



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๕๕  
๑๓ พ.ย. ๕๑

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

## ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

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

### ธรรมะจากพระผู้รู้

เรื่องราวในชาดกบางครั้ง อ่านแล้วเหมือนนิทาน ไม่ทราบว่าเป็นไปได้แค่ไหน

หน้า ๑๔

### รู้เฉพาะตน

ท่ามกลางความวุ่นวายทางการเมือง หากเจริญสติไม่ไหว จะมีวิธีอย่างไร ที่จะช่วยให้สบายใจขึ้น

หน้า ๒๒

### เที่ยววัด

หลังจากพระธิดาองค์น้อย เสด็จออกตามลูกเสือน้อยแล้ว จะเป็นอย่างไร ตามอ่านได้ฉบับนี้

หน้า ๖๖

ธรรมะจากพระผู้รู้	๑๐
รู้เฉพาะตน	๑๘
▶ เบื่อจะแย้อยู่แล้ว	
▶ สติท่ามกลางวิกฤตทางการเมือง	
รักแท้มีจริง	๒๖
ชวน่ากลัว	๓๗
ไดอารี่หมอดู	๔๑
กวีธรรม	๔๔
▶ ดอกสร้อยร้อยผูก	
[ ▶ ดอกแก้วกลยา ▶ ดอกอัญชัน ]	
คำคมชวนคิด	๕๖
สัพเพเหระธรรม	๕๘
▶ เพราะทุกข์เกิดที่ใจ ไม่ใช่ที่สมอง	
ของฝากจากหมอ	๕๑
▶ แซ่อ้อม	
แง่คิดจากหนังสือ	๕๕
▶ Pleasantville – เมืองไม่มีสี	
เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๖๑
▶ อภัยทาน (๒)	
นวนิยายอิงธรรมะ	๖๖
▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐	

## ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

### หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา  
 เตรียมเสียบงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา  
 เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา  
 ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
 สัพเพเหระธรรม: ชรินทร์ อารีหนู  
 ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย  
 มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมมาค  
 ของฝากจากหมอ: พริม ทังวงศ์

แง่คิดจากหนังสือ: เกสรา เดิมสินวานิช  
 นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง  
 เทียววัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชรินทร์ อารีหนู  
 ธรรมะกับโลโก้: ศदानันท์ จารุพูนผล  
 กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยศิริ  
 ชรินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานนท์  
 ณัฐริธา ปันทานต์ • ณัฐพร สุกุลอุทัยศักดิ์  
 ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร  
 พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมมาค  
 พรหมเนตร สมรัักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย  
 พิธา จารุพูนผล • พริยสร์ อุบลวัตร  
 มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
 ยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
 วิมล ดาวรรวิภาส • วิมุตติยา นิวาดังบงกช  
 ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์  
 ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
 สารีณี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
 สุปราณี วอง • อนัญญา เรืองมา  
 อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์  
 อัจฉนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
 ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา  
 ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
 โพลิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์  
 ฝ่ายสื่อ Word: พริยสร์ อุบลวัตร  
 ฝ่ายสื่อ PDF: บุญศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ  
 เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพานิชย์  
 โยธิน มรกตอัมพร • วรณรัักษ์ ปัญจขวัพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

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

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**  
 ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

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

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

### ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

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

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

**(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง**  
 เช่น  
**(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนใกล้ตัว**  
**(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima**  
**(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมอดูดี**  
 เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

### ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณา บทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านค่ะ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอม

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สารานุกรมอันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ 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  
ส่วนตัวของหมอม ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

## ๒. อ่านสัปดาห์ ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ  
ต้องขอขอบคุณผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจสอบคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ ปรกอบผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจสอบ  
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! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากรู้ให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม  
ชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (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  
กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

## จากใจ.ก.ใกล้ตัว

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

สวัสดีวันพฤหัสบดีค่ะ

แม้จะไม่มีใครรู้ว่าเบื้องหลังดึกคืนยามนี้ มีใครบางคนกำลังกักร้อนนอนไม่หลับ  
นั่งปั่นต้นฉบับตอนจวนเจียนวันพฤหัสบดี จนหัวฟูและขอบตาดูเหมือนหมึแพนด้า ^^”  
แต่อย่างไร ถึงเวลานัด พุธสัปดาห์พฤหัส นิตยสารธรรมะใกล้ตัว  
ก็จะกลับมาวางแผงออนไลน์ ใกล้ ๆ มีคุณผู้อ่านตามเวลาเสมอเช่นเคยนะคะ ; )

นึก ๆ แล้วก็อดคิดไปไม่ได้นะคะว่า

ถ้าไม่ใช่เพราะโลกของอินเทอร์เน็ต และโปรแกรมสำเร็จรูปนานาชนิดแล้ว

นิตยสารออนไลน์ฉบับนี้คงเกิดขึ้นไม่ได้เลย

เพราะถ้าพึ่งด้วยเงินทุน เวลา และสรรพกำลังเท่าที่ทีมงานจะมี

คงเป็นการยากที่จะผลิตนิตยสารให้เป็นหนังสือเล่มจริงกันได้อย่างเป็นทางการ  
และบางทีคุณผู้อ่านก็อาจไม่ได้หาเราเจอกันได้ง่ายขนาดนี้ : )

ก็ต้องขอบคุณเทคโนโลยีมหัศจรรย์ทั้งหลาย

รวมทั้งช่าง “ผู้ปลูกเรือน” ที่จัดหาเซิร์ฟเวอร์ วางโครงสร้าง เขียนโปรแกรม

ก่อสร้างสร้างเว็บไซต์นิตยสารแห่งนี้ขึ้นมา ให้เราได้มีที่นัดพบเพื่อแบ่งปันธรรมะกัน

ไม่ว่าคุณผู้อ่านและทีมงานจะอยู่มุมไหนของโลกก็ตาม

ความฉลาดของมนุษย์ เมื่อนำมาใช้ในทางสร้างสรรค์ ก็มีประโยชน์อย่างนี้เองนะคะ

จะว่าไป พวกเราหลายคน มีโอกาสพบธรรมะครั้งแรก ๆ ได้ ก็เพราะมีเทคโนโลยี  
โดยเฉพาะโครงข่ายอินเทอร์เน็ต เป็นประตูเชื่อมต่อบานสำคัญนี้แหละนะคะ

เคยนึกเล่น ๆ นะคะว่า สมัยพุทธกาล ในยุคที่ยังไม่มีเทคโนโลยี

ที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้ทุกเรื่องของชีวิตแบบรวดเร็วกระซิบดับไวอย่างสมัยนี้

กว่าจะมีโอกาสได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์ หรือแม้แต่พระธรรมเทศนา

โดยพระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้า แค่เพียงสักครั้ง คงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย

แม้เกิดสนใจใคร่ศรัทธา แต่กว่าจะรู้ว่าพระพุทธองค์จะเสด็จไปที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร กว่าจะได้ทราบข่าวคราว ยิ่งหากอยู่เมืองไกล กว่าจะข้ามเมืองเพื่อไปพบพระองค์ท่าน ก็คงต้องใช้เวลาเดินทางฝ่าแดดฝ่าลมกันเป็นแรมเดือน

ไม่เหมือนสมัยนี้ ที่ถ้าอยากฟังเทศน์ฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ เข้าเว็บแป็บเดียวก็รู้ข่าวคราวของท่าน ฟอ์เวิร์ดเมลล์แป็บเดียวก็รู้ถึงกัน จะเดินทางไปไหนใกล้ไกล ก็มีทั้งเครื่องบิน รถทัวร์ ทางด่วน มอเตอร์เวย์ ฯลฯ แสนสะดวกสบาย ชนิดเดินทางข้ามจังหวัด ข้ามภูมิภาค แบบไปเข้าเย็นกลับก็ยังไม่

นึกต่อไปว่า สมัยก่อน พระสาวกท่านพากันไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ครั้งหนึ่งถึง ๑,๒๕๐ องค์ พระพุทธเจ้าท่านเทศน์อย่างไรให้ได้ยินโดยทั่วกันหนอ หรือความสัปปายะของป่าเขานั้น จะเจียบพอที่จะได้ยินทั่วถึงกันแม้แถวที่นั่นไกลที่สุด

รู้แน่ ๆ แต่ว่า เตี้ยนี้มีไมโครโฟน เครื่องเสียง และระบบการถ่ายทอดที่ตีเยี่ยม ครูบาอาจารย์ท่านก็ได้ถนอมเสียง ญาติโยมที่อยู่โดยรอบก็ได้ยินชัดเจนทั่วกัน หรืออย่าง “บ้านอารีย์” ก็ได้้นำระบบถ่ายทอดสดผ่านอินเทอร์เน็ตมาใช้แล้ว ทุกวันเสาร์ยามบ่าย เปิดหน้าจอคอมพิวเตอร์ เข้า [www.baanaree.net](http://www.baanaree.net) ปี๊บ ก็รับชมกิจกรรมสนทนาธรรม “ดูจิตด้วยความรู้สึกตัว” สด ๆ ได้ทันที ขนาดอยู่ต่างจังหวัด อยู่ต่างประเทศ ยังส่งคำถามเข้ามาถามกันสด ๆ กันได้เลยคะ ยิ่งกว่านั้น ยุคนี้ยังมีซีดีบันทึกเสียงเทศน์ไว้ให้ฟังกัน แบบฟังซ้ำได้รอบแล้วรอบเล่า ไม่ต้องคอยจดคอยจำ แล้วนำกลับมาบันทึกสื่อบทต่อกันลงในใบลาน จะสำเนาแจกจ่ายเป็นธรรมทาน ก็เผยแพร่ไปได้ไม่สิ้นสุด ด้วยต้นทุนต่อแผ่นไม่กี่บาท เตี้ยนี้เห็นคนดาวน์โหลดไฟล์มาลง ipod พกติดตัวไว้ฟังด้วย ทันทสมัยนำคู่คะ : )

นี่ก็อย่างนี้แล้ว รู้สึกเหมือนกันไหมคะว่า เราเป็นมนุษย์ ผู้ได้พบพุทธศาสนา ที่เกิดมาในยุคไอทีที่ “โศคติ” มากที่สุดยุคหนึ่งจริง ๆ

ที่น่าดีใจคือ มีคนที่เป็นกรณีตัวอย่างในชีวิตจริงไม่น้อยจริง ๆ นะคะ ที่เล่าให้ฟังว่า ได้รับซีดีพระธรรมเทศนาของ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ไปฟัง

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหา ดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มี ศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่น ได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่าน ส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมี ใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปัน ความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่ง เข้ามาได้เลยคะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริง ของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็น ประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็น คนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้ว เท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้น** ธรรมะ

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบ เขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ใน โลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ขบคิดข้อ ธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้น ได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใคร สามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้ มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจาก แ่งคิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อ เปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทน คุณ ก็คือการพูดโอเคเดย์เหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้ง เป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจาก ภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคล ผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระ** ธรรม

**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 แต่ถ้าให้ติ กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีคะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เกี่ยวกับวัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มี วันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้ แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ ปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพ สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดพิงหรือ แทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของ นิตยสารนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ



เหล่าองครักษ์ซะอีก เทวินทร์วรมันต์จึงรับสั่งยับยั้งไม่ให้ฆ่า เดินไปประคอง  
จันทราวดีที่นั่งตัวสั่นเทา หญิงสาวปล่อยให้หน้าตาอาบแก้ม แต่ไม่ยอมรับไมตรี  
ด้วยการสะบัดกายหนีจากพระโอรสอรจนภาวิณีตามมาถึงจึงโผล่เข้าไปซบอกร้องให้  
เจ้าชายแปลกพระทัยในกิริยาท่าทางของเธอนัก ได้แต่เก็บงำความสงสัยไว้โดยมิรู้จะ  
ทำประการใด...

ศรীরามตามมาตรวจดูอาการแล้วหมดหนทางช่วย ด้วยมือธนูขมขื่นที่ที่ยังจน  
สามารถล้มพยัคฆ์ได้ในพริบตา เหล่าผู้ติดตามในขบวนต่างทยอยกันมาดูเหตุการณ์  
และสรรเสริญพระบารมีขององค์โอรสที่ทรงรอดพ้นจากการคุกคามของเสือป่าได้  
ขณะที่ศรীরามนั่งสำรวจศพของเสือที่ตายอยู่เงียบๆ จับดูลูกธนูแล้วเกิดความสงสัย  
ขึ้นภายในใจ

...ด้วยว่าลูกธนูที่ปักอยู่บนตัวพยัคฆ์ กับที่เหลือเรียงรายอยู่ในที่บรรจูลูกธนูของ  
องครักษ์ที่มาช่วยเหลือ ทำจากวัสดุต่างชนิดกันอย่างกับนำมาจากคนละแคว้นเลย  
ทีเดียว...

(...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า)

สารบัญ ←



แม้เขาจะไม่มีโอกาสได้เดินทางไปกราบฟังธรรมจากท่านด้วยตัวเอง  
แต่ลำพังแค่ฟังจากซีดีเรื่อย ๆ แล้วก็น้อมนำคำสอนนั้นมาปฏิบัติตามด้วยใจที่ศรัทธา ชื่อตรง  
เขาก็พบว่าวันหนึ่ง จิตใจเขาก็เปลี่ยนแปลงไปแล้ว ภาวนาเป็น เจริญสติจนรู้สึกตัวเป็นแล้ว

### เพียงด้วยซีดีแค่แผ่นสองแผ่น กับความใส่ใจปฏิบัติตามอย่างไม่ย่อท้อเท่านั้นเอง

หลายครั้ง เราล้มความลำบากของวิถีชีวิตสมัยก่อน  
และเห็นความสะดวกสบายทั้งปวงที่มีอยู่รอบตัววันนี้เป็นเรื่องธรรมดา  
ไม่ทันได้ตระหนักถึงคุณค่าของการที่ครูบาอาจารย์ท่าน  
อุทิศส่ำเมตตาเหนี่ยวยสอนให้โดยไม่คิดแม้มูลค่าตอบแทนใด ๆ  
เราอาจลืมนึกถึงความตั้งใจ ความเสียสละกำลังกาย กำลังใจ และกำลังทรัพย์  
ของผู้ที่สร้างสะพานหรือทางลัด ให้คนยุคเราเข้าถึงธรรมที่แท้ได้ง่ายขึ้น

ว่ากันว่า บางทีชีวิตสำเร็จรูป ที่ได้อะไรมาง่าย ๆ ไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรมาก  
สะดวกสบายไปเสียทุกเรื่อง หันไปทางไหนก็มีทางเลือกมากมาย  
ก็อาจมีส่วนทำให้คนในยุคนี้ ความอดทนต่ำลงด้วยนะคะ

ขนาดมีเครื่องช่วยให้ธรรมะของจริงมาอยู่ใกล้ ๆ ตัว  
ชนิดที่ว่า อยากฟังเมื่อไหร่ อยากอ่านเมื่อไหร่ ก็เลือกเปิดฟัง เปิดอ่าน  
หรือเลือกหาวันไปกราบฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ได้ตามใจขนาดนี้  
ที่ว่าจะตั้งใจเพียรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เจอคลื่นลมหนอยเดียว  
เจอเหยื่อล่อใจหนอยเดียว  
ก็ถูกโลกดูด ถูกกิเลสกิน จนเซไม่เป็นท่ากันได้ง่าย ๆ ต้องตั้งลำกันใหม่แล้ว ๆ เล่า ๆ

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านเคยเล่าให้ฟังถึงครูบาอาจารย์องค์หนึ่งนะคะ  
ชื่อหลวงตาน้อย หลวงตาน้อยท่านเล่าว่า สมัยก่อนนั้นลำบากนัก  
ท่านต้องเที่ยวไปหาครูบาอาจารย์ด้วยตัวท่านเอง กว่าจะเดินทางย่ำไปถึงแต่ละที่ ๆ  
ต้องรอนแรมไปไกล ๆ “เหมือนควาย ต้องเที่ยวไปเดินหาหญ้ากินเอง”

ท่านว่า “ยุคนี้หญิงมาถึงปากควาย  
ควายยังไม่ค่อยยอมกินหญ้าเลย”

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านยังเปรยแถมซ้ำ ๆ นะคะว่า  
“เดี๋ยวนี้แทบจะต้องอ้อนวอนลูกศิษย์ ต้องเชียร์ ต้องให้กำลังใจ ต้องปลอบ  
ควายไม่ค่อยมีกำลังใจ...” : )

ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านก็บอกว่า  
สอนคนยุคนี้ ยากยิ่งกว่าเข็นครกขึ้นภูเขาเสียอีก

**“มันเหมือนเข็นควายขึ้นภูเขา”**

นัยว่าครกไม่มีแรงคือแรงต้านเหมือนควายกระมังคะ : )

เครื่องล่อใจในโลกยุคนี้ นับวันจะยิ่งเยอะขึ้น ๆ ทุกทีนะคะ  
และธรรมชาติของจิตนั้นก็ไหลลงต่ำง่ายตายอยู่แล้ว

**ถ้าเราปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกระแส**

**โดยไม่อดทนสร้างรากฐานให้แข็งแรงเอาไว้**

**พื้นที่เรายืนอยู่ก็รั้งแต่จะเป็นดินเลน พร้อมต่อการอ่อนยวบและล้มลงอยู่รำไป**

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านเคยพูดให้กำลังใจโยมคนหนึ่งไว้ครั้งหนึ่งนะคะว่า

“ยามที่รู้สึกท้อแท้ในการปฏิบัติธรรมขึ้นมา ยังไม่รู้จะใช้อะไร ก็ใช้ศรัทธาไว้ก่อน  
**คิดถึงพระพุทธเจ้า คิดถึงครูบาอาจารย์**

นึกถึงว่าแต่ก่อนท่านก็เป็นมนุษย์ธรรมดา แต่ก่อนท่านก็มีกิเลสเหมือนเรา

ทำไมท่านตะเกียกตะกายเอาตัวพ้นทุกซิปไปได้ ท่านไปได้ เราก็ต้องไปได้

อันนี้อาศัยศรัทธา หรือผสมมานะลงไปด้วยหน่อย - “กุ๊กก็ทำได้ (วะ)”

นะ เอากิเลสมาช่วยหน่อยก็ได้ : )

เอาศรัทธามาช่วย เรียกว่า มีมานะก่อนจะละมานะ

มีปฏิญญา ก่อนจึงจะละปฏิญญา มีตัณหาเพื่อวันหนึ่งจะละตัณหา

**เพราะฉะนั้น ชี้เกียจก็ได้ เบื่อก็ได้ ท้อก็ได้**

**ใคร ๆ ก็เคยท้อทุกคนนั่นแหละ**

**แต่ “รู้” ลูกเดียวไปเรื่อย**

คมดาบ เพียงได้ยินแต่เสียงคำรามก็หลับตานึกภาพได้ว่ามันคือร่างขยายใหญ่เกือบสิบ  
เท่าของเจ้าเสือน้อยในอ้อมอกของเธอตอนนี้เอง...

แม้ไม่คิดจะทำใจดีสู่เสือนานี้ จันทราวดีก็ก้าวขาไม่ออก ได้แต่ยืนตัวแข็งที่อยู่ที่  
เดิมจนแม่พยัคฆ์เดินอ้อมมาดมดมเนื้อตัวเธออยู่ ทางด้านหน้า กลิ่นสาบสาบปะทะ  
จมูกคุณก็จวนต้องกลั้นลมหายใจ นางเสือน้อยแยกเขี้ยวคำรามและยกกายหมายขย้ำ  
เหยื่ออันโอชะ พริบตาที่พยัคฆ์ร้ายโผนทะยานเข้ามา จันทราวดีก็รู้สึกลอยเคว้งด้วย  
แรงผลึก ร่างของเธอกระเด็นออกจนพ้นรัศมี

พอได้สติเหลือยมองดูจึงได้รู้ คนที่ปลุกปล้ำพยัคฆ์ร้ายยามนี้กลับกลายเป็นพระ  
โอรสเทวีรินทร์วรมันต์ที่เข้ามาช่วยได้ทันเวลา และตกเป็นฝ่ายเสียเปรียบด้วยมีเพียง  
สองมือข้างปากของพยัคฆ์ร้ายเอาไว้ ในขณะที่ตัวของมันยืนคร่อมเต็มสี่ขา พอมันเห็น  
ว่าใช้เขี้ยวไม่ได้ก็กางเล็บออกชูขาหน้าขึ้นมาหมายตะปบมนุษย์ตัวจ้อยให้หัวขาด เสี้ยว  
วินาทีชีวิตระหว่างความเป็นตาย เกาทัณฑ์แหลมคมหลายดอกก็พุ่งตรงมาที่เสือน้อย  
มันเจ็บปวดร้องครวญครางดังลั่น ก่อนจะล้มตึงลงไปเสียงดังสนั่นหวั่นไหว

ที่แท้เป็นเหล่าองค์กรยักษ์แมนธนูขององค์หญิงที่แอบติดตามคุ้มครองลอบช่วยเหลือ  
จากนั้นจึงมีผู้ที่รับรูตามมามีคือเหล่าองค์กรยักษ์จากเมืองราชคฤห์ ในมือกุมคันธนูที่เพิ่ง  
ยิงศรออกไปในเวลาแทบจะพร้อมกันกับองค์กรยักษ์ของเจ้าหญิง จึงเท่ากับเป็นการช่วย  
กลุ่มคนลี้ลับกลบเกลื่อนการปกป้องจันทราวดีได้อย่างไม่มีพิรุณ

ลูกเสือน้อยในอ้อมอกของจันทราวดีได้กลิ่นเลือดของแม่มาปะทะจมูกจึงลืมตา  
ใสแป๋ว แล้วกระโดดไปคลอเคลีย แลบลิ้นเลียหน้าแม่ที่กำลังหายใจแผ่ว มันร้อง  
ครวญครางเสียงดัง หง่าว ๆ ที่แท้แม่มันมาตามแต่มันมัวแต่เคลิ้มหลับ พอลุกตื่นแล้ว  
แม่เสือกกลับชี้เข่ากลับไหลไม่สนใจมันเสียแล้ว

จันทราวดีทรุดนั่งอยู่กับพื้นเห็นภาพนั้นแล้วน้ำตารินหลัง องค์กรยักษ์เห็นว่ายังมีเสื่อ  
เหลือรอดอีกตัวก็คว่ำธนูมาเล็ง จันทราวดีตกใจถึงกับหลุดปากตวาด

“นั่นพวกท่านจะทำอะไร ซ่าแม่เขาไปตัวหนึ่งแล้ว ยังจะฆ่าลูกเสื่อที่ไม่มีเขี้ยวเล็บ  
ไปทำอันตรายผู้ใดได้อีกหรือ”

รัก พ.ศ. ๑๐๐

โดย วิลาศินี

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

## บทที่สิบห้า

ลูกเสือน้อยพลัดหลงจากแม่จึงได้แต่ครวญครางหาแม่อยู่เป็นเวลานาน เมื่อพบสัตว์ใหญ่ไม่คุ้นหน้าก็รีบกระโจนหนีไปตามทางจนหลงเข้ามากลางป่า เห็นร่างหนึ่งนั่งนิ่งอยู่ใต้ร่มไม้ ประเดี๋ยวหนึ่งก็เหวกายสะอึกสะอื้น เจ้าเสือน้อยเข้าใจว่าสัตว์ตัวนี้คงจะพลัดจากแม่เช่นเดียวกับมัน พอรู้สึกถึงความเป็นมิตรได้ก็เข้าไปคลอเคลีย

เจ้าหญิงร้องให้อยู่ใต้ต้นไม้ไม่นานนัก ลูกเสือที่ทรงตามหากก็มาซุกกายอยู่เคียงใกล้ ยามที่ยังไม่มีเขี้ยวเล็บก็ไม่ต่างจากแมวธรรมดาที่ช่างอ่อน ลูบหัวลูบหางได้สักพักมันก็ยอมให้เจ้าหญิงอุ้มขึ้นตักและซุกตัวอยู่ในอกอุ่น

“เจ้าก็คงหลบหนีพ่อแม่มากจนหลงอยู่ในป่าเช่นเดียวกับฉัน นี่คงจะตามหาแม่มาทั้งวันจนเหนื่อยอ่อนสินะ มา ฉันจะอยู่เป็นเพื่อน”

จันทราวดีให้ความอบอุ่นลูกเสือน้อยอยู่ในอ้อมกอด ลูบหัวเกาคางจนมันผล็อยหลับไป นั่งอยู่ที่เดิมนานสองนานจึงรู้ว่าบรรยากาศรอบตัวเย็นเยือก คิดได้ว่าควรรีบกลับที่พักจึงขยับกายลุกขึ้น ในอ้อมแขนอุ้มลูกเสือน้อยที่หลับผล็อยเอาไว้มายจะนำไปปล่อยไว้ในป่า ก้าวเดินออกมาไม่ทันเกินเจ็ดก้าวก็มีอันเสียวสันหลังวาบ เมื่อได้ยินเสียงคำรามคุกคามจากเบื้องหลัง

โฮกกก...

ไม่ต้องหันไปมองก็คาดเดาได้ว่าเป็นสัตว์ใหญ่ชนิดหนึ่งยืนด้วยสี่ขา ลำตัวยาววากับรูปร่างหนาไม่ต่ำกว่าสี่ศอก เขี้ยวเล็บที่กางออกนั้นแข็งแรงและแหลมคมดุจคมทอก

ถามว่าหลวงพ่อดำย้อยตอนอยู่สวนโพธิ์ หลวงพ่อยังคงทำอะไรเลย  
ภาวนามาตั้งเยอะแล้วนะ ว่า... ชาตินี้ได้แค่นี้แล้ว  
สุดสติ สุดปัญญาแล้ว ไม่รู้จะสู้ยังไงอีกต่อไปแล้ว

แต่ถ้าไม่จนมุม ก็ไม่ได้กินหรือ

เพราะอะไร เพราะถ้าไม่จนมุมนะ เรายังหาทางสู้อยู่ เรายังหาทาง “ทำ” อยู่  
ต้องสู้ไปสุดฤทธิ์สุดเดช จนวันหนึ่ง มันจนมุมเลย ไม่มีทางสู้แล้ว  
ถอยก็ไม่ได้ หนีก็ไม่ได้นะ เพราะไปไหน จิตก็เป็นทุกข์ไปด้วย  
ตัวทุกขมันอยู่ที่ตรงนี้เอง ตัวจิตมันเป็นตัวทุกข์ ไม่มีที่ถอย  
นี่ ต้องให้สู้จนจนมุมอย่างนั้นเลย

ทำจริง ๆ นะ เอาชีวิตเข้าแลก”

ไม่ว่าจะได้ยินได้ฟังประวัติครูบาอาจารย์ที่น่าเคารพเลื่อมใสองค์ไหน ๆ  
สิ่งหนึ่งที่ท่านมีเหมือน ๆ กันก็คือ ปฏิบัติที่เข้มแข็งเหลือเกิน

ความอดทนมุ่งมั่น ไม่ได้หมายถึงการขุดพลังทั้งกายเพื่อโหมเข้าชนจนหมดตัว  
แต่เพียงแค่เจริญสติรู้สึกตัว รู้กาย รู้ใจไปเล่น ๆ เหมือนนางอติเรกขึ้นโปรดที่ไม่ทิ้ง  
แบ่งเวลานั่งสมาธิ เดินจงกรม ทำความสงบให้ใจมีกำลังตามสมควร  
แล้วตามรู้ไปเรื่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน  
รู้สึกดีก็รู้ทัน รู้สึกเศร้าก็รู้ทัน เบิกบานก็รู้ทัน ห่อเหี่ยวก็รู้ทัน ดูเข้ามาที่ใจ  
ไม่ใช่ห่อเหี่ยวแล้วเลิกปฏิบัติ ยอมแพ้แล้ว นอนดีกว่า ไปเล่นดีกว่า เลิกดีกว่า

ความอดทน เป็นความ “กัดไม่ปล่อย” ข้ามระยะเวลาอันยาวนาน  
ใช้ทุกโอกาสไม่ว่าจะดีหรือเลวร้าย ไม่ว่าจิตจะอยู่ในสภาวะสดใสหรือหม่นหมอง  
ให้ทุกอย่างที่ถูกมอง เป็นอุปกรณ์ในการเห็นความไม่เที่ยงของธรรมชาติตามจริง

บางที ใครที่รู้สึกว่าการภาวนาเป็นเรื่องยากเรื่องเย็น

ไม่เห็นจะคืบหน้าไปถึงไหน บางทีเราอาจลองถามตัวเองกันดูนะคะว่า

แล้วเรามีความพากเพียรบากบั่น และความตั้งใจมั่น

ได้สักครึ่งหนึ่งของครูบาอาจารย์ท่านแล้วหรือยัง?

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

คอลัมน์ “ศัพท์เฉพาะธรรม” ฉบับนี้

คุณมนตรีการ ส่งเรื่องราวเชิงบันเทิงประสบการณ์มาบอกเล่าสู่กันฟัง กับสิ่งหนึ่งที่เขาได้เรียนรู้ และเป็นวิธีการเรียนรู้ที่แปลกไปจากเดิมโดยสิ้นเชิง กับเรื่อง “เพราะทุกข์เกิดที่ใจ ไม่ใช่ที่สมอง”

อ่านแล้วลองเทียบดูเวลาตัวเองทุกขณะคะ ว่าเราแก้ทุกข์กันถูกที่หรือเปล่า

คุณพิมพ์การัง คุณหมอขาประจำคอลัมน์ “ของฝากจากหมอ”

อุตสาหไปคะยันคะยอเพื่อนหมอด้วยกันให้ส่งบทความสั้น ๆ ให้นิตยสารเราบ้าง น้องหมอแบงค์ผู้นั้น ลองเขียนส่งมาแล้ว ปรากฏว่าสั้นมากจริง ๆ ชนิด ๒ บรรทัดจบ : )

คุณหมอพิมพ์การัง เลยเอามาเขียนเล่าให้เราฟังกันแทนเพราะอะไร ใครคิดว่าตัวเองงานยุ่งจนไม่มีเวลาหาเวลา ขอแนะนำให้อ่านเรื่องราวของหมอแบงค์ จากเรื่องนี้กันคุณนะคะ แล้วอาจได้แรงบันดาลใจจากเรื่อง “แฮอิม” เรื่องนี้กันก็ได้คะ

ปิดท้ายด้วยคอลัมน์ “แ่งคิดจากหนังสือ”

ถ้าเมืองหนึ่งมีแต่สีจืดจืด อีกเมืองหนึ่งมีแต่ขาวดำคลาสสิก

คุณผู้อ่านคิดว่าเมืองไหนจะน่าอยู่กว่ากันคะ?

คุณชลนิล จะพาเราไปเก็บข้อคิดจากหนังสือเรื่อง “Pleasantville – เมืองไม่มีสี”

ถ้ายังลังเลไม่รู้จะเลือกเมืองไหนดี ลองแวะไปอ่านมุมมองของคุณชลนิลกันคุณนะคะ

## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

ช่วงนี้มีโครงการจัดพิมพ์หนังสือธรรมะที่น่าสนใจมาฝากบอกกันคะ

คุณ Burning Blood สมาชิกกระดานสนทนา “ลานธรรมเสวนา”

และแฟนพันธุ์แท้ผลงานเขียนของคุณดังตฤณท่านหนึ่ง

เกิดแรงบันดาลใจในการรวบรวมงานเขียนที่ผ่านมาของ “คุณดังตฤณ”

ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับผู้ที่มีพระคุณที่สุดในชีวิตของเรา นั่นคือ พ่อและแม่

จึงได้ขออนุญาตคุณดังตฤณ จัดทำหนังสือฉบับธรรมทานเล่มหนึ่งขึ้น

เมื่อฉันเพียงแค่รับฟังคำก้าวร้าวที่นั่นเจ็บบๆ โดยไม่ได้ตอบ หล่อนก็ลดความรุนแรง ในถ้อยคำลง พร้อมกับเพลงแดนซ์หมดแผ่นและเวียนกลับมาตั้งต้นที่เพลงแรกอีกครั้ง

“แค่นี้คะ” หล่อนบอกกับฉันก่อนวางสาย

“อโหสิ!”

สายตัดไปพร้อมกับคำพูดของฉัน หล่อนจะได้ยินหรือไม่ก็ไม่สำคัญ เช่นเดียวกับ เจ้าของรถกระบะสีแดง ที่คงไม่ได้ยินเช่นกัน...เพราะมีเสียงแข่งซัก หยาบคายของใครบางคน ตะโกนลั่นออกมาจากบ้านหลังใดหลังหนึ่งแถวนั้น

มันเป็นเสียงที่ดังกว่าคำว่า... “อโหสิ”

สารบัญ ←



“คุณพินมาคิดว่าพี่ควรจะหย่าหรือว่าควรทำอย่างที่ญาติแนะนำคะ” หล่อน  
ย้ำถาม

“ให้มันจบที่ใจเรา” คำตอบของฉันทำให้หล่อนอึ้งไป

“เพราะใจเราไม่อยากให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่อยากให้เขาออกใจ เราถึงเจ็บปวด  
ทุกข์ทรมาน การที่เขาไม่เมียน้อยนั้นเพราะกิเลสของเขา เราห้ามเขาไม่ได้ บังคับให้  
เขาทำตามใจเราก็ไม่ได้ ให้เขาดีกับเราตลอดชีวิตก็ไม่ได้ คุณลองย้อนกลับมามอง  
ตัวเอง แล้วสั่งให้มันหยุดทุกข์ แล้วคิดถึงแต่เรื่องดี ๆ ดูสิ...ทำได้ไหม...ถ้าได้เมื่อไร...  
นั่นแหละคุณถึงสั่งใจคนอื่นได้”

หล่อนนิ่งเงียบไปเป็นครู่

“แต่เขาเป็นคนทำเรื่อง...ถ้าเขาไม่ทำอย่างนี้พี่ก็ไม่...”

“มองกลับมาที่ใจเรา” ฉันไม่เปิดโอกาสให้หล่อนพูดจนจบ

“อโหสิกรรมต่อกัน ...มันจะจบตรงนั้นไม่ว่าเขาจะอยู่หรือไป จะไม่มีอะไรแตกต่าง  
เลย”

“หมายความว่าเราต้องจบที่ใจเรา...” หล่อนเอ่ยอย่างไม่มั่นใจนัก

“มันเป็นเรื่องยาก...ยากมาก...” หล่อนคร่ำครวญ และน้ำเสียงเริ่มเปลี่ยนเป็น  
ขัดใจ

“คนที่ไม่เจอแบบนี้ก็พูดได้สิ...มันก็แค่หลักการ ในทางปฏิบัตินะไม่มีทาง”

หล่อนเริ่มเกรี้ยวกราดใส่ฉัน ราวกับฉันคือคนที่แย่งสามีหล่อนไป เสียงเพลงจาก  
รถกระบะสีแดงแผดดังแข่งกับเสียงหล่อน

...สองเสียงผสมกัน กลิ่น จนไม่อาจมองเห็นถึง...รอยต่อแห่งความแตกต่าง

น่าประหลาด...มันเหมือนอะไรบางอย่าง ที่เพียงแค่ผ่านเข้ามากระทบหูแล้วก็ผ่าน  
เลยไป โดยไม่มีผลต่อจิตใจของฉันแม้แต่น้อย

หนังสือเล่มนี้มีชื่อว่า **ดั่งตถุณวิศิขนา ฉบับ “รู้คุณ แทนคุณ”**

ที่น่าสนใจคือ นอกจากคุณดั่งตถุณจะได้ช่วยเขียนคำนำให้แล้ว  
ยังได้เขียนบทความเรื่องใหม่ให้เป็นพิเศษเพื่อบรรจุลงในหนังสือเล่มนี้ด้วย  
คือเรื่อง **“ใส่บาตรครั้งแรก”** กับเรื่องราวน่าประทับใจ

ในอ้อมอกของพ่อและท่ามกลางรอยยิ้มของแม่ ของคุณดั่งตถุณในวัยเยาว์  
กระซิบว่าใครอยากเห็นรูปคุณดั่งตถุณตอนเด็ก ๆ ก็จะได้เห็นกันในเล่มนี้ด้วยนะคะ : )  
หรือใครรอไม่ไหว อยากแวะไปอ่านกันก่อน ก็คลิกไปที่กระทู้นี้ได้เลยคะ

<http://larndham.net/index.php?showtopic ... 287&st=129>

ส่วนใครที่อยากร่วมจัดพิมพ์และขอรับหนังสือเล่มนี้

ก็สามารถอ่านวิธีการร่วมสมทบทุน รวมทั้งเนื้อหาภายในเล่มได้ที่กระทู้นี้คะ

<http://larndham.net/index.php?showtopic=33287>

ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับสุดสัปดาห์นี้นะคะ : )  
สวัสดีค่ะ

กลางชล

สาอิชัญ ←



**ถาม: อยากถามเรื่องการดูจิตกับการเจริญสติปัฏฐาน**

จิตที่พร้อมจะเจริญสติปัฏฐานได้จริง จะต้องเป็นจิตที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

๑. เป็นจิตที่สามารถระลึกรู้อารมณ์ จะเป็นกาย เวทนา จิตหรือธรรมอะไรก็ได้  
 อย่างเป็น **วิหารธรรม** คือเครื่องรู้ เครื่องอยู่ เครื่องระลึกรู้ของสติ

แต่ส่วนมากเราเอาอารมณ์มาเป็นคู่แข่งจิตกัน  
 (แบบที่นักปฏิบัติท่านหนึ่งเล่าว่าฟังลงไปให้จิตหยุดอยู่ในอารมณ์เดียว)  
 มากกว่าจะเอามาเป็นวิหารธรรมหรือเครื่องอยู่อันสบายของจิต

๒. จิตต้องมี **ตบะ** หรือความเพียรแผดเผากิเลสให้เร่าร้อน  
 การปฏิบัติต้องปฏิบัติด้วยความรู้เท่าทันกิเลส  
 ไม่ใช่ปล่อยให้กิเลสตัณหาชักนำให้ปฏิบัติ  
 คือปฏิบัติไปด้วยความอยากมี อยากเป็น อยากเห็น อยากรู้ อยากพ้น สารพัดอยาก  
 เมื่อกิเลสชักจูงให้ปฏิบัติแล้ว ที่เขาจะชนะกิเลสตัณหาที่อยากนักครับ  
 เพราะไม่รู้ทันปัจจุบันว่า กำลังมีกิเลสตัณหา  
 มัวแต่เฝ้ารอจะต่อสู้กับกิเลสตัณหา ที่คิดว่าประเดี๋ยวจึงจะมา

๓. จิตจะต้องมี **สัมปชัญญะ** ซึ่งทางกายหมายถึงการรู้ความเคลื่อนไหวของกาย  
 ทางจิตหมายถึงการรู้ความเคลื่อนไหวของจิต  
 ไม่ถูกโมหะครอบงำ จนไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง

๔. จิตจะต้องมี **สติ** คือรู้เท่าทันสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ  
 ซึ่งเรื่องสตินั้นผู้กำหนดอิริยาบถย่อมมีกันอยู่แล้ว  
 ที่ขาดคือขาดความรู้ตัวจริงๆ เท่านั้น

“มีหลายอย่างในหนังสือที่คุณพิมพ์มาดาเขียน มันตรงกับปัญหาที่ตอนนี้กำลังเป็นอยู่ ไม่ทราบว่าจะเขียนจากประสบการณ์หรือเปล่าคะ”

“จากประสบการณ์ของคนแวดล้อมบ้าง ตัวเองบ้าง เรามองเห็นปัญหาเหล่านั้นแล้วก็มองเห็นวิธีแก้ ก็เอามาเป็นตัวอย่างให้คนที่กำลังเจอปัญหาคล้ายๆกันลองเอาไปใช้ดู”

ฉันบอกโดยไม่ต้องหยุดคิดเพราะมันเป็นคำตอบที่ต้องตอบมานานับครั้งไม่ถ้วน

“ไม่ทราบว่า คุณพิมพ์มาดาอายุเท่าไรคะ”

ฉันเกือบหัวเราะกับคำถามนั้น นี่หล่อนคงจะประเมินอายุฉันกระมังว่าสมควรเชื่อถือได้หรือไม่ พอฉันตอบออกไป หล่อนก็อุทานแล้วบอกว่าอ่อนกว่าหล่อนเป็นรอบทีเดียว...

สุดท้ายปัญหาที่พรั่งพรูออกมา...ว่า...สามีมีเมียน้อยอายุคราวลูก หลงใหลกันจนลืมหลืมตาไม่ขึ้น ปรนเปรอเงินทองและทำท่าจะทิ้งหล่อนกับลูกไปอยู่ทางโน้น หล่อนทั้งอับอายชาวบ้านและเจ็บแค้น อยากจะฆ่าเสียให้ตายทั้งคู่ หล่อนสะอึกสะอื้นออกมาในที่สุด เมื่อถามฉันว่า...หล่อนควรทำอย่างไร?

เพลงแดนซึ้งยังแผดเสียงกระหึ่ม แต่เสียงร่ำไห้ผ่านโทรศัพท์เหมือนจะดังกลบทุกสิ่งทุกอย่างในการรับรู้ของฉัน มันคือเสียงของคนที่ถูกข่มขืนสาหัส ไร้ทางออกหมดสิ้นความมั่นใจในชีวิต จนต้องเสี่ยงโทรมาหาใครก็ไม่รู้เพื่อเอาคำตอบว่า...หล่อนจะจัดการกับชีวิตตัวเองอย่างไรดี...

ความหงุดหงิดรำคาญ ไม่พอใจที่ฉันเผชิญมาทั้งวัน หรือตลอดสามสัปดาห์ เล็กลงถนัดตาเมื่อได้ฟังปัญหาของคนอื่น

“คุณพิมพ์มาดาคะ พี่จะขอให้เขาไปอยู่ด้วยกันเสียเลยดีไหม ใจที่มันรับไม่ได้แล้ว เขาก็คงไม่อยากอยู่กับเราอีกแล้วเหมือนกัน แต่ทางญาติที่เขาไม่เห็นด้วยว่าเรื่องอะไรจะหย่า มันจะได้ลอยหน้าไปไหนมาไหน ออกหน้าออกตาสบายไป...มาคิดอีกทีก็จริง...ความไว้อย่างนี้น่าจะสะใจกว่า” ความอาฆาตร้อนผ่ามาพร้อมถ้อยคำนั้น

เรื่องราวในหัวให้เขารูปรอยอีกครั้ง ไม่ใช่เรื่องง่ายสำหรับฉันเลย...ความเสียบสงบจำเป็น  
อย่างยิ่งหากจะทำงานซึ่งต้องใช้ความคิด...

ท่วงทำนองที่ปราศจากเนื้อร้อง วนซ้ำไปซ้ำมา กระตุกกระชาก...เน้นเอามั่นสัมาก  
กว่าความไพเราะนั้น กระทบบโสตประสาทอย่างต่อเนื่องและดูเหมือนจะไม่ยอมยุติ  
ง่ายๆ รู้ตัวว่าคงฝันทำงานต่อไปไม่ไหว จึงเซฟข้อมูลและปิดคอมพิวเตอร์อย่างยอม  
แพ้

แบบทดสอบ...อภัยให้ได้ไหม? อิกแล้วสินะ

เสียงเบสกระแทกทะลวงผ่านหู แล้วกระพืออยู่กลางอก โทสะยึดครองพื้นที่ในใจ  
แน่นหนาเกินกว่าจะเอ่ยคำว่า... “อภัย” ได้ในยามนี้

## 16.15 นาฬิกา

โทรศัพท์มือถือแผดเสียงขึ้น ราวกับจะประชันกับเพลงแดนซ์ ที่ยังไม่เลิกกรา  
หมายเลขที่เรียกเข้ามาบอกว่า...ไม่ใช่คนคุ้นเคย

“สวัสดีค่ะ...คุณพิมมาดาใช่ไหมคะ”

ฉันตอบรับ...ลองเอ่ยถึงนามปากกาแบบนี้ ก็พอเดาได้ว่าผู้หญิงที่โทรมาน่าจะเป็น  
คนอ่านหนังสือ หล่อนยืนยันความคิดฉันด้วยคำพูดประโยคต่อไป

“อ่านหนังสือเรื่องคำตอบอยู่ที่ใจ ของคุณพิมมาดาแล้วค่ะ มีเรื่องอยากเรียน  
ปรึกษาก็เลยโทรไปที่สำนักพิมพ์ เขาก็ให้เบอร์โทรมา”

ฉันทำเสียงรับรู้แล้วพูดเปิดทางให้หล่อนเข้าเรื่องทีอยากซักถาม หล่อนอีกอักอยู่  
ชั่วคราว ซึ่งเป็นธรรมดาของคนที่กำลังจะเปิดเผยปัญหาหรือความในใจให้ใครที่ไหนก็  
ไม่รู้รับฟัง...

## ๕. จิตจะต้อง สลัดความยินดียินร้ายในโลก

คือเป็นกลางต่อ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ได้  
แต่ผู้ปฏิบัติส่วนมากไม่รู้เท่าจิตใจของตน  
จิตหลงยินดียินร้ายแต่รู้ไม่ทัน คิดว่าตนเป็นกลางแล้ว

คำว่า การดูจิต ที่แท้ก็คือ

การเตรียมจิตให้พร้อมสำหรับการเจริญสติปัฏฐาน อย่างหนึ่ง  
และการเจริญสติปัฏฐานต่อไป ด้วยการระลึกรู้ เวทนา จิต ธรรม อีกอย่างหนึ่ง  
คือสามารถสังเกตจนรู้ว่า ขณะนั้น

๑. จิตรู้อารมณ์อย่างเป็นวิหการธรรม หรือเพ่งจ้องอารมณ์
๒. รู้ว่าจิตถูกกิเลสตัณหาครอบงำหรือไม่
๓. รู้ว่าตนเองรู้ตัว หรือเผลอไปแล้ว เพราะถูกโมหะครอบงำเอาแล้ว
๔. รู้ว่าตนมีสติรู้ทันอารมณ์ที่กำลังปรากฏ หรือขาดสติ  
หรือตามรู้ได้หลังจากอารมณ์เกิดไปช่วงหนึ่งแล้ว
๕. รู้ว่าจิตเป็นกลาง หรือไม่เป็นกลางต่ออารมณ์

การดูจิตจึงเป็นการเตรียมความพร้อมของจิต เพื่อเจริญสติปัฏฐานต่อไป  
เพราะเมื่อดูจิตเป็นแล้ว จิตจะเห็นชั้น ๕ หรือกาย เวทนา จิต ธรรม  
สักแต่เป็นของเกิดๆ ดับๆ เป็นของทนอยู่ถาวรไม่ได้  
และไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้เท่านั้น  
เมื่อเห็นมากเข้า จิตจึงจะฉลาดและรู้จักปล่อยวางอารมณ์  
ซึ่งก็คือโลก คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมารมณ์  
หรือคืออุปาทานชั้น ๕ นั้นเอง  
อันนี้จิตจะพัฒนาของเขาไปเองครับ

เมื่อหัดดูจิตจนรู้ตัวเป็นแล้ว ก็ต้องเจริญสติปัฏฐานต่อไป  
เพื่อเป็นเครื่องสนับสนุนความรู้ตัวและปัญญาให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/114/37/>

ถาม: ถ้าหากต้องการปฏิบัติธรรมเพื่อแสวงหาสัจธรรม  
ควรตั้งมมมองไว้อย่างไรถึงจะดี

เรื่องการปฏิบัตินั้น เราต้องปฏิบัติด้วยความซื่อตรงต่อพระธรรม  
ไม่ใช่ปฏิบัติด้วยความภักดีต่อกิเลส

ผู้ปฏิบัติจำนวนหนึ่ง ปฏิบัติด้วยความต้องการแอบแฝง  
เช่น อยากเด่น อยากดัง อยากได้รับคำชมเชยและการยอมรับจากหมู่เพื่อน  
หรือปฏิบัติด้วยวิภวตัณหาอันเป็นไปตามอำนาจของโทสะ  
คือเห็นโลกนี้เป็นพินเป็นไฟ จะต้องรีบหนีให้ได้ในวันนี้พรุ่งนี้ด้วยความไม่พอใจ

บ้างก็ไม่ซื่อตรงต่อแนวทางปฏิบัติที่พระศาสดาทรงวางไว้  
คือแทนที่จะปฏิบัติโดยรู้เท่าทันความทุกข์ อันเป็นสัจจะสำคัญประการแรก  
กลับมีตัณหา หรือความอยาก อันเป็นตัวสมุทัยที่จะละทุกข์  
โดยไม่ทราบว่าการปฏิบัติทุกข ก็คือการปฏิเสธอริยสัจข้อแรก

ไม่มีใครหนีพ้นได้ トラบใดที่ยังไม่นิพพาน  
ปัญหาจึงอยู่ตรงที่ว่า ทำอย่างไรจึงจะอยู่กับทุกข์ได้โดยไม่ทุกข์  
ทำอย่างไร จึงจะอยู่กับโลกได้ โดยรู้ทันโลก แต่ไม่ทุกข์เพราะโลก

นักปฏิบัติไม่ใช่คนอ่อนแอท้อแท้แพ้กิเลส ไม่ใช่คนวิงวอนความจริง  
แต่ต้องเข้าเผชิญกับทุกข์ อันเป็นความจริง ด้วยสติปัญญา  
โดยดำเนินตามแนวทางที่พระศาสดาทรงพิสูจน์แล้วว่า เป็นทางพ้นทุกข์

สมัยที่ผมหัดปฏิบัติใหม่ๆ นั้น ก็ล้มลุกคลุกคลานมานับครั้งไม่ถ้วน  
บางช่วงบางชาติก็ทุ่มเทกำลังกายกำลังใจเข้าต่อสู้เพื่อแสวงหาสัจธรรม  
บางช่วงบางชาติก็ท้อแท้ทอดอาลัย อับจนหนทางที่จะปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์  
แต่เมื่อได้พบหลวงปู่ดุลย์ ได้ฟังคำสอนเรื่องอริยสัจ  
นับจากวันนั้น ผมลิ้มความเป็นนักปฏิบัติ ลืมการแสวงหาสัจธรรม  
ทุกๆ วันมีแต่เฝ้าเรียนรู้้อยู่ภายในจิตใจด้วยความขยันขันแข็ง

## เรื่องสั้นอิงธรรมะ

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

## อภัยทาน (๒)

โดย ปัญจนารถ

### 15.00 นาฬิกา

ฉันนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์รุ่นบูโรทั้งตรงริมหน้าต่าง ซึ่งมีต้นโมกป่าโน้มกิ่งเข้าหา  
กันราวกรอบซุ้ม เมื่อทอดสายตาดูผ่านกิ่งก้านโมกออกไป จะแลเห็นดอกเล็บมือนาง  
ตั้งช่อระย้าลงมาจากหลังคาโรงรถ และหากมองจากด้านนอกเข้ามาจะพบว่า...มัน  
คือหลังคาดอกไม้ดีนี่เอง

ความรุ่มครึ้มของต้นไม้ ช่วยทำให้บ้านทาวนเฮ้าส์ชั้นเดียวของฉันมีความแตกต่าง  
จากบ้านหลังอื่นๆบ้าง อย่างน้อย...มันก็ทำให้คนเมาไม่หลงเปะปะมาเข้าบ้านผิด...อีก  
ทั้งยังประกาศถึงความสันโดษของผู้เป็นเจ้าของ จนไม่ค่อยมีใครกล้ามาวุ่นวาย

ทุกๆวัน ฉันจะนั่งทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์แบบนี้สี่ถึงแปดชั่วโมง เมื่ออ่าน  
ทวนหัวข้อต่าง ๆ ที่พิมพ์ไว้เมื่อวานนี้ฉันมั่นใจว่าไม่มีอะไรให้ต้องแก้ไข ฉันจึงลงมือทำ  
งานต่อ...ความคิดลื่นไหล ไม่ติดขัด เนื้อหาอยู่ในขอบข่ายของประเด็นที่ว่า...คุณเป็น  
เหยื่อของความอยากหรือไม่?

เริ่มต้นด้วยการเกริ่นถึงความฟุ่มเฟือยนานปีการ ที่คนเราจับจ่ายไปด้วยความอยาก  
มากกว่าความจำเป็น ผู้หญิงร้อยละ 80 นิยมซื้อสินค้าประเภทเครื่องสำอางที่โฆษณา  
ว่าใช้แล้วขาวขึ้น เพราะทนต่อกระแสโฆษณาไม่ไหว เด็กนักเรียนยอมขายตัวเพื่อจะ  
ได้มีเงินซื้อมือถือรุ่นใหม่... แล้วร่ายยาวไปถึงการถูกล่อลวง ฉ้อโกงหรือกลายเป็นเหยื่อ  
มิฉฉาชีพเพราะอยากได้ของเขา...

ความคิดสะดุดลงตรงนั้น เมื่อรถกระบะสีแดงของบ้านถัดไป เปิดเพลงแดนซ์ด้วย  
ระดับเสียงประมาณงานวัดเห็นจะได้ ฉันรวบรวมสมาธิที่แตกซ่าน พยายามลำดับ

ไม่ว่าเมืองขาว – ดำ หรือเมืองแห่งสีสัน ก็ไม่น่าอยู่ทั้งนั้น แต่มันเป็นเส้นทาง...  
นำไปสู่เมืองที่ไม่มีสี

ความสงบตั้งมั่น มีประโยชน์ และการตามดูสีสันของกิเลสที่เกิด – ดับ ก็เป็น  
เรื่องที่น่าเป็น



เมืองที่เรียกว่ากาย – ใจนั้น บางครั้งก็สงบสุข ตั้งมั่น เหมือนสีขา – ดำ บางที  
ก็วุ่นวายสับสนสารพัดสีด้วยอำนาจของกิเลส

ตามรู้ ตามดูมันไปด้วยใจที่เป็นกลาง เห็นการเกิด – ดับของมัน จนใจยอมรับ  
ความจริง ความจริงที่บอกว่า... มันไม่เที่ยง ทนอยู่นานไม่ได้ และไม่อาจบังคับ  
สั่งการให้เป็นไปได้อย่างใจต้องการ

จะเป็นสีขา – ดำก็ได้ จะเป็นสีสันสดใสก็ตาม เกิดแล้ว ดับทั้งนั้น สุดท้าย  
แล้ว ก็คือความว่าง...ไม่มีสีใด ๆ เมืองที่นักเรียนรู้อะไรจะเดินทางไปนั้น...ไม่ใช่ทั้ง  
สีขา – ดำ ไม่ใช่ทั้งหลากสีสัน ด้วยว่าเมืองนั้น...หมดสิ้นความยึดมั่น ถือมั่น  
เสียแล้ว

### รูปภาพประกอบจาก

- <http://www.imdb.com/title/tt0120789/mediaindex>
- <http://www.movieweb.com/gallery/PGLxAMMRw2HJPT>

สารบัญ ←

โดยไม่ได้คิดว่า ทำไปแล้วจะรู้อะไร จะละอะไร จะได้อะไร  
รู้แต่เพียงว่า ตอนนี้อาจจะถูกกิเลสครอบงำ  
ตอนนี้จิตต่างคนต่างอยู่กับกิเลส  
ตอนนี้จิตทยานไปตามอำนาจของตัณหา  
ตอนนี้จิตสงบเบิกบาน เป็นอิสระชั่วคราวจากต้นเหตุหาพยาฯ  
แต่ละวัน รู้เห็นวนเวียนอยู่เพียงเท่านี้  
แต่มันเหมือนกับว่าจิตมีงานทำ ก็ทำเรื่อยไป  
โดยไม่คิดว่า ทำไปแล้วจะได้เงินเดือนเมื่อไร

เมื่อพอจะช่วยตนเองได้แล้ว ผมพิจารณาถึงเพื่อนร่วมโลกนับแต่หมูสัตว์ขึ้นมา  
ก็เกิดความสลดสังเวชใจอย่างยิ่ง เมื่อพิจารณาเห็นว่า  
สัตว์ส่วนมาก ไม่ผิดอะไรกับหอยทากตาบอด ที่คืบคลานวนเวียนอยู่กันเหว  
ไม่รู้ว่าเมื่อไรจะคลานพ้นจากหุบเหวนั้นขึ้นมาได้  
เพราะสัตว์ส่วนมากนั้น พอใจกับภพของตนเสียแล้ว  
ไม่ได้คิดเฉลียวใจว่า ยังมีทางออกที่ดีกว่ากันเหวที่ตนรู้จัก  
บางพวกที่ฉลาด เเงหน้าขึ้นเห็นแสงสว่างเบื้องบน  
แต่ก็ท้อแท้ใจว่า จะต้องไต่หน้าผาสูงชันยากเย็นเสียเต็มประดา

มีน้อยกว่าน้อย ที่มองเห็นแสงสว่างเบื้องบนซึ่งพระศาสดาทรงบุกเบิกไว้  
แล้วน้อยลงไปอีก ที่จะสวมหัวใจของพระมหาชนก  
ในการว่ายน้ำข้ามห้วงมรรณพ หรือไต่หน้าผาขึ้นจากกันเหว

ผมเห็นใจและเข้าใจผู้ปฏิบัติที่เหนื่อยหน่ายท้อแท้ใจเป็นครั้งคราว  
เพราะรู้ว่างานนี้ยาก เหมือนการว่ายน้ำข้ามมหาสมุทรของพระมหาชนก  
แต่ ทางทางนี้ ต้องเดินเอง  
ก็ทำได้แค่ชวนผู้สนใจให้มาเดินเป็นเพื่อนกัน  
ทุกวันนี้ก็มีเพื่อนมาร่วมเดินด้วยกันเป็นกลุ่มใหญ่  
บางคนเดินช้า บางคนเดินเร็ว  
บางคนเดินตรงทาง บางคนแวะข้างทาง  
บางคนพอใจที่จะก้มหน้าก้มตาเดินไปเสียๆ



ส่วนบางคน พอใจที่จะชักชวนเพื่อนให้มาเดินด้วยกันอีกหลายๆ  
ผมเองก็ยังคงเดินอยู่เหมือนกัน ถึงจะไม่ลำบากเท่าเมื่อปฏิบัติแรกๆ  
แต่ก็ยังคงพยายาม ไม่อาจจะหยุดพักแบบนั่งนอนใจได้

จะเดินแบบไหนก็ไม่ใช่ไรหรอกครับ

ขอให้เดินให้ตรงเป้าหมาย และอย่าหยุดพักนานนักก็แล้วกัน

วันศุกร์ที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/119/37/>

**ถาม:** เรื่องราวในชาตคบางครั่งอ่านแล้วเหมือนนิทาน ไม่ทราบว่าเป็นไปได้แค่ไหน

เรื่องชาตคซึ่งรวมถึงทศชาติ เช่น เรื่องพระมหาชนก และพระเวสสันดรนั้น  
คนสมัยนี้ฟังแล้วไม่ค่อยเลื่อมใสศรัทธา หรืออาจจะนึกดูถูกเสียด้วยซ้ำไป  
เพราะเห็นว่าจริยาวัตรของพระโพธิสัตว์ไม่ถูกต้อง  
เช่น การยกลูกเมียให้เป็นทาน เพื่อแลกกับโพธิญาณ  
หรือการว่ายน้ำข้ามมหาสมุทรถึง ๗ วัน ซึ่งเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้

เราลืมนึกถึงข้อเท็จจริงไปหลายอย่าง

เช่น วัฒนธรรมของคนโบราณ ที่ลูกและเมียคือทรัพย์สินของพ่อแม่และสามี  
ซึ่งคนในยุคที่ผู้หญิงกับผู้ชายเท่าเทียมกัน ยอมรับไม่ได้

และเราเอากำลึงกายมาตรฐานของมนุษย์ยุคนี้ ไปประเมินพระมหาชนก  
ทั้งที่ไม่ทราบแน่ชัดว่า พระมหาชนกนั้น เป็นมนุษย์สายพันธุ์เดียวกับเราหรือไม่  
แล้วก็สรุปว่า เรื่องพระมหาชนก เป็นไปไม่ได้

หากมองในแง่ภาษาคน-ภาษาธรรมตามทัศนะของท่านพุทธทาส

เรื่องราวของชาตคจะน่าฟังอย่างยิ่ง

เช่น ถ้าไม่มีจิตใจมั่นคง ถึงขนาดปล่อยวางความผูกพันในลูกเมีย

เหล่านี้เป็นคำพูดที่เดวิดใช้โต้แย้งกับนายกเทศมนตรีของเมือง เมื่อถูกกล่าวหา  
ว่าตนเองทำให้เมืองปั่นป่วน ชักชวนผู้คนละเมิดกฎหมาย จนทำลายรูปแบบ  
ความสงบสุขเดิม ๆ ไป

ถามว่า...แน่หรือที่การมีสี่สัน ย่อมดีกว่าเป็นสี่ขา - คำ? การปล่อยให้กิเลสทำงาน  
ดีกว่ากดข่มมัน ให้อยู่ในร่องในรอย?

ก็อย่างที่เดวิดพูด...ทุกอย่างมันอยู่ในตัวคุณ...กิเลสมันก็อยู่ในใจคุณ การปิดบัง  
กดข่มมันไว้ด้วยรูปแบบต่าง ๆ ไม่ได้แปลว่าคุณจะสังหาร หรือบังคับมันได้อย่าง  
แท้จริง...

คนเหล่านี้ไม่ต่างจากคุณ แค่เผชิญเห็นบางอย่างในตัวเขาเอง...มองเห็นว่า  
ตนเองยังมีกิเลส มีคลื่นสารพัดสี่สันซ่อนอยู่ภายในใจ

ถ้าอย่างนั้น...การปล่อยให้กิเลสทำงาน มันจะดีอย่างไร สู้กดข่มมันไว้ ให้  
ความเป็นคนดีออกหน้า...จะไม่ดีกว่าหรือ?

ถ้าเปรียบให้สี่ขา - คำแทนความสงบ ตั้งมั่น... ถามว่าคุณจะสงบตั้งมั่น เป็น  
คนดีได้นานแค่ไหน จะบังคับ กดข่มไม่ให้กิเลส สีสันในใจแสดงฤทธิ์ตลอดกาลได้  
หรือเปล่า?

ถ้ารู้ และยอมรับว่าไม่ได้ ยังมีเส้นทางใดอีก ที่จะไม่ให้กิเลสมีอำนาจเหนือ  
จิตใจ?

หากเปรียบสี่สันสดใส แทนกิเลส รัก โลภ โกรธ หลง... แล้วปล่อยให้มันทำงาน  
แค่นี้ใจ โดยไม่กดข่ม คอยตามดู รับรู้การมีอยู่ของมัน คอยสังเกตสี่สัน  
กิเลสในใจว่ามันเปลี่ยนแปลง รวดเร็วเพียงใด?

การปล่อยกาย วาจาให้ไหลตามกิเลส โดยไม่มีเบรคห้ามลั่นนั้น ย่อมไม่ใช่  
สิ่งที่ดีแน่นอน แต่การที่เอาแต่กดข่ม บังคับ โดยหวังว่าสักวัน กิเลส ความชั่วร้าย  
จะตายไปจากใจนั้น ก็ไม่ใช่ทางที่ถูก

เดวิดกับเจนนิเฟอร์เข้ามากระตุ้น ทำให้หลายคนในเมืองมองเห็นกิเลสเหล่านั้น มองเห็นสิ่งที่ซ่อนเร้นในใจตน จนร่างพวกเขามีสีสันขึ้นมา

การยอมรับว่ามีกิเลสในใจ นับเป็นเรื่องที่ดีหรือไม่ ยังตอบยาก เพราะคนทั้งสองกลับมองไม่เห็นบางอย่างที่ซ่อนอยู่ในหัวใจตัวเอง จึงทำให้ยังมีสีขาว - ดำ ไม่ต่างจากพวกอนุรักษนิยมในเมือง

เมื่อหลายคนรอบตัวเดวิด เจนนิเฟอร์มีสีสันขึ้นมา พวกเขาทั้งคู่ก็มองเห็นบางอย่างในตัวเอง

เจนนิเฟอร์เริ่มเห็นความน่าเบื่อของแสงสี และรู้สึกสนุกกับการได้อ่านหนังสือ หาความรู้ใส่สมอง ส่วนเดวิดก็มีความกล้าที่จะแหกกฎระเบียบอารมณ์ของตัวเอง ทำสิ่งที่ไม่เคยทำ ได้เห็นตัวเองในอีกมุมมองหนึ่ง สีสันจึงปรากฏบนตัวพวกเขา

“ผมรู้ว่าคุณอยากให้อะไรอยู่กันอย่างแสนสุข แบบเดิม ๆ แต่มีหลายสิ่งที่ดีกว่าเยอะ เช่น ความโล่ง เซ็กซ์ อันตราย ความเศร้า ความน่าเบื่อ ฯลฯ และทุกอย่างในนั้น มันอยู่ในตัวคุณมาตลอด เพียงแต่คุณจะกล้ามองหามัน...”

“คุณไม่อาจหยุด สิ่งที่อยู่ในตัวคุณได้...”

“พวกเขาไม่ต่างจากคุณ แค่เผชิญเห็นบางอย่างในตัวเขาเอง”



หรือไม่มีความตั้งใจเด็ดเดี่ยว ไม่ย่อท้อในสิ่งที่คนทั่วไปยอมจำนน ก็ไม่มีทางที่จะบรรลุธรรมขั้นสูงสุดได้

ผมเองไม่รู้สภาพจิตใจของท่านผู้บรรลุธรรมขั้นสูง

ไม่ต้องถึงขั้นพระพุทธเจ้าหรอก

กระทั่งระดับพระอรหันตสาวก ผมก็ประเมินไม่ถูกแล้ว

แต่เวลาอ่านเรื่องพระมหาชนกแล้ว ผมรู้สึกเห็นจริงเห็นจังมาก

เพราะเห็นว่า คนเรานี้ไม่ต่างอะไรกับคนที่กำลังลอยคออยู่กลางทะเล

คนส่วนมาก ไม่มีหวังว่าจะขึ้นฝั่งได้

ก็เอาแต่แหวกว่ายตามๆ กันไป แล้วก็จมน้ำตามๆ กันไป

มีส่วนน้อยที่มีโอกาสได้สดับคำสอนของพระอรียเจ้า

ที่ท่านพยายามร้องบอกว่า ฝั่งอยู่ทางไหน

ผู้มีศรัทธา ก็พยายามว่ายน้ำไปตามทางที่ท่านบอก

ตรงนี้ ท่านเปรียบเทียบไว้ว่าฝั่งมากกว่า

พระโสดาบันนั้น เหมือนคนที่เริ่มมองเห็นฝั่งด้วยตนเองแล้ว

ท่านเหล่านี้หมดความสงสัยในพระรัตนตรัย

เพราะรู้แน่แล้วว่า ท่านผู้ค้นพบฝั่งก่อนหน้านั้น หรือพระพุทธเจ้ามีอยู่แน่ๆ

ฝั่ง คือธรรม ก็มีอยู่แน่ๆ

ผู้ว่ายน้ำไปตามทางนี้ก่อนหน้าเรา คือพระสาวกทั้งหลาย ก็มีอยู่แน่ๆ

เขาย่อมตั้งใจจะว่ายน้ำเข้าหาฝั่ง แม้ใครจะชวนให้ว่ายน้ำไปทางอื่น ก็ไม่ไปแล้ว

เป็นผู้มีศรัทธาตั้งมั่นไม่คลอนแคลนแสวงหาบุญเขตนอกพระศาสนา

และไม่หลงมกมาย ว่าทางพ้นทุกข์อยู่ที่อื่น

พระสกิทาคามีนั้น คือผู้แหวกว่ายต่อไปจนเข้าเขตน้ำตื้น

คลื่นลมของกิเลสตัณหาอ่อนกำลังลง

ไม่เห็นตื้นเขินทุกข์ยากกับการปฏิบัติเท่าเมื่อก่อน

พระอนาคามีนั้น ท่านเปรียบเทียบกับผู้ที่เข้าถึงน้ำตื้น สามารถยืนทรงตัวได้มั่นคง

คือผู้มีความแน่นอนว่า จะไม่ถูกคลื่นซัดกลับลงทะเลอีก

หมายถึงผู้ไม่กลับมาสู่โลกนี้อีก  
ส่วนพระอรหันต์คือผู้รอดแล้ว ขึ้นถึงฝั่งแล้ว หมดธุระแล้ว

เวลาเราปฏิบัติไปตามลำดับ เราจะรู้สึกตรงกับคำเปรียบเทียบนี้ ไม่มีผิดเลย  
และรู้สึกเห็นภาพของพระมหาชนก (ที่ท่านว่ายนํ้านำไปก่อนแล้ว)  
ได้อย่างชัดเจนทีเดียว

วันอาทิตย์ที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/119/37/>

ถาม: ถ้าหากว่าไม่คิดอยากจะขึ้นฝั่ง (นิพพาน) ในชาตินี้  
จะขอแวะดูปะการังบ้าง (มีครอบครัว) จะได้หรือไม่

เรื่องแวะดูปะการัง หรือแวะพักเอาแรงตามเกาะแก่งต่างๆ นั้น  
หากเราไม่คิดที่จะขึ้นฝั่งให้ได้ในชาตินี้  
จะแวะบ้างก็ไม่เป็นไรนัก  
เพียงแต่อย่าแวะจนลืมห่างก็แล้วกัน

พวกเราส่วนมากอยู่ในวัยหนุ่มสาว  
แม้จะรักธรรม แต่ก็ยังปรารถนาที่จะมีครอบครัว  
น้อยรายนักที่คิดจะละทิ้งชีวิตทางโลก มุ่งเข้าหาทางธรรมอย่างเดียว

แม้ผู้ที่คิดจะทิ้งทางโลก ก็ยังมีหลายประเภท  
บางส่วนเป็นกลุ่มที่มีศรัทธาฐาบุวาท  
เมื่อเกิดศรัทธา ก็คิดจะทิ้งทางโลกให้เด็ดขาด  
โดยขอเลิกกับแฟน ปฏิเสธการแต่งงาน ประกาศว่าจะไม่แต่งงาน ฯลฯ  
แต่เมื่อปฏิบัติเหนื่อยนัก ก็กลับคิดใหม่ว่า ขออยู่กับโลกแล้วปฏิบัติธรรมไปด้วย  
โดยหาคนที่พอจะปฏิบัติไปด้วยกันได้  
มีน้อยรายนัก ที่จิตใจน้อมไปในทางที่จะทิ้งโลกอย่างจริงจัง



เจนนิเฟอร์เห็นชาวเมืองเป็นคนซื่อ ๆ ทำอะไรตามรูปแบบมาตรฐานดีงาม จึง  
นึกสนุกชวนพวกเขาให้ปลดปล่อยความต้องการในใจตนเองออกมา จนพวกเขา  
หลายคน...กลายเป็นมีสี่สันสดใส ส่วนเธอกลับยังเป็นชาว – ดำเหมือนเดิม

ส่วนเดวิดพยายามทำตัวกลมกลืนกับสังคมในนั้น และได้พบว่า ภายใต้ความ  
เรียบสงบ สิ่งที่อยู่เหมือนมีความสุขนั้น มันเป็นแค่ภาพฉากภายนอก ส่วนสิ่งที่  
อยู่ภายในนั้น...

มันคือ... “ความไม่รู้”

นักดับเพลิงในเมืองไม่รู้ว่าจะดับไฟอย่างไร เพราะทั้งเมือง ไม่เคยเกิดเหตุเพลิงไหม้  
สิ่งที่อันตรายที่สุดในเมืองนี้คือ แมวติดอยู่บนต้นไม้

เจ้าของร้านเบอร์เกอร์ไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไร หากไม่มีลูกจ้างในร้านอย่างเดวิด  
มาช่วยดึงม่าน ปิดร้านให้

และที่สำคัญที่สุดคือ...คนทั้งเมืองนี้ ไม่เคยรู้สึกตัวเลยว่า ภายใต้รูปแบบที่ราบเรียบ  
แสนสุขนั้น มีคลื่นกิเลสสารพัดสี ที่ซุกซ่อนอยู่ในใจตนเอง

เดวิดเป็นเด็กบ้านแตก พ่อแม่แยกทางกัน เขาอยู่กับแม่ที่มีอารมณ์แปรปรวน จมความเศร้า และเจนนิเฟอร์ ญาติสาววัยเดียวกัน ที่มีนิสัยเปรี๊ยะจัด หลงแสงสี วัตถุนิยมเต็มขั้น

ความที่เขาเป็นคนเงิบ ไม่กล้าแสดงออก ไม่เด่นดังในโรงเรียน จึงพอใจ หมกตัวอยู่คนเดียว ชอบดูรายการละครทีวี “บ้านแสนสุข” (Pleasantville) ชนิดเป็นแฟนพันธุ์แท้

“บ้านแสนสุข” เป็นรายการละครเก่า ยุคทีวีขาว – ดำที่มักนำมาฉายซ้ำเสมอ เนื้อหาพูดถึงเมืองที่สงบ มีความสุข ครอบครัวอันอบอุ่นประกอบด้วยพ่อแม่ลูก ตามแบบอเมริกัน เป็นสังคมเอื้อเฟื้อ มีน้ำใจ เมืองไร้มลพิษในทุกสภาวะ มีแต่สิ่งดี ๆ ร่ายล้อมเต็มไปหมด

เดวิดชอบรายการนี้ เพราะมันเป็นเสมือนโลกส่วนตัว ตอบสนองทุกสิ่งที่เขา ไม่อาจหาได้ในชีวิตจริง จนกระทั่งวันหนึ่ง เขากับเจนนิเฟอร์ ญาติสาวเกิดทะเลาะ แย่งรีโมท เพื่อดูรายการทีวีโปรดของตน แล้วเกิดปาฏิหาริย์ พาทั้งคู่ให้หลุดเข้าไป ในรายการละคร “บ้านแสนสุข” กลายร่างเป็นสีขาว – ดำ เหมือนตัวละคร ทุกตัวในนั้น

พวกเขาจะเป็นอย่างไร เมื่อหนึ่งสาวเป็นวัตถุนิยมเต็มขั้น พอใจเดินตามกิเลส แบบไม่มีเบรก และหนึ่งหนุ่มได้เข้ามาในโลกที่ตนเองหลงรัก และฝันถึงมาตลอด...

เมื่อนั้นมันไม่เป็นอย่างที่พวกเขาคิดเลย...

จะเลือกทางใดก็ได้ครับ พิจารณาดูให้เหมาะกับตัวเราเองก็แล้วกัน  
ตรวจสอบจิตใจตนเองให้่องแท้ อย่าหลอกตัวเอง  
เพื่อจะได้เลือกทางชีวิตที่เหมาะสมที่สุด  
ไม่เกิดภาวะ “คนครึ่งพระ” หรือ “คนครึ่งซี”  
เพราะมันประดักประเดิด แล้วจิตใจจะไม่สงบสุขเท่าที่ควร

อย่างพวกเราหากวันหนึ่งลุกขึ้นมาแต่งงาน  
ก็ไม่ใช่เรื่องแปลก หรือเป็นไปได้  
เพราะแต่ละคน ก็มีทางเลือกที่จะดำรงชีวิต  
แล้วสามารถเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีได้ด้วย  
ขอเพียงไม่ผิดศีล ก็ไม่ขวางการปฏิบัติธรรมเบื้องต้นมากนักหรอก  
แต่ถ้าใครมีกำลังมาก จะโดดข้ามบ่วงไปได้เลย ก็นำอนุโมทนาครับ

วันจันทร์ที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๓

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/119/37/>

สันตินันท์  
(พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ ←



## เบื่อจะแยะอยู่แล้ว

กรณีเฉพาะตนของ - บ่อม

อาชีพ - นิติกร

ลักษณะงานที่ทำ - ตอบข้อหารือปัญหากฎหมาย พิจารณาร่างกฎหมาย ตลอดจนจดรายงานการประชุม โดยรวมแล้วเป็นงานที่ต้องใช้ความคิดไปในประเด็นข้อกฎหมายต่างๆ

คำถามแรก - บ่อมครั้งที่รู้สึกเบื่องานที่ทำงานอยู่ อยากจะลาออกไปเป็นครูอาสาบนดอย แต่พ่อแม่และน้องยังลำบากอยู่ จึงต้องทนต่อไป จะทำอย่างไรกับความรู้สึกเบื่อคะ? ย้ายงานเพราะความรู้สึกเบื่ออย่างนี้มาหลายครั้งแล้ว แต่ก็ยังเบื่ออยู่ดี

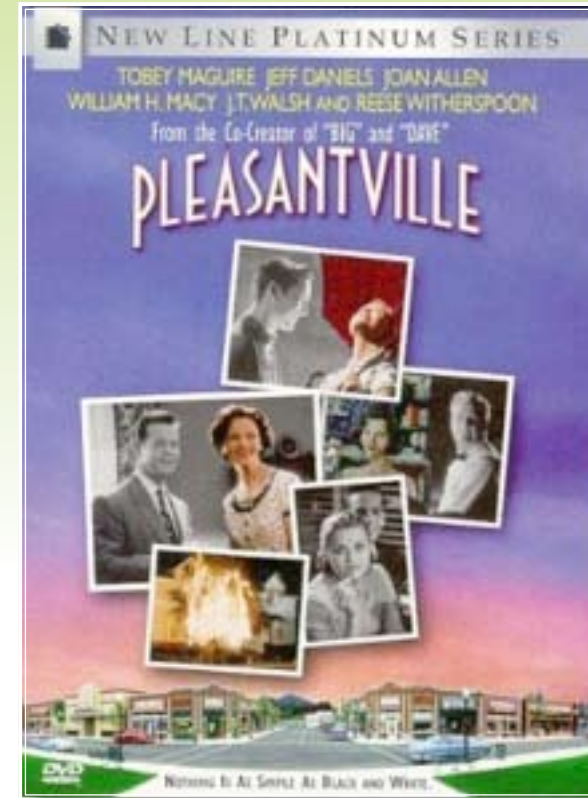
คนทำงานเกี่ยวกับกฎหมายนั้น จะสนุกได้ต้อง ชอบคิด ชอบหาช่องเถียง ชอบเอาชนะคู่กรณีด้วยความรู้ทางกฎหมาย หาไม่แล้ว ข้อกฎหมายต่างๆจะปรากฏเป็นเพียงบทบัญญัติอันน่าปวดหัว มีไว้ให้ท่อง มีไว้ให้วิเคราะห์ มีไว้ให้ถกเถียงกันหน้าดำหน้าแดงเพื่อเอาแพ้เอาชนะกันในศาล และยิ่งวันคุณก็อาจจะยิ่งเห็นว่า หลายครั้งความยุติธรรมยืนอยู่ข้างเดียวกับเงิน ไม่ใช่ความถูกต้อง (เจริญสติไปถึงจุดหนึ่งหรือ คุณถึงได้ข้อสรุปที่เห็นว่า ความยุติธรรมยืนอยู่ข้างเดียวกับกรรมเก่าและกรรมใหม่เท่านั้น ไม่เคยอยู่ข้างไหนนอกเหนือจากนี้)

แต่การบอกว่าอยากเปลี่ยนอาชีพไปเป็นครูดอยนั้น สะท้อนให้เห็นว่าส่วนลึกของคุณชอบความเรียบง่าย อยากสอนคน ไม่สนุกกับการเถียงใคร ก็เป็นธรรมดาละว่างานจะต้องบีบให้คุณเบื่อในทางใดทางหนึ่งแน่ๆ

## Pleasantville - เมืองไม่มีสี

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



ถ้าเปรียบสีขาว - ดำ แทนความสงบสุข ตั้งมั่น เป็นระเบียบ เรียบร้อย และให้สีสันที่สดใสต่างๆ แทนความวุ่นวาย แทนอารมณ์รัก โลภ โกรธ หลง คุณพอใจจะอยู่ในเมืองขาว - ดำ หรือเมืองแห่งสีสัน?



คนใช้ท่านหนึ่งเป็นแม่ชีอายุไม่มากนัก แต่ใจซื่อกลับเสื่อมรุนแรง ผุกร่อนมาก จากภาพเอ็กซ์เรย์คาดว่าต้องได้รับทุกขเวทนาามากทีเดียว แต่ปรากฏว่าท่านยังดูสงบ เหมือนจะสบายดี ชักถามเข้าท่านว่าก็ปวด แต่ไม่เคืองร้อน ไม่ทุรนทุราย

แต่ละวันเจอคนใช้สลับเปลี่ยนกันมาอย่าเดือนถึงความเสื่อม ความทรมาณ ความทุกข์ และความไม่แน่นอน ทุกโรคที่เกี่ยวกับปฏิกิริยาภูมิคุ้มกันจะเชื่อมโยงกับความเครียดเสมอ คำพูดที่หมอรูห์มาโตต้องเตือนคนไข้ติดปากคือ อย่าเครียด อย่าคิดมาก หากิจกรรมที่ทำให้ผ่อนคลาย เช่นฝึกสมาธิเสีย

กลุ่มสังคมหมอรูห์มาโตอ้างอิงธรรมะ แจกหนังสือธรรมะให้กันเป็นปกติ หลายเดือนก่อนมีงานวิชาการแกมสังสรรค์ เลิกงานแล้วอาจารย์ท่านหนึ่ง นำน้องๆ แวะเที่ยวชม“ห้องสมุดบ้านอารีย์” ที่หมอแแบงค์ได้รับชิตี พระอาจารย์ปราโมทย์นั่นเอง

ตารางงานของหมอแแบงค์ ไม่สามารถไปกราบพระอาจารย์ด้วยตัวเอง แต่ทุกวัน ที่เหมือนได้เชื่อมอยู่กับธรรมะแท้ สัจธรรมที่ปรากฏอยู่ต่อหน้า ตลอดวัน สิ่งที่เกิดขึ้นกับเจ้าตัว คือมุมมองต่อชีวิตที่ออกไปในทาง ปล่อยวาง วางขึ้น เบาขึ้น

นึกถึงคำครูบาอาจารย์ที่หมั่นเตือนให้รักษาระดับของจิตใจไว้เรื่อยๆ ให้ต่อเนื่อง ถ้าอยู่ในวัดก็สำรวมตั้งใจ แต่ออกจากวัดก็ดำรงไปตาม กระแสโลก ขึ้นๆ ลงๆ อย่างนี้ก็ไม่ต่างอะไรกับคนไข้โรคมุมิแพ้ตัวเอง ที่มีโอกาสเสี่ยงให้โรคกำเริบอยู่รำไป

เป็นกำลังใจ เป็นกำลังใจมิตรซึ่งกันและกัน เชื่อมตัวเองด้วยรสเลิศแห่งพระธรรม บนทางเดินแห่งมรรคมืองค์แปด คนเราเป็นภูมิแพ้ได้ แต่อย่าแพ้ใจ อย่าแพ้ทางกิเลสเลยนะคะ

สารบัญ ←

ความเบื่อจุกอกสำหรับคนทั่วไปที่ไม่รู้จักทางนิพพาน นับเป็นอัมภมกล เพราะเมื่อ ดิ้นไปทางอื่นไม่ได้ ก็คิดสั้นๆว่าถ้าตายเสียได้ ความเบื่อก็กมลายสิ้น ทารูห์ไม่ว่าการจบ ชีวิตด้วยจิตที่ถูกครอบงำด้วยความเบื่อ คือการตายแบบหุดหู่เศร้าหมอง พระพุทธเจ้า ตรัสว่าหากจิตเศร้าหมอง ทุกติโยมเป็นที่หวัง ก็คำว่า ‘ทุกติ’ นั้นย่อไม่หมายเอา ภาพที่เต็มไปด้วยความรื่นเริงบันเทิงใจ หรือภาพที่จะทำให้หายเบื่อหน่าย

แต่ความเบื่อระดับเดียวกันนั่นเอง สำหรับนักเจริญสติผู้รู้จักทางนิพพานแล้ว อาจ นับเป็นมงคล เพราะเมื่อดิ้นไปทางอื่นไม่ได้ ความเบื่อก็กกลายเป็นแรงผลักดันให้มุ่งมั่นเพื่อ ความหลุดพ้นทางใจ อาศัยความรู้ที่พระพุทธเจ้าปูทางไว้ให้แล้ว เป็นหลักในการทำ แต่ละวันให้หมดไปอย่างมีคะแนนเก็บสะสมเรื่อยๆ

ถ้าเห็นค่าของความเบื่อ คุณจะเลิกเร่งเก็ยการงานที่บีบให้รู้สึกเบื่อ แต่หันมา ทำงานด้วยใจที่นิ่งขึ้นนิดหนึ่ง **ความนิ่งจะทำให้คุณรู้จักเริ่มต้นที่ใจ ไม่ใช่เริ่มต้นที่ งานใหม่**

การเปลี่ยนงานเพราะความเบื่อนั้นมีผลเสีย ยิ่งเปลี่ยนบ่อยเท่าไรก็ยิ่งสั่งสมความ เคยชินที่จะดิ้นหนีความเบื่อด้วยวิธีเดิมๆมากขึ้นเท่านั้น ตอนกำลังรู้สึกสุดทน คุณจะ นึกว่าหันไปทำอะไรที่เรียบง่ายกว่าเดิมแล้วความเบื่อจะหมดไป แต่ส่วนใหญ่จะพบว่า งานใหม่มีเรื่องน่าขัดใจรออยู่รำไป ในที่สุดคุณจะถูกบีบให้เบื่ออีก อยากลาออกไปหางานใหม่อีก

ฉะนั้น มาเจริญสติอยู่ท่ามกลางความน่าเบื่อจุกอกกันดีกว่า เริ่มจากตั้งคำถาม ง่ายๆ คือ ตอนไหนบ้างที่ภาวะเบื่อเกิดขึ้นอย่างแรง ลองแบ่งเป็นข้อๆก็ได้

ขณะตื่นนอนเดินเข้าห้องน้ำโดยใจไม่ทันคิดเรื่องงาน หรือขณะกำลังนั่งนอนเหม่อ คิดถึงสภาพจำเจที่เป็นอยู่

ขณะฟังคำถาม หรือขณะตอบคำถาม

ขณะต้องรีบทำงาน หรือขณะชี้แจงทำงานจนกลัวเสร็จไม่ทัน

ฯลฯ

การสังเกตให้ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนว่าคุณเบื่อตอนไหนหลายๆ จะมีผลใหญ่อ่าง  
คาดไม่ถึง เพราะตอนนั้นๆคุณจะมีสติอยู่กับเนื้อกับตัวขึ้นนิดหนึ่ง ไม่ผลอปล่อย  
ให้ใจหลงไปตามภาวะบีบคั้นให้เบื่อทำเดียว

ให้คิดไว้ล่วงหน้าเลยว่าจะถือโอกาส เอาช่วงแห่งความเบื่อหน่ายไว้เสพความเบื่อ  
อย่างมีสติ รู้ว่ากำลังพูด รู้ว่ากำลังนั่ง รู้ว่ากำลังคิดฟุ้ง รู้ว่ากำลังทอดอาลัย ภาวะทาง  
ใจกำลังเป็นอย่างไรก็ให้รู้อย่างนั้น

เมื่อเลิกคิดหลบเลี่ยง และนึกสนุกที่จะเผชิญหน้ากับมัน จิตของคุณจะไม่จม ไม่ถูก  
ห่อหุ้มด้วยอารมณ์เบื่อ แต่จะปฏิวัติตัวเป็นผู้เห็น เช่น เห็นว่าความเบื่อเป็นแรงผลักดัน  
ให้อยากผลหนีจากสิ่งที่อยู่ตรงหน้า เห็นว่าความเบื่อเป็นทุกข์ทางใจที่ทำให้เนื้อตัวไม่  
มีเรี่ยวแรง เห็นว่าความเบื่อเหมือนเมฆหมอกที่ทำให้ความคิดอ่านพร่าเลือน ฯลฯ

เห็นอย่างไรยอมรับอย่างนั้น แล้วคุณจะพบว่าความเบื่อเป็นเพียงภาวะหนึ่งที่ไม่  
คงเส้นคงวา มีหนัก มีเบา มีหายไป มีกลับมา สลับเวียนกัน สารสำคัญคือ เมื่อ  
เห็นมากเข้าว่าความเบื่อไม่เที่ยง จิตก็จะผันตัวไปเป็นอิสระ เป็นต่างหากจากอารมณ์  
เบื่อที่ละน้อย และในที่สุดก็ปราศจากความเบื่อออกมาได้เด็ดขาดครับ

แน่นอนว่างานคือต้นเหตุความเบื่อ เมื่อยังทำอาชีพที่ขัดกับตัวตน ก็ยังคงต้อง  
เบื่ออยู่ แต่ความเบื่อจะกลายเป็นเครื่องฝึกเจริญสติ ไม่ใช่เครื่องขวางความเจริญทั้ง  
ทางโลกทางธรรมเหมือนอย่างเคยครับ

**คำถามที่สอง - ช่วงที่ไม่ได้นั่งสมาธิจะเจริญสติไม่ได้เลยคะ รู้สึกเหม่อลอย  
ขมุกขมัว หลงไปกับความคิดทั้งวัน แสดงว่าการนั่งสมาธิมีผลต่อการเจริญสติ  
ใช่ไหมคะ?**

ทำความเข้าใจให้เห็นภาพรวมอย่างนี้ดีกว่าครับ การเจริญสตินั้นมีอยู่สองส่วน ไม่  
อาจขาดส่วนใดส่วนหนึ่ง ส่วนแรกคือสมถะ ส่วนที่สองคือวิปัสสนา

ถึงเราไม่ได้อ่านบทความของหมอแบงค์แน่ๆ แต่เจ้าตัวยังอุตสาหสำหรับแบ  
เกอร์เล็กๆ มาฝากนักภาวนาที่นั่งสมาธินานจนปวดขาเป็นเหน็บตึงนี่คะ

- ๑ อาการเหน็บขานเวลานั่งนานๆ ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ เป็นของปกติธรรมดา  
ไม่ต้องตกใจคะ ตรงกันข้ามถ้านั่งนานแล้วไม่เป็นเหน็บ ไม่เจ็บปวดเลย  
น่าเป็นห่วงกว่า เพราะบางท่านอาจเป็นโรคเบาหวาน แล้วปลายประสาท  
ที่ขารับรู้ร้น้อยลงก็ได้ ควรตรวจสุขภาพนะคะ
- ๒ รักษาน้ำหนักตัวให้สมดุล ท่านที่น้ำหนักเกินจะปวดเมื่อยง่าย
- ๓ ควรสวมเสื้อผ้าที่ใส่สบายพอดีตัว ไม่รัดเกินไป
- ๔ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เน้นกิจกรรมที่ช่วยเรื่องความยืดหยุ่นของ  
กล้ามเนื้อและการไหลเวียนโลหิต เช่นการเดิน วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ  
เต้นแอโรบิค แต่การยกน้ำหนักเพิ่มกล้ามเนื้อก็ยวนะคะ

อ้อ แล้วอาการเหน็บขานที่เกิดจากการนั่งนาน ไม่เหมือนโรคเหน็บขานจาก  
การขาดวิตามินนะคะ ดังนั้นแค่รับประทานอาหารให้ครบห้าหมู่ก็พอคะ

หมอเฉพาะทางโรคข้อและรูมาติกแบบหมอแบงค์ มีไม่เกินร้อยท่าน  
ทั่วประเทศ ที่น่าสนใจคือหลายท่านเป็นนักภาวนาอย่างเอาจริงเอาจัง

อาจารย์แพทย์ระดับเหรียญทองที่กำลังก้าวหน้าทางวิชาการ  
ย้ายตัวเองจากโรงเรียนแพทย์ไปอยู่สถานพยาบาลเล็กๆของรัฐ  
ทำงานส่วนต่อสัปดาห์ วันที่เหลือเอาไว้ภาวนาวัดป่าที่สัปปายะ

หมอแบงค์เล่าว่า ด้วยตัวโรคของคนไข้ที่เจออยู่ทุกวัน ทำให้ปลงง่าย  
คนไข้โรคข้อและรูมาติกมีทุกเพศ ทุกวัย อายุน้อยก็เป็นได้ เป็นโรคเรื้อรัง  
ที่ทุกข์ทรมานนัก ต้องดูแลต่อเนื่อง เดียวก็ดีขึ้น แต่ก็แย่ลงได้  
เกิดจากปฏิกิริยาภูมิคุ้มกันในร่างกายทำงานผิดปกติ โรคที่คุ้นหูกัน  
ก็เช่นโรค SLE หรือโรค(คุณ)พุ่มพวง ก็จัดอยู่ในกลุ่มนี้ด้วยคะ

หมอแบงค์ตั้งข้อสังเกตว่า อาการของคนไข้เกี่ยวข้องกับพื้นอารมณ์มาก  
คนไข้ที่ช่างกังวล เจ้าอารมณ์มาก มีแนวโน้มว่าโรคจะกำเริบง่ายและรักษายาก

หมอแบงค์ เป็นหมอเฉพาะทางโรคข้อและรูมาติก เป็นอีกคนหนึ่งที่ฉันพยายามคะยั้นคะยอให้เขียนบทความ เพราะนอกจากจะได้คำแนะนำเรื่องโรคกระดูกและข้อแล้ว หมอแบงค์ยังเป็นนักจิตที่นำอนุโมทนาคำ แต่คำตอบที่ได้คือ “ผมเขียนไม่ได้จริงๆ ครับพี่ ถ้าเป็นแต่ก่อนอาจจะได้นะ”

หมอแบงค์เพิ่งได้รับซีดีพระอาจารย์ปราโมทย์ไม่กี่เดือนที่ผ่านมา เปิดฟังเวลาขับรถทุกวัน ฟังแล้วก็จิตตัวเองตาม ทำต่อเนื่อง โดยไม่พะวงหวังว่าถูกต้องดีหรือยัง สงสัยก็แค่รู้ว่าสงสัยแล้วดูต่อ

บางช่วงเกิดปรากฏการณ์ทางจิตบางอย่าง ก็รู้ว่าเดี๋ยวก็ต้องดับ ขอบก็รู้ว่าขอบ ปิดก็รู้ว่าปิด อยากรู้ว่าเกิดอีกก็รู้ว่าอยาก แล้วดูจิตต่อ ดูการเปลี่ยนแปลงโลดแล่นไปมาของจิต จนรู้สึกที่จิตไม่ใช่ของบังคับ ได้ตามแต่ใจ เกิดอะไรได้ต่างๆ นานา แต่เดี๋ยวก็เปลี่ยนแปลงไปเอง

น้องหมอแบงค์ดูจิตต่อเนื่อง ไม่บังคับ ไม่ฝืนตัวเอง เผลอบ้าง ฟุ้งบ้าง ก็รู้ตัว ดูนอนอัตโนมัติ บางช่วงก็ลืมบ้าง ฟุ้งบ้าง แต่ขึ้นรถก็เปิดซีดี ฟังครูบาอาจารย์ต่อ ไม่กอดัน หรือโทษตัวเองถ้าเผลอไป

ดูภายนอกก็เป็นคุณหมอนุ่มอนาคตไกล แถมเพิ่งแต่งงานอีกต่างหาก แต่ภายใน น้องเล่าว่าใช้ชีวิตง่ายขึ้น สงบขึ้น มีความสุขง่ายขึ้น แถมพอดึงมันขึ้น ก็ละเอียดกับศีลมากขึ้นเองโดยอัตโนมัติ ละอายถ้าจะซื้อซีดีเถื่อน หรือดาวน์โหลดของมีลิขสิทธิ์ แต่ไม่เดือดร้อน เพราะความอยากฟังเพลงน้อยลงไปเอง ฟังซีดีธรรมะสุขใจกว่ากันตั้งเยอะ

ความคิดฟุ้งๆ ก็น้อยลง ความสามารถในการจินตนาการผูกเรื่อง ก็หายไป บทความของหมอแบงค์ได้ออกมาทำนองนี้ค่ะ

“สวัสดีครับท่านผู้อ่าน ผมคิดเรื่องมาแล้วได้เรื่องหนึ่ง แต่แค่คิด เรื่องนั้นก็จบลง จึงขอจบบทความลงแต่เพียงเท่านี้ สวัสดีครับ”

ใจคนเรา สามารถทั้งอนุโมทนา ทั้งหมั่นไส้ได้ในเวลาใกล้เคียงกัน

‘สมถะ’ คือการทำใจให้สงบจากกิเลสหายๆ เพื่อพร้อมรู้ พร้อมทำวิปัสสนาต่อไป

‘วิปัสสนา’ คือการเปลี่ยนจิตที่หลงให้เป็นจิตที่รู้ คือแปรสภาพหลงยึดหลงคิดว่าโลกนี้มีเรา มีญาติของเรา มีสมบัติของเรา ให้เป็นรู้ตามจริงอยู่ในปัจจุบัน ว่าลมหายใจนี้ ร่างกายในอริยาบถนี้ ความรู้สึกสุขทุกข์อย่างเดี๋ยวนี้นี้ ตลอดจนกระทั่งความนึกคิดและการรับรู้ที่กำลังปรากฏขณะนี้ ไม่มีเราอยู่ในนั้นเลย

การทำสมถะในความเข้าใจของคนส่วนใหญ่คือการนั่งสมาธิหลับตา ซึ่งก็นับว่าใช้ ในส่วนหนึ่ง เพราะเมื่อหลับตาจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งเดียว เช่น ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก หรือบริกรรมพุทโธ หรือหน่วงนึกถึงนิมิตวงกลม ในที่สุดจิตจะไม่ซัดส่าย เกิดความสงบระงับ ฟุ้งชานน้อยลง คิดอยากโน้นอยากนี่เตลิดเปิดเปิงน้อยลง กับทั้งพร้อมจะเห็นตามจริงที่กำลังเกิดอะไรขึ้นภายในขอบเขตกายใจนี้

สรุปคือถ้ารู้สึกว่ามีป่วนเกินกว่าจะเห็นกายใจ หรือเกินกว่าจะยอมรับภาวะทางกายใจได้ตามจริง ก็จำเป็นต้องทำสมถะกันก่อนครับ ทำนองเดียวกับตอนถูกทรายซัดเข้าลูกตา คุณจะเอาตาที่ไหนไปดูสิ่งที่อยู่ตรงหน้า? ก็ต้องล้างตาด้วยน้ำสะอาดเสียก่อนนั่นแหละครับ

## สติท่ามกลางวิกฤตทางการเมือง

กรณีเฉพาะตนของ - ประชาชนคนไทย

อาชีพ - ทุกสาขาอาชีพ

ลักษณะงานที่ทำ - เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย โกรธ เกลียด อภัยไม่ได้ ไม่มีแก็งทำงาน

คำถามแรก - จะให้เจริญสติในท่ามกลางความวุ่นวายขนาดนี้คงไม่ไหว ขอวิธีทำให้รู้สึกดีขึ้นบ้างจะดีกว่า

คำถามนี้มาจากหลายคนพร้อมกันในช่วงสองสามอาทิตย์ที่ผ่านมา ฉะนั้น ผมจึงขอรวมมาตอบโจทย์ข้อเดียวกันเลยนะครับ

เมื่อเกิดความแตกแยกทางความคิดของคนในชาติ หมายความว่าถ้าเชื่อไม่เหมือนกันก็ต้องเป็นศัตรูกัน ถ้าจะเลือกไม่เป็นศัตรูกับใคร ก็มีทางเดียวคือไม่เข้าข้างใครเลย ไม่ปักใจเชื่ออย่างใดอย่างหนึ่งเลย

ทว่าในภาวะที่เดือดร้อนไปทุกหย่อมหญ้าเช่นนี้ การไม่รับฟังอะไรเลย การไม่เลือกเชื่ออะไรเลย ก็เหมือนดูตาย ไม่รักชาติ และไม่ยื่นมือเข้ามาช่วยทำอะไรให้ดีขึ้น

การช่วยทำอะไรให้ดีขึ้นได้จริงนั้น ก้าวแรกอาจไม่ใช่การตัดสินใจเลือกข้าง แต่เป็นการเห็นภาพรวมทั้งหมดให้ได้ก่อน เพราะเมื่อเห็นภาพรวมแล้ว เราจะมีความเข้าใจมากกว่าเดิม ตลอดจนเจ็บปวดน้อยลง และมีอคติเบาบางลง

ความเข้าใจอย่างตลอดสาย หรือเห็นภาพรวมทั้งหมด จะนำไปสู่ความเชื่ออีกแบบหนึ่ง คือ เชื่อว่ามีทางออก ไม่ใช่เชื่อว่าจะถึงทางตัน และไม่ใช่เชื่อว่าจะต้องแตกแยกกันเป็นเสี่ยงๆเท่านั้น

## ของฝากจากหมอ

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

แช่อ๋ม  
โดย พิมพ์การัง



Artist : Penelope Dullaghan

<http://penelopeillustration.com/blog>

ฉันชอบชวนเพื่อนๆ หมอต่างสาขาให้ลองเขียนบทความ  
คุณผู้อ่านจะได้แนวคิด และเกร็ดการดูแลสุขภาพที่ครบรอบด้านขึ้น

หมอแต่ละสาขามีวิธีคิด และบุคลิกเฉพาะตัวบางอย่างร่วมกัน  
คงจะเป็นเพราะสิ่งที่พบเจอเป็นประจำ แช่อ๋มอยู่ทุกวันต่างกัน

ในขณะที่อารมณ์ความทุกข์นั้นมันเกิดที่ใจ  
ความคิดในสมองอาจจะพยายามสอนใจว่า  
เพราะรักตัวเองไงละ รักตัวเอง รักตัวเอง เข้าใจไหม  
แต่ใจมันไม่ยอมรับสิ่งที่สมองสอน มันก็เท่านั้น  
ใจไม่ยอมเข้าใจว่ารักตัวเองแปลว่าอะไร รักตัวเองผิดตรงไหน  
เพราะคำว่ารักตัวเองให้ใจแปล กับสมองแปลนั้นไม่เหมือนกัน

ก็แก้ได้เป็นครั้งคราว เวลาที่ใจอยากจะฟังสมอง  
แต่ใจไม่เคยอยากฟังสมองนาน

ในเมื่อเราเลือกเอาความคิดมาแก้ความรู้สึก  
ก็ไม่ได้เป็นการแก้ที่ทำให้ทุกข์ที่ใจมันจบลงได้หรอก

เพราะทุกข์เกิดที่ใจ ไม่ใช่ที่สมอง

สารบัญญ ←

ความเชื่อมีอิทธิพลกับเรายิ่งกว่าความจริง เพราะความจริงเป็นแค่สิ่งที่ปรากฏอยู่  
โดยไม่แน่ว่าจะมีใครไปรับรู้สักกี่คน ส่วนความเชื่อคือสิ่งที่อยู่ในหัวเรา มีอำนาจ  
บงการให้เราอยากทำอะไรขึ้นมาอย่างหนึ่ง โดยไม่ต้องฟังความเห็นของใคร ตลอด  
จนไม่จำเป็นต้องรับรู้ความจริงที่ไหน

แต่ความจริงก็สำคัญกว่าความเชื่อ เพราะความเชื่อเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ ใน  
ขณะที่ความจริงเป็นสิ่งไม่ตาย ไม่มีทางกลับเปลี่ยนไปเป็นอื่น!

แล้วมีความจริงอะไรบ้างที่ควรรู้? นาที่นี้ดูเหมือนไม่มีสิ่งใดเป็นสาระไปกว่า  
ข้อเท็จจริงทางการเมืองและการปกครอง แต่ที่แท้แล้ว ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นจริงยิ่งไป  
กว่าความทุกข์ในใจเรา ความทุกข์ในใจเราจึงน่าจะมีสาระสำคัญสูงสุดเหนือสิ่ง  
อื่นใด

สถานการณ์เป็นสิ่งถูกสร้างได้ คำพูดเป็นสิ่งถูกปั้นแต่งได้ ภาพความล้มสลายเป็น  
สิ่งถูกวาดขึ้นลอยๆได้ และในภายหลังอาจมีการเปิดโปงว่าไม่ใช่อย่างนั้น จึงไม่อาจ  
ด่วนนับเป็นของแท้ แต่ความทุกข์ทางใจเป็นของแท้เสมอ トラบเท่าที่รู้อยู่แก้ไข  
ว่ามันเกิดขึ้นจริงในใจเรา ต่อให้คนอื่นพยายามบิดเบือนอย่างไร เราก็ไม่อาจเชื่อ  
ว่าตัวเองเป็นสุขไปได้

แล้วหากความทุกข์ทางใจของคนไทยดับลงพร้อมกันครึ่งประเทศละ อะไรจะ  
เกิดขึ้น?

ความจริงที่จะเกิดขึ้นก็คือความรู้สึกแตกแยกจะปลาสนาการไปในทันที ทั้งที่ความ  
ขัดแย้งทางความเชื่ออาจจะยังคงอยู่ที่นั่น

เมื่อความรู้สึกแตกแยกหายไป ความเยือกเย็นจะมาเยือน ในความเยือกเย็นย่อม  
มีความนิ่งสบายหายห่วง ในความนิ่งสบายหายห่วงยอมทำให้เราเดินตรงทาง ไม่  
ระส่ำระสายปัดเป่า ตลอดจนมีสายตามชัด เริ่มมองเห็นว่าอันไหนคือประตูทางออก  
อันไหนคือแยกเลี้ยวไปสู่ทางตัน



แต่ด้วยความเชื่อว่าเราไม่มีทางหายทุกข์ถ้าไม่ชนะ อันนี้ก็ไม่มีวันที่รอยร้าวระหว่างคนในชาติจะถูกประสาน และสิ่งที่เราจะเห็นก็คือความมืดมิดสถานเดียว ประตูทางออกถูกปิดตายแน่นอน

สิ่งที่ผมพยายามสื่อคือ การเห็นความจริงทางใจ สำคัญกว่าการทำตามความเชื่อในเรื่องนอกตัว ถ้าเห็นความจริงทางใจอันเป็นไปเพื่อความระงับทุกข์ คุณจะพบว่าวิธีทำสถานการณ์ภายนอกให้สงบลงได้ราวกับเกิดปาฏิหาริย์!

### คำถามที่สอง – เมื่อโดนบังคับให้เลือกข้าง เราจะมียุติเลือกที่ถูกต้องได้อย่างไร?

‘ความจริง’ เป็นสิ่งที่ชี้ได้ว่าถูกหรือผิด เช่น ถ้าขณะนี้คุณหายใจเข้าอยู่ แต่สำคัญว่าหายใจออก ถ้าไม่หลอกตัวเอง ก็แปลว่าสติพ้นเพื่อนไป ในเมื่อมันผิดจากความ เป็นจริงชัดๆ

แต่ ‘ความเชื่อ’ ไม่ใช่สิ่งที่ใครจะชี้ขาดได้ว่าถูกหรือผิด เช่น ถ้ามองว่าลมหายใจมีค่า เพราะเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิต ก็อาจมีอีกคนเห็นต่าง โดยมองว่าลมหายใจไร้ค่า เพราะทำให้ต้องทนทุกข์อยู่กับชีวิตวันนี้ต่อไป แทนที่จะพ้นชีวิตเสี่ยงเครื่องนี้ไปเสีย

สาระสำคัญของความเชื่อคือมันนำเราไปสู่ความผาสุกหรือความเดือดร้อนกันแน่ เวลาดูก็ดูที่ใจนั้นแหละ อย่าไปดูที่อื่น

ความเชื่ออันใดนำไปสู่ทางออก ความเชื่ออันนั้นย่อมก่อให้เกิดความสบายใจ จึงควรมองว่านั่นถูก นั่นชอบ นั่นดี นั่นสมควรแล้ว

ส่วนความเชื่ออันใดนำไปสู่ทางตัน ความเชื่ออันนั้นย่อมก่อให้เกิดความอัดอั้นตันใจ จึงควรมองว่านั่นผิด นั่นมิชอบ นั่นไม่ดี นั่นยังไม่สมควร

ที่นี้ก็ลองทบทวนดูครับว่า มีความเชื่ออันใดนำไปสู่ทางออกกันบ้างแล้วหรือยัง ไม่ใช่ใครเสนอทางเลือกมาแคไหน เราก็ปักใจเชื่อว่าจะต้องเลือกเอาทางใดทางหนึ่งแค่นั้น

ไม่ผ่านกระบวนการคิดใดๆ แต่เป็นการใช้การรับรู้ล้วนๆ รับรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่เรา เป็นทุกข์ และไม่แน่นอน

ซึ่งไม่เห็นจะต้องตรงกับทัศนคติของเราเลยแฮะ หมายถึงว่า เห็นอะไรก็รู้อย่างนั้น การเรียนรู้นั้นก็เกิดขึ้น โดยไม่มีทัศนคติว่าสิ่งนี้ถูก สิ่งนั้นผิด ไม่มีอคติใดๆ มาเกี่ยวข้อง

การเรียนรู้นั้นมันไม่ได้มาเป็นก้อนความรู้ใดๆ แต่มาเป็นเส้นบางๆ ที่ซึมเข้ามาในใจทีละนิดๆ ให้เราอมรับกับความจริงที่เป็นอยู่ โดยไม่ฝืน โดยไม่ต้องเปลี่ยนทัศนคติ เพราะการเรียนรู้นั้นจะทำให้ทัศนคติของเราเปลี่ยนไปในที่สุด

เมื่อวานนี้ได้เรียนรู้เส้นบางๆ นั้นอีกครั้ง แค่ว่า ที่เราเป็นทุกข์อยู่เพราะรักตัวเอง

ทำให้รู้สึกตัวว่า เราเรียนรู้ประโยชน์นี้ไม่ใช่ครั้งแรก แต่ก่อนหน้านี้นั้นจะซึมลงใจไปไม่ลึกพอ ที่ทำให้ไม่รู้จักสำนึกว่าเรารักตัวเองมากแค่ไหน พอที่จะทำให้ตัวเองยังทุกข์อยู่ ยังพยายามเอาใจตัวเองอยู่

และนี่คงไม่ใช่ครั้งสุดท้าย

แต่การเรียนรู้ทุกครั้งทำให้เห็นพัฒนาการของตัวเอง ครั้งนี้นั้นก็ยังทุกข์เพราะรักตัวเอง แต่รักตัวเองสั้นลง ทำให้ทุกข์มันขาดเป็นห่วงๆ ขาดง่ายขึ้น ไม่อยู่กับเรานานเหมือนที่เคยรู้สึก

เรารู้ตัวว่า ถ้าสิ่งนี้ได้เรียนรู้จากการอ่านหนังสือหรือคนอื่นบอก เราจะไม่เข้าใจอย่างวันนี้หรอก เพราะสิ่งที่อ่านหนังสือเจอ คนอื่นบอก มันไปจบลงที่สมอง

## เพราะทุกข์เกิดที่ใจ ไม่ใช่ที่สมอง โดย มนสิการ

ตั้งแต่เด็กจนโตมา เราพบว่า  
เราได้เรียนรู้อะไรหลายอย่าง  
แต่ละอย่างนั้นก็มาจากต่างๆ วิธีการกัน

ทั้งเรียนหนังสือ ครูสอนมา  
พ่อแม่สอนมา ญาติพี่น้องสอนมา  
เพื่อนบอกมา พี่บอกมา วิทยุบอกมา  
อ่านหนังสือเจอ กูเกิ้ลบอก

และสุดท้ายคือ จากประสบการณ์ตัวเอง

แต่ทั้งสิ้นทั้งปวงแล้ว เราจะเชื่อหรือไม่เชื่อ  
ฟังหรือไม่ฟัง เก็บเอามาใช้หรือไม่นั้น  
ก็ขึ้นอยู่กับทัศนคติของตัวเอง

ว่าสิ่งเหล่านั้นมันตรงกับทัศนคติของเราหรือไม่

เก็บเอามาคิดก่อนว่าตรงกับที่เราคิดและรับรู้หรือไม่  
ทำให้การเรียนรู้ที่ผ่านมามันก็ถูกบ้างผิดบ้าง  
ตามแต่อคติและความคิดที่ถูกบ้างผิดบ้างของเราเอง

ช่วงปีหลังๆ นี้เราพบว่าวิธีการเรียนรู้อย่างหนึ่ง  
ซึ่งแตกต่างจากวิธีอื่นๆ ทั่วไปที่รู้จักมาตั้งแต่เด็ก  
นั่นคือ การรู้สึกลงไปตรงกับสิ่งที่เกิดขึ้น

พิจารณาดู ถ้าใครกล่าวอย่างเต็มปากเต็มคำว่ามีอยู่สอง สาม หรือสี่  
ทางเลือก แต่ทุกทางเลือกล้วนนำไปสู่จุดอับตัน นั่นก็แปลว่าเขายังไม่ได้พุดถึงทางออก  
เลยสักนิด

จำเป็นครับที่เราจะต้องเห็นทางเลือกที่ถูกต้องด้วยตนเอง ไม่เช่นนั้นหนทางใจ  
คงมาถึงก่อนหายนะแห่งบ้านเมืองเป็นแน่

### ดังตฤณ

สารบัญ ←



## บทที่ ๓ (ต่อ) เลือกคนที่ใช่

### ความสามารถในการพูดคุยกัน

ความรักไม่ได้ก่อร่างสร้างตัวขึ้นมาจากถ้อยคำ แต่มาจากความสบายใจที่สามารถคุยกันรู้เรื่องทุกคำ

กล่าวได้เต็มปากว่าการพูดคุยกันคือกระดูกสันหลังของรักแท้ ต่อให้เป็นใบ้ทั้งคู่ก็ต้องสื่อสารพูดคุยกันผ่านภาษาเขียนหรือภาษามือ **คู่ที่ไม่คุยกันคือคู่ที่เลิกกันแล้ว**

แต่ขณะเดียวกันก็พึงระลึกไว้ด้วยนะครีว่า **คู่ที่คุยกันด้วยความเข้าใจผิดเสมอคือคู่ที่ไม่เคยคุยกันเลย**

การพูดคุยเป็นอะไรที่มากกว่าการแลกเปลี่ยนคำพูด **แท้จริงเราต่างก็หาใครสักคนมาคุยเพื่อที่จะทำให้ตัวตนของเราปรากฏชัดขึ้น หรือดูมีตัวตนเป็นที่เข้าใจอย่างแท้จริง**

มาพิจารณาองค์ประกอบของการสนทนาประสานดูใจกันเป็นข้อๆนะครีบพอได้หลักสังเกตแล้วคุณจะทำทราบว่าการพูดคุยนี้แหละ คือเครื่องมืออันดับต้นๆในการเลือกคนที่ใช่

#### สรรพนาม

เคยสงสัยไหมว่าแต่ละคำที่เราใช้กันอยู่นี้มาจากไหน ใครเป็นคนบัญญัติ?

เวลามนุษย์จะศึกษาอะไร ก็มักมองออกนอกตัว อย่างเช่นที่มาของภาษานั้น นักภาษาศาสตร์เชื่อว่าเราจะสืบได้ก็จากการ ‘ถอดรหัส’ หลักฐานเท่าที่มีอยู่ เช่นภาษาสัญลักษณ์บนผนังถ้ำ เป็นต้น

*Don't wait for people to be friendly, show them how.*

*อย่ามัวแต่มองหามิตรภาพจากผู้อื่น แต่จงแสดงมันออกมาก่อน*

โดย นิรนาม  
สรรหามาฝากโดย วิมุตติยา

สารบัญ ←



“บุคคลไม่ชื่อว่าเป็นบัณฑิต ด้วยเหตุเพียงที่พูดมาก  
บุคคลผู้มีความเกษม ไม่มีเวร ไม่มีภัย  
เราเรียกว่าเป็นบัณฑิต ”

คาถาธรรมบท ธัมมัตถวรรคที่ ๑๙  
จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก  
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕  
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

“เรื่องเกี่ยวกับศีลธรรมที่ทุกวันนี้เห็นไม่ชัด  
ก็เพราะสายตาเราเมื่อสีเทาไว้ ยอมรับสีเทาไว้ อมสีเทาไว้  
ต่อไปนี้ มีใจแค่ขาวกับดำ เห็นแต่ขาวกับดำ  
ไม่อย่างนั้นก็กลับไปหาสีเทาต่อ”

โดย ดังตฤณ

ปัญหาหรืออุปสรรคนั้น  
ถ้าเราวางใจไว้ถูกต้อง ก็จะไม่เป็นทุกข์  
เพราะปัญหาเป็นเพียงสิ่งที่เราต้องแก้ไข  
อุปสรรคเป็นเพียงสิ่งที่เราต้องฝ่าฟัน  
ก็แค่นั้นเอง

จาก “จิตสดใสแม้กายพิการ”  
โดย อาจารย์กำพล ทองบุญนุกุม  
สรรหามาฝากโดย แคท

และโดยการพยายามถอดรหัสจากหลักฐานภายนอกนี้เอง ทำให้นักภาษาศาสตร์  
จำต้องยอมรับแบบเห็นพ้องต้องกันโดยุษณีว่า ‘ภาษาดั้งเดิมแรกสุด’ ของ  
มนุษยชาติโดยรวมนั้นไม่มี แกรมภาษาพูดนี้ไม่มีร่องรอยที่มาที่ไปเอาเลย ขนาด  
พูดกันเป็นตุเป็นตะ บัญญัติกติกากการใช้ภาษาเป็นหลักไวยากรณ์อย่างดิบดี แต่กลับ  
หาต้นกำเนิดที่มาแรกสุดไม่เจอ รวากับอยู่ๆมนุษย์ก็พูดขึ้นมาได้เองอย่างนั้นแหละ

แท้จริงแล้ว มันจะง่ายขึ้นถ้าเรามองย้อนกลับมาที่จิต คุณจะพบต้นเค้าของ  
ภาษาดั้งแต่จำความได้นั้นแหละครับ ก่อนมีภาษาพูด มนุษย์ทั้งหลายมีภาษาคิดเป็น  
อันดับแรก และความรู้สึกในตัวตนนั้นแหละ คือรากของภาษาคิด

หลักฐานเกี่ยวกับคลื่นสมองยืนยันว่าเด็กทารกคิดได้ตั้งแต่วันแรก แล้วทายซิว่า  
เด็กทารกแรกเกิดคิดถึงอะไร? ก็คิดถึงตัวเองยังงี้ละ!

‘ตัวกู’ และ ‘ของกู’ นั้นแหละ คือต้นตอของภาษา คนเราอยากเรียกร้องความ  
สนใจให้ตัวเองเป็นอันดับแรกเสมอ ลองเงี่ยหูฟังดีๆนะครับ ตอนเด็กแผดเสียง  
ร้องให้จ้าจะเอาอะไร ในเสียงร้องนั้นมี ‘กู’ ดิบๆแฝงอยู่อย่างเต็มเปี่ยม ถ้าเด็ก  
พูดได้คงประมาณว่า ‘กูจะเอา!’ นั้นแหละ แต่เมื่อพูดไม่ได้ ก็ต้องใช้เสียงที่ตะเบ็ง  
ออกมาสุดหลอดแทน

สรุปแล้วต้นกำเนิดภาษาก็มาจากความรู้สึกในตัวเรานี่เอง ภาษามีขึ้นเพื่อสื่อ  
ความรู้สึกของตัวเอง ทำให้ตัวเองปรากฏและมีความหมายขึ้นมาในโลก ภาษาจิต  
หรือภาษาทางความคิด จึงมาก่อนภาษาพูดและภาษาเขียน ภาษาจิตมาจาก  
โครงสร้างของกรรมเก่า กรรมเก่าจะเป็นตัวจำแนกว่าใครควรไปอยู่เผ่าพันธุ์ไหน  
ลักษณะการพูดจาเป็นอย่างไรร

สังเกตง่ายๆในขั้นพื้นฐานที่สุดนะครับ แต่ละเผ่าพันธุ์มีความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเอง  
ต่างกัน หลายภาษามีสรรพนามแทนตัวเองเพียงหนึ่งคำ เช่น ในภาษาอังกฤษ  
เราจะแทนตัวเองว่า ‘ไอ’ ไม่มีการแยกเพศ ไม่มีการแข่งขันวรรณะใดๆ จะกี่ปีก็ยุค  
ผ่านไปก็มีแต่บอกว่า ‘ไอ’ นี่แหละฉนั้นละ

แต่ก็มีบางภาษาเช่นภาษาไทย ที่มีสรรพนามแทนตัวเองมากมาย เช่น คำว่า ‘กระผม’ และ ‘ดิฉัน’ เอาไว้บ่งเพศ คำว่า ‘ข้าพเจ้า’ เอาไว้บ่งความเป็นทางการ และเป็นกลางทางเพศ คำว่า ‘หนู’ เอาไว้แสดงความนอบน้อมต่อผู้ใหญ่ คำว่า ‘กู’ เอาไว้บ่งอารมณ์ดิบหรือสัมพันธ์ภาพที่ใกล้ชิดสนิทสนม

คนไทยจึงเป็นพวกที่รู้สึกถึงฐานะของตนผ่านสรรพนามหลากหลาย บางทีถ้าจะเลื่อนระดับความสนิทสนมก็อาศัยสรรพนามนี้แหละเป็นตัวบอก เช่น อาทิตย์ ก่อนแทนตัวเองว่า ‘ผม’ วันนี้นิสิตขึ้นเลยแทนตัวเองว่า ‘กู’ เป็นต้น

ถกนนะครึบ สรรพนามแทนตนยังดึนได้ เพิ่มเติมได้ตามยุคสมัย เช่น คำว่า ‘เค้า’ นี้ไม่ทราบเริ่มตั้งตั้งแต่เมื่อใด ใครเป็นคนนำ แต่ก็ใช้กันเป็นปกติ คนไทยจึงมี โอกาสแสดงออกถึงความเป็นตัวตนได้พิศดารมาก ช่วงก่อน พ.ศ. ๒๕๐๐ ยังมีการ แบ่งเพศอย่างชัดเจนผ่านคำเป็นทางการ เช่น ‘ผม’ หรือ ‘ดิฉัน’ แต่ยุคปัจจุบัน วัยรุ่นจะใช้คำเป็นกลางๆไม่แยกเพศ เช่น ‘เรา’ ซึ่งอาจสะท้อนถึงความเสมอภาค ทางเพศที่มากขึ้น

สรรพนามที่แสดงความเคารพอาวุโส นับพื้ฉบับนึ่งเป็นสิ่งที่ยังไม่เปลี่ยนแปลง และนั่นก็ทำให้เกิดความประดักประเดิดได้หากฝ่ายชายต้องเรียกหญิงคนรักว่า ‘พี่’ ในขณะที่ฝรั่งไม่ค่อยเพราะอะไรก็เรียก ‘ยู’ เหมือนกันหมด

สรรพนามนับพื้ฉบับนึ่ง ยังส่อได้ดัวว่าอยากนับถึกันแคไหน วันใดหญิง เรียกชายว่า ‘พี่’ หมายถึงยังนับถึกันอยู่ แต่วันไหนถึเรียก ‘คุณ’ หรือ ‘มึง’ ขึ้นมา นั้นอาจแปลว่ามีเรื่องกันแล้ว

ความพอใจในตัวตนของคนไทยเมื่อคุยกับคนรัก จึงอาจเริ่มต้นจากสรรพนาม นี้เอง ผู้ชายที่ต้องการเป็นใหญ่กว่าผู้หญิง ชอบเป็นหัวหน้าครอบครัว จะอยาก ให้คนรักเรียกตนว่า ‘พี่’ ส่วนผู้ชายที่ชอบหารสองเรื่องค่าใช้จ่าย อาจอยากได้ คนรักที่เรียกตนว่า ‘เธอ’ หรือ ‘นาย’ หรือตามสมัยนิยมของวัยรุ่นอาจเป็น ‘มึง’ ไปเลย และถึถึเป็นผู้ชายที่มีความสุขกับการให้ผู้หญิงเลี้ยงดูไปเสีย ก็อาจอยากได้ คนรักที่เรียกตนว่า ‘น้อง’ จึงจะสนใจ



### ดอกอัญชัน

๑ อัญเอยอัญชัน  
อัญเชิญเพื่อรับถ้อยร้อยสักการ  
กราบทูลสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ  
ขอพระองค์ผู้สุฟ้าสุราลัย

เชิญเทวัญเทพให้ทุกสถาน  
โปรดส่งสารไปสู่สรวงห้วงฟ้าไกล  
มันเสมอภักดีตราบซีหาไม  
สถิตในสวรรคศราญเนิ่นนานเอย

### สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

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

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

และ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

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

สารบัญ ←



ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกแก้วกัลยา

๑ แก้วเอ๋ยแก้วกัลยา  
กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์  
ผู้พิการจึงมีหวังพลังใจ  
นำพระทัยสุดซาบซึ้งตรึงมกล

งามตรึงตราดวงใจไทยทั่วถิ่น  
ขวัญแผ่นดินประทานเพื่อเกื้อกูลชน  
เป็นดอกไม้แห่งเมตตาเปี่ยมกุศล  
ไทยทุกคนน้อมบูชาสู่ฟ้าเอวย



ผู้หญิงส่วนใหญ่จะรู้สึกดีกับผู้ชายที่ทำให้เธอเรียกตัวเองว่าหนูอย่างสนิทใจ น้อยคนจะอยากได้แฟนที่ทำให้เธอจำต้องเรียกตนเองว่า ‘พี่’ แต่หากจำเป็นจริงๆ ผู้หญิงก็มีทางเลือกเสมอ พวกเขาสามารถเรียกชื่อเล่นของตัวเองเพื่อให้ดูเด็กกลง ได้อย่างสะดวกปากอยู่แล้ว

เมื่อเข้าใจว่าสรรพนามมีส่วนเกี่ยวข้องกับความรู้สึกในตัวตน คุณจะเข้าใจและสังเกตตัวเองมากขึ้น **คนที่ใช่สำหรับคุณ คือคนที่ทำให้คุณเรียกตนเองด้วยความพอใจ** เพราะการเรียกตนเองด้วยความพอใจ จะทำให้คุณกับคนรักได้โดยไม่รู้สึกสะอึด

แล้วสังเกตด้วยว่าถ้าเขาหรือเธอเรียกปลั่งเสียงขานชื่อคุณ แล้วคุณรู้สึกว่ามีชื่อของตัวเองมีค่า มีความหมาย คนๆ นั้นก็แทบเข้ามายึดที่นั่งในหัวใจคุณเกินครึ่งแล้ว!

สไตล์การคุย

ถ้าให้อธิบายว่าทำไมคุณถึงคุยกับบางคนแล้วสบายใจ คุณอาจงงๆ และจับต้นชนปลายไม่ถูก บอกได้แต่ว่าสบายใจก็แล้วกัน

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่ทราบความรู้สึกของตัวเอง แต่มักอธิบายที่มาที่ไปไม่ถูก และนั่นก็เป็นเหตุให้เกิดความสับสน บางครั้งก็ทรมานใจ ใฝ่ถามตัวเองว่าทำไมจึงสบายใจกับคนที่ไม่ควรจะสบายใจ แต่คนที่ควรสบายใจด้วยกลับไม่สบายใจเสียนี้

มนุษย์ต้องการคุยกับใครสักคนที่กระตุ้นให้รู้สึกถึงความเป็นตัวเองอย่างแจ่มชัด คือถ้าคุยแล้วเป็นตัวของตัวเองก็จะชอบ แต่ถ้าคุยแล้วไม่เป็นตัวของตัวเองหรือทำให้ตัวเองบิดเบี้ยวไป ก็จะเอือมระอาและอยากหลีกเลี่ยง

ยุคนี้ผู้คนสามารถพูดคุยผ่านอินเทอร์เน็ตได้ และการพูดคุยผ่านอินเทอร์เน็ตก็สาธิตให้เราดูว่าถ้าจะคุยให้สบายใจ กับทั้งเป็นตัวของตัวเองอย่างน่าพอใจต้องแบบนี้

แบบนี้คือแบบไหน? มาชำแหละกันให้กระจ่างครึบว่า ‘การพูดคุยเพื่อความสบายใจ’ เป็นอย่างไร หากจับจุดถูก คุณก็สามารถนำมาพิจารณาค้นที่อยู่ตรงหน้า ว่าใช่คนที่ จะคุยด้วยอย่างสบายใจไปนานๆ ไหม

๑) การไม่รู้จักรักตัวตนของอีกฝ่ายมาก่อน ทำให้คุณคุยกับเพื่อนทางเน็ตได้โดยไม่มีหัวใจ มีแต่คำพูดที่บอกว่าคุณกับคู่สนทนาเป็นใคร ให้ความสำคัญหรือแง่คิดได้ถึงใจปานไหน ไม่ต้องสนใจรายละเอียดมากกว่านั้น

การคุยแบบไม่ต้องมีความผูกพัน ทำให้คุณรู้สึกว่าจะต้องระวังตัวน้อยลงและเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ความสบายใจกับการเปิดอกแสดงความคิดเห็นได้อย่างหมดเปลือกนี้แหละ คนเราชอบนัก ยิ่งถ้าได้คู่สนทนาคนเดียวกัน จะยิ่งมันเข้าไปใหญ่ เพราะนั่นคือโอกาสให้แสดงตัวตนอย่างหมดเปลือก

การเปิดเผยความรู้สึกนึกคิด ก็คือการกระตุ้นให้ตัวตนปรากฏแจ่มชัดนั่นเอง ต่อให้เป็นพวกไม่ชอบปรากฏตัวต่อสังคม ก็ต้องชอบคิดมากอยู่ดี เพราะการคิดมากคือการคุยกับใจตัวเอง ทำให้ตัวตนยังคงอยู่ แม้ไม่มีใครเห็นก็ไม่หายไปไหน เมื่อสามารถคุยกับคนถูกคอได้คล้ายคุยกับความคิดของตัวเอง ก็ย่อมดีกว่าคิดมากอยู่คนเดียวแน่นอน

ในโลกความเป็นจริง บางคนหาเพื่อนคุยถูกคอได้ง่าย แต่บางคนก็พยายามครับ ซึ่งพวกหลังนี้ก็มักจะไปจับคู่คุยกันในเน็ตอย่างเป็นทางการเป็นลำเป็นสัน เพียงแค่ค้นหาว่ามีกระดานสนทนาใดเข้ากับอัธยาศัยของตน อย่างไรต้องเจอคนเดียวกันแน่ๆ ไม่มีทางไม่เจอ และเช่นกัน ถ้าคุณคิดว่าคุยกับคนรอบตัวแล้วไม่ใช่ ก็นำทดลองเอาตัวเองเข้าไปชุลกกับกระดานสนทนาที่ถูกจริตหลายๆเดือนหลายๆปี จนแน่ใจว่ารู้จักกันจริงไม่ใช่หลอกกันด้วยอารมณ์เหงา ก็คงมีใครสักคนที่ยังโสดและเข้าหากับคุณได้บ้างละ

๒) การไม่เคยเห็นหน้าค่าตากันมาก่อน ทำให้คุณมีทางเดียวคือจินตนาการเอา และจินตนาการจะมาจากไหนถ้าไม่ใช่วิธีการพูดของคู่สนทนา คำพูดจะเป็นตัวสร้างจินตนาการว่าเขาหล่อหรือเธอสวยเพียงใด

การที่คุณเริ่มรู้จักใครสักคนแบบไม่รู้หน้า แต่รู้ความคิดของเขา มันทำให้คุณข้ามขั้นการตัดสินคนอย่างผิวเผินด้วยตาเปล่า ตัดตรงเข้าไปถึงเนื้อแท้ทางจิตใจของคู่สนทนาโดยตรง คุณจะเข้าใจหลักกรรมวิบากประการหนึ่ง คือถ้าพูดดี พูดฉลาด พูดคม พูดให้คนฟังเป็นสุข ผลจะเป็นใบหน้าใสมานาพิสมัย นั่นหมายความว่า

ไปทำบุญกับเด็กพิการก็ให้นึกไปด้วยว่าเด็กจะได้มีเงินกินข้าวนะ จุดอ่อนในการทำบุญของเธออีกจุดหนึ่งก็คือทำบุญซ้ำ ๆ ทำให้เกิดความเคยชินเลยไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร จึงแนะนำให้หาวิธีการทำบุญด้วยสิ่งที่ไม่เคยทำ เช่นเปลี่ยนข้าวของเครื่องใช้ในสังฆทานแบบเดิม ๆ ที่เคยทำ อาจจะเป็นเอาไม้กวาดไปถวายแทนบ้าง หรือสิ่งอื่นที่คิดว่าวัดจะได้ใช้ประโยชน์ ให้อะไร ๆ คิดว่าที่วัดต้องการใช้อะไร จะทำให้มีความสุขในปัจจุบัน

หลังจากนั้นเธอเริ่มทำบุญตามที่ได้บอก ทำให้เริ่มเจอบริวารที่ดีขึ้น งานจึงติดขัดน้อยลงไปมาก ส่วนตระกูลที่บอกว่าใจร้อนนั้น เขาก็ปรับตัวเองได้เยอะมากเลยคะ ทำให้มีปัญหาน้อยลงเหมือนกัน

หลาย ๆ คนที่มีปัญหาเรื่องบริวารลองพิจารณาแก้ไขปัญหากจากกรรมปัจจุบันก่อนนะคะ อย่าเพิ่งโทษแต่กรรมในอดีตอย่างเดียวเลยคะ และบรรดาลูกจ้างที่ตักงานอยู่ก็คงเห็นแล้วนะคะว่ายังมีงานให้ทำอีกเยอะ เพียงแต่เราจะต้องตั้งใจหากันนิดหนึ่งคะ

สารบัญ ←



เอาคำพูดปลอบใจหรือว่าตรงๆ ดีคะ เขาบอกว่าไม่ต้องอ้อมค้อมเลยคะ รับได้ เลยบอกว่าปัญหามาจากที่อารมณ์ร้ายนี่แหละคะ ที่ทำให้บริวารไม่อยู่ ซึ่งบางคนรับไม่ได้ หรอกนะคะที่จะมาดูดวงว่าฉันนิสัยไม่ดีตรงไหน เพราะคิดแต่ว่าตัวเองดี ถ้าไม่ดีขึ้นไม่ได้ ซึ่งเวลาพี่จะบอกเขาต้องค่อยๆ เรียบเรียงคำพูดให้ดีที่สุด

๓. นายจ้างใช้แรงงานลูกน้องหนักไป ทำให้ลูกน้องไม่สามารถอยู่ต่อได้ ต้องย้ายไปที่อื่นหมด เพราะพอได้ผลประโยชน์อะไรมาแต่เอาไปใช้ในทางที่ไม่มีประโยชน์ แทนที่จะเอาไว้ให้กำลังใจลูกน้องหรือทำบุญกับลูกน้องบริวารตัวเองก่อน ทำให้สุดท้ายต้องมีปัญหา ลูกน้องลาออกกันไป

๔. นายจ้างที่ชอบแต่คนประจบเอาใจ ไม่มองที่ผลงานของลูกน้อง คอยแต่จะให้คนเอาใจ

๕. ตัวเนื้องานยากหรือหนักจริง ๆ ทำให้คนลาออกบ่อย

ใครที่เป็นนายจ้างลองมองที่ปัจจุบันก่อนนะคะ อย่าเพิ่งย้อนกลับไปดูกรรมในอดีตเลยคะ ส่วนบางคนที่มีกรรมในอดีตจริง ๆ ก็ต้องดูรายละเอียดเฉพาะคนว่ามาจากอะไร

มีตัวอย่างของพี่คนหนึ่ง เปิดบริษัทมาต้องปวดหัวเรื่องลูกน้องตลอด ทำให้งานดำเนินไปด้วยความลำบาก ขาดทุนไปเยอะ เธอเครียดมากที่เป็นแบบนี้ ซึ่งดูจากดวงของเธอนั้น ไม่ได้มีกรรมเรื่องคนเรื่องบริวารโดยตรงแต่ปัญหาหลักของเธอมาจากวิบากเรื่องของการที่เคยทำให้ผลประโยชน์ของคนอื่นเสียหาย จึงต้องมีเหตุทำให้ผลประโยชน์ของตัวเองเสียหาย ซึ่งการที่มีปัญหาเรื่องบริวาร เป็นตัวแปรหนึ่งของวิบากกรรมเรื่องนี้

จึงแนะนำให้เธอเปิดใจทำทานขึ้นมาใหม่ โดยการสละทรัพย์เป็นทาน ทั้งกับวัด พระ คน สัตว์ ให้ทำทานทุกประเภท เธอบอกว่าทำบุญมาตลอดนะ ทำไมเป็นแบบนี้ละ สาเหตุก็เพราะว่าถึงแม้เธอจะทำทานบ่อยก็จริง แต่จิตใจของเธอไม่ค่อยมีความสุขกับบุญที่ได้ทำไปเท่าไรนัก ใจค่อนข้างแห้งแล้ง สักแต่จะทำบุญให้เสร็จๆ ไปเลยแนะนำให้เธอพยายามเลี้ยงที่ประโยชน์ของทานที่ได้สละออกไปบ่อยๆ เช่นเอาเงิน

ถ้าเขาทำให้คุณตั้งใจในคำพูดได้ก่อนใบหน้า เวลาคุณนึกถึงเขา ก็จะมีถึงใบหน้าในจินตนาการมากกว่าใบหน้าในความเป็นจริง

รู้อย่างนี้แล้ว คุณก็ควรให้โอกาสกับคนที่อยู่ตรงหน้า อย่าเพิ่งตัดสินเขาด้วยรูปร่างหน้าตา แต่รอฟังซิว่าคำพูดของเขาจะทำให้คุณเกิดจินตนาการดีๆ เกินใบหน้าเจ้าตัวมากน้อยแค่ไหน คนที่พูดได้อัปลักษณ์กว่าใบหน้า นานไปจะทำให้คุณนึกถึงใบหน้าอัปลักษณ์กว่าตัวจริง ส่วนคนที่พูดได้สง่างาม นานไปจะทำให้คุณนึกถึงใบหน้าที่สวยงามเกินใคร

๓) การขยับนิ้วพิมพ์ต้องอาศัยการทำงานของสมองมากกว่าตอนขยับปาก ฉะนั้นการคุยผ่านตัวอักษรจึงววนน้อยกว่า ส่วนปากคนเราเคยชินกับการขยับหมับๆ ตามอารมณ์ ฉะนั้นการคุยผ่านปากจึงววนได้มาก พูดไปแล้วก็วกกลับมาพูดซ้ำอีกโดยไม่ทันคิดว่าน่าเบื่อแค่ไหน

เวลาคุณคุยปากเปล่ากับคนน่าเบื่อ บางทีไม่ใช่คำพูดของเขาหรอกครับ แต่เป็นความคิดวกไปวนมาในหัวของเขาต่างหาก แค่คุณเข้าไปนั่งใกล้คนประเภทนี้ ก็เหมือนเอาตัวไปอยู่กลางพายุความฟุ้งซ่าน สับสน หรือเหม่อลอยไร้จุดหมาย จนอยากออกมาห่างๆ แล้ว

ถ้าคุณเลือกคนฟุ้งซ่านจัดหรือเหม่อลอยเก่งเป็นคู่ครอง สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับคุณในระยะยาวคืออาการปั่นป่วนววนวน จับต้นชนปลายไม่ติดตามคู่ครองไปด้วย ฉะนั้นหลีกเลี่ยงให้ห่างคนฟุ้งซ่านจัดและเหม่อลอยเก่ง เลือกคุยกับคนที่พูดจาเป็นเส้นตรงหาเป้าหมาย ไม่ววนกลับมาเรื่องเดิมซ้ำแล้วซ้ำเล่า แล้วคุณจะรู้สึกว่าคุณแค่ด้วยการพูดคุย ก็ทำให้คุณภาพสติดีขึ้นได้ง่ายๆ เลย

๔) การคุยกับคนแปลกหน้าในเน็ตทำให้คุณเตรียมใจไว้แต่เนิ่นๆ ว่าคู่สนทนาไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยหรือเออออห่อหมกกับคุณไปทุกเรื่อง บางทีจะพร้อมกับการโต้ตอบอภิปราย หรือกระทั่งถกเถียงกันอย่างมีเหตุผล คือไม่ใช่ขัดแย้งกันด้วยอารมณ์แบบอยู่ดีไม่ว่าดี เอาเวลาไปทะเลาะกับคนแปลกหน้าเสียอย่างนั้น

## ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๕๕

โดย หมอพีร์

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู ช่วงนี้เศรษฐกิจทั่วโลกไม่ค่อยดี รวมทั้งเมืองไทยยังโดนเอี่ยวไปด้วย ทำให้เกิดปัญหาคนตกงานเพิ่มขึ้น หลายคนทำงานบริษัทแอบหวังใจกันเล็กๆ ว่าจะตกงานใหม่ ช่วงนี้จึงมีแต่คนมาดูดวงเรื่องงานกันเยอะ แต่อีกด้านหนึ่งพีร์ก็เจอนายจ้างที่มาดูดวงค่อนข้างมาก แต่ละคนที่มาดูมักจะมีคำถามเรื่องลูกน้องบริวารว่าทำไมเจอแต่ปัญหาเรื่องไม่มีลูกน้องทำงาน

เริ่มต้นมาเรื่องงานก็คงไม่พ้นเรื่องของการคนอะ อาทิตย์ที่ผ่านมาเจอแต่คนที่มีปัญหาเรื่องงานคือไม่มีบริวาร

ซึ่งทุกคนตั้งคำถามแบบเดียวกันว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้ ในส่วนนี้ทุกคนคิดว่าเป็นกรรมเก่าของตัวเองอย่างเดียว ซึ่งความเป็นจริงการมีปัญหาระบบบริวารไม่ได้เกิดจากกรรมเก่าอย่างเดียว ที่เกิดเนื่องจากกรรมปัจจุบันก็มีความเป็นไปได้มากค่ะ ส่วนใหญ่ปัญหาหลักๆ ก็จากนายจ้างนี่เอง ตัวอย่างเช่น

๑. นายจ้างไม่ยุติธรรม เกิดความลำเอียงฟังความข้างเดียว ทำให้ลูกน้องตีๆ เปื่อสุดท้ายจึงพากันลาออกหมด เหลือแต่คนที่ประจบสอพลอ ซึ่งนายจ้างหลายคนมักจะมองไม่เห็นจุดด้อยของตัวเองว่าเกิดความลำเอียงขึ้นมา กว่าจะรู้ได้ว่าตัวเองลำเอียง ก็ต่อเมื่อในบริษัทเหลือแต่คนไม่ดี หรือว่าขาดทุนไปเรียบร้อยแล้ว ธรรมชาติของกรรมค่อนข้างพิสดารเวลาให้ผล สำหรับเจ้านายที่ลำเอียงเข้าข้างคนผิด จะทำให้เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นคนดีเป็นคนไม่ดี เห็นคนไม่ดีเป็นคนดีไปเรื่อย ๆ ลองค่อย ๆ สังเกตกันดูจากคนใกล้ตัวได้ค่ะ

๒. นายจ้างอารมณ์ร้อน เอาแต่ใจ ปากร้าย ทำให้ลูกน้องทนไม่ได้ เคยมีอยู่ตระกูลหนึ่งมาดูดวง ใจร้อนปากร้ายกันทั้งบ้านเลย ซึ่งเขาก็ถามพีร์นะว่าทำไมลูกน้องถึงอยู่ไม่ทนกันสักคน พีร์ต้องคิดตั้งนานว่าจะตอบยังไงดี ถามเขาไปตรง ๆ เลยว่าจะ

ความจริงคนเราไม่ว่าการศึกษาระดับไหน จะชอบนะครึบถ้าเจอคนที่พูดให้ยอมฟัง หรือกระทั่งเปลี่ยนใจเราได้ พวกผู้บริหารระดับโลกจะยอมเสียเวลาคุยกับคนแปลกหน้าที่ทำให้เกิดไอเดียใหม่หรือเปลี่ยนใจพวกเขาได้เท่านั้น เพราะเปล่าประโยชน์กับการคุยที่ทำให้ไอเดียเท่าเดิม หรือความรู้ความคิดย่ำอยู่กับที่ ไม่ช่วยให้ธุรกิจก้าวหน้าไปไหน

คุณควรเลือกคนที่คุณฟังคำโต้แย้งของเขาได้ และขณะเดียวกันเขาก็ไม่ถือสาหาความกับคำพูดเล็กๆ น้อยๆ ของคุณ เพราะถ้าขึ้นสื่อสารกันคลาดเคลื่อนบ่อยๆ ก็อาจต้องผิดใจหรือฆ่ากันตายเพราะคำพูดนี้แหละ

### น้ำเสียง

ตั้งแต่กลางศตวรรษที่ ๑๙ เป็นต้นมา มนุษย์มี ‘อุปกรณ์ถ่ายทอดสัญญาณจิต’ ขั้นดีไว้ใช้กัน แล้วคุณก็ใช้นอนอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน อุปกรณ์นั้นก็คือโทรศัพท์นั่นเอง! โทรศัพท์นั้นแหละครับอุปกรณ์ถ่ายทอดสัญญาณจิตได้ชัดกว่าอะไร เพราะมันส่งเสียงของผู้พูดที่ปลายสายมาเข้าหูคุณเพียวๆ ไม่ได้ส่งใบหน้ามาด้วย นั้นบังคับให้คุณต้องใช้เพียงประสาทหู ไม่ถูกประสาทตามาแยงการรับรู้ไปเหมือนตอนคุยอยู่ต่อหน้า

ถ้าเพียงคุณเป็นคนช่างสังเกต ก็จะทราบเองว่าเสียงจากโทรศัพท์นั้น ส่งออกมาจากอารมณ์หรือสภาวะทางใจของผู้พูดที่ปลายสายตรงๆ ไม่ว่าจะกำลังลงหรือกำลังขึ้น แม้ขณะเขาไม่ได้เปล่งเสียงพูด ก็มีความรู้สึกขึ้นๆ ลงๆ ที่เปล่งออกมาให้คุณสำเนียงได้ด้วย

การฝึกฟัง ‘สัญญาณที่ส่งมาจากจิต’ นั้น ไม่ใช่เรื่องยากเย็นอะไรเลยครับ ถ้าไม่สังเกตคุณก็จะนึกว่าตัวเองทำไม่ได้ ไม่อาจสัมผัสรู้ แต่ขอให้ลองเถอะครึ่งสองครึ่งจะทราบเองว่าไม่ต้องมีอธิฤทธิ ไม่ต้องมีอภิญา คลื่นโทรศัพท์ก็ช่วยพาสัญญาณทางจิตมาให้สัมผัสได้โดยแทบไม่ต้องใช้ความพยายามใดๆ แล้ว



อันดับสามนี้ชื่อมากเลยครับ เด็กวัยรุ่น ๑๔% ตอบแบบตรงไปตรงมาว่าอยากเป็นคนดัง!

คนดังในที่นี้หมายถึงอะไรเช่น ปารีส ฮิตตัน หรือไมก์ ไมเคิล แจ็กสัน นั่นแหละ เด็กวัยรุ่นไม่สนใจว่าคนดังเหล่านี้จะก่อวีรกรรมอันใดไว้ เอาเป็นว่าดังก็แล้วกัน ถือเป็นแบบอย่างให้เจริญรอยตามได้หมด!

คิดเอากลุ่มอยากเป็นคนดัง คนในวงการบันเทิงออก จึงค่อยเหลือพวกอยากเป็นครู อยากเป็นแพทย์ หรืออยากทำงานด้านกฎหมาย ซึ่งล้วนแล้วแต่น่าปรารถนาน้อยกว่าการเป็นคนดังทั้งสิ้น!

คุณอาจเข้าใจสถานการณ์ได้ชัดขึ้นถ้าทราบว่ามีเมื่อสามสิบปีก่อน ผลสำรวจมักออกมาว่านักร้อง นักแสดง จะเป็นอันดับรองๆ เหมือนน้ำจิ้มประจำการสำรวจเท่านั้น

โลกเรากำลังเปลี่ยนไปในทางที่เหล่าคนดังกล้าทำเรื่องฉาวโฉ่กันมากขึ้น แคร่สังคมน้อยลง และไม่รู้สึกว่าต้องรับผิดชอบกับอะไรมากไปกว่าตัวตนของตนเอง แต่คนกลุ่มนี้แหละที่เป็นแบบอย่าง เป็นขวัญใจ เป็นชีวิตอันน่าปรารถนาในอุดมคติ

สำหรับไทยเราคงไม่จำเป็นต้องสำรวจ ก็น่าจะมองเห็นกันด้วยตาเปล่าเลยทีเดียวนะครับว่าเป็นไปตามแนวโน้มเดียวกัน หรือยิ่งหนักกว่าที่อังกฤษหรือไม่

ถ้าไม่ยอมให้อะไรตกต่ำลงไปกว่านี้ คงต้องทำอะไรกันหลายอย่างเลยครับ หลังๆผมฟังคำให้การของเหล่าคนดัง ที่เด็กวัยรุ่นอยากเจริญรอยตามมาเยอะจะสรุปว่าคนยุคเรากำลังหลงทาง กำลังเดินอยู่บนทางทุกข์ที่ฉาบอยู่ด้วยสีสนับสนุนและความมั่งมีเงินทอง

ช่วยกันเอาคำตอบดีๆให้ได้แล้วกันนะครับ ทำอย่างไรจะบอกลูกของเราว่า ถ้าลูกต้องการความสุข อย่านั่งมองไปทีวี แต่ให้มองดูใจตัวเองให้เป็น ถ้าทะยานมากไปเรียกว่าทุกข์ ถ้าทะยานน้อยลงจะเรียกว่าสุข

สอนให้ได้อย่างนี้หรือทำนองนี้แหละครับ ถึงจะแก้ปัญหาลูกของโลกยุคต่อไปได้จริง!

ดังตฤณ

สารบัญ ←

เริ่มต้นฝึกก็ให้คุยไปตามปกติเท่าที่เคยคุยมานั่นแหละ แค่อำเอาแต่คิดจะพูดหรือหวังว่าจะให้เขาตอบอย่างไรคุณ ให้ฟังเสียงเขาด้วยความตั้งใจจะรู้เรื่องตลอดแล้วสังเกตว่าเมื่อสิ้นเสียงของเขาแต่ละครั้ง คุณรู้สึกว่าเขากำลังสบายหรืออึดอัด

ความสบายและความอึดอัดเป็นคลื่นทางจิตชนิดหนึ่ง คุณสัมผัสได้มาตั้งแต่เกิดแต่คุณถูกหลอกให้เชื่อเฉพาะสิ่งที่เห็นด้วยตาเปล่า เช่น ท่าที สีหน้า และประกายตา หากไม่เห็นตัว คุณก็นึกว่าคงไม่มีทางรู้ได้ว่าใครกำลังรู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์แค่ไหน

ความสุขที่มากับคลื่นจิต จะมีลักษณะให้สัมผัสได้ คือ เบิกบาน เปิดกว้าง สว่างใส ส่วนความทุกข์ที่มากับคลื่นจิต จะมีลักษณะให้สัมผัสได้ คือ หดหู่ ปิดแคบ มีดหม่น

เมื่อสังเกตและเก็บเกี่ยวลักษณะทางนามธรรมต่างๆไว้ทีละครั้งทีละหน ในที่สุด คุณจะพบว่าสภาพอารมณ์ของคนมีอยู่มากมายกายกอง แต่ก็จำแนกได้หลักๆแค่สองอย่างคือเป็นสุขหรือเป็นทุกข์เท่านั้นเอง

คนที่กำลังตื่นเต้นปีติกับความรัก ในอกในใจอาจเหมือนมีน้ำพุแห่งความหรรษา พวยพุ่ง หรือเหมือนมีทะเลแห่งความปรีดาเอ้อลัน หากสัมผัสความสุขของคนที่อยู่ปลายสายได้ คุณก็จะเปรียบเทียบได้ด้วยว่าความสุขของฝ่ายใดมากกว่ากัน

แต่อารมณ์ปกติของคนเราทั่วไปนั้น ไม่ค่อยจะได้เป็นสุขกันสักเท่าไรหรอกครับ เป็นทุกข์เสียมากกว่า ฉะนั้น ในสนามฝึกจริงคุณน่าจะได้เห็นทุกข์มากกว่าสุข ซึ่งก็สนุกอยู่ดีถ้าเห็นจริงๆ เริ่มจากอะไรง่าย ๆ ก่อน เช่น พอเขานึกไม่ออกว่าจะพูดอะไรต่อ จังหวะที่เสียงชะงักค้างไป คุณจะสัมผัสได้ถึงอาการสะดุด หรืออาการอึ้งตรงนั้นคือตัวอย่างของความรู้สึกอึดอัด กัดดัน หรือพยายามเค้น

เมื่อคุ้นกับสภาพของคลื่นจิตง่าย ๆ ทำนองนั้น ให้ฝึกดูต่อไป อย่างเช่นตอนคนเราโกรธหรือหงุดหงิด จะคล้ายน้ำเดือดปุด โกรธมากเดือดแรง โกรธน้อย



เดือดอ่อนๆ แต่ถ้าเป็นความเคียดแค้นอาฆาตนี้ คุณจะสัมผัสไปอีกอย่าง คือ เหมือนคลื่นความกดดันขนาดใหญ่ มีดครีมี ทะมึน น่ากลัว เป็นต้น

คุณอาจพบว่าช่วงกำลังพูดนั้นคนเราอาจตั้งใจดีแต่เสียงหลุดได้ แต่พอหยุดพูดทุกอย่างจะกลับเป็นปกติตามสภาวะของใจจริงๆ เช่น ถ้าเขาหรือเธออึดอัดไม่อยากจะพูดด้วย แต่ต้องการรักษาหน้าใจคุณ ก็อาจพยายามทำเสียงปกติ ซึ่งก็จะมีผลให้จิตเป็นปกติไปด้วย ต่อเมื่อหยุดพูด คุณจะสัมผัสได้ถึงความอึดอัด กัดดัน ขุ่นมัว หรือกระทั่งกระแสความคิดกระวนกระวายไม่สบายอารมณ์ อยากรวagsายเต็มแก้ว

การฝึกฟังเสียงจนเห็นเข้าไปถึงจิตจะมีความหมายมาก คุณจะไ้ผลรวม เห็นออกมาเป็นภาพใหญ่ภาพหนึ่ง ว่าคุยกับเขาหรือเธอแล้วหนักไปทางสุขหรือทางทุกข์ มีดหรือสว่าง กระจ่างเปิดเผยหรือคลุมเครือหมกมืด และที่สำคัญเหนือสิ่งอื่นใด น้ำเสียงของคนที่ใช้ไม่จำเป็นต้องออกประกายกังวานแบบดีใจล้นเหลือที่ไ้คุยกัน แต่อย่างน้อยต้องสะท้อนถึงความเต็มใจพูดกับคุณ ทำให้ตัวตนของคุณเท่าเดิมหรือฟูขึ้น ไม่ใช่แพลงทุกทีๆ

นอกจากคุณจะรู้ว่าคนๆนี้เป็นคู่สนทนากับคุณไ้หรือไม่ ยังอาจชัดเจนลึกซึ้งไปถึงขั้นที่ตอบตัวเองถูกเลยทีเดียวครับ ว่าคนนี้ใช่หรือไม่ใช่สำหรับคุณ!

### สายตา

สายตาเป็นองค์ประกอบสำคัญของการสื่อสาร แต่มักถูกละเลยเป็นประจำ หญิงชายหลายคนคู่คบกันแทบไม่สบตากัน ซึ่งนานไปจะเหมือนกับเอาก้อนหินสองก้อนมาตั้งอยู่ใกล้กัน หากความรู้สึกในกันและกันแทบไม่เจอ

การสบตาแทบจะเป็นศาสตร์ได้ศาสตร์หนึ่ง มีอะไรในนั้นมากกว่าการเอานัยน์ตาสองคู่มาแล้งแล้งกัน ขณะพูดคุยนั้น คนที่พร้อมสื่อสารกับคุณ คือคนที่ยิ้บตบตา กับคุณ ไม่ใช่คนที่หลบตา

เฮ้อ! – เด็กสมัยนี้ ไม่อยากเป็นหมอ ไม่อยากเป็นวิศวกร ไม่อยากเป็นอะไรอย่างอื่นกันแล้ว อยากเป็นคนดังอย่างเดียวเลย นี่เป็นข้อมูลไ้จากการสำรวจอย่างจริงจังในอังกฤษ โดยองค์กรแห่งหนึ่งออกสอบถามเยาวชนคนรุ่นใหม่ว่าโตขึ้นอยากเป็นอะไร คำตอบอาจทำให้ผู้ใหญ่หนาว และเริ่มหันมาสนใจเสียที่ว่าเราจะเอาใครมาแบกรับภาระโลกอนาคตกัน

คุณคิดว่านางแบบฉาวอย่าง ปารีส ฮิลตัน มีอิทธิพลแค่ไหน? หลายคนคงยกไหล่และคิดง่ายๆว่าไ้แค่ผู้หญิงที่โชคดี ร่ำรวย สวยใส แต่ทำตัวเหลวแหลก ไม่มีค่าควรแก่การใส่ใจอันใด

แต่ถ้าบอกว่าเด็กผู้หญิงส่วนใหญ่อยากเป็นอย่างเธอละ อะไรจะเกิดขึ้น?

หากคุณมีลูกสาว และอยากไ้ลูกสาวโตขึ้นเป็นผู้หญิงดีๆ ไม่มีข่าวฉาวให้พ่อแม่ อับอายขายหน้าไ้ทุกวัน แน่نونครับ ปารีส ฮิลตัน จะดูมีความหมายขึ้นมาทันทีอย่างน้อยคุณต้องเห็นว่าเธอคือแนวโน้มจงใจไ้วัยรุ่นยุคใหม่หลงผิดตาม และหน้าที่ของคุณในฐานะพ่อแม่ ก็จะต้องป้องกันลูกจากภาพและเสียงใดๆจากต้นแหล่งของความหลงผิดเช่นนางแบบระดับโลกคนนี้

ประเทศอังกฤษนับเป็นประเทศที่รุ่งเรืองแล้ว (ผมหลีกเลี่ยงการใช้คำว่า ‘เจริญ’ ด้วยความจงใจนะครับ!) และจัดเป็นประเทศหนึ่งที่มีบทบาทกับโลกทั้งใบ อย่างเช่นที่ทุกคนก็เห็นว่าเป็นคู่หูคู่คิดกับอเมริกาในการบุกอิรัก และก่อให้เกิดการนองเลือดระบอบไปไม่รู้จบ

ประเทศที่ไ้ต้อง ‘รับผิดชอบ’ กับชะตากรรมของโลกใบนี้ กำลังจะมีอนาคตแบบไหน เราต้องสำรวจจากคุณภาพของเยาวชนในวันนี้ ผลคือ ๑ ใน ๔ ของเด็กวัยรุ่นอายุระหว่าง ๑๖ ถึง ๒๑ ประบว่าพวกเขาต้องการเป็นนักร้องและนักดนตรีมากที่สุด

อันดับสองรองลงมาคืออยากออกทีวีและทำงานด้านสื่อต่างๆถึงอีกเกือบ ๑ ใน ๔ เช่นกัน

สำหรับคนทั่วไป แค่คิดว่าถ้าปล่อยให้พ่อแม่ออกจากบ้านแบบไม่รู้ว่าจะ  
ระหกระเหินไปอยู่ที่ไหน ใจก็แทบขาดแล้วครับ ออย่าว่าแต่ตั้งใจเอามาปล่อยเพื่อให้  
พันรำคาญ ตัดภาระออกจากบ้านเลย

ทำไมจิตใจของมนุษย์คนหนึ่งจึงลดสำนึกลงเท่าสัตว์ได้?

นักประพันธ์ท่านหนึ่งเคยกล่าวไว้ว่า ความยากจนเป็นรากเหง้าของความชั่วร้าย  
ทั้งปวง!

ผมมาคิดๆดูก็เหมือนจะจริง ความจำเป็นต้องดิ้นรนเอาตัวรอดอย่างยากลำบาก  
ทำให้มนุษย์ธรรมรั้วไหลออกจากจิตใจมากขึ้นทุกวัน แม้ความเห็นแก่พ่อแก่แม่ก็ไม่  
เหลือ แต่ขณะเดียวกันก็นึกต่อไปอีกว่า ความร่ำรวยก็ใช่จะเป็นต้นเค้าของความดีงาม  
นะ ก็ความโลภหวังสมบัติเคยทำให้ลูกฆ่าพ่อฆ่าแม่มาตั้งกี่รายแล้ว?

ทุกอย่างมารวมลงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสครับ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ดี  
ชั่วอยู่ที่ตัวทำ ไม่ใช่อยู่ที่ความมั่งคั่งหรืออัตคัดขัดสน

คนชราเร่ร่อนเพิ่มมากขึ้น แปลว่าคนทั้งพ่อทั้งแม่มีมากขึ้น

แล้วคนทั้งพ่อทั้งแม่มากขึ้นเป็นประวัติการณ์แปลว่าอะไร? ก็แปลว่าคนที่จะต้อง  
รับผลกระทบจากการทั้งพ่อทั้งแม่จะทวีตัวสูงขึ้นเป็นประวัติการณ์นะซี!

คนเราถ้ายินดีสื่อสารกัน จะประสานตากันได้อย่างสนิทใจ การสบตาคู่กัน  
ในระยะยาว จะทำให้คุณทราบได้ว่ารู้สึกดีกับเขาหรือเธอแค่ไหน ส่วนลึกของ  
หัวใจเข้ากันได้เพียงใด

คู่ที่ใช้นั้น อย่างน้อยควรมองกันและกันได้เต็มตา โดยไม่รู้สีกขัดแย้งหรือมี  
กระแสความเป็นปฏิปักษ์ต่อกัน แม้ในช่วงแรกที่เพิ่งรู้จักกัน ก็ควรมีช่วงขณะหนึ่ง  
ที่มองกันเต็มตาแล้วเกิดความรู้สึกคุ้นเคย ไม่เป็นอื่น นั้นเพราะอำนาจบุญเก่าที่ทำ  
ร่วมกันด้วยดี หรือภาวะคู่อันปรองดองในอดีต น่าจะช่วยตกแต่งกระแสตาให้  
ประสานกันสนิท เป็นมิตร และปราศจากความรู้สึกสะอึด

แต่ถ้าคนเราไม่ยินดีสื่อสารกัน การสบตาก็น่าเป็นตบตบได้ระดับหนึ่ง สบกัน  
ที่ไร่มืดสะอึด อยากหลบตากัน หรือบางคู่ที่เคยเป็นศัตรูคู่อาฆาตกันมาแต่ปางก่อน  
แค่สบตาก็น่าไม่สบอารมณ์ได้ หรือกระทั่งอยากหาเรื่องกันแบบอันธพาลไร้เหตุผลได้

ถ้าผู้ชายสู้ตาผู้หญิงไม่ได้ เหมือนแพ้อ่านาจสายตากันอยู่ ทั้งที่เธอก็ไม่ตั้งท่าชู่  
แต่อย่างไร ก็ขอให้เร่งตระหนกว่าโอกาสที่จะทำให้เธอเชื่อถือนในเวลาต่อมานั้น  
ก็คงยากครับ

ส่วนผู้ชายที่ทำตัวน่าเกรงขาม ชอบส่งสายตาสะกดให้ใครต่อใครอยู่ได้อ่านาจ  
นั้น ถ้าเจอคนที่ใช่จริงๆและเคยทำบุญมาก่อน อยู่ร่วมกันอย่างปรองดองมาก่อน  
ก็จะเชื่องลง ไม่มีรังสีข่มขู่หรือผลักดันเหมือนตอนสบตากับคนอื่น

ผู้หญิงที่ไม่ชอบสบตากับผู้ชาย อาจเป็นเพราะขี้อาย หรืออาจเป็นเพราะมีปม  
ปัญหาทางเพศอันเป็นแผลทางใจ ถ้าคุณทำให้เธอสบตาดูด้วยไม่ได้ก็แปลว่ายังพูด  
หรือแสดงพฤติกรรมให้เธอไวใจไม่ได้ แล้วยกอย่าเพิ่งทักท้วงครับว่าถ้าผู้หญิงกลัว  
ตาผู้ชาย หมายความว่าไม่แผลงฤทธิ์ในภายหลัง ผู้หญิงที่ขี้อายบางคน บทจะ  
เลือดขึ้นหน้าก็แปลงร่างจากแมวขี้อ้อนเป็นนางเสือดาวเอาได้คือๆ

ส่วนผู้หญิงที่ชอบทำตาดู บางทีอาจไม่ดูจริง เธอแค่จะดูว่าคุณเอาเธออยู่ไหม  
ส่วนลึกของผู้หญิงที่ชอบทำตาดูจะโหยหาใครบางคนที่มาหาเธอได้ และเธอก็ใช้วิธี  
ส่งกระแสตาชู่พ่อเป็นเครื่องมือค้นหา หากคุณพิศวาสเจอจริงๆ ก็ต้องเตรียมตัวไว้

ด้วยว่าจะหลุดความเป็นแมนไม่ได้ อ่อนแอให้เธอเห็นไม่ได้ หรืออาจจะกระทั่งเก่งน้อยกว่าเธอก็ไม่ได้ด้วย

ถ้าหากทั้งชายและหญิงมีกำลังสายตาเสมอกัน ก็อาจสบตาแบบลองกำลังกัน ซึ่งถ้าเกิดขึ้นแค่หนสองหนแล้วเลิกเราก็ถือเป็นเรื่องธรรมดาได้ แต่หากสบกันแบบ ‘ประสานงา’ ทุกครั้งไม่เลิก ก็อาจเป็นกลางบอกเหตุได้ว่าอยู่กันไปจะไม่มีใครยอมใคร ตลอดจนมีสิทธิ์ขยับขึ้นเป็นการทุ่มเสียงเอาแพ้เอาชนะ หรือเอาเป็นเอาตายทีเดียว

สรุปแล้วความสามารถในการคุย หรือแลกเปลี่ยนสื่อสารกันนั้น บอกอะไรได้มากกว่าที่หลายคนคิด ขอเพียงคุณช่างสังเกต จะยกเรื่องใดมาเป็นประเด็นสนทนา หรือจะคุยเก่งแค่ไหนไม่สำคัญ คุยไปเถอะ คุยมากๆจนกว่าจะรู้จักตัวตนของอีกฝ่ายจริงๆ ก็จะใช้เป็นเครื่องมือชี้ว่าใช่หรือไม่ใช่คนของคุณได้ครับ

## ดังตฤณ

เกร็ดขำๆ ↩



## ข่าวน่ากลุ้ม

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

**เฮ้อ! – แม้แต่ขยะยังหายากขึ้น เพราะวิกฤตเศรษฐกิจดันยอดคนเร่ร่อนพุ่ง แต่ละคนก็มุ่งนำขยะมาแปลงเป็นเงินเลี้ยงปากเลี้ยงท้องให้รอดไปในแต่ละวัน แคมป์ร้านค้าก็เริ่มรู้ว่าขวดน้ำและกระป๋องน้ำอัดลมทำราคาได้ จึงไม่นิยมทิ้งขว้างเหมือนเมื่อก่อน ทำให้รายได้คนเร่ร่อนขาดมือหนักขึ้นอีก**

ส่วนใหญ่คนเร่ร่อนเก็บขยะหาเลี้ยงชีพนั้น จะแก่มากันเกือบทั้งสิ้น เพราะทำอย่างอื่นที่หนักกว่าเก็บขยะไม่ไหว ถึงไหวก็ไม่ค่อยจะมีใครเขาจ้าง ดังนั้น ข่าวน่ากลุ้มชิ้นนี้จึงบอกเราว่าปัจจุบันมีคนแก่ตระกะกำลำบากเพิ่มขึ้น จากที่แยะอยู่แล้ว ยิ่งแยะหนักขึ้นไปอีก

เมื่อก่อนผมเคยสงสัยอยู่เหมือนกันว่า ทำไมจึงมีคนแก่ก้มหน้าก้มตาเก็บขยะข้างทาง แคมป์เต็นท์นอนใต้สะพาน ทำไมจึงไม่ไปอาศัยบ้านลูกหลานหรือญาติๆ เพราะการตากแดดตากฝน ตากลมอยู่ทั้งวันทั้งคืนนั้น เสี่ยงต่อการเป็นไข้ตายอย่างยิ่ง

พวกเขาไม่มีลูกหลาน หรือว่าลูกหลานไม่ดูแล?

จากการสำรวจล่าสุดพบว่าขณะนี้คนชราจำนวนหนึ่ง ต้องออกมาเร่ร่อนเพราะอยู่กับลูกหลานไม่ได้ หรือพูดง่าย ๆ คือลูกหลานไม่ใส่ใจว่าจะเป็นตายร้ายดีอย่างไร แม้รู้ทั้งรู้ว่าผู้อาวุโสของครอบครัวออกมาเผชิญกับความหนาวเย็นของโลกนอกบ้านตามลำพังก็ตาม

ทางหน่วยงานของรัฐที่ดูแลเกี่ยวกับด้านนี้ยังคงคาดการณ์อีกด้วยนะครับว่าจะเกิดเรื่องแบบนี้มากขึ้น

เมื่อเร็ว ๆ นี้ก็เพิ่งได้ข่าวลูกเอาแม่ซึ่งแก่ชราและแทบช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ มาปล่อยไว้บนถนนเปลี่ยว ชนิดที่คาดได้ว่าจะหาทางกลับบ้านไม่ถูก โดยไม่เหลียวหลังกลับมาสนใจว่าจะเป็นตายร้ายดี ร้องห่มร้องให้อยู่ตามลำพังอย่างไร