

# นิตยสาร ธรรมะใกล้ตัว

ฉบับที่ ๔๑

ประจำวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๑

(<http://www.dungtrin.com/mag>)



## สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกลตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๑๐
รู้เฉพาะตน	๑๘
ข่าวหน้ากลุ่ม	๒๔
ไดอารี่หมอดู	๒๘
บทกลอนธรรมะ	๓๓
คำคมชวนคิด	๓๖
สัพเพเหระธรรม	๓๘
แง่คิดจากหนังสือ	๔๐
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๔๔
เที่ยววัด	๔๗
คณะทำงาน	๕๒



## จากใจ บ.ก. ไกลตัว

กลางชล

---

สวัสดีค่ะ

ช่วงเดือนสองเดือนนี้ มีวันหยุดให้เลือกหยุดได้หลายช่วงดีจึงเลยนะคะ  
นี่มองไปข้างหน้า สุดสัปดาห์ที่จะถึงนี้ก็จะเป็นล่องวิคเอนด์หรือวันหยุดยาวกันอีกแล้ว

หลายคนคงปลดปล่อยโล่งใจและใช้โอกาสช่วงนี้ปลีกตัวไปภาวนา  
แต่บางคนที่ได้คุยกัน ก็มีเหมือนกันคะที่บอกว่า คงต้องใช้เวลาไปเกี่ยวกับที่บ้าน  
แล้วก็ชวนคุยไปถึงว่า พ่อแม่ หรือญาติผู้ใหญ่ ยังไม่ค่อยเห็นดีเห็นงาม  
กับการหันเข้ามาทางธรรมอย่างเต็มตัวของลูกหลานสักเท่าใดนัก  
แม้ที่จริงแล้วท่านเหล่านั้นจะเป็นคนจิตใจดี เอื้อเฟื้อ ทำบุญทำทานตามโอกาสก็ตาม

"เราเป็นคนดีก็พอแล้วนี้ ไม่เห็นจำเป็นต้องไปนอนอยู่วังอยู่วัดอะไรอย่างนั้นเลย"

"แค่รักษาศีล ๕ ทำบุญทำทาน ไม่เบียดเบียนใคร เป็นคนดีของสังคมก็พอแล้ว"

นี่ละคะ คำสำคัญที่ได้ยินบ่อย ๆ เลย

**"แค่เราเป็นคนดีก็พอแล้ว..."**

การเป็นคนดี อาจจะ "พอ" แล้วจริง ๆ ถ้าเราเกิดมาในยุคที่ไร้ร่มเงาแห่งพระพุทธศาสนา  
แต่เมื่อเราเกิดมาในกาลที่ยังมีโอกาสได้สดับตรับฟังความจริงอันเป็นที่สุดจากพระพุทธเจ้า  
เสมือนมีผู้ปลดปมผ้าผูกตาสีดำที่ปิดมายาวนานของเราให้คลายออก เปิดเปลือกแห่งมายา  
และชี้เส้นทางไปสู่ประตูออกจากการเดินทางอันเว้งว่างยาวนานราวกับไม่มีที่สิ้นสุดนี้ได้

**เราจะรู้สึกเลยว่า การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ครั้งนี้ แค่เป็นคนดี... ไม่พอ**

อย่างน้อย ไม่ต้องมองไปไหนไกล เอาแค่ชีวิตที่เป็นอยู่ทุกวันนี้ ก็เห็นกันอยู่แล้วว่า

## เป็นคนดี ก็ยัง "ทุกข์"

คนดี... ยังถูกนิินทาว่าร้าย คนดี... ยังถูกคนรักทิ้ง ยังผิดหวัง ยังพลัดพราก  
ยังป่วยไข้ ยังมีคนริษยา ยังธุรกิจล้มไม่เป็นท่า ยังเผชิญหน้ากับความตาย ฯลฯ

หลายคนในโลก ก็ยังคงได้ชื่อว่าเป็นคนดี...

**แต่กลับหาทางออกให้กับตัวเองในสถานการณ์เหล่านี้ไม่เจอ**

และกระทั่ง อาจารย์ยังให้ฟุ้งฟายทำร้ายตัวเองในเวลาที่เราอย่างที่สุดได้ด้วยซ้ำไป

ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้ว แก่นอันเป็นที่สุดของศาสนาพุทธ

แจ่มแจ้งและบอกไว้ให้หมดแล้วว่า เราจะอยู่กับโลกอย่างไรโดยไม่ต้องเป็นทุกข์

แต่เหมือนหลายคนจะพอใจอยู่แค่ว่า ไปวัดทำบุญ ใส่ซองผ้าป่า ชวนกันไปเวียนเทียน

หรือถวายสังฆทาน ฯลฯ แล้วก็กลับออกจากวัดมาหน้ามิดหน้ามัวเหมือนเดิม

โดยที่ไม่เคยรู้ หรือมีความสนใจใคร่ศึกษาให้รู้ลงไปเลยว่า

**ที่สุดของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามุ่งตรัสสอนนั้น ทรงมุ่งชี้แนะสิ่งใดกันแน่**

เป็นประสบการณ์ที่ผ่านมามีด้วยตัวเองเหมือนกันนะคะ

สมัยก่อนตอนยังเป็นวัยรุ่น ยังไม่รู้จักรักรณะ ก็เป็น "คนดี" แบบนั้นกับเขาเหมือนกันคะ

แต่เป็นคนดีที่ช่างอ่อนไหว เห็นใจใครต่อใครเขาไปทั่ว ช่วยสุดตัวแม้ต้องลำบาก

แถมถ้าไม่ช่วย ถ้าทำไม่ดี ก็พลอยรู้สึกไม่ดีอีก เข้าข่ายที่เขาเรียกว่า "ดีดี" นั้นล่ะคะ : )

มองย้อนไปแล้วก็รู้สึกเห็นอย่างนั้นจริง ๆ ค่ะว่า แม้จะดำรงตนอยู่ในความดีงามแค่ไหน

แต่ถ้าขาดภูมิคุ้มกันทางด้านกร "เห็นตามจริง" ด้วยเหตุด้วยผลเสียแล้ว

ถึงเวลาทุกข์ คนดีก็ทุกข์ไม่ได้หนีไปกว่าใครเลย หรืออาจจะมากกว่าได้ด้วยซ้ำ

จนเมื่อเวลาผ่านไป เมื่อตัวเองได้ค่อย ๆ เข้ามาศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า

ได้เริ่มเข้าใจเหตุผลแห่งกรรมวิบาก ได้เริ่มมีความเข้าใจว่า ทุกข์ในนิยามของพุทธ

กินความกว้างขวางแค่ไหน อะไรเป็นเหตุ อะไรคือวิธีการไปสู่การไม่ต้องทุกข์อีกเลย

ได้เริ่มน้อมนำธรรมะนั้นใส่ใจ และเริ่มลงมือปฏิบัติเตาะ ๆ ตะ ๆ ไปกับเขาบ้าง

ก็กลับได้พบด้วยตนเองว่า เพียงเบื้องต้นเท่านั้น

ถึงคราวลงสนามสอบที่เจอทุกข์จริง ๆ ก็ทุกข์ไม่นานอย่างแต่ก่อนแล้ว

แม้จะมีโชกลมดลินในทันที แต่จิตใจก็มีความมั่นคงขึ้น ดำเนินชีวิตได้ต่อไปด้วยใจที่ยอมรับ และเรียนรู้ที่จะแหงนหน้าเชิดปีกออกตัวห่างจากความทุกข์ได้เร็วขึ้นโดยไม่เสียดาย

รู้เลยคะว่า ถ้าเราไม่อบรมสั่งสอนจิตใจของเราให้มีรากฐานของธรรมะไว้ก่อน

เวลาเจอทุกข์หนัก ๆ ในชีวิต เราคงต้องเจ็บแรงกว่านี้มาก เพราะอาจรับมือไว้ไม่ทัน

ขนาดตัวเองยังเป็นเพียงผู้ศึกษา ผู้เริ่มปฏิบัติที่ยังเพียงเตาะแตะ ๆ เท่านั้น

แต่มีความเข้าใจอันถูกต้องตามจริง น้อมรับคำสอนของพระพุทธเจ้าเข้าสู่ใจด้วยศรัทธา

และฝึกเจริญสติไว้ตามกำลังเท่าที่พอจะทำได้ ทุกข์ก็บรรเทาเบาบางได้ถึงเพียงนี้แล้ว

หากใครฝึกหัดเจริญสติภาวนาอย่างพากเพียร ไม่ละทิ้ง วันต่อวัน เดือนต่อเดือน ปีต่อปี

จนเห็นความจริงที่เกิดขึ้นกับกายกับใจนี้ได้ละเอียดตามจริงลึกซึ้งยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ

เชื่อจริง ๆ ค่ะว่า ผู้นั้นย่อมเป็นอิสระจากทุกข์ทางใจได้จนหมดสิ้นวันหนึ่งอย่างแน่นอน

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ท่านยังเคยเน้นไว้เลยนะคะว่า

"เราต้องฝึกของเราไว้ ไม่มีใครช่วยเราได้ เราจะต้องช่วยตัวเอง

เพราะฉะนั้น การช่วยตัวเองก็คือ ต้องฝึกซ้อมไว้

เหมือนเราจะต้องหัดว่ายน้ำก่อนที่จะตกน้ำ

เราต้องหัดเจริญสติก่อนที่จะเจอความทุกข์ย่ำยีจนกระทั่งโง่หัวไม่ขึ้น

ต้องสู้ไว้ก่อนนะ ถ้าตอนนี้เราไม่ยอมสู้ เราไม่หัดว่ายน้ำ ตกน้ำก็ตาย

ตกน้ำไป กะว่าจะไปหาดำร่าว่ายน้ำนี้ ไม่ทันแล้วนะ..."

อย่างที่ท่านว่านี่ล่ะคะ

ถึงยามทุกข์ขึ้นมาจริง ๆ ธรรมะนี่แหละ ที่จะช่วยเราได้

และธรรมะที่จะแก้ทุกข์ได้ จะต้องเป็นธรรมะที่เข้าถึงจิตถึงใจจริง ๆ

และธรรมชาติจะเข้าถึงจิตใจได้ ก็ไม่ได้เกิดจากการจดจำพำท่องจนคล่องแคล่ว แต่ต้องเกิดจากการลงมือปฏิบัติ หัดมีสติตามรู้กายตามรู้ใจ ตามจริง ด้วยตนเอง ไม่ได้ทำอะไรให้ผิดแผกแตกต่าง หรือบังคับร่างกายจนเหน็ดเหนื่อยราวกับเรียน ร.ด. : ) หลวงพ่อท่านว่า หิวก็กิน อิ่มก็นอน ง่ายเพียงนั้น (แต่ไม่ใช่ตะกละ หรือขี้เกียจนะคะ) : ) ขอเพียงเข้าใจวิธีการจริง ๆ ค่อย ๆ ศึกษาไป ไม่ทันไร ย่อมเห็นผลด้วยตนเองแน่นอน

บางคนอาจจะนึกแย้งว่า "การมองโลกในแง่ดี ก็ช่วยแก้ทุกข์ได้เหมือนกันไม่ใช่หรือ?" ก็ได้อยู่เหมือนกันนะคะ หลายคนก็ใช้วิธีนั้นและก็ได้ผล แต่อยากลองคัดคำสอนของ หลวงพ่อปราโมทย์ ที่ท่านเขียนไว้เมื่อครั้งยังเป็นฆราวาส มาฝากกันสักนิดคะ

"การมองโลกในแง่ดีเพื่อสร้างความพอใจในสิ่งที่ตนมี ยอมรับในสิ่งที่ตนได้ เป็นคำสอนของปราชญ์ทั่วไป รวมทั้งพระศาสดาของเราชาวพุทธด้วย เช่น ทรงสอนให้เรามองโลกด้วยความเมตตาต่อเพื่อนร่วมโลกและสรรพสัตว์

**แต่คำสอนทางพระพุทธศาสนา ยังก้าวไปอีกขั้นหนึ่ง**  
**เหนือการมองโลกในแง่ดี คือ "การมองโลกตามความเป็นจริง"**

การมองโลกตามความเป็นจริงของพระพุทธศาสนานั้นลึกซึ้งและละเอียดอ่อนมาก คือท่านสอนตั้งแต่วิธีการมองโลกตามความเป็นจริง ให้รู้ปรากฏการณ์ทั้งปวงที่สัมผัสได้ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจตามที่มันเป็น โดยไม่นำประสบการณ์ หรือความคิด เข้าไปเบี่ยงเบนการเรียนรู้ นั่น ท่านชี้บอกกระทั่งว่า เมื่อมองโลกตามความเป็นจริงแล้ว เราจะเห็นอะไร คือเราจะเห็นว่า สิ่งที่ถูกเห็นทั้งปวงนั้น มีความเกิดขึ้นด้วยเหตุ และดับไปเมื่อเหตุดับ

ท่านสอนให้มองย้อนเข้ามาที่ตนเองด้วย ไม่ใช่เพียงรู้โลกตามความเป็นจริงเท่านั้น หากแต่ยังให้ **รู้จักมองตนเอง** ซึ่งเป็นศูนย์กลางของประสบการณ์ทั้งปวงด้วย ความรู้ทางพระพุทธศาสนาจึงเป็นความรู้ที่แจ่มแจ้ง คือรู้ตามความเป็นจริงถึงสิ่งภายนอก อันได้แก่ปรากฏการณ์ทั้งปวง และรู้ชัดถึงสิ่งภายใน อันได้แก่สิ่งที่เรียกว่า เรา เรา เรา ด้วย

เมื่อมองทุกอย่างตามความเป็นจริงจนถึงขั้นปราศจากตัวเราแล้ว  
สิ่งภายนอกทั้งปวงจะมีความหมายอะไร

**ดังนั้น ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ก็ไม่ต้องคอยหั่นปลอบใจตนเอง  
หรือพยายามมองโลกในแง่ดีเป็นคราว ๆ ไป**

การแก้ปัญหาความทุกข์ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาจึงมีจุดสิ้นสุด

หากจะสรุปรวบย่อ ก็อาจกล่าวได้ว่า

**มองโลกแง่ดี มีความสุข**

**มองโลกตามความเป็นจริง พ้นทุกข์"**

การมีพื้นฐานเป็นทานและศีลนั้น ย่อมนำชีวิตไปสู่เส้นทางที่ดีแน่นอนนะคะ  
แต่เป็น "คนดี" แบบที่เป็น "คนไม่ทุกข์" ด้วย ชีวิตน่าจะสุขเบาว่ากันเป็นไหน ๆ  
เจริญสติไปเรื่อย ๆ ถึงวันหนึ่ง ไม่ต้อง "เป็น" อะไร ๆ ที่สมมติกันขึ้นมาสักอย่างเดียว  
ละทิ้งความสำคัญมั่นหมายผิด ๆ ได้หมด วันนั้นล่ะคะ ที่ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านว่า  
จะพบกับความสุขประณีตชนิดที่สุขอย่างที่เราเคย ๆ รู้จัก จะไม่มีวันเทียบเคียงได้เลย...

### **เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ**

"นิยาย/เรื่องสั้น อิงธรรมะ" ฉบับนี้ เสนอเรื่องสั้น ๒ ตอนจบ

เรื่อง **โรงเรียนวิภูสงสาร** โดย **คุณปุ่นอ้อ** ก็ เป็นตอนสุดท้ายแล้วนะคะ

ตัวละครยังคงผ่านห้องเรียนห้องแล้วห้องเล่า ด้วยแวดล้อมที่พานพบหลากหลาย

ห้องสุดท้ายของเขายู่ที่ไหน เขาจะสอบผ่านมันไปได้หรือไม่ ตามไปให้กำลังใจเขากันนะคะ

แล้วเปลี่ยนบรรยากาศไปเดินเล่นเย็น ๆ ใจในคอลัมน์ "เที่ยววัด" กันบ้าง

**คุณ dd1** จะพาเราไปเยือนอารามแห่งหนึ่งทางเหนือที่ตั้งอยู่ท่ามกลางธรรมชาติอันงดงามยิ่ง

กับตอน **เที่ยววัดน้ำฮู** ดูพระอาทิตย์ตกดิน ตีมนต์ธรรมชาติเมืองปาย

สงสัยมั๊ยล่ะคะ ว่า "น้ำฮู" คืออะไร มีที่มาอย่างไร ไปฟังเกร็ดประวัติกับ **คุณ dd1** ได้เลยคะ

ปิดท้ายด้วยคอลัมน์ "แง่คิดจากหนังสือ" ที่ คุณชนนิต ได้ฝากภาพยนตร์เรื่องหนึ่ง  
ที่แม้จะออกจากโรงไปนานแล้ว แต่เนื้อหาและความน่ากลัวของมันยังคงไม่ล้าสมัยเลย  
กับเรื่อง **The Day After Tomorrow – อย่าประมาทโลก**  
บางที อาจจะมีวิกฤติบางอย่างที่ใกล้ตัวและน่ากลัวกว่าแค่โลกร้อนอย่างที่เราคิดก็ได้นะคะ

### ข่าวสารและกิจกรรมน่าสนใจ

ก่อนอื่น ต้องขอขอบคุณคุณผู้อ่านมาก ๆ นะคะ ที่ช่วยกันตอบแบบสอบถามเข้ามามากมาย  
อดใจรอกันอีกนิดนะคะ วันเสาร์ที่ ๓ พ.ค. นี้ ทุกท่านก็จะสามารถเข้าไปอ่าน  
**ผลสำรวจความคิดเห็นสมาชิกผู้อ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัว**  
และตรวจรายชื่อผู้โชคดีที่ได้รับของที่ระลึกจากนิตยสารของเราได้ ที่ Link นี้เลยคะ  
<http://www.dungtrin.com/mag/survey042008.html>

บ้านอารีย์ (www.baanaree.net) มีตารางบรรยายธรรมดี ๆ มาฝากคุณผู้อ่านอีกแล้วคะ  
ใครพอมีเวลาว่างวันหยุด วันเสาร์ที่ ๑๐ พ.ค. นี้ ขอเชิญไปร่วมฟังการบรรยายธรรม  
โดย อาจารย์กำพล ทองบุญหุ่ม เจ้าของหนังสือ "จิตสโตสแม็กกายพิการ"  
เวลา ๑๐.๐๐ น. นะคะ และใน วันศุกร์ที่ ๑๖ พ.ค.  
พระอาจารย์ มิตซูโอะ คเวสโก วัดป่าสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี  
จะมาบรรยายธรรมที่บ้านอารีย์เช่นกัน เวลา ๑๘.๐๐ น. ค่ะ

แจ้งข่าวโครงการดี ๆ จากสำนักพิมพ์ DMG อีกหนึ่งโครงการคะ  
ท่านใดที่ประสงค์จะเป็นตัวแทน ส่งมอบหนังสือและซีดีธรรมะโดยสำนักพิมพ์ DMG  
ให้กับ ผู้พิการ หอสมุดโรงเรียน และวัด โดยเฉพาะวัดที่อยู่ห่างไกล  
สามารถติดต่อขอรับได้ที่คุณปวีณาหรือคุณแพร สำนักพิมพ์ DMG โทร. ๐๒ ๖๘๕ ๒๒๕๔  
โดยจะมีหนังสือและซีดีจำนวนประมาณ ๓๐๐ ชุดพร้อมบริจาคให้  
แต่ละชุดจะมีรายการดังนี้คะ <http://www.geocities.com/sxs89/BooksCDsDMG.html>  
ถือว่าเป็นการช่วยกันกระจายบุญ และแบ่งปัญญาร่วมกันนะคะ



ส่วนใครที่ชื่นชอบงานดนตรี ทางสำนักพิมพ์ DMG ฝากเชิญชวนไปฟังคอนเสิร์ตกันค่ะ กับมินิคอนเสิร์ต "เปิดโลกเย็น" เนื่องในโอกาส ๑๐๒ ปีท่านพุทธทาสภิกขุ โดย **จีวันแบนด์** และศิลปินรับเชิญพิเศษมากมาย ใน **วันศุกร์ที่ ๖ มิ.ย. ๑๙.๐๐ น.** นี้ รายได้ส่วนหนึ่งจัดทำซีดีเพลงพุทธทาสฉบับเยาวชน "คบเด็กสร้างโลก" เพื่อแจกจ่ายให้สถาบันการศึกษาและหน่วยงานเยาวชนต่าง ๆ ติดตามรายละเอียดได้ที่ link นี้เลยคะ <http://www.dmgbooks.com/site/images/banner/banner25.pdf>

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ สวัสดีค่ะ



## ธรรมะจากพระผู้รู้

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

---

ถาม: หลาย ๆ ครั้งรู้สึกว่าการกำลังใจจากครูบาอาจารย์ เพื่อที่จะช่วยให้มีกำลังใจในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น ขอคำแนะนำด้วยค่ะ

เรื่องกำลังใจในการปฏิบัตินั้นก็จำเป็นครับสำหรับผู้คิดว่าตนกำลังปฏิบัติธรรม และเห็นว่าการปฏิบัติธรรมเหมือนการทำงานที่ยากๆ สักอย่างหนึ่ง แต่ไม่จำเป็นเท่าไรเลย สำหรับผู้ปฏิบัติอีกประเภทหนึ่งเห็นว่า การปฏิบัติธรรม คือการเรียนรู้สิ่งที่น่ารู้อย่างยิ่ง เหมือนอย่างเรามีหนังสืออ่านสักเล่มหนึ่ง เราไม่ต้องรอ กำลังใจจากใคร เราก็ตั้งหน้าอ่านแล้ว การปฏิบัติธรรมก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน คือเมื่อเรามีสติอ่าน กาย เวทนา จิต ธรรม เรื่อยๆ ไป มีแต่ความรู้ความเห็นกระจ่างแจ่มใสไปตามลำดับ ปฏิบัติไป อุทานด้วยความอัศจรรย์ใจในธรรมของพระพุทธเจ้าไป ไม่คิดคาดหวังถึงผลที่จะได้รับ มีแต่ตั้งหน้าอ่านเรื่อย ๆ ไป ลองปรับจิตปรับใจและปรับวิธีปฏิบัติให้ตรงตามหลักมหาสติปัญญาจนกันเถอะครับ แล้วการปฏิบัติธรรมจะเป็นเรื่องสนุก และไม่ต้องรอกำลังใจจากใครเลย

สันตินันท์

๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/240/41/>

ถาม: เพิ่งเริ่มหันมาสนใจธรรมะและเริ่มปฏิบัติธรรมไม่นานมานี้เองค่ะ ไม่ทราบว่าจะถ้าหากมีประสบการณ์ปฏิบัติมานาน ๆ จะช่วยให้เห็นผลของการปฏิบัติดีกว่าหรือเปล่านั้น อีกอย่างหนึ่งไม่ทราบว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่จะปฏิบัติได้ดีกว่ากัน

เรื่องเวลาปฏิบัติที่ยาวนานมากน้อยนั้น ที่จริงแล้วแทบจะเป็นปัจจัยสุดท้ายที่จะชี้ให้เห็นผลของการปฏิบัติครับ ถ้าปฏิบัติผิด ๕๐ ปี นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นปัญหาที่แก้ไขยากเสียอีก ผู้พวกปฏิบัติผิดปีเดียวไม่ได้ เพราะครบสภปรายยังไม่ฝังลึกนัก ส่วนผู้ปฏิบัติถูก เพียง ๗ วัน ๗ เดือน หรือ ๗ ปี ก็อาจเข้าถึงธรรมแท้ได้ ดังนั้นไม่ต้องกังวลว่า เราเพิ่งเริ่มปฏิบัติ เมื่อไหร่จะได้ผล ขอให้เริ่มเถอะ ทำถูกแล้วได้ผลเองแหละครับ

สำหรับเรื่องอายุที่เริ่มปฏิบัติ ตามตำราไม่เคยเห็นมีข้อยุติว่า เด็กหรือผู้ใหญ่ปฏิบัติดีกว่ากัน แต่จากประสบการณ์พบว่า ถ้าเริ่มปฏิบัติตอนอายุมาก จะต้องอดทนมากกับสังขารร่างกายที่ทรุดโทรมเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม ดังนั้นถ้าแรงปฏิบัติเสียแต่วันนี้ ขณะนี้ได้ ก็ลงมือเถอะครับ

ผมเริ่มปฏิบัติเมื่อปี ๒๕๐๒ ตอนนั้นอายุ ๗ ขวบ แต่ไม่รู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ได้แต่ของเล่นภายนอก จึง

เสียเวลาไปมากมาย เพิ่งเริ่มปฏิบัติเข้าร่องเข้ารอยเมื่อ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๕ แต่เมื่อปฏิบัติได้ ๗ เดือนก็รู้สึกถึงจุดที่ปลอดภัย และเกิดความอุ่นใจพอสมควรครับ ทุกวันนี้ก็ยังปฏิบัติอยู่ไม่เคยหยุดเลยครับ

สันตินันท์

๑๖ เมษายน ๒๕๔๒

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/240/41/>

### ถาม: การดูจิตเป็นสมณะหรือวิปัสสนา

การดูจิตที่ผมแนะนำนั้น จะทำให้เป็นสมณะก็ได้ เป็นวิปัสสนาก็ได้ คือถ้าเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวก็เป็นสมณะ ถ้าสามารถจำแนกรูปนามออกได้ก็เป็นวิปัสสนา คือจำแนกว่า อันนี้รูป อันนี้นาม และนามนั้น ก็จำแนกต่อไปได้ว่า นี่คือนามเจตสิก นี่คือนามจิต ในที่สุดก็จะเห็น จิต เจตสิก รูป แยกออกจากกัน ต่างก็ทำหน้าที่ของตนไปตามหน้าที่ เกิดดับไปตามเหตุปัจจัยของตนๆ ล้วนแสดงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เหมือนๆ กัน

สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องรู้สภาวะที่กำลังปรากฏจริงๆ ของรูปและนาม ไม่ใช่แค่รู้ชื่อ ระบุัญญัติ อันนั้นใช้ไม่ได้เลยครับ เช่นความโกรธผุดขึ้นมาที่รู้ทัน มันเกิดขึ้นได้เพราะอะไร อะไรเป็นเหตุใกล้ให้มันเกิดก็รู้ มันตั้งอยู่ แล้วแสดงอิทธิฤทธิ์อันเป็นหน้าที่ของมันอย่างไรก็รู้ มันดับไปก็รู้ ที่ว่ามานี้ จิตเป็นคนดูเฉยๆ นะครับ จิตเหมือนคนดูละคร ไม่ใช่คนแสดงละครเสียเอง ต่างจากสมณะ ที่จิตโดดลงไปแสดงเอง คือเข้าไปเกาะอารมณ์อันเดียวโดยต่อเนื่อง

สันตินันท์

๕ กรกฎาคม ๒๕๔๒

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/235/41/>

ถาม: การที่เราฝึกเป็นคนดี ทำจิตทำใจให้ดีอยู่เสมอ มองโลกในแง่ดีเสมอๆ เมื่อมีกิเลสอะไรเกิดขึ้นในจิตใจใจก็คอยกำจัดออกไป เปรียบเหมือนกับเราคอยล้างจิตล้างใจให้สะอาดอยู่เสมอๆ วิธีนี้จะช่วยให้แก่ทุกข์ได้หรือไม่คะ

ตอนผมเด็กๆ ที่บ้านมีโอ่งน้ำโตๆ อยู่หลายใบ เวลาผู้ใหญ่เผลอ ผมชอบแอบเอามือไปกววนน้ำเล่น (เข้าทำนองกววนน้ำให้ขุ่น) เพื่อให้ตะกอนกันโอ่งมันกระจายขึ้นมา น้ำที่ดูใสสะอาดก็จะแสดงคุณภาพที่แท้จริงของมันออกมา

เดี๋ยวนี้เวลาเจริญสติสัมปชัญญะ ก็เห็นจิตมันสงบนิ่ง ใสสะอาด เหมือนน้ำใสในโอ่งนั่นเอง แต่เวลามีการกระทบอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตะกอนกิเลส (อาสวะ) ที่นอนเนื่องในสันดานก็จะแสดงตัว

ออกมาเป็นกิเลส จิตก็ดูเศร้าหมองลง เหมือนน้ำขุ่น แต่พอผัสสะนั้นดับไป ไม่นานกิเลสก็ระงับดับไป มันก็ตกตะกอนลงไปนอนในสันดานของเราอีก

ยิ่งนานวัน ตะกอนกันโองก็ยิ่งมาก (เหมือนจิตที่มีธรรมชาติไหลลงที่ต่ำตลอดเวลา) พอสังเกตเห็นว่าโองสกปรกมากแล้ว ก็ต้องล้างตะกอนกันทีหนึ่ง แล้วไม่นานมันก็มีตะกอนอีก วนเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อยไป เพราะการล้างโองมันยังเป็นวิชาสามัญมาก มันก็แก้ทุกข์ได้เป็นคราวๆ เท่านั้น

ส่วนการเจริญสติสัมปชัญญะ เจริญศีล สมาธิ ปัญญา นั้น ถึงจุดหนึ่งจะทำลายความยึดมั่นในจิตลงไป ก็เหมือนการทูปโองน้ำทิ้งไป ตะกอนกิเลสก็ไม่มีที่อาศัยอยู่อีก

วิชาทางโลกจึงไม่มีที่สุด แต่วิชาทางธรรมของพระพุทธเจ้ามีที่สุดครับ

สันตินันท์

๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/230/41/>

ถาม: บางครั้งเกิดความสงสัยเกี่ยวกับเรื่องชาตินี้ชาติหน้า เรื่องผีสังเทวดาเพราะเป็นเรื่องที่พิสูจน์ได้ยาก บางคนถึงกับพูดว่าเรื่องราวในพระไตรปิฎกหลายเรื่องเป็นนิทานหลอกเด็ก ดังนั้นจึงคิดว่าเรื่องบางเรื่องพิสูจน์กันไม่ได้ ถ้าหากว่าไม่มีเรื่องพวกนี้เลย คุณกันแต่เรื่องทุกข์กับการดับทุกข์เท่านั้นน่าจะดีกว่าหรือไม่

การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนานั้น มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตอย่างอัศจรรย์ที่สุด แต่เป็นเรื่องที่ผู้อื่นรับทราบได้ยาก เช่น เรื่องการบรรลุมรรคผลนิพพาน เพราะเป็นความรับรู้เฉพาะตัว คนอื่นรู้ด้วยไม่ได้ แต่ถ้าจะพิสูจน์ได้ว่า ปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา แล้วพ้นทุกข์ได้ ถ้าแค่นี้ก็ทำให้ผู้สงสัยลองปฏิบัติดูได้เสมอครับ

หรืออย่างเรื่องนรก สวรรค์ ชาติก่อน ชาติหน้า ผี เทวดา ก็เป็นเรื่องที่เถียงกันไม่จบ ใครเคยมีประสบการณ์ที่ทำให้เชื่อก็เชื่อ ใครเคยมีประสบการณ์ที่จะไม่เชื่อก็ไม่เชื่อ และเวลานี้พวกเราก็ตั่งกระทู้ทำนองนี้มากมายแล้วก็เถียงกัน ไม่มีข้อยุติ บางคนประกาศว่ามี บางคนพูดอ้อมๆ แบ่งรับแบ่งสู้ บางคนประกาศว่าไม่มี

ที่จริงมันไม่ใช่เรื่องสำคัญเท่าเรื่องทุกข์และการดับทุกข์หรอกครับ แต่ผมเป็นห่วงว่า บางท่านสรุปเร็วไป ถึงขนาดระบุว่า กฎแห่งกรรม หรือเรื่องชาตินี้ชาติหน้า เป็นเครื่องมือให้คนเชื่อแล้วสังคมจะได้เรียบร้อย หรือปฏิเสธพระไตรปิฎกบางส่วนว่าเป็นนิยายหลอกเด็กไปเลย ซึ่งถ้าปฏิเสธเรื่องผีและเทวดา ชาติก่อน และชาติหน้า พระวินัยบางข้อก็ต้องยกเลิก เช่น ในข้อที่ห้ามฆ่าโอปปาดิกะ พระสูตรจำนวนมากต้องยกเลิกไป ส่วนพระอภิธรรมก็เป็นเรื่องแสดงให้เทวดาฟัง ยิ่งไปกว่านั้นใหญ่ ผมเสียตายพระไตรปิฎกเหล่านี้ครับ

เมื่อเรื่องลึกลับทางจิตใจนั้น พิสูจน์ให้เห็นได้ยาก ผมจึงขอเสียงเล่าถึงสิ่งที่เป็นของแปลกแต่เป็นรูปธรรม

สักเรื่องหนึ่ง เพื่อให้พวกเราบางคนใช้ความไตร่ตรองมากขึ้น ก่อนที่จะกล่าวว่าพระไตรปิฎกเป็นนินยานิทาน อะไรนั่น เพราะในพระพุทธศาสนานั้น ยังมีสิ่งที่เราไม่เข้าใจอยู่อีกมาก

นั่นคือเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของนักปฏิบัติธรรมบางท่าน ที่กระดูกของท่านตกผลึกเป็นแก้ว เรื่องนี้คนทั่วไปรู้เห็นได้ด้วยนะครับ ทั้งมีพยานวัตถุและบุคคลเป็นจำนวนมากในยุคนี้ แต่ผมก็ยังหาข้อยุติไม่ได้ว่าเกิดจากอะไร แต่ยืนยันว่ามีแน่ และเกิดเฉพาะท่านที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเท่านั้น

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงของกระดูกเป็นผลึกแก้วมีดังนี้ครับ

๑. กระดูกส่วนที่มีรูพรุนๆ จะเป็นเร็วกว่ากระดูกแข็ง

๒. มีการเปลี่ยนแปลง ๒ ด้านคือ

๒.๑ การเปลี่ยนแปลงจากภายในกระดูก จะมีคล้ายๆ น้ำใสๆ (แต่ไม่ใช่ น้ำ และไม่ใช่น้ำของเหลวด้วย) ค่อยๆ ผุดขึ้นจากรูพรุน พร้อมกับไล่ฟองอากาศภายในกระดูกออกมาด้วย

๒.๒ การเปลี่ยนแปลงจากพื้นผิวภายนอกจะเกิดคล้ายๆ สารเคลือบขาวๆ คล้ายกระเบื้องเคลือบ เคลือบตามผิวภายนอก จากนั้นจึงค่อยๆ ใสขึ้นจนเป็นผลึก

๒.๓ กระดูกที่พรุนๆ และมีเหลี่ยมมีมุม จะค่อยๆ ยุบตัวลงจนมนและกลม

เส้นผมก็รวมตัวได้ครับ คือจะรวมตัวเป็นกระจุกก่อน แล้วค่อยอัดตัวเป็นเม็ดที่หลัง

การแปรสภาพนี้ เร็วบ้าง ช้าบ้าง ไม่เท่ากันในแต่ละท่าน ผู้ที่มาพบภายหลังการแปรสภาพแล้ว มักจะไม่เชื่อว่านั่นคือกระดูกจริงๆ ผมเคยเห็นอัฐิของหลวงปู่มั่นชั้นหนึ่งที่วัดป่าสุทธาวาส เมื่อ ๑๕ ปีก่อนยังเป็นแก้วครึ่งท่อน เป็นกระดูกครึ่งท่อน ขณะนี้เปลี่ยนเป็นแก้วทั้งท่อนแล้ว ใครเห็นก็อาจไม่เชื่อว่าเป็นกระดูกจริงๆ

ผมจึงยอมเสี่ยงเล่าเรื่องนี้ เพื่อบอกพวกเราว่าอย่าเพิ่งรีบหรือปฏิเสธอะไรง่าย ๆ เลย ในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะเรื่องของจิตนั้น มีสิ่งลึกลับซึ่งอยู่มาก แต่กระทั่งเรื่องกระดูกตกผลึกในท่านผู้ปฏิบัติดี เรายังไม่รู้กันเท่าไรหรอก ทั้งที่มีอยู่มากมายในหมู่พระป่า

ที่เล่ามานี้ก็ตามประสบการณ์ ท่านจะว่าโง่งมมากที่สุดแล้วแต่ท่านครับ และความจริงเรื่องของภพภูมิต่างๆ ก็พอจะพิสูจน์ได้ แต่ลำบากตรงที่ว่า ไม่ใช่คนทำสมาธิทุกคนจะรู้เห็นได้

เจตนาจริงๆ ต้องการบอกน้องๆ รุ่นใหม่ๆ เท่านั้นว่า การปฏิเสธสิ่งที่ประสบการณ์ของเราเข้าถึงไม่ถึงนั้น น่าจะไม่ถูกต้องทั้งหมด แต่น่าจะแขวนเรื่องนั้นไว้ก่อน เรื่องพระธาตุจริงๆ ไม่เกี่ยวกับเรื่องมรรคผลนิพพาน แต่เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า พลังงานบางอย่างมีอยู่ แล้วผมก็ไม่ได้มุ่งหวังจะใช้เรื่องนี้ พิสูจน์เรื่องชาตินี้ชาติหน้า สิ่งสำคัญที่สุดคือการปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ในปัจจุบัน แต่ก็ไม่อยากให้ดูถูกภูมิ

ปัญญาของท่านที่สืบทอดพระไตรปิฎกจนมาถึงมือรุ่นของเรา

ถ้าเราใช้วิธีอ้าอึ้ง หลีกเลี่ยงการตอบเสียทุกคน นานไปคนก็จะยิ่งคลางแคลงมากขึ้นทุกที ราวกับว่าภูมิรู้เหล่านั้นไม่มีจริงเอาเสียเลย

ความจริงอย่าว่าแต่เรื่องพระธาตุเลย แม้แต่เรื่องอภิธรรมก็ยังมียุ ไม่ใช่ว่าไม่มี ที่ดาษตินมากก็เช่น เรื่องเจโตปริยญาณและอนาคตังสญาณ ที่ถึงขั้นลอยตัวได้ก็มี องค์หนึ่งที่ผมรู้จักเวลาท่านเข้าสู่ฌานสมาบัตินั้น บางครั้งร่างกายหายไปเลย ที่เหล่านี้ไม่ต้องการให้เชื่อ เพราะถ้าเชื่อโดยไม่ได้พิสูจน์ก็คือไม่ฉลาด และไม่ใช่ว่าทางของมรรคผลนิพพานด้วย แค่จะบอกว่าสิ่งที่ประสบการณ์เราเข้าไม่ถึงนะ แขนงไว้ก่อนดีกว่า อย่าด่วนตำหนิว่าพระไตรปิฎกเป็นนิทานหลอกเด็กอย่างแน่นอน

ส่วนท่านใดที่เพิ่งเปลี่ยนและกระทบใจเข้าถึงแก่นได้เลยอันนั้นประเสริฐสูงสุดแล้วครับ

ผมดีใจที่น้องๆ จะสนใจพิสูจน์พุทธศาสนาให้กระจ่างไปเลย เพราะผมทราบมาว่า ธรรมชาติของปัญญาชนรุ่นใหม่ นั้น ต้องการความชัดเจนอย่างถึงที่สุด การที่สงสัยว่าพระไตรปิฎกเป็นนิทานหลอกเด็ก หรือสงสัยว่ากฎแห่งกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด เป็นแค่เครื่องมือทางจริยธรรม หรือสงสัยว่าอภิธรรมต่างๆ เป็นแค่การเพิ่มสีสันในพระไตรปิฎก แล้วอาจพาลไปสงสัยพระปัญญาตรัสรู้เข้าในที่สุด มันก็น่าสงสัยจริงๆ ครับ เมื่อก่อนผมก็สงสัยเหมือนน้องๆ นั้นแหละ แล้วก็ลงมือปฏิบัติธรรมเอาเป็นเอาตายเพื่อพิสูจน์ความจริง จนกล้าสรุปว่าพระธรรมคำสอนของท่านถูกต้องแท้จริง อริยสัจจนั้นเป็นธรรมที่ไม่มีสิ่งต่อต้าน แม้แต่สิ่งลึกลับจริงๆ ไม่ได้ลึกลับเลย แค่คนทั่วไปยังเข้าใจไม่ถึงเท่านั้น เหมือนที่เจ้าคุณประยุทธ์กล่าวไว้เปียบเลย

สันตินันท์

๘ - ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๑

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/229/41/>

**ถาม:** สงสัยว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เองจริงหรือ ในเมื่อพระองค์ทรงระลึกชาติได้ เป็นไปได้ไหมว่าพระองค์อาจจะเคยฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าองค์ก่อนแล้วในอดีต

วันนี้คุยกันด้วยเรื่องเบาๆ ก็แล้วกันครับ เป็นเรื่องที่ผมเคยสงสัยมาตั้งแต่เด็กๆ ว่า พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้จริงหรือ!!!

เหตุผลที่สงสัยในเรื่องนี้ก็เนื่องจากได้อ่านพระพุทธประวัติว่า ในยามต้นของคืนตรัสรู้ พระสิทธัตถโพธิสัตว์ ทรงได้บุพเพนิวาสานุสติญาณ คือทรงระลึกชาติได้เป็นอันมาก ในเวลานั้นเอง น่าจะทรงระลึกได้ว่า ทรงเคยฟังธรรมแทบเบื้องบาทของพระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ มาอย่างไรบ้าง เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว เหตุใดจะระบุว่าท่านตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ความจริงอาจจะเพียง พระองค์เพียงจะเข้าใจธรรมที่พระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ

ทรงประกาศไว้แล้วเท่านั้นเอง

เรื่องนี้ผมไม่เคยพบตำราใดๆ กล่าวอธิบายไว้ แต่อ่านพบพฤติกรรมบางอย่าง เมื่อเวลาพระโพธิสัตว์ได้พบพระพุทธรูป เช่นท่านสุเมธดาบสโพธิสัตว์ เมื่อเวลาที่เข้าเฝ้าฟังธรรมจากพระพุทธรูปท่านนั้น ท่านเกิดมหาปีติ เพราะชื่นชมในพระพุทธรูปอยู่ตลอดเวลา จนไม่อาจส่งจิตไปตามกระแสธรรมได้

ผมเห็นว่าข้อเท็จจริงตรงนี้พอจะอธิบายได้ว่า เมื่อพระโพธิสัตว์ทรงระลึกชาติไปถึงการเข้าเฝ้าพระพุทธรูป ย่อมทรงระลึกถึงมหาปีติที่เกิดขึ้นในขณะนั้น มากกว่าจะระลึกถึงธรรมที่พระพุทธรูปทรงแสดง

เพราะธรรมชาติของการระลึกชาตินั้น ผู้ระลึกย่อมระลึกถึงอารมณ์ที่เด่นที่สุดในขณะนั้น ซึ่งก็คือความปีติอันยิ่งใหญ่ในการได้ชื่นชมพระบารมีของพระพุทธรูป ไม่ใช่ระลึกถึงเนื้อธรรม ซึ่งแม้ขณะได้ฟังจริง ยังจับใจความไม่ได้ แล้วจะมาตามจับใจความในภายหลังได้อย่างไรกัน

ยังเป็นคนทั่วไปที่ระลึกชาติกัน ก็มีระลึกได้เฉพาะอารมณ์ที่แรงๆ เช่นการได้เป็นท้าวพระยามหากษัตริย์ การได้ชัยชนะสำคัญในสงคราม อันเป็นเรื่องดีใจสุดขีด หรือถูกไล่ฆ่า ไล่ทำร้าย ประเภทกลัวสุดขีด ส่วนเรื่องที่ธรรมดาๆ เช่น เคยเกิดเป็นชาวนา เขาก็ไปทำนา กลางวันกินข้าวคลุกน้ำพริก ตอนเย็นอาบน้ำและสูมควันให้ควาย เรื่องแบบนี้จะไม่ค่อยระลึกถึงกันเพราะธรรมดาเกินไป

ด้วยเหตุนี้เอง ผมจึงเชื่ออย่างสนิทใจว่า แม้พระสิทธัตถโพธิสัตว์ จะทรงระลึกชาติได้ถึงการเข้าเฝ้าพระพุทธรูปในอดีต แต่ในด้านธรรมแล้ว ทรงตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง

ความเห็นเรื่องนี้อาจจะผิดก็ได้ครับ ถือว่าเราคุยกันเล่นเพื่อความรื่นเริงใจในธรรมก็แล้วกัน

คุณปราโมทย์

๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/228/41/>

**ถาม: นิพพาน มีจิตหรือไม่**

ชาวพุทธเรามักสนใจและถกเถียงกันอยู่เสมอว่า นิพพานเป็นอย่างไร เรื่องนี้ผมไม่ค่อยได้พูดถึง เพราะเห็นว่าสิ่งที่เราน่าจะสนใจในเบื้องต้น คือธรรมต้นทางของการปฏิบัติเพื่อบรรลุถึงพระนิพพาน ถ้าตั้งต้นการปฏิบัติถูกต้อง ก็จะไปถึงปลายทางที่ถูกต้องเช่นกัน

นิพพานนั้นเป็นธรรมชาติของจริง หรือปรมาตถธรรมอันหนึ่ง เช่นเดียวกับจิต เจตสิก และรูป ซึ่งต่างก็เป็นปรมาตถธรรมคนละอย่างกัน ในความหมายทางตำรา นิพพานเป็นธรรมชาติของความดับทุกข์ดับกิเลสสิ้นเชิง นิพพานเป็นธรรมชาติที่พ้นจากรูปนามสิ้นเชิง นิพพานเป็นธรรมชาติของความว่างอย่างยิ่ง นิพพานเป็น

บรมสุข นิพพานเป็นอนัตตา สำหรับครูบาอาจารย์บางองค์ก็สอนว่านิพพานเป็นอนัตตา บางองค์สอนว่าไม่ควรกล่าวว่านิพพานเป็นอัตตาหรืออนัตตา เพราะนิพพานเป็นธรรมที่เหนือสมมุติบัญญัติ จึงไม่ควรแขวนป้ายว่า นิพพานเป็นอะไร อย่างไรก็ตาม

ในพระไตรปิฎกท่านแบ่งนิพพานเป็น ๒ ประเภท คือประเภทนิพพานกิเลส แต่ขั้นนี้ยังอยู่ กับประเภทนิพพานขั้นนี้ ไม่มีขั้นนี้เหลืออยู่ กระทั่งจิตก็ดับไป เหมือนไฟที่ดับไปจะนั้น

นิพพานนั้นไม่ใช่รูป ไม่ใช่ชื่อนาม แต่ก็เป็นการมรรคของจิตได้เช่นเดียวกับรูปและนาม ซึ่งอารมณ์นิพพานจะปรากฏเมื่อจิตเข้าถึง มรรค ผล นิโรธสมาบัติ และนิพพาน อย่างไรก็ตามสำนักปฏิบัติบางแห่งซึ่งเชื่อว่าชาตินิพพานด้วย มักระบุว่า ในขณะที่เข้าสู่มรรค ผล และนิโรธสมาบัติ อันมีอารมณ์นิพพานนั้นไม่มีจิต

ผมมีความเห็นว่า ในขณะที่บรรลุมรรค ผล นั้น มีจิต (ส่วนนิโรธสมาบัตินั้น ผมขอแขวนไว้ก่อน เพราะยังเกินความรู้) ซึ่งความเห็นนี้ก็สอดคล้องกับคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะด้วย เพราะในคัมภีร์นั้นเองระบุถึงจิตประเภทหนึ่ง เรียกว่าโลกุตระจิต ประกอบด้วยมรรคจิต ๔ ดวง ผลจิต ๔ ดวง รวม ๘ ดวง (ซึ่งหากแจกแจงอย่างละเอียด โดยนำเอารูปฌาน ๕ ชั้น เข้าไปประกอบกับมรรคจิต ผลจิตแต่ละดวง ก็จะมีมรรคจิต ๒๐ ดวง ผลจิต ๒๐ ดวง รวม ๔๐ ดวง) เมื่อมีตำรายืนยันชัดเจนขนาดนี้ ผมจึงเห็นว่า ในขณะที่บรรลุมรรคผลนั้นมีจิตแน่นอน แต่จิตไปรู้อารมณ์นิพพาน ซึ่งเหนือกว่ารูปและนาม

อย่างไรก็ตาม เมื่อถึงวาระแห่งการทิ้งขั้นนี้ของพระอรหันต์ ผมไม่เชื่อว่า จิตจะดำรงอยู่อย่างเป็นอมตะ เพราะจิตไม่เคยเป็นอมตะ ทั้งพระพุทธเจ้าก็ทรงสอนว่า จิตพระอรหันต์ที่นิพพานนั้น มีสภาพเหมือนไฟที่ดับไป

ไฟที่ดับไป หายไปไหน / สูญไปหรือ? หรือไม่ได้หายไปไหน / เที่ยงอยู่หรือ? นี่ไม่ใช่เรื่องที่จะต้องคิดมากเกินไปครับ เพราะถ้าคิดที่ไร ก็อดตกลงไปสู่ความสุดโต่งข้างใดข้างหนึ่งไม่ได้

คุณปราโมทย์

๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/228/41/>

ถาม: ผมกำลังสงสัยว่าตนเองมีจิตฝักใฝ่ไปในทางจะเป็นพระโพธิสัตว์ ไม่ทราบว่าจะทราบได้อย่างไรว่าจริง ๆ แล้ว เราบำเพ็ญบารมีมาทางไหน ระหว่างพุทธานุสากับสาวกภูมิ

พวกเราหลายท่านมีจิตใจฝักใฝ่ไปในทางจะเป็นพระโพธิสัตว์บ้าง หรือยังลังเลว่าตนกำลังเดินไปสู่พุทธานุสากับสาวกภูมิ กันแน่บ้าง (เช่นจะไปสู่พุทธานุสาก็กลัวภัยในสังสารวัฏ เบื่อหน่ายที่ต้องเดินทางไกลบ้าง ครั้นจะดำเนินไปสู่สาวกภูมิ ก็สงสารสัตว์โลกบ้าง เสียหายว่ามีความรู้หายไปบ้าง เสียหายความอหังการในอันที่จะเป็นพระพุทธเจ้าบ้าง)



เป็นการยากที่เราจะทราบ ว่าเราบำเพ็ญบารมีมาในเส้นทางใด และที่ว่าเป็นพระโพธิสัตว์นั้น ได้รับพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าแล้วหรือยัง ในเมื่อเราไม่มีญาณที่จะระลึกได้ ก็จำเป็นต้องสังเกตจิตตนเองเอาครับ

จากประสบการณ์ของผม คนที่ปรารถนาจะเป็นพระพุทธเจ้า เพราะความอยากใหญ่ก็ดี เพราะปรารถนาในความรอบรู้ก็ดี หรือด้วยเหตุอื่น นอกเหนือจากมหากรุณาของจิตต่อสรรพสัตว์ก็ดี มักจะเดินแนวพุทธภูมิไม่ตลอดรอดฝั่ง

ความอยากใหญ่ อยากรู้ ฯลฯ มันมีรากฐานอยู่บนโลภะและตัณหา ซึ่งเป็นของร้อน ส่วนมหากรุณามีรากฐานอยู่บนกุศลจิต ซึ่งเป็นความชุ่มเย็นที่หล่อเลี้ยงจิต คุณภาพของจิตจึงแตกต่างกันมาก ความปรารถนาจะเป็นพระพุทธเจ้าด้วยแรงขับของอกุศลนั้น เมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ที่เผ็ดร้อนแล้ว ก็มักจะท้อถอย ดังนั้น ถ้าสำรวจจิตตนเองพบว่าปรารถนาพุทธภูมิด้วยแรงขับของอกุศล ก็เลิกคิดเถอะครับ เพราะจะเสียเวลาโดยใช่เหตุ ไม่เลิกวันนี้ ก็ต้องไปเลิกในวันหนึ่งข้างหน้าอยู่ดี

เราคงได้ยินบ่อยๆ ว่า พระโพธิสัตว์ไม่กลัวนรก อันนั้นท่านไม่กลัวเพราะมหากรุณาครับ ไม่ใช่ไม่กลัวเพราะกิเลสหนำปัญญาหายาบ เหมือนเมื่อหลายปีก่อน แถวๆ ปิ่นเกล้า รถรับส่งนักเรียนเกิดอุบัติเหตุไฟไหม้ มีตำรวจคนหนึ่งพยายามช่วยเด็กจนตัวเองถูกไฟลวกยับเยิน และหยุดช่วย เมื่อคิดว่าช่วยเด็กออกมาหมดแล้ว โดยไม่ทราบว่า มีเด็กติดค้างอีก ๒ คน ตำรวจคนนี้ให้สัมภาษณ์ด้วยความเสียใจว่า นี่กว่าช่วยเด็กออกมาหมดแล้ว ถ้าทราบ ก็จะต้องพยายามช่วยต่อไปอีก เพราะ "สงสารเด็ก" มหากรุณาชนิดนี้แหละครับ ที่ทำให้กล้าฝ่าไฟนรกได้

ลองวัดใจตนเองดูเถิดครับว่า ปรารถนาพุทธภูมิเพราะอะไรแน่ ถ้าไม่ใช่เพราะมหากรุณาแล้วละก็ อย่าไปคิดถึงพุทธภูมิเลยครับ จะเห็นช้า แล้วก็ไปไม่รอดในภายหลัง

อีกประการหนึ่ง หากยังไม่แน่ใจว่า เราเป็นพระโพธิสัตว์หรือไม่ ก็ไม่ควรลังเลใจที่จะเร่งปฏิบัติธรรมให้เต็มที่ เพราะถ้าเป็นพระโพธิสัตว์จริง ก็จะได้มีบารมีเต็มเปี่ยมเร็วๆ ถ้าไม่เป็นพระโพธิสัตว์ จิตก็จะได้เข้าถึงวิมุตติหลุดพ้นเร็วๆ

เร่งปฏิบัติเข้า มีแต่ได้กับได้ครับ

คุณปราโมทย์

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/228/41/>



## รู้เฉพะตน ดังตฤณ

### อยากเหลือแต่จิต

กรณีเฉพะตนของ – วรพรรณ อ.

อาชีพ – เจ้าของกิจการส่งออก

ลักษณะงานที่ทำ – ช่วงนี้ให้น้องๆช่วยดูแลงานแทน บางอาทิตย์เข้าไปดูของและคุยกับลูกค้าแคว้นสองวัน เวลาที่เหลือจะออกต่างจังหวัดเพื่อเจริญสติ

คำถามแรก – ดิฉันฝึกสมาธิมาตั้งแต่สาว ๆ ด้วยความเป็นคนเครียดง่าย ฟุ้งซ่านจัด จึงอยากสงบ ซึ่งก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่พอรู้จักวิธีเจริญสติจากครูบาอาจารย์ในช่วงสองสามปีหลังมานี้ ก็กลายเป็นว่าจิตสงบเองเหมือนอยู่ในสมาธิได้เกือบตลอดวัน หลัง ๆ เห็นความโปร่งเบาของจิต เกิดปีติหาหน พอต้องกลับมารู้สึกถึงกาย ก็เริ่มเห็นความไม่หน้ามีกาย รู้สึกว่ากายเป็นของที่บ เป็นของหยาบ เป็นภาระ อย่างนี้ถือว่าละกายได้ และควรเห็นจิตอย่างเดียวแล้วใช่ไหม?

แรก ๆ นั้น เมื่อเจริญสติจนเห็นกายชัด รู้สึกถึงลมหายใจ รู้สึกถึงอิริยาบถอย่างต่อเนื่อง ราวกับสติไม่คลาดจากภาวะทางกายเลย นักเจริญสติก็จะสงบเย็น และมองว่ากายเป็นของดี เป็นที่ตั้งของความสุขอันวิเวก แม้รสกามสุขที่ชาวโลกเขาว่าเยี่ยมหนักเยี่ยมหนาก็เทียบไม่ได้

แต่เมื่อขยับเลื่อนชั้น สามารถเจริญสติก้าวล่วงเข้าถึงความเป็นจิต เห็นแต่จิตเด่นชัดอยู่เสมอๆ กระทั่งเข้าถึงภาวะประณีตที่แปลกไปกว่าเดิม เมื่อนั้นกายก็ถูกเปรียบเทียบว่าหยาบ ไม่หน้ารับรู้ เป็นภาระหนัก เป็นของไม่ดี เป็นทุกข์ สู้เหลือแต่จิตอย่างเดียวไม่ได้

ขณะใดก็ตามที่รู้สึกถึงกายแล้วเกิดความไม่อยากมีกาย ขอให้ทำความเข้าใจว่าจิตยังไม่เป็นกลางจริง แม้เห็นว่าเห็นแต่จิตก็ถือว่าพลาดการเห็นปฏิภนทางจิตที่เกิดความไม่ชอบกายขึ้นมาแล้ว

การทำความเข้าใจเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้การเจริญสติได้ระดับขึ้นไปเรื่อยๆ กระทั่งลุเป้าหมายปลายทางอย่างถูกต้องถึงที่สุด การเห็นกายเป็นของหนัก เป็นภาระ เป็นทุกข์นั้น จัดว่ามาถูกทางแล้ว ก็จริง แต่ยังมีสิ่งที่จะต้องดูต่อ คืออาการทางใจที่ยังไม่เป็นกลาง

เมื่อใดที่คุณรู้สึกเป็นลบกับกาย สังเกตดี ๆ จะพบว่าจิตเข้าไปยึดอารมณ์รังเกียจไว้ด้วยความไม่รู้เนื้อรู้ตัว เมื่อรังเกียจกาย อยากหนี อยากพรวดจิตไปอยู่ห่าง ๆ จากกาย ก็แปลว่ายังมีตัวคุณเป็นต่างหาก จากกาย ดีกว่ากาย ประณีตกว่ากายอยู่

วิธีที่จะเลิกมีตัวตนผู้ประณีตกว่ากาย ก็คือมีสติแบบ ‘สักแต่รู้สักแต่เห็น’ และวิธีง่ายที่สุดที่จะทำเช่นนั้นได้ ก็คือเท่าทันอาการทางใจ คุณจะพบว่าเมื่อใดรู้สึกไม่ชอบกาย กายจะปรากฏเป็นของที่บจะนั้นเมื่อใดกายดูที่บ ๆ ไม่ห่ารัก ไม่ห่าเอา ก็แปลว่าใจมีอาการรังเกียจเกิดขึ้นแล้วแน่ ๆ

ความรังเกียจกายอยู่ตรงไหน? ก็ตรงที่รู้สึกถึงกายทั้งหมดนั้นแหละ พอคุณเท่าทัน ‘อาการรังเกียจกาย’ ได้ จิตก็จะถอยออกมาจากอารมณ์รังเกียจนั้น ประสบการณ์ภายในจะเปลี่ยนไปในทันที คือมีความรู้กายเฉย ๆ ไม่ยินดี แล้วก็ไม่รังเกียจ เหลือแต่ภาวะทางธรรมชาติอย่างหนึ่ง ฝ้าดูภาวะทางธรรมชาติอีกอย่างหนึ่งด้วยความเป็นกลางยั้ง และตรงนั้นขอให้สังเกตเถิดว่าอาการสักแต่รู้สักแต่เห็นนั่นเอง ที่ทำให้กายปรากฏเป็นของโปร่ง ไร้น้ำหนัก ตลอดจนเกิดสัจญาณากาศทางความทุกข์ คล้ายกายกับจิตต่างคนต่างอยู่อย่างมีช่องว่างระหว่างกัน ไม่กระทบกระทั่งกัน

ถึงจุดนี้แหละที่พระพุทธเจ้าตรัสว่ามีกายสักแต่เอาไว้อาศัยระลึก คุณเห็นกายปรากฏเป็นเพียงสัญลักษณ์ของความไร้ตัวตน ไม่ใช่บุคคล และปล่อยให้มันแสดงความไม่เที่ยงให้ดูไปเรื่อย ๆ ผ่านลมหายใจเข้าออกและการเปลี่ยนอิริยาบถนานา

สรุปนะครับ ถ้าปล่อยวางกายแบบที่ยังรังเกียจ ถือว่าไม่วางจริง ถ้าวางจริงต้อง ‘สักแต่รู้’ และเท่าทันกระทั่งความรังเกียจกายด้วย

คำถามที่สอง – เท่าที่ดิฉันฟังครูบาอาจารย์มา เกิดข้อสรุปอย่างหนึ่งว่าพระอรหันต์ท่านก็ยังสุขยังทุกข์ ยังรู้สึกนึกคิดเหมือนคนธรรมดา เพียงแต่จิตเป็นต่างหาก ไม่ยึดมั่นกายใจว่าเป็นตัวตนอย่างนั้นไซ้ไหมคะ?

เรื่องของพระอรหันต์เป็นเรื่องไกลเกินตัวสำหรับทุกคนที่ยังเข้าไม่ถึง แต่ก็ยังเป็นประโยชน์สำหรับผู้ยังต้องศึกษา เพื่อตั้งความเข้าใจไว้ให้ถูก กับทั้งจะได้รู้ว่าที่ทำ ๆ อยู่นี้ เป็นไปเพื่อภาวะอันเยี่ยมแบบไหน มิฉะนั้นหลายคนอาจไม่เกิดแรงบันดาลใจให้พากเพียร หรือไม่ก็พากเพียรถึงจุดที่เข้าใจผิดคิดว่าตนเองถึงความ เป็นอรหันต์ไปแล้ว

ก่อนอื่นขอแก้ความเข้าใจให้ถูกต้องสมบูรณ์ เรื่องพระอรหันต์ยังสุขยังทุกข์เหมือนคนธรรมดาอันนั้นเป็นจริงทางกาย เช่น ถ้าอากาศเย็นพอดีกายท่านก็สบาย ถ้าอากาศร้อนเกินไปกายท่านก็อึดอัดนี้เรียกว่าพระอรหันต์ยังเป็นสุขเป็นทุกข์ทางกายเหมือนคนปกติได้อยู่

แต่ความจริงทางจิตนั้น พวกท่านไม่เหมือนคนธรรมดาแล้วครับ อากาศจะร้อนหรือหนาวเพียงใด จิตพระอรหันต์ก็เป็นสุขอยู่ดี นี่คือสาระสำคัญของการเป็นพระอรหันต์ พวกท่านมีจิตที่ตั้งมั่นเป็นอิสระเป็นต่างหากจากโลก ไม่หวั่นไหวด้วยอาการปรากฏใด ๆ แห่งกายใจแล้ว

พระพุทธเจ้าตรัสว่าเมื่อเจริญสติเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม กระทั่งถึงที่สุดแล้ว ย่อมเป็นผู้มีจิต ผ่องใส พรากจากกาย พรากจากเวทนา พรากจากจิต และพรากจากธรรม เปรียบให้เห็นภาพก็คงเหมือนมี มหาสุญญากาศขนาดเท่าจักรวาลคั่นอยู่ระหว่างจิตกับขั้นนั้นเอง พวกท่านยังอยู่กับเรา ให้เราเห็นได้ คุยกับเราได้ แต่ความรู้สึกอันเป็นตัวเป็นตนของท่านล่องหนหายไปแล้ว

พระอรหันต์ท่านอาจมีลักษณะปรากฏเหมือนคนธรรมดา เช่นที่มีบันทึกไว้เป็นกรณีศึกษา ก็ได้แก่ พระปิลินทวัจฉะ ท่านจะติดพูดหยาบคาย เรียกใครต่อใครประมาณหมู่มากาไก่ จนชาวบ้านที่ระคายหูไป ทูลฟ้องพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็บอกว่าอย่าไปรบกวนท่านเลย นั่นเป็นวาสนา เป็นความติดนิสัยแบบนั้น จิตท่านไม่มีความประทุษร้ายต่อใครในขณะพูดอีกแล้ว

ถ้าอยากตัดสินพระอรหันต์กันด้วยตาเปล่า ก็คงบอกได้แค่ใครที่ 'ไม่ใช่' โดยอาศัยเกณฑ์ที่พระ อานนทร์ระบุไว้ คือพระอรหันต์ซึ่งมาสจะไม่ล่วงฐานะ ๕ ประการ ได้แก่ ไม่สามารถแกล้างปลงชีวิตสัตว์ ไม่สามารถขโมยของใคร ไม่สามารถเสพเมถุน ไม่สามารถกล่าวเท็จทั้งรู้ และไม่สามารถทำการสังฆมเพื่อ การบริโภคคามอย่างชาวบ้านธรรมดา ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าถ้าใครครบเกณฑ์ ๕ ประการดังกล่าว จะหมายความว่า 'ใช่' พระอรหันต์เสมอไป เพราะแกล้างทำกันได้ หรือเป็นฤาษีชีไพรชั้นปุถุชนที่ไม่ อยากร่ำรวยอยู่แล้ว

ความสำเร็จอรหันต์เป็นเรื่องรู้เฉพาะตน จิตของพวกท่านว่างเปล่าจากอุปาทานในอัตตา มโนภาพ บุคคลชาติสูญไปจากใจอย่างเด็ดขาดประดุจตาลยอดด้วน ไม่มีทางกลับกำเริบขึ้นใหม่ พวกท่านยังคงเป็น ผู้มีชื่อ แต่จะเป็นผู้จากไปอย่างไรสมมุติ สู่ว่างที่แตกต่างจากความสิ้นสูญ และจะไม่มีนามสกุลใดๆ ให้ เข้าถืออีกเลย

## ทำอย่างไรดีชอบเพลอหนาน

กรณีเฉพาะตนของ – สุมาลี

อาชีพ – ทันตแพทย์

ลักษณะงานที่ทำ – ใช้ชีวิตอยู่กับที่ทำงานเป็นหลัก ทำฟันให้ลูกค้าทั้งวันอย่างต่อเนื่องด้วยระบบนัด ซึ่งก็มีคนไข้เต็มทุกวัน

คำถามแรก – เคยหัดตามลมหายใจ แต่รู้สึกเครียด อึดอัดค่ะ ตอนนี้อยู่คนเดียวไปคิด  
อย่างเดียว แต่ปัญหาคือบางวันเพลอหนานมาก เพลอทีหนึ่งสองสามชั่วโมง ทั้งที่ไม่ได้ทำงานแบบใช้  
ความคิดเลย บางทีก็หันไปสั่งงานผู้ช่วย คุยกับคนไข้ ก็ไม่รู้ว่าเพลอตั้งแต่เมื่อใด พอออกจากที่ทำงาน  
ถึงเริ่มรู้สึกตัวมากขึ้น เป็นอย่างนี้ทุกวัน ไม่ทราบจะทำอย่างไรให้ดีขึ้น ควรจะหาอะไรเป็นหลักยึดให้  
ไม่เพลอยาวคะ?

หมอฟันส่วนใหญ่จะ ‘ติดเฟง’ เพราะลักษณะงานประจำบังคับให้ต้องเฝ้าจริง ๆ จัง ๆ อยู่กับจุดเล็กๆ  
ในปากคนไข้ และแถมต้องลงมือกับจุดนั้นด้วยความประณีต ป้องกันความผิดพลาดให้มากที่สุด

แล้วหมอฟันแต่ละคนก็มีโครงสร้างทางจิตและอารมณ์ต่างกันมาก หลายคนแคร์กับความเจ็บปวด  
ของคนไข้ จึงทุ่มเทกำลังงานทั้งหมดไปกับการทำฟันแบบระมัดระวังให้เร็วที่สุด ซึ่งก็จัดเป็นการทำสมาธิ  
อย่างหนึ่ง แต่เป็นสมาธิแบบคิดวิเคราะห์ คิดลงมือไปด้วย ไม่ใช่สมาธิแบบรู้อารมณ์เดียว

และสมาธิที่ทุ่มให้กับงานฝีมือนั้น ก็ยังแบ่งซอยออกได้อีกหลายประเภท ประเภทที่ใจจดใจจ่อเฟงเฝ้า  
อย่างหนักหน่วงเกินไปก็มี ประเภทที่เหมือนคิดมากหุ่ยมหิมปนเหม่อลอยอยู่ตลอดเวลาที่มี ประเภทหนึ่ง  
อย่างพอดีที่จะรู้ต่อเนื่องและเคลื่อนไหวเป็นอัตโนมัติด้วยความสงบเย็นก็มี

นิสัยการทำงานที่สั่งสมไว้นาน ๆ ของหมอฟันแต่ละคน ส่งผลให้คุณภาพงานและคุณภาพสติฝึกกัน  
ผมเห็นหมอฟันระดับเทพบางคนอายุใกล้จะร้อยอยู่แล้ว แต่สติยังคมใส เดินเหินยังคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง  
ราวกับอายุสัก ๓๐ นี่ก็เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าสติไม่ได้พำร่าเลือนด้วยวัย แต่เป็นด้วยการสั่งสมจากหน้าที่  
การงานซึ่งทำอยู่ทุกเมื่อเชื่อวันเป็นหลัก

มาถึงกรณีของคุณ ที่เล่าว่าเคยหัดตามลมหายใจ แต่รู้สึกเครียดและอึดอัด อันนั้นก็ไม่น่าแปลกใจ  
ครับ นักเจริญสติที่มีอาชีพทันตแพทย์นั้น เท่าที่ผมเคยพบมาเกือบสิบคนจะเหมือนกันหมด คือเมื่อ  
พยายามตามรู้ลมหายใจ จะทำไม่ถูก คอยเฟงมากเกินไป ผลคือเครียด อึดอัดคัดแน่น เหมือนอยู่  
ดี ๆ ไปสร้างความทุกข์ทรมานให้ตัวเองเปล่า ๆ

ทันตแพทย์จัดได้ว่าเป็นคนเก่งของสังคม อย่างน้อยคงไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็นรองใคร พอพยายามทำสมาธิดูลมหายใจไม่สำเร็จ ก็อาจรู้สึกว่าคุณเองไม่เก่ง เอาดีทางนี้ไม่ได้ หรือกระทั่งเห็นลมหายใจเป็นเครื่องบั่นทอนอึดใจ และในที่สุดก็สรุปว่าการรู้ลมหายใจไม่เหมาะกับตน ไปยึดอยู่แต่คำว่า ‘ดูลมหายใจแล้วอึดอัด’ ซึ่งฟังแล้วเหมือนลมหายใจเป็นผู้ร้าย เป็นบ่อเกิดแห่งความอึดอัดก็ไม่ปาน

ต่อเมื่อคุณตั้งมุ่มมองเสียใหม่ ให้เกิดทัศนคติกับการรู้ลมหายใจอย่างถูกต้อง ว่าเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าสนับสนุน แม้บทว่าด้วยความพร้อมในการบรรลุธรรม พระองค์ก็ทรงยกเอาลมหายใจมาเป็นตัวตั้ง เช่น ให้สังเกตว่าที่ลมหายใจนี้ มีสติ มีการพิจารณาธรรม มีความเพียร มีปีติ มีความสงบ มีความตั้งมั่น มีความเป็นกลางวางเฉยหรือไม่ ถ้ามีพร้อมครบเครื่องก็แปลว่าอาจถึงมรรคถึงผลในลมหายใจใดลมหายใจหนึ่งข้างหน้าได้ตลอดเวลา

และสำหรับมือใหม่ พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่าลมหายใจเปรียบเสมือนเครื่องเกาะ เครื่องพยุง หรือเครื่องอยู่ที่ดีที่สุดในสติ บางคราวท่านตรัสชัดทีเดียวว่าถ้าไม่เริ่มเจริญสติด้วยการระลึกถึงลมหายใจ ก็จะเป็นช่องว่างให้ความผละเหม่อเข้าแทรก หรือไม่ก็ถูกกิเลสครอบงำโดยง่าย

สรุปคือคำถามของคุณที่ว่า ‘ทำอย่างไรจะไม่ผละยว?’ นั้น ถ้าทูลถามพระพุทธเจ้า ผมก็รับรองได้ว่าท่านให้ใช้ลมหายใจเป็นเครื่องมือแน่นอนครับ!

จากนั้นมาดูตามจริงกัน จิตของหมอฟันนั้นพร้อมที่จะเพ่งเกินพอดี คือพอตั้งอกตั้งใจรับรู้จะไร้อาการทางใจจะเป็นยื่นออกไปจับจ้อง เพ่งเล็ง เน้นหนักไปที่สิ่งนั้น

เมื่อทราบเช่นนี้ ก็ต้องถอนจิตออกจาก ‘โหมดมอฟัน’ กันก่อน ขอให้นึกถึงตอนคุณฟังเพลง ตอนคุณชมทะเลกว้าง หรือตอนคุณเปล็ดเพลินอยู่กับอะไรด้วยความสบายใจ จะพบว่าอาการจดจ้องหายไปจากจิต เหลือแต่การเพลินรู้ เพลินดูเล่น ๆ เรื่อย ๆ โดยไม่ใส่ใจว่าจะต้องรับรู้เช่นนั้นเป็นเวลานานแค่ไหน จะต้องให้สำเร็จเป็นอะไรขึ้นมา

ตัวอย่างของจริงที่ทำได้เดี๋ยวนี้ คือ อย่าเริ่มตั้งใจว่าจะกำหนดรู้ลมหายใจ แต่ให้ลากลมหายใจยาวเข้าปอดสบาย ๆ ด้วยความรู้สึกแบบเดียวกับตอนโล่งอกที่เสร็จงานเสียได้

ทำความเข้าใจเข้าไปแค่ครั้งเดียว ถ้ารู้สึกว่ามีลมเข้า มีลมออกได้ ก็ให้มั่นใจว่าคุณอาศัยลมเป็นเครื่องมือเจริญสติได้แน่ ๆ จากนั้นบอกตัวเองว่าจะคอยสังเกตเอา ว่าเมื่อใดจิตจะนึกถึงลมหายใจขึ้นมาเอง ตรงนั้นให้แค่สังเกตนะครับว่าร่างกายต้องการลมเข้าหรือลมออก ต้องการลมสั้นหรือลมยาว อย่าไปสั่งว่าต้องรับเข้าเท่านั้น ต้องรับออกเท่านั้น

คุณจะไม่รู้สึกว่ามีอะไรผิดปกติ หรือเหมือนแทบไม่ทำอะไรเลยด้วยซ้ำ ก็แค่หายใจอย่างเคยๆ เพิ่มมาหน่อยคือความสังเกตเป็นครั้งเป็นคราวเท่านั้น

การมีทัศนคติที่ดี ประกอบกับได้หลักการสังเกตอย่างถูกต้อง จะเหนี่ยวนำให้คุณเริ่มคุ้นเคยกับสติรู้ลมหายใจขึ้นมาเองเรื่อยๆ เป็นการรู้แบบสั้นๆ แบ่งเป็นท่อนๆ ผลดีคือทำให้เกิดความชินอยู่กับลมหายใจโดยไม่บังคับ และเลิกทำอะไรต่อเนื่องรวดเดียวแบบงานหมอฟันเสียได้อีกด้วย

จากนั้นระหว่างทำพินให้คนไข้ คุณจะพบว่าอยู่ๆ ก็นึกถึงลมหายใจขึ้นมาเองโดยไม่เสียโฟกัสกับคนไข้ ช่วงแรกอาจจะห่างๆ แต่แล้วก็ค่อยๆ ถีขึ้นทุกทีโดยไม่ได้ตั้งใจ และ ณ จุดของความรู้สึกถึงลมหายใจอย่างเป็นอัตโนมัตินั้น จะพลอยมีความสามารถสังเกตไปด้วย ว่าคุณเพ่งอยู่กับงานทำพินมากเกินพอดีหรือเปล่า

ทำไมถึงรู้ว่าเพ่งเกินพอดี? ก็เพราะเปรียบเทียบกับการรู้ลมหายใจเองโดยไม่ต้องออกแรงใจครับ คุณจะเห็นว่าตรงนั้นไม่มีการพยายามจับจ้อง จิตไม่ได้ยื่นพรวดออกไปข้างนอก ยังตั้งรู้สบายๆ อยู่กับที่ เวลาทำพินคุณก็สามารถรู้ได้แบบนั้นโดยไม่เสียนานเช่นกัน แกรมจะได้ประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นด้วย เพราะใจจะนิ่งเย็น สงบสุข แตกต่างจากวิธีทำงานแบบตั้งหน้าตั้งตาคร่ำเครียดเต็มๆ หลายเท่า

**คำถามที่สอง – หากว่าคุณลมแล้วอึดอัด กลายเป็นเพ่ง จะแค่ดูต่อไปเรื่อยๆ เพ่งรู้ว่าเพ่ง ไปเรื่อยๆ ดีไหม หรือทิ้งลมไปเลย หาอย่างอื่นยึดแทน?**

หลักการเจริญสติคือ ‘มีอะไรให้รู้ก็รู้ อย่าหลงไปยึด’ และไม่จำกัดว่าจะต้องรู้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะ เป็นกาย จะเป็นสุขทุกข์ จะเป็นสภาพจิต จะเป็นความนึกคิด ขอเพียงให้มันปรากฏเด่น คุณก็รู้สิ่งนั้นไป อย่าไปรู้สิ่งอื่นที่มันไม่เด่น

เมื่อทราบหลักการข้างต้น ก็คงเป็นคำตอบได้ คือ เมื่อคุณลมแล้วอึดอัดขึ้นมาคราวใด ก็แปลว่าความอึดอัดเด่นมากกว่าลมแล้ว ให้ดูความอึดอัดแทน อย่าเพิ่งไปดูลม พอเห็นความอึดอัดหนัก ความอึดอัดจะคลายตัวเองโดยไม่ต้องคาดหวังให้มันคลาย

ที่คุณว่า ‘จะหาอย่างอื่นยึดแทนดีไหม?’ สะท้อนให้เห็นครับ ว่ามีอาการควานหา หรือพยายามทำสิ่งที่ยังไม่มีให้มันมี ซึ่งอยู่นอกหลักการเจริญสติแบบรู้ตามจริงเฉพาะหน้า

ความเข้าใจต่างกันหน่อยเดียว แต่พอทำนานๆ แล้วผลต่างกันแบบฟ้ากับเหว หรือแทบเป็นเครื่องตัดสินเลยครับว่าใครจะถึงหรือไม่ถึงมรรคผล ผมบอกได้อย่างหนึ่งคือทันตแพทย์ที่ตั้งใจทำงาน ไม่ทำพินแบบเขี่ยๆ ให้เสร็จๆ ล้วนแล้วแต่มีทุรนรอนมากพอจะต่อยอดให้ดีขึ้นแค่ไหนก็ได้ จะเอาแค่ความสงบสุขทางจิตไปเรื่อยๆ หรือจะให้เห็นกายใจไม่เที่ยง ไม่น่ายึด กระทั่งถึงมรรคถึงผลก็ไหวทั้งนั้น



## ข่าวน่ากลุ้ม

ดังตฤณ

เฮ้อ! - นักวิจัยชาวอังกฤษนำเสนอภาพมิตของวงการไอที ปัจจุบันทั่วโลกมีอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่เป็นขยะเหลือรอกการทำลายกว่า ๔๐๐ ล้านชิ้น โดยร้อยละ ๑๒ เท่านั้นที่นำไปรีไซเคิลได้ แกรมมีการคาดกันไว้ว่าภายในปี ๒๕๕๕ ปริมาณขยะจะเพิ่มขึ้นเป็น ๓ พันล้านชิ้น อันตรายของพวกมันเริ่มต้นตั้งแต่กระบวนการผลิตที่ไม่ค่อยเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ชำร่ายเมื่อจะทำลายก็อาจคายพิษออกมาด้วยเป็นของแถมตบท้าย เห็นได้ชัดว่าเมื่อนำมาแยกชิ้นส่วนเพื่อรีไซเคิล จะเกิดผลกระทบต่อสุขภาพของแรงงานที่ทำหน้าที่แยกชิ้นส่วนโดยตรง แกรมวัสดุที่ใช้ประกอบอุปกรณ์ส่วนใหญ่ก็ยากจะย่อยสลายอีกต่างหาก

ทุกวันนี้ใครขาดคอมพิวเตอร์กันได้บ้างครับ? ก็คงจะมีอยู่ แต่หนึ่งในนั้นคงไม่ใช่เราๆ ท่านๆ ที่อยู่ในเมือง เหลียวไปทางไหนก็มีแต่คนต้องพึ่งพาคอมพิวเตอร์ ตลอดจนอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์จำพวกกล้อง มือถือ โทรทัศน์ ฯลฯ ฉะนั้นจึงต้องมีการผลิตอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ขึ้นมาเรื่อยๆ ทุกวันแบบไม่ขาดสายไร้ที่สิ้นสุด

แต่เราแทบไม่เคยรับรู้เลยว่าพวกมัน 'คายพิษ' ออกมาเป็นปริมาณเท่าใด ทั้งในช่วงก่อนคลอดและในช่วงฉาปนกิจ

หากข้อมูลจากการวิจัยเป็นเรื่องจริง แปลว่าอีก ๔ ปีข้างหน้านับจากที่คุณอ่านบรรทัดนี้ โลกเราจะแบกรับพิษอันเกิดจากวงการไอทีเพิ่มขึ้นเป็น ๗ เท่า ใครจะรู้ว่านักหนาสาหัสขนาดไหน トラบเท่าที่ผลของมันยังไม่ปรากฏชัด ทำนองเดียวกับที่เมื่อ ๑๐ ปีก่อนมีคนพูดถึงเรื่องโลกร้อน ใครต่อใครฟังแล้วก็หัวเราะๆ กันแบบไม่คิดอะไรมาก เห็นเป็นเรื่องไกลตัว มัวนั่งนอนใจกันอยู่ พอปีนี้เสียงหัวเราะเริ่มกรอกลง กลายเป็นยิ้มเจื่อนๆ กันไปหมดแล้ว เมื่อการณ์ปรากฏว่าทุกคนสัมผัสความร้อนหนาวแบบแปลกๆ คล้ายโลกกำลังจะแตกปริก็ไม่ปาน

ผมแค่ยกข่าวขยะอิเล็กทรอนิกส์ขึ้นมาเป็นตัวตั้งครับ ความจริงอยากชี้ให้เห็นว่า **พิษที่คืบคลานเข้าคุกคามมนุษยโลกนั้น อยู่ใกล้ตัวกว่าที่คิด** แม้สิ่งที่คุณอยู่กับมัน ใช้ประโยชน์จากมันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ก็คล้ายกำลังจะเป็นภัยได้ทุกเมื่อ ราวกับศัตรูที่แฝงตัวเข้ามาตีสนิท และอาจลงมือพร้อมกันในจังหวะเหมาะ

พวกเรากำลังใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ชวนชวยหาทางรักษาชีวิตมนุษย์ไว้ เริ่มนับตั้งแต่การประคองทารกให้รอดตาย เรื่อยมาจนถึงทำลายโรคร้ายอันน่าสะพรึงกลัวนานาชนิด ตลอดไปจนกระทั่งค้นคว้าหาวิธีชะลอความแก่ และที่สุดคือทำชีวิตให้เป็นอมตะ อย่าได้ต้องดับต้องสูญกัน



แล้วขณะที่มนุษย์แสวงหาความเป็นอมตะนั่นเอง ธรรมชาติกลับอยากให้มนุษย์หมดไปจากโลกนี้เสียที่เห็นได้จากกระบวนการกวาดล้าง ทั้งด้วยแผ่นดินไหว น้ำท่วม ไฟป่า พายุซัด ไหนจะโรคระบาดพันธุ์แปลกขึ้นเรื่อยๆ

เมื่อเกือบสองร้อยปีก่อน คือใน ค.ศ. ๑๘๓๐ นั้น โลกเคยแบกมนุษย์ชาติไว้เป็นภาระจำนวน ๑,๐๐๐ ล้านคน อันนั้นโลกยังไม่ว่าอะไร ทว่าในปี ค.ศ. ๑๘๙๙ โลกเริ่มหลังแอ่น เมื่อแบกมนุษย์เพิ่มเป็น ๖,๐๐๐ ล้านคน หมอกมัวและมลพิษที่มนุษย์สร้างไว้ ทำความไม่พอใจให้กับโลก กระทั่งโกรธจนตัวสั่นเทิ้ม และเริ่มฟาดวงฟาดงาแล้วดังที่เห็นๆ กันที่โน่นที่นี้ ณ บัดนี้

แต่อีกเกือบสี่สิบปีข้างหน้า คือในปี ค.ศ. ๒๐๕๐ โลกจะต้องแบกมนุษย์ชาติไว้เป็นภาระจำนวน ๙,๐๐๐ ล้านคน ด้วยอัตราการเบิกทรัพยากรโลกมาใช้เป็นหลายเท่าของปัจจุบัน ถึงเวลานั้นโลกคงสายหน้าโบทมือหันหลังหนีให้กับมนุษย์ชาติอย่างไม่ไยดี พร้อมเปิดดอกพุดตรงไปตรงมา ผ่านความจริงที่ว่าทรัพยากรหมดแล้ว ไม่เหลือให้เบิกใช้อีกต่อไปแล้ว

ข่าวดีคือวิทยาการทุกวันนี้ อาจแก้ไขปัญหาทรัพยากรไม่พอได้ เช่น เทคโนโลยีกำจัดขยะอิเล็กทรอนิกส์ก็ทำได้ถึงขั้นรับรองความปลอดภัย และนาโนเทคโนโลยีก็ไปไกลถึงระดับเพาะเนื้อเทียมกินได้โดยไม่ต้องฆ่าสัตว์กันแล้ว

ฉะนั้นอันที่จริงนะครับ เด็กเกิดใหม่สักกี่คนไม่เป็นไรหรอก แต่อย่าให้คนเลวสันโลกก็แล้วกัน เพราะความฉลาดของสิ่งมีชีวิตระดับมนุษย์นั้น ต่อให้ปัญหาหมาแคไหนักก็แก้ได้หมด สำคัญคือเมื่อคนดีไม่มีเหลือ เหลือแต่คนทุศีล ต่อให้เดิมที่ไร้ปัญหา ปัญหาก็ก่อตัวขึ้นได้เสมอ

โลกนี้เป็นไปตามจิตสำนึกของประชากรส่วนใหญ่ ถ้าจิตและกรรมแย่ โลกก็พลอยแย่ตามอย่างยากจะเยียวยา ถ้าสร้างคนดีมีสำนึกขึ้นมามากๆ เดี่ยวคนดีๆ เหล่านั้นก็ช่วยแก้ปัญหาคนละไม้คนละมือไปเอง แต่ถ้าปล่อยให้มัวแต่คนดูตายเกิดเป็นดอกเห็ด เดี่ยวเหล่าคนไม่เอาถ่านก็ช่วยกันกระหน่ำซ้ำเติมปัญหาที่มีอยู่ให้หนักขึ้นไปอีกเท่านั้นเอง

เฮ้อ! – ชาวจากสังคมอินเทอร์เน็ตชักลุกลามใหญ่ พระพม่าตายแล้วพื้น ธิเบตหายสาบสูญไป  
เข้าศาสนาอื่น เหตุก็เพราะเห็นพระพุทธรูปเจ้าอยู่ในนรก พระพุทธรูปเจ้าไม่ตั้งความเชื่อไว้ในพระผู้เป็นเจ้าของ  
จึงต้องเป็นเช่นนั้น! ถ้าเป็นเรื่องจริงก็แย่นะเลย พวกเราชาวพุทธมีต้องตกนรกกันหมดหรือ?

เรื่องของความเชื่อเป็นเรื่องใหญ่ เพราะแค่ความเชื่ออย่างเดียว ก็ก่อให้เกิดศาสนาได้แล้ว และในอีก  
ทางหนึ่ง เพียงแค่ด้วยความเชื่อที่ต่างกัน ก็ก่อให้เกิดมหาสงครามมาแล้วไม่รู้กี่ครั้งก็หน นั่นเพราะเมื่อไร  
คนเราพูดด้วยความเชื่อ ไม่พูดด้วยเหตุผล คุณจะได้อะไรที่เหลือเชื่อ ไม่สมเหตุผลสมผลมากขั้นทุกที  
และที่หนักกว่านั้นคือต่างฝ่ายต่างอาจใช้แต่อารมณ์ในการทำอะไรก็ได้ ขอเพียงสนองความเชื่อของ  
ตนเป็นพอ

ลัทธิและศาสนาส่วนใหญ่อาศัยความไม่รู้และความกลัวเป็นเครื่องมือครอบงำจิตใจคน แต่ก็มีหลาย  
ศาสนาที่พยายามทำลายความไม่รู้และความกลัวให้สิ้นไปจากจิตใจมนุษย์ ให้ความเป็นอิสระ ให้ความเป็นไท  
ขั้นสูงสุดเท่าที่จะมีอยู่ในธรรมชาติแก่ทุกคนในศาสนา

ดังเช่นพุทธเรานั้น พระพุทธเจ้าแก้ความไม่รู้เบื้องต้น ด้วยการแสดงความจริงเกี่ยวกับเหตุผลของ  
การมีกายนี้และใจนี้ คือ ‘สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม’ เรามีกรรมในอดีตเป็นเหตุผลของกายใจนี้ เรามี  
กรรมในปัจจุบันเป็นเหตุผลของกายใจในอนาคต ทำดีย่อมเป็นเหตุให้ได้ความสุข ทำชั่วย่อมเป็นเหตุให้ได้  
ทุกข์ นี่คือความจริงขั้นพื้นฐาน ไม่ว่าจะบังเอิญใคร ก็จะต้องเป็นไปตามกรรมของตนอยู่ดี  
นี่เป็นเรื่องที่พิสูจน์ได้ในขณะยังมีชีวิต เมื่อทำแต่ความดีเป็นประจำ ใจย่อมสบาย และมีรูปชีวิตที่ดีขึ้น  
เมื่อทำแต่ความชั่วเป็นประจำ ใจย่อมอึดอัด และมีรูปชีวิตที่แย่งลง

จากนั้นพระองค์จึงขจัดความไม่รู้ในเบื้องปลาย ด้วยการแสดงความจริงที่ว่ากายใจนี้เป็นก้อนทุกข์  
นรกจะมีหรือไม่มีไม่สำคัญ สำคัญที่ตราบใดมีกายใจ ตรานั้นพวกเราได้ชื่อว่ากำลังแบกทุกข์ แบกรังโรค  
แบกภาระ แบกต้นตอของความตายและความพรากจากบุคคลอันเป็นที่รักอยู่เห็นๆ นี่ก็เป็นเรื่องที่พิสูจน์ได้  
ขณะยังมีชีวิตเช่นกัน เมื่อเจริญสติจนเห็นความจริงว่ากายใจไม่เที่ยง ไม่อาจคงรูปลักษณะใดอยู่ได้  
เพราะไม่ใช่ตัวตน เราย่อมมีชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกอีกแบบหนึ่ง คือเป็นอิสระจากอุปาทานว่ามีเรา  
เป็นอิสระจากความกลัวว่าเราจะต้องเป็นผู้ตกนรกในชาติหน้า และเป็นอิสระจากความไม่รู้ว่าจะไร  
กันแน่ที่เป็นทุกข์ อะไรกันแน่ที่เป็นสุข

ศาสนาพุทธเน้นกันตรงนี้ ที่ของจริงต้องพิสูจน์ได้ จับต้องได้ รู้ได้เฉพาะตนในปัจจุบัน แต่กลุ่มคนที่  
ยังไม่พอใจในปัจจุบัน ก็จะแยกไปรวมกลุ่ม ร่วมลัทธิ ร่วมศาสนาที่พอใจในอนาคต กับทั้งตั้งความเชื่อไว้ว่ามี  
นรกอันเกิดจากความไม่ศรัทธา มีนรกอันเกิดไม่ยอมเข้าร่วมอุดมการณ์ จะขึ้นสวรรค์ได้ก็ต้องศรัทธา ต้อง  
เข้าร่วมอุดมการณ์เท่านั้น

พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ แม้ใครตำว่าพระองค์ให้เราได้ยิน ก็อย่าเพิ่งไปโกรธ อย่าเพิ่งด่วนโต้ตอบ ด้วยอารมณ์ แต่ให้พิจารณาตามจริง ว่าพระองค์ท่านเป็นอย่างไรที่เขาว่าไหม หากใช้ก็ยอมรับโดยดี แต่หากไม่ใช่ หรือเห็นว่าเขาเข้าใจอะไรผิด ก็แก้กันไปเท่าที่สามารถจะแก้ ด้วยคำสอนและการปฏิบัติองค์เป็นแบบอย่างเช่นนี้ เราจึงไม่เคยได้ยินว่าเกิดสงครามด้วยฝีมือชาวพุทธห้าวร่นแรงที่คลั่งศาสนา มีแต่การโต้ตอบ ด้วยวิธีอธิบายอันเป็นเหตุเป็นผล ส่วนที่เหลือขึ้นอยู่กับใจของผู้รับว่าจะรับเหตุผล หรือจะยึดอยู่แต่สิ่งที่ตนเชื่อ

ศาสนาที่ตั้งต้นด้วยการฝากความหวังทั้งหมดไว้กับโลกหลังความตาย คือศาสนาที่สาวกบางส่วน อาจไม่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมในปัจจุบัน กระทั่งเข้าใจผิด คิดว่าให้ทำอย่างไรก็ได้ บั้นเรื่องแค่นั้นก็ได้ ขอให้เกิดความกลัวในวงกว้าง จูงคนมาเข้าหมู่เข้าพวกให้ได้มากที่สุด โดยไม่ต้องคำนึงถึงผลกระทบใดๆ ไม่ต้องเกรงว่าจะเป็เหตุแห่งการก่อสงครามทางศาสนาระหว่างคนในชาติขนาดไหน

เมื่อยังมีช่องทางให้เบียดเบียนอยู่ในศาสนาใด เราจะแน่ใจได้หรือว่าศาสนานั้นคือทางสวรรค์? เหตุผลเป็นสมบัติของมนุษย์ ทำให้มนุษย์สามารถเลือกเชื่อในสิ่งที่ถูกที่ควร แต่หากใครยอมให้คนอื่นปล้นเอาเหตุผลไปจนหมด ก็เท่ากับไม่เหลือสมบัติแม้ความเป็นตัวของตัวเองอีกต่อไป จะคงอยู่ก็แต่ความเป็นทาสทางความเชื่อเท่านั้นครับ

## ไตอารีหมอดู หน้าที่ ๔๑

### หมอดูพีร์

---

พฤษภาคม ๒๕๕๑

คราวนี้มาต่อในเรื่องโรคทางใจนะคะ สำหรับอาทิศย์นี้มีเรื่องของคนที่นำเสนอใจอยู่สองคน คนหนึ่งเป็นเพื่อนพีร์เอง ส่วนอีกคนหนึ่งเป็นลูกค้ำคะ

คนที่หนึ่งคือเพื่อนคะ เพื่อนคนนี้รูปร่างหน้าตาค่อนข้างสวย ชีวิตจะมีผู้ชายมาจีบตลอด แต่มีไม่กี่คนที่ถูกใจ ดังนั้นเลยมีโอกาสพลาดพลั้งทำบาปให้ความหวังคนอื่นได้ง่าย ๆ โดยเฉพาะหลอกกินข้าวฟรีดูหนังฟรี สุดท้ายพอผู้ชายขอเป็นแฟนก็ปฏิเสธแบบไม่มีเยื่อใย กลายเป็นไม่ชอบที่มากบอกรักตัวเอง มีคนผิดหวังไปหลายราย

ในตอนนั้นพยายามเตือนให้เพื่อนเข้าใจเรื่องกรรม เรื่องบาปบุญคุณโทษ เขาฟังอยู่บ้าง เพราะลึกลับ ๆ ไม่ได้เป็นคนบาปหนา หลังจากนั้นเริ่มเอาหนังสือ "เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว" กับ "กรรมพยากรณ์" ให้อ่าน ซึ่งเพื่อนก็เข้าใจมากขึ้นเรื่อย ๆ นอกจากนี้ยังชวนเธอไปทำบุญด้วย

แต่วิบากกรรมยังไม่ปล่อยให้เพื่อนที่กลับตัวกลับใจ ลอยนวลพ้นจากบาปกรรมที่ทำไป จุดเริ่มต้นของเกมกรรมเริ่มเล่นงานเพื่อน โดยส่งผู้ชายคนหนึ่งที่เป็นเพื่อนกลุ่มเดียวกันมาให้ ตอนแรกแนะนำให้รู้จักในฐานะเพื่อน ไม่คิดว่าเขาทั้งสองคนจะชอบกัน พอผ่านมาสักพักทั้งสองกลายเป็นแฟนกัน

ทุกคนในกลุ่มจะรู้ว่า ผู้ชายค่อนข้างเจ้าชู้ ชอบหวานแสนหึง หลอกให้คนอื่นมีความหวังเสมอ แถมคำพูดยังไม่น่าเชื่อถือเท่าไร พยายามเตือนให้เพื่อนรู้ตลอด แต่เหมือนไม่ได้มีผลให้เพื่อนรู้สึกกลัวเลย

เพื่อนกลายเป็นคนที่หลงไหลคลั่งไคล้แบบไม่มีเหตุผล เพื่อนให้เหตุผลบอกว่า คนนี้เป็นเหมือนผู้ชายในฝัน คมเข้ม นิสัยเหมือนกัน รู้สึกว่าใช่ เหมือนรอคอยมานาน พอแค่ได้เห็นหน้าหัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ ใจจะละลาย (ละลายในปากแต่ไม่ละลายในมือ เอ็มแอนด์เอ็ม) เพื่อนชายคนนี้น้ำตาหล่อเหมือนดาราหนังร้องเห็นอาการของเพื่อนที่หลงไปแบบนี้ รู้เลยว่ามาจากอำนาจของกรรมจริง ๆ

สาว ๆ ส่วนใหญ่ที่ชะตาต้องใช้กรรม มักจะใช้หัวใจเลือกคู่ มากกว่าการใช้เหตุผลในการเลือก ลืมที่จะพิจารณาองค์ประกอบของความรักด้านอื่น เช่น การเงิน ครอบครัวยุติธรรม ความเป็นผู้นำ ความเป็นคนมีศีลหรือไม่มีศีล คงเหมือนคำอมตะที่ใช้ได้ตลอดหลายยุคหลายสมัยว่า ความรักทำให้คนตาบอด ลืมหมดจนกลายเป็นเหมือนโดนมนต์ของบาปสะกดไปเลย เอาข้างสิบตัวมาจุดยังไม่อยู่

จากคำพูดของผู้ชายทำให้เพื่อนสาวมีจินตนาการในฝันที่มากขึ้นเรื่อย ๆ และคนคุยกันทุกวันทำให้หลงปักใจเชื่อได้มาก ทั้งที่บางอย่างอาจจะเชื่อไม่ได้ กรรมวิบากปล่อยให้เพื่อนมีความสุข มีความหลงใหลคิดว่าเป็นคู่แท้ ไม่สามารถรักใคร่ได้เหมือนคนอื่นอีก

เวลาผ่านไปประมาณสองปี กรรมเริ่มให้ผล ผู้ชายทำตัวเปลี่ยนไป ซึ่งความเป็นจริงระหว่างที่คบกัน ผู้ชายก็ให้ความหวังคนอื่นบ้างแต่เพื่อนไม่รู้ ผู้ชายทำตัวให้ผู้หญิงระแวงหวาดกลัวมากขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งสองคนทะเลาะกันไม่เข้าใจกัน ทำให้ผู้ชายเบื่อกสภาพขัดแย้ง จึงเริ่มคบคนใหม่อย่างเต็มตัวมากขึ้น ไม่ยอมที่จะเลือกใคร

เพื่อนสาวทนไม่ไหวจึงถอยออกมาเพื่อรักษาใจให้ตัวเองเป็นเวลาหลายเดือน พอการใช้กรรมหมดไป จึงมีคนใหม่ที่ค่อนข้างเป็นผู้ชายนิสัยดีมากเข้ามารักษาแผลใจให้ แต่เพื่อนยังรักไม่ได้ ใจยังอยู่ที่คนเก่า เพื่อนยังรู้สึกดีกับวันเวลาที่ผ่านไปและรู้สึกเจ็บใจมาก ๆ ที่โดนทำร้าย เจ็บใจที่ตัวเองถูกแย่งคนรักไป เพื่อนพยายามไม่บอกว่าตัวเองแค้นหรือเจ็บใจ แต่ก็จับกระแสได้ไม่ยาก เพราะไม่ยอมให้ใครพูดถึงผู้ชายคนเดิมได้เลยสักคน

โทษของการผูกพยาบาท การไม่โหดกรรม การจองเวร เป็นเหมือนเส้นใยบาง ๆ เชื่อมระหว่างคนสองคน ให้มีแรงดึงดูดเข้ามาเจอกันอีก สุดท้ายผู้ชายติดต่อกลับมาเพื่อขอคืนดี ตอนนั้นแนะนำไปว่า ไม่ควรติดต่อกับผู้ชายอีก เพราะการที่ยังมีใจให้คนเก่า ก็เหมือนนอกใจคนใหม่ที่กำลังคบอยู่ ไม่ควรคุยกับคนที่ใจเรายังไม่ขาดกับเขา ไม่อย่างนั้นจะทำให้หุบเขาเชื่อคำพูดของผู้ชาย

บอกกับเพื่อนว่าในเมื่อเขาไปมีคนอื่น ถ้ากลับไปก็ต้องโดนอีก รู้ได้โดยไม่ต้องพยากรณ์ ที่ผ่านมามีการใช้กรรม อย่าไปยุ่งอีกให้อภัยเขาไปเถอะ ตอนนั้นรู้สึกได้ชัดเจนว่าใจเพื่อนยังรักเขา และอีกใจก็แค้นทั้งสองคน ซึ่งการที่รักคนคนหนึ่งมาก พอเสียใจยอมเกลียดมากเป็นธรรมดา พยายามขวางเพื่อนไม่ให้ติดต่อตลอด แนะนำให้เปลี่ยนเบอร์แต่เพื่อนไม่เชื่อแอบติดต่อกัน แถมทำตัวมีลับลมคมในแปลกไป ดีตัวออกห่างไม่ยอมคุย ทำตัวเหมือนคนอมทุกข์ ไปสนิทกับเพื่อนอีกคนมากกว่า

เพื่อนเริ่มอมทุกข์มากขึ้นหาทางออกด้วยการไปเที่ยวกลางคืน ไปร้องคาราโอเกะ เหมือนจะดื่มแอลกอฮอล์ด้วยนิดหน่อย ทำตัวเหมือนกำลังวางแผนอะไรสักอย่าง เลยเริ่มพาไปทำบุญอีก ไม่ทำตัวขวางเขาทำตามหน้าไป เพื่อนจึงเริ่มเผยออกมากว่ากำลังจะทวงผู้ชายคืนมา ทั้งที่ยังคบคนใหม่อยู่ ส่วนผู้ชายคนที่เลิกไปก็ยังคบกับผู้หญิงคนนั้นยังไม่เลิกกันเลย และรู้สึกที่ผู้หญิงกำลังท้องด้วย เพื่อน ๆ ในกลุ่มที่สนิทกันพอรู้จักก็ใจมาก ว่าเพื่อนเป็นไปได้ขนาดนี้ ทุกคนพยายามเตือนสติว่าอย่าทำ สงสารเด็กนะ แต่เพื่อนบอกว่าผู้ชายบอกว่าอยู่กับผู้หญิงคนนั้นแล้ว ไม่มีความสุข คิดผิดมากที่ตัดสินใจเลิกไป ไม่มีใครดีเท่าเพื่อนเราเลย อยากจะเริ่มต้นใหม่ ตอนนั้นแค่รอให้เด็กคลอดออกมา จะให้แม่เอาไปเลี้ยง ผู้ชายบอกว่าจะเอาแต่ลูกไม่เอาแม่ เพราะไม่ได้รักแม่เด็ก

เพื่อนเชื่อผู้ชายสนิทใจ เคยบอกไว้แล้วว่าอย่าติดต่อด้วยไม่ควรให้แม้กระทั่งความเป็นเพื่อนในขณะที่แผลใจ ยังไม่หาย คือทั้งรักทั้งแค้น การที่มีใจให้เขาเป็นทุนจะทำให้หลงเชื่อคำพูดได้ง่าย ลึ้นไม่มีกระดูกอยากจะพูดอะไรได้หมด แต่ไม่สามารถทำได้อย่างที่พูดจริง ๆ ไม่ควรที่จะไปเชื่อ

ในตอนนั้นเพื่อนไม่เชื่อพี่เลย กลับไปติดต่อกับคนเก่าเรื่อย ๆ จนเป็นเรื่อง ผู้หญิงฝั่งโน้นก็รู้ว่าผู้ชายเปลี่ยนไป จับได้ว่าติดต่อกัน สงครามความรักเริ่มเกิดขึ้น ผู้หญิงสองคนกำลังแก่งแย่งผู้ชายหนึ่งคน ทำร้ายกันไปมาแบบไม่ยอมกัน พยายามดึงเพื่อนไม่ให้ไปยุ่ง สงสารหัวอกผู้หญิงด้วยกันเถอะ เขามีลูกด้วยกันแล้วไม่ควรจะเอาคำพูดผู้ชายมาเชื่อ แก่แค่นไปไม่มีทางชนะหรอก คนที่จะแพ้ไม่ใช่คนอื่นคือเราเองนะ พูดไปไม่ช่วยสะกิดความรู้สึกให้เพื่อนเปลี่ยนใจเลย

ด้วยอำนาจของความโกรธที่โดนแย่งแฟนไป รอคอยวันเอาคืน เธอประกาศต่อหน้าเพื่อน ๆ ในกลุ่มบอกว่า จะทวงสิทธิ์คืน ผู้ชายคนนี้เป็นของเธอมาก่อน จิตใจเพื่อนในตอนนั้นเหมือนเป็นปีศาจ มีดสนิทเหมือนมีหลุมดำอยู่กลางอก คิดว่าถ้าเพื่อนตายในตอนนั้นคงไม่มีที่อื่นเป็นที่หมายนอกจากนรก

เพิ่งเห็นอาการของการที่นรกอยู่ในใจครั้งนั้นเป็นครั้งแรก จิตใจของเพื่อนเหมือนคนพายเรือวนไปมา ไม่สามารถคิดอย่างอื่นในทางสว่างหรือให้อภัยได้แม้แต่นิด ไม่มีแม้กระทั่งความรู้สึกผิดชอบชั่วดี สงสารเด็กที่จะมาเกิดเลย เพื่อนคนอื่น ๆ ในกลุ่มพยายามให้แ้งคิดว่าเป็นบาปไม่ควรทำ จำได้ว่าตอนนั้นเพิ่งได้หนังสือ "มีชีวิตที่คิดไม่ถึง" มา อ่านหน้าที่คิดว่าจะกระชากสติให้คิดได้ พยายามจะแผ่เมตตาให้ หรือดึงให้เพื่อนเจริญเมตตา จิตใจที่เจ็บใจของเพื่อนเป็นเหมือนกำแพงหินแข็ง ๆ ไม่มีอะไรจะเข้าไปได้เลย ดวงตาแข็งทื่อไม่มีแววตาของความเป็นมนุษย์หลงเหลืออยู่

คนอื่น ๆ บอกว่าเหมือนคนโดนของหรือเปลา่ บอกเขาว่าไม่โดนหรอก กำลังโดนโทษของความพยายามเจ็บใจครอบงำให้เป็นบ้าอยู่ ทุกคนปรึกษากันว่าจะช่วยยังไงดี เพราะทุกวันนี้เพื่อนกำลังทำลายครอบครัวคนอื่น ทำลายเด็ก ทำลายตัวเอง ทำลายผู้ชายคนใหม่ที่ติดด้วย สร้างบาปใหม่หนักขึ้นเรื่อย ๆ

สถานการณ์ตอนนั้นหมดปัญญามาก ๆ ฉุ่กคิดขึ้นมาในหัวได้แวบหนึ่งว่า เพื่อนเรากำลังโดนปั่นหัว โดนโกหกหลอกลวงแน่นอน เพราะรู้จักนิสัยผู้ชายคนนี้ดี มีทางเดียวถามผู้ชายให้เคลียร์คือทางเลือกสุดท้าย เลยตัดสินใจโทรไปถาม

จำได้ว่าตอนโทรไปผู้หญิงเป็นคนรับโทรศัพท์มือถือของผู้ชาย ทั้งสองคนอยู่ด้วยกันพอดี แค้นนี้รู้ได้ว่าเพื่อนโดนหลอก ตัดสินใจถามผู้ชายตรง ๆ ว่า คิดจะกลับมาคบกับเพื่อนเราจริงหรือ ผู้ชายบอกว่าไม่ได้คิดแบบนั้น คุยกันแบบเพื่อนเองนะ ยังบอกอีกว่าเพื่อนของเราเป็นคนติดต่อเขาไปเอง และบอกอีกว่าเขาสองคนยังรักกันดีไม่ได้คิดเลิกกัน เพื่อนเราคิดไปเองคนเดียว

ตอนนั้นขอยุกับผู้หญิงอีกคนหนึ่งด้วย เธอบอกว่าเพื่อนเราเป็นคนโทรไปด่าเธอตลอด เธอไม่ได้เป็นคนทำอะไรมาก คำพูดของเขาทั้งสองคนทำให้พี่รังมาก มันตรงข้ามกับสิ่งที่เพื่อนบอกเลย ส่วนหนึ่งที่เราเชื่อว่าเป็นเพื่อนของเราโดนหลอก เพราะเพื่อนไม่ใช่คนโกหก

พอเพื่อนได้ยินสิ่งที่ผู้ชายพูดแบบนี้ก็ช็อคไม่พูดอะไร อดกลืนน้ำตาไว้ไม่ให้ร้องไห้โฮออกมา เธอเสียใจเจ็บปวด รู้สึกเหมือนตัวเองเป็นคนโง่จริง ๆ เขาบอกว่านี่ถึงคำพูดเธอออกมาเลยว่าการจ้องเผลอ คนที่แพ้คนที่ต้องเจ็บปวดคือตัวเอง

ใจของเพื่อนที่เป็นเหมือนกำแพงหินสีดำแตกสลายพังทลายลง ธรรมชาติเริ่มหยั่งลงจิตเพื่อนทำให้ตาสว่าง ทุกข์ในครั้งนี่ของเพื่อนไม่เหมือนที่ผ่านมา เป็นทุกข์ที่อยู่กับความเป็นจริงไม่อยู่กับโลกแห่งจินตนาการอีกต่อไป ทุกครั้งที่ผ่านมามีเพื่อนยังหลอกตัวเองว่าผู้ชายเป็นคนดี

ดีใจมากในตอนนั้นที่เพื่อนกลับมาอยู่กับโลกแห่งความจริง หลังจากนั้นมาเพื่อนกลายเป็นคนใหม่หัดมีความรักที่เป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น ไม่ตามหัวใจตัวเองมากเกินไป กลับไปศึกษาผู้ชายคนใหม่ ทุกวันนี้เธอยังคบกับผู้ชายคนนี้อยู่ และบอกว่าขอบคุณเหตุการณ์เลวร้ายที่ผ่านมา ขอบคุณทุกคน ขอขอบคุณกรรมที่ให้ผล ทำให้ชีวิตเธอพบกับคนที่ดีจริง ๆ มีแผนจะแต่งงานแล้วค่ะ

ส่วนคนที่สองเป็นลูกค้า เธอเป็นแบบเดียวกันคือโดนผู้ชายนอกใจไปมีคนอื่น แต่อาการหนักกว่า เพราะไม่สามารถให้อภัยทั้งคู่ได้ จิตใจเต็มไปด้วยความเจ็บปวด ความน้อยใจ ความผิดหวังที่เกิดขึ้น ในหัวมีแต่ความอยากแก้แค้น

เธอเล่าว่าพยายามโทรไปรื้อฟื้นคนนั้นตลอด ผู้หญิงคนนั้นด่ากลับมาว่า ถ้าแน่จริงให้ทำแบบเดียวกับที่เขาทำ เธอเลยตัดสินใจประชดตามคำพูดของผู้หญิงโดยคบกับเพื่อนผู้ชายคนหนึ่งที่มีภรรยาแล้ว พอทำแบบนั้นได้ก็โทรไปบอกผู้หญิงว่า เธอทำได้ฉันก็ทำได้เหมือนกัน

พยายามค่อย ๆ แนะนำให้เธอฝึกวิปัสสนาเจริญเมตตา ใจจะได้มีความสุขขึ้นมาบ้าง จิตใจของเธอป่วย ทำให้ไม่แน่ใจว่าเธอจะทำได้แค่ไหน ตัดสินใจจะแนะนำให้เธอไปหาจิตแพทย์ แต่ก็กลัวเธอไม่ยอมรับว่าตัวเองป่วย ตัดใจยอมพูดไป เหมือนอย่างที่คิดไว้เธอเหมือนไม่ยอมยอมรับ

เธอบอกอีกว่าจะขอจ้องเผลอทั้งคู่ไม่ให้มีความสุข เห็นอาการของจิตใจที่โดนโทสะครอบงำแล้ว น่ากลัวมาก ๆ บางขณะจิตเธอเหมือนคนปกติทั่วไปไม่ป่วยอะไร แต่พอพูดถึงเรื่องความรักจิตของเธอเหมือนตกไปในหลุมที่จิตของเธอสร้างไว้ทันที คือหลุมของความเจ็บใจอยากแก้แค้น พอตกลงไปเธอจะบังคับการกระทำของตัวเองไม่ได้ถ้าต้องอยู่คนเดียว

ซึ่งเธอเล่าให้ฟังอีกว่า ทุกวันนี้แก้แค้นโดยการโทรศัพท์ไปหาทั้งคู่แล้วก็เจียบ ๆ ไม่พูดอะไร ขอแค่ได้ฟังเสียง ทำให้ทั้งคู่บ้าง พอเขาจับได้ก็เปลี่ยนเบอร์ไปเรื่อย ๆ น้ำเสียงของเธอที่เล่ามาจำได้ว่าเหมือนสะใจกับสิ่งที่เธอทำไป เธอปล่อยให้ตัวเองกระทำเหตุการณ์ซ้ำ ๆ มาตลอดเหมือนยาเสพติดไปแล้ว ทำให้แก้ไขยากจริง ๆ ต้องฟังจิตแพทย์

เห็นไหมคะว่าโทษของโทษ เมื่อปล่อยให้ครอบงำมาก ๆ ทำให้จิตของเราป่วยได้ไม่ยาก ดังนั้นการเรียนรู้เรื่องกฎแห่งกรรมไว้ และค่อย ๆ สอนให้ใจยอมรับเรื่องเลวร้ายเล็ก ๆ น้อย ๆ ว่าไม่ได้เกิดโดยความบังเอิญเกิดจากวิบากกรรมของตัวเองทั้งนั้น พอเจอวิบากที่ต้องรับแรงจะได้ไม่เสียใจมากเกินไปจนทำให้จิตป่วยได้ คนไทยชาวพุทธ มีความเชื่อเรื่องกรรมอยู่ในจิตใต้สำนึกลึก ๆ ถ้าลองค่อย ๆ ศึกษาแบบมีเหตุผลจะทำให้เข้าใจกฎแห่งกรรมได้ค่ะ

ขอบคุณค่ะ

หมอฟีร์





## บทกลอนธรรมะ

### เคียงคู่ คู่เคียง

โดย puky

เอ๋ย ว่าคำ"ความรัก" ฤา "ความซัง"	แต่ผ่านลวงหลอกหวังสร้างสุขสันต์
หาอยู่ยั้งยืนยงคงกระพัน	เมื่อพลิกผันกลับจางเลื่อนลงหาย
แม้ร่วมเรียงเคียงอยู่ครองคู่ไซ้ไร	ก็หาใช่ได้อยู่ย่ำสัสมปรายหมาย
มีนาวันฝันลอยลับกลับเดียวตาย	ถึงใจกายก็ใช้อยู่คู่เคียงเรา

### หลอน

โดย ตรงประเด็น

ร้ายยิ่งกว่าผีหลอกวิญญาณหลอน	คือนิรณ "กุกกุงจะ" นะเพื่อนเอ๋ย
ดุจดิตดุคทุกซี้ใจไม่เสบาย	หลายคนเคยประสบพบกับตน
ผีว่าร้ายหลอกให้เห็นเป็นบางครั้ง	แต่นิรณยุ่งนุ่งนังแสนสับสน
เปลวเป็นหลอกให้ใจคอยพลอยเวียนวน	เศร้าหมองหม่นทุกเข้าค่ำระกำใจ
ทุกคราที่ผลลคิดถึงพึงตั้งจิต	ว่าจะมีทำผิดซ้ำเผลอ
และปล่อยสิ่งที่ล่องมาพาล่วงไป	เร่งทำดีแก้ไขตามมรรคา
"ไม่ผิดซ้ำ-ไม่ย่ำคิด" สิ่งผิดพลาด	จักองอาจหมดสิ้นถวิลหา
ไม่คร่ำครวญไม่รำไรไม่โศกา	เกิดปัญญาเห็นแจ้งชัดปัจจุบัน
อดีตผ่านนานไปให้วางเถิด	อย่าเตลิดปรุงคิดจิตหุนหัน
"รู้พร้อมพรัก-เฉพาหน้า" คำอนันต์	ระลึกทันพันทุกข์พบสุขเอย

### ดอกสร้อยร้อยผูก

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



### ดอกสัก

ดอกเอ๋ยดอกสัก  
การเกิดดับสรรพลิ่งล้วนแสดง  
หากเพียงสักแต่เห็นสักแต่รู้  
ย่อมถึงความเป็นกลางสงบสุขทวิ

นามเจ้าชักรวนใจให้รู้แจ้ง  
จิตปรุงแต่งจึงเป็นเหตุกิเลสมี  
สักแต่ดูสักแต่ฟังเพียงเท่านั้น  
สามารถลี้หลบพ้นนวัฏเอย



### ดอกรำเพย

รำเอ๋ยรำเพย  
คือลมที่พรมแผ่วพัดพร่างพราย  
เปรียบบุคคลมีศีลธรรมงามล้ำค่า  
มิเบียดเบียนมิคดโกงทำร้ายใคร

นามผกาเฉลยซึ่งความหมาย  
อันกำจายกลิ่นบุปผามาชื่นใจ  
สร้างชีวาบนความดีนี้ยิ่งใหญ่  
ความดีย่อมรำเพยไกลเช่นนี้เอย

ภาพดอกสัก จาก <http://kanchanapisek.or.th/kp6/BOOK15/pictures/m15-81.jpg>

ภาพดอกรำเพย จาก [http://img1.smileupload.com/upload\\_pic/02-08-2550/01wlb1\\_02082550104136.jpg](http://img1.smileupload.com/upload_pic/02-08-2550/01wlb1_02082550104136.jpg)

สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

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

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม  
และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

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



## คำคมชวนคิด

---

“ภูเขาหินล้วน เป็นแท่งทึบ ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะลมฉันใด  
บัณฑิตทั้งหลาย ย่อมไม่หวั่นไหวเพราะนินทาและสรรเสริญ ฉะนั้น”

คาถาธรรมบท ปัณฑิตวารคที่ ๖

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

ทั้งกายทั้งใจเป็นแสดงความจริงอยู่แล้ว  
ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีเราเขา ไม่มีชายหญิง  
การปฏิบัติภาวนาไม่ใช่พยายามดูให้เป็นอนัตตา  
เราแค่เลิกหลงไปในความรู้สึกว่ามีอัตตา  
แล้วรู้เข้าไปซื่อๆ  
ว่าตอนนี้กายใจมีอะไรให้ดูบ้าง  
มีอะไรที่ดูแล้วแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นบ้าง

พีตังตฤณสอนน้อง  
แบ่งปันโดย อนุตตริยะ

ผลของกรรมเก่าแย่งๆ  
อย่างมากที่สุดก็แค่ทำให้เราแย่งภายนอก  
แต่ภายในจะไม่แย่งตามไป  
ถ้ารู้จักรักษาใจไว้ในร่มแห่งสติได้

พีตังตฤณสอนน้อง  
แบ่งปันโดย praew

“...สิ่งที่เป็นความสุขอย่างที่สุด ไม่มีสิ่งใดที่จะเทียบได้กับใจที่เป็นอิสระ  
และใจที่ไม่เป็นทุกข์เพราะอำนาจของกิเลสที่มองไม่เห็น  
แต่จ้อรอล่องงานเราอยู่ทั้งชีวิต...”

จาก บทบรรณาธิการนิตยสารธรรมะใกล้ตัว ฉบับที่ ๓๔  
โดย กลางชล

“...อะไรที่เราไม่ยอมให้คนอื่นทำกับเรา  
เราก็ไม่ควรทำกับเขาอย่างนั้นเช่นกัน  
ถ้าเราไม่ยอมเสียใจ ก็อย่าทำให้คนอื่นเสียใจ  
คิดก่อนพูดและก่อนทำ ง่ายๆ แค่นี้เอง...”

จาก แง่คิดจากหนังสือ “Next – อยากเห็นอนาคตมั๊ย”  
โดย ประพันธ์ พ.



## ศัพท์พระธรรม

### เด็กวัดอาสา ตอน ตามรอยเท้าพระเจ้า

โดย กลางวัน

ดีห้าตรง เสียงนาฬิกาปลุกที่ตั้งไว้ทำหน้าที่ของมันได้อย่างตรงเวลา แต่เปล่าหรอกฉันยังหลับสนิทอยู่ในห้วงนิทราไม่ได้ยินอะไรเลย จนกระทั่งน้องต้องเอื้อมมือควานาฬิกาปลุกมาไว้ข้างหู ฉันจึงได้ยินเสียง ก็เวลานี้เป็นเวลาที่เขาว่าเวลาตื่นปกติของฉันเกือบสองชั่วโมงได้ แต่ฉันก็รีบลุกจากเตียงอย่างไม่อึดออด เพราะเป้าหมายของวันนี้คือ “การเป็นเด็กวัด”

เช้าวันนี้ฉันกับเพื่อนตกลงกันว่าจะไปช่วยหลวงพ่อดูข้าวปลาอาหารที่ญาติโยมนำมาใส่บาตร เพราะหลวงพ่อก่อนอายุมากแล้ว พวกเรามาถึงวัดกันประมาณตีห้าสี่สิบนาที ท้องฟ้ายังมีดสนิท จันทร์เสี้ยวข้างแรมดูสวยสว่าง ส่งแสงนำทางเราไปยังกุฏิของท่าน ปรากฏว่ามีเด็กวัดอาสามาถึงก่อนเร่อีกสองคน รวมเป็นวันนี้มีเด็กวัดทั้งหมดสี่คน เพื่อนฉันถามหลวงพ่อกว่าจะไปกันหรือยังครับ หลวงพ่อก่อนจึงบอกให้รอให้ฟ้าสว่างกว่านี้ก่อน ฉันคิดว่าเป็นเพราะท่านเมตตาเห็นแก่เด็กวัดมือใหม่ ที่ไม่ชินทางอาจจะเดินสะดุดอะไร หัวทิ่มหัวตาก็ได้

ฟ้าเริ่มมีแสงรำไรให้มองเห็นถนนได้ ฉันมองขบวนของพวกเราอย่างช้า ๆ เพราะพระหนึ่งรูปมีเด็กวัดเดินตามถึงสี่คน ท่านเมตตาหันมาบอกฉันซึ่งตัวเล็กที่สุดในขบวนว่าวันนี้เดินไกลนะ ต้องข้ามสะพานลอยด้วย จากนั้นท่านก็นำทางไปตามตรอกซอกซอยต่าง ๆ ฉันก้มลงมองพื้นเพราะกลัวจะเดินสะดุดหรือเหยียบอะไรสกปรก ๆ เข้า จึงได้เห็นที่ท่านไม่ได้ใส่รองเท้า ซึ่งจริง ๆ แล้วก็เป็นภาพที่พุทธศาสนิกชนเห็นกันทั่วไปว่าเวลาพระบิณฑบาตท่านจะไม่ใส่รองเท้า แต่วันนี้เมื่อเปลี่ยนมุมมองจากคนที่รอใส่บาตร เป็นฝ่ายเดินบ้าง ฉันก็ให้เห็นถึงความอดทนและเมตตาของท่าน ขนาดฉันใส่รองเท้าแท้ ๆ ยังมีเศษหินกระเด็นเข้ามาในรองเท้าให้เหยียบเจ็บ ๆ ไหนจะรังเกียจความสกปรกของพื้นถนน บางแห่งที่เดินผ่านก็มีน้ำเจิ่งนอง เดินได้สักพักก็มีอุบาสิกาสองแม่ลูกนิมนต์หลวงพ่อร์ับอาหาร น้องผู้หญิงใส่ชุดนักเรียนเพื่อเตรียมไปโรงเรียนหลังจากใส่บาตรเป็นภาพที่ประทับใจมาก ๆ เดินไปอีกไม่ไกลก็มีเสียงร้องไม่ตั้งหน้าว่า นิมนต์ค่ะ คงเพราะเห็นชายธงชัยพระอรหันต์อยู่แวบ ๆ พี่ผู้หญิงรีบกระโดดแผล้ว ๆ ออกจากประตูบ้าน เพื่อมาใส่บาตรก่อนไปทำงาน หลวงพ่อก่อนเดินนำลัดเลาะไปตามทางเล็ก ๆ ริมคลองระบายน้ำที่เริ่มส่งกลิ่นและมีสีดำ ทางเดินนั้นแคบจนแทบเดินสวนกันไม่ได้ในบางช่วง เป็นกรุงเทพฯ ในมุมที่ฉันไม่เคยเห็นมาก่อน ท่านเดินมาจนถึงบ้านของโยมท่านหนึ่งซึ่งคงนิมนต์ท่านเป็นประจำ เพราะโยมนิมนต์ท่านและเชิญทีมเด็กวัดทั้งสี่เข้าบ้าน จากนั้นก็ถวายกาแฟให้ท่านฉันและคุณโยมท่านนี้ยังมีน้ำใจจงกาแฟแจกพวกเราคอนละถ้วยด้วย ในขณะที่เดินทางกลับวัดผ่านทางริมคลองแคบ ๆ นั้น ฉันก็พบภาพประทับใจอีกภาพหนึ่งคือ โยมผู้หญิงที่เดินสวนมานั้น

หลบทางให้หลวงพ่อดูโดยการปีนข้ามรั้วกันไปยืนตรงคานเล็ก ๆ ที่พาตระหว่างทางระบายน้ำอย่างไม่กลัวตก เพื่อให้หลวงพ่อดูท่านได้มีทางเดิน \_/\\\_ ขากลับมีญาติโยมใส่บาตรพอสมควรจนเพื่อนฉันแซวว่า โยมอาจจะเห็นว่าหลวงพ่อดูท่านมีเด็กวัดต้องเลี้ยงเยอะก็ได้ ^\_\_^

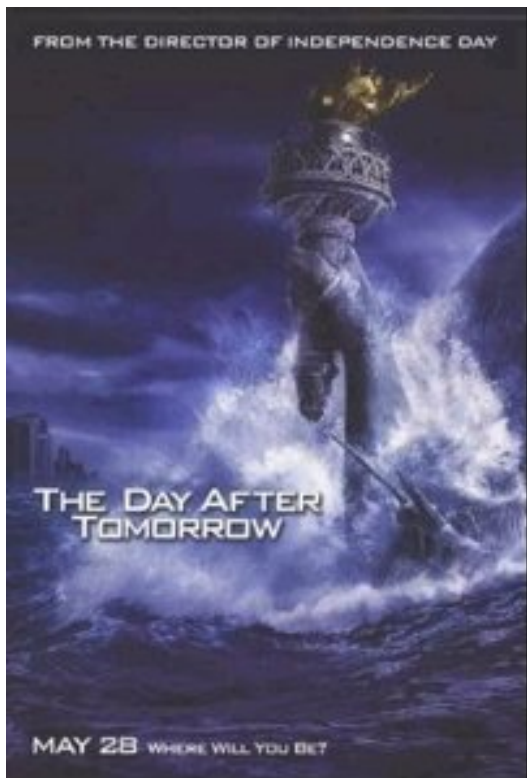
เมื่อกลับถึงวัดเพื่อนฉันก็จัดแจงเตรียมน้ำเพื่อล้างเท้าให้หลวงพ่อ จากนั้นเราก็กกราบลาท่านเพื่อไปทำหน้าที่ การงานที่รออยู่ด้วยจิตใจชุ่มชื่นอิ่มสุขเป็นที่สุด



## แง่คิดจากหนัง

"บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์"

### The Day After Tomorrow – อย่าประมาทโลก



จะเป็นอย่างไร...ถ้าวันพรุ่งนี้ คุณตื่นขึ้นมา พร้อมกับลูกเห็บขนาดใหญ่ ที่สามารถพังบ้านและฆ่าคนได้  
จะเป็นอย่างไร...ถ้าวันพรุ่งนี้ คุณตื่นขึ้นมา พร้อมกับทอร์นาโดลูกใหญ่ ที่กลืนกินตึกรามบ้านเรือน มาจนถึง  
บ้านคุณ  
และ...เป็นอย่างไร ถ้าวันพรุ่งนี้ คุณตื่นมาพบว่าโลกครึ่งใบ ตกอยู่ใต้ชั้นน้ำแข็ง อารยธรรมโลกตะวันตกพ่าย  
แพ้แก่ภัยธรรมชาติ มนุษยชาติต้องกลับมานับหนึ่งใหม่

ภาพความหายนะ ที่เกิดต่อเนื่องตั้งแต่ต้นยันจบเรื่องของ The Day After Tomorrow อาจสะกิดใจใครหลายคน  
คน ให้ฉุกคิดถึงธรรมชาติข้อหนึ่ง นั่นคือ “ความไม่ประมาท”



ศาสตราจารย์แจ็ก ฮอลล์ นักอุตุวิทยามหาวิทยาลัยชิคาโก ผู้ศึกษาสภาพภูมิอากาศโลกยุคโบราณ ได้เสนอแนวความคิดอันน่าตระหนก เกี่ยวกับสภาวะโลกร้อนในปัจจุบันว่า...ผลต่อเนื่องของมัน นอกจากจะทำให้น้ำแข็งขั้วโลกละลายแล้ว ยังก่อให้เกิดกระแสน้ำในทะเลแปรปรวน และพาโลกเข้าสู่สภาวะอากาศเปลี่ยนแปลงอย่างเฉียบพลัน จนนำโลกกลับไปสู่ยุคน้ำแข็งสมัยโบราณอีกครั้ง



หลายคนฟังเรื่องนี้ด้วยความขบขัน บางคนว่ายังเป็นเรื่องไกลตัวเกินกว่าจะต้องเสียงบประมาณมาป้องกันโดยไม่จำเป็น ทั้งที่โลกก็ส่งสัญญาณเตือนมาเป็นระยะ ไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์น้ำแข็งขั้วโลกแตกเป็นแนวยาว ผุ่กจำนวนมากบินอพยพหนีภัย สัตว์ในสวนสัตว์เกิดอาการแตกตื่นโดยไม่ทราบสาเหตุ หิมะตกในกรุงนิวยอร์ก ประเทศอินเดีย ลูกเห็บขนาดใหญ่ตกที่ญี่ปุ่น เกิดพายุทอร์นาโดถล่มลอสแอนเจลิส และหนักที่สุดคือ คลื่นมหายักษ์โถมเข้าสู่มหานครนิวยอร์ก ทั้งเมืองจมอยู่ใต้น้ำ ผู้คนหนีตายขึ้นไปอยู่ตามตึกสูง ๆ...



นั่นยังไม่เลวร้ายพอ เมื่ออากาศแปรปรวนอย่างรวดเร็ว ความหนาวเย็นแผ่เข้ามา น้ำที่ท่วมเมืองกลายเป็นน้ำแข็ง ทางรอดของผู้คนคือต้องรีบลงใต้ หาอากาศที่อบอุ่น แต่พวกเขาจะหนีได้ทันหรือ ในเมื่อพายุหิมะขนาดมหึมาสามลูกได้ก่อตัว และกำลังเคลื่อนลงมา อาจทำให้โลกครึ่งใบตกอยู่ในยุคน้ำแข็งอีกครั้ง

โลกในความเป็นจริงจะมีโอกาสเป็นอย่างในภาพยนตร์เรื่องนี้หรือไม่?...เวลานั้นจะมาถึงเมื่อไหร่?...คงยากจะมีใครตอบได้...

แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนเห็นและรู้สึกได้ในปัจจุบันคือ โลกร้อนกว่าเดิม...ไม่ใช่แค่อากาศ แต่รวมถึงจิตใจผู้คน... ขยะมลพิษในโลกมีมากขึ้น...เช่นเดียวกับขยะมลพิษในจิตใจคน...

คำพยากรณ์อนาคตของโลกมีมากมายต่าง ๆ นานา แล้วแต่ใครจะใช้สมมุติฐานใดมาอ้างอิง...อนาคตถูกวาดไว้จนสร้างความหวาดหวั่น เกรงกลัวเพื่อหวังผลให้เกิดสำนึกต่อส่วนรวม แต่ผลที่ได้อาจไม่ตรงกับเจตนา

จะมีสักกี่คนซีให้พวกเราดูกันแค่ปัจจุบัน...อนาคตนั้นยังมาไม่ถึง...โลกปัจจุบันเป็นเช่นไร มองให้เห็นตามจริง เช่นนั้น...ปัญหาในปัจจุบันเป็นอย่างไร ก็ควรแก้ไขตรงไปตรงมาอย่างนั้น

“แซม” ลูกชายศาสตราจารย์แจ็ค ฮอลล์ ยอมติดอยู่ในหอสุมุดกลางเมืองนิวยอร์ก โดยไม่คิดเดินฝ่าหิมะลงได้ อย่างไม่รู้อนาคตร่วมกับคนอื่น ๆ เพราะเขาและเพื่อน ๆ ได้รับคำเตือนว่าพายุหิมะจะหนักขึ้นเรื่อย ๆ ทางรอดเดียวคือต้องหาที่หลบภัย ป้องกันความหนาวเย็นภายนอก พยายามทำให้ร่างกายอบอุ่น รอจนกว่าพายุหิมะใหญ่จะผ่านพ้นไป



แซมต้องเตรียมเสบียง หาที่หลบภัย หาเชื้อเพลิงให้มากพอเพื่อจุดไฟรักษาอุณหภูมิจนกว่าจะผ่านพ้นวิกฤตอันเลวร้าย...เขาไม่คาดหวังว่าทางรอดจะอยู่กับอนาคต เขาแค่พยายามรับมือกับสภาพปัจจุบันให้ดีที่สุด... เพราะเขาเชื่อว่า...วิกฤตดี หรือร้ายเพียงใด...มันย่อมผ่านพ้นไป...เป็นธรรมดา

หลังมหาพายุหิมะอันรุนแรงผ่านไปแล้ว แสงแดดก็ส่องเป็นลำผ่านหมู่เมฆลงมาทักทายโลก...ความเหน็บหนาวอันทารุณผ่านพ้นไปแล้ว ความอบอุ่นเคลื่อนมาแทนที่...ไม่มีวันที่คนเราจะได้พบพายุร้ายตลอดกาล... เช่นเดียวกับ แสงแดดก็มีโอกาสส่อง ให้ความอบอุ่นชั่วฉับวินาที



ศาสตราจารย์แจ็ก ฮอลล์ มาพบลูกชายและเพื่อน ๆ ของเขาปลอดภัยอยู่ที่ห้องเตาผิงในหอสุมุด... โลกภายนอกเปลี่ยนไป แต่ชีวิตยังดำเนินอยู่...

สิ่งใดที่พวกเราทำแก่โลก... โลกก็จะคืนสิ่งนั้นแก่เรา

สิ่งใดที่พวกเรากระทำโดยเจตนา... ผลของเจตนา นั้น ย่อมย้อนคืนในรูปของ “วิบาก” แก่พวกเราเช่นกัน

มองที่ปัจจุบัน ดูกันที่ปัจจุบัน รู้กันที่ปัจจุบัน

ทำเหตุเช่นไร ผลก็เช่นนั้น ไม่อาจบิดเบือน...

วิกฤตโลกปัจจุบันเป็นเช่นไร... ไม่น่าสนใจเท่าวิกฤต “ใจ” ในปัจจุบัน

ปัจจุบันใจเป็นเช่นไร... ขอให้รู้เป็นเช่นนั้น

ใจเป็นสุข – ทุกข์... กุศล – อกุศล รู้ทันหรือไม่?

ตาม “รู้” ใจ ก็คือตามรู้โลก... เรียนรู้ใจ ก็คือเรียนรู้โลก

ไม่ประมาทโลก ก็ไม่ควรประมาทใจตนเอง

“ใจ” จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง... เรียนรู้ให้เท่าทันใจตนเอง ให้เกิดสติตามทันใจ... เพราะหากปล่อยใจให้ไหลตามกิเลสโดยไม่ใส่ใจ ไม่ตามรู้ให้เท่าทัน มันก็ไม่ต่างจากปล่อยโลกให้ถูกสะสมด้วยขยะ มลพิษ ซึ่งไม่นานพิษจากขยะเหล่านั้นก็จะทำให้โลกเกิดวิกฤตเกินเยียวยา แก้วไข

มีสักกี่คนรู้ และมองเห็นว่า “กิเลส” ร้ายที่สะสมพิษในใจคนเรา จะพาใจให้เกิดวิกฤตอันเลวร้าย และเสียหายหนักกว่านั้นหลายเท่าตัวนัก



## นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมชาติ

### เรื่อง โรงเรียนวิบูลสงสาร (๒)

โดย ปุณบัก

ฉันลืมตาตื่นขึ้นมาอย่างสับสนร้อนรน พบว่าตัวเองอยู่ในห้องขนาดใหญ่ห้องหนึ่ง ฉันงุนงงกับสภาวะรอบตัวใหม่ ที่นี่ที่ไหนนะ ฉันเป็นใครมาจากไหนนะทำไมมาตื่นอยู่ในห้องนี้ล่ะ จำได้คร่าวๆ ว่าเคยฆ่าคนอื่นไว้ แต่ยังไม่ทันที่ฉันจะตั้งตัวอะไร ก็รู้สึกถึงความเจ็บแปลบซึ่งวิ่งเข้าสู่ร่างกายฉันทันที โอ๊ยเจ็บ! ใครเอาอะไรมาทิ่มฉันเนีย ร้อนเหลือเกิน ฉันวิ่งหนีทันที แต่ไม่ทันได้วิ่งไปไหนก็ปรากฏเจ้าสัตว์ร้ายมาตักหน้าฉันทันที ฉันโดนแทงด้วยอาวุธแหลมอีกครั้งด้วยความความเจ็บถึงหมดสติดับวูบลงไป ฉันหลงดีใจนึกว่าจะผ่านพ้นการโดนทิ่มแทงไปได้แล้วแต่แล้วก็ต้องฟื้นตื่นขึ้นมาอีกเพราะแรงส่งของกรรมยังไม่หมด ทำให้ฉันต้องวิ่งหนีเจ้าสัตว์ร้ายตัวแล้วตัวเล่าที่แย่งกันรุมทำร้ายฉันตลอดเวลา อากาศในห้องนี้ก็ช่างร้อนสุดจะทานทน พื้นดินร้อนแดงด้วยไฟที่คุกรุ่นอยู่ตลอดเวลาอันยาวนาน

ฉันหิวและกระหายอยู่ตลอดเวลา บางทีเห็นบ่อน้ำอยู่ข้างหน้า ก็ดีใจรีบดื่มอย่างกระหายไม่ทันได้ระวัง น้ำนั้นกลับกลายเป็นน้ำกรดกัดกินร่างกายจากภายใน ต้องดิ้นเร่าด้วยความเจ็บปวดอยู่อย่างนั้น

เวลาช่างดูยาวนานไม่มีที่สิ้นสุด ความทุกข์ทั้งหลายรุมกันทำร้ายอย่างไม่มีเลิกลา จะหาความสุขแม้สักขณะเดียวก็หาไม่ โอ๊ย นี่ฉันจะต้องทนทุกข์ทรมานไปอีกนานเท่าไรนะ

เวลาช่างผ่านไปช้าเหมือนจงใจแกล้งกัน

แต่ในที่สุดแรงส่งของบาปกรรมก็เริ่มเบาบางลง

ในที่สุดเวลาทำข้อสอบของฉันก็มาถึง...

ฉันลืมตาตื่นขึ้นมาอย่างมึนงง พบว่าตัวเองอยู่ในห้องขนาดใหญ่ห้องหนึ่ง ฉันงุนงงกับสภาวะรอบตัวใหม่ ที่นี่ที่ไหนนะทำไมช่างมืดและหนาวเหลือเกิน ฉันเป็นใครมาจากไหนนะ ทำไมมาตื่นอยู่ในห้องนี้ล่ะ ฉันพยายามคิด จำได้คร่าวๆ ว่าฉันมาจากอีกที่หนึ่งซึ่งร้อนและน่ากลัวมากกว่าที่นี่ โอ๊ย หัวใจแทบขาด

ฉันเดินท่องไปทั่วเพื่อจะหาอะไรกิน แต่หาไม่เจอเลย เดินสำรวจอยู่ตั้งนานฉันถึงพบว่าห้องนี้เป็นห้องที่ซ่อนเหลื่อมอยู่กับสิ่งมีชีวิตอีกมิติซึ่งเรียกตัวเองว่ามนุษย์ ซึ่งเค้าจะเป็นภพที่ทำบุญได้ ไม่เหมือนกับภพที่ฉันอยู่ แต่ถึงอย่างนั้นก็เถอะ ฉันไม่เห็นเค้าจะทำบุญกันซักเท่าไรเลย เห็นแต่ทำบาปกันซะส่วนมาก คงต้องมาทรมานอย่างที่ผมเจอมาก่อนเค้าถึงจะคิดกันได้ พวกมนุษย์นี่ไม่รู้จักความหิวอย่างที่ฉันเจอหรือว่าความหิวจนตายแต่ยังตายไม่ได้นี่เป็นอย่างไร อยู่ทางนี้ฉันหิวเหลือเกิน โผล่ไปให้มนุษย์เห็น เค้าก็กลัววิ่งหนีฉันกันหมด

ฉันต้องทนอยู่ในห้องที่แสนทรมาณนี้ไปถึงเมื่อไหร่ะ เวลาที่ผ่านไปช่างดูยาวนานไม่มีที่สิ้นสุด

จนถึงวันหนึ่ง มีแสงประหลาดส่องทะลุลงมาถึงโลกของฉัน ลำแสงนั้นทำให้ฉันนึกได้ถึง บุญกุศลที่ฉันเคยทำมา ในที่สุดเวลาทำข้อสอบของฉันก็มาถึง...

ฉันลืมตาตื่นขึ้นมาอย่างสับสนสับสน พบว่าตัวเองอยู่ในห้องขนาดใหญ่ห้องหนึ่ง ฉันงุนงงกับสภาวะรอบตัวใหม่ ฉันเป็นใครมาจากไหนนะ ทำไมมาตื่นอยู่ในห้องนี้ล่ะ? พยายามคิดจนมีหัวแต่คิดไม่ออก

หลังลืมตามาในห้องนี้ได้ไม่นานฉันก็ถูกส่งเข้าโรงเรียน ในโรงเรียนคุณครูสอนฉันถึงคำสมมุติต่างๆ ที่ใช้เรียกเจ้าของเล่นต่างๆ ที่ตกอยู่บนพื้นและสิ่งของรอบตัว ทำไมฉันถึงโง่อย่างนี้ละ เพื่อนห้องเดียวกันเค้าเรียนเข้าใจบทเรียนไปถึงไหนต่อไหนแล้ว ฉันยังไม่ได้อะไรเข้าหัวเลย เพื่อนก็ไม่ค่อยจะมี แต่ละคนคอยแต่จะรุมรังแกฉันต่างๆ นานา ไซ้สิฉันมันไม่ได้เกิดมารวยเหมือนเจ้าพวกนั้นหนิ ทำไมโลกนี้ช่างไม่ยุติธรรมเสียเลย ทำไมคนที่ทำร้ายฉันยังลอยหน้าลอยตาได้ดีอยู่ แต่คนดีๆ อย่างฉันไม่ได้รับความโชคดียะไรเลย? คิดแล้วก็ช่างน่าน้อยใจในโชคชะตาของตัวเอง

ฉับจบจากโรงเรียนมาใช้ชีวิตที่แสนยากลำบาก โดนโกงโดนแก้งต่างๆ นานา จนชีวิตต้องล้มลุกคลุกคลานตลอดเวลา ฉันเหนื่อยเหลือเกินกับชีวิตโทมๆ นี้ ฉันจึงทิ้งเจ้าพวกของเล่นต่างๆ ออกตามหาความจริงของชีวิต

ออกเดินทางเป็นเวลานาน แต่ก็ไม่มีใครที่รู้ความจริงของชีวิตซักที

จนวันหนึ่ง จะด้วยความโชคดีหรือด้วยความบังเอิญหรือด้วยบุญบารมีเก่าที่ฉันมีก็ไม่รู้เหมือนกัน ฉันได้มาพบนักบวชผู้ห่มผ้ากาสาพัทธ์ ทำทางนำเลื่อมใส ฉันจึงเข้าไปถามท่านนักบวชว่าทำไมคนเราต้องเกิดมาด้วย ชีวิตมีแต่ทุกข์ไม่เห็นจะสุขตรงไหนเลย

ท่านตอบว่าที่ต้องเกิดมาเพราะยังไม่รู้ความจริงเกี่ยวกับทุกข์ จึงต้องเกิดมาเพื่อเรียนรู้ทุกข์ ใครไม่ยอมเรียนรู้ ก็ต้องรับทุกข์ไปก่อน จนกว่าจะฉลาดพอที่จะมาเรียนรู้

เรียนหรือ? อย่างนี้ห้องนี้ก็เป็นห้องเรียนนะสิ

ท่านตอบว่าใช่ ห้องนี้เป็นห้องเรียนห้องหนึ่งในโรงเรียนวิภูสงสารนี้เอง ตราบใดที่ยังเรียนไม่จบก็ต้องย้ายห้องไปย้ายห้องมาอยู่อย่างนี้ไม่จบสิ้น

ฉันถามท่านต่อด้วยคำถามที่คาใจฉันมาตลอดชีวิตว่าทำไมโลกนี้ช่างไม่ยุติธรรมเอาเสียเลย คนเลวดูเหมือนจะได้ดี แต่คนดีๆ อย่างฉันไม่เห็นจะได้ดีอะไรเลย

ท่านตอบว่า สิ่งมีชีวิตทั้งหลายมีประวัติที่ยาวนาน สิ่งที่เราเห็นเป็นเพียงส่วนเล็กๆ ส่วนหนึ่งของความยาวนานเป็นอนันต์เท่านั้น ไม่สามารถนำสิ่งที่เราเห็นเพียงช่วงสั้นๆ ไปตัดสินว่าอะไรยุติธรรมหรือไม่ยุติธรรมได้ แล้วท่านจึงเปรียบเทียบให้ฟังว่าเหมือนนักเรียนในโรงเรียน จะได้อยู่ห้องไหนก็ขึ้นอยู่กับผลการสอบงวดที่แล้ว ที่จะเห็นผลจริงๆ จังๆ ในระหว่างเทอมคือยังไม่ถึงเวลาคำนวณใหญ่ก็จะเห็นผลได้บ้าง แต่ถ้าไม่ใช่การกระทำอะไรที่มีผลใหญ่จริงๆ ก็อาจยังเห็นผลแค่เล็กน้อย ทั้งนี้เป็นกฎของธรรมชาติว่า สิ่งทั้งหลายย่อมเป็นผลมาจากเหตุเสมอ แต่เหตุสำหรับผลในปัจจุบันอาจไม่ใช่สิ่งที่เรามองเห็นได้ด้วยตาเสมอไป

ฉันถามท่านต่อว่าต้องทำอะไรถึงจะทำสอบไปอยู่ห้องดีๆ ได้

ท่านตอบว่าเมื่อถึงเวลาทำสอบจิตใจเค้าจะเป็นผู้ทำเอง ดังนั้นเราจะต้องหมั่นทำดี หมั่นป้อนความคิดดีๆ ให้จิตใจเคยชินกับความดีเอาไว้ จิตที่ดีย่อมเหมาะที่จะหยั่งลงในภพภูมิหรือสภาพห้องที่ดี แต่ห้องที่สภาพแวดล้อมดีไม่ได้หมายความว่า จะเป็นห้องเรียนที่ดีเสมอไป เปรียบเสมือนห้องเรียนที่มีของเล่นให้เด็กเลือกเล่นได้ไม่มีสิ้นสุด เด็กย่อมเอาแต่เล่นของเล่น ไม่สนใจเรียน ในทางตรงกันข้าม ห้องเรียนที่สภาพแวดล้อมแย่งนักเรียนไม่สามารถมีกระจิตกระใจมาเรียนหนังสือได้ย่อมไม่ใช่ห้องเรียนที่ดีเช่นกัน

ห้องเรียนที่ดีที่สุด เอื้ออำนวยต่อการเรียนจนนักเรียนสามารถจบการศึกษาได้ดีที่สุดย่อมเป็นห้องที่อยู่ระหว่างกลาง สามารถสอนบทเรียนแก่นักเรียนได้เยอะที่สุด ซึ่งก็คือในภุมิมนุษย์นี้เอง ในเมื่อชาติปัจจุบันนี้เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ พบพระพุทธรศาสนาอันวิเศษ จงมุ่งมั่นเรียนให้จบจากโรงเรียนวิภูสงสารแห่งนี้เถิด

ฉันถามท่านต่อว่าต้องเรียนอย่างไรจึงจบการศึกษาได้

ท่านตอบว่าต้องเจริญวิปัสสนาภาวนา จนเห็นตามความเป็นจริงว่าสิ่งที่คิดว่าเป็นตัวเรานั้น แท้จริงเป็นเพียงสภาวะธรรม รูปและนามซึ่งเกิดและดับ หมุนเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัยตลอดเวลา ไม่ได้มีตัวตนซึ่งเที่ยงแท้ถาวร ภาวนาเช่นนี้เพื่อที่จะปล่อยวางรูปนามอันเป็นตัวทุกข์จนพ้นจากทุกข์ได้

ฟังน่าสนใจดีนะ แต่ชาตินี้คงช้าไปแล้วละ ฉันยังผูกพันติดใจกับทางโลกอยู่ ยังมีภาระมากมายที่ฉันยังต้องสะสาง ชาตินี้แค่ทำบุญไปก่อน แล้วถ้าชาติหน้ามีจริงเราค่อยมาสนใจเรียนรู้อะไรอย่างจริงจังชาติหน้าละกัน

ฉันจึงใช้เวลาที่เหลือทำบุญเสียเป็นส่วนใหญ่ ด้วยหวังว่าชาติหน้าจะได้ไปเกิดในห้องใหม่ที่มีแต่ความสุขอย่างที่ท่านบอก และหวังว่าฉันจะได้ปฏิบัติธรรมในห้องใหม่ชาติใหม่นั้น

เวลาผ่านไปไวเหมือนโกหก

เวลาทำข้อสอบของฉันมาถึงฉันแล้ว...

## เที้ยววัด

### เรื่อง เที้ยววัดน้ำฮู ดูพระอาทิตย์ตกดิน ตี๋มตำธรรมชาติเมืองปาย

โดย dd1

ความงดงามของธรรมชาติเป็นสิ่งที่สร้างความสุขให้กับมนุษย์ได้อย่างอัศจรรย์ มีคนกล่าวว่าการได้อยู่กับธรรมชาติที่เงียบสงบ ท่ามกลางขุนเขา สายน้ำ และอากาศอันบริสุทธิ์ สามารถทำให้จิตใจของคนเราอ่อนโยนลงได้ ซึ่งก็คงจะคล้าย ๆ กับคำแนะนำที่พวกเราเคยได้ยินได้ฟังมาว่า เวลาเครียด ๆ ก็ให้ไปพักผ่อนชมนกชมไม้ชะบ่าง หรือไม่ก็ไปเที้ยวจะได้รู้สึกดีขึ้น ซึ่งเห็นจะจริงอย่างนั้นเพราะอย่างน้อยก็ทำให้ความทุกข์ถูกลืมได้ชั่วขณะ เมื่อมีพลังกำลังทางจิตใจแล้วค่อยมาว่ากันใหม่ สำหรับตัวผู้เขียนเองแล้ว แม้ว่าจะผ่านการศึกษาและปฏิบัติธรรมมาบ้างแต่เมื่อเจอลมสุ่มหนัก ๆ ทั้งทางโลกและทางธรรม ก็ยังรู้สึกล้าอยู่บ่อย ๆ บทความบทนี้จึงมีจุดประสงค์สำหรับผู้ที่กำลังมองหาสถานที่เพื่อต้องการพักผ่อน ในรูปแบบความงดงามทางธรรมชาติผสมผสานกับการเข้าวัดทำบุญตามแบบฉบับชาวพุทธไปด้วย

เมื่อนึกถึงสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติ จังหวัดแม่ฮ่องสอนนับว่าเป็นเมืองที่มีผู้กล่าวขวัญถึงในเรื่องของความงดงามทางธรรมชาติมากที่สุดจังหวัดหนึ่ง โดยเฉพาะอำเภอปาย อำเภอเล็ก ๆ แต่มีทรัพยากรทางธรรมชาติที่หาได้ยากยิ่งในเมืองกรุง ทิวเขาสูงสลับซับซ้อน แวดล้อมด้วยป่าไม้และพันธุ์พืชนานาชนิด กอปรกับสายน้ำใสไหลเอื่อย ๆ กระทับกับก้อนหินใหญ่น้อยเป็นริ้วคลื่นยาวตลอดสาย ซึ่งทั้งหมดนี้อยู่ท่ามกลางความหนาวเย็นของเมืองหนาวและหมอกสีขาวที่โรยตัวปกคลุมไปทั่วบริเวณ เป็นมนต์เสน่ห์ที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มาเยือนอำเภอปายมากขึ้นทุกปี

สำหรับผู้ที่ยื่นชอบการเที้ยววัดเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว การเดินทางมาเที้ยวอำเภอปาย และแวะชมวัดที่สำคัญของอำเภอปายก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรพลาด ซึ่งในครั้งนี่ ผู้เขียนจะขอแนะนำวัดที่สำคัญของอำเภอปาย ๒ แห่งด้วยกัน วัดแรกมีชื่อเรียกว่า “วัดน้ำฮู”



<http://i12.photobucket.com/albums/a220/Kesara/wat041/01-.jpg>

### วิหารวัดน้ำสุ

“วัดน้ำสุ” เป็นวัดที่มีขนาดเล็ก ตั้งอยู่ที่ หมู่ ๕ ต.เวียงใต้ อยู่ห่างจากตัวอำเภอไปทางทิศตะวันตกประมาณ ๓ กิโลเมตร เอกลักษณ์ของวัดนี้คือ พระพุทธรูปเก่าแก่ที่สร้างคู่มากับวัดที่ชื่อ “พระพุทธรูปอุ้มเมือง”

พระพุทธรูปอุ้มเมืองเป็นพระพุทธรูปเก่าแก่ปางมารวิชัยอายุ ๕๐๐ กว่าปี ทำด้วยโลหะทองสัมฤทธิ์ ศิลปะเชียงแสนล้านนา พระเศียรส่วนบนมีลักษณะกลมวง ภายในมีน้ำขังอยู่ตลอด และน้ำยังซึมออกมาภายนอกด้วย ในส่วนของพระโมฬีนั้นก็สามารเปิดปิดได้เหมือนฝาผอบ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าแปลกและมีให้เห็นไม่บ่อยนักในเมืองไทย อาจเป็นเพราะคำว่า “สุ” นั้นภาษาล้านนาแปลว่า “รู” วัดน้ำสุ จึงหมายถึง วัดที่พระพุทธรูปที่มีน้ำในรูพระเศียรนั่นเอง



<http://i12.photobucket.com/albums/a220/Kesara/wat041/02-.jpg>

พระพุทธรูปอุ้มเมือง ซึ่งเป็นที่มาของชื่อวัด



เหตุเพราะน้ำในรูปพระเศียรนี้ไม่เคยเหือดแห้ง แม้จะเคยมีคนตักออกมาจนหมด แต่ภายหลังกลับปรากฏว่ามีน้ำขังเพิ่มขึ้นมาอีก เป็นที่อัศจรรย์แก่ผู้พบเห็นว่าน้ำซึมออกมาได้อย่างไรและมาจากไหน ชาวบ้านละแวกนั้นต่างมีความเชื่อว่าน้ำดังกล่าวนี้เป็นน้ำมนต์ศักดิ์สิทธิ์ จึงตักน้ำในรูปพระเศียรไปบูชาเป็นประจำ

จากประวัติไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่าวัดนี้สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ใด แต่เชื่อกันว่าสร้างโดยสมเด็จพระนเรศวรมหาราชอดีตพระมหากษัตริย์ผู้เกรียงไกรของไทย ทรงสร้างขึ้นเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระพี่นางสุพรรณกัลยาพระเชษฐภคินีผู้ล่วงลับ บริเวณด้านหน้าของวัดนี้เองก็มีศาลาริมน้ำซึ่งเป็นที่ประดิษฐานพระบรมรูปสมเด็จพระนเรศวรมหาราช พร้อมทั้งสมเด็จพระพี่นางสุพรรณกัลยาและสมเด็จพระเอกาทศรถให้ผู้เยี่ยมชมได้สักการะ และในบริเวณด้านหลังของพระวิหารนั้นยังมีพระเจดีย์อนุสรณ์สถานซึ่งบรรจุพระเกศาของสมเด็จพระพี่นางสุพรรณกัลยาอีกด้วย



<http://i12.photobucket.com/albums/a220/Kesara/wat041/03-.jpg>

เจดีย์ซึ่งประดิษฐานพระเกศาของสมเด็จพระพี่นางสุพรรณกัลยา

สำหรับวัดแห่งที่ ๒ ที่จะขอแนะนำเป็นวัดที่อยู่ไม่ไกลจากวัดน้ำฮูมากนัก ตั้งอยู่ที่ บ้านแม่เย็น ต.แม่ฮู อยู่ห่างจากตัวอำเภอไปทางทิศตะวันออกราว ๆ ๒ กิโลเมตร วัดนี้เป็นวัดที่มีความแตกต่างจากวัดน้ำฮู คือเป็นวัดที่ตั้งอยู่บนเนินเขาสูงสามารถมองเห็นทิวทัศน์อันสวยงามของอำเภอป่าตองได้โดยทั่ว วัดนี้มีชื่อว่า “วัดพระธาตุมะเย็น”



<http://i12.photobucket.com/albums/a220/Kesara/wat041/04-.jpg>

วิหารวัดพระธาตุแม่เย็น



<http://i12.photobucket.com/albums/a220/Kesara/wat041/05-.jpg>

เจดีย์พระธาตุแม่เย็นซึ่งมีฐานเป็นทรงกลม

วิหารที่วัดนี้กะทัดรัดคล้ายวัดแรก เป็นลักษณะเหมือนวัดพื้นบ้านทางภาคเหนือทั่วไป เนื่องจากไม่ปรากฏข้อมูลให้ศึกษาประวัติของวัดมากนัก ผู้เขียนจึงไม่สามารถเล่ารายละเอียดความเป็นมาของวัดได้ ที่บริเวณด้านหลังของพระวิหารมีเจดีย์พระธาตุ ฐานทรงกลม รูปร่างกะทัดรัดอันเป็นที่มาของชื่อวัด ประดิษฐานอยู่ สำหรับจุดเด่นของวัดนี้คือ สามารถชมวิวทิวทัศน์ที่สวยงาม ของอาณาเขตอำเภอป่าตองได้ ซึ่งบริเวณที่ว่านี้เป็นระเบียบอยู่บริเวณใกล้ ๆ กับเจดีย์พระธาตุนั่นเอง ถือว่าเป็นความโชคดีของผู้เขียนที่ไปถึงวัดพระธาตุแม่เย็นราว ๕ โมงเย็น ซึ่งเป็นเวลาที่พระอาทิตย์ใกล้จะตกดินพอดี ผู้เขียนจึงได้เห็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่งดงาม พระอาทิตย์กำลังเคลื่อนคล้อยลงไปในทิวเขาอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ ลาลับหายไปนที่สุด



<http://i12.photobucket.com/albums/a220/Kesara/wat041/06-.jpg>

ดูพระอาทิตย์ตกดินที่วัดพระธาตุแม่เย็น

แม้ว่าวัดน้ำฮูและวัดพระธาตุแม่เย็นจะเป็นวัดที่ไม่ใหญ่โต หรือมีชื่อเสียงในเรื่องความศักดิ์สิทธิ์และความงดงาม แต่ทั้งสองวัดนี้ก็มีย่านท่องเที่ยวทั้งไทยและเทศมาเยี่ยมชมไม่เคยขาด อาจเป็นเพราะคนไทยนั้นคุ้นเคยกับการท่องเที่ยวสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติและขึ้นชอบการท่องเที่ยววัดมาแต่ไหนแต่ไร เมื่อทั้งสองสิ่งนี้มาอยู่ที่เดียวกัน จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะมีผู้คนแวะมาเยี่ยมชมวัดทั้งสองนี้ด้วยเสมอ

ครั้งหน้าผู้เขียนจะแนะนำเที่ยววัด ๆ หนึ่งซึ่งเป็นวัดสายปฏิบัติ แล้วพบกันใหม่ค่ะ



## คณะทำงาน

---

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย : ศรีนัย ไผตรีเวช

**Head ของบทบ.ก. :** อติสา ฉัตรานนท์

๒.๑ ทีมงานของบทบ.ก. คนที่ ๑ : อนัญญา เรืองมา

๒.๒ ทีมงานของบทบ.ก. คนที่ ๒ : กนกเรขา กฤษฏารักษ์

๒.๓ ทีมงานของบทบ.ก. คนที่ ๓ : สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

**Head คอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้:** อนัญญา เรืองมา

๓.๑ : ปิยมงคล โชติกเสถียร

๓.๒ : สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

๓.๓ : ศิราภรณ์ อภิรัฐ

**Head คอลัมน์ รู้เฉพาะตน และคอลัมน์ ข่าวน่ากลุ่ม :** สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

๔.๑ : ปิยมงคล โชติกเสถียร

๔.๒ : ณิชชญา บุญมานันท์

๔.๓ : ศิราภรณ์ อภิรัฐ

**ทีมงาน ๔ : กนกเรขา กฤษฏารักษ์ (kolF)Head ของคอลัมน์ไดอารี่หมอดู :** จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

๕.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : ปิยมงคล โชติกเสถียร

๕.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : กนกเรขา กฤษฏารักษ์

๕.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : ศदानัน จารุพูนผล

๕.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๕.๕ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : เมธิ ตั้งตรงจิตร

**Head ของคอลัมน์ธรรมะปฏิบัติ และคอลัมน์ศัพท์พระ :** ชนินทร์ อารีหนู

๖.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : สุปราณี วอง

๖.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : วรางคณา บุตรดี

๖.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : พราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

๖.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : เมธิ ตั้งตรงจิตร

๖.๕ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : เขาวลัักษณ์ เกิดปราโมทย์

**Head ของคอตัมน์นิยายเรื่องสั้น :** สุปราณี วอง

- ๗.๑ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๑ : ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
- ๗.๒ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๒ : จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ
- ๗.๓ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๓ : มยุรฉัตร พงษ์ผาดินันท์
- ๗.๔ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๔ : ณิชฐิรา ปณิตานเต
- ๗.๕ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๕ : ณิชฐพร สกุลอุทัยศักดิ์
- ๗.๖ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๖ : อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์

**Head ของคอตัมน์คำคมชวนคิด คอตัมน์กวี :** ศิราภรณ์ อภิรัฐ

- ๘.๑ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๑ : อนุญณ์อร ชิงชล
- ๘.๒ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๒ : ปรียาภรณ์ เจริญบุตร
- ๘.๓ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๓ : พีรยสภ์ อุบลวัตร
- ๘.๔ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๔ : ณิชฐญา บุญมานันท์
- ๘.๕ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๕ : สิทธินันท์ ชนระรัตน์

**Head ของคอตัมน์ของฝากจากหมอ :** พริม ท้วงศ์

- ๙.๑ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๑ : วิมุตติยา นิเวตังบงกช
- ๙.๒ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๒ : สิทธินันท์ ชนระรัตน์
- ๙.๓ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๓ : วรางคณา บุตรดี
- ๙.๔ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๔ : พิจิตรา ไตวิวิษญ์
- ๙.๕ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๕ : ณิชฐญา บุญมานันท์

**Head ของคอตัมน์ธรรมะจากคนสู้กิเลส :** พราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค

- ๑๐.๑ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๑ : กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์
- ๑๐.๒ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๒ : สุปราณี วอง
- ๑๐.๓ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๓ : ณิชฐิรา ปณิตานเต
- ๑๐.๔ ทีมงานของคอตัมน์นี้คนที่ ๔ : เขวาลักษณ์ เกิดปราโมทย์

**Head ของคอลัมน์แนวกัดจากหนังสือ และคอลัมน์เที่ยววัด :** เกสรฯ เดิมสินวาณิช

๑๑.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๑๑.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : วิมล ถาวรวิภาส

๑๑.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : อัจฉนา ผลานูวัตร

๑๑.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : สาริณี สามะเสน

๑๑.๕ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : กนกเรขา กฤษณารักษ์

๑๑.๕ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๕ : สาโรช วิเศษนิมิตชัย

**Head ของคอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ :** ศศานัน จารุพูนผล

๑๒.๑ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๑ : ศศิธร ศิวะนันทาภรณ์

๑๒.๒ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๒ : ชนินทร์ อารีหนู

๑๒.๓ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๓ : พิธา จารุพูนผล

๑๒.๔ ทีมงานของคอลัมน์นี้คนที่ ๔ : พรหมเนตร สมรัักษ์

**Consolidator :** สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

**Head ผลิตเสียงอ่านนิตยสาร :** อนุสรณ์ ตรีโสภา

**Website ผู้ออกแบบและจัดทำ :** สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์, ไพลีน ลายสนิทเสรีกุล, กฤษณ์ อักษรวงศ์,  
ธงชัย วรภทศโสภณ

**Word :** พีรยสดี อุบลวัตร, ชัญญา พันธจารุณี

**PDF :** บุญศักดิ์ ชีรวังศ์กิจ, เกียรติภูมิ จารุเสน, โยธิน มรกตอัมพร, จรรยาณี วิสุททธิกุลพาณิชย์,  
วรรณรัักษ์ ปัญจขวพร

**Send mail :** สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก