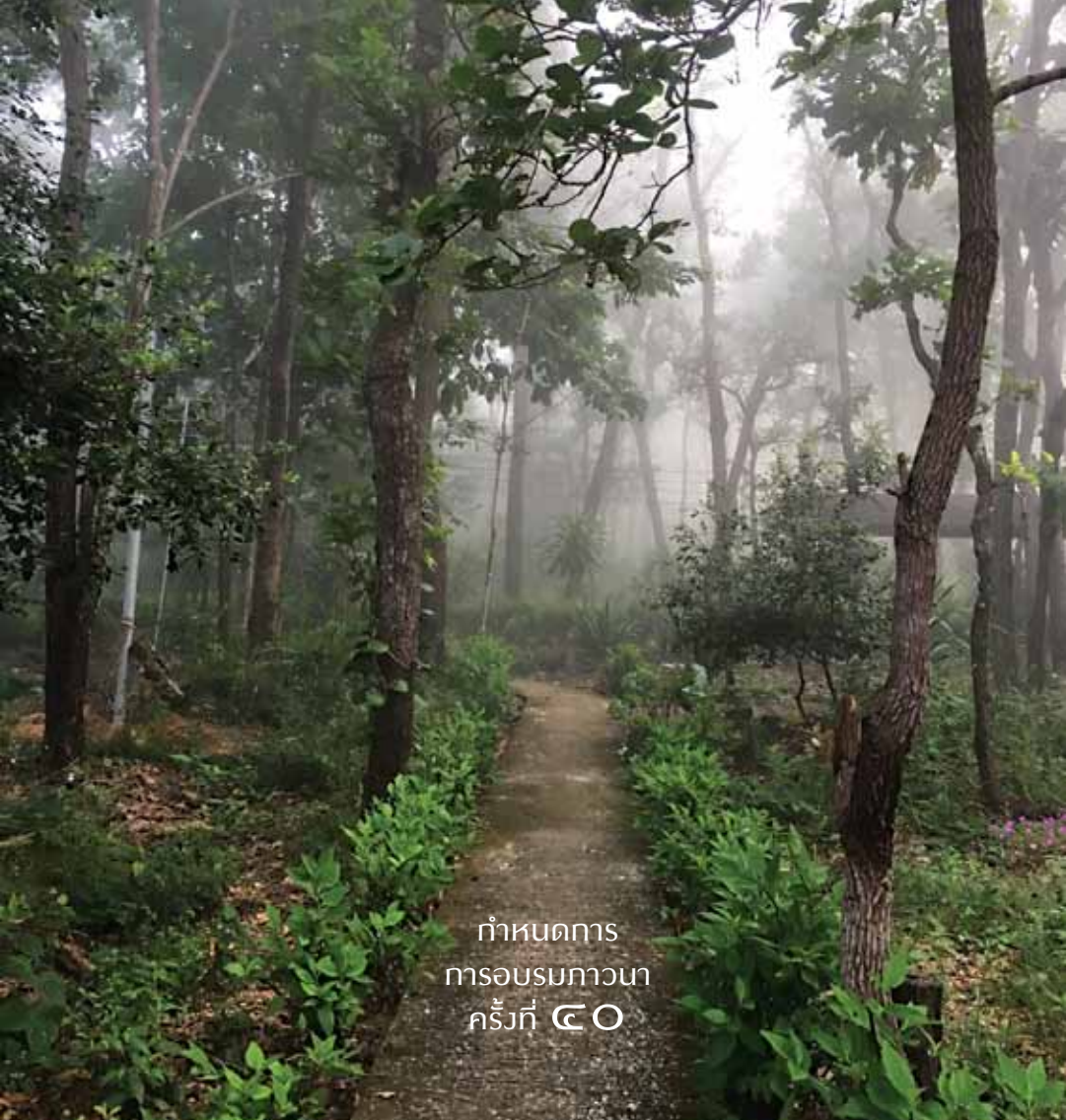




ข่าวสาร กัลยาณธรรม

| ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๔๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒ |



กำหนดการ
การอบรมภาวนา
ครั้งที่ ๔๐

หาทางออกจากทุกข์ ❖ สืบสานการศึกษาพระไตรปิฎกในพม่า



บก. บอกกล่าว

ข่าวสารกัลยาณธรรมฉบับนี้เป็นฉบับที่ ๔๓ แล้วนะคะ มาพบกันก็ผ่านไป ครึ่งปีแล้ว เพื่อร่วมประชาสัมพันธ์งานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๔๐ ซึ่งเราจะ ได้พบกันอีกครั้งในวันอาทิตย์ที่ ๑๘ สิงหาคม ศกนี้ ที่บ้านแห่งธรรม มทร. กรุงเทพฯ บพิตรพิมุข มหาเมฆ เช่นเคย

ฉบับนี้มีเรื่องน่าอ่านน่าสนใจมานำเสนอมากมาย เริ่มด้วย บทความ จากองค์บรรยายในงานมหากุศลครั้งนี้ โดย**หลวงพ่อครชิต สุทธิจิตโต** เมตตาให้คำแนะนำเรื่อง “หาทางออกจากทุกข์” ซึ่งในขั้นแรก ท่านให้เราย้อนกลับมาดูตัวเองให้มากกว่าการแสหากคนผิดข้างนอก องค์บรรยายอีกท่านคือ **พระอาจารย์มหากิรติ ธีรปัญญา** ท่านมาเล่าถึงความน่าปลื้มใจ กับพระพุทธศาสนาที่มีชีวิตในพม่า เพราะในช่วงที่ผ่านมา ท่านได้เดินทางไปช่วยงานกรรมฐานในฐานะล่ามพระธรรมทูตในประเทศต่างๆ มากมาย และยังได้มีโอกาสไปดูงานเรื่องการศึกษาพระไตรปิฎกในพม่า ท่านจึงมาแบ่งปันความประทับใจเพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้ชาวพุทธไทยได้เห็นความสำคัญของพระพุทธธรรมและใส่ใจศึกษาให้เข้าถึงพระไตรปิฎก ให้มากขึ้น จะได้ว่าพระพุทธองค์ทรงสอนอะไรไว้บ้าง อาจจะไม่ต้องเก่งเทียบเท่าชาวพุทธพม่า แต่เราก็ควรจะตระหนักและตื่นตัวกันให้มากกว่าที่เป็นมา

บทความน่าประทับใจยังมีอีกหลายเรื่อง เช่น **คุณชัย** มาเล่าถึงการเยี่ยมผู้ป่วยของทีม iseeu ว่าคนเยี่ยมไข้ก็มีความสุขและได้รับพลังดีๆ จากผู้ป่วยกันอย่างไรมบ้าง หากรู้จักสังเกตและใส่ใจ นอกจากนี้ที่พลาดไม่ได้คือ บทความของ**ธรร** เรื่อง “สุข..ทุกข์.. where are you?” จากเล่มก่อนที่น้องอ้อมผู้เป็นภรรยา มาเล่าถึงอาการป่วยไม่น้อยของธรร มาในฉบับนี้เราจะได้อ่านว่า ธรรอยู่กับมะเร็งร้ายที่หายาก ๓-๔ ชนิดในตัวเขามาหนัก ๑๐ ปีได้อย่างไร วิธีคิดของธรร เป็นคำตอบที่เกินจะอธิบาย

คงไม่สามารถแนะนำธรรมะและบทความที่น่าสนใจได้หมดทุกเรื่อง เพราะเราได้รับความเมตตาจากครูบาอาจารย์มากมายหลายท่าน เช่น **ท่านพระอาจารย์ชยสาโร, ส.มหาปัญญาภิภักขุ (หลวงตาสุริยา)** และ **อ.ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม** ในเรื่อง **เส้นทางลัดสู่นิพพาน มีจริงหรือ?** ตอนที่ ๑๑ ก็กำลังสนุกชวนติดตาม บอกได้เลยว่า ไม่ควรพลาดเลยสักเรื่องหรือสักหน้าค่ะ

สุดท้ายนี้ หวังว่าทุกท่านจะติดตามกิจกรรมของชมรมกัลยาณธรรม จาก Facebook page Kanlayanatam และช่องทาง Line official นอกจากธรรมทานน่าสนใจ ยังมีการจัดคอร์สอบรมภาวนาหลากหลาย ที่มีให้ท่านเลือกสรรด้วยใจที่พร้อมให้ธรรมค่ะ และขอกราบเรียนสมาชิกชมรมกัลยาณธรรมทุกท่าน ด้วยความจำเป็นด้านงบประมาณ จึงขอแจกวารสารเล่มนี้ผ่านทางออนไลน์เท่านั้น ไม่ส่ง ปณ. ถึงสมาชิกทุกท่านเหมือนที่เคยทำมา ไม่ว่ากันนะค่ะ แต่ถ้าท่านมาร่วมงานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๔๐ จะได้รับหนังสือเล่มนี้ทุกท่านค่ะ แล้วพบกันในวันแห่งธรรมนะค่ะ

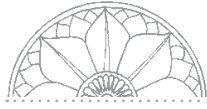
ที่ใดมีธรรม ที่นั่นมีพระพุทธเจ้าค่ะ

ด้วยความเคารพศรัทธาทูท่าน

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒



สารบัญ

กวีธรรม : เนกขัมมสุข (ปัญญา)	๕
หาทางออกจากทุกข์ (หลวงพ่อครรชิต สุทธิจิตโต)	๖
กลับบ้าน (อรุณชัย นิติสุพรรณัน)	๑๓
ให้เวลาคุณภาพ (พระอาจารย์ชยสาโร	๒๒
ภาพประกอบธรรม (เขมเบ)	๓๕
สืบสานการศึกษาพระไตรปิฎกในพม่า (ธีรปัญญา)	๓๖
กวีธรรม (ปัญญา)	๔๔
คติธรรม	๔๕
หน้ากากมลพิษ (ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง)	๔๖
เส้นทางลัดสู่นิพพาน มีจริงหรือ? ตอน ๑๑ (อ.ทิวัดดี์ คุรุจิตธรรม)	๕๐
เวลาอันประเสริฐ (หมอนไม้)	๖๖
ความพันทุกข์ ทางปลอดภัยที่ใครๆ ไม่อยากเดิน (ส.มหาปัญญาภิรักษ์)	๗๐
ทุกข์... สุข... Where are you? (จร)	๗๓
ฝึก “ธรรม” (ภูมิพันธ์์ สาโรจน์วนิช)	๘๘
มีสติ ไม่เผลอ (มาयाคติ)	๙๒
เราไม่รู้ อะไรจริง-หลอก (สมชัย วิริยาลังกรณ์)	๙๔
ชีวิตนี้ เพื่อสิ่งใด (ประวีณา อัจศิริ)	๙๘
คำแนะนำงานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๔๐	๑๐๒
แผนที่ มทร.กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ	๑๐๓
กำหนดการอบรมภาวนา ในปี ๒๕๖๒	๑๐๔



ภาพปก : บรรยากาควัดป่าภูไม้ฮ่าว
อ.ดงหลวง จ.มุกดาหาร



▲ E-book online
คลิกอ่านได้ที่นี้



อุปมตโต ปมตเตสฺ สุตเตสฺ พุชชาโคร
อพลสฺสว สีมฺสโส หิตฺวา ยาติ สุมเมโส

คนมีปัญญาดีไม่ประมาท เมื่อผู้อื่นประมาท
มักตื่น เมื่อผู้อื่นหลับ ย่อมละทิ้งคนนั้น
เหมือนม้าไฟเท้าเร็ว ทิ้งม้าไม่มีกำลังไป ฉะนั้น



ที่มา : ชุบทกนิกาย ธรรมบท (ขุ.ธ.)



ข่าวสาร กัลยาณธรรม

ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๔๓
ฉบับกรกฎาคม ๒๕๖๒

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

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



สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน
ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

วัตถุประสงค์

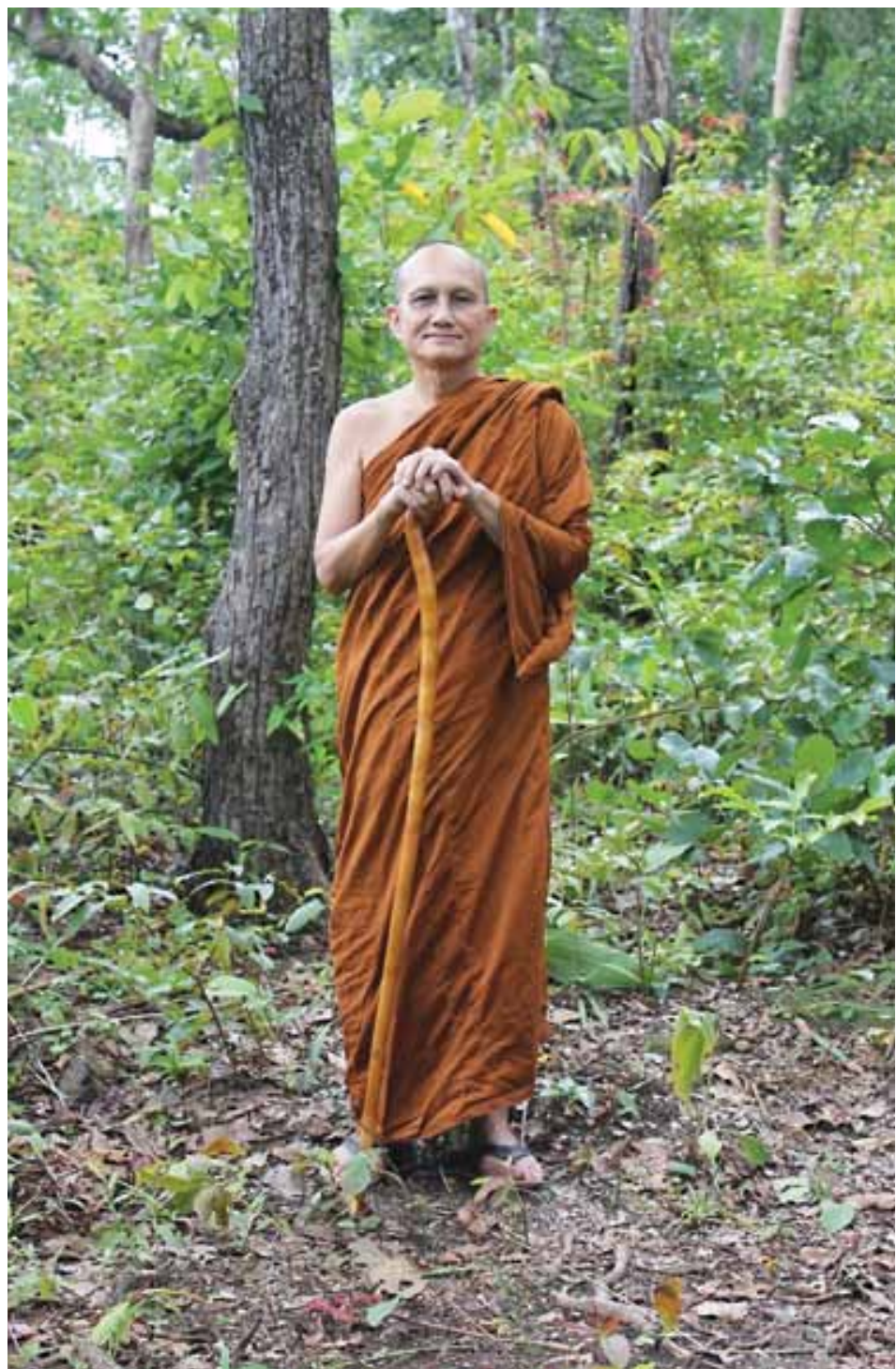
๑. เผยแพร่พระธรรมคำสอนของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๒. เป็นสื่อกลางระหว่างสมาชิกชมรม
กัลยาณธรรม
๓. เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มผู้อุทิศตน
เป็นแนวหลังทางธรรม
๔. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรม
ของชมรมกัลยาณธรรม



เนกขัมมสุข

สุขโข วิเวโก ตถุญฺสสละ
สุตะธัมมัสสละ ปัสสโต
อัพฺยาปชชัง สุขัง โลเก
ปาณะภูเตสุ สังยะโม
สุขา วิราคะตา โลเก
กามาหัง สะมะติกกะโม
อัสสิมานัสสะ โย วินะโย
เอตัง เว ปะระมัง สุขันติฯ

วิเวกสุขสันโดษ
เพราะเห็นโทษที่ได้ฟัง
ไม่เบียดเบียนมีสุขจ้ง
สำรวมระวังไม่พละงาย
สุขปราศจากราคะ
ก้าวล่วงละกามทั้งหลาย
พ้นเทียบเปรียบหญิง-ชาย
สุขสบายที่สุดเออยฯ ☉



กตเวทิตะ ออกกาย ทุก

พระอาจารย์ครรชิต สุทธิจิตโต

วัดป่าภูไม้ขาว มุกดาหาร

วันนี้ เรามาเฝ้าพระพุทธเจ้าถึงวัดเชตวัน และที่นี่ก็เป็นธรรมสภา เป็นที่แสดงธรรมตลอด ๑๔ พรรษา ขณะพระองค์ประทับอยู่ที่นี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ธรรมวินัยเป็นคาสดาแทนเราตถาคต ถ้าเราอยากอยู่กับพระพุทธเจ้า ก็เอาธรรมะเข้าไปหาจิต สติต้องรักษาจิต ต้องคุมจิต ตามดูจิต แก้ไขจิต พัฒนาจิต ไม่ใช่อย่างอื่นนะ อันนี้เราจะส่งสายไปหาแต่คนอื่น ไปโทษแต่คนอื่น เอาแต่เรื่องราวของคนอื่น มาคิดมานึกมาปรุงมาแต่ง มาพูดมาคุย มันก็ไม่ได้เรื่อง มันห่างไกลจากจิตตัวเอง เห็นห่างจากพระพุทธเจ้า ก็เพราะเราไม่เอาธรรมของพระพุทธเจ้ามาประพฤติปฏิบัติ ไม่สำรวจเข้ามาที่จิตนี้

เราต้องให้สติควบคุมจิต ให้จิตรู้ความจริงว่า เรื่องราวทั้งหลายไปจากจิต จะแก้ก็ต้องแก้ที่จิต ไม่ใช่ไปแก้คนนั้นแก้คนนี่ ที่นั่นที่นี้ เราควรเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมยังไง ก็เกี่ยวข้องไปสิ คนนั้นเขาเป็นอย่างที่เขา

เป็น เราจะเกี่ยวข้อยังไปถึงไม่มีปัญหา ไม่มีความเดือดร้อน ถึงจะไปกันได้ ไม่ใช่ไปทำลายเขา ไปรังเกียจเขา ธรรมชาติของเขามันเป็นอย่างนั้นล่ะ และคนที่มาอยู่ร่วมกันอย่างนี้ ถ้าไม่เคยทำบุญทำทานทำกรรมอะไร ร่วมกันมา มันจะมาด้วยกันได้หรือ ถ้าไม่เคยเป็นพี่เป็นน้อง เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นสามีภรรยา กัน เป็นไปไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็บอกเอาไว้หมดแล้ว

บางครั้ง ถ้ากรรมที่เคยบั่นทอนกันให้ผลช่วงเร็วๆ นี้ ก็มีบ้างที่กระทบ กันบ้าง ในอดีตที่เคยเกือกลงกันมากก็ต้องมี และถึงเป็นคนที่เคยเกือกลงกัน ขนาดไหน ก็ต้องเคยบั่นทอนกันมา ถ้าช่วงไหนกรรมที่มันเคยบั่นทอนกัน ให้ผล มันก็ต้องมีระคายเคือง อิจฉา โมโห โกรธเคือง อาฆาต พยาบาท กันบ้าง

ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้า ก็เข้ามาดูจิต แก่จิต ปัญหาทั้งหมดตรงนี้ จะให้ ใครมาแก้ล่ะ เวลามันเกิดโกรธเคืองขึ้นมา พยาบาทขึ้นมา อิจฉาริษยา ขึ้นมา หงอยเหงา ซึมเศร้า เสียใจขึ้นมา ใครจะไปแก้ ถ้าไม่ใช่เราแก้ แล้ว จะแก้ได้อย่างไร ก็ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าสิ มัวชักช้ารีรออยู่ทำไม นี่! มันก็ต้องมาที่จิตของตัวเอง! จึงว่ากรรมของพระพุทธเจ้ามันมุ่งลงที่จิต!

บ่อยมากเลยเวลาเอาตมาไปสอน พอบอกว่า พระพุทธเจ้าสอนว่า ตามดูกาย ตามดูเวทนา ตามดูจิต ตามดูธรรม สุดท้ายมารักษาจิต ไม่ให้ ยินดียินร้ายกับอะไร คนจะบอก เอ๊ะ ไม่ยินดีแล้วจะรู้ยังไง เขาถามนะ คนที่จิตไม่เคยเข้าไปถึงความไม่ยินดีไม่ยินร้ายนั้นะ มันสงสัย มันคิดเอา คาคคคะเนเอา เอ๊ะ! ไม่ยินดีไม่ยินร้าย เหมือนคนไม่เอาอะไรเลย ไม่ทำอะไร เลย อยู่บ้านก็ไม่ต้องไปทำความสะอาด ไม่ต้องไปดูไปและอะไรเลย อยู่เฉยๆ มันจะอยู่ยังไงล่ะ อย่างนั้นมันไม่ใช่!

ทำ! ก็ทำไป แต่จิตไม่ยินดีไม่ยินร้าย เกี่ยวข้อง แต่เกี่ยวข้องด้วยจิต ไม่ยินดีไม่ยินร้าย อะไรเกิดขึ้น พยายามเอามาฝึกจิตเรา เพื่อให้จิตเรา ไม่หลงยินดียินร้าย เพราะเรายังไม่สมบูรณ์ ยังไม่ถึงพระนิพพาน สุดท้าย คำตอบอยู่ที่พระนิพพาน



แล้วจะไม่ให้พุดถึงพระนิพพาน มันไม่ได้ ถ้าใครอยากจะออกจากทุกข์ หรืออยากได้ความสุขที่สมบูรณ์ ต้องถึงพระนิพพาน แต่ชาวโลกพุดไม่ได้นะ มันเหมือนไกลเกินเอื้อม เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ลอยอยู่กลางนภาภาค เป็นอะไรที่แตะต้องไม่ได้ ต้องพระพุทธเจ้า ต้องอัครสาวก มหาสาวก หรือสมัยนี้ก็ต้องเป็นพระที่อยู่ในป่าในเขา มุ่งถึงธรรมอย่างเดียวแล้ว ไม่เกี่ยวข้องกับโลกแล้ว แต่ในสมัยพระพุทธเจ้า พระองค์สอนญาติโยมด้วย สอนประชาชนด้วย ก็พุดถึงนิพพานเหมือนกัน

สมัยนี้ ศาสนาของเราจึงไม่เข้าถึงจิตใจ เพราะคนไม่กล้าพุดถึงธรรมะของพระพุทธเจ้าจริงๆ ลดธรรมลงมาหากิเลส ทำบุญทำทานกันนะ ใจสบายมีความสุข ตายไปสุคติ เอาแค่นี้มันไม่ได้! มันเวียนว่ายตายเกิด! ทำบุญขนาดไหน มันก็เวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนั้น มันไม่จบ มันก็มาทุกข์แล้วทุกข์อีก! เพราะอะไร ก็เพราะเราต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อม ตัวเราเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ธรรมชาติก็เป็นสิ่งแวดล้อมอันหนึ่ง ในตัวเราก็มีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ต้องพบกับสิ่งแวดล้อม พบกันมันก็มีชอบใจไม่ชอบใจ เกิดขึ้นเรียกว่ากระทบ เรียกว่ามีผัสสะ ถ้าเราไม่รักษาจิตเรา ดุสิ มีปัญหาไหม

หูก็ต้องได้ยินคนนี้พุดอย่างนั้นอย่างนั้น บางที่เขาพุดดีๆ แต่เราไปตีความหมายเป็นอย่างหนึ่ง จิตของเรานี้ละ ไม่ใช่อย่างอื่นที่เป็นทุกข์ เมื่อไหร่จิตของเราคิดผิดเห็นผิด มันก็สร้างปัญหาแล้ว ออย่าไปโทษข้างนอกเลย โทษข้างนอกมันเสียเวลา นั่นแหละโง่! บรมโง่! บอกแล้ว หดเข้ามาหาจิตนี้ เอามันตรงนี้ ถ้าอย่างนี้เรียกว่าฉลาด



“ เราต้องให้สติควบคุมจิต ให้จิตรู้ความจริงว่า
เรื่องราวทั้งหลายไปจากจิต จะแก้ก็ต้องแก้ที่จิต
ไม่ใช่ไปแก้คนนั้นแก้คนนี่ ที่นั่นที่นี้ ”

จิตใครถ้ายังไม่ถึงพระนิพพาน ไปตามกรรมเลย บังคับมันไม่ได้
หรือจะไปตามกรรม อย่าคิดแต่จะไปแก้กรรมอย่างโน้นอย่างนี้ มันห่างไกล
พระนิพพานมากเลยนะ ทางแฉวมมาก จะไปแก้กรรมอย่างโน้น แก้กรรม
อย่างนี้ กรรมในอดีต เราเคยทำอะไรมามากมาย แฉวมไปรวมกับกรรม
ในปัจจุบันอีก

คนเราทำมาเยอะแยะมากมาย ทั้งกรรมดีกรรมไม่ดีระหว่างเวียนว่าย
ตายเกิด ฉะนั้นอย่าไปสนใจว่าเราเคยทำอะไรมา โอ๊ย เราทำอะไรมานะ
มันถึงไม่ขึ้นอย่างนั้นอย่างนี้ อย่าไปสนใจมัน! มาหาแก่นธรรมของ
พระพุทธเจ้า จ่อเข้ามาที่จิต เพราะทุกปัญหามันล้วนเกิดจากจิตนี้เอง ตรง
เข้ามาที่นี้ เอ้า ก็เคยทำมา ก็ยอมรับ เพราะเราเคยหลงมานี่หน้า เขาว่า
เราหลง ก็ยอมรับได้ แม้ชาตินี้เราหลงก็ยอมรับ เขาว่าเรา เราก็ยอมรับ
ฉันเคยหลงมาจริง แต่ฉันจะแก้ไข มีอะไรหรือเปล่า พุดกับตัวเองอย่างนี้
เลย มันจึงอาจหาญ

ก็ฉันจะแก้ไข แล้วจะเป็นยังไง เขาพุดก็พุดไปสิ เพราะเราเคยหลง
มาจริง ไม่เห็นตาย ไม่เห็นเป็นอะไร อาหารการกินเราก็ยังมีอยู่นี่นา ยัง
กินข้าวได้ ยังนอนหลับอยู่นี้ ไม่เจ็บปวด ไม่ทุกข์ทรมานอะไร เขามีปาก
ก็พุดไปได้เลย ไม่ต้องให้มีปัญหา นี่ละคือความฉลาด ไม่ต้องไปทุกข์
กับอะไร ขออย่างเดียว ให้นั้นแก้จิตของฉัน ให้มันเจริญก้าวหน้าขึ้น

คนที่พูดถึงแต่ความไม่ดีของคนอื่น เรื่องนั้นเรื่องนี้ นั้นนั่นนั้น เห็นไหม มันมาจากจิตของตัวเอง ใจตัวนั้นละ มันกำลังทำสิ่งที่ไม่ดีอยู่ ยังไม่รู้ตัว ระวังให้ดี ถ้าใครเป็นอย่างนี้ต้องรีบแก้ พุดกับคนนั้นคนนี้อย่างนั้นอย่างนี้ ใจตัวที่กำลังพุดอยู่นั้นละตัวต้นเหตุ ตัวมหาเหตุเลยนะ คนอื่นดีก็เรื่องเขา ไม่ดีก็เรื่องของเขา แต่ตัวเองดันเอาเรื่องดีและไม่ดีของคนอื่นมาโยง ตัวยุ่ง ตัวหาเรื่อง มาจากไหน ก็มาจากความเียง ความหลง

เมื่อไหร่ที่จิตเราเป็นทุกข์ขึ้นมา ให้รู้เถอะว่า นั่นแหละจิตเราโง่ จิตเราหลงแล้ว เราอยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการ แต่ไม่ได้ตั้งใจ ใจที่อยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการก็เพราะความเียงความหลง ความอยาก ความต้องการมีอุปาทานในเรื่องเหล่านั้น ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่จะมาครอบงำจิตเรา มีแต่จะเอาเรื่องข้างนอกมาครอบงำจิต จิตเลยไม่เป็นอิสระ

แต่พระพุทธเจ้าทรงรู้ทางที่จะทำให้จิตเป็นอิสระ ตอนแรกพระองค์ก็ไม่รู้เหมือนกัน ทรงพยายามศึกษา ไปแสวงหาค้นคว้าที่นั่นที่นี้ นี่ละคือพระทัยที่เด็ดเดี่ยวที่มุ่งมั่น อยากออกจากทุกข์ คนที่อยากจะออกจากทุกข์ ต้องแบบนี้ ไปที่ไหนอยู่ตรงไหนก็ตาม จะสำรวจเข้ามาหาจิตตัวเอง มาแก้ที่จิตของตัวเอง ระวังจิตของตัวเอง เรารู้แล้วว่าไปจากจิตดวงนี้ คนอื่น ๆ ก็เป็นไปตามกรรมของเขา ตามเหตุปัจจัยของเขา เขาสั่งสมอบรมนิสัยปัจจัยมาying เขาก็เป็นอย่างนั้น หรือแม้แต่ชาตินี้ก็เหมือนกัน แต่ละคนก็เคยชินกับการทำบางอย่างต่างกัน

ใจความเคยชินนี่ละเป็นนิสัย ถ้าใครอยากเป็นคนดี ต้องมีนิสัยทำดีบ่อยๆ จนเกิดความเคยชิน ความเคยชินอันนี้เป็นนิสัย นิสัยก็จะลงไปเป็นอุปนิสัย แล้วมันก็จะเก็บไว้ในจิต เขาเรียกว่า**อนุสัย** เพราะมีอนุสัย แต่ละคนก็เลยเป็นไปตามอนุสัยที่ตัวเองเก็บเอาไว้ เพราะมีความเคยชิน ใครเคยชินทำying ก็อยากทำอยู่อย่างนั้น ทำแล้วก็เป็นนิสัยขึ้นมาเป็นปกติเลย บางคนทำความดีเป็นปกติ บางคนทำความเลวเป็นปกติ แล้วอันไหนมันดีละ ก็ต้องทำความดี สิ่งไม่ดีไม่ทำ เพราะทำแล้วมันเดือดร้อนใจทีหลัง

ถ้าหากว่าเราสังเกต จะเห็นว่าที่มีปัญหา ก็เพราะการกระทำซึ่งไม่ถูกต้อง พอไม่ถูกต้องปั๊บ ย่อมเดือดร้อนใจทีหลัง

พระพุทธเจ้าบอกเลย อะไรก็ตามที่ทำแล้วเดือดร้อนใจทีหลัง อย่าทำเลย ถ้าทำแล้วมันจะเป็นอุปสรรค มันขวางกั้น ทำให้จิตใจของเรามีทุกข์วนเวียนอยู่ในจิตใจ พระองค์บอกให้ทำสิ่งที่เป็นกุศลฝ่ายดีฝ่ายบุญ ชีวิตของเรายังไม่เข้มแข็ง เราก็ต้องมีพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง มีพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ มีพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นหลัก แล้วก็หมั่นประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น เมื่อจิตใจเข้มแข็ง อารมณ์ทั้งหลายก็จะไม่เข้ามาถึงจิต เมื่ออารมณ์เข้ามาถึงรู้ทัน มันจะค่อยๆ ดับไปๆ เราจะให้เด็ดขาดลงไปทีเดียวก็ได้

แม้แต่พระพุทธเจ้า กว่าที่พระองค์จะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ก็สร้างบารมีมามากมายมหาศาล จนกระทั่งมาบริบูรณ์สมบูรณ์ในชาตินี้ จึงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ คนที่จะบรรลุตามพระพุทธเจ้าก็เหมือนกัน ไม่ใช่จะรู้ตัวว่าจะบรรลุธรรมชาตินี้ แต่ให้มีความเพียร ความพยายาม เห็นคุณเห็นประโยชน์จากการประพฤติปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า พันไม่พันก็ตาม ก็จะเพียรอยู่อย่างนี้ พยายามปฏิบัติอยู่อย่างนี้

ถ้าอย่างนี้ ก็มีโอกาสแล้ว เพราะจิตเขาจะไม่ถอย จิตมุ่งมั่นบากบั่น มีอุปสรรคก็แก้ไขเรื่อยไป เพื่อที่จะให้จิตมีกำลัง และไปถึงจุดหมายปลายทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอน

เพราะเป้าหมายของชีวิตก็คือออกจากทุกข์ ออกจากทุกข์แล้วก็ไม่มีอะไรปรุงแต่งจิต ไม่มีอะไรพาเวียนว้ายตายเกิด ทำอะไรก็ไม่เป็นกรรมทำแบบพอดี ยังไงสมควรทำ ทำไปเลย ใครพอดียังไงก็ทำไป ไม่ไปสำคัญ มันหมายความว่า เขาจะดีจะเด่นอะไร อันนั้นเป็นอำนาจแห่งความหลง ใครอยากหลงก็หลงไป ขออย่างเดียวเราไม่หลง เราเป็นอิสระ เราพ้นแล้ว เราอยู่เหนือโลก เราอยู่เหนืออารมณ์ อารมณ์ของโลกไม่มามีอิทธิพลต่อใจเราอีกต่อไป ●



กลับบ้าน

อรุณชัย นิติสุพรรณรัตน์

การที่ **iseeu** ได้มีโอกาสเข้าไปเยี่ยมผู้ป่วย ตามโรงพยาบาลและสถาน
สงเคราะห์ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด เป็นการเปิดโลกทัศน์ให้
เรามองเห็นความจริงที่ไม่เคยรู้มาก่อนว่า ในสังคมไทยมีผู้ป่วยมากมาย
ที่ถูกทอดทิ้งไว้อยู่ในโรงพยาบาลของรัฐ และสถานสงเคราะห์ที่มีอยู่ ก็
ไม่สามารถรองรับจำนวนผู้ป่วยเหล่านี้ไว้ได้หมด

เมื่อต้นปีที่แล้ว เราได้พบ**น้องอารยา** (นามสมมติ) อายุ ๘ เดือน ในวันที่เราได้พบเธอ เธอดูเหมือนปกติ ไม่ได้นอนป่วยเหมือนเด็กคนอื่นๆ ในเวิร์ดเดียวกัน เธอมีผิวสีแทน ผมหักศก ดวงตากกลมโต แต่ในแวตาทม่นเศร้า พยาบาลเล่าว่า เธอเพิ่งฟื้นไข้จากอาการปอดติดเชื้อรุนแรง เพิ่งถอดท่อช่วยหายใจออก

แม่ของเธอซึ่งเป็นคุณแม่วัยรุ่น ดิทยา นำเธอซึ่งอยู่ในสภาพวิกฤติเข้ามาขอรับการรักษาที่โรงพยาบาล ระหว่างที่อารยานอนพักรักษาตัวอยู่ที่ห้องไอซียู แม่ของเธอแอบมาเยี่ยมดูเธอสองสามครั้ง แล้วหลังจากนั้นก็ไม่มีมาพบเธออีกเลย

คุณพยาบาลเล่าว่า คุณแม่ของอารยา เคยมีลูกมาแล้วสองคน คนหนึ่งญาติจากต่างจังหวัดมารับไปเลี้ยง อีกคนหนึ่งส่งสถานสงเคราะห์ไปแล้ว เจ้าหน้าที่กำลังทำเรื่องให้น้องอารยา เพื่อให้สถานสงเคราะห์เด็กอ่อนรับเธอไปดูแลต่อ

ชาวเด็กทารกถูกทอดทิ้งเป็นเรื่องที่เราเคยได้ยินมาอยู่เสมอ เมื่อก่อนเราได้ยิน ได้ฟัง เราก็คิด คิดตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ ไม่พอใจในสิ่งที่พ่อแม่ทำกับเด็ก แต่ไม่ได้รู้สึกอะไร

นี่เป็นครั้งแรกที่ได้เจอเรื่องจริงที่เกิดขึ้นตรงหน้ากับตัวเอง ตอนนั้นไม่รู้สึกรังเกียจ ไม่พอใจ หรือผิดหวังกับสังคมเหมือนเมื่อก่อน แต่รู้สึกเศร้าและสะเทือนใจมาก แวตาทของหนูน้อยอารยา เหมือนลอย เคว้งคว้าง ขาดรัก ขาดที่พึ่งพิงอาศัย เหมือนใจที่ไม่มีบ้าน ไม่มีวิหารธรรม เหมือนเด็กน้อยที่หลงทางอยู่กลางป่า

ที่โรงพยาบาลแห่งเดียวกัน เราเคยได้พบกับ**พี่ถนอม** (นามสมมติ) แกเป็นชายวัยกลางคน เป็นผู้ป่วยไร้บ้านอีกคนหนึ่งที่น่าสงสาร จิตอาสาที่ไปพูดคุยกับแกเล่าว่า พี่ถนอมเป็นคนน่ารัก คอยอำนวยความสะดวก และให้คำแนะนำกับคนไข้และญาติเตียงอื่นอยู่เสมอ เพราะแกเป็นคนไข้ที่เข้าออกโรงพยาบาลนี้อยู่เป็นประจำ คนไข้และญาติที่เพิ่งเข้ามาใน

วอร์ดใหม่จะไม่รู้ว่าอะไรรออยู่ที่ไหน แกจะคอยเป็นพี่เลี้ยงให้คำแนะนำด้วยความเต็มใจ ดูแกจะรู้สึกภาคภูมิใจด้วยซ้ำ ที่ได้ทำประโยชน์ให้กับเพื่อนใหม่ร่วมวอร์ดเดียวกัน และที่น่าสนใจมากไปกว่านั้นก็คือ แกพยายามทำให้ตัวเองป่วย เพื่อจะได้เข้ามาพักพิงอยู่ในโรงพยาบาลนี้เสมอ

เมื่ออาการป่วยของแกดีขึ้น คุณหมอสั่งให้กลับบ้านได้ แกก็จะยังคงวนเวียนหาที่นอนอยู่ตามแต่จะหาได้ในโรงพยาบาลอยู่ซักรั้วพักหนึ่ง แล้วจึงหายตัวไป ไปทำตัวเองให้ป่วย เพื่อที่จะได้กลับมา admit ใหม่ แกทำอย่างนี้อยู่เป็นประจำ จนเจ้าหน้าที่ที่นั่นรู้จักแกดี

โรงพยาบาลคือบ้านพักใจที่ปลอดภัยของพีธอนอม แม้จะอยู่ถาวรไม่ได้ แต่การได้กลับเข้ามานอนอยู่ในโรงพยาบาล ก็ทำให้พีธอนอมรู้สึกปลอดภัย มีที่พักพิง มีคุณค่า มีโอกาสได้ทำประโยชน์ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วยกันบ้าง แม้มันจะฟังดูไม่มีเหตุผลสำหรับเรา แต่มันก็เพียงพอที่จะหล่อเลี้ยงย้อมใจพีธอนอมได้บ้างในยามที่กำลังหลงทิศ คล้าทางกลับบ้านที่แท้จริงไม่เจอ

ผู้ป่วยไร้ญาติขาดคนดูแลในโรงพยาบาลหรือสถานสงเคราะห์ สอนให้เราเริ่มต้นมองเห็นคุณค่าของสิ่งที่มี บ้านเป็นมากกว่าสิ่งปลูกสร้าง

บ้านต้องประกอบด้วย ความรัก ความเอื้ออาทร ความไว้วางใจ ความซื่อตรง ความเคารพ และเห็นคุณค่าของกันและกัน

นรกหรือสวรรค์ ไม่ใช่สถาน ที่ แต่เป็นสภาวะที่ปรากฏขึ้นที่ใจ เช่นเดียวกัน บ้านก็ไม่ใช่สถานที่ ที่มีปรากฏอยู่ในแผนที่ฉบับใด

สภาวะของการมีบ้าน อยู่ที่การวางใจให้พอดี อธิบายบอกตำแหน่งเป็นภาษาพูดไม่ได้ ว่าบ้านอยู่ตรงไหน แต่เมื่อมีความพอใจเป็นปกติเมื่อนั้น เราก็จะมีบ้านที่รักษาใจเราไว้ให้ปลอดภัย

ตั้งข้อสังเกตว่า ผู้ป่วยที่ถูกทอดทิ้งระยะแรกจะทำใจไม่ได้ บ่น ด่า ต่อว่า ลูกหลาน ด้วยความโกรธ ความเศร้าโศกเสียใจ แต่เมื่อเวลาผ่านไป คนที่เริ่มปรับใจ ยอมรับความจริงได้ ก็จะเริ่มมองเห็นทางออกที่จะอยู่



ต่อไปอย่างไม่เป็นทุกข์ หลายคนถึงกับบอกเราว่า เขาโชคดีที่ได้มาอยู่ที่นี้ ถึงเวลาก็มีคนหาข้าวหาปลามาให้กิน เหมือนจะยากแต่ก็ไม่ยาก เหมือนจะง่ายแต่ก็ไม่ง่าย

เมื่อพอใจยอมรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นได้ จากการเป็นผู้ป่วยที่ถูกทอดทิ้งไร้ค่า ก็พลิกกลับตาลปัตรกลายเป็นคนโชคดี มีบ้าน มีบุญ อุ่นใจ ชื่นมาทันที

เมื่อวันแรงงานที่ผ่านมา เราได้พบคุณยายท่านหนึ่งป่วยติดเตียงอยู่ในสถานสงเคราะห์มานานหลายปี คุณยายเป็นคนร่างเล็ก อารมณ์ดี เวลาพวกเราเข้าไปยื่นล้อมรอบเตียงคุณยาย คุณยายจะตื่นเต้นดีใจมือไม้แขนขาที่งอหงิกของแกจะสับตักวัดแกว่งไปมาเหมือนหวดปลาหมึกอย่างไรราย่างนั้น เวลาเราชมว่าคุณยายน่ารัก คุณยายจะฉีกยิ้มกว้างโชว์เหงือกเต็มปากที่ไม่เหลือฟันแม้แต่ซี่เดียว และแม่ฟันคุณยายจะไม่มี แต่คุณยายก็สามารถกินเงาะที่อาสาป้อนให้กินได้อย่างน่าเอร็ดอร่อย แหวตอาของคุณยายสดใส สะท้อนถึงความสุขใจ ความพอใจกับทุกอย่างที่แกมีจริงๆ

รู้สึกอัศจรรย์ใจมาก ที่ได้เห็นความใสซื่อบริสุทธิ์ของคุณยาย คุณยายเป็นเหมือนครู ที่มายืนยันให้เรามั่นใจว่า ความสุขเกิดขึ้นได้ทุกที่ทุกเวลา แม้นิยามเจ็บป่วย ไม่มีลูกหลานเหลียวแล แต่ใจคุณยายก็ยังปกติ

ไม่หวั่นไหว สามารถน้อมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นอย่างห้าวหาญและ
อ่อนโยนไปพร้อมๆ กัน

ความสุขที่จริงแท้ไม่ได้อยู่ที่ข้างนอก แต่อยู่ที่ข้างในใจเรา เมื่อเราทำ
บ้านในใจเราเจอ เราก็จะรู้สึกปลอดภัย แม้ในวันที่มีอุปสรรค วันที่เราจะต้อง
เดินทางไกล เราก็จะยังคงรู้สึกมั่นคง ที่จะก้าวต่อไปข้างหน้าให้ถึง
เส้นชัย

ใจที่เร่ร่อน ไม่เคยกลับบ้าน นานเข้าก็จะมีแต่ความหวาดระแวง
ไม่ไว้วางใจ เป็นใจที่หิว.. โหยหาความรัก แต่ไม่เชื่อมั่นในรักแท้ ไม่สามารถ
มีสัมพันธภาพที่ยั่งยืนกับใคร

การปักหมุดหมายให้กับใจตัวเองได้ ถือเป็น การเริ่มต้นเดินทาง
ด้านใน เมื่อเรารู้ว่า ปัจจุบันขณะนี้เราอยู่ตรงไหน เส้นทาง การเดินไปสู่
เป้าหมายก็จะปรากฏชัดขึ้นภายในใจเรา อย่างไม่ลังเลสงสัย

พีสำเร็จ (นามสมมติ) อายุ ๖๐ ปี เป็นผู้ช่วยอัมพาตซีกซ้าย ไร้บ้าน
ไร้ญาติ ขาดมิตร วันที่เรามีโอกาสได้พบเจอกัน เมื่อเราเปิดใจรับฟัง
เรื่องราวความผิดพลาดในชีวิตของพี่เขา ที่พรั่งพรูออกมาให้เราได้เข้าใจ
ดูภายนอก พี่สำเร็จคือคนไม่เอาไหน แต่เมื่อเราฟังเขาด้วยหัวใจ ไม่ด่วน
ตัดสิน เรากลับรู้สึกทิ้งในพลังแห่งความใสซื่อของพี่เขา

แม้ต้นทุนชีวิตในวันนี้ของเขา แทบจะไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย มีแต่
ลมหายใจกับร่างกายที่ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ แต่พี่เขากลับมีพลัง
ที่จะเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้อย่างน่าทึ่ง

พี่สำเร็จเคยเป็นมอเตอร์ไซค์รับจ้าง เขาขยันทำมาหากิน หาเงินเก่ง
ไม่เคยปฏิเสธผู้โดยสารไกลไกล ไม่คิดค่าโดยสารแพง มีลูกค้าขาประจำ
เรียกใช้บริการของเขาอยู่เสมอ จนแทบหาเวลาพักไม่ได้ เมื่อเพื่อนในวิน
ประสบอุบัติเหตุ พี่สำเร็จก็ออกเงินช่วยเหลือค่ารักษาให้ พี่เขาใจใหญ่
เป็นสายเปย์ จนถูกผู้หมิงหลอกเอาเงินอยู่นานหลายปี มารู้ตัวก็เมื่อป่วย
หาเงินให้เขาใช้ไม่ได้ เขาก็ดีจาก ไม่เคยเข้ามาเหลียวแล

พี่สำเร็จเป็นคนใจร้อน หุนหันพลันแล่น ร่างกายจึงมีร่องรอยบาดแผล จากอุบัติเหตุ และการผ่าตัดเต็มไปหมด สุดท้ายพี่เขาต้องมานอนป่วยอยู่โรงพยาบาลนี้ ด้วยอาการเส้นเลือดในสมองแตก ทำให้แขนขาซีกซ้ายไม่สามารถใช้งานได้

พี่สำเร็จบอกว่า พี่เขาต้องมาอยู่ในสภาพเช่นนี้ เพราะเขาผิดคำสั่งาบาณ จากวัดถ้ำกระบอก พี่สำเร็จแล้วว่า เขาเสพยามาแล้วทุกชนิด ตอนนั้นเขาลำบากผิด และเลิกยาทุกตัวได้อย่างเด็ดขาด ไม่กลับไปเสพยาอีกต่อไปแน่นอน

พี่สำเร็จนอนอยู่ที่นั่นมานาน ๖ เดือนแล้ว เนื่องจากไม่มีญาติมารับกลับ แก่แล้วว่าน้องสาวที่เคยช่วยเหลือแก หมดเงินไปกับแก่มาก จนสุดท้ายนำแกมาส่งที่โรงพยาบาลนี้ แล้วก็ไม่กลับมาหาแกอีกเลย

แกเคยคิดฆ่าตัวตายหลายครั้ง แต่ก็ทำไม่สำเร็จ แกไม่กล้าทำจริง เพราะกลัวว่าถ้าไม่ตายจะยิ่งทรมานมากไปกว่านี้ พี่สำเร็จเป็นคนซื่อตรงเปิดเผย คิดอย่างไรก็พูดอย่างนั้น ไม่มีความลับ

แกนอนรอว่าสถานสงเคราะห์จะตอบรับให้แกไปอยู่ได้เมื่อไหร่ “เขาบอกว่าต้องรอให้มีคนตายก่อน จึงจะมีเตียงว่างสำหรับผม”

ในวันที่พี่สำเร็จแทบจะไม่มีที่ยืนอยู่บนโลกใบนี้ แต่พี่สำเร็จยังคงมีความหวัง แก่ทำท่ากายบริหารแขนซ้ายให้เราดู ด้วยการใช้มือขวาจับมือซ้ายเหวี่ยงขึ้นเหวี่ยงลงอย่างรวดเร็วและแรง ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงพลังร้อนรนที่สะสมอยู่ภายใน

เรากล่าวว่า “ใครสอนให้พี่ทำแบบนี้” แก่บอกว่าแกคิดเอง

ถามว่า “พี่ทำบ่อยแค่ไหน”

แก่ตอบด้วยความภาคภูมิใจว่า “ผมทำทั้งวัน ยกเว้นตอนหลับ บางทีผมทำจนขาผมไปกระแทกกับราวสแตนเลสข้างเตียง เสียงดัง โดนคนไข้เตียงอื่นต่อว่า ว่าผมบ้า”



เราชื่นชมพี่เขาและชวนให้พี่เขาลองทำให้ช้าลง พร้อมกับลมหายใจที่เข้าออกยาวขึ้น แรกๆ เราต้องคอยเบรคให้เขาช้าลง ให้ใส่ความรู้สึกตัวลงไปด้วย ทำไปซักพักหนึ่ง จิตพี่เขาก็ค่อยรวมนิ่งสงบเป็นจังหวะมากขึ้น พี่เขามองตามผม แล้วพูดด้วยความตื่นเต็นว่า “ไม่มีใครสอนผมแบบนี้มาก่อนเลย...”

“อะไรทำให้พี่มีกำลังใจมากขนาดนี้ “

“ผมอยากหาย”

“ถ้าพี่หายแล้ว พี่อยากจะทำอะไร”

“ผมจะไปขอหลวงพ่อยู่ที่วัด... ถ้าหลวงพ่ให้ผมอยู่ ผมจะช่วยดูแลทำความสะอาดวัด ทำทุกอย่างให้หลวงพ่”

“แล้วพี่คิดว่า พี่จะอย่างไรให้หลวงพ่เชื่อใจพี่” แกนึ่งไปชักครุ่หนึ่ง...ทอดสายตาไปไกล แล้วบอกว่า “ถ้าหลวงพ่ให้โอกาสผม ผมจะทำให้อู”

“พี่สวดมนต์ได้หรือเปล่า? สวดบทอะไรบ้าง? สวดบทพาทุงเป็นไหม?” แล้วแกก็สวดพาทุงแบบผิดๆ ถูกๆ ให้เราฟังเป็นตัวอย่าง และถามชื่อๆ ว่า “ใช้บทนี้ไหม?”

“ใช่ แล้วผมจะฝากหนังสือสวดมนต์มาให้ พี่ฝึกสวดมนต์ให้ถูกต้องนะ ระหว่างนี้ ให้พี่สวดอย่างพี่สวดได้ไปก่อน สวดมนต์จบแล้ว เคยอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรไหม” แก่ส่ายหน้า เหมือนไม่รู้จักรากุศลส่วนกุศล

“การอุทิศส่วนกุศล การแผ่เมตตา จะทำให้จิตใจของเราอ่อนโยน มีเมตตา สงบเย็น เมื่อใจดี ใจเย็น..ร่างกายก็จะฟื้นตัว ดีวันดีคืน”

พอเราให้แกฝึกกล่าวคำอุทิศส่วนกุศล ให้เจ้ากรรมนายเวรตามเรา แก่ก็กล่าวตาม ตอนท้ายเสียงแกเริ่มลั่น พอกกล่าวจบ น้ำตาของแกก็ไหล สะอึกสะอื้น ตัวลั่น แล้วพูดออกมาทั้งน้ำตาว่า “ผมไม่รู้ว่าจะไม่ผมถึงร้องไห้ ผมไม่เคยเป็นอย่างนี้มาก่อน”

เราบีบมือแกแน่น และโอบไหล่แกเอาไว้ “วันนี้พี่สำเร็จอภัยให้ตัวเองได้แล้วหรือยัง” แก่พยักหน้า แล้วก็ร้องไห้อีก

เรารองแกหยุดสะอื้น แล้วเรียกชื่อและสบตาแก เพื่อดึงแกกลับมาอยู่กับเราใหม่ “พี่สำเร็จ พี่ฟังผมดีๆ นะ พี่เป็นคนดี มีจิตใจดี มีเมตตา มีความขยันขันแข็ง มีความซื่อสัตย์ มีความอดทน มีความกล้าหาญ มีความจริงใจ และมีอะไรดีๆ อีกหลายอย่าง ที่เราอาจจะยังไม่รู้ ผมเชื่อมั่นว่าต่อจากนี้ไป ถ้าพี่ทำอย่างที่เราคุยกันเอาไว้ได้อย่างจริงจัง พี่จะหายป่วยกลับมาช่วยเหลือตัวเองได้ และทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ อย่างที่พี่ตั้งใจไว้แน่นอน พี่เชื่อผมไหม”

เราสบตากันอยู่พักหนึ่ง แล้วแววตาของแกก็เป็นประกายขึ้นมา

พี่สำเร็จเป็นคนป่วยไร้ญาติที่มีพลังวิเศษอะไรบางอย่าง เขากระตือ-รือร้นและตื่นเต้น พร้อมที่จะเรียนรู้ปรับตัวให้ดีขึ้น อย่างที่เราไม่เคยพบเจอมาก่อน การได้มาเจอเขา มันทำให้เราได้รับพลังจากเขาด้วยเช่นกัน

หลังจากคนที่เคยสิ้นหวัง แต่ก็กลับมามีความหวังใหม่ได้ หลังจากคนที่ผิดพลาด แล้วยอมศิโรราบให้กับความจริงที่เกิดขึ้น เพื่อตั้งต้นใหม่

ก่อนจากกันวันนั้น เราได้เพิ่มเรื่องของการภาวนาพลิกคว่ำมือหงายมือให้กับพี่เขาได้ฝึก ที่จะพาใจกลับมาอยู่กับการเคลื่อนไหว เป็นการฝึกจิตสร้างบ้านให้ใจอยู่เป็นที่เป็นที่ เป็นทาง เมื่อใจรู้ที่อยู่ตรงไหน บ้านก็อยู่ตรงนั้น

ไม่มีใครรู้ว่าอนาคตของพี่สำเร็จจะถูกส่งตัวไปอยู่ที่ไหน แต่เราเชื่อมั่นว่า ถ้าพี่เขาฝึกพาใจกลับบ้านได้จนคุ้นชินแล้ว พี่สำเร็จก็จะลงหลักปักฐานที่มันคงยั่งยืนให้กับตัวเองได้ในที่สุด ●

ข่าวประชาสัมพันธ์งานอบรมภาวนา ของชมรมกัลยาณธรรม

๑. **รับสมัครเพื่อนผู้มีจิตอาสา ร่วมช่วยเป็นพลังในการเตรียมงานอบรมภาวนา** ในวันเสาร์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๖๒ สนใจสมัคร โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ (งานอบรมภาวนา วันอาทิตย์ที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๒)
๒. ในงานอบรมภาวนาของชมรมฯ ทุกครั้ง **จะมีหน่วยการพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ** มาออกตรวจสุขภาพ และดูแลสุขภาพในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินตลอดงาน ขออนุโมทนาที่มพยาบาลทุกท่าน
๓. **ขอเชิญร่วมสนับสนุนปัจจัยเป็นเจ้าภาพโรงทานอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวัน** เพื่อให้บริการอาหารเพียงพอแก่ผู้ฟังธรรมและธรรมบริการ ประมาณ ๒,๐๐๐ คน กรุณาติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
๔. **รับสมัครเพื่อนร่วมอุดมการณ์แนวหลังทางธรรม** ร่วมใจสละแรงกายแรงใจ เพื่อรับใช้พระศาสนาและพัฒนาสังคม สนใจงานจิตอาสาของชมรมกัลยาณธรรม โปรดติดต่อ

โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๘-๖๘๔๑-๔๗๗๘
หรือ Facebook : Kanlayanatam (ทาง Inbox)
หรือ Line@official



อาตมารู้ภาษาฝรั่งเศสเพียงเล็กน้อย แต่ขอพูดถึงสำนวนฝรั่งเศส
สำนวนหนึ่งที่แปลได้ใจความว่า “ถอยหลังเพื่อก้าวหน้าที่ดีกว่า” ทำนองนั้น
หมายความว่า การก้าวหน้าไม่ใช่การก้าวไปข้างหน้าเรื่อยๆ แต่บางครั้งต้องถอย
ออกมาตั้งต้นใหม่ จึงจะไปได้ดี ไปได้เร็ว

ใช้เวลาคุณภาพ

พระอาจารย์ชยสาโร



แสดงธรรม ณ บ้านพอ อ.แมริม จ.เชียงใหม่ วันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑



การเข้าคอร์ส หรือการเข้ารีตก็เช่นเดียวกัน คือเราหยุด เราถอย เราบวชตัว ไม่ใช่เพราะเราถือว่า นี่แหละคือการปฏิบัติที่ถูกต้อง หรือจะต้องอย่างนี้จึงจะเรียกว่าปฏิบัติธรรม แต่เมื่อเราได้ออกจากเรือนชั่วคราว เป็นอนาคาริกา จะทำให้เราได้มีโอกาสทบทวน มองของเก่าด้วยสายตาใหม่ จุดที่สังเกตได้ไม่ยากคือความเลื่อมเสีย ความผิดพลาดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ส่วนมากจะเกิดขึ้นที่ละเล็กที่ละน้อย โดยเราไม่ค่อยรู้สึกตัว เหมือนกับที่เราแกล้งทุกวันๆ แต่ไม่ค่อยรู้สึกตัว จนกระทั่งพบคนที่อยู่ต่างแดน บางทีพอเขาเห็นเราเข้าแล้วทักเราว่า ไม่สบายหรือเปล่า

การที่เราได้ออกจากสิ่งที่คุ้นเคย สิ่งที่เคยชิน ทำให้เกิดความรู้สึกลุप्तขึ้นมาว่า บางสิ่งนั้นไม่ดี เลื่อมไปแล้ว ซึ่งไม่ตรงกับอุดมการณ์ หรืออุดมคติของเรา เวลาที่เรายังอยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้น เราอาจจะไม่เห็น

ดังเช่น คำพูดของคนที่ว่าไม่ต้องไปเข้าปฏิบัติที่ไหนหรอก ปฏิบัติที่ไหนก็ได้ ปฏิบัติที่บ้านก็ได้เหมือนกัน นี่มักจะเป็นคำพูดของคนที่ไม่เคยปฏิบัติ ที่จริงแล้ว ส่วนที่เหมือนกันก็มี แต่ส่วนที่ไม่เหมือนกันก็มี คือการได้ทำอย่างต่อเนื่องตลอดวัน ตั้งแต่เช้าโดยไม่ต้องกังวลเรื่องอื่น มันก็ไม่เหมือนกับทำที่บ้าน อย่างไรก็ตาม เราต้องคอยระวังไม่ให้เกิดความเข้าใจ

ว่า ต้องมาปลีกวิเวก มาเป็นอนาคาริกาบุคคล ออกจากเรือนชั่วคราวเท่านั้น จึงจะเป็นการปฏิบัติที่ก้าวหน้า ปฏิบัติแบบนี้ที่บ้านไม่ได้ ก็จะทำให้เราเกิดความรำคาญ บางคนโทษครอบครัว โทษคนรอบข้าง ซึ่งอันนี้ก็ไม่ถูกต้อง

เราได้หลักจากศูนฺยปฏิบัติธรรม หรือจากวัด เพื่อเอาไปใช้ อาตมาไม่อยากจะใช้คำว่า “ใช้ในโลกที่เป็นจริง” **เพราะโลกที่เป็นจริง ก็คือโลกที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน** เราอยู่ที่ไหน นั่นก็คือโลกที่เป็นจริงในขณะนั้น เวลานั้นเราอยู่ที่นี้ ก็อยู่ในโลกที่เป็นจริง เวลาอยู่ที่บ้านก็อยู่ในโลกที่เป็นจริง โลกแห่งประสบการณ์

เราต้องพยายามดึงกลับมาอยู่กับสิ่งที่ เป็นจริงในปัจจุบัน เช่น ต้องพบเจอคนที่ไม่ชอบเรา เราทำอะไรเขาก็แปลไปในทางที่ไม่ยุติธรรมต่อเรา ลองพิจารณาดูว่า คนๆ นั้น เขารู้จักเราหรือไม่ รู้จักอย่างไร ถ้ามองในโลกที่เป็นจริง ตาเขาเห็นรูปเรา นี่เป็นส่วนหนึ่งที่เขาเห็น หูเขาได้ยินเสียงของเรา ต่อจากนั้นแล้วเป็นการแปลความหมายเองจากสิ่งที่เราทำ จากคำที่เราพูด อันนี้เป็นเพียงสัญญา ดังนั้น เวลาบอกว่าคนๆ นั้นไม่ชอบเราเลย นั่นเป็นเรื่องสัญญาของคนๆ นั้น สังขารของคนๆ นั้น

เขาอยู่ในโลกแห่งขันธ์ ๕ ของเขา เขาไม่รู้จักเราจริงหรือก เขาจะชอบหรือไม่ชอบเรา เขาก็ไม่ได้รู้จักเรา เป็นเรื่องธรรมดา การที่จะเข้าใจซึ่งกันและกัน เป็นเรื่องที่ยากมาก แม้แต่เราเองก็ยังไม่ค่อยจะเข้าใจตัวเอง บางคนร้องไห้อวยว่าคนอื่นไม่เข้าใจเราเลย ก็ใช่ละ นั่นเป็นเรื่องธรรมดาที่สุด แล้วเราเข้าใจตัวเองหรือไม่ ถ้าเราไม่เข้าใจตัวเอง แล้วทำไมต้องหวังให้คนอื่นมาเข้าใจ

ทุกสิ่งทุกอย่าง จะขึ้นอยู่กับจิตใจ กับสัญญา กับสังขาร กับกาย กับใจ ถ้าจิตใจเราฟุ้งซ่าน วุ่นวาย บางสิ่งบางอย่างดูดี บางสิ่งบางอย่างดูไม่ดี บางสิ่งบางอย่างน่าสนใจ บางสิ่งบางอย่างไม่น่าสนใจ ทั้งหมดนี้เป็นโลกที่เป็นจริงของผู้ที่มีจิตใจฟุ้งซ่าน



แต่ถ้าจิตใจปล่อยวางความฟุ้งซ่าน จิตมีสติ สงบ ทุกอย่างจะเปลี่ยนไปหมด โลกที่เป็นจริงก็เปลี่ยน สิ่งที่น่ากลัวว่าดี-ไม่ดี ควร-ไม่ควร น่าสนใจ-ไม่น่าสนใจ จะเปลี่ยนไป มันไม่ได้เปลี่ยนที่ไหนหรอก มันเปลี่ยนที่ตัวเราเอง เพราะโลกที่เป็นจริง แยกออกจากขั้น ๕ แยกออกจากกายใจไม่ได้ เมื่อเราเปลี่ยนใจ เปลี่ยนนิสัย เหมือนเราเปลี่ยนโลกไปด้วย เพราะโลกไม่ได้อยู่ข้างนอก ไม่ใช่ว่าตัวเราจะต้องไปสัมผัสกับโลก แต่โลกคือตัวเราและสิ่งที่ไม่ใช่ตัวเรา พร้อมกัน

ขอย้ำคำที่พูดเมื่อวันก่อนว่า **ผู้ขาดสติ หรือผู้มีสติน้อย เป็นผู้มีทางเลือกน้อย ผู้มีสติมาก ก็มีทางเลือกมาก** ขอให้สังเกตว่า ผู้ที่ไม่มองด้านใน ไม่ฝึก ไม่หัด ไม่อบรมจิตใจ ไม่มีสติ จะเป็นเหยื่อของโลก เป็นเหยื่อของอารมณ์ เป็นเหยื่อของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อเขาได้รับการชื่นชมก็ดีใจ โดนตำหนิก็เสียใจ โดนดูถูกดูหมิ่นก็โกรธ น้อยใจ เพราะชีวิตจิตใจเรา เป็นเพียงปฏิกิริยาตอบรับต่อสิ่งกระตุ้น มีความเป็นอิสระน้อยมาก ทั้งๆ ที่มักจะภูมิใจว่า เราเป็นตัวของตัวเอง แต่ถ้าดูให้ดี เราเป็นเหมือนหุ่นกระบอกมากกว่า จะถูกชักจูงไปทางไหนก็ได้ นี่คือนิเวศปุถุชน ซึ่งถ้าดูให้ดี น่าสงสารนะ

คนที่น่าสงสารมากที่สุด คือคนไม่รู้สึกรู้สีกตัว แล้วยังภาคภูมิใจว่าเป็นตัวของตัวเองมาก เป็นอิสระ ความอิสระของเขาคือ ความอิสระในการบริโภค อยากจะซื้ออะไรก็ซื้อได้ แต่ความอิสระนั้น เหมือนอิสระของวัวในคอกใหญ่ จะกินหญ้าตรงไหนก็ได้ก็จริง แต่ก็ยังอยู่ในคอก แล้วก็กินได้แต่หญ้าอย่างเดียว รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นี่ก็คับแคบมากนะ



“ เราควรรหาโอกาสที่จะตัดกระแสความประมาท ตัดกระแสความฟุ้งซ่านเป็นช่วงๆ แม้แต่การเดินจากบ้านไปที่จอดรถ จากที่ทำงานไปขึ้นรถ หรืออยู่ในลิฟท์ เราสามารถใช้เวลาสั้นๆ ๒ นาที ๓ นาที ๕ นาที เป็นโอกาสให้เราได้ตั้งสติขึ้นมาใหม่ ”

เช่นเวลาเดินทางไปต่างประเทศ เราเห็นอะไรบ้าง ถ้าให้เขียนออกมาทีละข้อๆ อาจจะยาว แต่ถ้าจะให้สรุปสั้นๆ เราเห็นเพียงรูป ก็เท่านั้นเอง ไม่ว่าจะเดินทางไปที่ไหน อังกฤษ อเมริกา ซาฟารีที่แอฟริกา ก็ได้เห็นเพียงรูปเท่านั้น ไม่มีอะไรมากกว่านั้น หรือเวลาฟังดนตรี ฟังเพลง ก็เป็นเพียงเสียง ไม่มีอะไรมากกว่านั้น ดังนั้น แม้เราอยู่ในโลกที่หลากหลาย อุดมสมบูรณ์ แต่เมื่อมองอีกแง่หนึ่ง สิ่งต่างๆ คับแคบมาก มีเพียงรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส บางครั้งก็น่าเบื่อนะ ความคิดเช่นนี้เรียกว่า **ทวนโลก ทวนกระแส**

เราควรให้ความสำคัญกับการให้เวลากับตัวเอง ที่เรียกว่า Quality time **ต้องรู้จักให้ Quality time กับตัวเอง** เพราะการให้เวลากับตัวเอง เป็นโอกาสที่เราจะได้ปรับปรุงแก้ไข ในสิ่งที่ควรปรับปรุงแก้ไข พัฒนา ในสิ่งที่ควรจะพัฒนา จะได้รู้ได้เห็นสิ่งที่คนธรรมดาไม่รู้ไม่เห็น จะสำนึก ในสิ่งที่ควรสำนึก จะประทับใจในสิ่งที่ควรประทับใจ

อันที่จริงในจิตใต้สำนึก เราก็มีความรู้อะไรหลายอย่าง แต่เราขาดการติดต่อ การสัมผัส หรือการสื่อสารกับตัวเอง แม้แต่สื่อสารกับคนอื่น ซึ่งส่วนใหญ่ก็มักจะสื่อสารในเรื่องไร้สาระซะส่วนใหญ่ อย่างเช่นคนที่ไปทานอาหารมักจะถ่ายรูปอาหารส่งไปให้คนนั้นคนนี้ ไม่รู้เพื่ออะไร นั่งรถติดก็ไลน์ไปบอกเพื่อน อาจจะไปชานะ ไฟเขียวแล้วก็ไลน์ไปบอกโล่งแล้วไม่ช้าแล้ว จะไปทันเวลา พอรถติดอีกก็ส่งไลน์อีก นี่จะเป็นบ้าหรือเปล่า

ให้มาสื่อสารกับตัวเองดีกว่า เวลาที่รู้สึกอย่างไรไหม บางครั้งเราไม่รู้ตัว เช่น เวลาทะเลาะกับเพื่อนร่วมงาน ด้วยเรื่องเล็กน้อย และเข้าใจว่า ลืมไปแล้ว แต่ในความเป็นจริง ไม่ลืม มันจะมีความรู้สึกเศร้าหมองอยู่ลึกๆ แต่เพราะเราไม่รู้ตัว ความเศร้าหมองลึกๆ นั้น ก็เลยเป็นตัวขับเคลื่อนพฤติกรรมบางอย่าง อาจจะเป็นความรู้สึกอยากทานอะไรบางอย่าง อยากไปลอบใจตัวเอง แต่ไม่รู้จะทำไม่ เราลืมไปแล้วว่าจิตเศร้าหมองเพราะอะไร

ถ้าเรามีสติ ฝ้าสังเกตกายใจตัวเอง จะได้ข้อมูล รู้ว่าจิตใจเราเศร้าหมอง หดหู่ รำคาญ ถ้าเราไม่ดู ไม่รู้ ไม่ฝึกให้รับรู้รับทราบในสิ่งที่อยู่ในใจ ก็ทำให้เกิดปัญหาโดยไม่รู้ตัว เป็นเพราะอะไร บางครั้งกลับถึงบ้าน พบอะไรก็โมโห เอ๋ ตัวโมโหไหนมาจากไหน ที่จริงเป็นสิ่งที่สะสมมาตั้งแต่กลางวัน แต่เราไม่ค่อยจะรู้จักตัวเอง ไม่รับรู้สิ่งที่มียู่ในตัวเอง ฉะนั้น เราจึงควรฝึกให้อยู่กับตัวเองให้มากขึ้น เริ่มตั้งแต่การทำความเพียรในรูปแบบ เช่น การนั่งสมาธิ เดินจงกรม เป็นต้น ซึ่งเป็นการตัดส่วนเกินออกไป ให้เหลือแต่ที่จำเป็นจริงๆ คือ กายกับใจ

เราควรเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการเป็น nobody เพราะการเป็น somebody เป็นของหนักหน่อ เราไม่จำเป็นต้องเป็นคนใดคนหนึ่ง ไม่ว่าจะลูก พ่อ แม่ เพื่อน เจ้านาย ลูกน้อง การเป็นคนหลายๆ คน ในวันเดียว มันหนักนะ เราเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการเป็น nobody เสียก่อน ถ้าเรายังคงความรู้สึกเป็น nobody เอาไว้ ก็จะเป็น somebody ได้ โดยไม่รู้สึกหนัก เราจะสามารถแยกแยะ ระหว่างคำว่า**ภาวะและหน้าที่**ได้ แต่ถ้าเรารู้สึกเป็น somebody เวลาทำอะไรก็เป็นภาวะไปหมด ฉะนั้น ถ้าเรารับรู้ความรู้สึก ล้มผัสได้ถึงความเยือกเย็น ของความเป็น nobody ท่ามกลางการทำหน้าที่ หรือกิจกรรมต่างๆ ของ somebody ได้ ก็จะมีรู้สึกรู้สึกเป็นการทำหน้าที่ ไม่ใช่ภาวะ สังเกตดูได้ว่า เมื่อรู้สึกมีตัวเราของเราเมื่อไหร่ จะรู้สึกหนักทันที

“ ถ้าเรารับรู้ความรู้สึก สัมผัสได้ถึงความเยือกเย็น
ของความเป็น nobody ท่ามกลางการทำหน้าที่ หรือกิจกรรมต่างๆ
ของ somebody ได้ ก็จะรู้สึกเป็นการทำหน้าที่ ไม่ใช่ภาระ ”

การทำความเพียรในรูปแบบ เช่น การนั่ง การเดิน การอธิษฐาน
เวลาก็ช่วยได้ ถ้าเรายังไม่หลุดพ้นจากความเกียจคร้าน ซึ่งคงจะหมายถึง
ทุกคน อาตมาเคยแนะนำให้ลองทำดูว่า จะเป็นไปได้มากน้อยเพียงไหน
เช่น ถ้าอยากทำความเพียรในรูปแบบ ชักรวันละ ๑ ชั่วโมง การอธิษฐาน
เช่นนั้นมักจะไม่ไ้ผล เพราะมีบางวันที่ทำไม่ได้จริงๆ เนื่องจากอาจจะป่วย
ลูกป่วย หรือมีธุระฉุกเฉิน จึงไม่ได้ทำ เมื่อขาดการปฏิบัติไป ๑ วัน จะรู้สึก
เหมือนขาดไปเลย จะเสียกำลังใจ วิธีที่แนะนำคือ ให้อธิษฐานว่า จะปฏิบัติ
สัปดาห์ละ ๗ ชั่วโมง (กรณีอธิษฐานวันละ ๑ ชั่วโมง) หากวันใดวันหนึ่ง
ไม่ได้ทำ ก็ทำชดเชยในวันอื่นให้ครบ เพื่อรักษาสถिति ๗ ชั่วโมงใน ๑ สัปดาห์

ทำในเวลาเช้ามีดีที่ดีที่สุด หลังจากพักผ่อนแล้ว จิตใจจะไม่มีอะไร
มาก และคนอื่นยังไม่ตื่น ยังเงียบอยู่ ถือเป็นการเริ่มต้นวันใหม่ที่ดี ที่
สำคัญคือ ถ้าทำในเวลาเช้า เราสามารถประเมินผลได้ว่า หากเช้าวันไหน
ทำได้ดี เราจะรู้สึกใจเย็น อุดหนุน มีเมตตา มีความรอบคอบ พอเห็นผล
เราก็จะมีกำลังใจทำต่อไป หลายคนทำต่อนอนก่อนนอน ซึ่งก็ดี เป็นการ
ชำระจิตใจ ปล่อยวาง แต่บางครั้งการปฏิบัติหนึ่งก่อนนอน อาจทำได้พอ
เป็นพิธี เพราะมันเหมือนมีแม่เหล็กอยู่ในหมอนเลย มีโยมท่านหนึ่งตั้งใจ
จะสวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน แต่บางวันเหนื่อย สวดได้ อรหัง สัมมา ที่เหลือ
ก็เหมือนคืนก่อนคะ แล้วก็กลับไป หรือแม้บางคนจะทำได้ต่อนอนก่อนนอน
แล้วกลับไป แต่เมื่อตื่นขึ้นมา ก็เป็นฉากใหม่ของชีวิต ทำให้เราเห็นผลของ
การปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ยาก

การภาวนาทั้งในรูปแบบ และนอกรูปแบบนี้ ขอแนะนำความเพียร
ชอบ สัมมาวายามะ เป็นหลักคือ

๑. ป้องกันสิ่งที่เราหมองที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้นได้
 ๒. ในกรณีที่สิ่งที่เราหมองเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว เราต้องเพียรละ เพียรปล่อยวาง
 ๓. เพียรปลุกฝังสิ่งดีงาม ที่ยังไม่มีในจิตใจ
 ๔. เมื่อมีสิ่งดีงามเกิดขึ้นแล้ว เราต้องดูแล รักษา บำรุงให้ยิ่งๆ ขึ้นไป
- วันก่อนได้กล่าวถึงการ chunking (แบ่งเวลา) โดยให้แบ่งเวลาเป็น ๔ ช่วง เช้า บ่าย เย็น กลางคืน ให้พยายามทำความเพียรชอบ ๔ ข้อในแต่ละช่วง เช่น เพื่อไม่ให้เกิดความเศร้าหมองขึ้น ในระหว่างขับรถไปทำงาน หรือบางครั้งรำคาญคนขับรถที่ไม่มีวินัย เป็นต้น ก็ให้ตั้งเป้าหมายว่า วันนี้จะขับรถไปทำงานโดยไม่รำคาญใคร นี่คือการป้องกันสิ่งเศร้าหมองที่ยังไม่เกิดขึ้น เป็นการภาวนาระหว่างการเดินทาง หรือถ้าจิตหลุด เกิดรำคาญแล้ว ต้องทำอย่างไรจึงจะปล่อยวางได้ อันนี้ถือเป็นงานที่ต้องทำในวันนั้น คือต้องจัดการจิตใจที่เศร้าหมอง หรือดูว่ามีคุณธรรมข้อไหนที่เราสามารถปฏิบัติได้ในระหว่างการเดินทาง บางคนอาจจะเปิดเสียงทำวัตร สวดมนต์ หรือฟังพระแสดงธรรม หรือแผ่เมตตาไป ในระหว่างขับรถ เป็นการตั้งใจในการทำคุณธรรมข้อใดข้อหนึ่งให้เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้วก็ให้ดูแล ระหว่างการเดินทางจากบ้านจนถึงที่ทำงาน

ในแต่ละช่วงของวัน เรามีหน้าที่ที่จะต้องทำ และในขณะเดียวกันก็ต้องทำความเพียรอย่างใดอย่างหนึ่งให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม เหมือนกับกำลังทำงานอยู่ ฝึกลังเกตจิตใจตัวเอง หลวงพ่อชาเคยเปรียบเทียบกับแม่อยู่กับลูกที่บ้าน ถึงแม่แม่จะยุ่งอยู่กับงานที่ทำ เช่น ทำกับข้าว รับผิดชอบต่อครัว จะทำความสะอาด แต่ก็จะมีสติขาดสติในการดูแลลูกอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ต้องคอยมองหาลูก ลูกอยู่ไหน ปลอดภัยไหม มีอันตรายไหม เหมือนเราทำงาน ทำหน้าที่ แล้วรู้ว่าภายในจิตใจของเราเป็นบุญ เป็นบาป เป็นกุศลหรืออกุศล หรือไม่ ควรจะวางจิตใจอย่างไรตอนนี ในชีวิตประจำวัน ถ้าทำงานหนักหรือเครียดขึ้นมา ควรทำอย่างไร คนส่วนมากมักจะ

หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาเพื่อคลายเครียด บางคนก็หาความเพลินจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แทนที่จะทำเช่นนั้น ให้ลองอยู่กับลมหายใจ แค่ ๖๐ วินาที ไม่ต้องนาน แค่นี้ก็เป็นโอกาสให้เราตั้งต้นใหม่ได้

เรามีปฏิริยาอะไรใหม่กับเสียงโทรศัพท์ บางครั้งรู้สึกเป็นทาสเลยทำไม่ต้องรีบรับขนาดนั้น

อาตมาเคยแนะนำบ่อยๆ ว่า เมื่อได้ยินเสียงโทรศัพท์ ให้หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ใช้เวลาไม่กี่วินาที ทำให้เราตั้งสติได้ รอบคอบขึ้นคนที่โทรมา เขาคอยได้ แค่ ๑๐ กว่าวินาที

เราควรหาโอกาสที่จะตัดกระแสความประมาท ตัดกระแสความฟุ้งซ่านเป็นช่วงๆ แม้แต่การเดินจากบ้านไปที่จอดรถ จากที่ทำงานไปขึ้นรถ หรืออยู่ในลิฟท์ เราสามารถใช้เวลานั้นๆ ๒ นาที ๓ นาที ๕ นาที เป็นโอกาสให้เราได้ตั้งสติขึ้นมาใหม่

ความเครียดมักจะทำบ่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละเล็กละน้อย แต่ถ้าเราตั้งสติขึ้นมาใหม่เป็นระยะๆ เราก็จะสามารถปล่อยได้ และจะไม่เก็บสะสมทำให้ไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย สังเกตดูว่า ถ้าจิตใจเราเศร้าหมอง หรือเครียด เบื่อหน่าย จะเปรียบเหมือนคนจน คือไม่มีอะไรดีๆ ที่จะให้ผู้อื่น เพราะตัวเราเองก็ไม่มีความสุข ผู้ที่จะให้ความสุขผู้อื่นได้นั้น ตัวเองต้องมีความสุขก่อน ถ้าเราไม่มีความสุข แล้วจะเอาความสุขจากที่ไหนไปให้ผู้อื่น ดังนั้นการปฏิบัติธรรมก็เพื่ออะไร ก็เพื่อที่จะมีความสุขให้กับตัวเอง และเพื่อที่จะให้ความสุขแก่ผู้อื่นด้วย

ผู้ที่ให้เวลากับตัวเองด้วยการนั่งสมาธิ ไม่ใช่เรื่องความเห็นแก่ตัว หรือจะเรียกว่าเป็นความเห็นแก่ตัวชีวิตก็ได้ แต่ไม่ใช่เห็นแก่ตัวกิเลส แต่เรียกว่า เห็นแก่ตัวชีวิต เพราะเมื่อจิตใจเราดี เข้มแข็ง มีสติ คุณธรรมต่างๆ ก็จะผุดขึ้นมา คนรอบข้างก็ได้รับประโยชน์ไปด้วย ถ้าเราปฏิบัติธรรมแล้วเป็นไปไม่ได้ที่จะไม่เกิดผลดีกับคนรอบข้าง เพราะเมื่อเราปฏิบัติธรรม นิสัย หงุดหงิด รำคาญ ก็จะลดน้อยลง ความเครียดก็จะลดน้อยลง คนรอบข้าง

ก็น่าจะดีใจ เราไม่ได้อยู่ในโลกนี้คนเดียว ดังนั้น เวลาจิตใจเราเศร้าหมอง หรือเบื่อกับงาน คนอื่นเขาก็สัมผัสได้

การปฏิบัติธรรม ช่วยทำให้เราปรับพิศชอบชีวิตตัวเองได้มากขึ้น เมื่อเรามีสติมากขึ้น ก็จะงดเว้นจากการกระทำ การพูดที่สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนแก่ตัวเองและผู้อื่น พอเรามีความสุขแล้ว มันเหมือนจะล้น อยากจะให้ความสุขกับผู้อื่น การมีสติทำให้เราได้เรียนรู้เรื่องจิตใจตัวเอง ที่เห็นชัดที่สุดในเบื้องต้นคือ รู้จักกิเลส นี่คือการเรียนรู้ที่มีประโยชน์มาก

ความโลภ ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวาย กิเลสแต่ละตัว ปรากฏชัด เราจะเห็นความเคลื่อนไหว เห็นความไม่น่าไว้วางใจของจิตใจตัวเอง เมื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับกิเลสตัวเอง ก็เป็นข้อมูลเดียวกับกิเลสของมนุษย์ เพราะเรากับเขาก็ไม่ต่างกัน ดังนั้น ยิ่งเรารู้เท่าทันจิตใจตัวเอง ก็ยิ่งได้รู้ เข้าใจ เท่าทันจิตใจผู้อื่นด้วย

คนที่ไม่ปฏิบัติ มักจะมองว่าคนปฏิบัติธรรมไม่ทันโลก หรือถูก หลอกหลวงได้ง่าย แต่เอาตามาว่าตรงกันข้ามเลย เพราะเราจะไม่ด่วนสรุปอะไร ง่ายๆ ไม่แน่ เขาพูดดี น่ารัก แต่จะดีจริง น่ารักจริงหรือไม่ ดูแล้วก็เรียนรู้ ไป เราจะมีมารอบคอบ ไม่ได้หมายถึงมองในแง่ดี หรือคิดทางบวก ทั้งหมด นั่นไม่ใช่หนักปฏิบัติ เราดูกริยาท่าทางเขาออก เพราะเหมือนดูตัวเอง การดูคนรอบข้าง จะทำให้เราฉลาด คนที่มีกิเลส เขาจะตีค่าตัวเองสูงเกินไป คิดว่าตัวเองฉลาด มีตัวอย่างมากมาย

เอาตามาจะเล่าเรื่องที่เคยอ่านเกี่ยวกับตำรวจที่อเมริกา นักสืบที่นั่นจะมีตำรา คู่มือในการสอบสวน ซึ่งพูดตรงๆ ไม่ดี ในตำรากล่าวว่า คนที่ไม่สงบ มักจะเป็นคนที่มีความผิด แต่อีกบทหนึ่งกล่าวว่า คนที่ไม่มีความผิด จะพยายามสงบ ก็อย่าให้เขาสงบ กลายเป็นว่า ถ้าเขาไม่สงบ หมายถึงเขาผิด แต่ถ้าเขาพยายามสงบก็อย่าให้เขาสงบ เรื่องนี้มีศัพท์เทคนิค เรียกว่า closed loop thinking คือไม่ว่าจะพูดอย่างไรก็ถูกหมด เช่น เราหาว่าเขาโกรธเรา มันใจว่าเขาโกรธเรา เมื่อสอบถาม หากเขาตอบว่าโกรธ

คือใช่ แต่ถ้าตอบว่าไม่โกรธ ก็จะหมายถึงเขาไม่รู้สึกรู้สีกว่ามีความโกรธ อยู่ภายในจิตใจได้สำนึก closed loop thinking นั้น ไม่ว่าจะตอบ อย่างไร ก็จะตรงตามที่เราคิด เราเป็นฝ่ายถูกทั้งหมด จะตอบยังไงก็พิสูจน์ ไม่ได้ว่าไม่ใช่

กล่าวถึงเรื่องที่จะเล่า เขาให้นักสืบที่มีประสบการณ์ ๑๕ ปี ดูวีดีโอ การสอบสวนคน ๒ กลุ่ม บางคนมีความผิดจริง บางคนไม่ผิด เพื่อจะดูว่า นักสืบจะแยกได้หรือไม่ว่า คนไหนมีความผิด คนไหนไม่มีความผิด และ ให้นักศึกษาดูวีดีโอเดียวกัน แล้วเปรียบเทียบกัน

ทั้งสองคน คือนักสืบที่มีประสบการณ์ กับนักศึกษา ตอบถูกบ้าง ไม่ถูกบ้างเหมือนกัน แต่สิ่งที่แตกต่างกันคือ นักศึกษาจะตอบอย่างไม่แน่ใจ จะตอบว่า คิดว่านะ แต่ไม่แน่ใจ ในขณะที่นักสืบตอบอย่างมั่นใจ ในโลกนี้มีหลายวิชาที่เป็นอย่างนี้ อันที่จริงแล้วผู้เชี่ยวชาญไม่ได้มีความสามารถ มากกว่าคนธรรมดา แต่มีความเชื่อมั่นมากกว่า เช่นพวก stock broker ก็อยู่ในกลุ่มนี้เหมือนกัน ดูได้จากสถิติการวิจัย

โดยทั่วไปคนที่มีการศึกษามากจะคิดว่าตัวเองเก่งกว่าที่เป็นจริง เพราะเขาไม่ได้ดูความจริง แต่อาศัยเอาความเชื่อมั่นเป็นหลัก คนที่ไม่ปฏิบัติก็มักจะคิดว่าตัวเองไม่ถูกหลอกง่ายไม่เหมือนพวกที่เข้าวัด ที่จริงก็ไม่ใช่ เช่น ดูการโฆษณาที่ต้องการกดปุ่มคนเพื่อผลประโยชน์ของพ่อค้า เพื่อขายของ ดูป้ายโฆษณาต่างๆ เขาเอาความดีของคนเป็นปุ่มมากน้อยแค่ไหน น้อยมาก อาจจะเข้าใจว่า คนรักชาติต้องซื้อของของเขา คนดีต้องซื้อของของเขา ก็มีบางส่วนมากจะเอาความอยากได้อยากมีอยากเป็นเป็นหลัก เพราะคนที่ มีกิเลส ไม่รู้เท่าทันกิเลส จะถูกหลอกง่ายที่สุด มีคนอเมริกันที่ซื้อแมดออฟฟ์ หลอกคนได้หลายร้อยล้านดอลลาร์

คนที่ลงทุน ไม่ใช่คนปฏิบัติธรรม แต่เป็นคนเก่งที่อยากได้กำไรมาก อยากรู้ได้กำไรเร็ว เป็นสมมติฐานอย่างหนึ่งว่า คนเราถูกหลอกง่ายเพราะ กิเลส ไม่ใช่ถูกหลอกง่ายเพราะการปฏิบัติเพื่อปล่อยวางกิเลส อาจจะกล่าว



ได้ว่า คนๆ นั้น ฤกษ์หลอกง่ายมาก เพราะไม่เคยปฏิบัติธรรม

คนเราหลงเพราะอะไร เรามักจะหลงเพราะไม่รู้เท่าทัน ดูจากคนเล่นกีฬา ถ้าอยากได้เปรียบเขา ก็จะพยายามทำให้เขาโกรธ พอเขาโกรธ เขาก็จะได้ใบเหลือง ใบแดง โดนไล่ออกจากสนาม ก็จะเล่นไม่ออก คนมีกิเลสจึงทำงานไม่ได้ดี ทำยังไงให้เขาโลภมาก แล้วก็จะประมาท เมื่อเขาโกรธแล้วก็จะลืมตัว

เราปฏิบัติธรรม ไม่ใช่เพราะอยากออกจากโลกที่เป็นจริงไปอยู่ในโลกที่ไม่มีอะไร ที่สบายๆ แต่ตรงกันข้าม เรากำลังฝึกจิต ให้มั่นคง หนักแน่น ไม่หวั่นไหว เยือกเย็น ปกติ เพื่อจะรู้จะเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงมากขึ้น เราปฏิบัติเพื่อไม่ปล่อยให้ปฏิบัติกิจต่อสิ่งกระตุ้นตามสัญชาตญาณ แต่นำไปสู่การตอบสนองด้วยสติด้วยปัญญา ว่าใช่หรือไม่ใช่ควรหรือไม่ควร ฤกษ์หรือผิด ให้ดำเนินชีวิตด้วยหลักการ ไม่ดำเนินชีวิตด้วยอารมณ์

พระพุทธองค์ตรัสรู้ด้วยปัญญา ผลคือพระมหากรุณาธิคุณ เพราะพระพุทธองค์ รู้เห็นตามความเป็นจริง แล้วทรงสงสารสัตว์โลก พวกเราที่เป็นทุกข์โดยไม่จำเป็น เป็นทุกข์เพราะไม่เข้าใจตัวเองตามความเป็นจริง หลักสำคัญมากคือ ปัญญาเกิดขึ้นที่ไหน ความกรุณาก็เกิดขึ้นที่นั่น ความกรุณาที่ต้องการให้สรรพสัตว์ทั้งหลายพ้นจากทุกข์ เป็นเครื่องพิสูจน์ว่า คนนั้นมีปัญญาจริงหรือไม่ เมื่อมีความกรุณาเกิดขึ้นแล้ว ก็ใช้ปัญญาช่วยคนอื่น เพราะเจตนาดีอย่างเดียวไม่พอ แต่ต้องเป็นเจตนาดีที่ประกอบด้วยปัญญา ฉะนั้นปัญญานำไปสู่กรุณา และกรุณานำไปสู่ปัญญา สองอย่างนี้

จะต้องไปด้วยกันตลอดเวลา สมัยโบราณครูบาอาจารย์จะเปรียบเทียบว่าเหมือนนกอินทรียตัวใหญ่ มีปีก ๒ ข้าง คือ ปัญญา และกรุณา นกจะบินไปไหนในอากาศ ต้องมีปัญญาและกรุณาไปด้วยกัน

เราฝึกจิต ให้จิตใจมั่นคง หนักแน่น สงบ รู้ตัว สงบเพื่ออะไร ไม่ใช่สงบเพื่อสงบ แต่สงบเพื่อให้เกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญาแล้ว ปัญญาก็เพื่อความกรุณา ความกรุณาก็ด้วยปัญญา

โลกในปัจจุบันไม่ได้ต้องการวัตถุ เทคโนโลยี เพียงอย่างเดียว สิ่งเหล่านี้ก็สำคัญ แต่สิ่งที่โลกต้องการ ที่สังคมไทยต้องการ คือคนมีคุณภาพ ซึ่งคุณภาพนี้เกิดจากการฝึกหัด ไม่ได้เกิดเองตามสัญชาตญาณ ไม่ได้เกิดจากการตามกระแส แต่เกิดจากการทวนกระแส เราก็ต้องผ่านบททดสอบแบบฝึกหัด มีลั้มลูกกลูกหลานบ้างเป็นธรรมดา แต่เป็นการกระทำที่มีความหมาย ทำให้ชีวิตเรามีแก่นสารสาระ เป็นชีวิตที่น่าภาคภูมิใจ

เมื่อดูสภาพของโลก สภาพของสังคม ความเสื่อมเสียต่างๆ บางครั้งรู้สึกท้อแท้ใจ จะไปแก้ที่ไหน ก็อาจแก้ได้บางส่วน แต่สิ่งที่สามารถแก้ได้เต็มที่คือ**ตัวเราเอง** ในโลกปัจจุบันคนเห็นแก่ตัวมีมาก แต่อย่างน้อยเราจะไม่เห็นแก่ตัว โลกเต็มไปด้วยคนก้าวร้าว แต่เราจะไม่ก้าวร้าว โลกเต็มไปด้วยการทุจริต แต่เราจะไม่ทุจริต นี่คือนสิ่งที่โลกต้องการ

ยิ่งปฏิบัติธรรม ยิ่งมีกำลังที่จะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ ทั้งต่อชีวิตตัวเอง ต่อครอบครัว ต่อชุมชน ต่อสังคม เพราะประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ความสุขตน ความสุขท่าน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สอดคล้องกัน แยกออกจากกันไม่ได้

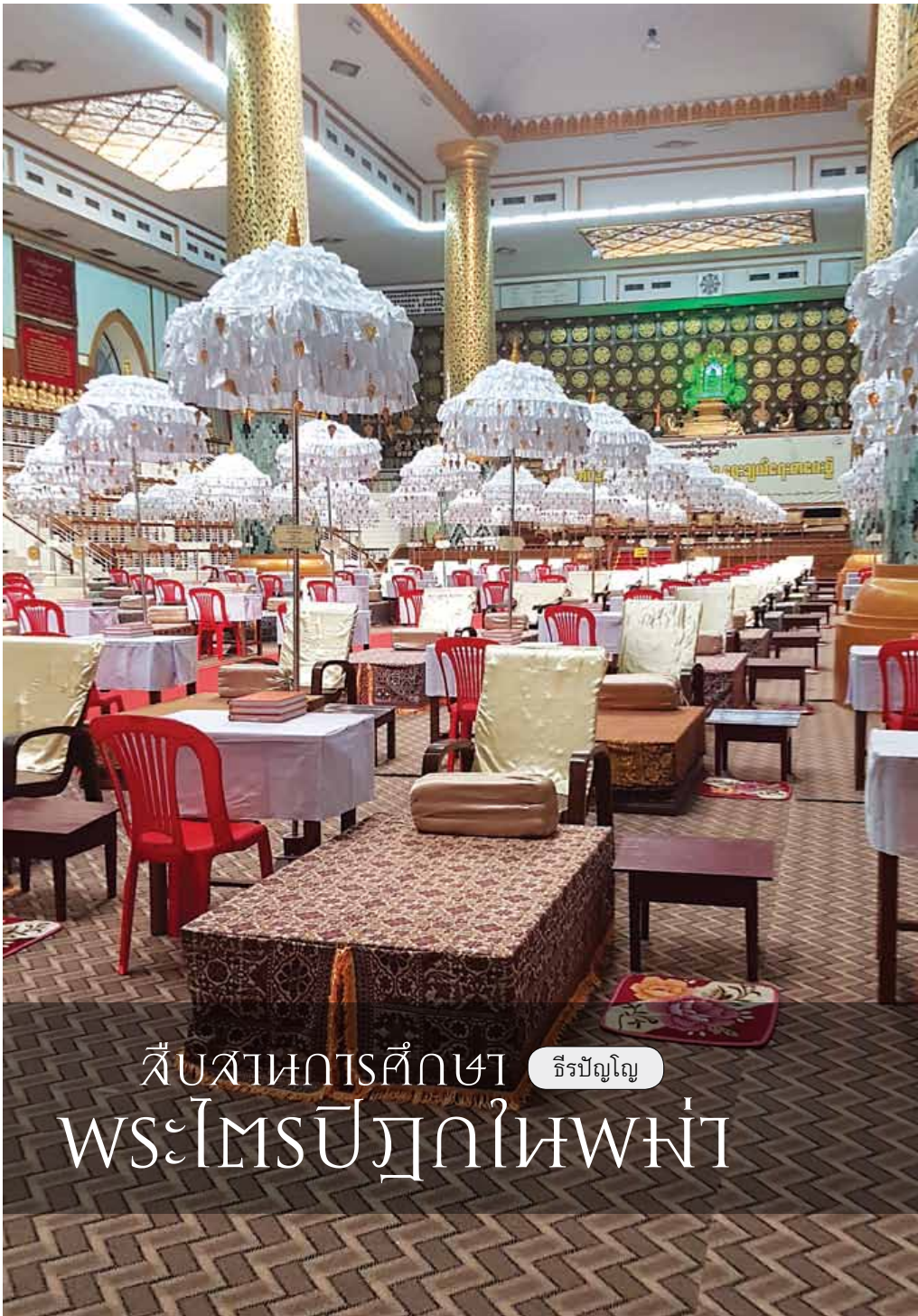
ขออนุโมทนา และชื่นใจในการที่พวกเราได้เสียสละเวลา เสียสละการอยู่กับครอบครัว หลายสิ่งหลายอย่าง เพื่อมุ่งมั่นในการปฏิบัติธรรม ขอให้การปฏิบัติของเราเป็นไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขตน เพื่อประโยชน์เพื่อความสุขของผู้อื่น ให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ตลอดกาลนาน ●



อะไรก็ตามที่เราหนีไม่พ้น
เราควรจะเรียนรู้ ที่จะอยู่กับมันให้ได้
นี่คือ “ศิลปะ” การที่จะอยู่ในโลกนี้
อย่างไม่ทุกข์

พฤษภาคม ๒๕๖๖

.....
ภาพประกอบ : นายเชมเบ้

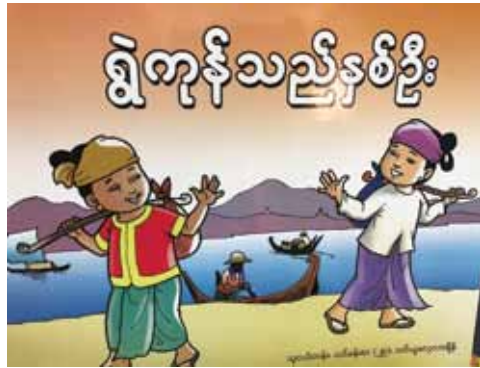


สืบสานการศึกษา ธีรปัญญา
พระไตรปิฎกให้พ่่า



เจริญพร วันนี้อาตมาก็ได้รับมอบหมายให้กล่าวสัมโมทนียกถากับญาติโยมที่มาทำบุญ ก็ขอกล่าวอะไรซักนิดหนึ่ง เกี่ยวกับเรื่องที่ว่าตมาเพิ่งกลับมาจากต่างประเทศ ช่วงนี้ก็มีกิจเดินทางบ่อย ได้เห็นพัฒนาการของพุทธศาสนาในประเทศต่างๆ และได้เดินทางไปประเทศพม่า ตอนนีประเทศไทยเราก็พยายามจะนำเอาการศึกษาพระไตรปิฎกในพม่ามาทำในเมืองไทยบ้าง ของพม่า ญาติโยมก็พอจะทราบแล้วว่า เขาก็มีพระผู้ทรงพระไตรปิฎกในโลกก็มี ๑๔ รูปด้วยกัน แต่มีมรณภาพไปแล้ว ก็เหลือประมาณ ๘-๙ รูปเท่านั้น แต่ว่าเขามีการเรียนการสอน ซึ่งให้ความสำคัญกับพระไตรปิฎกแล้วก็มีสามเณรตัวน้อยๆ ขยันมาเรียนกัน มาท่องหนังสือกัน แต่ว่าที่พม่าเองก็มีปัญหาอะ สามเณรเองก็ลดน้อยลง หลากๆ ที่ บางทีนี่ ปีก่อนๆ ที่เคยมีเป็นพัน ตอนนี้ก็เหลือ ๓๐๐ - ๔๐๐ ลดไปเกินครึ่งเลย

ที่มา : สัมโมทนียกถา ก่อนฉันเช้า ที่โรงงานครินิกิพย์ บางใหญ่ นนทบุรี
วันเสาร์ที่ ๘ มิถุนายน ๒๕๖๒



เขาก็ไม่ได้นั่งนอนใจนะ คือที่พม่านี้ พระผู้ใหญ่และพวกคหบดีต่างๆ ที่เห็นปัญหา ก็มาระดมความคิดกันว่า เกิดอะไรขึ้น ทำไมมีปัญหาอย่างนี้ คือพม่าเริ่มเปิดประเทศ ประเทศก็เริ่มเจริญเหมือนกับเมืองไทย เราคนก็เลยหายไป ไปไหนรู้ไหม ก็มาเมืองไทยนี้แหละ มาทำงานตามโรงงานนี้แหละ แล้วพวกเด็กๆ พม่า ก็มาอยู่ตามโรงงานเมืองไทย ที่นี้เขาก็เสียตายเป็น พวกนี้ถ้าอยู่ในวัด อย่างน้อยก็ได้เรียนบาลี ต่อไปก็จะเป็นกำลังสำคัญ เพราะว่าถ้าเราไม่ได้มีการปลูกฝัง ไม่ได้สอนตั้งแต่เด็กๆ นี้ มันก็จะไม่มีบุคลากรที่จะมาทำหน้าที่สืบต่อไป คนที่จะเข้าใจลึกซึ้งก็จะหายาก อย่างการเรียนภาษาบาลีนี้ ต้องเรียนตั้งแต่เล็กๆ จะเข้าใจได้ดีลึกซึ้งกว่า เขาก็เลยมาประชุมตกลงกันว่าจะทำยังไงดี

พวกพระผู้ใหญ่กับคหบดีก็เลยตกลงกันว่า เอาอย่างนี้ดีไหม ลองถามดูว่า ครอบครัวเขาต้องการรายได้เท่าไร คือเด็กๆ เขาจะแข่งกันใช้ไหม สมมติว่าเพื่อนบ้านเขาไปอยู่เมืองไทย ไปอยู่โรงงานเมืองไทย ทำได้เดือนละเท่าไร สมมติมาได้เดือนละกี่แสนจ๊าด อะไรอย่างนั้นละ (คิดเป็นเงินไทยก็ประมาณ ๒,๐๐๐ กว่าบาท) เขาก็เลยบอกว่า เราจะให้เงินจำนวนเดียวกันนี้แหละ ให้กับครอบครัวเณร โดยที่เณรไม่ต้องมาเมืองไทย ให้อยู่ที่วัดนั่นแหละ ขอให้เรียนต่อไปเรียนบาลี ไม่ต้องลาสิกขามาทำงาน ปรากฏว่าเขาช่วยกันนะ ไม่ได้นั่งนอนใจ เขาก็เลยรวบรวมทุนจัดตั้ง แล้วก็ให้เงินตรงนี้ ปรากฏว่าปีที่แล้วปีเดียว เขาสามารถที่จะคงสามเณรไว้ได้ถึง

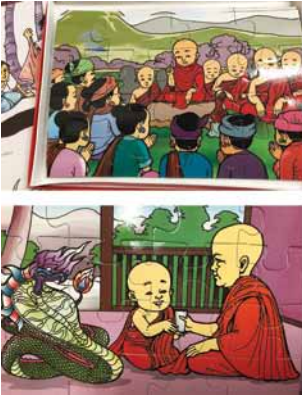


๗,๐๐๐ รูปนะ นึกดูนะ ไม่ใช่เงินน้อยๆ ใช้จ่ายเป็นค่าจ้างเรียนต่อเลย เพื่อ
ว่าเด็กไม่ต้องเป็นห่วงกังวล จะได้เรียนได้เต็มที่ ๗,๐๐๐ คนนะปีที่แล้ว

ก็จะเห็นว่าเขาก็ให้ความสำคัญในเรื่องของการศึกษาและทรัพยากร
บุคคล บ้านเราเดี๋ยวนี้ก็มีปัญหาเยอะนะ ในโรงเรียนสายบาลี นักเรียนก็
น้อยลงไปเยอะ พระนักเรียนเดี๋ยวนี้เมืองไทยก็น้อยลง ที่มีอยู่ปัจจุบันก็มี
จากต่างประเทศเข้ามา มาจากกัมพูชาบ้าง จากลาวบ้าง อะไรนี้ ฉะนั้น
ถ้าเราไม่วางแผนกันบ้าง ต่อไปเราก็จะขาดคนที่จะรู้บาลีสึกซึ่ง แล้วก็จะ
มีปัญหาต่อไปในอนาคต เราก็ต้องพยายามช่วยกัน

ที่นั่นเขามีกิจกรรมมากมายที่จะให้คนมาสอบมาเรียนพระไตรปิฎก
คือเขามีหลายโปรแกรมมาก คือถ้าเรียนในภาษาบาลี แล้วก็ยังมีผู้ทรง
พระไตรปิฎกซึ่งรัฐบาลจะช่วยสนับสนุนมาก ถ้าใครเรียนได้จบแล้วก็มีการ
จัดสนามสอบให้ สนามของรัฐบาล สนามของเอกชน เขาก็ทำขึ้นมาแข่งกัน
เพื่อจะยกระดับคุณภาพ แล้วสมมติว่าญาติโยมไม่รู้บาลี เรียนเป็นภาษาพม่า





ก็ได้ มีการสอบด้วย สอบประจำปีในภาษาพม่านี้ เรียนพระไตรปิฎกต่างๆ เขาก็จะมีชั้น เขาเรียกว่าเป็นอะไร เหมือนกับเป็น สุตตมามกะ (มีพระสูตร เป็นของเรา) แบบเป็นนิกายต่างๆ เช่น ที่ฆนิกายมามกะ (มีที่ฆนิกาย เป็นของเรา) คือเราต้องการจะเอาอะไร เป็นของตัวเอง คือทำให้มัน ท่องได้พระสูตรมีทั้งหมด ๕ นิกายใช้ใหม่ (ที่ฆนิกาย มัชฌิมนิกาย สังยุตตนิกาย อังคุตตรนิกาย ขุททกนิกาย) ก็แบ่งกัน แล้วก็ช่วยกันท่อง แล้วญาติโยมนี่ก็มาสอบมาแข่งกัน แข่งกันในทางดี

แล้วที่ประทับใจคือ มีเจ้าของโรงงานที่อยู่ที่พม่า เขาก็ให้รางวัลด้วย ญาติโยมที่เขามีส่วนร่วมในการสนับสนุนการศึกษาพระไตรปิฎก เขามีโยม ที่เป็นเจ้าของธุรกิจเอกชน เขาก็ส่งลูกน้องไปเรียน แล้วก็ไปสอบ สอบ พระไตรปิฎกนี้แหละ พอลูกจ้างคนไหนที่สอบผ่านได้ นายจ้างเขาก็มีโปรโมชันด้วย พาไปเที่ยวอินเดีย แล้วก็มียกเงินกันกระเป่าให้ด้วย คือ เอกชนเขาก็ช่วยกันมากด้วย ไม่ใช่ปล่อยให้รัฐบาลช่วยกันอย่างเดียว ก็ทำให้การศึกษาพระไตรปิฎกของเขามีชีวิตชีวา มีการสนใจใฝ่ศึกษามากกว่า ในเมืองไทย

ตอนอาตมาไปปีที่แล้วก็รู้สึกประทับใจมากนะ คือไปเปิดดูที่วิวา่ เขาเรียนอะไรกันบ้าง ปรากฏว่าเขาเรียนอะไรกันรู้ใหม่ในที่วิณะ เขาเรียน กัมมปัจจัยกัน ที่มีสวดในปฏิฐาน กัมมปัจจัยโย พระในเมืองไทยเรานี้ยัง



ไม่ได้เรียนกันถึงขนาดนี้เลย แต่เขาน้อยๆ ในทีวีของพ่ามีพระมาสอน แล้วเรียนกันเป็นเรื่องเป็นราว แล้วก็เรื่องของอภิธรรมนี้ เขาสนใจมาก โยมหลายคนก็ท่องได้ ตัวปฏิฐานนะ ที่ท่องเขาก็ท่องกันเป็นประจำ เพราะฉะนั้นเห็นแล้วก็เลยประทับใจว่า พื้นความรู้เขามีดีกว่าเราในแง่ไหน แล้วก็เวลาพระมาสอน โยมก็จะท่องสูตรรอเลย แล้วเวลาพระสอน ก็จะมีการถามตอบ ไม่เหมือนบ้านเราใช่ไหม บ้านเราพระเทศน์อย่างเดียว พระเทศน์จบ โยมก็สาธุอย่างเดียว แต่ของเขาไม่ใช่อย่างนั้นนะ โยมเขามีพื้นฐานอยู่แล้ว พระสูตรนี้เขาท่องได้อยู่แล้ว พระก็มาขยายความหมายให้ลึกซึ้งขึ้น ซึ่งอาจมาดูแล้วก็ประทับใจมาก

บ้านเขาให้เขาให้ความสำคัญกับการศึกษามากในหลายๆ เรื่อง แล้วก็อย่างเรื่องของการให้ตำแหน่งพระเถระ อะไรพวกนี้ก็ดี เขาไม่เหมือนบ้านเรา บ้านเรา พระต้องชวนชวายเป็น เขาเรียกว่าอะไร ต้องเดินเรื่องขอ เพื่อว่าจะได้ แต่ว่าที่นั่นเขาเอามาให้เลย พระองค์ไหนท่านก็ทำหน้าที่ของท่านไปก็สอน บางทีในป่าในเขา เขาก็ตามเอาตำแหน่งไปให้ บ้านเรามันตรงกันข้ามกัน พระต้องไปชวนชวายเพื่อจะไปบอกว่า ตัวเองทำผลงานอะไรบ้าง เพื่อว่าจะได้ อันนี้ก็คือข้อแตกต่าง

ดังนั้น ของเขาก็ได้ทำหน้าที่ทางฝ่ายวิชาการอะไร ก็ทำเต็มที่นะ ครูอาจารย์อะไร เขาก็ทำเต็มที่ ไปกราบพระอาจารย์รูปหนึ่ง ท่านบอกว่า



ตั้งแต่ท่านบวชมา ท่านไม่ได้กลับบ้านเลย เรียนจบก็ตั้งใจสอนอย่างเดียว สอนจนสุดท้ายนี้แหละ จนมีญาติเสีย ถึงได้กลับไปซักครั้งหนึ่ง แสดงว่า ท่านทุ่มเทให้กับการสอนหนังสือมาก เห็นแล้วก็ประทับใจหลายๆ เรื่อง

แล้วเขาก็มีนักเรียนมาเรียนมาก มีทั้งโยมที่เขาเรียกว่าอะไร แม่ชี สิชมพูนะ เขาก็ไปเรียน แล้วก็ตั้งใจทรงจำพระไตรปิฎก แล้วเขาก็มีโครงการ สำหรับเด็กๆ ด้วย เขาเรียกว่า Dhamma School การเอาพุทธศาสนา เข้าไปสอนเด็กๆ เขามีคนร่างหลักสูตร ก็เป็นโยมนี่แหละ ซึ่งเป็นผู้รู้ มีความรู้ ทางพระไตรปิฎก แล้วก็พยายามปรับหลักสูตรให้มันเหมาะกับอายุของเด็ก แล้ว เหมือนกับมี interactive ไม่ใช่สอนแบบบ้านเราละ

วิชาศีลธรรมบ้านเราเนี่ย เราดูแล้วรู้สึกว่ามันไม่ค่อยจะอยากเรียน เท่าไหร่ใช่ไหม พระก็มาสอนๆ ไป อาตมาจำได้ สมัยเด็กๆ ก็มีที่เรียน ศีลธรรม ก็มีพระมาสอนด้วย แต่ว่าพระก็มาสอนให้นั่งสมาธิ เอาลูกแก้ว มาตั้งไว้ แล้วก็ให้นักเรียนหลับตา แล้วก็คิดถึงลูกแก้ว แล้วก็สอนอันไหน อันนี้ เยอะแยะไปหมดเลย แต่ว่าท่านคงยังไม่รู้จักโรงเรียนอาตมาดี โรงเรียนอาตมาคือสาธิตจุฬาฯ เด็กๆ มันไม่ใช่เรื่องง่ายอย่างนั้น ปรากฏว่า พอล้มตาขึ้นมา ลูกแก้วหาย พระอาจารย์โมโห นักเรียนหัวเราะกันใหญ่เลย อาจารย์สอน แต่ว่าตัวอาจารย์เองยังทำไม่ได้ (ยังโกรธอยู่)

อันนี้เป็นตัวอย่างๆ หนึ่ง วิชาธรรมะของเราค่อนข้างจะไม่ได้ปรับ เท่าไหร่ ไม่เหมือนกับของเขา ของเขาก็มีการปรับให้เข้ากับยุค มีการเอาสื่อ

มาสอน เรื่องของการเอาตัวภาพต่อ ภาพพระบายสีต่างๆ มีการประยุกต์
ที่เขาเรียกว่า role play ให้เอาชวดกะโหลกมาเล่น คือพวกเด็กๆ เขาจะได้ยิน
คือเขาไม่เป็นฝ่ายรับอย่างเดียว ไม่ใช่ว่าพระสอน คือเขาต้องเอาศาสนา
มาทำยังไงให้ประยุกต์ให้ได้ มีทั้งการใช้ดนตรี ใช้ละครต่างๆ ซึ่งเป็นสื่อ
สมัยใหม่ที่เราเอามาใช้

ซึ่งอาตมาดูแล้วเขาก็พัฒนาไปได้ไกลแล้วตอนนี้ ก็เลยมีความพยายาม
ที่เราจะเอาสิ่งนั้นกลับมา ซึ่งก็ไม่ว่าจะทันหรือเปล่า เพราะบ้านเราเดี๋ยวนี้ก็มี
โทรศัพท์กันหมดแล้ว เพราะฉะนั้น มันก็เท่าที่ทำได้นะ เราก็ต้องช่วยกัน
แล้วถ้าเราเห็นความสำคัญของการศึกษา เอามาประยุกต์ใช้บ้าง มีหลักสูตร
พวกโยมนี่แหละที่มีความรู้ อาจจะมาช่วยกันสอบรุ่นแรก แล้วก็ไปเป็น
volunteer เป็นอาสาสมัครในการที่จะเอาไปสอน เรารู้เท่าไรก็เอาไปสอน
เท่านั้น ที่นู่นเขาก็จะมีการสอน volunteer พระก็เป็นแค่ว่าที่ปรึกษา โยม
ผู้หญิงที่จะช่วยได้ ก็เป็น volunteer เข้าไปสอนเด็กนักเรียนต่างๆ ก็จะได้
ช่วยกัน อันนี้ก็เป็นการพัฒนาการเรียนการสอนของบ้านเรา ก็ได้เห็นจาก
ที่พม่า

ตอนนี้ที่จริงก็ไปหลายที่ อาตมาก็ดูงานเยอะ ไปทั้งที่จีน ที่อินโดนีเซีย
สิงคโปร์ มาเลเซีย ในที่ต่างๆ บ้านใกล้เรือนเคียงของเรา เขาไปถึงไหน
กันแล้ว ถ้ามีโอกาสก็คงจะได้เล่าให้ฟังแล้วกันว่า ที่ไหนเป็นยังไงบ้าง

ตอนนี้พระเณรก็ใกล้เคียงที่จะรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว อาตมาก็
อนุโมทนาอะ วันนี้ญาติโยมมาทำบุญ วันอาทิตย์ ก็ได้มีโอกาสมาทำบุญ
แล้วก็แวะมาฟังธรรมด้วย ก็จะได้ครบ รักษาศีล ให้ท่าน เจริญภาวนา
ชาวพุทธเรา ก็หาทักษิณบุญคุณ เพื่อนานบุญ ที่เราจะฝังบุญไว้ ก็ดีแล้ว
แหละ ให้เห็นถึงความสำคัญของการศึกษา แล้วที่ไหนที่มีการฟังธรรม
การสนทนาธรรม เราก็สนใจที่จะไปปฏิบัติ ไปฟัง เข้าใจเท่าไหนก็รับไป
ปฏิบัติ ก็ขอเป็นตัวแทนที่จะให้พรกับญาติโยมต่อไปนะ ●



เรียบร้อย รongรับ ไม่หลับ ไม่หลอย*
ริเริ่ม ไม่ถอย รวม'รมณ์** ร่มรื่น
รุ่งโรจน์ ลดละ เลิกแล้ว หลุดคืน
เรียงร้อย เรื่องตื่น หลอมลง รู้ วางฯ

ปปัญจา

*หลอย ภาษาอีสานแปลว่า หลบหนี
**รวม'รมณ์ คือรวมในอารมณ์เดียว

อธิบาย :

- เรียบร้อย รongรับ -> คีล
- ไม่หลับ ไม่หลอย* -> สติ
- ริเริ่ม ไม่ถอย -> วิริยะ
- รวม'รมณ์ ร่มรื่น -> สมบัติ
- รุ่งโรจน์ ลดละ -> ปัญญา
- เลิกแล้ว หลุดคืน -> วิมุตติ
- เรียงร้อยเรื่องตื่น หลอมลง รู้ วางฯ -> วิมุตติญาณทัสสนะ

อย่าไปคิดว่าเวลาเราแก่
หรือเวลาเจ็บไข้ได้ป่วย
หรือไถ่จะแตก จะตาย
แล้วจึงภาวนา
ถ้าคิดอย่างนั้น
ก็เป็นอันว่าคิดผิด
เพราะเวลาอยู่ดีสบายนี้แหละ
เป็นเวลาที่เราจะต้อง
ริเริ่มภาวนาให้ได้ ให้ถึง



❖
หลวงปู่สิม พุทธาจาโร



ฟังธรรม ศึกษาธรรม
แล้วไม่นำมา “ปฏิบัติ”
ก็เหมือนกับ
ถือผลไม้ไว้เท่านั้น
ยังไม่ได้กิน
ยังไม่ได้ลิ้มรส
ไม่เกิดประโยชน์อะไร

❖
หลวงปู่ชา สุภัทโท



หน้ากากมลพิษ

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

สิ่งที่อยู่ใกล้ชิดกับชีวิต เสพคุ่นเป็นนิจใกล้ชิดเป็นประจำสม่ำเสมอ มนุษย์ มักจะละเลยไม่เห็นค่า ไม่เห็นความสำคัญ ต่อเมื่อสิ่งนั้นต้องสูญหาย สลายไป ต้องวิปริตแปรเปลี่ยนไป สิ่งนั้นกลับเลวร้ายลง เมื่อนั้นมนุษย์ จะเริ่มหันกลับมาให้ความสนใจ กลับมาเห็นค่า และให้ความสำคัญ

อากาศก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ธรรมชาติให้มา โดยไม่ต้องซื้อหา เมื่อกาลเวลาผ่านไป มลพิษฝุ่นละอองทางอากาศเริ่มมีมากขึ้นๆ มากจนเป็นอันตรายต่อสุขภาพมนุษย์ มากจนทำให้หายใจไม่ออก คัดจมูก น้ำมูกไหล แสบตา แสบคอ แสบจมูก มลพิษแพร่กระจายไปทั่วสารทิศ ทั้งบ้านป่าเมืองกรุง ทั้งอีสานเหนือ ใต้ ออก ตก ทั้งในและต่างประเทศ ฝุ่นละอองทางอากาศเป็นพิษ เกิดจากภัยธรรมชาติจริงหรือ? หรือเกิดจากฝีมือของมนุษย์ที่มีจิตคิดเห็นแก่ตัว

หน้ากากอนามัยกันฝุ่นละอองประเภท N95 เริ่มเป็นหนึ่งในรายการของใช้จำเป็นของผู้คน ที่ประสบกับปัญหาฝุ่นละออง PM2.5 ลินค้าขายดีจนขาดตลาด และมีการโก่งราคากันอย่างแพร่หลาย ถึงแม้มลพิษทางอากาศจะแย่มากแค่ไหน ก็ยังมีทั้งเด็กและผู้ใหญ่จำนวนมากที่ไม่ยอมสวมใส่หน้ากาก เพราะมันดูเป็นมนุษย์ตัวประหลาด อายุที่จะใส่หน้ากากไปโรงเรียน หรือบางคนก็รำคาญ อึดอัด หายใจไม่สะดวก จึงทำให้มีผู้ป่วยมากมายจนล้นโรงพยาบาล

มลพิษฝุ่นละอองทางอากาศ เราสามารถหาหน้ากากมาป้องกันได้ แล้วมลพิษของใจจะหาสิ่งใดมาปิดป้องหนอ ยามใดเมื่อกายทุกข์ เราสลัดออกได้โดยง่าย เมื่อใดที่ถ่านไฟก้อนแดงๆ ตกหล่นลงที่ตัก เราพร้อมที่จะสลัดมันทิ้งได้ทันที เหตุไฉน เมื่อฝุ่นแห่งไฟระคาย โทสะ โมหะ ละครลึงกลุ่มรุมให้ทุกข์ระทมใจ ไยไม่คิดสลัดออก รู้ว่าทำแล้วมันจะทุกข์ร้อนใจ ก็ยังพร้อมยินดีให้มันเผาใจไปเรื่อยๆ รู้ว่ามันเป็นกรรมดำ ก็พร้อมที่จะทำซ้ำ โดยไม่ขาดหวาดกลัว

มลพิษทางอากาศเรามีหน้ากากป้องกันแล้ว มลพิษทางจิตใจต้องพึ่งหน้ากากป้องกันภัยที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้ เป็นหน้ากากแห่งธรรม เป็นหน้ากากที่ไม่ต้องซื้อหา เป็นหน้ากากที่ไม่ขาดตลาด เพียงแค่ให้มีศรัทธา เพียรทำตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอน อาทิเช่น



หน้ากากแห่งการให้ทาน ป้องกันมลพิษ คือ ความตระหนี่ การให้ทาน ช่วยฝึกจิตใจให้เป็นผู้รู้จักให้ เป็นผู้รู้จักเสียสละแบ่งปัน ละความละโมภ โลกมาก ลดความเห็นแก่ตัวให้น้อยลง

หน้ากากแห่งการรักษาศีล ป้องกันมลพิษ คือ การเบียดเบียน ศีล หมายถึง ความเป็นปกติ เมื่อใจเป็นปกติ กาย วาจา ก็ย่อมเป็นปกติ ปกติที่ไม่ไปเบียดเบียนใคร ด้วยกาย และวาจา

หน้ากากแห่งความเมตตา ป้องกันมลพิษ คือ ความโกรธ เมตตา เป็นธรรมค้ำจุนโลก ทำให้โลกสงบ ร่มเย็น เมตตา คือ ความปรารถนาดี เป็นมิตรไมตรี พร้อมทั้งจะให้อภัยกัน

หน้ากากแห่งความเพียร ป้องกันมลพิษ คือ ความเกียจคร้าน วิริยะ ทำให้ตนเป็นคนขยัน ความสำเร็จ เกิดได้เพราะความเพียร ทั้งทางโลก และทางธรรม ก็ต้องอาศัยความเพียร

หน้ากากแห่งความอดทน ป้องกันมลพิษ คือ ความอ่อนแอ ใจเสาะ เปราะบาง ชันติ คือ ความอดทน ทำให้เป็นคนเข้มแข็ง ไม่ท้อถอยต่ออุปสรรค เป็นคนสู้ชีวิต

หน้ากากแห่งสัจจะ ป้องกันมลพิษ คือ ความไม่ซื่อสัตย์ ความไม่รักษา

ลัจจะ ผู้มีลัจจะย่อมเป็นคนที่น่าเชื่อถือ เป็นคนที่น่าเลื่อมใส เป็นคนที่น่าคบหา เป็นคนที่พูดจริง ทำจริง

หน้าากแห่งสมาธิ ป้องกันมลพิษ คือ ความคิดฟุ้งซ่าน สมาธิ คือ ความตั้งมั่น สมาธิทำให้จิตตั้งมั่น มั่นคง ไม่หวั่นไหว สมาธิตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ทำให้จิตสงบ สมาธิตั้งมั่น รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง เกื้อกูลให้เกิดปัญญา พาให้พ้นทุกข์

หน้าากแห่งปัญญา ป้องกันมลพิษ คือ อวิชชา ความไม่รู้ลัจจะแห่งความเป็นจริง ปัญญาที่ทำให้หายโง่ ทำให้หายจากความเห็นผิด ทำให้หายจากความยึดติด ทำให้หายจากความทุกข์ ทำให้รู้ลัจจะแห่งความจริงของชีวิต ทำให้แจ่มแจ้งในอริยสัจ

นี่เป็นเพียงแค่ตัวอย่างบางตอนเท่านั้น แต่ยังมีหน้าากป้องกันมลพิษทางจิตวิญญาณอีกมากมาย ที่มีอยู่ในคำสอนของพระพุทธเจ้า เช่น โพรธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ทำให้พ้นทุกข์ ดับทุกข์ได้ โดยสิ้นเชิง อันได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเราสามารถศึกษาเรียนรู้ฝึกฝนได้ สำคัญเพียงว่า เราพร้อม และยอมที่จะฝึกทำหน้าากป้องกันมลพิษทางจิตวิญญาณ ให้กับชีวิตตนเองแล้วหรือยัง

คำสอนของพระพุทธองค์ เป็นหน้าากแห่งธรรมที่ป้องกันมลพิษพาให้พ้นจากทุกข์ โทษ ภัย ในสังสารวัฏได้อย่างแท้จริง ชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ความแน่นอนก็คือ ความไม่แน่นอน ทุกบทตอนของชีวิตต้องลิขิตเอง ไม่มีใครลิขิตให้ เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ คำสอนของพระพุทธองค์ก็ยังมีอยู่ ผู้ประพฤติธรรมเข้าถึงธรรมก็ยังมีอยู่ ครูบาอาจารย์ที่สอนถูกต้องตรงตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ก็ยังมีอยู่ อย่าปล่อยให้กาลเวลาล่วงเลย จนสายเกินไป ที่จะกล่าวคำว่า “น่าเสียดาย...ก่อนตาย...ไม่รู้ธรรม”

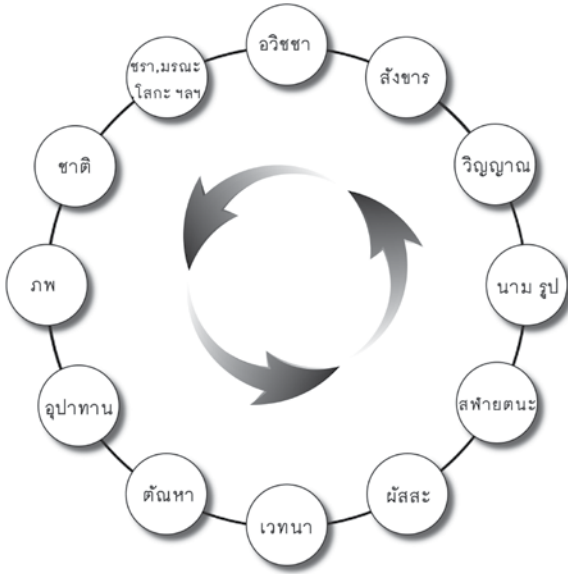
หน้าากแห่งพุทธธรรม ป้องกันให้พ้นภัยในวิภวภูเข ได้อย่างแท้จริง ●



เส้นทางลัด
นิพพาน
มีจริงหรือ?
ตอน ๑ ๑

อ. ทวีศักดิ์ คุรุจิตรธรรม

ต่อไปนี้จะได้พิจารณา “ปฏิจสุมุปบาท” แบบย้อนกลับ



ภาพแสดง กระแสปฏิจสุมุปบาท แบบ “ย้อนศร”

อธิบาย “กระแสปฏิจสุมุปบาท” แบบ “ย้อนศร” หรือ “ย้อนกลับ” พร้อมทั้งความดับของ “อวิชา” อันเป็น ต้นน้ำ ของการก่อให้เกิดกองทุกข์ทั้งหลาย

๑) การดับของ “อวิชา” ก็คือการดับลงของอาสวกิเลสทั้งหลาย ที่หมักหมมอยู่ในใจ ชนิดข้ามภพ - ข้ามชาติ อันได้แก่ กามาสวะ, ทิฏฐาสวะ, ภวาสวะ, และอวิชชาสวะ ทั้งนี้เพราะเข้าไม่ถึงกฎแห่งธรรมชาติ ๓ กฎ

อันได้แก่ ธรรมฉฐิตตา, ธรรมนิยามตา, และ อิทัปปัจจยตา จึงทำให้มองไม่เห็นความจริงแท้ของ “อริยสัจจ์ ๔” คือ ทุกข์ - สมุทัย - นิโรธ - มรรค ในระดับ **“ปรมาตถสภาวะธรรม”**

เมื่อ “อริยธรรม” ดับลง ห่วงโซ่ที่เหลือนั้นทั้งหมดจึงถูกตัดขาด ไม่อาจให้ผลแบบหลงผิดอีกต่อไปได้ เพราะมี “วิชชา” เข้ามาแทนที่แล้ว พระอรหันต์ผู้บรรลุมรรค - ผล - นิพพาน จัดเป็น “อเสขบุคคล” ได้แก่ผู้ที่ไม่ต้องเล่าเรียนศึกษาหนทางแห่งการดับทุกข์อีกต่อไป

พระพุทธรองค์จึงได้ตรัสว่า “มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น” “มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่” และ “มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป” นอกจาก “ทุกข์” แล้ว ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ

“ทุกข์” ในที่นี้ ก็คือกระแสแห่งการเปลี่ยนแปลง ทุกๆ ขณะจิตมันเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป เป็นธรรมชาติของ “สังขารธรรม” และ **เป็นเช่นนั้นตลอดกาลนาน** และการเกิด - ดับในที่นี้ก็คือ การเกิด - ดับของ “สภาวะธรรม” ในแต่ละขณะจิตนั่นเอง

ที่เป็นเช่นนั้น เพราะ “สังขารธรรม” ทุกชนิด มันไม่สามารถเกิดขึ้นลอยๆ เป็นอิสระด้วยตัวมันเองได้ มันต้องอิงอาศัยเหตุ - ปัจจัยอื่นๆ มากบ้าง - น้อยบ้าง ในการทำให้มันเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไปทั้งสิ้น และ ต่างล้วนเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ ๓ กฎคือ :-

ธรรมฉฐิตตา คือ ความตั้งอยู่หรือทรงตัวอยู่ เป็นธรรมดาของมัน เช่นนั่นเอง เช่น ธาตุดินทรงไว้ซึ่งคุณสมบัติ “แข็งหรืออ่อน”; ธาตุน้ำทรงไว้ซึ่งคุณสมบัติ “เกาะกุม” หรือ “ไหลเอิบอาบ”; ธาตุลมทรงไว้ซึ่งคุณสมบัติ “เคลื่อนที่หรือหยุดนิ่ง”, “เครื่องตั้งหรือหย่อน”; ธาตุไฟทรงไว้ซึ่งคุณสมบัติ “ร้อนหรือเย็น”; เป็นต้น วัตถุ สสาร หรือแม้แต่ร่างกายมนุษย์ก็ล้วนมาจากการประชุม (การรวมตัวกัน) ของธาตุ ดิน - น้ำ - ลม - ไฟ ทั้งสิ้น มันจึงเป็นความตั้งอยู่ หรือทรงตัว อยู่เป็นธรรมดาของมันเช่นนั้นเอง

ธรรมนิยามตา คือ ความเป็นกฏตายตัวของมันเช่นนั้น, เป็นธรรมตาของมันเช่นนั้น ที่ต้องเป็นไปตาม กฏของมัน เช่น

สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง

สังขารทั้งหลายทั้งปวง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้

สังขารทั้งหลายทั้งปวง เป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัว - ไม่ใช่ตน,
กล่าวคือ มันไม่มีตัวตน คน สัตว์ สิ่งของ
เรา เขา แต่ประการใด)

“จักขุชาตฺ” ทรงไว้ซึ่งคุณสมบัติในการเห็น จะเอา “จักขุชาตฺ” ไป
ลิ้มรส หรือไปทำหน้าที่ย่างอื่นก็ไม่ได้ เพราะมันเป็นกฏตายตัวของมัน
เช่นนั้น เป็นต้น

อิทัปปัจจยตา คือ ความที่เมื่อมีสิ่งนี้ - สิ่งนี้ เป็นปัจจัย สิ่งนี้ - สิ่งนี้
จึงเกิดขึ้น เช่น จักขุชาตฺ กระพบกับ รูปชาตฺ จึงเกิดวิญญูณชาตฺ; หรือ
เพราะมี “อวิชชา” เป็นปัจจัย จึงเกิด “สังขาร” แล้วไล่เรื่อยไปจนครบ
๑๒ ห่วงโซ่ของปฏิจลสมุปบาท เป็นต้น

๒) พระพุทธองค์ทรงค้นพบกฏแห่งปฏิจลสมุปบาท จากการสังเกต
ของพระองค์ว่า ทำไมมนุษย์ต้อง แก่ - เจ็บ - ตาย - ทุกข์กาย - ทุกข์ใจ - ฯลฯ
ซึ่งเต็มไปด้วยความทุกข์ทั้งสิ้น ทั้งนี้ เพราะเหตุใด? ก็ได้คำตอบว่า **ชรา -
มรณะ - ทุกข์ - โทมนัส ฯลฯ เกิดขึ้นได้ เพราะมี “ชาติ” เป็นปัจจัย**

๓) สำหรับผู้ที่ยังไม่บรรลुธรรม การเกิดทุกครั้งทำให้หลงไปว่า
มีบุคคล - ตัวตน เป็นผู้มาเกิด นอกจากนี้ ยังมีพ่อ - แม่ เป็นผู้ให้กำเนิด
มีญาติพี่น้อง เป็นผู้ใกล้ชิด อยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมแบบนั้น - แบบนี้
ซึ่งล้วนแต่หลงไปว่า เป็นตัว - เป็นตน ทั้งสิ้น

ความเข้าใจผิด (คือไม่รู้จริง หรือมีอวิชชา) นี้แหละ ที่ทำให้สังขาร
ธรรมทั้งหลาย (สิ่งที่ถูกเหตุปัจจัยหลายอย่างปรุงแต่งขึ้น ให้กลายเป็น

สิ่งนั้น - สิ่งนี้ ล้วนมีตัว - มีตน เป็นของมันอย่างนั้น - อย่างนี้) เกิดมีอยู่ - เป็นอยู่ - ดำรงอยู่ ในจิตของบุคคลผู้นั้นแบบฝังใจ สภาวะแบบนี้ เราเรียกว่า “ภพ” ฉะนั้น **“ชาติ” เกิดมีขึ้นได้ เพราะมี “ภพ” เป็นปัจจัย**

๔) และเนื่องจากจิตของบุคคลผู้นั้น บั๊กหลักฝังใจ ยึดมั่นถือมั่น อย่างเหนียวแน่น ในความ มีอยู่ - ดำรงอยู่ - เป็นอยู่ ของสรรพสิ่ง ซึ่งจิตของตนถือว่า มีตัว - มีตน อยู่ ความยึดมั่น - ถือมั่นนี้ เราเรียกว่า “อุปาทาน” ฉะนั้น **เหตุที่ “ภพ” มีขึ้นได้ เพราะมี “อุปาทาน” เป็นปัจจัย**

๕) จิตของคนเรามีความยึดมั่น - ถือมั่น ในสิ่งนั้น - สิ่งนี้ ก็เพราะมี “ความอยาก” เกิดขึ้นในจิต ซึ่งในภาษาธรรม เรียกว่า “ตัณหา” อันมี กามตัณหา - ภวตัณหา - วิภวตัณหา เป็นตัวนำพา ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า **ที่ “อุปาทาน” มีได้ เพราะมี “ตัณหา” เป็นปัจจัย**

๖) “ความอยาก” หรือ “ตัณหา” จะเกิดขึ้นในจิตไม่ได้เลย ถ้าจิต ไม่มีการเสวยอารมณ์ใดๆ ซึ่งในภาษาธรรมเรียกว่า “เวทนา” ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกขึ้นที่ใจ อาจเป็นสุขก็ได้ (เรียกว่า “สุขเวทนา”), อาจเป็นทุกข์ก็ได้ (เรียกว่า “ทุกข์เวทนา”) หรืออาจจะเป็นความรู้สึกไม่สุข - ไม่ทุกข์ ก็ได้ (เรียกว่า “อทุกขมสุข - เวทนา” หรือ “อุเบกขาเวทนา”) ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า **ที่มี “ตัณหา” ได้ เพราะมี “เวทนา” เป็นปัจจัย**

๗) การเสวยอารมณ์ หรือ “เวทนา” จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าไม่มี “ผัสสะ” มากระทบ ไม่ว่าจะเป็นการกระทบที่กาย หรือ ใจ ก็ตาม ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า **ที่มี “เวทนา” ได้ เพราะมี “ผัสสะ” เป็นปัจจัย**

๘) การจะรับผัสสะได้จะต้องมี “อายตนะ” เป็นแดนติดต่อกับรับรู้ได้โดย

ผ่านทาง ตา เพื่อรับผัสสะ คือ รูป

ผ่านทาง หู เพื่อรับผัสสะ คือ เสียง

ผ่านทาง จมูก เพื่อรับผัสสะ คือ กลิ่น

ผ่านทาง ลิ้น เพื่อรับผัสสะ คือ รส

ผ่านทาง กาย เพื่อรับผัสสะ คือ โผฏฐัพพะ (สัมผัสถูกต้องทางกาย)

ผ่านทาง ใจ เพื่อรับผัสสะ คือ ธรรมารมณ์ (เช่น ความคิด, จินตนาการ, ความเชื่อ ฯลฯ)

ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวได้ว่า ที่มี “ผัสสะ” ได้ เพราะมี “สฬายตนะ” หรือ “อายตนะ” เป็นปัจจัย

๙) “อายตนะ” จะทำงานได้ ก็ต้องอิงอาศัย “นามรูป”

“นาม” ก็หมายถึง เจตสิก ๕ ตัว ซึ่งทำงานทุกครั้งที่เกิดการกระทบผ่านทาง “อายตนะ” ได้แก่ เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ หรือถ้าจะกล่าวสงเคราะห์ให้เข้ากับ “ชั้น ๕” ก็ได้แก่ เวทนา, สัญญา, สังขาร (คือตัว “เจตนา” กับ “มนสิการ”) และวิญญาณ (คือตัว “ผัสสะ” เพราะเมื่ออายตนะภายใน กระทบกับอายตนะภายนอก บังเกิดเป็น “ผัสสะ” แล้ว จะเกิดการรับรู้ขึ้นมาโดยอัตโนมัติ เรียกว่า “วิญญาณ”)

ถ้าเป็นการรับรู้ผ่านทาง ตา เราเรียกว่า จักขุวิญญาณ

ถ้าเป็นการรับรู้ผ่านทาง หู เราเรียกว่า โสตวิญญาณ

ถ้าเป็นการรับรู้ผ่านทาง จมูก เราเรียกว่า สนานวิญญาณ

ถ้าเป็นการรับรู้ผ่านทาง ลิ้น เราเรียกว่า ชิวหาวิญญาณ

ถ้าเป็นการรับรู้ผ่านทาง กาย เราเรียกว่า กายวิญญาณ

ถ้าเป็นการรับรู้ผ่านทาง ใจ เราเรียกว่า มโนวิญญาณ

ส่วน “รูป” นั้น ก็หมายถึง “รูปธาตุ” ทั้งหลาย อันได้แก่ ปรฐวิธาตุ อาโปธาตุ วาโยธาตุ และ เตโชธาตุ ซึ่งประกอบขึ้น เป็นร่างกายและอวัยวะต่างๆ ส่วนของมนุษย์

ดังนั้น “นามรูป” จึงมีความหมายของความเป็นมนุษย์ หรือ “ชั้นที่ ๕” นั้นเอง เราจึงกล่าวได้ว่า ที่ “สพายตนะ” มีได้ เพราะมี “นามรูป” เป็นปัจจัย

๑๐) สิ่งประกอบขึ้นเป็นมนุษย์ ที่มี “กาย” และ “จิต” หรือกล่าวอีกอย่าง ก็คือ “นามรูป” นี้ ตัวบงการที่อยู่เบื้องหลังการทำงานของกายและจิต หรือการทำงานของ “ชั้นที่ ๕” ก็คือ “นามธรรม” ชนิดหนึ่ง ซึ่งเราเรียกว่า “ธาตุรู้” หรือที่ภาษาธรรม ชอบใช้คำว่า “วิญญาณธาตุ” เป็นตัวขับเคลื่อน จะสังเกตเห็นว่ามันเป็น “ธาตุ” ชนิดหนึ่งในจำนวนธาตุทั้งหลายที่มีอยู่ในธรรมชาติ เช่น ปรฐวิธาตุ อากาศธาตุ เป็นต้น

“ธาตุ” ก็คือ สิ่งที่เป็นต้นเดิม - มूलเดิม ตามธรรมชาติ มันเป็นสิ่งที่ทรงสภาวะของมัน หรือทำหน้าที่ของมันเช่นนั้น ตลอดกาลนาน ดังนั้น “วิญญาณธาตุ” จึงทำหน้าที่เป็น “ตัวรู้” หรือ “รับรู้” ตลอด กาลนาน

ในทางพระพุทธศาสนา จึงมีคำกล่าวว่า “จิตเป็นนาย - กายเป็นบ่าว” หมายถึง การแสดงออกของคนเรา ล้วนมี “จิต” เป็นผู้บงการทั้งสิ้น

ดังนั้น จึงสามารถกล่าวได้ว่า ที่มี “นามรูป” ได้ หรือ “นามรูป” ทำงานได้ เพราะมี “วิญญาณ” เป็นปัจจัย เพราะหากไม่มี “วิญญาณ” (คือ “ตัวรู้” หรือ “ธาตุรู้” แล้ว) องค์ประกอบที่เหลือของชั้นที่ ๕ ทั้งหมด รวมถึงการทำงานตามหน้าที่แต่ละอย่างของมัน ก็ไม่อาจรับรู้ใดๆ ได้แล้วความเป็นมนุษย์ จะไปมีความหมายได้อย่างไร?

๑๑) จุ่ๆ ตัว “วิญญาณ” จะทำหน้าที่ “รู้” หรือ “รับรู้” ได้ โดยปราศจาก “เหตุ” ได้อย่างไร? การรับรู้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าไม่มีสภาวะธรรม

ของการปรุงแต่ง เช่น “ตา” กระทบกับ “รูป” บังเกิดเป็น “จักขุวิญญาณ” เป็นต้น การปรุงแต่งในที่นี้ก็ได้แก่ กายสังขาร, วีสังขาร และจิตตสังขาร (หรือมโนสังขาร)

โดยหลักทั่วไปแล้ว การปรุงแต่งจะเกิดขึ้น ต้องอาศัย “เจตนา” เป็นตัวประธาน ซึ่งภาษาธรรม เรียกว่า “สัญญาเจตนา” เพราะหากไม่มีเจตนาที่จะปรุง - จะแต่ง การปรุงแต่งย่อมไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ดังนั้น

เจตนาอันเป็นไปเพื่อการปรุงแต่งทาง กาย เราเรียกว่า กายสัญญาเจตนา

เจตนาอันเป็นไปเพื่อการปรุงแต่งทาง วาจา เราเรียกว่า วาจาสัญญาเจตนา

เจตนาอันเป็นไปเพื่อการปรุงแต่งทาง ใจ เราเรียกว่า มโนสัญญาเจตนา

ด้วยเหตุนี้ จึงกล่าวได้ว่า ที่ “วิญญาณ” มีได้ เพราะมี “สังขาร”

เป็นปัจจัย

๑๒) จิตอันมีเจตนาเพื่อการปรุงแต่งที่เรียกว่า “สังขาร” นั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ถ้าจิตของบุคคลนั้นได้บรรลุธรรมแล้ว ได้เข้าถึงความเป็นไปของกฎแห่งธรรมชาติทั้งสาม กล่าวคือ ธรรมฐิตตา ธรรมนิยามตา และอิทัปปัจจตา

เป็นเพราะเข้าไม่ถึงกฎแห่งธรรมชาติทั้งสาม จึงยังไม่สามารถประหารอาสวะกิเลสทั้งหลาย ที่นอนเนื่องอยู่ในใจได้เด็ดขาด อันได้แก่ กามาสวะ ทิฏฐาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ ทั้งหมดนี้ เราเรียกว่า เป็น “อวิชชา” ที่ฝังแน่นอยู่ในจิต ดังนั้นจึงสามารถกล่าวได้ว่า “สังขาร” มีได้ เพราะมี “อวิชชา” เป็นปัจจัย

ความบังเกิดขึ้นของ กองทุกข์ ก็มีด้วยอาการอย่างนี้ - อย่างนี้

ทั้งหมดทั้งปวงที่กล่าวข้างต้น เป็นการแสดงกระแสปฏิบัติจสมุพบาทแบบย้อนศร หรือย้อนทาง คือ จากปลายไปหาต้น เพื่อให้บังเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ แบบแทงทะลุปรุโปร่ง ทั้งแบบ “จากต้นไปหา

ปลาย” และ “ปลายไปหาต้น” เพื่อไม่ให้เกิดความเคลือบแคลงสงสัย แต่ประการใด



“ปฏิจจนุปบาท” ในฐานะ “มัชฌิมนธรรม” (หรือ “ทางสายกลาง”)

๑. ผู้ที่เข้าใจอย่างลึกซึ้งใน “ปฏิจจนุปบาท” เรียกว่าเป็นผู้มี “สัมมาทิฐิ” คือมีความเห็นที่ถูกต้อง ตรงต่อความเป็นจริง

๒. ความเห็นที่ถูกต้อง คือความเห็นที่เป็นกลางๆ ไม่เข้าไปอิงหรือเอียงไปสุดโต่งข้างใดข้างหนึ่ง จึงเรียกธรรม แบบนี้ว่า “มัชฌิมนธรรม” หรือ ธรรมที่แสดงความเป็นทางสายกลาง

๓. ตั้งแต่สมัยครั้งพุทธกาลจนกระทั่งถึงปัจจุบัน มีลัทธิหรือทฤษฎีที่เอียงสุดโต่งไปข้างใดข้างหนึ่ง ซึ่งพระพุทธองค์ไม่เห็นด้วย เพราะไม่ใช่วิถีทางที่ถูกต้องแห่งความหลุดพ้น เช่น

(ก) ลัทธิหรือความเชื่อที่ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่ vs ไม่มีอยู่” ภาษาธรรมะ เรียกว่า “อัตถิกะวาทะ (หรือ “สัพพัตถิกะวาทะ”) กับ (“นัตถิกะวาทะ”) คำว่า “วาทะ” สามารถที่จะเปลี่ยนเป็นคำ “ทิฐิ” ได้ทุกแห่ง ซึ่งมีความหมายอย่างเดียวกัน

(ข) ลัทธิที่ถือว่า “เที่ยง vs ขาดสูญ” ภาษาธรรมะเรียกว่า “สัสสต-ทิฐิ” กับ “อุจเจททิฐิ”

(ค) ลัทธิที่ถือว่า “สุข - ทุกข์ ตนเองเป็นผู้กระทำ vs ตัวการอื่น

เป็นผู้กระทำ” ภาษาศรรมะเรียกว่า “อัตตการะวาหะ” กับ “ปรการะวาหะ”

(ง) ลัทธิที่ถือว่า “ผู้กระทำกับผู้ส่วยผล เป็นคนๆ เดียวกัน หรือ
สิ่งๆ เดียวกัน vs ผู้กระทำกับผู้ส่วยผล เป็นคนละอย่างขาดจากกัน”
ภาษาศรรมะเรียกว่า “การกเวทกาทิเอกัตตวาหะ” กับ “การกเวทกาทินันต-
ตวาหะ” อะไร

๔. อธิบาย “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่ vs ไม่มีอยู่” พระพุทธองค์ตรัสแก่
“พระมหากัจจानะ “ในสังยุตตนิคายขันธวารวรรค ว่า “ดูก่อนกัจจานะ”
ข้อที่ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่” นี่เป็นที่สุด (สุดโต่ง) ข้างหนึ่ง
ข้อที่ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มีอยู่” ก็เป็นที่สุด (สุดโต่ง) อีกข้างหนึ่ง

ตถาคตย่อมแสดงธรรมในท่ามกลาง ไม่เข้าไปติดที่ สุดทั้งสอง โดย
แสดงว่า

“เพราะอวิชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญาณจึงมี
ฯลฯ	
และอวิชาสํารอก ดับไม่เหลือ	สังขารจึงดับ
เพราะสังขารดับ	วิญญาณจึงดับ
ฯลฯ	

๕. มีพราหมณ์ผู้หนึ่ง เป็นผู้ที่เชื่อเพียงข้างเดียว เช่น เชื่อว่าโลกนี้มี
โลกหน้าไม่มี ภาษาศรรมะเรียกว่า “โลกายัต” หรือ “โลกายะตะ” ทูลถาม
พระพุทธเจ้าว่า :- (อยู่ในสังยุตตนิคาย นิกานทวรรค)

ถาม : “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่หรือ?”

ตอบ : ข้อที่ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่” จัดเป็น “โลกายัต” ที่
เป็นหลักใหญ่ที่สุด

ถาม : “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มีอยู่หรือ?”

ตอบ : ข้อที่ว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มีอยู่” จัดเป็น “โลกายัตที่สอง”

ถาม : “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นภาวะหนึ่งเดียวกันหรือ?” (ภาษาธรรมะเรียกว่าเป็น “เอกัตตะ”, ภาษาอังกฤษว่า “Unity”)

ตอบ : “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นภาวะหนึ่งเดียวกันหรือ” จัดเป็น “โลกายัตที่สาม”

ถาม : “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นภาวะหลากหลายหรือ?” (ภาษาธรรมะเรียกว่าเป็น “ปุถุตตะ”, ภาษาอังกฤษว่า *plurality*)

ตอบ : “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นภาวะหลากหลาย” จัดเป็น “โลกายัตที่สี่”

ดูก่อนพราหมณ์ ตถาคตไม่เข้าไปติดที่สวดทั้งสองข้างเหล่านี้ ตถาคตแสดงธรรมเป็นกลางๆ ว่า “เพราะอริชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี” ฯลฯ (ข้อความเช่นเดียวกับข้อ ๔ ข้างต้น)

๖. อธิบายเครื่องใหม่คำพูด “สัสสตทิกฺขุสิ vs อุกฺเขททิกฺขุสิ”

“สัสสตทิกฺขุสิ” คือ มีความเห็นว่า “เที่ยง”, “อยู่คงทนตลอดไป” เช่น เห็นว่าโลกใบนี้เที่ยงแท้ถาวร ไม่มีวันสูญสลาย หรือดวงจิตวิญญาณในร่างกายมนุษย์เป็นของเที่ยงแท้ถาวร ไม่มีวันสูญสลาย เมื่อมนุษย์ตายแล้วดวงจิตวิญญาณนี้คงอยู่ และหาร่างใหม่เพื่อเกิดอีกต่อไป เป็นเช่นนี้ตลอดไป

ส่วน “อุกฺเขททิกฺขุสิ” คือมีความเห็นตรงข้ามกับ “สัสสตทิกฺขุสิ” โดยเห็นว่าแต่ละส่วนของชั้น ๕ ล้วนอิงอาศัยชีวิตที่ยังดำรงอยู่ เมื่อชีวิตต้องสูญสิ้นสลายไป ส่วนต่างๆ ของชั้น ๕ ก็ต้องสูญสิ้นสลายไปพร้อม ความมีชีวิตจึงถือว่าทุกสิ่งขาดสูญ หลังความตาย

ตถาคตแสดงธรรมในท่ามกลาง (ทางสายกลาง) ไม่เข้าไปติดที่สุด ทั้งสองข้าง โดยแสดงว่า “เพราะอริชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี” ฯลฯ (ข้อความ เช่นเดียวกับข้อ ๔ ข้างต้น)

๗. อธิบาย “สุข-ทุกข์” ตนเองเป็นผู้กระทำ VS ตัวการอื่นเป็นผู้กระทำ

อเจลกัสสปะ ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า

ถาม : “ทุกข์” นั้น ตนเองเป็นผู้กระทำเองหรือ ?

ตอบ : อย่างกล่าวเช่นนั้น

ถาม : ถ้างั้นก็ ตัวการอื่นเป็นผู้กระทำให้หรือ ?

ตอบ : อย่างกล่าวเช่นนั้น

ถาม : ถ้างั้น “ทุกข์” ตัวเป็นผู้กระทำเองก็มี ตัวการอย่างอื่นทำให้ก็มี ใช่หรือไม่ ?

ตอบ : อย่างกล่าวเช่นนั้น

ถาม : ถ้างั้น “ทุกข์” มิใช่ตนเอง อีกทั้งมิใช่ตัวการอย่างอื่นทำให้ หรือ ? (คือเกิดขึ้นเองลอยๆ ของมัน ภาษาธรรมะเรียกว่า เป็น “อริจสปปุบัน”)

ตอบ : อย่างกล่าวเช่นนั้น

ถาม : ถ้างั้น “ทุกข์” ไม่มีหรือ ?

ตอบ : “ทุกข์” มิใช่ไม่มี “ทุกข์” มีอยู่

ถาม : ถ้าเช่นนั้นพระพุทธรองค์ไม่รู้หรือไม่เห็น “ทุกข์” หรือ ?

ตอบ : จะว่าตถาคตไม่รู้ หรือไม่เห็น “ทุกข์” ไม่ได้ เราข่อมรู้และ ข่อมเห็น “ทุกข์” อยู่

ถาม : ขอพระผู้มีพระภาคเจ้าโปรดแสดงรายละเอียดให้แก่ข้าพเจ้า ด้วยเถิด

ตอบ : หากตอบว่า “ทุกข์” นั้นตนเองเป็นผู้กระทำเอง ก็ข่อมสื่อ ความหมายที่ว่า ผู้กระทำกับผู้ส่วยผลแห่งการกระทำเป็น

สิ่งเดียวกัน แยกกันไม่ออก เมื่อนั้นก็จะกลายเป็น “**สัสต-
ทิวฐิ**” ไป

แต่ถ้าตอบว่า ทุกซึ้นนั้นมีตัวการอื่นเป็นผู้กระทำ ก็ย่อมสื่อความหมาย
ที่ว่า คนหนึ่งเป็นผู้กระทำ และอีกคนหนึ่งเป็นผู้ส่วยผลแห่งการกระทำ
กลายเป็นคนละสิ่งกันไป ไม่อิงอาศัยกันและกัน เช่นนี้ก็จะกลายเป็น
“**อุจเฉททิวฐิ**” ไป

ตถาคตย่อมแสดงธรรมในท่ามกลาง ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับส่วนสุด
ทั้งสองข้าง โดยแสดงเป็น กลางๆ ดังนี้ “เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขาร
จึงมี” ฯลฯ (ข้อความเช่นเดียวกับข้อ ๔ ข้างต้น)

จากนั้นได้หันไปที่พระอานนท์ และกล่าวเพิ่มเติมว่า

สุข - ทุกข์ นั้นเป็น “**ปฏิจจสมุปบันธธรรม**” กล่าวคือ มันต้อง
อาศัยเหตุ - ปัจจัย แล้วจึงจะเกิดขึ้น

สุข - ทุกข์ ทางกาย ก็ต้องอาศัย “**กายสังขารเจตนา**” (คือ ความจงใจ
ทางกายเป็นเหตุ) สุข - ทุกข์ ภายใน (ใจ) จึงจะเกิดขึ้นได้

สุข - ทุกข์ ทางวาจา ก็ต้องอาศัย “**วจีสสังขารเจตนา**” (คือความจงใจ
ทางวาจาเป็นเหตุ) สุข - ทุกข์ ภายใน (ใจ) จึงจะเกิดขึ้นได้

สุข - ทุกข์ทางใจ ก็ต้องอาศัย “**มโนสังขารเจตนา**” (คือความจงใจ
หรือมีเจตนาในใจเป็นเหตุ) สุข - ทุกข์ ภายใน (ใจ) จึงจะเกิดขึ้นได้

ทั้งนี้เพราะมี “**อวิชชา**” นั้นแหละเป็นปัจจัย จึงเกิดการปรุงแต่ง
เป็น กายสังขารบ้าง วจีสสังขารบ้าง มโนสังขารบ้าง เมื่อปรุงแต่งแล้ว
ตัวสังขารจึงเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดวิญญาน คือรับรู้ในสิ่งที่ปรุงแต่งนั้น
ตามคำบังการ ของ “**อวิชชา**” จึงเกิดสุข - ทุกข์ ตามที่ อวิชชา - สังขาร
ชักนำไป

๘. อธิบาย “ผู้กระทำกับผู้เสวยผลเป็นคนๆ เดียวกัน VS เป็นคนละคน แยกขาดจากกัน หรือผู้ที่ยังมี “อัตตา - ตัวตน” ผังแน่นอยู่ในจิตใจ จึงมักตั้งคำถามที่ไม่ถูกต้อง ตรงต่อความเป็นจริง

มีผู้ทูลถามพระพุทธรองค์ว่า

ถาม : ชรา - มรณะคืออะไร? แล้วมันเป็นของใคร?

ตอบ : การตั้งคำถามเช่นนี้ไม่ถูกต้อง เพราะไม่ตรงต่อสภาวะความเป็นจริง ทำไม่ถึงเป็นเช่นนั้น

เพราะหากถือว่า ตัวชีวะ (ชีวิต) เป็นสิ่งๆ หนึ่ง และตัว “สรีระ” (ร่างกาย) ก็เป็นสิ่งๆ หนึ่งด้วย คือผูกติด เป็นสิ่งเดียวกัน แยกขาดจากกันไม่ได้ การครองชีวิตที่ประเสริฐ (ประพัตติพรหมจรรย์) ก็ย่อมเป็นไปได้ เพราะการบำเพ็ญฝึกฝนจิตเพียงอย่างเดียว ก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เนื่องจากไปผูกกาย (สรีระ) กับจิต (ชีวิต) เป็นสิ่งๆ เดียวกัน โดยความเป็นจริงแล้ว คนเราสามารถฝึกฝนจิตของตนได้

ครั้นมีความเห็นว่า “ชีวะ” (ชีวิต) เป็นอย่างหนึ่ง และ “สรีระ” (ร่างกาย) ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง แยกเป็นอิสระขาดจากกัน การครองชีวิตที่ประเสริฐ (ประพัตติพรหมจรรย์) ก็ย่อมเป็นไปได้เช่นกัน เพราะ “กาย” กับ “จิต” ต่างต้องอิงอาศัยกันและกันอยู่ตลอดเวลา จะมีแต่ “กาย” โดยไม่มี “จิต” มันก็เป็นซากศพ เหมือนท่อนไม้ท่อนหนึ่ง ใช้ประโยชน์ใดๆ ไม่ได้ หรือจะมีแต่ “จิต” เพียงอย่างเดียว เวลาที่จิตจะแสดงอาการของมันออกมาแล้วจะไปใช้เวทีที่ไหนแสดงได้แล้ว หากปราศจาก “ร่างกาย” เพื่อให้เป็นสถานที่ที่จะให้จิตแสดงออก

ดังนั้นตถาคตจึงแสดงธรรมในท่ามกลาง ไม่เข้าไปติดที่ สุดทั้งสองข้างนั้น โดยแสดงว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา - มรณะ จึงมี”

ดังนั้นคำถามที่ถูกตั้งตรงตามสภาวะความเป็นจริง จะต้องถามว่า

- อะไรเป็นเหตุ - ปัจจัยให้เกิด “ชาติ” ?
- หรือเพราะมีอะไรเป็นเหตุ - ปัจจัย “ชรา - มรณะ” จึงมี ?

ฯลฯ

ทุกๆ ห่วงโซ่ของ “ปฏิจจนสมุปบาท” จะต้องตั้งคำถามแบบนี้ (คำถามที่ถูกตั้งตรงต่อสภาวะ ความเป็นจริง) จึงจะถือว่าตั้งคำถามได้ถูกต้อง

ดังนั้น อย่านำไปเที่ยวตั้งคำถาม เพราะใช้ความมี “อัตตา - ตัวตน” ที่ฝังแน่นอยู่ในใจ เป็นตัวตั้งคำถาม เช่น คำถามที่ว่า :-

ใครหนอเป็นผู้รับ “ผัสสะ” ?

ใครหนอเป็นผู้เสวย “เวทนา” ?

ใครหนอเป็นผู้มี “ตัณหา” ?

ใครหนอเป็นผู้ยึดมั่น - ถือมั่น (มีอุปาทาน) ?

เพราะโดยความเป็นจริงแล้ว “อัตตา - ตัวตน” แท้ๆ โดยธรรมชาติแท้ๆ หามิได้ ธรรมชาติมี แต่การอาศัยกันและกัน จึงเกิดสิ่งนี้เรียกว่า เป็น “กฎแห่งอิทัปปัจจยตา” กล่าวคือ

“เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี
เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ”

หลัก “ปฏิจจนสมุปบาท” แสดงความจริงของธรรมชาติให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายมีลักษณะเป็น “อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา” หรือที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” เป็นไปตามกระบวนการแห่งเหตุ - ปัจจัย ไม่ได้เป็นไปตามที่ใจเราปรารถนาอยากให้เป็น หรือคิดว่ามันจะต้องเป็นอย่างนี้ - อย่างนั้น

ดังนั้นมันจึงไม่เกี่ยวกับ “ความเชื่อ”, “ความเห็น”, “ความน่าจะเป็น” ของ
สิ่งนั้นสิ่งนี้ ด้วยเหตุนี้ การแบ่งขั้วออกเป็นสองขั้ว จึงล้วนเป็น “มิจฉาทิฎฐิ”
ทั้งสิ้น เช่น

- สิ่งทั้งหลายทั้งปวง มีอยู่ หรือ ไม่มีอยู่?
- สิ่งนี้ ยั่งยืนถาวรตลอดไป หรือ ชาดสูญ?
- โลกเที่ยง หรือ ไม่เที่ยง?
- สัตว์โลกตายแล้ว เกิดใหม่ หรือ ไม่เกิดใหม่?

ฯลฯ

(โปรดติดตามตอนต่อไป) ●

คนเราทุกวันนี้
ดิ้นรนไขว่คว้าหาสิ่งที่ไม่มี
และสุดท้ายทุกคน
ก็จะได้ในสิ่งเดียวกัน
คือ ไม่ได้อะไร



พระพุทธรักษาภิษุ



เวลาอันประเสริฐ

หมอนไม้

manasikul.com

เมื่อวันที่เดินทางไปกราบเยี่ยมครูบาอาจารย์ที่โรงพยาบาล ระหว่างทางก็อยากตัดผม เพราะเป็นคนขี้รำคาญผมมาก ถ้าโกนได้ก็อยากจะโกนอีก เพราะโกนมาหลายหนแล้ว แต่ล่าสุด น้องสาวและน้องชายบอกว่า ถ้าโกนอีกจะไม่คบ ก็เลยพักไว้ก่อน ใครไม่คบไม่เป็นไร น้องไม่คบไม่ได้ เพราะน้องก็คือตัวแทนของคุณแม่ เมื่อคุณแม่จากไป น้องๆ บอกอะไรต้องฟังไว้ก่อน ยอมได้หมดทุกอย่างเพราะเราเป็นพี่น้องกัน รักกันจริง ใครจะว่าอย่างไร ไม่เป็นไร ยอม ยอม

หลังจากรับประทานอาหารเสร็จในตลาดของมาร์เซ ก็เลยมองหา
ร้านตัดผม นั้นไง ชั้นบน มีไฟกระพริบหมุนๆ เป็นสัญลักษณ์ร้านตัดผม
หญิง-ชาย สองห้องแต่เจ้าของเดียวกัน ก็เลยเดินไปเข้าร้าน ตั้งใจว่าจะ
ได้ตัดแน่นอน...

“มาตัดผมค่ะ” เปิดประตูเข้าไปก็ส่งเสียงบอกช่าง ซึ่งกำลังทำผมให้
กับลูกค้าวงอยู่

“ไม่ว่างค่ะ คิวยาว ต้องรอนะคะ รอได้ไหม” ช่างบอก

“อ้อ งั้นไม่เป็นไรค่ะ ไว้มาใหม่ ขอขอบคุณนะคะ”

และแล้วที่นั่งมุมขวาปรากฏหญิงชราตัวเล็กๆ ก็ส่งเสียงออกมา ให้
หลานก่อนเลย ยายไม่รีบ รอได้ ช่างเขาตัดผมให้ลูกสาวยายอยู่ “เดี๋ยวเขา
ตัดเสร็จ หนูไปต่อเลยนะ”

ช่างตัดผมจึงบอกกับฉันว่า “งั้นแป็บนึงนะคะ จะเสร็จแล้ว ท่านนี้”

ฉันก็เลยนั่งรอสักพัก แล้วช่างก็เรียกไปสระผม

ฉันนอนหลับตา ให้ช่างสระผม นวดผมไปเรื่อยๆ กลิ่นหอมจางๆ
ของเปปเปอร์มินต์เตะจมูก ความเย็นของหนังศีรษะ ทำให้กระตุ้นเลือดลม
ต้นรากผมภายใน เพลงฝรั่งเศสสมัยเมื่อสามสิบปีก่อนในร้านช่วยให้รู้สึก
ร่วมสมัย

แล้วก็มานั่งให้ช่างตัดผม...

บอกช่างว่า ชี้อำนาจผมมาก และพอผมยาวหน่อยก็ชอบดึงผมเล่น
นี้ไง แหว่งเป็นกระจุกเลย ช่างก็ชำ บอกว่า แปนเขาก็เป็น แต่ไม่ได้ดึง
มันร่วงเอง เขาก็คลึงๆ จนกระทั่งผมมันขึ้น ก็กลับไปก็อย่าไปดึงนะ
ถ้าจะดึงผมก็คลึงๆ ในส่วนที่ผมหายไปแทน เอาใจใส่เขาหน่อย เดี่ยว
ผมก็ขึ้นมาอีก แล้วอย่าไปดึงมัน เสียตายแทน เพราะผมพี่สวยมาก เส้น
ใหญ่ แข็งแรง จัดทรงง่าย ดูผมหนูสิ เส้นเล็ก ไม่มีน้ำหนักเลย

แล้วช่างก็สะบัดผมไปมาให้ดู และบอกว่า เดี่ยวหนูจะตัดให้เทเลย
แบบพี่แอม (หมายถึงสาวลักษณะ ลีละบุตร นักร้องวงสาวสาว)

“เอาเลยน้อง ตามนั้น”

ลีลาการตัดผมของช่างตัดผมมืออาชีพนั้นเหมือนบรรเลงเพลงตัดไปอย่างมีจังหวะจะโคน มีไถเบตตาเลื่อนเป็นช่วงๆ ระหว่างตัดก็คุยสนุก เธอบอกว่า คุณยายท่านนี้อายุเกือบร้อยปีแล้ว หูไม่ค่อยได้ยินนะ แต่เมื่อก็พี่บอกจะตัดผม ท่านได้ยิน แปลกจัง (ไม่น่าแปลกหรอก เพราะพี่เสียงดังมาก ได้แต่บอกน้องช่างตัดผมในใจ) และยังใจดีให้เวลาเลย คุณยายมาตัดผมประจำ ไม่ยอมไปตัดร้านอื่น แม้ว่าวันไหนมีลูกค้าเยอะก็จะรอ บางทีบอกคุณยายว่า ตัดร้านอื่นบ้างก็ได้นะ ก็ไม่ไปจะตัดร้านนี้ร้านเดียว

ก็เลยบอกช่างไปว่า น่าภูมิใจมากที่มีลูกค้าประจำ และยังเป็นคนสูงวัยอย่างนี้ ท่านเลือกแล้ว และไม่เปลี่ยนใจ เพราะไม่อยากไปร้านใหม่ที่ถ้าตัดไม่ถูกใจจะเสียความรู้สึก คนแก่ที่พอใจอะไร ก็ไม่อยากเปลี่ยนอีก เป็นธรรมดา

ช่างก็ยิ้ม พอตัดเสร็จก็ให้ดูรอบด้านของศีรษะกับทรงผมใหม่แบบโบราณ ตั้งๆ ซี่ๆ ไม่เหมือนแอมลิกนิต แหม ก็ใบหน้าเราไม่เหมือนใคร และไม่มีใครเหมือนอยู่แล้ว ก็อืมม...(ไม่รู้ว่า) ไปต่อละ

ขากลับ ก็ไม่ลืมที่จะไปขอบพระคุณคุณยายที่แบ่งเวลาให้ ท่านบอกว่า คนเราเดี๋ยวนี้ไม่ค่อยมีเวลาให้กัน ยายมีเวลาเหลือเพื่อแบ่งให้หนู ยายก็ได้บุญไปด้วย การแบ่งปันเวลามีคุณค่ามากนะ ขอให้หนูสุขภาพแข็งแรงทำอะไรก็เจริญ สมความปรารถนาทุกประการนะ

ก็เลยกราบขอบพระคุณคุณยายและขอน้อมอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยคุ้มครองคุณยายให้มีสุขภาพแข็งแรงปลอดภัยอายุยืนยาวเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรให้ลูกหลานต่อไปนะคะ

ว่าแล้วก็มานั่งเขียนถึงคุณยาย ด้วยความระลึกถึงคุณแม่เป็นที่สุดจริงสินะ คนบนโลกหลายพันล้านคน จะมีสักกี่คนที่จะแบ่งเวลาให้กับเราอย่างไม่มีเงื่อนไข นอกจากคุณแม่แล้ว ใครๆ ก็มีข้อจำกัดในการให้เวลา

ทุกอย่างมีขีดเส้นเวลาเป็นตัวกำหนดไปหมด

เวลาของคุณอาจมีคุณค่ามากกว่าสำหรับหลายคนที่นี่
ที่แม้เราพบกันเพียงครั้งเดียว ก็ทำให้ฉันพบว่า การแบ่งปันเวลาเป็น
บุญกุศลอย่างหนึ่งที่สำคัญในช่วงเวลาที่ใครคนหนึ่งต้องการใช้มันไป
ในทางที่เขาจำเป็นเราควรแบ่งปันกัน เพราะเราอาจจะได้พบกันเป็น
ครั้งสุดท้ายก็ได้ ใครจะรู้... ●



ท่านผู้มีจิตศรัทธา ต้องการร่วมสมทบทุน
กองทุนเผยแผ่ธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรม
เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสืบทอดพระธรรม
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	สาขานนทบุรีสมุทร	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
หรือ Line@official>
ขออนุโมทนาทุกท่าน





ความพ้นทุกข์... ทางปลอดภัยที่ใครๆ ไม่อยากเดิน

ส.มหาปัญญาภิภิกขุ
(หลวงตาสุริยา)

วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร

“..เมื่อได้ระดับธรรม มีศรัทธาเลื่อมใส เข้าใจ

หลักปฏิบัติถูกต้องดีแล้ว ฟังปลื้มตัวออก อยู่
วิเวก ประพฤติพรหมจรรย์ เป็นผู้สมบูรณ์
ด้วยศีล สำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย
และใจ ป้องกันไม่ให้จิตหลงไหลไปยึดติด

จนจิตเป็นอกุศล ฝึกจิตให้รู้อยู่กับปัจจุบัน ละความคิด ทำจิตให้ว่าง ดำรงสติ
สัมปชัญญะ มีความสันโดษ บริโภคปัจจัยตามมีตามได้ ละนิวรรณ์ห้า
จิตตั้งมั่น เกิดเป็นปัญญาญาณ **เห็นตามความเป็นจริงของสรรพสิ่งขารว่า
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา**



watsomphanas



ธรรมชาติของขั้นห้า คือร่างกายก็เช่นเดียวกัน ฐาตุมิการแตกดับ
วิญญาณธาตูปราภวนและดำรงอยู่ได้ ก็ด้วยอาศัยฐาตุนี้ คือ**เมื่อสิ่งนี้เกิด
สิ่งนี้ก็เกิด** ดังนั้น**เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้ก็ดับไปเป็นธรรมดา** เกิดปัญญา
สว่างขึ้นในจิต คลายความหลงผิดยึดมั่นถือมั่น (มากน้อยขึ้นกับพลัง
การเห็นไตรลักษณ์นี้) เกิดมีตาทิพย์ เห็นอุปปาติกะ อุปาทานขั้นนี้ในสัตว์
เกิดดับ รู้เท่าทันจิต ก่อนที่จะเกิดได้ลึกมาก รู้เห็นก่อนจะนึกจะคิด ลึกลง

“ หลังจากที่เข้าใจหลักการปฏิบัติดีแล้ว ก็เพียรพยายามทำให้ได้ตามกรอบ เมื่อจิตได้สัมผัสกับ สติสัมปชัญญะ หรือสติปัญญาที่แท้จริงแล้ว นั่นก็แสดงว่า เราได้ดวงตาแล้ว เห็นทางสว่างแล้ว เห็นมรรคผลอ่อนๆ แล้ว เพียงเราเร่งความเพียรให้มรรคมันสมบูรณ์ ”

ไปถึงอุปาทานที่ยังฝังใจ เป็นรากเหง้าที่เป็นตัวกำหนดภพชาติอยู่ทั้งหมด พร้อมกับ การดับภพชาติอันนั้น ก็เลสที่ยังคอยแอบแฝง ฝังมากับพฤติกรรมของจิตที่เรียกว่า “อสาทรธรรม” จนถึงกิเลสตัณหาตัวสุดท้ายหดหายดับสิ้นๆ เรียกว่า “อัสวักขยญาณ” เป็นวิชาหรือปัญญาสมบูรณ์ ปัญญา รู้สิ้น อัสวะ ปัญญาดับอวิชชา ไม่มีเชื้อความหลงให้เกิดภพชาติอีกต่อไป”

ในพระราชนิพนธ์ อาตมาผู้สืบทอดใจกับเพื่อนสหธรรมิก อันมีภิกษุ ๑๕ สามเณร ๑ ซี ๑๑ อุบาสก ๔ อุบาสิกา ๓๕ ต่างรูป ต่างองค์ ต่างคน ต่างทำหน้าที่ที่ภavana ได้ดีมาก มีความเจริญก้าวหน้าในกรรมฐาน บางท่านก็ถึงกับข้ามขั้นสู่ฝั่งไปแล้ว บางท่านก็สามารถข้ามไปอยู่ในที่ที่ปลอดภัย บางท่านก็ปรารถนาความเพียรอย่างไม่ลดละ ไม่เห็นความย่อท้อเกิดขึ้นแก่ท่านผู้ใดเลย ธรรมะก็เป็นเช่นนี้

คือหลังจากที่เข้าใจหลักการปฏิบัติดีแล้ว ก็เพียรพยายามทำให้ได้ตามกรอบ เมื่อจิตได้สัมผัสกับสติสัมปชัญญะ หรือสติปัญญาที่แท้จริงแล้ว นั่นก็แสดงว่า เราได้ดวงตาแล้ว เห็นทางสว่างแล้ว เห็นมรรคผลอ่อนๆ แล้ว เพียงเราเร่งความเพียรให้มรรคมันสมบูรณ์ ทำให้มันแก่มันท้อมเต็มๆ การปฏิบัติแบบตามคู่มือ ตามรักษากิจ การปกครองจิต ประคองอารมณ์ การเลิก ลดละ การวาง การตัดสลัดหลุดพ้น มันเป็นไปของมันเอง มันไม่ต้องมีการไปจ้ำจี้จ้ำไชอะไรของใครแต่อย่างใดเลย ทุกรูปทุกนาม รู้หน้าที่ของตัวเองดี จิตเข้าสู่มรรคเหมือนรถที่ขับขึ้นถนนได้แล้วมันสบาย มันไปของมันเอง ทางมันมีอยู่แล้วของมันอย่างนั้น ที่สุด ทางที่สุดทุกซื่ก็มียู่แล้วเช่นเดียวกัน ●



จิ๋ว

ทกข์... สุข... Where are you?

แทนที่จะเหนื่อยกับการไขว่คว้าหาความสุขตลอดเวลา
จะดีกว่าไหม ถ้าเราสามารถมีความสุข
กับเรื่องต่างๆ ได้ง่ายขึ้น?

สุขจำ Where are you ?

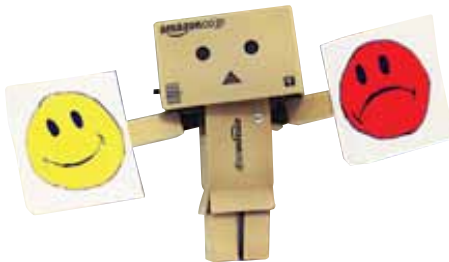
“The purpose of our lives is to be happy.”

– Dalai Lama

ผมเคยสงสัยว่า...ทำไมความสุขมันอยู่กับเราสั้นจัง บางทีสุขลันใจ แต่แป๊บเดียวก็หายไป กลับมาเหมือนเดิมเลย หรือบางครั้งพอความสุขนั้นหายไป กลายเป็นทุกข์ก็มี จนกระทั่งไปอ่านเจอบทวิจัยที่น่าสนใจของ Richard J. Davidson ที่ว่า

คนเราเกิดมา จะมี “พื้นฐานความสุข” (Happiness baseline) ที่ต่างกัน เราคงเคยเห็นบางคนที่เขามีความสุขง่าย มีความสุขได้ทั้งวัน กับเรื่องธรรมดาๆ ซึ่งจะขอเรียกง่ายๆ ว่า เขา **“มีความสามารถในการมีความสุขสูง”** (Ability to be Happy) แต่บางคนมีความสุขยาก ต้องใช้ความพยายามไขว่คว้าหา เพื่อให้ได้ความสุขนั้นมา

มันน่าสนใจตรงที่ นักวิทยาศาสตร์ในปัจจุบันสามารถวัดค่า “ความสุข” ของแต่ละคนออกมาได้แล้ว โดยวัดจากการทำงานของสมองในส่วนที่เรียกว่า Prefrontal Cortex (PFC) ด้านซ้ายและขวาจะต่างกัน เมื่อเรามีอารมณ์ที่ต่างกัน เช่น อารมณ์ดี อารมณ์ไม่ดี



จากการเก็บข้อมูล ค่าความสุขของหลายๆ คน นักวิทยาศาสตร์พบว่า แม้ว่าแต่ละคนจะมีเส้นระดับความสุข (Happiness baseline) ต่างกัน อย่างไรก็ตาม เวลาเขาเจอเหตุการณ์ที่สุขมากๆ เช่น ถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ ๑ หรือทุกข์มากๆ เช่น ป่วยเป็นอัมพาตตลอดชีวิตแต่เมื่อเวลาผ่านไป กราฟความสุขของเขาเหล่านั้น จะขึ้นหรือลงในแค่ช่วงเวลาหนึ่ง แล้วก็กลับมาอยู่ที่ระดับเดิม ซึ่งถ้าเราลองนึกกลับไปดูประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นการได้ของที่ยากได้ สมครงานได้ การแต่งงาน การเจ็บป่วย การสูญเสียญาติสนิท ฯลฯ คงจำความรู้สึกตอนนั้นได้ว่า สุขก็แฉะมาแป๊บเดียว ทุกข์ก็เป็นอยู่พักหนึ่ง **ไม่มีสุข/ทุกข์ใด อยู่กับเรายั่งยืน** สุดท้ายก็กลับมาเป็นชีวิตปกติทุกครั้ง เหตุการณ์นั้นๆ ไม่ได้ทำให้ระดับความสุขหรือความทุกข์ของเรา เปลี่ยนไปอย่างถาวร...

ถึงตรงนี้ ผมว่ามันน่าจะตั้งคำถาม ถามตัวเองดูว่า

- ในเมื่อ... ไม่ว่าจะโล่งล่าหาความสุขอะไรก็ตาม เส้นความสุขนั้นขึ้นไปอยู่แป๊บเดียว แล้วก็กลับมาอยู่ระดับเดิมอยู่ดี แล้วเราจะโล่งล่าหาความสุขแบบนี้ไปตลอดชีวิตหรือ ?

- แทนที่เราจะใช้เวลาเพื่อทำงาน หาเงิน เพื่อแลกกับความสุขที่หายากขึ้นทุกวัน เทียบกับ การที่เราจะเพิ่ม “ความสามารถในการมีความสุข” (ability to be happy) และไม่ต้องพึ่งพาเงินมากนัก ก็สุขได้ถามว่าชีวิตที่เหลือ ของเราจะเลือกเส้นทางไหน ?

ผมเคยฟังธรรมบรรยายของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เรื่อง ความสุข ๒ แบบที่เข้าใจได้ง่าย เลยกขอแชร์ต่อตรงนี้นะ

ความสุขแบบที่ ๑ (ของคนทั่วไป)

- เป็นความสุขจากสิ่งภายนอก
- ผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ (Sensual Happiness, Sensuality)
- สุขจากการได้มา (get) เช่น สิ่งของ เงินทอง
- สุขจากการได้รับ (gain) เช่น ชื่อเสียง อำนาจ
- อาศัยสิ่งภายนอก โดยเฉพาะวัตถุ (Dependent on materiality)
- อยู่ในโลกสมมติของเงินตรา (Currency World)
- แต่ทรัพยากรมีจำกัด (Limitation)
- จึงไม่สามารถสุขกันได้ทุกคน
- ความสุขอยู่ใต้แรงกดดัน (กลัวจะเสียมันไป) (Happiness under Pressure)
- เป็นความสุขชั่วคราว เพราะไม่เคยพอ (Transient Happiness)
- ความสุขแบบนี้ (get & gain) ยิ่งมีมากเท่าไร ความสามารถในการมีความสุข ก็ยิ่งน้อยลง (Loss ability to be happy) (เพราะสิ่งที่ต้องการมัน ยากขึ้น ยากขึ้น และยากขึ้น)
- และการศึกษาในปัจจุบัน (Education) ก็ส่งเสริม ให้เก่งที่จะ get & gain...
- ไม่เคยสอนให้เรา “มีความสุขง่ายขึ้น” เลย
- สังคมแยกชั้นชัดเจน รวย...ยิ่งรวย จน...ยิ่งจน
- เป็นสังคมบริโภคนิยม (Consumerism) ชื้อ ชื้อ และก็ซื้อ
- ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลาย (Natural Resource Depletion)
- โลก เกิดสงครามเงืบ เพื่อแย่งทรัพยากรธรรมชาติ
- โลกมีมลพิษในอัตราเร่งสูงสุด นับตั้งแต่มีมนุษย์มา (Pollution at high risk)
- ไซ้ โลกที่เราอยากอยู่หรือ ?

ความสุขแบบที่ ๒ (ของคนที่ผ่านการฝึกจิตใจ)

- เป็นความสุขจากภายใน
- เป็นความสุขจากการให้ (Give)
- เป็นความสุขจากความสงบ จากสันติ (Peace)
- เมื่อสุขจากภายใน ก็พึงพาวัตถุอย่างพอเพียง
- คนที่มีมาก ก็มีเหลือ และพร้อมที่จะแบ่งปัน
- เมื่อจะให้ เราจะให้ความสำคัญที่ผู้รับ ไม่ใช่สิ่งของ
- เป็นความสุขที่เกิดร่วมกัน ระหว่าง ผู้ให้ และ ผู้รับ (Mutual Happiness)
- มี “ความสามารถในการมีความสุข” สูง เพราะพึงพาสິงภายนอกน้อยลง
- เป็นสังคมของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
- เป็นสังคมที่กลมเกลียว ประองดองกัน (Harmonious Society)
- อยู่อย่างกลมกลืนกับโลก กับธรรมชาติ (in Harmony with Nature)
- ใช่! มันคือโลกที่ผมอยากอยู่
- แล้วมันคือโลกที่คุณอยากอยู่ไหม ?

ผมได้ลองพิสูจน์กับตัวเองแล้วว่ามันจริง ช่วงที่ป่วยอยู่โรงพยาบาล ผมไม่ได้ออกไปไหนเลยเป็นเดือนๆ แต่กลับมีความสุขทุกวัน สุขกับการอยู่เฉยๆ สุขกับการอยู่กับปัจจุบันไปเรื่อยๆ สนุกกับการดูความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา ต่างกับแต่ก่อน ที่จะต้องหาอะไรทำ หาซื้อของที่ชอบ เพื่อให้เวลาว่างนั้นหมดไป

ดังนั้น ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่เกิดมาแล้วมีความสุขง่าย มีความสุขอยู่ตลอดเวลา มีความสุขกับธรรมชาติ มีความสุขจากการให้ หรือมีความสุขจากที่ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับใคร ถือว่าคุณเกิดมาโชคดี แต่ถ้าคุณเกิดมา มีความสุขยาก ต้องทำงานหนัก หาเงินเพื่อให้ “มีความสุขทัดเทียม”

กับคนอื่น ๆ ในสังคม แต่สุดท้ายคุณกลับสูญเสีย ความสามารถในการ
มีความสุข และทำอะไร กราฟความสุขของคุณก็ไม่ได้สูงขึ้นเลย คุณก็
อย่าเพิ่งหมดหวัง เพราะมันมีวิธีที่จะพัฒนา “ความสามารถในการมีความสุข”
ได้ ซึ่งเราจะคุยกันต่อไปในตอนต่อไป



ทุกข์จำ Where are you ?

“ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป
นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ”

วชิราภิกษุณีเถรีคาถา พระสูตรตันตปิฎก

อ่านแล้วงงๆ มั้ยครับ อ่านแล้วคงคิดในใจ “ไม่จริง... คนอะไร
จะทุกข์อยู่ได้ตลอดเวลา มองโลกในแง่ร้ายเกินไปหรือเปล่า?”

จริงๆ แล้วความหมายของ “ทุกข์” ในพุทธศาสนานั้น ลึกซึ้งเกินกว่า
ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ อย่างที่เราเคยเข้าใจ



ยังมีอีกประโยคหนึ่ง ซึ่งผมเจอบ่อย เวลาชักชวนคนมาปฏิบัติธรรม คือ “ตอนนี้ก็ยังไม่ดีอะไร ไม่ได้ทำอะไร ไว้ทุกข์ก่อนแล้วค่อยไปปฏิบัติธรรม แล้วกันนะ (แถมยิ้มให้ด้วย)” เมื่อเจอคำตอบอย่างนี้บ่อยๆ เข้า ผมคิดว่า ถ้าเพียงเขารู้ว่า

- ทุกข์ที่เขาเข้าใจ กับทุกข์ที่พุทธศาสนาสอนให้ดับทุกข์นั้น มันต่างกัน และทุกคน ไม่ว่าจะเด็กหรือแก่ จนหรือรวย ก็มี “ทุกข์” อยู่ตลอดเวลาอยู่แล้ว

- คนที่ตกไปในห้วงความทุกข์หนักๆ เช่น เจ็บป่วย ใกล้ตาย ผมไม่เคยเห็นว่าเขาจะเริ่มศึกษาธรรมะเพื่อใช้ดับทุกข์ได้ทันเลย เหมือนกับคนที่ตกน้ำไปแล้ว จะไปรีบเรียนว่ายน้ำให้เป็น ก็คงจะยากมากเช่นกัน แล้วทำไมเราจึงไม่เตรียมตัวไว้ตั้งแต่ตอนนี้กันล่ะ ?

เพียงถ้าเขารู้จัก “ทุกข์” เขาคงจะเริ่มสนใจ ศึกษาและพิสูจน์ “ทุกข์” โดยไม่รอให้ทุกข์มาถึง

เรื่องทุกข์ เป็นเรื่องที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นจุดกำเนิดของพระพุทธเจ้า ซึ่งถ้าย้อนไปในอดีต เจ้าชายสิทธัตถะ ท่านมีความสุขมากที่สุดเมื่อเทียบกับคนอื่น ๆ แล้ว แต่เจ้าชายสิทธัตถะก็ยังทุกข์และแสวงหาทางดับทุกข์ ผมเองเช่นกันที่เคยคิดว่าตัวเองไม่ทุกข์ แต่เพิ่งเข้าใจว่า **ไม่ใช่ไม่ทุกข์ แต่ด้วยศักยภาพที่มี ทำให้เราจัดการกับความทุกข์นั้นได้อย่างรวดเร็ว จนพอใจ** แต่วันหนึ่งเมื่อเจอกับการเจ็บไข้ได้ป่วย ที่เราไม่สามารถจัดการอะไรได้เลย จึงต้องยอมรับ และหาวิธีที่จะพ้นทุกข์เช่นกัน

โดยที่ไม่แอบเหลือบมองข้างล่าง ให้คุณลองนิยามว่าความทุกข์ คืออะไร เขียนไว้ แล้วเอามาเทียบกับทุกข์ข้างล่าง แล้วดูซิว่าความหมายของทุกข์ของคุณ มีเกินไปจากนี้ไหม

ทุกข์คือ ความโศก ความรำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ความ

พลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ที่พอใจ มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น
ความเกิด ความแก่ ความตาย หรือว่าโดยย่อ คือ **อุปาทานขันธ์ ๕**
เป็นทุกข์

ทุกข์ ของทุกคน คงไม่แตกต่างกันไปจากทุกข์ข้างบน แล้วเราเคยคิด
กันหรือไม่ว่า ทุกข์ในแต่ละครั้งที่เราเจอ เกิดขึ้นเพราะอะไร และจะแก้ทุกข์
ได้อย่างไร?

กรณี ๑ มีคนมาพูดจาด่าเราแรงๆ ให้ร้ายเราเสียๆ หายๆ

ถาม : เขาใช้เวลาด่าเรา นานเท่าไร ๑ นาที

ถามต่อ : เราทุกข์ (คับแค้นใจ) นานแค่ไหน (๑ นาที? จนถึง
ชั่วชีวิต?)

ที่จริงมันควรจะทุกข์ ๑ นาที ตอนที่ได้ฟังคนมาว่าเราเท่านั้นใช่ไหม
แต่ทำไมเราถึงทุกข์นานกว่านั้น เคยสังเกตดูไหม?

เพราะเราคิดแล้วคิดอีก คิดแล้วคิดอีก คิดแล้วคิดอีก ว่ามาด่าเรา
ทำไม เราผิดอะไร เราเอาคลิปตอนโดนด่า มาเปิดซ้ำในใจใช่ไหม?

สรุปว่า คนอื่นทำให้เราทุกข์ หรือความคิดของเราเอง ที่ทำให้เราทุกข์
เริ่มยอมรับแล้วใช่ไหม... ว่าความคิดของเราเองที่สร้างความทุกข์

กรณี ๒ ทุกข์เพราะเลิกกับแฟน (แฟนทิ้ง ถูกเท)

ถาม ๑ : เขาทิ้งเราแล้ว ลืมเราแล้ว ใช่ไหม - ใช่

ถาม ๒ : เราทุกข์เพราะเขาทิ้งเรา หรือ เราไม่ทิ้งเขา (???? งง)

เขาทิ้งเราไปแล้ว ๑๐๐% เหตุการณ์จบไปแล้ว เราทุกข์ตอนเขา
บอกเลิกไปแล้ว แต่ทำไมยังทุกข์อยู่ ทุกครั้งที่ กินอาหารที่แฟนเก่าชอบ/
เจอสถานที่ที่เคยไปเกี่ยวกับแฟนเก่า/เห็นของที่เขาค่อยซื้อให้

เขาไปไกลแล้ว แต่เราไม่ทิ้งเขาเอง ใช่ไหม ความคิดเราทำให้ทุกข์
อีกแล้วใช่ไหม

ถาม ๓ : แล้วความคิดนี้ล่ะ เราตั้งใจคิด หรือ มันคิดของมันเอง ?

จริงไหม เรามักจะโทษบุคคล หรือเหตุการณ์ภายนอกว่า ทำให้เราทุกข์ ทำให้เราไม่สบายใจ แต่จากตัวอย่างข้างบน เราเริ่มเห็นแล้วว่า ที่จริงเป็นความคิดของเราเองที่ทำให้เราทุกข์ และเราก็ไม่ได้ตั้งใจที่จะคิดด้วย มันคิดของมันเอง แล้วก็ทุกข์ ใครจะไปตั้งใจคิดให้ทุกข์ ไข้ไหม ?

ถ้าั้น ความเปลือยคิดนี้เองที่ทำให้เราทุกข์ ที่เราต้องหาวิธีจัดการกับมัน

นานมาแล้ว ก่อนจะมีพระพุทธเจ้า นักบวช นักพรต พราหมณ์ นักปราชญ์ ต่างหาวิธีที่จะควบคุม และจัดการกับความคิดที่อยู่ในใจ โดยการบังคับจิตให้นิ่ง คิดอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไม่ให้มันหลงไปคิด โดยจิตที่จดจ่ออยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งมีวิธีการหลายอย่างที่เขากำกัน เช่น ให้ความคิดอยู่กับบทสวดมนต์ ให้ความคิดอยู่กับรูปภาพ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ให้ความคิดอยู่กับคำบริกรรม ให้จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจ เข้า - ออก เป็นต้น

ถามว่า : วิธีดังกล่าวข้างต้น ถ้าเราปฏิบัติตามแล้ว เราจะหายทุกข์ไหม ?

- หายทุกข์ (แป๊บเดียว) หายทุกข์เพราะจิตไม่ว่างไปคิดในสิ่ง

ถามว่า : เมื่อหยุดปฏิบัติ (ออกจากสมาธิ)แล้ว ใครมาตำว่าเรา หรือเราเจอกับการสูญเสียบุคคลที่เรารัก เราจะทุกข์ไหม

- เราก็ยังทุกข์อยู่ เพราะความคิดก็ยังทำงาน ทำหน้าที่ของมัน

ตอนนี้เราก็ได้เข้าใจเช่นเดียวกับเจ้าชายสิทธัตถะแล้วว่า การไปกดข่มความคิด มีใช้หนทางในการพ้นทุกข์ และคืนหนึ่งได้ตื่นโพธิ์ ท่านก็ได้ตรัสรู้ เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ และพ้นจากความทุกข์อย่างถาวร...

ความจริงของธรรมชาติ คือ การวิวัฒนาการของสิ่งต่างๆ และเพื่อที่จะรักษาสมดุลย์นั้น ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวข้องเชื่อมต่อกัน จึงต้องมีการ “เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา” (constant change) ตัวหนึ่งเปลี่ยน อีกตัว

ก็เปลี่ยนตาม เปลี่ยนตามกันไปตลอดอย่างต่อเนื่อง

แต่...เราไม่อยากจะเปลี่ยนไปกับมันนะ เราไม่อยากจะป่วย ไม่อยากแก่ ไม่อยากตายใช่ไหม? อาการที่ทนผืนต่อการเปลี่ยนแปลง นี่แหละ “ทุกข์” จะเริ่มเข้าเนื้อหาวิชาการแล้วนะครับ... หายใจเข้าลึกๆ...

ทุกข์ ตามรากศัพท์ภาษาบาลี มีความหมายว่า “ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้” ซึ่งจริงๆ แล้ว ก็คือการเปลี่ยนแปลง อย่างต่อเนื่องนั่นเอง “ทุกข์” จึงไม่ได้มีความหมายแคบ ที่มักเข้าใจกันว่าเป็น “ความรู้สึกทุกข์” เช่นเดียวกัน ทุกข์ ในภาษาอังกฤษ จะเห็นใช้คำว่า suffering, pain, unsatisfactoriness ซึ่งผมว่ามันแคบไป ถ้าใช้ว่าทุกข์ คือ constant change (flux) หรือบางที่ใช้คำทับศัพท์ว่า dukkha น่าจะตรงกว่า

ถึงตรงนี้ น่าจะพอเข้าใจบ้างแล้วว่า ข้อความนี้หมายถึงอะไร

“ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ”

ถ้าแทนที่คำว่าทุกข์ข้างบนด้วย “การเปลี่ยนแปลง” ถึงแม้ไม่ถูกต้องเป๊ะ ๑๐๐% แต่ก็พอที่จะเข้าใจและยอมรับได้ว่า จริงๆ แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ ล้วนเปลี่ยนแปลง หรือล้วนเป็นทุกข์นั่นเอง

ถ้างาน “ความสุข” ก็เช่นกัน เป็นสิ่งที่ยากที่จะยอมรับใช่ไหมว่า ความสุขนั้น จริงๆ แล้วก็คือทุกข์นั่นเอง จริงไหม?

มีความสุขไหนที่อยู่กับเราไปจนชั่วชีวิตบ้างไหม สิ่งที่ทำให้เราสุขสุดท้ายก็ต้องเปลี่ยนแปลงไป เช่น ได้ไอโฟนรุ่นใหม่มาวันแรก ยิ้มมีความสุขทั้งวัน วันรุ่งขึ้นผล่อทำหล่น จอแตก ก็เป็นทุกข์แล้ว จริงไหม? หรือถ้ามันไม่พังก็เถอะ เราจะมีความสุขกับมันไปได้สักกี่วัน ไม่นาน มันก็กลายเป็นของเก่า พอรุ่นใหม่ออก เราก็ทุกข์ อยากได้อีก

หรือที่ผมเห็นบ่อยๆ เวลาพาลูกๆ ไปแข่งกีฬา ก็คือ นักกีฬาที่เคยได้เหรียญทองอยู่บ่อยๆ พอได้เหรียญเงิน หรือเหรียญทองแดง ก็ร้องไห้เสียใจ ทั้งๆ ที่แต่ก่อน แค่อันดับก็ดีใจแล้ว

น่าคิดจริงๆ ว่า บางคนทุ่มชีวิตทั้งชีวิตไปกับการสร้างภาพความฝันให้เป็นจริง ให้เป็นความสุขที่ต้องไขว่คว้า แต่เมื่อถึงจุดนั้นจริงๆ กลับมีความสุขนั้นเพียงชั่วคราว แล้วก็ไปไขว่คว้าหาความสุขอันใหม่ ถ้าเทียบเป็นสิ่งที่ของก็คือ **ใช้ของไม่คุ้มเลย** เปลี่ยนใหม่อีกแล้ว

แต่มันก็ได้ไม่ได้หมายความว่า เราจะปฏิเสธนะ ว่าความสุขนั้นไม่มีจริง ความสุขนั้นเป็นความรู้สึกที่เราทำได้ เพียงแต่ให้เข้าใจว่า ความสุขนั้นสักวันมันจะต้องเปลี่ยนแปลง เราอย่ายึดติด หลงเป็นทาสของมัน

ไม่นานมานี้ ผมก็เริ่มเห็นว่ามันมีความสุขอีกแบบหนึ่ง ที่เมื่อก่อนไม่เคยได้สัมผัส เป็นความสุขที่ยั่งยืนกว่า และไม่ต้องพึ่งพาสิ่งต่างๆ ภายนอก มาคอยสร้างความสุขให้เรา ความสุขที่ว่านั่นคือ ความสุขจากภายใน ฟังดูแล้วมันไม่น่าเชื่อ แต่หากใครได้สัมผัสจะติดใจ ซึ่งเราจะพูดถึงอีกครั้งในตอนต่อไป

ขอทิ้งท้าย สรุปเรื่องของทุกข์อีกครั้งนะคะ

สรุปแล้วที่ได้เรียนมาตอนเด็กๆ ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้ “อริยสัจ ๔” ผมเพิ่งรู้ว่า ที่แท้ก็คือเรื่อง “ทุกข์” และ “การดับทุกข์” นี้เอง ไม่ได้มีอะไรมากกว่านี้เลย

๑. ทุกข์เป็นกฎของธรรมชาติ (the law of change) ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่สามารถคงสภาพเดิมอยู่ได้ ต้องมีการเปลี่ยนแปลง

๒. เหตุของทุกข์ (สมุทัย) คือ เราอยาก (ตัณหา) ให้ทุกอย่างอย่างที่มันเป็น มันคงสภาพเดิม ไม่มีการเปลี่ยนแปลง แต่ธรรมชาติทุกอย่าง ล้วนเปลี่ยนแปลง จึงเกิดทุกข์ เพราะเป็นธรรมชาติ

ตัณหา (Craving) กามตัณหา (Sensual Craving) อยากมี อยากได้ใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ภวตัณหา (Craving for existence) อยากเป็น อยากคงอยู่ เช่น อยากเป็นที่รัก วิฆวตัณหา (Craving for non-existence) อยากพ้น เช่น อยากหายป่วย

๓. การดับทุกข์ คือ การดับสาเหตุของทุกข์ นั่นก็คือ สภาวะไม่เปลี่ยนแปลง (นิโรธ) เป็นภาวะที่ตัดขาดดับสิ้นไป เช่น ความว่าง (Emptiness) ความว่างไม่มีการเปลี่ยนแปลง ไม่มีเกิด ไม่มีดับ ไม่มีดี ไม่มีชั่ว ไม่มีกุศล ไม่มีอกุศล

นิโรธ คือ นิพพาน คือ ความว่าง สุญญตา
“เมื่อไรที่จิตใจว่าง เมื่อนั้นคือ สภาวะนิพพาน”

๔. เหตุ หรือทางในการดับทุกข์ (มรรค)

มรรค : อริยมรรคมีองค์ ๘ : หนทางในการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์

อริยสัจ ๔ ถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นความจริงอันประเสริฐ ที่แสดง **เหตุ** และ **ผล** ของการเกิดทุกข์ และ การดับทุกข์ เมื่อพอเข้าใจแล้ว

คำถามต่อไปคือ แล้วการปฏิบัติล่ะ เราต้องทำอะไรบ้างกับอริยสัจ ๔?

แรกสุดเลย ทุกข์

คนร้อยทั้งร้อย รักสุขเกลียดทุกข์ สิ่งที่หลายคนทำก็คือ พยายามขจัดความทุกข์ หลีกหนีความทุกข์ ด้วยความสามารถ ด้วยเงิน หรืออะไรก็แล้วแต่ ให้ทุกข์นั้นหมดไป ถามว่ามันหมดไปจริงไหม? หรือเราแค่ไม่รับรู้มัน

ยกตัวอย่าง ทุกข์เพราะอากาศร้อนก็หนีไปเข้าห้องแอร์ ไซ้ คุณไม่ร้อนแล้ว แต่ข้างนอกก็ยังร้อนอยู่ พระอาทิตย์เขาก็ทำหน้าที่ของเขาตามเดิม คุณหนีมัน และก็ไม่ได้เรียนรู้อะไรเกี่ยวกับทุกข์นั้นเลย

ดังนั้น สิ่งที่เราควรจะทำต่อทุกข์ ก็คือ “รู้” แลรู้เท่านั้น รู้สภาวะทุกข์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง (Dukkha is to be comprehended)

คนที่เรียนรู้ทุกข์อยู่ตลอด จะมีประสบการณ์ เหมือนมีภูมิคุ้มกันทุกข์ เช่น คนตามต่างจังหวัดที่ห่างไกลโรงพยาบาล ก็จะเจอกับความเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ หายเองบ้าง หมอรักษาบ้าง เขาก็จะไม่หลงว่าร่างกายจะต้อง



สมบุรณ์อยู่ตลอดเวลา ในขณะที่คนที่มีฐานะในเมือง เจ็บคอหน่อยก็วิ่งหาหมอแล้ว พอเจอโรคที่หนักขึ้น ก็ทำใจไม่ได้ จิตตก เป็นต้น

สมุทัย เหตุแห่งทุกข์

การแก้ปัญหาต้องแก้ที่ต้นเหตุ ทุกข์ก็เช่นกัน จะพ้นทุกข์ได้ ก็ต้อง “ละ” สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นั่นก็คือความอยาก หรือต้นเหตุ (Origination of Dukkha is to be abandoned)

ยกตัวอย่าง นักเรียนทุกข์มากเพราะสอบตก ถามว่า เหตุแห่งทุกข์คืออะไร? ไม่อ่านหนังสือ? ข้อสอบยาก? ไม่ตั้งใจเรียน? ไม่เกี่ยวเลยนะครับ เราต้องตั้งคำถามตนเองให้จนมุม ว่าจริงๆ แล้ว เราอยากอะไรอยู่ นักเรียนคนนี้ก็ต่ออยากสอบให้ผ่าน เมื่อไม่ผ่านนักเรียนก็ทุกข์ ในขณะที่เดียวกัน ก็จะเห็นนักเรียนที่สอบตกแล้วไม่ทุกข์ก็มี เพราะเขาไม่สนใจเรื่องเรียนอยู่แล้ว

นิโรธ ความดับไปแห่งทุกข์

ถือเป็นเป้าหมายของผู้ที่อยากพ้นทุกข์ สิ่งที่ควรทำคือ ทำให้ “แจ้ง” ทำให้มีเกิดขึ้น (The cessation of dukkha is to be directly experienced)

มรรค หนทางสู่ความดับไปแห่งทุกข์ หรือ การลงมือปฏิบัติเพื่อให้
พ้นทุกข์ (The path of practice leading to the cessation of
dukkha is to be developed) ซึ่งก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘

ปัญญา

- สัมมาทิฏฐิ: เห็นชอบ (Right understanding)
- สัมมาสังกัปปะ: ดำริชอบ (Right thought)

ศีล

- สัมมาวาจา: กล่าววาจาชอบ (Right speech)
- สัมมากัมมันตะ: กระทำชอบ (Right action)
- สัมมาอาชีวะ: เลี้ยงชีพชอบ (Right livelihood)

สมาธิ

- สัมมาวายามะ: พากเพียรชอบ (Right effort)
- สัมมาสติ: ระลึกรู้ชอบ (Right mindfulness)
- สัมมาสมาธิ: ตั้งจิตมั่นชอบ (Right concentration)

ซึ่งหลายคนก็คงพอเห็นผ่านตาบ้างสำหรับมรรคทั้ง ๘ ข้อ ซึ่งผมขอ
ใส่ภาษาอังกฤษในวงเล็บไว้ด้วย เพื่อช่วยให้เข้าใจมากขึ้น

มรรคทั้ง ๘ ข้อนี้ สำคัญมาก เพราะเป็นแนวทางไปสู่เป้าหมาย
นั่นก็คือพ้นทุกข์ หรือ นิพพาน แต่เราจะทำอย่างไร กับมรรคทั้ง ๘ ข้อนี้
ไว้คุยกันอีกทีตอนต่อๆ ไป เรื่องแนวทางการปฏิบัติธรรมนะครับ

ถึงตรงนี้ผมหวังว่า ผู้อ่านจะเออออห่อหมกไปกับผมได้บ้าง จริงๆ
แล้วผมก็แค่เป็นคนหนึ่งที่ได้เริ่มเรียนรู้ธรรมะตอนเจอกับทุกข์แล้ว แต่ก็
ยังโชคดีที่ไม่สายจนเกินไป เมื่อวันที่เจอทุกข์หนักจริงๆ ตอนป่วยหนัก
ก็ยิ่งพอมีธรรมะเป็นที่พึ่งได้อยู่บ้าง ถึงแม้จะยังไม่มากพอและคงจะต้อง
เพียรต่อไป แต่ความเข้าใจธรรมะที่ถูกต้อง ทำให้ผมมีแรงผลักดัน ที่จะ

เปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อให้ได้ใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างเป็นประโยชน์ที่สุด และทุกข์น้อยที่สุด ถ้าใครที่วันนี้คิดว่าตัวเองยังไม่ทุกข์ ถือว่าคุณโชคดี และถ้าเริ่มเรียนรู้ และปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้าเสียตั้งแต่วันนี้ คุณอาจจะโชคดีตลอดไป คือไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น คุณก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าคุณยังประมาท และผลัดวันประกันพรุ่ง ก็พึงระวังไว้ว่า เมื่อเหตุการณ์ที่คุณไม่คาดคิดมาถึง คุณมีหนทางที่จะรับมือกับมันได้นะ อย่างน้อยๆ เหตุการณ์ที่มันใจได้ว่าเกิดขึ้นกับคุณแน่ๆ ก็คือ แก่ เจ็บ แล้วก็ตาย เรามาเตรียมตัวตายอย่างไม่ทุกข์กันไหมครับ ●



ความทุกข์นั้น เหมือนโคลนตม
เราสามารถใส่โคลนตม เพื่อปลูกดอกบัวให้เติบโต
เธอไม่สามารถปลูกดอกบัวบนหินอ่อน
เธอต้องปลูกดอกบัวในโคลนตม
ถ้าไม่มีโคลนตม ก็ไม่มีดอกบัว
ถ้าไม่มีความทุกข์ ก็ไม่มีความสุขที่แท้จริง

หลวงปู่ติช นัท ฮันห์



ฝึก “ธรรม”

ภูมิพันธ์ สาโรจนวนิช

เมื่อก่อนผมเคยคิดว่า “ธรรม” คือการใส่บาตร ปล่อยนก ปล่อยปลา ทำสังฆทาน แต่จริงๆ แล้ว “ธรรม” มีองค์ประกอบหลายอย่างในชีวิต ผมเป็นหนึ่งในนักปฏิบัติธรรมหรือไม่!! บอกเลยครับ **เพียงแค่ทำ ผมก็สุขใจที่ได้ทำ “ธรรม”** เพราะอะไรหรือครับ “ธรรม” ไม่ได้สอนให้เราแค่ “ทำ” เท่านั้น แต่ยังสอนให้เราเป็น “ผู้ให้” การเป็นผู้ให้ ผมได้จากใคร ผมได้จาก “แม่” ของผมเอง แม่ของผมสอนผมเสมอ **“ถ้าเราอยากได้อะไร**



จากคนอื่น เราต้องเป็นผู้ให้ก่อนเสมอ ไม่ใช่นั่งรอเป็นผู้รับอย่างเดียว และเมื่อให้แล้ว อย่าหวังผลตอบแทน” เป็นคำที่ผมจำได้เสมอ กับหลักการสอนของแม่ผม ตั้งแต่เล็กจนโต ผมจึงเริ่มที่จะให้ผู้อื่นมาเรื่อยๆ ผมเริ่มจากการให้กับครอบครัว น้อง เพื่อน หัวหน้า ลูกน้อง รวมไปถึงคนที่เรารัก โดยผมไม่เคยคิดเลยว่า ให้ไปแล้ว ผมจะได้อะไรกลับมา แต่สิ่งที่ผมได้รับเป็นบุญเมอแรง มันคือความสุขที่ผมได้ให้ แค่นั้น ผมก็สุขใจแล้ว

และเมื่อวันหนึ่ง ผมได้รับโอกาสจากผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง **พินณรงค์ฤทธิ์** ซึ่งเป็นแสงสว่างและเสียงสวรรค์ ที่ได้ดึงผมเข้ากลุ่ม **ชมรมกัลยาณธรรม** ในตลอดระยะเวลา ๑๐ ปี ที่ผ่านมา ผมได้เรียนรู้และได้รู้จักคนมากมาย หลากตาทุกระดับ ซึ่งผมเองไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่า ผมจะได้มีโอกาส ได้รู้จักผู้หลักผู้ใหญ่ ชมรมได้นิมนต์พระคุณเจ้าและเชิญฆราวาสผู้รู้ธรรม



มาบรรยายธรรมและนำไปปฏิบัติ ซึ่งสำหรับบางคนอาจจะไม่มีโอกาสเสียด้วยซ้ำ ที่จะเข้าใจลึกซึ้งกับท่าน และมันก็คือจุดเริ่มต้นของคำว่า “ให้” อีกครั้ง

ผมเริ่มจากที่มลงทะเลเบียน ผมสังเกตเห็นสีหน้าของคนที่มาเข้าร่วมกิจกรรม และผมก็แอบสงสัยในใจ ทำไมคนที่มาถึงมีความสุขและมีรอยยิ้มเสมอทุกครั้งที่มาร่วมงาน ทั้งๆ ที่เวลาเปิดรับลงทะเลเบียน เป็นเวลา ๖ โมงเช้า แต่บางคนผมเห็นมาต่อคิวตั้งแต่ ตี ๔ บ้าง ตี ๕ บ้าง บางคนมาจากต่างจังหวัดไกลๆ บางคนมานอนค้างไกลๆ เพื่อจะได้มาต่อคิว เพื่อรับบัตรคิว และมาฟังธรรมพระอาจารย์ ที่ทางชมรมฯ ได้เชิญมา เป็นบุคคลสำคัญในการบรรยายธรรม สีหน้าและรอยยิ้มของคนที่มา ล้วนแต่มีความสุข มาต่อคิวโดยไม่มีค่าน้ำมันแต่ค่าเดียว มีแต่รอยยิ้มและกล่าวทักทายสวัสดิ์ ทั้งๆ ที่ไม่เคยเจอหน้ากันมาก่อน ยิ่งทำให้ผมรู้สึกปลาบปลื้มแทนคนที่มาร่วมงาน กับความสุขที่ได้โดยการ “ให้”

หลังจากนั้น ผมได้ย้ายหน้าที่จากจุดลงทะเลเบียน มาเป็นหน้าที่ดูแลห้องประชุม คอยรวบรวมคนเข้าห้องประชุม ให้ถูกตำแหน่ง ถูกจุดตามที่ทุกคนลงทะเลเบียนไว้ สิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มเติม จากการจัดเรียงผู้คนมากมายขึ้นหอประชุมนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะต้องมีการเตรียมตัว จัดตำแหน่ง และหน้าที่ของทีมงานในจุดต่างๆ ต้องสื่อสารทีมงานให้ดีๆ เพราะถึงเวลาหน้างานจริงแล้ว มักจะไม่เป็นไปตามที่วางแผนไว้ อย่างเช่น ฝนตก น้ำรั่ว ต้องย้ายที่นั่ง เสียงลำโพงไม่ดัง แอร์ไม่เย็น ห้องน้ำกระดาศพิษชู้หมด

“ผมไม่เคยคิดเลยว่า ให้ไปแล้ว ผมจะได้อะไรกลับมา
แต่สิ่งที่ผมได้รับ เป็นบุญเมอแรงแ
มันคือความสุขที่ผมได้ให้ แค่นั้นผมก็สุขใจแล้ว ”

สารพัดจะมีปัญหาเฉพาะหน้ามาให้แก้ไขกันอยู่เสมอ รู้สึกเหมือนเราได้
ศึกษา “ธรรม” ไปด้วย บางเรื่องแก้ไขได้ ใช้สติปัญญา และหาคนช่วย
บางเรื่องแก้ไขไม่ได้แล้ว ต้องปล่อยมันไป ออังกังวล เตือนตัวเองให้เรียนรู้
อย่าผิดพลาดซ้ำอีก ผมรู้สึกว่าการให้ด้วยเจตนาที่ดี มีความปรารถนาดี
ต่อผู้อื่น เป็นหลักที่ช่วยให้เราแก้ไขปัญหาได้จริงๆ จบงาน คนเดินออก
จากห้องประชุมด้วยความสุข มีรอยยิ้ม บ้างชื่นชม แสดงความขอบคุณ
ก็ทำให้เรารู้สึกอึดอัด มีความสุขไปด้วย

เนื่องจากผมมีโอกาสได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติงานที่ต่างประเทศ
หลังจากนี้อาจไม่ได้ร่วมทีมงานกับชมรมฯ อีกสักพักใหญ่ๆ เพิ่งมาเริ่มต้น
งานใหม่ สภาพแวดล้อมใหม่ ภาษาใหม่ เปลี่ยนแปลงไปทุกอย่าง ยอมรับ
ว่ากังวลในเรื่องที่เราไม่รู้ วิดกในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง มองอีกมุมถือเป็น
โอกาสให้ฝึก “ธรรม” ให้มากขึ้น ฝึกอยู่กับปัจจุบัน ทำวันนี้ให้ดีที่สุด ต้อง
เรียนรู้และวางแผนให้ดี เราเรียนรู้ “ธรรม” จากชมรมฯ มาแล้ว

ขอบคุณคุณหมอมัจฉิม ประธานชมรมฯ ผู้นำทีมงานทั้งหมด ให้โอกาส
ผมได้เป็นส่วนหนึ่งของทีมงานชมรมกัลยาณธรรมด้วยความมอบอุ่นใจยิ่ง
ขอกราบขอบพระคุณยิ่ง และขอขอบพระคุณพี่น้องผองเพื่อน ตลอดจน
ญาติธรรมที่รักยิ่งทุกๆ คนด้วย แล้วผมจะกลับมาพบทุกท่านอีก ใน ๒ ปี
ข้างหน้า ประมาณกลางปี ๒๕๖๓

กราบขอบพระคุณพี่น้องชาวชมรมกัลยาณธรรมทุกท่าน ที่เป็น
แหล่งฝึกฝน เรียนรู้ธรรม และเป็นผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ เป็นตัวอย่างที่ดี ให้ผม
และคนอื่นๆ ได้เจริญรอยตาม ได้ฝึก “ธรรม” ได้ทุกเวลา สวัสดิ์ครับ ●



มีสติ ไม่เผลอ

มายาคติ / The Myth

การฝึกให้มีสติรู้ ระลึกรู้เท่าทัน
มิใช่ฝึกเพื่อจะห้ามไม่ให้เผลอ
ไม่ให้พลาด ในสิ่งที่เป็นไปปกติ

แต่ฝึกมีสติรู้ในทุกสิ่งทุกอย่างว่า ปกติก็รู้ว่าปกติ
เพลินก็รู้ว่าเพลิน พลาดก็รู้ว่าพลาด
สงบก็รู้ว่าสงบ ไม่สงบก็รู้ว่าไม่สงบ
เป็นการรู้ตามที่เป็นจริง

มิได้ฝึกไปเพื่อไม่ให้พลาด ไม่ให้เพลิน
คนจะเดินโดยไม่ล้มเลย ไม่มี
สติก็ช่วยให้เดินโดยไม่ล้มเลยนั้น ไม่ได้
แต่ช่วยในการรู้เท่าทันการเดิน
และลดความเสี่ยงต่อการล้มได้
และถ้าเมื่อไหร่ล้ม ด้วยธรรมชาติที่มีความไม่แน่นอนคลุ่มอยู่เสมอ
สติก็พร้อมยอมรับ และยื่นมือช่วย
ให้ตั้งมั่นกลับมาทันที ไม่สงสัย

ด้วยสติที่ฝึกไว้ดี จนระลึกรู้เป็นปกติแล้ว
เมื่อเกิดสิ่งใดเปลี่ยนแปลงไปตามจริง สติพร้อมอยู่ยอมรับ
เข้าใจในความเปลี่ยนแปลงนั้นๆ เป็นธรรมดา

เมื่อเปลี่ยน ก็รู้ว่าเปลี่ยน ยอมรับ แล้วก็ปล่อยวางได้
กลับมาเป็นปกติ อยู่กับความเป็นธรรมใดๆ เรียบๆ

ลมหายใจ คือสิ่งอาศัยใช้ฝึกฐานสติ
ไม่ว่าสิ่งใดกระทบ รู้ เห็น
ให้รู้ลมหายใจทันที ไม่สงสัย ไม่เสียเวลาพิจารณา
ช่างมันทันที ●



เราไม่รู้ อะไรจริง-นอก

สมชัย วิริยาลังกรณ์

ไม่นึกไม่ฝันนะครับว่าจะได้กลับมาป่วนในวารสารของชมรมฯ อีกครั้ง ในครั้งที่แล้วก็เขียนอะไรไปบ้างก็ย้ง งง งง ตัวเองอยู่เลยครับ ด้วยเพราะเหตุที่ว่าเราเองก็ไม่ใช่นักเขียน และเกรงว่าคนอ่านจะน้อยด์ เขียนอะไรมาวะ ๕๕๕ ยังไงก็ขอความเมตตาอ่านๆ กันหน่อยนะครับ ยังไงก็สามารถสไลด์ผ่านไปเร็วๆ หรือกด Skip ข้ามไปได้ อธิ



ถ้าจำไม่ผิดน่าจะ เป็นเวลานานพอสมควรมาก ที่ได้เข้ามามีส่วนร่วม ในครอบครัวกัลยาณธรรมอันอบอุ่นนี้ โห! ไวอย่างกับคลื่น 10G (เดี่ยวๆ เขาฟังจะ 5G) ทามว่าที่ผ่านเป็นเวลานานพอสมควรมากมายเนี่ย ได้อะไร ดีๆ กับเขาบ้างมั้ยยยย อะ...ได้ซึ้งๆ ถ้าไม่ได้อะไรเลย เดี่ยวท่านประธาน ชมรมฯ จะน้อยใจ อย่างน้อยๆ ก็ได้กินกล้วยเดี่ยวตัวไก่เจ้าประจำ ที่มา ออกโรงทานกับชมรมฯ หละจรั้า (ในความเป็นจริงได้แค่กลิ่นกับเห็น ควันจากเตา ปลายเส้นกล้วยเดี่ยวยังไม่เคยเห็นเลย...แม่ย้อยเอ๊ย) เฮ้อ!... เตียนเล่นอยู่ได้คนอ่านเริ่มมองบนแล้ว โท่ๆ ก็อยู่กับธรรมะ จะต้อง ไม่เครียด สบาย สบาย นะจ๊ะ จริงปะ (ยัง ยังอีก)

ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ที่ได้อยู่กับครอบครัวนี้ นอกจากจะได้รับใช้ ครูบาอาจารย์และญาติธรรมที่มาร่วมงานแล้ว ก็ได้มารู้จักกับคำว่า รู้ รู้อะไร “รู้สึกตัวครับ” จำได้ว่า เมื่อตอนเริ่มสนใจในการปฏิบัติธรรมช่วง



แรกๆ ครูบาอาจารย์จะบอกว่า กราบพระพุทธรู้ กราบพระธรรมให้รู้ กราบพระสงฆ์ให้รู้ ก็นึกในใจว่ารู้อะไรวะ กว่าจะรู้คำตอบว่าให้มีสติรู้สึกตัว ก็นานโข ถ้าไม่ได้มีโอกาสมาช่วยงานที่ชมรมฯ ก็คงยัง งมงาย งงๆ อยู่ เอ้า...สาธุ

จรรยาฯ โชคดีนะครับที่ได้มีโอกาส และทางชมรมฯ ก็เปิดโอกาส ให้ได้มาช่วยงาน และฝึกฝนปฏิบัติไปในคราวเดียวกัน ได้มาสัมผัสกับ ธรรมะของครูบาอาจารย์มากมาย จนเพื่อนแซวว่า บุคคลร้อยครูบาอาจารย์ ชะงัด

ผมก็เลยนำคำสอนของครูบาอาจารย์แต่ละองค์ มาร้อยเรียงกัน จนสรุปออกมาเป็นคำว่า **“รู้” รู้ลมหายใจ รู้สึกตัว รู้ตัวทั่วพร้อม** ในความคิด ของผมเองคิดว่า เป็นส่วนสำคัญในการปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะปฏิบัติธรรม ที่ไหนเวลาใดในโลกนี้ ถ้าขาดคำว่า “รู้” ก็เสียเวลาครับ เพราะรู้ ก็คือ สติ อันเป็นหัวใจของการปฏิบัติ (เป็นความคิดเห็นส่วนตัว ที่มีความรู้เท่า ทางจุลินทรีย์นะครับ) **ไม่ว่าจะทำก็อะไร ก็ขอให้ใสความรู้สึกตัว** อย่างที่ ท่านอาจารย์ พญ.ดร.อมรา มลิลลา ได้กล่าวไว้

ผมจำคำสอนของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่ท่านสอนว่า “เรา ไม่รู้อะไรจริง - หลอก” ผมจำและนำมาเตือนตัวเองเสมอ เมื่อได้พบได้เจอ ได้ฟังเรื่องราวทางโลก แล้วก็พบว่าจริง อย่างที่อาจารย์ท่านสอนเพราะ เรื่องราวทางโลกนั้นซับซ้อน จริงเป็นลวง ลวงเป็นจริง จะเห็นได้บ่อยครั้ง



จากโลกโซเชียลมีเดีย ที่มีบ่อยครั้งที่เราเผลอติดตามเรื่องราวที่นำมาโพสต์
เผยแพร่ แต่แล้วสุดท้ายก็กลับมีเหตุและปัจจัยที่ทำให้เรื่องราวกลับกัน
เป็นคนละเรื่องราวไปเลย จากผู้ถูกกระทำ กลายเป็นผู้ที่กระทำผิดซะงั้น
แต่เราก็พลาด เผลอส่งจิตเตลิดไปกับเขาด้วย แถมยังเผลอบวบววจีกรรม
ว่ากล่าวไปในทางลบเรียบร้อยโรงเรียนโซเชียลมีเดีย เห็นไหมครับว่า “เรา
ไม่รู้อะไรจริง – หลอก” เราไม่รู้ว่าจะอะไรจริง หรือหลอก จริงๆ เรายังจะตัดสิน
อะไรจากตานอก และสัญญาประสบการณ์ที่เคยประสบพบเจอกันมา
ไม่แปลกหรอกครับ มันเป็นธรรมชาติของความหลงของเราอย่างหนึ่ง
**เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะแอดชั่นอะไรออกไป ทั้งทาง มโนกรรม วชิกรรม
กายกรรม ก็หยุด รู้ ชักแป้นนะครับ**

นี่แหละครับ คือสิ่งที่ได้ จากการที่เข้ามาร่วม เป็นส่วนน้อยๆ กับ
ครอบครัวกัลยาณธรรม และยังได้มิตรภาพที่ดีจากพี่ๆ น้องๆ ความอบอุ่น
ความรู้ และธรรมะจากครูบาอาจารย์ และขอขอบคุณที่โลกนี้มีชมรม
กัลยาณธรรม ขอขอบคุณชมรมกัลยาณธรรม ที่มีพี่หม่อมจุ่ม ทพญ. อัจฉรา
กลิ่นสุวรรณ และพี่ๆ น้องๆ ชาวชมรมกัลยาณธรรม ที่ให้โอกาสซึ่งกัน
และกันมาตลอด ขอขอบคุณครอบครัวที่คอยสนับสนุนในทางธรรม และ
ขอบคุณตัวเองที่ให้โอกาสตัวเองก้าวเข้ามาในครอบครัวอันแสนจะอบอุ่นนี้
สาธุพันล้านครั้งครับ ●



ชีวิตนี้ เพื่อสิ่งใด

ประวีณา อางศิริ

ในชีวิตหนึ่งของคนเราที่เกิดมา เชื่อว่าทุกคนจะมีคำถามเกิดขึ้นในใจเสมอว่า ฉันเกิดมาทำไม เกิดมาเพื่ออะไร เกิดมาทำอะไรในโลกนี้ น้อยคนนักที่ได้รับคำตอบก่อนจะจากลาโลกไป บางคนไม่ได้คำตอบ บ้างก็ได้คำตอบ แต่ก็เสียดายว่า ยังไม่ได้ทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จ แต่มีอันต้องจากไปก่อนวัยอันควร มีไม่กี่คนที่ได้รู้คำตอบ และได้ทำในสิ่งที่รู้ก่อนจะจากไปทิ้งไว้แต่สิ่งดั่งามไว้แก่โลก สิ่งนั้นเองมันทำให้ชีวิตมนุษย์มีความหมายมากขึ้น หากเราได้ทำในสิ่งที่หวังตั้งใจให้สำเร็จ และอยู่อย่างมีความสุขสงบในทุกๆ วัน ซึ่งสิ่งนี้ยากนักที่มนุษย์แต่ละคนจะทำได้

เมื่อหันมามองดูตัวข้าพเจ้าเองแล้ว สิ่งที่ทำให้การเดินทางบนโลกนี้ ไม่เสียเปล่า เห็นจะเป็นความที่ข้าพเจ้าโชคดี ได้มีมงคลชีวิตข้อที่ ๒ ในเรื่อง **การคบบัณฑิต** (บัณฑิตตานัญ จะ เสวนา) หนึ่งในมงคล ๓๘ ประการ ที่พระพุทธรองค์ได้ทรงสอนสั่งแก่มนุษย์ ไว้เป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต จึงทำให้ข้าพเจ้าผ่านชีวิตมาได้โดยไม่ได้ยากลำบากเหมือนกับคนอื่นมากนัก

และคงต้องขอขอบคุณชมรมกัลยาณธรรมเป็นอย่างมาก ที่มีพี่ๆ น้องๆ ที่เคารพรักทุกท่าน เป็นกำลังใจในจิตวิญญาณที่เข้มแข็งของแต่ละคน เป็นส่วนหนึ่งที่ล้ำค่าที่สุด ที่ทำให้ข้าพเจ้าในแต่ละช่วงหลายปีที่ผ่านมา แม้จะมีอุปสรรค ปัญหา มรสุมในชีวิต วิกฤตเกิดขึ้น ซึ่งมนุษย์ทุกคนต้อง เรียนรู้ที่จะต้องเจอ เกิด แก่ เจ็บ ตาย รวมถึง โลกธรรมทั้ง ๘ ได้ลาก เลื้อยลากม ได้ยศ เลื่อมยศ สุข ทุกข์ นินทา สรรเสริญ ซึ่งข้าพเจ้าได้ เจอะเจอมาครบทุกครั้งที่ มีสิ่งนี้เกิดขึ้นมาในชีวิต

เมื่อมองมายังกัลยาณมิตรที่อยู่ในชมรมกัลยาณธรรมแล้ว มันทำให้ ข้าพเจ้าได้ตระหนักรู้ว่า ปัญหาทางโลกที่ข้าพเจ้าได้เจอะเจอ แก่ได้เพียง แค่ฝุ่นผงเข้าตาเท่านั้น เมื่อเรามีหลักยึดแล้วว่า เราเกิดมาเพื่อทำความดี ไม่มีสิ้นสุด ทำประโยชน์แก่มวลชน อยู่เบื้องหลังเดินตามรอยทางของ





พระพุทธรองค์เผยแผ่ธรรมยังความสุขแก่มนุษย์ทั่วไป แม้เพียงแต่เล็กน้อย
เรากลับสุขใจยิ่งนัก ทุกข์จากภายนอกจึงยากมากที่จะมาหยุดไม่ให้เราทำ
สิ่งนี้เลย และทำได้อย่างมีความสุขอีกด้วยสิ เป็นเรื่องที่น่าแปลก หรือแม้
เราจะทุกข์ มันก็อยู่กับตัวเองไม่นาน

ในหลายประเทศที่เจริญด้านวัตถุ ไม่ว่าจะเป็นญี่ปุ่น ยุโรป อเมริกา
พบว่าเมื่อเขาเกษียณอายุแล้ว หลายคนไม่มีงานทำ ต้องพยายามไปขอ
ทำงานหน่วยงานรัฐ โดยไม่ต้องรับเงินเดือนก็ได้ ขอแค่นี้ได้ทำงานก็ยอม
เพราะเขาพบว่าเขารู้สึกไร้ค่าเหลือเกิน หากไม่ต้องทำอะไร อยู่เฉยๆ แต่ที่
น่าแปลกใจ ในขณะที่เมืองไทยมีแนวโน้มมาใหม่ว่า เด็กที่เพิ่งจบใหม่
จะรีบเกษียณเร็ว ทำงานง่ายๆ สบายๆ เก็บเงินทอง แล้วเลิกทำงาน แปลก
มากๆ ใครนะ ช่างเอาความคิดประหลาดๆ มาใส่ในหัวเด็กเหล่านั้น หรือ
แม้แต่คนสูงวัยบางท่าน ที่ร่ำรวยเงินทองแล้ว แต่ไม่ต้องทำงาน เขากลับอยู่
ที่พักไปวันๆ โดยเขาคิดไม่ออกว่า จะทำอะไรมีเงินทองมากมาย แต่ไม่รู้
จะทำอะไร น่าเสียดายเวลาที่เหลือ

หากแต่ที่ชมรมกัลยาณธรรม ที่นี่จะพบได้มากกว่าครึ่ง เป็นผู้สูงวัย
คละคล้าตามมาด้วยวัยกลางคน และเด็กวัยรุ่นใหม่ ต่างมีจิตอาสาทำงาน
ทั้งร่างกาย แรงทรัพย์ แรงศรัทธา ที่จะทำคุณงามความดี เพื่อตอบแทน



ต่อแผ่นดินเกิด ต่อพระพุทธศาสนา และต่อสถาบันกษัตริย์ ซึ่งเป็นที่ยึดเหนี่ยวของพวกเราชาวไทย ซึ่งถือเป็นแบบอย่างที่ดี ให้แก่คนอื่นๆ ในสังคมได้ ซึ่งคงไม่ต้องถามพวกเขาเหล่านั้นเลยว่า หากสิ้นจากชีวิตนี้ เขาจะพบกับอะไร แหนนอนที่สุด คุณงามความดีที่ทิ้งไว้แก่โลก ย่อมทำให้พบกับความสุข ทั้ง ณ ขณะนี้เองทันที หรือแม้แต่ภพหน้า

และเช่นกันสำหรับตัวข้าพเจ้าแล้ว ได้มีโอกาสที่ดีมาก ได้มาร่วมทำงานบุญกับทางชมรมฯ มากกว่าสิบปีแล้วทำตั้งแต่อายุ ถ้าจำไม่ผิดน่าจะ ๓๐ ต้นๆ จนจะ ๕๐ ปีอีกไม่นาน ซึ่งถือได้ว่าที่นี่ เป็นบ้านหลังที่สองของข้าพเจ้าก็ว่าได้ ประโยชน์ที่ข้าพเจ้าได้มากมายจากชมรมฯ นั้น ไม่ใช่เงินทอง ไม่ใช่ทรัพย์สินสมบัติใดทางโลกเลย แต่เป็นอริยทรัพย์ที่ได้มีต่อข้าพเจ้า เป็นทั้งศาสตร์ความรู้ที่สำคัญใช้ฟาดฟันอุปสรรคทางโลกและทางธรรม นั่นคือสมบัติอันล้ำค่าจากพระพุทธองค์ ที่ผ่านยังชมรมฯ ส่งตรงถึงข้าพเจ้า มันจึงทำให้ข้าพเจ้าพบว่า หากวันนี้ต้องลาจากโลกไป ก็พร้อมไปโดยไม่ลังเลเลยว่าเสียตายโหมที่ไม่ได้ทำอะไรไว้ให้โลกเลย ตอบได้เต็มปาก ไม่เสียตายและจะกระทำต่อไปไม่หยุด ตราบเท่าที่ยังมีแรงทำได้ แม้จะเป็นแค่ฟันเฟืองเล็กก็จะเป็นคอยร่วมงานช่วยเหลือทางชมรมกัลยาณธรรมตลอดไป เพราะข้าพเจ้าได้รู้แล้วว่า ชีวิตนี้เกิดมาเพื่อสิ่งใด ●

คำแนะนำ

งานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๔๐

๑. **ขอเชิญทุกท่านมาลงทะเบียนหน้างาน** รองรับได้ประมาณ ๒,๐๐๐ ท่าน โดยมีที่นั่งบนหอประชุม และในสวนหย่อม ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น.
๒. **ขอความร่วมมือเข้าประจำที่นั่ง** ในรอบเช้าก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และใน รอบบ่ายก่อนเวลา ๑๒.๒๐ น.
๓. **ขอเชิญชวนทุกท่านเตรียมภาชนะ ช้อน กระบองน้ำส่วนตัว และเตรียมถุงผ้ามาใส่หนังสือแจกและของใช้ส่วนตัว** เพื่อลดปริมาณขยะ ลดโลกร้อน และรักษาสิ่งแวดล้อม
๔. **โรงทานจะเปิดปิดเป็นเวลา** โดยในรอบเช้าเปิดตั้งแต่ ๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. และรอบกลางวันจะเปิดเวลา ๑๐.๔๐ - ๑๒.๒๐ น.
๕. **ทีมพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการมาเปิดให้บริการตรวจสุขภาพฟรี**
๖. **รับสมัครจิตอาสา** ธรรมบริการ มาร่วมช่วยงานอาสาทางธรรม
๗. **จัดรถในฝั่งเทคนิคกรุงเทพ** (ตรงข้ามบพิตรพิมุข)
๘. **การทำบุญในงาน**
 - ๘.๑ ถวายอาจริญบูชา องค์บรรยาย, มูลนิธิสุภินีโน, มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ และช่วยเหลือผู้ป่วยผู้ยากไร้โรงพยาบาลศิริราช ฯลฯ
 - ๘.๒ ถวายสังฆทาน (มีร้านสังฆภัณฑ์ของชมรมและมูลนิธิสุภินีโน มาเปิดบริการในบริเวณงาน เพื่ออำนวยความสะดวกแก่ท่านด้วย)
 - ๘.๓ เลือกลงมือธรรมะ เพื่อนำไปบริจาค หรือ มอบเป็นของฝาก รายได้ทั้งหมดจะเป็นทุนสนับสนุนการเผยแพร่ธรรมของชมรมฯ ต่อไป
 - ๘.๔ ร่วมสนับสนุนกิจกรรม I SEE U มีจิตอาสาให้คำปรึกษาดูแลผู้ป่วย และร่วมเป็นอาสาสมัคร ช่วยทำหอนหลอดเพื่อผู้ป่วยติดเตียง
๙. **เจริญสติ เจริญเมตตาต่อกัน** ด้วยไมตรีจิต และแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กัน

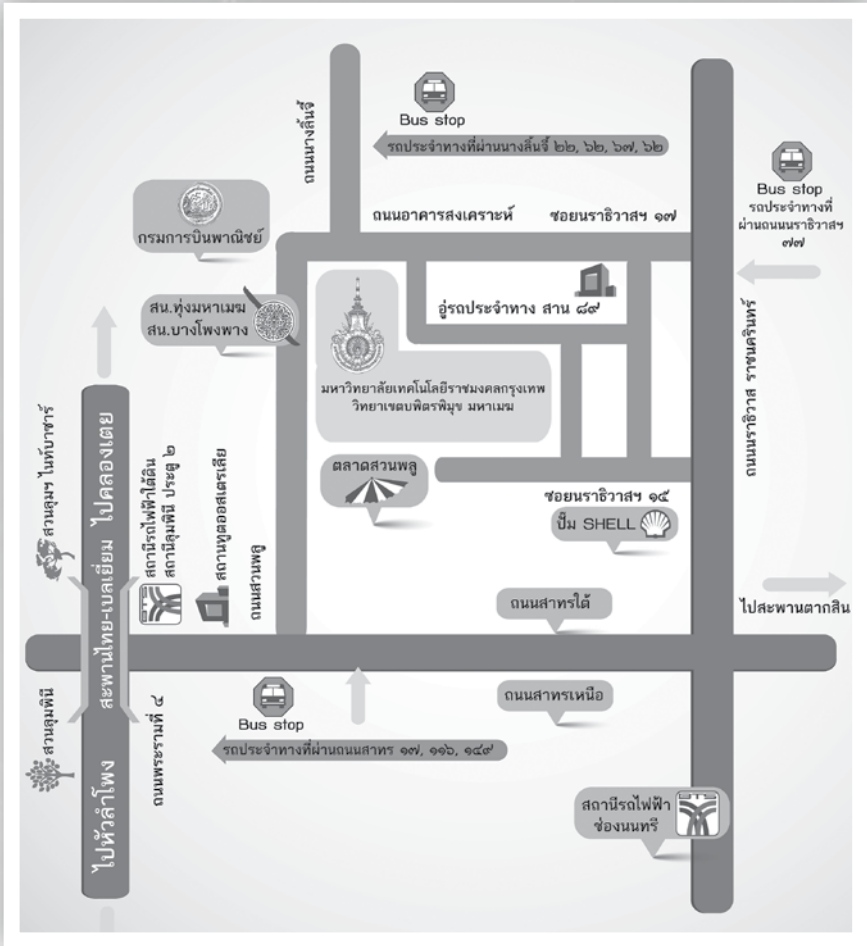
ขออนุโมทนาทุกท่าน 🙏

ติดต่อสอบถาม : กรุณาแอดไลน์ [Line@official](https://www.line.me/@official)



แผนที่

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ



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



กำหนดการ งานอบรมภาวนา-ปฏิบัติธรรม ของชมรมกัลยาณธรรม ตลอดปี ๒๕๖๒

วันที่	งาน/องค์บรรยาย	สถานที่จัด
อาทิตย์ที่ ๖ ม.ค. ๖๒	พวจ.ครรชิต อภิญาโณ	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ที่ ๑๗ ก.พ. ๖๒	งานอบรมภาวนา (ที่บพิตรพิมุข) ครั้งที่ ๓๙ เช้า - หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช บ่าย - พระอาจารย์กฤษ นิम्मโล	บพิตรพิมุข เทคนิคกรุงเทพ
อาทิตย์ ๒๔ ก.พ. ๖๒	พวจ.มหาภิรตี ธีรปัญญา	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ ๑๗ มี.ค. ๖๒	พวจ.ครรชิต สุทธจิตโต	รพ.สมุทรปราการ
วันที่ ๑๙ - ๒๑ เม.ย. ๖๒	อาจารย์ปิยะลักษณ์ ธีรสุนทรากุล คอร์ส “ปรมัตถภาวนา”	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ ๑๙ พ.ค. ๖๒	ตามรอยพุทธธรรม พระครูวรวงศ์ (วีรภัทร ธีรญาโณ) วัดญาณเวศกวัน	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ที่ ๓๐ มิ.ย. ๖๒	“หนึ่งวันภาวนา” (ดำรับยารักษาใจ) ท่านอาจารย์แพทย์หญิงอมรา มลิลลา	รพ.สมุทรปราการ
๕ - ๗ ก.ค. ๖๒	คอร์ส “ดูแลรักษาใจ” พวจ.ครรชิต อภิญาโณ และคณะวิทยากร	รพ.สมุทรปราการ
เสาร์ที่ ๓ ส.ค. ๖๒	พระไพศาล วิสาโล (สมดุลย์โลก - สมดุลย์ธรรม)	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ที่ ๑๘ ส.ค. ๖๒	งานอบรมภาวนา (ที่บพิตรพิมุข) ครั้งที่ ๔๐	บพิตรพิมุข เทคนิคกรุงเทพ
วันที่ ๒๙ ส.ค. - ๕ ก.ย. ๖๒	กรรมฐานชมรมกัลยาณธรรม ที่วัดมเหยงคณ์ (เฉพาะทีมงานชมรมกัลยาณธรรม)	วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา จ.พระนครศรีอยุธยา
อาทิตย์ที่ ๑๕ ก.ย. ๖๒	พวจ.มหาภิรตี ธีรปัญญา (จากพุทธวงจนะ มาสู่ พุทธวงน)	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ที่ ๖ ต.ค. ๖๒	พระไพศาล วิสาโล (ธรรมสากัจฉา)	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ที่ ๑๗ พ.ย. ๖๒	เช้า - พระภาวนาชมคุณ วิ. (ลพ.สุรศักดิ์) บ่าย - พวจ.กฤษ นิम्मโล	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ที่ ๒๒ ธ.ค. ๖๒	เช้า - พระภาวนาชมคุณ วิ. (ลพ.สุรศักดิ์) บ่าย - พระครูวรวงศ์ (วัดญาณเวศกวัน) “ตามรอยพุทธธรรม”	รพ.สมุทรปราการ

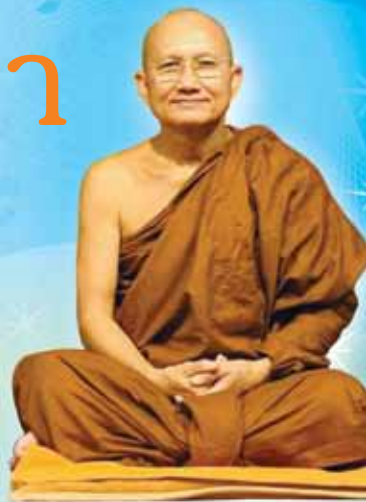


อบรม ภาวนา

เป็นธรรมทาน

ครั้งที่
๕๐

.....
พระอาจารย์ดรชิต สุทธิจิตโต
พระอาจารย์มหากีรติ ธีรปัญญา
.....



วันอาทิตย์ที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๖๒

เวลา ๐๘.๓๐-๑๕.๐๐ น.

ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ

- ๐๖.๐๐ น. เปิดลงทะเบียนและบริการอาหารเช้า
- ๐๘.๑๐ น. ประธานเปิดงาน โดย **ดร.สุกิจ นิตินัย**
อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
- ๐๘.๓๐ น. **พระอาจารย์มหากีรติ ธีรปัญญา**
วัดจากแดง อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ
สาธยายธรรม นำภาวนา กับพระป่าในเมือง
“มหาสติปัฏฐานสูตร...มรดกของพระพุทธเจ้า”
- ๑๐.๔๕ น. ถวายสังฆทาน
- ๑๐.๕๐ น. ถวายภัตตาหารเพล และ พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๒.๓๐ น. **พระอาจารย์ดรชิต สุทธิจิตโต**
วัดป่าภูไม้ขาว อ.ดงหลวง จ.มุกดาหาร
แสดงธรรม - นำภาวนา “ทางบรรลุธรรม”
- ๑๔.๔๕ น. ถวายสังฆทาน
- ๑๕.๐๐ น. ปิดงาน อนุโมทนา

ถ่ายทอดสด ผ่านทาง



Kanlayanatam



Secret Magazine



จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ร่วมกับ มูลนิธิสุปฏิปันโน และ ชมรมกัลยาณธรรม