

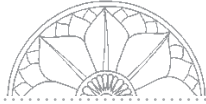
ข่าวสาร ภัลยาณธรรม

| ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๘ กรกฎาคม ๒๕๖๐ |

กำหนดการ
งานแสดงธรรม
ครั้งที่ ๓๕



คุณทรัพย์คือบุญ (บุญญานิธิ) ❖ ผลไม้แห่งกำลังใจ ❖ ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ



บก. บอกกล่าว

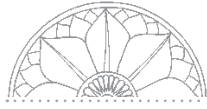
ข่าวสารกัลยาณธรรมฉบับนี้ ยังอยู่ในช่วงเวลาแห่งความวิปโยคของปวงชนชาวไทย สิ่งประเสริฐอันเป็นที่พึงทางจิตใจที่ดีที่สุดคือธรรมของพระพุทธเจ้า ซึ่งพวกเราต่างสำนึกและน้อมนำมาเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต เป็นเครื่องรักษาจิตใจในยามที่วิกฤตต่างๆ มาเยี่ยมเยียนเหมือนนฤฤดูกาลวารสารฉบับนี้มาพร้อมกับช่วงเวลาของการเตรียมงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๕ เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ซึ่งจะจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๑๘ กรกฎาคม ศกนี้ โดยเราได้ปรับรูปแบบงานมาเน้นภาคปฏิบัติ เจริญจิตตภาวนา เพราะพวกเราก็ได้ฟังธรรมกันมามากแล้ว ยิ่งในยุคสมัยนี้ ช่องทางต่างๆ ที่ธรรมะจะมาเสิร์ฟถึงเรามีมากมายหาไม่ยากเลย แต่ทำอย่างไรที่ธรรมะของครูบาอาจารย์จะมาเป็นธรรมะที่เข้าถึงจิตใจพวกเราจริงๆ และมีอานุภาพที่จะคุ้มครองรักษาจิตใจให้ปลอดภัยจากทุกข์ได้เสียที จึงถึงเวลาที่จะลงมือทดสอบ ทบทวน ด้วยการเจริญสติ เจริญปัญญา รู้ ตื่น เบิกบาน

ในฉบับนี้ มีบทความดีๆ นำอ่านจากครูบาอาจารย์หลายท่าน และเพื่อนร่วมทางสายธรรมมากมาย ล้วนเปี่ยมด้วยสาระแห่งธรรมและทัศนะน่าประทับใจ ติดตามอ่านต่อเรื่อง เส้นทางลัดสู่นิพพานมีจริงหรือ ที่ท่าน

อ.ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม จะมาเฉลยให้อย่างหมดเปลือก **ท่านอาจารย์วดีน อินทสระ** ก็เมตตาแนะนำเรื่องบุญน่าสนใจ **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** มาแนะนำหอทัศนะแห่งปัญญาชนสยามที่คมคายลึกซึ้ง ชวนตระหนก เรื่องพุทธศาสนากับภารกิจในยุคโลกาภิวัตน์ ผাগไว้เป็นการบ้านให้พุทธบริษัททุกท่าน ช่วยกันหาทางแก้ไขและเยียวยา และอย่าพลาดบทความน่ารักชวนคิดของ **หมอนไม้** เรื่องตามหาจิตสุดขอบฟ้า (แล้วสุดท้าย ไปเจอที่ไหนกัน) ขอขอบคุณแบบฝึกหัดของ **“นายเชมเบ้”** ที่มาเปิดใจอย่างซื่อตรงและที่น่าสนใจ และสำคัญยิ่งสำหรับทุกชีวิตคือบทสรุปจากการอบรมเผชิญความตายอย่างสงบ ที่เราเพิ่งจัดขึ้นที่โรงพยาบาลสมุทรปราการ เมื่อปลายเดือนเมษายนที่ผ่านมา โดยเมตตาของ **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** และคณะเครือข่ายพุทธิกา โดยงานนี้ **นายแพทย์สิทธิชัย กุลพรศิริกุล รอง ผอ. ฝ่ายการแพทย์ รพ.สมุทรปราการ** ให้เกียรติสรุปบทเรียนให้เอง ผাগไว้เป็นแนวทางสำหรับทุกท่าน เพื่อเตรียมตัวเตรียมชีวิต ทั้งอยู่ดีและตายดี

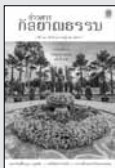
ใจจริงอยากจะชวนอ่านทุกเรื่อง ขอกราบขอบพระคุณกราบอนุโมทนาทุกบทความ ที่มาร่วมกันแต่งแต่มีสาระแห่งธรรมให้พื้นที่จิตอาสาตรงนี้มีคุณค่าที่แบ่งปันกันได้ทั่วถึง โดยสรุปคงต้องพูดว่าวาระของเรา เปี่ยมด้วยคุณค่าและสาระประโยชน์ตามปณิธานของชมรมกัลยาณธรรม ซึ่งปวารณาตนจะเป็นผู้ให้ปัญญา เป็นแนวหลังทางธรรมที่มั่นคง พร้อมน้อมรับคำแนะนำจากทุกท่าน แต่ขอเราจงมารวมพลังศรัทธาที่จะรักษาความตั้งใจนี้ไว้ตลอดไป และหากบุญกุศลใดบังเกิดในกิจกรรมการกุศลทุกประการ ขอ น้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช พ่อหลวงรัชกาลที่ ๙ ศูนย์รวมดวงใจของชาวไทยทุกคน ●

ด้วยธรรมและเมตตา
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

พุทธพจน์.....	๔
นวคุณ คาทา ๙ คุณธรรม คาทาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า.....	๕
ตารางอบรมภาวนา ตลอดปี ๒๕๖๐.....	๙
เส้นทางลัดสู่นิพพาน มีจริงหรือ? ตอนที่ ๖.....	๑๐
ขุมทรัพย์คือบุญ (บุญญานิธิ).....	๒๐
เส้นทาง คือ เส้นชัย.....	๒๒
เหตุใดใจต้องเป็นทุกข์.....	๒๕
พุทธศาสนา กับภารกิจในยุคโลกาภิวัตน์.....	๒๘
ตามหาจิตสุดขอบฟ้า.....	๓๖
จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้.....	๔๓
ผลไม้แห่งกำลังใจ.....	๔๖
การเจริญเมตตาภาวนา.....	๔๙
ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ.....	๕๒
ทำด้วยใจ.....	๕๘
การเผชิญความตายอย่างสงบ.....	๖๒
คำแนะนำผู้เข้าร่วมอบรมภาวนา.....	๗๐
แผนที่ มทร. กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ.....	๗๒



ภาพปก : สวนแห่งธรรม วัดใหม่ศรีรมเยน
อ.เชียงของ จ.เชียงราย

“สุริชาโน ภว โหติ สุริชาโน ปราภโว
ธมฺมกาโม ภว โหติ ธมฺมเทสุสี ปราภโว
บุคคลจะเป็นผู้เสื่อมหรือผู้เจริญ
ก็รู้ได้ง่าย คือผู้รักษารธรรมเป็นผู้เจริญ
ผู้เกลียดชังธรรมเป็นผู้เสื่อม”

(พระพุทธรูป)



ข่าวสาร กัลยาณธรรม

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๘
ฉบับกรกฎาคม ๒๕๖๐


พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

- สำนักงาน คลินิกอัจฉราทันตแพทย์
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
www.kanlayanatam.com
facebook : kanlayanatam

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน
ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

วัตถุประสงค์

๑. เผยแผ่พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๒. เป็นสื่อกลางระหว่างสมาชิกชมรมกัลยาณธรรม
๓. เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มผู้ติดตามเป็นแนวหลังทางธรรม
๔. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมของชมรมกัลยาณธรรม



นวดุน ตาตา

๙ ดุน๕๕๕ม ตาตา

ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แปลไทยโดย วีรปัญญา

๑) อรหัง

โดยชื่อว่า อรหัง เพราะ สมควร (แก่ทักษิณาทาน) เพราะ ไม่มีที่ลับ
ในการทำบาป เพราะบรรลุลุอรทัตตผล ขอความนอบน้อมจงมีแต่พระองค์
ผู้เป็นพระอรหัง ฯ

ที่มา : ปาฐะบาลี : สารัตถที่ปณี ฐีกาพระวินัย และ Pali Devotional Chanting and Hymn เรียบเรียงโดย Venerable Elgiriye Indaratana Maha Thera

๒) สัมมาสัมพุทธโธ

โดยญาณ พระองค์คือพระสัมมาสัมพุทธะ โดยการสั่งสอน พระองค์คือพระสัมมาสัมพุทธะ ผู้ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เองในโลก ขอความนอบน้อมจงมีแต่พระองค์ผู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ฯ

๓) วิชาจรรณสัมปันโน

พระองค์ผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรรณะ วิชาของพระองค์ประกาศก้องแล้ว ผู้รู้อดีต อนาคต และปัจจุบัน ขอความนอบน้อมจงมีแต่พระองค์ผู้ทรงสมบูรณ์ด้วยวิชาและจรรณะ ฯ

๔) สุกโต

พระผู้ดำเนินไปได้ด้วยดีแห่งผู้มีตนอันฝึกดีแล้ว พระสุกตผู้สุนทรผู้ไปสู่สุคติคือพระนิพพาน ขอความนอบน้อมจงมีแต่พระองค์ผู้เป็นพระสุกตเจ้า ฯ

๕) โลกวิทู

โดยชื่อพระองค์คือโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก ผู้รู้อดีตและอนาคต ผู้รอบรู้สัตว์โลก สังขารโลก และโอกาสโลกทั้งหมด ขอความนอบน้อมจงมีแต่พระองค์ผู้เป็นโลกวิทู ฯ

๖) อนุตตโร

พระองค์ไม่มีใครยิ่งกว่าโดยญาณ (ความรู้) และศีล (ความประพฤติ) ผู้ใดผู้ยอดเยี่ยมแห่งโลก ในโลกนี้ ผู้คนต่างบูชาว่าพระองค์ไม่มีใครเปรียบข้าพระองค์ขอนอบน้อมพระองค์ผู้ทรงอนุตตระ ฯ

๗) ปุริสทัมมสารถิ

สารถิ เทพแห่งสารถิ ผู้ใดเป็นยอดสารถิแห่งโลก ในโลกนี้ ผู้คนต่างบูชาพระผู้ฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้ ข้าพระองค์ขอนอบน้อมพระองค์ผู้เป็นสารถิ ฯ

๘) สัตถา เทวมนุสสานัง

(ครู) แห่งเทพ ยักษ์ และมนุษย์ทั้งหลาย พระผู้ประทานผลอันเลิศ

ในโลก แห่งครุผู้ฝึกผู้ที่ยังไม่ได้รับการฝึก ข้าพระองค์ขอนอบน้อมพระองค์
ผู้ทรงทำบุรุษให้รู้แจ้ง ฯ

๙) พุทฺโธ ภควาติ

ภควา ผู้จำแนกธรรม ผู้ประกอบด้วยวราคะเป็นต้นที่ถูกทำลาย ผู้หัก
กิเลสเครื่องนำไป ผู้ข้ามพ้นวิภวสังสารอันหักแล้ว ข้าพระองค์ขอนอบน้อม
พระองค์พระผู้มีพระภาคเจ้า ฯ

นรสีหะ ดาตา



(เพื่อจะทรงโปรดพระประยูรญาติ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงรับนิมนต์เสด็จ
กลับกรุงกบิลพัสดุ์เป็นครั้งแรก หลังจากที่ได้ทรงตรัสรู้พระอนุตตรสัมมา-
สัมโพธิญาณ ในเวลาเช้าตรู่ พระนางยโสธราพิมพาทรงเปิดสีหบัญชร
ทอดพระเนตรเห็นพระพุทฺธองค์ จึงทรงชี้ให้ราหุลกุมารดูพระบิดา ผู้เสด็จ
ออกบิณฑบาตตามท้องถนน ในกรุงพระนครพร้อมเหล่าพระภิกษุสงฆ์
แล้วอธิบายพระพุทฺธสรณะลักษณะอันงดงามของพระองค์ ผู้่องอาจเสมือน
พญาราชสีห์ในหมู่ชน เป็นคาถาเหล่านี้ ให้พระโอรสฟัง)

๑) ทรงมีฝ่าพระยุคลบาท (เท้า) แดงเสมอกันดี มีรอยจักรอัน
ประเสริฐ สันพระบาทยาวทรงมนรี เลิศด้วยพุทฺธสรณะ มีจามร จัตร
เป็นต้น นั้นแหละคือพระบิดาของเจ้า พญาราชสีห์ในหมู่ชน ฯ

๒) ศากยกุมารผู้ประเสริฐ สุขุมาลชาติ พระพุทฺธสรณะสะอาดด้วย
บุญลักษณะที่แผ่กว้าง เป็นวีรบุรุษผู้จาริกไปเพื่อสร้างประโยชน์แก่อุกล
แก่ชาวโลก นั้นแหละคือพระบิดาของเจ้า พญาราชสีห์ในหมู่ชน ฯ

๓) พระพักตร์งามเหมือนรัศมีแห่งพระจันทร์วันเพ็ญ เป็นนาค
ผู้ประเสริฐที่รักของหมู่เทพและมนุษย์ เสด็จเยี่ยมกรายไต่ดังมาดดูจ
พญาคชสารซบมัน นั้นแหละคือพระบิดาของเจ้า พญาราชสีห์ในหมู่ชน ฯ

๔) สมภพจากสกุลแห่งกษัตริย์ยอดขัตติยะนักรบ พระบาทของ พระไตรภพเทวดาและมนุษย์ต่างบนอบ มีพระทัยตั้งมั่นชอบในศีลและ สมภาติ นั่นแหละคือพระบิดาของเจ้า พญาราชสีห์ในหมู่ชน ฯ

๕) พระนาสิก (จมูก) โด่งยาวล้นฐานดี ขนพระเนตร (ขนตา) ดุจ ขนตาลูกโคแรกเกิด มีพระเนตร (ตา) ดำสนิท พระขนง (คิ้ว) สีนิลเข้ม เหมือนขนของพระอินทร์ (สายรุ้ง) นั่นแหละคือพระบิดาของเจ้า พญาราชสีห์ในหมู่ชน ฯ

๖) ลำพระศอก (คอ) ดูกลมเกลี้ยงงามตั้งไว้อย่างดี มีพระหนุ (คาง) ดุจราชสีห์ มีพระสรีระดูจพญามฤคราชผู้องอาจในหมู่เนื้อ มีพระฉวีวรรณ (ผิว) งามดุจสีสุวรรณอันเลิศ นั่นแหละคือพระบิดาของเจ้า พญาราชสีห์ ในหมู่ชน ฯ

๗) ทรงมีพระสรุเสียง นุ่ม ทุ้ม กังวาน ลึก น่าฟัง มีพระชีวหา (ลิ้น) แดงเหมือนสีแดงชาดและดอกชบา มีพระทนต์ (ฟัน) เรียงระเบียบดีสีขาว บริสุทธิ์บน - ล่าง อย่างละเยี่ยบ นั่นแหละคือพระบิดาของเจ้า พญาราชสีห์ ในหมู่ชน ฯ

๘) พระเกศา (เส้นผม) สีนิลเข้มเหมือนดอกอัญชัน พระนลาฏ (หน้าผาก) เหมือนแผ่นทองคำบางอันพิสุทธิ์ พระอุณาโลม (ขนระหว่างคิ้ว) ขาวบริสุทธิ์ดุจดาวประกายพริ้ว*อันสุกใส นั่นแหละคือพระบิดาของเจ้า พญาราชสีห์ในหมู่ชน ฯ

๙) เหมือนพระจันทร์โคจรไปในรัตติกาลแวดล้อมบริวารด้วยหมู่ดาว พระสมณินทะเจาก็แวดล้อมไปด้วยเหล่าอริยสาวกฉันนั้น นั่นแหละคือ พระบิดาของเจ้า พญาราชสีห์ในหมู่ชน ฯ ●

* ชื่อดาวไอส์ตี เพราะเวลาดาวนี้ขึ้นเป็นช่วงเวลาที่ใช้เก็บไอส์ต



ตารางอบรมปฏิบัติธรรม
จัดโดย โรงพยาบาลสมุทรปราการ
ร่วมกับ ชมรมกัลยาณธรรม ประจำปี ๒๕๖๐



- วันอาทิตย์ที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๐ อบรมภาวนา
โดย พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัศน์ (๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น)
- วันอาทิตย์ที่ ๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐ อบรมภาวนาตามแนวหลวงพ่อกุ๊น
โดย พระอาจารย์ครรชิต อภิภูจน (๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น)
- วันอาทิตย์ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๐ อบรมภาวนา โดย
๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. พระภิกษุณาเชมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี)
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. หลวงปู่ไม อินทสิริ
- วันอาทิตย์ที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๖๐ อบรมภาวนา โดย
๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล
- วันศุกร์ - วันอาทิตย์ เดือนตุลาคม อบรมภาวนา หลักสูตร ๓ วัน ๒ คืน
(ยังไม่กำหนดวัน) โดย พระอาจารย์เอกชัย สิริญาโณ
- วันอาทิตย์ที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ อบรมภาวนา โดย
๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. โดย พระภิกษุณาเชมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี)
๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. โดย พระมหาประนอม ธมฺมสุภาโร
- วันอาทิตย์ที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๐ อบรมภาวนา
โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์ (๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น)

หมายเหตุ : วันอาทิตย์ที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐ งานธรรมอบรมภาวนา ครั้งที่ ๓๖
ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ ถ. นราธิวาส ๑๗



เส้นทางลัด สู่นิพพาน มีจริงหรือ? ตอนที่ ๖

อ. ทวีศักดิ์ คุรุจิตรธรรม

ที่นี้ลองมาพิจารณา “ขั้นที่ ๕” ซึ่งประกอบขึ้นเป็น “กาย-จิต” หรือ “ความเป็นมนุษย์” ว่า ท่านเข้าใจมันได้ลึกซึ้งเพียงใด เพื่อประกอบการ “ปล่อยวาง” ในการที่ลงไปว่า “ขั้นที่ ๕” เป็น “ตัวตนแท้ๆ” ของเรา ทั้งๆ ที่โดยธรรมชาติแท้ๆ แล้ว มันไม่มีอยู่จริง

- ในเมื่อสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นภายนอกร่างกาย หรือภายในร่างกายเรา มันล้วนต้องอิงอาศัยองค์ประกอบย่อยๆ เป็นจำนวนมาก ในการก่อกำเนิดอวัยวะส่วนต่างๆ เนื้อเยื่อ เส้นเอ็น กระดูกท่อนต่างๆ โลหิตหมุนเวียน การเกิดขึ้น - ดับไป ของเซลล์ต่างๆ เพื่อยังให้เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป ของอวัยวะเหล่านั้น ฉะนั้น มันจึงไม่มีตัวตนแท้ๆ ของมันเอง และต่างก็เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ - ปัจจัย อยู่ทุกๆ ขณะจิต เมื่อความจริงมันเป็นเช่นนี้ แล้วจะไปหา “รูปร่าง” (รูปร่างกาย) แท้ๆ จากที่ไหนกัน?

- เมื่อเกิดผัสสะทางทวารต่างๆ คือ ทางอายตนะ ๖ หรือ ตา - หู - จมูก - ลิ้น - กาย - ใจ อายตนะเหล่านั้นก็ล้วนต้องอิงอาศัยเหตุปัจจัยย่อยๆ ในการทำให้มันเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป ทั้งสิ้น แล้วมันจะมีตัวตนแท้ๆ ของมันให้ระบุถึงได้อย่างไร? แต่เป็นเพราะต้นตอมาจาก “โมหะ” หรือ “อวิชชา” ได้แก่ความไม่รู้จริงตามที่มันปรากฏ จึงทำให้เกิด “สังขาร” คือไปคิดนึกปรุงแต่งตามที่คนทั่วๆ ไปเขากระทำกันว่า สิ่งเหล่านั้น สิ่งที่มากระทบนั้นๆ มันมีตัวตนของมันจริงๆ จึงส่งผลมาถึง “วิญญูญาณ” ซึ่งเป็นตัวรับรู้การกระทบ เมื่อมันถูก “อวิชชา” และ “สังขาร” ครอบงำ เต็มเปมาตั้งแต่ต้น “วิญญูญาณ” อันได้แก่ จักขุวิญญูญาณ โสทวิญญูญาณ ฆานวิญญูญาณ ชิวหาวิญญูญาณ กายวิญญูญาณ และมโนวิญญูญาณ จึงรับรู้มาแบบผิดๆ ว่า ทุกอย่างล้วนมีตัว - มีตน ของมัน แล้วสิ่งเหล่านั้นก็ล้วนมาสนอง “อัตตา - ตัวตน” หรือ “ตัวกู - ของกู” จึงทำให้เกิดความ “ยินดี” หรือ “ยินร้าย”, เกิด “สุข” หรือ “ทุกข์”, เกิด “ชอบ” หรือ “ไม่ชอบ” อันเป็น “เวทนาชั้น” ซึ่งก็เป็นการหลง “เวทนา” ว่า เป็น “ตัวกู - ของกู” ไปอย่างผิดๆ เช่น กูรู้สึกอย่างนี้ กูรู้สึกอย่างนั้น เป็นต้น

- จากนั้น ก็นำเอาประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งหมด ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ที่ไปหลงว่า เป็นประสบการณ์ของ “ตัวกู - ของกู” จดจำไว้ อยู่ใน “สัญญา” ฉะนั้น จึงกลายเป็น “สัญญาชั้น” แบบผิดๆ เช่น

กุจำลิ่งนั้นได้ กุจำลิ่งนั้นไม่ได้ เป็นต้น

- เวลาเกิดเหตุการณ์ใหม่ หรือได้รับประสบการณ์ใหม่ จิตก็ใช้ ความคิด - นึก - ประจ - แต่ง ผสมกับสัญญาเก่าบ้าง หรือเปรียบเทียบกับสิ่งข้างเคียงบ้าง เพื่อให้กลายเป็น “ความคิด - ความอ่าน” ของ “ตัวกู - ของกู” ขึ้นมา ดังนั้น จึงเกิด “สังขารขันธ” แบบผิดๆ เช่น นี่เป็นความคิดของกู เป็นต้น

- เมื่อทุกอย่างที่รับการกระทบแล้ว มีประสบการณ์กับมันแล้ว มันล้าลงสู่จิต กลายเป็น “วิญญานขันธ” รับรู้แบบผิดๆ เพราะถูกครอบงำด้วย “อวิชชา” กับ “สังขาร” เนื่องจากหลงไปว่าทุกสรรพสิ่ง มีตัว - มีตนของมัน ทั้งๆ ที่โดยธรรมชาติแท้ๆ แล้ว ทุกสรรพสิ่งล้วนเป็น “อนัตตา” อันนำมาซึ่ง “สูญญตภาวะ” กล่าวคือ มันล้าลงว่างเปล่าจากการมีอัตตา - ตัวตนทั้งสิ้น จึงเป็นต้นตอที่ว่า ความทุกข์ทั้งหลายก็เกิดขึ้นด้วย “โมหะ - อวิชชา” เช่นนี้แล

- แม้แต่ตัว “จิต” เอง ซึ่งทำหน้าที่ เวทนา, สัญญา, สังขาร, และ วิญญาน ก็ล้วนไม่เที่ยง มันเกิด - ดับๆๆ ของมันอยู่ทุกๆ ขณะจิตจะนั้น ทั้งรูปและนาม จะเที่ยงแท้ไปได้อย่างไร “ขันธ ๕” ซึ่งถือเป็น “นามรูป” ประกอบขึ้นเป็น “กาย - จิต” ของเรา จะมีตัวตนแท้ๆ ได้อย่างไร? ในคัมภีร์ที่มุนิกาย มหาวรรค ได้จำแนก “ทุกข์” ออกเป็น ๓ อย่าง หรือ ๓ กรณี เรียกว่า “ทุกขตา ๓” ทั้งนี้เพื่อจะได้ทำความเข้าใจที่ถูกต้อง และจะได้สลัดออก - ปล่อยวาง เพื่อความพ้นทุกข์อย่างได้ผล คำว่า “ตา” ใน “ทุกขตา” แปลว่า ความเป็นเช่นนั้นของมันเอง; สภาวะที่เป็นเช่นนั้นๆ

“ทุกขตา ๓” มีดังนี้

- **ทุกขทุกขตา** (หรือ “ทุกขทุกข์”) หมายถึงความทุกข์ที่เป็นความรู้สึก เช่น ทุกข์กาย ทุกข์ใจ เจ็บปวด เมื่อยขบ รู้สึกเศร้าและทุกข์ เมื่อความแก่ - เจ็บ - ตาย มาถึง การประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก - ที่พอใจ ฯลฯ

เราเรียกทุกข์ประเภทนี้ว่า “สภาวะทุกข์” ทุกข์ประเภทนี้มี “เวทนา” เป็นตัวนำเสวยอารมณ์ “เวทนา” ก็เป็นหนึ่งในขั้นที่ ๕ ซึ่งแท้จริงแล้วเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยของมัน ไม่มีตัวตนใดๆ แต่ประการใด

• **วิปริณามทุกข์ตา** (หรือ “วิปริณามทุกข์”) มีอีกชื่อหนึ่งว่า “ทุกข์แฝง” คือ เป็นทุกข์ที่แฝงอยู่ในความผันแปรของสิ่งที่เรารัก - เราชอบ เช่นความสุข เนื่องจากสุขนั้นก็เป็นอนิจจัง ดังนั้น เมื่อความสุขจางลงหรือหายไป สภาวะเดิมที่เคยรู้สึกสุขสบายก็จางลงหรือหายไป เราจึงพบกับความทุกข์ ทั้งๆ ที่มันเคยเป็นสุข **ยิ่งสุขมากขึ้นเท่าใดก็จะกลับกลายเป็นทุกข์รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น ผู้มีปัญญาจึงไม่เสาะแสวงหาความสุข แต่จะทำตามความเข้าใจในทุกข์** จนรู้แจ้งตามสภาวะของมัน แล้วปล่อยวางเสีย เพราะมันล้วนไม่มีตัว-ไม่มีตน ของมันเอง แล้วท่านผู้อ่านละ จะเป็นผู้มีปัญญา หรือเป็นผู้โง่เขลา ก็จงเลือกเอา ทุกข์ประเภทนี้ มี “ทวิภาวะ” ซึ่งแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาตามเหตุปัจจัยรอบข้างที่มีบีบคั้นและมีผลต่อมัน เป็นตัวนำเสวยอารมณ์

• **สังขารทุกข์ตา** (หรือ “สังขารทุกข์”) คำว่า “สังขาร” หมายถึง การคิด - นึก - ประจักษ์ - แต่ง ของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ที่เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป อันเนื่องด้วยเหตุปัจจัย เช่น ขั้นที่ ๕, รูป-นาม, แม่กระทั่ง “มรรค” หรือ ทางเดินอันนำไปสู่โลกุตตรธรรม ตัว “มรรค” นั้น ก็ยังจัดเป็น “สังขารธรรม” ซึ่งจะมีสภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยเหตุปัจจัยที่ขัดแย้งอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น มันจึงนำมาซึ่งความทุกข์ ผู้ที่ไม่รู้เท่าทันกระแสของมัน และ **ปฏิบัติธรรมด้วยความอยาก (ตัณหา) หรือ ความยึดมั่น - ถือมั่น ในสิ่งนี้ - สิ่งนั้น (อุปาทาน) หรือความไม่รู้จริงตามกระแสธรรมชาติแท้ๆ ของมัน (อวิชชา)** ล้วนไม่สามารถพ้นจากทุกข์ หรือเข้าสู่กระแสนิพพานได้ เพราะเป็นการปฏิบัติธรรมที่ขาดปัญญา^๑รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรม ทุกข์ประเภทนี้ มี “สังขาร” เป็นตัวนำเสวยอารมณ์ ซึ่ง “สังขาร” ก็เป็นหนึ่งในขั้นที่ ๕ เช่นกัน ซึ่งลวงเราให้เข้าใจผิดว่า สังขารเป็นของเรา ฉะนั้น

การหลงยึดติดในขั้นที่ ๕ (อุปาทานขั้นที่ ๕) จึงเป็นทุกข์อย่างยิ่ง

ด้วยเหตุนี้ ตัวปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะธรรมที่จะกล่าวต่อไปนี่ จึงเป็นบาทฐานเบื้องต้นนำไปสู่ความพ้นทุกข์ หรือนิพพานในที่สุด

- สิ่งทั้งหลายทั้งปวง หรือ รูป - นาม ล้วนมีความสัมพันธ์ อาศัย เป็นปัจจัยแก่กันและกัน

- และเหตุปัจจัยแต่ละอย่างๆ ก็ล้วนมีความไม่คงที่ แม้แต่เสี้ยว ขณะเดียว ดังนั้น สิ่งทั้งหลายทั้งปวง หรือ รูป - นาม ล้วนแปรเปลี่ยน สภาพของมันเอง อยู่ทุกๆ ขณะ มันจึงไม่มีตัวตนแท้จริงของมันแม้แต่ เสี้ยวขณะเดียว

- ดังนั้น มันจึงมีแต่ “กระแส” หรือ “กระบวนการ” ทำงานของรูป - นามตามเหตุ - ปัจจัยของมัน ไม่มี อัตตา - ตัวตน - คน - สัตว์ - สิ่งของใดๆ ที่มันจะทำงานของมันได้โดยลำพัง โดยไม่ต้องอิงอาศัยเหตุปัจจัยอื่นรอบๆ ตัวของมันเอง

- ถ้าสิ่งทั้งหลายมีตัวตนแท้ๆ ของมันจริง มันก็ต้องมีความคงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง เช่น ขั้นที่ ๕, รูป - นาม, เป็นต้น และถ้าสิ่งทั้งหลายคงที่ แม้แต่ขณะเดียว มันก็เป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกันไม่ได้ (เพราะมันคงที่ ไม่ต้องไปพึ่งพิงอาศัยสิ่งอื่น ซึ่งขัดกับหลักธรรมชาติโดยสิ้นเชิง)

- และถ้ามันเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกันไม่ได้ การก่อตัวขึ้นเป็น กระแส หรือกระบวนการ ก็ย่อมเป็นไปได้ เพราะการก่อตัวเป็น “กระแส” หรือ กระบวนการ” ย่อมต้องอิงอาศัยเหตุ - ปัจจัยกันและกัน ทั้งสิ้น

- ถ้าความเป็นเหตุ - ปัจจัยแก่กันและกันไม่มี ธรรมชาติก็ไม่สามารถ ดำเนินการไปตามกฎแห่งธรรมชาติของมันเช่นนั้นได้ เช่น อุตุนิยาม (Physical Law หรือ The Law of Physics) ได้แก่กฎแห่งธรรมชาติ ที่เกี่ยวกับดิน - น้ำ - ลม - ไฟ สสาร วัตถุ การเกิดขึ้นของฟ้าแลบ ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า รุ้งกินน้ำ แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด คลื่นสึนามิ ฯลฯ

พีชนิยาม (Biological Law) คือ กฎแห่งธรรมชาติ ที่ว่าด้วย อินทรีย์วัตถุ หรือสิ่งมีชีวิต รวมทั้งพันธุกรรมทั้งหลาย เช่น การตกทอดของยีน (gene), โครโมโซม (Chromosome), และ ดีเอ็นเอ (DNA - Deoxyribo Nucleic Acid), ระบบการสืบพันธุ์, การแบ่งเซลล์, ฯลฯ

จิตตนิยาม (Psychic Law) ได้แก่กฎแห่งธรรมชาติ ว่าด้วยการทำงานของจิต เช่น เมื่อได้รับผัสสะผ่านทาง ตา - หู - จมูก - ลิ้น - กาย - ใจ จิตจะทำงานอย่างไรหลังจากได้รับผัสสะ เป็นต้น

กรรมนิยาม (Karmic Law หรือ The Law of Karma) ได้แก่กฎแห่งธรรมชาติ ที่ว่าด้วยเรื่อง “กรรม” (การกระทำผ่านทางกาย - วาจา - ใจ) และการที่กรรมนั้นๆ ส่งผลเป็น “วิบาก” (ผลของกรรม) ตามมาในภายหลัง

ธรรมนิยาม (The Law of Conditionality หรือ The Law of Cause and Effect) ได้แก่กฎแห่งธรรมชาติที่ว่าด้วย “เหตุ” กับ “ผล” หรือ “เพราะสิ่งนี้มี - สิ่งนี้จึงมี” เป็นต้น

ถ้าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นของเที่ยง มีตัวมีตนเป็นของมันเองจริงๆ แล้ว กฎแห่งธรรมชาติทั้ง ๕ ข้อ ดังกล่าวข้างต้น ย่อมจะดำเนินไปไม่ได้ เป็นแน่แท้ แล้วหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ต่างๆ ที่นักวิทยาศาสตร์ ค้นคว้า - วิจัย จนได้ความจริงว่า ทุกสรรพสิ่งล้วนมีเหตุปัจจัย ที่มา - ที่ไป เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป ก็ล้วนเป็นไปไม่ได้ไม่ใช่? แล้วมันจะถูกต้องหรือไม่???

ทำไมจึงไม่เชื่อพระพุทธเจ้า ทั้งๆ ที่พระพุทธองค์สอนถูกต้อง? ในบทสวดมนต์ที่เราสวด “ทำวัตรเช้า” ก็ระบุชัดเจนว่า

“รูปัง อะนิจจัง

เวทนา อะนิจจา

สัญญา อะนิจจา

สังขาร อะนิจจา

วิญญาณัง อะนิจจัง

รูปไม่เที่ยง

เวทนาไม่เที่ยง

สัญญาไม่เที่ยง

สังขารไม่เที่ยง

วิญญาณไม่เที่ยง

รูปัง อะนัตตา	รูปไม่ใช่ตัวตน
เวทนา อะนัตตา	เวทนาไม่ใช่ตัวตน
สัญญา อะนัตตา	สัญญาไม่ใช่ตัวตน
สังขาร อะนัตตา	สังขารไม่ใช่ตัวตน
วิญญาณัง อะนัตตา	วิญญาณไม่ใช่ตัวตน
สัพเพ สังขาร อเนจจา	สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง
สัพเพ ธัมมา อนัตตา (ติ)	ธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน
(ดังนี้)	

เป็นเพราะเจ้า “อัตตา - ตัวตน” แท้ๆ (“อัตตทกัณฐิ”) ที่มาขวางทางไม่ให้เราบรรลุธรรมเพราะโดยความเป็นจริงพระพุทธเจ้าได้สอนถูกต้องแล้ว แต่เราดันไปเชื่อ “ซันธ ๕” หรือ เชื่อ “กิเลส” เลยทำให้เราหลงทาง จึงเป็นทุกข์ในทุกภพทุกชาติไป

จะขอเปรียบเทียบให้ฟังว่า อุปมาดั่งต้นไม้ซึ่งถูกตัดที่รากจนขาด ดังนั้น ลำต้น กิ่ง ใบ และหน่ออ่อนของมัน ย่อมถูกขจัดจนหมดสิ้น ก็เช่นเดียวกันกับ เมื่อปวงมิจฉาทิกัณฐิในควมมีอัตตา-ตัวตนถูกระงับลง ความทุกข์ทั้งที่แกนเริ่มต้น และที่แตกแขนงออกไป ย่อมถูกขจัดจนหมดสิ้น

ใน **“กัจจานโคตตสูตร”** พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า

“ดูก่อน กัจจานะ

ข้อที่ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่ นี่เป็นส่วนสุดข้างหนึ่ง

ข้อที่ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มีอยู่ นี่ก็เป็นส่วนสุดอีกข้างหนึ่ง

ตถาคตย่อมแสดงธรรมโดยท่ามกลาง ไม่เกี่ยวข้องกับส่วนสุดทั้งสองนั้น”

อธิบายได้ว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงจะมีอยู่ หรือไม่มีอยู่ ย่อมขึ้นกับเหตุปัจจัยต่างๆ ที่จะทำให้สิ่งนั้นๆ มีอยู่หรือไม่มีอยู่ เพราะทุกสรรพสิ่งย่อมอิงอาศัยกันและกันในการทำให้สิ่งๆ หนึ่งเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป ฉะนั้น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงจึงปราศจาก “อัตตา - ตัวตน” แท้ๆ ของมันเอง

เพราะหากปราศจากเหตุปัจจัยเกื้อหนุนแล้ว มันจะเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป ได้อย่างไรกัน

มีพุทธพจน์บทหนึ่งกล่าวว่า

“เธอจงพิจารณากายที่อาดูร เปื่อยเน่า ไหลเข้า ไหลออก

ซึ่งคนเขลาพากันปรารภนาบียงนัก

เธอจงเห็นธาตุทั้งหลายที่ประชุมกันเป็นกาย เป็นของว่างเปล่า มิใช่ สัตว์ - บุคคล - ตัวตน - เรา - เขา

เธอจงสำรอกความพึงพอใจในภพชาติเสีย

แล้วเธอจักสงบระงับอยู่ตลอดไป”

หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี เคยปรารภว่า

“ทุกสิ่งที่เราสัมผัส ตั้งแต่ตื่นนอนถึงเข้านอน ล้วนเป็น ‘สมมติบัญญัติ’ ทั้งนี้ มันจึงพาเราหลงไปว่า ‘มีตัว - มีตน’ หรือ ‘มีเขา - มีเรา’ ซึ่งล้วนสมมติกันทั้งนั้น ที่ต้องสมมติก็เพื่อจะได้ติดต่อสื่อสารกัน ได้รู้เรื่อง ทำนิติกรรมหรือกิจกรรมต่างๆ ให้เป็นไปตามกฎกติกาของสังคมซึ่งเขาสมมติกัน ให้เกิดเป็นระเบียบเรียบร้อยได้

ถ้าได้เห็นและเข้าใจสมมติบัญญัติอย่างแจ่มแจ้งแล้วว่า มันไม่มีตัว - ไม่มีตนจริงๆ เราก็คงจะไม่ไปยึดมั่น - ถือมั่น อะไรรักกับมัน เพราะจะไปยึดมั่นทำไมกับ ‘ของว่างเปล่า’ หรือ ‘สูญญตา’ เมื่อถึงจุดนี้ได้ สิ่งสมมติทั้งหลายก็จะผลัดกันให้เราเข้าถึง ‘ความวิมุตติ’ ทันที”

การที่จิตปรุงแต่ง เห็นสรรพสิ่งเป็นตัว - เป็นตน มันก็เป็นความโง่เขลาอยู่แล้ว แต่การที่จิตไปยึดมั่น - ถือมั่นอยู่กับ “ความว่างเปล่า” มันเป็นความบรมโง่ยกกำลังขึ้นไปอีก เพราะของจริงแท้ๆ มันว่างๆ แล้วทำไมต้องไปยึดกับสิ่งที่มันว่างๆ - มันไม่มีอะไร - มันไร้สาระแก่นสารโดยสิ้นเชิง ลองใช้สติปัญญาตัดสินว่า กรณีที่หนึ่งกับกรณีที่สอง ใครโง่กว่ากันแน่ ???

ต่อไปจะขอยกพระสูตรที่มีความน่าสนใจ เกี่ยวกับว่าพระอรหันต์สิ้นชีวิตแล้ว มีความเป็นอย่างไรต่อไป (อยู่ในสังขยุตนิกาย ชั้นธาวารวรรค)



เรื่องที่ ๑ พระภิกษุชื่อ “สาติ” เป็นบุตรชาวประมง มีความเห็นผิดว่า วิญญาณดวงเดียวกันนี้ท่องเที่ยวไปในสังสารวัฏ ภิกษุรูปอื่นๆ พยายามเปลื้องความเห็นผิดของพระสาติ แต่ทำไม่สำเร็จ จึงพากันไปกราบทูลพระพุทธเจ้าเกี่ยวกับเรื่องนี้

พระพุทธองค์จึงตรัสเรียกพระสาติมาสอบถาม ต่อไปนี้เป็นบทสนทนา ระหว่างพระพุทธองค์ (ต่อไปจะใช้ชื่อย่อว่า “พ”) กับพระสาติ (ต่อไปจะใช้ชื่อย่อว่า “ส”)

พ. เธอมีความเห็นเช่นนี้ จริงหรือ

ส. เป็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า ฯ

พ. นี่แน่ะ สาติ วิญญาณเป็นอย่างไร

ส. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ วิญญาณเป็นผู้รู้ และเป็นผู้แสวงวิบากของกรรมทั้งหลาย ทั้งดีและชั่ว ในที่นั้นๆ

พ. ดูก่อนโมฆบุรุษ เรากล่าวไว้โดยอนกปริยายมิใช่หรือว่า วิญญาณอาศัยปัจจัยประชุมกัน เกิดขึ้น (ภาษาบาลีเรียกว่า **“ปฏิจจสมุปบันนธรรม”** แปลว่า อิงอาศัยเหตุปัจจัยต่างๆ ซึ่งกันและกัน ทำให้มันเกิดขึ้นพร้อมๆ กัน) เว้นจากปัจจัยเสียแล้ว การเกิดแห่งวิญญาณย่อมไม่มี ความเห็นของเธอนั้นแหละ ถือเป็นกรกล่าวตู่เราตถาคต มันเป็นความเห็นผิด เป็นความเห็นที่ไม่เกื้อกูล และนำมาซึ่งทุกข์แก่เธอตลอดกาลนาน

จากนั้น ได้หันไปตรัสกับพระภิกษุทั้งหลาย รวมทั้งพระสาติว่า
“ภิกษุทั้งหลาย วิญญาณอาศัยปัจจัยใดๆ เกิดขึ้น ก็ถึงความนับไป
ตามปัจจัยนั้นๆ กล่าวคือ

วิญญาณอาศัยจักขุ (ตา) และรูปเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า เป็น
จักขุวิญญาณ

วิญญาณอาศัยโสตะ (หู) และเสียงเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า เป็น
โสตวิญญาณ

วิญญาณอาศัยฆานะ (จมูก) และกลิ่นเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า เป็น
ฆานวิญญาณ

วิญญาณอาศัยชีวหา (ลิ้น) และรสเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า เป็น
ชีวหาวิญญาณ

วิญญาณอาศัยกาย และโผฏฐัพพะ (สัมผัส) เกิดขึ้น ก็ถึงความ
นับว่า เป็นกายวิญญาณ วิญญาณอาศัยมโน (ใจ) และธรรมารมณ์ (เช่น
ความนึกคิด เป็นต้น) เกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า เป็นมโนวิญญาณ

เปรียบเสมือนไฟ อาศัยเชื้อใดๆ ติดขึ้นมา ก็ถึงความนับไปตาม
เชื้อนั้นๆ เช่น อาศัยกองฟืนเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า เป็น ไฟกองฟืน

ถ้าอาศัยหญ้าแห้งเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า เป็นไฟหญ้า

ถ้าอาศัยแกลบเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า เป็นไฟแกลบ

ฯลฯ

ความเห็นของพระสาติ คือว่า เมื่อพระอรหันต์สิ้นชีวิต ดวงจิตของเขา
ยังอยู่ สามารถท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ แบบไม่มีทุกข์ เพราะพระอรหันต์
ได้ทำลายกิเลสตัณหาจนหมดสิ้นแล้ว ดวงจิตดวงนี้จึงเป็นอมตะ ไม่มี
วันตาย ความเห็นเช่นนี้จัดเป็น “ลัสสสตทิกฺขุญฺญิ” ซึ่งถือเป็น “มิจจาทิกฺขุญฺญิ” ชนิด
หนึ่งในพระพุทธานุศาสนานา ●

(โปรดอ่านต่อ “ตอนที่ ๗” ในฉบับหน้า)



บุญทรัพย์คือบุญ (บุญญานิธิ)

อ.วศิน อินทสระ

คำว่า “บุญ” ที่เป็นส่วนเหตุ หมายถึง สิ่งที่ชำระล้างจิตใจให้บริสุทธิ์ ผ่องแผ้ว ที่เป็นส่วนผลหมายถึง ความสุข ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ท่านทั้งหลายอย่ากลัวบุญเลย เพราะคำว่า ‘บุญ’ นี้เป็นชื่อของความสุข” คนเราโดยทั่วไปพอใจความสุข ไม่ชอบความทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสเตือนว่า “ถ้าท่านทั้งหลายกลัวต่อความทุกข์ ความทุกข์ไม่เป็นที่รักของท่านทั้งหลาย ท่านทั้งหลายก็อย่าทำบาปทั้งในที่แจ้งและที่ลับ” และตรัสว่าให้ทำบุญบ่อยๆ

พึงทำความพอใจในบุญนั้น เพราะการสั่งสมบุญเป็นเหตุนำมาซึ่งความสุข มีพระพุทธศาสนาสุภามากหลาย ที่แสดงถึงประโยชน์ของบุญ คุณค่าของบุญ เช่นว่า “บุญโจรลักไปไม่ได้ บุญนำความสุขมาให้เมื่อเวลาใกล้ตาย บุญเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า บุญที่ทำไว้เองเป็นมิตรในลัมปรายภพ” เป็นต้น

ใน**นริกถสูตร** ชุททกนิกาย ชุททกปาฐะ ได้กล่าวถึงอานิสงส์ของบุญไว้มากมาย ใจความสำคัญดังต่อไปนี้

ขุมทรัพย์ภายนอกที่บุคคลพึงไว้ เพื่อประโยชน์ต่างๆ อาจเสียหายไปได้ด้วยเหตุหลายอย่าง เช่น โจรภัย เป็นต้น แต่ขุมทรัพย์คือคุณงามความดีที่บุคคลพึงไว้ ด้วยการให้ทานบ้าง รักษาศีลบ้าง การสำรวมตน และการฝึกตนบ้าง ได้สร้างสมความดีไว้ในมารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย และเครือญาติ หรือในการต้อนรับแขกและในสงฆ์ ขุมทรัพย์นั้นชื่อว่าได้ฝังไว้ดีแล้ว โจรลักไปไม่ได้ ติดตามตนไปได้ทุกหนทุกแห่ง เป็นขุมทรัพย์ที่ทำให้สิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาทั้งปวง ติดตามตนไปได้แม้ในปรโลก เทวดาและมนุษย์ปรารถนาสิ่งใดๆ สิ่งนั้นๆ ย่อมได้ด้วยบุญ เช่น ความเป็นผู้มีผิวพรรณดี มีเสียงไพเราะ มีทรวดทรงดี มีรูปร่าง ความเป็นใหญ่ ความมีบริวารดี รัชสมบัติ ความสุขอย่างพระเจ้าจักรพรรดิ ทิพยสมบัติ การได้มิตรดี การได้วิชาและวิมุติ การได้ปฏิสัมภีทา ๔ มี อตถปฏิสัมภีทา เป็นต้น การได้วิโมกข์ สากวการมี ความเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า และแม้แต่พุทธภูมิ อิฐผลคือสิ่งที่น่าปรารถนาเหล่านี้ ●



คนมีสติปัญญาที่ฉับไว ก็อาจจะประสบปัญหาได้เหมือนกัน ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีความมากเกินไป ไม่พบจุดพอดีพอดีในตัวของมัน ก็เป็นสาเหตุของปัญหาได้เหมือนกัน ความเท่าทันของคน ถ้าล่าช้าไปก็เช่นกัน

ดูอย่างเต่าสิ มันเดินช้าก็จริง แต่มันช้าอย่างมีสติ ไม่หยุดเดิน แต่ดูกระต่ายสิ มันไวก็จริง แต่มันประมาท มันหยุดวิ่ง ผลลัพธ์คงชัดเจนว่าอะไรเอ่ย...ที่ควรใส่ใจ และทำให้พอดีพอดี จึงสามารถถึงเส้นชัย

เส้นทาง คือ เส้นชัย

มายาคติ / The Myth



❖❖ จุดสำคัญในการเดินทาง คือ การไม่หยุดเดิน ❖❖

ไม่ว่าช้าเร็วบ้าง ไม่ว่าอุปสรรคขวางกั้นบ้าง แต่ไม่หยุด ทำต่อ ก้าวต่อ ไปต่อได้ นี่คือแก่นแท้ของการฝึกปฏิบัติเช่นกัน เป็นจุดสำเร็จที่สม่ำเสมอ คือเส้นทางของเส้นชัย

เส้นทางคือเส้นชัย เท่ากับว่า มรรคก็คือนิพพาน ในทางปฏิบัติ เป็นไปเพื่อนิพพานต้องทำที่มรรค

มรรค คือเหตุ เป็นเส้นทางของเส้นชัย

จุดมุ่งหมายเส้นชัยไม่ใช่ข้างหน้าที่ยังไม่ถึง แต่มันคือที่นี้และเดี๋ยวนี้ ตรงหน้าที่ที่กำลังก้าวต่อไปอยู่ทุกขณะขณะ เส้นชัยก็คือเส้นทางนั้นนั่นที่กำลังเดิน ถ้าหยุดละก็ เส้นชัยก็หายไปพร้อมกับความประมาท! ในนิทานอีสปกระท่ายจึงล้มเหลว :-)

คนส่วนใหญ่มักคิดว่า เป้าหมายอยู่ข้างหน้าที่ยังไม่เห็นโน่นนั่น หรือ ที่เห็นอยู่ไกลไกลโน่นนั่น แม้เพียงแค่คิดจินตนาการเอาก็ตาม จึงทำให้คนส่วนใหญ่เร่งรีบแข่งขัน และลำบากลำบากนทรมานตน เพื่อให้ถึงเส้นชัย จุดหมายปลายทางอย่างฉับไว และคิดเอาว่า เมื่อถึงแล้ว จะได้พักผ่อนนอนยาวยาวสักที หรือหายเหนื่อย คຸ້ມคำสมรดาครอ

อันที่จริงเส้นชัยไม่ใช่ที่พัก ไม่ใช่ที่สบาย ไม่ใช่ที่หมดปัญหา หรือที่ที่ต่างคนต่างคิดว่า มันจะเป็นอย่างนั้นอย่างนั้นอย่างจินตนาการ

เส้นชัย คือ ความพอดีพอดี ความสมดุลแห่งอิสรภาพ ความปกติต่อการทำงานที่มีเสรีภายในแม้ยังเดินทางอยู่

เส้นชัย ความสมดุลพอดีพอดี ที่ทุกคนมีสิทธิเสมอกันตรงหน้า อยู่ที่ไหนใครจะมองเห็นมันด้วยตนเองอย่างแจ่มชัดหายสงสัย คนนั้นก็รู้จักเหตุ รู้จักกาลแห่งกรรมที่ควรทำ ประกอบเหตุผลเป็น สติสัมปชัญญะเป็น มีเครื่องช่วยให้อยู่รอดเมื่อมีผัสสะภายนอก

คนที่สามารถยกตัวตนผ่านอุปาทานไปได้ จะสามารถอยู่เหนืออิทธิพลทางอารมณ์ เพราะไม่มีอุปาทานอะไรให้โดนตัวตน ความเปราะบางทางจิตจะลดหายไป ความแข็งแกร่งทางจิตใจจะเข้าแทนที่

เมื่อนั้นการปรุงแต่งทั้งหลาย ก็เป็นเพียงเครื่องระลึกรู้ที่ใช้สวมเหมือนกับรองเท้า ให้เดินบนทางที่ต่างพื้นผิวได้อย่างปลอดภัย และไม่เกรงอันตราย

ความคิดที่ปรุงจิตจะกลายเป็นโอกาสเรียนรู้ จิตที่ปรุงความคิดจะแปรเป็นสติสัมปชัญญะ สนับสนุนกันอย่างกลมเกลียวไม่แบ่งแยก

เส้นชัยอยู่ที่การมีสติทันที่ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่การเห็นว่าเส้นชัยตรงไหน หรือกระทั่งรู้ว่าอีกเมื่อไหร่จะถึงเส้นชัย หรือไกลเท่าไรแล้วที่เดินมา

ความรู้เห็นทั้งหลายเหล่านี้ เป็นเพื่อนร่วมทางเท่านั้น จะถือว่าเป็น “ตัวกูของกู” มิได้แต่อย่างใด

ถ้าคนมัวแต่มุ่งที่เส้นชัย หรือจุดหมายมากเกินไป เราจะไม่มีวันถึงจุดหมาย เพราะความละเอียดต่อหน้าที่ตรงหน้า ความเบื่อง่ายจะตามมาหยุดการเดินทาง เส้นชัยก็จะหายไปทันที เส้นชัยของกระต่ายจึงหายไปพร้อมกับความประมาทของตัวเอง เพราะเหตุที่ละเอียดจนเป็นความหลง ความเพลินใจ ความไม่รู้ตรงตามเป็นจริงต่อธรรมชาติของตัวเอง ●





ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

เหตุใด **ใจ** ต้องเป็นทุกข์

มนุษย์เกิดมาแสวงหาซึ่งความสุข
แต่กลับทุกข์เพราะดิ้นรนแสวงหา
เพราะเหตุใดจึงไม่สุขสมอูรา
ขอถามว่าทำอะไรใครบอกที่

ธรรมชาติของมนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลาย มักแสวงหาความสุขให้แก่
ชีวิตตนเอง แต่เพราะเหตุใดหนอ ยิ่งดิ้นรนแสวงหาความสุข แต่กลับ
ได้รับความทุกข์เป็นรางวัล พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ว่า **ตัณหา** เป็น
สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์เพราะความอยาก ทุกข์เพราะความเห็นผิด

มิจฉาทิฎฐิ ทุกข์เพราะความยึดติด **อุปาทาน** ทั้งหมดทั้งมวลนี้เกิดขึ้นก็เพราะ **อวิชชา** การไม่รู้ความจริงของชีวิตนั่นเอง

ทำไมใจต้องเป็นทุกข์หนอ เป็นคำถามที่หลายๆ คนต้องการหาคำตอบให้แก่ชีวิตตัวเอง คำตอบที่พอจะสรุปได้ง่ายๆ นั่นคือ

๑. **ทุกข์เพราะความไม่รู้ไม่เข้าใจ** ครั้นจะถามว่า **เราไม่รู้ไม่เข้าใจในเรื่องอะไร?** ขอบตอบว่า เราไม่รู้ไม่เข้าใจว่าอะไรเป็นสิ่งที่จำเป็นของชีวิต ไม่รู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่เกินความจำเป็นของชีวิต ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอาหารของกาย ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอาหารของใจ ไม่รู้ว่าชีวิตนั้นเป็นของชั่วคราว เกิดดับแปรเปลี่ยนไป ไม่มีอะไรแน่นอน

๒. **ทุกข์เพราะไม่ยอมรับ** ครั้นจะถามว่า **เราไม่ยอมรับในเรื่องอะไร?** ขอบตอบว่า เราไม่ยอมรับในความไม่เที่ยง เพราะต้องการให้มันเที่ยง ไม่ยอมรับในความทุกข์ เพราะต้องการให้ชีวิตมีสุขตลอดเวลา ไม่ยอมรับว่าชีวิตนั้นมันบังคับไม่ได้ เพราะเราต้องการจะบังคับมันให้ได้ ไม่ยอมรับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ แต่เราต้องการให้ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข เท่านั้น เท่ากับไม่ยอมรับในโลกธรรมทั้งแปด

๓. **ทุกข์เพราะไม่ปล่อยวาง** ครั้นจะถามว่า **เราไม่ปล่อยวางในเรื่องอะไร?** ขอบตอบว่า เราไม่ปล่อยวางอารมณ์ หลงยึดติดในอารมณ์ที่ตนชอบ หลงเกลียดชังในอารมณ์ที่ตนไม่ชอบ ไม่ปล่อยวางหัวโขนที่สวมใส่ หลงยึดติดว่าเราเป็นหนุ่ม นี้ นั่น ทั้งๆ ที่มันก็เป็นแค่เพียงการสมมติขึ้นของสังคม ไม่ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในกายใจนี้ เพราะเห็นว่ากายใจนี้มันเป็นสุข เป็นของดีของวิเศษที่น่ารักน่าหวงแหน ทั้งๆ ที่กายใจนี้ล้วนเป็นทุกข์ไม่สุขจริง ไม่ปล่อยวางเพราะไม่เข้าใจชีวิตว่า กายใจนี้ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ **อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** (ไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่ใช่ตัวตน บังคับไม่ได้)

ทำอย่างไรจึงจะเข้าใจชีวิต เราจะเข้าใจชีวิตได้นั้น ต้องศึกษาและปฏิบัติตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าจะตั้งคำถามว่า **เราต้องศึกษา**

เรื่องอะไรบ้าง ? ขอบตอบว่า เราต้องศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรม ศึกษาเรื่อง อริยสัจสี่ และกิจหน้าที่อันพัวพันต่ออริยสัจสี่ เรื่องทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ศึกษาเรื่องไตรสิกขา ศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา ศึกษาเรื่องความแตกต่างและประโยชน์ของการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

เริ่มต้นเราต้องทำอะไร เริ่มต้นเราต้องเตรียมความพร้อมให้แก่จิตใจ โดยต้องรักษาศีล ๕ เพราะศีล ๕ เป็นพื้นฐานของธรรมะทั้งปวง ให้หมั่นฝึกสติ สัมปชัญญะ ความรู้สึกตัว ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญในการภาวนา ให้มีกำลังและมีคุณภาพ โดยฝึกเรียนรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่กายที่ใจบ่อยๆ ฝึกสังเกตให้เห็นถึงความแตกต่างของสภาวะธรรมหรืออาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่กายและที่ใจ เช่น กายก็อย่างหนึ่ง ใจก็อย่างหนึ่ง ใจเป็นผู้รู้ กายเป็นสิ่งที่ถูกรู้ กายหนึ่ง กายไหว สุข ทุกข์ เจ็บๆ โกรธ หลง สงบ พุ้งซ่าน ล้วนเป็นสภาวะธรรมแต่ละอย่างที่แตกต่างกัน แต่ทุกๆ สภาวะธรรม ล้วนเกิด-ดับ เปลี่ยนไป ไม่คงที่ ไม่คงทน ฉะนั้นหากมีสิ่งใดปรากฏขึ้นที่กายที่ใจ ไม่ว่าจะสิ่งนั้นจะดีแค่ไหน จะเลวร้ายเพียงใด ก็อย่าได้หลงยินดี - ยินร้าย กับสิ่งนั้น เพราะทุกสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นล้วนเกิด-ดับ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เราต้องมีวิหารธรรมมีเครื่องอยู่ให้กับจิต หรือหาบ้านให้กับจิต เช่น มีลมหายใจ มีอิริยาบถสี่ อย่างไม่อย่างหนึ่งในสติปัญญาฐาน ๔ (กาย - เวทนา - จิต - ธรรม) ที่เราถนัด ที่ถูกจริตกับเรา เพื่อเป็นเครื่องอยู่ให้กับจิต และหมั่นฝึกระลึกอยู่บ่อยๆ เมื่อจิตเผลอออกจากฐาน หรือออกจากวิหารธรรม ก็ให้มีสติรู้ทัน เมื่อหมั่นฝึกทุกวันสม่ำเสมอ เราก็จะค่อยๆ เข้าใจชีวิตมากขึ้น ชีวิตจะทุกข์น้อยลง ความสุขจะเพิ่มมากขึ้น ฝึกทำวันละนิดดีกว่า คิดที่จะทำ เพราะจิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้ สักวันหนึ่งเราท่านทั้งหลาย ก็จะได้พบกับความสุขสงบเย็น เป็นสุขที่สิ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

ขอแสงธรรมแสงปัญญา

จงบังเกิดแก่ผู้สนใจใฝ่ธรรมทุกท่าน เทอญ ●



พุทธศาสนา กับการกิจ ในยุคโลกาภิวัตน์

พระไพศาล วิสาโล

ไม่ว่ามนุษยชาติจะ “ก้าวหน้า” ไปมากมายเพียงใด วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีจะล้าหน้าไปเพียงไหนก็ไม่มีวันที่มนุษย์จะหลีกเลี่ยงประเด็นทางด้านศาสนาหรือจิตวิญญาณไปได้ ถึงแม้ว่าการดำรงอยู่ของจิตวิญญาณ จะถูกตั้งคำถามหรือถึงกับปฏิเสธโดยวิทยาศาสตร์ก็ตาม แรงผลักดันทางจิตวิญญาณจะยังคงอยู่เบื้องหลัง การต่อสู้ดิ้นรนและความพากเพียรพยายามทั้งหลายของมนุษย์อยู่นั่นเอง แม้ว่าการกระทำดังกล่าว จะดูเหมือนเป็นเรื่อง “ทางโลก” ก็ตาม ดังเดวิด โนเบิล ได้ชี้ว่า แรงผลักดันที่อยู่เบื้องหลังความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีของตะวันตก ตั้งแต่ยุคกลางมากระทั่งปัจจุบัน ก็คือความเชื่อว่าพระคริสต์จะกลับมา และปกครองโลกให้สงบร่มเย็นหนึ่งพันปีก่อนถึงวันพิพากษา และมนุษย์จะได้รับความเป็นเทพและความสมบูรณ์พร้อมกลับมา (หลังจากที่สูญเสียไป เมื่อครั้งอาดัมและอีฟถูกพระเจ้าขับไล่ออกจากสวรรค์)

ผู้บุกเบิกความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีตะวันตกไปจนถึงนักวิทยาศาสตร์ชั้นนำของตะวันตก ทั้งในอดีตและปัจจุบันจำนวนไม่น้อยมีความเชื่อดังกล่าวเป็นแรงบันดาลใจ อาทิ โรเจอร์ เบคอน มองว่า “ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีจะต้องเป็นไปเพื่อจุดมุ่งหมายทางจิตวิญญาณอันได้แก่ความหลุดพ้น ในอีกด้านหนึ่งก็เพื่อเป็นวิธีฟื้นความรู้ในธรรมชาติซึ่งเป็นเทวสมบัติที่เป็นมรดกของมนุษย์ เป็นฉายาคัลยาณพระเจ้าของเจ้าที่มีมาแต่ดั้งเดิม และอีกด้านหนึ่งก็เพื่อเป็นอุปกรณ์ในการเอาชนะพวกต่อต้านพระคริสต์เพื่อการบังเกิดขึ้นของอาณาจักรพระเจ้า” ๓๐๐ ปีให้หลัง ฟรานซิส เบคอนก็ยังแสดงความมุ่งมั่นว่า “ประตูลู่อาณาจักรของมนุษย์ ที่มีวิทยาศาสตร์เป็นรากฐาน มิใช่ อะไรอื่น หากเป็นประตูลู่อาณาจักรสวรรค์” จวบจนกระทั่งปัจจุบัน นักวิทยาศาสตร์เป็นอันมากในวงการอวกาศ ปัญญาประดิษฐ์ นักพันธุวิศวกรรมและระเบิดปรมาณู ก็ยังได้รับอิทธิพลจากความเชื่อดังกล่าว

ใช้แต่ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปรากฏการณ์
ในประวัติศาสตร์ ที่ดูเหมือนเป็นเรื่องทางโลก อาทิ การเกิดขึ้นของชาติ
ทุนนิยม ประชาสังคม ก็ล้วนเป็นผลจากการพยายามตอบสนองความ
ต้องการทางจิตวิญญาณซึ่งศาสนาดั้งเดิมไม่สามารถตอบสนองได้ **เดวิด
ลอย** ได้ชี้จากการศึกษาประวัติศาสตร์ตะวันตก

ความต้องการทางจิตวิญญาณดังกล่าว ในทัศนะของเดวิด ลอย
ซึ่งใช้มุมมองแบบพุทธ ผนวกกับจิตวิเคราะห์ ก็คือความปรารถนาที่จะ
ขจัดความรู้สึกพร่องอันเกิดจากความรู้สึกเล็กๆ ว่าตัวตนนั้นไม่มีอยู่จริง ซึ่ง
เป็นความรู้สึกที่รบกวนจิตใจยิ่งกว่าความกลัวตายเสียอีก ความรู้สึกพร่อง
ดังกล่าวครั้งหนึ่งศาสนาครีสต์ “เคยช่วยบำบัดได้” แต่เมื่อเกิดการปฏิรูป
ศาสนา (Reformation) โดยมาร์ติน ลูเธอร์ ศาสนจักรคาทอลิกก็เสื่อม
อิทธิพลลงไป ความวิตกกังวลในหมู่ผู้คนเกิดขึ้นทั่วยุโรป เพราะไม่มีวิธีการ
ใหม่มาแทนที่ศาสนจักรในการแก้ไขความรู้สึกพร่อง ขณะเดียวกันความเชื่อ
อย่างโปรเตสแตนต์ซึ่งทำให้ “พระเจ้าอยู่ไกลจากโลกมากขึ้น” ได้ทำให้เกิด
สัญญาณทางด้านจิตวิญญาณ ในภาวะดังกล่าว กษัตริย์แบบสมบูรณา-
ญาสิทธิราชย์ได้กำเนิดขึ้นมา เพื่อมาทดแทนพระเจ้าในโลกนี้ ตามมาด้วย
ชาติซึ่งทรงอำนาจ ชาตินี้เองที่ได้กลายมาเป็นที่ยึดเหนี่ยวของผู้คน
ในการขจัดความรู้สึกพร่อง โดยการยึดติดกับรัฐเพื่อทำให้รู้สึกตัวตนนั้น
มีอยู่จริง กล่าวอีกนัยหนึ่ง รัฐได้กลายเป็นพระเจ้าองค์ใหม่

แต่พระเจ้าองค์ใหม่ไม่ได้มีแค่องค์เดียว ทุนนิยมแบบบริษัท (cor-
porate capitalism) และวิทยาศาสตร์แบบจักรกล (mechanis-
tic science) เป็นพระเจ้าองค์ใหม่ ที่เกิดขึ้นเพื่อแก้ปัญหาทางจิต
วิญญาณดังกล่าว เดวิด ลอย ได้สรุปว่าความมุ่งหวังแบบโลกๆ ซึ่งได้กลาย
เป็นความติดยึดหมุ่นของตะวันตก ในช่วงหลายร้อยปีที่ผ่านมา แท้ที่จริง
เป็นอาการของความต้องการทางจิตวิญญาณที่ไม่ได้รับการตอบสนอง
กล่าวอีกนัยหนึ่ง “ประวัติศาสตร์ของตะวันตกมิใช่เรื่องราวของการเปลี่ยน

“ การแพร่สะพัดของบริโภคนิยมในสังคมไทยปัจจุบัน มีใช้อะไรอื่น หากเป็นสิ่งบ่งชี้ถึงความล้มเหลวของพุทธศาสนาในการตอบสนองความต้องการ



ทางจิตใจของคุณ แน่ใจว่าการคล้อยตามบริโภคนิยมอย่างที่วัดวาอารามไม่น้อยกำลังทำอยู่ในปัจจุบัน มีใช้ทางออกที่พึงประสงค์ ”

แปลงไปสู่โลกียวิสัยที่ละน้อยๆ เพราะแท้จริงแล้ว เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงความรู้สึกพร่องและความต้องการไปพ้นจากมัน ที่จริงแล้ว ประวัติศาสตร์ของเราเป็นเรื่องของการพยายามใช้วิธีการทางโลกมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อแก้ความรู้สึกพร่องนี้”

มนุษย์เราไม่ได้แค่ต้องการที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจเฉยๆ แต่ต้องเป็นสิ่งที่สามารถบำบัดความต้องการทางจิตวิญญาณได้ ไม่ว่าจะเรียกว่าอะไรก็ตาม ดังนั้นศาสนาแบบโลกๆ หรืออุดมการณ์ทางโลก ที่กลายเป็นศาสนาเทียมจึงหาใช้คำตอบสุดท้ายที่มนุษย์ต้องการไม่ แน่ใจว่าในอนาคตศาสนาแบบโลกๆ จะยังมีอยู่ต่อไป แต่มันย่อมไม่ใช่ศาสนาที่ยั่งยืน ทั้งมิใช่ศาสนาอย่างเดียวที่จะมีอยู่ในโลก ความคิดที่ว่าศาสนาในอนาคตจะได้แก่อุดมการณ์หรือค่านิยมแบบโลกๆ เช่น ประชาธิปไตย เหตุผล ความเสมอภาค ดังที่มีผู้คาดทำนายไว้เมื่อต้นศตวรรษที่แล้ว จึงเป็นความคิดที่ทันสมัยและไม่มีความเป็นจริงได้ **ศาสนาที่ยั่งยืนในอนาคตคือศาสนาที่ยอมรับมิติทางจิตวิญญาณของมนุษย์ เชื่อในสภาวะพันโลก และเชื่อว่ามนุษย์ มีศักยภาพที่จะเข้าถึงสภาวะดังกล่าว** ไม่ว่าจะเรียกว่าพระเจ้า นิพพาน หรืออะไรก็ตาม แต่ศาสนาดังกล่าวจะไม่ใช้มีแค่ศาสนาเดียว หรือมีแค่ศาสนาหลักๆ ไม่ก็ศาสนาดังแต่ก่อน หากจะมีความหลากหลายมากขึ้น แต่จะมีรูปลักษณะอย่างไหนั้น เป็นเรื่องที่เกินกว่าปุถุชนจะคาดทำนายได้

ความจำเป็นต้องการมีการปฏิรูปศาสนา

ศาสนาสามารถทำให้เกิดความสุขสงบในจิตใจ (แต่จะมากหรือน้อยชั่วคราวหรือถาวร ขึ้นอยู่กับว่าสามารถเข้าใจ **ธรรมชาติความทุกข์** ของมนุษย์ได้เพียงใด) แต่ในโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งปรนเปรอทางวัตถุ และความสุขสนุกสนานบันเทิงที่ได้มาโดยฉับพลัน ความสุขสงบในจิตใจกลับเป็นสิ่งที่หาได้ยาก ผู้คนเป็นอันมากเชื่อว่าเงินตราและสิ่งเสพจะทำให้มีความสุข แต่แม้จะมีเงินมากเท่าไร ก็หาได้มีความสุขเพิ่มขึ้นไม่ เคยมีการวิจัยในสหรัฐอเมริกาโดยสอบถามผู้คนว่าอะไรจะช่วยให้เขามีความสุขมากขึ้น คำตอบก็คือมีเงินมากขึ้น แต่เมื่อมีเงินมากขึ้นก็จะพบว่าชีวิตก็ไม่ได้มีความสุขมากขึ้นเลย อาจเป็นทุกข์กว่าเดิมด้วยซ้ำ ความทุกข์ท่ามกลางความมั่งคั่งนี้เอง ที่ทำให้ผู้คนจำนวนมากขึ้นตระหนักว่าศาสนาอาจเป็นคำตอบได้ แต่ศาสนาเป็นอันมากก็ไม่สามารถให้ความสงบอย่างที่ต้องการได้ ส่วนหนึ่งเพราะไปติดยึดกับ “ประเพณีและรูปแบบ” ซึ่งเป็นเพียงเปลือกนอกของศาสนาจนละเลยบทบาทที่สำคัญกว่า อันได้แก่การบำบัดความทุกข์ **“ทางจิตวิญญาณ”** ยิ่งกว่านั้น สถาบันศาสนาจำนวนมากไม่น้อยก็กลับถูกอิทธิพลของบริโภคนิยมครอบงำ จนไม่เป็นที่ศรัทธาเชื่อถือของผู้คน

หากบริโภคนิยมสามารถตอบสนองความต้องการทางจิตวิญญาณได้ ศาสนาก็ไม่มีความจำเป็น แต่บริโภคนิยมได้พิสูจน์ตนเองว่าไม่สามารถบำบัดทุกข์ของมนุษย์ได้อย่างแท้จริง ซ้ำกลับสร้างความทุกข์ให้เพิ่มพูนขึ้น ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ศาสนาจะก้าวเข้ามาเป็นทางเลือกให้แก่มนุษย์ในยุคโลกาภิวัตน์ ศาสนาใหญ่ๆ ของโลกในเวลานี้มีศักยภาพที่จะทำเช่นนั้นได้ แต่นั่นหมายความว่าศาสนาดั้งเดิมเหล่านี้ **จะต้องมีการปฏิรูปตนเอง** ให้ปลอดพ้นจากการครอบงำของบริโภคนิยม และสามารถที่จะกลับไปหาแรงบันดาลใจทางด้านจิตวิญญาณที่ศาสดาทั้งหลายได้วางรากฐานไว้ แล้วนำกลับมาถ่ายทอดให้แก่มนุษย์ในยุคนี้ได้อย่างสมสมัย โดยไม่ติดกับอดีต ขณะเดียวกัน ก็ควรเรียนรู้จากศาสนาใหม่ ซึ่งมีความยืดหยุ่นและฉับไว ในการ

กระแสบริโค
นิยมคู่แข่งสำคัญ
ของศาสนาในยุคโลกาภิวัตน์



ตอบสนองความต้องการของผู้คนได้มากกว่า อย่างไรก็ตามศาสนาใหม่นั้นมีแนวโน้มที่จะล่องลอยเช่นเดียวกับศาสนาเก่า จนขาดชีวิตชีวาและขาดพลังในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังนั้นจึงต้องพร้อมที่จะปฏิรูปตนเองอยู่เสมอด้วย

แม้ว่าบทบาททางด้านจิตวิญญาณของศาสนาจะเป็นสิ่งสำคัญในยุคโลกาภิวัตน์ แต่ก็ต้องไม่ละเลยความต้องการทางด้านวัตถุและสังคมของมนุษย์ บทบาททางจิตวิญญาณต้องไม่แยกจากบทบาททางเศรษฐกิจและสังคม เพราะความผาสุกทางด้านจิตวิญญาณนั้นสัมพันธ์อย่างยิ่งกับความผาสุกทางวัตถุและสังคม ปรากฏการณ์ใน ๓ ทศวรรษที่ผ่านมาได้ชี้ให้เห็นว่าการตอบสนองความต้องการทางวัตถุเป็นปัจจัยสำคัญของความสำเร็จของกลุ่มศาสนาเป็นอันมาก ไม่ว่าจะขบวนการเคร่งจารีต หรือขบวนการศาสนาใหม่ ความจริงศาสนาในอดีตได้มีบทบาททั้งด้านวัตถุ สังคมและจิตวิญญาณโดยไม่แยกจากกัน การแยกบทบาททางด้านจิตวิญญาณให้แก่ศาสนา และบทบาททางวัตถุและสังคมให้แก่สถาบันทางโลก เป็นสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นในยุคหลังนี้เอง การกลับมาของศาสนาในปัจจุบันแยกไม่ออกจากการกลับมาของแนวทางแบบองค์รวมดังได้กล่าวมาในทำนองเดียวกัน อนาคตของศาสนาก็อยู่ที่ว่าจะให้ความสำคัญแก่การตอบสนองความต้องการของมนุษย์อย่างเป็นองค์รวมได้มากน้อยเพียงใด

ทั้งหมดนี้เป็นภารกิจที่สำคัญอย่างยิ่งสำหรับพุทธศาสนาด้วยเช่นกัน การแพร่สะพัดของบริโคนิยมในสังคมไทยปัจจุบันมีข้ออะไรอื่น หากเป็นสิ่งบ่งชี้ถึงความล้มเหลวของพุทธศาสนาในการตอบสนองความต้องการ

ทางจิตใจของผู้คน แน่หนอนว่าการคล้อยตามบริโภคนิยมอย่างที่ว่าวาวาราม ไม่น้อยกำลังทำอยู่ในปัจจุบันมิใช่ทางออกที่พึงประสงค์ ทางออกสำหรับพุทธ ศาสนาจักต้องเริ่มต้นจากการปฏิรูปสถาบันสงฆ์ ทั้งด้านการปกครองและ การศึกษา เพื่อสนับสนุนให้พระสงฆ์เป็นผู้นำในทางจริยธรรม และสามารถ ชี้นำผู้คนให้เข้าถึงความสงบสุขภายในท่ามกลางความผันผวนไม่แน่นอนของ กระแสโลกาภิวัตน์ ขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้พระสงฆ์เป็นผู้นำทาง สติปัญญาให้แก่ชุมชนในการแก้ไขปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ อนุรักษ์ สภาพแวดล้อม และสร้างความสามัคคีกลมเกลียว บทบาทดังกล่าวเป็น สิ่งจำเป็นอย่างมากในการนำธรรมะกลับมาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผู้คน และ ช่วยฟื้นฟูศาสนาให้กลับมามีความสำคัญต่อสังคม

แต่นอกจากการปรับปรุงสถาบันสงฆ์แล้ว สิ่งที่ต้องทำควบคู่กันก็คือ **การฟื้นฟูหลักธรรมทางด้านโลกุตตรธรรม** ซึ่งจะช่วยให้เกิดอิสรภาพ และความสุขภายในอย่างแท้จริง ที่แล้วมาหลักธรรมดังกล่าวถูกละเลยไป จนผู้คนเข้าใจว่า พุทธศาสนาสอนแค่ “ทำดี ละชั่ว” เท่านั้น ทั้งๆ ที่ “**การ ทำจิตให้บริสุทธิ์**” เป็นอีกด้านหนึ่งของพุทธศาสนาที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง นี่คือนิติทางจิตวิญญาณที่หายไปจากคำสอนกระแสหลักของพุทธศาสนา ในปัจจุบัน จนท่านพุทธทาสภิกขุต้องย้ำแล้วย้ำเล่าว่า “**นิพพานที่นี้ เดี่ยวนี้**” เป็นสิ่งที่ทุกคนควรพยายามเข้าถึงให้ได้ ทั้งพระและฆราวาส เช่นเดียวกับการทำงานด้วย “จิตว่าง” แต่สภาวะดังกล่าวจะเข้าถึงได้ มิใช่ด้วยการอ่าน หรือการคิด หากด้วยการปฏิบัติ การฟื้นฟูสมาธิภาวนาให้เป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาและวัฒนธรรมไทยที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้โดยง่าย จึงเป็น สิ่งที่ควรสนับสนุนกันอย่างจริงจัง

อย่างไรก็ตามการส่งเสริมให้ผู้คนมีสำนึกต่อส่วนรวม และช่วยกัน สร้างสรรค์สังคมให้ดีขึ้น ก็เป็นบทบาทอีกด้านหนึ่งของพุทธศาสนาที่จะ มองข้ามไปไม่ได้ ที่จริงนี่เป็นหลักการที่สำคัญของพุทธศาสนา แต่ถูกละเลย ไปเช่นกัน จนผู้คนจำนวนไม่น้อยเข้าใจว่าพุทธศาสนาเป็นเรื่องส่วนบุคคล

ไม่เกี่ยวกับสังคม เหมาะสำหรับผู้ต้องการหลีกเลี่ยงจากสังคม ความคิด
เช่นนี้ทำให้พุทธศาสนาถูกตีกรอบให้แคบลง และนับวันจะตกอยู่ในวงล้อม
ของบริโศคนิยม ท่ามกลางความเสื่อมโทรมของสังคมและความทุกข์ยาก
ของผู้คน

การรื้อฟื้นหลักธรรมคำสอนเกี่ยวกับจริยธรรมทางสังคม เป็นสิ่ง
จำเป็นที่จะช่วยให้พุทธศาสนาในเมืองไทยมีพลังในการสร้างสรรค์สังคม
และบำบัดความทุกข์ของผู้คนทั้งในทางวัตถุและจิตใจ ดังที่ได้เคยมีบทบาท
ในอดีตมาแล้วโดยมีพระสงฆ์เป็นผู้นำ ต่อเมื่อพุทธศาสนาสามารถปฏิรูป
ตนเองจนสามารถตอบสนองความต้องการของผู้คน ทั้งทางวัตถุ สังคม และ
จิตใจ พุทธศาสนาถึงจะเป็นคำตอบของผู้คน และมีอนาคตสดใสในยุค
โลกาภิวัตน์ ●

ข่าวประชาสัมพันธ์จัดงานแสดงธรรม ของชมรมกัลยาณธรรม

๑. **รับสมัครเพื่อนผู้มีจิตอาสา ร่วมช่วยเป็นพลังในการเตรียมงานแสดงธรรม**
ในวันเสาร์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๐ สนใจสมัคร โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
(งานแสดงธรรม วันอาทิตย์ที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐)
๒. ในงานแสดงธรรมของชมรมฯ ทุกครั้ง **จะมีหน่วยการพยาบาลจากโรง
พยาบาลสมุทรปราการ** มาออกตรวจสุขภาพ และดูแลสุขภาพในกรณี
เจ็บป่วยฉุกเฉินตลอดงาน
๓. **ขอเชิญร่วมสนับสนุนปัจจัยเป็นเจ้าภาพโรงทานอาหารมื้อเช้าและมื้อ
กลางวัน** เพื่อให้บริการอาหารเพียงพอแก่ผู้ฟังธรรมและธรรมบริการ
ประมาณ ๒,๐๐๐ คน กรุณาติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
๔. **รับสมัครเพื่อนร่วมอุดมการณ์แนวหลังทางธรรม** ร่วมใจสละแรงกาย
แรงใจ เพื่อรับใช้พระศาสนาและพัฒนาสังคม สนใจงานจิตอาสาของ
ชมรมกัลยาณธรรม โปรดติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ
www.kanlayanatam.com หรือ Facebook : Kanlayanatam
หรือทางไลน์กัลยาณธรรม (Id : kanl1234567)



ตามหา

จิต

หมอนไม้

สุดขอบฟ้า

เพื่อสนัษณ์อนุบาลคนหนึ่ง นำหนังสือ “สูตรเว่ยหล่าง” และ “คำสอนของ
ฮวงโป” มาให้อ่านเมื่อราวยี่สิบปีก่อน จำได้ว่าสองเล่มนี้เป็นหนังสือที่ทำให้
ฉันตกใจมาก ไม่เคยมีหนังสือเล่มไหนในชีวิตที่ตั้งใจอ่านรวดเดียวจบ
แม้ไม่เข้าใจเนื้อหา แต่รู้สึกว่าเป็นหนังสือที่ทำให้ไม่วอกแวกไปไหน สองตา
ไม่แสลยไปที่อื่นนอกจากตัวหนังสือที่เป็นประดุกคัมภีร์อะไรสักอย่างที

ต้องถอดรหัสด้วยจิต แต่ตอนนั้นฉันก็หาจิตตัวเองไม่เจอ และไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหน จึงไม่รู้ว่าจะเข้าใจคัมภีร์สองเล่มนี้จากจิตได้อย่างไร

แล้วฉันก็ไปพบหนังสือสองเล่มนั้นอีกครั้งที่ตู้หนังสือของพ่อ ฉันจึงขอม้อ่านแล้วอ่านอีก ทุกตัวอักษรตอกย้ำว่า ฉันจะต้องเดินทางไปพบผู้แปลให้ได้ แต่ว่า **ท่านพุทธทาสภิกขุ** ผู้แปลได้จากไปหลายปีแล้ว แม้ว่าฉันเคยพบท่านเมื่อตอนอายุสิบแปดปี จากการไปสวนโมกข์ครั้งแรก แต่ตอนนั้นความเป็นนักศึกษาปีที่หนึ่งที่เรียนศิลปะ ทำให้ฉันสนใจโรงมหรสพทางวิญญาณ และต้นไม้ในสวนโมกข์มากกว่าตัวเอง และคงยังทุกข์ไม่มากพอ จึงไม่ได้ใส่ใจที่จะศึกษาหาความรู้เรื่องจิต จนกระทั่งหนังสือสองเล่มนี้ที่ทำให้ฉันรู้สึกว้าว ถึงเวลาแล้ว ที่จะทำความรู้จักจิตให้ถ่องแท้ แต่จะทำอย่างไรเล่า ที่จะหาใครสักคนช่วยถอดรหัสของจิตนี้ให้กระจ่าง

ในที่สุดก็ตัดสินใจเดินทางไปเข้ารับการอบรมสำหรับลูกผู้หญิงที่ “ธรรมาธรรมธรรมมาตา” สวนโมกขพลาราม เป็นเวลา ๔ เดือนพร้อมกับแม่ เพื่อหาคำตอบจากครูผู้ใกล้ชิดท่านอาจารย์พุทธทาส เชื่อว่าท่านจะสามารถอธิบายรหัสธรรมจากหนังสือเซนสองเล่มนี้ ที่เป็นเรื่องจิตและการทำงานของจิตล้วนๆ

แต่แล้ว ตลอดระยะเวลาสี่เดือนในธรรมมาตา ครูบาอาจารย์กลับไม่ให้อ่านหนังสือใดๆ นอกจากบทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็นของสำนัก และธรรมโอษะของท่านพุทธทาส ๕ เล่ม ซึ่งเป็นงานแปลพระไตรปิฎกบาลีของท่านพุทธทาส จากพระโอษฐ์ของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงเล่าเอง

หลังจากจบการอบรม ฉันกลับพบว่า เป็นข้อดีอย่างมากที่ไม่ได้อ่าน **หนังสือเล่มนอก** แต่กลับได้เริ่มต้นเปิดหน้าแรกของ **หนังสือเล่มใน** ที่ไม่เคยอ่านมันเลยมาตลอดชีวิต คือตัวฉันเอง ที่ทำให้ฉันพบนิสัยไม่ตีมากมายของตัวเอง เห็นความคิดไม่ดีวิ่งผ่านไปมา หลายความคิดที่ฉันถูกมันควบคุม จนต้องทำตามมัน ออกมาเป็นวาจา จากวาจา เป็นการกระทำ จนต้องเดินไปเล่าประสบการณ์ชีวิตของตัวเองให้อาจารย์ฟังแทบทุกวัน

มาระลึกถึงภายหลังว่า เป็นเพราะข้อมูลล้นจนทะลัก และสติยังไม่มีกำลังพอจนเกิดสมาธิที่จะมีปัญญาในการทิ้งข้อมูลนั่นเอง

ตลอดสี่เดือน แม้ว่าจะยังไม่พบจิต แต่ก็พอเห็นความคิดกระโดดไปกระโดดมา เห็นมันวิ่งไปหาอดีตอันวุ่นวายในกระแสข่าว แล้วก็วางแผนในอนาคตว่าจะไปทำอะไรบ้างหลังจากจบหลักสูตร แทบจะตลอดเวลาที่สติไม่ได้อยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ซึ่งเป็นงานหลักของการมาเข้าอบรมในครั้งนี้

จนเมื่อสามารถอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเป็นสายได้บ้าง ความสงบก็เริ่มมาเยือน ฉันพบว่า ความคิดแผ่ส่ายไปโน่นมานี่น้อยลง แต่ก็ยังไม่พบจิตอยู่ดี

หลังจบสี่เดือน ชีวิตก็กลับมาดำเนินไปตามสายพานของโลกข่าวสารที่เป็นงานของฉัน จนวันหนึ่ง เมื่อได้ทราบข่าว หลวงปู่ติช นัท ฮันท์ พระเถระนิกายเซนจากเวียดนามจากหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส จะได้กลับประเทศบ้านเกิด ฉันไม่รอช้า เมื่อได้มีโอกาสไปสัมภาษณ์ **หลวงพ่อนิรามิส** ภิกษุณีรูปแรกชาวไทยที่หลวงปู่บวชให้ ก็ซื้อตั๋วเครื่องบินและค่าเช่าคอร์สที่หลวงปู่จะสอนภาวนาที่วัดในเวียดนามด้วยคน แม้ว่ามีค่าใช้จ่ายมาก แต่สำหรับครั้งนี้ในชีวิตก็ยินดีที่จะเดินตามรอยหลวงปู่กลับบ้านสักครั้ง เพราะฉันอยากจะรู้ว่า จากหนังสือ **“ปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ”** ของหลวงปู่ที่เคยได้อ่าน ซึ่งเน้นการฝึกสติ และทำสมาธิโดยการกลับมาอยู่กับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกทุกขณะจิต จะทำให้จิตเกิดการตื่นรู้ และนำไปสู่สันติภาพของโลกได้อย่างไร

การได้ไปเวียดนามครั้งนั้น และการสนทนากับภิกษุณีชาวไทยรูปแรกที่ได้บวชกับหลวงปู่ ก็ทำให้ฉันได้รับคำตอบมากมายเกี่ยวกับการนำสติมาใช้ในชีวิตประจำวันและการทำงาน ท่านเป็นดังสายลมเย็นที่สืบทอดสายธารธรรมจากหลวงปู่มาเต็มหัวใจ

ท่านกล่าวกับฉันไม่มาก แต่คำหนึ่งที่ฉันจดจำได้ก็คือ **“ให้เขียน**

ในสิ่งที่ไม่ได้พูด”

และนั่นคือ คาถาที่ทำให้การทำงานข่าวของฉันเปลี่ยนไป การเขียนในสิ่งที่ไม่ได้พูด อาจตีความได้หลายนัย แต่นัยที่สำคัญก็คือ เขียนในสิ่งที่ผู้ให้สัมภาษณ์อยากจะพูด แต่อธิบายไม่ถูก หรือไม่มีใครพูดแทนเขานั่นเอง คาถานี้ ทำให้ฉันเข้าใจลัทธิจิตผู้อื่นเข้ามาอีกชนิดหนึ่ง แต่ก็ยังไม่รู้ว่า “จิต” ของตนเองนั้นอยู่ที่ไหนอยู่ดี

หลังจากกลับจากเวียดนามที่ผ่านร่องรอยของสงครามเวียดนาม จนเหลือเพียงความทรงจำ และน้ำตาแห่งความคิดถึงกันของคนเฒ่าคนแก่ที่เคยร่วมต่อสู้บนหนทางอหิงสาที่ต้องจากบ้านจากเมืองไป สำหรับผู้ที่รอดชีวิตกลับมา ก็ได้พบกันอีกครั้งในยามชรา เมื่อเวียดนามใต้และเวียดนามเหนือเป็นหนึ่งเดียว

ความสงสัย และการค้นหาจิต พาฉันเดินทางไปไกล สำหรับการตามรอยหลวงปู่กลับไปเวียดนาม ทำให้ฉันกลับมาพร้อมกับความประทับใจในวิธีนักบวช ที่ช่วยทำให้แต่ละคนค้นพบตนเอง ทหารอเมริกันท่านหนึ่งซึ่งเคยไปประจำการในสงครามเวียดนาม กลับไปอีกครั้งในเพศบรรพชิต และออกบิณฑบาตกราบขอโหสิกรรมต่อชาวเวียดนามที่ท่านเคยใช้อาวุธเข้าทำร้ายพวกเขา โดยไม่รู้เหตุผล

จากความไม่รู้พาคนเราเดินทางไปทำอะไรต่อมิอะไรทั่วโลก ต่างคนต่างทำตามความคิดของใครก็ไม่รู้ที่บงการเราอยู่ในตัวเราเองโดยไม่รู้ตัว และคิดว่า ความคิดนั้นคือตัวเรา จนสร้างทุกข์ให้กับตนเองไม่พอ ก็ไปสร้างทุกข์ให้กับครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และโลกใบนี้ เนื่องจากเหตุเดียวเท่านั้นคือ **ไม่รู้จักรักจิตตนเอง**

เช่นเดียวกับฉันที่ใช้เวลานานมาก ในการตามหาจิตตนเอง หลังกลับจากเวียดนาม ในอีกปีต่อมาฉันก็เก็บเงินก้อนสุดท้ายบินไปฝรั่งเศสอีกเกือบเดือน เพื่อเข้าคอร์ส **ลมหายใจแห่งพระพุทธรองค์** ที่หมู่บ้านพลัม โดยหลวงปู่ติช นัท ฮันห์ เป็นผู้สอน เพื่อทำความรู้จักจิตให้กระจ่างขึ้น

หลังจบการอบรมที่ฝรั่งเศส กลับมาบ้าน ฉันพบแม่ที่เพิ่งเดินทางกลับมาจากอเมริกา เป็นเวลา ๕ ปีที่จากไป ฉันดีใจที่จะได้ดูแลแม่อย่างเต็มที่ ฉันส่งบลอกอีกนิดหน่อย ด้วยวัยที่แก่ขึ้น แต่ก็ยังไม่รู้จักจิตให้กระจ่างขึ้น จนอีกหลายปีผ่านไป ฉันยังคงพาแม่เดินทางท่องเที่ยวไปวัดนั้นวัดนี้ ไปวัดป่าหนองผือ จ.ชัยภูมิ วัดที่หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต จำพรรษา ๙ ปีสุดท้ายเพื่อสร้างพระป่า จนเกิดสายธารพระกรรมฐานไปทั่วโลก แล้วก็ไปวัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ ไปกราบหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ที่เมตตาอย่างไม่มีประมาณ ในการสอนการเจริญสติ ให้อยู่กับความรูสึกตัว และได้ฟังธรรมจากพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่วัดป่ามหาวัน มากมาย ทำให้ได้แง่มุมในการนำพระพุทธศาสนาประยุกต์ใช้เพื่อสังคม ในงานข่าวที่มองไปถึงต้นเหตุของปัญหา แล้วหาทางออกด้วยความเข้าใจอย่างปราศจากอคติ

แต่การเดินทางข้างนอกก็ยังไม่หยุดลง เพราะในส่วนลึก ฉันยังตามหามันอยู่ โดยอ้างการตามหาจิตเป็นตัวชูโรง ฉันพาแม่ไปทุกที่ เราไปอยู่อินเดียเป็นเดือนๆ ไปนั่งอยู่ที่ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ สถานที่ตรัสรู้ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกวัน ไปรอกกราบองค์ดาไลลามะ ผู้นำทางจิตวิญญาณของชาวทิเบตที่ต้องลี้ภัยมาอยู่ในร่มเงาแห่งพระพุทธองค์ในประเทศอินเดีย เพื่อรอฟังธรรมจากท่าน ท่ามกลางผู้คน que เดินทางมาจากทั่วโลกเป็นแสนๆ คน เพื่อมาตามหาจิตตนเองเช่นเดียวกับฉัน

แล้วฉันก็พบว่า องค์ดาไลลามะสอนเรื่องวิถีจิต ให้เราเข้าถึงอนัตตาธรรม ให้กับเราทุกคนบนโลกใบนี้ เพื่อให้เข้าใจว่า จิตของเขาก็คือ จิตของเรา ทุกคนต่างมีจิตเป็นหนึ่งเดียวกัน ท่านจึงสามารถเป็นบูรพาจารย์อยู่นอกแผ่นดินบ้านเกิด ด้วยใจที่เบิกบาน เพราะจิตของท่านเข้ากระแสสากล เป็นจิตจักรวาลไปแล้วอย่างไม่แบ่งแยกเราเขา ท่านจึงสอนการปฏิบัติธรรมให้กับชาวจีนที่เดินทางมาศึกษากับท่าน ได้ด้วยความเมตตา กรุณาอย่างไม่มีประมาณเช่นเดียวกับการสอนผู้คนชาติอื่น ที่เดินทางมาเรียนรู้กับท่าน ในปราศาลาไม้ไผ่ขนาดใหญ่ที่ไม่ต้องใช้ตะปูสักตัวเดียว

ความสัมพันธ์ของมนุษย์ควรเป็นจุดเดียวกับการสร้างกาลาฟังก์ชันที่ ไม่มีหมุดตัวใด ทำให้จิตใจใครบาดเจ็บ มีแต่ความผูกพันรักใคร่กลมเกลียวดุจญาติมิตรทั่วทั้งโลก หากเราเข้าใจว่า เราเป็นดั่งพี่น้องกัน เพียงเท่านี้ สงครามและการแย่งชิงทรัพยากรจะเกิดขึ้นได้อย่างไร

หลังจากนั้นฉันยังพาแม่ไปประเทศจีน เพื่อตามหารากของตัวเอง ครั้งหนึ่ง ซึ่งมาจากพ่อที่เมืองจีน ฉันพบว่าผู้คนไม่ค่อยมีความสุข อาจเชื่อมโยงไปหาเหตุได้ว่า เป็นเพราะเขาตัดรากพระพุทธศาสนาออกไป ก่อนการเปลี่ยนแปลงการปกครอง มาเป็นสังคมนิยม ที่เปลี่ยนแปลงแต่เฉพาะภายนอกที่ต้องการให้คนเท่าเทียมกัน แต่จิตใจไม่ได้เปลี่ยนแปลง เพราะความจริง มนุษย์ทุกคนที่เกิดมา มีความเท่าเทียมกันอยู่แล้ว โดยไม่ต้องอาศัยการปกครองรูปแบบใด คือทุกคนมีโอกาสมือเท้าเทียมกันเพราะมีจิตหนึ่ง และมีความสามารถที่จะพัฒนาจิตนั้นไปทางไหนก็ได้ แล้วแต่ใจปรารถนา

เราจึงไปเกาหลีกันด้วย เพื่อหาคำตอบว่า ทำไมแผ่นดินเกาหลีต้องแยกเป็นสอง ฉันไปตามหาชิ้นส่วนของครอบครัว พี่น้องต่างชาติต่างภาษา ที่ต้องแยกแผ่นดินกันอยู่เป็นเกาหลีเหนือและเกาหลีใต้เพื่อมาต่อให้เป็นชิ้นเดียวกัน แล้วฉันก็พบว่า ทำไมคนเกาหลีก็ไม่มีความสุข เพราะเขาถูกตัดรากถอนโคนในสายสัมพันธ์ฉันพี่น้องนี้เอง แต่ผู้คนที่สองแผ่นดิน ก็ยังมีความพยายามครั้งแล้วครั้งเล่าที่จะกลับมาต่อกันให้สนิทเหมือนเดิม ด้วยรากของความสัมพันธ์ทางจิตใจนั้นยังคงอยู่ ไม่หายไปไหน แม้ว่า เวลาจะผ่านไป นานเพียงใดก็ตาม แล้วฉันก็กลับมาประเทศไทย ไปวัดโน้นวัดนี้ต่อมาอีกกระยะหนึ่ง จนในที่สุด อยู่ดีๆ ฉันก็เริ่มสงบ จนไม่อยากไปไหนอีกแล้ว

วันหนึ่งฉันถามแม่ “ไม่เห็นบ่นอยากไปไหนอีก ทำไมล่ะ”

แม่ตอบว่า “ไม่อยากไปไหนแล้ว ไปมาพอละ ตอนนี้ ก็นอรร้อย นอนหลับ ถ่ายสบาย ไม่เจ็บป่วยก็โอเค”

คำตอบของแม่ ทำให้ฉันรู้สึกดีไปด้วย ฉันกับแม่จึงกลับมาเริ่มต้นใส่บาตรหน้าบ้านด้วยกันตั้งแต่เมื่อสี่ห้าปีก่อนเกือบทุกวันที่ไม่ได้ไปไหนจนถึงทุกวันนี้ เริ่มสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็นบ้าง แต่ยังไม่สม่ำเสมอ พยายามลุกขึ้นมาเดินจงกรม นั่งสมาธิให้ได้ทุกวัน วันละเล็กวันละน้อย และฟังธรรมจากครูบาอาจารย์วันละกัณฑ์สองกัณฑ์ เพื่อเพิ่มศรัทธาปสาทะ กำลังใจในการปฏิบัติขัดเกลาจิตใจ

ฉันกลับมาท่องเที่ยวยาววาหนาสองคืบนี้บ่อยขึ้น พิจารณาอสุภะกรรมฐานที่กลายเป็นสุภะอยู่รำไป แล้วก็ฆ่าตัวเองได้ กับความไม่เอาไหนของตัวเอง ความเครียดน้อยลง เมื่อเห็นมันก่อนที่มันจะมีอิทธิพลกับจิตใจฉัน ที่สำคัญก็คือ ได้ดูแลแม่อย่างใกล้ชิดทุกวัน ไปพร้อมๆ กับการทำงานที่เอื้อให้ฉันได้ทำทุกอย่างไปในคราวเดียว

วันนี้ ฉันเลิกตามหาจิตแล้ว แม่พบบ้างไม่พบบ้างก็ช่างประไร แต่ฉันพบแม่ พบความสุขของแม่ ก็พอละ ●

ข่าวประชาสัมพันธ์จากชมรมกัลยาณธรรม

- ชมรมกัลยาณธรรมแจกสื่อธรรมทานทุกๆ เดือน ติดตามข้อมูลได้จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม (www.kanlayanatam.com) และ Facebook Page : Kanlayanatam หรือโทรสอบถามข้อมูลได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม สำนักงานปากน้ำ สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ (คลินิกัจฉราทันตแพทย์)
- ขอเชิญติดตามชมเทศนาธรรมและธรรมบรรยายของครูบาอาจารย์ผ่านทางกัลยาณธรรมทีวี ทางเว็บไซต์กัลยาณธรรม www.kanlayanatam.com และ Facebook Page : kanlayanatam
- รายการหนังสือธรรมทานทั้งหมดที่จัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรม ท่านสามารถเข้าไปหาข้อมูลหนังสือได้ในเว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม และอ่านเนื้อหาในเล่มได้เป็นธรรมทานในคอลัมน์ “หนังสือแนะนำ” และยังมีสาระน่ารู้อีกมากมาย



จิตที่ฝึกดีแล้ว ช่วยนำสุขมาให้

นายเชมเบ้

สวัสดีครับผมเชมเบ้ นักวาดภาพประกอบหนังสือธรรมะ และนักเรียน
ผู้เริ่มต้นฝึกกายฝึกใจ

ฉบับนี้ผมก็ขอมาเล่าเรื่องราวการเรียนรู้กายใจของผม ที่เกิดขึ้นใน
ชีวิตประจำวันไม่นานมานี้มาแชร์กันครับ

ผมขับรถไปทำงานที่ อ.วังน้ำเขียว จ.โคราช เกือบทุกอาทิตย์ครับ การขับรถไปวังน้ำเขียว ทั้งไปและกลับมีอยู่หลายเส้นทาง แล้วแต่ความสะดวก ครั้งนี้เป็นขากลับ ผมเลือกขับกลับจากวังน้ำเขียวเข้าไปยังเส้นเขาแผงม้า เพื่อที่จะเชื่อมมาเส้นเขาใหญ่ จากเขาใหญ่ต้องขับต่อไป เชื่อมกับเส้นห้วยปลาเก๋ แล้วจึงจะไปโผล่ออกที่ อ.มวกเหล็ก ถนนมิตรภาพ

ผมขับออกมาคนเดียวเมื่อฟ้าเริ่มมืดแล้ว ประมาณห่มหนึ่งได้ กับระยะทางรวมของเส้นนี้กว่า ๘๐ กม. จึงจะเจอถนนมิตรภาพ ถ้าใครเคยขับผ่านเส้นนี้จะนึกภาพออกเลยครับว่าตลอดเส้นทางมันช่างสังัดสงบวิเวก ยิ่งนักโดยส่วนใหญ่ไม่มีไฟริมถนน ไม่มีผู้คนเดินไปมา เพราะมันช่างมืดสนิท (ผมเคยลองปิดไฟหน้ารถ...มองอะไรไม่เห็นเลย) ไหนด้านข้างจะเป็นทะเลสาบ มีช่วงเหวเล็ก เหวใหญ่ ภูเขาสูงทะมึนอยู่ด้านหน้าหลายลูก โค้งคดเคี้ยวสูงๆ ชันๆ นับไม่ถ้วน บางทีก็มีแมลงที่ออกมาเล่นไฟบินชนกระจกเป็นระยะ น่นป่ายะวังช้างป่า โนนหุบช้าง กระทิง หน้ารีส์ออร์ท

ความวิเวกของเส้นทางชวนให้ใจกระเจิงไปกับจินตนาการของตัวเองได้ง่าย จึงทำให้จิตของนักเรียนธรรมะอย่างผมต้องรวมกายใจ เพื่อต้อนรับความวิเวกอันเกิดขึ้นจากบรรยากาศในเส้นทางที่ขับผ่าน และนักเรียนอย่างผมก็ต้องเรียนรู้ที่จะวางจิตใจให้สงบเสียบกว่าเส้นทางวิเวกนั้น จึงจะขับได้แบบมีสมาธิ

จิตนี้เอาทำอะไรไม่ได้ อย่างที่พ่อแม่ครูอาจารย์บอกไว้จริงๆ ครับ มันสงบๆ วิเวกอยู่ได้ระยะหนึ่ง ก็พลิกเป็นเคঁร่า เห่ง เปลี่ยวเปล่าขึ้นมา

จนท่านพระอาจารย์ชยสาโรต้องเตือนว่า **“ต้องรู้ทันจิต อย่าให้จิตเคঁร่าหมอง”** ด้วยความบังเอิญพอดีครับที่เสียงพระอาจารย์ชยสาโรดังขึ้นมาจากซีดีที่ผมเปิดฟังตลอดทาง ท่านเทศน์มาสอดคล้องกับจิตใจของผมพอดี

สตินั้นตั้งขึ้นมาแต่ไม่เต็มตัวนัก (...ยี่มึดหนึ่งในความบังเอิญ)

ขณะที่ผมกำลังพิจารณาใจตัวเองอย่างละเอียดละมุนใจนั้น จู่ๆ ก็มี

รถคันหนึ่ง วิ่งสวนมา แฉมเปิดไฟสูงสาดส่องมา ซึ่งการใช้ไฟสูงอย่างนั้น ในทุกเส้นทางถือว่าไม่มีมารยาทมากๆ ครับ

ความสงบระงับพร้อมกับเสียงครูบาอาจารย์ที่เทศน์อยู่หายควับ !!..

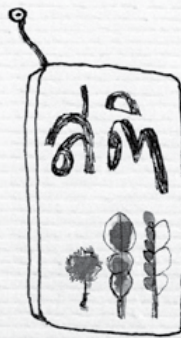
จิตของผมพลิกเป็นโทสะ..!! ผมส่งกลับไปให้ ทั้งไฟภายในกายและไฟสูง กลับไปทันที่ครับ พอรถทั้งสองคันสวนกันไปแปปหนึ่ง ในใจก็ยังค้าง ยังรำพึงถึงความถูกต้อง และความถูกต้องที่ตัวเองได้สวนไฟกลับไป ครูหนึ่ง สติจึงกลับมา

เฮ้อ... ผมถอนหายใจแล้วระลึกได้ว่า ผมเป็นนักเรียนที่ยังต้องฝึก ภาวนาอีกมาก ทั้งเส้นทางภายนอกและเส้นทางภายในใจ จิตนี้เอาแน่อะไร ไม่ได้จริงๆ นะครับ

ครูบาอาจารย์ถึงต้องหมั่นให้เจริญสติ เจริญภาวนา เรียนรู้กายใจตัวเองอยู่เรื่อยๆ เพราะเราไม่รู้ว่าจะมีเหตุการณ์หรือจุดเปลี่ยนอะไรๆ เกิดขึ้น กับเราตอนไหน ทั้งความสุขและความทุกข์ ทั้งร้ายหรือดี

แล้วพบกับการเรียนรู้ของนายเซมเบ้ นักเรียนผู้เริ่มต้นฝึกกายฝึกใจ ได้ใหม่ในฉบับหน้าครับ :)

“จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้” ●





ผลไม้แห่งกำลังใจ

พระอาจารย์เอกชัย สิริญาโณ





มีเด็กน้อยคนหนึ่ง อยากพบโลกกว้าง อยากจะออกไปสู่หนทางที่ดี มีคนอุปถัมภ์ เขาตัดสินใจไปในที่ที่ไม่เคยไป เป็นที่ที่มีแต่คนเล่าขานต่อกันมา ทั้งๆ ที่มีคนเคยเตือน แต่เด็กน้อยคนนี้ก็ไม่ว่า ยอมฟัง กลับดันหวังที่จะออกเดินทาง ในวันหนึ่งหลังจากที่เด็กน้อยได้เตรียมของและแผนที่ที่จะเดินทางไปพบกับคนที่เขาคาดหวัง ตามสถานที่ดังกล่าว หลังจากกินแอปเปิ้ลผลงาม เขาก็รีบเดินทางออกไป

เดินข้ามเขา ผ่านทะเลทราย วายน้ำข้ามคลอง ทุ้มเททั้งกำลังกาย กำลังใจ วันเวลาผ่านไป ล่วงเลยมาจนในที่สุดเขาก็มาถึงที่หมาย ตามในแผนที่ที่กำหนดไว้ แต่สิ่งที่พบนั้นกลับเป็นความจริงที่เขารับไม่ได้ นั่นก็คือความว่างเปล่าปราศจากสิ่งที่เขาคาดหวังไว้อย่างสิ้นเชิง ร่างกายที่อ่อนล้ากับอาหารที่หมดหาย ทำให้กำลังที่จะมีชีวิตอยู่ต่อไปนั้นไม่มี ด้วยอาการขาดอาหาร ความอ่อนเพลียที่ได้รับจากการเดินทาง ทำให้เขาคิดฟุ้งซ่านต่างๆ นานาว่าเขาจะกลับไปเจอหน้าใครได้ จะทำอะไรต่อจากนี้ไป จะเอาอาหาร น้ำ ที่ไหนมากิน

ทันทีที่เขาลุกขึ้น เพื่อที่จะเดินไปยังหน้าผา หวังว่าจะฆ่าตัวตายปรากฏว่ามีเศษแอปเปิ้ลผลใหญ่ ที่เขาได้กินเหลือเอาไว้หล่นลงมาจากกระเป๋าดำเดินทาง เขาก็ก้มลงหยิบลูกแอปเปิ้ลนั้น ทันใดเขาเห็นภาพของคนที่เขารัก และคนที่รักเขา เห็นภาพของพ่อและแม่ที่กำลังเตรียมอาหารและหยิบลูกแอปเปิ้ลผลงามนั้นให้ ก่อนที่เขาจะออกเดินทาง เด็กน้อยนั่งลงหยิบลูกแอปเปิ้ลนั้น กัดกินทั้งน้ำตา ในขณะที่เดียวกัน ความหวังที่แทบจะสลาย กลับเปลี่ยนเป็นกำลังใจ เพื่อเริ่มต้นชีวิตใหม่ขึ้นมาอีกครั้ง

วันนี้ไม่ว่าคุณเจอกับปัญหาอะไร ผิดหวังรุนแรงมากขนาดไหน อย่าลืมแอบเปิ้ลแห่งกำลังใจ นั่นคือ ศรัทธาแห่งความดี หากสิ่งที่ผ่านมา คุณมีความสุขจากการที่คุณได้ทำ จนรู้สึกล้นออกมาจากหัวใจ นั่นก็น่าจะเพียงพอแล้ว สำหรับเรื่องร้ายๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเพียงสิ่งที่คุณจะต้องหัดที่จะรู้ และเห็นมันโดยไม่ต้องพุ่มพวย อย่าปล่อยให้เรื่องร้ายๆ จากการกระทำของคนอื่น ทำร้ายจิตใจที่ตั้งงามของตัวเอง

เหมือนกับคนที่คอยเฝ้าเช็ดถูแจกัน ไม่เคยต้องการให้แจกันยืมให้หรือขอใบใจฉันใด

เมื่อคุณทำความดีให้กับใคร ท้ายที่สุดหากเขาไม่ดี ไม่เห็นคุณค่าหน้าที่ของคุณก็ยังคงต้องทำความดีต่อไป ไม่ใช่ว่าเลิกทำ อย่าให้อะไรมาเปลี่ยนจิตใจที่ตั้งงามของคุณได้

ในทะเลทรายที่แห้งแล้ง ทำไมบางที่ถึงมีต้นไม้ขึ้นอยู่ได้นั้น เพราะใต้ทรายลงไป จุดนั้นมีน้ำที่คอยหล่อเลี้ยงต้นไม้ไว้ ต้นไม้จึงสามารถเจริญงอกงามได้

คนเราก็เช่นกัน ไม่ว่าจะปัญหาจะหนักขนาดไหน จงดูแลใจของตัวเองให้ดี เพราะน้ำใต้ทะเลทรายกับกำลังใจของเรานั้นคล้ายกัน ●

“ความคิดนี้เป็นตัวสาระแนที่สุด คอยยุแหยมไม่ให้จิตใจตั้งมั่นลงในมรรค แต่ในขณะเดียวกัน ก็อาศัยความคิดนั่นเองให้กำลังแก่มรรค เหมือนนักกระโดดข้ามรั้ว ถ้าไม่มีรั้ว ไม่มีอุปสรรคให้การเป็นนักกระโดดข้ามรั้วก็มิได้ ถ้ามีรั้วให้กระโดด นักกระโดดก็เกิดขึ้น ความชำนาญก็เกิดขึ้นตามมา ” ท่านชมนานันทะ



ให้คุณหาวิธีปฏิบัติที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายแต่ก็รู้สึก
ตื่นตัวด้วย แล้วให้คุณจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ พยายามสร้าง
ความเป็นอนุเบกขาใจที่เปิดกว้างและความสมดุล

การเจริญ เมตตา ภาวนา

คัดจากหนังสือ สมอแห่งพุทธะ*

เขียนโดย ดร.ริค แชนสัน

*แปลโดย ดร.ณัชร สยามวาลา



มีความตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของลมหายใจในบริเวณหัวใจของคุณ ให้ระลึกถึงความรู้สึกของการได้อยู่กับใครสักคนที่คุณรัก

ให้อยู่กับความรู้สึกรัก พยายามสัมผัสความรักนั้นและให้มันไหลผ่านหัวใจของคุณ อาจเป็นในจังหวะเดียวกับลมหายใจก็ได้ ให้คุณรู้สึกว่าการรักนั้นมีชีวิตในตัวของคุณเอง ไหลผ่านหัวใจของคุณ โดยไม่ส่งไปให้ใครโดยเฉพาะเจาะจง

สัมผัสถึงความรักที่คุณมีต่อบรรดาคนที่คุณรู้จักดี เช่น เพื่อนและครอบครัวของคุณ รับรู้ถึงความรู้สึกรักและเมตตาไหลพรั่งพรูผ่านหัวใจของคุณไปในจังหวะเดียวกับการหายใจ

รับรู้ถึงความรู้สึกรักและเมตตานั้นขยายไปไกลออกไปอีก ออกไปถึงผู้คนจำนวนมากที่คุณรู้จักซึ่งคุณรู้สึกเฉยๆ ด้วย ส่งความปรารถนาดีอย่างยิ่งไปให้พวกเขาด้วย ขอให้เขาเป็นทุกข์น้อยลง และขอให้พวกเขามีความสุขอย่างแท้จริง

คุณอาจสัมผัสได้ถึงกระแสความรักและเมตตานั้นเหมือนเป็นบางสิ่งบางอย่างที่อบอุ่นหรือสว่างเหมือนแสง หรืออาจเหมือนบ่อน้ำที่แผ่ขยายกว้างออกไป โดยมีคลื่นอ่อนโยนกระเพื่อมออกไปไกลยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้น เพื่อไปให้ถึงคนจำนวนมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ ก็ได้

รู้สึกถึงความรักและเมตตานั้น แผ่ขยายออกไปอีก ไปจนครอบคลุมถึงแม้กระทั่งผู้คนที่มึปัญหา ความรักและเมตตาของคุณมีชีวิตจิตใจและพลังในตัวของคุณเอง ความรักและเมตตาของคุณเข้าใจดีว่ามีปัจจัยหลายอย่างที่ส่งผลกระทบต่อบรรดาคนที่มึปัญหาเหล่านี้ และทำให้พวกเขาเป็นปัญหาสำหรับคุณ คุณปรารถนาแม้กระทั่งให้ผู้คนที่โหดร้ายต่อคุณมีความสุขน้อยลง และให้พวกเขาประสบความสุขที่แท้จริงด้วย

ความสงบสุขและพลังของความรักและเมตตานั้นไหลออกไปไกลยิ่งขึ้นจนรวมถึงผู้คนที่คุณรู้ว่ามึตัวตนอยู่ ถึงแม้คุณจะไม่รู้จักพวกเขาเป็นการส่วนตัว ให้คุณรับรู้ถึงความรักและเมตตาต่อทุกๆ คนที่อาศัยอยู่

ในประเทศของคุณวันนี้ ไม่ว่าคุณจะเห็นด้วยกับเขาหรือไม่ และไม่ว่าคุณ จะชอบเขาหรือไม่

ให้คุณใช้เวลาสักสองสามนาทีขยายขอบเขตของความรักและเมตตา ของคุณไปให้คนอื่นอีกหลายพันล้านคนที่อาศัยอยู่บนโลกนี้ ส่งความรัก ความเมตตาไปให้ใครสักคนในทีใดทีหนึ่งที่กำลังหัวเราะอยู่ ส่งความรัก ความเมตตาไปให้ใครสักคนที่กำลังร้องไห้อยู่ ส่งความรักความเมตตาไปให้ ใครสักคนที่กำลังเข้าพิธีแต่งงาน ส่งความรักความเมตตาไปให้ใครสักคน ที่กำลังดูแลลูกหรือพ่อแม่ที่กำลังเจ็บป่วย ส่งความรักความเมตตาไปให้ ใครสักคนที่กำลังเป็นกังวล ส่งความรักความเมตตาไปให้ใครสักคนที่กำลัง คลอดออกมา ส่งความรักความเมตตาไปให้ใครสักคนที่กำลังจะสิ้นลม

ความรักและความเมตตาของคุณนั้นไหลเวียนออกมาอย่างสบายๆ โดยอาจเป็นจังหวะเดียวกันกับลมหายใจของคุณก็ได้ ความรักความ เมตตาของคุณได้ขยายขอบเขตไปครอบคลุมสิ่งมีชีวิตทั้งปวงบนโลกนี้แล้ว

ส่งความปรารถนาดีไปให้สิ่งมีชีวิตทั้งปวง ส่งไปยังสัตว์ทุกชนิดทั้ง ในทะเล บนบก บนอากาศ ขอให้สัตว์ทั้งหลายแข็งแรงและเป็นอยู่ อย่างสบาย ส่งความปรารถนาดีไปยังพืชทุกๆ ชนิด ขอให้มันแข็งแรงและ อยู่สบาย ส่งความปรารถนาดีไปยังจุลินทรีย์ทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นอะมีบา แบคทีเรีย หรือว่าไวรัส ขอให้สรรพสัตว์ทั้งปวงอยู่อย่างสบาย

เพื่อสรรพสัตว์ที่มีชีวิตทั้งปวงจะกลายมาเป็น “พวกเรา”

เพื่อเด็กเล็กทั้งปวงที่จะเป็นลูกของเรา

เพื่อสิ่งมีชีวิตทั้งปวงที่จะเป็นญาติของเรา

และโลกทั้งใบจะเป็นบ้านของเรา ●



ธรรมทั้งหลาย ไหลมาแต่เหตุ

พระภิกษุณาเขมคุณ วิ.

(พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี)

คัดจากบางตอน ของพระธรรมเทศนา
“ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ” จากหนังสือ รังสีแห่งธรรม

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงถึงอริชาไว้ใน “อริชาสูตร” ในอังกุตรนิกาย
ทสกนิบาต พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๔ ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เบื้องต้นของอริชาไม่ปรากฏ ในกาลก่อนอริชา
ไม่มี ภายหลังจึงมีเพราะสิ่งนี้เป็นปัจจัย อริชาจึงมี อะไรเล่าเป็นอาหาร
ของอริชา ควรตอบว่า นิวรรณ ๕**

คำว่า “อาหาร” หมายถึง ปัจจัยหรือเหตุที่นำมาซึ่งผลให้เกิดขึ้น คือ
เมื่อเกิดนิวรรณขึ้นมาก็เป็นอาหารให้อริชาเกิดขึ้น

นิวรรณ ๕ คือสิ่งที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม ได้แก่

๑. **กามฉันทะ** คือ ความต้องการ ความพอใจในกามคุณอารมณ์
ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่น่าใคร่ที่น่าปรารถนา

๒. **พยาบาท** คือ ความอาฆาตพยาบาท ความคิดร้าย ความขัดเคือง
ใจ

๓. **ถีนมิทธะ** คือ ความหดหู่ เชื่องซึม ท้อแท้ ท้อถอย ง่วงเหงา
หาวนอน

๔. **อุทธัจจะ-กุกกุจจะ** คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ร้อนใจ กระวน
กระวายใจ กลุ้มใจ กังวลใจ

๕. **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเลสงสัย

แล้วพระพุทธองค์ได้ตรัสว่า

“แม้นิวรรณ ๕ เขาก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรคือ
อาหารของนิวรรณ ๕ ควรตอบว่า ทุจจริต ๓”

ทุจจริต ๓ คือ ความประพฤติชั่วทางกาย ทางวาจา ทางใจ ทุจจริตที่
ทำให้นิวรรณต่างๆ กลุ้มรุมจิตใจ มีดังนี้

* นิวรรณ = สิ่งกั้นจิต ไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม อุกุศลที่ทำให้เศร้าหมอง

กายทุจริต ๓ ได้แก่ การฆ่าสัตว์ (ปาณาติบาต) การลักทรัพย์ (อทินนาทาน) การประพฤติดัดในกาม (กามเมสุมิจจาร)

วาจีทุจริต ๔ ได้แก่ พูดโกหก (มุสาวาท) พูดส่อเสียด (ปิสุณาวาจา) พูดคำหยาบ (พรุสวาจา) พูดเพื่อเจ้อ (สัมผัสปปลาปะ)

มโนทุจริต ๓ ได้แก่ ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น (อภิชฌา) ความอาฆาตพยาบาท (พยาปาทะ) มีความเห็นผิด (มิจฉาทิฎฐิ)

มิจฉาทิฎฐิ คือ การมีความเห็นผิด ปฏิเสธบุญบาป เห็นว่าการให้ทานไม่มีผล การบูชาไม่มีผล ชาติที่แล้วไม่มี ชาติหน้าไม่มี ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วไม่ได้ชั่ว คุณบิดา มารดา ไม่มี สมณพราหมณ์ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งไม่มี เหล่านี้คือความเห็นผิด เป็นปัจจัยให้เกิดนิรวรณ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

“แม้ทุจริต ๓ เราก็กล่าวว่าไม่มีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเป็นอาหารของสุจริต ๓ ควรตอบว่า ความไม่สำรวมอินทรีย์** ”

ความไม่สำรวมอินทรีย์ คือ การไม่ระมัดระวังในการเห็น การได้ยิน การรู้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัส การคิดนึก ปล่อยให้บาปเกิดขึ้น เกิดความโลภบ้าง ความโกรธบ้าง ความหลงบ้าง ในขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายสัมผัสถูกต้อง อกุศลเกิดขึ้น บาปเกิดขึ้น เพราะการไม่สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

พระพุทธองค์ตรัสว่า “แม้การไม่สำรวมอินทรีย์ เราก็กล่าวว่าไม่มีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรคืออาหารของการไม่สำรวมอินทรีย์ ควรตอบว่า การไม่มีสติสัมปชัญญะ”

การขาดสติสัมปชัญญะ ในการเห็น การได้ยิน การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสถูกต้องทางกาย การปล่อยใจให้นึกคิดปรุงแต่งไปเรื่อย โดยไม่รู้เนื้อรู้ตัว เป็นปัจจัยให้เกิดการไม่สำรวมอินทรีย์

** อินทรีย์ - อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ



“ กัณฑ์พระพุทธรองค์ตรัสนี้
แสดงถึงธรรมที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน
คือแสดงถึงว่า ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ
ไม่ใช่เกิดขึ้นลอยๆ ”

พระองค์ตรัสว่า “แม้การขาดสติสัมปชัญญะ เราก็กล่าวว่าเมื่ออาหาร
มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเป็นอาหารของการไม่มีสติสัมปชัญญะ ควร
ตอบว่า การมณสิการ*** โดยไม่แยกคาย”

มณสิการโดยไม่แยกคาย คือ การพิจารณาไม่ถูกต้อง การคิดไม่เป็น
คิดไม่ถูก คิดไปในทางที่ไม่ถูกต้องตามธรรม เป็นผู้ที่ขาดปัญญาในการคิด
พิจารณา

พระองค์ตรัสว่า “การมณสิการโดยไม่แยกคาย เราก็กล่าวว่าเมื่ออาหาร
มิได้กล่าวว่ามีอาหาร อะไรเป็นอาหารของมณสิการโดยไม่แยกคาย ควร
ตอบว่า ความไม่มีศรัทธา”

ความไม่มีศรัทธา คือ ไม่มีความเชื่อ ความเลื่อมใส ไม่เชื่อเรื่อง
บุญบาป ไม่เชื่อเรื่องกรรมว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน ไม่เชื่อ
ในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

*** มณสิการ - การทำในใจ การใส่ใจ การพิจารณา

พระพุทธองค์ตรัสว่า “แม้การไม่มีศรัทธา เราก็กล่าวว่ามียาอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มียาอาหาร อะไรเป็นอาหารของความไม่มีศรัทธา ควรตอบว่า การไม่ได้ฟังพระสัทธรรม”

พระสัทธรรม คือ พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ตรัสสอนในเรื่องความเป็นจริงของชีวิต ของธรรมชาติ ที่พระองค์ทรงตรัสรู้และสั่งสอนสัตว์ทั้งหลายให้พ้นจากทุกข์

ตรัสต่อว่า “แม้การไม่ได้ฟังพระสัทธรรม เราก็กล่าวว่ามียาอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มียาอาหาร อะไรเป็นอาหารของการไม่ได้ฟังพระสัทธรรม ควรตอบว่า การไม่คบสัตบุรุษ” คือไม่ได้คบคนดี คนมีศีลธรรม ก็เลยไม่มีโอกาสได้ฟังธรรม

ฉะนั้น พระองค์จึงแสดงอาหารต่างๆ ของอริยชาว่า

“การไม่คบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ การไม่ได้ฟังพระสัทธรรม
บริบูรณ์

การไม่ได้ฟังพระสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ ความไม่มีศรัทธา
บริบูรณ์

การไม่มีศรัทธาที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ การมณสิการโดยไม่แยบคาย
บริบูรณ์

การมณสิการโดยไม่แยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ ความไม่มีสติ
สัมปชัญญะบริบูรณ์

การไม่มีสติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ ความไม่สำรวมอินทรีย์
บริบูรณ์

ความไม่สำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ทุจจริต ๓ บริบูรณ์

ทุจจริต ๓ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ นิวรณ์ ๕ บริบูรณ์

นิวรณ์ ๕ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ อวิชชาบริบูรณ์

ดูก่อนนิกขุทั้งหลาย อวิชชามีอาหารอย่างนี้ บริบูรณ์อย่างนี้”

ทั้งหมดที่พระพุทธองค์ตรัสนี้ แสดงถึงธรรมที่เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน คือแสดงถึงว่า ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ไม่ใช่เกิดขึ้นลอยๆ และเราจะเห็นได้ว่า พระองค์ทรงชี้ให้เห็นว่าปัจจัยสำคัญที่เป็นต้นเหตุของอวิชชา คือ การไม่คบสัตบุรุษ การขาดกัลยาณมิตรที่จะชักจูงให้ได้ยิน ได้ฟังคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ที่จะทำให้เป็นผู้มีศรัทธา เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ มีปัญญา และพระองค์ยังชี้ให้เห็นโทษอย่างยิ่งของการขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการสำรวมระวังกายใจ ที่ทำให้เกิดการประพฤติกุศลทางกาย วาจา ใจ อันเป็นปัจจัยสำคัญของอวิชชา

เมื่อมีอวิชชา (ความไม่รู้) เป็นเหตุให้มีกิเลส ตัณหา อุปาทาน ต่อๆ ไป เมื่อมีกิเลส ตัณหา อุปาทาน ก็เป็นเหตุให้ทำกรรมลงไป ไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม แม้กรรมดีก็ตามไป เพราะมีกิเลสชักชวนก็มี เช่น ออยากรวย ออยากสวย ออยากไปเกิดบนสวรรค์ ก็ชวนใจให้ทำบุญได้หรือเมื่อมีโลภะอยากได้หน้าตา ชื่อเสียง ออยากได้การยกย่องสรรเสริญก็เลยบริจาคทาน อย่างนี้ก็ด้วยความโลภ ความหลงชวนใจให้ทำบุญ ผลบุญที่ได้จึงไม่เต็มที

ดังนั้นแล้ว ตัณหา อุปาทาน จึงเป็นเหตุให้เกิดความอุปัติขึ้นของรูปนาม หรือ ชันธ์ ๕ เมื่อมีชันธ์ ๕ ความทุกข์ทั้งหลายก็ตามมา และเมื่อมีรูปนาม ชันธ์ ๕ แล้วยังหลงต่อไปอีก ถ้าไม่ได้ปฏิบัติธรรมก็ยังคงมีอวิชชา ทำให้ต้องหลงวนเวียนอยู่ในวัฏจักรของความทุกข์กาย ทุกข์ใจไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อเกิดมีชันธ์ ๕ ความทุกข์จึงมีขึ้น ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงให้พิจารณาชันธ์ ๕ โดยความเป็นของว่าง เป็นของที่ไม่มีสาระ การเห็นเช่นนี้ จึงทำให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ชันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ก็ต้องเป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เมื่อไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความปรวนแปรเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะยึดว่าเป็นตัวตน ก็เห็นได้ว่าไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ตัวเราของเรา ●



ทำด้วยใจ

นางฟ้าเดินดิน

วันนี้เป็นอีกวันหนึ่ง...ที่มองไปรอบข้างมีผู้คนมากมาย ชุลมุน โกลาหล แต่ทุกคนก็ช่วยกันยกโน่น ชนนี่ จัดนั่น ตามแต่หน้าที่ที่รับผิดชอบ ดูเหมือนจะวุ่นวาย เหมือนกับน้ำจะเหนียว เพราะต้องตื่นกันแต่เช้ามืดที่เดียว บางคนเหงื่อออกจนเปียกไปทั้งตัว เพราะความเหนียวและความร้อนของอากาศในฤดูที่ร้อนผิดปกติแบบนี้

แต่มองไปอีกทีก็หน้าแปลก พวกเขาทำไมยังยิ้มแย้มแจ่มใส ทักทาย พูดคุยกันอย่างอารมณ์ดี ไม่ได้แสดงอาการว่าเหนียวอ่อน ร้อน หรือหงุดหงิด ไม่อยากทำงานกันเลย ไม่มีใครคิดจะอยู่เฉยๆ หรือหลบเพื่อฉีกงาน เหมือนตามไซต้งานที่เห็นกันทั่วๆ ไป ทำไมละ...

วันนี้ ทั้งวันตั้งแต่เช้าจนเย็น ฉันก็เป็นคนหนึ่ง Schultz มุเนะปนอยู่กับผู้คนเหล่านี้ เห็นพวกเขาแล้วก็สงสัยนัก เลยย้อนกลับมาดูที่ตัวเอง...เหนียว

ไหม...ก็ไม่เหนื่อย ร้อนไหม...ร้อน แต่ก็ไม่รู้สึกหงุดหงิด ภายในใจรู้สึก อิ่มเอิบ มีปีติ มีความสุข เหมือนข้างในมันอิ่มอยู่ตลอดเวลา

ก็น่าแปลกดีนะ แล้วทำไมบางงานทำแล้วถึงเครียด เหนื่อย เบื่อ ไม่อยากทำ อยากจะหนีไปไกลๆ เลย...

“ก็มันเป็นงาน ‘จิตอาสา’ ใจ” ใจมันตอบ จิตมันอาสาที่จะทำ อาสาที่จะช่วย อาสาที่จะให้ โดยที่ไม่ได้หวังว่าจะได้อะไรตอบแทนกลับมา มันก็เลยให้ด้วยความเต็มอกเต็มใจ ทำงานทั้งหนักและเบาอย่างเต็มแรง ช่วยด้วยไม่หวังผลประโยชน์ใดๆ ด้วยใจบริสุทธิ์ แต่สิ่งเหล่านั้นมันก็มี อานิสงส์ย้อนกลับมาทำให้ใจเป็นสุข อิ่มเอิบ คิดถึงเมื่อไหร่ใจก็ชุ่มชื่น เบิกบาน

ย้อนกลับไปเมื่อ ๖-๗ ปีก่อน ถึงฉันจะมีโอกาสทำงานจิตอาสาเพื่อสังคมบ้าง เช่น งานอาสาภาคชาด แต่พุทธศาสนากับฉันก็ยังเป็นเรื่องห่างไกล และผิวเผินมาก ฉันไม่ได้ต่อต้านหรือรังเกียจแต่อย่างใดอะไร แต่ก็ไม่ได้รู้สึกศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ลักเท่าไร เหมือนเป็น สิ่งหนึ่งที่มีอยู่ เห็นอยู่ แต่ไม่ได้ข้องเกี่ยวกับ จนกระทั่งวันหนึ่งได้มีโอกาส มาช่วยงานในชมรมกัลยาณธรรม เพราะการชักชวนของกัลยาณมิตรท่าน หนึ่ง ฉันช่วยงานต่างๆ เท่าที่จะช่วยได้ เช่น จัดของ จัดหนังสือ เชื้อคของ พิมพ์งานต้นฉบับ ขายของในงาน ทำไปก็แค่เพราะอยากจะช่วยทำสิ่งที่เป็น ประโยชน์แก่สังคมบ้างก็เท่านั้น โดยที่ไม่เคยคิดไม่เคยหวัง ว่าสิ่งที่ทำ เหล่านั้นจะมีผลย้อนกลับมาเป็นประโยชน์มหาศาลกับตัวเอง

เมื่อวันเวลาผ่านไป ฉันได้ซึบซาบและเรียนรู้พระธรรมจากการทำงาน ที่ละเล็กทีละน้อยแบบไม่รู้ตัว จนมาถึงวันนี้ ฉันเริ่มเข้าใจและเข้าใจ กลั ธรรมะมากขึ้น ด้วยการอ่านหนังสือบ้าง ฟังซีดีบ้าง หรือการฟังธรรมจาก พระสุปฏิปันโนและองค์บรรยายรับเชิญ ที่ชมรมจัดขึ้นบ้าง และยังมีโอกาส เข้ารับการปฏิบัติธรรมที่ทางชมรมจัดให้กับทีมงาน

สิ่งเหล่านี้ค่อยๆ เปลี่ยนฉันให้มีศรัทธามากขึ้น รู้จักตัวเองมากขึ้น



ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น อดทนขึ้น เข้าใจและเห็นใจคนอื่นมากขึ้น
สิ่งเหล่านี้เป็นผลให้ชีวิตมีความสุขขึ้น สุขแบบง่ายๆ ไม่ซับซ้อน สุขแบบที่
ไม่ได้ยึดหรือถืออะไรให้มากมายเหมือนเมื่อก่อน สุขที่จะให้ ยินดีที่จะสละ
มากกว่าที่จะรับ สุขที่จะช่วยเหลือคนที่ต้องการความช่วยเหลือหรือคนที่
ลำบากกว่า และทั้งยังไม่ยึดมาเป็นความทุกข์เมื่อไม่สามารถช่วยเขาได้
สุขและยินดีที่ได้เห็นคนอื่นทำความดี สุขที่จะทำอะไรโดยไม่ต้องหวัง
คำชมเชย หรือหวังให้ใครเห็นว่าเราทำดี เราเป็นคนดี มันเป็นความรู้สึก
สุขแบบเบาสบาย เบิกบาน ชุ่มชื่น รมเย็นอยู่ภายในใจ

มองไปผู้คนมากมายที่ทำงานกันขวกไขว่อยู่ในขณะนี้ ก็คงมีจำนวน
ไม่น้อยที่รู้สึกเช่นเดียวกับฉัน จะเห็นได้จากสีหน้าและแววตาที่แต่ละคน
แสดงออกมา อึมเอิบ อาบไปด้วยความสุข ทุกคนล้วนทำงานด้วยใจ ใจที่
เป็นสุข แม้กายจะเหนื่อยและเปียกชุ่มไปด้วยเหงื่อก็ตาม

ฉันสามารถบอกได้ว่าสิ่งที่ฉันได้รับจากที่นี่ “ชมรมกัลยาณธรรม” เป็น
สิ่งล้ำค่า เป็นกัลยาณมิตรที่หาได้ยาก เป็นที่ที่ฉันเห็นความศรัทธา ความ
มุ่งมั่น ความทุ่มเท ความอดทน สามัคคีและเสียสละ ของคนทำงาน
มากมาย เพื่อที่จะเผยแผ่และสืบทอดพระธรรมสู่เพื่อนมนุษย์

พระธรรมหรือธรรมะซึ่งมีอยู่รอบตัวและภายในตัวเรา แสดงตัวอยู่ตลอดเวลา แต่เรากลับไม่เคยเห็น ไม่เคยรู้จัก วันนี้ฉันเริ่มรู้และเข้าใจ แม้จะยืนอยู่บนจุดสตาร์ทก็ตาม แต่ก็นับว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่มีคุณค่าต่อชีวิตนี้อย่างมาก

ดังนั้นฉันจึงตั้งใจจะเป็นกำลังเล็กๆ ที่จะช่วยสืบสานงานชมรมในการหมุนกงล้อแห่งธรรมเรื่อยไป เพื่อที่จะช่วยให้เพื่อนๆ คนอื่นๆ ได้มีโอกาสได้พบชีวิตที่มีความสุขสงบในใจอย่างที่ผมได้พบมา ☺



ท่านผู้มีจิตศรัทธา ต้องการร่วมสมทบทุน
กองทุนเผยแผ่ธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรม
กรุณาบริจาคได้ โดยโอนเข้าบัญชี ดังนี้

(ชื่อบัญชี อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ)

ชื่อธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี
๑. กรุงเทพ	สาขาสมุทรปราการ	๑๕๕-๗๐๐-๘๒๒๒
๒. กรุงไทย	สาขาสมุทรปราการ	๒๑๕-๑๕๑-๐๔๓๓
๓. กรุงศรีอยุธยา	สาขาสมุทรปราการ	๑๐๐-๑๓๙-๑๒๓๕
๔. ไทยพาณิชย์	สาขาถนนศรีสมุทร	๓๓๗-๒๒๙-๖๐๙๒
๕. กสิกรไทย	สาขาตลาดสมุทรปราการ	๓๖๐-๒-๓๗๕๐๑-๒

Fax รายชื่อผู้บริจาค และใบโอนเงินมาที่ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
หรือแจ้งทาง inbox Fcaebook : Kanlayanatam
หรือแจ้งทาง E-mail : webmaster@kanlayanatam.com
หรือแจ้งทางไลน์กัลยาณธรรม (id line-kan1234567)
อนุโมทนาสาธุทุกท่าน



การเผชิญความตาย อย่างสงบ

นายแพทย์สิทธิชัย กุลพรศิริกุล

รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ รพ.สมุทรปราการ

เรื่องความตายเป็นหัวข้อที่หลายคนตั้งคำถามหรือสะดุดใจ เพราะความตายเป็นเรื่องที่หลายคนอยากหนี แต่สำหรับชาวพุทธความตายเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญ เพราะไม่ว่าเราจะรักษาสุขภาพให้ดีอย่างไร ะมัดระวัง ไม่ให้เกิดเหตุร้าย หรืออุบัติเหตุ แต่ที่สุดทุกคนต้องตาย ในเมื่อทุกคนต้องตาย ไม่ฉลาดเลยถ้าเราจะหันหน้าหนีไม่รู้ เพราะการกระทำเช่นนั้นไม่ต่างจากการที่นกกระจอกเทศกระทำเมื่อเจอสิงโตที่เข้ามาใกล้ตัว โดยเอาหัวไปซุกในทราย ทำให้ไม่เห็นภัยที่เข้ามาใกล้ตัว แต่สำหรับมนุษย์ความตายไม่ใช่สิงโตที่เราจะหลบเลี่ยงได้ จะดีกว่าไหมถ้าเราจะหันมาเตรียมตัวเตรียมใจ ถ้าเราเตรียมดี เราจะสามารถรับมือกับความตายได้ไม่เพียงเผชิญด้วยใจที่สงบ แต่สามารถใช้ประโยชน์จากความตายได้ เรา



สามารถหาประโยชน์ได้จากความแก่ ความเจ็บ และความตาย หากเราไม่ได้เตรียมตัว เมื่อเจอกับความตายก็จะตื่นตระหนก แต่เมื่อเราเตรียมตัวดีไม่หวั่นไหว เราสามารถใช้ประโยชน์จากความตาย ให้เห็นธรรมจากความตาย สัจธรรมที่เราได้เรียนรู้จากความตาย สามารถทำให้เราพ้นทุกข์ได้ ความตายเป็นหน้าที่ของของชีวิต เปิดใจเราให้เห็นความจริงว่า ไม่มีอะไรน่ายึดมั่นถือมั่นได้ เมื่อนั้นจิตหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ในสมัยพุทธกาลมีหลายท่าน รวมถึงพระเจ้าสุทโธทนะที่บรรลุธรรมเมื่อความตายมาประชิดตัว ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม ท่ามกลางทุกข์ขเวทนาบีบคั้นในยามใกล้ตาย แต่มีโอกาสมารถบรรลุธรรมได้ เพราะสภาวะตอนก่อนตาย จะแสดงให้เห็น **ไตรลักษณ์** (ความไม่เที่ยง) ชัดเจนจนปัญญาเกิด

การเตรียมใจเพื่อเผชิญความตายเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจ เพราะเมื่อเรารู้จักและเข้าใจ เราจะเห็นว่า **“ความตายไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย”** ความกลัวตายทำให้เรากินไม่ได้นอนไม่หลับ คนที่เป็นมะเร็งแม้จะห่างไกลจากความตาย แต่บางคนก็อยู่อย่างเหมือนคนตายแล้ว ทั้งที่ยังห่างไกลจากความตาย หรือบางคนแม้ใกล้ตายแต่อยู่แบบคนที่มีความสุข คนป่วยบางคนบอกว่า เมื่อป่วยมีความสุขกว่าตอนไม่ป่วย เพราะความตายมาเตือนให้ปล่อยวาง ทั้งงานการ ความรู้สึกผิด ที่วางได้เพราะความตายมาเตือน มาสอน ความตายไม่น่ากลัวเท่าความกลัวตาย มีนักวิทยาศาสตร์คนหนึ่งชื่อ **มารี คูรี** บอกว่า “ในโลกนี้ไม่มีอะไรที่น่ากลัว มีแต่สิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจ” ตรงกับคำสอนในทางศาสนา เรากลัวเพราะเราหลง เหมือนเด็กที่กลัวความมืด ความกลัวเกิดจากความไม่รู้ เหมือนความตาย ถ้า

เราไม่รู้จัก เราก็ก้าว แต่ความตายยังเป็นหน้าตาของโอกาสสำหรับคนที่ต้องการบรรลุธรรม และเราจะกลัวตายน้อยลง การตายอย่างสงบคือความหมายของการตายดี คนสมัยนี้ไม่ค่อยสนใจเรื่อง “การตายดี” แต่สนใจเรื่อง “การอยู่ดี” อาจหมายถึงการมีครอบครัวอบอุ่น ร่ำรวย แต่นั่นไม่พอ เพราะไม่ว่าจะอยู่ดีแค่ไหน เราก็ต้องตาย การตายดีทำให้การอยู่ดีเป็นไปได้ตลอด

การตายดีหรือการตายอย่างสงบคืออะไร เป็นไปได้อย่างไร

การตายอย่างสงบเป็นสิทธิของทุกคน ไม่ใช่เป็นสิทธิของพระ แม่ชี หรือนักปฏิบัติธรรมเท่านั้น รวมถึงไม่ว่าจะป่วยด้วยโรคอะไร ้วยไหน ก็สามารถตายอย่างสงบได้ แต่สิทธิมาพร้อมกับหน้าที่ คือหน้าที่ต่อความตาย โดยเห็นว่าความตายเป็นสิ่งที่ต้องเตรียมตัว ต้องยอมรับเสียแต่วันนี้ ยอมรับว่าการตายเป็นหน้าที่ของเรา เมื่อถึงเวลาพวกเราก็ต้องตาย พ่อแม่ตายเพื่อให้ลูกได้ครอบครองทรัพย์สินสมบัติแทนเรา ไม่ใช่เฉพาะข้างนอก ในแต่ละวันมีเซลล์ในร่างกายเราทำหน้าที่ตาย ตายเพื่อให้เซลล์ใหม่เกิดขึ้นแทนที่เซลล์เก่า แต่ถ้าเซลล์ที่ไม่ยอมตาย เรียกว่า เซลล์อมตะ หรือเซลล์มะเร็ง เมื่อนั้นเราตายแทนเซลล์ แต่ถ้าเราตระหนักว่าเรามีหน้าที่ตาย เราจะได้รับสิทธิในการตายอย่างสงบ คนที่ตายไม่สงบ เหตุผลสำคัญคือไม่เต็มใจ ต่อสู้ชีวิตขึ้น แต่ถ้าเราเต็มใจยอมรับ เราจะตายอย่างสงบได้ถ้าเราฝึกฝนใจให้ดี ข้อมูลจากทั่วโลก คนส่วนใหญ่อยากตายที่บ้าน แต่ในความเป็นจริงในประเทศที่ร่ำรวย ๒ ใน ๓ ตายที่เนอร์สซิงโฮมหรือโรงพยาบาล โดยเฉพาะใน ๓ เดือนสุดท้าย คนอเมริกาตายที่หอผู้ป่วยหนักมากกว่า ๖๐ เปอร์เซ็นต์ งานศึกษาวิจัยคนไข้มะเร็งที่รักษาในโรงพยาบาลพบว่า มีความเจ็บปวดและเครียดมากกว่าเมื่อเทียบกับคนป่วยที่รักษาตัวที่บ้าน และในทางเดียวกันญาติของที่คนป่วยรักษาที่โรงพยาบาลจะมีความเศร้าเสียใจมากกว่าเมื่อคนป่วยตายจากไป และเมื่อเทียบอัตราการมีชีวิตอยู่คนป่วยที่อยู่บ้านจะมีอัตราอายุยืนกว่า ถ้าเทียบกับคนป่วยที่อยู่โรงพยาบาล

ปัจจัยที่ทำให้คนต้องมาตายที่โรงพยาบาล มี ๓ ปัจจัย

๑. ความไม่พร้อมดูแล หรือไม่มีคนดูแล
๒. ไม่ยอมรับว่าเขากำลังจะตาย ขอสู้เต็มที่ และวิธีที่จะทำให้เกิดความหวัง ก็คือการพามาโรงพยาบาล
๓. ความไม่รู้ว่าการทำสิ่งต่างๆ กับคนไข้มีวิธีการอย่างไรและจะเกิดผลอะไรตามมาคิดว่า ทำให้ดีแต่ไม่รู้ผลของการ “ทำเต็มที่” อาจจะทำให้ผู้ป่วยทรมานมากกว่า แต่ญาติเข้าใจว่าคนไข้ได้รับการดูแลอย่างดีแล้วรวมถึงญาติไม่รู้ว่าสิ่งที่คนไข้ต้องการไม่ใช่การทำอะไรกับร่างกาย แต่เป็นการดูแลทางด้านจิตใจ

คนไข้ระยะสุดท้าย สิ่งสำคัญที่ต้องการมากที่สุดคือความสงบหัวใจ โดยการดูแลแบบประคับประคองช่วยให้เกิดการตายดี มี ๒ ปัจจัยคือ

๑. ปัจจัยภายใน คนไข้เข้าใจ ยอมรับ ปล่อยวางความตายได้
 ๒. ปัจจัยภายนอก การดูแล ญาติ การรักษาพยาบาล
- การตายดี** คือการตายที่ปลอดจากความทุกข์ทรมานที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ของผู้ป่วย โดยทางพุทธศาสนาเน้นที่ **มีสติไม่หลงตาย** มีองค์ประกอบ ๓ ด้านคือ

๑. **ทางกายภาพ** คือร่างกายครบ ๓๒ ไม่เจ็บปวดทรมาน หลับตาย
๒. **ทางสังคม** คือ มีสัมพันธภาพที่ดี มีคนรักแวดล้อม ไม่เป็นภาระลูกหลาน ช่วยทำให้อื่นมีชีวิตรอดจากอวัยวะของเรา
๓. **ทางจิตใจ** สงบ มีสติไม่จำเป็นว่าตายแบบไหน แต่เน้นคุณภาพจิตก่อนตายที่สงบ กรณีคนที่ไหลตาย หรือหลับตาย ก่อนตายอาจจะมีอาการทรมานทรมาน เช่น ช็อคเพราะฝันร้าย หรือหัวใจหยุดเต้นอย่างกะทันหัน และเมื่อรู้ตัวว่าตายแล้วจิตอาจจะเศร้าหมอง มีความหวังกังวล ก็ไม่ถือว่าเป็นการตายดีทางจิตใจ เพราะจิตสุดท้ายก่อนจะดับอาจจะมีความหวังกังวล ทำให้ไปไม่สงบ

การตายดีมี ๒ ช่วง คือก่อนตายไม่หลงตาย ตายแล้วก็ไปดี ความ

เจ็บปวดทางร่างกาย ภายป่วย หรือทรมานทรมาย กระสับกระส่าย แต่ใจสงบ เป็นไปได้ที่ปวดทรมานแต่ใจไม่ปวด ต้องเป็นจิตที่มีสติ คนเราอยากตาย แบบไหน เราต้องสร้างเหตุตั้งแต่ตอนนี้ ดูแลความสัมพันธ์ให้ดี สิ่งสำคัญ คือเราอยู่อย่างไร เราก็ตายอย่างนั้น ให้เรากลับมาทบทวนว่าเราสร้างเหตุ ให้พร้อมแล้วหรือยัง เพราะเราสร้างเหตุอย่างไร เราก็ได้ผลอย่างนั้น

พระพุทธรศานามองว่าชีวิตประกอบไปด้วย ๒ มิติ คือ **กายกับจิต** และตายเมื่อเกิดการแตกดับทางกายและเกิดการแตกดับทางจิต การแตกดับ ในทางพุทธรศานาแบบธิเบตมีความเชื่อว่า คนเรามีทั้งร่างกายและจิตใจ เวลาจะตายจะเกิดการแตกดับทั้งทางใจและทางกาย โดยเริ่มจากการแตกดับ ทางกายก่อน และจิตจะตามมา การแตกดับทางกายเป็นครั้งหนึ่งของการตาย พุทธรศานานิกายเถรวาท จะพูดเพียงสั้นๆ คือ ตายเมื่ออายุ ใ่อุ่น และวิญญาณออกจากร่าง ตายดีทางศาสนามือ การตายสงบ ตายแบบไม่หลง จิตสงบ เกิดปัญญา เข้าถึงธรรมชาติของสรรพสิ่ง เห็นความ ไม่เที่ยงแท้ (อนิจจัง) เห็นความทุกข์ (ทุกขัง) เห็นความไม่มีตัวตน (อนัตตา) จนจิตหลุดพ้น เน้นคุณภาพจิต หรือสภาวะจิตก่อนตายเป็นเรื่องสำคัญ ไม่ขึ้นอยู่กับลักษณะการตาย ตายดีทางพระพุทธรศานา ๒ ช่วงคือ ช่วง ก่อนตายไม่ทรมานทรมาย สงบ ช่วงต่อมาคือ ตายแล้วไปไหน แม้เราไม่รู้ว่ เขาไปไหน แต่สิ่งที่เราทุกคนสามารถทำได้คือทำให้คุณภาพจิตดีก่อนตายได้ โดยการฝึกจิตให้สงบเป็นกุศล นึกถึงมรณานุสติ ปล่อยวางอยู่เสมอๆ จะ ช่วยให้มีสติขณะที่กำลังจะแตกดับ หรือการมีคนช่วยน้อมนำจิต ขณะที่ กำลังจะออกจากร่างให้เป็นกุศล ก็จะช่วยให้ตายอย่างสงบได้

ในสภาวะที่ผู้ป่วยเพิ่งเสียชีวิต เรายังมีโอกาสน้อมจิตให้ไปได้ดี และ หลีกเลี่ยงการทำผู้ตายห่วงกังวลเพราะผู้เพิ่งเสียชีวิต ยังสามารถรับรู้ได้ เช่นเดียวกับผู้ป่วยที่เป็นผัก (นอนติดเตียง ไม่รู้สึกตัว) หรืออาการหนัก ยังสามารถรับรู้ได้ มีความแตกต่างกันระหว่างการแพทย์คือ ตายเมื่อไม่มีชีพจร หัวใจหยุดเต้น แต่ทางพุทธรยังไม่วิว่าตาย และบรรยากาศในทาง



พุทธ ยิ่งใกล้ตายจะยิ่งทำให้เกิดความสงบ แต่ทางการแพทย์ยิ่งใกล้ตาย ยิ่งจะวุ่นวายเพราะการยื้อชีวิต คนเรามีความป่วยกาย และป่วยใจด้วย คนเราเวลามีความทุกข์กาย มักจะมีความทุกข์ใจร่วมด้วย เช่น ความกลัวความวิตกกังวล เวลาคนที่ป่วยกายให้เรานึกว่าเขาต้องมีความป่วยทางใจด้วย บางครั้งอาการป่วยใจทำให้การป่วยกายลุกลาม หรือส่งผลต่อความปวดทางกาย เช่น ความโกรธ ดังนั้นในการดูแลต้องดูแลทางใจด้วย

การช่วยเยียวยารักษาจิตใจคนไข้ เป็นสิ่งที่ทุกๆ คนสามารถช่วยผู้ป่วยก่อนตายได้โดย

๑. ให้ความรัก ความปรารถนาดี และความเมตตาอย่างไม่มีเงื่อนไข

ความรักแสดงออกได้หลายทาง เช่น คำพูด ท่าทาง สีหน้า แววตา ความอดทน เวลาที่ให้สัมผัส การมีเวลาให้เขาฟังเขาระบาย หรืออยู่เป็นเพื่อน เพราะคนไข้กลัวที่จะตายคนเดียว อยู่คนเดียว แต่ถ้ามีคนที่จะอยู่กับเขา จะช่วยให้เขาคลายความกลัวลงไปได้ เพื่อคลี่คลายความกังวลที่มีอยู่ เช่น กลัวโดดเดี่ยว กลัวเป็นภาระ ให้ความเข้าใจอย่างแท้จริง รวมถึงให้ความมั่นใจว่าจะอยู่เคียงข้าง คลายความวิตกกังวล คลายความเหงา สัมผัสด้วยความนุ่มนวลอยู่เป็นเพื่อน

๒. ช่วยให้คนไข้จดจ่อหัวใจไปในสิ่งที่ดีงาม

สิ่งดีงาม เช่น บุญกุศล พระรัตนตรัย ศาสนา พระพุทธเจ้า การสวดมนต์ สิ่งที่เคยพนันถือ ความภูมิใจความดีงามที่เคยทำในอดีต สิ่งที่ทำแล้ว

มีความสุขเช่น บุญกุศลที่เคยทำ การใส่บาตรพระ การทำบุญ สิ่งที่เคยพรศรัทธาจะช่วยให้จิตใจเอิบอím ปีติ การที่เราช่วยให้เขานึกถึงสิ่งเหล่านี้เขาจะสบาย เพื่อไม่ให้จมอยู่กับความเจ็บปวด เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของคนไข้ออกจากทุกขเวทนาทางกายไปสู่สิ่งที่ดีงาม ให้มีใจที่เกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยว ทำให้ไม่ทรมานทรมายในความเจ็บปวดทางกาย ซึ่งสามารถทำได้ทั้งกับคนไข้ที่รู้ตัวและคนไข้ที่ไม่รู้ตัว

๓. ช่วยปลดเปลื้องสิ่งค้างคาใจ

กรณีนี้ที่ผู้ป่วยมีเรื่องที่ติดขัดค้างคาใจ อาจมีการแสดงออกแตกต่างกัน เช่น ตาเปิด ไม่ยอมหลับ กระสับกระส่าย เอะอะโวยวาย น้ำตาไหล เราอาจจะค้นหามเข้าไปเรื่อยๆ ว่ามีอะไรบ้าง เพราะบางครั้งผู้ป่วยอาจไม่รู้ตัว เราต้องช่วยเขาคล้คลายความรู้สึก เช่น ความรู้สึกผิดที่ติดค้างคาใจ ความห่วงกังวลลูก ภาระต่างๆ ทรัพย์สิน ความรู้สึกผิดติดค้างต่อใครบางคน ความโกรธ หรือความรู้สึกผิดต่อเรื่องราวที่เคยกระทำในอดีต ฯลฯ

๔. การช่วยให้คนไข้ปล่อยวาง

มีบางกรณีที่คนไข้พร้อมจะไป แต่ญาติไม่ยอมให้เขาไป ถ้ามีเรื่องค้างคาใจและสามารถใช้โอกาสนี้ทำความเข้าใจกันได้ จะถือเป็นสิ่งที่ดีสิ่งที่เราช่วยได้ คือการช่วยให้เขาปล่อยวางโดยที่ไม่ย้อไว้ โดย **“นึกถึงพระละทุกสิ่ง”** สำหรับการน้อมใจคนที่กำลังไป ในกรณีคนที่ไม่เคยปฏิบัติธรรม เราอาจจะให้เขานึกถึงสิ่งที่ดีงาม ความดีที่ทำมา แต่สำหรับคนที่ปฏิบัติธรรมมา เราอาจจะพูดให้เขาเข้าใจเรื่องการปล่อยวาง ควรจะมีการเตรียมญาติเพื่อเผชิญการสูญเสีย รวมถึงการอนุญาตให้ผู้ป่วยจากไปโดยที่ไม่ต้องห่วงคนที่อยู่เบื้องหลัง

๕. การกล่าวคำอำลา

หรือการบอกความในใจ สำคัญมาก เราอาจจะชวนเขาสวดไตรสรณ-คมน์หรือสวดมนต์ ถ้าเขามีศรัทธาในด้านนี้ การทำพิธีขอขมา การร่ำลา การขอโทษ การอโหสิกรรม การสั่งเสีย การเปิดโอกาสให้พูดในสิ่งที่เขา

รอมานาน หรือพูดในสิ่งที่เขาอยากพูด เช่น การบอกรัก การสั่งเสีย การพูดความในใจที่ไม่เคยกล้าพูดให้เขารับรู้ หรือการแสดงความรักต่อผู้ป่วย

โดยสรุปถ้าอยากให้เกิดการเผชิญความตายอย่างสงบ สิ่งที่ต้องเปิดพื้นที่ให้มีโอกาสพูดคุยกันเรื่องความตายโดยถือเป็นเรื่องธรรมชาติ ทางการแพทย์ต้องไม่เห็นว่าเป็นความล้มเหลวของแพทย์ โดยพยายามทุกวิถีทางที่จะเอาชนะความตายให้ได้ หรือหากทำไม่ได้ก็จะพยายามยืดชีวิตผู้ป่วยให้นานที่สุด ในปัจจุบันมีแพทย์ พยาบาล จำนวนมาก ได้ให้ความสำคัญกับจิตใจและคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยระยะสุดท้าย โดยใช้การแพทย์แบบประคับประคอง (Palliative Care) ให้ผู้ป่วยผ่านวาระสุดท้ายของชีวิตอย่างเจ็บปวดน้อยที่สุด และจิตเป็นกุศลหรือสงบมากที่สุด นอกจากนี้ยังมีเครือข่ายการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายซึ่งประกอบด้วย แพทย์ พยาบาล นักกายภาพบำบัด นักบวช และจิตอาสา ร่วมมือกันในกระบวนการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ด้านประชาชนทั้งที่ป่วยและยังไม่ป่วย ต้องเตรียมตัวเตรียมใจเพื่อการตาย โดยถือว่าการตายดีหรือการตายอย่างสงบเป็นทั้งสิทธิและหน้าที่ ที่ต้องศึกษาและทำความเข้าใจเพื่อเป็นประโยชน์ทั้งในชาติปัจจุบันและอนาคต ●

(บทความนี้เรียบเรียงจากสรุปการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักสูตร “เผชิญความตายอย่างสงบ ขึ้นพื้นฐาน” ระหว่างวันที่ ๒๘-๓๐ เมษายน ๒๕๖๐ ณ โรงพยาบาลสมุทรปราการ โดยพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต อำเภอแก่งศรีภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ร่วมกับเครือข่ายพุทธิกา, เสริมสิกขาลัย ชมรมกัลยาณธรรม และโรงพยาบาลสมุทรปราการ ขอขอบคุณพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล และเครือข่ายพุทธิกา ที่ให้ความกรุณาในการอบรมหลักสูตร “เผชิญความตายอย่างสงบ” แก่ชาวโรงพยาบาลสมุทรปราการและชมรมกัลยาณธรรมอย่างต่อเนื่องเสมอมา ท่านที่ต้องการศึกษาองค์ความรู้ในโครงการเผชิญความตายอย่างสงบเครือข่ายพุทธิกา ติดต่อ www.budnet.org โทร. ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๒-๔๗๘๗

ค ำ เ น ะ น ำ ผู้ เ ช ้า พ ั ง ฐ ร ร ม

๑. ไม่มีการลงทะเบียนล่วงหน้าทางไปรษณีย์ ท่านใดมาลงทะเบียนก่อนมีสิทธิ ก่อน และไม่อนุญาตให้ลงทะเบียนแทนกัน โดยงานครั้งนี้สามารถรองรับผู้ฟัง ธรรมได้ประมาณ ๑,๕๐๐ ท่าน โดยมีที่นั่งฟังธรรมบนหอประชุมทั้งหมด ท่าน สามารถลงทะเบียนได้ที่หน้าโถงชั้นล่าง
๒. กรุณาเก็บบัตรที่นั่งไว้จนเลิกงาน เพื่อรับธรรมบรรณาการตอนจบงาน
๓. ขอความร่วมมือให้ทุกท่านเข้าประจำที่นั่ง ก่อนที่จะเริ่มการบรรยายธรรม : ในรอบเช้าก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และ ในรอบบ่ายก่อนเวลา ๑๓.๐๐ น.
๔. ขอเชิญชวนทุกท่านช่วยเตรียมภาชนะ ซ้อน และกระบอกน้ำส่วนตัวมาจาก บ้าน เพื่อลดปริมาณขยะ ลดโลกร้อน โดยในงานจะมีจุดเติมน้ำสะอาดและ จุดล้างภาชนะไว้บริการ (แต่งदनอาหารและน้ำดื่มขึ้นห้องประชุมชั้นบน)
๕. โรงทานจะเปิด-ปิดเป็นเวลา โดยในรอบเช้า เปิดตั้งแต่ ๐๕.๐๐-๘.๐๐ น. และรอบกลางวันจะเปิดเวลา ๑๑.๓๐-๑๓.๐๐ น. เพื่อความเป็นระเบียบ
๖. ขอความร่วมมือทุกท่านแยกขยะลงถังที่จัดแยกไว้ให้ตามจุดต่างๆ
๗. ทีมพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ มาเปิดให้บริการตรวจสุขภาพฟรี ในงาน
๘. เปิดรับสมาชิกชมรมฯ เฉพาะในงานแสดงธรรม และท่านที่เป็นสมาชิก อยู่แล้วสามารถมาแจ้งเรื่องร้องเรียนหรือแจ้งเปลี่ยนแปลงที่อยู่ได้ และรับสมัคร จิตอาสาธรรมบริกร รวมทั้งเปิดจองวีดิทัศน์ในงานแสดงธรรมที่จุดนี้ในบริเวณ เต็นท์อำนวยการ
๙. รถยนต์เดินทางโดยขนส่งมวลชน รถประจำทางและรถแท็กซี่ ท่านที่ขับรถ มาเอง ขอความกรุณาไปจอดตามสถานที่ที่กำหนดไว้ ในฝั่งเทคนิคกรุงเทพ ไม่อนุญาตให้นำเอกสารหรือสื่อธรรมะใดๆ มาแจกในบริเวณงาน
๑๐. ข้อแนะนำในการทำบุญในงาน
 - ๑๐.๑ ทำบุญด้วยการถวายปัจจัยครูบาอาจารย์องค์บรรยาย และร่วมบริจาค ให้แก่มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, มูลนิธิสุภกิ- บันโน, ด็กสงฆ์อาหาร รพ.จุฬาฯ และมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก (ช่วยเด็ก ด้อยโอกาสและเด็กเร่ร่อน) โดยมีกล่องรับบริจาคในจุดรับบริจาค ในงาน
 - ๑๐.๒ ถวายสังฆทานแก่พระสุภกิบันโน ที่มาเป็นองค์บรรยายธรรม (ทั้งนี้เพื่อ อำนวยความสะดวก ท่านสามารถซื้อของที่ระลึกได้จากร้านสังฆทาน ของชมรม)

ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๕

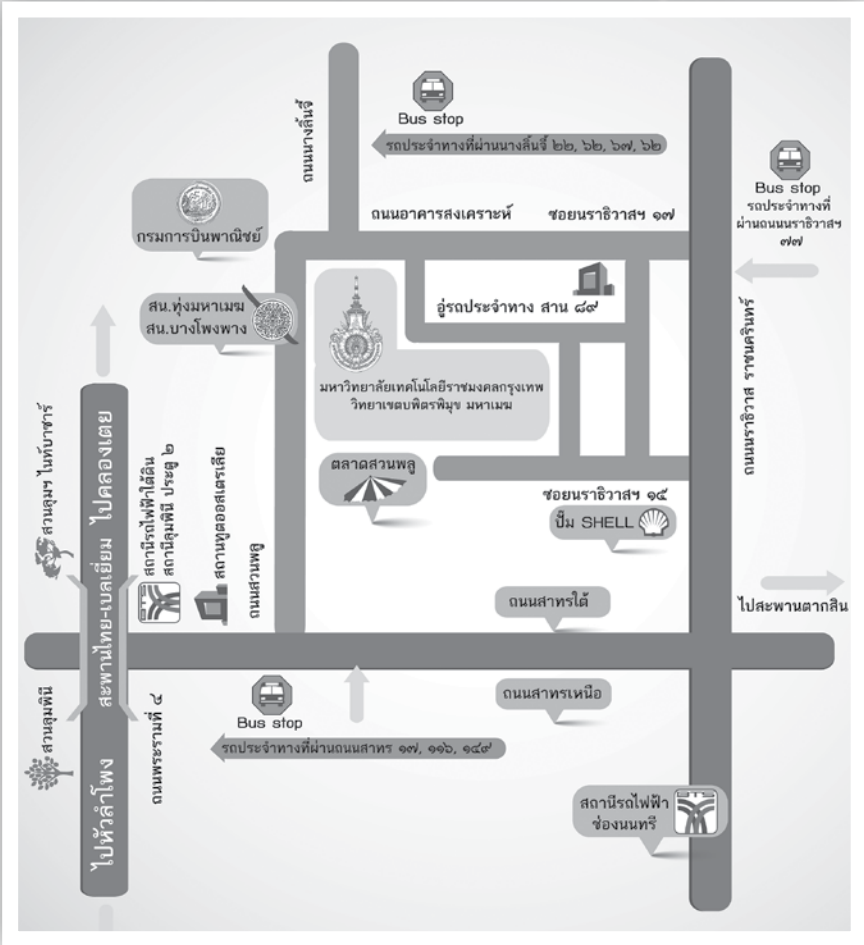


- ๑๐.๓ ซื้อต้นไม้ที่มาขายในงาน รายได้ทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่ายนำมาช่วยสนับสนุนกิจกรรมการเผยแพร่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรม
- ๑๐.๔ เลือกซื้อสินค้าหลากหลายในร้านบุญต่อบุญ และร้านสังฆทาน รายได้ทั้งหมดสนับสนุนกิจกรรมการเผยแพร่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรม
- ๑๐.๕ ซื้อหนังสือ ซีดี ดีวีดี เพื่อนำไปบริจาค หรือ มอบเป็นของฝาก รายได้จะเป็นทุนสนับสนุนการเผยแพร่ธรรมของชมรมต่อไป
๑๑. กรณีที่ท่านจะกลับก่อนงานเลิก โปรดคืนบัตรที่นั่งที่เด่นที่ประชาสัมพันธ์ กรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือ มีข้อสงสัย สามารถติดต่อสอบถามได้จากธรรมปริกร
๑๒. ในงานครั้งนี้ เน้นเรื่องการปฏิบัติภาวนามากขึ้น จึงขอเชิญชวนทุกท่านร่วมภาวนา ด้วยการเจริญสติ และเจริญเมตตาภาวนาต่อผู้ที่มาร่วมงาน จงถือว่าเรามาฝึกใจให้ลดละ โลภ โกรธ หลง ยึดให้กัน อภัยให้กัน

ขออนุโมทนาทุกท่าน ☉

แผนที่

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ



- รถโดยสารประจำทางสาย ๒๒, ๖๒, ๘๘ ลงหน้าเทคนิคกรุงเทพ แล้วเดินไปสามแยกไฟแดง
- รถโดยสารประจำทางปรับอากาศ ปอ. ๒๒, ๖๒, ๖๗, ๘๘
- หรือโดยสารรถไฟฟ้าบีทีเอส (BTS) ลงสถานีช่องนนทรี แล้วต่อรถโดยสาร, สามล้อ, รถแท็กซี่ หรือโดยสารรถไฟฟ้าใต้ดิน (MRT) ขึ้นสถานีลูมพินี ประตู ๒ แล้วต่อรถโดยสารสองแถวสีแดง สายวิทยุ-สวนพลู-เทคนิค, สามล้อ, รถแท็กซี่

งานแสดงธรรม-ปฏิบัติ

ธรรม

เป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๓๕



เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่
พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

วันอาทิตย์ที่ ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล บพิตรพิมุข มหาเมฆ

กำหนดการ

- ๐๕.๐๐ น. เริ่มเปิดลงทะเบียนและบริการอาหารเช้า
- ๐๘.๐๐ น. พิธีเปิดงานโดย อธิการบดี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์
- ๐๘.๒๐ น. พระภาวนาเข็มคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี)
วัดมเหยงคณ์ อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
นำเจริญจิตตภาวนา และตอบปัญหาธรรม
- ๑๑.๐๕ น. ถวายสังฆทาน
- ๑๑.๑๕ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. พระอาจารย์เอกชัย สิริญาโณ
วัดใหม่ศรีรามเย็น อ.เชียงใหม่ จ. เชียงราย
นำเจริญจิตตภาวนา และตอบปัญหาธรรม
- ๑๕.๐๐ น. ถวายสังฆทาน และปิดงาน

ถ่ายทอดสด ผ่านทาง kanlayanatam TV
ทางลิงค์ <http://www.kanlayanatam.com/ktv1.htm>
ใน .. เว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม ..
และถ่ายทอดสดผ่าน youtube และ Fanpage Kanlayanatam



จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ร่วมกับ มูลนิธิสุปฏิป็นโน และ ชมรมกัลยาณธรรม