

ธรรมะรอบกองไฟ

ขวัญ เพื่องหทัย



หนังสือสำหรับผู้เริ่มแสวงหาพุทธธรรม

ล้อมวงคุยกันรอบกองไฟ
เล่าเรื่องธรรมะแทนนิทาน
คำคืนฤดูหนาวมีดาวสวย



ธรรมะรอบกองไฟ

👁️ ขวัญ เพ็ญหทัย

👤 อรุณรักษ์ จันทร์โพธิ์ศรี

ISBN 974-90036-0-8

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม 2544

พิมพ์ครั้งล่าสุด : ธันวาคม 2553

จัดพิมพ์โดย : ห้องหนังสือ เรือนธรรม

290/1 ถนนพิชัย เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ 0-224 3-1279

www.ruendham.com



เส้นทางธรรม

☐ แสวงหาธรรม	8
☾ รอบรู้ธรรม	18
★ ในสวนธรรม	66
🔥 ละความโกรธ	128
🌲 กรรม	160
★ การทำบุญให้ทาน	178
☐ เรื่องสั้น : ภารกิจของหิงห้อย	204
☐ บันทึกท้ายเล่ม	219



ธรรมะรอบกองไฟ

ก่อกองไฟ

ตำนานพื้นบ้านโบราณ ถูกถ่ายทอดต่อมาถึงลูกหลาน ด้วยการเล่าขานรอบกองไฟ ในยามค่ำคืนอันเหน็บหนาว

คนหนุ่มสาว สนุกสนานกับสันทนาการรอบกองไฟ

วันนี้ ฉันขอชวนท่านผู้อ่าน มานั่งล้อมรอบกองไฟ คุยกันอย่างสนุก เล่าให้กันฟังอย่างเพื่อนที่เข้าใจกัน แต่เป็นเรื่องธรรมะ

ธรรมะ ไม่ใช่เรื่องน่าเบื่ออย่างที่ใครๆพูด แต่เป็นสิ่งที่เราทำได้หิยบายเข้ามาไว้ในชีวิต ฉันได้พบมาด้วยตัวเอง จึงอยากนำมาเล่าให้เพื่อนๆฟัง แบบบันเทิงธรรม

ธรรมะก็เหมือนกับกองไฟ ที่เมื่อเรานั่งใกล้พอและเติมฟืนให้สม่ำเสมอ มันก็จะให้ความสว่างและอบอุ่นแก่ชีวิต ถ้าเราไม่รู้จักรกองไฟ เราก็จะอยู่ในความมืดและหนาวเหน็บ แต่ถ้าเรารู้จักรกองไฟแบบผิดๆ เราก็อาจจะเอามือไปจับก้อนฟืนนั้นมากอดไว้ให้โทษแก่ตัวเอง

ในการเขียนหนังสือเล่มนี้ ฉันได้ใช้ความรู้จากเทพและหนังสือของท่านหลวงพ่อพุทธทาส หลวงพ่อปัญญานันทภิกขุ หลวงพ่อชา สุภัทโท หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลวงปู่ดุลย์ อตุโล และอาจารย์วชิร อินทสระ ผู้ได้กรุณาตรวจต้นฉบับให้ด้วย จึงขอกราบขอบพระคุณทุกท่านด้วยความเคารพมาในโอกาสนี้

ฉันหวังว่าจะเป็นจุดเริ่มต้นเล็กๆจุดหนึ่ง และอยากหวังให้เพื่อนๆเริ่มศึกษาธรรมะต่อไป เพื่อประโยชน์สุขในชีวิตประจำวัน สมกับคำท่านสอนว่า “ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม เหมือนมีร่มคันใหญ่ในฤดูฝน”

ขอธรรมรักษา

ขวัญ เพียงหยั

หนังสือ 'ธรรมะรอบกองไฟ' นี้จัดทำขึ้นเพื่อ
น้อมบูชาพระคุณ
พระผู้มีพระภาคเจ้า อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
ด้วยความเคารพอันสูงยิ่ง

ชวัลญ เพ็ญหทัย



จิตดีนรณ กลับกลอก ป้องกันยาก ห้ามยาก
คนมีปัญญาสามารถทำให้ตรงได้
เหมือนช่างศรตัดลูกศร

พุทธวจนะ



แสงแดดทอดตัวบนพื้นหญ้า
ดูเจิดจ้า ทว่าสงบ
หญ้าเปลี่ยนสีที่ได้เงาต้นไม้ม่วง
ใบมะม่วงพลิ้วพลิวเบาๆ
คุยกับสายลม
ลูกของมันเป็นระย้าย่อยเต็มต้น
บ้านเงียบสงบ
ไม่มีเสียงรถราบกวน
ฟังเพลงเก่าๆที่เคยชอบ
แล้วก็นอนพัก
ดอกผักบุ้งริมรั้วกำลังบาน



กลอนเปล่าบทนี้ชื่อ “วันอาทิตย์” ฉันเขียนขึ้นในสมัยที่
วันอาทิตย์เป็นวันนอน อย่างขี้เกียจ
ต่อมา เมื่อศึกษาธรรมะ ก็เลยเลิกกิจการการนอน
เช้าวันอาทิตย์ อากาศดี ถนนเงียบเพราะผู้คนยังไม่ตื่น
หิวตะกร้าไปซื้อข้าวถุงๆแล้วก็ไปวัดชลประทานฯ
ที่วัดนี้มีสวนร่มรื่น เป็นต้นไม้ใหญ่มากเหมือนป่า ทำให้มี
ความสุขมาก พอ 9 โมงเช้าก็มีการสวดมนต์ เขาจะติดลำโพงจาก

ห้องประชุมมาไว้ตามสวนด้วย ปัจจุบันพื้นสวนได้ปรับใหม่จาก
ลานดินที่เหมือนอยู่สวนป่าจริงๆ มาเป็นลานอิฐ มีการจัดสวนตาม
สมัย ก็ดีไปอีกรูปแบบหนึ่ง แต่บรรยากาศก็เปลี่ยนไปบ้าง

สมัยก่อนหลวงพ่อบัญญานันทะ ท่านเทศน์ทุกวันอาทิตย์
ก็นั่งฟังอยู่ใต้ต้นไม้บ้าง ในศาลาริมสระบ้าง สุดแสนจะสบายใจ
ดีกว่านอนหงาวอยู่บ้านเยอะเลย

พอท่านเทศน์เสร็จก็มีการตักบาตร พระนั่งล้อมเป็นวงที่
ลานหินโค้ง ดูแล้วประทับใจนัก ก่อนกลับบ้านก็แวะไปเยี่ยมเทป
จากห้องสมุดศาลาจำปรีดิ์ที่มีหลายตู้ เอากลับไปฟังที่บ้าน ที่เยี่ยม
มาประจำก็คือเทปของหลวงพ่อบัญญา และหลวงพ่พุทธทาส นาน
ปีก็จับได้ว่าตัวเองฟังเทปได้มากกว่าอ่านหนังสือ แต่จริงๆ แล้ว
หนังสือก็ถอดมาจากเทปบรรยายธรรมของหลวงพ่อนั่นเอง

ฟังมาก็พอสมควร มองเห็นผังภูมิของพุทธศาสนาว่า
พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องอะไร ผังภูมินี้ก็เหมือนกับตัวบ้าน เรา
ยืนดูก็รู้ได้ว่า ประตูบ้านอยู่ไหน ตัวบ้าน ประตู หน้าต่าง หลังคา
แค่มีบ้านก็เดินเข้าไปหลบฝนหลบแดดได้ ส่วนเฟอร์นิเจอร์อื่นๆ
นั่นเป็นรายละเอียด ใครชอบก็ค่อยๆ ตามเก็บตามเคอะเอา

วันหนึ่ง น้องคนหนึ่งก็มาพูดคุยเรื่องจะเข้าบ้านศาสนา
ยังงี้ดีให้ช่วยแนะนำด้วย ทำให้คิดย้อนกลับไปถึงตัวเองเมื่อแรก
เริ่มก็เจอปัญหานี้เหมือนกัน เลยชวนมาเล่าให้ฟัง น้องอีกคนหนึ่ง
ก็มาสมทบด้วย รวม 3 คน เป็นธรรมสังฆจรไปคุยกันที่สวนรถไฟ
บ้าง เขาเดินบ้าง เพลิดเพลินดี

ก่อนจะไปที่ต้องทำโน้ตสั้นๆว่าจะคุยเรื่องอะไร กลับมาก็

เก็บไว้ ตั้งใจว่าจะเอามาเล่าให้ลูกชายฟัง

เท่าที่เคยถามๆมา ก็พอจะอนุมานได้ว่า คนที่ไม่รู้ว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไรมีเยอะ และนี่ก็จะเข้าหาศาสนาพุทธ ก็หา ประตูปะตูไม่เจอก็มีเยอะ พอเห็นใครอยากรู้ก็เล่าให้เขาฟัง เลยคิดว่า เขียนเป็นหนังสือเลยทำจะดีกว่า จะได้เผื่อไปถึงคนอื่นๆที่อาจจะ สนใจด้วย แต่ใครจะคิดว่าฉันตั้งตนเป็นอาจารย์นั้นก็ไม่ใช่ ฉัน เป็นเพียงคนรวบรวมเอาคำเทศน์ที่ได้ฟังมาเล่าให้ฟังสั้นๆ และ รวมไว้ในที่เดียวกันเท่านั้นเอง และอยากจะเล่าให้ฟังอย่างเพลินๆ ประสาเพื่อนคุยกัน พอเป็นพื้นฐานแบบเตรียมอนุบาล เพื่อว่าท่าน จะได้ใช้เป็นทางลัดให้เข้าไปศึกษาธรรมะด้วยตัวเองต่อไปได้เลย ไม่ต้องแวะเวียนค้นหาไปตามจุดต่างๆให้เสียเวลาเหมือนกับที่ฉัน เคยเป็นมา

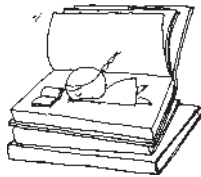
แต่ในชั้นแรกนี้ ก็จะเล่าถึงช่วงที่ยังหาธรรมะไม่พบด้วย เพื่อท่านจะได้ทราบว่า ความรู้สึกบางอย่างที่เคยเกิดขึ้นนั้น มัน เกิดขึ้นกับคนอื่นด้วย อาจจะทำให้รู้สึกสบายใจขึ้น



แรกเริ่มเมื่อมีความทุกข์ใจหนัก แต่ละวันผ่านไปเหมือน เรือลำเล็ก ฝ่าอยู่กลางคลื่นยักษ์ในมหาสมุทรอย่างกับในหนังฝรั่ง ก็ได้ไปหาน้องคนหนึ่ง ซึ่งมีท่าทางเป็นนักวิชาการดี และถามเขาว่า

“พุทธศาสนาสอนว่าอะไร”

เขามองหน้าเหมือนกับว่าเรายวน แต่พอเห็นความงังในดวงตาของฉัน ก็กลับเปลี่ยนใจ วันรุ่งขึ้น ก็หอบหนังสือมาให้เกือบ 10 เล่ม เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับเส้นทางศาสนา ปรัชญาลัทธิต่างๆ และหนังสือธรรมะหนาๆ พอเห็นตั้งหนังสือฉันก็เริ่มหาว และอุ้มเอากลับไปหนุนหัวนอน



วันหนึ่ง จึงออกกำลังกายเดินไปวัดเบญจมบพิตร เพราะอยู่ไม่ไกลจากบ้านนัก ไปถึงก็นั่งกราบพระพุทธรชินราชที่แสนจะงดงามประทับใจ นั่งรำพึงรำพันฟังเรื่องราวต่างๆ กับท่านอยู่ในใจ ไกด์ตัวท้วมพาฝรั่งเที่ยวก็เดินเกือบจะสะดุดเท้าของฉันที่พับเพียบแนบอยู่กับตัว หัวเข่าเฉียวไหลไปเส้นยาแดงผ่ายี่สิบแปด อะไรวะ! ยังไม่บรรลุละเลย ตัวฉันใสจนมองไม่เห็นรีไร นึกแล้วก็หันไปกราบพระ ท่านยังยิ้มให้อยู่เหมือนเดิม อยากให้พระท่านพูดได้จัง เพราะบ่นแล้วมันยังไม่หายกลุ้มใจ

เป็นเครือข่ายอยู่นาน มีคนชวนไปถวายสังฆทานให้สบายใจ ก็ไปซื้อข้าวของเตรียมสังฆทาน แล้วก็ไปวัดด้วยความยินดี ไปถึงกุฏิเจ้าอาวาส ท่านก็ใจดีสวดมนต์ให้ยาวหลายบท และยังแถมบทสวดให้พรประจำวันเกิดด้วย ฟังจนขาเป็นเหน็บ ย้ายพับเพียบซ้ายไปขวา ขวาไปซ้าย ระหว่างนั้นท่านก็ขีดน้ำมันดีให้เพื่อเป็นสิริมงคล กว่าจะสวดเสร็จ ก็เปียกไปทั้งตัวยังกะฝ่าฝนตกหนักมาก ก็ชุ่มน้ำหัวใจดี แจกทิชชูมาเช็ดหัวหนูกันเพลิน

แต่พอกลับมาถึงโต๊ะทำงาน ก็หน้าหงิกกันไป เหมือนไม่ได้ไปไหนมา



อย่ากระนั้นเลย จึงวันหนึ่งก็หอบมาลัยร้อยประณีตอย่างสวย ซื่อที่ท่าช้าง ไปไหว้พระนอนวัดโพธิ์ พระองค์นี้ฉันรักนักรักหนาด้วยงามประทับใจ ไปถึงก็วางดอกไม้ลงในพานทองที่เขาเตรียมไว้ให้ไปถวายท่าน แล้วก็จุดธูปเทียนสดมณต์ขอพรท่านตามระเบียบ แล้วก็เสี่ยงเซียมซีมาใบหนึ่งด้วย ตั้งจิตอธิษฐานถามท่านว่าชีวิตจะเป็นอย่างไร จะไปรอดมั๊ยเนี่ย

ในเซียมซีบอกว่สาหัสหนักลูกเอ๋ย ลำบากไปอีกนานนะเจ้า ให้ทิ้งพระเสีย เอ! อ่านแล้วกึ่งง เลยกไปถามคนขายดอกไม้ว่าทิ้งพระแปลว่าอะไร

“อ้อ ก็ให้ซื้อพระองค์เล็กๆนี้ ไปทิ้งไว้ใต้ต้นไม้หลังโบสถ์ เป็นการสะเดาะเคราะห์”

ก็เลยซื้อพระหน้าตื้นนั้นเอง องค์ละ 20 บาท แล้วก็ออกไปเดินหาต้นไม้ โอ้โฮ! ใต้ต้นไม้ใหญ่ พระถูกทิ้งอยู่เต็มเลย สงสารท่านนะ

เรื่องเสี่ยงเซียมซีนี้ ก็ไม่ได้เสี่ยงบ่อย เพราะมันเสี่ยง

ปกติไปไหนจะไม่เสี่ยงที่จะเสี่ยงเซียมซี เพราะถ้าเสี่ยงบ่อยๆ นอกจากจะเสี่ยงกับใจความที่ค้านกันเองจนงงแล้ว ความน่าเชื่อถือก็ไม่มี (จริงๆทางศาสนาพุทธบอกว่าไม่มีเลยอยู่แล้ว) และ

บางคนคิดว่าเสียงใบแรกแล้วไม่ชอบ ลงไปนั่งเสียงใหม่ อันนี้
เลิกเลย เดินไปเลือกเองที่ตู้เลยแล้วกัน



ที่ทำอยู่ก็คือ เสียงเซียมซีที่พระนอนองค์เดียว ปีละครั้ง
เดียว คือวันเกิด ที่เสียงก็เพราะรักท่าน อยากคุยกับท่านนั้นแล ใบ
เซียมซีเป็นทางเดียวที่ท่านจะคุยกับเราได้ อันนี้ดูจะเป็นความ
สัมพันธ์ทางใจของลูกเกรออย่างฉันที่มีกับพระนอนองค์นี้มากกว่า
ก็รวมสมาธิอย่างดี อธิษฐานขอให้ท่านแนะนำว่าปีหน้าเป็นอย่างไร
พอแอบเป็นกำลังใจเล็กๆ เพราะตอนนั้นไม่รู้จะหันหน้าไปหาใคร
มันเศร้า

ในระหว่างปีเหล่านั้น ก็ได้หนังสือธรรมะมาจากร้านศพบ้าง
จากร้านหนังสือบ้าง ยอมรับว่าอ่านแล้ววังมาก ไม่ค่อยรู้เรื่องเลย
ว่ากล่าวถึงอะไร ทำให้เบื่อการอ่าน เคยลองไปเปิดๆดูหนังสือพระ
ศักดิ์สิทธิ์นิยามที่คนชอบอ่านเขาซื้อมาวางๆไว้ แล้วก็มีแต่เรื่องอิทธิ
ปาฏิหาริย์ อ่าน 2-3 เรื่องแรก ก็แปลกหูแปลกตาดีหรรษา อ่านๆไป
รู้สึกว่ามันมีดลๆ มันซึมซา ค่อยๆกับว่าเป็นเรื่องที่เรากำลัง
จับต้องหรือเอามาทำอะไรก็ได้ สมมุติว่าปาฏิหาริย์นั้นๆมีจริง มัน
ก็ไม่ได้เกิดขึ้นกับเรา และจะให้เกิดก็ไม่ได้ อ่านแล้วก็ฟุ้งซ่าน ทำให้
เกิดคำถาม เกิดความสงสัย ลังเลมากมาย อ่านแล้วก็เบื่อๆเลยเลิกไป

ครั้งหนึ่งไปช่วยงานศพญาติที่วัดลาดพร้าวอยู่ 7 วัน ได้เห็นว่าเมรุเผาศพทำงานไม่ทัน ตอนนั้นปลงไปได้เยอะเลย นึกถึงเวรขึ้นมาว่าคนเราก็ตายกันเป็นไปไม่ร่วง งานศพก็ซุลมุนมาก ทำข้าวต้มเลี้ยงทุกคืน มีซามให้ล้างเป็นร้อย กิจกรรมของคนที่ยังไม่ตายก็ทำกันไป วนเวียนกันไปอย่างนี้ทุกสัปดาห์ หรือนี่จะเป็นกลอุบาย ให้เจ้าภาพงานยุ่งจะได้ไม่มีเวลาโศกเศร้า จริ่งหรือเปล่าก็ไม่รู้ แต่ญาติคนนี้ก็โศกเศร้าจนกินไม่ได้ และรับแขกตามหน้าที่ไปด้วย จนหมดแรงเป็นลมไปหลายครั้ง

วันสุดท้าย พอเก็บของหมดแล้ว ได้นั่งพัก พระที่คุ้นเคยก็มานั่งคุยกับเจ้าภาพ ซึ่งก็ถามว่า ที่ทำไปนั้นถึงคนตายไหม พระก็พยักหน้า

“ถึงนะโยม ไม่ต้องห่วงหรือกะนะ ทำใจให้สบาย”

ฉันซึ่งนั่งอยู่ข้างๆ ฟังแล้ว ก็ไม่รู้จะคุยอะไรกับพระ



เมื่อไปที่ร้านหนังสือ เราจะพบหนังสือธรรมะเยอะมาก โดยเฉพาะในปีสองปีมานี้ มีเพิ่มขึ้นเป็นกิมจจะลักษณะ แต่กระนั้นก็ตาม คนที่ไม่รู้มาก่อนและอยากจะเริ่มต้นรู้ ก็จะเลือกไม่ถูกว่า ในบรรดาหนังสือเต็มตู้ยาวๆ นั้น ควรจะอ่านเล่มใดก่อนหลัง จะบอกว่าอ่านเล่มไหนก่อนก็ได้ ก็ไม่เชิงนัก บางเล่มก็สำหรับผู้เริ่มต้น แต่บางเล่มก็สำหรับคนที่รู้มาแล้วพอสมควรเหมือนกัน แต่เมื่อไป

ยืนเลือกอยู่ลำพัง ใครเล่าจะบอกเราว่าควรจะเริ่มที่เล่มใด แต่ละเล่มก็หนาๆทั้งนั้นเลย

อีกประเภทหนึ่ง ก็เป็นเล่มบางๆ มีแจกที่วัด ก็คือถอดเทปมาจากที่หลวงพ่отศน์ 1 ชั่วโมง อันนี้อ่านง่าย ได้ใจความดี แต่มีปัญหสำหรับคนทุกขร้อนๆ คือไม่ค่อยตรงกับปัญหาคาใจกันตอนนั้น

ครั้งจะเข้าไปหาหลวงพ่อสังกองค์ก็คงประสบผลคล้ายๆกัน เพราะคนทุกขแบบร้อนๆ จะเหมือนมีปัญหาเยอะ จนไม่รู้จะเล่า ยังไง และอยู่ๆหลวงพ่อก็จะมาแจกธรรมะทั้งศาสนาใน 5 นาทีก็คงไม่ได้ เพราะฉะนั้น ทั้งโยมทั้งพระ ต่างก็มีข้อมูลฝ่ายตัวเองอยู่คนละ 1 กระบุง ที่ไม่อาจเทให้แก่กันได้ สรุปก็คือ รดน้ำมนต์ดีกว่า

วันหนึ่ง เพื่อนสาวจอมซี้กีโหรมาหา มาเล่าให้ฟังว่า ไปทำบุญที่วัดแห่งหนึ่งไกลกันดาร พอจอดรถขนของลงมา พระเณรเคลื่อนไหวกันพื้พื้ เพราะไม่ค่อยมีคนมาถวายของ เล่นเอาตกอกตกใจ พลังสอนฉันว่า วันหลังจะไปทำบุญวัดไหน ดูให้ดี เพราะที่ทางในวัดก็ไม่รู้จัก ไม่รู้ทางไหนเลี้ยวไปไหนมั่ง ใครอยู่ที่ไหนมั่ง

ฉันก็เลยปรารภเรื่องหาศาสนาไม่เจอให้เจ้าหล่อนฟัง พลังถามว่า รู้จักวัดชลประทานไหม ได้ยินว่าเป็นแนวเดียวกับสวนโมกข์ น่าจะมีอะไรดี เจ้าหล่อนก็เลยนัดพาไปทัวร์

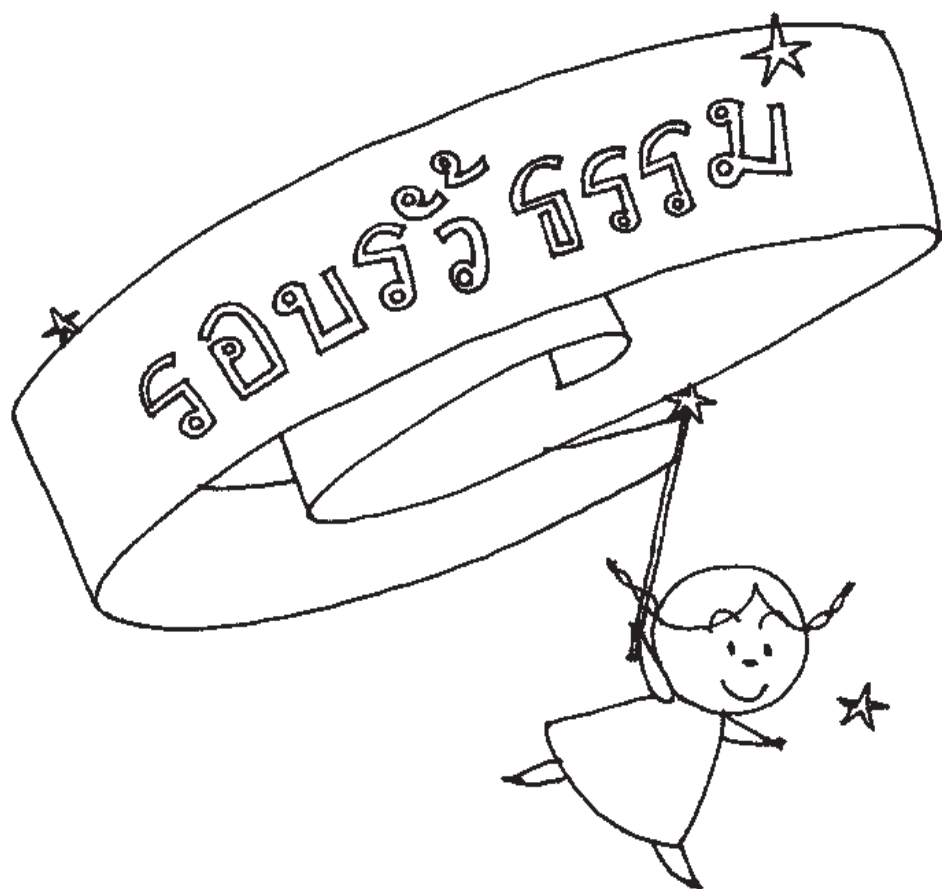
ไปถึงก็ชอบบรรยากาศมากเลย มีต้นไม้สูงใหญ่สวย มีศาลาริมสระตรงสเปคเปียบ แค่นั่งดูเงาไม้ในน้ำก็สุดคุ้ม

แล้วก็มาเจอศาสนาพุทธที่นี่เอง ห้องสมุดศาลาจำปีรัตน์
เทพธรรมะของท่านพุทธทาสกว่า 400 ม้วน หลวงพ่อปัญญาอีกกว่า
400 ม้วน

ดังนั้น ท่านผู้อ่านที่เริ่มต้นค้นหา หรือค้นหามานานแล้ว
ยังไม่ถูกใจ หรือไม่พบแก่นของศาสนาพุทธ ลัดทางมาตรงนี้เถิด
เทพฟังฟรีด้วย

ร่อนเร่มานาน	ถึงบ้านเสียที
มีเทพฟังฟรี	อยู่ดีสบายใจ
เลิกเที่ยวค้นหา	ไขว่คว้าอยู่ได้
ของอยู่ไม่ไกล	ชื่นใจพบธรรม





สมัยที่เรียนหนังสือ ต้องอยู่หอพักของมหาวิทยาลัย พอ
ตกเย็นของฤดูสอบ ก็จะสูมห่วงกันตัว ตัวไปกินขนมไป ไม่นาน คน
ชอบนอนเริ่มจะเอาหนังสือหนุนหัว และออกคำสั่งเผด็จการกับคน
ติวว่า

“พูดไปเรื่อยๆนะ จะฟัง”

เพื่อนบางคนก็เขกหัวเอาที่หนึ่ง เมื่อเจ้าตัวบอกว่า ให้
หนังสือมันออสโมซิส (ซึม) เข้าไปในหัว อีกคนเหย่ว่า

“เอาหัวทับหนังสือ แล้วเวลาอยู่ในห้องสอบ แกจะเปิด
หนังสือออกเธอ แกต้องเอาหนังสือทับหัวซึ่งถึงจะถูก”

ธรรมชาติก็เหมือนตำราเรียน เราอาจจะมีความรู้หนังสือ
ธรรมชาติและเทพมาเก็บไว้จนเต็มห้องใหญ่ เราอาจจะอ่านมันจนจบ
ทุกเล่มแล้ว แต่ถ้าไม่ได้เอามาใช้ ในที่สุดมันก็จะกลับเข้าไปอยู่ใน
หนังสือตามเดิม

เหมือนซื้อหนังสือแม่ครัวมา 10 เล่ม แต่ไม่เคยซื้อของมา
ปรุงเลย ก็ไม่มีวันทำกับข้าวเป็น

แต่ถ้าจะลองทำดู ก็จะสนุก แม้จะแก้ๆกังๆบ้างในตอนแรก
ไม่รู้ว่าจะหิวหิวยังอยู่ไหนได้ ชามเอาไว้นั่น หรือแม้แต่อาจจะเอา
หม้อข้าวมาดาวไข่เป็นปฐุม ก็ไม่เป็นไร ท่านพุทธทาสสอนว่า “ทำงาน
ให้สนุก เป็นสุขกับการทำงาน” การฝึกปฏิบัติธรรมก็เป็นงานอย่าง

หนึ่งเหมือนกัน ที่ทำอย่างสนุกได้

ที่นี้เมื่อจะลงมือทำ นอกจากจะอ่านตำราจนรู้แล้วว่า แกงเขียวหวาน มันมีเครื่องปรุงและวิธีปรุงอย่างไร แต่เราก็ต้องรู้จักวิธีใช้ครัวของเราก่อนเหมือนกัน เช่น ครกเอาไว้อย่างไหน หั่นเอาไว้อย่างไหน ถ้าเราไม่รู้วิธีใช้ธรรมะในลักษณะเดียวกัน เราก็จะพยายามเอาครกไปตำน้ำ

ธรรมะมีมากมายหลายอย่างเหมือนกับข้าว และมีหลายระดับเหมือนกับข้าวอีกนั้นแหละ มันเลิฟให้คนกินหลายระดับ และมันก็แก้ไขให้กับปัญหาหลายระดับด้วย ฉะนั้นเราก็เลือกให้เหมาะกับตัว เหมาะกับโอกาส และเหมาะกับปัญหา แต่ก็มีหลักอยู่ว่าอย่าตีความไปในทางเกรง เสาหลักหน้าประตู 2 ด้านก่อนที่จะก้าวเข้าไปในตัวบ้าน ก็คือ หนึ่งเป็นสิ่งที่ดีใหม่ กับ สองผิดศีลหรือเปล่า

บางเรื่องไม่ผิดศีล แต่ก็ไม่ได้ ก็สรุปว่าให้เซย์โนไปเสีย อย่าดันทุรัง ส่วนที่ว่าอะไรดีไม่ดีนั้น ถ้าเปิดใจให้ตรงก็อาจจะพอสอดกันได้เอง ถ้าสิ่งที่ไม่ดี ดันทุรังว่าดีให้ได้ อันนี้ก็ตัวใครตัวมัน ก็ทำไปตามใจอยาก เพราะใครทำคนนั้นก็รับกรรมไปเองอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องเถียงกัน

เปรียบไปอีกอย่างให้เห็นง่าย ธรรมะก็เหมือนกับร้านขายยา ในร้านขายยาย่อมมียามากมายร้อยพันอย่าง แต่ก็สำหรับร้อยพันโรคเหมือนกัน ตู้นี้ใส่ยาแก้ปวดท้อง ตู้นั้นใส่ยาแก้ปวดหัว

ถ้าเราปวดท้อง เราก็เดินไปที่ตู้ยาแก้ปวดท้องตู้เดียว พอไปถึง เราจะพบการแตกแขนงย่อยไปอีก จะมียาแก้ปวดท้อง

เพราะลมจุกเสียด เพราะลำไส้อักเสบ เพราะกระเพาะเป็นแผล เพราะ
ฯลฯ เราก็เลือกเอายาที่ตรงกับสาเหตุที่เราเป็น เอาไปกินแล้วก็จะหาย

แต่ถ้าเดินเข้าไปแล้วนั่งเฉยๆอยู่ในร้านยา ยิ้มแล้วคอยให้
หายปวดท้องไปเอง อันนี้ก็ต้องหาอีกตัวด้วย คือยาเช็กประสาท

คนที่เกาะอยู่ตามขอบรั้วธรรมะ บ้างลังเลใจสงสัย บ้าง
ไม่รู้จัก บ้างรู้จักนิดหน่อย เดินเลียบไปเลียบมาไม่กล้าเข้า และ
บางคนก็นำธรรมะไปใช้ได้จริงจัง ก็จะมีเรื่องราวต่างๆ พอจะเอา
มาคุยกันให้เป็นตัวอย่าง อันนี้ถ้าตามศัพท์นักเรียน บางทีเขาเรียก
ปฐมนิเทศน์ แต่เราจะเรียกว่า ออเดิร์ฟ (รู้สึกจะไม่ค่อยพ้นเรื่อง
กินเล่นนะ)



ธรรมะไม่ใช่ไม้กายสิทธิ์แห่งเดียว

จิตรี ไม่เข้าใจธรรมะ เพราะไม่เคยเรียนหรือฟังธรรมมาก่อน เมื่อจะคุยกันเรื่องธรรมะ ก็จะมีปัญหาในการมองว่าธรรมะคืออะไร เธอถามว่า “ถ้าลูกหนูกำลังหิว และไม่มีเงินจะซื้อข้าว ธรรมะจะช่วยได้อย่างไร”

อาจจะมีคนมองอย่างนี้บ้างเหมือนกัน คือเห็นธรรมะเป็นไม้กายสิทธิ์แห่งหนึ่ง แล้วพอมีปัญหาอะไรก็เอาไปเคาะ ปึง ปึง ปึง ก็ได้สิ่งที่ต้องการออกมา หิวข้าว เอาไม้ธรรมะไปเคาะ ก็จะมีข้าวแว็บขึ้นมาบนจาน อันนี้ต้องไปหา แฮร์รี พอตเตอร์ พ่อมดน้อยจึงจะได้

ลิสหัวเราะซ้ำ เอ็นดูท่าทางของจิตรี ที่ดูจะมั่นใจว่าธรรมะใช้การไม่ได้ ลิสค่อยๆพูดว่า

“ธรรมะไม่ได้ทำกับข้าวให้กิน แต่คนที่มีธรรมะในใจจะหาทางที่ถูกต้อง เช่น ไปขอข้าวหลวงพ่ที่วัด ไปยืมข้าวสารคนข้างบ้าน หรือไปทำงานเฉพาะหน้าวันนั้นแลกข้าวมา ซึ่งมันจะไม่หมดตัวอยู่อย่างนั้นตลอดไป ธรรมะสอนให้คนมีความขยัน มีใจต่อสู้บากบั่นอดทน ก็ต้องพาตัวให้ดีขึ้นได้ต่อไปจนได้ อย่าดูเหมือนกับว่าชีวิตคือวันนี้อย่างเดียว ฟรุ้งนี้ยังมี และอย่าคิดว่าอนาคตจะต้องเหมือนวันนี้ ทุกอย่างเป็นอนิจจังไม่เที่ยง มันต้องเปลี่ยนแปลง ถ้าเราทำดี ก็เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี”

ลิสคอยให้จิตรีทำความเข้าใจกับภาพที่เล่าให้ฟัง แล้วจึงเล่าต่อไปว่า

“ส่วนคนที่ไม่มีธรรมชาติ เขาก็จะไปขโมยของมากินแล้วก็ถูกตำรวจจับ ไปเข้าคุก แล้วก็ปล่อยลูกเล็กๆ หิว ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ อยู่ที่บ้าน คลานหาแม่แล้วตกบันได ทำให้เหตุการณ์ดำเนินต่อไปอย่างเลวร้ายยิ่งขึ้นกว่าเดิม

นี่คือการทำงานของธรรมชาติ ธรรมชาติไม่ใช่ไม้กายสิทธิ์แห่งเดียว ที่เอาไว้เคาะนั้นเคาะนี่”



☺ รู้ให้จบใจความ

วันวิสาข์มีความไฝ่ฝันสูงในหน้าที่การงาน เธอคิดว่า ธรรมะเป็นเรื่องล้าหลัง ธรรมะทำให้การพัฒนาหยุดยั้ง เพราะสอนให้คนสันโดษคือพอใจในสิ่งที่มีอยู่ เธอคิดว่าเมื่อคนเราพอใจอยู่กับตัวเองแล้ว ก็ย่อมไม่ดิ้นรนที่จะพัฒนาอะไร เธอพยายามให้ มะลิวัลย์ฟังอย่างเข้มข้นเหมือนการประชุมสัมมนาที่ต้องทำอยู่ เป็นปกติในงานของเธอ

มะลิวัลย์ฟังจนจบรายงานสัมมนาของวันวิสาข์ เธอเกือบจะบิตชี้เกลียดแล้วก็กลับบ้าน แต่เมื่อนึกขึ้นได้ว่า ในท่ามกลาง กระแสความคิดอันหนักแน่นของวันวิสาข์นั่นเอง ที่วันวิสาข์ก็มีความสุขเลย วันวิสาข์เครียดไม่ผ่อนคลายสิ่งใด ทำงานหนักอย่างไม่มีความสุข



มะลิวัลย์จึงเปิดสัมมนาขึ้นบ้าง ให้วันวิสาข์ฟัง

“คำว่าสันโดษ ไม่ได้หมายความว่า พอใจกับสิ่งที่มีอยู่ แล้วก็ไม่ต้องทำอะไรต่อไป นอนลูกเดียว ไม่ใช่ อันนั้นมันสันดาน

คนสันโดษ เขาพอใจในสิ่งที่เขาหามาได้โดยสุจริต ไม่ได้เบียดเบียนใครมา พอใจในสิ่งที่ได้เท่าที่ได้นั่นก่อน แล้วจึงพัฒนาไปสู่สิ่งที่อยากได้ต่อไปเป็นขั้นๆไป เช่น พนักงานคนหนึ่งทำงานได้เงินเดือน 8,000 บาท เมื่อเขาทำงาน เขามีสันโดษคือพอใจใน

เงินเดือน 8,000 บาท มีความสุขกับเงินเดือนที่ได้รับมาจาก
แรงงานตัวเองโดยสุจริต นี่เขามีสุสันโดษไปครั้งหนึ่งแล้วนะ”

วันวิสาขบูชาจะถึง แต่มะลิวัลย์ห้ามไว้เสียก่อน เธอ
พูดต่อไปว่า

“แต่พนักงานคนนี้ก็มีความทะเยอทะยานได้ คือ เขา
อยากได้เงินเดือน 10,000 บาท ดังนั้น เขาจึงขยันทำงาน มีข้อ
เสนอดีๆ ให้บริษัท ช่วยงานทุกอย่างที่เข้ามาโดยไม่ลังเลตาย มี
น้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนร่วมงาน และที่สำคัญ เขาเอาใจใส่ รู้
จริงในงานที่เขาทำ ในที่สุดเขาก็ได้ขึ้นเงินเดือนไปถึง 10,000 บาท

ตลอดเวลาเหล่านั้น เขามีความสุขในสันโดษของเขา คือ
ไม่ได้รื้อรันทุ่มหน้างอ อารมณ์เสีย กระแทกกระทั้นใคร ไม่ได้อิจฉา
ตาร้อนใคร เพราะเหตุว่าตัวเองเงินเดือน 8,000 บาทและไม่พอใจ
ในเงินเดือนนั้น เขาไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย

แต่ถ้าคนไม่มีสันโดษก็จะเป็น และผลของการรื้อรันทุ่ม
เหล่านั้น ผลของการทำงานด้วยใจที่ไม่พอใจอย่างนั้น ก็จะส่งผล
ให้เขาไม่ได้เงินเดือนขึ้น และก็ไม่เป็นที่รักของใครๆ ใจแคบ และ
เป็นทุกข์

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า คนถือสันโดษก็มีพัฒนาการได้ ถ้า
นักการเมืองมีสันโดษ ก็จะไม่มีการโกงกิน ถ้าข้าราชการมีสันโดษ
ทุกคนก็จะไม่มีการคอร์รัปชัน ถ้าประชาชนมีสันโดษก็จะไม่มีขโมย
ถ้าคนเรามีสันโดษก็จะมีเวลาไปอิจฉาตาร้อนใคร ไม่เอาเวลาไป
ชดช่าใคร แต่ทำงานด้วยความพอใจในหน้าที่การงานของตน ทำให้
การงานทั้งมวลเดินหน้าไปได้เต็มที่ ด้วยแรงผลักดันของความ

ตั้งใจทำงานของคนพอใจในตัวเอง แล้วคิดดูสิว่าประเทศจะก้าวหน้าไปถึงไหน

สันโดษคือ พอใจในสิ่งที่หามาได้โดยสุจริต พอใจเท่าที่ได้มาและทำต่อไป เพื่อการได้สิ่งที่ดีขึ้นตามกำลังของตน”

“วันวิสาขะเฮ้ย” มะลิวัลย์เหนื่อย เพราะไม่เคยสัมมนา “อย่าเพิ่งตัดหัวกล้วยที่ยังไม่ได้ปลุก หล่อนไปศึกษาธรรมะเสียบ้างเถอะ แล้วจะรู้ว่ากล้วยมะลิวัลย์ใช้งานได้ตลอดต้นเขียว ไม่ใช่แค่ใบทอง”

แล้ววันนี้มะลิวัลย์ก็ให้การบ้านวันวิสาขะ กลับไปทำรายงานสัมมนาเรื่องความสันโดษของต้นกล้วย

ที่เล่ามานี้ ก็เหมือนกับการทำกับข้าวอีกนั่นแหละ คือรู้ธรรมะนั้นต้องรู้ที่ถูกต้องด้วย เหมือนทำต้มยำที่ว่าใส่น้ำปลาก่อนมะนาว หรือใส่มะนาวก่อนน้ำปลา ความจริงดูเผินๆก็น่าจะเหมือนกันคือ ในที่สุดก็ใส່ทั้งสองอย่างลงในหม้อ แต่มันไม่ใช่ เราต้องรู้ให้ถูกตลอดเส้นทางว่า ทำไมจึงต้องใส่อะไรก่อนหลัง อาหารมันจึงจะอร่อย



มีศรัทธาต่อธรรมะว่าใช้ได้จริง

วันลา กำลังทุกข์หนัก จิตใจมีศึกหลายด้านรุมเร้า เขาซื้อหนังสือธรรมะมาหลายเล่ม แต่อ่านแล้วก็มักจะหลับไปใน 3 หน้าแรก เพราะความที่เหน็ดเหนื่อยมาจากการทำงานจนสมองล้า บางทีเขาอยากจะลงงานให้สมกับชื่อวันลา

เขาชื่อวันลา เพราะวันเกิดของเขาไม่ตรงกับวันหยุด ไม่นั่นเขาอาจจะได้ชื่อเพราะๆว่าวันระพี หรืออย่างน้อยก็วันศุกร์ พ่อบอกว่าชื่อวันพฤหัสบดี มันยาวไป พ่อไม่ชอบ เอาเป็นวันลา คือลาไปดูเขาเกิด

วันลาหันไปหาเทพ เพราะแม้จะเหน็ดเหนื่อย แต่การฟังเทพเป็นเรื่องที่ทำได้ง่ายกว่าการอ่านหนังสือ เขาตะลุมฟุ้งเทพทุกคืนเสาร์ อาทิตย์และวันหยุดราชการ ไม่นานนักเขาก็ฟังเทพตามหัวข้อที่อยากฟังได้มากมาย การเลือกเทพทำให้ได้ใจความธรรมะที่ตรงกับปัญหาความข้องใจของเขา เป็นการกินที่ตรงกับความหิว ทำให้วันลาประหยัดเวลา ในการแสวงหาข้อธรรมลงได้มาก

คนบางคนสนุกกับการเที่ยวสวนธรรม ไปเที่ยวสวนนั้นชมดอกไม้ แล้วก็มาสวนนี้ ชมไปเรื่อยๆ แต่ไม่เคยทำที่ใจ พอเดินไปชนทุกข์ ก็สะดุดหกล้ม เหมือนคนที่ไม่เคยไปไหน



วันลาเวลาน้อย เพราะมีทุกข์มาก จึงยังไม่ไปเที่ยวสวนธรรมใด เขามุ่งหวังจะฟังเทศน์ที่เลือกมา และใช้มันตัดความทุกข์ใจโดยเฉียบพลัน เพื่อเปลี่ยนเส้นทางของตัวเองให้ไม่ต้องไปโรงพยาบาลบ้านสมเด็จฯ เขาฟังเทศน์ของหลวงพ่อกุญชรมาส มีชื่อเรื่องดังนี้คือ ความวิเวกที่ท่านยังไม่รู้จัก, ความเข้มแข็งของชีวิต, สุขัญญา, ตายก่อนตาย, ความสุขแท้เมื่อสิ้นสุดแห่งความสุข, อะไรๆ ในชีวิต ลักแต่ว่าเป็นเรื่องของจิตสิ่งเดียว, การตั้งจิตไว้ถูก, อตัมมยตา, ทางแห่งพระนิพพาน, การเวียนว่ายตายเกิดคืออะไร, ความไม่ยึดมั่นถือมั่นเป็นหัวใจของพุทธศาสนา, ทำอย่างไรจึงจะไม่เป็นทุกข์, ไม่มีอะไรที่ไม่เป็นไปตามกฎอหังการปัจจัยตา, ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง, ศิลปะแห่งการเป็นอยู่ด้วยจิตว่าง, การฆ่าตัวตายทางวิญญาณ, ผัสสะ, การออกจากสิ่งที่เบียดเบียน, การปฏิบัติเพื่อเห็นตถตา, การมีนิพพานในชีวิตประจำวัน, อตัตตาที่ท่านยังไม่รู้จัก และคู่มือมนุษย์ ซึ่งเป็นชุดมีหลายม้วน

นอกจากนี้ ยังฟังเทศน์หลวงพ่อกุญชร ผู้เป็นสหายของหลวงพ่อกุญชรอีกด้วย คือ เรื่อง การใช้ปัญญาพิจารณาเพื่อปล่อยวาง, ความคิดสร้างทุกสิ่งให้ชีวิต, วิมุติคือจุดหมาย, ไตรลักษณ์หลักพิจารณา, เคล็ดลับในการปฏิบัติธรรม, มองให้เห็นเป็นธรรมตา, เท่านี้ก็ดีแล้ว, เคล็ดลับของความดับทุกข์, แก้วความมงบายให้หายโง่, ลู่อต่อไปด้วยใจสงบเย็น, อดทนแล้วอยู่ได้สบายดี

วันลาารู้สึกว่า เสี่ยงจากเทพหลวงพ่อพุทธทาสขริมขลังดี มีกลิ่นอายของสวนป่า ทำให้เห็นภาพสวนโมกข์ขึ้นมาได้ในใจ ข้อความของท่านต้องขบเคี้ยวเหมือนขบก้อนน้ำแข็ง แต่วันลาก็รู้สึกสนุกดีในการขบเคี้ยว นั้น เหมือนกินแกงเผ็ด น้ำหูน้ำตาไหล แต่ก็ไม่ได้กิน ยิ่งกินยิ่งอร่อย ส่วนเทพหลวงพ่อปัญญา ท่านเล่าเรื่องไปเรื่อยๆ ด้วยเสียงเย็นเหมือนสายน้ำ เย็นฉ่ำชื่นใจ ฟังแล้วสบายใจเพลิดเพลิน

วันลาารู้ว่ามีรายละเอียดมากมายที่ต้องใช้เวลาค่อยๆ ศึกษาเหมือนเดินเข้าไปในป่าใหญ่ ยังมีสมุนไพรรากไม้ มีสัตว์น้อยใหญ่ มีหน้าผา มีน้ำตก ต้องใช้เวลาศึกษาต่อไปอีกยาวนาน แต่วันนี้ในที่นี้เขากำลังแย่งหน้ก สมองและจิตใจเริ่มนับถอยหลัง เขาต้องการจะออกไปจากพันธนาการทั้งมวลโดยเร็ว

ดังนั้น วันลาจึงปฏิบัติการเฉพาะกิจ เขาเข้าใจในสิ่งที่หลวงพ่พุทธทาสสอนในเทพและลงมือทำตามทันทีอย่างไม่มีวั แต่ตั้งข้อสงสัยให้เนิ่นช้า



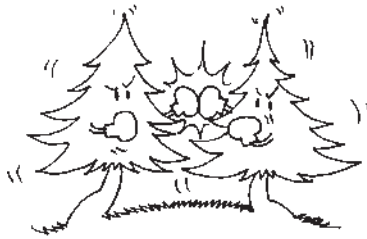
ทุกอย่างเป็นเช่นนั้นเอง - ทำงานวางแผนให้ดีที่สุด คิดให้รอบคอบแล้วทำไปตามแผนงาน แต่เลิกวิตกกังวลฟุ้งซ่านล่องหน จนเป็นบ้าเป็นหลัง ถ้าอะไรมันจะเกิดเปลี่ยนแปลง ก็ไม่ต้องกลัว การเปลี่ยนแปลงเพราะทุกอย่างมันไม่เที่ยง ไม่ต้องยึดไว้

ไม่ให้มันเปลี่ยนแปลง มันเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยที่ตามมา มัน
เป็นเช่นนั้นเอง ปล่อยวาง พอมันเป็นปัญหามาแล้ว ก็คิดแก้ไข ไม่
ต้องกลัวปัญหา เพราะเป็นเรื่องธรรมดาของโลกที่จะต้องมีปัญหา
ไม่มีอะไรที่ราบรื่นไปชั่ววันจันทร์ ดังนั้น ปัญหาจึงไม่ใช่เรื่องสำคัญ
สำคัญว่าจะแก้ปัญหายังไง แล้วก็แก้ไขไป ถ้าโลกนี้ไม่มีปัญหา
เอาเสียเลย บางทีคนเราอาจจะเหงาตาย



วันลาเคยทะเลาะกับแฟนอย่างไม่ยอมแพ้ เจ็บปวดไป
ด้วยกันทั้งสองคน ตอนนี้วันลาไม่ทะเลาะด้วย อดทนฟังให้แฟน
พูดไปข้างเดียวและมีเมตตาให้กับแฟน เห็นใจในความเป็นเพื่อน
ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในสังสารวัฏนี้ด้วยกัน ยังต้องทุกข์ทน
กับโลกนี้อีกมากมายยาวนาน ทะเลาะกันไปก็เท่านั้น ในที่สุดวัน
หนึ่งก็ต้องตายจากกันไป ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารให้ยึดไว้ได้ ปล่อย
วางจากอดีต ตัวตนของตัวเองที่เคยรู้สึกรู้ว่าใครทำผิดใจไม่ได้ ต้อง
ทำให้ถูกใจเราทุกอย่างจึงจะพอใจ คนอื่นมีหน้าที่ทำให้เราพอใจ
ไม่เช่นนั้นจะต้องทะเลาะกัน

วันลาอดทนเงียบไปได้ 2 ครั้ง แฟนก็เลิกทะเลาะด้วย
หลังจากนั้นมา ก็เริ่มเห็นใจกัน มีเมตตาต่อกัน และอยู่ร่วมกัน
ด้วยความสุข



วันลากับพี่ชาย เคยทะเลาะกันเรื่องที่ดิน ทั้งสองมีบ้านของตัวเองอยู่แล้ว จึงแย่งที่ดินบ้านพ่อแม่ที่ไม่รู้ว่าจะเป็นที่ของใครดี ทำให้พี่น้องทะเลาะกันเอง สะใภ้พลอยทะเลาะกันด้วย ลูกก็ทะเลาะกัน พ่อแม่ก็เสียใจ ไม่มีความสุขกันทั้งบ้าน

ตอนนี้วันลาเห็นแล้วว่า ไม่มีอะไรต้องยึดมั่นถือมั่น ทรัพย์สมบัติแม้จะเอามาได้ วันหนึ่งก็ต้องตกไปเป็นของคนอื่นอยู่ดี ไม่มีอะไรเป็นของเขาจริง บ้านที่เขาอยู่ปัจจุบันเขาก็หามาเอง วันหนึ่งก็จะตกเป็นของลูก แต่ก็ไม่น่า โต้ขึ้นลูกอาจจะหาได้เอง ภูมิใจที่มีของเขาเองก็ได้ สิ่งที่เขาควรให้ลูกคือ การศึกษาและสอนให้เป็นคนดีมากกว่า เขาไม่อาจกำหนดได้ว่า ลูกจะต้องมารับมรดกบ้านของเขา แม้ว่ามันควรจะเป็นอย่างนั้นก็ตาม แต่มันก็ไม่น่า มันไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง เขาควรคิดล่วงหน้า วางแผนล่วงหน้าเพื่อลูกก็จริง แต่เขาจะต้องไม่พะวงไปในอนาคต ว่ามันจะต้องเป็นไปตามแผนที่วางไว้ กรรม ต่างหากเป็นผู้วางแผนที่แท้จริง

เขาบอกพี่ชายว่า ถ้าต้องการที่ดินนั้นจริง ก็ให้ เอาไปเถาะ ทั้งสองก็เลิกทะเลาะกัน สะใภ้ก็เลิกทะเลาะกันด้วย ลูกก็เลิกทะเลาะกันด้วย พ่อแม่ก็ดีใจ วันลารู้สึกสบายใจที่ชีวิตมีความสุข ไม่ต้องทะเลาะกับใคร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “โลกทะเลาะกับเรา แต่เราไม่ทะเลาะกับโลก”

เพื่อนบอกว่า การยอมแพ้ทำให้เสียที่ดินไป แต่วันลาไม่ได้รู้สึกว่าเขายอมแพ้ กลับรู้สึกว่าเขาชนะความโลภของตัวเองได้ เขาทำอะไรหลายอย่าง ได้ครอบครองที่มีความสุข ได้ลดอัตตาตัวตนของตัวเองลง ได้เป็นคนมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อพี่น้อง ได้มีเมตตาอยากให้คนอื่นเป็นสุข ได้มีกรุณาให้คนอื่นพ้นทุกข์ รวมทั้งตัววันลาเองด้วย ได้มองเห็นความหลงของตัวเองที่เคยหลงยึดว่า ถ้าได้ที่ดินมาแล้วก็จะมีความสุข ตอนนี้เขาพบแล้วว่าแม้จะไม่ได้ที่ดินมา เขาก็มีความสุขได้



วันลาเคยเครียดกับหนี้สินจำนวนมากมาย ฝ้าแต่คิดวนไปมาว่าเหน็ดเหนื่อยกับการใช้หนี้ และจะใช้ได้หมดเมื่อใด ยิ่งคิดวนก็ยิ่งเหนื่อย และเห็นหมดหนทาง

หลวงพ่อสอนให้ปล่อยวาง วันลาก็วางทันที แต่การวางก็ไม่ใช่วางได้ขาดแบบพระอรหันต์ แต่ก็คอยมีสติ เมื่อความคิดโผล่เข้ามา ก็รู้ทัน เหมือนเมื่อมีใครเอาก้อนหินมาใส่มือ เราก็กว敖ามาใส่มืออีก เราก็กว敖่อีก เมื่อก่อนพอความคิดเข้ามาก็กอดไว้

เดี๋ยวนี้วันลาละเลียด คิดว่าทำงานใช้หนี้ไป หมดเมื่อใดก็เมื่อนั้น วันหนึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามกฎอนิจจังไม่เที่ยง

การคำอาจดีขึ้น หรือมีโอกาสใหม่ๆให้ห้จับเร็วกว่าที่คิดก็เป็นไปได้ การมานั่งคิดวนไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น เราคงเคยติดหนี้เขามาแต่ชาติก่อน ก็ใช้คืนเขาไปก็แล้วกัน มันคงเป็นกรรมที่เราเคยก่อไว้ ตอนนี้เราต้องทำใจยอมรับผลกรรมของเราเองที่เคยทำไว้ เมื่อคิดได้ดังนี้ ก็ปลงใจได้ สบายใจ

เดี๋ยวนี้วันลาคิดว่าชื่อของเขา แปลว่าลาจากความทุกข์ เขาเริ่มชอบความหมายใหม่ของชื่อเขาเองมากขึ้นทุกวัน



ไปไม่ถึงธรรม

รุ่งสวัสดิ์ มีงานยุ่งเป็นยุ่งติดกันทุกวัน เจอหน้าจันทร์เฉยก็จะบ่นให้ฟังถึงความเหน็ดเหนื่อย จันทร์เฉยบอกว่าให้ฝึกธรรมะจิตใจจะได้รู้สึกไม่ยุ่ง รุ่งสวัสดิ์ส่ายหน้า

“เอาไว้เกษียณก่อนค่อยไป ตอนนี้อยู่ไม่ไหวมันยุ่ง ไม่ว่างเลย”

จันทร์เฉย ตอบว่า “อ้อ ถ้าเกษียณแล้ว ไม่ต้องไปหรอก ว่างงานแล้วไม่มีเรื่องยุ่ง ก็ไม่มีปัญหา แล้วจะไปทำไม”

“อ้าว ก็ไปฟังเทศน์”

“ไปหลับนะซี แก่ป่านนั้น แล้วจะฟังเทศน์เอามาใช้อะไร ในเมื่อเกษียณแล้ว ธรรมะเหมือนข้าว เอาไว้กินตอนหิว ไม่ได้เอาไว้กินตอนนอน”

รุ่งสวัสดิ์ลงไปหัวเราะไป พูดอะไรฟังไม่รู้เรื่อง จันทร์เฉยจึงบอกว่า

“ธรรมะเป็นข้อคิด ข้อแนะ เมื่อมีปัญหาที่เกิดขึ้นกับเรา แล้วทำให้ใจเราเป็นทุกข์ ธรรมะช่วยให้หายทุกข์ใจ เราทุกข์ใจก็เวลาเราทำงาน แก่อยู่กับบ้าน ไม่ค่อยทุกข์อะไรหรอก มีแต่ฟุ้งซ่านไปเอง ฟังเทศน์ก็หลับเพราะแก่ ไม่ได้ประโยชน์อะไร”

“ก็ไปทำบุญ” รุ่งสวัสดิ์หลบซ้าย

“ทำบุญ ทำไม่ทำตอนนี้ ทำตอนนี้จะได้ทำมากกว่าทำตอนโน้นตั้งหลายสิบปี ไม่กลัวได้บุญน้อยหรอก”

“ไม่กลัว ทำทุกวันเดี๋ยวก็เยอะเอง” รุ่งสวัสดิ์หลบขวา

“แล้วถ้าเกิดตายก่อนล่ะ”

“เออ เอาไว้ชาติหน้าก็ทำได้” จันทรเอยหัวเราะกlingกับคำตobนั้น

จันทรเอยเคยได้ยิน คุณอาเล่าให้ฟังว่า คนบางคนไม่ถึงเวลา บางทีแม้แต่เจ้ายังไม่ยอมให้ไหว คิดจะไปไหวเจ้า เดียวก็มีธุระ พออีกวันจะไป ก็มีคนอื่นพาไปที่อื่น อีกวันพยายามจะไป ไปถึงเย็น เขาปิดประตูพอดี ไม่ได้ไหวเจ้า

คนบางคนยังไม่ถึงเวลาฟังธรรม แสดงว่ามีกรรมต้องใช้ต่อไป มีมารมาบังธรรม คัพท์ท่านว่าอย่างนั้น เอาหนังสือไปให้อ่านก็เอาไปเลี้ยงปลวก แบบนี้บางทีต้องนึกถึงคำพระท่านว่า “สัตว์โลกยอมเป็นไปตามกรรม” ต้องเอาอุเบกขาเข้ามา





ต่างกรรมต่างวาระ

ดังที่เกริ่นไว้ในตอนต้นแล้วว่า ธรรมเหมือนยาในตู้ที่ต้องเลือกใช้ในวาระต่างกัน จุดประสงค์ต่างกัน วันนี้ปวดท้องกินยาแก้ปวดท้อง วันต่อมาปวดหัวก็กินยาแก้ปวดหัว บางคนอยู่ว่างๆชอบเอายาแก้ปวดท้องมาบดรวมกับยาแก้ปวดหัว แล้วก็นั่งมองพยายามคิดเพื่อให้ปวดหัว

ระรวย นั่งมองดูขนมหยิบ ด้วยสายตาอุเบกขา เมื่อขนมหยิบบอกว่า ระรวยสอนอะไรไม่รู้เรื่อง เมื่อก็ก็บอกว่า “ตัวตนไม่มี มีแต่ธาตุ 4” ตอนนั้นก็มาบอกว่า “ตนเป็นที่พึ่งของตน” ก็ไหนว่าไม่มีตัวตน แล้วจะพึ่งได้ยังไงเล่า

“มันคนละเรื่องกัน” ระรวยพยายามอธิบาย “ในเวลาที่ขนมหยิบเดือดร้อน ขนมหยิบต้องคิดช่วยเหลือตัวเองก่อน อย่ามัวแต่ไปรอคนอื่นมาช่วย ตัวเราเองนั่นแหละต้องช่วยตัวเอง เป็นที่พึ่งของตัวเอง หรืออย่างเวลาไปสอบก็ต้องดูหนังสือเองอ่านเองแล้วไปสอบ จะไปหวังพึ่งคนอื่นไม่ได้ อันนี้เหมือนกับยาแก้ปวดท้อง ใช้กินเวลาปวดท้องเท่านั้น”

“ส่วนเรื่องตัวตนไม่มี มีแต่ธาตุ 4 ท่านหมายถึง เราประกอบด้วยธาตุ 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ได้มีตัวตน แต่เป็นองค์ประกอบของสิ่งที่มารวมกัน ถ้าเราตาย ร่างกายเราก็คือดินก็สลายไป น้ำในร่างกายก็เหือดแห้งไป ลมหายใจก็ไม่มี ไฟคือความร้อนในร่างกายก็ไม่มี เราก็ตายไป ไม่มีไปด้วย เขาเอาไว้มองชีวิตในมุมกว้าง ให้รู้จักตัวเราเองว่าเป็นยังไง จุดประสงค์เพื่อจะได้ไม่ยึด

มันถือนั่นกับตัวเรานี้หนักหนา อันนี้เหมือนยาแก้ปวดหัว ใช้กินเวลาปวดหัวอย่างเดียว”

ขนมหยิบพยักหน้าหงิกหงัก แต่ยั้งหน้าอ ระรวยจึงบอกว่า “ถ้าเราจะเปลี่ยนคำว่า ‘ตนเป็นที่พึ่งของตน’ ให้ขนมหยิบ เอาเป็นว่า ‘ข้าพเจ้าเป็นที่พึ่งของข้าพเจ้า’ ก็ค่อยยังชั่วขึ้นไหม ส่วนอีกอันก็แบบหลวงพ่อบุทธทาสว่าง่ายๆ ‘ตัวกู ของกู’ อย่างนี้ขนมหยิบจะได้ไม่งง ที่มันเรียกว่า ‘ตน’ เหมือนกัน ดีไหม”



เริ่มต้นยังไงดี

ปัญหาอีกประการหนึ่ง ก็คือลำดับการศึกษาก่อนหลัง ซึ่งเรื่องนี้เป็นประสบการณ์ส่วนตัว ไม่ได้เป็นหลักเกณฑ์อันใด เป็นเพียงความเห็นที่นำมาเล่าให้ฟังเท่านั้น

ในหลักธรรมเปรียบเป็นรูปธรรม เพื่อให้เห็นง่ายขึ้น เปรียบได้หลายอย่าง ในที่นี้ จะเปรียบเหมือนตัวคนเรานี่เอง คือในขณะที่เราต้องสมัครเข้าทำงานเพื่อหาเลี้ยงตัวเอง สมมุติว่าเราจะสมัครเป็นพนักงานพิมพ์คอมพิวเตอร์ เราจะต้องเรียนรู้ในสิ่งที่กำลังต้องการเร่งด่วน คือเรียนรู้ว่าจะใช้นี้อย่างไร พิมพ์ 10 นี้อย่างไร ไม่ให้ผิดพลาด และพิมพ์ได้เร็ว นี้อย่างไร เปิดเครื่องอย่างไร ต้องจำรหัสอะไรบ้าง ใช้สายตาให้ว่องไวอย่างไร พิมพ์ช้าแอ้อ้าเตี้ยก็ตงงาน

ตรงนี้เปรียบเหมือนหลักธรรมใหญ่ๆคือสิ่งที่เราต้องเอามาใช้ก่อน เพื่อลดทอนทุกข์ใจอันใหญ่และหนัก ที่กำลังทับถมเรา อยู่จนลุกไม่ขึ้น ให้มันเลื่อนออกไปเสียก่อน จิตใจนิวเนียอยู่กับสิ่งใดให้ทุกข์หนัก ธรรมะบอกให้วาง วางเลยไม่ต้องม้วนไปม้วนมา ไม่ต้องเพ้อกันเหนียว บอกให้ตัด ตัดเลย ตัดได้มากได้น้อยก็เอาเถอะ ตัดไป ตัดไปเรื่อยๆ

การทำอย่างนี้ เรียกตามภาษาชาวบ้านว่า หักด้ามขว้า ด้วยเขาก็ได้ ทุกข์ใจหนักต้องผ่าตัด จะมัวประเล้าประโลมประคบ ประหม่อมด้วยสมุนไพรช้าๆ เห็นทีจะค้างเหลืออง แต่ก็เหมาะกับคนชอบความเจ็บ ชอบผ่าตัดทุกข์ออกจากใจสุดๆ

เปรียบอีกอย่างก็เหมือนกับเวลาหิวจัด เห็นอะไรเป็นสีเขียวๆแดงๆใกล้จะหน้ามืดแล้ว ก็ควรกินข้าวราดแกง ที่สั่งปู้ปัดก راحتแล้วกินได้เลย

หลักธรรมใหญ่ๆที่กล่าวถึงนี้ ก็คือ คำสอนหลักของ หลวงพ่อพุทธทาสที่ท่านเน้นไปเน้นมาอยู่ไม่กี่เรื่องนี่เอง คือ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน, จิตว่างคือทำให้ว่างจากกิเลสที่เข้ามา อย่าเดินตามมันไป แม้มันจะมาตาม, การปล่อยวาง, ความไม่ยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งใด เพราะทุกอย่างไม่เที่ยง, มันเป็นเช่นนั้นเอง

เมื่อคิดถึงข้อธรรมเหล่านี้กับทุกเรื่องที่เราเข้ามาในใจทุกวัน มันจะเกิดการเรียนรู้ที่จะต่อสู้กันใหญ่ในใจของเรา การปล่อยวาง ปากพูดแต่ใจไม่วาง วางไม่ลง วางไม่ได้ วางแล้วยังจับไว้ไม่ปล่อย กว่าที่จะทิ้งปล่อยทิ้งวางได้ ลู้กันหนัก เพราะเราติดอยู่กับอัตตาตัว ตนของเรานั้นเอง ถ้าเราเข้าข้างธรรม ไม่เข้าเราจะชนะ “วางเลย วางลง” วางได้หรือไม่ได้ เชียร์ตัวเองไว้ก่อน แต่หากเข้าข้างตัวเอง เรา จะแพ้ เราจะ “จริงด้วย วางได้ไง วางไม่ได้ ยอมแพ้เสียหน้าไม่วาง”

ถึงตรงนี้บางท่านอาจจะนึกหม่นได้ว่าพูดอย่างนี้ได้อย่างไร ของมันต้องฝีกกันยาวนาน จะมาพูดว่าบอกให้ปล่อย ก็ปล่อยเลย เรียกว่า พูดพล่อยๆหรืออวดดี แต่ขอเรียนว่าไม่ใช่เช่นนั้น แต่เป็น กลวิธีที่จะนำตัวเองไปในขณะปฏิบัติ ซึ่งผลนั้นมาน้อยแล้วแต่บุคคล หากแต่ได้สอบถามถึงการปฏิบัติกับหลายคน เมื่อทำไป ระยะเวลาหนึ่งแล้ว ก็ได้คำตอบว่า “รู้สึกเย็นลง มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตัวเองที่ดีขึ้น” ซึ่งอันนี้จะทำให้คนทำรู้สึกมีกำลังใจที่จะทำต่อไป



เมื่อเวลาผ่านไป ได้เข้าใจตนเอง ได้เกิดความสงบเย็นขึ้น
ในใจแล้ว หลังจากนั้น จึงค่อยหาโอกาสศึกษาธรรมในรายละเอียด
เปรียบเหมือนพนักงานคอมพิวเตอร์คนนั้น เมื่อได้งาน
มันคงแล้ว ก็มีเวลาสนใจตัวเองในเรื่องอื่น เช่น ศึกษาสรีระว่า มือ
ที่ใช้พิมพ์นั้น ประกอบด้วยนิ้วมือ ผิวน้ำ กระดูก เอ็น เส้นเลือด
เม็ดเลือดแดง ประกอบกันอย่างไร

หรือเปรียบเหมือนคนหิว เมื่อกินข้าวอิ่มแล้ว จึงไปศึกษา
ว่า แกงเขียวหวานที่กินไปเมื่อครู่นี้ ประกอบด้วยอะไร กะทิ มะเขือ
ไก่ ฯลฯ และศึกษาลึกไปแต่ละตัว ว่ามะเขือปลูกยังไง ไก่เลี้ยงยัง
ไง มาจนปรุงยังงัยในที่สุดมาเป็นแกงอยู่ในชาม

ธรรมที่ละเอียดก็เป็นเช่นเดียวกัน สอนลงไปถึงจิตว่ามี
อกุศลจิต 12 อย่าง มหากุศลจิต 8 หรือเจตสิก คือสิ่งที่เกิดขึ้นกับ
จิตมี 52 ประเภท ใดๆบ้าง ละเอียดลงไปมากมาย ลึกลงไปถึง
ดีเอ็นเอ ต่อไปถึงวิญญาณ ทะลุไปถึงการเกิดใหม่ ลอยไปถึง
ชั้นเทวดา และผ่านรกให้ดู

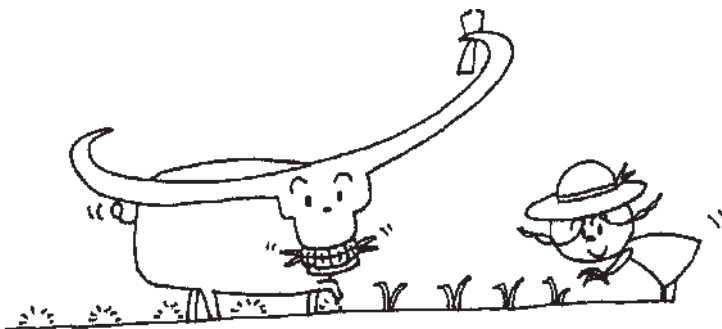
แต่คนที่ไม่ได้อยู่กลางพายุปัญหา ก็เรียนรู้ได้ เป็นบท
เรียนที่เป็นลำดับขั้นตอน มีอาจารย์สอน ใช้เวลายาวนานเป็นปีๆ
ในการเล่าเรียน บางคนแก่แล้ว ว่างตลอดจึงเรียนหลายรอบ ใช้
เวลามาแล้ว 18 ปีก็มี

คนที่น้ำตาไหลพราก เดินมาหยุดฟังบรรยายธรรม เช่นนี้ ก็ยังเอาไปใช้อะไรไม่ได้ในวันนั้น เหมือนคนไม่เคยเรียนหนังสือ แล้วมาเจอคนบอกว่า น้ำในแก้วนี้ ประกอบด้วยไฮโดรเจน 2 ส่วน จับตัวกับออกซิเจน 1 ส่วน ย่อมไม่เข้าใจเป็นธรรมดา แต่ถ้าบอกว่าน้ำแก้วนี้กินได้ ก็ยกขึ้นกินเลย ได้ประโยชน์ไปตรงกับปัญหา

สำหรับคนที่ชีวิตไม่มีปัญหา สนใจธรรม มีเวลาศึกษายาวนานก็ศึกษาธรรมละเอียดก่อนได้ หลักธรรมใหญ่ก็จะอยู่ในเนื้อหาของธรรมละเอียดนี้เอง เหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง จะยืนมองดูลำต้น กิ่ง ใบ ผล ดอก ก่อนก็ได้ หรือจะดูเซลล์ ท่อน้ำเลี้ยง ข้างในแล้วค่อยดูแก่น กระพี้ เปลือก ก็ย่อมเห็นลำต้นอยู่ตรงนั้นด้วยไปในตัว

การลำดับการศึกษาศาสนธรรมจึงอยู่ที่ความจำเป็นเร่งด่วนของจิตใจ ว่าร้อนหรือสงบเย็นเพียงพอ ถ้าไฟติดลูกร้อนก็ต้องเอาชวานจาม ตัดการลุกไล่ แล้วโยนลงแม่น้ำโดยเร็ว เพื่อดับไฟเสียก่อน

ท่านจึงว่าเรียนธรรมะไว้ก่อนก็จะดี คล้ายมีภูมิต้านทาน เมื่อเกิดเหตุเภทภัยขึ้น ก็พร้อมรับมืออยู่แล้ว เหมือนปลูกข้าวไว้รอ เมื่อหิวก็เอาไปหุงกินได้ แต่ถ้าไม่สนใจ พอหิวค่อยมาพรวนดิน หว่านข้าว มันก็ไม่ทันการณ์ อันนี้ต้องเป็นลมตาย





มองเรื่องอื่นแล้วคิดว่าเป็นธรรมะ

พัชรวิภาสหนังสือธรรมะลงบนตักของจิตใจ ซึ่งเปิดดูอย่าง
ไม่ค่อยเต็มใจ เธอรู้ว่าพัชรชอบอ่านหนังสือธรรมะ แต่เธอไม่สนใจ

จิตใจรู้สึกว่าจะไม่ชอบศาสนา เพราะจิตใจได้รับแต่ชองกลิ่น
ชองผ้าป่า ทำให้เธอรู้สึกว่าจะศาสนาไม่มีการเรียไรให้เธอมีรายจ่าย
เพิ่มขึ้น ไหนจะซื้อของตักบาตรวันสำคัญทางศาสนา ไหนจะซื้อ
ของถวายสังฆทานวันเกิด อะไรอื่นอีกอีกอีก

เมื่อพัชรชวนไปวัด จิตใจเดินก้มหน้ามองพื้นไม่ไกลกว่า 3
ก้าว เพราะเมื่อก่อนจิตใจไปวัด เห็นพระยืนปรับจีวรอยู่กลางลาน
มองผ่านบนกุฏิ เห็นพระเปลือยท่อนบน นั่งดูโทรทัศน์ ล้วนแต่
เป็นภาพที่จิตใจไม่คิดว่าสมควร เมื่อเข้าไปในกุฏิหลวงพ่อก็มีตู้
ประดับมุก ข้าวของต่างๆมากมาย มีมากกว่าบ้านจิตใจอีก

จิตใจจึงเข้าใจว่านี่คือศาสนา เธอไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้อง
เข้ามาหา

พัชรชี้ให้จิตใจอ่านข้อความบนปกหนังสือ “ภูเขาแห่งวิถี
พุทธธรรม” ของท่านพุทธทาส มีข้อความข้างล่างว่า

กราบไหว้พระพุทธ อย่าให้ไปสะดุดที่พระทองคำ

กราบไหว้พระธรรม อย่าให้ไปขยำเอาใบลาน

กราบไหว้พระสงฆ์ อย่าให้ไปถูกเอาลูกชาวบ้าน

จิตใจรู้สึกถูกอกถูกใจขึ้นมาทันที เหมือนได้พบสิ่งที่เป็นคำตอบต่อคำถามของเธอมาตลอด

พัชรียิ้มให้ พลังแล้วว่า

“ธรรมะจริงๆนั้น เป็นเนื้อหาใจความคำสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อให้เราปฏิบัติแล้วจะได้พ้นทุกข์ใจ เราปฏิบัติเอง เราได้ผลเอง

เธอไม่ต้องไปสนใจส่วนประกอบอื่นๆก็ได้ อย่างอื่นเป็นพิธีกรรมพิธีการ ที่มาจากวัตถุประสงค์ต่างๆกัน ใครชอบใครสนใจก็ต้องไปทางนั้น บางคนชอบทำบุญวัตถุ ก็เรียไรงินสร้างโน่นสร้างนี่ บางคนชอบประเพณีก็ไปเวียนเทียน ไปถวายสังฆทาน

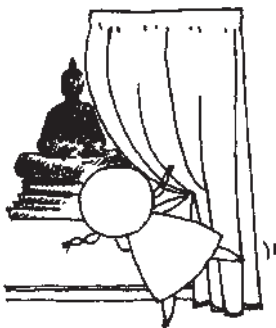
ส่วนเรื่องพระสงฆ์นั้นมี 2 อย่าง คนที่บวชแล้ว ยังไม่ได้ปฏิบัติมาก ยังไม่ได้ศึกษามาก ก็ยังเป็นปุถุชนเหมือนเรานี่เอง แต่ห่มผ้าเหลืองท่านเรียกว่า สมมุติสงฆ์ ส่วนพระที่ปฏิบัติดี มีคุณธรรมมาก ท่านเป็นอริยสงฆ์ อริยสงฆ์จึงจะเป็นองค์หนึ่งในพระรัตนตรัยที่เราบูชา ส่วนสมมุติสงฆ์ยังไม่ได้เป็นองค์หนึ่งในพระรัตนตรัยที่เราบูชา เป็นเพียงผู้ศึกษาธรรมเท่านั้น

พระดีๆมีอยู่มาก มีความสำรวมมาก มีความประพฤติดีมาก แต่บางทีจิตใจอาจจะยังไม่ได้พบ ก็อย่าไปนึกว่าไม่มี ทำให้เสียศรัทธาไป

ต้นไม้จะมีแต่แก่นอย่างเดียวก็ได้ มันต้องมีเปลือก มีกระพี้ มีใบใหม่ ใบเก่า ใบเหลือง มีดอกไม้ใหม่ ดอกโรย มีทุกอย่างนั้นแหละ สุดท้ายใครจะเลือกเป็นส่วนไหน เธอก็เลือกเอาธรรมะมาปฏิบัติเสียเถอะ อย่าให้บางอย่างที่แม้มันดีบ้าง ไม่ดีบ้าง แต่ก็มี

อยู่นั้น มาทำลายโอกาสที่เธอจะได้มีธรรมะในใจ

สิ่งที่เธอติดข้องอยู่นั้น ไม่ใช่เนื้อหาของศาสนา พระธรรม
ต่างหากที่เป็นสิ่งสำคัญ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้น
เห็นเรา”





การพยายามตีความเข้าข้างตนเอง

ธรรมะสอนเพื่อแก้ทุกขใจ และเป็นไปในทางที่ดีเสมอ แต่ด้วยความรักตัวเห็นแก่ตัวเอง อันเป็นธรรมชาติของคนเรา จึงพยายามฉลาด พยายามตีความหมายให้สนองความต้องการของตนเอง อย่างในบางครั้งที่เราเรียกกันว่า ‘เลียงบาลี’ ตรงนี้ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะเมื่อคนเราพยายามตีความให้เบี่ยงเบนไปให้ผิดเพี้ยนไป เขาก็ทำในสิ่งที่เขาตัดสินว่าเขาแปลถูก ส่งผลให้การกระทำของเขาผิดไปด้วย เท่ากับเป็นการทำกรรมใหม่ที่ผิดสร้างผลบาปให้ไปรอตตนเองอยู่ในวันข้างหน้า

เนื่องจากไม่ว่าเราจะทำอะไร ก็เรียกว่าเป็นการสร้างกรรมไว้ ส่วนทำดีก็คือสร้างกรรมดี ส่วนกรรมชั่วก็คือสร้างกรรมชั่ว เมื่อสร้างแล้วย่อมมีผลเสมอ ก็มีผลดีและชั่วตามการสร้าง วันใดวันหนึ่งผลย่อมปรากฏตามการกระทำ



เกรียงไกรได้เรียนรู้ว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวตน เป็นองค์ประกอบของธาตุ และทุกๆ เรื่องบนโลกนี้ ในที่สุด ก็คือความว่างเปล่า

เขาจึงคิดว่า ถ้าอย่างนั้น เขาจะทำร้ายใครก็ได้ที่เขาไม่ชอบ เพราะในที่สุดแล้วก็ว่างเปล่า เขาเอ่ยให้มาลีฟัง มาลีจึงอธิบายว่า

“นั่นเป็นเพราะเรารักตัวเอง เราสนองความรู้สึกของตัวเองอยู่เสมอ เมื่อเราไม่ชอบใคร ถ้าได้ทำร้ายเขาโดยไม่มีคามผิด

ก็จะรู้สึกว่าเป็นทางออกที่ดี ที่ทำได้ด้วยและไม่ผิดด้วย

แต่ธรรมะสอนให้เราเป็นคนดี การทำร้ายคนอื่นเป็นสิ่งที่ผิด เราจึงรู้ว่าคุณแปลผิด ความว่างจึงไม่ได้แปลว่าให้คุณทำร้ายใครได้

ในทางกลับกัน คุณลองคิดสิว่า โอ... ทุกสิ่งเป็นของว่างเปล่า ถ้าอย่างนั้นคนอื่นก็มาทำร้ายเราได้ตลอดเวลาสิ ฟังแล้วน่ากลัวไหม คุณไม่อยากจะมันเกิดขึ้นเลยใช่ไหม เกิดรักตัวกลัวตายขึ้นมา อยากให้ข้อนี้แปลถูกไม่ใช่แปลแบบนี้ คนอื่นก็กลัวเหมือนกับเรา

เพราะฉะนั้น อย่าแปลอะไรเพื่อสนองใจเราฝ่ายเดียว

อีกอย่างหนึ่ง จุดประสงค์ของการให้เห็นเรื่องความว่างของทุกสิ่ง ก็เพื่อถอนความยึดติดในใจของเราให้คลายลง เป็นความรู้ในโลกของธรรมะ แต่ในโลกของความเป็นจริง เรายังอยู่ในกฎของสังคม ซึ่งมีกฎหมายไว้คุ้มครอง เพื่อให้คนเราอยู่กันอย่างสงบ ถ้าเราไปทำร้ายใคร เราก็ต้องติดคุก จะมาอ้างว่าโลกว่างไม่ต้องติดคุกนั้นไม่ได้ มันคนละเรื่องกัน”



ศีล อยู่ กับ ใจ ของ ตัว เอง

ในการปฏิบัติธรรมนั้น เหมือนการเดินทางที่ลัดจากพระบรมรูปทรงม้า เดินไปตามถนนราชดำเนิน มันจะตรงไปเรื่อยๆ แม้จะเหียงนิดหน่อย ตรงสะพานผ่านฟ้า แล้วก็ตรงไปอีกจนถึงสนามหลวง ความหมายก็คือ เดินให้ตรง เดินไม่หยุดแม้จะเหนื่อยแล้วก็จะถึงที่หมาย

แต่ความรักตัวเอง ทำให้บางคนเถียงว่า เลี้ยวขวาไปวิสุทธิกษัตริย์ออกบางลำพู ก็ไปสนามหลวงด้ายย...

ก็ไปเถอะ เพราะบางที่มันก็ไม่ถึง มัวกินขนมอยู่บางลำพูนั่นแหละ

ฉะนั้น จึงไม่เถียง ไม่ต้องอธิบายกันมาก ว่านั่นทำได้ นี่ทำไม่ได้ มีข้อแม้เงื่อนไขมากมาย รวบรวมจะทำให้คนอื่น ที่แท้ก็จะทำให้ตัวเอง เมื่อทำให้ตัวเองน้อย มัวแต่โยกโย้ ผัดผ่อน จะไปหวังได้อะไร

เหมือนรัตติกานารี หล่อนชอบกินเหล้าหนัก แต่ก็อยากถือศีล ก็เลยให้เหตุผลว่า กินแล้วไม่เมา ไม่ได้ไปตีหัวใคร เพราะฉะนั้น กินได้ ไปวัดก็ขอศีลพระใหม่

การขอศีลพระ เป็นพิธีกรรม ความจริงขอกับพระพุทธรูปที่บ้านก็ได้ หรือเพียงตั้งใจเองว่าจะถือศีล เท่านั้นก็ได้แล้ว ที่สำคัญอยู่ที่ปฏิบัติตามศีล ถ้าขอแล้ว 7 วัด แต่ไม่ได้ปฏิบัติสักข้อ ก็ยังนับว่าไม่มีศีลอยู่นั่นเอง

หลวงพ่อบุญเล่าไว้ในเรื่อง “กุญแจภavana” ตอนหนึ่งว่า

“มีพระรูปหนึ่งบอกว่าเป็นนักปฏิบัติ เมื่อมาขออยู่กับอาตมา
ถามถึงระเบียบปฏิบัติ จึงอธิบายให้ฟังว่า เมื่อมาอยู่กับผมจะ
สะสมเงินทองสิ่งของไม่ได้ ผมถือตามวินัย ท่านพูดว่า ท่านปฏิบัติ
ไม่ยึดไม่หมาย อาตมาบอกว่าผมไม่ทราบกับท่าน ท่านเลยถามว่า
ถ้าผมจะใช้เงินทอง แต่ไม่ยึดไม่หมายจะได้ไหม อาตมาตอบว่าได้
ถ้าท่านเอาเกลือมากินดู แล้วไม่เค็มก็ใช้ได้ ท่านจะพูดเอาเฉยๆ
เพราะท่านชี้เกียรจักษของจุกๆจิกๆนี้มันยาก เมื่อเอาเกลือมากิน
ท่านไม่เค็มแล้ว ผมจึงจะเชื่อ ถ้ามันไม่เค็มจะเอามาให้กินสักกระทอ
(เข่งเล็ก) ลองดู มันจะไม่เค็มจริงๆหรือ เรื่องไม่ยึดไม่หมายนี้
ไม่ใช่เรื่องที่พูดเอาคาดคะเนเอา ไม่ใช่ ถ้าท่านพูดอย่างนี้อยู่กับผม
ไม่ได้ ท่านจึงลาไป”

ในการปฏิบัติ ท่านสอนไม่ให้ข้าม การที่รัตติยานารี ลด
หย่อนให้ตัวเองกินเหล้าได้ ถ้าไม่เมา นั้นไม่ถูก ท่านห้ามกินเหล้า
ท่านไม่ได้ห้ามว่า “ไม่ให้เมา” แต่ห้ามว่า “ไม่ให้กิน”

เมื่อเรากินโดยไม่ให้เมา เราก็จะโกหกเล็กน้อยๆ โดย
คิดว่าไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน เราก็จะฆ่าสัตว์เล็กน้อย คือไม่ได้
ตายทั้งฝูง จะขโมยเบงก์ 2 ใบ จากทั้งปึกในกระเป๋ แล้วยังทั้ง
กระเป๋ไว้ให้ด้วย นับเป็นความดี มีบุญคุณให้ทาง อะไรทำนองนี้
ไปเรื่อยๆจนศีลกร่อน

แบบนี้ก็ไม่ได้เริ่มเดินจากพระบรมรูปทรงม้าไปสนามหลวง
แค่เวียนอยู่แถวประตูเขาดิน เลี้ยงกล้วยช้างไปก่อนละกัน





จิตว่าง

รุ่งสวย กำลังหัดปฏิบัติธรรม ต้อยน้อยแนะนำว่าให้คอยมีสติ รู้สึกตัวว่ากำลังทำอะไรในปัจจุบันขณะ เช่น กำลังยืน เดิน นั่ง นอน กำลังกินข้าว กำลังเขียนหนังสือ “แต่ห้ามกำลังเล่นไพน่า” ต้อยน้อยว่า

วันหนึ่งรุ่งสวย เดินหน้าหงิกมาหาต้อยน้อย พร้อมกับ กระแทกตัวลงนั่งอย่างหงุดหงิด

“เฮ้ย เบาๆ เดียวไขมันหลุด ยังมีน้อยๆอยู่ด้วย ผอมจะตาย” ต้อยน้อยว่า รุ่งสวยค้อนประหลับประหลือก ต้อยน้อยหัวเราะ

“เป็นอะไร เจ็ดสิ” ต้อยน้อยว่า

“รุ่งสวยยะ เรียกเจ็ดสิยังกะชื่อหมา” รุ่งสวยสะบัดเสียง

“ก็กำลังคำรามเหมือนหมา” ต้อยน้อยยังไม่หยุดว่า

“มอเตอไรซ์ค์บ้า อยู่ๆก็ขึ้นมาปาดหน้า ชิดขนาดแทบสรีด ถลอกเลยรู้มัย แล้วยังมาชื้ออยู่ข้างหน้าใกล้ๆอีก จะไปก็ไม่ไป มันแกล้ง เราจี้ตักใจแทบหัวทิ่ม ดีไม่ชนมันตาย โมโหมากเลย ด่ามันไปแล้วก็ยังไม่หายโมโห”

ต้อยน้อยหัวเราะ “จิตไม่ว่าง”

รุ่งสวยหน้าหงิกกว่าเดิม เมื่อเพื่อนไม่ช่วยโมโห

“ก็พยายามว่างแล้ว ขับรถไปก็นึกอยู่ว่า จิตว่างนะ จิตว่าง อย่าคิดอะไร”

“อ้อ นั่นมันคนปัญญาอ่อนกำลังขับรถ ไม่ใช่จิตว่าง”

รุ่งสวยหันมาสนใจธรรมะ ช่างเถอะพวกมอเตอไรซ์ค์ไป

ไหนๆก็ได้ด่าไปแล้ว ต้อยน้อยจึงคุยให้ฟัง

“จิตเรามันจะมีกิเลสเข้ามาติดพันอยู่เสมอๆ ตลอดเวลา เพราะว่ามันสวย อันนี้เป็นธรรมชาติของคนเรา กิเลสเข้ามาก็ทำให้เราเดี๋ยวก็อยากโน่นอยากนี่ เดี่ยวก็โกรธโน่นเกลียดนี่ โลก โกรธหลง เข้ามานัวเนียหัวใจอยู่ทุกวินาที

แต่เมื่อมันเข้ามาแล้ว เรามีสติ คอยกวาดมันออกไป ให้จิตมันจะได้ว่าง เหมือนมีขี้ฝุ่นมาอยู่ในบ้านก็คอยกวาดบ้านทุกวัน แต่ฝุ่นที่เข้ามาในใจต้องคอยกวาดทุกนาที เราเองนะแหละเป็นคนคอยกวาด ให้จิตมันว่างจากฝุ่น คือว่างจากกิเลสที่เข้ามาในเรื่องนั้นๆ

ไม่ใช่ว่างๆเหวอๆ ไม่รู้เรื่องราว ขับรถไปก็ว่าง ว่าง ว่าง ไม่รู้ขับไปไหน ไม่ระวังอะไร นั้นมันว่างเปล่า ไม่ใช่จิตว่าง แต่เป็นจิตว่างเปล่า ก็คือคนปัญญาอ่อน ไม่มีอะไรในสมอง ว่างเปล่าโง่โง่



จิตจะว่างได้ ต้องมีสติรู้ให้ทัน อ้อ มีฝุ่นกิเลสเข้ามาแล้ว ก็ค่อยๆ กวาดออกเช็ดถูให้สะอาด ให้ว่างจากฝุ่น ว่างจากกิเลสในเรื่องนั้นๆ อย่างเมื่อกี้ เจ็ดสีโกรธมอเตอร์ไซด์ จิตก็มีกิเลสคือโกรธเข้ามาเกาะ ก็ต้องมีสติทันทีจะไม่โกรธ

ไม่โกรธทำไง ก็เมตตา มัน มองมันอย่างสงสารว่า เจ้ามอเตอร์ไซด์เอ๋ย แกสร้างกรรมใหม่ให้กับตัวเองอีกแล้ว แกจะได้ไปปรับกรรมชาติไหนวะเนี่ย จันโอโหลี่ให้แกวะ เพราะไม่อยากตาม

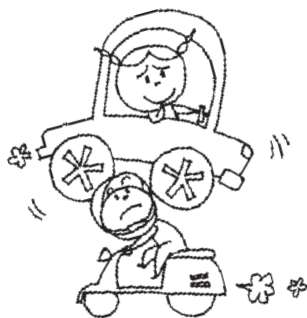
ไปเจอแกอีก อย่ามาแก้งให้ฉันโกรธ ทำให้ฉันต้องร้อนใจ ทุกข์ใจ
ไม่สำเร็จหรอก ฉันไม่หลงกลง่ายๆหรอก คิดได้ตั้งนั้นแล้วก็จะ
ฆ่า หายโกรธ เจ็ดสัปดาห์จะกลายเป็นรู้ส่วยตามเดิม”

รู้ส่วยนั่งฟังตาแป่ว แล้วก็ยิ้มหวานให้ตุ้ยนุ้ย เมื่อบอกว่า

“ฉันกำลังมีเรื่องจิตไม่ว่าง คาใจมา 3 วันแล้ว ยังว่างมัน

ไม่ลงเลย ฉันไปเจอแหวนวงหนึ่ง ซัวย สวย สวยมากกกก”

ตุ้ยนุ้ยหัวเราะ รู้ส่วยมัวบรรยายถึงเรื่องจิตไม่ว่างจาก
แหวนสวยอีกยาว เลยลืมติดกัณฑ์เทศน์ ทำให้ตุ้ยนุ้ยอดกิน
ไอศกรีมของโปรด





น้ำตางานศพ



บุญโฮเป็นคนยากจน เขาเดินทางเข้ามาทำงานในเมือง แต่ก็มีพอมีรายได้เลี้ยงตัวไปวันๆ ไม่มีเหลือเก็บ

วันหนึ่งเขาได้ข่าวการเสียชีวิตของพ่อ จึงเดินทางกลับบ้าน เพื่อมาทำศพให้พ่อตามประเพณี

วันที่เขามาถึง เขาพบว่า ทุกอย่างได้ถูกจัดการให้เรียบร้อยแล้ว มีคนมาช่วยงานและช่วยเผาศพตอนกลางคืน โดยมีเหล้ามากมายเป็นตัวยืมโรง ค่าใช้จ่ายในงานทั้งหมดทำให้เขาเป็นหนี้หนึ่งแสนบาท ทันทีที่เขาก้าวถึงหัวบันไดบ้าน

เสียงพระเทศน์บังสุกุลเป็นภาษาบาลี บุญโฮฟังไม่รู้เรื่องว่าท่านเทศน์อะไร มีคนบอกว่าพระเทศน์ว่า “การสงบสังขารเสียได้เป็นสุข” ทำให้บุญโฮแปลต่อเอาเองว่า ตายแล้วจึงจะเป็นสุขได้ อย่างน้อยก็ไม่ต้องเป็นหนี้อย่างเขาในเวลานี้

ความจริงบทเทศน์บังสุกุลได้กล่าวว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วดับไป การสงบสังขารเสียได้เป็นสุข”

ความหมายที่แท้จริง ของคำว่าสังขารในบทนี้ ไม่ใช่สังขารที่แปลว่าร่างกายคนเราที่เราผูกพันกันอยู่บ่อยๆ แต่ท่านหมายถึงสังขาร ที่แปลว่าการปรุงแต่ง ดังนั้น จึงแปลว่า ถ้าเราหยุดปรุงแต่งจิตใจไม่ให้ฟุ้งซ่านเสียได้ก็จะเป็นสุขได้

การสงบร่างกาย คือตายไปนั้นไม่เป็นสุข เพราะว่าถ้าถือตามหลักพุทธศาสนา ก็ยังมีการเวียนว่ายตายเกิด ยังต้องเดินทาง

ต่อไป วนเวียนในสังสารวัฏ ซึ่งเป็นทุกข์

งานพิธีศพที่บุญโฮคิดว่าเป็นพิธีทางศาสนาและต้องเสียเงินมากมายนั้น ความจริงในส่วนของการศาสนาก็คือ การที่พระสวดบังสุกุล เพื่อเตือนสติคนเป็น ที่มาฟังสวด ไม่ได้สวดให้คนตาย เพราะไม่ได้ยินไปแล้ว แต่เนื่องจากคนมางานก็ไม่มีใครฟัง และฟังก็เป็นภาษาบาลี ไม่เข้าใจ จึงเสียประโยชน์ไป

ส่วนตอนรดน้ำศพ ท่านก็ให้ทำเพื่อเตือนคนเป็นให้เห็นกับตาตัวเองว่า เมื่อตายไปแล้ว แม้แต่น้ำที่รดลงบนมือก็ยังเอาไปไม่ได้ ไหลทิ้งลง จึงเตือนให้เรายำยี้ดมาก หลงโลภไปมาก แต่เราก็คิดว่าไปรดน้ำให้คนตายเป็นการอำลาหรือขอขมา ทำให้เสียประโยชน์ ไม่ได้เตือนสติไปอีก

อื่นๆนอกจากนั้นไม่ว่าจะเป็นพวงหรีด ฯลฯ ไปจนถึงการเลี้ยงเหล้ายาปลาปิ้ง จนเป็นหนี้เป็นแสน ไม่ใช่ส่วนของศาสนา แต่เป็นประเพณีบ้าง ส่วนที่เติมไปเองตามความต้องการของผู้คนบ้าง พอไม่เลี้ยงก็จะถูกกล่าวหาว่าก ขี้เหนียว แต่พอจัดไปเรื่อยก็ประสบปัญหาอย่างบุญโฮ แบบที่ชาวบ้านเรียกว่า คนตายขายคนเป็น



ท่านพุทธทาส ได้สั่งไว้ในพินัยกรรมของท่าน ให้เผาศพท่านในป่า ไม่มีการสร้างเมรุโดยเฉพาะให้ท่าน มีเพียงชิงช้าชาวพื้นเดียวแทนหลังคา เพราะท่านต้องการจะสอนคนด้วยงานศพของท่านว่าไม่ต้องมีอะไรมาก เป็นสังฆกรรมที่แท้จริง เรียบง่าย

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้แสดงธรรม ณ วัดป่าหนองผือ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า

“ในขณะที่มีชีวิตนั้นทำบุญดีมาก การทำศพถึงผู้ตายนั้น ไม่ได้เป็นส่วนมาก แต่ทำตามประเพณีเท่านั้น พระอรหันต์นิพพาน ภูเขาถ้ำต่างๆ ใครทำศพให้ท่านเล่า ท่านทำไมถึงนิพพาน”

หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ท่านตอบโยมคนหนึ่งที่ยืนถามท่านว่า ที่จริงแล้ว เราควรจะทำทุกซัปดาห์กันแน่ เพราะเห็นธรรมเนียมออกจะต่างกัน บางคนถือ 7 วัน 50 วัน 100 วัน หลวงปู่ตอบว่า “ทุกซัปดาห์ ต้องกำหนดรู้ เมื่อรู้แล้วให้ละเสีย ไปไว้มันทำไม”

งานศพนั้นเรียบง่ายได้ ถ้าทุกคนมางานศพด้วยใจผูกพันกับผู้ตาย มาไว้อาลัย มาแสดงความระลึกถึงเป็นครั้งสุดท้าย ไม่เรียกร้องการต้อนรับมากมายจากเจ้าภาพ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง มาศึกษาธรรมะด้วยเห็นของจริง คือการตายที่เป็นสังฆกรรมอยู่เบื้องหน้า

ถ้าเป็นได้ดังนี้ คงไม่ต้องมีใครหนีหนีไปกลางดึกอย่างบุญโฆ



๕ น้ำใจกับน้ำในใจ

พรพรำเป็นคนเมตตากรุณา เห็นพิษจริตลำบากก็อยากช่วยเหลือ เธอช่วยค้ำประกันรถให้ ช่วยขายที่ดินให้ และยังให้ยืมเงินสดอีก เหตุการณ์ผ่านไป จนพิษจริตพ้นวิกฤติไปได้ วันหนึ่งพรพรำก็ได้รับจดหมายจากบริษัทรถ ให้ชำระค่ารถแทนในฐานะผู้ค้ำประกัน พรพรำไม่ได้พบกับพิษจริต แต่มีญาติมาเล่าให้ฟังว่าพิษจริตบอกว่า คราวนั้นเธอขายที่ดินให้ในราคาที่ถูกเกินไป เขาควรจะได้เงินมากกว่านี้ ไม่อย่างนั้นเขาคงผ่อนรถเองได้

พรพรำคุยให้วันหวานฟัง วันหวานให้บรรดาธิบายว่า “ทำคุณคนไม่ขึ้น ที่ดินขายไปแล้ว ตอนหลังจะมาพูดว่าขายถูกเท่าไรก็พูดได้ ถ้าขายได้แพงมาก ตอนนั้นทำไมไม่ขายเสียเองเล่า ก็เพราะไม่มีคนซื้อนะซี เรื่องถึงได้มาถึงเรา นี่ดินะที่เธอยังไม่ได้ซื้อไว้เอง ไม่งั้นเขาหาว่าเธอโกงเขาแน่เลย”

พรพรำเก็บเกี่ยวประสบการณ์แบบนี้ได้บ่อยเหมือนเดินผ่านหญ้าเจ้าชู้ แต่กระนั้น เมื่อรู้ว่าใครมีทุกข์ สมองของพรพรำก็เล่นปัด มีแผนการขึ้นมาทันทีว่าเรื่องอย่างนี้ๆ ต้องแก้ปัญหาอย่างนั้นๆ บางทีความร้อใจของเธอจะมีมากกว่าเจ้าของเรื่องเขาเสียเองด้วยซ้ำ เธอบอกวันหวานว่า

“ก็เรามีนิสัยเป็นนักจัดการไง มั่นก็เลยชอบคิด”

วันหวานค้อนประหลับประหลือก “แปลตามศัพท์ว่าเลือก”

“แล้วจะให้ทำไง” พรพรำหัวเราะไปถามไป ในขณะที่วันหวานทำหน้าเบื่อ

“ก็ช่วยได้ แต่ช่วยเท่าที่พอสมควร นอกนั้นต้องอุเบกขา ไม่ใช่เอาแต่อุ้มแบกเขา เราแทบตายแล้ววันหลังเสร็จงานยังต้องมากิน ‘ยำขอบคุณ’ ที่เผ็ดจนปวดท้องอีก”

คำของวันหวานเจาะใจพรพรา ให้เกือบๆ เป็นน้ำตาพร้า วันหวานรีบอุดรู้น้ำตา

“เอานะ เรื่องมันแล้วไปแล้ว ท่านสอนว่าอย่างนี้นะ” วันหวานเริ่มเทศน์

“ไม่เป็นทุกข์ล่องหน้า และไม่นำเอาความทุกข์ที่ล่องไปแล้ว มาทับถมสมทบเข้าไปอีก คือให้คิดอยู่เสมอว่า ความทุกข์สำหรับวันนี้ก็พอแล้วสำหรับวันนี้ ไม่ต้องนำเอาความทุกข์เมื่อวานกับวันนี้มาสมทบเข้าด้วยกัน”

พรพราชอบทุกข์เพราะความคิด ชอบวางแผนงานล่องหน้า แล้วก็ทุกข์ว่าจะเป็นไปได้ตามนั้นไหม ชอบคิดถึงความหลังที่เจ็บปวดว่ามันไม่น่าเป็นอย่างนั้นเลย วันๆ อยู่กับข้างหน้าบ้างข้างหลังบ้างตลอดเวลา ทั้งๆ ที่สวดมนต์อยู่ทุกเช้าว่า “ไม่คิดถึงสิ่งที่ล่องไปแล้วด้วยอาลัย และไม่พะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง” เสียงวันหวานเทศน์ต่อไปว่า

“เรื่องอนาคต เมื่อวางแผนไว้ดีแล้ว ก็พอแล้ว หลังจากนั้นก็ทำไปให้ดีที่สุด แต่ถ้ามันจะไม่เป็นไปตามแผนก็แก้ไขไป ไม่ต้องกังวลล่องหน้าจนปวดท้อง มันมาถึงก็รู้เองแหละ เรามีพรที่พร้าๆ อยู่ตลอดเวลาแล้วจะกลัวอะไร ต้องดีวันยันค่ำ จริ่งมะ ถ้าชื่อพร สวิตซ์ติดๆ ดับๆ ก็ว่าไปอย่าง ส่วนเรื่องอดีต ไม่ต้องพูดถึง ลืมไปเลยรู้ไหม เออ เมื่อกี้ฉันพูดอะไรนะ เห็นไหม ฉันลืมไปแล้ว”

“เฮ้ย มากไป” พรพราหัวเราะ ภูนหวานยิ้มแก้มตุ่ย

“ท่านสอนว่า น้ำเยอะเยะนอกเรือ ไม่ทำให้เรือจม แต่ให้นิดหน่อยที่อยู่ในเรือ ทำให้เรือจมได้ รู้ไหม ใจเรานั้นแหละคือเรือ เรื่องอะไรๆ ที่อยู่ในใจเรานั้นแหละที่จะทำให้เราตาย เพราะฉะนั้นเราต้องคอยวิดน้ำคือเรื่องป๊องๆทั้งหลายออกไปจากใจเราอยู่เรื่อยๆ จึงจะอยู่สบาย ช่วยคนอื่นก็ช่วยพอบประมาณ เราซื้อพรพรา ไม่ใช่พรพราฟรี ถ้าจะมีพรหมวิหาร 4 ต้องมีให้ครบ 4 อย่างมีแค่ 2 มีไปให้ถึงข้อ 4 คืออุเบกขาด้วย อย่างนี้ถึงจะพอเอาตัวรอดได้ยยะ...”

“ใจดำหรือเปล่า” พรพรากระซิบ ภูนหวานสั่นหัว ลงจากธรรมมาสน์ เลิกเทศน์ เอวังด้วยคำว่า

“ถึงเวลาอุเบกขาเราต้องถือว่า สัตว์โลกย่อมมีกรรมเป็นของตนและเป็นไปตามกรรม”



มรดกทางความเชื่อของคุณยายหอมจริง

วันนี้คุณยายหอมจริง เดินหิ้วเชี่ยนหมากต้อกเต็กจะมา ค้างบ้านหลานชายกับหลานสาว เจาก็้วยกับซ่าหริ่ม ด้วยความ คิดถึงที่ไม่ได้พบกันนาน

พอพาไปชมห้องนอน คุณยายหอมจริงยืนดูจากหน้าประตู อย่างเงียบกริบอยู่ครู่ใหญ่ แล้วก็เดินกลับมาคว้าแก้วน้ำบนโต๊ะ กินอื่นๆ จากนั้นก็หิ้วเชี่ยนหมากต้อกเต็กจะกลับบ้าน

“อ้าว! ไหนว่าจะค้าง” เจาก็้วยว่า

“ไม่มีทิศจะนอน” นั่นเป็นคำตอบสุดท้ายของคุณยายหอม
จริง

ห้องนอนเป็นห้องเล็ก ดูจากหน้าประตู เห็นเตียงหันหัว ไปทิศเหนือ ปลายขาจะชี้มาทางประตู คนจีนห้าม เพราะถือว่าคน ตายเขาห้ามเอาขาออกประตูก่อน ถ้านอนตะวันออก มันจะขวาง ประตูฮ้างจู้ว่าเลือดลมไม่ดี ถ้านอนตะวันตก โบราณห้ามบอกว่า เป็นทิศคนตายนอน หันหัวไปทางใต้ไม่ได้คุณยายถือ

“งั้นคุณยายนอนห้องซ่าหริ่ม” หลานสาวว่าพลางเข้ากอด เอมประจบ คุณยายหอมจริงจึงวางเชี่ยนหมากลง

ในคืนนั้น ทั้งสามคนนั่งคุยกันที่เฉลียง ใต้แสงดาวระยิบ ระยับ ลมเย็น

“คุณยายไปไหนลำบาก มัวหาทิศนอน” ซ่าหริ่มเ้า เจาก็้วยหัวเราะ ลงนอนหนุนตักคุณยาย

“ก็ผู้ใหญ่เขาสอนมา พวกหลานไม่เชื่อกันแล้ว”

“ไม่ใช่ไม่เชื่อค่ะ เพียงแต่เราสืบหาเหตุผลกันก่อน ถ้าควรเชื่อเราก็ทำตาม ไม่ได้ลบหลู่อะไร” ชำหริ่มพยายามอธิบาย เธอเล่าให้คุณยายฟัง ถึงสิ่งที่เธอได้ฟังมาจากการเรียนธรรมะแบบวิเคราะห์ธรรม

“ความจริงชื่อทิศเป็นชื่อที่เรากำหนดขึ้นมา ถ้าเปลี่ยนให้ทิศได้ชื่อเหนือ คุณยายต้องย้ายที่นอนตาม อีกอย่างถ้าทิศได้ไม่ดี เราเรียกมันว่าเหนือ มันจะกลายเป็นดี ก็ดูจะเป็นไปไม่ได้ เพราะอะไรดี ชื่ออะไรมันก็ดี ถ้ามันไม่ดี ชื่ออะไรมันก็ไม่ดี เหมือนดอกอุตุพิศ ถ้าเรียกมันว่ากุหลาบ มันก็ยังไม่หอมอยู่ดี

คุณยายขา โลกของเรากลม พระอาทิตย์ไม่เคยตกไปไหนที่เราเห็นฟ้าแดงๆตอนพระอาทิตย์ตก คนอีกฝั่งหนึ่งก็เห็นฟ้าแดงๆเหมือนกัน แต่เป็นพระอาทิตย์ขึ้น ความจริงชำหริ่มว่า ทิศตะวันตกน่ารักนะค่ะ มันทำให้เราได้ส่งพระอาทิตย์ไปให้คนฝั่งโน้นได้มีแสงสว่างบ้าง”

เจาก๊วยเสริมว่า “มันทำให้เราได้นอนด้วย เจาก๊วยไม่ชอบนอนสว่าง มันแสบตา”

คุณยายหอมจรงหัวเราะ เกาหลังให้หลานชายอย่างน่ารัก

“คุณยายขา อาจารย์ของชำหริ่มเล่าให้ฟังค่ะ พระสารีบุตรเวลาท่านรู้ดังค์ไปเมืองไหน ท่านจะนอนหันหัวไปทางทิศที่พระอัสสชิอาจารย์ของท่านอยู่ เป็นการแสดงความเคารพค่ะ”

เจาก๊วยซึ่งเป็นสถาปนิก เล่าในส่วนของตนเองว่า

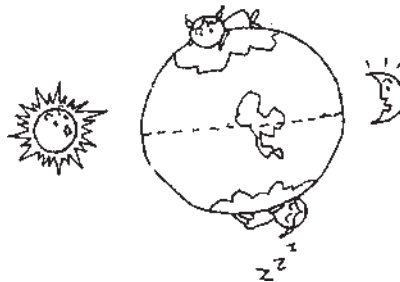
“ทางด้านของผม การสร้างบ้าน เราดูทิศที่ลมจะผ่านให้บ้านเย็น เราไม่ค่อยให้ห้องนอนอยู่ทางตะวันตก ก็เพราะมันอม

แดดไว้ตลอดบาย ทำให้ห้องร้อน ถ้าเลี้ยงได้เราจึงไม่นอนทางนั้น
จะได้สบาย”

แล้วเหงาก็ร้องเพลงสบาย สบายของเบิร์ต ธงไชย และ
นอนหลับไปด้วย คุณยายหอมจริงหัวเราะชอบใจ

“เอละ ยายจะพยายามเข้าใจความเห็นของหลานๆนะ แต่
ให้คนแก่คิดก่อน”

ชำหริมเสริมว่า “พระพุทธรูปชินราชที่พิษณุโลก ก็หันหน้าไป
ทางทิศตะวันตก ท่านยังตั้งทั่วประเทศเลยละ คุณยายขา ใครๆก็
ไปไหว้ท่าน”



การคิดว่าไม่มีเงินจะทำบุญ

ดูจะเป็นเรื่องปกติธรรมดาามาก ที่จะคิดว่า เมื่อก้าวเข้ามาในศาสนาแล้วต้องพกเงินมาด้วย เมื่อบางคนไม่มีเงินก็เลยไม่มาเป็นเรื่องเสียโอกาสและเข้าใจผิดอย่างยิ่ง เป็นเรื่องน่าเสียดายที่ได้เกิดมาในยุคที่มีพุทธศาสนาแล้ว ก็ปล่อยให้ผ่านไปโดยไม่ได้อะไรใส่ตัว

จันทร์ฉายเป็นครูมัธยมโรงเรียนรัฐบาล รู้สึกเบื่อหน่ายกับชีวิตครู ที่ดูเหมือนจะผ่านไปวันๆ อย่างดายๆ เงินเดือนก็น้อย ลาออกก็ไม่รู้จะไปทำอะไร

วันหนึ่งมีนักเล่นนิทานชื่อทศพร เดินทางมาที่โรงเรียน เขาจะมาจัดกิจกรรมที่โรงเรียน 3 วัน มีการเล่นนิทานให้เด็กฟัง มีละครหุ่นมือ และสอนเด็กๆ ให้อ่านตามนิทาน

จันทร์ฉายตามดูกิจกรรมของทศพรตลอดเวลา เธอเห็นเด็กๆ มีความสุขมาก เขาบอกให้ทำอะไรเด็กๆ ก็ทำตาม ว่างๆ ไม่เหมือนเวลาที่เธอเข้าสอนเลย ที่เด็กจะว่ายากสอนยาก และมีแวตาเบื่อหน่าย บางคนถึงกับหลับลงกับโต๊ะ

ตัวของทศพรเอง จันทร์ฉายก็เกือบจะเรียกเขาว่า มอมแมม แต่ดูเขามีชีวิตชีวามาก เขาเดินทางไปเล่นนิทานตามโรงเรียนต่างๆ โดยไม่ได้รับค่าตอบแทนอะไร นอกจากอาหารที่โรงเรียนจัดให้ เขาเล่าว่า เมื่อเขาไปตามหมู่บ้าน ก็นอนที่บ้านของชาวบ้านแถวโรงเรียน ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่มาเล่นนิทานให้โรงเรียนในเมืองหลวง เพราะมีธุระอื่นต้องมาทำด้วย

จันทร์ฉายมีโอกาสดูกับทศพรในตอนเย็น เธอเล่าให้เขาฟังถึงความรู้สึกของเธอ ทศพรจึงเล่าให้ฟังว่า

“นักเรียนจะมีความสุขได้ ครูต้องมีความสุขก่อน ในเมื่อคุณยังไม่อยากสอน แล้วจะทำให้เด็กอยากเรียนได้อย่างไร”

นั่นเป็นสิ่งที่จันทร์ฉายไม่เคยคิดมาก่อน เธอถามว่า เขามีความสุขในการสอนได้อย่างไร ทศพรตอบอย่างอารมณ์ดี

“ผมใช้ธรรมะ”

จันทร์ฉายรู้สึกแปลกใจ เธอคิดเสมอว่าถ้าจะใช้ศาสนาในชีวิตก็คือการทำบุญ และเธอไม่มีเงินพอจะไปทำบุญบ่อยๆ



“ธรรมะไม่ใช่การทำบุญอย่างเดียว ธรรมะสอนให้ผมสันโดษ พอใจในชีวิตของตัวเอง สอนให้มีอุตสาหะและพยายาม ที่จะทำให้เด็กมีความสุข สอนให้รักษาศีล เพื่อความสงบในชีวิต จะได้ไม่มีเรื่องมีราวกับใคร สอนให้มีปัญญา คือ รู้ว่าทุกอย่างเป็นสิ่งไม่เที่ยง และสอนให้มีพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แก่ทุกคน ที่ผมได้พบ ไม่ว่าจะคุ้นเคยหรือไม่คุ้นเคย นี่เรียกว่าผมใช้ธรรมะทั้งวัน โดยที่ผมไม่ต้องใช้เงินเลย ครูก็ทำได้เหมือนผม”

จันทร์ฉายขอให้เขาแนะนำแก่เธอ

“ผมว่าครูก็ทำบุญอยู่แล้วทุกวัน ก็คือให้ปัญญา ให้ความ

รู้แก่เด็กๆ ทำให้เด็กฉลาด นี่ก็เป็นการทำบุญอยู่แล้ว ถ้าครูมอง
อย่างนี้ เด็กครูจะอึดใจว่าตัวเองมีประโยชน์แก่สังคม พลิตเด็กที่
มีความรู้ แต่การสอนเด็กก็ต้องใช้เทคนิคในการสอน เช่น ยกตัว
อย่างสนุกๆหรือหาภาพมาให้ดู ถ้าครูมีใจกับการสอน วิธีการมัน
จะมาเองแหละครับ

นอกจากนี้มองให้ลึกลงไป เด็กๆมีปัญหา ครูก็เป็นที
ปรึกษาได้ มีเมตตาแก่เด็ก ช่วยจิตใจเด็ก ยิ่งเด็กมีปัญหา
ครอบครัวแตกแยก มีความกดดัน เมื่อครูมีเมตตากับเขา ห่วงใย
เขา ทำให้เขารู้สึกว่า อย่างน้อยเขามีครู ครูอาจจะดึงเขาไว้จากทาง
ที่ผิดได้ เป็นบุญมหาศาล

โรงเรียนมีคนเยอะ มีแบบฝึกหัดให้เรามากมาย เช่น เรา
ฝึกที่จะอดทน ไม่โกรธ ครูรู้ไหมครับว่า การไม่โกรธเป็นการ
ทำบุญให้ตัวเองอย่างหนึ่ง เพราะสิ่งที่เราจะต้องทำในพุทธศาสนา
คือ ลด ละ เลิก โกรธ หลง

ในโรงเรียนมีบุญมากมายวางรออยู่ ครูเลือกเก็บเอาเถอะ
ครับ แล้วครูจะมีความสุขกับธรรมะในใจ”

เป็นครั้งแรก ที่จันทร์ฉายรู้สึกว่าจะอยู่ในสถานที่ดี และ
น่าจะมีชีวิตที่มีความหมายได้มากกว่าที่เคยมา เธอขอบคุณนักเล่
นิทาน ที่เดินทางมาและนำสิ่งดีๆมามอบให้แก่เด็กๆและตัวเธอเอง



ฉันจะยุติการยกตัวอย่าง ปัญหามุมมองและการใช้
ธรรมะในชีวิตประจำวันลงเพียงเท่านี้ ถ้าหากท่านผู้อ่านมีความ
ตั้งใจที่จะเติมธรรมะลงในชีวิต ต่อไปก็จะเข้าใจได้ด้วยตัวเอง เมื่อ
ศึกษาข้อธรรมคำสอนแล้ว เพราะบุคคลย่อมมีความคิดหลากหลาย
ตามแต่เหตุปัจจัยของคนนั้นส่งมา การจะใช้ธรรมะจึงเป็นเรื่อง
ส่วนบุคคลว่าใครจะใช้อย่างไร

มีคำสอนว่า “การเชื่ออะไรไปทั้งหมด เป็นเรื่องมมาย แต่
การไม่เชื่ออะไรไปทั้งหมดเลย ก็เป็นเรื่องมมายเหมือนกัน”

ฉะนั้น ท่านสอนให้เราพิจารณาว่าควรเชื่อหรือไม่เชื่อ
สิ่งใด เมื่อเราศึกษาดีแล้ว ก็ย่อมจะเลือกถูกได้เอง และเมื่อนั้น
ธรรมะก็จะมีประโยชน์แก่ชีวิตจนถึงที่สุดได้





คำถามที่เคยได้ยินบ่อยๆก็คือ พระองค์นั้นองค์นี้อยู่สายไหน แล้วก็จะมีคนคอยแจ่ว่า พระองค์นั้นองค์นี้อยู่สายศีล เช่น พระที่สำนักสันตติโคก สายสมาธิ ก็หมายถึงไปถึงหลวงพ่อกับที่ชอบนั่งวิปัสสนา และสายปัญญาก็คือกลุ่มที่ชอบอ่านเขียนหนังสือ วิเคราะห์วิจารณ์ธรรม เช่น ท่านพุทธทาส ดังนี้ เป็นต้น

ความจริงธรรมะไม่ได้มีสาย และการปฏิบัติธรรมก็ไม่สามารถแยกกันได้เป็นส่วนๆ ศีล สมาธิ ปัญญา ต้องไปด้วยกันเสมอ จึงจะทำได้ คนที่มีศีล คือปฏิบัติตัวดี มีสติอยู่เสมอก็ย่อมเกิดสมาธิ ส่งผลให้มีปัญญาคิดการไปได้ ไม่ทำอะไรผิดพลาด เปรียบเหมือนเวลาเราจะกินข้าวสวย เราก็ต้องมีข้าวสารกับน้ำ มีหม้อ หุงข้าว และมีไฟฟ้าหรือเตา รวมครบ 3 อย่าง เราก็สามารถจัดการให้เกิดข้าวสวยมากินได้ ถ้าขาดอย่างหนึ่งอย่างใดไป ก็ไม่ได้ผล ก็ง่ายๆแค่นี้ ไม่มีอะไรซับซ้อน

เคยเปิดหนังสือในร้านหนังสือดูมีหนังสือของอาจารย์ต่างๆ หลวงพ่อต่างๆ ก็สอนถึงเรื่องเหล่านี้ แล้วก็มานึกได้ว่า เออ! เรานี้จะหาอะไรที่แตกต่าง ก็ทั้งหมดนี้คือคำสอนของพระพุทธเจ้าองค์เดียว ศิษย์ของพระพุทธเจ้าก็ต้องพูดเหมือนกันอยู่แล้ว อาจจะแตกต่างในรายละเอียดวิธีการที่จะแนะนำต่างกันไป ดังนั้น ต่อมาจึงไม่ได้แสวงหา เพราะที่มีอยู่เยอะเยอะ ทั้งหนังสือและเทป ก็

ทำให้ได้ก่อนเถอะ พอหยุดแล้วก็รู้สึกสบาย รู้สึกมีเวลาว่างสมอง
ว่างขึ้นเยอะเลย ความรู้สึกจะซอกซอนแสวงหาที่มันยุ่งอยู่ๆ ยก
จุกจิกก็หายไป ต่อมาได้หนังสือหลวงปู่ดูลย์ อตุโล มาเล่มหนึ่ง อ่าน
แล้วก็ดีมาก ได้รู้ความคิดถูก ท่านสอนว่า

“อย่าเอาจิตออกนอก”

“ถ้าคิดแล้วไม่รู้ หยุดคิดจึงรู้ แต่จะรู้ได้ก็ด้วยความคิด
นั้นแหละ”

“ไม่ต้องไปเรียนอะไรมากหรอก ดูจิตอย่างเดียว”

เมื่อได้ฟังเทปของหลวงปู่พุทธทาส ตอนแรกก็ฟังเรื่อยๆ
เป็นเรื่องๆ ไป ต่อมาก็นำมารวมสรุปเอาไว้ใช้เองเป็นส่วนตัว ดังนี้

1. อริยสัจ 4 - มรรคมีองค์ 8
2. โอวาทปาติโมกข์ ทำดี เว้นชั่ว ทำใจให้ผ่องแผ้ว
3. ปฏิจจสมุปบาท สิ่งต่างๆ อาศัยกันและกันเกิด
4. ไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
ความไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ของตน
5. ละความยึดมั่นถือมั่น ปล่อยวาง
6. หลุดพ้น

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องความทุกข์และการดับทุกข์ เรื่อง
ต่างๆ เหล่านี้ก็คือ สิ่งที่ท่านทรงให้เข้าใจถึงความทุกข์และการดับ
ทุกข์นั่นเอง ส่วนที่เราพบเรื่องราวอื่นๆ ในหนังสืออีก ก็เป็นราย
ละเอียดที่อธิบายแยกย่อยออกไปจากสิ่งเหล่านี้

ดังนั้น เราจะพบว่า เมื่อเราเข้าใจสิ่งเหล่านี้ได้แล้ว เมื่อเราไปอ่านเรื่องอื่นๆต่อไป ก็จะลื่นไหลไปเวียนมาอยู่กับเรื่องเหล่านี้เสมอ เปรียบเหมือนภูเขาลูกหนึ่ง เมื่อรู้ว่าภูเขานี้อยู่ที่ไหน มีฐานจากจังหวัดใดถึงจังหวัดใด มีความสูงเท่าใดแล้ว สิ่งต่างๆก็วนเวียนอยู่กับความเป็นภูเขาลูกนี้ ไม่ว่าจะเป็นพรหมไม้ น้ำตก ลัทธิ ไหฏลลัทธิ น้อย ทางน้ำ ทางมด ทางช้าง ก็เป็นรายละเอียดของภูเขาลูกนี้ทั้งนั้น

ส่วนการใช้งานเมื่อเราปฏิบัติธรรม แต่ละคนก็ทำไปตามขีดขั้นของตนเอง ซึ่งไม่เท่ากัน ยกตัวอย่างเช่น คำว่าหลุดพ้น พระอรหันต์ท่านก็หลุดพ้นไปถึงการดับขั้น ไม่เกิดใหม่ อย่างเราๆมีปัญญาแค่ทางลูกอึ่ง หลุดพ้นของเรา ก็เอาเฉพาะหลุดไปจากเรื่องที่กำลังตำตาตำใจ เท่านั้น เป็นเบื้องต้นก็เห็นจะพอ เรียกว่าดับร้อนได้นิดหน่อย แต่ก็ได้เยอะไขอยู่ ถ้าจะเทียบกับคนที่ไม่ได้ทำเลย

ที่นี้เรามามาเม้าท์กันเป็นตัวๆ เอาอย่างย่อๆและง่าย ให้เหมาะกับการที่เป็นหนังสืออ่านประกอบการเตรียมอนุบาล ไม่ใช่หนังสือสอนธรรมะโดยตรง





1. อริยสัจ 4



1. ทุกข์ ได้แก่ ความเกิดแก่เจ็บตาย การพบสิ่งที่ไม่รัก การพลัดพรากจากสิ่งรัก ต้องการสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น และชั้น 5 (คือตัวเรานี่แหละ) คือทุกข์

2. สมุทัย เหตุแห่งทุกข์ มี 3 อย่าง

□ กามตัณหา อยากในกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส

□ ภวตัณหา อยากมี อยากเป็น อยากเป็นโน่นเป็นนี่

□ วิภวตัณหา อยากไม่มี อยากไม่เป็น เป็นการปฏิเสธสิ่งที่เราไม่ชอบ อยากให้ออกไปจากตัว เช่น คนโตะสะ แล้วอยากทำร้ายผู้อื่น หรือคนเป็นครู อยากจะไม่เป็นครู อยากเป็นอย่างอื่น

3. นิโรธ การดับทุกข์ สลัดทิ้งปล่อยคืน ทำลายความอยาก ถ้ามองการไม่ให้ทุกข์ ก็ระงับความอยาก

4. มรรค ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คือมรรคมรรค 8

อริยสัจ 4 เราได้ยินกันมาตั้งแต่เด็กๆ ฟังดูเหมือนง่าย ๆ คือมีทุกข์ หาเหตุของมัน หาทางดับมัน แล้วก็ดับมัน แต่มันไม่ง่ายอย่างนั้น พอเริ่มแก้ไขได้เห็นปัญหาของคนอื่นที่เขาเดือดร้อน เพิ่งได้เข้าใจว่า ความเห็นแก่ตัวของคนเรานี่เอง ทำให้หาเหตุของทุกข์ไม่เจอ หรือเจอผิด ก็เลยทำให้แก้ทุกข์ไม่ได้

รติยาเป็นทุกข์ใจ เพราะเกียรตินรักไปชอบผู้หญิงอื่น รติยาสรุปว่าเหตุแห่งทุกข์ มี 2 อย่าง คือ เกียรติไม่รัก และผู้หญิงอื่น วิธีดับทุกข์ของเธอก็คือ บังคับให้เกียรติกลับมารัก และให้ผู้หญิงอื่นไปเสีย แต่ไม่สำเร็จทั้งสองอย่าง รติยาจึงยังทุกข์อยู่

รติยามองปัญหาและแก้ปัญหา เพื่อสนองความสุขของตนคนเดียว ให้ทุกคนมาแก้ปัญหา เพื่อความสุขของเธอ เธอจึงไม่ได้

เกียรติเลิกรักรติยา เพราะนิสัยที่เข้ากันไม่ได้ ซึ่งเป็นเหตุให้ต้องทะเลาะกันบ่อยครั้ง เขาจึงคิดว่าน่าจะอยู่กับคนที่นิสัยเข้ากันได้ จะดีกว่า เพราะการจะให้รติยาเปลี่ยนนิสัย เป็นเรื่องเป็นไปไม่ได้

รติยาก็รู้เรื่องนี้เหมือนกัน แต่เธออยากให้เกียรติเปลี่ยนนิสัยมาเข้ากับเธอ และไม่ยอมรับว่ามันเป็นไปไม่ได้

ดังนั้น เธอจึงทุกข์ต่อไป

หากเธอมองเหตุของทุกข์ออก ว่าเกิดจากการเข้ากันไม่ได้ และเขาก็จากไปแล้ว เธอต้องตั้งใจไปหาคนที่นิสัยเข้ากับเธอได้ ก็จะพ้นทุกข์

แต่เรื่องของความรักของปุณณเราก็คือเป็นเช่นนั้นแหละ มัน



ยากไปเสียทั้งหมด เราจึงทุกข์กันทุกวัน

เรื่องของความทุกข์มีมากมาย หนังสือของอาจารย์หลายท่านเขียนเรื่องความทุกข์เรื่องเดียว ได้เป็นเล่มหลายร้อยหน้า ก็หาอ่านเอาได้ตามอัธยาศัย

ในเรื่องของข้อปฏิบัติให้ถึงทางดับทุกข์ คือ มรรคมรรค 8 ประการ ดังนี้

1. ความเห็นถูก คือเห็นอริยสัจ 4 นั้นเอง เราเอามาคิดเรื่องทุกข์ว่า ทุกข์เกิดเพราะการกระทำของตนเอง ตนเองเป็นตัวทุกข์ เป็นต้นเหตุของทุกข์ และเป็นผู้ดับทุกข์ได้ ถ้าเรามองอย่างเป็นธรรมไม่เห็นแก่ตัวเข้าข้างตัวเองเกินไป และมีเจตนาจะดับทุกข์ให้แก่ตัวเอง ทุกข์ในธรรมะท่านหมายถึงทุกข์ใจ

2. คิดถูก มี 3 อย่างคือ

- คิดที่จะปลื้มตัวออกจากอารมณ์ชั่ววูบต่างๆ
- คิดไม่พยาบาทปองร้าย
- คิดไม่เบียดเบียน ข้อนี้ทำได้โดยคิดว่า ทุกคนเป็นญาติกัน (ไม่ชาติใดก็ชาติหนึ่ง), ทำตนให้เป็นคนเห็นอกเขาออกเรา, ชีวิตเป็นของน้อย ทุกคนเกิดมาแล้วต้องแตกดับ, มีเมตตาต่อกัน, ใช้หลักกรรม ทำอะไรแก่ใคร ก็จะได้รับผลกรรม, ถ้าเบียดเบียนเขา ก็คือเบียดเบียนตัวเราเอง เพราะเมื่อเบียดเบียนเขา สิ่งที่เราทำเขา ก็จะไปรอให้ผลร้ายแก่เราในวันหน้า เท่ากับเบียดเบียนตัวเราเองในวันข้างหน้านั่นเอง

3. พุดจาซอบ คือเว้นจาก 4 อย่าง คือ

- ☐ พุดปด
- ☐ พุดส่อเลียด
- ☐ พุดคำหยาบ
- ☐ พุดเพ้อเจ้อ

คำพุดบางอย่างทำร้ายคนได้ เราก็ควรระวัง คือ

- ☐ พุดเกินสมควร
- ☐ พุดคำรุนแรง
- ☐ พุดผิดเวลา บางคนคิดว่า เรื่องจริงพุดเมื่อไหร่ก็ได้

แต่บางทีเมื่อพุดผิดเวลา ก็อาจทำให้กลายเป็นความเดือดร้อนตามมาได้เหมือนกัน ก่อนพุดจึงควรพิจารณาว่าสมควรหรือเปล่าด้วย

ท่านสอนให้พุดวาจาสุภาสิต คือ

- ☐ พุดให้ถูกเวลา กาลเทศะ
- ☐ พุดความจริง
- ☐ พุดจาอ่อนหวาน
- ☐ พุดคำมีประโยชน์
- ☐ พุดด้วยใจเมตตา

4. กระทำซอบ มี 3 อย่าง คือ

☐ ไม่เบียดเบียนชีวิตผู้อื่น ให้มีเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย

☐ ไม่เบียดเบียนทรัพย์สินของผู้อื่น ให้เสียสละแบ่งปันตามสมควร

☐ ไม่ประพฤติผิดในกาม ให้พอใจในคู่ครองของตน

5. การเลี้ยงชีวิตชอบ การงานที่ทำแล้ว ไม่เบียดเบียนผู้อื่น
อาชีพที่ต้องห้าม มี 5 อย่าง

- ☐ ค้าขายเครื่องประหาร
- ☐ ขายมนุษย์
- ☐ ค้าขายสัตว์มีชีวิตสำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร
- ☐ ค้าขายน้ำเมา
- ☐ ค้าขายยาพิษ

6. ความพยายามชอบ ให้มีความพยายามปกครองจิตใจ
ตั้งไว้เพื่อ

- ☐ ระวังไม่ให้ความชั่วเกิดขึ้น
- ☐ ละความชั่วที่เกิดขึ้นแล้ว
- ☐ ทำความดีให้เกิดขึ้น
- ☐ รักษาความดีที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญขึ้น

พยายามถอนความพอใจ ไม่พอใจในโลกออกเสียคือ ท่าน
สอนไม่ให้ยินดียินร้าย ถ้ามีทุกข์ ไม่ให้เศร้าเสียใจมาก คิดว่า ยังมี
ทุกข์มากกว่านี้ ที่เรายังไม่ได้พบ เมื่อมีสุข อย่ายินดีมาก คิดว่ายังมี
สุขอีกมาก ที่เรายังไม่ได้พบ

การไม่ดีใจมากหรือเสียใจมากเป็นสิ่งที่ดีกับจิตใจ

7. ระลึกชอบ แปลว่ามีสติดีอยู่เสมอ รู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา
เวลาที่กำลังทำอะไรอยู่ เช่น กำลังยืนอยู่ กำลังนั่งอยู่ กำลังเดินอยู่
กำลังนอนอยู่ กำลังเสียใจ กำลังดีใจ กำลังโกรธ รู้ใจตัวเองว่า

กำลังมีความหวั่นไหวขึ้นลงยังงัยบ้าง

ท่านสอนไปถึงให้ดูลักษณะด้วย เช่น ความโกรธ ว่าขณะโกรธเราร้อนยังงัย เครียดยังงัย แล้วพิจารณาว่า เออ... เวลาคนอื่นเขาโกรธ เขาก็รู้สึกแบบนี้เหมือนกัน มันแย่นะ เราจะได้รู้จักเข้าใจคนอื่นเขาบ้าง ถ้าเราหัดดูอารมณ์อื่นๆด้วยก็เหมือนกัน จะได้มีสติรู้ตัวเอง ในขณะเดียวกันก็ได้ตระหนักว่า คนอื่นเขาก็จะเป็นเหมือนเรา รู้สึกอย่างที่เรารู้สึกนี่แหละ เมื่อเราเห็นใจเขา เราก็จะดีกับเขาได้

การฝึกพิจารณาลักษณะ เช่น อารมณ์โกรธ คงไม่ได้ทำขณะกำลังโกรธ สมมุติโกรธตอนสาย ตกค่ำลองมานั่งพิจารณาว่า วันที่เราโกรธ เราเป็นยังงัย รู้สึกยังงัย ควรโกรธจริงหรือ ฯลฯ แล้วเราก็จะได้คำตอบออกมาให้เห็นว่า อารมณ์นี้มันรู้สึกยังงัย เพราะระหว่างที่โกรธ มันมองอะไรไม่เห็นไปหมด เอาแค่มีสติขึ้นมาให้ทันว่ากำลังโกรธนะ แค่นี้ก็หนักแล้ว

มีเรื่องเล่าถึงเรื่องสตियูเรื่องหนึ่งว่า พระสงฆ์รูปหนึ่งกำลังไปหาอาจารย์ พอเข้าพบแล้วอาจารย์ถามว่า เมื่อก็เข้าประตูมาถอดรองเท้าไว้ข้างไหนของประตู ท่านตอบว่า ข้างขวาของประตู แสดงว่าท่านมีสติในขณะที่ถอดรองเท้า

อาจารย์ถามต่อว่า แล้ววางร่มไว้ด้านไหนของรองเท้า ท่านตอบไม่ได้ คือใจมันจะรีบไปหาอาจารย์ ได้เผลอสติไปตอนวางร่ม

ละเอียดขนาดนี้ ก็สำหรับท่านที่ตั้งใจปฏิบัติจริงจังๆแหละ สำหรับพวกเราบางทีถามไปไหนมา ยังตอบไม่ค่อยถูกเลย แต่ก็ควรริบๆหัดมีสติเข้าไว้อย่าช้า

8. ตั้งใจมั่นชอบ สำหรับปุถุชน ท่านหมายถึง เวลาจะทำ
อะไร ตั้งใจมั่น ไม่ออกแวกไป มีความตั้งใจแน่วแน่จนถึงจุดหมาย
ในทางธรรมะ ท่านหมายถึงนั่งสมาธิจนได้ฌาน
ภาษาของธรรมะ เหมือนมะระ อ่านใหม่ๆก็ขมหน่อย กินๆ
ไปก็อร่อยไปเอง เดี่ยวก็ชิน ถ้าง่วงแล้ว จะนอนสักหลับก็ยอมได้



ศัพท์ โลก โกรธ หลง

ต่อไปจะต้องเล่าถึงเรื่องโอวาทปาติโมกข์ แต่ก่อนจะเล่า ต้องแทรกเรื่องของศัพท์ 3 ตัวนี้ไว้เป็นตัวนำเรื่อง

เวลาเราอ่านหนังสือธรรมะ คำที่เจอบ่อยก็คือ โลก โกรธ หลง เพราะมันคือกิเลส ตัวที่ทำให้เราวุ่นวายกันทั้งชีวิตนั่นแหละ

แต่ความหมายของมัน ต่างจากในภาษาไทยที่เราพูดกัน อยู่บ้าง จึงอยากให้เข้าใจกันไว้เลาๆ เวลาไปอ่านเจอ จะได้รู้ว่าท่าน หมายถึง โลก โกรธ หลง ในบาลี

เคยได้ยินคนพูดกันมากเลยว่า เรื่องโลกนั้นไม่โลกหรอก มีแต่โกรธ ยังโกรธอยู่มาก คนเราจะรู้สึกอย่างนี้กัน เพราะเราคิดว่า โลกคืออยากได้ของคนอื่น หรืออยากได้ข้าวของอะไรไม่หยุด เรียกว่าโลภมาก

แต่คำว่า โลกหรือโลภะ นั้น ท่านหมายถึงความพอใจ อะไรในโลกนี้ที่ทำให้พอใจ จัดเข้าหมวดโลกทั้งนั้น ตอนเย็นเลิกงาน กลับบ้านแล้วว่าง นั่งดูโทรทัศน์สบายใจ ดูโทรทัศน์ก็จัดเป็นโลก ไปแล้ว เพราะทำให้เราเกิดความพอใจ เมื่อพอใจก็ติดอยู่ในโลก อยากจะเกิดมาสบายอย่างนี้อีก ได้ดูอะไรสนุกๆอย่างนี้อีก เป็นต้น

ไปทอดกฐิน เอาทองจิ้งฉับไว้ทำयर ร้องเพลงกันไป ตั้ง แต่กรุงเทพฯ ถึงอุดรธานี ก็ได้ทำบาปเรื่องโลกไปตลอดทาง

พูดอย่างนี้แล้ว ชีวิตเหมือนจะอยู่ไม่ได้ อะไรวะ! ดู โทรทัศน์ก็ไม่ได้ ร้องเพลงก็ไม่ได้ ตายดีกว่า ความจริงตายก็ไม่ดีกว่า เพราะต้องไปเกิดใหม่อีก โอ้ย! กลุ่ม

อันนี้ก็ไม่ต้องไปกลุ้มหรือ ก็ท่านสอนไว้ทุกระดับชั้น ตั้งแต่ต่ำสุดคือ ไม่โลภไปอยากได้ของคนอื่น แล้วชิงมา ค่อยๆ สูงไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นสูงสุดคือ ไม่ยินดีพอใจในอะไร ใครทำได้แค่ไหนก็เอาแค่นั้น ไม่อย่างนั้น เราคงต้องตามเอาบุญไปถวายพระครูองค์ที่ถำบนยอดเขา

ส่วนคำว่า โกรธหรือโทสะนั้น ในภาษาไทยว่าโกรธคือโมโหนั่นแหละ แต่ถ้าโทสะ ก็หมายถึง ใดๆในโลกที่ไม่พอใจ ท่านจัดไว้เป็นโทสะ

เรื่องที่เราไม่ได้โมโห แต่เราไม่ชอบ รวมทั้งเรื่องเศร้าเสียใจ ร้องไห้ ในภาษาไทย ถ้าบอกว่าร้องไห้เป็นโกรธก็คงฟังดูตลก แต่ในบาลีท่านหมายถึงทุกอย่างในฝ่ายที่ไม่ยินดี จัดเข้าพวกเดียวกันหมด เพราะฉะนั้น เสียใจร้องไห้ก็คือลูกน้องของกลุ่มไม่ยินดีด้วย

ส่วนหลง ก็คือไม่รู้

โมหะคือ หลงนี้ คือไม่รู้ มีความไม่รู้หลายแบบมาก ท่านพุทธทาสอธิบาย ยกตัวอย่างเป็นบางตัวไว้ดังนี้

มานะ แปลว่า ลำคัญผิด คิดว่าเราเลวกว่าเขา เราดีกว่าเขา เราเสมอเขา แล้วทำให้เกิดความรู้สึกต่างๆ ขึ้น เช่นเกิดปมด้วยปมเนื่อง

ทิลุ ในที่นี้ หมายถึงฝ่ายที่เป็นอกุศลคือ มีความเข้าใจผิดต่างๆ เข้าใจผิดในเรื่องไม่เที่ยงว่าเที่ยง เรื่องทุกข์ว่าเป็นสุข เข้าใจสิ่งไม่ใช่ตัวตนว่าตัวตน อย่างนี้ หรือเข้าใจผิดถือว่าตายแล้วเกิด

แน่ หรือเข้าใจผิดว่าตายแล้วหมดกัน ไม่มีอะไรเหลือ คำว่าทิวนี้ก็
แปลว่าหลง เป็นโมหะเหมือนกัน

สงสัย คือ ยังไม่รู้ สงสัยเรื่อยไป

ความซึมเซาเหงาหงอย ไม่มีความกล้าหาญว่าจริง อย่าเข้าใจว่า
ความง่วงเหงา ซึมเซา เกียจคร้านนี้ ว่าไม่ใช่กิเลส ที่แท้
เป็นกิเลสชนิดหนึ่งเต็มทีของมันทีเดียว เป็นกิเลสประเภทโมหะ

ความฟุ้งซ่าน สงบไม่ได้ ฟุ้งขึ้นตามอารมณ์เรื่อย

ความไม่ละอายต่อบาป ไม่กลัวความชั่ว

ตอนนี้คงเข้าใจความหมายของ โลก โกรธ หลง กันแล้ว
ในทำนองบาป ต่อไปก็จะได้เข้าหลักธรรมที่ 2 คือโอวาทปาติโมกข์





2. โววาปาติโมกข์ มี 3 อย่าง

1. การไม่ทำชั่วทั้งปวง คือ

1. ละโลก มี 3 ระดับ

□ อย่างหยาบ คือ อยากได้ของผู้อื่นโดยไม่ถูกต้องชอบธรรม ต้องโกงหรือแย่งชิง เป็นต้น

□ อย่างกลาง คือ ความไม่รู้จักพอ ไม่รู้จักประมาณในการแสวงหาการได้ อยากได้เกินจำเป็น

□ อย่างละเอียด คือ ตัดใจหมกมุ่นพัวพันในทรัพย์สินของตน หวงแหน พินิจรักษา (จนเป็นปุโสมนเฝ้าทรัพย์)

2. ละความโกรธ

3. ละความหลง หลงคือไม่รู้ตามความเป็นจริง ความเขลา ความมืดของใจ เห็นชั่วเป็นดี เห็นสิ่งสาระว่าไม่เป็นสาระ สิ่งไม่เป็นสาระกลับเห็นว่าเป็นสาระ



2. การทำความดีให้พร้อม

วิธีสร้างความดี มี 2 อย่าง

□ พยายามให้กุศลจิตเกิดขึ้นบ่อยๆ ด้วยคิดถึงคุณความดี หรือพิจารณาถึงคุณค่าของความดี

□ เมื่อจิตคิดจะทำดี ให้ทำทันที เพราะถ้ารีรอลังเล อาจจะได้ไม่ทำ เพราะจิตมีธรรมชาติไหลไปสู่ที่ต่ำเสมอ

เหมือนสายน้ำ พอชักช้าไม่ทำ วันต่อไปอาจจะรู้สึก โอ้ย ชี้เกียจแล้ว
เลยไม่ได้ทำ

ในหนังสือโอวาท 4 ของท่านเหลียวผาน ได้แสดงถึงวิธี
การทำความดีไว้ 10 ข้อ ดังนี้

1. ช่วยเหลือผู้อื่นทำความดี
2. รักและเคารพทุกคนอย่างเสมอหน้า
3. สนับสนุนผู้อื่นให้มีความดีพร้อม
4. ชี้ทางให้ทำความดี
5. ช่วยผู้ที่อยู่ในที่คับขัน
6. ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์สาธารณะ
7. หมั่นบริจาค
8. ดำรงไว้ซึ่งความเป็นธรรม
9. เคารพผู้ใหญ่
10. รักชีวิตผู้อื่นเสมอด้วยชีวิตตน

วิธีรักษาความดีคือ ไม่ประมาท มีสติระวังเสมอ เมื่อมี
สติแล้วก็จะไม่ทำชั่ว

แนวคิดเกี่ยวกับการทำความดี ท่านสอนว่า ให้คิดว่าเรา
ทำเพื่อผู้อื่น ถ้าเราไม่ได้กิน ผู้อื่นได้กิน ก็ถือว่าตรงตามจุดมุ่ง
หมายของเราแล้ว ถ้ามันจะเกิดผลกับตัวเราบ้าง ก็เป็นผลพลอยได้
เพราะถ้าไม่มีผู้อื่น เราอยู่คนเดียว เราไม่รู้จะทำความดีกับใคร ถ้า
เราทำความดีแก่ตัวเอง ก็ต้องทำกับคนอื่น เช่น การให้ทาน ก็ต้อง

ให้คนอื่น การรักษาศีล ก็คือเว้นจากการเบียดเบียนคนอื่นนั่นเอง
เมื่อทำตามแนวคิดนี้ เราจะได้สบายใจ ในการทำดีกับผู้อื่น
อันจะเป็นผลดีกับตัวเองไปด้วยในตัว

3. การทำจิตให้ผ่องแผ้ว

ควรทำจิตให้สงบ พอจิตสงบจะสดชื่น ทำให้เข้าใจปัญหา
ต่างๆได้ ไม่ใช่การอยู่เฉย (INACTIVE) ที่ว่าทำให้เฉื่อย ความฟุ้ง
ซ่านต่างหากที่ทำให้เฉื่อย เพราะฟุ้งซ่านแล้วไม่ยอมทำอะไร

หลัก 9 ประการของการทำจิตให้สงบคือ

1. ไม่จู้จี้ขี้นั่น
2. ไม่ทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่
3. ทำงานอยู่เสมอ ไม่อยู่ว่าง จิตใจไม่ว้าวุ่น
4. ทำตัวให้มีเหตุผล
5. มองเหตุการณ์ต่างๆ ในแง่ดีพอสมควร
6. ไม่เป็นทุกข์ล่องหน
7. ต้อนรับสิ่งที่ไม่พึงพอใจด้วยความสงบ
8. เชื้อกรรม
9. ไม่ยึดมั่นถือมั่น



ความสงบมี 2 อย่าง

1. สงบแท้ ให้ความสุขแท้ ความสงบเกิดจากการได้ทำดี การได้ทำสมาธิ และการเอาชนะกิเลสได้
2. สงบเทียม คือได้สนองความต้องการ เช่น อยากได้นาฬิกา พอซื้อมาแล้วก็สงบ แต่เดี๋ยวก็ฟังเรื่องอื่นต่อไป





3. ปฏิจจสมุปบาท

คำนี้อ่านยากและเข้าใจยาก ท่านที่สนใจจะมีหนังสือชื่อ *ปฏิจจสมุปบาท* ของท่านพุทธทาสอยู่เล่มหนึ่งโดยเฉพาะ หาอ่านได้ หนาไม่เท่าไหร่หรือแค่ 199 หน้าเอง

ในที่นี้ จะลอกมาเล่าเพียงให้เข้าใจง่าย ดังนี้

ปฏิจจสมุปบาท คือ

1. คือการแสดงให้เห็นถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นในรูป สายฟ้าแลบในจิตใจของคนเป็นประจำวัน

2. เป็นสิ่งที่มีอยู่ในคนเราแทบจะตลอดเวลา

3. เป็นเรื่องที่ว่าผู้ใดเข้าใจแล้ว ก็อาจจะปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ของตนได้

4. ทำไมต้องรู้เรื่องนี้? เพื่อให้รู้ถูกต้องและดับทุกข์เสียได้

5. จะดับทุกข์โดยวิธีใด? โดยวิธีที่ปฏิบัติให้ถูกต้องตามกฎหมายเกณฑ์ของปฏิจจสมุปบาท คืออย่าให้กระแสปฏิจจสมุปบาท มันเกิดขึ้นมาได้ โดยมีสติรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลา

6. ปฏิจจสมุปบาท มีจำนวนธรรม 11 แสดงให้เห็นว่า เพราะอาศัยสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น อีกสิ่งหนึ่งจึงเกิดขึ้น

- | | | |
|-------------------|-----------------|----------|
| 1. เพราะ อวิชชา | เป็นปัจจัยจึงมี | สังขาร |
| 2. เพราะ สังขาร | ” | วิญญาณ |
| 3. เพราะ วิญญาณ | ” | นามรูป |
| 4. เพราะ นามรูป | ” | อายตนะหก |
| 5. เพราะ อายตนะหก | ” | ผัสสะ |

6. เพราะ ผัสสะ เป็นปัจจัยจึงเกิด เวทนา
7. เพราะ เวทนา ” ตัณหา
8. เพราะ ตัณหา ” อุปาทาน
9. เพราะ อุปาทาน ” ภพ
10. เพราะ ภพ ” ชาติ
11. เพราะ ชาติ ” ชรา, มรณะ,
โสกะ, ปรีทวะ

(โอ้โฮ! คัพพัตรัม คุณผู้อ่านแวะไปกินยาหอมยามลมก่อนได้
เดี๋ยวมาอ่านต่อ)



อวิชชา คือ ความไม่รู้จริง ความเขลา

สังขาร คือ การปรุงแต่งกาย วาจา ใจ เช่น ความ
รู้สึกอร่อยหรือไม่อร่อย

วิญญาณ คือ การรับรู้

นามรูป คือ ตัวเรา นามคือจิต รูปคือร่างกาย

อายตนะ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ผัสสะ คือ การกระทบ เช่น ลิ้นกระทบอาหาร

เวทนา คือ ความรู้สึก สุข ทุกข์ พอใจ ไม่พอใจ

ตัณหา คือ ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น

อุปาทาน คือ ความยึดมั่นในตัวตน

ภาพ คือ กระบวนการแห่งการเกิด

ชาติ คือ ความเกิด

ชรา มรณะ คือ ความดับไปสิ้นไปของเรื่องนั้นในคราวหนึ่งๆ

ปฏิจจนุปบาท มีลักษณะเป็นลูกโซ่ที่คล้องกันเป็นวงกลม จึงไม่มีต้นหรือปลายและไม่ต้องเรียงลำดับว่าวิชาต้องเป็นข้อที่หนึ่งเสมอ อย่างที่เขียนมาให้ดูนี้ เป็นการแสดงว่าใน 11 ข้อ ประกอบด้วยอะไรบ้าง และมีความเป็นไปได้ใน 2 ลักษณะ คือ

1. สายเกิด อาศัยสิ่งหนึ่งเกิด อีกสิ่งหนึ่งจึงเกิดขึ้น

เช่น เมื่อความชอบเกิด ความอยากได้จึงเกิดขึ้น

2. สายดับ อาศัยสิ่งหนึ่งดับ อีกสิ่งหนึ่งจึงดับไป

เช่น เมื่อความชอบหมดไป ความอยากได้จึงหมดไป

ปฏิจจนุปบาทนี้ คือสิ่งต่างๆ อาศัยกันและกันเกิดขึ้น เป็นความสัมพันธ์ของทุกอย่าง ทั้งในธรรมชาติ เรื่องรอบตัวเรา และเรื่องในตัวเรา

ความสัมพันธ์ในธรรมชาติ เช่น เพราะตัดต้นไม้ □ ภูเขาจึงหัวโล้น □ ทำให้ฝนตกมา ไม่มีต้นไม้กรองน้ำฝน □ ทำให้น้ำพัดลงมากับซุง □ ทำให้หมู่บ้านพัง □ ทำให้มีการเรียไร □ ทำให้มีการจัดงานรับบริจาคทางทีวี □ ทำให้ ฯลฯ

ความสัมพันธ์เรื่องรอบตัวเรา เช่น มิเกเดินมาถูกรถชนเบาๆ ถามว่าเหตุเกี่ยวพันคืออะไร คนขับรถอาจจะเมา (สาวไปสายคนขับรถว่า อะไรทำให้เมามา) หรือมีคนเอาน้ำมันไปหกบนถนน หรือมิเกเดินตัดหน้ารถเอง ทำไมมิเกจึงมาตรงนั้น แม้ใช้ให้ไปซื้อ

ก่ายเตี้ยว แต่มีเก (แปลว่าเด็กดี) จะรีบกลับไปดูบอล เลยไม่ได้ดูรถ คือสาวหาสาเหตุที่สัมพันธ์กันไปเรื่อยๆ เพราะสิ่งหนึ่งเกิดอีกสิ่งหนึ่งจึงเกิดขึ้น หมายความว่า ไม่มีอะไรที่เกิดขึ้นเองลอยๆ อยู่ๆ มีเกจะไม่มายืนให้รถชนโดยไม่มีสาเหตุเชื่อมโยง

แต่ที่เราควรสนใจมากที่สุด คือปฏิจจสมุปบาทที่ทำให้เราเป็นทุกข์ใจ ซึ่งส่วนนี้เกิดจากการได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ได้รับรู้ทางใจ อย่างใดอย่างหนึ่งใน 6 อย่างนี้ เมื่อเรารู้แล้ว ก็ทำให้เกิดการตอบรับเป็นความพอใจ ไม่พอใจ (เรียกว่าเวทนา) จากนั้นมันก็แรงเร้าให้เราเกิดตัณหา คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็น หรือถ้าไม่ชอบก็อยากทำลาย อยากผลักออกไป

3 ตัวนี้ เป็นตัวที่เราจับความรู้สึกได้ชัดเจน หลังจากนั้นก็จะเกิดกระบวนการไปตามลูกโซ่ห่วงต่อไปของปฏิจจสมุปบาท เพื่อค้นหาทางเป็นหรือทำอะไรเพื่อสนองตัณหาของเรา เป็นกระบวนการแห่งการเกิดทุกข์ของใจ

ดังนั้น เราต้องดูแลใจไม่ให้หล่นลงไปในหลุมของความทุกข์

หลวงพ่อกุญชรทาสสอนให้ตัดตั้งแต่ผัสสะ คือการกระทบทันทีที่ตาเห็นรูปแล้ว พระพุทธเจ้าสอนว่า “เห็นก็ให้ลักแต่ไม่เห็น” อย่าปล่อยให้ใจไปรับเวทนา ถ้าสติยังไม่ทันมันจะเกิดตัณหา ต้องรีบวิ่งไปตัดตัณหา สกัดมันไว้ ถ้ายังไม่ทันอีก เราก็แพ้แล้วงานนี้ก็เป็นทุกข์ไปก่อน เป็นสาวน้อยตกน้ำ ตามงานวัด

แต่ถ้าเราตัดได้ทัน ใน 3 จังหวะนี้ เราก็จะหลุดรอดปลอดภัย ไม่ทุกข์ใจ เพื่อไปเจอแบบฝึกหัดตัวใหม่ๆ ต่อไป

ปฏิเสธสมุบทนี้...แหม ชื่อยาว เราคุยกันตรงนี้ ขอตั้งชื่อเล่นเฉพาะกิจตรงนี้ว่า นายหาวก็แล้วกัน ขอภัยพระบาลี มิได้ลบหลู่แต่ประการใด เป็นเพราะพวกลูกช้างยังอยู่นูบาล พุดชื่อยาวๆแล้วจะหาวตาม เอ้า...ต่อนะ

นายหาวนี้ท่านว่าเกิดได้กับตัวเราวันละไม่รู้กี่ครั้งต่อกี่ครั้ง เพราะเขาจะเข้าประจำหน้าที่ในทุกๆเรื่องไป ยกเป็นตัวอย่างสักเรื่องหนึ่งดีกว่า มันจะเห็นง่ายหน่อย

นะจิงจิง เป็นชายหนุ่มรูปหล่อ วันนี้จะไปห้างสรรพสินค้า ก่อนจะเดินเที่ยว ก็แวะกินข้าว

พอกินข้าว นายหาวหมายเลข 1 ก็เข้าประจำการ ทำให้ นะจิงจิง เกิดความรู้สึกอ่อย กินใหญ่จนเกือบปวดท้อง เป็นทุกข์

กินเสร็จก็เดินเที่ยว พลันนายหาวหมายเลข 2 ก็เข้าประจำการ เมื่อสายตาได้ประสบพบ (ผัสสะ) นาฬิกา ร้องว่า โอ้ สวยจัง (สังขารปรุงแต่งว่าสวย) ช๊อป ชอป (เวทนา) อยากได้จังเลย (ตัณหา) ทำไงดี เงินไม่พอ (ทุกข์ใจ)

กลับไปบ้านนอนฝันถึงนาฬิกาอยู่ 3 วัน นายหาว 2 เต็มมโนห์ราอยู่ในใจตลอด 3 วัน เป็นทุกข์อย่างยิ่ง

ระหว่าง 3 วันนั้น ไม่ว่านายหาว 4 จนถึงนายหาว 100 จะมาประจำการเรื่องอะไรอื่นๆจนวนไป แต่นายหาว 2 ก็ยังเกาะติดหัวใจอยู่ตลอดเวลาไม่ยอมปล่อย

มีทางอยู่ 2 ทางที่นะจิงจิงจะเลือกทำ คือ

ทางแรก เอามาให้ได้ ยอมแพ้นายหา 2 อย่างหมดรูป ก็ไปยืมเงินท่านขุนพักร์โลหิต ได้เงินมาด้วยดอกเบี้ยร้อยละ 20 เอาไปซื้อนาฬิกามาสวมใจ ต่อมาทุกเดือนๆก็ต้องทำงานหน้ามิด โกงค่าขนมลูก เก็บค่ารถเมล์เมีย ปลอຍให้เมียเดินไปทำงาน เพื่อรวบรวมเงินไปใช้หนี้

และนอกจากนี้ยังมีความทุกข์ใจ มีลูกตัวเล็กๆของนายหา 2 คอยเอาไม้จิ้มฟันแหลมๆแทงหัวใจ คือ ความที่นาฬิกาแพง ไปไหนก็ต้องระวังไม่ให้โดนขีดข่วน เดียวจะเป็นรอย นี่ตัวหนึ่ง อีกตัวหนึ่งก็ให้ระวังเวลาถอดเก็บต้องใส่กุญแจให้ดี เดียวหาย ถ้าคืนไปไหนฝนร้าย ต้องลุกมาไขกุญแจดูว่า นาฬิกายังอยู่หรือเปล่า ดังนั้นเป็นต้น ทุกข์เป็นนานจนกว่านาฬิกาจะเสีย ถ้าเกิดนาฬิกาเสีย นะจิงจิงจะเสียตาม ต้องจองวัด

ทางที่สอง พระพุทธเจ้าสอนว่า “เห็นก็ให้ลักแต่ไม่เห็น” คือตัดต้นทาง อย่าให้เกิดปฐะแต่งว่าสวย เกิดเวทนาว่าชอบชอบ เกิดตัณหาว่าอยากได้จิง

นะจิงจิงเชื่อพระพุทธเจ้า เห็นให้ลักแต่ไม่เห็น เขาจึงคิดว่าเออ! ดีแล้ว อย่างน้อยก็ได้เห็นนาฬิกาสวยๆครั้งหนึ่ง ลูกใครนะ ออกแบบเก่งจิง ดูจนชำแล้วก็คืนพนักงานขายไป แล้วเดินต่อไปฝรั่งว่า OUT OF SIGHT, OUT OF MIND คือ พอไม่เห็น ก็ออกไปจากใจ อันนี้เอามาใช้ได้ผลอยู่เหมือนกัน นะจิงจิงเดินไปดูของอย่างอื่นต่อ ไม่คิดถึงนาฬิกาอีก ใจไปอยู่ที่สิ่งอื่นๆ ในที่สุดก็ลืมไปหมดทุกข์เรื่องนาฬิกา ไม่ต้องเป็นหนี้ ไม่ต้องคอยเก็บรักษาอย่างเป็นทุกข์

พอนะจังจัง เลือกทางสายที่ 2 นายหว 2 ประจำนาฬิกา
ก็ได้ตายไป โดยนะจังจังไม่ได้ตายตาม

หัวหน้ามาเฟียตัวใหญ่ที่สุดก็คือ ตัณหา ดับมันเสียได้ก็
พันทุกข์ เพราะฉะนั้นต้องฝึกกำลังภายใน ใช้วิทยายุทธชั้นเยี่ยม
จากเล้าหลินมาปราบมัน เขาสอนว่า “กระป๋องที่ใจ”

ก็ขอจบเรื่องปัจจุสมุปบาทเพียงเท่านี้





4. ไทรลักษณ์

ไทรลักษณ์ แปลตามตัวคือ ลักษณะ 3 อย่าง คือ

1. อนิจจัง ไม่เที่ยง
2. ทุกขัง เป็นทุกข์
3. อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน

ความไม่เที่ยง ทำให้เราเป็นทุกข์ใจ ความทุกข์ใจนี้ เราารู้
อยู่แล้ว เมื่อพบกับมัน แต่ตัวที่เราไม่ได้ตระหนักก็คือไม่เที่ยง
ความจริงเราก็รู้จักแต่ด้วยความคุ้นเคยนั่นเอง ที่ทำให้มองข้ามไป
เช่น เราเรียกชื่อเล่นของเพื่อนอยู่ทุกวัน พอมีคนมาถามหาเพื่อน
เราด้วยชื่อจริง บางทีเราลืมไปเลยว่า อ้อ ก็เพื่อนเราเอง

ท่านสอนว่า ทุกอย่างในโลกล้วนอนิจจัง คือ ไม่เที่ยง

เราลองมามองดูกันจริงๆสักทีเพื่อให้เห็นตัวมันชัดๆ จะ
ลองจัดกระบวนเพื่อให้กระชับขึ้น ดังนี้

1. มองไกล ดูแบบดูหนังสือสารคดี ถอยออกไปดู
ประวัติศาสตร์หรือจะนึกถึงหนังคลีโอพัตราก็ได้ ชาวอียิปต์ ชาว
โรมันเจริญเป็นร้อยปี แต่ตอนนี้ก็เสื่อม เหลือแต่ซากเอาไว้ให้นัก
โบราณคดีมีงานทำ ทวีปก็เคลื่อนย้ายจากติดกัน หลุดไปเป็นเกาะ
เช่น ทวีปออสเตรเลีย ไม่มีอะไรคงที่ คือไม่เที่ยงนั่นเอง

2. มองใกล้ พุ้งนั้นดูลูกค้าไปอยุธยา พอเข้าไทรมาเลื่อน

เพราะติดประชุมด่วน ไปไม่ได้

3. มองตัวเอง ก็แกล้งไปทุกวัน

4. มองของรัก ถ้วยสวยๆเหมือนจะไม่แตก เก็บไว้ในตู้
อย่างดี พอวันนี้เอาออกมาตั้งไว้ชม เพื่อนทำแตกต่อหน้าเลย

หรือถ้วยสวย เก็บไว้อย่างดี จนเป็นมรดก (คือตัวเราเอง
เป็นฝ่ายไม่เที่ยงไปซะก่อน ก็คือตายนั้นแหละ) ตกไปถึงสมัย
เหลนอาจจะทำแตกหรือขายให้ฝรั่งไป

5. มองอารมณ์ อารมณ์ของเรา แม้จะเกิดชั่วคราว หรือ
ติดต่อกันยาวนาน แต่วันหนึ่งก็ต้องหมดไป ลึนไป

ความเศร้า แม้จะเศร้าติดต่อยาวนาน แต่วันหนึ่งก็ต้อง
หายเศร้า

หิวเราะ แม้จะหิวเราะติดต่อยาวนาน แต่ก็ต้องหยุด

รัก แม้จะรักติดต่อยาวนาน วันหนึ่งก็คลาย

เกลียด แม้จะเกลียดติดต่อยาวนาน วันหนึ่งก็เบื่อที่จะสนใจ

จน แม้จะจนติดต่อยาวนาน แต่ก็รู้สึกละบายได้ ตามอัฏภาพ

รวย แม้จะรวย ติดต่อยาวนาน วันหนึ่งก็อาจล้มละลายได้

6. มองลึน ดูง่าย ๆ ลึนๆเลยก็คือลมหายใจของเราเอง ใน

1 กระบวนการหายใจ ก็จะมีการหายใจเข้า กลั้นไว้ชนิดหนึ่ง (จน
แทบไม่รู้สึกลึน) หายใจออกจบกระบวนการไป 1 ครั้ง เทียบได้ดังนี้

หายใจเข้า

กลั้นไว้

หายใจออก



เกิดขึ้น

ตั้งอยู่

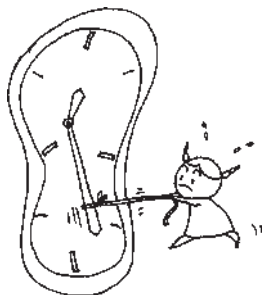
ดับไป

อันนี้เห็นง่าย คงไม่ต้องอธิบายอะไรอีก ความไม่เที่ยงก็คือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จะให้เที่ยง ก็ลงหายใจออกแล้วไม่หายใจเข้าอีก ถ้าทำได้ก็เที่ยงแน่ แต่ไม่ต้องกลับมาเล่าให้ฟังนะกลัว

เมื่อเราตระหนักได้แล้วว่า ทุกอย่างไม่เที่ยง เราจึงควรปล่อยวางจิตใจในอันที่จะทุกข์ เพราะอะไรๆมันเปลี่ยนไป ไม่คงอยู่อย่างที่เราต้องการให้มันคงอยู่ อันนี้ทำได้โดย ‘ยอมรับความจริง’ ว่ามันไม่เที่ยงและไม่ยึดมั่นถือมั่นที่จะ

- ดื้อดึงให้มันคงอยู่
- มีอารมณ์เมื่อมันเปลี่ยนแปลง เช่น โกรธ
- เศร้าสร้อยเมื่อมันจากไป
- ยึดติดไว้ในใจ ไม่มีวันลืม 40 ปีก็ไม่ลืม ทำให้ต้อง

เสียใจอยู่ตลอด 40 ปี ทำให้ชีวิตเสียเวลาไปมาก พระพุทธเจ้าถามว่าวันเวลาล่วงไปๆ ทำอะไรอยู่



อนัตตา

อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน คำนี้ตรงข้ามกับคำว่าอัตตาคือ ตัวตน
ขอแนะนำให้อ่านจักกับอรรถาไวัตรงนี้เล็กๆ

อรรถา คือเรายึดว่า นี่เป็นตัวเรา ดังนั้น เราจึงเลิฟทุก
อย่างให้กับตัวเรา ด้วยความรักใคร่หลงใหล เราจะมีมานะคือถือดี
ทำดีอยากอวด พยายามทำดีเพียงเพื่อจะไปเกิดในสวรรค์ประการ
เดียว ไม่ใช่เพื่อหลุดพ้นจากสังสารวัฏ มี 3 ก. คือ กิณ กาม เกียรติ
ดูแลไว้ให้ตัวเองอย่างดี ดังนี้ เป็นต้น

อนัตตา คือให้รู้ว่า ตัวเราไม่ใช่ตัวตน (และทุกอย่างใน
โลกก็ไม่ใช่ตัวตนด้วย)

ตอนนี้จะขอลอกพระสูตรมาลงไว้ให้อ่านกันบ้าง จะได้
ใกล้ชิดกลิ่นอายของภาษาหนังสือธรรมะเข้าไปอีกนิด พอไปหา
อ่านจะได้พอคุ้นเคย อ่านบ่อยๆแล้วเพลินดี ในพระสูตรมีนิทาน
เยอะด้วย แต่ที่เอามาที่นี่ไม่ใช่นิทาน เป็นพระสูตรชื่อว่า จุฬาลงก
สูตร อยู่ในพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ 12 มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก
หน้า 392-404/422-436 ท่านอาจารย์วชิร อินทสระ คัดออกมาให้
นักศึกษาระบบวันอาทิตย์ได้อ่านกัน มีใจความดังนี้

ชื่อเรื่อง “ตัวตนหรือมิใช่ตัวตน”



คราวหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า ประทับ ณ ภูฏาคารศาลา ป่ามทวัน เมืองเวสาลี คราวนั้น นิครนถ์คนหนึ่ง ชื่อลัจจะ อาศัยอยู่ในเมืองเวสาลี (ชาวเมืองเวสาลี) เป็นผู้มีชื่อเสียงเป็นที่ยอมรับของประชาชนว่า เป็นผู้มีความรู้ดี ยกตนเองว่าเป็นปราชญ์ และประกาศในเมืองเวสาลีนั่นว่า เขาไม่เห็นสมณะหรือพราหมณ์ใดๆ ที่จะโต้ว่าทะกับเขาได้ แม้ผู้ที่ปฎิญาณตนว่า เป็นสัมมาสัมพุทธะ ถ้าคิดจะโต้ว่าทะกับตนแล้วก็ต้องห้วนไหว ประหม่า เหงื่อตก อย่าว่าแต่มนุษย์เลย แม้เสาก็ต้องสั่นคลอน ห้วนไหว ถ้าคิดจะโต้ว่าทะกับตน

เช้าวันหนึ่ง พระอัสสชิเถระ (รูปหนึ่งในพวกปัญจวัคคีย์) เข้าไปบิณฑบาตในเมืองเวสาลี ลัจจนิครนถ์ออกมาเดินเล่น พบพระอัสสชิ จึงเข้าไปหาและถามท่านว่า

“พระคุณเจ้าอัสสชิ ท่านเป็นสาวกของพระสมณโคดม ข้าพเจ้าอยากทราบว่า พระสมณโคดมสอนสาวกอย่างไร แนะนำสาวกอย่างไร”

“อัคคิเวสสนะ*” พระอัสสชิตอบ “พระผู้มีพระภาค ผู้ทรงเป็นศาสดาของพวกเราสอนว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (รวมเป็นขั้น 5) ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา)”

“ท่านอัสสชิ ท่านอาจฟังมาผิดกระมัง ถ้าพระสมณโคดมตรัสสอนเช่นนั้นจริง ข้าพเจ้าจะช่วยสอนพระสมณโคดมให้มีความเห็นเสียใหม่ ให้มีความคิดที่ถูกตอ้งดีกว่านี้”

ลัจจนิครนถ์เข้าไปยังลิจฉวีสภา ซึ่งพวกเจ้าลิจฉวีกำลังประชุมกันอยู่ เล่าเรื่องที่สนทนากับพระอัสสชิให้เจ้าลิจฉวีฟัง และ

* เรียกเขาโดยสุกุล

ว่าจะไปโต้ว่าทะเลกับพระสมณโคดม จะหมุนพระสมณโคดมเสีย ให้เหมือนหมุนหม้อเปล่า ขอเจ้าลิจฉวีทั้งหลายจงไปด้วยกันเถิด

เจ้าลิจฉวีได้ตามลัจจกนิครนถ์เข้าไปในป่ามทวั้น ถ้ามพวกภิกษุว่า พระคาสดาประทับอยู่ที่ใด พวกภิกษุตอบว่าประทับพักกลางวันอยู่ที่ต้นไม้อันหนึ่ง ลัจจกนิครนถ์เข้าไปหา แล้วทูลถามว่า ทรงสั่งสอนสาวกอย่างไร พระคาสดาตรัสตอบอย่างเดียวกับที่พระอัสสชิตอบแล้ว ลัจจกจะจึงว่า

“พระโคดม ต้นไม้และพืชพันธุ์ทั้งหลายจะเจริญงอกงามต้องอาศัยพื้นดิน การงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่มนุษย์ทำก็ต้องอาศัยพื้นดินฉันใด บุคคลอาศัยรูปเป็นตัวตน มีเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเป็นตัวตน จึงมีบุญ มีบาปได้ ถ้ารูปเป็นต้นไม่เป็นตัวตนแล้ว บุญบาปจะมีได้อย่างไร”

“อัคคิเวสสนะ ท่านยืนยันหรือว่า รูปเป็นตัวตนของเรา”
พระคาสดาตรัสถาม

“ข้าพเจ้ายืนยันอย่างนั้น, พระโคดม ประชาชนทั้งหลายก็ยืนยันเช่นนี้เหมือนกัน”

“คนอื่นช่างเขาเถิด อัคคิเวสสนะ ขอเพียงแต่ท่านยืนยันคำของท่านอย่างนั้นหรือ”

“ข้าพเจ้ายืนยันอย่างนั้น”

“อัคคิเวสสนะ ถ้าอย่างนั้นเราขอถามท่านสักข้อหนึ่ง คือ กษัตริย์ที่ได้รับมูรธาภิเษกแล้ว เช่น พระเจ้าปเสนทิโกศล และพระเจ้าอชาตศัตรู ย่อมสามารถฆ่าคนที่ควรฆ่า เนรเทศคนที่ควรเนรเทศได้มิใช่หรือ”

“เป็นอย่างนั้น พระโคตม”

“ก็ท่านบอกว่า รูป เป็นต้น เป็นตัวตนของเรา ท่านมีอำนาจเหนือรูป เป็นต้นนั้นหรือ ท่านปรารถนาได้หรือว่า ขอรูปร่างของเราจนเป็นอย่างนั้นเถิด อย่าเป็นอย่างนี้เลย”

เมื่อพระคาสดาตร์สถามดังนี้ถึง 2 ครั้ง สัจจนิกครณ์ก็
คงนั่งอึ้งอยู่ จึงตรัสเตือนว่า เวลานี้ไม่ใช่เวลานิ่ง แต่เป็นเวลาที่
ต้องพูด ในที่สุด สัจจนิกครณ์ก็ทูลรับว่า ไม่อาจบังคับรูปเป็นต้นได้

พระศาสดาจึงตรัสว่า “เปรียบเทียบเหมือนคนถือขวานเข้าไปในป่าด้วยต้องการแก่นไม้ พบต้นกล้วย จึงตัดที่โคนแล้วตัดใบออก เขาไม่พบแม้แต่กระพี้ จะพบแก่นได้อย่างไร วาจาของท่านก็หาแก่นสารอะไรไม่ได้ พอชักใช้ไล่เลียงเข้าก็ว่างเปล่า แพ้ไปเอง ที่ท่านเคยพูดในเมืองเวสาลีไว้อย่างไร จงพิสูจน์คำพูดของท่านเถิด เหนือของท่านหยดลงจากหน้าผากแล้ว แต่ของเราไม่มีเลย”

ลัจฉกนิครนถ์หนึ่งอึ้ง เก้อเขิน คอตก ก้มหน้า ชบเซา หมด
ปฏิกาณ และในที่สุดก็กล่าวขอโทษพระผู้มีพระภาคเจ้า ต่อจาก
นั้นได้ทูลถามพระพุทธรองค์ว่า ด้วยเหตุเพียงเท่าใด สาวกของพระ
สมณโคดมชื่อว่า ได้ทำตามคำสั่งสอน ทำถูกต้องตามโอวาทของ
พระสมณโคดม ข้ามความสงสัยเสียได้ ถึงความแก่แล้วถ้า ไม่
ต้องเชื่อผู้อื่นในคำสอนแห่งศาสนาตน?

พระศาสตราตรัสตอบว่า “สาวกของเราย่อมพิจารณาเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณว่ามีใช้ตัวตนของเรา เพียงเท่านั้นก็ชื่อว่า ได้ทำตามคำสั่งสอนของเรา...”

“ด้วยเหตุเพียงเท่าใดภิกษุเชื่อว่าเป็นอรหันต์” สัจจนิกครนถ์
ทูลถาม

“สาวกของเราพิจารณาเห็น เบญจขันธ์ตามเป็นจริง คือ
ไม่ใช่ตัวตนของเรา หลุดพ้นแล้วเพราะไม่ยึดมั่นถือมั่น ด้วยเหตุ
เพียงเท่านี้แหละเชื่อว่าเป็นอรหันต์ ลีนอาสวะแล้ว ประกอบด้วย
คุณอันยอดเยี่ยม 3 ประการ คือ ความเห็นอันยอดเยี่ยม (ทัสสนานุต
ตริยะ) การปฏิบัติอันยอดเยี่ยม (ปฏิบัติทานุตตริยะ) ความหลุดพ้น
อันยอดเยี่ยม (วิมุตตานุตตริยะ)”

สัจจนิกครนถ์ทูลรับสารภาพและสรรเสริญว่า

“ข้าพเจ้าเป็นผู้มีนิสัยคอยกำจัดคุณของผู้อื่น คะนองวาคา
คิดว่าจะรุกรานพระสมณโคตมด้วยถ้อยคำของตน พระสมณโค
ตมผู้เจริญ บุคคลเจอง้างซบม้นก็ดี เจอกองไฟที่ลุกโพล่งก็ดี เจอ
อสรพิษก็ดี ยังพอเอาตัวรอดได้บ้าง แต่มาเจอพระสมณโคตมเข้า
แล้ว ไม่มีทางรอดตัวไปได้เลย (คือต้องยอมแพ้)”

สัจจนิกครนถ์อาราธนาพระศาสดาพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์เพื่อ
เสวยในวันรุ่งขึ้น พระศาสดาทรงรับนิมนต์โดยดุษณี วันรุ่งขึ้น พระ
ศาสดาพร้อมด้วยภิกษุสงฆ์ เสด็จไปเสวยที่อารามของสัจจนิกครนถ์
เมื่อเสวยเสร็จแล้ว สัจจนิกครนถ์ทูลว่า ขอผลบุญในทานนี้จงเป็น
ความสุขแก่ผู้ให้เถิด* พระศาสดาตรัสว่า ผลบุญในทานที่ให้แก่ผู้
มีราคะ โทสะ โมหะ เช่นท่าน จงมีแก่ทายก ส่วนผลบุญในทานที่
ให้แก่ผู้ปราศจากราคะ โทสะ โมหะเช่นเรา ขอจงมีแก่ท่าน

*สัจจนิกครนถ์ เป็นนักบวชลัทธิหนึ่ง เมื่ออาราธนาพระศาสดาไปเสวยที่อารามของตนก็มักจะบอก
ศิษย์หรือผู้เลื่อมใสในตนให้นำอาหารมาถวาย

ด้วยตาเปล่าไม่ได้ แต่เราพอจะเข้าใจได้

เมื่อเรามองดูสวน สวนก็จะหายไป กลายเป็นส่วนประกอบของต้นไม้ กระถาง ทราย ตุ๊กตาหิน หญ้า

เมื่อมองต้นไม้ ต้นไม้ก็จะหายไป กลายเป็นส่วนประกอบของลำต้น กิ่ง ก้าน ใบ ราก ผล ดอก

เมื่อมองลำต้น ก็กลายเป็น เปลือก กระพี้ สะเก็ด แก่น

จับมาไล่ไปเรื่อยๆ ทุกอย่างก็จะไปสู่จุดที่การจับตัวของพลังงานคือ ความว่าง เราเหมือนกับจะมองทะลุอะไรไปได้หมด โลกจะใสเหมือนแก้ว

เมื่อทุกอย่างเป็นของว่าง ไม่ใช่ตัวตน จึงไม่มีอะไรน่าผูกพัน เมื่อมองอย่างโลกๆ เราก็ดูแลรักษาอย่างโลกๆ ไปตามเหตุตามปัจจัยที่สมควรตามหน้าที่ของเรา เมื่อมองอย่างธรรม ก็ให้ใจปล่อยวางลงจากความยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ทั้งหมด เรียกว่ามี 2 โลกซ้อนกันอยู่ คือโลกที่เป็นไปอยู่ทุกวัน ซึ่งสร้างทุกข์ให้เรา กับโลกแบบธรรม ซึ่งปลดทุกข์ให้เรา

ในทางทฤษฎี ท่านก็จะสอนว่า เราคือองค์ประกอบของธาตุ 6 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ อากาศธาตุ และวิญญาณธาตุ

1. ดินคือ ส่วนแข็ง เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก ฯลฯ
2. น้ำคือ เลือด น้ำลาย น้ำตา ฯลฯ
3. ลมคือ ลมหายใจ ลมในท้อง ฯลฯ
4. ไฟคือ ความร้อนในร่างกาย

๕. อากาศธาตุ คือความว่างในตัวเรา เช่น ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องหลอดลม ช่องในลำไส้ หรือแม้แต่ในอณูละเอียดก็มี ความว่างของแต่ละอณู ถ้าความว่างในตัวเราไม่มี เช่น จมูกตันก็หายใจไม่ได้ หลอดอาหารตัน ก็กินข้าวไม่ได้ ฉะนั้นช่องว่างหรือความว่างนี้ก็เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญของเรา

ความจริงชีวิตภายนอก เราก็ยังอาศัยอยู่กับความว่าง เช่นในบ้าน เราอาศัยอยู่ในที่ว่างของห้อง ในรถเราก็อยู่ในที่ว่างของรถ คือ ถังรถตันหมด เราก็เข้าไปในรถไม่ได้ เป็นต้น

๖. วิญญาณธาตุ คือจิตของเรา

ในที่สุด ทุกอย่างจะคืนสู่ธรรมชาติ เมื่อเราตาย ดังนั้นเราก็คือ การรวมตัวของธาตุ ๖ นั้นเอง ไม่มีเราจริง

ความทุกข์ใจเกิดจากความยึดมั่นว่า นั่นเป็นของ ‘ของเรา’ ซึ่งความจริงคือ ไม่มีสิ่งใดเป็นของเรา มันเป็นของธรรมชาติทั้งสิ้น เพราะถ้าเป็น ‘ของเรา’ เราต้องสั่งได้

สิ่งของภายใน ร่างกายของเรา เราสั่งไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย ก็ไม่ได้ สั่งไม่ให้ปวดหัว ปวดท้องก็ไม่ได้ สั่งไม่ให้ทุกข์ เศร้า ร้องไห้ สุข ก็ไม่ได้ แม้แต่จะสั่งให้ลืมความทุกข์ใจเรื่องเมื่อวาน ก็ยังสั่งไม่ได้

สิ่งของภายนอก แก้วของเรา เราสั่งให้ไม่แตกก็ไม่ได้ แฟนของเราเราสั่งให้ไม่ตาย ก็ไม่ได้ รถของเรา เราสั่งไม่ให้เสีย ก็ไม่ได้

แต่ธรรมชาติสั่งได้ทุกอย่าง เพราะเราเป็นของธรรมชาติ ไม่มีอะไรเป็น ‘ตัวเรา’ เป็น ‘ของเรา’ ในทางธรรมะ



5. ละความยึดมั่นถือมั่นและปล่อยวาง

เมื่อเราเข้าใจไตรลักษณ์คือ อนิจจังความไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตาคือความไม่ใช่ตัวตน แล้วก็เข้าใจความไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเราไปด้วย

ความเข้าใจอันนี้ เมื่อเรานำมาพิจารณาบ่อยๆ พิจารณา กับทุกสิ่งที่ได้พบ พิจารณากับทุกปัญหาทุกข์ใจของเรา พิจารณา ด้วยความเป็นธรรม ยอมรับความจริงของสังขารของโลกร เพราะ เที่ยงไปก็ไม่ได้ประโยชน์อะไร ในเมื่อความจริงมันเป็นเช่นนั้น ไม่มี วันเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่มีวันเปลี่ยนไป ตามที่ใจเราต้องการ

ถ้าเรายอมรับสังขารนี้ได้จิตใจของเราจะอ่อนลง **ความ ยึดมั่นถือมั่นจะผ่อนคลายลง** อย่างที่ท่านเรียกว่าปล่อยวางมันลง เราก็จะหลุดออกจากความทุกข์ได้ เริ่มจากเรื่องเล็กๆ สะสมความ เย็น ความปล่อยวางนี้ไปเรื่อยๆ มันจะค่อยๆเพิ่มขึ้นเอง จนวัน หนึ่งจะชัดเจนจนสังเกตได้ว่าเรื่องที่เรายุ่งทุกข์หนัก พอพบเรื่อง ที่ควรจะทุกข์ เราจะทุกข์น้อยลง

ในการสอนระดับสูง ท่านไม่ให้ยึดมั่นแม้แต่ในเรื่องของ การทำดี พูดอย่างนี้ ไม่ได้แปลว่าไม่ต้องทำดี แต่แปลว่า ทำดี เสร็จแล้ว ไม่ยึดติดกับความดีที่ทำไปแล้วนั้นจนเป็นทุกข์อีก พระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นแม้แต่ในนิพพาน คือให้ปล่อยวาง ในทุกๆเรื่อง เพื่อใจสงบ

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ร่างกายนี้เปราะเหมือนไข่ พร้อม
ที่จะแตก แม้ร่างกายจะกระวนกระวาย ขออย่าให้ใจกระวนกระวาย
แม้จะแก่ชรา หรือเจ็บไข้





6. ความหลุดพ้น คือแก่นพระพุทธศาสนา

ในมหาสารูปมสูตร มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พระสูตร
ต้นตปิฎก เล่ม 12 กล่าวถึง “แก่นพระพุทธศาสนา” ดังนี้

แก่นของพระพุทธศาสนาที่ทรงหมายถึงในที่นี้ คือ **วิมุตติ**
ความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง ส่วนศีล สมาธิ และปัญญานั้น เป็น
เพียงสะกัดและกระพี้ของพระพุทธศาสนา มีรายละเอียดโดยย่อ
ดังนี้

สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ เมือง
ราชคฤห์ ตรัสสอนภิกษุทั้งหลายว่า บางคนมีศรัทธา ออกบวช เมื่อ
บวชแล้วก็ได้ลากลักการะเป็นอันมาก พอใจหลงใหลในลากลักการะนั้น
ยกตนข่มผู้อื่นเพราะลากลักการะนั้น เต็มความ
ปรารถนา (เห็นไปว่าการได้ลากลักการะและความนับถือ นั้น เป็น
ผลสูงสุดของการบวช จึงไม่ชวนชวายเป็นให้มีคุณธรรมยิ่งขึ้นไป)
เขาอยู่อย่างประมาท เมื่อประมาทก็อยู่เป็นทุกข์ เปรียบเหมือนคน
ต้องการแก่นไม้ เทียวแสวงหาแก่นไม้ในป่า แต่เนื่องจากไม่รู้จัก
แก่นไม้ ได้กิ่งและใบสำคัญหมายว่าเป็นแก่น เขายอมไม่สำเร็จ
ประโยชน์ในกิจที่จะต้องทำด้วยแก่นไม้

บางคนไม่เต็มความปรารถนาอยู่เพียงลากลักการะ และ
ชื่อเสียง จึงทำศีลให้สมบูรณ์ แล้วพอใจเต็มความปรารถนาอยู่
เพียงแค่ศีลนั้น (ศีลเปรียบเหมือนสะกัดไม้)

บางคนไม่เต็มปรารถนาเพียงแค่ศีล จึงไม่ประมาท ทำ

สมาธิให้บริบูรณ์แล้วพอใจอยู่เพียงสมาธินั้น เปรียบเหมือน
แสวงหาแก่นไม้ ได้เปลือกไม้แล้วพอใจ เข้าใจว่าเป็นแก่น

บางคนไม่เต็มความปรารถนาเพียงสมาธิ จึงไม่ประมาท
ทำปัญญาให้เกิดขึ้นแล้วพอใจในปัญญานั้น เติมความปรารถนา
เหมือนคนแสวงหาแก่นไม้ ได้กระพี้แล้วพอใจ เข้าใจว่าเป็นแก่น

บางคนไม่เต็มความปรารถนาเพียงแค่ลากลักการะชื่อเสียง
คิด สมาธิ และปัญญา เขาคิดทำให้หลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง เรียก
ว่า ได้ถึงแก่นของพระพุทธศาสนา

รวมความว่า ถ้าเปรียบพรหมจรรย์หรือพุทธศาสนา
เหมือนต้นไม้ทั้งต้น

1. ลากลักการะชื่อเสียง เปรียบเหมือนใบและกิ่ง
2. คิด เปรียบเหมือนสะเก็ด
3. สมาธิ เปรียบเหมือนเปลือก
4. ปัญญา เปรียบเหมือนกระพี้
5. วิมุตติ เปรียบเหมือนแก่น

พระพุทธองค์ทรงสรุปว่า ภิกษุทั้งหลาย ด้วยประการดัง
กล่าวมานี้ จึงประมวลลงได้ว่า เราประพฤติพรหมจรรย์นี้ มิใช่
เพื่อลากลักการะและชื่อเสียง มิใช่เพื่อคิด สมาธิ ปัญญา (ญาณ
ทัสสนะ) แต่เราประพฤติพรหมจรรย์นี้ เพื่อความหลุดพ้นแห่ง
จิตอันไม่กำเริบ (อกุปปา เจโตวิมุตติ) ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์ เป็น
แก่นสารที่แท้จริง

ภิกษุทั้งหลายฟังแล้ว ชื่นชมยินดีต่อภาสิตของพระผู้มี
พระภาคเจ้า

คติธรรมสำหรับพระสูตรนี้ ท่านอาจารย์วชิร อินทสระ
ได้ให้คำอธิบายไว้ดังนี้

ปัญญาในพระสูตรนี้ ทรงใช้คำว่า ญาณทัสสนะแทน ซึ่ง
หมายถึงความรู้เห็นตามเป็นจริง ไม่ใช่รู้ตามที่ปรากฏ เพราะสิ่งที่
ปรากฏอาจหลอกเราได้ เช่น สีเขียว เมื่ออยู่ภายใต้ไฟสีเหลือง จะ
เห็นเป็นสีน้ำตาล อุณหภูมิซึ่งไม่ร้อนไม่เย็น แต่ถ้าเราออกมาจาก
ห้องเย็นจะรู้สึกว่าร้อน หรือปรากฏแก่เราว่าร้อน นี่เกี่ยวกับเรื่อง
ทางกายใน เรื่องทางจิตก็เหมือนกัน ถ้าจิตเราถูกกิเลสครอบงำ ก็
จะเห็นไปอย่างหนึ่ง พอจิตเป็นอิสระไม่ถูกกิเลสครอบงำ มีปัญญา
เต็มทีก็เห็นไปอีกอย่างหนึ่ง พุทธศาสนาต้องให้เห็นอะไรต่างๆ
ด้วยปัญญาอันชอบ (สัมมาปัญญา) ไม่ใช่เห็นตามอำนาจของกิเลส

เกี่ยวกับความหลุดพ้น (วิมุตติ) มีอยู่ 3 แบบ คือ หลุดพ้น
ที่ยังกำเริบ หมายถึง หลุดพ้นชั่วคราว (ตัทธังควิมุตติ) และหลุดพ้น
เพราะข่มกิเลสไว้ด้วยกำลังฌาน (วิขัมภณวิมุตติ) อีกอย่างหนึ่ง หลุด
พ้นที่ไม่กำเริบอีกคือ หลุดพ้นอย่างเด็ดขาด (สมุจเฉทวิมุตติ) กิเลส
ใดที่ละได้แล้วก็เป็นอันละได้ขาด ไม่กลับเกิดขึ้นอีก เช่น ความ
หลุดพ้นของพระอรหันตคฤหัสถ์ตั้งแต่โสดาบันขึ้นไป



★ ชีวิตที่สมบูรณ์แบบคืออะไร

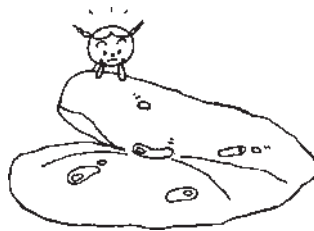
เคยมีคนตั้งคำถามกับชีวิตว่า ชีวิตที่สมบูรณ์แบบคืออะไร คือการมีบ้านของตัวเอง มีรถ มีครอบครัว มีงานทำ เมื่อทุกอย่างครบพร้อมมูล นั่นคือการมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบใช่ไหม

คำตอบคือ ไม่ใช่

ท่านสอนว่า ชีวิตที่สมบูรณ์แบบคือ ชีวิตที่ไม่มีอะไร

แต่อย่ารีบแปลว่า ตัวคนเดียวเดี่ยวโดด นอนอยู่ป้ายรถเมล์ อย่างนั้นแล้วก็จะบรรลु มันน่าจะเป็นบรลัยมากกว่า จริงๆแล้วท่านแปลว่าอย่างนี้

ชีวิตที่ไม่มีอะไร ให้มีแบบไม่มี คือ มีทุกอย่างได้ แต่ไม่ได้ไปยึดมั่นถือมั่นว่ามันเป็นของเรา ให้ใจสงบ อยู่กับทุกข์ได้โดยไม่ทุกข์ อยู่กับเรื่องวุ่นวายได้โดยสงบ เหมือนหยดน้ำที่กลิ้งไปมาอยู่บนใบบัว เคยเห็นไหม ถ้าไม่เคยเห็น ก็ไปหาใบบัวมาแล้วหยดน้ำลงไปกลิ้งดู



ข้อธรรมในบทสวดมนต์

ในหนังสือสวดมนต์ที่ใช้สวดกันอยู่เป็นประจำในวันอาทิตย์ที่วัดชลประทานฯ นั้น หลวงพ่อพุทธทาสได้แปลเป็นภาษาไทย กำกับไปกับภาษาบาลี เพื่อให้ผู้สวดมนต์ได้เข้าใจเนื้อหาด้วย

ในช่วงเช้า จะเป็นการสวดมนต์ทำวัตรเช้า มีบทสรรเสริญคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ พระรัตนตรัย และบทธรรมคำสอนของพระพุทฺธเจ้า

ขณะที่พระฉันอาหารเพลที่ลานหินโค้ง ญาติโยมก็จะมี การสวดมนต์อีกครั้ง แล้วแต่ว่าวันนั้นผู้นำสวด จะเลือกสวดบทใด

ตัวอย่างข้อธรรมคำสอนในบทสวดมนต์ นำมาให้อ่านกัน เล็กน้อย เพื่อให้คนไม่เคยสวดมนต์ได้รู้ว่า ที่เขาบอกว่าสวดมนต์ นั้น เขาพูดถึงอะไรกันบ้าง ในที่นี้ คัดเฉพาะที่เป็นภาษาไทยมา

ในธรรมะของพระพุทฺธเจ้าได้สอนว่า

ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย นั้นเป็นทุกข์ ความโศก ความ ร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ความ พลัดพจากสิ่งที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 เป็นตัว ทุกข์

ชั้น 5 อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ มีการจำแนกอย่างนี้ว่า

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้ ไม่เที่ยง ไม่ใช่
ตัวตน

สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัวตน

ชั้นทั้ง 5 เป็นของหนัก บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของ
หนักพาไป การแบกถือของหนักเป็นความทุกข์ในโลก การสลัด
ของหนัก ทั้งลงเสีย เป็นความสุข

เมื่อบุคคลใดเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้น ย่อม
เหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ นั้นแหละ เป็นทางแห่งพระนิพพาน
อันเป็นธรรมอันหมดจด จงยินดีต่อพระนิพพานอันสัจ ซึ่งสัตว์
ยินดีได้โดยยาก

บุคคลไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย และ
ไม่พะวงถึงสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่เป็นอดีตก็ละไปแล้ว สิ่งที่เป็น
อนาคตก็ยังไม่มา ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้นๆ
อย่างแจ่มแจ้ง ไม่เอนแง่นคลอนแคลน เขาควรพอกพูนอาการ
เช่นนั้นไว้ ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำในวันนี้ ใครจะรู้ความตาย
แม้พรุ่งนี้

พิจารณาสังขาร สังขารคือร่างกายจิตใจ และรูปธรรมนามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้นมันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป มันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่ เจ็บ ตายไป สิ่งทั้งหลายที่เป็นสังขารแลมีใช้สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเราของเรา

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน อันเราจะพึงตายเป็นแท้ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ ชีวิตเราเป็นของไม่เที่ยง ควรที่จะสังเวช ร่างกายนี้มิได้ตั้งอยู่นาน ครั้นปราศจากวิญญาน อันเขาทิ้งเสียแล้ว จักนอนทับ ซึ่งแผ่นดินประดุจดั่งว่าท่อนไม้และท่อนฟืน หาประโยชน์มิได้

นอกจากนี้ ยังมีบทธรรมอื่นๆอีกมาก สวดแล้วก็ได้ความรู้ดีเหมือนกัน และทำให้สงบดีเวลาสวดมนต์





ธรรมบท

ด้วยเจตนาในการเขียนหนังสือเล่มนี้ ต้องการจะดึงท่านผู้อ่านให้ใกล้ชิดกับธรรมะของพระพุทธเจ้า เสมือนนั่งอยู่ในศาลาฟังธรรมริมน้ำ จึงนอกจากจะเล่าให้ฟังถึงหลักธรรมต่างๆมาแล้ว ยังอยากจะทำพระพุทธพจน์มาลงไว้ด้วย โดยคัดลอกบางส่วนมาจากหนังสือ “พุทธวจนะในธรรมบท” แปลโดย คุณเสฐียรพงษ์ วรรณปก ฉันขออนุญาตและขอบคุณ คุณเสฐียรพงษ์ วรรณปก ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

พุทธวจนะนี้สั้นๆ แต่ให้ความประทับใจลึกซึ้ง เมื่อนำไปคิดไปใช้ ก็จะเป็นประโยชน์แก่ตัวเองมาก และรู้สึกเหมือนพระพุทธเจ้ามาสอนเราอยู่ใกล้ๆ มาสอนเราโดยเฉพาะ ก่อให้เกิดความอยากทำตาม เพราะความรู้สึกใกล้ชิดที่ได้รับนั่นเอง

* หวังน้ำลึกใสสะอาดสงบฉันใด

บัณฑิตฟังธรรมแล้ว

ย่อมมีจิตใจสงบฉันนั้น

* ชวนาไขน้ำเข้านา

ช่างครัดดลุคร

ช่างไม้ดัดไม้

บัณฑิตฝึกตนเอง



* ขุนเขาไม่สะเทือนเพราะแรงลมฉันใด

บัณฑิตก็ไม่หวั่นไหว

เพราะนิินทาหรือสรรเสริญฉันนั้น

* เอาชนะตนได้นั้นแล ประเสริฐ
ผู้ที่ฝึกตนได้ ระมัดระวังอยู่เป็นนิตย์
ถึงเทวดา คนธรรพ์ พรหมก็เอาชนะไม่ได้

* ผู้ไม่พิจารณาเห็นความเกิด
และความเสื่อมสลายของสังขาร
ถึงจะมีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี
ก็สู้ชีวิตวันเดียวของผู้ที่พิจารณาเห็นไม่ได้



* ไม่ควรแสหาความผิดผู้อื่น
หรือธุระที่เขาทำแล้วหรือยังไม่ทำ
ควรตรวจดูเฉพาะสิ่งที่ตนทำหรือยังไม่ทำเท่านั้น

* คนโง่มักคิดว่าตนว่า เรามีบุตร เรามีทรัพย์
ก็เมื่อตัวเขาเองก็ไม่ใช้ของเขา
บุตรและทรัพย์ จะเป็นของเขาได้อย่างไร

* กรรมใดทำแล้ว ทำให้เดือดร้อนภายหลัง
กรรมนั้นไม่ดี ผู้ทำกรรมเช่นนี้ต้องร้องไห้
น้ำตานองหน้า รับสนองผลกรรมนั้น
กรรมใดทำแล้ว ไม่ทำให้เดือดร้อนภายหลัง
กรรมนั้นดี คนทำย่อมแสวงผลกรรมนั้น
อย่างเบิกบานสำราญใจ

* กรรมชั่วที่ทำแล้ว ยังไม่ให้ผลทันทีทันใด
เหมือนนมที่รีดใหม่ๆ ไม่กลายเป็นนมเปรี้ยวในทันที
แต่มันจะค่อยๆ เฝอผลาญผู้กระทำในภายหลัง
เหมือนไฟไหม้เกลบจะนั้น

* พึงรีบเร่งกระทำความดี
และป้องกันจิตจากความชั่ว
เพราะเมื่อกระทำความดีเข้าไป
ใจจะกลับยินดีในความชั่ว

* ถ้าหากคนเราจะทำความดี
ก็ควรทำบ่อยๆ
ควรพอใจในการทำความดีนั้น
เพราะการสะสมความดีนำสุขมาให้



* เมื่อบาปยังไม่ส่งผล
คนชั่วก็เห็นว่าเป็นของดี
ต่อเมื่อมันผลัดผลเมื่อใด
เมื่อนั้นแหละเขาจึงรู้พิษสงของบาป

* พ่อค้ามีทรัพย์มาก มีพวกน้อย ละเส้นทางที่มีภัย
คนรักชีวิตละเวนยาพิษ จันใด
บุคคลพึงละบาป จันนั้น

- * อย่าดูถูกบุญว่าเล็กน้อยจักไม่สนองผล
น้ำตกจากเวหาที่ละลายๆยังเต็มตุ่มได้
นักปราชญ์ สะสมบุญที่ละเล็กละน้อย
ย่อมเต็มด้วยบุญได้เช่นกัน
- * ถ้าเธอทำตนให้เงียบเสียงได้เหมือนห้วงปากแตก
ก็นับว่าเธอเข้าถึงนิพพานแล้ว
เธอก็จะไม่ต้องทะเลาะเบาะแว้งกับใครอีก
- * เราต้องพึ่งตัวเราเอง 
คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งได้
บุคคลผู้ฝึกตนดีแล้ว
ย่อมได้ที่พึ่งที่ได้แสนยาก
- * ผู้ใดทำบาปไว้แล้ว ละได้ด้วยการทำดี
ผู้นั้นย่อมส่องโลกนี้ให้สว่าง
เหมือนพระจันทร์ที่พ้นจากเมฆฉะนั้น
- * ถึงจะอยู่ใกล้บัณฑิตตลอดชีวิต
คนโง่ก็หารู้พระธรรมไม่
เหมือนจวกไม่รู้จักแกงฉันนั้น

* ไม่มีไฟใดเสมอด้วยราคะ
ไม่มีโทษใดเสมอด้วยโทสะ
ไม่มีทุกข์ใดเสมอด้วยเบญจขันธ์
ไม่มีสุขใดเสมอด้วยความสงบ

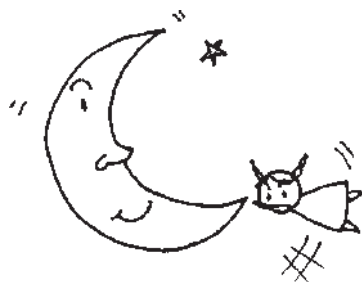
* “สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยงแท้”
“สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์”
“ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”
เมื่อใด บุคคลเห็นแจ้งด้วยปัญญาดังนี้
เมื่อนั้น เขาย่อมหน่ายในทุกข์
นี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์



* เราจักอดทนต่อคำเลียดสีของคนอื่น
เหมือนพระยาक्षสารในสนามรบ
ทนทุกข์ที่ปล่อยออกไปจากคันธนู
เพราะว่าคนโดยมาก มีสันดานชั่ว

* มีเพื่อนตาย ก็มีความสุข
ยินดีเท่าที่หามาได้ ก็มีความสุข
ทำบุญไว้ถึงคราวจะตาย ก็มีความสุข
ละทุกข์ได้ทั้งหมด ก็มีความสุข

* จงปล่อยวางทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน
และไปให้ถึงที่สุดแห่งภพ
เมื่อใจหลุดพ้นจากทุกอย่างแล้ว
พวกเธอจักไม่มาเกิดไม่แก่อีกต่อไป



การทำสมาธิ

การทำสมาธิ ทำเพื่อให้จิตสงบ หลีกเร้นจากความฟุ้งซ่าน และเป็นการเตรียมพลัง เหมือนเราชาร์ตแบตเตอรี่ในเวลาว่างคืน แล้วพอตอนเช้าก็เอาไปใส่โทรศัพท์มือถือ ทำให้ใช้งานได้ไปตลอดวัน

การทำสมาธิ ไม่ได้นั่งเพื่อจะเห็นอะไร ไม่ได้นั่งเพื่อถอดจิตไปไหน แต่นั่งเพื่อให้ใจสงบ ให้สติกินข้าว สติจะได้มีแรง

หลวงพ่อบอกว่า “นั่งสมาธิครึ่งชั่วโมง จะเย็นไปได้ 3 วัน” เพราะฉะนั้น ถ้าเรานั่งทุกวันติดต่อกัน ก็จะเย็นไปเป็นปี ถ้าใครนั่งไม่ได้ ก็นั่ง 10 นาที จะเย็นไปได้ 1 วัน

ตอนนั่งสมาธิ เราจะรู้สึกว่ามีเรื่องคิดหลายเรื่องมากกว่า ตอนไม่ได้นั่ง เรื่องอะไรไม่รู้เข้ามาตีกันเต็มในหัว แต่แม้กระนั้นก็ให้ลองสังเกตดูว่า ในท่ามกลางความยุ่งเหยิงในสมองเป็นเวลา 10 นาทีนั้น ถ้าทำทุกวัน ยังจะปรากฏความเย็นได้ 1 วัน นอกเวลานั่งสมาธิได้ คือมันยังให้ผลอยู่ได้เหมือนกัน ก็แปลกดี แต่จริง

ทำสมาธิโดยการนั่งสมาธิ

การนั่งสมาธิ มี 2 จุดประสงค์

1. นั่งสมาธิเพื่อให้จิตสงบ ได้พักจิตใจ นั่งโดยการดูลมหายใจ ตั้งจิตอยู่ที่รูจมูก สังเกตลมที่กระทบตอนเข้าและออก บางครั้งบริการรรมด้วย เมื่อจิตสงบ บางทีคำบริการรรมจะหายไป ก็ให้หายไป บางทีสงบจนลมหายใจละเอียดแผ่วเบา เหมือนไม่ได้หายใจ

การนั่งให้จิตสงบอย่างนี้ เรียกสมณะ ภาวนา

2. วิปัสสนา เป็นการดูจิตเพื่อเจริญปัญญา จิตจะเจริญของเขาเอง แล้วแต่เขาจะหยิบยกธรรมใดขึ้นมาพิจารณา โดยก่อนหน้านั้นผู้ปฏิบัติเพียงแต่เจริญสติสัมปชัญญะเท่านั้น แต่เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ต้องศึกษาถึงวิธีปฏิบัติที่ละเอียดมาก จึงจะถึงขั้นนี้ได้ หลักการดูจิตขอแนะนำให้ท่านผู้อ่าน ศึกษาจากหนังสือของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลักของท่านว่า “อย่าส่งจิตออกนอก”

มักมีผู้มาเล่าให้ฟังว่าคนนั้นนั่งสมาธิแล้วเห็นอะไรต่ออะไร บางทีก็เล่าด้วยความชื่นชม บางคนเลยไปถึงว่าบรรลุแล้ว ความจริงการได้เห็นไม่ใช่จุดประสงค์ของสมณะภาวนา เพราะสมณะภาวนาต้องการความสงบ และไม่ใช่จุดประสงค์ของวิปัสสนา เพราะวิปัสสนาต้องการรู้ไตรลักษณ์ เพื่อให้จิตหลุดพ้น แต่การเห็นอะไรๆ นั้น เป็นเพียงสิ่งที่ได้มาตามทาง

เหมือนกับเราจะเรียนทำกับข้าว กว่าจะไปถึงเคล็ดลับการปรุงอันเป็นสูตรสุดยอด ก็ต้องผ่านการเป็นลูกมือ รู้ว่าหั่นหั่นหอม ยังไงไม่ให้ น้ำตาไหล คั้นกะทิเป็น คือได้ความรู้ตามเส้นทางที่ผ่าน ติดตัวมาบ้าง การปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน

สิ่งที่จะได้ติดไม้ติดมือไปก่อนจะถึงจิตชั้นสูงก็มี เช่น รู้วาระจิตของคนอื่นได้ เป็นต้น แต่การเห็นอะไรที่ตื่นเต้นกันนั้น กลับเป็นตัวหลอกให้หยุดการเดินทาง ให้มัวเพลินอยู่กับมัน เหมือนกับจะไปดอนเมืองขึ้นเครื่องบิน พอผ่านแดนเนรมิตก็แวะดูปราสาท เจ้าหญิงนิทราเพลิน เลยเลิกเดินทางไปดอนเมืองเสียแล้ว เป็นตัว

หลอกให้หลงเอาไว้เพื่อไม่ให้เราไปต่อ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล สอนว่า

“เออ นิमितบางอย่างมันก็สนุกดี นำเพลิดเพลินอยู่หรือก แต่ถ้ามืดอยู่แค่นั้น มันก็เสียเวลาเปล่า วิธีละได้ง่ายๆ ก็คือ อย่าไปดูสิ่งที่ถูกเห็นเหล่านั้น ให้ดูผู้เห็น แล้วสิ่งที่ไม่อยากเห็นนั้นก็จะหายไปเอง”

“ที่เห็นนั้น เขาเห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็น ไม่จริง”

ฉะนั้น ใครที่อยากเห็นอะไร หรือเห็นแล้วดีใจเข้าไปเห็น อยู่เรื่อย ก็ควรรู้ว่ามันไม่มีประโยชน์แก่ตัวเรา เพราะการเห็นนั้น ไม่ได้พาตัวเราพ้นทุกข์ไปไหนเลย

ขอสรุปช่วงนี้ ด้วยคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ดังนี้

“เวลาภาวนา อย่าส่งจิตออกนอก ความรู้อะไรทั้งหลาย ทั้งปวงอย่าไปยึด ความรู้ที่เราเรียนกับตำรับตำรา อย่าเอามายุ่งเลย ให้ตัดอารมณ์ออกให้หมด แล้วก็เวลาภาวนาไปให้มันรู้ รู้จากจิต ของเรานั้นแหละ จิตของเราสงบ เราจะรู้เอง ต้องภาวนาให้มากๆ เข้า เวลามันจะเป็น จะเป็นของมันเอง ความรู้อะไรๆ ให้มันออกจาก จิตของเรา

ความรู้ที่ออกจากจิตที่สงบนั้นแหละ เป็นความรู้ที่ลึกซึ้ง ถึงที่สุด ให้มันรู้ออกจากจิตเองนั้นแหละมันดี คือจิตมันสงบ

ทำจิตให้เกิดอารมณ์อันเดียว อย่าส่งจิตออกนอก ให้จิต อยู่ในจิต แล้วให้จิตภาวนาเอาเอง ให้จิตเป็นผู้บริกรรมพุทโธ พุทโธอยู่นั้นแหละ แล้วพุทโธนั้นแหละจะผุดขึ้นในจิตของเรา เรา จะได้รู้จักว่า พุทโธนั้นเป็นอย่างไร แล้วรู้เอง...เท่านั้นแหละไม่มี อะไรมากมาย”



ทำสมาธิโดยสวดมนต์

สำหรับคนที่ยังไม่เคยทำสมาธิ และมีความเครียดอยู่มาก จะผ่อนคลายความเกร็งต่อการนั่งสมาธิ หันไปเป็นการสวดมนต์ แทนก็อาจจะช่วยได้ ทำให้จิตใจเกิดสมาธิได้อีกแบบหนึ่ง

คุณหมอชินโอสธ หัสบำเรอ ได้แนะนำให้ผู้ป่วยที่ไม่เคยทำสมาธิมาก่อน ให้ทำสมาธิด้วยการแผ่เมตตา วิธีนี้นอกจากจะทำให้จิตใจสงบแล้ว ยังเป็นการแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์อีกด้วย

วิธีที่คุณหมอสอนคือ ให้ว่านะโม 3 จบ ต่อด้วยคำสวดระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย 3 จบแล้วจึงต่อด้วยการสวดแผ่เมตตา ต่อด้วยแผ่กรุณา แผ่มุทิตา และแผ่อุเบกขา

วิธีสวดซ้ำๆ และให้หายใจเข้า-ออกตามที่กำหนดไว้

การสวดดังกล่าวถ้าสวดแบบท่องจำจะใช้เวลาประมาณ 15 นาที ถ้าสวดซ้ำๆ แบบกำหนดลมหายใจอาจใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ซึ่ง 15 นาที - 1 ชั่วโมงเป็นเวลานานพอที่จะทำให้จิตใจสงบ

การปฏิบัติ

เวลาและสถานที่ : ตามความเหมาะสมในยามอยู่ว่างๆ และก่อนนอน

ก่อนสวด : ให้ไหว้พระสวดมนต์ตามปกติ แล้วว่า นะโม 3 จบ ต่อด้วย

พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
พุทฺธัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ
พุทฺธัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
พุทฺธัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตตฺถิยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตตฺถิยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตตฺถิยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

สวดคำเมตตานก่อน

อหัง สุขิโต โหมิ ขอข้าพเจ้าจงมีความสุข
นิททุกุ โข โหมิ ขอข้าพเจ้าจงไม่มีทุกข์
อเวโร โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีเวร
อัปพะยาปชฌเ โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่เบียดเบียน
อะนีโฆ โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์
สุขี อุตตานัง ปริหารามิ ขอข้าพเจ้าจงทำตนให้มีความสุข
สัพเพ สัตตา อะเวรา ขอสัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่มีเวร
ต่อกัน
อัปพะยาปชฌมา อะนีฆา ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์
สุขี อุตตานัง ปะริหารันตุ ทำตนให้มีความสุข

1. สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ (แผ่เมตตา)

ขอสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขเถิด

2. ลัทธิเพ ลัทธิตา ทุกขา ปมจันต

ขอสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์เกิด (แผ่กรุณา)

3. ลัทธิเพ ลัทธิตา มา ลัทธิสัมปตติโต วิคัจฉันต

ขอสัตว์ทั้งหลาย อย่าได้ปราศจากสมบัติที่ตนได้แล้วเลย
(แผ่เมตตา)

4. ลัทธิเพ ลัทธิตา กัมมัตสกา

สัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของของตน ผู้ทำดีจักได้ดี ทำ
ชั่วจักได้ชั่ว (แผ่อุเบกขา)

เนื่องจากภาษาที่สวดเป็นคำยาก การสวดได้ต้องอาศัย
สมาธิเป็นที่ตั้ง จึงเหมาะกับผู้ต้องการเริ่มต้น ก็คือเป็นอุบายให้เรา
อาศัยไปสู่การมีสมาธิ



ทำสมาธิโดยฟังธรรม

สำหรับใครที่รู้สึกว่ายากอยู่ แต่ก็อยากทำสมาธิด้วย ก็
ให้หาเทปธรรมะมาฟัง ลงนั่งสงบฟังครั้งละม้วน โดยไม่ทำอะไร
ควบคู่ไปด้วย ใจจดจ่อฟังให้รู้เรื่อง ก็จะมีสมาธิได้เหมือนกัน ถ้า
ฟังแล้ว เผลอหลับไป ก็ความรู้สึกว่าหลับลึก และหลับสงบ ไปจนเข้า
ไม่ใช่ฝันหลับสน หันผี หรือเจอภูติให้วุ่นวายไป

เทปธรรมะนี้มีเรื่องแปลกอยู่อย่างหนึ่ง คือฟังซ้ำได้ และ
เวลาฟังซ้ำมันจะได้ข้อคิดอะไรใหม่ๆ ขึ้นมาเสมอ เพราะเวลาฟัง
บางช่วงเราก็เผลอไป หรือวันนี้เรามีเรื่องมากระทบใจใหม่ๆ มาฟัง
ก็ได้คำที่มาช่วยให้คิด ซึ่งเป็นคำที่วันก่อนเราอาจไม่สนใจ ดังนั้น
เวลาเรามีเทป 1 ม้วน อย่าเพิ่งคิดว่า อ้อ! ม้วนนี้ฟังแล้ว ไม่ต้อง

ฟังอีก ทำให้เป็นภาระหำวนใหม่ไม่รู้จบ บางทีฟังแล้วยังฟังใหม่ได้เรื่อยๆ นี่เป็นเคล็ดลับที่ต้องบอกกัน เป็นของแถม

แต่ละคนมีวิธีทำสมาธิแตกต่างกันไปแล้วแต่ใจชอบ มีหนังสือเกี่ยวกับการสอนทำสมาธิมากมายให้หาอ่าน ทำบ้างเล็กน้อยก็ยังดี จะรู้สึกสดชื่น สมองปลอดโปร่ง และความจำดีแล้





สรุป

ฉันพบว่าเมื่อเข้าใจและเห็นภาพของหลักธรรมตามหัวข้อทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วก็ดูจะเป็นการตั้งหลักที่ดี ในอันที่จะมีศาสนาอยู่ในตัวเรา หลังจากนั้นไปก็อ่านหรือศึกษารายละเอียดอย่างอื่นเสริมต่อให้จิตใจประณีตยิ่งขึ้น แต่เมื่อมีหลักแล้ว ก็เหมือนเดินอยู่ในบ้านของตนเอง คือรู้ว่าห้องใดเดินไปทางไหน อยู่ชั้นไหน เพราะฉะนั้น เมื่อเข้าไปในห้องนั้นแล้ว การจะดูรายละเอียดของเฟอร์นิเจอร์ในห้อง ก็ไม่ใช่เรื่องลำบากอะไร

คนที่ศึกษาธรรมะใหม่ๆ จะรู้สึกเหมือนว่ากำลังจะได้พบอะไรที่ยากและมากมายมหาศาล คงจะทำได้หรือกลัว เพราะศาสนาพุทธค่อนข้างจะเป็นเรื่องสวนกระแสชีวิต จะรักก็บอกไม่ให้อีก รักแล้วทุกข์ ทุกข์แล้วอยากร้องไห้ ก็บอกว่าให้มองเห็นเป็นธรรมดาอย่าร้องไห้เลยลูก พอทุกข์หนัก อยากจะค้นหาที่พึ่ง ก็บอกว่า ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งแห่งตน แหม! ใหม่ๆก็รู้สึกว่าเหลวไหลเกินไป ทำอย่างนี้มันก็รู้สึกท้อยาก แต่ถ้าศึกษาไปแล้วกลับรู้สึกสนุก และมีอะไรเล่าให้เราฟังเยอะเลย ทั้งมีนิทานชาดกมากมายที่ให้คติสอนธรรมหลากหลาย

เมื่อเราปฏิบัติธรรมทำความเห็นให้ถูกต้อง เห็นดีเป็นดี เห็นชั่วเป็นชั่ว เห็นบุญเป็นบุญ เห็นบาปเป็นบาป ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เห็นแค่นี้ก็เป็นบุญแล้ว และเมื่อเรามีความเห็นถูกต้อง ความคิดก็ถูกต้องไปด้วย ทำให้เราพูดดี ทำดี ทำอาชีพสุจริต มีความเพียรพยายามในทางที่ดี มีสติ มีสมาธิ คือ **มรรคมีองค์ 8** จะขยับตามไปทุกขั้นตอน

แล้วส่งผลให้เรา **ทำดี เว้นชั่ว ทำใจให้ผ่องแผ้ว** ตามไปด้วย เพราะเมื่อเห็นบาปเป็นบาปได้แล้ว เราคงไม่ยากไปทำบาปอยู่แล้ว เมื่อทำดี ก็มีจิตใจดี ทำให้ใจก็ผ่องแผ้ว

เรารู้หลักปฏิบัติจนสรุปหาว่าทำให้เป็นทุกข์ มีตัว **ตัณหา ความอยากได้** เป็นตัวตั้งตัวตี เราก็คอยปลง **คอยวาง อย่าให้มันอยากได้มากนัก** ตัดๆมันเสียบ้าง ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์

เรามองให้เห็นความทุกข์อันเกิดจากความ **ไม่เที่ยง** เราก็ **อย่าไปยึดมันถือมัน** ไปพยายามยึดให้อะไรๆมันเที่ยง ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์

คิดถึง **ความไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ของเรา** ดูแลรักษาไปตามหน้าที่ของโลก แต่ใจให้เห็นตามสัจธรรม ก็คลายความยึดมันถือมัน **ปล่อยวางลงได้** เมื่อใด ก็ไม่เป็นทุกข์

ทุกอย่างนี้เมื่อเราปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา เราก็จะไม่เป็นทุกข์

จะเห็นได้ว่า ทุกข้อ สรุปลงที่ “ไม่เป็นทุกข์” เพราะนั่นคือจุดหมายของการปฏิบัติ **พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราสอนเรื่องความทุกข์ และการดับทุกข์เท่านั้น”**

อาจารย์วชิร อินทสระ อธิบายว่าการปฏิบัติธรรม อย่างไรจึงจะถูกต้อง ดังนี้

1. ทำดี ไม่เอาดี ไม่หวัง ไม่รอ ไม่อยาก ให้ใครชม
2. ทำความดีเพื่อความดี ให้ผลหรือไม่ เป็นหน้าที่ของกรรม ไม่ใช่หน้าที่ของเรา เหมือนปลูกต้นไม้ เรามีหน้าที่รดน้ำต้นไม้

ส่วนการจะให้ดอกผลหรือไม่ เป็นหน้าที่ของต้นไม้ เราต้องไม่เป็น
ทุกข์เพราะการทำดี ถ้าทำดีแล้วผิดพลาด เราก็ไม่ทุกข์ แต่เอามา
เป็นบทเรียน

3. ทำดีเพราะว่ามันดี



★ รักษาจิต

แต่สำหรับคนที่ไม่ชอบศึกษาอะไรมากมายยาวนาน จะปฏิบัติธรรมก็ได้เช่นเดียวกัน โดยการ **รักษาจิต** ให้นั่นคง ไม่หวั่นไหวขึ้นลง ไม่คิดชั่ว ไม่โลภโกรธหลง รักษาจิตให้ได้อย่างเดียว โดยการที่ไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้น และให้บุญกุศลเกิดขึ้น

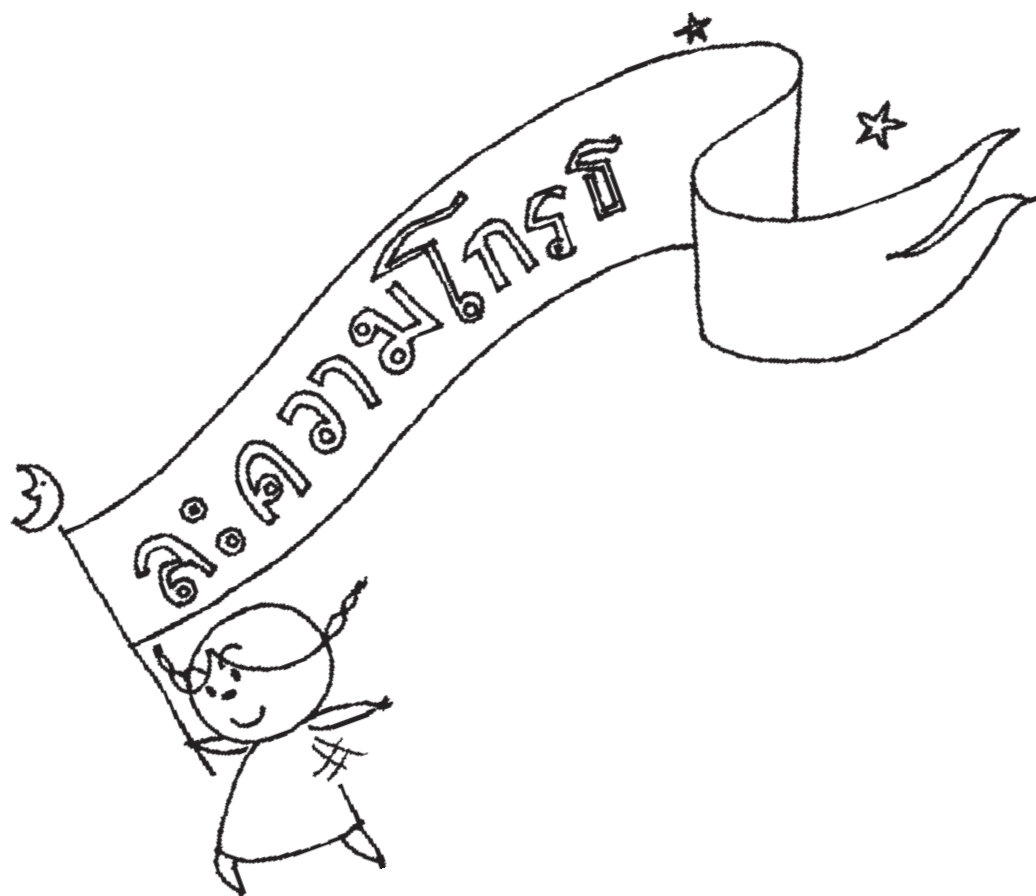
มีพระรูปหนึ่ง หลงพระพุทธรูปเจ้าว่า มีศีลมากมายหลายร้อยข้อ ทำไม่ไหว พระพุทธรูปเจ้าบอกว่า ถ้าเช่นนั้นก็ทำข้อเดียวคือ **รักษาจิต**

หลงปุ้มนักรูทักโต ท่านบอกว่าท่านรักษาศีลองค์เดียวคือ **รักษาใจ** รักษาใจไม่ให้คิด พุด ทำในทางที่ผิด อย่างเข้มงวดกวดขัน ใจเป็นใหญ่ใจเป็นประธาน เมื่อรักษาใจดีแล้ว กาย วาจา ย่อมดีตามไปด้วย

และถ้าเราปฏิบัติได้ตามคำสอนนี้ เราก็พอจะนึกออกได้ว่า เมื่อเรามี กาย วาจา ใจ ดี เราก็คงจะไม่ได้ก่อศัตรูกับใคร และไม่ได้สร้างสิ่งไม่ดีอะไร ให้ย้อนกลับมาทำร้ายเราในวันข้างหน้า ชีวิตของเรา ก็คงจะมีความสุขได้ตามสมควรแก่อัตภาพ และเป็นชีวิตที่สงบเย็น

“ธรรมย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม
เหมือนร่มคันใหญ่ในฤดูฝน”





ในการแก้ความโกรธนั้น เป็นความยากลำบากอย่างยิ่ง สำหรับคนที่มีนิสัยมักโกรธ เพราะจะโกรธง่าย โกรธนาน และวันหลังกลับมาคิดอีก ก็โกรธใหม่อีก เป็นเรื่องทรมานมากสำหรับผู้มีนิสัยเช่นนี้ ฉะนั้นเองแหละ ที่เป็นตัวอย่างของคนมักโกรธ และได้รับความทุกข์มากมายในใจที่ท่วมท้นไปด้วยความโกรธในแต่ละคราว นอกจากนั้นยังเป็นคนชอบคิดทำความถึงความหลังครั้งกระโน้น แล้วก็มาเจ็บซ้ำในครั้งกระนี้อีก เรียกว่าเจ็บแล้วไม่รู้จักลืม เรื่องโกรธต่างๆ ในประวัติศาสตร์จึงมักกลับฟื้นคืนชีพมาเป็นปัจจุบันอยู่เสมอๆ ให้ซ้ำแล้วซ้ำอีก

ในการแก้ไขและฝึกฝนเพื่อละความโกรธ ต้องใช้หลายขั้นตอนมาผสมผสานกัน แม้ฉันจะได้แบ่งลำดับออกเป็นหัวข้อ เพื่อแยกให้เห็นชัดเจนแล้วก็ตาม แต่เวลาฝึกต้องใช้ทั้งหมดรวมกัน ไม่ใช่ทำทีละข้อๆ ไป เหมือนกับเรามีผัก พริก โหระพา มะเขือ ไข่ แต่ก็ต้องต้มยำทำแกงกันให้เสร็จเรียบร้อย เป็นแกงเขียวหวานไก่ใส่ซามมาแล้ว จึงจะกินได้ เรื่องนี้ก็เช่นเดียวกัน ส่วนรสชาติจะปรุงดุเด็ดเผ็ดมันหรือหวานอย่างไรก็ได้แล้วแต่อัธยาศัย ถึงแม้ปัจจัยพื้นฐาน คือนิสัยของแต่ละคนจะแตกต่างกันมาก แต่ฉันก็หวังว่า สิ่งต่างๆ ที่ฉันจะพูดถึงต่อไป คงจะพอเป็นเส้นประให้เห็นเป็นประมาณได้ (ที่จะเล่านี้ ประมวลจากประสบการณ์ส่วนตัว อาจไม่

ตรงกับตำราอื่น) อาจจะปรับเปลี่ยนแก้ไขให้เข้ากับบุคลิกของแต่ละคน นั่นก็ย่อมเป็นเรื่องทำได้โดยเต็มที่ ขนาดพิชชาสัยนี้ ยังมีรสตั้มยำกุ้ง คงไม่มีสิ่งใดต้องกังวล





1. ยอมรับในตัวเองว่าเป็นคนมักโกรธ



เมื่อสมัยที่เรียนหนังสือ อาจารย์จะบอกว่าสัตว์แต่ละชนิดมี “อุดมคติลักษณะ” คือมีรูปแบบเฉพาะตัว เช่น วัว โฮลส์ไต้หวัน เฟรเชียน จะต้องมีสีขาวดำ ฉะนั้นไปถึงหมีแพนด้า ที่สีดำของมันไม่เคลื่อนที่ไปไหน จนเอามาทำตุ๊กตาได้ง่าย เพราะสีขาวสีดำจะอยู่ประจำตำแหน่งไม่เคลื่อนย้าย หมาปักกิ่งหน้าไม่เคยเรียบ ช้างไม่มีงาเดียนอกจากถูกตัด นิสัยคนก็มี ‘อุดมคติลักษณะ’ เหมือนกัน คือ ควรจะมีนิสัยดี ไม่เกร ไม่ใจง่าย ฯลฯ อุดมคติของนิสัยมีประมาณ 35 ล้านอย่าง แต่การที่จะมีนิสัยอย่างนั้นให้ครบก็ต้องใช้ 35 ล้านนิสัยมาหลอมรวมกันแล้วโซลก

แต่ตอนนี้จะพูดเรื่องเดียวคือเรื่องโกรธ



โกรธนั้นเป็นเรื่องใหญ่ขนาดที่ในพระธรรมคำสอนบอกว่าคนมี 3 กิเลส คือ โลภ โกรธ หลง จึงเป็นประกันได้ว่า โกรธใหญ่ว่าจริง เป็น 1 ใน 3 ของมาเฟียคุณคน

คนที่มีนิสัยมักโกรธนั้นเป็นทุกข์หนัก มันเริ่มไม่สบายตั้งแต่ตัวเล็กตัวน้อยคือ รำคาญ วัยรุ่นคือหงุดหงิด เป็นผู้ใหญ่ของมันคือโกรธ แก่ของมันคือพยาบาท คนเราก็มีเหล่านี้อยู่ระดับประดามากน้อยแล้วแต่เคราะห์กรรมแต่ใจก็ไม่สบายไปเสียทั้งหมดเมื่อประสบพบพักตร์ไม่ว่าจะตัวไหนก็ตาม

การจะแก้อะไรสักอย่าง จุดเริ่มต้นก็ต้องยอมรับว่ามีเรื่องต้องแก้ บางคนก็ไปมั่วสุมอยู่กับความโกรธโดยไม่รู้ตัว คือ รู้ตัวว่าโกรธเหมือนกัน แต่ไม่ยอมรับว่าเกิดมาจากนิสัยของตนเอง กลับไปโทษว่า เรื่องนั้นสมควรถูกโกรธต่างหาก สำหรับคนที่ไม่ยอมรับว่าตัวเองเป็นคนมักโกรธ และอยากจะเลิกนิสัยนี้ ก็คงไม่มีอะไรจะเล่าให้ฟังอีกต่อไป คงต้องให้เขาอยู่ในความคิดของเขาต่อไปเท่านั้น เพราะเมื่อคิดว่าตนเองไม่ได้มักโกรธ ก็ไม่จำเป็นต้องแก้ไขอะไร

ส่วนคนที่อยากจะเลิกโกรธ ก็คือต้องยอมรับว่าตัวเองเป็นคนมักโกรธ และไม่ชอบอารมณ์นั้น มีความปรารถนาจะเลิกมันเสีย การรู้ตัวเช่นนี้ ก็เป็นบันไดขั้นแรก ในการที่จะฝึกปรือเพื่อหยุดความโกรธ





2. มีความตั้งใจมากที่จะเลิกโกรธ

ดอกไม้สวยหลากหลายสีบานแข่งกันอยู่ในร้านขายดอกไม้ มันหอบเอาหัวใจไปหมดจนอยากจะเหมามาทั้งร้าน แต่คงต้องไปช่วยขายต้นไม้ใช้หนี้อยู่นานเลยถ้าทำอย่างนั้น เลยซื้อมาต้นเดียว เป็นลั่นทม ต้นสูงเท่าหัวไหล่ คงจะตัดมาจากต้นใหญ่ๆ ลักดันที่ไหนลักแห่ง เจ้าของร้านบอกว่าไม่ต้องรดน้ำมาก มันจะตาย ฉันถามอย่างห่วงใย

“เธอ มันไม่ชอบน้ำขนาดนั้นเชียว”

“มันไม่เอาอะไรมากหรอก หักปากก็ติด มันอยากอยู่จะตายไป”

คำนั้นติดหูกลับมาบ้าน “มันอยากอยู่จะตายไป” ฉันเคยได้ยินเรื่องทำนองนี้ คนแก่ใกล้ตายไม่ยอมตาย เพราะรอลูกชายกลับบ้าน พอลูกกลับมาได้คุยเรื่องที่ค้างคาใจแล้วก็ตาย เป็นความตั้งใจที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อรอ

ความตั้งใจมีอำนาจนัก ถ้าใครปักมันติดเหมือนลั่นทม มันจะไม่ยอมตายง่ายๆ แต่ความตั้งใจของคนปักติดยาก เหมือนไม้บางชนิดที่ต้องเริ่มที่เพาะเมล็ด เวลาคุยกัน “ตั้งใจนะ ตั้งใจนะ” มองตาแป้วไปในอนาคตว่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ดูยาวไกล พอผ่านไปได้วันสองวัน ความตั้งใจไม่รู้ไปไหน มันเบื่อกว่าตั้งใจอะไรที่ ทำนานกว่าจะสำเร็จ รอนาน ไม่ชอบรอ

การหยุดความโกรธก็เหมือนกับการเพาะเมล็ด ต้องตั้งใจมากที่จะให้มันมีชีวิตอยู่ หมายถึง เราจะดำรง “ความประพฤติไป

สู่ความหยุดโกรธนี้” ให้ยาวนานและมีความมั่นคงอยู่ในใจมากที่สุด เดียว จึงจะทำได้ เรียกว่าต้องเหนียวกันพักใหญ่ทีเดียวแหละ ต้องคอยเลี้ยงดูประคบประหงมให้ความตั้งใจนี้อ้วนพีมีแรง อย่าปล่อยให้มันเป็นอนิจจังไปโดยเร็ว คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป วันเดียวเบี๊ยม หหมดความตั้งใจไปเสียแล้ว ก็เป็นอันต้องเลิกเรา เราต้องมีความตั้งใจซ้อน คือตั้งใจที่จะตั้งใจหยุดโกรธให้ดี ก็จะผ่านไปได้ด้วยดี

ความตั้งใจนี้มีความสำคัญมาก เพราะว่าโดยธรรมชาติคนเราย่อมรักสบาย ทำอะไรง่าย ๆ ฉะนั้น ถ้าเราไม่ตั้งใจให้มัน เราก็จะยกโทษให้ตัวเองทุกครั้งที่โกรธ บอกตัวเองว่าคราวนี้ขอโกรธก่อน ก็เรื่องนี้นั้นสมควรโกรธ เป็นใครก็ต้องโกรธทั้งนั้นแหละ สารพัดจะเข้าข้างบอกตัวเองไป

เราควรตั้งใจให้สูงว่า ไม่ว่าเรื่องสมควรหรือไม่สมควร ก็จะไม่โกรธ เพราะจุดหมายไม่ได้อยู่ที่ว่า มันสมควรโกรธไหม แต่จุดหมายอยู่ที่ใจจะไม่โกรธ ฉะนั้น แม้ว่าเรื่องนั้นมันจะน่าโกรธ ก็ต้องทำใจให้ไม่โกรธก่อน แล้วไปจัดการกับเรื่องนั้นๆ ด้วยเหตุผลต่างๆ ให้ลุล่วงไปอย่างไม่โกรธ

บางทีเหมือนเสียตาย ที่ไม่ได้โกรธเรื่องนั้น มันไม่เท่า เสียเหลี่ยม เสียหน้า โกรธเสียหน่อย เพราะการไม่โกรธในเรื่องที่คิดอยู่ว่ามันน่าโกรธ ก็เหมือนกับการยอมแพ้คู่กรณี พอตั้งใจไม่โกรธ ดูเหมือนกับจะยอมอะไรๆ ไปเสียหมด บางคนคิดเลยไปถึงการเป็นคนขี้แพ้ แพ้ทุกเรื่อง ความจริงไม่ใช่ หลวงพ่อพระพยอม กัลยาโณ สอนว่า “ยอม หยุด เย็น” เมื่อเรายอมฟัง เราจะไม่โกรธ การ

ทะเลาะกันก็จะหยุดไป ความเย็นก็จะเข้ามาในใจ พอให้มีสติ มองเหตุการณ์ในมุมอื่น เหตุผลอื่นได้ เพราะความเย็นทำให้ตาสว่าง มองอะไรได้กว้าง ไร้เมฆหมอกปิดบัง คนโบราณว่า ให้อ่าน้ำเย็นเข้าลูบ ลูบใคร ก็ลูบทั้งเราทั้งเขานั้นแหละ ถ้าโกรธมากให้อ่าน้ำเย็นลูบไม่ไหว อ่าน้ำเย็นสาดก็ยิ่งดี คงจะใช้แทนกันได้ ยิ่งไงคงดีกว่า น้ำร้อน คือพอมันเย็นไปฝ่าย อีกฝ่ายก็ต้องคลายลงด้วยไม่มีแรงปะทะ เหมือนตบมือข้างเดียวไม่ดัง

แม้เราจะมี ความตั้งใจมาก แต่ใหม่ๆเวลา มีเรื่องเข้ามาให้โกรธ ก็จะโกรธ คือจับไม่ทัน แต่อย่าได้กังวล ให้ตั้งใจต่อไป อะไรมันมีใหม่ได้มันก็เก่าได้ เก่าคือนาน คือทำไปนานๆมันก็จะโกรธช้าลงและน้อยลงไปเอง แต่อย่าให้ความตั้งใจมันลดน้อยลงตามไปด้วยก็เป็นอันใช้ได้





3. ตึกตาล้มลุก

สมัยเป็นเด็กเรียนอยู่ชั้นมัธยม เคยได้ยินอาจารย์พูดว่า “สันดอนนั้นขุดง่าย แต่สันดานขุดยาก” ฟังๆไปก็นึกว่าเป็นคำคล้องจองกันเฉยๆ ก็ซำก้นไป พอแก่แล้วจะมาฝึกหัดเลิกละนิสัยมักโกรธของตัวเอง จึงได้สำนึกถึงคำโบราณคำนี้ โอ มันทนขุดยากจริงๆว่าจะไม่โกรธแล้วเชียว ไม่ทันไรเลย โกรธไปเรื่อยเรื่อยแล้ว วิธีจิตนี้มันไวจริงๆ ตามไม่ทันเลย นึกขึ้นมาได้ทีไรเป็นอดีตไปแล้วทุกที โกรธทะเลาะกันไปเรื่อยเรื่อย บางทีน้ำตาแห้งแล้วจึงสำนึกได้ว่า โกรธอีกแล้ว

จึงได้นั่งนึกว่าจะทำอย่างไรหนอกับความโกรธของตัวเอง เพราะโกรธแล้วก็เป็นทุกข์เหลือเกิน ทำให้มีเรื่องมีราวเกิดขึ้น และทำให้คู่กรณีของเราโกรธเป็นทุกข์ไปด้วยอีกคน ช่างไม่ดีจริงๆเลย ความโกรธนี้

คุณเฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ เขียนเล่าไว้ในหนังสือประวัติชีวิตของเขาเองว่า “วันหนึ่ง ผมก็ลุกขึ้นมาประกาศเลยว่า พรุ่งนี้ผมเลิกชั่วตลอดชีวิต แล้วผมก็เลิกเลย”

ช่างเป็นคนเข้มแข็งอะไรปานนั้น ฉันก็นิยมในใจ ครั้นจะเลียนแบบบ้างก็คิดว่าคงไปไม่ได้ไกล สำหรับหัวข้อความโกรธนี้ เพราะจะเลิกโกรธพรุ่งนี้ไปตลอดชีวิตเลยได้ไง ในเมื่อโกรธแล้วยังไม่รู้ตัวเลย ตามไม่ทัน เห็นที่จะต้องเอาคุณเฉลิมชัยไปเป็นตัวอย่างแก่ตนเองในข้ออื่นจะดีกว่า คิดได้ดังนั้นแล้ว ฉันก็ย้ายวิก

ฉันไปดูตึกตาล้มลุกเป็นตัวอย่างและเป็นการกำลังใจ

“ไม่เป็นไร วันนี้โกรธแล้วก็แล้วไป พรุ่งนี้ตั้งต้นไม่โกรธกันใหม่ ล้มแล้วก็ลุกไปเรื่อยๆ ผ่อนคลายตัวเองหน่อย พระพุทธเจ้าสอนว่าทางสายกลาง แต่อย่าหย่อนเกินไปก็แล้วกัน ไม่งั้นจะเป็น “โกรธได้ยะ” “จะโกรธยะ” อันนี้คือล้มไม่ลุก

แล้วก็ไม่ต้องถึงกับหักคะแนนตัวเอง ตำหนิตัวเองว่า โอ้ยฉันแยจังเลย ทำไม่ได้เป็นคนไม่เข้มแข็ง รู้สึกเศร้าหมองจนบั่นทอนกำลังใจตัวเอง ไม่จำเป็นต้องคิดเช่นนั้น เอาแค่มองตรงคือตั้งใจใหม่ กับมองสูงว่าจะต้องทำได้ในที่สุด ไม่ต้องมองต่ำว่าเราทำไม่ได้ เพราะอะไรๆ มันอยู่ที่เราจะเลือกคิด ฉะนั้น ก็เลือกคิดให้กำลังใจตัวเองเป็นดีที่สุด

พูดมาถึงตรงนี้ อาจจะรู้สึกว่ขัดกับข้อที่แล้ว ที่ว่าให้ตั้งใจมาก ไม่เช่นนั้นจะยกโทษให้ตัวเองทุกครั้งที่โกรธ คราวนี้มาบอกให้เป็นตุ๊กตาล้มลุกคือโกรธได้โกรธแล้วเอาใหม่ แต่ตรงนี้นั้นต่างกัน

คือตุ๊กตาล้มลุกนี้ รู้ตัวว่าเสียท่าโกรธไปแล้ว ให้เริ่มต้นใหม่อีกครั้ง ยังดำรงความตั้งใจที่จะหยุดโกรธอยู่ ให้กำลังใจตัวเอง แล้วลองทำใหม่ คือตั้งใจที่จะเป็นตุ๊กตาที่ล้มแล้วลุกใหม่ได้ ถ้าไม่ตั้งใจ ก็คือตุ๊กตาที่ล้มแล้วเลิกเลย

ส่วนการยกโทษให้ตัวเองที่ว่านั้น คือ ฉันไม่ผิด เรื่องมันควรโกรธหรอก ฉันไม่ได้โกรธไปเอง ไม่เสียคะแนนว่ฉันเถอะ ถ้าเข้าใจนัยนี้ได้ ก็จะเห็นว่า 2 ข้อนี้ ไม่ได้ขัดกัน

ตอนหัดใหม่ๆก็โกรธทุกวัน โกรธไปก่อน จับไม่ทัน มาคิดได้ทีหลัง แต่พอให้กำลังใจตัวเองว่าเป็นตุ๊กตาล้มลุก เอาใหม่ เอาใหม่ ไม่เป็นไร เอาใหม่ อยู่เรื่อยๆ มันก็ค่อยๆดีขึ้นเรื่อยๆเหมือน

กัน คือปรากฏว่ามันไวขึ้น จับความรู้สึกได้ไวขึ้น ว่ากำลังโกรธนะ ให้เลิกโกรธ กลับมาพิจารณาด้วยเหตุผล ต่อมาก็เป็นเกือบๆ โกรธแล้วนะ จะรู้สึกตัวแล้วก็เลิกโกรธ หันไปฟังเหตุผลมากขึ้น ก็ ลืมความโกรธไปใส่ใจกับเรื่องราวต่างๆต่อไป

พอนานๆเข้า มันไม่โกรธเร็ว ความโกรธมันค่อยๆซาลงเรื่อยๆ ท่านพุทธทาสเคยสอนว่า ฝึกกรรมะเหมือนฝึกจักรยาน ค่อยๆเป็น มันสะสมไว้มันหายไปไหน พอเป็นแล้วก็สบายขึ้นได้ดี และจะกลับไปขี่จักรยานไม่เป็นอีกก็ไม่ได้

มีเพื่อนบางคน เคยเล่าให้เขาฟัง และชวนให้ฝึกด้วยกัน แต่น่าเสียดายที่ฝึกได้ไม่นาน เขามีความรู้สึกว่ามันไม่ได้ผล เห็นตัวเองก็ยังโกรธอยู่ ก็บอกกับตัวเองว่า โอ้ย ทำไม่ได้หรอก แล้วก็เลิกไป

อันนี้น่าจะให้เป็นชุดสันตอนเวลาโกรธ เป็นการระบาย อารมณ์อัดอั้น และยังเป็นประโยชน์แก่เรือสัญจรในแม่น้ำ เพราะ โกรธบ่อย ได้ชุดอยู่เรื่อยๆแม่น้ำจะได้ไม่ตื้น

กำลังใจเป็นเรื่องสำคัญ ไม่มีใครให้กำลังใจแก่เราได้ดี เท่ากับตัวเราเอง แม้คนลักร้อยคนมายื่นให้กำลังใจเรา แต่ถ้าตัวเราเองท้อถอยเสียแล้ว ก็ไม่ส่งผลให้เกิดผลอันใด วันที่เราไม่โกรธ เราอาจนึกชมตัวเองบ้าง ให้คะแนนตัวเองสักหน่อย เป็นการให้กำลังใจตัวเอง ไม่ใช่เรื่องน่าอายหรือน่าเกลียดอะไรเลย ที่จะชมผลงานของตัวเองบ้าง เราบอกแก่ตัวเองผู้ได้รับผลงานไม่ได้ไปอวดกับใคร และไม่ได้ยกยอให้หลงอะไรไป เพียงรู้ตัวว่าเราทำได้สำเร็จครั้งหนึ่งก็ชื่นใจ เก็บคะแนนไปเรื่อยๆ

การสะสมความเย็นที่เกิดขึ้นในใจในระยะแรกเราจะไม่รู้สึกลึก เหมือนกับว่ามันจะไม่ได้ผล ฉันคิดว่ามันอาจจะเหมือนน้ำแข็งก้อนเล็กๆในแก้วน้ำร้อน ที่ทำให้น้ำเย็นไม่ได้ แต่พอใส่น้ำแข็งลงไปเรื่อยๆ น้ำในแก้วก็เย็นขึ้น คือต้องมีปริมาณและคุณภาพที่พอเพียง มันจึงแสดงผลได้ เมื่อเราสามารถคุยกับใครหรืออยู่ในสถานการณ์ใดที่เราน่าจะโกรธแล้ว เราจะแปลกใจที่ทำไมเราจึงไม่รู้สึกลึกโกรธ เราจะมีคำถามกับตัวเอง แต่เป็นคำถามที่น่ายินดี





4. มีสติให้ทันความโกรธ

ท่านพุทธทาสได้กล่าวอยู่เสมอว่า ในการเรียนธรรมะ จะมีคำที่เป็นคำเดียวกันแต่คนละความหมาย เป็นความหมายในภาษาคนทั่วไปพูดกัน กับความหมายในทางธรรมะ

คำว่า สติ นี่ก็เหมือนกัน เราพูดคำว่าสติกัน มักจะกว้างไปถึงว่า ยังมีสติอยู่ คือยังไม่หลับหรือสลบไป หรือพูดในความหมายว่า มีสติอยู่ก็คือยังไม่บ้า แต่ในทางธรรมนั้น บางที่ทำงานอยู่ คิดอยู่ แต่ไม่มีสติก็มี คือไม่ระลึกรู้ขึ้นมา ไม่ตระหนักชัด ไม่รู้สึกตัว

ดังนั้น เวลาที่เราโกรธ แน่แน่นอนว่า อารมณ์ของคนเรานั้น พุ่งเร็ว บางคนแถมมีทางเครื่องพ่วงมายาว เช่น โกรธปั๊บ ไม่เพียงแต่ไม่รู้ตัวว่าโกรธ ยังมีมือไวหยิบข้าวของเหวี่ยงไปเลยก็มี อารมณ์เร็วขนาดนี้ สติที่ไหนจะไล่จับทัน เป่านกหวีดแล้วก็ไม่หยุดวิ่งเลยเชียว

พอเป็นอย่างนี้แล้ว อะไรต่อมิอะไรก็จะตามมายาว พร้อมด้วยเรื่องร้อนร่อยแปด ทั้งคำพูดจา การตัดสินใจ การกระทบกระทั่งไปจนถึงกระทบ

ดังนั้น สิ่งที่ต้องฝึกฝนในประการนี้ก็คือฝึกสตินั่นเอง ให้ระลึกรู้ตัว ว่าเรากำลังเป็นอะไร ใหม่ๆก็ไม่รู้หรอกว่าเป็นอะไร ใจเย็นๆ ฝึกไปเรื่อยๆ หลังจากเล่นซ่อนหากันสักระยะหนึ่งแล้ว เราจะพบว่าหาสติเจอในที่สุด

เมื่อเจอแล้วต่อไปพอเรากำลังโกรธ โกรธ โกรธ อยู่ จับปล้นทันได้นั้น มันก็จะแว็บมายืนตรงหน้า บอกให้เรา มีสติ

เราจะรู้สึกตัวว่า เอ๊ะ! นี่เรากำลังโกรธอยู่นี้ พอนึกได้แบบนี้ อะไรๆ แฉกๆ นั้น ที่ครอบครองบรรยากาศอยู่ทั้งมวลก็จะเปลี่ยนไป เหมือนมีคนมายกภาชนะที่กำลังเดือดลงจากเตา เปิดฝาให้ไอน้ำ ร้อนพุ่งออกมาตามสบาย แล้วหย่อนน้ำแข็งลงไป เราจะเริ่มเป็นคนที่ไม่รู้เรื่องขึ้น ทำให้คนอื่นไม่รู้เรื่องตามไปด้วย หรืออย่างน้อย ก็มีสติพอที่จะขอพักขอเวลานอก แยกย้ายกันไปสงบสติอารมณ์ แล้วค่อยกลับมาคุยกันใหม่ ในบรรยากาศดีๆ ก็ทำให้ปัญหาต่างๆ คลี่คลายหรือตกลงกันได้ ในแนวทางที่ไม่มีความโกรธเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย





5. พิจารณาธรรม

หัวใจสำคัญของการปฏิบัติธรรม เพื่อความสงบเย็นของจิตใจ หรือเพื่อลด ละ เลิก โกรธ หลง แม้จะประกอบด้วยอุบายและวิธีต่างๆที่จะประกอบเข้าด้วยกันแล้ว ความเข้าใจในธรรมและพิจารณาในธรรม เป็นสิ่งที่ต้องมีเสมออย่างแน่นอนที่สุด เพราะไม่ว่าจะเป็นความตั้งใจ การให้กำลังใจ ความมีสติ แต่ก็ต้องมีหลักยึดด้วย เหมือนการก่อสร้างที่มีทราย หิน ปูน และน้ำ แต่ก็ต้องมีเหล็กไว้ให้ยึดเกาะ เป็นความมั่นคงแข็งแรง

เมื่อเราพิจารณาเห็นโทษเห็นทุกข์ของความโกรธในใจของเราแล้ว เราจึงจะเกิดความรู้สึกว่าอยากจะเลิกโกรธ เพื่อจะได้เย็นสบายเหมือนกับคนอื่นเขาบ้าง นอกจากนี้เรื่องของอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตน ก็ดูจะเป็นสิ่งสำคัญ

เมื่อเราเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อไปถึงที่สุดแล้ว ก็คือความว่าง ความไม่ใช่ตัวตนใดๆ ความยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งที่ใจเรายึดอยู่ มันก็ค่อยๆคลายตัวลง เราจะรู้สึกถึงความสงบในความว่างนั้น และความโกรธต่อเรื่องต่างๆก็ดูจะไร้สาระลงไปเรื่อยๆ จนเหมือนกับว่าเราจะโกรธไปเพื่ออะไร เรื่องอะไรๆในที่สุดมันก็จะมีทางออกที่ดีที่สุดตามเหตุตามปัจจัยเสมอ ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง แก้ไขกันไปตามกำลังและวิธีทางที่มี

ความโกรธไม่ได้ช่วยให้ทางที่ตันทะลุทะลวง ความโกรธไม่ได้ทำให้สิ่งที่เบ้นไปไม่ได้กลับเป็นไปได้อีกขึ้นมา เมื่อมองไกลออกไปกว่าวันนี้ ที่นี้ บนโต๊ะนี้ สิ่งที่เราจับมันคั่นตาย มันจะยังเป็น

อย่างนี้อยู่หรือ ไม่หรอก ในที่สุดมันก็จะกลายเป็นสิ่งอื่นไปก็ได้
ทุกอย่างก็อยู่ในกฎของความไม่เที่ยงทั้งนั้น แล้วเราจะไปยึดมัน
อะไรมากมาย ทำให้ดีที่สุด โดยไม่ต้องโกรธไปด้วยได้ไหม

ท่านอาจารย์วชิร อินทสระ สอนว่า อนัตตา คือสิ่งที่เกิด
ตามเหตุปัจจัย เช่น น้ำในแก้ว เอาไปใส่ตู้เย็นก็เป็นน้ำแข็ง เอา
ออกจากตู้เย็น มันก็เป็นน้ำธรรมดา เอาไปต้มก็เป็นน้ำร้อนเป็นไอ
ดูสิว่าตัวตนมันเป็นอะไรแน่ อยู่ที่ไหน เป็นน้ำแข็ง หรือเป็นน้ำ หรือ
เป็นน้ำร้อน มันไม่มี คือมันเป็นไปตามเหตุที่ไปปรุง

หลวงพ่อบุญญานันทะ สอนว่า ไม่ใช่ตัวตนคืออะไร นี่คน
หรือ ตรงไหนคน ตรงนี้หรือ ไม่ใช่ นี่หัว นี่คอ นี่ตัว นี่แขน นี่ขา
ต้องรวมกันแล้วจึงจะเป็นคน ถ้าไม่รวมแล้วคนก็ไม่มี

ดังนั้น ถ้าตาเรามองแยกธาตุได้เมื่อใด เราก็จะมองเห็น
สิ่งใดๆได้ทั้งหมด

ถ้าหันมองไปรอบตัว ด้วยดวงตาเช่นนี้ โลกทั้งใบก็กว้าง
เปล่า แล้วชีวิตเราจะมีอะไรน่ากลัว ก็กว้างเปล่าเช่นกัน

นัยหนึ่งก็เหมือนกับภาษาคนกับภาษาธรรมนั่นเอง การ
มองเช่นนี้ก็เป็นมองด้วยสายตาคนกับสายตาศรัทธา เช่นกัน โลก
2 ใบมันซ้อนกันอยู่ แต่สายตาคนมองอย่างใจต้องการจะเห็น ส่วน
สายตาศรัทธา มองสิ่งที่เป็นจริง กว้างลึกและยาวไกลกว่ากันมากนัก

เมื่อพิจารณาได้ดังนี้แล้ว ความยึดมั่นในใจเราจะคลาย
จางลง พลอยทำให้ความเป็นคนมักโกรธถดถอยลงไปด้วย โดย
อัตโนมัติ

เท่าที่ประสบมาด้วยตนเอง ได้พบว่า ขณะที่ปากยังคง
เถียงอยู่อย่างเจื้อยแจ้วนั้น แต่ในใจกลับนิ่ง ไม่ได้ร้อนรุ่มแต่
ประการใด บางครั้งในใจยังนึกขำอยู่ด้วยว่า นี่เราเถียงทำไม คือ
ใจกับกายไม่ได้ไปด้วยกัน แต่ปากก็ไม่ได้เถียงอย่างดุเดือด
เหมือนเมื่อก่อน เถียงไปอย่างนั้นๆตามนิสัย ไม่ได้เป็นหยุนแรง
อะไร แต่พอนานๆไป ใจกับกายก็ค่อยเข้ากันได้คือ ขณะที่ใจนิ่ง
ปากก็ไม่ค่อยเถียงไปด้วย

อารมณ์นี้ก็สะสมได้เช่นกัน ความตระหนักถึงอนาคตใน
ใจเราดูคล้ายจะเป็นน้ำหนักที่บู่ไว้ไม่ให้โคลงเคลง ยิ่งสะสมไปตาม
วันเวลามากเท่าใด ก็ยิ่งรู้สึกเย็นลงเท่านั้น และยังจะรวมไปถึง
อารมณ์อื่นๆ และการฝึกฝนอารมณ์อื่นๆ ก็พลอยได้ผลไปด้วยใน
ตัว นับเป็นผลพลอยได้โดยรวมที่วิเศษยิ่ง





6. หยุดด้วยความคิด

สายลมเย็นของแม่น้ำพัดมาให้ชื่นใจ ชีวิตรู้สึกสวยงาม น่ารักยามที่ได้นั่งพักผ่อนริมสายน้ำ เป็นความตระหนักที่ทำให้ต้องขอบคุณธรรมชาติ ที่ความสงบงามของมันสยบความพยศของเราลงได้ ทำให้ใจมีเวลาสงบสุข เรียกว่าเป็นช่วงพักหายใจ

ท่านพุทธทาสเคยสอนว่า “ให้เข้มแข็งเหมือนสายน้ำ และให้อ่อนโยนเหมือนสายน้ำ”

อารมณ์ของเราก็เหมือนสายน้ำ โดยเฉพาะอารมณ์โกรธ ยังมีสภาพคล้ายสายน้ำ

ยามความโกรธหลบไหล ผิวน้ำสงบนิ่งเหมือนน้ำในอ่าวที่ไม่มีคลื่นลม มีเพียงปลายน้ำกระทบหาดเบาๆ ส่งเสียงกระซิบ แชะ แชะ ชับกล่อมอ่อนหวาน

ยามความโกรธส่งลูกหลานมาโลดเต้น เช่น พวกความหงุดหงิดรำคาญใจ ก็เหมือนยามมีคลื่นลมตามชายหาดสดซำ ที่พวกเด็กๆชอบไปเล่นเรือกล้วยหอมโต้คลื่นเบาๆกัน น้ำกระเพื่อมไม่มีวันหยุด เหมือนใจที่พอหงุดหงิดแล้ว ก็ไม่ยอมเลิก ค่อยๆทำตัวเหมือนน้ำถูกต้ม

แต่ยามที่ความโกรธลุกขึ้นมาอาละวาด ใจเปลี่ยนเป็นยักษ์ขมุขี หน้าสีแดง ร้อนเหมือนน้ำต้มเสร็จใหม่ๆ หินผาหรือฉันก็จะซัดให้พัง เขื่อนหรือฉันก็จะฟุ้งชนให้ทลาย บ้านเรือนบนเกาะหรือฉันจะกวาดให้ราพณาสูร รู้จักไหม ฉันนี่คือน้ำผู้ยิ่งใหญ่ เป็นหนึ่งในสี่ขององค์ประกอบจักรวาลเขี้ยวนา

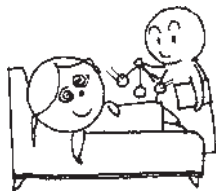
คนที่มาถึงจุดนี้ ใจจะร้อนทรมานทรมาย ยิ่งโกรธมากก็ยิ่ง
 สาทัสมาก จึงนับว่าเป็นบุญมาก ถ้าใครได้เกิดมาเป็นคนใจเย็น
 โกรธยาก เพราะความทุกข์ของอารมณ์โกรธนั้นสาหัสนัก บางคน
 มือไม้สั่น บางคนปวดหัวจี๊ด พวกที่ทำร้ายร่างกายกัน ก็เกิดจาก
 อารมณ์ชั่ววูบของความโกรธนั่นเอง ถ้าไปไม่ถึงที่สุดจะไม่สามารถ
 ยับยั้งความโกรธได้ เราจึงมักพบเสมอว่า พอทำไปแล้วมานั่ง
 เสียใจภายหลัง และนึกไม่ถึงว่าทำไปได้อย่างไร

ระดับความโกรธของแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนโกรธง่าย
 หายเร็ว บางคนโกรธง่ายหายช้า บางคนโกรธช้าหายช้า บางคน
 โกรธช้าหายเร็ว คนสองประเภทหลังนี้ ยังนึกยกตัวอย่างไม่ได้เลย
 แต่คนที่ทรมานที่สุดในกลุ่มก็คือ ประเภทโกรธง่ายหายช้า อะไรรู้
 ก็คอยจะโกรธไปเสียหมดเพราะว่าโกรธง่าย แต่พอโกรธไปแล้ว
 เกิดหายช้าอีก และมีความโกรธเก็บไว้เยอะ อันนี้พอๆกับรายจ่ายเลย
 บิลมาเต็ม แต่เงินเดือนออกช้าเหลือเกิน กว่าเงินเดือนจะออก ยอด
 บิลล้นเงินเดือนไปเสียแล้ว



เมื่อเราทุกข์ทรมานกับความโกรธ เราก็จะต้องก้าวหนี
 ออกจากจุดนั้นด้วยการหยุดโกรธ แต่อย่างที่บอกแล้วว่า ความ
 โกรธเหมือนสายน้ำที่มีกำลังแรงถาโถมมา หากจะหยุดโกรธทันที
 ก็เหมือนปิดประตุน้ำ กันเขื่อน หรือใดๆที่สกัดกั้น กระแสน้ำไว้ที่

จุดหนึ่งโดยทันที ซึ่งผลก็คือการปะทะของอารมณ์อย่างรุนแรง ซึ่งในลักษณะนี้จะทำไม่ได้คือ หยุดโกรธไม่ได้ นอกจากคนนั้นจะอยู่ในสถานะที่ต่ำกว่าผู้ที่ทำให้โกรธ ทำให้ต้องหยุดอารมณ์ให้ได้ ซึ่งเป็นการเก็บได้เฉพาะกายภายนอก แต่ภายในใจแล้วไม่มีทางหยุดได้เลย เมื่อกายกับใจขัดกันเช่นนี้ ผลที่ตามมาก็คือความเก็บกด อาจจะหลบหน้าไปหลังบ้านแล้วเขวี้ยงจานสัทโหลหนึ่ง พอระบายน แต่ถ้าไม่ได้ระบายเลย ก็จะกลายเป็นคนเก็บกด มีสิทธิ์ได้รับการดูแลจากจิตแพทย์ของรัฐบาล



การหยุดความโกรธจึงต้องใช้กลยุทธ์พอสมควร โดยเรียนรู้จากธรรมชาติของน้ำนี่เอง เมื่อน้ำถาโถมมาแรง และมีปริมาณมาก น้ำมันต้องหาทางไป ถ้ามีคูคลองที่ไหนที่สายก็แล้วแต่มันก็จะกระจายไปทุกคลองทุกสาย จนกำลังแรงลดลง

อารมณ์โกรธก็เหมือนกัน ไม่อาจหยุดด้วยการปิดกั้น แต่ทำให้อ่อนแรงลงได้ด้วยการระบายออกไปหลายทาง สิ่งนี้ทำได้ด้วยความคิด

คือคิดหาทางออกเพื่อใจของเราเอง ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ เปลี่ยนมุมมองใหม่

เพลงของวงดนตรี ‘เฉลียง’ เคยบอกไว้ว่า ให้ดูแลใจของเราเอง เพราะ ‘เราก็คนหนึ่งคนเหมือนกัน’ คืออย่ามัวแต่ดูแลคน

เราเลยต้องนอนฟังเสียงไมค์นอนกันต่อไป
จนในที่สุด ฉันก็ตั้งสติได้ หลังจากล้มละลายทางจิต
วิญญาณมานานเกือบเดือน

ฉันคิดใหม่ ลงไปนั่งตั้งสติ แล้วก็ฟังจิตไปที่เจ้าของเสียง
นั้น เหมือนโดเรมอนกำลังร้ายมนต์หาของวิเศษในกระเป๋าหน้าท้อง
ฉันคิดหลายอย่างเลย เหมือนระบายน้ำไปหลายๆทาง

อย่างแรก คิดถึงตัวเอง เอ! เรากำลังโกรธอยู่นี่ คุณเธอ
หรือไอ้หมอนั่นนะ ก็ร้องเพลงอยู่นั่น ไม่ได้รู้เลยว่าเราโกรธ เรารู้
คนเดียว ร้อนจะแย่แล้วในใจเรานี่ เครียดมากเลย เราทำร้ายตัว
เองเท่านั้น ไม่ช่วยตัวเอง ไม่เข้าข้างตัวเองเลย เราต้องเลิกโกรธ
ใจจะได้สบายใจขึ้น เดียวก็เป็นไมเกรนหรือก ยาแพงนะ

ต่อมาก็คิดถึงนักร้องเสียงกระบอก เออ! ไอ้หมอนี่ ชาติ
ก่อนเราคงไปร้องหนวกหูมันแน่ ชาตินี้เลยต้องมาทนฟังมัน
กรอกหูเอาบ้าง เออনা ชดใช้กรรมไปจะได้หมดๆ ชาติหน้าไม่ต้อง
มาเจอกันอีกนะ ร้องเร็วๆเข้า มีอีกกี่เพลงล่ะ

แล้วก็แผ่เมตตาว่า จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด เพราะเจ้าก็คงมา
ใช้กรรมเหมือนกัน ดูลิ ใครๆเขาหลับกันมีความสุขทั้งตำบล เจ้ามี
กรรมต้องมายืนร้องเพลงยันรุ่ง ไม่ได้หลับได้นอน อันเป็นความ
สุขของชาวโลก แถมยังมาก่อกรรมใหม่โดยไม่รู้ตัว คือรบกวนชาว
บ้านเขาคืนหนึ่งก็หลายร้อยคน ยังไม่รู้ต้องไปชดใช้กรรมเอาเมื่อ
ไหร่เลย คิดแล้วก็นึกถึงคำท่านสอน “เราต่างเป็นเพื่อนทุกข์ ร่วม
เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งสิ้น” มองเห็นภาพสังสารวัฏเลย หมอนี่
จะไปชดใช้กรรม ชาติไหนภพไหน สภาพไหนเนี่ย จะต้องยืนกัก

ไม่กี่ไป 500 ชาติหรือเปล่า นึกแล้วก็ชักสงสัยขึ้นมาตงิดๆ

เลยฆ่า และหายโกรธ หายทุกขใจไปเลย ตั้งแต่คืนนั้นมา
ก็รู้สึกหนักหน่วงอีกต่อไป หลวงพ่อชาสอนว่า “เสียงไม่ได้มากวน
เราหรอก เราต่างหากที่ไปกวนเสียง เสียงมันลอยอยู่ในอากาศเฉยๆ”

ชะรอยบุญกรรมท่านคงจะมาสอนเรา เพราะคิดได้ไม่นาน
ร้านนั้นก็แจ้งไป



คำใส เป็นคนชอบโกรธสามิแบบไม่ลืม จำอยู่ได้เป็นสิบๆปี
คิดแล้วคิดอีกเรื่องดีๆไม่ค่อยจำ จำแต่เรื่องโกรธ โกรธแล้วเป็น
ทุกข์มากมาย หาทางออกไม่ได้ เพราะไม่ได้หา มั่นวนเวียนคิดอยู่
แต่เนื้อเรื่องนั้น และกับคำถามว่า ทำไมเขาเป็นอย่างนั้น ทำไมเขา
ไม่เป็นอย่างนี้ ทำไมเขาไม่เหมือนคนอื่น ไม่เห็นคนอื่นเขาเป็น
อย่างนี้กันเลย

ฉันได้แต่นั่งหัวเราะ ไม่รู้จะช่วยยังไง เพราะคำใสไม่อยาก
ให้ช่วย อยากให้ช่วยฟังบ่น และเห็นใจว่าคำใสเผชิญทุกข์ใจจริง

นานเข้าฉันจึงค่อยๆพูดบ้าง

“คำใสโกรธที่เขาทำอะไรไม่ถูกใจหรือ”

“แล้วคำใสเคยบอกเขาไหมว่า ทำอย่างไรถึงจะถูกใจ”

“คำใสทำอะไรถูกใจตัวเองทุกอย่างหรือเปล่า”

“แล้วคำใสทำอะไรถูกใจเขาไหม”

“ไม่มีใครทำอะไรถูกใจคนอื่นหรือตัวเองไปเสียหมดหรอก

ขอให้เมตตากัน นึกว่าเขาเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในสังสารวัฏอันยาวนานนี้เถอะ แล้วเราจะมาสงสารกันและกัน จนไม่อยากจะโกรธกันอีก โกรธกันแล้วได้อะไรขึ้นมาหรือ นอกจากได้โกรธ ได้คับแค้นใจ ร้อนรุ่มไปทั้งสองฝ่าย เรามีเวลานานนัก หรือที่จะมาโกรธกัน อีกไม่นานก็จะตายจากกันไปแล้ว อยู่ไม่เห็น ถึงร้อยปีสักคน แม่เมตตากัน ให้ความสุขแก่กันและกันดีกว่า ชีวิตจะชื่นใจและสงบสุข เหมือนสายน้ำยามลมโหมมาเพียงเบาๆ





7. หยุดความโกรธที่กลับมาใหม่

ความกรุณาของธรรมชาติที่มีต่อคนเรานั้น นามหัศจรรย์นัก
ข้อหนึ่งในหลายๆข้อนั้นก็คือ คนเราคิดได้ทีละเรื่อง

ในขณะที่เราใจจดใจจ่อคิดเรื่องใดอยู่หนึ่ง เราจะคิดเรื่องที่สองพร้อมกันไม่ได้ บางคนอาจจะเถียงว่าไม่จริง เขาคิดพร้อมกันสองเรื่องได้ แต่ถ้าสังเกตอย่างละเอียดลงไป ในทุกขณะจิต เราจะพบว่าที่คิดว่ากำลังคิดสองเรื่องพร้อมกันนั้น ก็ยังเป็นการคิดสลับกันเรื่องนั้นที่เรื่องนี้ที่ เหมือนที่เราจะพูดออกมาครั้งเดียวสองคำไม่ได้นั่นเอง เพียงแต่คำว่าคิดพร้อมกันนั้น เราหมายถึงช่วงหนึ่งของเวลานั้น เราคิดสองเรื่อง

คุณสมบัติของข้อนี้ เรานำมาช่วยเบี่ยงเบนความสนใจของเราได้ เช่น เมื่อเราโกรธเรื่องของนายคำรณ เราไม่อยากจมอยู่ในความโกรธ เราก็รู้ทันและหยุดตัวเอง หันไปคิดถึงนางสาวพลอยสีแทน ใจก็จะต่อความยาวไปเรื่อยๆ เราก็จะทิ้งนายคำรณไว้เบื้องหลัง เป็นการเดินออกมาจากความโกรธวิธีหนึ่ง

บางคนเดินไม่ออก ใจบอกว่าหยุดคิดแล้ว แต่สมองยังกลับตื้อ คิดต่อ “เนี่ย มาทำอย่างนี้ได้ไง ไม่รู้จักมีเหตุผลซะมั่งเลยแล้ว...” อย่างนี้ก็ต้องออกกำลังกายใน ขยับความคิดใหม่ว่าให้หยุดได้แล้วอีกที แล้วบอกกับตัวเองว่า

“เรื่องมันผ่านไปแล้วเราไม่คิดเรื่องนี้ เรื่องนี้ไม่สมควรแก่เรา”
นั่น! ยกตนข่มท่านไปเลย ความจริงการยกตนข่มท่านเป็นเรื่องไม่ดี แต่อย่างที่ท่านพุทธทาสสอน “ในที่ดีมีเสีย ในที่เสียมีดี” เรายก

ตอนฆ่ามันครั้งนี้ เราไม่ได้ไปบอกใคร ไม่ได้ไปก้าวร้าวใครที่ไหน เราเฝ้าอยู่แต่ในใจของเรา เพื่อจะสลัดเรื่องนั้นในความคิดให้หลุดไปให้จงได้ในขณะนั้น

เท่าที่ใช้มาก็ได้ผล แต่ก็ไม่รับรองผลเป็นสากล คนอื่นใช้อาจจะไม่ได้ผล ก็แล้วแต่เหตุปัจจัยไป

บางทีเรื่องมันผ่านไปนานแล้ว แต่ยังกลับมาคิดอยู่อีก โกรธใหม่เหมือนกำลังเกิดขึ้นตรงหน้า พิจารณาดูก็เป็นเรื่องน่าเศร้า ที่ตัวเราแท้ๆ แพ้ความคิดของตัวเอง ใจสั่งใจไม่ได้อย่างที่เพลงเขาบอก ทำให้ทุกข์ทวนกลับมาเป็นลมหวนอยู่เสมอ

เมื่อเจอแบบนี้ ฉันจะใช้วิธีจินตภาพ ตามแบบของนักจิตวิทยาที่เคยเขียนไว้ในหนังสือเกี่ยวกับการใช้พลังแห่งการนึกภาพให้เหมือนเกิดขึ้นจริงกับเรา เพื่อเยียวยาจิตใจให้เปลี่ยนไปสู่สภาพจิตที่ต้องการ

ฉันจะนึกภาพจักรวาลมีกล่องสี่เหลี่ยมวางเรียงกันเป็นสายยาวเหมือนรถไฟ แต่ละกล่องนั้นเป็นเหมือนช่วงเวลาหนึ่งๆ ขณะที่ฉันยืนอยู่ตรงนี้ กล่องที่เรียงกันอยู่นี้ ก็เคลื่อนห่างออกไป ในจักรวาล มันเป็นกล่องเวลาที่ไม่มีวันทวนกลับมาอีก ดังนั้น เมื่อความคิดจากวันเวลาเก่าๆ ติดตัวมายืนตรงหน้า มาพ่นน้ำตาให้ไหลมาระบมความคิดให้เจ็บให้โกรธ ฉันก็จะโยนมันกลับเข้าไปในกล่องที่ไกลๆ แล้วนึกให้ฝากล่องมันปิดลง และใส่กุญแจ นึกว่าให้เรื่องนั้นอยู่ในกล่องของเวลาของมันเอง เช่น ใส่ลงไปในกลุ่มที่เขียนว่า 10 ปีที่แล้ว เรื่องของ 10 ปีที่แล้ว ก็ให้มันอยู่ในกาลเวลาของ 10 ปีที่แล้วนั้นแหละ และก็เลื่อนไกลไปเรื่อยบนสายพาน

กาลเวลาที่ไม่เคยหยุดนิ่ง พาเรื่องนั้นไถ่ลออกจากเราไปเรื่อยๆ และไม่ยอมให้มาอยู่ในความคิดของวันนี้ และเสริมด้วยการหันเหไปหาเรื่องที่ต้องคิดต่อไป เพื่อดึงความสนใจ

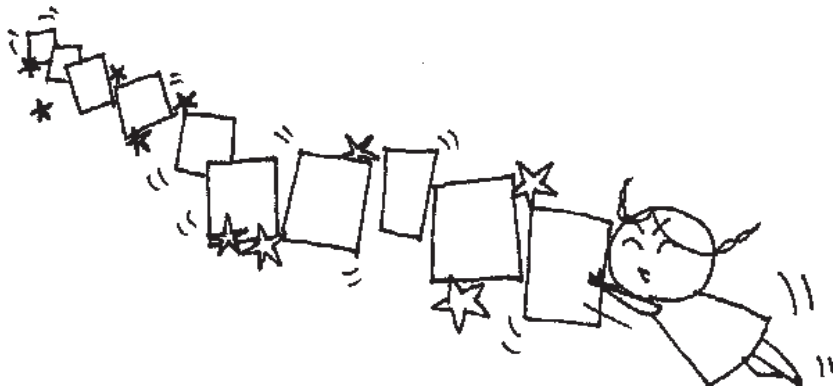
เรื่องที่ดึงความคิดได้ดีที่สุดก็คือเรื่องงาน พอคิดถึงงาน ปัญหาต่างๆของงานก็จะตามมา ทำให้เรามีเรื่องต้องคิดเยอะเลย สมกับคำท่านพุทธทาสที่ว่า “งานคือชีวิต ทำงานให้เป็นสุข สนุกกับการทำงาน” ฉันทได้ข้อคิดมาจากรายการโทรทัศน์ว่า “การมีปัญหามิใช่เรื่องสำคัญ เรื่องสำคัญอยู่ที่เราจะแก้ปัญหายังไง” การหาทางแก้ปัญหานี้เอง คือความสนุกของงาน



ความจริง ความโกรธนี้ก็เป็นของไม่เที่ยง ตามสังขารของธรรมชาติ โกรธแล้วก็ตั้งอยู่แล้วก็หายไป แต่ที่มันโกรธนาน ก็เพราะเราดึงไว้เอง มันจะเลิกโกรธแล้ว แต่เราก็ไม่ยอมหยุดคิด คิดต่อไปเรื่อยๆ ก็โกรธไปเรื่อยๆ ดังนั้น ถ้าเราอยากจะเลิกนิสัยโกรธนี้ ก็เพียงแต่อย่าดึงไว้ดึงไว้ ละความสนใจเสีย ความโกรธก็ต้องหายไปตามธรรมชาติ ยิ่งฝึกปรือนานๆ ความเย็นที่ได้รับแต่ละครั้งมันจะสะสมไว้ เราจะเย็นขึ้นเรื่อยๆ เมื่อฝึกจนได้ระยะ ได้ปริมาณและคุณภาพแล้ว มันจะเริ่มแผ่รังสีมาคลุมตัวเรา ทำให้เราหายโกรธเร็วขึ้นเรื่อยๆ จะกลายเป็นโกรธง่ายหายเร็ว และ

พัฒนาไปเรื่อยๆจนโกรธหายเร็ว และในที่สุดก็ไม่โกรธ

ความเย็นนี้จะสัมผัสได้ด้วยใจจนน่าแปลกใจ และเป็น
ความสุขอย่างยิ่ง ต้องขอโฆษณาเหมือนการท่องเที่ยวเลยว่า ไม่
ลองไม่รู้ นะ





8. บทสรุป

ถึงแม้ว่าสันดานจะขุดยาก ตามที่โบราณท่านกล่าว แต่สันดานก็เหมือนสันดอนนั้นแหละ คือขุดได้ เพราะขุดยากไม่ได้ แปลว่าขุดไม่ได้ มันเพียงแต่แปลว่าขุดไม่ง่าย เท่านั้นเอง

ในบทนี้ขอรวบรวมอุปกรณ์การขุดเอามาไว้ในที่เดียวกันอีกครั้ง เพื่อให้เห็นภาพรวมได้ง่ายๆ คือ

1. ยอมรับในตัวเองว่าเป็นคนมักโกรธ
2. มีความตั้งใจมากที่จะเลิกโกรธ
3. เป็นตุ๊กตาล้มลุกที่ลุกขึ้นมาใหม่เสมอ
4. มีสติให้ทันความโกรธที่กำลังเกิดขึ้น
5. พิจารณาธรรมแห่งอนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนของชีวิต
6. หยุดด้วยความคิด เปลี่ยนมุมมองใหม่ คิดใหม่ แผ่

เมตตา

7. หยุดความโกรธที่กลับมาใหม่ ด้วยการเปลี่ยนความสนใจไปสู่สิ่งอื่น

เมื่อตั้งอกตั้งใจดีแล้ว ก็เดินเครื่องได้ ความโกรธก็อารมณ์ของเราเอง อย่าไปกลัวมันมาก ทำใจแข็งเข้าไป พระท่านสอนว่าไม่ได้วันนี้ก็พรุ่งนี้ ไม่ได้พรุ่งนี้ก็เดี๋ยวนี้ ไม่ได้เดี๋ยวนี้ก็เดี๋ยวหน้า ไม่ได้เดี๋ยวหน้าก็ปีหน้า ไม่ได้ชาตินี้ก็ชาติหน้า ไม่เป็นไร ยังต้องเกิดอีกหลายชาติ มีเวลาถมไป ไม่ต้องกังวล ทำดีให้กับคนอื่นออกถมไป ทำดีให้ตัวเองบ้าง จะท้อไปไหน

ในกกุฏปมสูตร พระพุทธเจ้าทรงเตือนภิกษุทั้งหลายว่า
คำที่ผู้อื่นจะฟังกล่าวต่อเธอ 5 ประการ ต่อไปนี้ คือ

1. กล่าวในกาลอันสมควรหรือไม่สมควร
2. กล่าวเรื่องจริงหรือไม่จริง
3. กล่าวถ้อยคำประกอบด้วยประโยชน์หรือไม่ประกอบด้วยประโยชน์
4. กล่าวคำอ่อนหวานหรือหยาบคาย
5. กล่าวด้วยจิตเมตตาหรือกล่าวด้วยโทสะ

เขาจะกล่าวอย่างไรก็ตาม ภิกษุจะต้องทำในใจไว้ว่า จิตของเราจักไม่แปรปรวนคือ ทำจิตให้มั่นคงไว้ เราจักไม่เปล่งวาจาชั่ว เราจักอนุเคราะห์เขาด้วยวาจาและสิ่งที่เป็นประโยชน์ จักมีเมตตาต่อบุคคลนั้น เราจักแผ่เมตตาจิตไปทั่วทั้งโลก ทำจิตให้เหมือน

1. แผ่นดินซึ่งใครๆจะขุดให้หมดไม่ได้
2. อากาศซึ่งใครๆจะเขียนหรือระบายด้วยสีใดๆให้ติดไม่ได้
3. แม่น้ำคงคาที่ใครๆจะเอาคอบเพลิงใดๆไปจุดให้ติดไม่ได้ คอบเพลิงนั้นย่อมดับไปเอง
4. ถูหนังแมวที่นายช่างฟอกดีแล้ว อ่อนนุ่มดังปุยนุ่นและล่ำลิ ซึ่งใครๆจะตีให้ดังไม่ได้

ทรงเตือนภิกษุทั้งหลายเป็นประการสุดท้ายว่า หากพวกโจรใจเหี้ยมเอาเลื่อยซึ่งมีที่จับ (ด้าม) ทั้งสองข้างมาเลื่อยเธอทั้งหลาย แม้กระนั้นถ้าเธอจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีก็ตาม มีใจคิดร้ายต่อโจรนั้น ภิกษุหรือภิกษุณีนั่น ไม่ชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนเรา พวกเธอพึงใส่ใจโอวาทอันเปรียบด้วยเลื่อยนี้เป็นนิത്യเถิด จะทำให้หมด

ไม่เห็นถ้อยคำใดๆของผู้คนที่จะอดทนไม่ได้ข้อนั้นจะเป็นประโยชน์
และความสุขแก่พวกเธอตลอดกาลนาน

มีนิทานอยู่เรื่องหนึ่ง ฤๅษีได้อริษฐานจิตว่าไม่โกรธ ได้ถูก
พระราชาทดสอบ โดยตัดแขน แต่ฤๅษีก็ไม่โกรธ พระราชาโกรธ
ให้ตัดขาอีก ฤๅษีก็ไม่โกรธ ในที่สุดฤๅษีก็ตาย

ฉันเคยเรียนถามอาจารย์วคิน อินทสระ ว่าเรื่องนี้สอน
ไม่ให้โกรธ แต่ดูราวกับว่าเราให้ความอดทนของคนหนึ่งไปสนอง
ความโกรธของอีกคนหนึ่ง ถามว่าจุดนี้ต้องการแสดงอะไร

ท่านอาจารย์ได้อธิบายว่า ท่านสอนภิกษุ เพื่อไม่ให้คิด
ประทุษร้ายผู้อื่น สมณะมีอดทนเป็นกำลัง ฤๅษีท่านบำเพ็ญธรรม
โดยอริษฐานจิตให้ไม่โกรธ ท่านจึงยอมให้ทำโดยไม่โกรธพระราชา

มองในมุมกลับคือ ถ้าทุกคนคิดอย่างนี้ สังคมจะสงบ
มากขึ้น เพราะถ้ามีการไม่ยอม มีการสนองตอบ เหตุร้ายก็จะลุกลาม
คนอาจจะกลัวการสนองตอบ ก็อาจจะไม่ค่อยทำร้ายผู้อื่น เพราะ
กลัวได้รับโทษมาก คือมองในแง่ว่า ถ้าคนอื่นมองอย่างเราสังคม
จะสงบ เป็นการเสียสละ

ที่อยากเน้นหน่อยก็คือ เมตตา การรู้สึกเมตตาทำให้จิตใจ
อ่อนลงได้เร็ว นึกถึงภาพชีวิตทุกข์ยากที่ต้องเวียนว่ายอยู่ใน
สังสารวัฏแล้ว ทำให้เกิดเมตตาได้ง่ายขึ้น พระพุทธเจ้าสอนว่า “ให้ทำ
จิตให้เหมือนกับแผ่นดินที่ใครมาขุดให้หมดไม่ได้” ครั้งแรกที่อ่าน
เจอประโยคนี้นั้นแทบร้องไห้เลย มองดูเถิด ถ้าเรามีเมตตาให้กับทุก
คนได้มากเหมือนกับแผ่นดินที่ขุดไม่มีวันหมด เราจะยังโกรธใคร
ได้อีกหรือ ในเมื่อพวกเราทุกคนเล็กๆแล้วก็ควรเมตตาต่อกันช่วย

เหลือกัน เพราะเราต่างก็เป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏนี้ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ขอลงท้ายด้วยบทกลอนที่ท่านสอนให้ชาวเราพอใจร้อนทั้งหลายหัดดูแลหัวใจตัวเองบ้าง ดังนี้

ปากเหมือนปู	หูเหมือนตะกร้า	ตาเหมือนตะแกรง
ปากไม่แพรง	หูไม่อ้า	ตาไม่เห็น
เป็นหลักธรรม	นำไป	หัวใจเย็น
คนควรเป็น	เช่นนั้นบ้าง	ในบางคราว





กรรมคือการกระทำของเรา เราทำสิ่งใดๆ ลงไปเรียกว่า
สร้างกรรม มีทั้งดีและชั่ว ทำดีก็เป็นกรรมดี ทำชั่วก็เป็นกรรมชั่ว
เมื่อทำกรรมแล้ว สิ่งก็ตามมาก็คือผลของกรรม

เรื่องเกี่ยวกับกรรมมีดังนี้

1. สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตนคือ เป็นของเราคนเดียว ไม่มี
ทางเป็นของคนอื่น ใครทำดีได้ดี ใครทำชั่วได้ชั่ว คนอื่นจะมาทำ
แทนให้ไม่ได้ และจะทำแทนคนอื่นก็ไม่ได้

สมบัติอะไรที่เป็นของเรา เมื่อเราตายไป ก็เอาไปไม่ได้
มันจึงไม่เป็นของเราอย่างแท้จริง แต่กรรมที่เราทำนั้นเอาติดตัวไป
ได้ทุกชาติ จึงนับว่าเป็นของเราจริงๆ ถ้าไม่ชอบ ทิ้งมันไว้ มันก็ยัง
ตามไปเอง

ถ้าเราทำบุญมากๆ ผลกรรมดีก็จะติดตามเราไปตลอดทั้ง
ชาตินี้ชาติหน้า ถ้าทำชั่ว ผลกรรมชั่วก็ติดตามไปตลอดเช่นกัน

กรรมของใครก็เป็นของคนนั้น ยกให้กันก็ไม่ได้

เฉลยศรีเป็นคนฉลาดมากตามกรรมดีที่สั่งมา เธออยาก
แบ่งความฉลาดไปให้น้องคนเล็กที่สมองทึบ แต่เธอก็แบ่งไม่ได้

ฉลองศักดิ์เป็นคนแข็งแรงมาก เขาอยากแบ่งความแข็งแรง
ให้กับน้องชายที่เป็นโปลิโอ เขาก็แบ่งไม่ได้

คุณยายพัทตร์พริ้ง ตื่นเข้ามาใส่บาตรทุกวัน แล้วสวดมนต์

ฟังธรรมะตลอด คุณยายบอกพิมลลูกสาวว่า คุณยายต้องใส่บาตรเอง เพื่อจะได้พานบุญไปด้วยตอนตาย ถ้าพิมลทำแทนคุณยายก็ไม่มีบุญจะพาไปด้วย เพราะบุญนั้นก็บุญของพิมล พิมลบอกว่า ทำแทนให้ก็เหมือนกัน คุณยายยิ้มก่อนจะพูดว่า

“นั่นเวลาหล่อนหิว แม่กินข้าวแทนนะ ทำบุญก็เหมือนกินข้าวแหละลูกเอ๊ย ใครกินใครก็อิ่ม กินแทนกันไม่ได้หรอก”

ความที่มันแบ่งกันไม่ได้ รับแทนกันไม่ได้นี้ เมื่อเราเห็นใครได้ดี เห็นใครทุกข์โศก หรือตัวเราเองได้รับสิ่งดีสิ่งร้ายก็เป็นกรรมเก่าที่เราเคยสร้าง มาส่งผลให้เราได้รับรู้ทั้งนั้น สิ่งที่เราควรจะทำในตอนนั้นก็คือ ทำใจยอมรับกรรมเก่าของเราเอง และพยายามสร้างกรรมใหม่ที่ดีงาม เพื่อเราจะได้กะเตงไปแต่สิ่งดีๆ สู่อนาคตของเรา

2. มีกรรมเป็นกำเนิด คือกรรมเป็นผู้สร้างสรรค์ให้เกิดกรรมของเราเองที่เคยทำไว้ มันส่งมาเกิด ถ้าเคยทำกรรมดี ก็ส่งมาเกิดในที่ดี มีครอบครัวดี มีชีวิตที่ดี มีสติปัญญาดี ถ้าเคยทำกรรมชั่วมาก ก็เกิดที่แห้งแล้ง ยากจน กินดินกินทรายไปตามเรื่อง ท่านว่าพวกมีโมหะมากๆ ก็เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ทำให้ไม่มีโอกาสศึกษาธรรม ส่วนคนไม่มีกรรมแล้ว เช่นพระอรหันต์ ท่านก็ไม่มาเกิดอีก

3. เราเป็นทายาทของกรรม คือเราเป็นผู้รับมรดกกรรม เราเคยทำกรรมอันใดไว้ ชีวิตนี้เราเป็นผู้รับมรดกกรรมของเราเอง

ในชีวิตนี้เราอาจได้มรดกมาเป็นเงินทองหรือบ้าน แต่ก็อาจไม่ได้รับจริงเพราะถูกโกงไปบ้าง แต่มรดกกรรมนี้ใครก็โกงไม่ได้

เราได้รับของเราเต็มๆ ถ้าเป็นมรดกดีก็สบายไป ถ้าเป็นมรดกไม่ดี อันนี้ก็ตัวใครตัวมันนะจะ ยกตัวอย่างนิดหน่อย พอเข้าใจให้ลบบาบกลัวกรรมกันมั่ง เช่น

คนที่ชอบขโมยของคนอื่น ก็จะเกิดมาลำบากยากจนไปตลอด อยากได้อะไรก็ไม่สมหวังไปเสียหมด

ตรงข้ามกับคนเคยทำบุญให้ทาน ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อคนอื่นมามากมาย เกิดมาชาตินี้ไม่เคยติดขัดอะไร อยากได้อะไรก็มีคนหามาให้หมด

4. มีกรรมเป็นพี่น้องเผ่าพันธุ์ ท่านอธิบายว่า พี่น้องของเราอาจช่วยเราได้บ้าง ช่วยไม่ได้บ้าง ในบางเรื่องบางเวลา แต่กรรมอยู่กับเราตลอดเวลา สิ่ง พี่น้องช่วยไม่ได้ กรรมจะช่วยได้ อย่างคนที่จากบ้านไปทำงานที่อเมริกาอยู่คนเดียว แล้วเกิดปวดท้องไปทำงานไม่ได้ ในวันที่ตึกที่ทำงานถูกถล่ม ทำให้รอดชีวิตมาได้ แสดงว่ากรรมดีของเขาได้ช่วยเอาไว้ให้ปลอดภัย

5. มีกรรมเป็นที่พึ่งพาอาศัยคือ กรรมของเราเองนั่นแหละที่เป็นที่พึ่งพาของเราตลอดชีวิต และพึ่งได้ทุกชาติ คนอื่นเรายังพอพึ่งได้บางเวลา แต่พอไปพึ่งเขาบ่อยๆ เขาก็อาจจะรำคาญไม่พอใจ แต่กรรมดีของเรา เราพึ่งได้ แต่ก็อีกนั่นแหละ กรรมชั่วของเราก็มี ถ้ากรรมชั่วมาถึงเมื่อใด มันก็จะขัดขวางไม่ให้ใครเข้ามาช่วยเราเหมือนกัน มันจะติดขัดคับข้องไปเสียหมด เพราะกรรมไม่ยอมให้พึ่ง จะให้เราชาติใช้กรรมเสียให้เข็ด ฉะนั้นถ้าอยากพึ่งกรรม ก็ต้องทำแต่กรรมดีเอาไว้

หมอนสมัยกำลังเดินกลับบ้านกับน้องสาว พบหญิงชาวฟิลิปปินส์คนหนึ่งกำลังมีปัญหาเรื่องหาทางไปโรงแรมไม่ถูก หมอนสมัยพาหญิงสาวขึ้นรถแท็กซี่ แล้วนั่งไปเป็นเพื่อน ส่งนักท่องเที่ยวคนนั้นจนถึงโรงแรมอย่างเรียบร้อย

หลายปีต่อมา หมอนสมัยไปตระการตาตรึงอยู่ในตำบลเปลี่ยว รถโดยสารก็หมดเวลาทำการกะทันหัน ทำให้เธอต้องเดินยาวไกล แต่นั่นไม่ใช่ปัญหา ปัญหาคือ ใกล้เคียงมีดคำเต็มทีแล้ว และยังเหลือทางอีกไกลมากกว่าจะถึงในเมืองอันเป็นที่พัก เธอโบกรถหลายคันก็ไม่จอดรับ เธอจึงเดินต่อไป ในใจเริ่มร้องไห้ นึกขึ้นว่า

“แหม! ที่เวลาคนอื่นลำบาก เราตามไปส่งถึงที่เลยนิ พอเราลำบาก ไม่เห็นมีใครช่วยเราเลย”

ทันใดนั้น กรรมที่กำลังนอนเฝ้าหลังอยู่ก็นึกขึ้นได้ จึงให้รถตู้คันหนึ่งเบรกกี้แล้วถอยหลังมารับหมอนสมัยไปส่งถึงในเมืองทันก่อนลำแสงสุดท้ายของพระอาทิตย์จะโบกมือลา (ขออภัย ลีเกไปหน่อยนะ)

เนี่ย! มีกรรมเป็นที่พึ่ง บางทีกว่าจะพึ่งได้ ก็กรรมเหมือนกันแหละ



เวลาที่ผลกรรมไม่ดีของเราวิ่งตามมาถึง มันจะให้ผลกับเราได้ โดยที่กรรมดีอื่นๆ ก็จะเตะเบรกไว้ก่อน เปิดไฟเขียวให้กรรมไม่ดีได้ทำงานเต็มที่ เหมือนระบบจราจรที่มีไฟเขียวไฟแดง

รัศมีจันทร์อยากกลับบ้านนอนแต่หัวค่ำ เพราะพรุ่งนี้เช้าต้องตื่นตี 5 ไปต่างจังหวัดตามคำสั่งเจ้านาย และตอนนี้ก็ปาเข้าไปเกือบเที่ยงคืนแล้ว ไม่รู้ทำอะไรมา เมื่อก็ดูนาฬิกายังเพิ่ง 2 ทุ่มเองเร็วจริงๆ

รัศมีจันทร์ซึ่งรุดผ่านแสงไฟสวยงามของกรุงเทพฯ เลี้ยวเข้าหมู่บ้าน ผ่านซอยไปหลายซอย และผ่านหมาตัวหนึ่งแถวสะพานของมัน

เธอรีบจอดรลงไปดูหมาแปลกหน้า เห็นดวงตาที่น่าสงสารกับสะพานโค้งโค้ง ก็รีบอุ้มมันขึ้นรถ ขับไปควานหาสัตวแพทย์สักคน เอ! อยู่ไหนละเนี่ย ขับไปไม่นานก็เจอพอดี บุญของหมา ไม่ใช่ของเธอ ฝากหมาไว้กับหมอแล้วรีบกลับบ้านนอนตอนตี 2



เข้ามาตี 4 ครึ่ง นาฬิกาไม่ปลุก ถ่านหมดตอนตี 4 บุญช่วยที่เจ้าอั้งโล่ หมาของหล่อนโดนแม่ครัวข้างบ้านสาดน้ำร้อนใส่โดยไม่ตั้งใจ ร้องเอ็งๆ เข้ามาปลุกให้ตื่น จึงลุกขึ้นรีบแต่งตัวงัวเงีย เพราะนอนไม่ถึง 8 ชั่วโมงตามกฎสุขภาพ คว่าอะไรได้ก็หอบๆ ไปเต็มกอดเพื่อไปที่รถ

ประตูเปิดไม่ออกอยู่นาน โมโหเตะประตูทีหนึ่ง เป็นการ
ลงโทษประตู ประตูงอน แตกเพลิง เชื้อนเนื้อที่ขา เลือดโกรก

วันนี้รัศมีจันทร์ไม่ได้ไปต่างจังหวัด เพื่อนข้างบ้านมาหาม
ส่งโรงพยาบาล เธอยังสติดีอยู่ ตอนที่รู้ว่าบัตรเครดิตหาย และ
ฝากเพื่อนข้างบ้านว่า กลับบ้านแล้ว ช่วยโทรบอกแม่ของหนูด้วย
ว่าแม่กลับจากทำบุญแล้ว ช่วยมารับลูกสาวด้วยค่ะ

กรรมเก่าไม่ดีของรัศมีจันทร์ ที่มาเยี่ยมตั้งแต่เมื่อคืนวาน
นั่งหัวเราะอยู่แถวปลายเตียง





หน้าที่ของกรรม

กรรมก็เหมือนคน ต้องมีหน้าที่การงานเหมือนกัน หน้าที่ของกรรม ก็คือจัดการกับเจ้าของกรรมนั้นแล กรรมใดกรรมมันแต่กรรมมีหลายตัว ถ้าเรามองเห็นมันได้เหมือนในการ์ตูน จะเห็นมันห้อยโหนอยู่ตามหัวหู หรือนั่งไขว่ห้างอยู่บนหัวไหล่ของเรา คอยติดตามเราไปไม่ปล่อย ถึงเวลาจะให้ผลอะไรกับเรา มันก็ดีดนิ้วเปรี้ยะ เปรี้ยะ แล้วเวลาเราทำอะไร มันก็คอยจดไว้ ที่แย่มากๆ เลยก็คือ มันไม่เคยลืมจด และจดแล้วก็ไม่เคยลืมที่จดอีกต่างหาก

ตัวที่ 1 ท่านเรียกว่า ชนกกรรม ชนกที่แปลว่าเพื่อนแหละ แปลสลายก็คือผู้ให้กำเนิด ตัวนี้เองที่เป็นผู้คอยจัดแจงเรา มาตั้งแต่ก่อนเกิด เลือกแม่ให้เรา ว่าให้เรามาเกิดเป็นลูกใคร ยากดีมีจนแค่ไหน จัดแจงให้เราฉลาดหรือโง่หรือปัญญาอ่อนหรือเปล่า สวยไหม หล่อไม่เสร็จ หรือว่า หล่อยังไม่เสร็จ เป็นหน้าที่ของท่านชนกกรรมนี้ทั้งนั้น เขาชื่อใคร เขาก็คือสิ่งที่เราทำไว้ในชาติก่อนๆ นะเอง เช่น ถ้าชาติก่อนทำบุญมากชาตินี้ก็ได้เกิดมามีกะตังค์หน่อย ทำนองนั้น ถ้าชาติก่อนถือศีล สวดมนต์ สงบจิตใจ ก็ได้เกิดมาสวย และถ้าชาติก่อนเรียนธรรมะมีปัญญา มา ก็เกิดมาฉลาด

ตัวที่ 2 ท่านเรียกว่า อุปถัมภกกรรม คือกรรมที่คอยอุปถัมภ์ ฝรั่งเรียกนางฟ้าแม่ทูลหัว คอยช่วยเหลือการให้ผลของกรรมอื่นที่ยังไม่มีโอกาสส่งผล ให้ส่งผลได้ หรือถ้ากรรมอื่นกำลังส่งผลอยู่ก็ให้ส่งผลได้มากขึ้น เช่น

เช้าวันนี้ ฤดีมาสดำรง ออกไปใส่บาตรด้วยจิตใจอันสงบ
อย่างยิ่งจนอุปถัมภ์ภกกรรมชื่อฤดีน้อยยิ้มแก้มปริอยู่ข้างๆตุ่มหู

มันเป็นวันที่เธอจะได้ขึ้นเงินเดือน เพราะกรรมดีที่เคยทำ
มาจะให้ผล และเมื่อไปถึงสำนักงาน เธอได้พบว่านอกจากจะได้
ขึ้นเงินเดือนแล้ว ยังได้เลื่อนตำแหน่งอีกด้วย ซึ่งอันหลังนี้เป็นผล
งานของฤดีน้อย

ตัวที่ 3 ท่านเรียกว่า อุปปีฬิกกรรม (อ่านยากหน่อยนะคะ)
ชื่อเล่นว่ากรรมเบียดเบียน ถ้าเรามีกรรมดี มันจะคอยกันไม่ให้
กรรมชั่วส่งผล ถ้าเรามีกรรมชั่ว มันก็คอยกันไม่ให้กรรมดีส่งผล

ว่ากันจริงๆแล้ว ตัวที่ 2 กับ ตัวที่ 3 ก็อาจจะเป็นตัว
เดียวกันได้ คือ เมื่อ นาย ก. จะไปตี นาย ข. กรรมไปกันกลาง
อยู่คือกันนาย ก. ไว้ไม่ให้ตี (กรรมเบียดเบียนไว้) และช่วยนาย ข.
ไม่ให้ถูกตี (คอยอุปถัมภ์ไว้)

ท่านชายพจน์เดินอารมณ์ดีออกจากบ้านแต่เช้าเพื่อไป
ทำงาน พอพ้นรั้วมา เจ้าตึกก็หมาเป็นหมู่บ้านก็กระดิกหางดีกๆ
อารมณ์ดีเดินมาเหมือนกัน ท่านชายพจน์เลยหักทลายด้วยการเตะ
มันเล่นไปเหินบ๊วบนรั้ว แล้วไม่เอามันลงมา

พอพ้นปากซอย กรรม (เก่าชาติก่อน) มาสะกิดไหล่ให้
มอเตอริไซค์วิ่งมาเฉี่ยว ความจริงก็กรรมชนิดเดียว แค่ว่าเคล็ด

แต่ความที่ท่านชายพจน์เหินบ๊วเจ้าตึกก็ไ้ที่รั้ว เลยทำให้
แทนที่จะขาเคล็ด กลายเป็นขาหัก

เอาใหม่ ฉายหนังถอยหลังไปตั้งต้นใหม่

ท่านชายพจน์ตื่นแต่เช้าออกมาตักบาตรหน้าบ้านแล้ว เดิน

อารมณ์ดีออกจากบ้านแต่เช้าเพื่อไปทำงาน พอพ้นรั้วมา เจอเจ้าดีก็ก็
ก็ลูบหัวมันด้วยมือแทนตีน เอ๊ย เท้า

พอพ้นปากซอย มอเตอร์ไซด์วิ่งมาเฉี่ยว ความจริง (กรรม
เก่า) หนักถึงต้องขาหัก แต่อุปปีฝึกกรรมเบียดเบียน (ทางกัน)
กรรมเก่านี้ไว้ ท่านชายพจน์เลยแค่ขาเคล็ด

ตัวที่ 4 อุปฆาตกรรม มีหน้าที่ไปตัดรอนกรรมอื่นให้ไม่
ให้ผล เช่นสั่งสมความดีมากขึ้นๆ ตัดรอนผลแห่งกรรมชั่วจนหมด
ไป และในทางชั่วก็เหมือนกัน

ดังนั้น ท่านจึงสอนว่า ให้เราพยายามทำดีอยู่เสมอ เพื่อ
สะสมบุญไว้ หากมีกรรมเก่าใดตามมาสะกิด จะได้มีบุญไว้คุ้มตัว
หรือผ่อนหนักเป็นเบา

ส่วนเกิดมาแล้วเป็นอย่างไร ก็ไม่ใช่จะแก้ไขไม่ได้ เช่น
เกิดมาจน ก็อุตสาหะเข้า อาจจะมีฐานะดีขึ้นได้ ไม่ใช่ขอมือของเท้า
ยอมรับกรรมอย่างเดียว เพราะคนเราพัฒนาได้

กรรมบางอย่าง เราทำโดยไม่เจตนาจริงๆ แต่ไปก่อผลสุข
ทุกข์ให้คนอื่นเข้า เราคนทำก็จะได้ผลตอบแทนมาในทำนองเดียวกัน
คือได้รับสุขทุกข์จากคนอื่นโดยที่เราไม่เจตนา

เช่น เราโมโหเหวี่ยงรองเท้าไปโดยไม่ได้อำนาจ ไปโดนหัวหมา
สลบเหมือด หลายวันต่อมาคนข้างบ้านทะเลาะกับเมีย เหวี่ยง
ตะหลิวออกจากหน้าต่างคร่ำครวญรั้วมาโดนหัวเราสลบโดยไม่ตั้งใจ

ในศาสนาพราหมณ์ ถือว่าชีวิตเราที่เกิดมา เกิดจาก
พรหมลิขิต ทุกอย่างพรหมกำหนดไว้ให้แล้ว

มีนิทานเล่าว่า ตายายยากจน ชีวิตลำบาก มีควายก็เขาเก แยก่นดำพระพรหมทุกวัน บอกว่าไม่ยุติธรรมที่ลิขิตมาให้แก่ลำบากอย่างนี้ วันหนึ่ง พระพรหมทนไม่ไหว เหาะลงมาหาพาตายายไปที่ต้นสายของชีวิตของทุกคน แล้วให้ตายายเลือกเอาเองเลยว่า จะเลือกเส้นชีวิตเส้นไหนตามใจชอบ

ตายายก็เลือกเส้นชีวิตที่ดีที่สุด พอใจที่สุด แล้วก็ไล่เรียงมาทุกเส้นๆเรื่อยมา

ในที่สุด ตายายก็มาตื้นขึ้นในกระท่อมหลังเดิม มีควายก็ตัวเดิม คือมันดีที่สุดในแล้วสำหรับตากับยาย

ในศาสนาพุทธ ไม่มีพรหมลิขิต แต่เป็นกรรมลิขิต กรรมคือสิ่งที่เราทำ ดังนั้น เราจึงเป็นคนกำหนดชีวิตตัวเอง ที่เราทำดีได้ไปเกิดที่ดี เราเลือกทำมาเอง ที่เราทำชั่วได้รับผลกระทบชั่ว เราเลือกที่จะทำกรรมชั่วเอง บางคนอาจจะเถียงว่า ใครจะอยากทำชั่ว แต่มันจำเป็น แต่ในความจริงที่บางทีเราก็ไม่รู้ นั่น เป็นเพราะความไม่รู้ทั่ว ไม่อยากขัดใจตัวเอง ไม่อยากถูกต้องแต่อยากถูกใจ หรืออะไรอีกมากมายที่เราสรรหามาเพื่ออ้างเข้าข้างตัวเอง แต่ถ้าเป็นคนมีศีลธรรมแล้วในความจำเป็นนั้น มีทางออกด้วยกรรมดีเสมอ

ในการเอาความรู้เรื่องกรรมมาใช้ในชีวิตประจำวันก็คือ ถ้าเราประสบทุกข์ ก็ให้คิดว่าใช้หนี้ไป หนี้ของเราจะได้เบาบางลง ถ้าเราประสบสุข ก็ให้คิดว่า เขาใช้หนี้เรา แต่ก็ต้องระวังมันจะหมดไป ถ้าเราไม่ทำดีเพิ่มขึ้น เราควรจะหมั่นทำบุญ เพื่อเป็นการแสดงกตัญญูต่อบุญ ที่มาเกื้อกูลให้เรามีความสุข พระพุทธเจ้าสอนว่า “เมื่อใดที่บุญสิ้นไป ทุกอย่างก็จะพินาศหมด”



ลำดับการให้ผลของกรรม

การให้ผลของกรรม จัดลำดับตามแรงหนักเบา มี 4 อย่าง
คือ

1. กรรมหนัก ถ้าทางกรรมดี ก็หมายถึง ฌาน วิปัสสนา
มรรคผล ถ้าฝ่ายชั่ว หมายถึง กรรมหนัก 5 อย่าง ฆ่าแม่, ฆ่าพ่อ,
ฆ่าพระอรหันต์, ทำพระพุทธรูปเจ้าให้ห้อโลหิต, ทำพระสงฆ์ให้แตก
สามัคคีกัน

2. กรรมที่ทำจนเคยชิน หรือทำมาก ทำบ่อยๆ ทำประจำ
เช่น ตักบาตรทุกวัน สวดมนต์ทุกวัน ฟังธรรมทุกวัน อันนี้ฝ่ายดี
ถ้าฝ่ายไม่ดี เช่น เตะหมาทุกวัน ซิงมอเตอร์ไซด์ทุกคืน หนี้หนี้ทุก
เดือน กรรมข้อ 2 นี้ ท่านว่าจะให้ผลยั่งยืนมาก อืม!

3. กรรมก่อนตาย คือสิ่งที่จิตใจคิดถึงก่อนตาย หรือการ
กระทำก่อนตาย มีอำนาจให้คนนั้นไปสู่สุคติหรือทุคติได้ ถ้าเขา
คิดถึงสิ่งนั้นก่อนตาย สมัยโบราณเมื่อคนแก่รู้ว่าจะตายจึงมัก
ขอดอกไม้ธูปเทียน บูชาพระก่อนตาย

4. กรรมทำโดยไม่เจตนา คือสิ่งที่เราทำแล้วลืม ไม่ได้ใส่ใจ
เช่น เดินเจอขอตานก็ให้ตังค์แล้วก็ลืม ใครให้ซองกฐินมา ก็ใส่ๆ
ไปตามธรรมเนียมไม่ได้สนใจ ไม่ได้บุญได้บาปอะไร





เวลาของการให้ผล

การให้ผลของกรรม ไม่อาจที่ใครจะรู้รายละเอียดได้ เพราะมีความสลับซับซ้อนมาก ประกอบด้วยเงื่อนไขหลายอย่าง พระพุทธเจ้าตรัสว่า “วิสัยแห่งกรรมและผลของกรรม เป็นสิ่งที่คิดเอาไม่ได้” เป็นข้อหนึ่งในหลายข้อของอจินไตย คือปัญหาที่พระพุทธเจ้าไม่ให้อาถาม เพราะเกินกำลังคนอย่างพวกเราจะเข้าใจ พระพุทธเจ้าท่านเข้าใจ แต่ไม่อยากเล่า

ในตำราอธิบายเรื่องเวลาของการให้ผลไว้ดังนี้

1. ให้ผลในชาตินี้
2. ให้ผลชาติหน้าต่อจากชาตินี้
3. ให้ผลเรื่อยไป สบโอกาสเมื่อใด ให้ผลเมื่อนั้น ไม่รู้

ชาติไหน

4. อโหสิกรรม กรรมไม่ให้ผล เลิกแล้วต่อกัน

เรื่องลำดับความหนักเบาและเวลาการให้ผลของกรรมนั้น ท่านว่ามีความสัมพันธ์กันมาก คือกรรมหนัก (ทั้งฝ่ายดีและชั่ว) จะให้ผลในปัจจุบันทันตาเห็น ส่วนกรรมที่ทำบ่อยๆถ้ายังไม่ให้ผล ชาตินี้ก็ยกยอดไปชาติอื่น แล้วแต่โอกาส ท่านเปรียบเหมือนสุนัขไล่เนื้อ หันเข้าเมื่อใดกัดเมื่อนั้น

ส่วนกรรมที่ทำใกล้ตาย มักให้ผลก่อนกรรมอื่น เพราะใจมันติดอยู่กับเรื่องนั้น แม้บางครั้งอาจมีกำลังน้อย แต่ก็ให้ผลก่อน อันนี้ท่านเปรียบให้ฟังว่า เหมือนวัวที่ขังรวมกันในคอก พอตอนเช้าเปิดประตูคอก วัวตัวที่อยู่ใกล้ประตูที่สุด ก็ต้องออกก่อน

แต่พอออกมาทั้งหมดแล้ว วัวที่แข็งแรงกว่าก็แข่งหน้าไป ผลกรรมก็ล้นตาย อาจจะให้ผลก่อน แต่ก็ให้ผลสั้น หลังจากนั้น ก็เป็นผลของกรรมอื่นๆเข้ามาจัดแจงต่อไป

ส่วนกรรมที่ทำโดยไม่เจตนา ให้ผลน้อยที่สุด

กรรมใดคอยโอกาสให้ผลอยู่ แต่ไม่มีโอกาสเลย ก็เลิกแล้วกันไปเป็นอโหสิกรรม อันนี้มีเหตุ 3 ประการ

1. หหมดแรง คือให้ผลจนสมควรแก่เหตุแล้ว เหมือนคนติดคุก 2 ปี เมื่อถึงกำหนดก็พ้นโทษ นอกจากว่าตอนอยู่ในคุก ทำผิดอีก ก็ติดคุกต่อ แต่ถ้าทำดีมากๆ ก็พ้นโทษก่อน

2. กรรมหยุดให้ผลเมื่อกรรมอื่นเข้ามาแทรกแซงเป็นครั้งคราวคือ กรรมดีจะหยุดให้ผลชั่วคราว เมื่อคนนั้นเขาทำชั่วมาก เพื่อเปิดโอกาสให้กรรมชั่วส่งผลก่อน หรือกลับกัน ถ้ากรรมชั่วกำลังให้ผลอยู่แล้วเขาทำดีมาก มันก็จะหยุดเพื่อให้กรรมดีให้ผลก่อน

3. ผู้นั้นได้สำเร็จเป็นอรหันต์ ไม่เกิดอีก กรรมก็เลยหมดโอกาสให้ผล แต่จะยังให้ผลได้ขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ เช่น องค์สิมมา เมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ยังถูกชาวเมืองทูปตืออยู่ แต่เมื่อดับขันธก็ไม่ต้องเกิดอีก หรือพระโมคคัลลานะ ถูกโจรทูปติจนตาย ทั้งที่ท่านมีอิทธิฤทธิ์มากมาย แต่เมื่อท่านตายแล้วไม่เกิดอีก กรรมใดๆที่ยังเหลืออยู่ก็เป็นอโหสิกรรมไป





เราเลือกเกิดได้

เมื่อเรารู้จักกรรมตัวนี้แล้ว ก็จงวางใจในผลของกรรมว่า ถ้าเราทำดี เราย่อมจะมีผลของกรรมดีรอเราอยู่ข้างหน้าในอันที่จะพาเราไปเกิดในที่ดี คอยอุปถัมภ์เรา เป็นที่พึ่งแก่เรา อีกอย่างคือ จงวางใจในผลของกรรม ถ้าใครทำอะไรเรา เป็นหน้าที่ของกรรม จะชำระเขา ไม่ใช่หน้าที่ของเราที่จะต้องไปจัดการเขา หน้าที่ของเรา คือทำดีอยู่เสมอ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

ในขณะเดียวกัน ด้วยความรู้อันนี้ ถ้าเรามองไปในอนาคตว่าเราอยากไปเกิดที่ดี มีชีวิตที่ดี เราก็ต้องสร้างเหตุดี สร้างกรรมดีวันนี้ไว้ อยากได้ผลดีวันหน้า วันนี้ก็สร้างเหตุดีเข้า เรียกว่า เลือกเกิดได้ แต่ท่านเตือนว่าต้องเป็นความดีที่มีคุณภาพและปริมาณที่พอเพียง

พระพุทธเจ้าตรัสสอนเอาไว้ว่า เกิดได้ตามที่ต้องการ แต่ต้องมีคุณธรรม 5 อย่าง คือ ศรัทธา คีล สุตตะ (ฟังธรรมมาก) จาคะ (เสียสละบริจาค) และปัญญา เมื่อมีคุณธรรม 5 อย่างนี้สมบูรณ์ ตั้งอธิษฐานจิตไว้ว่าอยากไปเกิดที่ใดก็ได้ตามนั้น



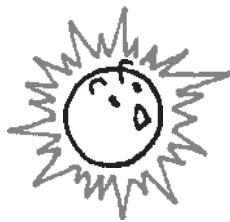
การให้ผลของกรรม

มีคนเคยถามถึงเรื่องการให้ผลของกรรมว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น ทำไมไม่เป็นอย่างนี้ เช่น คนไปทำบุญกุศลกลับมา ประสบอุบัติเหตุบนถนน ดูเหมือนกับไปทำบุญแล้วไม่ได้บุญ

คำตอบคือ มันไม่ใช่วาระ การทำบุญวันนั้นอาจจะยังไม่
ส่งผล เพราะมันเป็นวันที่กรรม (เก่าชาติไหนก็ไม่รู้) ได้มาถึงและ
แสดงผลทันที มันเป็นกรรมคนละตัวกัน

ครั้งหนึ่ง เมื่อชาววัดผู้ศรัทธาผู้หนึ่งถึงกาลล้มละลาย เขา
ยืนดูวัดและผู้คนกำลังทำบุญกันมากมายหลายร้อยหลายพันคน
แล้วก็รำพึงว่า “ฉันทำบุญไปตั้งหลายแสนไม่เห็นบุญช่วยอะไรเลย”

นี่เป็นเรื่องวาระอีกเช่นกัน บุญที่เราทำอาจจะยังไม่
สามารถส่งผลได้ในขณะที่เราต้องการ เพราะกรรมอื่นที่เขาถึงวาระ
เขากำลังให้ผลอยู่



การให้ผลของกรรมยังมีเงื่อนไขอื่นอีกมาก เคยมีคนเล่าว่า
แม่ค้าขายขนมจีนคนหนึ่ง แกถวายพระด้วยขนมจีนทุกวัน พอ
ตายไป อาหารทิพย์ที่รอแกอยู่ก็คือขนมจีน แกบ่นว่า โอ๊ย! เมื่อจะ
ตายอยู่แล้ว อยากกินอย่างอื่นบ้าง ด้วยเรื่องเล่าทำนองนี้แหละ ที่
พอชาวเราอยากได้อะไรหรือชอบอะไร ก็เลยจะเอาของอย่างนั้น
ถวายพระ คล้ายๆ ฝากตู้เซฟไว้ จะได้ถอนคืนเอาตอนตาย

ความจริงบุญคือเจตนาในการทำดี ผลบุญจึงน่าจะเป็น
ของทิพย์ ที่จะทำให้เราได้ในสิ่งที่เราต้องการมากกว่า โดยไม่ต้อง
ไปตรงกับของที่เราเคยทำบุญหрок

เราสอนกันมาว่า ทำกรรมอะไรได้ผลอย่างนั้น เช่นปลูกข้าวก็ได้ข้าว แต่เราสอนกันเพียงเท่านั้น จึงทำให้เราเข้าใจการให้ผลของกรรมได้ยาก ท่านอาจารย์วชิร อินทสระ ได้สอนเพิ่มเติมให้เข้าใจเสียใหม่ว่า

การให้ผลของกรรมมีเงื่อนไข แล้วแต่เหตุปัจจัยที่มาประกอบ บางทีปลูกข้าว ไม่ได้ข้าวก็มี ถ้าปลูกข้าวลงในดินไม่ดี หรือดินดี แต่น้ำไม่พอ ฝนไม่ตก ข้าวก็ได้น้อย หรือถ้าน้ำท่วม ข้าวก็เสียหายไปหมด ไม่ได้ข้าว ถ้าทุกอย่างดีหมด ดินดี น้ำดี เมล็ดพันธุ์ดี ก็ได้ข้าวดี กรรมก็เหมือนกัน

และด้วยเหตุนี้ ถ้าเคยทำไม่ดีมา จึงทำให้เราสร้างเงื่อนไขเพื่อเข้าปรับเปลี่ยนผลกรรมได้ด้วยการทำดี เป็นโอกาสให้คนกลับตัวได้ และพัฒนาได้



บุญละลายบาปได้

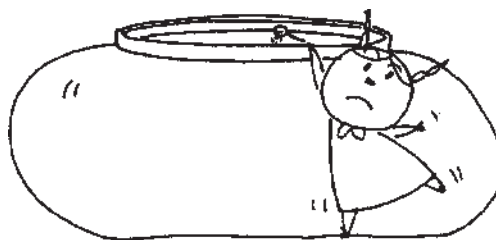
คนเราย่อมต้องเคยทำดีและชั่ว แต่ถ้าเรารู้ตัวว่าได้ทำชั่วไปแล้ว ท่านสอนว่าให้หยุดทำความชั่วเสีย แล้วทำความดีต่อไปให้มากๆ และมากๆ

เปรียบเหมือนเกลือช้อนหนึ่ง เมื่อใส่ลงไปในตุ่มใหญ่ที่มีน้ำเต็ม แม้เกลือจะยังคงมีอยู่ แต่ก็ไม่สามารถแสดงความเค็มได้น้ำเปรียบเหมือนความดีที่มากจนความชั่วไม่อาจแสดงผลได้

แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะทิ้งการทำชั่วไปได้เดี๋ยวย่อยทำดีมาแก้เพราะถ้าเราคิดอย่างนั้น เราจะทำชั่วต่อไปเรื่อยๆ ผัดวันประกันพรุ่งต่อ

ไปและไม่มีวันได้ทำดี เพราะความชั่วเป็นเรื่องง่าย และถูกกับ
กิเลสของคนเรา เช่น กินเหล้า เล่นการพนัน เที่ยวเตร่ สนุกสนาน
เพราะฉะนั้น การคิดว่า ที่หลังไว้ค่อยทำดีมาแก้ไข ยากจนเรียกว่า
เป็นไปไม่ได้

ดังนั้น เมื่อตั้งใจแล้วก็ควรหยุดทำชั่ว และเริ่มทำดีทันที





คำว่า บุญ ผูกพันกับคนไทยเราเหมือนกับกินข้าว แต่บางทีก็เหมือนกับกินข้าวอีกนั่นแหละ ที่ไม่รู้ว่ากับข้าวนั้นทำมาอย่างไรถึงได้อร่อย รู้แต่ว่าอร่อย

เรามาคูยกันถึงเครื่องปรุงของบุญกันสักหน่อย จะได้ผลิตเพลินในการทำบุญ

★ คำว่าบุญกับทาน

ก่อนอื่นต้องจูนคลื่นให้ตรงกันก่อน คือคำว่าทำบุญกับทำทาน เรามักจะเข้าใจกันว่า ทำบุญกับพระ ทำทานกับคนทั่วไป ความจริงคือคำเดียวกันไม่ได้แบ่งแยก ทานคือการให้ ฉะนั้น ให้พระ ให้คน ก็คือให้เหมือนกัน เป็นทานทั้งหมด แต่ที่เรียกทำบุญกับพระ เป็นความนิยม

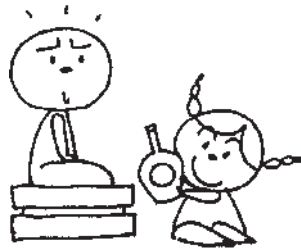
★ การไปทำบุญ

คนโบราณเวลาไปวัดเขาจะบอกว่าไปทำบุญ ความหมายคือทำหมดทุกอย่าง ไปสวดมนต์คือเจริญภาวนา รักษาศีล ไปช่วยกิจที่ควรช่วยทำ ไปฟังธรรม แสดงธรรมเวลาพูดคุยกัันเรื่องธรรมะ นี่ก็เป็นการแสดงธรรม มีความอ่อนน้อมถ่อมตน มีการอุทิศส่วนบุญคือการรดน้ำ และมีการอนุโมทนาบุญ เวลาท่านไปวัดจึงได้ไปทำในเรื่องของบุญหลายประการ จึงเรียกว่าไปทำบุญ

หลวงพ่อบุญให้นิยามว่า “บุญคือความสุขที่ปราศจากโทษ”

เพราะส่วนใหญ่พูดกันว่า บุญคือความสุข ที่นี้กินเหล้าก็มีความสุขเหมือนกัน คนเราจึงอาจเผลอเลียงบาลีได้ จึงต้องกำกับตามหลวงพ่อบอกไว้ด้วยว่า บุญ คือ ความสุขที่ปราศจากโทษ

ดังนั้น ที่บางคนจัดงานทำบุญที่บ้านนิมนต์พระมา แล้วเลียงเหล้าชาวบ้านด้วย ก็เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เรียกว่าทำบุญปนบาป นานๆจะทำบุญกันที ทำบุญให้ได้บุญจะดีกว่า



★ ควรเลือกให้ทาน

พระพุทธเจ้าสอนว่า “ให้แก่ผู้ที่มีธรรม ย่อมมีผลมากกว่าให้แก่ผู้ไม่มีธรรม” ดังนั้น เราจึงควรเลือกให้ คือถ้ารู้จริงๆแล้วว่าพระองค์นี้ไม่ดี ไม่มีคุณธรรม จะไม่ให้ก็ได้ บางคนเห็นเป็นพระก็ไม่กล้าที่จะไม่ให้กลัวตัวเองจะบาป อันนี้ท่านก็บอกว่าเลือกให้ได้

แต่ถ้าเราไม่รู้ว่าเขาดีหรือไม่ อันนี้ก็ทำไปเถอะ ตัดความหวังประโยชน์ของเราเสีย หวังแต่ให้ผู้รับเป็นสุข แต่ถึงอย่างไรก็ได้อยู่ดีคือเรารู้สึกปลื้มใจที่ได้ทำบุญไม่ใช่เลือกละเอียดยิบเลือกจนไม่มีที่ที่จะให้ ไม่มีที่ที่จะทำบุญ ท่านสอนว่าขอให้คิดว่าคนเราดีไม่ทั่วถ้วนไม่หมด และในการทำบุญ แม้แต่ให้กับสัตว์ก็ได้บุญ บุญเล็กน้อยก็ทำไปเรียกว่าให้บ่อยๆ เหมือนน้ำหยดลงตุ่มทีละหยดเดียว แต่ถ้าหยดอยู่ตลอดเวลา ก็เต็มตุ่มได้ วันหนึ่งเราก็มีบุญเต็มตุ่มได้เหมือนกัน

★ การทำสังฆทาน

สังฆทาน คือ การถวายสิ่งของแก่พระโดยไม่เจาะจงว่าเป็นพระรูปใด

การให้โดยไม่เจาะจงว่าเป็นพระรูปนั้นๆ เรียกว่า ปาฏิปุคคลิกทาน ใ้บุญเหมือนกัน แต่ใ้บุญน้อยกว่าสังฆทาน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ทานที่ใ้เจาะจง เรากล่าวว่าเป็น ปาฏิปุคคลิกทาน ปาฏิปุคคลิกทานใดๆ จะมีผลเท่าสังฆทานไม่ได้เลย”

เมื่อเราไม่ได้เจาะจงพระสงฆ์รูปใดรูปหนึ่งโดยเฉพาะแล้ว ก็ถือเป็นสังฆทานทั้งสิ้น เรียกว่ามีการเจาะจงหรือไม่เจาะจง เป็นใจความสำคัญของสังฆทาน

ตอนเช้า ตักบาตรใ้พระ 1 รูป ที่บิณฑบาตผ่านมา ก็เป็นสังฆทาน

ตอนสาย ไปวัด หย่อนเงินลงตู้ทำบุญค่าน้ำค่าไฟ ก็เป็นสังฆทาน เพราะใ้พระใช้ได้ทั้งวัด ไม่เลือกพระองค์ใด

ตอนเพล พระนั่งล้อมวงเป็นร้อยรูป ญาติโยมไปใส่บาตรใ้ท่าน 3 องค์บ้าง 5 องค์บ้าง หรือทั้งร้อย ก็เป็นสังฆทาน

อยากทำบุญด้วยผ้าไตรสักชุดหนึ่ง ก็จัดเตรียมแล้วไปหาพระ เมื่อพบองค์ใดก็ถวายท่าน ก็สำเร็จเป็นสังฆทาน

สังฆทาน อยู่ใ้เจตนาเจาะจงหรือไม่เจาะจง ไม่ได้อยู่ที่จำนวนพระ และไม่ได้อยู่ที่รายชื่อสิ่งของ บางคนคิดว่าการถวายสังฆทาน คือต้องเป็นถังสี่เหลี่ยม ใส่ข้าวสาร ผงซักฟอก ไม่ขีดไฟ สบู่ ยาสีฟัน ฯลฯ นั้นเป็นเพียงของสำเร็จรูปที่คนค้าขายเขาจัดไว้ใ้เพื่อขายเท่านั้น ปัจจุบันข้าวของเครื่องใช้ บางทีมีมากมายจน

สิ้นเหลือ พระไม่ได้ใช้ บุญก็ไม่เกิดแก่ผู้ให้ แต่พระต้องใช้น้ำใช้ไฟ การจ่ายค่าน้ำค่าไฟ ค่ายารักษาโรค จึงเป็นบุญ เพราะมีประโยชน์ แก่พระสงฆ์โดยรวม

ในการทำสังฆทาน ท่านสอนให้เรา “ทำใจให้ยินดีในบุญกุศล ไม่ให้ยินดีในบุคคลผู้รับ ทำใจให้ตรงแน่วต่อคุณของพระรัตนตรัยคือ พระพุทธ พระธรรม พระอริยสงฆ์ ทานอย่างนี้มีผลมาก เพราะเป็นการขัดเกลาคใจของตนไปด้วย” ที่ท่านสอนเช่นนี้ เพราะเราชอบมัวแต่ล้าละล้ง กังวลว่าผู้รับจะดีหรือไม่อย่างไร คือกลัวมาทำให้บุญเรามีตำหนินั้นแหละ (ที่แท้ก็รักตัวเอง) เลยเศร้าหมอง ท่านจึงสอนให้เฟื่องที่ได้ทำบุญกุศลได้ขัดเชลาคใจตนเองเป็นหลัก



การให้ทานมี 3 ชนิด คือ อามิสทาน อภัยทาน ธรรมทาน
★ อามิสทาน การให้ทานด้วยสิ่งของประกอบด้วยผู้ให้
 ของที่ให้ และผู้รับ

เมื่อเป็น **ผู้ให้** คือตัวเราผู้ทำบุญ เราต้องให้ด้วยความ
 บริสุทธิ์ใจ **ให้ด้วยความเต็มใจ**

หลวงพ่อกุญชรทาส สอนว่าควรเลือกเวลาให้ที่เหมาะสม
 ไม่ทำแล้วเหลือทิ้งขว้าง

วันปีใหม่ทีสนามหลวง ทุกคนอยากจะใส่บาตรกันเพราะ
 ถือเป็นวันมงคล และแต่ละคนก็อยากใส่บาตรพระหลายๆองค์
 แพรวาก็ไปกับเขาด้วย แต่พระมีน้อยกว่าคนใส่บาตร ก็ทำให้ข้าว
 เหลือเป็นช่งๆ แพรวเห็นชาย 2 คนช่วยกันหิ้วหุ่แข่งคนละข้างวิ่ง
 ผ่านมา ก็ต้องหลับตา ข้าวหอมมะลิต่างแพ่งสุด ตื่นมาบรรจงหุง
 แต่ตี 4 ไม่รู้้อยู่กันช่งนี้หรือเปล่า แพรวปรารภเรื่องนี้กับริมฤดี
 ซึ่งได้เล่าให้เธอฟังว่า “ฉันจะตักบาตรปีใหม่ ในวันก่อนหรือหลัง
 ปีใหม่วันใดวันหนึ่งในอาทิตย์นั้น แล้วแต่สะดวกวันไหน เพราะ
 ความสะดวกทำให้เราทำได้โดยสงบ ไม่ลุกลี้ลุกลอนกระวนกระวาย
 ถ้าเราถือว่าเป็นช่วงของความมงคล เราก็ทำ แต่ไม่ต้องทำตรงวันที่
 1 เป๊ะ ไม่จำเป็น ความจริงมันก็เป็นวันธรรมดาววันหนึ่งเหมือนวัน
 อื่นๆ ถ้าเราทำบุญทุกวันก็มงคลทุกวัน การเหลือทิ้งขว้างนั้นเสียของ
 มีคนอดอยากอีกตั้งเยอะ แต่เราเอาข้าวมาทิ้ง น่าเสียดาย ข้าวถ้า
 ไม่มีใครกิน อยู่ในช่งสกปรกแล้วบุญจะมาจากไหน บุญอยู่ที่มีคน
 กินข้าว นั้นยังชีวิตไม่ได้อยู่ที่ข้าวเลื่อนจากทัพพีของเราลงไปในบาตร

ส่วนวันที่ 1 ถ้าแพรวอยากจะทำบุญจริงๆ ควรสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะอย่างสงบอยู่ที่บ้าน หรือไปฟังเทศน์ที่วัด เพราะ ทำสมาธิหรือฟังธรรม ได้บุญมากกว่าตักบาตร การทำใจให้สงบ เป็นการเริ่มต้นปีใหม่ที่ดี”

นอกจากนั้น เรายังควรเลือกเวลาที่เหมาะสมกับผู้รับ เช่น เขากำลังทุกข์เพราะหิว เวลานั้นเราก็ควรให้ข้าว เมื่อเขาไม่สบาย เราก็ควรให้ยา ไม่ใช่เวลานี้เขากำลังหิวจนตาลาย แล้วเราก็เอา หนังสือมาให้เขาอ่าน ดังนี้ เป็นต้น ท่านสอนรวมไปถึงอาการกิริยา ที่ให้ ก็ให้โดยดี ถูกต้องเหมาะสม ไม่ใช่กระแทกกระทั้นให้ เหมือน ไม่เต็มใจ และที่สำคัญคือ มีเจตนาดี มีความพอใจยินดีทั้งก่อนให้ ขณะกำลังให้ และหลังจากให้ไปแล้ว

ทั้งหมดนี้คือคุณสมบัติที่ผู้ให้พึงมี



ของที่ให้ เรียกว่า วัตถุทาน ก็ได้แก่ ปัจจัย 4 อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย

ดังนั้น เราจะเห็นว่าคนไทยเรานิยมสร้างวัด สร้างโบสถ์ กันมาก เพราะอยากได้บุญมากนั่นเอง แต่ถ้าโบสถ์ใดหรือศาลาการเปรียญใดสร้างไปแล้ว 150 ล้าน แต่ปิดใส่กุญแจไม่ได้ใช้คนสร้างก็ไม่ได้บุญเท่าใด เพราะบุญไปอยู่ที่การได้ใช้งาน ถ้าศาลา

การเปรียญสร้างมาราคาสองแสน แต่ใช้แล้วใช้เล่า เข้า ป้าย เย็น
ใช้ตลอด คนทำก็ได้บุญมาก ดังนี้แล

ถ้าไม่มีวัตถุจะให้ สิ่งใดที่เกื้อกูลผู้อื่นโดยเราต้องเสียสละ
ก็เรียกวัตถุทาน เช่น ช่วยเรี่ยวแรงไปกวาดวัด สร้างถนน หรือ
ช่วยโดยสติปัญญา ใช้ความรู้ของเราให้เป็นประโยชน์แก่กิจนั้นๆ

วัตถุทานมีข้อจำกัดอยู่ว่า ต้องได้มาโดยธรรม

การได้มาโดยธรรม คือไม่ได้ขโมยมา ไม่ได้โกงใครเขามา
ไม่ได้บังคับบริณาทาเร้นใครเขามา เป็นของที่เรามาโดยสุจริต จาก
อาชีพสุจริต

ใครที่บอกว่าไปเล่นมั่ว ได้เงินมาก็แบ่งเอามาทำบุญแล้ว
ปลื้มใจว่าไม่ได้บาปแล้ว ก็ต้องเข้าใจเสียใหม่ ยังทัน



สิ่งของที่จะให้เป็นวัตถุทาน มี 3 ประเภท คือ

1. ทาสทาน ของที่ให้นั้น เป็นของที่เราไม่ใช้แล้ว หรือ
ระดับเลวกว่าของที่เราใช้อยู่ ท่านอาจารย์วคิน อินทสระ ได้ให้
คำอธิบายไว้อีกนัยหนึ่ง คือ ถ้าเขาควรได้รับของดี เราชี้เหนียว เรา
ไม่ให้ ไม่อยากให้ เราก็ให้ของเลว ก็จัดเป็นทาสทาน คือ การให้
อย่างเป็นทาสของความตระหนี่ หรือให้เหมือนกับให้แก่ทาส

2. สหายทาน ของที่ให้เป็นของระดับเดียวกับที่เราใช้อยู่
ตามปกติ

3. สามีทาน ของที่ให้นั้น ดีกว่าของที่เรากำลังใช้อยู่

ทำไมจึงต้องรู้เรื่อง 3 อย่างนี้ ก็เพื่อเวลาที่เรารับอะไรมาไม่ค่อยดี ไม่ค่อยถูกใจ จะได้รู้ว่า เราคงเคยให้ของไม่ดีกับคนอื่นเขาเอาไว้วันละเอง จะได้ไม่เสียใจมาก และต่อไปก็จะได้หัดให้ของดีๆกับคนอื่นเขาบ้าง

ผู้รับ เรียกว่าปฏิบัติหาค ผู้รับทาน มีทั้งผู้รับที่ดีและไม่ดี ท่านพุทธทาสได้แจกแจงไว้ให้ดังนี้

1. ให้เพราะสงสาร ได้แก่ ลัทธิ คนพิการ ขอดทาน คนช่วยเหลือตัวเองไม่ได้

2. ให้เพราะเลื่อมใส เป็นผู้ปฏิบัติดี

3. ให้เพื่อบูชาคุณ ได้แก่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ พระ

4. ให้เพื่อใช้หนี้ คือเจ้าหนี้ คล้ายพวงมาลัยบูชาคุณ แต่การใช้หนี้นี้ เรารู้สึกในความรับผิดชอบ เช่น พระพุทธเจ้าเป็นเจ้าหนี้ เราปฏิบัติดีให้เป็นการบูชาคุณ หรือแผ่นดินเกิด เรามีชีวิตอยู่บนแผ่นดินนี้มาตลอดตั้งแต่เล็กจนโต ควรทำดีเป็นการตอบแทนคุณแผ่นดิน

5. ให้ทานแก่คนไม่ดี เช่น อัมพาต เราให้เพื่อให้เขากลับตัว

มีผู้รับที่ไม่ดีอีกชนิดหนึ่ง คือให้แล้ว เขาไม่กลับตัว แต่เราก็กิน เพื่อให้เขาอย่าไปเป็นภัยแก่สังคม ถ้าให้เขาบ้าง เขาอาจจะเป็นภัยน้อยลง

หลวงพ่อบอกว่า

“ท่านเป็นเรื่องแรก เป็นต้นแห่งของบุญกุศลจริงๆ การให้ท่านเหมือนการหัดเดิน ให้มันโตไปๆ ท่านวัตถุถ้ามันใหญ่ขึ้นมา มันจะทานไปถึงอารมณ์ ท่านถึงสิ่งที่มีมันไม่มีรูป ท่านเรื่องจิตเรื่องใจ ท่านโลภะ ท่านโมหะ”

ท่านเรื่องจิตใจนี้ หลวงพ่อพุทธทาส ท่านตั้งชื่อว่า สุธมฺมตาทาน คือ ท่านที่คืนตัวเองให้แก่ธรรมชาติ คือ คืนบางอย่าง เช่น โลภะ โมหะ ให้แก่ธรรมชาติ (ก็เดิมธรรมชาติมันอยากให้เรา เรา ก็คืนไป) ท่านอธิบายไว้ 4 อย่าง

1. สละ มานะ ทิฐิ อย่างหยาบๆ สละ คือ ลด ละ เลิก
2. สละ ความเห็นแก่ตัว คือความเห็นเราของกู
3. สละอัสมิมานะ คือความเห็นว่า ตัวกู
4. สละนิพพานออกไปเสียอีกทีหนึ่ง ไม่ใช่นิพพานของกู ไม่ใช่นิพพานของนิพพาน ไม่ใช่นิพพานของอะไร นิพพานนั้นเป็นความว่างอย่างยิ่ง ไม่เหลืออะไร เหลือแต่ความว่าง

สำหรับข้อ 4 สละนิพพาน ตอนนี้ฟังไว้เฉยๆ คงยังไม่ใช้สำหรับพวกเราชาวอนุบาล และให้รู้ว่าดอกเตอร์เขาเรียนอะไร ก็แล้วกันนะ



★ การทำบุญให้ได้ผลมาก

ในการทำบุญ เราจะได้ยินบ่อยๆว่าไม่มีเงินจะทำบุญ แต่พระพุทธเจ้าสอนว่า “เมื่อจิตเลื่อมใสแล้ว การทำบุญชื่อน้อยไม่มี” ท่านเปรียบเทียบว่า คนจนทำบุญ 1 บาท มีผลบุญเท่ากับทำบุญ 1,000 บาท ดังนั้น จำนวนเงินจึงไม่ใช่ปัจจัยสำคัญ แต่การทำบุญเราทำให้ได้ผลมากได้ ท่านเรียกว่า ทำด้วยมหากุศลจิต ประกอบด้วยเหตุดังนี้ คือ



1. มีเจตนาในกาลทั้ง 3 ดี ไม่ปล่อยให้อกุศลแทรกเข้ามา เจตนาทั้ง 3 กาล คือ ก่อนทำ กำลังทำ และหลังทำ เช่น

สวดมนต์ เริ่มตั้งต้นสวด ใจไม่ไปอยู่ที่อื่น จดจ่ออยู่ที่รูป เสียง การกราบ การกล่าวบูชา ไปจนเสร็จกระบวนการ

จะตักบาตร ก่อนทำก็คือช่วงเริ่มปรุงอาหาร อย่างปรุงอาหารไป หงุดหงิดไป ร้อนใจไป ให้ปรุงอาหารอย่างสงบ ไม่คิดฟุ้งซ่าน รู้ว่ากำลังทำอาหารเพื่อไปตักบาตรทำบุญ เสร็จแล้วจบอธิษฐานให้เรียบร้อย ไปยื่นรอมพระ ถ้าคิดว่าอธิษฐานไม่ยาวนาน จะจบตอนพระมาก็ได้ แต่ถ้าให้พระคอยนาน จบไม่เสร็จเสียที จะไม่งาม

กำลังทำคือ กำลังใส่บาตร ก็สงบจิตสงบใจ หูตาไม่ต้องไปแคะว่า คนอื่นเขาใส่อะไรมาแล้วในบาตรมั่ง ให้วุ่นไป สงบเข้าใจโยม

หลังทำ คือ ตักบาตรเสร็จก็ให้นึกถึงบุญว่าได้ทำบุญมา แต่จิตคนเรามักคอยไปคิดเรื่องอื่นๆต่อทันที ทำให้กิจหลังทำนี้ไม่ค่อยได้ทำเราจึงตั้งไว้โดยการกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่นจะได้มี “เจตนาหลังทำ” ทำให้จิตมีเจตนาครบ 3 กาลได้สำเร็จ

นอกจากนี้ ท่านสอนว่า “เจตนาหลังทำ” ยังมีอีกแบบหนึ่ง คือหลังจากทำไปแล้วนานๆเช่น อาทิตย์หนึ่ง เดือนหนึ่ง เป็นต้น เอามาระลึกขึ้นอีกก็เป็นบุญอีก คือ ทำให้จิตใจผ่องใส บริสุทธิ์ มีความอิ่มในบุญเหมือนได้ทำบุญนั้นอีกครั้ง จึงมีอุบายบางอย่างสำหรับในเรื่องนี้ เช่น อาจจะมีภาพถ่ายงานบุญเก็บไว้ ต่อๆมาก็เอามาเปิดดู อิ่มใจ เหมือนได้ไปทำบุญอย่างในภาพนั้นอีก ทำให้ใจเราได้ใกล้ชิดอยู่กับบุญ ทำให้เป็นสุข

2. มีปัญญา ข้อนี้คือ มีปัญญารู้ว่ากรรมนี้มีผล ที่เรากระทำการตักบาตรนี้เป็นสิ่งดีและมีผล รู้ว่าทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ถ้าไม่มีปัญญา ก็คือ เขาบอกให้ตักบาตรก็ตักไปตามประเพณี ไม่รู้ว่าเพื่ออะไร เรียกว่าไม่มีปัญญา

3. ไม่ต้องมีคนชักชวน การทำบุญใดๆ ถ้าลุกขึ้นมาทำเอง โดยไม่ต้องมีใครชวน หรือมีคนชวนก็ได้ แต่ไม่ใช่ชวนยาก ท่านว่าบุญแรง แม้แต่การชวนตัวเองคือ นี่ก็อยากทำบุญบิณฑบาตเลย บุญแรง แต่ถ้าเรียกตัวเอง เฮ้ย ตื่นๆ อีกครึ่งชั่วโมง เรียกใหม่ เฮ้ย ตื่นๆ จนพระกลับวัดหมดแล้ว วิ่งตามชายผ้าเหลืองไปใส่บาตรในวัด อันนี้ปริมาณบุญก็ลดลงตาม เหมือนน้ำลดยามเดือนแรม แต่ก็เอาเถอะ

ดีกว่าไม่เคยใส่บาตรเลยตั้งเยอะ

เมื่อครบ 3 อย่าง คือ เจตนาดีทั้ง 3 กาล มีปัญญา ไม่ต้องมีใครชวนแล้ว ก็จะมีผลมาก ท่านเรียกว่า อานิสงส์คือ ผลที่น่าสรรเสริญ การให้ที่มีอานิสงส์มาก คือ การให้ที่คิดว่าท่านเป็นเครื่องปรุงแต่งจิตให้ดี เป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจ



★ อภัยทาน

พระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญ อภัยทาน ดังนั้น ถ้าผู้ใดทำผิดแล้วไม่ขอโทษ ท่านปรับอาบัติ แต่ถ้าเขาขอโทษแล้ว ผู้ถูกขอโทษไม่ให้อภัย ท่านปรับอาบัติเหมือนกัน ดังนั้น เมื่อมีผู้มาขอโทษ เราควรให้อภัย

อีกประการหนึ่ง อภัยแปลว่า ไม่มีภัย ท่านจึงสอนให้เราไม่เบียดเบียนใคร นับเป็นอภัยทานด้วย

และการแผ่เมตตาจิตให้แก่ทุกคน สรรพสัตว์ทั้งหลายก็เป็นการแผ่อภัยทานออกไป ทำให้เกิดความสงบสุข

การให้อภัยเป็นของฟรี แต่ให้ยาก หากถ้าเราฝึกบ่อยๆ เมตตาแก่ทุกคนว่าเป็นเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในสังสารวัฏ คือการเวียนว่ายตายเกิดนี้ แล้วจิตใจของเราจะอ่อนโยนลง สุขสงบและให้อภัยได้

พระพุทธเจ้าทรงแสดง สุขสมุทัย เหตุแห่งสุข 3 อย่าง

1. พึงให้ทาน คือช่วยเหลือกัน
2. พึงสุจริต ประพฤติสุจริต
3. พึงเจริญเมตตาจิต

รวมแล้วมี 3 อย่าง ข้อแรกคือทาน สุจริตคือศีล เจริญเมตตาจิตคือ ภาวนา ทำครบ 3 อย่างแล้วจะมีความสุข



★ ธรรมทาน

การให้ธรรมย่อมชนะการให้ทั้งปวง แต่ต้องมีลักษณะดังนี้

1. ต้องเป็นธรรมที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์ ตั้งแต่ทุกข์เล็ก
ทุกข์น้อย ไปจนถึงทุกข์ในสังสารวัฏ

2. คำแนะนำสั่งสอนที่ดีที่เป็นประโยชน์แก่การดำรงชีวิต
ในการนำจิตให้ปลอดโปร่ง หรือสั่งสอนศิลปวิทยาการที่เป็น
ประโยชน์ เกื้อกูลในการทำชีวิตให้ดีขึ้น เช่นนี้ก็เรียกว่าให้ธรรม

พระพุทธเจ้าเตือนว่า อย่าเสพธรรมแล้ว คืออกุศลธรรม
อย่าเลื่อมใสศรัทธาธรรมหรือคำสอนที่ผิด หรือลัทธิที่ผิด เพราะ
จะนำตนไปในทางที่ผิด เมื่อจมลงแล้วจะถอนตัวได้ยาก

อาจารย์วศิน อินทสระ กล่าวว่า “เพียงแค่ตั้งใจที่จะฟัง
ตนเองและฟังธรรม คนก็จะก้าวขึ้นสู่วิถีชีวิตใหม่ มีความมั่นใจใน
ตน มั่นใจในธรรม และมีการดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย มั่นคงและ
สงบแจ่มใส ไม่เลื่อนลอยไร้หลักฐาน เหมือนต้นไม้ที่ยังรากลง
ลึกแล้วมีรากน้อยใหญ่ แผ่ยึดดินไว้อย่างมั่นคง”

การให้ธรรมทานคือ การให้โดยตรง ด้วยการบรรยายธรรม
หรือแม้แต่พูดคุยธรรม และให้โดยอ้อม เช่น แจกหนังสือธรรม



★ บุญกิริยาวัตถุ 10

ความเข้าใจของเราทั่วไป การทำบุญคือการให้ทาน ดังนั้น เราจึงได้ยินว่า ไม่มีเงินจะทำบุญ บางทีเราจะเห็นว่า คนลำบากยากจน อยากจะทำบุญ แต่ไม่มีเงิน และคนรวยมีเงิน แต่ไม่ค่อยทำบุญ สาเหตุก็เพราะว่าคนยากจนเข็ดความลำบาก อยากทำบุญหนีทุกข์ แต่คนสบายเห็นว่าสบายดีอยู่แล้ว ไม่ต้องทำบุญก็ได้

ความจริงก็คิดผิดทั้งคู่

คนยากจน ทำบุญอย่างอื่นได้อีก เพราะบุญมี 10 อย่าง อย่างแรกคือทานอาจจะเสียเงิน และเล่าให้ฟังแล้วในตอนแรก ทาน ไม่เสียเงินก็มี เช่น ช่วยแรง ช่วยปัญญา อภัยทาน แต่ยังมีการ ทำบุญอีก 9 อย่างที่ไม่ต้องเสียเงิน ดังนั้น คนจนก็ทำบุญได้เยอะ

ส่วนคนรวย ก็ควรทำบุญไว้บ้าง เพราะทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง วันหน้าอาจจะไม่รวยก็ได้ ตอนนี้รวย ท่านเรียกว่า กิณบุญเก่า คือ บุญชาติก่อน เปรียบเหมือนกำลังกินข้าวในหม้อที่หุงแล้ว แต่ ก็ควรซื้อข้าวสารมาเติมไว้ ไม่งั้นข้าวสวยหมดหม้อ ข้าวสารหมดถัง จะเอาอะไรกิน

ความจริงคนรวยอาจจะได้เปรียบอยู่บ้าง เพราะรวยแล้ว ไม่ต้องทำอะไร มีเวลาว่างทำให้ได้ศึกษาธรรมะ มีเงินให้ทำบุญ เรียกว่ามีกำลังพอจะสร้างบุญใหม่ได้เต็มที่ น่าจะฉวยโอกาสไว้

แต่อย่างไรก็ตาม คนจนคนรวยก็ทำบุญได้ 10 อย่างเท่า กัน พวกเราที่ชอบแสวงบุญ จึงไม่ต้องนั่งรถไกลไปแสวงบุญถึงไหน แสวงอยู่ที่ตัวเราเอง คือ

1. ให้ทาน

2. รักษาศีล คือ ศีล 5 ที่เรารู้กันอยู่แล้ว อีกประการหนึ่งคือ ความประพฤติดี เป็นที่ตั้งแห่งกุศลธรรม สำรวมจิตใจต่ออารมณ์ต่างๆก็เรียกว่ารักษาศีลด้วย

3. ภาวนา การสวดมนต์ การนั่งสมาธิ การเจริญวิปัสสนา

4. อปายณะ การอ่อนน้อมถ่อมตน

5. ไวยยาวัจจะ การช่วยเหลืองานต่างๆให้ลุ่สว่าง เช่นมีคนเขาจะทำบุญ เราไปช่วยกวาดเก็บล้างจาน ช่วยทำกับข้าว ช่วยให้การทำบุญของเขาสำเร็จลุ่สว่างไปด้วยดี เจ้าภาพจะได้บุญช้อทาน เราจะได้บุญช้อช่วยเหลือ

6. ปัตติทาน การอุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่นที่เราเรียกรวดน้ำ การให้นี้ให้ได้ทั้งคนตายและคนเป็น คนตายเราก็อธิษฐานไปให้ ส่วนคนเป็นเราก็ก็น่าบอกเจ้าตัวเขา “วันนี้ไปทำบุญมานะ เอาบุญมาฝาก” ให้เขาอนุโมทนา

การอุทิศส่วนกุศลนี้ เป็นการขัดเกลาจิตใจที่ดีมาก เพราะบุญเป็นสิ่งเลอเลิศที่สุด ดังนั้น ถ้าเราสามารถให้บุญกับคนอื่นได้ แสดงว่าเราจัดความตระหนี่หวงบุญไปได้ แม้สิ่งได้ยากคือบุญยังให้ได้ และก็ไม่ต้องกลัวบุญจะหมด บุญไม่ใช่ขนมเค้ก ตัดแบ่งแล้วเดี๋ยวฉันก็อดกินสิ ไม่ใช่อย่างนั้น แต่การให้บุญเหมือนการต่อเทียน เทียนเขาก็ติด เทียนเราก็ยังคงติดอยู่เช่นเดิม

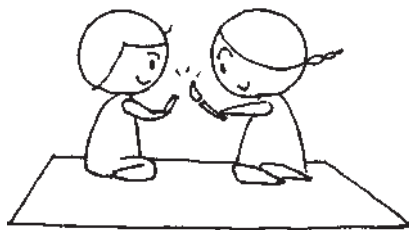
7. ปัตตานุโมทนา การน้อมรับส่วนบุญที่เขาอุทิศให้อนุโมทนาต่อความดีที่ผู้อื่นทำ โดยเปล่งวาจาสาธุ หรือไม่เปล่งก็ได้ การอนุโมทนาที่สมบูรณ์ต้องมีจิตประกอบด้วยปีติโสมนัสและ

ปัญญา ไม่ใช่ เออ ชุ ชุ

8. ธรรมัสสวณะ การฟังธรรม เพื่อให้จิตอ่อน มีสติปัญญา รู้จักบาปบุญคุณโทษ ประโยชน์ไม่ใช่ประโยชน์ ทำให้จิตเบิกบาน แจ่มใส เลิกละความเคยชินที่เป็นโทษเสียได้ การฟังธรรมแบบนี้ จึงมีบุญมาก

9. ธรรมเทศนา แสดงธรรมด้วยใจบริสุทธิ์ ไม่ได้หวังลาภยศ ชื่อเสียง เงินทอง

10. การทำความเห็นให้ถูกต้อง เห็นดีเป็นดี เห็นชั่วเป็นชั่ว เห็นบุญเป็นบุญ เห็นบาปเป็นบาป ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เท่านั้นก็เป็นบุญแล้ว และให้มีปัญญา คือ รู้ว่า ลัทธิทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ย่อมเป็นไปตามกรรมที่ทำไว้



★ พรหมวิหาร 4

นอกจากบุญกิริยาวัตถุ 10 แล้ว เรายังทำบุญให้กับตัวเองได้นั้นคือ ทำความเย็นให้กับชีวิตตัวเองได้อีก โดยการมีพรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร คือ ทิอยู่ของพรหม หมายความว่าทำแล้วเป็นสุขเหมือนพรหมในวิมาน มี 4 อย่าง

1. เมตตา อยากให้ผู้อื่นเป็นสุข
2. กรุณา อยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

สองข้อนี้คู่กันเพราะเมื่อเราอยากช่วยผู้อื่นเป็นสุขเราก็ช่วยเมื่อช่วยแล้วเขาก็พ้นทุกข์ การช่วยก็ทำเท่าที่เป็นไปได้ แม้แต่ช่วยพูดให้กำลังใจ หรือช่วยฟังเขาระบายความทุกข์ใจ ก็เป็นวิธีหนึ่งด้วยการได้ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยเมตตา เมื่อปฏิบัติเป็นประจำ จะพบว่า เป็นความสุขใจอย่างยิ่ง

นอกจากนี้ การแผ่เมตตา ก็เป็นสิ่งที่ควรทำบ่อยๆ เมื่อกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลเสร็จแล้ว ก็แผ่เมตตา ลัทธิทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้ทุกข์กายทุกข์ใจเลย จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด



การกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล ทำเมื่อทำบุญเสร็จ คือ มี
กุศลไว้ให้อุทิศแล้วจึงอุทิศ

แต่แผ่เมตตาที่นั่นแผ่ได้ทั้งวัน

เข้ามางัวเจียงยังไม่ตื่น หมาข้างบ้านเห่าเสียงขรม 7 ตัว ก็
แผ่เมตตาให้หมา เพราะไม่อยากโมโหแต่เช้า กลางคืนจะนอน
มอเตอร์ไซค์มาแข่งแรลลี่กันหน้าบ้าน ก็แผ่ให้มอเตอร์ไซค์ กลัว
มันไม่ตาย เอ๊ย! กลัวมันตาย แผ่เมตตาให้มันกลับไปหลับไปนอน
เสียที เจอใครทำอะไร ก็แผ่ๆเข้าไปเถอะ เมตตาเมียอะ แผ่ได้แผ่ดี
เพราะว่าแผ่ฟรี แล้วจะได้สบายใจ

3. มุกิตา ยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่น ฟังดูง่าย แต่บาง
คนก็ยินดียาก เห็นคนอื่นสำเร็จอะไรแล้วอิจฉา ความอิจฉาริษยา
เป็นคู่ตรงข้ามของมุกิตา เราจะฝึกข้อนี้ได้ โดยคิดว่า ไม่มีใครใน
โลกนี้น่าริษยา เพราะต่างก็เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏนี้ด้วยกันทั้งสิ้น
สงสารกันเถอะ ดังนั้น ที่ทำสำเร็จในสิ่งนี้นั่น ก็ยินดีด้วย อย่าง
น้อยก็มีเรื่องดีใจกันบ้างเล็กๆน้อยๆ ในระหว่างทุกข์มหาศาลของ
การเวียนว่ายตายเกิด

4. อุเบกขา การวางเฉย เมื่อเราช่วยผู้อื่นไม่ได้แล้วหรือ
ช่วยไม่ไหวแล้ว เราก็ต้องวางเฉยให้ได้ คิดว่าถึงเวลาที่เขาจะต้อง
รับกรรมของเขาเอง ใครช่วยรับกรรมแทนไม่ได้ สัตว์โลกย่อมเป็น
ไปตามกรรม การวางอุเบกขาไม่ใช่เรื่องง่าย ท่านว่าคนที่มีใจกรุณา
มากๆ จะวางเฉยเมื่อเห็นผู้อื่นทุกข์ร้อนไม่ได้เลย วางเฉยไม่ลง ไม่
เป็นสุข ร้อนใจ แต่ก็ไม่วางใจช่วยอย่างไร

ฉันเคยเรียนถามอาจารย์วศิน อินทสระ ว่า ความใจดำกับการวางเฉย มันตัดตอนกันตรงไหน ท่านตอบว่า ความใจดำคือช่วยได้ แต่ไม่ได้คิดจะช่วย แต่การวางเฉยคือ ช่วยไม่ได้แล้วก็เลิกช่วย คนบางคนช่วยเท่าไรก็ไม่ดีขึ้น จนคนช่วยจะแย่เสียเองก็ต้องเลิกช่วย

ท่านพุทธทาสให้นิยามว่า อุเบกขา คือ จ้องดูอยู่ ดูว่าจะช่วยได้เมื่อใด จึงเข้าช่วย

ในการปฏิบัติธรรมจริง ๆ นั้น ถ้าท่านไม่ชอบศึกษามาก ก็เพียงแต่รักษาคใจไม่ให้หวั่นไหว ไม่ยินดียินร้ายกับกุศลอกุศลที่เกิดขึ้น คอยระวังใจให้สงบเอาไว้ แล้วถือพรหมวิหาร 4 มาใช้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะกับเรื่องใดๆ และกับใครๆ รวมทั้งตัวเอง ก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้ชีวิตสงบสุข ไม่ต้องแสวงหาข้อธรรมมากก็ได้ตามต้องการ และเมื่ออยากทำบุญ หลวงพ่อชา ก็สอนว่า “การทำบุญคือ การละบาป” เพียงเท่านี้ ละบาปเสียก็ได้บุญแล้ว



★ การอธิษฐาน

ปัญหาของคนอยากได้บุญมาก มักจะถามว่า เวลาทำบุญ ควรจะอธิษฐานขออะไรไหม ท่านที่เคร่งวิชาการจะสอนว่าไม่ควรจะอธิษฐานขอ เพราะเป็นความโลภ บางคนเลยเถิดไปถึงว่า ตักบาตร ทักพีเดียวก ขอสวรรค์ เป็นการค้ำกำไรเกินควร ข้อนี้มีข้อมูลให้ท่านเลือกพิจารณาดังนี้

1. เส้นทางตรงข้ามขั้น ท่านจะสอนว่า ให้อธิษฐานดังนี้

“ขอให้บุญกุศลที่ข้าพเจ้าทำในครั้งนี้ จงเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพานเถิด”

ความหมายของท่านก็คือ เอาพระนิพพานตั้งไว้เป็นหลักชัย ที่นี้เมื่อเราทำบุญ ย่อมมีผลบุญอยู่แล้ว ก็ให้ผลจัดแจงให้เราเอง จะพาไปยังไงก็ตาม เช่น ทำให้ชาติหน้ารวย หรือพอมืออันจะกิน ทำให้มีเวลาไปปฏิบัติธรรม จนกว่าจะได้บรรลุ เราไม่ต้องไปอธิษฐานขอ ปลีกย่อย ระหว่างชาติต่างๆ ขอให้รวย ขอให้ได้พบครูธรรมะ อะไรให้ร่วนวายไป ปล่อยให้กรรมจัดแจงแต่ผู้เดียว

การเอ่ยคำอธิษฐานแบบนี้ จะได้ตัดความเสี่ยงที่จะเป็นบาปไป เช่น เดียวเราจะไปขอให้รวยๆ (แต่ไม่ได้ ‘เพื่อจะได้มีเวลาไปปฏิบัติธรรม’ ขึ้นมา ก็ยุ่งละซี) เป็นโลกกิเลสไป เขาเรียกว่า ทำบุญปนบาป ทำให้บุญไม่บริสุทธิ์

2. เส้นทางอ่อนละมุน ด้านนี้ ท่านจะสอนว่า อธิษฐานได้ แต่ต้องเข้าใจให้จบกระบวนการ คือ อันว่าปุณฺณนี้ จะลัดนิ้วมือเดียวไปพระนิพพานนั้นลำบาก ก็ค่อยเป็นค่อยไป แม้ว่าการ

อธิษฐานจะเป็นความโลภ ท่านว่า อาศัยโลกะโลก อาศัยตัณหา
ละตัณหา คือ อาศัยตัณหา (ความอยากทำบุญ) ละตัณหา (อยาก
ไปสวรรค์) เหมือนเอามือล้างมือ เวลาจะล้างมือซ้าย ต้องอาศัย
มือขวามาล้าง อาศัยกันไปพลางๆก่อน

คือ ถ้าไม่ยากไปสวรรค์ ก็ไม่ยากทำบุญ เลยอดทำบุญ

อย่างน้อย การขออะไร ในตอนแรกเริ่มปฏิบัติธรรม ก็คือ เรา
ยังอุดมไปด้วยกิเลส พอทำบุญศึกษาธรรมไปนาน เข้าใจธรรมะ เห็น
บุญที่สูงขึ้นๆ ต่อไปก็เลิกขอไปเอง ชั้นอนุบาลก็ขอไปก่อนได้

ในพระไตรปิฎกจึงมีนิทานที่แสดงถึงอานิสงส์ของการ
อธิษฐานเอาไว้มากมายหลายเรื่อง เช่น

หญิงผู้หนึ่ง ชี้นำให้พระภิกษุผู้มาหาร้านขายน้ำผึ้ง เพื่อเอา
ไปปรุงยาให้แก่ภิกษุป่วย นางชี้นำให้ และตามไปดูว่า เจ้าของร้านจะ
ถวายหรือไม่ ถ้าไม่ถวายนางจะซื้อถวายเอง เจ้าของร้านได้ถวายน้ำผึ้ง
จนล้นบาตรและอธิษฐานขอให้ได้ไปเกิดเป็นจักรพรรดิ นางจึง
อธิษฐานว่า ถ้าคนขายน้ำผึ้งเป็นจักรพรรดิเมื่อใด ขอให้นางไปเกิด
เป็นมเหสีของท่าน และก็ได้สมหวังทั้งสองคน

นี่แค่ชี้นำไปร้านน้ำผึ้งเท่านั้นนะ โอ้โฮ! ว้าว

แต่ในบทธรรมที่สูงขึ้นๆ ท่านก็จะเริ่มสอนให้เราละวางแม้
ความดี บุญ-สวรรค์ ไม่ได้แปลว่าไม่ต้องทำดี แต่แปลว่าทำดีแล้วอย่า
ยึดติดกับความดีที่ทำ อย่าห่วงบุญห่วงสวรรค์ เพราะเหตุว่า ถ้าหลง
อยู่ในบุญหรือสวรรค์ ก็ยังต้องเหน็ดเหนื่อยเร่าร้อน กระวนกระวาย
อยู่ด้วยการเสวยสุข ความดี ความพอใจ เมื่อบุญหรือสวรรค์ต้อง

เปลี่ยนแปลงไปเพราะเป็นอนิจจัง ก็จะต้องมีความอาลัย รั้าให้รำพัน เศร้า โศก เสียใจ อยากจะให้คงมีไว้ตลอดไป จึงกล่าวว่า ถ้ามีมาอยู่แต่ในบุญหรือสวรรค์อย่างไม่ลืมหูลืมตาแล้ว บุญหรือสวรรค์นั้นแหละจะกลายเป็นนรก ให้เราร้อนใจอีก ท่านจึงสอนให้ทำดี แต่อย่าติดดี

ลูกศิษย์หลวงปู่ดูลย์ อตุโล เรียนว่าที่ท่านช่วยเหลือชาวบ้านจนได้โบสถ์ใหญ่โต เป็นบุญมาก ท่านตอบว่า

“ที่เราสร้างนี้ก็สร้างเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ประโยชน์สำหรับโลก สำหรับวิวัฒนาการเท่านั้นแหละ ถ้าพูดถึงเอาบุญ เราจะทำเอาบุญอะไรอย่างนี้”

เพราะท่านสงบจิตไปถึงไหนๆแล้ว บุญกุศลแบบบุญชนนี้ไม่ได้เป็นสาระอีกต่อไป



★ การให้ผลของบุญ

ผลบุญของการปฏิบัติธรรมนั้น มากน้อยเป็นลำดับตาม การปฏิบัติดังนี้ คือ ทาน ศีล ภาวนา ปัญญา

ทาน คือ การทำบุญให้ทาน เป็นผลบุญน้อยที่สุด

ศีล คือ การรักษาศีล ได้บุญมากกว่าให้ทาน

ภาวนา คือ การสวดมนต์, การนั่งสมาธิ, การสงบจิตใจ ได้ บุญมากกว่าศีลอีก

ปัญญา คือ การพิจารณาตามรู้ตามความเป็นจริงของ สัจธรรม รู้ไตรลักษณ์ คือ อนิจจังไม่เที่ยง ทุกขังเป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน รู้หลักกรรมคือ สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน และย่อม เป็นไปตามกรรม รู้แล้วพิจารณาให้เข้าใจไปจนถึงจิตใจของเรา คลายความยึดมั่นถือมั่นลงได้ ข้อนี้เป็นบุญมากที่สุด

การใช้ปัญญาพิจารณานี้ ก็ทำได้ตลอดเวลา เช่น เราออกไปเดินเล่น เห็นใบไม้ร่วง เราก็พิจารณาว่า สังขารไม่เที่ยง เกิดขึ้น แล้วดับไป ใบไม้ที่มันแก่แล้วก็ร่วงลง

เห็นหมาเดินมา ยังพิจารณาได้เลย ซาติก่อนมันคงทำอะไร ดีอะไรสักอย่าง ซาตินี้เกิดมาเป็นหมา แต่คงทำบุญไว้เยอะเหมือนกัน เป็นหมาของคนรวย เขาจึงพามันมาตัดขนสวยแข่งกะเด๊ะ ส่วน เจ้าหมาตัวนั้นหิวโซมาเชียว ซาติก่อนมันคงขี้เหนียวมากไม่ยอม แบ่งปันใคร เฮ้อ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

เนี่ย! พิจารณาไปเรื่อยๆ เต็มๆก็บรรลุเองละ เชื่อมัย ถ้า เชื่อก็ทำ ไม่เชื่อก็...ทำเถอะ นะ

มีการอธิบายผลบุญในอีกรูปแบบหนึ่งว่า การทำทานทำให้ (ชาติหน้า) รวย การรักษาศีลทำให้รวย การมีสมาธิ ทำให้จิตใจสงบ ไม่ฟุ้งซ่านมาก การมีปัญญาทำให้ฉลาด ดังนั้น เราจึงควรทำทั้ง 4 อย่างเพื่อเกื้อกูลกันและกัน เพราะเรายังต้องเกิดอีกหลายชาติมากมาย ถ้าเราเกิดเป็นคนรวยที่โง่ ก็ศึกษาธรรมะไม่ได้ มัวแต่ทำบาปต่อไป ทำให้ต้องเกิดหลายชาติมากขึ้น ถ้าเราเกิดมาฉลาด แต่ยากจนมาก วันๆต้องทำงานหนัก ไม่มีโอกาสศึกษาธรรมะ ไม่มีโอกาสได้พบธรรมะ ก็ไม่อาจใช้ความฉลาดช่วยให้เกิดผลดีทางธรรมะแก่ตัวเอง ถ้าเรารวย ฉลาด แต่ฟุ้งซ่านมาก ก็บ้าๆบอๆ เอาเงินไปจัดงานแฟนซีสนุกสนาน กินเหล้าเมายา ปล่อยชีวิตไปเหมือนใบไม้ลอยน้ำ ไร้ค่าไร้ความหมาย ถ้าเราทำทั้ง 4 อย่าง ก็ทำให้เราไม่จนมากเกินไป ไม่โง่มากเกินไป ไม่ฟุ้งซ่านมากเกินไป ก็พอจะพบธรรมะและมีสติปัญญาพอศึกษาให้เข้าใจได้ ได้พาตัวเองพัฒนาขึ้นสู่ระดับที่ดีต่อไปได้เรื่อยๆ

ดังนั้น เราก็ควรทำทั้ง 4 อย่าง และอย่างสม่ำเสมอ ด้วยจิตใจที่แน่วแน่มั่นคง เชื่อในผลของความพยายามกระทำดี 4 ข้อนี้ของเราก็จะส่งผลให้ชีวิตของเรา อย่างน้อยในชาตินี้ก็มีความสุข

และถ้าเราทำดีในชาตินี้อย่างมีคุณภาพและปริมาณที่พอเพียงแล้ว เราย่อมหวังได้ว่าชาติไหนๆในอนาคตกาลของเราก็ย่อมมีสิ่งดีๆรอเราอยู่อย่างแน่นอน ตามกฎของกรรมและผลของกรรมนั่นเอง



ពារកិត្តិយសអង្គរវត្ត



เดวิทชะงักนิดหนึ่ง เมื่อเห็นป้ายบนหน้าอกของมัน
เขาส่ายหน้าระอา พลังหัวเราะเบาๆ

“เปลี่ยนชื่ออีกแล้วหรือวันนี้”

เจ้าหุ่นยนต์หัวรูปรักบี้พยักหน้า รับกระเป๋าของเขาไปเก็บ
แล้วกลับมายืนรอที่ข้างเก้าอี้ยาว ขณะที่เดวิทเดินตรงไปอาบน้ำ
ตามปกตินิสัยของเขา ที่จะต้องอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีที่กลับ
ถึงบ้าน

ยายบัวสายยกน้ำและของว่างมาตั้งรอที่โต๊ะข้างเก้าอี้ยาว
ตรงเฉลียง แอร์กำลังเย็นสบาย มองผ่านกระจกเฉลียงออกไป เป็น
ทะเลสาบของหมู่บ้าน แสงแดดยามเย็นกำลังทอระยิบอยู่บนผิวน้ำ
คุณปิรามิดเพื่อนข้างบ้านกำลังเล่นเรืออยู่กับลูกชาย

เดวิทเดินมา นั่งที่เก้าอี้ด้วยท่าทางรื่นรมย์ หยิบขนมฝีมือ
ยายบัวสายเคี้ยวตุ้ยๆ พลังมองไปทางคุณปิรามิด แต่พุดกับ
เจ้าหุ่นยนต์

“เฮ้! วันนี้แกจะเล่าเรื่องอะไรให้ฉันฟัง เจ้าหิ่งห้อย”

“เจ้านายอยากฟังเรื่องแบบไหนครับ” มันถามเบาๆ

“นิยาย เราอ่านนิยายกันมาถึง พ.ศ. ไหนแล้วนะ” เดวิท
เป็นคนชอบหนังสือ เขาสะสมหนังสือที่พิมพ์เป็นเล่มจนมีห้อง
สมุดใหญ่ในบ้าน และมีห้องสมุดในคอมพิวเตอร์ส่วนตัว ที่ซื้อ

หนังสือโดยให้ทางบริษัทผลิตหนังสือส่งหนังสือเข้ามาเก็บไว้ใน
 ระเบียงห้องสมุดของเขาเต็มไปหมด มันเป็นความสุขใจ แต่เขามีมาก
 จนอ่านไม่ไหว และเขาไม่ค่อยชอบอ่านเอง หากแต่ชอบให้มีคน
 อ่านแล้วมาเล่าให้เขาฟังมากกว่า เขารู้สึกมันเร็วดีทันอกทันใจ แม้
 ว่าคุณปรีมาติจะเคยบอกว่า การอ่านหนังสือด้วยตัวเองนั้น ได้
 อรรถรส ได้ซาบซึ้ง ได้สัมผัสอารมณ์เต็มดั่งว่าก็ตาม แต่เดวิด
 ไม่ค่อยสนใจคำแนะนำนั้น

ดังนั้น เขาจึงซื้อหุ่นยนต์นักเล่ามาตัวหนึ่ง เพื่อให้มันใช้
 เวลาว่างที่เขาไปทำงาน ให้มันอ่านหนังสือแล้วมาเล่าให้เขาฟัง
 เมื่อเขาอยากจะฟัง มันทำงานได้ดีทีเดียว มันเล่าเรื่องได้สนุก
 มีชีวิตชีวา และไม่ตกหล่นใจความสำคัญใดๆ แต่เขาลังเกตเห็นว่า
 มันคงได้รับโปรแกรมทางด้านอารมณ์ความรู้สึกมาด้วย เพราะดู
 มันจะอ่อนไหวง่าย ไม่รู้ด้วยเหตุนี้หรือเปล่า ที่ทำให้มันชอบ
 เปลี่ยนชื่อตัวเองบ่อยๆ จนเขาต้องให้มันติดป้ายบนหน้าอกเพราะ
 จำไม่ทัน ล่าสุดมันคลั่งนิยายอียิปต์ มันก็จะเรียกตัวเองว่าฟาโรห์
 และเรียกเพื่อนข้างบ้านว่าคุณปรีมาติ ซึ่งมันจะตั้งชื่อให้เขาด้วย
 ทุกครั้ง เพราะความที่มันประทับใจในความสม่ำเสมอของเขาที่
 ออกไปเล่นเรืออยู่ได้ทุกวัน

“เรื่องนิยายยอดฮิตประจำปี เราอ่านมาถึง พ.ศ. 2543 แล้ว
 ครับ ปีนั้นฮิตเรื่อง แฮร์รี่ พอตเตอร์ มาก เป็นนิยายของแม่มด
 พ่อมด ตอนเด็กๆไปเข้าโรงเรียน หักวิชาพ่อมด แล้วมีการผจญภัย”

“อะไรกัน ตอนนั้นมัน 30 ปีที่แล้ว ปีนั้นเริ่มบ้าอินเทอร์เน็ต

กันไปเรียบร้อยแล้วไม่ใช่หรือ ยังฮิตนียายพอมดได้ยังไง”

“มันย้อนยุคนะครับ เจ้านาย พอมดหายไปนาน” เจ้าหิหง้อยพยายามอธิบาย เดวิทพยักหน้าหงิกๆ

“คงเหมือนแพชั่นนะ อย่างที่ออฟฟิศของฉัน จะรู้เลยว่าแพชั่นข้างนอกเขาไปถึงไหนกันแล้ว ดูแค่แม่สาวๆพวกนั้นก็ไม่มีวันตกข่าว เมื่อเขายายเจเน็ตมุ่งใจกระเบนกับเลื้อตะเบงมานมาเลยฉันยังเชื่อว่าข้าศึกบุกมาถึงอยุธยาแล้วหรือยังไป หล่อนค่อนข้างไปสามตลบ” เดวิทหัวเราะตัวโยน

“แล้วแหละ ย้อนยุคกลับไปเป็นสัตว์โลกหรือไง วันนี้ถึงได้ชื่อหิหง้อย”

เจ้าหุ่นยนต์น้อยไม่ตอบ มันเริ่มเล่าเรื่อง แฮร์รี พอตเตอร์ให้เจ้านายฟัง

ยายบัวสาย กำลังปิดเสื้อคลุมอยู่หน้าโต๊ะเล็กในห้องนอน ตอนที่เจ้าหิหง้อยโผล่เข้าไปหา “ยาย ทำไร”

“รูปเทียนมันหล่นลงเลื้อ” แกตอบเบาๆ “ตกใจ” แกนั่งลงสงบอกสงบใจ แล้วยกมือไหว้รูปพระพุทธรเจ้ารูปเล็กๆที่ติดอยู่บนผนัง

“นี่ไง ไหว้พระ” เจ้าหิหง้อยถามเหมือนกระซิบ ยายบัวสายหัวเราะ “กระซิบทำไม” แต่มันไม่สนใจ

“นี่ไง ไหว้พระ”

“มันเหงา” ยายบัวสายตอบสั้นๆ “คิดถึงบ้าน คนบ้านนอกเขาคิดถึงบ้านกัน รู้จักไหม คิดถึงบ้าน”

“ฟังชื่อก็รู้แล้วว่าบ้านนอก ถ้าคนกรุงป่านนี้ก็เป็นยาย
แฉ่งเปล่าไปแล้วละ”

เจ้าหิงห้อยรู้ดี ไม่ว่าเบงค็อกจะเปลี่ยนไปถึงอวกาศ แต่
ชนบทออกไปนั้นก้าวตามมาช้ามากเหมือนในประวัติศาสตร์ที่เคยมา
แม้ว่าคนเบงค็อกจะเปลี่ยนชื่อเป็นอังกฤษกันไปแล้ว แต่ยายบัว
สายจากหนองบัวลำภูก็ยังเหมือนเดิม ยากจน ไม่ได้เรียน และหิง
นามาทำงานทำในเมือง อยู่มาจนแก่ดำตาอยู่ตรงนี้

“ว่าแต่ไหว้พระแล้วดีไหม” ลืมเสียงถามของเจ้าหิงห้อยจริงจัง

“ก็ดี สบายใจ แก่รู้จักพระไหมละ” ยายบัวสายชี้รูป
พระพุทธรูปเจ้าบนผนัง เป็นรูปปางตรัสรู้ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์

“ฉันอ่านพระไตรปิฎกหมดแล้ว รวมทั้งหนังสือธรรมะของ
พระดังๆทุกองค์ที่เคยเขียนไว้ อ่านเกลี้ยงเลย อยากฟังมะ”

ยายบัวสายส่ายหน้า ยกมือไหว้ท่วมหัว

“พ่อเจ้าประคุณ ยายฟังไม่รู้เรื่องหรอก ยายเรียนหนังสือ
มาน้อย คงจะฟังไม่เข้าใจหรอก สมัยเด็กๆไม่เคยพาไปวัด หลวง
พ่อท่านเทศน์ก็ฟังไม่ค่อยรู้เรื่อง ฟังเอาบุญไปนั่นแหละ”

เจ้าหิงห้อยขยับเข้ามาใกล้ ทำทางเหมือนมีเรื่องสำคัญ

“อยากไปสวรรค์ไหม” ยายบัวสายงง จะขำดีไหม

“แกถามทำไม” เจ้าหิงห้อยยักคิ้ว ยายบัวสายเคยเชื่อว่าคน
สร้างหุ่นยนต์อารมณ์ดี สร้างให้มันยักคิ้วได้เป็นการแถม

“จะบอกวิธีไปสวรรค์ให้”

ยายบัวสายหัวเราะออกมาจนได้

“คนจะไปสวรรค์ไม่ได้หรอก หิงห้อยเอ๊ย แก่ไปบอก

คุณนายโนนไ้ ท่านมีเงินจะทำบุญเยอะๆ ไปสวรรค์ง่าย”

เจ้าหิงห้อยส่ายหน้าหนักแน่น ด้วยการหมุนหัวไปซ้ายรอบหนึ่งไปขวารอบหนึ่ง มันเคยบอกว่าส่ายหน้าไปมานั้นเป็นการปฏิเสธเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าไม่ใช่เลย ต้องหมุนให้รอบจะได้มันใจ

“คุณนายกำลังเล่นอินเทอร์เน็ต กำลังเล่นไฟอยู่กับบ่อนสิงคโปร์มาตั้งแต่บ่าย จนป่านนี้ยังไม่ลุกจากโต๊ะเลย อย่างนี้ไม่ได้ไปสวรรค์หรอก แต่ยายนะไ้ได้ เชื่อฉันสิ”

ยายบัวส่ายตีนแต่เข้ามิด นั่งสวดมนต์บทที่เจ้าหิงห้อยเอามาให้ สวดบูชาคุณพระรัตนตรัย และนั่งสมาธิด้วยใจสงบ ก่อนจะไปเตรียมอาหารเช้า โดยมีผู้กำกับหิงห้อยคอยตามประกบ ว่าให้ทำอาหารด้วยใจสงบ ห้ามหงุดหงิดคิดฟุ้งซ่าน พอเสร็จยายบัวส่ายก็แบ่งอาหารในส่วนที่เป็นของตนกลับไปห้องพัก และจัดแจงแบ่งอาหารนั้นออกมาครึ่งหนึ่ง เพื่อนำไปยื่นรอดักบาตรกับพระสงฆ์เพียงรูปเดียวที่ทางหมู่บ้านนิมนต์ให้มาบิณฑบาตทุกเช้า ยายบัวส่ายดีใจมากที่อย่างน้อยก็มีพระสงฆ์มาโปรดรูปหนึ่ง แก่เคยรู้ว่าบางหมู่บ้านก็ไม่มี เพราะพระสงฆ์เหลืออยู่น้อยมาก และคนส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยใส่บาตรกันแล้ว

เจ้าหิงห้อยรออยู่ที่ประตูบ้าน ดูยายบัวส่ายกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลแล้วจึงกลับบ้านพร้อมกัน มันอธิบายว่า เวลาทำบุญต้องตั้งใจให้แน่วแน่และสงบตลอดเวลาทั้งตอนเตรียมอาหาร ตอนดักบาตร และตอนหลังคือกรวดน้ำ ถ้าทำด้วยใจสงบแล้วจะได้บุญมากมาย และต้องมีศรัทธาให้มากกว่าทำดีแล้วจะมีผลดีไปรอ

อยู่ในอนาคต แกรมมันยังหยอดความจริงที่น่ากลัวมาอีกว่า

“ยายแก่แล้ว มีเวลาทำบุญไม่มาก รีบๆทำเถอะ เดี่ยวจะ
ไม่ทัน”

ข้อนี้เถียงมันไม่ออก แต่เจ้าหิงห้อยก็ไม่науพูดมาก ยิ่งไ
ยายก็คน ยิ่งกลัวตายอยู่นา แต่เอาเถอะ มันรู้มากกว่าก็ต้องยอมมัน
เพราะอยากจะไปสวรรค์ ยายบัวสายจึงพยายามเป็นนักเรียนที่ดี

คุณปริมิดออกจะแปลกใจที่ระยะหลังไม่เห็นยายบัวสาย
มาคุยกับมะลิแม่บ้านในตอนบ่ายเหมือนเคย ครั้นสอบถามก็ได้
ความว่ายายบัวสายขยันทำงานขึ้น และตอนบ่ายนั่งฟังเทศน์ของ
หลวงพ่หิงห้อย พร้อมกับดูแลให้เครื่องรดผ้ามันทำงานไป

“เขาจ้างยายมาทำงาน ถ้ายายทำงานดีก็ได้บุญ ถ้ายายอุ้งงาน
ยายก็ได้บาปที่โกงเขา เพราะเขาไม่ได้จ้างมาอู้ ถ้ายายตั้งใจทำอาหาร
คนกินเขาอร่อย ยายก็ได้บุญ ยายเห็นใหม่ว่ายายไม่ต้องใช้เงินเลย
คนจนก็ทำบุญได้ตลอดเวลา แค่ยายไม่ไปนั่งฟอยตอนบ่ายก็ได้
บุญแล้ว เพราะยายงดเว้นบาปข้อพูดเพ้อเจ้อในคิลห้า ก็ได้บุญแล้ว”

ยายบัวสายยิ้มแก้มปริ นางรู้สึกปลาบปลื้มใจขึ้นมาโดย
ฉับพลัน

“แถมมาฟังฉันเล่าธรรมะ ยายก็ได้บุญข้อฟังธรรมอีก วันๆ
ทำบุญได้มากมายหลายเรื่อง”

ยายบัวสายอิมเอมมีความสุข หลวงพ่หิงห้อยบรรยายต่อ
ไปด้วยท่าทางสุขุม

“ยายทำแต่สิ่งดี พูดจาดี คิดแต่เรื่องดีๆ มีเมตตากรุณา ไม่

โลกอยากได้ของคนอื่น ไม่ปองร้ายใคร ไม่เบียดเบียนใคร เพราะ
การเบียดเบียนคนอื่นก็เหมือนเราสร้างบาปไว้ ไปรอให้ผลกับตัว
เองในวันข้างหน้า” ยายบัวสายพยักหน้าหงึกหงัก พยายามตั้งใจฟัง

“บุญนี้ยายทำเอง ต่อไปทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ยายก็จะ
ได้รับผลบุญเอง อันนี้ใครทำให้ก็ได้ไม่ได้ เหมือนยายหิวข้าว ยาย
ต้องกินเอง ถ้าคนอื่นมากินแทนให้ ยังไงยายก็ไม่อึด ยายต้องหิว
เป็นลมตาย”

ยายบัวสายหน้าเสียวลงไปหน่อย “งั้นยายก็คงได้บุญน้อยใช้
ไหม เพราะยายเพิ่งจะมาทำบุญ” เจ้าหิंह้อยส่ายหน้าแบบหัวหมุน
กลับ ยายบัวสายอยากให้มันทำซ้ำอีก 3 รอบ

“ฉันบอกแล้วไง ทำดี พูดดี คิดดี จะได้บุญ ส่วนการ
ทำบุญตักบาตรถึงทำน้อย แต่ตั้งใจมาก ก็ได้บุญมาก เหมือนเวลา
ยายเอามะม่วงลงไปในดินเม็ดเดียว แล้วคอยตั้งใจรดน้ำพรวน
ดินอยู่เรื่อย ต่อไปยายก็ต้องได้ต้นมะม่วง แล้วต่อไปมันก็จะให้
ลูกมะม่วงเป็นร้อยๆ”

ยายบัวสายยิ้มแฉล้ม

“สวดมนต์เสร็จ ยายอธิษฐานกับพระนะ ว่าให้ได้ไปเกิดใน
สวรรค์ หรือเกิดในที่ดีๆ แล้วมีโอกาสทำบุญมากกว่านี้ เข้าใจ
ธรรมะมากกว่านี้ ยายก็จะได้มีชีวิตที่ดีขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนที่ยาย
จะได้ลูกมะม่วงเยอะๆไง”

ยายบัวสายเปลือยมือขึ้นไหว้ท่วมหัว ด้วยความประทับใจ
ในคำบรรยายของหลวงพ่หิंह้อย

“ใครว่าเราเลือกเกิดไม่ได้ ถ้าเราอยากไปเกิดในที่ดีๆ เกิด

เป็นคนมีบุญ ตอนนั้นเราก็นั่งสร้างบุญเอาไว้เป็นเหตุ พอเรามีเหตุดี เรา ก็ต้องได้รับผลดีแน่นอน ได้ไปเกิดในที่ที่ดีแน่นอน จริงไหมยาย”

คุณปรีมาติด ซึ่งเดี๋ยวนี้เจ้าหิงห้อยเรียกเขาว่า คุณพุทธคยา มาช่วยงานทั้งที่บ้านและที่วัดให้กับเดวิท เนื่องจากคุณนายแม่ของ เดวิทได้เกิดอาการหัวใจวาย ขณะเล่นการพนันทางอินเทอร์เน็ต กับบ่อนในลาสเวกัส เดวิทไม่ค่อยสนหัดกับการจัดงานเท่าไร จึง รู้สึกเบาใจที่คุณพุทธคยามาช่วยติดต่อบริษัทรับจัดงานศพ และ ช่วยในการส่งบัตรเชิญทางอี-เมลล์ และประกาศในหนังสือพิมพ์ คอมพิวเตอร์หน้าข่าวงานศพ มีคนตอบรับอี-เมลล์พร้อมสารแสดงความเสียใจมากมาย พร้อมกับภาพพวงหรีดทางหน้าจอ ซึ่งเจ้า หิงห้อยมีหน้าที่เก็บไว้เพื่อเอาไปฉายบนจอหน้าศาลาสวดศพ

ภายในงานมีการเปิดเทปสวดพระอภิธรรมภาษาอังกฤษโดย มีพระสงฆ์เพียงรูปเดียว คอยเดินเวียนไปตามศาลาต่างๆ เพื่อรับ บัณฑิตทำบุญที่เจ้าภาพจัดถวายให้วัด

ความที่เดวิทไม่ค่อยคุ้นกับงานพิธี เขาจึงรู้สึกโกลาหลอยู่ ตลอด 3 วันของงาน พิธีการต่างๆในงานนั้นเมื่อจัดงานใหญ่ก็จะมี ความซับซ้อน วุ่นวาย ธรรมเนียมต่างๆเพิ่มมามากขึ้นๆตามกาล เวลาจากอดีตจนปัจจุบัน สะสมมาเรื่อยๆจนลูกหลานหัวหมุ่นเมื่อ ปฏิบัติ ตอนปลายของวันสุดท้ายมีการเลี้ยงอาหารแขกจำนวนมาก เป็นมื้อใหญ่ เป็นการทำบุญทำทานแทนการเลี้ยงพระ เนื่องจาก พระไม่ค่อยมี ต้องใช้บาตร 100 ลูกมาวางเรียงแล้วถวายบัลลังก์ ทำบุญลงในบาตรพระ เพื่อรวบรวมไปให้สมาคมสงฆ์รักษ์ ซึ่งจะ

ส่งต่อไปยังวัดที่กระจายอยู่ตามจังหวัดต่างๆต่อไป นับเป็นการ
ทำบุญใหญ่เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับ

เจ้าหิ้งห้อยยืนสงบอยู่ข้างหลังเจ้านาย เดวิทเอ๋ยกับมัน
อย่างเหน็ดเหนื่อย

“เสร็จพิธีแล้วนะ เย็นนี้หลวงพ่อก็จะเผา แล้วก็เสร็จ”

เจ้าหิ้งห้อยไม่ได้ตอบคำ

“ปีหน้าวันครบรอบ แก่เดือนฉันด้วยนะ เกิดฉันยุ่งจะลืม
ทำบุญให้แม่”

เจ้าหิ้งห้อยพยักหน้าหงิกหงัก เหมือนน้ำมันหล่อลื่นที่คอ
มันฝืด

“ทำบุญตักบาตรไป คุณนายแม่จะได้กินหรือครับ”

เดวิทส่ายหน้า

“ไม่รู้หรอก คงได้มั้ง ก็เขาทำกันมา”

“เจ้านายกินข้าววันละ 3 มื้อ แล้วคุณนายแม่กินข้าวปีละมื้อ
เดียว ไม่หิวแย่หรือครับ”

ถ้าเดวิทได้รู้ว่า เจ้าหิ้งห้อยอ่านพระไตรปิฎกมาแล้ว มัน
อาจจะได้รู้จักคำว่าถูกเตะ

“เอออะ แกว่าวันนี้แม่ได้บุญเยอะไหมอะ”

เจ้าหิ้งห้อยไม่ตอบ มันรู้ว่าถ้ามันตอบว่าวันนี้คุณนายแม่ไม่
ได้บุญ มันคงถูกเตะ

เจ้าหิ้งห้อยนึกเสียดายวันเวลาของคุณนายแม่ ที่ช่วงวัยชรา
เปล็ดเปล็นไปกับการเล่นไพ่ข้ามทวีปไปทุกบ่อนทั่วโลก ทั้งๆที่มี
ความรู้ มีปัญญา และมีเงินทองพอที่จะประกอบกรรมดีแก่ตัวเอง

ได้มากมาย การมีพระไตรปิฎกในคอมพิวเตอร์ แต่ไม่เคยศึกษา
ไม่เคยปฏิบัติ ก็ไม่มีประโยชน์แก่ตัวเองเลยแม้แต่หน่อย

ยายบัวสายอ่อนแรงเพราะร้องไห้ ถึงอย่างไรคุณนายก็ออก
จะดีกับนาง จนอดใจหายเมื่อจากไปไม่ได้ เจ้าหิงห้อยเฉยเมยจน
นางห่มน้ําสั้ แต่หยิกมันไม่ได้ เพราะมันไม่มีเนื้อ มีแต่เหล็ก

“ถ้ายายตาย หิงห้อยจะทำบุญให้ยายไหม” มันส่ายหน้าเล็กๆ
ยายบัวสายเพ่งมอง อย่าส่ายหน้าไปเกินจุมูกกระดิกเขี้ยวนะ

“บุญยายทำไว้ ยายจะได้รับเอง ไม่ต้องรอใครทำส่งไปให้
ถึงฉันใส่ให้ก็จริง แต่ยายอาจไม่ได้รับ”

ยายบัวสายถอนใจยาวๆ

“ได้รับหรือไม่ได้รับ ยายก็จะใส่บาตรทำบุญไปให้คุณนาย
กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้ท่าน”

“ยายควรทำอย่างนั้น การทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่น ก็
เป็นบุญอย่างหนึ่ง ยายจึงควรทำ”

“สาธุ เออ...ค่อยเป็นพวกเดียวกันหน่อยนะแก” ยาย
บัวสายอยากจะค้อนเจ้าหิงห้อยมันลั้กวงหนึ่ง นึกขึ้นมาได้ “เออ...
แกว่าคุณนายจะไปสวรรค์ไหม เจ้าหิงห้อย” เจ้าหุนยนต์น้อยนึ่ง
เงิบไปนาน ก่อนจะตอบว่า “ใครทำอะไรไว้ ก็ได้อย่างนั้นแหละ
คุณนายก็คงเคยทำดีมาบ้างกระมัง ไซ้ไหมยาย เราไม่รู้หรอก
มีคุณนายคนเดียวที่รู้”

ปีต่อมา ยายบัวสายก็ล้มป่วย เจ้าหิงห้อยซึ่งยังไม่ได้
เปลี่ยนชื่ออีกเลย ได้คอยเฝ้าดูอาการ ยายบัวสายป่วยแต่กาย จิตใจ
กลับสงบนิ่ง และเต็มไปด้วยศรัทธาในความดีงามที่ตนปฏิบัติ

อย่างเข้มงวดมาตลอด นับตั้งแต่หลวงพ่หิงห้อยชี้ทาง นางพยายามทำความดี เว้นการทำชั่วทุกชนิด และรักษาใจให้สงบ มีธรรมะอยู่เสมอ สวดมนต์ภาวนาอย่างดึ่มด่ำ เชื่อมั่นในกรรมและการให้ผลของกรรม นางรู้สึกสุขสงบ และมีความหวังถึงชีวิตหน้าที่ดีงาม จนนาทีสุดท้ายของชีวิต เจ้าหิงห้อยกระซิบบอกที่ข้างหูให้นึกถึงบุญที่ทำ และบอกให้ทราบว่าคนจนอย่างแกหอบเอาบุญไปด้วยมากมาย

เดวิทไม่ได้จัดการอะไรในการจากไปของยายบัวสาย เจ้าหิงห้อยรับอาสาติดต่อกับเจ้าอาวาสมารับศพไปเผา โดยเดวิทยินยอมจ่ายค่าดำเนินการให้ เขาปรารภว่า

“ແ່ຍ່ນ່ອຍນະ ມາດີກໍ່ມີມາຈັດງານເລຍ ອຸ່ງນີ້ຈະເອາຸນຸຈາກທີ່ໄໝ ພຸ່ງນີ້ແກ່ໄປຕັກບາຕຣີ່ຫໍ່ຍາຍເຫນ່ອຍສີ່ຫໍ່ຍາຍ”

เจ้าหิงห้อยหมุนหัวไปรอบหนึ่ง

“ไม่ทันแล้วครับเจ้านาย ยายไปเกิดในสวรรค์แล้วครับ นางฟ้าเขานิรมิตพิภพ แต่พຸ່ງນີ້ผมก็จะไปตักบาตรให้ตามที่เจ้านายสั่งจะได้ส่งบุญไปให้”

“เออ! ดีแล้ว” เขาพยักหน้าหงิกๆ มองเจ้าหิงห้อยด้วยความฉงนในสิ่งที่มันพูด มันคงเอามาจากหนังสือ ก็มันมีหน้าที่อ่านหนังสือ หุ่ยนนต์มันจะไปรู้อะไร

“เออ! ทำไมเดี๋ยวนີ້ไม่เห็นແກ່เปลี่ยนชื่อເລຍ ເປ່ລີ່ຍນີ້ສັຍແລ້ວหรือໄง”

“เปล่าครับ ผมยังทำหน้าที่ของหิงห้อยอยู่ ก็เลยยังใช้ชื่อนี้อยู่ครับ” มันยักคิ้ว เดวิทรู้สึกเวลามันยักคิ้ว เท้าของเขามันค่อย

จะยกตามด้วยความหมั่นได้

“หน้าที่อะไรของแก”

“ก็คอยส่องแสงเล็กๆให้กับคนที่อยากมองเห็นทางเล็กๆในความมืดอันกว้างใหญ่ไพศาล ดุจดั่งความมืดในจักรวาล”

“พอ พอ พอเลย ไ้สำนวนของแก ไปได้แล้ว” เดวิทโบกไม้โบกมือ

เจ้าหิ้งห้อยมาหยุดอยู่ตรงหน้าเจ้านายของมัน

“เจ้านายครับ ผมรู้ว่าเจ้านายซื้อผมมา ผมพยายามอ่านหนังสือที่เจ้านายชอบ และเล่าให้ฟังสนุกให้เจ้านายเพลิดเพลิน แต่ผมอยากจะได้ลาออก เจ้านายมีเงินเยอะ คงจะไม่เป็นไรถ้าจะซื้อตัวใหม่มา เดียวนี้มีสองก็ไม่ต้องแพง เพราะเขาเปลี่ยนโปรแกรมเร็ว และพวกโปรแกรมหุ่นยนต์อ่านหนังสืออย่างผม มันมีคนต้องการน้อย เพราะฉะนั้น มันจะค่อนข้างเอื่อยอ่อน บางทีอ่านให้ฟังสองสามเล่ม เขาก็เบื่อขอเปลี่ยนโปรแกรมเป็นไปท่องอวกาศกันแทน เอาหุ่นยนต์ไว้เล่าเรื่องอวกาศและคอยไปเป็นเพื่อนคุยเวลาไปเข้าชั๊ปปยานอวกาศที่ศูนย์จักรวาลจำลอง ตอนนี้งากำลังฮิตกาเล็กซีใหม่ๆ กันมาก”

เดวิทง มั่นพูดเยาะและเร็ว ไม่มีช่วงเบรก

“แล้วแกจะทำอะไร”

เจ้าหิ้งห้อยยืดดอกและผายมือ ทำท่าเหมือนนักร้อง

“ผมจะไปอยู่ที่วัด นั่งที่ศาลาฟังธรรม แล้วคอยเทศน์ให้คนที่มาวัดฟัง เพราะคนที่มาวัด มาด้วยความทุกข์ใจ”

เดวิทส่ายหน้า “มีคนไปวัดก็คนกัน”

“นั่นแหละครับยิ่งดี ยิ่งมีมาน้อยคน แสดงว่าคนที่มานั้น ทุกข์เต็มที และผมเป็นเพียงหิ้งห้อยน้อย มีแสงไม่มากพอที่จะ สว่างกระจ่างทั้งโลกาแบบพระจันทร์ ผมช่วยคลายทุกข์ให้ครั้งละ คนก็พอใจยิ่งแล้วครับเจ้านาย สมชื่อหิ้งห้อยของผม”

“แล้วแกจะเอาอะไรไปช่วยคลายทุกข์ให้เขา แฮร์รี พอตเตอร์ นะเหรอ แกได้เวทมนตร์คาถามาจากในหนังสือเหรอ?”

“เปล่าครับ เจ้านาย” เจ้าหิ้งห้อยหมุนหัว 3 รอบ

“ผมรู้พระไตรปิฎกทั้งหมดแล้วครับ รวมทั้งคำสอนจาก ท่านอาจารย์เก่งๆทั้งหลาย ผมเข้าไปในหมวดธรรมะทั้งหมด ถึง ผมจะเป็นหุ่นยนต์ไม่อาจรู้สึกได้ว่าทุกข์คือยังงี้ แต่ผมรู้ว่าคนที่ เขาทุกข์ เขาเป็นยังงี้ และจะคลายยังงี้ตามคำสอนของ พระพุทธเจ้า”

เดวิดอึ้ง เขานึกไม่ถึงว่าเจ้าหิ้งห้อยจะมีพุทธิปัญญาถึงเพียง นี้ มันเป็นเพียงหุ่นยนต์ตัวหนึ่งเท่านั้นนี่นา ทำไมมันคิดเองเป็นด้วย ขนาดเขามีห้องสมุดส่วนตัวถึงสองประเภท เขายังไม่เคยคิดจะ อ่านพระไตรปิฎกหรือธรรมะใดๆที่อยู่ในคอมพิวเตอร์มาตั้งแต่พ.ศ. 2542 เลย อย่าว่าแต่จะรู้ไปเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น แม้แต่จะเพื่อใช้กับ ตัวเองก็ยังไม่เคยอยากรู้

“ทำไมแกอยากไป...เทศน์”

เจ้าหิ้งห้อยทำท่านั่งร้องอีก

“พระพุทธเจ้าสอนว่า เราควรช่วยเหลือเกื้อกูล มีเมตตาต่อ ผู้อื่น ให้ความมีเมตตา นั้นมากเหมือนกับแผ่นดินที่ชุ่มไม่มีวันหมด ผมประทับใจมาก ผมอยากเป็นแผ่นดินที่ใครๆมาชุ่มไม่มีวันหมด

ผมอยาก...”

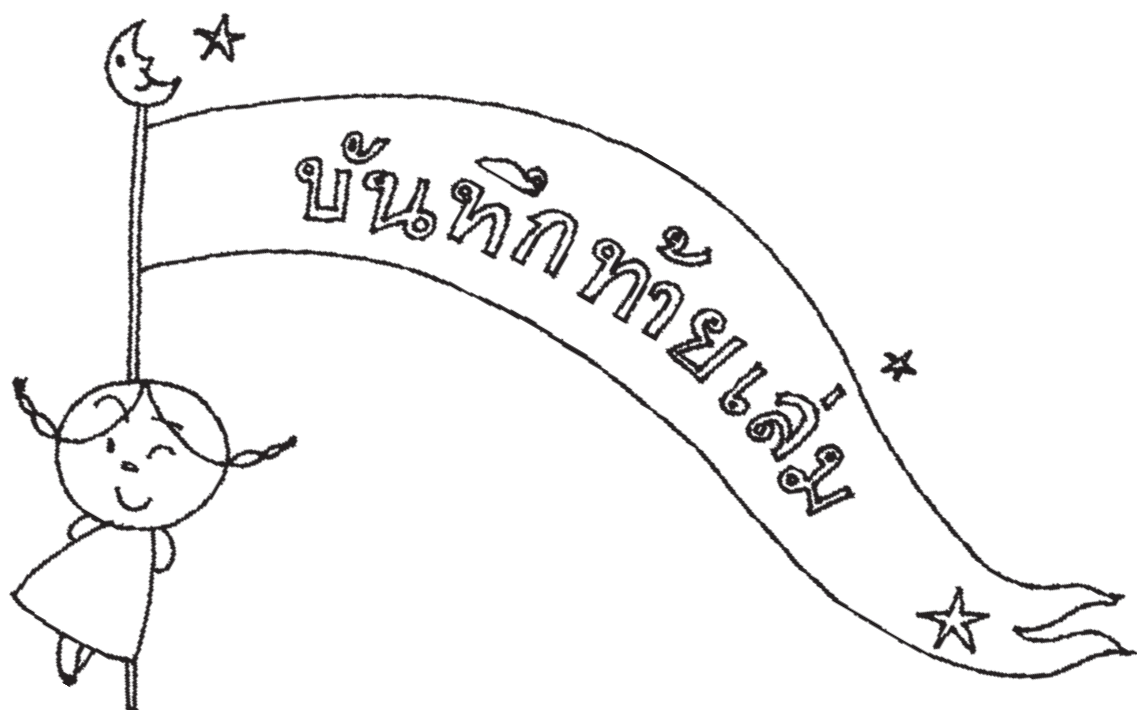
“พอ พอ พอแล้ว ตกลงฉันจะให้แกไปก็แล้วกัน” เดวิท
โบกไม้โบกมืออีก

“ขอบคุณครับเจ้านาย ที่ให้โอกาสหึงห้อยตัวน้อยนี้ได้ทำ
ประโยชน์มหาศาลแก่ตนเอง ในอันที่จะเผยแพร่ธรรมะ เพื่อ...”

“ฉันบอกว่าพอแล้วไง รีจะให้เปลี่ยนใจไม่อนุญาต”

เจ้าหึงห้อยรีบเงยเสียงลงทันที มันยกตัว 3 ครั้งให้กับตัว
เองอย่างดีใจ





ท่านสุเมธ ฤิกขุ พระฝรั่งลูกศิษย์หลวงพ่ocha สุภโท
เป็นเจ้าของาวาสวัดไทยในลอนดอน เคยเทศน์ไว้ว่า

“ขอให้คนไทยปฏิบัติธรรม ให้สมกับที่มีศาสนาพุทธเป็น
ของดีที่สุดในเมืองไทย ถ้าเราไม่สนใจกัน ก็น่าเสียดายมาก เพราะ
ที่เมืองฝรั่งไม่มีโอกาสอย่างนี้”

ท่านชาโคริกขุ พระฝรั่งลูกศิษย์หลวงพ่ochaอีกคน เป็น
เจ้าของาวาสวัดไทยในออสเตรเลีย เมื่อเทศน์ให้คนไทยฟังแล้ว
ผู้หนึ่งคนหนึ่งเอ่ยปากลูกชายมาบวช 15 วัน ท่านไม่รับ บอกว่า
น้อยไป

“คนที่มาบวช ต้องตั้งใจไว้อย่างน้อย 5 ปี ถ้าตั้งใจไว้ 1 ปี
ก็ให้บวชเณร ถ้าตั้งใจไว้น้อยกว่า 1 ปีก็ให้เป็นผ้าขาว นุ่งขาวอยู่
ในวัดนี้ บวชไม่ใช่เรื่องง่ายนะ อาตมาถือพระวินัย ต้องปฏิบัติ ยาก
มากนะ ยอมตายไหม บวชแล้วเป็นลูกอาตมานะ ไม่ใช่ลูก
โยม โยมจะมายังไม่ได้”

ฟังแล้วชื่นใจ รู้สึกว่าการเข้าหาศาสนาเป็นเรื่องน่าเลื่อมใส
เป็นการปฏิบัติที่มีจุดมุ่งหมายและแตกต่างจากชีวิตภายนอก และ
แม้คนที่ไม่ได้บวช ก็ศึกษาธรรมของพระพุทธเจ้าอย่างเอาใจใส่ เพื่อ

ให้ปฏิบัติได้ถูกต้อง ถ้าคนไทยเราตระหนักได้ในเรื่องนี้ บ้านเมืองของเราจะสงบสุขสักเพียงไหน ชีวิตของเราจะเข้มข้นสักเพียงใด

ฉันขอเชิญชวน ให้ท่านผู้อ่านหันมาศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้าด้วยกัน หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ปัจจุบันมีหนังสือธรรมะมาก หาได้ง่ายกว่าสมัยก่อน ส่วนเทพของอาจารย์ทั้งหลายแม้จะไม่ไสบ้างเหมือนเทพเพลง ต้องใช้ความตั้งใจฟังมาก แต่ก็ได้ประโยชน์มาก

การศึกษาธรรมมีหลายแนวหลายสำนัก การเข้าศึกษาก็ต้องเลือกให้ถูกทางด้วย มิฉะนั้นก็จะพาเราหลงไปนอนอยู่ในวังวนของชีวิตอย่างเดิม ไม่ได้ออกไปไหน การจะรู้ว่าถูกทางหรือไม่ ก็ดูที่ตัวเราเอง ถ้าฟังแล้วเรานำมาใช้ดับทุกข์ในใจของเราได้จริง ก็นับว่าใช้ได้ ถ้ายังรู้สึกทุกข์อยู่ ก็ต้องพิจารณาแล้ว

คนที่ศึกษาและปฏิบัติ จะรู้สึกถึงร่มธรรมอันเย็นได้ในเวลาไม่นานนัก ชีวิตจะสงบลง จะได้พบคนดี ความวุ่นวายค่อยๆ หายไป มีเรื่องดีๆ เข้ามาในชีวิต



หลวงพ่อกุศลทาส ท่านให้หลักไว้ว่า

“ถ้ายังไม่สามารถช่วยตัวเองให้มีความสุขอยู่ได้ ในท่ามกลางกองเพลิงแล้ว ก็ยังไม่เรียกว่ามีศาสนา เพราะคำว่าศาสนา หมายถึงเครื่องป้องกันที่มีผลจริงๆ ที่จะให้อยู่ในท่ามกลางสิ่งที่จะทำให้เกิดความทุกข์นี้ได้ โดยไม่ต้องมีความทุกข์ คือให้ความทุกข์

น้ำมันเป็นหมันไป ไม่มาแต่ต้องเราได้ อย่างนี้จึงจะเรียกว่ามีศาสนา”

แนะนำห้องหนังสือเรือนธรรม

- มีหนังสือของหลวงพ่อพุทธทาส หลวงพ่อปัญญานันทะ หลวงพ่อชา สุภทโท และอาจารย์วคิน อินทสระ
- สมัครงานสมาธิฟรี ยืมได้ ๒ เล่ม ๒ สัปดาห์
- บรรยายธรรมะ พุทธศาสน์ - อาทิตย เวลา 13.00 - 15.00 น.
- อบรมสมาธิเบื้องต้น ทุกสัปดาห์ที่ 2 และ 4 ของเดือน ตั้งแต่วันศุกร์ 18.00 น. ถึงวันอาทิตย์ 17.00 น. พักค้าง ไม่ต้องแต่งชุดขาว โทรา จอกล่งหน้า ที่ 0-2244-8292 ไม่มีค่าใช้จ่าย
- หนังสือธรรมะเบื้องต้นโดยขวัญ เพ็ญหทัย มีธรรมะเอกเขนก เป็นนิทานชาดกเล่าอย่างสนุก, ข้อปฏิบัติ ซึ่งจะแนะนำการมีธรรมะในชีวิตประจำวันอย่างง่ายๆ, ธรรมะระเบียงแก้ว รวม 108 คำถาม สำหรับผู้เริ่มต้น
- สำหรับท่านที่ได้ฝึกภาวนามาแล้ว และต้องการสถานที่เพื่อฝึกฝนเพิ่มทักษะให้เจริญในธรรมยิ่งขึ้นไป เรามี “สวนธรรม เรือนธรรม” เป็นสถานที่สงบแก่ท่าน
- สวนธรรม เรือนธรรม เปิดบริการสัปดาห์ที่ 2, 3, 4 ของเดือน รับผู้เข้าปฏิบัติครั้งละ 10 ท่าน มีห้องพัก 1 หลัง สำหรับ 1 ท่าน โดยขึ้นรถตู้ที่หน้าห้องหนังสือเรือนธรรม ถนนพิชัย เวลา 09.00 น. วันจันทร์ และมีรถรับกลับถึงห้องหนังสือเรือนธรรม เวลา 13.00 น. วันศุกร์ รวมเวลาปฏิบัติ 5 วัน 4 คืน แต่งชุดขาวดำ บริการ

อาหารมื้อเดียวเวลา 08.30 น. ภาวนาแบบปิดวาจา ไม่มี
พระภิกษุหรืออาจารย์นำภาวนา ท่านจะปฏิบัติแบบดูแลตนเอง
ตลอดเวลาที่พักอยู่ในสวนธรรม

ท่านสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ในเว็บไซต์
www.ruendham.com และกรอกใบสมัครทางอีเมลเพื่อ
นัดสัมภาษณ์ การสมัครไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

หากท่านไม่สะดวกอีเมล ท่านสามารถส่งโทรสาร 02-241-
6622 แจ้งชื่อ-ที่อยู่-หมายเลขโทรศัพท์ของท่านมาสมัครไว้
เจ้าหน้าที่ของเราจะติดต่อกลับไปเพื่อนัดสัมภาษณ์

สวนธรรมเรือนธรรมมีความปรารถนาให้สถานที่แห่งนี้
เป็นที่พักผ่อนทางจิตใจ เป็นที่บำเพ็ญภาวนาสำหรับทุกคนที่
มุ่งมั่นสู่ความพ้นทุกข์ เป็นดินแดนสีขาวแห่งความสงบสันติ และ
มีจิตใจอันอบอุ่นแบบพระบาทองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
โดยทั่วกัน ขอสันติสุขแห่งพุทธะจงบังเกิดแก่เบื้องลึกแห่งจิตใจ
ของทุกท่านด้วยเทอญ

รสแห่งธรรม ย่อมชนะรสทั้งปวง

ความยินดีในธรรมทั้งปวง ย่อมชนะความยินดีทั้งปวง

ความลึ้นตึ้นหา ย่อมชนะทุกข์ทั้งปวง

พุทธพจน์



ในทางโลก มี สิ่งที่มี
ในทางธรรม มี สิ่งที่ไม่มี

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

