



## การปฏิบัติพระกรรมฐาน

บรรยายโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย\*

### การบรรยายครั้งที่ 9\*\* พรหมวิหารสี่

จากนี้ไปขอให้ท่านทั้งหลายจงตั้งใจฟังแนวแห่งการปฏิบัติพระกรรมฐาน วันนี้ตรงกับวันจันทร์ที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2544 เป็นวันพระหรือที่เราเรียกกันอีกอย่างว่า เป็นวัน **ชัมมัสสวนะ** แปลว่า วันฟังธรรม อันเป็นเอกลักษณ์ของชาวพุทธเรา เมื่อถึงวันพระก็จะไปวัดเพื่อฟังธรรม เพราะการฟังธรรมนั้นย่อมมีอานิสงส์มากมาย ทำให้ได้ฟังในสิ่งที่ไม่เคยฟัง สิ่งที่เคยฟังไปแล้วแต่ยังไม่เข้าใจ ฟังบ่อย ๆ ฟังหลายครั้งก็จะเกิดความเข้าใจ บรรเทาความสงสัยเสียได้ ทำความเห็นที่ผิดของเราแต่เดิมให้กลายเป็นของถูกได้และจิตของเราก็เกิดผ่องใส ถ้าบารมีเต็มก็อาจจะได้บรรลุธรรมได้

ในวันนี้จะบรรยายให้ท่านทั้งหลายฟังต่อจากคราวที่แล้ว ก็คือเรื่องของพรหมวิหารทั้งสี่ประการ เมื่อสักครู่นี้ท่านทั้งหลายก็ได้ทำการสวดมนต์ด้วยการสวดบทว่าด้วยเรื่องของการแผ่พรหมวิหารทั้งสี่ประการไปในทุกทิศ การแผ่พรหมวิหารนั้นมีอยู่ 2 ลักษณะคือ 1. การแผ่แบบเจาะจงไปในบุคคลที่รักที่พอใจ และที่ 2. การแผ่แบบไม่เจาะจงคือการแผ่ไปเรื่อย ๆ สุขขอบจักรวาลเลย มีคำภาวนาอยู่ 4 คำที่ท่านทั้งหลายฟังกำหนดจดจำไว้ในกรแผ่พรหมวิหารก็คือ

คำว่า เมตตา คือความรักความปรารถนาดีนั้น ท่านให้ใช้คำภาวนาว่า **เป็นสุข** สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้มีความสุขเถิด เราก็ดึงคำว่า เป็นสุขมาใช้ คำว่า กรุณา ที่แปลว่า ความสงสารสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้พ้นจากความทุกข์เถิด เราก็ดึงคำว่า **พ้นทุกข์** มาใช้ คำว่า มุทิตา ที่แปลว่า ความยินดีชื่นชมกับความดีของผู้อื่น มาจากคำว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อย่าพลัดพรากจากสมบัติที่ตนได้แล้วเถิด เราก้ใช้คำว่า **อย่าพราก** คำว่า อุเบกขา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เป็นไปตามอำนาจกรรมที่ตนเองสร้าง เราก้ใช้คำภาวนาว่า กรรมตน

\* ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
โทรศัพท์ 579-5566-8 ต่อ 506 โทรสาร 942-8719 อีเมลล์ fhumcwc@ku.ac.th

\*\* จัดโดยคณะอนุกรรมการกิจการพิเศษ ศูนย์พุทธศาสนศึกษา มก. บรรยาย ณ พุทธเกษตร ม.เกษตรศาสตร์  
เมื่อวันจันทร์ที่ 30 เมษายน พ.ศ. 2544

เมื่อศุภครีที่แล้วได้บรรยายให้ท่านทั้งหลายได้ฟังว่า การเจริญเมตตาแค่เพียงข้อเดียวนั้น ก็มี อานิสงส์มากมาย พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ใน **เมตตานิสังสสูตร** สูตรที่ว่าด้วยอานิสงส์ของเมตตา **เมตตา ยะ ภิกขเว เจโต วิมุตติยา** ฯลฯ ภิกขุทั้งหลาย ถ้าใครพากันปฏิบัติเจริญเมตตาอยู่เป็นประจำยอมทำให้ได้ รับอานิสงส์ 11 ประการ ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว จากนั้นจะได้อธิบายในอานิสงส์ 11 ข้อ ดังต่อไปนี้ หลับเป็น สุข หมายความว่า คนที่เจริญเมตตานี้เขาไม่เป็นคนที่น่าอนหลับยาก พอหัวถึงหมอนเขาก็หลับสบายไม่ หงุดหงิดไม่ต้องพลิกไปพลิกมา ไม่ต้องพังกายนอนหลับ เพราะเมตตานี้ทำให้หลับง่ายหลับสบาย และ ขณะตื่นขึ้นมา เขาก็ไม่ต้องหงุดหงิดอันเกิดมาจากการนอนหลับไม่พอ ตื่นมาก็สดชื่นที่สำคัญก็คือ ไม่ ฝันร้าย

ควรจะเข้าใจในเรื่องความฝันกันสักนิดก่อนว่า ความฝันในทางพระพุทธศาสนาท่านแสดงไว้ว่า มีเหตุมาจาก 4 ประการ **1. กรรมนิमित** **2. จิตอาวรณ์** **3. เทพสังหรณ์** และ **4. ชาติกำเริบ**

กรรมนิमित หมายความว่า กรรมจะบอกเหตุให้รู้ล่วงหน้า อย่างถ้าเราเคยอ่านวรรณคดีไทยนี้ เราจะเคยเห็นคนกำลังจะตายอย่างขุนไกรพ่อของขุนแผน จะฝันเห็นเมงมมุขผู้มอกบ้าง ซึ่งเป็นนิมิตรบอกเหตุเภทภัยต่าง ๆ

จิตอาวรณ์ ก็คือการที่จิตเราผูกพันกับสิ่งใดมาก คิดถึงแม่ พ่อ ภรรยา สามิคนที่รักจิตก็จะผูกพัน ทำให้เราก็คงฝันถึงเขา อันนี้เรียกว่า จิตอาวรณ์ จิตห่วงหา

เทพสังหรณ์ เทวดาที่คุ้มครองรักษาเรา ก็จะมานิมิตรบอกเหตุให้ ทำให้เราฝันหรือรู้เหตุการณ์ล่วงหน้า อย่างนี้เป็นต้น

ชาติกำเริบ หมายความว่า ร่างกายเรานั้นผิดปกติ มันไม่ค่อยสบาย ชาติ ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เลย ไม่ สมดุลกัน ทำให้เกิดอาการฝันร้ายต่าง ๆ

เพราะฉะนั้น ถ้าบุคคลที่แผ่เมตตาจิต เขาก็จะเกิดความสบายใจ จึงไม่ฝันร้าย ฝันแต่ในสิ่งที่ดี เป็น มงคล ข้อต่อไปก็คือ เป็นที่รักของพวกมนุษย์ ความจริงข้อนี้เป็นสิ่งที่เข้าใจได้ง่ายมากเพราะบุคคลที่แผ่ เมตตานี้เขาไม่มีเรื่องวุ่นวายกับใคร อยู่ที่ไหนคนก็รัก อยู่ที่ไหนคนก็อาลัย จากไปคนก็คิดถึง เพราะไป อยู่ที่ไหนไม่เคยสร้างปัญหา มีแต่สร้างความคิด สร้างความสุข หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส จิตใจเบิกบาน เข้า ใจใครก็สามารถแผ่รังสีแห่งความรัก รังสีแห่งความปรารถนาดี ไปในบุคคลทั้งหลายทำให้บุคคลทั่วไป สามารถสัมผัสรังสีเหล่านี้ได้

อย่างไรก็ตามมนุษย์เลย แม้แต่สัตว์เดรัจฉานอย่างเจ้าต่าง 4 ขานี้ มันก็ยังสัมผัสรังสีแห่งความ เมตตาได้ คนมีเมตตานี้เข้าใจลึกลับนี้ สุนัขมันไม่เห่า มันไม่กัด แต่ถ้าใครมีรังสีอำมหิต รังสีแห่งความ โกรธ เกลียด อาฆาต พยาบาท เดินเข้าใจลึกลับ สุนัขก็ยังวิ่งหนีเลย ดีไม่ดีมันอาจจะเห่ามันอาจจะกัดเอา ได้ เพราะว่าฉายรังสีแห่งการฆ่าฟันอำมหิตมากเหลือเกิน

เป็นที่รักของพวกมนุษย์ อมนุษย์ก็คือ พวกที่ไม่ใช่มนุษย์นั่นเอง ภูตผี ปีศาจ เทวดา พวกที่เกิด ในภพอื่นที่ไม่ใช่ภพมนุษย์ถือว่าเป็นพวกอมนุษย์หมด พวกนี้บางประเภทก็อาจจะจะเป็นพวกหงุดหงิด

โมโหร้าย ถ้าเราแม่เมตตา รั้งสีแห่งเมตตา จะทำให้พวกมนุษย์ทั้งหลายเกิดจิตใจอ่อนโยน แล้วก็มีเมตตาต่อเราได้

เทพดาทั้งหลายจะคุ้มครองผู้ที่แม่เมตตา เมื่อเราจะไปในทิศทางใดถ้าแม่เมตตา จะทำให้เทพดาเกิดความรักในตัวเราและจะให้ความคุ้มครอง ที่เขาเรียกว่าคนดีคุ้ม

ไฟ ยาพิษ ศาสดรา อาวุธ ไม่สามารถทำลายบุคคลนั้นได้ อันนี้ก็จะอาจฟังดูแปลกไปสักนิดหนึ่ง อาจทำให้คิดไปได้ว่า พวกที่เจริญเมตตานั่น เป็นพวกที่อยู่คงกระพันหรืออย่างไร อันที่จริงเขาหมายถึงว่า เมื่อเป็นคนดีมีเมตตา ใครจะอยากฆ่า อยากจะทำลาย ก็มีแต่คนรัก เมื่อมีคนรักก็ไม่มีคนเกลียด เมื่อไม่มีคนเกลียด ใครเขาจะมาฆ่าด้วยอาวุธ ด้วยไฟ ยาพิษ ก็ไม่มี

คนที่เจริญเมตตานั่นสามารถกำหนดจิตเข้าสมาธิได้อย่างรวดเร็ว การเข้าสมาธิแต่ละครั้งไม่เป็นอุปสรรคสำหรับเขา กำหนดจิตเมื่อไหร่ก็สามารถเข้าสมาธิได้ทันที ไม่มีความโกรธมาเป็นตัวขวางจิตในการเข้าสมาธิ

มีใบหน้าที่ผ่องใส ไม่แก่ก่อนวัย ให้สังเกตดูบรรดาพระสงฆ์องค์เจ้าที่ท่านแม่เมตตาอยู่เป็นประจำ บางองค์อายุ เจ็ดแปดสิบ เราดูใบหน้าท่านเหมือนคนอายุสี่สิบห้าสิบ มีใบหน้าที่อ่อนกว่าวัยมาก เหตุที่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าท่านมีรั้งสีแห่งเมตตา มันก็เลยเอิบอาบจากใจไหลไปทั่วร่างกาย ทำให้ผิวพรรณผุดผ่องไม่ต้องพึ่งเครื่องสำอาง แต่ถ้าเกิดบุคคลที่ไม่เจริญเมตตา เป็นคนขี้โกรธ มักโกรธ ผิวพรรณจะเศร้าหมอง ไม้่งดงาม หน้านี้ว้าวกววมืด ดีไม่ดีต้องกระจอกอาจจะมึนเขี้ยวออกออกมาปรากฏที่มุมปากทั้ง 2 ข้าง กลายเป็นพ่อยักษ์ แม้ยักษ์ นางยักษ์ไปไม่รู้ตัว ข้อนี้สำคัญมาก โดยเฉพาะท่านสุภาพสตรีทั้งหลายพยายามแม่เมตตาไว้ จะได้ไม่ต้องไปพึ่งเครื่องสำอาง รอยตีนกาทั้งหลายจะได้ไม่ปรากฏเร็วนัก อำนาจของเมตตาจะทำให้ผิวดุจดั่งผ่อง ผ่องใส

เวลาจะขาดใจตาย เวลาจะสิ้นใจตายจากโลกนี้ไป จะไม่ขาดสติ อำนาจของเมตตาจะทำให้มีสติ แม้กระทั่งเวลาจะขาดใจตาย เราจะพบว่าคนบางคนที่ไม่ได้เจริญเมตตา โกรธจนเส้นโลหิตในสมองแตก หรือโกรธจนหัวใจวาย ซึ่งทำให้การไปเกิดในชาติหน้า จะทำให้ไปเกิดในที่ ๆ ไม่มีดี

ถ้าไม่สามารถได้บรรลุคุณธรรมชั้นสูง เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้วอานิสงส์ของเมตตา ทำให้มีพรหมโลกเป็นที่ไป สูงขึ้นไปจากภพมนุษย์ เรียกว่า สวรรค์ 6 ชั้น สวรรค์ 6 ชั้นยังเป็นภูมิที่ต่ำไปสำหรับผู้เจริญเมตตา เพราะว่ามีผู้ที่เจริญเมตตาจนกระทั่งทำเมตตาให้เป็นอารมณ์มานได้ นั้น มีพรหมโลกเป็นที่ไปเกิด พรหมนี้มีอยู่ทั้งหมด 20 ชั้น

เมตตานั่นเป็นสิ่งที่น่าปฏิบัติมาก แต่ก็ปรากฏว่าคนส่วนมากก็ทำกันได้ยากมาก เพราะว่าความโกรธนี้มันเหมือนกับเป็นเพื่อนเรามายาวนาน แม้บางครั้งจะรู้ว่าโกรธคือโง่ โมหะคือบ้า โกรธเขาเหมือนกับจุดไฟเผาตัวเรา แต่มันไม่รู้เป็นยังไง มันก็โกรธอยู่ได้ทุกวัน บางวันอดส่ำที่ตั้งสติไว้บอกวันนี้จะไม่โกรธ เคยมีลูกศิษย์อยู่คนหนึ่งมาปฏิบัติธรรมฐาน เธอเล่าให้ฟังว่า คุณลูกน้องทำงาน ปรากฏว่า ลูกน้องทำงานไม่เป็นที่ชอบอารมณ์ นึกโกรธขึ้นมา แต่ก็ไม่ได้ถึงกับคำออกไป เพราะมีสตินึกขึ้นมาได้ว่าวันนี้เป็น

วันพระ เธอจึงบอกว่าวันนี้คืนะที่เป็นวันพระ ถ้าไม่ใช่วันพระ คงค่าออกไปเป็นชุด เป็นสิ่งดีที่เธอยังรู้  
สึกเกรงใจพระเกรงใจเจ้าอยู่บ้าง

เพราะฉะนั้น การแผ่เมตตาที่ท่านบอกว่า มีวิธีการแผ่หลายอย่าง เช่น ให้พยายามทำความเข้าใจ  
ในอันดับแรกใช้ปัญญาเสียก่อน ทุก ๆ คนก็อยากจะทำถูกด้วยกันทุกคน ไม่มีใครอยากจะทำผิด แต่ที่เขา  
ทำผิดนี้อาจจะมาจากความประมาท ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ดังนั้น อย่าไปโกรธเขาเลย เวลาจะโกรธเขาก็  
ควรจะถามตัวเองเสียก่อนว่า

ตั้งแต่เราเกิดมาจนถึงปัจจุบันนี้ เราไม่เคยทำอะไรผิดบ้างเลยหรือ ? เมื่อถามตัวเองแล้วความ  
โกรธมันก็จะเบาลงไป เพราะว่าในชีวิตเราก็ทำผิดมาเยอะ ทำผิดมากมาย เมื่อเป็นเช่นนั้น จะต้องไปโกรธ  
ไปเกลียดคนอื่นเขาทำไม ทุกคนก็ย่อมมีสิทธิผิดพลาดด้วยกันได้ทั้งนั้น no one is perfect ไม่มีใครที่  
สมบูรณ์แบบ เพราะฉะนั้น อีแรงจะไปรังเกียจอีแรงด้วยเหตุอะไร ? ไม่มีความจำเป็นเลย นี่ก็เป็นวิธีการ  
คิดอีกแบบหนึ่ง

มีพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อว่าพระปุลณณะ มาทูลลาพระพุทธเจ้าไปที่สุนาปรั้นตะชนบท พระพุทธเจ้า  
จึงรับสั่งถามว่า เธอไม่รู้หรือว่าชาวสุนาปรั้นตะชนบทนี้เป็นพวกที่โหดร้ายมาก ถ้าเกิดเธอไปอยู่ในหมู่  
บ้านเขา สมมติว่าเขาค่า เธอจะอย่างไร ท่านปุลณณะจึงกราบทูลว่า เขาค่าก็ดีกว่าเขาตีพระเจ้าค่ะ แล้วถ้า  
สมมติว่าเขาตีเธอละ เขาก็ดีกว่าเขามาพระเจ้าข้า และถ้าสมมติว่าเขาฆ่าเธอละ เขาก็เป็นการตีพระเจ้า  
ข้า เพราะสาวกของพระพุทธเจ้าเมื่อหน่ยการแบกขันธ 5 เต็มที มีคนช่วยสงเคราะห์ก็ไม่นับว่าเป็นความดี  
เป็นความประเสริฐ พระพุทธเจ้าทรงยกพระหัตถ์ขึ้นสาธุการ บอก สาธุ สาธุ ดีแล้ว ปุลณณะ เธอมีธรรมะ  
คุ้มครองแล้ว เธอไปที่สุนาปรั้นตะชนบทได้แล้ว

เวลาใครเขามาค่าเรา ท่านปุลณณะถือว่า เขาค่ายังนับว่าเขามีพระคุณนะ ดีกว่าเขาลงมือตี ลงมือ  
ทุบ พอเขาทุบก็ยังมีดี ดีกว่าเขาจะฆ่า พอเขาฆ่าบอก เป็นการตี เราไม่ต้องแบกขันธ 5 ไม่ต้องมานั่งเลี้ยงดูหา  
ข้าวหาปลาทำให้มันกิน ตายได้ก็สบายจะได้ไปนิพพาน นี่พระเขาคิดกันแบบนี้

เพราะฉะนั้น การแผ่เมตตาที่มีวิธีคิดอีกมากมาย ยกตัวอย่างเช่น นี้กว่าคนที่เขามาทำไม่ดีกับเรา  
เขาไม่ใช่ใครอื่นหรอก ก็เป็นญาติพี่น้องของเรานั้นเอง เพราะพระพุทธเจ้าท่านบอกว่า คนที่เกิดมาในโลก  
นี้ ไม่มีใครที่ไม่เคยเป็นพี่เป็นน้องกันมา ชี้ไปที่คนทุกคน บางคนก็เคยเกิดเป็นพ่อ บางคนก็เคยเกิดเป็นแม่  
บางคนก็เคยเกิดเป็นพี่เป็นน้องกันมาแทบทั้งนั้น ดังนั้น ในสังสารวัฏนี้ ไม่เคยมีใครที่ไม่เป็นพี่น้อง พ่อ  
แม่กัน คนที่เรามองเขาว่าเป็นศัตรูนี้ อดีตชาติเขาอาจจะเป็นลูกที่รักของเราก็ได้ แต่ด้วยอำนาจแห่ง  
สังสารวัฏที่ยาวนาน ก็ทำให้เกิดไปเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ญาติพี่น้องกันบ้าง

การคิดได้แบบนี้ จิตมันก็จะกลายเป็นสภาพที่อ่อนโยน หรืออาจจะคิดเอาพระพุทธเจ้าเป็นตัว  
อย่างก็ได้ว่า พระพุทธเจ้านั้นทรงความดีมากมายมหาศาล แต่ก็ยังมีคนตามมาราวิพระพุทธองค์ เช่น พระ  
เทวทัตตามมาฆ่าพระองค์ มีคนมาใส่ร้ายพระองค์ เช่น นางจินจมาณวิกา ขณะที่พระพุทธเจ้ากำลังเทศน์  
อยู่ ก็บุกขึ้นไปท่ามกลางบริษัททั้งสิ้น ชี้หน้าค่าพระพุทธองค์ว่า พระสมณะโคดม มัวมาเทศน์เสียงหวาน

จ้อยอยู่ทำไม หม่อมฉันท้องแก่จวนจะคลอดอยู่แล้ว ทำไมไม่บอกให้ลูกศิษย์เตรียมที่ให้หม่อมฉันคลอด เตรียมบ้านให้หม่อมฉันอยู่ เล่นเอาชาวพุทธฮือฮาดใจกันใหญ่เลยว่า พระพุทธเจ้าทำผู้หญิงท้อง พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงหยุดเทศน์ตรัสกับนางว่า น้องหญิง เรื่องที่เธอพูดมาทั้งหมดนี้ มีเธอกับเราสองคนเท่านั้นนะที่รู้ว่าเรื่องจริงหรือเท็จเป็นประการใด

ในคัมภีร์กล่าวว่า พระอินทร์ทนไม่ไหวพลอมลงมาเป็นหนูกัดเชือก จะเป็นจริงหรือเท็จประการใดก็ไม่ทราบ หรือนางจินจมาณวิกาจะออกจ้วมมากเกินไป คงจะเป็นแบบชีหน้ากระต๊อบทำ 'ไอ้ไม้กึ่งที่' ซ่อนไว้มันก็เลยหล่นลงมา เลยโดนชาวบ้านอัดประชาทัณฑ์ ในคัมภีร์เขาบอกว่าถูกรณีสืบ อย่างนี้เป็นต้น ก็ดูพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าดิขนาดไหนท่านก็ยังถูกคนด่า ลอบทำร้าย แล้วเราเป็นใคร เราเป็นมนุษย์ธรรมดา เดินดินกินข้าวแกง จะไม่ให้ถูกคนด่ามันก็ดูจะไรอยู่

ห้ามไฟไม่ให้มีควัน ห้ามสุริยะจันทรไม่ให้ส่องแสง ห้ามคังนี้ได้ จึงจะห้ามคนนินทา นัตถิ โลก อนินทิต คนไม่ถูกคนนินทาไม่มีในโลก ถ้าเราเลว เขาชมว่าเราดี เราก็ไม่ดีไปตามคำพูดเขา ถ้าเราดีแล้ว เขามาด่าว่าเราเลว เราก็ไม่ได้เลยไปตามคำพูดเขา ดีและชั่วมันอยู่ที่ตัวของเรา เพราะฉะนั้น เราก็พยายามคิดแบบนี้ วิธีการคิดมันมีมากมาย คิดอย่างไรก็ได้ ให้ความโกรธมันเบาลงไป ให้ความโกรธมันลดลงไป และให้ความโกรธมันไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เรื่องของเมตตาและพรหมวิหารทั้งสี่ประการนี้ บรรยายละเอียดวันเจ็ดคืนก็ไม่จบ เพราะว่ามีวิธีการเยอะแยะมากมาย

มีแม่คนหนึ่งเห็นลูกสาวจี๋โกรธมากก็เลยบอกว่า เอาแบบนี้ก็แล้วกัน ลูกจ๋า แม่มีหมอนกับตะปูให้ลูกนะ เวลาลูกโกรธลูกจงเอาตะปูไปตอกที่รั้ว ปรากฏว่าพอลูกสาวโกรธแค้นก็คว้าหมอนคว้าตะปูไปตอกตอกไปตอกมาแก็กเหน้อย พอเหน้อยมาก ๆ แก็กก็ไม่อยากตอกแล้ว แก็กก็เลยเอาหมอนเอาตะปูไปคืนแม่ บอกหนูไม่ตอกแล้ว โกรธก็เหน้อยอยู่แล้ว ยิ่งไปตอกตะปูมันก็ยิ่งเหน้อยเข้าไปใหญ่ แม่ก็บอกว่า ถ้าอย่างนั้นให้ลูกเอาหมอนไปถอนตะปูชิลูก ปรากฏลูกสาวก็ทำตาม ไปถอนตะปูออกมา รั้วก็เป็นรูเป็นรอย เยอะแยะ แม่ก็เลยสอนว่า เห็นไหมลูก แม้จะหายโกรธแล้วแต่มันก็ยังมียรอยแผลอยู่เห็นไหม รั้วที่สวยงาม ๆ ก็เป็นรอยเป็นรูไปหมด ความโกรธนี้ไม่ดีเลยนะลูก อย่างนี้เป็นต้น ในวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา ขอให้ท่านทั้งหลายตั้งสติคือตัวรู้ไว้ที่ดวงตาทั้งสองข้าง แล้วก็ลืมตาขึ้นช้า ๆ ออกจากสมาธิ ฯ

กองบรรณาธิการ

เบญจมาศ กาญจนวิโรจน์ สาโรจน์ ศิริสันตนิยกุล วิรัตน์ วาณิชศรีรัตนนา สาวิตรี จันทรานุรักษ์

ธงชัย สุวรรณดิชฌน์ อนันต์ ผลเพิ่ม

ถอดเทพโดย ศศิพิมพ์ ครอง

ตรวจทานและแก้ไขโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย

คณะทำงาน

สุรีย์พร แสงหิรัญ สิริวัฒนา จิตตรีพล ลัดดา วังศิลาบัตร จวีวรรณ รัตนเรืองศรี

และชมรมพุทธศาสตร์ มก.

คณะที่ปรึกษา

สุพจน์ ทองนพคุณ สุเชาวน์ พลอยชุม เสริมสุข ลีวลม พรรณวิภา เอื้อสุนทรวัฒนา อรอนงค์ นัยวิกุล

สุวัฒน์ เกียรติเสวี