



# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๑๗  
๓๑ พ.ค. ๕๐

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

## เตรียมเสปียงไว้เลี้ยงตัว

วิद्याทานกับธรรมทานต่างกันอย่างไร? ขอตัวอย่างที่ทำให้เห็นผลต่างซัดๆในชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติหน้า

หน้า ๑๔

## ธรรมะจากคนสู้กิเลส

พระพุทธเจ้าทรงสู้กิเลส ประสบการณ์ของบรมครู ผู้มีพระคุณต่อสรรพสัตว์ทั้งมวล

หน้า ๔๓

## เที่ยววัด

ตระเวนไหว้สังเวชนียสถาน ๔ ตำบล เพื่อน้อมรำลึกถึงพระพุทธองค์ โดยไม่ต้องบินไปต่างประเทศ

หน้า ๘๘

ธรรมะจาก**พระผู้รู้** ๘

**เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว** ๑๔

**ได้อารีหมอดู** ๒๖

**กวีธรรม** ๒๙

- ▶ วิสาขบูชารำลึก ▶ วันพระพุทธ
- ▶ จันทรผ่อง ส่องฟ้า วิชชาสาม

**คำคมชวนคิด** ๓๒

**สัพเพหระธรรม** ๓๗

- ▶ ส่วนที่หายไป... ▶ โศคติที่เป็นหนี้

**ธรรมะจากคนสู้กิเลส** ๔๓

- ▶ พระพุทธเจ้าทรงสู้กิเลส

**ของฝากจากหมอ** ๕๕

- ▶ การภาวนากับปัญหาสุขภาพใจ

**แง่คิดจากหนัง** ๕๘

- ▶ Spiderman 3 – พระเอกหรือผู้ร้าย
- ▶ Superman ความรักของยอดมนุษย์  
การอยู่เพราะรัก และรักที่จะอยู่

**เรื่องสั้นอิงธรรมะ** ๖๗

- ▶ รถเมล์สายวิญญะ

**เที่ยววัด** ๘๘

- ▶ ทัวร์เมืองไทย...ตระเวนไหว้สังเวชนียสถาน ๔ ตำบล

**ธรรมะกับไลฟ์สไตล์** ๙๗

- ▶ ธรรมะกับการทำงานฉบับวันวิสาขบูชา

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรiny โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา จัดรานนท์  
ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา  
เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา  
เขียนคนให้เป็นเวทิตา: อนัญญา เรืองมา  
ได้อารีหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
สัพเพหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู  
ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
ของฝากจากหมอ: พริม ทังวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวานิช  
นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วง  
เที่ยววัด: เกสรา เต็มสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู  
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: ศदानันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกกรษา กฤษฎารักษ์  
กานต์พิทย์ รัชพันธุ์ • คุณหมอกิติมา  
เกสรา เต็มสินวานิช • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์

ณัฐธิดา ปนิตานเต • ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์  
ทิพย์มิล ทิมอรุณ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร  
พรราวพรรณราย มัลลิกะมาลย์ ทองเลี่ยมนาค  
พรหมเนตร สมรักษ์ • พริม ทังวงศ์

พิจิตรา โดวีวิชญ์ • พิธา จารุพูนผล  
พีรยสดี อุบลวัตร • มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์  
เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิมล อารวิภาส • วิมุตติยา นิวัตต์บงกช  
ศदानันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันทภรณ์  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สารีณี สานะเสน  
สิทธินันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วง  
อนัญญาอร ยิงชล • อนัญญา เรืองมา  
อลิสา จัดรานนท์ • อัชจนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภมา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: กฤษญ์ อักษรวงศ์  
สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ะ

ฝ่ายสื่อ Word และ PDF: สิทธินันท์ ชนะรัตน์  
พีรยสดี อุบลวัตร • บุญศักดิ์ ธีรวงศ์กิจ  
ยุวดี สุวรรณศักดิ์ชัย

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์ะ

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้  
ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดี วันวิสาขปุณณมีบูชาค่ะ \_/\\_

เข้าวันหยุดห้านี้... อาจเป็นวันธรรมดาอีกหนึ่งวัน ที่อนุญาตให้หลาย ๆ คน ได้นอนตื่นสาย หลับได้เต็มอิ่มกันมากขึ้น เพราะเป็นวันหยุด ที่ไม่ต้องไปเรียน ไม่ต้องไปทำงาน

แต่สำหรับพุทธศาสนิกชนหลาย ๆ ท่านแล้ว

หากลองนึกย้อนกลับไปสักราว ๆ สองพันกว่าปี...

วันนี้ถือว่าเป็นวันสำคัญที่สุดวันหนึ่ง ที่ไม่ธรรมดาอย่างยิ่งเลยนะค่ะ

คุณผู้อ่านเคยลองคิดกันบ้างไหมคะว่า

ถ้าเราเกิดมาในโลกที่ไม่มีพุทธศาสนา ชีวิตเราในโลกนั้น จะเป็นอย่างไร?

เคยได้ยินครูบาอาจารย์ท่านบอกไว้ว่า ชีวิตในช่วงเวลาเช่นนั้น

มันเร่ร้าง และเคັงคว้างว่างเปล่ามากทีเดียวนะค่ะ.....

การมีพระสัพพัญญูผู้รู้แจ้งประสูติขึ้นพระองค์หนึ่งในโลก

ตรัสรู้ธรรมอันประเสริฐ และประกาศสั่งสอนเหล่าสัตว์ให้รู้จักวิธีลวงพ้นจากความทุกข์

ตรากบฏทั้งพุทธบริษัทตั้งมั่นพอที่จะสืบทอด ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน

จึงนับเป็นแสงสว่างอันไม่มีใดเทียบเท่าได้ในช่วงหนึ่งของสังสารวัฏทีเดียวค่ะ \_/\\_

และวันวิสาขบูชานี้เอง ก็คือวันสำคัญอีกวันหนึ่ง ที่เหตุการณ์ทั้งสาม คือ

วันที่พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพาน เกิดขึ้นตรงกันทั้งสามคราวในวันเพ็ญเดือน ๖

ถึงวันนี้ สองพันห้าร้อยห้าสิบปีผ่านไปแล้ว พระพุทธศาสนาก็ยังคงดำรงอยู่จนถึงรุ่นพวกเรา

องค์กรอย่างยูเนสโกแห่งสหประชาชาติ ก็ประกาศให้วันวิสาขบูชาเป็นวันสำคัญของโลก

แถมไม่นานมานี้ ไทยเราก็ยังมีข่าวการณรงคให้พุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติด้วยนะค่ะ

ก็นับว่าเป็นเรื่องดีนะค่ะ ที่หลาย ๆ คนหยิบยกขึ้นมาให้ความสำคัญ

เพียงแต่ไม่รู้ว้ว่า... เราได้ให้ความสำคัญกับสิ่งสำคัญที่พระพุทธเจ้าท่านได้ฝากไว้ดีพอแล้วหรือยัง

ทุกวันนี้... จะมีชาวพุทธสักกี่คนนะคะ ที่สืบทอดพุทธศาสนาด้วย “ใจ”  
คือ ด้วยการสนใจศึกษาธรรมะที่พระพุทธองค์ตรัสรู้  
...ธรรมะอันเป็น “สาระอย่างที่สุด” ของพุทธศาสนา  
และน้อมนำมาสู่อุทิศจิตใจในชีวิตประจำวันอย่างแท้จริง

อยากให้พุทธศาสนาที่แท้จริงดำรงอยู่ เพื่อสืบทอดต่อให้ผู้มาใหม่รุ่นหลัง  
เราต้องช่วยสืบทอดกันที่ “ใจ” นะคะ

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโช ท่านเคยเทศน์ฝากไว้อย่างน่าฟังครั้งหนึ่งค่ะว่า...

“ศาสนาพุทธจะมาฝากไว้กับพระไม่ได้นะ  
พระพุทธเจ้าฝากศาสนาพุทธไว้กับพุทธบริษัท  
เห็นไหม... เรามีบริษัทนะ บริษัทเราใกล้จะเจ๊งแล้ว  
ประมาทไม่ได้นะ เพราะอะไร  
เพราะพนักงานในบริษัทเราไม่สนใจ...  
ไม่สนใจกิจการของบริษัท

ดีที่พวกเรายังสนใจศึกษาธรรมะนะ  
ธรรมะเก็บไว้ที่ไหนก็ไม่ปลอดภัย ใส่ตู้ไว้ก็ไม่ปลอดภัย  
ที่ที่เหมาะสมที่จะรองรับธรรมะได้ดีที่สุด  
คือหัวใจของเราเอง

เพราะฉะนั้น ศึกษาธรรมะ จนธรรมะเข้ามาสู่ใจของเรา  
ศาสนาพุทธยังไม่สูญ トラบไตที่ธรรมะยังอยู่ในใจเรา

เพราะฉะนั้น พวกเราทุกคนมีความสำคัญนะ  
ศึกษาธรรมะ นอกจากจะได้ประโยชน์ส่วนตน คือพ้นทุกข์ทันตาเห็นแล้ว  
เรายังได้รักษาสืบทอดศาสนาไว้ด้วย

เพราะฉะนั้น ทุกคนมีความสำคัญ...” \_/|\\_

เราคงไม่อยากให้วันวิสาขบูชาผ่านหน้าปฏิทินไปอีกหนึ่งวัน

เพียงเป็นวันที่เราจะดับบาตร ทำสังฆทาน สวดมนต์ เวียนเทียน อีกหนึ่งวันเท่านั้น  
ช่วยกันเพียรน้อมนำธรรมะของท่านมาสู่ใจของเราในวันนี้ และในทุก ๆ วันกันนะคะ

พระพุทธองค์ประสูติ...

พึงตระหนักว่าการที่เราจะได้เกิดเป็นมนุษย์สักครั้งหนึ่งนั้น ยากเย็นแสนเข็ญเพียงใด  
การจะมีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นครั้งหนึ่งในโลก ยิ่งยากเย็นแสนเข็ญกว่าไม่รู้กี่ล้านเท่า  
พึงระลึกถึงคุณของท่าน และอย่าปล่อยให้โอกาสช่วงชีวิตนี้ ให้ทอดลอยไปอย่างไร้แก่นสารเลย

พระพุทธองค์ตรัสรู้...

พึงศึกษาว่าพระพุทธองค์ตรัสรู้อะไร

หัวใจอันสำคัญคือ ความจริงอันประเสริฐ หรือ อริยสัจ ๔ ประการ

เพียรน้อมนำมาทดลองปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ศึกษาเข้าไปให้ถึงระดับจิตระดับใจ

ท่านสอนว่า **ทุกขให้รู้ สมุทัยให้ละ นิโรธทำให้แจ้ง มรรคควรเจริญ**

ดังนั้น ชั้นแรกเบื้องต้น ทุกขให้ “รู้” นะคะ มิใช่เข้าไปแก้ไขหักห้ามดัดแปลง

ซึ่งนั่นก็คือ การหมั่นมีสติระลึกถึงกายรู้ใจ *ตามความเป็นจริง* อย่างที่มันเป็นนั่นเอง

พระพุทธองค์ปรินิพพาน...

พึงระลึกถึงพุทธโอวาทสุดท้ายก่อนดับขันธ ที่พระพุทธองค์ได้ฝากเตือนสติพวกเราไว้ว่า

“สังขารมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

เธอทั้งหลาย จงยังประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น

ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด”

\_/\\_ \_/\\_ \_/\\_

และในโอกาสนี้ ก็มีมิวสิควิดีโอที่อยากนำมาฝากคุณผู้อ่าน

เป็นพิเศษสำหรับวันวิสาขบูชานี้ด้วยค่ะ

*คุณกวิน ฉัตรานนท์* ได้นำบทเพลง “**พุทธคุณ**”

ซึ่งประพันธ์โดย *คุณศรัณย์ ไมตรีเวช* และขับร้องโดย *คุณโยธิน พรหมดี*

มารังสรรค์และตัดต่อเป็นวิดีโอเพลง

ซึ่งด้วยองค์ประกอบที่ลงตัวของคำประพันธ์อันประณีต

ความสอดคล้องของเสียงร้องและดนตรี และภาพประกอบที่เย็นใจ  
ชมแล้วก็ให้ความรู้สึกสงบเย็น และช่วยให้นอนนำให้ระลึกถึงพุทธคุณ  
แห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยศรัทธาได้เป็นอย่างดีค่ะ \_/|\\_

ใครสนใจก็คลิกเปิดชมกันออนไลน์ได้เลยนะคะ

<http://dthursday.multiply.com/video/item/2>

สำหรับ **นิตยสารธรรมะใกล้ตัว ฉบับวันวิสาขบูชา** นี้  
มีเนื้อหาที่น่าสนใจมาฝากคุณผู้อ่านหลายเรื่องเลยทีเดียวนะคะ

เปิดรับคอลัมน์แรกด้วยคอลัมน์ “ธรรมะจากคนสู้กิเลส”  
มีบุคคลผู้หนึ่งซึ่งอดทนอย่างยิ่งยวด และเกิดมาพร้อมกับการเสียสละอันยิ่งใหญ่  
ท่านเพียรจนถึงพร้อมด้วยปัญญาและบารมี จนสามารถชนะกิเลสทั้งปวงได้อย่างสิ้นเชิง  
*คุณโชติปิลาสะ* ได้ค้นคว้าและเรียบเรียงเนื้อหาจากพระไตรปิฎกมาเป็นเรื่องราว  
ให้เราอ่านกันอย่างง่าย ๆ ในตอนที่ชื่อว่า **พระพุทธเจ้าทรงสู้กิเลส** ค่ะ

พิเศษสำหรับฉบับนี้ *คุณต้นหยง* ประจำคอลัมน์ “ธรรมะกับไลฟ์สไตล์”  
ได้เรียบเรียงเนื้อหาเรื่อง **ธรรมะกับการทำงานฉบับวันวิสาขบูชา** ให้เป็นพิเศษ  
โดยเธอจะพาเราไปรู้จักและพูดคุยกับ คุณदनัย จันทร์เจ้าฉาย ซึ่งในปี  
คุณदनัยก็ได้รับเกียรติให้เป็นหนึ่งในห้าทูตประจำวันวิสาขบูชาโลก ปี ๒๕๕๐ ด้วย  
ลองไปฟังแนวคิดจากผู้ที่ไม่ออกจกจะอาศัยหลักธรรมและการเจริญสติในการบริหารงานแล้ว  
ยังเป็นผู้ประสบความสำเร็จอย่างสูงท่านหนึ่งในธุรกิจและการทำงานกันคุณนะค่ะ

ใครที่นึกอยากจะไปกราบนมัสการสังเวชนียสถาน ๔ ตำบล

อันเป็นสถานที่ประสูติ ตรัสรู้ แสดงปฐมเทศนา และปรินิพพาน ของพระพุทธเจ้า  
ตอนนี้อาจจะไม่ต้องไปถึงอินเดียกันแล้วนะคะ เพราะตอนนี้ ที่ จ.สกลนคร  
ได้มีวัดแห่งหนึ่งจำลองสังเวชนียสถาน ๔ ตำบล จากอินเดียมาไว้ที่เมืองไทยแล้วค่ะ  
*คุณชลนิล* จะพาเราไป “เที่ยววัด” กันกับตอนนี้ที่ชื่อว่า

**ทัวร์เมืองไทย... ตะเวนไหว้สังเวชนียสถาน ๔ ตำบล** ที่วัดถ้ำพวง อ.ส่องดาว  
ทัวร์ไกด์สองหนุ่มกับเด็กหญิงจี๊๊ ช่วยทำให้เรื่องราวอ่านง่ายและน่าติดตามเชียวนะค่ะ

หลายคนมองว่า การปฏิบัติธรรมเป็นยานานวิเศษที่รักษาโรคทางจิตใด ๆ ให้หายได้ เป็นจริงเช่นนั้นหรือ... ถ้าเช่นนั้น ก็ไม่จำเป็นต้องไปหาจิตแพทย์เลยก็ได้เช่นนั้นหรือ? ลองฟังมุมมองของ *คุณหมอดิ* จิตแพทย์ผู้มองเห็นทั้งสองด้าน จาก “ของฝากจากหมอ” กับตอน **การภาวนากับปัญหาสุขภาพใจ** ค่ะ

ก่อนจบ แวะไปดูหนังแบบไม่ต้องเสียสตางค์จ้องตัวกันก่อนนะคะ “แง่คิดจากหนัง” ฉบับนี้ ฉายหนังซูเปอร์ฮีโร่สองเรื่องเรื่องควบเลยคะ เรื่องแรก **Spiderman 3 – พระเอกหรือผู้ร้าย** โดย *คุณชลนิล* และ เรื่องที่สอง **Superman – ความรักของยอดมนุษย์ การอยู่เพราะรัก และรักที่จะอยู่** โดย *คุณ aston27* คุณผู้อ่านอาจไม่ต้องชอบหนังแนวยอดมนุษย์ก็ได้ แต่ขอแอบกระซิบว่า ทั้ง ๒ เรื่องนี้ ให้ทั้งแง่คิดที่ดีและความเพลินเพลินที่ไม่ควรพลาดเลยละค่ะ

สุดท้ายนี้ ก็ขอชวนคุณผู้อ่านทุกท่าน ร่วมน้อมรำลึกถึง พระวิสุทธิคุณ พระปัญญาคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เนื่องในวันวิสาขบูชานี้ร่วมกันนะคะ \_/\\_

คุณผู้อ่านทุกท่าน คงมีโอกาสได้ทำบุญ ทำทาน ตั้งใจรักษาศีล และใช้โอกาสนี้เพียรตั้งใจปฏิบัติตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า

ก็ขออนุโมทนากับความตั้งใจอันดี และกิจอันเป็นกุศลทั้งปวง ของคุณผู้อ่านทุกท่านที่ได้ตั้งใจและกระทำไว้ดีแล้วด้วยเช่นกันนะคะ \_/\\_

แล้วพบกันอีกสองสัปดาห์หน้านะคะ ระหว่างนี้ก็แวะมาพูดคุยแนะนำติชมกันได้เช่นเคยที่ <http://www.dungtrin.com/forum> ค่ะ

สวัสดีค่ะ

กลางชล

สารบัญ ←

ถาม: การปฏิบัติที่ทำให้คอยรู้กายรู้ใจอย่างที่มีมันเป็น เราปฏิบัติไปเพื่ออะไรคะ

การปฏิบัติในเบื้องต้น ให้คอยรู้กายให้คอยรู้ใจอย่างที่มีมันเป็น  
‘อย่างที่มีมันเป็น’ นะ เพราะอะไร

เพราะเราต้องการรู้ความจริงของกายของใจ

ความจริงของกายของใจคือ กายนี้ใจนี้ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา

ต้องการให้เห็นความจริง ไม่ใช่ต้องการให้กายนี้ใจนี้มีความสุข

ไม่ได้ต้องการความสุข ไม่ได้ต้องการความสงบ ไม่ได้ต้องการความดี

เพราะความสุขไม่เที่ยง ความสงบไม่เที่ยง ความดีไม่เที่ยง

สิ่งที่เราต้องการในการปฏิบัติจริงๆ เราต้องการความเข้าใจ ต้องการปัญญา

ต้องการความรู้ความเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ เพราะอะไร

เพราะพระพุทธเจ้าสอนบอกว่า บุคคลถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา

ไม่ใช่ด้วยศีลด้วยอะไรอย่างนั้นนะ ด้วยสมาธิอะไรอย่างนั้น ไม่บริสุทธิ์จริง

บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา เพราะฉะนั้น เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อมีความสุข

ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาความสงบ ไม่ได้ปฏิบัติเพื่อเอาความดี

แต่ปฏิบัติเพื่อให้เห็นความจริงของชีวิต

คำว่า ‘พุทธะ’ พุทธะนั้นแหละ คือการที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่นขึ้นมา

พุทธะตัวจริงก็คือตัวปัญญาสัมมาทิฐิ ตัวความจริงนั่นเอง

ศาสนาพุทธก็เรียนเรื่องความจริงของชีวิต ของสิ่งที่เรียกว่า ‘ตัวเรา’

พอเรียนรู้ลงไป เข้าใจความจริง ใจจะหมดความยึดถือ

เพราะความจริงก็คือ กายนี้ใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ใจนี้เป็นทุกข์

กายนี้ใจนี้เป็นอนัตตา บังคับไม่ได้

ฟังเหมือนยากนะ ลงมือทำจริงๆ ไม่ยากอะไร

ง่ายที่สุดเลยก็คือ คอยหัดรู้ความรู้สึกของเราไป

ความรู้สึกของเราแต่ละวันๆ ไม่เคยเหมือนกันนะ คอยรู้ไปเรื่อยๆ



พอรู้มากเข้ามากเข้า มันก็จะค่อยเห็นความจริง  
ความรู้สึกของเราเปลี่ยนแปลงตามการกระทบ  
มีอารมณ์อย่างนี้มากกระทบใจก็เปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกเปลี่ยนไป  
อารมณ์อีกอย่างหนึ่งมากกระทบ ความรู้สึกก็เปลี่ยนไปอีก ใจของเราเปลี่ยนแปลงทั้งวัน  
ถ้าเฝ้าดูอย่างนี้ ไม่นานเราจะเห็นเลย ใจของเราไม่เที่ยงนะ

พวกเราหลายคนที่มาฟังหลวงพ่อ ๒ - ๓ ครั้ง  
เรียนกับหลวงพ่ออย่างน้อยต้องเรียนสัก ๒ - ๓ ครั้งนะ ถึงจะพอรู้เรื่อง  
ถ้าเรียนสักพักหนึ่งเราจะพบเลย เราจะเห็นสภาวะของใจ  
ใจนี้ทำงานตลอดเวลา ใจนี้ไม่เคยหยุดเลย ทำงานทั้งวัน ทำงานทั้งคืน  
ใจนี้เป็นของที่บังคับไม่ได้ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ  
เนี่ย เราเริ่มเห็นความจริง พอเห็นมากเข้า มากเข้า ซ้ำแล้วซ้ำอีก วันแล้ววันเล่า  
มันจะไปปลבל้างความรู้สึกเดิมๆ ออกไป  
ความรู้สึกเดิมๆ ก็คือ เราารู้สึกว่าจิตใจนี้คือตัวเราที่แท้จริง พวกเรา รู้สึกมี  
ที่แรกเรารู้สึกว่าก่อนนี้ กายกับใจนี้คือตัวเรานะ  
แต่พอหัดภาวนามากเข้าๆ เริ่มจะเห็นแล้ว ร่างกายไม่ใช่ตัวเราหรอก  
ร่างกายเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุที่จิตมาอาศัยอยู่ จิตนี้แหละคือตัวเรานะ  
การที่เห็นว่ากายไม่ใช่เราแต่จิตยังเป็นเรานี้ ยังไม่ได้พระโสดาบันหรอก  
เพราะว่าสักกายทิฏฐิไม่ขาด สักกายทิฏฐิจะขาด ต้องเห็นว่าขันธห้าไม่ใช่ตัวเรา  
ทั้งกายทั้งใจไม่ใช่เรา

ที่นี่ ถ้าเรามาคอยดูจิตใจของเรา เราจะเห็นเลย เดียวก็สุขเดี่ยวก็ทุกข์ เดียวก็ดีเดี่ยวก็ร้าย  
ทั้งวันมีแต่ความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงหาความแน่นอนไม่ได้ เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกอย่างนี้  
ถึงจุดหนึ่งนะ ต้องดูไป ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี ตามรู้ไป ไม่ใช่เข้าไปตัดแปลงเขา

**เราต้องการรู้ความจริง ไม่ใช่ต้องการตัดแปลงจิตใจ**

อย่างจิตใจไม่สงบ ไปทำให้สงบมันก็สงบชั่วคราว อย่างจิตใจมันไม่ดีทำให้ดี มันก็ดีชั่วคราว  
มันได้ชั่วคราวหมด ในที่สุดปัญญามันแจ้งเลย

ทุกอย่างที่ผ่านมาหรือทุกอย่างที่เรียกว่าตัวเรา นี้ของชั่วคราวทั้งหมดเลย  
ตัวเราที่แท้จริงไม่มี กระทั่งจิตใจนี้ก็เกิดดับ เกิดดับ เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

จิตใจนี้ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง ผู้ใดเห็นว่าจิตใจไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริงนะ  
ใจมันจะตั้งมั่นขึ้นมา จะรวมเข้ามา แล้วก็มาตัดสังโยชน์  
ตัดครั้งที่ ๑ อาสวกิเลสที่ห่อหุ้มจิตอยู่ที่แหวกออกชั่วคราว ช่วงขณะเท่านั้น  
จิตใจก็เป็นอิสระขึ้นมา ๒ - ๓ ขณะ แวบๆ แวบเดียว อาสวกิเลสก็ห่อหุ้มใจอีก  
ถ้าใครฝึกภาวนาไปช่วงหนึ่ง จะเห็นตัวนี้ว่าจิตใจของเราถูกห่อหุ้มไว้ ถูกกิเลสห่อหุ้มไว้  
มันมองเห็นเลยนะ มันเห็นสภาวะธรรม ว่าจิตใจเราไม่เป็นอิสระหรอก  
จิตใจเราถูกระบายบางอย่างห่อหุ้มไว้เหมือนเยื่อใสๆ แต่ไม่ใช่เห็นด้วยตานะ มันเป็นความรู้สึก  
ความรู้สึกที่ใจเรา ว่าใจเราไม่เป็นอิสระจริง ยังถูกบางสิ่งบางอย่างห่อหุ้มเอาไว้  
ในขณะที่มรรคเกิดขึ้นครั้งหนึ่ง สิ่งห่อหุ้มนี้ก็แหวกออกทีหนึ่ง

ครูบาอาจารย์องค์หนึ่งท่านเคยเทียบ บอกว่าเหมือนเราวางก้อนหินลงในบ่อที่มีแหวน  
ขว้างไปเรื่อยๆ คือเจริญสติไปเรื่อยๆ พอถึง ๆ เข้า แหวนนี้แหวกออก  
พอแหวกออกเดี๋ยวก็มาปิดอีก  
ต้องแหวกถึง ๔ ครั้งนะ ถึงจะแหวกขาดไม่กลับมาปิดอีก  
หน้าที่เราก็คือต้องรู้กายรู้ใจ รู้กายรู้ใจเผื่อรู้ไป ซ้ำลงไปซ้ำแล้วซ้ำอีก  
การปฏิบัติไม่เกินกายกับใจนี้ออกไป รู้อยู่ที่กาย ที่ใจ  
จนกระทั่งถอดถอนความเห็นผิด ว่ากายกับใจเป็นตัวเราได้ ได้เป็นพระโสดาบัน

**ถาม:** อยากเรียนการทำวิปัสสนากรรมฐานคะ การทำวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นยังไงคะ

กรรมฐานเนี่ย ถ้าเป็นวิปัสสนานะ  
อันแรกเลย อารมณ์ของวิปัสสนาคือกายกับใจของเรา  
กายกับใจของเราธรรมดาๆ นี่แหละ ไม่ใช่เหนือธรรมดา  
อันที่สอง ที่ต้องเรียน ก็คือวิธีที่เราจะรู้กายรู้ใจอย่างถูกต้อง  
จะรู้กายรู้ใจถูกต้องได้ ถ้าเราไม่เผลอไปที่อื่นซะ ใจลอยไปที่อื่น  
ถ้าเราไม่ไปบังคับกายบังคับใจให้ผิดธรรมดา ภายเคลื่อนไหวก็คอยรู้สึกเอา  
จิตใจเคลื่อนไหวก็คอยรู้สึกเอา รู้สึกไปตามธรรมชาติ รู้สึกไปตามธรรมดา  
เพื่อเราจะได้เห็นความเป็นธรรมดา ธรรมดานั้นแหละธรรมะ

คำเดียวกันนะ **ธรรมตา** กับ **ธรรมะ**

เพราะฉะนั้น เราเรียนจนเห็นธรรมตาของกาย

คือมันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันเป็นก้อนธาตุ เป็นวัตถุ ไม่ใช่ตัวเราหรือ

ธรรมตาของจิตก็คือมันไม่เที่ยง มันเป็นของบังคับไม่ได้

บังคับไม่ได้ เนี่ยเรียนให้เห็นธรรมตา

**เพราะฉะนั้น จะทำวิปัสสนา ต้องรู้อารมณ์ของวิปัสสนา คือกายกับใจของเรา**

**วิธีรู้กายรู้ใจก็คือ รู้อย่างที่มีมันเป็น อย่าเผลอไปที่อื่นซะ**

อย่าไปนั่งเพ่งเอาเพ่งเอา มันจะนั่งผิดความเป็นจริง

ถ้าเผลอไปก็รู้กายรู้ใจไม่ได้ เพ่งไว้กายกับใจก็นิ่งผิดความเป็นจริง นี่ก็ใช้ไม่ได้ไม่เห็นของจริง

อันที่สาม ถ้ารู้แล้วเนี่ย มันจะต้องได้ผลลัพธ์ถูกต้องตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอน

ตรงตามที่พระพุทธเจ้าสอนคือ

**ถ้าเรารู้กายรู้ใจถูกต้อง เราจะเกิดปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของกายของใจ**

**แล้วเกิดวิมุตติ คือปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้**

ไม่ใช่ผลของการทำวิปัสสนา ก็คือการบังคับจิตได้

บังคับจิตที่ไม่สงบให้สงบได้ บังคับจิตที่ไม่ดีให้ดีได้

คิดว่าเราบังคับได้ การบังคับได้มันขัดกับคำสอนของพระพุทธเจ้า

ท่านบอกว่ามันบังคับไม่ได้นะ

**ถาม: พระอรหันต์คือคนที่สามารถฝึกให้จิตมีความสุขตลอดเวลาได้ใช่ไหมคะ**

**พระอรหันต์จะต้องดูขมิ้มๆ หรือเปล่าคะ**

พวกเราชอบวาดภาพพระอรหันต์ คือคนที่ฝึกจิตที่ไม่เที่ยงให้เที่ยงได้ ทำจิตให้เที่ยง

คือคนที่ฝึกจิตที่เป็นทุกข์ให้เป็นสุขได้ คือคนที่บังคับจิตซึ่งเป็นอนัตตาให้บังคับได้

แท้จริงไม่ใช่อย่างนั้น แท้จริงก็คือ ท่านปล่อยตามความเป็นจริงนะ

เรียกว่ามันมีญาณอยู่ตัวหนึ่ง เรียก **สังขยานุโลมิกญาณ** ก่อนที่ความรู้แจ้งอริยสัจจะเกิด

มันมีญาณอยู่ตัวหนึ่งเรียกสังขยานุโลมิกญาณ **การปล่อยตามความจริง**

ความจริงของกายของใจ มันเป็นอย่างนี้รู้ยอมรับมัน ยอมรับสภาพตามความเป็นจริงของมันได้

พอยอมรับได้นะ ใจหมดการดิ้นรน หมดค้นหาทันทีเลย  
ความดิ้นรนในใจจะหมดทันทีที่ตัดหาดับลง นิโรธหรือนิพพานจะปรากฏขึ้นมาเลย  
มรรคผลนิพพานปรากฏ เพราะฉะนั้น เราต้องตามรู้ รู้แล้วต้องได้ผลตรงตามที่พระพุทธเจ้าบอก  
อย่างการใช้ชีวิตของเราปกติ ก็จะได้ปัญญา ฝึกปกติๆ เป็นปกติธรรมดาที่สุดเลยนะ

อย่างพระสารีบุตร ชอบกระโดดโลดเต้น เวลาจะข้ามห้องร้องข้ามอะไร ท่านก็กระโดดเอา  
หรือมีพระอยู่องค์หนึ่ง ท่านชอบเรียกคนอื่นว่า “ไอ้อ่อย ไอ้อ่อย” นะ  
ท่านเป็นพระอรหันต์ ท่านก็ยังเรียก “ไอ้อ่อย” อยู่อย่างนั้นแหละ ท่านไม่ได้แกล้งทำขีมนะ  
พระอรหันต์เหมือนคนพิการ ไม่ใช่อย่างนั้นนะ

ขีมนั้นมันทำด้วยตัณหาและทิฏฐิ  
จริงๆ แล้วไม่ยากนะ ไม่ยากอะไร รู้ไปอย่างทีมนั้นเป็น มีเท่านี้แหละธรรมะ  
พูดก็วันก็คล้ายๆ กันนะ ถ้าเมื่อไรเราแจ้งขึ้นมา แจ่มแจ้ง ปัญญาแจ่มแจ้ง มันก็พ้นทุกข์  
มันแจ่มแจ้งอริยสัจ อย่างเดิมเราจะเห็นเลยว่า เพราะมีสมุทัยจึงเกิดทุกข์  
พอเราแจ่มแจ้งนะ เราจะพบว่า

**เพราะไม่รู้ทุกข์จึงเกิดสมุทัย เพราะมีสมุทัยก็เกิดทุกข์ เพราะไม่รู้ทุกข์ก็เกิดสมุทัย**  
**ทุกข์กับสมุทัยเป็นธรรมที่อิงอาศัยกัน เพราะฉะนั้น สังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด**

**พอมีความทุกข์ขึ้นมา เราก็อยากพ้นทุกข์ พออยากพ้นทุกข์**  
**เราก็กิ่งดิ้น ยิ่งดิ้นก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น เพราะฉะนั้น ดิ้นไปเรื่อยๆ แหละ**  
แต่ถ้าเมื่อไหร่เรารู้ความจริง เรารู้แจ้งทุกข์ สมุทัยจะดับอัตโนมัติ

เพราะฉะนั้น **เมื่อไรรู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยดับอัตโนมัติ**  
แต่เดิมเราคิดว่าถ้าดับสมุทัยได้จะดับทุกข์ได้ อันนี้มันถูกเหมือนกัน แต่มันถูกครึ่งเดียว  
สมุทัยดับไปนี้ นิโรธมันจะแจ้ง สมุทัยดับได้เพราะว่าเรารู้ความจริงของทุกข์  
คือรู้ความจริงของกายของใจ ว่ากายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แล้วเราปล่อยวางกายปล่อยวางใจได้  
ความดิ้นรนที่จะให้กายนี้ใจนี้เป็นสุขพ้น ทุกข์อะไรเนี่ย ก็จะหายไป หมดความดิ้นรน  
พอหมดความดิ้นรน ใจก็แจ้งนิโรธขึ้นมาเลย แจ้งนิพพาน แจ้งสภาวะพ้นทุกข์  
เพราะฉะนั้น สังสารวัฏมันเป็นการอิงอาศัยกันระหว่างทุกข์กับสมุทัย  
**ยิ่งดิ้นก็ยิ่งทุกข์ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น เนี่ยสังสารวัฏมีอยู่เท่านั้น**  
ถ้าอยู่ๆ ลงมา สังเกตดูในใจของเรามันเป็นอย่างนั้นนั่น  
ยิ่งดิ้นก็ยิ่งทุกข์นะ ยิ่งทุกข์ก็ยิ่งดิ้น เวียนอยู่เท่านั้น ตายแล้วตายอีกก็วนอยู่เท่านั้นแหละ

ถาม: รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมยากมากเลยคะ ทำมาหลายปีแล้วยังไม่บรรลุอะไรเลย ทำให้รู้สึกท้อเป็นบางครั้งคะ

บางคนชาตินี้รู้สึกยากมากแต่ไม่ท้อถอยนะ ทำไป ชาติหน้าง่าย เหมือนอย่างพระพาหิยะ พระพาหิยะเนี่ยเป็นแชมป์ เป็นเอตทัคคะทางตรัสรู้เร็ว ได้ยินคำสอนของพระพุทธเจ้าคนเดียวนะ เป็นพระอรหันต์แล้ว พระพุทธเจ้าสอนบอก

ดูกร พาหิยะ

ในการใดแล เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น

เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ

เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักแต่ว่ารู้แจ้ง ถ้าสักว่า สักว่าอย่างนี้

ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มี

ท่านไม่มีในปัจจุบัน ไม่มีในอดีต ไม่มีในอนาคต

นั่นแหละ ที่สุดแห่งทุกข์

ฟังแค่นี้ละคืนเลย ภายนี้ใจนี้ไม่ใช่ตัวเรา แล้วคืนโลกไปเลย เป็นพระอรหันต์ เนี่ยก่อนที่ท่านจะง่าย ท่านยากมาแล้ว

ในปลายศาสนาพระพุทธเจ้าองค์ก่อน พระกัสสปพุทธะ ศาสนากำลังเสื่อม ท่านอุตสาห์นะ ขึ้นภูเขาไป ไปภาวนา ทำบันไดไต่ขึ้นเขาแล้วถีบทิ้งเลย ถ้าไม่ถึงที่สุดแห่งทุกข์หรือเอาตัวไม่รอด แล้วยอมตายบนเขา แล้วตายจริงๆ สละชีวิตปฏิบัติธรรม แต่ว่าท่านไปปฏิบัติเนี่ยท่านต้องไปปฏิบัติถูกนะ ถ้าท่านปฏิบัติผิด ชาตินี้ท่านก็ปฏิบัติถูกไม่เป็น เพราะฉะนั้น พวกเราต้องหัดเจริญสติไว้ หัดรู้สึกกาย หัดรู้สึกใจบ่อยๆ นะ

พระปราโมทย์ ปาโมชฺสี

สาธุ 

ถาม – ชายสมบัติมีค่าที่ฟุ่มเฟือย แล้วเอาเงินมาทำบุญนี้ได้บุญมากกว่าปกติหรือเปล่าครับ? ผมทำแล้วสังเกตดูใจตัวเอง เหมือนมีความต่างจากการควักเงินจากกระเป๋าไปทำบุญเฉยๆ แต่ไม่ทราบจะอธิบายความต่างได้อย่างไร

เข้าข่ายเสียสละความสุขส่วนตัวให้คนอื่นครับ ได้บุญจากการสละออกด้วย แล้วก็ได้บุญจากการคิดสงเคราะห์ผู้อื่นด้วย

หากทำแล้วเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า เออ... ดินะ ได้เอาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์กับเรามาก่อให้เกิดประโยชน์กับคนอื่น หากบริจาคให้โรงเรียนเด็กกอนาถา ก็ยังเกิดความรู้สึกเป็นจริงเป็นจัง เห็นชัดว่าสมบัติที่ตั้งไว้เฉยๆบางชิ้น แท้จริงแปรรูปเป็นประโยชน์สุขกับเด็กได้อีกมาก ความรู้จักค่าของท่าน ใจที่รู้สึกสละออกอย่างแท้จริง ประกอบกับการทำทานด้วยมือตนถึงที่นั่นแหละ ให้ผลใหญ่กว่าทานปกติที่เอาเงินให้อย่างเดียว

จุดต่างอยู่ที่ตรงนี้ การทำทานแบบนี้ ทำให้คุณเกิดความฉลาดทางจิตมากขึ้น เข้าใจข้อแตกต่างระหว่าง ‘หวงไว้’ กับ ‘ให้ไป’ ชัดเจนขึ้น

เมื่อทำทานด้วยความเข้าใจประโยชน์อันเกิดขึ้นที่จิตในปัจจุบัน คุณจะทำทานแบบต่างๆด้วยความฉลาดมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ใช่สักแต่เห็นว่าทำๆเอาความสบายใจ หรือทำๆเอาความรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนดี หรือทำๆเอาเสียงชื่นชมจากเพื่อนฝูง

ถาม – วิทยาทานกับธรรมทานต่างกันอย่างไรครับ? ขอตัวอย่างที่ทำให้เห็นผลต่างชัดๆในชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติหน้าด้วย

ทานคือการให้ การแบ่งปัน การเสียสละส่วนของตนให้เป็นสิทธิ์ของคนอื่น โดยมุ่งหวังประโยชน์สุขหรือประโยชน์ใช้สอยของเขา

เมื่อคุณคิดให้อะไรเป็นทาน ทานก็ได้ชื่อตามชื่อของสิ่งนั้น เช่น ให้ทรัพย์แก่ผู้อื่น

ก็เรียกว่าทรัพย์สิน บริจาคอวัยวะแก่ผู้อื่น ก็เรียกว่าอวัยวะทาน (แม้ไปลงชื่อไว้เฉยๆ ว่าหลังคุณตายค่อยเอาไปใช้ ก็จัดเป็นอวัยวะทานแล้วด้วยเจตนาที่ตั้งใจจะยกให้ตามนั้นจริงๆ)

การให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้อื่น เพื่อให้เขามีความสามารถประกอบกิจกรรมแบบโลกๆ เช่น สอนคณิตศาสตร์ สอนกฎหมาย สอนเล่นเปียโน ล้วนแล้วแต่เป็น ‘วิทยาทาน’ (วิทยาแปลว่าความรู้)

แต่ถ้าให้ความรู้ความเข้าใจแก่ผู้อื่น เพื่อให้เขาคิดได้ เพื่อให้เขารู้จักบาปบุญคุณโทษ สำนึกผิด ละอายต่อบาป และเกิดแรงบันดาลใจในการทำ ถางทางให้ตัวเองพ้นทุกข์ ระยะสั้น พ้นทุกข์ระยะยาว และพ้นทุกข์อย่างเด็ดขาดถาวร เหล่านี้ล้วนแล้วแต่เป็น ‘ธรรมทาน’ (ธรรมในที่นี้หมายถึงจะความจริง ความดีงาม ความถูกต้อง และความประพฤติชอบ)

เมื่อทราบนิยามของทานทั้งสองชนิดแล้ว ผมก็จะกล่าวแยกให้เห็นถึงความต่างในเชิงอานิสงส์ดังนี้

๑) วิทยาทาน ให้ผลคับแคบ กล่าวคือจะทำให้เกิดความฉลาดเฉพาะเรื่อง หรือมีความชอบใจเฉพาะด้าน เช่น ในชาตินี้ยังสอนเรื่องเครื่องจักรกลมากขึ้นเท่าไร ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องจักรกลก็ยิ่งแม่นยำขึ้นเท่านั้น ใครถามอะไรตอบได้หมด จะศึกษาวิทยาการจักรกลขั้นสูงก็รู้สึกเหมือนขนม แต่พอให้เรียนภาษาต่างประเทศกลับอึ้งให้พูดกับฝรั่งอาจไต่กัน ความรู้ความฉลาดที่เคยมีหายไปหมด เหลือแต่ความรู้สึทึบๆ ที่อ้อๆ นั่นเพราะอานิสงส์ของวิทยาทานเฉพาะด้านไม่ได้ประกันว่าจะเกิดแสงสว่างกว้างรอบ วิทยาทานเพียงกำจัดความทึบบางส่วน และจุดแสงปัญญาขึ้นมาบางด้านเท่านั้น

ผู้ที่ให้วิทยาเป็นทานด้วยความกระตือรือร้นอยากสร้างคนไปตลอดชีวิต จะเกิดใหม่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่บีบให้ชอบใจในเรื่องเดิมๆ กับทั้งมีความสามารถพิเศษเหนือคนวัยเดียวกัน ดังที่เรียกกันทั่วไปว่า ‘พรสวรรค์’ เพราะสำคัญว่าสวรรค์เบื้องบนประทานความสามารถมาฟรีๆกับใครบางคนนั่นเอง

๒) ธรรมทาน จะให้ผลกว้างขวาง กล่าวคือจะทำให้เกิดความฉลาดทั่วไป ไม่จำกัดว่าเป็น

ไปในทางใดทางหนึ่งโดยเฉพาะ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะธรรมทานมีอำนาจกำจัดหมอก  
มัวคลุมจิตของผู้อื่น จึงย้อนมากำจัดหมอกมัวคลุมจิตของตนเอง และธรรมทาน  
ที่จุดแสงปัญญาให้ผู้อื่น ย่อมย้อนมาเพิ่มความสว่างไสวให้ปัญญาตนเองด้วย พอจิต  
ฉลาด ปราศจากหมอกมัว ก็คิดอ่านได้แจ่มใสทะลุปรุโปร่งไปทุกเรื่องเป็นธรรมดา

ผู้ที่ให้ธรรมะเป็นทานด้วยความปรารถนาจะให้ผู้อื่นบรรเทาทุกข์หรือพ้นทุกข์  
พ้นร้อน ไม่หลงเข้ารกเข้าพง จะมีความฉลาดในการเอาตนเองออกจากทุกข์ทางใจ  
และฉลาดในการพัฒนาตนเองทุกๆด้านไปจนกว่าจะเข้าถึงนิพพาน

เท่าที่เห็นกับตามาจริงๆ ความเจริญรุ่งเรืองของผู้ให้ธรรมะเป็นทานจะยิ่งใหญ่  
พิสดารเหลือเชื่อ จาระไนให้ละเอียดแล้วเหมือนโกหกกัน ฉะนั้นผมขอยกเอาเฉพาะ  
ประเด็นสำคัญ ที่ช่วยให้คุณเกิดข้อสังเกตในการทดลองด้วยตนเองดังนี้

๑) หากเริ่มต้นด้วยการทำความเข้าใจธรรมะอย่างถูกต้องเสียก่อน ธรรมทานของ  
คุณจะถูกฝาดูกตัว คือถูกกาล ถูกบุคคล อาณิสสงส์ยอมเป็นผู้สามารถจับจุดถูก  
ได้ทุกเรื่อง เมื่อคุณสามารถจับจุดได้ถูกก็ทำให้ไม่สับสน เมื่อไม่สับสนก็มีสมาธิอยู่กับ  
เรื่องตรงหน้า เมื่อมีสมาธิอยู่กับเรื่องตรงหน้าก็หูตากว้างขวาง เห็นสถานการณ์  
ตามจริง เห็นทางออกให้กับทุกทางตัน หรือเกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่ๆให้กับ  
วิธีล้าสมัยทั้งหลาย

๒) หากให้ธรรมทานโดยใจไม่เล็งโลภอยากได้สิ่งตอบแทน มีแต่ความปรารถนา  
ประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นอย่างแท้จริง อาณิสสงส์คือลดความมืดแห่งความตระหนี่และ  
ความโลภลง แล้วเพิ่มแสงสว่างแห่งความสละออกและความเอื้อเฟื้อ เมื่อใดคุณ  
เสียสละและเอื้อเฟื้อ เมื่อนั้นใจคุณจะเปิดกว้าง เมื่อใดใจคุณเปิดกว้าง คุณจะ  
ไม่หมกมุ่นปิดประตูรับรู้สิ่งใหม่ อะไรเข้ามาก็รับได้หมด ทำความรู้จักคุ้นเคยได้หมด

๓) หากคุณทุ่มแรงกายแรงใจด้วยความแน่วแน่ ในอันที่จะทำให้ผู้อื่นสนใจธรรมะ  
เข้าใจธรรมะ ตลอดจนจนยอมรับธรรมะมาเป็นแนวดำเนินชีวิตและแนวแก้ปัญหาชีวิต  
อาณิสสงส์คือคุณจะเป็นผู้ประสบความสำเร็จอย่างสูงในการใช้ปัญญาและความคิดอ่าน  
เมื่อคุณรู้สึกว่าคุณมีบุญหนุนให้คิดสำเร็จทำสำเร็จ ก็ย่อมเชื่อมั่นในสติปัญญาว่า



จะคลี่คลายเรื่องราวให้กลายเป็นดีได้เสมอ หรือกำจัดอุปสรรคให้เป็นทางโล่งได้เสมอ หรือสร้างสิ่งใหม่ที่ดีกว่าขึ้นมาแทนสิ่งเก่าที่เสื่อมแล้วได้เสมอ

สำหรับข้อ ๓ นั้น ชัดเจนว่ามีความแตกต่างกับวิทยาทานเป็นพิเศษ เพราะการให้วิทยาทานนั้น บางเรื่องแทนที่จะให้ทางออกกับชีวิตคนอื่น กลับกลายเป็นสร้างปมกับชีวิตเขาก็มี เช่น ถ้าคุณสอนให้เขามีความสามารถถึงปีนได้ไต่ไต่ ก็คงไม่หวังให้เขาใช้ความรู้ขึ้นไปเจรจากับสามีหรือภรรยาที่บ้านด้วยสันติวิธีเป็นแน่

เมื่อกล่าวถึงด้านที่ควรชื่นชม ก็ควรกล่าวถึงด้านที่ควรระมัดระวังไว้ให้สมบูรณ์ เพราะตามธรรมชาติแล้ว **สิ่งใดมีคุณใหญ่ เมื่อพลิกกลับด้านก็ยอมให้โทษหนักเช่นกัน**

คุณเคยสงสัยไหม ทำไมบางคนทั้งโง่ทั้งฉลาดปนเปราวกับไม่ใช่คนเดียวกัน? ทำไมบางคนเจียบๆดูหน้าตาท่าทางฉลาดแต่พูดประโยคเดียวรู้เลยว่าสมองกลวง? ทำไมบางคนคิดอย่างอัจฉริยะแต่กลับลงมือทำเหมือนคนปัญญาอ่อน? ฯลฯ การมีอยู่จริงของคนเหล่านี้แหละ คือผลของกรรมอันยกย่อนหรือขัดแย้งกันเป็นตรงข้าม

ขอยกตัวอย่างที่เกิดขึ้นบ่อยๆพอให้เห็นภาพนะครับ

๑) ครูบางคนให้วิทยาทานเต็มกำลัง นักเรียนได้รับความรู้และเกิดความฉลาดคิดฉลาดทำมากมาย แต่ระหว่างสอนอยู่หน้าชั้น ครูคนนั้นก็อาจให้คำแนะนำในทางที่ผิดบ่อยๆ เช่น ส่งเสริมนักเรียนไปมั่ววอบายมุข สนับสนุนการมีพิธีเซ็กซ์ตั้งแต่วัยเรียน ซึ่งนักเรียนก็หลงเชื่อ เพราะอาศัยอำนาจเลื่อมใสในครูผู้เก่งกล้า

ครูชนิดนี้นับว่าให้วิทยาทานจนประกันความฉลาดคิด ฉลาดเรียนรู้ในชาติถัดมา แต่ขณะเดียวกันก็ประกันความโง่ในการใช้ชีวิต หรือในการตัดสินใจอันมีผลสำคัญกับความสุขความทุกข์

๒) อาจารย์บางท่านถ่ายทอดได้ดี ฟังเข้าใจง่าย แต่ไม่ค่อยคำนึงว่าเนื้อหาที่ตนสอนไปในั้นตรงหรือไม่ตรง ใช่หรือไม่ใช่กันแน่ บางทีก็เกิดจากความขี้เกียจค้นคว้า บางทีก็เกิดจากการหลงลืมแล้วไม่พยายามตรวจสอบให้แน่ใจ บางทีก็เกิดจากอคติส่วนตัวสรุปคือเอาง่ายหรือเอาแต่ใจตัวเข้าว่า ไม่สนใจว่านักศึกษาจะรับการถ่ายทอดไปผิดๆอย่างไร

อาจารย์แบบนี้เห็นว่าสร้างอภัยาศัยทางการสอน ผลย่อมเป็นคนพูดเก่ง พูดชัด พูดเข้าใจง่ายด้วยวิธีที่ชาญฉลาด ทว่าเมื่อใช้ความฉลาดในการออกแบบหรือคิดสร้างสรรค์ใดๆ ก็มักเต็มไปด้วยข้อผิดพลาด อาจหุ้มหิม หรืออาจใหญ่โต ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับที่เคยสอนแบบไม่รอบคอบนั้น มีผลให้เกิดความเข้าใจผิดร้ายแรงแค่ไหน

๓) ผู้เข้าใจธรรมะมักอยากให้ใครๆ เห็นว่าตนมีภูมิรู้ภูมิธรรม มีความรอบรู้ และเป็นผู้อยู่บนทางถูก ทางตรง ทางประเสริฐ พุดง่าย ๆ ว่าอยากเป็นที่ยอมรับนับถือ ไม่เป็นผู้มีความผิดติดตัว คนประเภทนี้จึงอาจอยากแสดงธรรมเอาหน้า สอนคนเพื่อให้ได้หน้า และจะยอมเสียหน้าไม่ได้ด้วยประการใดๆ เช่น สอนผิดแล้วคนอื่นทักท้วงก็โมโห และพยายามโจมตีกลับ หรือพยายามเถียงข้างๆ คูๆ คุ้งหน้าค้ำหน้าแดง ยอมยืนกรานว่าพระพุทธเจ้าพูดผิดดีกว่าตนกล่าวผิด สรุปคือไม่ได้ให้ธรรมะเป็นทานด้วยความปรารถนาประโยชน์ต่อผู้อื่น จะเอาดีเข้าตัวทำเดี๋ยวนั้น

บุคคลเยี่ยงนี้ นับว่าเป็นผู้ให้ธรรมะเป็นทานด้วยจิตที่เจือความโลภและความโกรธ เมื่อน้ำหนักของเหตุเอียงไปในข้างกิเลสแล้ว น้ำหนักของผลก็ย่อมออกไปในทางร้ายมากกว่าทางดีไปด้วย เช่น ผีวนอกอาจเหมือนฉลาด ด้วยผลแห่งบุญที่ชอบสอนธรรมะ แต่เอาเข้าจริงพอใครให้แสดงความรู้ความสามารถ ก็กลับไปไม่รอด เข้าตำราทำดีที่เหลว ผลทุกอย่างกลายเป็นตัวตลกอดขี้ไถ่ให้คนหัวเราะเยาะกันใหญ่ อันนี้ก็ด้วยผลแห่งบาปที่ปล่อยให้ความโลภและความโกรธล้าหน้าธรรมะนั้นเอง

๔) นักเทศน์บางท่านมีศิลปะการพูดดีเลิศ คำสอนอาจเหนี่ยวนำให้คนอื่นอยากคิดดี อยากพูดดี และอยากทำดี แต่ตัวของนักเทศน์เองกลับไม่ทำในสิ่งที่ตนสอน เช่น พร่ำบอกว่าการโกหกปกคลุมเป็นเรื่องน่ารังเกียจ ท่องตำราให้คนฟังเป็นคั่งเป็นแคว ว่าผลของการมูสาจะเป็นอย่างไรอย่างนี้ แต่ปกตินตนเองสามารถปั้นน้ำเป็นตัวได้โดยปราศจากความละอาย ทำไปทำมาพวกนี้จะมีสติเหมือนหลอกคนอื่นได้สำเร็จ และสำคัญผิดว่าตนยิ่งใหญ่เหนือใครๆ หรือกระทั่งเหนือกรรมวิบาก เพราะไม่จำเป็นต้องทำในสิ่งที่ตนสั่งให้คนอื่นทำ

นักเทศน์ประเภทนี้นับว่าตีสองหน้า ให้ธรรมทานด้วยวาตะแบบดาราขึ้นเวที หาใช้คิดได้ด้วยใจจริง ในภายหลังใจของเขาจึงเข้าถึงธรรมยาก เห็นตามจริงยาก หรือแม้จะหาความเข้าใจตนเองก็ยุ่งยาก ผลที่เกิดในชาติถัดไปคืออาจเป็นพวกฉลาดล้ำทำงานไม่

พลาด โดยมีข้อแม้ว่าผลประโยชน์ต้องตกอยู่กับผู้อื่น แต่เมื่อคิดทำเพื่อเอาประโยชน์เข้าตัวเองแล้วล่ะก็ จะกลับโง่งงลงทันที คิดผิดตัดสินใจพลาดซ้ำแล้วซ้ำเล่า นอกจากนั้นแม้ปราดเปรื่องเรื่องงานปานใด ก็อาจท้อตันเมื่อเผชิญกับปัญหาส่วนตัว ที่สำคัญคือหุบเขา โคนตัมตุนง่าย ใครๆเห็นหน้าแล้วอยากลองว่าจะทันคนหรือหัวอ่อน

กล่าวสรุปก็คือแค่เป็นครูยืนอยู่หน้าชั้นเรียนไม่พอ ยังมี ‘รายละเอียดความเป็นครู’ ของแต่ละคนอีกมากมายที่จะถูกนำมาเป็นตัวชี้ ว่าใครจะได้รับอานิสงส์จากการให้วิทยาทานและธรรมทานเพียงใด

ถาม – ผมเป็นคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิตและมีคนนับหน้าถือตามากพอสมควร หลังๆรู้สึกแปลกใจ ที่เมื่อเข้าไปเป็นประธานงานบุญใหญ่ๆแล้วรู้สึกเฉยๆ แต่กลับปลื้มปิติอยู่เนืองกับการได้ทำประโยชน์เล็กๆน้อยๆ เช่น เมื่อบวชไปประณีย์ส่งจดหมายผิดบ้าน ผมก็เดินเอาไปส่งให้ถูกบ้านด้วยมือตนเอง

นั่นแสดงให้เห็นว่า ‘กำลังใจ’ ในการทำบุญ เป็นส่วนสำคัญที่สุด ที่ก่อให้เกิด ‘โสมนัส’ ครึบ หากกำลังใจอ่อนโสมนัสก็เกิดเพียงน้อย หากกำลังใจแรงโสมนัสก็แบ่งบานมาก

การก่อกรรมหนึ่งๆนั้น การตัดสินใจว่าได้บุญหรือบาปเพียงใด โสมนัสเป็นตัวแปรที่สำคัญมากๆ แม้ว่าจะรู้สึกชื่นใจเหมือนกัน ก็ถือว่าเป็นเรื่องดีเหมือนกัน ยกตัวอย่างเช่น คุณเกลียดชังหน้าใครคนหนึ่งเข้าไส้ วันหนึ่งคุณได้ข่าวว่าเขาถูกยิงตายอย่างโหดเหี้ยมแล้วคุณยิ้มออกมาโดยอัตโนมัติ แถมเอามาเล่าต่อให้ใครต่อใครฟังด้วยความสะใจ ยิ้มไม่เหือดจากใบหน้าเป็นชั่วโมง นั่นแหละส่องสะท้อนว่าจิตของคุณเป็นอกุศลอย่างหนัก เพราะจิตเกิดความยินดีปรีดาในความตายอย่างสยดสยองของผู้อื่นเป็นเวลานาน

กรณีนี้แม้คุณไม่ได้ทำปาณาติบาต คือไม่ได้ลงมือฆ่าด้วยตนเอง แต่เมื่อยินดีในปาณาติบาตของผู้อื่น ก็เหมือนเฉียดปาณาติบาตไปด้วยแล้ว เพราะกำลังใจที่จะคิดต่อ กำลังใจที่จะเอามาเล่าต่อนั้น มีมากพอจะก่อให้เกิดโสมนัส และตราบได้โสมนัส

**ยังไม่เหือดแห้งไป ใจคุณก็จะผูกแน่นอยู่กับบาปในการฆ่าด้วยความยินดีไม่เลิก**

เปรียบเหมือนคนยังไม่ลงน้ำ แต่ก็สามารถรู้ได้ว่ามันเยียบเย็นเพียงใดจากการยืนเท้าลงไปแตะๆ ผิวหน้า หรือเปรียบเหมือนคนยังไม่ได้กินเหล้าล่องลำคอ แต่ก็สามารถรู้ว่ามันทำให้สมองชาจากการเอาลิ้นไปลิ้มเหล้า แม้คุณไม่มีเจตนาฆ่า ไม่มีการพยายามลงมือฆ่า แต่จิตของคุณก็แปรเปลี่ยนบาปของการฆ่าไปแล้ว หรือกระทั่งรัฐของความสนใจในการเป็นฆาตกรไปแล้ว

ตัวความยินดีปรีดาหรือโสมนัสนั้น ยิ่งเกิดนานขึ้นเท่าไร ก็เท่ากับได้เครื่องบำรุงบุญบำรุงบาปให้เจริญงอกงามขึ้นเท่านั้น ซึ่งในกรณีของคุณ ถ้าหากอธิบายได้ว่าทำไมโสมนัสจึงเกิดมากหรือเกิดน้อย ก็เป็นอันจบข้อสงสัยได้ว่าเป็นประธานงานบุญใหญ่กลับไม่เกิดรู้สึกได้บุญเท่าไร แต่แค่เดินเอาจดหมายไปส่งให้เพื่อนบ้านกลับเหมือนได้บุญมาก

ลองคิดดู ตอนยังไม่เป็นคนใหญ่คนโต การเดินเอาจดหมายไปส่งให้ลูกบ้านอาจเหมือนงานต่ำต้อย ไม่มีค่า ไม่มีความหมาย ไม่น่าทำ ทำแล้วเหมือนเป็นคนใช้ ทำแล้วไม่ได้ผลประโยชน์ตอบแทน แต่เมื่อคุณกลายเป็นคนสำคัญ ความรู้สึกทางใจจะกลายเป็นอีกอย่างหนึ่ง คือต้องมีความอ่อนน้อมถ่อมตน กับทั้งต้องอาศัยกำลังใจเป็นอันมาก ขาจึงจะยอมก้าวเดินไปหลายๆ ก้าวเพื่อทำประโยชน์ให้กับผู้อื่น โดยที่ตัวเองไม่คิดว่าจะได้รับผลตอบแทน

ยิ่งเพื่อนบ้านอยู่ห่างจากบ้านคุณเท่าไร กำลังใจที่ใช้ก้าวเดินก็ยิ่งมากขึ้นเท่านั้น และอย่างที่กล่าวแต่ต้นว่ากำลังใจยิ่งมาก โสมนัสก็ยิ่งแรง แถมนี่เป็นการให้พลังกายเป็นทานโดยไม่หวังผลตอบแทน ปราศจากโลภะเจืออยู่ จิตมีแต่อาการเล็งไปว่าถ้าเขาได้รับจดหมายก็ต้องพลาดสารจากผู้ส่ง จึงไม่น่าแปลกใจว่าเหตุใดคุณจึงปลาบปลื้มยินดีได้นาน เพราะนั่นเป็นวีรกรรมน้อยๆ กุศลเกิดขึ้นอย่างใหญ่จนเกิดความรู้สึกอึ้งใจ

ต่างจากการเป็นประธานพิธีบุญใหญ่ หากมีคนอื่นตระเตรียมทุกสิ่งไว้ให้คุณแล้ว คุณแค่เอาตัวไปเป็นหุ่น เอาหน้าไปแสดงตามธรรมเนียม แถมมองไม่เห็นด้วยใจตนเองว่างานบุญนั้นจะได้ประโยชน์อย่างไร จิตเล็งแต่ว่าเอาเกียรติของตนไปช่วยให้ความ

ตั้งใจผู้อื่นสำเร็จเสร็จๆไป เช่นนี้กำลังใจก็เกิดน้อย โสมนัสจึงอ่อนหรือแทบไม่มีเลย ความปลาบปล้มหรือความอึดใจว่าเราทำบุญจะได้มาแต่ไหน

อย่างไรก็ตาม อย่าเข้าใจว่าเป็นประธานงานบุญแล้วไม่ได้บุญนะครับ อย่างไรก็ตาม บุญก็คือบุญโดยเนื้อหาของตัวเอง แค่คุณ ‘ตกลงใจไปเป็นประธานงานบุญ’ เท่านั้น ก็ได้บุญในฐานะประธานงานบุญแล้ว ผลย่อมเกิดขึ้นมากหรือน้อย ช้าหรือเร็ว เช่น ถ้าทำบ่อยๆแล้ว เกิดเป็นมนุษยชาติดีต่อไปคุณจะมีรูปร่างหน้าตาดีเป็นผู้นำ ในวัยเด็ก ครูหรือเพื่อนร่วมชั้นเห็นเข้าก็เชื่อว่าหุ่นแบบนี้ น่าจะเป็นหัวหน้าห้อง อะไรทำนองนั้น แม้เอาเข้าจริงคุณจะไม่ค่อยมีอัยาศัยใครเป็นหัวหน้าสักเท่าไร

ส่วนการเอาจดหมายไปส่งให้ลูกบ้าน เป็นกรรมดีที่นำไปสู่มีเจ้าของ ผลย่อมช่วยให้คุณของหายยาก เช่น กระเป๋าตุงค์ตุงค์จะมีคนช่วยหยิบหรือร้องเตือนทันที คุณจะนึกขอบคุณเขาและเกิดแรงบันดาลใจ อยากช่วยให้คนอื่นไม่ต้องประสบภาวะของหายบ้าง วนเวียนเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่อยู่อย่างนี้ ทดลองได้เลยนะครับ ถ้าปลุกฝังนิสัยตัวเองไว้ ให้ไม่ยอมดูตายหรือละเลยเมื่อพบสมบัติพลัดจากมือใคร เมื่อใดสมบัติของคุณจะพลัดจากมือ ก็ต้องมีคนช่วยให้สมบัติกลับมาสู่มือคุณเสมอ

**ถาม –** อยากรักษาสัจจะกับตัวเองให้ได้ แต่ตั้งใจจะทำอะไรก็ล้มเหลวเสมอ อย่างนี้ควรแก้ไขปรับปรุงตัวอย่างไรดีคะ?

คนเรามีสองพวก พวกหนึ่งไม่อยากรักษาสัจจะ กับอีกพวกหนึ่งที่อยากรักษาสัจจะ

พวกที่อยากรักษาสัจจะก็แบ่งย่อยออกไปได้อีก เช่น พวกหนึ่งรักษาได้สำเร็จ กับอีกพวกหนึ่งที่รักษาไม่สำเร็จ

พวกที่รักษาสัจจะไม่สำเร็จนั้นมีเหตุผลมากมาย ขอเพียงเห็นเหตุผลของความล้มเหลว และพยายามแก้ไขให้ถูกต้อง ก็จะเปลี่ยนเป็นสำเร็จขึ้นมาได้

เพื่อให้แยกแยะง่ายและครอบคลุมกับเหตุผลหลักๆของความล้มเหลวในการรักษา

สั่งจะ ผมขอแยกเป็นวิธีคิด วิธีพูด และวิธีทำ ดังนี้

๑) **วิธีคิด** คนส่วนใหญ่จะตั้งใจเกินตัว อยากรักษาสิ่งจะแบบนั้นแบบนี้ ทั้งที่ไม่มีคุณสมบัติเอื้อกัน เช่น บางคนตั้งใจแน่วแน่ว่าจะทำธุรกิจของตนเองและรวยให้ได้ในหนึ่งปี เพียงเพราะเห็นพ่อค้าแม่ขายบางรายทำได้จึงเกิดแรงบันดาลใจจะเอาให้เหมือนอย่างนั้นบ้าง แต่มองไม่เห็นปัจจัยของตน ว่ามีความชอบใจในธุรกิจใดบ้าง มีความรู้ความถนัดเรื่องไหน มีความมานะอดทนปานใด ตลอดจนตลาดคิดตลาดแก่ มากไหม พอทำไม่ได้ภายในหนึ่งปีตามตั้งใจก็รู้สึกที่ตัวเองล้มเหลว และไม่เชื่อมั่นในความคิดใดๆของตนอีก

ความคิดที่เกินตัวมักนำมาซึ่งการลงมือทำที่เกินจริง บางคนเห็นเพื่อนนั่งสมาธิได้วันละสามชั่วโมง เกิดความรู้สึกว่าเพื่อนเราเก่ง และเมื่อเป็นเพื่อนเรา ซึ่งมีความหมายอยู่ในทีว่าเป็นคนที่เสมอกับเรา ก็น่าจะแปลว่าเราเก่งเท่าเพื่อน หรืออย่างน้อยต้องใกล้เคียงกับเพื่อน

ด้วยความคิดผิดฝาผิดตัว ไม่เอาเหตุเอาผลถูกจุดชนิดนี้ จึงทำให้เกิดความตั้งใจว่าจะนั่งสมาธิให้ได้วันละสามชั่วโมงบ้าง แบบกระโดดพรวดเดียวเอาให้ถึงขั้นสิบไม่แม้แต่จะก้าวทีละขั้นอย่างเพื่อน อย่างนี้ก็เสร็จ นั่งสามชั่วโมงไม่ได้อะไรเลยแม้แต่ความนิ่งสงบสักแวบ

สรุปคือถ้าวิธีคิดในการตั้งสั่งจะของคุณยืนพื้นอยู่บนความเป็นไปได้จริง โอกาสสำเร็จก็มาแล้วเกินครึ่ง แต่หากวิธีคิดของคุณเลื่อนลอยไม่ยืนอยู่บนฐานความจริงที่กำลังยืน โอกาสล้มเหลวก็สูงลิบ

๒) **วิธีพูด** คนส่วนใหญ่จะพูดแบบไม่ค่อยคำนึงถึงประโยชน์หรือโทษ อยากรู้อะไรก็พูด อยากรบอะไรก็รบ อยากรู้อะไรก็ถามใครก็ถามแถมเลย เป็นการเพาะนิสัยการพูดแบบเพ้อๆ ไม่รู้ตัวว่าปล่อยให้ประจวบลงหายไปเรื่อยๆเกือบตลอดเวลา

ถ้าคุณมีสติและสังเกตตัวเองมากขึ้น จะพบว่าแม้แต่การลงเสียงหัวเราะๆตอนจบประโยคโดยไม่มีสาเหตุที่ชัดเจน ก็ทำให้เปลืองกำลังงาน ไม่ถนอมรักษากำลังกาย กำลังจิตไว้ดีๆ จะป่วยกลัวๆไปโยกกับการพาลามพูดแบบไม่เห็นประโยชน์ไม่เห็นโทษ คุณจะเป็นคนพูดจาขาดพลังสติ เมื่อพูดแบบขาดพลังสติก็ย่อมไม่รู้สึกรู้สึถึงค่าของ

**คำพูด** เมื่อไม่รู้ลึกถึงค่าของคำพูดก็ยอมไม่รู้ลึกเป็นจริงเป็นจังกับการลั่นปากสัญญาว่าจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ว่าจะสัญญาว่าจะมีให้กับคนอื่นหรือกับตนเอง

วิธีพูดให้เกิดการสั่งสมพลังสติ คือพูดอย่างเห็นประโยชน์ พูดเห็นเหตุเห็นผล แม้แต่การพูดซ้ำๆ เพื่อคลายเครียดหรือเชื่อมสัมพันธ์ ก็จัดเป็นการพูดอย่างเห็นประโยชน์ เห็นเหตุเห็นผล ทว่าการพูดซ้ำๆ เรื่อยเฉื่อยเพียงเพื่อสนองความอยากปลดปล่อยอารมณ์พรวดเพื่อ อันนี้ถือว่าเพ้อเจ้อ ไม่มีประโยชน์ ไม่สมเหตุผล

๓) **วิธีทำ** คนส่วนใหญ่ทำตามอยากทันที โดยไม่ยั้งยั้งชั่งใจ นี่เป็นเหตุผลสำคัญที่สั่งสมความเคยชินผิดๆ คุณจะ 모르ตัวว่าความเคยชินผิดๆ เป็นอำนาจชนิดหนึ่ง จนกว่าอำนาจชนิดนั้นจะมีอิทธิพลเหนือคุณ บงการคุณได้ทุกเรื่อง

ไม่มีวินัยใดดีไปกว่าการตั้งใจงดเว้นการทำบาป ขอให้เริ่มจากสิ่งง่ายๆ สักข้อที่คุณพิจารณาแล้วว่ารักษาได้ไม่ยาก ทุนเกล้ามีพอจะงดเว้นบาปข้อนั้นๆ โดยง่าย เมื่อรักษาศีลได้สักเพียงข้อเดียวตลอดหนึ่งอาทิตย์ คุณจะรู้จักพลังการกระทำอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นใหม่ในตนเอง

เมื่อเชื่อมั่นว่าสามารถรักษานุญ บุญก็จะส่งกำลังให้ใจคุณเชื่อมั่นว่าตนต้องรักษาสัจจะข้ออื่นๆ ได้อีก **สำคัญคือถ้ารู้ว่าพื้นฐานของตนเองอ่อนแอ ก็ให้พยายามทีละข้อ อย่าพยายามรวดเดียวทุกข้อ** นโยบายไต่ขั้นสูงตามลำดับจะช่วยทุกๆ แห่งครับ ทั้งเรื่องสั่งสมกำลัง ทั้งเรื่องความเป็นไปได้จริง แล้วคุณอาจพบในขั้นสุดท้ายว่าการรักษาสัจจะมีความน่าอัศจรรย์เพียงใด ประมาธว่าแค่คิดให้เกิดเรื่องอันใด ก็รู้สึกเหมือนเรื่องนั้นเกิดขึ้นจริงแล้วกว่าครึ่งทีเดียว รอแต่เวลาสำเร็จมาถึงอย่างสมบูรณ์เท่านั้น!

**ถาม - พระอรหันต์สอนต่างกันได้ไหมครับ?**

ก่อนอื่นต้องเข้าใจว่าพระอรหันต์ท่านไม่ได้รู้ทุกสิ่งเหมือนพระพุทธเจ้า เพราะบารมีของพระอรหันต์เพียงพอแค่ช่วยตนเองเอาตัวรอด ไม่ได้บำเพ็ญบารมีเพื่อช่วยให้ผู้คนรอดมากๆ จึงไม่จำเป็นต้องมีคุณสมบัติเช่น ความหยั่งรู้และฉลาดสมบูรณ์แบบเหมือนอย่างพระพุทธเจ้า

การยกระดับจากปุถุชนกิเลสหนาขึ้นไปเป็นพระอรหันต์ที่หมดกิเลสสิ้นเชิงนั้น หาใช่  
การมีข้อมูลในหัวเพิ่มขึ้น สิ่งที่ต่างไปคือมุมมองทางใจ เพราะใจอยู่ในภาวะพราก  
จากโลกของตัวตน ไม่เกาะเกี่ยวกับโลกของตัวตน เหมือนอยู่คนละฝั่งกับโลกของ  
ตัวตน

และการเป็นพระอรหันต์ ก็ทำให้การเปลี่ยนแปลงนิสัยใจคอไปทั้งหมด พวกท่าน  
แค่เลิกชอบใจในกามอย่างเด็ดขาด นิสัยและพฤติกรรมอันเป็นไปในเชิงชู้สาวจึงหายไป  
แต่วิธีคิด วิธีพูด และวิธีโต้ตอบกับโลกด้านอื่นๆยังอาจดูเหมือนๆเดิม หรือเหมือนๆคน  
ธรรมดาทั่วไป ใจอันพิสุทธิ์ของท่านเท่านั้นที่รู้ว่าจิตแยกตัวออกไปแล้ว ไม่ข้องเกี่ยว  
รับผิดชอบอะไรกับการกระทำทางกาย วาจา ใจอีกแล้ว

เหล่าพระอรหันต์ท่านได้ชื่อว่าฉลาดทางจิตเสมอกัน จึงเอาตัวรอดได้อย่างเบ็ดเสร็จ  
เด็ดขาดเหมือนกัน แต่หาใช่จะประกันว่าฉลาดทางความคิดเท่าเทียมกัน ฉะนั้นความ  
สามารถสอนของพวกท่านจึงไม่จำเป็นต้องแยกกายเสมอกัน รวมทั้งนิสัยในการสอน  
กำลังใจในการสอน ตลอดจนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่สอน อาจแตกต่างกันได้  
หลากหลาย

อย่างเช่น พระอรหันต์บางองค์ท่านเห็นนรกสวรรค์และภพภูมิอื่นเป็นปกติ กับ  
ทั้งเคยชอบใจในการเล่าเรื่องต่างมิติ ท่านก็อาจสอนเรื่องนรกสวรรค์บ่อยๆ และ  
จาระไนรายละเอียดของภพภูมิต่างๆอย่างละเอียด ในขณะที่พระอรหันต์บางองค์  
ท่านไม่รู้เห็นเรื่องนรกสวรรค์มากนัก กับทั้งเคยเห็นการพูดถึงนรกสวรรค์เป็นเรื่อง  
พื้นเพือ พูดไปก็ยุ่งใจเปล่า ก่อความสงสัยไม่สิ้นสุดเปล่าๆ เช่นนี้ท่านก็อาจไม่พูดถึง  
นรกสวรรค์เลย หรือเมื่อพูดก็พูดแบบรวบรัดตามตำรา ไม่มีการแจกแจงพิสดารตาม  
ประสบการณ์ตรง เป็นต้น

แม้แต่หลักการปฏิบัติตนเพื่อเป็นพระอรหันต์นั้น พวกท่านก็เหมือนกันแค่นั้น  
ของการดูให้เห็นความไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนของทุกสิ่ง ไม่ว่าจะกายใจนี้หรือกายใจใคร  
ไม่ว่าวัตถุมีวิญญาณครองหรือไม่มีวิญญาณครอง จนจิตคลายจากอาการยึดว่าเป็น  
ของเที่ยง เลิกถือเอาว่าเป็นเราหรือของเราเสียได้ทั้งหมด



ทว่า ‘วิธี’ ปฏิบัติของพระอรหันต์จริงๆอาจผิดแผกแตกต่างกันเป็นคนละเรื่อง เช่น ก่อนจะมาเป็นพระอรหันต์ได้นั้น บางองค์ท่านนิยมหลับตาดูความไม่เที่ยงของ ลมหายใจเป็นหลัก และอาศัยสติรู้ลมหายใจเป็นศูนย์กลางการรับรู้อื่นๆ ในขณะที่ บางองค์ท่านไม่ชอบดูลมหายใจเลย ดูแต่ความไม่เที่ยงของปฏิภพทางใจเป็นหลัก อย่างนี้เวลาพวกท่านอบรมลูกศิษย์ก็ย่อมเน้นอุบายวิธีที่ไม่เหมือนกันแน่ๆ ใครสำเร็จ มาแบบไหนก็สอนให้สาธุศิษย์เอาตามอย่างแบบนั้น

ลูกศิษย์พระอรหันต์ต้องมีพื้นนิสัยหรือความชอบใจที่ใกล้เคียงกับพระอรหันต์ แต่ละองค์ จึงคล้อยตามได้ง่าย ประพฤติปฏิบัติตามได้ง่าย หรือกระทั่งประสบความสำเร็จสูงสุดได้ในเวลาไม่เนิ่นช้า หากอริยาศัยตรงกัน ก็ย่อมผ่านประสบการณ์คล้ายๆกัน รับคำแนะนำได้อย่างเข้าอกเข้าใจเป็นขั้นเป็นตอนได้ชัดเจน

เหมือนขึ้นเขาจากฝั่งเดียวกัน คนซึ่งยอมบอกเส้นทางและอุปสรรคขวากหนามได้ ละเอียดลอบ ส่วนคนเดินตามก็ยอมผ่านเส้นทางและสามารถผ่านอุปสรรคขวากหนาม ได้เช่นเดียวกับคนชี้เช่นกัน แต่หากขึ้นเขาจากคนละฝั่ง แม้ได้รับการชี้แนะอย่างฉลาด แยกคายเพียงใด ก็อาจไม่พบอะไรดังที่คนชี้จากอีกฝั่งกล่าวไว้ เช่น ไม่เจอผาชัน มีแต่ ผาลาดเอียง หรือไม่เจอแปลงดอกไม้ป่าดงาม เจอแต่พีชล้มลุก เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ยอดเขามีอยู่ยอดเดียว ขึ้นมาถึงเมื่อไรก็ได้ชื่อว่าพิชิตยอดเขาได้ เหมือนกัน มองไปรอบทิศเห็นเหมือนกัน สูดอากาศโปร่งบนความสูงระดับเดียวกัน แม้จะมากุญกันข้าว่าคุณมาลำบากกว่าผม เส้นทางของผมพามาถึงที่หมายเร็วกว่าคุณ ก็ไม่ได้ทำให้ความสุขบนยอดเขาลดน้อยหรือเพิ่มขึ้นเลย

สรุปคือพระอรหันต์ทั่วไปท่านสอนตามอริยาศัย จะมีก็แต่พระพุทธรเจ้า ที่ท่าน เป็นจอมอรหันต์ผู้ทรงบำเพ็ญบารมีมาเพื่อสอนคนทุกประเภท ท่านจึงไม่สอนตาม อริยาศัยหรือความชอบใจส่วนตัว แต่จะมีญาณหยั่งรู้เป็นคนๆไป ว่าพื้นนิสัยอย่างนี้ เจอสถานการณ์แบบนี้แล้วต้องแก้อย่างไร หรือจะอาศัยอุบายใดช่วยให้เปลี่ยนแปลง ไปในทางดีขึ้น หรือกระทั่งบรรลุมรรคผลแบบฉับพลันทันทีด้วยวิธีไหนครับ

สารบัญ ↩

## ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๑๗

โดย หมอผีร์

วันนี้ต้องตื่นนอนเร็วมาก เพราะเสียงโทรศัพท์ มองหน้าจอเป็นเบอร์จากที่บ้าน คิดในใจเล่นโทรมาแต่เช้า สงสัยจะมีเรื่องร้ายแรง ๆ ตามประสาคนทั่วไปคิดกัน เพราะโทรมาผิดเวลา พอรับสายเป็นเสียงเพื่อนสนิทที่บ้าน

ถามกลับไปว่ามีอะไรหรือเปล่า โทรมาแต่เช้าเลย พูดจบไม่ทันไร ฝ่ายโน้นร้องไห้โฮ มาก่อน ก็ปล่อยให้ร้องไปก่อน ฟังเสียงร้องประมาณห้านาที ก็หยุดพร้อมแล้วว่า วันนี้สามิตายแล้ว ฟังก็อึ้งไปนิดเพราะแฟนเพื่อนเพิ่งอายุได้สามสิบสามเอง พยายาม ตั้งสติไม่แสดงอาการมาก ถามกลับไปว่าเป็นอะไรถึงได้เสียชีวิต เพื่อนบอกว่าสามิ ติดเชื้อเอชไอวี และตอนนี้ตัวเองก็ติดด้วย ลูกก็ยังไม่รู้ว่าจะติดหรือเปล่า หมอเอาเลือด ไปตรวจอยู่

เพื่อนเล่าให้ฟังต่ออีกว่าตอนก่อนที่เขาจะเสีย เขาสารภาพว่าติดมาก่อนแต่งงาน แล้ว แต่ไม่ได้บอก เราเองก็ไม่ได้ตรวจเลือด เพราะเชื่อใจว่าเป็นคนในหมู่บ้านเรา ก็ไม่คิดจะตรวจ เห็นหน้ากันมาตั้งนาน ตอนที่แต่งด้วยใครจะไปรู้ว่าติดเชื้อ รู้สึกโกรธเกลียดเขามาก ตอนนั้นก็ได้แต่ถามเขา ว่าทำไมต้องทำอย่างนี้ ทำไม หลังจากนั้นก็ไม่พูดไม่ออก

ถามกลับไปอีกว่าทำไมเขาเสียเร็วมาก ประกติต้องมีอาการเป็น ๆ หาย ๆ ก่อนไม่ใช่หรือ ทำไมไม่เป็นละ เพื่อนบอกว่าสามิมีอาการแทรกซ้อนคือเป็นมะเร็งในสมอง มะเร็งปอด วัณโรค และเขาก็มีอาการมาตลอด บอกให้ไปหาหมอก็ก็นิ่งไป สงสัยเขาจะกลัวรู้ว่าติดเชื้อ และคงคิดว่ายังไงก็ต้องตาย เลยไม่ยอมรักษาตัวเอง ครั้งล่าสุดเมื่อจะกู้เงินจาก ธ.ก.ส. (ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร) เขาก็ไม่ยอมบอกว่าเป็นอะไร บอกแต่ว่าปอดดำ ไม่สามารถกู้ได้ แค่นี้ พอพูดจบก็ร้องไห้อีก พยายามที่จะพูดให้กำลังใจหลายด้าน

เพื่อนพูดกลับมาบอกว่า จำได้ไหมเมื่อปีที่แล้ว ตอนที่กลับมาที่บ้านเคยดูดวงไว้否 ตอนที่เรากล่าวว่าเรากับแฟนเราจะอยู่กันได้ยืดยาว แล้วก็บอกเราว่าในดวงเป็นดวงสามมีภรรยา หายนะ พวกเราก็หัวเราะกันพูดกันเล่น ๆ ดวงแม่หม้ายหรือยังไง ไม่คิดเลยนะว่าจะเป็นอย่างนั้นจริง ๆ ความจริงตอนที่ดูกันไว้นั้นก็ให้กำลังใจเพื่อนไปว่าอาจจะไม่ใช่ตายหรอก ก็ที่ทุกวันนี้อยู่ด้วยกัน สามวันดีสี่วันทะเลาะกันบ้านจะแตก ก็หมายถึงความรักภรรยาเหมือนกัน เพราะว่าคู่นี้ทะเลาะกันตลอดจริง ๆ ไม่เคยพูดกันดี ๆ เท่าไหร่

ตอนนั้นที่ดูดวงไป ก็ลืมมองเรื่องกรรมใหม่ของเพื่อนไปเหมือนกัน ว่าก่อนที่จะแต่งงานกับสามีคนนี้ เพื่อนเคยเป็นเมียผู้ชายคนอื่นมาก่อน แถมยังท้องอีก พอที่บ้านจับได้ว่าเป็นเมียน้อยก็จับแยก และจับให้ไปทำแท้งมาด้วย ผิดทั้งศีลข้อสาม ศีลข้อหนึ่ง

ดวงเพื่อนเป็นคนที่มิลิตรีผิดศีลข้อสามแค่หนึ่งครั้ง กับฆ่าสัตว์แรงอีกหนึ่งครั้ง ก็จะมีสิทธิ์ต้องใช้กรรมในชาตินี้เลย ซึ่งก็ต้องใช้จริง ๆ กรรมทำให้เขาต้องรักและต้องเลือกสามีที่มีกรรมข้อสามให้ผลมาอยู่แล้ว เพราะตอนนั้นมีผู้ชายหลายคนมาชอบ แต่ก็ดันไม่ชอบคนที่ไม่ผิดศีล กรรมของการที่ผิดศีลมาทำให้รักคนดี ๆ ไม่ได้ ทำให้จิตใจรักหลงไหลคนที่จะต้องมาให้ผลกรรมที่ทำไว้

พอผูกเรื่องได้ก็บอกเพื่อนไป ว่าการที่เขาต้องติดเชื้อมีดื้อนี้ ก็เป็นผลจากกรรมที่ทำมาชาตินี้แหละ ก็บอกเขาให้ถอยให้สามีที่ตายไป และก็บอกอีกว่าก็ยังดีนะเห็นไหม ทำให้ได้เห็นว่าคุณบาปกรรมมีจริง เห็นผลทันตาในชาตินี้จริง ๆ เขาก็นึกเรื่องราวที่ทำผิดขึ้นมาได้ เขาก็ยอมรับในขณะนั้นได้เหมือนกัน

พอจิตใจที่ยอมรับได้ว่าเป็นกรรมที่ตัวเองทำมา ทำให้จิตใจของเพื่อนไม่หนักอึ้งเหมือนตอนแรก ดูสว่างขึ้นมาก เพราะเมื่อกี้จิตใจเขายิ่งโทษแฟนเขาอย่างเต็ม ๆ แนะนำให้มีสติสูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ เพื่อเรียกสติให้เข้มแข็ง

ธรรมชาติสร้างโรคร้ายที่รักษาไม่หาย มาเพื่อทำลายคนที่ผิด ยิ่งตอนนี้จิตมนุษย์เราชั่วร้ายมากขึ้นทุกวัน ธรรมชาติก็ยิ่งทำให้วิวัฒนาการของโรค ก้าวหน้ายิ่งกว่าสมองของมนุษย์จะหาทางมาแก้ไขได้ทัน สังเกตกันไหมว่าเดี๋ยวนี้เชื้อโรคพัฒนา แดกหน่อมีสายพันธุ์ใหม่มากมาย คนที่ผิดกฎก็ต้องถึงคิวที่จะไปเจอโรคร้ายต่าง ๆ เพื่อถูกกำจัด

ให้ออกจากโลก เป็นธรรมดา ไม่มีอะไรเหนือกฎธรรมชาติ เหนือกฎแห่งกรรมได้จริง ๆ ไม่ว่าจะรวยจะจน จะดีจะเด่น จะแก้ตัวเก่งกันแค่ไหน หลอกตัวเองแค่ไหน ก็หนีความจริงข้อนี้ไม่ได้

ตอนนี้เพื่อนคนนี้ก็ได้อุ้เริ่มรักษาศีลมากขึ้น เพราะเห็นผลกรรมที่ทำไว้ ทำให้เขาเชื่อเรื่องบาปบุญคุณโทษมากขึ้น พยายามทำบุญมากขึ้น อ่านหนังสือธรรมะเข้าใจได้ ฟังธรรมก็เริ่มเข้าใจธรรมได้ง่ายขึ้น จากที่เมื่อก่อนศีลทุกข้อผิดมาหมด เพื่อนคนนี้นั้นดีมากกว่าจะให้เอาเรื่องเขามาเขียน เพื่อที่จะมีประโยชน์สำหรับคนอื่น ที่กำลังจะทำผิดศีลให้มันสติคิดได้ หรือคนที่ผิดศีลอยู่ให้รักษาศีลขึ้นมาได้บ้าง

สิ่งที่สำคัญคือ เราไม่สามารถรู้ได้ว่าเรามีหนี้กรรมเก่ามามากแค่ไหน ผิดได้อีกกี่ครั้ง กรรมจึงจะให้ผล ดังนั้นต้องตั้งใจจะไม่ทำบาปเพิ่ม ไปเติมกรรมที่มีอยู่ให้เร่งให้ผลกับเรา เริ่มได้ไม่ยากถือศีลได้ที่ละข้อก็สุดยอดแล้ว

ติดต่อหมอฟรีได้ที่ ๐๘๗-๕๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๒-๕๓๒-๑๘๘๗

สารบัญ ←



## วิสาขบูชารำลึก

โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ

๑ ชมเดือนเพ็ญเด่นราตรีวิสาขะ  
หวนรำลึกถึงพุทธคุณกรุณา

वारประสูติตรัสรู้ปรินิพพาน  
วาระขึ้นสิบห้าค่ำเดือนหกครัน

ด้วยทรงเป็นบรมครูรู้แจ้งโลก  
ชี้ทางขอบมุงก่อปรตี่หนีชั่วไกล

“พระวิสุทธิคุณ” อุ่นอุรา  
“พระมหากรุณาธิคุณ” อนันต์

ประดุจดวงประทีปทองสอดส่องหล้า  
ขับความมืดบนโลกโศกสูญไกล

“วิสาขบูชา” มาบรรจบ  
ดำรงชีพดำรงชนม์ดำรงธรรม

งามรัศมีจันทร์อันอาบหล้า  
แก่ชีวา ณ ภพไตรไปทั่วกัน

แห่งองค์ศาสดาจารย์พระองค์นั้น  
น้อมจิตมั่นสักการะพระจอมไตร

ทรงดับโศกสร้างสุขทุกสมัย  
นำจิตให้พิสุทธิ์ผุดผ่องพรรณ

“พระปัญญาคุณ” ล้ำเกินคำสรร  
สอนสั่งธรรมเพื่อมวลสัตว์พ้นวิฎฎภัย

งามเจดจำยั้งตะวันอันสดใส  
ส่องดวงใจระจ่างนานทุกวารครัน

ขอน้อมนบพระพุทธองค์พระองค์นั้น  
จวบถึงวันหลุดพ้นนวัฎฎเอย

## วันพระพุทธ

โดย สลิษฐ์

ข้าอภิวาทน้อม  
ทูนเทิดพระจอมไตร  
วิสาขะไสว  
เดือนหกขึ้นสิบห้า

คือ “วันประสูติ” ล้า  
“วันตรัสรู้” แจ่มจน  
“วันปรินิพพาน” ดล  
“วันพระพุทธ” เพรศแพรว

ชาวพุทธพึงตรึกรู้  
“พระปัญญา” คำจูน  
“พระบริสุทธิ” สุดสุน  
“พระกรุณา” ให้

อนันต์เอนกทว่มพัน  
คุณพระศาสดาจารย์  
จวบชีพสุดสิ้นปราณ  
ปฏิบัติเช่นไรซ้ำ

จ้านงน้อมจิตตั้ง  
แต่พระโลกวิทู  
ตามรอยพระบรมครู  
แทนทดพุทธคุณหมั่น

ดวงใจ  
มิ่งล้ำ  
จันทร์เด่น ฟ้าแฮ  
ค่านั้นวารดี

มงคล  
จิตแผ้ว  
พสกกรา ไห้เฮย  
เลิศล้ำใดเสมือน

พุทธคุณ  
โลกไซรั  
ทรยั้ง  
สัตว์ทั้งสงสาร

ประมาณ  
ยิ่งฟ้า  
ฤเอ๋ย หมดเฮย  
จักได้สนองคุณ

กตัญญู  
โลกนั้น  
จอมทศ พลเฮย  
ก่อเกื้อศาสน์เสมอ



## จันทร์ผ่อง ส่องฟ้า วิชชาสาม

โดย ทรงประเด็น

๑ จันทร์ผ่องส่องฟ้าราตรี  
ร่มโพธิ์ศาสดาอาศัย

ประทับบัลลังก์ตั้งจิต  
ฌานจิตเฉิดฉันบันดล

ญาณหนึ่งวิชาพาให้  
เวียนว่ายเกิดดับนับคณา

ญาณสองทรงพิศจิดรู้  
กำเนิดเสื่อมสววยวจน

ญาณสามวิเวกเอกอุตม์  
อีกทั้งทรงดับอวิชา

แหงนจ้องจันทร์เดือนเคลื่อนฟ้า  
ขอไห้ววอนจรดทศพล

ณ ที่พนาป่าใหญ่  
จอมไตรมุ่งตัดวัฏวน

แนบสนิทใสเย็นเป็นผล  
หลุดพ้นญาณสามตามมา

แจ้งใจซาตदनค้นหา  
นิพพิทาทรงหน่ายคลายวน

ส่องดูหมู่สัตว์ขัดสน  
ไม่พ้นเวรกรรมนำพา

ทรงหลุดดับปล้นต้นหนา  
พุทธาประเสริฐเลิศล

ศรัทธาพาเกิดเลิศผล  
สุขล้วนพุทธรธรรมนำใจ

สารบัญ ←



“เวรในโลกนี้ย่อมไม่ระงับเพราะเวรเลย แต่ย่อมระงับเพราะความไม่จองเวร”

คาถาธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑

“ความไม่ประมาท เป็นทางเครื่องถึงอมตนิพพาน  
 ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย  
 คนผู้ไม่ประมาทย่อมไม่ตาย  
 คนเหล่าใดประมาทแล้วย่อมเป็นเหมือนคนตายแล้ว”

คาถาธรรมบท อัปมาทวรรคที่ ๒

“บุคคลไม่พึงใส่ใจคำแสลงหูของคนเหล่าอื่น  
 ไม่พึงแลดูกิจที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำของคนเหล่าอื่น  
 พึงพิจารณากิจที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำของตนเท่านั้น”

คาถาธรรมบท ปุပ္ผวรรคที่ ๔

“กลี้นคือศีลเป็นเยี่ยมกว่าคันธชาติเหล่านี้ คือจันทน์ กฤษณา ดอกบัว และมะลิ  
 กลี้นกฤษณาและจันทน์นี้ เป็นกลี้นมีปริมาณน้อย  
 ส่วนกลี้นของผู้มีศีลทั้งหลายเป็นกลี้นสูงสุด  
 ย่อมพึงไปในเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย”

คาถาธรรมบท ปุပ္ผวรรคที่ ๔



“ถ้าว่าคุณเมื่อเที่ยวไป ไม่ฟังประสบการณ์ประเสริฐกว่าตน  
หรือสหายผู้เช่นด้วยตนไซ้ บุคคลนั้นพึงทำการเที่ยวไปผู้เดียวให้มัน”

คาถาธรรมบท ปิณจิตวารรคที่ ๖

“คนพาลย่อมสำคัญบาปประดุจน้ำหวาน ตลอดกาลที่บาปยังไม่ให้ผล  
แต่บาปให้ผลเมื่อใด คนพาลย่อมเข้าถึงทุกข์เมื่อนั้น”

คาถาธรรมบท ปิณจิตวารรคที่ ๖

“บุคคลใดฟังชนะหมู่มนุษย์ตั้งพันคุณด้วยพัน ในสงคราม  
บุคคลนั้นไม่เชื่อว่าเป็นผู้ชนะอย่างสูงในสงคราม  
ส่วนบุคคลใดฟังชนะตนผู้เดียว  
บุคคลนั้นแล เชื่อว่าเป็นผู้ชนะอย่างสูงสุดในสงคราม”

คาถาธรรมบท สหัสสวรรคที่ ๘

“หากบุรุษฟังทำบาปไซ้ ไม่ฟังทำบาปนั้นบ่อยๆ  
ไม่ฟังทำความพอใจในบาปนั้น เพราะการสั่งสมบาปนำทุกข์มาให้  
หากว่าบุรุษฟังทำบุญไซ้ ฟังทำบุญนั้นบ่อยๆ  
ฟังทำความพอใจในบุญนั้น เพราะการสั่งสมบุญนำสุขมาให้”

คาถาธรรมบท ปาปวรรคที่ ๙

“นายโคบาลย่อมต้อนฝูงโคไปสู่ที่หากิน ด้วยท่อนไม้ฉันใด  
ความแก่และความตายย่อมต้อนอายุของสัตว์ทั้งหลายไป ฉันนั้น”

คาถาธรรมบท ทณทวารรคที่ ๑๐

“คนแลเป็นที่พึงของตน บุคคลอื่นไรเล่าพึงเป็นที่พึงได้  
เพราะว่าบุคคลมีตนฝึกฝนดีแล้ว ย่อมได้ที่พึงอันได้โดยยาก”

คาถาธรรมบท อัตตวรรคที่ ๑๒

“พึงประพฤติธรรมให้สุจริต ผู้ประพฤติธรรม  
ย่อมอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และในโลกหน้า”

คาถาธรรมบท โลกวรรคที่ ๑๓

“ไฟเสมอด้วยราคะไม่มี  
โทษเสมอด้วยโทสะไม่มี  
ทุกข์เช่นด้วยขันธไม่มี  
สุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี”

คาถาธรรมบท สุขวรรคที่ ๑๕

“ความโศกย่อมเกิดแต่ของที่รัก ภัยย่อมเกิดแต่ของที่รัก  
ความโศกย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้พ้นวิเศษแล้ว จากของที่รัก ภัยจักมีแต่ที่ไหน  
ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก  
ความโศกย่อมไม่มีแก่ผู้พ้นวิเศษแล้ว จากความรัก ภัยจักมีแต่ที่ไหน”

คาถาธรรมบท ปิยวรรคที่ ๑๖

“พึงชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ  
พึงชนะความไม่ดีด้วยความดี  
พึงชนะความตระหนี่ด้วยการให้  
พึงชนะคนมักกล่าวคำเหลวไหลด้วยคำสัตย์”

คาถาธรรมบท โกรธวรรคที่ ๑๗

“คนยอมนินทาแม่ผู้หนึ่งนึ่ง แม่ผู้พูดมาก แม่ผู้พูดพอประมาณ  
ผู้ไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก  
บุรุษผู้ถูกนินทาโดยส่วนเดียว หรือถูกสรรเสริญโดยส่วนเดียว  
ไม่มีแล้ว จักไม่มี และไม่มีในบัดนี้”

คาถาธรรมบท โกธวรรคที่ ๑๗

“โทษของผู้อื่นเห็นได้ง่าย ส่วนโทษของตนเห็นได้ยาก  
เพราะว่าบุคคลนั้นยอมโพรยโทษของคนอื่น ดุจบุคคลโพรยเกลือ  
แต่ปกปิดโทษของตนไว้ เหมือนพรานนกปกปิดอัฐภาพด้วยกิ่งไม้ ฉะนั้น”

คาถาธรรมบท มลวรรคที่ ๑๘

“บุคคลไม่เชื่อว่าเป็นบัณฑิต ด้วยเหตุเพียงที่พูดมาก  
บุคคลผู้มีความเกษม ไม่มีเวร ไม่มีภัย เราเรียกว่า เป็นบัณฑิต  
บุคคลไม่เชื่อว่ายทรงธรรมด้วยเหตุเพียงที่พูดมาก  
ส่วนผู้ใดฟังธรรมเมื่อน้อยแล้ว ย่อมพิจารณาเห็นธรรมด้วยนามกาย [และ] ไม่  
ประมาทธรรม  
ผู้นั้นแล เชื่อว่าเป็นผู้ทรงธรรม”

คาถาธรรมบท รัมมัตถวรรคที่ ๑๙

“บุคคลผู้กล่าวคำไม่จริงยอมเข้าถึงนรก  
หรือแม่ผู้ใดทำบาปกรรมแล้ว กล่าวว่ามีได้ทำ  
ผู้นั้นยอมเข้าถึงนรกเช่นเดียวกัน”

คาถาธรรมบท นิรยวรรคที่ ๒๒

“ความชั่วไม่ทำเสียเลยดีกว่า เพราะความชั่วทำให้เดือดร้อนในภายหลัง  
ส่วนความดีทำนั้นแลเป็นดี เพราะทำแล้วไม่เดือดร้อนในภายหลัง”

คาถาธรรมบท นiryavรรคที่ ๒๒

“ในหมู่มนุษย์คนที่ได้ฝึกแล้ว อดทนซึ่งคำล่วงเกินได้ เป็นผู้ประเสริฐสุด”

คาถาธรรมบท นาควรรคที่ ๒๓

เนื้อหาทั้งหมดตัดตอนจากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก  
จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕

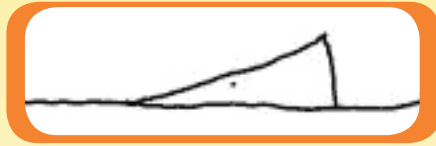
สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

สารบัญ ←

## ส่วนที่หายไป...

โดย ~\*aom\*~

เมื่อไม่นานมานี้.. ฉันได้มีโอกาสอ่านหนังสือนิทานสำหรับเด็กเรื่องหนึ่ง  
ชื่อ The missing piece meets the big O โดย Shel Silverstein  
เป็นนิทานรูปภาพที่มีตัวเอกคือเจ้าชิ้นส่วนสามเหลี่ยมเล็กๆชิ้นนี้



เจ้าสามเหลี่ยมน้อย มีความเชื่อมั่นอยู่ในใจว่า...

“ฉันคือส่วนที่หายไปของใครสักคน...

ฉันจะรอใครคนนั้น เพื่อที่ฉันจะได้เติมเขาให้เต็ม...

แล้วเราก็จะได้ก๊อปปี้ไปด้วยกันอย่างมีความสุข”

เจ้าสามเหลี่ยมน้อย ได้แต่เฝ้ารอคอยอยู่อย่างนั้น  
มีชิ้นส่วนหลายชิ้นก็วิ่งผ่านมาตกหาย



แต่ละชั้นต่างมีความมุ่งมั่นอย่างเดียวกันว่า

“ฉันจะกลับไปฯ ถึงจะทุลักทุเล

แต่ฉันจะกลับไปหาส่วนที่ขาดหายไปของฉัน”

แต่ก็ไม่มีชั้นใดเลยที่จะสามารถเติมกันได้เต็มพอดีกับสามเหลี่ยมน้อยตัวเอกของเรา

เล่ามาถึงจุดนี้ของเรื่อง

ลองถามตัวเองดูสิคะว่า คุณเป็นเหมือนชิ้นส่วนชิ้นไหนบ้างหรือเปล่า?

ชิ้นที่หนึ่ง ที่รู้สึกว่าคุณเป็นส่วนที่หายไปของใครสักคน

หรือชิ้นที่สอง ที่กำลังวิ่งตามหาใครสักคนมาเติมเต็มชีวิต

คำตอบของคุณ ไม่ว่าจะป็นชิ้นส่วนไหน...

ก็มีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือ ความรู้สึกไม่สมบูรณ์ในตัวเอง

รู้สึกว่าชีวิตนี้ขาดอะไรไปสักอย่าง

ที่อาจจะทำให้การดำเนินชีวิตของคุณหยุดชะงักอยู่กับการรอคอย เหมือนเจ้าสามเหลี่ยมน้อย

หรืออาจจะดำเนินชีวิตไปได้อย่างทุลักทุเล เหมือนเจ้าวงกลมแหว่งๆ นั่น

นิทานเรื่องนี้เดินเรื่องไปจนถึงจุดหนึ่ง...

ที่ในที่สุด เจ้าสามเหลี่ยมน้อยก็ได้พบกับชิ้นส่วนที่สามารถเติมเต็มกันได้พอดีพอดี

เรื่องเหมือนจะจบลงอย่างแฮปปี้เอนด์

แต่นิทานก็ได้แสดงกฎของความไม่แน่นอนผ่านตัวละคร

เมื่อเจ้าสามเหลี่ยมน้อยค่อยๆ โตขึ้นตามกาลเวลาที่ผ่านไป

จนทั้งสองชิ้นส่วนนั้นสวมกันไม่พอดีอีกต่อไปและต้องลากากันในที่สุด..

คำถามคือ แล้วเจ้าสามเหลี่ยมน้อยควรจะทำอย่างไรต่อไป?

ในเมื่อได้พบกับส่วนที่เติมเต็มกันพอดีแล้ว

แต่กลับไม่สามารถกลับไปได้อย่างมีความสุขตลอดรอดฝั่งอย่างที่วาดฝันไว้?

คำตอบอยู่ที่ตัวละครตัวที่สามในนิทานเรื่องนี้ค่ะ :)

เจ้าสามเหลี่ยมน้อยนั่งคอยอยู่จนวันหนึ่งมีใครอีกคนกลิ้งผ่านมา  
ใครอีกคนที่ดูต่างไป...  
แล้วการสนทนาก็เริ่มขึ้น



“เธอต้องการอะไรจากฉันหรือ?” เจ้าสามเหลี่ยมน้อยถาม

“เปล่า”

“เธอปรารถนาอะไรจากฉันหรือ?”

“ไม่มี”

“เธอเป็นใครกัน?”

“ฉันคือ Big O”

“ฉันคิดว่าเธอคือสิ่งที่ฉันเฝ้ารอคอย...

บางทีฉันอาจเป็นส่วนที่หายไปของเธอ”

“แต่ฉันไม่มีส่วนไหนที่ขาดหายไปเลยนี่นา

ไม่มีตรงไหนที่เธอจะสวมเข้ามาได้หรอกนะ”

“แย่งเลยนะ... ฉันแค่หวังว่าจะอาศัยลี้ภัยไปกับเธอได้...”

“เธอกลิ้งไปกับฉันไม่ได้หรอก...”

แต่บางที เธออาจจะกลิ้งไปได้ด้วยตัวเอง”

“ด้วยตัวของฉันเองนะเหรอ?”

เป็นไปได้หรอก ขึ้นส่วนอย่างฉันกลิ้งเองไม่ได้”

“เธอเคยลองแล้วเหรอ?”

“แต่ฉันมีมุมแหลมนะ

รูปร่างของฉันไม่เหมาะที่จะกลิ้งไปไหน”

“มุมสามารถสีกไปได้ รูปร่างก็สามารถเปลี่ยนได้เหมือนกัน...

ฉันต้องไปแล้วล่ะ หวังว่าเราจะได้พบกันอีก...”

แล้ว Big O ก็กลิ้งจากไป...

ได้คำตอบหรือยังคะ? :)

ตอนท้ายของเรื่อง สามเหลี่ยมขึ้นน้อยใช้ความพยายามสุดชีวิต  
ค่อยๆยกตัวขึ้นยืนบนมุมแหลมๆของตัวเอง แล้วพับตัวล้มไปอีกข้าง

พยายามทำอย่างนั้นไปเรื่อยๆ จนมุมที่เคยแหลม มนขึ้น รูปร่างที่เคยเป็นเหลี่ยม  
กลมขึ้น

แล้วในที่สุด เจ้าสามเหลี่ยมน้อยก็สามารถกลิ้งไปได้ด้วยตัวเอง!

แล้วคุณล่ะคะ?

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่เคยใช้ชีวิตแบบสามเหลี่ยมขึ้นนั้น

คุณพร้อมจะเปลี่ยนตัวเองแล้วหรือยัง?

เปลี่ยนความคิดที่ว่าชีวิตนี้จะไม่สมบูรณ์

และไม่สามารถดำเนินไปได้หากขาดใครสักคนที่เข้ามาเติมเต็มชีวิต

อดทนเพื่อจะลดกรอบที่จำกัดทางเดินของชีวิต

ยกตัวเองขึ้นจากการจมจ่อมอยู่กับการรอคอยอย่างไร้จุดหมาย

หยุดการตามหาและรอคอยสิ่งที่จริงๆแล้วคุณไม่จำเป็นต้องมี

หันกลับมาอีกทีคุณอาจพบว่า คุณกำลังกลิ้งไปได้ด้วยตัวเอง!

### **อ้างอิง:**

Silverstein, Shel. The Missing Piece Meets the Big O.

New York: Harper Collins, ๑๙๘๑

การเดินทางของส่วนที่หายไป, เชล ซิลเวอร์สแตน เรื่องและภาพ,

ปลาสีรุ้ง แปล, สำนักพิมพ์บ้านบนต้นไม้, ๒๕๔๐.



# โชคดีที่เป็นหนี้

โดย คนไม่มีอะไร

ทุกคนคงเคยได้ยินสุภาษิตว่า “ความไม่มีหนี้ เป็นลาภอันประเสริฐ” แล้วทำไมผมจึงได้คิดออกมาได้ว่า เรานี้โชคดีจริงเลย ที่ได้เป็นลูกหนี้ที่ไม่ธรรมดา เป็นลูกหนี้ชั้นดีเชียว โดยไม่มีหนี้ จ่ายตรงทุกงวด แลบบางงวดจ่ายมากเป็นพิเศษ เริ่มจากการมีหนี้ก็ไม่มันน้อยหรือครบแค่ ล้านปลายๆ เท่านั้นเอง เป็นหนี้ธนาคาร ถ้าคำนวณตอนกู้ก็ต้องผ่อนเดือนละหมื่นกว่าๆ ต้องผ่อน ๑๕ ปี ณ อัตราดอกเบี้ย ๓ ปีที่แล้ว ด้วยความรู้ที่เรียนมาสูง คู่อัตรดอกเบี้ยตอนนี้ไม่กล้าที่จะใช้ความรู้คิดเลยว่าต้องผ่อนไปอีกกี่ปี ถึงจะได้เป็นไทกันซะที

ตอนเป็นหนี้ตอนแรกก็ไม่ได้คิดอะไรมาก แต่พอมาคิดว่าต้องผ่อนกันยาวๆ ก็คิดได้ว่าเราต้องทำงานใช้หนี้และจ่ายดอกเบี้ยจนอายุเกือบ ๕๐ ปี แล้วมีเวลาอีก ๑๐ ปีทำงานเก็บเงินไปใช้ตอนแก่ จะพอเก็บเงินได้พอไหม แต่แล้วชีวิตก็ต้องมีเหตุให้ต้องเปลี่ยนงาน เนื่องจากบริษัทเก่ามีปัญหา จึงต้องไปหางานใหม่ คราวนี้เครียดของจริงเลยละ ต้องรีบหางานใหม่โดยเร็ว ตอนนั้นเริ่มเครียดแล้ว ต้องวิ่งไปยืมเงินคนอื่นมาผ่อนหนี้ก่อนนะ เพื่อนเริ่มจะไม่คบ เจอหน้ากันก็ขอยืมตังค์ แต่ก็ยังโชคดีที่หางานใหม่ได้ ตอนนั้นเริ่มคิดมากเรื่องหนี้ นั่งรถเมล์ ทำงาน อาบน้ำ กินข้าว ก็จะมีพุงขานคิดว่า จะใช้หนี้ยังไงให้หมดได้ คิดกลับไปกลับมา อยู่ตลอดเวลา คิดอยากหาเงินมาใช้หนี้ให้หมดเร็วๆ ทำงานก็ไม่เป็นตัวของตัวเอง หัวหน้าที่ทำอะไรก็จะรีบทำให้ เพราะกลัวทำงานไม่ถูกใจแล้วโดนไล่ออก จะซื้ออะไรก็ไม่กล้าซื้อ ไม่ได้ซื้อเสื้อผ้าใหม่เป็นปีเลย ใช้อะไรเก่าๆ ซาๆ จิตใจเริ่มเข้าหาความเศร้า ความหดหู่ กินข้าวก็ไม่อร่อย ไปเที่ยวไหนก็ไม่สนุก ทำงานไปบางทีหนักก็ขึ้นมาทวน ทำให้ไม่มีสมาธิ

แล้ววันหนึ่งก็ได้ดูรายการเจาะใจ ได้ฟังพี่อ้อยคนแต่งหนังสือ “เข้มทิศชีวิต” จึงเริ่มนึกได้ตามคำพูดของพี่อ้อยที่ว่า “ใจก็ส่วนใจ หนี้ก็ส่วนหนี้” ตอนนั้นเรารู้แล้วว่า จะแก้ปัญหาความทุกข์นี้ได้อย่างไร ทำไมเราไม่สนใจธรรมะมาตั้งนาน ทุกข์อยู่ได้ ธรรมะน่าจะแก้ไขปัญหานี้ได้ ก็เริ่มจากการหาหนังสือมาอ่าน ไปเจอหนังสือ “เสียดาย

คนตายไม่ได้อ่าน” ของคุณดังตฤณ อ่านไปก็ไม่ได้ขอบอะไรหรอก แต่มาเจอ Web ลานธรรม และ Web ของคุณดังตฤณ โชคดีเหมือนเจอชุมทรัพย์มหาศาลเลย ตอนนั้นพอว่างงานก็เข้า Web อ่านธรรมะ เริ่มกลับมานั่งสมาธิ เริ่มกลับมาอ่านหนังสือธรรมะ ตอนนั้นยังไม่หยุดฟังเรื่องหนี้ แต่คราวนี้มีเครื่องมือจัดการกับมันแล้ว เอาความฟุ้งมาเจอกับการกำหนดลมหายใจ โดยเมื่อคิดถึงเรื่องหนี้ เมื่อรู้ตัวก็จะมาดูแลลมหายใจ แรกๆ เอาไม่อยู่ คือรู้เรื่องหนี้มากกว่าลมหายใจ เรื่องหนี้ฟุ้งๆ แล้วกลับมาดูแลลมหายใจ ได้ที่สองก็ฟุ้งต่อๆ จึงค่อยกลับมาดูแลลมหายใจใหม่ ซึ่งก็ได้ไม่นานอีกก็กลับไปฟุ้งๆ แต่ยังไงก็ไม่ยอมแพ้ ทำไปเรื่อยทุกวันฟังเมื่อไรดูแลลมหายใจเมื่อนั้น ความฟุ้งซ่านมันไม่เที่ยง มันต้องดับไป ถ้าไม่มีปัจจัยไปเสริมให้มันมีต่อไป สุดท้ายความฟุ้งก็ลดลงได้จริง และโอกาสทางธรรมก็เปิดออกให้ได้ไปวิปัสสนากรรมฐานอีก ๘ วัน ได้กลับมาใส่บาตร ให้ทาน อ่านหนังสือธรรมะ และรู้จักกิเลสของตัวเองที่มี

ตอนนี้เริ่มทำได้แล้วนะคำว่า “ใจก็ส่วนใจ หนี้ก็ส่วนหนี้” อัดตาตัวเองก็ลดลง เพราะงานบางอย่าง ถ้าเป็นสมัยก่อน งานกระจอกอย่างนี้ไม่ทำหรอก แต่ตอนนี้ยอมทำ เพราะอยากใช้หนี้ให้หมดเร็ว ใจก็เย็นขึ้นเยอะ เพราะรู้ตัวเองว่าโกรธทำอะไรไม่คิดเหมือนสมัยก่อนไม่ได้ ต้องอดทน เพราะกลัวโดนไล่ออกตงานก็แย่ ไม่มีเงินใช้หนี้ พอจะซื้ออะไรก็ต้องคิดว่าจะคุ้มไหม จำเป็นต้องใช้ไหม ทำให้ชนะกิเลสที่ต้องจ่ายเงินซื้อของไร้สาระ แลมีบันทึกรช่วยเตือนความจำตัวเองทุกเดือนอีกต่างหาก ว่าให้ระวังเรื่องการใช้เงิน เป็นเอกสารสรุปยอดหนี้ที่เหลือและดอกเบี้ยที่จ่ายทุกเดือน พอเห็นค่าดอกเบี้ยแล้วไม่กล้าใช้เงินตามใจตัวเองเลย แลก็ยังเข้าใจเรื่อง เศรษฐกิจพอเพียง ถ้าเราไม่รู้จักพอหาเท่าไรก็ไม่พอหรอก ตอนนี้ได้วางแผนชีวิตใหม่ทั้งหมด ไม่นั่งงานที่ได้เงินเดือนเยอะ แล้วเอาเงินเดือนไปซื้อความสุข ซึ่งมันทำไม่ได้จริง หางานที่ชอบถึงเงินไม่เยอะก็สบายใจ ใช้ชีวิตอยู่กับความพอเพียง หากความสุขจากสิ่งต่างๆ รอบตัวโดยไม่ต้องใช้เงิน โชคดีจริงๆ ที่เป็นหนี้ แต่ถ้าจะให้ไปกู้อีก ไม่มีทางเด็ดขาด แค่นี้ก็เหนื่อยก็เกินพอแล้ว

สาธุชัย ↩

## พระพุทธเจ้าทรงสู้กิเลส โดย ไชติปาละ

“ภิกษุทั้งหลายบัดนี้เป็นวาระสุดท้ายแห่งเราแล้ว เราขอเตือนเธอทั้งหลายให้  
จำมั่นไว้ว่า สังขารทั้งปวงมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงอยู่  
ด้วยความไม่ประมาทเถิด”

ปัจฉิมพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัส ไว้ หรือแม้แต่อีกคำที่ว่า

“วันคืนล่วงไป พวกเธอทั้งหลายทำอะไรอยู่”

ทรงเตือนพวกเราให้ไม่ประมาท พวกเราคงเคยอ่านบทความธรรมะ หรือพูดคุย  
ธรรมะกับเพื่อน ได้ยินธรรมะจากพระหรือครูบาอาจารย์ รับฟังคำสอนของกัลยาณมิตร  
อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือบางคนผ่านการรับทราบทั้งหมดมาแล้วด้วย ซึ่งมักจะทำให้  
พวกเรามีกำลังใจ มีสติ รู้ตัว มีความเพียรกันไป แต่พอเวลาผ่านไปได้สักพัก เราก็ก็น  
ไปเสพสุขกันตามนิสัยเดิม ละเว้นข้อวัตรที่ครูบาอาจารย์ให้ทำ ความเพียรหมดกำลัง  
หลงตามกิเลสไป เราทำไม่ต่อเนื่อง เราสู้กิเลสไม่ได้ เรายอมตามกิเลสกัน ผมเองก็เป็น  
ทั้งที่ก็รู้ว่า คำสอนนี้มีประโยชน์ต่อตนเอง แต่ก็ยังไม่เพียรต่อเนื่อง

หลากหลายเหตุผลที่ผมพิจารณา เท่าที่สติปัญญาพอจะคิดได้ ว่าทำไมจึงเป็น  
เช่นนั้น อาจเป็นเพราะเราเองยังไม่เข้าถึงธรรมด้วยใจเราเอง เพียงแต่เข้าใจธรรม  
ที่ได้รับทราบกันเท่านั้น เรายังไม่รับรู้ถึงภัยในวัฏสงสารที่มีอยู่รอบตัวอย่างมากมาย  
เราไม่ทราบความยากลำบากอย่างแท้จริง ที่เกิดเป็นมนุษย์แล้วมีกายสมบุรณ์ ได้พบ  
พระพุทธเจ้า หรือได้รับทราบคำสอนของพระองค์กันว่ยากอย่างไร

เราไม่ทราบความรู้สึกของเจ้าชายสิทธัตถะ ที่ได้ทรงเพียรทำบารมีต่าง ๆ มากมาย  
ให้เต็มบริบูรณ์ว่าพระองค์ต้องทรงอดทนเพื่อพวกเราขนาดไหน เราไม่รู้สึกลงถึงความ  
พยายามของเจ้าชายสิทธัตถะที่ทรงลำบากกาย เพื่อให้พวกเราได้พ้นจากทุกข์ภัยใน  
วัฏสงสารนี้

เรารู้แต่พระพุทเจ้าทรงเมตตาพวกเรา แต่ไม่รู้ว่าคุณเมตตาของพระองค์นั้น ยิ่งใหญ่ขนาดไหน ทรงกระทำพุททธิกิจอย่างหนักหนาปานใด โอกาสที่พวกเราจะได้มาเป็นแบบนี้ คือเกิดมาเป็นมนุษย์ และได้รับทราบคำสอนของพระพุทเจ้าของคตินั้น ถ้าอ่านที่พระไตรปิฎกกล่าวไว้ จะรู้ว่าไม่ใช่ได้มาง่าย ๆ การปฏิบัติธรรมนั้นหลายคนอาจรู้สึกว่ายากกัน แต่ที่จริงแล้ว พวกเราเองผ่านความยากยิ่งกว่านั้นกันมาแล้ว ถ้าพวกเราอาจมีความเพียรกันมากขึ้นก็ได้

### **เกิดเป็นมนุษย์นั้น ยากนักหนา**

เกิดเป็นมนุษย์นี้แสนยาก ยากยิ่งกว่าเต้าตาบอดที่ว่ายน้ำในมหาสมุทร ๑๐๐ ปี จะโผล่ขึ้นมาครั้งหนึ่ง มีห่วงที่ลอยน้ำได้ ถูกกระแสน้ำพัดไปทางเหนือบ้าง ทางใต้บ้าง ทางตะวันออกบ้าง ทางตะวันตกบ้าง โอกาสที่เต้าตัวนั้นจะโผล่หัวลอดห่วงนั้น ยิ่งง่ายกว่าการเกิดเป็นมนุษย์อีก

เมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้ว หากมีร่างกายไม่สมบูรณ์ หูหนวก ตาบอด ก็ไม่สามารถรับรู้ธรรมได้ เราเห็นคนมากมายที่เกิดมาแล้วพิการตั้งแต่แรกเกิด หรือไม่ก็เกิดมาแล้วก็พิการตอนหลัง ไม่สามารถรับรู้ธรรมได้เลย บางคนอาจไม่พิการ ร่างกายสมบูรณ์ แต่ก็ตายเสียแต่อายุน้อยกัน ไม่มีโอกาสได้รับฟังคำสอนกันเลย

เมื่อเป็นมนุษย์ มีชีวิตยืนยาว ร่างกายสมบูรณ์แล้ว เราเองก็รู้เห็นตัวอย่างกันไม่ยากนัก บางคนอยู่ในประเทศที่สุขสบาย ไม่มีคำสอนของพระพุทเจ้าให้ได้รับรู้เลย หรืออาจมีแต่ไม่สนใจ พวกกันหลงเสพสุขไปวัน ๆ ดิ้นรนหาเลี้ยงชีพไป แสวงหาความสุข หลีกทุกข์ มีความสุขอยู่ข้างหน้าตลอดชีวิตจนตาย ไม่ได้สนใจธรรมเลย หรืออีกด้านหนึ่ง เราก็เห็นคนที่เกิดในซีกโลกที่อดอยากไม่มีกิน ต้องดำรงชีพด้วยความแร้นแค้น บางคนต้องอยู่ภายใต้ภัยสงครามอันโหดร้าย ถูกสอนให้ฆ่ากัน แย่งชิงกัน เพียงเพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้เท่านั้น ห่างไกลจากคำสอนของพระพุทเจ้าของคตินั้น โอกาสได้พบพุททธิศาสนาก็ยาก

แต่สิ่งที่ยากยิ่งกว่าการเกิดเป็นมนุษย์ และการมีโอกาสได้พบพระพุททธิศาสนา คือการอุบัติขึ้นในโลกของพระพุทเจ้า

พวกเราเกิดมาก็รู้กันว่า มีพระพุทธรูปเจ้าแล้ว ทรงปรินิพพานไปแล้ว แม้ศึกษา พุทธประวัติ ซาดก แล้วรู้ว่า การอุบัติขึ้นของพระพุทธรูปเจ้าเป็นสิ่งยากนะ หากพวกเรา ลองย้อนมาถามตนเองว่า ถ้าเป็นเรา เราจะสละได้อย่างพระองค์หรือไม่ เราอาจจะพอ รับรู้ได้แค่เศษเสี้ยวแห่งการที่พระองค์ทรงบำเพ็ญบารมีอย่างยิ่งยวด ซึ่งเทียบไม่ได้เลย กับสิ่งที่พระองค์ทรงรับ รู้และทรงเพียรกระทำอย่างยาวนาน ยิ่งใหญ่เกินกว่าที่ คนธรรมดาจะทำได้

## การเสียสละอันยิ่งใหญ่

พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญบารมีอย่างยิ่งยวด ต้องทรงเกิดตาย ทรงแหวกว่ายใน วัฏสงสาร อันเต็มไปด้วยภัย ทรงเผชิญกับทุกข์ยากลำบากอย่างแสนสาหัส พระองค์ ก็ยังทรงทนได้ ด้วยเมตตาที่พระองค์ทรงมีต่อหมู่สัตว์ ทรงยอมสละได้แม้เนื้อเลือดเนื้อ ชีวิตลูกเมีย อันเป็นที่รักยิ่งได้ เพื่อให้ทรงได้ตรัสรู้ นำพาพวกเราให้พ้นจากทุกข์ภัย ในวัฏสงสารนี้

กาลเวลาอันเนิ่นนาน ๔ อสงไขย กับอีกแสนมหากัปปีที่พระองค์ทรงกระทำนั้น แม้ตัวเราเองก็ยากที่จะคิดออกเป็นระยะเวลาได้ มันนานแสนนานขนาดนั้น ทั้งที่ พระองค์นั้นในชาติที่เป็นสุเมธดาบส ก็สามารถจะเป็นพระอรหันต์ได้อย่างง่ายดาย มาก พระองค์ก็ทรงเลือกที่จะช่วยพวกเรากัน ยอมลำบากทำบารมีที่ยากอย่างนี้ ไม่ทรงเลือกเป็นพระอรหันต์ แต่ทรงเลือกที่จะเป็นพระพุทธรูปเจ้าต่อไปในอนาคต เพื่อ ช่วยเรา จนทรงได้รับพุทธพยากรณ์จากพระพุทธรูปเจ้าที่ปังกร

ในคราวที่พระองค์ทรงเป็นเจ้าของสิทธัตถะทรงทอดพระเนตรพระนางพิมพาและ พระราหุลที่เพิ่งประสูติ แม้พญามารจะมาทูลว่า อีก ๗ วัน พระองค์จะทรงได้เป็น พระเจ้าจักรพรรดิที่ยิ่งใหญ่ ครองแผ่นดินทั้งโลก ก็ยังทรงสละความยิ่งใหญ่ขนาดนี้ ได้ เสียดจ้ออกผนวช ความสุขที่เป็นใหญ่ในโลก ทรงมีพระชายาที่งามพร้อม มีพระโอรส ที่เข้มแข็งฉลาดปานใด มีหมู่อำมาตย์ที่เก่งกาจยิ่งนัก มีขุนคลังที่สามารถหาทรัพย์ได้ มหาศาล สิ่งใดในโลกที่พระองค์ทรงมีพระราชประสงค์ ทรงได้หมด สุขุอย่างนี้ พระองค์ก็ทรงสละได้ มิแต่มหาบุรุษเท่านั้นที่จะสละได้ พระองค์ทรงสละเพื่อพวกเรา ที่พระองค์ทรงเมตตาตั้งพระราชบุตรของพระองค์

## **แสวงหาธรรม**

ครั้งทรงออกบวช เสาะหาอาจารย์ เสด็จดำเนินไปด้วยพระบาทเปล้า เพื่อแสวงหาธรรมเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ พระองค์ทรงเจริญจิตตภาวนากับอาหารดาบสกาลามโคตรและอุทกดาบส รามบุตร ก็ทรงปฏิบัติทำให้รู้ในธรรมของอาจารย์ทั้งสองด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาของพระองค์เองด้วย ไม่ใช่เพียงแคร์ับฟังเท่านั้น เมื่อพระองค์รู้ในธรรมที่อาจารย์ทั้งสองถึงแล้ว แม้จะถูกเชิญให้เป็นอาจารย์ร่วมปกครองสำนัก พระองค์ทรงมีปัญญาที่รู้ว่า “**นี่จึงไม่ใช่ธรรมเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ ด้วยเพียงการทำมานเท่านั้น**” พระองค์ก็ไม่ทรงหยุดความเพียรที่จะแสวงหาธรรมอันประเสริฐนั้น

## **ไม้สด - ไม้แห้ง**

พระองค์เสด็จพระราชดำเนินออกมาจากสำนักดาบส มาถึงอุรุเวลาเสนานิคม ทรงมีพระราชดำริ อุปมา ๓ ข้อ คือ

- อย่างแรก ไม้สดที่มียาง ที่เขาวางไว้ในน้ำ แล้วสีให้เกิดไฟ ย่อมไม่สามารถเกิดไฟได้ เปรียบเหมือนผู้ยังมีกิเลสกำม พอใจในวัฏฏกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสอันดี และยังไม่สละจากวัฏฏกาม ย่อมไม่สามารถบรรลุธรรมได้
- อย่างที่สอง ไม้สดที่มียางแต่วางไว้บนบกห่างจากน้ำ มาสีไฟ ก็ย่อมไม่สามารถติดไฟได้ เปรียบเหมือนผู้ยังมีกิเลสกำม พอใจในวัฏฏกาม แต่สละจากวัฏฏกาม ก็ย่อมไม่สามารถบรรลุธรรมได้
- อย่างที่สาม ไม้แห้งสนิท อยู่บนบกห่างจากน้ำ นำมาสีไฟ ก็เกิดประกายไฟได้ เปรียบเหมือนผู้ไม่ยินดีในวัฏฏกาม และออกห่างจากวัฏฏกามอันดีนั้นแล้ว

## **ทุกกรกิริยา**

ในยุคสมัยนั้นมีการบำเพ็ญข้อปฏิบัติมากมายที่ทรมาณตน เพื่อให้พ้นทุกข์ เช่น เปลือยกาย เช็ดอุจจาระด้วยมือ ไม่รับอาหารเมื่อมีคนให้ หรือแม้แต่ทนทำตัวอย่าง

สุนัขก็มี เพียงเพื่อให้ทุกข์มาก ๆ จะได้ไม่ติดสุข แล้วจะพ้นจากทุกข์ที่มี เมื่อทรงคิดได้  
ดังนี้ ทรงกระทำทุกกรกิริยาเป็นแบบอย่างอันทำได้ยากยิ่งกว่าข้อปฏิบัติเหล่านั้นอีก

จริงอยู่แม้จะเป็นวิบากกรรมของพระองค์เองที่ต้องทรงบำเพ็ญทุกกรกิริยาเช่นนี้  
เพราะวิบากกรรมจากชาติที่เป็นโชติปาละมาณพกล่าวปราชญ์พระพุทเจ้ากัสสปะว่า  
การตรัสรู้ของสมณะโกลันจักมีมาแต่ที่ไหน ก็เป็นเหตุให้พระองค์ต้องทรงแสวงหาทิศทาง  
ไป ๖ ปี แต่ส่วนหนึ่งเพราะพระองค์ทรงเมตตาเพื่อให้พวกเราได้รับรู้กันด้วยว่า ทางอันนี้  
ไม่ใช่อริยมรรคเลย ทรงยอมลำบากทรมาณกายอย่างยิ่งเพื่อพวกเรา จะได้ไม่ปฏิบัติ  
ตามข้อวัตรอันเป็นการทรมาณตนแต่ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ได้เลยนี่ต่อไป

### ทุกขเวทนา ไม่ครอบงำจิต

ทุกกรกิริยาที่พระองค์ทรงกระทำ มีมากมายหลายอย่าง ดังในมหาสังจกสูตร ที่  
พระองค์ตรัสให้กบฏคคิเวสสนะที่มาได้วาทะกับพระองค์ได้ฟังว่า

“เราพึงกตพินด้วยพิน เอลิ้นตันเพดานไว้ให้แน่น เอาจิตข่มคั้นจิตให้เร่าร้อน.  
เรานั้นก็กตพินด้วยพิน เอลิ้นตันเพดานไว้ให้แน่น”\*\*

พระองค์จึงทรงปวดพระเศียรอย่างแรง ทรงเกิดทุกขเวทนาแรงกล้า พระองค์ก็ทรง  
ไม่ย่อท้อ เพียรทำทุกกรกิริยานี้ต่อไป แต่ด้วยพระองค์ทรงฝึกกายภาวนา จิตตภาวนา  
มาอย่างดี ทรงมีสติมั่นคง พระวรกายเท่านั้นที่ทุกข์ ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ก็ไม่สามารถ  
ครอบงำจิตของพระองค์ได้

พระองค์ทรงปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อไม่สามารถบรรลุธรรมได้ ทรงตรัสว่า

“เราก็กลั่นลมหายใจออกและลมหายใจเข้าทางปากและทางจมูก เมื่อเรากลั่น  
ลมหายใจออก และลมหายใจเข้าทางปากและทางจมูก ลมก็ออกทางช่องหู  
ทั้ง ๒ ข้าง มีเสียงดังอู้ๆ เหมือนเสียงสวบข้างทองที่เขาสวบอยู่”\*\*

พระองค์จึงทรงปวดพระเศียร เหมือนดังเอามีดโกนที่คมกริบมาเชือดพระเศียร แต่  
ด้วยพระองค์ทรงฝึกกายภาวนา จิตตภาวนามาอย่างดี มีสติมั่นคง กายเท่านั้นที่ทุกข์  
ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ก็ไม่สามารถครอบงำจิตของพระองค์ได้

พระองค์ทรงทำให้ยิ่งขึ้นไปอีก เมื่อทรงไม่สามารถบรรลุธรรมได้ ทรงตรัสว่า

“เรากลั่นลมหายใจออกและลมหายใจเข้าทางปากทางจมูกและทางช่องหู  
เมื่อเรากลั่นลมหายใจออก และลมหายใจเข้าทางปากทางจมูก และทางช่องหู  
ลมเป็นอันมากก็เสียดแทงศีรษะ เหมือนบุรุษที่มีกำลัง  
เอามัดโกนที่คมเขียดศีรษะ ฉะนั้น”\*\*

เมื่อทรงกระทำต่อไป ก็ทรงปวดพระอุทรตั้งใครเอามัดแล้วพระอุทร เมื่อทรงกระทำ  
ต่อไปอีก เกิดความร่ำร้อนในพระวรกาย ตั้งใครจับพระองค์ให้อยู่ใกล้หลุมถ่านเพลิง  
จนแน่นแต่เทวดาบางตนยังเข้าใจว่า พระองค์สิ้นพระชนม์ชีพแล้ว แต่ด้วยพระองค์  
ทรงฝึกกายภาวนา จิตตกวานามาอย่างดี มีสติมั่นคง กายเท่านั้นที่ทุกข์ ทุกขเวทนา  
ที่เกิดขึ้น ก็ไม่สามารถครอบงำจิตของพระองค์ได้

เมื่อไม่สามารถบรรลุธรรมได้ด้วยวิธีเหล่านี้ พระองค์ทรงดำริที่จะตบพระกระยาหาร  
พระองค์ตรัสว่า

“คูรอัคคิเวสสนะ เรามีกความดำริว่า ถ้ากระไร เราพึงกินอาหารให้น้อยลงๆ  
เพียงซองมือหนึ่งๆ บ้าง เท้าเหยื่อในเม็ดถั่วเขียวบ้าง  
เท้าเหยื่อในเม็ดถั่วพู่บ้าง เท้าเหยื่อในเม็ดถั่วดำบ้าง เท้าเหยื่อในเม็ดบัวบ้าง  
เราก็กินอาหารให้น้อยลงๆ ดังนั้นจนมีร่างกายซูบผอมยิ่งนัก

เพราะเป็นผู้มีอาหารน้อยนั้น เหลือแต่อวัยวะใหญ่ๆ  
เหมือนเถาว์วัลย์ที่มีข้อมาก หรือเถาว์วัลย์ที่มีข้อดำ เนื้อตะโพกก็สับเหมือนกีบอูฐ  
กระดูกสันหลังก็ผุดเป็นหนาม เหมือนเถาว์วัลย์ (หนามรอบข้อ)  
ซี่โครงทั้ง ๒ ข้าง ขึ้นสะพรั่ง เหมือนกลอนศาลาเก่าที่สะพรั่งอยู่  
ดวงตาทั้ง ๒ ก็ลึกลงไปในเบ้าตาเหมือนดวงดาวในบ่อน้ำอันลึก ปรากฏอยู่  
หนังศีรษะบนศีรษะก็เหี่ยวหดหู่ เหมือนลูกน้ำเต้าที่เขาตัดมายังดิบ  
ต้องลมและแดดเข้าก็เหี่ยวไป.

เรานึกว่าจะลูบพื้นท้องก็จับถึงกระดูกสันหลัง  
เมื่อนึกว่า จะลูบกระดูกสันหลัง ก็จับถึงพื้นท้อง  
เพราะพื้นท้องของเราติดแนบถึงกระดูกสันหลัง



เมื่อนึกว่า จะถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ ก็ชวนแช่ล้าง ณ ที่นั้น.  
เมื่อจะให้กายสบายบ้าง เอาฝ่ามือลูบตัวเข้า ขนทั้งหลายที่มีรากเน่าก็หลุดร่วง  
จากกายเพราะเป็นผู้มีอาหารน้อย.”

จนบางคนที่ผ่านมาเห็นพระวรกายของพระองค์ในตอนนี้ดำไป

แต่ด้วยพระองค์ทรงฝึกกายภาวนา จิตตภาวนาอย่างดี มีสติมั่นคง กายเท่านั้น  
ที่ทุกข์ ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ก็ไม่สามารถครอบงำจิตของพระองค์ได้

พระองค์ทรงกระทำขนาดนี้ ต้องทรงสลบไปถึง ๓ ครั้ง จนมีข่าวลือไปถึงพระเจ้า  
สุทโธทนะ พุทธบิดาว่า เจ้าชายสิทธัตถะราชกุมารสิ้นพระชนม์เสียแล้ว

ด้วยกำลังปัญญาสมาธิกล้าของพระองค์ เมื่อทรงกระทำทุกกรกิริยาถึงที่สุดขนาดนี้  
ยังไม่ทรงบรรลุธรรม ทรงรู้ว่า ไม่ใช่ทางตรัสรู้้อมตะธรรมอันประเสริฐคือทางแห่ง  
ความหลุดพ้นนั้น พระองค์ทรงมีพระราชดำริถึงคราวที่เสด็จพระราชดำเนินงานพิธี  
แรกนาขวัญ ที่ทรงประทับใต้ต้นหว่า เจริญอานาปานสติ มีจิตตั้งมั่น ทางนี้คงเป็น  
ทางแห่งการตรัสรู้ พระองค์ทรงพิจารณาว่า พระองค์ทรงไม่กลัวสุขที่เว้นจากกามและ  
อกุศลธรรมทั้งหลาย ทรงพิจารณาว่าพระวรกายอ่อนกำลังเกินกว่าจะทำได้ จึงทรง  
กลับมาเสวยพระกระยาหารเพียงเพื่อให้ทรงมีกำลังในการปฏิบัติธรรมต่อไป

## บรรลุธรรม

เมื่อพระวรกาย มีกำลัง ทรงสงัดจากกาม จากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุธรรม  
ปฐมฌาน สุขเวทนาที่เกิดขึ้นนั้น ไม่สามารถครอบงำจิตของพระองค์ได้ ทรงบรรลุ  
ทุติยฌาน จิตผ่องใสภายใน มีธรรมเอกผุดขึ้น(จิตผู้รู้) เพราะระงับวิตก ความใสใจ  
และวิจารณ์ ความเคล้าคลึง ในอารมณ์นั้นได้ มีปีติสุขเกิดขึ้น จิตตั้งมั่นอยู่ได้ ทรงบรรลุ  
ตติยฌานมีอุเบกขา วางแบบรู้ มีสติสัมปชัญญะ รู้ตัว เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติ  
ระงับไป ทรงบรรลุจตุตถฌานอันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข ดับโสมนัส และโทมนัสภายในจิตได้  
มีอุเบกขาอยู่ ทำให้จิตมีสติบริสุทธิ์ แม้ในสุขเวทนาขนาดนี้ ก็ไม่สามารถครอบงำจิต  
ของพระพุทธเจ้าได้

เมื่อจิตพระองค์ตั้งมั่น สะอาด เบาสบาย บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส อุปกิเลส อ่อนโยนควรแก่การงาน ก็น้อมจิตไปเพื่ออุปเพนิวาสานุสติญาณ(ระลึกชาติตนเองได้) เป็นอันมากอนกอนันต์ในช่วงเวลาปฐมยามของคืนวันวิสาข จันทรเต็มดวงเพ็ญ เดือนหกนั่นเอง

ในยามสองของคืนวันวิสาข จิตพระองค์ตั้งมั่น สะอาด เบาสบาย บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส อุปกิเลส อ่อนโยนควรแก่การงาน ก็ทรงน้อมจิตไปเพื่อจตุปปตญาณ ทอดพระเนตรเห็นหมู่สัตว์เคลื่อนไป เกิดตายในภพต่าง ๆ ล่วงทิพยจักขุญาณอัน บริสุทธิ์ หยั่งรู้การเป็นไปตามกรรมของหมู่สัตว์ได้เอนกอนันต์ ไม่มีประมาณได้ พระองค์ไม่ประมาท มีสติ มีความเพียร แสงสว่างแห่งจิตบังเกิดขึ้น แม้นเกิดสุข และรอบรู้ดังนี้ ก็ไม่สามารถครอบงำจิตของพระองค์ได้

ในยามสาม คืนวันวิสาข เมื่อจิตพระองค์ตั้งมั่น สะอาด เบาสบาย บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลส อุปกิเลส อ่อนโยนควรแก่การงาน จิตพระองค์บรรลุอาสวักขยญาณ รู้ชัดตามจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกขสมุทัย(เหตุเกิดทุกข์) นี่ทุกขนิโรธ(ความดับทุกข์) นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา(ทางแห่งความดับทุกข์) เหล่านี้อาสวะ(สภาวะอันหมักต้อง สันดาน สิ่งที่หมอมพันจิต กิเลสที่ไหลซึมชานย้อมใจเมื่อประสพอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ) เหล่านี้อาสวสมุทัย(เหตุเกิดอาสวะ) เหล่านี้อาสว นิโรธ(ความสิ้นอาสวะ) เหล่านี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา(ทางแห่งความสิ้นอาสวะ) เมื่อ จิตหลุดพ้นแล้ว ก็มีญาณหยั่งรู้ว่าพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความ เป็นไปไม่มีแล้ว

พระองค์ทรงตรัสรู้ริยสัจจ ๔ ทำลายตัณหา ผู้สร้างเรือนให้พระองค์มาเนิ่นนานได้ แล้ว ทรงเป็นพระพุทธรเจ้า ทรงเป็นดวงดวงอาทิตย์ที่สองแสงให้หมู่สัตว์รู้ได้ ได้เพียรเอง ให้กระจ่างแจ้งในความจริงได้ แสงสว่างของโลกเกิดขึ้นแล้ว ทรงกำจัดความมืดมิด แห่งหมู่สัตว์ทำให้โลกนี้สว่างได้

### **ทรงปฏิบัติพุทธกิจ**

เมื่อพระองค์ทรงตรัสรู้แล้ว ทรงเมตตาอย่างมาก ทรงมุ่งทำเพื่อความสุขและประโยชน์ ที่สูงสุดของหมู่สัตว์ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ ให้รับรู้ธรรม เข้าใจธรรม เข้าถึง

ธรรม ได้ลี้มรสอมตะธรรมอันประเสริฐนี้ ทรงประกาศพระธรรมคำสอน บัญญัติ พระวินัย ก่อตั้งศาสนา ทรงมีพุททกิจ ๕ ประการในแต่ละวัน คือ

ยามเช้า เสด็จบิณฑบาต เวลาเย็นทรงแสดงธรรมโปรดมหาชน เวลาค่ำประทาน โอวาทแก่ภิกษุ เวลาเที่ยงคืน ทรงวิสันษาปัญหาแก่เทวดา ช่วงใกล้รุ่ง ทรงแบ่ง เป็น ๓ ระยะเวลา ระยะเวลาแรก เสด็จจงกรม เพื่อทรงเปลื้องความล้าแห่งพระวรกาย ระยะเวลาที่สอง ทรงสำเร็จสัพพัญญู(ประทับนอน) โดยหันเบื้องขวา นอนซ้อนเท้าเหลื่อมกัน มีสติ ระยะเวลาที่สาม เสด็จลุกขึ้นประทับนั่ง แผ่ช่วยพระญาณ ตรวจตุสัจฉ์โลกด้วยการสร้างสมบุญ ในทาน ศีล ภาวนาที่เคยกระทำมาตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน พิจารณาผู้ที่ควรไปโปรดโดยไม่ได้คำนึงว่า สถานที่นั้นจะไกล ไปยากลำบาก ต้อง ตรากตรำพระวรกายขนาดไหน พระองค์ก็จะเสด็จไปโปรดด้วยพระบาทเปล่า เสด็จพระราชดำเนินผ่านนิคมใหญ่น้อย ขุนเขาสูงทะมึน ป่าที่กว้างใหญ่ อัน ชุกชุมด้วยภัยอันตรายต่าง ๆ จากต้นไม้ สัตว์ป่า โดยไม่ย่อท้อพระทัย ขอเพียงนำ พระสัทธรรมที่ทรงค้นพบคือหนทางแห่งความพ้นทุกข์ เพื่อทรงช่วยเหลือสัตว์ผู้ระทมทุกข์ แหกข่ายในทะเลแห่งทุกข์ วัฏสงสารอันมืดมิด น้ำตานองหน้า คร่ำครวญหา ผู้ช่วยเหลือ ราวกับจะขาดใจอยู่ตรงนั้น

พระองค์ทรงระลึกการช่วยเหลือสัตว์ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์ แม้แต่จะ เสด็จบิณฑบาต มีสิ่งจกนิครนถ์มาเพียงเพื่อจะได้อาทะกับพระองค์ พระองค์ทรงเห็น อุบิสัยต่อไปในอนาคตจะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้ในชาติต่อไป พระองค์ก็ยังทรง หยุดประทับได้อาทะกับสัจจกนิครนถ์ ให้เข้าใจธรรม ทรงแสดงธรรมโดยทรงเคารพ ในธรรม มีจิตที่สงบยากยิ่งกว่าศาสดาใดในสมัยนั้นจะทำได้

แม้พระองค์ทรงเจริญพระชนมายุสูงขึ้นแล้ว พระองค์ก็ยังเสด็จไปทรงสอน หมู่สัตว์ด้วยพระบาทเปล่า แม้ไกลแค่ไหน ก็เสด็จไป ลำบากอย่างไร ก็เสด็จไป เพียง เพื่อสอนให้ผู้นั้นได้มีสุข บรรลุธรรมได้

พระองค์ทรงคำนึงว่า พระองค์จะไม่ปรินิพพาน ถ้าตรบาใด ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งเป็นเหล่าพุทธุบุดร พุทธธิดาของพระองค์ ยังไม่ฉลาดในคำสอน ไม่รอบรู้ ในพระสัทธรรม ไม่นั่นคงในโอวาท สิกขาที่ควรได้ ไม่เป็นปีกแผ่นมันคง ไม่สามารถ

ปกป้องพระพุทธศาสนาได้ พระองค์จึงทรงเสด็จออกเผยแผ่คำสอนต่อไป เป็นเวลาถึง ๔๕ ปี เพื่อวางรากฐานและระบบไว้ให้พวกเรา

## ปรินิพพาน

แม้แต่ตอนที่ทรงใกล้ปรินิพพาน คืนวันเพ็ญเดือนหก สุภททปริพาชกเข้ามาใต้ถุนธรรม ทั้งที่พระอานนท์ห้ามสุภททะไม่ให้รบกวนพระพุทธเจ้าที่ทรงไสยาสน์ด้วยประขวร หนักในยามทรงใกล้ปรินิพพานในขณะนั้นแล้ว แต่ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ และปัญญาญาณของพระองค์ ทรงทราบว่าผู้นี้จะบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ได้ ทรงให้เข้าเฝ้าใต้ถุนธรรมได้ในขณะที่พระวรกายอ่อนล้าอย่างมาก

ก่อนพระองค์จะทรงปรินิพพาน พระองค์ตรัสปัจฉิมวาจาว่า

“ดูก่อน ภิกษุทั้งหลายบัดนี้เป็นวาระสุดท้ายแห่งเราแล้ว เราขอเตือนเธอทั้งหลายให้จำมั่นไว้ว่า สังขารทั้งปวงมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงอยู่ด้วยความไม่ประมาทเถิด”

พระองค์ทรงเมตตากรุณาต่อหมู่สัตว์ ทำเพื่อหมู่สัตว์ตลอดเวลาที่พระองค์ทรงดำรงพระชนม์ชีพอยู่ พุทธกิจอันยากและหนักอย่างนี้ พระองค์ทรงทำเพื่อพวกเรา เหล่าพุทธบุตร พุทธธิดา

ผมรับรู้แบบนี้แล้ว เกิดความรู้สึกต่อคำสอนสุดท้ายของพระองค์เปลี่ยนไป กลายเป็นคำสั่งเสียสุดท้ายของพ่อว่า ลูกเอ๋ย บัดนี้เป็นวาระสุดท้ายของพ่อแล้ว พ่อขอเตือนลูกทั้งหลายว่า สังขารทั้งปวงมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ลูกทั้งหลายจงอยู่ด้วยความไม่ประมาทเถิด

ความรู้สึกหนึ่งเกิดขึ้นมาว่า พระองค์ผู้ทรงเป็นดังพ่อผู้สุดส่ำหทัยยากลำบากต่าง ๆ เพื่อช่วยเรา เราควรตอบแทนคุณ บูชาพระองค์ผู้ทรงเป็นดังพ่อเรา ด้วยการบูชาพระองค์ ทั้งวัตถุบูชา ปฏิบัติบูชา พัฒนาตนเองให้เจริญในแต่ละด้าน คือ

กายภาวนา การพัฒนากาย ฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจให้ดี ปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นให้เป็นคุณ ไม่ให้มีโทษ ให้กุศลธรรมงอกงาม ออกุศลธรรมเสื่อมไป

สีลภาวนา การเจริญศีล พัฒนาความประพฤติ อบรมตนให้มีศีล ตั้งอยู่ในความไม่เบียดเบียนให้ผู้อื่นได้เดือดร้อนเสียหาย ทั้งทางกาย วาจา รั้งจักเกื้อกูลกัน

จิตตภาวนา การเจริญทางจิต พัฒนาจิต ผูกอบรมจิต ให้เข้มแข็ง เจริญองกาม ด้วยคุณธรรม มีเมตตา ขันติ อุตหน อटकั้นต่อสิ่งชั่วร้ายให้เกิดอกุศลธรรมได้ มีสมาธิ

ปัญญาภาวนา การเจริญทางปัญญาให้รู้ตามจริง รู้ตื่น เบิกบาน ควรเจริญสติ สัมปชัญญะ รู้สึกตัว ทำความเพียร ดำรงอยู่ด้วยความไม่ประมาทแล้ว

ทำตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าผู้เป็นดังพ่อ มีพระพุทธเจ้าที่เป็นเหมือนพ่อ เหมือนครูผู้เป็นแบบอย่าง ที่ทรงนำทางเรา ทำตามอย่างพระองค์ที่ทรงมี ศรัทธา ความเพียรไม่ย่อท้อ สติ สมาธิ และปัญญาจนสุดกำลังของพระองค์จนบรรลุนิพพาน มีพระสัทธรรมให้พวกเราได้รับรู้ได้ปฏิบัติ

พระสัทธรรมและศาสนาของพระพุทธเจ้า แม้พระองค์จะปรินิพพานไปแล้ว จะไม่เสื่อมไปถ้าพวกเราภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เหล่าพุทธบุตร พุทธธิดา เคารพ ในพระพุทธเจ้า พระศาสดา เคารพในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เคารพใน พระสงฆ์ สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ศึกษาธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ปฏิบัติจิตภาวนา เจริญสติ ไม่ประมาทกัน มีความเคารพ ยำเกรงซึ่งกันและกัน ก็เป็นเหตุให้ศาสนานี้อยู่ได้

แต่ถ้าพวกเราไม่มีความเคารพในพระพุทธเจ้า พระศาสดา ไม่เคารพในพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่เคารพในพระสงฆ์ สาวกของพระพุทธเจ้า ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ไม่ศึกษาธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ปฏิบัติจิตภาวนา ไม่เจริญสติ มีความประมาทกัน ไม่มีความเคารพยำเกรงซึ่งกันและกัน ศาสนานี้ก็จะสูญสลายไป

พุทธศาสนาไม่ได้สูญสลายไปเพราะดิน เพราะน้ำ เพราะไฟ เพราะลม ไม่มีใคร จะทำลายศาสนานี้ได้ นอกจากพวกเราทำกันเอง ที่ไม่ทำตามคำสั่งสอน คำสั่งเสีย ของพระพุทธเจ้า

## อ้างอิง

\*\*พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๔  
มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก  
มหาลัจจกสูตร

\*\*\*พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๔  
อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาตต ปฐมปณณาสก เสาขปริหานियวรรค  
กิมมิลสูตร

\*\*\*\*พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๓ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๕  
อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาตต วรรคที่ไม่สงเคราะห์ไว้ในปณณาสก อพยากตวรรค  
กิมมิลสูตร

\*\*\*\*\*พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๖ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๘  
สังยุตตนิกาย นิทานวรรค กัสสปสังยุตต์  
ลัทธธรรมปฏิรูปกสูตร

สารบัญ ↩



## การภาวนากับปัญหาสุขภาพใจ

โดย หมออดิ

เมื่อมีการถามถึงปัญหาสุขภาพใจกับการภาวนา ตามเว็บธรรมะเช่นลานธรรมเสวนา นักภาวนาบางคนมีความเห็นว่า การภาวนาจะช่วยให้พ้นจากปัญหาทางจิตใจได้ บางคนก็แนะนำให้ปรึกษาจิตแพทย์ควบคู่กันไป

ในฐานะที่ผู้เขียนเป็นจิตแพทย์ มีหน้าที่ดูแลรักษาผู้มีปัญหาทางสุขภาพใจ ได้ศึกษารรณกรรมและงานวิจัยจากต่างประเทศ นอกจากนี้ยังโชคดีมีโอกาสภาวนามาบ้าง พบว่า การภาวนาสามารถช่วยป้องกันปัญหาทางจิตใจบางอย่าง แต่ปัญหาสุขภาพใจบางชนิด การภาวนาก็ช่วยไม่ได้

การภาวนาในที่นี้ ผู้เขียนหมายเอาการรักษาศีล การฝึกสัมมาสมาธิ และการเจริญสัมมาสติ เป็นหลัก ส่วนปัญหาสุขภาพใจนั้นผู้เขียนหมายถึง มีปัญหาแต่ยังไม่ป่วย (เช่น เครียดง่าย ปรับตัวยาก เป็นต้น) กับ ป่วยเป็นโรคแล้ว

คนที่มีปัญหาทางสุขภาพใจแต่ยังไม่ป่วย สามารถใช้การภาวนาลดระดับความเครียดลงได้ และใช้ป้องกันการป่วยทางใจได้ด้วย แต่หากมีความเจ็บป่วยทางใจแล้ว การภาวนาจะช่วยป้องกันการกลับกำเริบซ้ำในบางกลุ่มโรค

กลุ่มโรคที่สามารถใช้การภาวนาป้องกันการกลับกำเริบซ้ำ ได้แก่ กลุ่มโรควิตกกังวล (Anxiety disorders) กลุ่มโรคซึมเศร้า (Depressive disorders) และการภาวนายังช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาบุคลิกภาพบางชนิดดีขึ้นได้ ส่วนกลุ่มที่ตำราส่วนใหญ่ระบุว่า “ไม่น่าจะ” หรือ “ไม่สามารถ” ใช้การภาวนาช่วยได้ ก็คือผู้ป่วยโรคจิต (Psychotic disorders)

ดังนั้น หากต้องการทราบว่า คุณสามารถใช้การภาวนารักษาอาการทางจิตใจที่เป็นอยู่ได้หรือไม่ ก็ลองเดินแวะเข้าคลินิกจิตแพทย์เล่าอาการที่เกิดขึ้นกับคุณก่อน

หากหมอบอกว่าแค่เครียด ยังไม่ป่วย ก็กลับมาจัดตารางออกกำลังกายและเริ่มต้นภาวนาได้

แต่หากจิตแพทย์บอกว่า การกินยาจะช่วยให้ได้มาก ก็ถามคุณหมอไปตรงๆ เลยว่าป่วยเป็นโรคอะไร หากอยู่ในกลุ่มโรควิตกกังวล หรือโรคซึมเศร้าแล้วละก็ การกินยาไปด้วย ออกกำลังกายไปด้วย ภาวนาไปด้วย ก็จะช่วยให้อาการทุเลาเบาคลายจากโรคได้เร็วขึ้นอีกมาก

ทำไมยาจึงมีผลกับโรคทางจิต เพราะในสมัยนั้นนักวิทยาศาสตร์ค้นพบแล้วว่า โรคทางจิตเวชเป็นโรคของสมอง คือ สมองหลังสารเคมีบางชนิดผิดปกติไป ทำให้การแสดงออกทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ผิดปกติไปด้วย และการกินยาจะช่วยปรับสมดุลของสารเคมีในสมอง ซึ่งในสมัยนี้มียาดีๆ มากมายที่ใช้รักษาโรคให้ทุเลาได้โดยที่ผู้ป่วยไม่ต้องระทมจมทุกข์อยู่กับโรคเหมือนสมัยก่อน โอกาสหายดีก็ยิ่งมากขึ้นกว่าเดิม และเมื่อร่างกายแข็งแรง จิตใจสมบูรณ์ดีแล้ว หากต้องการจะภาวนาก็ไม่ใช่เรื่องยากจนเกินไป

มีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าหลายรายทนทรมาณอยู่กับอารมณ์เศร้านานนับปี ไม่กล้ามาปรึกษาเพราะอายคนอื่นว่าจะมองตนเป็นคนบ้า แต่เมื่อได้รับการรักษาด้วยยาเพียงสองสัปดาห์ ก็กลับมาเล่าให้ฟังว่า อารมณ์เศร้ามลดลงไปจากเดิม ๗๐-๘๐% ตอนนี้เศร้า รู้สึกเหมือนชีวิตคับแคบ จิตใจหดหู่ ไม่มีความสุข เบื่อท้อไปหมด แต่หลังกินยาก็กลายเป็นคนใหม่ และหากคนใดมีศรัทธาในพระพุทธศาสนา จิตแพทย์บางท่านก็จะแนะนำให้ไปออกกำลังกายและฝึกสติต่อ เพื่อป้องกันไม่ให้โรคเศร้ากำเริบซ้ำ

มีคนไข้บางรายถามผมว่า เขาได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ แต่เขาไม่อยากกินยา เขาจะใช้การภาวนาอย่างเดียวมีสิทธิ์หายหรือไม่ ผมมองหน้าผู้ป่วยอย่างขังใจ ก่อนจะบอกเขาไปว่า “หมอบอกตรงๆ นะครับว่า ยังไม่มีบทพิสูจน์หรือวิจัยที่ชัดเจน แต่เท่าที่มีการศึกษามาพบว่า การภาวนาช่วยป้องกันการกลับกำเริบซ้ำ แต่หากอยากหายต้องรับประทานยา” สุดท้าย ผู้ป่วยก็กลับมาพบแพทย์อีกครั้ง เพราะทนอดอดกับอาการของโรคไม่ไหว และนอกจากการภาวนาจะไม่ก้าวหน้าแล้ว อาการของโรคทางจิตใจ ก็มีที่ท่าว่าจะรุนแรงขึ้นกว่าเดิมเสียอีก



ที่จริง การภาวนาไม่ใช่ยารักษาสรรพโรคหรอกครับ แม้ในสมัยพุทธกาล หากพระพุทธรูปเจ้าหรือพระภิกษุสงฆ์อาพาธ ท่านเหล่านั้นก็ยังคงต้องใช้บริการของคุณหมอ ชิวโกมารภัจจ ส่วนการภาวนา รักษาศีล ฝึกสมาสมาธิ และเจริญสมาธิ นั้นเป็นการมุ่งไปเพื่อความพ้นทุกข์ทางใจ พ้นจากความปรุงแต่ง พ้นจากความพอใจ ความไม่พอใจต่างหาก ดังนั้น หากมีความเจ็บป่วยไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือทางใจ ก็ตาม ก็ควรรักษาให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ เมื่อหายจากความเจ็บป่วยหรืออาการดีขึ้นบ้างแล้ว จึงลงมือภาวนาต่อไป แต่หากรักษาอย่างเต็มที่แล้วก็ไม่มีที่ท่าว่าจะหาย การภาวนาเจริญสติ ฝึกสมาสมาธิ ก็จะช่วยให้จิตใจสงบเย็น ไม่ตื่นรนทุกข์ร้อนไปกับอาการของกายและใจมากจนเกินไป

มีเรื่องเล่าหลังไมค์จะเล่าให้ฟังสักเล็กน้อย วันก่อน มีพี่ที่ผมรู้จักท่านหนึ่ง ภาวนามาสักระยะหนึ่งแล้วรู้สึกปวดแน่นๆ ที่ศีรษะทั้งสองข้าง เมื่อได้ไปกราบครูอาจารย์ของตัวเอง ก็ถือโอกาสซักถามท่านว่า

“หลวงอาครับ ผมปวดหัวมาหลายอาทิตย์แล้ว ควรทำอย่างไรดีครับ”

อาจารย์มองศิษย์สักครู่แล้วก็ตอบว่า

“ปวดหัว ก็ไปหาหมอสิ ...”

สารบัญ ←



## Spiderman 3 — พระเอกหรือผู้ร้าย

โดย ชลนิล



ข้อความต่อไปนี้ เป็นบทสัมภาษณ์นายโทนี่ ผู้สมัครคัดเลือกตัวแสดง เป็นคู่ต่อสู้กับ สไปเดอร์แมน

คำถาม - คุณเป็นแฟนการ์ตูน สไปเดอร์แมนหรือเปล่า

โทนี่ - เปล่าครับ ผมไม่ชอบอ่านการ์ตูน แต่ผมติดตามชมหนัง สไปเดอร์แมน ทั้งสามภาค

คำถาม - ถ้าอย่างนั้นคุณชอบ สไปเดอร์แมนภาคไหนมากที่สุด...เพราะอะไร?

โทนี่ - สำหรับผม สไปเดอร์แมนทั้งสามตอนนี้ ผมไม่เคยมีความรู้สึกแยก ว่าเป็นภาคไหนๆ ผมชอบภาพรวมของหนังทั้งหมด เพราะผมเห็นพัฒนาการของ ปีเตอร์ พาร์กเกอร์มาตั้งแต่เขายังเป็นเด็กหนุ่มไม่รู้ประสีประสาในตอนแรก มีความสับสน ไม่ลงตัวระหว่างชีวิตปกติ กับชีวิตของฮีโร่ในตอนสอง และเริ่มมีความสุข ปรับตัวได้ มีการยอมรับจากคนรอบข้างในตอนสาม

คำถาม - ทำไมคุณถึงอยากรับบทคู่ต่อสู้ของ สไปเดอร์แมน

โทนี่ - เพราะคู่ต่อสู้ของ สไปเดอร์แมนทุกคน ไม่ใช่ผู้ร้ายสุดชั่วแบบหนังการ์ตูน คู่ต่อสู้ของสไปเดอร์แมนจะเป็นตัวละครที่มีมิติ เป็นคนธรรมดา เคยเป็นคนดีมาก่อน แต่มีเหตุบีบบังคับให้เขาต้องแสดงด้านมืดออกมา ซึ่งกระทั่งตอนล่าสุดนี้ ตัวสไปเดอร์แมน ก็ยังมีด้านมืด ให้เขาต้องต่อสู้กับตัวเอง



คำถาม - ในจำนวนคู่ต่อสู้ของ สไปเดอร์แมนภาคสาม คุณชื่นชอบใครเป็นพิเศษ

โทนี่ - ก่อนผมจะตอบคำถามนี้ ขอพูดถึงคู่ต่อสู้ของ สไปเดอร์แมนแต่ละคนก่อน

เริ่มจาก “แฮรี่” อดีตเพื่อนรัก ที่ต้องกลายเป็นคู่ต่อสู้กับ สไปเดอร์แมนเพราะความแค้นที่คิดว่า สไปเดอร์แมนฆ่าพ่อของเขา ทำให้เขาต้องเดินตามรอยพ่อตัวเอง

“ฟลินท์ มาร์โก” หรือมนุษย์ทราย นักโทษแหกคุก ที่เป็นคนฆ่าลุงของปีเตอร์ในภาคแรก แต่เขาก็เป็นโจรด้วยภาวะบีบคั้น ต้องการหาเงินมารักษาลูกสาวที่ป่วยหนัก

“เอ็ดเวิร์ด” ช่างภาพคู่แข่งของปีเตอร์ กลายเป็นผู้ร้ายก็เพราะความคับแค้นใจอาฆาตที่ถูกปีเตอร์เปิดโปงเรื่องเขาเอารูปเก่าของ สไปเดอร์แมนมารีทัชขายใหม่ ทำให้เจ้าสัตว์ประหลาดต่างดาว มีโอกาสควบคุม กระตุ้นความชั่วร้ายในใจเขาออกมาได้

สุดท้ายคือ “สไปเดอร์แมนชุดดำ” หรือ ด้านมืดของปีเตอร์ ปาร์กเกอร์ ที่ถูกกระตุ้นความก้าวร้าว อารมณ์ดิบในใจจากสัตว์ประหลาดต่างดาว

ทั้งสี่นี้ คือมนุษย์ธรรมดา ที่ยอมแพ้ต่อกิเลสตัวเอง แฮรี่ตกเป็นทาสความโกรธ ความพยาบาท ฟลินท์ มาร์โกตกเป็นทาสความโลภ แม้จะทำเพื่อลูกสาวก็ตาม เอ็ดเวิร์ดตกเป็นทาสของความโลภและความโกรธ ส่วนปีเตอร์ยอมเป็นทาสทั้งความโลภ ความโกรธ และความหลง...ถ้าถามผมว่า ชอบคู่ต่อสู้ของ สไปเดอร์แมนคนไหนเป็นพิเศษ ผมชอบสไปเดอร์แมนชุดดำครับ

**คำถาม - เพราะอะไร?**

**โทนี่ -** เพราะสไปเดอร์แมนชุดดำ สามารถเกิดสำนึกดีได้ด้วยตัวเอง!

เรื่องราวในภาคนี้ เราได้เห็นความหลากหลายอารมณ์ของปีเตอร์ ปาร์กเกอร์มากขึ้น...เขาหลงตัวเอง หลงคำชื่นชม ค่ายกย่องจากชาวเมือง จนลืมใส่ใจความรู้สึกของแมรี่ เจนผู้หญิงที่เขารัก เขาแสดงความโกรธแค้นจนขาดสติ เมื่อรู้ว่าฟลินท์ มาร์โกฆาตกรที่ฆ่าลุงเขายังลอยนวล เขาออกหัก เจ็บปวด แค้นใจที่ถูกเพื่อนรักแย่งแพนจนในที่สุดก็ยอม เปิดโอกาสให้เจ้าสัตว์ต่างดาว กระตุ้นความชั่วร้าย ทำให้ด้านมืดครอบงำจิตใจ

เมื่อถูกด้านมืดควบคุม ปีเตอร์ ปาร์กเกอร์ก็แสดงความก้าวร้าว อารมณ์ดิบ กิเลสในใจออกมาไม่ต่างจากคนเลวคนหนึ่ง แต่เมื่อเขาพาลั้งมือทำร้ายแมรี่ เจนด้วยความไม่

ตั้งใจ เขาก็เสียใจ รู้สึกผิด ทำให้ได้สติ เกิดสำนึกด้วยตัวเอง ถ้าที่จะลงสนามต่อสู้ ไม่ยอมให้กิเลสด้านมืดครอบงำจิตใจอีก

ปีเตอร์ ปาร์กเกอร์สามารถเอาชนะด้านมืดด้วยจิตใจที่เด็ดเดี่ยว สู้ไม่ถอยของตนเอง ขณะที่แฮร์รี่ต้องได้รับรู้ความจริงจากเบอร์นาร์ด คนรับใช้เก่าแก่เสียก่อนว่า พ่อของเขาตายด้วยอาวุธตัวเอง ถึงจะ ยอมละทิ้งความอาฆาต พยาบาท ฟลินท์ มาร์โกก็อาจยังไม่เลิกความคิดที่จะหาเงินมาช่วยลูกสาว ที่แย่สุดคือเอ็ดเวิร์ด ที่ขนาด สไปเดอร์แมนช่วยฉุดเขาออกจากการครอบงำของสัตว์ประหลาดต่างดาวได้แล้ว แต่เขาก็ยังกระโจนกลับไปหามัน ด้วยความลุ่มหลง งามาย

ทั้งหมดนี้คือเหตุผลที่ผมชอบ สไปเดอร์แมนชุดดำ...

คำถาม - ถ้าให้คุณคิดถึง สิ่งที่ดีที่สุดในหนัง สไปเดอร์แมน ๓ คุณจะคิดถึงอะไร ระหว่างสเปซเฮลอปแฟกต์ ที่ทำได้แนบเนียน ตื่นตา ตื่นใจ กับฉากต่อสู้สุดมัน ของ สไปเดอร์แมน กับเหล่าคู่ปรับทั้งหลาย

โทนี่ - ผมจะคิดถึง คำพูดของป้าเมย์ ญาติคนเดียวของปีเตอร์

คำถาม - หือ...

โทนี่ - คำพูดที่ป้าเมย์บอกต่อปีเตอร์ ตอนเขามาเล่าว่า สไปเดอร์แมนได้ฆ่า ฟลินท์ มาร์โกแล้ว

คำถาม - คำพูดนั้นว่าอย่างไร?

โทนี่ - “เราไม่มีสิทธิ์จะพูดว่า ใครสมควรอยู่ หรือตาย...ลุงเบนคงไม่ยอมให้เรา มีความรู้สึกอยาก แก่แค่นใคร เพราะความแค้น มันก็เหมือน “ยาพิษ” โดยที่ไม่ทัน รู้ตัว มันก็เปลี่ยนเรา ให้กลายเป็น สิ่งอัปลักษณ์ไปแล้ว”

คำถาม - อืมม...ในภาคนี้ คุณคงทราบว่า ที่สุดแล้ว สไปเดอร์แมนก็ยอมให้อภัย ปลอ่ยฟลินท์ มาร์โกไป...แล้วคุณคิดต่อใหม่ว่า ฟลินท์ มาร์โก หรือมนุษย์ทรายนี้ อาจไปก่อคดีปล้นเงิน เพื่อไปรักษาลูกสาวอีก

โทนี่ – ถึงตรงนี้ ผมก็อยากจะมองโลกในแง่ดี การที่ฟลินท์ มาร์โกได้รับการให้อภัยจากปีเตอร์ อาจทำให้เขาได้คิด...คนเรามีทั้งพระเอกและผู้ร้ายอยู่ในตัว สำคัญที่ว่าใครจะมีสติตามรู้ให้เท่าทันกิเลสของตัวเอง แล้วเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ถูกต้องสมควรแค่ไหน...เขาเลือกได้!

ปีเตอร์ก็มีความโกรธ ความแค้น แต่เขาก็เลือกที่จะให้อภัย มากกว่าที่จะตามล่าให้ตายตกตามกัน ฟลินท์ มาร์โกก็สามารถเลือกได้เช่นกัน เขาจะปล้น เบียดเบียนเงินของผู้อื่นมารักษาลูกสาวตัวเอง หรือหาวิธีอื่นที่ถูกทำนองคลองธรรมกว่านี้

และหนังก็ให้บทสรุปชัดเจน จนเราสามารถที่จะหวังไปในทางที่ดีได้...

“ความขัดแย้งในใจคนเรา มักจะมีทางออกให้ “เลือก” เสมอ...

“ทางเลือก” ทำให้เราเป็น ในสิ่งที่เราเป็น

ดังนั้น...เราสามารถที่จะเลือก ทางที่ดี ให้กับตัวเองได้เสมอ!”

# Superman ความรักของยอดมนุษย์ การอยู่เพราะรัก และรักที่จะอยู่

โดย aston27



ซูเปอร์แมนเป็นซูเปอร์ฮีโร่คนแรกๆ

ที่ทะยานจากหน้ากระดาษของหนังสือการ์ตูน มาอยู่บนแผ่นฟิล์ม

ผมพยายามนึกว่า ปีที่ริชาร์ด ดอนเนอร์ กำกับคริสโตเฟอร์ รีฟ  
ให้ใส่กางเกงในสีแดงไว้นอกชุดบอดี้สูทรูปรูปลีฟ้า มีผ้าคลุมเป็นครั้งแรกนะ  
ผมเรียนอยู่ชั้นไหน

นี่ก็ไม่ออกแฮะ ... โอ้... นี่ผมแก่ขนาดนี้แล้วเหอ

ถ้าถามว่าเวลานี้ถึงซูเปอร์แมน นึกถึงอะไร ...

นอกจากเรื่องใส่กางเกงในไว้ข้างนอก ก็นึกถึงเพลง If you read my mind ตอนที่ซูเปอร์แมนพา โลอิส เลน เหาะเที่ยว

เพลงเพราะน่าดูเสียวล่ะคุณเอ๋ย

ซูเปอร์แมนในยุคของคริสโตเฟอร์ รีฟ ดำเนินไป ๔ ภาค แล้วก็หมดมุข แต่เพียงเท่านั้น

ซูเปอร์แมนกลับมารอบนี้ หลังจากห่างหายไปนาน ทั้งในชีวิตจริง และ ในหนังได้ ไบรอัน ซิงเกอร์ ที่ทำ X-Men สองภาคแรก มากำกับ

หลายคนบ่นว่าไม่ชอบ แต่ผมกลับรู้สึกว่าเป็นซูเปอร์แมนภาคที่ดีที่สุดจะว่าไป ยังเป็นหนังซูเปอร์ฮีโร่ ที่ทำได้ดีที่สุดเรื่องนึงด้วย ตั้งแต่เคยดูมา

ผมอาจจะแก่แล้วมั้ง ผมรู้สึกว่ามันไม่จำเป็นต้องมี แอคชั่น ระเบิดภูเขาเผากระท่อม ทุกสองนาทีก

ที่สำคัญ ความดีของภาคนี้ คือ

ความเป็นคนดีอย่างเป็นเหตุเป็นผลของซูเปอร์แมน ในฐานะยอดมนุษย์ที่มีชีวิตจิตใจ

ถ้าเป็นคุณ คุณเป็นคนที่ดีคนทั้งโลกหลงรัก

แต่คุณมีเหตุจำเป็นต้องห่างหายคนที่คุณ “รักจัง” ไปห้าปี

กลับมาพบว่าเธอยังรักคุณอยู่เหมือนเดิม

เพียงแต่...เธอมีคนรักใหม่แล้ว แต่ถ้าคุณออกปากเธอก็จะโผล่มาหาคุณทันที

คุณจะทำยังไงครับ?

ซูเปอร์แมน ทำในสิ่งที่ควรทำ

เขาใช้ความรักที่เขามีต่อโลอิส เลน ไปในทางบริสุทธิ์ โดยไม่ทำร้ายคู่หมั้นของ โลอิส

ในทางตรงข้าม เขาใช้พลังที่มี ช่วยเหลือปกป้องชีวิตของคู่แข่งหัวใจของเขา ในยามคับขัน

เพราะนิยามความรักของซูเปอร์แมน ไม่ได้เป็นความรักที่ต้องการการแย่งชิง ครอบครอง



ไม่ใช่ ไม่มีความรู้สึก รู้สา นะครับ ผมเชื่อว่า ชูเปอร์แมนมี  
ผมเชื่อว่าเขาก็เสียใจที่ต้องกลับมาพบความจริงข้อนี้  
เพียงแต่เขารู้จักรักอย่างไม่ทำให้ใครต้องเดือดร้อน

ที่จริง มันก็ไม่ใช่ความรักที่เกิดกับคนธรรมดาไม่ได้หรอกครับ

เราอาจจะหาเขาไม่ได้ หนังสือเป็นเหล็ก แอนอกรับลูกกระสุนไม่ได้

แต่เราก็มีความรัก ด้วยความสร้างสรรค์ได้ ไม่ใช่เพื่อทำร้าย ทำลาย

เพียงแค่ว่าเราจะวางใจว่า เราจะรักโดยไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่เบียดเบียนคนที่เรารัก  
ไม่เอาคำว่ารักของเรา ไปบังคับบีบบังคับใคร ให้มาสนองความอยากของตัวเอง  
ไม่เอาคำว่ารัก เป็นข้ออ้างให้ตัวเอง ทำตามใจปรารถนาโดยไม่คิดถึงผลกระทบที่จะตามมา

ที่สำคัญ... จะรักให้เป็นแบบชูเปอร์แมน

ไม่จำเป็นต้องใส่กางเกงในสีแดงแปริ๊ด ไว้นอกกางเกงทุกครั้งที่อยู่นอกบ้านนะครับ

มีบางท่านบอกว่า สงสาร ริชาร์ด

ผมได้ยินอย่างนี้แล้วคิดอะไรขึ้นมาอย่างหนึ่ง

สมมติคุณเป็นริชาร์ด คุณรู้ว่าโลอิส เล่นที่อยู่กับคุณนะ หัวใจมีแต่ชูเปอร์แมน  
แต่ที่ยังอยู่กับคุณ เป็นเพราะเธอเห็นว่าคุณเป็นคนดี เลยไม่อยากทำให้คุณเสียใจ

คุณจะทำยังไง?

ความรักเป็นอย่างนี้ในโลกที่มักจะอยู่เหนือคำว่าถูกหรือผิด

เพราะอะไรที่ถูกต้อง มันมักจะไม่ค่อยถูกใจ

อะไรที่ถูกต้อง มันก็จะไม่ค่อยถูกต้อง

เพราะรักของปุกุชุน

มักจะเป็นเรื่องของความรู้สึกอยากได้รับ อยากได้ อยากมี

มากกว่าอยากให้โดยไม่หวังอะไร

ได้คำตอบใหม่ครับ ว่าถ้าคุณเป็น ริชาร์ด จะทำยังไง  
ยากใช่ไหมครับ

ผมไม่ตอบนะครับ ให้คุณตอบตัวเองก็พอ

แต่ผมอยากบอกว่า... สัมพันธภาพเป็นเรื่องของคนสองคน  
ไม่ใช่ความตั้งใจ ความรัก ความหวังดี ปราบปรามดีของใครคนใดคนหนึ่ง ฝ่ายเดียว  
ไม่ใช่การที่คนสักคน ขาดอีกคนหนึ่งไม่ได้ ฝ่ายเดียว

ผมเชื่อว่าสัมพันธภาพที่ดี ต้องเกิดขึ้นเพราะคนสองคน ต้องการอยู่ร่วมกัน  
และรักที่จะอยู่ด้วยความรักซึ่งกันและกัน

ผมเชื่อว่าสัมพันธภาพจะยั่งยืน ด้วยความสุขที่ได้อยู่ร่วมกันของคนสองคน  
ไม่ใช่ความสุขของฝ่ายหนึ่ง บนความอึดอัดขัดข้องใจของอีกฝ่าย

ผมภาวนาว่าทุกท่านจะไม่ต้องตอบคำถามนี้ในชีวิตจริง

เพราะผมรับรองได้ว่ามันไม่สนุกเลยครับ

สารบัญ ←



## รถเมล์สายวิญญูะ โดย ชลนิต

### บทนำ

นี่เป็นเรื่องสมมุติ

สมมุติว่า...

ถ้ามีรถเมล์สักคันสามารถเดินทาง...ท่องเที่ยว

ทั่ววิญญูะสาร

ผู้โดยสารบนนั้น

จะมีโอกาส...พบสิ่งใดบ้าง?

๑.

ข้าพเจ้านั่งอยู่บนรถเมล์คันหนึ่งนานเท่าใดมิอาจรู้  
เนื่องจากนั่งติดกับประตูจึงเห็นคนขึ้น - ลงมากมาย

๒.

ภายในรถมีคนไม่มากนัก

แต่ทุกคนมีอิริยาบถต่างกัน

บ้างนั่งเฉย บ้างคุยกับคนข้างเคียง

บ้างอ่านหนังสือ บ้างมองซอกแซกนอกหน้าต่าง

...ที่มีแต่ความมืด...

๓.

นอกจากผู้โดยสารเช่นข้าพเจ้ากับคนอื่นแล้ว

ยังมีกระเป๋ารถคนหนึ่ง ซุกตัวเงียบ ๆ หลังเก้าอี้คนขับ

รถคันนี้ไม่ได้วิ่งอยู่บนถนน แต่เป็นหนทางใตยาภจะทราบ

มันเบา نرم ราวกับล่องลอย ล้อไม่ติดพื้น

๔.

ข้าพเจ้ารู้สึกร้อน เมื่อเข้าถึงเขตหนึ่ง  
ข้างทางมีแสงสีแดงฉายโชนวูบวาบ  
คล้ายถูกเปลวไฟลามเลีย

๕.

รถจอดสนิท  
กระเปารถเรียกหลายคนลงไป  
บางคนยอมลงโดยดี บางคนขัดขืน  
ข้าพเจ้าได้ยินเสียงคร่ำครวญจากด้านนอก  
พอหันออกไปมองนอกหน้าต่าง  
กลับไม่เห็นสิ่งใด นอกจากเปลวไฟสีแดง  
ทุกคนที่ลงจากรถ...หายวับ...

๖.

กระเปารถมองนิ่งที่ข้าพเจ้า  
จนคิดว่า...ผู้ที่ต้องลงรายต่อไปคือตนเอง  
แต่ก็ต้องโล่งอก...  
เมื่อรถแล่นออกจากบริเวณนี้แล้ว

๗.

เสียงคร่ำครวญ โหยหวนลอยมา  
มันสั้นประสาทข้าพเจ้า  
เหงื่อแห่งความกลัวไหลกร่าง  
“เสียดายที่เจ้าไม่เห็น...ทัศนที่คนบาปเหล่านั้นได้รับ”  
กระเปารถพูดกับข้าพเจ้า  
“มัน ผู้ไม่เคยเชื่อในผลของกรรม  
มัน ผู้มีจิตใจพอกหน้าด้วยกิเลส อวิชชา  
มัน ผู้ยินดีเบียดเบียนผู้อื่นเพื่อให้ตนสุขสบาย  
มัน ผู้ยินดีทำทุกอย่างเพื่อสนองกิเลสฝ่ายต่ำของตน

มัน ผู้ไม่รู้จักคุณงามความดี  
บัดนี้...กฎแห่งกรรมส่งผลแล้ว”

๘.

รถเมล์เล่นต่อไปในความมืด  
“มันสำนึกเมื่อสาย  
เหตุใดไม่คิดก่อนกระทำ  
...เจ้าจงฟัง เสียงร้องคร่ำครวญนี้  
...จงฟัง และฟังไว้ในใจเจ้า  
...ยามใดกิเลสสั่งพาทำชั่ว...เจ้าจงระลึกถึงเสียงเหล่านี้  
เสียงของผู้ที่กำลังชดใช้กรรมชั่วของตน”

๙.

กระเป๋ารถเมล์พูดกับข้าพเจ้าเช่นนั้น  
แม้จะฟังไม่เข้าใจนัก  
ข้าพเจ้าก็ไม่คิดถาม

๑๐.

ข้าพเจ้ามองออกไปนอกหน้าต่างอีกครั้ง  
แสงสีแดงเริ่มเห็นเป็นจุดเล็ก ๆ  
เปลวร้อนจางลง  
เสียงคร่ำครวญกลับยังก้องในหู

๑๑.

ภายในรถมีผู้โดยสารมากขึ้น  
ไม่ทราบว่ามีมาตั้งแต่เมื่อใด  
พวกเขามีลักษณะต่างกัน  
บางคนนั่งเก้าอี้เรียบริ้ว  
บางคนนอนบนพื้น บางคนยืนโหนราว  
สีหน้าแต่ละคนล้วนเศร้าหมอง

๑๒.

รถเล่นต่ำลง  
ข้าพเจ้ามองออกนอกหน้าต่างต่าง  
เห็นท้องฟ้าสีหตุ  
บางส่วนเป็นเทาเข้มทะมึนน่ากลัว  
บางส่วนแดงสด ราวถูกลิ้มเลือดมาป้าย  
แผ่นดินแตกกระแหง ต้นไม้ยืนตายซาก  
กลิ่นเหม็นชวนคลื่นเหียนโหยมา

๑๓.

รถจอด  
ผู้โดยสารหลายคนโดนสั่งให้ลง  
ข้าพเจ้าเบิกตาโพล่ง  
ทันทีที่เท้าพวกเขาสัมผัสพื้น ทุกคนต่างแปรสภาพ  
จากร่างกายปกติ  
กลายเป็นร่างวิกลวิกาล  
บ้างสูงลิบลิว บ้างเตี้ยติดดิน  
ใบหน้าอัปลักษณ์ยากบรรยาย  
ข้าพเจ้าเกาะขอบหน้าต่างแน่น รู้สึกคลื่นเหียน  
และ “กลัว”

๑๔.

กระเป่ารถมองข้าพเจ้า  
“ไม่ใช่เจ้า” เขาบอก  
ข้าพเจ้าถอนใจ  
“สถานที่นี้เป็นเพียงที่ขีดใช้เศษกรรม  
และเป็นที่อยู่ของคนบาป ที่ยังไม่ต้องไปถึงนินรภูมิ”

๑๕.

“อบายภูมิสี

เป็นสถานที่รองรับ สำหรับผู้กระทำความชั่ว

สัตว์โลกผู้ใด ยังเพลิดเพลิน มัวเมาในอกุศล

ผู้นั้นย่อมได้มายังที่นี่

อบายเป็นทางลาดต่ำ เหล่าสรรพสัตว์จึงมักไหลเวียนมา...

ไม่ขาดแคลน...”

๑๖.

“มาสิ สัตว์โลกทั้งหลาย

เร่งกระทำความชั่วเข้า

เร่งเบียดเบียนเพื่อนร่วมโลก แย่งชิงลักขโมย

พรากของรัก พุดจาปลิ้นปล้อน กลับกลอก เสพสิ่งพรากสติ

เพียงเท่านี้ ประตูปบายย่อมเปิดรับอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย...รับมาสู่ทัณฑ์ ที่ไม่เคยมีใน

โลกมนุษย์ และในที่ใด ๆ

...มันจะเป็นเวลาเนิ่นนาน จนเจ้าไม่กล้านับเป็นปีคืน

...เวลาแห่งความทุกข์ทรมาน...เนิ่นนานเสมอ”

๑๗.

“ถ้าเจ้าเยาะหยันว่า ผลแห่งการกระทำโดยเจตนาฉันไม่มี

ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว...ไร้สาระ ไม่เที่ยงตรงแน่นอน

เช่นนั้น...เจ้าก็เร่งประกอบกรรมชั่วเข้าสิ

แล้วเจ้าจะได้รู้ว่า...

พลังของกรรม...มีอำนาจเพียงใด”

๑๘.

ข้าพเจ้าชนลูกชู้

ประกายตากระเป่ารถเมล์คนนั้นวาวโรจน์

ราวกับบรรจด้วยเพลิงแห่งนิรยภูมิ

๑๙.

“บรรณเมล์สายวิญญะนี้  
เคยนำพาบุคคลผู้ดีแสนดี  
และเลวแสนเลว...  
ตลอดเวลาที่ข้าอยู่บนรถคันนี้  
ข้าเคยซาบซึ้ง อิ่มเอมกับความดีของผู้มีปัญญา  
ขณะเดียวกัน  
ข้าก็เคยเกลียดชังความชั่วช้า  
ของเหล่าสรรพสัตว์ผู้โง่เขลา  
มันไม่เคยเชื่อว่า...ทำชั่วได้ชั่ว...  
แม้ยามก้าวสู่นิรยภูมิ...เพื่อรับผลของกรรมชั่วนั้น”

๒๐.

“เราใกล้จะออกจากอบายภูมิหรือยัง” ข้าพเจ้าถาม  
“เจ้าคงซังมันเต็มทนละสิ  
ข้าเองก็ซัง...แต่ทำอย่างไรได้เล่า  
ตราบใดที่สรรพสัตว์ยังเป็นทาสกิเลส  
ยอมแพ้อำนาจความชั่ว  
กระทำตนโดยขาดhiri โอตตัมปะ  
ตราบนั้น...อบายภูมิยังไม่สิ้น...”

๒๑.

“เอาเถอะ...  
ตอนนี้รถแล่นผ่านแดนน้ำสะพริงมาแล้ว  
เจ้าคงสบายใจชั่วคราว  
จุดหมายต่อไปคือ...มนุษยภูมิ”

๒๒.

ข้าพเจ้าเอาแขนพาดขอบหน้าต่าง  
นัยน์ตามองความมืด



ไกลลิบ ๆ มีแสงสว่างเรื่องเป็นจุด ๆ

อากาศเย็นสบายขึ้น

ข้าพเจ้าเสียผม...แล้วความทรงจำก็ปรากฏขึ้นมาง่าย ๆ

๒๓.

รถคันนี้ผ่านมนุษยภูมิบ่อยครั้ง

โดยมากจะรับ - ส่งผู้โดยสารที่นี้เป็นหลัก

นานครั้งถึงรวบรวมผู้โดยสารไปส่งนิรยภูมิสักที

ทั้งคนขับและกระเปารถไม่มีใครชอบลงไปทีนั้นนัก

...ข้าพเจ้านึกถึงอบายภูมิ...

ที่จริงก็เคยไปพร้อมกับรถหลายครั้งแล้ว

แต่พอขึ้นมามนุษยภูมิไม่นาน...ก็ลืมความน่ากลัวในอบายภูมิ

เหตุนี้กระมัง

ทำให้รถเมล์คันนี้ ไม่เคยว่างเว้น

ต้องแวะเวียนไปส่งผู้โดยสาร...ที่อบายภูมิเสมอ

๒๔.

บนรถว่าง

เหลือข้าพเจ้า กระเปารถ และคนขับ

ทั้งหมดเงียบงัน

๒๕.

ข้าพเจ้าเบื่อ แต่ไม่รู้จะทำอะไร

ความทรงจำ ทำให้เกิดระลึกย้อนได้

ถึงกระนั้น

ข้าพเจ้าก็ตอบไม่ได้ว่า มาอยู่บนรถคันนี้นานเพียงใด

และตอบไม่ได้

ก่อนมาอยู่ที่นี่...เคยอยู่ไหนมาก่อน

๒๖.

เมื่อรู้สึกตัวตอนแรก ก็มานั่งที่นี่แล้ว

คำถามแรกจากกระเปารถคือ

“จะไปลงที่ไหน”

“ไม่ทราบ” ข้าพเจ้าตอบ

กระเปารถถอนใจ

“พวกเดินทางด้วยความ “ไม่รู้” อีกราย!”

๒๗.

จากวันนั้น

ข้าพเจ้าก็มานั่งอยู่ตรงนี้ ดูผู้คนขึ้น – ลง

โดยตอบตนเองไม่ได้

เมื่อใดจะถึงวาระของตน

๒๘.

ถึงมนุษย์โลก ข้าพเจ้าหุดหู่ใจ

รถจอดท่ามกลางการสู้รบ

เปลวไฟและควันปืน ดูไม่ต่างจากอบายภูมิ

กระเปารถเกาะประตู มองดูสนามรบอย่างเศร้า ๆ

เขาชี้มือยังชายคนหนึ่ง

ที่กำลังถือปืนเข้าประหัตประหารเพื่อร่วมโลก

“เขาคืออดีตน้องชายข้า

น่าสลดใจนัก...เมื่อก่อนเขาร่ำร้องขอความเป็นมนุษย์

พอกุศลเปี่ยมพอส่งเป็นคนได้

เขากลับถูกพอกหนาด้วยความโง่เง่า งามาย

กระหายเช่นฆ่าผู้คนที่มีความคิดขัดแย้งกับเขา

เมื่อเขาดับชีพลง...ต้องใช้เวลาอีกนานเพียงไรหนอ

ถึงจะได้ความเป็นมนุษย์อีกครั้ง...”

๒๙.

รถแล่นจากไป

ทิ้งควันปิ่นและแสงไฟจากลูกระเบิดไว้เบื้องหลัง

กระเป๋ารถหันไปยิ้มเศร้า ๆ กับคนขับ

“ขอบคุณที่ให้โอกาสข้าพพบกับเขา...

แต่ขอโอกาสให้ข้าได้พบอีกสามคนเถอะ...”

๓๐.

บุคคลแรกที่เขาต้องการพบ

เป็นข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ ตำแหน่งใหญ่โต

แต่...

“คอร์ปชั่น เบียดเบียนประชาชน

เห็นแก่ความสุขส่วนตน กอบโกยผลประโยชน์เข้าตัวและพรรคพวก

เขาหาไม่รู้...มหาทรัพย์สินที่เขามีอยู่...ที่เพียรหามาจาก...

ความลำบากของมหาชนเช่นนี้

มันไม่สามารถ ช่วยให้เขา...

อยู่เหนือ กฎแห่งกรรม ได้เลย”

๓๑.

“แม้ว่าเขาจะยิ่งใหญ่ ด้วยมหาฤกษ์ฤกษ์เก่าส่งเสริม

แต่อีกไม่นาน...ข้าก็ต้องมารับเขา ลงไปยังนिरยภูมิ...

นี่คืออดีตบิดาข้า...”

กระเป๋ารถพูดเสียงแผ่ว

๓๒.

บุคคลต่อไปเป็นครูในโรงเรียนกลางเขา

เธอไม่ใช่หญิงสาวสะสวย ออกจะซีเหร่ด้วยซ้ำ

“พี่สาวข้า...

แม้เธอมีได้มีใบหน้างดงาม

ไม่มีชายใดเหลียวแล สนใจ

แต่จิตใจเธอดงาม มีน้ำใจกว่าหญิงงามใด ๆ  
เธอรักสันโดษ  
ให้การศึกษแก่เด็ก ๆ ด้วยความรัก เมตตา  
หวังดีต่อพวกเขาจากใจจริง  
ในสายตาเด็กเหล่านี้  
เธอคือผู้หญิงที่สวยงามที่สุดในโลก”

๓๓.

ใบหน้าเขาเข้มขึ้นขึ้น  
รอยยิ้มค่อยปรากฏ  
รถเมล์แล่นต่อไป  
เล่น...ลอยบนท้องฟ้า  
ผ่านผืนนภาครามใส ปุยเมฆขาวลอยฟ่อง  
ใกล้จนคล้ายสัมผัสถึง  
บนรถมีกลิ่นหอมตลบอบอวล  
...กลิ่นแห่งคุณงามความดี...

๓๔.

รถแล่นลงมาจอดยังสถานที่แห่งหนึ่ง  
ใต้ต้นไม้ใหญ่  
ข้าพเจ้าเห็นหญิงวัยกลางคนศีรษะโล้น  
สวมอาภรณ์ขาว กำลังกวาดใบไม้  
กระเป๋ารถเกือบตกลงจากรถ ถ้าไม่ได้ยินเสียงท้วงติง  
“เจ้ายังไม่มีสิทธิลง” เสียงจากคนขับรถ

๓๕.

กระเป๋ารถหลุดนั่งบนบันไดขั้นสุดท้าย  
น้ำตาไหล ก้มลงกราบ  
ข้าพเจ้าสะท้อนใจ ได้ยินเสียงแว่ว ๆ

“วานสายลมจงพาเอาความรัก ความเป็นห่วงของข้า  
ส่งไปให้แม่ด้วยเถิด”

๓๖.

หญิงกลางคนชุดขาวหยุดชะงัก  
มองรอบตัว...ไม่เห็นใคร  
รถเมล์อยู่ห่างแค่ข้อมือเอี๋ม  
แต่ราวกับเป็นคนละโลก  
“เสียงใครนะ” เธอพึมพำ สงสัย  
สักครู่ก็กวาดไปไม้ต่อไป

๓๗.

“อดีตชาติมันจบไปแล้ว  
จะห่วงหาอาวรณ์อีกทำไม  
บัดนี้เจ้าอยู่ในอีกภพ อีกภาวะหนึ่ง  
จงรู้ตัวไว้เสีย” คนขับรถเตือน  
“ข้าไม่น่าจดจำภพเก่าได้เลย” กระจ่างพึมพำ  
“จำได้หรือไม่...ไม่สำคัญ  
สำคัญที่ต้องรู้...อยู่กับปัจจุบัน”

๓๘.

รถเคลื่อนที่...แต่ต้องหยุดชะงัก  
ชายจิวรีสีเหลืองแวบผ่าน ภิกษุรูปหนึ่งเดินเข้ามาใกล้  
หญิงกลางคนชุดขาวเห็น รีบทรงตัวคุกเข่า ประณมมือ  
“หลวงพ่อ”  
“มีอะไรหรือ”  
“ตะกี้ได้ยินเสียงแปลก ๆ เจ้าค่ะ”  
“อาคันตุกะมาเยี่ยมนะ อย่างกังวลเลย”

๓๙.

ร่างในผ้ากาสาวพัสดร์มาหยุดใกล้ประตู  
ยิ้มให้ข้าพเจ้า

อะไรไม่ทราบ ทำให้ข้าพเจ้าทрудตัวพับเพียบราบ  
ประณมมือเช่นเดียวกับกระเป่ารถ

๔๐.

ท่านยิ้มเมตตา

“วานไปรับคน ๆ หนึ่งทีนะ...ถึงเวลาแล้ว  
เขาจะขึ้นข้างบน”

ริมฝีปากไม่ขยับ แต่กระแสดเสียงดังกังวาน  
...ภาษาใจ...

“ขอรับ” กระเป่ารถรับค่านอบน้อม

๔๑.

รถจอดที่หน้าบ้านหลังหนึ่ง

ข้าพเจ้าได้ยินเสียงร้องให้คร่ำครวญ

ภาพในบ้านปรากฏต่อหน้า

...ชายผู้หนึ่งนอนอยู่บนเตียง

...บุตรหลานรายล้อมรอบด้าน

...แต่ละคนใบหน้าชุ่มน้ำตา

...ชายผู้นั้นยิ้มละไม ปลอดภัยรอบข้าง

๔๒.

“ลูกเอ๋ย...อย่าร้องไห้

มองดูรอบตัวสิ...มีใครบ้าง...ไม่ตาย

ความตายเป็นหน้าที่ ที่มนุษย์ทุกคนต้องยอมรับ

เกิด...แล้วต้องตาย...เรื่องธรรมดา

ยามเกิด...ธาตุสี่ ดิน น้ำ ลม ไฟ...มารวมกัน

ยามตาย...ก็แค่ธาตุทั้งสี่ไม่อาจประคองกัน

ต่างแยกย้าย คืนสู่ธาตุเดิมของมัน  
การตายของสังขารร่างกาย มีเท่านั้นเอง  
จะเศร้าโศกเสียใจไปทำไม  
กับแค่ธาตุหยาบ ๆ จะกลับคืนสู่สภาพเดิม

๔๓.

ยึดมั่น ถือมั่น...เป็นทุกข์  
มองให้เห็นตามความเป็นจริงเถิดลูก  
มีอะไร “เป็นเรา”... “ของเรา” บ้าง

๔๔.

ความจริง  
กายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา  
มีแต่ธาตุหยาบ ๆ สื่อมายมาประชุมกันตามเหตุ และปัจจัย  
กับแค่อุปาทาน หลอกให้ยึดถือ...เท่านั้น  
มองให้เห็น **ความจริง** ตามนั้น  
ใจจะคลายเอง

๔๕.

ใจรู้จริง  
รู้ว่าสิ่งใดเกิดขึ้น...สิ่งนั้นย่อมดับไปเป็นธรรมดา  
เท่านั้น...ก็จะมีใครเปลืองน้ำตาอีก

๔๖.

ภาพหายวับ  
ชายผู้นั้นมายืนอยู่หน้าประตูรถ  
“มารับผมใช่ไหม”  
“ขอรับ” คนขับรถตอบแทนกระเป๋  
“ขอบคุณมาก ผมอยากมาเสาะสางภาระบางอย่าง  
คงไม่เสียเวลาพวกคุณในการรับผู้โดยสารคนอื่น”

“ไม่หอรอกขอรับ...ผู้ที่จะขึ้นรถคันนี้ มักมีกรรมเกี่ยวพันกัน  
กระผมยินดีด้วยซ้ำ ที่ท่านให้เกียรติมาขึ้นรถของเรา”  
“คงรู้แล้วว่าผมจะต้องไปที่ใด”  
“ขอรับ...เทวโลก ชั้นดาวดึงส์”  
เขายิ้มรับ โบกหน้าอ้มเอิบยิ่งนัก

๔๗.

เขานั่งข้างข้าพเจ้า  
เริ่มต้นสนทนาพูดคุย...

๔๘.

“คุณขึ้นรถมานานหรือยัง” เขาถาม  
“นานพอสมควร” ข้าพเจ้าตอบ  
“คุณคงผ่านสถานที่ต่าง ๆ มากมาย”  
“ข้าพเจ้าพบเห็นเพียงอบายภูมิ และมนุษย์ภูมิ”  
“นอกจากนั้น...เช่น เทวโลก”

๔๙.

“ข้าพเจ้าไม่เคยไป...หรือถ้าไป...ก็อาจจำไม่ได้”  
“ฉะนั้นคุณควรรู้...วิภูสงสารมีสถานที่มากมาย  
อบายภูมิสี่มี...  
โลกนรก โลกเปรต โลกอสุรกาย โลกเดรัจฉาน  
สุคติภูมิมี...  
โลกมนุษย์ เทวโลก พรหมโลก อรูปพรหม”  
“มากมายเพียงนี้เชียหรือ”  
“ใช่...ถึงจะมีมากมาย แตกต่างสภาพความเป็นอยู่  
มันก็ต่างกันแค่สมมุติเท่านั้น  
ในวิภูสงสารมีอย่างหนึ่งที่เหมือนกัน  
นั่นคือ...ต้องอยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์...  
มีความไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ และไม่ใช่อัตน



ไม่เที่ยง เพราะมันแปรเปลี่ยนเสมอ  
ทนอยู่ไม่ได้...เป็นทุกข์จนอาจิดน  
ไม่ใช้ตัวตน เพราะไม่อาจสั่งการ บังคับได้อย่างใจ”  
ข้าพเจ้านิ่งฟังด้วยความไม่เข้าใจ  
อึดอัด ในหัวมีความแน่นทึบ  
เหมือนจะเห็นแสงสว่าง แต่หาทางออกไม่เจอ

๕๐.

เขายิ้มละไม เมตตา  
“สักวัน คุณจะเข้าใจ...  
ลองมองดูแต่ละสถานที่ ที่คุณผ่านมาสิ  
ในนิรยภูมิ ก็ยังมีสรรพสัตว์พ่นออกมาขึ้นรถ  
เพื่อไปสู่ภพภูมิอื่น  
ในมนุษยภูมิ ก็ยังมีผู้คนขึ้นสู่เทวโลกได้  
และเมื่อคุณขึ้นไปถึงเทวโลก...  
คุณจะเห็นว่าบนนั้น...  
ก็ยังมีอดีตชาวฟ้า มาขึ้นรถคันนี้ เพื่อลงสู่มนุษยโลก  
หรือต่ำกว่านั้น  
ผมพยายามชี้ให้คุณเห็นว่า...  
ในวิภวสงสารนี้...ล้วนไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนจนเป็นปกติ  
ไม่ว่าที่ใดล้วนมีแต่ทุกข์  
ทุกข์มาก ทุกข์น้อยแตกต่างกัน”

๕๑.

ข้าพเจ้านิ่งฟัง  
คล้ายมีแสงสว่างราง ๆ ปรากฏในหัว  
มานทึบ ๆ จางลง  
เขายิ้ม... ราวกับเห็นภายในจิตใจข้าพเจ้า

๕๒.

รถจอด

ข้าพเจ้าตื่นตะลึงกับภาพที่เห็น

ความงดงามของสถานที่ ผู้คน...ช่างเกินคำบรรยาย

กลิ่นหอมรววยริน นุชจิตวิญญานให้ลุ่มหลง

...ข้าพเจ้าอยากอยู่ที่นี้!...

๕๓.

“อย่าเพิ่งลุ่มหลงในสิ่งที่คุณเห็น” เขาเตือนสติ

ข้าพเจ้าหันไปมองเขา...เขายิ้มให้

“ผมคงต้องลงก่อน...ทั้งหมดที่พูดกับคุณ

ก็เพื่อจุดประกายปัญญา...

จากนี้ไป...อยู่ที่คุณ...จะเห็นความจริงแค่ไหน”

เขาลงจากรถ...ข้าพเจ้า เห็น ความอวอร์ดในใจ

๕๔.

รถยังไม่เคลื่อนที่ กำลังรอผู้โดยสาร

“น่าเสียดาย ที่เรามีโอกาสที่นี่ไม่บ่อยนัก” คนขับรถพูด

“แต่ขึ้นมากคราวใด ก็ชุ่มชื่นใจเมื่อนั้น” กระเป๋ารถตอบ

๕๕.

ผู้โดยสารมาแล้ว

เป็นหนึ่งชาย สองหญิง

ทั้งสามมีใบหน้างดงาม แต่แฝงความเศร้าหมอง

กลิ่นหอมรววยรินเริ่มจาง เมื่อทั้งสามมาถึง

๕๖.

น้ำตาหญิงสาวไหลริน

“ไม่น่าเลย ทำไมถึงเป็นแบบนี้ล่ะ”

“เมื่อถึงเวลาหมดบุญ ใครเล่าจะช่วยให้

ในเมื่อเราต่างหลงระเรีงในความสุข  
จนลืมเตือนว่า...มันไม่คงทน”  
“ฉันควรทำอะไร” หญิงสาวอีกคนถาม  
...แต่ไร้คำตอบ...

๕๗.

ทั้งหมดนั่งตอนกลางรถ ไม่สนใจข้าพเจ้า  
ข้าพเจ้าเหลียวมองตาม  
นี่หรือ...ความไม่แน่นอนในเทวโลก  
ข้าพเจ้ายังอยากอยู่ที่นี้หรือไม?  
...ไร้คำตอบเช่นกัน..

๕๘.

รถเล่นซ่า ๆ ราวกับไม่ต้องการผลจาก...  
ข้าพเจ้าเหลียวกลับดูด้านหลัง  
เห็นสถานที่นั้นเล็กลง ๆ  
จนในที่สุด  
เห็นเพียงหมอกขาวพร่างพราว ปิดบังจนมืด

๕๙.

ทั้งสามคุยกันเบา ๆ  
“เราจะไปอยู่ที่ไหนกันนะ” หญิงสาวเอ่ย  
“กรรม...เท่านั้นเป็นเครื่องกำหนด” ชายหนุ่มบอ  
“ฉันกลัวเหลือเกิน บนนี้มีแต่ความสุข  
เบื้องล่างมีแต่ความทุกข์” หญิงสาวอีกคนกล่าว  
“สุขจริงหรือไม่ ฉันยังสงสัย  
ถ้าเป็นสุขอย่างแท้จริงแล้ว...  
ทำไมต้องมีสูญเสีย...พลัดพราก...หมดสุข  
ความสุขที่แท้จริง ไม่ควรเสื่อมสลาย...แปรเปลี่ยน”

๖๐.

ข้าพเจ้าฟังคำพูดเหล่านั้นอย่างไตร่ตรอง  
นึกทบทวนคำสอนของชายที่เพิ่งลงจากรถ  
แสงแห่งปัญญาฉายมาเรื่อง ๆ  
ข้าพเจ้าเข้าใจมากขึ้น  
เห็นความไม่เที่ยงแท้ของวิญสสารชัดเจนกว่าเดิม  
...และเริ่มรู้สึกเบื่อหน่าย...

๖๑.

บนรถว่างเปล่าอีกครั้ง  
บุคคลทั้งสามลงจากรถแล้ว  
หญิงสาวคนแรกถูกส่งในที่กั้นตาร แร้นแค้น  
เธอไม่ยอมกลง แต่จะอย่างไรได้  
...กรรม...กำหนดไว้แล้ว  
หญิงสาวคนที่สอง ถูกส่งยังบ้านที่ร่ำรวย  
แต่เธอไม่อาจมีใบหน้างดงามดังเก่า  
...รูปสมบัติ...ก็เปลี่ยนแปลงตามกรรม  
ชายหนุ่มคนสุดท้าย ถูกส่งไปยังครอบครัวฐานะปานกลาง  
ไม่รวย ไม่จน  
แต่ข้าพเจ้าเห็นแสงแห่งปัญญาฉายบ้านหลังนี้  
“บุรุษผู้นี้ มีโอกาสกลับไปเทวโลกได้อีก”  
คนขับรถทำนาย...

๖๒.

ระยะนี้ รถรับผู้โดยสารอีกมาก จากหลายสถานที่  
ข้าพเจ้าไม่ใคร่สนใจใคร ๆ อย่างที่เคยเป็น  
สมองกำลังตกอยู่ในห้วงความคิด  
ทบทวนถึงสถานที่ต่าง ๆ ที่ผ่านมา  
คิดถึงผู้โดยสารที่ขึ้น – ลงรถคันนี้

คิดถึงคำพูดของผู้มีพระคุณทางปัญญา  
คิดถึงผู้ที่ต้องลงมาจากเทวโลก  
ทบทวนไปมา  
สุดท้าย...ย้อนกลับมาดูตนเอง  
...เราเกิด - ตายกันมากี่ชาติแล้วนี่?  
ข้าพเจ้ารู้สึกเปื้อนวิญสสารอย่างหนัก  
เปื้อนการเวียนว่ายตาย - เกิด  
เปื้อนสภาพแปรผัน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน  
และแล้ว...คำถามหนึ่งผุดขึ้นมาในสมอง  
...นี่เราจะหลุดออกจากวิญสสารได้อย่างไร...

๖๓.

เสียงดังกรีน  
รถหยุดชะงัก ราวมีมือมหาอำภักษมาหยุดไว้  
คนขับ กระเป๋าารถต่างแปลกใจ  
ผู้โดยสารมองหน้ากันอย่างงง ๆ  
รถแล่นโดยอิสระ  
คนขับไม่อาจบังคับควบคุม  
มันพุ่งตรงไปเบื้องหน้า  
ฝ่าสายลม ปุยเมฆ ขุนเขา ไม้เขียว  
และจอดนิ่งตรงลานกว้างแห่งหนึ่ง

๖๔.

ข้าพเจ้าลุกขึ้น...  
ลงไปยืนบนบันไดขั้นสุดท้าย  
เบื้องหน้าเป็นรูปปั้นใหญ่...งดงาม ชวนศรัทธายิ่ง  
...รูปปั้นมหาบุรุษผู้ครองผ้ากาสาวพัสตร์...  
พระองค์อยู่ในท่าเยื้องย่าง นุ่มนวล อ่อนโยน  
ดูคล้ายชายจีวรจะปลิวสะบัด

นัยน์ตาทอดมองตัวอย่างปราณี  
บริเวณรอบเป็นลานกว้าง  
มีเหล่าสาธุชนมาเคารพ บูชา กราบไหว้  
ด้วยใจศรัทธา  
พวกเขามีได้เคารพ นบไหว้ เพียงแค่ความงดงาม นำเลื่อมใส  
แต่ศรัทธาใน **ธรรม** ที่จะพาพวกเขาพ้นทุกข์ได้  
ที่นี้คือแดนมนุษย์  
ยุคที่คำสอนแห่งมหาบุรุษพระองค์นั้นยังคงอยู่!  
...ข้าพเจ้าตื่นตันใจสุดประมาณ...  
...กระแสมือเอื้อล้นเต็มหัวอก...  
ค่อย ๆ ก้าวลงจากรถ...เหยียบแตะพื้น  
ก้มลงกราบด้วยความเคารพ ศรัทธาสูงสุด  
...ข้าพเจ้ารู้แล้ว...คำถามที่เคยคิดค้น...สงสัย  
มหาบุรุษพระองค์นี้...สามารถประทานคำตอบให้ได้...  
คำตอบที่จะบอกว่า...  
ทำอย่างไรถึงจะพ้นจากวัฏสงสาร  
ทำอย่างไรถึงจะไม่ต้องเกิดอีก!

๖๕.

ข้าพเจ้าหลับตา  
นำตารินไหลด้วยความปีติ  
ข้าพเจ้าเคยคิดว่า  
เมื่อหลับตาแล้วจะพบกับความมืด...  
ผิดถนัด!  
เพราะหากนัยน์ตาหลับ...แต่ดวงใจตื่น  
จะพบความสว่างจากหัวใจ

๖๖.

ก่อนข้าพเจ้าจะเคลื่อนไปสู่ภพใหม่

...ภพชาติแห่งมนุษย์...ในยุคที่จะได้พบพระพุทธศาสนา  
ในมโนทวารข้าพเจ้า ได้ยินเสียงระฆังกังวานไกล  
แว่วเสียงสวดอันคั่นหู  
...พุทธีง สระระณัง คัจฉามิ  
...ธัมมัง สระระณัง คัจฉามิ  
...สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

นอกจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว  
ที่พึ่งอื่น...ไม่มี

ขอแนะนำ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ โดย พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต)  
<http://www.dhammathai.org/bd/dictionary.php?#3>

สารบัญ ←



## ทัวร์เมืองไทย...ตระเวนไหว้สังเวชนียสถาน ๔ ตำบล โดย ชลนิล

“พ่อจ๋า เราจะไปไหนกัน”

“ไปเที่ยวสังเวชนียสถาน ๔ ตำบลลูก”

“สังเว...อาไรคะ”

ผมนั่งฟังเพื่อนตอบลูกสาวตัวน้อยอย่างนิกซัน เด็กที่ไหนจะไปรู้จักสังเวชนียสถาน ๔ ตำบล ขนาดผู้ใหญ่บางคนยังไม่รู้เลย ว่าสถานที่แห่งนี้คือสถานที่ประสูติ ตรัสรู้ แสดงปฐมเทศนา และปรินิพพานของพระพุทธเจ้า

พวกเรากำลังเดินทางไปเที่ยวชม และกราบนมัสการสังเวชนียสถาน ๔ ตำบลกัน แต่ไม่ได้ไปถึงอินเดียหรอกครับ

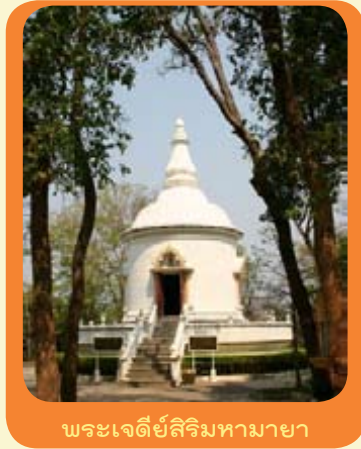
ตอนนี้ที่วัดถ้ำผาง อ.สองดาว จ.สกลนคร ได้จำลองสังเวชนียสถาน ๔ ตำบล จากอินเดียมาไว้ที่เมืองไทยแล้ว

ผมกับเพื่อน และเจ้าจี้จี้ ลูกสาวตัวน้อยของเขา ขึ้นรถออกเดินทางจากอุดรธานี ตอนสาย ๆ สักเก้าโมงเช้า ไปตามเส้นทางถนนสายอุดร – สกลฯ ขับรถแบบสบาย ๆ เพราะถนนเส้นนี้ยังเป็นทางสองเลน รถวิ่งสวนกัน แฉงยาก จะขับเร็วคงไม่ได้ อีกอย่างที่หมายของเราก็อยู่ไม่ไกลนัก จากตัวจังหวัดอุดรธานี ถึงวัดถ้ำผาง อ.สองดาว ก็ประมาณร้อยกว่ากิโลเมตร

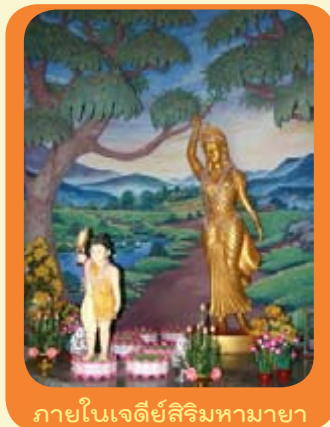
พวกเราเลี้ยวรถจากทางหลวงอุดร – สกลฯ ที่แยกอำเภอสว่างแดนดิน เพื่อเดินทางไปยังอำเภอสองดาว ระยะทางไม่ไกลนัก (จากอ.สว่างแดนดิน ถึงอ.สองดาว ประมาณสิบ – ยี่สิบกิโลเมตร) พอผ่านตัวอำเภอสองดาว ก็เริ่มมองเห็นป้ายบอกทาง วัดถ้ำผาง (สังเวชนียสถาน ๔ ตำบล)



เส้นทางไปวัดถ้าพวงแม่จะราดยาง แต่ก็เป็ถนนเก่า ไม่นับว่าดีนัก อีกทั้งยังต้องขึ้นภูเขาไปอีกห้ากิโลเมตร กว่าจะถึงวัด เส้นทางนี้ทำเอาเจ้าจิ้งจ๊กกรีดกราด สนุกสนาน ชอบใจ แต่พ่อเจ้าตัวเล็กกลับต้องเกร็ง ขับรถอย่างระมัดระวังเต็มที่ เพราะทางบนเขาค่อนข้างคดเคี้ยวและชันเออาการ



มาถึงสังเวชนียสถานค้อยโล่งอก จุดแรกคือพระเจดีย์สิริมหามายา สถานที่ประสูติเป็นเจดีย์ไม่ใหญ่นัก มีความกว้าง ๑๓ เมตร สูง ๑๗ เมตร ภายในมีรูปปั้นพระนางสิริมหามายา กำลังเหนี่ยวกิ่งสาละ ขณะให้ประสูติการแก่พระโพธิสัตว์ บริเวณรอบเจดีย์มีเสาอศอกมหาราช ซึ่งคงจำลองมาจากอินเดียอีกเช่นกัน ต่างกันตรงจารึกตัวอักษรเป็นภาษาไทย





เสาอโศกมหาราช

ต่อจากสถานที่ประสูติ ขับริถขึ้นมามีอีกนิตก็จะมองเห็นเจดีย์ที่สูงใหญ่กว่า ดูเด่นสง่าด้วยฐานกว้าง ๑๗ เมตร สูงถึง ๒๙ เมตร นั่นคือพระเจดีย์ศรีมหาโพธิ์ สถานที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า



พระเจดีย์ศรีมหาโพธิ์

พอจอดรถเสร็จ เจ้าจี้จี้ชอบใจใหญ่ รีบเกาะมือผมเดินขึ้นเนินไปยังพระเจดีย์ฯ ปากก็พูดแจ้ว ๆ จนฟังไม่ทัน ผมปล่อยให้เจ้าตัวเล็กอยู่กับพ่อของเธอ แล้วเดินถ่ายรูป พระเจดีย์ด้านนอกจนเรียบริ้ว ค่อยเข้าไปด้านใน พาเจ้าจี้จี้กราบพระพุทธรูปที่ประดิษฐานอยู่ในพระเจดีย์

เด็กหญิงกราบตามโดยไม่ยักบันล้าคำว่า “เมื่อกี้ก็เพิ่งกราบพระมา” (กราบพระนางสิริมหามายาและองค์พระโพธิสัตว์) เสร็จแล้วชวนขึ้นชั้นบน มีพระพุทธรูปปางลีลาประดิษฐานอยู่ด้านในเจดีย์ชั้นบน ผมก็ชวนจี้จี้กราบพระอีก คราวนี้ เจ้าตัวยอมกราบอย่างซื่อเกียจเล็ก ๆ

รอบเจดีย์ชั้นบนมีทางเดิน สามารถชมวิวป่าเขา และมองเห็นสังเวชนียสถานแต่ละแห่งได้ อากาศค่อนข้างร้อน แดดจัด แต่ก็มีควมโปร่งสบายของธรรมชาติอยู่มาก



ภายในเจดีย์ศรีมหาโพธิ์ (ชั้นบน)



ภายในเจดีย์ศรีมหาโพธิ์ (ชั้นล่าง)



เจดีย์ปฐมเทศนา



รายละเอียดรอบเจดีย์ปฐมเทศนา

เจดีย์ปฐุมเทศนา กับพระเจดีย์ปรีนิพพานสร้างอยู่ตรงข้ามเยื้อง ๆ กัน ที่เจดีย์ปฐุมเทศนา เจ้าจีจี้ชอบใจรูปปั้นกวางหมอบและธรรมจักรที่ตั้งอยู่ด้านหน้า

“ถ่ายรูป...ถ่ายรูปกับพ่อ” เสียงแจ้ว ๆ พร้อมลากมือพ่อให้ไปถ่ายรูปด้วยกัน

เสร็จจากถ่ายรูปสองพ่อลูก ผมก็เข้าไปด้านในเจดีย์ปฐุมเทศนา ซึ่งประดิษฐานพระพุทธรูปพร้อมปัญญาวัคคีย์ทั้ง ๕ ขณะฟังธรรม ในการแสดงปฐุมเทศนาครั้งแรกในโลก

ผมก้มลงกราบพระก่อนถ่ายรูป เจ้าจีจี้มานั่งข้าง ๆ พลังถาม

“กาบพระอีกแยะเหรอ” ผมขำจนไม่รู้จะตอบอย่างไร ต้องให้พ่อเขามาสอนลูกสาวตัวเอง

“เรามาเที่ยวไหว้พระไฉลูก...จีจี้กราบพระสวย ๆ นะ”

เด็กหญิงทำตามอย่างว่าง่าย เห็นแล้วน่าเอ็นดู ธรรมดาแตรร้อนขนาดนี้ ให้เด็กสามสี่ขวบมาวิ่งเล่น เดินขึ้นเดินลงเจดีย์สามสีแห่ง เจ้าตัวคงอแง ทำฤทธิ์ แต่เจ้าตัวเล็กยังสนุกสนาน ไม่เบื่อ อาจเพราะเป็นสถานที่แปลกตา เจดีย์สวย แต่ละแห่งมีต้นไม้ดอกไม้ร่มรื่น พ่อจะทำให้เด็กลืมหิน้อยได้

พวกเราเดินข้ามฝั่งไปยังพระเจดีย์ปรีนิพพานเป็นแห่งสุดท้าย จีจี้วิ่งนำหน้าไปยังจุดชมวิวก่อนขึ้นเจดีย์ ร้องเรียกพ่อ ชี้ชวนให้มาดูภูเขา ต้นไม้ข้างล่างอย่างตื่นตาตื่นใจ

“พ่อจ๋า...จ้วยนะ จ้วยจ้งเลย”



พระเจดีย์ปรีนิพพาน

พระเจดีย์ปรีนิพพานสร้างอยู่ริมหน้าผา มองลงไปเห็นพื้นที่ป่าเบื้องล่าง และ  
ทิวเขาที่เรียงรายสลับซับซ้อน สุดสายตาเป็นขอบฟ้าไกล จรดพื้นดินแลลับ เพียงแค่  
ยืนมองจากจุดนี้ก็รู้สึกจิตใจเบิกบาน สบายอย่างบอกไม่ถูก

จีจี้วิ่งเล่นไปมาสนุกสนานจนแก้มแดง ผมยุงขึ้นเหงื่อ กว่าที่จะขึ้นไปชั้นบนภายใน  
เจดีย์ ซึ่งประดิษฐานพระพุทธรูปปางปรีนิพพาน



ภายในเจดีย์ปรีนิพพาน

“จีจี้กลัวพระ...พระองค์ใหญ่” เจ้าตัวเล็กเกาะพ่อแม่แน่น เมื่อเห็นพระพุทธรูปนอนองค์ใหญ่กว่าทุกองค์ที่เธอได้ตระเวนกราบมาในวันนี้

“พระท่านเจดีย์นะลูก ไม่น่ากลัวหรอก จีจี้กราบท่านตามพ่อแม่จ๊ะ” คนเป็นพ่อบอกลูกสาว

ไม่นานเด็กน้อยก็ยิ้มแบน หายกลัว สามารถนั่งถ่ายรูปหน้าพระได้ด้วยรอยยิ้มสดใส

เสร็จจากเที่ยวชม ไหว้พระตามสังเวชนียสถาน ๔ ตำบลเรียบร้อยแล้ว ผมก็เก็บงานด้วยภาพสุดท้ายด้านหน้าพระเจดีย์ปรีนิพพานก่อนจะขึ้นรถ

“วัดถ้าพวงยังมีที่อื่นให้ดูอีกนะ ไปต่อมัย...” ผมแก้มองเพื่อนขณะรถเคลื่อนออกจากที่จอด

“เฮ้ย ไม่ไหวแล้ว...เหนื่อย...”

ผมอมยิ้ม ไม่อยากบอกเพื่อนว่าผมก็เหนื่อยเหมือนกัน ลากขาแทบไม่ไหวแล้ว

นึกสงสัย สมัยที่บวชอยู่วัดนี้ ผมสามารถเดินไปไหนมาไหนได้ทั่ววัดอย่างคล่องแคล่ว แทบไม่รู้สึกเหนื่อย ไหงตอนนี้แค่มารูปสถานที่สามสี่แห่ง ถึงได้หมดเรี่ยวหมดแรงขนาดนี้นะ

เฮ้อ...สังขารร่างกายนี้ไม่เที่ยงหนอ เรามีความแก่เป็นธรรมดา...

อดเหลียวไปดูเจ้าจี้จี้ที่นอนเคียงอยู่เบาหลังไม่ได้...เห็นท่าจะเหนื่อยเต็มๆเหมือนกัน  
เดี๋ยวคงหลับปุ๋ยแล้ว

เด็กตัวกะเปี้ยกที่เราเห็นตอนนี้ อีกไม่กี่ปีก็จะเติบโต แล้วก็แก่ไล่ตามเรามา ...เกิด  
แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องปกติธรรมดาไม่มีใครเลี่ยงได้...

จะมีใครสักกี่คนใหม่ ที่จำได้ว่า...นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้า...

ผู้ที่เราเพิ่งไปไหว้สถานที่จำลองประสูติ ตรัสรู้ แสดงปฐมเทศนา และปรินิพพาน  
ของพระองค์มา

ผู้ซึ่งมีวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานในวันเดียวกัน คือวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๖

คืนเพ็ญแห่งวิสาขบูชา...

## หนังสือแนะนำ

**พุทธประวัติ** ฉบับสำหรับเยาวชน พุทธทาสภิกขุ แปลและเรียบเรียง

จากฉบับภาษาอังกฤษ ของภิกษุสีลาจารย์ (J.F. Mc Kechnie) สำนักพิมพ์ธรรมสภา

อ่านทั้งเล่มได้ที่เว็บนี้

<http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=7822>

สารบัญ ↩



# ธรรมะกับการทำงานฉบับวันวิสาขบูชา

โดย ต้นหยง

สำหรับฉบับนี้แขกประจำคอลัมน์ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ของเราก็คือ คุณดนัย จันทร์เจ้าฉาย ซึ่งเป็นผู้ที่อาศัยหลักธรรมและการเจริญสติในการบริหารงานจนประสบความสำเร็จอย่างสูงท่านหนึ่งหรือชื่อที่หลายๆคนขนานนามคุณดนัยก็คือ “เจ้าพ่อประชาสัมพันธ์”

เมื่อไม่นานนี้ คุณดนัยได้เปิดบริษัท DC (Dhamma Communications) คอนซัลแทนส์ ซึ่งเป็นบริษัทที่ปรึกษาประชาสัมพันธ์ของคนไทย ๑๐๐ % ที่เน้นคุณธรรมและจริยธรรมนำธุรกิจควบคู่กับการทำประโยชน์เพื่อสังคม ที่ผ่านมากคุณดนัยเคยดำรงตำแหน่งประธานบริหารบริษัทเอ็มดีเค (MDK) คอนซัลแทนส์ ที่เป็นบริษัทด้านการประชาสัมพันธ์ซึ่งติดอันดับ TOP 3 ของการประชาสัมพันธ์ในเมืองไทย



**ต้นหยง:** สวัสดีค่ะคุณดนัย

**คุณดนัย:** ครับ สวัสดีครับ

**ต้นหยง:** วันนี้ต้นหยงมีคำถามที่เกี่ยวกับธรรมะ และการบริหารจัดการหลายคำถาม ที่อยากจะทราบคำตอบจากคุณดนัย ในฐานะที่คุณดนัยเป็นผู้หนึ่งที่ยึดหลักทางธรรมอย่างมั่นคงในการทำงานจนประสบความสำเร็จ และเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง ประชาสัมพันธ์ของเมืองไทย แต่ก่อนทีจะไปยังคำถามเหล่านั้น อยากให้คุณดนัยช่วยเกริ่นประวัติทางด้านการศึกษาพอเป็นสังเขปสักนิดค่ะ : )

**คุณดนัย:** ครับ ผมเรียนจบด้านการตลาด ได้รับปริญญาตรีเกียรตินิยมเหรียญทองจากมหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (ABAC) และปริญญาโททางด้านการตลาดภาคภาษาอังกฤษ (MIM) จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ Gothenberg University ประเทศสวีเดน

**ต้นหยง:** เรียนได้ดีจังค่ะ แต่เอแล้วทำไมคุณดนัยจึงเลือกเรียนทางด้านการตลาดล่ะคะ เพราะคนที่เรียนเก่งๆหลายคนมักจะเลือกเรียนทางสายวิทย์

**คุณดนัย:** สมัยเด็กผมใฝ่ฝันอยากจะเป็นนักการทูต เพราะมีความสนใจในด้านของภาษา และรัฐศาสตร์ ไม่ชอบคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์เท่าไรหรอก แต่ก็ไม่ได้เรียนตามที่ได้ตั้งใจไว้ เพราะหลังจากกลับมาจากเป็นนักเรียนทุนแลกเปลี่ยนเอเอฟเอสที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ก็เลยช่วงเวลาเอ็นทรานซ์สอบเข้ามหาวิทยาลัยของรัฐ ทำให้เลือกเรียนด้านการบริหารและการตลาดที่มหาวิทยาลัย ABAC “ผมเป็นคนที่หวงเวลาดังนั้นอะไรที่ดีที่สุดในช่วงนั้นก็เลือกไว้ก่อน”

**ต้นหยง:** ได้ทราบมาว่าในอดีตคุณดนัยเคยดำรงตำแหน่งกรรมการอำนวยการสมาคมการตลาดแห่งประเทศไทยในช่วงปี ๒๕๔๕ - ๒๕๔๗, เป็นกรรมการบริหารสมาคมโฆษณาธุรกิจแห่งประเทศไทยประจำปี ๒๕๔๗ - ๒๕๔๘

และในปัจจุบันนอกจากงานด้านบริหารที่บริษัท DC คอนซัลแทนส์แล้วคุณดนัยยังดำรงตำแหน่งผู้บริหารของสำนักพิมพ์ DMG และประธานเจ้าหน้าที่บริหารสถาบันฝึกและพัฒนาบุคลากร ดีเอ็มจี อะคาเดมี่\*\* นอกจากนี้ก็ยังเป็นกรรมการฝ่าย

ประชาสัมพันธ์มูลนิธิข้าวไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, กรรมการมูลนิธิเด็กอ่อนในสลัม  
ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอเจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์, คณะกรรมการเอกลักษณ์ของชาติ มีพลเอกสุรยุทธ์ จุลานนท์นายกรัฐมนตรี  
เป็นประธาน และไม่นานมานี้ ก็ได้รับการแต่งตั้งโดยรัฐบาลไทยและมหามติมหาเถรสมาคม  
ให้เป็นหนึ่งในทูตพระพุทธศาสนา วันวิสาขบูชาโลกประจำปี ๒๕๕๐

**\*\* หมายเหตุ:** ดีเอ็มจี อะคาเดมี่ เป็นสถาบันที่ปรึกษาด้านการฝึกอบรมและพัฒนา  
บุคลากร โดยเน้นหลักสูตรตามแนวทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำคุณธรรมและ  
จริยธรรมมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและการทำงาน

นอกจากนี้คุณคณียังก็มีผลงานด้านเขียนและแปลหนังสือซึ่งติดอันดับหนังสือ  
ขายดีมากกว่า ๒๐ เล่ม รวมทั้งได้เป็นคอลัมน์สตีให้กับหนังสือพิมพ์ฐานเศรษฐกิจ,  
ผู้จัดการรายวัน, คมชัดลึก, บิสซิเนสไทย, ไทคุน ฯลฯ

คุณคณียังได้จัดรายการวิทยุโดยการนำธรรมะเข้ามาใช้สำหรับการบริหารสมัยใหม่  
ชื่อรายการ CEO vision ทางคลื่นวิทยุ FM ความถี่ 96.5 MHz ทุกวันอังคาร เวลา  
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. และได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรบรรยายด้านการประชาสัมพันธ์,  
การตลาด, การสร้างแบรนด์ กลยุทธ์การสื่อสารในภาวะวิกฤต และการบรรยายธรรมะ  
ให้แก่สถาบันชั้นนำทั้งในและต่างประเทศ

**ต้นหยง:** งานเยอะขนาดนี้ คุณคณียังมีเคล็ดลับในการบริหารเวลาอย่างไรคะ จึงสามารถ  
จัดการกับงานมากมายได้อย่างมีประสิทธิภาพแบบนี้

**คุณคณีย:** เมื่อประมาณ ๒๐ ปีก่อน สมัยที่เรียนหนังสืออยู่ที่มหาวิทยาลัย ABAC ได้  
ไปกราบขอธรรมะจากท่านพระพุทธทาส ซึ่งท่านได้เทศน์สอนในหัวข้อ “ธรรมะคือการทำงาน  
และธรรมะคือธรรมชาติ” ตอนนั้นก็ยังไม่ว่าเข้าใจว่าหมายความว่าอะไร จนกระทั่ง  
เวลาผ่านไปอย่างน้อย ๑๕ ปี เมื่อได้เริ่มสัมผัสธรรมะมากขึ้นด้วยการปฏิบัติธรรม  
ทำให้เริ่มเข้าใจธรรมะของท่านพระพุทธทาส

เมื่ออยู่ในเทศขราวาส มีหน้าที่ ก็ต้องทำงานที่รับผิดชอบและได้รับมอบหมายให้  
ดีที่สุดในสิ่งที่ตัวเองอยู่กับงานเฉพาะหน้า เราเต็มทีกับการทำงานเฉพาะหน้า แล้วมันก็

จบไปจบไปที่ละชิ้น และไม่ว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร จะสามารถยอมรับได้หมด ไม่ใช่  
ว่างานทุกชิ้นจะดีทั้งหมดนะครับ ผลงานแต่ละชิ้นเป็นได้ทั้งบวกและลบ แต่สามารถ  
วางใจให้ยอมรับได้โดยไม่ทุกข์ ไม่แกลงจนเกินไป

ในขณะที่เมื่อก่อน ถ้าผลงานที่ออกมาไม่ได้ดังที่หวังไว้ จะเดือดร้อนกันหมดเลย  
ทั้งตัวเองก็ทุกข์ที่ทำไม่ได้ตามเป้าหมาย ผู้ร่วมงานก็เดือดร้อนที่ทำงานไม่ได้ตาม  
มาตรฐาน

**ต้นหยง:** กรณีผลงานไม่ได้เป็นแบบที่คาดหวังไว้ คุณदनัยวางใจอย่างไรจึงทำใจยอมรับได้คะ

**คุณदनัย:** การทำงานของผมจะเป็นการกระทำด้วยกริยา แต่ใจไม่ได้ไปวาง ไปยึด  
อยู่ที่ตัวงาน ว่าเป็นงานของเรา ลูกน้องของเรา บริษัทของเรา ฯลฯ เมื่อมีแต่กริยา  
ไม่ได้เอาใจไปแบกไปรองรับส่วนเกินความเป็นตัวเราของเราเอาไว้ ตัวเราไม่เข้าไปยึดติด  
กับสถานการณ์นั้นๆ ไม่ว่าจะเป็คำติ หรือคำชม สภาพะการทำงานก็เต็มที่ ทำให้  
การทำงานคล่องตัวมากขึ้น ส่วนเรื่องการวางใจที่สามารถยอมรับกับผลงานชิ้นที่ไม่ถึง  
เป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ ถือว่าเราได้ทำเต็มที่ ทำดีที่สุดแล้วครับ พอปฏิบัติธรรมมากขึ้น  
ก็ปล่อยวางความไม่พอใจได้เร็วขึ้นด้วย

**ต้นหยง:** แล้วก่อนที่จะเริ่มเข้าใจธรรมะของท่านพระพุทธทาส ในส่วนด้านการทำงาน  
คุณदनัยมีอะไรที่แตกต่างไปจากปัจจุบันอีกมั๊ยคะ

**คุณदनัย:** สมัยก่อนเป็นคนทำอะไรแล้วจะหวังผล และเป็นคนที่ตั้งเป้าและเงื่อนไข  
ให้กับตัวเองอยู่ตลอดเวลา เป็นคนที่มีความทะเยอทะยานอยู่มิ่น้อย อยากจะเป็น  
คนแรกที่ได้ทำในสิ่งที่คนอื่นยังทำไม่ได้ เช่นต้องเรียนให้จบเกียรตินิยมภายในเวลา ๓  
ปีครึ่ง, ต้องเป็นผู้จัดการของ American Express ที่มีอายุน้อยที่สุดในเอเชีย ฯลฯ  
แม้ว่าเกือบ ๙๐ เปอร์เซ็นต์จะสามารถทำได้ตามที่วาดไว้ แต่ความสุขทั้งหลายที่ได้มา  
ในสมัยนั้นมันเป็ความสุขที่ค่อนข้างเร้าร้อนมาก

**ต้นหยง:** ช่วยขยายความของคำว่า “ความสุขที่เร้าร้อน” หน่อยคะ

**คุณदनัย:** การที่เราตั้งเงื่อนไขไว้กับตัวเองว่าต้องเป็นแบบนั้น ต้องแบบนี้ สิ่งเหล่านี้ได้สร้างความกดดันให้กับตัวเองค่อนข้างสูงมาก เพราะทำให้ต้องดิ้นรนไขว่คว้าอยู่ตลอดเวลาเพื่อที่จะได้มา ได้เป็น และแม้ว่าเราจะได้ในแบบที่เราหวังไว้ก็ตาม แต่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ได้ทำให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง มันเป็นความสุขที่ต้องดิ้นรน ต้องแสวงหาจากภายนอกอยู่ตลอดเวลา

**ต้นหยง:** แล้วคุณदनัยเริ่มค่อยๆเปลี่ยนแปลงในตอนไหนคะ

**คุณदनัย:** จนกระทั่งอายุ ๒๘ ปี เมื่อได้เริ่มสัมผัสธรรมะมากขึ้นด้วยการปฏิบัติภาวนาก็เริ่มคลายความอยากมีอยากเป็นทั้งหลายลง แต่พอเริ่มหยุดอยากมีอยากเป็นนะ ไม่ว่าจะเป็นตำแหน่งหน้าที่ ก็ยิ่งสูงขึ้นจากเดิมอีก ได้เลื่อนตำแหน่งเป็นกรรมการผู้จัดการเลย ในตอนนั้นก็ต้องยอมรับตำแหน่งใหม่นี้เพราะเป็นห่วงทีมงานว่าอาจจะได้รับผลกระทบได้เช่น อาจจะมีการปิดบริษัทไปถ้าเราไม่รับตำแหน่งตรงนี้

**ต้นหยง:** สรุปก็คือเพราะธรรมะที่ได้มาจากท่านพระพุทธานุสเมื่อสมัย ๒๐ ปีก่อนคือธรรมะกับการทำงาน ทำให้คุณदनัยมีเป้าหมายคือทำงานเฉพาะหน้าที่ดีที่สุด

ถึงตรงนี้อยากจะขอให้คุณदनัยช่วยเล่าถึงสาเหตุที่สนใจธรรมะในวัยเยาว์ด้วยคะ

**คุณदनัย:** พ่อของคุณพ่อคุณแม่มีความสนใจในทางนี้ด้วย ครอบครัวจะไปทำบุญที่วัดด้วยกันอยู่บ่อยๆ ตอนเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ - ๕ ได้ไปเรียนในโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ซึ่งสอนเป็นภาษาอังกฤษ (อยู่ในกรมทหารแถวสามเสน) เพราะความที่ชอบภาษาอังกฤษด้วยก็เลยชอบไปเรียน พอสมัยมัธยมปลายได้นำพุทธประวัติของพระพุทธเจ้าและศาสนาพุทธไปบรรยายเป็นภาษาอังกฤษ เมื่อครั้งที่เป็นนักเรียนแลกเปลี่ยนที่ประเทศสหรัฐอเมริกา

**ต้นหยง:** แล้วหลังจากนั้นล่ะคะ ที่มาที่ไปได้มาสนใจการเจริญสติเป็นยังไงคะ

**คุณदनัย:** หลังจากนั้น สมัยที่เรียนที่ ABAC ก็ไปฝึกอานาปานสติตามแนวคำสอนของท่านพุทธทาสเป็นเวลา ๑๐ ปี แล้วก็มีการลาสิกขาที่เป็นลูกค้าได้ชวนไปปฏิบัติธรรมที่ยิวพุทธเป็นเวลา ๔ - ๕ ปี จึงได้ไปกราบหลวงพ่อบราโมทย์เมื่อ ๗ ปีที่แล้ว โดยมีพี่น้องอรุยาภรณ์เป็นผู้พาไป ซึ่งหลวงพ่อบราโมทย์ก็ทักมาว่า “คุณदनัยรู้ตัวมั๊ย ว่า

จิตยังไม่ตื่น ยังหลับอยู่เลย” (หัวเราะ) จำได้ว่า กลับมาจิตตกไปสามวันเลย ก็มานั่ง  
เอะใจ เอ๊ะ เราก็หัดภาวนามาหลายปีแล้ว ก็เลยไปเรียนการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว  
เพิ่มเติมกับพระอาจารย์สุรศักดิ์ (วัดมเหยงค์) และพระอาจารย์มานพ (สำนักสงฆ์เขา  
ดินหนองแสง จังหวัดจันทบุรี) และระหว่างนั้นก็ไปกราบหลวงพ่อบุญรอดอยู่เป็น  
ระยะๆ เพื่อเชื่อว่า “จิตตื่นแล้วหรือยัง” (หัวเราะ) จนกระทั่งปีที่ผ่านม หลวงพ่อบุญรอด  
ปราโมทย์ก็บอกว่า “จิตเริ่มตื่นบ้างแล้ว”

**ต้นหยง:** อนุโมทนากับคุณदनัยด้วยค่ะ เพื่อไม่ให้คุณผู้อ่านจินตนาการไปไกล ขอถาม  
หน่อยนะคะว่า ปัจจุบันคุณदनัยอายุเท่าไรคะ

**คุณदनัย:** ๔๐ ปีแล้วครับ

**ต้นหยง:** แต่เอ แล้วทำไมจึงสนใจการเจริญสติและชอบการทำสมาธิคะ ก็ในเมื่อ  
คุณदनัยเป็นคนที่มีพื้นฐานทางด้านสมาธิที่ดีอยู่แล้ว เพราะทำงานได้เยอะ สมาธิก็  
ต้องดี

**คุณदनัย:** เพราะว่าสมาธิเพียงอย่างเดียวไม่พอ แม้สมาธิจะทำให้เรามีประสิทธิภาพ  
ในการทำงาน แต่สมาธิในโลกไม่ได้ทำให้เรามีปัญญาในทางธรรมได้

คือเคยเจอกับตัวเอง ปกติเป็นคนไม่ค่อยโกรธ แล้วมีอยู่ครั้งหนึ่งที่โกรธ ปรากฏว่า  
เวลาที่โมโหแล้วอารมณ์รุนแรง ควบคุมตัวเองไม่ได้ Shock cinema กับคนรอบข้าง  
ก็เลยกลับมาคิดว่า เอ นั่งสมาธิเพียงอย่างเดียวคงไม่พอ คงต้องทำวิปัสสนาควบคู่  
กันไป พอดีก็ถวายฉัตรชวนมาทำวิปัสสนา ก็เลยไปลองให้โอกาสตัวเองตามที่เล่ามา  
ข้างต้นแล้ว

**ต้นหยง:** แล้วเกี่ยวกับความชอบการทำสมาธิละคะ ช่วยเล่าตรงนี้สักนิด

**คุณदनัย:** เรื่องความชอบในการทำสมาธินั้น สมัยเรียนอยู่ชั้นมัธยมเมื่อมีโอกาส  
จะขบถนั่งสมาธิอยู่เป็นประจำ แม้จะไม่รู้เรื่องอะไร แต่ก็ขบถนั่ง คือเป็นความสนใจ  
ส่วนตัวตั้งแต่เด็กด้วย

**ต้นหยง:** หลายนๆคนอาจจะสงสัยว่า การเจริญสติมากๆ ไม่ทำให้เฉื่อยลงหรือท้อหรือ แต่ถ้าย้อนไปที่คุณदनัย ก็ยังเป็นคนที่ active และทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ขอให้คุณदनัยช่วยเล่าและพูดคุยเกี่ยวกับตรงนี้สักนิดค่ะ

**คุณदनัย:** ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา ได้เจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวมากขึ้น ก็เห็นได้ชัดเลยว่ายิ่งเจริญสติ จิตจะว่องไวและละเอียดอ่อนมากขึ้น เพราะการเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวทำให้เห็นสภาวะเกิดดับได้มากขึ้น เมื่อก่อนไม่ค่อยเห็นเท่าไร

**ต้นหยง:** ก็คือการเจริญสติช่วยทำให้เห็นสภาวะเกิดดับได้เร็วขึ้นกว่าเดิม ใจเรียนรู้สภาวะธรรมที่เกิดดับอยู่เนืองๆ ใจจึงไม่จมอยู่กับเรื่องต่างๆ อย่างนั้นใช่ไหมคะ

**คุณदनัย:** พอหลุดออกมาจากความคิดได้มากขึ้น ใจก็กระฉับกระเฉงขึ้นเพราะไม่ได้จมแช่อยู่ในความคิดและเรื่องราวต่างๆ และเมื่อรู้ตัวได้บ่อยอันเป็นผลมาจากการเจริญสติ ทุกข์ก็เข้ามาหาตัวเราได้ยากขึ้นด้วย

**ต้นหยง:** เคยได้ยินคุณदनัยกล่าวว่า “คนที่มี DQ (Dharma Quotient) นั้นจะประสบความสำเร็จในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือการทำงาน” อยากให้คุณदनัยช่วยขยายคำจำกัดความของประโยคดังกล่าวทีนะคะ ว่าทำไมต้องเป็น DQ ในฐานะที่คุณदनัยเป็นผู้ที่บัญญัติคำนี้ขึ้นมาใช้ จนเป็นที่นิยมในต่างประเทศด้วยค่ะ

**คุณदनัย:** นิยามของคำว่า DQ คือสภาวะธรรมหรือภูมิธรรมที่แต่ละคนมีในขณะหนึ่งๆ

**ต้นหยง:** สภาวะธรรมหรือภูมิธรรมเกิดขึ้นจากอะไรคะ

**คุณदनัย:** เกิดขึ้นจากในขณะหนึ่งๆ ตรงนั้นเนี่ยเรามีสติสัมปชัญญะอยู่แค่ไหน คือบุคคลใดก็ตามถ้ามีสติสัมปชัญญะจะมี DQ เมื่อมี DQ แล้ว จะทำอะไรก็ประสบความสำเร็จและมีความสุข ทำไม่จึงเป็นแบบนั้น

เพราะเรามีปัญญาที่จะมองเห็นธรรมชาติ สถานการณ์ หรือเหตุการณ์ตามความเป็นจริง ตามธรรมดา คือไม่ได้มองเห็นโดยการเข้าไปแทรกแซง เข้าไปปรุงแต่ง

อีกนัยก็คือในแง่ของการตัดสินใจนั้นไม่ได้นำอารมณ์ อคติ ประสบการณ์ของตัวเอง ไปแทรกแซง เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นปัญหาที่แท้จริง แต่เป็นปัญญาระดับเบื้องต้นที่ไม่สามารถแน่ใจว่า การตัดสินใจนั้นถูกต้องแม่นยำขนาดไหน

**ต้นหยง:** และคนที่พัฒนาทางด้าน DQ นั้นมีเหตุปัจจัยใดบ้างคะ

**คุณฉนัย:** จากการเจริญสติ ทั้งสมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน

**ต้นหยง:** จากที่ฟังคำจำกัดความของคำว่า DQ ทำให้ต้นหยงพอจะมองเห็นเป็นนัยๆ ว่าการที่คนเราจะประสบความสำเร็จในอาชีพการงานได้นั้น ปัจจัยที่สำคัญก็ต้องเกิดจากการมี DQ และสิ่งสำคัญสำหรับการมี DQ คืออะไรคะ

**คุณฉนัย:** ปัจจัยที่สำคัญก็คือสัมมาสติ ตัวสติเป็นตัวชี้วัด DQ ก็คือมีปัญหาที่จะเห็นธรรมชาติแบบธรรมดาๆ แบบเป็นจริง เมื่อเราเห็นได้แบบนั้นแล้ว ก็จะนำไปสู่ปัจจัยอื่นๆ คือมีวิมุติทางธรรมที่เพิ่มขึ้น

**ต้นหยง:** ในฐานะที่คุณฉนัยเป็นนักการตลาดผู้ใช้หลักธรรมะในการทำงานและชีวิตประจำวัน ทั้งยังได้ชักชวนคนรุ่นใหม่เข้ามาปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติ เคยได้ยินคุณฉนัยให้สัมภาษณ์ในนิตยสารฉบับหนึ่งว่า “ยิ่งเรารู้เท่าทันใจตัวเอง ทำให้เราเข้าใจผู้อื่นได้ง่ายขึ้น ทำให้ดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข” อยากขอให้คุณฉนัยขยายใจความของประโยคดังกล่าวทีละ ว่าหมายความว่าอย่างไร

**คุณฉนัย:** โดยธรรมชาติเรามักจะชอบเพ่งโทษ คาดคั้นเอากับเหตุการณ์ที่อยู่ข้างนอกตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นบุคคล หรือสถานการณ์ต่างๆ หรือคำพูดที่ว่า “ไม่ได้ตั้งใจเลย” ที่พูดกันอยู่บ่อยๆ ที่เราพูดกันแบบนั้น เพราะเราไม่รู้เท่าทันใจของเราเอง ก็เลยทำให้เกิดช่องว่างตรงนี้ขึ้น แต่ถ้าเราได้เข้าไปเรียนรู้ที่จิตใจของตัวเอง จะพบว่าใจของเราเองก็ยิ่งเอาแน่นอนไม่ได้ เปลี่ยนแปลง บังคับไม่ได้อย่างที่ต้องการ เมื่อมองเห็นข้อบกพร่องของตัวเองมากขึ้น ใจก็จะกว้างขึ้น จึงทำให้เห็นอกเห็นใจผู้อื่น เผื่อแผ่ให้อภัย มีเมตตาธรรมกับคนรอบข้างมากขึ้นด้วย

**ต้นหยง:** ค่ะ ก็เลยทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมมีความสุขมากขึ้นเพราะมีเมตตามากขึ้น มีอีกประโยคค่ะ ที่เคยอ่านมาและอยากให้คุณฉนัยขยายความเพิ่มเติมค่ะ คือ



“ผมเริ่มเห็นเส้นทางนิพพานเป็นทางสายเอกแล้ว พยายามประคับประคองตัวเองไม่ให้หลุดจากเส้นทางสายนี้ ยังเป็นเส้นทางอีกยาวไกล เราจะไม่ลดละความพยายามไปให้ถึง”

**คุณต๋นย:** ในเมื่อเราโชคดีที่ได้เกิดมาพบคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้พบกัลยาณมิตร เช่นครูอาจารย์ เมื่อได้เรียนรู้แล้วว่า เส้นทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นทางที่ประเสริฐที่สุดแล้วทำไมจึงจะไม่เลือกเดินในทางสายนี้

**ต้นหยง:** จากคำถามทั่วไปแบบกว้างๆ คราวนี้ขอมากลามคุณต๋นยเกี่ยวกับด้านการทำงานแบบเจาะจงสักนิดค่ะ

นอกจากด้านการเรียนที่คุณต๋นยสามารถทำคะแนนได้ดี ความสามารถในการแปลหนังสือจากภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทยของคุณต๋นยก็ไม่มีแพ้กัน ช่วยเล่าเกี่ยวกับตรงนี้สักนิดค่ะว่าที่สามารถแปลหนังสือจบภายในหนึ่งสัปดาห์และหนังสือดังกล่าวก็ติดอันดับหนังสือแปลที่ขายดีอีกด้วยนั่นมีเคล็ดลับอย่างไร



**คุณต๋นย:** มนุษย์เรามีศักยภาพอยู่มากถ้าเราสามารถกำหนดมิติต่างๆของชีวิตให้เป็นเรื่องเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านการทำงาน การเรียน การใช้เวลาทำกิจกรรมข้างนอก ฯลฯ ทำให้ทุกเรื่องเป็นเรื่องเดียวกันได้ก็จะง่ายขึ้นด้วยในด้านการจัดการเวลา สำหรับ

ผมใช้ธรรมะเป็นพื้นฐานทั้งหมดในการดำเนินชีวิต ก็จะทำทุกอย่างโดยอยู่ในพื้นฐานดังกล่าว ทำให้ใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพเพราะไม่ได้แบ่งว่าเวลานี้เป็นเวลาศึกษาธรรมะ เวลานี้เป็นเวลาทำงาน เวลานี้เป็นเวลาทำกิจกรรมพักผ่อน ก็เลยทำให้สามารถแปลหนังสือจบได้ไว และที่หนังสือดังกล่าวขายดี เพราะเลือกทำคือ เลือกแปลหนังสือที่ตัวเองสนใจและมีความชอบส่วนตัวด้วย

**ต้นหยง:** แล้วในด้านการทำงานประชาสัมพันธ์ การที่คุณदनัยนำหลักธรรมะมาใช้เนี่ย มีผลขัดต่อการทำงานมั้ยคะเช่น กรณีบริษัทเหล่า บูหรี มาขอให้ประชาสัมพันธ์ เพราะนโยบายของบริษัท DC คอนซัลแทนส์ ไม่ประชาสัมพันธ์ เหล่า บูหรี อบายมุข ทว่าบริษัทของคุณदनัยกลับมีลูกค้าชั้นนำของเมืองไทยเช่น บริษัทประกัน AACF, ปูนซีเมนต์นครหลวง, Sanook.com, Cafe Pacifics, จิม ทอมป์สัน ฯลฯ

**คุณदनัย:** ผลกระทบก็มี เช่นถ้าเราไม่ประชาสัมพันธ์ให้บริษัทเหล่า บูหรี รายได้ในปีนั้นจะน้อยลง แต่เพราะเราเชื่อมั่นในธรรมะจัดสรร รวมทั้งเชื่อมั่นในกรรมวิบากและศีลว่า ถ้าเลือก หรือทำอาชีพที่ไม่เป็นสัมมาทิฏฐิและไม่เป็นสัมมาอาชีวะ เราอาจจะต้องเดือดร้อนในอนาคตตามกฎหมายแห่งกรรม และอาจจะหลุดไปจากเส้นทางสายเอกนี้ได้ ดังนั้นอะไรที่ทาลงไปแล้วทำให้เดือดร้อนในอนาคต ก็ต้องใจแข็งไม่เลือกและไม่ทำครับ

**ต้นหยง:** เพื่อให้เข้ากับงานสัปดาห์หนังสือที่เพิ่งจะผ่านมา ขอถามเกี่ยวกับหนังสือ “ในหลวงในรอยธรรม” ที่คุณदनัยเป็นผู้เรียบเรียง ซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานพระบรมราชานุญาตให้สำนักพิมพ์ DMG จัดพิมพ์หนังสือนี้ขึ้นมาเพื่อเผยแพร่พระราชจริยาวัตรด้านการศึกษาและปฏิบัติธรรม รายได้จากการจำหน่ายหนังสือในส่วนที่ไม่ใช่ธรรมทานแจกตามวัดและสถานศึกษา จะนำขึ้นทูลเกล้าฯ ถวายโดยเสด็จพระราชกุศลสมทบทุนมูลนิธิอานันทมหิดลให้มัยคะ

**คุณदनัย:** ใช่ครับ

**ต้นหยง:** แล้วส่วนเนื้อหาสำคัญในหนังสือ “ในหลวงในรอยธรรม” ละคะเป็นแบบไหน



คุณดนัย: ข้างในเล่มก็จะมีภาพประมวลเหตุการณ์สำคัญเมื่อครั้งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระผนวชในปีพุทธศักราช ๒๕๙๙ และพระราชปวงฉำในการ

สนทนาระหว่างพระวิปัสสนาจารย์และพระเถระหลายรูป ซึ่งพระราชปวงญาและพระราชดำรัสต่างๆ อาจช่วยตอบข้อสงสัยบางประการเกี่ยวกับหลักธรรมในศาสนาพุทธ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแก่ผู้ที่สนใจ รวมทั้งให้ข้อคิดในการปฏิบัติตนในฐานะศาสนิกชนที่ดี ไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดก็ตาม

**ต้นหยง:** เคยอ่านพบมาว่า คุณดณัยมีอุดมการณ์ที่จะเผยแพร่ธรรมะออกไปทั่วโลก ก็เลยอยากขอทราบหน่อยค่ะว่า ทำไมคุณดณัยจึงให้ความสำคัญกับการให้ธรรมทานคะ

**คุณดณัย:** จากประโยชน์ที่ตัวเราได้รับ เมื่อได้เริ่มเข้ามาสัมผัสธรรมะเพียงเล็กน้อย เพราะยังไม่ได้ไปไกลถึงไหน ก็เห็นคุณค่าอันวิเศษ ว่าทำให้ใช้ชีวิตประณีต สงบเย็น และมีสติมากขึ้น ซึ่งตรงนี้ก็ประโยชน์กับคนรอบข้างด้วย ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน และทีมงาน เค้ามีความสุขกับการเปลี่ยนแปลงของเราด้วย

**ต้นหยง:** ช่วยเล่าเพิ่มเติมทีค่ะ ว่าคนรอบข้างพบความเปลี่ยนแปลงในตัวคุณดณัยอย่างไร

**คุณดณัย:** (หัวเราะ) พอหลังจากศึกษาธรรมะมากขึ้น ก็มีอุปนิสัยได้รับรางวัล เปรียวอวอร์ด\*\* ซึ่งคนที่เสนอชื่อเพื่อชิงรางวัล ก็คือ คุณจักรภพ เพ็ญแข ซึ่งเป็นเพื่อนกัน เค้าก็ได้ให้สัมภาษณ์ไปว่า “สมัยก่อนพี่ดณัยเค้าเป็นคน aggressive ก้าวร้าวมาก ถ้าอะไรที่ไม่ได้ตามมาตรฐานที่ตั้งเอาไว้ พี่ดณัยจะไม่ยอม แต่หลังจากที่พี่ดณัยได้มาศึกษาธรรมะ ตอนนั้นเปลี่ยนเป็นคนละคน ใจเย็นขึ้น” ตอนนั้นฟังก็ตกใจที่ได้ยิน เราเป็นแบบนี้หรือเนี่ย (หัวเราะ) แต่พอย้อนนึกกลับมา ก็พบว่าเราเป็นแบบนี้จริงๆ

**\*\*หมายเหตุ:** เปรียวอวอร์ด (Prieu Awards 2004) เป็นรางวัลที่มอบเป็นกำลังใจให้แก่บุคคลที่ประสบความสำเร็จจากหลากหลายสาขาอาชีพและเป็นแบบอย่างที่ดีของสังคม

**ต้นหยง:** ก็คือธรรมะทำให้คุณดณัยใช้ชีวิตที่ประณีต มีสติ และประณีประนอมมากขึ้น ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ยังส่งผลต่อคนรอบข้างอีกด้วย คือเค้าก็มีความสุขมากขึ้นด้วยเพราะเราเย็นขึ้น ก็ขออนุโมทนากับคุณดณัยด้วยนะคะ แล้วตรงจุดนี้ก็เลยเห็นความสำคัญของการให้ธรรมทาน แล้วยังไงต่อคะ

**คุณदनัย:** ก็เลยได้ตั้งใจไว้ครับว่า ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ถ้ามีสิ่งใดที่สามารถทำได้เพื่อรักษาพระพุทธศาสนาให้มั่นคงต่อไป และไม่ได้ทำให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อตนเองและผู้อื่นก็ยินดีที่จะทำ

แต่ก็กลัวนะครับว่า เราจะพาดคนหลงออกนอกทางไปและจะกลายเป็นบาปได้ ก็เลยต้องปฏิบัติธรรมควบคู่กันไปกับการจุดประกายความคิดในทางธรรม หรือการให้ข้อมูลธรรมะกับผู้อื่น ส่วนเค้าจะไปศึกษาอย่างไรต่อเนั้น ก็ต้องเป็นวาสนาของเค้าด้วย ยังไม่กล้าไปสอนธรรมะให้ใครเพราะกลัวว่าเรายังไม่ใช่ผู้รู้จริงๆ

**ต้นหยง:** มาถึงคำถามที่เป็นข้อมูลเกี่ยวกับเกร็ดประวัติทางธรรมะของคุณदनัยเองค่ะว่า ปฏิบัติธรรมอย่างไรคะทุกวันนี้

**คุณदनัย:** ด้วยความที่เวลาค่อนข้างจำกัดเพราะงานที่รับผิดชอบมีเยอะ ทุกวันพุธจะอาศัยเวลาที่จัดปฏิบัติธรรมที่เรือนธรรม หอประชุมพุทธคยา ในการร่วมนั่งสมาธิและทำวัตร แต่ถ้ามีโอกาสก็จะนั่งสมาธิในวันอื่นๆด้วย และสำหรับระหว่างวันก็จะอาศัยช่วงเวลาเบรก ช่วงเวลาที่ไม่ได้ใช้ความคิดในการทำงาน เช่นเข้าห้องน้ำ หรือเดินในออฟฟิศในการคอยตามรู้ ตามดูจิตใจ นอกจากนี้ในแต่ละปี ช่วงวันเสาร์อาทิตย์ ก็จะออกไปต่างจังหวัดเพื่อปฏิบัติธรรม ปีนี้รวมทั้งหมดก็เกือบ ๒ เดือนที่ได้ปลีกเวลาไปปฏิบัติภาวนา

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมชมรมคนรู้ใจ (<http://www.konrujai.net>) ทุกวันอังคาร เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๐.๓๐ น. โดยมีจุดมุ่งหวัง ให้คนรุ่นใหม่หันมาสนใจศึกษาธรรมะ ตั้งแต่วัยเยาว์และวัยทำงาน ซึ่งอยู่ในเครือของทางสำนักพิมพ์ DMG

**ต้นหยง:** รวมทั้งหมด ๒ เดือนที่ได้ปลีกเวลาช่วงเสาร์อาทิตย์ไปภาวนา เยอะอยู่นะคะ อนุโมทนากับคุณदनัยด้วยค่ะ

**ต้นหยง:** คุณदनัยมีคำแนะนำอย่างไรสำหรับท่านที่เพิ่งเริ่มต้นคะ เช่นควรที่จะมีครูสอนมั้ย และมีหลักในการเลือกสถานปฏิบัติภาวนาอย่างไร เพราะของปลอมก็มีอยู่ไม่น้อย

**คุณदनัย:** ให้อธิษฐานจิตเพื่อให้ได้พบเจอกัลยาณมิตรที่ดี ที่เกื้อกูลเราไปในเส้นทาง

สายเอกนี้ รวมทั้งหาโอกาสอยู่ในกลุ่มกัลยาณมิตร นอกจากการชยันปฏิบัติภาวนา แล้วก็จะควรจะชยันสอบถามกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์อย่างสม่ำเสมอด้วย

**ต้นหยง:** แสดงว่าคุณदनัยให้ความสำคัญกับการสอบถามธรรมะกับครูอาจารย์หรือกัลยาณมิตรไม่น้อยไปกว่าความเพียรของตนเลยนะคะ

**คุณदनัย:** คำสอนของพระพุทธเจ้ากล่าวไว้ที่สูงสุดของพรหมจรรย์ก็คือ ๑) โยนิโสมนสิการคือการพิจารณาอย่างแยบคาย ๒) กัลยาณมิตร ผมจึงให้ความสำคัญกับตรงนี้มากครับว่าจะช่วยให้เราเดินไปสู่เส้นทางนิพพานนี้ได้อย่างลัดสั้นและตรงทาง รวมทั้งไม่ออกนอกทางไป

**ต้นหยง:** ในวาระวันวิสาขบูชาที่จะถึงนี้และในฐานะที่คุณदनัยเป็นพุทธะพุทธศาสนา วันวิสาขบูชาโลกประจำปี ๒๕๕๐ ขอถามว่า หน้าที่ของชาวพุทธสำหรับคุณदनัยคืออะไรคะ

**คุณदनัย:** หน้าที่ของชาวพุทธไม่เพียงแต่ในด้านการทำบุญ ทำทานเท่านั้น แต่รวมถึงการได้ปฏิบัติภาวนา (ปฏิบัติบูชา) เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจและเข้าถึงธรรมในที่สุด

สิ่งที่จะทำให้เรารักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่ต่อไปนั่นคือ การให้ธรรมะของพระพุทธเจ้าเข้าไปอยู่ในใจของเราให้ได้ เพราะเมื่อธรรมะได้อยู่ในจิตใจของเรา ก็จะเกิดความห่วงหาและรักษาไปโดยอัตโนมัติ เมื่อนั้นความมั่นคงของพระพุทธศาสนาก็ได้บังเกิดแล้วและหยั่งลงลึกเสียด้วย

วันนี้ก็ต้องขอขอบพระคุณ คุณदनัยมากเลยคะ ที่ได้มาให้ความรู้ที่หลากหลายกับทางนิตยสารธรรมะใกล้ตัว ทำให้ได้เห็นแบบอย่างของผู้ที่มีอุดมการณ์ในทางธรรม ซึ่งเป็นผู้ที่สามารถนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นผู้ที่ตั้งปณิธานว่าจะอุทิศตนเพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาสืบไป ส่วนฉบับหน้า แยกรับเชิญของทางนิตยสารจะเป็นใครนั้น ก็ต้องติดตามกันนะคะ ขอบคุณคะ

สารบัญญ ←

## ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ **ธรรมะใกล้ตัว** ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปัน ความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

### ๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

**คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสให้คนๆ หนึ่งได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน **ธรรมะใกล้ตัว** ได้สำเร็จ

**คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ**

**เนื้อหา:** เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งฝันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

**คอลัมน์: คำคมชวนคิด**

**เนื้อหา:** รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่างๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโดยดีเหมือนน้ำฟูไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

**คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม**

**เนื้อหา:** เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เหมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรม หรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

**คอลัมน์: กวีธรรมะ**

**เนื้อหา:** พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ดี กลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

**กติกา:** หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

**คอลัมน์: เทียววัด**

**เนื้อหา:** รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวยังจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

**กติกา:** นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายกาศ ปฏิบัติฯ ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวยๆ มาประกอบบทความด้วยนะคะ

**คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ**

**เนื้อหา:** ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบ-

การณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และเป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บนเส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

**คอลัมน์:** ของฝากจากหม่อม

**เนื้อหา:** นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือสาระน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คนทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับผู้อ่าน จากแง่มุมต่างๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้ความเชี่ยวชาญต่างๆ กัน

**กติกา:**

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกินยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอจำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงานในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการนำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผลกระทบต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ในวงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มาจากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็นส่วนตัวของหม่อม ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ

## ๒. อ่านสักนิด ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็นจำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลดเวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามาช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของทุกบทความ ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตามแนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

### ๒.๑ ตรวจทานคำถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทานให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้องผ่านสายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน  
<http://rirs3.royin.go.th/rdictionary/lookup.html>

### ๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย

เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่สอดคล้องกัน ขอให้ใช้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้จะ

#### ▶ เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมายตกใจ (!)

เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้าและวรรคด้านหลัง เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันนึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”

#### ▶ การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่

สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรูดคำอัตโนมัติของโปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากรู้ช่วยดูการตัดคำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่านได้ลื่น ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัดใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนี้ ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมช้อกเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนี้ ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรมช้อกเมนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)

หรือดูหลักเกณฑ์อื่นๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่างๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

### ๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้นงานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์กวีจรกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะคะว่าบทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่นกันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ



ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

## ๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า

ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะ ความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่นๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่งๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติดๆ กันลงมายาวๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยากๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมากๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลังๆ ก่อนนะคะ

## ๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

### ๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทานบทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้นสามารถโพสต์ส่งได้ที่ กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่: <http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้ค่ะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด  
(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย satima  
(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่า่าน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

## ๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่างๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้เลยนะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

## ๔. ส่งแล้วจะได้ลงหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้รู้จักในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับกรรมแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่างๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดีๆ และเขียนอะไรดีๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ : )

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขออนุโมทนาในจิตอันมีธรรมเป็นทานของท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว  
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา  
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่  
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>