



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๐๓  
๑๘ มี.ค. ๕๐

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

## เตรียมเสียบึงไว้เลี้ยงตัว

เทวดาบรรลุมรรคผลได้หรือไม่?  
ถ้าได้ แล้วเขาปฏิบัติกันอย่างไร?

หน้า ๙

## ไดอารี่หมอดู

เมื่ออดีตเป็นสิ่งมีอายุแก่ไข  
แต่เรามีดวงเหนือดวงได้  
ด้วยการกระทำกรรมดี

หน้า ๒๐

## เรื่องสั้นอิงธรรมะ

หลานสาววัยสดใส  
จะแสวงสันเพียงใด  
หาคำตอบได้ใน หลานทิ้งเจอร์

หน้า ๔๒

## อรรถมาจากพระผู้รู้ ๖

นั่งสมาธิแล้วรู้สึกยุบยับบนใบหน้า เป็นเพราะเหตุใด?  
ตามดูให้รู้ทันจิต ต้องทันถึงระดับไหน?  
ทำอานาปานสติจนได้ฌานแล้ว ต้องย้อนมาอุปจารสมาธิ  
เพื่อเจริญวิปัสสนาต่อหรือไม่?

## เตรียมเสียบึงไว้เลี้ยงตัว ๗

เทวดาบรรลุธรรมผลได้หรือไม่?

## เขียนให้คนเป็นเทวดา ๑๗

ตอนที่ ๓: วิธีเข้าเส้นชัย

## ได้อาริหมอดู ๒๐

ดวงเหนือดวงได้ อยู่ที่การกระทำกรรมดี

## กวีอรรถ ๒๕

บูชาพระคุณครู, แต่ต้นกล้าของแผ่นดิน,  
งานของนักเรียนดูจิต, ว่าด้วยความทุกข์

## สัพเพหระอรรถ ๒๘

ความรักกับความเหงา

## ของฝากจากหม่อ ๓๔

เสร์รับหนาว, กลิ่นปาก

## แ่งคิดจากหนึ่ง ๓๘

รักนี้ชั่วนี้รันดร์..จริงหรือ ?

## เรื่องสั้นอิงอรรถมะ ๔๒

หลานทิงเจอร์

## เที่ยววัด ๔๕

ปีใหม่

## อรรถมะปฏิบัติ ๔๘

เส้นทางปฏิบัติ ๒

# อรรถมะใกล้ตัว

dhamma at hand

ศรันย์ ไม้ตรีเวช

อลิสา ฉัตรานนท์

สุภิดา โทนกลุ่ม

ปริยาภรณ์ เจริญบุตร

ศิราภรณ์ อภิรัฐ

เอกอร อนุกุล

กฤษฎี อักษรวงศ์

ณัฐชญา บุญมานันท์

อนัญญูอร ยิ่งชล

กาญจนา สิทธิแพทย์

วารางคณา บุตรดี

อนุสรณ์ ตริโสภา

สมเจตน์ ศงศคารัตตะนะ

อนัญญา เรื่องมา

กานต์ ศรีสุวรรณ

ศदानัน จารุพูนผล

ชนินทร์ อารีหนู

และทีมงานท่านอื่นๆ

อรรถมะใกล้ตัว เป็น Free Online Magazine  
ที่ขับเคลื่อนด้วยกำลังของผู้อ่านทุกท่าน

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้  
กับพระพุทธศาสนา ด้วยการร่วมส่งบทความ  
ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่

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



สวัสดีค่ะ

ช่วงนี้ใครอ่านข่าวหนังสือพิมพ์เป็นประจำ

อาจจะรู้สึกว่เหตุการณ์บ้านเมือง มีแต่เรื่องชวนขมวดคิ้วแถมละเหย่ใจนะคะ : (

ก่อนเข้าเนื้อหาภายในเล่มฉบับนี้

ก็เลยอยากจะนำข่าวดี ๆ มาฝากคุณผู้อ่านให้ชุ่มชื่นกันบ้างคะ

ข่าวใต้นำมาซึ่งความเป็นกุศล ก็ยอมย้งความชื่นบานแห่งจิตมาให้เสมอ นะคะ : )

เรื่องแรก วันอาทิตย์ที่ ๒๑ ม.ค. ที่จะถึงนี้ เวลา ๘.๓๐ - ๑๐.๐๐ น.

ท่านใดสะดวก ก็ขอเชิญไปร่วมฟังพระธรรมเทศนา

โดย พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช จากสวนสันติธรรม จ.ศรีราชา

ที่ศาลาลุงชิน (หรือศาลากาญจนานิกเชก) ซ. แจ้จ้งวัฒนะ ๑๔ กันนะคะ

ท่านเมตตามาเทศน์ให้ที่นี้ทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือนคะ

และคอลัมน์ ‘ธรรมะจากพระผู้รู้’ ในเล่มนี้ ก็ได้มาจากธรรมของท่านนี่เองละคะ

พระอาจารย์ปราโมทย์ ท่านจะเน้นการรู้สึกตัว และการเจริญสติในชีวิตประจำวัน

เวลาฟังเทศน์ของท่าน ไม่ต้องกลัวเบื่อ หรือกลัวหลับเลยคะ : )

ธรรมของท่านจะมีลักษณะอย่างหนึ่งคือ จะคอยกระตุ้นให้เรามีสติรู้สึกตัวอยู่เรื่อย ๆ

โดยท่านมักจะมีวิธีอันแยบคายเสมอ ในการถ่ายทอดให้เราพอเข้าใจตาม หรือเห็นตาม

ซึ่งพอทราบแนวทางเบื้องต้นแล้ว ก็สามารถเอาไปใช้ต่อในชีวิตประจำวันได้ทันทีเดี๋ยวนั้นเลย

โอกาสฟังธรรมะจากพระแท้ทุกวันนี้ หาได้ยากนักนะคะ

ถ้าใครสะดวก ก็ขอเชิญนะคะ ถ้าไปถึงเร็วหน่อย สักเจ็ดโมง หรือเจ็ดโมงครึ่ง

ก็จะได้ที่นั่งหน้า ๆ และได้ฟังธรรมท่านอย่างใกล้ชิดมากขึ้น

ส่วนเส้นทางและวิธีไป คลิ๊กดูแผนที่ได้จากที่นี้เลยคะ

<http://www.larndham.net/larndham/salashin.html>

เรื่องที่สอง มีสถานีวิฑูธรรมะน้องใหม่เกิดขึ้นแล้วนะคะ

ชื่อสถานี “ธรรมะอารีย์” ออกอากาศทุกวันเสาร์

เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. ทางคลื่น AM 1251 kHz

อายุอานามเท่ากับนิตยสารเล่มนี้พอดี คือ ๓ สัปดาห์ค่ะ : )

ได้รับการริเริ่มโดยคุณใหม่ หรือคุณวีรณัฐ โรจนประภา เจ้าของนิตยสารบางกอก ค่ะ  
ในรายการจะประกอบไปด้วยช่วงปกิณกะธรรม พูดคุยกันเรื่องทาน เรื่องศีล และกรรมวิบาก  
ตามมาด้วย เรื่องเล่าจากพระไตรปิฎก และเร็ว ๆ นี้ อาจจะมีเรื่องเกี่ยวกับ  
ประวัติของอสีติมหาสาวกมาเล่าสู่กันฟังด้วยค่ะ และในช่วงโม่งสุดท้าย  
ก็จะเป็นพระธรรมเทศนาของครูบาอาจารย์ที่คัดสรรมาให้ฟังกันโดยเฉพาะค่ะ

นับเป็นอีกสื่อหนึ่ง ที่ทำให้ธรรมะได้เข้าไป ‘ใกล้ตัว’ คนที่อยู่ห่างไกล

และอาจจะไม่ได้ใช้อินเตอร์เน็ตอย่างเรา ๆ มากขึ้นเช่นกันนะคะ

ยังไงก็ลองหมุนไปฟังกันได้นะคะ แอบกระซิบนิดหนึ่งด้วยว่า...

หลายคนในทีมจัดทำรายการวิทยุ ก็คือคนในทีมทำนิตยสารเล่มนี้ด้วยนี่เองค่ะ

สำหรับฉบับนี้ ยังมีบทความต่าง ๆ ส่งเข้ามาอย่างต่อเนื่องเช่นเคยค่ะ

และสำหรับนัก (อยาก) เขียนทั้งหลาย พลาดไม่ได้เลยนะคะ

กับคอลัมน์ ‘เขียนให้คนเป็นเทวดา’ ของคุณดังตฤณ

ซึ่งครั้งที่แล้ว เราได้เรียนรู้ ‘วิธีออกตัวกัน’ ไปแล้ว

ครั้งนี้ คุณดังตฤณ ได้แนะนำ ‘วิธีเข้าเส้นชัย’ ไว้ให้น่าสนใจทีเดียวค่ะ

อ่านยังไม่ทันจบ คุณอาจจะเห็นเส้นชัยของตัวเองอยู่ไหน ๆ แค่อ้อมเท่านั้นแล้วก็ได้ค่ะ : )

นอกจากนี้ คุณชลนิล ก็จะมาชวนย้อนรอยฟิล์มระลึกถึงละครเกาหลียอดฮิต

เรื่อง ‘Autumn in My Heart’ ในคอลัมน์ ‘แ่งคิดจากหนัง’ กันอีกครั้ง

ละครเรื่องนี้ ไม่ได้มีแค่สุข เศร้า เหงา รัก ไว้ให้ซึ้งกันเฉย ๆ เท่านั้นนะคะ

ถ้าเรารู้จักมอง หนังและละครทุกเรื่อง ก็มักจะมีสัจธรรมรอให้เราเห็นอยู่เสมอค่ะ

ส่วนบทความจากคุณผู้อ่านที่ส่งเข้ามา

คอลัมน์ ‘เที่ยววัด’ ฉบับนี้ คุณพอใจ จะพาเราไปรู้จักกับ

วัดถ้ำหมิ่นนอน จ.ระยอง ซึ่งเธอได้ไปปฏิบัติภาวนาที่นั่นในช่วงปีใหม่มาค่ะ

และถ้าใครสนใจเรื่องการปฏิบัติภาวนา ก็แวะไปอ่านตอนที่ ๒ ของเรื่อง

‘เส้นทางปฏิบัติ’ จากคุณ satima ในคอลัมน์ ‘ธรรมะปฏิบัติ’ ต่อได้เลยค่ะ

หากใครชอบธรรมะแบบเคลือบหวานหรือแบบอ่านเล่น ๆ สักหน่อย  
ฉบับนี้เรามีเรื่องสั้นอิงธรรมะเรื่อง ‘หลานทิงเจอร์’ โดย คุณอาโป  
และศัพท์พระธรรม เรื่อง ‘ความรักกับความเหงา’ โดยคุณ penguin2004  
จากผู้อ่านทางบ้านส่งมาให้อ่านกันค่ะ

พูดถึงความเหงา ใครเหงากับฤดูหนาว (ที่กำลังจะเริ่มผ่านไปแล้ว) อย่างนี้  
ลองอ่านเคล็ดลับดี ๆ จากเรื่อง ‘เศร้ายับหนาว’ โดย คุณหมออดี ดูนะคะ  
นอกจากนี้ ยังมีสาระน่ารู้ ‘เรื่องของกลิ่นปาก’ มาฝากจากคุณหมอเกดด้วยค่ะ  
ไม่รู้ว่าจะจัดทำนิตยสารออนไลน์เล่มนี้กันมา ๓ ครั้งแล้ว

จะถูกใจคุณผู้อ่านกันบ้างหรือเปล่านะคะ : )

ท่านใดมีคำแนะนำ ดี ชม หรืออยากเสนอความคิดเห็น

ว่าชอบไม่ชอบอะไร แนวไหน อยากให้ปรับปรุงอะไร

เขียนเข้ามาคุยกันได้นะคะ ที่ <http://dungtrin.com/forum/index.php>

แล้วพบกันฉบับหน้าค่ะ

**กลางชล**



## ธรรมะจากพระผู้รู้

ถาม - นั่งสมาธิแล้วรู้สึกยุบยิบบนใบหน้าค่ะ ที่จริงก็อาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน เรียบร้อยแล้วนะคะ เนื้อตัวหน้าตาก็น่าจะสะอาดสะอาดพอสมควร ก่อนดูขา ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเนี่ย แต่ทำไมยังคันยุบยิบอยู่ได้ บางครั้งจะเป็นที่มุมปาก จมูก หนังกตา แม้กระทั่งในลูกกะตาก็เคยเป็น ทำไมถึงได้รู้สึกยุบยิบบนใบหน้า อยู่ได้คะ?

เรื่องนั่งสมาธิแล้วคันเหมือนแมลงไต่เนี่ย บางสำนักเขาว่าได้วิปัสสนาญาณ ความจริงไม่ใช่ญาณอะไรหรอกครับ มันเป็นอาการของจิตเสียวมากกว่าอย่างอื่น และเกิดจากอะไร ผมก็ไม่ทราบเหมือนกัน แต่เคยสังเกตอย่างหนึ่งว่า ถ้าช่วงไหนศีลของเราหมองมัว เช่น ผลอไปเหยียบแมลงโดยไม่เจตนา จิตจะหมองหน้อยๆเพราะสงสารมัน เวลมานั่งสมาธิจะคันยิบๆ ถ้าแผ่เมตตาแล้วก็จะหาย

แต่อันนี้ไม่มีข้อยุตินะครับว่าจะต้องจริงอย่างนี้เสมอไป บางคราว จิตก่อนจะถึงความสงบก็มีอาการส่ายแล้วปรุงแปลกๆได้เหมือนกัน ถ้าถือว่าเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ มันก็หมดความหมายไปเองครับ

ถาม - ตามดูให้รู้ทันจิต ให้ทันสักระดับไหนคะ? โภจร แล้วจึงนึกได้ว่าโภจร หรือว่ากำลังโภจร และนึกได้ไปพร้อมกัน หรือว่ารู้ว่ามีเหตุ และกำลังจะเกิด ความ โภจรในไม่ช้า?

การเจริญวิปัสสนานั้น ท่านให้รู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง และคำารู้ตามความเป็นจริงนั้น หมายความว่า อะไรปรากฏให้รู้ได้ ก็รู้ตามนั้น ไม่จำเป็นต้องรู้ความจริงทั้งหมด เพราะเรายังไม่สามารถจะรู้ความจริงทั้งหมดได้ เช่น เราถูกตำ มารู้ตัวเอาตอนที่โภจรแล้ว อย่างนี้ก็ยังใช้ได้

ไม่ต้องถึงขนาดรู้ตั้งแต่เสียงกระทบหู แล้วรู้ว่าจิตไหวตัวขึ้นจากภวังค์  
อันนั้นเป็นความจริงในกลไกการทำงานของจิต แต่เกินกว่าสติปัญญาเราจะรู้ได้ตอนนี้  
ตรงนี้ไม่รู้ก็ไม่เป็นไร ขอให้รู้ของจริงที่ปรากฏให้รู้ได้ก็พอแล้ว

หัดใหม่ๆ ถ้าโกรธไปแล้ว 3 วัน ก็นึกได้ว่า นี่เรากำลังโกรธอยู่  
อันนี้ก็ถือว่ายังดี ยังใช้ได้ เพราะขณะนี้ รู้ว่ากำลังโกรธอยู่  
แต่ถ้าเมื่อครุ่นโกรธ แต่ตอนนี้หายโกรธแล้ว  
แล้วนึกได้ว่าเมื่อกี้โกรธ อย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนา เพราะไม่รู้อารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน  
อันนี้รวมทั้งอย่าไปคาดหวังถึงอารมณ์ในอนาคต  
เช่น พอถูกต่าก็รีบจ้องที่จิต กะว่าอีกประเดี๋ยวความโกรธจะโผล่มาให้เห็น  
อย่างนั้นความโกรธมักจะไม่โผล่ขึ้นมา เพราะมันเงินที่ถูกจ้อง  
แล้วก็ไม่ใช่วิปัสสนาด้วย แต่เป็นการคาดหวังล่วงหน้าแล้วคอยดักดู

ดังนั้นถ้าอารมณ์ใดปรากฏก็รู้ไปเถอะครับ  
ถึงจุดหนึ่งสติจะไวขึ้น ถึงขนาดปกติก็รู้ตัวอยู่ เห็นจิตสงบ เบิกบาน วางอยู่เฉยๆ  
พอถูกต่าจิตไหวตัวขึ้นก็รู้ แล้วความไหวก็ดับไป ความโกรธไม่เกิดขึ้นเอง  
โดยไม่ต้องไปคอยจ้อง จ้องมากๆ แรงๆ ใช้ไม่ได้หรอกครับ  
(ตรงจุดที่รู้อย่างพอดีๆ ไม่เพ่งและไม่ผลอ เป็นปัจจุบันนั้น  
อธิบายยากครับ ต้องหัดทำเอาเอง จนรู้ว่า ความพอดีอยู่ตรงไหน)

---

ถาม - ถ้าทำอานาปานสติ (กำหนดสติระลึกรู้ลมหายใจ) จนกระทั่งได้ฌาน  
แล้วจะน้อมเข้าวิปัสสนา ต้องถอยมาที่อุปจารสมาธิหรือเปล่าครับ?

เมื่อดำเนินจิตจนถึงอัปนาสมาธิ (ฌาน) แล้ว หากจะทำสติระลึกลึกลงกาย จำเป็น  
ต้องถอยออกมาครับ เพราะในอัปนาสมาธินั้น พิจารณาภายในไม่ได้

แต่ในอัปนาสมาธิ สามารถเจริญวิปัสสนาด้วยการระลึกรู้นามธรรมได้ คือ  
ถึงจุดหนึ่งจะรู้สึกเพียงว่า สิ่งบางสิ่งเกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่มีความคิดและคำพูดเข้าไป  
เจือปน และไม่มี ความจงใจจะพิจารณาหรือรู้ความเกิดดับด้วยนะครับ เพียงแต่จิต

เขารู้ความเกิดดับของนามธรรมด้วยความชำนาญเป็นอัตโนมัติเท่านั้น

ผมเองในขั้นที่จะภาวนาแตกหัก ก็เข้าไปเดินวิปัสสนาในฌานที่ 7 แล้วเข้าพักในฌานที่ 8 จากนั้นก็ทิ้งฌานตัดกระแสเข้าหาธรรม หลวงพ่อพุทธท่านก็ทำแบบเดียวกันนี้ คือถึงจุดนั้นท่านแล้วว่าเหลือแต่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น แล้วสิ่งนั้นก็ดับไป จิตไม่สำคัญมันหมายความว่าสิ่งนั้นคืออะไร ท่านว่าอันนี้คือวิปัสสนาในขั้นละเอียดของจิต

ท่านพระสารีบุตรจึงกล่าวว่า ในสัญญาสมบัติ (สมบัติที่ยังมีสัญญา) สามารถทำวิปัสสนาได้

**สันตินันท์**

**(พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี ในปัจจุบัน)**







ถาม - เทวดาบรรลุมรรคผลได้ไหมครับ? ถ้าบรรลุได้ หมายความว่าบนสวรรค์มีการปฏิบัติธรรมเหมือนมนุษย์หรือเปล่า?

การบรรลุมรรคผลบนสวรรค์นั้นเป็นไปได้ แต่ ‘ไม่สะดวก’ เหมือนบนโลกมนุษย์ครับ เหตุเพราะขาด ‘อุปกรณ์สำคัญ’ ที่เอื้ออำนวยในการปฏิบัติภาวนา นั่นคือกายมนุษย์อันเต็มไปด้วยความกระสับกระส่ายของพวกเรา

การปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพระพุทธเจ้าขึ้นอยู่กับการศึกษาเห็นกายใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ซึ่งเห็นได้ง่ายในกายใจของมนุษย์ แต่เห็นได้ยากมากบนกายทิพย์จิตใจทิพย์ของเทวดานางฟ้า อะไรในความเป็นทิพย์นั้น ตั้งอยู่เพื่อให้หลงระเริง เพื่อให้เพลิดเพลินยึดติดแต่ถ่ายเดียว

อย่างไรก็ตาม หากเทวดามีคุณสมบัติเหล่านี้ ก็เป็นไปได้ที่จะบรรลุมรรคผลบนสวรรค์กัน

๑) เป็นเทพดาผู้สั่งสมนิสัยอริยะไว้ก่อน พุดง่ายคือมีบุญ มีบารมีทางมรรคทางผล พอที่จะสลัดความยึดติดในกายทิพย์และใจทิพย์ ไม่ใช่มีเมฆหมอกความหลงผิดปิดบังแน่นอนหนา เช่น เมื่อครั้งเป็นมนุษย์เคยบั่นทอนกำลังใจหรือขัดขวางผู้คิดภาวนาเอามรรคเอาผล

๒) มีการพิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนเต็มกำลัง แม้มีบุญบารมีมากเพียงใด ถ้าไม่รู้เข้ามาที่กายทิพย์จิตใจทิพย์ของตน จนเห็นความเป็นเหตุปัจจัยประชุมกันชั่วคราวเกิดแล้วต้องดับเป็นธรรมดา หาตัวตนมิได้แล้ว ก็ไม่มีทางบรรลุมรรคผลเลย การพิจารณาธรรมให้เห็นความไม่เที่ยงและความไม่ใช่ตัวตนนั้น อาจเป็นความรู้ความจำที่ติดตัวมาตั้งแต่ครั้งเป็นมนุษย์ หรืออาจเป็นการชี้ทางโดยผู้มีภูมิธรรมระดับอริยะก็ได้

ขอยกตัวอย่างการบรรลุธรรมอันลือลั่นของพระอินทร์ ซึ่งมาเข้าเฝ้าสดับพระธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้า เรื่องนี้มีมาในสักกปัญหาสูตร อันหมายถึงปัญหา

ที่ท่านท้าวสักกะหรือพระอินทร์ลงมากราบทูลถามพระพุทธเจ้าถึงในโลกมนุษย์ หากคุณศึกษาเนื้อความดังต่อไปนี้ให้ดี ก็จะเห็นตัวอย่างการบรรลุมรรคผลอันเกิดจากการพิจารณาธรรมที่ไม่ยากจนเกินไป และเมื่อเข้าใจแล้วก็ย่อมทราบชัดว่าการบรรลุมรรคผลเป็นของสากล ไม่จำเพาะว่าต้องเป็นมนุษย์เท่านั้น ขอเพียงมีดวงจิตเป็นกุศล สามารถเข้าใจภาษาธรรมะ จะเป็นเทวดาอินทร์พรหมไหนๆก็มีสิทธิ์ด้วยกันทั้งสิ้น

ครั้งนั้นพระพุทธองค์ท่านประทับอยู่ในถ้ำชื่ออินทสาละ พระอินทร์รวมทั้งเหล่าเทวดาอินเป็นเทพบริวารได้มาเข้าเฝ้า พระอินทร์กล่าวสรรเสริญคุณแห่งพระพุทธศาสนาว่าทำให้เทวดามีสหายใหม่มากขึ้น ส่วนสัตว์ในอบายภูมิได้เพื่อนน้อยลง อีกทั้งพระอินทร์ได้เห็นตัวอย่างการบรรลุธรรมในหมู่เทพด้วยกัน จึงมากราบทูลขอพุทธานุญาต ภาวนาธรรมเพื่อความบรรลุถึงเช่นนั้นบ้าง

พระพุทธองค์ทรงอนุญาตและตรัสรับรองว่าจะตอบปัญหาของพระอินทร์ให้หายสงสัยถึงที่สุด เนื่องจากเล็งเห็นว่าท้าวสักกะเป็นบัณฑิต จะถามอะไรย่อมประกอบด้วยประโยชน์ กับทั้งมีความสามารถเข้าใจเนื้อความธรรมะได้รวดเร็วฉับพลัน ฉะนั้นพระองค์จะไม่เปลืองแรงเปล่ากับการตอบคำถามเป็นแน่

ครั้งนั้นความสงสัยอย่างที่สุดของพระอินทร์ท่าน คืออยากทราบว่าอะไรเป็นเครื่องมัดใจสัตว์ทั้งหลายให้ต้องผูกเวรกัน ทั้งที่บางพวกไม่อยากมีเวร ก็ไม่แคล้วต้องถูกเบียดเบียน ต้องตอบได้ ต้องก่อเวรกับผู้รุกราน ต่อให้เป็นเทวดา หรือกระทั่งเป็นพระอินทร์ผู้ยิ่งใหญ่ในดาวดึงส์ ยังถูกเหล่าอสูรราวีเข้าจวนได้

ในการตอบเพื่อให้มรรคให้ผลแก่ผู้ควรบรรลุ พระพุทธเจ้าทรงเลือกที่จะไม่ให้คำตอบโยงไปเกี่ยวพันกับอดีตกรรมหนหลังที่เทวดาและอสูรเคยผูกเวรกันมา ทว่าจำกัดขอบเขตอยู่ในเหตุผลของจิต และคำตอบแบบยิงเข้าเป้าโดยตรงของพระพุทธองค์ก็คือ...

ดูกรจอมเทพ เหล่าเทวดา มนุษย์ อสูร นาค คนธรรพ์ ต่างก็มีความริษยาและความตระหนี่เป็นเครื่องผูกใจไว้ แม้เหล่าชนจำนวนมากปรารถนาความเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีอาชญา ไม่มีศัตรู ไม่มีความพยายบาท แม้กระนั้นพวก

เขาก็ยังต้องเป็นผู้มีเวร มีอาชญา มีศัตรู มีความพยายาบาท ยังจองเวรกันอยู่

คำตรัสของพระพุทธองค์หมายความว่า พวกเรตกอยู่ในจักรวาลแห่งการเบียดเบียน ถูกจองจำพันธนาการอยู่ด้วยสายโซ่คือความริษยาและความตระหนี่ ต่อให้ไม่อยากมีเวรก็ต้อมีเวร ต่อให้ไม่อยากมีศัตรูก็ต้อมีศัตรู เราไม่ทำเขาเขาก็มาทำเราอยู่วันยังค่ำ ยากที่จะหลีกเลี่ยงไปได้ตลอดรอดฝั่ง

ดังกล่าวแล้วว่าพระอินทร์เป็นผู้มีปัญญามาก เพียงฟังเท่านั้นท่านก็เบี่ยงเบนความสนใจจากเวรนอกตัว มาเป็นเหตุแห่งเวรอันเป็นของภายใน นั่นคือความริษยาและความตระหนี่ทันที ซึ่งในขั้นนี้ผู้มีปัญญาใกล้ถึงธรรมทั้งหลายต่างก็เหมือนกัน คือตัดความสนใจนอกตัว เอาสติเข้ามาตั้งที่ภายใน รู้อยู่กับเรื่องของใจตน

เมื่อเกิดสติรู้อยู่ที่จิตอันเป็นของจริงในตนแล้ว พระอินทร์ก็ทูลถามต่อ...

ข้าแต่พระสุคต ด้วยคำตอบของพระองค์ทำให้ข้าพระองค์ข้ามความสงสัยเรื่องต้นเหตุแห่งภัยเวรแล้ว แต่กระนั้นก็ยังสงสัยอยู่ ว่าความริษยาและความตระหนี่มีอะไรเป็นต้นเหตุให้เกิดขึ้น ข้าพระองค์ใคร่ที่จะทราบว่ามีอะไร ความริษยาและความตระหนี่จึงมี และเมื่ออะไรไม่มี ความริษยาและความตระหนี่จึงไม่มี?

พระอินทร์ไม่ได้ถามอย่างคนช่างซักหรือสักแต่อยากรู้อยากเห็น เพราะท่านถามเจาะเอาแก่นสารอันเป็นที่สุดด้วย นั่นคือ ‘เมื่ออะไรไม่มี ความริษยาและความตระหนี่จึงไม่มี’ อันนี้ถือเป็นคำถามที่ลึกซึ้งสุดยอดของศาสนาพุทธเรา ซึ่งกล่าวถึงเหตุแห่งการมีทุกข์ และเหตุแห่งการดับทุกข์ ผู้รู้ทางศาสนาย่อมทราบดีว่าคำถามนี้ของพระอินทร์เริ่มเข้าข่ายอริยสัจจ์ หรืออีกนัยหนึ่งเป็นการถามเอาความรู้แจ้งในระดับอริยะแล้ว

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า...

ดูกรจอมเทพ ความริษยาและความตระหนี่ มีวัตถุอันเป็นที่รักและวัตถุอันไม่เป็นที่รักเป็นต้นเหตุให้เกิดขึ้น เมื่อวัตถุอันเป็นที่รักและวัตถุอันไม่เป็นที่รักมีอยู่ ความริษยาและความตระหนี่จึงมี เมื่อวัตถุอันเป็นที่รักและวัตถุอันไม่เป็นที่รักไม่มี ความริษยาและความตระหนี่จึงไม่มี

พระอินทร์ย่อมเห็นแจ้งตามจริงตามพุทธพจน์ทันที ว่าเมื่อปราศจากเครื่องยึดให้จิตรักใคร่ ใจย่อมว่างจากความริษยาและความตระหนี่ แต่กระนั้นก็ยังไม่ถึงที่สุดของความสงสัย พระอินทร์จึงทูลถามต่อไป...

ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์ วัตถุอันเป็นที่รักและวัตถุอันไม่เป็นที่รัก มีอะไรเป็นต้นเหตุให้เกิดขึ้น ข้าพระองค์ใครที่จะทราบว่ามีอะไรมี วัตถุอันเป็นที่รักและวัตถุอันไม่เป็นที่รักจึงมี และเมื่ออะไรไม่มี วัตถุอันเป็นที่รักและวัตถุอันไม่เป็นที่รักจึงไม่มี?

พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

ดูกรจอมเทพ วัตถุอันเป็นที่รักและวัตถุอันไม่เป็นที่รักนั้น มีความพอใจเป็นต้นเหตุให้เกิดขึ้น เมื่อความพอใจมี วัตถุอันเป็นที่รักและวัตถุอันไม่เป็นที่รักจึงมี เมื่อความพอใจไม่มี วัตถุอันเป็นที่รักและวัตถุอันไม่เป็นที่รักจึงไม่มี

บัดนั้นพระอินทร์เห็นเข้ามาที่จิตอีกครั้ง เห็นว่าบุคคลหรือวัตถุภายนอกย่อมไม่อาจเป็นที่รักได้เลย หากขาดตัวแปรสำคัญตัวเดียวคือ ‘ความพอใจ’ หากขาดความพอใจเสียแล้ว ทั้งโลกย่อมไม่มีสิ่งใดควรยึดมั่นว่าน่ารักหรือน่าชิงอีกต่อไป

พระอินทร์ยังมีคำถามต่อ...

ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์ ความพอใจมีอะไรเป็นต้นเหตุให้เกิดขึ้น ข้าพระองค์ใครที่จะทราบว่ามีอะไรมี ความพอใจจึงมี และเมื่ออะไรไม่มี ความพอใจจึงไม่มี?

พระพุทธองค์ตรัสตอบ

ดูกรจอมเทพ ความพอใจมีความตริกเป็นต้นเหตุให้เกิดขึ้น เมื่อความตริกมีความพอใจจึงมี เมื่อความตริกไม่มี ความพอใจจึงไม่มี

นี่คือคำตอบที่ชัดเจน เรียบง่าย และตรงไปตรงมายิ่ง คนเราถ้าไม่ตริกนึกถึงสิ่งใด ความพอใจหรือความไม่พอใจเกี่ยวกับสิ่งนั้นย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้เลย ขอให้พิจารณาดูว่าถ้าคุณผ่านไปเห็นหรือมีอะไรผ่านมาให้ได้ยิน แต่คุณไม่ยินยลสนใจ ไม่ใส่ใจตริกนึกเปรียบเทียบให้เห็นข้อดีข้อเสียต่างๆ คุณย่อมไม่รู้รู้สึกุสา แม้เห็น

อยู่ว่าสวยงามหรือชวนชัง แต่ทุกอย่างก็สักแต่ผ่านมาแล้วผ่านไป โดยไม่มีใจคุณติดตามไปด้วย

แต่ธรรมดาคนเราเมื่อพบเห็นหรือได้ยินอะไร ก็มักเอากลับมานึกถึง เอากลับมาคิดต่อ แล้วก็เกิดอาการตอกย้ำ ตัดสินยิ่งๆขึ้นว่านั่นน่าพอใจ นั่นน่าจับต้อง นั่นน่าได้มาไว้เป็นสมบัติ นี่แหละ พระพุทธองค์จึงตรัสว่าเพราะความตริกนึกเป็นเหตุ จึงมีความพอใจเกิดขึ้นได้

พระอินทร์ทูลถามต่อ...

ข้าแต่พระองค์ผู้นิรทุกข์ ความตริกมีอะไรเป็นต้นเหตุให้เกิดขึ้น ข้าพระองค์ใครที่จะทราบว่ามีเมื่อไหร่ ไม่มี ความตริกจึงมี และเมื่อไหร่ไม่มี ความตริกจึงไม่มี?

คราวนี้พระพุทธองค์ตรัสตอบมาถึงระดับพันวิสัยที่จะเข้าใจด้วยมุมมองของการมีตัวตน (ลองอ่านซ้ำๆจะไม่ยากเกินเข้าใจนะครับ)

**ดูกรจอมเทพ** ส่วนหนึ่งของความตริกมาจากความสำคัญมั่นหมาย อันประกอบด้วยความทะยานอยาก ความถือตัว และความเห็นผิด ความสำคัญมั่นหมายนั่นแหละเป็นต้นเหตุให้เกิดขึ้น เมื่อความสำคัญมั่นหมายมี ความตริกจึงมี เมื่อความสำคัญมั่นหมายไม่มี ความตริกจึงไม่มี

ความสำคัญมั่นหมายคืออาการที่จิตทรงจำ ตลอดจนหมายรู้ได้ว่าอะไรคืออะไร หน้าตาแบบไหนเป็นของคนรัก หน้าตาแบบไหนเป็นของศัตรู และหน้าตาแบบไหนเป็นตัวคุณเอง หากปราศจากอาการสำคัญมั่นหมายอันประกอบไปด้วยความทะยานอยาก ความถือตัว และความเห็นผิดเสียแล้ว คุณจะแบ่งเขาแบ่งเรา ไม่มีข้างคนรัก ไม่มีข้างศัตรูเลย ทุกคนเป็นพวกเดียวกัน คือเป็นเหยื่อของความไม่รู้ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

เมื่อ ‘รู้สึกชัด’ เข้ามาในภายใน เห็นว่าจิตนี้ มีองค์ประกอบส่วนหนึ่งเป็นความสำคัญมั่นหมาย หรือความจำได้หมายรู้ ก็เท่ากับคุณเห็นแบบแยกส่วน ว่าความจำได้หมายรู้เป็นแค่อะไรชิ้นหนึ่ง เป็นต่างหากจากจิต เป็นต่างหากจากตัวตน และถ้าตั้งความเห็นไว้ถูกต้อง ว่าความจำได้หมายรู้เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ไม่

เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน เกิดขึ้นด้วยเหตุใดเหตุหนึ่ง แล้วต้องสาบสูญไปสู่ความเป็นอื่น คุณก็จะไม่เห็นตัวคุณอยู่ในความจำ และไม่เห็นความจำโดยความเป็นตัวคุณแต่อย่างใดเลย

มาต่อกันเรื่องพระอินทร์ พอฟังคำตอบถึงตรงนี้ ‘ตัวสำคัญมันหมายถึง’ ก็ปรากฏต่อจิตของท่านแล้ว คือท่านเห็นความสำคัญมันหมายถึงเป็นเพียงส่วนประกอบหนึ่ง อันนำมาซึ่งความตรึก ความพอใจ แล้วเป็นเหตุให้เกิดสิ่งที่รัก สิ่งที่เป็นต้นตอแห่งความริษยาและความตระหนี่ ดังนั้นท่านจึงทูลถามพระพุทธเจ้าต่ออย่างจะเอาคำตอบสำคัญสุดยอด คือ...

ข้าแต่พระองค์ผู้บริสุทธิ ก็ภิกษุปฏิบัติอย่างไร จึงได้ชื่อว่าทำเหตุอันควรที่จะให้ถึงความดับในส่วนของความสำคัญมันหมายถึง อันประกอบด้วยความทะยานอยาก ความถือตัว และความเห็นผิด?

คำตอบสำหรับคำถามนี้ พระพุทธองค์ตรัสโดยถือหลักว่าจะต้องปฏิบัติได้จริงสำหรับเวทดา เหล่าเวทดาประสบกับสัมผัสต่างๆอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจะหาเครื่องพิจารณาให้จิตถอนจากความทะยานอยาก ความถือตัว และความเห็นผิด จึงต้องว่ากันด้วยเรื่องความดีใจและความเสียใจกันเป็นหลัก เพราะแม้ในโลกสวรรค์ที่อุดมด้วยทิพยสภาพอันแสนประณีตไร้ที่ติ ก็อาจเป็นทางมาแห่งโลมนัสและโทมนัสได้

พระพุทธองค์จึงอาศัยโอกาสแคบๆนี้เป็นช่องชี้ทางสว่างให้พระอินทร์ คือ...

ดูกรจอมเทพ อาตมภาพจะกล่าวถึงโลมนัสโดยแยกเป็น ๒ คือโลมนัสที่ควรเสพก็มี โลมนัสที่ไม่ควรเสพก็มี โทมนัสก็แยกเป็น ๒ คือโทมนัสที่ควรเสพก็มี โทมนัสที่ไม่ควรเสพก็มี และอุเบกขาที่แยกเป็น ๒ คืออุเบกขาที่ควรเสพก็มี อุเบกขาที่ไม่ควรเสพก็มี

โลมนัส โทมนัส และอุเบกขาใดทำให้กุศลเจริญขึ้น กับทั้งปราศจากความตรึก ความตรอง อย่างนั้นควรเสพ แต่ถ้าทำให้กุศลเจริญ อย่างนั้นไม่ควรเสพ

ได้ฟังอย่างนี้ สำหรับพระอินทร์ก็โดนใจเต็มๆ เพราะท่านเพิ่งมีประสบการณ์อันทำให้ระลึกได้ถึงการเสพโลมนัสควบคู่ไปกับโทมนัสมาสดๆร้อนๆ กล่าวคือเหล่า

พรรคพวกเทวดาของท่านเพิ่งรบกับเหล่าอสูร ซึ่งเมื่อพระอินทร์เป็นฝ่ายชนะ ก็ย่อมมีความโสมนัสยินดี

ความโสมนัสยินดีอันเกิดจากชัยชนะต่ออริราชศัตรูนั้น เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาแล้ว ก็ย่อมเห็นชัด ว่าเป็นโสมนัสที่ประกอบไปด้วยทางมาแห่งอาชญา ประกอบไปด้วยทางมาแห่งศาสตรา ไม่เป็นไปเพื่อความแห่งหนายคล้ายกำหนด ไม่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์อันเกิดจากการรู้แจ้งมรรคผลนิพพาน

ส่วนการได้รับความยินดี การได้รับความโสมนัสอันเกิดจากการได้ฟังธรรมของพระผู้มีพระภาคนั้น ไม่เป็นทางมาแห่งอาชญา ไม่เป็นทางมาแห่งศาสตรา แต่เป็นไปเพื่อความแห่งหนายคล้ายกำหนด เป็นไปเพื่อความดับทุกข์อันเกิดจากการรู้แจ้งมรรคผลนิพพาน

ระหว่างฟังเทศนาธรรมไขปัญหาอยู่นั่นเอง พระอินทร์ก็บรรลुरुธรรม (กล่าวอีกอย่างหนึ่งว่าบรรลุมรรคผล หรือได้ดวงตาเห็นธรรม รู้จักพระนิพพานเป็นวาระแรก) ดังความตามพระสูตรที่ว่า...

ก็เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสไวยากรณภาษิตนี้อยู่ ดวงตาเห็นธรรมอันปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้บังเกิดขึ้นแก่ท้าวสักกะจอมเทพ เพราะเห็นแจ้งว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งเหล่านั้นทั้งมวลล้วนมีความดับลงเป็นธรรมดา

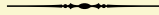
การสืบเหตุสืบผลของความเป็นความเป็นทั้งหลายตามลำดับนั้น เปรียบเสมือนการปกอกาบใบของต้นกล้วยออกทีละชั้นจนไม่เหลืออะไร ไม่พบแก่นอันเป็นสุดท้ายนอกจากความว่างเปล่า และ ณ ที่ที่พบความว่างเปล่าจากตัวตนนั้นเอง ความรู้สึกในตัวตนย่อมหายไป

กล่าวโดยสรุปอีกครั้ง เทวดาบรรลุมรรคผลได้ณะครับ แต่ตามอัตภาพอันเป็นอัครมหาสุขแล้ว ท่านจะไม่มีโอกาสเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เหมือนมนุษย์โลก พวกท่านไม่มีกายอันเต็มไปด้วยอึฉี่และดับไตไส้พุงไส้โครก ตั้งอยู่อย่างอุดมโรค เป็นรังโรคที่รอวันแตกดับ มีแต่กายทิพย์อันหอมหวานนุ่มนัม กับ

สภาพแวดล้อมน่ารื่นรมย์สุดประมาณ การจะพิจารณาให้เกิดความหมายจึงยาก แต่ก็มีโอกาสอันแคบอยู่ คือพิจารณาเห็นสายโซ่แห่งเหตุผลของการมีภาระเป็นหรือเห็นเข้ามาในจิต ในอารมณ์ของตนเป็นขณะๆ ว่าเกิดแล้วต้องดับไปทั้งหมด กระทั่งจบลงที่การรู้แจ้งว่ากายทิพย์ใจทิพย์นั้น หาใช้ตัวตนของใครไม่

ดังตฤณ

มกราคม ๒๕๕๐







## วิธีเข้าเส้นชัย

บทก่อนเราปิดสมอง เพื่อทำอย่างไรก็ได้ให้มีอรั้วไม่หยุดสัก ๕ นาที บทนี้เราเปิดสมองให้ทำงานหลัก แล้วให้มีเป็นข้าทาสของสมองอีกที

ย่ำว่าบทก่อนสำคัญมาก ส่วนที่เหลือของหนังสือเล่มนี้จะมีเนื้อหาสืบเนื่องมาจากการฝึกบทแรกโดยตรง หากยังไม่เห็นความสำคัญ หรือหากยังไม่ลงมือหัด ก็อยากให้คุณฝึกออกตัวในบทก่อนสักสองสามบท จนกระทั่งรู้สึกว่ามีพื้ได้เหมือนพูด รู้สึกว่าปลายนิ้วเหมือนปาก ซึ่งถ้าทำได้อย่างนั้น รูปแบบการคิดถ่ายทอดถ้อยคำจะเหมือนพูด ไม่ใช่ว่ากว่าจะได้แต่ละวรรคแต่ละตอนต้องเค้นคิดว่าจะเขียนอะไรดีจนเหนื่อย

บางคนพูดเก่ง มีใจความตามลำดับเป็นอย่างดี แต่พอให้มาเขียนกลับเขียนวาวววน ไม่ค่อยเป็นไปตามลำดับ ส่วนหนึ่งก็เป็นเพราะระบบความคิดถูกรบกวนด้วย ‘สืบนิ้วอ่อนหัด’ ถ้าหัดพิมพ์สัมผัสจนมีความสามารถเทียบเท่ากับที่ปากและสมองประสานงานกัน คุณจะไม่กลัวการเป็นนักเขียน เพราะมันก็ง่ายไม่ต่างจากพูดเล่าอะไรๆให้คนอื่นฟังด้วยปากเปล่าสักเท่าไร

และยิ่งฝึกออกตัวมากขึ้น คุณก็จะยิ่งเห็นข้อได้เปรียบประการสำคัญของการเขียนที่มีอยู่เหนือการพูด นั่นคือการพูดนั้น เมื่อพูดแล้วหายไปสู่อากาศ หรือแม้บันทึกเสียงไว้ก็ปรับแก้ยาก ในขณะที่การเขียนหมายถึงการจารึกอักษรไว้ที่ใดที่หนึ่งตั้งแต่ต้น เมื่อจะปรับแก้ก็สะดวก โดยเฉพาะในยุคที่เราเขียนด้วยซอฟต์แวร์เกี่ยวกับเวิร์ดกันมากกว่าอย่างอื่น การจะตัดแต่งหรือต่อเติมมันแสนง่าย ชนิดที่นักเขียนยุคไหนสมัยใดมาเห็นก็ต้องอึ้งฉะ

มาเข้าใจประเด็นสำคัญกันว่า **ทำไมถึงต้องปรับแก้?** คำตอบสำหรับคนทั่วไปมักเป็นว่า ‘เพื่อเจอคำผิด’ หรือ ‘เพื่อนี้ก็ได้ว่าตกหล่นประเด็นไหนไป’ แต่คำตอบที่แท้จริงของนักเขียนไม่ใช่แค่นั้น การปรับแก้คือการ**ทำเรื่องเขียนให้เสร็จจริง และคุณ**จะรู้ว่าเรื่องเขียนเสร็จจริงก็ต่อเมื่อมันน่าสนใจพอสำหรับคนอ่าน

นี่เปรียบเหมือนการร่อนทอง ที่เราต้องเอาพลั่วตักดินในแม่น้ำมาใส่เครื่องร่อน เพื่อคัดเอาดินและหินทิ้งไปจนเหลือแต่ทองคำ การลงนั่งเขียนมั่วๆสัก ๕ นาทีก็คือการสร้างสายน้ำที่มีทองคำซ่อนอยู่ คือจะต้องมีประโยคใดประโยคหนึ่ง วลีใดวลีหนึ่งที่เป็นวรรคทองปะปนอยู่ในกองขยะเสมอ การอ่านครั้งที่สองก็คือการคัดเอาประโยคและวลีที่เป็นขยะทิ้งไปนั่นเอง

### หลักการฝึกร่อนวรรคทองมีดังนี้

๑) ให้ทำความเข้าใจว่าแต่ละบทของหนังสือ หรือแต่ละบทความหนึ่งๆนั้น ย่อหน้าแรกเอาไว้เรียกความสนใจ ส่วนย่อหน้าสุดท้ายคือสิ่งที่คุณอยากให้คนอ่านคิดอย่างไร เข้าใจแบบไหน หรือโดนใจเพียงใด ฉะนั้นคุณต้องอ่านทั้งหมดเพื่อหาให้เจอ ว่าที่คุณเขียนไปมั่วๆนั้น ประโยคไหนสามารถเรียกความสนใจได้ ให้เอาประโยคนั้นไปขึ้นต้นย่อหน้าแรก ส่วนประโยคไหนที่กระตุ้นให้ได้คิด ได้นึก ได้รู้สึกตามทิศทางที่คุณต้องการสูงสุด ก็ให้เอาประโยคนั้นไปขึ้นต้นย่อหน้าสุดท้าย

ในการทำอย่างนี้ คุณอาจสร้างหน้าเปล่าขึ้นมาใหม่ คัดเอาประโยคที่น่าสนใจมาตั้งต้นเป็นอันดับแรก เคาะเว้นบรรทัด แล้วคัดเอาประโยคชวนคิดมาไว้เป็นอันดับต่อมา เพียงเท่านี้คุณก็จะตั้งต้นออกตัวได้อย่างเห็นเส้นชัยแล้ว

๒) กลับไปอ่านส่วนที่เหลือ คุณน่าจะเห็นภาพรวมว่าที่เขียนทั้งหมดนั้น มีประเด็นอะไรที่จับต้องได้ ก็คงประเด็นเหล่านั้นไว้ ส่วนประเด็นไหนอ่านแล้วไร้สาระ ไม่สมเหตุผล หรือกระทั่งทำให้รู้สึกแยะ ก็ลบทิ้งไปเลยอย่าเสียดาย เพราะสิ่งที่เหลืออยู่ทั้งหมดคือทอง ซึ่งแม้จะน้อยนิด แต่คุณก็เอาไปคิดต่อยอดได้

เมื่อคัดประเด็นได้เรียบร้อยแล้ว จากนั้นก็มาคัดกันในระดับของประโยคกันต่อ อ่านแล้วคัดเอาประโยคซึ่งเคยเห็นที่อื่นบ่อยๆออก เหลือไว้เฉพาะที่เห็นน้อยหรือไม่เคยเห็นที่ไหนมาก่อนเลย ส่วนที่คุณเขียนได้ แต่ไม่ค่อยเห็นหรือไม่เคยเห็นที่อื่น คือส่วนที่คุณคิดเอง ไม่ได้ตามใคร หากฝึกคัดเลือกเฉพาะส่วนที่เป็นคุณจริงๆไว้เช่นนี้ งานเขียนในระยะยาวของคุณจะไม่ซ้ำแบบใคร และคุณจะไม่นึกอยากลอกเลียนใครด้วย

เมื่อคัดได้ส่วนที่ดีไว้แล้ว ให้นำไปวางไว้ระหว่าง ‘ย่อหน้าออกตัว’ กับ ‘ย่อ

หน้าเส้นชัย’ ในข้อก่อน คราวนี้การทำงานทางความคิดของคุณจะต่างไป เพราะความคิดส่วนที่ดีที่สุดถูกคัดแยกออกมาจากกระแสขยะทางความคิดแล้ว

๓) เรียบเรียงถ้อยคำให้กลายเป็นเรื่องเป็นราว คือมีต้น มีกลาง มีปลาย อย่าเพิ่งคำนึงว่าจะทำให้ดีเลิศ รายละเอียดวิธีเขียนอื่นๆจะทยอยตามมาในส่วนที่เหลือของหนังสือเล่มนี้ ที่เรากำลังพูดกันในบทปัจจุบันคือการฝึกมือใหม่ให้ออกตัวและเข้าเส้นชัยแบบง่ายๆ เรียกความมั่นใจว่าใครๆก็ทำได้กันก่อน

เมื่อเขียนจบ ให้รอสักพัก อาจเป็นชั่วโมงหนึ่ง หรืออาจจะครึ่งวัน เอาแบบรอความรู้สึกอยากกลับไปอ่านอีกทีว่าเมื่อครู่ก่อนเขียนอะไรไปบ้าง ถึงตรงนั้นให้อ่านบททวนในฐานะของคนอ่าน เมื่อกันตัวเองไว้ในฐานะคนอ่านที่ยังไม่รู้เรื่องราวอะไรเลย ก็จะเกิดข้อสงสัย และอยากซักถามคนเขียนตามจุดต่างๆ คุณจะเห็นอย่างถนัดชัดเจนว่าประโยคหรือคำใดคลุมเครือ สื่อความหมายไม่ชัดเจน อยากให้คนเขียนแก้ไขใหม่ให้กระจ่าง

จุดเหล่านี้แหละที่จะเรียก ‘นักเขียนในตัวคุณ’ ออกมาตอบคำถามตัวคุณในภาคคนอ่าน ก็ขอให้แก้ไขจนกว่าจะไม่เหลือจุดคลุมเครือสำหรับคนอ่านอยู่อีกเลย

การเขียนเรื่องให้เสร็จภายในวันเดียวจะเป็นจุดเริ่มต้นให้เชื่อมั่นว่าคุณสามารถเขียนอะไรแล้วเสร็จ เพราะหากเริ่มฝึกด้วยการเขียนทิ้งไว้แล้วค่อยกลับมาเขียนใหม่ในวันต่อๆมา จะทำให้คุณขาดความเชื่อมั่นว่าจะทำได้จริง เขียนได้เสร็จ และที่สำคัญ อาจไม่มีวันสำเร็จเลยเพราะขี้เกียจ หมดไฟเสียก่อน

ถ้าคุณทำให้เรื่องมั่วๆไม่ค่อยปะติดปะต่อ กลายเป็นระเบียบ มีต้นมีปลาย และมีจุดดึงดูดน่าสนใจได้ในวันเดียว ขอให้ถือว่านั่นคือการเข้าเส้นชัยครั้งแรก เส้นชัยแรกย่อมก่อให้เกิดความสนุกและเชื่อมั่นว่าคุณก็ทำได้ คุณเป็นนักเขียนได้!

**ดังตฤณ**

**มกราคม ๒๕๕๐**

# ไดอารี่หมอดู

โดย หมอพีร์

ดวงเหนือดวงได้ อยู่ที่การกระทำกรรมดีจริง ๆ

วันนี้มีลูกค้าเก่าโทรมานัด บอกว่าจะพาคุณยายมาดูดวง พอถึงเวลาที่นัดไว้ซึ่งเป็นคิวแรกพอดี ก็เดินเข้ามาในห้อง ดูหน้าตาแล้ว ไม่เหมือนเป็นคุณยายอย่างที่บอกไว้ เหมือนเป็นคุณแม่มากกว่าคุณยายอีก หน้าตายังดูไม่แก่ ผิวพรรณก็ยังไม่เหี่ยวมาก

สวัสดีทักทายเสร็จก็เชิญนั่ง ถ้าม วันที เดือน พ.ศ. ที่เกิด พอได้เห็น พ.ศ. เกิด และคำนวณออกมา ต้องเรียกว่าคุณยายจริง ๆ เพราะป็นี่อายุแปดสิบแล้ว ซึ่งก็ถือว่าอายุยืนมากสำหรับคนสมัยนี้

โดยปรกติลูกค้าที่มาดูดวงส่วนใหญ่ อายุไม่ค่อยจะเกินหกสิบเท่าไร ถ้าวันไหนที่มีลูกค้าอายุขึ้นเลขแปดมาดู จะทำให้ฉันได้ประสบการณ์ใหม่ ๆ มาช่วยลูกค้าที่ยังอายุน้อย ๆ ว่าจะทำอย่างไร จึงจะผ่านดวงเคราะห์ร้ายต่าง ๆ ได้

โดยดวงคุณยายบอกอยู่แล้วว่า เป็นคนชอบทำบุญทำทาน จึงทำให้ดวงเรื่องการเงินหายนะไม่เป็นไปตามดวง และส่วนใหญ่คุณยายมักจะเก็บเงินเป็นทรัพย์สิน บ้าน ที่ดิน ไม่ค่อยได้เก็บเป็นเงินสดไว้ ซึ่งตอนต้นชีวิต คุณยายก็ไม่ได้เก็บเงินเป็นอสังหาริมทรัพย์ แต่เพราะเป็นคนใจอ่อน อดใจที่จะให้คนยืมเงินไม่ได้ และพอให้เงินคนอื่นยืม ก็มักจะไม่เคยได้คืนสักครั้งเลย เลยตัดสินใจเก็บเป็นทรัพย์สินไว้

มนุษย์เราพอกรรมเล่นงานเรื่อย ๆ กรรมเบาลง ก็ทำให้เกิดปัญญาคิดได้ เช่น คุณยายโดนโกงไปหลายครั้ง จนกรรมเบาลง พอถึงเวลาที่คิวของบุญให้ผล ก็จะมีเหตุการณ์ที่ทำให้คิดได้ว่า

ต้องเก็บเงินไว้ในรูปแบบอื่น

บวกผลของบุญที่ได้ทำตลอด ก็จะทำให้หาเงินสดมาผ่อนที่ดินได้หมด

การที่จะมีฐานะที่มั่นคงไม่เดือดร้อนทางการเงินนั้น

ไม่ได้เกิดจากผลแห่งบุญแต่เพียงอย่างเดียว

ต้องอยู่ที่ความขยันที่จะทำให้ทรัพย์สินเพิ่ม

ไม่ใช่จ่ายฟุ่มเฟือยเกินรายได้ของตัวเอง ไม่ยุ่งกับการพนันทุกชนิด

ไม่ติดสุรา ไม่คบเพื่อนที่เกี่ยวมากเกินไป

วันนี้คุณยายมาดูเรื่องของการขายที่ดินว่าจะขายได้ไหม

ซึ่งคุณยายคิดที่จะขายที่ดิน เพราะอยากจะได้เงินสดมาเก็บไว้ใช้ส่วนหนึ่ง

และอีกส่วนอยากจะทำบุญตามที่อยู่จะทำ

ดวงคุณยายมีดวงขายที่ดิน จึงบอกว่ามีเกณฑ์ขายได้

ส่วนเรื่องสุขภาพ ตามดวงตัวเลขในตำราหมอดู จะมีเกณฑ์อายุสั้น

แต่คุณยายเห็นดวงด้วยการทำกรรมดีมาตลอด

จึงทำให้ดวงไม่เดินตามดวงตัวเลข

คุณยายมักจะได้ทำบุญ กับผู้ป่วยโรงพยาบาลอยู่เสมอ

ปล่อยสัต์ว้อยู่อะไรๆ และยังได้ทำบุญด้านอื่นเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย

ความเจ็บป่วยของมนุษย์ ตามกำลังที่จะทำได้

บวกกับการที่ คุณยายโชคดีมีบุญเก่าหนุน

ทำให้เกิดในครอบครัวที่สอนให้รักาศิล ไม่ฆ่าสัตว์เพิ่ม

ทำบุญสร้างกุศล และภาวณา

ศึกษารธรรมะมาตั้งแต่เด็ก ๆ เลยพลอยทำให้ดูเป็นคนแก่ที่ไม่ซึบั่น ไม่แก่เร็ว

กรรมที่จะหนัก ก็เลยกลายเป็นเบา หรือเวลาที่โดนกรรมเล่นงาน ก็หนีได้ทัน

แถมยังเป็นคนไม่ค่อยคิดมาก ไม่หลงไม่ลืมนะไรง่าย

ภาษาอังกฤษที่เคยไปศึกษาต่อที่ต่างประเทศมา ยังพูดได้ดีอยู่เลย

ด้วยเหตุปัจจัยแห่งบุญกุศลที่คุณยายได้ทำไป

จึงทำให้คุณยายเป็นคนอายุยืนเหนือดวง ไม่มีราหูที่จะครอบดวงได้

ไม่จนไม่ตกอับเรื่องของการเงิน เพราะผลแห่งทานที่ได้ทำมาตลอด

ไม่เป็นคนแก่ที่หลงซีลีมอะไรง่าย มีความจำดี มีเหตุและผลไม่ซึ่บ่นจนทำให้ลูกหลานเบื่อหน่าย เพราะปฏิบัติภาวนา ชัดเกลากิเลส แฉมยังฉลาดทันโลกอีกด้วย แต่ในใจลึก ๆ เหมือนยังมีห่วงอยู่ แต่ไม่ได้ถึงขั้นเป็นทุกข์มาก ก็คิดว่าคงห่วงลูกห่วงหลาน ก็ได้ถามว่าคุณยายมีอะไรสงสัยถามได้นะคะ คุณยายก็ถามว่าแล้วคุณแม่และคุณน้า จะอยู่ได้อีกนานไหมคะ ฉันตกใจกับคำถามเล็กน้อย คิดในใจว่าคุณยายอายุแปดสิบแล้ว คุณแม่และคุณน้า ของคุณยายจะอายุเท่าไรกัน

คุณยายให้ดวงมาคำนวณ คุณแม่อายุ ๑๐๒ ปี คุณน้าอายุ ๘๖ ปี ปฏิทินร้อยปีเปิดง่ายมาก อยู่ตอนต้นเล่มพอดี ตั้งแต่ดูดวงมานี้เป็นครั้งแรก ที่มีโอกาสได้ดูดวงคนอายุเป็นร้อย ซึ่งเป็นอะไรที่แปลกมากเหมือนกัน ที่ดวงทั้งสามคน คุณยาย คุณแม่ คุณน้ามีดวงอายุสั้น แต่ไม่เห็นมีใครสั้นซักคนเลย ทุกคนอายุเกินมาตรฐาน ๗๕ ปีหมดเลย ก็เตือนไปว่าใครต้องระวังอะไร ตอนอายุเท่าไร

บอกกับคุณยายว่า บ้านคุณยายเหนือดวงกันทั้งบ้าน ทั้ง ๆ ที่ดวงอายุสั้น แต่ไม่สั้นกันทั้งบ้าน เป็นเพราะผลของกรรมดีที่ทำกันทั้งบ้าน ทำให้อายุยืน คุณยายเล่าให้ฟังว่า คุณแม่เคยเป็นมะเร็ง ไปรักษาตัวที่โรงพยาบาล คุณหมอที่รักษาให้ตอนนั้นเกษียณกันหมดแล้ว หมอตายก่อนคุณยายก็มี จนตอนนี้คุณแม่ของคุณยายอายุ ๑๐๒ ปีแล้ว มะเร็งหายแล้ว และได้เล่าอีกว่าคุณแม่ชอบทำบุญมาก ตอนสมัยที่มีสงครามโลก พระที่วัดไม่มีข้าวจะฉัน คุณแม่เป็นแม่งานใหญ่ทำกับข้าวเลี้ยงพระทั้งวัด และแจกคนแฉวนั้น ตลอดระยะเวลาที่มีสงคราม คุณแม่คิดจะบวชตลอดชีวิต ก็ได้ไปอยู่วัดปฏิบัติธรรมแล้ว แต่ก็อยู่ได้ไม่นาน ต้องออกมาช่วยลูกสาวเลี้ยงหลาน เพราะไม่มีใครช่วยเลี้ยง

คุณน่ายังแข็งแรง เดินเห็นคลองแล้วทำงานบ้านได้อยู่เลย

ถึงแม้จะมีโรคร้ายเบียดเบียน ผลแห่งกุศลที่เข้าไป ก็จะทำให้เจอหมอที่เก่ง  
ไม่สะเพร่า กินยาไม่ตื้อยา ไม่แพ้ยา สามารถรักษาให้หายได้  
และที่สำคัญ ผลแห่งการภาวนาทำให้ไม่กลัวตายมากจนจิตใจหดหู่  
และเป็นทุกข์เพราะความกลัว “ความตาย”

ความเป็นจริงมนุษย์เราเกิดมาก็ต้องตาย  
แต่อยู่ที่ใครจะไปช้าหรือไปเร็วกว่ากันแค่นั้นเอง

หลายคนที่เคยไปดูหมอมักจะโดนทักว่าดวงกำลังจะถึงขาด  
หรือต้องตายอายุเท่านั้นเท่านี้ กำหนดอายุมาให้พร้อมเลย  
คนที่จิตอ่อนคิดมากไปดูหมออาจจะอายุสั้น  
เพราะคำทำนายของหมอดูทำให้คิดมากเกินไปแหละคะ  
การที่ดวงออกมาเป็นดวงอายุสั้น หรือดวงที่มีเคราะห์นั้น  
เกิดจากกรรมเก่าที่เคยฆ่าสัตว์ ทำให้ต้องมาเกิดในภพที่เกิดที่มีเคราะห์  
และอายุสั้น แต่ถ้าทำกรรมดีใหม่ ๆ ก็จะเป็นตัวแปรที่สามารถเปลี่ยนดวงได้

หรือว่าใครมีโรคร้ายอยู่เพราะกรรมเก่าเป็นเหตุ  
ทำให้มีอายุอยู่ได้อีกไม่นาน ก็อย่าเพิ่งท้อแท้  
ลองมาเปลี่ยนเส้นทางออกจาก นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต  
ไปสู่เส้นทางที่จะไปสวรรค์ หรือเกิดมาเป็นมนุษย์ กันดีกว่า

เริ่มจากการสำรวจว่า ได้ทำกรรมหนักอะไรไหมในชีวิตที่ผ่านมา  
โดยใช้ศีลห้าเป็นหลักในการตัดสินใจ

พอพบแล้วว่าได้ทำผิดไป ก็สำนึกผิดในกรรมที่ทำไป  
ตั้งใจที่จะไม่ทำผิดอีก และไม่ต้องสำนึกผิดบ่อยเกินไป  
ถ้าเราสำนึกผิดบ่อยมากเกินไป

มันจะเป็นตัวเชื่อมโยงกรรมเก่า ๆ ที่ทำมาเล่นงานตัวเราเร็วขึ้น  
ถ้าเคยทำกรรมกับพ่อกับแม่ไว้ ก็ไปกราบขอให้อ่านโหรากรรมให้  
และก็สวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน ใช้บทสวดสั้น ๆ ก็ได้

เพื่อที่จะได้ระลึกถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เป็นพียงทางใจให้อบอุ่น  
เพราะไม่สามารถพียงคนอื่นได้ในตอนนั้น และก็แผ่เมตตา

เวลาที่โกรธใครก็พยายามให้อภัย

ถ้าช่วงไหนใจมันไม่ยอมให้อภัยง่าย ๆ ก็ค่อยสอนบอกต่อว่า

ไหน ๆ ก็จะไม่อยู่แล้ว ให้อภัยไปเถอะ

เวลาดูข่าว ได้ยินเรื่องสะเทือนใจ ก็แผ่เมตตา

และก็บอกตัวเองว่า “สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม”

จิตใจจะได้ไม่ทุกข์เพราะเรื่องคนอื่น

**จิตที่เกิดความโกรธ**

**จะเป็นหนทางไปนรก**

และพอร่างกายไม่สบายจิตใจก็จะหดหู่ คิดมาก

พยายามเดินจงกรม ให้มีสติ (ถ้าเดินไหว)

หรือไม่ไหวก็เคาะให้รู้สึกตัว ขยับไม้ขยับมือ

ง่ายสุด ดูลมหายใจตัวเองเพื่อดึงจิตให้อยู่กับปัจจุบันเรื่อย ๆ

จิตใจจะได้มีความสุขกับปัจจุบัน

**จิตที่คิดมากฟุ้งซ่าน หดหู่**

**จะพาให้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน**

พยายามสละทานเล็กน้อยอยู่เรื่อย ๆ

สมบัติอะไรที่รักมากหวงมาก ก็ลองพยายามสละออกให้คนที่เขาไม่มีโอกาส

เพื่อละความตระหนี่ จิตใจจะได้ไม่หวงสมบัติ

**จิตที่มีแต่ความโลภ หวงสมบัติ**

**จะเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ภพภูมิของเปรต**

อดีตผ่านไปแล้วแก้ไขไม่ได้

อนาคตอยู่ที่ปัจจุบัน

การกระทำในปัจจุบัน เป็นเครื่องกำหนดอนาคตของเรา





บุชาวระคุณครู  
โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| เพชรจะงามพรางพร้อย     | พรายพรรณ       |
| ด้วยช่างเจียรระโนสรรค์ | เสกไว้         |
| คนเปี่ยมวิชาอัน        | อเนกค่า        |
| ครูสถุญ์ความรู้ให้     | อีกทั้งคุณธรรม |
| ด้วยใจอันโอบเอื้อ      | อารี           |
| เปรียบที่ปนาวิถิ       | ถ่องทัน        |
| “ความรู้คู่ความดี”     | ดลสุข          |
| ชีพศิษย์พิพัฒน์พัน     | ห่างสิ้นภัยพาล |
| คนดีดาลชาติพร้อม       | พิพัฒน์        |
| สร้างโลกสบสวัสดิ์      | สุขถ้วน        |
| สุดสิ้นโหดประหัต       | ให้ยืมฆ่า      |
| งานบ่มเพาะคนล้วน       | หนักน้นงานครู  |
| ศิษย์เชิดชูท่านไว้     | สักการ์        |
| มุ่งกตัญญูตา           | ตอบพร้อม       |
| “พระคุณที่สาม” หา      | ใดเปรียบ ปานแฮ |
| โคลงๆ ต่างผกาน้อม      | กราบเท้าคุณครู |



## แต่ต้นกล้าของแผ่นดิน

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๑ แต่ต้นกล้าของแผ่นดินถิ่นแดนไทย  
เขียนความคิดลึขีตถ้อยร้อยอักษร

หวังให้เจ้าต้นกล้ารู้หน้าที่  
มีกิจจรรณากิจการงานใดใด

รู้จักวัฒนธรรมดำรงชาติ  
รู้ทูนเทิดจอมฉัตรกษัตรา

ยึดมั่นในคุณธรรมนำชีพตน  
มีศรัทธาหลักประชาธิปไตย

วัยและวันผันผ่านไม่นานช้า  
แม่กึ่งใบให้ร่มรื่นผืนปฐพี

จากต้นไม้อีกต้นบนผืนหล้า  
ปรารถนาดีฝากจากหัวใจ

เป็นเด็กดีของพ่อแม่และผู้ใหญ่  
มุ่งมั่นในการเรียนเพียรวิชา

รู้จักศาสน์พิสุทธิ์สูงสุดสูงค่า  
“รู้จักสามัคคี” เพื่อชาติไทย

รู้จักคุณคนและตอบแทนแผ่นดินทำได้  
มีวินัยรับผิดชอบกอบปรุควมดี

หวังต้นกล้าเติบโตงามตามวิถี  
ถิ่นไทยนี้จักสุขเย็นเป็นนิรันดร์

---

## งานของนักเรียนดูจิต

โดย ศิวาพร

๑ งานแรกเริ่ม ตามดู อยู่ตลอด  
ดูอารมณ์ ดูความคิด ที่เกิดเป็น

กระทบเข้า ทางตา หูจมูก  
ปรุแง่งไป ใส่ขุรส เต็มน้ำตาล

ดูแค่มา แล้วก็มอด ก็แค่นั้น  
เหมือนแขกมา แล้วก็ไป ให้รู้ตัว

จิตเลี้ยวหลุด รุดไป ก็ให้เห็น  
ดูแล้วเห็น ไหมว่า อยู่ไม่นาน

สัมผัสผูก ลึนกายใจ สู้สังขาร  
เข้าสังสาร-วิภูไซรั ไม่รู้ตัว

ไม่ผูกพัน กระเพื่อมตาม ให้เวียนหัว  
ไม่พันพัว เก็บรอยไว้ เป็นวังวน...

## ว่าด้วยความทุกข์

โดย ธรรมโอสถ

๑ ทุกข์เพราะงานไม่เดินเงินไม่มาก  
ทุกข์เพราะโลกอยากได้ของใครมา

ทุกข์เพราะเพื่อนรังเกียจแกล่เตี้ยดฉันท์  
ทุกข์เพราะยึดว่านั่นเขานี้เราไง

ทุกข์เพราะเงินไม่มีหนี้ก็มาก  
ทุกข์เพราะรักไม่สมหวังตั้งใจพลัน

เห็นใหม่ว่าเกิดมามีแต่ทุกข์  
แค่ทุกข์มากทุกข์น้อยต่างกันไป

แต่ยังมีอีกหนึ่งเป็นที่หมาย  
ถึงซึ่งความไม่เกิดนิจันรันดร

ทุกข์เพราะปากแส่ส่ายไปซ้ายขวา  
ทุกข์เพราะอายุมากลำบากเกิน

ทุกข์เพราะชั้นธี่เป็นทุกข์สนุกหาย  
ทุกข์เพราะใจไม่วางว่างไม่เป็น

ทุกข์เพราะจากพรากตายใช้เพียงฝัน  
ทุกข์เพราะสัญญาเลื่อนเคลื่อนคลายไป

ยังไม่เห็นความสุขอยู่ตรงไหน  
หลงว่าใช้ความสุขจริงทุกข์นาน

ว่าจักใช้ความสุขอย่างที่ฝัน  
นิพพานนั้นมืออยู่รอผู้คน



## ความรักกับความเหงา

โดย penguin2004

มีน้องสองคนมาชักชวนให้ร่วมเขียนเรื่องสำหรับส่งไปลงในธรรมะใกล้ตัว คนแรกให้หัวข้อความรัก คนถัดมาให้หัวข้อเรื่องความเหงา ผมบอกคนหลังว่าสำหรับผมแล้วทั้งสองเรื่องนี้เป็นเรื่องเดียวกันที่พูดออกมาจากสองมุมมอง ลองมาดูกันครับว่าสองอย่างนี้เป็นเรื่องเดียวกันไหม และอย่างไร ตลอดจนมีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาอย่างไร

ขอเข้าเรื่องด้วยการยกสิ่งที่สังเกตได้ล่าสุดจากเว็บแห่งหนึ่งที่ผมแวะไปบ่อยๆ มาประมาณ 4 ปี เห็นได้ชัดเจนว่า ปีแรกที่เข้าไป คือราวปี 2545 ชื่อกระทู้ช่วงนั้นไม่มีคำประเภท “เหงา” “เหงาจัง” “อกหัก” “แฟนทิ้ง” “เป็นโสด” ปะปนอยู่ในชื่อกระทู้ให้เห็นเลย แต่มาในช่วงปี 2549 ที่ผ่านมา เปิดที่ไรเป็นต้องเจอกระทู้ที่มีคำว่าเหงาปรากฏให้เห็นในหน้าแรกของเว็บ บางครั้งมีสามกระทู้ในหน้าแรก ซึ่งสิ่งที่ผมมักจะทำทันทีถ้าขณะนั้นพอมีเวลาก็คือ เข้าไปออกความคิดเห็นสั้นๆทันทีว่าให้ไปหาคำตอบได้ที่ [http://www.dungtrin.com/watha\\_love](http://www.dungtrin.com/watha_love) ซึ่งเท่าที่ติดตามอ่านดู เจ้าของกระทู้ก็มักจะหายเงียบไปเลย จนไม่ได้ข้อมูลต่อเนื่องว่าเมื่อไปอ่านแล้วเขาเหงามากขึ้นหรือน้อยลงกันแน่ :-)

เคยตั้งใจค้นหาคำตอบกันบ้างไหมครับ ว่าความรักคืออะไร และความเหงาคืออะไร ความรักเกี่ยวข้องกับความเหงาอย่างไร ทำไมจึงเหงา เหงามากขึ้นเมื่อไหร่ เหงาน้อยลงเมื่อไหร่ หายเหงาเมื่อไหร่ มีใครบ้างที่ไม่เหงา มีใครบ้างไม่ต้องการความรัก ที่ตั้งใจเรียน ตั้งใจทำงาน ตั้งใจสร้างฐานะ หาเงินทอง หาคนรัก ไปเรียนหลักสูตรพัฒนาบุคลิกภาพ เรียนการแต่งตัวดีให้คนชื่นชม ทำผม แต่งหน้า หรือผ่าตัดเสริมหล่อเสริมสวยไม่ว่าส่วนใดในร่างกาย เกี่ยวข้องกับความเหงาหรือไม่อย่างไร

จากที่เห็นและมีโอกาสเข้าไปเกี่ยวข้องกับเรื่องที่เกิดขึ้นทั้งกับตัวเองและคนรอบๆตัวมาหลายร้อยกรณีเป็นเวลาหลายปี สรุปได้ว่า คนที่กำลังเหงา ถ้าได้รับ

ความรักแล้วจะหายเหงา ส่วนคนที่ไม่เหงา ก็ไม่ค่อยเห็นว่าความรักจะสำคัญถึงขนาดขาดไม่ได้เหมือนคนที่กำลังเหงาจับจิต

อารัมภบทมาพอแก่การระลึกถึงความเหงาของผู้อ่านแล้ว คราวนี้ขอแจกแจงสิ่งที่ผมได้เรียนรู้มาจากทั้งครูบาอาจารย์ และจากสิ่งที่ประสบมาว่า **ความเหงาคือความอยากรู้ว่าเรามีตัวตนครับ และวิธีดับความเหงา มีสองวิธี**

วิธีที่ 1 นั้นเป็น **การดับแบบชั่วคราว** คือหาสิ่งกระทบประสาทสัมผัส (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) ที่แสดงว่าเรามีตัวตน โดยเฉพาะการที่มีคนอื่นมาให้ความสำคัญกับเรา ซึ่งก็คือสิ่งที่เรียกกันว่าความรัก คำบอกรัก อาการแสดงความรักไม่ว่าด้วยคำพูดหรือการกระทำจากคนรักนั่นเอง ซึ่งวิธีพื้นฐานๆก็เช่น การกิน ดื่ม ดูหนัง สูบบุหรี่ อ่านหนังสือ ภาระหน้าที่งาน นี่ก็เพื่อให้เรารู้สึกว่าเรามีตัวตน ซึ่งจะช่วยดับความเหงาลงได้

และวิธีที่ 2 ที่นำไปสู่ **การดับความเหงาอย่างถาวร** คือการเฝ้ารู้ เฝ้าดูสิ่งใดก็ตามที่แสดงถึงความเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นของเรา เพื่อทำความรู้จักกับมันอย่างชัดเจน และถ่องแท้ว่ามันเป็นเรา เป็นของเราได้ตลอดไปโดยไม่สูญหายจริงหรือไม่ หรือเป็นเพียงความเข้าใจผิด ยึดถือผิดของเราเองโดยไม่ยอมเปิดใจรับความเป็นจริง และสุดท้าย เฝ้าดูไปจนกว่าจะรู้ว่า ความเป็นตัวเป็นตน ความยึดว่าเป็นของเรานั้น โดยแท้จริงแล้วนั้น นำมาซึ่งสุขหรือทุกข์กันแน่

คนที่เหงา แม้อยู่ท่ามกลางฝูงชนเช่นในคอนเสิร์ต แต่ไม่มีใครสนใจหรือใส่ใจเขา ก็เหงาได้ ในทางตรงกันข้าม การอยู่กับคนที่มั่นใจ เชื่อใจจากความเห็นชัดแล้วว่า รักเขาอย่างไม่มีวันเปลี่ยนแปลง เพียงสองคนกลางป่าลึก แม้คนรักนั้นจะออกไปหาอาหาร วันสองวันก็ไม่รู้สึกเหงา เพราะรู้สึกถึงความรักนั้นอยู่ เรียกว่าใจมีเครื่องอยู่อันเป็นความรักความเมตตาจากคนรักของเขานั่นเอง

คนที่เหงา เมื่อได้รับความรักความใส่ใจ จะมีความสุขความสดชื่นขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด ในขณะที่คนที่ไม่เหงา หรือคนที่ได้รับความรักมากอยู่แล้ว แม้จะได้รับความรักเพิ่มขึ้น ก็ไม่รู้สึกอะไรเป็นพิเศษ และอาจจะรำคาญเสียด้วยซ้ำที่ไปยุ่งกับเขามากเกินไป กรณีนี้แสดงให้เห็นถึงใจของคนเหงาอันเป็นใจซึ่งไม่มีที่อยู่

จึงแสวงหาที่อยู่ที่พักใจ กับอีกใจหนึ่งซึ่งมีที่อยู่อยู่แล้ว จึงไม่ได้แสวงหา แม้จะมีที่อยู่ใหม่มาเสนอให้ ก็ไม่ได้ดีใจเพราะไม่ได้แสวงหา ไม่เหมือนกับใจที่ยังเหงายิ่งแสวงหาที่อยู่ที่พัก ที่เมื่อได้รู้ว่าจะได้ที่อยู่ที่พักใจ ก็ย่อมจะสงบลงไปได้เพราะใจหยุดแสวงหา และความสงบลงนั่นเองที่เป็นเหตุของความสุข

ใจที่สงบลงจากความหวังว่าจะได้ที่อยู่ที่พักซึ่งหมายถึงการมีคนมาจับอันนำไปให้เกิดความหวังว่าจะได้ที่พัก หรือนำไปสู่ความเห็นว่าตนเองมีความสำคัญ คือมีตัวตนขึ้นมา จึงสงบลงเพราะการหยุดแสวงหาชั่วคราวนั้น เป็นลักษณะของการสงบลงจากความหวัง ยังไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นจริง และแม้จะได้ตกลงเป็นแพนกันจริงๆไปแล้ว ก็เป็นการสมมุติว่าเป็นแพนกัน ตั้งอยู่บนสัจจะและความเชื่อตรงของคู่สัญญา ที่ทำความตกลงกันนั้น ซึ่งทั้งหมดนั้น ก็ยังตั้งอยู่บนความไม่แน่นอน เพราะคนที่ทำความตกลงนั้น ยังสามารถเปลี่ยนใจได้ หรืออาจจะล้มหายตายจากกันไปเมื่อไหร่ก็ได้ เพราะไม่มีใครสามารถระบุหรือกำหนดวันตายของตนเอง และคนรอบตัวได้ ซึ่งทุกคนก็รู้ว่าตนเอง และทุกคนรอบๆตัวจะต้องตายไม่วันใดก็วันหนึ่ง

กลับมาเรื่องความรักกันบ้าง อันที่จริงในพุทธศาสนาไม่ได้นิยามเรื่องความรัก แต่ที่ใกล้เคียงที่สุดกับความรักก็คือพรหมวิหารธรรมอันประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งในความเมตตานี้ก็จำเป็นจะต้องมีอุเบกขา จึงจะเป็นเมตตาที่แท้จริง ถ้าไม่มีอุเบกขา ก็ไม่ใช่เมตตา เพราะพร้อมจะพลิกไปกลายเป็นเหตุแห่งทุกข์ของผู้นั้นได้เสมอ

เมื่ออ้างอิงถึงเมตตา ก็ควรลงรายละเอียดสักเล็กน้อย ว่าเมตตานี้ หมายถึงเจตนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข คือเป็นบวก ซึ่งต่างจากกรุณาอันหมายถึงความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ คือจากติดลบเป็นศูนย์ ส่วนมุทิตานี้หมายถึงความพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี ซึ่งผู้ที่มีมุทิตา ย่อมมีความสุขแม้เพียงได้เห็นหรือได้รับทราบว่ามีผู้ใดเป็นสุข

เขียนมาถึงตรงนี้ เกิดระลึกถึงใจความส่วนหนึ่งของข้อความในนิยายจีนกำลังภายในที่เคยผ่านตามาคือ “ฤทธิ์มิดสัน” ผู้แต่งคือโกวเล้ง ส่วนผู้แปลคืออน.นพรัตน์ ว่าคนที่อยากตายนั้น จะไม่อยากตายอีกต่อไปเมื่อรู้ว่าตนเองเป็นประโยชน์กับคนอื่น

และคนจะเป็นประโยชน์กับคนอื่นได้ ก็ด้วยการทุ่มเทช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มกำลังความสามารถ ซึ่งคนเช่นนั้นจะรู้สึกอยากตายเลย ซึ่งพอแปลได้ว่า คนที่ฆ่าตัวตายหรืออยากตายนั้น ต้องไม่ใช่คนที่ทุ่มเททำประโยชน์กับส่วนรวมด้วยเจตนาเพื่อให้ แต่เป็นผู้ที่มีนิสัยเรียกร้อง พุดสั้นๆคือเสพมากกว่าสร้างนั่นเอง

ย่อหน้าข้างบน เชื่อมโยงกันกับคำพูดที่พูดต่อกันมาให้ได้ยินเสมอๆไม่ว่าจะชาติใดภาษาใด ที่ว่า ต้องรักตนเองเป็นเสียก่อน จึงจะสามารถรักผู้อื่นเป็น สิ่งที่ชอบเสริมในประเด็นนี้ก็คือ คนจะรักตนเองเป็นนั้น จะต้องเป็นผู้ที่ทำตัวให้เป็นประโยชน์กับคนอื่น คือรู้จักการให้ด้วยพรหมวิหารธรรม คือให้หรือทำสิ่งต่างๆให้ด้วยเจตนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข พันทุข์ รวมทั้งเป็นผู้ที่พลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีเท่านั้น ซึ่งผู้ที่มีพรหมวิหารธรรมเท่านั้น จึงจะสามารถรักผู้อื่นเป็น คือรักโดยไม่ก่อทุกข์กับตนเองและไม่ก่อทุกข์กับผู้อื่นด้วย

ที่กล่าวมาก่อนหน้า เป็นเรื่องของความรักที่เชื่อมโยงกับเรื่องทางธรรม อธิบายด้วยธรรม ถัดจากนั้น สิ่งที่ควรแก่การกล่าวถึงก็ควรจะเป็นความรัก และการอยู่ร่วมกันเป็นคู่ ซึ่งสิ่งที่จะนำเสนอในที่นี้ก็คือ ความรัก และการอยู่ร่วมกันอย่างยั่งยืน ซึ่งดูจะเป็นความปรารถนาของคนในโลกแทบทุกคนซึ่งปัจจัยสำคัญของการอยู่ร่วมกันของคนสองคนอย่างยั่งยืนนั้นก็คือความสมดุลในความสัมพันธ์ ซึ่งความสมดุลนี้หมายถึงการที่ทั้งสองฝ่ายทำสิ่งต่างๆเท่าๆกันโดยไม่ปล่อยให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแบกอยู่เพียงฝ่ายเดียว ซึ่งปัญหาหลักระหว่างคนสองคนที่จะมาอยู่ร่วมกันนั้น ไม่ได้อยู่ที่ความสุขที่เกิดจากการอยู่ร่วม หากแต่เกิดจากความขัดแย้ง ซึ่งเมื่อความขัดแย้งเกิด สิ่งที่จะต้องเกิดตามมาเพื่อสะสางความขัดแย้ง ก็คือการปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งการปรับตัวเข้าหากันนี้เอง ที่เป็นสิ่งที่ทั้งสองฝ่ายต้องช่วยกันรักษาให้เกิดความสมดุล กล่าวให้ชัดเจนก็คือ ทั้งสองฝ่ายจะต้องปรับตัวคนละครั้ง และต้องไม่ปล่อยให้ผลสะลายต่อการรักษาให้การปรับตัวของทั้งสองฝ่ายอยู่ในสภาพ ฉันทครั้งเธอครั้งอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่ปล่อยให้หรือเรียกร้องให้อีกฝ่ายปรับโดยที่ตนเองไม่ยอมปรับเลย

การปรับอยู่เพียงฝ่ายเดียว รวมไปถึงการยอมปรับอยู่เพียงฝ่ายเดียวนั้น เป็นความไม่สมดุลย์ และความไม่สมดุลย์ที่เกิด จะนำไปสู่ความแตกแยกในที่สุด

อันเป็นความแตกแยกจากความไม่เสมอภาค เพราะฝ่ายที่ยอมปรับตัวนั้น คือฝ่ายที่เปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่งเมื่อเปลี่ยนแปลงไปมากเข้า จากเดิมที่เหมาะสมกันอยู่ ก็ค่อยๆกลายเป็นไม่เหมาะสมกันที่ละเล็กละน้อย จนในที่สุด เมื่อความเหมาะสมกันหมดลง ความรู้สึกรักใคร่ใคร่กันก็จะหมดลงไปด้วย เพราะความรักใคร่ใคร่ระหว่างกันนั้น เกิดจากความสมกันหรือเสมอกันของ 4 ปัจจัยคือ ศิลเสมอกัน ศรัทธาเสมอกัน ปัญญาเสมอกัน และจาคะเสมอกัน โดยผู้ที่ยอมเปลี่ยนแปลงตนเองเพียงฝ่ายเดียวนั้น คือผู้ที่จะได้พัฒนาจาคะ และปัญญาของตนให้มากขึ้นทุกครั้งที่ไปนั่นเอง ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้พัฒนาหรือได้พัฒนาน้อยมาก เพราะไม่ยอมพิจารณาเหตุของความขัดแย้งนั่นเอง

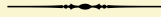
ถัดจากนั้นขอแจกแจงความหมายของศีล ศรัทธา ปัญญา และจาคะว่า ศิลหมายถึงเจตนาจะละเว้นการละเมิดผู้อื่น ศรัทธา หมายถึงความเชื่อโดยปราศจากการพิสูจน์ ปัญญา หมายถึงระดับความรู้ชัด รู้แจ้งในสิ่งต่างๆทั้งภายในภายนอก และสุดท้าย จาคะ คือความสามารถในการสละออก ปล่อยวาง ยอม ละทิ้ง และทั้งสี่ปัจจัยนี้ เป็นธรรมที่ผู้ที่อยู่ร่วมกันต้องมีเสมอกัน ซึ่งเมื่อมีเสมอกัน จึงเป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกรักใคร่ใคร่จากใจจริงต่อกันนั่นเอง

สรุปโดยย่อก็คือ ความเหงา เป็นต้นเหตุของการแสวงหา และการแสวงหา หรืออาการทะยานอยาก(ตัณหา) ก็คือเหตุของความทนอยู่ได้ยากหรือทุกข์ทั้งปวง และความเหงา สามารถดับได้ด้วยการเฝ้ารู้เฝ้าดูอยู่ที่ความเป็นตัวเราหรือที่เรียกว่า รู้ตัว หรือสัมปชัญญะไปจนกว่าจะเห็นความจริง ว่าโดยแท้แล้ว ความเป็นเรานั้น คือกายนี้หรือไม่ คือเวทนานี้หรือไม่ คือจิตนี้หรือไม่ หรือว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นเรา คือเราหรือไม่ ซึ่งความเห็นที่ได้จากการเฝ้ารู้เฝ้าดูอยู่ที่ความเป็นเรานี่เอง ที่จะทำให้เกิดจิตเริ่มรู้จักการปล่อยวางและรู้จักอุเบกขาซึ่งไม่ใช่การวางเฉยไม่ลงมือทำ แต่เป็นการกระทำด้วยจิตที่เป็นกลาง ทำด้วยเมตตา ด้วยกรุณาโดยที่ผู้กระทำไม่ทุกข์ไม่ว่าผลจะออกมาตรงกันข้ามกับที่หวัง เมื่อเป็นเมตตา และกรุณาที่มีอุเบกขาแล้ว มุทิตาจะเกิดตามมาเอง และเมื่อมีมุทิตาแล้ว ก็เสมือนหนึ่งมีแหล่งกำเนิดอานิสงค์ภายในโดยไม่ต้องลงมือกระทำนั่นเอง เพียงพลอยยินดีกับผู้ได้ดีหรือทำดี ใจก็สงบร่มเย็น และเป็นกุศลโดยไม่ต้องออกแรงเลย



ซึ่งถ้าเป็นอย่างนั้นแล้ว ความทุกข์ร้อนจะเกิดได้อย่างไร เมื่อใจมีอุเบกขาเป็นภูมิ  
คุ้มกันทุกข์จากความผิดหวัง มีสัมปชัญญะเป็นสายตาเฝ้าระวังเส้นทาง มีปัญญาเป็น  
แสงสว่างไม่ให้เห็นหลงออกนอกทาง

เจริญในธรรมครับ \_/\\_



### เศร้ารับหนาว

โดย หมออดิ

หนาวปีนี้ อากาศเย็นกว่าและกินระยะเวลาเวลานานกว่าปีก่อน ไม่รู้ว่าจะมีใครตื่นมา รับอากาศยามเช้าบ้างหรือเปล่า หนาวนี้ ผู้เขียนมีแผนว่าจะออกกำลังกายตอนเช้า เพิ่มเติมจากที่ทำอยู่เป็นประจำ คือ ปกติจะตื่นหกโมงนิดๆ ล้างหน้าแล้วก็ไปออกกำลังกาย แต่ตั้งใจว่า หนาวนี้จะตื่นสักตีห้าครึ่ง จะได้มีเวลาออกกำลังกายเพิ่มขึ้น รับลมหนาวไปในตัว

นี่ก็จะผ่านหนาวไปแล้วนะครับ ผู้เขียนก็ยังไม่เคยได้ตื่นตอนตีห้าครึ่งอย่างที่ ตั้งใจไว้เลย แต่ที่แยกเวลานั้น กลายเป็นว่า หนาวนี้กลับตื่นสายกว่าเดิม จากเคย ตื่นตอนหกโมงเช้า ก็เลื่อนเป็นเกือบเจ็ดโมง แต่ก็พยายามออกกำลังกาย ให้เท่าๆ กับระยะเวลาเดิม

ที่จริงเวลาหนาวๆอย่างนี้ คุณผู้อ่านเคยรู้สึกบ้างว่า ตัวเองมีอาการเหงาๆเศร้ๆ ผสมอยู่บ้างหรือเปล่า ในสหรัฐอเมริกา มีวิจัยออกมาว่า ชาวอเมริกันมีแนวโน้มที่จะมีอาการเศร้ๆ ในช่วงฤดูหนาวกับฤดูใบไม้ร่วง สูงถึง 20 % เสียวนะครับ โดยพบว่าผู้หญิงมักจะเป็นมากกว่าผู้ชาย ส่วนใหญ่ก็จะมีเพียงอาการเหงาๆเศร้ๆ แล้วอาการก็หายไป แต่ บางรายอาจรุนแรงมากจนถึงขั้นฆ่าตัวตาย ก็มี

อาการที่กล่าวมาเป็นอาการของ โรคนิมเศร้ที่เกิดจากผลกระทบของฤดูกาล เรียกโรคนี้ว่า SAD (Seasonal Affective Disorder)

สาเหตุส่วนหนึ่ง เกิดจากฤดูหนาวมีช่วงเวลากลางวันลดลง เมื่อร่างกายได้รับ แสงน้อยลง จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในวงจรหลับ-ตื่น (sleep-wake cycle) และมีการหลั่งฮอร์โมนแห่งการหลับ หรือเมลาโทนินผิดปกติไป

วิธีการรักษาก็ไม่ยากนัก สำหรับคนที่เริ่มเป็น คือ พยายามเข้าไปสู่ที่มีแสงสว่างมากขึ้น เช่น การเดินเล่นตอนแดดอ่อน การออกกำลังกาย นอกจากนั้น

การเข้าไปอยู่ในห้องที่มีแสงสว่างมากกว่าปกติ เช่น ห้องที่ติดหลอดฟลูออเรสเซนต์ หรือนีออนเพิ่มขึ้น ก็มีรายงานว่าช่วยให้โรคนี้ดีขึ้นได้

หากมีอาการเศร้ามากๆ อาจจะต้องรักษาด้วยการให้ไปอยู่ในที่ๆมีแสงสว่างมาก (light therapy) กินยาต้านเศร้า (antidepressants) หรือทำจิตบำบัด (psychotherapy)

หวังว่า หนาวนี้ คงยังไม่มีท่านผู้อ่านท่านใดเป็นโรค SAD นะครับ หากเริ่มสังเกตเห็นตัวเองจะเป็น SAD หรือไม่ ก็ขอแนะนำว่า ไม่ต้องกังวลหรือกลัว หาวเวลาไปออกกำลังกายภายใต้แสงแดดอ่อนๆเลย เพราะการออกกำลังกายก็เป็นเรื่องดี ไม่มีอะไรเสียหายอยู่แล้ว แต่ถ้าใครสงสัย ก็เมล์มาถามได้ ส่วนใครที่หัวใจ sad นิดๆหน่อยๆ นั่นก็คงเป็นเรื่องปกติ ไม่ต้องปรึกษาจิตแพทย์ก็ได้ครับ

---

## กลืนปาก

โดย หมอ Kate

ใครๆก็อยากมีลมหายใจที่หอมสดชื่นด้วยกันทั้งนั้นใช่ไหมคะ หลายคนมักแอบกังวลอยู่บ่อยๆถึงเรื่องของ กลืนปาก เมื่อจะต้องมีการพูดคุยระหว่างเพื่อนฝูง ผู้ร่วมงาน วงสังคม โดยเฉพาะกับคนใกล้ชิด บางคนอาจสังเกตพบว่าตัวเองมีกลิ่นปากแรงหลังตื่นนอนใหม่ๆ ที่เป็นแบบนี้ก็เพราะ ในขณะที่หลับน้ำลายจะถูกขับออกมาน้อย ทำให้มีการหมวนเวียนน้อย เศษอาหารที่ตกค้างสะสมจึงมีการบูดเน่า กลายเป็นกลิ่นปาก อันที่จริงแล้วกลิ่นปากเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ หากเราสามารถวิเคราะห์หาสาเหตุที่แท้จริงได้ แล้วแก้ไขที่ต้นเหตุจะเป็นการดีที่สุด ทีนี้เรามาลองดูกันนะคะ ว่ากลิ่นปากเกิดจากสาเหตุใดได้บ้าง

## สาเหตุของกลิ่นปาก

๑. จากอาหารบางชนิดที่มีกลิ่นรุนแรง และสามารถขับออกมาทางลมหายใจ เช่น หัวหอม กระเทียม ทูเรียน ซึ่งเป็นสาเหตุชั่วคราวหากทำความสะอาดแล้ว กลิ่นก็จะหายไป

## ๒. จากสาเหตุในช่องปาก มีได้หลายประการคือ

- ฟันผุ ที่ยังไม่ได้อุด ทำให้เศษอาหารตกค้างอยู่ในรูฟัน
- โรคเหงือกอักเสบ ทำให้มีร่องเหงือกบวม ขนแปรงไม่สามารถเข้าไปทำความสะอาดบริเวณนี้ได้
- มีแผลในช่องปาก หรือ แผลร้อนใน ทำให้ไม่สามารถทำความสะอาดช่องปากและฟันได้ทั่วถึง
- ในคนที่ใส่ฟันปลอมทั้งแบบติดแน่นและแบบถอดได้ หรือติดเครื่องมือจัดฟัน แล้วดูแลรักษาความสะอาดได้ไม่ดี
- ในคนที่มีโรคประจำตัวบางอย่างที่มีอาการแสดงออกในช่องปากร่วมด้วย เช่น โรคเอดส์ หรือ เป็นมะเร็งของช่องปาก

๓. จากสาเหตุของโรคทางกาย เช่น ท้องผูก โรคกระเพาะ มักมีกลิ่นจากกระเพาะอาหารปนออกมา หรือเป็นโรคที่เกี่ยวข้อง ระบบทางเดินหายใจ เช่น ไซนัสอักเสบ ทอนซิลอักเสบ วัณโรค เป็นต้น

๔. จากสาเหตุของโรคทางจิต บางคนที่มีอาการซึมเศร้า ก็จะไม่สนใจดูแลสุขภาพของตนเอง หรือในบางคนที่ขาดความมั่นใจในตัวเอง มักมีความวิตกกังวลสูงและมักคิดว่าตัวเองมีกลิ่นปาก

๕. จากการดื่มสุรา หลายนๆคนอาจเข้าใจผิดคิดว่า แอลกอฮอล์ ที่มีอยู่ในสุรานั้นจะช่วยลดปริมาณเชื้อแบคทีเรียเหมือนเวลาที่เราใช้แอลกอฮอล์ในการทำความสะอาดแผล ก็น่าจะช่วยลดกลิ่นปาก แต่เนื่องจากแอลกอฮอล์จะส่งผลให้การไหลเวียนของน้ำลายลดลง การชะล้างแบคทีเรียที่อยู่ในปากจึงลดลงตามมา ทำให้มีกลิ่นปากได้

๖. จากการสูบบุหรี่ ซึ่งเกิดได้จากกลิ่นของตัวบุหรี่เอง ร่วมกับการที่ในบุหรี่มีสารที่เป็นน้ำมันยางไม้ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นยางเหนียวติดกับผิวฟันได้ง่าย ทำให้เป็นที่สะสมของแบคทีเรีย

## วิธีง่ายๆที่จะช่วยลดกลิ่นปาก

ทางที่ดีเราควรปรึกษาทันตแพทย์ หรือแพทย์ เพื่อหาสาเหตุให้พบก่อนว่า กลิ่นปากที่เกิดขึ้นนั้น เกิดจากสาเหตุอะไร ในบางคนที่มีกลิ่นปากยังไม่รุนแรงนัก

จะลองแก้ไขด้วยตัวเองก่อนก็ได้นะคะ เรามาลองดูกันค่ะว่าจะทำอย่างไรได้บ้าง

### ข้อควรปฏิบัติเมื่อมีกลิ่นปากเกิดขึ้น

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นแรงๆ
- ทำความสะอาดฟันอย่างถูกวิธีหลังอาหารทุกมื้อ โดยการแปรงฟัน และใช้ไหมขัดฟัน นอกจากนี้อย่าลืมแปรงด้านบนของลิ้นด้วย เพราะบริเวณนี้จะเป็นที่สะสมของแบคทีเรียได้เช่นกัน
- ใช้น้ำยาบ้วนปากก่อนนอน
- จิบน้ำบ่อยๆ เพื่อลดอาการปากแห้ง และเพื่อช่วยชะล้างแบคทีเรีย ที่ตกค้างสะสมในช่องปาก หรืออาจกระตุ้นการหลั่งของน้ำลาย ด้วยการเคี้ยวหมากฝรั่งที่ไม่มีน้ำตาล
- เลิกสูบบุหรี่
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มอื่นๆที่จะทำให้เกิดกลิ่นปาก
- ตรวจสอบสุขภาพฟันสม่ำเสมอ รักษาโรคฟันผุ โรคเหงือกอักเสบที่มีอยู่ให้เรียบร้อย

ข้อมูลที่ให้มาด้านบนนั้น เป็นข้อมูลเชิงวิชาการ ซึ่งได้จากการศึกษาตามตำรา แต่พวกเราชาวพุทธน่าจะเพิ่มเติมข้อควรปฏิบัติอีกข้อหนึ่งลงไปด้วยนะคะ นั่นคือ “ไม่กล่าวคำเท็จ” เพราะ หนึ่งในอานิสงส์ของการเว้นจากการพูดเท็จ ก็คือจะทำให้มีกลิ่นปากหอมนั่นเอง

ธรรมะสวัสดิ์ค่ะ

Kate

### แหล่งอ้างอิง

กองทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ

อานิสงส์ของการประพฤติกุศลกรรมบถ จากกฎแห่งกรรม พระเทพวิสุทธิกวี

## แ่งคิดจากหนึ่ง

### รักนี้ชั่วนิรันดร์..จริงหรือ ?

โดย ชลนิล

“คุณจะไม่รักผมก็ได้ จะเกลียดผมก็ยอม แต่ขอร้อง ขอโอกาสให้ผมได้พาคุณไปรักษาตัว..”

Autumn in my heart หรือ รักนี้ชั่วนิรันดร์ ซีรีส์เกาหลีรุ่นบุกเบิก ที่เรียกน้ำตาสร้างความประทับใจแก่คนดู จนเริ่มนับหนึ่งให้กระแสเกาหลีฟีเวอร์ตามกันออกมา

เนื้อเรื่องแนว รักเศร้าเคล้าน้ำตา นางเอกของเรื่อง “อินโซ” ต้องตกธรรมาลัมบากตั้งแต่วัยรุ่น เมื่อรู้ว่าพ่อแม่ พี่ชาย ครอบครัวอันอบอุ่นที่อยู่ร่วมมาสิบกว่าปี กลายเป็นคนอื่น ไม่ใช่ครอบครัวแท้จริง ทำให้เธอต้องพลัดพรากจากครอบครัว และพี่ชายอันเป็นที่รักเสียหลายปี

จนเธอโตเป็นสาว ได้มีโอกาสพบ “พี่ชาย” ในวัยเด็กอีกครั้ง ความรักที่เกิดขึ้นวันนี้ เปลี่ยนแปลงจากวันวาน อุปสรรคขวางกั้นความรักยอมเดินเรียงแถวตามมาเป็นพรวน

ขอผ่านรายละเอียดปลีกย่อยเกี่ยวกับ “อุปสรรค” ตามธรรมเนียมละครรัก โศกเสียก่อน ประเด็นที่น่าพูดถึงคือเรื่องราวรักสามเส้า ตามสไตล์ละครเกาหลี (บางเรื่องก็สี่เส้า ห้าเส้า)

เป็นรักสามเส้าระหว่างอินโซ “พี่ชาย” และเทชก ชายหนุ่มที่เพิ่งก้าวเข้ามา โดยไม่อาจรู้ความสัมพันธ์ทางใจแท้จริงของพี่น้องกามะลอคู่นี้

ความรักที่เทชกมีต่ออินโซ ทำให้เขาเปลี่ยนแปลงตัวเอง จากใช้ชีวิตเสเพล ร้อยเปื่อย มาเอางานเอาการ เป็นผู้ใหญ่ทางความคิดมากขึ้น ขณะที่ความรักระหว่างอินโซกับ “พี่ชาย” กลับสร้างความเจ็บปวดซ้ำแล้วซ้ำเล่าแก่ตัวเองและคนรอบข้าง

เรื่องราวเข้าสู่จุดหักเหสำคัญเมื่ออินโซเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาว เนื้อหาบีบให้ เห็นธาตุแท้จิตใจตัวละครชัดเจน

อินโซไม่ยอมบอกใครเรื่องอาการป่วย ต่อสู้กับโรคร้ายเพียงลำพัง เตรียมตัว ตายอย่างโดดเดี่ยว ไม่ต้องการให้ใครมาสงสาร “พี่ชาย” ไม่รู้เรื่องราวใด เตรียมตัดใจจากเธอไปแต่งงานกับคู่หมั้น ส่วนเทศกมีโอกาสรู้ความจริง จึงขอร้องให้เธอยอม รักษาตัว..นั่นคือที่มาของประโยคข้างบน

..คุณจะไม่รักผมก็ได้ จะเกลียดผมก็ยอม แต่ขอร้อง ขอโอกาสให้ผมได้พาคุณ ไปรักษาตัว..

เทศกรู้ว่า ต่อให้ทำอย่างไรอินโซก็ไม่มีวันรักเขา และเขาก็ไม่หวังให้เธอมารัก สิ่งเดียวที่ต้องการคือ ขอมีโอกาสช่วยเหลือเธอ

ความรักของเขา ช่วยยกระดับจิตใจตัวเองขึ้นมาอีกขั้น เป็นความปรารถนาดี อย่างจริงใจ ไม่หวังสิ่งใดตอบแทน แม้คำขอบคุณ

อินโซยอมรับรักษาตัว แต่อาการเพียบหนัก หมดสติเป็นเจ้าของหญิงนิทรา ไม่มีใคร สามารถปลุกเธอให้มีสติขึ้นมาได้

เทศกลงทุนไปแลกตัว “พี่ชาย” อ้อนวอนให้เขามาช่วยอินโซ โดยไม่สนใจ อะไรมากไปกว่า ต้องการให้เธอฟื้นคืนสติ

“พี่ชาย” ทำสำเร็จ ปลุกอินโซให้รับรู้โลกได้อีกครั้ง แล้วพาเธอออกจาก โรงพยาบาล

เทศกกลับมาเห็นเพียงคนป่วยที่เปล่าตาย ผ้าห่มพับเรียบร้อย เขาไม่มีความ ขัดเคืองเจ็บปวด หน้าซำกลับมีรอยยิ้ม..รอยยิ้มเบิกบานที่รู้ว่าอินโซปลอดภัย ไม่สนใจสักนิดว่าเธอไปไหนกับใคร เขารู้แค่เธอปลอดภัยมีความสุขก็พอ

หลังวาระสุดท้ายของอินโซ ผู้ชายสองคนมีสภาพที่แตกต่างกัน

“พี่ชาย” ไม่อาจทนรับการสูญเสีย เขากลับบ้านเดิม ตามรอยความรักเก่า

ด้วยหัวใจแหลกสลาย ปวดร้าวทเหตุ มีชีวิตไม่ติดกับคนตาย และเขาก็ถูกรถชนตายสมใจ

เทศกเป็นผู้ไปรอยถ้ำกระดูกอินโซลงแม่น้ำ รื้อรอยความเศร้ายังมีบนใบหน้า แต่ทว่าด้วยจิตใจที่พัฒนาแล้วของเธอ สามารถทำให้คนดูอย่างเราเชื่อได้ว่า เธอจะขึ้นจากทะเลทุกข์โดยเร็ว ถ้ำกระดูกอินโซควรบออะไรแก่เขาหลายอย่าง

ชีวิตคนไม่เที่ยง เป็นทุกข์..ความรักไม่เที่ยง ไม่อาจสั่งให้เป็นไปตามใจ กระทั่งความรักในหัวใจเขาก็ไม่ติดกัน

เมื่อเห็นทุกสิ่งเป็นความไม่คงทน ไม่แน่นอนเช่นนี้ เหตุใดใจยังจะติดยึดเหนี่ยวรั้งความเป็นธรรมดานั้นไว้ ให้ใจเกิดทุกข์อีกเล่า

ผิดกับ “พี่ชาย” การสูญเสียอินโซ ทำให้เกิดม่านโศกบังตา เขาไม่ยอมรับการตายของเธอ พยายามเรียกร้องสิ่งที่เคลื่อนผ่านให้ย้อนกลับคืนด้วยใจระทมทุกข์

ภาพสุดท้ายในละครคล้ายจะบอกว่า เมื่อ “พี่ชาย” ตาย จะได้ไปอยู่ร่วมกับอินโซอย่างมีความสุขในสัมปรายภพ

มันจะเป็นความจริงเช่นนั้นหรือ..?

ตั้งแต่อินโซตาย จิตใจ “พี่ชาย” ก็ถูกรอบคลุมด้วยหมอกหม่นความเศร้าแทบทุกขณะจิต จนกระทั่งโดนรถชน

..หากเสียชีวิตยามจิตเศร้าหมอง ย่อมมีทุกติเป็นที่ไป..แล้วสถานที่เช่นนั้น ยังจะหวังความสุขใด คิดसानรอยรักให้มันเป็นชั่วนิรันดร์ตามใจได้หรือ

กับคำถามบนบรรทัดแรก..คำตอบคงไม่สำคัญนัก เมื่อเห็นความรักตามจริงเป็นแค่อารมณ์เกิด-ดับอย่างหนึ่ง

ความรักที่ถูกพัฒนาจนกลายเป็นเมตตาจิตอันกว้างขวางต่างหาก น่าเป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิด ให้มีในตน



เพราะ..

ความรักชั่วนิรันดร์เช่นหนุ่มสาวนิกผีนนั้น มันไม่มีจริง..มีแต่ความเมตตาที่  
ครอบโลกธาตุ ซึ่งสัมผัสได้ด้วยใจ



# เรื่องสั้นอิงธรรมะ

## หลานทิงเจอร์

โดย อาโป

อาตกหลุมรักหลานทิม ตั้งแต่แรกเห็น ตอนหนูตัวแดงๆเพิ่งเกิดใหม่ๆ

เจ้าหญิงตัวแดงน้อยของอา (^^)

นับจากวันนั้น อาเฝ้าคอยดูการเจริญวัยของหนูเรื่อยมา หนูมักทำให้อาได้หัวเราะและอมยิ้มในใจได้เพียงสาของหนูเสมอ ตอนยังพูดไม่ได้ หนูชอบทำท่าแปลกๆ ทำเสียงซู่โฮกๆเหมือนเสื่อ ทำท่าเตะๆต่อยๆเหมือนนกมวย (ต้องยกเครดิตให้พี่เลี้ยงหนูนะ เรื่องมวยนี้ เพราะเขาเป็นคนหัดมวยให้หนูเองแหละ)

ใครๆเห็นหนูที่แรกมักจะเข้าใจผิดทุกราย เค้าวาหนูต้องเป็นเด็กผู้ชาย ก็หนูดูห้าวๆนี่นา

○○○○○○○○

พอพูดได้หน่อย ก็มักมีประโยคแปลกๆมาให้อาได้อารมณ์ดีอยู่เรื่อยไป ที่อาพอจะจำได้นะ ก็มี

“คุณอาเมย์จำๆ ดูนั่นสิ ลูกมะม่วงเล่นชิงช้า” ในตอนที่หนูเห็นลมพัดกิ่งต้นมะม่วง จนผลของมันไหวไปมา และอีกครั้ง ก็ตอนค่ำวันนึง หนูถามอาว่า

“คุณอาเมย์ๆ นี่คุณอาเมย์ใส่ชุดอะไรอยู่”

“อาเมย์ใส่ชุดนอนโงะน้องทิม” แอบสงสัยในใจเหมือนกันว่าหนูถามอาทำไมนะ เข้าวันรุ่งขึ้น หนูถึงเฉลยให้อาได้เข้าใจ

“คุณอาเมย์ ตอนนี่คุณอาเมย์ใส่ชุดตื่นแล้วใช่ไหม”

เรื่องนี้เล่นเอาอาเข้าไปหลายครั้งเลยนะน้องทิม ถึงตอนนี้ ก็ยังรู้สึกได้ถึงความรู้สึกดีใจของอาได้เพียงสาของหนู

๐๐๐๐๐๐๐

และเมื่อหนูเข้มขึ้นอีกหน่อย...

เราได้พบกันหลังจากห่างหายไปหลายเดือน พ่อกับหนูแวะมารีบที่บ้าน  
วันนั้นเราจะไปหาแม่หนูที่โรงพยาบาลกัน

อานั่งเล่นกับหนูอยู่ข้างหลัง พ่อพ่อเบรกรถแรงไปหน่อย หนูถึงกับหัวทิ่ม  
พองเียงหัวขึ้นได้เกือบสุด หนูก็สบถ

“ไอ้ท่าเอ๊ย” พร้อมทำหน้ามู๋มู๋

อาไม่แน่ใจว่าหนูเข้าใจความหมายของคำรีเปล่า หรือเพียงจำๆมาพูด (แต่...  
เอ? ทำไมใช้ได้ถูกจังหวะจังเลย)

อีกเรื่องหนึ่ง ที่ตอกย้ำความเข้มของหนู แม่หนูเล่าให้อาฟังว่า นั่งเล่นอยู่กับ  
หนูสองคน แล้วหนูเรียกชื่อแม่หัววนๆ

“มณฑาๆ” แม่เค้างง นึกว่าฟังผิด

“พิมเรียกใครนะ” ถามย้ำ

“ก็มึงนั่นแหละๆ มณฑา”

ฟังแล้วอึ้งแบบขำๆ นะ แต่ลึกๆในใจอยากถามพ่อแม่หนูว่า ทำมัย ทำไม่...  
ไปเอาสีที่ไม่สวยเลย มาระบายผ้าขาวแบบนี้!? แต่อาชี้เกรงใจ เลยได้แต่คิด

๐๐๐๐๐๐๐

และพ่อโตขึ้นอีกหน่อยหนึ่ง อาเดาเอาว่า หนูคงเข้าใจโลกมากขึ้นผ่านทาง  
โทรทัศน์...วันนั้นหนูได้ยินพ่อคุยโทรศัพท์ มีทางเสียงคะๆกักกับอีกฝ่ายหนึ่ง พอวางสาย  
หนูถามพ่อว่า

“พ่อๆ เมื่อตะกี้พ่อคุยกับใครอะ”

“พ่อคุยกับลูกน้องที่บริษัทนะลูก”

“อย่าเลย ชั้นรู้นะ แกคุยกะกิ๊กแก ไข่ม้อย”

หลายวันถัดมา เพื่อนพ่อมาเยี่ยมที่บ้าน หนุออกมาต้อนรับพร้อมพ่อ

“สวีสวีคะ อาโก้” พุดจบกก็หันไปทางพ่อหนุ ต่อด้วยประโยคที่ทำแขกอึ้ง

“ชั้นรู้นะ...ว่านี่กิ๊กแก” อย่างหน้าตาเฉย แล้ววิ่งหนีไป

๐๐๐๐๐๐๐๐

เกือบ 7 ปี แล้วสินะ ที่เราได้รู้จักกัน

ไม่รู้ว่ามีอีก 7 ปี นับจากนี้ หนุจะเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง...จะแสบมาก หรือแสบน้อยกว่าเดิมก็ไม่รู้ แต่ไม่อยากจะนึกเลยว่า หลานอาอาจจะต้องถูกกลืนไปกับกระแสวัตถุนิยม และสังคมที่นิยมคนแต่งตัวโป๊

อาได้แต่หวังไว้ว่าพอกับแม่จะให้สิ่งดีๆในชีวิตให้กับหนุ ระบายผ้าขาวบริสุทธิ์ผืนนี้ให้สวยอย่างที่ควรจะเป็น และ ...ที่สุดนะ อาอยากให้หนุได้อยู่ในสังคมที่ดี

อาขอหวัง เมื่อพ่อแม่ของเพื่อนๆร่วมโลกของหนุด้วย อย่างเดียวกับที่อาหวังไว้กับพ่อแม่ของหนุนะ

แต่ เอ? เพียงหน้าที่ของพ่อแม่อาจจะไม่พอ

เอางี้ล่ะ อาขอหวังเพิ่มอีกหน่อยนึง ให้กระทรวงศึกษาฯ วางแผนการเรียนให้เด็กๆได้ซึมซาบการเข้าใจชีวิต และใช้ชีวิตตามธรรมชาติให้เป็นขั้นตอน เริ่มตั้งแต่เตรียมอนุบาล จนถึงมหาวิทยาลัยเลยล่ะ

อาอยากเห็นหนุและเพื่อนๆอยู่เย็นเป็นสุข

โอม...อย่าให้ความใส่ใจของหัวใจทุกดวง ต้องจางหายไปกับคลื่นสังคมที่แปรปรวนและโหดร้ายนี้เลย...เพียง!



## ปีใหม่

โดย พอใจ

ช่วงวันหยุดยาวเทศกาลปีใหม่ที่ผ่านมา เพื่อนๆได้ไปไหนกันมาบ้างคะ? บางคนอาจไปเที่ยวต่างประเทศ บางคนอาจไปเที่ยวตามจังหวัดต่างๆในประเทศ บางคนอาจเฮฮากันอยู่ตามสถานที่บันเทิง หรือบางคนอาจอยู่ที่บ้านกับครอบครัวเตรียมนับถอยหลังเข้าสู่ปีใหม่กับคนทั่วประเทศไทย สำหรับผู้เขียนไม่ได้ไปเที่ยวที่ไหนหรอกค่ะ โอกาสหยุดยาวๆแบบนี้หาไม่ได้ง่ายๆ เลยถือโอกาสไปภาวนาค่ะ

เย็นวันศุกร์ที่ ๒๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ ผู้เขียนและเพื่อนๆได้ออกเดินทางจากกรุงเทพฯตอนเวลาประมาณบ่ายสามโมงครึ่ง แวะพักทานข้าวเย็นประมาณหนึ่งชั่วโมง จึงเดินทางถึงวัดถ้ำหมิ่นอน อ.แก่ง จ.ระยอง ประมาณหนึ่งทุ่มครึ่ง หลังจากได้แยกย้ายกันเก็บสัมภาระส่วนตัว ก็ได้มีโอกาสกราบท่านเจ้าอาวาส คือ พระอาจารย์ชัยรัตน์ อธิโชโต

ท่านพระอาจารย์เมตตาผู้เขียนและเพื่อนๆเป็นอย่างมาก สอนธรรมะต่างๆ ให้ได้ฟัง ทั้งที่ผู้เขียนเคยผ่านหูผ่านตามาบ้าง และทั้งที่ผู้เขียนไม่เคยได้อ่านได้ฟังมาด้วย มีอุบายอย่างหนึ่งที่จำได้ติดใจเลย คือ ท่านพระอาจารย์ให้เราลองพิจารณาอาหารก่อนทานเข้าไป แล้วหลังจากเคี้ยวอย่างละเอียดเตรียมกลืนนั้น ให้คายออกมาพิจารณาว่าอาหารชิ้นนั้น ก่อนเคี้ยวกับหลังเคี้ยวแตกต่างกันอย่างไร แล้วความรู้สึกของเราเองแตกต่างกันหรือไม่ แค่นี้ภาพตาม ผู้เขียนก็เริ่มรู้สึกว่าการที่อยู่ที่ในความคตินั้น...ไม่ร่อยเสียแล้ว

หลังจากแยกย้ายกันไปตามที่พักส่วนตัวแล้ว ต่างคนต่างทำธุระส่วนตัวและเข้านอน เข้าวันรุ่งขึ้นเวลาตีสี่ มีเสียงเทปปลุกให้ลุกขึ้นมาทำความเพียร พร้อมเสียงฆ้องของสุนัขที่อยู่วัด หลังจากตื่นขึ้นมาทำธุระส่วนตัวกันเรียบร้อย ตีห้าก็เป็นเวลาทำความเพียร ใครจะนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมก็ได้ เวลาหกโมงเช้า คือเวลารวมตัวกันทานอาหารเช้าแบบเบาๆ เวลาแปดโมงเช้าเป็นเวลาเรียนธรรมะ

ซึ่งแล้วแต่ท่านพระอาจารย์จะหยิบยกเรื่องใดมาสอน รวมทั้งทำความเพียรจนถึงเวลาประมาณสิบโมงกว่าเกือบสิบเอ็ดโมง



ภาพที่เห็นเมื่อขับรถเข้ามาบริเวณวัด ส่วนที่เห็นมีหลังคา คือ บริเวณศาลาวัด

หลังจากที่ถวายเพลท่านพระอาจารย์แล้ว กลุ่มผู้เขียนและฆราวาสท่านอื่นๆ ที่ได้มาภาวนาที่นี่ก็รวมตัวกันทานอาหาร ทำความสะอาดจานชามและบริเวณที่ใช้สอย หลังจากนั้นก็แยกย้ายกันตามอัธยาศัย จนถึงเวลาบ่ายสองโมงซึ่งเป็นเวลาเรียนธรรมะอีกช่วงหนึ่ง (ท่านพระอาจารย์ได้สอนทั้งการนั่ง การเดิน การนอนอย่างมีสติ)

ตลอดระยะเวลา ๕ วัน ๔ คืนที่ผ่านมา เป็นช่วงเวลาที่ดีที่ได้มีโอกาสศึกษาธรรมะและปฏิบัติภาวนาที่นี่ สถานที่แห่งนี้สงบเงียบ เหมาะกับการปฏิบัติภาวนาเป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งที่พักและห้องน้ำก็สะอาดวกเหลือเกิน

หลังจากกลับมาจากวัด มุมมองที่เคยมองสิ่งต่างๆเริ่มเปลี่ยนไป



มุมหนึ่งซึ่งสามารถมองเห็นได้จากบริเวณวัดถ้ำเหมื่อน

- ที่เคยนิยมสรรหาอาหารอร่อยๆทาน ก็เริ่มประจักษ์กับใจว่า กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน นั้นเป็นอย่างไร
- ที่เคยผัดวันประกันพรุ่ง หาข้ออ้างให้ตัวเองต่างๆนานา ที่จะไม่ทำความเพียร ก็เปลี่ยนเป็นเห็นค่าของทุกเวลานาทีว่ามีความหมายเหลือเกินในการเรียนรู้กาย เรียนรู้ใจตนเอง
- ที่ใจเคยโหยหาอะไรบางอย่างที่ตนเองก็ไม่รู้เหมือนกันว่าสิ่งนั้นคืออะไร ก็เปลี่ยนเป็นหยุดหาสิ่งต่างๆนอกร่าง มาเรียนรู้ความจริงในจิตใจของตนเอง

## เส้นทางการปฏิบัติ ๒

โดย satima

การเดินทางสู่เส้นทางการปฏิบัตินั้น ยังมีรายละเอียดปลีกย่อยที่ทำให้เราไม่ต้องเดินเบี่ยงเบนออกจากเส้นทางไป ขณะที่เราคิดว่าเราทราบเส้นทางแล้ว เราก็ควรทราบด้วยว่า จริตนิสสัยวาสนาเราเป็นเช่นไร เพราะสิ่งเหล่านี้จะเป็นประโยชน์ที่ทำให้ไม่เสียเวลาและเดินได้ตรงทาง ทั้งนี้สิ่งต่างๆก็ยังคงอยู่ในหลักใหญ่ ก็คือการมีสติสัมปชัญญะนั่นเอง

เราใช้โยนิโสมนสิการ การน้อมธรรมเข้าสู่จิตใจเรานั้น ให้เราหมั่นตรวจดูภายในใจเราว่า ยังอยู่ในเส้นทางหรือไม่ ด้วยรู้ว่าการปฏิบัตินั้น ผลของการปฏิบัติจะต้องมีผลออกมาทันทีเป็นความเบาสบายของจิต จิตจะนุ่มนวลอ่อนโยน และมีความสุขโหยงมาทุกเมื่อ อย่างเช่นเมื่อเรามีสติเกิดขึ้น ความสุขจะโหยงขึ้นทันที เราจะรู้สึกมีความสุขทั้งที่อยู่ท่ามกลางความร้อนของสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ เพียงชั่วขณะที่เรามีสติรู้อยู่ที่ภายในใจเราเอง ทั้งๆ ที่เหตุการณ์แวดล้อมเราจะมีปัญหาวุ่นวายอย่างโลกๆ อยู่ก็ตาม แต่จิตใจเราจะเบาสบายเพราะเข้าใจในโลกและวัฏฏะสงสารนี้อย่างแจ่มแจ้ง

การหมั่นตรวจดูจิตใจเรานี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก เพราะเราเกี่ยวข้องกับโลก และกระทบกับกรรมวิบากทั้งของเราและของผู้อื่นอยู่ เราต้องระมัดระวังอย่าให้กิเลสกองงายจากสิ่งต่างๆ รอบข้างเรา ทั้งที่เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม ทำกุศลก็ก่อให้เกิดอกุศลได้ ทำอกุศลก็อาจจะก่อให้เกิดกุศลได้ ทั้งนี้ผลโดยตรงก็มีอยู่แล้วคือ กุศลก่อให้เกิดกุศลและอกุศลก่อให้เกิดอกุศลแต่เรามักลืมสองข้อแรกไปว่ามีอยู่เช่นกัน ฉะนั้นสิ่งที่เราจะต้องระมัดระวังก็คือจิตใจเราเอง อย่าให้ผลออกมาเป็นอกุศลหรือเมื่อเกิดแล้วก็ให้รู้ทัน

เหตุนี้บางท่านจึงต้องใช้กำลังของสมณะเข้าช่วย เพื่อให้จิตมีกำลังต่ออกุศล และต้องทราบด้วยว่าเราใช้สมณะเพื่ออะไร ส่วนมากก็เพราะเราไม่สามารถเจริญวิปัสสนาได้ในช่วงนั้น กิเลสมากไปจะหลบเข้าไปพักก่อนก็ไม่ผิด แต่ต้องทราบว่



เราทำอะไรอยู่เพื่ออะไรและรีบกลับมาตามรู้กายใจต่อไปเป็นวิปัสสนาโดยไว เพราะทางนี้ทางเดียวที่เป็นเส้นทางของปัญญา

เราจะเห็นได้ว่าบางท่าน จุดสุดท้ายก็ต้องทนกิเลสคือไม่มีการหลบ แต่กล้าที่จะเผชิญหน้าต่อกิเลสล้วนๆ เพื่อให้จิตเรียนรู้ และสามารถเอาชนะกิเลสได้อย่างเด็ดขาดเสียที ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกถึงทุกข์ที่สาหัส แต่ตอนนี้ต้องผ่านให้ได้เช่นกัน หลวงพ่อบอกว่ามันทุกข์ได้มันก็สุขได้ เพราะมันต้องเรียนรู้จุดนี้ให้ผ่านให้ได้ ถ้ามันแต่หลบแล้วเมื่อใดจะได้แจ้งธรรม ครูบาอาจารย์ท่านนำทางเรามาแล้ว ทุกท่านล้วนผ่านทุกข์สาหัสนี้มาแล้วทั้งสิ้น จนเห็นว่ามันทุกข์ได้มันก็สุขได้ จิตที่เสื่อมแล้วเจริญนั้น สุดท้ายก็คือมันแสดงไตรลักษณ์ให้เราเห็นโทษโทษอยู่นี้เอง เรามีปัญญาเข้าไปเห็นเมื่อใด ก็คงไปได้เมื่อนั้น



## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ **ธรรมะใกล้ตัว** ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์:** ธรรมะจากคนสู้กิเลส

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้ทุกคน ๆ 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 ยิ่งถ้าใคร

สามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะได้ฝึกริเริ่มวิสัยสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการแผ่ไอเดียบริกรรมนั้นๆ ไม่รู้จบรู้อิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์:** สัพเพเหระธรรม

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

**คอลัมน์:** กวีธรรมะ

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะตัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติ กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์:** เทียบวัด

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวยจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมาก

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายกาศ ปฏิบัติ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

**คอลัมน์:** ธรรมะปฏิบัติ

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบ-

การณ้ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

### คอส้มนี้: ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระนั้น่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่านจากแง่มุมต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

### กติกา:

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

### คอส้มนี้: ชาวประชาสัมพันธ์

**เนื้อหา:** อาจมีทั้งงานบุญ หรือการแสดงเทสนาธรรมของพระที่นำเคารพ ในส่วนนี้อาจมีเกียรติธรรมจากชุมชนคนใกล้ธรรมะ หรือชาวฝากจากสถานีวิทยา “ธรรมะอารีย์” ซึ่งคุณวีรณัฐ โรจนประภา (เจ้าของบางกอก) ได้ริเริ่มร่วมทำกับหมู่ญาติธรรมจำนวนหนึ่งด้วย



## ๒. อ่านสัณนิต ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากขึ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียน

ตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์กิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี้เลยคะ [เว็บเครือข่ายพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน](http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html) <http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

### ๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้คะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้าและวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันทึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากรู้ให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสมคืออ่านได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าคะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี้เพิ่มเติมด้วยก็ได้คะ

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

## ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงาน ร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาไว้ในคอลัมน์ กวีวิจารณ์ ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

## ๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยนะคะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นฟรีด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กัน ลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายนะคะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ที่ส่งได้ที่

กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่: <http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(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 ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปได้ไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณ อีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมชาติที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ 'ดั่งตฤณ' มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านค่ะ

กอง บ.ก.

๑๕ มกราคม ๒๕๕๐

---

ธรรมะใกล้ตัว  
dhamma at hand

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