

# ธรรมะใกล้ตัว

## dharma at hand

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

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



### ธรรมะจากพระผู้รู้

วิชาความรู้ต่างๆ ไป อาจเพียงพอต่อการดำรงชีพ แต่ไม่เพียงพอต่อการดำรงอยู่อย่างมีความสุข

หน้า ๘

### ไดอารี่หมอดู

ใครที่กำลังเป็นทุกข์เพราะหามีคำแนะนำดีๆ อีกเช่นเคย อ่านแล้วมีกำลังใจอยากยิ้มสู้

หน้า ๑๔

### ลัทธิเพเหระธรรม

ในความรู้สึกของคนทั่วไป “ยิ่งให้ ยิ่งเสีย” แต่คุณบัวตองบอกเราว่า “ยิ่งให้ ยิ่งได้”

หน้า ๑๙

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ธรรมะจากพระผู้รู้ ๘

ไดอารี่หมอดู ๑๔

สัพเพเหระธรรม ๑๗  
► ยิ่งให้ ยิ่งได้

เรื่องสั้นอิงธรรมะ ๒๒  
► ธรรมะ เสมือนลมหายใจ

รูปชวนคิด ๒๖

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรีนัย โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ญัสวีธรา ปณิตานแต่

ของฝากจากหมอดู: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เขียวธรรม: เกสรา เต็มสินวาณิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏากริษฐ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนากิรัช

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ญัสวีธรา ปณิตานแต่ • ญัสวีธรา ปณิตานแต่

ญัสวีธรา ปณิตานแต่ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล โชติกเสถียร • พรดาวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเสียมมาศ

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา โดวีวิชญ์

พิทา จารุพูนผล • พีรยสดี อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาดินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวิภาส

วิมุตติยา นีวาดังบกษ • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทาภรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน

สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วง

อนัญญ์อร ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตริโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

โพลิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พีรยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสนา

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ผมได้รับเชิญจากกรมสุขภาพจิต  
ให้ไปบรรยายเพื่อสร้างกำลังใจผู้ป่วยจิต  
ซึ่งปัจจุบันมีแต่เรื่องทำให้ผู้คนห่อเหี่ยว  
ไหนจะเศรษฐกิจ ไหนจะใช้หัว  
ระหว่างที่ผมเตรียมเอกสาร  
ก็รู้สึกว่ายากผื่อแผ่วข้อหลัก  
ซึ่งผมออกแบบไว้ให้เป็นวาทะ  
มีใจความต่อเนื่องกัน  
ให้ท่านทั้งหลายที่ติดตามธรรมะใกล้ตัวได้อ่าน  
เผื่อเป็นกำลังใจสำหรับใครที่อาจจะกำลังต้องการครับ

- ในโลกนี้มีหลายสิ่งเกิดขึ้นจริง แต่ไม่มีสิ่งใดเลยที่เป็นตัวเป็นตนจริงๆ ไม่นานก็ต้องเปลี่ยนจากความเป็นอย่างหนึ่งไปสู่ความเป็นอีกอย่างหนึ่งแล้ว
- แต่ละปีคือขั้นบันไดลงสู่หลุมศพ ทุกขั้นบันไดมีทั้งเสียงและความว่างเปล่าโรยอยู่ แล้วแต่คุณจะมีมองเห็นอะไรก่อน และเต็มใจเก็บอะไรไปบ้าง
- ถ้าแม้แต่ตาที่ใสสว่างยังมองไม่เห็นขั้นปัจจุบัน แล้วใจที่มีตบอดจะเห็นขั้นต่อไปได้อย่างไร
- การเสียเวลาให้กับความเศร้าหนึ่งนาที อาจไม่ได้หมายถึงการสูญเสียเวลาในชีวิตไปเปล่าๆแค่หนึ่งนาที แต่อาจหมายถึงนาทีแรกของปีที่สูญเสียเปล่าเลยก็ได้
- ใช้หนักอาจห้ามไม่ให้คุณขยับตัวไปทำความดี หรือกระทั่งจ้างกรรมขึ้นพุดดี แต่มันไม่สามารถห้ามคุณให้เลิกคิดอะไรดีๆได้เลย

- คุณจะรู้ว่าร่างกายแข็งแรงแค่ไหนก็จากความสามารถด้านใช้ หรือความรวดเร็วในการฟื้นใช้ และคุณก็จะรู้ว่าจิตใจเข้มแข็งขนาดไหน ก็จากความสามารถด้านความเศร้า หรือความรวดเร็วในการหายเศร้า
- ถ้าจะพักอย่าพักแบบนิ่งชมคล้ายตายแล้ว แต่ให้หนึ่งพักอย่างรู้สึกว่ายังมีชีวิตอยู่
- แม้คุณจะยังไม่พบหลักฐานว่าชีวิตมีค่า แต่ศรัทธาในคุณค่าของชีวิตจะทำให้คุณมีแง่ใจใช้ชีวิตอย่างดี จนกระทั่งกลายเป็นชีวิตดีๆ ควรค่าแก่การเกิดมา
- ร่างของคนตายไม่แตกต่างกัน และไม่แน่ว่าคนเป็นจะต่างจากคนตาย วิธีแน่ใจว่าคุณแตกต่างจากคนตาย คือการไม่ปล่อยให้หน้าทีนี้ผ่านไปด้วยอาการงอแง
- การรู้ตัวว่ายังมีชีวิตไม่ใช่เรื่องน่าดีใจ ความภูมิใจในการมีชีวิตต่างหากที่ใช่
- อยู่อย่างไรค่า เพราะไม่หาเรื่องน่าภูมิใจให้ตัวเองทำ
- คนส่วนใหญ่ใช้เวลาเกือบทั้งชีวิตไปในการทำเรื่องน่าอาย แต่ช่วงเวลาที่ทำก็สำคัญว่าเป็นเรื่องน่าภูมิใจ
- โลกจะเปลี่ยนแปลงไปนิดหนึ่ง ในทันทีที่คุณแตกต่างไปจากเดิม
- พายุฝนที่กวอนขณะหลับตาไม่ใช่คำพยากรณ์ ไฟฝนที่ลูกโซนขณะลืมนตาต่างหากที่ใช่
- คุณจะใช้ชีวิตอย่างไรก็เป็นทุกข้อยู่ดี แต่โดยแท้ที่จริงแล้ว คุณไม่จำเป็นต้องเป็นทุกข์ก็ได้

**ดังตฤณ**

**กรกฎาคม ๕๒**



## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

วิชาความรู้ต่างๆ ไป อาจเพียงพอต่อการดำรงชีพ  
แต่ไม่เพียงพอต่อการดำรงอยู่อย่างมีความสุข  
เมื่อเป็นเช่นนั้น จะต้องเรียนรู้ด้วยวิธีไหน  
จึงได้ชื่อว่าเป็นนักศึกษาผู้ชาญฉลาด  
พบคำตอบได้ที่คอลัมน์ “**ธรรมะจากพระผู้รู้**” ค่ะ \_/\\_

ใครที่กำลังเป็นทุกข์เพราะหนี้  
พลาดไม่ได้กับ “**ไดอารี่หมอดู**” ฉบับนี้ นะคะ  
“**หมอฟีร์**” มาพร้อมคำแนะนำดีๆ อีกเช่นเคย  
รับรองว่า คนเป็นหนี้อ่านแล้วจะมีกำลังใจอยากยิ้มสู้  
มากกว่าอยากอมทุกข์ค่ะ

หากมีใครสักคนตั้งคำถามว่า “**ธรรมะคืออะไร?**”  
คำตอบคงมีหลากหลายตามความเข้าใจของแต่ละคน  
สำหรับ “**คุณอิกคิว**” เจ้าของเรื่องสั้นประจำฉบับนี้  
เขาได้เปรียบเทียบไว้ว่า “**ธรรมะเสมือนลมหายใจ**”  
อยากทราบว่าธรรมะกับลมหายใจเหมือนกันอย่างไร  
ติดตามได้ในคอลัมน์ “**เรื่องสั้น**” ค่ะ

ในความรู้สึกของคนทั่วไปนั้น ยิ่งให้มากเท่าไร  
ย่อมต้องเสียไปมากเท่านั้น  
แต่ “**คุณบัวตอง**” กลับบอกเราว่า “**ยิ่งให้ ยิ่งได้**”  
ถ้าสงสัยว่าเป็นไปได้อย่างไร  
หาคำตอบได้ที่คอลัมน์ “**ศัพท์เพราะธรรม**” ค่ะ

“**รูปชวนคิด**” ฉบับนี้ ลองมาเปลี่ยนบรรยากาศชมรูปสวยๆ  
จากคุณผู้อ่านกันดูบ้างนะคะ  
ทั้งฝีมือการถ่ายภาพ และลีลาการบรรยาย

เชื่อแน่ว่า จะเป็นแรงบันดาลใจให้กับอีกหลายคน  
อยากส่งรูปมาร่วมแบ่งปันกับพวกเราในฉบับต่อไปอย่างแน่นอนค่ะ



## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- สวนสันติธรรมฝากขอความร่วมมือทุกๆ ท่าน  
ในการเดินทางมาร่วมฟังธรรมกับหลวงพ่อทั้งที่วัดและนอกสถานที่  
ขอให้ท่านที่มีอาการป่วย หรือมีความเสี่ยงในการติดเชื้อหวัด ไข้หวัดใหญ่  
หรือไข้หวัดใหญ่ ๒๐๐๙ กรุณางดการเดินทางมาฟังธรรมเป็นการชั่วคราว  
และสำหรับผู้ที่มาฟังธรรม กรุณาสวมหน้ากากอนามัยด้วยค่ะ
- คุณผู้อ่านท่านใดที่ไม่ต้องการให้เข้าพรรษาปีนี้ ผ่านไปอย่างไรคุณค่า  
ขอเชิญร่วมกันสร้างอริยฐานบารมีและสัจจะบารมี ทำความดีในช่วงเข้าพรรษา  
หรือร่วมอนุโมทนาบุญกันได้ที่  
<http://www.dlitemag.com/forum/index.php?board=33.0> ค่ะ \_^\_
- ท่านที่สนใจจะคุยกับคุณดังตฤณสดๆ ในหัวข้อ “คู่มือกรรมพยากรณ์”  
กรุณาแสดงความจำนง โดยส่งอีเมลล์มาที่ [dungrintalk@hotmail.com](mailto:dungrintalk@hotmail.com)  
พร้อมแจ้งชื่อและเบอร์โทรศัพท์ ภายในวันอาทิตย์ที่ ๒๖ กรกฎาคมนี้  
ทางรายการจะติดต่อกลับไปเพื่อนัดบันทึกเสียงค่ะ  
สามารถฟังตัวอย่างรายการคุยกับดังตฤณได้ที่  
[www.goodfamilychannel.com](http://www.goodfamilychannel.com) ค่ะ
- แพนๆ รายการ “คุยแคะแคะกรรมกับหมอผีร์”  
ที่ออกอากาศทาง <http://www.goodfamilychannel.com>  
ไม่ต้องคอยชะเง้อชะงัแล้วนะคะ ว่าถึงคราวของเราหรือยัง  
ทุกครั้งที่พบกับคอลัมน์หมอผีร์ ในนิตยสารธรรมะใกล้ตัว  
ทางรายการก็จะอัปเดตใหม่ขึ้นให้ฟังด้วยพร้อมกันเลยคะ  
ส่วนท่านผู้อ่านคนไหน ต้องการให้หมอผีร์ดูดวงผ่านรายการวิทยุ โดยไม่เสีย

ค่าใช้จ่ายใดๆ

อย่าลืมอีเมลล์มาที่ diarmordo@hotmail.com นะคะ

- เพื่อเป็นการอำนวยความสะดวกให้กับผู้ที่ชอบฟังธรรมผ่านโทรศัพท์มือถือขณะนี้ สามารถดาวน์โหลดไฟล์ MP3 เสียงเทศน์ของหลวงพ่ปราโมทย์ได้ที่ <http://wimutti.net/mobile/> ด้วยขนาดเพียง ๑๖ Kbps เท่านั้นค่ะ

พบกันใหม่พฤษภาคมหน้ากับฉบับ Lite ที่ <http://www.dlitemag.com>

สวัสดีค่ะ



สารบัญ ←

## พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม : ถ้าเราเอาใจใส่พากเพียรว่าเรียนศึกษาวิชาความรู้ต่างๆให้มากๆแล้ว จะเพียงพอสำหรับการมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขหรือยังครับ

**คนมีความรู้ดีอย่างเดียวไม่พอ  
ยังมีความรู้ดี แต่ความประพฤติไม่ได้นะ  
มันก็เป็นโจรที่เก่ง อันตรายที่สุดเลย**

บ้านเมืองเราตอนนี้หนักแล้ว บ้านเมืองเราน่ากลัว  
คนมีความรู้ความสามารถมีมาก  
อัตราคนรู้หนังสือ อัตราอะไรพวกนี้ของเราสูง  
แต่ว่ามันเป็นสังคมที่ corrupted สังคมที่ค่อนข้างทุจริต  
นักการเมืองก็ไม่ซื่อกับประชาชน แต่ละคนๆ ก็มีปัญหาทั้งนั้นเลย  
แล้วทำเป็นอึ้งๆ นะ ในบ้านเรามีปัญหาห่วย มีเหมือนกัน  
ลูกศิษย์กับอาจารย์ก็มีปัญหา หรือนายจ้างลูกจ้างก็มีปัญหา  
ปัญหามันสารพัดปัญหาเลย

จุดใหญ่ใจความคือ คนเรามีความรู้  
มีความสามารถ แต่ขาดจริยธรรม ขาดคุณธรรม  
เพราะฉะนั้น การที่อาจารย์ชูปพยายามส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้พวกเราด้วย  
แทนที่เราจะเป็นคนเก่ง อย่างเก่งคณิตศาสตร์อย่างเดียว ไม่พอนะ  
คนเก่งอย่างเดียว ไม่มีคุณธรรม เป็นคนเก่งที่ชั่ว  
เป็นคนชั่วที่น่ากลัวที่สุดเลย น่ากลัวกว่าพวกโง่ๆ ที่ชั่วอีก

เพราะฉะนั้น พวกเราต้องฝึกฝนตัวเอง  
วิชาความรู้ทางวิชาการ เราต้องพัฒนาให้ทันโลก  
แต่ทางจิตใจเราต้องทันใจตัวเอง ไม่ใช่ทันโลกข้างนอกนะ

## วิชาการเราต้องทันโลก

### แต่ด้านจิตใจเราต้องรู้ทันใจตัวเองให้มาก

คนไหนไม่รู้ทันใจตนเองจะตกเป็นเหยื่อ  
จำไว้นะพวกเด็กๆ เราจะกลายเป็นเหยื่อ  
อย่างคนเขาผลิตสินค้าอะไรขึ้นมา แล้วเขามายั่วเราให้เราอยากได้นะ  
เราอยากได้ก็หาเงินมา ขอพ่อขอแม่นะ พ่อแม่อะก็ลำบากจะแยอยู่แล้วคุณนี่  
เราก็ออยากได้ เรายังมีความอยากเยอะ บางคนก็หาเงินด้วยวิธีที่ไม่สุจริต  
เพราะฉะนั้น เราต้องพยายามพัฒนาตัวเองให้ได้ จิตใจของเรา  
การพัฒนาความรู้ความสามารถทางโลกๆ ก็เรียนกับอาจารย์ซूपไปนะ  
แต่อาจารย์ซूपก็เป็นลูกศิษย์หลวงพ่อเหมือนกัน  
ไปเรียนพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม และก็มีฝีมือด้วยนะ  
หลวงพ่อเห็นไปทำหนังสือมาเล่มหนึ่ง ไปหาอ่านเอานะ  
ทำขายหรือทำแจก ...ทำแจกนะ  
โอ้ ลงทุนไม่ใช่น้อยๆ นะ เล่มหนึ่ง ๆ อุตสาห์ตั้งออกตั้งใจทำ  
(หนังสือที่กล่าวถึงในที่นี้ คือ หนังสือ “[ข้างในนั้น](#)”)  
พยายามเอาเนื้อหาธรรมะที่หลวงพ่อสอน เอามาแปลให้ง่ายๆ  
ความจริงถึงไม่แปลเด็กรุ่นนี้ก็ค่อนข้างรู้เรื่องนะ  
เด็กรุ่นนี้ไม่โง่หรอก มันแกล้งโง่ แกล้งโง่ตามใจกิเลสเท่านั้นเอง  
นี่ชั้นแรกเลยนะ  
ถ้าเราอยากพัฒนาจิตใจของเราให้มันสูงขึ้นไป

### ขั้นแรกเลยเราต้องมีศีล

#### พยายามถือศีลห้า

ศีลห้าเป็นเรื่องของคนฉลาดนะ  
ศีลห้าไม่ใช่ถือไปให้ลำบาก คนที่มีศีลคือคนที่มีความสุข  
อย่างคนที่คิดจะไปฆ่าเขา คิดจะไปต่อยเขา ลำบากกว่าคนที่ไม่ฆ่าใช้ไหม  
คนที่คิดจะไปขโมยเขา มันลำบากกว่าคนที่คิดจะไม่ขโมย

คนที่จะไปเป็นคู่กับเขาอะไรอย่างนี้นะ  
มันลำบากกว่าคนที่ซื้อสตั๊กกับคู่ของตัวเอง  
คนโกหกก็ลำบากนะ ต้องใช้ความจำมาก  
มีใครจะโกหกหลวงพ่อกว่าไม่เคยโกหกมีไหมในห้องนี้  
มันก็เคยกันทุกคนละนะ แต่ว่าเราไปเห็นว่ามันเป็นความผิดเล็กๆ น้อยๆ  
แต่ความผิดใหญ่ๆ นี่ก็มาจากความผิดเล็กๆ ทั้งนั้น  
เริ่มต้นเล็กๆ ก็โกหกเล่นๆ ต่อไปก็โกหกจริงจัง  
เวลาคนที่จะโกหกนะ ต้องใช้ความจำเยอะใช้ไหม  
เราไปพูดกับคนนี้ไว้อย่างนี้ เราต้องจำนะ  
เดี่ยวเราไปพูดทีหลังไม่เหมือนกันเขาจับได้  
ส่วนคนพูดความจริงไม่ต้องจำมาก ความจริงมันไม่ต้องจำ  
เพราะฉะนั้น อย่างคนมีศีลนะสบาย อย่าไปนึกนะว่าเราถือศีลแล้วลำบาก  
คนบางคนเข้าใจผิดว่าถือศีลแล้วจะลำบาก  
จริงๆ ศีลทำไว้ให้เรามีความสุขเรามีความสบาย

มีศีลอย่างเดียวเท่านั้นไม่พอนะ  
แค่นี้ยังไม่พอที่จะสู้กับสิ่งชั่ววอน ซึ่งสารพัดจริงๆ เลยทุกวันนี้  
สิ่งชั่ววอนนี้สารพัดไปหมด มันจะหลอกให้เราเป็นเหยื่อลูกเดียว  
คนที่ตกเป็นเหยื่อคนอื่นได้นี้  
ขั้นแรกเลย ต้องเป็นเหยื่อกิเลสภายในใจของเราก่อน  
ถ้าเราไม่เป็นเหยื่อกิเลสในใจของเรา เราจะไม่เป็นเหยื่อของคนอื่น  
เพราะฉะนั้น เราต้องรู้ทัน

ขั้นแรกเราถือศีลไว้ละ ไม่ทำชั่วไม่ทำอะไร  
เสร็จแล้วเรามาคอยรู้ทันใจของเราไว้  
ใจของเรามีความอยากเกิดขึ้น เราคอยรู้

ศาสตร์ของศาสนาพุทธเป็นศาสตร์ที่อัศจรรย์มากเลย  
วิชาความรู้ทั้งหลายที่เราเคยเรียน กระบวนการศึกษาหาความรู้  
เราค้นเคยกับการอ่านใช้ไหม การอ่านการฟัง อ่านตำรา

หรือฟังอาจารย์ชูป ฟังพี่ชายอาจารย์ชูป

อันนี้คือความรู้ที่ถ่ายทอดมาจากคนอื่นนะ ดีเหมือนกัน

เราคุ้นเคยกับการหาความรู้ด้วยการอ่าน ด้วยการฟัง หรือด้วยการคิด

มันมีวิธีหาความรู้อีกอย่างหนึ่ง

เป็นวิธีหาความรู้ของคนที่หลากหลายเลย

**คือ การสังเกตการณ์**

ทำตัวเป็นผู้สังเกตการณ์นะ เป็น observer เป็นคนคอยสังเกตการณ์

การที่เราคอยสังเกตการณ์การทำงานในใจเรา

คอยรู้ทันตัวเองเรื่อยๆ การรู้ทันตัวเองเป็นเรื่องยิ่งใหญ่เลย

รู้ทันคนอื่นนะเรื่องธรรมดาๆ นะ แต่รู้ทันใจตัวเองนะยากที่สุดเลย

เพราะฉะนั้น เราต้องคอยดูให้รู้ทัน ใจเราเกิดความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้น

มันอยากโน้นอยากนี้ขึ้นมา เรารู้ มันโมโหขึ้นมา เรารู้

มันเหม่อๆ มันใจลอย รู้จักใจลอยมัย รู้จักเหม่อมัย

ไปสังเกตนะ วันหนึ่งเหม่อบ่อยๆ เหม่อทั้งวันเลย

เดี๋ยวก็เหม่อแวบ เดี่ยวก็เหม่อแวบ

ให้เราคอยรู้ทันใจตัวเองนะ หัดรู้ทันใจตัวเอง

แต่ละคนก็อยากมีคนรู้ใจ แต่ไม่มีใครยอมรู้ใจตัวเอง

ใจของตัวเองยังไม่รู้เลย จะให้คนอื่นเขามารู้ใจ

เพราะฉะนั้น เราต้องคอยรู้ใจตัวเองนะ

ใจเรามีความอยากอะไรเกิดขึ้นนะ คอยรู้ทันมัน

ใจเรามีความโกรธ ความหงุดหงิด ความกลัว ความกังวล

อย่างนักศึกษานักเรียนนี้จะสอบเข้ามหาวิทยาลัย กังวล

ถ้าเราภาวนาเป็นนะ เรารู้ทันใจที่กังวลเลย

ความกังวลจะกระเด็นหายไปต่อหน้าต่อตาเราเลย

ศาสนาพุทธไม่ใช่เรื่องกึกๆ ก๊อๆ นะ ไม่ใช่ปรัชญาเลื่อนๆ ลอยๆ

ศาสนาพุทธเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งเลย เป็นศาสตร์ที่จะสอนเราว่า

## ทำยังไงเราจะสามารถมีชีวิตแบบไม่มีความทุกข์ได้ หรือทุกข์ก็ทุกข์น้อยๆ

คนที่เรียนกับหลวงพ่อดีซักเดือนหนึ่ง  
เขาจะพบความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ไม่นานนะ  
ใช้เวลาซักเดือนเท่านั้นเอง ถ้าไม่ได้อะ  
ถ้าได้อะมากๆ หลายปีก็ไม่รู้เรื่องหรอก  
แต่ถ้าไม่ได้อะ คอยรู้สึกตัวขึ้นมา  
แล้วดูกายมันเคลื่อนไหว ดูใจมันเคลื่อนไหว  
คอยรู้สึกตัวเองไว้ คอยศึกษาตัวเอง นี่ ทำตัวเป็นคนสังเกตการณ์  
เห็นร่างกายมันทำงาน เห็นจิตใจมันทำงาน ทำตัวเป็นแค่ผู้สังเกตการณ์  
ถ้าเราสังเกตไปเรื่อย เราจะค่อยๆ เห็น  
กายนี้ใจนี้มันทำงานไปเรื่อย เสร็จแล้วเราจะเห็นด้วยว่า  
กระบวนการที่ทำให้เกิดความทุกข์ในใจเรานี้ มันมาได้ยังไง  
ใจมันจะมีความอยาก ที่แรกมันไปคิดก่อนนะ คิดๆ คิดโน่น คิดนี่  
แล้วมันก็จะมีความอยากขึ้นมา อยากอย่างโน้นอยากอย่างนี้  
พอใจมีความอยาก ใจจะเริ่มตื่น เห็นมัย มีกระบวนการนะ มีกระบวนการ  
พอใจมันตื่นๆ ขึ้นมา ความทุกข์ในใจมันจะเกิดขึ้น  
แต่ถ้าใจมันรู้ ใจมันตื่น ใจมันเบิกบานขึ้นมา  
ใจไม่ตื่นรนนะ ใจไม่มีความหิว ใจก็ไม่มีความทุกข์  
ใจมันหิวได้ เหมือนท้องเราหิวได้นะ ใจเราก็หิวได้  
แถมใจนี้หิวบ่อยกว่าท้องอีก ท้องเรานะ ถ้าไม่ตะกละใช้ไหม  
วันละมือสองมือมันก็พออิ่มแล้ว แต่ใจเราหิวตลอดเวลาเลย  
ถ้าเรารู้ทันนะ ความหิวนั้นจะหายไป  
ความอยากจะหายไป แล้วความตื่นรนจะหายไป  
พอจิตใจหมดความอยากหมดความตื่นรน จิตใจจะมีแต่ความสุขล้วนๆ เลย  
เพราะฉะนั้น ต้องฝึกนะ ต้องฝึก มันเป็นศาสตร์ของความพ้นทุกข์  
ศาสตร์อันนี้ต้องเรียน นึกเอาเองไม่ได้

พวกเราบางคนอยากปฏิบัติ อยากพ้นทุกข์  
ก็ไปนั่งสมาธิให้ใจนิ่งๆ เคลิ้มๆ นะ นั่งแล้วเห็นโน่นเห็นนี่  
อันนั้นไม่ใช่ศาสนาพุทธแท้ๆ หรอก เป็นผีวๆ เป็นเปลือกๆ เท่านั้นเอง

๗ มกราคม ๒๕๕๒ (ตอนแรก)  
สถาบันกวดวิชา ซุปเค เซ็นเตอร์



สารบัญ ←

# ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๗๓

โดย หมอพีร์

กรกฎาคม ๒๕๕๒

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู

เข้าพรรษาที่ผ่านมาไปทำบุญที่ไหนกันมาบ้างคะ พีร์เองไปทำบุญถวายหลอดไฟฟ้า กับของใช้ที่จำเป็นทั่วไป ถวายติดกันสามวัดเลยคะ เอาบุญมาฝากให้อุโมทนากัน นะคะ และก็ขออุโมทนากับทุกคนที่ทำความดีกันนะคะ

คราวนี้พีร์ไปวัดที่ทางใต้สองวันคะ หลวงพ่อท่านเทศน์เรื่องความไม่ประมาทติดกัน ทั้งสองวัน ท่านสอนว่าชีวิตมนุษย์บอบบางมาก เราไม่ประมาทคนอื่นก็ประมาท แม้กระทั่งการขับรถบนท้องถนน ถึงเราไม่ประมาทแต่คนอื่นที่ประมาทมีมาก ทั้งเมาสุรยาเสพติดต่าง ๆ ดังนั้นเข้าพรรษานี้หลวงพ่อบอกว่าให้เร่งทำความดี กันโดยให้เริ่มจากเรื่องง่าย ๆ เช่น คนที่สูบบุหรี่ให้งดสูบบุหรี่ คนที่ภรรยาต้องขยัน ให้มาก ๆ กว่าที่ผ่านมา ไม่ใช่ให้ความขี้เกียจขี้คร้านครอบงำจิตใจ

ฟังเทศน์ที่วัดแต่ละครั้งก็กลับมาจะเกิดกำลังใจในการภาวนามาก ๆ เลยคะ แต่ถ้าช่วงไหนไม่ได้เข้าวัดฟังธรรมสนทนาธรรมจะทำให้ขี้เกียจภาวนาได้ง่าย ๆ พอขี้เกียจไม่ขยันภาวนา ก็จะทำให้ไม่ยากพบหน้าครูบาอาจารย์ เพราะจิตใจ จะเกิดความละอายมากขึ้นเรื่อย ๆ สุดท้ายก็กลายเป็นข้ออ้างของกิเลส ทำให้เกิดการผลัดวันประกันพรุ่ง ในการเข้าหาครูบาอาจารย์ไปตลอด การที่เข้าหาครูบาอาจารย์หรือเข้าหาหมู่คณะเพื่อนฝูงที่ภาวนาจะทำให้เกิดพลังใน การปฏิบัติได้ดีค่ะ

สำหรับอาทิตย์นี้มีเรื่องราวที่น่าสนใจอยู่เรื่องหนึ่งคะ มีโอกาสได้พบผู้ชายคนหนึ่ง อายุประมาณสี่สิบกว่า ๆ ลักษณะผิวค่อนข้างคล้ำ น้องสาวพีร์แจ้งมาว่าไม่ต้องเก็บ เงินที่ผู้ชายคนนี้นะ มีพี่คนหนึ่งเขาโอนจ่ายให้แล้ว เขานัดไว้ตอนเย็นเป็นคนสุดท้าย

พอดี พี่เขามารอก่อนเวลาที่นัดประมาณห้านาทีได้ เขยื้อนเข้ามาในห้อง พอเห็นหน้า ก็รู้สึกว่จิตใจที่เข้เติมไปด้วยความทุกข์ จิตใจมีตสนิทเหมือนกำลังตกนรกบนดิน กลืนอຍความทุกข์ในใจขยออกมาทำให้รู้สึกได้ว่กำลังแบกทุกข์ไว้เต็มหัวใจ

พอค่านวณดวงออกมารู้เลยว่ทำไมจึงมีคนจ่ายค่าดวงวงให้ ดวงที่มีปัญหาคือเรื่องเงิน ดวงการเงินชนกับดาวเคราะห์ช่อมรณะ ดวงเพื่อนดวงสังคมชนดาวเคราะห์ช่อหินะ ปัญหาหลักในดวงคือการเงิน นอกจากนั้นดวงการเงินยังชนกับดาวที่แทนค่าตัวเองด้วย สรุปออกมาว่ ความทุกข์เรื่องการเงินอาจถึงขั้นทำให้ฆ่าตัวตายได้ ซึ่งโหวงเฮ้งของพี่เค้าก็แสดงให้เห้นว่เคยผิดศีลข้อลักทรัพย์มาก่อน ใบหน้าจะมีลักษณะที่เม่หน้าไว้ใจไม่น่าเชื่อถือ ดูฉลาดแกมโกงนิด ๆ แต่จิตใจในปัจจุบัน แตกต่างกับใบหน้า จิตใจไม่คิดจะโกงใคร มักให้การช่วยเหลือคนอื่นมากกว่าเอาจากคนอื่น

สังเกตจากร่างกายที่เขาก็มีบาดแผลที่บ่งบอกถึงการฆ่าตัวตายมาจริง ๆ แขนมีรอยมีดกรีดเป็นแผลยาวหลายแผล ร่างกายโทรมมาก ๆ เลยบอกพี่เขาไปว่ ดวงที่มีกรรมติดตัวมาคือเรื่องการเงิน สิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์คือเรื่องเงิน จะไว้ใจใครไม่ได้เรื่องเงิน แม้กระทั่งเพื่อนสนิทไม่ย่่างนั้นจะโดนโกงได้ง่าย ๆ วิชากรรมเรื่องเงินจะคอยตามทวงให้ต้องมีเรื่องเสียเงินตลอดเวลา แถมยังผลักดันให้เป็นทุกข์ และเกิดหนี้สินได้ง่าย ๆ ในบางครั้งบีบคั้นให้ทุกข์จนถึงขั้นต้องคิดฆ่าตัวตายด้วย

ตอนนั้นจิตที่เข้เกิดความเข้าใจในตัวเองมากขึ้น และบอกออกมาว่ผมโดนโกงมาตลอด เมื่อก่อนเคยทำงานบริษัท จากนั้นลาออกมาทำงานของตัวเองกับเพื่อน โดนเพื่อนโกงจนหมดตัวเป็นหนี้ ทุกข์จนฆ่าตัวตายมาแล้วครับ แต่มีคนมาช่วยไว้ได้ทันทุกครั้ง หลังจากนั้นก็เป็นเหมือนวงจรอุบาทว์ พอใช้หนี้หมดก็มาเป็นหนี้ใหม่อีกวนเวียนแบบนี้มาตลอด ผมฆ่าตัวตายมาสามสี่รอบไม่เคยได้ตายเลยครับ มีคนช่วยไว้ทัน ก็บอกพี่เขาไปอีกว่ที่ไม่ตายนั้น เกิดจากการที่เคยทำผิดแต่สำนึกผิดกลับตัวกลับใจมาก่อนเลยทำให้ไม่ตาย นิสัยในชาติปัจจุบันจึงไม่มิจิตคิดเอาเปรียบใครก่อนเหมือนอดีต

คราวนี้เป็นหนี้อีกมันทำให้ผมทุกข์ พอโดนโกงไปเลยแยกตัวออกมาเปิดร้านรับซ่อมเครื่องใช้ไฟฟ้าของตัวเอง ก็ไม่ค่อยมีลูกค้า ตอนนี้มีแค่รายได้ของภรรยาจากการขายกล้วยเตี้ยไว้วันละไม่เท่าไรหรอกใช้หนี้ก็หมด ลูกสี่คนได้เรียนหนังสือแค่คนเล็กคนเดียว พี่ๆ อีกสามคนก็ไม่ได้เรียนเพราะส่งไม่ไหว (ฟังแล้วก็สลดใจตามคำพูดเขาเหมือนกันค่ะ) ปัญหาหนักที่เจอตอนนี้คือไม่มีลูกค้ามาที่ร้านเลย

สำรวจจากดวงที่เขาความจริงไม่ได้เป็นดวงตกยับเรื่องงานเลย สถานการณ์ที่แย่เกิดจากจิตใจที่เป็นทุกข์มาก จิตใจมีความแค้นพยาบาทคนที่ทำร้ายตัวเขาจนทำให้เป็นทุกข์ และยังเกิดจากการเกลียดสถานะที่เป็นแบบเดิมคือเป็นหนี้ อีกไม่อยากจะเป็นอย่างนี้ อยากหายจากการเป็นหนี้ พอจิตพยาบาทผนวกกับการเกลียดสถานะเดิม ๆ ยิ่งขังตัวเองให้ทุกข์มากขึ้น ทำให้งานไม่เข้า

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในตอนนี้เกิดจากจิตใจมีปัญหา และยังจิตใจมีดีแต่กุศล ย่อมไม่ดึงดูดเรื่องที่ดีแม้แต่คนเดียว ไม่ดึงดูดลาภลอย ไม่ดึงดูดช่องทางหาเงิน เพราะความมืดในจิตบดบังทุกสิ่งไว้หมด ความจริงหนี้ของพี่เขาไม่น่าจะมากถามกลับไปว่าพี่เป็นหนี้ทั้งหมดเท่าไร เขาบอกออกมาว่าห้าหมื่น คิดในใจไว้อยู่แล้วว่าไม่น่าจะมาก บอกเขาไปว่าบางคนเป็นหนี้เป็นสิบล้านความทุกข์ของเขายังไม่เท่าพี่เลย

ถามต่อไปว่าพี่ทุกข์เพราะเป็นอย่างที่บอกมาใช้ใหม่ค่ะ เขารับสารภาพว่าแค้นเพื่อนคนนั้นมาก ไม่อย่างนั้นชีวิตคงไม่แ่อย่างนี้ คิดตลอดว่าไม่อยากให้เป็นแบบนี้ ไม่อยากเจอแบบนี้ จึงบอกเขาให้เริ่มต้นจากการให้อภัยมันเป็นวิบากที่ต้องใช้ ส่วนความอยากที่จะหมดหนี้ ให้ใจเย็น ๆ ก่อน สภาพแบบนี้ที่หาเงินใช้หนี้ไม่ได้แน่นอน

ต้องปรับที่ใจก่อน ความสามารถที่มีอยู่มากพอที่จะหางานบริษัททำหรือหางานเพิ่มโดยการโฆษณาตีตประกาศเพิ่ม ซึ่งถ้าได้งานยังไงก็ใช้หมด หนี้เหล่านี้ถ้าไม่คิดหนีค่อย ๆ ต่อรองก็ยังได้ ที่สำคัญอย่าปล่อยใจจมแช่ความเศร้าหมอง ความหดหู่กับความทุกข์แบบนี้ จิตที่เป็นแบบนี้จะทำให้งานจะไม่เข้าไปเรื่อย ๆ และทำให้ไม่มีไอเดียในการปรับปรุงธุรกิจ งานมีปัญหาต้องรีบแก้ไขไม่ใช่ว่าปล่อยเลยตามเลย สังคมเศรษฐกิจแย่ คนยังไม่อยากซื้อของใหม่ งานซ่อมยังได้รับความสนใจ ช่องทาง

หากินมีอีกมาก จิตใจเขาเกิดความสะดุ้งขึ้นมาคิดหนึ่งเริ่มเห็นอาการทางใจที่เปลี่ยนไป จึงชี้ให้พี่เขาเห็นว่าเห็นใหม่การให้อภัยในใจทำให้เขาขึ้นหัวไม่หนักเหมือนเมื่อกี้

การแก้ไขจิตใจที่ซิมก็ให้เล่นกีฬาบ่อย ๆ หรือลองเดินจงกรมดูใหม่ พี่นจิตใจของพี่เขามีธรรมะระดับหนึ่งเลยสอนเดินจงกรม พี่เขาสามารถทำได้เลยให้เดินจงกรมหลายรอบจนจิตใจคลายจากความซิมเศร้า จิตใจเขาหายทุกข์ เลยชี้ให้เขาเห็นอีกว่าการขยับตัวจะทำให้จิตใจไม่ซิมเศร้าแบบนี้ให้ทำบ่อย ๆ ได้ไหม เขารับปากจะทำนี่เป็นอีกหนึ่งความดีที่จะทำให้พี่วิ่งหนีกรรมเรื่องเงินได้ จิตใจที่มีความสุขในการเดินจงกรมเป็นกุศลที่ทำให้ใจสว่างขึ้นมา การที่จิตมีความสว่างจิตจะกุศลเป็นตัวดึงดูดความโชคดี ลากลอยทางการงานให้เข้ามาในชีวิต กลับไปให้ทำทุกวันนะ และให้กลับไปทำความสะอาดร้านก่อนเลยเริ่มต้นใหม่

กุศลต่อไปที่ควรสร้างคือกตัญญูกับแม่ สนใจดูแลท่าน พี่เขาบอกว่าแม่เสียแล้ว ก็ไม่อยากเวลาที่มีจิตใจความสุขให้อุทิศส่วนกุศลให้แม่ นอกจากนั้นให้เริ่มต้นสวดมนต์ทุกคืนให้หนังสือสวดมนต์ไปหนึ่งเล่ม และให้เริ่มต้นทำทานด้วยการอนุโมทนาเวลาเห็นคนอื่นใส่บาตร หรือเห็นคนอื่นทำความดีในรูปแบบอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างคนแก่ข้ามถนน ส่วนตนเองเวลาเจออะไรที่ต้องช่วยเหลือคนอื่นที่ทำได้ให้รับทำ และถ้าที่บ้านชายกวยเดี่ยวให้เอาใส่บาตรบ้างไม่จำเป็นต้องซื้อ เศษอาหารที่เหลือจากการขายอาหารให้เก็บไว้ให้สุนัขข้างทาง ก็เป็นการให้ทานแล้ว

ผลของการให้อภัยทาน การทำความดีในทางภาวณา การทำทานจากเรื่องเล็ก ๆ จะดึงดูดเรื่องอื่นเอง ชี้ให้พี่เขาเห็นอีกกว่าที่ผ่านมาไม่ได้ทำบุญเลยใช้ใหม่ นอกจากการให้ความรู้คนอื่น ใจรับปรกติที่ผ่านมาให้แต่ความรู้คนอื่น ผลของการให้ความรู้อื่นก็ไม่เคยหายไปไหนนะ ทำให้พี่มีความสามารถในการซ่อมได้ดีใจคะ เขามอ้มมิจิตเกิดปิติจากบุญของตัวเอง บอกเขาไปอีกว่าต่อไปนี้เรื่องไม่ดีให้ทิ้งไป ให้นึกถึงเรื่องดีที่สร้างสมไว้นะ การคิดถึงบุญจะสว่างมากกว่าการคิดถึงความแค้น ความโชคร้ายในชีวิต เห็นใจที่มีความสุขขึ้นใหม่ พี่เขาพยักหน้าบอกว่าเขาขึ้นมากจะกลับไปทำตามคำแนะนำ

การทำงานจะรุ่งเรื่องขึ้นมาได้ต้องทำแล้วไม่ทิ้ง หาทางแก้ไขปัญหาทุกทาง  
วิธีนี้ไม่ดีหาวิธีใหม่ ต้องมีสักทางที่จะทำให้ดีขึ้นมาได้ ไม่ปล่อยให้จมลงกับความ  
ทุกข์เพราะจมลงไปหมายถึงจะตันทันที

ความเป็นจริงมนุษย์เราสามารถเริ่มสร้างความดีได้ไม่ยาก แต่คนเรามักจะคิดว่า  
ต้องใช้เงินเยอะ ต้องมีเงินถึงจะทำบุญได้ มีกุศลหลายอย่างที่เริ่มทำได้ไม่ยาก เช่น  
การให้อภัย การคิดถึงความดีที่เข้ามา การรักษาศีล การให้ทานสัตว์ การสอนคน  
อื่น จิตที่เคล้าเคลียกับบุญจะดึงดูดความโชคดี จิตที่เคล้าเคลียกับความทุกข์ความ  
พยายาบททำให้ดึงดูดเรื่องไม่ดี

รายการวิทยุออนไลน์ “คุยแคะแคะกรรมกับหมอผีร์”

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

สำหรับฉบับนี้ พบกับตอนล่าสุด

**โตอารีหมอดู คุยแคะแคะกรรมกับหมอผีร์ ตอน 11**

“ตงงานมาห้าเดือนแล้ว... เปิดกิจการของตัวเองดีกว่า แล้วมันจะรวยมัยคะ หมอผีร์”  
ลิงก์: <http://www.goodfamilychannel.com/video/216/ใหม่โตอารีหมอดู-คุยแคะแคะกรรมกับหมอผีร์-ตอน-11>

**โตอารีหมอดู คุยแคะแคะกรรมกับหมอผีร์ ตอน 12**

“คุณปู่สงสัยทำไมช่วงนี้ดวง งาน เงิน ความรัก มันถึงตกพร้อมกัน มันตกจริงๆ  
หรือ ????”

ลิงก์: <http://www.goodfamilychannel.com/video/218/ใหม่โตอารีหมอดู-คุยแคะแคะกรรมกับหมอผีร์-ตอน-12>

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีร์ในรายการ

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

สารบัญ ←

## ยิ่งให้ ยิ่งได้

โดย บัวตอง

ในยุคเศรษฐกิจตกสะเก็ดเช่นนี้เรื่องเงินๆ ทองๆ ยังเป็นเรื่องที่อยู่ในความสนใจของคนทั่วไป โดยเฉพาะ คนไม่ค่อยมีทรัพย์สินหลายคนในยุคนี้หุ้ผึ้งทันทีที่ได้ยินคำว่า “รายได้เสริม” หรือ “ทำกำไรได้จำนวนมาก” มิใช่หมายความว่าคนที่ชื่นชอบเงินเป็นคนไม่ดี แต่แท้จริงแล้วมีบางสิ่งบางอย่างซ่อนหน้าอยู่ภายใต้คำว่า เงินตรา

ในสมัยก่อนที่ข้าพเจ้าเพิ่งเรียนจบใหม่ๆ การหางานที่ได้ค่าตอบแทนสูงหรือที่เรียกว่าเงินเดือนดีนั้น เป็นสิ่งที่อยู่ในความสนใจอันดับต้นๆ ของบัณฑิตไร้ประสบการณ์ ทุกคนไม่เว้นแม้แต่ตัวข้าพเจ้าเอง

ยังจำได้ว่าในบทสัมภาษณ์เข้าทำงานตอนหนึ่งของบริษัทในเครือซีเมนต์ไทย (ปี ๒๕๓๗) พนักงานอาวุโสฝ่ายบุคคลผู้สัมภาษณ์ ได้ยิงคำถามใจใต้ในหนึ่งของการสัมภาษณ์ว่า คุณคิดว่าเงินเดือนเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดหรือเปล่าในการเลือกทำงานกับองค์กรใดๆ ก็ตาม (ต้องนึกภาพว่าสมัยนั้นเศรษฐกิจยังดีกว่าปัจจุบันมาก ลูกจ้างจึงเป็นฝ่ายเลือกนายจ้างได้ ไม่เหมือนกับในสมัยนี้)

ในตอนนั้นข้าพเจ้ายังขาดประสบการณ์นักทั้งในเรื่องการทำงานและปรัชญาการดำเนินชีวิต จำได้ว่าได้ตอบเค้าไปตามจริงในขณะนั้น “ใช่ค่ะ” เพราะนึกไม่ออกจริงๆ ว่านอกจากเงินเดือนแล้ว ยังมีปัจจัยอะไรบ้างที่ต้องคำนึงถึงอีก หลังจากนั้นเค้าได้พูดอะไรอีกซัก ๒-๓ ประโยค แล้วเราก็อำลางัน

วันเวลาผ่านไปหลายปี ข้าพเจ้าได้ลืมคำพูดปริศนาประโยคนั้นไปนานแล้ว จวบจนกระทั่ง ประสบการณ์ชีวิตได้ตกตะกอน..... ในวันหนึ่งข้าพเจ้ามีโอกาสดำเนินงานทางด้านการตลาดกับทีมงานรุ่นน้อง และประโยคหนึ่งได้หลุดออกมาจากปากข้าพเจ้า “เวลาทำงานให้ทำด้วยใจ เรารู้ว่าเงินเป็นปัจจัยสำคัญในการมีชีวิตอยู่ในยุคนี้ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราจำเป็นต้องทำงานเพื่อเงิน” หลุดปากพูดออกไปก็

สะดุ้งในใจด้วยคຸ້ນๆ ว่าเคยได้ยินประโยคคล้ายกันนี้ที่ไหน กลับไปบ้านจึงถึงบางอ้อ มันเป็นประโยคเดียวกับที่พนักงานฝ่ายบุคคลท่านนั้นได้พยายามอธิบายให้ข้าพเจ้า ฟังเมื่อ ๑๕ ปีที่แล้วนั่นเอง หลายคนอาจงงและเกิดข้อโต้แย้งในใจว่า มันจะเป็นไปได้อย่างไร ถ้าเราไม่ได้ทำงานเพื่อเงิน เมื่อตอนข้าพเจ้าจบใหม่ๆ ก็คิดเช่นนี้ เหมือนกัน

หินในแม่น้ำได้ถูกสายน้ำกัดเซาะ กัดกร่อนจนกลมเกลี้ยงฉันโต วันเวลาที่พัดผ่าน บวกประสบการณ์ถูกฝึกก็ได้ลับคมความคิดของข้าพเจ้าให้ชัดเจนในชีวิตมากขึ้น ฉันทันที จวบจนวันนี้จึงได้เข้าใจว่า การที่เราไม่ได้คาดหวังว่าจะทำงานเพื่อเงิน แต่เล็งเป้าเข้ามาที่ผลงานที่กำลังจะเกิดขึ้น ว่ามันจะสามารถทำประโยชน์ให้ผู้อื่นได้ มากเท่าใดต่างหาก เป็นหัวใจสำคัญของการทำงานและการประสบความสำเร็จในชีวิต การทำงานด้วยหัวใจรัก และหมั่นพิจารณาไตร่ตรองหาทางแก้ไขปรับปรุงโดยไม่ย่อท้อ ทำให้เกิดผลงานที่ยิ่งใหญ่เพราะมันเกิดขึ้นจากความคิดจะเป็นผู้ให้ตั้งแต่เริ่มแรก

หัวใจของผู้ให้เป็นหัวใจที่ยิ่งใหญ่ มีพลังแห่งความเมตตา ลองนึกภาพการให้อาหารหมาแมวจรจัด หรือสัตว์ที่เราารู้ว่่ายังงโงะชะมันก็คงไม่สามารถตอบแทนอะไรเราได้มากกว่าการมองตาปริบๆ ด้วยความขอบคุณ หรืออย่างดีก็ประจบประแจง เลี้ยขังเลี้ยซากก็เท่านั้น เมื่อเรามีใจคิดจะให้ด้วยเมตตา จิตนั้นจะดึงดูดสิ่งที่เป็นบวก กลับมาหาเรารวมถึงเงิน แม้เราจะต้องการมันหรือไม่ก็ตาม

เมื่อเดือนก่อนข้าพเจ้ามีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับแม่ชีท่านหนึ่งที่วัดในจังหวัดชลบุรี ท่านให้แง่คิดในเรื่องเงินไว้ดังนี้ “ไม่ต้องดิ้นรนวิ่งหามัน แต่ถ้าเราดีพอ เงินจะวิ่งตามหาเราเอง ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ใดก็ตาม เงินจะตามเราจนพบ” เหมือนกับลูกศิษย์แม่ชีท่านหนึ่ง ทำงานเลี้ยงชีพในทางโลก ส่วนในทางธรรมก็ปฏิบัติวิปัสสนาเป็นประจำ ค่ามีได้ต้องการความร่ำรวยทำงานเพื่อเลี้ยงชีพเท่านั้นเอง แต่ผลจากการถือศีลและปฏิบัติธรรมส่งผลให้เค้าเป็นคนที่อยู่ด้วยแล้วเย็น ใครๆ ก็อยากเข้าใกล้ อยากพูดคุย อยากร่วมงานด้วย ท้ายที่สุดมีคนสั่งซื้อสินค้า (order) จากเค้าเป็นจำนวนมาก ทำให้มีกำไรมาก เค้าแบ่งปันบางส่วนไปทำบุญทำทาน นอกจากนั้น การที่มี order จากลูกค้า

รายเดียวจำนวนมาก ทำให้ไม่ต้องเสียเวลาไปหาลูกค้าเพิ่ม ค่าจึงมีเวลาปฏิบัติ  
ธรรมที่วัดต่อได้อีก

ในเรื่องนี้ หากพิจารณาดูแล้ว ก็ตรงกับหลักการทำงานของพระพุทธเจ้า นั่นคือ  
หลัก อิทธิบาท ๔

๑. ฉันทะ มีความชอบ และมีใจรักในงานที่ทำ
๒. วิริยะ ความขยันหมั่นเพียร อดทน ไม่ย่อย่อต่อการทำงานทั้งหลาย
๓. จิตตะ มุ่งมั่น ฝักฝืน มีใจจดจ่อในงานตลอดเวลา
๔. วิมังสา หมั่นพิจารณาตรวจตราแก้ไข ปรับปรุง จนกว่างานนั้นจะบรรลุผล  
สำเร็จ

นอกจากนั้นแล้ว หากต้องการเป็นคนมั่งมี ก็ต้องรู้จักวิธีใช้เงิน (ไม่ยอมให้เงินใช้เรา  
ให้ทำงานเพื่อมัน) และเรื่องที่สำคัญที่สุดที่ข้าพเจ้าได้รับการสั่งสอนจาก  
ครูบาอาจารย์ทั้งทางโลกและทางธรรม ก็คือการแบ่งปัน ท่านว่า ยิ่งให้ ก็ยิ่งได้รับ  
ยิ่งเป็นการให้โดยไม่หวังผลตอบแทนด้วยแล้วนั้นเป็นเรื่องแปลก กลับทำให้ยิ่งได้รับ  
มากขึ้นเป็นทวีคูณ

กฎยิ่งให้ก็ยิ่งได้รับนี้ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสพิสูจน์มาแล้วใน ๒ ปีที่ผ่านมา ข้าพเจ้า  
ทำงานด้วยความสุขยิ่งนัก ทุกๆ วันทำหน้าที่ของตนโดยคำนึงถึงผลแห่งงาน ว่าจะ  
สามารถสร้างประโยชน์และความสุขให้กับผู้อื่นได้มากน้อยเพียงไร อีกทั้ง  
การทำงานด้วยความรักความชอบ (ฉันทะ) ในงานที่ทำนั้นเอง ทำให้เราได้ถอย  
ออกมาอีกก้าวเพื่อสำรวจตัวเอง โดยเอาเรื่องเงินไว้เป็นประเด็นหลังๆ ทำให้ใจมี  
อิสระในการสร้างสรรค์ สมองโปร่งใส คิดอ่านได้แหลมคมขึ้น ทำให้มองเห็นโอกาส  
ที่แต่ก่อนไม่เคยมองเห็นมาก่อน แล้วลงมือทำอย่างจริงจัง จนกระทั่งงานสำเร็จ  
ไม่น่าเชื่อ เงินวิ่งตามมาจริงๆ ด้วย .....

คำเตือน : ต่อให้วันนั้นคุณวิ่งหนี เงินก็จะตามจนพบและพยายามเกาะประตุมายู่  
ด้วยจนได้

สารบัญ ←

## ธรรมชาติ เสมือนลมหายใจ

โดย ท.พ.วิรัช วโนทยาพิทักษ์ (อภิศิว)

“อาจารย์ครับ ผมก็ปฏิบัติธรรมมานานแล้ว ทำไมผมรู้สึกไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเลย ผมรู้สึกท้อแท้ครับอาจารย์”

“ก่อนที่ครูจะสอนเธอต่อไป ในความคิดของเธอ เธอคิดว่าการปฏิบัติธรรมนี้เปรียบเสมือนการกระทำอะไร ดังต่อไปนี้?”

“เสมือนการเรียนในโรงเรียน

เสมือนการรักษาโรคทางใจ

เสมือนการสั่งสมบุญ

เสมือนการได้พักได้ร่มเงาไม้ใหญ่ หรือศาลาริมทาง

เสมือนการเดินทางไปยังจุดหมายปลายทางที่ตั้งใจไว้

สิ่งแรกที่เธอทำผิดในการปฏิบัติธรรมก็คือการที่เธอตั้งความหวังในการปฏิบัติธรรมจิตใจของเธอเต็มไปด้วยความปรารถนาอันเร่าร้อน อันเป็นต้นเหตุที่คอยขัดขวางการปฏิบัติอันเป็นสภาวะธรรมที่เธอยังไม่เข้าใจ และอาจารย์จะเทียบกับสภาพต่างๆ ที่เธออาจตั้งความหวังเอาไว้ในใจคือ ถ้าเธอเปรียบการปฏิบัติธรรมเสมือนสิ่งต่อไปนี้คือ

การเรียนในโรงเรียน เธอจะคิดว่าฉันต้องการเรียนให้ได้คะแนนสูงๆ เกรดดีๆ กว่าใครๆ ยากได้เกรดเอทุกวิชา เธออยากจบไวๆ อยากบรรลุนิยามไวๆ เธอจะมีแต่ความโลภ ความเร่าร้อน นี่คือโทษของการคิดแบบนี้

ถ้าเธอมองว่าเป็นยารักษาโรคทางใจ เธอจะเฝ้าเพียรถามหาว่าเมื่อไหร่โรคจะหายเสียที ฉันเสียเงิน เสียเวลามากมาแล้วนะ เธอจะมีแต่ความโกรธ นี่คือโทษของการคิดแบบนี้

เหมือนการสั่งสมบุญ เธอจะมีเวลาให้การปฏิบัติน้อย แต่มุ่งแต่จะสั่งสมบุญเพื่อเป็นเสบียงเพื่อเดินทางในภพหน้า เพราะมีไข่เป้าหมายที่เธอหวัง นี่คือโทษของการคิดแบบนี้

เหมือนการได้หยุดพักได้ร่มเงาไม้ใหญ่หรือศาลาริมทาง เธอจะพอใจที่จะพักใจ คลายทุกข์ชั่วคราว แล้วก็จากไป หรือเธออาจจะภูมิใจในความสุขอันเนื่องมาจากสมาธิ จะทำให้เธอไม่ก้าวหน้าในการเจริญปัญญา เพราะความหลงเพลินในสมาธิสุขทำให้เธอเสียเวลาจากการหยุดพัก และเธอก็อาจไม่อยากจะเดินทางไป เพื่อไปสู่จุดหมายปลายทาง เพราะคิดว่าสิ่งนี้เป็นเป้าหมายของตนในการปฏิบัติธรรม นี่คือโทษของการคิดแบบนี้

เหมือนการเดินทางอันเร่งรีบเพื่อไปยังจุดหมายปลายทางที่ตั้งใจไว้ เธอจะจ้องแต่เป้าหมายด้วยจิตใจที่รุ่มร้อน อยากให้ถึงเส้นชัยเร็วๆ เธอจะไม่ใช้ชีวิตในปัจจุบัน เธอจะขาดสติ นี่คือโทษของความคิดแบบนี้”

“แล้วผมควรคิดอย่างไรดีครับ?” ลูกศิษย์ใจร้อนถาม

“เธอควรคิดว่า ธรรมะนี่คือการมีชีวิตเพื่อที่จะเรียนรู้ความจริงของชีวิต มีชีวิตเพื่อที่จะมีชีวิต มีเพียงขณะปัจจุบันเท่านั้น ที่เราจะใช้เพื่อเรียนรู้กายและใจ เราเป็นเพียงผู้เรียนรู้ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงในปัจจุบัน ไม่เร่งรีบ ไม่มุ่งหวัง ไม่ตั้งความปรารถนาใดๆให้ใจเราเร้าร้อน แต่ก็ได้เติมไปด้วยความสนุกสนานที่จะได้เรียนรู้ เธอจะเห็นการทำงานของใจที่ทำงานทางกายเช่นทางตา ทางหู และทางความคิด ไม่ว่าจะดีหรือร้ายพอใจหรือไม่พอใจ เมื่อเราได้เรียนรู้เราจะได้สติขึ้นมาในปัจจุบันขณะนั่นเอง เราจะเห็นว่าทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้ สิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งหนึ่งก็แตกสลายแปรเปลี่ยนสภาพไป ตัวเราที่จริงแท้ไม่มีอยู่จริง ใจเธอก็จะคลายความยึดติด และใจก็จะค่อยๆเบาขึ้น

ถ้าเปรียบแล้วธรรมะคงเหมือนลมหายใจของเธอ ที่มีติดตัวเธอมาตั้งแต่เกิดทีเดียว เธอจะขาดเขาไม่ได้ และเขาจะอยู่กับเธอจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ลมหายใจนี้มีอยู่และเป็นจริงในปัจจุบันนี้เท่านั้น เป็นเรื่องแปลกที่เธอสัมผัสได้จริง เพราะว่ามันมีความทรงจำเกี่ยวกับลมหายใจอยู่เลยในอดีต และไม่มีลมหายใจขาดหายไป

อนาคต ไม่ว่าจะเธอจะสนใจเขาหรือไม่ เขาก็จะอยู่กับเธอ เป็นเพื่อนเธอตลอดเวลา เพียงแต่เธอใส่ใจกับเขา เรียนรู้ที่จะมีสติระลึกถึงเขาเสมอๆ

หายใจเข้าเพื่อรู้สึกถึงความเย็นและการเคลื่อนไหว หายใจออกเพื่อระลึกถึงความอบอุ่นและผ่อนคลาย ไม่รีบร้อนและไม่ต้องรู้ให้ตลอดเวลา รู้บ้างเป็นบางครั้งผลอบ้างเป็นส่วนใหญ่ ก็จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เธอมีชีวิตในปัจจุบัน เธอไม่มุ่งหวังอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ไม่อาลัยอดีตที่ล่วงไปแล้ว และเขาจะทำให้เธอกลับมาร่างกายและใจในปัจจุบัน

เธอย่อมไม่ทวงถามเขาว่าเมื่อไหร่ ฉันจึงจะจบหลักสูตรการปฏิบัติธรรมเสียทีอย่างเนรคุณ เพราะไม่ว่าอย่างไร เธอก็ยังต้องหายใจอยู่ตลอดชีวิต

เธอย่อมไม่ทวงถามว่าเมื่อไหร่ฉันจะหายจากโรคทางใจเสียที เพราะเขาจะยังอยู่เป็นเพื่อนเธอต่อไปแม้เธอจะหายจากโรคคือกิเลสและความทุกข์ อย่างไรก็ตามเธอก็ยังต้องอยู่กับการปฏิบัติธรรมตลอดไป

เธอย่อมไม่มัวหลงในบุญที่สุด เพราะการกำหนดลมหายใจนี้เลยขั้นทานและศีลแต่เลยไปถึงขั้นภาวนา เธอย่อมได้รับผลบุญอันคือความปิติในปัจจุบันนี้เอง

เพราะการกำหนดลมหายใจจะพาเธอสู่การปฏิบัติที่ลัดสั้นที่สุดอยู่แล้ว เธอไม่ต้องกลัวว่าวิธีทางนี้จะเน้นช้าแต่อย่างไร ถ้าจะสรุปสั้นๆให้จำง่ายๆ ก็คือ ธรรมะเสมือนลมหายใจของเรา การปฏิบัติธรรมก็คือ การมีชีวิตที่จะเรียนรู้กายและใจ เสมือนการหายใจอยู่ในปัจจุบันนั่นเอง

เธออาจคิดว่าสิ่งนี้ยากเกินไปที่จะทำได้ อยากถามว่าเธอเสียลมหายใจไปเท่าไรแล้วในชาตินี้ และเสียมาแล้วกี่ชาติ ทำไมเธอไม่สำนึกถึงคุณค่าของเขา เรียนรู้และมีสติกับเขาเพื่อที่เขาจะได้เป็นเพื่อนที่ดีกับเธอไปจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต”

“ครับอาจารย์” ลูกศิษย์จ้องมองใบหน้าของอาจารย์ ดวงตาฉายแววนักสู้ อืมเอิบ  
ด้วยกำลังใจ ก่อนเดินจากไปด้วยกิริยานอบน้อม ผมจะจำคำสอนของอาจารย์ไว้”

“ธรรมะเหมือนลมหายใจของเรา การปฏิบัติธรรมก็คือ การหายใจอยู่ในปัจจุบัน”



สารบัญ ←

สิ่งละอัน พันละน้อย ที่เราพบเห็นผ่านตากันจนเคยชินในทุกวันของชีวิต  
แท้จริง อาจจะมีบางมุม... ที่ชวนสะกิดใจ ให้เราได้ย้อนหันมาเห็นเหมือนกันว่า  
ธรรมะนั้น สอนเราอยู่ทุกเมื่อเช้าวิน รอบ ๆ ตัว และใกล้ ๆ ตัวเรานี่เอง

ภาพหนึ่งพร้อมคำบรรยาย อาจเป็นหนึ่งในสื่อที่ดีที่สุด  
ในการสะท้อนข้อคิดมาสู่ใจผู้ชม

เดิน





ตลอดชีวิตของคนเรานั้น  
บางครั้ง เราต้องเดินนำหน้าผู้อื่น  
บางครั้ง เราควรเป็นผู้เดินตามหลัง  
และบ่อยครั้ง ที่เราต่างเดินผิดเดินถูก

แต่ทุกชีวิตล้วนกำลังเดินไปสู่สิ่งหนึ่ง  
นั่นคือความตายที่รออยู่เบื้องหน้าอย่างแน่นอน  
พระตถาคตจึงตรัสสอนไว้ว่า ให้ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

ภาพ และคำ โดย อนาลया

---

กรง



ถูกขังในกรงเหล็ก อาจมีคนใจดีช่วยปลดปล่อยสู่อิสรภาพ  
แต่กรงขังสังสารวัฏ ไม่มีใครช่วยปลดปล่อยใครได้  
หากเจ้าตัวไม่พยายามแหกกรงออกมาเอง ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน๔  
รู้ว่ากายและใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตน

ภาพ และคำ โดย lamood

---

หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เห็นภาพของผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว  
ที่แม้จะดูแสนธรรมดา แต่สะท้อนธรรมะให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นในใจคุณ  
อย่าเก็บภาพ และข้อความนั้นไว้เพียงลำพัง

ทีมงานขอเชิญชวนให้คุณส่งภาพและข้อความนั้น  
มาร่วมเป็นกำลังใจให้กับเพื่อร่วมทางไปพร้อม ๆ กับนิตยสารของเรา

โดยมีกติกามีดังนี้

๑. ผู้ส่งต้องใส่ข้อความประกอบภาพ ที่เรียบเรียงขึ้นด้วยตนเอง
๒. ลักษณะของข้อความควรกระชับ และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน โดยเฉพาะความเจริญทางด้านจิตใจ
๓. ไม่มีข้อความที่ขัดแย้งกับพุทธพจน์ หรือพระไตรปิฎก
๔. ถ้านำภาพมาจากที่อื่น ต้องเป็นภาพที่ไม่มีลิขสิทธิ์ ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว และให้เครดิตที่มาของภาพด้วย
๕. ไม่มีข้อความที่จาบจ้วง ดูหมิ่น สถาบันพระมหากษัตริย์ สถาบันสงฆ์ หรือศาสนาอื่น
๖. งดรับภาพและข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเมือง หรือข้อความที่นำไปสู่ความขัดแย้งทะเลาะวิวาท

ส่งภาพ (โดยไม่ต้องตกแต่งกรอรูป) และคำบรรยายมาได้ที่

<http://www.howfarbooks.com/dharmamag/posting.php?mode=post&f=56>



สารบัญ ←

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะค่ะ

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

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 หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะค่ะ

**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 ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะค่ะ

**คอลัมน์: เท่ยาววัด**

**เนื้อหา:** รับผิดชอบไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่งกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยากาศปฏิบัติภา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรวบรวมส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะค่ะ

**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 หรือแนะนำให้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ  
จำกัดเฉพาะผู้เขียน 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 แทนการรบกวนอัตโนมัติของ  
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 ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า  
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://dungtrin.com/dharmaathand/>