



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๐๑  
๐๔ ม.ค. ๕๐

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

## เตรียมเสียบึงไว้เลี้ยงตัว

สลัดความอ่อนแอออกจากจิตใจ  
สร้างความเข้มแข็งและความเป็น  
ตัวของตัวเองตามหลักกรรมวิบาก

หน้า ๖

## ได้อารีย์หมอดู

หลุดจาก(ไฟ)นรกบนดิน  
และวิบากกรรมในปัจจุบัน  
ด้วยก้อยทานและการแผ่เมตตา

หน้า ๑๕

## เที่ยววัด

ย้อนรอยทริปปาวนา ๑๐ วัน  
ไปกับคุณมะเหมี่ยว ณ  
พุทธธรรมสถานพาซอนแก้ว

หน้า ๒๒

## จากใจ บ.ก. ไกล้ว

ก่อนอื่นก็ขอถือโอกาสนี้ “สวัสดิปีใหม่” ทุก ๆ ท่านด้วยนะคะ

หลายท่านคงได้ใช้จุดเปลี่ยนของปีสมมติสากลเช่นนี้ เป็นเวลาเริ่มต้นความตั้งใจอันดีงามใหม่ ๆ และต้อนรับศักราชใหม่ที่ผลอแปบเดียวก็คล้อยเลื่อนมาเยือนเรากันอย่างรวดเร็ว เร็วจนกระทั่งบางทีเรายังเหลียวหลังทบทวนกันไม่ทันด้วยซ้ำไปนะคะว่า ช่วงขวปีที่ผ่านมา เราได้สร้างความองงามให้กับชีวิตสมความตั้งใจที่ตั้งไว้เมื่อปีก่อนกันไปมากน้อยแค่ไหนแล้วบ้าง

พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ใน “**สุพุทธินสูตร**” นะคะว่า “สัตว์ทั้งหลายประพฤติชอบในเวลาใด เวลานั้นชื่อว่า เป็นฤกษ์ดี ๆ” โดยที่ไม่จำเป็นต้องรอดวงดาวแล้งแล้งตำแหน่งอภิมาหาราชาโชคแต่อย่างใด

หากเรามีความตั้งใจในการประพฤติชอบอันดี ณ เวลานั้น ก็นับว่าเวลานั้นแหละ ที่เราควรน้อมใจรับวินาที่นั่นมาเป็นฤกษ์ดีประจำตัว

และนิตยสาร **ธรรมะใกล้ตัว** ฉบับปฐมฤกษ์นี้ ก็ต้องถือว่าได้ฤกษ์ดีไม่น้อยค่ะ ทั้งฤกษ์แห่งการได้ผู้จุดประกายริเริ่มนิตยสารฉบับนี้ขึ้นเป็นที่ตั้งตงคุณ ทั้งฤกษ์แห่งความตั้งใจอันเป็นกุศลร่วมกันของบรรณาธิการอาสาสมัครหลาย ๆ ท่าน และยังเป็นฤกษ์ดีปีปฏิทิน ได้ต้อนรับพุทธศักราชใหม่ ๒๕๕๐ พอดิบพอดีอีกด้วยค่ะ

หลายท่านที่ได้เคยติดตามอ่าน “**จดหมายข่าวตั้งตงคุณ**” คงได้ทราบแล้วนะคะว่า ที่ตั้งตงคุณได้มีเอดีที่จะยกระดับจดหมายข่าวตั้งตงคุณ ให้กลายเป็นนิตยสารแบบ Free Online Magazine เพื่อรองรับฐานคนอ่านที่มีความหลากหลายยิ่งขึ้นทุกวัน เพื่อสร้างประโยชน์ในวงกว้างให้มากยิ่งขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ และเพื่อเป็น “ประตู” สำหรับชาวพุทธทุก ๆ คน ซึ่งที่ตั้งตงคุณก็ได้วางคอนเซ็ปต์เบื้องต้นไว้ให้เรียบร้อยแล้ว อย่างที่เราจะได้อ่านกันต่อไปใน “**ธรรมะใกล้ตัว**” ฉบับนี้แหละค่ะ

ความน่าสนใจของนิตยสารเล่มนี้

ไม่ได้อยู่ที่บทความธรรมะจากครูบาอาจารย์ หรือที่ดังตฤณเพียงอย่างเดียวเท่านั้นนะคะ หากแต่ที่ดังตฤณยังต้องการเปิดเวทีนี้ให้กับนักเขียนหน้าใหม่ ฝีมือดี ได้ร่วมแสดงความรู้ ความเห็น ความเข้าใจ ผ่านนิตยสารที่เปิดกว้างเล่มนี้ เพื่อที่ต่อไปเราจะได้มีนักเขียนธรรมะรุ่นใหม่เพิ่มขึ้น และเป็นกำลังที่จะได้ช่วยกันรักษาพระศาสนาให้ยาวนานสืบไปด้วย

ต้องขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่งกับที่ดังตฤณด้วยนะคะ

ในการเป็นกำลังสำคัญอันยิ่งในการสร้างสรรค์และจรรโลงพระพุทธศาสนามาโดยตลอด รวมถึงการริเริ่มนิตยสารร่วมสมัยเช่นนี้ เพื่อสร้างทั้งผู้อ่านและผู้เขียนใหม่ ๆ เพื่อคนรุ่นใหม่จะได้ร่วมกันรักษาธรรมแท้ของพระพุทธองค์ไม่ให้เลือนหายไปตามกาล

และก็หวังเป็นอย่างยิ่งว่ารูปแบบของธรรมะที่นำเสนอผ่านนิตยสารเล่มนี้ จะ “ใกล้ตัว” ท่านผู้อ่านได้อย่างสมชื่อ และสมเจตนาารมณ์ของผู้ริเริ่มนะคะ

หากท่านผู้อ่านมีข้อเสนอแนะ ข้อคิด ข้อเขียน คำติชมใด

ที่คิดว่าจะทำให้ธรรมะที่จะผ่านสายตาทุกท่านในทุกสัปดาห์

“ใกล้ตัว” ทุกท่านได้มากขึ้น ก็ยินดีน้อมรับทุก ๆ ข้อเขียนและคำแนะนำนะคะ สามารถส่งคำติชม มาได้ที่ <http://dungtrin.com/forum> ค่ะ

สวัสดีปีใหม่ ๒๕๕๐ แต่ทุก ๆ ท่านค่ะ

กลางชล



## ธรรมะจากพระผู้รู้

ถาม - ผมมีนิสัยชอบคุยกับตัวเองมานาน เผลอเป็นไม่ได้ จะคุยหรือระลึกเรื่องต่างๆ ได้กับตนเอง บางทีนั่งอึ้งอึดอึดเพลนเลยครับ ขนาดแฟนผมเขาบอกว่า เขาก็เพิ่งเคยเห็นคนที่นั่งคุยกับตัวเองได้เสมอๆ ก็คราวนี้ ที่นี้เวลาปฏิบัติธรรมให้สังเกตจิต หรือเวทนา ผมเอาอีกดวงจิตที่ชอบคุยด้วยเป็นตัวสังเกต หรือ ผู้รู้ผู้สังเกต ได้หรือไม่?

เวลาเรามีสติสัมปชัญญะแล้วใช้สติระลึกรู้นามธรรมในจิตนั้น

ถ้าดูได้ละเอียดจะพบคนหลายคนในตัวเรา

คนหนึ่งรู้สึกสุขทุกข์ เฉยๆ

คนหนึ่งเป็นคนคุยความจำต่างๆ ขึ้นมา

คนหนึ่งเป็นคนคิด คิดตลอดเวลา แล้วพูดแจ้วๆ ไม่เลิก

คนหนึ่งเป็นคนรู้ อะไรพูดขึ้นก็มีหน้าที่รู้อย่างเดียว

ที่ดูแล้วมันกลายเป็นหลายคนนั้น ไม่แปลกหรอกครับ

คือนามทั้งหลายมันถูกจำแนกออก

เป็นเวทนา (ความรู้สึกสุขทุกข์)

สัญญา (ความจำได้หมายรู้)

สังขาร (เจตนาดีร้าย ความชอบความชัง)

และวิญญาน (การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ)

เดิมสิ่งเหล่านี้ร่วมหัวจมท้ายกัน คอยก่อปัญหาให้เรา

คือมันรวมกันเข้ามาเป็นความรู้สึกว่า เรา เรา เรา

เวลาปฏิบัติแล้ว จะมีก็ตัวที่ข้างมันเถอะครับ

ให้มีตัวหนึ่งเป็นคนดู อีกตัวหรือหลายตัวก็แสดงหน้าที่ของมันไป

อย่างนี้ก็ใช้ได้แล้วครับ

นักปฏิบัติจำนวนมาก ต้องการดับความคิด

ดับความคิดหรือสังขารชั้นนั้น เป็นส่วนของทุกข์ท่านให้เรารู้ ไม่ใช่ไปละมัน

เพียงแต่เมื่อมีสติสัมปชัญญะ รู้ความคิดแล้ว  
ความคิดจะค่อยๆ เจริญเสียดลตามลำดับ โดยไม่ต้องไปบังคับมัน  
มันจะพุดก็ช่างมัน มันจะเจริญก็ช่างมัน รู้มันเรื่อยๆอย่าเผลอก็ออแล้วครับ

เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อดับสังขารชั้นๆ หรือเวทนาและสัญญาชั้นๆ  
แต่ปฏิบัติเพื่อจะรู้ทันความเกิดดับของมัน ด้วยจิตที่เป็นกลาง  
ถ้าคิดจะดับมัน จิตจะเกิดความรำคาญใจขึ้นมาเล็กๆแบบไม่รู้ตัวครับ  
เรียกว่ากิเลสเกิดขึ้น แต่เราไม่รู้ทัน  
จิตจึงไปปฏิเสศสภาพธรรมที่กำลังปรากฏอยู่

**สันตินันท์**  
(พระปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)  
๙ มิ.ย. ๒๕๕๒

---

## เตรียมเสียบึงไว้เลี้ยงตัว

ถาม – รู้สึกว่าไม่เป็นตัวของตัวเองนัก เหมือนจิตใจอ่อนแอ ต้องยึดเหนี่ยวแฟนเป็นที่พึ่งทางใจทุกวัน จนบางทีกลายเป็นภาระของเขา รู้ตัวว่าบางทีเป็นที่รำคาญ พอจะมีวิธีสร้างความเข้มแข็งและความเป็นตัวของตัวเองให้มากขึ้นกว่านี้ไหมคะ?

เหตุแห่งความอ่อนแอมีได้มากกว่าที่หลายคนคิด บ้างก็เพราะเรียวแรงน้อย บ้างก็เพราะมุ่งมั่นหาความสำเร็จแต่ล้มเหลวบ่อย บ้างก็เพราะตั้งใจทำอะไรแล้วโลเล เปลี่ยนใจง่าย บ้างก็เพราะขาดความเชื่อมั่นว่าตนสามารถเข้าสังคมได้ บ้างก็เพราะชีวิตราบเรียบสุขสบายจนเฉื่อยชา บ้างก็เพราะขี้เหงาและไม่รู้สึกว่าตัวเองจะอยู่รอดโดยปราศจากที่พึ่งทางกายหรือทางใจได้เลย

โดยธรรมชาติคนเราต้องการเพื่อนคุยที่ถูกอัธยาศัย ต้องการสัมผัสของความรักความอบอุ่น และต้องการการเติมเต็มสิ่งที่ขาดไปในเพศตนด้วยสิ่งที่มีในเพศตรงข้าม การยังไม่มีสิ่งเหล่านั้นคือจุดเริ่มต้นของความเหงา

เมื่อหายเหงาด้วยใครสักคนที่ถูกใจ ไม่ว่าจะเพื่อนเพศเดียวกัน หรือเป็นคนรักที่เป็นเพศตรงข้าม เขาอาจเป็นเสมือนยาเสพติด ที่คุณเคยชินกับความสุขจากการเสพ เมื่อไรไม่ได้เสพก็ย้อมเหมือนจะลงแดงเองง่ายๆ

พฤติกรรมที่มักเกิดขึ้นกับคนถูกใจ จึงเป็นการโทร.คุยหรือนัดพบทุกวัน ถ้าอยู่บ้านเดียวกันเป็นเรื่องเป็นราวแล้วก็เบาแรงทั้งสองฝ่าย แต่หากยังอยู่คนละบ้าน ยังไม่พร้อมจะใช้ชีวิตร่วมกันจริงจัง อย่างนั้นต่างฝ่ายก็ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการเดินทางเป็นแน่ และจะยิ่งแย่หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่สะดวกกายหรือไม่สะดวกใจ แต่ถูกคาดหวังให้ต้องพบกันหรือคุยกันอย่างสม่ำเสมอ

การไม่ได้พบหรือไม่ได้คุยอย่างใจอยาก มักก่อให้เกิดคลื่นความไม่พอใจ ซึ่งอีกฝ่ายจะรู้สึกได้ และอึดอัดเหมือนคนถูกมัดมือมัดเท้าให้ต้องทนอยู่ในกรงซึ่งบางครั้งบางวันอาจไม่สมัครใจ

เมื่อคิดว่าคนรักเป็นยาเสพติด เรารู้ตัวว่าติดยาเกินขนาด เห็นโทษของการเสพติดที่

มีผลเป็นทุกข์ทางใจของทั้งเราและเขา ก็อาจกระตุ้นให้คิดได้ว่าควรลดปริมาณการเสพยาลงเสียที หากไม่รู้ตัวว่าติด หากไม่เห็นโทษของการเสพติด คุณก็จะเดินหน้าเสพต่อไปเรื่อยๆโดยไม่ยับยั้งชั่งใจ และในที่สุดก็จะพบว่าความรักความอาลัยเป็นกรงขังจิตให้ติดอยู่กับทุกข์ ติดอยู่กับความกระวนกระวาย โดยมีความสุขวูบวาบเป็นเศษอาหารให้อิ่มแบบหลอๆเพียงครู่

การเสพติดจนจิตหมกมุ่นนั้น ทำให้อ่อนแอ และตั้งข้อแม้กับตัวเองว่าจะมีชีวิตรอดได้ ก็ต้องโดยการช่วยเหลือของคนอื่น ฉะนั้นคุณก็ต้องทำอะไรบางอย่างเพื่อแก้ปัญหา จะหวังรอให้ใจเลิกลี้ไปเองคงยาก

ทางลัดคงไม่มีอะไรเกินทำบุญ เพราะบุญให้ผลเป็นสุขทางใจ และความสุขทางใจย่อมเป็นกำลังเสริมเติมส่วนที่ขาดพร่องได้เสมอ ยิ่งหากรู้วิธีทำบุญในแบบที่จะก่อให้เกิดความเข้มแข็ง และรู้สึกขึ้นมาว่ามีตนเป็นที่พึ่งแห่งตนก็รอดได้ ไม่จำเป็นต้องพึ่งพาใคร คุณก็จะลดความทรมานทรมายลง อย่างน้อยก็มากพอจะอยู่คนเดียวสักวันโดยไม่ต้องรบกวนให้ใครโทร.หาหรือมาพบ

ก่อนอื่นขอบอกให้สบายใจว่าวิธีการที่จะแนะนำต่อไปนี้ไม่ได้ทำให้คุณคิดอยากเลิกกับแฟน หรือเกิดความอยากทำบุญด้วยอุปเท่ห์วิธีเช่นนี้ตลอดไป ผลที่ได้จริงๆคือการลดความต้องการพึ่งพாயาเสพติดในตัวคนรัก ทำให้เป็นอิสระต่อกันมากขึ้น มีโอกาสพักหายใจหายคอ เป็นสุขอยู่กับตัวเองเสียบ้าง

ทางพุทธศาสนานั้น ถือว่าการทำบุญที่จะก่อให้เกิดพลังระดับสูง และให้ผลเป็นความสุขทางใจได้ง่ายๆด้วยเวลาอันรวดเร็ว เห็นจะไม่มีอันใดง่ายกว่าน่าน้ำของหรืออาหารไปถวายพระภิกษุถึงวัด หรืออย่างที่รู้จักกันทั่วไปว่าเป็นการ ‘ทำสังฆทาน’ นั่นเอง สังฆทานมีผลใหญ่จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากทำด้วยความสบายใจ และทำกับผู้มีสังาราศีแบบพระให้หนักเลื่อมใสได้บ้าง

การทำสังฆทานครั้งนี้เรามุ่งมาที่ใจเป็นหลัก ไม่หวังผลพลอยได้อื่นใดทั้งสิ้น ขอแจกแจงเป็นข้อๆดังนี้

๑) **คิดเอง** คือคิดว่าจะนำของสำคัญในการดำรงชีพอันใดไปถวาย ไปถวายวัดไหน

เมื่อใด ในขั้นนี้ดูเผินๆเหมือนไม่ว่าจะมีอะไรยุ่งยาก แต่ความจริงก็คือถ้าคุณไม่เคย ตัดสินใจด้วยตัวเอง ก็จะทำให้เกิดข้อสงสัย เกิดความไม่มั่นใจ ตลอดจนมีอาการจืดๆ จ๋องๆจะทำดีหรือไม่ทำดี หากวาระแรกอยากทำแล้วตัดสินใจทำดีคนเดียวโดยไม่ปรึกษาใครให้ไขว้เขว ไม่ต้องฟังเสียงใครว่าเอาดีหรือไม่เอาดี คุณได้ชื่อว่า สร้างความเด็ดเดี่ยว ลำพังคนเดียวขึ้นมาสำเร็จแล้ว ชั่วโมงแค่ไหนก็วินาที ถ้า คิดได้จริง ตั้งใจได้จริง ก็อาจกลายเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต หากสองสามวินาทีของ นั้นมาถึงก็อย่าช้า รีบฉวยมันไว้ทันที เพราะสองสามวินาทีของนั้นอาจไม่กลับมาอีก เลยชั่วกาลนาน

๒) เตรียมตนเอง คือใช้เงินของตนเอง ห้ามหยิบยืมใคร ของที่จะกลายเป็นสังฆทานนั้น ขอให้จำเป็นในการดำรงชีวิต เช่น สบู่ก้อนเดียวก็เป็นสังฆทานได้ ถ้าจิตคิดไว้ว่าจะถวายแต่สังฆ์ โดยไม่ตั้งข้อจำกัดจำเพาะเจาะจงไว้ก่อนว่าจะถวายพระรูปใด เพราะฉะนั้นคุณน่าจะมียุทธทรัพย์พอ และสามารถซื้อหาได้อย่างสบายใจ ในขั้นนี้ตอนออกไปซื้อของเตรียมถวาย คุณอาจเริ่มรู้สึกสงสารตัวเอง นึกอยากได้ใครสักคนมาช่วย โดยเฉพาะถ้าคิดซื้อหลายๆชิ้น และเคยชินกับการซื้อข้าวของร่วมกับคนอื่น ให้กำหนดจิตตั้งใจลงไปเลยว่าเราจะซื้อของโดยไม่ต้องให้คนอื่นมาช่วยกับทั้งจะไม่ปล่อยให้เกิดความคิดสงสารตัวเองอย่างเด็ดขาด ชั่วโมงเดียวเดียวคุณน่าจะทำได้ไม่ยากอยู่แล้ว หากระวังไม่ให้เกิดความรู้สึกนึกคิดอยากได้คนช่วยเตรียมของได้ตลอดรอดฝั่งกระทั่งซื้อของเสร็จ คุณจะพบว่าใจตัวเองเงียบเชียบ และเริ่มเห็นความเข้มแข็งบางอย่างเกิดขึ้นในตัวเองแล้ว

๓) ไปเองคนเดียว คือถ้าไม่มีรถก็อย่าให้ว่านใครไปส่งทั้งสิ้น ขึ้นรถเมล์หรือนั่งแท็กซี่ไป เพราะนี่ไม่ใช่การทำบุญธรรมดา แต่เป็นการทำบุญเพื่อขอให้เกิดความเป็นตัวของตัวเอง ระหว่างเดินทางให้มีสติ อย่าใจลอย อย่างนี้ก็น้อยใจ แล้วก็อย่าให้มีเรื่องรบกวนจิตใจใดๆ ในขั้นนี้คุณจะเริ่มรู้สึกว่าการเดินทางไปทำบุญคนเดียวเป็นอะไรอย่างหนึ่งที่มีความหมาย มีความตั้งใจอย่างหนึ่งเกิดขึ้น มีกรรมอย่างหนึ่งเกิดขึ้น แล้วก็มีเหตุการณ์เกิดขึ้นจริงในบัดนั้น ให้มองว่าการเดินทางไปทำดีตามลำพังเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ใช่เรื่องน่ากลัวหรือน่าหดหู่เศร้าสร้อยแต่อย่างใด ชั่วโมงไม่กี่สิบนาทีทำไมจะตัดใจเลิกคิดหุยมหุยมิไม่ได้ คือไม่ให้ให้เข้ามาน



เล็กคิดอะไรหม่นตะครึบ แต่ถ้ารู้สึกตัวว่าคิดเรื่องที่ทำให้เกิดความเหงา ความหดหู่ ความน้อยเนื้อต่ำใจ หรือความโมโหโกรธาใดๆ จงรีบหยุดและเปลี่ยนเรื่องคิดไปในทางมงคลทันที

๔) **ทำเองคนเดียว** คืออย่าตั้งความหวังว่าใครที่วัดจะเข้ามาช่วยยกของ ให้นำหนักถึงการใช้แรง ใช้กำลังของตนเองในการทำบุญครั้งนั้น ในขั้นนี้คุณจะรู้สึกขี้ตัวเองเป็นคนแข็งแรง **ตั้งความคิดให้แน่วแน่ว่าจะรักษาจิตไว้ให้พึ่งพาตนเอง ไม่เหงา ไม่เศร้า ไม่อยากรับความช่วยเหลือจากใคร** (แต่ถ้ามีเด็กวัดหรือใครเขาอยากเข้ามาช่วยเองก็ให้ช่วยไปนะครับ อย่าไปตะเพิดไล่ปฏิเสธน้ำใจเขาละ) คงไม่เหลือบ่ากว่าแรงกับแค่ครึ่งชั่วโมงที่อยู่ในวัด ที่คุณจะถูกกับความตั้งใจทำอะไรๆ ด้วยตนเอง ตามลำพังสักครั้ง โดยไม่เห็นว่าคุณเองนำเสนอการไม่มีใครเคียงข้าง

๕) **อธิษฐานคนเดียว** คือหลังจากถวายสังฆทานเสร็จแล้ว ให้หันไปทางพระประธาน หรือพระพุทธรูปนั่งพนมมือตัวตรง ถ้าบรรยากาศเอื้อให้พูดดังๆ ก็เปล่งวาจาชัดถ้อยชัดคำไปเลยว่า **ครั้งนี้เรามาทำบุญได้ด้วยตัวเองโดยไม่พึ่งใคร ก็ขอให้ใจเป็นสุข ได้กับตัวเองโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยใครอื่นเกิด** ถึงตรงนี้จะรู้สึกสงบและเป็นตัวของตัวเองได้อย่างประหลาด ตัวคุณใหญ่กว่าความเหงา และเอาชนะความเหงาได้ง่ายๆแค่นี้เอง

การทำครั้งเดียวอาจให้ผลเป็นความรู้สึกมั่นคงแค่ระยะสั้น ถ้าให้ดีควรทำซ้ำอย่างนี้สัก ๓ ครั้งภายในหนึ่งอาทิตย์ เพื่อให้เกิดการส่ำทำบุญจนแน่นหนาพอ ไม่จำเป็นต้องไปที่วัดเดียวกัน และไม่จำเป็นต้องทำสังฆทานเท่านั้น ลองไปตามสถานสงเคราะห์ต่างๆที่เขาเปิดรับบริจาคข้าวของให้แก่ผู้ด้อยโอกาส เพื่อให้รู้สึกว่าได้ทำบุญครบวงจร ก็จะเกิดความเบาสบายและเบิกบานยิ่งขึ้น

ภายในอาทิตย์เดียวถ้าทำบุญด้วยตัวเอง ๓ ครั้ง คุณจะพบว่าอาการคิดมาก อาการอยากพึ่งพาคนอื่นจะลดลงแบบฮวบฮาบ **ที่สำคัญคุณอาจพบว่าตัวเองกลายเป็นแม่เหล็กดึงดูดให้คนอื่นอยากมาพึ่งพาไปเสียแทน**

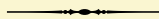
ถ้าการณ์พลิกกลับตาลปัตรอย่างนี้ก็อย่าสงสัยเลย เรื่องของเรื่องนะครับ คนเราชอบบอญูกัลลผู้ที่เข้มแข็ง เพื่อดูดซับความอบอุ่น และรับแรงบันดาลใจมาสู่ตน แต่จะ

ไม่ชอบอยู่ใกล้ผู้ที่อ่อนแอ เพราะคุณจะรู้สึกเหมือนเสียพลังงาน และอาจรับกระแสความเกียจคร้านมาเข้าตัวไปด้วย

ผลพลอยได้จากการทำบุญให้มีกำลังใจเด็ดเดี่ยวนี้ จะช่วยให้คุณลดอาการเฉื่อยชาในการทำงานทางโลกได้ด้วย โดยเฉพาะที่เป็นงานหนัก งานยาก เหมือนต้องขอความช่วยเหลือจากคนนั้นคนนี้ ใจคุณจะคิดไปอีกอย่างหนึ่ง คือเห็นว่าแค่นี้เอง ทำคนเดียวก็ได้ และในที่สุดก็ทำได้จริงๆ เรียกความเชื่อมั่นมาให้ตัวเอง

จริงๆ อันนิสัยของการใช้อุปเท่ห์วิธีทำบุญแบบนี้ยังมีอีกมาก เช่นคุณจะเป็นผู้ทำกิจใหญ่สำเร็จได้ด้วยตนเองเป็นหลัก ปรารถนาอะไรจะมีแรงหนุนให้ถึงจุดหมายปลายทางด้วยความภาคภูมิใจในตนเอง แต่เอาเฉพาะกรณีที่กำลังเป็นประเด็นปัญหาของคุณ การทำบุญแบบนี้ จะช่วยให้เห็นว่าความรัก ความติดพันใกล้ชิด เป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่งของชีวิต ไม่ใช่ไม่มีแล้วจะเอาชีวิตรอดไม่ไหว ไม่ว่าคนรักของคุณจะเป็นอดีตหรือปัจจุบัน เขาจะไม่มีอิทธิพลทางใจกับคุณมากมายเกินจำเป็นดังเคยแน่นอน

หมายเหตุสำคัญทิ้งท้ายไว้ด้วย การทำบุญร่วมกันเป็นสิ่งที่น่าสนับสนุน และควรให้มีบ่อยๆ เพราะจะช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ภาพทุกรูปแบบให้เป็นไปในทางดี ทั้งวันนี้และวันหน้า คำตอบสำหรับคำถามนี้เป็นแบบเฉพาะเจาะจง แก้ปัญหาความอ่อนแอไม่เป็นตัวของตัวเองและมีภาวะพึ่งพาสูงเท่านั้นนะครับ



ถาม - กำลังกลัวใจจะ ตั้งใจทำบุญด้วยทุนใหญ่ประมาณหนึ่ง และได้ประกาศกับคนรู้จักให้เป็นที่รับทราบไปแล้ว แต่เกิดอยากเปลี่ยนใจขึ้นมาเพราะรู้สึกว่าต้องใช้ทุนมากเกินไป อีกอย่างมีคนที่นับถือได้ทักท้วงไว้ด้วย อยากทราบว่า จะเป็นบาปมากไหม หรือถ้าไม่บาป บุญจะลดส่วนลงหรือเปล่าคะ?

สำหรับผู้ชายนั้น เริ่มๆ การบุญมักมีศรัทธาอ่อนกว่าหญิง แต่ตัดสินใจทำแล้วมักเอาจริง ไม่กลับเปลี่ยนโดยปราศจากเหตุผลอันสมควร ผลที่เกิดกับจิตใจจึงเป็นความหนักแน่นไม่กลับไปกลับมาง่ายมีความโน้มเอียงจะคิดอะไรเป็นเหตุเป็นผลมากกว่า

## ใช้อารมณ์

ส่วนผู้หญิงมักศรัทธาแรงในเบื้องต้น ใจประเภทยากหุ่มหมดตัว มีอะไรให้หมดนี้เกิดขึ้นได้บวบปลาย แต่ระหว่างกำลังรอทำ หรือทำเสร็จไปแล้ว มักหวนคิดกลับไปกลับมา เกิดความลังเลเสียดาย โดยเฉพาะถ้าเบื้องต้นตั้งใจไว้เสียสูงลิบ

ยิ่งตั้งใจสูงเท่าไรแล้วเปลี่ยนใจภายหลัง จะยิ่งเท่ากับคุณเพาะนิสัยโลเลเอาแน่เอานอนไม่ได้ไว้มากขึ้นเท่านั้น บุญนะได้นะครับ ได้รับผลบุญแน่ แต่จะเป็นประเภทที่ให้ผลไม่แน่นอน แล้วใจก็เต็มไปด้วยความไม่แน่นอนด้วย ในคัมภีร์ท่านถึงว่าการทำบุญด้วยจิตใจหวั่นไหวนั้น เป็นลักษณะของหญิง เมื่อจะเสวยบุญจึงเสวยในอัฐภาพของหญิง (แต่ถ้าชอบใจความเป็นหญิงแล้วทำบุญอธิษฐานให้เป็นหญิงผู้เลิศด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ก็เป็นอีกกรณีหนึ่งนะครับ)

ถามว่าบาปไหม? คุณไม่ได้ทำผิดคิดร้ายอะไร นี่เป็นเรื่องของการเปลี่ยนใจกลางคัน แต่ตัวที่ทำให้เปลี่ยนใจจะเป็นอะไรถ้าไม่ใช่ความตระหนี่ อันเป็นเกลอแก้วของความโลภ กรรมใดๆที่เจืออยู่ด้วยความโลภย่อมมีมลทิน อย่างน้อยก็ทำให้ไม่สบายใจเห็นๆละ

อันที่จริงถึงแม้ทำตามความตั้งใจแรกคุณก็คงไม่ถึงกับหมดตัวลุ่มจมอะไร เพราะถ้าเป็นเช่นนั้นคงไม่คิดตั้งแต่ต้นแล้ว ขอให้คิดเสียว่าครั้งนี้เป็นการลงทุนทางใจก็แล้วกัน อย่าไปตีค่าเป็นจำนวนเงิน ให้ตีค่าเป็นความหนักแน่นทางใจแทน จะได้เห็นความคุ้มค่าในการรักษาสุขภาพแล้วจำไว้เป็นบทเรียนสำหรับคราวต่อไป ตั้งต้นขึ้นมาต้องให้พอดี แน่ใจว่าจะไม่รู้สึกละเสียดายในภายหลัง การทำบุญจะได้เป็นไปเพื่อความสุขทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำครับ

เมื่อทำตามความตั้งใจแรกได้สำเร็จจะครับ สังเกตความรู้สึกที่ต่างไป คุณจะคิดหุยมหุยมิน้อยลง และอาจกลายเป็นคนตัดสินใจได้ดีชัดขึ้นกว่าเดิม เรื่องทำบุญนั้นชาวบ้านมักนึกว่าเป็นเรื่องเล็ก แต่คนเข้าใจเรื่องกรรมวิบากจะเห็นว่าเป็นเรื่องใหญ่ เพราะมันเป็นปัจจัยควบคุมชีวิต มีสิทธิ์กำหนดทิศทางการรู้สึกนึกคิดและเส้นทางรับชะตากรรมของเราได้ ไม่ใช่เรื่องล้อเล่นที่ควรดูเบาแต่อย่างใดครับ

---

ถาม – เป็นคนโกรธแค้น และย่ำคิดได้เป็นวัน โดยเฉพาะตอนถูกเอาเปรียบ แม้กระทั่งโดนแย่งที่จอดรถก็โกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยงจะเอาเรื่องเอาราวกับเขา พอเสร็จแล้วค่อยคิดได้ว่าไม่น่าเปลืองแรงขนาดนั้น ถ้าหาที่ใหม่ก็ใช้กำลังน้อยกว่ามาก ผมเป็นคนคิดได้ แต่มักจะไม่ทันการณ์ คือคิดได้หลังจากผ่านไปแล้วเป็นวัน อย่างนี้จะแก้ไขอย่างไรดีครับ?

ถ้าอย่างนั้นคงพึ่งความคิดไม่ได้ครับ คราวหน้าพอโกรธปุบ ให้รีบหาใครสักคนที่ต้องการความช่วยเหลือ เช่นถ้าเห็นคนกำลังเซ็นรถที่กำลังขวางทางออกของเขา ก็รีบเข้าไปใส่ทันที

เมื่อช่วยเขาเซ็น เห็นเขายิ้มยินดีขอบคุณ สัมผัสรับรู้ความสุขความยินดีเล็กๆน้อยๆ โดยที่คุณไม่มีโอกาสได้รับผลตอบแทน คุณจะเกิดความสุขอย่างแท้จริงขึ้นมาขณะหนึ่ง ที่ตรงนั้นให้คิดว่านั้นเป็นการให้คนอื่นได้เปรียบคุณเหมือนกัน แต่คุณกลับเป็นสุขได้ นั่นก็เพราะความเต็มใจจะให้

ความแตกต่างอยู่ตรงนี้แหละครับ คนเราเคยชินที่จะเอา ไม่เคยชินที่จะให้ ไม่ชอบทำงาน หรือทำงานไม่ครบวงจร ถ้าใจเป็นทาน อย่างที่ท่านเรียกว่า ‘ทานจิต’ เกิดขึ้นเป็นปกติแล้วล่ะก็ จะพบว่าปัญหาทางใจหลายๆอย่างคลี่คลายไปในทันทีที่ ‘เกิดเรื่อง’ ขึ้นเลยทีเดียวนะ

อีกประการหนึ่ง คุณจะพบกับความทึ่ง ว่ายิ่งคุณอภัยมากเท่าใด เส้นทางโคจรของคุณก็จะยิ่งออกห่างนักเอาเปรียบมากขึ้นเท่านั้นด้วยครับ

ให้นักเอาเปรียบเขาเจอกันเองบนเส้นทางแห่งการแย่งชิง กับการไม่ให้ภัยซึ่งกันและกันไปเถอะ คุณขอตัวแยกออกมาอยู่อีกโลก อีกเส้นทางโคจรก็แล้วกัน

**ดังตฤณ**

**มกราคม ๒๕๕๐**

---



## เขียนนำ

มีคนเคยขอให้ผมไปบรรยายภายใต้หัวข้อเช่น ‘เขียนธรรมะอย่างไรให้น่าสนใจ’ ซึ่งครั้งนั้นชื่อหัวข้อกลายเป็นเรื่องน่าสนใจสำหรับผมเอง เนื่องจากยังไม่เคยคิดให้ชัดเลย ว่า ‘เขียนอย่างไร’ สิ่งที่ไม่น่าสนใจ หรือไม่อยู่ในการรับรู้ของคนส่วนใหญ่ จึงกลายเป็นเรื่องน่าสนใจ และนำรับรู้ขึ้นมาได้

ถามเข้ามาที่ใจตัวเอง สืบไปแล้วพบว่าปัจจัยสำคัญสูงสุดในชีวิตนักเขียนของผมคือ ‘อยากสื่อสารธรรมะ’ หมายความว่าอะไรที่ผมเคยสงสัยและได้รับคำตอบแล้วจากพระพุทธเจ้า ก็อยากให้คำตอบนั้นเป็นที่รับรู้กับคนทั้งโลก

ความอยากสื่อสารต่างจากการอยากเขียน อยากระบายอารมณ์ และอยากให้คนอื่นรู้ว่าเรารู้ ถ้าตั้งต้นกันด้วยใจจริงคือ ‘อยากสื่อสาร’ สิ่งที่จะตามมาจะเข้าที่เข้าทางของมันเอง เขียนอะไรก็เป็นไปเพื่อการทำให้เกิดความเข้าใจระหว่างคนเขียนกับคนอ่านทั้งสิ้น ไม่ใช่เขียนเหมือนคนยืนพิมพ์กับตัวเอง หรือเขียนเหมือนคนยืนบ่นให้คนแปลกหน้าจำใจฟังกัน

แต่แรกคิดว่าจะตั้งชื่อหนังสือเป็น ‘วิธีเขียนธรรมะให้น่าสนใจ’ ทว่าเมื่อพิจารณาแค่ชื่อหนังสือ ก็รู้สึกแล้วว่าไม่น่าสนใจพอ เลยคิดใหม่ที่ผมต้องการให้เนื้อหาของหนังสือเกิดผลอย่างไร คำตอบคือต้องการให้เกิดนักเขียนธรรมะประเภทโดนใจคนอ่านขึ้นมามากๆ

อะไรที่โดนใจคนอ่าน? ก็สิ่งที่คนอ่านอยากได้ไง...

คนอ่าน หรือคนทั้งโลกต้องการอะไร? ต้องการคำตอบที่ตัวเองสงสัยใคร่รู้ ไม่มีใครอยากได้ยินเรื่องที่ตนเองไม่สงสัยและไม่ใคร่รู้

เมื่อรู้แล้วได้ประโยชน์อะไร? ได้แนวทางที่ถูกต้องในการทำชีวิตให้อยู่ดีและมีสุข และสภาพชีวิตที่อยู่ดีและมีสุขอย่างสมบูรณ์แบบ ก็ถูกเรียกขานมานานว่า ‘สวรรค์’

สวรรค์คือสิ่งที่ทุกคนต้องการ สวรรค์ของจริงที่อยู่เบื้องบนอย่างไรก็ต้องเป็นสวรรค์อันชวนอภิรมย์ นรกของจริงที่อยู่เบื้องล่างอย่างไรก็ต้องเป็นนรกอันน่าสะพรึงกลัว แต่โลกนี้ ฐานะความเป็นจริงนี้อาจเป็นสวรรค์หรือนรก ชวนอภิรมย์หรือน่าสะพรึงกลัวก็ได้ ขึ้นอยู่กับว่าคนที่อาศัยอยู่ในโลกนี้ เป็นเทวดาหรือสุรกาย

ถ้าอยากให้โลกนี้เป็นสวรรค์บนดิน ก็มีทางเดียว คือทำให้มนุษย์กลายเป็นเทวดาก่อนตายกันมากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้!

และเมื่อจับจุดนี้เป็นตัวตั้งก็ต้องถามต่อว่าแล้วอะไรทำให้คนๆหนึ่งกลายเป็นเทวดาขึ้นมา คำตอบก็คือ ‘ธรรมะ’ นั่นเอง ธรรมะทำให้คนเป็นเทวดา และเทวดาจะสร้างสวรรค์ขึ้นมาเอง

จากนั้นก็มาถึงคำถามสำคัญอันโยงเข้ากับหนังสือเล่มนี้ นั่นคือ ‘เขียนอย่างไรให้ธรรมะเข้าไปอยู่ในใจคน’ ซึ่งคำตอบก็คือเขียนให้โดนใจ เมื่อคุณเขียนธรรมะได้โดนใจ ก็เท่ากับเขียนให้คนเป็นเทวดานั้นเองครับ

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเริ่มนับหนึ่ง ตั้งแต่วิธีออกตัว วิธีคิดให้ออกกว่าจะเขียนอะไร ตลอดไปจนกระทั่งวิธีเขียนนวนิยายและเรื่องสั้นให้ออกรส โดยรวมอาจกล่าวได้ว่านี่เป็นคู่มือนักเขียนธรรมดาเล่มหนึ่ง ที่ให้แรงบันดาลใจให้คุณเขียนเรื่องดีๆ ซึ่งอาจไม่จำเป็นต้องแปะป้ายว่าเป็นเรื่องธรรมะก็ได้ ขอเพียงทำให้คนอ่านเกิดความคิดดีๆ แล้วช่วยกันสร้างโลกดีๆขึ้นมาแทนโลกร้ายๆก็แล้วกัน

**ดังตฤณ**

**มกราคม ๒๕๕๐**

---

ตอนเช้าวันนี้มีสามี ภรรยาคู่หนึ่งนัดไว้ ประมาณสิบโมง ก็นั่งรออยู่แล้วเขาก็มาถึง ลูกค้าสองคนนี้หน้าตาคล้ายกัน รูปร่างก็คล้ายกัน บ่งบอกว่ามีบุญกับกรรมเก่าในอดีตมาคล้ายกัน ก็เลยตกแต่งหน้าให้เหมือนกันทั้งสามีและภรรยา ซึ่งก็มักจะมีคนกลุ่มหนึ่งเชื่อตาม ๆ กันมาว่าการที่คนจะเป็นเนื้อคู่กันจะต้องมีหน้าตาคล้ายกันจึงเป็นคู่กัน

ความจริงแล้วการเป็นคู่กันไม่จำเป็นต้องหน้าตาเหมือนกัน ก็สามารถเป็นคู่กันได้ แต่สำหรับบางคู่ในอดีตเคยเป็นสามีภรรยากันมาจริง ๆ และเวลาทำบุญก็ได้ทำบุญแบบเดียวกันหรือได้อนุโมทนาบุญร่วมกันมาบ่อย ๆ หรือถ้าช่วงไหนอีกฝ่ายทำกรรมไม่ดีก็มีการยินดีในบาปร่วมกันมา ก็จะเป็นเหตุทำให้หน้าตาเหมือนกันได้ หรือบางคนที่ไม่เคยเป็นแม้กระทั่งพี่น้องกันแต่ก็หน้าตาเหมือนกัน เพราะเคยทำบุญกับทำกรรมลักษณะคล้ายกันมา

แต่หลายคนที่เคยเป็นคู่กันมาหน้าตาไม่เหมือนกันก็เพราะมีความแตกต่างกัน ทั้งการทำบุญและทำกรรม สำหรับสามีภรรยาคู่ที่มานี้ถึงแม้หน้าตาจะเหมือนกันก็จริง แต่ดูจากวิถีคิด ในปัจจุบันมีความแตกต่างกันค่อนข้างมาก พี่ผู้หญิงจะให้อภัยได้ง่าย ไม่ค่อยถือสาหาความอะไรใครเท่าไร แต่พี่ผู้ชายค่อนข้างเจ็บแล้วจำ มีนิสัยออกแนวพยาบาทหนอย ๆ แต่ก็ไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อนแต่จำ

ทั้งคู่จะมีนิสัยด้านดีในอดีตคือชอบทำทาน ชอบช่วยชอบให้คนอื่น แต่ชาตินี้ทั้งคู่ค่อนข้างจะไม่ได้ทำบุญมาเท่าไร แต่เวลาในอดีตที่ทั้งคู่ทำการค้ามักจะมีเอาเปรียบคนอื่นมา และค่อนข้างจะติดไปทางด้านฉลาดแกมโกง หนอย เลยทำให้ทั้งคู่ในชาตินี้มีดวงการเงินวินาศทั้งคู่

และปีนี้ก็เป็นปีที่กรรมเรื่องเงินให้ผลด้วย ก็บอกเขาไปว่าปีนี้กรรมเรื่องเงินที่พี่ทำมาจะให้ผลพีชะ จะทำให้ชีวิตโดนโกงได้ง่ายนะ เขาก็งินดหนอย และก็บอกมาหลังจากนั้นว่า หมดตัวแล้วครับ

เงินวินาศเหมือนที่บอกไว้จริงๆ ปีนี้โดนโกงทั้งปีรวมเป็นเงินหลายล้านแล้ว ซึ่งก่อน

หน้านี้ทั้งคู่ค่อนข้างจะมีฐานะแต่ภายในปีเดียวหมดตัวได้เลย

เมื่อสามปีเป็นคนไม่ให้ภัยจากข้างในมีความเจ็บแค้นลึกข้างใน ทนไม่ไหวคิดว่าคนที่ทำให้เขาได้รับ ความเดือดร้อนนั้น จะรอกกรรมให้ผลเขาเองไม่ไหวแล้วมันซ้ำเกินไป เขานี้แหละ จะเป็นคนที่ทำให้เห็นเอง ว่ากรรมมันพันชาตินี้ เลยตัดสินใจฟ้องร้อง เป็นคดีความด้วยความเจ็บใจ (ไม่ใช่ว่าจะฟ้องร้องเป็นคดีความไม่ได้ ฟ้องได้ถ้าทำตามหน้าที่และคิดว่าถ้าไม่ทำอะไรจะทำให้คนกลุ่มใหญ่เดือดร้อน)

หลังจากนั้นมาอีกสักพักไม่เกินสามเดือน ธุรกิจที่ลงทุนไปอยู่ ๆ ก็มีลูกค้าอีกหลาย รายโง่งอีก และแต่ละคนโง่งหลักล้านทั้งนั้นชีวิตทั้งปี พ.ศ. ๒๕๕๘ นั้นโดนโง่งทั้งปี จากที่มีฐานะมาก กลายเป็นคนที่จนได้ภายในเวลาปีเดียว

และแม้กระทั่งก่อนที่จะหมดตัวคิดจะเปลี่ยนธุรกิจ มีเงินเหลือก้อนสุดท้ายคิดว่าจะ ลงทุนใหม่ โดยไปสั่งของจากต่างประเทศมาขายเพื่อทำการค้าตัวใหม่ แทนตัวเก่า ก็เริ่มสั่งของมาเต็มโกดังสินค้า แต่สินค้าถูกห้ามจำหน่าย เพราะไม่ได้มาตรฐาน แม้กระทั่งการลงทุนใหม่ยังพัง

เขาเลยสงสัยว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้เกิดอะไรขึ้นกับชีวิต และชีวิตมันเป็นทุกข์กับสิ่ง ที่เกิดขึ้นมาก เพราะเขาเองก็ไม่เคยเจอ เพราะที่ผ่านมามบุญให้ผลมาตลอด จนเขา ชะล่าใจไม่ทำบุญเพิ่ม

ที่ได้บอกเขาไปว่าที่ทั้งคู่เคยทำกรรมเรื่องเงินไว้ เคยร่วมกันโกงคนอื่นทั้งสามมีและ ภรรยา ทำให้คนอื่นเขาได้รับความเสียหายเรื่องเงินมา แต่ก็ได้ทำบุญมามากทำให้ ต้องมีฐานะที่ไม่ลำบากตอนแรก ๆ แต่พอถึงเวลาดวงตกกรรมให้ผลยังไม่มาก จิต ใจขณะนั้นเกิดความพยายาบาทเจ็บใจ และอยากเอาคืน และก็เอาคืนโดยการฟ้อง ร้องแทน

ความเจ็บใจ ความโกรธ เลยเป็นเหตุปัจจัยสำคัญที่ดึงกรรมในอดีตมาเล่นงานอยู่ เรื่อย ๆ ถ้าตอนนั้นเขาให้อภัยได้จริงๆหรือหลังจากนั้นได้ให้อภัยก็จะไม่โดนแรงมาก การที่ใจผูกใจเจ็บไม่อภัย ณ ตอนที่เขาเล่าให้ฟังเขาก็เล่าด้วยความเจ็บใจ และยัง อยากเล่าให้คนฟังถึงความชั่วของคน คนนี้อยู่เลย ซึ่งการไม่ให้อภัยจะ เป็นตัวเชื่อม



กับกรรมเรื่องเงินในอดีต ที่ทำให้คนอื่นอีกหลายคนที่เขาต้องเดือดร้อน เพราะตัวเรามาให้ผลเราเรื่อยๆ

และปัจจุบันตอนต้นชีวิตที่ผ่านมาไม่ได้ทำบุญมามากด้วย พอได้รับความเดือดร้อน เป็นทุกข์เพราะเรื่องเงิน จึงค่อยมาทำบุญและเข้าวัดมากขึ้น และการทำบุญในปีที่ผ่านมาจิตใจมันไม่ค่อยมีความสุขเท่าไร คิดแต่ว่าการทำบุญเท่านั้นที่จะช่วยให้กิจการงานดีขึ้นเหมือนทำบุญหวังผลมาทั้งปี แบบนี้บุญจะให้ผลชาติหน้า

ดังนั้นสิ่งแรกที่จะต้องแก้อันดับแรกคือการให้อภัยคนที่ทำให้เดือดร้อนก่อน และทุกครั้งที่เกิดความเจ็บใจ ต้องให้อภัยที่อยู่เรื่อยๆ ให้อภัยไม่มีจำกัด และไม่โทษคนอื่นฝ่ายเดียว และพยายามให้แผ่เมตตาให้เรื่อยๆ

อันดับต่อมา ก็ให้สละทานโดยพยายามมองถึงเงินที่ตัวเองเสียสละไปกับคนอื่นนั้น มีประโยชน์กับตัวคนรับอย่างไร จะทำให้ใจมีความสุขเอง ใจจะได้ไม่ไปอยากให้ดวงเรื่องเงินดีขึ้นเร็ว และส่วนเรื่องการเงินทางโลก ทางด้านการค้า ก็ยังเดินไปได้ แต่อาจจะต้องลดขนาดบริษัทลง ตามสภาพที่ต้องแก้ไขใหม่

การที่เจ็บใจ หรือโกรธแค้นไม่ยอมรับว่าเป็นกรรมของเราแล้วไปโทษคนอื่น ว่าเขา มาทำเราอยู่ฝ่ายเดียว จะทำให้เกิดความเจ็บใจอยู่เรื่อยๆ จะเป็นตัวดึงดูดกรรมที่เรา ทำมาเล่นงานเราเรื่อยๆ แค่ความเจ็บใจ หรือพยาบาล เกิดขึ้นในใจเราแค่หนึ่งนาที ก็เหมือนไฟในรถมาอยู่กลางอกเราแล้ว ถ้าเราปล่อยให้มันเกิดเรื่อยๆ โทษมัน ต้องตามมาอีกมากแน่นอน เราไม่ได้ฝึกให้เป็นคนไม่โกรธใคร แต่เราฝึกเป็นคนที่ไม่โกรธคนอื่นแล้วพยายามให้อภัยให้เร็วที่สุด ในสายตาคนทางโลกอาจจะมองว่าเรา โง่ แต่ภายใต้ความโง่ นั้นคือความสุข ความสุขจากการพ้นไฟนรก

หมอฟีร์

มกราคม ๒๕๕๐

## ลายนาวา

โดย คำกลาง

นาวาในน่านน้ำ	สงสาร
ลอยนึ่งลอยสำราญ	เนิ่นช้า
ทะเลคลื่นลมผลาญ	พาลล่ม ได้นา
ควรเร่งเพียรพายกล้า	หลุดพ้นภัยกรรม

นาวาลอยเที่ยงแล้ว	ลอยลำ
ลอยมุ่งกระแสนธรรม	ปริ่มพ้น
เห็นทางนึ่งลอยถลำ	ลอยรีน
จิตตื่นเป็นสุขล้วน	แน่แท้หนีพพาน

ชีวิตคนไม่พ้น	ผลกรรม
บุญอาจอุปถัมภ์	เล่นได้
มัวคอยคลื่นลมนำ	พาผ่าน เขียวฤ
ลมอาจารย์จิตให้	พายแพ้วแรงมาร

ควรเราเหล่าพุทธ	บริษัท
แสวงสิ่งมาประหัส	กิเลสล้าง
ศีลใดพร่องติดขัด	จัดเพิ่ม พูนเทอญ
ทานต่อเติมเสริมสร้าง	ส่องให้ใจเจริญ

## ปลอบขวัญ

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๑ เรียงคำกลอนร้อยคำกานท์ผสานพจน์  
มาเป็นบทกวีที่เรียบง่าย  
แต่ผู้อ่านด้วยรักยิ่งทั้งหญิงชาย  
ขอให้หายจากทุกข์ทุกข์ครว...

ขวัญตา...

หากเหวว่าจะกอดไว้ให้หายหนาว  
เช็ดน้ำตาที่ไหลหลังถึงพร่างพราว  
ลบรอยร้าวที่ร้าวในดวงใจเธอ

ขวัญใจ...

อย่าร่ำให้ปวดร้าวเศร้าเสมอ  
ก็เพียงความทุกข์หนึ่งซึ่งพบเจอ  
ชีพเสนอมอบไว้ให้เรียนรู้

ขวัญมิ่ง...

อุปสรรคคือสิ่งต้องต่อสู้  
ทุกข์-เจ็บ-ข้ำ จมมงและตรงดู  
นั่นคือครูสอนเรา...ก้าวต่อไป

ขวัญชนม์...

มาเริ่มต้นฝ่าฟันกันครั้งใหม่  
อย่าท้อ..อย่ารอช้า..กล้าก้าวไกล  
กำลังใจมอบแต่เธอเสมอเอย

๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๙

## แต่คนขยันเหงา โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๑ เพราะคิดว่าสุดเหงาเราจึงเหงา  
เพราะคิดว่าโศกเศร้าจึงเศร้าเสมอ  
เพราะคิดว่าโดดเดี่ยวจึงเปลี่ยวเพื่อ  
ความคิดเธอลิขิตชีวิตตน

ปล่อยใจว่างวางใจไกลความเหงา  
มองคนเศร้าที่จ้มทุกข์ทุกแห่งหน  
คอยช่วยเหลือเกื้อกูลสรรพกับทุกคน  
ยกใจพ้นจากความเหงาร้าวอุรา

ในโลกอันกว้างใหญ่ไพศาลนี้  
นั้นยังมีคนวิโยคโศกหนักหนา  
มอบน้ำใจไมตรีมีเมตตา  
กรุณาเขาบ้างสร้างความดี

ยิ่งให้ไปยิ่งให้ปันมันเสมอ  
จะลดความเหงาเพื่อได้เหลือที่  
จิตจะแจ่มจรัสใสด้วยไมตรี  
ความเหงานี้จะจากจางห่างใจตน



## ชีวิตนี้น้อยนัก

โดย ธรรมโอสถ

รู้ไหมว่าชีวิตนี้น้อยนิด  
ทั้งโรคภัยอาภัพก็ถามหา  
อุบัติเหตุเกิดได้ทุกเวลา  
ใครจะรู้อันตรายตายเมื่อไร  
สิ่งที่ว่าแน่นอนคืออนอนแน่  
ไม่เลือกวัยเลือกแก่สักแค่ไหน  
หากวันนั้นมาเยือนให้อุ่นใจ  
ทำเหตุไว้ให้ดีไม่มีกลัว  
สิ่งที่จะติดตัวไปในภายหน้า  
ใช้ทรัพย์สินเงินตรามีค่าหลาย  
หากแต่เป็นบุญบาปในใจกาย  
ทั้งศีลทานทั้งหลายที่ได้ทำ  
เราเกิดมาชาติหนึ่งฟังชวนชวาย  
กิจการใดคั่งค้างเร่งสร้างสรรค์  
วันเวลาผ่านไปไม่ย้อนวัน  
ถึงตอนนั้นก็ยิ้มได้เมื่อภัยมา  
สิ่งผิดพลาดใด ๆ ในชีวิต  
ให้เร่งคิดแก้ไขใช่นั่งฝัน  
แล้วเพียรสร้างกุศลใหม่ทุก ๆ วัน  
ให้ทรัพย์สินนั้นไปบุญล้นพูลทวี  
ทั้งทานศีลภาวนามีค่าเลิศ  
สุดประเสริฐกว่าทรัพย์สินใดในโลกหล้า  
ช่วยแผ้วทางพ้นทุกข์นำสุขมา  
เป็นมรรคาสู่ฝั่งฝันอันไพบูลย์

### ภาวนาในดงดอกไม้ที่ผาซอนแก้ว

๒ - ๑๑ ธันวาคม ๒๕๔๙

บันทึกโดย มะเหมี่ยว



(รูปที่ ๑ ที่นั่งสมาธิในดงดอกดาวกระจาย)

เคยได้ยินชื่อ ผาซอนแก้ว อยู่ไกล ๆ แล้วให้นึกฝันว่า อยากจะไปปฏิบัติภาวนาที่นั่นสักวันหนึ่ง แล้ววันนั้นก็มาถึงอย่างรวดเร็วราวกับเพิงกะพริบตา เมื่อพี่น้องบอกว่า “บ้านอารีย์” ของคุณใหม่มีแผนจะทดลองจัดทริปให้เดินทางไปภาวนาสัก 3-4 วัน เรารีบบอกพี่น้องว่า

“ขอสมัครเป็นคนแรกเลยนะคะ ให้ช่วยเป็นผู้ประสานงานก็ได้ค่ะ” แน่ะ กลัวจะไม่ได้ไป ต้องรีบเสนอตัว

ในที่สุด ก็ได้จำนวนผู้สนใจจะไปปฏิบัติภาวนาร่วมกัน 19 คน สำหรับรถตู้ 2 คัน ออกเดินทางเช้ามีดตีสี่ครึ่ง ของวันเสาร์ที่ 2 ธันวาคม และจะกลับถึงกรุงเทพฯ คำ ๆ ของวันอังคารที่ 5 ธันวาคม

โชคดีกว่าที่คิด เพราะเรามีโอกาสยืดเวลาอยู่ยาวถึง 10 วัน ไปทั้งที จะไม่มีอะไรกลับมาฝากเพื่อนนักภาวนากันสักหน่อยก็ดูกระไร

## ถูกกระทิงกิเลสตั้งแต่วันแรก

ถึงวัดก่อนเที่ยง แยกย้ายกันเข้ากุฏิที่พัก เตียวบ่าง พักรวมที่เรือนไทยหลังใหญ่ข้าง  
ท่าโฆงเย็น หลวงพ่ออำนาจ โสภาโส เมตตาให้เราเข้าไปกราบที่กุฏิ เมื่อ  
ผลึกประตูโครงกระดูกเข้าไป ผ่านช่องทางเดินภายในกุฏิ ก็พบระเบียบรับลม มอง  
ออกไปเป็นฟ้ากว้าง ปุยเมฆงาม ซ้ายมือเป็นเทือกเขาตระหง่านดังพญาอินทรีกาง  
ปีก หุบเขาลดหลั่น และมีความว่างกระจายตัวโอบล้อมอยู่โดยรอบ ท่านนั่งรอ  
พวกเราอยู่แล้ว

นักปฏิบัติคนหนึ่งในกลุ่มเริ่มต้นด้วยการให้ทุกคนแนะนำตัว เล่าประวัติการภาวนา  
ของตัวเองสั้น ๆ จากนั้น จึงขอให้หลวงพ่อบอกเล่าความเป็นมาของ พุทธธรรมสถาน  
ที่มีชื่อแสนไพเราะว่า ผาซ่อนแก้ว แห่งนี้ เพราะ

“...คงจะยังไม่ลงมือปฏิบัติตอนนี้ครับ หลวงพ่อ”

แล้วทุกคนก็ตั้งหน้าตั้งตาฟังเรื่องราวต่าง ๆ ที่ท่านเล่า อย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน  
ร่วม 1 ชั่วโมงก่อนกลับที่พัก ในขณะที่เรารู้สึกนึก ๆ ในใจว่า ทำไมท่านไม่พูด  
เรื่องการปฏิบัติธรรมเลย

ตกค่ำ ทุ่มครึ่ง สวดมนต์ทำวัตรเย็นเสร็จ หลวงพ่อลงมาที่ศาลาตอน 2 ทุ่ม เพื่อ  
แสดงธรรม

ท่านบอกว่า ที่เล่าเรื่องต่าง ๆ ให้ฟังเมื่อเย็นนะ ท่านทำความรู้สึกตัว ดูจิตดูใจ  
ไปด้วยนะ พวกเราต่างหากที่เผลอลืมกายลืมนึกกันหมด ใครจะบอกว่าเป็นนัก  
ปฏิบัติมือเก่า ภาวนามาหลายปี?

ฟังแล้วก็สะดุ้งใจไปหนึ่งเฮือก

แล้วท่านก็เล่านิทานให้ฟัง เป็นนิทานเวตาลเรื่องหนึ่ง กติกามีอยู่ว่า ให้ฟังเฉย ๆ  
อย่าเข้าไปยุ่ง ถ้าเผลอออกความเห็นล่ะก็ จะถูกปรับเป็นแพ

เรื่องมีอยู่ว่า มีผู้หญิงคนหนึ่ง ได้รับการช่วยชีวิตโดยชาย 4 คน ซึ่งมีบทบาท  
มากนักต่าง ๆ กัน คำถามคือ ใครควรจะได้ครอบครองผู้หญิงคนนี้ เพราะอะไร?

ทันทีที่ท่านโยนคำถาม ก็มีเสียงตอบพรุดขึ้นทันที หลวงพ่อไม่เฉลยแต่ถามผู้ฟังคนอื่น ๆ ต่อ คราวนี้ต่างคนต่างครุ่นคิด พยายามหาเหตุผลมาประกอบคำตอบเป็นการใหญ่ ว่าน่าจะเป็นคนนั้นสิ คนนี้สิ...

อ้าว ลืมไปแล้วหรือว่า ให้ฟังเฉย ๆ? นี่หรือคือนักภวานามือเก่า โดนกิเลสตั้งประเด็นให้หลงคิด หลงกระโจนเข้าไปเพื่อแสดงตัวตนด้วยตัณหาและทิฐิจนได้!!!

กิเลสุมักจะตั้งประเด็นน่าสนใจทำให้เราหลุดจากรู้ อยู่เสมอ

ต่อไปนี้จะจำไว้เลยว่า เนื้อหามักจะปิดบังสภาวะธรรม เรื่องราวทั้งหลายในโลกนี้เป็นเพียงนิทานเวตาลเท่านั้น!



(รูปที่ ๒ ด้านข้างของธรรมศาลา มีแสงสะท้อน ดูแปลกตา)

### ลายเส้นขาวดำในสมาธิ

หนึ่งในเรื่องเล่าที่ได้รับฟังมาเกี่ยวกับสถานที่อันได้ชื่อว่า ผาซ่อนแก้ว แห่งนี้ คือ มีภพภูมิอื่นซ่อนอยู่

จากระเบียงศาลาใหญ่ มองใกล้มีดอกไม้หลากพันธุ์ แซมด้วยผลไม้หลายชนิด มองไกลเป็นหุบเขารองรับความว่างอันไพศาล เบื้องหน้านี้หรือคือสวรรค์บนดิน

ปิดเปลือกตา ผ่อนลมหายใจออก ดึงลมหายใจเข้า...ยาว ภาพความว่างกลางหุบ



เขายังติดตา สายลมรำเพยพัดผ่านผิวกายเย็นชื่น จิตนิ่งสงบ ครูหนึ่งจึงเกิดภาพ  
ฉายเป็นลายเส้นขาวดำ รววกบัวตสวรรค์ ชยับตาในเข้าไปใกล้อีก จำลองภาพ  
ที่เห็นด้วยตาเนื้อผสมจินตนาการ หากบอกตัวเองลึก ๆ ว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น  
ก็ให้อยู่ที่จิต

หลวงปู่ดูลย์ เคยกล่าวไว้ว่า “ที่เห็นนะจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็นนั้นไม่จริง”

## ตะขาบอ้วนขอพึ่งธรรม

เข้าวันหนึ่ง ขณะมีการบรรยายธรรมเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท ด้วยรูปวาดบนไวท์บอร์ด  
บนศาลา นักปฏิบัติต่างนั่งฟังบนอาสนะด้วยความสนใจ โดยเลือกรวมพลนั่งซีกขวา  
ใกล้ประตู เพื่อหลบแสงแดดที่ส่องรุกเข้ามาทางทิศตะวันออก ด้านซ้ายของศาลา

วันนี้เราเลือกอาสนะแถวที่สอง เพราะเมื่อยอกจากการนั่งแถวหน้าสุดมาหลายเพลา  
ขวามือเป็นชายหนุ่มนิรนาม (เขาคงมีชื่ออยู่หรือ แต่เราไม่รู้) ถัดไปเป็นอาสนะว่าง  
แล้วเป็นพรมเช็ดเท้าผืนใหญ่ติดประตูทางเข้า

“พื่ออย่าตกใจนะ มีตะขาบอยู่บนพื้นพรมทางขวามือ” ชายหนุ่มนิรนามได้ยินเสียง  
ใครคนหนึ่งกระซิบจากข้างหลัง เราได้ยินเสียงนั้นด้วย หันขวับไปเจอตะขาบตัวอ้วน

“ไล่ไป ไล่ไป แต่อย่าให้หลุดมาข้างหน้านั้นนะ” หลวงพ่อออกคำสั่ง แล้วหัวเราะ

เจ้าสัตว์เลื้อยคลานตัวอ้วน ยาวสักคืบหนึ่งเห็นจะได้ ทำกิริยาดุกดักด้วยตีนตะขาบ  
เมื่อได้รับความสนใจจากทุกคน แล้วพยายามเคลื่อนไหวไปในทิศทางที่ไม่มีใครยินดี  
ต้อนรับ

ทุกคนเงยบกริบ ไม่มีเสียงกรีดกราดใด ๆ สนิมหายใจกันหรือเปล่าก็ไม่รู้

ชายหนุ่ม 2 คนจากด้านหลัง ช่วยกันโยนผ้า สือทิศทาง กันให้มันออกประตูไป  
ตุ๊กตักข้างนอก คราวนี้เจ้าตัวอ้วนไม่คือแพ่งอยู่นาน มันคืบ ๆ คลาน ๆ ออกไป  
อย่างว่าง่ายท่ามกลางความโล่งใจของทุกคน ...แฮ็

“มันคงจะเข้ามาขอพึ่งธรรมจากหลวงพ่อนะ” นักปฏิบัติคนหนึ่งช่วยสรุปเหตุการณ์

## เสียงสวดมนต์จากสวรรค์

วันที่ 5 ธันวาคม ปีนี้ตรงกับวันพระใหญ่ คือ ขึ้น 15 ค่ำ

แปดโมงกว่า ๆ ทานมื้อเช้าที่ชั้นล่างของเรือนไทยสี่ชั้นเสร็จ ทุกคนต่างทยอยเดินไปที่ศาลาเพื่อเตรียมตัวฟังธรรมเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท ต่อ ก่อนที่เกือบทั้งหมดจะเดินทางกลับกรุงเทพฯ

แต่เรายังไม่ต้องกลับวันนี้ จึงไม่รีบร้อนนัก ล้างจานเสร็จ ก็ได้ยินเสียงสวดมนต์ทำวัตรเช้าแว่วมาจากเบื้องบน เหลียวไปดูในท้องคร้ว ไม่เห็นมีใครอยู่ทั้งคนคร้ว คนสวน 3-4-5 คน ที่เคยเห็น คงจะขึ้นไปสวดมนต์อยู่ชั้นบนกระมัง ตีจิ่ง มีการสวดมนต์ทำวัตรต่างหากจากที่ศาลาด้วย น่านูโมทนา

หลายวันถัดมา มีโอกาสได้คุยกับแม่ครัว เรบอกเธอว่า ตีจิ่งเลยนะที่มีการสวดมนต์ทำวัตรเช้าของคนทำงานในวัด คุณดวงพรมองหน้าเรา สบตา แล้วบอกว่า

“ไม่มีนะพี่”

อ้าว แล้วเสียงมาจากไหนล่ะ ? ได้ยินจริง ๆ นีนา เป็นเสียงคนกลุ่มหนึ่ง มีเสียงผู้ชายเด่นกว่าใครเพื่อน

คำอธิบายถึงที่มาของเสียงสวดมนต์จากผู้รู้ มีอยู่ว่า เทพเทวดาจะมีการสวดมนต์อยู่เป็นนิจ ถ้าคลื่นจิตของผู้ใดอยู่ในระดับที่รับได้ ท่านก็จะเมตตาให้ได้ยิน ให้ได้รับรู้ว่ามีสิ่งเหล่านี้มีอยู่ ให้เป็นกำลังใจในการปฏิบัติภาวนาต่อไป นอกจากนั้น ท่านก็พากันมาราบานมัสการพระบรมสารีริกธาตุหน้าองค์พระประธานบ่อย ๆ

สาธุค่ะ

## แม่เมตตา อุทิศบุญกุศลให้แมลงปอ และผีเสื้อ

เพราะนั่งเฝ้ายกคอแถวหน้าฟังธรรมะอยู่ทุกบ่อบ่อยหรืออย่างไรก็ไม่ทราบ นั่งสมาธิ เดินจงกรม ได้ไม่นานเป็นต้องปวดเมื่อย ต้องเอียงคอซ้าย-ขวาไปมาอยู่เรื่อย ทุกวัน

หรือจะเป็นเพราะเคยจับแมลงปอ ผีเสื้อ ในท้องทุ่งมาเล่นชนในวัยเด็กหนอ? มีตัวไหนบ้างหรือเปล่าที่คืนหนี้จนปีกหลุด คอหลุด?

เพื่อนนักปฏิบัติด้วยกันบอกว่า เธอก็แผ่เมตตา อุทิศส่วนกุศลไปให้เจ้ากรรมนายเวร  
แล้วก็อุทิศแถมให้แมลงปอ ผีเสื้อ ด้วยเสียเลยสิจ๊ะ

เราเห็นดีเห็นงาม ว่าไม่ว่าตามกัน ไม่เสียหลายนี่

มหัศจรรย์อีกแล้ว อาการเมื่อยคอค่อยคลายไปเป็นปลิดทิ้ง

เรื่องนี้ขอไม่สรุปดีกว่า



(รูปที่ ๓ ทางเดินจงกรม สองข้างทางเป็นพุ่มไม้ใบไม้ดอก)

### **เกิด-ดับ บนทางจงกรมดอกไม้**

ใกล้กุฏิที่พัก หลังธรรมศาลา มีทางจงกรมอยู่ท่ามกลางไม้ดอกไม้ ชูขึ้นตาความ  
สงบภายในอันเกิดจากการภาวนา ทำให้เห็นสภาวะธรรมได้ชัดขึ้น

ครั้งหนึ่ง เคยติดสภาวะของความเบิกบานอยู่นานโดยไม่รู้ตัว แต่พอได้เห็นแวบ  
เดียวที่ความเบิกบานนั้นดับไปในขณะนั่งสมาธิ ก็รู้สึกเข้าใจคำว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่  
ดับไป มากขึ้น

คราวนี้ เกิดความรู้สึก “เสียดาย” จิตที่รักษาไว้ดีจะปนเปื้อนเมื่อกลับออกไปพบปะ  
ผู้คนข้างนอก แต่พอรู้ทัน ความเสียดายนั่นก็ดับไปต่อหน้าต่อตา

และเมื่ออยู่วัดได้หลายวัน ผุดความรู้สึกซึ่งกำลังจะก่อเป็น “ความเบื่อ” แต่พอเฉลี  
ยวใจย้อนกลับไปได้ มันก็หายวับไป ยังไม่ทันที่จะสร้างภพสร้างชาติ

### ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ

วันอาทิตย์ที่ 10 ธันวาคม มีการทอดผ้าป่าเพื่อร่วมสร้างพระเจดีย์ สร้างกุฏิพระ  
และสร้างห้องน้ำเพิ่มเติม

ที่ศาลา ขณะนั่งรอคณะผ้าป่าบางส่วนที่ยังเดินทางมาไม่ถึง มีเสียงเพลงจากซีดีชุด  
นิพพาน ดังสลับกับเสียงพูดคุยเบา ๆ ของผู้ที่มาร่วมบุญ เราหันไปคุยกับพีอี๊ดที่นั่ง  
อยู่ข้าง ๆ ว่า รู้สึกมีความสุขมากจากการภาวนาในช่วงหลายวันที่ผ่านมา

ว่าแล้วก็ยกขาขึ้นขัดสมาธิบนอาสนะ ส่งจิตไปตามเสียงเพลง กระแสความสุขช่วยใ  
ห้จิตรวมลงอย่างรวดเร็ว รู้สึกตัว ตั่งมั่น แม้จะมีเสียงคุยอยู่โดยรอบ

เพิ่งเข้าใจจริง ๆ วันนี้ว่า ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ

### ดูดาวแล้วดูใจ

คำคืนสุดท้ายที่ผาซ่อนแก้ว เป็นวันแรม 5 ค่ำ หลังจากภาวนาในศาลาจนถึง 3  
ทุ่มกว่า หลวงพ่ออำนาจและพระอาจารย์ยุทธก็พากลุ่มนักภาวนาที่ยังเหลืออยู่ราว  
20 คน ออกไปเดินจงกรม ใต้ฟ้าที่มีดาวระยิบ บนทางช้างเผือก ดวงจันทร์ยังไม่  
ขึ้นฟ้าเพราะเป็นข้างแรม

ไม่ว่าดาวจะตกลงฟ้าไปก็ดวง กตีกาก็คือ ให้เดินอย่างมีสติ

“ดาวตกจากฟ้าทุกคืน แต่ฟ้าไม่เคยหมดดาวคนอาจเคยสิ้นหวัง แต่ความหวังของ  
คนไม่เคยสิ้น”

คนโรแมนติคมองฟ้ามองดาวแล้วรำพึงออกมาเป็นบทกวีอย่างนี้

แต่หลวงพ่อก็ให้ดูแถบทางช้างเผือก แล้วบอกนักภาวนาทั้งกลุ่มว่า “โลกใบนี้อยู่ใน

กาแล็กซี่ของทางช้างเผือก เพราะฉะนั้น ถึงไม่นัดเจอกันบนทางช้างเผือก ก็ต้อง  
เจอกันอยู่ดีแหละ...(ถ้าไม่เจริญสติ)” เพราะสังสารวัฏนั้นยืดยาวนาน



(รูปที่ ๔ วิวหุบเขา ตอนเช้า)

### ขออนุโมทนา กับ “บ้านอารีย์” ผู้เอื้อเฟื้อ

กราบนมัสการหลวงพ่อดำนาจ แห่งผาซ่อนแก้ว ที่เมตตาสอนให้ระลึกรู้ กับ รู้สึกรู้ตัว  
เพื่อให้เข้าไปประจักษ์ความจริงของกายใจว่า ไม่เที่ยง คงอยู่ไม่ได้ และไม่ใช่อัตตา  
โดยอาศัยกาย เวทนา จิต ธรรม ให้สักรู้แต่เป็นที่ตั้งแห่งรู้ เพื่อให้ละความเห็นผิดว่า  
กายนี้ ใจนี้ เป็นเรา

กราบนมัสการพระอาจารย์ยุทธ ที่เมตตาแสดงตัวอย่างของการพุดคุยอย่างสนุก  
สนานไปพร้อมกับการปฏิบัติธรรม ดูจิต ได้อย่างน่าพิศวง

ขอให้อานิสงส์จากการให้โอกาสแก่นักปฏิบัติได้ไปภาวนาที่พุทธธรรมสถานผาซ่อน  
แก้วในครั้งนี้ จงเป็นการสร้างหนทางที่ราบรื่นไปสู่ความหลุดพ้นสำหรับชาวคณะ  
”บ้านอารีย์” ด้วยเทอญ สาธุ



## ของฝากจากหมอ

### แคลเซียม

เพื่อสูง เพื่อสุขภาพ และเพื่อลดน้ำหนัก?

โดย ณชะเล

ตอนเด็กๆ เคยคุ้นกันบ้างไหมคะ กับประโยค วันนี้น้ำคุณดื่มหมดแล้วหรือยัง ที่รณรงค์ผ่านทางสื่อหลายๆสื่อ เอ—หรือคุณจะไม่ทันรุ่นดิฉันก็ไม่ทราบ (เขินแะ—แต่ไม่บอกหรือกว่าเท่าไร) จำได้ว่าตอนนั้นฮิตพอดู โดยเฉพาะคนใกล้ตัวอย่างเพื่อนๆที่ยังไม่ค่อยสูง(เป็นที่น่าพอใจของตัวเอง) ก็จะชวนขวยซื้อนมมาดื่มกัน ได้ผลบ้างไม่ได้ผลบ้างก็ว่ากันไป เพราะทั้งนี้ความสูงไม่ได้มีผลมาจากการรับประทานนม เสริมแคลเซียมกันอย่างเดียวเสียเมื่อไหร่ ยังต้องอาศัยปัจจัยอื่นๆประกอบ เช่น

- **พันธุกรรม** ลองดูคุณพ่อคุณแม่ และวงศาญาติดูนะคะว่าประมาณเท่าไร เป็นค่าเฉลี่ย แต่เราก็มีสิทธิ์สูงกว่าได้เป็น 10 เซนติเมตรทีเดียวถ้าได้ปัจจัยอื่นมาช่วย
- **พยายามรับประทานอาหารให้ครบถ้วน** เน้น โปรตีน ผัก ผลไม้ และนม
- **ออกกำลังกาย** ชนิดที่มีการลงเท้าและยืดตัว เช่น ฟุตบอล วิ่ง เดิน บาสเก็ตบอล โหนบาร์ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์
- **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** อันนี้สำคัญมาก เพราะโกรท ฮอร์โมน (Growth Hormone) จะหลั่งเวลากลางคืน และเวลาที่เรานอนหลับสนิท ฮอร์โมนนี้จะสร้างความเจริญเติบโตให้กับร่างกายและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ถ้าน้องคนไหนอยากสูงแต่ชอบนอนดึกๆ แชนยันเช้า ถ้าไม่ได้บุญเก่าหรือพันธุกรรมมาช่วยไว้ ก็คงลำบากหน่อยนะจ๊ะ

ตัวช่วยทั้งหลายนี้จะมีความหมายน้อยลงจนเรียกได้ว่าไม่ได้ผลเลย ถ้าบริเวณกระดูกอ่อนส่วนที่เจริญเติบโตและยืดขยาย หรือ Epiphyseal Plate บริเวณข้อเท้าปิด ซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วงอายุประมาณ 18-25 ปี เพราะกระดูกจะยืดยาวขึ้นไม่ได้อีกแล้ว

ขอเล่าประสบการณ์ตรง คือ น้องชายดิฉันนี้ทำทุกอย่างที่ว่ามา(โดยอาจไม่ได้ตั้งใจจะสูง) ทานทุกอย่างไม่เลือกมาก ออกกำลังกายเล่นฟุตบอลกับบาสเก็ตบอลวันละ

1-2 ชั่วโมง นอนหลับโดยอัตโนมัติเวลาประมาณ 2 ชั่วโมง ทานนมเยอะมากๆ(ถ้าเรา  
รับประทานน้ำอัดลมหรือเครื่องดื่มอื่นๆประจำ ก็จะทำให้ดีเยี่ยมถ้าเปลี่ยนเป็นนมให้  
เยอะขึ้น) ได้ผลจริงๆคือสูงได้ถึง 178 เซนติเมตร ทั้งที่คุณพ่อและพี่ชายสูง 170  
เซนติเมตรค่ะ

ส่วนเพื่อนๆที่อายุเลยวัยที่จะสูงไปกว่านี้ได้แล้วก็หันมามองแคลเซียมในแง่ประโยชน์  
อื่นที่มีกับร่างกายหนาคึบยาววาก้างคอก นีดีกว่า แล้วจะรู้ว่าไม่ควรละเลยที่จะรับ  
ประทานแคลเซียมให้เพียงพอในแต่ละวันเลยเชียวละ

- **แคลเซียมกับโรคกระดูกพรุน** - ถ้าเรายังอายุไม่ถึง 40 กว่าๆละก็ ส่วนใหญ่  
คงไม่ค่อยสนใจโรคนี้สักเท่าไร แต่เดี๋ยวก่อน ลองคิดซิว่า คนใกล้ตัวคุณมาก  
ที่สุด(ใกล้ขนาดคุณนอนอยู่ในตัวเขาตั้งนานเชียวนะ) อายุเท่าไร? แล้วการที่  
มีคุณมานั่งอ่านบทความนี้อยู่ ก็ทำให้เขาสูญเสียแคลเซียมจากเขาไปมากพอ  
เลยทีเดียว อย่าลืมห่วงใย กระชับคุณแม่ตั้งๆทุกวันนี้ว่า วันนี้ คุณแม่ ได้รับ  
แคลเซียมครบ 1500 มิลลิกรัมหรือยังคะ?
- **แคลเซียมกับความดันโลหิตสูง** - มีผลการวิจัยค่ะว่า เนื่องจากแคลเซียม ทำ  
ให้หัวใจและความดันทำงานดีขึ้น จึงส่งผลให้ความดันโลหิตลดลง
- **แคลเซียมกับมะเร็งลำไส้ใหญ่** - เป็นโรคที่เป็นข่าวมาแรงในช่วงปีที่แล้ว เนื่อง  
จากมีคนดังในวงการบันเทิงที่อายุยังไม่มากต้องจากไปเพราะโรคนีถึง 2 ท่าน  
มีผลการวิจัยพบว่าแคลเซียมจะลดผลการรบกวนจากน้ำดีและกรดในลำไส้ลง  
ทำให้แนวโน้มการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ลดลง
- **แคลเซียมกับอาการปวดก่อนมีประจำเดือน** - ถ้าแคลเซียมลดลง ระดับ  
ฮอร์โมนจะผิดปกติไปด้วยจึงมีผลกับอาการดังกล่าว ควรรับประทานให้ได้วัน  
ละ 1500 มิลลิกรัม ในช่วงมีประจำเดือน

นอกจากนี้ แคลเซียมยังช่วย การรับส่งสารสื่อประสาท การทำงานของกล้ามเนื้อ  
เนื้อต่างๆโดยเฉพาะกล้ามเนื้อหัวใจ ช่วยในการแข็งตัวของเลือด เพิ่มภูมิคุ้มกัน  
โรค ป้องกันตะกั่วไม่ให้ดูดซึมเข้าเนื้อเยื่อ ป้องกันกัมมันตรังสี สตรอนเทียม 90  
ช่วยดูดซึมวิตามินบี 12 ช่วยย่อยเคซีนซึ่งเป็นโปรตีนในน้ำนม

- **แคลเซียมกับน้ำหนักตัว** - ตอนนี้มีผลการทดลองว่าแคลเซียมสามารถช่วย

ควบคุมน้ำหนักได้ในผู้หญิง โดยจากการศึกษาของ Dr. Alejandro J. Gonzalez แห่ง the Fred Hutchinson Cancer Research Center ในรัฐซีแอตเทิล อเมริกา พบว่าในผู้หญิงอายุ 50 ปีขึ้นไปที่ได้รับประทานแคลเซียมอย่างน้อย วันละ 500 มิลลิกรัม ภายในระยะเวลา 10 ปี น้ำหนักจะขึ้นน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับแคลเซียมเสริมโดยเฉลี่ยถึง 4 ปอนด์ โดยการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การที่ร่างกายได้รับปริมาณแคลเซียมต่ำ จะเพิ่มปริมาณแคลเซียมที่สะสมในเซลล์ อันจะมีผลต่อยีนรวมถึงการก่อตัวไขมัน ในขณะที่ไปยับยั้งการสลายตัวของ ไขมันด้วยอีกต่างหาก (สรุปว่าไขมันไม่หายไปไหนนั่นเอง) การทดลองนี้จะต้อง มีการศึกษาเพิ่มเติมอีกค่ะ เพราะเขาพบผลข้างเคียงอันแสนน่ารักสำหรับการ ขจัดไขมันที่พอกบนตัวเรานี่ จากการศึกษาเพื่อป้องกันกระดูกพรุน ยังไม่ได้ถือ ว่าเป็นอาหารเสริมลดน้ำหนักแต่อย่างใด

**ปริมาณที่ควรได้รับ** - ในเด็กอายุ 1-3 ปีควรได้รับ 500 มก., อายุ 4-8 ปี 800 มก., อายุ 9-18 ปี 1,000 มก. ส่วนในผู้ใหญ่ หญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร ผู้ป่วยกระดูกหัก ควรได้รับประมาณ 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน

**แหล่งที่พบแคลเซียมสูง** มีทั้งแหล่งธรรมชาติ เช่น นมวัว 100 มิลลิลิตร มี แคลเซียม 120 มิลลิกรัม ,กระดูกที่รับประทานได้ เช่น ปลากระป๋อง ปลาตัวเล็กตัวน้อย กุ้งฝอย นอกจากนี้ยังอยู่ในรูปแคลเซียมชนิดเสริมอาหารให้ เลือก ทั้งแบบเม็ด แคปซูล เม็ดฟู่ละลายน้ำ ถ้าสะดวก การรับประทานมื้อละ น้อยๆจะทำให้ได้รับแคลเซียมมากกว่ารับประทานเยอะๆครั้งเดียวเนื่องจาก ร่างกายดูดซึมได้จำกัดค่ะ

**ข้อควรระวัง** ผู้ป่วยโรคไตหรือผู้มีอาการผิดปกติทางไต ,ห้ามรับประทานพร้อมยา Tetracycline และ ฟลูออไรด์ เนื่องจากการดูดซึมแคลเซียมจะลดลง ,ผู้มีประวัติ โรคหัวใจในทางเดินปัสสาวะ

นอกจากนี้ยาบางอย่าง เช่น ยาแก้ปวดแอสไพริน ยาสเตียรอยด์ บุหรี่ กาแฟ ความเครียด และแอลกอฮอล์ก็มีผลในการลดการดูดซึมของแคลเซียม สำหรับ แคลเซียมจากอาหารทานได้ไม่จำกัด แต่แคลเซียมจากอาหารเสริมทั้งหลายเพื่อ



ความปลอดภัย ไม่ควรรับประทานเกิน 2,500 มิลลิกรัมต่อวันนะคะ

ประโยชน์เหล่านี้ก็เพียงพอหรือยังคะที่จะหันมาใส่ใจการรับประทานแคลเซียมให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพื่อคุณและคนที่คุณรัก จะได้มีสุขภาพกระดูกแข็งแรงสมบูรณ์ (เอาไว้เดินจงกรมได้ 1 ชั่วโมงสบายๆเลยคะ) ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรียดลบันดาลให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง มีกำลังใจดีเยี่ยมในการฝ่าฟันอุปสรรคทั้งทางโลกและทางธรรมสืบไปคะ บุญรักษา

### \*Terminology

epiphyseal plate: The thin disc of hyaline cartilage between the diaphysis and epiphyses; disappears by twenty years of age. Also known as the growth plate.

### \*References

- <http://en.wikipedia.org/wiki/Bone>
- <http://www.newsmax.com/archives/articles/2006/7/11/95203.shtml>  
(Calcium Could Help Women Keep Weight Down)
- <http://nutrition.anamai.moph.go.th/rda%20041103.htm>
- <http://www.healthdd.com>

---

## เรื่อง มหัศจรรย์ของการกอด โดย ใบเตย

คุณคงเคยกอดใครสักคนนะคะ แล้วเคยมองเข้าไปในใจตัวเองรีเปล่า เวลาที่ถูกกอดว่าคุณรู้สึกอย่างไร

การสร้างความผูกพัน นอกจากความรัก ความเมตตาที่ออกมาจากใจจริงแล้ว การแสดงออก การสัมผัส โดยเฉพาะการกอด เป็นสิ่งที่ถ่ายทอดได้ดีที่สุดอย่างหนึ่ง การกอด จะทำให้ผู้รับรู้ถึงความรัก ความอบอุ่น ความมั่นคง ความเห็นใจ ความเข้าใจ และรู้สึกถูกปกป้องได้ดีกว่าคำพูดมากมายเป็นล้าน ๆ คำ

เด็ก ๆ ที่เกิดมาไม่รู้จักรักพ่อแม่เองโดยกำเนิด แต่สายใยรักความผูกพัน  
มันเกิดจากการดูแล เอาใจใส่ ความใกล้ชิด และการแสดงความรักต่อกันและกัน

เจ้าตัวเล็กทั้งหลาย จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ สามารถที่  
จะดำรงชีวิตอยู่ในสถานการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอแบบสังคมในปัจจุบัน  
หรืออนาคตอันใกล้นี้ได้ ก็ด้วยคุณพ่อ คุณแม่ ผู้ปกครองช่วยสร้างเสริมให้เค้า โดย  
เฉพาะอย่างยิ่งในช่วงแรกเกิดถึง หกปี ค่ะ

มีการศึกษาในต่างประเทศ พบว่าเด็กที่อยู่ในสถานเลี้ยงเด็กกำพร้า หรือเด็กเล็ก ๆ  
ที่ต้องนอนโรงพยาบาลนาน ๆ โดยไม่มีพ่อแม่ดูแลอยู่ เด็ก ๆ เหล่านี้ จะต้องการ  
การกอด การอุ้ม มากกว่าเด็กทั่วไป แต่เนื่องจากจำนวนผู้ดูแลต่อจำนวนเด็กค่อนข้าง  
น้อย จึงไม่มีโอกาสที่จะสร้างความผูกพัน ถ้าเราสังเกต เวลาที่ไปสถานเลี้ยงเด็ก  
จะพบว่าเค้าต้องการให้เราอุ้ม กอด แต่แววตาเค้าจะไม่มี ความผูกพัน ความรู้สึกที่  
เราได้รับจากการกอดของเค้า จะเป็นลักษณะที่ต้องการเกาะ ยึด ใครก็ได้เป็นที่พึ่ง  
และเด็กกลุ่มนี้เอง ที่ต้องกลายเป็นประชากรส่วนใหญ่ ในคุก ในอนาคตอันใกล้  
เพราะขาดความมั่นคงทางอารมณ์ตั้งแต่เล็ก ๆ

ในทางกลับกัน มีการศึกษาในเด็กแรกเกิดที่เกิดก่อนกำหนด พบว่าแต่เดิม ที่ไม่  
ให้คุณแม่จับตัวเด็ก เนื่องจากกลัวการติดเชื้อ เปลี่ยนเป็นให้คุณแม่เข้าเยี่ยมเพื่อ  
อุ้มลูกทุกวัน เด็กที่สามารถเริ่มรับนมได้ ก็ให้คุณแม่ให้ดูดนมด้วย พบว่าเด็ก ๆ  
มีน้ำหนักตัวขึ้นดี และมีพัฒนาการดีกว่าเด็กที่มีโรคเท่า ๆ กัน และอัตราการติดเชื้อ  
ก็น้อยกว่าเดิม

การแก้ปัญหาพฤติกรรมส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะ เป็น ชน ตื้อ ก้าวร้าว ชอบทำร้ายตนเอง  
ทำลายข้าวของ ก็สามารถแก้ไขได้ง่าย ๆ ด้วยการกอด...

เคยมีคุณแม่คนหนึ่ง พาลูกอายุหนึ่งขวบมาพบหมอ ด้วยรอยหยิกเป็นจ้ำ ๆ ตามตัว  
คุณแม่ เป็นผีมือของเจ้าตัวเล็ก เวลาที่โกรธไม่พอใจ หรือ ไม่ได้ตั้งใจ ก็จะหยิกคุณแม่  
ตัวคุณแม่เองอ่านหนังสือเลี้ยงลูกมาเยอะ ไม่กล้าดุ หรือตีลูก แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไร  
การที่คุณแม่ไม่ดุ ไม่ตีเป็นสิ่งที่ถูกต้องนะค่ะ อันนี้เอาไว้เป็นดาบสุดท้ายเลย ไม่

จำเป็นจริง ๆ อย่าหิบบิ้นมาใช้ มีวิธีที่ง่ายและได้ผลกว่านั้นค่ะ คือ การกอด เพียงแค่เราใช้หน้าอก สองมือ สองแขนของเราโอบรอบ ๆ ตัวเค้า ใช้มือของเราจับมือเค้าไว้ พร้อมกับพูดสั้น ๆ เช่นว่า “ทำแบบนี้ไม่ดี แม่เจ็บ” เด็กจะเรียนรู้ได้ค่ะ

เมื่อคุณแม่กลับไปปฏิบัติตามคำแนะนำ ช่วงแรก ๆ ก็มีปัญหาบ้าง ดิ้น ร้องโยเย แต่ประมาณ สองเดือน คุณแม่ก็กลับมาพบหมอ ด้วยผิวพรรณสดใส หน้าตาเบิกบานไม่อมทุกข์ บอกว่าได้ผลค่ะ

มีผู้ใหญ่หลาย ๆ คน เชื่อว่า ถ้าเลี้ยงลูกอย่างใกล้ชิด กอดลูก อุ้มลูกบ่อย ๆ จะทำให้เด็กติดมือ ติดแม่ ทำให้แม่ทำงานไม่ได้ ต้องคอยดูแลตลอด ตรงนี้เป็นความเข้าใจที่ผิดอย่างยิ่ง เพราะจริง ๆ แล้ว การที่ลูกติดแม่ เป็นสิ่งที่ดีมาก มันแสดงถึงสายใยความผูกพันระหว่างแม่กับลูกถ้าลูกไม่ติดใครเลยแปลว่าเค้ามีความบกพร่องเรื่องความผูกพันแล้วค่ะ

อาการติดแม่จะค่อย ๆ บรรเทาลง เมื่อเด็กอายุ ห้า ถึง หก ขวบ เค้าจะค่อย ๆ อยู่ห่างแม่ได้มากขึ้น ซึ่งพอถึงจุดนั้น คุณพ่อ คุณแม่เอง ไม่ควรดึงให้ลูกอยู่ด้วยตลอดเวลา ซึ่งจะเป็นผลเสียไปอีกค่ะ

นอกจากให้ความรัก ความเมตตาแล้ว อย่าลืมแสดงออกถึงความรักกับบุคคลใกล้ ๆ ตัวเรานะคะ โดยเฉพาะเด็ก ๆ เพื่อที่เค้าจะได้กลายเป็นผู้ใหญ่ ที่มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) และเป็นกำลังสำคัญในการสืบทอดพุทธศาสนาของเราต่อไป



## ทีมงาน

ศรันย์ ไมตรีเวช  
อลิสสา ฉัตรานนท์  
สุภิดา โหนกนุ้ม  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
เอกอร อนุกุล  
ณัฐชญา บุญมานันท์  
อนัญญ์อร ยิ่งชล  
ณชະเล  
วรางคณา บุตรดี  
อนุสรณ์ ตรีโสภา  
กฤษฎ์ อักษรวงศ์  
สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
อนัญญา เรืองมา  
กานต์ ศรีสุวรรณ  
และทีมงานท่านอื่นๆ จาก ลานธรรม

---