



ดอปลา

อันดับที่ ๑๕๙

จากหนังสือพิมพ์ประชาคมฯ รวมเล่ม ๑๖ ฉบับเป็นหนังสือ

ISSN 0857-7587

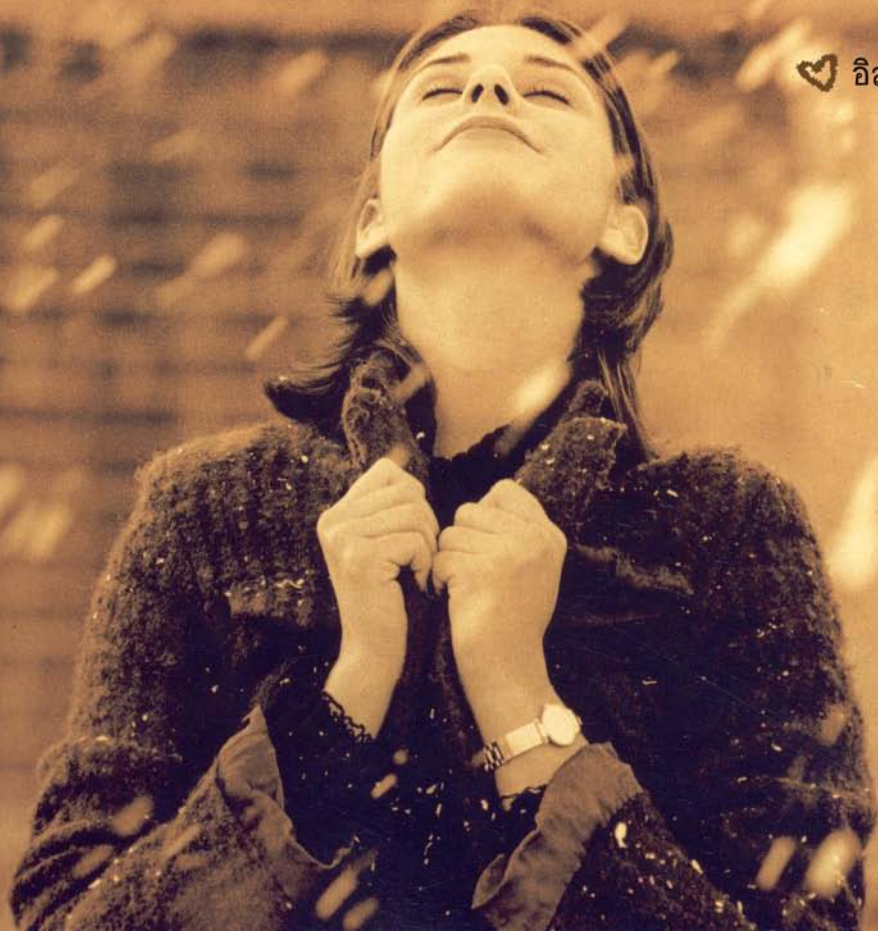


ลิขสิทธิ์ การสงวน

ตาเห็นรูปสักแต่เห็นเป็นรูปร่าง
ได้ยินเสียงเคื่องระคางแคว่างเฉย
กลืนยวนเข่ารสละมุนลิ้นคู้นเคย
กายใจเผยออบั้งระวังตน

เพียงสัมผัสสัญญาอย่าสังหาร
จิตรู้ตื่นขึ้นบานในมรรคผล
สร้างศรัทธาตรงมั่นไม่หวั่นกมล
มีในน้อมถ่อมตนเป็นคนดี

♡ อิศรา



เมื่อพูดถึง ‘กรรม’ เราจะได้ถ้อยคำชวนคิด ๒ คำ คือ ‘กรรมลิขิต’ และ ‘ลิขิตกรรม’

คำแรกดูเหมือนจะสิ้นหวัง เพราะเป็นกรรมเก่าที่เราทำไปแล้ว รอแต่เวลาเสวยผล แต่คำหลังยังมีหวัง มีทางออก มีตัวเลือก ในเมื่อคุณลิขิตได้ว่าอนาคตของคุณจะเป็นอย่างไร ทำไมเราไม่ทำดีตั้งแต่ปัจจุบันขณะล่ะคะ

นี่คือข้อสรุปจากการอ่านบทความของ ‘อุบาสก ชอบทำทาน’

‘รินธรรม’ เขียนใน ‘สมุดบันทึก’ เรื่อง พุทธประวัติ ๑ ตามคำเรียกร้องแน่นอนว่าจะมีตอน ๒, ๓ ตามมา และเธอบรรยายบทความด้วยเหตุความรุนแรงที่ราชประสงค์ ซึ่งในวิกฤตเรายังพบเรื่องดีๆ จากน้ำใจคนไทย และกำลังใจจากชาวโลก

ท่านนายกฯ ให้คำกินใจว่า...

Our Home Our Country Stronger Together ซึ่งรินธรรมขอเติมอีกคำคือ Our World ลงไปด้วย

อย่างไรก็ดี เราจะ Stronger ได้ก็จากการดูแลตัวเองอย่างที่ ‘น้อมนบ’ เขียนใน ‘คุณค่าสาระ’ รวมทั้งนักเขียนท่านอื่น อาทิ ‘ณวมพุทธ’ ‘ฟ้าเมือง ชาวหินฟ้า’ และ ‘รัศมี กฤษณมิษ’ ที่ยังเสนอบทความดี ๆ อย่างมั่นคง

ขอแสดงความเสียใจกับ ‘ฟ้าเมือง ชาวหินฟ้า’ ที่สูญเสียคุณแม่ เมื่อวันที่ ๒๙ ก.ย. ’๕๙



สารบัญ

คอลัมน์ประจำ

อนุบุพพิภดา	๓
สมุทบันทึก/พุทธประวัติ	๒๓
บทวิจารณ์/กรรมลิขิต.....	๓๐
รอบบ้านรอบตัว/ลิขิตกรรมฯ.....	๔๓
นำรู้จัก/ชลดดา, ชลอะ	๔๙
คุณค่าสาระ/วิธีออกกำลังกายที่ดีที่สุด	๕๗
หน้าต่างความคิด/อริยมรรค	๖๓
ถ้อยคำสิริมงคล/พูดชั่ว-ได้ชั่ว	๗๒
วิสาสา ปรามา ญาติ	๘๐
ชาติก/ หน้าที่กรรมข้ามชาติ	๙๒

รับเชิญ

แรงงานพม่า	๓๖
ภารกิจจิตอาสา.....	๗๐
จุดเปลี่ยน	๗๔

เรื่องดีๆ จากไลน์

Slow Life	๔๐
-----------------	----



๑๑๕๓

ปีที่ ๓๑ อันดับที่ ๑๕๙

พฤษภาคม - สิงหาคม ๒๕๕๘

เจ้าของ : สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถนนนวมินทร์

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑

www.asoke.info

E-mail: dokya@hotmail.co.uk

บรรณาธิการ : รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ : น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย

วิสูตร ปานปั้น กุฑาว รัศมี

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถนนนวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

E-mail : thatfah2520@yahoo.com

ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา : เรือตรีแซมดิน เลิศบุศย์

จำนวนพิมพ์ ๒๔,๐๐๐ เล่ม

จากปก:

บัวสยามบลูฮาร์ดี

โดย: ไพรัตน์ ทรงพานิช



วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

*เพื่อความบันเทิงและภาพ

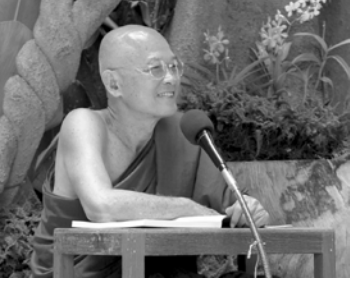
และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก

*เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึง

คุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา

ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

อนุบุพพิกขา



- พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์
วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๓๖
ณ พุทธสถานสันตติโคก

นี่ก็เข้าพรรษาแล้วนะ คราวนี้เราเข้าพรรษาก็ควรจะต้องถ้อยัญพิธีหรือ พิธีการ หรือในกาละเรียกว่าเป็นฤกษ์ก็ได้ เป็นฤกษ์ดี เข้าพรรษานี้ถือเป็นฤกษ์ เป็นการกำหนดหมาย เป็นการประชุม ฤกษ์นี่เป็นการประชุมนะ เป็นการประชุม เป็นการรวม รวมเอาพลังเลยทั้งนั้นแหละ พลังทางคน พลังทางวัตถุ พลังทาง จิตวิญญาณ โดยเฉพาะพลังทางจิตวิญญาณ พลังงาน มีพลังงานทางจิตวิญญาณ มารวมเข้า มาทำอะไรให้มันเป็นน้ำหนึ่ง เป็นคุณค่า ให้เกิดประโยชน์มากๆ เข้า พรรษาก็เป็นวิธีการของคน พระพุทธเจ้าท่านพยายามกระทำขึ้นไว้ให้ แต่คนมารวมกัน แล้วให้อยู่กับที่ ไม่ต้องเร่ร่อนไปไหน เพราะเวลาปักหลักอยู่นี่ เราทำอะไรเป็นขึ้นเป็นอันดี ถ้าทำแล้วก็ตะลอนๆ เตียวก็ไปโน่น เตียวก็มานี่ จ๊บบๆ จดๆ ร่อนๆ เร่ๆ ไม่ได้เรื่องอะไร ไม่เป็นขึ้นเป็นอัน มันต้องทำย៉ำๆ ซ้ำๆ ซากๆ อยู่กันอย่างนั้นละ มุ่นอยู่อย่างนั้นละ มันจะเป็นขึ้นเป็นอัน อันนี้ก็พิธีการ ย้ายไปก็เป็นพิธีการเหมือนกัน แต่เราต้องรู้ว่าเมื่อใดควรเคลื่อนย้าย ควรเปลี่ยนแปลงบ้าง เมื่อใดควรจะอยู่กับที่นั่นแหละ ปักหลักอยู่นั่นแหละ ทำให้แน่นอนมั่นคง ทำจนกระทั่งถึงตายก็ได้ บางอย่างบางอันต้องใช้เวลาชั่วชีวิต ต้องซ้ำซาก เช่น

การปฏิบัติธรรมนี้ เราเข้าหากปฏิบัติก็คือให้มันอยู่ในหลักของโพธิปักขิยธรรม
เข้าหากไปจนตายนั่นแหละ ถ้ายังไม่บรรลุถึงจุดสำเร็จสูงสุด เป็นพระอรหันต์ ยัง
ไม่เสร็จกิจ คุณก็ต้องทำให้เสร็จนั่นแหละนะ

ตอนนี้เราเข้าพรรษา เราก็จะเน้นให้พวกเราได้สังวรระวัง ให้เอาจริงเอาจัง
เพิ่มขึ้นนะ เราลองมาฟังดู อาตมาจะอธิบายอนุပ္พพิกขาให้ฟัง

อนุပ္พพิกขา ๕ เป็นหัวข้อธรรมะที่เรียงลำดับจากง่ายไปหายาก เพื่อให้
เข้าใจได้ง่าย อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านสอนพระยสะ สอนยสมาณพ ตอนนั้นยัง
ไม่ได้เป็นพระ สอนยสมาณพ พอยสมาณพฟังอนุပ္พพิกขาแล้ว เกิดศรัทธา ท่าน
จึงสอนธรรมะขั้นสูงต่อไป อนุပ္พพิกขา ๕ นี้มี ๑. ทานกถา ๒. สิลกถา ๓. ลัค-
คกถา ๔. กามาทีนวกถา ๕. เนกขัมมานิสังสกถา ทานกถาก็พูดกัน พรรณนา
กันถึงเรื่องทาน สิลกถาก็พรรณากันถึงเรื่องศีล ลัคคะแปลว่าสวรรค์ ก็พรรณนา
กันถึงเรื่องสวรรค์ กามาทีนวะก็พรรณนาถึงโทษ โทษของความอยากความใคร่
นี้ เรียกว่ากาม โทษของความอยากความใคร่ เนกขัมมานิสังสก็หมายความว่า
อานิสงส์ของการออกจากกาม เนกขัมมะ+อานิสงส์ เนกขัมมานิสังสกถา
การพรรณนาถึงอานิสงส์ของการออกจากกาม ออกจากความใคร่ ความอยาก
นอกจากกามแล้ว ก็ต้องออกจากภพทั้งรูปและอรูปอีกด้วย

ทานกถา

เรื่องทานเราก็พรรณนาถึงความหมายของทาน การให้ จนกระทั่งให้ฝึกหัด
อบรม ทานตั้งแต่วัตถุไปจนกระทั่งถึงทานกิเลส ทานความโลภ ความโกรธ ความ
หลง ออกจากตัวเราเองจนได้ เสร็จแล้วเราก็เอามาทานคนอื่นต่อ ก็คือจะเรียก
ว่าเป็นธรรมะ เป็นคำสอนก็ได้ ทาน ทานธรรมะ ทำทานธรรมะก็คือคำสอนหรือ
นำพากัน ผู้ได้นำพา ผู้ใดช่วยเหลือเพื่อพ่ายก็ได้การเสียดสละ ช่วยเหลือเพื่อพ่าย
ให้ผู้อื่นได้พัฒนาตนเอง ได้ลดละกิเลสด้วย การช่วยเหลือนั่นแหละเป็นการ

เสียสละ เป็นการทำความานอันยิ่งใหญ่ ทานอะไรก็ไมยิ่งใหญ่เท่าธรรมทาน ทานธรรมะนี้

เพราะฉะนั้น ทานธรรมะ ตั้งแต่แรกเริ่มอธิบายบอกกล่าวถึงความถูกต้อง ความดีงาม หรือทางปรมาตถ์ก็การละกิเลส ให้รู้ถึงการละกิเลสได้นี้วิเศษสุด และ นำพากัน ช่วยเหลือเอาใจใส่ เคี่ยวเข็ญกันด้วย จะเคี่ยวเข็ญจะนำพากันอย่างไร ก็แล้วแต่อย่างที่เราทำๆ กันนี้ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันอยู่นี้ เป็นการเสียสละ เป็นการทำความานที่ยิ่งใหญ่นะ กิจการของเรา กิจการของชาวอโศกนี้ หลักการใหญ่เลย เรานำพาจะให้มาละกิเลส การละกิเลสได้จริง เป็นโลกุตระธรรม

การทำให้ลดละกิเลสได้นี้มีวิธีการ มีการนำพากัน หาวิธีการนานาสารพัด ที่จะมาช่วยจัดแจงต่อเนือง นำพากันไปให้จนกระทั่งละลดกิเลสให้ได้จริงๆ ให้ ได้จนหมดนั่นแหละ เป็นการทำความานที่วิเศษ อาตมาทำงานนี้ ไม่ทำงานอื่นหรือก ในการที่จะลดละกิเลสได้ ก็ไม่ได้หมายความว่าเราไม่มีงานอื่น ในงานลดละกิเลส นั้น เราละลดกิเลสไปพร้อมกันกับมีทั้งงานทางสังกับปะ วาจา กัมมันตะ อาชีวะ ทำงานนี้แหละปฏิบัติลดกิเลสจริง

เพราะฉะนั้นทฤษฎีของพระพุทธเจ้านี้ มรรคองค์ ๘ จึงสมบูรณ์แบบที่สุด เพราะงานลดละกิเลสนี้มีอยู่ทุกอิริยาบถของบุคคล มีพร้อมสรรพไปด้วยการทำ การงานจริงๆ และคำว่าอาชีพนี่แหละคือการทำงานต่างหาก ส่วนสังกับปะ วาจา กัมมันตะ นั้นคือการกระทำทางกาย ทางวาจา ทางใจของคน อิริยาบถของคน กาย วาจา ใจ เรียกว่า กัมมันตะ ส่วนอาชีวะนั้นก็คือการทำงานที่ประกอบกับบทบาทการงานที่เกี่ยวข้องกับการกระทำต่าง ๆ มันรวมไว้หมด กิเลสจะเกิดให้ เราจะได้ทุกกรรมกิริยา การปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าจึงรวมไว้หมด ทุกกรรม กิริยา ทุกงาน งานทางกาย งานทางวาจา งานทางใจ แล้วก็งานที่ประกอบกับ วัตถุสมบัติ ข้าวของทุกอย่าง อิริยาบถต่างๆ ที่ทำเป็นกิจการต่างๆ ทุกอย่างซึ่ง เรียกว่าสัมมาอาชีวะ แล้วอาตมาก็แปลให้ฟังแล้วว่า อาชีวะไม่ได้แปลว่างานที่ได้

เงิน กลับตาลปัตรเสียด้วยซ้ำ ถ้าเชื่อว่าทำงานแล้วไม่เอาเงินนั้นแหละยังได้ทาน
ยังได้เสียสละ ยังได้ละความเห็นแก่ตัว ละความโลภจจริง ๆ ยิ่งเป็นบุญ เป็นคุณค่า
เป็นประโยชน์ ประโยชน์หลักๆ ทันตาเห็นเลย เราทำแล้วไม่เอาค่าแรง เราทำ
หรือเราให้ของคน เราไม่เอาค่าแลกเปลี่ยนกลับคืนมา มันก็เป็นประโยชน์ให้แก่
เขา เขาก็ได้คุณค่า ได้ประโยชน์ ไม่ต้องแลกเปลี่ยนกลับคืนมา คุณค่ามันก็ไม่ลด
ถ้าแลกเปลี่ยนกลับ ให้เขาไปแล้วก็เอาเงินตอบแทนคืนมา ค่ามันก็หมด ดีไม่ดีอย่า
ว่าแต่หมดค่าเลย เรียกว่ากำไรทางโลก ขายของไปกำไร ว่าอย่างนั้นนะ หมด
ค่าแล้วไปซูดรีดเขามาต่ออีก นี่ทฤษฎีกำไรขาดทุนของอริยชน อาตมาก็
อธิบาย พยายามอธิบาย แม้แต่เด็กๆ ก็อธิบายให้ฟัง เด็กๆ เขาก็เข้าใจได้

อาตมาบอกแล้วว่า คนเราเกิดมาเพื่อทำทานเท่านั้นเอง เกิดมาเพื่อมีชีวิต
พลังงานต่างๆ นานา เมื่อมาทำงานทำการ ออกกำลังกาย วาจา ใจ เป็นกิจการ
งานอะไรอีกด้วยซ้ำ สร้างสรรอะไรก็แล้วแต่ เพื่อมาทำทานเท่านั้นแหละ เพื่อ
มาให้ผู้อื่น สูดยอด ไม่มีอื่นหรอก เพราะฉะนั้นใครทำให้ตรงตามลัทธิจะที่ว่านี้มาก
เท่าไร ก็เป็นคนมีคุณค่าประเสริฐ สูดยอดมากเท่านั้นๆ แล้วงานที่สูดยอด งาน
ที่มีค่ามากๆ ก็มีค่าซ้อนๆ ขึ้นไปเหมือนกัน มันเป็นงานที่เป็นงานทาน ยิ่งเป็นเรื่อง
ของศาสนา เรื่องของธรรมะสูงๆ ละเอียดลเอียดๆ ก็ยิ่งค่าแพง เป็นคนมี
ประโยชน์สูงอย่างเป็นสังฆกรรม

ศีลภา

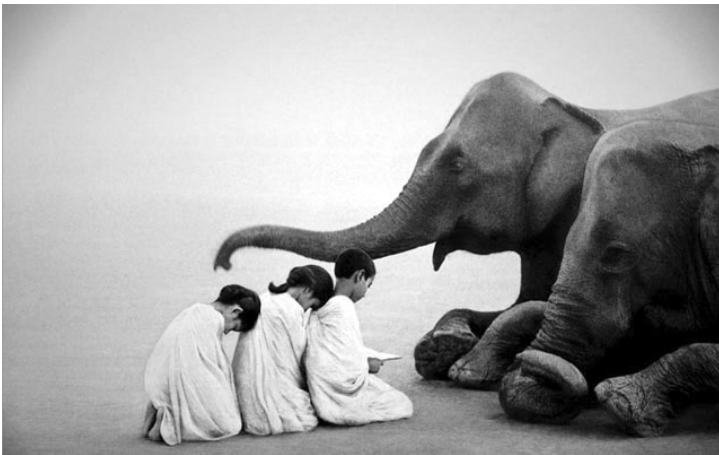
เรื่องของศีลก็เป็นหลักการ มีหลักการทั้งนั้นแหละ ในอะไรก็มีหลักการ มี
กฏ มีหลัก มีระเบียบ มีวินัย พวกเราก็มาอยู่ในกฏ ในระเบียบ ในวินัยกัน

อย่างเด็กๆ ที่มาเรียนอยู่ที่นี้ มีกฏ มีระเบียบเยอะกว่าเด็กๆ ที่อยู่ข้าง
นอก เด็กพวกนี้ก็มีศีล อย่างว่าแต่ศีลที่ตั้งว่าปาณาติปาตา ศีล ๕ เท่านั้นเลย
เด็กมาอยู่ในกรอบ ในระเบียบ ในกฏนี้ พวกนี้ศีล หรือว่าเราทำงานอยู่ในกลุ่มไหน

ก็แล้วแต่ เราก็มียุทธศาสตร์ของเรา มีระเบียบวินัยของเรา ตกลงกันนะ เป็นที่รู้จักกันนะ แม้แต่เรากำหนดหลักเกณฑ์ให้แก่ตัวเอง ก็เป็นศีลของตัวเอง ถ้าหลักเกณฑ์นั้นเรากำหนดกับหมู่กลุ่มอย่างนี้นะ เราตกลงจะเอาอย่างนี้นะ แล้วเราก็ทำให้มันเหมือนกัน เรียกว่าสอดคล้องกัน ตามที่เราตกลงกัน มีมติ เป็นศีล

เพราะฉะนั้นคนที่ประชุมกันแล้วมีมติตกลงกันแล้วทุกทีไป แล้วไม่ทำตามมติ คนนั้นคือคนไร้ศีล เป็นคนที่ไม่อยู่ในกฎ ไม่อยู่ในระเบียบ ไม่อยู่ในหลักการที่ตกลงกันว่าจะต้องกระทำตามเหตุผลนี้ ความเป็นอย่างนี้ เป็นคนไร้ศีล พุดกันไปแล้วก็ออกไปตามเรื่องตามราว ตามกิเลส ตามอำนาจ อำเภอกใจ อย่างนั้นเป็นคนไม่มีหลักเกณฑ์ ไม่มีกฎ ไม่มีระเบียบ ไม่มีวินัย ไม่มีศีลนั่นเอง เข้าใจศีลให้ดีๆ นะ

เพราะฉะนั้นใครมีมติตกลงกับหมู่ หรือตกลงใจตนเอง ก็บอกแล้วว่าก็เป็นกฎ เป็นหลัก เป็นศีลของตัวเอง ถ้าตกลงกับหมู่แล้วก็ต้องทำให้ตรงกัน หมู่เล็กก็ตาม หมู่ใหญ่ก็ตาม เราก้ทำให้มันตรงกัน ตามที่เราตกลงว่าเป็นกฎ เป็นหลัก เป็นมติ ในสิ่งที่ได้สัญญากันลงไปอย่างนี้ สัญญาก็คือการกำหนด กำหนดกันไปอย่างนี้ ก็ต้องให้เป็นอย่างนั้น เรียกว่าเป็นศีล นี่ก็อธิบายขยายความเรื่องศีลให้ฟังอีกนิดหน่อย



ลัทธิคคกกา

ลัทธิคค สวรรค์ ลัทธิคคกกา กากาก็แปลว่าการพรรณนาหรือการพูด คำพูด ลัทธิคคนี้แปลว่าสวรรค์ เจ้าตัวสวรรค์นี้แหละร้ายกาจมากในโลกียะ เพราะเราไม่ รู้จักสวรรค์ แล้วหลงสวรรค์ สวรรค์ก็คือสิ่งที่เสพสมสุขสม แล้วเราก็นินตึปริดา ได้ เพลิดเพลิน เอรีตอร้อย สนุกสนาน พวกคุณรู้จักกันทุกคนแหละ มันรสอร้อยนะ รส เพลิดเพลิน รสสนุกสนาน รสที่นินตึปริดาอะไรก็ได้ทั้งนั้นแหละ มันเป็นอารมณ์ ชื่นใจ อารมณ์พอใจ อารมณ์นินตึ จนกระทั่งมันจัดจ้านไป ขนาดไหนก็ตาม นินตึ พอใจ เอรีตอร้อยถึงขนาดเดินแรงเดินกา ติด เดิน ชื่นใจ ประทับใจ อะไรขนาด ไหนก็ตามเถอะ มันก็คือสวรรค์ มันเป็นรสทางจิต สวรรค์มันไม่มีอยู่ที่อื่นหรอก มีอยู่ที่จิตเท่านั้นแหละ แล้วสวรรค์ที่เสพสมใจอย่างนั้นนะ เป็นสวรรค์ที่ทุกคนรู้ ทั่วหมดไม่ว่าใคร เคยมาทุกคน แม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ยังเคย สัตว์เดรัจฉานก็เริ่ม สะสมอารมณ์เสพสมอย่างนี้มาแล้ว มาเป็นคนก็ติดกันเข้าไปใหญ่ นึกว่าไอ้นี้เป็น จริงเป็นจังว่าจะต้องได้ต้องมี ถ้าไม่ได้ไม่มีแล้ว ชีวิตมันไม่สดชื่น ชีวิตมันจืดชืด อะไร ก็แล้วแต่ หลงมานาน

สวรรค์นี้ที่กำลังกล่าวถึงนี้เป็นสวรรค์โลกียะ สวรรค์เสพสมสุขสมได้สุดยอด แห่งความพอใจ ชื่นใจ เอรีตอร้อย เขาก็เรียกว่าเป็นความสำเร็จแห่งความใคร่ เราใคร่อะไรหรืออยากได้อะไร พออยากได้แล้วก็เสพสมใจดังที่กำหนด มันก็เป็น รสชาติทางใจ ประจวบเข้าใจไปเลย เร็วนะ การประจวบนี้เร็ว สังขารนี้เร็ว ประจวบ แต่งเป็นรสชาติอ้อยอสมใจป๊อบ อากาที่มันเป็นสุขเวทนาที่บับขึ้นมาที่ไปเสพสมใจ นั้นแหละเรียกว่าสวรรค์ รู้จักสวรรค์ให้ชัดๆ ใจของใครของมัน สวรรค์ของใคร ของมัน

สวรรค์ไม่ได้อยู่บนฟ้า ไม่ได้อยู่ที่ไหนๆ ไม่ได้มีสถานที่ ไม่ได้มีอะไร สวรรค์ ไม่มีตัวตน ไม่มีอะไร อยู่นอกจิตวิญญาณ สวรรค์เป็นอารมณ์เสพของจิตเท่านั้น

ที่เกี่ยวข้องกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เกี่ยวข้องกับความกำหนด เรียกว่า กามตัณหา-ภวตัณหา เสพสมตามตัณหา ก็กำหนดขึ้นมา หรือแม้แต่จะเป็นตัณหา ในวิภวตัณหา ตัณหาในเสพสม ในคุณค่าอะไรสูงๆ ขึ้นมา ทำดีได้สมใจก็เป็นสวรรค์ บ้าง แต่สวรรค์ทำดีได้สมใจ จะเป็นอุตมการณ์ เป็นวิภวตัณหา ดีที่ว่านี่ต้องเป็นดี ยิ่งดีในระดับโลกุตระ ดีในระดับปรมาตถัสจะก็เป็นวิภวตัณหา เป็นความอยากใคร่ ในสิ่งที่เป็นโลกอีกโลกหนึ่ง โลกเจริญขึ้นนะ ถ้าตัดกรอบของโลกก็เยาะกับโลกุตระก็ คือได้สมใจในความบรรลุสู่ภูมิโลกุตระ อยู่ในโลกใหม่ เป็นโลกของโลกุตระธรรม นั้น เรียกว่าวิภวตัณหา ซึ่งเป็นตัณหาที่ละโลกนี้ คือไม่อยากจะอะไร ไม่อยากได้โลกเก่า แล้วเอาปรโลกคือโลกใหม่ โลกที่พระพุทธเจ้าท่านทรงค้นพบ เรียกว่าโลกุตระภพ หรือโลกุตระภูมิ เป็นโลกชนิดใหม่จริงๆ นะ คนจะรู้เลยว่ามันรสชาติก็ไม่เหมือนกัน ก็คือล้างรสโลภีๆ สวรรค์ลวง สวรรค์โลกีๆที่ได้เสพสมนี้ นี่แหละเป็นตัวร้ายของ โลภีๆ

เมื่อเราเข้าใจรสของโลภีๆอย่างนั้นแล้ว เราก็ไม่ต้องไปยินดียินร้ายมัน ลอง หัดเลิกรสโลภีๆแบบนั้นดูซิ จิตจะสงบลง แล้วเหตุแห่งทุกข์ก็ต้องดับ ดับเหตุแห่ง ความอยากด้วยนะ เหตุแห่งความอยากมาเสพสมด้วย ดับเหตุคือตัวความอยาก นั้นนะ ดับหรือว่าไม่ต้องไปอยากอย่างนั้น อยากมาเสพสมทำไม สุดท้ายเราไม่ต้อง เสพสมแล้ว ไม่ต้องมีรสสังขารด้วยการปรุงแต่งเสพสม เช่น แต่ก่อนเราเคยติด รูปอย่างนี้ รสอย่างนี้ กลิ่นอย่างนี้ เสียงอย่างนี้ ถ้าเราได้ตะเตแล้ว โอ้ รสอร่อย เราพยายามฝึกหัดจนกระทั่งไม่ได้ยินดียินร้ายกับรสอร่อยนั้นแล้ว อาการอร่อย ขึ้นใจอย่างนั้นหายไป ก็ธรรมชาติสามัญ ก็ธรรมชาติ ใครจะปรุงมาอย่างไร ใคร จะปรุงสี ปรุงรส ปรุงกลิ่น ปรุงสัมผัสตะเตต้องมายังใจ มันก็อย่างนั้นแหละ ก็อย่าง ความจริง ตามความเป็นจริงของมัน แต่เราไม่มีการเกิดรส เป็นอัสสาทะ รสอร่อย รสที่มันชวนชิงขึ้นมามากอันหนึ่งนี่ อันนั้นตัวนั้นแหละไม่มี

คุณจะต้องอ่าน คุณจะต้องเรียน มันไม่มี มันก็ปกติง่ายๆ เช่น เอาลิปสติก มาทาให้เด็กผู้ชายนี่ คงไม่ใช่เกย์นะ เอามาทา เด็กแกก็ไม่เกิดรสร่อยหรืออะไร ทรอก ไม่เกิดสุข ไม่เกิดสวยงาม โอ๊ย มันวิเศษอะไร เด็กผู้ชายคนนี้เขาจะไม่รู้สึก นั้นแหละความเฉยๆ ดีไม่ดีมันจะผลึกเอาด้วยซ้ำไปว่า ว่า เหนียวเหนอะ หรือว่า อะไรด้วยซ้ำไป อย่างนั้นยังไม่เป็นรสกลางๆ ไม่มีรสร่อย ไม่มีรสซังด้วย ไม่มี รสผลึกด้วย ถึงจะเรียกว่ารสกลางๆ เรียกว่าสว่าง ก็ทำได้ ถ้าเพื่อว่าว่างใจได้ นะ ไม่ผลึก ไม่ดูด เอาลิปสติกทาปากก็เหมือนเรากินอาหารที่คนอื่นเขาร่อย เราก็กินอย่างนั้นแหละ กินรสอย่างคนอื่นเขาก็ได้ แต่เขามีตัวร่อย เราไม่ต้องมีร่อย นั้น แต่ได้กินรสเดียวกัน ถ้าของอย่างเดียวกัน คนอื่นกินเขาก็ได้รสอย่างนั้น มันหวานก็หวาน มันเค็มก็เค็ม มันขมก็ขม มันเปรี้ยวก็เปรี้ยวเหมือนกัน รสนั้น ไม่ประหลาดอะไร เป็นรสของจริงตามความเป็นจริง แต่อัสสทาเท รสร่อยที่เป็น อุปาทาน เป็นรสโลกีย์ การมีของโลกียะ ของโลกๆ เรียกว่าโลกียรส เป็นสวรรค์ อย่างโลกียะที่จะต้องได้รับรสร่อย แล้วก็ให้เกิดรสร่อย นั่นคือสวรรค์โลกีย์สามัญ ที่ปุถุชนทุกคนเคยเป็นเคยมีกันธรรมดา

รสว่างก็คือที่เคยร่อยมานั้นมันไม่มีจริงๆ เคยมีก็หายไป เฉพาะอัสสทาเท หายไป รูปอย่างไร รสอย่างไร เสียง กลิ่นที่มีอย่างไร มันก็มีอยู่อย่างนั้น เพียง แต่เราไม่ผลึกด้วย ควรกินก็กิน ควรรับก็รับ ควรมีก็มี ควรใส่ก็ใส่ ควรดูก็ดู ควร ได้ยินก็ได้ยิน ควรเกี่ยวข้องก็เกี่ยวข้อง ซึ่งเราจะรู้ชัดเจนว่ารสร่อยสวรรค์ โลกีย์เท่านั้นที่หายไป

พอเราลดรสโลกียะ รสร่อยโลกียะนี้ลงไปได้ ลดไปจริงๆ จนกระทั่งมัน ไม่มี มันก็ไปเป็นคนอีกชนิดใหม่ เป็นคนอีกโลกหนึ่ง เป็นสวรรค์ใหม่ สร้างสวรรค์ ใหม่ ถ้าวัดได้เรื่อยๆ ก็เป็นอุบัติเทพ ถ้าวัดเสพรสสมใจอย่างโลกๆ อย่างโลกียะ เขาเรียกว่าสมมติเทพ เป็นเทวดาสมมติซึ่งเป็นทุกคน สมมตินี้แปลว่ารู้กันทั่ว รู้ด้วยกันทั่ว ทุกคนรู้กันหมด แต่ว่าจะมีญาณปัญญาหรือไม่ ไม่รู้แน่ แต่ว่าคุณรู้รส



อรร้อย คุณเสพรสอรร้อยอยู่ ที่เสพมัน
อย่างไม่รู้ก็คือองมงายเลย ถ้ารู้ตัวแล้ว
ก็อ่านออกแล้วก็ลดมัน ลดรสกิเลสนั้น
ได้จริง ลดรสอรร้อยนั้นได้จริง คุณก็เกิด
ใหม่เป็นอุบัติ อุบัติแปลว่าเกิด เป็น
เทวดาที่เกิดขึ้นไป เกิดขึ้นไป จนคุณ
หมดรสอรร้อยนั้นเรียกว่าวิสุทธิเทพ
เป็นเทพบริสุทธ์แล้ว เป็นเทพที่ไม่มีรส
อรร้อยของโลกียะแล้ว เป็นเทวดา
สมบูรณ์เป็นพระอาริยเจ้า อรหัตผล
เลยแหละ คุณจะไม้อรร้อยในรสของ

อะไรเป็นเหตุ รสอรร้อยในอาหาร รสอรร้อยในของเสพติด รสอรร้อยในเครื่องแต่ง
ตัว รสอรร้อยในลาภ ในยศ รสอรร้อยในสรรเสริญ รสอรร้อยในอะไรก็แล้วแต่ที่เป็น
โลกียะที่ได้สมใจ แม้มันได้สิ่งเราสัมผัสอยู่นั้น ๆ ก็เป็นกรรมกิริยาที่ได้ที่เป็นที่มี
ตามธรรมชาติ แต่ไม่เกิดรสอัสสาทะเท่านั้น รสหวาน รสเค็ม รสกลมกล่อม ที่สิ่ง
นั้นมีจริงทั้งหลายมันก็มีอยู่ตามเดิม รสอุปาทานที่เราเคยมีเท่านั้นที่หายไป เราก็
จะรู้แจ้งว่า อัสสาทะนั้นเป็นของไม่จริง หายไปได้ มันเป็นอุปาทานแท้ ๆ มันไม่
ใช่ตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรจริง ๆ

นี่คือความสิ้นโลกียะถึงขั้น “อนัตตา” ถึงขั้น “หมดตัวตน”

แต่ก็ยังมียุบัติกิเลสที่ซับซ้อนอีกหลายนัย เช่น คุณอยากจะทำดี นี่เป็น
วิภวภพด้วย คุณสร้างอันนี้เพื่อเสียสละให้คนอื่น คุณทำให้เต็มที่เลย แล้วคุณก็
ไม่เกิดพอใจอะไรเลย ไม่เกิดอาการฟูที่เป็นรสอรร้อยใส่ใจเลย ไม่เกิดในใจ ไม่เกิด
ตัวนั้น นั่นคืออรหัตผล จิตวิมุตติ จิตหลุดพ้นเป็นวิสุทธิเทพ เทวดาบริสุทธ์ เป็น
สววรรคที่ยิ่งใหญ่ ต่างจากสววรรคโลกๆ หรือสววรรคโลกียะอย่างนี้เอง

กามาทีนวกถา

เพราะฉะนั้นเราต้องเรียนรู้ออกจากสวรรค์ลวง หรือสวรรค์โลกีย์ให้ได้ รัสของสวรรค์แบบนี้ ต้องรู้ตัวมันให้ชัดด้วยญาณปัญญา การออกจากสวรรค์ลวงข้อ ๔ ท่านเรียกว่ากามาทีนวะ ต้องเห็นโทษของสวรรค์ลวง โทษที่เสพกาม เสพความใคร่ ความอยากได้สมใจ แล้วก็มีความสุขของกามาทีนวะ เห็นโทษ การเห็นโทษนี้จะต้องเห็นด้วยญาณปัญญา ต้องพิจารณา ต้องไตร่ตรอง ต้องตรวจสอบ เพราะมันนานมาเหลือเกิน อะไรสมใจ ลังขารบูบ รัสอ่อยเกิด สมใจ แหม มันชื่นใจ มีชีวิตชีวาอยู่ตลอดเวลา เพราะมันเป็นอย่างนั้นมาแต่ไหนๆ เป็นมาตั้งแต่ตรัสจกานแล้ว แม้มมาเป็นมนุษย์ มาเป็นคนแล้ว ก็ยังเสพรสอ่อยของกามาทีนวะอยู่ตลอด ทีนี้เรามาเรียนรู้เพื่อที่จะได้พิจารณาออก แล้วก็จะต้องเห็นโทษมันนี้ โอ้อโฮกินเมื่อไหร่ก็อ่อยเมื่อนั้น ได้สมใจในเรื่องทางตา ทางหูเมื่อไหร่ ก็ยังเป็นความสุขอยู่เมื่อนั้น ยังอ่อยอยู่เมื่อนั้นแหละ นี่มันยาก มันลวงอยู่ตรงนี้

จะต้องเห็นโทษของมัน พิเคราะห์ลึ ถ้าเราจะต้องไปติดสิ่งที่โลกเขาก็ว่ามันไม่ดีใช้ไหม อบายมุข แล้วเราก็ไปมีรสอ่อยอยู่อย่างนั้น ก็พยายามดูซิ อบายมุขนี้บางทีเขาก็มีกฎหมายห้ามด้วยซ้ำไปนะ สูปฝืนเป็นต้น สูปเฮโรอินเป็นต้น ถึงแม้เขาไม่ห้ามตี้มเหล่า สูปบุหรื อะไรอย่างนี้เป็นต้น มันก็ยังไม่ใช่ของดีของดีอะไร เป็นรสอ่อยอยู่อย่างนั้นทำไม เห็นโทษมันให้ได้ เป็นภัย เป็นโทษ เจ็บๆ ป่วยๆ เสียเงินเสียทอง ต้องเสียเวล่ำเวลา เสียโน่นเสียนี้ เห็นโทษของมันให้ได้ว่า ถ้าเราไปเสพไปติดอยู่ โทษมันมีมากเท่าไร คุณค่ามันมีเท่าไร ถ้าคุณค่าก็รับแต่เพียงคุณค่าจริงๆ มันไม่ต้องเสพต้องติด บางอย่างไม่มีคุณค่าด้วยซ้ำ เพราะว่าเราเสพด้วยกิเลส เห็นโทษมันจริงๆ พิเคราะห์โทษมันทุกอย่าง แม้แต่เราจะต้องเหน็ดเหนื่อย เสียแรงงาน เสียเวลา เสียทุนรอน เสียอะไรก็เป็นโทษเป็นภัยทั้งนั้นแหละ

อธิบายมุขนี้เห็นได้ง่ายกว่า สิ่งที่น่า ลังคมเขาไม่ยอมรับ หรือลังคมเขาก็รู้กันทั่วว่าอันนี้มันเล็กได้ ดี ใครไม่ไปเสฟไปติดอย่างนี้ ดี จนทำให้ไม่เสฟไม่ติดเพราะเรารู้จักวารสอรรอย หรือรสเราไปติดไปยึดนี้มันก็คือกามกิเลส ล้างกิเลสนั้นออกจนไม่มีรสอรรอยนั้น ไม่ต้องไปติดไปยึดนั้นได้จริงๆ เลยให้ได้ก็เป็นการออกจากกาม นอกจากเห็นโทษแล้วคุณจะต้องออกจากกาม เรียกว่าเนกขัมมะ เนกขัมมานิสังสเห็นประโยชน์ในการออกมาจากรสกามเหล่านั้น ออกมาจากรสอรรอย ออกมาจากการไปเสฟสุขอย่างนั้น เห็นโทษในการที่ไปติดไปยึด ไปเสียเวลา บำเรอตนอยู่ แต่เห็นประโยชน์ในการออกมา

ที่นี่เรื่องข้ออื่นอีกเรื่องหนึ่งก็คือเรื่องโทษะ กาม พยาบาทนี่เป็นคู่หนึ่ง กามเป็นความใคร่อยากได้สมใจตน กามนี้เป็นอาการที่สังขาร ที่จริงกามก็คือการสังขารจากอึดติดกับกาม อึดติดกับกามผสมพันธุ์กันแล้วก็เกิดมาเป็นโทษะ การใคร่อยากคือกาม อยากได้มาสมใจให้ตัวกู พอกูไม่ได้สมใจกูเท่ากับอะไร ลองทำลิ สมการนี้ การใคร่อยากมาให้ได้ตามใจที่กูกำหนดอุปาทานยึดติด แล้วยังไม่ได้สมอยากของกู บวกกับอึดติดคือตัวกูของกูนี้มันไม่ได้ ยังไม่ได้ พอมันอยาก มีอาการอยากแล้วมันไม่ได้มาตามใจกู ยังมีคนมาขัดขวาง ต้านกัน จะเกิดอะไรขึ้น เกิดไม่พอใจ จนกระทั่งถึงโทษะ เกิดโทษะ เพราะฉะนั้นโทษะนี้เกิดได้ก็เพราะกาม แล้วมันก็หลงคน ไม่ใช่หลงพรอก มันเห็นชัดอยู่แล้วเพราะปรุงเร็วเหลือเกิน มันเป็นการโกรธ การไม่พอใจก็ปรี๊ดขึ้นมาเลย มีโทษใหม่ โทษะมีโทษใหม่ ท่านอธิบายในนี้ อธิบายในพยาบาทาทินวะ โทษะของพยาบาท อาทินวะนี้แปลว่าโทษ พยาบาทมีโทษใหม่ มีโทษ ไม่มีคุณเลย ซึ่งอาดมาเคยบอกว่า แม้แต่ความไม่พอใจ แม้ชนิดหนึ่งไม่ต้องเอาไว้ในใจ เอาออกให้หมด

เพราะฉะนั้นเราจะต้องออกจากพยาบาท ออกจากโทษะด้วย ก่อนด้วยซ้ำไป ก่อนกามาทินวะ เพราะว่าการใคร่อยากในการที่อยากจะทำสร้างสรร อยากจะ

เสียสละ อยากจะทำดี มันยังมีคุณค่า แต่อยากจะไม่โกรธ อยากจะไม่ชอบใจ อยากจะชัง อยากจะพยายาม อยากจะอาฆาต อยากจะแก้แค้น อยากจะรำคาญ พวกนี้เป็นลูกเต้าเหล่าหลานของโทสมูลทั้งนั้น อาการพวกนี้ มากกว่านี้ แม่แต่ริษยา แม่แต่มักขะ ปลาสะ ตระหนี่ถี่เหนียวอะไรพวกนี้ ลูกของโทสะทั้งนั้นเลย โทสมูล ลายโทสมูลทั้งนั้นเลย สรุปแล้วก็ตัวโทสะนี้ต้องออกก่อนกามด้วยซ้ำ ต้องละออกก่อนกาม พวกเรามีโทสะอยู่ในใจกันบ้างหรือเปล่า ใครหมดแล้วยกมือขึ้น เกลี้ยงแล้ว ไม่มีโทสะแล้วตอนนี้ ถอนอาสวะสิ้นแล้ว มีไหม ยังมีอยู่ทุกคน เพราะฉะนั้น เรามาเอาโทสะออกก่อนอื่นกันเถอะ

วันนี้มีแบบฝึกหัด สัปดาห์แห่งการพิจารณาโทษของโทสะ ใน ๗ วันต่อไปนี้ ตลอดเวลาที่ท่านตื่นอยู่ ขอให้ท่านพิจารณาคิดนึกให้มากถึงโทษของโทสะ จะเรียกว่าโทสาทีนวะก็ได้ ไม่ใช่กามาทีนวะ โทสาทีนวะ คิด นึก คิดให้มากถึงโทษของโทสะว่ามีอะไรบ้าง พอมันโกรธหรือมีโทสะขึ้นมา มีพยายาม จะคิดได้ถึงชั้น ลูกของโทสมูลก็ได้ันะ แล้วมีผลไม่ตืออะไรบ้าง มีอะไรบ้างโทษของมัน โทษความไม่ตีไม่งามของมันและอานิสงส์ ที่นี้ อานิสงส์ก็แปลว่าประโยชน์ อานิสงส์ของเนกขัมมะนี้ ออกจากโทสะ ออกจากโกรธทั้งนั้นแหละ ออกจากทั้งโทสะและโลภะ ไม่ใช่ออกจากแต่กามอย่างเดียว บอกแล้วว่าโทษนั้นมันเกิดจากกาม เพราะฉะนั้น กามที่ลึกที่สุดก็คือ ตัวที่ยังต้องการมาอยู่ตลอดเวลา ต้องการมาบำเรอตนจริงๆ ก็คือกามโดยตรง ต้องการแล้วไม่ได้สมใจจึงเกิดโทสะอย่างที่บอกแล้ว มันก็เกิดไปจากตัวกาม เพราะฉะนั้นอธิบายกามาทีนวะตัวเดียว ขยายออกเป็นโทสะอย่าง ที่อาตมากำลังขยายให้ฟังนี้ละ

อานิสงส์ของการออกจากโทสะที่ท่านเคยได้รับ เราก็พิจารณาของจริงของเราเลย หรือคิดว่าจะได้รับ อันนี้เรียกว่ายังไม่ได้รับ อนาคตหรือคิดว่าจะได้รับ ไปลองดู อ่านดู กระดาษนี้ อาตมากำลังอ่านนี้มีช่องให้คุณกรอก เอาไปทำแบบฝึกหัดดู ทำการบ้านดู ตั้งใจศึกษา เรามีอุปกรณ์ มีวิธีการเพื่อที่จะให้พวกเราได้



เรียนรู้ เรียนรู้ลัทธิธรรม เรียนรู้ความจริง เต็มๆ เข้าใจไหมนี่ นักเรียนเข้าใจไหม
รู้เรื่องไหม พอรู้ เอาไปทำดูบ้าง

นี่เป็นการทำแบบฝึกหัดที่จริง คิดให้ถึงโทษของโทษะ โทสาทีนวะ กำลัง
ทำแบบฝึกหัดของโทสาทีนวะ บอกแล้วว่าโทษะนี้เป็นลูกของกาม กามผสมพันธุ์
กับอตัตตา มันถึงออกมาเป็นโทษะ

เราทำตัวลูกนี้ก่อน ค่อยไปถอนรากถอนโคนแม่ แม่นั้นยังต้องอาศัยอยู่บ้าง
เพราะที่จริงแล้วโลกนี้เราก็ต้องมีเครื่องอาศัย อาศัยที่สุดก็คือจิตวิญญาณที่เป็น
ความปรารถนาหรือความใคร่อยากที่ดี เป็นวิภวตัณหา เป็นความอยากที่จะสร้าง
สรรอยู่ ถ้าเรายังมีชีวิต เรายังมีรูปนามชั้นที่ ๕ เรายังไม่ปรินิพพาน เราจะต้อง
มีความปรารถนานี้อยู่ตลอด เป็นอากังขาจร หรืออิจฉาจร ยังจะต้องดำเนิน
ไป อจรก็หมายความว่ามันยังเดินไปอยู่ มันยังมีวงที่เป็นไปอยู่ จะต้องมียอกังขา
จร หรืออิจฉาจรนี้อยู่ เป็นความปรารถนา เป็นความต้องการ จะเรียกอิจฉา
จะเรียกฉันทะ จะเรียกอะไรมันมีเยอะคำว่าปรารถนານี้ มันมีความหมาย ถ้าเรา
เข้าใจเนื้อหามันแล้วก็ไม่ยากอะไร

ลองไปทำดูนะ นี่เป็นสิ่งที่เราพยายามจะช่วยกันให้เกิดคุณค่า ให้เกิดประโยชน์ ให้เกิดการดำเนิน เจริญขึ้นในตัวคน ในตัวบุคคล พยายามกระทำกัน ใครไม่เข้าใจถามไถ่กัน ถ้าใครเข้าใจดีแล้วก็ทำเลย เข้าใจยังไม่ดีก็ประชุมกัน

เนกขัมมานิสังสกา

ไหนๆ เราก็เป็นนักเรียนมหาวิทยาลัยแห่งชีวิตที่จะต้องเดินทางไปสู่ปริญญา ปริญญาอะไรู้หรือเปล่า จบปี ๑ นี้ได้แค่โสดาบันนะ จบปี ๒ สกิทาคามี จบปี ๓ อนาคามี จบปี ๔ อรหันต์ ปริญญาของมหาวิทยาลัยชีวิตนี้มันยิ่งยวดอย่างนี้ มันยิ่งใหญ่ ส่วนใครจะไปเรียนปริญญาโท ไปเรียนดอกเตอร์ เป็นพระโพธิสัตว์ เรียนปริญญาโทก็หมายความว่าไปเป็นพระโพธิสัตว์ จบดอกเตอร์ก็หมายความว่า เป็นพระพุทเจ้า ใครจะไปจบดอกเตอร์ ไปเรียนดอกเตอร์ก็ค่อยว่ากันอีกทีหลัง ตอนนี้อาปริญญาดรีก่อน ปริญญาดรีนี้เรียน ๔ ปีนะ โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี จบอรหันต์ถึงจะจบปี ๔ เป็นปริญญาดรี มันต้องทำจริงๆ ในชีวิตพวกเรา เข้าใจมาถึงขั้นนี้แล้ว ทำได้ทุกคน เด็กๆ ก็ทำได้ ผู้ใหญ่ก็ทำได้ทุกคนแหละ

ถ้าเราสังวรของเราจริง เราอบรมตนจริง ใครละจะได้ อบรมตน เราก็อบรมของเรา เราจะไตร่ตรอง พิจารณา ศึกษา แล้วก็พยายามอ่าน ยังมีอุปกรณวิธีการเขียนนี้ อาตมาว่ามันยิ่งกว่าสมัยพระพุทเจ้า สมัยพระพุทเจ้าไม่มีการเขียน การบันทึก เวลาเรามาเขียนมาบันทึกนี่นะ ภาษบัญญัติกำหนดความหมายพวกนี้ มันให้ความเข้มข้น ให้ความกระชับ ให้ความกระจ่างในตัวของมันเพิ่มเติมขึ้นอีกนะ เวลาคุณนึกแล้วก็มาเขียน มาเรียบเรียงเป็นสำนวนโวหารภาษา เพื่อที่จะบรรยายสภาวะนี้ คุณจะได้นึกคิดเต็มซอๆ ลงไปอีกนะ คุณคิดดีๆ ที่อาตมาอธิบายให้ฟังนี้ คุณได้แต่คิดนึก มันก็แค่คิดนึก คุณบันทึกลงไปอีก พยายามที่จะ

ใช้คำความบัญญัติภาษาเพื่อให้ถูกต้องตามสภาวะที่จริงนี้ คุณได้กลั่นกรองพิจารณา ได้รอบรัด ทำให้ลึกซึ้งๆ เป็นพฤติกรรมจริงของมนุษย์

เพราะฉะนั้นใครที่เที่ยวได้มักง่าย เป็นคนช่างดูถูกดูแคลนอะไรเล็กๆ น้อยๆ พวกนี้ละนะ มีอัตตามานะใหญ่ ถือดี แต่นี่ฉันก็รู้แล้ว ฉันเก่งแล้ว ฉันวิเศษแล้ว คนที่มีความรู้สึกอย่างนั้นเป็นคนประมาท ความประมาทนี้เป็นยอดแห่งธรรมะที่เลวที่สุดที่พระพุทธเจ้าท่านรวมเอาไว้ เพราะทุกอย่างอะไรๆ ก็จะไม่เลวร้ายลงได้ หรือว่าเสียหายและเป็นทุกข์ได้เพราะประมาทตัวเดียว

ธรรมะอันที่ยิ่งยอดที่สุดท่านจึงบอกคืออัปมาโท ความไม่ประมาท เป็นยอดแห่งการศึกษาเลย เพราะฉะนั้นอย่าไปประมาท แม้โทษภัยอันมีประมาทน้อย เรื่องเล็กเรื่องน้อยอย่าไปประมาท ยังมีผู้รู้ท่านแนะนำให้ทำจุดนั้นจุดนี้ อาตมาว่ามันไม่ได้เลวหรอก มีแต่จะได้ดีใช้ไหม ถ้าเราตั้งอกตั้งใจพยายามจริงๆ มันจะมีแต่ประโยชน์

ลองอ่านดูพระสูตรที่ท่านขยายความของอนุปปทวิหารสมาบัติ พระพุทธเจ้าตรัสในพระไตรปิฎกเล่ม ๒๓ ข้อ ๒๔๕ ว่าอย่างนี้

ดูกรอานนท์ แม้เมื่อเราเองก่อนแต่การตรัสรู้ ยังเป็นโพรหัสต์วิ ยังไม่ได้ตรัสรู้ ได้มีความคิดอย่างนี้ว่า เนกขัมมะเป็นความดี วิเวกเป็นความดี จิตของเรานั้น ยังไม่แล่นไป ยังไม่เสื่อมใส ยังไม่ตั้งมั่นในเนกขัมมะ ยังไม่หลุดพ้นในเพราะเนกขัมมะ เพราะเราพิจารณาเห็นว่านี่สงบ เรานั้นได้มีความคิดว่า อะไรหนอแลเป็นเหตุเป็นปัจจัยเครื่องให้จิตของเราไม่แล่นไป ไม่เสื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ในเนกขัมมะ ไม่หลุดพ้น ในเพราะเนกขัมมะ เพราะเราเห็นว่านั่นสงบ เรานั้นจึงคิดต่อไปว่า โทษในกามทั้งหลายที่เรายังไม่เห็นและไม่ได้กระทำให้มาก อานิสงส์ในเนกขัมมะ เรายังไม่ได้บรรลุ และไม่ได้เสพโดยมาก เพราะฉะนั้นจิตของเราจึงไม่แล่นไป ไม่

เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ในเนกขัมมะ ไม่หลุดพ้นในเพราะเนกขัมมะ เพราะเราพิจารณา เห็นว่านั่นสงบ เรานั้นได้มีความคิดว่า ถ้าว่าเราเห็นโทษในกามทั้งหลายแล้ว พึง กระทบทำให้มาก บรรลุอานิสงส์ในเนกขัมมะแล้ว พึงเสพอานิสงส์นั้นโดยมาก ข้อ นี้เป็นฐานะที่จะมีได้ คือ จิตของเราจะพึงแล่นไป พึงเลื่อมใส พึงตั้งอยู่ในเนก- ขัมมะ พึงหลุดพ้นในเพราะเนกขัมมะ เมื่อเราพิจารณาเห็นว่ามันสงบ ดูกรอานนท์ สมัยต่อมา เรานั้นเห็นโทษในกามแล้ว ได้กระทบทำให้มาก บรรลุอานิสงส์ในเนก- ขัมมะแล้ว เสพโดยมาก จิตของเราจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ในเนกขัมมะ หลุดพ้นในเพราะเนกขัมมะ เพราะเราพิจารณาเห็นว่ามันสงบ

ตอนนี้เรากำลังเอาคำว่าโทษ คำว่าโทษะมาใส่แทนคำว่ากามเสียนะ ถ้าจะ บอกให้พวกคุณฟังตอนนี้ก็น่าจะบอกว่า เพราะว่าโทษในโทษะทั้งหลายที่เรายังไม่ เห็นและไม่ได้กระทบทำให้มาก และทั้งอานิสงส์แห่งการออกจากโทษะ ในนี้ของท่าน ว่าอานิสงส์ในเนกขัมมะนะ และอานิสงส์แห่งการออกจากโทษะ เรายังไม่ได้บรรลุ และไม่ได้เสพโดยมาก รสของการออกจากโทษะเป็นยังงี้ ยังไม่เคยรู้รสเลย เพราะ ฉะนั้นจิตของเราจึงไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ในเนกขัมมะ ไม่หลุดพ้นในเพราะ เนกขัมมะ

เรานั้นได้มีความคิดว่า ถ้าว่าเราเห็นโทษในกามทั้งหลายแล้ว อาตมาเอาโทษะ ใส่แทนนะ ถ้าเราได้เห็นโทษในโทษะทั้งหลาย แล้วนำมาคิดนึกในข้อนั้นให้มาก บรรลุอานิสงส์ในการหลีกออกจากโทษะแล้ว พึงเสพอานิสงส์นั้นโดยมาก ข้อนี้เป็น ฐานะที่จะมีได้ คือ จิตของเราจะพึงแล่นไป พึงเลื่อมใส พึงตั้งอยู่ในเนกขัมมะ พึงหลุดพ้นในเพราะเนกขัมมะ เมื่อเราพิจารณาเห็นว่ามันสงบ จบเลย นั่นสงบ แล้วหนอ มันไม่มีโทษะ มันก็สงบ

ดูกรอานนท์ สมัยต่อมา เรานั้นเห็นโทษในกามแล้ว เอาโทษะใส่แทน เรา

นั้นได้เห็นโทษในโทษ
แล้ว ได้กระทำใ้มาก
บรรลุนิสงส์ใน
เนกขัมมะแล้ว เสพโดย
มาก จิตของเรานั้นจึง
แล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่
ในเนกขัมมะ หลุดพ้นใน
เพราะเนกขัมมะ
เพราะเราพิจารณาเห็น



ว่านั่นสงบ ในนี้ท่านใช้คำว่าเนกขัมมะหรือในกามโดยที่เห็นอยู่ ท่านใช้คำว่าเนก-
ขัมมะเลย บอกไว้แล้ว อาตมาอธิบายเนกขัมมะว่าต้องออกจากทั้งกามและโทษะ

ฟังดูคำสั้นๆ แต่ละเอียดลอบลึกซึ้ง กิณความหมด ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสนี้
พวกเราจะติดอยู่ที่ตรงนี้เหมือนกันว่า เอ๊ ทำไมเราทำออกไม่ได้นะ ทำไมเรา
ออกจากกามไม่ได้ ทำไมเราออกจากโทษะนี้ไม่ได้ เพราะเราไม่ได้ตรีกตรอง
ไม่ได้มีสติสัมปชัญญะ ไม่ได้พิจารณา ไม่มีสติปฏิฐานในการที่จะอ่านอารมณ์ มี
มุกทุตธาตุมิมุกทุเตให้จิตแว่วไว ให้รับรู้ตัวเอง มันเกิดโทษะเมื่อไรก็รู้อารมณ์
นั้น อ่านมัน พยายามเห็นโทษของมัน พยายามพิจารณาเห็นโทษเห็นภัยของมัน
จริงๆ เลย แล้วก็พยายามละหน่ายคลายให้จริงๆ เลย บอกว่า เอ๊ะ มันมีอยู่
นี่มันเป็นโทษเป็นภัย เป็นความตกต่ำ ไม่ใช่ความเจริญ

เพราะฉะนั้นใจเราให้หลุดออกมา ให้หลุดออกมา ให้แล่นไปจากทิศทาง
ที่ควรจะแล่นออก อย่าไปจมอยู่กับอย่างนั้น ให้ออกมาจากกาม ให้ออกมาจาก
โทษะ ให้ออกมาจากกามวิตก ให้ออกมาจากพยาบาทวิตก วิตกแปลว่าตรึก การ
ตรึกนี่ก็คือการที่กำลังมีอาการ มีอารมณ์อย่างนั้น ตรึกในกาม ก็หมายความว่ากำลัง
มีความอยากใคร่ ตรึกในพยาบาทก็หมายความว่ากำลังมีความโกรธ กำลังมีความ

ไม่ชอบใจ นี่อาตมาอธิบายพยาบาทตั้งแต่ตัวแรงสุดเรียกว่าโกรธ หรือโทสะแรง จนกระทั่งถึงไม่ชอบใจ มีอาการนิดๆ ในใจ มันไม่สบายใจ ไม่ชอบใจ มันอยาก ผลัก บอกแล้วผลัก คือสายไม่ต้องการ สายผลัก สายโทสะ สายดูตคือสายกาม เราอ่านอาการเหล่านั้นให้ออกจริงๆ แล้วก็เห็นโทษเห็นภัยจริงๆ แล้วก็ดูอันสงฆ์ แห่งการออกจาก เมื่อเราไม่มีอาการโทษ อาการโทสะ อาการกามในใจของเรา แล้ว เห็นอันสงฆ์ว่านั่นสงบๆ อ้อ มันไม่มีอาการนี้ มันสงบอย่างนี้ สงบไม่ได้ แปลว่ามีบรรยากาศนิ่งๆ เงียบๆ ไม่มีเสียง ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส หรือนั่งนิ่งๆ เฉยๆ ไม่ใช่ ก็เลสมันนิ่ง โทสะมันนิ่ง โทสะมันตาย โทสะมันไม่กระตุกกระตักแล้ว โทสะ มันไม่มีบทบาทอาการแล้ว หรือโกรธหรือตัวไม่ชอบใจก็แล้วแต่ที่มันมีอาการหยาบ กลาง ละเอียด ขนาดไหนก็แล้วแต่ คุณอ่านอาการของมันให้ออกว่านี่มันอยู่ในสาย โทสมูล และเราปฏิบัติจนมันตายสนิทนี่สงบ

ถ้าอยู่ในกามก็ไปอ่านอาการให้ออกว่าอยู่ในสายกาม ในสายราคมูลหรือ โลกมูล อ่านจริงๆ อ่านอาการให้ได้ออก เราจะเกิดญาณรูรูปร่าง หรือรู้อารมณ์ ลิงคะ นิमित อุเทศ อุเทศก็คือหัวข้อนี้แหละ หยิบหัวข้อธรรมของพระพุทธเจ้า มาอธิบายสู่คุณฟัง นี่อุเทศ มานิตเทศให้คุณฟัง อุเทศนี้มานิตเทศให้คุณฟังนี่ใจ กำลัง สาธยายขยายความอยู่นี่แหละ เมื่อคุณฟังแล้ว คุณก็ไปอ่านอาการลิงคะ นิमित ของคุณเอง แล้วคุณจะมีอุเทศของคุณเอง คุณก็จะได้รู้จักหัวข้อนั้น ยกขึ้นมาแสดง ต่อไปอีกเลย เป็นพระธรรมกถึกต่อไป เมื่อคุณรู้สภาวะดีแล้ว รู้อะไรจริงแล้ว มันใจแล้ว คุณพูดได้ พูดภาษา ไม่เป็นภาษาธรรมดา แบบที่อยู่ๆ ในภาษาวิชาการ นี่เลย คุณพูดภาษาของตัวเองเลย เหมือนลูกทุ่ง ยังได้เลย แต่คุณจะไม่พูดถูก เพราะคุณมีสภาวะ เหมือนอย่างอาตมานี้ลูกทุ่ง บางทีเอาภาษาธรรมดาของเขา มาพูดยังผิดๆ ถูกๆ เลย เขายังหาว่าอาตมาอธิบายภาษาที่เขากำหนด เป้าหมายของเขาอย่างนั้น แล้วเราเอามาอธิบาย ถ้าเพื่อไม่เหมือนเขา เขาก็ว่าเอา

แต่อาตมาขอยืนยันว่าอาตมาไม่ผิดพลาดในเรื่องสภาวะ ภาษาอาจจะสับสนบ้าง อาจจะไม่ถูกต้องกับที่เขากำหนดยึดได้บ้าง แต่ขอยืนยันว่าโดยลัจจะสาระ โดยเนื้อหาสภาวะแล้ว อาตมาไม่ผิดหรอก เพราะอาตมาอธิบายมีญาณในสภาวะ อาตมาอธิบายบาลีด้วยญาณ เขาเลยเข้าใจว่าอาตมามีญาณรู้จักบาลีในประเภทที่เรียกว่าก็คงไปรู้จักภาษาบาลี กะ ขะ คะ ฆะ งะ เหมือนอย่างที่เขาเรียนพยัญชนะ ไวยากรณ์อะไรนั้นนะ ซึ่งอาตมาไม่ได้หมายถึงอย่างนั้นเลย อาตมารู้สภาวะ รู้บาลีเป็นสภาวะ ไม่ใช่รู้บาลีเป็นภาษา อาตมาไม่ได้รู้บาลีเป็นภาษา เหมือนอย่างที่เขาหมาย นี่ก็เข้าใจกันไม่ได้ เขาไม่เข้าใจเขาก็มองไปอีกอย่างหนึ่ง อาตมาก็ไม่รู้จะไปเถียงเขาทำไม อาตมาไม่ไปเถียงเขาหรอก เขาก็หมายของเขา ถูก เขาก็ว่าไป อาตมาก็รู้ว่าหมายไม่ถูกต้องตามที่อาตมาหมาย เขาเข้าใจอาตมาไม่ถูกต้องก็แล้วไป ก็เท่านั้นเอง

ในความหมายที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ณะ เนกขัมมะคือการหลีกออกจากกาม หลีกออกจากโทสะ หลีกออกจากภพ ที่อาตมาบอกแล้วว่า เนกขัมมะแปลว่าการหลีกออก การหลุดพ้นออกไปให้ได้ หลุดพ้นจากอะไรก็อันนั้นแหละ จนสงบปวิเวกะ สงบก็คือออกไปได้อย่างสนิทเลย หรือในจิตวิญญาณเราสงบแล้ว ไม่มีกิเลส ไม่มีตัวกาม ตัวโทสะ หยาบไม่มี กลางไม่มี ละเอียดยิบไม่มี ไม่มีขุสิ ละอองของกิเลสพวกนี้ ถอนอาสวะ ถอนอนุสัยกิเลสสิ้น ถอนอาสวะสิ้นโน้นแหละ สงบสนิท แต่มันสงบลงไปบ้าง สงบลงไปกลางๆ สงบลงไปได้ แต่ก่อนมันจัดจ้าน เต็มนี้มันสงบลงบ้าง ก็รู้ความจริงให้ได้ ไล่เสียงมันให้ได้จริงๆ

พระพุทธเจ้าท่านตรัสนี้เข้าใจใช่ไหม เพราะว่าโทษในกามทั้งหลายเป็นสิ่งที่เรายังมองไม่เห็น ยังไม่ได้นำมานึกคิดให้มาก และทั้งอาณิสงส์แห่งการออกจากโทสะหรือออกจากกามนี้ เราก็กังขังไม่เคยได้รับเลย เราจะยังไม่เคยได้รับ แล้วยังไม่เคยรู้รส มันออกจากกาม ออกจากโทสะมาแล้ว รสมันเป็นยังไง เป็นวิมุตติรส แต่ก่อนมันเป็นแต่โลกียรสก็ยังไม่รู้จัก

เพราะฉะนั้นต้องทำจนกระทั่งเข้าใจด้วยญาณของตัวเอง ล้มผัสเอง รู้สึเอง เหมือนช้อนอยู่ในขามแกงเองเลย ไม่ใช่ว่าคนอื่นชิมแกงแล้วบอกว่าอร่อย เอ อร่อยตาม ที่จริงนะ เราต้องชิมแกงเอง เราต้องรับรสที่มันพ้นแล้ว ไม่มีโทษแล้ว มันเป็นความสงบแล้ว มันออกจากโทษะมันออกจากกามอย่างนี้ มันเป็นรสยังงี้

วิมุตติรสก็คือรสที่หลุดพ้นจากที่เราจะละออกมาให้ได้แล้ว มันจะต้องเห็นจริง มันถึงจะมีจิตแล่นไปได้ดี จิตหลุดออกไปได้สนิท

เราต้องพยายามทำดู แบบฝึกหัดพวกนี้ มันจะทำให้เราได้นึก ได้คิด ได้ซักซ้อม ได้อ่าน เป็นการทำให้เชี่ยวชาญขึ้น จะได้ทำอะไรละเอียดลออ เชี่ยวชาญขึ้น



“มนุษย์เรานี้ยอมสูญเสียสุขภาพเพื่อทำให้ได้เงินมา แล้วต้องยอมสูญเสียเงินตราเพื่อฟื้นฟูรักษาสุขภาพ แล้วก็เฝ้าเป็นกังวลกับอนาคต จนไม่มีความรื่นรมย์กับปัจจุบัน ผลที่เกิดขึ้นจริงๆ ก็คือ...เขาไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน...หรือแม้กระทั่งอยู่กับอนาคต เขาดำเนินชีวิตเสมือนหนึ่งว่า เขาจะไม่มีวันตาย

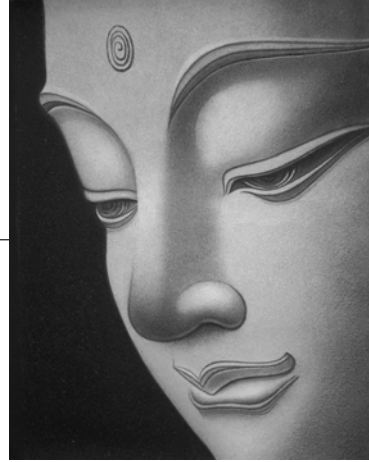
และแล้วเขาก็ตาย...อย่างไม่เคยมีชีวิตอยู่จริง”

“ชีวิตมนุษย์เป็นสิ่งมีคุณค่า ประเสริฐยิ่ง หากท่านมีอายุ ยืนนานแต่ไม่ได้ทำเรื่องดีงาม ชีวิตคงไร้ประโยชน์ อย่างน้อย เราควรใช้ความพยายามที่เหลืออยู่เพื่อบรรลุนิพพาน หรืออย่างน้อยเพื่อหาหนทางในการบรรลุนิพพาน”

● ท่านทะไลลามะ

พุทธประวัติ

ตอนที่ ๑



ในความคิดของคนที่ยังจมอยู่ในห้วงกิเลส การละกิเลสเป็นเรื่องยาก ใครที่ทำได้ เป็นเพราะมีบุญบารมีเก่า น้อยคนนักที่จะฉุกใจคิดว่าบุญบารมีที่ว่ำนั้นได้มาอย่างไร การศึกษาพุทธประวัติ จะทำให้เห็นว่าบุญบารมีเกิดจากความพากเพียร ประกอบกุศลธรรม และกุศลธรรมจะเจริญได้ขณะที่ใช้ชีวิตยากลำบาก ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ตั้งตนอยู่บนความลำบาก กุศลธรรมเจริญ พระองค์เองก็ทรงฝึกฝนมานานปีการในหลายชาติ ดังจะเห็นได้จากที่ตรัสเล่าไว้ในลักขณสูตร พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ ๑๑ ข้อ ๑๓๐-๑๓๑ ว่า มหาบุรุษมีคติเป็นสองเท่านั้น คือ ถ้าครองเรือน จะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม เป็นพระราชบิดาโดยธรรม ถ้าเสด็จออกผนวชเป็นบรพชิต จะได้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า สำหรับพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงเลือกที่จะเสด็จออกผนวช ทรงแสวงหาสัจธรรมความจริงจนได้พบความจริงอันประเสริฐคืออริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) และได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่กว่าจะได้เป็นมหาบุรุษเช่นนั้น พระองค์ทรงปฏิบัติมั่นคงในคุณความดี คือ สมาทานไม่ถอยหลัง ในกายสุจริต วาจาสุจริต มโนสุจริต ในการบำเพ็ญทาน ในการสมาทานศีล ในการรักษาอุโบสถ ในการปฏิบัติดีในมารดา บิดา สมณะ และพรหม ในความเป็นผู้เคารพ

ต่อผู้ใหญ่ในสกุลและในธรรมเป็นอริกุศลอื่นๆ

พระพุทธองค์ตรัสเล่าถึงการปฏิบัติพระองค์ในชาติก่อนๆ อีกมากมายที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายพึงเจริญรอยตาม เพื่อสั่งสมบารมีเป็นอริยทรัพย์เกื้อกูลตนให้มีชีวิตเป็นสุขยั่งยืน ข้อปฏิบัติของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ในลักขณสูตร มีดังนี้

พระมหาบุรุษยินดีในวิสัยในธรรม [กุศลกรรมบถ] ความฝึกตน ความสำรวม ความเป็นผู้สะอาด ศิลที่เป็นอาลัย อุโบสถกรรม ความไม่เบียดเบียนเหล่าสัตว์ และกรรมอันไม่สาหัส สมทานแล้วมั่นคง ทรงประพฤติมาแล้วอย่างรอบคอบ

พระมหาบุรุษผู้นำความสุขมาให้แก่ชนเป็นอันมาก บรรเทาภัยคือ ความหวาดกลัวและความหวาดเสียว ชวนชวยในความคุ้มครองรักษาป้องกัน

พระมหาบุรุษละปาณาติบาตแล้ว เว้นขาดจากปาณาติบาตแล้ว วางกัณฐะวางศาคตราแล้ว มีความละเอียด มีความกรุณา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่

พระมหาบุรุษเป็นผู้ให้ของที่ควรเคี้ยวและของที่ควรบริโภคอันประณีตและมีรสอร่อย และให้น้ำที่ควรชดควรดื่ม

พระมหาบุรุษเป็นผู้ส่งเคราะห์ประชาชนด้วยสังคหวัตถุ ๔ คือ การให้ การกล่าวคำเป็นที่รัก การประพฤติให้เป็นประโยชน์ และความเป็นผู้มีตนเสมอ

พระมหาบุรุษเป็นผู้กล่าววาจาประกอบด้วยอรรถ ประกอบด้วยธรรม แนะนำประชาชนเป็นอันมาก เป็นผู้นำประโยชน์และความสุขมาให้แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้บูชาธรรมเป็นปกติ

พระมหาบุรุษเป็นผู้ตั้งใจสอนศิลปะ วิชา จรรยา [ข้อที่ควรประพฤติ] หรือกรรม [ปัญญาเป็นเครื่องรู้ว่าสัตว์มีกรรมเป็นของตน] ด้วยมนสิการว่า ทำไฉนชนทั้งหลายนี้พึงรู้เร็ว พึงสำเร็จเร็ว ไม่พึงลำบากนาน

พระมหากษัตริย์เป็นผู้เข้าหาสมณะหรือพราหมณ์แล้วซักถามว่า ข้าแต่ท่าน ผู้เจริญ กรรมส่วนกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนอกุศลเป็นอย่างไร กรรมส่วนที่มีโทษ เป็นอย่างไร กรรมส่วนที่ไม่มีโทษเป็นอย่างไร

กรรมที่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมที่ไม่ควรเสพเป็นอย่างไร กรรมอะไร ข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อไม่เป็นประโยชน์ เพื่อทุกข์ตลอดกาลนาน อนึ่ง กรรมอะไรข้าพเจ้าทำอยู่พึงเป็นไปเพื่อเป็นประโยชน์ เพื่อสุขตลอดกาลนาน

พระมหากษัตริย์เป็นผู้ไม่มีความโกรธ ไม่มีความแค้นใจ แม้ถูกคนหมุ่มากกว่าเขาก็ไม่ขัดใจ ไม่โกรธ ไม่ปองร้าย ไม่จองผลาญ ไม่ทำความโกรธความเคืองและความเสียใจให้ปรากฏ และเป็นผู้ให้เครื่องลาดมีเนื้อละเอียดอ่อน และให้ผ้าสำหรับนุ่งห่ม คือ ผ้าไหมพัลลภมีเนื้อละเอียด ผ้าฝ้ายมีเนื้อละเอียด ผ้าไหมมีเนื้อละเอียด ผ้ากำพลมีเนื้อละเอียด

พระมหากษัตริย์เป็นผู้นำพวกราชบัณฑิตยสภาผู้มีใจดีที่สูญเสียพลัดพรากไปนาน ให้กลับมาพบกัน นำมารดากับบุตรให้พบกัน นำบุตรกับมารดาให้พบกัน นำบิดากับบุตรให้พบกัน นำบุตรกับบิดาให้พบกัน นำบิดากับพี่น้องให้พบกัน นำพี่ชายกับน้องสาวให้พบกัน นำน้องสาวกับพี่ชายให้พบกัน ครั้นทำเขาให้พร้อมเพรียงกันแล้วก็ชื่นชม

พระมหากษัตริย์เมื่อตรวจดูมหาชนที่ควรสงเคราะห์ ย่อมรู้จักชนที่เสมอกัน รู้จักเอง รู้จักกษัตริย์ รู้จักกษัตริย์พิเศษ หยั่งทราบว่าคุณคนนี้ควรแก้สักการะนี้ บุคคลนี้ควรแก้สักการะนี้ ดังนี้ แล้วทำกิจเป็นประโยชน์อันพิเศษในบุคคลนั้นๆ ในกาลก่อนๆ

พระมหากษัตริย์เป็นผู้หวังประโยชน์ หวังความเกื้อกูล หวังความผาสุก หวังความเกษมจากโยคะแก่ชนเป็นอันมาก ด้วยมนสิการว่า ทำไฉน ชนเหล่านี้พึงเจริญด้วยศรัทธา เจริญด้วยศีล เจริญด้วยสุตะ เจริญด้วยพุทธิ เจริญด้วยจาคะ เจริญด้วยธรรม เจริญด้วยปัญญา เจริญด้วยทรัพย์และข้าวเปลือก เจริญด้วยนาและสวน



เจริญด้วยสัตว์สองเท้าและสัตว์สี่เท้า เจริญด้วยบุตรและภรรยา เจริญด้วยทาส
และกรรมกร เจริญด้วยญาติ เจริญด้วยมิตร เจริญด้วยพวกพ้อง

พระมหาบุรุษเป็นผู้ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้
หรือค้อนตรา

พระมหาบุรุษไม่ถลึงตาดู ไม่ค้อนตาดู ไม่ชำเลื่องตาดู [พหูชน ด้วยอำนาจ
ความโกรธ] เป็นผู้ตรง มีใจตรง เป็นปรกติแลดูตรงๆ และแลดูพหูชนด้วยปิยจักขุ

พระมหาบุรุษเป็นหัวหน้าของพหูชนในธรรมทั้งหลายฝ่ายกุศล เป็นประธาน
ของพหูชนด้วยกายสุจริต ด้วยวจีสุจริต ด้วยมโนสุจริต ในการบำเพ็ญทาน ในการ
สมาทานศีล ในการรักษาอุโบสถ ในความปฏิบัติดีในมารดา ในความปฏิบัติดีใน
บิดา ในความปฏิบัติดีในสมณะ ในความปฏิบัติดีในพรหมณ์ ในความเคารพต่อ
ชนชั้นชนในสกุล และในธรรมเป็นอริกุศลอื่นๆ

พระมหาบุรุษละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรง
คำสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักฐาน ควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก

พระมหาบุรุษละคำส่อเสียด เว้นขาดจากคำส่อเสียด ฟังจากข้างนี้แล้วไม่ไปบอกข้างโน้น เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้างกัน หรือฟังจากข้างโน้นแล้วไม่มาบอกข้างนี้ เพื่อให้คนหมู่นี้แตกร้างกัน สมานคนที่แตกร้างกันแล้วบ้าง ส่งเสริมคนที่พร้อมเพรียงกันแล้วบ้าง ชอบคบคนผู้พร้อมเพรียงกัน ยินดีในคนผู้พร้อมเพรียงกัน เพลิดเพลินในคนผู้พร้อมเพรียงกัน กล่าวแต่คำที่ทำให้คนพร้อมเพรียงกัน

พระมหาบุรุษละคำหยาบ เว้นขาดจากคำหยาบ กล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ เพราะหู ชวนให้รัก จับใจ เป็นของชาวเมือง คนส่วนมากรักใคร่พอใจ

พระมหาบุรุษละคำเพ้อเจ้อ เว้นขาดจากคำเพ้อเจ้อ พูดถูกกาล พูดแต่คำที่เป็นจริง พูดอิงอรรถ พูดอิงธรรม พูดอิงวินัย พูดแต่คำมีหลักฐาน มีที่อ้าง มีที่กำหนด ประกอบประโยชน์โดยกาลอันควร

พระมหาบุรุษละมิถฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จความเป็นอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ เว้นขาดจากการโกงด้วยตาชั่ง การโกงด้วยของปลอมและการโกงด้วยเครื่องตวงวัด และการโกงด้วยการรับสินบน การหลอกลวงและตลบตะแลง เว้นขาดจากการตัดการฆ่า การจองจำ การตีชิง การปล้นและกรรโชก

เชื่อว่าการกระทำที่ดีเหล่านี้ ชาวพุทธทั้งหลายได้เรียนกันมาแล้วทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าอาจจะยังไม่ได้นำมาปฏิบัติจริงตามที่ได้เรียนรู้แล้ว อาจเป็นเพราะในชีวิตประจำวัน เราไม่ค่อยได้พูดคุยกันเรื่องการทำความคิดต่อตนเองและต่อผู้อื่นเท่าใดนัก เรามักจะคุยกันแต่เรื่องที่จะแสวงหาเงินทองลาภยศ เรื่องที่จะกินจะเที่ยวที่ไหน และสารพัดเรื่องราวที่จะปรนเปรอตนเองให้หลงจมอยู่ในความสุกกาย ได้เสพลิงบันเทิงทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เพราะฉะนั้น เริ่มตั้งแต่ฉบับนี้เป็นต้นไป คอลัมน์นี้จะบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับพระพุทธเจ้าและสาวกของพระองค์ ที่ฝึกฝึกพากเพียรในการประกอบกุศลธรรมเพื่อประโยชน์สุขแก่มหาชนชาวโลก (พหูชน)



เป็นการปฏิบัติต่อเนื่องยาวนานข้ามชาติกันเลยทีเดียว ผลที่ได้ทันทีที่ปฏิบัติคือความอึดใจ เป็นสุข คนอยู่ใกล้ก็เป็นสุขไปด้วย คนที่เป็นทุกข์ลำบากเรื่องอะไรอยู่ ก็จะคลายทุกข์ลงได้เมื่อได้รับความช่วยเหลือจากผู้ปฏิบัติปฏิบัติชอบแล้วเวลาที่เรทำอะไรดี ๆ ก็จะเป็นแรงบันดาลใจให้คนอื่นอยากทำตามด้วย เป็นการทำความดีต่อกันไป เหมือนเป็นการตอบแทนบุญคุณคนที่ทำดีต่อเรา อย่างที่ละครฝรั่งเรื่อง Pay it forward สื่อสารให้เราเห็น ถ้าเราทำดีต่อใครแล้วเขาถามว่าจะให้ตอบแทนอย่างไร เราก็ขอให้เขาทำความดีต่อคนอื่น ๆ ต่อๆ ไป ด้วยเหตุนี้ การปฏิบัติต่อกันก็จะแพร่กระจายกว้างขวางในสังคม

ผลดีต่อตัวผู้ประกอบกุศลธรรมต่อเนื่องก็จะสะสมต่อเนื่องเช่นกัน ในลักษณะสูตร พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง เล่มที่ ๑๑ ข้อ ๑๓๐-๑๓๑ มีการกล่าวถึงผลที่มหาบุรุษได้รับจากการดำรงตนอยู่ในคุณความดีแต่ละข้อไว้ชัดเจนจะขอยกมาเป็นตัวอย่างเพียงประการเดียวคือ

เมื่อเป็นพระราชาก็ได้อะไร เมื่อเป็นพระราชาก็ได้รับผลข้อนี้ คือ มีบริวารสะอาด บริวารของพระองค์ที่สะอาดนั้นเป็นพราหมณ์และคฤหบดี เป็นชาวนิคมนและชาวชนบท เป็นโหราจารย์และมหาอำมาตย์ เป็นกองทหาร เป็นนายประตู

เป็นอำมาตย์ เป็นบริษัท เป็นเจ้า เป็นเศรษฐี เป็นราชกุมาร ก็ถ้าพระมหากษัตริย์ นั้นนอกจากเรือนผนวชเป็นบรรพชิต จะได้เป็นพระอรหันต์ล้มมัลลัมพุทธเจ้า มี หลังกาคือกิเลสอันเปิดแล้วในโลก เมื่อเป็นพระพุทธเจ้าจะได้อะไร เมื่อเป็น พระพุทธเจ้าจะได้รับผลข้อนี้ คือ มีบริวารสะอาดบริวารของพระองค์ที่สะอาดนั้น เป็นภิกษุ เป็นภิกษุณี เป็นอุบาสก เป็นอุบาสิกา เป็นเทวดา เป็นมนุษย์ เป็นอสูร เป็นนาค เป็นคนธรรพ์

ใครๆ ก็อยากมีครอบครัวที่เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เพื่อนบ้านที่มีน้ำใจ มี เพื่อนร่วมงานที่ช่วยเหลือกันได้ มีเพื่อนร่วมชาติที่ผูกพัน สามัคคีกัน เป็นน้ำหนึ่ง ใจเดียวกัน ช่วยเหลือกัน สามัคคีกันในการทำตนให้บริสุทธิ์จากความผิดบาป ทั้งหลาย และทำครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติ ให้บริสุทธิ์ สะอาดจาก ความเอารัดเอาเปรียบด้วยประการใดๆ เพื่อประโยชน์เฉพาะตน พรรคพวกของ ตน ชุมชนของตน หรือแม้แต่ประเทศของตน

สอง-สามวันก่อนที่จะเขียนบทความนี้เสร็จ เกิดเหตุระเบิดที่ราชประสงค์ เมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๘ เวลาประมาณ ๑๘.๕๕ น. มีผู้เสียชีวิต ๒๐ ราย บาดเจ็บ ๑๒๓ คน เป็นอีกเหตุการณ์หนึ่งที่ชาวไทยได้แสดงความสามัคคี ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บและญาติผู้เสียชีวิต ชาวโลกก็แสดงความเสียใจและให้กำลังใจ ชาวไทยให้ผ่านพ้นวิกฤตไปได้ ท่านนายกรัฐมนตรีสร้างขวัญกำลังใจให้ชาวไทย ด้วยข้อความที่มีความหมายลึกซึ้งกินใจว่า

OUR HOME OUR COUNTRY STRONGER TOGETHER

มีความหมายว่า เราจะเติบโตและแข็งแกร่งไปด้วยกัน เพราะที่นี้คือประเทศไทย บ้านของเรา ขอเติมข้อความนี้อีกนิดหนึ่งว่า

OUR HOME OUR COUNTRY OUR WORLD STRONGER TOGETHER

เราจะเติบโตและแข็งแกร่งไปด้วยกัน เพราะที่นี้คือโลกของเรา ประเทศของ เรา บ้านของเรา





กรรมลิขิต

พระ พุทธศาสนาเชื่อว่าปรากฏการณ์ทุกอย่าง
ในจักรวาลถูกกำหนดด้วย *'กฎธรรมชาติ'* หรือ *'ธรรมนิยาม'* โดยมี
ผู้มีพระเจ้าของศักดิ์เป็นผู้สร้างและกำหนดความเป็นไปของสรรพสิ่ง

พระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ที่มาตรัสรู้ ก็คือได้ค้นพบแก่น
สำคัญของกฎธรรมชาตินี้และนำมาบอกสอนมนุษย์ โดยเฉพาะอย่าง
ยิ่งกฎธรรมชาติในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการช่วยให้มนุษย์เข้าถึงความ
พ้นทุกข์อย่างสมบูรณ์ ซึ่งความรู้ส่วนนี้มีปริมาณเท่าใบไม้แค่กำมือ
เดียว เมื่อเปรียบเทียบกับใบไม้ทั้งป่าของข้อมูลความรู้เกี่ยวกับ
ธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวง

กฎธรรมชาติหรือ **‘ธรรมนิยาม’** สามารถจำแนกได้เป็น ๕ หมวด คือ

๑. **อุดุนิยาม** ได้แก่ กฎธรรมชาติทางฟิสิกส์ที่เกี่ยวกับสสารและพลังงาน

๒. **พีชนิยาม** ได้แก่ กฎธรรมชาติทางชีววิทยาเกี่ยวกับสิ่งมีชีวิตต่างๆ ซึ่งมีศักยภาพที่สามารถจะเจริญเติบโตและสืบเผ่าพันธุ์ได้ (ต้อยออกจากธรรมชาติของสสารและพลังงานที่เป็นอุดุนิยาม)

๓. **จิตตนิยาม** ได้แก่ กฎธรรมชาติทางจิตใจหรือสิ่งที่เป็น **‘ธาตุรู้’** ซึ่งแฝงอยู่ในสิ่งมีชีวิตที่ยกระดับสูงขึ้นไปจนกลายเป็นสัตว์ที่ **‘รู้สึก-นึก-คิด’** ได้ นอกเหนือจากแค่สามารถเจริญเติบโตและสืบเผ่าพันธุ์แบบธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตขั้นพื้นฐาน เช่น พืช เป็นต้น (อันเป็นธรรมชาติที่ต้อยออกจากพีชนิยาม)

๔. **กรรมนิยาม** ได้แก่ กฎธรรมชาติของการกระทำและผลกระทบที่เกิดจากการกระทำ ซึ่งถูกรับรู้โดย **‘จิต’** หรือ **‘วิญญาณธาตุ’** ที่พัฒนาสูงขึ้นเหนือจิตวิญญาณของสัตว์เดรัจฉานทั่วไป จนมีศักยภาพที่สามารถจะกำหนดการกระทำของตน **‘แบบดักปัญหาล่วงหน้า’**(proactive) โดยมีใช้กระทำกรรมต่างๆ ไปตามพยากรณ์ของกระแสความรู้สึก-นึก-คิด (อันเป็นธรรมชาติที่ต้อยออกเพิ่มจากจิตตนิยาม)

๕. **ธรรมนิยาม** ได้แก่ แก่นสาระสำคัญของธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวงโดยรวมที่ถูกกำหนดด้วยกฎอภิปัจจยตาและกฎไตรลักษณ์ การประจักษ์ถึงสัจจะความจริงในธรรมนิยามนี้จะช่วยให้สามารถ **‘เข้าถึงที่สุดของความรู้ในธรรมชาติได้ด้วยการเข้าถึงที่สุดของคำถาม’** (เพราะหมดสิ้นความกังขาใดๆ ที่จะต้องถามถึงอีก) อันเป็นสภาวะที่ **‘สมมูล’** (equivalence) กับการ **‘เข้าถึงที่สุดของความรู้ในธรรมชาติด้วยการเข้าถึงที่สุดของคำตอบ’** (เพราะมีความรู้ที่สามารถจะตอบคำถามต่างๆ ในธรรมชาติได้หมดทุกเรื่อง)

พระพุทธเจ้าตรัสถึงเรื่องกรรมวิบากอันเป็นไปตามกฎธรรมชาติว่า เป็น

หนึ่งในอจินไตยสี่อย่าง ซึ่งเป็นเรื่องที่ละเอียดเกินกว่าจะเข้าใจได้ด้วยความคิด (อจินไตยสี่ ได้แก่ พุทธวิสัย ฌานวิสัย กรรมวิบาก และโลกจินตาหรือความคิดเกี่ยวกับต้นกำเนิดของโลกและจักรวาล) เพราะขึ้นกับข้อมูลที่เป็น ‘Big Data’ ปริมาณมหาศาลและตัวแปรมากมายที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างสลับซับซ้อน

แต่ถ้าพยายามจะอธิบายกฎธรรมชาติของกรรมวิบากหรือ ‘*กรรมนิยาม*’ โดยการเทียบเคียงกับกฎธรรมชาติทางฟิสิกส์ของ ‘*อุตุนิยาม*’ ก็น่าจะพอสรุปหลักการบางอย่างของ ‘*กรรมนิยาม*’ ได้ คือ

๑. เมื่อเรากระทำกรรมอย่างใดก็จะก่อให้เกิดผลเป็น ‘*วิบากของกรรม*’ ในทิศทางและระดับความเข้มข้นของแรงที่สอดคล้องกับ ‘*กรรม*’ ที่กระทำไปนั้นๆ เหมือนกฎทางฟิสิกส์ที่ชี้ให้เห็นว่า ‘*แรงกระทำ*’ (action) จะเท่ากับ ‘*แรงตอบโต้จากการกระทำ*’ (reaction) เสมอ

๒. การกระทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจะไปเหนี่ยวนำให้เกิด ‘*สนามของแรงกรรม*’ เหมือนขดลวดที่พันรอบแท่งเหล็ก ถ้าปล่อยกระแสไฟฟ้าให้ไหลผ่านก็จะไปเหนี่ยวนำให้แท่งเหล็กกลายเป็นแม่เหล็กที่มี ‘*แรงสนามแม่เหล็ก*’ ในระดับความเข้มข้นและทิศทางซึ่งสัมพันธ์กับแรงไฟฟ้าที่ไหลผ่านขดลวดนั้นๆ

๓. ‘*สนามแม่เหล็ก*’ มีสองขั้วได้แก่ ‘*ขั้วบวก*’ กับ ‘*ขั้วลบ*’ ฉะนั้น ‘*สนามของแรงกรรม*’ ก็มีสองขั้วคือ ‘*สนามของแรงกุศลกรรม*’ กับ ‘*สนามของแรงอกุศลกรรม*’ ฉะนั้น

๔. การกระทำที่เป็น ‘*กุศล*’ จะเหนี่ยวนำให้เกิด ‘*สนามของแรงกุศลกรรม*’ ที่หันขั้วบวกออกมา ‘*ดูด*’ หรือ ‘*ผลัก*’ หรือ ‘*เฉยๆ*’ กับสิ่งที่เคลื่อนเข้ามาในสนามของแรงนี้ ขณะที่การกระทำซึ่งเป็น ‘*อกุศล*’ ก็จะเหนี่ยวนำให้เกิด ‘*สนามของแรงอกุศลกรรม*’ ที่หันขั้วลบออกมา ‘*ดูด*’ หรือ ‘*ผลัก*’ หรือ ‘*เฉยๆ*’ กับสิ่งที่เคลื่อนเข้ามาในสนามของแรงดังกล่าวเช่นเดียวกัน



๕. เปรียบ
เหมือนสนาม
แม่เหล็กที่มีขั้วบวกกับ
ขั้วลบ ซึ่งจะ ‘ดูด’ หรือ
‘ผลัก’ สิ่งที่มีคุณ-
ลักษณะทางแม่เหล็ก
ไฟฟ้า เช่น โลหะหรือ
แม่เหล็ก เป็นต้น
(ขณะที่หลายๆ กับท่อน
ไม้ พลาสติก ฯลฯ)
โดยถ้าหากเรากระทำ
‘กุศลกรรม’ หรือ

‘อกุศลกรรม’ ด้วยแรงเท่าไร ก็จะเหนี่ยวนำให้เกิดสนามของแรงกุศลที่เป็นขั้ว
บวก หรือแรงอกุศลที่เป็นขั้วลบ ด้วยระดับความเข้มข้นที่สัมพันธ์กับกรรมที่
กระทำไปนั้นๆ

๖. สนามขั้วบวกของกุศลกรรมจะดึงดูดองค์ประกอบที่เป็น ‘กุศลวิบาก’ ซึ่ง
ช่วยให้ ‘จิตที่รับรู้เกิดภาวะผ่อนคลายเป็นสุข’ ในขณะที่สนามขั้วลบของ
อกุศลกรรมจะกระทำในทิศทางตรงข้าม โดยจะดึงดูดเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจต่างๆ
ที่เป็น ‘อกุศลวิบาก’ ซึ่งผ่านเข้ามาในรัศมีสนามของ ‘อกุศลกรรม’ อันจะทำให้
‘จิตที่รับรู้เกิดภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์’

๗. เมื่อ ‘สนามของกุศลกรรมหรืออกุศลกรรม’ รวมกับ ‘กุศลวิบากหรือ
อกุศลวิบาก’ พอดี ก็จะทำให้แรงสนามนั้นสลายตัวไป เหมือนถ้าเราเอาขั้ว
แม่เหล็กแท่งหนึ่งมาดูดกับขั้วแม่เหล็กอีกแท่งหนึ่งจนติดกันแน่น เมื่อสนามแม่
เหล็กกลืนเข้าหากันได้พอดี ก็จะทำให้คุณสมบัติของสนามแม่เหล็กสลายตัวโดย

ไม่ส่งแรงสนามออกมารอบๆ ขั้วแม่เหล็กอีก

๘. คนเราเกิดมา ณ ตำแหน่งแห่งที่ของ **'อวกาศและเวลา'** หนึ่งๆ ด้วยแรงของ **'อดีตกรรมชุดหนึ่ง'** (ทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลกรรม) พร้อมกับสนามของแรงที่เกิดจากอดีตกรรมชุดนั้น เหมือนแผ่น DVD ที่บันทึกภาพและเสียงไว้ชุดหนึ่งในรูปของสนามแม่เหล็กไฟฟ้า ซึ่งเมื่อเปิดเครื่องเล่น DVD ภาพและเสียงก็จะค่อยๆ ปรากฏขึ้นตามจังหวะเวลาที่ถูกกำหนดโดย **'โครงสร้างสนามแม่เหล็กไฟฟ้า'** ที่บันทึกไว้ในแผ่น DVD นับจากนาฬิกาแรกที่เปิดแผ่นฉนั้น **'โครงสร้างสนามของแรงอดีตกรรม'** ก็จะเป็นตัวกำหนดให้เกิดผลกระทบต่างๆ ปรากฏออกมาตาม **'จังหวะเวลา'** นับแต่นาทีแรกที่เกิดมาลี้มตาอุโลกฉนั้น

๙. เราอาจหาวิธีรับรู้โครงสร้างของสนามแม่เหล็กที่เป็นนามธรรมนี้ได้ด้วยเทคนิคบางอย่าง เช่น เอาผงเหล็กโรยบนกระดาษ แล้วนำแผ่นกระดาษวางบนขั้วแม่เหล็ก แรงสนามแม่เหล็กก็จะเหนี่ยวนำให้ผงเหล็กบนแผ่นกระดาษกระจายตัวไปตามโครงสร้างของสนามแม่เหล็กนั้นๆ เป็นต้น **'โครงสร้างสนามของแรงอดีตกรรม'** ก็อาจรับรู้ได้ในทำนองเดียวกัน ด้วยเทคนิคทางโหราศาสตร์ต่างๆ อาทิ ตำแหน่งของดวงดาวในเวลาเกิดซึ่งจะสะท้อนถึง **'จังหวะ'** การคลายตัวตาม **'โครงสร้างของสนามวิบากกรรม'** ในแต่ละห้วงเวลาของจักรราศีที่เปลี่ยนไป รวมถึงลักษณะโหงวเฮ้ง เส้นลายมือ ฯลฯ

๑๐. อย่งไรก็ตาม สิ่งที่กำหนดความเป็นไปในชีวิตก็คือ **'วิบากของกรรม'** ที่เกิดจาก **'กรรม'** ต่างๆ ไม่ใช่ตำแหน่งของดวงดาวหรือเส้นลายมือ ฯลฯ ที่เป็นเพียงสิ่งบ่งชี้ถึงโครงสร้างของแรงสนามวิบากกรรม ฉะนั้นการพยายามแก้ไขด้วยวิธีผ่าตัด ทำคลอดเพื่อให้ทารกเกิดในเวลาตกฟากที่ดี หรือจะไปผ่าตัดเพื่อเปลี่ยนเส้นลายมือ เปลี่ยนโครงหน้าของโหงวเฮ้ง ฯลฯ จึงไม่มีผลต่อการช่วยให้ชะตากรรมที่เกิดจาก **'สนามของแรงอดีตกรรม'** ในชีวิตเปลี่ยนไปแต่อย่างใด

๑๑. ถึงแม้ความเป็นไปของชีวิตจะถูกกำหนดโดย **‘สนามของแรงอดีตกรรม’** แต่ก็มีอิทธิพลจาก **‘สนามของแรงปัจจุบันกรรม’** ประกอบด้วย เพียงแต่สำหรับปลุชนทั่วไปซึ่งมักจะกระทำปัจจุบันกรรมไปตามอิทธิพลของ



สนามแห่งอดีตกรรม จึงส่งผลทำให้โหราศาสตร์มีเปอร์เซ็นต์ความเป็นไปได้มากกว่าในการพยากรณ์ชะตาชีวิตของปลุชนทั่วไปได้ใกล้เคียงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

๑๒. แต่สำหรับผู้ที่ทำ **‘ปัจจุบันกรรม’** ไม่ว่าจะในชั่ว **‘กุศล’** หรือ **‘อกุศล’** ด้วยแรงที่เข้มขันเหนือ **‘สนามของอดีตกรรม’** มากเท่าไร ก็จะมีวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากอุปนิสัยของโชคชะตาตามที่โหราศาสตร์ทำนายมากเท่านั้น โหราศาสตร์จึงไม่อาจพยากรณ์ดวงชะตาของคนที่ทำ **‘อกุศลกรรมร้ายแรง’** ขณะเดียวกับที่ไม่อาจพยากรณ์ดวงชะตาของ **‘พระอริยบุคคล’** ซึ่งสามารถควบคุมกรรมหรือการกระทำทางกาย วาจา ใจ ได้อย่างมีสติสัมปชัญญะรู้ตัวทั่วพร้อม

สิ่งที่กล่าวมาข้างต้น ไม่ใช่การพูดถึงรายละเอียดของ **‘กรรมวิบาก’** ในแต่ละกรรม ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นเรื่อง **‘อจินไตย’** เพียงแต่เป็นการพยายามทำความเข้าใจกับ **‘กฎกรรมนิยาม’** ด้วยการอนุมานเทียบเคียงกับ **‘กฎอุตุนิยาม’** เท่านั้น จึงไม่ใช่การอวดอุตริพูดเรื่องที่เป็น **‘อจินไตย’** แต่ประการใด



แรงงานพม่า



ฉันได้ไปเยี่ยมเพื่อนฝรั่งที่มาสร้างบ้านหรืออยู่ริมทะเลที่เมืองไทย อันที่บ้านใหญ่โตก็ต้องมีคนทำความสะอาดเช็ดถูมากมายตามมาด้วย ซึ่งในปัจจุบันนี้จะเป็นใครไปไม่ได้นอกจากแรงงานข้ามชาติของเพื่อนบ้าน

ในกรณีของเพื่อนฉันนี่ เป็นคนงานพม่า มากันที่ราวกับถูกพม่านุกยังไถ่ยังจั้น เพราะไหนจะทำความสะอาดบ้าน ห้องหับต่างๆ ราว ๔-๕ คน คนทำสวนอีก ๔-๕ คน และคนทำความสะอาดสระว่ายน้ำส่วนตัว เก็บใบไม้ที่หล่นลงสระอีก ๒-๓ คน มองไปทางไหนก็เจอแต่คนงานทำงานง่วน ค่าจ้างที่ทำกันครั้งละ ๒-๓ ชั่วโมงนั้น คนพม่าไม่รู้ได้เท่าไร แต่บริษัทจัดหาคนงานมานี้คิดเงินฝรั่งแพงระยับ

เพื่อนฉันบ่นว่าจ่ายแพง
แต่งงานไม่มีประสิทธิภาพ บริษัท
เอาเปรียบลูกค้า แต่ก็พูดกันไม่
ค่อยรู้เรื่อง พม่าก็เชื่อว่าจ้าง
ภาษาไทยออก เวลาฝรั่งสั่งอะไร
พวกเขาก็คะๆ ทุกครั้ง แต่เข้าใจ
บ้าง ไม่เข้าใจบ้าง ส่วนมากจะ
ไม่เข้าใจ ฟองานออกมา ฝรั่งก็ไม่
พอใจเพราะไม่ได้งานตามที่เขา
ต้องการ



ฉันเห็นแววตาที่หนักใจและตกใจของคนงานพม่าแล้วให้รู้สึกสงสาร จะให้
พวกเขาเข้าใจได้อย่างไร เพราะชีวิตความเป็นอยู่และวัฒนธรรมของเศรษฐกิจฝรั่ง
กับพวกเขาที่แสนยากจนนั้น ต่างกันชนิดไม่ต้องเอามาเปรียบเทียบกันเลย

นึกถึงคำพูดของหัวหน้าคนงานที่คล้ายจะขอความเห็นใจจากฉันว่า “หนู
สงสัยมากเลยว่า ฝรั่งเขามาพักผ่อนท่องเที่ยวที่เมืองไทย ทำไมเขาไม่ปล่อยวาง
อะไรบ้าง สั่งให้เราทำเรื่องโน้นเรื่องนี้เยอะเยาะไปหมด ให้เซ็ดฝุ่นทุกหนทุกแห่ง
เซ็ดลูกกรงทุกซี่ ให้ขัดพื้นหินที่มียางไม้หรืออย่างอื่นหยดใส่ อะไรตกลงพื้น



ชนิดนี้ก็ต้องเซ็ดถูอย่างดี มัน
ละเอียดปลีกย่อยไปหมด
คนงานบางคนมาทำงานไม่กี่วัน
ก็ลาออกเลย เพราะทนความจู้จี้
ไม่ไหว ยอมไปก่อสร้างแทน ถึงจะ
เป็นงานที่หนักกว่า แต่เขาไม่ต้อง
ถูกจ้ำจี้จ้ำไช”



ฝรั่งเห็นหายไป มีหน้า
ใหม่มา ก็คิดว่าเพราะพวก
เขาทำงานไม่ดี จึงถูก
ไล่ออก ซึ่งบางคนก็อาจจะ
ใช่ แต่บางคนทำงานบ้านดู
แล้ว ไม่ชอบเลย พม่ามองว่า
พื้นและชนิดเดียวทำไมต้อง
เอาเป็นเอาตายกับคราบ
เล็กน้อยเพียงนั้น ในขณะที่
ฝรั่งก็บอกว่า เรื่องแค่นี้พื้น-
ฐานมาก ยังไม่รู้จักรทำให้
สะอาดเลย “ทำไมไม่อบรม
สั่งสอนกันให้รู้งานกว่านี้”
ฝรั่งแนะนำว่า น่าจะถ่ายรูปทุก
จุดที่ต้องทำความสะอาดว่า
ตรงไหนต้องทำอย่างไร บ้าน
ไหนเจ้าของชอบอย่างไร ก็ทำ
ให้ได้อย่างนั้น

ฝ่ายหัวหน้าคนงานก็
วิงวอนฉันด้วยสายตา “พี่
บอกเขาหน่อยค่ะว่า พวก
คนงานพม่าเนี่ย หนูพูดด้วย
เป็นสิบหนก็ตอบว่าค่ะๆ ทุกที
แต่พวกเขาาก็ทำได้แค่นี้ มา

คราวหน้า แม้จะเป็นบ้านเดิม เขาก็ลืมอีก ได้แต่ทำตามความเคยชินที่เขาเคยทำ มา หนูปากเปียกปากแฉะก็ได้แค่นี้ หนูไม่รู้ว่าเพราะอะไร สอนเท่าไร เขาก็ไม่จำ กันเลยคะ พี่ว่าเป็นเพราะอะไร ช่วยตอบหนูที หนูก็มึนมึน โดนลูกค้าต่อว่าจน เหนื่อยใจ ไม่รู้จะทำยังไง”

อ้าว! นอกจากเป็นล่ามที่ไม่ได้เงิน ได้แต่ความพิศวงมึนงงแล้ว ฉันยังต้อง ช่วยวิเคราะห์แก้ปัญหาให้หัวหน้าคนงานอีกด้วย ประมาณว่า เอาฉันเข้าพวก ไปเลย แต่ฉันว่า จะสอนแล้วจำได้หรือจำไม่ได้ ก็แล้วแต่คนมากกว่า ไม่ใช่เพราะ เขาเป็นพม่า เขมร ลาว หรือชาติใดๆ แม้คนไทยเองก็เช่นเดียวกัน ฉันเคยมี คนงานพม่าที่มีความสามารถในการจดจำและเป็นคนรักสะอาดอย่างยิ่ง เธอขจัด หม้อไห ทุกอย่างเอี่ยมไปหมดโดยไม่ต้องบอก แม้พื้นกระเบื้องชั้นล่างของบ้านที่ ฉันไม่ได้สั่งให้ขจัด เธอยังขจัดเสียเรียบเรไรไร ทำเอาฉันประทับใจมาก และหากมี ใครมาว่าคนงานพม่า ฉันคนหนึ่งล่ะที่จะออกมาปกป้องแทน ตามความเป็นจริง ที่ฉันได้ประสบพบเจอ ไม่มีใครชาติไหนที่จะดีจะแย่ไปเสียทั้งหมดหรอก



“ใบลาออกจากความทุกข์”

- ☺ ไม่สำคัญว่ามีทรัพย์มากหรือน้อย แต่สิ่งสำคัญ คือ ต้องใช้ให้น้อยต่างหาก... ชีวิตจึงจะมีเหลือมากกว่าขาด
- ☺ คนจนยังจน เพราะทำร้าย
คนรวยยังรวย เพราะทำงาน
- ☺ ทำตัวให้เป็นปกติ ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็น
ชีวิตก็จะเป็นปกติ...

บทวนการใช้ชีวิตแนวใหม่ที่กำลังมาแรงคือ Slow Life เป็นการใช้ชีวิตแบบไม่เร่งรีบ และยึดหลักพอเพียง ฟังดูเหมือนเป็นเรื่องง่าย แต่ก็ไม่ง่ายนักสำหรับโลกยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวาย

Slow Life

หนึ่งในผู้บุกเบิกการใช้ชีวิตแบบสโลว์ไลฟ์จนเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก ต้องยกให้ “ลีโอ บาบัตต้า” บล็อกเกอร์และนักเขียนชื่อดังชาวอเมริกันเชื้อสายกวม ผู้ก่อตั้งเว็บบล็อก Zen Habits ซึ่งมีสมาชิกมากกว่า ๒๔๐,๐๐๐ คน และได้รับการจัดอันดับจากนิตยสารไทม์ให้เป็นเว็บบล็อกยอดนิยมอันดับหนึ่งของโลก ประจำปี ๒๐๑๐ เขามีผลงานการเขียนหนังสือมากมายหลายเล่ม แต่เล่มที่โด่งดังติดอันดับเบสต์เซลเลอร์ก็คือ The Power of Less

การใช้ชีวิตแบบช้าแต่ชัวร์เพื่อชีวิตแสนสุข สามารถเริ่มต้นง่ายๆ ด้วยบันได ๙ ขั้น เริ่มด้วย

บันไดขั้นที่หนึ่ง คือ ต้องรู้จักโฟกัสมากขึ้น และทำอะไรให้น้อยลง แทนที่จะทำอะไรหลายอย่างในเวลาพร้อมๆ กัน ให้เลือกทำสิ่งสำคัญที่สุดเพียงอย่างเดียว และเก็บเรื่องอื่นๆ ไว้ก่อน

บันไดขั้นที่สองคือ แค่ทำอะไรให้ช้าลงอาจไม่เพียงพอ ต้องมีสติอยู่กับปัจจุบัน เมื่อไหร่ที่คิดฟุ้งซ่านเรื่องโน้นเรื่องนี้ ให้ดึงตัวเองกลับมาอยู่กับขณะปัจจุบันเร็วที่สุด การมีสติจะทำให้ไม่คิดฟุ้งซ่าน ไม่คิดร้ายกับตัวเองและคนอื่น

บันไดขั้นที่สาม ใช้ชีวิตแบบโลว์เทค ปิดมือถือและอุปกรณ์ไฮเทคทุกอย่างในช่วงวันหยุด แล้วโฟกัสกับสิ่งที่อยากทำจริงๆ เป็นการยากที่จะใช้ชีวิตแบบพอเพียง ถ้ายิ่งวุ่นกับการเล่นอินสตาแกรม และเช็กอีเมลล์ทั้งวัน

บันไดขั้นที่สี่ ใส่ใจเพื่อนฝูง ครอบครัว และคนรอบข้างให้มากขึ้น คำว่า “ใส่ใจ” ต้องขีดเส้นใต้ชัดๆ เพราะเรามักสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงาน ในลักษณะเจี๊ยะเจี๊ยะ มากกว่าจะใส่ใจกันอย่างแท้จริง หมั่นแสดงความห่วงใยและเอื้ออาทรต่อคนรอบข้างด้วยความจริงใจ

บันไดขั้นที่ห้า เปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ หันมาชื่นชมกับความงดงามของธรรมชาติบ้าง แทนที่จะอุดอู้อยู่แต่ในบ้าน นอนตากแอร์ทั้งวัน ลองออกมาเดินเล่นในสวนเพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ หรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น การเดิน, ว่ายน้ำ และขี่จักรยาน เพื่อให้ร่างกายได้สัมผัสกับสายลมแสงแดด และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ

บันไดขั้นที่หก การรับประทานอาหารให้ช้าลง โดยค่อยๆ เคี้ยวเพื่อรับรู้รสสัมผัสความอร่อยของอาหารแต่ละจานจะสร้างความรื่นรมย์ให้ชีวิตมากกว่าการทานเร็วๆ เพื่อให้ให้อิ่ม

บันไดขั้นที่เจ็ด ขับริณีให้ช้าลง นอกจากจะทำให้เครียดน้อยลง ยังลดการเกิดอุบัติเหตุด้วย แทนที่จะเครียดกับการจราจรบนท้องถนน ลองเปิดเพลงคลอเบาๆ เพื่อผ่อนคลายอารมณ์

บันไดขั้นที่แปด มีความสุขง่ายๆ และรื่นรมย์กับทุกอย่างที่พบเจอ เรื่องนี้เชื่อมโยงกับการมีสติกับปัจจุบัน แต่เป็นก้าวที่พัฒนาไปไกลขึ้น ไม่ว่าคุณจะทำอะไร ขอให้ทำด้วยความสุขและความเต็มใจ แม้แต่การล้างจาน ก็สามารถหาความรื่นรมย์ได้ เพียงเปลี่ยนมุมมองซะใหม่ จงเป็นน้ำครึ่งแก้วเสมอ

บันไดขั้นที่เก้า ขจัดความเครียดด้วยการสูดลมหายใจเข้าลึกๆ เมื่อไหร่ก็ตามที่รู้สึกวุ่นวายและเหนื่อยหอบ ลองสูดลมหายใจเข้าลึกๆ ให้เต็มปอดสัก ๒-๓ เฮือก รับรองว่าจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้นอย่างเหลือเชื่อ และถ้าจะให้ได้ผลยิ่งขึ้น ควรมีสติกับทุกลมหายใจเข้าออก โดยกำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ.



ลิขิตกรรม หรือ กรรมลิขิต



๑. เกรีน

แม้โลกมนุษย์จะก้าวเข้าสู่ความเจริญทางวัตถุ
อย่างนามหัตถ์จรรย
อาจจะฉลาดขึ้น เก่งขึ้น
แต่กระบวนการคิดก็ยังเป็นแบบเก่าๆ
ยุคคนป่า ยุคคนถ้ำ เชื่ออำนาจลี้ลับที่อยู่นอกตัว
สามารถดลบันดาลได้สารพัด
เมื่อก่อนคิดอย่างนี้ วันนี้ก็ยังคิดอย่างนี้
เมื่อเชื่ออำนาจดลบันดาลอยู่นอกตัว การแก้ไข
ปัญหาชีวิตก็ยิ่งยุ่งยาก
เราจะมีแต่เผชิญกับความทุกข์ที่ไม่มีที่สิ้นสุด

๒. วิเคราะห์ความหมาย

หากพูดถึงเรื่อง “กรรม” เราจะได้ถ้อยคำที่ชวนคิดคือ “กรรมลิขิต” และ “ลิขิตกรรม”

“กรรมลิขิต” แนวคิดนี้ค่อนข้างจะเชื่อกรรมเก่า เชื่อกรรมแห่งอดีต ไม่ว่าจะ เป็นชาติไหนก็ตาม

ถึงเวลาเขาจะมาเล่นงานเรา

ถึงเวลาเขาจะมาเอาคืน

ความคิดเช่นนี้จะสิ้นหวัง ได้แต่ก้มหน้ายอมรับในชะตากรรม

แต่ถ้าเป็น “ลิขิตกรรม” เราจะเห็นความหวังของชีวิต

ค่อนข้างสดชื่น ไม่อึดอัด เศร้าหมองทุกชีวิตล้วนมีทางออก มีทางแก้ไข ทั้งสิ้น

เราจะเปลี่ยนแนวคิดจาก “เชิงรับ” เป็น “เชิงรุก”

เราจะต้องบงการ “กรรม” เราจะต้องควบคุม “กรรม”

เคล็ดลับเรื่องนี้จึงคือ “สร้างกรรมใหม่”

สร้างให้มากๆ สร้างจนสามารถ

ผลักดันกรรมเก่าให้เบี่ยงเบนออกไปจากชีวิต!

มหัศจรรย์ขนาดนั้น!

๓. ความเชื่อในเรื่องกรรม

แนวคิดในโลกมนุษย์อาจจะสรุปได้ ๓ แนวคิด

แนวคิดที่ ๑ ทำดีได้ดี – ทำชั่วได้ชั่ว

แนวคิดที่ ๒ ทำชั่วได้ดีก็มี ทำดีได้ชั่วก็มี

แนวคิดที่ ๓ ได้ดีได้ชั่ว ไม่มีกฎเกณฑ์อะไร

หากถามว่า แนวคิดใดที่จะทุกซ์ทรมาณวุ่นวาย?

คำตอบก็คือ ผู้ที่เชื่อในแนวคิดที่ ๒ และที่ ๓

เมื่อเชื่อว่าชีวิตไม่มีผล หรือไม่แน่นอน เราจะดำรงชีวิตอย่างไร?

จะอยู่กับคนอื่นได้แค่ไหน?

คนอื่นจะไว้วางใจเราได้หรือไม่?

คนที่ไม่เชื่อเรื่องกรรมถือเป็นบุคคลที่อันตราย รวมทั้งน่ารังเกียจ!

“ดี-ชั่ว ไม่มีผล บาปบุญไม่มีจริง!”

ตายละวา คิดอย่างนี้ ต้องหลีกหนีคนเช่นนี้!

๔. สิ่งที่น่ากลัวสุดๆ

กระบวนการคิดที่น่ากลัว ที่จำเป็นต้องรู้เท่าทันและหลีกเลี่ยง
มีฉะนั้น “ความคิด” เหล่านี้จะบั่นทอน กัดกร่อนชีวิตของเราให้ทุกข์โศก ให้
โชคร้าย

ความคิดที่ ๑ “คุณจะเป็นในสิ่งที่เชื่อ”

เมื่อคุณไม่เชื่อเรื่องของการกรรม ก็เหมือนกับคุณสร้างบ้านหลายชั้นโดยไม่ลงเสาเข็ม
สักวันจะล้มครืน

เมื่อไม่เชื่อ-ไม่ศรัทธา-ไม่มั่นใจในวิถีกฎแห่งกรรม ทำดียอมได้ดี ทำชั่วยอมได้ชั่ว
แนวทางการดำรงชีวิตจะเป็นเช่นไร?

มนุษย์เรานั้น ทำดีเพราะเห็นว่าเป็นสิ่งถูกต้อง เป็นสิ่งเหมาะสม
ทำดียอมส่งผลดี

ทำดียอมหมายถึง การไม่เบียดเบียน การไม่ประทุษร้ายผู้อื่น

ทำดีคือความปรารถนาดี ความมีใจที่จะช่วยเหลือ

มนุษย์เราเรียนรู้การทำดี สืบเนื่องมาจากการเรียนรู้ “ความต้องการของตัวเอง”
เรายังอยากให้คนมีน้ำใจ

เรายังอยากให้คนเสียสละ

เรายังอยากให้คนไม่ประทุษร้าย ไม่ทำลายผู้อื่น

สิ่งที่ “อยาก” นั้นแหละ คนอื่นเขาก็ต้องการเหมือนเรา

เพราะฉะนั้น “จงลงมือทำ” “ลงมือปฏิบัติ”

มนุษย์เราใช้ “ความปรารถนาของตัวเอง” เป็นหลัก จึงก่อเกิดแนวคิดที่จะปฏิบัติ
ต่อผู้อื่น

นี่คือลัทธิธรรมที่ต่างได้เรียนรู้

แต่คนเห็นแก่ตัว เขาอยากได้ให้แก่ตัวเอง แต่เขากลับทำอีกอย่างกับคนอื่น!
ความขัดแย้งเช่นนี้ คือ ความเห็นแก่ตัว

ความคิดที่ ๒ “กรรมเก่าแก้ไขไม่ได้”

ความคิดเช่นนี้ถือเป็นความคิดมหาภัย

ยอมรับชะตากรรม ยอมศิโรราบ ไม่ต่อสู้ ทั้งๆ ที่ “กรรมใหม่” คือ อารมณ์ที่จะ
ปลดแอกคำสาปเหล่านี้

พุทธธรรมให้เรียนรู้ “กรรมเก่า” และให้ “กรรมใหม่” เป็นตัวแก้ไข
เรื่องของกรรมเป็นเรื่องแก้ไขได้ มิใช่ “เลยตามเลย”

“๓๐ ลิขิตฟ้า ๗๐ ต้องฝ่าฟัน” เพลงเงินเงิน เฮอร์อั้งไว้วเพราะพริ้ง

เราเชื่อเรื่องกรรมเก่า แต่กรรมใหม่ย่อมสำคัญกว่า

เพื่อเคราะห์ร้ายได้แบ่งเบา

เพื่อโชคร้ายได้มลายหาย

“กรรมใหม่” นี้จึงคือตัวขบถ ไม่ให้กรรมลิขิต แต่จะขอลิขิตกรรมให้สำเร็จ!

๕. แนวทางลิขิตกรรม

แนวทางที่ ๑ ต้องศึกษา “โอวาทปาฏิโมกข์”

ก) ไม่ประพฤตชั่ว ข) กระทำกรรมดี ค) ทำจิตใจให้บริสุทธิ์

แนวปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมมีดังนี้

ข้อ ก. การถือศีล ๕ เน้นการไม่เบียดเบียนทั้งหลาย

ข้อ ข. เน้นการช่วยเหลือ-อนุเคราะห์-เอื้อเพื่อผู้อื่น

ข้อ ค. เน้นการเอาชนะอารมณ์ตัวเอง จับเวทนาให้แก่ง พิจารณาให้มาก เอา

ชนะความโกรธให้สำเร็จ

สำหรับเทคนิควิธีการ ท่านสาธุชนต้องขวนขวายศึกษาเรียนรู้
และขอให้กำลังใจว่า “ความมุ่งมั่นย่อมนำไปสู่ความสำเร็จ!”

โอวาทปาฏิโมกข์ คือ คำสอนที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ จะก็แสนก็ล้านองค์
ก็ล้วนสอนในแนวทางนี้!

อัศจรรย์จริงหนอ!

แนวทางที่ ๒ ควบคู่ศึกษาหลักธรรมแห่ง

“พรหมวิหาร ๔”

มีเมตตา-กรุณา-มฤตดา และอุเบกขา

แนวปฏิบัติเป็นรูปธรรมเบื้องต้นก็คือ

- การไม่คิดร้าย
- การไม่ประทุษร้าย
- การไม่เบียดเบียน
- มีความปรารถนาดี
- มีความหวังดีเป็นที่ตั้ง



แม้วจีกรรม ก็พึงหลีกเลี่ยงการพูด

เชิงลบ การพูดตำหนิตีเดียณ การดูดำ เพื่อเจ้า ล่อเสียด หยาบคาย

ปากของเราจะไม่ดื่มกินน้ำสุจอีกต่อไป!

ปากของเราจะไม่มีตัวหนอนร่วงหล่น ไม่มีสัตว์มีพิษเลื้อยออกมาเพ่นพ่าน!

แม้มโนกรรม ก็จะต้องชื่นชม ยินดี อนุโมทนา หัดประทับใจ มากกว่าการจับผิด
พึงมีชีวิต หัดชื่นชมในความโชคดีของผู้อื่นเสมอๆ

แนวทางที่ ๓ มุ่งมั่นเป้าหมายชีวิต มิใช่เกิดมาเพื่อ **“ใช้กรรม”** แต่เกิดมาเพื่อ

“สร้างบารมี”

สุข เราจะสำราญความทุกข์ เราจะเรียนรู้
ไม่ว่าดี ไม่ว่าชั่ว เราจะตกผลึก เรียน
รู้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิต

ความสนใจ ก็แค่เป็นการเสวยผล
ความไม่สนใจ นี้แหละของแท้ จะฝึก
ฝนให้เราฉลาดล้ำเลิศ

แนวทางที่ ๔ พระพุทธเจ้าทั้งหลาย
ทรงสอนเหมือนกันหมดว่า **“พระ
นิพพาน”** ต้องเป็นเป้าหมายของชีวิต

ความพ้นทุกข์คืออุดมการณ์ของเรา
ความไม่เห็นแก่ตัว หมัดตัวหมัดตน
คือ สิ่งชีวิตจะต้องทำให้สำเร็จ... เมื่อ
เกิดมา!

๕. บทสรุป

ความจริงทั้ง ๔ แนวทางก็คือเส้นทาง
ที่จะพาเราไปสู่ดวงดาว

๔ เส้นทาง ความจริงก็ทับซ้อนกัน
อยู่ มิได้กระจัดกระจาย แต่รวมกันเป็น
เอกภาพเป็นหนึ่งเดียว

เพียงแต่ใครถนัดหรือชำนาญแนวทาง
ไหน อาจจะต้องจับต้องหรือปฏิบัติที่
แนวทางนั้นก่อน

แล้วค่อยๆ ต่อเติมเสริมแทรก
แนวทางอื่นๆ เข้ามาให้เข้มแข็ง

แล้วเราจะพบว่าชีวิตเปลี่ยนไป
ที่โชคร้ายก็จะโชคดี

อุปสรรคมากก็ลดน้อยลง

ทุกข์มากก็ทุกข์น้อย

ด้วยบัดนี้เราเปลี่ยนแปลงชีวิต

เส้นทางชีวิตมีแต่ก่อประกอบบุญกุศล
สิ่งไม่ดี-ไม่ทำ

สิ่งดีๆ -ทำให้มากๆ

ปรับจิต-ปรับใจให้มองคนแง่ดี มอง
ชีวิตเป็นเรื่องน่าเห็นใจ มองชีวิตอย่าง
พร้อมที่จะให้อภัย

ฉะนี้แล จึงไม่ใช่ **“กรรมลิขิต”** แต่เป็น
“ลิขิตกรรม” แท้ๆ



อดทนได้...จงอดทน

อดใจได้...จงอดใจ



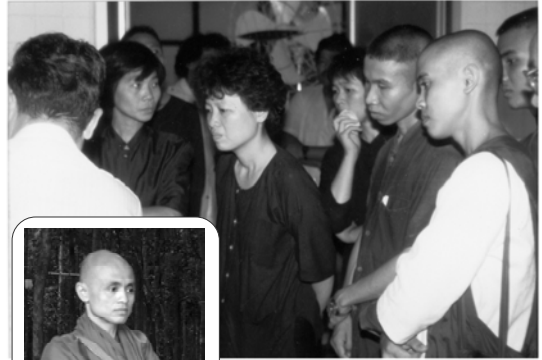
ชลดา พันธุมธากุล

ชาวโคราชรุ่นเก่าคงไม่มีใครไม่รู้จัก “เจ๊ชล” หรือ คุณชลลดา พันธุมธากุล แม่คร่ำรุ่นลายครามของเรา และคงไม่มีใครเชื่อว่า อดีตของแม่คร่ำที่ผู้คนยอมรับในฝีมือการทำอาหารมังสวิรัตินี้จะต้องต่อสู้พาดฟันกับอุปสรรคมากมายกว่าจะได้เป็นนักมังสวิรัติต็มตัวจนถึงวันนี้

สมัยสาว ๆ เจ๊ชลมีแฟนชายฝักตองอยู่ที่ตลาดสะพานควาย วันหนึ่งน้องสาวก็พาเพื่อนคนหนึ่งมาหา ชื่อต้อม เพื่อนคนนี้เรียนจบครุศาสตร์จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และไปช่วยสอนหนังสือดูแลเด็กเร่ร่อน ลูกคนงานก่อสร้าง น้องสาวจึงมาบอกบุญพี่สาวให้ช่วยเหลือ เจ๊ชลว่าครั้งนั้นราวปี พ.ศ.๒๕๒๕ ได้บริจาคไป ๑๐๐ บาทและคิดว่าให้แค่นี้ไม่น่าจะพอ จึงบอกว่ายินดีจะบริจาคเงินให้ทุกเดือน เดือนละ ๑๐๐ บาทเพื่อไปช่วยเหลือเด็กๆ เพราะทราบดีว่า ต้อมไปเก็บผักผลไม้

ที่แม่ค้าในตลาดทั้งแล้ว แต่ยังไม่พอกิน
ได้ไปให้เด็กเร่ร่อน และลูกคนงาน
ก่อสร้าง รวมทั้งขอของเล่นเก๋ๆ
จากบ้านที่มีเด็กและไม่ได้ใช้แล้วไปให้
เด็กๆ ที่ยากจนเหล่านั้นด้วย

ต่อมาเจ๊ซลก็ได้ข่าวว่า จากนี้
ไปต่อมจะไม่รับเงินแล้วเพราะเขาไป
บวชเป็นพระของชาวอโศกได้รับ
ฉายาว่า “สมณะร่มเมือง ยุทธวโร”
ซึ่งเราเรียกกันว่า “ท่านยุทธ” เมื่อ
ท่านบวชแล้วก็ไม่ได้ไปสอนหนังสือ
เด็กๆ และไม่ได้ไปที่ตลาดอีก แต่ก็ยัง
ฝากหนังสือจากทางวัดไปให้เจ๊ซล
ผ่านทางคุณชลอ บุญญโชติ ซึ่งเป็น
ญาติธรรมและอยู่บ้านใกล้กับเจ๊ซล และคุณชลอเองก็ได้ร่วมบริจาคเงินพร้อม
เจ๊ซลสมัยที่ท่านยุทธยังเป็นฆราวาสสอนหนังสือเด็กเร่ร่อนอยู่



‘ท่านยุทธ’



เจ๊ซลรับหนังสือไว้
แต่ไม่เคยได้เปิดออกอ่าน
เลย นานเข้าวันหนึ่งเจ๊ซล
ตั้งใจไปวัดเพื่อจะไป
ถวายจิวรตอแทน
พระคุณท่านยุทธที่ได้
เมตตาฝากหนังสือไปให้



สม่าเสมอ เมื่อพบท่านยุทธ ท่านก็เทศน์อยู่นาน แล้วก็ให้เจ็ชลรับศีลไปปฏิบัติโดย
ข้อ ๑ ให้ละเว้นจากเนื้อสัตว์

เจ็ชลนั้นเป็นที่ขึ้นชื่อในเรื่องกินยาก กินแต่ของอร่อยเท่านั้น และไม่ใช่คน
ทำกับข้าว อีกทั้งเมื่อ ๓๐ ปีที่แล้ว อาหารมังสวิรัตก็ยังไม่เป็นที่รู้จัก และแทบไม่มี
ให้เลือก เจ็ชลฟังท่านยุทธฯ พูดอยู่นานและไม่อาจปฏิเสธได้เลยสักข้อ จึงต้อง
จำยอมรับมาว่าจะลองกินเจเขี่ยดูสักเดือน ปกติแล้วเจ็ชลมีแพงชายของไม้ไกลจาก
ร้านอาหารของคุณชลอซึ่งขึ้นชื่อว่าทำอาหารอร่อย และอาหารโปรดที่ไปกินที่ร้าน
นี้ก็คือทอดมันปลาทราย และลูกชิ้นปลาทราย ผัดมะเขือ แต่เลือกกินแต่ลูกชิ้นและ
ไม้อามะเขือ เมื่อรับปากพระมาแล้ว เจ็ชลก็ต้องกินแต่มะเขือ ไม่อาจกินลูกชิ้นที่
โปรดปรานนักรหาได้

เจ็ชลรู้สึกแข็งและเศร้าใจมาก แต่ก็รักษาสัจจะที่ให้ไว้กับพระ ทนกินเจเขี่ย
ไปจนครบเดือน ก็ไปคืนศีลที่รับปากไว้กับท่านยุทธฯ ท่านก็ยังไม่รับคืน เป็นเช่น

นี้อยู่ถึง ๔ เดือน จนไปชนกับช่วงเข้าพรรษาเห็นมีแต่คนมาขอรับศีล มีแต่ตัวเอง
ที่ไปคืนศีลก็รู้สึกอายนะ จึงรับมาต่อจนหมดพรรษาก็ไปคืน รวมแล้วประมาณ ๗ เดือน
เศษ ท่านก็ยังไม่รับคืน

คราวนี้เจ็ชลเครียดมากเพราะคับแค้นใจว่า เงินก็ของตัวเอง ทำไมถึงจะกิน
อะไรที่อยากกินไม่ได้ ทำให้เกิดความทุกข์ใจอย่างมาก ก็พอดีคุณทุ่ง เงินเย็น ที่
ทำงานอยู่ชมรมมังสวิรัต ได้นำจดหมายของท่านยุทธมา ให้ จดหมายนั้นพูดถึง
กรรมและการลดละ เมื่ออ่านแล้วเจ็ชลเข้าใจทันทีและยินดีกินมังสวิรัตแต่นั้นมา
โดยไม่คิดไปคืนศีลอีก แม้จะลำบากเพราะกินได้แต่ผักผักบุง ผักผักกระเฉดเท่านั้น
ตกเย็นก็กินข้าวหลามที่ซื้อมาจากตลาดแทนอาหารเย็น กินอย่างนี้เข้าไปมาจนตัว
เหลือง ดูเหมือนคนขาดสารอาหาร เพื่อนๆ ร้องทักด้วยความห่วงใย แต่เจ็ชลก็
ยืนหยัดมั่นคงมาได้ จากคนที่ร่อยกับเนื้อสัตว์จนกลายเป็นนักมังสวิรัต จาก
คนที่ไม่เคยทำอาหารและทำไม่เป็น ก็หันมาฝึกทำอาหารทีละอย่างสองอย่าง
จนเก่ง (โดยถามวิธีทำจากคุณชลดซึ่งบอกให้ทุกอย่างโดยไม่ปิดบัง) เจ็ชลผู้ไม่เคย
คิดจะเข้าวัด ถือศีล กินเจ ปฏิบัติธรรมมาก่อนเลยในชีวิต กลายเป็นผู้ปฏิบัติ
ธรรมในชุมชนสันติอโศกเป็นเวลาเกือบ ๓๐ ปี และเป็นแม่ครัวฝีมือดีมาจน
ปัจจุบันนี้



“โบล่าออกจากความทุกข์”

☺ คนจนแยกแยะไม่ออกระหว่าง

สิ่งที่จำเป็น กับ สิ่งที่ยอยากได้

ง่ายในสิ่งที่จำเป็น...มีจุดพอ

ง่ายในสิ่งที่อยากได้...ไม่มีพอ

☹ ไม่ยินดีในสิ่งที่ตนได้

ไม่พอใจในสิ่งที่ตนมี

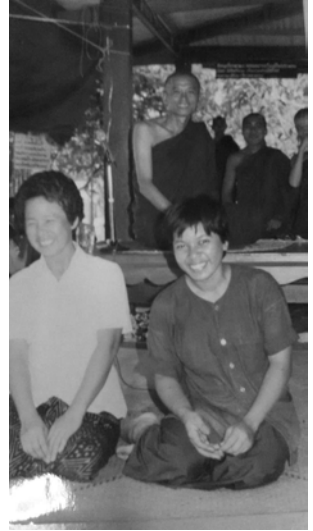
เป็นคนอภัพอับโชคที่สุดในโลก...



ชลอ บุญญโชติ

ใครที่เคยไปเยือนหรือเข้าอบรมคุณภาพชีวิตที่สถาบันฝึกอบรมผู้นำ และได้กินอาหารมังสวิรัตินั้น มักจะตั้งใจในรสชาติอาหารและพูดว่าหากอาหารมังสวิรัตินี้ทุกแห่ง ก็คงกินมังสวิวัติไปได้นานแล้ว หลายคนทีเดียวที่ต้องขอไปรู้จักแม่ครัว “คุณชลอ บุญญโชติ” ผู้เนรมิตอาหารทุกอย่างให้เป็นมังสวิวัติได้อย่างเหลือเชื่อ

ด.ญ.ชลอ ในวัย ๑๔ ปี ช่วยพี่สาวเปิดร้านขายอาหารต่างๆ ที่ไม่เคยทำอาหารมาก่อน แต่ก็คิดว่าขายได้เพราะทั้งบ้านชอบกินอาหารอร่อย ใช้ของดีในการปรุงอาหาร เมื่อเริ่มเปิดร้านก็ทำอาหารเหมือนกินเองที่บ้าน มีลูกค้ามาอุดหนุนเนืองแน่น ตั้งแต่แรกที่เปิดอยู่ที่ตลาดแถวสะพานควาย ตั้งแต่ตี ๕ ถึงราว ๓ โมงเช้าก็ขายหมด เป็นอาชีพที่ชลอชอบเพราะมีเวลาว่างเยอะหลังจากปิดร้าน ๙ โมง รายได้ก็ดี เลี้ยงตัวได้สบายๆ ช่วงว่างชลอก็ก็นิยามมาอ่าน ชีวิตในช่วงนั้นช่างมีความสุข มีเงินใช้ มีเวลาว่างมาก ได้ทำงานที่ชอบคือทำอาหารขายอยู่ที่บ้าน ไม่ต้องเดินทางให้เหน็ดเหนื่อย



แล้ว วัน หนึ่ง
เพื่อนบ้านใกล้เคียงคนหนึ่ง
ก็เอาหนังสือและเทป
ธรรมะมาฝาก ด้วยเห็น
ชลอว่างมากและชอบ
อ่านหนังสือ ชลอก็เปิด

ออกอ่านและสะตูดใจในทันทีเรื่องการงดเว้นเนื้อสัตว์ ทั้งๆ ที่ขายอาหารเนื้อสัตว์
อยู่นั้นแหละ ชลอก็เริ่มไม่กินเนื้อสัตว์เลยนับแต่วันนั้นแต่ยังไม่บอกใคร เกรงว่าจะ
ทำได้ไม่นานเพราะเป็นคนกินยาก แม้จะเป็นแม่ครัว ทำอาหารได้สารพัด แต่ก็ใช้
ว่าชลอจะกินทุกอย่างที่ตนทำ และเมื่อเริ่มไม่กินเนื้อสัตว์ อาหารที่จะกินได้ก็มีน้อย
ลงไปอีก แต่จิตสำนึกก็ยังไม่บอกให้ละเว้นการกินเนื้อสัตว์อยู่นั่นเอง

เมื่ออ่านหนังสือจบและฟังเทปจนหมดแล้ว เพื่อนก็ยังไม่ว่างมาเอาคืน ชลอจึง
ต้องหาทางเอาเทปไปคืนวัด ทั้งๆ ที่ปกติเป็นคนไม่ออกไปไหน ต้องหาทางขึ้น
รถเมล์เอง และวัดก็อยู่ไกลจากบ้าน ไม่ได้ไปง่ายๆ เมื่อไปถึงวัดคืนเทปเสร็จ ทาง



วัดก็ให้เทพชุดใหม่มาอีกพร้อมหนังสือ ชลอจึงต้องเอากลับมาฟังและอ่านอีก เป็นอย่างนี้อยู่นาน และยังขายอาหารอยู่เช่นเดิม แต่ในใจก็คิดอยู่ตลอดเวลาว่า ลักวันจะเลิกขายอาหารเนื้อสัตว์ ซึ่งมันก็ไม่ง่ายเลย เพราะที่ร้านทำกับข้าวอร่อย มีลูกค้ามาก ขายหมด รายได้ดีทุกวัน และชลอก็คิดว่าเป็นแค่อาชีพหนึ่ง ไม่บาปอะไร เพราะเราไม่ได้ไปฆ่าวัว หมู ไก่ กุ้งหอยปูปลาด้วยตนเอง เพียงซื้อมาทำ เป็นใครก็ทำไฉยาก แต่ก็มีเหตุให้ต้องทบทวนอยู่เรื่อยๆ

วันหนึ่งลูกค้าที่กินมังสวิรัตินั่งมาแหวะที่ร้าน แล้วเปิดหม้อแกง พลังถามชลอว่า ไม่สงสารน่องหมู น่องไก่ น่องปลาที่อยู่ในหม้อนี้บ้างหรือ ลูกค้าก็ไต่ยลังกันทั่ว ชลอก็คิดหนัก ชีวิตช่วงนั้นลำบากใจมาก เพราะไม่ได้อยากกินมังสวิรัตินะ ไปก็ร้องไห้ไป ของกินที่อร่อยที่เราชอบ มีตั้งหลายอย่าง ทำงานมาเหน็ดเหนื่อย แทนที่จะได้กินของอร่อยก็ต้องมากินแต่ผักผักบุง ผักถั่วงอก เต้าหู้ ชลอนึก แล้วยังต้องมาเลิกอาชีพที่ทำอยู่อีก เป็นอาชีพที่ชอบ มีความสุข ลงตัวทุกอย่าง ทั้ง



รายได้ เวลา ค่าตอบแทน ทำไมหนอโอกาสถึงต้องสอนเรื่องนี้ด้วย เรื่องอื่นๆ มันก็ไม่ได้ยากเย็นอะไร แต่เรื่องกินนี่เรื่องใหญ่มาก

ชลดขยายอาหารเนื้อสัตว์อยู่ได้ ๑๒ ปีก็เลิก และหันหลังให้อาชีพนั้นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ประจวบกับปี ๒๕๒๙ พลตรีจำลอง ศรีเมือง ได้รับเลือกเป็นผู้นำกรุงเทพมหานคร ได้มีการจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ข้าราชการ โดยเริ่มที่วังตะไคร้ ชลดขณะนั้นเข้าวัดไปช่วยชมรมมังสวิรัตินิเวศแล้ว วันหนึ่งอดีตคุณไพรัช ขำทิพย์พาที ได้ชวนเพื่อนๆ รวมทั้งชลดไปเที่ยววังตะไคร้ แล้วไปแวะที่โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วย ชลดจึงได้รับการชักชวนให้มาเป็นแม่ครัวประจำโครงการตั้งแต่นั้นมา จนถึงราวปี พ.ศ.๒๕๓๖

ต่อมา พลตรีจำลอง ศรีเมือง ได้ก่อตั้งโรงเรียนผู้นำชั้นที่ จ.กาญจนบุรี ชลดก็ตามมาช่วยเป็นแม่ครัวเอกที่ ร.ร.ผู้นำ มาจนถึงปัจจุบันนี้



คุณค่าสาระ

น้อมนบ



วิธี ออกกำลังกาย



ที่ดีที่สุด

บทนำ

พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ประกาศจะมีอายุยืนยาวถึง ๑๕๑ ปี จากนั้นไปอีก ๗๐ ปี เพื่อทำงานศาสนาตามเจตนารมณีนี้อันลุล่วง จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่บรรดาลูกๆ ทั้งหลายต้องตื่นตัว ทำอย่างไรให้มีอายุยืนยาวและแข็งแรง

อีกหนึ่งทางเลือกในการดูแลสุขภาพ แม้ทุกคนรู้ว่าการออกกำลังกายนั้นดี แต่หลายคนก็มักมีข้ออ้าง เพราะถ้ารู้จริงๆ ว่าดีอย่างไร เราจะเกิดพลังแรงกล้า ทำแน่ๆ ทำทันที

นี่คือความรักที่แท้จริงต่อตนเอง เพราะความรักคือการเสียสละและให้เวลา (ตัดต่อบางตอนจากบทความในหนังสือ “การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต” เขียนโดย นายแพทย์เอก ธนะสิริ ผู้มีประสบการณ์รู้จริง ทำได้จริง จึงนับเป็นความรู้ที่ทรงคุณค่าและมีผลานุภาพอย่างแท้จริง ขอขอบคุณผู้เขียนอย่างสูงมา ณ ที่นี้)

ออกกำลังกายเพื่ออะไร



การออกกำลังกายก็คือการปลูกฝีหรือฉีดวัคซีนป้องกันโรคหลายสิบชนิด โดยไม่ต้องใช้เข็มฉีดยาแทงให้เจ็บเลยแม้แต่น้อยแล้วยังเป็นการรักษาโรคร้ายต่างๆ ได้อย่างชะงัดอีกหลายโรค โดยไม่ต้องกินยาหรือฉีดยาอีกด้วย

ท่านอาจจะไม่เชื่อเพราะไม่เคยลองปฏิบัติ หรือท่านเคยปฏิบัติบ้างแล้วแต่ปฏิบัติยังไม่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างแท้จริง ดังนั้น ถ้ายังไม่สนใจที่จะเชื่อในเรื่องนี้ ก็ลองใช้ความอดทนอ่านเรื่องนี้ให้ตลอดแล้วก็คาดว่าคุณคงจะได้รับข้อคิดเห็นที่มีสาระ แล้วถ้าลองปฏิบัติก็คาดว่าจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติอย่างแน่นอน แต่ต้องใช้เวลาและต้องมีความอดทนหน่อย

การยืดเส้นยืดสายเพียง ๕-๑๐ นาที นั้น ไม่เรียกว่าเป็นการออกกำลังกายเลย การออกกำลังกายที่แท้จริงมีหลักการว่า จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติ ประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัวเป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย ๒๐ นาที และในสัปดาห์หนึ่งควรทำให้ได้อย่างน้อย ๓-๔ วัน การออกกำลังที่น้อยกว่านี้จะไม่นับว่าเป็นการออกกำลังเพื่อสุขภาพ และจะไม่ได้รับประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น มีหลักการดังนี้

๑. จะต้องเป็นการออกกำลังที่ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว ยืดหด ไม่ใช่จะทำให้ข้อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งมากเกินไป



๒. จะต้องค่อยเป็นค่อยไป แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณทีละน้อย เพิ่มระยะเวลาให้นานเข้าและเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับจนร่างกายอยู่ตัว ออกกำลังติดต่อกันได้เป็นระยะเวลาอย่างน้อย ๒๐-๓๐ นาที หรือมากกว่านั้นก็ยิ่งดี แต่ระวังอย่าให้เกินกำลังของตน

๓. จะต้องออกกำลังโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง ถ้าทำมากกว่านั้น ในสัปดาห์หยุดสัก ๑ วันยิ่งดี

๔. ในขณะที่ออกกำลังอยู่นี้ ห้ามคิดถึงเรื่องการงานเป็นอันขาด ต้องปล่อยจิตใจให้ว่างเฉยๆ ถ้าบังเอิญหวนคิดถึงเรื่องใดก็ให้รู้ตัวเองแล้วหยุดคิดเสีย วิธีการนี้เป็นการ “พักจิต” อย่างไรก็ดี ในระหว่างที่กำลังออกกำลังอยู่นี้ ท่านอาจจะนึกสวดมนต์อยู่ในใจก็ได้ คือ ใช้หลักสมาธิให้จิตจ่ออยู่ที่พุทธรูปเพียงอย่างเดียวนั่นเอง

๕. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่มีการจำกัดอายุ เพศ และเวลา แต่ถ้าเป็นเวลาเช้าดีกว่า เพราะจะได้รับอากาศที่บริสุทธิ์กว่าและได้รับแสงแดดตอนเช้าที่มีรังสีอัลตราไวโอเล็ตอ่อนๆ ซึ่งไม่เป็นอันตรายอีกด้วย ห้ามออกกำลังหลังอาหารน้อยกว่า ๔ ชั่วโมง

การค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์การกีฬา

๑. สาร Endorphins ที่พบใหม่ เมื่อไม่นานมานี้วงการวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้พบว่า เมื่อร่างกายมีการไหลเวียนของเลือดสูงขึ้นจนถึงจุดหนึ่งเป็นระยะเวลาพอสมควรแล้ว มันจะไปกระตุ้นต่อมไร้ท่อพิทูอิทารีที่สมองให้กลั่นสารเคมีชนิดหนึ่งที่เรียกว่า Endorphins คำนี้มาจากคำ Endogenous กับ Morphine สารนี้มีคุณสมบัติคล้าย Morphine แต่แรงกว่าประมาณ ๒๐๐ เท่า สารนี้เมื่อออกมาจากต่อมไร้ท่อนี้แล้ว ก็จะกระจายซ่านไปตามเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดปิติสุข มีความรู้สึกสบายคล้ายคนได้รับฝิ่นหรือมอร์ฟิน

นอกจากนั้นสารชนิดนี้จะไปสร้างความต้านทานให้แก่เซลล์ในร่างกาย และยังเชื่อต่อไปว่าสามารถป้องกันและหยุดยั้งการเจริญเติบโตของมะเร็งได้อีกด้วย ฉะนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอจึงมักรู้สึกว่ามีความสุข สดชื่น หากวันใดไม่ได้ออกกำลังกายแล้ว มันรู้สึกหงุดหงิด หรือรู้สึกว่าชีวิตขาดอะไรไปอย่างนี้เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสาร Endorphins นี้ เป็นยาอายุวัฒนะที่ทุกคนมีอยู่ในตัวแล้ว แต่เจ้าตัวยังไม่รู้จักรักษาออกมาใช้ สารนี้จะกลั่นออกมาได้ด้วยการออกกำลังกายให้การไหลเวียนของโลหิตสูงขึ้นอย่างเดียวนั้น ฉะนั้นต้องออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอจึงจะได้ผล

๒. อายุเฉลี่ยของมนุษย์ปกติควรจะสูงกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้มาก น.พ. โธมัส การ์ดเนอร์ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านสรีรวิทยาของสหรัฐอเมริกาได้กล่าวว่า ธรรมชาติได้สร้างอวัยวะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ให้มีชีวิตได้ถึง ๖-๗ เท่าของอายุเมื่อตอนผสมพันธุ์ได้ เช่น สุนัขผสมพันธุ์ได้เมื่ออายุประมาณหนึ่งปีครึ่ง ก็จะมีชีวิตนานถึง ๑๐-๑๒ ปี หรือคนเป็นหนุ่มสาวเมื่ออายุประมาณ ๑๖ ปี ก็ควรจะมียายุถึง ๙๖-๑๑๒ ปีได้อย่างสบายๆ

๓. ยังไม่เคยพบว่ามนุษย์นั้นตาย เพราะความซบซึ้งจริงๆ สักรายเดียว น.พ.เชลีย์ กล่าวว่า ได้ตรวจศพมามาก ต่อมากแล้ว ยังไม่เคยพบว่าคนนั้นตาย เพราะเซลล์แสดงถึงความซบซึ้งจริงๆ เลยสัก คนเดียวที่ตายนั้น เนื่องจากความเสื่อม ของอวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง เช่น หัวใจ สมอง ปอด ตับ หรืออื่นๆ ที่คนนั้นไม่ระวังรักษา ตัวหรือเพราะวิถีชีวิตของตนเองทำลาย ตัวเองมากกว่า



การออกกำลังกายจะส่งผลต่อ ร่างกายอย่างน้อย ๕ ประการ คือ

๑. เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและ ทำให้ผนังเส้นเลือดทั่วร่างกายได้รับการ ออกกำลัง อีกทั้งเป็นการป้องกันเส้นเลือด เพราะแข็ง อุดตัน หรือแตกง่าย และป้องกันโรคหัวใจด้วยเป็นอย่างดี เป็นแรงดันให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงทีละชีวิต ทุกส่วนอย่างทั่วถึง พร้อมกับขับถ่ายของเสียออกทางไต ลำไส้ และต่อมเหงื่อ ที่สำคัญคือทำให้สารต่างๆ ที่อยู่ในเลือด อาทิ ไขมัน น้ำตาล และกรดยูริก เป็นต้น อยู่ในระดับปกติ



๒. ทำให้กล้ามเนื้อในร่างกายส่วนต่างๆ ตลอดจนถึงสำคัญยิ่งคือ กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น กล้ามเนื้อจะได้รับการยืดและหดจากการออกกำลังกาย ไขมัน จะถูกละลาย ความอ้วนจะลดน้อย ทรวดทรงจะดีขึ้น นอกจากนั้นยังทำให้เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ส่วนจะเป็นกล้ามเนื้อใดก็แล้วแต่ก็ฟ้าอะไร กล่าว

กันว่ากรวยน้ำใช้กล้ำเนื้อส่วนต่างๆ มากยิ่งกว่าการออกกำลังกายอื่นๆ

๓. ทำให้ข้อต่อเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ไม่เกิดอาการข้อติดหรือปวดเมื่อยตามข้อ ตามปกติเมื่อมีอายุสูงขึ้น ถ้าไม่มีการออกกำลังข้อต่อต่างๆ เป็นกิจวัตรประจำ แคลเซียมจะตกตะกอนตามข้อต่อต่างๆ ทำให้เกิดอาการข้อติดและปวดข้อ

๔. ทำให้การขับถ่ายเป็นปกติ เป็นการระบายของเสียและของมีพิษทั้งหลายในลำไส้ออกไปจากร่างกายเป็นประจำวัน ทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใสตลอดวัน

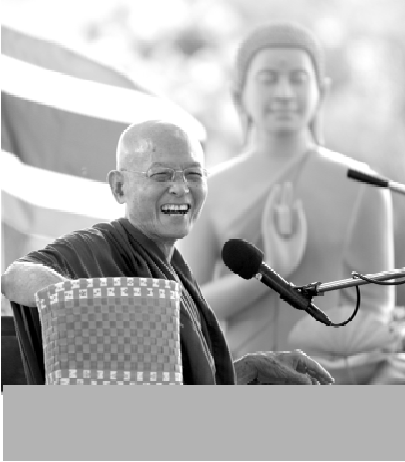
๕. ผ่อนคลายความเครียด เพราะการออกกำลังกายนั้นมีผลกระทบต่อการพักจิตทางอ้อม ฉะนั้นจึงทำให้จิตประสาทตื่นตัวอยู่เป็นประจำ และจิตเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น ทำให้ความจำดี ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ามาช้าลง ชีวิตจะมีแต่ความสุข ร่าเริง สดใส เพิ่มบุคลิกให้แก่ตนเองได้อย่างประหลาด ไม่เป็นโรคกระเพาะลำไส้และจิตประสาท

สรุปแล้วการออกกำลังกาย ถ้าหัดปฏิบัติให้เป็นนิสัยและเป็นกิจวัตรประจำวันได้ตั้งแต่เด็กๆ ติดต่อกันเรื่อยมาจนถึงวัยหนุ่มสาว กลางคนและวัยสูงอายุแล้วก็จะก่อให้เกิดประโยชน์มหาศาล สำหรับวัยเด็กนั้นก็ช่วยสร้างเสริมกระดูก กล้ามเนื้อ และจิตประสาท ทำให้ทรุดทรอง รูปร่าง การเจริญเติบโตของร่างกายสูงเกินระดับเฉลี่ยของบิดามารดาเป็นอย่างมาก

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นนอกจากจะป้องกันโรคภัยต่างๆ มากมายหลายสิบโรคแล้ว ยังสามารถช่วยรักษาโรคที่มีอยู่ให้หายไปได้ด้วย ที่เห็นได้ชัดเจน คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหอบหืด โรคเฉื่อยชาทางเพศและอิดโรย โรคประสาทต่างๆ รวมทั้งการนอนไม่หลับ เป็นต้น



ทิม สมอ.



การที่คุณเขียนจดหมายเพื่อต้องการที่จะได้ความรู้นั้น อาตมาได้แยกประเด็นไว้ดังนี้

ถาม ทางไปสู่ ‘นิพพาน’ แบบพุทธเป็นอย่างไร?

ตอบ มรรคมีองค์ ๘ ประการ เป็นทางไปสู่นิพพานซึ่งทั้ง ๘ ประการนั้น มีรายละเอียดดังนี้

๑. สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ คือเห็นในอริยสัจ ๔ อันมี

๑.๑ การรู้ทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ความพลัดพรากจากของที่รัก การไม่ได้ของสมปรารถนา การยึดมั่นถือมั่น เหล่านี้ก็เป็นทุกข์

๑.๒ การรู้ในเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา ความอยาก ความยินดี ความชอบใจ ความสนใจ ความชื่นใจ ความถูกใจใน:-

ก. รูปร่างลักษณะต่างๆ ที่เห็นด้วยตา

ข. เสียงเพลงต่างๆ ที่ได้ฟังด้วยหู

ค. กลิ่นต่างๆ ที่หอมยั่วชวนชวนให้ชื่นใจอันได้ดมทางจมูก

ง. รสเอร็ดอร่อยต่างๆ ที่ได้ลิ้มทางลิ้น

จ. สัมผัส เสียดสีทางกายอันมีความเย็นร้อนอ่อนแข็ง ละมุนละไม ชื่นใจ นิ่มนวล น่าแตะต้อง

ฉ. ธรรมารมณ คือ ความคิดเพื่อฝัน หลงในอดีตสิ่งที่ผ่านมาแล้วบ้าง เช่น คิดถึงคนที่เคยรักกันมา หลงในรูปร่างผิวพรรณ เสียง กลิ่น รส สัมผัสถูกต้องเนื้อหนัง เมื่อคิดถึงเขาแล้วก็ชอบใจยินดี พวกนี้ถือว่า ‘หลงในอดีต’ บางพวกก็หลงใน ‘อนาคต’ คิดเพื่อฝันไปอยากจะได้โน่นได้นี้ อยากจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อยากจะได้ของสวยๆ ฟังเพลงเพราะๆ ดมกลิ่นหอมๆ รสอร่อยๆ อยากจะได้สัมผัสทางเนื้อหนังทางกายที่น่มๆ นวลๆ เย็นๆ เหล่านี้แหละเขาเรียกว่า ‘ตัณหา’ ตัวเหตุแห่งความทุกข์

๑.๓ รู้ในความดับทุกข์ คือ ดับความอยาก ดับตัณหา ดับความสุขที่ไปหลงในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณเสีย ก็คือว่า ‘เป็นการดับทุกข์’ จิตใจก็จะสะอาด สว่าง สงบ ไม่มีเรื่องเดือดร้อนใจใดๆ

๑.๔ รู้ในทางดับทุกข์ คือ มรรคมีองค์ ๘ ประการ อันมี ความเห็นชอบ ความดำริชอบ การพูดดี การกระทำดี การประกอบอาชีพสุจริต การมีความขยัน การมีความระมัดระวังกาย วาจา ใจ การประกอบความดีขั้นยิ่งๆ ไปอีก นี่แหละ การที่รู้ใน ‘อริยสัจ ๔’ ถือว่าเป็น ‘สัมมาทิฐิ’ ความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว

๒. สัมมาสังกัปปะ การดำริชอบ หมายถึง จิตใจที่ดี คือ ใจที่ไม่หลงในกามคุณ ๕ ใจที่ไม่โกรธผู้อื่น ใจที่ไม่คิดในทางเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

๓. สัมมาวาจา พูดดี ไม่พูดโกหก ไม่ยุแหย่ให้เขาทะเลาะวิวาท แยกแยก

แตกความสามัคคีกัน ไม่พูดคำหยาบ-
คาย ลามกอนาจาร ไม่พูดในสิ่งที่ไม่เป็น
ประโยชน์ เสียเวลาเปล่าๆ

๔. สัมมากรรมันตะ การกระทำดี
ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมยใคร ไม่เป็นชู้กับสามี
ภรรยาเขา ไม่ไปล่วงละเมิดหญิงที่
ผู้ปกครองเขายังไม่ได้อนุญาต ไม่ข่มขืน
ไม่แย่งคู่หมั้นเขา

๕. สัมมาอาชีวะ ประกอบอาชีพ
สุจริต ไม่คดโกง ไม่หากินบนความ
เดือดร้อนของผู้อื่น

๖. สัมมาวายามะ ขยัน อย่
ขี้เกียจ เห็นอะไรชั่วเล็กทำ เห็นอะไรดี
ทำ ตามพอเหมาะ

๗. สัมมาสติ ระวังกาย วาจา ใจ
อย่าให้ทำความชั่ว ให้ทำแต่ดี

๘. สัมมาสมาธิ อะไรเป็นความ



ดีทำให้ได้มากๆ ขึ้น นี้แหละคือ ‘มรรค
๘’ อันเป็นทางไปสู่ ‘นิพพาน’ แบบพุทธ
ศาสนา

ถาม จะตัดกิเลสทางกาย วาจา
ใจ ได้ด้วยวิธีอย่างไร?

ตอบ วิธีการตัดกิเลสทางกาย คือ

๑. จะต้องรู้ให้ได้ว่ากิเลสทางกาย
คือ การฆ่าสัตว์ การลักขโมย คดโกง
การเป็นชู้สาว การได้เสียลูกสาวของ
คนอื่นโดยผู้ปกครองเขายังไม่ได้ยกให้

**๒. พยายามห้ามกายเอาไว้
ข่มใจ** ฝืนใจ คิดพิจารณาให้เห็นโทษ
ความเสียหาย ความเลวทรามต่ำช้า
ความเป็นเสนียดจัญไร พยายามเอา
ชนะให้ได้ อย่าไปตามใจมัน อดทนสู้
แข็งขัน ฝืนกัน เอาจริงเอาจัง

๓. ต้องพยายามอย่าปล่อยตัว
คอยระวังตัวเองอยู่เสมอ ไม่ปล่อยให้
ความเลวเหล่านั้นเข้ามายึด นี่เป็นวิธี
ตัดกิเลสทางกาย

ส่วนวิธีตัดกิเลสทางวาจา คือ

๑. **ต้องมีสัมมาทิฐิ** คือ รู้จักความชั่วทางวาจาว่า มีการพูดโกหก การยุแหย่ให้แตกความสามัคคี การพูดคำหยาบลามก การพูดเพ้อเจ้อ

๒. **ต้องมีสัมมาวายามะ** คือ ต้องพากเพียรฝืนใจตนเอง อย่าให้มันพูดชั่วให้ได้ พยายามพิจารณาเห็นความเสียหาย เห็นโทษอันร้ายแรง เห็นภัยอันแสนเผ็ด ไม่กระทำให้ได้

๓. **ต้องมีสัมมาสติ** คือ ต้องรู้ตัวตลอดเวลา อย่าปล่อยให้วาจาพล่อยๆ ควบคุมคำพูดตัวเองไว้ให้ได้ นี่คือ 'วิธีการตัดกิเลสทางวาจา'

และการตัดกิเลสทางใจ มีวิธีดังนี้คือ:-

๑. **สัมมาทิฐิ** คือ รู้ว่าใจชั่วๆ ก็คือ ใจขี้โลภจัด เห็นของคนอื่น ทรัพย์สมบัติผู้อื่นแล้วก็อยากได้มาเป็นของเรา ใจพยายามอยากจะทำคนอื่น แข่งเขาให้ตาย ใจที่มีความเข้าใจเห็นว่าทำดี-ไม่ได้ดี ทำชั่ว-ไม่ได้ชั่ว

๒. **สัมมาวายามะ** พยายามขยัน อดทน ต่อต้าน แข็งใจไม่ให้ความชั่วที่เกิดแล้วเกิดต่อไป หยุดมันเสียใจที่มันชั่ว มันยังไม่เกิดก็ระวังอย่าให้มันเกิด

๓. **สัมมาสติ** ต้องเฝ้าระวังความชั่ว ดูมันตลอดเวลา รู้ตัวมันให้ทัน ควบคุมมันตลอดเวลา นี่คือการตัดกิเลสทางใจ

ถาม การบวชตามประเพณีจำเป็นหรือไม่ และในระหว่างบวชต้องเคร่งไหม

ตอบ การบวชคือการตัดกิเลส ไม่ทำอะไรๆ ตามใจที่เคยชินเคยชอบ ที่เป็นกรรมบาปเวร หยาบชัว ตำเลว จะต้องประพฤติตนทางกาย ทางวาจา และทางใจตามอย่างพระพุทธองค์พาทำ ซึ่งเราจะต้องอาศัยศีลและวินัยเป็นระเบียบกฎเกณฑ์ เป็นหลักยึด เป็นขอบเขตการดำเนินชีวิต การบวชจึงคือการให้สัจจะ

ขอรับศีล ขอรับวินัยมาถือ มาสำรวม
สังวรระวัง ดั่งนี้ย่อมมิใช่เรื่องทำเล่นๆ
ห่วยๆ จำต้องถือศีลโดยเคร่งครัดให้
บริสุทธิ์สะอาด ไม่ต่างพร้อย ไม่เศร้า-
หมอง ไม่ขาดวิน ถ้าศีลบริสุทธิ์ ตนเอง
จักต้องไม่กินแห่งตนเอง ตนเองจัก
ต้องติดตนเองไม่ได้ บัณฑิตเมื่อรู้เข้าก็ติ
เราไม่ได้ จำต้องศึกษาประพจน์ นอก-
จากศีล ๑๐ แล้วยังมีจุลศีล มัชฌิมศีล
และมหาศีล ไม่ย่อหย่อนในการรักษา
วินัยและเสขียวัตตรอีก ๒๒๗ ข้อ ที่กล่าว
มานี้เป็นเพียงบทปฏิบัติเบื้องต้น เป็น
พระอย่างน้อยที่สุดต้องมีศีล วินัย
บริสุทธิ์ ตัวเราเองรู้ดีกว่าใครๆ ในบาป
เวรของตน มีความผิดอันใดแล้วไม่แก้ไข
ก็เป็นบาปติดตัวติดใจ ทำจิตให้เศร้า-
หมองตลอด ลืมไม่ได้ หลอกตัวเองไม่ได้

การบวชมิใช่ของง่ายเลย เพียง
แค่รักษาศีล ๕ ขั้นต้น หลากๆ คนยัง
ทำไม่ได้ จึงมิใช่ใครๆ นึกอยากบวช
ก็บวชกันส่งๆ ไป นรกจักกินหัวเอานะ!
โดยเฉพาะอย่างยิ่งการประกาศต่อ
สาธารณชน ปลงผม ทุ่มผ้าอ้อมน้ำผาด
อันเป็นธงชัยพระอรหันต์ ปฏิญาณตนว่า



*‘การบวช คือ การตัดกิเลส ไม่
ทำอะไรๆ ตามใจที่เคยชินเคยชอบที่เป็น
กรรมขาปเวร หมายขั้ว ต่ำเสว สะตั้ง
ประพจน์ตนทางกาย ทางวาจาและ
ทางใจตามอย่างทีพระพุทธรูปกระทำ
ซึ่งเราจะต้องอาศัยศีลและวินัย เป็น
ระเวียงกฎเกณฑ์ เป็นหลักยึด เป็นขอบ
เขตการดำเนินชีวิต’*



เป็นสมณะผู้สงบ ไกลบาปแล้ว ให้ชน
ทั้งหลายกราบไหว้สักการะ นิ่งนอนอยู่
ในกุฏิวิหารอันศุภวิสัยสร้างถวายเป็น
ศรัทธา อีกทั้งฉันข้าวโภชนาอันต่าง
ไว้อย่างประณีตที่ทายกถวายให้ด้วย
ศรัทธา ข้าวสุกขมนมสดเหล่านั้น บาง
ครั้งผู้ถวายยอมอดอดอมไม่กินเอง ลูก
หลานยังไม่มีโอกาสกินก็มีบ้าง มาจาก
หยาดเหงื่อแรงงานของคนยากขัดสน
ชั้นแค่น เราเองมีคุณงามความดีอะไร
จะเป็นเนื้อนาบุญ ยังผลให้ทานที่เขา
ถวายแล้วมีอานิสงส์มาก มีผลใหญ่
มาตรว่าเราได้ตัดกิเลสได้จริงแท้เป็น
ลำดับตามส่วนแล้ว เราก็เหมือนคนหัว
ดำมิใช่หรือ? มิเป็นการหน้าไหว้หลัง
หลอกดอกหรือนี้! หลงทำกันเป็นของ
เด็กเล่น ทำเป็นลิเกละครสวมหัวเล่น
บทชั่วครูชั่วยาม เป็นการประมาท ดูถูก
ความเป็นพุทธบุตร เล่นอยู่ฟรีกินฟรี
แถมมีเงินใช้ฟรีอีก ก่อหนี้เท่าไร รู้บ้าง
ไหมเอ๋ย!!

การบวชอย่างเสียมิได้ จำใจทำ
เพียงเพื่อเอาใจพ่อแม่บ้าง ทำอะไร
ง่ายๆ ตามๆ กัน ลึกแต่ว่าประเพณี

ดังนี้แหละได้บ่อนทำลายศาสนาอย่าง
มหันต์ โดยเฉพาะระยะหลัง ประเพณี
การบวชยิ่งแย่นัก อุปัชฌาย์ไม่ได้คัด
เลือกหรืออบรมขัดเกลาก่อนเลย บวช
ให้แล้วก็มีได้รับผิดชอบสนองสิ่งอะไร มัก
เจอหน้ากันครั้งเดียววันบวช คนที่ไม่เคย
ฝึกฝนปฏิบัติธรรมมาก่อนไม่อาจปฏิบัติ
อะไรได้ แม้จะเป็นเรื่องกตขมชั่วครว
จึงฉุดลากศาสนาให้เสื่อมต่ำลงไปอีก

แม้พิธีบวชนั้นก็เป็นการทำบาป
และเป็นอบายมุข มีการทำขวัญโดยนัก
แสดงอาชีพอหลอกล่อเล่นบ้าง เลี้ยงเหล้า
บ้าง ได้ก่อเวรก่อภัยแต่ต้น เป็นงาน
บาปเสียมากกว่าบุญ แน่ใจหรือว่าบุญ
ที่ลูกชายแต่งองค์ทรงผ้าเหลืองอยู่ ๓
เดือนจะคุ้มกับเวรกรรมที่จัดงานอีกทีก
ทั้งฉิบหายเงินกันหลายพันหลายหมื่น
ตอนบวชจำพรรษาที่แอบกิน หลบนอน
สบายกันมากกว่า (บ่มเพาะนิสัยชู้เกี้ยว
เอาเปรียบ) จะมีบ้างก็แค่ท่องมนต์สวด
พรหรือเรียนนิตหน้อย มันจะได้อะไร
นักหนา ครั้นสึกออกมามักยั้งห่างวัด
เพราะได้ไปรู้เห็นสิ่งเลว (ทั้งจากพระ
เก่าและหมู่พระใหม่ด้วยกัน)



การบวชตามประเพณีนั้น เราต้องพิจารณาให้ดีด้วยว่าเหมาะสมด้วยกาลเทศะ อำนาจประโยชน์คุ้มค่าอย่างไร บางอย่างก็น่าตัดทิ้ง บางอย่างก็น่ารักษาไว้หรือเสริมต่อ หรือแก้ไขปรับปรุง ถ้าคิดแค่สักแต่จะทำอะไรตามๆ กันเท่านั้นเป็นพอ แล้วจะหาความเจริญได้แค่ไหน!



การบวชนั้นก็ใช่ว่าจะเป็นอาชีพ และเป็นสัมมาอาชีพที่แสนประเสริฐสุดยอดของมนุษย์ทีเดียว เพราะเป็นอาชีพของชาวปฏิบัติ

ดังนั้นผู้ที่จะมีถึงขั้นเป็นนักบวช (คือไม่ใช่บวชเป็นงานอดิเรก) จึงควรเรียนมาก่อน ฝึกอดิเรกมาก่อน อบรมดู ลองบวชตั้งแต่ยังมีอาชีพ เป็นคฤหัสถ์ดูก่อนจนแน่ใจ มั่นใจให้ดีที่สุดจริงๆ ว่า เราจะมาทำอาชีพนักบวชนี้ได้โดยไม่ขาดทุนหรือล้มจม กระทั่งที่สุดต้องเลิกอาชีพนี้ แลจะมีบาปมีเวรเป็นหนี้ติดตัวไปอีก แต่จะเจริญรุ่งเรือง เป็นไปได้ มีกำไร

มีโลกุตระผล ไม่ทรนمانจนต้องทำบาปเกินบุญ หรืออย่างน้อยก็มีฐานยึด-ฐานพักอันจะพออยู่ในเครื่องแบบนักบวชได้ โดยไม่ทำตนให้เป็นที่เสื่อมศรัทธา และต้องอยู่อย่างไม่ต้องยปัญญา จนไม่รู้ตนว่าเราเองนั้นแหละเป็นผู้จุดศาสนาให้ลงต่ำอยู่ด้วยกายกรรม-วจีกรรม-มโนกรรม เพราะทุจริตต่อพุทธจาริตที่แท้ๆ ถูกๆ จริงๆ ต่อสมณสารูป ต่อวินัย ต่อพุทธศีล ต่อพุทธสมาธิ ต่อโลกุตระปัญญา จึงจะได้ชื่อว่าเป็นพนักงานของพุทธศาสนาชั้นนักบวช หรือเป็นผู้มีอาชีพนักบวชของพุทธที่ไม่มีบาปภัย

● สมณะโพธิรักษ์ ๒๑ ส.ค.๒๐

ภารกิจ จิตอาสา



ฉัน กลับบ้านไปเชียงใหม่เมื่อต้น เม.ย. ตัวเครื่องบินช่วงเวลานี้แพงมาก ถ้าไม่จองล่วงหน้าไว้ก่อน ฉันจึงซื้อตั๋วแบบที่ให้น้ำหนักมากเพราะไหนๆ มันก็แพงแล้ว คราวจะได้ประโยชน์เพิ่ม ฉันเป็นคนสัมผัสการะมาก ไบไหนๆ ไม่เคยสบายสะพาย กระเป๋าเบาๆ ไบเดียวอย่างคุณนายทั่วไป ฉันมีของเต็มอัตราศึกเสมือ เป็นของบริจาค ตุ๊กตา เสื้อผ้า ข้าวของสารพัดที่อยู่ในสภาพดี มีคนให้อาไปบริจาค และ



มักน้ำหนักเกินจากที่สายการบินกำหนด ต้องถือขึ้นเครื่องอีก ๗ กิโลกรัม บางครั้งไปกับเพื่อนกับญาติ พี่น้องก็มีคนช่วยยกของเข้าเครื่องเอกซเรย์ แต่ครั้งนี้น้ำหนักคนเดียว ของ ๔ ชั้นหนักเกือบ ๔๐ กิโลกรัม เกินกำลังผู้เข้าใกล้สูงวัยอย่างฉัน แต่ก็อยากเอาไปเพราะจะไปให้โรงเรียนที่ภาคเหนือที่ฉันจะไปเยี่ยมในเดือนต่อไป จากบ้านมาสนามบินไม่มีปัญหาเพราะมีคนช่วยยก ช่วยเหลืออย่างดี แต่พอถึงสนามบิน ต้องยกของเข้าเครื่องเอกซเรย์



นี่ลี แยมเลย ขณะคิดอยู่ว่าจะมีใครช่วยบ้างไหม
นะ ตอนเซ็นของอยู่ พอถึงเครื่องเอกซเรย์ เด็ก
สาวแต่งตัวเปรี๊ยะมากซึ่งอยู่ข้างหลังฉันก็รีบ
เอ่ยปากว่า “มา หนูช่วยๆ” ฉันแทบไม่เชื่อหู
เพราะไม่นึกว่าเด็กสาวๆ แต่งตัวเปรี๊ยะๆ
อย่างนั้นจะกุ๊กก๊ออาสาช่วยราวกับเทวดาส่ง
มาก็ไม่ปาน ฉันได้แต่ขอบคุณและไปรอรับของ
ออกจากเครื่อง เธอก็ยังตามมาช่วยยกขึ้นรถ

เข็นที่มีล้อเพื่อไปโหลดสัมภาระขึ้นเครื่องต่อ ฉันก็ขอบคุณเธออีกหลายๆ ครั้งเพราะ
มันหนักจริงๆ พอถึงเคาน์เตอร์ พนักงานก็มาช่วยกันยก เพราะคงเห็นว่าป้า (คน
ผมขาวทุกคนควรดีใจที่เขาให้เราเป็นผู้อาวุโส ต้องการความช่วยเหลือ) แกท่าจะ
ลำบาก

เป็นอันว่าภารกิจขนของบริจาคของฉันก็เสร็จสิ้นลงอย่างปลอดภัยไปรังโล่งใจ
ด้วยความช่วยเหลือจากผู้มีน้ำใจงาม



พูดชั่ว-ได้ชั่ว



(พูดลบ-ได้ลบ)

กฎแห่งกรรม เราพูดมานาน ท่องได้จนขึ้นใจ

“ทำดี-ได้ดี ทำชั่ว-ได้ชั่ว”

ท่องทุกวัน แต่ก็ทำชั่วทุกวัน โดยไม่รู้ตัว!

“ทำดี” เป็นพฤติกรรมเชิงรุก

“ทำชั่ว” เป็นพฤติกรรมเชิงรับ

เรื่องขึ้นสวรรค์เอาไว้ก่อน แต่เรื่องรับด่วนคือ “ตกนรก” ควรรู้ไว้

“กาย วาจา ใจ” เส้นทางแห่งความชั่ว ๓ สาย ถนน ๓ เลน

“กาย” ทำชั่วได้ระดับหนึ่งเนื่องจากน้ำหนักเยอะ

“วาจา” ทำชั่วได้มากขึ้นเพราะแค่ขยับปาก

“ใจ” ทำชั่วได้มากที่สุดๆ เพราะแค่ขยับความคิด

“พูดชั่ว-ได้ชั่ว” ถือเป็นเรื่องเร่งด่วน ต้องรีบทำ มิฉะนั้นจะเป็นดินพอกหางหมู

“อยู่กับตัวเองให้ระวังความคิด อยู่กับมิตรให้ระวังวาจา”

อยู่ในสังคม การจับผิดค่อนข้างสูง

คนยิ่งมาก ลี้นกพร่องยิ่งมาก

“เรามีส่วนเลวบ้างข้างหัวเขา” ท่านพุทธทาสสอน ชาวมุขย์ปฤชชโยนทั้ง!

เมื่อเห็นความผิด เมื่อเห็นข้อบกพร่อง
ก็อดไม่ได้ที่จะนินทา

อดไม่ได้ที่จะวิพากษ์วิจารณ์ ตำนาน
ตีเตียน บางทีก็ลบหลู่ บางทีก็ดูแคลน
“พูดชั่ว-ได้ชั่ว” แม้สิ่งที่พูดจะเป็น
เรื่องจริง แต่พูดแล้วได้อะไร?

ก็แคंपอง ก็แคंपองทะนา ก็แค่มันปาก!
แต่ทว่า...

สมมติเขาเป็นพ่อแม่เรา...แค่สมมติ
เราจะวิพากษ์วิจารณ์ขนาดนั้นมี่ย...

คนน้อยลง

เดือนตนเดือนจิต **“พูดชั่ว-ได้ชั่ว”**
เราต่างหากที่รับเคราะห์

“วาสนาบารมี” เป็นเรื่องจริง ไม่มี
ใครอยากบกพร่อง อยากเลว อยากชั่ว
แต่ประสบการณ์ทำให้เขาเป็น
สติปัญญาของเขามีแค่นั้น
คนที่ทำเพราะไม่รู้ก็มีเยอะ
คนที่ทำเพราะสำคัญผิดก็มากมาย
ที่ประชดกิมหาคาล
จะเอาอะไรกับคนเหล่านี้?

“พูดชั่ว-ได้ชั่ว” ความปลอดภัยของ
ชีวิต ต้องไม่หลงเข้าไปในกับดัก

เส้นทางรกชัฏ เหล่านายพรานวาง
กับดักมากมาย

กับดักช่วยวน บ้างช่วยยุ บ้างสงบเงียบ
นับแล้วเป็นพันเป็นหมื่นกับดัก!

ความลับของจักรวาลต้องรู้เท่าทัน
เพื่อชีวิตปลอดภัย เพื่อชีวิตโชคดี

สรรพสิ่งมีลัญชาตญาณมหัศจรรย์
เมื่อ **“ชื่นชม”** สิ่งที่ได้รับการชื่นชมจะ
ตื่นตัววิ่งมาอยู่กับเรา

เมื่อ **“รังเกียจ ดูถูก หยามหยัน”** สิ่ง
ที่ถูกรังเกียจมันก็จะตื่นตัววิ่งมาหาเรา!
เพราะเหตุนี้ เริ่มชีวิตดีๆ บทที่ ๑ เดือน
ตนเดือนจิต **“พูดชั่ว-ได้ชั่ว”**

พอกันทีกับการสนุกปาก
อ่านข่าวชาวบ้าน มาวิเคราะห์
พูดถึงคนข้างบ้านอย่างเมามัน
พูดถึงเพื่อนในแง่ลบอย่างสนุกปาก
เลิกนิสัยแยๆ พอกันที!

มิน่าเล่าชีวิตถึงได้ช่วยซ้ำซาก
เราจะไม่ให้อาหารเลวๆ อาหารที่เป็น
ยาพิษแก่ตัวเองอีกต่อไป

เริ่มวันนี้ เดือนบ่อๆ **“พูดชั่ว-ได้ชั่ว”**
พอกันทีปฏิภูลชีวิต
พอกันทีสิ่งน่าหมิ่นทั้งหลาย
มิน่าละ เวลาเดินผ่าน กลิ่นหมิ่นถึง
ระเหยอย่างรุนแรง!





จุด ‘เปลี่ยน’

◆ ภาณุมาศ สุทธิสังข์



เป็นเวลา ๒ ปีมาแล้วที่ผมเข้ามาใช้ชีวิตในกรุงเทพฯ บ้านเกิดของผมอยู่ที่จังหวัดสงขลา ผมมาอยู่ที่นี่เพื่อการศึกษาเหมือนหลายๆ คนที่จากบ้านเกิดมา แต่บางสิ่งนั้นต่างไปจากใครหลายๆ คน ผมมักถูกถามด้วยคำถามทั่วไปที่เพื่อนใหม่มักจะอยากรู้เพราะผมเป็นคนต่างจังหวัด แล้วไม่ได้พักอยู่ที่เดียวกับใครเลย คำถามก็คือแล้วมาพักที่ไหน คำตอบที่เพื่อนผมทำหน้าที่ไม่ค่อยเชื่อนั่นคือ “ผมอยู่วัด”

เมื่อนานมาแล้วในวัยเยาว์ของผม ผมใช้ชีวิตอย่างอิสระและมีความสุขในชนบทของจังหวัดสงขลา ทางบ้านทำอาชีพค้าขาย มีรายได้พอเลี้ยงตัว ผมไม่ค่อยชอบออกไปเล่นกับเพื่อนข้างนอกสักเท่าไร เว้นแต่พ่อแม่จะพาไป ผมใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นและวาดรูป จำได้ว่าผมวาดรูปทุกวัน ตอนนั้นผมมีสมุดเล่มหนาอยู่ ๒ เล่มจากร้านขายของหน้าบ้านที่แม่ให้มา ทั้งสองเล่มไม่มีหน้าว่างเพราะผมจะเขียนอะไรๆ ที่อยากเขียนจนหมด บางทีคุณพ่อก็มาสอนวาดรูป บางทีคุณอาก็มาสอน บางทีท่านก็ทำของเล่นไม่มาให้ผมเล่นซึ่งผมชอบมาก

เมื่อเริ่มเข้าเรียนที่โรงเรียนใกล้บ้าน ผมจำได้ว่าผมกลัวที่จะอยู่กับคุณครูที่ถือไม้เรียวอยู่ในมือมาก ทำให้ผมไม่อยากจะเข้าเรียนเอาอย่างมาตอนอนุบาลที่ทำให้ผมอยู่ที่นั่นได้ก็เพราะคุณครูให้ผมได้วาดรูป นั่นเป็นสิ่งที่ผมสนใจเป็นพิเศษ ผมเป็นเด็กที่เคร่งครัดกับกฎระเบียบของโรงเรียนมาก ผมเริ่มเข้าร่วมประกวดวาดภาพของโรงเรียน ได้เป็นตัวแทนโรงเรียนไปประกวดวาดรูป นอกจากนี้ผมยังสนใจด้านวิทยาศาสตร์ และได้เป็นตัวแทนโรงเรียนในด้านนี้เช่นกัน คุณครูทุ่มเทสอนวิชาให้ผมอย่างมากจนผมได้รางวัลมา ผมสอบได้คะแนนสูงสุดในสายชั้น ที่สำคัญกว่านั้นผมได้ใช้ความรู้นี้ในการสอบเข้าเรียนในชั้นมัธยมศึกษาได้ที่โรงเรียนประจำจังหวัด นั่นเหนือความคาดหมายของผมมาก

จุดเปลี่ยนแปลงสำคัญอยู่ที่ชีวิตช่วงมัธยม ผมได้รับคัดเลือกให้เรียนในห้องเด็กเก่งที่ถูกคัดมา แต่ผมรู้ว่าความรู้ของผมนั้นยังไม่ได้มีเท่าเพื่อนคนอื่นๆ ที่มาจากโรงเรียนในตัวเมือง ผมจึงอยู่รวมกลุ่มกับเพื่อนกลุ่มหนึ่งที่เก่งมาก เมื่อผมอยากรู้อะไรก็ปรึกษาเพื่อนได้ อีกด้านผมเริ่มปลีกตัวออกจากเพื่อนส่วนหนึ่งที่เข้าเรียนพิเศษหลังเลิกเรียนและเสาร์อาทิตย์ ไปเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน และมากขึ้นทุกๆ ปี มีทั้งเข้าค่าย เข้าอบรมพิเศษ เข้าร่วมชมรมศิลปะ เป็นทีมงานจัดค่าย แข่งขันวาดรูป เป็นประธานชมรมศิลปะ เป็นประธานค่าย และอีกหลายอย่าง ในบางปีผมเข้าค่ายถึง ๖ ค่าย เมื่อเวลาถูกแบ่งออกไปมากขนาดนี้ แทนที่จะไปเรียนพิเศษ บางครั้งต้องเบียดเวลาการเรียนไปเป็นตัวแทนโรงเรียนแข่งขันวาดรูป เกรดเฉลี่ยของผมลดลงทุกๆ ปีแต่ผมก็ยังยืนยันที่จะทำเช่นนี้ต่อไป เป็นแบบนี้มา ๖ ปีเต็ม ผลของการทำเช่นนี้ทำให้ผมมีความรู้นอกห้องเรียน ได้ประสบการณ์จากการปฏิบัติ ได้ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น ทำงานร่วมกับคุณครู เพื่อน พี่ น้อง การเรียนสายวิทยาศาสตร์ในชั้นมัธยมปลายที่เพื่อนทั้งห้องเดินออกไปเรียนพิเศษภายนอก ผมกลับเดินสวนทางไปทำในสิ่งที่อยากทำมากกว่า พ่อและแม่ก็ไม่ได้ว่าอะไร อาจเป็นเพราะเห็นว่าผมยังตั้งใจเรียนอยู่ ที่แปลกคือบางครั้ง

ท่านยังส่งเสริมกิจกรรมเหล่านี้ด้วยซ้ำ และไม่ได้บังคับให้ไปเรียนพิเศษ คุณครู
ศิลปะที่สอนผมอยู่ในตอนนั้นเป็นผู้ดูแลการฝึกซ้อมและเป็นทีปรีक्षाให้แก่ผมมา
ตลอด ๖ ปี ท่านได้สอนเทคนิควิธีการและความรู้ให้ผมเป็นพิเศษ อาจเป็นเพราะ
ผมอยู่ชมรมศิลปะที่ท่านเป็นที่ปรึกษาตลอด และตอนนั้นความถนัดด้านนี้ของ
ผมก็เริ่มโดดเด่น จนผลงานประกวดได้รับรางวัลระดับประเทศ ตลอดจนดูแลการ
เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัยให้อีกด้วย นอกจากนี้การได้ทำกิจกรรมร่วมกับรุ่น
พี่ทำให้ผมเห็นตัวอย่างที่ดี มีรุ่นน้องและเพื่อนคอยช่วยเหลือ การทำกิจกรรมอย่าง
หนักสลับการเรียนที่หนักเช่นกัน ทำให้ชีวิตช่วงมัธยมปลายของผมเป็นช่วงที่เหนื่อย
มาก แต่นับเป็นการออกวิ่งไปสู่จุดหมายที่เร็วกว่าคนอื่น ๆ

ในขณะที่ทุกคนกำลังเรียนพิเศษและอ่านหนังสืออย่างหนักเพื่อเตรียมสอบ
เข้ามหาวิทยาลัย ผมได้ย้ายมาพักที่บ้านพักใกล้โรงเรียน ต้องดูแลน้องสาวอีกสอง
คนที่คนหนึ่งกำลังเรียนชั้นอนุบาล เพราะเห็นว่าค่าเช่าบ้านพักถูกกว่าค่ารถไปกลับ
และตอนนั้นก็ยังทำกิจกรรมหนักขึ้น ผมพอมีรายได้จากการชนะการประกวดวาด
ภาพจำนวนหนึ่ง แบ่งไปให้ทางบ้านส่วนหนึ่ง และแบ่งให้ชมรมที่ฝึกผมมาส่วน
หนึ่ง ท่ามกลางการเตือนด้วยความหวังดีของเพื่อนสนิท ว่าให้เลี้งเรื่องพวกนี้
ไปบ้างเพราะเป็นช่วงใกล้สอบแล้ว ผมเลือกคณะที่ต้องการจะเข้าเรียนต่อได้
ตั้งแต่ก่อนขึ้น ม.๔ ทำให้ผมรู้ดีว่าแนวทางที่ผมต้องเตรียมตัวเป็นอย่างไร ผมเลือก
จะทำกิจกรรมที่เป็นแนวทางเดียวกับสิ่งที่ต้องฝึกเพื่อการสอบมาตลอด

ผมจบชั้น ม.๖ มาด้วยเกรดเฉลี่ยไม่ถึงสาม แต่ผมตั้งใจเรียนมาก แต่สิ่งที่
ผมได้มาระหว่างชีวิตช่วงนั้นมันคุ้มค่ามากกว่าการได้เกรดเฉลี่ยดีๆ เสียอีก ผมได้รับ
รางวัลพระราชทาน รางวัลนักเรียนดีของโรงเรียน เคยไปถึงอันดับหนึ่งของ
ประเทศ และสิ่งที่ผมพยายามมาตลอดก็ได้ผล ผมได้รับการคัดเลือกเข้าเรียน
ต่อในคณะที่ผมต้องการ

เรื่องราวตอนนั้นเป็นที่น่ายินดี แต่ทางครอบครัวของผมกำลังขัดสนอย่างมาก รายได้ของครอบครัวเริ่มลดลงมาช่วงหนึ่งแล้ว และเริ่มประสบภาวะขาดทุนจากผลพวงจากวิกฤตเศรษฐกิจ ตอนนี่กิจการร้านค้าของครอบครัวที่ผมเห็นมาตั้งแต่จำความได้กำลังจะต้องยกเลิก เงินเก็บก็กำลังจะหมดไป เป็นสาเหตุให้ผมต้องเลือกมหาวิทยาลัยของรัฐที่ค่าเทอมไม่แพงมาก ต้องเป็นคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ และต้องทำให้ได้เพราะหากเรียนที่อื่นจะไม่มีเงินเพียงพออย่างแน่นอน ผมเลือกคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่ที่ผมเรียนอยู่ตอนนี้ เพราะค่าเล่าเรียนถูกกว่าที่อื่นมาก อย่างไรก็ตาม ผมยังมีน้องสาวอีกคนที่กำลังจะเข้าเรียนมหาวิทยาลัยในปีหน้า ทำให้พ่อแม่ต้องหาทางเก็บออม และหาอาชีพอื่นๆมาหารายได้ไปก่อน ทั้งรับจ้างเลี้ยงเด็ก ทำขนมขาย ปลูกผักกินเองและนำไปขาย บางครั้งก็ขาดทุนเพราะไม่มีความชำนาญในการทำเกษตร

ผมเดินทางจากบ้านมาพร้อมกับพ่อแม่ที่มาส่งผม ในกระเป๋ามีเงินจำนวนหนึ่งที่ญาติๆ รวบรวมไว้ให้ เสื้อผ้าที่นำข่างบ้านเอามาให้ ก่อนหน้านั้นไม่กี่วันพ่อแม่บอกผมว่าไม่มีเงินพอจ่ายค่าที่พัก และได้คำแนะนำจากคุณยายว่าสามารถไปพักกับหลวงทวดที่วัดนั้นได้ ตอนนั้นผมไม่รู้เลยว่าชีวิตต่อไปจะเป็นอย่างไร ต้องเจอเพื่อนใหม่ ที่อยู่ใหม่ คนรอบข้างที่ไม่รู้จัก ชีวิตของผมต้องเปลี่ยนไปมากอย่างแน่นอน

บรรยากาศที่นั่นจะเป็นอย่างไร ความจริงที่นั่นน่าอยู่มาก เงียบสงบ ต่างจากภายนอกอย่างชัดเจน ผมเข้าเป็นศิษย์ของหลวงทวดและหลวงตาซึ่งอายุมากแล้ว ที่นั่นมีพี่ๆ หลายคนคอยดูแลท่านอยู่ ทุกคนล้วนอัธยาศัยดี พูดภาษาถิ่น และใช้ชีวิตเรียบง่ายแบบบ้านนอก ทำให้ผมรู้สึกอบอุ่นเหมือนอยู่บ้าน ทุกเช้าพี่ๆ จะล้อมวงกินข้าวกันบาตร ผมก็เริ่มเข้าร่วมวงด้วย มีอาหารเหลือสำหรับน้องหมาและน้องไก่ที่หลวงตาเลี้ยงไว้หลายตัว

ผมใช้ชีวิตที่นั่นสักพักก็พอสนิทกับพี่ๆ เขาเอาตุ้มและสิ่งของมาให้เพราะเห็น



ว่าผมยังไม่ค่อยมี งานของผมคือเดินตามหลงตาไป ช่วยถือของบิดนทบาทในตอนเช้า ที่นี้ไม่มีใครบังคับว่า จะต้องทำอะไร บางวันก็ไปกวาดลานวัด มีคนทางบ้าน มาเยี่ยมมานานๆ ครั้ง ผมจะกลับบ้านเทอมละครั้ง ผม ยังต้องจ่ายค่าเทอมและค่าอุปกรณ์การเรียนอยู่ตลอด ผมได้รับทุนการศึกษาส่วนหนึ่งจากคณะ จากโรงเรียน มัธยมที่ผมจบไปแล้ว จากญาติๆ ทางบ้าน ตอนนี้ผมได้รับทุนการศึกษาเป็นราย เดือนจากมูลนิธิพลตรีจำลอง ศรีเมือง ทำให้มีเงินเพียงพอสำหรับใช้จ่ายในแต่ละ เดือน พ่อแม่ต้องเก็บเงินไว้สำหรับการศึกษาของน้องสาวอีกสองคน ผมต้องใช้ เงินอย่างประหยัดที่สุด และเริ่มหารายได้เสริมระหว่างเรียน ผมรับงานทำโมเดล และสอนติวรุ่นน้องโดยคิดราคาไม่สูง เพราะความรู้ที่ผมได้มานั้นคุณครูสอนให้โดย ไม่คิดเงิน

เมื่อปิดเทอมผมกลับไปบ้าน สิ่งที่ผมเห็นมีแต่หน้าบ้านที่โล่งว่างเปล่า เพราะ ร้านขายของที่เคยหาเงินได้มากในตอนนั้น ตอนนีกลายเป็นห้องเก็บของโล่งๆ ที่ หลังบ้านกลายเป็นที่ทำงานที่แม่จะเตรียมผลไม้ขายในห้างใกล้บ้าน แม่ผมหันไป เป็นพนักงานห้างที่มาเปิดใกล้บ้านได้ไม่นาน ที่ว่างหลังบ้าน ถูกจัดพื้นที่เป็นสวน ผักที่ปลูกไว้กินเองและแบ่งขายในบางครั้ง ผมดีใจที่กลับไปมีครอบครัวกินข้าว ร่วมกันพร้อมหน้า น้องสาวเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัยไม่ไกลจากบ้านมาก น้องสาว คนเล็กย้ายมาเรียนในโรงเรียนประถมใกล้บ้านและมาเล่นด้วยกันที่บ้าน ผม ขอบคุณญาติๆ ทุกคนที่รวมเงินกันส่งให้ผมในวันนั้น ขอบคุณผู้สนับสนุนทุกคน และ ทุกคนที่เกี่ยวข้อง แม้ชีวิตผมจะแตกต่างจากเพื่อนหลายคน แต่ผมก็มีความสุขมาก และโชคดีที่ได้พบพวกท่านเหล่านี้

ทางคณะฯ ที่ผมเรียนอยู่ได้ส่งชื่อผมเพื่อไปพิจารณาขอทุนพระราชทานเมื่อ ช่วงปิดเทอม และบัดนี้ผมได้รับแจ้งจากกองราชเลขาธิการฯ ว่าผมผ่านการ

พิจารณาได้รับทุนจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ โดยพระราชทานผ่านทางสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

นับเป็นพระมหากรุณาธิคุณอันล้นพ้นต่อผมและครอบครัวอย่างหาที่สุดมิได้



คน เราแม้จะเกิดมาเหมือนกัน แต่เหตุใดบางคนเจริญชาติช่วง ชีวิตเต็มไปด้วยสีสัน

บางคนกลับตกต่ำไร้ร่องรอย และบางคนแม้ตอนเกิดและตอนตายก็ไม่มีใครรู้ ไม่มีใครสนใจ?

วันหนึ่ง

ราวตากผ้าไม้ไผ่ถามขลุ่ยไม้ไผ่อย่างไม่พอใจว่า

“เธอกับฉันต่างก็เป็นลำไผ่ที่มาจากบนเขาเหมือนกัน ทำไมฉันต้องเป็นราวตากผ้าที่ต้องเจอกับผ้าเปียกและกรำแดดกรำฝนทุกๆ วัน ราคาค้างวอดก็ไม่มี ส่วนเธอกลับมีราคาเป็นร้อยเป็นพัน?”

ขลุ่ยมองราวตากผ้าแล้วพูดว่า

“เพราะเธอแค่ถูกตัด ส่วนฉันทั้งถูกตัด ถูกเจาะ ถูกขัด ถูกอบลายนะสิ!”

เมื่อราวตากผ้าไม้ไผ่ได้ยินก็นิ่งสงบ ไม่พูดอะไรอีกเลย

ชีวิตคนเราก็เป็นเช่นนี้

ทนได้กับการขัดสี ทนได้กับความอ้างว้าง แบนรับภาระหน้าที่ไว้แม้มันจะหนักหนาสาหัสเพียงใด ชีวิตจึงได้ก่อเกิดคุณค่า!

ยามที่คุณได้เห็นใครบางคนกำลังเจริญรุ่งเรือง

อย่าได้อิจฉาเขาเหล่านั้นเลย

เพราะเขาเหล่านั้นย่อมมุกุทิสและลงแรงมากกว่าคุณแน่นอน!

❖ นุสนธิ์บุคส์

เครดิตภาพ : silpathai.net

วิสาลา ปรมา ญาตี



● กอง บ.ก.

ก่อนจะคุยกันเรื่องที่คุณผู้อ่านเขียนถึงกองบรรณาธิการ ยังมีเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้ภาษาบาลีและศัพท์ธรรมะมาบอกเล่าตามความประสงค์ของท่านผู้อ่านเช่นเคย อ่านแล้วเข้าใจหรือไม่เข้าใจอย่างไร โปรดแจ้งหรือถามไถ่หรือทักท้วงได้ทันที เพื่อผู้เขียนจะได้ปรับปรุงการเขียนอธิบายต่อไป

ภาษาบาลี

ตำราเรียนภาษาบาลีทั่วไป มักจะเริ่มต้นด้วยชนิดของคำ แล้วอธิบายการใช้คำแต่ละประเภท ซึ่งมีรายละเอียดยืดยาวมาก เนื่องจากภาษาบาลีมีการเติมปัจจัยและแฉกวิภัติ ไม่ใช่เอาคำมาต่อกันได้เลยเหมือนภาษาไทย ถ้าเราจะอธิบายตามลำดับอย่างนั้นในดอกหญ้า ต้องอ่านต่อเนื่องหลายฉบับจึงจะเห็นรูปประโยค อาจจะนานเป็นปี

ฉะนั้นหลักสูตรเรียนลัดน่าจะเหมาะสมกว่า โดยเรียนจากประโยคที่เราได้ยืมคุ้นหูกันก่อน เช่น

วิสาลา ปรมา ญาตี แปลว่า ความคุ้นเคยเป็นญาติอย่างยิ่ง

ประโยคนี้ละคำกริยา โหติ เช่นเดียวกับประโยคที่ชาวพุทธคุ้นเคย คือ นโม ตัสสะ ภควโต อรหโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ซึ่งแปลว่า ความนอบน้อมยอมมีแด่พระผู้มีพระภาคผู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า การละคำกริยาที่แปลว่าเป็น อยู่ คือ นี่เป็นเรื่องปรกติในภาษาบาลี

สำหรับประโยคที่มีกริยา บางทีก็ละประธานได้ เนื่องจากคำกริยาภาษาบาลี มีการเติมปัจจัยและแจกวิภัติตามเพศและพจน์ของประธาน นอกจากนี้วิภัติยัง บ่งบอกถึงเวลาว่าเป็นอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต และบอกด้วยว่าประธานของ กริยาเป็นผู้กระทำหรือถูกกระทำ

ในประโยค พุทฺธัง ภควันตัง อภิวัตเทมิ แปลว่า ข้าพเจ้าย่อมอภิวัตพระ- ผู้มีพระภาคผู้ทรงเป็นพระพุทฺธเจ้า ถ้าเราพูดพร้อมกันหลายๆ คน ต้องพูดว่า พุทฺธัง ภควันตัง อภิวัตเทมะ พวกเราย่อมอภิวัตพระผู้มีพระภาคผู้ทรงเป็น พระพุทฺธเจ้า คำว่า พุทฺธะ บางทีแปลว่า พระพุทฺธเจ้า บางทีแปลว่าผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน มาจากรากศัพท์ว่า พุฐฺ แปลว่า ตรัสรู้ พระพุทฺธเจ้าทรงใช้คำแทน พระองค์เองว่าตถาคต และทรงเรียกคำสอนหรือระเบียบชีวิตแบบที่นำไปสู่ความ พ้นทุกข์ว่า พรหมจรรยฺ และทรงใช้คำว่า ธรรมวินัย ในความหมายว่าสังคัมสังขฺ คำว่า พระพุทฺธเจ้า พุทฺธศาสนา และสังคัมสังขฺ เป็นศัพท์ที่บัญญัติขึ้นใช้ภายหลัง

สำหรับคำกริยา อภิวัต เมื่อแจกวิภัติตามประธานบุรุษที่ ๒ และบุรุษที่ ๓ จะมีรูปศัพท์ดังนี้

เธอ/ท่าน ย่อมอภิวัต อภิวัตเทสิ เธอ/ท่าน ทั้งหลายย่อมอภิวัต อภิวัตเทละ
เขา/เธอ ย่อมอภิวัต อภิวัตเทติ เขาทั้งหลายย่อมอภิวัต อภิวัตเทนติ
ที่เราต้องใช้คำว่า ย่อม เติมหน้าคำกริยา เพื่อแสดงว่าเป็นปัจจุบันกาล

จากประโยค พุทฺธัง ภควันตัง อภิวัตเทมิ แปลว่า ข้าพเจ้าย่อมอภิวัต พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเป็นพระพุทฺธเจ้า จะเห็นว่าเราละประธานไว้ สาเหตุที่ละ ประธานได้ เพราะคำกริยาบอกอยู่แล้วว่าใครเป็นประธาน อภิวัตเทมิ แสดงว่า ข้าพเจ้าเป็นประธาน ถ้าใช้คำว่า อภิวัตเทมะ แสดงว่า พวกเราเป็นประธาน ของประโยค

บทสรุปสำหรับฉบับนี้คือ เราอาจจะละประธานหรือกริยา เป็น อยู่ คือ ได้ ในภาษาบาลี เพราะภาษาบาลีมีการแจกวัดกำกับความหมายไว้แล้ว

ศัพท์ธรรมะ

คำที่ควรใส่ใจอย่างยิ่งเวลานี้คือ กรุณา คือการปฏิบัติต่อกันด้วยความปรารถนาดี กรุณาเป็นปฏิกริยาที่เกิดต่อเนื่องจากเมตตา



ล้าพังเมตตาคารมในใจไม่อาจค้าจุนโลกได้ ถ้าปราศจากพฤติกรรมอันเกิดจากเมตตาคารมนั้น เช่น เมื่อเมตตาสงสารสัตว์ที่ถูกเบียดเบียน เราก็จะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่กักขัง ไม่ทรมาน จนถึงไม่กินเนื้อสัตว์ เราเมตตาคอนยากจน เราก็จะไม่ทำร้าย ไม่เอาเปรียบ ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยาม จนถึงไม่ละเมิดสิทธิ์ของเขา

ธรรมเบื้องต้นที่สุดของทุกศาสนาคือเมตตาและกรุณาตัวเอง เพราะเมตตา กรุณา จึงมีผู้เสียสละช่วยเหลือมนุษย์และสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยากด้วยประการต่างๆ เสมอมา และนั่นทำให้โลกยังคงร่มเย็นอยู่ได้ ศิล ๕ ในศาสนาพุทธ แท้จริงแล้วเป็นข้อปฏิบัติดั้งเดิมของชาวอินเดียน้อยอยู่แล้ว (พระพุทธเจ้าตรัสรู้วัย ๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) และพระพุทธเจ้าทรงนำมาสอนสาวกของพระองค์โดยรวมไว้ในมรรค ๘ นั้นเอง ทรงแนะนำให้งดเว้นจากการเบียดเบียน ๕ ประการ คือการเบียดเบียนด้วยกาย ได้แก่ การฆ่า การลักขโมย การประพฤตินิดในกาม การเบียดเบียนด้วยวาจา ได้แก่ การพูดเท็จ พูดหยาบ พูดส่อเสียด พูดเหลวไหล ไร้สาระ และการเบียดเบียนด้วยสิ่งเสพติดมอมเมา ทำให้ไร้สติสัมปชัญญะและ

ปัญญา การงดเว้นจากการเบียดเบียนทั้งปวงเกิดขึ้นได้ด้วยเมตตากรุณานั้นเอง

หมวดธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนหลายหมวดมีกรุณาหรือความไม่เบียดเบียน (อวิหิงสา) ประกอบอยู่ด้วย เช่น กุศลวิตก ๓ ความนึกคิดที่ดีงาม ๓ อย่าง คือ เนกขัมมวิตก (ความนึกคิดที่ประกอบด้วยความเสียสละ) อพยาบาทวิตก (ความนึกคิดที่ประกอบด้วยเมตตาคือความไม่พยาบาท) อวิหิงสาวิตก (ความนึกคิดที่ประกอบด้วยกรุณาคือความไม่เบียดเบียน) ในราชนคร ๑๐ ก็มีอวิหิงสาประกอบอยู่ด้วย คือ การให้ การประพุดดีงาม การบริจาค ความซื่อตรง ความอ่อนโยน ความเผากิเลส ความไม่โกรธ ความไม่เบียดเบียน ความอดทน และความหนักแน่นในธรรม

เมตตากรุณาในหมู่ประชาชนย่อมทำให้หมู่นั้นมีความเป็นอยู่สุข แต่ถึงอย่างไร ในทุกหมู่เหล่าก็ย่อมจะมีความขาดแคลนแร้นแค้นอยู่บ้าง ธรรมะของผู้นำหรือราชธรรมจึงสำคัญมาก จะเห็นได้ว่าธรรมทั้ง ๑๐ ประการนั้นอาจรวมลงในกรุณาโดยแท้

คุยกับผู้อ่าน

อยากให้เห็นสังคมความดีอยู่ไกลๆ และให้มีแพทย์มาให้คนผู้ดีทางชีวิตวิทยาน่าฟัง จะได้ทำดีพร้อมๆ กัน หรือใช้ชีวิตในวัยชราได้อย่างมีความสุขมากๆ

ศิริพร สุวรรณกิจ/พิษณุโลก

มีผู้ที่สนใจเรื่องสุขภาพเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลจากโรค เผยแพร่ในดอกหญ้าอยู่เรื่อยๆ เพียงแต่ผู้เขียนไม่ใช่แพทย์ ถ้าท่านผู้อ่าน

ดอกหญ้าท่านใดเป็นแพทย์หรือบุคลากรด้านสาธารณสุข และพอมีเวลาว่าง มี
ประเด็นใดที่เห็นว่าเป็นประโยชน์แก่ประชาชนทั่วไป จะทำบุญทำกุศลด้วยการ
เขียนบทความส่งให้เผยแพร่ในดอกหญ้า โดยไม่คิดค่าตอบแทน ก็จะยินดีและ
ขอบคุณยิ่งๆ ค่ะ

ขอให้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและกระตือรือร้นของโรคภัยไข้เจ็บ รวมถึง
ทั้งการป้องกันโรค ก่อนที่จะป่วยหรือสัมผัสหายตายจาก... ควรจะเก็บค่าสมาชิก
รายปี ทั้งนี้เป็นเงินเท่าไรนั้นขึ้นอยู่กับภาควิชาของของสหกรณ์การเกษตร
เป็นผู้กำหนดตามความเหมาะสม

ธิดา ธรรมชัยโสภิต/กรุงเทพฯ

ที่จริงเราทุกคนรู้เรื่องการป้องกันโรคมาตั้งแต่เรียนชั้นประถมแล้ว แต่ไม่นำ
มาปฏิบัติ เพียงแค่ปฏิบัติให้ได้จริงตามที่รู้ ก็สบายๆ แล้ว ทบทวนอีกที รับประทาน
อาหารให้ได้ธาตุอาหารครบถ้วน ได้แก่ ข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ถั่ว งา ผัก ผลไม้
และกินอาหารหลากหลาย ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน
วันละครึ่งชั่วโมง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ มองโลกตามความเป็นจริง (ขออย่า
ว่ามองตามความเป็นจริง ไม่ใช่มองแต่แง่ดี ซึ่งไม่ใช่ความจริงของโลก โลกมีทั้ง
เรื่องดีและเรื่องร้าย ต้องเข้าใจให้ได้ จิตใจจะได้ไม่ฟูๆ แฝงๆ เวลาจิตกระทบสิ่ง
ต่างๆ) และทำจิตใจให้แจ่มใส เจริญเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่อยู่เสมอ ไม่เบียด-
เบียนมนุษย์และสัตว์ร่วมโลก ทำแค่นี้ได้ก็สบายแล้ว

ส่วนค่าสมาชิกดอกหญ้า รับไม่ได้ค่ะ เพราะเป็นนิตยสารที่จัดทำตาม
นโยบายคือแจก ขายเป็นจำนวนน้อยมากๆ ในราคาต่ำกว่าทุน ถ้ามีการเรียกเก็บ
ค่าสมาชิก ก็จะเริ่มมีข้อขัดข้องสำหรับคนที่ไม่มีเงิน เขาก็จะเกรง-

ใจที่จะรับหนังสือโดยไม่จ่ายค่าสมาชิก เพราะฉะนั้นทางที่ดีที่สุด ใครที่อ่าน ดอกหญ้ามาหลายปีแล้ว และมีเงินเหลือเพื่อพอจะแบ่งปันได้ อยากจะช่วยจ่ายค่า พิมพ์ ก็ส่งเงินไปช่วยเท่าไรก็ได้ ตามกำลัง สาเหตุที่เราได้เงินจากคนที่อ่านหนังสือมานานแล้ว เพื่อช่วยป้องกันว่าทำบุญไปแล้วจะไม่เสียใจภายหลัง เพราะรู้จักและ เข้าใจกันดีแล้ว

ส่งธนาณัติไปที่สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม ตามที่อยู่ในหน้าสารบัญของดอกหญ้า ได้เลยค่ะ

น่าจะขอทำให้ถี่ขึ้นกว่านี้ สองเดือนต่อหนึ่งเล่มอย่างแต่ก่อน จะเก็บเงิน ค่าบอกรับหนังสือบ้างก็ไม่ใช่ในใจ ยินดีจะช่ายค้ำ

เจียรศักดิ์ ศิริวัฑษ์/สงขลา

ค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการพิมพ์ยังพอมีอยู่ มีคนบริจาคให้ตามสมควร ขาดก็แต่ คนทำงานในจุดต่างๆ ของกระบวนการจัดทำหนังสือค่ะ ต้องขออภัยที่ช่วงนี้ยัง ออกช้าอยู่

ส่วนไฮสปีดสมาชิกก็ให้เพื่อนๆ และคนอื่นๆ ได้อ่าน จะทำใหม่หะ เมื่อก่อนเคยเห็นมีใบสมัครอยู่เล่มเล่ม แต่ตอนนี้ไม่มีแล้ว... ถ้าเป็นไปได้ อยากจะให้ส่งหน้าสมัครสมาชิกให้สักครั้ง ในฉบับต่อไป หรือบอกวิธีการสมัครก็ได้ค่ะ

สุพรรณ ศักดิ์ศิริรัตน์/เชียงใหม่

ร่วมพิมพ์หนังสือแยก ติดต่อก็ได้จ้าใหม่หะ

อัมพวรรณ แฉ่งเจริญ/เชียงใหม่

ทั้งสองกรณีติดต่อที่สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม ตามที่อยู่ในหน้าสารบัญของ
ดอกหญ้าได้เลยค่ะ คุณสุวพร ส่งจดหมายแจ้งชื่อ นามสกุล ที่อยู่ติดต่อได้ทาง
ไปรษณีย์ และระบุว่าขอเป็นสมาชิกดอกหญ้า สำหรับคุณอัมพวรรณ อ่าน
ดอกหญ้ามานานหลายปี คงเข้าใจแนวทางการทำงานของสมาคมผู้ปฏิบัติธรรม
ดีแล้ว เรายินดีรับบริจาค ขอให้ส่งธนาคณัติสั่งจ่ายสมาคมผู้ปฏิบัติธรรม อย่านใส่
เงินสดส่งมาในซองจดหมายเพราะเงินอาจหายได้

ทำอย่างไรถึงจะมีโอกาสไปนมัสการท่านโพธิ์ฟ้าเจ้าศักดิ์ ปกติฉันไปเมือง
หลวงปีละ ๒ ครั้ง คือเดือนเมษายนมาับเดือนตุลาคมค่ะ คือต้องไปพบแพทย์
และเยี่ยมญาติที่สวนศรารละ ๑๐ กว่าวันทุกปี

อนงค์ ราชมณี/ปัตตานี

เมื่อไรที่ได้เข้ากรุงเทพฯ ก็โทรศัพท์ไปถามได้ที่ ๐-๒๓๗๔-๕๒๓๐ ว่าพ่อท่าน
สมณะโพธิ์รักษ์อยู่สันตือโคกหรือเปล่า ถ้าอยู่ ท่านสะดวกจะให้ฉันเข้าพบได้วัน
ไหน เวลาไหน นัดหมายก่อนเดินทางไปสันตือโคกนะคะ

ขอขอบพระคุณฉบับ “สละสุขสรวงนทร์” มากอีกเล่มนั้น ขอฝากส่งไปให้คน
สำคัญต่างๆ ของบ้านเมือง หากไม่ได้ จะทำอย่างไรดี ขอฝากให้พิมพ์เพิ่มอีก
มาอีก ๑ฉบับมาๆ

เย็นข้าง คนดี/กรุงเทพฯ

คงต้องขอแรงคุณเดินทางไปซื้อดอกหญ้าที่สันตือโคก คลองกุ่ม ก่อนไป
โทรศัพท์ไปถามก่อนว่า ยังมีหนังสือเหลืออยู่หรือเปล่า ถ้ายังมีเหลือตามจำนวน

ที่คุณต้องการ คุณก็ต้องใช้วาทศิลป์ขอร้องให้เขาเก็บไว้ให้คุณ แล้วนัดหมายว่า
คุณไปรับวันไหน ก็โมง

อาจจะมีคนถามในใจว่า ทำไมไม่ส่งไปรษณีย์ไปให้ คำตอบก็คือไม่มีแรงงาน
พอค่ะ คนที่ทำหนังสือล้วนเป็นผู้สูงวัย ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะแบกหนังสือไปส่งที่
ไปรษณีย์

เริ่มอ่านตอกหน้าตั้งแต่ สังคมหม่อมราชวงศ์ ๓๔ ขนเป็นคุณแม่
ลูกสาวสองคน สอนลูกให้อ่านตอกหน้าเก่าๆ ภาระตอกเริ่มใช้น้ำตาลและขาต
จีนไปบ้าง ลูกสาวทั้งคู่ชอบอ่านนิทานชุดมากมาหลายเล่ม

ปาลิตา จันทร์ม้อ/เชียงใหม่

อนุโมทนาด้วยค่ะ

ด้วยพลังที่เฝ้ารักษาการปฏิบัติแม่เลี้ยงแม่ในวัย ทำให้พี่หลายคนได้ได้มาทาน
อาหารมังสวิรัตด้วยทุกวันพระและวันเกิด และดูรายการทีวีบุญนิยมด้วย แต่
ก็มีพี่หลายคนที่ชอบเลี้ยงและเล่นไก่ชน ทั้งๆ ที่เคยเป็นผู้อ่านนวนิยาย
ไซ่งเฮียน และพี่สาว น้องสาว ชอบเล่นนหวอย เมื่อขอไม่ได้ สอนไม่ได้ ก็ต้อง
อดทาน ขอดขอย ให้อ้อมอัย ปลอຍเขาไปก่อน ไนเมื่อตัวเขายังมีกิเลสที่ชอกช
ชัตการอีกบานเบอะเยอะแยะเหมือนนั้น

จันทร์เจ็ดฟ้า/ชัยภูมิ

เห็นด้วยค่ะ

ปกหน้า-ปกหลัง รวมทั้งด้านในทั้งสองด้าน ได้ดูก็ใช้อย่างมีคุณค่า มี

ประสิทธิภาพ และสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อ่านอย่างยิ่ง บทความภาค ความสงบ
ดื่มด่ำอย่างลึกซึ้งของภาพประกอบกลอน “อิสรา” ต้องใส่ภาพประกอบไว้ดูนานๆ

ภาพเข้ากับเหตุการณ์และเนื้อหาของเรื่องดี ไม่ต้อง “มโน” มาก ทำให้
“ฟิน” ในภาพอย่างยิ่ง และสัดส่วนงดงามมากกับเนื้อหาที่พอเหมาะ แต่จะ
ลดภาพเพื่อเพิ่มเนื้อหาที่ไม่ว่างกันละ

ตั้งแต่อ่านหนังสือ “พธิ” มาหลายฉบับ และเดี๋ยวนี้อ่านหนังสือไว้เพียง ๒-๓
ฉบับ มีตอกหนึ่งเล่มเดียวที่อ่านทุกตัวอักษร ดูทุกดูๆ ตั้งแต่หน้าแรกถึงหน้า
สุดท้ายอย่างตั้งใจ

ทำไม “ตอกหนึ่ง” จึงสามารถช่วย “เติมเต็ม” จังหวะชีวิตของดิฉันได้
อย่างเหมาะสมเหมาะสม ให้พานอุปสรรคของภาวธรรมะรังสรรค์มาได้อย่าง
มีความสุขตามสมควรแก่ธรรมดาอย่างพอเพียง

สุทธาทิพย์ พิศวงค์/ชลบุรี

การอ่านหนังสือเป็นการสร้างเสริมสติปัญญา เมื่อสถานการณ์เหมาะสมก็
สามารถใช้สติปัญญาแก้ไขสถานการณ์หรือใช้สถานการณ์ให้เป็นประโยชน์ได้

แพนเพื่อฮอนบวชเป็นพระ โทษคือพิมพ์มาหาเพื่อฮอนดิฉัน พุทธิธรรมอย่างนี้
เป็นฮอนดีใจหรือไม

กรุงเทพฯ

ถ้าแค่ถามข่าวคราวสั้นๆ ก็ไม่กระไรนัก แต่ถ้าคุยยาว ก็อาจพิจารณาได้ว่า
คุยกับสีกาในที่ลับตาคน คือไม่มีคนอื่นเห็น ลับหู คือไม่รู้ว่าคุณอะไรกัน อย่างนี้

นับได้ว่าเป็นอาบัติ แทนที่คุณจะห้ามเพื่อนคุณ คุณควรจะทักท้วงพระ เพราะ พระทราบว่าการกระทำอย่างนี้ไม่เหมาะ วิธีการก็คือถามว่า พระคุยกับสีกา ทางโทรศัพท์นานๆ ได้หรือ ถ้าท่านตอบว่าได้ ก็บอกว่า เราเคยได้ยินมาว่าไม่เหมาะสม ก็เลยเรียนถาม จะได้เข้าใจให้ถูกต้อง

ถ้าคุณจะทำจริงเพื่อรักษาพระศาสนา คุณต้องอ่านพระวินัยปิฎก แล้วก็เรียนท่านว่าเคยอ่านพระวินัยเจอบรรทัดนี้ ห้ามพระคุยกับสีกาในที่ลับหูลับตาก็เลยขอเรียนให้ท่านทราบ แล้วก็เล่าให้เพื่อนคุณทราบด้วยว่า เคยอ่านพระวินัยมา พระคุยกับสีกาในที่ลับหูลับตาไม่ได้นะ อย่าคุยกับท่านนานเลย แคบอกข่าวว่าสบายดีแค่คำสองคำก็พอ จะได้ไม่น่าเกลียด

วิธีชีวิตในยุคปัจจุบัน การดำรงชีวิตในสภาพข้าวยากหมากแพง แต่รายได้ของประชาชนตกต่ำ ไม่สมดุลกัน ะมีแนวปฏิบัติเช่นไรให้เป็นที่ประจักษ์ชัดที่จับต้องได้ ไม่ใช่มีแต่คำศม ปรัชญา ศาสนาผู้ลึก

สมร สุริยจันทร์/อุตรธานี

ใช้วิธีที่รัฐบาลประชาสัมพันธได้เลยละ ทำบัญชีรายรับ-รายจ่าย แล้วจะเห็นว่าสิ่งที่เราจ่ายนั้น มีอะไรบ้างที่ไม่จำเป็น ข้อสำคัญต้องซื้อสัตย์ต่อตัวเอง พิจารณาจริงๆ ว่าจำเป็นหรือเปล่า ไม่ใช่อะไรก็จำเป็นหมด เครื่องสำอางก็จำเป็น ไปเที่ยวก็จำเป็น เสื้อผ้าใหม่ก็จำเป็น ถ้าอย่างนั้นก็คงไม่สามารถลดรายจ่ายได้

ก่อนจะซื้อของทุกชิ้น ควรจะตรองให้ดีกว่าจำเป็นต้องซื้อไหม ไม่ซื้อได้ไหม ในโลกนี้มีไม่กี่อย่างหรอกค่ะที่เราไม่ซื้อไม่ได้ คือ อาหารที่พอเพียงแก่การดำรงชีวิต และยารักษาโรค ปัจจุบันนี้ใครๆ ก็มีเสื้อผ้าเกินความจำเป็นที่จะใส่ทั้งนั้น ไม่ต้องซื้อ ๑๐ ปีก็ได้ ยกเว้นเด็กกำลังโตที่ต้องซื้อเสื้อผ้าใหม่ ที่อยู่อาศัยไม่ต้องใหญ่โต

นักก็พอ แล้วก็ไม่ต้องประดับตกแต่งมากมายให้สิ้นเปลือง

ถ้าคุณพิจารณาความจำเป็นที่แท้จริงของชีวิตได้แล้ว คุณจะเริ่มสงสัยว่า
ร้านค้าในห้างสรรพสินค้าเขาขายของให้ใคร ไม่เห็นจำเป็นต้องกินต้องใช้เลย

มีบุคคลในศตวรรษที่ 21 มีภาวะเครียดขาดสุขภาพปฏิบัติงานในโรงพยาบาล
ทำให้เป็นโรคเกี่ยวกับลำไส้ มีสุขภาพปวดท้อง แก๊สในกระเพาะเยอะ ศพขณะ
ปฏิบัติตัวเกี่ยวกับกาชกินอาหารอย่างไร อาหารสุขภาพที่ใหม่เหมาะๆ ไม่เหมาะๆ
อย่างไร

เอิบจิต เวชมงคล/นครราชสีมา

งดอาหารรสจัด อาหารที่ย่อยยาก น้ำเย็น/น้ำแข็ง สิ่งที่ควรรับประทาน
คือกล้วยหักมุกปิ้ง กล้วยน้ำว้า ขมิ้นชัน กระเจี๊ยบเขียว ว่านหางจระเข้ กะหล่ำ-
ปลี และหัวปลี

อยากให้มีคนสักหนึ่งท่านตอบคำถามฉบับ โดยเน้นคำถามเด็กๆ
เยาวชนคนขับ เพาะอย่างยิ่งเป็นพี่ชายอยู่ แล้วให้พี่ท่านตอบคำถามเหล่านี้

ชายชมพู วงศ์จินดา/นครปฐม

เรื่องนี้ต้องขออนุญาตให้คนอื่นทำแทนค่ะ แม้ว่าจะทำได้ไม่ดีเท่าพ่อท่าน แต่
ก็ควรแบ่งเบาภาระท่านบ้าง และพัฒนาตนเองให้ทำดีขึ้นเรื่อยๆ ถ้าบรรดาลูก
ศิษย์ทั้งหลายไม่พัฒนาตนเอง ใครๆ ก็เรียกร้องหาแต่พ่อท่าน ใครๆ ก็อยาก

ฟังพ่อท่านแสดงธรรม อยากอ่านหนังสือที่พ่อท่านเขียน อยากถามปัญหากับ
พ่อท่าน อยากให้พ่อท่านตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ และแก้ปัญหาทั้งปวง ถ้าท่าน
ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่าง คงไม่ไหวแน่

คุณพ่อคุณแม่ ญาติผู้ใหญ่ คุณครู ควรจะปรับปรุงตนเองให้เด็กไว้วางใจและ
อยากพูดคุยถามไถ่ ให้เวลาพูดคุยกับเด็กๆ ฟังเรื่องราวของเขา ปัญหา ความ
สงสัย ความคิด ความเห็น นอกจากจะได้รู้จักลูกหลานของเราจริงๆ แล้ว บางที
อาจจะได้ข้อคิดหรือความเข้าใจใหม่อย่างที่ไม่คาดคิดมาก่อน

เด็กยังเป็นผ้าขาวอย่างที่คุณบอก เพราะฉะนั้น ความคิดและคำพูดของเขา
ยังไม่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมมากเหมือนผู้ใหญ่



บทพหูของเสี้ยนน้อยเรื่องกาชุนิมพ์ และคำขานต เช่น มิศฐุมาส์ ฮน ไปอยู่
อีกบทชงหัตตหนึ่ง

ถนอม วิโนจา/เชียงใหม่

ขอสูมาเตอะ จะพยายามละเอียดลอมมากขึ้นคะ

คุณสว่าง ไชยชุมศักดิ์ ส่งแสดงมปราคา ๓ บาท มาให้สมาคมฯ ๑๐๐ ดวง
ได้รับแล้ว ขอขอบคุณคะ



“ใบลาออกจากความทุกข์”

☺ ยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี เป็นคน โชคดีที่สุดใน โลก...	☹ ไม่อดทน ไม่อดใจ... เรื่องเล็กจกกลายเป็นเรื่องใหญ่
	☺ คนที่มีความสุข มิใช่ คนที่มียามากที่สุด

ทษักรรรมข้่ามข้่าติ

(เกพิสิลข้่าคก)



* กัลันแกล้งเบียดเบียดคนแก
เหินแต่คความลขลนเกอหวน
ก่อหนข้่ามข้่าติเหินนหวน
พิการต้่าเต็ยใช้กรรรม.

ไโนหม่มหสาวก(สววกผู้ใหญ่)
ของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น พระ
ลคุณภูกภัทียเถระเป็นพระอรหันต์ที่มี
รูปร่างค่อมเตี้ยตัวเล็ก ดูราวกับเด็กเหมือน
เป็นสามเณร จึงมักถูกเข้าใจผิดโดน

กัลันแกล้งล้อเล่นเสมอๆ

เมื่อวันหนึ่ง ภิกษุประมาณ ๓๐ รูป มาจากชนบท หมายมาเข้าเฝ้า
พระศาสดา ได้พบเห็นพระลคุณภูกภัทียเถระ ที่ข้มประตูประเซตวันมหาวิหาร
คิดว่าพระเถระเป็นสามเณรน้อย จึงแกล้งหยอกเข้ามีการดึงหูท่านเล่นบ้าง
ลูปจับสิริษะบ้าง ยกตัวเขย่าบ้าง ทำเหมือนท่านเป็นเด็กทารกน้อย จาก
นั้นแล้วพากันไปเข้าเฝ้าพระศาสดา

พระศาสดาทรงปฏิสันถาร(ทักทาย)สักครู่หนึ่ง ภิกษุเหล่านั้นก็ได้ทูลถาม
ขึ้น




“ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ยินเสียงร่ำลือว่า มีพระเถระองค์หนึ่งชื่อ
ลกฺขณภูภิกขุภิกขุเถระ เป็นมหาสาวกของพระองค์ผู้เป็นเลิศในการแสดง
ธรรมได้ไพเราะ บัดนี้พระเถระนั้นอยู่ที่ไหน พระเจ้าข้า”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอประสงค์จะพบเจอหรือ”

“พระเจ้าข้า พวกข้าพระพุทธเจ้าใคร่จะพบเห็น”

“พวกเธอได้พบแล้วมิใช่หรือที่ซุ้มประตู แล้วยังพากันคะนองมือหยอกล้อ
เล่นด้วย ภิกษุนั้นแหละคือ ลกฺขณภูภิกขุเถระ”

ภิกษุเหล่านั้นพากันตกใจใหญ่ ในการกระทำที่ไม่เคารพต่อพระเถระผู้มี
ฤทธิ์มาก มีอำนาจมาก เป็นพหูสูต (ผู้ฟังมากรู้มากปฏิบัติธรรมแทงตลอดได้
มาก) เป็นพระธรรมกถึก(นักเทศน์) ที่แสดงธรรมได้ไพเราะ จึงนึกตำหนิตัวเอง
แต่ก็อดสงสัยไม่ได้จึงต้องทูลถามพระศาสดา



“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พระเถระเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยฤทธิมากมายนแล้วเหตุใดเล่าจึงมีรูปกายทรามเตี้ยค่อมไม่น่าดูเช่นนั้น พระเจ้าข้า”

“ก็เพราะกรรม(กายกรรม-วจีกรรม-มโนกรรม)ที่ตนเคยกระทำเอาไว้ นั้นแหละ”

ภิกษุเหล่านั้นได้ทูลขอให้พระศาสดาตรัสเล่า

.....

ในอดีตกาล สมัยของพระเจ้าพรหมทัตครองราชสมบัติในกรุงพาราณสี พระองค์ทรงมีนิสัยเลวร้ายอยู่อย่างหนึ่งคือ ทรงโปรดกลั่นแกล้งสัตว์แก่ๆ หรือคนชรา แล้วเห็นเป็นความสนุกสนาน เช่น ให้ต้อนสัตว์วิ่งไล่แข่งกีฬา กัน นำคนแก่มาเล่นหกคะเมนตีลังกา ให้เป็นที่พอพระทัย

หากพระองค์ได้สดับข่าวว่า มีสัตว์แก่ๆ ในที่นั้น มีคนชราในที่นั้น ก็จะได้รับสั่งให้นำตัวมา แล้วบังคับให้เล่นสนุกตามที่พระองค์ทรงปรารถนา ชาวบ้านชาวเมืองทั้งหลายจึงต่างพากันระอาเรื่องนี้ จำต้องส่งบิดามารดาให้ไปอยู่ในแคว้นอื่น อดเลี้ยงดูบิดามารดาของตน เพราะไม่อยากจะให้บิดามารดาได้รับความลำบาก ตกเป็นเครื่องเล่นของพระราชา

ส่วนพวกข้าราชการในราชสำนักไม่เพียงแต่ไม่ห้ามปรามพระองค์ ยังพอใจในการเล่นสนุกไปด้วย ความเดือดร้อนแก่กระจายไปทุกหย่อมหญ้า

กระทั่งร้อนถึงท้าวสักกจอมเทพ(ผู้เป็นหัวหน้าใหญ่ของคนที่มีจิตใจสูง) ทรงทราบเหตุแล้วก็ดำริว่า

“เราจะต้องทรมานพระเจ้าพรหมทัตให้สำนึกเสียบ้าง”

แล้วทรงแปลงพระองค์เป็นคนแก่ บรรทุกตุ่มน้ำมัน ๒ ใบ ใส่บนเกวียนเก่าๆ เทียมด้วยวัวแก่ๆ ๒ ตัว เล่นไปในงานฉลองมหรสพ ซึ่งพระเจ้า



พรหมทัต ทรงช้าง
เสด็จเลียบพระนครอยู่

พอพระราชชา
ทอดพระเนตรเห็น
เกวียนเก๋าๆ เทียมด้วย
วัวเก๋าๆ เข้าเท่านั้น ก็
ทรงนึกสนุกขึ้นมา
ทันที รับสั่งให้ไปนำ
เกวียนนั้นมา

ทันใดนั้นเอง
ท้าวสักกะจึงทรง
แสดงอิทธิฤทธิ์ ชับ
เกวียนลอยขึ้นอยู่
เหนือพระเศียรของ

พระราชชา แล้วทุบตุ่มน้ำมันให้แตก น้ำมันไหลลงมาราดรดประอบีอนทั่ว
พระวรกาย พระราชาทรงตกพระทัยและอับอาย ทั้งขยะแขยงน้ำมันที่
เหนียวเหนอะหนะยิ่งนัก ทรงวุ่นวายพระทัยมาก

ดังนั้นท้าวสักกะทรงเห็นเป็นโอกาสแล้ว จึงเนรมิตพระองค์เป็นท้าวสักกะ
ตามเดิม ประทับยืนบนอากาศ ตรัสอบรมว่า

“ดูก่อนพระราชชาผู้ชั่วช้า ท่านเบียดเบียนสัตว์แก่และคนชราอยู่เสมอ
ชะรอยท่านจะไม่แก่บ้างเหี่ยวหรือ ความชราจะไม่มาถึงกายของท่าน
หรือไร ท่านมัวแต่เห็นแก่เล่นสนุก ทำร้ายคนแก่มากมาย ทำให้ลูกหลาน
ไม่อาจเลี้ยงดูบิดามารดาของตนได้ ฉะนั้นหากท่านไม่งดการกระทำอย่างนี้
เราจอมเทพผู้เป็นใหญ่จะทำลายท่านเสียด้วยวิรุลาฎ (สายฟ้า) นับตั้งแต่นี้ไป

ท่านจงอย่าทำกรรมชั่วนี้อีกเลย”

แล้วทรงชูขวานขึ้นในพระหัตถ์ขึ้น ทำให้พระราชาทรงสะดุ้งกลัวจัด จากนั้นทำวสัฏกะก็ตรัสสอนถึงคุณของปิตามารดา ทรงบอกผลบุญผลประโยชน์ของการอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้สูงอายุ แล้วจึงเสด็จกลับไปวิมานของพระองค์

นับตั้งแต่วันนั้นมา พระราชาก็มิได้แม้แต่จะทรงคิดที่จะเบียดเบียนสัตว์แก่ๆ และคนชราเอามาเล่นสนุกอีกเลย

.....
พระศาสดาตรัสขาดกนี้แล้ว ทรงเฉลยให้รู้

“พระเจ้าพรหมทัตในครั้งนั้น ได้มาเป็นลูกกฏกัทธิยเถระในบัดนี้ ผู้มีร่างกายเตี้ยค่อม ต้องถูกกลั่นแกล้งล้อเล่นจากผู้อื่นเสมอๆ นี้ก็เพราะผลกรรมที่ชอบเล่นสนุกในครั้งนั้นนั่นเอง ส่วนทำวสัฏกัจจอมเทพก็คือเรา ตถาคตในบัดนี้”

แล้วได้ตรัสเตือนภิกษุทั้งหลาย

“อื่แก้งก็ตาม หงส์ก็ตาม ช้างก็ตาม ไม่ว่าสัตว์ใหญ่สัตว์เล็ก ล้วนกลัวราชสีห์ทั้งนั้น ไม่ได้ถือเอาร่างกายใหญ่โตเป็นประมาณ ฉะนั้น

ในหมู่มนุษย์ก็ฉนั้น ถึงแม้เป็นเด็กเล็ก แต่ถ้ามีปัญญาดี ก็เป็นผู้ใหญ่ได้ ส่วนคนโง่ถึงจะมีร่างกายใหญ่โต ก็เป็นผู้ใหญ่ไม่ได้”

ทรงประกาศสังฆธรรมจบ บรรดาภิกษุเหล่านั้นบางพวกก็ได้บรรลุโสดาบัน บางพวกก็ได้บรรลุสกทาคามี บางพวกก็ได้บรรลุอนาคามี บางพวกก็ได้บรรลุอรหันต์ ณ ที่ตรงนั่นเอง.



● **ฉวมพุทฺธ**

พฤษภาคม ๒๕๕๔

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๓/ข้อ ๒๕๓)

อรรถกถาแปลเล่ม ๕๗/หน้า ๒๘๑)

คือสังขะแห่งธรรมชาติ

ธาตุดินน้ำ ไฟลม ผสมผสาน
ปรากฏการณ์ ธรรมชาติ ประหลาดไหน
เกิดรูปรอย ร้อยร่าง แตกต่างไป
มิติใหม่ มิติเก่า เคล้าเวียนวน

คือสรรพสิ่ง สมมุติ จุตินัย
ที่ปรวนแปร เปลี่ยนแปร อยู่สืบสน
เมื่อธาตุสี่ แยกสลาย คล้ายเกมกล
อาจบีบั้น ลับหาย จากสายตา

หรือเมื่อหลอม รวมกัน ณ วันใหม่
รูป-นาม เปลี่ยนแปลงไป ใครรู้ค่า
สมมุติศัพท์ นัยขาน ผ่านเวลา
ฝากใจหทัย กาลเวลา มาให้คิด

หลากวิญญูณ วนเวียน เปลี่ยนแปลงร่าง
คือใครสร้าง หรือไหน ใครลิขิต
เป็นกฎเกณฑ์ เวรกรรม นำนิमित
หลายชีวิต จึงเวียนว่าย เป็นวังวน

ธาตุทั้งสี่ อาจผสม กลมกลืนได้
ชีพเก่า-ใหม่ จึงเกิด-ดับ นัยหลายหน
ธรรมชาติ ประกาศิต พิชิตกล
ประกาศผล “อนิจจัง.....อนัตตา”

ผลิตภัณฑ์คุณภาพ

- ★ น้ำยาถูพื้น พลังชีวภาพ
- ★ น้ำยาดับกลิ่น แวซ์วัน
- ★ กาบน้ำตาล



ผลิตโดย พ้าอภัย
จัดจำหน่ายโดย บริษัท พลังบุญ (บุญนิยม) จำกัด
เลขที่ ๖๕/๒๐-๒๑ ถนนนวมินทร์ ๔๔ แขวงคลองกุ่ม
เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์ ๐๒-๓๗๕-๘๕๒๐,
๐๒-๓๗๓-๖๖๗๐

ปลอดภัย
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม