



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๓๑  
๑๖ ธ.ค. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

## ไดอารี่หมอดู

พบกับเคล็ดลับวิธีของหมอดูพีร์  
ในการกำจัดดวงโดยไม่ผิดศีลข้อ ๑  
เพื่อละเหตุแห่งกรรมวิบากทางกาย

หน้า ๓๐

## สัพเพพระธรรม

อ่านธรรมะสบายๆ ลายเส้นสดใส  
ให้แง่คิดดีๆ จากเทศกาลไทยๆ  
ใน ลอย... ลอยกระทง

หน้า ๔๐

## เที่ยววัด

ตามไปสัมผัสความอบอุ่นในต่างแดน  
ใน วัดญาณประทีป เมือง  
Auckland, New Zealand

หน้า ๖๒

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

## หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรื่องมา  
เตรียมเสียบังไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรื่องมา  
เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรื่องมา  
ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ศัพท์พระธรรม: ชนินท์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย  
มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
ของฝากจากหมอมะ: พรหม ท้ววงศ์

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

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินท์ อารีหนู  
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล  
กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พิทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
ชนินท์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์  
ณัฐธิดา ปันthanต • ณัฐพร สกฤตอุทัยศักดิ์  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร  
พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย  
พิทา จารุพูนผล • พีรยสร์ อุบลวัตร  
มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิวาดังบงกช  
ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ ทากรณ์  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
สุปราณี วอง • อนัญญา เรื่องมา  
อนัญญา เรื่องมา • อมรา ตั้งปริบูรณ์รัตน์  
อัจฉนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสร์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน โยชน • มรกตอัมพร

วรรณรักษ์ ปัญจขจร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๓

มหาสติปัฏฐานสูตร ๒๒

- ▶ กำจัดตัวการที่ทำให้ขาดสติ –  
ขั้นแรกของการฝึกมีสติอยู่กับสภาวะธรรม
- ▶ ทำท้นความเกิดดับของขั้น ๕ –  
ขั้นที่สองของการฝึกมีสติอยู่กับสภาวะธรรม

ไดอารี่หมอดู ๓๐

กวีธรรม ๓๔

- ▶ สอนตน ▶ จิตวิจิตร
- ▶ ทางดับทุกข์ ▶ มืองาม
- ▶ ดอกสร้อยร้อยผกา ( ▶ ดอกดิน ▶ ดอกซ่อนกลิ่น )

คำคมชวนคิด ๓๘

ศัพท์พระธรรม ๔๐

- ▶ ลอย... ลอยกระทง

ของฝากจากหมอมะ ๔๔

- ▶ คำน้อย คำหนึ่ง

แง่คิดจากหนังสือ ๕๓

- ▶ Beowulf – วิจารณ์บุษบุษ

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๖๐

- ▶ บัลลังก์หญ้า ตอนที่ ๒

เที่ยววัด ๖๒

- ▶ วัดญาณประทีป เมือง Auckland, New Zealand

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดีค่ะ

ในช่วงปลายปีแบบนี้ หลายคนคงเริ่มรู้สึกแฉะขึ้นกันขึ้นมาบ้างแล้วนะคะ เพราะเดือนธันวาคมนี้มาพร้อมกับซีรีส์ของวันหยุด อากาศที่เย็นสบาย และอบอวลไปด้วยบรรยากาศของเทศกาลแห่งความเบิกบาน : )

หลายคนก็ได้ใช้เทศกาลแห่งการส่งความสุขอย่างนี้ แสดงความระลึกถึงคนที่เรามีความปรารถนาดีให้แต่อาจไม่ได้ติดต่อกันมานาน หลายคนอาจจะนึกถึงผู้ที่เรานับถือเสมือนญาติผู้ใหญ่ ระลึกถึงครู ระลึกถึงอาจารย์ ระลึกถึงบุคคลซึ่งเป็นผู้มีพระคุณแก่เรา หรือใครก็ตามที่เราเคยมีน้ำใจต่อน้ำใจอันดีต่อกัน

พูดถึงคนเหล่านี้แล้ว คุณผู้อ่านนึกถึงใครขึ้นมาบ้างหรือเปล่าคะ... : )

อยากให้ลองหลับตานึกดูค่ะ ธรรมเนียมการรินความปรารถนาดีให้กันแบบนี้สักครั้ง จะว่าไป ก็เหมือนการส่งผ่านกระแสความเมตตา หรือกระทั่งแสดงความกตัญญูด้วยนะคะ

แต่คงไม่ใช่เพียงคนที่เรารู้สึกดีด้วยเท่านั้น...

**คุณผู้อ่านมีใครที่เราเคยไปทำให้เขาต้องขุ่นข้องหมองใจ**

**หรือมีใครที่เขามาทำให้เราต้องเคืองใจ จนลึก ๆ ยังวางไม่ลง บ้างไหมคะ**

ขวบปีที่ผ่านไป เราอาจใช้ชีวิตด้วยความรีบเร่งและร้อนรน จนบางครั้ง

อาจทำสิ่งใดไปด้วยความหลงลืมความรู้สึกของคนรอบข้าง หรือกระทั่งกระทบกระทั่งกันไปบ้าง

การส่งความสุขให้กับคนที่เรารู้สึกดีอยู่แล้วนั้น เป็นเรื่องง่ายนะคะ

แต่กับคนที่เรายังมีความรู้สึกขุ่น ๆ ด้วย

หรือคนที่เราเคยทำผิดด้วย แต่เรายังไม่เคยย้อนมาเห็นความผิดตนเอง

หรือกระทั่งยังรักษาหน้าตัวเองมาตลอดหลายเดือนหลายปีนั้น อาจทำได้ยากกว่า

เพราะต้องเอาชนะะทิฏฐิมานะในตนเอง และมีใจที่สละให้เป็นอภัยทานได้จริง ๆ

มีรุ่นพี่ทางธรรมที่นับถือท่านหนึ่ง เคยเล่าให้ฟังเมื่อนานมาแล้ว และยังจำได้จนวันนี้ค่ะว่า

เคยมีลูกชายเพื่อนบ้านที่เขา เล่นกลองเสียงดังจนตึกตื้นเที่ยงคืนเป็นประจำ ไม่เลิกไม่รา พี่เขาทนฟังอยู่สองเดือนก็ชักทนไม่ไหว วันหนึ่งก็ตัดสินใจลุกไปกดออกบ้านเขากลางดึก ทั้งที่ไม่ได้พูดจาไว้วายหยาบคายอะไร แต่พี่เขารู้ตัวว่าสีหน้าตัวเองคืนนั้นบอกรับไม่รับ ฝ่ายเพื่อนบ้านเป็นชาวต่างชาติเพิ่งย้ายมาใหม่ จะพยายามแนะนำตัว ก็ไม่ทันเปิดใจฟัง ตัดบทมาเรื่องเสียงกลองลูกชายอย่างเดียว เพราะตอนนั้นมีปัญหาให้ต้องคิดหลายเรื่อง

ตั้งแต่คืนนั้น พี่เขาก็รู้สึกผิดจนบางทีตัวเองก็กลุ้มใจ นึกถึงสีหน้าเพื่อนบ้านคนนั้น ที่พยายามพูดกับพี่เขาดี ๆ พยายามพูดจาแนะนำตัว แต่พี่เขาก็กลับตัดบทเสียหมด รำ ๆ จะเดินไปกดออกขอโทษก็ไม่กล้า เพราะยังรู้สึกรักหน้าตัวเอง ยังมีทิฐิमानะ ยิ่งเห็นเพื่อนบ้านออกจากบ้านด้วยหน้าตาทำทางสุภาพ มีส่งาราศี ก็ยิ่งเก็บมาคิด จนสุดท้าย... ชั่งใจแล้ว พี่เขาก็คิดว่า ยอมเสียหน้าเสียดีกว่า เพื่อแลกกับความสบายใจ

พอดีช่วงนั้น ก็กำลังเข้าช่วงปีใหม่ออย่างนี้แหละค่ะ พี่เขาก็นึกขึ้นได้ว่า ถือเอาโอกาสเทศกาลพิเศษนี้แหละ ชื่อของขวัญ และส่งการ์ดขอโทษให้เขาเสียเลย

พี่เขาจึงเลือกการ์ดประเภท I'm sorry ขึ้นมาใบหนึ่ง  
เลือกเอาใบที่รู้สึกว่าการ์ดใบนั้นแทนความรู้สึกขอโทษจากใจ  
และจรดปากกาเขียนลงไปในการ์ดอย่างบรรจงว่า

“On my hard day, I did something really stupid to you...”  
ตามมาถ้อยด้วยคำอื่น ๆ ที่จำได้ว่า แต่ละคำที่เขียนนั้น ทำให้โส้งหัวอกขึ้นเรื่อย ๆ

และสุดท้ายเมื่อต้องเอาไปให้เพื่อนบ้านจริง ๆ ก็กลับไม่ได้ยากอย่างที่คิด  
ทุกอย่างง่ายตายไปหมด ตอนไปพบ เพื่อนบ้านก็อาจมองด้วยความแปลกใจอยู่บ้าง  
แต่พอทราบว่พี่เขามาเพื่ออะไร เพื่อนบ้านก็ยิ้มต้อนรับด้วยความยินดี  
ทุกอย่างราบรื่น และจบลงอย่างสวยงามด้วยไมตรีระหว่างกัน โส้งไปถึงไหน ๆ : )

สำหรับบางคน การเป็นผู้เอย่คำขอโทษต่อผู้อื่นก่อน อาจเป็นเรื่องยาก  
และสำหรับบางคน การให้อภัยแก่ผู้อื่นจากใจจริง ก็อาจไม่ใช่เรื่องง่ายนะค่ะ

เพราะความมีทิฐิमानะนั่นเอง ที่ทำให้ “เรา” กับ “เขา” ไม่เคยยืนอยู่เสมอกันได้เลย  
แม้ในใจจะแอบคิดสำนึกบ้างแล้ว แต่ครั้งจะให้เป็นผู้ยอมลงให้ก่อน ก็จะเป็นประเภทที่ว่า  
“ฉันก็ยอม เธอก็ยอม ให้กันสักที จะให้ดี เธอยอมก่อน ตกลงไหม” อย่างที่พี่เบิร์ดว่าไว้ : )

## 4 ธรรมชาติใจสัตว์

แต่ละคนร้อยพ่อพันแม่ เกิดก่อหลอหลอมมาด้วยความเป็นตัวตนที่ต่างกัน  
ทัศนคติ ความคิดเห็น ความเชื่อ และ “ปุมโทสะ” ของแต่ละคนก็ต่างกัน  
เรื่องเล็ก ๆ ที่ดูไม่มีอะไรในสายตาของเรา อาจเป็นเรื่องใหญ่ในความรู้สึกของอีกฝ่าย  
เรื่องที่เรามองว่าถูกต้อง ควรกระทำ ก็อาจจะเป็นเรื่องที่คนอื่นเห็นว่าไม่ถูกต้อง เป็นธรรมดา

ที่มาอยู่ร่วมกันแล้ว จะไม่มีความขัดแย้งกันเลยนั้น ย่อมเป็นไปได้ยากยิ่งนะคะ  
แต่ที่จะปรับเข้าหากัน และยืนอยู่บนพื้นฐานเดียวกันนั้น ก็ไม่ใช่เรื่องเหลือวิสัย

เหมือนที่มีคนเคยกล่าวไว้ว่า เรื่องใด ๆ ก็ตาม

ถ้าต่างฝ่ายต่างตั้งอยู่บนเจตนาที่จะ **ปรับความเข้าใจ** กันเสียแล้ว

ปัญหาก็จะคลี่คลายลงได้ในเวลาไม่ช้า

แต่ถ้าคิดจะ **เปลี่ยนความเข้าใจ** คนอื่นให้เป็นเหมือนตน

ปัญหาย่อมเกิดขึ้นไม่จบสิ้น

ถ้าเราตระหนักแก้ไขว่า เราต่างคนต่างก็ยังเป็นผู้ศึกษา ยังเป็นผู้บกพร่องที่ต้องขัดเกลา  
ยังไม่แจ้งแก่ธรรมของพระพุทธรองค์ ต่างคนต่างก็ยังเป็นผู้ที่ชุ่มด้วยกิเลสโดยถ้วนทั่ว  
เขาอาจพลาดท่าแกกิเลสได้ เหมือนกับที่เราผิดพลาดท่าแกกิเลสเข้าแล้วเหมือนกัน  
การหันมาจุดจิตใจตัวเอง แทนที่จะเพ่งโทษผู้อื่นเสียได้ ก็จะทำให้เราได้พัฒนา

อย่างทีหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ท่านเคยเทศน์ไว้ค่ะว่า

“ให้เราคอยดูใจตัวเองไปเรื่อย ๆ นะ แล้วจะทุกข์น้อยลงเอง

ถ้าเราคอยดูแต่คนอื่น เราจะทุกข์เยอะ

เพราะพอดูคนอื่นแล้วเราจะคาดหวัง ว่าเขาน่าจะอย่างนั้น เขาน่าจะอย่างนี้  
แล้วพอเขาไม่เป็นอย่างที่เราหวังนะ เราจะทุกข์เยอะ

แต่ถ้าเราดูใจเรา เราจะเห็นเลย ใจเราเปลี่ยนทั้งวัน เรายังบังคับใจเราไม่ได้เลย  
แต่เรากลับยกโทษให้ตัวเองได้นะ

ใจเราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ โอ้ มันธรรมดา แต่ถ้าคนอื่น ไม่ได้นะ...

เพราะฉะนั้น เราต้องดูของเรานะ

จริง ๆ แต่ละคนเขาก็ถูกกิเลสหลอกเหมือนกัน

เขาเองก็ไม่ได้อยากเป็นอย่างนี้หรอก แต่ว่าเขาทนกิเลสไม่ไหว

เราแนะนำได้ บอกกล่าวได้นะ แต่เขาก็ต้องเป็นอย่างที่เขานั้นแหละ  
เขาไม่ใช่ว่าเราต้องการหรือ คนแต่ละคนเป็นอย่างที่เขาเป็น  
เขาทำของเขาอย่างไร เขาก็เป็นของเขาอย่างนั้น”

เทศกาลปีใหม่ที่จะมาถึงอย่างนี้ จึงถือว่าเป็นโอกาสดีเช่นกันนะคะ ที่เราจะได้ทบทวน  
ว่าเราเคยทำสิ่งอันบกพร่องต่อผู้อื่นไว้อย่างไรบ้างไหม และมีสิ่งใดที่ยังค้างใจเราอยู่บ้าง  
หากเป็นข้อบกพร่องที่เราเคยมีส่วนผิดจริง อาจเป็นคำพูดรุนแรงที่เคยพูดในครอบครัว  
อาจเป็นวาทะกระทบกระทั่งในหมู่เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน รุ่นพี่ รุ่นน้อง  
อาจเป็นการกระทำที่เกิดไปทำร้ายความรู้สึกใคร ทั้งที่ตั้งใจ และไม่ตั้งใจ  
อาจเป็นสิ่งที่เราเคยทำให้ญาติผู้ใหญ่ หรือผู้มีพระคุณต้องเสียใจ ฯลฯ  
ก็ขอให้เราสำนึกผิดด้วยใจจริง แล้วตั้งใจใหม่ที่เราจะระมัดระวัง ไม่ให้สิ่งนั้นเกิดขึ้นอีก  
แล้วหาโอกาสขอขมา หรือขอโทษต่อกัน และให้อภัยแก่กัน อย่างปราศจากเงื่อนไข  
เพื่อจะได้เริ่มต้นปีหน้าฟ้าใหม่ ด้วยใจที่โล่งเบาด้วยกันทุกฝ่าย

คนที่รู้สึกดีต่อกันอยู่แล้ว ก็จะได้ส่งความสุขกระซิบความปรารถนาดีต่อกันยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ  
คนที่เคยกระทบกระทั่งกัน ก็จะได้ทลายความรู้สึกขุ่น ๆ ออกจากใจ

สร้างบรรยากาศของความเป็นมิตร ความอบอุ่น ความมีเมตตาฉันญาติไว้รอบตัว  
และได้ลดละความเป็นตัวตนก้อนบ่อเริ่มของเราลงได้อีกสักเปลาะเล็ก ๆ ด้วย :

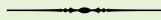
เพราะทิวภูมิานะที่เอาชนะคะคานกัน แม้เพียงเจียบ ๆ ในใจนั้น  
ไม่เคยให้ชัยชนะที่แท้จริงแก่ใครเลย อย่างที่คุณดังตฤณเขียนไว้ใน *คิดจากความว่าง ๒* ว่า  
ยอดของผู้ชนะ คือผู้เอาชนะสิ่งที่ชนะได้ยาก ซึ่งไม่ใช่มนุษย์ด้วยกัน  
แต่เป็นกิเลสอันครอบงำใจใครต่อใครได้ทั้งโลก นั่นเองค่ะ \_/\\_

ฉบับนี้ เราได้ผลงานจากไอเดียเก๋ไก๋ แปลกใหม่ และสร้างสรรค์ มาฝากกันเป็นครั้งแรก  
ด้วยรูปแบบของการ์ตูนช่อง สไตลค์อมมิคส์ ในคอลัมน์ “สัพเพหระธรรม”  
คุณพุงพี ส่งลายเส้นน่ารัก ๆ มาพร้อมกับธรรมะสบาย ๆ เรื่อง *ลอย...ลอยกระทง* ค่ะ  
เทศกาลนั้นเพิ่งผ่านไปหมด ๆ แต่ธรรมะที่เธอเอามาฝากนั้น ไม่ล้าสมัยเลยล่ะ : )

ว่าแต่ ใครอ่านแล้ว มีแรงบันดาลใจอยากจะอยากวาดการ์ตูนส่งมาบ้างไหมคะ ; )

ตามมาด้วย เรื่องสั้นชุด ๕ ตอนจบ จากปลายปากกาของ *คุณเมริน* ในคอลัมน์ “นิยาย/เรื่องสั้น อิงธรรมะ” เรื่อง **บัลลังก์หญ้า** ซึ่งฉบับนี้ลงต่อเป็น **ตอนที่ ๒** แล้วค่ะ และแอบกระซิบกันนิดนะค่ะว่า ถ้าใครอยากได้อรรถรสจากนิยายของเธอมากขึ้น อย่าพลาดนิตยสารฉบับเสียงของเรา (ตั้งแต่ฉบับที่ ๒๙) นะคะ *คุณยอด* ผাগผีไม้ลายมือไว้งานหลายคนติดใจ และคุณผู้อ่านก็น่าจะประทับใจเช่นกันค่ะ : )

อีกหลายคนชื่นชอบเรื่องราวที่คุณหอม *พิมพ์การัง* มีมาฝากเสมอ ๆ ในคอลัมน์ “ของฝากจากหอม” ซึ่งฉบับนี้ เธอส่งเรื่อง **คำน้อย คำหนึ่ง** มาฝากกัน ที่ว่าด้วยเรื่องใกล้ตัวมาก ๆ ขนาดที่อยู่แคริมผีปากของเราเอง ...ลมปากนั่นเองค่ะ คำพูดไม่กี่คำ อาจมีผลต่อจิตใจและความรู้สึกของใครต่อใครมากมาย กับเรื่องราวที่หลากหลาย คุณผู้อ่านอาจนึกเปลี่ยนวิธีคิดวิธีพูดกับคนรอบข้างได้ที่เดียวละค่ะ



ปีใหม่นี้ ใครมองหาหนังสือดี ๆ ว่าง่าย หรือนี่ก็อยากทำบุญด้วยหนังสือเป็นธรรมทาน เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีคุณหอมกลุ่มหนึ่งจาก *ลานธรรมเสวนา* ได้ขออนุญาตคุณดังตฤณ คัดสรรบทความที่เกี่ยวกับ “ความตาย” โดยเฉพาะ มารวบรวมและจัดพิมพ์เป็นเล่มขึ้น ด้วยเจตนาธรรมที่อยากให้ผู้ป่วยใกล้ตายได้รับรู้ทางอันควรเดินด้วยสติ และมีจิตที่เป็นสุข ให้เขาได้รู้ว่า เวลาที่เหลือของชีวิตนั้น ยังมีโอกาสรินความสุขสู่ใจได้ และได้เข้าใจว่า เขามีโอกาส “เตรียมตัว” เพื่อวินาทีของสุดท้ายของชีวิตให้ดีที่สุด ได้อย่างไร

คุณดังตฤณได้อนุญาตคณะผู้จัดทำให้นางานเขียนที่คัดสรรแล้วนั้นไปจัดพิมพ์รวมเล่ม และได้ให้เกียรติเขียนคำนำ พร้อมกับตั้งชื่อของหนังสือเล่มนี้ให้ว่า “**ณ มรณา**” ซึ่งคณะคุณหอมผู้จัดทำ ก็จะทำการแจกจ่ายหนังสือนี้ไปยังโรงพยาบาลทั่วประเทศด้วยค่ะ

ถ้าคุณผู้อ่านสนใจอยากจะร่วมบุญเพื่ออนุเคราะห์ผู้ป่วยใกล้ตายในโครงการนี้ หรืออยากร่วมบุญและขอรับหนังสือไปแจกจ่ายเองด้วย

ก็สามารถติดตามรายละเอียด รวมทั้งข้อมูลบริจาคได้ที่กระทู้นี้นะคะ \_/|\\_

<http://larndham.net/index.php?showtopic=29468&st=0>



สุดท้ายนี้ เพื่อเป็นการร่วมเฉลิมฉลองปีมหามงคลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
คุณกนิษฐาวิริยา ต.สุวรรณ หรือ คุณชมพู เจ้าของ บริษัท พรีเม่า พัชบลิชซึ่ง  
ซึ่งเคยเป็นแขกรับเชิญในคอลัมน์ “ธรรมะกับไลฟ์สไตล์” ฉบับที่ ๒๐ ของเราด้วย  
ได้ฝากหนังสือดีมีคุณค่ามามอบเป็นของขวัญให้กับคุณผู้อ่านนิตยสารของเราด้วยละค่ะ : )

หนังสือเล่มนี้มีชื่อว่า “พ่อ หลวงพ่อของแผ่นดิน”

ซึ่งเป็นการอัญเชิญพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสในส่วนที่เกี่ยวข้องกับ  
หลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา มารวบรวมจัดพิมพ์ขึ้น

พร้อมด้วยภาพประกอบที่หายากหลาย ๆ ภาพ เช่น ภาพในหลวงเมื่อครั้งทรงผนวช  
และภาพของพระองค์ท่านกับพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบหลายองค์ เป็นต้น  
จัดพิมพ์ด้วยกระดาษอาร์ตมันทั้งเล่ม นับเป็นหนังสือที่ทรงคุณค่าเล่มหนึ่งทีเดียวค่ะ

แต่ด้วยความที่แจกจ่ายทุกคนไม่ไหว : ) ขอให้คุณผู้อ่านตอบคำถามร่วมสนุกกันมานะคะว่า  
วันที่ในหลวงทรงผนวช ตรงกับวันที่เท่าไร เดือนอะไร ปีพุทธศักราชอะไร?

ส่งคำตอบมาได้ที่ [dthursday@gmail.com](mailto:dthursday@gmail.com)

พร้อมชื่อ และที่อยู่ ภายใน วันพฤหัสบดีที่ ๒๐ ธันวาคม นี้เท่านั้นนะค่ะ  
ผู้โชคดีที่ตอบถูกจำนวน ๑๐ ท่าน

จะได้รับหนังสือ “พ่อ หลวงพ่อของแผ่นดิน” จัดส่งให้ถึงที่บ้านค่ะ

แต่ถ้าใครไม่ได้เป็นผู้โชคดี ก็อย่าน้อยใจกันไปนะค่ะ...

คราวที่แล้วชิงบัตรชมภาพยนตร์การ์ตูนพระพุทธเจ้า คนที่ไม่ได้แอบมีน้อยใจกันด้วย  
คิดว่าเรามีของขวัญเล็ก ๆ น้อย ๆ มอบให้ พร้อม ๆ กับที่ได้สนุกร่วมกันก็แล้วกันนะค่ะ : )

ส่วนใครยังไม่ได้ไปชมการ์ตูนเรื่องพระพุทธเจ้า ก็อย่าลืมไปชมกันให้ได้นะค่ะ  
แล้วพบกันใหม่อีกสองสัปดาห์หน้าค่ะ สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←



ถาม: เวลาฟังชานแล้วเราคอยตามดู รู้สึกว่าเหมือนมันวิ่งเร็วมากคะ ตามดูสักพักก็รู้สึกเหนื่อย เหมือนกับมันเร็วแล้วเราก็กอยไล่ตาม ไม่ทราบว่าเป็นนี้ถูกต้องหรือเปล่าคะ

เราอย่าไปไล่ทีละตัว ถ้าเราไล่ มีรถหลายคัน เรามองทีละคัน จะเหนื่อย เราต้องยืนอยู่ที่สูงๆ และดูเห็นรถในมวลรวมนั้น ภาพรวม เพราะฉะนั้นเวลาที่ใจฟังชานนี้ ท่านบอกว่าให้รู้ว่าฟังชาน มองแบบภาพรวมเหมือนเรามองจากที่สูง เราต้องอยู่บนภูเขาทอง อะไอย่างนี้ ดูลงมา รุ่งหลวงพ้อ ภูเขาทองสูง เดียวนี้อาจจะต้องไปขึ้นตึกอะไรดูลงมา

ถาม: อยากให้หลวงพ้ออธิบายเกี่ยวกับการปฏิบัติคะ

การปฏิบัติจริงๆ ไม่ใช่เรื่องยากอะไร เราชอบไปวาดภาพให้มันเกินจริง แค่นี้สติ เรารู้ทันการทำงานของกายของใจ โดยเฉพาะของใจ กายมันเคลื่อนไปได้เพราะว่าใจมันสั่งนั่นแหละ พอรู้ทันเข้ามาถึงจิตถึงใจ ถึงต้นตอของมัน แล้ววางตัวต้นตอไปได้ก็สบาย ส่วนมากเราชอบไปแก้อาการ แก้ปรากฏการณ์ซึ่งบังคับไม่ได้

คล้ายๆ หนึ่งกลองแปลง หนึ่งตามงานวัดใครเคยเห็นไหม ทำไม่ต้องหนึ่งงานวัด มันเห็นเครื่องฉาย มันมีเครื่องฉายตั้งอยู่ จออยู่โน้น คนทั้งหลายไปหลงภาพในจอ ทวนเข้ามาไม่ถึงต้นตอของมัน ไปเห็นตัวนางเอกในหนัง ไปไล่คว้า คว้าเงานั้นแหละ ชั้นธัมมันก็เหมือนภาพลวงตา ชั้นธนะ... เหมือนภาพลวงตา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เราพบเราเห็นนั้นก็แค่ภาพลวงตาเหมือนภาพในจอหนังนั่นเอง

จริงๆ เราบังคับมันไม่ได้ เราจะไปไล่ตะครุบไล่จับไล่ควบคุมชั้นนั้นๆทำไม่ได้ เหมือนไล่ตะครุบภาพในจอหนัง ทำไม่ได้ ถ้าทวนกระแสเข้ามาถึงตัวต้นตอของมันคือจิตนั่นเอง สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นปรุงออกไปจากจิตนั่นเอง ถ้าเราแค่เอามือปิดเครื่องฉายหนัง ไม่ให้ทำงานต่อ ภาพในจอทั้งหมดก็ว่างเปล่า ตามสภาพเดิมของมัน เพราะฉะนั้น การปฏิบัติไม่ใช่บังคับอาการที่ละอาการ

**การปฏิบัติถ้าจะให้ได้ผลรวดเร็ว เรียนรู้เข้ามาให้ถึงต้นตอของความปรุงแต่ง ถ้ารู้เข้ามาถึงต้นตอของความปรุงแต่ง มันอยู่ที่จิตนั่นเอง จิตมันปรุงแต่ง ถ้ารู้ถึงความปรุงแต่งจนความปรุงแต่งขาดไป ไม่ต้องไปตามแก้อาการอีกแล้ว** คนทั้งหลายได้แต่แค่พยายามแก้อาการ พยายามทำได้แค่นั้นเองเพราะสติปัญญาไม่แก้อารมณ์ ไม่รู้ว่าวิธีจัดการกับความทุกข์ที่จะพ้นทุกข์อย่างแท้จริงนั้นคือทวนกระแสเข้ามา มาเรียนรู้ที่ต้นตอของมัน จนเราเห็นเลย กระทบจิตนี้ก็ไม่ใช่เรา คินให้ธรรมชาติไป โยนเครื่องฉายหนังทิ้งไปด้วย ใครก็เอามาฉายอีกไม่ได้แล้ว

แต่สติปัญญาของคนในโลกมันทำได้แค่ตะครุบภาพในจอหนัง เผอิญรูปภาพในจอมันยืนอยู่นิ่งๆ บางทีมันยืนคุยกันนิ่งๆ ไม่ได้เคลื่อนไหว ไปจับไว้ นึกว่าจับได้แล้ว หยุดได้ชั่วคราว เดียวมันก็หนีไปอีก หนีอีกก็วิ่งไล่จับอีก โง่งนะ

ศาสนาพุทธเราเรียนย้อนเข้ามาหาต้นตอของมัน ต้นตอของความปรุงแต่งอยู่ที่จิตนี่เอง วันหนึ่งรู้ทันต้นตอของมัน คล้ายๆ เอามือไปปิดตรงที่มันฉายไฟออกมา ภาพในจอหนังก็หายไป ไม่หลงออกไปข้างนอกแล้ว สุดท้ายโยนเครื่องฉายหนังลงน้ำไป สุดท้ายคือเราโยนจิตทั้งปวงนั่นเอง สลัดทิ้ง มันก็จะฉายอีกไม่ได้

ทีนี้เราเอามือปิดไว้ พอหมดแรงปิดมันก็ฉายอีก พวกที่เดินตาม ไม่หลงไปกับความปรุงแต่งทางตา หู จมูก ลิ้น กายแล้ว

แต่เครื่องฉายหนังยังเดินอยู่ เพียงแต่ไม่ทำงานออกไปสู่กามภพ  
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ปิโดอยู่  
หมดแรงปิดเมื่อไหร่ เผลอหลุดมือเมื่อไหร่ มันฉายออกไปอีกแล้ว  
พวกพรหมสารวมจิตเข้ามา แต่ว่าจิตก็ยังปรุงแต่งอยู่  
คือหนังยังฉายอยู่แต่ว่ามันไปที่จอไม่ได้เท่านั้นเอง รูปมันไปไม่ถึงจอ  
เพราะฉะนั้น ภาวนานะเป็นขั้นเป็นตอน  
คนทั้งหลายมันไล่จับเงา ไไลในกามนั่นเอง รู้สึกสนุกสนานเอร็ดอร่อยสวยงาม  
รูปในจอหนังสวยกว่าตัวเครื่องฉายหนังใช้ไหม แต่ไม่ใช่ของจริง  
กามก็เป็นอย่างนั้นแหละ สวยงามล่อลวงให้วิ่งไล่จับ  
เหมือนๆ จะได้แต่ไม่เคยได้ ไม่เคยอึดไม่เคยเต็มหรอก  
สารวมจิตสารวมใจเข้ามา ไม่ออกไปภายนอก สงบอยู่ภายใน  
อันนี้ก็ได้รับความสงบ ได้รับความสุข  
แก้ปัญหาได้ชั่วคราวชั่วคราว เหมือนการทำสมถะ  
ถ้ามาเรียนรู้อุจจเรทำลายเครื่องฉายไป คือเราสามารถปล่อยวางขั้น ๕ ได้  
ขั้น ๕ ตัวสุดท้ายที่จะวางคือจิตนั่นเอง  
ตราบไตที่ยังปล่อยวางจิตไม่ได้ ก็จะมีขั้น ๕ ใหม่ๆ ขึ้นมาอีก  
เพราะจิตดวงเดียวนี้แหละสร้างขั้น ๕ ขึ้นมาใหม่ได้ทั้งขั้น ๕  
จิตดวงเดียวนี้แหละเหมือนเมล็ดพันธุ์  
เดี่ยวไปงอกเป็นต้นไม้ใหญ่ๆ ออกลูกออกหลานได้อีกเยอะแยะ  
เพราะฉะนั้น เรียนเข้ามาถึงจิตถึงใจ วันหนึ่งทำลายเมล็ดพันธุ์คืออวิชชาลงไป  
ทำลายเชื้อพันธุ์ของมัน เป็นเมล็ดที่ไม่งอกอีกแล้ว  
มันก็ยังทรงรูปของเมล็ดที่ไม่งอกไปอีกช่วงหนึ่ง ต่อไปก็แตกสลายหายไป

การปฏิบัติมีความสุขอยู่ข้างหน้ามากมาย

เราแม้แต่ตะครุบเงา อย่าหลง เสียเวลา ไม่ฉลาดเลย

**ความสุขที่เป็นภาพลวงตา**

พระพุทธเจ้าบอกขั้นมันเป็นภาพลวงตา เหมือนพยัคฆ์

พยัคฆ์ อย่างเราขับรถไปมองเห็นไกลๆ เห็นเหมือนเป็นน้ำข้าง

เห็นเหมือนไอน้ำเต็นยิบๆ เข้าใกล้ๆ แล้วหายไปหมดเลย

ความสุขก็ล่อเราอย่างนี้แหละ ให้วิ่งไป

พอเข้าไปใกล้ๆ ก็หายไป ไปอยู่ข้างหน้าอีกแล้ว

เราก็วนเวียน น่าสงสารมาก

ถ้ายังวนเวียนอยู่ก็ยังไม่รู้สึกน่าสงสารหรอก

ยังรู้สึกว่าบางครั้งก็เอรีดอ้อย สนุก

บางครั้งก็เศร้าโศก บางครั้งก็ทุกข์

เดี๋ยวก็ดีใจ เดียวก็เสียใจ เดียวก็สุข เดียวก็ทุกข์ เวียนอยู่อย่างนั้น ก็ยังพอท

รู้สึกทุกข์บ้างสุขบ้าง รู้สึกไม่ใช่เราทุกข์คนเดียว

ใครๆ เขาก็เป็นอย่างนี้เหมือนกัน หมดทั้งโลก

นี่เพราะว่าไม่มีสติปัญญาที่จะพ้นไปจากวังวนของความปรุงแต่งอันนี้

ค่อยๆ เรียนเข้ามา เข้ามาหาจิตหาใจตัวเอง ไม่หลงปรุงแต่งออกไปภายนอก

แล้ววันหนึ่งหมดความปรุงแต่งสิ้นเชิง

**มันจะหมดความปรุงแต่งสิ้นเชิงเมื่อมันปล่อยวางความยึดถือจิตใจได้**

ด้วยเหตุนี้ หลวงปู่ดูลย์ถึงสอนบอกว่า **“จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค”**

คำสอนนี้สูงมาก ไม่ใช่อย่างที่คนรุ่นหลังๆ บางคนเอาไปเล่นเผื่อ

ไปแต่งไอน์น่นเป็นมรรค ไอน์นี้เป็นทุกข์ ไอน์นี้เป็นนิโรธ แต่งกันเผื่อเยอะเยอะ

ทำลายหลักธรรมแท้ๆ ลงไปด้วยความคะนอง

**จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้งเป็นมรรค** นี่ท่านเล็งเห็นไปถึงอรหัตตมรรค

เพราะฉะนั้น ถ้าเมื่อไรจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง

รู้ว่าจิตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

แล้วปล่อยวางจิตได้ นั่นแหละจะพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

มีคนเคยถามหลวงปู่ดูลย์ว่าจะปฏิบัติสั้นๆ ทำยังไง

ท่านบอกไม่ส่งจิตออกนอก

อย่าไปจับเงาในเครื่องฉายหนัง แล้วก็มาดูจิต ให้ดูจิต มาดูจิตดูใจ

เราภาวนา ดูเข้ามาถึงจิตถึงใจแล้วมันจะเหมือนผลไม้ที่รอเวลาสุก

เขาสุกงอมหอมหวานของเขาเอง ไปเร่งรัดเขาไม่ได้

เอามาบ่มอะไรอย่างนี้ก็ได้ไม่ได้

เพราะฉะนั้น ดูเข้ามาให้ถึงจิตถึงใจ ง่ายที่สุดเลย

หัดใหม่ๆ เรายังดูจิตไม่ได้หรอก เราไม่เห็นจิตหรอก  
หัดใหม่ๆ เราเห็นแต่อาการของจิต เห็นจิตตสังขารคือสิ่งที่จิตปรุงขึ้นมา  
เช่น เราเห็นความสุขความทุกข์ เห็นกุศลอกุศลเกิดขึ้นมา  
เห็นได้แค่นี้เอง ไม่ได้เห็นจิตหรอก  
เราเฝ้ารู้ความปรุงแต่งเหล่านี้ของจิต  
รู้ริยาอาการของเขาจนเรารู้ว่าจริงๆ จิตเป็นยังไง  
อาการของจิตหรือความรู้สึกนึกคิดที่ปรุงแต่งขึ้นมาเป็นอย่างหนึ่ง จิตเป็นอย่างหนึ่ง  
ค่อยเรียนรู้ไป จนจิตพ้นจากความปรุงแต่ง  
จิตมันปรุงแต่ง แล้วมันก็เข้าไปติดกับสิ่งที่มันปรุงแต่ง  
มันเหมือนแมงมุมโง่ๆ ตัวหนึ่งชักใยขึ้นมาแล้วไปติดใยตัวเอง  
มันมีจริงหรือเปล่าไม่รู้แมงมุมโง่อย่างนี้ แต่ว่าหลวงพ่อบอกเห็นเต็มห้องนี้เลย  
แมงมุมตัวจริงมันจะติดหรือเปล่าไม่รู้  
แมงมุมในห้องนี้มันก็ติดใยของตัวเองนั่นแหละ  
คอยรู้ คอยรู้ทันความปรุงแต่งของจิตใจไป วันหนึ่งก็พ้น

**ถาม:** ช่วงนี้รู้สึกว่าเป็นกลางกับกิเลสมากขึ้นค่ะ

ต้องเป็นกลางกับกุศลด้วย ไม่เฉพาะเป็นกลางกับกิเลส  
สุขทุกข์ดีชั่ว จิตเป็นกลางทั้งหมดเลย  
พอจิตเป็นกลางจิตไม่ตื่น จิตไม่ปรุงแต่ง  
เห็นไหมพอถึงจุดหนึ่งจิตจะพ้นความปรุงแต่ง  
เพราะฉะนั้น ให้เรารู้สุขทุกข์ดีชั่วอะไรเกิดขึ้นก็รู้ไปเรื่อยๆ  
ที่แรกรู้แล้วก็หวั่นไหวยินดียินร้าย  
ต่อมาเรารู้ทันจิตที่หวั่นไหวยินดียินร้ายอีกชั้นหนึ่ง รู้เข้าไปอีกชั้นหนึ่ง  
ที่แรกมันรู้สึกอารมณ์ทั้งหลาย แล้วก็เกิดความยินดียินร้ายขึ้นมา ให้รู้ทันลงไป  
พอจิตหมดจากความยินดียินร้าย ไม่ใช่ไปเพ่งให้หมด ให้รู้เฉยๆ มันจะดับไปเอง  
ความยินดียินร้ายมันเกิดจากการที่เราไปคิดให้ค่า

ว่าไอ้เน่ดีไอ้เน่ไม่ดี มันก็เลยยินดียินดีร้ายขึ้นมา  
พอเราไปรู้ความยินดียินดีร้ายโดยไม่ไปหลงอยู่ในโลกของความคิด ไม่ได้ให้ค่าอะไรเพิ่ม  
ความยินดียินดีร้ายจะดับไปเองโดยอัตโนมัติ เพราะไม่มีต้นเหตุคือเราไม่ได้คิดปรุงไป  
ความยินดียินดีร้ายก็ดับ ใจเป็นกลาง

เราจะเห็นสุขทุกข์ชั่วชั่วเสมอภาคกันคือเกิดแล้วดับ  
ไม่ใช่เป็นกลางกับกิเลสอย่างเดียว เป็นกลางกับกุศลด้วย  
พอใจเราเป็นกลางใจจะไม่ตื่น ใจไม่ตื่นใจจะเข้าถึงธรรม  
ใจที่ยังตื่น ใจมันหิวมันก็ตื่นไปเรื่อย จิตใจมันต้องมันด้าน มันมีความหิวขึ้นมามันก็ตื่น  
เราเอาอาหารไปให้มันกิน คือเราตอบสนองกิเลสไป มันยังได้เรี่ยวแรงขึ้นอีก  
มันแข็งแรงขึ้น มันก็ยิ่งตื่นแรงกว่าเก่า  
ตื่นเท่าเก่ายังไม่ม่ปัญหาสู่เลย พอเราสนองมันเข้าไป แรงมันมากกว่าเก่า

อย่างคนเคยทำชั่วจะทำชั่วได้เร็วกว่าเก่า  
อย่างคนแต่เดิมไม่เคยโกหกนี่  
เวลาจะโกหกทีหนึ่งใจสั่นริกๆ ริกๆ มือเท้าเย็นหน้าแดง  
พอโกหกบ่อยๆ เฉยๆ พุดไปเรื่อยๆ เฉยๆ เราชิน  
ถ้าทำแบบนี้กิเลสจะยิ่งมีกำลังกล้าขึ้นๆ  
เพราะฉะนั้นอย่าไปให้อาหารมัน ตัดอาหารมันเสีย  
ตัดอาหารมัน คือมีศีลให้ดีๆ รักษาศีลไว้ให้ดี ไม่ตอบสนองกิเลส  
และก็คอยตามรู้คอยตามดูเรียนรู้มันไป เรียนรู้เข้ามาให้ถึงจิตถึงใจเลย  
กิเลสก็ส่วนกิเลสสิ จิตก็ส่วนจิตสิ คนละอันกัน  
กิเลสก็คือสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา เหมือนแมงมุมชักใยขึ้นมา  
แล้วกิเลสมันแหละกลับมาครอบงำจิต แมงมุมไปติดใยตายแล้ว  
จิตมันแอบไปปรุงขึ้นมา ปรุงกิเลสขึ้นมา แล้วกิเลสก็กลับมามีอิทธิพลครอบงำจิต  
ต่อไปกิเลสก็มีกำลังกล้ามากขึ้นๆ คราวนี้บึงการจิตได้ทั้งวันแล้ว  
เพราะฉะนั้นสู้กับกิเลส จะถอยไม่ได้ ต้องสู้ตาย สู้กันถึงเลือดถึงเนื้อเลย

ถ้าอ่อนแอท้อแท้ถดถอยเมื่อไร ถอยไกล ถอยไกล  
ไม่ใช่ถอยทีหนึ่งก้าวสองก้าว มันถอยกันเป็นชาติๆ

ถ้าในคัมภีร์เขาจะถอยครั้งละห้าร้อยชาติ ห้าร้อยชาติ บางทีถอยนานมากเลย  
อย่างพระอานนท์ สมัยก่อนจะเป็นพระอานนท์  
ไปทำบุญมา แล้วขอให้มีรูปงาม ขอให้หล่อ  
อีกชาติหนึ่งเกิดมาหล่อเพียวเลย คราวนี้ก็ไปทำผิวดีล ประพฤติผิดในกาม  
ท่านบอกท่านตายจากชาตินั้นท่านเวียนอยู่ในนรกเนิ่นนาน  
นี่ มีความสุขชั่วครั้งชั่วคราวแล้วท่านไปเวียนอยู่ในนรกนาน  
พ้นจากนรกขึ้นมา ท่านมาเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เกิดเป็นวัว  
บุญที่ทำความดีไว้ และก้ออิชฐานไว้ก็ส่งผลให้เป็นวัวรูปหล่อ  
เป็นวัวสุดหล่อ ถ้าเข้าประกวดที่ไรต้องชนะ สมัยโบราณเขาคงไม่ประกวดกัน  
ที่นี้เวลาเจ้าของเทียมเกวียนไปไหนมาไหน  
วัวสาวๆ ชอบมาวิ่งตาม เจ้าของรำคาญนะ เลยจับตอนไปอีก  
นี่ท่านบอกว่าท่านถูกตอนอยู่ห้าร้อยชาติ  
ห้าร้อยชาติหมายถึงถูกตอนแล้วตอนอีกอย่างนั้น ซ้ำแล้วซ้ำอีก  
เสร็จแล้วมาเกิดเป็นคน เป็นคนที่ไม่สมประกอบ ผิดปกติทางเพศ  
ท่านบอกเป็นอยู่อย่างนี้อีกนาน กว่าจะสมประกอบคืนขึ้นมาได้  
คูสิทำผิดชั่ววูบเท่านั้น เวียนอยู่นับเวลานี้นับไม่ถูกเลย  
หรืออย่างบางคนโกรธเศรษฐี เศรษฐีเขาไปสร้างวัด  
อยากไปแก่งเศรษฐีคนนี้ ไปเผาวัดเผากุฏิของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าในอดีต  
เพื่อจะแก้แค้นเขาคนเดียวเท่านั้น ไปเผาวัด ไปเผากุฏิพระพุทธเจ้า  
จะให้เศรษฐีนั้นเจ็บใจเพราะเป็นคนสร้างวัด  
เศรษฐีนั้นใจถึง ดีใจใหญ่ อู๋ย ปลื้ม จะได้สร้างอีกแล้ว  
ได้ถวายวัดกับพระพุทธเจ้าอีกครั้งหนึ่งแล้ว เศรษฐีนั้นก็ได้ผลดีไป  
ตานั้นเป็นเปรตอยู่ช้านาน ตลอดพุทธันดรหนึ่งช่วงที่เว้นว่างจากพระพุทธเจ้า  
ตกนรกอยู่นาน แล้วก็ขึ้นมาเป็นเปรตอีกเป็นพุทธันดร  
ความผิดชั่ววูบให้ผลยาว

ถาม: บางครั้งรู้สึกว่าย่ำซีเกียจอยู่ค่ะ ปฏิบัติไปสักพักแล้วก็หลงโลกอีกแล้ว บางครั้งก็รู้สึกท้อแท้ค่ะ

เราอย่าประมาท เราเดินอยู่บนขอบเหวแท้ๆ เลย เหมือนเราไต่ลวดอยู่บนขอบเหวนะ ไม่ใช่เดินอยู่บนพื้นเรียบๆ เหมือนไต่เชือกไต่อะไรอยู่ พลาดพลั้งไม่ได้ ต้องสู้

ประมาทไม่ได้เลยสังสารวัฏนี้ พลาดแวบเดียวนี้ไปยาวมากเลย เหมือนเราไต่ภูเขา เราพลัดตกเหวลงมา ไม่ใช่่ง่ายที่จะขึ้นไป ทุกข์ทุกเล ต้องเข้มแข็ง สู้กับกิเลสถอยไม่ได้ แต่สู้ต้องมีสติปัญญา เหมือนเราไต่เขาต้องมีสติปัญญา ไม่ใช่ไต่โง่ๆ ขึ้นไป ตอนนี้เหนื่อยแล้วหยุดพัก หาชะง่อนหินพักก่อน มีเรียวมีแรงค่อยไต่ใหม่ เรากาวนาไปแล้วช่วงนี้เหน็ดเหนื่อยแล้วทำสมณะ ทำความสงบ สงบแล้วจิตใจมีเรียวมีแรงแล้ว มาเจริญปัญญารู้กายรู้ใจอีก กระจึ๊ๆ ไปเรื่อยไม่ท้อถอย จะยากลำบากแค่ไหนก็ถอยไม่ได้ เป็นโอกาสดีมาก ๆ ของพวกเราแล้วที่ได้เจอศาสนาพุทธ ถ้าระลึกชาติได้จะรู้เลย ชาติใดที่ไม่รู้จักศาสนาพุทธนะ จิตใจจะวังเวงที่สุดเลย ใช้คำว่าวังเวง มันรู้สึกอย่างนั้น ถามว่าจิตใจชั่วไหม ไม่ชั่วหรอก เพราะเคยทำทานเคยถือศีลอะไรอย่างนี้ มันไม่ชั่วหรอก แต่มันไม่รู้ทิศทาง ไม่รู้ว่าชีวิตเราเกิดมาทำอะไร เกิดมาเพื่ออะไร ทำอย่างไรเราจะใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่รู้เลย ก็ทำตามประเพณี ทำความดีอย่างโลกๆ ไป ตามๆ กันไปเรื่อยๆ เด็กรๆ ก็เรียนหนังสือไป โตขึ้นมีลูกมีเมียมีสามี เลี้ยงลูกเลี้ยงหลานอะไรอย่างนี้ไป ก็แก่ตายไปชาติหนึ่ง

การที่ได้เจอได้เป็นมนุษย์นี้ยาก กว่าที่จะได้เป็นมนุษย์ยาก อย่างในวัดในวานี่มนุษย์น้อย อมนุษย์เยอะ เพราะฉะนั้นกว่าจะเป็นมนุษย์นี้ยาก เป็นมนุษย์แล้วกว่าจะได้เจอศาสนาพุทธยาก ยากมาก เจอแล้วกว่าเราจะมีศรัทธา ที่จะเข้ามานั่งฟังธรรมนี้ยากมากเลย



หลวงปู่เทศก์เคยคุยให้หลวงพ่อฟัง บอกคนในโลกมีที่พันล้านละ  
ตอนนั้นบอกมีสี่พันล้าน เดียวนี้เท่าไรไม่รู้ ตอนนั้นนานแล้ว บอกมีสี่พันกว่าล้านครับ  
เป็นชาวพุทธเท่าไร บอกเหลือไม่เยอะแล้วครับ เหลือนิดเดียว ไม่ก็ร้อยล้าน  
เป็นชาวพุทธแล้วที่ศึกษาธรรมะจริงๆ ที่เข้าวัดเข้าวา มีน้อย  
อย่างเมืองไทยชาวพุทธร้อยคน ที่สนใจเข้าวัดเข้าวาศึกษาธรรมะมีน้อย  
ที่เข้ามาในวัดแล้วที่สนใจศึกษาธรรมะจริงๆ ก็น้อยลงไปอีก  
ส่วนมากเข้ามาในวัดก็ไม่ได้มาศึกษาธรรมะ  
มาหาหยาหาเบอร์ หาอะไรอย่างนี้ หาโชคหาลาภหาความสบายใจ  
กลุ่มใจขึ้นมาที่มานั่งเล่าความทุกข์ให้พระฟัง แล้วก็สวดขึ้นกลับไป  
พระนี่หงิก พระก็รับขยะมาเต็มเลยนะ พระทุกข์แทน  
พระทุกข์พระเลยเป็นโรคกระเพาะเยอะเลย  
พระมีความทุกข์เพราะโยมเอาขยะมาใส่ โยมสบายใจ  
นี่หาโยมภวานายาก ยาก คนเข้าวัดร้อยคนจะภวานาซึกคนสองคนก็ยาก  
พวกเรานี่ถือว่าส่วนน้อยมากเลย  
คือในเมืองไทยคนทั้งหลายสิบล้าน สนใจศึกษาธรรมะจริงๆ สักเท่าไรกัน  
ศึกษาตามแพ้นั้นเยอะ ถึงยุคนี้คนชอบปฏิบัติธรรม แต่ปฏิบัติเป็นแพ้นเสียเยอะ  
ปฏิบัติที่มุ่งต่ออรรถต่อธรรมจริงๆ ไม่มาก  
ที่นี้ท่านยังบอกอีก คนที่ปฏิบัติร้อยคนนะ จะเข้าถึงธรรมแท้ๆ สักคนหนึ่งก็ยาก  
เป็นงานที่ถอยไม่ได้ ต้องสู้ตายจริงๆ เพราะเรามีโอกาสแล้ว  
เราฝ่าด่านมาหลายด่านแล้ว  
เราได้เป็นมนุษย์  
เรามาเกิดเป็นมนุษย์ในยุคที่มีศาสนาพุทธ  
ไม่ได้เกิดในยุคที่มีศาสนาพุทธอย่างเดียว  
เราเกิดยุคที่แผ่นดินนี้มีศาสนาพุทธให้เราศึกษาอยู่ ยิ่งยากหนักเข้าไปอีก  
อย่างตอนนี้ คนในเอธิโอเปีย ก็เกิดในยุคที่ยังมีศาสนาพุทธแต่ไม่เคยสัมผัสเลย  
นี่ของเราได้สัมผัส เพราะเรามีศรัทธามีความเลื่อมใส  
เราเข้าไปใกล้ครูบาอาจารย์ได้ฟังธรรมะที่สืบทอดกันมา  
หน้าที่เหลืออันเดียวเอง ลงมือทำลงมือปฏิบัติ

อย่าถอย อย่าท้อแท้ ดูทุกวัน ดูไป เรียนรู้กายเรียนรู้ใจของเราไปเรื่อย  
รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจ ว่าจริงๆ เขาเป็นอย่างไร เขาเที่ยงหรือไม่เที่ยง  
เขาเป็นสุขหรือเขาเป็นทุกข์ เขาบังคับได้หรือเขาบังคับไม่ได้  
เรียนเพื่อให้เห็นความจริง ไม่ใช่เรียนเพื่อให้เที่ยง  
ไม่ใช่เรียนเพื่อให้สุข ไม่ใช่เรียนเพื่อที่จะบังคับให้ได้  
ชั้น ๕ ไม่เที่ยง ยิ่งไงก็ไม่เที่ยง  
ชั้น ๕ เป็นทุกข์ ยิ่งไงก็ต้องเป็นทุกข์  
ชั้น ๕ เป็นอนัตตา ยิ่งไงก็ต้องเป็นอนัตตา  
ชั้น ๕ ของหมาของแมวของปลุกุน  
หรือชั้น ๕ ของพระอรหันต์ก็เป็นไตรลักษณ์เหมือนกันทั้งนั้นเลย  
ไม่มีอะไรต่างกัน ต่างกันแต่รูปลักษณะ  
เนื้อแท้ก็เหมือนกันนั่นแหละ บังคับไม่ได้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา  
พระอรหันต์ไม่ใช่คนที่ฝึกจนบังคับชั้น ๕ สำเร็จ  
แต่คือคนที่เรียนรู้ชั้น ๕ จนรู้ความจริงของมัน แล้วปล่อยวางความยึดถือได้  
อย่างที่ คุณเห็น คุณไปยึดมา คว้าขึ้นมาทุกวัน  
ต้องคว้ามา คว้าแล้วก็ขยำขยี้มันอยู่อย่างนั้นแหละ  
ถ้าวันใดแจ้งขึ้นมา  
สิ่งที่คว้าขึ้นมาแล้วนึกว่าของดีของวิเศษ จิตใจนี้นึกว่าของดีของวิเศษ  
พอปัญญาแจ่มแจ้งแทงตลอดจะเห็นว่า นี่ตัวทุกข์ ตัวทุกข์ล้วนๆ  
เมื่อใดเห็นชั้นเป็นทุกข์เมื่อนั้นจะวางชั้น  
เมื่อใดยังเห็นชั้นเป็นทุกข์บ้างเป็นสุขบ้างจะไม่วางชั้น  
แต่จะค้นหาความสุขจะค้นหาหนิความทุกข์  
เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนรู้ชั้น รู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจ รู้ทุกวัน  
จนวันหนึ่งปัญญาเห็น นั่นมันทุกข์ล้วนๆ ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้างอย่างที่เคยคิดหรือ  
มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย

หลวงปู่เทสก์เคยสอนหลวงพ่อก่อน ฟังท่านเหมือนรู้เรื่อง  
ท่านบอกนอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิดขึ้น  
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรตั้งอยู่

นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับไป  
บอกเมื่อไรเห็นทุกข์เมื่อนั้นเห็นธรรม  
สอนอย่างนี้ ฟังแล้วก็ธรรมดาๆ ไซ้ใหม่  
โห... ลองภาวนาเห็นจิตเห็นใจเป็นทุกข์สิ มันน่าอัศจรรย์ มันพ้นทุกข์ได้จริงๆ  
มันเห็นธรรม มันเห็นธรรมที่พ้นจากทุกข์  
เมื่อใดเห็นธรรมที่พ้นจากทุกข์ มันเหมือนโลกธาตุสะเทือนเลย  
ใจเรานี้สะเทือน มันสะเทือนออกมาจากใจนี้เอง  
โลกไม่ได้สะเทือนหรอก มันสะเทือนจากใจเรานี้เอง  
ความสุขอะไรมันจะท่วมท้นขึ้นมาได้ขนาดนั้น  
มีความสุขมาศาลาจนเหมือนธาตุขันธ์ของมนุษย์จะทนอยู่ไม่ได้  
เหมือนจะแตกสลายเลย  
เพราะฉะนั้นต้องภาวนา ถอยไม่ได้ ถอยแล้วโง่ ไม่ใช่โง่เฉยๆ  
ไม่ใช่โง่ห้าร้อยชาติด้วย โง่นาน โง่นาน  
ถอยทีหนึ่งถอยนาน มีโอกาสแล้วต้องทำ ทั้งโอกาสผ่านไปแล้วก็คือหมดโอกาส  
หลวงพ่เขียนธรรมะไว้อันหนึ่งนานแล้ว

หนทางยังมีอยู่ ผู้เดินทางก็ยังไม่ขาดสาย  
ให้ลงมือเดินทางเสียตั้งแต่วันนี้  
ก่อนที่เส้นทางนี้ หรือร่องรอย รอยเท้าของท่านผู้นี้จะหายไป  
พอถึงวันที่เส้นทางนี้หายไป จะระหกระเหินอีกนานเลย

นาน ไม่ได้พูดเล่นๆ พูดมาจากความเข้าใจจริงๆ เลย

ใครความจำดีๆ จะรู้ว่าน่ากลัว สังสารวัฏ  
ความจำดีๆ เหมือนจำข้ามภพข้ามชาติ น่ากลัว  
เพราะฉะนั้น ถ้าให้รู้กายให้รู้ใจตัวเอง คอยรู้กายคอยรู้ใจอย่างที่เขาเป็น  
ไม่ใช่ไปบังคับเขาไม่ใช่ไปแทรกแซงเขา รู้กายอย่างที่เขาคือ  
คือกายเป็นอะไร กายเป็นทุกข์  
นั่งอยู่ก็ทุกข์ ยืนอยู่ก็ทุกข์ เดินอยู่ก็ทุกข์ นอนอยู่ก็ทุกข์  
นี่รู้ลงไปที่กาย กายนี้เป็นวัตถุ เป็นก้อนธาตุ มีธาตุไหลเข้ามีธาตุไหลออกตลอดวัน  
เรายืมธาตุเหล่านี้มาจากพ่อแม่เป็นจุดตั้งต้น

แล้วเราก็อาศัยธาตุของโลกหล่อเลี้ยงร่างกายนี้โตขึ้นมา  
วันหนึ่งก็คืนธาตุนี้ให้โลกเขาไป  
นี่เรียกว่ารู้ความจริงของกาย จะไม่หลงไหลได้ปลื้มหรือ  
พอรู้ความจริงของกาย วางกายได้นี้ จะได้พระอนาคา  
มันไม่อยากมีแฟน ไม่อยากมีอะไรแล้ว  
รู้ว่าก่อนดินก่อนธาตุ ไม่ใช่ของดีของวิเศษ ของสะอาดบริสุทธิ์อะไร  
แล้วมาเรียนรู้จิต จิตนี้ไม่เที่ยง จิตใจของเราเปลี่ยนแปลงทั้งวันทั้งคืน  
เดี๋ยวสุข เดี่ยวทุกข์ เดี่ยวดี เดี่ยวร้าย  
เดี๋ยววิ่งไปทางตา เดี่ยววิ่งไปทางหู เดี่ยววิ่งไปคิด  
จิตใจปรุงแต่งทั้งวันทั้งคืน ไม่เที่ยง  
จิตใจเป็นอนัตตา บังคับไม่ได้  
สั่งให้ดีไม่ได้ สั่งให้สุขไม่ได้ สั่งให้สงบไม่ได้ สั่งมันไม่ได้สักอย่างเลย  
มันจะดีหรือมันจะร้าย มันจะสุขหรือมันจะไม่สุข เลือกไม่ได้  
นี่เรียนจนเห็นอย่างนี้ วันหนึ่งจะวาง รู้เลยกายนี้ใจนี้ไม่ใช่เราหรอก

แรกๆ ที่เห็นว่ากายกับใจไม่ใช่เรานี่ใจยังฝัน  
ยังไม่อยากยอมรับความจริงเพราะยังรักกายรักใจ  
มันจะรู้สึกกลัว บางคนรู้สึกหัวเหวี่ยงว่าง  
ตายแล้วตัวเราหายไป เหวี่ยงว่าง เทียวไขว่คว้าใหญ่ ตัวเราหายไปไหนแล้ว เสียตาย  
บางคนรู้สึกกลัว บางคนรู้สึกเบื่อ เกิดความเบื่อหน่ายมากเลย โลกนี้ไร้สาระทั้งโลกเลย  
ความสุขก็ไร้สาระ ความทุกข์ก็ไร้สาระ  
กุศลก็ไร้สาระ เพราะพึ่งพาได้ชั่วคราวแล้วก็หายไป  
อกุศลก็ไร้สาระ ยิ่งไร้สาระหนักเข้าไปอีก  
เพราะว่าเปียดเบียน บั่นทอนทำให้ความทุกข์มากขึ้นๆ  
ในที่สุดใจจะเป็นกลาง เห็นแต่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างไร้สาระ  
ทุกสิ่งทุกอย่างยึดถืออะไรไว้ไม่ได้เลย ของชั่วคราวทั้งหมดเลย  
ใจมันจะเลิกฝัน  
ทีแรกก็เหวี่ยง กล้วยบ้าง ฝรั่งบ้าง เปื่อบ้าง นี่ก็คอยทนดูไป  
จะเห็นเลยความเบื่อความกลัวความว่างแหว่งอะไรอย่างนี้ เป็นของชั่วคราว

แปลกปลอมเข้ามาเหมือนกับอารมณ์ตัวอื่นๆ นั่นเอง  
พอมันกระเด็นออกไปจากใจแล้ว ใจก็จะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นกลาง  
คราวนี้เป็นกลางด้วยปัญญา ไม่ดีใจ ใจจะดีไม่น้อยลงๆ ใจดีไม่น้อยลงเรื่อยๆ  
พอใจหยุดดีดับลงไป อริยมรรคมันจะเกิดขึ้นมา เพราะว่าใจเลิกปรุงแต่ง  
พอใจเลิกปรุงแต่ง จะเห็นธรรมะที่ไม่ปรุงแต่งคือเห็นนิพพาน  
เห็นนิพพานครั้งแรกเรียกว่าพระโสดาบัน

ฉะนั้น

อยู่ที่ว่าเราเรียนรู้กายเรียนรู้ใจมากเข้าๆ จนเขาเลิกปรุงแต่งของเขาเอง ไม่ใช่บังคับเขา  
พยายามบังคับไม่ให้เขาปรุงแต่นั้นแหละกำลังปรุงแต่งการบังคับอยู่  
ต้องรู้ความจริงจนเขาเลิกปรุงแต่งของเขาเอง

พอเขาเลิกปรุงแต่งล่ะก็ เราจะเห็นธรรมะที่ไม่ปรุงแต่ง เห็นในฉับพลัน

เวลาเราสะสมสติ สมาธิ ปัญญา ทำกันนาน ทำกันแรมเดือนแรมปี

เวลาตัดสิ้นความรู้นี้ชั่วฟ้าแลบเท่านั้นเอง ชั่วขณะเดียว วาบเดียวขาดสะบั้นเลย

เหมือนอย่างเราตัดต้นไม้สักต้นหนึ่งนะ เราฟันแล้วฟันอีกๆ ฟันไปเรื่อยๆ

นาทีสุดท้ายที่ต้นไม้จะล้ม ฟันฉับเดียวขาดเลย ล้มไปแล้ว

เวลาที่มรรคผลจะเกิดเกิดชั่วขณะจิต สั้นๆ ชั่วขณะเดียว

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมหนึ่งขณะจิตนี้เรื่องสำคัญมาก

ปัจจุบัน ขณะจิตเดียว ปัจจุบันไม่ใช่ชั่วโมงหนึ่งนาทีหนึ่ง

คำว่าปัจจุบันก็คือขณะจิตต่อหน้านั่นเอง

เราเรียนรู้กายเรียนรู้ใจลงปัจจุบันไปเรื่อยๆ

ไม่หลงไปอดีตไม่หลงไปอนาคต รู้ลงปัจจุบันไป

ถึงวันหนึ่งเขารู้แจ้ง เขาวางบิณฑบาต เขาก็ถึงธรรมบิณฑบาต

ต้องทน อย่าถอย ถอยแล้วถอยยาว

เราต้องเข้มแข็ง ต้องพึ่งตัวเองให้ได้

จากเทศน์ที่สวนสันติธรรม วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๙ (รอบ ๑)

พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช

สารบัญ ←

## กำจัดตัวการที่ทำให้ขาดสติ

ขั้นแรกของการฝึกมีสติอยู่กับสภาวะธรรม

โดย **ตั้งตณ**

ถ้าผ่านการฝึกสติมาถึงขั้นนี้ เราจะเริ่มเห็นรำไรว่าตัวเองมีสิทธิ์ทำลายอุปาทานในกายใจได้แน่ เพราะกายใจถูกถอดแยกทีละชั้นเหมือนปอกกาบกล้วยทีละกาบ จนเกือบจะเห็นอยู่รอบร่อว่าแก่นแท้หาสิ่งใดไม่ นอกเสียจากความว่างเปล่า หาดัตตวนเป็นขึ้นเป็นอันให้จับต้องไม่ได้เลย

เมื่อจวนเจียนจะรู้ความจริง กำลังใจและความกระตือรือร้นย่อมต้องเกิดขึ้น และคำถามสำคัญที่มีอยู่ในใจนักเจริญสติช่วงนี้ก็คือ **ทำอย่างไรจะมีสติได้ตลอดเวลา?**

การขาดสติไม่ได้หมายถึงแค่ตอนเหม่อลอยหรือแสร้งสายคิดโน่นคิดนี่เรื่อยเปื่อย ยังมีคลื่นรบกวนสติอีกหลายชนิดซึ่งเราควรทำความเข้าใจและเข้าใจวิธีจัดการให้ดี ไม่ควรเลี้ยงไว้เป็นตัวถ่วงความเจริญเปล่าๆ การมุ่งมั่นกำจัดอุปสรรคในการเจริญสติ จะเป็นตัวพิสูจน์ว่าที่เราทำมาทั้งหมดนั้นเอาจริงหรือแค่ทำเล่นๆ

อุปสรรคสำคัญของการเจริญสติได้แก่

### ๑) ความติดใจในกาม

ความติดใจในกามเกิดจากรสชาติที่น่ายินดี ชวนให้อยากเอาอีก ความรู้สึกฉวีวิไลหาไม่เล็กน้อยแหละพองว่าติดใจในกาม และตราบไต่ที่ยังติดใจในกาม ตรอบนั้นย่อมมีใช้วิสัยที่รู้สึกว่าจะกายไม่น่ายินดี กายไม่เที่ยง กายไม่ใช่เรา อย่างไรก็ตามก็ต้องสำคัญมั่นหมายว่ากายไม่น่ายินดี กายเที่ยง กายคือตัวเรา

ความติดใจในกามเกิดจากการตริกนิกถึงกาม ดังนั้นถ้าเริ่มตริกนิกถึงกามแล้วรู้ว่าตริกนิกถึงกาม สติที่ขาดไปก็จะคืนกลับมา ไม่ตริกนิกถึงกามต่อ และจะเห็น

อีกด้วยว่าความตั้งใจในกามหายไป ก็เหลือแต่ความว่าง ความแห้งสะอาดจากกาม เหมือนขึ้นจากหนองน้ำสกปรกเสียได้

แต่หากกำลังของสติยังอ่อน ความตั้งใจในกามยังไม่หายไป ก็ต้องอาศัยคู่ปรับ ของความตั้งใจในกาม นั่นคือการระลึกถึงกายโดยความเป็นของสกปรก ไล่จากผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ไปจนกระทั่งของโสโครกเน่าเหม็นที่อยู่ข้างใน ดังที่เคยผ่านมา แล้วเมื่อฝึกมีสติอยู่กับกาย

## ๒) ความผูกใจเจ็บ

ความผูกใจเจ็บเกิดจากการกระทบกระทั่งน่าขัดเคือง ขวนให้อยากเอาคืน ความรู้สึกซึ่งเคียดไม่เล็กน้อยนั้นแหละตัวฟ้องว่าเราผูกใจเจ็บอยู่ และทราบใดที่ยังผูกใจเจ็บ ตรานั้นย่อมมิใช่วิสัยที่จะรู้ตามจริงว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่น่าอึดอัด ความทุกข์ไม่เที่ยง ความทุกข์ไม่ใช่เรา อย่างไรก็ตามก็ต้องสำคัญมั่นหมายว่าความทุกข์เป็นของตั้งมั่นกะไม่ หลุด ความทุกข์คือตัวเรา

ถ้าเริ่มผูกใจเจ็บแล้วรู้ว่าผูกใจเจ็บ สติที่ขาดไปก็จะคืนกลับมา ไม่ตรึงนึกถึงเรื่อง น่าขัดเคืองต่อ และจะเห็นอีกด้วยว่าหลังจากอาการผูกใจเจ็บหายไป ก็เหลือแต่ความ ว่าง ความโปร่งสบายหายหนัก หายเจ็บใจ เหมือนตอนหายป่วยแล้วกลับมีกำลังวังชา สดใสกันใหม่

แต่หากกำลังของสติยังอ่อน ความตรึงนึกถึงเรื่องน่าขัดเคืองไม่หายไป ก็ต้อง อาศัยคู่ปรับของความผูกใจเจ็บ นั่นคือการแผ่เมตตา เริ่มต้นด้วยการทำความรู้สึก ตัวตามจริง เห็นว่าผูกใจแล้วใจตัวเองนั้นแหละที่อึดอัดคึดแน่น หรือกระทั่งเร่าร้อน ทรมาน หากหายจากโรคทางใจพรรณนี้เสียได้ค่อยโล่งกายโล่งใจหน่อย

วิธีหายจากโรคพยาบาลก็คือใช้ยาชื่อว่า ‘อภัย’ อันไม่อาจซื้อหาจากไหน ต้องปรุง ด้วยใจ ซึ่งก็แค่เห็นเข้ามาที่จิตให้ได้ ดูว่าเพียงวูบหนึ่งของการคิดอภัย จิตจะคลาย ออกจากอาการยึด เปลี่ยนจากแน่นหนักคับแคบ เป็นโปร่งเบาและเปิดกว้างเหมือน คลี่ม่านดำเผยฟ้าใส เมื่อสภาพจิตที่โปร่งโล่งปรากฏขึ้น สิ่งตามมาเป็นธรรมดาคือ ความปรารถนาสันติสุขแก่ทุกฝ่าย ทั้งเราทั้งเขา

เมื่อเห็นธรรมชาติของการเกิดความรู้สึกดีๆ เช่นนั้น ก็ให้ใส่ใจอยู่กับรสสุขของภาวะแห่งจิตไปเรื่อยๆ เพียงเท่านั้นก็ได้ชื่อว่าอยู่ในอาการแผ่เมตตาแล้ว

### ๓) ความง่วงเหงาซึ่มเซา

ความง่วงเหงาซึ่มเซาเกิดจากความเกียจคร้าน ความมัวเมาในรสอาหาร และการตั้งจิตไว้กับความรู้สึกหดหู่ ขอให้ทราบว่าการง่วงเหงาซึ่มเซาในที่นี้แตกต่างจากความง่วงเพราะเพลียที่ทำงานมาอย่างหนักและต้องการการพักผ่อนบ้าง ความง่วงเหงาซึ่มเซาในที่นี้เจืออยู่ด้วยความขี้เกียจ ยังไม่ถึงเวลาพักก็อยากพัก ยังไม่ถึงเวลานอนก็อยากนอน สำหรับนักเจริญสติยอมเห็นเป็นหมอกมัวเคลือบคลุมจิต ให้เจริญสติท่ามกลางหมอกมัวแน่นที่บย้อมมิใช่วิสัย

ถ้าเริ่มซึ่มเซาแล้วรู้ว่าซึ่มเซา สติที่ขาดไปก็จะคืนกลับมา ไม่ซึ่มเซาต่อ และจะเห็นอีกด้วยว่าหลังจากความซึ่มเซาหายไป จะกลายเป็นสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แม้เมื่อซึ่มเซาอีกก็รู้ได้อีก ยิ่งสั่งสมความเคยชินที่จะรู้มากขึ้นเท่าไร ก็จะกลับสดชื่นได้มากและรวดเร็วขึ้นเท่านั้น

แต่หากกำลังของสติยังอ่อน ความซึ่มเซาไม่หายไป ก็ต้องอาศัยคู่ปรับของความซึ่มเซา นั่นคือคิดเร่งความเพียร อาจจะเดินจงกรมเร็วๆ ออกกำลังกายหนักๆ เคลื่อนไหวกระทำกิจในชีวิตประจำวันด้วยความทะมัดทะแมง ขอเพียงตั้งจิตออกมาจากความแจ่มหมกตัวนิ่งได้ ก็นับว่าดีทั้งนั้น

### ๔) ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

ความฟุ้งซ่านรำคาญใจเกิดจากความไม่สงบของจิต กล่าวคือถ้ามีเรื่องรบกวนจิต หรือเป็นผู้ไม่ชอบใจในความผาสุกสงบทางใจ ก็โน้มเอียงที่จะดิ้นรนซัดส่ายไปได้เรื่อย

ถ้าเริ่มฟุ้งซ่านแล้วรู้ว่าฟุ้งซ่าน สติที่ขาดไปก็จะคืนกลับมา ไม่ฟุ้งซ่านต่อ และจะเห็นอีกด้วยว่าหลังจากความฟุ้งซ่านหายไป จะกลายเป็นสงบวิเวก เมื่อฟุ้งอีกก็พร้อมจะรู้ว่าฟุ้งอีก โดยไม่กระจัดกระจายเป็นขี้เถ้าถูกเป่าตังเคย



แต่หากกำลังของสติยังอ่อน ความฟุ้งซ่านไม่หายไป ก็ต้องอาศัยคู่ปรับของความฟุ้งซ่าน นั่นคือความสงบแห่งจิต ซึ่งก็ต้องอาศัยทั้งสิ่งแวดล้อมที่เบาบางจากความวุ่นวาย การเลือกเสพสมาคมกับผู้มีจิตอันระงับจากความเร่าร้อน สวดมนต์ให้เสียงอันเป็นมงคลจากปากดังกลบเสียงอัปมงคลในหัว ตลอดจนปิดตาทำความรู้สึกถึงสายลมหายใจที่ลากยาว แชนซ์ เป็นต้น

### ๕) ความลึกลับสงสัย

ความลึกลับสงสัยในที่นี้มุ่งเอาแง่ของการไม่ปลงใจในการเจริญสติ และเหตุที่สงสัยก็เพราะไม่ใส่ใจโดยแยกกาย เช่น คาใจในวิธีปฏิบัติและผลการปฏิบัติ ไม่แน่ใจว่าที่ตัวเองทำอยู่ถูกหรือผิด ได้ผลอย่างหนึ่งแล้วจะต้องทำเช่นใดต่อไป

ถ้าเริ่มสงสัยแล้วรู้ว่าสงสัย สติที่ขาดไปก็จะคืนกลับมา ไม่สงสัยต่อ และจะเห็นอีกด้วยว่าหลังจากความสงสัยหายไป จะกลายเป็นความเชื่อมั่น เมื่อสงสัยอีกก็พร้อมจะรู้ว่าสงสัยอีก โดยไม่ไขว้เขวไปไหนไกล

แต่หากกำลังของสติยังอ่อน ความสงสัยไม่หายไป ก็ต้องอาศัยคู่ปรับของความสงสัย นั่นคือการทำใจให้กระจ่าง ซึ่งก็อาจต้องอาศัยครูบาอาจารย์หรือตำรับตำราช่วย การค้นคว้าหรือเสียงผัดเสียงถูกทั้งไม่แน่ใจ รังแต่จะก่อผลเสียไปเรื่อยๆในระยะยาวได้

เมื่อทำความรู้จักและสามารถเท่าทันบรรดาตัวการที่ทำให้สติขาด เราก็จะเป็นผู้มีสติอยู่เสมอ แม้ไม่ถึงขนาดทุกวินาทีตลอด ๒๔ ชั่วโมง ก็สมควรเรียกว่าเป็นผู้ชวนขวยเจริญสติทั้งวัน มีสติอยู่เกือบตลอดเวลาแล้ว

## เท่าทันความเกิดดับของชั้น ๕

ชั้นที่สองของการฝึกมีสติอยู่กับสภาวะธรรม

โดย ดังตฤณ

เมื่อปราศจากตัวการทำให้ขาดสติ สติย่อมเจริญขึ้นจนเหมือนรู้สึกตัวอยู่เสมอ ถึงจุดนั้นแม้มีอะไรยังกลับมาปกคลุมจิตได้ เราก็จะไม่ถูกหลอกให้หลงได้สนิทเหมือนเดิมอีกแล้ว มุมมองใหม่ๆ จะเกิดขึ้น เช่น เห็นว่าขณะแห่งการมีอะไรปกคลุมจิต จะเกิดมโนภาพอย่างหนึ่งขึ้นในใจ มโนภาพนั้นให้ความรู้สึก ว่า ‘มีตัวเรา’ และ ‘เป็นอะไรอย่างหนึ่ง’

กายเป็นฐานสำคัญของมโนภาพบุคคล เพราะมันผูกใจให้ยึดว่ามีตัวเรา เราเป็นชาย เราเป็นหญิง เราเป็นคนรูปร่าง เราเป็นคนขี้เหร่ เราเป็นคนเสียงดี เราเป็นคนเสียงแย่ ฯลฯ

อย่างไรก็ตาม ความรู้สึกทางใจจะเป็นตัวการปรุงแต่งมโนภาพให้แตกต่างกันไปเรื่อยๆ อย่างเช่นถ้ากายเป็นชายบึกบึนล่ำสัน แต่ใจมีความกลับกโลก โลกเลว เกียดคร้าน มุ่งทำสิ่งใดไม่ค่อยสำเร็จ ก็จะเกิดมโนภาพของคนอ่อนแอเป็นหลัก ซึ่งขัดแย้งกับมโนภาพของความเป็นชายผู้บึกบึนล่ำสันอย่างยิ่ง

ต่อเมื่อฝึกตน ไม่กลับไปกลับมา พุทแล้วทำตามทีพุท ขยันขันแข็ง ก็จะค่อยๆ ประสบความสำเร็จมากขึ้นเรื่อยๆ มโนภาพของคนแข็งแรงก็จะเกิดขึ้น และเสมอกันกับมโนภาพของชายผู้มีกายบึกบึน ในที่สุดก็กลายเป็นความกลมกลืน ไม่รู้สึกขัดแย้งกับตัวเองอีกต่อไป

ที่กล่าวมาเป็นเพียงตัวอย่างให้เห็นง่าย ความจริงมโนภาพแทนตัวตนของแต่ละคนนั้น เป็นกระบวนการปรุงแต่งที่ซับซ้อนเข้าใจยาก แต่หากเห็นต้นตอการปรุงแต่งเป็นขณะๆ ทุกอย่างก็จะปรากฏเป็นของต้นลง การมีสติเห็นกายใจตามจริงว่าไม่ใช่บุคคล จะทำให้มโนภาพความเป็นอะไรๆ หายไปชั่วคราว ซึ่งเราทุกคนจะเข้าสู่

ภาวะสรูปเดียวกัน คือกายใจหลอกให้คิดว่าเราเป็นอย่างไรเป็น จนกว่าจะเห็นเป็นขณะๆว่ากายใจเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ

ฝึกมาถึงขั้นนี้ สติจะมีความไวสูง เห็นภาวะกายใจครบ จึงสมควรที่เราจะมองกายใจแบบแยกแยะว่ามีองค์ประกอบเป็น ๕ หมวดหมู่ แต่ละหมวดหมู่ได้ชื่อว่าเป็นหนึ่งขั้นธรรมา รวมเรียกว่าขั้นธรรมา ๕ ซึ่งเมื่อทำความรู้จักอย่างดีแล้ว ก็จะได้ไม่ขาดสติไปสงสัยว่าเรากำลังรู้เห็นสิ่งใดกันแน่ เพราะเราจะจำแนกกายใจได้ไม่เกิน ๕ ขั้นธรรมา ด้วยการเห็นเป็นขณะๆว่า...

### ๑) อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป

รูปในที่นี้หมายถึงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม อันประชุมขึ้นเป็นกาย ลมหายใจจัดเป็นรูป เพราะเป็นธาตุลม และแม้อริยาบถต่างๆก็จัดเป็นรูป เพราะอาศัยธาตุ ๔ ในการเกิดอริยาบถ แต่คนทั่วไปที่ไม่มีโอกาสพิจารณาความจริงนี้ เมื่อหายใจก็เกิดมโนภาพบุคคลกำลังหายใจ เมื่อเคลื่อนไหวก็เกิดมโนภาพบุคคลกำลังเคลื่อนไหว

ต่อเมื่อรู้ชัดว่าหายใจ ด้วยความเข้าใจว่ามีแต่ธาตุลมเข้าสู่กายและออกจากกาย ไม่มีบุคคลเข้ามา ไม่มีบุคคลออกไป มโนภาพบุคคลผู้กำลังหายใจก็จะหายไป เห็นแต่ว่ารูปมันหายใจเข้าออก ไม่ใช่ตัวเราหายใจเข้าออก นี้เรียกว่าเป็นการรู้ความเกิดดับแห่งรูป

และเมื่อใดที่รู้ชัดว่ากายนี้เคลื่อนไหวหรือหยุดนิ่ง ด้วยความเข้าใจว่าเพราะธาตุ ๔ ประชุมกันเคลื่อนไหว มโนภาพบุคคลกำลังเคลื่อนไหวจะหายไป เห็นแต่ว่ารูปมันเคลื่อนไหว ไม่มีตัวเราเคลื่อนไหว ทำทางหนึ่งเกิดขึ้น แล้วต้องเปลี่ยนเป็นทำทางอื่นเป็นธรรมดา นี้ก็เรียกว่าเป็นการรู้ความเกิดดับแห่งรูปเช่นกัน

### ๒) อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา

เวทนาคือความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย สำหรับคนทั่วไปนั้น เมื่อเป็นสุขจะเกิดมโนภาพบุคคลผู้ยิ้มแย้มจิตใจปลอดโปร่งโล่งสบาย แต่เมื่อเป็นทุกข์จะเกิดมโนภาพบุคคลผู้ร้อนรุ่มกุ่มใจ

ต่อเมื่อฝึกจนเห็นว่าเวทนาคือเวทนา ไม่ใช่บุคคล มโนภาพบุคคลผู้เป็นทุกข์เป็นทุกข์หายไป เห็นเพียงว่าถ้ากายระงับไม่กว้างและไม่กำเริง ก็จะเกิดความสุขทางกาย ถ้าใจสงบรู้และเปิดกว้าง ก็จะเกิดความสุขทางใจ แต่ถ้ากายกระสับกระส่ายหรือกำเริง ก็จะเกิดความทุกข์ทางกาย ถ้าใจขัดส่ายหรือปิดแคบ ก็จะเกิดความทุกข์ทางใจ เป็นเหตุเป็นผลทางธรรมชาติแค่นี้ และไม่ว่าสุขทุกข์จะกินเวลายาวนานเพียงใด ก็ต้องถึงกาลสิ้นสุดลงเป็นธรรมดา ไม่ได้มีบุคคลตัวตนเราเขาตั้งอยู่ในห้วงสุขห้วงทุกข์ไหนเลย เห็นแต่ว่าเวทนามันสุข เวทนามันทุกข์ เวทนามันเฉย เช่นนี้นับเป็นการเห็นเวทนาเกิดดับแล้ว

๓) อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา

สัญญาคือความจำได้ หรือความสำคัญมั่นหมายว่าอะไรเป็นอะไร เช่น ตาเห็นรูปแล้วจำได้ว่าสีเขียวหรือสีแดง คนทั่วไปจะเห็นสัญญาเกิดขึ้นชัดต่อเมื่อพยายามค้นนึกชื่อคนหรือชื่อสถานที่ เมื่อนึกชื่อออกก็จะเกิดมโนภาพบุคคลผู้นั้นออก

อันที่จริงสัญญาเกิดขึ้นตลอดเวลา อย่างเช่นนั่งอยู่แล้วความคิดต่างๆผุดขึ้นมาเอง ช่วงขณะที่จำได้หมายรู้ว่าเป็นเรื่องใด เกี่ยวข้องกับใคร ก็เข้าข่ายเป็นสัญญาเช่นกัน หรือแม้ไม่คิดถึงเรื่องใด แต่สำคัญว่ามีตัวเรานั่งอยู่ เท่านั้นก็นับเป็น ‘อตตสัญญา’ แล้ว

ต่อเมื่อเจริญสติจนจิตเสียบ้างได้บ้าง แล้วเห็นว่าอยู่ๆความคิดผุดขึ้นท่ามกลางความว่าง โดยคลี่ความคิดผุดก่อน แล้วตามมาด้วยความจำได้ว่านั่นเกี่ยวกับเรื่องอะไร ก็จะเห็นถนัดว่านั่นสักแต่เป็นสัญญาระลอกหนึ่ง ดุจเดียวกับพยัคฆ์แดงที่ลือกให้เห็นกว่ามีคำมีความหมาย ทั้งที่ตรงนั้นไม่มีอะไรให้จับต้องได้เลย เช่นนี้มโนภาพบุคคลผู้นึกออกจำได้จะหายไป เห็นแต่ว่าสัญญามันจำได้ ไม่ใช่ตัวเราจำได้ ผุดขึ้นแล้วหายไป นี่เรียกว่าเป็นการเห็นสัญญาเกิดดับแล้ว

๔) อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร

สังขารคือตัวการปรุงแต่งใจให้เป็นกุศลหรืออกุศล คิดดีหรือคิดชั่ว เข้าข้างสว่างหรือข้างมืด คนทั่วไปจะเห็นสังขารเกิดขึ้นชัดต่อเมื่อต้องใช้กำลังใจในการทำบุญหรือ

ก่อบาปเป็นพิเศษ กระทั่งเกิดมโนภาพนักบุญอันสว่างเบา หรือมโนภาพคนบาปอันมืดหนัก

พอฝึกเห็นว่าสังขารไม่ใช่บุคคล เป็นเพียงปฏิกริยาทางใจที่ได้ตอบกับสิ่งกระทบมโนภาพของนักบุญหรือคนบาปก็จะหายไป เห็นแต่ว่าคิดดีเพราะปัญญาเป็นผู้คิด ไม่ใช่เราคิด และเมื่อคิดร้ายก็เพราะกิเลสมันคิด ไม่ใช่เราคิดเช่นกัน คิดดีกับคิดร้ายอาจแข่งกันเกิดดับสลับกันภายในนาทีเดียว เหมือนมีสองคนสู้กันอยู่ ถ้าเห็นเช่นนี้ก็นับเป็นการเห็นสังขารเกิดดับแล้ว

๕) อย่งานี้วิญญูณ อย่งานี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญูณ อย่งานี้ความดับแห่งวิญญูณ

วิญญูณคือความรู้ที่เกิดขึ้นตามประสาทสัมผัส รวมทั้งมโนสัมผัส คือรู้ว่กำลังเห็นรูปด้วยตา ได้ยินเสียงด้วยหู ได้กลิ่นด้วยจมูก ได้ลิ้มรสด้วยลิ้น ได้แตะวัตถุด้วยกาย ได้ทราบด้วยใจ คนทั่วไปจะรู้สึกว่มีเราเห็น มีเราได้ยิน มีเราได้กลิ่น มีเราลิ้ม มีเราแตะต้อง มีเราเป็นผู้ทราบเสมอ

ต่อเมื่อเจริญสติจนจิตตั้งมั่น รับสัมผัสกระทบต่างๆได้ชัด ในขณะที่แห่งการรับสัมผัสหนึ่งๆนั้นเอง มโนภาพผู้เสพสัมผัสจะหายไป รู้ว่ตามันเห็น ไม่ใช่เราเห็น รู้ว่หูมันได้ยิน ไม่ใช่เราได้ยิน รู้ว่จมูกมันได้กลิ่น ไม่ใช่เราได้กลิ่น รู้ว่ลิ้นมันลิ้ม ไม่ใช่เราลิ้ม รู้ว่กายมันแตะต้อง ไม่ใช่เราแตะต้อง กับทั้งรู้ว่ใจมันทราบ ไม่ใช่ตัวเราทราบ ถ้ารู้ย่งานี้ก็นับว่เป็นการเห็นวิญญูณเกิดดับแล้ว

เมื่อถอดแยกที่ตั้งของอุปาทานในตัวตนออกหมด ตัวตนยอมปรากฏเป็นของกลางของว่างเปล่า ของที่ไม่มี ประจุพื้นที่ยื่นทะลุหาย และไม่เหลือสิ่งใดเป็นที่พึ่งของตัวตนได้อีก นั่นแหละคือสาระสูงสุดของการฝึกเท่าทันการเกิดดับของขันธ ๕

สารบัญ ←

# ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๓๑

โดย หมอผีร์

สวัสดิ์ค่ะเป็นยังไงกันบ้างคะช่วงนี้ทุกคนสบายดีกันไหม ตอนนี้นักใกล้ตัวมีแต่คนไม่สบายต้องเข้าโรงพยาบาลกันทั้งนั้นเลยคะ ยังไงดูแลสุขภาพของตัวเองกันด้วยนะคะ

รู้ไหมว่าทำไมร่างกายของเราจึงไม่สบายหรือประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ พระพุทธเจ้าท่านเคยตรัสไว้ว่ามีสาเหตุที่ทำให้ร่างกายไม่สบายคือ

**๑. สภาพดินฟ้าอากาศ** เจ็บป่วยเพราะสภาพดินฟ้าอากาศ ซึ่งสมัยนี้สภาพอากาศแปรปรวนมากทำให้คนป่วยกันง่ายจนไม่ต้องแปลกใจ วันหนึ่งมีได้สามฤดู อีกทั้งเดี๋ยวนี้คนมากขึ้นและโลกพัฒนาไปมาก ทำให้ธรรมชาติถูกทำลาย มีสารเคมีรุนแรงมากขึ้น อากาศที่ดีไม่มีลพิษหายไป มีแต่สารเคมีที่ทำให้แย่งเช่น คิวรอน น้ำเน่า ย่อมทำให้ร่างกายทรุดโทรมได้ง่าย

**๒. การไม่บริหารร่างกาย** เดี่ยวนี้เครื่องอำนวยความสะดวกของมนุษย์มีมากขึ้น ทำให้ใช้แรงงานน้อยลง เช่น รถ ลิฟท์ บันไดเลื่อน และงานส่วนใหญ่ก็เป็นงานที่ใช้สมองมากขึ้นไม่ต้องใช้แรงงาน มนุษย์เราเลยติดสุขไม่ได้ออกกำลังกาย เป็นธรรมดาที่ร่างกายต้องเจ็บป่วย รวมถึงอาหารที่พวกเราทานเข้าไปก็มีสารพิษมากขึ้น พอไม่ได้ออกกำลังกายเลยไม่ได้ถูกขับออก จึงเป็นธรรมดาที่ร่างกายต้องเจ็บป่วย

**๓. การทำงานหนัก** เงินเป็นปัจจัยให้มนุษย์อย่างพวกเราต้องทำงานหนัก เพื่อหาเงินมาใช้จ่าย เพื่อดำรงชีพ ส่วนบางคนต้องทำงานหนักเพื่อผ่อนบ้านผ่อนรถผ่อนสมบัติ จนไม่มีเวลาพักผ่อน บางคนก็ทำเกินความจำเป็น แต่ต้องทำเพื่อให้ทัดเทียมคนอื่น ก็ยอมเหนื่อยที่จะทำงาน จนไม่มีเวลาพักผ่อน

**๔. กรรม** อำนาจของกรรมเป็นปัจจัยที่เฝ้าการมองเห็น เป็นผลมาจากการฆ่า

ทำร้ายเบียดเบียน ทารุณร่างกายสัตว์ให้ถึงแก่ชีวิตหรือได้รับความทรมานเจ็บปวด รวมถึงทำร้ายร่างกายมนุษย์ พอถึงเวลาที่คิวของกรรมให้ผลย่อมต้องให้ผลเกี่ยวกับร่างกายโดยตรง เพราะบางคนอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีมาก ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำงานไม่หนัก แต่ร่างกายก็ยังเจ็บป่วย แสดงว่าเป็นผลจากกรรมของการฆ่าสัตว์ อยู่แล้ว

การฆ่าสิ่งมีชีวิตแม้จะเป็นแค่สัตว์ตัวเล็ก ๆ เช่น มด ยุง ปลวก เห็บ หมัด หนู ก็มีผลกระทบเช่นกัน ถ้าจิตใจมีโทสะมีความสนใจในการฆ่า กรรมก็ย่อมหนักมาก

ถ้าฆ่าเรื่อย ๆ ไม่มีเจตนามาก อย่างเบาสุดทำให้เป็นภูมิแพ้ต่าง ๆ เวลาถามหลาย ๆ คนว่ายังฆ่าสัตว์ไหม จะมีคนบอกว่าไม่ฆ่า ตบยุงอยู่อย่างเดียว

ความเป็นจริงถ้าตั้งใจจะรักษาศีลข้อหนึ่งมีวิธีเลี่ยงได้หลายอย่าง ซึ่งตอนแรก ๆ อาจจะมีข้อสงสัยใจให้อายากฆ่าหลายต่อหลายรอบ เมื่อไม่ฆ่าหึกห้ามใจได้ก็ถือว่าชนะใจตัวเอง ต่อไปจะรักษาศีลข้อหนึ่งได้แบบไม่ค่อยเจอข้อสงสัย เช่น บางคน ยุงชอบกัดเวลาไปนั่งเป็นกลุ่ม ๆ ไม่กัดคนอื่นกัดแต่ตัวเอง พอหึกห้ามใจได้ไปเรื่อย ๆ ที่จะไม่ตบ เวลาผ่านไปเรื่อย ๆ จนใจหมดความเคียดแค้น ความไม่ชอบยุง เต็มวันก็ไม่กัดเราเองค่ะ

ทางออกที่เป็นตัวอย่างเช่น อย่างเห็บหมัดหมาไม่จำเป็นต้องฆ่า เก็บใส่ขวดไว้ ไปเททิ้งเอาก็ได้ หนูก็กัดที่ไม้ได้ฆ่า มาตักไปทิ้งก็ได้ สมัยก่อนที่บ้านต่างจังหวัด จะมีกับดักที่ไม่ให้หนูตาย

ถ้าเป็นยุงหลายคนจะบอกว่าต้องฆ่า เพราะลูกยังเล็ก หรือไม่ฆ่ามันเดียวจะเป็นไข้เลือดออก ยุงเยอะมากนอนไม่ได้ต้องตบ ความจริงมีทางออกเยอะ เช่น เราอาจจะทายา พยายามปิดบ้านให้ดี ให้อยู่ในมุ้ง นอนในมุ้งเอา เมื่อก่อนที่บ้านหลังเก่า ยุงเยอะมาก ก็นอนในมุ้งเอาเหมือนกัน แต่มีอีกวิธีหนึ่งที่เพิ่งคิดออก คือเครื่องจับยุงแบบง่ายไว้ใช้แทนไม้แบดตียุง เรียกเองว่า ที่ตักยุง วันนี้จะเอามาแนะนำให้ทุกคนลองมาทำไว้ใช้กันดูนะค่ะ

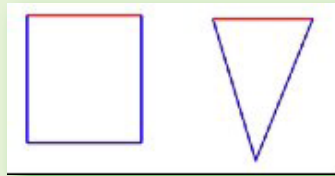
## อุปกรณ์

1. ผ้าขาวบาง ที่เป็นตาห่างหน่อย แต่ไม่ห่างพอที่ยุงจะลอดได้

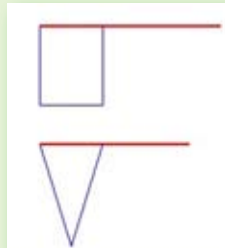
๒. ลวดเส้นหนาที่สุด
๓. เข็มกับด้าย

## วิธีทำ

๑. ให้ตัดผ้าเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าหรือสามเหลี่ยม เย็บด้านสั้นน้ำเงินให้หมดเหลือสีแดงไว้ เพื่อที่จะได้เอาไว้ใส่ลวด



๒. ให้นำลวดมาสอดปากถุงที่ไม่ได้เย็บ เพื่อไว้ยววนิดหนึ่งเพื่อที่นำมาทำด้ามจับ ให้นึกถึงที่ใช้จับผีเสื้อค่ะ ลักษณะเหมือนกัน เพียงแต่อนนี้จะตาข่ายเล็กกว่ามากไม่ให้งลลลลได้



รูปร่างที่ออกมาจะเป็นประมาณนี้

เวลาที่ดักยุงได้ต้องจับไว้ด้วยนะ กันยุงออก หรือแกว่ง ๆ ไว้หน่อยนะคะยุงจะไม่ตายแต่จะนอนในกันยุง ในตอนแรกที่หัดดักจะไม่แม่น แต่ถ้าดักบ่อย ๆ จะจับเก่งและสนุกมาก เวลาในห้องมียุงเยอะให้เขย่าเสื้อผ้าสิ่งของด้วยเพื่อให้ยุงออกมาค่ะ ที่บ้านตั้งแต่ทำมาใช้ได้ผลมาก ที่บ้านเคยดักได้เป็นร้อยเวลาขยุงเยอะ =)

ยุคนี้เป็นยุคที่คนฉลาดขึ้นพร้อมกับชั่วร้ายมากขึ้น ทำให้วิวัฒนาการทางการแพทย์ก้าวหน้ามาก แต่กรรมก็ช่างพิสดารมาก ผลิตรโรคแปลก ๆ ใหม่ ๆ ขึ้นมามากมาย



ตามแต่จิตใจที่ชั่วร้ายของมนุษย์ที่คิดจะทำชั่ว ทำให้บางครั้งมีโรคที่หมอไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งอาทิตย์ก่อนเจอพี่คนหนึ่ง ไม่สบายปวดหัวบ่อยมาก ไปหาหมอให้หมอตรวจแต่ก็ไม่ทราบสาเหตุ

สำหรับใครที่ร่างกายเจ็บป่วยบ่อย ลองเริ่มสำรวจว่าตัวเองอยู่ในสภาพแวดล้อมแบบไหน ถ้าแย่มากให้ลองเปลี่ยนสถานที่ดู

บางคนเปลี่ยนได้ แต่อย่างเราอยู่กรุงเทพหลีกเลี่ยงมลพิษได้ยาก ลองหาผ้าเช็ดหน้าปิดจมูกหน่อยเวลาออกไปข้างนอกเวลารถมาก ๆ หรือต้องออกกำลังกาย เพื่อให้เหงื่อออก เพื่อให้ร่างกายขับสารพิษ และสร้างความแข็งแรง ทำให้เป็นโรคยากและอดทนได้เมื่อประสบอุบัติเหตุ

มีลูกค้าคนหนึ่งเข้าฟิตเนสประจำ เมื่อถึงเวลาที่กรรมให้ผล เธอนั่งมอเตอร์ไซด์รับจ้างไปที่วัดเพื่อทำสังฆทาน ระหว่างทางเกิดอุบัติเหตุทำให้ตกลงมาหลังลงไปถึงสังฆทานกระจายหมด ไปหาหมอ หมอบอกว่ากล้ามเนื้อแข็งแรงมาก แค่ฟกช้ำไม่กี่วันก็หาย งงไหมคะ ภายหลังลงไปนะ

ส่วนบางคนทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักก็ควรจัดสรรเวลาให้ดี เดี่ยวจะเป็นอะไรก่อน ไม่ได้ใช้เงิน หาเงินมารักษาตัวเองแทน

ส่วนกรรมเรื่องฆ่าสัตว์ ลองเริ่มงดเว้นการเบียดเบียนชีวิตร่างกายคนอื่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ทำร้ายร่างกาย รวมทั้งไม่ใช้แรงงานคนหรือสัตว์หนักจนเกินไป บางคนร่างกายเจ็บป่วยเพราะใช้แรงงานลูกน้องหนักเกินไปจนเขาไม่สบายยังไม่เห็นใจ

หลังจากนั้นให้เริ่มปล่อยสัตว์ ช่วยเหลือสัตว์ให้รอดชีวิต แม้กระทั่งมดตักน้ำ และให้ลองทำบุญด้วยยาตุบั้ง หรือบริจาคเลือด จะเป็นตัวช่วยที่อาจจะทำให้หนักเป็นเบา เป็นผลให้เจอหมอดี ยาดี ไม่แพ้ยา

กรรมวิบากที่ฆ่าสัตว์ จะทำหน้าที่จัดสรรเหตุการณ์ที่ไม่น่าคาดหมายสำหรับพวกเราไว้ให้ต้องใช้กรรม ตามความหนักเบาของเจตนาที่ทำไป

สารบัญ ←

## สอนตน

โดย ทรงประเด็น

๑ สอนคนสอนใครให้ถึถ้วน  
ดีแท้แน่นอนคืนสอนตน

สอนผู้อื่นตื่นตาขอมิยาก  
เมื่อตนนั้นพ้นทุกข์พบสุขใจ

สอนตนดีก่อนค่อยสอนท่าน  
ทุกข์ลุล่วงปวงชนคนนิมยม

เป็นสำนวนเตือนใจไม่สับสน  
หลุดรอดพ้นเสียก่อนค่อยสอนใคร

ที่ลำบากคืนสอนตนพันเฉไฉ  
สิ่งต่อไปคือเมื่อแผ่แผ่สังคัม

จึงเบิกบานใสสดดงามสม  
ตั้งคารมอุทาหรณ์ที่สอนกัน

## จิตวิจิตร

โดย นิรัตตะ

๑ จิตนี้วิจิตรนัก  
พาเราท่องเที่ยวไป

ทั้งเปลี่ยนแปลงภูมิชั้น  
สุดแต่จิตชำนาญ

จึงควรต้องขัดเกลา  
ศึกษาธรรมจนเจน

ตามรู้ลึงกายใจ  
มีเพียงแต่รูปนาม

มีอาจพักหยุดจรได้  
สู่แดนไกลสุดประมาณ

แตกต่างกันมีคณาน  
หมั่นทำการบุญฤฤเวร

มีมัวเมาปวงบาปแดน  
ให้จิตเอนมุงทางงาม

ของตนไปจนซึ่งความ  
อยู่คงได้มิใช่ “เรา”

## ทางดับทุกข์

โดย เปา

- ๑ เหตุปัจจัยก่อเกิดกำเนิดทุกข์ ไม่แจ้งสุขทุกข์พลอยคอยยึดถือ  
พระสมณะเจ้าตรัสเหตุกิเลสคือ เหตุให้เอื้อขั้นห้าอุปาทาน
- และพระองค์ทรงบอกทางดับทุกข์ให้ เป็นนิโรธแจ้งในวัฏสงสาร  
สู่ภูมิธรรมพิสุทธ์สุขดวงมาน จิตนิพพานพุทธะประจักษ์เอย
- 

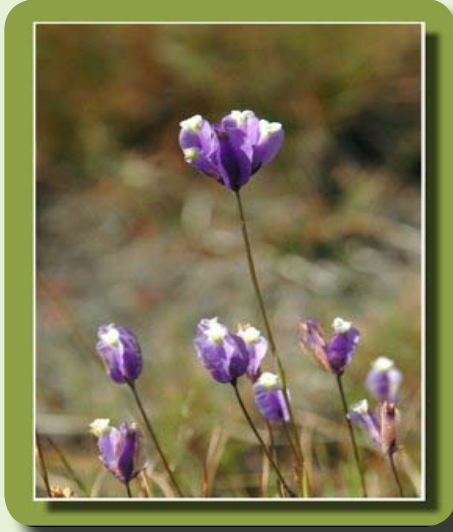
## มีองาม

โดย มัชฌิมา (teetotal)

- ๑ มีองามเรียวอ่อนช้อย ขวนชิด  
ยากหยุดเพ่งพินิจ หยุดจ้อง  
นึ่งงามผ่องจับจิต ใจชื่น ชมนา  
จึงอาจเอื้อมจับต้อง ยากห้ามหักจินต์
- มีองามสัมผัสแล้ว ระเรใจ  
พินิจหัตถ์วิไล เลิศแล้ว  
พลันสตินำหทัย ตระหนัก  
สองหัตถ์งามเพริศแพรว นี้นั้นลวงตา
- มีองามมีตกรีดแล้ว เลือดกระจาย  
กิเลสหลอกให้วาย วุ่นแท้  
เอ็นเนื้อร่วมแต่งกาย กอปรเลือด หนองนา  
กิเลสหลอกยากแก่ วายว้างวิฏวน
- มีองามเตือนจิตย้ำ ตรึกตรง  
แท้สิ่งปฏิกุศลของ เน่าไซร์  
เพียงธาตุดูอย่ามัวมอง เมามสุข  
รู้ทั่วความจริงให้ หลุดพ้นสงสาร
-

## ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



### ดอกดิน

๑ ดอกเอ๋ยดอกดิน

แม้เนเกิดมาต่ำต้อยด้วยมิเบา

เปรียบผู้ที่รู้จักพัฒนาตน

แม้เนกำเนดมิสูงเด่นดังเช่นใคร

มवलราคินมีผ่านช่องต้องกายเจ้า

เหยียดต้นเข้าออกดอกที่งามวิไล

ชีวาพันกิเลสนำดึงต่ำได้

แต่ทางชีพจักไสวพิสุทธิ์เอ๋ย





## ดอกช่อนกลิ่น

๑ ช่อนเอ๋ยช่อนกลิ่น  
เหมือนปิดทองหลังพระปฏิมา

แต่สิ่งที่กระทำย่อมนำสวัสดิ์  
สร้างกรรมดีอันใดให้แก่ชน

แต่ความทอี่นรินเป็นน้กหนา  
มิหวังว่าจะได้ใดแก่ตน

ชีพพิพัฒน์เพราะบุญหนุนส่งผล  
ยอมจักดลความสุขมอบตอบคืนเอย

ภาพดอกดิน

จาก [http://www.tourtamoan.com/files/dsc\\_6302.jpg](http://www.tourtamoan.com/files/dsc_6302.jpg)

ภาพดอกช่อนกลิ่น

จาก [http://clgc.rdi.ku.ac.th/resource/fragrant/tuberose/polianthes\\_02.jpg](http://clgc.rdi.ku.ac.th/resource/fragrant/tuberose/polianthes_02.jpg)

สำหรับสืบค้นศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

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

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม

และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

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

สารบัญ ←

“นายโคบาลย่อมนอนฝังโคไปสู่ที่หากิน ด้วยท่อนไม้ฉันใด  
ความแก่และความตายย่อมนอนต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไป”

คาถาธรรมบท ทัณฑวรรคที่ ๑๐

จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก

จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕

สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

อย่าเปลอภวานาด้วยความอยาก  
เพราะที่ถูกเรากาวนาเพื่อให้พ้นอยาก  
อย่าเอาผลดีมาปฏิบัติ  
เพราะที่ถูกเราปฏิบัติด้วยเหตุดี  
อย่าท้อถ้อยังไม่ได้มรรคผล  
เพราะที่จริงมรรคผลไม่ได้ถึงกันได้ด้วยความท้อ

พืตั้งตฤณสอนน้อง  
แบ่งปันโดย โอลีฟ

ทุกคนมีกายใจของตนเป็นคุณ  
ถ้าไม่รู้ว่าจะต้องโทษอะไรมา  
ก็จะผลอก่อเหตุให้ถูกจองจำต่อไม่มีที่สิ้นสุด  
ถ้าหาเรื่องทะเลาะแบบไม่มีเหตุผล  
ก็จะต้องถูกจองจำอยู่ในสภาพปั้นปูน  
กลับไปกลับมาได้แบบไม่ต้องมีเหตุสมควร

เป็นทุกข์ทั้งทางกายทางใจ  
ราวกับต้องโดนลงทัณฑ์เป็นประจำ  
แม้พยายามระลึกว่าไปทำผิดอะไรมาก็นึกไม่ออก

พื้ดั่งตฤณสอนน้อง  
แบ่งปันโดย Ratha

---

*Knowing others is intelligence; knowing yourself is true wisdom.*  
การรู้จักผู้อื่นนั้นคือความฉลาด แต่การรู้จักตนเองนั้นคือปัญญาที่แท้จริง

โดย เล่าจื่อ  
สรรหามาฝาก โดย ภริมา

---

*The best way to escape from your problem is to solve it.*  
ทางที่ดีที่สุดในการหลบหนีจากปัญหา คือการแก้ปัญหา

โดย Robert Anthony  
สรรหามาฝาก โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

---

*Nonviolence is a weapon of the strong*  
อหิงสาคืออาวุธของผู้เข้มแข็ง

โดย Mohandas Gandhi  
สรรหามาฝาก โดย สลิษฐ์

---

หมายเหตุ อหิงสา คือความไม่เบียดเบียน, การเว้นจากการทำร้าย

สารบัญ ←

# ลอย... ลอยกระทง

โดย พงพี









เหล่านี้...เป็นการฝึกลดความหวง  
ยอมลำบากนิดๆหน่อยๆ ไม่หวงหวงความสบายของตน  
เมื่อฝึกบ่อยๆ ก็จะรู้สึกได้ ว่าอาการ สดะ ออกจากตัว  
นั้นเป็นยังไง... เรียกว่า จิตฉลาดขึ้น  
เริ่ม “ ลอยทุกข์ออกจากใจ ” เป็นแล้ว...



เห็นผลได้เร็ว กว่าจะมานั่งรอคำอธิบายอีกนะ เพราะเราทำการบ้าน  
ฝึกลดความหวง ลดการเอาตัวเป็นประจำ พอเรามีทุกข์ขึ้นมา  
เราก็จะปล่อยวางได้ง่ายกว่าเดิมเยอะเลย ฝึกตั้งแต่หัดสละของเล็กๆ  
น้อยๆ ไปก่อน พอไปเจอทุกข์อะไรที่หนักหนาสาหัส ก็สบายละ  
ลอยทุกข์ไปไฉไลเลยยยยย



ว้าววว !! ฝึกลอยทุกข์  
ถ้าลอยแบบนี้ หนูเชื่อว่า  
บุญจะส่งให้เราสุขใจจริงๆนะ



หัดลอยทุกข์ออกจากใจ  
ได้ตั้งแต่วันนี้...ไม่ต้องรอให้ถึง  
ลอยกระทั่งคราวหน้านะค่า/คราบบ



สารบัญ ←

## คำน้อย คำหนึ่ง

โดย พิมพการัง



พี่กุกี้กีก เป็นหลานรักของคุณยาย  
สมัยก่อนเมื่อเลิกงานแล้วท่านจะรีบขับรถบึ่งไปหา เอาขนมและของเล่นไปฝาก  
หลานชอบเล่นเกมงูตกบันได คุณยายก็ตามใจนั่งเล่นเป็นเพื่อน  
ตลกดีกสามทุ่ม คุณยายเริ่มขยับ “ขอกลับบ้านแล้วนะจ๊ะ  
ดีกกว่านี้จะมีรถสิบล้อวิ่งสวนทาง”  
หลานสาวยื่นกรานว่า “กลับม่ายด้ายนี้ คุณยาย ยังตกกะได อยู่เยย”

เรื่องราวน่ารักๆ ช่างๆ ในครอบครัว ที่ยังถูกหยิบมาเล่าให้ได้หัวเราะกันบ่อยๆ  
วันนี้ คุณยายอายุขึ้นเลข ๙ หลานสาวเลข ๓ ไม่ชอบเล่นเกมงูตกบันไดแล้วละคะ

คุณยายผ่านความเจ็บป่วยวิกฤตหลายครั้ง  
ผ่านการผ่าตัดใหญ่ เคยเป็นอัมพฤกษ์หลายรอบ  
ร่างผอมบอบบาง ต้องมีพี่เลี้ยงประกบตลอดเวลา  
ท่านไม่เหลือความบันเทิงใดๆ ให้เพลิดเพลิน  
นอกจากภาพความทรงจำหอมหวาน ได้พูดถึงคืนวันเก่าๆ แบบนี้แหละค่ะ

ทุกคนคงจะมีเรื่องราวซ้าๆ เป็นๆ  
วีรกรรมน่าอายสมัยเรายังเล็ก ที่ผู้ใหญ่ชอบเล่าซ้ำแล้วซ้ำอีก  
บางบ้าน พอท่านเล่าซ้ำ ลูกหลานก็ดูเสียดัง “โห้ย รู้แล้วนะแม่ เล่าซ้ำอยู่ได้”  
คำดูสั้นๆ แค่ว่าหนึ่ง ก็มากพอจะทำให้คุณย่าคุณยายสลดวูบลงได้เสมอ  
ขอลูกหลานทุกท่าน อย่าโกรธ อย่าขัดคอ  
อย่าดูว่า อย่าเบื้อที่จะต้องฟังซ้ำๆ เลยนะคะ

สมัยก่อน คุณยายจะมหาพร้อมขนม  
ของฝากญาติหลายถุง ของทุกชิ้นคัดสรรอย่างดี  
ขนมมาจากร้านเบเกอรี่ชื่อดัง ผลไม้ต้องหน้าปากซอยทองหล่อ  
กับข้าวต้องจากภัตตาคารจีน  
เครื่องกระป๋อง ของใช้ ต้องของต่างประเทศจากวิลล่า มาร์เก็ต

ครั้งหนึ่ง คุณปู่เปรยๆ กับคุณย่าว่า คุณยายนี้ใช้สตางค์เปลืองจริง  
สาวน้อยก็ก๊าก ลูกขี้ขิ้นหน้าคิดว่า แก้มป่อง กระทบกระพืดดู  
“เอ๊ะ อย่างมาว่า คุณยายเค้านะ”

คำพูดเล็กๆ จากปากเด็กน้อย  
คุณยายยังเล่าหน้าตาคลอด้วยความตื่นตันแกมขำ ได้อีกหลายสิบปี  
“ลูกรู้ไหม ชีวิตยายทั้งชีวิต เคยมีแต่คนหมั่นไส้ ลูกนินทา  
วันนั้นเป็นครั้งแรก ที่มีคนปกป้องยาย”

ท่านเล่าถึงด้วยความรู้สึกอบอุ่นใจ ปลื้มใจ  
ที่มีใครสักคน แม้จะเป็นแค่หลานตัวเล็กๆ

ใครสักคนที่เชื่อว่าเราทำดี ทำถูกแล้ว  
พร้อมจะเข้าอกเข้าใจเรา พร้อมจะยืนอยู่ข้างเรา

คำพูดน้อยๆ คำพูดคำหนึ่ง  
**ใครจะไปรู้ อาจเป็นพลังให้ความอบอุ่น**  
**ให้กำลังใจคนฟัง ประทับติดตรึงอยู่นานชั่วชีวิตก็ได้**

---

สมัยเป็นแพทย์ประจำบ้าน เคยดูแลน้องกาย ผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก  
เตียงนอนของน้องมีเลือดนอง เลือดน้องพุ่งออกทุกที่ที่ออกได้  
มีภาวะตัววาย ไตวาย สมองอึกเสบ  
คุณพ่อนั่งหมดอาลัย เอ่ยว่าถ้าเด็กคนนี้เป็นอะไรไป  
ชีวิตของผมจะเปลี่ยนไปทั้งชีวิต

เราเสียน้องกายไปเช้าวันรุ่งขึ้น  
แต่คำพูดประโยคนั้น ยังตรึงเป็นหมุดปักกลางใจอยู่ถึงทุกวันนี้  
ดังก้องในหูทุกครั้งที่ได้ดูแลเด็กป่วยหนัก  
เป็นยิ่งกว่าคำขวัญสวยๆ ว่าด้วยจรรยาบรรณทั้งหลาย

---

น้องจอย หนูน้อยที่มีปอด หัวใจและอวัยวะสำคัญหลายส่วนถูกสร้างมาผิดปกติ  
นี่ถ้าไม่มีเครื่องมือช่วยน้องเลย น้องไม่น่าจะอยู่กับเราได้เกินเดือน  
แต่ตอนนั้นน้อง ๗ เดือนแล้วค่ะ

พบคุณแม่ที่มีลูกป่วยหนักหรือพิการมากี่มาก แต่ไม่มีใครเหมือนแม่น้องจอย  
คุณแม่หลายคนสิ้นหวัง ท้อแท้ ซึมเศร้า  
บางคนทอดทิ้งลูก หรือไม่ยอมรับความจริงว่าลูกป่วยหนัก  
แม่น้องจอยไม่แสดงอารมณ์ใดๆ ประณินบัติน้องจอยเต็มกำลัง  
ดูแลอย่างดี ไม่ท้อ ไม่ถอย ไม่ร้องไห้

แต่เหมือนไม่เหลือกำลังไว้ดูแลตัวเอง  
เธอไม่เหมือนเลี้ยงลูก แต่เหมือนรับใช้เสียมากกว่า

แอบสังเกตด้วยความเป็นห่วง ค่อยๆ ค่อยจนจับทางได้ว่าคุณแม่รู้สึกผิด  
คุณแม่โทษตัวเอง รู้สึกผิดอยู่ตลอดเวลาที่ทำให้น้องจอยเกิดมาไม่สมบูรณ์  
เคยถามไถ่ พูดตรงๆ หลายรอบว่าโรคของน้องจอยไม่ใช่ความผิดของใคร  
แต่ก็ไม่เห็นอะไรดีขึ้น

เวลาผ่านไป ได้พบแม่น้องจอยในลิฟท์ เธอเล่าว่าน้องจอยจากไปแล้วเมื่อคืน  
คุณแม่เล่าด้วยท่าที่สุภาพ สงบแบบเนือยๆ  
เหมือนเก็บความทุกข์สารพัดไว้เช่นทุกครั้ง  
เธอเอ่ยขอลาก่อนหันหลังจากไป  
นี่คงเป็นวันสุดท้ายที่เราจะได้เจอกัน ฉันตัดสินใจดึงมือเธอไว้  
คุณแม่คะ ถึงชีวิตน้องจอยจะสั้น แต่ทราบอะไรไหม  
น้องจอยโชคดีที่ได้เกิดมาเป็นลูกคุณแม่

เธोज้องฉันนี่ แล้วอ้าแขนโผตรงเข้ามาอกอด ร้องไห้โฮ สั่นและเกร็งไปทั้งตัว  
สำหรับความทุกข์ที่สะสมมานาน เธอพึมพำซ้ำๆ ขอบคุณนะคะ ขอบคุณมาก

---

ชีวิตคนเราแสนสั้น เวลา และโอกาสที่ผ่านมาแล้วก็จะผ่านไป  
จิ้งหะสั้นๆ ที่เราได้ฝันผ่านมาเจอกัน  
น่าจะดูแลกัน เต็มเต็ม ให้กำลังใจกันและกันได้

คำน้อย คำหนึ่ง คำพูดที่มาจากใจจริงที่ทรงคัดแล้ว  
คำพูดเจตนาเดียวกัน แต่ใช้คำต่างกัน ก็สื่อความหมายต่างกันค่ะ

หลายครอบครัว ชอบดูแลเด็กเล็กงอแง บอกว่าเขาเง่า  
ส่วนตัว เคยแต่ปลอบเด็กเล็กๆ ว่า  
“โอ้... อย่าร้องนะจ๊ะ คนดี คนดี” แล้วเขาก็หยุดร้องได้จริงๆ

ยังไม่เคยเห็นเด็กหยุดร้องไห้ เวลาปลอบว่า  
“โอ้.. หยุตนะ เจ้าใจเฝ้า เจ้าใจเฝ้า เจ้าใจเฝ้าสุดๆ” เลยค่ะ

---

คำน้อย คำหนึ่ง ที่เป็นปียวาจา จะมีค่าสูงสุดเมื่อ เป็นความจริง ที่มาจกใจจริงๆ  
เจตนาดี มิได้ส่อเสียด เลือกล้อยคำเสนาะหู สื่อความหมายชัดเจน ไม่เพ้อเจ้อ  
**และเป็นคำพูดที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ และเวลา**

คำปลอบแม่น้องจอยในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม ก็ไม่กระทบใจ  
วลีไพเราะสอนให้แพทย์รักษาผู้ป่วยให้ดีที่สุด  
ก็ไม่ติดตริงเท่าวลีเดียวจากใจพี่น้องกาย

คำน้อย อันเป็นปียวาจา  
ร่วมกับการให้ทาน ร่วมกับการประพฤติตนให้น่ารัก และปฏิบัติสม่ำเสมอ  
รวมกันเรียก สังคหวัตถุ ๔ คือธรรมะในการสงเคราะห์กันและกัน  
ธรรมะในการยึดเหนี่ยวใจผู้อื่น

---

น้องจ๊ีบแจงป่วยเป็นหวัด  
คุณแม่หน้าตาซีดเซียอุ้มลูกไว้กับอก ถามอะไรก็ตอบอีกอัก  
คุณแม่ผอมผาตนักธุรกิจ กระฉับกระเฉง พูดเสียงดังฟังชัด  
บอกว่าแม่เด็กไม่ได้เรื่อง เลี้ยงลูกไม่ดี

วังวนแห่งปัญหา ลอยมาวนเวียนข้างโตะตรวจของฉัน  
คุณพ่อยิ่งเสียงดัง ลูกยิ่งงอแง ผวากอดคุณแม่มากขึ้น  
คุณแม่หน้าเจื่อนดูวิตกกังวล คุณพ่อยิ่งโมโห ยิ่งแผดเสียง ตำหนิเธอหนักขึ้น  
คุณแม่ยิ่งตอบผิดๆ ถูกๆ หยิบของก็หล่น ผวาจะก้มเก็บของ  
หนูจ๊ีบแจงก็ลั่นตก ยิ่งกรีดเสียง  
เด็กกรีดหนึ่งเสียง น้องคนอื่นที่ไม่เกี่ยวอะไรกับเขาเลยเริ่มเบะปากร้องตาม



คลื่นอารมณ์วนทับซ้ำซ้อน เสียงดังขึ้นเรื่อยๆ  
อารมณ์ปะทุขึ้นทุกฝ่าย โอ๊ย นี่ห้องเด็กจะแตกใหม่นี้

รีบๆ ง่ายยากแก้หวัดไม่กินยาที่

ครอบครัวขุมนูนี่ก็จะออกจากชีวิต ความสงบจะมาเยือนห้องฉันอีกครั้ง  
แต่เราจะได้ครอบครัวที่มีคุณพ่ออารมณ์ร้าย คุณแม่เก็บกด และเด็กซีโมโหหนึ่งคน  
วันนี้อาจเป็นโอกาสเดียวที่เราได้พบกัน ขอให้ม่กำลังพอจะหาวิธีชะลอวังวนนี้ด้วยเถิด

เริ่มจากขอคุยกับคุณแม่ และคุณพ่อแยกกัน

ให้คุณแม่มีความรู้ ทักษะการเลี้ยงลูกที่ถูกต้อง

ให้เธอภูมิใจ มั่นใจในศักยภาพของตัวเอง

ให้คุณพ่อเห็นผลงานการเลี้ยงดูอย่างดีจากภรรยา

เห็นว่าลูกพัฒนาการดีขนาดไหน อารมณ์ดี

รักคุณแม่มาก แถมยังรับรู้อารมณ์คนอื่นไวด้วย

พอคุณพ่อดูคุณแม่ เห็นใหม่นองไม่ยอมให้พ่ออุ้ม

เด็กที่เติบโตบนอกแม่ พัฒนาการจะดีกว่าจ้างคนอื่นเลี้ยงมาก ครอบครัวนี้ทำได้

เพราะคุณพ่อเก่งทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวได้ดีมาก

เพียงแค่บางจุดที่ถ้าปรับหากันได้จะยิ่งสมบูรณ์พูนสุขทุกฝ่าย

ซีโมให้เห็นผลจากการกระทบอารมณ์ซึ่งกันและกันในระยะยาว

และหลักการควบคุมความโกรธ

เห็นแววตาคุณพ่อสงบขึ้น

วิธีพูดของทั้งสองฝ่ายประนีประนอมกันมากขึ้น คุณแม่ติดอ่างน้อยลง

ไม่รับรองว่าแรงที่ทุ่มให้ลงไป จะได้ผลนานแค่ไหน

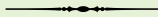
กลับไปไม่กี่วันก็เหมือนเดิมหรือเปล่า

ก็เป็นสิ่งที่ทำได้เพียงแค่นี้ และก็ทำเต็มที่ที่ความสามารถจะทำไหว

ในชีวิตประจำวัน บ่อยๆ ก็เจอวังวนแห่งความทุกข์ที่ลอยมาตกอยู่ในสายตา  
ตาอืดเป็นลูกของป่าคนชายปลาปล่อย  
คุณป่าอารมณ์แรง ดุด่าตาอืดด้วยคำแรงน่าสะอึก  
ตาหนุอารมณ์เสียก็ลงกับปลา เตชะชะลอมหอยขม  
แกลิ่งสัตว์ตัวเล็กๆ เพื่อระบายอารมณ์

ที่นี่ ฉันไม่ได้เป็นหมอของเขา  
ไปสั่งสอนเข้า ทำทางจะถูกปลาหมอเขวี้ยงหัว  
สิ่งที่ทำได้แค่พูดกับตาอืดเบาๆ ชมว่าเขาเป็นเด็กดีสุดสำหรับช่วยงานแม่  
เด็กดีไม่รังแกสัตว์ หนูกำลังช่วยให้พี่ปลาได้กลับบ้านไปหาแม่ปลา  
บอกเขาให้ตั้งใจเรียน วันหนึ่งจะได้เลี้ยงดูคุณแม่ เป็นที่พึ่งของแม่ให้ได้  
คุณป่ามองเหตุการณ์เงียบๆ ไม่พูดว่าอะไร แถมลดราคาปลาให้ด้วยนะคะ

ฉันไม่ได้ชมว่าตาอืดน่ารัก เพราะไม่ได้รู้สึกว่าตาอืดน่ารักเอาเสียเลยจริงๆ  
เลือกชมแต่สิ่งดีที่อยากสนับสนุน  
พูดถึงสิ่งที่ดีอยากบอกเขา โดยไม่ต้องมีคำตำหนิกัน  
เรียกว่าเทคนิค Positive reinforcement  
วิธีที่นักจิตวิทยาเด็ก ยอมรับว่าเป็นวิธีการสอนที่ดีที่สุด



บ้านกาญจนาภิเษก คือชื่อบ้านใหม่ของสถานพินิจเด็กชายค่ะ  
ความจริงที่น่าขงลูกคือ น้องหลายคนเกี่ยวข้องกับยาเสพติด และ คดีโทรมหึง  
ไม่ปฏิเสธว่าประวัติน้องกลุ่มนี้น่ากลัวเหลือเกิน  
แต่ลองให้โอกาส พี่เขาระบายความในใจดูนะคะ

น้องส่วนใหญ่ระบุว่า เขาเฝ้าไปตามคนอื่น ตามแรงยุ  
ตอนที่ทำผิดไม่มีสติ ไม่ได้คิดอะไรเลย  
ทุกเสียงยืนยันตรงกันว่า  
สื่อลามกมีผลทางจิตใจเขาสูงสุด ร้านเกมดูจะเกี่ยวข้องกับหลายคดี  
ความอยากรู้ อยากลอง อยากเท

อยากเป็นที่ยอมรับในกลุ่ม อยากมีใครชมว่าเก่ง อยากได้เงิน  
ขาดความอบอุ่นในครอบครัว ขาดผู้ชื่นชม ขาดกำลังใจ  
ไม่รู้รู้สึกว่าตัวเป็นที่รัก ที่ภูมิใจของใคร  
ไม่รู้รู้สึกว่าต้องเก็บสัญชาตญาณดิบเอาไว้  
ทำไมเราต้องทำตัวเป็นคนดี ทำไปเพื่ออะไร

บ้านกาญจนาภิเษก ทำลายรูปแบบการจงจำคล้ายคุก  
ใช้หลักการ Positive reinforcement นำ  
ก้าวมาสู่การเป็นบ้านให้ที่พึ่งพิง ให้ความอบอุ่น ให้โอกาส และให้กำลังใจ  
ส่งเสริมการศึกษา อาชีพ ทักษะชีวิต การพึ่งตัวเองทางจิตใจ  
รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

มีการฉายภาพยนตร์เกี่ยวกับหญิงที่ถูกทำร้าย  
เผยบันทึกความรู้สึกมืดหม่นของผู้ถูกระทำ  
เด็กๆ น้ำตาไหลพราก ร้องไห้จนตัวโยน  
น้ำตาเด็กหนุ่ม วัยที่ยังควรสวมขาสั้นเตะบอลในสนาม  
หลายคนบอกว่าเกลียดตัวเอง ขยะแขยง  
ผมอยากกลบฝัง ผมอยากชดใช้ แลกด้วยชีวิตผมก็ยอม

รางวัลที่ทุกคนปรารถนา คือ การได้ไปกินหมูกระทะ ๙๙ บาท  
เด็กดีประจำเดือนจะได้แต่งตัวด้วยชุดไปเที่ยว  
ตามคุณครูที่เขาเรียกว่าแม่ ไปร้านหมูกระทะกัน  
เด็กๆ เขาเลือกร้านเอง ร้านนี้ดีนะแม่นะ ถูกดี  
แม่จะได้ไม่ต้องจ่ายเยอะ กินเท่าไรก็ได้ด้วย

หมูกระทะทำไมมีความหมายกับเขามาก คำพูดของน้องทำหลายคนน้ำตาซึม  
ผมดีใจที่แม่ยังไว้วางใจผม ดีใจที่ได้ไปยืนตักของกินเหมือนคนดีๆ ข้างนอกเขา

เรื่องราวในบ้านกาญจนาภิเษก ถ้าเขียนเป็นหนังสือก็ได้เล่มโต  
มีน้องที่กลับตัวกลับใจได้อย่างน่าชื่นชม

มีน้องที่ผิดแล้วผิดอีก น้องที่ทำให้ครูต้องผิดหวังก็มี  
แต่จะไม่มีการใช้คำพูดทิ่มแทง ตราหน้าว่าเขาเป็นเด็กเลวเด็ดขาด

ความรู้สึกว่ายังมีใครไวใจเรา เชื่อใจ  
พร้อมจะส่งเสริมเราด้านดี และให้โอกาสเวลาก้าวพลาด  
ไม่ว่า ตัวเรา คุณยายที่ดูภายนอกแสนบริบูรณ์ หรือเด็กหนุ่มหลงทาง  
ก็ล้วนต้องการเหมือนๆ กัน

ถ้ารอชีวิตเด็กที่พลาดผิดขึ้นมาศึกษา อาจเห็นเงาวังวนแห่งความทุกข์ก็ได้  
เราอาจเจอความขัดแย้งในครอบครัวแบบบ้านหนูจู้บแจง  
อาจเห็นความก้าวร้าว โตมาแบบเข็มด้วยคำดูหมิ่นแสบเข้าไส้แบบตาฮ็อต  
เขาอาจเป็นเด็กเล็กที่เคยถูกดูว่า ทำตัวเง่า เวลาร้องไห้หิวนม  
เขาอาจฝังใจว่าตัวเขาสกปรก จนไม่สมควรไปยืนตักนั่งบั้งอาหารใกล้ๆ คนอื่น  
อาจวนเวียนกับความรู้สึกผิดตลอดไปจนชั่วชีวิต แบบแม่ น้องจอยก็ได้  
วันเวลา ที่ผ่านไปแต่ละวัน

เห็นแม่ค้าหน้าที่ทำงาน ชายของไปดุด่าลูกชนๆ ไป ลองหาข้อดีชมน้องเขาสักคำ  
เราอาจมีเพื่อนสนิทที่ใช้อารมณ์รุนแรงกับครอบครัว  
ลองหาคำสั้นๆ ซึ่ให้เขามองเห็นปัญหา  
เราอาจเคยเผลอดูคนที่เรารัก กริธทำร้ายเขาด้วยคำพูด  
หาวิธีอมคำ จะได้ไม่มาเสียใจเมื่อสาย

วันเวลา ย้อนกลับมาแก้ไขอีกไม่ได้

ค่าน้อย คำหนึ่ง  
เลือกได้ จะเอ่ยคำใด

สารบัญ ←

## Beowulf – วีรบุรุษปฤชชน

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอรรถรสในการชมภาพยนตร์



วีรบุรุษเป็นเช่นใด...ทำอย่างไรจึงจะได้ชื่อว่าเป็นวีรบุรุษ?

บุรุษผู้เก่งกล้า หัวหาญ บึกบึน สมชาย สามารถต่อสู้สุรร้ายด้วยมือเปล่า ไม่หวั่นเกรงต่อความตาย พร้อมออกหน้าประจันกับศัตรูก่อนผู้ใด ปกป้องหญิงงาม และชาวเมืองให้พ้นจากจอมอสูรร้าย...เขาสมควรได้รับการขนานนามว่าเป็นวีรบุรุษหรือไม่?

หากบุรุษผู้เดียวกัน ยังไม่อาจถอนเท้าจากหล่มราคะ ยังติดบ่วงเสน่ห์ของนางมาร ยังลุ่มหลงต่ออำนาจ ทรัพย์สิน ยังหน้าด้านพอที่จะกล่าวคำมสาเพื่อให้ผู้คนยกย่อง มุ่งหวังในลาภ ยศ สรรเสริญ บุรุษนั้นยังควรค่าแก่การเป็นวีรบุรุษหรือไม่?

ข้าคือเบวฟ นักรบผู้กล้า ผู้บุกตะลุยต่อสู้กับเหล่าอสูรกาย ปิตาจารย์อย่างไม่หวาดหวั่น นามของข้าเป็นที่กระตือรือร้นของเหล่าไอ้โกล ข้าและนักรบข้า บุกพิชิตเหนือจดใต้ ตลอดทั่วคาบสมุทรไร้ผู้ต่อต้าน

เมื่อได้ข่าวว่ามีเมืองแห่งหนึ่งกำลังตกอยู่ในความประหวั่นพรั่นพรึง ผู้คนเดือดร้อนหวาดกลัวจากการอาละวาดของอสูรร้ายนามว่า “เกรนเดล” ข้ากับเหล่าทหารจึงรีบรุดมา



อสูรร้ายตนนั้นเช่นฆ่าผู้คนราวผักปลา ฉีกมนุษย์ด้วยมือเปล่า รูปร่างสูงใหญ่ ใบหน้าอัปลักษณ์น่าสะพรึงกลัว ยามมันตะลุยล่าฆ่าฟัน ไม่อาจมีผู้ใดต้านทานพละกำลังมันติด อีสตรีเพียงแคเห็นใบหน้าก็แทบหัวใจวาย เสียงกิริตรองไม่อาจหลุดจากลำคอ

ข้าและหมู่ นักรบ ทหารคูใจได้อาสาภักดิ์รีบเข้าปราบปราม สังหารเจ้าเกรนเดลผู้ชั่วช้า นำพาความสงบสุขมาสู่ชาวเมือง

การต่อสู้ระหว่างข้ากับเกรนเดลน่าตื่นเต้น หวาดเสียวอย่างที่สุด เกรนเดลมีเพียงมือเปล่า ข้าก็ไม่ยอมเอาเปรียบมัน ใช้มือเปล่าเข้าต่อสู้อย่างสมศักดิ์ศรีชายชาติ ทั้งข้าและมันต่างผลัดกันรุก ผลัดกันรับ เรี่ยวแรงของมันมหาศาล เคลื่อนไหวคล่องแคล่ว

ปราดเปรียว อีกทั้งยังอำมหิต สมกับเป็นอสูรร้าย ถึงกระนั้นข้าก็ใช้เรี่ยวแรงพละกำลังที่เหนือกว่า ความว่องไวที่เหนือกว่า สามารถสยบสังหารมันได้ในที่สุด

ข้าคิดว่าการต่อสู้อันเหน็ดเหนื่อยคงจบสิ้นลงเสียที ชาวเมืองสามารถนอนหลับเต็มตาตลอดราตรี แต่ข้ากลับคิดผิด เมื่อพบศพทหารข้าถูกสังหาร แขนงห้อยหัวเรียงรายด้วยฝีมือมารดาของเกรนเดล

กษัตริย์เฒ่าบอกว่า มารดาของเกรนเดลคือสุดยอดปีศาจ อสูรกายที่ร้ายกาจที่สุดในที่สุด หากสังหารนางสำเร็จ จะไม่มีปีศาจหรืออสูรตนใดโผล่ออกมาทำร้ายชาวเมืองได้อีกเลย



การต่อสู้เริ่มต้นอีกครั้ง ข้าบุกเดี่ยวเข้าไปในถ้ำมารดาของเกรนเดล ต่อสู้กับนางอย่างกล้าหาญ และได้ชัยชนะในที่สุด...ชาวเมืองทุกคนแซ่ซ้องสรรเสริญ กษัตริย์เฒ่ายอมยกบัลลังก์และชายาผู้เลอโฉมให้ข้าเป็นรางวัล

จากนั้น...ข้า...เวรผู้ยิ่งใหญ่ ก็สามารถปกครองบ้านเมือง ขยายอาณาเขตกว้างไกล มีความสุขสงบชั่วกาลปาวสาน...

นี่คงนับเป็นเรื่องราวของวีรบุรุษได้ไม่ยาก วีรบุรุษผู้ถูกจารึกอยู่ในตำนาน ให้คนรุ่นหลังกล่าวขานด้วยความศรัทธา ชื่นชม สรรเสริญ แต่หากเราได้รับรู้เรื่องราวอีกด้านหนึ่งของเขา...ก็ไม่แน่ว่าจะสามารถนับคนผู้นี้เป็นวีรบุรุษได้หรือไม่



ข้าคือเวลธีอาว มเหสีผู้ถูกยกให้แก่กษัตริย์นามเบวูฟ ... เขายิ่งใหญ่ เป็นวีรบุรุษจริงหรือ...ฮี นำซัน ข้ามีสวามีสองคน คือกษัตริย์เฒ่า กับเบวูฟ แต่ข้าไม่เคยรู้สึกเลยว่าชายทั้งสองเป็นวีรบุรุษ!

กษัตริย์เฒ่าผู้นำซัง เขายอมเสกสมกับนางอสุรกายเพื่อให้ได้เป็นใหญ่ ครองเมืองโดยไร้ผู้ต่อต้าน มีทรัพย์สมบัติมหาศาล โดยหารู้ไม่ว่า นางอสุรกลับให้กำเนิด “เกรนเดล” อสุรร้ายผู้นำสะพรึงกลัว และมันก็ย้อนกลับมาสร้างความเดือดร้อนให้แก่ตัวเขาเอง

เบวูฟฆ่าเกรนเดลตาย และบอกกับใคร ๆ ว่าสามารถฆ่านางอสุรร้าย มารดาเกรนเดลผู้นำซังได้สำเร็จ หลายคนเชื่อเขา รวมทั้งข้าด้วย แต่กษัตริย์เฒ่าไม่มีทางเชื่อเด็ดขาด เพราะพระองค์ไม่เชื่อเบวูฟ จึงยอมยกทรัพย์สมบัติ ยกเมืองทั้งเมืองรวมทั้งตัวข้าให้แก่เบวูฟ...



ข้ารู้...กษัตริย์เผ่าเรามีบาปผิดที่ค้างคาใจมานาน บิดาของเกรนเดลคือตัวเขาเอง! เมื่อเกรนเดลตาย เขารู้สึกเหมือนตรวนบาปที่จองจำหัวใจถูกปลด และยังได้รับความลับบางอย่างระหว่างเบวฟกับนางอสูร เขาก็ไม่เหลือสิ่งใดค้างคาอีกเลย พันธนาการของเขามีคนรับช่วงแทนแล้ว เขาจึงยอมยกทุกสิ่งให้เบวฟได้

เบวฟเป็นวีรบุรุษจริงหรือ?...เขาสามารถฆ่านางอสูรได้หรือไม่?...นี่คือความลับอันยิ่งใหญ่!

เบวฟบอกว่านางอสูรมีใบหน้าอัปลักษณ์ น่าเกลียดน่ากลัวไม่ติดกับเกรนเดลผู้เป็นบุตร นั่นทำให้กษัตริย์เผ่ารู้ว่า เขายังไม่ได้ฆ่านาง...

อสูรร้าย มารดาของเกรนเดลนั้นงดงามยิ่ง...งดงามเกินกว่าหญิงใดมาเทียบเคียงเสน่ห์อันแยบยวนของนางสามารถทำให้บุรุษผู้เก่งกล้า ต้องยอมพ่ายแพ้ สยบอยู่แทบเท้า อีกทั้งนางยังสามารถมอบอำนาจ ทรัพย์สมบัติมหาศาลให้กับบุรุษใดก็ได้ที่นางพอใจ



เบวฟทำสัญญากับนาง...เขาหลงใหลความงาม เสน่ห์นางจนยอมเสพสม เพื่อให้ได้อำนาจ ความยิ่งใหญ่ และนางก็สามารถให้เขาได้จริง ๆ...

เบวูฟกลายเป็นกษัตริย์ในตำนาน เก่งกล้าสามารถเกินกว่ากษัตริย์ใด ๆ บุกดะลุย ขยายดินแดนเหนือจดใต้ แผ่นดินจดทะเล ไม่มีผู้ใดสามารถต้านทานได้ แม้จะแก่ชรา ตามวัย แต่เขาก็ยังแข็งแกร่งยิ่งกว่าหนุ่มฉกรรจ์ ดังว่า...ไม่มีวันตาย

ตำนานวีรบุรุษเช่นเขามิได้จบเพียงเท่านั้น...ใครเล่าจะมีความสุขชั่วกัลปาวสาน

นางอสูรร้ายเก็บตัวในถ้ำเนิ่นนาน จนใคร ๆ คิดว่านางถูกสังหารจริง ๆ แต่เมื่อเบวูฟซรอลง ก็ปรากฏมีมังกรไฟที่ร้ายกาจออกมาอาละวาด



มังกรไฟผู้เป็นบุตรแห่งนางอสูรร้ายกับเบวูฟ!

กษัตริย์ซรอลเบวูฟจะทำเช่นไรกับเจ้ามังกรไฟ ที่เติบโตเพื่อจะมาทำลายทุกสิ่งที่เขาสร้างมาชั่วชีวิต... บั้นปลายวีรบุรุษเช่นเบวูฟ คงไม่ต่างจากกษัตริย์เฒ่าสักเท่าใด... กงล้อกรรมที่เคยเกิดขึ้น กลับเวียนซ้ำมาอีกครา...

ถ้ามองกันแค่ความเก่งกล้า สามารถ พละกำลังในการต่อสู้ ความไม่กลัวตายเพื่อจะสังหารอสูรร้าย แล้วนับว่าเป็นวีรบุรุษ...เบวูฟคงถูกขนานนามเป็นวีรบุรุษผู้หนึ่ง แต่วีรบุรุษเช่นเขากลับยังหวังในคำชื่นชม เยินยอ พอใจในเสียงแซ่ซ้อง สรรเสริญ

ทั้งยังไม่อาจผ่านด่านราคาในใจ หลงเสน่ห์ความงามของอสุราร้าย ติดกับดักความ  
โลกโมโหสัน หวังในอำนาจบารมี ชื่อเสียง จนยอมกระทำเรื่องที่ไม่อาจบอกต่อใคร  
ได้ อย่างนี้จะเรียกว่าเป็นวีรบุรุษเยี่ยงใด...

หากนำจิตใจเบวพุพมาตีแผ่ให้ชัดเจน คงบอกได้ว่า เขาไม่ใช่คนเลวร้าย เขามี  
ความดี ความเลวปะปนในใจ เราสามารถมองเห็นทั้งกิเลสและคุณธรรมที่ผัดเปลี่ยน  
กันมา มีอำนาจเหนือจิตใจเขาเป็นคร่าว ๆ

จิตใจของเบวพุพก็ไม่แตกต่างจากจิตใจคนทั่วไป เป็นจิตใจที่หวั่นไหวง่ายตาย เมื่อ  
มีเหยื่อล่อกิเลสมาวางตรงหน้า เป็นจิตใจที่สามารถแปรเปลี่ยนได้ทุกขณะจิต ไม่ว่า  
จะมีปัจจัยภายนอกมากกระทบหรือไม่

เมื่อเบวพุพสามารถไหลตามกระแสคุณธรรม และกระแสกิเลส เขาจึงสามารถทำ  
เรื่องให้ผู้คนสรรเสริญ ชื่นชม และกระทำเรื่องที่ไม่อาจบอกผู้ใดได้...ผลที่เขาได้รับ  
จึงสมกับเหตุที่เขากระทำ

เบวพุพเป็นเช่นนี้ บุคคลทั่วไปก็เป็นเช่นนี้

หากเบวพุพหนักแน่นพอ จนต้านอำนาจยั่วยวนของนางมารได้ มีความมั่นคงในใจ  
ไม่หวั่นไหวต่อข้อเสนอล่อที่ชวนยืมมือรับ แล้วไม่ยอมกระทำเรื่องอันน่าอัปยศเด็ดขาด  
เขาคงไม่พบบั้นปลายที่ชวนสลดเช่นนี้

หลายคนสำนึกได้เมื่อสาย...แต่การสำนึกได้ก็ยิ่งดีกว่าไม่สามารถ “สำนึก” ได้เลย  
เมื่อสำนึกแล้ว ย่อมมีโอกาสแก้ไขให้กลับกลายเป็นดี มองหา “เหตุ” แห่งความพลาดพลั้ง  
เพื่อจะได้มี “สติ” ระมัดระวัง ไม่กระทำผิดเฉกเช่นเดิมอีก

บุรุษก็เป็นเช่นนี้ ทำถูกบ้าง ผิดบ้าง...แต่ถ้าสามารถ “เรียนรู้” จากความผิด  
พลาด เพื่อไม่ยอมเป็นทาสเดินตามรอยกิเลสอีก...เท่าที่จมอยู่ในปลักโคลนแห่งความ  
ขุ่นด้วยเครื่องร้อยรัด ก็จะไม่ค่อย ๆ ถอนออกมาเรื่อย ๆ จนสามารถเป็นอิสระได้ใน  
ที่สุด

สารบัญ ←

# บัลลังก์หญ้า (เรื่องสั้น ๕ ตอนจบ)

โดย เมริน

## ตอน ๒ เทพนารี

พากฟ้าสีน้ำเงินอ่อน ดารดาษด้วยแสงเพชรส่องประกายวูบวาบ ตัดกับสีมรกตของแผ่นพื้นน้ำกว้างใหญ่ที่อยู่ ณ เบื้องล่าง โดยมีเทือกเขาเขียวครึ้มสูงตระหง่านทอดตัวยาวโอบล้อมรอบบริเวณบุพชาติหลากหลายสีนานาพันธุ์ส่งกลิ่นหอมกรุ่นแข่งกันเบ่งบานชูออรับลำแสงสว่างสีทองที่พวยพุ่งเป็นลำยาวลงมาจากปุยเมฆขาว

ริมฝั่งน้ำ พุ่มไม้ดอกสีขาวสะอาดแต้มด้วยลายจุดสีม่วงขึ้นแซมสลับกับไม้ดอกสีเหลืองสด เทพนารีองค์หนึ่งนั่งอยู่บนโขดหินสีขาวอมเทา แต่อ่อนยวบเหมือนปุยนุ่มค่อยๆ เอื้อมมือแตะระลอกคลื่นใสบนผิวน้ำ กระแสน้ำซบซ่านจากปลายนิ้วแล่นเข้ามากระทบทั่วสารพวงค์ยังจิตให้เข้มขึ้น จนนางปรารถนาจะลงสรลงสนาน

เยื้องกายลอยผ่านหมู่แมกไม้สูง ณ ใจกลางสระใหญ่... ลูบไล้ผิวนิยมนละเอียดไร้ซึ่งรอยต่อทั่วกายโดยกระแสน้ำมิได้เปิกกรัดนอาการณที่สวมใส่

เงยหน้าขึ้นมองฟ้าเบื้องบน พระอาทิตย์สีเงินยวงทอแสงเย็นระเรื่อ มิได้มีแม่เพียงละอองไอร้อนอันจะโปรยตกลงมาต้องทิพยวิมานเปล่งแสงสีทองสุกสกาว กายเบาใสของนางได้ปรากฏขึ้น ณ แทนนิลมณีอันอ่อนนุ่มปูลาดด้วยพรมที่ถักทอมาจากแก้วทันที่ที่จิตประหวัดถึง รัตนมณีอันงามล้ำผุดขึ้นทั่ววิมาน ให้เลือกซึ่มชมอย่างไม่รู้เบื่อ

เสียงขับกล่อมบรรเลงด้วยเครื่องสายของทิพยดนตรี แ่วหวานมากระทบโสตประสาทให้เคลิบเคลิ้ม เหล่าเทพบุตรบริวารแลนางสวรรค์มากมายต่างเฝ้าคอยเอาใจ

โอ้...สุขใดในหล้าจะเทียบเทียมสรวงสวรรค์แห่งนี้ จิตของนางเกษมสันต์เสวยสุขอยู่ในทิพยรส ประหนึ่งว่ากาลจะเนาว์นานไรที่สิ้นสุด...

บุรุษหนุ่มมองร่างที่หมอบอยู่เบื้องหน้าด้วยความเวทนา หลังจากที่เขาพบ  
เจ้าของเสียงนั้น การสนทนาต่างภพก็ได้เริ่มขึ้น

“แล้วเหตุใดท่านจึงมาอยู่ในสภาพนี้ได้เล่า” เขาเอ่ยขึ้นหลังจากนั่งลงไปครู่หนึ่ง  
ภาพของสรรพสิ่งอันงดงามนั้น ปรากฏขึ้นตรงหน้าอย่างชัดเจน ดังเขาอยู่ร่วมใน  
เหตุการณ์เหล่านั้นด้วย

แทนคำตอบ...เขากลับได้ยินเสียงระอื้นแผ่วเบาลอยมาพร้อมกับสายลมอ่อนๆ  
ที่พัดมาตอ้งผิวเนื้อ เกร่างอันเลื่อนกลางของเทพนารีงามฉายขึ้นทาบที่ร่างนั้น  
วูบหนึ่ง ก่อนที่จะดับหายลงไปในพื้นที่

น้ำตาร่วงพรูจากเข่าตาเล็กๆ คู่ นั้น ก่อนที่เสียงหนุ่มจะแล่นมาสัมผัสสโสด เขาตั้งใจ  
ฟังนางอย่างจดจ่อ โดยที่ไม่ได้เฉลียวใจแม้เพียงสักนิดว่าเรื่องราวที่เขากระหายใคร่รู้  
ต่อไปนั้น มันกำลังเปลี่ยนแปลงชะตากรรมของเขาให้พลิกผันไปอย่างสิ้นเชิง!

(อ่านตอนต่อไปฉบับหน้า)

สารบัญ ←



## วัดญาณประทีป เมือง Auckland, New Zealand โดย ฉินจ้ง

“ปืบ...ปืบ...ปืบ...ปืบ...”

“ต้อด...ต้อด...ต้อด...ต้อด...”

เสียงนาฬิกาปลุกดังลั่นขึ้นทั้งสองเรือน แผดเสียงกรอกเข้าหูทั้งจากด้านซ้ายและขวา ผมงัวเงียเอ๋อัมไปปิดเสียงทางด้านขวาก่อนพร้อมกับหุบมาดูเวลา

“เพิ่งจะตี ๔ เท่านั้นเอง”

เหลือบไปมองนาฬิกาอีกเรือนทางหัวเตียงด้านซ้าย กลับเป็นเวลา ๙ โมงเช้าแล้ว จึงค่อยนึกขึ้นได้ว่า ตอนนี้อยู่ในห้องโรงแรมที่เมือง Auckland ประเทศ New Zealand ซึ่งเวลาเร็วกว่ากรุงเทพฯ ถึง ๕ ชั่วโมง และที่ตั้งใจตื่นมาแต่เช้าก็เพื่อจะไปทำบุญที่วัดญาณประทีป ที่อยู่ไม่ไกลจากศูนย์กลางของเมือง Auckland นึก

วัดญาณประทีปเป็นวัดไทย สังกัดธรรมยุติกนิกาย ปัจจุบันมีพระภิกษุวิมลญาณ เป็นเจ้าอาวาส วัดนี้เริ่มก่อตั้งมาตั้งแต่ปี ๒๕๓๖ แต่ที่ตั้งปัจจุบันเป็นสถานที่แห่งที่สามแล้ว ที่ต้องย้ายหลายครั้งเนื่องจากสถานที่เดิมค่อนข้างคับแคบ ไม่สะดวกเวลา มีญาติโยมมาร่วมงานที่วัดมากๆ

แม้ว่าจะเป็นการครั้งที่สองที่ผมใช้บริการรถประจำทางของเมืองนี้เพื่อไปวัด แต่ก็ยังลงเลยป้ายไปจนได้ แต่คราวนี้เลยป้ายเดียวเลยเดินกลับมาไม่ไกลนัก ไม่เหมือนครั้งแรกที่เลยไปไกลจนรถแล่นไปถึงสถานีรถประจำทางของเมืองถัดไป

เลยต้องนั่งรถสายเดิมย้อนกลับมา จากป้ายรถประจำทางเดินมาได้พักใหญ่ๆก็เริ่มมองเห็นต้นสนใหญ่ข้างประตูทางเข้าวัด เลยประตูวัดไปทางด้านซ้ายเป็นพื้นที่ที่เตรียมจะก่อสร้างศาลาอเนกประสงค์หลังใหม่แทนหลังเดิมซึ่งคับแคบมาก หลวงพ่อท่านเล่าให้ฟังคร่าวๆแล้วว่า โครงการนี้เริ่มต้นมาตั้งแต่ปี ๒๕๔๘ จนถึงปัจจุบันก็ยังไม่ได้เริ่มต้นก่อสร้าง เนื่องจากมีอุปสรรคมากมาย ตั้งแต่เรื่อง แบบแปลน การขออนุญาต และที่สำคัญคือเงินทุนในการก่อสร้างที่ยังขาดอยู่มาก



ประตูทางเข้าวัด

แต่วันนี้เริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยตรงพื้นที่ก่อสร้าง หลังจากคราวที่แล้วที่ผมมาที่นี่ บริเวณนี้ยังเป็นพื้นที่ว่างเปล่าอยู่เลย ผมมาทราบภายหลังว่าทางวัดกำลังจะมีพิธีวางศิลาฤกษ์ ในวันอาทิตย์ที่ ๒๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๐ และในวันนั้นจะมีงานบุญถวายสลากภัตแด่พระภิกษุที่อยู่จำพรรษาด้วย



### อาคารหลังเดิม

เดินเลยเข้าไปเล็กน้อยก็จะถึงอาคารหลังเก่า วันนี้เป็นวันอาทิตย์ จึงมีคนไทยที่นำข้าวปลาอาหารมาทำบุญกันเป็นจำนวนมาก ตอนเดินเข้าไปในศาลากำลังจะได้เวลาถวายภัตตาหารพอดี แม้ว่าผมจะนั่งอยู่ข้างหลัง แต่หลวงพ่อก็สังเกตเห็นและจำได้ ท่านจึงเมตตาถามไถ่ว่ามาถึงนานหรือยัง

“มาถึง Auckland เมื่อวานนี้ครับ เพิ่งมาถึงวัดเมื่อสักครู่นี้เองครับ”

เนื่องจากผมไม่ได้เตรียมอาหารมาด้วย ช่วงที่ญาติโยมกำลังตักบาตร ก็เลยถือโอกาสเก็บภาพบรรยากาศภายในศาลา เสร็จแล้วจึงหลบไปนั่งอยู่ตรงมุมห้องด้านหนึ่ง นั่งคิดไปว่าห้องนี้แคบไปจริงๆ ถ้าวันไหนวัดมีงานใหญ่ๆ คนมาร่วมงานคงต้องนั่งข้างนอกศาลากันเป็นส่วนมากแน่ๆ ขณะกำลังเผลอคิดอยู่นั้นหลวงพ่อบอกให้น้องคนไทยคนหนึ่งนำจานข้าวสวยมาให้

ผมจึงได้มีโอกาสได้ตักบาตรในวันนั้นด้วย





### บรรยายภาคภายในศาลา

ไม่รู้ว่าคุณอื่น ๆ จะคิดเหมือนผมหรือเปล่า แต่ผมพบว่ากินข้าววัดที่โรร่อย ทุกครั้งจริงๆ นอกเหนือจากเหตุผลว่าข้าววัดกินฟรีแล้ว กับข้าวที่ญาติโยมตั้งใจ นำมาตักบาตรล้วนคัดสรรแต่ของดี ๆ มาทั้งสิ้น นอกจากกับข้าวหลากหลายแล้ว ยังมีคุณพี่คนไทยใจกุศลท่านหนึ่ง มาตั้งโรงทานทำก๋วยเตี๋ยวเลี้ยงคนมาทำบุญอีกด้วย รสชาติอร่อยไม่แพ้ร้านก๋วยเตี๋ยวดังๆ ในกรุงเทพฯ เลยทีเดียว

ช่วงบ่าย ศาลานี้จะกลายเป็นห้องประชุมคณะสงฆ์และคณะทำงานของวัด ในการจัดงานใหญ่ที่จะมีขึ้นอีกสองอาทิตย์ข้างหน้า ผมจึงปลีกตัวไปเดินชมป่าโกงกาง ด้านหลังวัด ทางเดินไปป่าหลังวัดจะผ่านบริเวณกุฏิพระ ซึ่งที่นี่ใช้รถคาราวานมาประยุกต์ใช้แทนการสร้างอาคารถาวร คงต้องรอให้ศาลาอเนกประสงค์หลังใหม่สร้างเสร็จ พระท่านจึงจะมีเรือนพักที่เป็นสัดส่วนดีกว่านี้



### ใช้รถคาราวานมาดัดแปลงเป็นกุฏิ

เลยจากบริเวณกุฏิไปนิดเดียวก็จะเป็นป่าด้านหลังวัด บรรยากาศร่มครึ้มน่านั่งภาวนามากๆ และก็สมดังใจคิด เพราะพอเดินไปจนสุดทางจึงได้เห็นว่ามีศาลาไม้เล็กๆ หลังหนึ่งตั้งอยู่ มีป้ายชื่อติดอยู่ข้างในว่า “ศาลาทำใจ” ผมจึงใช้เวลาช่วงบ่ายวันนั้นนั่ง เดิน (และนอน) ภาวนาอยู่ในศาลา

โดยมีเสียงครูบาอาจารย์แว่วมาไกลๆว่า ใครถนัดเดินก็เดิน ใครถนัดนั่งก็นั่ง ใครถนัดนอนก็นั่งนะ แต่ผมก็ทำเป็นหุทวนลม เพราะบรรยากาศ สงบเย็น และฉ่ำฝน ประกอบกับตื่นตีสี่เช่นวันนี้ จะรอดหรือครับ



### ศาลาภาวนา

หลังจากตื่นนอน ไมใช่สิ หลังจากใช้เวลาภาวนาอยู่ในศาลาพอสมควรแล้ว ผมจึงเดินขึ้นมาที่ศาลาอเนกประสงค์อีกครั้งเพื่อจะกราบลาหลวงพ่อกลับโรงแรมเพื่อพักผ่อนเตรียมตัวเดินทางกลับกรุงเทพฯในวันรุ่งขึ้น ขากลับจากวัดผมยังได้รับน้ำใจจากคุณพี่ทรงวุฒิ เจ้าของร้านอาหาร ไหมไทย ให้ผมติดรถกลับมาและยังแวะมาส่งผมถึงหน้าโรงแรมอีกด้วย ต้องขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผมมีโอกาสไปวัดไทยในต่างประเทศหลายแห่ง สิ่งหนึ่งที่สัมผัสได้จากทุกๆวัดก็คือ บรรยากาศของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความมีมิตรจิตมิตรใจของคนไทย ซึ่งไม่ว่าจะอยู่ประเทศไหนน้ำใจนี้ก็ไม่เคยจืดจาง และนอกจากจะเป็นพื้นที่นาบุญสร้างความชุ่มชื่นใจให้กับผู้คนแล้ว วัดในต่างประเทศยังเป็นศูนย์กลางด้านวัฒนธรรมไทย เป็นห้องเรียนภาษาไทยให้กับเด็กๆไทยที่เกิดในต่างแดน เป็นศูนย์รวมใจคนไทยเหมือนกับสมัยก่อนที่วัดเป็นศูนย์กลางของชุมชน



### มี้อกลางวันในห้องเด็กเล็ก

มีหลายคนบอกว่า เวลาอยู่ต่างประเทศจะกลับเมืองไทย แคได้ก้าวขึ้นมาบนเครื่องบินการบินไทยก็เหมือนได้กลับถึงบ้านแล้ว ผมเองก็มีรู้สึกคล้ายๆกันคือทุกครั้งที่ได้ก้าวเข้าไปในวัดไทย จะมีความรู้สึกอบอุ่นใจไม่ต่างจากเวลาที่อยู่เมืองไทยเลยทีเดียว

หากสนใจร่วมสร้างศาลาอเนกประสงค์ สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมที่ <http://www.watyaan.net.nz>

สารบัญ ←

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัวด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คุณๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จบรู้นั้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่นำประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดีกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นทางธรรมะด้วยกัน

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกินยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอจำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงานในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการนำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผลกระทบต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ในวงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มาจากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็นส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



## ๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความความต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจสอบทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครื่องช่วยพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://firs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**  
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้ นะคะ

▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)**

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันทึ่งกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ (Enter) เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรวบคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยอยากให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่ยอกให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกระทบข้อกามาแน่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่ยอกให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกระทบข้อกามาแน่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับจีนงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

## ๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยคงดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

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

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้ค่ะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงานได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยให้ประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จักในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับกำลังใจแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

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