสัมปชัญญะคือความรู้สึกลับตัวจิตใจจึงถูกคอบคลุมด้วยความโลภ ความอยากได้เงินของคนอื่น ความหลงในการจะได้ขุมทรัพย์ก้อนใหญ่ ความโกรธที่สามารถทำร้ายคนอื่นที่เข้ามาขวาง แต่ถ้ามีสติสัมปชัญญะ เค้าก็จะไม่ทำผิดศีลดังกล่าวเบื้องต้นนี้

### การเจริญสติกับความทุกข์

แล้วการจะเจริญสติได้ต่อเนื่องจนมีสติสัมปชัญญะ มีวิธีการอย่างไรบ้างคะ

**คุณหมอกคงศักดิ์:** พระศาสดาท่านให้วิธีปฏิบัติง่ายๆคือ สติปัฏฐาน ๔ การผูกสติลงที่ฐานต่างๆ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งต้องอาศัยความเพียรเป็นแรงหนุนที่สำคัญ เป็นหัวใจในการผูกสติลงที่กายใจอยู่เสมอ ให้เห็นการเกิดดับ ของนามรูป ความคิด หรือ “นามรูป” ในปฏิจกสมุปบาท คือ รูปของนาม ได้แก่ ความคิด Imagination ซึ่งเป็นรูปที่เกิดจากการทำงานของจิต และไม่ใช่ “รูปนาม” จนเห็นแจ้งในปรมาตถธรรมในที่สุด หรืออีกนัยเป็นการเจริญสติให้แก่กล้า เปรียบเสมือนลูกแมว จนมีสติเข้มแข็งมากขึ้นเป็น สติพละ



คุณหมอคงศักดิ์: เพราะว่าคนเรานี้ บางทีไปติดอยู่กับโลกธรรม ๘ คือ ได้ลาภ-เสื่อมลาภ ได้ยศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์ (อง.อฎฐก. 23/96/159) คนเราไปยึดติดกับตรงนี้มาก แต่ทั้งหมดนี้เป็นสมมติบัญญัติ ทำให้เราไม่เห็นความจริง เช่นความกังวลว่า ปีนี้จะได้เลื่อน ๒ ชั้นมั๊ย แต่ถ้าคุณทำงานให้ดีที่สุด ก็ได้ผลดีที่สุดแล้ว คุณพอใจก็น่าจะดีกว่า ที่จะไปกังวลกับผลลัพธ์ที่ยังไม่เกิด

ตรงนี้น่าจะมีประโยชน์กับผู้บริหารมั๊ยคะ เพราะไม่ได้นำเรื่องส่วนตัวมาปนในการทำงาน หรือในการประเมินพนักงาน แต่จะประเมินตามผลงานที่เกิดขึ้นจริงๆ

คุณหมอคงศักดิ์: ถูกต้องครับ เมื่อเราเห็นตามความเป็นจริง ก็ทำให้เห็นภาพรวมได้โปร่งใส ตัดสินอะไรได้ถูกต้องมากขึ้น

ถ้าไม่มีตัวตน ความเป็นเรามารองรับในการทำงาน ก็จะทำให้เราไม่ลำเอียง เช่นเวลามีคนมาตำหนิเรา เพราะเราบกพร่องในการทำงานไปจริงๆ เราก็จะเปิดใจในการรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น วิเคราะห์และนำคำแนะนำเหล่านั้นมาประยุกต์ปรับปรุงแก้ไข เพื่อพัฒนาผลงานให้ดีขึ้นไปอีก

แล้วประโยคที่ว่า “สติ สัมปชัญญะจะช่วยทำให้การทำงานต่างๆสมบูรณ์ขึ้น” ตรงนี้มีเหตุการณ์ตัวอย่างประกอบบ้างมั๊ยคะ

คุณหมอคงศักดิ์: ยกตัวอย่างเช่นเวลาที่เราขับรถ สมมติว่าคุณจะมาที่บ้านพระอาทิตย์ คุณก็รู้ว่ากำลังมาที่บ้านพระอาทิตย์ ตรงนี้เป็นสติที่รู้จุดมุ่งหมาย แต่ขณะที่คุณกำลังขับรถ แล้วคุณมัวไปกังวลใจว่าจะไปไหนต่อ ทำให้คุณเลี้ยวไปผิดทาง ต้องเสียเวลาเพิ่มไปอีก ตรงนี้ขาดสัมปชัญญะ หรือ ตอนขณะที่คุณกำลังกระหายน้ำ คุณก็ไปคว้าแก้วมาเพื่อดื่ม แต่ไม่ได้ดูให้ดูว่าแก้วน้ำนั้นเป็นยังงี้ ก็เลยไปคว้าแก้วที่มีกันบูหรืออยู่ข้างใน เมื่อขาดสัมปชัญญะ ขาดความรู้ตัว ไม่อยู่กับปัจจุบันก็ทำให้คุณไม่ได้สำรวจดูแก้วน้ำให้ติก่อนดื่ม ก็เลยพลาดในจุดนี้

สำหรับพระพุทธศาสนาในบ้านเรา เดิมก็ได้รับการอารักขาจากพระมหากษัตริย์ ทั้งพระภิกษุก็คือกลุ่มชนที่ได้รับการศึกษาดีที่สุดในสังคม แต่ภายหลังการเปลี่ยนแปลงการปกครอง รัฐบาลเป็นผู้ใช้อำนาจแทนพระมหากษัตริย์ แต่ไม่เคยใช้อำนาจนั้นในทางที่จะอารักขาพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง กลับปล่อยให้คณะสงฆ์ปกครองกันเอง ภายใต้พระราชบัญญัติเก่าแก่ ส่วนกฎหมายอาญาที่จะคุ้มครองพระศาสนา ก็ไม่มีอะไรมากกว่าการห้ามแต่งกายเลียนแบบสงฆ์ หน่วยงานที่จะสนองงานของคณะสงฆ์ ก็เป็นหน่วยงานระดับกอง ทำหน้าที่สำนักงานเลขานุการให้กับมหาเถรสมาคมเท่านั้น แม้แต่การศึกษาศาสนา บางยุค รัฐบาลถึงกับยกเลิกหลักสูตรเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เพราะเห็นว่ารัฐไม่มีหน้าที่สอนศาสนา โดยลืมนึกไปว่าพระพุทธศาสนาคือรากฐานทางสังคมและวัฒนธรรมไทย

เวลาเกิดปัญหาอลัชชีขึ้น รัฐก็ปิดว่าเป็นหน้าที่ของคณะสงฆ์ที่จะแก้ปัญหา เพราะถ้าไม่เข้าข่ายแต่งกายเลียนแบบสงฆ์ รัฐก็ทำอะไรไม่ได้ ส่วนทางคณะสงฆ์ก็แก้ปัญหาลำบาก เพราะระบบการปกครองถูกกำหนดด้วยกฎหมายโบราณ และขาดระบบงาน และเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพมารองรับ หากอลัชชีมีฝีมือเรื่องโกงเงินก็จัดการง่ายหน่อย หากเป็นเรื่องเสพเมถุนก็ยากจะหาพยานหลักฐานมาเล่นงานได้

เมื่อเกิดข่าวอลัชชี ชาวบ้านก็รู้เห็นกันทั่ว ส่วนการสอบสวนลงโทษ กลับทำได้ยากลำบาก ใช้เวลามาก เพราะกฎหมายและระบบงานไม่เอื้ออำนวย เรื่องเหล่านี้จึงเป็นอาหารปากของคนที่ไม่เข้าใจระบบการปกครองคณะสงฆ์ แล้วส่งผลให้เกิดวิกฤตศรัทธาตามมา ระลอกแล้วระลอกเล่า

ในส่วนคุณภาพของพระภิกษุสามเณรก็น่าเป็นห่วง เพราะส่วนมากเป็นผู้มีการศึกษาน้อย เป็นผู้ดีโอกาสในสังคม ปัญญาชนในหมู่พระมีจำนวนน้อย เมื่อเทียบกับปัญญาชนในฝ่ายฆราวาส พระที่จะเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณได้จริง ก็มีจำนวนน้อย ส่วนมากก็จะบวชเพื่อรอโอกาสสัก ถ้าไม่สัก ก็มักจะเป็นเพียงผู้ให้บริการในด้านพิธีกรรมเท่านั้น ที่จะเป็นกำลังประกาศพระศาสนาอย่างพ่อแม่ครูอาจารย์ หรือมีความรอบรู้และความสามารถในการประกาศพระศาสนา (ไม่ต้องนับระดับปราชญ์ เช่นพระธรรมปิฎกหรือครุฑ) หาได้ยากเต็มที

การจะดำรงรักษาพระศาสนาไว้ จำเป็นต้องอาศัยพุทธบริษัททั้งปวง จะไปหวังสิ่งใดจากรัฐ หรือไปพึ่งภาระให้คณะสงฆ์ฝ่ายเดียวไม่ได้

เราจำเป็นต้องสร้างบุคลากรที่มีคุณภาพคือเป็นปัญญาชนให้กับพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะอยู่ในสถาบันสงฆ์ หรือเป็นฆราวาสก็ตาม และคนเหล่านี้ต้องรู้จักการใช้สื่อใหม่ๆ เช่น อินเทอร์เน็ต เพื่องานของพระศาสนา เพราะจะไปเผยแพร่ศาสนาแบบตั้งรับ คือรอให้คนเข้าวัดไม่ได้อีกแล้ว

ผมยังดีใจว่า ได้มีส่วนช่วยให้ปัญญาชนยุคใหม่ ที่จัดว่ามีกำลังในทางโลก ได้มารวมตัวกันศึกษาปฏิบัติธรรมจนเป็นปีกแผ่นพอสมควร ขอให้พวกเราตระหนักถึงภาระหน้าที่ของตนเองให้ชัดเจนเถิดครับ ว่าอันที่จริง พวกเราคือกองหน้าของพุทธศาสนิกชน ที่จะช่วยกันขับเคลื่อนพระพุทธศาสนาเข้าสู่สังคมยุคใหม่ เราไม่ใช่แค่คนก่อกองเรือแต่อย่างไม่มีสาระแก่นสารไปวันหนึ่งๆ และอย่าไปคิดว่าเราตัวแค่นี้จะช่วยพระศาสนาได้อย่างไร

ถ้าวันนี้ ยังคิดไม่ออกว่าจะทำประโยชน์อย่างไรได้ ก็ขอให้ระลึกว่า หน้าที่ของเราในวันนี้ คือการศึกษาพระพุทธศาสนาให้ดี ทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติ อย่างน้อยที่สุด เมื่อศึกษาดีแล้ว ก็จะช่วยลดมิฉฉาภิภูฏฐิลงได้อีก ๑ คน แล้วขึ้นไปจึงค่อยคิดว่า จะสร้างผู้มีสัมมาทิภูฏฐิให้เพิ่มขึ้นได้อย่างไร

ผมเห็นว่าการช่วยกันสร้างผู้มีสัมมาทิภูฏฐินี้แหละ คือการดำรงรักษาพระศาสนาที่มั่นคงและตรงตามพระพุทธประสงค์มากที่สุด

คุณปราโมทย์

วันศุกร์ที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๔๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/226/41/>

สารบัญ ←

ผ่อนคลายอย่างมีสติ การใช้ยาแก้ปวดลดลง พวกที่มีอารมณ์ร้ายก็ลดลง พวกที่เป็นโรคจิตก็ไม่ต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อยๆ

สรุปก็คือว่าการเจริญสติส่งผลทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเจ็บป่วยน้อยลง รวมทั้งส่งผลให้มีสุขภาพจิตใจที่ดี คือร่างกาย สมอง และจิตใจนั้นสัมพันธ์กันเป็นระบบนั่นเองค่ะ

### การเจริญสติกับความสัมพันธ์ในการทำงาน

ในการพัฒนาบุคลากรในองค์กรหนึ่งๆ เชื่อว่าคนหนึ่งๆสามารถที่จะเก่งมากขึ้น เมื่อมีการฝึกฝนและหมั่นเรียนรู้ แต่ปัญหาเหล่านั้นมาจากการอ่าน การจำ ยังไม่ใช่เป็นปัญญาที่แท้จริง ขอให้คุณหมอบุญถึงประเด็นเหล่านี้เพิ่มเติมค่ะ

คุณหมอคงศักดิ์: ในพุทธศาสนาวางหลักการตรงนี้ไว้ชัดเจนว่า ปัญญา มี ๓ ระดับคือ ๑. สุตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน ๒. จินตมยปัญญา คือปัญญาที่เรารู้จักแก้ปัญหาต่างๆ คิดค้นประดิษฐ์เช่น ทอมมัส เอดิสัน คิดค้นหลอดไฟฟ้า ฯลฯ แต่ปัญญาตรงนี้ยังไม่บริสุทธิ์ แต่พระพุทธศาสนาบอกว่ายังมี ๓. ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาจากการภาวนา ทำให้มีสติ มีความรู้สึกตัว ซึ่งจะให้เห็นอะไรทะลุปรุโปร่ง ไม่ลำเอียงเข้าข้างตนเอง

(ที.ปา. 1½28/231) พระศาสดาตรัสว่า จิตเรานั้นประภัสสรแต่หมองมัวไปด้วยอาคันตุกะกิเลส คือ โลภ โกรธ หลง (อภ.เอก. 50/½0) ถ้าเราใช้ภาวนามยปัญญา มีสติความรู้สึกตัว จิตก็ไม่มีความกังวล ไม่หมองมัว

เมื่อเราคลายความกังวล ความฟุ้งซ่าน ส่วนเกินก็ลดลงไป ทำให้เรา focus ได้ตรงจุดมากขึ้นแบบนั้นหรือเปล่าคะ

คุณหมอคงศักดิ์: ใช่ครับ

ถ้าเราอยู่กับปัจจุบัน สุขก็เกิด ปัญญาที่เกิดทำงานก็ได้ผลดี ความผิดพลาดก็น้อย แลမ်บริหารงานได้ดีเพราะมีอคติน้อย ตรงนี้คุณหมอบุญจะเสริมยังงัยบ้างคะ



\*\*หมายเหตุ: 1) Washington University เป็นมหาวิทยาลัยที่ติดอันดับ top 5 ทางการศึกษา ประเทศสหรัฐอเมริกา หรือท่านสามารถเข้าไปชมรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ <http://medschool.wustl.edu/>

2) ท่านสามารถเข้าไปชมเว็บไซต์การเจริญสติ ตามแนวของหลวงพ่อเทียนของวัดพระศรีรัตนารามที่นครเซนต์หลุยส์ได้ตามลิงก์ <http://www.self-aware.net/english.html>

### การเจริญสติกับความสัมพันธ์ของสุขภาพร่างกายและจิตใจ

คนที่ทำงานเป็นระบบ ก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากการทำงานที่เป็นระบบของสมอง มีการทดลองทางวิทยาศาสตร์ในเรื่องดังกล่าวบ้างมั๊ยคะ

**คุณหมอคงศักดิ์:** ตรงนี้ก็มีทดลองใน Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) โดยดร. John Kabat-Zinn ได้นำมาประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยเรื้อรัง มีผลทำให้อาการป่วยเรื้อรังดีขึ้น สุขภาพจิตของผู้ป่วยดีขึ้น เช่นไม่ไปหลงกับอาการเจ็บป่วย คิดอะไรทะลุปรุโปร่งมากขึ้น รวมทั้งโรคซึมเศร้า โรคสะเทือนใจ ไปช่วยเสริมในการรักษาโรคมะเร็งบางชนิดเช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก ทำให้คนป่วยเห็นคุณค่าในชีวิตมากขึ้น รู้จักจัดการกับชีวิตมากขึ้น มีความมั่นใจมากขึ้น ทำงานมีประสิทธิภาพขึ้น ความเครียด ความโกรธลดลง ภูมิคุ้มกันดีขึ้น หลับดี มีการ

## จิตเฉพาะตน

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

## ดูที่ใครเสียชีวิตทุกที

กรณีเฉพาะตนของ - โสมนัส

อาชีพ - พนักงานทางโลก

ลักษณะงานที่ทำ - เพียรเพื่อฟันทุกข์

คำถามแรก - เมื่อให้ของใหญ่กับใครเป็นทาน บางทีเห็นจิตแสดงความชื่นชมยินดี แต่พอรู้สึกถึงความชื่นชมยินดี ก็กลายเป็นเฉยไป การเห็นแบบนี้ควรเข้าไปแทรกแซงไหม? บุญจะหายไปหรือไม่?

บุญอันเกิดจากการให้ทานก็ส่วนหนึ่ง ภาวะของกุศลจิตก็อีกส่วนหนึ่ง แม้จะเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่ก็ป็นธรรมชาติคนละชนิดกันครับ ภาวะของกุศลจิตหายไปได้ในเวลาครั้งนาทีเดียว แต่ถ้าบุญแรงจริงจะไม่หายไปไหน จะยังคงเป็นเงาตามคุณไปเป็นร้อยเป็นพันปี จนกว่าจะถึงเวลาให้ผลจนหมดกำลัง

ในการให้ทานนั้น เภาของบุญเริ่มต้นก่อตัวขึ้นตั้งแต่มีเจตนาจะให้ทาน เมื่อเจตนา นั้นเป็นกุศล ก็ย่อมบังดาลจิตให้เป็นกุศลตามด้วย กล่าวคือจิตมีความสุข มีความชุ่มชื่น มีความรู้สึกว่าสว่างตั้งแต่ 'ตั้งใจจริงที่จะให้' แล้ว

จากนั้นเมื่อเกิดกิริยาทางกาย คือมีการนำทรัพย์สินหรือของใช้อันได้มาโดยชอบธรรม ยกไปยื่นให้ผู้ควรรับ กับทั้งประกาศเจตจำนงยกให้เปล่าๆ ด้วยความคาดหวังว่าเขาจะนำไปใช้ประโยชน์ แล้วเขารับของนั้นไปโดยดี อย่างนี้ถือว่าบุญสำเร็จแล้ว ทานบารมีเพิ่มขึ้นแล้ว

ต่อให้จิตไม่ชุ่มชื่นนัก ทานที่สำเร็จก็ถือว่าเป็นบุญเต็มขั้นอยู่ดี แต่หากจิตมีความชุ่มชื่นโสมนัสไปด้วย บุญนั้นก็ยิ่งแรงเต็มที่ เพราะยิ่งชุ่มชื่นขึ้นเท่าไร จิตก็จะยิ่ง

กว้างขวาง ขยายขอบเขตบุญให้ยิ่งกว้าง และมีคุณภาพดีขึ้นเป็นทวีคูณ

สรุปคือการทำทานอันเป็นภายนอกนั้น ถือเป็นการประกอบบุญที่สำเร็จเมื่อจบ กิริยาให้ของและรับของ ฉะนั้นแม้เห็นความเข้มข้นแล้วความเข้มข้นหายไป บุญ ก็ไม่ได้หายไปไหนแต่อย่างใดเลย

ประเด็นที่ควรพิจารณา น่าจะเป็นลักษณะของสติมากกว่าครับ เมื่อรู้อารมณ์ใดๆ ที่เกิดขึ้นกับจิต แล้วเหมือนภาวะอารมณ์นั้นเบรกกึก คล้ายมีอะไรไปยับยั้งให้สะดุด หยุดลงทันที อันนั้นให้สันนิษฐานว่าคุณมีการตั้งใจจดจ้อง ไม่ใช่อาการสั๊กแต่รู้

ถ้าเป็นสั๊กแต่รู้ คุณจะปล่อยตามสบาย ทุกภาวะอารมณ์ยังคงปรากฏตามปกติ แล้วค่อยๆ แผ่วหายไปทีละน้อยเหมือนพยับแดดจางตัว หรือกว่าจะหายไปอาจกินเวลา เป็นนาที ดังเช่นภาวะปิติโสมนัสแรงๆ จากการช่วยผู้ตกทุกข์ได้ยากสำเร็จ หรืออาจ จะไม่หายไปเลยด้วยซ้ำ ดังเช่นปิติสุขในสมาธิระดับฌานหรือเฉียดฌาน รู้อย่างไรก็ ปรากฏคงที่สม่ำเสมอจนกว่ากำลังสมาธิจะอ่อนตัวลง

สังเกตดูจะรู้สึกได้ ถ้าจดจ้อง จะเหมือนคุณยื่นหน้าไปคูชิดๆ แต่ถ้าสั๊กแต่รู้ จะ เหมือนปักหลักอยู่กับที่และมองเฉยในฐานะผู้สังเกตการณ์ห่างๆ

เพื่อให้นำไปเป็นเครื่องเจริญสติได้จริงเรื่อยๆ ผมขอยกเอาทานอีกประเภทหนึ่ง มาแสดง นั่นคือ ‘อภัยทาน’

การให้อภัยเป็นทานจัดเป็นบุญใหญ่อย่างหนึ่ง มีต้นเค้าจากการถูกใครหรือสิ่งใด กระทำให้เจ็บตัวเจ็บใจ กิริยาแห่งบุญที่เกิดขึ้นคือมีเจตนาสละความบาดหมางทิ้ง ไม่ ผูกใจเจ็บต่อ แล้วกล่าวทางวาจาว่ายกโทษให้ เพียงเท่านั้นบุญก็สำเร็จแล้ว ไม่ว่าเขา จะได้อินหรือไม่ได้อินก็ตาม และไม่ว่าเขาจะพลอยโง่ใจกับเวอร์ที่ระงับลงไปด้วยหรือไม่ก็ตาม

หรือถ้าคุณเป็นคนมีจิตใจหนักแน่น ไม่กลับกลอกยกยอกย้อนไปยกยอกย้อนมา แค่อั่ง จิตเป็นอภัย เลิกแล้วต่อกัน ไม่จองเวรต่อกันอีก บุญก็สำเร็จได้ด้วยจิตล้วนๆนั่นเอง ไม่ต้องเจอหน้าเขา ไม่ต้องเอ่ยเป็นวาจาหรือทำพิธีรีตองใดๆ ด้วยซ้ำ

## สติคือกุญแจไขชีวิตโดย ศ.นพ.คงศักดิ์ ต้นไฟจิตร

สัมภาษณ์โดย: ต้นหยง

เรียบเรียงโดย: ทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

พวกเราคงจะเคยได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่านจากบทความต่าง ๆ กันมาบ้างน่าจะว่า องค์ประกอบที่ทำให้คนเราประสบความสำเร็จในชีวิตในหลายมิติ นั้นได้แก่ IQ (Intelligence Quotient), EQ (Emotional Intelligence Quotient), สุขภาพที่แข็งแรงปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ, การมีสมองที่แจ่มใส ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้คนหนึ่งๆ เป็นผู้มีความสามารถในการทำงาน การวางแผน (Well Planning & Organization) และการบริหารการจัดการต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วันนี้ดิฉันได้มีโอกาสสัมภาษณ์คุณหมอคงศักดิ์ ต้นไฟจิตร ท่านเป็นศาสตราจารย์ ภาควิชาอายุรศาสตร์คลินิก ประจำมหาวิทยาลัย Washington University\*\*<sup>1</sup> ในรัฐเซนต์หลุยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเราจะได้พูดคุยในหัวข้อ สติคือกุญแจไข ชีวิตคะ ในฐานะที่คุณหมอเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในการแพทย์ มีความรู้ ความเข้าใจในด้านวิทยาศาสตร์และรวมทั้งคุณหมอได้บรรยายธรรมะเป็นภาษาอังกฤษที่วัด พระศรีรัตนารามนครเซนต์หลุยส์ \*\*<sup>2</sup> และในปี ๒๕๕๑ นี้คุณหมอคงศักดิ์ได้เข้ารับ พระราชทานรางวัลเสมาธรรมจักร เกียรติบัตร โดยสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ





### อนาคตังสญาณ

ญาณหยั่งรู้ส่วนอนาคต,  
ปรีชากำหนดรู้คาดผลข้างหน้าอันสืบเนื่องจากเหตุในปัจจุบันหรือในอนาคตก่อน  
เวลานั้น  
(ข้อ ๒ ในญาณ ๓)

### อริยมรรค ๘

[http://www.84000.org/tipitaka/pitaka\\_item/r.php?B=19&A=175&w=%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%84\\_](http://www.84000.org/tipitaka/pitaka_item/r.php?B=19&A=175&w=%E0%B8%A1%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%84_)

### มหาสติปัฏฐานสูตร

[http://www.84000.org/tipitaka/pitaka\\_item/sutta\\_line.php?B=10&A=6257](http://www.84000.org/tipitaka/pitaka_item/sutta_line.php?B=10&A=6257)

สารบัญ ↩



หากคุณสังเกตเข้าไป จะพบว่าถ้าแรงบันดาลใจให้คิดอภัยต่างกัน ปิติสุขและความ  
โปร่งเบาแห่งจิตก็ต่างไป เช่น ถ้าผู้กระทำให้คุณเจ็บใจมาขอขมา แล้วคุณใจอ่อน ยอม  
อภัยแต่โดยดี ก็จะเบาหัวอกระดับหนึ่ง แต่อาจยังมีความขุ่นข้องคาอยู่เล็กๆ

แต่หากไม่มีใครมาขอขมา ไม่มีเหตุภายนอกใดๆมาตลใจ แต่คุณพิจารณาเห็นเอง  
ว่าจิตที่ผูกพยาบาทเหมือนเป็นโรค เหมือนมีมีดเสียบหัวใจให้ปวดเสียวได้ทั้งวันทั้งคืน  
ถ้าถอนออกเสียบก็จะปลอดโปร่งโล่งอก เหมือนคนพินไชได้ด้วยตนเอง คิดเช่นนี้แล้ว  
อภัย ใจย่อมเบาจริง รวากับยกภูเขาออกจากอก ปิติสุขจริงโดยไม่มีความขุ่นข้องคา  
อยู่อีก ซึ่งนั่นก็เพราะคิดเอง เต็มใจเอง

ถ้าคุณเห็นเปรียบเทียบได้อย่างชัดเจนเช่นนั้น ก็นับเป็นการรู้เข้ามาที่จิต เห็นเหตุ  
เห็นผล เห็นกลไกการทำงานของจิต กับทั้งสามารถชั่งตวงวัดได้ด้วยว่าแบบไหนบุญ  
ใหญ่กว่ากัน

ตัวของบุญจะตกแต่งจิตให้เป็นต่างๆในทันที เช่น สว่าง เปิดกว้าง มีปิติชาน มี  
โสมนัสใหญ่ มีสุขเย็น ภาวะปรุงแต่งแห่งจิตเป็นสิ่งถูกรู้และถูกเทียบได้หมด ว่ามาก  
หรือน้อยยิ่งหย่อนกว่ากันเพียงใด

ถ้าฝึกู้ความต่างแห่งบุญที่เกิดขึ้นบ่อยๆ คุณจะเลิกจดจ้อง อากาทรหยุดก็จักจะไม่มี  
แต่กลายเป็นความรู้สึกชินที่จะเห็นภาวะทางใจอันบันดาลขึ้นด้วยบุญ เห็นทุกภาวะ  
ล้วนเกิดจากเหตุที่ต่างกัน แต่ก็เหมือนกันตรงที่ต้องสลายตัวไปหมดไม่มีเหลือครบ  
หมดความยึดมั่นไยดีแม้ในบุญว่าเป็นของเรา อย่างนี้เรียกว่าได้บุญเต็มเม็ดเต็มหน่วย  
ด้วย แล้วก็เกิดสติปัญญาเห็นชอบประกอบไปด้วยพร้อมกัน มีแต่ได้กับได้ ไม่เสีย  
อะไรสักอย่างเดียว

คำถามที่สอง – บางทีพอถวายสังฆทานเสร็จจะรู้สึกเสียดาย ก็นึกว่าอย่างนี้คงไม่ได้บุญ เช่นนี้เมื่อเกิดความเสียดายควรมีทำอย่างไร เปลี่ยนใจให้เป็นกุศลเสียก่อน หรือว่าดูตัวความเสียดายไปเลย?

ดูความเสียดายสิครับ ยอมรับตามจริงว่าเสียดาย ไหนๆความเสียดายก็มาให้ดูแล้ว อย่าให้มันเสียเที่ยวเปล่า

หากคุณไปพยายามเปลี่ยนแปลง ก็แปลว่าภาวะที่เกิดจริงจะไม่ได้ดู จะได้อยู่แต่เฉพาะที่เราอยากให้มันเกิด แบบนี้นานไปจะเกิดอาการ ‘ติดดี’ จะเอาแต่ยึดว่าเราเป็นคนดี ไม่ยอมรับความจริง ไม่เห็นตามจริงว่าสิ่งใดเป็นเหตุ สิ่งใดเป็นผล

ถ้าความเสียดายเกิดร้อยครั้ง ก็แปลว่าเป็นโอกาสได้ดูสภาวะทางใจอันเป็นของจริง ร้อยครั้ง ในที่สุดการเห็นครั้งที่ร้อยหรือครั้งที่พัน จะทำให้ความเสียดายหายไปเอง เพราะเมื่อจิตเขารู้จักภาวะเสียดายเต็มที่แล้ว เขาก็ฉลาดขึ้นมาเอง ว่าไม่ต้องเสียดายก็ได้ จะเสียดายของนอกจิตให้โง่งไปทำไม

แต่หากคุณพยายามเปลี่ยนความเสียดายด้วยการ ‘แก่งยินดี’ อย่างนี้ก็ร้อยก็พันหน ใดๆความเสียดายก็ต้องนำหน้ามาก่อนเสมอ เพราะโมหะยึดมั่นว่า ‘ตัวเราเสียดาย’ ยังไม่หายไป ก็จะมีอุปาทานว่าของของเรา เราเป็นผู้เสียดายรำไปครับ

## บทอวสาน

เสียงไก่ป่าขันดังแว่วมาจากราวป่า รับแสงทองของอรุณรุ่งที่กำลังทอประกาย ทะลุเมฆขาวส่องสว่างเป็นลำยาวลงมาเบื้องล่าง

น้ำค้างหยาดเล็กๆ เกาะพราวอยู่รอบๆ พุ่มดอกมะลิหอมกรุ่น กางเขนดงตัวน้อยส่งเสียงเจี๊ยบแจ้วกระโดดเล่นอยู่บนกิ่งไม้ มองลูกนกเล็กๆ กำลังซุกใช้ขนอยู่ในรัง ถัดไปไม้ไผ่กลั่นกั ธารน้ำใสสะอาดมองเห็นเม็ดทรายขาวละเอียดที่อยู่เบื้องล่าง กำลังไหลพริ้วกระทบโขดหินน้อยใหญ่ กรุ่นกลิ่นไอดินหอมโชยมาตามสายลมอ่อน

ภิกษุหนุ่มยืนอยู่หน้ากุฏิหลังน้อยกลางป่าใหญ่ ท่านเหลือบแลไปรอบกายด้วยจิตอันประภัสสรประดุจดั่งจันทร์ที่ส่องสว่างนวลเย็น ปราศจากแล้วซึ่งเมฆหมอกของอวิชชาที่เคยบดบัง

ท่านคืออินทนิล อดีตกษัตริย์ผู้เคยได้เสด็จเห็นอนาคตชาติ ตระหนักถึงภัยเวรของการเร่ร่อนวนเวียนในสังสารวัฏในครานั้น แลได้วางแล้วเสียซึ่งศาสตราวุธ และฐานันดรชาติอันสูงส่ง ห่มผ้ากาสาเยะ บวชเป็นบรรพชิต ดำเนินอริยมรรค ๘ แลปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ดำรงอยู่ด้วยวิหารธรรมจิต トラบจนกาลผ่านพ้นมานับได้ ๗ ปี

ท่านกำลังน้อมกายกราบลงไปในทิศที่ครูอาจารย์ผู้จุดประทีปแห่งธรรม เดินทางจาริกไปด้วยความเคารพ เมื่อเหตุปัจจัยอันปัจจุบันกาลสร้างสมด้วยดีแล้ว บริบูรณ์แล้ว บัดนี้ท่านได้รู้ชัดแล้วว่า อาสวะสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว

กิเลสอันเป็นเครื่องผูกสัตว์ไว้ในภพนั้นได้หลุดพ้นแล้ว แลท่านหาได้มีอนาคตชาติสืบต่อไปแล้วไม่

“ข้าควรจะทำประการใดเล่า จึงจะเกิดเป็นมนุษย์ในภพเบื้องหน้า” เขาเอ่ยถามอย่างหวาดวิตก

“ดูกร มหาบพิตร มนุษย์ธรรม ธรรมที่ให้ผลกำเนิดเป็นมนุษย์นั้นคือ ศิล ๕

๑. เว้นจากทำลายชีวิต
๒. เว้นจากถือเอาของที่เขามิได้ให้
๓. เว้นจากประพฤตินิโคตม
๔. เว้นจากพูดเท็จ
๕. เว้นจากของเมา คือ สุราเมรัยอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท”

อินทนิลนั่งงั้น...ตลอดเวลาเขามุ่งแต่รบฟุ้งก่อศึกหวังการบว่วนแคว้นใหญ่น้อย คร่ำชีวิตผู้คนนับไม่ถ้วน ไม่เคยว่างเว้นแม้สักเพลเดียว หลายคราที่พาทัพโอบล้อม ต้อนศัตรูจนอ่อนแรงหมดทางหนี ถูกเกากัณฑ์ประหัตประหาร ล้มตายเป็นเบือ

เช่นนั้นเบื้องหน้าเมื่อกายแตกเขาคงมิพ้นจากอบายภูมิเป็นแน่แท้ !

ยิ่งหวนคิด อินทนิลก็ยิ่งหวนวบในอก

ตั้งจะหยั่งรู้ถึงห้วงคำนึงของกษัตริย์หนุ่ม ผู้ทรงศิลปะแสดงธรรมประหนึ่งจุดประทีป ฉายแสงส่องสว่าง ชับโล่ฆ่ามอฆค้ำทะมึน ที่เคยบดบังในจิตของเขาให้อันตรธานไปในทันใดนั้น

“ดูกร มหาบพิตร เตร็จงานนั้น ก่อพจาก โมหะ ความหลง ความไม่รู้ ตามจริง

อันจัดได้ด้วยปัญญาพิจารณาให้เห็นประจักษ์แจ้ง แลหากพระองค์ครุ่นคำนึง พะวงถึงแต่อกุศลกรรมเก่า อันเปรียบเหมือนล้อเกวียน ที่เวียนบดทับบนพื้นโคลนอ่อนนุ่ม ฉะนั้น ก็รังแต่จะทำให้รอยทางปรากฏลาดลึกลงไปอีก ยิ่งจัดให้เศร้าหมอง

อดีตกรรมส่งผลเป็นปัจจุบัน ปัจจุบันคือเหตุใกล้แห่งอนาคต หากพระองค์ปรารถนาสุขคติภพในเบื้องหน้า ก็พึงเร่งสร้างสมเหตุปัจจัย เสียแต่ในปัจจุบันกาลบัดนี้ เทอญ”

## ขอบพูดกับตัวเอง

กรณีเฉพาะตนเอง - หมอเมืองเหนือ

อาชีพ - สอนนักศึกษาแพทย์

ลักษณะงานที่ทำ - รักษาคนไข้บ้าง แต่จะดูแลงานที่โรงพยาบาลและสอนนักศึกษาเป็นหลัก งานที่มักจะเห็นเรื่องซัดหุซัดตา หรือเห็นนักศึกษาทำตัวน่าซัดใจเยอะ สมัยก่อนจะรู้สึกว่ายอมไม่ได้ ต้องด่า เพราะพวกนั้นจบไปอาจทำให้คนตาย หรือทำให้คนไข้เสี่ยงอันตราย แต่เดี๋ยวนี้จะปล่อยวางมากกว่าเดิม แค่มุ่งมวดและพูดเตือนตีๆ ไม่บึ้งเบ็งเอ็ดตะโรอย่างเคย

คำถามแรก - ผมเป็นคนคิดมากมาตลอด คล้ายมีเสียงกระซิบในหัว เป็นอีกตัวหนึ่งต่างหาก ซึ่งบางครั้งก็คิดต่างไปจากผม จนถึงขั้นต้องพูดคุยกับตัวเองแบบออกปากบ่อยๆ หลายหนเถียงกับตัวเองคล้ายมีสองคนแบ่งข้างกันอย่างชัดเจน อย่างนี้ผมควรรู้ไปเฉยๆ หรือว่าควรทำอย่างไรจึงจะเป็นไปด้วยกันกับการเจริญสติ และนิสัยคุยกับตัวเองมีผลกับการเจริญสติหรือไม่? (ผมไม่ถึงขั้นพูดไม่รู้ตัวนะครับ จะพูดเฉพาะอยู่คนเดียวตามลำพัง หรืออยู่กับเมียในห้องส่วนตัว เพราะเมียชินกับพฤติกรรมของผมแล้ว และไม่รู้สึกรู้ว่าผิดปกตอะไร เหมือนคนบ่นกระปอดกระแปดด้วยความเครียดจากงานตามธรรมดา)

ว่ากันตามหลักการก่อนนะครับ ความคิดก็คือเสียงกระซิบในหัวของคนๆหนึ่ง และเสียงกระซิบนั้นก็คือตัวบงการ หรือกำหนดทิศทางให้ชีวิตของเรา หรือบางทีอาจจะทิศทางของประเทศ หรือกระทั่งทิศทางของโลก ฉะนั้น จึงไม่ควรประมาท ไม่ควรถือว่าเสียงกระซิบในหัวเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย ถ้ารู้เฉยๆแล้วมันยังกระซิบอะไรร้ายๆต่อ หรือกระทั่งกำเริบหนักขึ้นเป็นตะเบ็งสั่งให้คุณทำเรื่องแย่ๆ อันนี้ต้องห้ามใจแล้ว ต้องข่มใจแล้ว แคร์้อย่างเดียวเอาไม่อยู่แล้ว

เกณฑ์การห้ามก็ ๕ ข้อง่ายๆครับ หากความคิดมันกระซิบให้ฆ่า กระซิบให้โกง กระซิบให้เป็นขี้ กระซิบให้ปั้นน้ำเป็นตัว หรือกระซิบให้กินเหล้าเมายา อันนี้อาจต้อง ‘ตะคอกกลับ’ ให้มันเงียบซะ อย่าได้มีบทบาทกระซิบต่อ

แต่ถ้าแค่คิดวูบๆวาบๆ ไม่ได้กระซิบเรื่อยๆ ไม่ได้ยวนใจให้หลงทำผิดตามมรดกของเสียงกระซิบด้านมืด อย่างนี้ก็ไม่ต้องทำอะไรมากไปกว่ารู้ว่ามันผิดขึ้น เหมือนเห็นคลื่นน้ำที่เกิดจากหินเม็ดเล็กหล่นใส่ แค่นี้ใจดูอาการกระเพื่อมอย่างปราศจากความโยติ ไม่จำเป็นต้องตั้งท่าห้าม ไม่จำเป็นต้องเพ่งเล็งควบคุม **ประโยชน์จากการมองอย่างนี้ คือการเห็นความไม่เที่ยงของคลื่นความคิดได้ง่าย**

การคิดแบบออกเสียงพูดก็ดีไปอย่าง คือคุณได้ยินให้ชัดๆไปเลยว่าตัวเอง ‘คิด’ อะไร เพราะบางคนไม่รู้จะคิดว่าตัวเองคิดอะไร คือคิดแล้วหลอกตัวเองว่าไม่ได้คิด หรือรู้สึกไปว่าความคิดพรรณนี้ไม่น่าจะเกิดขึ้นในหัวสะอาดๆของฉันทันอย่างแน่นอน

และสำหรับกรณีของคุณ เราอาจมองว่าเป็นการสังขมนิสัยแบบหนึ่ง คือปนๆกันระหว่างความเป็นคนขี้บ่น กับความเป็นคนชอบแย้ง คือสามารถขัดแย้งได้แม้กระทั่งกับตัวเอง เป็นพวกไม่ชอบพอใจข้างใดข้างหนึ่งแบบสุดโต่ง แล้วก็ถูกฝึกมาให้ขี้สงสัย มองอะไรสองด้าน ไม่เชื่อว่ามีอะไรถูกอย่างเดียวหรือผิดอย่างเดียว

พูดง่ายๆคือถ้าพื้นฐานออกแนวขี้บ่น แล้วก็มีความขัดแย้งในตัวเองสูง ก็ไม่น่าแปลกหากความคิดจะหลุดออกมาเป็นคำพูด เนื่องจากเสียงของความคิดขัดแย้ง มันดังเกินกว่าจะเก็บไว้ในหัว

เวลาคนเราคิดนะครับ ก็เหมือนการพูดคุยกับใจตัวเองอยู่แล้วละ เพียงแต่คนทั่วไปเขาไม่ปล่อยให้มันหลุดเป็นคำๆออกมาทางปากกัน พวกเขาเลยดูเป็นปกติ แต่โดยเนื้อแท้แล้ว ก็ไม่ได้ต่างจากคนชอบคุยกับตัวเองแบบเปล่งเสียงเช่นคุณเลย เพราะพวกเขาก็เถียงกับตัวเองเหมือนมีสองภาคอยู่บ่อยๆ

ดังนั้น ที่จะดูว่าดีหรือไม่ดีต่อการเจริญสติ ให้ดูว่าคุยกับตัวเองแล้วจิตอยู่ในสภาพไหน

แล้วในชั่ววินาทีสุดท้ายของชีวิต ความทรงจำที่เหมือนถูกลบหายไปนานของเขาก็พลันฟื้นกลับคืนมา !

“.....”

## บริบทที่ ๕

ภาพเหตุการณ์เบื้องหน้าดับวูบลง แทนที่ด้วยลำแสงสว่างอ่อนๆ เจือด้วยความรู้สึกอบอุ่นนุ่มนวลอยู่รอบกายเขา อินทนิลเอื้อมมือลูบกายตนด้วยความรู้สึกตื่นตระหนก สัมผัสแรกบอกเขาว่า นี่คือนุ่มนวลของมนุษย์ ซึ่งมีอวัยวะครบถ้วนบริบูรณ์

และ...เขายังไม่ตาย !

เนตรดาว จิตของเขาตะโกนก้อง เขาได้พบนางแล้วหลังจากเผ่ารอคอยมาแสนนาน แต่... มันต้องมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดผิดพลาดอย่างแน่นอน

เขาและนางกลับไม่ใช่มนุษย์ ! และที่แสนร้ายกาจยิ่งนัก... นางผู้สัญญาจะรักเขาทุกภพชาติ กลับไม่อาจจดจำเขาได้แม้แต่น้อย !

“สิ่งที่พระองค์เห็นคืออนาคตชาติ”

กระแเสียงเปี่ยมเมตตาของภิกษุชรา ทำให้จิตที่กำลังซัดส่ายของเขากลับคืนสงบนิ่ง

“ภพชาติคือการลืมนั่นเอง มันคือ กฎแห่งธรรมชาติ ที่ปิดบังสรรพสัตว์ทั้งหลายเอาไว้ แต่พระองค์... เคยบำเพ็ญสัจจะบารมีมาแต่ปางก่อน คำอธิษฐานขอจดจำนางไว้ด้วยจิตอันแน่วแน่ มีกำลังหนักแน่นของพระองค์จึงส่งผลให้สัมฤทธิ์ผล”

อินทนิลรู้สึกสลดหดหู่ จะมีประโยชน์ใดเล่า ในเมื่อภพชาติที่เวียนมาบรรจบเขาและนางหาใช่คนเดิมอีกต่อไป รูปร่างใหม่ ความทรงจำใหม่ ดำเนินไปตามกรรมแห่งตน พลังผล่อทำร้ายเบียดเบียนกัน โดยความไม่รู้ !



## บริบทที่ ๔

แสงสว่างดวงเล็กๆ ค่อยๆ ผุดขึ้นในความมืดของคลองจึกษ์ ก่อนที่จะกลับกลายเป็นดวงใหญ่สว่างเจิดจ้า ภาคนัยน์ตาจนร้อนผ่าวดุจดั่งลำแสงของดวงอาทิตย์

เขากระพริบตาไปมาสองสามครั้ง แล้วก็ต้องแปลกใจ เมื่อเห็นวงแสงนั้น คล้ายยายออกเป็นม่านฟ้าสีครามอ่อน กว้างใหญ่สุดสายตา

โสตประสาทที่สงบนิ่งของเขา เริ่มเกิดการเคลื่อนไหว เมื่อสัมผัสได้กับกระแสคลื่นเบาบางที่กำลังก่อตัวชัดขึ้น และแปรเปลี่ยนเป็นความกดดันเกรี้ยวกราดอย่างรุนแรง จนทำให้มวลอากาศรอบตัวขมวดเกลียวตึงเปรี้ยะขึ้นในทันใด

เสียงพริบพริบกระพือปีกของนางเหยี่ยว ดังก้องเหมือนเสียงของมัจจุราชสายตาของนางจับจ้องไปที่จุดเล็กๆ ที่เคลื่อนไหวอยู่บนพื้นดินเบื้องล่าง ด้วยสัญชาตญาณของนักล่า นางมองเห็นอาหารอันโอชะรออยู่ไม่ไกล

จุดเล็กๆ ที่รวมกลุ่มกันอยู่นั้น แดกตื่นวิ่งหนีกระจัดกระจายไปคนละทิศละทาง เสียงร้องเรียกกุกๆ ดังลั่น สลับกับเสียงร้องเจี๊ยะ ๆ อลหม่านไปทั่ว ลูกไก่หลายตัวรีบหลบเข้าไปซุกอยู่ใต้ปีกแม่

เหลือเพียงเขา... ที่ยืนนิ่งตัวสันเทา มองดูเหตุการณ์เบื้องหน้าอย่างตะลึงงัน !

นางเหยี่ยวพุ่งตัวลงมาโฉบเขากลับรังอย่างรวดเร็ว ท่ามกลางบรรยากาศที่เหมือนฝันร้ายนั้น เขาเห็นร่างเล็กๆ ของตนพยายามดิ้นรนหนีจะงอยปากแหลมอย่างหวาดกลัว ในขณะที่กรงเล็บคมกริบจิกฝังแน่นลงในเนื้อ ความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัสโยกคลอนสติของเขาให้กำลังหลุดลอย แต่โทสะที่พุ่งขึ้นอย่างสุดระงับ ทำให้เขาเผลอตามองสบเจ้าของร่างที่ยืนค้ำตระหง่านอยู่อย่างอาฆาต

แสงแวบวับราวประกายดาวระยิบระยับออกมาจากแววตาดูร้ายคู่นั้น ช่างดูประพิมประพาย เหมือนใครคนหนึ่งอย่างน่าประหลาด

ถ้าคุยกับตัวเองแล้วจิตพราเลือน ระลึกรู้กายใจตามจริงได้ยาก ก็แปลว่าเข้าข่ายพูดเพื่อเจ้อ อันจัดเป็นมิจฉาวาจา

มิจฉาวาจาเป็นตรงข้ามกับ ‘สัมมาวาจา’ อันเป็นองค์มรรคองค์หนึ่ง ขาดองค์มรรคนี้ไปก็หมดสิทธิ์เห็นธรรมตามจริงถึงขั้นบรรลุมรรคผลนิพพาน เปรียบไปคงคล้ายกับเดินฝ่าม่านฝนหรือทะเลหมอกหนาทึบ อย่างไรก็ตามไม่เห็นทางตรงหน้า ไม่อาจรู้ตามจริงว่ามีสิ่งใดให้ดู มีสิ่งใดให้เลี้ยว จึงหมดสิทธิ์เข้าไปถึงจุดหมายปลายทางซึ่งต้องข้ามน้ำข้ามแผ่นดินกันสุดขอบโลก

เพื่อใช้ประโยชน์จากการคุยกับตัวเอง ขอให้ลองสังเกตว่ามีความอึดอัดอันเกิดจากความขัดแย้งกับตัวเองไหม มีความหงุดหงิดหรือความกระวนกระวายของโทสะแฝงอยู่แค่ไหน ใจทึบหรือใจโปร่ง ฯลฯ

ด้วยความเคยชินในการรู้เห็นจิตนั่นเอง จะช่วยลดความปรุงแต่งลง ซึ่งหากมีช่วงเว้นวรรค เกิดความรู้สึกว้างขึ้นชั่วคราว คุณอาจย้อนกลับมาเห็นขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น กับทั้งเห็นถนัดว่าแต่ละห้วงความคิดไม่เหมือนกัน บางห้วงแค่ผุดขึ้นในหัวเฉยๆ ตามปกติ แต่บางห้วงก็แฝงแรงขับเคลื่อนให้อยากพูดออกมาทางปาก

เมื่อสามารถเห็น ‘ความอยาก’ อันเป็นแรงขับเคลื่อนให้ปากขยับเพื่อเปล่งเสียง ใจคุณอาจเกิดความขี้เกียจผุดขึ้นมาแทน และตรงความขี้เกียจผุดนั้นเอง ความคิดที่ถูกอันไว้ก็อาจปรากฏเด่นชัด ว่าเป็นเพียงคลื่นลมอะไรอย่างหนึ่งในหัว เหมือนเสียงกระซิบที่คุณไม่ได้เป็นคนคิด มันมีของมันเอง เป็นอย่างนั้นของมันเอง ตามเหตุที่เหมาะสมของมัน **คุณจะพบความจริงที่สำคัญ คือเสียงกระซิบในหัวนั่นเอง ที่ทำให้นึกว่ามีตัวเราอยู่ตัวหนึ่ง และเป็นผู้คิดไม่หยุด ทั้งที่มันไม่เคยเป็นตัวใครแม้แต่บ่อย**

เมื่อเสียงกระซิบในหัวกลายเป็นเพียงสิ่งถูกรู้ ผลคือชีวิตจะไม่ถูกควบคุมด้วยเสียงกระซิบ กับทั้งสามารถเห็นด้านกลับทางธรรมชาติภายใน ที่ไม่มีความรู้สึกในตัวเราอยู่ในความคิด

สรุปนะครับ ถ้าขาดสติ การคิดมากอยู่ในหัวอย่างเดียวเราเรียกว่า ‘ฟุ้งซ่าน’ ส่วนการคิดมากออกมาทางปากเราเรียก ‘เพื่อเจ้อ’

แต่ถ้ามีสติ การคิดอยู่ในหัวอย่างเดียวเรียกว่า ‘คิดอย่างรู้ตัว’ ส่วนการปล่อยความคิดออกมาทางปากเราเรียก ‘สัมมาวาจา’

คำถามที่สอง – ทราบว่าพระพุทธเจ้าให้ดูว่าเจริญสติก้าวหน้าไหม โดยสังเกตว่ากิเลสลดลงมากน้อยเพียงใด ผมพบว่าตัวเองเหมือนรู้สึกถึงกายใจมากขึ้น แต่กลับมีอดีตแรง เวลาใครพูดกระทบให้รู้สึกว่าเสียศักดิ์ศรี จะยังโกรธจัดเหมือนเดิม อยากทราบว่าผมปฏิบัติผิดหรือว่ายังปฏิบัติไม่พอ?

ระหว่าง ‘เจริญสติผิด’ กับ ‘สติยังเจริญไม่พอ’ นั้น แตกต่างกันมาก เหมือนบอกว่าตั้งใจจะขึ้นเชียงใหม่ เราไป ‘ผิดทาง’ หรือ ‘เพิ่งไปได้แค่อยุทยา’

การมาถูกทางเจริญสติ ให้อาศัยเกณฑ์ง่ายๆ เลยครับ ถ้าระลึกรู้เข้ามาที่กายใจตามจริง ด้วยอาการทราบเป็นขณะๆ ว่านั่นไม่เที่ยง นั่นไม่ใช่เรา จะเท่ากับอยู่บนทางอย่างแน่นอน ขอเพียงอย่าจอดเสียตั้งแต่ยังไม่ถึงอุทยาหรือนครสวรรค์ก็แล้วกัน

## ดังตฤณ

สารบัญญ ←



ภิกษุชรามองร่างองอาจที่นั่งอยู่เบื้องหน้าด้วยความเมตตา ท่านเล็งเห็นด้วยอนาคตังสญาณถึงชะตากรรมในอนาคตชาติของเวไนยสัตว์ ผู้ซึ่งท่านพึงปรารถนาจะโปรดให้เขาได้หลุดพ้นจากบ่วงภัยเวร

“มหาบพิตร รูปอุปมาด้วยกลุ่มฟองน้ำ เวทนาอุปมาด้วยฟองน้ำ สัญญาอุปมาด้วยหยับแดด สังขารอุปมาด้วยต้นกล้วย และวิญญาณอุปมาด้วยกล เบญจขันธ์ ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นของว่าง เป็นของเปล่า ไร้สาระแก่นสาร”

อินทนิลนั่งอึ้ง...

เสียงทุ้มกังวาน เจือด้วยกระแสนุ่มเย็น แผ่ซ่านมากระทบจิตให้สงบดิ่งลึกลงไป ในสมาธิ เขาหวนระลึกถึงวันที่ได้เห็นนางที่น้ำตก ในวินาทีนั้น อินทนิลรู้สึกเหมือนตนกำลังเดินย้อนกลับไปเก่า ความทรงจำในอดีตเหมือนภาพที่กระพริบไหวสั่นระริกไปมา ค่อยๆ ปั้นแต่งรูปกายอันกลางเสียนองนางให้อุบัติชัดขึ้นอย่างช้าๆ ในดวงตา

เขารู้สึกได้ถึงแรงทะยานยึดอันมหาศาลก่อตัวอัดแน่นเป็นก้อน พุ่งเข้าเกาะรูปนั้น พร้อมกับความสุขที่ผุดขึ้นเอ่อล้นอก แต่แล้วทุกสิ่งก็สลายวิบ ดับจวบลงปรากฏเพียงความว่างเปล่าในพริบตา

พร้อมกับสติที่บังเกิดขึ้นรู้ปัจจุบันของตน อินทนิลรู้สึกเหมือนลืมนาทีจากห้วงนิทรานันยาวนานเป็นครั้งแรก

“แต่นางสัญญา นางจะรักข้าทุกภพชาติ และข้าจะจดจำนางได้ชั่วนิรันดร์” กษัตริย์หนุ่มรำพึงด้วยความสนเท่ห์

รอยยิ้มอย่างปลอบโยนปรากฏบนดวงหน้าของภิกษุชรา ก่อนที่ท่านจะเอ่ยขึ้นด้วยน้ำเสียงทรงพลังหนักแน่น

“มหาบพิตร หลับพระเนตรลงแล้วสำรวจจิตให้ตั้งมั่น อตมภาพจะให้ท่านได้พบนาง !”

## รักของอินทนิล ตอนที่ ๒

โดย เมริน

### บริบทที่ ๓

นับจากวันที่อินทนิลดับเสียงลึกลับจากท้องฟ้าในครานั้น ยามใดที่เขาเผลอไผลสติ แม่หลับตาอยู่ในความมืดมิดของราตรีกาล ภาพของนางก็ยังคงปรากฏอยู่เป็นเนืองนิจ จิตของเขาเฝ้าแต่วิ่งวนค้นหา ทุกข์ตรมไต่คว้าเพียงเงาลงตา อุปมาตั้งบุรุษหนุ่มผู้ทอดตามองเปลวแดดอันเปล่งประกายระยิบระยับวูบไหวนั้น ปรากฏตั้งเห็นพรายแสงผุดของแองน้ำใส ทั้งที่บนพื้นมรรคาแห่งผาก

อินทนิลใช้เวลาส่วนใหญ่หลังจากว่างเว้นราชการงานเมือง ให้หมดไปกับการเฝ้าค้นสรรพตำราวิทยาการต่างๆ เขาหวังจะเข้าใจความหมายอันเป็นสะพานทอดยาวไปสู่บางอันเป็นที่รัก กษัตริย์หนุ่ม แม้ยังทรงพระเยาว์ ก้าวขึ้นครองราชย์ด้วยพระชนม์เพียง ๑๙ ชันษา แต่พระองค์ก็ทรงเชี่ยวชาญการรบ แดกฉานในตำรับพิชัยสงครามเป็นอย่างนัก

“ต้องมีตำราใด ที่ข้ายังหาได้สักชิ้น” เสียงร่ำฟังดังออกมาจากริมพระโอษฐ์บาง

“กระหม่อมเห็นแต่ตำราของท่านนักบวช ผู้ทรงศีล ซึ่งอยู่ในอาศรมชานพระนคร”

“ชาวบ้านร่ำลือกันว่า ท่านเป็นปราชญ์ มีปัญญาแหลมคมยิ่งนัก ตอบคำถามได้ทุกข้อ” อำมาตย์เฒ่ากราบทูล

จริงสิ ! เขามัวแต่ค้นคว้าสรรพวิชาทางโลก โดยหลงลืมพุทธธรรมเสียสนิท บางทีปริศนาที่สร้างความพวงสงสัยแก่จิต มองเห็นคำตอบเพียงเงาลางๆ ประดุจเหลือบตามองปลายจุมูกนี้ อาจต้องอาศัยปัญญาทางธรรมที่จะสอดส่องกระจ่าง

เวลาเพียงชั่วแวบหมากเหล็ก อินทนิลและองครักษ์คู่ใจก็ควมม้าฝีเท้าเร็วปานลมกรดของตน ตะบึงไปถึงจุดหมาย

เฮ้อ! – ศาลเบลเยียมพิพากษาจำคุกพ่อสุดชั่วชั้นต่ำ ๑๐ ปี หลังจับลูกสาววัย ๙ ขวบและ ๑๑ ขวบถ่ายหนังโป๊ในบทที่กำลังถูกข่มขืน แถมเป็นไปเพื่อเผยแพร่บนอินเทอร์เน็ต! และแม้ภรรยาของเขาจะไม่พลอยร่างพลอยแหฐานสมรู้ร่วมคิด แต่ก็เจอข้อหาละเลยดูตาดูตา จึงถูกตัดสินไปด้วย ๒ ปี ยังดีที่รอลงอาญาไว้ก่อน มิฉะนั้นลูกคงขาดทั้งพ่อทั้งแม่พร้อมกัน อนาคตจริงๆ คนอื่นเขาอายุกันแทบเอาปีบคลุมหัวตอนโดนปล่อยคลิปลาวบนเน็ต แต่นี่ดันเอาลูกตัวเองทำโชว์อุบาทว์เผยแพร่ซะงั้น

เมื่อรู้ข่าวว่าพ่อแม่ทำความผิดกับลูกตัวเล็กๆ จนต้องถูกจำคุกนั้น ใจผมมักไม่เกิดคำถามว่า ‘มันจะติดกี่ปี?’ แต่มักสงสัยว่า ‘แล้วระหว่างนี้เด็กจะอยู่กับใคร?’

ในข่าวน่ากลุ้มชิ้นนี้ นับว่าเด็กยังมีบุญเหลืออยู่บ้าง ผู้ปกครองจึงไม่ต้องระเห็จไปเข้าซังเตทั้งคู่ แค่หุดหวิดไปหน่อยเดียว อ่านแล้วก็รู้สึกหัวใจจริงศาลคงแค่เตือนเบาๆด้วยวิธีทำให้ใจหายใจคว่ำ คราวหลังจะได้ดูแลลูกน้อยดีกว่านี้ เพราะถ้าเด็กไม่เหลือผู้ปกครองไว้เลยสักคนเดียว ก็คงเหมือนศาลลงโทษพ่อแม่ไม่พอ ยังพาลมาลงทัณฑ์ขึ้นคอขาดบาดตายกับเด็กๆเข้าให้อีก

นับเป็นคดีอุกฉกรรจ์ระดับข้ามภวข้ามชาติ ศาลในโลกสั่งตัดสินได้แค่ให้จำคุก แต่ศาลแห่งธรรมชาติกรรมวิบากจะตัดสินให้ตกไปเป็นลูกของพ่อแม่จิตใจวิปริต เขาจะจำไม่ได้ว่าชาติก่อนเคยทำไว้กับลูกๆอย่างไร แต่เกิดใหม่จะโตขึ้นอย่างเด็กที่ถูกกระทำร้ายโดยน้ำมือผู้ใหญ่ในบ้าน ไม่มีทางหลีกเลี่ยง หรือยากมากที่จะหลบหนีที่หนักกว่านั้นคือทำไปทำมาก็ชอบใจเสียเอง เพราะไม่เพียงสาวว่าสิ่งมีชีวิตใจสูงเขาไม่ขายภาพลักษณ์เยี่ยงนี้!

ถามว่าเอาตามความรู้สึกของคุณแล้ว พ่อคนนี้นับว่าเลวที่สุดหรือยัง? ถ้าตอบขณะกำลังมีอารมณ์ ผมเชื่อว่าคุณคงตอบทันทีโดยไม่ลังเลว่า ‘แน่นอน! เลวที่สุด! ไม่มีใคร

บัตขบและประพฤติตนเยียงชาติหมาเท่านี้้อีกแล้ว!’

แต่นึกให้ตี แต่ันี้ยังเทียบชั้นกับพวกชายลูกกินไม้ไ้ณะครับ ประเภทชายขาดให้ช้องโดยไม่สนใจว่าลูกจะต้องไปตกรนกรชุมไหน เน้นนานเพียงใด อย่างน้อยพอจอมโหดรายนี้ก็น่าจะยังเอาสตางค์ที่ได้จากการถ่ายทำระย่ำตาบอนกลับมาเลี้ยงลูกบ้างละ

พอคิดว่า ‘ไ้่นรก็ยังมินรัก’ อันเป็นตรงข้ามกับเหนือฟ้ายังมีฟ้า คุณๆบางคนอาจคิดต่อไปอีกว่าแล้วคนเรามีสิทธิ์ทำชั่วได้หนักที่สุดสักขนาดไหน?

ทำกับพ่อแม่ไ้ใครรับ หนักกว่าทำกับลูก!

พ่อแม่ทำชั่วกับลูกนั้น อาจอ้างว่า ‘ต้นมาอาศัยฉันเป็นที่เกิดเอง’ ส่วนถ้าลูกทำชั่วกับพ่อแม่ ก็อาจอ้างว่า ‘อยากให้อันเกิดมาทำไม’ สรุปลือโวหารน่ารับฟังทั้งคู่ แต่ธรรมชาติจะไม่รับฟังโวหาร ธรรมชาติจะตัดสินเอาจากระดับบุญคุณ ฝ่ายใดมีบุญคุณ ก็ให้ับเอาฝายนั้นเป็นสำคัญ

พ่อแม่ไม่มีสิทธิ์ทำอนันตริยกรรมห้ามสวรรคณีพพานด้วยการฆ่าลูก มีแต่ลูกเท่านั้นที่ทำอนันตริยกรรมห้ามสวรรคณีพพานด้วยการฆ่าพ่อแม่ได้!

ประเด็นสำคัญอยู่ตรงนี้ครับ ลูกที่มีแนวโนมจะทำอนันตริยกรรม ก็คือเด็กที่ถูกพ่อแม่กระทำย่ำยีฝึ้งความเจ็บแค้นแน่นอกมาตั้งแต่ยังเล็กนั่นเอง

หมายความว่าใครทำเลวร้ายกับลูกไ้มากๆ ก็มีสิทธิ์เกิดใหม่เป็นเด็กที่ถูกพ่อแม่กระทำทารุณบัตสัจจนทนมไ้ไหว เก็บกตนานวันเข้าก็มีสิทธิ์ระเบิดเป็นการคิดลงมือฆ่าพ่อแม่ได้

การเลี้ยงลูกจึงไม่ใช่เรื่องเล็ก ตีไม้ตีอาจเป็นรากของอนันตริยกรรมให้แก่ตนเองในชีวิตหน้า ซึ่งถึงเวลานั้นก็คงเป็นเด็กไร้เดียงสา ร้องหาความยุติธรรม ร่ำเรียกความอบอุ่นที่ไม่มีอยู่จริง แม่แต่จากผู้ได้ชื่อว่าเป็นพ่อเป็นแม่

ถ้าอ่านข่าวน่ากลุ้มนี้แล้วสามารถรู้เลยไปกว่านั้นอีกชั้นหนึ่ง คุณอาจนึกสงสารพ่อสารเลวคนนี้ได้ เมื่อเขาเกิดใหม่และยังช่วยตัวเองไม่ได้ ใครจะรู้ว่าเขาต้องโดนหนักหรือเบาว่านี้แคไ้ไหน และถึงเวลานั้นคุณจะทำอะไรมากไปกว่านี้กเวทนาและ

เช่นเดียวกับพศติผู้ไ้มนุชยธรรม เมื่อเรื่องราวความเลวร้ายถูกตีแผ่ออกมา... เขาก็ไม่จำเป็นต้องให้ศาลที่ไ้ไหนมาพิพากษา...กับความผิดที่กระทำมามากมาย เขาขอลงทัณฑ์ รับโทษด้วยตัวเอง โดยไม่จำเป็นต้องให้ใครมาสอบสวน...ตัดสิน!

ใช่แล้ว...ความยุติธรรมย่อมมีเส้นทางของมัน กฎแห่งกรรมเที่ยงตรงเสมอ... ขอเพียงมันใจ...ไม่ยอมสิ้นหวัง

สารบัญ ←





ทัศนคติที่ช่วยเหลือ หน้าซ้ายยังส่งผ่านนักโทษหนุ่มที่พร้อมเป็นพยานให้ แก่แอนดี้ ที่ทำเช่นนี้ก็เพื่อให้แอนดี้ต้องอยู่ในคุก ทำงานให้เขาตลอดไป

ถึงตอนนี้ ความอดทนของแอนดี้หมดลง แม้ไม่อาจได้รับคำพิพากษาให้พ้นผิด แต่นักโทษทุกคน กระทั่งทัศนีย์ ผู้คุม ต่างก็ยอมรับแก้ไขแล้วว่าเขาคือผู้บริสุทธิ์... แอนดี้จึงจำเป็นต้องเปิดประตูอิสรภาพด้วยตนเอง

ในคืนที่เกิดพายุฝน ฟ้าคะนอง หลายคนหลับใหล แอนดี้รอเวลาให้ไฟดับ ทุกอย่างพร้อม เขาก็มุดช่องอุโมงค์ที่ตนเองแอบใช้ค้อนสลักหินขุดมาตลอดเกือบ ยี่สิบปีโดยไม่มีใครรู้ จากนั้นก็ทุบท่อระบายน้ำ คลานเข้าไปในท่อแคบ ๆ เหม็น สุกหน ตะเกียกตะกายเป็นระยะทางไกล กว่าจะพ้นออกมาสู่อิสรภาพ



“ความหวัง” คือสิ่งหล่อเลี้ยงจิตใจแอนดี้มาตลอดเกือบยี่สิบปี...หากไม่มั่นใจใน ความบริสุทธิ์ของตนแล้ว มีหรือจะอดทนอยู่ในคุกได้นานขนาดนี้...หากหมดหวัง เสียแล้ว มีหรือจะยอมแอบขุดอุโมงค์ด้วยค้อนสลักหินอันเล็ก ๆ ด้วยความยาก ลำบากมาเกือบยี่สิบปี

ความหวัง ไม่เคยหมดไปจากใจเขา มันหล่อเลี้ยง ชูก่อนอยู่ภายใน ใครก็ พยายามออกไปไม่ได้...ตราบตาใจยังแน่วแน่ เด็ดเดี่ยว ตราบตาใจยังเชื่อมั่นในความจริง เชื่อมั่นในความบริสุทธิ์...ความยุติธรรม ย่อมมีเส้นทางของมันเอง

อยากเยียวจิตใจของเขาให้กลับฟื้นคืนสู่สภาพมนุษย์ปกติโดยด่วนที่สุด ก่อนเขาจะ เข้าสู่ภาวะยักษ์มาร สติสัมปชัญญะขาดหาย และกลายเป็นฆาตกรผู้ทำอนันตริยกรรม ฆ่าได้กระทั่งพ่อแม่ตนเอง

เฮ้อ! – ระหว่างรักแท้วาเลนไทน์ กับรักแท้กลายเป็นฝัน คงต้องหันไปศรัทธารักแท้ กลายเป็นฝันกันมากกว่าเสียแล้ว กระทั่งวงวัฒนธรรมเผยว่ากลุ่มวัยรุ่นในปัจจุบันซึ่งเป็นอนาคตของชาตินั้น พวกเขายังไม่เข้าใจว่าความรักระหว่างหญิงชายมีไว้เพื่ออะไร เพราะเมื่อเป็นแฟนก็หมายถึงต้องมีเพศสัมพันธ์กันทันที และถ้าเบื่อหรือทะเลาะกัน แม้แต่นิดเดียวก็จะไม่ยอมอดทนใดๆทั้งสิ้น แต่จะเลิกเราทิ้งขว้างเพื่อหาใหม่ทันที จิตสำนึกหรือค่านิยมเกี่ยวกับรักแท้แบบอยู่กินกันจนแก่เฒ่า ทำท่าจะสูญพันธุ์ไป จากโลกแน่แล้ว ไม่ต่างจากสัตว์พันธุ์หายากที่พากันล้มหายตายจากไปจนสิ้น

จริงครับ! สัตว์โลกสูญพันธุ์ยังไม่มาห่วงเท่ารักแท้กลายเป็นฝัน!

โลกที่บีบบังคับให้รีบร้อน พาให้เราหลงทางเข้รักเข้พงกันมาก หลายคน หาทางกลับบ้านที่อบอุ่นไม่เจอ ยิ่งเร่งเดินไปบนเส้นทางเหน็บหนาวยาวไกลเท่าไร ก็ ยิ่งเจอแต่สิ่งแปลกประหลาดที่น่าหวาดกลัวมากขึ้นเท่านั้น

ที่สำคัญคือเราอาจกลายเป็นความแปลกประหลาดเสียเอง เมื่อคุ่นกับมันจนไม่ คิดหนี!

ผมไม่โทษคนรุ่นใหม่ ที่ยังไม่พร้อมรับผิดชอบใดๆ แต่ก็คิดว่าการแอบได้เสียกัน เป็นเรื่องธรรมดา ในเมื่อสังคมบอกว่าเป็นเรื่องธรรมดา พวกเขามองเห็นเรื่องก็ เรื่อง เข้าม่านรูต เรื่องทำแท้งกำจัดมารหัวชน กลายเป็นสิ่งปกติที่ใครๆก็ทำกัน แล้ว เด็กเกิดใหม่จะคิดว่าเป็นเรื่องผิดได้อย่างไร?

เราไม่ต้องไปโทษสื่อ ไม่ต้องไปโทษหนัง ไม่ต้องไปโทษละครอะไรทั้งนั้น ถ้าจะ โทษก็ต้องโทษที่พวกเราทุกคนมี ‘ราคะ’ กันนั่นแหละครับ ว่ากันถึงต้นตอที่เดียว จะได้จบ!

เมื่อคนเรามีโรค ก็เท่ากับมี ‘เชื้อแห่งความผิด’ อันพร้อมจะกำเริบได้ทุกขณะ ที่อ่อนแอลง ก็แล้วสภาพของโลกในวันนี้ชวนให้แข็งแรงขึ้นเป็นลำดับ หรือว่าอ่อนแอลงทุกทีเล่า?

ยิ่งคนยุคเรานับถือคามเหมือนเป็นลัทธิใหญ่ ก็ยิ่งมองไม่เห็น ว่า ‘ผิด’ กับ ‘ถูก’ อยู่ตรงไหน และผลสะท้อนของการไม่เห็นนั้น ก็คือความไม่รู้จักรับผิดชอบในสิ่งที่ตนทำลงไปในเรื่องทางเพศ ในเมื่อคำสอนประจำลัทธิคืออยากเสกก็เสก อยากทิ้งก็ทิ้ง

เรื่องทางเพศนั้น แรกๆเมื่อ ‘ทำผิด’ ก็ไม่ทำให้ชีวิตต่างไปเท่าไร แต่พอบ่อยจึงจะเริ่มรู้สึกถึงความ ‘ผิดปกติ’ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต ซึ่งเมื่อนั้นก็มักจะสายเสียแล้วที่จะแก้ไขฟื้นคืนให้กลับสู่สภาพเดิม

ความผิดปกติที่เกิดขึ้นไม่ได้มีผลกระทบเฉพาะกับกิจกรรมทางเพศ แต่สะท้อนไปถึงรากฐานของสถาบันครอบครัว บ้านที่ไม่รู้จักรัก รู้จักแต่ราคา ก็คือบ้านที่ไม่มีเสาเรือน มีแต่การมุงสังกะสีและกระเบื้องที่พร้อมจะพังลงมากองได้ทุกเมื่อ แม้เพียงเมื่อเจอลมพัดแรงหน่อยครั้งเดียว

ถ้ามองว่า ‘ความผิดปกติทางเพศ’ และ ‘ราคาที่หลงทาง’ กำลังเป็นโจทย์ร้อนของสังคม ก็ต้องช่วยกันคิดว่าจะทำอย่างไรกับการแก้โจทย์ยากๆข้อนี้

ในส่วนของผมเอง คิดว่าคนเราจะรู้จักรักและมีรักแท้ได้ นอกจากจะ ‘อยากมี’ แล้ว ก็ ‘ต้องเชื่อ’ ว่ามีจริง กับทั้ง ‘รู้วิธี’ ที่จะทำให้มันมีขึ้นมาด้วย!

สร้างรักอย่างรู้วิธี ไม่ใช่ดีแต่คุมเดินหารักอย่างสิ้นหวัง...

คนส่วนใหญ่ยังเถียงกันไม่จบด้วยซ้ำ ว่ารักแท้เป็นเรื่องหลอกหรือของจริง จุดนี้จึงเป็นชวนให้ผมอยากเขียนหนังสือขึ้นมาเล่มหนึ่ง โดยใช้ชื่อหนังสือตอบโจทย์ตั้งแต่นั้นหน้าไปเลย คือ ‘รักแท้มีจริง!’ แถมกำกับไว้เป็นคำโปรยปรบรองด้วยว่า ‘และหนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณเชื่อ!’

วิธีนำเสนอคือตลอดเล่มจะเต็มไปด้วยแง่คิดกระทบใจ อันจะทำให้ ‘นี่ก็ออก’ อย่างรวดเร็วว่ามีสิ่งใดบ้างที่คุณมองข้ามไป ยกตัวอย่างเช่น ‘ถ้าคุณยังไม่ใช่ ใจก็คงจริง

แอนดี้ทำความรู้จักกับเรด นักโทษเก่าผู้มีความสามารถ ในการแอบหาสินค้าจากภายนอกมาขายให้นักโทษ โดยแอนดี้ส่งซื้อคอนสแลกหินอันหนึ่งจากเรด...ซึ่งนั่นเป็นการเริ่มต้นมิตรภาพระหว่างคนทั้งสอง

เวลาผ่านไปนับสิบปี แอนดี้ค่อยคุ้นเคยกับชีวิตในคุก เวลานี้เขามีงานพิเศษอีกอย่าง คือเป็นที่ปรึกษาด้านการเงิน ภาษีแก่เหล่าผู้คุม และพัศดีเรือนจำ งานนี้ทำให้เขาได้รับสิทธิพิเศษกว่านักโทษคนอื่น แต่มันก็ทำให้เขาจำเป็นต้องช่วยพัศดีพอกเงิน คอรัปชั่นอย่างเลี่ยงไม่ได้

ปีที่ ๑๙ ของการใช้ชีวิตในซอว์แซงค์อย่างมาถึง แอนดี้ไม่เคยหวังที่จะได้ออกจากคุก เขาเชื่อว่าความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ตาย และนั่น ทำให้เขามีโอกาสได้รู้ความจริงจากนักโทษหนุ่มผู้มาใหม่ ถึงเรื่องราวของฆาตกรตัวจริง ที่ฆากรยาของเขาและชายชู้!

ฆาตกรตัวจริงเป็นแค่คนเลวคนหนึ่ง ที่ทำชั่วจนเป็นปกติ เขาไปปล้นบ้านชายชู้คนนั้น พร้อมกับฆ่าคนทั้งสองปิดปาก โชคร้ายที่แอนดี้เข้ามาในเหตุการณ์อย่างคนเมาไม่ได้สติ จึงถูกจับพร้อมหลักฐานแวดล้อม

เมื่อเบื้องหลังฆาตกรรมปริศนาถูกเปิดเผย แอนดี้ขอร้องให้พัศดีช่วยเขาล้างมลทิน พิสูจน์ตัวเอง เพราะจากคำบอกเล่านี้ เขามั่นใจว่าตนเองจะมีพยานหลักฐานมาอุทธรณ์ต่อศาล และช่วยให้เขาพ้นผิดออกจากคุกได้ในที่สุด



ถึงแอนดี้จะบอกว่าเขาไม่ได้ทำผิด แต่หลักฐาน พยานแวดล้อมล้วนชี้ชัดไปในทางเดียวกัน ศาลจึงพิพากษาให้เขาต้องโทษจำคุกตลอดชีวิต อยู่ในซอร์วังก์

หากเป็นคนอื่นอาจรับสภาพนี้ไม่ได้ คงดิ้นรน คร่ำครวญถึงการถูกลงโทษอย่างไม่เป็นธรรม บางทีอาจโทษดินฟ้า ที่ส่งให้ตนต้องมาทุกข์ทรมานอยู่ในคุกเช่นนี้... แต่ไม่ใช่ผู้ชายชื่อแอนดี้

เขาทำตัวเหมือนนักโทษคนอื่น ใช้ชีวิต ยอมรับสภาพด้วยความอดทน กล้ากลืนความเจ็บปวดจากการถูกทำร้ายร่างกาย และจิตใจโดยไม่ปริปากบ่น แต่ภายในจิตใจนั้น เขามีความหวังอยู่เสมอ...หวังว่าความยุติธรรมต้องมี หวังจะออกจากคุกพ้นโทษโดยปราศจากมลทิน เป็นผู้บริสุทธิ์อีกครั้ง



ยาก!' เพื่ออธิบายตามหลังมา ว่าคนเราไม่ได้มีใจจริงได้เองลอยๆ ใจจริงต้องมาพร้อมคนที่ใช่ หากรู้ว่าวิธีเลือกคนที่ใช่ กับทั้งรู้วิธีการรักษาความใช่ให้คงทน คุณก็ได้ชื่อว่าสร้างรักแท้ด้วยมือตนเองแล้วในชาตินี้!

หนังสือ 'รักแท้มีจริง' เป็นเล่มเปิดตัวสำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ซึ่งผมเพิ่งตั้งขึ้นมา เพื่อนำเสนอแนวเขียนใหม่ ที่เน้นคำคมกระตู่ให้ตื่นพร้อมรับรู้ หรือชวนติดตามคำอธิบายตลอดจนเป็นแรงบันดาลใจให้เกิดความอยากทดลองเพื่อหวังผลจริง

'รักแท้มีจริง' จะเริ่มวางจำหน่ายในต้นเดือนกรกฎาคมนี้ตามร้านหนังสือทั่วไป เช่น ซีเอ็ด B2S นายอินทร์ ศูนย์หนังสือจุฬา แพร่พิทยา ตลอดจนเซเว่นอีเลฟเว่นทุกสาขา ราคา ๑๔๐ บาทครับ

## ดังตฤณ

สารบัญ ←



## ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๔๕

โดย หมอผีร์

สวัสดีทุกคนที่ติดตามอ่านไดอารี่หมอดูค่ะ

ช่วงนี้มีลูกค้าที่รู้จักผีร์จากการอ่านไดอารี่หมอดูมาหาค่อนข้างเยอะ ยังไงต้องขอขอบคุณมาก ๆ นะคะ ที่ให้การสนใจคอลัมน์ไดอารี่หมอดูและวิธีการดูดวงของผีร์

หลายคนได้อ่านบทความ มีจินตนาการถึงคนเขียนไว้มากมาย เช่น ถ้าไม่มีค่ะในบทความต้องคิดว่าเป็นผู้ชายเพราะชื่อผีร์เหมือนผู้ชาย บางคนจะคิดว่าเป็นคนแก่อายุประมาณห้าสิบกกว่า ๆ เขาบอกว่าเห็นหมอดูส่วนใหญ่อายุค่อนข้างเยอะ หรือบางคนจินตนาการสุดโต่งคิดว่าเป็นผู้หญิงสวย ๆ ตัวเล็ก ๆ หลายคนแอบผิดหวังเล็กน้อยตอนเจอตัวจริง

เพราะว่าผีร์เป็นผู้หญิง หน้าตาธรรมดา ๆ อายุยี่สิบเจ็ดอย่างยี่สิบแปด ตัวสูงประมาณร้อยเจ็ดสิบ น้ำหนักเจ็ดสิบกกว่า เรียกว่าตัวใหญ่เลยละค่ะ อดีตเคยพอมเมื่อสองปีก่อนตอนดูดวงอยู่ที่ซีคอนฯ น้ำหนักห้าสิบแปด ซึ่งแตกต่างกันมาก ๆ เพราะตอนนี้ทำงานที่บ้านไม่ต้องเดินทาง เข้าชั้นมา ลงมาทานข้าวที่ชั้นหนึ่ง สายมาทำงานที่ชั้นสอง เย็นขึ้นนอนชั้นสาม นั่งอย่างเดียวไม่ได้ออกกำลังกาย เวลามานไปเลยตัวใหญ่ไปเลย ที่เล่าให้ฟังอย่าเอาเป็นแบบอย่างนะคะ เพราะตั้งแต่อ้วนขึ้นร่างกายก็อ่อนแอลงมาก ๆ ตอนนี้เพิ่งตั้งใจออกกำลังกายใหม่อย่างจริงจัง น้ำหนักลดลงไปบ้างแล้ว

หลายคนที่ไม่สบายร่างกายอ่อนแอ บางครั้งไม่ได้มาจากรวมเก่าอย่างเดียวนะคะ กระทบใหม่ที่ไม่หักห้ามใจในการทานอาหาร กับไม่ออกกำลังกายนี่แหละค่ะที่อันตรายกว่ากรรมในอดีต ยังไง ๆ หลายคนที่กำลังรู้ว่าอ่อนแอลง ลองหันมาเล่นกีฬาใส่สุขภาพกันหน่อยนะคะ

## The Shawshank Redemption — อย่าสิ้นหวัง

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



แอนดี้ ดูเฟรน...อาชีพ นักการธนาคาร

ต้องคดี...ฆาตกรรมภรรยา และชายชู้

ต้องโทษ...จำคุกตลอดชีวิต



ถ้าใจดีดีดิน ทะยานอยากจะทำตามแต่ใจ  
เราคงจะต้องเหนื่อยกันอีกมากทีเดียว

ขอแค่ให้ “รับรู้” และ “ยอมรับ”

แม้ยังไม่เข้าใจ  
แม้ยังทำไม่ได้ทั้งหมด

สลักปีกคาออก  
จะได้ไม่ทิ่มแทงเนื้อให้เจ็บมากไปกว่านี้

สาธิตปัญ 



สัปดาห์นี้สมองตื้อมากเกินไปเลยคะ เขียนอะไรไม่ค่อยออกเท่าไร นิ่งคิดไปคิดมากก็คิด  
ไม่ออก แต่พอทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา ยิ่งเล่าเรื่องสุขภาพทางใจให้ฟังไม่หมดเลย มี  
หัวข้อหนึ่งที่น่าสนใจ เป็นเรื่องของสุขภาพทางใจของคนในครอบครัว เพราะส่วนใหญ่  
คนที่มาดูดวงมักจะต้องมีปัญหาเรื่องครอบครัวกันทั้งนั้น

ปัญหาแรกคงไม่พ้นปัญหาเรื่องความรักของสามีภรรยา ปัญหาที่ใหญ่รองลงมาคือ  
เรื่องของลูก เพราะสังคมสมัยนี้เปลี่ยนแปลงไปเร็วมาก ๆ ทำให้การเลี้ยงลูกให้ได้ดี  
นั้นยากขึ้นทุกวัน พ่อแม่ที่มาดูดวงส่วนใหญ่จะมีเรื่องทุกขใจเกี่ยวกับเรื่องของลูก ๆ  
มาปรึกษาเยอะมาก ยิ่งเด็กสมัยนี้มีพัฒนาการที่ค่อนข้าง ฉลาด โตเร็ว เรียนรู้เร็ว  
ช่างพูด ช่างเจรจา มีความคิดซับซ้อนขึ้นด้วย

ตัวแปรของปัญหามีมากมาย แต่เท่าที่เห็นจากประสบการณ์ พ่อแม่ที่มาดูดวง  
จะมีปัญหาเช่น

๑. อายุ พ่อแม่มีอายุที่ห่างจากลูกมาก ทำให้ไม่สามารถสื่อสารกันให้เข้าใจเด็กสมัยใหม่  
ได้ ทำให้มีปากเสียงกันค่อนข้างง่าย พอพูดมาก ๆ เด็กจะคิดว่าบ่นมาก จนกลายเป็น  
ไม่เชื่อฟังไป มีพี่คนหนึ่งอายุห้าสิบ มีลูกอายุสิบห้า เธอมีความทุกข์ใจเรื่อง  
ลูกมาก เธอคิดว่าทำไมคุยกันไม่ค่อยได้เลย วัยที่ต่างกันทำให้พูดกันคนละภาษา  
อันนี้พ่อแม่ต้องเหนื่อยในการปรับตัวสักหน่อยหนึ่ง คือต้องหาความรู้เพิ่มเติมให้  
เข้ากับเด็กมากขึ้น อย่าคิดว่าตัวเองรู้มาหมดแล้วอาบ้ำร้อนมาก่อน ผ่านโลกมา  
ก่อน เพราะโลกเปลี่ยนไปเยอะเหลือเกินแล้วคะ
๒. เวลา พ่อแม่ต้องทำงานหาเงินมาให้ครอบครัวจนลืมนึกถึงจิตใจลูก พ่อแม่หลายคน  
บอกว่าไม่มีเวลาต้องทำงาน ทั้งงานบ้าน งานประจำ ไม่มีเวลาที่จะให้ลูก ไม่มีเวลา  
ที่จะทำกิจกรรมกับลูก ทำให้ไม่สามารถเข้าถึงจิตใจของลูกได้ ทำให้ห่างเหินออก  
ไปเรื่อย ๆ เด็กก็จะไปพึ่งเพื่อนทำให้มีปัญหาพากันหนีเที่ยว หรือบางทีพาตัวเอง  
ไปเล่นเกม สืบเสาะหาข่าว ฯลฯ อย่างมัวแต่คิดว่าหาเงินไว้ให้เขาใช้ ไว้ให้ลูกไม่ลำบาก  
ทำงานหนักทุกวันเพื่อหาเงินทิ้งไว้เป็นมรดกให้ลูกจะได้ไม่ลำบาก

ซึ่งความเป็นจริง มรดกที่ล้ำค่าที่ควรจะให้ลูกคือสอนจิตใจของลูกให้เขาเป็นคนดี เดินในทางที่ถูกต้อง สอนให้เขามีศีล สอนให้เขาทำบุญทำทานเป็น เพราะการทำบุญ การมีศีล มีค่ามากกว่าการหามรดกร้อยล้าน เขาอาจจะไม่เห็นค่าในสิ่งที่ได้มาง่าย ๆ เอาไปถูกลงเล่นไม่กี่ปีก็หมด ขุมทรัพย์ทางปัญญา มีค่ามากกว่าเงิน

๓. อารมณ์ พ่อแม่ค่อนข้างเป็นคนใจร้อน ไม่ฟังเหตุผลอะไรเลย มีแต่อารมณ์เสียใช้คำพูดที่ไม่ดีกับลูก ทำให้เด็กบางคนกลายเป็นคนเก็บกด แล้วไปโทษลูกอย่างเดียว ครั้งหนึ่งไปทานข้าวที่ฟูจิ เจอคุณแม่คนหนึ่งนั่งป้อนข้าวลูกอยู่ ลูกทานไปด้วยเล่นไปด้วย เธอตะคอกลูกเสียงดังลั่นร้านเลย ทุกคนหันไปมองเป็นสายตาเดียวตกลใจว่าทำได้ไง คุณแม่คนนี้กำลังจะยับยั้งอารมณ์ตัวเองไม่อยู่เหมือนคนกำลังบ้า พอลูกทานข้าวไม่ได้ตั้งใจกินขึ้นมามาก ร้านอาหารที่บรรยากาศเงียบ ๆ อยู่ มีคุณแม่ที่ไม่โตะคอกลูกเสียงดังลั่น จนพนักงานต้องมายืนประกบข้างเพื่อบอกว่า พี่คะเบา ๆ หน่อย เสียงพี่ทำให้ร้านไม่สงบสุข

พ่อแม่บางคนค่อนข้างคิดมาก วิตกกังวลอะไรง่าย พอลูกเป็นอะไรนิดหน่อยคิดว่าลูกตัวเองมีปัญหา มีอยู่ครั้งหนึ่งพี่ผู้หญิงคนหนึ่งเธอเหมือนมีความสุขใจดี ไม่ค่อยดี เธอมาปรึกษาเรื่องลูก ทุกข์ใจเรื่องทีลูกไม่ยอมเรียนหนังสือ เธอเลยพาลูกไปหาจิตแพทย์ และหมอบอกว่าให้ลูกทาน แต่ลูกไม่ทาน เขาพยายามบอกว่าเขาไม่เป็นอะไร ซึ่งความจริงลูกไม่เป็นหรอกค่ะ แม่ต่างหากที่เป็น หมอบอกให้ยาผิดคนค่ะ

๔. บังคับ อยากให้ลูกเป็นอย่างที่ตัวเองคิด พ่อแม่บางคนมีความคาดหวังไว้ว่า ลูกจะต้องได้ตั้งใจ ตามที่ตัวเองอยากให้เป็น สันนิษฐานว่าลูกก็มีหัวใจมีจิตวิญญาณ การบังคับเขาไม่ได้เป็นทางออกที่ดีที่สุด เช่น บังคับไม่ให้คบเพื่อน บังคับให้เรียนในสิ่งที่พ่อแม่อยากให้เรียน จะทำให้ลูกพยายามแข็งข้ออยู่ลึก ๆ และครอบครัวเริ่มทะเลาะกันได้ง่าย มีปัญหาเด็กหนีออกจากบ้าน เด็กใจแตกอีกเยอะแยะ บางบ้านถึงขั้นไม่คุยกันก็มี เด็ก ๆ ที่เกิดในบ้านแบบนี้เพราะผลของวิบากเดิมด้วย

“ถูกค่ะ ก็อย่าโมโหสิ”

“แต่ ถ้ามองตัวเองดูเถอะ เราเปลี่ยนตัวเองได้จริงๆ หรือ จะผ่าตัดเอาต่อมโมโหออก เปลี่ยนหัว เลือกบุคลิกเองได้ง่ายๆ หรือ”

ดีแล้วที่คุณแม่เห็นปัญหา นี่ถ้ามองไม่เห็น ก็ไม่ยอมรับ พอไม่รู้ ก็ไม่แก้ ส่วนที่ยากที่สุดก็ทำแล้ว ที่เหลืออย่างวิธีลดความโกรธ ขอแค่มีหลักให้ยึด มีหลักให้ฝึกฝน วันข้างหน้าคุณแม่ก็ต้องเย็นลงอย่างแน่นอน

โลกนี้มีคนหลากหลาย มีคนทุกบุคลิกอยู่ด้วยกัน ลองคิดว่าคนบุคลิกแบบที่คุณแม่เป็น เสียงจะปะทะกับปัญหาใด

ในฐานะเป็นคุณแม่ ต้องขอให้ระวังการทำโทษลูก ขอให้เข้าใจขอบเขต ความสามารถของเด็กแต่ละวัย เสียงดูให้เน้นความสม่ำเสมอ มีวินัย รักษาคำพูดของคุณแม่ให้ได้ทุกคำ อย่างน้อยเขาต้องไวใจ เชื่อมั่นในคำพูดแม่ได้

เวลาโกรธ ไม่นานพายุก็สงบ คุณแม่ต้องกล้าขอโทษลูกจากใจจริง รับรู้ความรู้สึกของกันและกัน ปรับหาวิธีการ ให้เราไม่ต้องโกรธกัน ด้วยเรื่องเดิมๆ

“รับรู้” เป็นคนละเรื่องกับ “เข้าใจ”

คุณแม่อาจไม่เข้าใจว่าการไปโรงเรียนโดยไม่มีพี่หมีหมิ่นเป็นเรื่องร้าย และลูกก็อาจไม่เข้าใจคำว่า ติดประชุม ของคุณแม่เช่นกัน

แต่เราจะใส่ใจความรู้สึก ยอมรับกันและกัน เรียนรู้ ปรับตัว พัฒนา และเติบโตไปร่วมกัน

นี่คือนิยามของคำว่าครอบครัว

ครอบครัว บุคลิกภาพ ลักษณะ อารมณ์ หรือวิถีชีวิตใดๆ ก็ตาม เหมือนกันตรงที่ว่า เราเลือกควบคุมเองไม่ได้ทั้งหมด

อดสงสัยไม่ได้ว่าผู้จัดละครโทรทัศน์อาจศึกษาเรื่องนี้มา  
จึงจัดธีมได้ลงตัว เหมือนกันทุกช่อง

ฉันหันกลับไปทักทายเธอ ทวนคำถามใหม่ ขอให้เล่ารายละเอียดอีกนิด  
เธอล้ำว่า ลูกชายสี่ขวบชื่อน้องบอส ซึ่มโหมมาก ชัดใจไม่ได้เลย

สังเกตอย่าง ว่าน้องที่ชื่อเล่นหวานๆ อย่างน้องเนย น้องฟ้าใส น้องต้นข้าว  
กับน้องที่ชื่อเล่นประเภท น้องวิน น้องบอส น้องพีร์สท์  
มักมาจากครอบครัว ที่มีบุคลิก และแนวทางการอบรมลูกต่างกัน

ถึงวัยเข้าโรงเรียน คุณแม่กลุ่มแรกมักหาโรงเรียนใกล้บ้าน เน้นกิจกรรมสนุกๆ  
คุณครูไม่ดุ กลุ่มหลังมักหาโรงเรียนเน้นเตรียมสอบเข้าสาธิต  
อันนี้เป็นแค่สถิติจากการแอบเฝ้าดูเล่นๆ ไม่ใช่ถูกเสมอไป ๑๐๐% นะคะ

คุณแม่ น้องบอส เล่าเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยเสียงดังฟังชัด หัวน และเร็ว  
เธอทำทุกอย่างแบบคุณแม่ซึ่มโหมท่านอื่นทำ เลี้ยงแบบดุดมก สลับโอบมาก ไม่แน่นอน  
น้องทำอะไรเดียวกัน บางวันก็ดุ บางวันก็ปล่อย น้องไม่เข้าใจหรอกค่ะ  
ว่าทำแบบนี้คืนวันหยุดได้ แต่วันอื่นห้าม ยามโกรธเธอก็แผดเสียง เคยทุบตี  
น้องก็กรีดเสียง ลงไปดินกับพื้น ทั้งเตะทั้งถีบเป็นพัลวัน

เธอจบด้วยคำถามว่า “หรือเพราะพี่ซึ่มโหม ลูกเลยติด แล้วจะทำอย่างไร”  
ฉันอ้าปากจะตอบ แต่ไม่ทันใจเธอ “อ้อ ก็ต้องไม่ซึ่มโหมนะสิ ไซ้โหมละ”

บุคลิก รูปลักษณ์ สีสันทาทางของเธอ ช่วงคล้ายคนสนิทของฉันหลายคน  
ฉันไม่ถนัดศาสตร์โหวงเฮ้ง แต่เข้าใจว่าเป็นการเก็บสถิติรูปแบบหนึ่ง

ภาพคนสนิทหลายคนขึ้นมาซ้อน พลอยทำให้รู้สึกสนิทสนม เอ็นดูเธอในใจ  
คนซึ่มโหมส่วนใหญ่ที่รู้จัก น่ารักที่ความจริงใจ พูดตรงไปตรงมา โผงผาง  
สำรวจใจในตัวเองพบว่า ที่เริ่มรู้สึกอ่อนโยนกับเธอ เป็นเพราะเธอเปิดเผย  
ความอ่อนแอออกมาตรงๆ เชิงจิตวิทยาจะเรียกว่า “ปฏิภิกิริยาสะท้อนกลับ” ค่ะ  
ย้อนกลับไปทีคำถาม เพื่อนเธอช่วยสะกิดว่าให้ออกาสฉันได้พูดบ้าง

บังคับเรื่องเวลา กฎระเบียบเข้มงวดเกิน ความจริงต้องพยายามอย่าตีเส้นมาก  
เกินไป ต้องพยายามทำตัวเป็นเพื่อนเขา ให้อิสระกับเขาด้วย ไม่ใช่สั่งในฐานะพ่อ  
แม่ที่มีสิทธิ ล่าสุดเพิ่งเจอพี่คนหนึ่งทุกซ์เรื่องลูก ลูกปลอมเอกสารการเรียนว่าสอบ  
ผ่านมาให้พ่อแม่ดู

๕. สงสาร หลายคนเวลาที่ลูกทำอะไรก็ให้หมด เพราะคิดว่าถ้าไม่ให้กลัวลูกเสียใจ  
สงสารลูก การสงสารในสิ่งที่เขาเรียกร้องและให้หมดทุกอย่าง บางทีเรากำลังฆ่าลูก  
โดยไม่รู้ตัว ทำให้ลูกเสียนิสัย ทำให้เขาทำบาปทำกรรมกับเราเพิ่มก็ได้ ล่าสุดมี  
คุณแม่คนหนึ่งอายุประมาณห้าสิบห้ามีลูกสาวสามคน ที่บ้านทำอู่ซ่อมรถ เมื่อก่อน  
เศรษฐกิจดีตามใจลูกทุกคน อยากได้อะไรก็ให้หมด อยากจะไปเมืองนอกก็ส่งไป  
ทั้งที่เงินไม่มีมากมาย ยอมเป็นหนี้เพื่อลูก แต่พอวันนี้เศรษฐกิจแยกลง หาเงินลำบาก  
เงินหมุนไม่ทัน ดิดหนี้เยอะมาก ลูกทุกคนเรียนจบทำงานได้เงินเดือน ไม่เคยที่จะ  
ช่วยแม่เลย พอพูดเรื่องเงินกับลูก ๆ พี่เขาบอกว่าลูกจะพยายามหาเรื่องปิดตลอด  
ทั้งที่เขาช่วยได้ เขาก็บอกว่าเป็นความผิดของเขาเอง ที่ผ่านมาไม่เคยสอนให้ลูกรู้จัก  
คำว่าไม่มี อยากได้อะไรต้องได้ ชีวิตของพวกเขาสบายเกินไป ไม่ต้องทำอะไรเลย  
พี่เขาบอกเขาเลี้ยงลูกมาผิดเอง

ความจริงเวลาที่ไม่มีควรบอกเขาไปตรง ๆ ว่าไม่มี ต้องให้ลูกประหยัด ไม่ใช่  
ยอมเหน้อยเป็นหนี้เพิ่มให้ลูกเอาเงินไปใช้ในทางไม่เกิดประโยชน์เท่าไร

๖. เทคโนโลยีต่างๆ มาเป็นส่วนผลักดันให้ชีวิตเปลี่ยนไป ทั้งทางที่ดีและร้าย  
เทคโนโลยีเปรียบเสมือนน้ำให้ทั้งคุณให้ทั้งโทษ เช่นทีวี คอมพิวเตอร์ วิทยุ  
โทรศัพท์ ทำให้เด็กเกิดการลอกเลียนแบบทางพฤติกรรมในทางที่ผิดได้ค่อนข้างเร็ว  
จะห้ามไม่ให้เล่น ห้ามไม่ให้ดูก็ได้เพราะเด็ยลูกไม่ทันคนอื่น ซึ่งตรงนี้ยิ่งยาก

เคยเจอกับตัวเองมาเหมือนกัน ปล่อยให้ลูกดูการ์ตูนทอมแอนด์เจอร์รี่ ตั้งแต่  
แปดเก้าเดือน เห็นเขาอยู่นิ่งดีเลยให้เขาดูบ่อย จนทำให้ติดมาก ทำให้กลายเป็น  
คนพูดช้า แฉมโมโหง่าย เพราะเรื่องนี้ไม่ค่อยมีเสียงพูด มีแต่ไถ่ตีกัน กลายเป็น  
ปัญหาไปเลยทั้งที่ตอนแรกคิดว่าจะดี

ในตอนนั้นลูกไม่ยอมทำอะไรเลย วัน ๆ จะดูแต่การ์ตูน คิดมากเหมือนกัน เลย  
ต้องหาทางออก โดยเอาวีดีโอไปซ่อนอยู่สองเดือนถึงจะหายค่ะ

เมื่อปิดเทอมที่ผ่านมาลูกอายุห้าขวบเริ่มเล่นคอมพิวเตอร์ ตีตเกมส์คอมพิวเตอร์  
อีก วัน ๆ จะไม่ค่อยยอมทำอะไร ต้องแก้ไขปัญหามาโดยหากิจกรรมอื่นมาให้เขา  
ทำเสริมอีก หลานชายอายุสิบสาม ก็ตีตเกมส์ออนไลน์ทำให้สมาธิในการเรียน  
ค่อนข้างสั้น ไม่สนใจเรียนหนังสือ แต่เด็กบางคนได้เล่นเกมแล้วฉลาดขึ้นก็มีนะ  
ไม่ใช่ไม่มีค่ะ

๗. เปรียบเทียบลูกตัวเองกับลูกคนอื่น หรือเปรียบเทียบลูกในครอบครัวคนใดคนหนึ่ง  
เยอะเกินไป จนทำให้เขาเกิดความน้อยใจ พ่อแม่บางคนต้องระวังด้วย อย่าพูดให้  
จิตใจเขาแย่เพราะต่อไปทำอะไรเขาจะมีแต่ความน้อยใจ ทำให้เขาไม่มีกำลังใจ

ความจริงมีเหตุปัจจัยอีกมากมาย แต่ที่สำคัญคือเลี้ยงเด็กต้องสวมหัวใจเด็ก พอลูก  
เป็นวัยรุ่นต้องสวมหัวใจวัยรุ่น อย่าทำตัวเป็นผู้คุมกฎจ้องจับผิด อย่าทำตัวเป็นยักษ์ที่  
คอยแต่จะโมโหแล้วลงที่เขา อย่าบงการเขา อย่าทิ้งเขาให้واه

การปรับใจให้เข้ากับเด็กกับวัยรุ่น จะเห็นปัญหาต่าง ๆ ได้ง่าย และสามารถแก้ไข  
ได้ง่ายด้วยค่ะ

สารบัญ ←



คนเจ้าอารมณ์ ซี้โมโห มักยึดเหตุผลฝั่งของตัวเองเป็นหลัก  
พอเป็นคุณแม่ก็ลืมนึกว่าเด็กมีธรรมชาติของเขา จะคาดหวังให้เด็กกินเป็นเวลา  
ป้อนอะไรก็รับ คำลงก็หลับปุ๋ย นิ่งนิ่งเป็นลิงป่วย ไม่ซน ไม่คึกของ  
คาดหวังให้เด็กรู้เองว่านี่ปลั๊กไฟเล่นไม่ได้ โอ๊ย! นั่นไม่ใช่เด็กแล้วค่ะ

คุณแม่เจ้าอารมณ์ จะเหนียวกับการเลี้ยงลูกมากกว่าคนอื่นหลายเท่า  
ยามที่เธอแผดเสียง หรือชดเชยด้วยอารมณ์ จิตใต้สำนึกเด็กจะรับไว้ทันที  
เด็กร้องไห้ แม่กรี๊ดเสียงใส่ เด็กจะตะเบ็งเสียงกลบให้ดังขึ้น เพราะเขารับรู้  
คนเราเวลาโกรธแล้วขึ้นเสียงเป็นเรื่องปกติ ก็ที่คุณแม่ยังทำบ่อยๆ เลย

คุณแม่เจ้าอารมณ์ มักมีช่วงอารมณ์ “ปรืด”  
พอพายุจางก็รู้สึกผิด พยายามมาเอาอกเอาใจ  
เด็กจะรู้สึกว่าคุณแม่ไว้วางใจไม่ได้ เดี่ยวดีเดี๋ยวร้าย ขึ้นๆ ลงๆ  
ความเจ้าอารมณ์มักมากำกับกับความไม่สม่ำเสมอ เหตุการณ์เดียวกันบางครั้งก็ดู  
บางครั้งก็ไม่ว่า คำของแม่จึงไม่มีน้ำหนัก แม้ก็ว่าลูกคือ พุดไม่ฟัง

หลายสิ่งในโลกนี้ ต้องการบันไดก้าวแรกคือความไว้วางใจ  
ความรักฉันทแม่ลูกก็ใช่ เด็กต้องการความมั่นคง สม่ำเสมอ ไว้วางใจได้  
ถ้าความสัมพันธ์ถูกพัฒนามาดี ขอแค่เห็นคุณแม่ในสายตา เด็กก็สงบได้  
เพราะรู้ว่าแม่เป็นหลักให้พึ่งพิงได้ แค่นี้คุณแม่ก็ไม่ต้องกลัวอะไรแล้ว

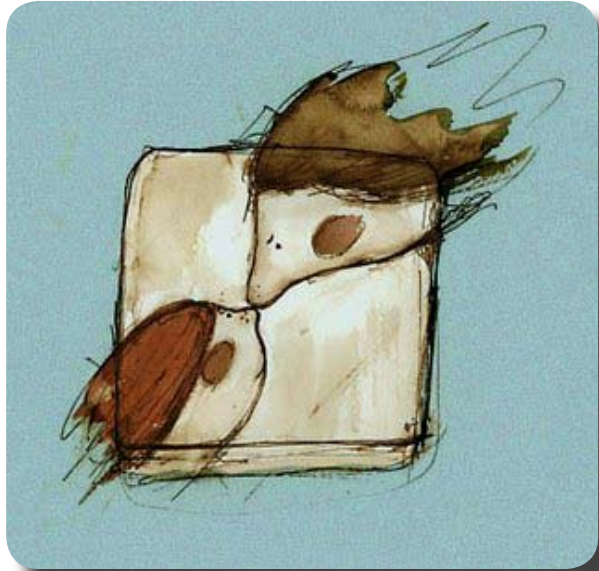
เอ ฟังดูเหมือนฉันตัดสินไปแล้วว่าน้องซี้โมโห จากมีแม่ซี้โมโห

ก็มีส่วนถูก หนึ่งแวนที่หันไปมองหน้า รู้สึกว่าเธอมีอะไรที่ดูรวมๆ  
แล้วไม่ค่อยสบายตา ไม่เย็นรื่น ทั้งๆ ที่เธอเป็นคนสวยคนหนึ่ง  
ตาเธอโตโปน แวตาดูพุ่งกระโจนเข้าใส่ ผิวหยาบหน้ามัน  
เธอแต่งกายด้วยของดีมีราคา แต่...

ใครชอบดูละครคงเข้าใจ ถ้าเล่าว่าแค่เห็นสไตลก็บอกได้ว่าตัวร้ายแน่ๆ...

ทุกๆ องค์ประกอบที่รวมเข้าเป็นตัวเธอ เหมือนพร้อมจะก่อให้เกิดอารมณ์หงุดหงิด  
แค่แรกเห็น ฉันแวนไปนึกถึงศาสตร์เกี่ยวกับอิทธิพลจากสีเครื่องแต่งกายและอัญมณี

เวลาชุ่นเคื่องกับคนไข้หรือญาติ ฉันจะรู้สึกผิดข้ามไปอีกหลายวัน โดยเฉพาะถ้าตั้งต้นเธอคิดว่าปัญหาอยู่ที่ลูก เธออาจดูหรือตีลูกก็ได้ วันนี้เป็นจังหวะและโอกาสที่ดีที่สุด จะปล่อยให้ผ่านไปเฉยๆ ไม่ได้



เดาจากอายุของเธอ น่าจะยังเล็กนัก  
เด็กเล็กยังไม่สมควรถูกพิพากษาจากคนที่เขารักที่สุดแบบนี้  
“อารมณ์” ไม่ใช่ “บุคลิกภาพ” จะใช้เหตุผลของผู้ใหญ่ มาตัดสินเด็กไม่ได้

ทารกพูดไม่ได้ก็ร้องไห้ โตอีกหน่อยก็ยังไม่เข้าใจเวลาถูกดู ไม่เข้าใจว่า  
ทำไมจับมัดไม่ได้ ที่คุณแม่ยังจับได้เลย คุณแม่หวังละสิ!

เด็กเล็กมีวิธีคิดไม่เหมือนเรา トラバไตที่ภาษาเขากับเรายังไม่เชื่อมกัน  
เข้าใจนิยามสิ่งต่างๆ ในโลกไม่เหมือนกัน จะปรับโทษเขาก็ไม่ยุติธรรม

เด็กไม่ได้อยากโมโหขึ้นมาเองเฉยๆ ยกเว้นลูกเธอจะเป็นเด็กพิเศษ  
ส่วนใหญ่ที่เจอ คือการเลี้ยงแบบกระตุ้นให้เด็กต้องโมโหนี้แหละ

## กวีธรรม

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

### ประทีปธรรม

โดย puky

๑ ขอเชิญชวนชาวพุทธหยุดทำชั่ว เลิกเมามัวสร้างบาปพยายาผิวเผิน  
มาร่วมจิตคิดสร้างทางเจริญ ด้วยกุศลาพาลินในธรรม  
ไอ้ประทีปรัตนตรัยไสวส่อง พันบ่วงคล้องอบายหายห่างล้ำ  
พากเพียรสร้างเสริมหนุนบุญช่วยนำ อกุศลกรรมละเว้นเน้นศีลเทอญ

### ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



### ดอกทิวา

๑ ทีเอ๋ยทิวา นามพกาคือกลางวันอันสดใส  
เหมือนชีวิตอันเปี่ยมหวังปลั่งใจ ด้วยบุญให้ผลบุญหนุนสุขมี  
อย่าหลงหลุดเห็นห่างจากทางชอบ ฟังเร่งกอรกุศลไว้ไม่หน่ายหนี  
สร้างชีพให้สว่างสวัสดิ์ トラバวันที่สิ้นชาติขาดภพอัย





### ดอกกล้วยไม้ว่านเพชรหึง

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| ๑ ว่านเอ๋ยว่านเพชรหึง          | ยามคะนึ่งนวมผกาพาครวญคิด    |
| เรื่องความหึงความหวงเหตุหวงจิต | คือเพลิงพิชเผาใจให้ร้อนระทม |
| หากครองคู่กับคนดีมีธรรมะ       | ศีลจาจะปัญญาศรัทธาสม        |
| ย่อมมีต้องหวงหึงซึ่งใจตรม      | เลือกคู่ชมเป็นคนดีมีสุขเอย  |

### สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๕๒  
<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม  
 และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์  
<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ↩

มีใครเคยวิเคราะห์ตัวเองด้วยศาสตร์ Enneagram บ้างเอ่ย

Enneagram คือการแบ่งบุคลิกภาพพื้นฐานออกเป็นเก้าแบบใหญ่ๆ เชื่อว่า ศาสตร์นี้เริ่มจากชาวซูฟีในตะวันออกกลาง แพร่ถึงยุโรปราวปี ๑๙๒๐ ค่ะ

ฉันมีบุคลิกภาพแบบลักษณะสอง ตำราไทยใช้คำว่าผู้ช่วยเหลือ หรือนักบุญ ลักษณะนี้ชอบอยู่ตามงานมูลนิธิต่างๆ จะรู้สึกว่าคุณค่า

ถ้าได้แสดงความรักและช่วยเหลือผู้อื่นอย่างทุ่มเท

อาจเผลอครอบงำ ทำให้ผู้อื่นอึดอัดง่าย

จะรู้สึกผิดถ้าแสดงอารมณ์ออกมาตรงๆ จนดูเหมือนคนเสแสร้ง ไม่จริงใจ

ในวัยเด็ก ลักษณะสองจะทำตามกรอบที่สังคมว่าดี มักมีกิริยาแบบเด็กดี พุดเพราะ ใส่ใจมารยาท ถึงวัยทำงาน ก็มักทำตามค่านิยมของสังคมนั้น

แต่ละลักษณะมีลักษณะวิธีคิดต่างกัน จึงกระทำต่างกัน มีวิถีชีวิตต่างกัน

ลักษณะหนึ่งคือกลุ่มสมบูรณ์แบบ ทุ่มเทกับผลงาน มักเรียนเก่ง รับผิดชอบสูง

ถ้าเป็นนักศึกษาแพทย์วิธีทำงานจะถูกใจอาจารย์นัก มักถูกชวนเป็นอาจารย์ต่อ

หมอลักษณะสาม ถนัดงานบริหาร เหมาะจะเป็นหัวหน้ากลุ่มงาน

หรือผู้อำนวยการ

แต่ละลักษณะมีความต่าง จากอิทธิพลของปีก และศร ตามทฤษฎีที่ว่าไว้

แต่ละลักษณะมีปัญหา และจุดอ่อนต่างกัน ไม่มีใครดีชั่ว ถูกผิดไปกว่ากัน

หมอลักษณะสองอย่างฉัน รู้สึกลงตัว สบายใจที่สุดในโรงพยาบาลเล็กๆ

สังคมอบอุ่นขนาดซื้อของก็เจอคนใช้แทบทุกครั้ง เห็นพวกเขาตั้งแต่ยังเล็ก

รู้จักกันไปถึงลุงป้าน้าอา เติบโตไปด้วยกันเหมือนเครือญาติ

ใครจะไปเชื่อ ฉันเคยปฏิเสธที่ทำงานที่ดีกว่า เพราะห้องไม่สวย!

เชิงโหราศาสตร์จะอธิบายว่าเพราะอิทธิพลของดาวศุกร์ จึงชอบบรรยากาศ

นุ่มนวล สวยงาม ชอบกิริยาเรียบร้อย ไม่ชอบคำพูดห้วนๆ ไม่เสนาะหู

ดังนั้น คงไม่แปลกที่จะหงุดหงิดกับปัญหาของเพื่อนของคุณแม่น้องเนย

แต่วันนี้ ฉันยังทำไม่ได้ ยังต้องการ Reference เป็นหลักให้ยึด  
วันหน้าไม่ทราบ ความคิดคนเราอาจเปลี่ยนไปเมื่อไรก็ได้

สิ่งที่รู้สึกคือ ไม่ใช่ “ฉัน” เป็นผู้รักษา ไม่รู้สักว่าเด็กหายเพราะ “ฉัน”  
แค่เป็นผู้มีหน้าที่ศึกษาดาราศาสตร์นี้ แล้วทำงานตามมาตรฐาน  
ไม่ได้คิดว่าวิทยาศาสตร์ที่ดีที่สุด แคंबังเอิญอยู่ในสถานะหมอเด็กก็แค่นั้น  
ตีต่างว่าเกิดเป็นหมอแม่ะ หมอน้ำมัน ก็จะมีมาตรฐานวิชาชีพนั้นๆ เช่นกัน

ถ้าประเทศนี้มีแต่หมอแบบฉัน เราจะวิ่งตามเทคโนโลยีใหม่ตลอดไป  
ถ้าโลกนี้มีแต่หมอแบบฉัน จะไม่มีการพัฒนาองค์ความรู้ ไม่มีการประยุกต์  
ไม่มีคำว่าบูรณาการ โชคดีเหลือเกินที่โลกนี้มีหมอหลายแบบ

เหมือนมีสลักอะไรสักอย่างที่ตรึงให้เราคิด ให้นิยามสิ่งต่างๆ ไม่เหมือนกัน  
สลักปีกหนักแน่น ส่งผลให้เราเข้าใจแบบหนึ่ง จึงคิดอย่างหนึ่ง  
จึงกระทำแบบหนึ่ง ได้ผลลัพธ์แบบหนึ่ง ได้ชีวิตรูปแบบหนึ่ง  
เกี่ยวโยง เชื่อมกับสิ่งต่างๆ รอบตัว ร้อยรัดพันกันเป็นลูกโซ่



“โทษของผู้อื่นเห็นได้ง่าย ส่วนโทษของตนเห็นได้ยาก  
เพราะว่าบุคคลนั้นย่อมไปรยโทษของคนอื่น ดุจบุคคลไปรยแกลบ  
แต่ปกปิดโทษของตนไว้ เหมือนพรานนกปกปิดอัฐภาพด้วยกิ่งไม้ ฉะนั้น”

คาถาธรรมบท มลวรรคที่ ๑๘

จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก

จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕

สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

ในความเป็นจริง  
มีหลายสิ่งที่น่าเจ็บปวด  
ขอเพียงฝึกเห็นตามจริง  
ในที่สุดเราจะยอมรับความจริง  
และเมื่อเรายอมรับความจริง  
ความเจ็บปวดทั้งหลายจะหายไป

โดย ดังตฤณ

“...คนเรามักกลัวในสิ่งที่ไม่รู้...  
ถ้าจะว่าไป “ความไม่รู้” นี้แหละ ที่น่ากลัวที่สุด...”

จาก แง่คิดจากหนังสือ “The Sixth Sense - ขอเพียงเข้าใจ”

โดย ชลนิล

“...ในเมื่อเลือกที่จะยังรัก ก็ขอให้รักในสิ่งที่เลือก  
ขอให้รักตัวเอง หวังดีกับตัวเอง รู้จักหาความร่มเย็นเป็นสุขให้ตัวเอง  
รักที่จะหาสิ่งที่ดีและประเสริฐที่สุดระดับตัวเอง  
ซึ่งนั่นเป็นรักแท้ รักแน่นอนที่ไม่ต้องรอการพิสูจน์...”

จาก ของฝากจากหมอ “บทพิสูจน์รักแท้”  
โดย พิมพการัง

สารบัญญ 



ฉันประเมินในใจว่าน้องน่าจะติดเชื้ออะไร จากสถิติ ก็เปอร์เซ็นต์  
แล้วส่งยาฆ่าเชื้อที่ผลวิจัยว่าครอบคลุมเชื้อกลุ่มที่คาดไว้ได้กว่า ๗๐%  
แปลว่าโอกาสรักษาไม่ได้ผลก็มี อย่าลืมนะคะ ว่า  
ไม่มีอะไร ๑๐๐% ในทางการแพทย์

ถ้าเรามาถูกทาง น้องจะดีขึ้นบ้างภายในหนึ่งวัน  
ถ้าเกิน ๔๘ ชั่วโมงไม่ดีขึ้นเลย ต้องรื้อประเมินใหม่ทั้งหมด

น้องเนยใช้สูง ไอโซลกๆ คุณแม่ยื่นน้ำตาไหลพรากกุมมือเล็กๆ ไว้  
ถ้าสักห้าปีก่อน ภาพตรงหน้าอาจทำให้ฉันไหวตามได้ง่ายๆ  
แต่นานวันเข้า ผลที่อาจารย์สอนสั่ง ร่วมกับประสบการณ์ที่สั่งสม  
การมีหลักยึดชัดเจน มีแผนสำรองในใจ ทำให้รู้สึกมั่นใจ ไม่กลัว ไม่วิตก  
ให้ข้อมูล อธิบายแผนการดูแลรักษาเป็นขั้นตอน บรรยายภาคที่ผ่อนคลายลง  
คุณแม่หยุดร้องให้ได้ ทั้งๆ ที่ทราบดีว่าคืนนี้ ลูกก็ยังไม่หาย  
ปัญหายังคงอยู่ แต่พอมีหลักให้ยึด มีแผนรับ ความบีบคั้นร่วนวายใจก็ลดลง

คุณย่าเริ่มขยับมาถามเรื่องยาแผนโบราณ การรักษาทางเลือก  
ตอบไปว่า ส่วนตัวไม่คัดค้าน แต่สมาคมกุมารแพทย์ไม่ได้รับรอง

ในฐานะชาวไทย เคารพภูมิปัญญาบรรพบุรุษสุดหัวใจ  
ในฐานะลูก เคยซื้อยาสมุนไพรให้คุณแม่ มีญาติดูแลร้านยาไทยเก่าแก่  
เคยลองการแพทย์ทางเลือก สนใจศาสตร์อื่นที่ไม่อิงหลักวิทยาศาสตร์

แต่ในฐานะกุมารแพทย์ ฉันไม่สบายใจที่ไม่รู้ขนาดตัวยาก็มีลิกกรัม  
ต่อน้ำหนักตัว ต่อวัน ไม่ชอบที่ตอบไม่ได้ว่าจะได้ผลกี่เปอร์เซ็นต์ ไม่มี paper  
หรือ official report รูปแบบที่คุ้นเคย วิธีคิดที่ผูกโครง เป็นหลักให้ยึดมานาน

แพทย์หลายท่าน สามารถประยุกต์ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับยาแผนปัจจุบัน  
ช่วยพัฒนารูปแบบให้ใช้ง่าย ค้นคว้าเพิ่มด้วยวิทยาการสมัยใหม่ สร้างรายได้ให้ชุมชน  
ลดการใช้สารเคมี ลดการใช้ยาต่างประเทศได้อย่างน่าชื่นชม

น้องเนย เป็นคนใช้ตัวจริง เจ้าของห้องที่เรากำลังยืมคู้กันอยู่  
สาวน้อยสามขวบ ใช้สูงจัด โอมาก หอบ จากโรคปอดบวมค่ะ

โรคปอดบวม เกิดได้จากหลายสาเหตุ  
ต้องสันนิษฐานว่าน่าจะเป็นเชื้อกลุ่มไหนที่สุด เพราะรักษาต่างกันค่ะ

สันนิษฐาน แพลแบบข้าๆ ได้ว่า เดาอย่างมีหลักการ  
ต้องใช้ข้อมูลที่ได้จากประวัติ ตรวจร่างกาย ผลห้องปฏิบัติการ  
ร่วมกับข้อมูลด้านระบาดวิทยา อุบัติการณ์ ความเสี่ยง และความชุกของโรค

ถูกถามบ่อยๆ ว่าทำไมระบุมไม่ได้ว่าเป็นเชื้ออะไร ได้แค่บอกว่าน่าจะเป็น  
กลุ่มไวรัส หรือแบคทีเรีย ทำไม “ฟันธง” ระบุมตัวเชื้อไม่ได้

เพราะผลเพาะเชื้อจากตัวคนไข้ใช้เวลาเป็นสัปดาห์ ทำยาก เชื้อบางกลุ่ม  
ต้องเก็บน้ำล้างโพรงจมูก ขูดเนื้อเยื่อในคอ เจาะน้ำในปอด หรือเจาะเลือด  
วันแรกกับอีกสองสัปดาห์เทียบกัน ราคาแพงมาก มักใช้ในงานวิจัยค่ะ

หลายท่านเข้าใจว่าแค่ส่งเลือดเข้าเครื่องแล้วอ่านได้ว่าติดเชื้อตัวไหน  
ความจริงคือ ต้องเริ่มจากคิดว่าเป็นเชื้ออะไร แล้วทดสอบว่าใช่จริงไหม  
ยังจำคำที่อาจารย์สอนบ่อยๆ ว่า “ถ้าไม่คิด ก็ไม่หา ไม่มอง ก็ไม่เห็น”

มีความจริงอีกหลายข้อเกี่ยวกับการเพาะเชื้อ เช่น  
น้ำยาเคมีเป็นชุดสำเร็จรูป ใช้ทดสอบเชื้อที่พบบ่อย  
ดังนั้นถ้าติดเชื้ออื่นนอกโพ ผลรายงานก็เป็นลบอยู่ดี  
หรือถ้าได้ยาปฏิชีวนะมาก่อนอาจเพาะเชื้อไม่ขึ้น  
เชื้อบางชนิดตรวจพบแค่บางระยะของโรค  
และบางชนิดมีโอกาสตรวจพบแค่ราวๆ ๓๐-๔๐% ก็มีนะคะ

ปรกติเราจึงใช้ข้อมูลทางสถิติจากการศึกษาวิจัยมาช่วย ทั้งระบาดวิทยา  
แนวการรักษา รายงานการต้อยา ข้อมูลต่างๆ อย่างปรับเปลี่ยนได้ตลอด  
สมาคมโรคติดเชื้อในเด็ก มีข้อมูลออกใหม่เป็นหนังสือเล่มโตทุกปีค่ะ

## ธรรมชาติ กับความเปิดโล่ง

โดย แสงแก้ว

สุดสัปดาห์ที่ผ่านมาผมได้มีโอกาสไปเที่ยวหัวหินกับที่ทำงาน ถือเป็นภารกิจผ่อน  
หลังจากทำงานหนักต่อเนื่องได้ดีทีเดียว

คนทำงานในเมือง มักจะมีปัญหาคล้ายๆกัน คือเกิดความเครียดจากการทำ  
งานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ พอตกเย็นเลิกงานก็หมดแรง แทบอยากจะล้มตัวลงนอน  
แน่นอนผมก็เช่นกัน

แต่ไปเที่ยวคราวนี้ได้สัมผัสกับธรรมชาติ ของท้องทะเลและท้องฟ้า ทำให้ได้  
เข้าใจอะไรมากขึ้น

ขณะที่ผมได้สัมผัสกับผืนทราย แล้วมองไปยังทะเลที่ยาวสุดลูกหูลูกตา มีท้องฟ้า  
สีครามรับกันอย่างพอเหมาะ จิตของผมก็เปิดโล่ง มีความสบายเข้ามาทันที เพื่อนๆ  
คงนึกกันออกนะครับ เวลาที่ไปยืนริมทะเล มีลมเย็นๆ พัดมา มันทำให้จิตใจเรามี  
ความสบายขนาดไหน เหมือนสายลมของทะเล พัดพาความฟุ้งซ่านในใจเราไป  
จนหมด

เมื่อความวุ่นวาย และความฟุ้งซ่านหายไปจากใจเรา เราจึงรู้สึกสบาย ปลอดภัย  
ไร้เรื่องกังวล

ธรรมชาติมีส่วนช่วยจริงๆครับ และมันก็ช่วยให้ผมเข้าใจความจริง ว่าดั้งเดิม  
แล้วจิตใจเราใสสะอาด แต่ความฟุ้งซ่านมาทำให้จิตใจเศร้าหมอง ดังนั้นเวลา  
เรื่องวุ่นวายในใจ เราไม่จำเป็นต้องวุ่นวายไปกับมันด้วย ขอเพียงรู้วิธีปิดเป้าความ  
วุ่นวายให้หายไปจากใจ เหมือนอย่างที่ท้องทะเล และฟ้าสีครามได้ช่วยผมไว้ใน  
คราวนี้

วิธีนี้ก็ง่ายๆครับ พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้แล้วว่า ถ้าจิตฟุ้งซ่านเมื่อใด ก็ให้รู้ว่า  
จิตฟุ้งซ่าน

ฟังดูง่ายจนไม่น่าเชื่อใช่ไหมครับ และหลายๆ คนก็คงจะสงสัยว่า แคร์มันจะ  
ช่วยได้ยังไงละ

ของอย่างนี้ต้องฝึกครับ ธรรมชาติของคนเรามักจะไม่ยอมปล่อยให้ความฟุ้งซ่าน  
มันผ่านไปของมันเอง และเรามักจะไปช่วยให้มันฟุ้งซ่านยิ่งขึ้น เช่น เลิกงานแล้ว  
ก็ยังไม่ยอมปล่อยวางงาน เก็บเอามาคิดต่างๆ นานา เป็นการเพิ่มความฟุ้งซ่านไป  
เรื่อยๆ

นั่นเพราะเราไม่ได้ทำตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน คือ เพียงแคร์ว่ามันมีความ  
ฟุ้งซ่าน แต่เรากลับไปฟุ้งซ่านกับความฟุ้งซ่าน คือ ยิ่งคิดๆ คิดๆ ไปเรื่อยๆ แล้ว  
มันจะหายฟุ้งซ่านได้ยังไงละครับเนี่ย

เหมือนตอนเรามองทะเล ถ้าเราไม่ได้ไปฟุ้งซ่านกับความฟุ้งซ่าน คือเราเลิก  
คิดถึงเรื่องที่ทำให้ใจเราไม่สงบ จิตใจจึงเปิดรับความสงบจากธรรมชาติ ความ  
ฟุ้งซ่านก็จะถูกแทนที่ จิตใจจะมีความสงบขึ้นมาแทน

แต่เราคงไม่สามารถไปให้ท้องทะเลช่วยได้ทุกวันหรอกจริงไหมครับ

ดังนั้น ลองฝึกกันดูนะครับ ลองฝึกแคร์ยอมรับตามจริงที่กำลังฟุ้งซ่าน ถ้าทำถูก  
จะรู้สึกถึงความสบายขึ้นมาไม่มากก็น้อย

แล้วจะรู้ว่า จริงๆ แล้วจิตใจของเรานั้นสงบโดยธรรมชาติครับ ความฟุ้งซ่านเป็น  
ของที่มาทำให้จิตใจเศร้าหมองต่างหาก



...จิตเปิดโล่งเมื่อมองฟ้า  
นึกถามหาตัวตนอยู่ที่ไหน  
ระลึกรู้มองเข้ามาในกายใจ  
ตัวตนไซ้รึนั้นไม่มี...

สารบัญ ←

## หมุดยึดหลัก สลักปักใจ

โดย พิมพการัง



“เอ้อ ถ้ามาน้อย ลูกชี้ไม้โหม่มากเลย ทำยังไงดี”

ฉันหันไปดูหน้าเจ้าของคำถาม ด้วยความประหลาดใจแถมหงุดหงิด  
ที่ขุ่นใจ เพราะเธอเป็นเพียงเพื่อนร่วมงานของคุณแม่เด็กที่ป่วยหนัก  
ฉันไม่ตอบคำถามที่แทรกชัดจิงหวะ แถมน้ำเสียงเธอยังห้วนไม่น่าฟังอีก