

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://www.dharmamag.com/>



Free Online Magazine

ฉบับที่ ๑๐๕

๑๔ ต.ค. ๕๗

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว ๓

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๘

ได้อาริหมอดู ๑๒

ดั่งตฤณวิไลสนา ฉบับเปิดกรุ ๑๖

อนาคารความสุข ๑๙  
▶ พระเครื่อง พระธาตุ พระแท้

แ่งคิดจากหนังสือ ๒๒  
▶ Best of time - ปัจจุบันสำคัญที่สุด

เพื่อนธรรมจारी ๒๓  
▶ มองแค่เพียงชีวิตนี้ไม่เพียงพอหรือ?

เมจิกมิงค์ มหัศจรรย์เมืองธรรมะ ๓๒  
▶ ตอนที่ 2 พระราหู (๒/๒)

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ ไมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ญัษฐิธา ปณิตานต

ของฝากจากหมอมะ: พริม ทัพวงศ์

แ่งคิดจากหนังสือ: เกสรา เต็มสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เอี่ยวธรรมะ: เกสรา เต็มสินวาณิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏากริช

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนภักดิ์

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ญัษฐิธา ปณิตานต • ญัษฐิธา ปณิตานต

ณัฐพร สกลอุทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล โชติกเสถียร • พรภาพพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมภาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตวิษณุ

พิทา จารุพูนผล • พีรยสดี อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดิ์ • วิมล ทาวรรวิภาส

วิมุตติยา นิวาดังบกข • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม

เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สาริณี สาณะเสน สิทธิ

นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วง

อนัญญ์อร ยิงชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพลิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้ ใน  
รูปแบบ เสียงอ่าน • Word

## ทำไมเป็นอนัตตาแล้วต้องรับกรรม

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่เสพติดความเชื่อส่วนตัว  
เสพติดจินตนาการที่ชอบ  
เสพติดความรู้สึกว่าตัวเองดี  
ตลอดจนเสพติดศรัทธาที่เข้ากับความรู้สึกว่าใช่

ที่จะให้มนุษย์ยอมรับอะไรสักอย่างได้  
ก็ต่อเมื่อไม่ค้านกับความเชื่อส่วนตัว  
ไม่ ค้านกับจินตนาการที่ชอบ  
ไม่ฉุดให้ความรู้สึกเกี่ยวกับตัวเองแย่งลง  
ตลอดจนไม่ทำลายศรัทธาที่ตนหวงแหน

ฉะนั้นจึงไม่แปลกนักหากกล่าวว่า  
มนุษย์ส่วนใหญ่ไม่ชอบอยู่กับความจริง  
ศาสนาที่พูดแต่เรื่องความจริงล้วนๆ  
จึงไม่ค่อยเข้ากับคนส่วนใหญ่เท่าใดนัก

อย่างเช่นศาสนาพุทธที่แสดงความจริงเรื่องอนัตตา  
คุณลองนึกดู สมมุติว่านี่ไม่ใช่เรื่องของศาสนา  
แต่จู่ๆมีใครมาบอกว่าตัวคุณไม่มีอย่างที่คุณคิด  
ความรู้สึกแรกที่สวนตอบเขา  
น่าจะเป็นความคิดว่าเขาบ้าไปแล้ว  
มันจะไม่ใช่อะไรที่คิดได้อย่างไร ก็รู้สึกอยู่ชัดๆ

อนัตตาไม่ได้หมายความว่าไม่มีอะไรเลยสักอย่าง  
ไม่มีเหตุผล ไม่มีตัวอะไรรู้สึกรู้สาใดๆอยู่ทั้งนั้น

แต่บอกว่าสัตว์ทั้งหลายยอมเป็นไปตามกรรม  
อัตภาพหนึ่งๆเกิดขึ้นด้วยกรรมเก่า  
ระหว่างครองอัตภาพหนึ่งๆก็มีสิทธิ์ก่อกรรมใหม่  
เป็นไปเพื่ออัตภาพอื่น  
เอาแน่เอาอนอนอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้

เมื่อสั่งสมกรรมดีไว้มาก ย่อมเป็นไปเพื่อสุคติภูมิ  
คือไปครองอัตภาพที่เป็นสุข รับสัมผัสที่เป็นสุข  
แต่ถ้าสั่งสมกรรมชั่วไว้มาก ย่อมเป็นไปเพื่อทุคติภูมิ  
คือไปครองอัตภาพที่เป็นทุกข์ รับสัมผัสที่เป็นทุกข์

อัตภาพมนุษย์ภูมินี้  
มีธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบเป็นร่างกาย  
ธาตุดินหมายถึงส่วนที่แข็ง เช่น กระดูก เนื้อหนัง  
ธาตุ น้ำ หมายถึงส่วนที่เอิบอาบ เช่น น้ำลาย น้ำปัสสาวะ  
ธาตุไฟหมายถึงส่วนที่ ร้อน เช่น ไออุ่น  
ธาตุลมหมายถึงส่วนที่พัดไหว เช่น ลมหายใจ ลมที่แล่นในร่างกาย  
ธาตุต่างๆเข้ามาประกอบประชุมกันเดี่ยวเดียว  
หมายความว่า ดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายคุณเดี่ยวนี้  
อาจแปรสภาพไปเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายคนอื่น  
แลกเปลี่ยนกันได้  
ไม่ใช่ว่ามีส่วนประกอบทางธรรมชาติถูกจองไว้ให้คุณคนเดียว

นอกจากกายแบบมนุษย์ ยังมีจิตแบบมนุษย์  
จิตอันมีสำนึกแบบมนุษย์นี้ ถูกสร้างขึ้นด้วยกรรมเก่า  
และมีลักษณะการรับรู้ เกิดๆดับๆต่อเนื่องตลอดวันตลอดคืน  
เมื่อตาแล้้งดูรูปก็เกิดการรู้เป็นลักษณะ “เห็น”  
เมื่อหูเจ้ียงฟังเสียงก็เกิดการรู้เป็นลักษณะ “ได้ยิน”  
เมื่อใจใคร่ครวญไปในกลุ่มความคิดก็เกิดการรู้เป็นลักษณะ “นึกคิด”

ลักษณะรับรู้แบบต่างๆเกิดดับเหมือนพยับแดด  
เหมือนมี แต่มีสักว่าเป็นเงาหลอกครู่เดียวแล้วหายไป

แม้สุขทุกข์ ความทรงจำ เจตนาดีชั่ว และการรับรู้ทางอายตนะทั้งปวง  
ก็สักว่าเกิดแล้วต้องดับลงเป็นธรรมดาเช่นกัน

อาศัยความจริงอันเป็นสัจจะดังกล่าว  
พุทธศาสนาจึงสรุปว่าความปรุงแต่งทั้งหลายไม่เที่ยง  
ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะไม่ใช่ตัวตน

คำว่า “อนัตตา” จึงอธิบายสภาพกายใจที่เกิดขึ้นรับกรรมชั่วคราว  
ไม่ใช่ว่าเป็นอนัตตาแล้ว ไฉนจึงต้องรับกรรมราวกับมีตัวมีตนอยู่

แต่เมื่อยังไม่สามารถรู้

ไม่อาจดำรงสติเห็นกายใจโดยความเป็นอนัตตาได้เรื่อยๆ

พุทธศาสนาก็สอนให้เห็นว่า “เราก่อกรรม”

และ “เราย่อมเป็นทายาทผู้รับกรรมที่ก่อไว้สืบไป”

ตัวเรารู้ก่อกรรมและรับกรรม

พูดกันในความเข้าใจแบบปุถุชนที่ยังนึกว่ามีตัวเรา

ไม่ใช่พูดโดยนัยของธรรมะแบบอริยะที่มองว่ากายใจไม่ใช่ตัวตน

พอแยกแยะอย่างนี้ก็จะเห็นครึบว่า

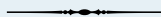
ศาสนาพุทธเป็นของลาดลึก

ไม่ใช่ของที่จะเอามาคุยเล่นเพียงฉาบฉวย

จับโน่นผสมนี่ตามอำเภอใจของใครได้

**ดังตฤณ**

**ตุลาคม ๕๓**



## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

ว่ากันว่า ศรัทธากับบงมายนั้น แบ่งกันแค่เส้นบางๆ  
คอลัมน์ “ตั้งตฤณวิศิษณา ฉบับเปิดกรู”  
จะพาไปพบคำตอบค่ะว่า เส้นแบ่งที่ว่านี้คืออะไร  
ในตอน “ศรัทธากับบงมายต่างกันอย่างไร” ค่ะ

คอลัมน์ “แ่งคิดจากหนังสือ” ฉบับนี้  
อ่านแ่งคิดดีๆ จากหนังสือเกี่ยวกับความทรงจำที่หลายคนยังไม่ลืม  
‘ความจำสั้น แต่รักฉันยาว’

ในตอน “Best of time - ปัจจุบันสำคัญที่สุด”  
ชื่อ “คุณชลนิล” การันตีความสนุกเช่นเคยค่ะ

จากนั้น “คุณ aston27” มีวิถดลุมงคลมาแจก  
ที่คอลัมน์ “ธนาคารความสุข”  
ในตอน “พระเครื่อง พระธาตุ พระแท้”  
อย่าลืมแวะรับกันนะคะ ^\_^

---

## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- ขอเชิญร่วมงานทอดกฐินสามัคคี และงานบูชาคุณองค์หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต  
เนื่องในโอกาสครบรอบคล้ายวันมรณภาพ ปีที่ ๖๑  
ณ วัดป่าบ้านหนองผือ (วัดป่าภูริทัตตถิรวาส) ต.นาใน อ.พรรณานิคม  
จ.สกลนคร  
วันที่ ๙ - ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๓  
ผู้สนใจสามารถกำหนดการและรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ  
<http://bit.ly/cO0ZHZ>
- เนื่องจากในช่วงเดือนตุลาคมของทุกปี  
จะเป็นช่วงที่สภากาชาดไทยมีโลหิตสำรองน้อย

สภากาชาดไทยจึงขอเชิญชวนผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง  
ร่วมบริจาคเลือดสำรองสำหรับน้องๆ ผู้ป่วยโรคเลือด  
อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ  
<http://bit.ly/azYrcK>

พบกันใหม่พฤษภาคม  
ที่ [www.dlitemag.com](http://www.dlitemag.com) นะคะ  
สวัสดีค่ะ (^\_^)



สารบัญ ←

## พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

### ถาม - อายุตนะเกิดจากอะไรคะ พระพุทธองค์ทรงให้ความสนใจในเรื่อง ปฏิจจสมุปบาทจนทรงพ้นจากอวิชชาได้อย่างไรคะ

อายุตนะมาจากอะไร อายุตนะมีขึ้นมาได้เพราะมีรูปธรรมกับนามธรรมมาทำงานด้วยกัน

อย่างเรามีตา ตาทำงานได้ก็มีจักขุประสาท จักขุประสาทเป็นรูปธรรม มีจอร์ับภาพ มีแก้วตา เลนส์ มีอะไรต่ออะไรพวกนี้ นี่เป็นส่วนของรูปธรรม แล้วก็มีความรู้สึกทางตาเกิดขึ้น มีไหมที่มองอยู่แต่ไม่เห็น เคยมีไหม กำลังคิดอะไรเพลินๆ ไซ้ไหม มองไปไม่รู้ว่ามีอะไร

เพราะอะไร เพราะไม่เกิดนามธรรมทางตา มันไปเกิดนามธรรมทางใจ มันไปคิดเรื่องอื่นก่อน

เพราะฉะนั้นการที่ตาทำงานได้อาศัยรูปธรรมและนามธรรมมาทำงานด้วยกัน ท่านค่อยๆ สาวเข้ามานะ สุดท้ายท่านก็ทะลุไปถึงอวิชชาได้

ตรงนี้หลวงพ่อก็ไม่ได้อธิบายละเอียดนะ

อธิบายโดยภาษามนุษย์นี่ฟังยากแล้วนะ ท่อนปฏิจจสมุปบาทท่อนแรกๆ นี่ ท่านทะลุลงไปถึงอวิชชา อวิชชาคือการที่ไม่รู้ความจริง ไม่รู้ความจริงของตัวทุกข์ ตัวทุกข์ก็คือรูปธรรมนามธรรม ถ้ารู้ความจริงของตัวทุกข์

จะรู้ความจริงว่าไม่มีคนไม่มีสัตว์ไม่มีเราไม่มีเขา มีแต่รูปธรรมกับนามธรรมล้วนๆ เลย แต่เพราะความไม่รู้ความจริงนี้แหละ

ก็เลยไปเหยียบฉวยเอารูปธรรมนามธรรมขึ้นมาเป็นตัวเราของเรา

เป็นคนเป็นสัตว์เป็นเราเป็นเขาขึ้นมา

นี่ท่านหัดดูลงไปจนจนทำลายอวิชชาได้ ทำลายความเห็นผิด ในตัวทุกข์ ในกองทุกข์ ก็คือในกองของชั้นที่ ๕ ในตัวรูปธรรมนามธรรมได้

ไม่ยากนะที่เราจะค่อยๆ กลับ ภาวนาจนกระทั่งมันทวนเข้าไปเห็นตรงนี้



แต่ต้องอดทน อดทนคอยรู้รูปธรรม คอยรู้นามธรรมที่กำลังปรากฏ  
ปฏิบัติสมบูรณ์ ๑๒ ขั้นตอน ถ้าพูดจริงๆ ก็คือรูปธรรมกับนามธรรมทั้งนั้นแหละ  
ไม่มีอย่างอื่นหรอก

วนเวียนอยู่ในรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดเลย

เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากรู้แจ้งปฏิบัติสมบูรณ์ อยากรู้แจ้งอริยสัจที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้  
เราก็คอยรู้อยู่ที่รูปธรรม นามธรรม

ในที่สุดพระพุทธเจ้าท่านก็รู้จริงๆว่าในความเป็นจริงไม่มีอะไร

ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมาอยู่ชั่วคราวแล้วก็สลายตัวไป

ถ้าไม่ยึดไม่ถือก็ไม่มีความทุกข์เกิดขึ้นเลย ถ้าหลงไปยึดไปถืออยู่ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเยอะเยอะไป  
หมดเลย

เกิดที่ไรก็เป็นทุกข์ทุกที เราเกิดเองก็ทุกข์ คนอื่นเกิดก็มีแต่ทุกข์

มีแต่ทุกข์เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์ตั้งอยู่ มีแต่ทุกข์ดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเลย

นี่ปัญญาตรัสรู้เกิดขึ้นตรงนี้ พอท่านตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

ท่านก็ออกมาสอนนะ ออกมาสอนธรรมะพวกเรา

**ถาม - ถ้าอยากรู้ตามพระพุทธเจ้าบ้าง จะต้องหัดรู้หัดดูอย่างไรครับ**

พวกเราอยากรู้ตามท่านเราก็ต้องดูตามท่าน

ท่านดูรูปธรรมนามธรรม เราก็ดูรูปธรรมนามธรรมของตัวเอง ไม่ต้องไปดูของคนอื่น

ถ้าไปดูรูปธรรมนามธรรมของคนอื่นมักจะเกิดกิเลสนะ

ดูรูปธรรมนามธรรมของตัวเองมักจะลดละกิเลสได้ ค่อยๆสังเกตลงไป

การรู้รูปธรรมนามธรรมของตัวเองไม่ใช่เรื่องยาก

มันยากเฉพาะคนที่ไม่ดู เราละเลยที่จะดูเท่านั้นเอง

ถ้าเราอยากจะดู เราคอยรู้คอยดูไม่ใช่เรื่องยากที่เราจะรู้กายของตัวเอง รู้จิตใจของ  
ตัวเอง

ทุกคนรู้กายรู้ใจของตัวเองได้อยู่แล้วแต่ละเลยที่จะรู้ มันมีแค่นั้นเอง

เราชอบใจลอย นึกอกใหม่ เราชอบใจลอย เราชอบคิดถึงคนอื่น คิดถึงสิ่งอื่น

เราชอบคิดถึงอดีต คิดถึงอนาคต

อดีตไม่มีรูปธรรมนามธรรมในขณะนี้ อนาคตรูปธรรมนามธรรมนี้ยังไม่เกิดขึ้น  
อดีตนั้นรูปธรรมนามธรรมที่เคยมีอยู่ก็ดับไปหมดแล้ว

เราชอบคิดไปอดีตชอบคิดไปอนาคต เราทิ้งรูปธรรมนามธรรมที่มีอยู่ในปัจจุบันไป  
หรือสนใจรูปธรรมนามธรรมที่เป็นปัจจุบัน ก็ผ่านไปสนใจรูปธรรมนามธรรมของคนอื่น  
เช่นอยากรู้ใจคนอื่น แต่ละคนแปลกน่ะอยากรู้ใจของคนอื่น  
เราสนใจนะที่จะอยากรู้ใจคนอื่น เราอยาก让别人รู้ใจเรา แล้วเราก็ออยากรู้ใจคนอื่น  
นี่ก็ออกใหม่ เราไม่อยากรู้ใจตนเอง ยกเว้นเราอยากรู้ใจคนอื่น  
แต่ตัวเอง ใจตัวเองไม่รู้หรือก เเนีย เราไปหวังอะไรที่ไร้สาระมาก  
ลองหัดมารู้ใจตัวเอง ทำตัวเป็นคนรู้ใจตัวเองซะบ้าง  
แล้วจะพบว่าไม่ยากหรอกที่จะรู้ใจตัวเอง  
ร่างกายของเราก็คอยรู้สึกสิ มันมีอยู่แล้ว คอยรู้สึกมันเรื่อยๆ  
มันยืนอยู่ก็รู้ มันเดินอยู่ มันนั่งอยู่ มันนอนอยู่ มันหายใจเข้า มันหายใจออก  
ก็คอยรู้ไป มันจะยากอะไร

เราสนใจที่จะรู้กายคนอื่น เราสนใจที่จะดูกายคนอื่น สนใจที่จะรู้ใจคนอื่น  
สนใจที่จะให้คนอื่นเขาสนใจตัวเรา สนใจที่จะให้คนอื่นมารู้ใจตัวเรา  
เรื่องไร้สาระทั้งหมดเลย ของที่เป็นสาระแก่นสารกับชีวิตแท้ๆ เราไม่เอา  
ลองกลับมารู้สึกอยู่ในกายรู้สึกอยู่ในใจ สนใจในร่างกายตนเอง สนใจในจิตใจของ  
ตนเอง

คอยดูว่าขณะนี้ร่างกายเป็นอย่างไร คอยดูว่าขณะนี้จิตใจเป็นอย่างไร  
ไม่ใช่เรื่องยากที่จะรู้ อย่างร่างกายเป็นอย่างไร ในขณะนี้ร่างกายนั่ง  
ร่างกายนั่งอยู่ รู้สึกลงมา ร่างกายมันนั่ง แต่ไม่ใช่ที่นั่งเพ่งมันนะ  
ไม่ใช่ไปรู้สึกใจแข็งๆ เครียด จ้องไม่ให้กะพริบตา ไม่ใช่  
แค่รู้สึกถึงความมีอยู่ของร่างกาย แล้วมันอยู่ในอริยาบถอะไรก็แค่รู้สึกไป  
ไม่ต้องเอาตาไปดู รู้ด้วยใจนะ รู้ด้วยใจ  
เราหลับตา เรายกมือเราก็รู้สึกใช้ไหม รู้สึกถึงมันไว้ รู้สึกถึงร่างกายไว้  
เรารู้สึกถึงร่างกายบ่อยๆ ใจเราเป็นแค่คนรู้สึก  
เราจะพบว่าร่างกายกับจิตใจเนียเป็นคนละส่วนกัน เป็นคนละส่วนกัน

พวกเราลองทำให้สบายนะ หลับตาชะหน่อยก็ได้ เพื่อความเท่าเทียมกันปฏิบัติ  
หลับตาชะหน่อยก็ได้ ลืมตาแล้วหน้าทะเล้นไป  
หลับตานะแล้วลองเคลื่อนไหวขยับมือดู อย่าไปตีเอาหัวชาวบ้านนะ ขยับใกล้ๆ ของ  
ตัวเอง

ลองขยับมือดูก็ได้ จะยกแขนยกอะไร เบาๆก็ได้ รู้สึกไหมร่างกายมันเคลื่อนไหว  
รู้สึกไหม เห็นไหมใจเราเป็นคนรู้ เราไม่ได้เอาตาไปดู แต่ใจเราเป็นคนรู้  
บางคนนั่งพยักหน้า จีอกๆ จีอกนะ เห็นไหมร่างกายพยักหน้า  
ร่างกายนี้เป็นสิ่งที่ใจไปรู้เข้าใจ หัดอย่างนี้นะลองดู

ไม่นานเลยเราจะพบว่าร่างกายกับจิตใจเนี่ยเป็นคนละอันกัน เป็นคนละส่วนกัน  
พอคนละส่วนกันแล้วร่างกายยืนอยู่ เราก็อู้ซัดเลยว่าร่างกายมันยืนอยู่  
ไม่ใช่เรายืนอีกต่อไปแล้ว รูปธรรมมันยืนอยู่ นามธรรมมันเป็นคนดู  
รูปธรรมคือร่างกายมันนั่งอยู่ นามธรรมคือใจมันเป็นคนไปดู  
เพราะฉะนั้นรูปธรรมกับนามธรรมนี้เป็นคนละอันกัน ลองดูนะ ลองกลับบ้านดู  
คนไหนที่ยังแยกรูปนามไม่ได้ ลองทำอย่างที่เราพูดเมื่อคืนนี้นะ ลองทำดู  
นั่งหลับตาให้สบาย อย่าเคร่งเครียด แล้วก็ขยับตัวไป  
ขยับไปๆ แล้วก็แคร์รู้สึกนะ แคร์รู้สึกถึงว่าร่างกายมันขยับๆ  
รู้สึกไปเรื่อยๆ จะเห็นเลย ใจเรารู้มัน เราไม่ได้รู้ด้วยตา ขยับแล้วใจเราไปรู้มัน  
เนี่ยร่างกายกับจิตใจคนละอันกัน

ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์

วันอาทิตย์ที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๓

สารบัญ ←

# ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๑๐๕

โดย หมอผีร์

ตุลาคม ๒๕๕๓

สวัสดีค่ะทุกท่านที่อ่านไดอารี่หมอดู วันพฤหัสบดีที่ผ่านมามีโอกาสไปสูดอากาศต่างจังหวัดมา ทำให้รู้สึกหัวโล่งขึ้นเยอะเลยคะ สำหรับอาทิตย์นี้มีเรื่องราวความรักเข้ามาเยอะเลย มีอยู่คู่หนึ่งที่พิเศษนิดหนึ่งคะ พี่คนหนึ่งเป็นลูกค้าเก่าพี่ร์ที่เคยดูกันมานาน ตั้งแต่ครั้งแรกจำได้ว่าเคยเตือนเรื่องความรักไว้ ว่าชีวิตช่วงเวลาสองสามปีนี้ให้ระวังสามีชาวบ้านจะมายุ่งกับชีวิต ต้องพยายามหักห้ามใจไม่ยุ่งให้ได้ เมื่อครั้งก่อนหน้าครั้งนี้เธอกลับมาเล่าให้ฟังว่าเธอเจอสามีชาวบ้านมายุ่งเหมือนที่บอกไปเลย และทำตามคำแนะนำที่พี่ร์บอกไว้ไม่ได้ ว่าให้หักห้ามใจถอยออกมา

วันนี้เธอนัดดูดวงไว้สองคน เดินเข้ามาพร้อมกันในห้อง ผู้ชายคนหนึ่งวางตัวเหมือนเป็นเพื่อนกัน แต่ในความรู้สึกตอนนั้นกระแสที่ออกมาไม่ค่อยปรกติเท่าไรหือคือมีลักษณะเกินเพื่อนแน่นอน พอเริ่มดูให้เธอ ปีหน้าดวงเธอจะดีขึ้นในช่วงเวลาดวงตก ดวงความรักของเธอจะดีขึ้นตามด้วย ช่วงนี้ยังอันตรายในลักษณะของสภาวะรักซ้อนรักสามเศร้า

หลังจากนั้นได้คำนวณดวงผู้ชายคนนั้นไปด้วย เห็นว่าจังหวะชีวิตของเขาเป็นดวงรักซ้อนรักสามเศร้าเหมือนกัน เลยถามไปตรง ๆ ว่า ตอนนี้แอบคบกันในลักษณะซู้สาวใช่ไหม ดวงแสดงออกมาว่ามีภรรยาอยู่แล้ว ผู้ชายยอมรับตามตรงว่ามีภรรยาและลูกหนึ่งคน แต่ตอนนี้พวกเขาอยู่ต่างประเทศ โดยปรกติตัวเขาก็ทำงานอยู่ต่างประเทศ ตอนนี้อกลับมาพักผ่อน เขายอมรับว่าคบกันในทางที่ผิด

ทั้งสองเล่าว่าตอนนั้นเคยเลิกกันไปครั้งหนึ่งแล้ว พอเจอกันคราวนี้เลยผิดกันอีก บอกว่าไม่แปลกหรอกคะ คนที่เคยผิดศีลด้วยกันมา พอเวลาต้องมาเจอกันอีก

มันมีแรงเหนี่ยวนำทางจิตที่ทำให้รู้สึกปรารถนาซึ่งกันและกัน อย่างบอกออกมา เป็นภาษาพูดไม่ถูก คนที่เกือบเคยจะผิดศีลกันจะรู้กันดีว่าเวลาวิบากมันส่งคนมา ทดสอบจิตใจให้ละเมิดข้อกาเมนั้น ค่อนข้างวาบวามห้วนไหวมมาก ๆ

เคยเจอผู้ชายที่นอกใจภรรยา หรือเจอผู้หญิงที่คบสามีคนอื่น ความกระเพื่อม ห้วนไหวมจะเหมือนตอนมีรักแรกสมัยเป็นหนุ่มสาว จิตใจจะคิดถึงกันตลอด อยากจะคุยอยากจะทำอะไรกัน ยิ่งคนไหนพ่อแม่ดูหัวโบราณหน่อยยิ่งทรมาณยิ่งหนัก เพราะไม่ได้คุยไม่ได้เจอกัน ความรักที่มันมากกับความผิดจะมีลักษณะรุนแรง ดึงดูดจิตให้ดำดิ่งเหมือนรักแรก และยิ่งกว่านั้นจะต้องการการสัมผัส มีความ ต้องการทางร่างกายกันอย่างรุนแรงมากกว่าคนปกติ ถ้าจิตใจไม่รู้ทันกิเลสตรงนี้ กิเลสจะฉุดให้ไหลหลงดำ ให้ร่างกายเกินเลยกลายเป็นผิดศีลข้อกาเมไป

ความเป็นจริงความรู้สึกพิศواس ความรู้สึกคิดถึงจนทรมาณจะขาดใจ ความต้องการจะทิ้งอีกฝ่ายไปหาอีกฝ่าย หรือความทรมาณที่เป็นรอนนั้น มันปะปน ระคนกันจนทำให้คนส่วนใหญ่มักจะเข้าใจผิดว่าสภาวะเหล่านี้เป็นความรัก คิดว่าอีกฝ่ายเป็นเนื้อคู่ของตัวเอง ไม่เคยมีใครสะกิดใจกันเลยว่า ความรักที่มันเกิด บนการทำร้ายคนอื่น มันปนกับความปวดแสบปวดร้อนนิด ๆ แล้วยังต้องโกหกคน อื่นอีก แค่เริ่มต้นพบกันก็ต้องทำบาปแล้ว และยังหลงคิดว่าเป็นคู่บุญกันอีก

ส่วนใหญ่จะตาสว่างตอนที่เลิกกับแฟนคนเก่าแล้วมาใช้ชีวิตร่วมกันกับคนใหม่ ก็เพิ่งรู้ว่าตัวเองคิดผิด เท่าที่เห็นมาผู้ชายที่ไปมีเมียน้อยส่วนใหญ่จะกลับมาตาย รังกับเมียหลวงที่ใจกว้างให้อภัย ผู้หญิงที่นอกใจสามีไปอยู่กับผู้ชายคนอื่น ทำได้แค่นี้ก็เสียตายอดีตสามีเท่านั้นทำอะไรมากกว่านี้ไม่ได้

บอกทั้งคู่ไปตรง ๆ ว่าการเริ่มต้นคบกันแบบนี้ไม่ใช่คู่บุญหรือกนะกะ ซึ่งที่ผู้หญิง พิธีเคยบอกไว้แล้ว จิตใจเธอรู้สึกผิดไม่ใช่น้อย เธอหักห้ามใจในการโดนต้อนไปไม่ได้ ตอนนั้นได้จาระไนให้ฟังว่าทั้งคู่ลักษณะเป็นคู่เวรกันแบบไหน ให้เริ่มต้นดูจากเรื่อง งานก่อน คือผู้ชายมีดวงงานหนักมาก ไม่ค่อยชอบใช้เงิน ส่วนที่ผู้หญิงเงิน มรณะ ชอบใช้เงินได้เงินง่ายไม่ค่อยเก็บ แค่นี้ก็เกิดการทำร้ายกันได้ง่าย ๆ คือถ้าให้ผู้ชายเก็บจะอยู่หมด สุดท้ายพอผู้หญิงขอก็ต้องใจอ่อนให้ ตัวเองทำงาน

หนักแค่นั้นไม่ค่อยได้ใช้เงิน เกิดความขัดแย้งกันได้ง่าย พี่ผู้หญิงรีบแทรกมานิดหนึ่งว่าจริงคะ ก่อนหน้านีทำงานด้วยกันเขาทำงานหนักมาก ส่วนตัวเองใช้เงินง่ายเยอะจริง ๆ

เรื่องที่สองที่ผู้ชายเคยทำกรรมเรื่องใจร้อนอารมณ์ร้ายกับที่บ้านมามาก ปัจจุบันจะไม่ค่อยหนักเท่าอดีตชาติเท่าไร แต่จะเป็นผู้ถูกกระทำแทน ดวงพี่ผู้หญิงเป็นคนใจร้อนเฉพาะคนในบ้าน มักจะใช้คำพูดให้คนในบ้านเสียใจง่าย ส่วนกับคนข้างนอกจะเป็นเหมือนนางฟ้า ซึ่งอันนี้ที่ผู้ชายเหมือนเริ่มโดนมาบ้างแล้ว รู้สึกจะเข้าใจ

เรื่องที่สามที่ทั้งสองจะทำร้ายกันคือ มีปัญหาทะเลาะกันเรื่องเงิน งาน เรื่องคำพูด สุดท้ายที่ผู้ชายจะต้องหาทางออกโดยการนอกใจพี่ผู้หญิงแน่นอน เพราะเป็นคนไม่ค่อยเถียงไม่ค่อยพูด ไม่อยากมีปัญหา จะเลือกหนีปัญหาโดยไปหาเมียอื่น้อยเป็นที่พึ่งจนได้

ทั้งสองคนทำกรรมเรื่องความรักกันมา ทำให้ครองคู่กันได้ยาก แต่ถ้าจะคิดครองคู่กันจริง ๆ พี่ผู้ชายต้องเลือกที่จะไปหย่ากับทางโน้นมา พี่ผู้ชายก็บอกมาว่าค่อนข้างยากครับ ผมไม่อยากจะทำร้ายภรรยาเพราะเธอเป็นคนน่าสงสาร ก็บอกว่าในเมื่อหย่ามาได้ ต้องเลือกที่จะคบกันในลักษณะของเพื่อนแทน คือไม่เกินเลยกัน ทางกาย ให้ตั้งใจกันใหม่ว่าชาตินี้ที่เกิดมาครองคู่กันไม่ได้เพราะทำกรรมร่วมกันมา ทำให้เป็นคู่เวรมากกว่าเป็นคู่บุญ

พี่ผู้ชายถามเพิ่มว่า ถ้าหากว่าวันหนึ่งผมเลิกกับภรรยาเองโดยไม่มีพี่ผู้หญิงเป็นตัวแปร แล้วกลับมาคบกันจะเป็นยังไง ก็ตอบไปตามเดิมว่า การเจอกันมันเป็นลักษณะของคู่เวร มันจะเดือดร้อนสามเรื่องคือ งาน เงิน อารมณ์คำพูด จนเกิดการนอกใจกันจนได้ ค่อนข้างหลีกเลี่ยงเรื่องนี้ได้ยาก ทั้งสองคนนิ่งไปพร้อมทบทวนเรื่องราวตั้งแต่คบกันมา ค่อนข้างมีลักษณะการทำร้ายกันมากกว่าการเกื้อกูลกัน ทั้งสองคนค่อนข้างใช้ชีวิตในลักษณะอย่างนี้มานานเหมือนกัน เพราะผู้ชายกลับมาอยู่เมืองไทยหลายเดือน ทำให้เรียนรู้นิสัยในลักษณะเลวร้ายเหล่านี้ได้

บอกทั้งสองคนไปว่าอย่าทำกรรมร่วมกันไปมากกว่านี้เลย เห็นไหมคะ ว่าค่อนข้างผูกกันแบบคู่เวรมากกว่าคู่บุญ อย่าให้ความเหนียวแน่นทางจิตที่พร้อมจะดิ่งลงเรื่อง

ราคาмаปกติความจริงเลยคะ ทั้งคู่เหมือนจะยอมรับอยู่แล้วคะ ว่ามันมีแรง  
เหนียวนำเรื่องทางเพศค่อนข้างสูง ซึ่ให้ทั้งคู่เห็นว่าไพราคา ทำให้ไหลลงต่ำมันเป็น  
แบบนี้แหละ คบกันไม่เห็นจะส่งเสริมกันเท่าไรเลย มีแต่ไหลลงต่ำ

การเห็นตามความจริงและยอมรับตามความจริง จะทำให้แยกแยะออกว่าคู่บุญกับ  
คู่กรรมมันแตกต่างกันยังไง ไม่ใช่การอยู่แบบยอมทน ยอมให้อภัยครั้งแล้วครั้งเล่า  
ไม่ใช่การทนทุกข์ทรมานกับความรู้สึกผิดไปจนตาย

การเจอกันในลักษณะที่อีกฝ่ายมีคู่อยู่แล้ว มักจะนำมาซึ่งความเดือดร้อนกันสามเรื่อง

๑. เจ้าซู้ อีกฝ่ายหนึ่งจะมีลักษณะนอกใจกันง่ายแน่นอน
๒. อารมณ์อีกฝ่ายจะร้าย
๓. ใช้เงินเปลือง ผลาญเงินไม่เคยส่งเสริมให้รุ่งเรือง

สังเกตจากคนรอบข้างที่เคยประสบชีวิตซู้สาวดูได้คะ จะทำให้เห็นความจริงได้ไม่ยาก

รายการวิทยุออนไลน์ “คุยแคะแกระกรรมกับหมอพีร์”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอพีร์พูดคุยและคุยแคะแกระกรรม  
ในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ [www.goodfamilychannel.com](http://www.goodfamilychannel.com) นะคะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอพีร์ในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ [diarymordo@hotmail.com](mailto:diarymordo@hotmail.com) นะคะ

หรือติดต่อดูดวงกับหมอพีร์ได้ที่

[mor-pee@hotmail.com](mailto:mor-pee@hotmail.com)

๐๘๗-๘๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๘๒๔

๓๗๘๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร

สารบัญ ←

ถาม - ศรัทธากับมงายต่างกันอย่างไร แล้วเราจะแยกแยะกันออกจากกันได้  
อย่างไรคะ

ศรัทธาที่ปราศจากการพิจารณาประกอบ โน้มเอียงที่จะเป็นความมงายครับ  
ส่วนศรัทธาที่มีการพิจารณาแล้ว  
(หรือให้ดีกว่านั้นคือเห็นตามจริงจากประสบการณ์แล้ว)  
ว่าสิ่งที่ศรัทธามีคุณอย่างไร มีโทษอย่างไร

เมื่อใดพิจารณาแล้วว่าสิ่งที่ศรัทธา เช่นพระพุทธรูปเจ้าและคำสอนของท่าน มีแต่คุณ  
คือเอื้อให้ดำรงตนอย่างเป็นสุข มีชีวิตโดยไม่ต้องหวาดกลัว  
กับทั้งไม่มีโทษ คือไม่ต้องเอาความเชื่อทางศาสนาไปเป็นข้ออ้างเบียดเบียนใคร  
มีชีวิตโดยไม่ต้องเป็นที่หวาดผวาทรงใครๆ  
พอตรึกตรองรอบคอบแล้วจึงยึดพระพุทธรูปเจ้ากับคำสอนของท่านเป็นสรณะ  
อย่างนั้นเรียกว่าศรัทธาอันประกอบด้วยปัญญา

ความเชื่อในช่วงเริ่มต้นเพียงน้อยนิดนั้น  
คือศรัทธาที่เปรียบเหมือนเปลวไฟดวงน้อยบนหัวไม้ขีด  
แต่ก็อาจกลายเป็นชนวนความสว่างที่ยั่งยืน  
ขอเพียงนำเปลวไฟน้อยไปประดิษฐานให้ถูกที่  
เช่นใส่เทียนใหญ่คือปัญญาอันตั้งล้า มั่นคง สติปัญญา ความมีเหตุผล  
และประสบการณ์ประจักษ์แจ่มแจ้งเท่านั้น  
จะรักษาศรัทธาไว้ได้ตลอดรอดฝั่ง กระทั่งตัวตายไปพร้อมกับศรัทธา  
เปรียบเหมือนคนตาบอดที่ผ่าตัดได้ดวงตาแล้ว  
ลืมตาขึ้นเห็นสีสนและความจริงทั้งหลายแล้ว  
ก็ย่อมไม่มีคนตาบอดและคนตาดีที่โหนมาหลอกได้ว่า  
โลกและสีสนความจริงเป็นอย่างอื่น ไม่ใช่อย่างที่กำลังเห็น



อย่างไรก็ตาม ในแง่ของศรัทธาในศาสนาแล้ว  
เมื่อยังไม่ถึงจุดที่ 'ได้ดวงตาเห็นความจริง'  
ก็อาจมีหลายสิ่งที่คลุมเครือก้ำกึ่งกันอยู่  
บางครั้งแม้ศรัทธาอย่างมีปัญญาประกอบแล้ว ก็เหมือนจำต้องมงมายเชื่อไว้ก่อน  
ยกตัวอย่างเช่นศาสนาพุทธบอกว่ากรรมวิบากมีจริง ทุกสิ่งมีเหตุผลที่มาที่ไปเสมอ  
เราสนใจพิจารณาตามแล้วก็คล้อยตามได้  
โดยไม่รู้สึกว่าตัวเองเหมือนคนโง่ที่ใครพูดมาก็เชื่อหมด  
แต่กรรมวิบากก็เป็นเรื่องจินตนาการ  
ถ้าขาดสมาธิผ่องแผ้ว ขาดตาทิพย์ทะลุมิติกรรมวิบาก  
เราก็ไม่อาจพิสูจน์จะแจ้งด้วยจิตตนเองอยู่ดี

ตรงนี้แหละ ตรงที่ตระหนักว่ายังต้องฟังผู้อื่นพูด ก็ต้องอาศัยศิลปะ  
อาศัยหลักการแยกแยะว่าเรารับฟังอย่างมงมาย  
หรือรับฟังด้วยศรัทธาที่ประกอบปัญญา

เอาง่ายๆอย่างนี้เลยครับ หากศรัทธาแล้วเราถูกปล้นปัญญา  
ปล้นเหตุผล ปล้นความเป็นตัวเราไปหมด  
เขาใช้วิธีบีบคอ บอกอะไรเราต้องเชื่อหมด ชูอะไรเราต้องหงอหมด  
อย่างนั้นเขาวางตัวเป็นผู้ทำให้เชื่ออย่างมงมายแล้ว

แต่หากศรัทธาแล้วเรายังมีปัญญาคิดอ่านอะไรทะลุปรุโปร่ง  
อ่านปัญหาขาด แก่ข้อติดขัดได้หมด  
กับทั้งยังคงเป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องตกอยู่ในภาวะพึ่งพา  
เป็นผู้ได้เหตุผลที่ทำให้ชีวิตเป็นสุขขึ้นเรื่อยๆทั้งทางใจและทางกาย  
อย่างนี้เขาส่งเสริมให้เรา มีศรัทธาในแบบที่เป็นชาตังให้ปัญญาแข็งแรง ยั่งยืน  
ยิ่งฐานศรัทธากว้างขวางมั่นคงเพียงใด ปัญญาก็ยิ่งต่อยอดขึ้นสูงได้มากขึ้นเพียงนั้น

ทั้งหมดที่กล่าวมาก็กล่าวตามเนื้อผ้าณะครับ  
ไม่ใช่ข้อตัดสินแบบจำเพาะเจาะจงลงไปศาสนาไหนหรือคนกลุ่มใด  
พระพุทธองค์เคยให้หลักการไว้ว่าจะเชื่อนั้นอย่าเชื่อเพราะเหตุผลอื่นใด

ขอให้คำนึงเพียงประการเดียวว่าเชื่อแล้วเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ  
มีผลเป็นสุขหรือเป็นทุกข์กับตนเองและผู้อื่น  
นี่แหละครับจึงจะกล่าวได้เต็มปากว่าเรามีศรัทธาแบบพุทธ



สารบัญ ←

# พระเครื่อง พระธาตุ พระแท้

โดย aston27



(ขอขอบคุณภาพประกอบโดยฝีมือและความเมตตาของคุณ SevenDaffodils ครับ)

ในบรรดาสิ่งที่ชาวพุทธเรียกกันว่าวัตถุมงคล  
พระเครื่องน่าจะเป็นของยอดนิยมอันดับหนึ่ง เพราะหาง่ายที่สุด

รองลงมาก็น่าจะเป็นพระพุทธรูป  
แต่คงไม่มีใครเอาพระพุทธรูปมาห้อยคอนะ ^^

ช่วงนี้มีข่าวฮือฮากันในหมู่คนบางกลุ่มว่า มีวัดแห่งหนึ่ง  
เปิดให้ประชาชนทั่วไปมาขอรับพระบรมสารีริกธาตุได้

สองสามวันก่อน มีบางคนมาปรึกษาผมว่า..  
ถ้าเราเกิดนึกสงสัยว่า พระบรมสารีริกธาตุที่ว่า มันของจริงหรือปลอม  
เราจะบาปไหม ^^”

ผมเคยสนทนากับพระอาจารย์อนิล ธัมมสาภิโย (ศากยะ) ด้วยคำถามว่า ถ้ามีคนสงสัยว่า พระพุทธเจ้ามีจริงรีเปลา คนนั้นบาปไหม ท่านแสดงทรรสนะไว้น่าฟัง ท่านบอกว่าต้องเข้าใจคำว่า “บาป” ก่อน

บาป แปลว่า สิ่งที่คุณดีหลีกเลี่ยง คนดีไม่ทำ ทำแล้วใจเศร้าหมอง ท่านบอกอีกว่า พุทธเป็นศาสนาของการ “รู้” ไม่ใช่การ “เชื่อ”

ธรรมดาคนเรา “เชื่อ” อะไรในวันนี้ พรุ่งนี้มีข้อมูลใหม่ก็อาจ “ไม่เชื่อ” ได้ การอยู่บนพื้นฐานของความเชื่อ จึงเป็นศรัทธาที่คลอนแคลน

แต่ถ้า “รู้” อะไรขึ้นมาแล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ต้องเชื่ออีกต่อไป พ้นจากเชื่อละ

เหมือนมีคนพูดกันว่าผมหล่อสู้สีกะเคน ธีรเดช (กล้าสมมติเนาะ) - -“ บางคนอาจจะเชื่อ บางคนไม่เชื่อ บางคนอวักละ

ครั้นพอเห็นรูปที่ผมแอบโพโต้ขอไว้

บางคนยังเชื่ออยู่ บางคนไม่เชื่อแล้ว บ้างที่เคยไม่เชื่อ อาจกลับมาเชื่อ

บ้างที่ไม่เคยอวักล ก็เริ่มความหาคะโรณกันให้ควัก

แต่พอเจอตัวจริง มันรู้ชัดละ

ว่าคุณแอสตันหน้าตาเียน พอกะตุ๊กตาที่โดนห้อยอยู่ตรงท้ายใต้รถแท็กซี่ ก็เป็นอันได้ข้อสรุปเพราะรู้แล้ว ไม่ต้องเชื่อหรือไม่เชื่ออีกต่อไป ^^

ฉะนั้น การตั้งคำถามไม่ใช่บาป ถ้าตั้งคำถามแล้วลงมือพิสูจน์

อยากรู้ว่าพระพุทธเจ้ามีจริงไหม ก็ลองศึกษาคำสอนท่านแล้วทำดู

พระพุทธเจ้าก็ทำหายคนทั่วไปอยู่แล้วว่า เอหิภัสสิโก

ฟังบอกกับผู้อื่นว่า ท่านจงมาทดลองดูเถิด

ถ้าทำแล้วได้ผล ทุกข์มันหล่นหายไปเห็น มันสั้นลง เล็กกลง

เห็นกิเลสบอ้ยขึ้น แต่หลงไปในกิเลสนั้นน้อยลง มีสติ มีสมาธิขึ้น

ความรู้สึกว่ามีอึดตา ตัวตน มันก็บางลง เห็นแต่ของไม่เที่ยง ไม่ทน

ก็น่าจะรู้และตอบตัวเองได้ว่า ในเมื่อพระธรรมเป็นของจริง  
พระพุทธรูปเจ้าละจริงด้วยไหม

มาถึงเรื่องพระเครื่อง พระธาตุก็เหมือนกัน ผมตอบไปว่า  
พระเครื่องแท้ไม่แท้ ต้องไปถามเซียนพระนะ เราดูไม่เป็นหรอก

บอกได้แต่ว่า ถ้าจะห้อยคอเพื่อเตือนสติ เตือนใจให้มีศีล  
เตือนตนว่าอย่าประมาทในกิเลสหรือกุศลแม้จะเล็กน้อย  
จะเป็นพระแท้กรุไหน วัตถุอะไรก็ไม่สำคัญ

เพราะความเป็นพระแท้ คือความเป็นพุทธะของใจเรา  
ถ้าเราตั้งใจรักษาศีล มีสติ ภาวนา ใจเราตื่น เราก็เป็นพระอยู่แล้วโดยตัวเอง

ส่วนพระธาตุ ผมก็ไม่รู้หรอกว่าแท้ไม่แท้ เพราะดูไม่เป็น แต่ผมก็รับมาบูชา  
เพราะผมเห็นแล้ว ผมนึกถึงพระพุทธรูปเจ้า มีปิติ ใจผมสงบ เป็นสุข

มันไม่ได้สำคัญว่า พระธาตุท่านเสด็จมาจริงไหม  
มันสำคัญว่าเรารู้จักทำที่มีประโยชน์ต่อพระธาตุนี้หรือเปล่า

ก็เหมือนพระพุทธรูปที่มีคนพูดว่า ไปไหว้ทองเหลืองไหว้ปูนทำไม  
ก็ถูกของเขานะ แต่เราไม่เห็นแค่ทองเหลืองหรือปูนไง

แต่จะเห็นอะไร คุณต้องไปถามใจคุณเองละ

สุขสันต์วันที่ยังมีโอกาส “ตื่นรู้” กันทุกคนครับ 🙏

สารบัญ ←

# Best of time - ปัจจุบันสำคัญที่สุด

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์

รูปภาพประกอบจาก <http://www.kwamjumsan.com/>



“คนเรานี้ คิดให้ดีก็น่าชื่น อยากรจำกลับลืม อยากรลืมกลับจำ”

มีใครเคยสงสัยไหมครับว่า “ความทรงจำ” ที่คิดว่า “เป็นเรา” นั้น ทำไมมันถึงไม่ค่อยเป็นอย่างไรเราต้องการเอาเสียเลย

เรื่องเจ็บปวด ความหลังเศร้า ๆ เรื่องร้ายฝังใจที่ควรลบเลือน ลืมไปเสียเร็ว ๆ มันกลับจดจำแม่นยำ ระลึกถึงที่ไร ภาพเก่า ๆ ก็ย้อนมาเป็นฉาก ๆ ทำให้เจ็บซ้ำ เจ็บซาก ทุกข์แล้วทุกข์อีก





คู่ที่สอง...รักที่อยากจำ...กลับลืม

ลุงจำรัสกับป้าสมพิศ คู่รักวัยไม่ใกล้ฝั่ง ที่เพิ่งได้พบ และคบหากัน ในยามที่เห็น  
ฝ่าโลงแจ่มอยู่รำไร...ต้องการใช้ชีวิตที่เหลือร่วมกันจนวันสุดท้าย แต่ไม่สามารถ  
ทำได้ เพราะลุงจำรัสเป็นโรคอัลไซเมอร์ ความทรงจำหดหายลงทุกที  
ถึงรักป้าสมพิศมากแค่ไหน แต่อีกไม่นานแกก็จะลืม

หากป้าสมพิศไปอยู่ด้วยก็ต้องรับภาระหนัก ดูแลคนป่วย ซึ่งลูกของป้าสมพิศ  
ไม่ยอมเด็ดขาด อีกทั้งยังต้องการให้ป้าไปอยู่ที่อเมริกาด้วยกันอย่างสุขสบายในวัย  
ชรา มากกว่าต้องมาเหน็ดเหนื่อยดูแลคนแก่วัยเดียวกัน และอาจต้องเป็นภาระให้  
กับลูก ๆ ของลุงจำรัสอีกด้วย

บางที ถ้าวางกายป้าสมพิศแข็งแรงกว่านี้ หรือถ้าโรคอัลไซเมอร์จะไม่มาพราก  
ความทรงจำ ความแข็งแรงของร่างกายไปจากลุงจำรัส...ทั้งคู่ก็อาจได้อยู่ร่วมกัน

แต่สังขารร่างกาย และ “สัญญา” ความจำได้ หมายรู้...เคยอยู่ใต้อำนาจ ให้เรา  
บังคับ สั่งการมันได้เสียที่ไหน



ความจำได้ หมายถึง มันลอกให้เราหลงคิดว่าเป็นโน้น เป็นนี้ เคยรู้สึกอย่างนั้น  
เคยรู้สึกอย่างนี้...เสร็จแล้วมันก็ลอกให้เชื่อว่ามีเรา - มีเขา...มีตัวตนจริง ๆ ให้  
ยึดถือ

อดีต...เรื่องที่ผ่านมาแล้ว...มันก็แค่...สิ่งที่จำได้ กับจำไม่ได้...

อนาคต...เรื่องที่ยังมาไม่ถึง...มันก็แค่...สิ่งที่คิด เรื่องราวที่ปรุงแต่งล่วงหน้า  
มัน...ไม่มีจริงในปัจจุบัน

ลุงจำรัสไม่เคยสัญญาว่าจะไม่ลืมน้ำส้มพิศเพราะ...

“ไม่ลืมน้ำส้ม ไม่มีหอรอก...มีแต่ลืมน้ำส้มกับลืมน้ำส้มเท่านั้น...ฉันนะ มันแค่ลืมน้ำส้มไปหน่อย  
เท่านั้นเอง”

ทั้งสองอยู่ห่างกันคนละซีกโลก ด้วยความเข้าใจที่ว่า “จากกันตอนที่ยังจำได้นะ  
ดีแล้ว”

แต่ทั้งคู่ยังสามารถติดต่อกันได้ผ่านคอมพิวเตอร์ มีความสุขในปัจจุบันเท่าที่ยัง  
ระลึกถึงกัน...ไม่สนใจอดีตที่ลืมน้ำส้มไป ไม่พะวงกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง...ไม่ว่าอาจ  
จะต้องลืมน้ำส้มกันในวันหนึ่ง หรือกระทั่งมีวันที่ความตายมาพราก

เมื่อ “รู้” อยู่แค่ปัจจุบัน ใจ...มันก็เห็นสุข - ทุกข์เกิดดับแค่ปัจจุบัน

ไม่ทุกข์เกินความจำเป็น ไม่สุขเกินพอดี...

รู้ อยู่ พอ อยู่...แค่ปัจจุบัน

เมื่อฝ่ายรู้ว่าโอม...คนรักเก่ากำลังจะแต่งงานใหม่ เธอก็หมดหวังที่จะกลับไปคืนดี

“รู้” ทันทีว่าอดีตมันจบแล้ว ไม่มีทางย้อนคืน

สิ่งที่ทำได้คืออยู่กับปัจจุบัน โดยมีผู้ชายอีกคนยืนอยู่ข้าง ๆ

เขาคอนนั้นบอกกับเธอว่า...

“เราล่ะ มันพวกลืมน้ำส้ม...”

เราถึงยังไม่ลืมน้ำส้มเธอเลย

แต่เราก็มีรักครั้งใหม่ได้

เพียงแต่...รักครั้งนี้  
มันเกิดกับคนเดิมแค่นั้นเอง



สารบัญ ←

## มองแค่เพียงชีวิตนี้ไม่เพียงพอหรือ?

โดย งดงาม

rngodngam@gmail.com



Photo by Silawat

ในตอนที่แล้วเรากุญกันถึงเรื่องการมองกันให้ยาว ๆ ให้ตลอดสังสารวัฏนะครับ  
ถามว่าทำไมจะต้องมองให้ยาว ๆ ตลอดสังสารวัฏด้วย  
เรามองแค่เพียงชีวิตนี้ชีวิตเดียวไม่เพียงพอหรือ?

ขอยกตัวอย่างนะครับว่า สมมุติว่าเช้าวันนี้ เราตื่นขึ้นมาแล้ว  
เราพิจารณาว่า ในวันนี้เราจะทำอะไรกันดี เพื่อให้ได้สิ่งที่ดีที่สุดคุ้มค่าที่สุด

โดยเราจะพิจารณาเพียงแค่วันนี้วันเดียวเท่านั้น  
แต่จะไม่พิจารณาคำนิ่งถึงสิ่งที่เคยทำมาเมื่อวานนี้และในวันก่อน ๆ หน้าที่เลย  
และจะไม่พิจารณาคำนิ่งถึงผลที่จะเกิดขึ้นในวันพรุ่งนี้และในวันต่อ ๆ ไปเลย  
เราลองพิจารณากันนะครับว่าพิจารณาเพียงแค่วันนี้วันเดียวจะเพียงพอหรือไม่

หากเราพิจารณาเพียงแค่วันนี้วันเดียวเท่านั้น  
และไม่พิจารณารวันอื่น ๆ ในอดีตและวันอื่น ๆ ในอนาคตประกอบด้วยเลย  
สิ่งที่เราทำในวันนี้และคิดว่าดีที่สุด คุ่มค่าที่สุดแล้วนั้น  
อาจจะเป็นเพียงสิ่งที่เคยทำมาซ้ำ ๆ หลายครั้งแล้วในวันก่อน ๆ ที่ผ่านมา  
และก็เคยได้ข้อสรุปกับตัวเองในอดีตแล้วว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ได้เป็นประโยชน์แท้จริงเลย  
และไม่ควรที่จะทำอีกด้วย (ทำนองว่า จ้างให้ทำไร ก็ไม่อยากจะทำอีกแล้ว)  
แต่ด้วยความที่เรามองวันนี้เพียงแค่วันเดียว  
เราจึงลืมประสบการณ์ทั้งหลายที่ผ่านมาในอดีต  
เราจึงยังหลงไปทำสิ่งเดิม ๆ ที่ไร้สาระ และไม่ได้ประโยชน์แท้จริงเหล่านั้นอีก  
อันเป็นการเสียเวลาตนเอง และเสียโอกาสตนเองที่จะได้ไปทำสิ่งที่ดีกว่า มีคุณค่ากว่า

ยกตัวอย่างว่า เมื่อวานนี้เราได้ทำความสะอาดบ้าน และล้างรถแล้ว  
หากเราตื่นเข้ามาในวันนี้ และเราไม่คำนึงถึงเรื่องเมื่อวานนี้แล้ว  
เราก็อาจจะนำเวลาส่วนหนึ่งในวันนี้ของเราไปทำความสะอาดบ้าน และล้างรถอีก  
ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นต้องทำเลย เพราะเพิ่งทำไปเมื่อวานนี้เอง

ยกตัวอย่างอีกว่า เมื่อวานนี้เราอาจจะไปทานอาหารที่ร้านอาหารแห่งหนึ่ง  
ซึ่งอาหารไม่อร่อยเลย ราคาแพง แถมสกปรกอีกด้วย  
แถมพอเราไปให้ความเห็นแนะนำกับทางร้าน เราก็โดนพนักงานด่าเรากลับมาอีกนั้น  
หากวันนี้เราไม่ได้คำนึงถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วเหล่านั้นในอดีตเลย  
ในวันนี้เราก็อาจจะไปทานอาหารร้านเดิมนั้นก็ได้

หรือกรณีอาจจะเป็นไปได้ว่า ในหลาย ๆ วันก่อนนั้น  
เราได้ทุ่มเทลงทุนทำอะไรไปมากมาย  
เพื่อที่วันนี้เราจะทำอะไรสักอย่างหนึ่ง อันเป็นการสืบเนื่องจากการลงทุนทำเหล่านั้น

แต่หากเราพิจารณาเพียงวันนี้วันเดียวแล้ว  
เราก็อาจจะไม่ได้ทำอะไรอันเป็นการสืบเนื่องต่อจากการลงทุนนั้น  
และเพื่อเก็บเกี่ยวผลจากการลงทุนในอดีตนั้น

ยกตัวอย่างว่า เราเก็บเงินมาหลายเดือน และจองที่พักและตั๋วเดินทางไว้เพื่อที่ว่า  
วันนี้เราจะพาครอบครัว หรือพ่อแม่เดินทางไปที่ยวสถานที่แห่งหนึ่ง  
พอถึงวันเดินทางแล้ว หากเราไม่คำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ทำมาในอดีตเพื่อการนี้แล้ว  
ในวันนี้ เราก็อาจจะไปเดินซื้อของไร้สาระและหมดเงินไปกับสิ่งนั้น ๆ  
โดยไม่ได้ผลคุ้มค่าดังที่ได้ตั้งใจและลงทุนทำไว้มากมายในอดีตเลยก็ได้

ยกอีกตัวอย่างหนึ่งว่า เราจองเป็นเจ้าของภาพงานกฐินที่วัดแห่งหนึ่งไว้  
เรานัดญาติธรรมมากมาย และลงทุนเตรียมงานและสิ่งของทุกอย่างไว้พร้อมแล้ว  
รอเพียงว่าวันนี้เราจะไปร่วมงานกฐิน และดำเนินพิธีการให้เสร็จสมบูรณ์เท่านั้น  
หากวันนี้เราตื่นขึ้นมาแล้วเราไม่คำนึงถึงทุกสิ่งทั้งหลายที่ได้ทำไปเมื่อวานนี้และในอดีต  
เราก็อาจจะไม่ได้ไปงานกฐินในวันนี้ และเราอาจจะไปเสียเวลาทำอะไรไร้สาระก็ได้

เราจึงจะเห็นได้นะครับว่า ในการพิจารณาว่าวันนี้เราจะทำอะไรที่สำคัญที่สุด  
เราก็ควรจะพิจารณาคำนึงถึงวันก่อน ๆ ในอดีตว่าเราได้ทำอะไรมาประกอบด้วย

ในอีกทางหนึ่ง เราเองก็ต้องคำนึงถึงวันข้างหน้าในอนาคตประกอบด้วย  
หากเรามองเพียงวันก่อน ๆ ในอดีต และมองวันนี้

โดยไม่คำนึงถึงวันหน้าในอนาคตแล้ว

สิ่งที่เราทำในวันนี้และคิดว่าดีที่สุดนั้น

อาจจะเป็นสิ่งที่ไม่คุ้มค่า และไม่เป็นประโยชน์เลย

และอาจจะเป็นสิ่งที่ไม่ผลร้ายอย่างมากมายในอนาคตด้วยก็ได้

ยกตัวอย่างเช่นว่า มีใครสักคนมาทำให้เราโกรธและไม่พอใจอย่างมาก  
และเราไปทำร้ายเขาหรือไปฆ่าเขา เพื่อสนองความโกรธและไม่พอใจนั้น  
ต่อมาเราก็ต้องไปติดคุกตลอดชีวิต หรือกระทั่งอาจจะโดนประหารชีวิต  
หรือยกตัวอย่างว่า เราดื่มสุราจนเมามาย และขับรถกลับบ้าน  
ระหว่างทางเกิดอุบัติเหตุ ทำให้คนอื่นพิการ หรือเสียชีวิต

หรือทำให้ตนเองหรือคนในครอบครัวพิการหรือเสียชีวิต เป็นต้น ก็จะทำให้เห็นได้นะครับว่า เราทำอะไรตามใจอยากเพียงชั่วคราวไม่นาน แต่ผลร้ายที่เกิดขึ้นในอนาคตนั้น อาจจะทำให้ผลเสียหายร้ายแรงได้

นอกจากนี้ หากเราไม่พิจารณาถึงวันหน้าในอนาคตแล้ว สิ่งใด ๆ ที่เราคิดว่าดีที่สุดในตอนนี้ที่ควรทำในวันนี้ นั่น แท้จริงแล้ว สิ่งนั้นอาจจะเป็นสิ่งที่ควรทำในวันหน้าในอนาคตก็ได้ เพราะโอกาสข้างหน้าในอนาคตก็ยังมีอยู่ แต่วันนี้เราอาจจะควรทำสิ่งอื่นที่สำคัญกว่าเสียก่อน

ยกตัวอย่างว่า สมมุติเราต้องเลือกว่าจะไปร่วมงานศพของเพื่อนคนหนึ่ง หรือไปร่วมงานเลี้ยงวันเกิดของเพื่อนอีกคนหนึ่ง ซึ่งทั้งสองงานจัดห่างไกลกันมาก โดยสมมุติด้วยว่าเพื่อนทั้งสองคนนั้นมีความสำคัญต่อเราเท่า ๆ กัน หากเราพิจารณาเพียงว่าวันนี้มีวันเดียวแล้ว ก็คงเลือกตัดสินใจได้ยาก แต่หากคิดว่าเพื่อนคนแรกตายในชีวิตนี้แค่คนเดียว และคงไม่มีงานศพคนที่สองในชีวิตนี้

ในขณะที่เราอาจจะมีโอกาส

ไปงานวันเกิดของเพื่อนคนที่สองอยู่อีกในวันหน้าในอนาคต

เช่นนี้ ก็อาจจะทำให้ตัดสินใจได้ง่ายขึ้นว่าควรจะไปร่วมงานไหน

เราจึงจะเห็นได้นะครับว่า

ในการพิจารณาว่าวันนี้เราควรจะทำอะไรที่สำคัญที่สุดนั้น

เราก็ควรจะต้องพิจารณาถึงวันหน้าในอนาคต ประกอบด้วยเช่นกันว่า

เราทำวันนี้เช่นนี้แล้ว จะเกิดผลอะไรในวันหน้าบ้าง และสิ่งที่เราจะทำในวันนี้นั้น เป็นสิ่งที่จะต้องทำในวันนี้เท่านั้น หรือเป็นสิ่งที่ยังรอทำในวันหน้าได้

หากเราเห็นตรงกันว่า ในการพิจารณาสิ่งสำคัญที่ควรจะทำในวันนี้ควรจะคำนึงถึง วันก่อน ๆ ในอดีต และวันหน้าในอนาคตมาพิจารณาประกอบด้วย

โดยพิจารณาเพียงแค่วันนี้วันเดียวยังไม่เพียงพอแล้วนะครับ

ฉันใดก็ฉันนั้น ...

หากเราพิจารณาสิ่งสำคัญที่สุดหรือมีคุณค่าที่สุดที่ควรจะทำในชีวิตนี้  
โดยจะพิจารณาเพียงชีวิตนี้ชีวิตเดียว  
โดยไม่คำนึงถึงชีวิตในอดีต และชีวิตในอนาคตเลย  
ก็ย่อมจะเป็นการพิจารณาที่คับแคบ และสั้นเกินไปครับ

บางท่านอาจจะบอกว่าเราไม่มีญาณวิเศษที่จะระลึกชาติในอดีต  
และเราก็ไม่มีญาณวิเศษที่จะรู้เห็นชีวิตในอนาคต  
ก็ขอเรียนว่าเราพอจะสามารถพิจารณากันได้ครับ  
โดยไม่จำเป็นต้องมีญาณวิเศษอะไรเหล่านั้นเลย  
(แล้วจะมาคุยต่อในคราวหน้าครับ)



## ตอนที่ ๒ พระราหูล (๒/๒)



โห้โฮ... แล้ว  
พระแม่ธรณีก็  
ออกมาช่วยหรือ  
พะยะค่ะ




ไซ่ลูก.....  
พระแม่ธรณีออกมา  
บิบบวยผม กระแสธาร  
ของพระแม่ธรณีพัดพาเอา  
กองทัพพญามารออกไปสิ้น  
พญามารจึงยอมศิโรราบ  
แต่โดยดี ในตอนนั้น



ทูลเสด็จ  
พ่อเลยลูก





อีกไม่นานเสด็จพ่อ  
ก็จะต้องเสด็จจากไปอีก  
โปรดประทานทรัพย์  
สมบัติให้ลูก  
เกิดพระเจ้าข้า

ราहुลสมบัติที่ลูก  
ขอพ่อเป็นสมบัติ  
ภายนอกกาย รุ่งแต่จะ  
นำพาให้เจ้าติดข้องอยู่  
ในสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด  
เจ้าปรารถนาเช่นนั้น  
จริงๆ หรือ ราहुล

เปล่าเลย  
พะย่ะค่ะ

ราहुล พ่อสละแล้วซึ่ง  
สมบัติทางโลกอันเต็มไป  
ด้วยความคับแค้น มีแต่  
สมบัติเหนือโลกคือพระธรรม  
คำสั่งสอน เป็นมรดกล้ำค่า  
ดั่งที่พ่อได้มอบให้แก่  
สงฆ์สาวกทั้งหลาย

สมบัตินี้มีต้อง  
แก่งแย่ง มีต้องชิง  
กันครองเป็นสมบัติ  
ที่ควรค่าแก่ลูกยิ่งกว่า  
สมบัติใดในโลก





หากเป็นรับสั่ง  
ของเสด็จพ่อ ไม่ว่าจะ  
จะเป็นสมบัติใด  
ลูกก็ยินดีรับ  
พะย่ะค่ะ

สารีบุตร  
เรื่องจัดการ  
ให้กุมารนี้  
บรรพชาเถิด



แต่พระโอรสยัง  
อายุน้อยนักพระเจ้าข้า  
มีอาจท่องข้อวัตร  
แบบเดียวกับ  
พระภิกษุได้



ราหุล ต่อแต่นี้เจ้า  
จะไม่ใช้พระโอรสอีกต่อไป  
จงมาบวชเป็นสามเณร  
ในร่มไทรพระพุทธรศาสนา  
ด้วยการเปล่งวาจาเข้าถึง  
พระรัตนตรัยเป็นที่พึง  
เจ้าทำได้หรือไม่







ทำได้ พระเจ้าค่ะ  
ต่อแต่นี้ข้าพเจ้าขอมิ  
พระพุทธรูป พระธรรม  
พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ขอ  
พระภิกษุโปรดรับการ  
บวชข้าพเจ้าเถิด



เรายินดีรับ  
พระโอรส



ราหุล  
ลูกแม่



เรื่องเป็น  
อย่างนี้เอง...  
นะครับ

ได้เห็นความรัก  
ที่พระพุทเธ้ามืด  
พระราหุล ทำให้  
หนูนาหายคิดถึง  
พ่อแม่แล้วละ

งั้นตอนนี้  
ให้เจ้าของเล่น  
ต่างดาวพาเรากลับ  
กันดีกว่านะ

จะ ไปกันเถอะ  
ของเล่นต่างดาว  
พาพวกเรากลับบ้าน  
แล้วเราจะหาโดนัท  
ให้เธอกินอีก  
เอาเปล่าละ

โฮโฮ !!  
ไปกันเลย

ฟิว

ฟิว



น้องซันน  
น้องซัน



เอ นั่นเสียง  
คุณยายหนี นี่เรากลับ  
มาเวลาเดิมที่เพิ่งเข้าไป  
ในกระป๋องนี้เลย  
นะครี๊บบ

ดีจังเลย  
ฉันเรารีบไปหา  
อะไรกินแล้ว  
กลับเข้าไปใหม่  
กันเถอะ



ว๊ากก  
ให้มิงค์พักบ้างซิ  
เค้าเหนื่อยเป็น  
เหมือนกันนะ  
ฮึ๋งอนแล้ว



ว๊าว.....  
ฉันพวกเราก็  
ไปหาคุณยาย  
กันก่อนก็ได้



อ้าว  
น้องชัน  
หายไปในไหน  
มาลูก





คุณยายอะ  
นี่เพื่อนผมอะ  
หนูนาครับ

สวัสดีค่ะ  
คุณยาย

ไหว้พระ  
เถอะลูก  
ตกลงเจ้านี่  
ไม่ใช่ผลไม้  
กระป๋อง  
หรือหะ



ฟัก

แล้วนี่ก็ อ้าวว....  
ของเล่นต่างดาว  
กลับไปอยู่ใน  
กระป๋องซะแล้ว



ซ่อนทำไม  
ออกมา  
เดี๋ยวนี้ละ

โ้ย โ้ย..  
เวียนหัว  
ไปหมดแล้ว



หนูนากลับบ้าน  
ก่อนนะคะ  
คุณปู้รออยู่  
เอ้อ เหนื่อย



หนุณา โดนัทคุณปู้  
หมดแล้วไม่ใช่เหรอ  
ที่บ้านเราคุณแม่เรา  
ทำขนมอร่อย  
มีเยอะแยะเลยนะ

คุณยายชะ  
ขอแบ่งขนม  
อร่อยๆ ให้เพื่อน  
ผมหน่อยนะชะ



เยอะๆเลย  
นะครี๊บบ  
คุณยาย

ได้สิจ๊ะ



จั้นไปกัน  
เลยนะครี๊บบ  
หนุณา





อรุณสวัสดิ์  
ขอบคุณแม่  
คุณพ่อยังไม่ตื่น  
เหรอครับ



ขนม ขนม  
เยอะแยะเลย  
ของชอบ



ยังหรอจ้่า  
เมื่อคืนพอกลับมา  
ดึกไปหน่อย แล้วนั้น  
พาใครมาด้วยละ



นี่หนูนาครับ  
เป็นนักเรียนที่เพิ่งย้าย  
มาอยู่ห้องเดียวกับผม  
แล้วบ้านก็อยู่ใกล้ๆ  
เราด้วยนะครับ

สวัสดิ์จ้่า หมม  
น่ารักจังเลยหนู ว่างๆ  
ขอน้ำวัดสดส่วนน้อย  
จะตัดชุดสวยๆ ให้  
น้าอยากตัดให้เด็กหญิง  
ใสมานานแล้ว



สวัสดิ์คะ  
คุณน้า





แม่ของฉันนี่  
เขาเป็นดีไซเนอร์  
ชุดที่ฉันนี้ใส่อยู่  
ก็มีมือแม่เขาละ

ขอบคุณค่ะ  
เดี๋ยวหนูต้องรีบ  
พอดีต้องเอาขนม  
กลับไปให้คุณปู่  
นะคะ



อะ ไซ้ะ  
เมื่อกี้ผมขอขนมของ  
หนูนามาทานจนเกลี้ยง  
ขอขนมที่คุณแม่เพิ่งทำ  
เสร็จให้หนูเอาไปให้  
คุณปู่กลับบ้านได้มั๊ย  
ครี๊บบ



อ้าวเธอ  
อยากได้ก็ซื้กกัชน  
ไปได้เลยจ้ะ วันนี้  
แม่โซ่วมีมือ  
เต็มที่

แม้ว่าแม่  
หยิบขนมออกมา  
จากเตาแล้วนี่นา  
หายไปไหนหมด  
แล้วนี่



เออ  
ผมจะต้องรีบพา  
หนูนากลับบ้านเน้อ  
หนูนาน้อ

เออ เออ  
ช่วยคะ



สุดท้าย

ผมไปส่ง  
หนูนากลับบ้าน  
ก่อนนะครั้บ







จ๊าก!

อยากกินก็ขอ  
ติๆๆ ซิ อย่า  
ขโมยมันไม่ดี

จ๊ากๆ เจ็บๆ  
ก็มันอร่อยนี่นา  
หนูนาขอขนมกิน  
ให้มึงคินหน่อย  
นะกับ



เจ้านี้กินจุ  
จริงๆเลย



นี่เมจิค มิงค์  
อย่าลืมหันตึก  
จะพาเราไปเที่ยว  
เมืองธรรมะอีกนะ





เมื่อก่อน คนที่  
บวชให้พระราहुล  
คือใครหรือ  
เราอยากรู้จักจัง

ภาพงออกมา  
พระรูปนั้นคือ  
พระสารีบุตร



โผ้ววว



อยากไปเห็น  
ของจริงจังเลยอะ  
พาไปหน่อยซิ  
แมจิก มิงค์

## อ่านย้อนหลัง

ตอนที่ ๑ แนะนำตัวละคร

[http://www.dharmamag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=326&Itemid=78](http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=326&Itemid=78)

ตอนที่ ๒ พระราहुล (๑/๒)

[http://www.dlitemag.com/index.php?option=com\\_content&view=article&catid=47:lite-comic&id=460:2010-10-06-16-45-27&Itemid=59](http://www.dlitemag.com/index.php?option=com_content&view=article&catid=47:lite-comic&id=460:2010-10-06-16-45-27&Itemid=59)



สารบัญ ←

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

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

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

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

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ขบคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

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

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคโดยเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น 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 หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับผิดชอบไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศ ปฏิบัติภา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน  
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหมอ

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ  
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน  
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ  
ผู้อ่าน จากแง่มุมต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้  
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน  
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เชี่ยวชาญ ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน  
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ  
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล  
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน  
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา  
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น  
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

## ๒. อ่านสัปดาห์ ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น  
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด  
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา  
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ  
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม  
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน  
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์  
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน  
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ  
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

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

**๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย**  
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่  
สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้  
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย  
ตกใจ (!)**  
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง  
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรอกหรือ? ฉันท  
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**  
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ  
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนโค้ดโมดของ  
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากรู้ให้ช่วยดูการตัด  
คำด้วยนักษะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน  
ได้สั้น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด  
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่  
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่ขอให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม  
ข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่ขอให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า  
ผลกรรมข้อกาเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)  
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

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

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์  
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่า  
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ  
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น  
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม  
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ



ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

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

## ๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยนะคะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

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

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

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

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

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## 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 ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้อ่านพิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา  
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่  
<http://www.dharmamag.com/>