

ธรรมะนั้นมีอยู่ทุกหนแห่ง
หากมองให้เป็นก็จะพบว่าสรรพสิ่งรอบตัว
ล้วนแสดงสัจธรรมให้เราเห็นตลอดเวลา
ขณะเดียวกันก็มีคติธรรมสอนใจเราได้ทุกเมื่อ

เป็นเพราะเราหมกมุ่นอยู่กับความคิด
พลัดหลงไปอดีตหรือไม่ก็อนาคต
ใจจึงไม่สามารถเห็นธรรมที่เผยแสดงในปัจจุบันขณะได้

เชื่อแน่ว่าสัจธรรมและคติธรรมที่ได้รับจากหนังสือเล่มนี้
หากนำไปใช้กับชีวิต
จะช่วยให้ผู้อ่านมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง เบิกบาน และแจ่มใส
รวมทั้งมีชีวิตที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้อื่นไปพร้อมกัน

พระไพศาล วิสาโล

โลกนี้เต็มไปด้วยทุกข์
คนที่หนีทุกข์... มักจะพบแต่ทุกข์
คนที่เรียนรู้ทุกข์... กลับพ้นทุกข์
นี่คือความอัศจรรย์
ในคำสอนของพระพุทธองค์

กายนี้เป็นรังของโรค ยากที่จะไม่ป่วย
ใจนี้ก็เป็นที่เกิดของเครื่องเศร้าหมอง
ยากที่จะปล่อยใสไร้กิเลส
แต่ใช่ว่าจะไม่มีทาง !
ถ้าพบว่าจิตขำรุ่... ก็ใช้เวลาแล้วที่จะชำระ

พระกฤษ นิมมโล



อ่านสนุกจนไม่นึกว่าธรรมะ
มีสาระเกินกว่าเรียกขำขัน
ฉันทึ่งกล้าเอ๋ยปากกับประกัน
“ทูอินวัน” ได้ทั้งบุญและบันเทิง

ได้เวลา
ชำระ
จิตชำระใจ

คำอุทิศ

ผลบุญใด ๆ อันเกิดจากหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขอน้อมถวายแด่

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชา

ขอพระองค์ทรงมีพระพลานามัยแข็งแรง

พระเกษมสำราญ

พระชนมายุยิ่งยืนนาน

ทรงเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของปวงชนชาวไทย

ตลอดกาลนานเทอญ

ขอบันดาล

๓ ประสงค์ใด

จงสฤษดิ์ตั้ง หวังบรรพทุกภัย

ดุจถวายชัย ชโย

สูติบัตร

ชื่อ : ได้เวลา ชำระจิตชำระใจ

ผู้เขียน : ปันยา

ภาพปก ภาพประกอบ : จตุโชติ ลิ้มปโชติ

ออกแบบปก : วิภาดา กวยาววงศ์, ไพโรจน์ ไพโรจน์รัตนา

จัดรูปเล่ม : วัชรพล วงษ์อนุศาสน์

พิสูจน์อักษร : เรือนงาม ชินไพศาล, ฐิติรัตน์ กริชไกรวรรณ,
ธิติมา คงกันกง, ปรีเปรม สุขะมงคล

พิมพ์ครั้งที่ 1 - 2 : มิถุนายน - ตุลาคม 2552 จำนวน 50,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 3 - 5 : กุมภาพันธ์ - มีนาคม 2553 จำนวน 58,000 เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ 6 : กุมภาพันธ์ 2554 จำนวน 29,000 เล่ม

ISBN : 978-974-496-523-3

พิมพ์ที่ : บริษัท ชุมของอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

59/84 หมู่ 19 ถนนบรมราชชนนี

แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา

กรุงเทพมหานคร 10170

โทรศัพท์ 0-2885-7871-3, โทรสาร 0-2885-7874

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ **พระธรรมวิสุทธิกวี** (พิจิตร จีตวณฺโณ) และ **พระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ** เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้ให้ความเมตตาอบรมสั่งสอน ทางด้านพุทธศาสนา โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติกรรมฐาน

ขอขอบพระคุณ **คุณมานชลกฤต** และ **คุณทิพย์ส่องธาร วัฒนานทร** ที่ได้ชักชวนให้เข้าร่วมการฝึกอบรมกรรมฐานรุ่นที่ 22 ณ วัดโสมนัสวิหาร เมื่อเดือนตุลาคม 2538 ซึ่งนับเป็นจุดเริ่มต้น ที่ทำให้ผู้เขียนสนใจศึกษา และปฏิบัติธรรม มาจนถึงทุกวันนี้

ขออนุภาพคุณพระศรีรัตนตรัย และอำนาจแห่งบุญนี้ เป็นพลวปัจจัย หนุนนำให้ทุกท่าน เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา ทุกประการเทอญ

สารบัญ

คำนิยม

พระไพศาล วิสาโล	5
พระกฤษ นิยมโล	7
อาจารย์วศิน อินทสระ	8
นายแพทย์อาคม เขียวศิลป์	9
ผศ.นายแพทย์พรเลิศ ฉัตรแก้ว	11
คุณदनัย จันทรเจ้าฉาย	13
คุณอริยาภรณ์ สิทธิธรรมพิชัย	14

คำนำ

บทที่ 1 สุขเจ้าอยู่ไหนใด ?	23
เกร็ดเล็กน้อยเกี่ยวกับมะเร็ง	33
บทที่ 2 ที่สุดในโลก	41
บทที่ 3 รักแท้หรือรังแก ?	49
บทที่ 4 ยิ่งยึดยิ่งทุกข์	59
บทที่ 5 สติกับสตางค์	67
บทที่ 6 บังเอิญ...ชะเมื่อไหร่ !	77
บทที่ 7 หน้าที่ ที่ต้องธรรม	91
บทที่ 8 จ้างวานฆ่า	103
บทที่ 9 นักลงทุนข้ามชาติ	111
บทที่ 10 โลกกับธรรม ดำกับขาว	121

ของขวัญ

แหล่งอ้างอิง

130
132

คำนิยาม

ธรรมะนั้นมีอยู่ทุกหนแห่ง หากมองให้เป็นก็จะพบว่าสรรพสิ่งรอบตัว (และในตัวรวมทั้งกลางใจ) ล้วนแสดงสัจธรรมให้เราเห็นตลอดเวลา ขณะเดียวกัน ก็มีคติธรรมสอนใจเราได้ทุกเมื่อ เป็นเพราะเราหมกมุ่นอยู่กับความคิด พลัดหลงไปอดีตหรือไม่กี่อนาคต ใจจึงไม่สามารถเห็นธรรมที่เผยแสดงในปัจจุบันขณะได้

ธรรมะนั้นมิใช่สิ่งลึกลับซับซ้อน เราจึงสามารถพบเห็นได้ในชีวิตประจำวัน สำหรับผู้ที่สงสัยข้อความดังกล่าว (รวมทั้งย่อหน้าข้างบน) หนังสือเล่มนี้สามารถให้คำตอบได้ ดังเห็นได้ว่าธรรมะที่ผู้เขียนได้นำมาถ่ายทอดทุกบทนั้น ล้วนแล้วแต่สกัดมาจากชีวิตประจำวัน หรือจากประสบการณ์ที่ผู้คนพบพานอยู่เป็นประจำ เรื่องราวเหล่านี้เพียงแต่เปลี่ยนมุมมองก็เห็นคติธรรมและสัจธรรมที่สอนใจเราได้มาก

หากมองให้เป็น ไม่เพียงเห็นธรรมเท่านั้น หากยังเห็นสุขได้ด้วย เพราะความสุขมีอยู่รอบตัว (และอยู่กับตัวเรา) อยู่แล้ว เพียงแค่หันมาเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรามีอยู่ ใช่หรือไม่ว่าเรามักเป็นทุกข์เพราะจดจ่อกับสิ่งที่ยังไม่มีหรือสิ่งที่สูญหายไปแล้ว จึงมักละเลยสิ่งที่มีอยู่ แต่จะมาเห็นคุณค่าของสิ่งนั้นก็ต่อเมื่อสูญเสียสิ่งนั้นไปแล้ว

ผู้เขียนตระหนักถึงความจริงดังกล่าว มิใช่จากการอ่านตำรับตำรา แต่จากการที่ได้ประสบกับความเจ็บป่วย มะเร็งนั้นใคร ๆ ก็มองว่าเป็นเคราะห์ แต่ผู้เขียนกลับเห็นธรรมจากโรคนี้นี้ ดังเธอได้พบด้วยตัวเองว่า เพียงแค่ได้สูดลมหายใจเต็มปอดก็นับว่าเป็น “ความสุขที่ยอดเยียมของชีวิตแล้ว”

ขออนุโมทนา “ปณยา” ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ ที่นำธรรมะจากประสบการณ์ชีวิต มาถ่ายทอดให้ผู้คนสัมผัสได้ เชื่อแน่ว่าสัจธรรมและคติธรรมที่ได้รับจากหนังสือเล่มนี้ หากนำไปใช้กับชีวิตจะช่วยให้ผู้อ่านมีจิตใจที่ปลอดโปร่ง เบิกบาน และแจ่มใส รวมทั้งมีชีวิตที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่ผู้อื่นไปพร้อมกัน

พระไพศาล วิสาโล

คำนิยม

โลกนี้เต็มไปด้วยทุกข์
คนที่หนีทุกข์...มักจะพบแต่ทุกข์
คนที่เรียนรู้ทุกข์...กลับพ้นทุกข์
นี่คือความอัศจรรย์ในคำสอนของพระพุทธองค์

ขอชื่นชมกับผลงานของโยม “ปิ่นยา” ผู้เป็นรุ่นพี่ที่ไม่มีใครอยากเป็นรุ่นน้อง เพราะเป็นรุ่นพี่ที่มีประสบการณ์กับมะเร็ง แม้ผู้เป็นรุ่นพี่เอง ก็คงไม่อยากจะเป็นรุ่นพี่ในแง่นี้ แต่ทุกข์ ไม่พ้นได้ด้วยใจอยาก ฉะนั้น ไม่ว่ารุ่นพี่ รุ่นน้อง หรือผู้ไม่อยากจะร่วมรุ่น ก็ควรศึกษาไว้บ้าง

ผู้รู้กล่าวไว้ว่า ทุกข์ที่แท้จริง ก็คือ กายนี้-ใจนี้ กาย-ใจ ที่คิดว่าเป็น “เรา” นี้แหละ! กายนี้เป็นรังของโรค ยากที่จะไม่ป่วย ใจนี้ก็เป็นที่เกิดของเครื่องเศร้าหมอง ยากที่จะปล่อยใสไร้กิเลส แต่ใช่ว่าจะไม่มีทาง! วิธีต่าง ๆ ทั้งเพื่อรักษากายและชำระใจ ผู้เขียนกล่าวไว้แล้วในหนังสือเล่มนี้

ขออย่าให้มีสติย้อนกลับมาเรียนรู้ที่กาย-ใจ เรียนรู้ ดูลึกลับปรากฏจริง จน “จิต” เข้าใจความจริง ให้จิตรู้-ตื่น-เบิกบาน มองให้ถูกมุม เรียนให้ถูกจุด พัฒนาจิตอย่าติดแค่ทรงกับทรวด ถ้าพบว่า จิตชำระ...ก็ได้เวลาแล้วที่จะชำระ

ขออนุโมทนา
พระกฤษ นิรมลโธ

คำนิยม

หนังสือเรื่อง “ได้เวลา ขำระจิตขำระดู” เล่มนี้ทำให้ผู้อ่านได้ปัญญา รู้จักมองชีวิตในแง่ที่ทำให้เกิดปัญญาและความสุข ทำให้ชีวิตประเสริฐ สมพระพุทธานุภาพที่ว่า “ผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญาเป็นชีวิตที่ประเสริฐ” พระเถระบางท่านในสมัยพุทธกาล คือ พระมหากัปปินเถระ ได้กล่าวไว้ว่า “ผู้มีปัญญาแม้จะสิ้นทรัพย์ก็พอมีชีวิตอยู่ได้ ผู้มีทรัพย์แต่ขาดปัญญามีชีวิตอยู่ไม่ได้ (หรือมีชีวิตอยู่ยาก)” พระพุทธพจน์เน้นไว้อีกว่า “การได้ปัญญาทำให้ได้สุข (สุขิ ปญญาปฏิลาโภ)”

ข้าพเจ้าขออนุโมทนาต่อผู้เขียนเรื่อง “ได้เวลา ขำระจิตขำระดู” นี้ และขออนุโมทนาต่อผู้ร่วมมือช่วยเหลือให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จมาได้ด้วยดี ขออวยพรให้ได้ปัญญาและความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป

อ.วศิน อินทสระ

คำนิยาม

ข้าพเจ้าได้มีโอกาสอ่านหนังสือของพระคุณเจ้า พระพรหมคุณาภรณ์ 3 เล่ม คือ “รักษาใจยามป่วยไข้, รักษาใจยามรักษาไข้ และ โภชนงค์ : พุทธวิธีส่งเสริมสุขภาพ” ตามความเข้าใจเอาเองว่า “จิตใจ หรือ จิต มีอิทธิพลเหนือร่างกายมาก ๆ ” เหมือนคำพูดที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จะเห็นได้ว่าเมื่อจิตใจไม่ปกติ จะมีการแสดงออกทางร่างกาย ซึ่งแพทย์เรียกโรคกลุ่มนี้ว่า “Psychosomatic syndrome”

เมื่อเวลาเราเจ็บป่วย ร่างกายเท่านั้นที่ป่วย แต่จิตใจไม่ได้ป่วยตามไปด้วย ปัญหาคือ ผู้ป่วยทุกคนจะทราบหรือไม่ว่า ร่างกายกับจิตใจเป็นคนละส่วนกัน สามารถแยกออกจากกันได้ เมื่อตัวเราได้รับการฝึกฝน ดูแลรักษา ทะนุถนอมจิตใจอย่างดีและสม่ำเสมอ หากเกิดมีหรือได้จิตเกษมเมื่อไร ทุกอย่างจะประสบความสำเร็จได้ เช่นเดียวกับคุณ“ปิ่นยา” ผู้นิพนธ์หนังสือ “ได้เวลาชำระ จิตชำระ” นี้

การดูแลรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็ง มีปัญหามากมาย นอกจากจะผันแปรไปตามชนิด ระยะของโรคแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจผู้ป่วยด้วย จากประสบการณ์ของข้าพเจ้า ผู้ป่วยที่มีจิตใจเข้มแข็ง สงบหรือนิ่ง ผลการรักษาจะดีกว่ากลุ่มที่มีจิตใจอ่อนแอ ซึ่งปัจจุบัน ทางกรมแพทย์พยายามอธิบายประสบการณ์นี้ ในแบบของ “Psychoneuroimmunotherapy” เพราะว่าหากจิตใจ ระบบประสาท และ ระบบภูมิคุ้มกัน ทำงานประสานกันดี ก็จะเป็น

ประโยชน์ในการรักษาโรคร้ายแรงต่าง ๆ เช่น มะเร็ง เป็นต้น

ขอขอบคุณ คุณ“ปinya” ที่ได้แบ่งปันประสบการณ์ดี ๆ และดีมาก
ให้กับพวกเรา ๆ ได้อ่าน ได้รู้เกี่ยวกับการชำระจิตที่ชำระุด และที่สำคัญทำให้
ข้าพเจ้ามีปัญญามากขึ้นด้วย

นายแพทย์อาคม เขียรศิลป์

ผู้อำนวยการศูนย์มะเร็งโฮลิสติก โรงพยาบาลไทยนครินทร์

คำนิยม

การเป็นแพทย์ทำให้ผมได้มีโอกาสพบกับธรรมชาติหรือธรรมชาติของชีวิต อยู่เนื่อง ๆ ตอนที่ เป็นแพทย์ใหม่ ๆ ก็ไม่เข้าใจว่าทำไม บางคนเป็นโรคเพียงเล็กน้อย แต่ดูทุกข์ทรมานเหลือเกิน ในขณะที่บางคนยังคงยิ้มได้แม้ป่วยเป็นโรคระยะสุดท้าย อะไรเป็นเหตุปัจจัยให้ใครสักคนมีความสงบและสง่างามได้เช่นนี้

ผมได้มีโอกาสดูแลผู้ป่วยหญิงวัยกลางคนคนหนึ่ง ซึ่งป่วยหนักเป็นมะเร็ง ลำไส้ใหญ่ทะลุ มารับการผ่าตัดฉุกเฉินและใส่เครื่องช่วยหายใจอยู่ในไอซียู ในคืนแรกท่านดูทรมานทรมานจากความเจ็บป่วยทรมานมาก ต้องให้ยาแก้ปวดมอร์ฟีนมากกว่าคนอื่นเกือบสองเท่า แต่เช้านี้ผู้ป่วยกลับต้องการยาแก้ปวดน้อยลงจนแทบไม่ใช้เลย เมื่อเราแสดงความแปลกใจและชื่นชมที่คุณป้าดูดีมาก คุณป้าซึ่งแม้พูดไม่ได้ แต่ทำมีอยู่ในลักษณะของการลูบตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงต้นขา พร้อมทั้งขยับปากเป็นคำว่า ดูกาย ดูเวทนา การสื่อสารพอจับความได้ว่าในช่วงแรกซึ่งยังตั้งหลักไม่ได้ ก้าวและปวดมากเป็นทวิคูณ แต่พอตั้งสติได้ ความปวดมันลดลงเหมือนहारสอง วันนั้นคุณป้าไม่ได้เป็นผู้ป่วยแล้ว แต่เป็นกัลยาณมิตรที่มาแสดงธรรมะให้พวกเราได้รับรู้ถึงในโรงพยาบาล

การดูแลสุขภาพควรมีลักษณะของการเกื้อกูลผสมผสาน บุคลากรทางการแพทย์ช่วยดูแลรักษาและบรรเทาอาการทางกาย ส่วนผู้ป่วยและครอบครัวเป็นผู้พัฒนาความเข้มแข็งของจิตใจ ก้าวข้ามผลกระทบทางอารมณ์ ทั้งการปฏิเสธ โกรธ ต่อรอง หรือซึมเศร้า มาสู่ความเป็นอิสระ เป็นครูและเป็นกำลังใจให้กันและกัน

ในที่นี่ทางโรงพยาบาลและบุคลากรทางสาธารณสุข ขออนุโมทนาใน
ธรรมทานที่คุณ “ปิ่นยา” ได้นำมาเผยแพร่ ณ ที่นี่ ธรรมะเหล่านี้มีคุณค่ายิ่ง
เพราะผ่านการพิสูจน์ด้วยชีวิต ว่าสามารถใช้แก้ปัญหาความทุกข์ สร้างความสุข
และเกิดการเติบโตทางจิตวิญญาณได้อย่างงดงาม

ผศ.นายแพทย์พรเลิศ จัตรีแก้ว
ศูนย์ส่งเสริมมิตรภาพบำบัด โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

คำนิยม

ชีวิตที่มีคุณค่า คือ ชีวิตแห่งการแบ่งปัน เจกเซนหนังสือ **“ได้เวลา ชำระจิตชำระรูต”** ซึ่งถ่ายทอดประสบการณ์ตรงของคุณ “ปinya” ในรูปแบบ “บุญบันเทิง” ที่มีลีลาอ่าน และสะกิดใจเป็นอย่างยิ่ง

คนส่วนใหญ่ทุ่มเทเวลาทั้งชีวิตค้นหาความสุขแท้จริง โดยมักมองไกล แลมองไขว้คว้าปัจจัยภายนอกอย่างไม่หยุดหย่อน ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย น้อยคนนักที่จะรู้ว่า การได้มีโอกาสหายใจอย่างเต็มปอดนั้น คือความสุขอันเยี่ยมยอด ทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลายจนตลอดสาย

หนังสือเล่มนี้ จะทำให้เราได้ตระหนักถึงความโชคดีของการที่ยังมีโอกาสหายใจ มีความสุขอยู่กับลมหายใจ เพียงเท่านี้เราก็ได้ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว

दनัย จันท์เจ้าฉาย

คำนิยาม

ก่อนที่จะกล่าวถึงความนิยมที่มีต่อเนื้อหาในด้านในของหนังสือ **ได้เวลาชำระจิตชำระดู** เล่มนี้ สิ่งแรกที่ใจอยากเขียนถึง ก็คือ ขออนุโมทนาบุญต่อกุศลจิตของผู้จัดพิมพ์ ที่**เพียรทำกรรมดี แบบไม่หลอเลี้ยงอัดตา** อาสาปิดทองหลังพระ สงเคราะห์ สาสนฝัน เป็นธุระให้ผลงานคุณภาพได้ปรากฏออกมาเป็นรูปธรรม

คนที่คิด และทำได้จริง ตลอดกระบวนการนี้ จะต้องมีการล้างกุศลจิตสั่งสมมาสูง อย่างต่อเนื่อง จึงขอกล่าวชื่นชมด้วยความศรัทธาจากใจจริงไว้ ณ ที่นี้

ส่วนเนื้อหาในด้านในโดยภาพรวม บอกถึงชัยชนะของผู้เขียนที่ผ่านทุกข์ในอดีตมาได้ โดยใช้หลักกรรมเป็นเครื่องเยียวยา ปัจจุบันเธอก็มีชีวิตอยู่อย่างผู้มองเห็นแสงสว่างในอนาคต

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ มีประโยชน์มากไม่เพียงเฉพาะเป็นยาใจ ให้ผู้อ่านที่กำลังมีโรคกายรุมเร้าเท่านั้น แต่ยังเหมาะต่อการเป็นสติปัญญาเตือนภัยเบื้องต้นให้ผู้คนได้รู้ตัว หมั่นหันมาสำรวจตรวจใจตนเอง ว่าวิถีชีวิตที่กำลังดำเนินอยู่ด้วยความเคยชินทุกวันนี้ กำลังป้อนพิษให้ตนเอง และคนรอบข้างหรือไม่

ผู้ช่วยที่รู้ว่าตนเองเป็นโรคอะไร และมีความปรารถนาจะอยู่รอดต่อไป ย่อมให้ความร่วมมือกับหมอที่ให้การดูแลรักษา ฉนั้นใด ผู้ที่รู้ตัวเองแล้วว่า กำลังหลงทาง มีประพฤติกรรมบางอย่างผิดปกติ ย่อมพยายามแก้ไข หาทางออกที่ดี

ให้กับตนเองได้ในที่สุด

ส่วนประกอบของยา มีอยู่ในทุกบรรทัด และทุกย่อหน้า ขอเชิญพิจารณานำมาปรุงให้เหมาะกับธาตุและต้นทุนคุณธรรม ตามอัธยาศัย จะได้ไม่ต้องทนทุกข์ต่อไป อีกนาน....

อริยาภรณ์ สิทธิธรรมพิชัย

www.dhamaforlife.com

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล, พระอาจารย์ กฤษ นิยมโล, ท่านอาจารย์วศิน อินทสระ, คุณหม่ออาคม เขียรศิลป์, คุณหม่อพรเลิศ จัตรแก้ว, คุณดนัย จันท์เจ้าฉาย และ คุณอริยาภรณ์ สิทธิธรรมพิชัย เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้ให้ความเมตตาตลอดเวลาอันมีค่าของท่าน เพื่ออ่านและเขียนคำนิยมให้กับหนังสือเล่มนี้

คำนิยมของท่านนั้น นอกจากจะช่วยให้คุณค่าให้กับเนื้อหาในหนังสือ และทำให้ผู้มีจิตศรัทธา ที่ร่วมพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่พวกเขาได้กระทำมากยิ่งขึ้นแล้ว ยังเป็นกำลังใจให้ผู้เขียน ตั้งใจในการประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ตามแนวทางของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อมุ่งสู่ความพ้นทุกข์ด้วย

โอกาสนี้ ผู้เขียนก็ขอขอบพระคุณ พี่วราภรณ์ วงศ์พัฒนาศิน ผู้มีบทบาทสำคัญยิ่ง และพี่ชาติรี ลิวนิชย์ ที่เป็นเสมือนผู้ส่งไม้ผลัดแรก ในการทำให้บทความของหนังสือนี้ได้ไปถึงผู้เขียนคำนิยมทุกท่านด้วย

ขออนุภาพคุณพระศรีรัตนตรัย และอำนาจแห่งบุญนี้ เป็นพลวปัจจัยหนุนนำให้ทุกท่าน เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ สมหวังในสิ่งที่ปรารถนา ทุกประการเทอญ

ผู้เขียนขอขอบพระคุณ **พีธีธรรมบุญ กษีรสกุล** เป็นอย่างยิ่ง ที่ได้ริเริ่ม
เสนอปัจจัย เพื่อพิมพ์หนังสือ “ได้เวลา ชำระจิตชำระตน” เผยแพร่เป็นธรรมทาน

รวมถึง **คุณพรพรรณทรัพย์ กิตติบุญทอง, คุณพิมพ์ดาว จัดตุนาม,**
คุณอลิษา สุขปิติ, คุณศุภคร ยินดีสุข, **พีสุภาภรณ์ เตชเสถียร, คุณปรางทิพย์ เนื่องโนราช,**
คุณมานิดา อธิธรรการ, คุณรุ่งนภา อัมลา, พีวิภาดา กวาววงศ์, คุณชัยยุทธ หิรัญโรจน์,
คุณปริยะมาส คชาอนันต์ และ คุณกันวรัตน์ แสงโสดา ผู้เป็นเสมือนญาติมิตร
กัลยาณธรรม ที่ช่วยกันประชาสัมพันธ์บอกบุญไปยังผู้มีจิตศรัทธาทุกท่าน ทำให้มี
การพิมพ์ครั้งที่ 6 จำนวนถึง 29,000 เล่ม

ขอขอบพระคุณ **คุณพ่อไพบูลย์ และ พี่วิพล พิทยธนากุล** แห่งโรงพิมพ์
ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ ที่มีกุศลจิตร่วมบุญ โดยยินดีรับพิมพ์หนังสือ
ในราคาพิเศษ รวมทั้ง**คุณวัชรพล วงษ์อนุสาสน์** ที่เต็มใจใช้เวลาช่วยแก้ไข
อาร์ตเวิร์คให้ทุกราวที่มีการพิมพ์ครั้งใหม่

ผู้เขียนขออนุโมทนาบุญกับทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการพิมพ์และจัดทำ
ขออานิสงส์แห่งธรรมทานนี้ เป็นพลวปัจจัยให้ท่านถึงพร้อมด้วยมรรคมงคลแปด
เพื่อประกอบกิจอันสูงสุดแห่งชีวิต นำตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งมวลโดยเร็วเทอญ

การให้ธรรม ชนะการให้ทั้งปวง

รสแห่งธรรม ชนะรสทั้งปวง

ความยินดีในธรรม ชนะความยินดีทั้งปวง

ความหมั่นแห่งตณฺหา ชนะทุกข์ทั้งปวง

คำนำ

ตามหลักพุทธศาสนานั้น “คน” ประกอบด้วย 2 ส่วนสำคัญ คือ “กาย” กับ “จิต (ใจ)” แต่คนส่วนใหญ่ มักให้ความสำคัญกับเรื่องของกาย ที่เป็น**รูปธรรม**กันมาก อาจเป็นเพราะว่าสามารถมองเห็นได้ชัดเจน และใช้ดึงดูดเพศตรงข้ามได้ ในขณะที่**จิต**นั้นเป็น**นามธรรม** ไม่อาจเห็นได้ด้วยตา จับต้องไม่ได้ และจะใช้ขอวชโหวใครก็ไม่ได้ด้วย

จึงเป็นธรรมดาที่คนทั่วไป มักจะมีความ**ลำเอียง (กระเท่แ่)** ไปให้ความสำคัญใน**เรื่อง**ของกายมากกว่า**จิต** อย่างเพียงแค่วาดหัว ตัวร้อน เป็นอะไรนิดหน่อย ก็ต้องรีบไปหาหมอซื้อยามากิน เมื่อเป็นสิ่ว-ฝ้า-กระ ก็กระตือรือร้นไปคลินิกรักษา สรรหาเครื่องสำอางมาแต่งแต้มปกปิด ยามผิวหนังเหี่ยวย่นไม่เต่งตึง ก็ต้องใช้ศัลยกรรมช่วยตกแต่ง ครั้นรูปร่างไม่ได้สัดส่วนเพรียวลม ก็ต้องรีบหาทางแก้ไข ทั้งเอ็กเซอร์ไซส์ ริดไขมัน อดอาหาร รวมไปถึงการฟิธิฟิตันหาเครื่องแต่งกายมาอำพราง ซื้เครื่องประดับมาสวมใส่ เพื่อให้กายดูดีขึ้น หรืออย่างน้อยก็ต้องคงสภาพ**เวริดหรรดูสมารท์**ไว้ให้นานที่สุด

แต่เมื่อถึงคราว**จิต**มีความผิดปกติบ้าง กลับไม่ค่อยมีใครเหลียวแล ไม่เคยคิดจะหาทางแก้ไขปรับปรุง ได้แต่ปล่อยปละละเลย ให้**อุดมหมักหมมไปด้วยกิเลส โลก โกรธ หลง** จนเป็นเหตุให้**ยึดเอาความต้องการของตัวเองเป็นหลัก** กระทำในสิ่งที่เรียกว่า**เห็นแก่ตัว** เอารอดเอาเปรียบ ทำร้ายร่างกาย-จิตใจผู้อื่นสัตว์อื่น ไปจนถึงทำลายธรรมชาติ ประพฤติผิดศีลธรรมจนชินชา และเห็นว่า เป็นเรื่องปกติของการดำรงชีวิตไป

ทั้งๆ ที่จริงแล้ว *คุณค่าของความเป็นคนนั้น อยู่ที่คุณภาพของจิต* มากกว่า หาใช่ลักษณะทางกายภาพ ที่สวยหล่อ สูงเด่นเป็นสง่า รูปร่างน่าหนัก ได้สัดส่วนน่ามอง ผิวพรรณขาวเนียนนุ่มนวลน่าสัมผัส หรือมีฐานะร่ำรวย ทรัพย์สินสมบัติมากมาย การศึกษาสูง ฯลฯ อย่างที่ผู้คนส่วนใหญ่หลงเข้าใจผิดเลย

เพราะคนเราเมื่อสิ้นอายุขัยต้องจากโลกนี้ไปแล้ว ภายที่เราพุ่มพัก *ประคบประหงมบำรุงบำเรอ* อย่างดีนั้น **จะต้องแตกสลายเป็นกายใหม่เอี่ยม เปลี่ยนรูปร่างไปตามแรงวิบาก (ผลแห่งกรรมที่ทำไว้แต่ปางก่อน)** ตลอดจนเงินทองสิ่งของมีค่าทั้งหลาย ที่มั่งมันสะสมเก็บหอมรอมริบมาทั้งชีวิตนั้น ก็ต้องเปลี่ยนมือไปเป็นของคนอื่น เพราะอย่างงั้นก็เป็นได้แค่ **“สมบัติผัดกันชม”** เท่านั้นเอง

จะมีก็เพียงจิต ซึ่งเราไม่ค่อยได้ใส่ใจยดีนี้แหละ **ที่ยังคงเกิด-ดับ เกิด-ดับ** สืบเนื่องจากจิตเดิม หากใครเคยมี**จิต*** ลักษณะนิสัยและพฤติกรรมอย่างไร ก็จะเป็นอยู่อย่างนั้น เหมือนดั่งมรดกที่ถ่ายโอนให้ใครไม่ได้ จะสละตัดสะบัดยังไงก็ไม่หลุด ต้องติดตาม (เป็นตังเม) ไปในภพภูมิใหม่ หรือชาติต่อๆ ไป ด้วยเสมอ

* ความประพฤติ, พื้นนิสัย หรือพื้นแพแห่งจิตของคนทั้งหลายที่หนักไปด้านใดด้านหนึ่ง แตกต่างกันไปคือ

1. *ราคะจิต* ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปทางรักสวยรักงาม มักติดใจ)
2. *โทสะจิต* ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปทางใจร้อนขี้หงุดหงิด)
3. *โมหะจิต* ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปทางเหลวซึ้งมึนเมา)
4. *สัทธาจิต* ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปทางน้อมใจเชื่อ)
5. *พหุจิต* ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ (หนักไปทางคิดพิจารณา)
6. *วิตกจิต* ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ (หนักไปทางคิดจับใจพิจารณา)

จึงเป็นเรื่องเปลืองเวลาไร้ค่าเปล่าประโยชน์ ที่คนเราจะใช้ชีวิตสาละวน
ทุ่มเทศกรางวัลให้กับสิ่งที่ไม่ใช่สาระ เพราะเป็นเพียงเปลือกนอกที่หลอกหลง
กลวงโบ๋ เป็นของเก๊ของปลอม แต่กลับเฉยเมยละเลยในแก่นแท้อันสำคัญยิ่ง

นาที่นี้ยังไม่สายเกินไปนะ หากจะลงมือขยับเขยื้อน เคลื่อนจากจุดที่เคยยืน
เคยยืน แล้วเบนเข็มหันมามองในมุมใหม่ โดยเริ่มจากการปรับความเห็น
ให้ตรงและถูกต้องเสียก่อน เห็นคุณค่าของสิ่งที่ล้ำค่า เห็นโอกาสในการสร้าง
บุญบารมีเมื่อได้เกิดเป็นคน มองให้ออกว่าสิ่งใดเป็นสาระ และควรทำควบคู่
ไปกับการดำเนินชีวิตประจำวัน

ยามใดที่กายป่วยเป็นโรคร้าย หากไม่รีบเยียวยารักษา ปล่อยให้ลูกกลม
บานปลาย ก็ยากที่จะหายเป็นปกติได้... จิตที่ชำระดูบกพร่องก็เช่นกัน หากขึ้น
ปล่อยให้ยาวนานวัน ไม่รีบชำระขัดเกลาให้ผ่องใสผุดผาด ก็มีแต่ทางหายนะ
เท่านั้นเอง !

ไหน ๆ ก็โชคดีมีบุญ ได้เป็นคนอีกครั้งแล้ว ถ้าไม่คิดจะพัฒนา ยกระดับ
จิตใจของตัวเองให้ได้ดีกว่าชาติก่อน ๆ ก็นับว่าขาดทุนสูญเปล่า

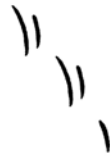
พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงตรัสเตือนแล้วว่า “...สังขารทั้งหลายมีความ
เสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”
และ “วันคืนล่วงไป ๆ บัดนี้เธอทำอะไรอยู่ ?”

ฉะนั้น จึงไม่ควรชักช้าเอื้อระเหยลอยชาย ปล่อยโอกาสอันดีให้หลุด
ลอยไป เพราะกิจสำคัญเร่งด่วน ที่เราทุกคนต้องกระทำก่อนธุระอื่นใด ก็คือ...
“ได้เวลา ชำระจิตชำระชุด” กันแล้ว

ปิ่นยา

อสาเว สารมตินโน
สาเว จ อสารทสุสินโน
เต สารํ นาธิตฺตจฺจนฺติ
มิจฺจสาตฺตงฺกปฺปโคจฺจรา

ผู้ใดเห็นสิ่งที่ไม่เป็นสาระว่าเป็นสาระ
เห็นสิ่งที่เป็นสาระว่าไร้สาระ
ผู้นั้นมีความคิดผิดเสียแล้ว
ย่อมไม่ประสบสิ่งที่เป็นสาระ



สุขใจ... อยู่ไหนดี ?

ความคิดในวัยเด็กของใครหลายคน คงเป็นเหมือนกับฉัน ที่อยาก
เร่งวันเร่งคืนให้ผ่านไปไว ๆ เพื่อจะได้โตเป็นผู้ใหญ่เสียที เพราะรู้สึกไม่ว่าจะทำ
อะไร ก็มักโดนห้ามปรามว่า *อย่า ! ไม่ได้ ! ไม่ได้ !* อยู่เสมอ เมื่อถึงคราวอยากจะทำ
ได้นั้นได้นี้ ก็ต้องแบมือขอเงินพ่อแม่ไปซื้อ ซึ่งก็ได้บ้าง อดบ้าง แล้วแต่อารมณ์
ของท่านว่าจะจอยหรือจืด เวลาอยากไปไหน ก็ต้องขออนุญาตรออนุมัติ
จากท่านอีก นานาน ๆ ถึงจะได้รับสัญญาณไฟเขียวให้ไปโลดสัที้ !

ฉันก็เลยคิดตามประสาเด็กว่า การถูกขัดใจและไม่ได้สิ่งที่ต้องการนั้น
เป็นความทุกข์ ส่วนการได้อะไรสมใจอยาก คือความสุข จึงได้แต่ “รอ ร้อ รอ”
และวาดฝันไว้ว่า เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ ฉันก็คงจะมีแต่ความสุข เพราะว่าได้ทำอะไร
ตามใจตัวเอง ไม่ต้องไปพะเน้าพะนอ ขอพียงพาทจากใครอีก

ทุกวันนี้ เวลาเห็นเด็กทำหน้ามู๋มึนตึง ฉันจะเข้าใจและเห็นใจเขา แต่ก็
อดที่จะยิ้มในใจไม่ได้ เพราะย้อนไปเห็นภาพของตัวเองในอดีต ว่าเราเองก็เคย
ออกอาการแบบนั้นเหมือนกัน เวลาที่โดนพ่อแม่ขัดใจ ทำให้ต้องผิดหวัง

ปัจจุบัน ฉันได้โตเป็นผู้ใหญ่สมใจนึกแล้ว ฉันมีงานมีการทำ หาเงินเลี้ยง
ตัวเองได้ จึงไม่ต้องไปง้อใคร ถึงแม้จะไม่มีทอง แต่ก็พอมีเงินไว้จับจ่ายใช้สอย
ฉันมีบ้าน มีรถยนต์ มีหลายสิ่งหลายอย่างตามความต้องการ หรือจะเรียกว่ามี
เงินเกินจำเป็นก็ยังได้ ฉันอยากทำอะไร อยากไปไหน ก็โลดเล่นได้เลย ไม่ต้องมา
นั่งลุ้นนอนรอ เพื่อดูทิศทางการเคลื่อนไหวของใบหน้าพ่อแม่ ว่าจะสายซ้าย-ขวา
เหมือนพัดลม หรือพยักขึ้น-ลงเหมือนลิฟท์ อีกต่อไป

ฉันก็รู้สึกว่ามีความสุขดีนะ... แต่ปัญหามันอยู่ตรงที่ว่า *ไม่ยกเหมือนกับที่คิดไว้ในวัยเด็กเลยนี่นา !*

ก็เพราะความสุขที่ฉันได้รับนั้น ที่แรกก็เหมือนกับว่ามันเต็มเปี่ยมจนล้น **เอ่ออยู่ในใจ** โจนมันจึงค่อยๆ ลดน้อยถอยลงไป ตามวันเวลาและความสนใจที่ฉันมีต่อสิ่งนั้น ยิ่งนานวันเข้า ความสุขที่เคยมี “*ท่วมท้น*” ก็กลายเป็นความ “*เคยชิน*” จนเฉยเมย แล้วในที่สุด ฉันก็จะเริ่มหันไปหาสิ่งใหม่ ๆ มาทดแทน อยู่ร่ำไป

ไม่รู้ว่าเธอจะเป็นเหมือนฉันบ้างไหมนะ ?

ที่มักรู้สึกว่าเป็น **ความสุขมันพร่องได้ !** ราวกับว่ามีรูรั่วรูโหว่พรุนไปหมด เพราะมันต้องคอยเติมให้เต็มอยู่เรื่อย *ไม่ต่างกับถังซักโครกที่รั่วซึม ต้องคอยรักษาระดับน้ำให้ได้ปริมาณอยู่เสมอ* ดูเหมือนว่าความสุขมันไม่เคยจริงจังอยู่กับฉันนาน ๆ เลยสักครั้งเดียว

เพราะเหตุนี้ จึงทำให้ฉันต้องดิ้นรนไขว่คว้า หาความสุขใหม่ ๆ มาทดแทนบ่อย ๆ ซึ่งก็มักจะหนีไม่พ้นไปจากการ “*ได้ในสิ่งที่อยาก*” และ “*ทำในสิ่งที่ต้องการ*” วนเวียนซ้ำซากไปมาอยู่แค่นั้น

จนวันหนึ่ง **มันมีเหตุที่ทำให้การดิ้นรนของฉันต้องชะลอลง** โดยไม่ต้องแตะเบรก เพราะจู่ๆ ก็มีก้อนเนื้อแข็งๆ ที่ไม่ได้รับเชิญ มาโผล่หัวแสดงตัวที่บริเวณลำคอก้อนหนึ่ง จนหลายคนร้องทัก ทำให้ฉันต้องรีบไปให้หมอสันนิษฐานหาสาเหตุ ซึ่งหมอเองก็ไม่แน่ใจ เลยต้องตัดเนื้อเยื่อบางส่วนในจมูกไปตรวจ

ผลแล็บที่ออกมา ราวกับโดนฟ้าผ่าลงกลางใจ เพราะว่าไอ้เจ้าก้อนเนื้อนั้น ไม่ใช่ใครที่ไหน แต่มันคือ*มะเร็ง*ที่ส่งข่าวมาบอกว่า **เซลล์มะเร็งได้ยกพลขึ้นบกที่หลังโพรงจมูกของฉันเข้าให้แล้ว**

เพื่อความแน่ใจร้อยเปอร์เซ็นต์ ว่าฉันได้รับเกียรติจากมะเร็งจริง ๆ จึงต้องทำการ*รีเช็ค* ตรวจซ้ำอีกครั้งกับหมอท่านอื่นในโรงพยาบาลอีกแห่งหนึ่ง ผลลัพธ์ก็ออกมาตรงกันเป๊ะ ! ไม่น่าจะผิดพลาดแล้ว

โฮ ๆ ! คราวนี้ทำใจลำบาก อะไรงันนี้ ! นูหรือพี่น้องชยามวนก็ไม่ชอบ เหล้าเบียร์ไวน์บรันดี้ก็ไม่จิบ สิ่งอบายมุขเสพติดมีนเมาทั้งหลายก็ไม่แตะ อุตส่าห์ประพฤติตัวดีเป็น*ศรีแก่ชาติ ศาสน์ กษัตริย์* แล้วทำไมถึงต้องมาเจอเรื่องแบบนี้ *

“ดู ดู ดู...ดูมันทำ ทำไมถึงทำกับฉันได้?”

ณ เวลานั้น ฉันไม่มีอารมณ์มาร้องเป็นเพลงแบบนี้หรอกนะ เพราะสิ่งที่ต้องเร่งทำเหนืออื่นใดก็คือ รีบกำจัดเซลล์มะเร็งให้ได้เสียก่อน อย่าปล่อยให้มันลุกลามบานปลายมากไปกว่านี้ “ออกไป ๆ ๆ”

แล้วในเวลาไม่นานนัก ฉันก็ถูกความจำเป็นบังคับ ให้ต้องย้ายถิ่นฐานไปพำนักพักพิง อยู่ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ย่านพหลโยธิน

ระหว่างที่นอนรักษาตัวอยู่นั้น โลหิตเจ้ากรรมก็ดันทุรังออกมาทางจมูก

* ที่จริงมันมีสาเหตุนะ ถ้าอยากรู้ ก็ต้องติดตามบทต่อไป

มากซะจนคุณหมอท่านต้องรีบเอาผ้าก๊อซ (Gauze) มาอุดรูไว้ กันเลือดไหลไม่หยุด ซึ่งเค้าเรียกเป็นภาษาทางการแพทย์ว่า “แพ็กจุมูก” (ซึ่งยังต้องมีสายระโยงระยางสอดเข้าไปในรูจุมูกด้วย) จากนั้นท่านก็แนะนำให้ฉัน “หายใจทางปาก” แทนไปพลาง ๆ ก่อน

ก็เป็นที่รู้กันอยู่ว่าปากนั้นกว้างกว่าจุมูก 2 รุมาก แถมยังไม่มีขนที่เป็นเสมือนไส้กรองอากาศด้วย โอกาสที่ฝุ่นละอองและเชื้อโรค จะเข้าไปในร่างกายก็มีมากกว่ากันเยอะ ถึงแม้ว่าการใช้ปากช่วยหายใจแทน มันจะ*ไม่เวิร์ค*นัก แต่คุณหมอต่านก็คงจะพิจารณาไตร่ตรอง อย่างถี่ถ้วนรอบคอบแล้วว่า ยังดีเสียกว่าที่จะให้ฉันไป “*ยี้มจุมูกคนอื่นหายใจ*” นะ เธอว่ามั๊ย ?

ช่วงเวลานั้น ปากของฉันทำงานหนักมาก เพราะนอกจากจะใช้พูดใช้กิน เป็นกิจวัตรประจำวันตามปกติแล้ว ยังต้องคอย*ดัก*ออกซิเจนเข้า และไล่*คาร์บอนไดออกไซด์*ออกอีกด้วย

ก็เป็นธรรมชาติของคนที่เจ็บป่วย ความอยากต่าง ๆ ที่เคยมี เช่น อยาก รวย อยากได้อะไรได้อะไร อยากไปเที่ยวไกล ๆ ทั้งหลายแหล่ มันก็แทบหายเป็น **ปลิดทิ้ง** โดยไม่ต้องนิมนต์พระมาเทศน์ให้ฟังเลย จะเหลือไว้ก็แค่เพียง 2 อย่าง คืออยากหายจากโรคไว ๆ กับอยากกินให้อร่อย เท่านั้นเอง

ซึ่งก็เป็นเรื่องดี ที่ช่วยให้ฉันได้หยุดพฤติกรรม “ตามล่าหาความสุข” ของตัวเองไปชั่วคราว เพราะยังมีเรื่องอื่นที่น่าสนใจมากกว่า คือผลที่จะได้รับจากการรักษา โดยวิธีฉายรังสี 43 ครั้ง แคมเคมีบำบัดอีก 7 หน

ถ้าผลออกมาดี ฉันก็รอดตัวไป ...แต่ถ้าออกมาแย่ ฉันก็คงยังเขียด
ไม่มีโอกาสได้มาบอกเล่าประสบการณ์แบบนี้แล้ว

ระหว่างการต่อสู้ปลูกปล้ำเพื่อเอาชนะมะเร็งให้ได้นั้น ชีวิตของฉันก็ต้อง
ไปๆ มาๆ ระหว่างบ้านกับโรงพยาบาล อยู่เป็นประจำ

แล้วคืนหนึ่ง ขณะที่ฉันได้กลับมาอนอยู่บ้าน ก็รู้สึกว่าตัวเองหายใจ
ติดขัดลำบากมาก ไม่สะดวกเหมือนแต่ก่อน คล้ายๆ กับว่า*รูจุมกมันใกล้ตีบตัน*
เต็มที ครั้นจะกลับไปหายใจทางปากอีก ก็คงไม่เข้าท่านัก

ไม่น่าเชื่อ ! ว่าในช่วงที่จุมกกำลังมีปัญหา หูตาของฉันกลับสว่างใสยิ่งกว่า
สปอตไลท์ มันทำให้เห็นชัดในสิ่งที่เคยมองข้ามไปว่า...

**ที่จริงแล้วความสุขที่ฉันวิ่งไล่ตามมาตลอดชีวิตนั้น ไม่ได้อยู่ไกล
จากฉันเลย** แต่มันเป็นเหมือน “*เส้นผมบังภูเขา*” ที่มีติดตัวฉันมาตั้งแต่เกิดแล้ว
ต่างหาก ซึ่งสิ่งนั้นก็คือ การที่ฉันสามารถหายใจได้สะดวกเป็นปกตินี้เอง

การได้สูดลมหายใจเข้าซ้าๆ ลึกๆ จนเต็มปอด แล้วค่อยๆ ปล่อยลมออก
อย่างราบรื่นไม่มีการสะดุดนั้น นับว่าเป็นความสุขที่ยอดเยียมของชีวิตแล้ว

เธอฟังแล้วก็คงจะคิดว่าฉันเพี้ยนจนเพ้อเจ้อ สงสัยแผลอกินยาหมดอายุ
อีกทั้ง*ไม่เขี้ยวขูดมั่ง* ? เอาอะไรมาพูด มันจะเป็นไปได้อย่างไร ที่การหายใจของ
คนเราจะกลายเป็น*ความสุข*ได้ ?

ถ้าเธอไม่เชื่อฉัน จะลองกลั่นใจดู ไม่ให้ลมเข้า-ออก สัก 10 วิ. ก็ได้นะ !

มาวันนี้ ความคิดของฉันได้เปลี่ยนไปจากวัยเด็กแล้ว ที่เคยหลงว่า ความร่ำรวยเงินทอง การได้มาซึ่งสิ่งของ หรือได้เป็น ได้ทำในสิ่งที่ต้องการทั้งหลาย นั้น จะนำมาซึ่งความสุข... แต่แท้ที่จริงแล้วมันไม่ได้เป็นเช่นนั้นเลย ทั้งหมดก็เป็นแค่เพียงเรื่องที่ฉันคิดเป็นตุเป็นตะขึ้นมาเอง

เพราะฉันเริ่มเห็นชัดแล้วว่า ไม่ว่าจะเป็เงินแบงก์สิบถึงแบงก์พัน ที่เคยผ่านมือฉันมาตั้งแต่เด็กจนโตนั้น อย่างมากก็ได้แค่เพียงระบุไว้ว่า... “ธนบัตรเป็นเงินที่ชำระหนี้ได้ตามกฎหมาย” ไม่เคยได้บอกสักนิดว่า “เป็นสิ่งที่สามารถซื้อความสุขได้” เลยสักใบเดียว

บ้านหลายหลังที่ฉันเคยพักอาศัย ก็ไม่เคยมีสัญญารับประกัน จากผู้รับเหมาฯ คนไหน ที่จะให้ความสุขแก่ผู้อาศัยตั้งแต่เริ่มเข้าอยู่ หรือรถยนต์หลายคันที่ฉันเคยขับมา ก็ไม่มีผู้ผลิตค่ายใด กล้าการันตีความสุขให้กับผู้ขับชี้ระหว่างการใช้งาน

นาฬิกาเป็นสิบเรือนที่ฉันได้ใส่มา ก็ไม่มีเรือนใดที่ออกใบรับประกันความสุขให้แม้แต่นาทีเดียว รวมไปถึงเสื้อผ้าที่ฉันมีแทบล้นตู้ และรองเท้าอีกหลายคู่ หรือแม้แต่ทีวีจอแบน มือถือรุ่นล่าสุด กระเป๋าแบรนด์ดังแพงหูฉี่ เครื่องสำอางชั้นนำ ฯลฯ ก็ไม่มีสินค้าใดๆ เคยติดป้ายว่ามีคุณสมบัติ “สามารถให้ความสุขแก่ผู้ซื้อ” แม้แต่น้อย

แล้วทำไมฉันถึงได้หลงทักทักเอาว่า สิ่งเหล่านั้นจะสามารถให้ความสุขกับฉันได้ก็ไม่รู้ ? อย่างนี้นั้นน่าเอามะเหงกเขกกบาลตัวเองสักเปกมัย ?

อย่าดีกว่า เพราะวันนี้ฉันได้รู้ซึ่งแล้วว่า ความสุขของคนเรานั้น มันไม่ควรไปหวังพึ่ง “สิ่งภายนอก” ที่ได้มา มี หรือมากมายหรอก แต่มันควรอยู่กับ “สิ่งภายใน” ซึ่งเรียกว่า “ใจ” (ที่รู้จักพอ) ของเรามากกว่า

ไม่เพียงเท่านั้นนะ ! ฉันยังรู้สึกอีกว่า คนเราจะสามารถมีความสุขได้ง่ายดายยิ่งขึ้น ขณะที่กำลังอยู่ในห้วงวังวนของความทุกข์ เช่น เวลาที่เธอกำลังท้องเสียอย่างรุนแรง แต่ไม่สามารถหาที่ปลดทุกข์ได้ (ลองนึกภาพตามไปด้วยนะ จะได้เข้าใจความรู้สึกได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะทุกคนคงมีประสบการณ์เช่นนี้มาแล้ว)

ณ เวลานั้น คงไม่มีใครโหยหาเงินล้าน สวรรค์วิมาน หรือรถสปอร์ตคันหรูแน่ จริงมั๊ย ? เพราะแม้แต่ร้องโหยหวนในใจว่า “สุขาอยู่ไหนไต่ ? สุขาอยู่ไหนไต่ ?” เป็นแน่แท้ คงขอเพียงแค่พื้นที่เล็กๆ แคบๆ ที่ปลดปล่อยตาคน และพอจะนั่งยองๆ ได้ ...เท่านั้นก็เป็นความสุขสูงสุดแล้ว !

ตอนนี้ฉันเริ่มรู้สึก “สบายกาย” และ “เบาใจ” ขึ้นเยอะ เพราะไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการวิ่งไล่ตามล่าหาความสุขอีกต่อไป ฉันตระหนักได้แล้ว... ความสุขของฉัน มันควรอยู่กับการได้ “เห็นคุณค่า” และ “รู้จักพอใจ” ในสิ่งที่ **มีอยู่ เป็นอยู่** ต่างหากละ !

แค่การ**มีร่างกายที่แข็งแรง** เป็นปกติ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ต้อง

เสียเวลาเงินทองไปกับการรักษา ค่าหยูกยา... เท่านั้นก็เป็นความสุขแล้ว

การได้**มีครอบครัวที่อบอุ่น** มีพ่อแม่พี่น้องรักใคร่ปรองดอง คอยเป็นห่วง เป็นใย ช่วยเหลือดูแลกัน ... เท่านั้นก็เป็นความสุขแล้ว

การได้**อยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมดี ๆ** มีเพื่อนฝูงที่รู้จัก จริงใจ ไม่เอาัดเอาเปรียบกัน ... เท่านั้นก็เป็นความสุขแล้ว

การได้**ทำอาชีพสุจริต** หาเลี้ยงตัวเองได้ โดยไม่ต้องเป็นภาระกับใคร อยู่กินแบบเศรษฐกิจพอเพียง ไม่ต้องร่ำต้องรวย ไม่ต้องมีหนี้สิน ... เท่านั้นก็เป็นความสุขแล้ว

การได้**เห็นเด็ก ๆ วิ่งเล่น** หัวเราะสนุกสนาน เห็นผู้คนยิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายกันด้วยความเป็นมิตรไมตรี ... เท่านั้นก็เป็นความสุขแล้ว

การได้**อยู่ในสถานที่เงียบสงบ** ไม่วุ่นวายโกลาหล ได้มีเวลาอยู่กับตัวเอง บ้างเป็นพัก ๆ ... เท่านั้นก็เป็นความสุขแล้ว

การได้**ได้ยินเสียงนกร้อง** ได้กลิ่นดอกไม้หอม เห็นใบไม้พลิ้วไหว เห็นทุ่งหญ้าเขียวขจี ดูรวงข้าวสีทอง มองฟ้าใสเมฆสวย เห็นพระอาทิตย์ตกยามเย็น มองดวงจันทร์ยามค่ำ แหงนดูดาวบนท้องฟ้า ... เท่านั้นก็เป็นความสุขแล้ว

การได้**ตื่นเข้ามาทำบุญใส่บาตร** ได้สดมนต์ให้พระ ให้ทาน รักษาศีล

เจริญภาวณา ทำประโยชน์ให้ส่วนรวม ได้**บริจาคโลหิตแก่ผู้เจ็บป่วยประสบภัย** บริจาคร่างกายอวัยวะต่าง ๆ หลังจากสิ้นชีวิต เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ยังอยู่ ... เท่านั้นก็เป็นความสุขแล้ว

การ**ไม่ต้องพะวักพะวน หมกมุ่น** **ดิ้นรนทะยานอยาก** การ**ลด ละ เลิกได้ในสิ่งที่เกินจำเป็น เกินพอดี...** เท่านั้นก็เป็นความสุขแล้ว

ถ้าคนเรารู้จักพัก และหยุดไถ่ล่าไขว่คว้า แล้วหันมา**เชยผงที่เข้าตา ชัดสนิม** ที่เกาะกินใจมานานออกไป ก็จะประจักษ์ชัดแจ้งได้ด้วยตัวเองว่า **ความสุข** นั้นกระจายอยู่รอบตัวเราเต็มไปหมด และไม่เคยหนีหายไปไหนเลย เราเองต่างหากละ ที่ได้แต่หลงมัวเมามืดบอด มองข้ามสิ่งวิเศษที่อยู่ใกล้ตัวไป เหมือนอยู่กับเกลือแท้ ๆ แต่ดันดันดันไปหาต่างถิ่นตั้งไกล

วันนี้ ฉันเริ่มสำนึกรู้สึกตัวแล้วว่า ได้คิดผิดและหลงทางไปไกลมาก...ที่เคยกล่าวไว้ขอว่า **ความสุขไม่เคยจริงใจกับฉันนั้น มันไม่ใช่หรอก แต่ฉันเองต่างหากละ... ที่ไม่เคยเหลียวแลและจริงใจกับความสุข ที่ได้รับเลยสักครั้งเดียว !**

ในวันใดวันหนึ่ง ที่เราได้รู้ชัดแจ้งถึงความจริงเหล่านี้แล้ว ก็คงไม่มีใครต้องเสียเวลาพร่ำบ่นเพื่อหาอีกต่อไปว่า **“สุขจำอยู่ไหนใด ? สุขจำอยู่ไหนใด ?”**

อตถมฺหิ ชาตมฺหิ สุขา สหายา
ตฺถุสิ สุขา ยา อิตริตฺเตน
ปฺญญํ สุขํ ชีวิตสงฺขมฺหิ
สพฺพสฺส ทฺภขฺสฺส สุขํ ปหานํ

มีเพื่อนตาย ก็มีความสุข
ยินดีเท่าที่หามาได้ ก็มีความสุข
ทำบุญไว้ ถึงคราวจะตาย ก็มีความสุข
ละทุกข์ได้ทั้งหมด ก็มีความสุข

เกร็ดเล็กน้อยเกี่ยวกับมะเร็ง

เพื่อเป็นประโยชน์ สำหรับผู้ที่อาจกำลังป่วยหรือมีคนรู้จักใกล้ชิดเป็น มะเร็ง ฉะนั้นในฐานะรุ่นพี่ปี'40 (ยุค IMF) ที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตดวงวัดใจมาแล้ว อยากจะฝากแง่เด็ดเคล็ดลับไว้ เพื่อช่วยในการปฏิบัติตัวปฏิบัติใจให้เอาชนะ มะเร็งได้ ดังนี้

1. **รู้เขารู้เรา** ต้องรู้เหตุปัจจัยของการเกิดมะเร็งเสียก่อนว่า อะไรเป็นตัว กระตุ้น อะไรที่ช่วยชะลอ

1.1 อาหาร

- เลือกรับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ เช่น ข้าวกล้อง ขนมันปิ้งโฮลวีท พืช ผัก ผลไม้ต่างๆ ที่มีวิตามินเอ ซี อี เบต้าแคโรทีน และกากใยอาหารสูง เป็นต้น

- หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ใหญ่ เช่น โค กระบือ สุนัข เป็ด ไก่ ฯลฯ ที่มีส่วนผสมของสารเคมี สารเร่งเนื้อแดง เร่งการเจริญเติบโต และเชื้อโรคต่างๆ ซึ่งมีผลเสียอย่างร้ายแรงต่อร่างกาย เมื่อรับประทานเข้าไป

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีส่วนผสมของวัตถุกันเสีย สารกันบูด ดินปะสิว บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง สารเคมีต่างๆ รวมถึง อาหารประเภททอด ที่ใช้น้ำมัน เก่า-ซ้ำ น้ำมันสีเขียว-ดำ และอาหารที่ปิ้ง ย่าง จนไหม้เกรียม

- ไม่ควรรับประทานอาหารชนิดเดิมซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นประจำ เช่น วันจันทร์ พุร่ สุกร่ กะเพราไก่ไข่ดาว อังคาร พุท่ หัสนุ่ เสาร์ ไข่ดาวกะเพราไก่ อย่างนี้ไม่ดีแน่ ขอบอก !

- *ข่าวดี* การรับประทานไข่ขาว จะช่วยกระตุ้นปริมาณเม็ดเลือดขาวให้มีจำนวนมากขึ้น*

1.2 อากาศ

พยายามอยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ถ่ายเท ไหลเวียนสะดวก ปราศจากมลพิษ เช่น ฝุ่นละออง เขม่า คาร์บอนไฟ คาร์บอนหรี ท่อไอเสีย แก๊สพิษต่างๆ

- หลีกเลี่ยงการสูดดมกลิ่นที่ฉุนและรุนแรง เช่น สีนํ้ามัน กาว ทินเนอร์ นํ้ามันสน หมึกพิมพ์ เป็นต้น

- *ข่าวไม่ค่อยดี* เกสรดอกไม้ อาจทำให้ปริมาณเม็ดเลือดขาว ต่ำลงได้**

• เซลล์มะเร็งไม่สามารถเจริญเติบโตได้ในสภาวะที่มีออกซิเจนเป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายทุกวัน และ *การหายใจลึกๆ* จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเพิ่มขึ้นไปจนถึงระดับเซลล์ ซึ่งถือเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ในการทำลายเซลล์มะเร็ง***

1.3 อารมณ์

- หมั่นสังเกตอารมณ์ของตัวเองอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้เกิดความเครียดบ่อยๆ หรือเกิดการสะสมต่อเนื่องเป็นระยะเวลาานาน เพราะอารมณ์แบบนี้ช่วยปลุกเร้ามะเร็งให้ตื่นขึ้น หรือฟื้นคืนชีพได้คืนักเชียย

• เวลาที่อยู่ในโรงพยาบาล พยายาม*สร้างอารมณ์*ให้เหมือนกับว่า ตัวเองกำลังไปพักผ่อนอยู่ในโรงแรมที่หรูโก้แห่ง ซึ่งมีพนักงานคอยดูแลอย่างดี ทำตัวให้เป็นเหมือนคนปกติ และควรกระหึ่มยิ้มบ่อยๆ การได้ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสืออย่างสงบ โดยไม่ต้องวุ่นวายกับภารกิจการงานนั้น เป็นโอกาสที่หาได้ยากยิ่งนัก

* ** เป็นคำแนะนำที่ฉันได้รับ ขณะรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล เพื่อความแน่ใจ ควรตรวจสอบข้อมูลจากแพทย์ของท่านอีกที

*** ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต "โรงพยาบาลจอห์น ฮอปกินส์ แนะนำทางเลือกในการกำจัดมะเร็ง"

2. **จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว** ต้องรู้ว่าตัวตนความเป็นคนของเรานั้น ประกอบด้วยกายและใจ ซึ่งมี “ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน” และ “สรรพสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ”

- **โรคภัยไข้เจ็บที่ร้ายแรง** ไม่ได้เป็นผลของการรุกรานหรือภัยที่มาจากภายนอกโดยตรง แต่เกิดขึ้นเองจากภายในร่างกายด้วย เช่น มะเร็ง **ล้วนเป็นเรื่องที่จิตใจมีความเกี่ยวข้อง** เป็นเหตุปัจจัยทั้งสิ้น โดยเฉพาะในระบบการสร้างภูมิคุ้มกัน การต่อสู้ควบคุมโรค การสร้างและส่งเสริมเลือดขาว รวมทั้งการควบคุมระบบเม็ดเลือดแดงของร่างกาย *

- ผู้ที่กำลังเป็นมะเร็ง ควรระลึกไว้เสมอว่า มีเพียง 2 ทางเลือกเท่านั้น คือ “**หายจากโรค**” กับ “**หายจากโลก**” ซึ่งมี “ใจ” เป็นผู้ชี้วัด ถ้ากำลังจิตใจเยียม มีอารมณ์ขัน หัวเราะได้ โอกาสรอดก็สูง แต่ถ้าใจห่อเหี่ยว ท้อแท้ สิ้นหวัง การที่จะต้องพูดว่า “**บ้ายบายโศลก่อน**” ก็มากตามไปด้วย

- **ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน** ผู้ป่วยไม่ควรหวังพึ่งเพียงหมอและยาภายนอกเท่านั้น ควรนำหมอและยาที่มีอยู่ภายใน (จิตเข้มแข็ง กำลังใจดี) มาช่วยด้วยอีกทาง

- **ความกลัวทำให้เสื่อม** มะเร็งไม่ใช่เรื่องน่ากลัว เพราะเป็นเพียงเซลล์ในร่างกายที่มีอาการผิดปกติ แต่สิ่งที่น่ากลัวกว่าคือ **ความกลัวเมื่อรู้ว่าตัวเองเป็นมะเร็ง** เพราะเป็นอุปสรรคสำคัญ ในการรักษาให้หายขาดอย่างแท้จริง

3. **ทำตัวเป็นนักสร้างภาพ**** วิธีการนี้ คิดค้นขึ้นโดยนายแพทย์ **โอ.คาร์ล ไชมอนตัน** นักรังสีวิทยาผู้เชี่ยวชาญทางด้านเนื้องอก แพทย์ที่มีชื่อเสียงทั่วโลก ในด้านการใช้จิต-กายรักษาและบำบัดโรคมะเร็ง ท่านเป็นผู้อำนวยความสะดวก

* ** ข้อมูลจาก ทฤษฎีรวมระบบ จิต-กายกับโรคมะเร็ง นายแพทย์ประสาน ต่างใจ มูลนิธิภูมิปัญญา

ศุนย์วิจัยและแนะนำโรคมะเร็งแห่งนครดัลลาส รัฐเท็กซัส ซึ่งสามารถใช้ได้ผลมาแล้วสำหรับใครหลาย ๆ คน รวมทั้งตัวฉันเองด้วย นั่นก็คือ “**ใช้จิตในการสร้างภาพ**” โดยขณะที่กำลังทำการรักษาด้วยการฉายรังสีนั้น ให้เราใช้พลังทางจิตจินตนาการ ...

- สร้างภาพว่ากระสุนรังสีเล็กๆ จำนวนล้านๆ ลูก กำลังยิงถล่มไปที่เซลล์มะเร็งในร่างกาย ทำให้เซลล์เหล่านั้นสับส่นและอ่อนแอลงไปเรื่อยๆ ขณะที่เซลล์อื่นๆ ซึ่งเป็นเซลล์ปกติที่อยู่ในบริเวณเดียวกัน ไม่ได้รับการกระทบกระเทือนจากกระสุนรังสีเลย และยังสามารถต่อสู้กับเซลล์ที่เป็นโรคอย่างแข็งขันพร้อมกับซ่อมแซมเนื้อเยื่อไปด้วย

- สร้างภาพว่าเม็ดเลือดขาว กำลังต่อสู้และเอาชนะเซลล์มะเร็งที่อ่อนแอให้พ่ายแพ้ไป แล้วเคลื่อนย้ายเซลล์ที่ตายแล้วเหล่านั้นไปที่ตับ-ไต และค่อยๆ กำจัดออกไปจากร่างกายทีละน้อยจนหมดสิ้น

ฉันขอเพิ่มเติมอีกนิด สำหรับผู้ที่ได้รับผลข้างเคียงจากการฉายรังสี หรือเคมีบำบัด ก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้จิตช่วยสร้างภาพได้เหมือนกัน เช่น

- ถ้าเจ็บคอ ก็สร้างภาพว่า มีลำธาร น้ำตก กำลังไหลริน สร้างความชุ่มชื้นในลำคอตลอดเวลา

- ถ้าผมร่วง ก็สร้างภาพว่า บริเวณหนังศีรษะของเรา ผลิตยางเหนียวๆ ขึ้นมา เพื่อยึดเกาะรากผมไว้ไม่ให้หลุดร่วงโดยง่าย

- ถ้ามือเท้าชา ก็สร้างภาพว่า มีมือใครสักคนมาช่วยยวบยให้ผ่อนคลายเพื่อเลือดลมไหลเวียนได้สะดวกขึ้น

- ถ้าลิ้นไม่รู้รส ก็ใช้จิตนาการปรุงความอร่อยเอง โดยเติมรสเปรี้ยวหวาน มันเค็ม เข้าไปในจิต ก็จะช่วยให้เจริญอาหารได้มากขึ้น

4. **มองโรคในแง่ดี** คิดเสียว่า ยังดีกว่าเป็นโรคอื่นที่การแพทย์ยุคปัจจุบันไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และควรคิดต่อไปว่า *ก็เพราะมะเร็งไม่ใช่หระอ ? ที่ช่วยให้เรา...*

- ได้ฝึกความอดทน ต่อสู้กับความเจ็บปวด ความทุกข์ยากทางกายและใจ
- ได้รู้จัก “กินเพื่ออยู่” ไม่ใช่ “อยู่เพื่อกิน” เนื่องจากประสาทการรับรู้รสได้สูญเสียไปหมดสิ้น (ยกเว้นแต่ “รสเค็ด” เท่านั้น ที่กลับรู้ได้ไเวเป็นพิเศษ)
- ได้เห็นความไม่แน่นอนของสรรพสิ่ง และสอนให้เราเป็นคนไม่ประมาท รู้จักใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า
- ได้รู้ว่าใครเป็นผู้ที่ “รักและห่วงใยในตัวเรา” อย่างแท้จริง

5. **หมั่นทำสมาธิเป็นประจำ** เพราะนอกจากจะทำให้จิตสงบใจสบาย ระบบการควบคุมสติและอารมณ์ดีขึ้น ช่วยลดความหวาดกลัววิตกกังวลได้แล้ว วงการแพทย์สหรัฐอเมริกา ยังพบว่า มีผลดีต่อสมอง เพิ่มภูมิคุ้มกันโรคในร่างกายให้สูงขึ้น และยังช่วยควบคุมอาการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

6. **สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม** เมื่อเกิดมาแล้ว ก็ย่อมมี แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา ไม่มีใครจะข้ามพ้นสิ่งเหล่านี้ไปได้ ไม่ว่าผลของการรักษาจะออกมาเป็นบวกหรือลบ หัวหรือก้อย หมูหรือจ่า ก็ควรจะปล่อยวางและเต็มใจยอมรับว่า ไม่ใช่เป็นเพราะ “โชคดี” หรือ “เคราะห์ร้าย” หรอก แต่มันคือ “วิบาก” ที่เกิดจากเราเป็นผู้ลงมือกระทำ ก็แค่นั้นเอง !

โรคทุกโรค ความพิการทุกอย่าง เป็นผลรวมของจิต+กาย+กรรม การเกิด และการหายจากโรคทุกกรณี จึงเป็นผลของการกระทำที่ต้องอาศัยทุกส่วนร่วมกัน

หนทางที่ถูกต้องและปลอดภัยที่สุด ก็คือ

- ไม่เบียดเบียน ทำร้าย ทำลายชีวิตผู้อื่นและสัตว์อื่น
- หลีกเลียงให้ห่างไกลจากปัจจัยทั้งหลาย อันเป็นต้นเหตุที่จะก่อให้เกิด

มะเร็งหรือโรคร้ายแรงต่างๆ ตามมา

- หมั่นคิด พุด และทำแต่ในสิ่งที่ดี มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ
- ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นกิจวัตรประจำวัน

อาโรคยปรมา ลาภา
ความไม่มีโรค เป็นลาภอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ

นพ.สมศักดิ์ จันทศิริ

คุณหมออารมณ์ดี ...ที่ดิ๊กตื่นเที่ยงคืน ท่านยังกรุณาสละเวลาส่วนตัว
มาช่วยแพ็กजूมูก ที่เลือดไหลไม่หยุดให้ฉัน

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ พญ.พวงทอง ไกรพิบูลย์

...ที่วางแผน จัดการเรื่องการฉายรังสี

และติดตาม ตรวจตราไม่ให้มะเร็งแอบโผล่มาอีกตลอด 12 ปีที่ผ่านมา

นพ.อุดม เเชียรศิลป์

...ที่ดูแลเรื่องเคมีบำบัด กำจัดมะเร็งให้ราบคาบ

ซึ่งเมื่อรักษาหายแล้ว ท่านได้ถามฉันว่า

“ไม่กลัวตายหรือ ที่เลือดออกมากขนาดนั้น ?”

ฉันตอบท่านว่า “ไม่...เพราะว่าเกิดมาแล้ว ก็ต้องตายทุกคน !”

ศาสตราจารย์ นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา

...ที่ได้รักษาอาการเส้นโลหิตในสมองตีบ

(อันเป็นวิบากต่อจากมะเร็ง) ให้หายเป็นปกติ

พื้อมร หาริณนิติสูข

ที่นำข้อมูล-ความรู้อันมีคุณค่ายิ่ง มามอบให้ถึงบ้าน
และทำให้ฉันเห็นความสำคัญของจิต ในยามที่กายป่วย

พยาบาล-เจ้าหน้าที่ ในรพ.เมโย และรพ.ศูนย์มะเร็งกรุงเทพ
...ที่ช่วยดูแล อำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ

ผู้บริจาคโลหิต

...ที่เต็มใจสละสิ่งมีค่าให้ โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ

มารดา บิดา พี่สาว พี่ชาย ภรรยา ญาติ มิตร ทุกท่าน
...ที่มีส่วนสำคัญในการให้กำลังใจ กำลังทรัพย์
เพื่อบรรเทาความทุกข์ทรมานทางกายและใจให้ฉัน ระหว่างต่อสู้กับมะเร็ง

...ที่อุทิศส่วหนึ่งของเวลาของอร่อย ๆ
มาบำรุงร่างกายฉันฝ่ายผม ทрудไทม์

...ที่ช่วยเซ็ดล้างทำความสะอาดหลังซัปดาห์
ในเวลาที่ฉันช่วยเหลือตัวเองไม่ค่อยได้

ฯลฯ

ขออานิสงส์แห่งบุญนี้ เป็นพลวปัจจัยให้ทุกท่าน
มีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงเบิกบาน ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
ตราบนานเท่านานเทอญ

อนิจจา วต สงฺขารา
สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยงหนอ

ที่สุดในโลก



ใครที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกันหรือมากกว่าฉันขึ้นไป คงจะยังพอจำ คำขวัญวันเด็กที่ว่า **“เด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันหน้า”** กับ **“เด็กดีเป็นศรีแก่ชาติ เด็กฉลาดชาติเจริญ”** กันได้ ซึ่งคำถามยอดฮิตในสมัยนั้น ที่เด็กแทบทุกคนจะต้องถูกถามก็คือ **“โตขึ้นหนูอยากจะเป็นอะไร ?”**

เด็กส่วนใหญ่ก็มักจะตอบว่า **อยากเป็นหมอ พยาบาล ทหาร ตำรวจ** อะไรประมาณนี้ แต่ก็มีเด็กผู้ชายบางคนที่ยื่นกับหนังสือปูนมาก จะบอกว่าเขาอยากเป็น **หน้ากากเสือ เป็นยอดมนุษย์ หรือไอ้มัดแดงมดเอ็กซ์** ส่วนเด็กผู้หญิงก็อยากเป็น **นางฟ้า สโนไวท์ เจ้าหญิง** เหมือนในนิทานที่ได้ฟังมา ซึ่งต่างกับยุคสมัยนี้มาก ที่ส่วนใหญ่แล้ว **อยากจะเป็นศิลปิน นักแสดง นักร้อง นางแบบ พิธีดีเกิร์ล** กันซะมากกว่า

ส่วนตัวฉันในสมัยที่เป็นเด็ก (ซึ่งก็ดูเหมือนว่า ไม่นานมานี้เอง **อี ! อี !**) ก็มีความคิดอยากจะเป็น **หมอกับเค้า** เหมือนกัน เพราะรู้สึกว่าได้ช่วยรักษาคนไข้ และใคร ๆ ในสมัยนั้นก็รักและนับถือหมอมากด้วย

พอโตขึ้นมาเป็นวัยรุ่นแล้ว ถึงได้รู้ว่า การจะได้เป็นหมอนั้นต้องเรียนเก่งมาก ๆ จึงจะสำเร็จได้ พออยู่ชั้นม.ปลาย ฉันเลยเปลี่ยนความคิดอยากไปเป็น **สถาปนิกแทน** เพราะพอจะมีหัวทางศิลป์กับเค้าบ้าง แต่สุดท้ายก็สอบเข้า **คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์** ๙ ไม่ได้ เลยเปลี่ยนความคิดอีกหน ทีนี้ก็ไม่เรื่องมากแล้ว จะเป็น **สถาปนิก** หรืออะไรก็ได้ทั้งนั้น ไม่ซีเรียส ขอให้เรียนจบมหา'ลัย มีงานทำ ก็พอใจแล้ว (เพราะความคิดมันเปลี่ยนกันได้นี่ จริงมั๊ย ? และฉันก็ไม่ใช่คนที่ยึดติดกับอะไรด้วย (เพราะสิ่งที่อยากจะทำ เขาไม่ให้ยึดใจ !!))

ส่วนใครที่ตั้งเป้าหมายไว้และสามารถทำจนสำเร็จได้ เพราะเขามีความมุ่งมั่นแน่วแน่ จริงจัง ฉันก็พลอยชื่นชมยินดีไปกับเขาด้วย

ในขณะที่เดียวกัน ก็ยังมีอีกหลายคนารู้สึกว่า การเป็นหมอ เป็นวิศวกร หรืออาชีพอะไรก็ตามแต่ มันเป็นเรื่องธรรมดาที่ปะทะตัวเกินไป ที่ใครก็เป็นกันได้ ซึ่งมันไม่น่าทำทนายสักนิด จึงอยากจะทำอะไรที่พิเศษยากยิ่งไปกว่านั้น เช่น การเป็นผู้พิชิตยอดเขาที่สูงที่สุดในโลก เป็นต้น

นั่นจึงเป็นที่มาของหนังสือชื่อดังที่มีการรวบรวมเรื่องราว การกระทำ หรือ เหตุการณ์ที่แปลก น่าทึ่ง พิลึกพิลั่น จนได้ชื่อว่าเป็นที่**สุดในโลก**บันทึกไว้มากมาย เช่น เรือสำราญขนาดใหญ่... หนังสือลึกลับ... หม้อพะโล้ยักษ์... ขวดไวน์เล็ก... โรงเรียนเจียบ... กาแฟแพง... ร็องแร็ฟเร็ว... เรอเสียงดัง... ขนหยาบ... เล่นสเก็ตถอยหลังนาน... อมตาบคาบของหนัก... กินโลหะ&แก้วได้มาก... กินแมลงสาบเยอะ... เจาะตามเนื้อตัวเยอะ... ตากถุงเท้าเปียบ... หย่อนก้นลงบนเก้าอี้ได้เร็ว... (...ที่**สุดในโลก**) และอื่นๆ อีกมากมายนับไม่หวาดไหว

ถ้าเธอลองสังเกตดู จะพบว่า**ความเป็นที่สุดในโลก**เหล่านั้น เป็นเรื่องที่สามารถเห็นได้ด้วยตา ได้ยินด้วยหู และใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์วัดค่าได้ ซึ่งก็หนีไม่พ้นเรื่อง **เล็กใหญ่ ยาวนาน เร็วไว แปลกพิสดาร อลังการมาก**

และฉันเองก็คิดว่า **ยังขาดที่**สุดในโลก**อีกประเภทหนึ่งที่วัดกันด้วยใจ ด้วยความรู้สึก** ซึ่งไม่ได้มีการบันทึกไว้ นั่นก็คือเรื่องที่ผมกำลังจะเล่าต่อไปนี้...

ครั้งหนึ่งในการอบรมปฏิบัติกรรมฐาน โดยท่าน “ชยสาโรภิกขุ” เป็นพระอาจารย์ผู้ฝึกสอน ท่านได้ถามคำถามกับผู้มาปฏิบัติธรรมว่า **“กล้วยอะไรอร่อยที่สุดในโลก ?”**

หลายคนในที่นั่งนั้นก็คงคิดไปถึงกล้วยพันธุ์ต่างๆ ที่ตัวเองเคยกินและชอบมากที่สุด เช่นกล้วยหอม กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยหักมุก เป็นต้น และคงมีบางคนที่นั่งถึงแบบที่แปรรูปแล้ว อย่างกล้วยแขก กล้วยตาก กล้วยบวชชี กล้วยเชื่อม ข้าวเม่าทอด รวมไปถึง เบรกดแตก ที่อร่อยจนเกือบหยุดไม่ได้ด้วยซ้ำไป

แต่ก็ไม่มีใครกล้าตอบออกมา เพราะกลัวๆ กันอยู่ว่า คำถามของท่านอาจารย์ ต้องไม่ใช่เรื่องเกี่ยวกับบรรณนิมของแต่ละบุคคล ที่ใครๆ ก็ตอบได้แน่ แต่ต้องใช้ความคิดหลายชั้น ใช้ปัญญาซับซ้อนหลายตลบ ในการกลั่นกรองหาคำตอบที่ถูกต้องตรงกับปริศนาของท่านได้

เมื่อเวลาผ่านไปพักหนึ่งก็ยังไม่เสียงตอบ (เพราะกลัวแต่ตอบในใจดังๆ) ท่านอาจารย์จึงได้เฉลยว่า **“กล้วยที่อร่อยที่สุดในโลก ก็คือ กล้วยที่แบ่งให้เพื่อนกิน”**

เป็นยังไงละเธอกับคำเฉลยของท่าน ? สำหรับตัวฉันนั้นได้ยินแล้ว รู้สึกอึ้งกิมกี่ ไปเลย เพราะช่างเป็นคำตอบที่ลึกซึ้งและสร้างสรรค์จริง ๆ ซึ่งฉันเชื่อมั่นว่า กล้วยที่อร่อยที่สุดในโลกนี้ ยังไม่ได้รับการบันทึกไว้ในหนังสือเล่มใดอย่างแน่นอน

ฉันรู้สึกขอบพระคุณท่านอาจารย์ชยสาโรภิกขุเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้กรุณา
เปิดเผยสุดยอดเคล็ดลับวิชา ในการสร้างสถิติของความเป็นที่สูงสุดในโลกอย่าง
ง่าย ๆ ไว้ เพื่อให้ฉันและผู้ปฏิบัติธรรมคนอื่น ๆ ได้ลองไปทำกัน

เพราะถ้ากล้วยที่อร่อยที่สุดในโลกนั้น ไม่จำเป็นจะต้องมีเปลือกสวย
เนื้อเหลือง กลิ่นหอม รสหวาน หรือต้องอิมพอร์ต ราคาแพงแล้วหละก็ มันอาจ
เป็นกล้วยที่เติบโตขึ้นเองภายในบ้านของใครก็ได้ เพียงแค่คน ๆ นั้น รู้จักนำ
ไปแบ่งปันให้ผู้อื่นได้ลองลิ้มชิมรสชาติของมัน

ถ้าอย่างนั้น มะเฟือง มะไฟ มะกรูด มะนาว มะพร้าว ส้มโอ พักแพง
แตงโม ของใครหลาย ๆ คน ก็กลายเป็นผลไม้ที่อร่อยที่สุดในโลก ได้นะซี ไชโยให้ฮิว !

รวมไปถึง ข้าวเหนียวทุเรียน ขนมห่ม่อแกง ทองหยิบ ทองหยอด เมี่ยงคำ
สลิม ทับทิมกรอบ บัวลอยเผือก ที่ฉันชอบซื้อมากิน ก็เป็นขนมอร่อยที่สุดในโลก
ได้ด้วย

เงินในบัญชีธนาคารของเศรษฐีนักธุรกิจ ที่เขามีอยู่ท่วมท้น จะแปลงไป
เป็นเงินสกุลที่มีค่าที่สุดในโลก ได้นะซี ว้าว !

ทองคำแท่งที่หลายคนซื้อตุนไว้ จะเอาไปเพิ่มมูลค่าเป็นทุนการศึกษาที่มี
ค่าที่สุดในโลก แก่เด็กนักเรียนที่ขาดแคลนยากไร้ ก็ได้เหมือนกัน

แหวนเพชร กำไลหยก ของพวกไฮโซไฮโซ ที่ไม่ค่อยได้ใส่ เพราะกลัวโดนจี้ นะ จะเอาไปเปลี่ยนเป็นปัจจัยสี่ที่ดีที่สุดในโลก อันได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค แก่ผู้ประสพภัยธรรมชาติก็ได้ด้วย

ที่ดินนับร้อยไร่ที่รกร้างว่างเปล่าของพ่อค่านายทุน จะแปลงไปเป็นผืนดินที่มีค่าที่สุดในโลก โดยการสร้างโรงเรียน โรงพยาบาล วัดวาอาราม สถานปฏิบัติธรรม ให้กับชาวบ้านก็น่าจะดีนะ !

สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือเพิกเกินความจำเป็น ในชีวิตประจำวันของเรา ๆ ท่าน ๆ ทั้งหลาย ก็สามารถเอามาแปลงให้เป็นสิ่งที่มีค่า มีประโยชน์ที่สุดในโลกได้อย่างดี

วีซีดี ดีวีดี หนังสือเก่า ที่ ฟัง ดูและอ่านจบแล้ว ก็แปลงไปเป็นสื่อสาระความรู้ ความบันเทิง ที่มีประโยชน์ที่สุดในโลกแก่เด็กด้อยโอกาสได้

หรือแม้แต่เศษอาหารที่เรากินไม่หมดในแต่ละมื้อ เช่น ก้างปลา กระดูกหมู เนื้อติดมัน จะแปลงเป็นอาหารยอดอร่อยที่สุดในโลกสำหรับแมว หมา ก็ยังได้

การจะทำได้ให้เป็นที่สุดในโลกนั้น ไม่ใช่เรื่องยากเลย ใคร ๆ ก็สามรถทำได้ เพราะไม่จำเป็นต้องสร้างความแปลกใหม่ ใหญ่ยาวนาน พิสดารมากให้เกิดขึ้นก็ได้ อีกทั้งยังไม่ต้องใช้ความพยายามอย่างยิ่งยวดสักนิดเดียว ไม่ต้องหมั่นฝึกฝนให้มีทักษะความสามารถพิเศษเหนือใครเลย และไม่ต้องอาศัยระยะเวลา ความอดทนใด ๆ ทั้งสิ้นด้วย

เพียงแค่เรารู้จักสละแบ่งปัน เห็นอกเห็นใจในความทุกข์ยากของผู้อื่น ก็สามารถสร้างสิ่งที่เป็นที่สูงสุดในโลกให้เกิดขึ้นได้ง่ายๆ แล้ว

ถึงแม้ว่าสิ่งที่ได้กระทำนั้น จะไม่ช่วยให้ได้รับการยกย่อง ใบประกาศเกียรติคุณ โล่รางวัล หรือถูกบันทึกไว้ในหนังสือเล่มใด ๆ เลยก็ตาม แต่อย่างน้อย... ก็ได้มีการประทับใจไว้ในใจของผู้ให้และผู้รับ ตราบนานเท่านานแล้ว มีใช่หรือ ?

เธอคิดเหมือนฉันมั้ยล่ะ ?

น เว กทริยา เทวโลกั วชนุตติ
พาลา หเว นปฺปัสสันตติ ทานั
ธิริโร จ ทานั อนุโมทมาโน
เตเนว ไส โหติ สุขี ปฺรตถ

แน่นอน คนตระหนี่ไม่มีโอกาสไปเทวโลก
แน่นอน คนโง่ ไม่สรรเสริญการให้
แต่คนฉลาด ยินดีให้ทาน
นี่แลที่บันดาลให้เขาได้รับสุขในปรภพ



รักแก หรือ รังแก ?

กาล ครั้งหนึ่งเมื่อไม่นานมานี้ ฉันได้ดูสารคดีของ BBC ประเทศอังกฤษ ในตอนที่มิชื่อว่่า “Murder In The Family ตระกูลเพชรฆาต” เป็นเรื่องราวของสัตว์หลายชนิด ทั้งนก หนู หม่าป่า เต่าทอง หอยทาก หนอนผีเสื้อ กบ ฯลฯ ที่เกิดมาในช่วงฤดูขาดแคลนอาหาร

ตัวที่แข็งแรงกว่าหรือฟักเป็นตัวก่อน จะรีบลงมือกำจัดตัวที่อ่อนแอกว่า โดยการจิกตีกัดกิน หรือไม่ก็เขี่ยไปที่ยังไม่ฟักเป็นตัวทิ้งให้หล่นไปจากรัง เพื่อเป็นการลดจำนวนคู่แข่งในการแย่งชิงอาหาร ขนาดเป็นพี่น้องท้องเดียวกันที่คลานตามกันมาแท้ ๆ ยังทำกันได้ลงคอ ดูแล้วช่างน่าสลดหดหู่นัก

การกระทำของสัตว์เหล่านี้อาจมองได้หลายแง่มุม จะว่าเป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นสัญชาตญาณในการเอาตัวรอดก็ได้ จะมองว่าเป็นความโหดร้ายหรืออาจเป็นเพราะความเห็นแก่ตัว ที่สัตว์ส่วนใหญ่เน้นรักตัวเองมากจนเกินเหตุ โดยยัดเอาความอยู่รอดของตนเป็นที่ตั้ง จึงไม่ได้สนใจใยดีต่อความเป็นไปของชีวิตผู้อื่นแม้แต่น้อย ก็ได้

ฉันเลยได้แต่หวังว่า คนเราคงไม่เป็นเช่นนั้นนะ เพราะเมื่อถึงยุคข้าวยาก หมาแกแพง ถึงคราวโลกขาดแคลนอาหาร จะได้ไม่ต้องมาคอยเหยี่ยวซ้ายแลขวา เสียวสันหลังวูบวาบ เพราะกลัวโดนเขียดโดนเฉือน เอาเนื้อหนังมังสาและตับไตไส้พุงไปต้มยำทำแกง ให้บางคนได้กินเพื่อมีชีวิตรอดต่อไป เหมือนอย่างสัตว์บางประเภทที่เล่ามาหรอกนะ

โบราณท่านว่า ดูหนังดูละครแล้วให้ย้อนมาดูตัว เมื่อได้ดูสารคดีแล้ว

ฉันก็เลยย้อนมาดูตัวเองบ้าง รู้สึกว่าเป็นผู้ที่โชคดีมาก มากกว่า ถึงมากที่สุดเลย ที่ได้เกิดมาเป็นคน เพราะไม่งั้นอาจโดนพี่ๆ เล่นงานไปให้พ้นทางตั้งแต่แรกแล้ว ก็ฉันดันโผล่ออกมาตามหลังเค้าเพื่อนี่ !

นอกจากพวกเขาจะไม่เขี่ยฉันทิ้งด้วยความรังเกียจรังแกแล้ว ยังให้ความรัก และคอยช่วยเหลือฉันอย่างเต็มที่ด้วย จึงทำให้ยังมีตัวตนเป็น ๆ กระโดดโลดเต้นไปมาได้ จนถึงทุกวันนี้ล่ะ !

ในทัศนะของฉัน ความรักจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง รักเป็นสิ่งที่ช่วยหล่อเลี้ยงให้คนเราเจริญเติบโตขึ้นมาได้ จากทารกกลายเป็นเด็ก แล้วก้าวสู่ความเป็นวัยรุ่น เป็นผู้ใหญ่ จนย่างเข้าสู่ความเป็นสว. (สูงวัย) รักช่วยให้สรรพสิ่งพัฒนาไปในทางที่ดี และทำให้สรรพสัตว์ในโลก อยู่กันอย่างร่มเย็นเป็นสุข

ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ หากปราศจากซึ่งความรักที่มีให้แก่กันแล้ว คงยากที่จะดำรงชีวิตอยู่ในโลกใบนี้ได้ หรือทว่าอยู่ได้ ก็ต้องเต็มไปด้วยความลำบากแสนสาหัสอย่างยิ่ง ซึ่งครอบครัว ชุมชนและสังคมใด ที่มีความรักแผ่กว้างออกไปมากเท่าใด ผู้คนที่มีส่วนร่วมอยู่ในที่แห่งนั้น ก็ย่อมมีความสุขมากขึ้นตามไปด้วย

โดยหลักสัจธรรม (ความจริงแท้) สิ่งใดมีคุณอนันต์ สิ่งนั้นก็อาจเป็นโทษมหันต์ได้ ถ้าไม่รู้จักนำไปใช้ให้ถูกทาง “รัก” ซึ่งมีความหมายว่า “มีใจผูกพันด้วยความห่วงใย” ก็เช่นกัน สมควรระวังอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ให้มีความเหมาะสมพอดีบพอดี ไม่มากและไม่น้อยเกินไป

เพราะถ้ารักมากเกินไป ใจผูกพันก็ยิ่งมากตามไปด้วย ยิ่งผูกยิ่งพันก็ยิ่งรัดแน่นเข้าไปใหญ่ จนอาจทำให้ผู้ที่ถูกรักรัด รู้สึกอึดอัดจนกระดิกกระเดี้ยลำบาก หรืออาจต้องถึงขั้นแผ่นหนังระเจิดระเจิงไปเลยก็ได้

รักที่ไม่พอดี ขาด ๆ เกิน ๆ นั้นมีมากมายหลายแบบหลายแนว เท่าที่ฉันได้พบเห็นมา และพอจะประมวลได้ ก็มีประมาณนี้

1. **รักปรนเปรอ** ส่วนใหญ่เป็นรักที่พ่อแม่มีต่อลูก และเลือกแสดงออกโดยการตามใจ ใช้เงินซื้อสิ่งของของฟุ่มเฟือยให้ แทนการอธิบายให้เห็นถึงความจำเป็นของสิ่งนั้น ๆ บางทีก็กลัวว่าลูกตัวเองจะน้อยหน้าเพื่อน ๆ ในกลุ่ม เวลาอยากได้อะไรก็ “ขอเพียงส่งเสียงมา” เดี่ยวจะได้จัดหาให้

ผลรักที่ตามมา : ทำให้ผู้ถูกรักกลายเป็นทาสของสินค้าราคาแพง ที่ต้องจ่ายไปกับคุณค่าที่เขมมากกว่าคุณค่าแท้ ส่งเสริมให้เป็นพวกวัตถุนิยม ที่วัดคุณค่าของตัวเองและคนอื่นจากทรัพย์สินเงินทองที่มี และจะกลายเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตัวเอง หากต้องไปไหนมาไหนโดยไม่มีสิ่งของมีค่าติดตัวไว้รอดไว้โชว์

2. **รักวิตกจริต** โดยทั่วไปแล้ว ผู้หญิงจะมีอาการเช่นนี้มากกว่าผู้ชาย พวกนี้จะชอบพะวัควะวนจนเกินเหตุ เช่น พอใครกลับบ้านผิดเวลาหน่อย ก็เริ่มกระวนกระวายใจ ไม่เป็นอันกินอันนอน กลัวว่าลูกจะไปตกระกำลำบาก ได้รับอุบัติเหตุ โดนใครทำร้ายเอาบ้าง หรือกลัวว่าสามีจะไปมีกิ๊กมีน้อย เอาเวลาไปทำมิดีมิร้ายกับใครบ้าง จึงได้แต่คิดฟุ้งซ่านตลอดเวลา *เฮ้อ !*

ผลรักที่ตามมา : มีแต่เสียกับเสีย คือเสียเวลาเปล่ากับเสียใจ ไม่มีใครได้ประโยชน์สักฝ่ายเดียว เพราะว่า การที่ไปกังวลเช่นนั้น ก็ไม่ได้ช่วยทำอะไรอะไรขึ้นมา อะไรจะเกิดมันก็ต้องเกิด ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ สู้อาเวลา เอาสมองไปคิดในเรื่องดีๆ ที่สร้างสรรค์ไม่ดีกว่าหรือ ?

3. **รักพุ่มพุก** ฝ้าดูแลขนิดยงไม่ให้ไต ไรไม่ให้ตอม ทะนุถนอมยิ่งกว่าไข่ ในเพชรพระอุมา ทำอะไรผิดพลาด ไม่ได้ไม่งาม ก็ไม่เคยว่ากล่าวตักเตือน ไม่เคยลงโทษภาคทัณฑ์สักครั้งเดียว เพราะกลัวว่าลูกหลานจะเสียใจสะเทือนใจ จึงได้แต่วางเฉย เลยตามเลยทำเดี๋ยวนั้น เรียกว่าเลี้ยงจนหลังจนหลงตัวกันไปเลย

ผลรักที่ตามมา : ทำให้ผู้ถูกรักยึดเอาตัวเองเป็นใหญ่ เวลาไปเจอใครทำอะไรให้ไม่พอใจ ก็เกิดความโมโหจนเฉียวจนระงับอารมณ์ไม่อยู่ ขาดการยับยั้งชั่งใจ บางทีถึงขนาดไปทำร้ายคนอื่นก็มี ทำให้เสียผู้เสียคนมานักต่อนักแล้ว ซึ่งเป็นที่น่ารังเกียจของสังคม ไม่ค่อยมีใครอยากคบหาสมาคมด้วย เพราะอยู่ใกล้ก็มีโอกาสเจ็บตัวได้เสมอ

4. **รักบงการ** ผู้รักมักชอบติดหนวดให้ตัวเอง เป็นเผด็จการเต็มขั้น ไข่ ! จัดแจงจ้ำจี้จ้ำไชไปทุกเรื่อง ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นได้เป็นตัวของตัวเอง ไม่ว่าจะการแต่งตัว อาหารการกิน การเรียนการเล่น การจับจ่ายใช้สอย ต้องทำอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ อย่างอื่นไม่ได้นะ ก็เพราะแกเป็นลูกฉัน เป็นน้องฉัน เป็นสามีภรรยาฉัน แกต้องทำตามใจฉัน ฉันว่าแบบนี้ดีมันก็ต้องดีสิ ป่พไร !

ผลรักที่ตามมา : ผู้ถูกรักอาจรู้สึกสบายในช่วงแรก เพราะไม่ต้องคิดอะไรมาก มีคนจัดการให้เสร็จสรรพ แต่เมื่อนานไป จะเริ่มรำคาญ เพราะทำอะไรก็อึดอัดติดขัดไปหมด ไม่มีความเป็นอิสระ ไม่เป็นตัวของตัวเอง จึงพยายามอยู่ให้ไกลถอยให้ห่างไว้ หรือไม่บางคน ก็อาจกลายเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตัวเอง ไม่กล้าคิดกล้าทำอะไรโดยลำพัง เพราะกลัวจะเกิดความผิดพลาดได้

5. **รักคับแคบ** พวกชอบทำตัวเป็นเจ้าของผู้อื่น ประเภทที่ว่าคนของข้า ใครอย่าแตะ ชินมาแตะระวังจะโดนเตะ ข้ารักได้คนเดียว คนอื่นไม่มีเกี่ยว นอกจากนั้นแล้วยังห้ามไปสูงถึงกับใครอื่นด้วย จะคบเพื่อนก็ไม่ได้ เห็นทำทำสนิทสนมหน่อยก็ระแวงไปหมด ไปไหนมาไหนแต่ละที ก็ต้องซักไซ้ไล่เรียง ทำตัวเป็นยิ่งกว่าพนักงานสืบสวนสอบสวน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ เสียอีกนะ !

ผลรักที่ตามมา : ไม่มีใครอยากยุ่งเกี่ยวกับหรือกลัว เพราะรู้สึกอึดอัดรำคาญ อยู่ใกล้แล้วเป็นทุกข์ใจมากกว่าสุขจัง เมื่อโอกาสเปิดช่องให้ ผู้ถูกรักก็จะหนีไปคบหาผู้อื่นแทน ทำให้ผู้มีรักคับแคบนั้น เกิดความอาฆาตเคียดแค้น และมักจะตามไปทำร้ายทำลายให้บาดเจ็บ เสียโฉม พิการ หรือถึงขั้นเสียชีวิตได้

6. **รักโลเล** เป็นพวกใจชิงช้า ไม่นิ่ง แกวงโลไล้ไปมาอยู่เรื่อย เห็นคนนั้นก็เข้าที คนนี้ก็เข้าท่า นั่นก็น่ารัก นี่ก็เซ็กซี่ รักที่เสียดายน้อง รักแฟนเสียดายเพื่อน รักเมียเสียดายกิ๊ก (เหมือนรักจั่วเสียดายเส้า รักเหาเสียดายเห็บ ยังไงยังงั้นเลย !) คิดแล้วกลัวล้ม เลือกไม่ถูกว่าจะเอาคนไหนดี ก็เลยคบไปเรื่อย ๆ ทั่ว ๆ ทุกตัวคน

ผลรักที่ตามมา : ไม่ได้ได้รับความรักที่แท้จริงจากผู้อื่นเช่นเดียวกัน และอาจเป็นชนวนที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งกันระหว่างผู้ถูกรักทั้งสองฝ่าย สุดท้ายก็ต้องมีผู้ที่สมหวังและผิดหวัง หรืออาจไม่มีใครสมหวังเลยสักคนก็ได้ แม้แต่ผู้ที่แจกรักหวานเลิฟไปทั่วด้วย

7. **รักคลั่งไคล้** ชอบทำตัวเองหัวปักหัวปำ ไม่ลืมหูลืมตา ประเภทคลั่งดารา นักร้อง พุ่มเทจนหมดจิตหมดใจถวายชีวาให้ (ญาติตายยังไม่เสียใจเท่าเขาเจ็บ) เหมือนเอาชีวิตไปผูกไว้กับคนๆ นั้น อยากจะมีส่วนร่วมในทุกเหตุการณ์ทุกลมหายใจ ถึงขนาดว่าถ้าเขาตาย ฉันก็จะยอมตายตามด้วย

ผลรักที่ตามมา : สุดท้ายก็จบลงด้วยความผิดหวัง เพราะเป็นรักที่เกิดขึ้นฝ่ายเดียว ทำให้เป็นผู้ที่มีชีวิตอย่างไร้แก่นสารสาระ มีแต่ความสูญเสียเปล่า ไม่รู้จักคุณค่าของการเกิดเป็นคน ไม่รู้จักสำนึกในบุญคุณของผู้ที่ให้กำเนิดและอบรมเลี้ยงดูมา

8. **รักจกจก** พวกนี้ถนัดในการ**ซุบมือเปิบ** เหมือนแมวขโมยปลาอย่างไปจากเตา ชอบแย่งชิงมาจากผู้อื่น ทั้งๆ ที่รู้ว่าเขามีเจ้าของอยู่แล้ว แต่ก็ยังอยากได้ ไม่คิดไปหาเอาเอง “ของแบบนี้มันแบ่งกันได้ ไม่เห็นเสียหายอะไร” แน่ะ ! ว่าเข้านั้น เอาอะไรมาคิดก็ไม่รู้ ?

ผลรักที่ตามมา : สร้างปัญหาความแตกแยกให้ครอบครัวอื่น ทำให้ผู้ถูกแย่งต้องเป็นทุกข์เพราะสูญเสียผิดหวัง เกิดความโกรธแค้นชิงชัง เป็นการก่อศัตรูมากกว่าสร้างมิตร อีกทั้งเป็นชนวนให้เกิดการทะเลาะวิวาท ทำร้ายเช่นฆ่ากันได้

9. **รักตะบับตะบัน** ประเภทชอบมองคนแต่เปลือกนอก ถ้าเป็นคนนี้ ทำอะไรก็ถูกต้องไปหมด เพราะแกรวย แกลล่อ แกจนนอก มีชื่อเสียง มีตำแหน่งใหญ่โต แก่ไม่มีอะไรบกพร่องแม้แต่น้อย อย่าไปใส่ร้ายแกลนะ ถึงแม้ใครจะว่าแยะ แต่ฉันก็ยังเห็นแกลแน่ อยู่วันยังค่ำ

ผลรักที่ตามมา : จะต้องเสียใจในภายหลัง เพราะถูกหลอกครั้งแล้วครั้งเล่า ไม่รู้จักเข็ดขยาดหลาบจำ กว่าจะหูดาสว่าง ก็ถล่ำเข้าไปลึกแล้ว จะถอนตัวถอนใจก็ลำบาก สุดท้ายต้องยอมถูกหลอกซ้ำแล้วซ้ำเล่าตลอดไป (รู้...เขาหลอกแต่เต็มใจให้หลอก ชะนี !)

10. **รักดวงพราง** มีอะไรก็ปิดปากเงียบ ไม่ยอมบอกให้รู้ รักแบบนี้มักเกิดกับผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรงและอยู่ในวาระสุดท้าย หรือเกิดกับเด็กที่พ่อแม่ต้องแยกทางกัน ไม่ก็เสียชีวิตอย่างกะทันหัน ซึ่งญาติมักเลือกที่จะซ่อนเร้นปิดบังความจริงไว้ เพราะกลัวว่าแกลจะทำใจไม่ได้ รับไม่ไหว เดี่ยวจะยิ่งแย่งกันไปใหญ่ ฉวยไว้ก่อนดีกว่า หวังเพียงว่าเมื่อเวลาผ่านไป อะไร ๆ ก็คงจะดีขึ้น

ผลรักที่ตามมา : อาจกลายเป็นความหวังดีประสงค์ร้ายไปได้ เพราะมักทำให้ผู้ที่ถูกรักต้องเดือดร้อนในภายหลัง เนื่องจากสายเกินไป ไม่สามารถแก้ไขปัญหาอะไรได้แล้ว...จะไม่เป็นการดีกว่าหรือ ถ้าจะให้ผู้ถูกรักได้มีโอกาสเลือกทางเดินชีวิตของตัวเอง ในขณะที่เขายังมีสติสัมปชัญญะดีอยู่ และสามารถตัดสินใจอะไรได้เอง ?

ถ้าใครมีความรักในแบบที่ตรง ไกลเคียง หรือเฉียดฉิวกับที่กล่าวมา

นี่ ก็ขอให้รู้ไว้ด้วยว่า เป็นรักที่ไม่ค่อยจะน่ารักเอาซะเลย เพราะมีแต่ ความขาด ๆ เกิน ๆ เป็นหลัก ไม่เป็นมัชฌิมาปฏิปทา ไม่ใช่ทางสายกลาง ไม่มี ความพอเหมาะพอดี เป็นรักที่ยึดเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง จนเกิดความสุดโต่งมาก เกินไป ซึ่งจะมีผลเสียติดตามมาอย่างแน่นอน

แต่ก็อย่าเพิ่งกังวลจนเกินเหตุ เพราะแม้แต่เรื่องเกลียดก็ยังมีคนเปลี่ยน ให้เป็นรักได้ แล้วเรื่องรักไม่ลงตัวจะทำให้มันสมดุบลาลานซีไม่ได้เสียหรือ ?

ย่อมได้แน่ ! ... ถ้าผู้รักทุกท่าน ไม่ลืมที่จะคิดให้รอบคอบ ใช้สติมองให้ รอบด้าน ก่อนที่จะแสดงความรักใด ๆ ออกไป

“รัก” เป็นคำกริยา จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมีอย่างน้อยสองฝ่าย คือฝ่าย “ผู้รัก” กับ “ผู้ถูกรัก” ในทางโลก การที่คนเราจะรักใครหรืออะไรรั้น เป็นสิ่งดี และมีความจำเป็น น่าสนับสนุนอย่างยิ่ง แต่ “ผู้รัก” ที่เต็มไปด้วยอัตตา ยึด ตัวเองเป็นที่ตั้งนั้น การกระทำอะไรที่เป็นไปเพราะคิดว่า “รักแก” ก็อาจ กลายเป็น “รังแก” ได้ ในความรู้สึกของผู้ที่ถูก “รักกระทำ”

จึงเรียนมาเพื่อทราบ...

ด้วยความห่วงใย (แต่ไม่เปลอเอาใจไปผูกพัน !)

เปมโต ชายเต ไสโก
เปมโต ชายเต ภัย
เปมโต วิปรมุตตส
นตถิ ไสโก กุโต ภัย

ที่ใดมีความรัก ที่นั่นมีโศก
ที่ใดมีความรัก ที่นั่นมีภัย
เมื่อไม่มีความรักเสียแล้ว
โศก ภัย ก็ไม่มี

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ ณ โคนต้นศรีมหาโพธิ์นั้น พระองค์ทรงเปล่งพุทธอุทานว่า **ทุกขา ชาติ ปุณฺณปุณฺ** ซึ่งหมายถึง **การเกิดบ่อย ๆ เป็นทุกข์**

แต่แปลกที่คนส่วนใหญ่กลับมองไม่เห็น และไม่เคยรู้สึกว่าการเกิดเป็นทุกข์สักนิดเลย ตรงกันข้ามกลับยังชื่นชมยินดีในการเพิ่มจำนวนทุกข์เสียอีก ด้วยการสมรู้ร่วมคิด (และสมคิดร่วมรู้) กระทำการเกิดให้มากขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เว้นแต่ละนาทิวินาที

ทั้งเกิดความโลภ โกรธ หลง รักใคร่ ผูกพัน ยึดมั่น ตัณหา รวมไปถึงการก่อกำเนิดชีวิตใหม่ จนทุกวันนี้มีผู้ร่วมทุกข์ร่วมโศกกับเธอและฉัน ที่อาศัยอยู่บนโลกกลม ๆ แต่ไม่เกลี้ยง แฉมยิงปิด ๆ เบี้ยว ๆ ไบนี่ เต็มไปหมด

การเกิดของทุกชีวิตนั้น นอกจากจะมี**ทุกข์**ทางกาย (**เจ็บ**) ซึ่งเป็น**ไฟล์บังคับ** ที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงเสื่อมโทรมไปของอวัยวะ 32 ชิ้นส่วนในร่างกาย เช่น เตี้ยวปวดหัวตัวร้อนเป็นไข้ คลื่นเหียนอาเจียน หน้ามืดตามัวปวดแข้งขาหน้าหลัง ท้องไส้ปั่นป่วน ปวดอุจจาระปัสสาวะ เป็นมะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ฯลฯ แล้ว

ยัง**ต้องเผชิญกับความแก่** และ **ตาย** ซึ่งไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยง เบี่ยงเบน หรือทำให้**ข้ามขีด**ได้ แม้แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอรหันต์ อริยสงฆ์ เจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน เจ้าขุนมูลนาย แพทย์พยาบาล เศรษฐีจาก นายนิรันดร์ นางอมร นายกษัตริย์มอมตะ ฯลฯ ก็ไม่มีการยกเว้นใด ๆ ทั้งสิ้น

ส่วนทุกข์ทางใจนั้น เป็นสิ่งที่ใครๆ ก็สามารถเลือกได้ว่าจะเอาหรือ
ไม่เอา อยากจะมีหรือไม่มี จะปฏิเสธ บอกปิด ไม่รับไว้ก็ได้ ด้วยการปฏิบัติ
ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น รู้จักทำให้
เคยชินกับความไม่แน่นอน ให้อยอมรับในสิ่งที่ไม่สามารถบังคับควบคุมได้

แต่คนส่วนใหญ่กลับเลือกที่จะแบก รับ ยึด และเกาะกุม ก้าวไว้นั่น
มากกว่ายอมปล่อย หรือสลัดทิ้งไป

เมื่อมาถึงตรงนี้ ทำให้ฉันนึกถึงเพลงที่มีเนื้อร้องดี ๆ ท่อนหนึ่งที่ว่า...

**“ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ได้เท่ากับเธอทำตัวของเธอเอง
ให้เธอควรคิดเอาเอง ว่าชีวิตของเธอเป็นของใคร
ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ
ถูกเขาทำร้าย เพราะใจเธอแบกรับมันเอง / (เพราะใจเธอรับไว้เอง)”**

ฉันก็ขออนุญาตกล่าวถึงภาษาเพลงเป็นภาษาพูดหน่อยนะ กับประโยค
ที่ว่า “ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ” ก็เหมือนเป็นการบอกว่า
คนเราจะมีทุกข์มาก ทุกข์น้อย หรือไม่ทุกข์เลยนั้น ก็ขึ้นอยู่กับใจของตัวเอง
หากใครปล่อยวางได้มาก ไม่รับมันมาใส่ใจ ความทุกข์ก็จะมี หรือมีน้อยลงไป
ส่วนใครที่รับมาใส่ใจมาก ยึดมั่นถือมั่นมาก ก็จะมีทุกข์มากตามไปด้วย

ยกตัวอย่าง วันหนึ่ง ๆ เรามักจะได้ข่าวคราวการเสียชีวิต บาดเจ็บ
ล้มตายของผู้คนมากมาย ทั้งจากภัยธรรมชาติ อุบัติเหตุ เจ็บป่วย โรคชรา

ตีรันทนแทบ ยิงทิ้งอุ้มฆ่า หรือฆ่าตัวตายเองก็มี ตลอดจนถึงการสูญเสียทรัพย์สินเงินทอง ที่ดินไร่นา รถราบ้านช่อง เพชรพลอย เครื่องประดับ ฯลฯ ที่เกิดขึ้นทุกวี่วัน

เราก็รู้สึกเฉยๆ ผ่านมาแล้วผ่านไป ไม่ทุกข์ร้อนอะไร เพียงแค่รับรู้รับทราบเท่านั้น เพราะเป็นเรื่องไกลตัว ไม่เกี่ยวข้องกับเรา ไม่ใช่คนรักของเรา ไม่ได้เป็นคนในครอบครัวเรา เราไม่เคยรู้จัก และไม่ใช่มิตรของเรารด้วย

แต่ถ้าคนนั้นเป็นผู้ที่เรารู้จัก เคยพบปะพูดคุยด้วย เป็นบุคคลใกล้ชิด หรือเป็นสิ่งที่เราซื้อหาได้มา เป็นเจ้าข้าวเจ้าของอยู่ ความรู้สึกที่เคยเฉยก็เริ่มจะไม่เฉย และรู้สึกว่าจะอยู่ไม่เป็นสุขซะแล้ว

ยิ่งถ้าคนนั้นเป็นพ่อแม่ พี่น้อง ลูกหลาน สามีกภรรยา ผู้สนิทสนมกันมานาน หรือรถราบ้านเรือน สมบัติมีค่า ที่มีความผูกพันรักใคร่ มีความสำคัญต่อชีวิตเรา คนส่วนใหญ่มักจะต้องมีปฏิกิริยาอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เศร้าสร้อยซึมเซา เสียอกเสียใจ ตีอกชกตัว อาลัยอาวรณ์ ร้องไห้ร้องไห้ เพราะทำใจไม่ได้ ปล่อยวางไม่ลง บางคนถึงกับไม่เป็นอันกินอันนอนนับตับดาห์แรมเดือนก็มี

ที่ต้องออกอาการเช่นนั้น ก็เพราะมันเป็นเรื่องยาก สำหรับคนที่ไม่เคยฝึกเตรียมใจไว้ก่อน ไม่เคยทำความเข้าใจในเรื่องของชีวิต ว่าหลังจากเกิดแล้ว ก็ต้องมี แก่ เจ็บ และตาย ติดตามมาด้วยเสมอ เหมือนเป็นโปรแกรมขั้นแพ็คเกจ 4 in 1 ไม่สามารถเลือกเฉพาะเกิดอย่างเดียวได้

ไม่เคยพยายามทำความเข้าใจเลยว่า ทุกชีวิตทุกสรรพสิ่งล้วนต้องอยู่ภายใต้กฎ**ไตรลักษณ์** (ลักษณะสาม) คือ **อนิจจัง** (ไม่เที่ยง, ไม่คงที่, สภาพที่เกิดมีขึ้นแล้วก็ดับลงไป) **ทุกขัง** (สภาพที่ทนอยู่ได้ยาก, สภาพที่คงทนอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความดับสลาย เนื่องจากต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ไม่ขึ้นต่อตัวมันเอง) และ **อนัตตา** (ไม่ใช่ตัวใช้ตน เช่น เป็นของสูญ, เป็นสภาพหาเจ้าของไม่ได้ ไม่เป็นของใครจริง, ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เป็นไปตามความปรารถนา ไม่ขึ้นต่อการบังคับบัญชาของใคร ๆ) หรือที่ท่าน **ว.วชิรเมธี** สรุปเป็นความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ ว่า **ไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่แท้** นั่นเอง

จึงไม่มีการเตรียมตัวเตรียมใจไว้ล่วงหน้าว่าจะต้องพบกับความไม่แน่นอนที่เปลี่ยนแปลงแปรผันไปได้ตลอดเวลา ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เมื่อต้องประสบกับความสูญเสีย ผิดหวัง ในเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันขึ้นมาจากจริง ๆ จึงได้แต่หมกมุ่นครุ่นคิดแต่เรื่องในอดีตที่เคยมีเธอคนนั้นอยู่ คิดถึงเรื่องอนาคตว่าเมื่อไม่มีเขาแล้ว เราจะอยู่อย่างไร เมื่อไม่มีสมบัติทรัพย์สินเงินทองเหมือนเมื่อก่อนแล้ว จะเดือดร้อนแค่ไหน เราอุทิศสัจจะหวังจะให้เป็นที่พึ่งพา แต่กลับมาต้องวนจากไปเสียก่อนทั้งคนทั้งของ

ยิ่งคิดยิ่งเศร้า เมื่อเศร้าแล้วก็ยิ่งไม่มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหา หมดหนทางออก

ณ เวลาวิกฤตเช่นนี้ **มีเพียงสติเท่านั้นที่จะช่วยคลายทุกข์ให้ลดลงได้** อดีตก็ผ่านไปแล้ว ไม่มีใครสามารถย้อนเวลากลับมาได้ อนาคตก็ยังมาไม่ถึง มัวแต่กังวลก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร **เหลือแต่ปัจจุบันเท่านั้นที่ยังพอทำอะไรได้บ้าง**

คือ **ต้องเริ่มด้วยการหยุดคิดฟุ้งซ่าน** ในเรื่องที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง และอยู่นอกเหนือการควบคุมของเราให้ได้ซะก่อน

ถ้าจะคิด ก็ขอให้คิดถึงเหตุแห่ง**ความทุกข์**ของเราจะดีกว่า พยายามมองให้ออกว่า ที่**ทุกข์**อยู่ขณะนี้ ก็เพราะว่ายัง**ยึดมั่นถือมั่น**กับสิ่งที่เคยได้ เคยมี เคยเป็น ใช่มั้ยหรือ ? ซึ่งก็มีคำตอบเดียวที่ถูกต้องคือ “**ใช่**” และทางออกเดียว ณ เวลานั้นก็คือ **คลายความยึดมั่นถือมั่น**นั้นเสีย พยายามปล่อยวางให้ได้โดยเร็ว แล้วชีวิตที่เป็นปกติก็จะกลับคืนมา

อย่างที่ **พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท)** ท่านสอนเรื่องการหัดให้รู้จักทำใจไว้ล่วงหน้าว่า “...เห็นแก้วที่แตกอยู่ในแก้วใบไม้แตก เพราะเมื่อมันหมดสภาพแล้ว **ไม่ตีเมื่อไหร่มันก็จะแตก**เมื่อนั้น **ทำความรู้สึก**อย่างนี้ แล้วก็ใช้แก้วใบนี้ไป รักษาไป อีกวันหนึ่งมันหลุดมือแตก “**ผัวะ**” ...สบายเลย...”

ฉันขอนำบทเพลงที่มีเนื้อหาดี ๆ อีกเพลง มาร้องให้ฟัง เผื่อจะช่วยให้ใครบางคน เข้าใจเรื่องชีวิตและความทุกข์ได้ดีขึ้น ถ้าใครร้องได้ และมั่นใจว่าไม่เป็นการสร้าง**มลภาวะ**ทางเสียงให้ผู้อื่น จะร้องตามไปด้วยก็ได้ ไม่ว่ากัน

เมื่อวันที่ชีวิต เดินเข้ามาถึงจุดเปลี่ยน
จนบางครั้งคนเรา ไม่ทันได้ตระเตรียมหัวใจ
ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไหร่
จะยอมรับความจริง ที่เจอได้แค่นั้น (ฮือ ฮือ)

เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป
มีสุขสม มีผิตหวัง หัวเราะ หรือหัวน้ไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน
อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน
อยู่กับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด
สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล
จะได้รับความจริง เมื่อต้องเจ็บปวดไหว (ฮือ ฮือ)

ในเมื่อเส้นทางชีวิตของคนเรา ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ มีได้โปรยปราย
อบอวลด้วยกลิ่นมะลิ จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมตัวเตรียมใจไว้ให้พร้อม
เสมอ ที่จะพบกับอุปสรรคปัญหา และนานาเหตุการณ์ไม่คาดคิด ซึ่งอาจจะเกิด
ขึ้นได้ ณ เวลาใดเวลาหนึ่ง แบบฉับพลันทันทีโดยไม่ทันให้ตั้งตัวก็ได้

การมีสติอยู่กับปัจจุบัน ยอมรับในความเปลี่ยนแปลงที่ไม่อาจ
หลีกเลี่ยงได้ และสละความยึดมั่นถือมั่นในความเป็น “ตัวเรา ของเรา” ให้
หมดสิ้น ยิ่งปล่อยวางได้มากและเร็วเท่าใด ก็จะพ้นจากความทุกข์ทางใจได้
เร็วขึ้นเท่านั้น

จะขอยกเนื้อร้องประโยคเหล่านี้มาย้ำอีกสักครั้ง เพื่อเป็นการเตือนใจ
ให้กับทุก ๆ คน รวมถึงตัวฉันเองด้วยก็แล้วกัน

“ไม่มีอะไรจะทำร้ายเธอ ถ้าเธอไม่รับมันมาใส่ใจ”

“มีสุขสม มีผิตหวัง หัวเราะ หรือหัวน้ไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน

อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน”

และ “สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล
จะได้รับความจริง เมื่อต้องเจ็บปวดไหว” (ฮือ ฮือ)

รีบฝึกร่องท่องจำ ทำความเข้าใจเนื้อหาสาระในเพลง ให้คล่องให้ขึ้นใจ
ขณะนี้ จะได้ไม่ต้องมานั่งร้อง “ฮือ ฮือ แง แง” น้ำตาเซ็ดหัวเข้า ในภายหลัง !

ปุตตา มตฺถิ ธน มตฺถิ
อิตฺติ พาโล วิหญญติ
อตฺตา หิ อตฺตโน นตฺถิ
กฺุโต ปุตฺตา กฺุโต ธนํ

คนโง่มีวิคิดวุ่นวายว่า
เรามีบุตร เรามีทรัพย์
เมื่อตัวเขาเองก็ไม่ใช่ของเขา
บุตรและทรัพย์จะเป็นของเขาได้อย่างไร

สถิติกับสตางค์



บอกหน่อยได้ไหม ?...บอกหน่อยได้ไหม ? ถ้าจำเป็นต้องเลือกระหว่าง**สติกับสตางค์** จะเอาอะไร ? (บอกมาก่อน... แล้วค่อยอ่านต่อนะ !)

เชื่อนมนกินได้ ว่าร้อยละ 99.99 ขึ้นไป จะตอบแบบโดยไม่ต้องใช้สมองคิดเลยว่า “**เอาสตางค์**” เพราะว่ามันนำไปจับจ่ายใช้สอย ชื่อของกินของใช้ที่ต้องการได้ฉันยังเคยได้ยินบางคนพูดบ่อยๆ ว่า “**คนไม่มีสตางค์ ก็ไม่ต่างกับหมาขี้เรื้อนตัวหนึ่ง**” แต่แปลก...ที่กลับไม่เคยได้ยินใครพูดว่า “**คนไม่มีสติ ก็ไม่ต่างกับหมาบ้าตัวหนึ่ง**” เลย

ที่จริงแล้วการให้เลือกระหว่าง 2 อย่างนี้ มันก็ค่อนข้างจะโหดร้ายเกินไป เพราะการเป็นคนที่ยังดำรงชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ มันจำเป็นต้องมีทั้ง**สติและสตางค์**ควบคู่กัน

ถ้ามีสติแต่ไม่มีสตางค์ก็คงอยู่อย่างยากเย็นเข็ญใจ ยกเว้นพวกอยู่ตามป่าดงดิบไกลลิบลับ ติดโพ้นทะเลโน้น ที่ยังไม่รู้จักใช้สตางค์ในการติดต่อซื้อขายแลกเปลี่ยน

ในทางกลับกัน ถ้ามีสตางค์เยอะแยะ แต่ไม่มีสติเอาซะเลย ก็จะกลายเป็นพวก**แสบแฉ้ว ไม่เต็มบาท** ขาดๆ เกินๆ **พวกสองสิ่งเฟื่อง** บ้าๆ บอๆ ได้เหมือนกัน

ประโยชน์ของสตางค์ คงไม่ต้องมานั่งพูดกันให้เสียเวลาไปเปล่าๆ เพราะแม้แต่เด็กที่เริ่มจะเดินได้พูดได้ ก็ยังรู้จักร้องกระຈຈองแฉฉฉมือ “**ขอด้งค์**” แล้วเรามาคุยกันถึงเรื่องสติดีกว่า เพราะหลายคนยังไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าคืออะไร โดยเริ่มจากความหมายเพื่อความเข้าใจที่ตรงกันก่อนดีมั๊ย ?

สติ ในพจนานุกรมนั้นมีหลายความหมาย เช่น ความระลึกได้, นึกได้, ความรู้สึกตัว ฯลฯ แต่เพื่อความเข้าใจที่ตรงกัน ในที่นี้ขอให้รู้ว่าหมายถึง **ความไม่เผลอ, การคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง** ก็แล้วกัน

บ่อยครั้งที่คนเรา **กว่าจะเห็นคุณค่าของสิ่งใด ก็ต่อเมื่อได้สูญเสียสิ่งนั้นไปแล้ว** เช่นเดียวกับสติที่เป็นสิ่งมีค่ายิ่ง แต่กลับไม่ค่อยมีใครให้ความสำคัญ จนเมื่อเกิดเหตุไม่คาดฝันขึ้นมา จึงได้รู้ซึ้งว่า **สติเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ที่เราทุกคนต้องมี และควรรักษาไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลาด้วย**

ยกตัวอย่างในวันหนึ่ง ๆ ของใครก็ตาม ถ้ามีสติไม่ต่อเนื่อง แม้จะขาดหายไปเพียงเสี้ยววินาที ก็อาจเกิดเหตุพลาดพลั้งเผลอไพล่ มีสิทธิ์เจ็บตัวเจ็บใจได้ตลอดเวลาเหมือนกันทุกคน เช่น ...

ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า ลุกขึ้นมาจากเตียง ถ้ามัวแต่ทำตัวงัวเงียขาดสติ ก็มีโอกาสดูประเดิมนอนกลางวันใหม่ด้วยการชนโต๊ะชนเก้าอี้ เอาหัวโขกประตูห้องได้แล้ว 😞😞

พอเข้าห้องน้ำล้างหน้าแปรงฟัน ก็อาจจะแปรงแต่ฟันบนลิ้มฟันล่าง หรือแปรงด้านนอกแล้วลิ้มด้านใน พอบ้วนปากเสร็จค่อยนึกขึ้นได้ **เอ้อ ! ซ่างมันเตีอะ !**

เวลาอาบน้ำ หากว่าเผลอใจลอยขาดสติมาก ๆ ก็มีโอกาสดูหีบแชมพูไปถูตัว แล้วเอาสบู่ไปสระผมได้เหมือนกัน

พออาบน้ำเสร็จ ถึงนึกขึ้นได้ว่าลืมผ้าเช็ดตัวไว้นอกห้อง ต้องเดิน
เปล่าเปลือย ล่อนจ้อนตัวเปียกเข้าไปในห้องแต่งตัว

ถึงคราวใส่เสื้อ พอกัดกระดุมเสร็จ ค่อยรู้ว่าผิดช่องไม่ถูกรู ต้องปลดออก
จนหมดเกลี้ยง แล้วเริ่มกลัดใหม่ตั้งแต่เม็ดแรกไปจนเม็ดสุดท้าย ☹

ตอนใส่กระโปรง กางเกง หากสติขาดไปกลางคัน ก็อาจจะลืมนวดชิป
มารู้ตัวอีกที เมื่อเห็นคนไม่รู้จักยื่น *อมยิ้ม* ให้แต่ไกล..... ☺..☺....☺

เวลาลงบันได ใจก็หลุดลอยไปจากขา แทนที่จะเดินลงมาดี ๆ เลยต้อง
ใช้ก้นไกลแทน จำเข้าไปสามชั้น *บ๊ีบ บ๊ีบ บ๊ีบ* ! ☹ ☹ ☹

จะออกจากบ้าน เดินไปเปิดประตูรั้ว *เฮ้ะ !* กลิ่นอะไรตุ ๆ *โห้ !* หมาตัวไหน
ดันมาตั้งกองถ่ายไว้หน้าบ้าน แล้วไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า ตาก็โง่ไม่ทันเท่า
เลยเหยียบเข้าไปให้เต็มเปา *แหวะ !* ☹

พอสตาร์ทรถ ก็มีแว่แต่คิดถึงเรื่องงาน จะเดินหน้าแท้ ๆ แต่กลับใส่เกียร์
ถอยหลัง แล้วเป็นไงล่ะ... *ตุ่ม !* ก็ชนโครมเข้าไปกับผนังบ้านตัวเอง ☹ ☹ ☹

*ขับ*รถออกปากซอย ตาดันคล้อยตามสาว ☺ เลยเสยท้ายรถคันหน้า
อย่างจัง ต้องเสียเวลานานเพื่อเรียกประกันฯ มาทำเคลม ☹ ☹

พอขับไปสักพัก ก็เกิดลั้งเลว่า ตอนออกจากบ้านมา ได้ลือคประตูหรือ
ยัง ? ทำให้ไม่มีสมาธิในการขับ เผลอฝ่าไฟแดงตรงสี่แยก เห็นตำรวจยืนยิ้มแผล
ไม่แยกเขี้ยว 😊 แต่กวั๊กมือเรียกให้จอดรถ ขอดูใบขับขี่ แล้วเขียนใบสั่งตาม
ระเบียบ 😞 (ที่นี้ก็อยู่กับสติในการใช้ฝึปากเจรจาแล้ว !)

เมื่อถึงที่ทำงาน “พระเจ้าช่วย กลัวยทอด !” ทำไมกะแพ้ววันนี้มันขมจ้ง
อ้อ ! นึกขึ้นได้ว่าลัมิใส่น้ำตาลนั่นเอง

พอได้เวลา**เริ่มงาน** สติก็ล่อยไปล่อยมาไม่อยู่กับเนื้อกับตัวอีก คิดออก
นอกเรื่องนอกราวตลอดวัน งานเลยไม่เดินหน้า แถมยังผิดพลาด อีกต่างหาก

ที่ยกมานี้ เป็นเพียงแค่สมมุติเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นได้ ในขณะที่สติ
มีการเว้นวรรค ขาดหายบางช่วงบางตอนเท่านั้น ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว คงจะไม่มี
ใครขาดสติได้ต่อเนื่องยาวนานขนาดนั้นหรอก เพราะไม่งั้น ก็คงเผลอเอาซี่เก้ว
ยัดปากตัวเองไปตั้งแต่ตอนเป็นเด็กแล้ว ไม่มีชีวิตให้อยู่รอดมาจนถึงปานนี้แน่ !

ส่วนใครที่ชอบ**ซุ่มซำม** เดินชนโน่นชนนี่บ่อย ๆ เดียวก็ชนถัวยโถโอซาม
บ้างก็ชนอ่างกะละมัง หรือไม้ก็แจกนแก้วเจียรระไนที่เปราะบางแตกหักง่าย บางคน
ก็**มักลัมิ**กัญแจบ้าน โทรศัพท์มือถือ กระจเป่าสตางค์ ไว้ตามร้านอาหาร ห้องน้ำ
ห้างสรรพสินค้า สถานที่ต่าง ๆ ก่อให้เกิดความเสียหายและสูญเสียเป็นประจำ
รวมไปถึงใครที่ชอบ**อุทานคำหยาบคาย**ไม่น่าฟังเวลา**ดักกะใจ** ก็ขอให้รู้ไว้เลยว่า
นั่นก็มีเหตุมาจากการขาดสติ เช่นกัน

นี่แค่เบาะ ๆ ของเรื่องสติที่ขาดหายไปเป็นช่วง ๆ (ไม่เกี่ยวกับหลินฮุ่ย หลินปิง นะ ! 😊) ยังมีโอกาสเกิดเรื่องเกิดราวได้มากมายขนาดนี้ ถ้าไปถึงขั้น สติแตก สติวิปลาส เสียสติ หรือ หมดสติ จะน่ากลัวขนาดไหน ลองนึกเอาเอง ก็แล้วกัน !

ทีนี้มาคุยกันเรื่องประโยชน์ของสติบ้างดีมั๊ย ? ที่เห็นชัด ๆ ก็คือ...

1. **ช่วยให้ประหยัดสตางค์** 😊 เพราะคนเราเมื่อเห็นสิ่งใดตรงตา ต້องใจ ก็เกิดความต้องการได้ อยากรเป็นเจ้าของ สติจะคอยช่วยเตือนว่าเป็น ของฟุ่มเฟือยนะ ! แพงไป ไม่สมราคาหรอก ! เกินความจำเป็นมั๊ย ? เพราะ ของเดิมที่เคยซื้อไปก็ยังไม่ได้ใช้เลย จะซื้อไปเก็บไว้ให้รกบ้านทำหรือทำไม ?

2. **ช่วยให้ไม่ต้องเสียทรัพย์โดยใช่เหตุ** 😊😊 ก็อย่างที่กล่าวไว้แล้วว่า คนที่มักซุ่มซ่ามก็เป็นเพราะว่าขาดสติ ส่วนคนที่มีสติ ก็จะไม่เปลืองเงินชนโน่นชนนี้ ทำของแตกชำรุด จึงไม่ต้องเสียเงินซื้อใหม่ หรือต้องชดเช้ค่าเสียหายให้เจ้าของเขา และสติก็ยังช่วยให้ ไม่เผลอลืมสิ่งมีค่าของสำคัญทิ้งไว้ตามที่ต่าง ๆ จนทำให้ต้อง เกิดการสูญเสียโดยไม่จำเป็นอีกด้วย

3. **ช่วยให้รอดพ้นจากอุบัติเหตุต่างๆ ได้** 😊😊😊 ไม่ว่าจะขับ รถยนต์ เดินข้ามถนน ลงบันได ตัดกิ่งไม้ ปอกผลไม้ กินข้าว ล้างหน้า แปรงฟัน หรือดื่มน้ำ ปัสสาวะ ฯลฯ ถ้ามีสติต่อเนื่องแล้ว ทุกเหตุการณ์ก็จะดำเนินไปอย่าง ราบรื่น ไม่มีสะดุด ไม่ทำให้ต้องเจ็บตัวฟรี

4. **ช่วยแก้ไขสถานการณ์ยามคับขันได้** 😊😊😊😊 เพราะแต่ละคนเมื่อเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันแบบเดียวกัน ก็เชื่อว่าจะสามารถรับมือได้เหมือนกันทุกคน ผู้มีสติเท่านั้น ที่จะสามารถใช้ปัญญาแก้ปัญหา นำพาตัวเองให้รอดพ้นจากภัยอันตรายได้ ส่วนผู้ที่ขาดสติ ก็จะมีแว่นคิดอะไรไม่ออก จึงต้องรับผลที่เกิดจากเหตุการณ์นั้นๆ ไปเต็มๆ

5. **ช่วยให้มีบุคลิกภาพดี เป็นที่น่าชื่นชม** 😊 คนที่มีสติ ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ดูสุภาพสุภาพเรียบร้อยไปหมด เวลาจะลุกนั่งเดินเห็นก็ไม่ส่งเสียงเก๊ยะดังเต๊าะเต๊าะมาแต่ไกล คำพูดคำจาก็ไม่โหวกเหวกโวยวายให้เป็นที่รำคาญของคนอื่น เวลากินก็ไม่จุกจิบ ! จุกจิบ ! เมื่อถึงคราวตกใจก็ไม่วัดว้ายกระตุ้ย !

ที่จริง ชีวิตคนเราตั้งแต่แรกเกิดมาร้องอู๊วๆ นั้น ก็ต้องพึ่งพาอาศัยการมีสติของผู้ดูแลใกล้ชิดตลอดเวลาอยู่แล้ว ลองย้อนกลับไปนึกดูซิว่า ตอนยังแบเบาะเราฝากชีวิตและอวัยวะไว้กับการมีสติของผู้อุ้มแต่ละคนขนาดไหน ? เพราะเราต่างก็เป็นเหมือนลูกแกะในอ้อมแขน เป็นลูกไก่ในกำมือ ที่เค้าจะบีบ (คอ) ก็ตาย จะคลาย (แขน) ก็ไม่รอด เพราะถ้าเกิดแผลอผลพลาดพลัง ทำเราหลุดมือหล่นลงพื้นมาหละก็ โย๊ะ ! ป่านนี้หัวหนุหน้าตาเรา คงไม่ดูดีขนาดนี้หรือคะว่ามั๊ย ? 😊

ลองนึกดู ถ้าคุณแม่มีมือใหม่ เห็นลูกร้องไห้งอแง เกิดร้อนรนขาดสติ อยากให้ลูกหยุดร้องไวๆ เลยรีบคว้าขวดนมมาป้อนให้ แต่ไม่ทันดูว่านมบูดหรือเปล่า ? เด็กเกิดปวดท้องขึ้นมา ยิ่งร้องดังกว่าเก่า จนต้องพาไปคลินิกโรงพยาบาล ถ้าไปเจอหมอพยาบาลขาดสติอีก กระทำการอย่างลวกๆ รีบๆ ฉีดยาจัดยาผิดให้ (ซึ่งก็เกิดเป็นข่าวบ่อยๆ) จะไม่ยิ่งแหย่หนักขึ้นไปอีกหรือ ? ☹... ☹

แม้ว่าวันนี้เธอและฉันจะเติบโต (รอดตาย) มาได้ แต่ชีวิตของเราก็ยังขึ้นอยู่กับกรรมมีสติของคนอื่นอยู่วันยังค่ำ เช่น คนที่ใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ ก็ต้องฝากชีวิตไว้กับสติของไซเฟอร์อยู่เสมอ หรือถึงแม้ว่าจะขับรถเอง ชีวิตเราก็ยังต้องขึ้นอยู่กับ สติของคนขับรถคันอื่นบนถนนสายเดียวกันด้วยอีกนั่นแหละ (ซึ่งมีน้อยนัก ที่จะตั้งสติก่อนสตาร์ท และหลังจากสตาร์ทก็ยังมีสติอยู่) ในทางกลับกัน คนอื่น ๆ ทั้งในและนอกรถ ก็ต้องฝากชีวิตไว้กับการมีสติของเรา เช่นกัน

นอกจากนี้ สติยังมีความสำคัญยิ่งกับชีวิตเราแม่ลมหายใจสุดท้าย เพราะเมื่อวินาทีแห่งความตายมาถึง ถ้าช่วงเวลานั้นขาดสติ ก็มีโอกาสไปเกิดในแดนทุคติภูมิ (สถานที่ไม่ดี มากไปด้วยความทุกข์ ได้แก่ นรก ตีรจฉาน เปรต อสุรกาย) ได้ หากสติยังดีพร้อม ก็มีสิทธิ์ไปเกิดในแดนสุคติภูมิ (สถานที่ดี ได้แก่ มนุษย์ เทพ) และถ้าหากมีสติดีมากๆ รู้จักใช้ช่วงจังหวะเวลาสำคัญนั้น พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส สามารถทำจิตใจให้ว่างปล่อยวางได้สำเร็จ ก็อาจถึงขั้นนิพพานเสียวนะเธอ ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุ ใช้คำว่า “ตกกระไดพลอยโจน” ยังไงล่ะ !

เพราะสติไม่มีแจก หรือจำหน่ายปลีก-ส่ง ตามตรอกซอกซอย ถนนคนเดิน ไนท์บาซาร์ โรงรับจำนำ ไซห่วย ซูเปอร์ฯ Outlet ฯลฯ หรือแม้แต่ร้านสะดวกซื้อสะดวกจ่าย ที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมง 365 วัน

ฉะนั้น ใครที่มีสติดีอยู่แล้วก็ควรหมั่นรักษาไว้ ทำให้ดีให้ยิ่งขึ้น และให้มีต่อเนื่องตลอดเวลาด้วย ส่วนใครที่ยังไม่ค่อยจะมีสติ ก็พยายามทำให้มีขึ้นและมีบ่อยๆ บัดเดี๋ยวนี้ ! ด้วยการตามดูตามรู้ร่างกายจิตใจไปเรื่อย ๆ (สติปัฏฐาน 4) ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน ตู๋ เขียด กิน ดื่ม ทำ พูด คิด

เคลื่อนไหวร่างกาย ทำอะไรก็ให้รู้ตัวตลอดเวลา จะดีใจ เสียใจ สุข ทุกข์ สนุกสนาน เศร้าสร้อย สมหวัง ผิดหวัง หัวเราะ ร้องไห้ ก็ให้รู้ตัวอยู่เรื่อยไป

มาถึงตรงนี้ อาจมีบางคนยังไม่ออกว่า การมีสตินั้นเป็นอย่างไร จึงขอแนะนำคำสอนของหลวงปู่ติช นัท ฮันท์ พระมหาเถระนิกายเซนชาวเวียดนาม ซึ่งเป็นที่รู้จักกันทั่วโลก มาเล่าให้ฟัง ท่านจะใช้คำพูดว่า **“ล้างจานเพื่อล้างจาน” คือ ขณะที่ทำอะไรก็ให้มีชีวิตอยู่กับสิ่งนั้น**

ถ้ากำลังล้างจาน ก็ให้มีสติอยู่กับการล้างจาน มือซ้ายจับจานก็รู้ มือขวากำลังจับฟองน้ำดูไปบนจานก็รู้ ถูวนซ้ายหรือวนขวาก็รู้ มีสิ่งสกปรกตกค้างตรงไหนก็รู้ ดูไปถูไปเรื่อยๆ จนสะอาดทีละใบๆ มีสติอยู่กับการล้างจาน ณ เวลานั้นตลอด ไม่ไปคิดถึงเรื่องอื่น ล้างจนเกลี้ยงทุกใบ แล้วก็ค่อยไปมีชีวิตอยู่กับสิ่งอื่นต่อไป

หากพยายามฝึกสังเกตติดตามการเคลื่อนไหว ความเป็นรู้สึกนึกคิดของเราอยู่เป็นประจำ สติก็จะเกิดขึ้นได้บ่อย ถี่ และไวขึ้นเอง แล้วความพลั่งพลาด เผลอโผล่ หลงๆ ลืมๆ ที่ก่อให้เกิดเหตุไม่คาดฝันทั้งหลายทั้งปวงในชีวิต ก็จะไม่ค่อยๆ ลดน้อยถอยลง จะได้ไม่ต้องไปดูหมอ ต่ออายุ สะเดาะเคราะห์ ไช้กะเลาะ (เคาะกะโหลก) หรือพรมน้ำมนต์ 99 วัด ให้ต้องเสียเวล่ำเวลา เสียสตงศ์สตางค์ โดยใช่เหตุแน่ !

ก่อนจะอำลา เรามาเช็คสติกันหน่อยดีไหม ? มีใครพอจะระลึกได้มั้ยว่า ตอนต้นนั้น ฉันถามว่าอะไร ? (ห้ามแอบไปย่อนดูนะ !)

เฉลย : ฉันถามว่า ถ้าจำเป็นต้องเลือกระหว่างสติกับสตางค์ จะเอาอะไร ?

ใครตอบถูก โดยการระลึกได้เอง แค่มึกกว้าง ๆ ก็พอแล้ว ไม่ต้องยกมือขึ้นหรือก เพราะเดี๋ยวหนังสือจะร่วงซะก่อน !

เอาหละ ! ทีนี้ขอถามใหม่นะ ถ้าสมมุติว่าจะต้องเสียบ้าง ... สติกับสตางค์ จะยอมเสียอะไร ?

คิดให้ดีก่อนตอบนะ เพราะว่าใครที่ยอมเสียสติ แสดงว่ายังไม่สร้างเมธา ต้องรอให้หายแสบก้ก่อน แล้วค่อยมาบอกใหม่ก็ได้ แต่ถ้ายังตอบเหมือนเดิมอยู่อย่างนั้น คนใกล้ชิดก็ต้องระมัดระวังตัวเป็นพิเศษหน่อย...

เพราะพระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท) ท่านกล่าวว่า "...ถ้าหากว่าจิตใจของเราปราศจากสติแม้นาทีเดียว ก็ต้องเป็นบ้านาทีหนึ่ง ปราศจากสติครึ่งชั่วโมง ก็เป็นบ้าครึ่งชั่วโมง จิตของเราปราศจากสติน้อยหรือมากเท่าใด ก็เป็นบ้าเท่านั้น..."

คนที่เลือกยอมเสียสติ ก็อาจมีโอกาสเฮี้ยน น้ำลายฟูมปากขึ้นมาเมื่อไรก็ได้ ถึงเวลานั้นก็คงไม่มีอะไรดีไปกว่าจะบอกว่า...

"รีบ ๆ โกงเถอะโยม !" หรือกระเธอ

อนนวิสุตจิตตสุต
อนนวาหตเจตโส
ปฺญญปาปหีนสุต
นตถิ ชาครโต ภัย

ผู้มีสติตื่นตัวอยู่เนื่องนิตย์
มีจิตเป็นอิสระจากราคะและโทสะ
ละบุญละบาปได้
ย่อมไม่กลัวอะไร



บ้างเค็ญ ชะเมื่อไหร่!

เฮง รมภ. คิวา 4 ล้าน
แม่ค้าสันคำ รับ 20 ล้าน
ทมนุญโคราช ถูกแจ๊คพ็อค 38 ล้าน
ชาวสุพรรณสุกเฮง แจ๊คพ็อครวม 62 ล้าน
ทมนุญใหญ่โคราชเอง ถูกรางวัลที่ 1 ซ้ำ 2 วงก

บางครั้งเมื่อได้เห็นข่าวหน้า 1 เกี่ยวกับการถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ 1 ของใครสักคน กับจำนวนเงินมากมายที่เขาได้รับ บางทีก็เป็นหลักล้านหรือหลายสิบล้านก็ตาม หลายคนอาจเกิดความรู้สึกน้อยใจในตัวเองว่า *ทำไมถึงไม่เป็นเรา ?* หรือ *ทำไมฉันถึงไม่โชคดีอย่างนั้นบ้างนะ ?*

พอติดตามในรายละเอียดของข่าว ก็รู้สึกลงไปอีกว่า บางคนก่อนถูกรางวัลใหญ่ ได้ไปทำบุญวัดโน้นวัดนี้ ไปไหว้พระไหว้อนุสาวรีย์ฯ ที่โน่นที่นี่ หรือ बनบานศาลกล่าวขอเลขเด็ดตามสถานที่ต่าง ๆ ก็เลยพากันคิดว่า *นั่นเป็นสาเหตุที่ทำให้ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ 1 ได้เป็นเศรษฐีในเวลาเพียงชั่วข้ามคืน*

แต่ในความเป็นจริงแล้ว ใครจะถูกหวยรวยหุ้่น โคนสลากกินแล้วแบ่งบ้างไม่แบ่งบ้าง *เจ้าไฟ หรือเจ้พนนบอด* ฉันว่า*ไม่ใช่เพราะความบังเอิญ* หรือ*เพราะโชค ดวง ฟลุค เคราะห์ เฮง ซอสรระอวย ส้มหล่น ฟ้าปะทาน* หรือมี*สิ่งศักดิ์สิทธิ์ดลบันดาล*ให้เลยแม้แต่น้อย

เพราะทุกคนก็รู้กันดีอยู่แล้วว่า *ถ้าไม่มีการกระทำ ก็ย่อมจะไม่มีผลของการกระทำ* เกิดขึ้นอย่างแน่นอน และผลนั้นอาจจะเกิดเร็วหรือช้าก็ได้

ขึ้นอยู่กับปัจจัย (เหตุที่ให้ผลเป็นไป, เครื่องหนุนให้เกิด)

การที่ผลอย่างใดอย่างหนึ่งจะเกิดขึ้นได้นั้น ก็ต้องอาศัยการกระทำหลาย ๆ อย่างประกอบกัน รวมทั้งต้องใช้ระยะเวลาในการเกิดผลด้วย

เช่นเดียวกับการปลูกต้นไม้ ที่ไม่ใช่ลงมือปลูก *บ๊อบ* ก็ผลิตดอกออกผล *บ๊อบ* ทันที แต่ต้องอาศัยการดูแล ใส่ปุ๋ย รดน้ำ พรวนดิน กำจัดวัชพืช ฯลฯ รวมไปถึงระยะเวลาในการเติบโตด้วย

ซึ่งในทางพุทธศาสนากล่าวว่า *วิบาก* (ผล) เกิดจาก *กรรม* (การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา) ถ้าไม่มีกรรม ก็ไม่มีวิบาก และเป็นไปไม่ได้เลย ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเกิดขึ้นเอง โดยไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่น ดังหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนในเรื่อง *ปฏิจจสมุปบาท* ที่แปลเป็นไทยให้เข้าใจได้ว่า *สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันจึงเกิดมีขึ้น* หรือที่มีการขยายความในพระไตรปิฎกว่า...

“เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ก็ไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้ก็ดับ (ด้วย)”

ทีนี้กลับมาคุยเรื่องถูกห่วยกันต่อดีกว่า สมมุติว่า ถ้า *การบนบาน* *สิ่งศักดิ์สิทธิ์* เป็นเหตุ แล้ว *การถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ 1* เป็นผลจริง ๆ หละก็ ปานนี้คงจะมีคนถูกรางวัลที่ 1 เต็มบ้านเต็มเมืองไปหมดแล้ว เพราะคนที่หวังรวย พรรดพราดส่วนใหญ่ ก่อนซื้อลอตเตอรี่ก็ไปบนบานกันทั้งนั้น จริงมั๊ย ?

ที่กล่าวเช่นนี้ก็อย่าเพิ่งเข้าใจผิด คิดว่าฉันไม่เชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์นะ เพราะตามหลักพุทธศาสนาแล้ว สิ่งที่เราไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เช่น เทวดา พระอินทร์ พระพรหม ท้าวจตุโลกบาล พญายมราช ฯลฯ นั้นมีอยู่จริง

แต่ฉันคิดว่าท่านคงจะช่วยเฉพาะคนที่ทำความดี ทำมาหากินสุจริต อยู่ในศีลในธรรม และคนที่พยายามช่วยเหลือตัวเองก่อน มากกว่าที่จะช่วยคนไม่ดี คนเห็นแก่ตัว ชอบเบียดเบียนผู้อื่น และโลกมากไม่รู้จักพอ อย่างแน่นอน

ถ้าอย่างนั้น ใครกันล่ะที่เป็นผู้ลบล้างบาป ให้บางคนถูกหวยร่ำรวย จนเป็นข่าวหน้า 1 โด่งดังไปทั่วได้ ?

ถึงฉันจะไม่เชื่อหมอดูหมอดังมีชื่อเสียง แต่ก็ฟังธงและคอนเฟิร์มได้เลยว่าตัวคนที่ถูกหวยเองนั่นแหละ ที่เป็นผู้ลบล้างบาปให้มีขึ้นเป็นขึ้น เพราะสิ่งดี ๆ ทั้งหลายที่เขาหรือเธอได้กระทำมาในอดีต ทั้งชาตินี้และชาติก่อน ๆ ด้วย ได้มาบรรจบประสพผล ณ เวลานั้น อุปมาเหมือนแม่น้ำ 4 สาย ปิง วัง ยม น่าน ที่ไหลมาบรรจบกันเป็นเจ้าพระยา ғы่งละเธอ !

ด้วยการส่งใบที่ถูกรางวัลใหญ่นั้นมาให้ถึงมือเลย ซึ่งอาจมาในรูปของการดลใจให้อยากซื้อเองบ้าง คนขายดื้อให้ซื้อบ้าง หรือไม่ก็ซื้อเพราะเห็นใจอยากช่วยเหลือผู้พิการบ้าง ไม่ว่าจะโดยการเลือกเอง หรือมีคนอื่นยัดใส่มือให้ก็ตาม และทั้งหมดนี้ก็คือ วิชาที่เกิดจากกรรม นั่นเอง

หลังจากนั้น ก็ยังมีวิชาอื่น ๆ ที่จ้อรอดิวอยู่ เพื่อจะส่งผลอย่างต่อเนื่อง

ตามมาตลอดเวลาด้วย ไม่ได้หยุดอยู่ที่ความร่ำรวยแล้วจบลงแค่นั้นนะ

เพราะบางคนก็อาจรู้จักวิธีจัดสรรเงินที่ได้มา นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ในทางที่ถูกต้อง แต่บางคนก็อาจเผลอใจ ไปใช้จ่ายฟุ่มเฟือยสุรุ่ยสุร่าย อย่างที่ ชาวบ้านเรียกว่า “3 ล้อถูกหวย” เอาไปเล่นการพนันบ้าง เพราะเห็นว่าเงินนั้น ได้มาง่าย จนต้องกลับมายากจนเหมือนเดิมอีก บางคนก็อาจโดนปล้นจี้ หรืออาจจะ ฆ่าตัวตายเอง เพื่อหนีสารพัดญาติโกโหติกา ที่ไม่เคยรู้จักมักคุ้นกันมาก่อน มารุมเร้าขอส่วนแบ่ง อย่างที่เคยเป็นข่าวมาแล้วก็มี

คนรวยหั้นก็เป็นทำนองเดียวกัน หลายคนเห็นคนอื่นซื้อขायหั้นแล้ว รวยวันรวยคืน ก็อยากจะรวยเหมือนเขาบ้าง แต่**กรรมมันคนละขนาด วิบาก มันคนละเบอร์** จะให้เป็นเหมือนกันได้อย่างไรละ !

ก็มันมีเหตุปัจจัยหลายอย่างที่จะทำให้กำไรหรือขาดทุนหั้นได้ ทั้ง**กรรมเก่า ในอดีตและกรรมใหม่ในปัจจุบัน**ด้วย เมื่อถึงเวลาประจวบเหมาะ บางทีก็ส่งผลได้ บางคราวก็ให้ผลเสีย ขึ้นอยู่กับกรรมกระทำของแต่ละคน ของใครของมันไม่มีทาง เหมือนกันได้เลย

ซึ่งก็มีการเตือนกันอยู่เสมอแล้วว่า “การลงทุนมีความเสี่ยง ผู้ลงทุน ควรศึกษาข้อมูล (กรรมของตัวเองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน) ก่อนการตัดสินใจ ลงทุน” และ “ผลการดำเนินงาน (วิบาก) ในอดีต มิได้เป็นสิ่งยืนยันถึง ผลการดำเนินงาน (วิบาก) ในอนาคต” แต่ก็ไม่ค่อยจะมีใครสนใจฟังกันเลย (ขนาดกฎหมายยังต้องตีความกันทุกวรรค เพราะงั้นคำเตือน ก็ต้องรู้จักตีความ

กันบ้าง จะได้ไม่หลงทางเข้าใจผิด)

ฉันจึงขอทำตัวเป็นนักวิเคราะห์สักวัน เพื่อตีโจทย์แจ่มแจ้งถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้คนร่ำรวยหรือรุ่งเรืองจากการลงทุนในตลาดหุ้นได้ ดังนี้

1. **ต้นทุนในการลงทุน** แต่ละคนมีเงินในการลงทุนไม่เท่ากัน บางคนก็มีมาก (เงินเย็น) เพราะอาจได้รับมรดกมาจากบรรพบุรุษ มีอาชีพการงานที่ทำรายได้สูง หรือเก็บสะสมไว้ได้มากกว่า เรียกว่ามีสายป่านยาว ทุนสำรองเลี้ยงชีพเยอะ ไม่มีความกดดันสูง ขาดทุนนิดหน่อยก็ไม่หวั่นไหว ใจไม่สั่นสะท้าน “ได้เสีย” เอ๊ย ! “กำไรขาดทุน” แต่ละทีเป็นหลักแสนหลักล้าน ส่วนคนต้นทุนน้อยก็แค่หลักพันหลักหมื่นเท่านั้น

2. **พฤติกรรมผู้ลงทุน** บางคนตั้งเป้าหมายไว้สูง โอกาสเสี่ยงก็สูงตามไปด้วย กำไรน้อยๆ ก็ยังไม่ขาย เพราะหวังว่าราคาหุ้นจะสูงขึ้นไปอีก (หวังผลอนาคต) แต่บางคนก็คิดว่าไม่ต้องกำไรมากหรอก ขอน้อยๆ บ่อยๆ ดีกว่า (อยู่กับปัจจุบัน) แค้นี่ความเสี่ยงก็น้อยลงไปเยอะแล้ว

3. **ระยะเวลา “นักลงทุน”** ที่แท้จริงจะทำเหมือนเป็นผู้ร่วมทุน ที่เลือกซื้อหุ้นพื้นฐานดีแล้วถือยาวหลายปี สะสมเงินปันผลไปเรื่อยๆ พอหุ้นราคาถูกก็ซื้อเก็บไว้ เป็นพวกที่ซื้อถูกขายแพง ยังไงก็ต้องกำไรแน่ๆ แต่ส่วนใหญ่จะเป็น “นักทุกลง” (ยิ่งลงทุน ทุนยิ่งลดลง) ซะมากกว่า เพราะมุ่งหวังกำไรเป็นกอบเป็นกำ ราคาขึ้นนิดหน่อยก็ไม่ขาย เพราะยังไม่ถึงเป้าที่ตั้งไว้ แต่พอราคาตกกลับรีบขายทันที เป็นพวกชอบซื้อแพงขายถูก อย่างนี้ก็ขาดทุนชัวร์

4. **ตัวช่วย** ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ที่แต่ละคนได้รับมาก็ไม่เท่ากันและไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับที่มาของแหล่งข่าว โบรกเกอร์ ซึ่งต้องอาศัยการฟังจากคนอื่น แล้วแต่ว่าใครจะได้ข้อมูลที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริงหรือไม่

5. **การตัดสินใจ** ถึงแม้ว่าจะได้ข้อมูลที่เหมือนกันเท่ากันหมด แต่ก็อาจคิดต่างกันได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจต่าง ๆ (วิบาก) ที่จะทำให้บางคนตัดสินใจได้ถูกต้อง ในขณะที่ให้อีกหลายคนคิดผิดพลาดได้

6. **การตัดใจ** บางคนขาดทุนอยู่ก็ไม่อยากขาย เพราะทำใจไม่ได้ เงินก็เลยจมอยู่ตรงนั้น แทนที่จะแปลงหุ้นที่ขาดทุนไปเป็นทุน เพื่อซื้อหุ้นตัวอื่นที่อาจทำกำไรได้แทน ก็ต้องนั่ง ๆ นอน ๆ รอคอยความหวังเพียงอย่างเดียว ซึ่งก็ไม่ว่าอีกก็ปีกว่าวันนั้นจะมาถึง (เล่นหอยไม่ถูก จะขายเอาเงินคืนก็ไม่ได้ แต่เล่นหุ้นขาดทุนยังพอเอาคืนได้บางส่วน ก็น่าจะดีใจแล้วนะ !) ธรรมดาการ “ลงทุน” มันก็มีความเสี่ยงอยู่แล้ว หลายคนกลับ “เล่นหุ้น” มันก็ยิ่งเสี่ยงเข้าไปใหญ่ ถ้าไม่ยอมรับความเสี่ยง ก็ควรเอาเงินไปฝากธนาคาร ซื้อพันธบัตรรัฐบาล สลากออมสิน ทวิโชค ทวิทรัพย์ ดีกว่ามั้ง !

7. **ตัวป่วน** ประเภทนักเลงหุ้นที่ชอบปั่นหุ้น ทำให้ตลาดปั่นป่วน ราคาไม่เป็นไปตามกลไก เดียวปั่นให้หุ้นขึ้นเพื่อเทขาย แล้วป่วนให้หุ้นตกเพื่อช้อนซื้อ (กำไร 2 เด้ง) ทำเอาพวกแมลงเม่า ที่บินเข้ามาหลงกลติดกับดัก พลาดท่าเสียทีเจ็บตัวกันระนาว ส่วนแมลงชนิดอื่นก็รอดตัวไป

8. **นโยบายการเงิน การคลัง และการเมือง** ก็มีความสำคัญไม่น้อย

เพราะถ้าได้นายกฯ รัฐมนตรีคลัง ผู้ว่าการแบงก์ชาติ คณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์ และตลาดหลักทรัพย์* ที่มีความสามารถ มากประสบการณ์ ตรงไปตรงมา ไม่เล่นพรรคเล่นพวก บวกกับการเมืองนิ่ง ตลาดหุ้นก็คึกคักสดใส ราคาหุ้นพุ่งกระฉูด แต่ถ้าเป็นตรงกันข้าม ตลาดก็หอยเหงาชบเซา ดิ่งเหวร่วงกราวรูตได้เหมือนกัน

9. **เศรษฐกิจโลก** ก็มีผลที่ทำให้ปริมาณการซื้อขายนั้นง่ายคล่องหรือฝืดเคือง ดัชนีเพิ่มขึ้นหรือลดลง หุ้นราคาสูงหรือต่ำได้ เพราะขึ้นอยู่กับจำนวนเงินของนักลงทุนต่างชาติที่ไหลเข้าออกในตลาดด้วย

10. **จังหวัด** การเดินร่ายยังต้องมี**เตี๊ยะ** จะเข้าหาผู้ใหญ่ยังต้อง**ดูทิศทางลม** การลงทุนก็ต้องอาศัย**จังหวัดไหนจะโค่น**เหมือนกัน จะ**ซื้อ-ขาย เข้า-ออก** ถ้าไม่เป็นอย่างเดียวกับ**จังหวัดที่บุญส่งผล** ยิ่งงี้ก็ไม่มีทางทำไร ยิ่งถ้า**เล่นผิดหรือคร่อมจังหวัด**ด้วยแล้ว ไป**ห่ม-เทเอาตอนที่บาปส่งผล** แม้จะเชี่ยวชาญ**เทคนิคหรือชำนาญการดูกราฟ/แค้ไหน** ก็ยอมหนีไม่พ้นเรื่อง**ขาดทุนแน่นอน**

สรุปว่า ทุกๆ ผลลัพธ์ ที่เกิดขึ้นกับใครก็ตาม ไม่ว่าจะดีหรือร้าย เร็วหรือช้า ล้วนเกี่ยวเนื่องมาจาก**การกระทำของเขาทั้งสิ้น** ซึ่งในทางพุทธศาสนา ใช้คำว่า **“ไม่มีเหตุบังเอิญ”** นั่นเอง

จะยกตัวอย่างในเรื่องอื่นบ้างก็ได้ เช่น การเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ ลองนึกดูชื่อว่า การที่รถ 2 คัน จะ**มาประจัญกัน**ได้นั้น มันไม่ใช่เรื่องบังเอิญเลย ต้องอาศัยตัวแปรต่างๆ มากมาย ดังนี้

* จากการสันนิษฐานของฉัน คำว่า หลักรหัสฯ น่าจะมาจาก (หัก+ลัก) รหัสฯ

1. **พฤติกรรมการขับรถของผู้ขับขี่** เช่น ขับช้า ๆ ไปเรื่อย ๆ เอื่อย เอื่อย หรือ เร็ว ซึ่ง มองข้างทาง ชมวิว ขับไปคุยไป ก็มีผลต่อการเกิดหรือไม่เกิด อุบัติเหตุได้

2. **ฤกษ์เดินทาง** วันหนึ่งมีตั้ง 24 ชั่วโมง 1440 นาที 86,400 วินาที มีใครบอกได้มั้ยว่า ทำไมถึงเลือกออกเดินทางเวลานั้น เพื่อมาเจอกันพอดี ?

3. **เส้นทาง** ถนนในประเทศไทย ก็มีเป็นพันเป็นหมื่นสาย เหตุใดถึงตัดสินใจที่จะไปทางเดียวกันล่ะ ?

4. **จำนวนเลนบนถนน** ก็มีตั้งหลายเลน ทำไมถึงต้องมาวิ่งในเลนเดียวกันและเสียวินาทีเดียวกันด้วย ?

5. **สภาพการจราจร** ก็เป็นตัวแปรสำคัญ โอกาสที่ใครจะทำให้รถ 2 คันมาเจอกันนั้น เป็นเรื่องยากมาก ขนาดขับตาม ๆ กันมายังหลงได้เลย ใจนอกจากคนละที่คนละเวลา ดันขับมาจะเอ่กันได้ ?

6. **ประสิทธิภาพของรถ** แต่ละคันก็ไม่เท่ากัน บางคันแล่นมาดี ๆ รู่ ๆ ยางก็ระเบิด ข้ามเกาะกลางถนนไปหาอีกคันได้ บางทีก็เบรกไม่อยู่เอาดี ๆ เลย ต้องอาศัยรถคันหน้าเป็นตัวช่วยเบรกแทน

7. **สติและการตัดสินใจในการบังคับรถของผู้ขับขี่** ก็สำคัญ ทำไมถึงเลี้ยงคันโน้นเพื่อมาชนคันนี้ล่ะ อะไรมันดึงดูดได้ขนาดนั้น ?

8. **จำนวนรถ**ในประเทศไทยมีเป็นล้านคัน ทำไม 2 คันหรือหลายคัน ต้องมา**ปะทะ**กัน บางทีก็หน้าชนหน้า หน้าชนท้าย หน้าชนข้าง ขนาดล้อทับ หลังคายังมีเลย (ในกรณีตกจากทางด่วน)

9. **สถานที่เกิดเหตุ** บอกได้ไหม ทำไมต้องเป็นจุดนั้นเวลานั้น ทำไมไม่เป็นที่อื่นเวลาอื่น ?

10. **รางวัลไฟ** ปกติรถไฟกับริดยนต์ มันก็ *Converse* ทางใครทางมัน อยู่แล้ว แต่ก็ยังมีข่าวรถไฟพุ่งชนรถยนต์ให้ได้ยินกันบ่อยๆ เพราะเมื่อถึงคราว แม้จะต่างสายพันธุ์ต่าง *Species* ก็หนีกันไม่พ้นหรอก !

การบรรจบผลของกรรมนั้น ไม่เคยพลาดเป่าแม้สักครั้งเดียว แม่นเหมือนจับวาง (โดยมือที่มองไม่เห็น) ใครทำดีก็ย่อมได้รับผลดี ทำไมดีก็ได้รับผลไม่ดีเช่นกัน ไม่อาจเป็นอย่างอื่นไปได้เลย

ไม่ว่าเรื่อง ถูกหวยรวยหุน เป็นหนี้นันบอล เจ็บไข้ได้ป่วย อุบัติเหตุ พิกار เสียชีวิต เรื่องหน้าที่การงาน 1 ปี 2 ชั้น, 2 ปี 1 ชั้น หรือ 10 ปียังไม่ได้ขึ้นสักชั้น เรื่องความรัก จะเป็นแบบบุพเพสันนิวาส บุพเพอาลสะวาด คู่สร้างคู่สม คู่เวรคู่กรรม คู่ตบคู่ตี คู่เตะคู่ต่อย คู่แล้วไม่แคล้วกัน หรือแต่งได้ก็หย่าได้ก็ตาม

แม้กระทั่งเรื่องภัยธรรมชาติ เช่น สึนามิ ใต้ฝุ่น ไซโคลน ทอร์นาโด เฮอริเคน ดีเปรสชั่น แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด หิมะถล่ม โคลนไหล ไฟไหม้

น้ำท่วม ฝนแล้ง ก็ล้วนเป็นผลที่เกิดจากเหตุ คือ วัฏจักรกรรมที่ตัวเอง คนใกล้ชิด และคนในสังคม ได้ทำเองและทำร่วมกันไว้ทั้งสิ้น (เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี... เด็ดดอกไม้ สะเทือนถึงดวงดาว, ผีเสื้อกระพือปีกกลักรกลายเป็นพายุ * ได้)

ไม่ได้ขึ้นอยู่กับการจำได้จำไม่ได้ เชื่อหรือไม่เชื่อ สำนึกหรือไม่สำนึกเลย และจะขอผัดผ่อน ชะลอเวลา หรือให้ลดโทษกึ่งหนึ่งในฐานที่ยอมรับสารภาพ ก็ไม่อาจจะทำได้

ก็อย่างที่ฉันเคยเกริ่นไว้ในบทแรก ว่าเรื่องการเป็นมะเร็งของฉันนั้น มีสาเหตุ จึงขอเฉลยชะตอนนี้เลยว่า มันคือวิบากที่มาจากการกระทำคึกคะนอง สนุกสนานสมัยเป็นเด็กนั่นเอง ซึ่งฉันได้สังสมพฤติกรรมประเภทเบียดเบียน สัตว์ไว้เยอะมาก ทั้งยิงนก ตกปลา ส่ามด เด็ดชาयุง ตบแมลงหวี่ ทูบเปลือก หอยทาก ตีบตะขาบ ตีตุ๊กแก เป่าลูกดอกใส่หนู-จิ้งจก ฯลฯ ซึ่งก็ทำบาปขึ้นบ้าง ไม่ขึ้นบ้าง

จนถึงเอาสเปรย์กำจัดยุงไปฉีดจุมกแมว นั่นจึงเป็นดัชนีชี้ชัดว่า ฉันสมควร จะได้รับมะเร็งหลังโพรงจุมก เป็นรางวัลตอบแทน !

นอกจากนี้ยังมีเรื่องพิเรนทร์อื่นอีก เช่น เอาดอกไม้ไปแห่กันหมา ผลสุดท้ายเป็นยังไงลองทายซิ...ก็ วิดสีดวงทวารหนัก นะซี ! (ซึ่งมันก็นักสมชื่อ ดีแท้เลยแหละเธอ !)

* อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมท้ายบท

ถึงใครจะไม่เชื่อ ก็อย่าเอาตัวเองเข้าไปเสี่ยงดีกว่า *ยังงี้ก็ควรใช้วิบากกรรม* ของฉันเป็นอุทาหรณ์ให้เธอ ดีกว่าลงทุนเอาผลกรรมของเธอ เป็นบทเรียนสอนคนอื่นนะ ว่ามั๊ย ?

ดังนั้น トラบิตที่ยังมีลมหายใจอยู่ ก็ต้องคอยเตือนตนระวังตัว ว่าอย่ามัวแต่ประมาททำชั่ว เฉลอเลว เพราะผลที่ได้รับย่อมไม่ต่างไปจากเหตุที่กระทำไว้ มีหน้าซำยังมีดอกเบี๋ยทบต้นตามเจตนา การกระทำซ้ำๆ และ ความเสียหายที่เกิดแก่ผู้ถูกกระทำ อีกด้วย

ใครอยากได้รับผลดีๆ ก็ต้องสร้างเหตุที่ดีไว้ ส่วนใครที่เคยทำชั่วมามาก ก็มีทางออกเดียวคือ *เร่งทำดีให้มากขึ้นๆ* เพื่อผลของกรรมชั่วจะได้ตามมาไม่ทัน (แต่เดี๋ยวนี๊ *กรรมติดจรวดแล้ว* ฉันไม่รับประกันนะว่าจะหนีทันหรือไม่ !)

ดังที่ พระพุทธเจ้าท่านทรงเปรียบเทียบ เหมือนการเติมน้ำมันบริสุทธิ์เข้าไปในน้ำเกลือ ความเค็มของเกลือก็จะค่อยๆ ลดลงไปเอง จนในที่สุด แรงวิบากก็ตามจับไม่ได้ไล่ไม่ทัน จึงสลายกลายเป็นอโหสิกรรม ไม่ต้องรับเวรรับกรรมอีกต่อไป

และพระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท) ท่านก็เคยเปรียบเทียบเรื่องการทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่วไว้ว่า เหมือนกับการปลูกมะม่วงย่อมได้มะม่วง

ฉันจึงขอเสริมอีกนิดว่า ใครจะปลูกอะไร ก็ควรใช้สติปัญญาคิดให้รอบคอบ

เสียก่อน เพราะถ้าเผลอไปปลุกต้นจิวเข้า ก็ต้องมีโอกาสได้ปีนหนามแห้งๆ
ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เมื่อถึงเวลานั้นคงจะไม่มีใครอาสาพาตัวไปปีนแทนหรอกนะ
เพราะของแบบนี้ใครก่อไว้ก็ต้องรับไปเอง จะจ้างสักกี่พันก็หมีนล้าน จันก็ไม่เอา
ด้วยหรอก !

ขอเตือนกันไว้ล่วงหน้าเลยนะ เพราะถ้าจะรอให้ผลกรรม *Delivery* มา
ถึงตัว แล้วค่อยสำนึก มันก็สายเกินกาล แก่ไม่ทันแล้วแหละเธอ !

เหมือนมีหมายศาสดาที่บ้าน ถึงแม่จะไม่เต็มใจ...ยังไงก็ต้อง
รับไว้ !

น หิ ปาปํ กตํ กมัม
สขุชฺช ชีรวํ มุจฺจติ
ทหนฺติ พาลมฺเนวติ
ภสฺมาจฺฉนฺโนว ปาวโก

กรรมชั่วที่ทำแล้ว ยังไม่ให้เห็นทันทีทันใด
เหมือนนมรดกใหม่ๆ ไม่กลายเป็นนมเปรี้ยวในทันที
แต่มันจะค่อยๆ เฝ้ามลายผู้กระทำให้ภายหลัง
เหมือนไฟไหม้แกลบ

* *ปรากฏการณ์ผีเสื้อ (Butterfly Effect)* คือ ปรากฏการณ์ที่ส่งผลต่อเนื่องกันเป็นลูกโซ่ ตามหลัก *ทฤษฎีเคออส (ทฤษฎีความอลวน หรือ ทฤษฎีโกลาหล)* เป็นแนวความคิดที่พัฒนาจากขบวนการสังเกตนของนักวิทยาศาสตร์ในโลกรแห่งความเป็นจริง ที่มีชื่อว่า *ศาสตราจารย์ Edward Lorenz* ประกอบด้วย 3 หลักใหญ่ ๆ คือ

1. เงื่อนไขการเริ่มต้นมีความอ่อนไหวสูงมาก
2. เหตุและผลไม่เป็นอัตราส่วน
3. ไม่มีความสัมพันธ์เชิงเส้นตรง

คำว่า *ปรากฏการณ์ผีเสื้อ (Butterfly Effect)* มี 2 ความหมาย ดังนี้

1. สำหรับนักวิชาการ จะหมายถึง สมการคำนวณทางคณิตศาสตร์ ของศาสตราจารย์ Edward Lorenz ที่แสดงผลเป็นกราฟรูปผีเสื้อ

2. สำหรับบุคคลทั่วไป เป็นการสื่อความหมายว่า เรื่องเล็ก ๆ (เช่น ผีเสื้อกระพือปีกในบราซิล) สามารถก่อให้เกิดเรื่องใหญ่ ๆ ที่ไม่เคยคิด ในระยะทางไกล ๆ ได้ (พายุทอร์นาโดในเท็กซัส)

หน้าที่ที่ต้องธรรม



สมัยที่ฉันยังเป็นเด็กนักเรียนตัวเล็ก ๆ สมองน้อยนิดกระฉิวหิวนั้น เคยมีความสงสัยในหลาย ๆ วิชา ที่ทางโรงเรียนกำหนดให้มีการเรียนการสอน อย่างเช่น พีชคณิต เรขาคณิต สังคม ประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ หน้าที่-ศีลธรรม พลศึกษา และลูกเสือสำรองนั้น จะต้องเรียนไปทำไมก็ไม่รู้ เพราะไม่เห็นมีประโยชน์ ตรงไหนเลย สู้เอาเวลาไปเรียนวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ให้มากขึ้น ไม่ดีกว่าหรือ ?

แต่พอโตขึ้นมาหน่อย จึงค่อย ๆ เริ่มเห็นถึงประโยชน์ของแต่ละวิชาที่เคยมองข้ามไป ซึ่งก็ต้องใช้เวลายาวนานแตกต่างกัน จนเมื่อเรียนจบ มุ่งงาน มีการทำ ถึงได้รู้ซึ่งว่าทุกวิชานั้นควรค่าแก่การเรียนรู้ โดยเฉพาะวิชา**หน้าที่-ศีลธรรม** นั้นมีประโยชน์อย่างยิ่ง จะเรียกว่ามากมายมหาศาลก็ยิ่งได้ และควรให้ความสำคัญเป็นอันดับต้น ๆ โดยเพิ่มชั่วโมงในการเรียน การปฏิบัติให้มากกว่าวิชาใด ๆ ด้วยซ้ำไป

เพราะฉันเริ่มตระหนักชัดเจนแล้วว่า ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ ไม่ว่าจะในระดับครอบครัว ชุมชน สังคม หรือประเทศก็ตาม **ส่วนใหญ่แล้ว** มาจากการที่**ผู้มีส่วนร่วมในที่แห่งนั้น ไม่รู้จักทำหน้าที่ของตัวเอง** หรือหากว่าทำ ก็ไม่อยู่ในกรอบของศีลธรรมอันดีงาม ไม่มีความรับผิดชอบ มัวเมาเอาแต่ประโยชน์ส่วนตนเป็นที่ตั้ง โดยเห็นว่าการทำหน้าที่อย่างถูกต้องชอบธรรมนั้น ไม่ใช่เรื่องสำคัญ

ในความเห็นของฉันนั้น เราทุกคนเกิดมาพร้อมกับสถานภาพที่ติดตัวมาตั้งแต่คลอดจากท้องแม่ และจะสิ้นสุดลงเมื่อต้องจบชีวิต

ซึ่งในแต่ละคนก็มีอยู่หลายสถานภาพ หรือที่เรียกว่า “สวมหมวกหลายใบ” เช่น ในขณะที่เป็นลูกของพ่อแม่ ก็อาจมีสถานภาพเป็นหลานของลุงป้า น้ำอ่าปู้ย่าตายาย เป็นพี่ของน้อง เป็นน้องของพี่ เป็นศิษย์ของครู เป็นเพื่อนร่วมงาน เป็นลูกบ้าน เป็นประชาชนของประเทศ รวมทั้งเป็นสิ่งมีชีวิตที่อยู่อาศัยร่วมโลก ในเวลาเดียวกันด้วย

และในทุกๆ สถานภาพนั้น ก็ยังมีหน้าที่ที่ตัวเองจะต้องทำ ต้องรับผิดชอบ**ควบคู่กัน** จะขอยกตัวอย่างจากใกล้ไปหาไกลก็แล้วกัน...

คนที่เป็น**พ่อแม่**นั้น มีหน้าที่หลักคือต้องเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนลูก แต่ขณะเดียวกันก็เป็น**เจ้าของธุรกิจ** จึงต้องให้ความสำคัญกับการทำมาหาเงินด้วย ถ้าไม่รู้จักจัดสรรเวลาให้สมดุลแล้ว หน้าที่ของความเป็นพ่อแม่ก็อาจจะบกพร่อง เป็นเหตุให้ลูกขาดความอบอุ่น และมีปัญหาตามมาในภายหลังได้

และในฐานะที่เป็น**เจ้าของธุรกิจ** ก็ต้องมี**สถานภาพ**และ**หน้าที่**อื่นด้วย เช่น เป็นนายจ้างที่ต้อง**บริหารกิจการ** ดูแลลูกน้อง เป็น**คู่ค้า**กับบริษัทที่ทำการติดต่อซื้อขาย เป็น**ประชาชนผู้เสียภาษี**ให้กับรัฐบาล ฯลฯ

คนที่เป็น**สามี** ก็มีหน้าที่**ทั้งซื้อและตรง**เพลงกับภรรยาของตัวเอง แต่ถ้าไปทำตัวเป็น “**สามีนอกหมิ่น**” ลักลอบเป็นชู้กับภรรยาผู้อื่น อย่างนี้มันก็ต้องเกิดปัญหาแน่นอน

คนที่เป็น**ลูก** ก็มีหน้าที่**ตั้งใจเรียนหนังสือ** เพื่ออนาคตจะได้ใช้วิชา

ความรู้ หารายได้เลี้ยงดูพ่อแม่ยามแก่เฒ่าชรา แต่ถ้าไปให้ความสำคัญกับหน้าที่เพื่อนมากกว่า แบบว่าเธอไปไหนฉันไปด้วย แต่ไม่ช่วยตักเตือน โดคร่มหนีเรียน เทียวเตร่ล่ามะเลเทเมา เข้าเล่นเกม บ่ายดื่มเหล้า ค่ำเสพยา ก็ยอมก่อให้เกิดปัญหากับตัวเอง พ่อแม่และสังคมตามมา

คนเป็น**เพื่อน** ถ้าไม่ทำหน้าที่**กัลยาณมิตร** แต่กลับชักชวนกันไปก่อเหตุทะเลาะวิวาท เตะต๊ับตบต๋อย ตีรันฟันแทง ตั้งกลุ่มก๊วนแก๊งอันพาลป่วนเมือง ทำตัวเป็น**เด็กแว้น** **เด็กแนว** บิดมอไซค์ ซิ่งรถแต่ง เสียงดังสนั่นลั่นถนน ก็มีแต่สร้างความเดือดร้อนให้กับชาวบ้าน

ครูบาอาจารย์ แทนที่จะ**ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้**ให้แก่ลูกศิษย์ กลับทำตัวเป็นนักฉวยโอกาส โดยการเอาเกรดเอาคะแนน เป็นข้อต่อรองเพื่อแลกกับการกระทำล่วงเกินอนาจารนักเรียน นิสิต นักศึกษา การศึกษาของประเทศก็เลยมีแต่ **สาละวัน** เตี้ยลงกับ**สาละวัน**ถอยหลัง ไม่เคยได้ลุกขึ้นแล้วเดินหน้าสักที

พ่อค้าแม่ขาย ก็ควรที่จะ**ผลิตสินค้าคุณภาพ** จำหน่ายในราคา**สมเหตุสมผล** กลับหวังกอบโกยเอากำไรมาก พอน้ำมันแพงก็อ้างต้นทุนสูง รีบปรับราคาขึ้น แต่เวลาน้ำมันถูกลง ไม่ยกปรับลดราคาตาม **ขึ้นแล้วขึ้นเลย ไม่เคยลงสักครั้ง!** แบบนี้ผู้คนก็เดือดร้อนกันทั่วชี้!

เกษตรกร ชาวสวนไร่นาประมง แทนที่จะ**หวังผู้บริโภค**ที่ต้อง**กินต้องใช้**ทุกมือทุกวัน กลับเลือกที่จะใช้**สารเคมี** ยาฆ่าแมลง ในการเพิ่มผลผลิต โดยไม่คำนึงถึงผลเสียจากสารตกค้างต่าง ๆ ที่ตามมา ก็ทำให้สุขภาพของคนเรา

ย่าแม่ เจ็บป่วยไปตาม ๆ กัน

นักการธนาคาร เจ้าแม่เงินกู้ ก็ควรเอาใจเขามาใส่ใจเรา **สงสารผู้**
ขาดสเนเดือดรอนเรื่องเงินทองบ้าง โดยคิดดอกเบี้ยให้ถูก ๆ แต่กลับขูดรีด
ตั้งอัตราโหดอย่างไร้ปราณี ผู้กู้ก็หมดโอกาสตั้งตัว ไม่มีหนทางล้มตาอ้าปากได้เลย

นักขาย แทนที่จะเสนอสินค้าดีมีคุณภาพ **ดูแลลูกค้าเหมือนเพื่อนฝูง**
ญาติมิตร กลับมองเป็นช่องทางทำเงิน หวังแต่จะเอาประโยชน์จากค่าคอมมิชชั่น
ทำให้ลูกค้าต้องจ่ายเงินไปไม่คุ้มค่ากับสิ่งที่ได้มา และบางครั้งก็ไม่ตรงกับ
ความต้องการด้วย

นักโฆษณา นักการตลาด แทนที่จะเอาข้อมูลทั้งหมดมาเปิดเผย
แก่ลูกค้า กลับเลือกขยายข้อดีให้ใหญ่โตเกินจริง และปิดบังข้อเสียไว้จนมืดซิด
ทำให้ผู้บริโภคต้องโดนหลอกและจ่ายแพงอยู่เป็นประจำ

นักสื่อสารมวลชน ก็ไม่ค่อยใส่ใจนำเรื่องดี ๆ มีสาระความรู้ มาก
ประโยชน์ มาบอกเล่าแก่สลิบ ถ่ายทอดสู่กันฟัง ประชาชนอย่างฉันจึงได้แต่
ซีซ่าจ่าใจ รับรู้เรื่องน่าเบื่อ เอือมระอาเหม็นจิ้ง ยุงชุม เช่นฆ่าทำลายกันอยู่เป็น
ประจำ พอดูไปฟังไปบ่อย ๆ มันก็ซึมซาบเข้าไปในจิตใจ จนเรื่องเลวร้ายเหลวแหลก
ก็กลายเป็นเรื่องธรรมดา เคยชินไปซะแล้ว

ผู้รับเหมา วิศวกร แทนที่จะใช้อิฐหินปูนทรายเหล็กเต็มจำนวน กลับ
ชักออกไม่ชักเข้า ทำขาด ๆ ไม่ทำเกิน แต่คิดราคาเต็มพิกัด อีกไม่นาน ก็เกิดปัญหา

ทรุดตัวแตกร้าวร้าวไหล ทำให้ผู้ว่าจ้างได้รับความเสียหาย ต้องทุบหรือซ่อมแซม ทำกันใหม่ นอกจากจะเสียเงินเสียเวลาแล้ว ยังต้องสูญเสียรายได้ด้วย

แพทย์ พยาบาล แทนที่จะมีจรรยาบรรณ ให้ความเห็นอกเห็นใจ **ช่วยรักษาผู้เจ็บไข้ได้ป่วย** กลับไขกค้ายาค่ารักษา ทำหน้าบึ้งมันตึง เป็นการเพิ่มความเดือดร้อนลำบากให้กับผู้ป่วยหนักขึ้นอีก

ตำรวจ [อย่าเผลออ่านผิดเป็น ตำรวจ นะ เพราะความหมายจะเปลี่ยนไป!] ก็ควรทำตัวให้สมกับเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ ไม่ใช่ผู้พิฆาตประชาชน เดี่ยวอุ้มฆ่าตัดตอน ยัดยาบ้า ค้ายาไอซ์ ขายยาไอเสียเอง แถมตั้งด่านเก็บส่วยริตไถให้ไบสัง วิ่งเต็นซื้อขายตำแหน่งกันอูตลุด แล้วอย่างนี้สังคมจะสงบเรียบร้อยได้อย่างไรละคุณพี่ ?

ทหาร แทนที่จะทำหน้าที่รักษาอธิปไตย ปกป้องชาติ ศาสน์ กษัตริย์ กลับทำตัวเป็นทหารพาณิชย์ เป็นมาเฟียคุมบ่อน เป็นบริวารคอยปกป้องคุ้มครองผู้มีอิทธิพล คุกคามข่มขู่ทำร้ายผู้มีอาชีพสุจริต ซึ่งเป็นการบ่อนทำลายประเทศชาติให้เกิดความเสียหายวิบัติ

นายความ นักกฎหมาย ถ้าไม่ใช้วิชาชีพที่จำเรียนมาให้ประโยชน์ คอยช่วยเหลือผู้บริสุทธิ์ผู้ตกทุกข์ได้ยาก ที่ไม่มีทางต่อสู้โดนกลั่นแกล้ง แต่กลับอาศัยช่องโหว่ของกฎหมาย ทำผิดให้เป็นถูก ทำถูกให้เป็นผิด ไปรับใช้คนเลวให้รอดพ้นจากการถูกลงโทษ ต่อไปก็คงไม่มีใครอยากจะทำในสิ่งที่ถูกต้องถูกกฎหมายอีกต่อไปแล้ว

นักบัญชีสรรพากร แทนที่จะช่วยหาเงินเข้าคลัง เก็บเงินเข้ารัฐให้มากขึ้น กลับไปขูดรีดเอากับคนจน แล้วดันชี้โพรงให้*เศรษฐกิจระรอก* แนะนำสนับสนุน เปิดช่องให้คนรวย ได้มีโอกาสหลีกเลี่ยงภาษีอย่างง่ายดาย เข้าทาง*ถีลอดตาช้าง ห่วงลอดตาเส้น* ทำให้คนรวยก็ยิ่งรวย คนจนก็ยิ่งจนหนักขึ้นอีก และรัฐต้องสูญเสียรายได้เพื่อนำไปพัฒนาประเทศอย่างมากมาย

เจ้าหน้าที่ป่าไม้ ถ้าไม่คิดจะพิทักษ์ผืนป่าอนุรักษ์ต้นน้ำลำธาร แต่กลับไปปรู๋เห็นเป็นใจ ให้ความร่วมมือกับพ่อค้านักธุรกิจเห็นแก่ตัว ลักลอบตัดไม้ทำลายป่า เพื่อหวังเงินทองลาภยศตอบแทน ก็จะทำให้คนเป็นแสนเป็นล้านได้รับความเดือดร้อนประสพภัยน้ำท่วมทุกปี

ข้าราชการ ถ้าไม่ทำงานเพื่อผลประโยชน์ของประเทศชาติ ประชาชน แต่ไปยินยอมถวายเป็นข้าชำนัการเมือง เพื่อหวังได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่ง รับเงินเดือนโบนัสสูงๆ ประเทศก็เลยก้าวไม่พ้นความ*ด้อยพัฒนา กำลังพัฒนา* ไปเสียที

นักการเมือง แทนที่จะเสนอตัวเข้ามาทำงานเพื่อส่วนรวม แก้ปัญหาให้ประชาชน กลับทุ้มเงินซื้อเสียง เพื่อเข้ามาถอนทุนทำกำไร แสวงหาอำนาจผลประโยชน์ให้ตัวเองและพรรคพวก เพื่อนพ้องน้องพี่ สร้างปัญหาให้ประเทศชาติ โดยการคอร์รัปชันโกงกินทุกรูปแบบ ทำให้ผู้คนที่เป็อนักการเมืองพลอยเป็องการเมืองไปด้วย จึงปล่อยเลยตามเลยให้ประเทศดำเนินไปตามยถากรรม

(เมื่อพูดถึงเรื่องนี้ ฉันก็ขอเพิ่มเติมหน่อยว่า ถึงแม้ใครจะเป็การเมืองแคไหน แต่ก็หนีการเมืองไม่พ้นหรอก เพราะทุกสิ่งทุกอย่างในการดำเนินชีวิตประจำวันของเรานั้น ขึ้นอยู่กับระบบเศรษฐกิจของประเทศ ที่มีนักการเมืองเป็นผู้กำหนดแนวทางทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็น ค่าน้ำ ค่าไฟ โทรศัพท์ น้ำมัน แก๊ส ค่ารถเมล์ รถไฟ ค่าเล่าเรียน ราคาข้าวสาร อาหารแห้ง สินค้าอุปโภคบริโภค ทุกชนิดทุกรายการ ต้นทุนพืชผลทางด้านเกษตร ประมง ภาษีรายได้ ภาษีมูลค่าเพิ่ม ดอกเบี้ยธนาคาร ตลาดหุ้น ฯลฯ ล้วนเกี่ยวเนื่องโยงกันเป็นลูกโซ่ สินค้าจะถูกแพง ค่าแรงจะมากขึ้น ก็อยู่ที่ว่าได้นักการเมืองที่เห็นแก่ประโยชน์ของประเทศชาติ ประชาชน หรือเห็นแก่นักธุรกิจนายทุน พรรคพวกเพื่อนฝูง)

องค์กรอิสระ ก็ควรจะทำตัวให้เป็นอิสระสมชื่อ คอยตรวจสอบการทุจริตชื่อเสียงเลือกตั้ง อย่างตรงไปตรงมา กลับพาตัวเองไปตกอยู่ใต้อำนาจเงิน แปลงใบแดงให้เป็นเหลือง แล้วปล่อยใบเหลืองผ่านฉลุย ระบบการเมืองไทยเลยไม่พ้นจากพวกถอนทุนเอาคืนสักที...เฮ้อ !

ประชาชนผู้มีสิทธิ์เลือกตั้ง น่าจะรวมพลังกันไปใช้สิทธิ์ใช้เสียงให้เต็มที่ สละเวลาสักเล็กน้อย ไปลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง ภาคคนดีเข้าสภา แต่ดันกลับนอนหลับสนิท ทับสิทธิ์แบนเด็ดแต่ ไม่สนใจในหน้าที่อันสำคัญยิ่งเอาซะเลย พิโรฬัง เจ้าประคุณขุนช่องเอี้ย !

ส่วนผู้ที่ไปลงคะแนน แทนที่จะเลือกนักการเมืองน้ำดีมาบริหารประเทศ กลับเลือกคนที่จัดเลี้ยงแจกของจ่ายเงิน ให้เข้ามาก่อการทุจริตตักตวงผลประโยชน์ สร้างความเสียหายให้ชาติบ้านเมือง ในที่สุด คนที่ยอมให้นักการเมืองซื้อได้

นั่นแหละ จะเป็นผู้เดือดร้อนเอง เพราะสุดท้ายก็หนีไม่พ้น ต้องเดินประท้วง ปิดถนน เพื่อเรียกร้องให้นักซื้อคืนหมาหอนหันมาใส่ใจช่วยเหลือ

นักประชาธิปไตย แทนที่จะศึกษาให้เข้าใจถึงแก่นแท้ของระบอบ กลับท่องได้แต่เพียงว่า **ประชาธิปไตยก็คือการเลือกตั้ง การเลือกตั้งก็คือประชาธิปไตย** ทำตัวเป็นทองไม่รู้ร้อน ปล่อยให้หนักการเมืองทำอะไรไปตามอำเภอใจ จะบู๊บู๊ยำประเทศอย่างไรก็ช่าง เพราะถือเอาคะแนนเสียงเป็นหลัก ไม่เคยดูตาม้าตาเรือว่ามาด้วยความบริสุทธิ์ยุติธรรม กระทำถูกต้องหรือไม่ บ้านเมืองเราก็เลยได้เป็น **ประชาธิปไตย** แค่นั้น แต่แท้จริงคือ**ธนาธิปไตย** (เงินเป็นใหญ่) มากกว่า

พระภิกษุสงฆ์ ควรจะมุ่งมั่นเผยแผ่ศาสนา เทศนา**สั่งสอนธรรม**ให้พุทธศาสนิกชน ฝึกปฏิบัติตนเพื่อเข้าถึง**ความพ้นทุกข์** กลับมีพวกแฝงตัวมาเกาะชายผ้าเหลือง ปลอมตัวเป็นพระไปรับเงินรับทอง เข้าทรงบั้งหอย สักกลายลงยันต์ ทำวัตถุมบูชาไว้จำหน่ายจ่ายแจก และคอยหาจังหวะหลอกลวงล้วงเงินอุบาสิก้า ทำให้ศาสนาพลอยเสื่อมเสียไปด้วย

เอาเป็นตัวอย่าง แค่ว่า**พอมันปากเหม็นคอเท่านั้น**ก็แล้วกัน เธอคงจะเห็นแล้วว่า **หน้าที่ของแต่ละบุคคล แต่ละสาขาอาชีพนั้น มีความสำคัญอย่างยิ่งยวด** ที่ทุกคนต้องให้ความใส่ใจและกระทำให้ถูกต้องครบถ้วน

ทั้งหน้าที่ในระดับส่วนตัว ที่ต้องทำมาหาเงินเลี้ยงตัวเอง และครอบครัว โดยสุจริต และ**หน้าที่ต่อส่วนรวม** ชุมชน ไปจนถึงระดับประเทศ เช่น ไม่ทำตัวให้เป็นภาระต่อสังคม ไม่เบียดเบียนสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้ผู้อื่น ประพฤติ

ตัวอยู่ในศีลในธรรม มีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูล ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ไปใช้สิทธิ์
ออกเสียงเลือกตั้ง เลือกคนดีมาทำหน้าที่แทนเรา เป็นต้น

ยิ่งพวกที่มีตำแหน่งใหญ่โต ระดับผู้บริหารราชการแผ่นดิน เช่น นายกรัฐมนตรี ปลัดกระทรวง ผู้ว่าฯ นายอำเภอ ผู้พิพากษา ข้าราชการ ฯลฯ ที่มี
โอกาสทำงานเพื่อนำพาประเทศไปสู่ความเจริญก้าวหน้าด้วยแล้ว ถ้าหากมัวแต่
จะทำหน้าที่ส่วนตัว เพื่อหวังความร่ำรวยของตัวเองและครอบครัว เอาแต่กอบโกย
โกงกินคอร์รัปชั่น โดยไม่ใส่ใจในหน้าที่อันสำคัญยิ่งใหญ่นี้ที่มีต่อส่วนรวม ก็จะทำให้
เกิดปัญหาความวุ่นวายขัดแย้ง ผลักไสประเทศชาติประชาชนไปสู่ความเสียหาย
ล่มจมได้

ส่วนผู้ที่มีอาชีพไม่สุจริต ผิดศีลผิดธรรม เช่น นักโจรกรรม ฉกชิงวิ่งราว
พวกย่องเบา ักดแะงะ มือปืน พ่อค้าของเถื่อน เจ้ามือหวยใต้ดิน เจ้าของบ่อน
การพนัน พวกตัดไม้ทำลายป่า ลักลอบค้าสัตว์ป่า ฯลฯ ประเภทเหล่านี้ ไม่ต้อง
ทำหน้าที่ของตัวเองก็ได้นะ *คุณแม่ขอร้อง !*

เพราะยังไง มันก็หลุดกรอบตกขอบของความถูกต้องดั้งเดิมอยู่แล้ว ขึ้น
ยั้งคือตั้งดิน ขยันขันแข็ง อุทิศทุ่มทั้งทำหน้าที่ให้มากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งสร้างปัญหา
ความเดือดร้อนวุ่นวายวอดให้ชาวบ้านชาวช่องมากขึ้นเท่านั้นเอง

ส่วนผู้ที่มีอาชีพสุจริตนั้น สมควรอย่างยิ่งที่จะหันมาให้ความสำคัญ ใน
การปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างดีที่สุด ต้องคอยหมั่นตรวจตราตรวจสอบ ให้
ดำเนินไปอย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ไม่ให้มีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง
แม้แต่น้อย

ไม่งั้นคู่สามีภรรยาที่เผลอทำตัวบกพร่องโดยสุจริต ไม่สนใจการทำหน้าที่ของตัวเองอย่างเสมอต้นเสมอปลาย นานวันเข้า อาจโดนอีกฝ่ายหนึ่งแจ้งความกล่าวหาว่า “ละเว้นการปฏิบัติหน้าที่” ก็ได้...เดี๋ยวจะหาว่าฉันไม่เตือน !

ย๋ หิ กิจจํ ตทปวิฑฐํ
อกิจจํ ปน กยิริติ
คูนุนพานํ ปมตตานํ
เตสํ วฑฒนุติ อาสวา

สิ่งที่ควรทำ ไม่ทำ
กลับทำ สิ่งที่ไม่ควรทำ
อาสวะ* ย่อมเจริญแก่พวกเขา
ผู้ถือตัวและมัวเมาประมาท

* กิเลสที่หมักหมมหรือคงอยู่ในสันดาน



จ้างวานฆ่า

เพราะเรื่องดีขายไม่ได้ แต่เรื่องร้ายกลับขายดีและมีคนสนใจมาก ทุกวันนี้ เธอและฉัน จึงได้เห็นข่าวสารทางหน้าหนังสือพิมพ์ สื่อวิทยุ โทรทัศน์ มักจะมีแต่เรื่องแย่ ๆ เช่น การทำผิดศีลผิดธรรม โหดร้ายทารุณ ฉกชิงวิ่งราว ลักขโมยปล้นจี้ ตีรันฟันแทง ฆ่าแกงเป็นว่าเล่น โทกมดเท็จ ปลิ้นปล้อนหลอกหลวง ตลบตะแลงตอแหล คดโกงคอร์รัปชั่น ช่มชืดเห็นนงาม เป็นก๊กเป็นขั้ว เมมาแล้วจับ จับแล้วชิง ชนวินาศสันตะโร และอีกสารพัดเรื่องร้ายให้เห็นได้ยิบกันบ่อย ๆ

ทำให้รู้สึกว่าคุณเราในยุคสมัยนี้ ไม่ค่อยจะละเอียดต่อความชั่ว (หิริ) และไม่เกรงกลัวบาป (โอตตัปปะ) กันซะเลย

โดยเฉพาะเรื่องฆ่ากันตายราวกับผักปลา ฆ่าตัวเองตายก็มี ฆ่าคนอื่นตายก็มาก ทั้งฆ่าด้วยตัวเองและจ้างวานให้คนอื่นฆ่า อย่างที่ฉันกำลังจะกล่าวถึงนี้ ก็มีให้เห็นเป็นข่าวแทบไม่เว้นแต่ละวัน

ตั้งแต่ นักการเมืองจ้างวานฆ่านักการเมืองด้วยตัวเอง, สว.จ้างวานฆ่า สส., นายเล็กจ้างวานฆ่าอบจ., (ต่อไปจะใช้ VS แทนคำว่าจ้างวานฆ่านะ) แม่ VS หล่มที่มาติดพันลูกสาว เพราะกลัวจะหลอกเอาเงินไปหมด, ลูกสาว VS แม่ เพราะกีดกันไม่ให้คบแฟนเก่า, น้องเขย VS พี่เมีย, ภรรยา VS สามี เพราะหวังเงิน ประกัน เงินบำเหน็จ, ภรรยา + ชู้ VS สามี เพราะหวังมรดก, แม่เจ้าบ่าว VS ว่าที่ ลูกสะใภ้ เพราะไม่ชอบหน้า, ลูกชายวัยรุ่น VS แม่ เพราะโดนยึดเครื่องเล่นเกม ฯลฯ

รวม ๆ แล้ว เหตุส่วนใหญ่ก็หนีไม่พ้นเรื่องของการขัดผลประโยชน์ ขัดใจ ขัดขวางไม่ให้กระทำการใด ๆ อย่างราบรื่น ด้วยเหตุผลเพียงแค่นี้ สมควรแล้ว

หรือที่จะต้องถึงกับฆ่ากันให้ตายไปข้างหนึ่ง มีใครมอบสิทธิ์เด็ดขาดในการลงโทษคนอื่นด้วยการตัดสินประหารชีวิตให้อย่างงั้นหรือ ?

สังคมไทยสมัยนี้ เข้าใกล้ความเป็นบ้านป่าเมืองเถื่อนไปทุกทีแล้ว เมืองไทยที่ได้ชื่อว่าเป็นเมืองพุทธ ที่คนไทยส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ กับแค่เรื่องศีลข้อแรก ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการปลงชีวิต, เว้นจากการฆ่า การประทุษร้ายกัน ก็ยังทำไม่ได้ และไม่ให้ความสำคัญกันด้วย ซินเป็นแบบนี้ไปเรื่อย ๆ อนาคตก็จะมีแต่ความคด ๆ งอ ๆ ง่อนแง่นโง่งม

นอกจากเรื่องของการจ้วงวานฆ่าคนแล้ว ที่เห็นบ่อย ๆ จนกลายเป็นความเคยชิน ทำกันเป็นประจำ จนถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดาเหลือเกิน ก็ได้แก่การจ้วงวานฆ่าสัตว์ตามร้านอาหารทะเลสดทั่วไป ยิ่งติดป้ายโฆษณาว่าสด ๆ เป็น ๆ ยิ่งดึงดูดผู้หิวโหยที่พร้อมขยำได้มากมายนัก ร้านไหนที่มีตู้มีป้อให้เห็นชัด ๆ จะ ๆ ตัวกึ่งหอยปูปลากำลังแหวกว่ายไปมาอยู่หละก็ ยิ่งได้รับความนิยมท่วมท้น จนรถจอดกันพรี๊ป คนตรึมร้านไปหมด

ผู้ที่ชอบกินอาหารแบบฆ่าสดใหม่ทั้งเป็นนี้ ก็มักจะอ้างว่า “ไม่เห็นเป็นไรเลย ไม่ผิดศีล ไม่บาปหรอก เพราะสัตว์ก็เกิดมาเพื่อเป็นอาหารของคนอยู่แล้ว” ...พูดมาได้ไม่อายปาก... กิว ! กิว ! หน้าไม่อาย คิดได้อย่างไรว่าสัตว์เกิดมาเป็นอาหารของคน

มันมีป้ายติดไว้หรือ ? มันเคยบอกหรือว่า ฉันยินดีสละชีวิตเพื่อเป็นอาหารของท่าน ? และมันบอกใหม่ว่า ฉันเป็นสิ่งมีชีวิตตระกูลต่ำ มาเอาชีวิตฉัน

ไปเถอะ จะได้พ้นทุกข์ไปเกิดใหม่เสียที ?

ถ้าไม่เคย แล้วเธอเอาความคิดเหล่านี้มาจากไหนล่ะ ! ตู้อั้นมาเองหรือ
โมเมม้วนนี่มมากกว่ามั้ง ? (ก๊ว ! ก๊ว ! อีก 2 ที)

ทีนี้ลองเอาใจเขามาใส่ใจเรา เอาใจคนไปใส่ใจสัตว์บ้าง แล้วคิดกลับไป
ไปในทำนองเดียวกัน ถ้าสัตว์หลงคิดว่า คนก็เกิดมาเป็นอาหารของมันเหมือนกัน
หากวันใดที่ตัวเราหรือพ่อแม่พี่น้องเราไปเดินป่า แล้วเกิดพลาดทำเสียทีโดนเสือ
คาบไปกิน เราก็คงจะไม่ว่าอะไรหรอกนะ เพราะเสือก็นึกคิดเหมือนเจ้านี่ หรือ
วันใดที่ไปเล่นน้ำทะเล แล้วโดนฉลามงับหูฉีก (ในฐานที่ชอบกินหูฉลาม* นะ)
ก็คงจะไปโกรธแค้นอะไรไม่ได้ซึ่นะ เพราะฉลามก็อาจจะชอบกินหูคนเหมือนกัน
จริงมั๊ย ?

อ้าว ! ทำไมทีนี้ไม่คิดเหมือนเดิมแล้วล่ะ ?

การที่จะมานั่งล้อมโต๊ะ ดูเมนู แล้วถกเถียงกันว่า**บาป/ไม่บาป**นั้น ถ้า
ไม่มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องในการตัดสินแล้ว ก็อาจจะต้อง**ล้อมโต๊ะ**ตีกันตาย ก่อนจะ
ได้กินของอร่อย และอาจกลายเป็นการเพิ่ม **“ข่าวเศร้าเข้านี้”** ไปอีกเรื่อง โดยไม่
เกิดประโยชน์อะไรเลย

* ที่จริงเป็นครีบของฉลาม ซึ่งอาจจะ เป็น ครีบหลัง ครีบกัน ครีบหู ครีบหาง หรือ ครีบด้านบน ก็ได้ ภาษา
อังกฤษใช้คำว่า Shark fin

ในเมื่อเป็นชาวพุทธด้วยกัน ก็คงไม่มีอะไรดีไปกว่า การเอาหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาใช้ในการพิจารณาหรือทบทวน ! ซึ่งพระองค์ทรงให้หลักไว้ว่า การฆ่าใดเป็นบาปหรือไม่นั้น ให้ดูองค์ประกอบ ดังนี้...

1. สัตว์นั้นมีชีวิต
2. รู้ว่าสัตว์นั้นยังมีชีวิตอยู่
3. มีเจตนาที่จะฆ่า
4. ลงมือฆ่า (หรือบอกให้ผู้อื่นฆ่า)
5. การฆ่าประสบความสำเร็จ ทำให้สัตว์นั้นตาย

ทีนี้ก็ มาไล่กันทีละข้อดีมั๊ย ?

1. กุ้ง กิ้ง หอย ปู ปลา หมึก ที่อยู่ในร้านนั้น**มีชีวิตอยู่** ใช่มั๊ย ?... (ก็แหงแหละ !)
2. เวลาที่เธอเข้าไปในร้านก็เห็นว่า **สัตว์นั้นยังมีชีวิตอยู่** ใช่มั๊ย ?... (ใช่่มั้ง !)
3. เธอ**มีเจตนาที่จะกิน** (=ต้อง**ฆ่า**ให้ตายก่อน) ใช่มั๊ย ?... (ถึงฉันไม่กิน มันก็ต้องโดนคนอื่นกินอยู่ดี เพราะงั้นฉันเสียสละกิน (ก่อกรรม) เองไม่ดีกว่า หรือ ?)
4. เธอ**สั่งอาหาร** (หรือให้คนอื่นสั่ง) ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าก็คือการ**สั่งให้พ่อครัว** **ประหาร** ใช่มั๊ย ?... (เอ้อ ! อิม ! ... ขอไม่ตอบดีกว่า !)
5. **สัตว์นั้นตาย** เพื่อมาเป็นอาหารให้เธอกิน ใช่มั๊ย ?... (ก็ทำนองนั้นแหละ !)

ไม่ต้องมาทำเป็นอ้าอึ้งเฉไฉหรอกนะ ยอมรับมาซะดี ๆ ว่าถูกทุกข้อ เพราะฉะนั้นฉันจึงขอทูปโตะเลยว่า การกระทำของเธอและผู้ร่วมวงโตะกลมโตะเหลี่ยมนั้น เป็นบาปแน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์ !

ถ้าเธอรู้สึกสำนึกผิด คิดกลับตัวกลับใจเสียใหม่ ฉันก็จะให้อภัย (แต่สัตว์ที่ถูกฆ่าตายแล้วก็คงไม่ให้อภัยหรอก !)

หากว่าเธอยังขืนดื้อดึงดัน คิดจะกินไม่เลือกหน้าต่อไป โดยไม่มีหิริ โอดตบปะ ผลที่ตามมาในภายหลัง เธอก็จะต้องเป็นผู้รับไปเต็ม ๆ โดยไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้เลย

เมื่อก่อนฉันก็ชอบชอบกับการกินอย่างไร้ปราณีเหมือนกัน สัตว์จะเป็นจะตายไม่สนใจ เอาถูกปาก “อะรีย่อย อร่อยดี” ไว้ก่อน แต่เดี๋ยวนี้ฉันกลัวพูดอย่างเต็มปากเต็มคำเลยว่า... “เลิกแล้วค่ะ ! ฉันเลิก (กิน) กับเขาแล้วค่ะ !”

เพราะมาคิดได้ว่า ไหน ๆ จะกินทั้งที ก็ควรกินอย่างมีสติ อร่อยอย่างมีปัญญา ปราศจากบาปกรรม ไม่ดีกว่าหรือ ?

การกินสัตว์ที่เพิ่งตายหมาด ๆ เพราะโดนเราสังฆ่า กับสัตว์ที่ตายมาก่อนแล้วจะเนื่องเพราะเหตุอันใดก็ตาม รสชาติคงไม่หวานมันไปกว่ากันเท่าไรหรอก ! และผลกรรมที่จะต้องลิ้มรสนั้น มันก็ไม่คุ้มกับความหวานมันที่เพิ่มขึ้นด้วย !

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า เป็นการยากนักที่สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ซึ่ง
เวียนว่ายตายเกิดมานับชาติไม่ถ้วนนี้ จะไม่เคยรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กัน
มาก่อน เพราะฉะนั้น จึงอาจเป็นไปได้ว่า กุ้ง กั้ง หอย ปู ปลา หมึก ทั้งหลาย ที่
เธอเต็มใจจ้างวานคนอื่นฆ่า เพื่อมาทำเป็นอาหารให้สวาปามนั้น ในอดีตชาติ
เขาอาจจะเคยเป็นพ่อแม่พี่น้อง เพื่อนฝูงญาติมิตรตลอดจนคนใกล้ชิดของเธอ
ก็ได้

และเพราะผลจากการกินอย่างไม่มีหิริโอตตปปะนั้น ในอนาคตชาติ
เธอเองก็อาจมีโอกาสได้ไปแหวกว่ายวนเวียนอยู่ในตู้ในบ่อเหมือนกันบ้าง !

เมื่อเวลานั้นมาถึง ต่อให้เธอตะโกนกู่ก้อง จนเสียงแหบเสียงแห้งว่า “ข้า
ไม่ได้เกิดมาเป็นอาหารของเอ็งนะเพีย !” ก็คงไม่มีเสือหิวฉลามโหดผู้ใด สนใจ
ความรู้สึกของเธอหรือกเพ็ญเอ๋ย !

ถึงจะมาตีกรรเชียงลอยคอส่งสายตาละห้อย ก็คงไม่ช่วยให้รอดชีวิต
จากการโดน “เจียน” ไปได้หรอกนะ...สิบอกให้ !

สพเพ ตสนฺติ ทณฺทสฺส
สพเพสํ ชีวิตํ ปิยํ
อดตานํ อุปมํ กตฺวา
น หนฺยุย น ฆาตये

สัตว์ทั้งหมดกลัวโทษทัณฑ์
สัตว์ทั้งหมดรักชีวิตของตน
เปรียบตนเองกับคนอื่นอย่างนี้แล้ว
ไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรสั่งให้คนอื่นฆ่า



นักลงทุนข้ามชาติ

เมื่อพูดถึงนักลงทุนข้ามชาติ คนส่วนใหญ่มักจะเข้าใจอยู่แล้วว่าหมายถึง นักธุรกิจประเภทหนึ่ง ที่ไปลงทุนทำกิจการค้าในต่างประเทศ เพื่อให้ได้กำไรนำเงินตรากลับมายังประเทศของตัวเอง ซึ่งในประเทศไทยก็มีให้เห็นอยู่มากมาย และคงจะได้ยินบ่อย ๆ จากข่าวธุรกิจ การตลาด และข่าวหุ้นทั่วไป

แต่ยังมี**นักลงทุนอีกประเภทหนึ่ง**ที่ฉันอยากจะพูดถึง ซึ่งไม่ได้เป็นนักธุรกิจที่เน้นผลตอบแทนเป็นทรัพย์สินเงินทอง หรือทำกำไรเพื่อตัวเองและครอบครัวเท่านั้น แต่เขายังเป็นพวกที่ชอบลงทุนเพื่อผู้อื่น เพื่อส่วนรวม เพื่อสังคมและสิ่งแวดล้อมด้วย

ตามทัศนะของฉัน คนพวกนี้ก็เป็นนักลงทุนข้ามชาติเหมือนกัน แต่ไม่เฉพาะชาตินี้เท่านั้น ยังข้ามไปถึงชาติหน้าและชาติต่อ ๆ ไปด้วย ถ้าจะเรียกให้ถูกต้องชัดเจนก็คือ **“นักลงทุนข้ามภพชาติ”** นั่นเอง

เธออาจจะสงสัยว่า คนเราสามารถลงทุน**ข้ามภพชาติ** ได้ด้วยหรือ ?

ย่อมได้สิ ! เพราะตามหลักพุทธศาสนาแล้ว **ทุกสรรพสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย** นั้น ไม่ได้เกิดมาเพียงครั้งเดียวหนเดียว พอตายไปแล้วก็ถือว่าจบบริบูรณ์ หรือมีต่ออีกไม่กี่ภาคก็ *Episode* เหมือนอย่างภาพยนตร์**ฮอลลีวู้ด**ที่เราได้ดูมาหรือกันนะ

แต่ทุกชีวิตที่ยังมีกิเลสอยู่ ยังไม่บรรลุถึงความเป็นอรหัตต์ และไม่เข้าถึงความเป็นนิพพาน ล้วนต้องกลับมาเกิดใหม่ เกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด

วนเวียน เวียนวน สลับไปมาอย่างนี้อีกนานแสนนาน นับภพนับชาติไม่ถ้วน ไม่มีวัน*เอวังวอสวน*ได้ง่าย ๆ หรือ

เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว คนที่ฉลาดและมีวิสัยทัศน์ยาวไกล ก็คงจะไม่มองสั้น ๆ คิดกอบโกยหาแต่ทรัพย์สินเงินทอง เอาแต่ประโยชน์ส่วนตนเท่านั้น เพราะไม่ว่าจะได้มากมายแค่ไหน ก็มีวันหมดได้เหมือนกัน และเมื่อสิ้นลมหายใจก็ต้อง*บ้ายบาย*แบบมีเวลา กำติดตัวไปไม่ได้แม้แต่สตางค์เดียว พอเกิดใหม่ก็ต้องเริ่มนับหนึ่งอีก หรือบางคนก็อาจเริ่มจากติดลบได้

หลังจากสิ้นลมแล้ว สิ่งที่ถูกชีวิตจะนำติดตัวข้ามภพข้ามชาติไปได้ ก็มี*แต่บุญกับบาป*เท่านั้นเอง

ฉะนั้น ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ จึงควรริบพัฒนาตัวเองให้*พุ่งทะลุแดนบวก* ของตลาดบุญ ด้วยการเป็นนักลงทุนข้ามภพชาติกันไม่ดีกว่าหรือ ? ดูอย่างมหาเศรษฐีอันดับต้น ๆ ของโลก ที่คนส่วนใหญ่รู้จักดีสิ พวกนี้ก็เป็นนักลงทุนข้ามภพชาติด้วยกันทั้งนั้นแหละ จะบอกให้ ...

วอร์เรน บัฟเฟตต์ นักลงทุนในตลาดหุ้น อายุ 77 ปี (พ.ศ.2551) ได้บริจาคเงินเพื่อการกุศลทุกปี คิดเป็นประมาณกว่า 80% ของทรัพย์สินที่มีอยู่ราว 62,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ (อยากรู้ว่าเป็นกี่บาท ก็เอา 34 คูณเข้าไป) ส่วนใหญ่เพื่อส่งเสริมการสาธารณสุขและการศึกษาในประเทศกำลังพัฒนา

บิลล์ เกตส์ ประธานบริษัทไมโครซอฟต์ อายุ 51 ปี บริจาคเงินไป

แล้วกว่า 53% ของทรัพย์สินที่มีอยู่ราว 58,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ส่วนใหญ่ เพื่อแก้ปัญหาเกี่ยวกับโรคภัย การศึกษา และความยากจนทั่วโลก พร้อมทั้งประกาศว่าเมื่อเขาตาย จะกันทรัพย์สินสมบัติไว้ให้ลูกเพียง 5% เท่านั้น ส่วนที่เหลือจะยกให้มูลนิธิ “บิล เมลินดา เกตส์” ซึ่งเขาและภรรยาเป็นผู้ก่อตั้งขึ้น

กอร์ดอน มัวร์ ผู้ร่วมก่อตั้งบริษัทอินเทล บริจาคเงินไปแล้วกว่า 7,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ เพื่อส่งเสริมการศึกษาวิชาวิทยาศาสตร์ และแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม

แอนเจลิน่า โจลี่ นักแสดงสาวผู้โด่งดังชาวอเมริกัน อายุ 33 ปี ได้ขอรับเด็กชายชาวกำพร้า เด็กสาวชาวเอธิโอเปีย มาเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม

มาดอนน่า ราชีนีเพลงป๊อปชื่อเสียงกระฉ่อนโลก อายุ 50 ปี ก็รับเด็กกำพร้าชาวมาลาเวียและชาวอินเดีย มาเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม

นอกจากนี้ ยังมีมหาเศรษฐีนักบริจาด นักธุรกิจ นักร้อง นักแสดงผู้ใจบุญ รวมถึงคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้มีชื่อเสียงโด่งดังอีกมากมาย ที่ชอบทำบุญให้ทานแบบปิดทองหลังพระ จึงไม่เคยได้เป็นข่าว คนเหล่านี้แม้จะไม่ได้นับถือศาสนาพุทธ แต่เขาก็มีจิตใจงดงามคิดถึงผู้อื่น ยินดีสละทรัพย์สินเงินทองที่หามาได้ บริจาคให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวม และต่อคนอื่น ๆ ที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อน

หลายคนอาจจะคิดว่า ถ้าฉันรวยมหาศาลจนใช้ไม่หมดอย่างเขา ฉันก็จะบริจาคเหมือนกันแหละ ! ...ก็ทำไมไม่ลองคิดย้อนไปบ้างล่ะว่า ที่เค้าร่ำรวย

มีเงินทองมากมายขนาดนั้น อาจเป็นเพราะว่า เค้าได้เคยสั่งสมบุญมานับภavnชาติไม่ถ้วนแล้วต่างหาก !

นอกจากจะไม่คิด (เพราะไม่เคยคิดจะคิด) แล้วยังมาอ้างอีกว่า สารรูปอย่างฉับเวลานี้ จะทำมาหากินเลี้ยงตัวเองให้รอดยังลำบากเลย เรียกว่าแทบใช้เดือนไม่ชนเดือนอยู่แล้ว จะ**ส่ำหาอะไร**เอาไปแบ่งให้คนอื่นได้ละ !

โถ ๆ ๆ น่าสงสารจังเนอะ ! เป็นชาวพุทธแท้ ๆ แต่กลับไม่ค่อย**ประสีประสา**เรื่องการทำบุญเอาซะเลย ถึงจะไม่ค่อยมีกินมีใช้ เธอก็ยังสามารถสะสมบุญบารมีให้ตัวเองได้เหมือนกันนี่นา !

เพราะตามหลักพุทธศาสนาแล้ว **ที่ตั้งแห่งการทำบุญหรือการทำความดีนั้น**มีมากมายถึง 10 ทาง (**บุญกิริยาวัตถุ 10**) ถ้าใครไม่เคยได้ยินมาก่อน จันท์ก็นำมาบอกให้ฟังนะ ว่ามีอะไรบ้าง...

1. **ทานมัย** ทำบุญด้วยการ**ให้ปันสิ่งของ** ซึ่งคนส่วนใหญ่รู้จักกันดีแล้ว มีมากก็ให้มาก มีน้อยก็ให้น้อย ไม่มีทรัพย์สินเงินทองของมีค่าก็ให้อย่างอื่นแทนแล้วแต่ศรัทธา

2. **ศีลมัย** ทำบุญด้วยการ**รักษาศีลหรือประพฤติดี** ง่าย ๆ แค่นี้ ทำได้มัยละ ?

3. **ภาวนามัย** ทำบุญด้วยการ**เจริญภาวนา** มี 2 อย่างคือ

สมถภาวนา ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ ด้วยการนั่งสมาธิ เดินจงกรม ตามลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น

วิปัสสนาภาวนา ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ เข้าใจตามความเป็นจริง ด้วยการมีสติ รู้ตัวตลอดเวลา กายเคลื่อนไหวก็รู้ ใจรู้สึกอย่างไรก็รู้ คิดเรื่องอะไรอยู่ก็รู้ เป็นต้น

4. **อปเจายนมัย** ทำบุญด้วยการประพุดต้อ่อนน้อม ถ่อมตัว มีสัมมาคารวะ พุดจาสุภาพอ่อนหวาน ไพเราะน่าฟัง

5. **เวยยาวัจฉมัย** ทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้ เช่น เห็นใครยกของหนักก็เข้าไปช่วยเหลือ พาคนตาบอดข้ามถนน บอกทางให้คนหลงทาง ช่วยสร้างวัด โรงเรียน โรงพยาบาล ถนนหนทาง ทำสาธารณประโยชน์ ฯลฯ

6. **ปัตติทานมัย** ทำบุญด้วยการเจเลี่ยส่วนแห่งความดีให้ผู้อื่น เช่น เมื่อไปทำบุญ ทอดกฐิน ถวายเงินสร้างโบสถ์ บริจาคสิ่งของ เลี้ยงอาหารกลางวันเด็ก ฯลฯ ก็อุทิศส่วนกุศลให้ผู้มีพระคุณและผู้อื่น ตลอดจนเจ้ากรรมนายเวร สรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นต้น

7. **ปัตตานุโมทนามัย** ทำบุญด้วยการยินดีในความดีของผู้อื่น หรือที่มักพูดกันว่า “อนุโมทนา” นั่นแหละ เมื่อรู้ว่าใครได้ทำความดีมา ก็พลอยยินดีไปกับบุญกุศลที่เขาได้รับด้วย

8. **ธัมมัสสวนมัย** ทำบุญด้วยการฟังธรรมศึกษาหาความรู้ เช่น สิ่งที

เธอกำลังทำอยู่เวลานี้ (อ่านหนังสือธรรมะ) ก็เป็นบุญเหมือนกันนะ

9. **ธัมมเทศนามัย** ทำบุญด้วยการ**สั่งสอนธรรมให้ความรู้** ในทำนองเดียวกัน สิ่งที่คุณได้เขียนให้เธออ่านนี้ ก็จัดว่าเป็นบุญกับเค้าด้วย

10. **ทิฏฐุชุกัมมม** ทำบุญด้วยการ**ทำความเข้าใจให้ตรง** เช่น เห็นว่าพ่อแม่เป็นผู้มีพระคุณ บุญบาปมีจริง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว การเวียนว่ายตายเกิด โลกนี้โลกหน้า มีจริง เป็นต้น

ที่นี้รู้แล้วหรือยังล่ะ ว่าการทำบุญด้วยการให้ทรัพย์สินเงินทองนั้น เป็นเพียง 1 ใน 10 ของหนทางบุญที่มีให้เลือกมากมายเหลือเกิน ไม่จำเป็นต้องรวยก่อนแล้วค่อยทำก็ได้ เพราะถ้าอย่างนั้น ก็คงไม่ได้เริ่มทำบุญกันสักที เนื่องจากคนส่วนใหญ่มักจะคิดว่า ตัวเองยังไม่รวย ยังมีน้อยเกินไป (เพราะไม่เคยพอ) อยู่เสมอ

ที่จริงแล้ว คนเราน่าจะลองทำตามคำสอน ของ**พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี)** ที่ท่านมักสอนอยู่เสมอว่า **“ยิงให้ยิงออก”** และ **“ไม่หวังไม่อด หมดกัมา”** ดูบ้างนะ !

เมื่อฟังแล้ว ก็คงจะค้านกับความรู้สึกนึกคิดของใครหลาย ๆ คน ที่เห็นว่า **“ยิงให้ยิงยุบ”** และ **“ไม่หวังก็อด หมดกัไม่มี”** เสียมากกว่า

เรื่องแบบนี้เป็นเรื่องที่**ใครทำใครได้ ไม่ลองก็ไม่รู้ ไม่เชื่ออย่าลบหลู่**

ลืบลากว่าไม่เท่าตาเห็น ซึ่งจากประสบการณ์ตรงที่ฉันสัมผัสมาด้วยตัวเอง จึงได้
ถึงบางอ้อและเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า ที่ท่านบอกว่า“หมดก็มา” นั้น เป็นคำย่อ
ที่มาจากประโยคเต็ม ๆ ว่า “ยังไม่ทันหมด ก็มีใครสักคนมาเติมให้แล้ว” นั่นเอง

เมื่อพูดถึงการลงทุนข้ามภพชาติที่มีแต่ผลกำไรแล้ว ก็อยากจะกล่าวถึง
การลงทุนอีกประเภทหนึ่ง ที่ดูเหมือนจะมีกำไรเมื่อแรกเริ่ม แต่กลับลงท้ายด้วย
การขาดทุนย่อยยับในภายหลัง ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นธุรกิจที่ได้ผลตอบแทน
ง่ายด่าย มากมาย และรวดเร็วทันใจ

แต่ก็ถูกจัดอยู่ในประเภทที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสห้ามไว้ ว่าไม่ควรทำ
อย่างยิ่ง เพราะจะเป็นการนำภัยมาสู่ตัวเองและชีวิตอื่น อันได้แก่... 1. **ค้ำมนุษย์**
2. **ค้ำชีวิตสัตว์** 3. **ค้ำอาวุธ** 4. **ค้ำยาพิษ** และ 5. **ค้ำสิ่งเสพติดมีนเมา**

ซึ่งเรามักจะได้เห็นผู้ประกอบธุรกิจเหล่านี้ ร่ำรวยเงินทองมากมายมหาศาล
หลายคนก็เป็นมหาเศรษฐีสีติดอันดับโลก มีคฤหาสน์ใหญ่โต มีที่ดินหลายพันไร่
ใช้รถยนต์ราคาหลายสิบล้าน เป็นที่นับหน้าถือตาของคนทั่วไป จึงทำให้คนอย่าง
ฉันและเธอ ได้แต่ยืนทำตาปริบ ๆ พร้อมกับเริ่มมีอุณหภูมิที่ต่ำสูงขึ้นเรื่อย ๆ เพราะ
อยากจะเป็นอย่างเขาบ้าง

แต่ช้าก่อน ! อย่าเพิ่งคิดเตลิดเลยเถิดไปไกลถึงเพียงนั้น เพราะเรื่องความ
ร่ำรวยที่มาจากธุรกิจต้องห้ามเหล่านั้น ท่านอาจารย์ชยสาโรภิกขุ ได้เคยให้แง่
คิดเตือนใจไว้ว่า แทนที่จะอิจฉาเขา เราควรให้ความสนใจเขามากกว่า
เพราะอนาคตชาติของคนเหล่านั้น มีโอกาสน้อยเหลือเกินที่จะได้เกิดใน

สุคติภูมิ

เมื่อฟังแบบนี้แล้ว ถ้าใครไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม เรื่องชาติหน้าชาติโน้น จะดันทุรังทำดู เพื่อวัดดวงว่าต้องไปเกิดเป็น *ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย* หรือ *สัตว์นรก* จริงหรือไม่ ก็ตามใจ

แต่ผู้ที่ปรารถนาเรื่องด้วยปัญญา และมีวิชั่นไกลโพ้นจริงนั้น เขาจะไม่ทุกข์ทางพาดตัวเอง *เดินดุ่ม ๆ ดุ่ม ๆ* ถลံเข้าไปสู่ความเสี่ยง หรือแม้แต่เฉียดเข้าใกล้กับเรื่องแบบนี้แม้แต่น้อย

ในทางตรงกันข้าม เขายังหมั่นสะสมบุญ สร้างความดี *เก็บเล็กผสมน้อย* ไปเรื่อย ๆ ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

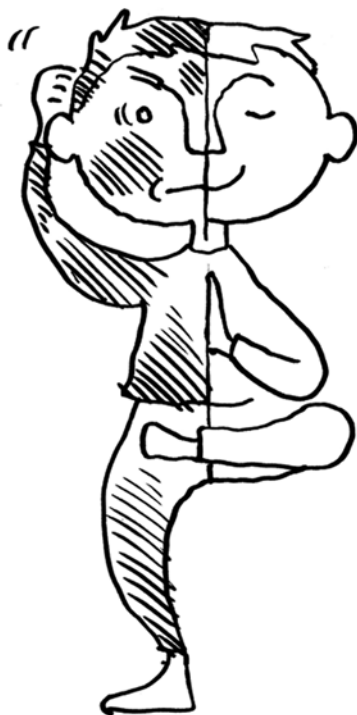
**อย่าดูถูกบุญเล็กน้อยว่าจักไม่สนองผล
น้ำตกจากภูเขาทีละหยาด ๆ ยังเต็มตุ่มได้
นักปราชญ์สะสมบุญทีละเล็กทีละน้อย
ย่อมเต็มด้วยบุญได้เช่นกัน**

หรือถ้าใครจะลองเสี่ยงกับอาชีพที่รวยเร็วรวยลึดรวยล้น จนละอะ แบบนั้นแหละก็... ฉันคงได้แต่ยืนดูอยู่ห่าง ๆ ด้วยความเศร้าใจ และขออนุญาตส่งแค่ตรงนี้ก็แล้วกัน

รัก (ไม่ลงหรอก) นะ... เด็ก (ฉลาดแต่แกล้ง) ใจ !

ตถาว กตปุณฺณมปิ
อสุมา โลกกา ปรั คตํ
ปุณฺณยานิ ปฏิกคณฺหนฺติ
ปิยํ ญฺาตีว อาคตํ

บุญที่ได้ทำไว้ในโลกนี้
ย่อมต้อนรับผู้ที่จากไป
เหมือนญาติที่รักมาจากที่ไกล
ฝูงชนย่อมเต็มใจต้อนรับ



โลก ^{กับ} ธรรม
ดำ ขาว

โอเค เคยสังเกตไหมว่า ทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ มักจะมีความเป็นคู่กันอยู่เสมอ เช่น **มีเกิดก็มีตาย มีสุขก็มีทุกข์ มีดีใจ-เสียใจ มีอ้อมแล้วก็มีหิว มีพบก็มีพราก มีเจอก็มีจาก มีมากก็มีน้อย มีมาแล้วก็ไป มีซ้าย-ขวา หน้า-หลัง บน-ล่าง หน้า-เบา มีบวก-ลบ คุณ-หาร มีรัก-เกลียด ดี-ชั่ว ถูก-ผิด สูง-ต่ำ ดำ-ขาว มีพระอาทิตย์ขึ้น-พระอาทิตย์ตก สว่าง-มืด เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง ตึง-หย่อน ฯลฯ**

ที่เป็นเช่นนั้น ก็คงเพื่อให้เกิดความสมดุล ไม่สุดโต่งเอียงกระเท่ไปข้างใดข้างหนึ่งจนเกินงาม หรือเพื่อให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลง ไม่คงที่ ต้องแปรผันไปตามเหตุปัจจัยต่างๆ อยู่เสมอ ไม่สามารถเอาแน่เอานอน และไม่ควรที่จะยึดมั่นถือมั่นก็ได้...

ไม่ว่าจะเพื่อเหตุผลใดก็ตาม ถ้าเรารู้จักนำมาใช้ให้ถูกต้อง พอเหมาะพอดีแล้ว ฉันเชื่อว่า ย่อมจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตอย่างแน่นอน

โลกกับธรรม ก็เป็นอีกคู่หนึ่งที่เรามักจะได้ยินกันบ่อยๆ จนคุ้นหู คำว่า **“โลก”** ในที่นี้ไม่ได้หมายถึง แผ่นดิน หรือดาวเคราะห์ดวงหนึ่งที่มีขนาดใหญ่เป็นอันดับ 5 ในระบบสุริยะ แต่หมายถึง **ชาวโลกหรือคนธรรมดาทั่วไปที่อาศัยอยู่บนโลก** ส่วนคำว่า **“ธรรม”** ในที่นี้ก็หมายถึง **ผู้ประพฤติปฏิบัติชอบ หรือคนที่มีศีลมีธรรม** นั่นเอง

จากการสำรวจประชากรโลกที่มีอยู่ประมาณ 6-7 พันล้านคน ในจำนวนนี้ มีพวกที่นับถือศาสนาพุทธเพียงแค่ 6% เท่านั้น ซึ่งฉันเห็นว่า ส่วนใหญ่แล้วก็จะนับถือกันแต่เฉพาะในบัตร์ประชาชน หรือสำเนาทะเบียนบ้าน และไม่ได้

เป็นชาวพุทธชาวธรรมอย่างแท้จริงสักเท่าไรหรือ เพราะแม้แต่ศิลาห้ำ ก็ยังไม่ค่อยจะให้ความสนใจปฏิบัติกันเลย !

จะมีเพียงส่วนน้อยเท่านั้น ที่เชื่อมั่นในการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่เห็นทุกข์ของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เห็นความซ้ำซากน่าเบื่อของการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งไม่มีวิเวกวางจะจบสิ้นลงได้ง่าย ๆ และอยากจะหนีไปให้พ้นจาก **โลกธรรม 8** ทั้งหมด อันได้แก่ **มีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ สุข-ทุกข์ สรรเสริญ-นินทา**

ชาวโลกคนใดที่ยังไม่รู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตแบบโลก ๆ ลวก ๆ นั้น ก็ขอให้สนุกต่อไปเถอะ ส่วนใครที่เริ่มอึดอัดและสுகงอมเบื่อหน่ายเต็มที เพราะเห็นชัดแล้วว่า การเกิดนั้นเป็นจุดสตาร์ทของความทุกข์ เริ่มไม่สนุกสนานตื่นตื้นกับวิถีแบบเดิม ๆ แล้ว และอยากจะเปลี่ยนใจแปลงกาย มาเป็นชาวธรรมกะเค้าดูบ้าง ก็คงต้องเริ่มต้นจากการศึกษาหาความรู้ ปูพื้นฐานทำความเข้าใจกันก่อน ด้วยการ **หาหนังสือธรรมะมาอ่าน** หรือ **จะฟังคำสอนจากพระสงฆ์องค์เจ้า ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ** ก็ได้

และการที่มีมือใหม่หัดธรรม จะอ่านปุ๊บฟังปั๊บ แล้วเข้าใจเนื้อหาทันทีนั้นก็คงไม่ถนัด เพราะคำ ๆ เดียวกัน สะกดเหมือนกัน ออกเสียงเหมือนกันแท้ ๆ แต่ความหมาย ความเข้าใจทางโลกกับทางธรรมก็อาจแตกต่างกันได้ลิบลิบ คนที่ไม่รู้ความหมายทางธรรมมาก่อน เมื่ออ่านฟังแล้วก็อาจจะร้อง **กระโตกกระต๋าก !** งงเป็นไก่ตาแตกได้เหมือนกัน

ฉันจึงอยากจะยกตัวอย่างคำที่ได้พบเจอบ่อย ๆ มาบอกเล่าให้ฟังคร่าว ๆ โดยขอเริ่มจากคำว่า **ขันธห้า** อันได้แก่ **รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ** ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเป็นที่**ตั้งแห่งทุกข์**ก่อนก็แล้วกัน (อย่าเพิ่งทำเป็น **หาว่าวงนอนละ** !)

- รูป** (โลก) สิ่งที่เป็นรูปร่างพร้อมทั้งลักษณะอาการของมัน เช่น ร่างกาย
 ตัวคน ตัวสัตว์ ทรวดทรง ภาพเขียน ภาพวาด ภาพถ่าย
 (ธรรม) **สิ่งที่รับรู้ได้ด้วยตา หู จมูก ลิ้น กาย อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัสได้ด้วยกาย**
- เวทนา** (โลก) [เวทนา] **สังเวทสลตฺถิ**
 (ธรรม) [เวทนา] **ความรู้สึก, สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์, การเสวย อารมณ์**
- สัญญา** (โลก) ข้อตกลงระหว่างบุคคล 2 ฝ่ายหรือหลายฝ่ายว่าจะกระทำการหรืองดเว้นกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่ง; ข้อตกลงกัน, คำมั่น, รับปาก
 (ธรรม) **การกำหนดหมาย, ความจำได้หมายรู้ เช่น จำได้ว่า สี เขียว ขาว ดำ แดง เสียงดัง เบา เสียงคน เสียงระฆัง กลิ่นทุเรียน รสมะพร้าว ฯลฯ เมื่อไปพบเข้าอีกก็รู้จัก**
- สังขาร** (โลก) ร่างกาย, ตัวตน, สิ่งที่ประกอบปรุงแต่งขึ้นเป็นร่างกายและจิตใจรวมกัน
 (ธรรม) **สิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง, สิ่งที่เกิดจากเหตุปัจจัย, สิ่งที่ปรุงแต่งใจให้ดีหรือชั่ว**

วิญญาน	(โลก) สิ่งที่เชื่อกันว่ามีอยู่ในร่างกายเมื่อมีชีวิต เมื่อตายจะออกจากร่างไปหาที่เกิดใหม่ (ธรรม) ความรู้แจ้งอารมณ์, จิต, ความรู้ที่เกิดขึ้นเมื่อ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส เป็นต้น
นาม	(โลก) คำสำหรับใช้เรียกคน สัตว์และสิ่งของต่างๆ (ธรรม) สิ่งที่ไม่รูปร่าง รู้ไม่ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่รู้ได้ด้วยใจ (ซึ่งได้แก่ เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาน ในชั้นที่ 5)
กรรม	(โลก) บาป, เคาราห์, การกระทำที่ส่งผลร้ายมาจนถึงปัจจุบัน หรือซึ่งจะส่งผลร้ายต่อไปในอนาคต; ความตาย (ในคำว่า ถึงแก่กรรม) (ธรรม) การกระทำที่ประกอบด้วยเจตนา คือ ทำด้วยความตั้งใจ
ปัญญา	(โลก) ความรอบรู้, ความรู้ทั่ว, ความฉลาดเกิดแต่เรียนและคิด (ธรรม) ความรู้เข้าใจชัดเจน, ความรู้เข้าใจหยั่งแยกได้ในเหตุผล ดีชั่วประโยชน์มิใช่ประโยชน์, ความรอบรู้ในกองสังขารมองเห็นตามเป็นจริง
ภาวนา	(โลก) การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้นทางจิตใจ, สำรวมใจให้แน่นเป็นสมาธิ เช่น สวดมนต์ภาวนา นั่งภาวนาขอให้พระช่วย (ธรรม) การเจริญ, การบำเพ็ญ, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริง
มานะ	(โลก) ความพยายาม, ความตั้งใจจริง, ความพากเพียร (ธรรม) ความถือตัว, ความเข้าใจว่าเป็นนั่นเป็นนี่
วิตก	(โลก) เป็นทุกข์, ร้อนใจ, กังวล (ธรรม) ความตรึก, ตริ, การคิด, ความดำริ, การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์

สงสาร (โลก) รู้สึกเห็นใจในความเดือดร้อนหรือความทุกข์ของผู้อื่น, รู้สึกห่วงใยด้วยความเมตตากรุณา

(ธรรม) การเวียนว่ายตายเกิด, การเวียนตายเวียนเกิด

สติ (โลก) ความรู้สึก, ความรู้สึกตัว, ความรู้สึกผิดชอบ

(ธรรม) ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจ, จำการที่ททำและคำที่พูดนานแล้วได้

นอกจากนี้ยังมีคำที่ สะกดไม่เหมือนกัน แต่ออกเสียงเหมือน-คล้ายกัน เช่น

(โลก) **วิจารณ์** หมายถึง ตีชม, แสดงความคิดเห็นในเชิงตัดสินคุณค่าชี้ข้อดีข้อด้อย

(ธรรม) **วิจารณ์** หมายถึง ความตรง, การพิจารณาอารมณ์

(โลก) **วิชา** หมายถึง ความรู้ที่ได้ด้วยการเล่าเรียนหรือฝึกฝน

(ธรรม) **วิชา** หมายถึง ความรู้แจ้ง, ความรู้พิเศษ

และคำที่สะกดไม่เหมือนกัน แต่ความหมายเหมือนกัน ก็ยังมี เช่น (โลก)

ทิวทัศน์ (ธรรม) **ทิฏฐิ** หมายถึง ความเห็น; ความอวดดีถือดี

พอแค่นี้ก่อนละกันนะ จะได้ไม่ต้องมานั่งมีนเฝ้าปวดเศียรเวียนเกล้ากันมากไปกว่านี้ ก็อย่าเพิ่งท้อใจสายหน้าหนีเสียก่อนละ ! เพราะการเรียนรู้อะไรใหม่ๆ มันก็เป็นแบบนี้ทั้งนั้น เรื่อง**ธรรมด้า** **ธรรมดา** ไม่ต่างไปจากการเรียนภาษาอื่นๆ หรอก หมั่นทบทวนไปมาหลายๆ เทียว ไม่ช้าไม่นาน ก็จจำได้ขึ้นใจไปเอง ...

ต่อไปเมื่อฟังเทศน์อ่านธรรม จะได้มีโอกาสซาบซึ้งกินใจกับเค้าบ้าง

เขาเป็นว่าชาวโลกคนใด ที่เคยมีอาการ*เดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์* เข้าดีใจ บ่ายเสียใจ *เย็นหัวเราะคั่งร้องไห้* ก่อนนอนนอนสมหวังหลังตื่นผิดหวัง และเริ่มไม่อยากจะทนกับสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็อย่าพึ่งผลิผลามคิดสั้น ตัดช่องน้อยแต่พอตัวอำลาโลก ไปเสียก่อนละ ค่อย ๆ **ตั้งสติ** แล้วพยายามหันมาเข้าใจชีวิตตามความเป็นจริง จะดีกว่า เผื่อจะช่วยให้อะไร ๆ ดีขึ้นบ้าง

เพราะ**ทุกสรรพสิ่ง** ล้วนหนีไม่พ้นต้องวนเวียนอยู่ในวงจรของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ด้วยกันทั้งสิ้น

หากเปลี่ยนมุมมองใหม่ ก็จะได้พบได้เห็นสิ่งใหม่ ๆ

จากที่เคยเห็นงจักรเป็นดอกบัว เห็นว่าดำเป็นขาวนั้น ก็ควรจะ**ให้ธรรมะ** เป็นเครื่องส่องสว่างนำทาง แล้วเดินหน้าไปหาฝั่ง ดึกว่าวิ่งทะเล่อทะล่า งุ่มง่าม มะงุมมะงาหราไปตามความเห็นผิดหลงพลาดของตนเอง !

เปลี่ยนจากการ*เข้าคับเข้าบาร์* มาเป็น*เข้าวัดเข้าวา* ดูบ้างซี !

ที่เคยมุ่งมั่น*รักษาทฤษฎี* ก็เปลี่ยนมาเป็น*รักษาศีล* กันดีกว่า !

จากที่ใจจดจ่อ จ้องแต่*ดูหนังดูละคร* มาเป็นฟัง**เทศน์อ่านธรรม** ดูรายการธรรมะแทน

ที่เคยชอบ*ร้องรำคाराโอเกะ* มาเป็น*ไหว้พระสวดมนต์* ให้ใจเกิดความสงบ !

และจากการนั่ง*หลับหลับหงก* เดินลอยชายเรื่อยเปื่อย มาเป็นนั่ง**สมาธิ** เดินจงกรม ดึกว่านะ !

แล้ววันหนึ่ง ใจที่เคยสับสนวุ่นวายก็จะค่อย ๆ สงบระงับ ความคิดที่เคย ฟุ้งซ่านกระจัดกระจายก็จะเริ่มมีระบบระเบียบ การกระทำที่เลินเล่อ เผลอโผล่ ก็จะมีสติคอยควบคุมกำกับ กลายเป็นผู้มีปัญญาวิชา เห็นโลกอย่างที่โลก นั้นเป็น และสามารถอยู่กับทุกซีได้โดยไม่ต้องทุกซีอีกต่อไป

และถ้าหากว่า ใจสามารถพัฒนาไปถึงจุดปล่อยวางได้สำเร็จ วงจรชีวิต ก็จะสิ้นสุดลง ได้เวลาชุดิเกมโอเวอร์ ไม่ต้องมาเวียนว้ายตายเกิดอีกต่อไป

ไหน ๆ ก็เป็นเรื่องยากเย็นแสนเข็ญแล้ว ที่ใครสักคนจะสามารถเกิดมา เป็นมนุษย์ได้ ดังพระพุทธเจ้าท่านทรงอุปมาว่า เปรียบเหมือนเต่าตาบอด ตัวหนึ่งที่อาศัยอยู่ในมหาสมุทร ทุก 100 ปีเต่าตัวนี้จะโผล่หัวขึ้นมาพ่นน้ำ สักครั้งหนึ่ง ซึ่งในมหาสมุทรก็มีหัวงเล็ก ๆ ลอยอยู่ 1 หัวง โอกาสที่เต่าจะ โผล่หัวขึ้นมา แล้วสวมเข้ากับหัวงพอดีนั้นยากเพียงใด... การได้เกิดมาเป็น มนุษย์ของเรา ๆ ท่าน ๆ ทั้งหลาย ยังนับว่ายากยิ่งกว่า

ฉะนั้น ลองคิดดูสิว่า เธอกับฉันไซโคติอภิกัศกรมหาศาลขนาดไหน ที่นอกจาก จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ที่แปลว่าผู้มีจิตใจสูงแล้ว ยังได้พบพระพุทธศาสนาซึ่ง เป็นที่พึ่งอันประเสริฐอีกด้วย

หากว่าใครยังชินทำตัวเป็นชาวโลก ที่ละเลยไม่สนใจจะปฏิบัติตาม คำสอนของพระองค์ท่าน นับว่าเสียโอกาสดี ๆ อันเป็นที่สุดของที่สุด อุดล้ำ เห็นอียากลำบากลำบาก สัมมบุญบารมีจากการวนเกิดเวียนตายมานับภพ นับชาติไม่ถ้วน * แต่กลับมาสลัดทิ้งขว้างเสียกลางทาง

ไม่รู้จักเอาบุญมาต่อบุญ แล้วก้าวไปให้ถึงฝั่งฝันปลายทาง มัวแต่ทำตัว เหมือนกับว่า ถูกแจ็คพ็อตตลอดเตอรี้รางวัลที่ 1 แล้วไม่ยอมไปขึ้นเงิน นั่นแหละ !

ฉันเองก็ไม่ใช่ผู้ที่เก่งกล้าสามารถอะไรซะด้วย เลยไม่รู้ว่าจะช่วยอะไรได้บ้าง นอกจากอยากเอาโทรโข่งมาจ่อปากตัวเอง แล้วตะโกนดัง ๆ ว่า ...

“พ่อแม่พี่น้องเอ๊ย ! อย่าทำเป็นเฉยเมย ไม่ใส่ใจใยดีกับ “แจ็คพ็อต” ที่ได้มาอย่างยากเย็นนี้อีกเลย !”

อุปภา เต มนุสเสสุ
เย ชนา ปารคามิโน
อถาย อิตรา ปชา
ตีระเมวานุชาวติ

ในหมู่มนุษย์ทั้งหลาย
น้อยคนนักจักข้ามฝั่งไปได้
ส่วนคนนอกนี้
ก็ได้แต่วิ่งเสียบเลาะริมฝั่ง

* การเวียนว่ายตายเกิดของทุกชีวิตนั้น มีระยะเวลายาวนานแทบไม่มีวันจบสิ้น เพราะเป็นจำนวน
อนันต์** และ กัป***

** มากจนนับไม่ถ้วน คือ โภกวิ (10 ล้าน) ยกกำลัง 20 หรือเท่ากับ เลข 1 แล้วตามด้วย 0 จำนวน 140 ตัว

*** อายุของโลกตั้งแต่เมื่อพระพรหมสร้างเสร็จ จนถึงเวลาที่ไฟประลัยกัลป์มาล้างโลก

ของขวัญ

ขอปิดท้ายด้วยเรื่องดี ๆ ที่อยากนำมาเล่าสู่กันฟัง ซึ่งฉันไม่ได้เป็นผู้แต่งขึ้นเอง แต่ได้รับเป็นเอกสารมาจากพี่กัลยาณมิตรท่านหนึ่ง และได้เรียบเรียงขึ้นใหม่ตามสไตล์ของฉัน เรื่องนั้นมีอยู่ว่า...

ช่วงคริสต์มาสปีหนึ่ง พอลได้รับรถยนต์สุดหรูจากพี่ชายของเขาเป็นของขวัญ ในตอนเช้า เขาขับรถคันใหม่เข้าไปซื้อของในเมือง ขณะที่พอลกำลังเดินออกจากร้าน ก็เห็นเด็กหนุ่มคนหนึ่งจ้องมองไปที่รถของเขาด้วยความชื่นชม แล้วเด็กคนนั้นก็ถามพอลว่า **“รถของคุณหรือครับ ?”**

พอลพยักหน้า **“พี่ชายฉันเพิ่งซื้อให้เป็นของขวัญวันคริสต์มาสนะ !”**

เด็กทำหน้าประหลาดใจ **“คุณหมายความว่า พี่ชายให้รถคุณฟรีๆ อย่างนั้นหรือครับ ? ผมอยาก...”**

พอลกำลังคิดว่าเด็กคงอยากจะได้พี่ชายอย่างนั้นบ้าง แต่สิ่งที่เด็กพูดทำให้เขาต้องประหลาดใจ

“ผมอยากได้เป็นพี่ชายอย่างนั้นบ้างครับ !”

พอลมองเด็กหนุ่มด้วยความทึ่ง และถามเขาว่า **“อยากนั่งรถไปกับฉันไหมล่ะ ?”**

เด็กหนุ่มยิ้มรับคำ พร้อมกับกล่าวว่า **“อยากมากเลยครับ !”**

ขณะที่ทั้งสองกำลังอยู่บนรถนั้น เด็กหนุ่มก็หันมาถามพอลว่า **“คุณจะถูกฆาตกรไปหน้าบ้านผมได้มั๊ยครับ ?”**

พอลยิ้มน้อยๆ เพราะคิดว่า เด็กคงอยากจะให้เพื่อนบ้านได้เห็นว่าเขา
นั่งรถคันโตกลับบ้านแน่ แต่เมื่อถึงบ้าน เด็กหนุ่มก็พูดขึ้นว่า **“คุณช่วยจอดรถ
ตรงบันไดนั้น ได้มั๊ยครับ ?”**

หลังจากนั้น เด็กก็ลงจากรถ แล้วรีบวิ่งขึ้นไปบนบ้านอย่างรวดเร็ว สักพัก
เขาก็อุ้มน้องชายตัวเล็ก ๆ ที่ขาพิการลงมาด้วย พลังซีไปทีรด แล้วพูดว่า...

**“นั่นไง รถคันที่พี่เคยเล่าให้ฟัง พี่ชายเขาซื้อให้เป็นของขวัญวัน
คริสต์มาส เขาไม่ต้องเสียเงินแม้แต่เซ็นต์เดียว... สักวันหนึ่ง พี่จะต้องซื้อให้
น้องบ้าง น้องจะต้องได้ดูของสวยๆ งามๆ ในวันคริสต์มาสด้วยตาน้องเอง
เหมือนอย่างที่พี่เคยบอกไป !”**

พอลได้ยินสองพี่น้องคุยกันทั้งหมด เขาลงจากรถ เพื่ออุ้มน้องของ
เด็กขึ้นรถแล้วให้นั่งบนตัก โดยให้เด็กหนุ่มนั่งเบาะหน้า เด็กทั้งคู่มองพอลด้วย
ดวงตาประกายแวววาว แล้วทั้งสามจึงเริ่มออกเดินทาง

มันช่างเป็นคริสต์มาสที่พอลอยากจะมีเลียน เพราะเหตุการณ์ในวันนั้น
ทำให้เขาได้รู้ซึ่งว่า...

ความสุขที่ยิ่งกว่าการได้รับนั้น เป็นอย่างนี้เอง !

แหล่งอ้างอิง

ผู้เขียนขอขอบพระคุณอย่างสูง ต่อผู้ประพันธ์หนังสือ บทเพลง สื่อและ ข้อมูลต่าง ๆ เหล่านี้ เพื่อนำมาใช้อ้างอิง และเป็นการเพิ่มความสมบูรณ์ครบถ้วน ให้กับเนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ยิ่งขึ้น

- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒
- พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ โดย พระธรรมปิฎก (ป.อ.

ปยุตโต)

- พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม โดย พระธรรมปิฎก (ป.อ.

ปยุตโต)

- คลังคำ โดย ดร.นววรรณ พันธุเมธา
- “กรรมใดใครก่อ” โดย พระชาณูชัย อธิปญฺโญ
- “น้ำไหลนิ่ง” โดย พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภทฺโท)
- “ปัจจุสมุปบาท” โดย ท่านพุทธทาสภิกขุ
- “ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ” โดย หลวงปู่ ติช นัท ฮันท์
- “พุทธวจนะในธรรมบท” โดย เสฐียรพงษ์ วรรณปก
- “พุทธภาสิต ฉบับเล่าเรื่องขยายความ” โดย ปัญญา ใช้บางยาง และ

กมลนันท์ ธรรมรักขิตกุล

- “สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม” โดย สุทัตสา อ่อนค้อม

- “ทฤษฎีรวมระบบ จิต-กาย กับโรคมะเร็ง” โดย นายแพทย์ประสาน ต่างใจ
มูลนิธิภูมิปัญญา

- เพลง “ก่อนหिनก่อนนั้น” ประพันธ์โดย นิติพงษ์ ห่อนาค ขับร้องโดย
ศรินทิพย์ หาญประดิษฐ์ (โรส) อัลบั้ม : Time Machine

- เพลง “Live And Learn” ประพันธ์โดย บอย โกสิยพงษ์ ขับร้องโดย
กมลลา สุโกศล อัลบั้ม รวมศิลปิน Million Ways To Love Part 1

- สารคดี ชุด “Killing For A Living สัญชาติแห่งการฆ่า” ตอน “Murder
In The Family ตระกูลเพชรฆาต” ของ BBC ประเทศอังกฤษ

- ข้อมูลข่าวสารตามเว็บไซต์ต่างๆ

ยิ่งจิตใจผู้คน เข้าถึงธรรมะมากขึ้นเท่าใด
สังคมส่วนรวม ยิ่งได้ประโยชน์มากตามไปด้วย

เมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้จบแล้ว
กรุณาแบ่งปันให้ผู้อื่นได้อ่านด้วยนะ

ทพ บิโย โหติ ภชนฺติ นํ พหุ
ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก คนหม่อมมากย่อมคบเขา

หากท่านผู้ใดพบเห็นข้อผิดพลาดบกพร่อง
อันอาจเกิดขึ้นได้ในหนังสือเล่มนี้
กรุณาให้คำแนะนำมาที่
punyadham@yahoo.com
เพื่อการแก้ไขปรับปรุง ในโอกาสต่อไป
ผู้เขียนขอขอบพระคุณ

ศัพท์านัง ัฒมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

รายนามผู้มีจิตศรัทธา ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน

ชื่อ-สกุล	บาท
(อุทิศให้) เทวดาประจำตัวของข้าพเจ้า และ เจ้ากรรมนายเวร	60
(อุทิศให้) ครอบครัวบุญปราศภัย ที่ล่วงลับไปแล้ว	6,000
(อุทิศให้) คุณกุสุมา สอาดจิตตวิไล	60
(อุทิศให้) คุณณัฐพล, คุณพัฒน, คุณภราดร และ คุณยุทธนา จิตตุนาม	480
(อุทิศให้) คุณทองอยู่ พุทธศรี	120
(อุทิศให้) คุณบำรุง นิรุตตนาตินันท์	240
(อุทิศให้) คุณปราโมทย์ ไสดารัตน์	60
(อุทิศให้) คุณพ่อนุญมี คำมีอ่อน	600
(อุทิศให้) คุณศุทธิวีร์ กิตติบุญทอง	120
(อุทิศให้) ปู่บาง และ ย่าณี ไชยะวง	120
(อุทิศให้) พ่อน้อย วงศ์จันทร์ดี	60
กองทุนเพื่อมตธรรม บ้านชนมนันทวัน จ.เพชรบุรี	24,000
ครอบครัวแก้วกอก	600
ครอบครัวคงสมัย	120
ครอบครัวจิ่งห่านสวัสดิ์	100
ครอบครัวทวีชื่นสกุล	120
ครอบครัวบุญปราศภัย	6,000
ครอบครัววินัยถาวร	120
ครอบครัวศิริภาพร	120
ครอบครัวสุวรรณโชติ	100
ครอบครัวห้อยพรมราช	120
คุณเกรียงไกร ชูรัตน์	100
คุณเกรียงไกร ธัญญพรมงคล และครอบครัว	96
คุณเกรียงไกร นิมเจริญ	2,000
คุณเกรียงศักดิ์ ปานโพธิ์ทอง และครอบครัว	60
คุณแก้วลี และ คุณเกษรา สุขแสง และครอบครัว	312
คุณเศกรินทร์ เขจรจิตร และครอบครัว	228
คุณเกษตร, คุณกัญพนา, คุณเกศินี, คุณบุษกร และ คุณบงกช ยุทธวิสุทธิ	900

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณเกษศิริ วงศ์วานิช	120
คุณเกษรแก้ว แสงรังสี	120
คุณเจนณรงค์ คงนาน	100
คุณเฉลิมขวัญ คงเมือง และครอบครัว	144
คุณเขวง และ คุณทวีศรี เกษมกรกิจ	500
คุณเข้า และ คุณดาว ค่ายศ	200
คุณเชิดศักดิ์ รัชมิไทย	600
คุณเชิดศักดิ์, ด.ช.ธนกร, ด.ช.ธนภัทร และ คุณศรีชญา บัวสีกา	500
คุณเยี่ยมฉิม แซ่จั่ว	240
คุณเทพประสิทธิ์ วัฒนโสภาสิน	60
คุณเนตรฤทัย, ด.ช.กัมพท และ ด.ช.กัมพท อุประกุล	500
คุณนรมิต สิตตะวิบูล และครอบครัว	500
คุณเบญจมาศ สิริใจ	60
คุณเบญจวรรณ แน่นวงศ์เดือน และครอบครัว	60
คุณเบญจา สดมณีและคณะ	480
คุณเบญญนันทน์ สิริธนาธิราชดี	100
คุณเปรมจิตร์ อาจชูมา และครอบครัว	240
คุณเปรมยศ เกาเทพฤฒมาราม	300
คุณเป็ล รัตย์ และครอบครัว	36
คุณเผ่าพันธ์, คุณเข็มทอง และ ด.ญ.ณัฐมา ฉายงกุล	300
คุณแพชรา สุรนานันท์	60
คุณเพ็ญศรี สนธิสมบัติ	60
คุณเพียงพร และ คุณอนุสิทธิ์ กิตติบุญทอง	240
คุณเพียงฤทัย จันสิบ	276
คุณเมที ตลับนาค	144
คุณเมธี อิวสกุล	120
คุณเมย์ มหาดำรงกุล	2,400
คุณเรืองชัย ต้นวัง	100
คุณเรืองวิทย์ สนิทราชภูริ และครอบครัว	100

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณเวชฎสิทธิ์ อังณะภักทรวงจร	120
คุณเวียงชัย, คุณบุษยามาศ, ด.ญ.พาขวัญ และ คุณคล้าย อันแสน	144
คุณแสงสรร วันเพ็ญ และครอบครัว	204
คุณแสงสรรศักดิ์ แสนประเสริฐ	100
คุณแสงสุภรณ์ อุปเสนา	72
คุณเสฐียรพงษ์ ดาวสกุลรัตน์	100
คุณเสถียร, คุณบุศรินทร์ บุตรดา และครอบครัว	300
คุณเสรี กลิ่นสังข์	240
คุณเสรี, คุณจันทนา, ด.ญ.จจินดา และ ด.ญ.สาวิศา ผลานุสนธิ์	240
คุณเอกฉันทและ คุณอาทิตย์า คำรส	240
คุณเอกธรัตน์ บุญยะมานพ และครอบครัว	1,200
คุณเอกภพ บุญเพ็ญ	60
คุณเอกรินทร์ อาจชูมา และครอบครัว	120
คุณแอนก อินโนเชือก	120
คุณแก้วตา จันทร์ศรี	36
คุณนงนัท แก้วมุกคุณ	120
คุณแม่ภาลิตินี คำมี้อ่อน	600
คุณแนวดา ศิริวรรณ	120
คุณแสงเดือน เขียมเพชร	60
คุณแหลม และ คุณคำพัน ชะนะโม	200
คุณโกสินทร์ ต้นดีวารานุรักษ์	120
คุณโชติศักดิ์ และ คุณกาญจนา อ่วมสมพงษ์	200
คุณนิเรศ คงเจริญ	120
คุณนิยธิน และ คุณสมศรี อุยวัฒน์นะ	200
คุณนิศกา เกตุไพบูลย์	96
คุณนิสกี ชาญเชิงยุทธชัย	48
คุณนิสรดา ต้นดีวานิช	600
คุณนิธภาส สมจิตต์	100
คุณนิจทิพย์ พชรธนสาร และครอบครัว	500
คุณไกรฤกษ์ ทวีเชื้อ และ คุณอารีย์ จามิกรักษ์	24
คุณไชยณรงค์ และ คุณศรีนวล ช้าวหอม	120
คุณไชยพร พลอยกักดี	100
คุณไชยันต์ น้อยโคตร	120
คุณไทรธิ์ ศรีอยสน และครอบครัว	120

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณไพฑูรย์ สนธิวัฒน์ตระกูล	300
คุณไพบุลย์ และ คุณสมหมาย ลิมปิตพานิชย์	240
คุณไพรัตน์ ไกรกิจราษฎร์ และครอบครัว	120
คุณไพรินทร์ บุญเชิญ	60
คุณไสว สุขยวง	50
คุณไอลดา ยะละวุฒิ	100
คุณกฤษณ์ ศรีชัย และครอบครัว	120
คุณกษกร ประดับทอง	36
คุณกษนุช เจริญผล	120
คุณกนกนภ, คุณภาณุวิชญ์, คุณชาติรี อุยวัฒน์นะ และ คุณอนุวัต วิชยภมลกกุล	200
คุณกนกพร โกษาวัง	100
คุณกนกพร บุตรานนท์ และ คุณสังจจะภร นพวงศ์ ณ อยุธยา	100
คุณกนกรัตน์ ประดิษฐ์บาทูทา	100
คุณกนกวรรณ ครูทปิกษี และครอบครัว	120
คุณกนิษฐา ยงปัญญา	100
คุณกมลรัตน์, คุณกฤษณา, คุณกัญญารัตน์, คุณกาญจนาวัต และ คุณศิริรัตน์ สุขเจริญผล	700
คุณกมลวรรณ ประจวบเหมาะ	600
คุณกรแก้ว และ คุณสุทธิชัย บุตรานนท์	100
คุณกรณภัสสร ศักดิ์สิริสุภากุล	340
คุณกรรณิกา แดงอุทัย	300
คุณกรรณิการ์ ภาคสิงห์	200
คุณกรองทอง, คุณอารีญา สายทอง และ คุณวิทย์ชฎา เจริญวิริยะภาพ	600
คุณกรรณา เพ็ชรรัตน์	60
คุณกฤต ชูศรีพัฒน์	12
คุณกฤตยา สมทิทธิธธา	60
คุณกฤษณ ไชยพินิจ และครอบครัว	100
คุณกฤษณะ คงธกาน	120
คุณกฤษณา บุญรอด และครอบครัว	120
คุณกลม พุ่มเหรียญ	120
คุณกล้าหาญ กลิ่นศรีสุข	200
คุณกลัดดา สาสาสิม	36
คุณกองพล ทองธาระ	100
คุณกัญชพร ต้นดีวิชาญ และครอบครัว	348

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณกัญญาณัฐ วุฒิยา	100
คุณกันยารัตน์ ทองโท	108
คุณกันยรัตน์ แสงโสภา	600
คุณกัลลวีร์, คุณพัทธ์ธีรดา บุญสมบัติพัชร	120
คุณกัลยากร มุสิก	120
คุณกาญจนา เขียวเชิงชล และครอบครัว	108
คุณกาญจนา หลงสะ	96
คุณกาญจนา หล้าดารา	100
คุณกานต์ อังกาบสี	100
คุณกาวินทร์ เขตศิริ	100
คุณกัจฉพงษ์ สุขพิมาย	100
คุณกิตติ ช่างไม้	60
คุณกิตติพัฒน์ คชภูมิ	120
คุณกิตตินันท์ หนูดี	60
คุณกิติพจน์, คุณปัทมพร และ คุณกษพรณ แสนสิงห์	360
คุณกิตติยา ภมรคล	300
คุณกฤษณา ไปรยเจริญ และครอบครัว	360
คุณกัญเกียรติ ไชยชนแก้ว และ คุณนงศราญ ศิริมงคล	240
คุณชนิษฐา จิตต์ประเสริฐศิริ	120
คุณขวัญใจ แก่นทอง	100
คุณขวัญใจ ชตานอม	120
คุณขวัญชัย ทิพย์วังเมฆ	120
คุณขวัญดาว เดชสงัด และครอบครัว	120
คุณขวัญทิพย์ ภิระพงษ์	330
คุณศศักดิ์ อินทรชัย และคณะ	1,000
คุณคนพล, คุณปิยนุช และ ด.ช.ชินานุกาพ อัครภักดี	108
คุณคมสัน และ คุณจุลิ่ง ตริโพบูลย์	360
คุณคุณ ราชะพน	120
คุณจตุรงค์ ศรเพชรนริทร์	120
คุณจรัญญา และ คุณกิมไล้ สุภาวิฑิตพัฒนา	240
คุณจรัญญา, คุณนิตยา, คุณบุญทัน และ คุณบุญมา กวดไธสง	480
คุณจรัญศักดิ์ ตายา	100
คุณจรินทร์ พุ่มเหรียญ	120

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณจรินทร์ อินประสิทธิ์	180
คุณจรรุณ และ คุณลิม มั่นคง	240
คุณจรรุณ ดวงจันทร์	120
คุณจักขุ ป้อกัน	50
คุณจัน, คุณเลน และ คุณแยง ไชยะวง	360
คุณจันจิรา ศรีทร และ คุณโชติญา สุคนธ์	60
คุณจันทนา ศรีเรืองศักดิ์	120
คุณจันทพรใหญ่ พลดงนอก	120
คุณจันทิมา สิงห์ทอง และครอบครัว	60
คุณจารุณี วิรุฬห์กิจพาณิชย์	120
คุณจารุวรรณ ธรรมคิด	180
คุณจารุวรรณ สดใส	120
คุณจารุวรรณ หล้าหาญ	120
คุณจ่านงค์ ก้อนนคร	120
คุณจรรุณ นาเจริญ และครอบครัว	100
คุณจำลอง	40
คุณจำลอง สมปอง	100
คุณจิตตัญญา ทองปิ่น	300
คุณจินดา และ คุณเสาวลักษณ์ บุตรดา	600
คุณจินตนา ไชยานุพงศ์	300
คุณจิรภัทร วงษ์เสนาะ และครอบครัว	120
คุณจิรภา อารยะวงษ์กุล	300
คุณจิรศักดิ์, ด.ญ.บุษกานต์ อายุวัฒน์	300
คุณจิระศักดิ์ คราวจันทิก	100
คุณจิรัฐิติ รุ่งรณการ และครอบครัว	60
คุณจิราภรณ์ อีสสอาด และครอบครัว	300
คุณจิรายุส และ คุณอริสรา ช่วยเพ็ง	300
คุณจิรภา และ คุณรानी จันทร์ใจเด็ด	600
คุณจุไรวรรณ ป้อมกลาง และครอบครัว	288
คุณจรัญย์ พ่วงแพ	300
คุณฉวีกาญจน์ สันทัสนะโชติ	144
คุณฉวีวรรณ ทริกจันทร์	500
คุณฉัตรทิพย์ ชินวงษ์ไกรฤกษ์ และครอบครัว	60
คุณฉัตรมงคล ชาวลิขิต	100
คุณชนิชา ชนาวิชญ์พงศา อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	120

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณชนมน งามฤทธิ	100
คุณชมพูนุท อ่ำช้าง	72
คุณชัยภูม ฤทธิกำจร และครอบครัว	120
คุณชยุตม์ ดิลกเลิศ	100
คุณชลธิชา ชินปดี	60
คุณชลลดา บุรประทีป	60
คุณช่อทิพย์ ตรีเพชรสมาคุณ และครอบครัว	120
คุณชัญญาภักดิ์, คุณสัมพันธ์ ถึงนาค และครอบครัว	48
คุณชัยบุญ และ คุณอัมพรพรรณ พงษ์รัตน	300
คุณชัยยุทธ ธีรบุญโรจน์ และครอบครัว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรของบิดา	1,185
คุณชัยรัตน์ ทุมพงษ์	100
คุณชัยวัฒน์ กันหารี	72
คุณชัยวัฒน์ ธีรบุญโรจน์ และครอบครัว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวรของบิดา	1,185
คุณชาญฤดา เพชรช่วย และครอบครัว	48
คุณชาติชาย เสริมสมบุญรัตน์	100
คุณชานน เขี่ยมสะอาด	100
คุณชาลินี เย็นดี	180
คุณชินพงษ์ แจ่มชัด และครอบครัว	200
คุณชิตชัย หาญมนต์ และครอบครัว	348
คุณชุตินา ไกกอง	60
คุณญานี เจียรนัยกุลวานิช	100
คุณสุปนาฏ วงศ์ปัทมา	180
คุณสุภาวีย์ เลิศนิจพัฒน์	120
คุณฐิตตาภรณ์ เนียมท้วมและครอบครัว	100
คุณฐิติพร จิตตวัฒน์ และครอบครัว	60
คุณฐิติพรรณ วณิชประสิทธิ์	420
คุณฐิตติยา แยมน์มณฑล	60
คุณฐิตติยา สุรภาพ	60
คุณณภัทร ธรรมวงษ์	100
คุณณรงค์ ตันสุขชัย และครอบครัว	120
คุณณรงค์ศักดิ์ ประสริ และครอบครัว	60
คุณนัชชา นนทสลาย	300
คุณณัชพร อังกูรโชติบุตร	100
คุณณัชชาติ เกตุสุวรรณ	108

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณณัญกุล ชุนทลี	100
คุณณัญชานันท์ กันโพเราะห์	120
คุณณัญสุพัชร ศรีบุศราคัม และครอบครัว	135
คุณณัฐกานต์ บัดเกษม และครอบครัว	60
คุณณัฐชยา มิตรชัย	60
คุณณัฐชิตา จันทร์อำไพ	100
คุณณัฐนิช สุขศิริ และครอบครัว อุทิศให้ คุณพ่อสงว สุขศิริ	480
คุณณัฐนันท์ เลิศบางพลัด และครอบครัว	120
คุณณัฐธารีย์ ภัคนันท์บัณฑิต อุทิศให้ คุณแม่แก้วเยาว์ น่วมในชาติ	3,000
คุณณัฐธิดา ม่วงออน	360
คุณณัฐนันท์ คล้ายวิจิตร	60
คุณณัฐพล ตันติวิชาญ	324
คุณณัฐพัชร ไพศาลธนภัทร์	108
คุณณัฐพันธ์, คุณวิภา และ ค.ช.ชุกร ณอนสวัสดิ์	300
คุณณัฐยา พรมมา และครอบครัว	100
คุณณัทรพล สุขคุ้ม และครอบครัว	60
คุณณันท์นิชา-คุณณันท์นภัต วัชรวิจิธเมธากุล, คุณจิรัฐ-คุณธนา สุธิธนานนท์, คุณอำพร เอฮอร์เรน, คุณคมสร ประสงค์ทรัพย์, Mr.Somboon และ Mrs.Thanluethai Hersdov	1,000
คุณนิชา บริสุทธิ์ และครอบครัว	108
คุณนิชภา อนุงาม	100
คุณณินดา โฉมจีน และครอบครัว	240
คุณณินพล ทองสง่า และครอบครัว	200
คุณณรุณี อ้นน้ำ	100
คุณดลตาล ปุรณานนท์	108
คุณดวงกมล บัณฑิตวงภูมิ	120
คุณดวงพร มานะวงศ์สกุล	108
คุณดวงรัตน์ ยศสุพรหม	300
คุณดี และ คุณเยาว์ ตั้งทอง อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	100
คุณดุสิต ชาวเหลือง	120
คุณดุสิต สิบสกุลแก้ว	100
คุณดวงพร แซ่เอี้ยบ	60

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณถิรวัดานัน บ้านด่าน และ ครอบครัว	100
คุณทรงเดช ศัตตนะ	60
คุณทรงยศ เจตนโกษกรรณ์ และครอบครัว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	600
คุณทรงวุฒิ อยู่เอี่ยม	120
คุณทรงศรี ณ บางช้าง	2,400
คุณทวีศักดิ์ ธัญญวัฒน์กุล และครอบครัว	200
คุณทศพร มงคลวุฒิธร และครอบครัว	24
คุณทองทิพย์ วรรณยิ่ง และ คุณปัทยทิพย์ กันอิริ	200
คุณทองอยู่ และ คุณทองหยิบ ปรากฏ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	100
คุณทอง และ คุณหนูไกร วิถีปัญญากร	200
คุณทีนกร ทัดนะภาค	100
คุณทิพจุฑา ปลื้มจิตร	200
คุณทิพย์อุษา บุญราศรี	100
คุณทิพยาภรณ์ และ คุณจุฑามาศ พงษ์รัตน์	300
คุณทิพวรรณ วงศ์วิญญู	120
คุณทิพวรรณ อยู่ยงศิลป์ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	200
คุณธนพร แก้ววิเชียร	300
คุณธนวัฒน์ นิลวรรณท์	96
คุณธนาภาค เอี่ยมสะอาด และ คุณศิริรัตน์ ภิญโญภักดี	240
คุณธนวัฒน์ และ คุณธนวิทย์ คงศรี	200
คุณธนสาร สุพจนารถ	240
คุณธนวัฒน์ วรรณประภา	144
คุณธนะ มีธยมาชาติ และครอบครัว	120
คุณธันท์, คุณมรณวิทย์ และ คุณชญานันท์ คุณกมลทวีจิตร	500
คุณธนาวดี เพชรยศ	120
คุณธภัทรภัทท์ เกียรติสุข และครอบครัว	60
คุณธวัชชัย ดันดีพัฒน์	100
คุณธวัชชัย ธนะทวีสุขสันติ	600
คุณธวัชชัย บัวทอง	60
คุณธัญญวัฒน์ จิตต์เจียรนัย	60
คุณธัญญาวุฒิ เสียงประเสริฐ และครอบครัว	120
คุณธันยนันท์ สุรธนสวัสดิ์	100

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณธานินทร์ และ คุณวรรณมา เงามเทพฤศมาวาม	400
คุณธาวีรัตน์ จิตต์ณรงค์	60
คุณธิดาวัฒน์ ชาบุญคนิต	12,500
คุณธิดิ และ คุณสุจิตยา ศิริวัฒน์	100
คุณธิดิมา แซ่เจี๋ย และครอบครัว	108
คุณธิดิมา คงกันาง	12,000
คุณธีรยุทธ์ ยอดประสิทธิ์	240
คุณธีรวรรณ แสงแพ	120
คุณธีระ และ คุณเรณู จิวใจ	120
คุณธีระพงษ์, คุณปัทมา และ คุณเอกรัตน์ อายุวัฒน์	300
คุณธีระศักดิ์ ธรรมเจริญ	100
คุณนงนุช ชายดวงคำ	360
คุณนงลักษณ์ ทองเลี่ยม และครอบครัว	120
คุณนงลักษณ์ วงศ์ทองเหลือง และครอบครัว	120
คุณนพดล สุขเกษม	100
คุณนพพร ธนอำพันธ์	120
คุณนพรัตน์ เจริญศิริ	120
คุณนพรัตน์ เป้าอารีย์ และครอบครัว	360
คุณนพรัตน์ บรรจงวิภารัตน์	100
คุณนภัทวรรณ วิบูลย์วัฒน์ และครอบครัว	96
คุณนภัตสร ศรีรอด	120
คุณนภาพร พรหมราช	300
คุณนราภาญจน์ ทองคำ	200
คุณนราวดี ภาชนะ และครอบครัว	60
คุณนริศสา พูลสวัสดิ์	100
คุณนวมินทร์ สิริระสฤษดิ์ และบิดามารดา	120
คุณนวรรรัตน์, คุณธนวัฒน์ และ ด.ช.พีรวิศ กาบแก้ว	240
คุณนันทพร เปลี่ยนสี	60
คุณนันทน์นัทธ วงษ์กุลชัยชนะ	60
คุณนันทพร คำเปี่ยม และญาติ	240
คุณนาดตา สุรคุปต์	100
คุณนาวัน ศรีเรืองพันธ์ และครอบครัว	240
คุณนิคม ชูชาติ	150
คุณนิเจต สาทะนิมิ	100

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณนิชยา บัวสุข และครอบครัว	100
คุณนิตย์ แก้วประดับ	120
คุณนิตยา เจริญวัฒนาพร	60
คุณนิตยาภรณ์ บุญสวัสดิ์ และครอบครัว	240
คุณนิตดา พงษ์ไพบูลย์และครอบครัว	500
คุณนิตกัญมิ อธิวิธวาท	100
คุณนันทันต์ คล้ายแย้ม	420
คุณนินาภรณ์ ทองแดง	360
คุณนินาภรณ์ กลิ่นหอม และครอบครัว	72
คุณนินาภรณ์, คุณเอกพันธ์ และครอบครัว	100
คุณนินยดา แสงอรุณ	500
คุณนริชดา อินทเจริญ และครอบครัว	60
คุณนริศดี ทองลิ้ม และครอบครัว	120
คุณนริวัฒน์ สาโมทย์	36
คุณนริศรา ทองคำ และครอบครัว	72
คุณนรี แซ่เตียว	60
คุณนฤกุล และ คุณนงลักษณ์ คุณสนอง	240
คุณนุชนาถ เจริญไชย	100
คุณนรเรจิด ยอดสมสวຍ	100
คุณนรเรทา เทียบเพชร และครอบครัว	240
คุณนรธรณ กล้ารอด และครอบครัว	100
คุณนรประภา สืบญาติ และครอบครัว	336
คุณนรวร นวราช	500
คุณนังอร, คุณสำรวย, ด.ญ.บุญญิสสา และ ด.ญ.ปานชิวา ปิ่นแก้ว อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	500
คุณนันทพร จิตต์สุภาพ	72
คุณนบับ, คุณคุณ และ คุณอุไร จันเตี้ย	300
คุณนบปาน ทัทสุรีย์	100
คุณบุญช่วย แทนทรายทอง และครอบครัว	600
คุณบุญช่าง และ คุณรสสุคนธ์ บุญมาก	240
คุณบุญชู, คุณอัญชลี, ด.ช.ภูริพันธ์ และ ด.ช.ศุภลันท์ จันทะผล	204
คุณบุญทยา โพธิ์สุรีย์	1,200
คุณบุญมี-สวรรค์ โพธิ์โพธิ์จิตร	100
คุณบุญส่ง, คุณเบญจรัตน์ และ ด.ญ.พลาโยโพลิน ไตรภุธร	100
คุณบุญณามา และ คุณปัทมา ประสาทศักดิ์	240

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณบุษบง บุญญสิทธ์ และครอบครัว	300
คุณปภรณ์ บัญกิจวาน	60
คุณปฐมพร ประกอบปราน และครอบครัว	24
คุณปัทมา จันทะคีต	60
คุณปณิดา ซื่อสัตย์ และ คุณอำนาจ พลมณี	100
คุณประเทือง นาคสิทธิ์ และครอบครัว	200
คุณประชา อິนัง	48
คุณประดิษฐ์ และ คุณมนทิรา บุคดา	200
คุณประพงษ์ บุญสูง	600
คุณประพนธ์ ยินดี และครอบครัว	100
คุณประพิศ โพนสิงห์	100
คุณประภาวดี โทนสุข และครอบครัว	500
คุณประภาส มูลทวีสุข	100
คุณประยูทธ ยับยั้ง	100
คุณประวิทย์ วงศ์ทราย	120
คุณประสงค ศิริลักษณ์	100
คุณประสาน เหลืองวิไล และครอบครัว	1,000
คุณประสิทธิ์ สุกใส และครอบครัว	600
คุณปรัชญา ยิมดีโกษณ์	60
คุณปราโมทย์ กว้างมาก และครอบครัว	240
คุณปราณี เห่งสกุล	240
คุณปริญญาใจเที่ยง	200
คุณปริทัศน์ ทันบุญมา และครอบครัว	400
คุณปรินดา เพ็ชรยิ่ง และครอบครัว	1,000
คุณปรียะมาส ราชอาณาจักร	1,248
คุณปรีชา ญาตึงศิริ	100
คุณปรีชา พิธิ	100
คุณปรีชา พูลทอง	100
คุณปรีชา สิทธิชัยทวีกุล และครอบครัว	60
คุณปรีชา, คุณรัศมี และคุณญาวริน ปานดิษฐ์	1,200
คุณปรีชา ปรีชาชีวะ	100
คุณปรีชาณุ ยิ้มเนียม และครอบครัว	120
คุณปรีชามา สุขแสงปลั่ง	3,600
คุณปรุ่งทิพย์ आयูวัฒน์	20
คุณเปองภพ รอดสำราญ	120
คุณปิ่นทษินดี วีระวงศ์	1,200

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณปัทมา ฤกษ์จำนงค์ และครอบครัว	12
คุณป้าพิมพ์ พรหมเสาร์ และครอบครัว	120
คุณปวีฉัตร ยี่มาขลิบ และครอบครัว	120
คุณปิโยบล คอนรัตน์	60
คุณปิ่นเมธี ยอดโต และครอบครัว	1,500
คุณปิยะพร สุทธิทวีชัย และครอบครัว	24
คุณปิยะชัย นัยนาภาภรณ์	120
คุณปิยะศักดิ์, คุณวรรณภา, คุณธัญสินี และ คุณเมตตาบุญ อายุวัฒนะ	300
คุณปญฺชญา เลือมา	120
คุณปญฺชรัสมิ์ รัตนสินธวัช และครอบครัว	72
คุณผกาภรณ์ ประคองศิลป์	300
คุณผ่องลักษณ์ ไรวา	100
คุณเพยาว์ ซือสตัย และครอบครัว	288
คุณพงศ์เทพ จิระโร	120
คุณพงศกร ยุกตะวงษ์	1,200
คุณพงศกร กวียสมบุญ	100
คุณพงศกร สุวรรณภิญโญกุล และครอบครัว	120
คุณพงศกร อินทวาทิช	60
คุณพงศ์พันธ์ รัตนเวชอนันต์	108
คุณพงศ์ศักดิ์ เรียวพิสิธตั้งกิจ	108
คุณพงษ์ธาดา และ คุณสุนันท์ มีเทศ	120
คุณพงษ์สันต์ และ คุณสิรินฎฐ์ มาอินทร์	500
คุณพจนา พวงทอง และครอบครัว	60
คุณพนธ์หฤษฏ์, คุณพิมพ์คุณิษา, ด.ช.ณัฐพิสิฐ เสริมจันทร์	750
คุณพนิตา อามรพรต และครอบครัว	135
คุณพรเพ็ญ เพชรนาคิน และ คุณอานนท์ บุญยประเวศ	240
คุณพรชัย ศิริกิจพาณิชย์กุล และครอบครัว	120
คุณพรชัย ภิระแก้ว	200
คุณพรทิพย์ มั่งคั่ง	120
คุณพรทิพย์ สวยลิ้ม และครอบครัว	120
คุณพรรณ บุญรัตน์	120
คุณพรรณเพ็ญ พูนวัตฤ	500
คุณพรรณทรัพย์ กิตติบุญทอง	403
คุณพรรณรัตน์ เศษศรีสุธี และครอบครัว	600

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณพรรณติ	60
คุณพรรณณี หงษ์น้อย	500
คุณพรศินี ความะกำ และครอบครัว	120
คุณพรศิริ ทองหงษ์	60
คุณพรสวรรค์ อินทร์นิยม	100
คุณพรพรมชานก เสือสุวรรณ และครอบครัว	120
คุณพรอนันต์ ชากร	100
คุณพฤกษา ศรีดาวงศ์ และครอบครัว	60
คุณพลธัช สงค์ประชา	2,000
คุณพวงเพชร มงคล และครอบครัว	5,000
คุณพ่อบุญธรรม และ คุณแม่อุไร บุญญา	300
คุณพ่ออ่อนศรี สีสาน และ คุณสังวาลย์ อักษรเสื่อ	2,000
อุทิศให้คุณแม่แพงจันทร์ สีสาน	
คุณพัชรนาฎ จิระเกียรติไกร	60
คุณพัชรินทร เอสมสมุทร	100
คุณพัฒนา เผ่าพงศ์เจริญ	100
คุณพัฒนา เรืองเลิศตระกูล	120
คุณพิเชษฐ เพ็ชรโต	100
คุณพิทักษ์ อินทรพุด	600
คุณพิภาพ พงษ์เจริญ	200
คุณพิมพ์ดาว จัดคุณาม	1,188
คุณพิมพ์พรรณ กิตติบุญทอง	600
คุณพิมพ์ลดา เปรมจิระสิทธิ์	120
คุณพิมพ์พรรณ พวงย้อย	60
คุณพิริยะ เสนาะ	60
คุณพิศาล แก้วมณี	60
คุณพิชญ, คุณยุพา, ด.ช.ปองพล และ ด.ช.ปรเมศวร์ พงษ์เฟื่อน	300
คุณพิสมัย น้ำจันทร์	180
คุณพิสิษฐ์ ฐะปะวิโรจน์	120
คุณพิสุทธ์ ยาน	12
คุณพิรุฑ อัศวินตานนท์	100
คุณพุมิพร สุทธิอัมพร และครอบครัว	240
คุณพูนสุข สีสาดตระกูล	60
คุณพริดา ศรีบัว	108
คุณภัทชนก เทียนทองดี และครอบครัว	600

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณคึกพงษ์ สอดส่อง	100
คุณคัมภรณ์ นาคะเวทิน	120
คุณคัมภรณ์ สีสาลิโคประเสริฐ	120
คุณคัมภรณ์ รัตนศิลป์	60
คุณคัมภรณ์ วัฒนสุพงษ์	60
คุณคัมภรณ์พร จาดีเทศ	72
คุณคัมภรณ์พรพรรณ เขยชัยภูมิ และครอบครัว	100
คุณคัมภรณ์พรณี สุขภาพรณ์ประดับ	120
คุณภาณุพงศ์ อร่ามกชกร	120
คุณภาณุศา หินอ่อน และครอบครัว	120
คุณภาวิชัย อาภรณ์รัตน์	100
คุณภาวิณี จันทร์วิสุทธิ	60
คุณกัญญา เล็กอ้อม	200
คุณกฤษณะบุรี คุณกุลณัฐฐา และ คุณปริญา ทองคำ	204
คุณกวีธิดา ยะมาวีรชัย	108
คุณกวนนาท, คุณพิชญานกร อุคมาวุฒิกร และครอบครัว	1,188
คุณกมลกร, ด.ช.ธนบดี และ ด.ช.ธนาธิป ธาดาพรพิทักษ์	200
คุณกมลฑล ทรรษคุณารมณ	500
คุณกมลชนา เพชรอยู่, คุณสมชาย และ คุณอมรรัตน์ อัครมาติบุญ	500
คุณกมลเนตร ทิสม	100
คุณกมลนตรี รัตนเจริญ และครอบครัว	120
คุณกมลนตรี ศรีทอง	200
คุณกมลสิ พลมณี และ คุณสาโรจน์ พลมณี	100
คุณกมลชนา พัฒน์วีชรา อุทิศให้คุณวิฑูรย์ หรั่งกลาง	600
คุณเบญจพล พัฒน์วีชรา และครอบครัว บริษัทไทยเพนตา-โอเชียนจำกัด	
คุณกมลติภา สุจริต	60
คุณมานพ เชื้อนสุวรรณ	120
คุณมานิดา อิทธิวรการ	500
คุณมาราตรี วงษ์กันยา และครอบครัว	120
คุณมาริษา ผลทรัพย์ และครอบครัว	60
คุณมารุติ คำนิง และครอบครัว	120

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณมาลัย บัวแย้ม	180
คุณมาลิน สุทธิ และครอบครัว	135
คุณมาลินี โชติกะทุกณะ	240
คุณมาลี ไพศาลวงศ์ดี	1,008
คุณมาลี สุวรรณเจริญ	100
คุณมีชัย มีสัตย์	200
คุณมนีวรรณ ดวงลา	108
คุณยอดดา สมนิยาม	100
คุณยินดี เฮงประเสริฐ	200
คุณยุทธนา กุสุเือก และครอบครัว	120
คุณยุทธรพงศ์ คงศรีสวัสดิ์	100
คุณยุทธรพล ปานเพ็ง และครอบครัว	60
คุณยุพิน ทองคำ	60
คุณยุวดี จันทร์รอบ	100
คุณยุวดี พันธุ์ยางน้อย	100
คุณยุวธิดา ยะนินทร	84
คุณร่วมแก้ว สังวาลย์ และครอบครัว	600
คุณรอยอินทร์ คณะโมฤทธิ์	120
คุณระพีรินทร์ ฉายวิมล	120
คุณระพีพัฒน์ โอวาท	210
คุณระพีพัฒน์ ทรงพินิจ	500
คุณรังสิต ภูมิพื้นผล	120
คุณรังสิมา เงินวัฒนะ	60
คุณรัชฎาภรณ์ พุทธประสาท, คุณณัฐริษา และ คุณนรากร พงษ์วุฒิธรรม	300
คุณรัชณี กัลตินิล	500
คุณรัตติกา ชาติเกษมทอง	100
คุณรัตนพร ศิริวงค์ และครอบครัว	120
คุณรัตนา กล้าเอี่ยม	100
คุณรัตนาวลี โสคารัตน์	120
คุณรุ่งทิพย์ ดวงพยัพ	300
คุณรุ่งนภา อัมลา อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	120
คุณรุ่งรัตน์ และ คุณณฤพันธ์ พึ่งโพธิ์สก	60
คุณรุ่งอรุณ, คุณประภาสิริ และ ด.ช.ภควิศ ประชาพิทักษ์กุล	204
คุณรุจิกาล เชื้อจั่ง และ คุณศิริวิมล ไทยประยูร	72

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณฤทธิชัย ผานาค	300
คุณฤทัย ยอดแก้ว	20
คุณฤทัยรัตน์ พิพัฒน์วัฒนวิชชา และครอบครัว	96
คุณลลิตา มธุเศรษฐี	24
คุณละเอียด เรียนสร้อย	24
คุณละเอียด โชติเสมอ	120
คุณละมัย เฉลิมศิริ	240
คุณละออ บำเรอหน่อทหาร	100
คุณลักขณา สาครรัง	100
คุณลักขณา ชื่อประเสริฐ	120
คุณลักขณา มัยย์สถ์สุข	100
คุณลัดดา มงคลสุขไพบูลย์	300
คุณลัดดาวัลย์ ฉายแสงประทีป	200
คุณลา ทองหล่อ	36
คุณลาวัลย์ เขียมสอาด	60
คุณลิขิต มัชฌิมะ	120
คุณวงเดือน จิตตรีสาร	240
คุณวงศกร เสน่ห์วงศ์สกุล และครอบครัว	120
คุณวงศ์วิศ ขมภูบุตร และครอบครัว	228
คุณวงศ์สุดา คงขยาสุขวัฒน์	2,400
คุณวชิรา ดาวสุด และครอบครัว	240
คุณวนิดา โพธิ์ทอง และครอบครัว	60
คุณวนิดา สุชีไมกษ์	120
คุณวรรณิ์ ตันกิตติยานนท์ และครอบครัว	144
คุณวรรณัจน์ เมธีกุล และครอบครัว	120
คุณวรรณ และ คุณพรพรรณดา เขียรชาติอนันต์	1,000
คุณวรรณดา และ คุณเกียรติชัย อายุวัฒน์นะ	200
คุณวรรณิ์ วิริยะกิจไพบูลย์	2,400
คุณวริชญ์ เหลืองเวชการ	500
คุณวริศศิริ สุธารส	120
คุณวรางคนา ม่วงวิโรจน์ และครอบครัว	120
คุณวราพร คู่มิตรพิทย์	300
คุณวราภรณ์ พงษ์สวัสดิ์	300
คุณวรายุทธ หมั่นจิตร	200
คุณวราวุธ เหลืองบำรุงรักษ์	120
คุณวริชัยพรรณ โหมดเทศ	120

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณวฤทธิ์ จันทร์รอด	100
คุณวลี เสริมศิริ	24
คุณวลี อินทร์นิยม	100
คุณวสุภานต์ วิศาลสวัสดิ์	600
คุณวัชรภรณ์ สุพะธีระ	240
คุณวัชรินทร์ ผึ้งชลจิตร	100
คุณวัชรวิ สงวนพรหม	120
คุณวัฒน์นา วณิชชากร และครอบครัว	96
คุณวันชัย ใจสุข	600
คุณวันชัย ศรีบูรินทร์	120
คุณวันชัย สุวรรณไตรภพ	100
คุณวันดี น้อยสิน อุทิศให้คุณสังเวียน น้อยสิน	100
คุณวันทนา สร้อยโสม และครอบครัว	120
คุณวันทิพย์ วรวงษ์	120
คุณวันยุทธ และ ด.ช.ชวลิต ถนนมัสดีย์	300
คุณวันสม อาณามนารถ	120
คุณวัลย์วัลย์ หัตถกิจโกศล	48
คุณวัลลภ ศรีจันทร์ และครอบครัว	100
คุณวัลลภ, คุณสุภาวดี และ คุณปราญญา ผาดไชสง	180
คุณวาสนา กลมอ่อน	120
คุณวาสนา ควรเยี่ยม	120
คุณวิเชียร ปรีดาอนันตสุข	400
คุณวิเชียร มาตปราง	300
คุณวิเศษ พึ่งเกษม	120
คุณวีไล ลัดใหม่	2,400
คุณวิจิตรา ตันแก้ว, สุรพล สิ้นเจริญ และครอบครัว	150
คุณวิชญ์ สรรเสริญ	120
คุณวิรัช และ คุณภัทรรรณ บุญใยประการ	1,200
คุณวิรัช, คุณชิ่งมิ่ง งามประเสริฐ และครอบครัว	1,000
คุณวิธิตา สังขะนันท์ และครอบครัว	120
คุณวิฑูร รงคพิชญ์ และครอบครัว	120
คุณวิทยา สุขศิริ	360
คุณวิทวัส แจงเยี่ยม	72
คุณวิธรินทร์ ตักดาเพชรศิริ	120

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณวิธาน รักเหมืองษ์	120
คุณวินัย ภูมิฤทธิกุล	100
คุณวิบูลย์ ยั่งยืน และครอบครัว	200
คุณวิภาดา, คุณวีระนาท และ คุณวรวิษญ์ กวายนต์	720
คุณวีระรอง สิตไทย อูทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	120
คุณวีรัตน์ จรัสสิริรัตน์	120
คุณวีรยุทธ์ ครอบทา และครอบครัว	100
คุณวีรพท์ โฆษิตพันธ์วงศ์	100
คุณวิลาวัลย์ งามสมศักดิ์สกุล และครอบครัว	120
คุณวิสาพรรณ ยิ้มแย้ม	120
คุณวิสุทธิ์ วิไลหาร	36
คุณวิหาร ปานนุ่ม	120
คุณวินัส วิเศษแสง	240
คุณวีระชัย ช่ายสุวรรณ	360
คุณวีระยุทธ สุขเจริญ	120
คุณวีรินทร์ มีสำราญ และครอบครัว	100
คุณตรสวรรณต์ แสงมณี	500
คุณศรีัญญา สุทธิโรจน์รักษ์	200
คุณศรีณัฐ กล้าสมุทร	200
คุณศรายุฑ ตั้งความเพียร	100
คุณศรียา สรรพศรี	300
คุณศรีรัตน์ จิวใจ	100
คุณศรีสุดา เรืองศรี	2,304
คุณศรีสุดา แซ่อึ้ง	72
คุณศรีสุดา นุ่มบุญคง และครอบครัว	60
คุณศศิธร กบิลบุตร	600
คุณศศิธร จันทนะ และครอบครัว	300
คุณศศิธร ผลภาณุวัฒน์	120
คุณศศิวิมล อิทธิมณีเนตร และครอบครัว	60
คุณศิริรัตน์ นานาชีวะกุล	200
คุณศิราณี สมบัติรัตนานันท์	120
คุณศิริพร รูปเล็ก	120
คุณศิริรัตน์ ไทยชัยธรรม	200
คุณศิริลักษณ์ มนต์โรไชย และครอบครัว	60
คุณศิริวิไล และ คุณประเสริฐ อติศรพรทิพย์	100

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณศิลา ปรงอาวุธและครอบครัว	20
คุณศุภาเสธฐ์ วิริยะพันธกุล	1,500
คุณศุภากาญจน์ จำเริญรักษ์	480
คุณศุภกิจ หลายวัชรระ	300
คุณศุภรัตน์ ขาวอุยทองกุล และครอบครัว	120
คุณษมาฐกาญจน์ นามจันดา	120
คุณสงกรานต์ เศรษฐสมภาพ	600
คุณสงกรานต์ คงวิบูลย์เกียรติ	20
คุณสงค์ ครอบคอบ	1,200
คุณสดใส แก่นจันทร์ และครอบครัว	300
คุณสถาพร นิยมตระกูล	100
คุณสถาพร, คุณคอบไม้ บุตรดา และครอบครัว	300
คุณสถิตย์รักษ์ จัดตุนาม	120
คุณสนอง จิระดารากุล และครอบครัว	1,000
คุณสพัชร์ และ ด.ช.อภิวิชญ์ วิบูลย์วัฒน์	120
คุณสมเดช และ คุณรัชดาภรณ์ บัวกนก	150
คุณสมเดช สิงห์ทอง	200
คุณสมโภชน์ เอนกสุข	240
คุณสมจิตร เพ็ชรกิ่ง	120
คุณสมชาย ชื่นชม	120
คุณสมชาย พัทธเสน	120
คุณสมถวิล, คุณเสริมศักดิ์ และ ด.ช.จิรกฤต พานทอง	108
คุณสมนึก จันทร์ภัก, คุณชัชฎาภา หาวีเชียร และครอบครัว	200
คุณสมบุญรณ์ นาวาชีพ	120
คุณสมพรรณ แก้ววิมล และครอบครัว	300
คุณสมพิศ เจริญพร	120
คุณสมภาพ เหลียงวงศ์ภูธร	600
คุณสมภาพ จันทร์หมื่นไวย และครอบครัว	300
คุณสมมาศ จรัสเลิศรังษี	100
คุณสมลักษณ์ เวชวิศาลสัมฤทธิ์	60
คุณสมศักดิ์ และนางอุลลย ฐู่ข้าว	120
คุณสมหมาย อ่อนผัน และครอบครัว	120
คุณสมาน ผ่องอวี	36
คุณศรายุทธ์ วงศ์ลือโลก	120

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณสรายุทธ, คุณธัญชนก และ ค.ช.นนท์ภท ศรีสุข	120
คุณสรารุฒิ เณรจำที	120
คุณสิริลรัชญ์ สำราญทรัพย์ และครอบครัว	300
คุณสลักจิต ปาละนันทนัน	60
คุณสงวรงค์ และ คุณอนุพา คงศรี	200
คุณสวัสดิ์ เสียงล้ำเลิศ	100
คุณสวัสดิ์ และ คุณสมศรี ม่วงนุ่ม	300
คุณสังข์ อาชชูมา	100
คุณสังคม, คุณภาวินี รูปแก้ว และครอบครัว	1,200
คุณสัจชัย ม่วงทอง	100
คุณสัจญา สุดโต	200
คุณสันติ แซ่ลิ้ม	100
คุณสันติชัย พงษ์ศิลา	100
คุณสาธิต จารย์ และครอบครัว	108
คุณสาธิต ปิ่นเพชร และครอบครัว	120
คุณสาม, คุณทองใส, คุณนภา และ ค.ช.เกษฎา สารชัย	300
คุณสายฝน ลิ้มพงษา	100
คุณสายสุนีย์ นิกสม	120
คุณสาวิศา สว่างศรี และครอบครัว	120
คุณสาวิตรี แก้วมณี	240
คุณสาวิตรี บุญนาค และครอบครัว	100
คุณสาวิตรี ศรีแก้ว	120
คุณสิทธิชัย สว่างดี	100
คุณสิริการย์ อายุวัฒน์ และครอบครัว	300
คุณสิรินพร สุขสวัสดิ์อำนาจ	120
คุณสิริพร สุวิวัฒน์ธนกุล	600
คุณสิริวิภาณี ซีโรจน์คำแก้ง	50
คุณสิริวิรัตน์ ชินธิสิทธิ์	600
คุณสุขสันต์ จินดากุล และครอบครัว	120
คุณสุขุม และ คุณสุภาพร พลมณี	100
คุณสุจารี วิลาวรรณ และครอบครัว	120
คุณสุจิตรา, คุณสุภา และ คุณสังวรณ์ นิลมงคล	360
คุณสุชาติทิพย์ ไกรทิพย์บัติ	2,400
คุณสุชานาด สีคง และครอบครัว	360

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณสุชีวา วิบูลย์สุข	240
คุณสุนัน ทิมแดงบุญรอด และครอบครัว	240
คุณสุดใจ เถาว์น้อย และครอบครัว	240
คุณสุดใจ มโนชญากร และครอบครัว	600
คุณสุทธิษา ทองกลับ	100
คุณสุธากิจ พุ่มคง	300
คุณสุธาวดี ศิริธนชัย	600
คุณสุธาสินี นาคสินธุ์ และครอบครัว	60
คุณสุธินี แทนทรายทอง และครอบครัว	144
คุณสุธีร์ ฉลาดสุนทรวาที	15
คุณสุนทร พวงอ้อ	100
คุณสุนัดดา ปริญณะ	3,000
คุณสุนัน, คุณสมาน ภูศรีฤทธิ์ และครอบครัว	228
คุณสุนันทา เพิ่มพิริยะพันธ์	108
คุณสุนันทา อินทเจริญ และครอบครัว	72
คุณสุนิสา ธนุศิลป์ และครอบครัว	240
คุณสุปราณี ชิ่งเจริญ และครอบครัว	120
คุณสุปรียา ฉลาดสุนทรวาที และครอบครัว	60
คุณสุปรียา สักกทัตติยกุล	60
คุณสุปัญญา ชาญป้อมแก้ว	240
คุณสุพจน์ และ คุณสถาพร จันทร์สมบุญรณ์	100
คุณสุพรรณิ และ ค.ช.ธนวัฒน์ ศรีสุภักใจใจ	60
คุณสุพรรณษา แซ่จั้ง	300
คุณสุพัทธา ปุยสาดี และครอบครัว	60
คุณสุพัทธา วรรัตนโชติ	60
คุณสุพิชฌาย์ เพ็ชรสดใส	60
คุณสุพิชญา พวงจำปา	100
คุณสุภัค แห่งทองคำ	300
คุณสุภัทรา ทอมสัน	600
คุณสุภา โรมรัน	20
คุณสุภาดี เลหาสินบุรุษย์	200
คุณสุภาภรณ์ เศษเสถียร และ ญาติธรรม	20,500
คุณสุภาวดี วงหาจักร	60
คุณสุภาวดี วาที่ธรรมคุณ และครอบครัว	120
คุณสุภกิจ เชื้ออมสมบัติ	120
คุณสุรัชย์ บุญเกียรติรัตน และครอบครัว	500

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณสุรพันธ์ พ่วงลาภหลาย	60
คุณสุรวัฒน์ และ คุณวิยฉัตร แย้มสุข	240
คุณสุรศักดิ์ วิทยานุกรณ์ และครอบครัว	120
คุณสุรัช และ ด.ญ.กนกรัตน์ เชียงเพ็ญ	600
คุณสุรินทร์ สุขปิติ อุทิศให้พ่อแม่ที่ล่วงลับ, เจ้ากรรมนายเวร และเทวดาประจำตัว	144
คุณสุรินทร์ สุทธิธาทิพย์	60
คุณสุรียนต์, คุณพัชรพร, ด.ญ.ทักษพร ทักษิณแก้ว	200
คุณสุรียาพร พุทธสุวรรณ	180
คุณสุรียพร อนุศาสนนันท์	120
คุณสุรียะ สิวรวัดผล	60
คุณสุรียรัตน์ แซ่คู	100
คุณสุรียรัตน์ พงษ์ศิลา และครอบครัว	200
คุณสุรียรัตน์ สุภา และครอบครัว	336
คุณสุรวรรณา ธนนิมิตร	100
คุณสุรวีย์ จิงเจริญรัตน์	120
คุณสุวตษร จันทน์	100
คุณสุวีนสา คำสม	100
คุณสุวารี โยเผือก และคนที่รัก	240
คุณสุวีย์ และ คุณวรรณ รัตนกิจ	600
คุณสุวีย์ วงศ์อยู่	100
คุณสุวิน กลายกลิ่น	60
คุณหนูเพ็ชร บัวที้	50
คุณหลิว เทียนทองดี และครอบครัว	600
คุณหทัย มหาปัญญาวงศ์	100
คุณอโณทัย ธีระทีป	240
คุณอดุล งามเลิศ	120
คุณอดุลย์ เกติมณี	100
คุณอดุลย์ มุขจัน	120
คุณอนัญญา แสงวงลา	60
คุณอนันต์ เพ็ชรขอบ	100
คุณอนุษา ธนชัยศักดิ์ และครอบครัว	500
คุณอนุษา รัตปิ่นน้อย	100
คุณอนุรักษ์ และ คุณสุภาพ ผิวผ่อง	240
คุณอนุวัฒน์ วงษ์เสงี่ยม	100

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณอนุศักดิ์, คุณนททัยรัตน์ आयुวัฒน์ และครอบครัว	500
คุณอภิชา โสภณภักติกิจ	100
คุณอภิญา บุตรานนท์ และ คุณจิตมา นพวงศ์ ณ อยุธยา	100
คุณอภิญา สนุกพงศธร	60
คุณอภิศักดิ์ ทรงพานิช และครอบครัว	200
คุณอมร เตชสกุลวิทย์ และครอบครัว	12
คุณอรดา พยอมหอม และครอบครัว	750
คุณอรพรรณ และ คุณวันดี นักบ และครอบครัว	120
คุณอรพรรณ สภาพรศรี	120
คุณอรรถพล บรรดาศักดิ์ และครอบครัว	135
คุณอรวรรณ เอื้อกิจ อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	120
คุณอรอนงค์ บินลมประสงค์	120
คุณอรอนงค์ สงสม และครอบครัว	240
คุณอรอินทรา กล้าธัญญา และครอบครัว	50
คุณอรอุมา นอบน้อม และครอบครัว	120
คุณอรัญญา บำเพ็ญแพทย์ และครอบครัว	360
คุณอริยาภรณ์ สุธีธรรมรักษา	120
คุณอรุณี พวงสุวรรณ และครอบครัว	60
คุณอรุณี สิทธิชัยกุล และครอบครัว	600
คุณอลิษา สุขปิติ อุทิศให้พ่อแม่ที่ล่วงลับ, เจ้ากรรมนายเวร และเทวดาประจำตัว	600
คุณอัศรเดช แซ่เต็ง	120
คุณอังคณา เสงี่ยมพัฒนางศ์	780
คุณอัจฉราวดี บุตรดา	600
คุณอัจฉรินทร์ พัฒนพันธ์ชัย	600
คุณอัจฉรีย์ นิติโย และครอบครัว	120
คุณอัญชลี กาบคุ้ม	200
คุณอัญชัญ โทเนเดียว	100
คุณอัมพร นาวลัย	72
คุณอัมพร พงศ์จักร	60
คุณอัศวิน และ คุณนิรชา สาครจันทร์	120
คุณอัษณา จันทมณี	200
คุณอาคม ห้ากลิ่น	100
คุณอาทิตย์ ไปเจอะ, ผ.ศ.ดร.ธรรมศาสตร์ พิษยาศรพงศ์ และครอบครัว	120

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณอาทิตย์ ทิพสารี	120
คุณอาทิตย์ ทุฒิมมา และครอบครัว	400
คุณอาร สิริสิงห	500
คุณอารมณี แก้วมณีวัฒน์ และ นางกัลยาณี คงชุ่มชื่น	60
คุณอารยา พลายพลอยรัตน์	100
คุณอารีรัตน์ พึ่งเย็น	72
คุณอำนาจ, คุณดารณี และ คุณรัชนี สิงห์ทอง	1,200
คุณอำนาจพร สีดา	300
คุณอิทธิพัทธ์ โยระพันธ์	120
คุณอิสริย์ สุพรรณวงกิจ	120
คุณอุไรวรรณ บัวตุม	60
คุณอุไรวรรณ คักคี่ศรีเจริญ	120
คุณอุกฤษณ์ ทองโคตร	120
คุณอุณินันท์ บุญเกิด	120
คุณอุคม อุคมผล และครอบครัว	120
คุณอุทัย, คุณหนูไกร, ด.ช.องกร และ คุณศิริพร จันยาง	300
คุณอุทัยวรรณ สาสีอาจ	120
คุณอุบล บุญเทพสุด	100
คุณอุมาภรณ์ กาญจนประทุม และครอบครัว	120
คุณอุษา เลิศมาลัยมาลัย	200
คุณผู้जू แซ่ก้อ	120
ด.ช.กาญจน อยู่ยงคิลปี อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร	100
ด.ช.ชยพล แก้วจำปี	108
ด.ช.ณตะวัน โฉมฉาย อุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร และเทวดาประจำตัว	132
ด.ช.นิชคุณ ตรุนรัตน์	100
ด.ช.ศักดิ์สิทธิ์ โพธิ์ศรี และครอบครัว	240
ด.ญ.ญาณิศา คล่องรักษ์ลัดด์	120
ด.ญ.ธันยาพร สุขสัน	444
ด.ญ.ปณณภัทร สระประทุม และครอบครัว	100
ด.ญ.รัตนสุคนธ์ ศิลาเหลือ	120
ดร.รัชชัง ศรีวิริยะรัตน์ และครอบครัว	204
ดร.นพคุณ บุญกระพือ	60
ดร.พัทธพงษ์ อาสนจินดา และครอบครัว	600
ดร.ภาณุวัฒน์ ด้านกลาง	144

ชื่อ-สกุล	บาท
ดร.ณัฐวิทย์ จันทรสา	144
ดร.สมเจต คุปรังสรรค์	72
ดร.อุดม, คุณภกมลเนตร, ด.ช.รัชชัน และ ด.ช.กันต์ รัตนอัมพรโสภณ	1,200
น.ท.ประมน และ คุณผกาภรณ์ ทองคำ	200
น.อ.สิทธิพร และ คุณวีไลวรรณ เอื้อกิจ	120
นางอัญชลี แสงจิต และครอบครัว	24
บ้านสวนเสด็จธรรม	2,000
ผศ.ดร.ไพลิน, คุณไพโรจน์ และ คุณยุพดี เกาตรการวิวัฒน์	588
ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม 6 ท่าน	9,238
พ.จ.ต.นิกร, คุณกิตติญา และ ด.ช.พัทธร ทองอ้อม และครอบครัว	300
พ.จ.อ.หญิงโสภา คำเงิน	100
พ.ญ.วันนีย์ วัฒนะ และ คุณรัตนา สำสกุล	1,000
พ.ต.ท.เชิดตระกูล อินทร์นิยม	100
พ.ท.ภาสกร ยะสะวุฒิ	100
พ.ท.วีรัตน์ กล้ากลาย	120
พระอาจารย์สรายุคย์ ปญญาทุโฆ	600
พระอาจารย์อดุลย์ ธมฺมวโร	120
รองศาสตราจารย์ศิริวรรณ มีคุณ	240
ร้าน เอ็ม.จี.การยาง	240
ร้าน ที อาร์ คาร์ออดิโอ	150
ร้านอาหารเหมือนฝัน (แจ้งวัฒนะ)	1,500
วันคืนล่วงไป เรากำลังทำอะไรอยู่	600
ว่าที่ ร.ต.ถาวร ชื่นคง และครอบครัว	132
ว่าที่ ร.ต.หญิงปิ่นนัทธ์ ลัดใหม่	2,400
ว่าที่ ร.ต.หญิงพจณี พวงจันทร์ และครอบครัว	60
ส.ต.อ.ศุภสิทธิ์-อัญชลี-ด.ช.สุรเศรษฐ์ เขียวอด	135
ส.อ.อนุพงศ์ ลำดับสี	500
อาจารย์ทิภา ปลิหะจินดา	348
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี จ.ลพบุรี	
กองบริการการศึกษา สำนักงานอธิการบดี	
(อุทิศให้) คุณพ่ออะซิม, คุณย่ามีเยน, คุณกั้งจัว และ ด.ญ.สมพร ยินดีสุข	400
ครอบครัวจินดา	24
คุณเชิด เชื้อคง และครอบครัว	200

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณแม่เข็มเย็บ แซ่แต้ และ คุณสมศักดิ์ ยินดีสุข	500
คุณแวมมยุรี น้อยแสง และครอบครัว	100
คุณไพศาล, คุณพิณรัตน์, ด.ญ.พนัษกร ก้อนทอง	300
คุณกฤษติกา ไกรเรียน และครอบครัว	20
คุณกมลสินศรณ์ อ่อนเงิน และครอบครัว	60
คุณคณิง สลวงโครพ, คุณพวงเพชร ศุภกรรม และครอบครัว	100
คุณณรงค์ศักดิ์, คุณปิยะวดี ยินดีสุข และครอบครัว	100
คุณดวงเวว เข็้ออ่อน และครอบครัว	20
คุณธิดารัตน์ จันทร์คล้าย และครอบครัว	100
คุณนงลักษณ์ ทุมมาภา และครอบครัว	100
คุณนิเวศ เมื่อนทิม และครอบครัว	100
คุณนุชนาถ, ด.ช.เขมทัต พันธุ์ไชยศรี และครอบครัว	400
คุณนุชนาถ เทียงธรรม และครอบครัว	20
คุณนัฏรัตน์ ขาววิเศษ และครอบครัว	60
คุณประเสริฐ เพ็ชรมงคล และครอบครัว	100
คุณพรนภัส มะลิทอง และครอบครัว	100
คุณมาลัย สุนทรรัตน์ และครอบครัว	40
คุณวชิราภรณ์ กลั่นคำ และครอบครัว	100
คุณวรรณิศา เนื่องพะยอม และครอบครัว	60
คุณวราภรณ์ ไกยทา	360
คุณวลัยภรณ์ เกตุยา และครอบครัว	20
คุณวันเพ็ญ เต๊ะขันหมาก และครอบครัว	100
คุณวันวิสา แยมกระจำง และครอบครัว	20
คุณวิชาญ, คุณศิริพร พรธษา และครอบครัว	100
คุณศรีโพธิ์ วงษ์วาน และครอบครัว	120
คุณศศิชาติ บุญสนอง และครอบครัว	50
คุณศศิมา เกตุเจริญ และครอบครัว	100
คุณศุภคร ยินดีสุข, คุณสถาพร และ ด.ช.ชวกันต์ จันทร์โพธิ์	800
คุณสมมา วินิจำถร และครอบครัว	300
คุณสร้อยนาภา ศรีอัมพร และครอบครัว	40
คุณสังวรณ์ ไกรสนาม และครอบครัว	40
คุณสุดา บุญนิ่ม และครอบครัว	20
คุณสุวิรัตน์ แก้วเกิด และครอบครัว	24

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณสุภาวรัตน์ สิ้นสุวรรณ และครอบครัว	200
คุณอนันต์ โสมศรี และครอบครัว	600
คุณอมรรัตน์ ระวังทอง และครอบครัว	20
คุณอมรรัตน์ ดีเจริญ และครอบครัว	24
คุณอัศพล, ด.ช.สัจจากร ขลิบเงิน และครอบครัว	100
คุณอาภาพ ทองตัน และครอบครัว	100
ด.ญ.จรีพรรณ ทองไทย	24
ผศ.ดร.นันทนา แจ่มสุวรรณ และครอบครัว	500
ผศ.บุญเรือน จันทร์ศรีคำ และครอบครัว	100
ผศ.บุญญะเลขา มากบุญ และครอบครัว	500
ผศ.พิชัย เพชรภักษ์ และครอบครัว	100
ผศ.รัชชานก สอนสีดา และครอบครัว	100
ผศ.วรรณวิไล โภชะโยธิน และครอบครัว	100
ผศ.วันทนีย์ ป่านเจริญ และครอบครัว	100
ผศ.อรรณวุฒิ, คุณสุพัทรา เนตรจินดา และครอบครัว	300
ร.อ.พัฒนา, คุณพนิตดา สุดาวงษ์ และครอบครัว	100
รศ.เพ็ชรี หมั่นเจริญสุข และครอบครัว	500
รศ.ดร.กุลชลี, รศ.สมพร พวงเพ็ชร และครอบครัว	200
อ.เสนห์ เทียมดี และครอบครัว	80
อ.ไอลดา คราทรทัต และครอบครัว	1,000
อ.ดร.เสาวนีย์ ศรีกาญจนารักษ์ และครอบครัว	760
อ.ดร.จิราวรรณ ฉายาวัฒน์ และครอบครัว	200
อ.นิสาภรณ์ สิมมา และครอบครัว	200
อ.สุวิพร สอนง่าย และครอบครัว	100
อ.อนันต์, อ.อริยา ทองทา และครอบครัว	500
อ.อิทธิพล นัยบุตร และครอบครัว	1,000
คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	
คุณชนินฐา สุกใส และครอบครัว	120
คุณธิดารัตน์ นาคเรือง และครอบครัว	25
คุณรจนา พูลหอม และครอบครัว	120
คุณรัตติวรรณ สุขไมตรี และครอบครัว	360
คุณสมปติ สุขไมตรี และครอบครัว	120
คุณสมศรี, คุณธทัย ศักดิ์ชัยสิทธิ์กุล	120
คุณสุจิรา สาขา และครอบครัว	24

ชื่อ-สกุล	บาท
ผศ.ชนัญฐา สมม่วง และครอบครัว	60
ผศ.คชา ศัยยกุล และครอบครัว	120
ผศ.ดร.ชมนาด มั่นสัมฤทธิ์ และครอบครัว	60
ผศ.ธนิดา กู่แดง และครอบครัว	120
ผศ.พรพรรณนิภา เดชพล และครอบครัว	120
ผศ.ภัตสรศศิษฐ์ อภิยาหอม และครอบครัว	100
ผศ.วนิดา เพิ่มศิริ และครอบครัว	120
ผศ.ศศิธร วชิรปัญญาพงศ์ และครอบครัว	240
อ.เพ็ญนิภา จุมพลพงษ์ และครอบครัว	36
อ.เสาวพร ปิ่นพา และครอบครัว	240
อ.ทิววงษ์ จุลสวัสดิ์ และครอบครัว	120
อ.พันธวิลี รวมวีรย์ และครอบครัว	120
อ.ภาสกร รอดผลง และครอบครัว	120
อ.สุธิชา เซญชาญ และครอบครัว	108
อ.อุษณี จิตต์มณี และครอบครัว	120
คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	
อ.ปัญญาธิ์ เต่าทอง และครอบครัว	120
อ.พิพัฒนศรีณีย์ โพธิ์บุญ และครอบครัว	400
ผศ.สมโภชน์ สายบุญเรือน และครอบครัว	200
อ.กิตติ โพธิ์สมภาพวงษ์ และครอบครัว	120
อ.ดวงทิพย์ วัชรประดิษฐ์ และครอบครัว	200
อ.กอรวิ ศิริโกคาภิรมย์ และครอบครัว	240
อ.ธัญนิชา ทองอยู่ และครอบครัว	100
อ.ธเนศ เลิศจามีกร และครอบครัว	120
คุณจินตนา เขตจ้านันต์ และครอบครัว	200
อ.ธนชัย ปฐมรัตน์ และครอบครัว	120
คุณพรพิมล ดวงสว่าง และครอบครัว	120
คุณเดือนภา อินทร์หอม และครอบครัว	120
คุณศุภากร ปันสุวรรณ และครอบครัว	120
คุณพรรณวศรี จันทร์หอม และครอบครัว	120
ว่าที่ ร.ต. ญาณพัฒน์ ลาภพานิชยกุล และครอบครัว	240
อ.พันธูล มินวงษ์	120
อ.รัชดาภรณ์ อมรชีวิน และครอบครัว	360

ชื่อ-สกุล	บาท
อ.สวิตญา ศรีโพธิ์ และครอบครัว	100
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	
คุณกลมชนก โจจนาเกษตร และครอบครัว	120
คุณจันทร์ถม ตริวิทย์ และครอบครัว	120
คุณชัญญภาภัค กู่ประดิษฐ์ และครอบครัว	108
คุณชุลีพร ท่ามา และครอบครัว	108
คุณณัฐฉิรินทร์ หอมจันทร์ และครอบครัว	120
คุณพัชรินทร์ อินทร์เรืองศรี และครอบครัว	120
คุณวัชรพร อุฬสกุล และครอบครัว	60
คุณวารุณี ทองคำ และครอบครัว	240
ผศ.ภิรมดา เกียรติกุล	240
ผศ.ชุลีพร สงวนศรี และครอบครัว	120
ผศ.ดร.วิไล ทองแม่ และครอบครัว	120
ผศ.วรรณวิไล นันทมานพ และครอบครัว	120
อ.ดร.ทองศรี ตุ่นทอง และครอบครัว	120
อ.ดร.วันทีนีย์ บุญสุวรรณ และครอบครัว	120
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	
ครอบครัวสุวรรณรจิจิ	120
คุณกรรณิการ์ วิศิษฎ์โชติอังกูร และครอบครัว	50
คุณพนาวรัตน์ กู่ทอง และครอบครัว	48
คุณพินิจนันท์ เนื่องจากอน และครอบครัว	40
คุณพิสุทธิศักดิ์ ลือศิริภากร และครอบครัว	20
ผศ.ฐาปกรณ์ แก้วเงิน และครอบครัว	120
ผศ.ดร.ประเลวีฐ เวือนะภากร และครอบครัว	100
ผศ.ประชาชาติ วิชรัตน์พิต และครอบครัว	120
อ.เจนจิรา เดชรักษา และครอบครัว	60
อ.ดร.ภรณ์แก้ว มิ้มเนตร และครอบครัว	108
อ.ดร.พูลสุข จันทร์เพ็ญ และครอบครัว	120
อ.ปวีร์นุช พิริยเศรษฐ์ และครอบครัว	100
อ.พรณี วงศ์ไกรศรีทอง และครอบครัว	120
อ.ศตพล มุ่งคำกลาง และครอบครัว	120
อ.ศิริลดา ศรีกอก และครอบครัว	100
อ.อมรรัตน์ จีเพ็ชร และครอบครัว	20

ชื่อ-สกุล	บาท
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี	
คุณทิวารวรรณ ชัยคงสถิตย์ และครอบครัว	120
ผศ.ดร.ศิริพร วงษ์จันทร์ และครอบครัว	240
ผศ.น้ำเพชร อัญโต และครอบครัว	50
อ.ชัยพัฒน์, อ.มยุรี ทรัพย์เที่ยง และครอบครัว	120
อ.ชัยวัฒน์ มีจจาธิคุณ และครอบครัว	100
อ.ดร.กัลยา สุวรรณภาณี และครอบครัว	120
อ.บุญสนอง, ผศ.วันดี ภาคำ และครอบครัว	200
อ.ศิริพันธ์ ไรจนุตมะ และครอบครัว	120
อ.อภิชาติ อ่าวจำปา และครอบครัว	120
บมจ.บางจากปิโตรเลียม	
ครอบครัวเพียรสกุลชัย	60
ครอบครัวฐิติไชโย	240
คุณแอนกประชา แก้วมณี	200
คุณแม่เหรียญ มิ่งมิตรพัฒนกุล และครอบครัว	1,200
คุณชไมพร วงศ์ศรีภพ	240
คุณชนัญญา สัตยชี้อ	240
คุณชลาธร ชยุตมาพงศา	120
คุณณรงค์ และ คุณสมคิด เกษภาษา	240
คุณณัฐิรา วีรวัฒน์ไกร	240
คุณธิดาวรรณ สุขสำราญ	960
คุณนพพร เกษภาษา	240
คุณนิภา ชำนาญกิจ	600
คุณนุรินทร์ มิ่งมิตรพัฒนกุล	600

ชื่อ-สกุล	บาท
คุณปรางทิพย์ เนื่องโนราช และครอบครัว	2,000
คุณปวีณา ฝั่งแพง	500
คุณปานเทพ และ คุณรินทร์นาภา อินทศิริ	120
คุณพรจิตต์ ใสจิ้นสนีย์	600
คุณพรชนก เลิศประเสริฐ	240
คุณพรรัตน์ ตั้งเจริญบำรุงสุข	100
คุณพัฒน์พร สุวัฒน์เมธี และครอบครัว	100
คุณพิมพ์ล อมาตยกุล	120
คุณภัทราพร ชิดพันธ์	150
คุณมินตรา มั่นถึง และครอบครัว	120
คุณย่านวล, คุณพ่อจำเนียร อ่ำบุญชู และ ครอบครัว	60
คุณวราวุฒิ ไชยรัตน์	1,200
คุณศรัณยา ม่วงครเขียว	360
คุณสมเกียรติ และ คุณพจณี อินทศิริ	120
คุณสถลทิพย์ คมกฤต	240
คุณสุรพร เพชรดี	200
คุณสุวรรณี เกตุสว่าง	100
คุณสุวรรณี ธนะศิวาทรัพย์	240
คุณอรวิดี จันทร์ทิพย์	300
คุณอัจฉรา เจริญหิรัญ และ ครอบครัว	240
คุณอารณีย์ อ่อนละออ และครอบครัว	180
คุณอิม ครพรหมฉาย	150
คุณอุไรพร วงศ์ศรีภพ	120
ด.ช.ธนาวุฒิ บุญวงศ์	150
	348,000