



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๓๔  
๒๕๖๓.๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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

## ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

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

### ลัทธิเพระธรรม

เรื่องราวของน้ำใจอันงาม ที่แสดงออกผ่านน้ำเต้าหู้ ใน น้ำเต้าหู้ถุ่ถุ่

หน้า ๑๗

### เรื่องสั้นอิงธรรมะ

คำทำนายของหมอดู มีผลกับใจเราหรือเปล่า ติดตามใน ดวง ดาว ความทุกข์ เป็นธรรมดา

หน้า ๓๑

### เที่ยววัด

ย้อนรอยครูบาอาจารย์ สายหลวงปู่มั่น ใน วัดบรมนิวาส: อรัญวาสีแห่งกรุงเทพฯ ตอนที่ ๒

หน้า ๖๑

ธรรมะจาก <b>พระผู้รู้</b>	๑๐
<b>รู้เฉพาะตน</b>	๑๙
<b>ข่าวน่ากลุ้ม</b>	๒๓
<b>ไดอารี่หมอดู</b>	๒๕
<b>กวีธรรม</b> ▶ บททางธรรม ▶ หน้าที่มีมนุษย์ ▶ ข่าวนั้น ▶ ดอกสร้อยร้อยผกา [ ▶ ดอกรุ่งอรุณ ▶ ดอกขจร ]	๒๙
<b>คำคมชวนคิด</b>	๓๓
<b>สัพเพเหระธรรม</b> ▶ น้ำเต้าหู้ถุนั้น	๓๕
<b>แง่คิดจากหนัง</b> ▶ Meet The Robinsons – “เรียนรู้”	๓๗
<b>เรื่องสั้นอิงธรรมะ</b> ▶ ดวง ดาว ความทุกข์ เป็นธรรมดา	๔๒
<b>เที่ยววัด</b> ▶ วัดบรมนิวาส: อรัญวาสีแห่งกรุงเทพฯ ตอนที่ ๒ กับเสาหลักกรรมฐาน	๔๗

## ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรีนย์ โมตรีเวช

### หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์  
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา  
 เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา  
 เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา  
 ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยศิริ  
 กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
 สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู  
 ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย  
 มัลลิกะมาลย์ ทองเสียมนาค  
 ของฝากจากหมอ: พริม ทังวงศ์  
 แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวานิช  
 นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วอง  
 เที่ยววัด: เกสรา เดิมสินวานิช  
 ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู  
 ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

### กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยศิริ  
 ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์  
 ณัฐธิดา ปันทานเต • ณัฐพร สกฤตย์ศักดิ์  
 ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยมงคล โชติกเสถียร  
 พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเสียมนาค  
 พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิชัย  
 พิธา จารุพูนผล • พีรยสภ์ อุบลวัตร  
 มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร  
 เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี  
 วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิवादังบงกช  
 ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร คิวะนันท์ ทากรณ์  
 ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
 สารีณี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
 สุปราณี วอง • อนัญญอร ยิงชล  
 อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์  
 อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
 ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา  
 ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์  
 ไพลิน ลายสันทเสรีกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์  
 ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสภ์ อุบลวัตร  
 ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ  
 เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพานิชย์  
 โยธิน มรกตอัมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร  
 ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

“นะโม ตัสสะ ภะคะ โเอะโ... อายะ หะโต สัมมา สัมพุท ธัสสะ...”

ขอสวัสดิ์ต้อนรับ “วันเด็ก” ย้อนหลังกันสักหน่อยนะคะคุณผู้อ่านทุกท่าน (^\_^)

ไม่ได้ขึ้นต้นด้วยการนำบทสวดมนต์มาล้อเล่นนะคะ

แต่นี้คือเสียงหัดท่องบทสวดมนต์ของเด็กอายุ ๒ ขวบคนนึงจริง ๆ ค่ะ : )

คุณแม่แอน หัดให้ “น้องป๋อง” ท่องบทสวดมนต์ตั้งแต่เพิ่งจะเริ่มหัดพูดเลยล่ะคะ และถึงวันนี้ ด้วยอายุเพียงสามขวบเท่านั้นเอง น้องป๋องก็สวดมนต์เองได้แล้ว ท่องบทแผ่เมตตาเองเป็นแล้ว ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วยังพูดไม่ค่อยชัดกับเขาเลย : )

นีกภาพกันไม่ออกเลยใช่ไหมล่ะคะ... ; )

อยากเห็นความน่ารักของน้องป๋องด้วยตัวเอง ต้องลองเปิดวิดีโอคลิปชุดนี้ชมกันดูค่ะ

**น้องป๋องหัดท่องบทสวดมนต์ตามคุณแม่** (จากบล็อกของคุณแม่แอน)

<http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=secondimpact&month=05-2006&date=22&group=2&gblog=22>

**น้องป๋องสวดมนต์เองได้แล้ว** (จากรายการโทรทัศน์ “ทีเล่นทีจริง”)

[http://www.youtube.com/watch?v=03\\_a5pBBWtM](http://www.youtube.com/watch?v=03_a5pBBWtM)

(แล้วฟอร์เวิร์ดไปประมาณนาทีที่ 3:25)

คุณแม่แอน นับว่าเป็นหนึ่งในจำนวนคุณแม่ที่หาได้ยากในปัจจุบันนะคะ ที่ให้ความสำคัญกับการปลูกฝังเรื่องศีลธรรมและพุทธศาสนาให้กับลูกตั้งแต่เล็ก คุณแม่แอนจะพาน้องป๋องไปวัด สอนให้ลูกถวายสังฆทาน หยอดเหรียญรุ่งกริ่งใส่ตู้ทำบุญ และปลูกฝังค่านิยมอันเป็นสิ่งดีงามให้กับลูกของเธออีกหลาย ๆ เรื่อง

เด็กหลายคนสมัยนี้ เกิดมาในยุคที่ไม่ต้องลำบากเหมือนยุคปู่ย่าตาทวดแล้ว

พ่อแม่ที่มีกำลังก็สรรหาและทุ่มเทในสิ่งที่ “คิด” ว่าดีที่สุดให้กับลูกกันอย่างเต็มที่

พาไปเรียนพิเศษ หัดให้เล่นดนตรี หัดให้ร้องเล่นเต้นรำ มีทักษะในศิลปะแขนงต่าง ๆ  
เรียนว่ายน้ำ เรียนภาษาที่สอง ภาษาที่สาม รวากับจะปั่นให้เกิดมาแก๊งล้าสารพัดวิทยายุทธ์

และเขาก็อาจเติบโตขึ้นมาอย่างเพียบพร้อมด้วยวิชาความรู้ และมากด้วยความสามารถ  
แต่อีกด้านหนึ่งก็คือ เขาอาจไม่รู้เลยว่า การกระทำอย่างไร จะพาชีวิตเขาไปสู่ความมิด  
การกระทำอย่างไร จะพาชีวิตเขาไปสู่ความสว่าง และที่สำคัญ เมื่อมีความทุกข์  
เขาอาจไม่รู้เลยว่า จะพาตัวเองออกจากกับดักของทุกข์ที่จมอยู่นั้นได้อย่างไร  
เราจึงเห็นเด็กเก่ง ที่ยังซึมเศร้า เครียด ฆ่าตัวตาย ก่อเรื่องราว อาละวาดเอาแต่ใจได้ทั่วไป

พ่อแม่อาจได้ชื่อว่าปูพื้นฐานความรู้ให้ลูกอย่างสมบูรณ์แบบ แต่ก็จะนับว่าน่าเสียดายยิ่ง...  
หากเขาไม่มีพื้นฐานความเข้าใจ ในการพาตัวเองให้เป็นอิสระจากทุกข์ได้เลย

และนั่นคือวิชาที่สำคัญที่สุดที่เขาควรได้เรียนรู้ให้สมกับการได้เกิดมาเป็นมนุษย์  
เพราะสิ่งที่เป็นความสุขอย่างที่สุด ไม่มีสิ่งใดที่จะเทียบได้กับใจที่เป็นอิสระ  
และใจที่ไม่เป็นทุกข์เพราะอำนาจของกิเลสที่มองไม่เห็น แต่จ่อรอเล่นงานเราอยู่ทั้งชีวิต

แต่แน่นอนค่ะ พูดเรื่องยาก ๆ แบบนี้ แคะอ้าปาก เด็กก็คงหนีไปวิ่งเล่นกันหมดแล้ว  
อย่าว่าแต่เด็กเลย ผู้ใหญ่เองกว่าจะคลำมาเจอทางและลงใจให้ก็แทบแย่เหมือนกัน : )  
แต่การปูพื้นฐานและสร้างบันไดขั้นแรก ๆ ให้เขานั้น ย่อมไม่สูญเปล่าแน่นอนนะค่ะ

วันนี้ เด็กน้อยอายุสองสามขวบอาจจะยังไม่เข้าใจว่า  
บทสวดที่เขาท่องจำ หรือสิ่งที่พ่อแม่ชักชวนให้ทำนั้น คืออะไร มีเหตุผลอะไร  
แต่การค่อย ๆ ชักนำ ค่อย ๆ ชี้แนะเขาเท่าที่เขาจะรับรู้ได้ตามวัย  
สอนให้เขาจำ ทำให้เขาดู อยู่ให้เขาเห็น เย็นให้เขาสัมผัส พาไปวัดให้เขาคุ่นเคย  
ผ่านวัน ผ่านเดือน ผ่านปี สิ่งเหล่านี้ย่อมถูกบ่มเพาะเป็นนิสัยที่ยังรากลึก  
เสมือนเป็นการ “เซาะร่อง” ให้เขาได้มีรอยทางแห่งโอกาสที่จะนำเขา  
เดินเข้าสู่เส้นทางอันเป็นของจริงด้วยตัวเองในวันหนึ่งข้างหน้าอย่างแน่นอน

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช เอง ท่านยังเคยเล่าว่าวัยเด็กของท่านให้ฟังเลยนะค่ะว่า

“เราอย่าไปยึดเหยียดอะไรให้เด็กเขานะ  
แต่เราต้องมีความสุขให้เด็กเห็น มีตัวอย่างที่ดีให้เขาดู

## 4 ธรรมะใกล้ตัว

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

**๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า**  
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่า ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมาเรื่อยๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมากๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

### ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

#### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

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

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด  
(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima  
(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่า่าน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

#### ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

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

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

### ๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็เวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จริงในด้านที่เกี่ยวข้องๆ ก็จะได้รับกรลยแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านค่ะ

หลวงพ่อก็เริ่มเข้าวัดตั้งแต่มัธยมเลย ผู้ใหญ่อุ้มไป  
เขานั่งฟังเทศน์ แล้วก็เอาเราวาง เมื่อก่อนมันมีเบาะนะ  
เอาใส่เบาะแล้วไปวางไว้ข้างธรรมาสันนั้นเลย ฟังมาตลอดพรรษาเลย  
พอโตขึ้นมาหน่อย เดินได้ วิ่งได้ ผู้ใหญ่มาฟังเทศน์ เราก็ก็นั่งฟังในวัด  
เห็นมัย ผู้ใหญ่ไม่ได้บังคับให้เราฟังนะ

แต่พอพระเทศน์เรื่องนิทานชาดก เราก็ก็นั่งนิ่ง ตอนไหนพูดธรรมะล้วนๆ เราก็ก็นั่งฟัง  
ใจมันค่อยๆ ซึมซับไป เป็นกระบวนการเรียนรู้ ถ่ายทอดวัฒนธรรม ที่เป็นธรรมชาติ  
กระบวนการอย่างนี้ดีนะ สบาย ไม่ต้องมีการบังคับกัน แต่ได้เรียนรู้ ได้ถ่ายทอด  
ยุคนี้เป็น ‘ยุคฟาสต์ฟู้ด’ นะ ถ่ายทอดอะไรให้เด็ก ก็จับยึดไว้ก่อน นำสงสารเด็ก...”

กับธรรมะนั้น บางทีเด็กเขาอาจจะยังไม่ “คลิก” เพราะยังไม่ถึงเวลาของเขา  
ก็อย่าไปคาดหวังหรือกะเกณฑ์อะไรกับเขาเลยนะคะ ค่อยๆ ให้เขาคลุกคลีไปอย่างไม่รู้ตัว  
แต่ปล่อยให้เขาเรียนรู้เองตามธรรมชาตินั่น ดีที่สุดแล้วละค่ะ : )

แต่เชื่อไหมคะว่า ตั้งแต่เด็กยังอ้อๆ แอ้อๆ ฟังความผู้ใหญ่ไม่ค่อยรู้เรื่องนี้แหละ  
คุณพ่อคุณแม่ก็สามารถปลูกฝังจิตใจที่ผูกพันอยู่กับกระแสรธรรมะให้เขาได้แล้ว

เมื่อไม่นานมานี้เองค่ะ คุณดังตฤณ ได้เล่าให้ฟังถึงเพื่อนคนหนึ่งที่เป็นคุณแม่ยังสาว  
ซึ่งตอนนี้ลูกของเธออายุ ๒ ขวบกว่าๆ แล้ว สิ่งหนึ่งที่คุณแม่ทำเป็นประจำก็คือ  
เธอจะเปิดซีดีเสียงเทศน์ของหลวงพ่อบุญมาโมทย์ ปาโมชโช ให้ลูกฟังเสมอๆ

มีอยู่วันหนึ่ง ลูกของเธอกลับไปทั้งที่เสียงซีดีหลวงพ่อยังเปิดคลออยู่เหมือนเคย  
แต่เมื่อลูกลืมนอนตื่นขึ้นมา คุณแม่ก็ต้องประหลาดใจ เพราะสิ่งแรกที่ลูกทำก็คือ  
ลุกขึ้นเดินออกไปเหมือนตั้งใจจะไปไหน คุณแม่ก็ตามดูไปด้วยความสงสัย  
ปรากฏว่า น้องเขาเดินตรงเข้าไปที่ห้องพระ ไปหยุดยืนอยู่ที่หน้าพระพุทธรูป  
ยกมือขึ้นมาพนม แล้วก็มองจ้องที่พระพุทธรูปตรงหน้าอยู่อย่างนั้น...

รับฟังด้วยความประหลาดใจตามไปด้วยค่ะ เพราะ ๒ ขวบเท่านั้นเอง  
เขารู้จักที่จะลุกเดินไปห้องพระ แล้วพนมมือต่อหน้าองค์พระปฏิมาเองแล้วหรือ  
และซีดีของหลวงพ่อก็มีผลกับเด็กสองขวบที่ยังฟังผู้ใหญ่ไม่ค่อยรู้คำแล้วจริงๆ หรือ?



คุณดังตฤณ ขยายความให้ฟังเลยล่ะว่า ซีดีเสียงของหลวงพ่อนั้นมีผลจริง ๆ เพราะกระแสเสียงของพระแท้อย่างท่านนั้น ออกมาจากจิตที่บริสุทธิ์ การได้ฟังเรื่อย ๆ บ่อย ๆ นั้น อย่างน้อยก็ทำให้เด็กเป็นคนที่สงบเย็นลง มีสติ และมีความรู้สึกเข้าใจในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ คือคุณของพระรัตนตรัยขึ้นมาได้

คุณดังตฤณเล่าให้ฟังต่อว่า คิดว่าวันนี้น้องเขาคงฝันนะค่ะ เหมือนพอได้ฟังซีดีและรับรู้อะไรบางอย่างแล้ว คงมีอะไรสะกิดให้ฝันบางอย่างเกิดขึ้น เมื่อตื่นขึ้นมา จึงกระตุ้นให้เขาอยากเดินไปที่พระพุทธรูปทันที

ปกติเด็กเล็กอย่างนี้ เวลาหลับ จะไม่ได้หลับลึกมากนัก และในขณะที่หลับไม่ลึกนั้น ถ้าได้ฟังซีดีหลวงพ่อก็ไปด้วย ก็เหมือนเราได้ป้อนอะไรบางอย่างที่สูงส่งผ่านการรับรู้ทางโสตประสาทของเด็ก เราอาจเคยได้ยินฝรั่งเขาวิจัยกันมาว่า ถ้าเด็กฟังเพลงคลาสสิกแล้วจะฉลาด แต่อันนี้คุณดังตฤณบอกให้ฟังเลยล่ะว่า ฟังธรรมะแล้วต้องไม่ใช่แค่ฉลาดเท่านั้น แต่เขายังมีความสามารถพิเศษที่จะเข้าใจธรรมะได้เกินเด็กอย่างแน่นอน

ไม่ได้จำเพาะเจาะจงว่าต้องเป็นเสียงของหลวงพ่อบราโมทย์เท่านั้นหรอกนะค่ะ ยังมีพระแท้อื่นๆที่ทรงภูมิธรรมอันบริสุทธิ์ และมีกระแสเสียงอันสงบเย็นอีกหลายท่าน เพียงแต่ถ้าใครยังไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไร ไม่รู้จะไปหาเสียงธรรมของท่านใด จากที่ไหน ก็มีกลุ่มลูกศิษย์ที่ได้นำเสียงเทศน์ของหลวงพ่อบราโมทย์ มาเก็บไว้บนอินเทอร์เน็ต ให้ดาวน์โหลดกันได้อย่างสะดวกสบายที่เว็บวิมุตติเป็นประจำอยู่แล้วที่ <http://www.wimutti.net> เพื่อคุณพ่อคุณแม่ท่านใดอยากลองดูค่ะ : )

เปิดให้ลูกฟังคลอไปด้วย คุณพ่อคุณแม่ก็ฟังไปด้วย ก็จะพลอยได้ประโยชน์ด้วยกัน เรียกว่าได้พากันจูนเข้าหาธรรมะเป็นกระแสเดียวกันทั้งครอบครัวเลยที่เดียวนะค่ะ : )

แต่อย่าคิดว่าเด็ก ๆ จะเรียนรู้ได้แค่การทำบุญ ทำทาน หรือฟังซีดีผ่านหูเท่านั้นนะค่ะ เด็กที่เริ่มพูดจากรู้เรื่องแล้ว ก็สามารถหัด “วิปัสสนา” อย่างง่าย ๆ ได้แล้วนะค่ะ : )

## 6 ธรรมะใกล้ตัว

บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระนั้น่าร้อนเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

**กติกา:**

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

## ๒. อ่านสัณนิท ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มิงงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะค่ะ

### ๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะค่ะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้องผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยนะค่ะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

## ๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้จะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้าและวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรอกหรือ? ฉันนึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรวบคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมชอกาเมนนั่นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ) หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

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

## ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีธรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิทนะค่ะว่า บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะค่ะ

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้เป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

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

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้น** อิงธรรมะ

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

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

ได้ฝึกใจเริ่มรู้สึกสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการผุดไอเดียเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น 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 หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่ประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่

เพราะคำว่า “วิปัสสนา” นั้น ไม่ได้มีอะไรมากไปกว่า

การหัด “ตามรู้” สิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจ ตามความเป็นจริง

อย่างที่หลวงพ่อบราโมทย์ท่านเคยสอนเด็ก ๆ ให้หัดรู้เท่าทันใจตัวเอง

ด้วยการเชื่อมโยงวิธีการรู้เท่าทันในชีวิตประจำวันตามวัยของเขา เช่น

“ได้ยินเสียงหนึ่งการตุ้มนมา เคยอยากดุ่มบี้ นั่นละ เราอยากดู รู้ทันใจเรารู้ว่าอยากดูแล้ว บางวิชาไม่อยากเรียน บางวิชาชอบมาก เนี่ย เวลาเราชอบไม่ชอบนะ เรารู้ทันที่ใจเรามีที่น้องไหม เคยอิจฉาน้องไหม เอ้อ เวลาเราอิจฉาน้อง เรารู้ว่าอิจฉา...”

แถม... ด้วยความที่เด็กเขารู้สึกอย่างไร เขาก็เป็นของเขาอย่างนั้นชื่อ ๆ

หลวงพ่อบอกว่า บางทีเด็ก ๆ นี้ฝึกวิปัสสนาได้ดีกว่าผู้ใหญ่บางคนเสียอีกนะคะ : )

คุณพ่อคุณแม่จะเริ่มต้นจากเสียงเทศน์ชุดที่ท่านสอนเด็กนี้ก่อนก็ได้นะคะ

ฟังหลวงพ่อบอกท่านคุยกับเด็ก ๆ ก็ได้เข้าใจวิปัสสนาอย่างง่าย ๆ และเพลินดีด้วยค่ะ : )

**เสียงเทศน์: แผ่นที่ ๑๑ วันอังคารที่ ๓ มกราคม ๒๕๔๙ (๑)**

<http://www.wimutti.net/pramote/cd.php?cd=11>

วันเด็กนี้ ไม่มีคำขวัญวันเด็กทั้งทำย แต่อยากฝากคำพูดของคุณดังตฤณ จากหนังสือ เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว ที่พูดไว้ชวนคิดค่ะว่า

*“จุดใหญ่ใจความอยู่ตรงที่ว่าเราทำอะไร*

*ขณะที่ลูกหลานของเรายังเหมือนตุ๊กตาของเล่น ขณะที่เขาอยู่ในวัยเริ่มต้น*

*ขณะที่เขาตัวเล็กที่สุด ถ้าให้ของใหญ่ที่สุดกับเขา วันหนึ่ง พวกเขาอาจเติบโตใหญ่*

*และทำคุณใหญ่ให้กับโลก อย่างที่วันนี้เราไม่มีทางคาดคิดได้ถึง*

*วันหนึ่งพวกเขาจะแกล้งและตายไป ถ้าไม่มอบมรดกธรรมไว้กับคนรุ่นใหม่แต่เนิ่น ๆ*

*เร็ว ๆ นี้ พวกเขาอาจโดนควั่นรอกปิดแสงสว่างที่ยังสาตฉายจากพระพุทธศาสนา*

*และจะไม่มีใครพูดถึงความดีที่ถูกทางกันอีก...”*

สอนให้เด็กของเรา รู้จักทางแห่งความดี รู้จักทางแห่งการพ้นทุกข์ เสียตั้งแต่วันนี้

แล้วพวกเขาจะมีวันพรุ่งนี้ที่มีความสุข อย่างที่ไม่สามารถจะหาจากที่ใดได้อีก

และพวกเขา จะเป็นกำลังรุ่นต่อไปที่จะช่วยสืบทอดพุทธศาสนาไว้ เพื่อให้คนรุ่นหลัง  
ได้เห็นเห็นรอยพระบาทขององค์พระศาสดา เหมือนที่เรายังมีโอกาสกันสืบไป

พระพุทธเจ้าท่านได้มอบสมบัติที่ล้ำค่าที่สุดให้กับพระราหุล โอรสของพระองค์แล้วนะคะ  
ส่วนคุณผู้อ่านที่เป็นคุณพ่อคุณแม่ จะมีสมบัติล้ำค่าอันใดให้แก่ลูกในชีวิตหนึ่งนี้  
คำตอบนั้นย่อมอยู่ที่ใจของคุณผู้อ่านที่เป็นคุณพ่อคุณแม่เองคะ...

### เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

ฉบับนี้ เราได้ “นิยาย/เรื่องสั้น อิงธรรมะ” เรื่องใหม่หลังจากซีรีส์เรื่องยาวจบไป  
มีใครชอบไปดูหมอกันบ้างไหมคะ ดูแล้วคำทำนายของหมอดูมีผลอะไรกับใจเราหรือเปล่า?  
*คุณสงบเสวนา* ส่งเรื่องสั้นอ่านเพลินแต่ชวนคิดเรื่อง **ดวง ดาว ความทุกข์ เป็นธรรมดา**  
มาให้เราย้อนกลับมามองอะไรบางอย่าง ที่บางทีอาจจะไม่ธรรมดาสำหรับหลาย ๆ คนคะ

ตามมาด้วยเรื่องราวของน้ำใจอันงามที่แสดงออกผ่านน้ำเต้าหู้  
อ่านแล้วทำให้รู้สึกอย่างนึงคะว่า แสงหนึ่งอย่างที่คุณบอยดีได้แต่งเพลงไว้  
ทุกคนเป็นกันได้จริง ๆ ลองแวะไปอ่านเรื่องราวอันเรียบง่ายดังมาจาก  
*คุณศิริภรณ์ อภิรัฐ* กับเรื่อง **น้ำเต้าหู้ถุ่นั้น** ในคอลัมน์ “สัพเพหระธรรม” กันดูนะคะ

ปิดท้ายด้วย คอลัมน์ “เที่ยววัด” ที่ *คุณวิระวงศ์* จะมาชวนคุณผู้อ่าน  
ย้อนรอยครูบาอาจารย์พระป่ากรรมฐานสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตตเถร ผ่านวัดต่าง ๆ ที่สำคัญ  
พร้อมทั้งเกร็ดความรู้และเรื่องราวที่ชวนให้รำลึกถึงความห้าวหาญในการออกจากทุกข์  
ของแต่ละท่านกับตอน **วัดบรมนิวาส: อรัญวาสีแห่งกรุงเทพ**  
ซึ่งฉบับนี้เป็นตอนต่อจากฉบับที่แล้วใน **ตอนที่ ๒ กับเสาหลักกรรมฐาน** ค่ะ

### ข่าวสารและกิจกรรม

ใครที่เคยอ่าน **กรรมพยากรณ์ ตอน ชนกรรม** และตั้งใจในอรรถรสแบบหนังสือมาแล้ว  
ตอนนี้ คุณ Lotion ได้ขออนุญาตคุณดังตฤณ นำนวนิยายชุดนี้ให้เข้าใกล้คนอ่านมากขึ้น  
ด้วยการริเริ่มจัดทำเป็น **กรรมพยากรณ์ ภาคละครวิทยุ** แล้วนะคะ : )  
ให้เสียงโดย ทีมอินทรี ทีมผู้พากย์เสียงมีอาชีพที่ครองรางวัลระดับประเทศหลายรางวัล  
ตอนนี้ใกล้เสร็จแล้วนะคะ ใครสนใจอยากได้ไปฟังหรือไปแจกเองละก็

### บรรณานุกรม

- คณะศึกษานุปศิษย์, ๒๕๓๙, **ชีวประวัติพระสุทธิธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)**, กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป.สัมพันธ์การพิมพ์.
- คณะศึกษานุปศิษย์, ๒๕๔๒, **หยดน้ำบนใบบัว**, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- วัดป่าอูตมสมพร, ๒๕๒๐, **พระฝั้น อาจาโร**, กรุงเทพฯ : หจก.การพิมพ์พระนคร
- วรเดช จันทรร, ๒๕๕๐, **วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร**, กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สหายบล็อกการพิมพ์.

**หมายเหตุ** รูปที่ผู้เขียนถ่ายและตัดต่อเองนั้นไม่สงวนสิทธิ์กรณินำไปใช้เพื่อพระพุทธศาสนา  
โดยไม่เป็นไปในการจัดจำหน่ายและหากำไร ในกรณีอื่นใดนอกจากนี้ขอสงวนสิทธิ์ทั้งหมด  
ทั้งสิ้น

สาธุ 





เยี่ยมที่กุฏินี้ด้วย ยังมีปริศนาที่ปรากฏในประวัติหลวงตาที่ว่า ในเวลาเรียนท่านก็นั่งสมาธิเดินจงกรมภาวนาด้วย แล้วทางที่ท่านจงกรมนั้นอยู่ที่ตรงไหน?



กุฏิดำรงนุกูล เคยเป็นที่พำนักของ หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน

การที่ได้มาวัดบรมนิวาส อาจทำให้ได้เห็นอนิจจังบางอย่าง หากรำลึกถึงอดีตก็จะได้เห็นถึงความอดทนต่อสุ่มเสี่ยงเพียงเพื่อให้การสืบทอดธรรมะฝ่ายปฏิบัติให้ยังมีความสืบเนื่องในอนาคต จากครูบาอาจารย์ในยุคโบราณส่งต่อสู่ลูกหลานในยุคต่อมา ความเจริญรุ่งเรืองของวัดและพระพุทธศาสนาจึงอยู่ในมือของลูกหลานในยุคนี้ ถ้าสืบทอดแนวทางของครูบาอาจารย์ไว้ได้ประโยชน์สูงสุดก็ย่อมเกิดผลแก่ผู้ปฏิบัติยังผลความเจริญของพระพุทธศาสนา ดังเช่นวัดบรมนิวาสที่เคยมีชื่อเสียงในด้านการปฏิบัติธรรมภายในวัดรอยมือรอยเท้าครูบาอาจารย์ยังปรากฏอยู่ อยู่ที่เราจะเดินตามรอยนั้นแล้วหรือยัง.



แวะไปอ่านรายละเอียด

ได้ที่กระทู้นี้เลยคะ <http://larndham.net/index.php?showtopic=28892>

ส่วนใครที่รอคอยผลงานเล่มใหม่ของ **คุณดังตฤณ** มานาน มีข่าวดีมาแจ้งให้ทราบค่ะว่า : )

จะมีงานแถลงข่าวหนังสือเล่มใหม่ของคุณดังตฤณ “เสียดาย...คนตายไม่ได้อ่าน ๒” ใน **วันจันทร์ที่ ๔ กุมภาพันธ์** นี้ เวลา **๑๔.๐๐ น.**

ณ **ห้องพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอัมรินทร์ พลาซ่า** ค่ะ

(แผนที่: <http://www.dmgbooks.com/site/popup/newoffice.jpg>)

ยังมีอะไรที่ “น่าเสียดาย” หากตายไปแล้วเรายังไม่รู้อีกบ้าง...

หนังสือเล่มนี้จะแจกแจงสิ่งที่จะทำให้คุณได้ใช้เวลาที่เหลือในชีวิต

อย่างคุ้มค่าที่สุดนับตั้งแต่ได้เลือดเนื้อเชื้อไขเกิดมาเป็นมนุษย์ที่เดียวล่ะคะ

ส่วนใครที่เป็นแฟนคอลัมน์ “โตอาร์หมอดู” ในนิตยสารของเรา

**หมอฟีร์** ก็จะได้ถูกขุดเปิดแถลงข่าวหนังสือเล่มใหม่ของเธอเช่นกัน

กับชื่อหนังสือที่ชื่อเดียวกันกับคอลัมน์นี้คือ **โตอาร์หมอดู** ค่ะ

ไปพบกันได้ ใน **วันอังคารที่ ๒๙ มกราคม** นี้ เวลา **๑๓.๐๐ น.**

ณ **ห้องพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอัมรินทร์ พลาซ่า** เช่นเดียวกันนะคะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ สวัสดีค่ะ

**กลางชล**



ถาม: สงสัยว่าเมื่อมีสมาธิจากการนั่งสมาธิแล้วจะเกิดปัญญาได้อย่างไร

ขึ้นกับชนิดของสมาธิด้วยนะครับ

ถ้าเป็นมิถิชาสมาธิ นั่งเอาสงบเคลิบเคลิ้ม

หรือเพียรรู้เพียรเห็นร้อนร่อยออกไปภายนอก

ก็ไม่ใช่ต้นทางของปัญญา

แต่ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ นั่งเพื่อความมีสติสัมปชัญญะ มีความตั้งมั่นของจิต

แล้วเอาจิตนั้นไปรู้ความเกิดดับของรูปนามอย่างเป็นปัจจุบัน

ก็เป็นทางแห่งปัญญาครับ

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/001204.htm?1#1>

ถาม: เมื่อเช้า ขับรถออกจากบ้านมีลูกแมวตัวเล็กๆ ร้องลั่น

หันไปดู ขาหลังลาก เลยครับ ความรู้สึกแรกคือเราคงออกรถทับขามันเข้าให้แล้ว

เห็นมันร้องและดิ้น ทันใดนั้นเข้าใจว่าเป็นแม่หรือพ่อมันล่ะครับวิ่งมา

เพราะลายเดียวกัน มันหันมามองแบบจะเอาเรื่อง

จะพาไปหาหมอก็รีบมากเพราะสายแล้ว ไม่สบายใจมาตลอดทาง

กะว่าเย็นนี้จะไปดูมันแล้วพาไปหาหมอ มันเป็นแมวจรจัดนะครับ

ที่จะถามคือผมไม่ได้มีเจตนาเลยที่จะทำให้เขาเดือดร้อน จะบาปไหมครับ

หรือว่าเป็นกรรมของเขาครับ ไว้เจอตัวอีกทีจะพาเขาไปหาหมอครับ

ขอเสนอให้ทำใจให้สบายได้แล้วครับ

ไม่ควรปล่อยให้ความเศร้าหมองก่อกวนใจตนเองนานๆ

เราไม่มีเจตนาจะทำร้ายสัตว์ แต่มันก็บาดเจ็บไปแล้ว

ที่ ๓ ของเดือน และการถือศีลอบรมภาวนาในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา เป็นอีกหนึ่งแรงที่จะดำรงไว้ซึ่งการปฏิบัติธรรมให้ยังคงดำรงอยู่ในวัดนี้



กุฎิไม้หลังเล็ก เคยเป็นที่พำนักของ หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต

ลองมองไปที่ด้านหลังกุฎิปัทมราช จะเห็นกุฎิไม้หลังเล็กๆ รูปทรงประณีตกะทัดรัด ๒ หลัง เล่ากันสืบต่อมามี ๑ ใน ๒ หลังนี้แหละที่หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต ได้เคยมาพัก เป็นการชั่วคราว เป็นหนึ่งในสองสถานที่ในกรุงเทพฯ ที่หลวงปู่มั่นท่านเคยมาพัก

“...ฝ่ายบาลีขอให้จบเพียงเปรียญ ๓ ประโยคเท่านั้น ส่วนนักธรรมแม้จะไม่จบชั้นก็ไม่ถือเป็นปัญหา... แล้วจะออกปฏิบัติโดยถ่ายเดียว จะไม่ยอมศึกษาและสอบประโยคต่อไปเป็นอันขาด...” นี่คือสัจจะของพระอาจารย์ที่ได้ชื่อว่าเปรียญประดุจดั่ง “เสาหลักกรรมฐาน” ในยุคปัจจุบัน ท่านก็คือ หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน ช่วงหนึ่งในสมัยที่ท่านเรียนปริยัติธรรม ท่านมาศึกษาและพำนักอยู่ที่วัดบรมนิวาส และกุฎิที่ท่านพักอยู่ก็คือ “กุฎิดำรงนฤกุล” อยู่ตรงข้ามกับกุฎิปัทมราชนี้เอง ในบางครั้งที่หลวงตาท่านลงพักที่สวนแสงธรรม กรุงเทพฯ ท่านยังเดินทางมา



(ซ้าย) หอมราภิรมย์ (บนขวา) กุฎีปัทมราช  
(ล่างขวา) กิจกรรมศูนย์อบรมภาวนาสิริจันโท

ต่อมาให้กลับออกมาที่ฝั่งตรงข้ามหอยเหี้ยว จะเห็นกุฎีไม้สักหลังใหญ่กุฎีนี้มีชื่อว่า “กุฎีปัทมราช” สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๔๙ อายุปีนี้ก็ ๑๐๑ ปีแล้ว ลองค่อยๆ ดูรายละเอียดของกุฎีนี้จะพบความงามที่แฝงอยู่ในความประณีตบรรจงของลายฉลุไม้ รูปทรงกุฎีนี้เรียกว่าสถาปัตยกรรมแบบขนมปังขิง เป็นสถาปัตยกรรมที่นิยมในสมัยรัชกาลที่ ๕-๗ ซึ่งนับวันกำลังหายไปจากความทรงจำทุกทีๆ ด้านหลังยังเป็นที่ตั้ง “หอมราภิรมย์” กุฎีทรงหอคอย ๖ เหลี่ยมหลังเดี่ยวในกรุงเทพฯ ศาลาหลังน้อยชั้นบนสุดเหมาะสภกับการนั่งภาวนาเป็นอย่างมาก นอกจากกุฎีทั้งสองจะมีความสำคัญในด้านสถาปัตยกรรมแล้ว ยังเคยเป็นที่พักของครูบาอาจารย์หลายรูปตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ได้แก่ ท่านเจ้าคุณพระอุบาลีฯ หลวงปู่สิม พุทธาจาโร, หลวงปู่เหรียญ วรารโณ, หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย, พระอาจารย์เปลี่ยน ปญญาปธิโป เป็นต้น ในบริเวณกุฎีนี้ยังเป็นที่ตั้งของศูนย์อบรมภาวนาสิริจันโท ซึ่งกิจกรรมที่สำคัญก็คือ การนิมนต์ครูบาอาจารย์จากต่างจังหวัดมาฉันภัตตาหารเช้าและแสดงธรรมทุกวันอาทิตย์

ความเสียใจของเรา ไม่ได้ก่อประโยชน์อะไรเลยครับ  
มีแต่จะทำให้กุศลจิตยึดเยื้อออกไปอีก

เย็นนี้ลองไปดูมัน ถ้ามันยังอยู่ จะพาไปหาหมอก็คงขออนุโมทนาครับ

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/001577.htm?2#2>

ถาม: เป็นน้องใหม่เพิ่งเริ่มต้นค่ะ ไม่ทราบว่าการดูจิตคืออะไร ทำอย่างไร ดูแล้วมีผลอย่างไร

#### ความหมายของการดูจิต

คำว่า การดูจิต เป็นคำที่นักปฏิบัติกลุ่มหนึ่ง  
บัญญัติขึ้นเพื่อใช้สื่อความหมายกันเองภายในกลุ่ม  
หมายถึงการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน(ทุกบรรพ)

#### จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน(ทุกบรรพ)

รวมถึงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน(บางอย่างเป็นฝ่ายนามธรรม)  
กล่าวอย่างย่อ ก็คือการเจริญวิปัสสนาด้วยอารมณ์ฝ่ายนามธรรม  
ได้แก่การรู้จิตและเจตสิกนั่นเอง

#### วิธีการเจริญวิปัสสนา (ดูจิต)

การเจริญวิปัสสนาทุกประเภท รวมทั้งการดูจิต ไม่มีอะไรมาก เพียงแต่ให้ผู้ปฏิบัติ  
“รู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่เป็นกลางเท่านั้น”  
แต่จะรู้ได้ถูกต้อง ก็ต้อง (๑) มีจิตที่มีคุณภาพ  
และ (๒) มีอารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง เท่านั้น

ซึ่งจิตที่มีคุณภาพสำหรับการทำสติปัฏฐานหรือวิปัสสนา  
ได้แก่ จิตที่มีสติ (สัมมาสติ) สัมปชัญญะ (สัมมาทัญญะ) และสัมมาสมาธิ



ส่วนอารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง คืออารมณ์ที่มีตัวจริงที่สามารถแสดงไตรลักษณ์ได้ หรือที่นักปฏิบัติมักจะเรียกว่าสภาวะ และนักปริยัติเรียกว่าอารมณ์ปรมาตม์

- เมื่อจะลงมือปฏิบัติ ก็ให้ (๑) มีสติเฝ้ารู้ให้ทัน (มีสัมมาสติ)
- (๒) ถึงอารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ (มีอารมณ์ปรมาตม์)
- (๓) ด้วยจิตที่ตั้งมั่น ไม่เผลอส่งสายไปที่อื่น และไม่เพ่งจ้องบังคับจิต (มีสัมมาสมาธิ)
- แล้ว (๔) จิตจะรู้สภาวะธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริง (มีสัมปชัญญะ/สัมมาทิฐิ)

การมีสติเฝ้ารู้ให้ทัน หมายถึงสิ่งใดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ หรือดับไป ก็ให้รู้เท่าทัน เช่น ขณะนั้นรู้สึกมีความสุข ก็ให้รู้ว่ามีความสุข เมื่อความสุขดับไป ก็ให้รู้ว่าความสุขดับไป มีความโกรธก็รู้ว่ามีความโกรธ เมื่อความโกรธดับไปก็รู้ว่าความโกรธดับไป เมื่อจิตมีความทะยานอยากอันเป็นแรงผลักดัน ให้ออกยึดอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ให้รู้ว่ามีความทะยานอยาก เป็นต้น

อารมณ์หรือสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ  
ต้องเป็นอารมณ์ของจริง ไม่ใช่ของสมมุติ  
โดยผู้ปฏิบัติจะต้องจำแนกให้ออกว่า  
อันใดเป็นของจริง หรือปรมาตม์ธรรม  
อันใดเป็นของสมมุติ หรือบัญญัติธรรม

เช่น เมื่อจิตมีความสุข ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่ความรู้สึกสุขจริงๆ  
เมื่อจิตมีความโกรธ ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความโกรธจริงๆ  
เมื่อมีความลึกลับสงสัย ก็ต้องมีสติรู้ตรงเข้าไปที่สภาวะของความลึกลับสงสัยจริงๆ ฯลฯ  
และเมื่อหัดรู้มากเข้าจะพบว่า นามธรรมจำนวนมากผุดขึ้นที่อก หรือหทยรูป  
แต่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องเที่ยวควานหาหทยรูป  
หากกิเลสเกิดที่ไหน และดับลงที่ไหน ก็รู้ที่นั่นก็แล้วกันครับ  
ถ้าเอาสติไปตั้งจ่อดูผิดที่เกิด ก็จะไม่เห็นของจริง

เปิดพระอุโบสถให้ มีเกิร์ตอีกชนิดหนึ่งถ้าเข้ามาในเขตพระอุโบสถแล้ว ลองสังเกตดูดี ดีแปดเขียนอธิการมีจริง!



กุฎิพ่อเต่า เคยเป็นที่พำนักของ หลวงปู่หล้า เขมปัตโต

เมื่อเดินออกมานอกเขตพระอุโบสถ ให้เดินกลับไปทางด้านหลัง ทางทิศใต้จะเป็นที่ตั้งของบ่อเต่า ที่นี้สามารถให้อาหารและปล่อยปลาได้ และยังเป็นที่ตั้งของกุฎิพ่อเต่าซึ่งปรากฏในประวัติของหลวงปู่หล้า เขมปัตโต ว่าท่านเคยมาพักที่กุฎินี้ พักชมธรรมชาติที่บ่อเต่านี่สักพัก ลองกวาดตามองภายในบริเวณวัด จะเห็นว่าที่นี่ได้อนุรักษ์ต้นไม้ใหญ่ๆ ไว้มากมาย ทำให้นึกถึงโอวาทของพระอุปัชฌาย์ที่จะให้แก่พระภิกษุบวชใหม่ในวันแรกที่เรียกว่า นิสัย ๔ (ปัจจัยเครื่องอาศัยของบรรพชิต ๔ อย่าง คือ ๑.เที่ยวบิณฑบาต ๒.นุ่งห่มผ้าบังสุกุล ๓.อยู่โคนไม้ ๔.ฉันยาตองด้วยน้ำมูตรเน่า) “วัดเรามีโคนไม้มากมาย แม้แต่อยู่ในกุฎินั่งภาวนาก็ถือว่าอยู่โคนไม้” นี่คือการเอาใจใส่ต่อพระธรรมวินัย

พระเจดีย์ เป็นที่ประดิษฐานรูปปูนปั้นนูนต่ำพระอริยเมตไตรย ๘๐ รูปในอิริยาบถ ยืนนมัสการพระเจดีย์ ยังมีผู้สังเกตไว้ว่า พระสาวกเหล่านี้กำลังเดินจงกรมแสดงถึงจุด ประสงค์ของวัดที่เป็นวัดฝ่ายปฏิบัติ บริเวณด้านหน้าพระสาวกเหล่านี้ ก็ยังเหมาะสม กับการเดินจงกรมอีกด้วย



(ซ้าย) ภายในพระวิหารรายมีพระอริยเมตไตรย ๘๐ รูป (ขวา) กุฎิกรรมฐาน

บริเวณในพระอุโบสถนี้เองนอกจากเป็นที่ทำสังฆกรรมแล้ว ในอดีตยังคงเคยเป็นที่ พักสำหรับประกอบความเพียรของครูบาอาจารย์รูปสำคัญหลายรูป ได้แก่ หลวงปู่ ฝั้น อาจาโร, หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ และท่านพ่อลี ธมฺมธโร โดยเฉพาะหลวง ปู่ฝั้นท่านใช้เป็นสถานที่เร่งความเพียร เมื่อครั้งที่ท่านลงมานมัสการท่านเจ้าคุณ พระอุบาลีฯ ประมาณปี พ.ศ. ๒๔๗๕ แล้วเกิดหลงรักหญิงกรุงเทพฯ เข้าจนเกือบ จะต้องลาสิกขา ท่านใช้เวลา ๗ วันเร่งความเพียรในพระอุโบสถจึงสามารถผ่านจุด นั้นมาได้ และได้เป็นครูบาอาจารย์ที่สำคัญอีกรูปหนึ่งในยุคปัจจุบัน นอกจากนี้ท่าน พ่อลียังเคยพบเหตุการณ์ “พระธาตุเสด็จ” ในพระอุโบสถนี้ด้วย ตามปกติบุคคล ภายนอกจะสามารถเข้าไปในเขตพระอุโบสถตลอดจนพระเจดีย์และพระวิหารรายได้ ตลอดเวลา แต่ถ้าจะเข้าไปในพระอุโบสถจะต้องติดต่อกับพระเจ้าหน้าที่ ท่านจะมา

เช่น เอาสติไปจ่ออยู่เหนือสะดือสองนิ้ว จะไม่เห็นกิเลสอะไร นอกจากเห็นนิมิต เป็นต้น

และการมีสติรู้ของจริง ก็ไม่ใช่การคิดถามตนเอง หรือคะเนเอาว่า ตอนนี้สุขหรือทุกข์ โกรธหรือไม่โกรธ สงสัยหรือไม่สงสัย อยากหรือไม่อยาก ตรงจุดนี้สำคัญมากนะครับ ที่จะต้องรู้สภาวะธรรม หรือปรมัตถธรรมให้ได้ เพราะมันคือ พยานหรือแบบเรียน ที่จิตจะได้เรียนรู้ ถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของมันจริงๆ ไม่ใช่แค่คิดๆ เอาว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

เมื่อมีสติรู้สภาวะธรรมหรือปรมัตถธรรมที่กำลังปรากฏแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องมีจิตที่รู้ตัว ตั้งมั่น

ไม่เผลอไปตามความคิดซึ่งจะเกิดตามหลังการรู้สภาวะธรรม เช่น เมื่อเกิดสภาวะบางอย่างขึ้นในจิต อันนี้เป็นปรมัตถธรรม

ถัดจากนั้นก็เกิดสมมุติบัญญัติว่า นี่เรียกว่าราคะ

สมมุติตรงนี้ห้ามไม่ได้ เพราะจิตเขามีธรรมชาติเป็นนักจำและนักคิด

ผู้ปฏิบัติจึงไม่ต้องไปห้ามหรือปฏิเสธสมมุติบัญญัติ

เพียงรู้ให้ทัน อย่านำไปเผลอหรือหลงเพลินไปตามความคิดนึกปรุงแต่งนั้น หรือแม้แต่การหลงไปคิดนึกเรื่องอื่นๆ ด้วย

แล้วให้เฝ้ารู้สภาวะ (ที่สมมุติเรียกว่าราคะนั้น) ต่อไป ในฐานะผู้สังเกตการณ์ จึงจะเห็นไตรลักษณ์ของสภาวะอันนั้นได้

ในทางกลับกัน ผู้ปฏิบัติที่ไปรู้สภาวะที่กำลังปรากฏ จะต้องไม่เพ่งใส่สภาวะนั้นด้วย

เพราะถ้าเพ่ง จิตจะกระด้างและเจริญปัญญาไม่ได้

แต่จิตจะ “จำ และจับ” สภาวะอันนั้นมาเป็นอารมณ์นิ่งๆ แทนการรู้สภาวะจริงๆ พึงให้จิตเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ เหมือนคนดูละคร ที่ไม่โดดเข้าไปเล่นละครเสียเอง

จิตที่ทรงตัวตั้งมั่น นุ่มนวล อ่อนโยน ควรแก่การทำงาน

โดยไม่เผลอและไม่เพ่งนี้แหละ คือสัมมาสมาธิ

เป็นจิตที่พร้อมที่จะเปิดทางให้แก่การเจริญปัญญาอย่างแท้จริง



คือเมื่อจิตมีสติ รู้ปรมาัตถธรรม ด้วยความตั้งมั่น ไม่เพลาและไม่เพ่ง  
จิตจะได้เรียนรู้ความจริงของปรมาัตถธรรมอันนั้นๆ ๔ ประการ  
คือ (๑) รู้สภาวะของมันที่ปรากฏขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป (รู้ตัวสภาวะ)  
(๒) รู้ว่าเมื่อสภาวะอันนั้นเกิดขึ้นแล้ว  
มันมีบทบาทและหน้าที่อย่างไร (รู้บทบาทของสภาวะ)  
(๓) รู้ว่าถ้ามันแสดงบทบาทของมันแล้ว จะเกิดอะไรขึ้น (รู้ผลของสภาวะ)  
และเมื่อชานาญมากเข้า เห็นสภาวะอันนั้นบ่อยครั้งเข้า  
ก็จะ (๔) รู้ว่า เพราะสิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว  
จึงกระตุ้นให้สภาวะอันนั้นเกิดตามมา (รู้เหตุใกล้ของสภาวะ)  
การที่จิตเป็นผู้สังเกตการณ์และเรียนรู้ หรือวิจัยธรรม (ธรรมวิจัย)  
อันนี้เองคือการเจริญปัญญาของจิต หรือสัมปชัญญะ หรือสัมมาทิฐิ

ตัวอย่างเช่น ในขณะที่มองไปเห็นภาพๆ หนึ่งปรากฏตรงหน้า  
จิตเกิดจำได้หมายรู้ว่า นั่นเป็นภาพสวยงาม  
แล้วสภาวะธรรมบางอย่างก็เกิดขึ้นในจิต (ซึ่งเมื่อบัญญัติทีหลังก็เรียกว่า ราคะ)  
การรู้สภาวะที่แปลกปลอมขึ้นในจิตนั้นแหละคือการรู้ตัวสภาวะของมัน  
แล้วก็รู้ว่ามันมีบทบาทหรืออิทธิพลดึงดูด  
ให้จิตหลงเพลินพอใจไปกับภาพที่เห็นนั้น  
ผลก็คือ จิตถูกราคะครอบงำ  
ให้คิด ให้ทำ ให้อยาก ไปตามอำนาจของการของราคะ  
และเมื่อรู้ทันราคะมากเข้า ก็จจะรู้ว่า  
การเห็นภาพที่สวยงาม เป็นเหตุใกล้ให้เกิดราคะ  
จึงจำเป็นจะต้องคอยเฝ้าระวังสังเกต ขณะที่ตากระทบรูปให้มากขึ้น เป็นต้น

ในส่วนตัวสภาวะของราคะเอง เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติรู้อยู่นั้น  
มันจะแสดงความไม่เที่ยงให้เห็นทันที คือระดับความเข้มของราคะจะไม่คงที่  
มันตั้งอยู่ไม่นาน เมื่อหมดกำลังเพราะเราไม่ได้หาเหตุใหม่มาเพิ่มให้มัน (ย้อนไปมองสาว)  
มันก็ดับไป แสดงถึงความเป็นทุกข์ของมัน  
และมันจะเกิดขึ้นก็ตาม ตั้งอยู่ก็ตาม ดับไปก็ตาม

## วัดบรมนิวาส: อรัญวาสีแห่งกรุงเทพฯ ตอนที่ ๒ กับเสาหลักกรรมฐาน โดย วีระวงศ์

ในฉบับที่แล้ว ผู้เขียนได้กล่าวถึงประวัติและความสำคัญของวัดบรมนิวาสโดยย่อ และได้พาชมสถานที่บางส่วนของวัด ในฉบับนี้ ผู้เขียนขออนุญาตพาชมวัดบรมนิวาสต่อไป



พระอุโบสถ วัดบรมนิวาส

หากเดินผ่านไปด้านหลังของกุฏิกรมแซทางทิศตะวันออกภายในบริเวณวัด จะเห็นเขตกำแพงแก้วพระอุโบสถ ก่อนจะเปิดประตูไม้เข้าไปสู่เขตพระอุโบสถ จะเห็นกุฏิกรรมฐานหลังน้อยที่ดูพอเหมาะกับการบำเพ็ญสมณธรรม นี่แหละคือความพยายามในการส่งเสริมการปฏิบัติของบูรพาจารย์ของวัดนี้ สำหรับพระอุโบสถเป็นสถาปัตยกรรมไทยในสมัยรัชกาลที่ ๔ ภายในประดิษฐานพระปฏิมาประธานสมัยสุโขทัยปางมารวิชัย มีนามว่า “พระทศพลญาณ” และยังมีจิตรกรรมฝาผนังฝีมือ “ขรัวอินโข่ง” จิตรกรเอกสมัยรัชกาลที่ ๔ ด้านหลังพระอุโบสถคือ พระเจดีย์สี่ทองและพระวิหารรายรอบ

“...ปัจจุบันเป็นผลมาจากอดีต ส่วนอนาคตคือปัจจุบันที่ฉันกำลังกระทำ” ใช่แล้ว ฉันทิ่มตา พยายามพูดทวนประโยคที่แม่เคยพูดไว้อย่างมีสติ

ฉันเงยหน้าขึ้นมองเพดานอีกครั้ง เห็นแววตาอันอ่อนโยน และอบอุ่นของแม่ส่องสว่างลงมาจากแสงดาวนั้น “แม่คะ... ความธรรมดาของแม่ ทำให้หนูได้เห็นคำตอบที่ไม่ธรรมดาเลย”

### สารบัญ ←



ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัยกำหนด ไม่ใช่ตามที่เรายากจะให้เป็น นอกจากนี้ มันยังเป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา เหล่านี้ล้วนแสดงความเป็นอนัตตาของสภาวะราคะทั้งสิ้น

### ผลของการดูจิต และข้อสรุป

จิตที่อบรมปัญญามากเข้าๆ ถึงจุดหนึ่งก็จะรู้แจ้งเห็นจริงว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจิต เจตสิก กระทบรูป ล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วดับไปทั้งสิ้น ถ้าจิตเข้าไปอยาก เข้าไปยึด จิตจะต้องเป็นทุกข์ ปัญญาเช่นนี้แหละ จะทำให้จิตคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกูลง ความทุกข์ก็จะเบาบางลงจากจิต เพราะจิตฉลาด ไม่ไปส่ายแสหาความทุกข์มาใส่ตัวเอง (แต่ลำพังคิดๆ เอา ในเรื่องความไม่มีตัวกูของกู ย่อมไม่สามารถดับ ความเห็นและความยึด ว่าจิตเป็นตัวกูของกูได้ จะทำได้ก็แค่ “กู ไม่ใช่ตัวกูของกู” คือจิตยังยึดอยู่ ส่วนการที่จะลดละได้จริง ต้องเจริญสติปัญญาจริงๆ เท่านั้นครับ)

สรุปแล้ว การดูจิตที่พูดถึงกันนั้น ไม่ใช่การดูจิตจริงๆ เพราะจิตนั้นแหละ คือผู้รู้ ผู้ดู ผู้ยึดถือ อารมณ์ แต่การดูจิต หมายถึงการเจริญวิปัสสนา โดยเริ่มต้นจากการรู้นามธรรม ซึ่งเมื่อชำนาญชำนาญแล้ว ก็จะไปรู้รูปธรรมทั้งส่วนนั้นเอง ดังนั้น ถ้าไม่ชอบคำว่า ดูจิต ซึ่งนักปฏิบัติส่วนหนึ่งชอบใช้คำนี้เพราะรู้เรื่องกันเอง จะใช้คำว่า การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- + การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
- + การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็ได้ครับ

แต่การที่นักปฏิบัติบางส่วนชอบพูดถึงคำว่า “การดูจิต” ก็มีประโยชน์อยู่เหมือนกัน คือเป็นการเน้นให้ทราบ ว่า จิตใจนั้นเป็นใหญ่ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง และเป็นการกระตุ้นเตือนให้หมั่นสังเกตพฤติกรรมของจิตเมื่อมันไปรู้อารมณ์เข้า เพราะถ้ารู้จิตชัด ก็จะมีรูปร่างชัด รู้เวทนาชัด รู้กิเลสต้นเหตุชัดไปด้วย

เนื่องจากจิตจะตั้งมั่น และเป็นกลางต่ออารมณ์ทั้งปวง  
ในทางกลับกัน ถ้าจิตไม่มีคุณภาพ คือไม่มีสัมมาสมาธิ สัมมาสติ และสัมมาทิฐิ  
แม้จะพยายามไปรู้ปรมาตม์ ก็ไม่สามารถจะรู้ปรมาตม์ตัวจริงได้  
นอกจากจะเป็นเพียงการ **คิดถึงปรมาตม์** เท่านั้น

ถ้าเข้าใจจิตใจตนเองให้กระจ่างชัดแล้ว การเจริญสติปัฏฐานก็จะทำได้ง่าย  
ถ้าไม่เข้าใจจิตใจตนเอง ก็อาจจะเกิดความหลงผิดได้หลายอย่างในระหว่างการปฏิบัติ  
เช่น หลงเพ่ง โดยไม่รู้ว่าเพ่ง อันเป็นการหลงทำสมณะ แล้วคิดว่ากำลังทำวิปัสสนาอยู่  
พอเกิดนิมิตต่างๆ ก็เลยหลงว่าเกิดวิปัสสนาญาณ  
หรือหลงเพลิน ไปตามอารมณ์ โดยไม่รู้ว่ากำลังเพลิน  
หรือหลงยินดียินร้ายไปตามอารมณ์  
หรือหลงคิดนึกปรุงแต่ง อันเป็นเรื่องสมมุติบัญญัติ  
แล้วคิดว่ากำลังรู้ปรมาตม์หรือสภาวะที่กำลังปรากฏ เป็นต้น  
ถ้าเข้าใจจิตใจตนเองได้ดีพอประมาณ ก็จะไม่เกิดความหลงผิดเหล่านี้ขึ้น

ข้อดีที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการดูจิตก็คือ  
การดูจิตเป็นวิปัสสนาชนิดเดียวที่ทำได้ทั้ง ๓ โลก  
คือในกาม (สுகต) ภูมิ รูปภูมิ (ส่วนมาก) และอรุภูมิ  
แม้แต่ในแนวสัญญาธานาสัญญาตนภูมิ อันเป็นภวักคภูมิหรือสุตยอดภูมิของอรุภูมิ  
ก็ต้องอาศัยการดูจิตนี้เอง เป็นเครื่องเจริญวิปัสสนาต่อไปได้จนถึงนิพพาน

**อันที่จริงสิ่งที่เรียกว่าการดูจิตนั้น แม้จะเริ่มจากการรู้นามธรรมก็จริง  
แต่เมื่อลงมือทำไปสักระยะหนึ่ง ก็จะสามารถเจริญสติปัฏฐานได้ทั้ง ๔ อย่าง**  
โดยจิตจะมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่องอยู่ในชีวิตประจำวันนี้เอง  
เพียงก้าวเดินก้าวเดียว ก็เกิดการเจริญสติปัฏฐานได้ตั้งหลายอย่างแล้ว

คือเมื่อทำกระทบพื้น ก็จรรู้รูป ได้แก่ ธาตุดินคือความแข็งภายในกาย (รูปภายใน)  
และธาตุดินคือความแข็งของพื้นที่เท้าเหยียบลงไป (รูปภายนอก)  
อันนี้ก็คือการเจริญ **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** แล้ว  
และรู้ถึงความเย็น ความร้อนคือธาตุไฟของพื้นที่เท้าเหยียบลงไป เป็นต้น

“แปลกจังเลยนะจ๊ะแม่ ทำไมเรามองเห็นดาวเฉพาะในตอนกลางคืน แต่มองไม่เห็น  
ในตอนกลางวัน” ฉันทักจะมีคำถามเฉพาะหน้า ยื่นให้แม่หาคำตอบอยู่เสมอ

“เป็นธรรมดาจ๊ะลูก จริงๆ แล้วดาวยังอยู่บนท้องฟ้า พระอาทิตย์ กับ พระจันทร์ที่  
ให้ความสว่างในแต่ละช่วงเวลาก็อยู่บนฟ้า แต่ทั้งหมดนี้ต่างกำลังเคลื่อนที่ หรือโคจร  
เพื่อทำหน้าที่ของมัน ลูกจึงไม่สามารถเห็นพวกมันได้ตลอดเวลา”

แม่มักจะขื่นต้น หรือลองทำคำตอบว่า ‘เป็นธรรมดา’ ทุกครั้งไป หากแต่ตอนนั้น  
ฉันทักยังไม่รู้จักถึงความธรรมดาตามที่แม่พูดไว้เลย

“ไม่มีสิ่งไหนที่จะอยู่คงที่ได้หรอกจ๊ะลูก ทุกอย่างรอบตัวเราต้องเคลื่อนที่ และเปลี่ยน  
สภาพไปเมื่อถึงเวลา”

แม่ยิ้มน้อยๆ พร้อมกับเอามือลูบไปตามเส้นผมของฉันทัก

“ลูกเห็นมั๊ยจ๊ะว่า แม้กระทั่งธรรมชาติก็มีหน้าที่ในตัวของมันเอง เพราะฉะนั้นลูกจำเป็นต้อง  
ต้องเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอยู่กับทุกสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัว และทำหน้าที่ของลูกให้ดีที่สุดเช่นกัน”

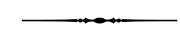
แม่มักจะยกคำมาเปรียบเปรยชีวิตกับธรรมชาติอยู่เนืองๆ ซึ่งบางครั้งฉันทักก็ไม่เข้าใจ  
ใจที่แม่พูดนัก

“เมื่อลูกทำกิจกรรม หรืองานใดๆ ก็ตามด้วยความมีสติ และตามกำลังอย่างเต็มที่แล้ว  
ลูกจะไม่รู้สึกเสียใจภายหลัง แม้ผลที่เกิดขึ้นตามมาจะไม่ได้เป็นดังที่ลูกหวังไว้”

ฉันทักเงยหน้าขึ้นมามองแม่ ทำหน้าครุ่นคิดไปตามคำพูดของแม่อยู่พักใหญ่

“คือขมวดจนจะชนกันอยู่แล้วลูก” แม่หัวเราะเบาๆ ทำให้ฉันทักยิ้มตามไปด้วยไม่ได้

“จำไว้นะลูก ปัจจุบันเป็นผลมาจากการกระทำในอดีตของลูกเอง และสิ่งที่ลูกกำลัง  
กระทำคือตัวบอกรับผลในอนาคต ทุกอย่างย่อมมีความสัมพันธ์กันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้”



ไม่เป็นไร ถ้าอย่างนั้นข้ามไปอีกเดือน เดือนมกราคมล่ะว่ายังไง ฉันทึกถามต่อ

“ยิ่งแยะใหญ่ไม่ได้เลย ไปไม่ได้หรอก ติดอุปสรรคเยอะแยะไปหมด” ทุกอย่างดูอื้ออึง โซคไม่เข้าข้างฉันเลย อันล็คก็อินเกมส์แล้วยังอันล็คก็อินเลิฟอีกหรอเนี่ย

ฉันทงแแง และตัดบทเอาเสียดี้อ่า “งั้นไปนอนก่อนนะ แยะจังชีวิตนี้ไม่มีอะไรดีเลย”

ฉันย้อนกลับไปอ่านข้อความที่เพิ่งแชตกับหมอดูจำเป็นทางเอ็มเอสเอ็มเอ็น (MSN) อีกครั้งหนึ่ง... ครั้งที่สอง... และครั้งที่สาม... ครั้งสุดท้าย ฉันเริ่มมองเห็นตัวหนังสือเป็นเพียง แค่รูป จากนั้นหันมาดูใจตัวเอง ฉันมองเห็นคำว่า “ทุกซ์”

ตัวเองกำลังจะฝากเรื่องราวในอนาคตไว้กับใครไม่รู้ที่สมมติตัวเป็นโหราจารย์

ฉันเอนกายทอดแผ่นหลังไปบนเตียงนอน เริ่มผ่อนคลายมากขึ้น และวางเฉยกับสิ่งที่ได้รับรู้มา สายตาจ้องไปยังดาวพลาศตึกเรืองแสงหลากสีที่เรียงรายอยู่บนเพดานสีขาว ฉันท้มให้ดาว และหลับตาลง

---

“นั่นไงจะ กลุ่มดาวลูกไก่” ฉันทรีบปรายตามองไปตามนิ้วของแม่ และรีบตอบอย่างกระตือรือร้น

“เห็นแล้วจ๊ะ แม่” พลาจเขยิบตัวเข้าไปใกล้เพื่อนอนหนุนบนตักของแม่ “คืนนี้ฟ้าใสดีจังเลย”

เราสองคนแม่ลูกนั่งอยู่บนชิงช้าไม้หลังใหญ่ตัวโปรด กำลังแหงนหน้าขึ้นมองท้องฟ้ากว้าง ละลานตาไปด้วยหมู่ดาวน้อยใหญ่เด่นระบ่าอวดแสงกันระยิบระยับ ทำให้ท้องฟ้าในคืนนี้ดูมีชีวิตชีวามากกว่าทุกครั้ง

ความเงียบรอบตัวทำให้ได้ยินเสียงหริตหริ่ง เรไร แข่งกันประชันเสียงระงมไปทั่วทั้งสนามหญ้าดังอย่างถนัดถนี่ ราวกับบอกให้เราว่าพวกมันก็มีตัวตนอยู่ในความมืดนี้เหมือนกัน

ขณะที่เหยียบพื้นนั้น ถ้าสติรู้เข้าไปที่ความรู้สึกอันเกิดจากการที่เท้ากระทบพื้น เช่น ความเจ็บเท้า ความสบายเท้า

ก็คือการเจริญ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน แล้ว

ขณะที่เหยียบพื้นนั้น ถ้าพื้นขรุขระ เจ็บเท้า ก็สังเกตเห็นความชัดใจ ไม่พอใจ หรือถ้าเหยียบไปบนพรมนุ่มๆ สบายๆ เท้า ก็สังเกตเห็นความพอใจ

อันนี้ก็เป็นการเจริญ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน แล้ว

ขณะที่เหยียบนั้น ถ้ารู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ ก็จะเห็นกายเป็นส่วนหนึ่ง

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นแต่ละส่วนๆ

หรือรู้ถึงความทะยานอยากของจิตที่ส่งหลงเข้าไปที่เท้า

หรือรู้ถึงการส่งสายของจิต ตามแรงผลักของต้นเหตุคือความอยาก

แล้วหนีไปเที่ยวทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

หรือรู้ถึงความเป็นตัวกูของกูที่เกิดขึ้นในจิต

หรือรู้ถึงนิรวณที่กำลังปรากฏขึ้น แต่ยังไม่พัฒนาไปเป็นกิเลสเข้ามาครอบงำจิต

หรือรู้ชัดถึงความมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความเพียร มีปีติ มีความสงบระงับ ฯลฯ

สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็น ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทั้งสิ้น

ที่เล่ามายืดยาวนี้ เพื่อนใหม่ที่ไม่เคยลงมือเจริญสติสัมปชัญญะจริงๆ มาก่อน

อาจจะเข้าใจยากสักหน่อยครับ

ดังนั้น ถ้าอ่านแล้วเกิดความสงสัยมากขึ้น

ก็ลองย้อนมารู้เข้าไปที่ ความรู้สึกสงสัยในจิต เลยทีเดียว

ก็จะทราบได้ว่า ความสงสัยมันมีสถานะของมันอยู่

(ไม่ใช่ไปรู้เรื่องที่สงสัยนะครับ แต่ให้รู้สถานะหรือปรมัตถธรรมของความสงสัย)

เมื่อรู้แล้วก็จะเห็นว่า เมื่อความสงสัยเกิดขึ้น มันจะยั่วจิตให้คิดหาคำตอบ

แล้วลืมนี่จะรู้เข้าไปที่สถานะความสงสัยนั้น

เอาแต่หลงคิดหาเหตุผลผลฟุ้งซ่านไปเลย

พอรู้ทันมากเข้าๆ ก็จะเข้าใจได้ว่า ความสงสัยนั้นมันตามหลังความคิดมา

เป็นการรู้เท่าทันถึงเหตุใกล้ หรือสาเหตุที่ยั่วให้เกิดความสงสัยนั่นเอง

เมื่อรู้ที่ สภาวะของความสงสัย ก็เห็นสภาวะนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันเกิดขึ้นเพราะความคิด พอรู้โดยไม่คิด มันก็ดับไปเอง

หัดรู้อยู่ในจิตใจตนเองอย่างนี้ได้ครับ แล้วต่อไปก็จะทำสติปัฏฐาน 4 ได้ในที่สุด เพราะจะสามารถจำแนกได้ชัดว่า อะไรเป็นจิต อะไรเป็นอารมณ์ อะไรเป็นอารมณ์ของจริง

และอะไรเป็นเพียงความคิดนึกปรุงแต่งหรือสมมุติบัญญัติที่แปลกปลอมเข้ามา รวมทั้งจำแนกได้ด้วยว่า อันใดเป็นรูป อันใดเป็นจิต อันใดเป็นเจตสิก

ขออย่าแถมทำอีกนิตหนึ่งนะครับว่า

การดูจิต ไม่ใช่วิธีการปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดเสมอไป

เพราะในความเป็นจริง ไม่มีวิธีการปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดในโลก

มีแต่ “วิธีปฏิบัติที่เหมาะสมที่สุด” เฉพาะของแต่ละบุคคลเท่านั้น

ดังนั้น ถ้าถนัดจะเจริญสติปัฏฐาน อย่างไรก่อน ก็ทำไปเถิดครับ

ถ้าทำถูกแล้ว ในที่สุดก็จะทำสติปัฏฐานหมวดอื่นๆ ได้ด้วย

<http://www.larndham.net/cgi-bin/kratoo.pl/001773.htm>

สันตินันท์

(พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ ←

ตายจริง! นี่ฉันไม่ได้เรียนตามดวงหรือหรือเนี่ย แสดงว่าฉันก็เดินเหนือดวงมา ๒ ทศวรรษ แล้วสินะ ฉันนึกขำ แต่ถ้าให้เอนท์ทรานซ์ใหม่จากเด็กชิวจะกลายเป็นเด็กโข่งในพริบตาเนะสิ

ในโลกที่ค่าน่า ฉันจบภาษาเนะ จะให้ฉันไปซ่อมเครื่องจักรในโรงงานหรือยังง

ฉันยังคงมั่งมันคาคั่นเรื่องงานอย่างเป็นจริงเป็นจังกับศิษย์เอกคุณลุง รวากับว่าฉันเป็นผู้กำกับนักกีฬาทีมชาติก็ไม่ปาน ต้องวางแผนรู้หลบ รู้หลีก จะได้ยิงเข้าเป้าโดยไม่ผิดพลาด

ฉันเป็นพวกเพอร์เฟกชันนิสต์ซะด้วยสิ!

“แล้วเมื่อไหร่ จะมีโอกาสเหมาะออกจากงานซักทีละคะ” ฉันถามซักไซ้ไม่หยุด

หมอดูจำเป็นของฉันนั่งเสียบไปพักนึงก่อนจะโผล่ขึ้นมาว่า “ถ้าตามที่พี่คุณนะ น่าจะเป็นประมาณเดือนมีนา ปีหน้า พี่ไม่ได้บอกว่าจะได้งานนะ แต่พี่บอกถึงจังหวัดที่ลงตัวมากกว่า”

“คะ” ฉันรับคำ แต่ก็มีความผุดอยู่ในใจตลอดเวลาว่า ทำไมไม่เป็นอย่างนั้น ทำไมไม่เป็นอย่างนั้นะ ตั้งมีนาปีหน้าเนะ โอ้โห! ฉันมัวไปทำอะไรอยู่เนี่ย นานจัง ถึงแม้ว่าตอนนี้จะเหลืออีกไม่กี่เดือนก็จะหมดปีแล้วก็ตาม

เออละ! ช่างเรื่องงานเออะ ฉันปลงตก ฉันมีจุดมุ่งหมายใหม่ละ ถึงฉันจะไม่สมหวังเรื่องงาน ยังไงซะ! ฉันก็ต้องสมหวังเรื่องความรักบ้างแหละน่า

“แล้วช่วงเดือนธันวา จะมีหนุ่มมาหารีเปล่า” ฉันถามลองเชิง ไม่ได้บอกว่าจะใครไว้

“ยาก ดาวโดนบิบบอยู่ คู่เป็นมรณะ” หมอดูจำเป็นตอบฉันอย่างไม่รีรอ แต่ฉันนั่งเสียบไม่มีคำตอบให้ในทันที ก็เพื่อนสนิทฉันบอกว่าจะหนีหนาวมาหาฉันสิ้นปีนี้

แล้วถ้าฉันเป็นฝ่ายไปหาเขาเสียเองละ ไม่น่ามีปัญหาหรอก ฉันนึกพลางพิมพ์ถามไปกลาง

“อาจจะได้นะ แต่เราเนะไม่ไปหรอก ไม่พร้อม ทั้งทางบ้าน เงิน และที่ทำงาน”



## ดวง ดาว ความทุกข์ เป็นธรรมดา

โดย สงบเสวนา

๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๐

“.... ได้ค่ะ คอนเฟิร์ม เป็นวันพฤหัสบดี หน้ามะคะ แล้วจะไปถึงก่อน ๑๕ นาที ขอบคุณ ค่ะ” หลังจากวางสายจากคู่สนทนาไปไม่กี่นาที ฉันกลับมีความรู้สึกดีใจระคนวิตกอย่างบอกไม่ถูก

นั่นไง มาพอดีเลย อยากจะถามอยู่ซักหน่อย เอาละให้พี่คนสนิทศิษย์เอกคุณลุง ช่วยดูให้หน่อยดีกว่า

“งานดีนะ แต่เหนื่อย เพราะต้องทำกับคนหมู่มาก ถึงได้มา เราก็ไม่ชอบหรอก”

อ้าว! อะไรกันเรื่องมากจริง ฉันนึกตำหนิตัวเองล่วงหน้า ทั้งๆ ที่อยากจะออกจากงานปัจจุบันใจจะขาด

“แสดงว่าที่จะไปสัมภาษณ์งานอาทิตย์หน้านี้ เค้ก็รับสิ” ฉันถามเชิงหยอๆ กับพี่เค้ ซึ่งเป็นหนึ่งในคณะกรรมการตัดสินเสียเอง

“แต่เรานะ ต้องระวังเรื่องคำพูด” ฉันก้มหน้ารับแต่โดยดี เพราะปากมักพาดจนเสมอ ฉันเคยสมัครเป็นพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินหลายครั้ง แต่ก็ต้องผิดหวังทุกทีเมื่อผ่านเข้ารอบสัมภาษณ์เป็นด่านสุดท้าย ฉันคงไม่มีศิลป์ในการพูดจริงๆ

“พื้นดวงเรานะเหมาะกับงานช่าง โรงงาน วิทยาศาสตร์ และการแพทย์”

ผมเขียนคอลัมน์ ‘คิดจากความว่าง’ ลงในเนชั่นสุดสัปดาห์มาประมาณ ๒ ปีเศษ ด้วยความหวังว่าคุณผู้อ่านจะ ‘สนุก’ กับธรรมะ เห็นคอลัมน์ธรรมะมีสีสันได้ไม่ต่างจากเรื่องใกล้ตัวที่น่าสนใจทั้งหลายเหล่า

และถ้าใครติดตามมาตลอดก็คงผ่านไปเรียบร้อยแล้วครับ กับการนำเสนอวิธีเจริญสติแบบที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ใน ‘มหาสติปัฏฐานสูตร’ หวังว่าคงไม่ยากและเห็นกัน ว่าทำตามได้จริง ไม่ใช่หลักฝึกจิตที่ใช้ได้เฉพาะกับคนโบราณเมื่อสองพันปีก่อน แต่ยังคงเป็น และจะเป็นหลักฝึกจิตที่ใช้ได้ตลอดไป トラบเท่าที่มนุษย์ยังมีอุปสรรคคือกายแบบนี้ ใจแบบนี้ของพวกเขา

หลายคนอยากทราบว่าผมเอาหลักวิธีเจริญสติมาจากไหน คิดเองหรือฟังครูบาอาจารย์ท่านใดกันแน่ คำตอบคือผมเอามาจากพุทธพจน์เดิม **สิ่งที่เต็มเข้าไปคือ ประสบการณ์ปฏิบัติตามคำสอนของพระศาสดา ตลอดจนคำให้การของผู้รู้แจ้ง เห็นจริงตามพระองค์ท่าน** ขอให้เข้าไปสืบสำรวจตรวจทาน เทียบเคียงได้จาก ‘มหาสติปัฏฐานสูตร’ ซึ่งปัจจุบันหาได้ง่ายมากจากอินเทอร์เน็ต เช่นที่ <http://larndham.net/buddhism/MSathi4.htm>

ศึกษาดีๆ จะพบว่าผมแทบลอกวิธีเจริญสติมาจากสูตรนี้คำต่อคำทีเดียวครับ แม้วิธีเรียงเรียงและการใช้โวหารจะเป็นภาษาสมัยใหม่ แต่ก็อิงพุทธพจน์ซึ่งกระจายอยู่ในสูตรอื่นเสมอ หากคุณสนใจและนำไปปฏิบัติจริง ต่อให้ได้ผลดีเพียงเล็กน้อย มีสติรู้สึกตัวเพิ่มขึ้นนิดหน่อย ชีวิตก็ต้องแปลกใหม่ไปกว่าเดิมมากแล้ว

แปลกไปเพราะอะไร? เพราะนอกจากพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่มีใครสอนให้เรารู้จักตัวเอง มีแต่แนะนำให้รู้จักคนอื่น รู้จักโลก รู้จักจักรวาล รู้จักสิ่งที่จับต้องไม่ได้มากมายสารพัด ต่อเมื่อมีใครสักคนที่มาแปลก สอนวิธีรู้จักตัวเองผ่านการดูกายใจอย่างละเอียด เราถึงค่อยพบอะไรที่ไม่เคยพบ เห็นอะไรที่ไม่เคยเห็น เพราะเป็นของติดตัว เป็นของ

ภายใน เป็นของที่รู้ได้ด้วยใจเฉพาะตน เอาไปแสดงผ่านหูผ่านตาใครใครให้รู้ตาม  
ไม่ได้

ความแปลกใหม่ของชีวิตอาจเกิดจากอะไรง่าย ๆ อย่างเช่น...

ค้นพบว่าระหว่างรอใครสักคน เราจะรู้สึกเป็นทุกข์แบบกระวนกระวาย หากใจ  
จดจ่ออยู่กับเขาด้วยความ ‘อยาก’ ให้มาถึงเสียที แต่หากสังเกตไปเล่นๆระหว่างนั้น  
ว่าลมหายใจกำลังเข้าหรือออกอยู่ เราจะรู้สึกสงบสุขเพราะ ‘มีสติ’ อยู่กับสิ่งที่ไม่ก่อ  
ให้เกิดอาการอยาก

ค้นพบว่าเมื่อทำอะไรล้มเหลว ก็ต้องเกิดทุกข์แบบเสียใจเป็นธรรมดา แต่ถ้าเปรียบเทียบ  
ความเสียใจเป็นหนองน้ำสกปรก หากมัวจมแช่อยู่ด้วยความ ‘ขาดสติ’ เราก็คจะเป็น  
ผู้เปียกและสกปรกไม่เลิก แต่ถ้าพิจารณาว่าเราอยู่ในหนองน้ำสกปรก ก็อาจถอนตัว  
ขึ้นจากหนองน้ำอย่างง่ายดายเพราะ ‘เกิดสติ’ เห็นโทษของการมัวจมแช่อยู่กับของ  
สกปรก

ค้นพบว่าตอนเดินทอดน่องเรื่อยเปื่อยไร้จุดหมาย เราอาจ ‘เผลอ’ เป็นทุกข์แบบ  
ฟุ้งซ่านรำคาญใจ ความคิดหลายต่อหลายเรื่องอาจรุมประดังเข้ามากระทบจิตโดย  
ไม่อาจหลีกเลี่ยง แต่หากทำความรู้สึกอยู่วาระหว่างเดินนั้น กำลังเกิดสัมผัสกระทบ  
ที่ฝ่าเท้าซ้ายหรือฝ่าเท้าขวา ผัสสะกระทบจะเข้ามาแย่งพื้นที่ความฟุ้งซ่านในหัวไป  
อย่างน้อยครั้งหนึ่ง และถ้าเราเพียงพิจารณาต่อยอดว่าความคิดเป็นเพียงเมฆหมอก  
ความปรุงแต่งทางจิต ฝ่าสังเกตุอย่างใจเย็นว่ามันเกิดขึ้นแล้วดับลงเป็นระลอกๆ เป็น  
แพความคิดแน่นหนาบ้าง เป็นสายหมอกความคิดบางๆบ้าง ความรู้สึกที่เราคิด เรา  
ฟุ้งซ่าน เรากลัดกลุ้ม ก็หายไปในภาพบุคคลไม่มี มีแต่มีโนภาพกลุ่มความคิด  
เกิดดับ เพียงเท่านั้นก็นับว่า ‘ปัญญา’ อันสูงส่งเกิดขึ้นแทนความเผลอเหม่อละละปะ  
ได้แล้ว

การเจริญสติเป็นของทำได้ทุกคน แต่จะทำได้ทุกที่ ทุกเวลา และทุกสถานการณ์  
หรือไม่นั้น ก็ขึ้นอยู่กับการศึกษาฝึกหัดและสะสมความเคยชินที่จะ ‘อยู่ข้างใน’ ไม่ใช่  
‘เอาแต่ออกข้างนอก’

ลูอิสเข้าใจแล้ว...แม่มก็มีเหตุผลของแม่ที่ทำความผิดพลาดเช่นนี้ เขารู้ว่าแม่ต้องเศร้า  
มาก แม่ต้องถูกความทุกข์ใจ ความรู้สึกผิดลงโทษอย่างสาหัส...แล้วเขาจะไปเพิ่มความ  
ปวดใจให้แม่เพื่ออะไร เรื่องในอดีตมันจบลงไปแล้ว ถ้าใจเขายังครุ่นคิด ย้ำคิดแต่เรื่อง  
เก่า ๆ เขาจะไม่มีวันเดินไปข้างหน้าได้

สิ่งที่ลูอิสทำได้ คือหลบออกมา แล้วหวังให้แม่สามารถมองเห็นความทุกข์ เห็นข้อ  
ผิดพลาดของตนเองในครั้งนี้ เพื่อไม่ให้เกิดความประมาท ในการดำเนินชีวิตต่อไป

ขอเพียงไม่ท้อ ขอเพียงตั้งใจอยู่กับปัจจุบัน  
ใช้ความผิดพลาดที่ผ่านมาเป็นครู  
การถูกลงโทษคือบทเรียนให้ระมัดระวัง

ผิดเป็นครู...  
มองดูเพื่อเรียนรู้  
แล้ว...เดินหน้าต่อไป

สารบัญ ←





http://movies.yahoo.com

หลังจากเขานำสิ่งประดิษฐ์ที่สามารถมองเห็นความทรงจำในอดีตไปร่วมประกวดในงานโรงเรียน ก็ทำให้มีครอบครัวนักวิทยาศาสตร์ที่จิตใจดี มองเห็นศักยภาพของลูอิสมารับเขาไปเลี้ยง และส่งเสริมให้เขากลายเป็นสุดยอดนักประดิษฐ์ที่มีชื่อเสียง

ครอบครัวนั้นต่อมาก็คือ...ครอบครัวโรบินสันนั่นเอง

ทุกคนเคยทำผิดพลาดกันทั้งนั้น...ลูอิสรู้ดี แต่สำหรับเขา...ความผิดพลาดเป็นครูที่ดีที่สุด การถูกตีด้วยสายตา การถูกลงโทษจากความไม่เข้าใจ ทำให้เขาเกิดความไม่ประมาท ที่จะ “เรียนรู้” จนในที่สุดลูอิสก็เข้าใจ คนเราสามารถ “เรียนรู้” จากข้อผิดพลาด... ไม่ใช่จากความสำเร็จ ผิดพลาดได้...แต่ไม่ยอมท้อถอย

ตอนที่วิลเบอร์ โรบินสัน ลูกชายในอนาคตของลูอิส ขับเครื่องบินแมชชีนพาเขาไปพบกับแม่ในโลกอดีต...ลูอิสอยากเห็นหน้าแม่อย่างจับใจ อยากถามแม่ว่าทำไมถึงต้องทิ้งเขาไว้ที่บ้านเด็กกำพร้า

แต่เขาก็ไม่ได้เข้าไปทักทาย ถามไถ่ หรือเห็นหน้าของแม่

เจริญสติไปถึงวันหนึ่ง เราจะรู้ซึ่งว่าทุกสิ่งมีขึ้นเพื่อหลอกให้เราเสียใจ เหมือนมีแล้วกลายเป็นไม่มี จะให้ว่าอย่างไรนอกจากเป็นเท็จ เป็นของหลอก แม้แต่ ‘ตัวเรา’ ที่แท้ก็เป็นเพียงรูปร่างชั่วคราว เกิดจากเหตุปัจจัยหนึ่งๆ พอหมดกำลังส่งของเหตุปัจจัยนั้นๆก็ต้องปรวนแปรไป เสื่อมสลายหายสูญไป จะอยากอยู่หรืออยากตายก็ต้องตาย ไม่ต่างจากรูปร่างของคนอื่น เลือกไม่ได้ด้วยซ้ำว่าจะให้พราวจากขณะยังรักหรือยังชังกัน

มรรคผลเท่านั้นที่ไม่ทำให้เราเสียใจ เพราะมรรคผลจะแสดงให้เห็นว่าไม่มีความดับสูญที่นั่นแล้ว เมื่อใด ‘ความทุกข์อันเป็นเท็จ’ หายไป ‘ความจริงอันเป็นบรมสุข’ ก็มาแทนเอง และตรงนั่นเอง นักเจริญสติย่อมบอกตนเองและคนรอบข้างได้เต็มปากเต็มคำว่า ศาสตร์ที่ตั้งต้นสอนให้มองออกนอกตัว คือศาสตร์ที่พาไปพบแต่ความเท็จ มีแต่ศาสตร์ที่เริ่มด้วยการสอนให้มองเข้ามาในตัวเองเท่านั้น ที่สอนให้เห็นความจริง พาไปพบที่สุดของคำตอบอันน่าพึงพอใจได้จริง

เดิมทีพวกเราเหมือนหลับใหลอยู่ หลงวนเวียนอยู่กับนิมิตมายาที่เลอะเลือนไปเรื่อยๆ ส่วนพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตื่นแล้ว รู้ชัดแล้วว่านิพพานอันตั้งมั่นถาวรเป็นอย่างไร กับทั้งมีความสามารถในการปลุกคนอื่นๆให้ตื่นตามท่าน แต่รสชาติของการตื่นมิใช่สิ่งที่บอกเล่ากันได้ว่าเยี่ยมปานไหน เป็นสิ่งที่ต้องรู้เฉพาะตน ต้องอาศัยทั้งความเข้าใจและกำลังใจอย่างใหญ่หลวง คงไม่ใช่แค่อ่านหรือฟังเพียงเล็กน้อยแล้วอิมเหมือนช้างได้อ้อยเข้าปากถึงที่ การพยายามหาทางลัดทั้งหมดคือความล้มเหลวในระยะยาว ส่วนการค่อยๆดู ค่อยๆใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับความเป็นอริยบุคคล คือความเป็นไปได้จริงที่จะบรรลุมรรคก่อนตาย

หลังจากแสดงวิธีเจริญสติให้คุณๆได้ทราบโดยสังเขปจบสิ้นไปแล้ว ในลำดับต่อไปนี้ผมก็อยากช่วยให้คุณๆ โดยเฉพาะที่เพิ่งเริ่มสนใจ ได้เชื่อมั่นว่าเริ่มต้นถูกต้อง เพราะจะเอาตัวคุณเองนั่นแหละเป็นจุดเริ่มต้น

ขอประกาศให้ทราบนะครับ ต่อไปชื่อคอลัมน์ ‘คิดจากความว่าง’ จะเปลี่ยนเป็น ‘รู้เฉพาะตน’ ด้วยแนวคิดที่ว่าถ้าเริ่มจากตัวเอง การเจริญสติจะเป็นไปได้จริง และเป็นไปได้เร็วกว่าการนับหนึ่งตามคนอื่น

เราจะทำความรู้จักและพูดคุยกันผ่านคอลัมน์นี้ โดยผมจะรับอีเมลจากคุณๆที่ KnowitYourself@Gmail.com ขอให้แจ้งชื่อนามสกุลจริงหรือนามแฝงอย่างไรก็ได้ เพื่อเอามาลงไว้ให้รู้ว่าเป็นคำถามของคุณ นอกจากนั้นต้องมีข้อมูลเฉพาะตน ได้แก่

๑) **อาชีพ** จะเอาศาสตร์หรือสาขาที่เรียนจบมาก็ได้ เพื่อบ่งบอกว่า ‘ตัวตน’ ของคุณปรากฏเป็นภาพประมาณใด

๒) **ลักษณะงานที่ทำอยู่เป็นประจำ** หมายถึงสิ่งที่คุณทำอยู่จริงๆ เช่น คอยกับคนมากหน้าหลายตา ทำงานเอกสารซ้ำซาก หรือต้องคิดค้นหาไอเดียแปลกใหม่อยู่ตลอดเวลา จากข้อนี้ผมจะช่วยแนะได้ว่าคุณควรเริ่มเจริญสติด้วยก้าวแรกทำไหนจึงจะเหมาะกับสภาพกาย สภาพใจในชีวิตจริง

๓) **ข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิบัติ** หลังจากคุณศึกษาวิธีเจริญสติของพระพุทธเจ้ามาแล้ว จะในระดับของการอ่าน การรับฟัง หรือการลงมือปฏิบัติจริง หากมีข้อสงสัยติดขัดอุปสรรคประการใด ก็ขอให้ถามได้ไม่เกิน ๒ ข้อ

ขออนุญาตย้านิดหนึ่งว่าผมจะคุยกับทุกท่านผ่านคอลัมน์ ‘รู้เฉพาะตน’ เท่านั้น จะไม่ตอบเมลเป็นส่วนตัว เพราะด้วยทิศทางของการถามตอบในกรอบเช่นนี้เท่านั้นที่จะช่วยให้เรารู้สึกเป็นกันเองตามแบบฉบับสังคัมพุทธ ที่ช่วยกันพิสูจน์ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่จำกัดกาล ไม่จำกัดสาขาอาชีพ แม้อ่านคำถามคำตอบของคนอื่นที่อาจจะมีข้อจำกัดของคุณ แต่ก็อาจใกล้เคียงเข้าไป เพราะโดยเนื้อแท้มันเป็นที่สุดแล้ว การเจริญสติเพื่อให้ถึงธรรมก็ไม่พ้นจากการเอาสองมือสองเท้ากับหนึ่งหัวใจนี้เป็นที่ตั้งนั่นเองครับ ขอเพียงได้แง่คิด ได้แง่วิธีย้อนดูตัวมากขึ้น ก็นับว่าบรรลุเป้าหมายของคอลัมน์ ‘รู้เฉพาะตน’ แล้ว

ถ้ายังไม่แน่ใจว่ารูปแบบถามตอบจะเป็นเช่นไร ก็ลองดูตัวอย่างสักสองสามอาทิตย์แล้วค่อยส่งเมลมาก็ได้ ผมจะไม่เรียงตามลำดับก่อนหลัง คือถ้าเห็นว่าน่าสนใจและเป็นเรื่องที่ทุกคนอยากรู้อยู่แล้ว ก็จะนำมาเสนอทันทีครับ

แล้วคุยกัน...

สารบัญ ←



http://movies.yahoo.com

ในโลกอนาคต ลูอิสได้รู้จักครอบครัวที่หลากหลายอย่างครอบครัวโรบินสัน เป็นครอบครัวที่มีจินตนาการกว้างไกล ไม่จำกัดกรอบความคิดใคร ดูเผินๆ อาจเหมือนคนเพี้ยนๆ มาอยู่รวมกัน แต่เมื่อได้อยู่ใกล้ชิด ร่วมต่อสู้ด้วยกัน ทำให้ลูอิสรู้สึกสนิทสนม คุ่นเคย เป็นครอบครัวที่เขาใฝ่ฝันอยากอยู่ร่วมมานาน แต่เขาก็ไม่สามารถอยู่ที่นี่ได้...

ลูอิสก็ไม่อยากทำผิดหรอก  
ยังไม่อยากให้สิ่งประดิษฐ์ของตนเอง  
ไปทำความเดือดร้อนให้คนอื่นด้วย  
แต่ด้วยความไม่รู้...จึงเกิดเรื่องผิดพลาดมากมาย  
หลายคนไม่ชอบเขา ไม่มีครอบครัวไหนต้องการรับเขาไปเลี้ยง  
เขาจึงรู้สึกเหมือนถูกตี โดนลงโทษด้วยไม้เรียวที่มองไม่เห็น

ที่ครอบครัวโรบินสันไม่อาจให้ลูอิสอยู่ร่วมได้ ไม่ใช่เพราะเขาอยู่คนละยุคสมัยคนละเวลา...แต่เพราะลูอิสได้อยู่ที่นี่แล้ว!



ลูอิส เด็กกำพร้านักประดิษฐ์ตัวน้อย ภายใต้ผมทองทรงกระบังลมของเขามีความคิด จินตนาการกว้างไกล มีมันสมองอันชาญฉลาด ชอบคิดประดิษฐ์สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ แต่...ส่วนใหญ่มักมีปัญหา เกิดความผิดพลาด ทำความเดือดร้อนแก่คนรอบข้าง จนใช้การไม่ได้เสียเป็นส่วนใหญ่

เขามีความฝันอยากพบหน้ามารดาผู้ให้กำเนิด แม่ที่นำเขามาทิ้งไว้หน้าบ้านเด็กกำพร้า จึงพยายามสร้างเครื่องมือที่สามารถเรียกความทรงจำครั้งแบบေးให้ปรากฏขึ้นมาเป็นภาพชัดเจนบนจอ ซึ่งเป็นสิ่งประดิษฐ์ที่เขาตั้งใจนำไปประกวดที่โรงเรียนด้วย และเครื่องมือชิ้นนี้เอง ที่จุดเริ่มต้นให้เขาได้รู้จักวิลเบอร์ โรบินสัน เด็กวัยเดียวกันที่บอกว่ามาจากโลกอนาคต... ได้รู้จักไหม้แมชชีน และหน้าซำยังได้ไปผจญภัยกับครอบครัวแสนประหลาดในโลกอนาคตด้วย!



<http://movies.yahoo.com>

ไม่มีเด็กคนไหนอยากทำผิดหรอก  
แล้วก็ไม่มีเด็กคนไหนอยากถูกตีด้วย  
แต่การถูกตีแล้วลืม กับการถูกตีแล้วจำมันต่างกันนะ  
ถูกตีแล้วลืมนะ...เจ็บตัวเปล่า  
ถูกตีแล้วจำ...จะทำให้รู้จักระวัง ไม่ยอมทำผิดซ้ำอีก

## ข่าวน่ากลุ้ม

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

**เฮ้อ! - น้ำมันแพง แล้วก็ไม่มีทำที่ว่าจะลง แกรมแนวโน้มมีแต่จะขึ้นกับขึ้น ผู้มีส่วนรับผิดชอบขอให้ประชาชนทำใจ พุดง่าย ๆ คือตัวใครตัวมันล่ะทีนี้**

คนเราไม่รู้ว่่าที่กำลังเป็นเจ้าของบ่อน้ำมันหมีมา ก็เพราะเคยเป็นเจ้าของบ่อน้ำใจมหาศาล แต่ด้วยความไม่รู้ผสมแรงดันของความโลภในปัจจุบัน ส่งผลให้บ่อน้ำใจในอดีตของพวกเขาเหือดแห้งลง แล้วในที่สุดบ่อน้ำมันก็ไม่ได้ต่างกับพยับแดดกลางทะเลทราย ที่จะหายวับไปในวันสิ้นชีวิต

สำหรับชาวโลก เมื่อน้ำมันแพงก็พลอยทำให้น้ำใจแพงขึ้นตามไปด้วย ถ้าพวกเราอยู่ในโลกที่แล้งน้ำใจ หาบ่อน้ำใจได้ยากกว่าบ่อน้ำมัน นั่นก็ถึงเวลาของโลกแล้งที่สมบูรณ์แบบ แต่ถ้าช่วยกันทวนกระแส ถึงน้ำมันหายากแต่ทำน้ำใจให้หาง่าย โลกก็ยังมีความสุขขึ้นอยู่ทุกหนแห่ง ต่อให้ไม่มีน้ำมันก็ยังมีน้ำเลี้ยงชีวิตรอดได้ แต่เพราะขาดน้ำใจ น้ำมันมีถึงเหมือนไม่มีอย่างทุกวันนี้

น้ำมันราคาแพงขึ้นตามกลไกโลกใดก็ตามที มันทำให้เรารู้สึกว่ามีน้อยลงแน่ๆ แต่ขอเพียงถ้าน้ำใจราคาถูกลงตามกลไกแห่งมนุษยธรรม เราจะรู้สึกเหมือนมีมากขึ้นกว่าเดิมทันที นั่นเพราะความกลุ้มใจอันเกิดจากการ ‘เอาไม่พอ’ น้อยลง แต่ความสบายใจอันเกิดจากการ ‘รู้จักให้’ เพิ่มขึ้น



เฮ้อ! - โลกร้อนจนคนตายเพราะความร้อนซึกจะเยอะแล้ว ที่อินเดียมันไง เป็นหมื่นๆ! พอโลกร้อนน้ำแข็งละลายเตี้ยวันนั้นก็ท่วมบ้านท่วมเมืองอีก แล้วจะอยู่กันยังไงละทีนี้?

ธรรมชาติของคนเรา ตอนอยู่สบายๆไม่ค่อยมีสติ ต่อเมื่อภัยมาหรือจวนตัวจึงค่อยตั้งสติกันได้ ฉะนั้นถ้าโลกเป็นอย่างนี้แล้วพวกเรามีสติกันมากขึ้น ก็นับว่ามีแง่ดีเหมือนกัน อย่างน้อยถ้าต้องตายกะทันหัน ก็จะตายแบบมีสติมากกว่าตอนประมาทไม่เตรียมใจอะไรเลย

ถ้าพวกเราโกรธกันเอง ก็มักทะเลาะกันโดยไม่ต้องมีว่าทำใจเย็นตั้งสติ แต่เมื่อโลกโกรธพวกเรา พวกเราไม่มีสิทธิ์โกรธตอบ มีแต่จะต้องทำใจให้เย็นลงและตั้งสติกันมากขึ้น รับฟังความในใจของโลกผ่านปรากฏการณ์ธรรมชาติมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อโลกแสดงความขัดเคืองด้วยการตะคอกกริ้วกราดใส่ทุกคนเช่นนี้ ก็อย่าทำแข็งขึ้น อย่าอวดกล้าตะเบ็งเสียงแข่งกับโลกต่อ ทางที่ดีคือก้มหน้าคอดอก แสดงการรับรู้โดยสงบว่าโลกไม่ใช่ของฟรี เขาไม่ได้ให้อยู่โดยไม่ต้องดูแลรักษา เราต้องรับผิดชอบในฐานะผู้อยู่อาศัยบ้าง

ชีวิตพวกเราขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของโลก ถ้าถึงเวลาที่โลกเขาไม่เต็มใจให้เราอยู่จริงๆ สิ่งเดียวที่ทำได้ก็คือตั้งสติระลึกถึงสัจจะที่ยิ่งใหญ่ นั่นคือชีวิตเป็นของจำกัด ไม่ได้มีให้ใช้ตลอดไป ถึงเวลาไตร่ตรองเสียที่ว่าชีวิตที่เหลือจะเอาไปใช้อย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด เผื่อหน้าเผื่อหลังคุ้มที่สุด จะได้ไม่ต้องมาเสียใจเหมือนครั้งไม่ยอมใช้โลกแบบเผื่อหน้าเผื่อหลังดังที่ผ่านมา

สารบัญ ←

## แง่คิดจากหนังสือ

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

## Meet The Robinsons – “เรียนรู้” โดย ชลนิต

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียอารมณ์ในการชมภาพยนตร์



<http://movies.yahoo.com>

เด็กคนไหนทำผิดต้องถูกตีนะ  
แล้วหนูรู้หรือเปล่าว่าถูกตีเพราะทำผิดอะไร...  
ประโยชน์จากการโดนตีมีอะไรบ้าง?

เวลาผ่านไปสองสามวัน ฉันพบหน้าเพื่อนสนิทจึงพูดขอบคุณในน้ำใจของเธอ เพื่อนทำหน้างงถามฉันว่า “น้ำเต้าหู้อะไร ไม่เห็นจะรู้เรื่องเลย” คราวนี้ฉันเป็นฝ่ายงงบ้าง ถ้าไม่ใช่เพื่อนคนนี้แล้วใครกันเล่าที่ซื้อน้ำเต้าหู้ถุงนั้นมาให้ ?

เมื่อเดินกลับมาที่ห้อง พบน้องจอยนั่งอ่านหนังสืออยู่บนเตียงของตัวเอง ฉันถามน้องอย่างงงๆ ว่า “จอย จอยซื้อน้ำเต้าหู้มาให้พี่เธอ” น้องยิ้ม แล้วพยักหน้ารับ

ฉันรู้สึกประทับใจมาก เพราะตลอดเวลาน้องดูเป็นคนเฉยๆ แม้ฉันจะรู้ว่าน้องไม่ใช่คนมีพิษมีภัย แต่มาซึ่งในน้ำใจก็คราวนี้ น้องซื้อของมาให้โดยไม่มีการบอกกล่าวเพื่อรับค่าชื่นชมใดๆ และถ้าฉันไม่ถาม น้องก็คงไม่พูดไม่บอกอะไรออกมา แม้ว่าพี่คนนี้จะเข้าใจผิดคิดว่าเป็นคนอื่นซื้อมาให้ ไม่ได้บอกขอบคุณในน้ำใจของน้องเสียหลายวันก็ตาม

น้ำเต้าหู้ถุงนี้แม่ไม่ใช่ของสูงด้วยราคาแต่ฉันก็รู้ว่ามันมาจากน้ำใจใส่ชื่อของน้องที่มีให้จริงๆ และแม้มันจะหมดไปนานแล้ว แต่ความรู้สึกซาบซึ้งในน้ำใจยังคงอยู่ในใจฉันจนบัดนี้

“จอย พี่ขอบคุณมากๆ เลย จอยน่ารักจังเลยอะ” ฉันชื่นชม

น้องยิ้ม ตอบกลับมาว่า “มันก็ต้องมีกันบ้าง”

“จอย พี่สัญญาว่าวันหนึ่งพี่จะเขียนเรื่อง ‘น้ำเต้าหู้ถุงนั้น’ ให้คนอื่นอ่าน” วันนั้นฉันบอกออกไปอย่างนั้น

...และวันนี้ ฉันก็ทำตามสัญญาที่ให้ไว้เมื่อราว ๘ ปีก่อน เรียบร้อยแล้ว

สารบัญ ←

## ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๓๔

โดย หมอพีร์

สวัสดิ์ทุกคนที่ติดตามอ่านไดอารี่หมอดู เป็นยังไงกันบ้างคะ ใช้เงินกับการเที่ยวปีใหม่ไปกันเยอะไหมคะ แต่ก็เริ่มได้โบนัสกันบ้างแล้วสินะ บางที่คงไม่มีโบนัส เพราะเศรษฐกิจประเทศไม่ค่อยดี ก็อย่าเสียกำลังใจ ใจร้อนออกจากงาน ไปหางานใหม่นะคะ เพราะงานช่วงนี้หาได้ไม่ค่อยง่ายเท่าไรหรอก

ใครที่จิตใจเปื้อนๆ เซ็งๆ ต้องรีบแก้ไขอย่าปล่อยให้จิตใจหงุดหงิดตั้งแต่ต้นปีดีกว่า เพราะการตั้งจิตไว้แบบนี้จะทำให้ดึงดูดแต่เรื่องไม่ดีเข้ามา และขอฝากถึงคนที่เคยดูดวงกับพีร์มาแล้ว ที่เคยเตือนให้ระวังว่าจะเก็บเงินไม่อยู่ ก็อย่าลืมหักตัวใช้เงินเพลินนะคะ

ส่วนปีนี้ใครคิดจะลงทุนเงินหนึ่งแสนบาทขึ้นไป ต้องรอบคอบศึกษารายละเอียดให้มาก ๆ หน่อยในเรื่องของต้นทุนกำไร เพราะว่าปีนี้อาจจะเริ่มเข้าสู่ยุคข้าวยากมากแพง เงินเดือนเท่าเดิมแต่รายจ่ายเพิ่มขึ้น ตอนนี้ค่าครองชีพสูงขึ้นทุกวัน สินค้าของกินของใช้เครื่องอุปโภคบริโภค ราคาเริ่มขึ้นกันเรื่อย ๆ ใช้จ่ายต้องระวังกันหน่อยนะคะ

อาทิตย์ที่ผ่านมาเพิ่งเจอกับตัวเอง ตอนไปเดินซื้อของใช้เข้าบ้านในห้าง พอหยิบน้ำมันพืชก็ตกใจมาก ๆ ราคาแพงขึ้นกว่าเดิมประมาณ ๑๓ บาท เมื่อประมาณเดือนธันวา น้ำมันถั่วเหลืองราคาลิตรละประมาณ ๓๕ บาท แต่ตอนนี้ประมาณ ๔๘ บาท น้ำมันปาล์มธรรมดาที่ยี่ห้อที่ถูกต้องที่สุด ตอนนี้อยู่ราคาลิตรละ ๔๕ บาท ตกใจสุดๆ ว่าทำไมขึ้นเยอะ สงสัยว่าคงจะเอาน้ำมันพืชไปทำน้ำมันรถ และต่อไปน้ำมันรถยนต์ คงขึ้นราคาตามมาทีหลัง คนจะได้ไม่ตกใจ ให้น้ำมันพืชแพงไว้ก่อนจะได้ชินกับราคาน้ำมันพืชแพงขึ้นเรื่อยๆ จะเปลี่ยนไปใช้น้ำมันหมูก็ไม่ไหว ตอนนี้อ้วนจะเป็นหมูอยู่แล้ว แต่พอมองอีกด้าน ดีเหมือนกัน จะได้เปลี่ยนกับข้าวเป็นแกงให้เยอะมากกว่าของทอด ประหยัดกว่าเมื่อก่อน ไม่ต้องใช้น้ำมันเยอะและจะได้ลดไขมันไปในตัว

## น้ำเต้าหู้ถุนั้น

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

เมื่อครั้งยังเป็นนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ ๒ ฉันพักอยู่ในหอพักนิตติภายในมหาวิทยาลัย โดยมีเพื่อนร่วมห้องอีก ๓ สาว ซึ่งล้วนเป็นรุ่นน้องทั้งหมด

ในช่วงภาคการศึกษาแรก ด้วยเหตุที่ต่างคนต่างก็มีกิจกรรมมาก คือน้องๆ ปี ๑ ต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ในช่วงการรับน้อง ส่วนฉันต้องเตรียมงานรับน้องและอยู่ร่วมกิจกรรมที่คณะของตนเอง กว่าสมาชิกร่วมห้องแต่ละคนจะกลับมาเจอกันก็ใกล้เวลานอนหลับพักผ่อน จึงไม่ค่อยได้พูดคุยกันเท่าไรนัก

อย่างไรก็ตามในภาคการศึกษาที่สอง ฉันและน้องๆ ก็สนิทกันมากขึ้น ด้วยความที่ฉันมีข้าวของต่างๆ มากพอสมควร จึงยกบางอย่าง เช่น กระเป๋าสตางค์ ของใช้เล็กๆ น้อยๆ ฯลฯ ให้กับน้องคนที่อยู่ติดห้องมากที่สุดคือน้องจอย และแบ่งขนมและผลไม้ที่ครอบครัวส่งมาให้น้องทุกคน ความสัมพันธ์ในห้องพักของเราเป็นไปอย่างถ้อยทีถ้อยอาศัย แม้ว่าจะไม่ค่อยสนิทกันมากนักก็ตาม

ในช่วงเวลานั้น ฉันมีเพื่อนคู่หูคนหนึ่งซึ่งอยู่ห้องพักใกล้ๆ กัน เธอมักจะแวะเวียนมานั่งเล่นหรือนอนอ่านหนังสือในห้องของฉันเสมอ หลายครั้งที่เราคุยกันเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ จำได้ว่ามีคราวหนึ่ง ฉันบอกเพื่อนว่าน้ำเต้าหู้แบบที่ฉันชอบจะต้องใส่ลูกเต๋าย ถั่วแดง ฟองเต้าหู้ ถั่วเขียว และไม่ใส่น้ำตาล

เย็นวันหนึ่ง ฉันกลับมาถึงหอ ก็พบว่าบนโต๊ะทำงานของตัวเองมีถุน้ำเต้าหู้วางอยู่เฮ้อๆ ถุนดูพบว่าใส่เครื่องตามแบบที่ชอบไม่ผิดเพี้ยน และเมื่อรับประทานเข้าไปก็รู้ว่าไม่ได้ใส่น้ำตาลอีกด้วย ฉันคิดว่าเพื่อนรักซื่อมาฝาก ในใจนึกชื่นชมเพื่อนว่าช่างรู้ใจกันเสียจริงๆ

พอน้ำมันแพงขึ้นมาก ๆ หลังจากนั้นเริ่มมีข่าวรับซื้อน้ำมันเก่า ๆ ที่ทอดมาแล้วไม่ต้องนำไปทิ้ง ให้นำมาขายเพื่อไปรีไซเคิลทำน้ำมันรถต่อ และต่อไปสินค้าอื่นคงขึ้นราคาตามมาอีกหลายอย่าง คนที่คิดจะลงทุนอะไรหรือซื้อสินค้าชิ้นใหญ่เช่น บ้าน รถ ควรคำนวณค่าใช้จ่ายให้ดีนะคะ

วันนี้ขึ้นต้นมาด้วยเรื่องของ เงิน เงิน คงไม่พ้นเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ เหมือนกัน ซึ่งวันนี้มีเรื่องราวของเพื่อนสนิทคนหนึ่งที่เคยคบมาตั้งแต่เด็ก ๆ ให้นามสมมุติว่า “บี” แล้วกันนะคะ

ตั้งแต่รู้จักกันมาบีมักจะมีความสุขในชีวิตไม่ก็เรื่อง แต่สิ่งที่มีปัญหาตลอดชีวิตคือเรื่องของการงาน ตั้งแต่จบมาเวลาไปทำงานที่ไหน มีแต่เจองานหนัก ๆ เงินเดือนน้อย ไม่คุ้มกับความเหนื่อยเท่าไร ทำงานไม่เคยเลิกเร็ว ๆ เหมือนเพื่อนคนอื่นเลย เวลาโทรหาเขาตอนสองสามทุ่ม ไม่ต้องถามว่าอยู่ที่ไหน ไม่ต้องใช้เซ็นสให้เหนื่อย ทำงานอยู่แน่นอน เธอก็บ่นมาก ๆ ว่างานหนัก ทำไมชีวิตถึงเจอแต่แบบนี้ จะลาออกไปทำงานที่อื่นกลัวจะเจอเหมือนเดิมอีก เลยต้องก้มหน้าก้มตาทำงานต่อ เลิกบ่น

เท่านี้ยังไม่หนักพออีก พอถึงสิ้นปี โบนัสที่ได้จะได้แค่หนึ่งหรือสองเดือน ไม่เคยจะเกินนี้เลย ซึ่งขนาดบริษัทเป็นของต่างชาติยังได้แค่นี้ และกรรมวิบากยังไม่หยุดเล่นงาน ส่งคนใกล้ ๆ ตัวมาให้รู้สึกเกิดการเปรียบเทียบเพื่อให้เกิดความทุกข์อีก คือเพื่อนสมัยที่เรียนมหาวิทยาลัยด้วยกัน พอจบไป ต่างคนก็แยกย้ายกันไปทำงาน ยังติดต่อกันอยู่ จะคุยกันถึงเรื่องเงินเดือนว่าได้เท่าไร

เพื่อนแต่ละคนมักไปเจอบริษัทที่เงินเดือนดี ทำงานสบาย ได้หยุดเสาร์อาทิตย์ พอสิ้นปี ได้โบนัสที่ห้าหกเดือน และไม่ว่าเพื่อนคนนี้จะย้ายไปทำงานที่ใหม่ ก็เจอแต่บริษัทที่เป็นแบบนี้ตลอด ยิ่งเพิ่มความทุกข์ให้กับเพื่อนอีก

บีจึงเกิดสงสัยหนักอีกว่า ทำไมชีวิตไปทำงานที่ไหนเจอแต่งานหนัก เงินเดือนน้อย โบนัสไม่มี ตอนที่ดูดวงเป็นแรก ๆ ก็เริ่มจากการดูให้คนใกล้ตัวก่อน ตอนนั้นก็เห็นว่ามิวิบากติดตัว คืองานเป็นหายนะของดวง ไม่ว่าจะทำงานที่ไหนก็จะได้งานหนัก ถ้างานไม่หนัก ศัตรูก็จะเยอะปัญหาหุ่นวายมาก และถ้าต้องโตชาก็ไม่ต้องสงสัย

ศรัทธาที่พาไปหาความรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง  
ได้ชื่อว่าเป็นก้าวแรกของปัญญา  
ไม่ใช่ก้าวแรกของความมั่งงาย

ที่ตั้งถณสอนน้อง  
แบ่งปันโดย praw

*A journey of a thousand miles starts with the first step.*

การเดินทางพันลี้ เริ่มต้นที่ก้าวแรก

โดย เล่าจื่อ  
สรรหามาฝากโดย ภริมา

*I praise loudly. I blame softly.*

ข้าพเจ้าชื่นชมผู้อื่นด้วยเสียงอันดังกึกก้อง ข้าพเจ้าตำหนิผู้อื่นอย่างนุ่มนวล

โดย พระนางแคทเธอรีน มหาราชินี  
สรรหามาฝากโดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

*Light tomorrow with today.*

สร้างความสว่างสดใสในวันพรุ่งนี้ ด้วยการกระทำในวันนี้

โดย Elizabeth Barrett Browning  
สรรหามาฝากโดย ภริมา

สารบัญ ←

ซึ่งวิบากตรงนี้ไม่ต้องดูชาติที่แล้ว ให้ไล่จากชาตินี้ไปได้เลย ด้วยความเป็นเพื่อนกันมานาน ทำให้เห็นนิสัยด้านที่เป็นมุมมืด ๆ ที่มี ให้เขาเริ่มสังเกตตัวเองว่า เวลาที่ไม่พอใจใคร จิตใจจะเกิดความไม่ชอบไม่พอใจ และจะแสดงออกทางสีหน้าคำพูด ทำให้คนอื่นเขารู้สึกแยกลับไปเสมอ จิตใจเวลาที่โดนกระทำให้รู้สึกแย่ ๆ จะให้อภัยค่อนข้างยาก ใจจะมองแต่ในมุมไม่ดีของคนอื่นแต่ฝ่ายเดียวว่าเขาผิดเราไม่ผิด

จิตใจมีแต่ความคิดว่า ทำไมเขาไม่ทำอย่างนี้ ทำไมเขาคิดอย่างนี้ ทำไมเรื่องแค่นี้ก็คิดไม่ได้ ซึ่งเพื่อนก็นึกขึ้นมาได้ บอกเพื่อนไปว่า ชาตินี้ยังเป็นแค่ความคิดนะ แต่ถ้าอดีตชาติทำมาหนักกว่านี้ คือเคยใช้อำนาจกดดันให้คนเขาเครียดทุกขใจ ให้เขาทำให้ได้ตั้งใจตน ไม่ค่อยเห็นใจคนอื่นเท่าไร ให้คนอื่นทำงานหนัก เวลาไม่ชอบใครมาก ๆ มีส่วนแกล้งให้คนอื่นเขาทำงานสำเร็จด้วยความลำบาก คิดว่าตัวเองถูกฝ่ายเดียว คนอื่นทำผิดก็ไม่ค่อยให้ออกาสเขากลับตัวกลับใจ

ด้านดีที่มีมา คือ ทำผิดไปยังมีโอกาสได้สำนึกผิด แก้ไขตัวเองมาได้ระดับหนึ่งสังเกตในปัจจุบันสิ เวลาใจคิดไม่ดี จะคอยพยายามให้ตัวเองคิดดี ๆ และเกิดอาการไม่ชอบที่จิตใจชั่วในบางครั้ง บิหฺวเราะออกมาว่า เออเป็นอย่างนั้นจริง ๆ นี่เนอะ ดังนั้นปัจจุบันเลยไม่ค่อยจะทำบาปเพิ่มทางกายเท่าไร เป็นมากที่สุดแค่ความคิด กับจะหลุดออกมาทางคำพูดเวลาที่ไมชอบคนอื่นแรง ๆ

จุดอ่อนอีกสิ่งหนึ่งคือ เวลาจะคิดช่วยใครในปัจจุบัน มักจะโลเลในการจะช่วยหรือไม่ช่วยดี ทำให้ขาดโอกาสที่จะได้ช่วยคนอื่น มัวแต่คิดว่าจะช่วย และพอทำงานหนักเลยไม่ค่อยจะได้มีเวลาไปทำบุญเหมือนคนอื่นเท่าไร หยุดแต่วันอาทิตย์วันเดียวหมดแรงไปซะก่อน หรือบางทีคิดจะทำบุญก็มีเหตุให้ไม่ได้ทำ

สิ่งที่แนะนำให้แก้ไขคือ เวลาที่คิดจะมีน้ำใจช่วยใครไม่ต้องโลเล แม้ทำไปแล้วเขาจะไม่ชอบกลับมา หรือเขาจะด่ากลับมาก็อย่าไปคิดมาก อย่ากลัวไปก่อน ไม่เป็นอย่างที่คิดหรอก และให้หาเวลาว่างไปช่วยคนตกอับ ไม่มีทางออกในชีวิต เช่น เด็กพิการซ้ำซ้อน คนด้อยโอกาสทางการศึกษา มูลนิธิคนตาบอด ทำบุญเกี่ยวกับหนังสือธรรมะ เวลาไปทำสังฆทานที่วัดก็ให้คิดเอง ไม่ต้องถามใครว่าทำอะไร ทำเท่าไร ให้ตัดสินใจทำเท่าที่ตัวเองไม่เดือดร้อน



ส่วนเพื่อนที่ได้เงินเดือนดี โบนัสดี และทำงานสบายกว่า ให้สังเกตดูว่านิสัยเพื่อนคนนี้ มักจะคิดทำบุญเองโดยไม่โลเล ชอบช่วยคนอื่นเวลาเดือดร้อนประจำ มีน้ำใจกับคนใกล้ตัวตลอด ไม่ว่าจะเป็นช่วยออกแรง หรือถือกุญแจรถทรัพย์สิน และค่อนข้างเป็นคนให้อภัยเร็วมาก

ตอนนี้ปีเริ่มสนใจทำบุญมากขึ้น ไม่เกี่ยวกับไม่มีเวลาไปทำบุญเหมือนเมื่อก่อน และบ๊อบบอกว่าเวลาคิดช่วยคนอื่นไม่ค่อยคิดมาก ไม่ค่อยคิดว่าเขาจะดีหรือไม่ดีกลับมาเหมือนเมื่อก่อน พอทำมาได้สักพัก เริ่มรู้สึกว่ามีความสุขมากขึ้น เลยคิดที่อยากจะทำบุญ โดยไม่คิดจะได้ที่ดีกว่า แต่อยากเปลี่ยนบรรยากาศมากกว่า เลยลาออก แต่เจ้านายไม่ยอมให้ออก ยื่นข้อเสนอให้เงินเดือนเยอะขึ้น จึงตัดสินใจอยู่ต่อ บ๊อบบอกว่า รู้แบบนี้ทำมาตั้งนานแล้ว มัวแต่ทำงานจนลืมทำบุญจริงๆ

ความรวยมีองค์ประกอบคือ ชยัน บุญ เก็บเงินเป็น ใช้เงินเป็น บางคนทำแต่บุญไม่ชยัน ก็ไม่รวย บางคนชยันไม่ทำบุญก็ไม่รวย บางคนทั้งชยันทั้งชอบทำบุญ แต่เก็บเงินไม่เป็น ใช้เงินไม่เป็น ก็ไม่รวยเหมือนกัน

บุญไม่ได้หาซื้อด้วยเงิน แต่บุญได้มาด้วยใจที่คิดให้ด้วยความบริสุทธิ์ใจไม่หวังผลตอบแทน มีความสุขก่อนทำ ขณะทำ หลังทำ ดังนั้นเมื่อบุญจะมากหรือน้อยเกิดแต่ใจไม่ใช้จำนวนเงินที่มากหรือน้อย พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่า บุญสำเร็จได้ด้วยใจ ท่านไม่ได้บอกว่า บุญสำเร็จด้วยเงินมาก ๆ ไม่มีเงินยังสร้างบุญได้เลย เริ่มจากใช้ร่างกายเป็นทาน กวาดลานวัด ล้างชาม ช่วยคนยกของ ให้ที่นั่งคนแก่เวลาขึ้นรถเมล์ หรือแค่นิมนต์อนุโมทนาที่คนอื่นเขาทำความดี ได้ดี ก็นับว่าได้ทำบุญแล้ว

สารบัญ ←

“หากบุรุษพึงทำบาปไซ้ไร ไม่พึงทำบาปนั้นบ่อยๆ  
ไม่พึงทำความพอใจในบาปนั้น เพราะการสั่งสมบาปนำทุกข์มาให้  
หากว่าบุรุษพึงทำบุญไซ้ไร พึงทำบุญนั้นบ่อยๆ  
พึงทำความพอใจในบุญนั้น เพราะการสั่งสมบุญนำสุขมาให้ ”

คาถาธรรมบท ปาปวรรคที่ ๙

จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก

จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕

สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

นับหนึ่งอย่างถูกต้องนั้นแหละสำคัญที่สุด  
เพราะหมายถึงการเข้ามาอยู่ในทาง  
ไม่ว่ากว่าจะนับสองสามสี่ต้องใช้เวลานานเพียงใด  
ก็ได้ชื่อว่าเป็นการเดินทางที่ถูกต้องอยู่ดี  
อย่ากลัวเลยว่าจะไปไม่ถึงปลายทาง

ที่ตั้งถุณสอนน้อง  
แบ่งปันโดย ธรรมโอสถ

ถ้าไม่แน่ใจว่าความเห็น  
หรือความศรัทธาของคนอื่นถูกหรือผิด  
ก็อย่าเพิ่งรีบค้านเพราะความไม่อยากเชื่อ  
เพราะความไม่อยากเชื่อคืออคติชนิดหนึ่ง  
พาไปสู่ความเกลียดชังที่ผันตัวเป็นความโง่ได้  
ทางที่ดีให้สำรวจ  
ว่าเราศรัทธาในสิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยตัวเองหรือยัง



### ดอกขจร

- |   |  |
|---|--|
| ๑ ดอกเอ๋ยดอกขจร<br>ประดับถิ่นสถานดาลใจพึง               | กลีบบางอ่อนดอกชดช้อยน้อยนิตหนึ่ง<br>รสรตราตรึงบริโภคนิยมเอมโอชครัน |
| เปรียบบุคคลงามด้วยกายวาจาใจ<br>ขจรเกียรติยศปรากฏนรินทร์ | สร้างสิ่งดีมอบให้สังคมนั้น<br>ขจรคุณธรรมล้ำเลิศเอย                 |

ภาพดอกรุ่งอรุณ ปรับปรุงจาก [www.dkbnews.com/img/2005/07/GU7X0029.jpg](http://www.dkbnews.com/img/2005/07/GU7X0029.jpg)  
ภาพดอกขจร จาก <http://gotoknow.org/file/khajitfoythong/view/53799>

### สำหรับสืบค้นคำศัพท์

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒  
<http://rirs3.royin.go.th/dictionary.asp>  
พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม  
และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์  
<http://84000.org/tipitaka/dic/>

สารบัญ ↩

## กวีธรรม

อ่านบนเว็บ • ฟังเสียงอ่าน

### บนทางธรรม

โดย ภริมา

- |  |   |
|--|---|
| ๑ เส้นทางธรรมมีจุดหมายปลายทางชัด<br>ดังสุดจักเอื้อมถึงด้วยตัวของตน | แม้แรกหัดก้าวไปคล้ายไกลพัน<br>แต่มีวินวคอย่างทางอื่นใด  |
| เมื่อดำเนินเดินบนหนทางธรรม<br>และมีอยู่ถึงขอบฟ้าที่แสนไกล          | จักพบสุขอนันต์ที่ยิ่งใหญ่<br>ทางที่ไปสั้นกว่าคาคมาดอร่า |
| สุดทางนั้นไม่เกินตนดันไปถึง<br>รางวัลคือหลุดพ้นนวัฏพา              | ปลายทางซึ่งสุขสุดอุดมค่า<br>วิมุตติสุขหาใดเปรียบเอย     |

แรงบันดาลใจในการเขียน  
จาก **พื้ดั่งตถุณสอนน้อง** แบ่งปันโดย **pompom**  
<http://dungtrin.com/mag/?14.kumkom> (คำคมที่ ๒)

### หน้าที่มนุษย์

โดย นิรัตตะ

- |  |  |
|--|--|
| ๑ คนเราล้วนเกิดมาพร้อมหน้าที่<br>ตอนเด็กต้องพากเพียรหมั่นเรียนอ่าน | ทุกวัยมีภาระตนเป็นพื้นฐาน<br>เป็นผู้ใหญ่ต้องทำงานสร้างครอบครัว |
| หน้าที่เรามีเพียงเท่านี้หรือ<br>ควรจะมีแนวทางที่ไม่มีผิด           | เหตุใดถือทำตามแล้วยังสลับ<br>ตั้งดอกบัวพันตมได้เจริญบวร        |
| เราโชคดีที่เกิดมาเป็นชาวพุทธ<br>ดำเนินตามรอยพระบาทไม่นั่งนอน       | ควรเร่งรุดน้อมรับหลักคำสอน<br>เวลาจรจากไปทั้งคืนวัน            |

มนุษย์นั้นประเสริฐที่มีใจสูง  
แม้ขั้นสูงล้วนกลับคืนสู่สามัญ

สมกับการได้เกิดมาในชาตินี้  
บารมีธรรมเลิศล้ำสถาพร

ควรโน้มจูงกันไปอย่างสร้างสรรค์  
สิ่งสำคัญจรจรใจไกลนิเวศน์

คุณความดีหมั่นสร้างไม่ถ่างถอน  
ในยามรอนมุ้งทำลายอวิชชา

## ข่าวนั้น

โดย **ตรงประเด็น**

๑ เมื่อวานนี้มีข่าวกล่าวกันว่า  
เมื่อเช้านี้ที่ท่าหน้าวัดใน

ข่าวความตายของทุกวัยได้ยื่นทั่ว  
ปราชญ์เกรงชี้เฝ้าสววยรวยหรือจน

ตั้งที่รู้ข่าวผู้อื่นดาด้านนี้  
ฟังผ่านหูผ่านตาพาคันเคย

ข่าวของเราแต่เราไม่ได้ยินหรือ  
ข่าวนั้นหนีไม่พ้นจริงทั้งหญิงชาย

“อัปปะมาเทนะ สัมปา เทละ”  
เตือนสาวกครั้งสุดท้ายให้สังวร

ยามชีพยังมุ่งศีลทานการกุศล  
ทุกวันคืนทุกเวลาทุกนาที่

โจรปล้นฆ่ากครัวเจ้าสัวใหญ่  
น้องบัวไหลจมน้ำหายตายอีกคน

ทุกเรือนครัวทุกแหล่งทุกแห่งหน  
ก็ไม่พ้นในสุดท้ายสักรายเลย

แต่เรามักไม่ตรองตรึกรู้สึกเฉย  
สหายเอ๋ยเราทั้งผองล้วนต้องตาย

ข่าวเล่าบอกยามชีพลับดับสูญหาย  
ข่าวสุดท้ายของทุกคนบนกองฟอน

องค์พุทธะดำรงสตรัสสั่งสอน  
อย่างนิงนอนมัวประมาทพลาดทำดี

ภาวนาสู่มรรคผลประเสริฐศรี  
ก็จักมีความสุขทุกคนเอ๋ย

## ดอกสร้อยร้อยพกา

โดย **ศิราภรณ์ อภิรัฐ**



## ดอกรุ่งอรุณ

๑ รุ่งเอ๋ยรุ่งอรุณ

ผกานามเปรียบยามเช้าเพราพร้มพราย

เปรียบดังคนพบโคกวิโยคสุด

แต่สู้ไปบนทางชอบกอปรดีพลัน

รับแสงอุ่นทิวาสूरียาฉาย

เป็นความหมายอรุณกาลของวารวัน

ปานประจุกินมิดมิตชีวิตนั้น

อรุณชีพเฉิดฉั่นรออยู่เอ๋ย