

๑

สารานุกรม

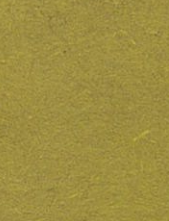
ISSN 1685-4020

ฉบับที่ ๕๖

ปีที่ ๖



เข้าพรรษา





ค อ ลั ม ณ์ ป ระ จ ำ

สาวิกาสิกขาลัย ๔๔

เล่าสู่กันฟัง ๖๓

คຸ້ຍแคะความคิดกับหมอพรทิพย์ ๑๐๐

สิ่งแหวดรัก ๑๐๖

สุขภาพ-สบายใจ ๑๑๐

วาทะพุทธทาส ๑๑๕

ธรรมเยี่ยวยา ๑๑๖

จิบกาแฟกลางสวน ๑๒๖

อาหารปรุงด้วยรัก ๑๓๐

สา-ระ-ขัน ๑๓๒

ความรู้คู่สุขภาพ ๑๓๕

คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกซ์ ๑๔๘

ปากกาจับเชิญ ๑๖๑



ก่อนหยุด...หยุดก่อน!

การย่างเข้าเดือนกรกฎาคมของทุกปี ย่อมหมายถึงการมาถึงอีกครั้งของวันเข้าพรรษา วันสำคัญทางพุทธศาสนา กิจกรรมของพุทธศาสนิกชนไทยส่วนใหญ่ได้แก่การทำบุญ ตักบาตร ถวายเทียนพรรษา ถือบีญช่ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ทว่า มีความเข้าใจในความหมายของคำว่า **เข้าพรรษา** หรือไม่ อย่างไร

‘บทความพิเศษ’ ฉบับนี้ ขอเสนอธรรมบรรยายในวัน ‘เข้าพรรษา’ ของ อุบาสิกาคุณรัญจน อินทรกำแหง ซึ่งชักชวนให้ผู้ฟังได้ใคร่ครวญคิดถึง ‘วันเข้าพรรษา’ ว่าควรมีความหมายแก่ชีวิตเพียงสามเดือนกระนั้นหรือ? หรือควรหมายถึง ‘การเข้าพรรษา’ ทุกเวลาในชีวิตรวม เพื่อให้ชีวิตนี้ได้พ้นจากการถูกเบียดเบียน เป็นผู้ที่สามารถมีชีวิตเย็นและเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

คุณแม่เริ่มธรรมบรรยายไว้อย่างน่าสนใจ และตลอดการบรรยาย คุณแม่ใช้ถ้อยคำสื่อสารง่าย ๆ เป็นที่เข้าใจ ทำให้ผู้ฟังได้

รับประโยชน์จากการฟังอย่างเต็มที่

“วันเข้าพรรษา คือวันเริ่มต้นของการหยุดการเบียดเบียน”
ทำไมจึงพูดเช่นนั้น?

ถ้าเรานึกถึงในสมัยพุทธกาล องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงขอร้องให้บรรดาพระภิกษุทั้งหลายอยู่จำวัด ณ สถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งเป็นเวลาสามเดือน ก็เพราะได้ทรงเห็นว่า การที่พระภิกษุสงฆ์จะจาริกไปตามที่ต่าง ๆ เหมือนดังที่ได้เคยกระทำมานั้นเป็นการเบียดเบียนบรรดาชาวไร่ชาวนา เกษตรกรทั้งหลาย เพราะเวลาที่ท่านเดินไปอาจจะไปเหยียบย่ำลงบนพืชไร่ ดังนั้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเห็นว่าเป็นการเบียดเบียน แม้โดยไม่เจตนา จึงได้ทรงมีรับสั่งว่า ตลอดเวลาสามเดือนนี้ ให้พระภิกษุอยู่ในวัด เพราะเป็นฤดูของการเพาะปลูกเก็บเกี่ยว หลังจากนั้นก็ออกจาริกได้

ในการที่ให้พระภิกษุสงฆ์เหล่านั้นอยู่ในสถานที่แห่งเดียว ได้ทรงแนะนำว่า ควรจะได้อยู่เพื่อฝึกฝนอบรมจิต เพื่อให้จิตนั้นหยุดการเบียดเบียนจิตเอง ดังนั้นดิฉันจึงสรุปว่า วันเข้าพรรษาเป็นวันเริ่มต้นของการหยุดการเบียดเบียน และการเบียดเบียนในที่นี้ หมายถึงการเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น

เรามักจะไม่ค่อยได้คิดว่าการเบียดเบียนนี้รวมไปถึงการเบียด

เขียนตนเองด้วย คนส่วนมากคิดแต่เพียงว่า การเบียดเบียนผู้อื่น ด้วยวาจาบ้าง ด้วยการกระทำบ้าง จึงเป็นการเบียดเบียน แต่น้อยคนเหลือเกินที่จะมาคิดว่าที่เรากระทำอยู่ทุกวันนี้หรือทุกขณะจิตนี้ เราเบียดเบียนใจเราเองให้เป็นทุกข์ ให้เศร้าหมองขมขื่น เจ็บปวด กระวนกระวาย ระส่ำระสาย ชัดส่ายอยู่ตลอดเวลา เป็นการเบียดเบียนตัวเองมากยิ่งขึ้นกว่าเบียดเบียนคนอื่น หรือถูกคนอื่นเบียดเบียน

ถ้าท่านผู้ใดได้มองเห็นหรือเข้าใจในเรื่องนี้ ก็ควรจะลองใคร่ครวญในชีวิตที่ผ่านมา เราได้ใช้ชีวิตนี้เบียดเบียนตัวเองมากน้อยเพียงใด ที่เราเคยคิดว่าเราถูกผู้หนึ่งผู้นี้เบียดเบียน จริงหรือ? หรือเกิดขึ้นเพราะเราเบียดเบียนตัวเอง การเบียดเบียนผู้อื่นนั้นเห็นได้ง่ายทางวาจา เช่น การพูดจากระทบกระทั่ง เสียดสี หรือบางทีก็แก้งแง พูดยกยอ โดยมีได้มีความจริงใจอยู่ในความรู้สึกนั้นเลย ทางกาย เช่น การกระทำนานาประการที่จะทำให้เราเจ็บปวดทางกายบ้าง ทางใจบ้าง อยู่เป็นนิจ

การเบียดเบียนผู้อื่นมักจะเริ่มต้นด้วยการเฟ่งโทษ พอเกิดอะไรขึ้นกับใจ สิ่งที่เป็นคำพูดตามมาก็คือ “เอ๊ะ! ทำไม?” ทำไมเขาต้องทำอย่างนั้น? ทำไมเขาต้องพูดอย่างนี้? ทำไมเขาไม่ยุติธรรมกับเรา? ทำไมถึงต้องเป็นเรา? มีแต่ “ทำไม?” แล้วต้องเป็นผู้อื่นคิด ผู้อื่นทำ ผู้อื่นพูด แล้วก็นำความหม่นหมองไม่สบายใจมาสู่เรา

“

การเบียดเบียนผู้อื่นมักจะเริ่มต้นด้วยการเพ่งโทษ
พอเกิดอะไรขึ้นกับใจ

สิ่งที่เป็นคำพูดตามมาก็คือ

“เอ๊ะ! ทำไม?”

ทำไมเขาต้องทำอย่างนั้น?

ทำไมเขาต้องพูดอย่างนี้?

”

ดิฉันอยากจะบอกว่า คำว่า “เอ๊ะ! ทำไม?” นี่คือการเพ่งโทษผู้อื่น บางท่านก็อาจจะสงสัยว่าเพ่งโทษอย่างไร? ก็ฉันเป็นฝ่ายถูก ฉันพูดถูก ฉันทำถูก ฉันเสียสละ ฉันช่วยเหลือผู้อื่น แล้วจะว่าฉันเพ่งโทษผู้อื่นได้อย่างไร? การที่เรอบอกว่า “ฉันถูก” นั่นคือการเพ่งโทษผู้อื่น เพราะเมื่อฉันถูก คนอื่นก็ผิด เขาจะผิดจริงหรือไม่ แต่การเพ่งโทษเกิดขึ้นแล้ว และโทษที่เกิดขึ้นไม่ได้ไปลงที่คนอื่น แต่ลงที่ตัวเราซึ่งเป็นผู้ที่คิดว่า “ฉันถูก” นั่นเอง เพราะในขณะที่เราคิดว่าเราถูก จิตใจเป็นอย่างไร? สบาย เย็น โปร่งไหม? หรือขณะนั้นใจผิดปกติด้วยความโกรธ หงุดหงิด ขัดเคือง กระทบกระชวย ระส่ำระสาย ที่ทำไมเขาไม่เห็นว่าเป็นฉันถูก? ทำไมเขาไม่เห็นอย่างที่ผมเห็น นี่คือการเพ่งโทษผู้อื่นว่าเขาผิด แล้วใครเป็น

ทุกข์? ฉันคนถูก คนดี คนเก่งไข่มุข คือคนทุกข์? ส่วนคนที่
เราว่าเขาผิด เขาไม่รู้สึกอะไร เขาก็เย็น เขาก็สบาย นี่คือการ
เบียดเบียน เบียดเบียนผู้อื่นแล้วผลที่สุดมันก็ย้อนเข้ามาหาตัวเอง

การเพ่งโทษผู้อื่นเกิดขึ้นได้อย่างไร? เกิดจากการที่ไปยึดเอา
คำพูด ยึดเอาการกระทำของเขาว่าเป็นจริง ไปยึดเอาคำพูด ยึด
เอาการกระทำของเขาว่าเป็นจริงเป็นจัง เช่น ถ้าเขาพูดดีก็ชื่นชอบ
แต่ถ้าเขาพูดไม่ดีก็ไม่ชอบ โกรธขัดเคือง คือเอาจริงเอาจังเสียทุก
อย่าง พูดดีก็ดีจริง พูดไม่ดีก็ไม่ดีจริง เคยคิดบ้างหรือไม่ว่า ที่ดี
จริงนี่ดีไปนานเท่าไร? เช่น ที่ลูกพูดเพราะ ๆ กับคุณพ่อคุณแม่
ให้ท่านชื่นใจ หรือจะพูดไม่ดีไม่ถูกใจ ก็ไม่ได้จริงจัง คือมันไม่ได้
แน่นอน แต่เราก็มักจะไปถือเอาวาจา ถือเอาการกระทำของผู้อื่น
เป็นจริงเป็นจัง เมื่อยึดถือคำพูดหรือการกระทำเหล่านั้น มันจึง
มีอิทธิพลอย่างยิ่งที่จะทำให้ผู้นั้นเกิดความกระทบกระเทือนขึ้นภายใน
ใจแล้วก็นำความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ชีวิต

ทำไมจึงมีการเพ่งโทษผู้อื่น? ก็เพราะเมื่อได้เห็นได้ยินการ
กระทำหรือคำพูดนั้นมันไม่ตรงกับทิวฏฐิของเรา

ทิวฏฐิคืออะไร? ทิวฏฐิคือความคิดเห็นที่เกิดจากความรู้ ประ
สพการณ์ หรือความเคยชิน เมื่อทำซ้ำ ๆ มากเข้า ก็สรุปรวมเป็น
ทิวฏฐิว่า ฉันเห็นว่าสิ่งนี้ถูก สิ่งนี้ใช้ได้ สิ่งนี้ดี แต่อาการที่เขาบอก

“

ทำไมจึงมีการเพ่งโทษผู้อื่น?
ก็เพราะเมื่อได้เห็นได้ยินการ
กระทำหรือคำพูดนั้น
มันไม่ตรงกับทฤษฎีของเรา

”

ว่าดี ถูก ใช้ได้ เป็นประโยชน์ มันไม่ตรงกับทฤษฎีความเห็นของเรา
ไม่ตรงกับทัศนคติ ประสบการณ์ ความรู้หรืออุดมการณ์ในชีวิตของ
เราที่ได้วางไว้ ซึ่งการเพ่งโทษผู้อื่น นอกจากจะเป็นเพราะว่ามันไม่
ถูกกับทฤษฎีของเราแล้ว ก็เกิดเพราะความขาดสติแห่งตนเอง

สติ คือ ความระลึกที่ถูกต้องทันเวลา คือรู้ทันว่าสิ่งที่
ได้ยิน หรือสิ่งที่ได้เห็นนั้น มันเป็นเพียงสิ่งสักว่ามันไม่เที่ยง มันไม่
จริงสักอย่างเดียว มันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป มันมี
เพียงเท่านั้น ไม่ได้จริงจัง แต่สติมาไม่ทัน จึงหลงเพลินไปยึดมัน
เอาจริงเอาจัง แล้วก็เหตุมันเป็นอิทธิพลทำให้จิตนี้เป็นทุกข์

การเบียดเบียนผู้อื่นนั้น เริ่มต้นจากความเห็นแก่ตัวของผู้
นั่นเอง ที่ยึดว่าทุกอย่างต้องเป็นไปตามใจตน ถ้าหากไม่เป็นอย่าง

ใจ ไม่เหมือนใจตน ก็ยอมรับไม่ได้ นี่คือการเห็นแก่ตัวที่อยู่ในใจ
ของมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะคนนั้นจะได้ชื่อว่าเป็นคนดีมากดีน้อยเท่าใด
ก็ตาม ความเห็นแก่ตัวก็แทรกอยู่ บางทีผู้ที่เป็นคนดีมาก ก็มีความ
เห็นแก่ตัวมากลึกลงยิ่งอย่างคาดไม่ถึง คนดีเป็นคนที่เต็มไปด้วยอุดม
การณ์ อุดมคติ รสนิยม มาตรฐาน และระเบียบกฎเกณฑ์ต่าง ๆ
ที่ยึดมั่นถือมั่น สิ่งเหล่านี้จะมาตีกรอบใจของเราเอง ทำให้ไม่มีอะไร
ที่ถูกต้อง มันไม่ตรงกับระเบียบที่วางไว้ ไม่ตรงกับมาตรฐานที่กำหนด
ไม่ตรงกับอุดมคติ และประสบการณ์ชีวิตที่เคยผ่านมา คนดีจึงเป็น
ทุกข์มากเพราะอย่างนี้

ฉะนั้นในขณะที่คิดเบียดเบียนผู้อื่น นั่นคือการเบียดเบียน
ตนเองทันที เพราะจิตที่คิดเบียดเบียนและเพ่งโทษผู้อื่น จิตใน
ขณะนั้นหวั่นไหว สะเทือนด้วยอารมณ์ อารมณ์ของความโกรธ ความ
ไม่พอใจ ความไม่ถูกต้อง เพราะไม่เป็นไปอย่างใจตน จะเป็นใจของ
ลูกก็ตามที่ไม่พอใจพ่อแม่ เพราะอยากจะทำอะไรให้พ่อแม่ทำอย่าง
ที่ลูกอยากให้ทำ เป็นพ่อแม่ในอุดมคติ อ่อนหวาน เยือกเย็น แจ่มใส
รักลูก เสียสละต่อลูก ตามใจลูก ถ้าหากว่าพ่อแม่คนใดสามารถปฏิบัติ
ได้อย่างนี้ นั่นคือพ่อแม่ในอุดมคติ ลูกก็จะรัก แต่ถ้าจะย้อนถามว่า
ลูกจะเชื่อฟังพ่อแม่ไหม ถ้าพ่อแม่รัก อุทิศเสียสละชีวิตให้ ตามใจ
ลูก ลูกจะยอมเข้าใจพ่อแม่บ้างไหม เมื่อพ่อแม่มีปัญหา เด็ก ๆ
มักจะนึกว่าลูกเท่านั้นที่มีปัญหา เพราะลูกยังช่วยตัวเองไม่ได้ ยังเด็ก
อยู่

ลูกที่ดีทั้งหลายมองเห็นหรือไม่ว่า ถ้าขณะใดที่ลูกคิดอย่างนี้ ความเห็นแก่ตัวของลูกมีมากเหลือเกิน พ่อแม่ผู้ใหญ่มีปัญหาเช่นเดียวกับเด็ก แต่เด็ก ๆ มักจะคิดว่าเด็กเท่านั้นมีปัญหา พ่อแม่ไม่มีปัญหา เพราะฉะนั้น ก็จงเข้าใจว่า ในฐานะของลูก ถ้าลูกคิดว่าลูกถูก พ่อแม่จะต้องทำอย่างนี้ ๆ นั่นคือลูกที่เห็นแก่ตัว ไม่มี ความเข้าใจพ่อแม่ และในทำนองเดียวกัน พ่อแม่ที่กำหนดว่า ลูก จะต้องทำอย่างนี้ ๆ เช่น กินข้าวเวลานี้ ตื่นนอนเวลานี้ ไปเรียน หนังสือเวลานี้ แล้วต้องกลับเวลานี้ ผิดจากเวลาไม่ได้ การใช้จ่าย เงินจะต้องเป็นไปตามนี้ การพูดและการกระทำของลูกต้องเป็นไปใน ลักษณะนี้ ถ้าพ่อแม่ใดกำหนดอย่างนี้ แล้วก็บอกว่านี่แหละมาตรฐานที่ถูกต้อง พ่อแม่ก็เห็นแก่ตัวอีกเหมือนกัน และนี่คือการก่อปัญหา

เมื่อใดที่กำลังคิดวางกรอบ ตั้งความหวัง ตั้งมาตรฐานให้ แก่อีกคนหนึ่ง คนนั้นจะเป็นใครก็ตาม ในขณะที่นั้น ใจจะผิตไปจาก ความเป็นปกติ ด้วยความคิดที่มันสิ้นสะเทือนใจ ไม่มีความเยือกเย็น ผ่องใสเบาสบาย ซึ่งจะเห็นได้ชัดว่า การเบียดเบียนเริ่มต้นที่ความ คิด ที่คิดว่าคนอื่นผิด ทำไม่ถูก ไม่น่ารัก ไม่มีน้ำใจ เห็นแก่ตัว พอคิดเท่านั้นจิตใจก็หวั่นไหวด้วยความสิ้นสะเทือนของอารมณ์

ฉะนั้น ในวันที่เข้าพรรษาจึงเป็นวันที่เริ่มต้นของการหยุดการ เบียดเบียน ขอให้ท่านผู้ที่สนใจในการปฏิบัติธรรมโปรดได้ลองใคร่ ครวญดูว่า การเบียดเบียนที่น่ากลัวนั้นไม่ใช่ถูกคนอื่นเบียดเบียน แต่

เป็นการเบียดเบียนด้วยความคิดในใจของตนเอง คนอื่นเบียดเบียนนั้น
ไม่สำคัญ ไม่มีความหมาย ถ้าหากว่าจิตของเราไม่ยอมรับคำพูด หรือ
การกระทำของคนอื่นให้เรามีอิทธิพลเหนือจิตของเรา จิตนั้นจะเป็น
จิตที่มีหลักมั่นคงเหมือนกับมีกำแพงป้องกันล้อมรอบอย่างแข็งแรง

จิตใจที่ผิดไปจากความเป็นปกติ ส่วนใหญ่จะมีสาเหตุมาจาก
อำนาจของความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความ
ลังเลสงสัย ความวิตกกังวล ความไม่แน่ใจในอนาคตของชีวิต แล้ว
มันก็นำความหม่นหมอง ชัดแค้น เรียกว่าทำให้จิตใจแห้งกรียม ไม่มี
ความสงบสุข

เมื่อมีปัญหาเช่นนี้เกิดขึ้นในจิต สิ่งแรกที่ควรทำคือ ย้อน
เข้ามาดูในใจของเราทันทีว่าเกิดจากอะไร ทำไมจิตของเราจึงต้องสั่น
สะเทือน ชัดสายกระวนกระวาย โยนขึ้นโยนลง อึดอัด เครียด แล้ว
ก็จะเห็นว่า ความทุกข์ทั้งหลายเกิดมาจากคำที่เราสรุปลงได้สั้น ๆ
ว่า “เพราะไม่ได้เป็นอย่างใจตน” การเบียดเบียนตนเองด้วยความคิดที่
รบกวนจิตอย่างนี้ เราเรียกว่าเป็นความคิดที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ มิจฉา
คือ ไม่ถูกต้อง ทิฎฐิ คือ ความคิดเห็น

ฉะนั้น ดิฉันอยากจะขอสรุป เพื่อฝากไว้แต่ท่านผู้สนใจที่จะ
ฝึกฝนอบรมใจของตนให้อยู่เหนือสิ่งที่เป็นปัญหารบกวนจิต สิ่ง
เป็นต้นเหตุนั้นไม่มีอะไรอื่น นอกจากความคิดที่เป็นมิจฉาทิฎฐิ ความ

คิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะเป็นความคิดที่อยู่บนพื้นฐานของการที่จะเอาให้ได้อย่างใจตน หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ ความคิดที่เห็นแก่ตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งความทุกข์ ความเครียด ปัญหาของคนดี เป็นสิ่งที่น่าเห็นใจและน่าสงสาร

“ทฤษฎี” เป็นคำที่ดิฉันคิดว่าชาวพุทธหรือพุทธศาสนิกชนทุกคน ควรจะได้ศึกษาความหมายและทำความเข้าใจให้ถูกต้องและชัดเจน ทฤษฎี ก็คือความคิดเห็น เช่น เราไปดูหนัง ไปฟังดนตรี ไปดูละคร หรือจะฟังปัญหาบ้านเมืองมาด้วยกัน ก็จะเกิดความคิดเห็นต่าง ๆ กัน ความคิดเห็นที่วิพากษ์วิจารณ์ อภิปราย พุดจากกัน ในสิ่งเหล่านี้จะแตกต่างกันออกไป ซึ่งจะเกิดมาจากความรู้ ประสบการณ์ในชีวิตที่เคยปฏิบัติมา ทัศนคติ ธรรมเนียม ความเคยชิน แล้วก็สรุปมาเป็นทฤษฎีว่าอย่างนี้ถูกต้อง

ถ้าจะพูดถึงเรื่องของความดี คนดี เราก็มียุทธวิธีสรุปออกมาว่า คนดีจะต้องมีคุณลักษณะอย่างนี้ ถ้าคนชั่วต้องมีคุณลักษณะอย่างนี้ นักการเมืองที่ดีต้องมีคุณลักษณะอย่างนี้ พ่อแม่ที่ดีต้องมีคุณลักษณะอย่างนี้ พอนำมาร่วมอภิปราย ก็จะได้ความคิดเห็นที่ต่าง ๆ กัน นอกจากนั้น แม้แต่พี่น้องฝาแฝดซึ่งเกิดมาต่างกันไม่กินาที แต่พอเติบโตขึ้น ความคิดความเห็นก็ยังต่างกัน

เพราะฉะนั้น เราจะใช้อะไรเป็นเครื่องวัดว่าทฤษฎีของผู้ใดถูก

“

เจ้าประคุณท่านอาจารย์สวนโมกข์

ท่านชอบใช้คำว่า

ถ้ามันเป็นสัมมาทิฐิแล้ว มันจะไม่กัดเจ้าของ
คือไม่กัดหัวใจ

ไม่ทำให้หัวใจของเจ้าของต้องสิ้นสะเทือน
ต้องเจ็บปวด ต้องขัดเคืองและเป็นทุกข์

”

หรือของผู้ใดผิด สิ่งที่จะใช้เป็นเครื่องวัดง่าย ๆ ที่สุดก็คือ เมื่อเรามีทิฐิเช่นนั้นแล้ว จิตใจเป็นอย่างไร ใจสบายไหม ถ้าใจสบาย ชุ่มชื่น เบิกบาน อิ่มเอิบ เพราะมันเกิดประโยชน์ไม่เฉพาะแก่ตัวเอง แต่มันเป็นประโยชน์แก่เพื่อนฝูง พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน สังคม มองไปทางไหนก็เห็นคนที่เขาได้รับประโยชน์จากการกระทำที่ออกไปจากทิฐิที่ฉันเห็นแล้วว่าถูกต้อง มันก็จะเกิดความชุ่มชื่น เบิกบานใจอย่างนี้ก็พูดได้ว่าเป็นสัมมาทิฐิ แต่ถ้าทำไปแล้วมันขัดเคือง หงุดหงิด อยากที่จะแสดงอะไรออกมาว่า ฉันเหนือกว่า เก่งกว่า ในทางธรรมก็บอกได้ว่า นั่นเป็นมิจฉาทิฐิ เป็นความคิดที่ไม่ถูกต้อง เพราะมันทำให้จิตใจเครียด วิตกกังวล ไม่มีความสบายเลย ซึ่งเป็นอาการของสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์

เพราะฉะนั้นทฤษฎีจึงเป็นสิ่งที่ต้องศึกษาทำความเข้าใจ ต้องฝึกฝนอบรม ถ้ามีความรู้สึกรู้ว่าทฤษฎีของเรานั้นมันยังไม่ถูกต้อง เพราะเมื่อคิดเห็นหรือรู้สึกเมื่อไร ใจมันไม่สบาย เป็นทุกข์ อึดอัด ขัดเคือง กระทบกระชวย จนกระทั่งถึงนอนก่ายหน้าผาก เราไม่อยากจะฝึกฝน เพราะมันทุกข์มาพอแล้ว มันร้อน ร้อนมาตลอดเวลา แม้จะเย็น มันก็ไม่เย็นจริง พอวันที่ เราก็มจะมีกำลังที่จะฝึกฝนขัดเกลาให้มีทฤษฎีที่ถูกต้อง ศึกษาดูว่าต้นเหตุเกิดจากอะไร ถ้าเพราะทฤษฎีมันจะเอาแต่ใจตน ยืนยันจะเอาให้ถูกอย่างใจฉัน อย่างที่ฉันคิด ก็เปลี่ยนเป็นลองฟังคนอื่นเขาบ้าง ลองใคร่ครวญดูตามความเป็นจริง และเหตุปัจจัยของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ แล้วก็ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงมันเสียให้ถูกต้อง

เจ้าประคุณท่านอาจารย์สวนโมกข์ ท่านชอบใช้คำว่า ถ้ามันเป็นสัมมาทฤษฎีแล้ว มันจะไม่กั๊กเจ้าของ คือไม่กั๊กหัวใจ ไม่ทำให้หัวใจของเจ้าของต้องสิ้นสะเทือน ต้องเจ็บปวด ต้องขัดเคืองและเป็นทุกข์ มันจะไม่นำความร้อนใหม่มากรั้วมาสู่หัวใจ มันจะนำแต่ความเย็น โปร่งเบาสบายมาสู่ใจ แต่เมื่อใดที่จิตเกิดความเครียด มีด อึดอัด เป็นมิจฉาทฤษฎี เราตัดสินได้ง่าย ๆ จากความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจ

เพราะฉะนั้นจึงสมควรที่จะได้มีการฝึกฝนอบรมทฤษฎีให้เป็นสัมมาทฤษฎี เพื่อที่จะได้นำความเย็น ผ่องใสมาสู่จิตใจ ให้มีความ

ชื่นใจในสิ่งที่ได้กระทำ ว่ามันเกิดประโยชน์ ใครจะเห็นหรือไม่เห็น ไม่สำคัญ ถ้าจะเอาคำว่า 'ฉัน' มาใช้ประโยชน์ ก็ใช้ตรงที่ฉันเห็นว่าเป็นสิ่งที่ทำมันเกิดประโยชน์ ใคร ๆ ก็มีความอิจฉา พอใจ สดชื่น เบิกบานกันทุกคน แม้ใครจะไม่ว่าความสำเร็จเกิดขึ้นเพราะฉันก็ไม่สำคัญ

ท่านเปรียบสัมมาทิฐิเหมือนรุ่งอรุณ เหมือนเข็มทิศ เหมือนแผนที่ ความคิดที่ถูกต้องมีความสำคัญแก่ชีวิตถึงอย่างนี้ ถ้าวันใดลืมหินดวง แสงทองส่องฟ้าสวยงาม มันเป็นสัญญาณว่า วันนี้อากาศแจ่มใสและจะค่อยสว่างเรืองรองยิ่งขึ้นตามลำดับจนถึงเที่ยงวันที่ กระจ่างแจ่มแจ้งไปทั่วทุกหนแห่ง นี่คือ สัมมาทิฐิ ความคิดที่ถูกต้องมันทำให้จิตใจนี้ส่องสว่างกระจ่างแจ้ง เพราะจิตนี้มันสว่างด้วยความไม่เอา คือไม่เอาอย่างใจตน ที่จะเอาอย่างนั้นอย่างนี้ให้ได้อย่างใจไปทุกอย่าง ดีก็จะให้ดีอย่างใจ รักก็จะให้หวานอย่างใจ โกรธก็ต้องให้เขาโกรธด้วยเกลียดด้วย หาเพื่อนมาเกลียดด้วยอย่างใจ นั่นคือมิจฉาทิฐิ เมื่อไม่เอาอย่างใจเสียอย่างเดียว มันสว่าง ใส กระจ่าง เรืองรอง เหมือนรุ่งอรุณ สดชื่นเบิกบาน นำความกระปรี้กระเปร่าให้เกิดขึ้นแก่ชีวิต นำความสุขมาสู่ทั้งตนเองและผู้อื่น

ถ้าเปรียบสัมมาทิฐิเหมือนเข็มทิศ ก็จะช่วยให้ชีวิตนี้ไม่หลงทาง เช่นคนที่มาจากต่างจังหวัดอาจจะหลงทางในกรุงเทพฯ หรือคนที่จะเดินทางไปต่างประเทศซึ่งเป็นเมืองใหญ่ ๆ เช่น นิวยอร์ก

ลอนดอน ก็อาจจะหลงทางได้ แต่การหลงทางแบบนั้นไม่สำคัญ เพราะยังไต่ถามได้ แต่ถ้าหลงทางชีวิต ใครจะพาออกได้ ในขณะที่จิตมันครึ้ม มัว อืดอืด มันสลัวไปหมด ใครจะพาออก ยิ่งถ้าเป็นคนดี คนเก่ง จะไปเอ่ยปากบอกใครก็กลัวเสียศักดิ์ศรี ศักดิ์ศรีของคนเก่ง คนดี ของคนมีความรู้ความสามารถ หรือมิฉะนั้นก็เสียศักดิ์ศรีของคนเสียสละ เพราะมันเคยแต่เสียสละเพื่อผู้อื่น อุทิศตนเพื่อผู้อื่น จะออกปากว่าฉันเป็นทุกข์ ช่วยฉันที ก็เสียศักดิ์ศรีแย

ท่านอาจารย์สวนโมกข์ท่านจะใช้คำว่า “โง่หรือฉลาด” ลองย้อนถามตัวเองไปทันทีว่า ศักดิ์ศรีแบบนี้ที่รักษาเอาไว้เนี่ย รักษาให้โง่หรือว่ารักษาให้ฉลาด ไม่ต้องกลัวที่จะถามตัวเองด้วยคำถามนี้ ต้องพันมันลงไปทันที ถ้าถนอมมันเอาไว้ ก็จะเหมือนกับเรารักษาผีที่กลัดหนอง แล้วมันก็มีแต่ความเจ็บปวดทรมานยิ่งขึ้น ๆ ต้องผ่ามันทันที “โง่หรือฉลาด” ถ้าอวดตัวว่าฉลาดจริง ผ่ามันสิ แก้มันสิ แล้วจะพ้นจากความหลงทางของชีวิต

การหลงทางของชีวิตหาทางออกยาก เพราะมันหลงวนเวียน ความวนเวียนนี้ก็ได้ไปไหน ตัวก็นั่ง นอน หรือยืนอยู่กับที่ แต่มันหลงวนเวียน และการหลงอย่างนี้ ยาหรือสิ่งวิเศษอะไรก็ช่วยไม่ได้ ฉะนั้นในขณะที่กำลังหลงทางชีวิตอยู่ เราจะคิดอย่างไรให้เป็นสัมมาทิฏฐิ ก็ควรจะคิดให้เห็นว่า แม้แต่สิ่งที่เรากำลังหลงทาง ที่เป็นเหตุให้จิตเจ็บปวดอยู่เนี่ย มันก็ไม่เที่ยง ไม่เที่ยง มันไม่เคยอยู่คงที่

มันเกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ

ถ้าหากว่ายังมองไม่เห็นก็ลองย้อนดูจากประสบการณ์ในชีวิตของเราที่ผ่านมา มีอะไรบ้างในชีวิตที่ผ่านมาแล้วไม่เคยเปลี่ยนแปลงที่จะคงที่อยู่ตลอดเวลา ผู้ที่ซื่อสัตย์สุจริตต่อใจของตนเองก็จะรับอย่างหน้าชื่นตาบานว่า ไม่มีเลยในชีวิตนี้ ไม่มีอะไรที่เที่ยงคงที่เลยสักอย่างเดียว มันเกิดแล้วก็ดับ มาแล้วก็ไป แล้วนี่มันเรื่องอะไรถึงจะมาย่ำเท้าหลงทางอยู่กับที่ แม้แต่สิ่งที่เป็นปัญหาเฉพาะหน้า ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเงิน การงาน ความรัก หรือปัญหาการเมือง สังคม หรือปัญหาใด ๆ ก็ตาม มันก็หนีไม่พ้นกฎข้อนี้ มันคงเกิด-ดับ เกิด-ดับ เกิด-ดับ อยู่อย่างนี้

เมื่อเข้าใจเช่นนี้ก็จะยิ้มขึ้นมาได้ทันทีว่า อ้อ! มันไม่เที่ยง มีมืดแล้วก็สว่าง มีข้างขึ้นแล้วก็ข้างแรม นี่เป็นคำพูดธรรมดาแต่ในความเป็นธรรมดานี้ มันแสดงความไม่เที่ยงให้เห็น มันแสดงอนิจจัง แสดงความเกิด-ดับ นี่คือความเป็นธรรมดาที่ธรรมชาติแสดงให้ปรากฏ เราก็จะเห็นว่าสิ่งที่เป็นปัญหา ที่ทำให้ชีวิตเรากำลังหลงทางวนเวียน มัวเมามืดมนอยู่ในขณะนี้ มันก็ไม่เที่ยง ไม่ว่าจะปัญหาพ่อแม่ ปัญหาลูกหลาน ปัญหาการงาน ปัญหาทางบ้าน เพราะฉะนั้นมันไม่มีอะไรคงที่สักอย่างเดียว จิตใจก็จะเบิกบานและหลุดออกมาจากวงเวียนของชีวิต หลุดจากวังวนของความยึดมั่นถือมั่นในตนเอง ที่กำลังหลงทางนั้นทันที นี่คือสัมมาทิฐิ

“

มีอะไรบ้างในชีวิตที่ผ่านมาแล้วไม่เคยเปลี่ยนแปลง
ที่จะคงที่อยู่ตลอดเวลา

ผู้ที่ซื่อสัตย์สุจริตต่อใจของตนเอง
ก็จะรับอย่างหน้าชื่นตาบานว่า ไม่มีเลยในชีวิตนี้
ไม่มีอะไรที่เที่ยงคงที่เลยสักอย่างเดียว

มันเกิดแล้วก็ดับ

มาแล้วก็ไป

”

บางที่ท่านจะเปรียบสัมมาทิฐิเหมือนแผนที่ เป็นแผนที่ชีวิต
ที่ละเอียดลอออย่างยิ่ง ไม่มีสิ่งใดที่เป็นความลึกลับที่จะค้นหาไม่พบ
ถ้าหากว่าเราปรับปรุงฝึกฝนอบรมให้จิตนี้ประกอบด้วยทิฐิที่ถูกต้อง
ความคิดเห็นที่ถูกต้อง สรุปลั่น ๆ คือ การคิดที่ไม่เอาแต่ใจของตน

ถ้าหากว่าจิตใดเป็นจิตที่สามารถพัฒนาสัมมาทิฐิ ความ
คิดที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในจิตเช่นนี้ได้ตลอดไป ชีวิตนี้จะปลอดภัย จะ
รอดพ้นจากสิ่งที่เป็นปัญหา จะรอดพ้นจากสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์
อยากจะขอให้ทดลองทำ แล้วจะเห็นว่าชีวิตนี้มันคงขึ้น เพียงแต่ฝึก
ฝนอบรมจิตให้เป็นจิตที่มีความคิดเห็นที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิเท่านั้น

ฉะนั้น การคิดที่ถูกต้องคืออะไร? ขอสรุปว่า คือการที่ไม่คิดสิ่งใดด้วยความยึดมั่นถือมั่นว่าต้องให้ได้อย่างใจฉัน นี่แหละคือความคิดที่เป็นสัมมาทิฐิ และในทางตรงกันข้าม ก็คิดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย

คำว่า “ตามเหตุตามปัจจัย” หมายความว่า เมื่อคิดถูกต้องแล้ว ทุกอย่างจะสัมฤทธิ์ผลร้อยเปอร์เซ็นต์ในทุกกรณีนั้น เป็นไปไม่ได้ เพราะมันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย

เหตุปัจจัย คือองค์ประกอบที่เกี่ยวกับเรื่องนั้น หรือกรณีนั้น ถ้ามันมีองค์ประกอบที่ครบถ้วนพอดี ผลมันก็ค่อนข้างสมบูรณ์ แต่ถ้าองค์ประกอบยังไม่ครบถ้วน ยังไม่พอดี ผลมันก็ยังไม่สมบูรณ์ แล้วเราก็หมั่นทำเพิ่มเติม ยกตัวอย่างเช่น ในเรื่องการเรียน ผลสำเร็จในการเรียนต้องการองค์ประกอบอะไรบ้าง เช่นต้องการสุขภาพที่แข็งแรง กำลังวังชาแข็งแรง ว่องไว กระปรี้กระเปร่าที่จะเล่าเรียนในวิชาสาขานั้น ๆ ต้องการองค์ประกอบที่เป็นความอดทนอดกลั้นเพียรพยายามอย่างเต็มที่ เข้าเรียนตามเวลา ตั้งใจในระหว่างเรียน และฟังคำสั่งสอนอบรมของครูบาอาจารย์ นี่คือองค์ประกอบที่ขอยกมาเป็นตัวอย่าง

เพราะฉะนั้นถ้าหากทำตามเหตุปัจจัยดังกล่าว ผลก็ย่อมจะได้เต็มที่ แต่ถ้าหากว่าการกระทำตามเหตุปัจจัยหรือองค์ประกอบ

นั้นขาดบ้างได้บ้าง ผลมันก็ไม่เต็มที่ ดังนั้นที่บอกว่า สัมมาทิฏฐิ คือความคิดเห็นที่ถูกต้องเพื่อประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น ก็ต้องเติมคำว่า “ตามเหตุตามปัจจัย” เพื่อไม่ให้ผู้กระทำผิดพลาดว่า ฉันทุสสำหรับทำดี คิดถูก ทำถูก แล้วทำไมผลจึงออกมาเช่นนี้ ต้องมาสำรวจดูว่า สิ่งที่เราทำไปนั้นมันครบตามเหตุตามปัจจัย ตามองค์ประกอบที่ควร จะเป็นหรือไม่ หรือในบางกรณี การกระทำเรื่องนั้นไม่ได้เกี่ยวกับตัว เราคคนเดียว ยกตัวอย่าง เช่นในเรื่องการงาน การกระทำก็ต้องมี ผู้ร่วมงานหลายระดับที่จะเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่นผู้บังคับบัญชา นอก จากนั้นก็ยังมีบุคคลภายนอก ถ้าเป็นข้าราชการ ก็เป็นผู้ที่จะมาติดต่อ งาน ตามแต่เรื่องราวของแผนกนั้น ถ้าเป็นบริษัทร้านค้า ก็เป็นลูกค้า ถ้าเป็นสื่อมวลชน ก็มีองค์ประกอบหรือมีเหตุปัจจัยมากมายหลาย อย่าง ดังนั้นในกรณีของเรื่องการงาน แม้ว่าตัวบุคคลผู้กระทำงาน พยายามที่จะฝึกฝนอบรมให้สัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นในจิต คือทำหน้าที่ ของเขาอย่างเต็มที่ ถูกต้อง เต็มกำลังสติปัญญาความสามารถไม่ บกพร่องแล้ว แต่มันมีตัวแปร มีเหตุปัจจัยที่เป็นตัวแปรอย่างอื่น เช่น ผู้บังคับบัญชาไม่เข้าใจในการกระทำในเรื่องนั้น ให้การสนับสนุนไม่ เต็มที่ เพื่อนร่วมงานมีความเห็นไม่ตรงกัน ไม่ยอมร่วมมือ หรือผู้ ร่วมงานเห็นแก่ตัวเป็นต้น นี้เรียกว่ามีเหตุปัจจัยตัวแปรต่าง ๆ เข้า มามีส่วน เพราะฉะนั้นผลที่คิดว่าจะได้รับก็อาจจะลดลง

แต่ถ้าหากว่าผู้ที่เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิอย่างแท้จริงก็จะเข้าใจว่า แม้ผลจะเกิดขึ้นอย่างไรก็ตาม ทุกสิ่งทุกอย่างก็ยังคงตกอยู่

ภายใต้กฎของอนิจจัง ไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลงได้ ถ้าหากว่าเรามอง
อย่างนี้ก็จะสามารถรักษาจิตไม่ให้เสียกำลังใจ เมื่อหันมาดูการกระทำ
ในส่วนเฉพาะตน แล้วย้อนถามตัวเองว่า เราดำเนินตัวเราได้ไหม เรา
ได้ทำงานนี้เต็มฝีมือความสามารถ ทั้งกำลังกาย กำลังใจ และกำลัง
สติปัญญาหรือยัง เราได้เสียสละทุ่มเทเต็มที่หรือเปล่า คำตอบคือ
ทำเต็มที่หมดทุกอย่าง ไม่มีสิ่งใดบกพร่องที่ควรจะเสียใจในส่วนตัว
เรา

เพราะฉะนั้น แม้เหตุปัจจัยอย่างอื่นจะมาเป็นสิ่งบั่นทอนให้
การกระทำนั้นไม่ได้ผลอย่างเต็มที่ แต่เมื่อหันมาดูการกระทำของเรา
ก็ยิ้มได้ อิ่มใจได้ พอใจได้ ถ้าหากว่าสัมมาทิฐินั้นลึกซึ้ง ชัดเจน
มันจะมีรากฐานมั่นคงอย่างนี้ จะไม่คลอนแคลน จะไม่เบียดเบียน
ตนเอง จะไม่รู้สึกราวนี้เป็นปัญหาหรือความทุกข์ แม้ปัญหาจะเกิด
ขึ้นก็จะพากเพียรแก้ไขต่อไป

สรุปได้ว่าสัมมาทิฐิ คือความคิดเห็นที่ถูกต้องด้วยความ
ไม่ยึดมั่นถือมั่นว่าจะต้องเอาให้ได้ของเรา แต่คิดเพื่อประ-
โยชน์ที่จะเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย โปรดอย่าลืม ตามเหตุตามปัจจัย
ถ้าระลึกได้เช่นนี้จะช่วยให้มีสติ เมื่อสิ่งใดเกิดขึ้น ไม่เป็นไปตามที่
คาดไว้ก็จะย้อนมาดูเหตุปัจจัย บางครั้งเหตุปัจจัยมันยังไม่พร้อมทุก
อย่าง บางครั้งมันก็อยู่นอกเหนือวิสัยของเราที่จะจัดได้ เราต้อง
คอยจังหวะ คอยโอกาสก่อน

สิ่งที่ควรจะศึกษาทำความเข้าใจอีกเรื่องหนึ่งก็คือ เรื่องของ ความทุกข์ หลายท่านอาจจะบอกว่าไม่เห็นจะต้องศึกษาเลย ฉันรู้แล้วว่าความทุกข์มันเป็นอย่างไรหรืออาจจะพูดว่าไม่มีความทุกข์อะไร ถ้าหากว่าไม่ทุกข์อะไร วันนี้เราคงไม่ต้องพบกันที่นี่ คงต้องมีอะไร อยู่ในใจเหมือนกัน เพราะฉะนั้นจึงควรจะต้องศึกษา ถ้าคำว่า “ความทุกข์” ไม่มีความสำคัญ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคงไม่ทรงนำคำว่า “ทุกข์” มาเป็นข้อแรกของอริยสัจสี่

อริยสัจสี่ คือความจริงอันประเสริฐสี่ประการ ซึ่งถ้าหากว่าผู้ใดศึกษาจนเข้าใจชัดเจนแล้ว ผู้นั้นจะมีชีวิตอยู่อย่างปราศจาก ข้ำศึก ไม่ถูกข้ำศึกที่มั่งแวง ข้ำศึกนั้นก็คือสิ่งที่เรียกว่า ความทุกข์ สิ่งที่เป็นปัญหาที่ทำให้จิตใจเราพะวักพะวน กระวนกระวาย ไม่เป็นอันสงบสุขได้ ฉะนั้น สิ่งที่เราเรียกว่าความทุกข์นี้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะความทุกข์เป็นสิ่งที่ได้ผลักดันให้เจ้าชายสิทธัตถะ เสด็จออกจากพระราชวังเข้าไปในป่า เพื่อจะทรงค้นหาว่าสิ่งที่เรียกว่าความทุกข์นี้มันคืออะไร มันเกิดมาจากอะไรและจะดับมันได้อย่างไร ทรงใช้เวลาหกปี เพื่อทรงค้นหาสิ่งเกี่ยวกับความทุกข์

เพราะฉะนั้น โปรดอย่าได้ประมาทว่าความทุกข์นี้เป็นสิ่งที่ไม่จำเป็นที่จะต้องศึกษา ฉันรู้จักแล้ว หรือฉันไม่มีแล้ว ท่านผู้ใด ที่บอกว่าฉันรู้จักแล้วหรือว่าฉันไม่มีความทุกข์แล้วนั้นแหละโปรดระวัง ระวังให้มาก เพราะท่านกำลังตกอยู่ในภาวะของความทุกข์

“

โปรดศึกษาทำความเข้าใจเรื่องของความทุกข์ให้ดี ๆ
เพราะถ้ายิ่งศึกษาเรื่องของความทุกข์ให้มาก
ลึกซึ้งใกล้ชิดละเอียดล่อถ่อถ้วนเพียงใด
โอกาสที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์
ก็จะมีมากยิ่งขึ้นเพียงนั้น

”

ในพระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ทรง
สอนเรื่องอื่นเลยตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์สี่สิบห้าพรรษา หลัง
จากที่ตรัสรู้แล้วทรงสอนอยู่เรื่องเดียว คือ เรื่องของความทุกข์และ
การดับทุกข์ แม้กล่าวกันว่า ธรรมะนั้นมีถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรม-
ขันธ์ แต่แปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ จะสรุปลงในเรื่องของ
ความทุกข์เรื่องเดียว ไม่ว่าท่านจะเอ่ยถึงธรรมะข้อใดก็ตาม จะเป็น
เรื่องของอริยสัจสี่ พรหมวิหารสี่ มงคลสามสิบแปด สัปบุริสธรรมเจ็ด
โพชฌงค์เจ็ด หรือจะเป็นเรื่องอะไรก็ตาม รวมอยู่ในเรื่องของความ
ทุกข์ทั้งนั้น คือจะเป็นศิลปะที่จะชี้ให้เห็นว่า วิธีที่จะกำจัดความทุกข์
นั้นจะต้องใช้ศิลปะวิธีการอย่างไรบ้าง ก็จะนำมาอธิบายในเรื่องของ
ธรรมะในข้อนั้น ๆ แต่สรุปสิ่งที่ต้องรู้เรื่องของความทุกข์ และรู้ว่า
ความทุกข์นั้นจะดับไปได้อย่างไร

จึงอยากจะเรียนว่า อย่าประมาทในเรื่องของความทุกข์ โปรดศึกษาทำความเข้าใจเรื่องของความทุกข์ให้ดี ๆ เพราะถ้ายิ่งศึกษาเรื่องของความทุกข์ให้มาก ลึกซึ้งใกล้ชิดละเอียดลออถี่ถ้วนเพียงใด โอกาสที่จะหลุดพ้นจากความทุกข์ก็จะมีมากยิ่งขึ้นเพียงนั้น แต่ถ้าผู้ใดประมาทว่าเรื่องของความทุกข์ไม่สำคัญ ไม่สนใจที่จะศึกษา ก็จะมีจมอยู่กับความทุกข์อยู่ตลอดเวลา

ถ้าจะพูดเรื่องของความทุกข์อย่างง่าย ๆ ก็อยากจะพูดว่า ความทุกข์คืออาหารของความรู้สึกที่หวั่นไหว สั่นระรัว เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นโปรดมองดูข้างในทันที ดูที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิต จิตที่ที่แรกมันราบเรียบปกติสบายอยู่อย่างนี้ พอมีอาการของความทุกข์เกิดขึ้น มันจะเริ่มสั่นระรัว หวั่นไหว ตั้งแต่เนือย ๆ ไปกระทั่งถึงมาก ชัดสายไปมา นี่คือสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าอาการของความทุกข์เกิดขึ้นแล้ว

ปัจจุบันนี้โรงพยาบาลประสาท โรงพยาบาลโรคจิตมีไม่พอ คนไข้ก็เพิ่มมากขึ้น สถิติคนไข้ประเภทนี้ของประเทศไทยมีจำนวนเปอร์เซ็นต์สูงอย่างน่ากลัว สิ่งเหล่านี้เกิดจากอะไร? ดิฉันพูดได้คำเดียวว่า เพราะท่านเหล่านั้นประมาทกับคำว่า “ความทุกข์” เห็นว่าความทุกข์ไม่สำคัญ ไม่ศึกษาเรื่องของความทุกข์ เห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบาย หวั่นไหว สะทอนสะเทือน ชัดสายไปมา เห็นว่าใคร ๆ เขาก็เป็นกัน จึงต้องไปหาจิตแพทย์ ต้อง

กินยากรล่อมประสาธ นี่คือผู้ที่ประมาทในเรื่องของความทุกข์

เราจะสังเกตอาการของความทุกข์ได้จากอาการของความ
หวั่นไหวสั่นระรัวจากภายใน หรือความรู้สึกตื่นเต้น ลิงโลด วิตกกังวล
อึดอัดขัดใจ ที่ทำให้รู้สึกแน่น บางทีมันก็โยนขึ้นโยนลง ชัดส่ายไป
มา มันไม่มีความสงบเย็น ไม่ราบเรียบ ไม่โปร่งเบาสบาย ในขณะที่
นั้นมีความรู้สึกที่ไม่เป็นอิสระเลย เป็นทาสอย่างเต็มที่ แม้แต่คน
ที่ร่ำรวย มีเงินทองมากมาย แต่ก็ไม่สามารถที่จะซื้ออิสรภาพทาง
ใจได้ ยกตัวอย่างเช่น พวกมหาเศรษฐีทั้งหลายที่อวดว่า “ฉันจะ
ซื้อเกาะหรือซื้อประเทศก็ได้” ขณะนั้นจิตใจเป็นอย่างไร สั่นระรัว
ด้วยความโลภเพราะอยากจะเป็นเจ้าของเกาะ เจ้าของประเทศนั้น
แหละเป็นทาสแล้ว เป็นทาสของความโลภ เป็นทาสของความโกรธ
เป็นทาสของความหลง หลงว่าฉันยิ่งใหญ่ หลงในเงิน หลงในยศ
หลงในทรัพย์ หลงในความรู้ หลงในเกียรติ นี่แหละคือทาส ของ
ความทุกข์ เพราะไม่รู้จักความทุกข์ ไม่สนใจความทุกข์ หลงคิด
ว่าอำนาจหรือเกียรติยศนั้นจะสามารถซื้ออย่างนั้นอย่างนี้ได้ แต่ไม่มี
อะไรจะไปซื้ออะไรได้ ล้วนแล้วแต่ตกเป็นทาสทั้งนั้น เพราะฉะนั้น
ถ้าเราจะดูอาการภายใน ก็จะเห็นได้ว่าขาดความเป็นอิสระอย่างยิ่ง
นั่นคือจิตที่เป็นทุกข์ที่มันเกิดขึ้นภายใน

อาการของความทุกข์ที่สังเกตได้ภายนอก คือความไม่เยือก
เย็นผ่องใส มีอาการลุกลี้ลุลน บางทีมีอาการสั่น ไม่มีความนิ่ง

ตาเป็นประกายด้วยความโกรธ ด้วยความขจัดใจ หรือบางทีก็เป็นดวงตาที่ไร้แสงด้วยความเศร้าหมอง ด้วยการสูญเสีย ด้วยความระทมทุกข์ เมื่อมีอาการดังนี้เกิดขึ้น จงไปยืนที่หน้ากระจก จะสามารถมองเห็นความผิดปกติได้ มันจะเปลี่ยนบุคลิกลักษณะและบุคลิกภาพของตนเองไป

ฉะนั้น อาการของความทุกข์จะแสดงให้เห็นได้ทั้งภายนอกและภายใน หรืออีกนัยหนึ่งก็อาจจะบอกได้ว่า เมื่อใดที่ปัญหาเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเงิน การงาน การเรียน ปัญหาความรัก ปัญหาที่เกี่ยวกับชื่อเสียง เกียรติยศอะไรต่าง ๆ อาการของความทุกข์ดังที่กล่าวแล้วจะเกิดขึ้นภายในทันที จิตใจในขณะนั้นจะมีแต่ความมืดครึ้ม อึดอัด ไม่สบาย มีความเครียดด้วยความวิตกกังวล ด้วยความหวัง ด้วยความตื่นเต้น หรือด้วยความไม่แน่ใจ ลังเลต่าง ๆ นานา และก็สรุปว่า ชีวิตนี้คือความทุกข์ หรือลักษณะอย่างนี้เรียกว่าความทุกข์

อาการของความทุกข์จะสังเกตได้ดังที่กล่าวแล้ว เมื่อใดที่จิตตกอยู่ในภาวะของการยื้อแย่งระหว่างสิ่งคู่เช่น ดี-ชั่ว ได้-เสีย รัก-ชัง ถูก-ผิด กำไร-ขาดทุน สรุปรวมว่า บวก-ลบ ขณะใดที่ชีวิตตกอยู่ในสิ่งคู่เช่นนี้ จิตใจจะผิดปกติ เพราะว่ามันถูกยื้อแย่งไปทางซ้ายบ้าง ไปทางขวาบ้าง ที่จะสรุปลงในคำว่า บวก-ลบ นี้คืออาการของความทุกข์ ซึ่งทำให้จิตตกอยู่ในภาวะของความไม่ปกติ

จิตที่ปกติมีลักษณะอย่างไร? ภาวะของจิตที่ปกติก็คือภาวะของจิตที่ราบเรียบ เบาสบาย ปลอดภัย โปร่ง ว่างจากการยึดครองของกิเลส ไม่รู้สึกโลภ โกรธ และหลง ไม่รู้สึกอยากจะทำอะไรให้ได้อย่างใจในขณะนั้น มันเป็นจิตที่อิสระ เบาสบาย นั่นแหละคือจิตที่เป็นปกติ เราอาจจะเคยพบเพียงแต่มันไม่อยู่นาน แต่ถ้าเราได้เคยสัมผัสและรู้ว่านี่แหละคือจิตปกติ เป็นสภาวะที่จิตเย็น เบาสบาย เราก็จะอยากมีจิตเช่นนั้น อยากจะมีชีวิตเย็นอย่างนั้น ถ้าเราพยายามรู้จักและเห็นคุณค่าของมัน เราก็จะพยายามสะสมให้มันเพิ่มมากขึ้น

ฉะนั้นความทุกข์ไม่ได้หมายถึงเรื่องร้าย ๆ ที่เกิดขึ้นแก่ชีวิตอย่างเดียว เช่นไฟไหม้บ้าน อุบัติเหตุ เครื่องบินตก ถูกโจรปล้น ถูกฉ้อ หรือถูกฟ้องร้องขึ้นศาล เพราะเรื่องร้าย ๆ เช่นนั้นมันไม่ได้เกิดทุกวัน และไม่เกิดกับทุกคน แต่ที่เกิดทุกขณะและเกิดกับทุกคน คืออาการดังกล่าวนั้นแล้ว เช่นอาการหงุดหงิด อึดอัด รำคาญ หงุดหงิด ชัดสายโยนขึ้นโยนลงเพราะไม่ถูกใจ ไม่ได้ตั้งใจ เหตุการณ์เช่นนี้มันเกิดขึ้นทุกวัน แล้วเราก็สะสมทีละน้อย ๆ ยังสาวยังหนุ่มอยู่ก็มีพลังตามธรรมชาติ มันก็ทนได้ สู้ได้ ไม่เป็นไร แต่พออายุย่างเข้าวัยกลางคนหรือวัยสูงอายุ กำลังของความต้านทานมันอ่อนลง ๆ อะไรที่เคยบอกว่าไม่เป็นไร ๆ เดียวนี้มันเป็นเรื่องไปหมดทุกอย่าง มันทนไม่ได้ เพราะพลังกายมันอ่อนแอ ใจที่ไม่เคยฝึกอบรมก็ขาดพลังใจไปด้วย ถ้าไม่เริ่มศึกษาเรื่องของความทุกข์เสีย

“

ภาวะของจิตที่ปกติก็คือภาวะของจิตที่ราบเรียบ
เบาสบาย ปลอดภัย
ว่างจากการยึดครองของกิเลส
ไม่รู้สึกลोक โกรธ และหลง
ไม่รู้สึกรอยจะเอาอะไรให้ได้อย่างใจในขณะนั้น
มันเป็นจิตที่อิสระ

”

ในโอกาสแรกที่เรา รู้จักว่าจะศึกษาอย่างไร ต่อไปเมื่ออายุมากขึ้น
ไม่มีกำลังกายกำลังใจและกำลังสติปัญญาเพียงพอ แล้วจะศึกษา
ธรรมะได้อย่างไร เพราะธรรมะก็ต้องการเร็วแรงที่จะศึกษาเหมือน
กัน

เพราะฉะนั้นจึงอยากจะเรียนว่า โปรดศึกษาเรื่องความทุกข์
ยิ่งศึกษามากเพียงใดก็จะรอดพ้นจากความทุกข์เร็วขึ้นเพียงนั้น แต่
ถ้าผู้ใดที่เกลียดกลัว หันหลังหนีความทุกข์ โดยหลงคิดไปว่ามีความ
สุขแล้ว เพราะมีเงิน มีบ้าน มีตำแหน่งการงานแล้ว โดยมองข้าม
ความอึดอัดขัดใจที่เกิดอยู่เป็นประจำทั้งที่บ้านและที่ทำงานนั้นแหละ
จะตกจมอยู่ในความทุกข์

ความทุกข์ไม่ใช่สิ่งเสียหาย ไม่ใช่สิ่งน่าเกลียดน่ากลัว อันที่จริงเพราะความทุกข์นี้แหละที่ผลักดันให้เกิดศาสนาขึ้น เพราะเมื่อมนุษย์มีความทุกข์ มีความอึดอัดขัดใจ ไม่สบายใจ มีมโนว่าวุ่น มันเครียดจนหัวจะแตก หัวใจจะทำลาย ไม่รู้จะแก้ไขปัญหาได้อย่างไร ก็พยายามที่จะคิดค้นหาหนทางเพื่อที่จะแก้ความทุกข์นั้น อยากจะหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นที่พึ่ง จึงเป็นเหตุให้มีศาสนาขึ้นโดยท่านผู้มีปัญญา ท่านผู้มีความรู้ความฉลาดล้ำเลิศ ท่านก็คิดศาสนาขึ้น จึงมีศาสนาเกิดขึ้นในโลกหลายศาสนา แต่ละศาสนาอาจจะมามีวิธีการสอนต่าง ๆ กัน แต่ก็กล่าวได้ว่ามีจุดมุ่งหมายที่จะบอกให้ผู้ที่นับถือศาสนานั้น ๆ รู้ว่าวิธีที่จะแก้ปัญหาของใจ วิธีที่จะแก้ปัญหาของชีวิตไม่ให้ชีวิตอยู่ในความทุกข์จะต้องปฏิบัติอย่างไร

ในบางศาสนาก็อาจจะไปเน้นที่ตัวบุคคล บางศาสนาก็อาจจะไปยึดสิ่งศักดิ์สิทธิ์ตามที่สมมติกัน เช่น ยึดภูเขาบ้าง ต้นไม้บ้าง แม่น้ำลำธารบ้าง แต่อย่างไรก็ตาม ก็มีมนุษย์เป็นจำนวนมาก เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้น ไม่รู้ว่าแก้ปัญหายังไง ก็พากันวิ่งไปหาวิธีการที่จะแก้ไขความทุกข์ด้วยการหาที่พึ่งเพียงชั่วคราวชั่วคราว ยกตัวอย่างเช่น ฟุ้งหมอดู เมื่อไรนะฉันจะหมดทุกเสียที เมื่อไรดวงฉันจะดี เมื่อไรราศีจะขึ้น หาว่าความทุกข์มันเกิดที่จิต บางทีก็ไปสะเดาะเคราะห์ ทำแล้วก็สบายใจไปชั่วคราว แต่คำพูดหรือการกระทำ โดยเฉพาะความคิดยังเป็นมัจฉาปฏิภูมิจึงเหมือนเดิม ทุกข์จะหมดไปได้อย่างไร

พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา เป็นศาสนาของผู้มีปัญญา เหมือนดังคำว่า “พุทธะ” มาจากคำว่า “โพธิ” โพธิ แปลว่า ปัญญา เจ้าชายสิทธัตถะได้ทรงพยายามใคร่ครวญอย่างหนักในคืนสุดท้าย ก่อนที่จะตรัสรู้ ถึงกับทรงปฏิญาณว่า ถ้าในคืนนี้ไม่รู้ธรรมอย่าง แจ่มแจ้งจะไม่ทรงลุกจากที่ประทับ แล้วก็ทรงประทับนั่งที่ใต้ต้นไม้ ต้นหนึ่งซึ่งมีชื่อว่า ต้นอัสสัตถะ ทรงใคร่ครวญธรรมอยู่ตลอดคืน จนกระทั่งบรรลุธรรมสูงสุด นั่นคือตรัสรู้ธรรมะที่มีชื่อว่า “ปัจจุสมุพ-บาท” ที่แสดงให้เห็นราวว่าอะไรอาศัยอะไรแล้วความทุกข์เกิด อะไรอาศัยอะไรแล้วความทุกข์ดับ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ ความทุกข์เกิดขึ้นได้อย่างไร และความทุกข์จะดับได้อย่างไร

ปัจจุสมุพบาทก็คือธรรมะที่ขยายรายละเอียดของอริยสัจสี่ นั่นเอง พระองค์ทรงแจ่มแจ้งว่า ความทุกข์คืออย่างไร มีลักษณะ อยู่นี้ มันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร และมันจะดับไปได้อย่างไร ด้วย วิธีนี้ และเมื่อจิตของพระองค์ตรัสรู้ถึงจุดนั้นแล้ว จิตท่านก็นิ่งคงที่ ไม่มีวันที่จะย้อนกลับไปสู่สิ่งที่เรียกว่าอาการของความทุกข์อีกเลย ซึ่งเป็นการตรัสรู้อย่างสิ้นเชิง ต้นอัสสัตถะนั้นก็ได้รับการเปลี่ยนชื่อ เป็นต้นโพธิ เป็นต้นไม้แห่งปัญญา เพราะท่านผู้มีปัญญาไปประทับ นิ่งที่นั่น และท่านก็ตรัสรู้ด้วยพระปัญญาของพระองค์

เพราะฉะนั้น พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา ด้วยเหตุ นี้จึงอยากจะขอย้ำต่อผู้สนใจในธรรมทุกท่านว่า เมื่อพุทธศาสนาเป็น

“

ศาสนาพุทธมีลักษณะพิเศษตรงนี้
คือเป็นศาสนาของคนทุกคน
เป็นศาสนาที่ให้สิทธิ์ ให้โอกาสแก่มนุษย์ทุกคน
ที่จะฝึกฝน อบรมใจของตน
เพื่อให้พ้นจากสิ่งๆที่เรียกว่า “ความทุกข์” ได้
เป็นผู้ที่มีอิสระ มีความสุข
เบิกบานแจ่มใสอย่างแท้จริง

”

ศาสนาแห่งปัญญา เราที่เป็นชาวพุทธ มีพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งของ
เรา เมื่อมีความทุกข์หรือปัญหาเกิดขึ้น ที่พึ่งของเราชาวพุทธก็คือ
ปัญญา ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ใด ๆ ไม่ใช่หมอดู ไม่ใช่การ
สะเดาะเคราะห์ และปัญญาในที่นี้เป็นสิ่งที่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะสร้างสม
ฝึกฝนอบรมให้เกิดขึ้นในจิต

ศาสนาพุทธมีลักษณะพิเศษตรงนี้ คือเป็นศาสนาของคน
ทุกคน เป็นศาสนาที่ให้สิทธิ์ ให้โอกาสแก่มนุษย์ทุกคน ที่จะฝึกฝน
อบรมใจของตน เพื่อให้พ้นจากสิ่งๆที่เรียกว่า “ความทุกข์” ได้ เป็น
ผู้ที่มีอิสระ มีความสุข เบิกบานแจ่มใสอย่างแท้จริง

ปัญญาในที่นี้หมายถึง ปัญญาภายใน เป็นธรรมปัญญา ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียน ในวิทยาลัยหรือในมหาวิทยาลัย และการฝึกฝนอบรมปัญญาเพื่อให้เป็นที่พึ่งนี้ ก็ไม่ต้องลงทุนอะไร เพียงแต่อุทิศเวลาและความอดสาหะพากเพียรพยายามให้มากขึ้นเท่านั้น ก็จะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

ถ้าจะถามว่า เราจะฝึกฝนอบรมปัญญาไปทำไม? คำตอบก็คือ เพื่อให้สามารถใช้ปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมอย่างถูกต้องนี้หยุดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น จนสามารถมีชีวิตที่สุขสงบเย็น และเป็นประโยชน์

เราจะฝึกฝนอบรมเพื่อพัฒนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ด้วยวิธีดังต่อไปนี้คือ

๑. ต้องศึกษาเรื่องของชีวิต ควรจะถามตัวเองว่า “ชีวิตคืออะไร” อาจจะได้คำตอบต่าง ๆ กันตามประสบการณ์ เช่น ชีวิตคือการต่อสู้ ชีวิตคือการทำงาน หรืออะไรต่าง ๆ แต่ขอสรุปว่า ชีวิตคือสิ่งที่งอกงามได้ มันควรจะงอกงามต่อไป และความงอกงามในที่นี้ เราหมายถึงความงอกงามที่เป็นความเจริญเติบโตไปด้วยความถูกต้อง ด้วยความมั่งคั่ง ด้วยความสมบูรณ์ เหมือนอย่างความงอกงามของต้นไม้ ความงอกงามของพืชพันธุ์ธัญญาต่าง ๆ

ถ้าชีวิตคือความงอกงาม โปรดลองถามใจท่านเองว่า ใน

ขณะนี้ชีวิตของเราออกงามแล้วหรือยัง ไม่ใช่งอกงามด้วยทรัพย์สิน
เงินทอง หรือความสมบูรณ์ในทางร่างกาย แต่ความงอกงามของชีวิต
ในทางพระพุทธศาสนาคือความงอกงามของความชุ่มชื้นเบิกบานที่
เกิดขึ้นในใจ ถ้าจิตใจมีความเบิกบานชุ่มชื้นยิ่งขึ้น ยิ่งขึ้นตามลำดับ
นั่นคือความงอกงามของชีวิต

ถ้าผู้ใดที่มีอายุมากขึ้น มีลูกหลานเต็มบ้านเต็มเมือง มีชื่อเสียง
เกียรติยศ แต่ว่าจิตข้างในมันยิ่งเหี่ยวแห้งลง เหมือนชีวิตที่
กำลังจะตาย ก็หมายความว่าเรายังจัดการกับชีวิตนี้ไม่ถูกต้อง เพราะ
ฉะนั้นก็อยากจะขอให้ลองใคร่ครวญถามตัวเองว่า ชีวิตคืออะไร? ถ้า
ได้คำตอบว่า ชีวิตคือความงอกงาม หรือชีวิตเป็นสิ่งที่จะต้องงอก
งามและงอกงามได้ ฉะนั้นหน้าที่ของมนุษย์คือ การพัฒนาชีวิตให้
ไปสู่ความงอกงาม

๒. ควรจะศึกษาองค์ประกอบของชีวิตว่า ชีวิตประกอบด้วย
ด้วยอะไร ชีวิตประกอบด้วยกาย จิต หรือประกอบด้วยรูปนาม บาง
ท่านที่ศึกษารธรรมะมากก็อาจจะบอกว่า ชีวิตคือขันธ์ห้า ขันธ์แปล
ว่ากองหรือหมู่ ขันธ์ห้าประกอบไปด้วย กาย เวทนา สัญญา สังขาร
วิญญาณ หรือกายก็คือ รูป รูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์
สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ ชีวิตมีองค์ประกอบห้าอย่าง ขันธ์แรกก็
คือรูปขันธ์ ก็หมายถึงกาย ร่างกายนี้ที่เรามองเห็นได้ จับต้องได้
ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อีกสี่ขันธ์ เป็นลักษณะ

อาการของใจ เพราะจิตใจเป็นสิ่งที่เราไม่สามารถจะมองเห็นได้ จับต้องได้ เพราะฉะนั้นท่านจึงอธิบายถึงลักษณะอาการของจิตออกมาเป็นสื่ออย่าง เพื่อจะได้ใช้เป็นวิธีการศึกษาในเรื่องของจิตว่า มันมีลักษณะอย่างไร อาการอย่างไร มีความเป็นไปอย่างไร

เมื่อกล่าวถึงร่างกายนี้ เรา รู้จักกายดีแล้วหรือยัง ไม่ใช่รู้จัก แต่เพียงผม หน้าตา แขน ขา หรืออวัยวะข้างใน เช่น ตับ ไต หัวใจ ปอด เป็นต้น แต่ควรจะารู้จักว่า ที่ชีวิตดำรงอยู่ได้ทุกวันนี้ ธรรมชาติมีส่วนช่วยมนุษย์ในการที่ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไรบ้าง ที่เราหายใจอยู่เป็นปกติได้ทุกวันนี้เพราะอะไร ก็เพราะว่าร่างกายนี้มันยังทำหน้าที่ของมันอยู่ เราก็กังแข็งแรง แต่ว่าร่างกายนี้ไม่ได้แข็งแรงเหมือนดังที่เราต้องการอยู่เสมอไป นี่จึงเป็นสิ่งที่ควรจะศึกษาว่า ธรรมชาติได้สร้างร่างกายนี้มาอย่างไร ภายในร่างกายนี้ประกอบไปด้วยอะไรบ้าง และส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนี้ มันทำหน้าที่สัมพันธ์กลมกลืนกันอย่างไร

ลองสังเกตดู เมื่อเวลาเรารับประทานอาหารที่ไม่สมดุลกัน เช่น มันไป หวานไป เผ็ดไป แปร้บมากไป เนื้อมากไป ผักน้อยไป ผลไม้ไม่เพียงพอ ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบโต้ออกมาอย่างไร ถ้าตอบโต้อย่างถูกต้อง ร่างกายก็จะแข็งแรง กระฉับกระเฉงว่องไว เมื่อใดที่ร่างกายไม่ทำหน้าที่อย่างที่เราต้องการให้มันเป็น เช่นอยากจะได้เดินให้รวดเร็วว่องไว มันก็ทำไม่ได้ อยากจะกินอาหารที่ถูกใจให้

มาก ๆ ก็กินไม่ได้ พอล้มตัวลงนอนอยากจะหลับ แต่ก็หลับไม่สนิท
นี้เป็นเพราะอะไร?

ถ้าเราได้ศึกษาการทำงานของส่วนต่าง ๆ ในร่างกายอย่าง
ละเอียดถี่ถ้วน เราจะรู้ว่าธรรมชาติได้สร้างมาให้มนุษย์อย่างงดงาม
วิจิตรพิสดาร อย่างละเอียดลออถี่ถ้วน ถ้าเราไปดูการทำงานของส่วน
ต่าง ๆ ของร่างกาย เราจะเห็นได้ว่าร่างกายนี้ทำงานอย่างสอดประสาน
กลมกลืนกันอย่างดี มันทำงานอย่างชนิดที่อยากจะบอกว่าเป็นสหกรณ์
สหกรณ์ของชีวิต เช่นพอใส่อาหารเข้าปาก มันก็เริ่มทำงานตาม
หน้าที่ของมันทันที ตั้งแต่อ้าปาก ฟันเคี้ยว ลิ้นลิ้มรส กลืนอาหาร
กระเพาะ ลำไส้ทำหน้าที่ต่อ เราจะเห็นได้ว่ามันทำหน้าที่อย่างสอด
ประสานกลมกลืน แต่ละส่วนของร่างกายรู้ว่ามันมีหน้าที่ที่จะต้องทำ
อะไร มันก็ทำตามนั้นอย่างไม่เคยบิดพลิ้ว จนกว่ามนุษย์ที่เป็นเจ้า
ของร่างกายไม่ทำตามหน้าที่ของตนให้สอดคล้องกับความต้องการ
ของร่างกาย มันจึงจะมีปฏิกิริยาบอกว่า ฉันไม่สบายแล้วนะ ฉัน
ไม่แข็งแรงแล้วนะ นั่นแสดงถึงความไม่ถูกต้องได้เกิดขึ้นแล้ว

ธรรมชาติได้บอกมนุษย์ถึงสิ่งที่ควรจะสนองต่อธรรมชาติ
คือ จงรู้จักทำหน้าที่ของตนให้ถูกต้อง นั่นคือกินให้ถูกต้อง คือกิน
อาหารให้ถูกส่วน ให้เหมาะสมที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย พักผ่อน
ให้เพียงพอ หรือเมื่อเจ็บป่วยก็รู้จักรักษาแก้ไขด้วยวิธีที่ถูกต้อง เมื่อ
ธรรมชาติสร้างร่างกายมาให้แล้ว หน้าที่ของมนุษย์ก็คือ การทำหน้าที่

ที่ของตนด้วยการระมัดระวังรักษาร่างกายนี้ให้ถูกต้อง นี่คือการ
รู้จักว่าชีวิตนี้ประกอบด้วยกาย จิต และเราต้องรักษาชีวิตนี้อย่างไร

ในเรื่องของจิต เราจะรักษาจิตอย่างไร? ธรรมชาติบอกว่า
จิตมีหน้าที่รู้สึก เวทนา คือ ความรู้สึก

สัญญา คือ รู้จำ จำสิ่งที่เคยประสบ ที่เคยพบเห็นต่าง ๆ
หรือได้กระทำมาจากประสบการณ์ จิตมีหน้าที่รู้สึกตามเวทนา รู้
จำในสิ่งที่เคยเรียนรู้มา

สังขาร คือ ความคิดปรุงแต่ง ธรรมชาติไม่ได้บอกให้
คิดเพื่อเจอ ฟุ้งซ่านหรือคิดซัดเคืองแค้นไม่รู้จักจบ แต่มนุษย์ไม่ทำ
หน้าที่ตามธรรมชาติ คิดเก่ง ชอบคิด แต่คิดในสิ่งที่ไร้สาระ คิด
ตามใจชอบ คิดเอาแต่ใจตัว รักก็คิดตามความรัก โกรธก็คิดตาม
ความโกรธ กลัวก็คิดตามความกลัว ไม่รู้จักจบ มนุษย์ทำเกินเลย
หน้าที่ของตัวเอง ไม่ทำตามธรรมชาติ จึงเป็นเหตุให้จิตใจมีความเครียด
เพราะที่จริงแล้วธรรมชาติให้รู้คิด เพื่อนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์กับ
ชีวิต ทั้งส่วนตัวและชีวิตการงาน เช่น คิดในเรื่องการเรียน คิดใน
เรื่องการทำงาน คิดในเรื่องการจัดชีวิตของตนเอง จัดระเบียบ
เศรษฐกิจต่าง ๆ เป็นต้น ให้รู้คิดเพียงเท่านี้ คิดเสร็จแล้วก็จบ

วิญญาณชั้นันท์ คือ การตามรับรู้ ตามรู้ไปว่ารู้สึกอย่างไร รู้

จำอย่างไร รู้คิดอย่างไร วิญญาณชั้นนี้ก็ทำหน้าที่รับรู้ในจิตนั้น แต่ถ้ามันไม่รับรู้อย่างถูกต้อง ก็เพราะมีจิตกฏฐิครอบงำอยู่

ฉะนั้น การที่จะพัฒนาปัญญาที่ถูกต้องให้เกิดขึ้น ก็ต้อง รู้จักว่า ชีวิตคืออะไร องค์ประกอบของชีวิตประกอบด้วยกาย จิต เพราะฉะนั้นอย่าใช้จิตนี้ไปในทางที่ไม่ถูกต้อง ให้เกิดความฟุ้งซ่าน เพื่อเจ้อ ชัดเคื่อง จิตที่เครียดก็ไปกระทบกาย ประสาทก็เกิดความ ตึงเครียด เพราะจิตนี้ไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติอย่างถูกต้อง

เพราะฉะนั้นการรู้จักว่าชีวิตคืออะไร ก็คือการรู้จักขั้นห้า แล้วใช้มันให้ถูกต้อง คือทำหน้าที่เพียงเท่าที่ควรทำ แล้วชีวิตนี้จะไม่ มีความทุกข์ ชีวิตนี้จะไม่มีปัญหา ขอให้ทุกท่านโปรดนึกดูว่าท่าน ได้ทำหน้าที่ของท่านถูกต้องตามที่ธรรมชาติบอกมาหรือยัง

๓. ควรจะต้องศึกษากฎของธรรมชาติ ที่เรียกว่า กฎ อิททัปปัจจยตา ซึ่งเป็นกฎแห่งความเป็นเหตุและผล เหมือนกับที่ เราพูดถึงการทำหน้าที่ต่อชีวิต คือต่อกายและจิตดังกล่าวแล้ว การ ประกอบเหตุปัจจัยที่ถูกต้อง เช่น ถ้าเรากินอาหารถูกต้อง คือ ประกอบเหตุถูกต้อง ผลที่เกิดขึ้นก็คือ ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง หรือถ้าเราคิดอย่างถูกต้อง ประกอบเหตุด้วยการคิดอย่างถูกต้อง จิตใจก็ไม่ตึงเครียด มีความเบาสบาย ร่างกายก็ผ่อนคลาย ชีวิต นี้ก็มีแต่ความแจ่มใส นี่คือกฎอิตทัปปัจจยตา หรือเมื่อใดที่ไม่มี

“

การที่จะพัฒนาปัญญาที่ถูกต้องให้เกิดขึ้น
ก็ต้องรู้จักว่า ชีวิตคืออะไร
องค์ประกอบของชีวิตประกอบด้วยกาย จิต
เพราะฉะนั้นอย่าใช้จิตนี้ไปในทางที่ไม่ถูกต้อง
ให้เกิดความฟุ้งซ่าน เพื่อเจ้อ ชัดเคื่อง
จิตที่เครียดก็ไปกระทบกาย
ประสาทก็เกิดความตึงเครียด
เพราะจิตนี้ไม่ทำหน้าที่ตามธรรมชาติอย่างถูกต้อง

”

ยึดมั่นถือมั่น ความทุกข์ไม่มี มันจะมีแต่การกระทำที่ถูกต้อง เพื่อ
ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น

กฎธรรมชาติอีกข้อหนึ่งที่ควรจะศึกษา คือ กฎของไตรลักษณ์
หมายถึง ลักษณะอันเป็นธรรมดาสามประการ

อนิจจัง ความไม่เที่ยง ความปรวนแปร เปลี่ยนไป

ทุกขัง ความทนได้ยาก

อนัตตา ความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน มันไม่มีอะไรที่เป็นตัวตน

จริงจังสักอย่างเดียว มันเป็นแต่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ด้วยการศึกษาถึงเรื่องของชีวิต เรื่องของขันธห้า เรื่องของไตรลักษณ์ เรื่องของอิทัปปัจจยตา และพยายามประกอบเหตุปัจจัยให้ถูกต้องอยู่เสมอ นี่คือการฝึกฝนอบรมจิตให้ประกอบอยู่ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา สมาธิในที่นี้หมายถึงความตั้งมั่นทุกขณะ

๔. ควรจะฝึกฝนอบรมจิต ด้วยวิธีการปฏิบัติจิตภาวนาวิธีใดวิธีหนึ่ง เช่น วิธีอานาปานสติ คือการใช้ลมหายใจเป็นเครื่องกำหนด ก็จะเป็นเครื่องช่วยให้จิตนี้เป็นจิตที่เป็นสัมมาทิฐิ ยิ่งขึ้นตามลำดับ ทันท้ออาการของความทุกข์ที่เกิดขึ้น โดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วก็จะเห็นได้ว่า ตามันก็ทำหน้าที่เห็นเท่านั้นเอง หูทำหน้าที่ได้ยิน จมูกทำหน้าที่ได้กลิ่น ลิ้นทำหน้าที่ลิ้มรส กายทำหน้าที่รับสัมผัส ใจก็ทำหน้าที่เพียงรับรู้ความรู้สึกนั้น ไม่ได้ทำอะไรมากไปกว่านั้น หมายความว่า ไม่ให้ไปยึดมั่นในสิ่งที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้รับสัมผัส หรือรู้สึกเพียงแต่รับรู้มัน แล้วก็มองให้เห็นความเปลี่ยนแปลง ความเกิดดับอยู่ทุกขณะ ถ้าสามารถทำเช่นนี้ได้ ก็สามารถหยุดความทุกข์ได้ในขณะปัจจุบันขณะนั่นเอง เรียกได้ว่าเป็นการดำเนินชีวิตอยู่ตามอริยมรรคมีองค์แปด อันเป็นทางดำเนินอันประเสริฐแปดประการ

ฉะนั้นในวันเข้าพรรษา อันเป็นวันเริ่มต้นของการหยุดการ
เบียดเบียน ถ้าเราเริ่มต้นด้วยสัมมาทิฐิ พัฒนาความคิดที่ถูกต้อง
ให้เกิดขึ้นในจิต และตั้งสัจจะปรารถนาที่จะกระทำให้ได้ตามสัมมา
ทิฐิ พัฒนาความคิดที่ถูกต้องให้เกิดขึ้นในจิต และตั้งสัจจะปรารถนา
ที่จะกระทำให้ได้ตามสัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เชื่อว่าการหยุดการ
เบียดเบียนนั้นจะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ และชีวิตนี้ก็จะเป็ชีวิตแห่งการ
เข้าพรรษาโดยตลอดไป 🙏

จากหนังสือ ก่อนหยุด...หยุดก่อน!

ซึ่งเป็นธรรมบรรยายของอุบาสิกาคุณรัญจวน อินทรกำแหง
เนื่องในวันเข้าพรรษา

ณ สวนอุทตมมุลลณี เมื่อวันที่ ๑๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ความปลอดภัย ทั้งภายนอกและภายใน (ใจ) เรือนหญิงไทยสัมพันธ์

ท้องฟ้ามืดครึ้ม สายฝนโปรยปรายตลอดทั้งคืนจนรุ่งอรุณ
กิจวัตรของนักบวชสตรี ในนาม ‘แม่ชี’ ณ เสถียรธรรมสถาน ที่ถือ
ปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ ในตอนเช้าเวลา ๐๖.๓๐ น. คือการออกไป
บิณฑบาต หลังฝนตก เส้นทางบิณฑบาตต้องผ่านถนนแฉะแฉะ
เสี่ยงกับรถรา และน้ำสีขุ่นแบบโอวัลตินกระเซ็นแถมผ้าขาวสะอาด
ข้อวัตรนี้ทำให้พวกเราเข้มงวดที่จะสังวร ระวัง สำรวมกายและจิต
เพราะการตระหนักรู้เห็นว่าข้าวปลาอาหารที่ชาวบ้านเลี้ยงดูเราด้วย
ศรัทธานั้นจะสามารถงอกงามได้ในชีวิตของการทำงานอย่างไม่เลือก
ปฏิบัติ

หลังกลับจากบิณฑบาต และพิจารณาอาหารเข้าในเวลา
๐๘.๐๐ น. แล้ว คณะแม่ชีในสวสิกาลิกขาลัยก็แยกย้ายกันทำหน้าที่



เพื่อเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กับผู้ที่เดินเข้ามาไม่เว้นวันหยุด

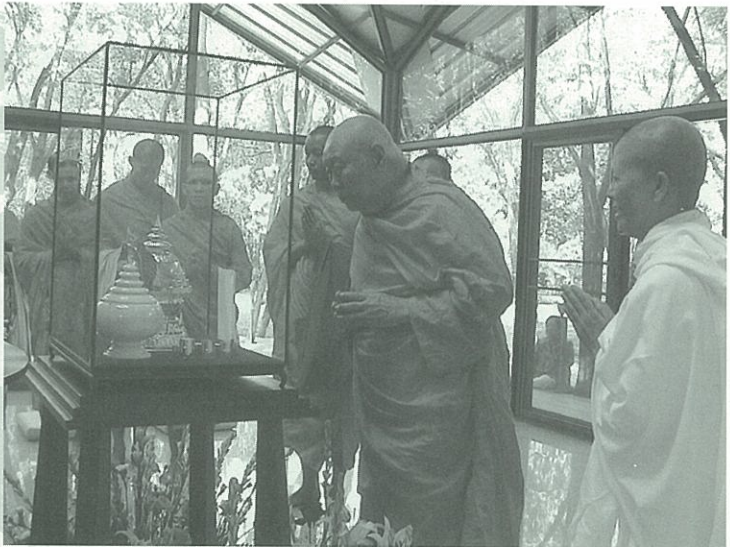
ตลอดระยะเวลา ๑๕ ปีของการทำงานเพื่อพระธรรม แม่ชีได้พักในกุฏิหลังเล็ก ๆ ที่มุงด้วยหญ้าคา และมีฝากระเบื้องเป็นเสนาสนะ เป็นเสนาสนะสำหรับปฏิบัติธรรม หลบแดดฝน ซึ่งได้มีการซ่อมแซมปรับปรุงอยู่หลายหน เรามีวิธีการอยู่ในเสนาสนะอย่างไม่ประมาท ด้วยการพิจารณาทบทวนจิตใจ ในข้อที่ว่าด้วยเสนาสนะ ที่อยู่อาศัยที่นักบวชใช้พิจารณาเนื่อง ๆ ว่า

...เรายอมพิจารณาโดยแยบคายแล้วใช้สอยเสนาสนะ
เพียงเพื่อบำบัดความหนาว เพื่อบำบัดความร้อน
เพื่อบำบัดสัมผัสอันเกิดจากเหลือบ ยุง ลม แดด



และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย
เพียงเพื่อบรรเทาอันตรายอันจะพึงมีจากดินฟ้าอากาศ
และเพื่อความเป็นผู้ยินดีอยู่ได้ในที่หลีกเร้นสำหรับภาวานา...

กุญฺหิลลํเกอ ๑ ที่เหมาะแก่การปฏิบัติภาวานานี้ คณะแม่ชีได้
เอื้อเพื่อให้เป็นที่ปฏิบัติธรรมสำหรับผู้เข้าพักค้างในช่วงเทศกาลที่มี
คนเข้ามาจำนวนมากด้วย พวกเราถูกบ่มเพาะให้เป็นเพื่อนร่วมทุกข์
กับผู้อื่นและแบ่งปันสิ่งที่ดีที่สุดเพื่อประโยชน์และความสุขต่อการปฏิบัติ
ธรรมให้ถึงที่สุดอย่างไม่เลือกปฏิบัติ ด้วยวิธีการนี้ทำให้เกิดความ
สุขและปิติได้เสมอเมื่อนึกถึงประโยชน์ร่วมกันของคนทุกคนที่เข้ามา
ปฏิบัติธรรม คณะแม่ชีก็จะโยกย้ายไปรวมกันอยู่รูกขมูล คืออนนทาง



กลดอยู่กับธรรมชาติ ใต้ต้นไม้บ้าง หรือกระจายอยู่ในจุดต่าง ๆ กับ
ผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อดูแลความเรียบร้อยและตอบคำถามเมื่อมีคำถามที่
เป็นข้อสงสัยของผู้ปฏิบัติธรรมด้วย

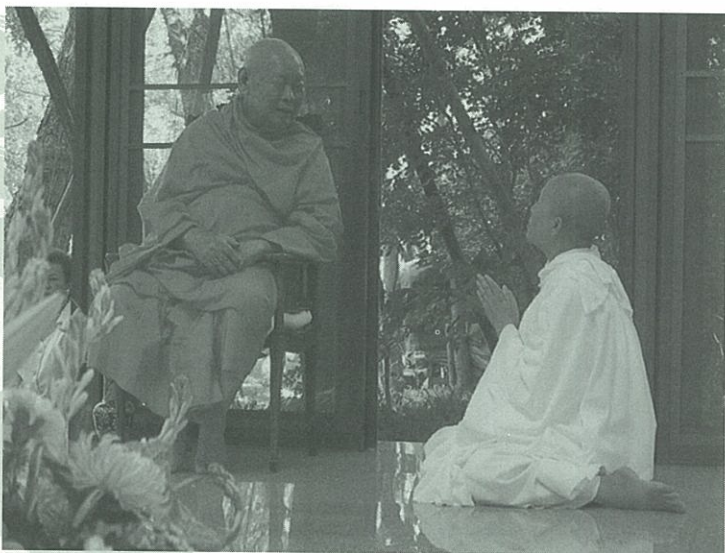
กุฏิที่มีอายุยาวนานมีความเสื่อมเป็นธรรมชาติ พวกเราต้อง
อยู่อย่างระมัดระวัง ซึ่งเป็นห่วงแต่ผู้ปฏิบัติบางคนที่มีน้ำหนักตัวมาก
ก็อาจจะทำให้กุฏิไม่หลังเล็กรับน้ำหนักไม่ไหวก็เป็นได้ ดังนั้นทุกคน
จะถูกเตือนให้มีอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ด้วยอารมณ์กรรมฐาน
จึงค่อยทำให้เกิดความราบรื่นด้วยอาศัยความเป็นกัลยาณมิตรดูแลกัน
และกัน ชุมชนของผู้ปฏิบัติธรรมก็สงบและงดงาม

จนในที่สุดแล้วก็ถึงวาระที่จะต้องรื้อถอนกุฏิเพื่อทำการปรับ-



ปรุ่รงสร้างใหม่ ช้างต้่วใหญ่คงงอยู่ว้่าพวกรเประคองอยู่กัันมาอย่างไร
ควมโทรมของพื้นกระดานยบลงมาท้ันที่เพียงช้างก้่าวท้่าเข้าไบน
ห้องเพื่่อท้่ากรร้อกุฎิ สงส้ยว้่าจะลิมก้่าหนดลมหายใจเป็นอารมณ้
กรรรมฐานเสียลระก้ะม้ง...ต้่วความปรารกนาคิของช้างก้่าได้รบรายงาน
ให้แม่ช้ีทราบถึงควมผุ่พังของพื้นกระดานน้ัน แต่ควมจริงแล้วพวกร
เราทราบกัันดีถึงควมผุ่พัง จึงอยู่กัันได้โดยท้่าต้่วให้เบาท้่สุดแบบพื้น
กระดานไม่ยบต้่วลงไบน้ันเอง

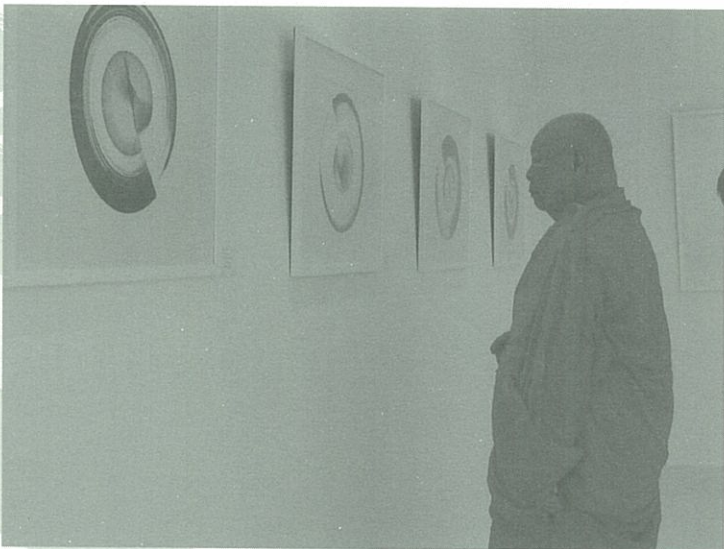
ควมมอบอู่ใจของผุ่หญิงทางธรรมเกิดช้ันเมื่่อถึงวาระอันเป็น
มกคลของการรับมอบถววยเรื้อนหญิงไทยจาก มูลนิธิหญิงไทยส้ัมพันธ์
บ้านส้ีชาวสะอาดตา ท้่ามกกลางสวนหย่อมที่จ้ัดอย่างสวयงามต้่วยพันธุ้



ไม้ดอกไม้ประดับที่ส่งกลิ่นหอมไปทั่วบริเวณ...

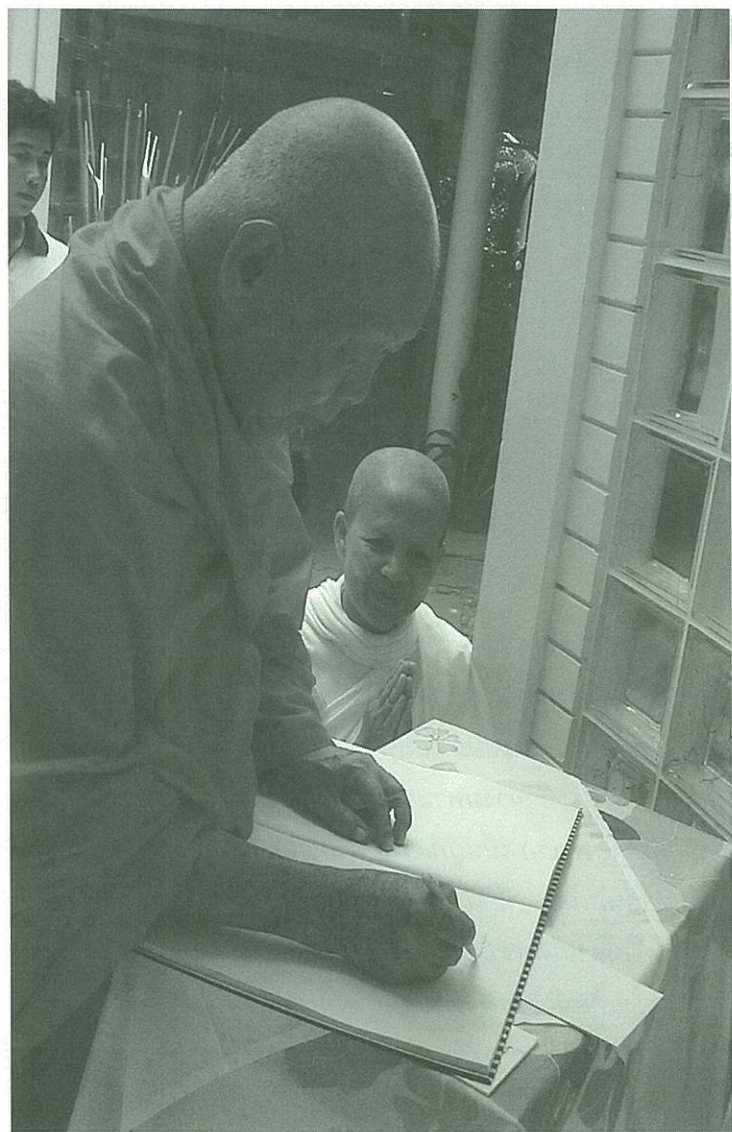
วันที่ ๒๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ เสถียรธรรมสถานได้มีโอกาสด้อนรับคณะของมูลนิธิหญิงไทยสัมพันธ์ ในพิธีมอบถวายที่พักรักษาสุขภาพสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมภายใต้ชื่อ เรือนหญิงไทย โดยทางมูลนิธิหญิงไทยสัมพันธ์ได้อาราธนา นามินต์ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ) วัดสระเกศ มาเป็นองค์ประธานรับถวายเรือนหญิงไทย เป็นโอกาสอันเป็นมงคลยิ่งของนักบวชสตรีในนามแม่ชี ตลอดทั้งชาวมุขชนเสถียรธรรมสถาน การเข้ามาเยี่ยมเยียนของพระเถระผู้ใหญ่แต่ละครั้ง ถือเป็นขวัญและกำลังใจต่อการทำงานเพื่อพระธรรมและมวลมนุษยชาติ ท่านสมเด็จพระพุฒาจารย์ได้เมตตากล่าวคำอนุโมทนาภาวนาในพิธีรับมอบถวายเรือนหญิงไทย ณ เสถียรธรรมสถาน ในครั้ง

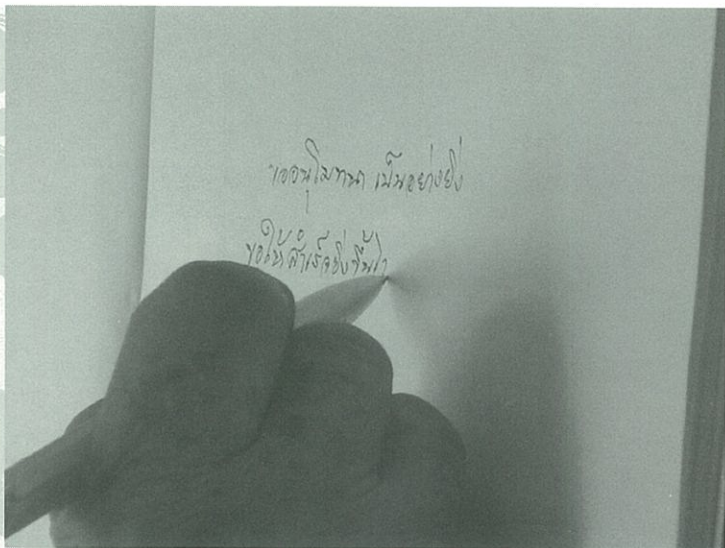




นี่ว่า...

“ขออนุโมทนาสาธุการด้วยความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่คุณโยม
ชิตันสนีย์ได้สามารถก่อสร้างสถานที่ที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาแห่ง
นี้ขึ้น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเมื่อประสูติใหม่ ๆ พระมารดา
สวรรคต พระน้านางมหาปชาบดีโคตมี สุภาพสตรีซึ่งต่อมาก็เป็น
พระภิกษุณีองค์แรก เป็นผู้มีส่วนที่สำคัญให้ได้เกิดองค์พระสัมมา
พุทธเจ้าขึ้นในโลก ที่กล่าวนี้ไม่ได้มุ่งที่จะยกย่องเยินยอ แต่ต้องการ
ให้ท่านทั้งหลายได้ทราบความจริงว่าเป็นอย่างนี้ ความสำคัญในทาง
ศาสนาตั้งแต่สมัยสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้นมา สุภาพ
สตรีมีส่วนสำคัญมาก แม้ในฝ่ายโลกท่านทั้งหลายจะเห็นได้ว่ามีสุภาพ
สตรีที่เราทราบกันดีอยู่แล้วว่าได้มีส่วนส่งเสริมช่วยเหลือสนับสนุน





ให้ผู้หญิงทั้งหลายทุกวัยได้มีประโยชน์แก่สังคมยิ่งขึ้น ปัญหาต่าง ๆ ย่อมมีเป็นธรรมดา แต่ถ้าได้ช่วยเหลือกัน ส่งเสริม เอาใจใส่ อย่าง คุณโยมแม่ชีได้จัดทำนี้ ก็จะทำให้สุภาพสตรีเป็นกำลังของพระศาสนาของประเทศชาติบ้านเมืองต่อไป กำลังมีความสำคัญในทุก ๆ อย่าง ไม่ว่าจะอย่างไร กำลังของสุภาพสตรีก็เป็นด้านหนึ่ง หากว่าได้เข้าใจ ส่งเสริมสนับสนุน ก็จะทำให้ความสมบูรณ์โดยประการต่าง ๆ ในสังคมได้เกิดมีขึ้น คุณโยมชีคันทน์สนียมีเจตนาแรงกล้า เด็ดเดี่ยว แน่วแน่ ไม่หวั่นไหวต่ออุปสรรค จึงสามารถสร้างสถานที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาที่ท่านทั้งหลายรู้จักกันว่าเสถียรธรรมสถาน ให้บรรดาสตรีทั้งหลายได้มาทำจิตใจให้อบอุ่น แ่มชื่น เบิกบาน ตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และแม้แต่ฝ่ายผู้ชายทุกวัยก็สามารถที่จะมา



แสวงหาความสงบจากสถานที่แห่งนี้ได้ ความสงบมีความสำคัญ
อย่างไร คุณโยมซีคันสนีย์สามารถอธิบายให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจ
และเพียงเข้าใจอย่างเดียวไม่พอ จะต้องปฏิบัติด้วย ปฏิบัติจนกระทั่ง
ได้เข้าถึงความสงบด้วยตนเอง ด้วยใจ ไม่ใช่เข้าถึงด้วยตัวหนังสือ
ถ้าเข้าถึงด้วยใจแล้ว ท่านทั้งหลายก็จะทราบว่าสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง
ก็คือเรื่องของจิตใจ เรื่องของจิตใจจึงเป็นเรื่องที่จะต้องรีบทำ จะต้อง
ทำ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยใด แม้ยังเป็นวัยที่อายุน้อยก็ยิ่งมีความสำคัญ
คุณโยมแม่ซีคันสนีย์ได้สามารถปฏิบัติให้เป็นประโยชน์ตามที่ท่านทั้ง
หลายได้เห็นประจักษ์เป็นความน่าชื่นชมยินดี ท่านทั้งหลายได้มา
ส่งเสริมด้วยกำลังต่าง ๆ ได้มาสร้างอาคารที่ต้องใช้จ่ายเงินเป็นจำนวน
ถึงสามล้านบาทได้เกิดขึ้น ทำความปลอดภัยให้เกิดขึ้นอย่างที่คุณ



โยมแม่ซีได้กล่าวไว้ก่อนนี้แล้ว ท่านทั้งหลายที่เป็นผู้มีส่วนส่งเสริม สนับสนุน อย่างนี้แหละเรียกว่าเป็นบุญ เป็นกุศล ขอให้ช่วยกันส่งเสริม ไม่ใช่ส่งเสริมเฉพาะคราวนี้ ให้ส่งเสริมกันไปเรื่อย ๆ เพื่อต้องการที่จะให้บรรดาผู้หญิงทั้งหลายได้มีที่พึ่งในทางใจ และแม้แต่ผู้ชายก็จะได้อาศัยเป็นที่พึ่งทางใจเช่นเดียวกัน องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนให้เราทั้งหลายที่นับถือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือนับถือพระองค์ ให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เป็นพี่เป็นน้องกัน ให้อยู่กันฉันพี่น้อง ไม่ถือกันว่าเป็นผู้นั้นผู้นี้ ให้ถือกันว่าเราอยู่ได้ร่มบารมีเดียวกัน คือร่วมพระบารมีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้เรารู้สึกว่าเป็นพี่เป็นน้องกัน คุณโยมซีต้นสนีย์ มีความรู้สึกที่ท่านทั้งหลายจะมาจากทิศไหนก็ตาม ที่ไหนก็ตาม ก็





เหมือนกับว่ามาสู่ร่มเงาของท่าน เป็นเสมือนลูก เป็นเสมือนญาติ พี่น้องอยู่ในครอบครัวเดียวกัน แล้วเราจะมีความรู้สึกรักกัน รักกันด้วยญาติแห่งธรรม รักกันด้วยญาติแห่งเมตตา รักกันด้วยญาติแห่งกรุณา เมื่อมีคุณธรรมเช่นนี้ต่อกัน เราก็จะอยู่กันอย่างสบาย ๆ นั่งก็สบาย ๆ เดินก็สบาย ๆ ไม่ต้องไปเคร่งเครียด เพราะว่าเราเป็นแม่ เป็นพี่เป็นน้องกัน ก็สบายด้วยกันทุกคน ที่นั่งอยู่ที่นี่เดี๋ยวนี้ อย่างนี้กว่าเรามาจากที่ต่าง ๆ กัน เราต่างก็ต้องระมัดระวังกลัวจะผิดอย่างนั้นบ้าง อย่างนี้บ้าง นั่งขัดสมาธิก็กลัวจะผิด นั่งพับเพียบก็กลัวจะผิด นั่งอย่างนั้น พนมมืออย่างโน้นก็จะผิด แต่ถ้ารู้สึกว่าเป็นญาติกัน ไม่มีอะไรผิด มีแต่ความเป็นญาติเท่านั้น ความผิดไม่มี มีแต่ความเป็นญาติ ในความเป็นญาตินี้ ไม่ใช่เอาตมา



พูดเอาเอง พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนว่า ถ้าเราปฏิบัติในลักษณะ
ที่ว่าเราเอื้อเฟื้อกัน เราช่วยเหลือกันเหมือนพี่เหมือนน้องก็จะกลายเป็น
เป็นบรมญาติ บรมญาติ ไม่ใช่ญาติธรรมดา เป็นญาติหมู่ใหญ่ บรม
ญาติที่มีความคุ้นเคย ไว้ใจซึ่งกันและกัน รักใคร่สนิทสนมกัน ช่วย
เหลือกันได้ เวลานี้เรามายู่กันอย่างบรมญาติ

นี่แหละ เราจะอยู่กันที่ไหนก็ตาม เมื่อเรานับถือพระพุทธ-
ศาสนาร่วมกัน ให้เราถือว่าเราเป็นญาติกัน เราเป็นพี่เป็นน้องกัน
เป็นพ่อเป็นแม่กัน และเราก็จะได้สบายใจ เป็นสุขใจ ไม่ลำบากใจ
ไม่มีใครต้องการความลำบากใจ ต้องการความสุขใจสบายใจด้วยกันทั้ง
นั้น จะสุขใจอย่างไรสบายใจอย่างไร ก็ด้วยความที่เป็นญาติกัน ช่วย
เหลือซึ่งกันและกัน ที่คุณโยมชีว่ามาช่วยกันพ้นจากความทุกข์ มี



สุขภาพดีเขียนติดไว้ นั่นแหละ เรามาพันทุกขั้วด้วยกัน คือเราสบายใจ
ด้วยกัน ให้กำลังใจกัน

ขออนุโมทนาชื่นชมยินดีในน้ำใจของท่านทั้งหลายที่มาเอื้อ
เพื่อต่อเสถียรธรรมสถานแห่งนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายคิดว่า นี่แหละ
เรามาช่วยกันตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งไว้ ไม่ใช่ใครอื่น ทรงสั่งไว้
ทรงมอบหมายไว้อย่างไร เราได้มาปฏิบัติร่วมกันแล้ว”

คุณแม่ของท่านเยี่ยมเยียนให้กำลังใจพวกเรา ซึ่งในแต่ละจุด
คณะแม่ชียังคงทำงานอยู่ตามหน้าที่ของตน เนื่องจากเป็นเช้าวันเสาร์
ซึ่งจะมีผู้คนเข้ามาจำนวนมากกว่าวันธรรมดา...บางท่านก็ทำหน้าที่คอย
ให้ธัมมปฏิบัติสนัธการอยู่ด้านหน้า...บางท่านดูแลความเรียบร้อยในห้อง



ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ...บางท่านนำปฏิบัติที่ธรรมศาลา...
ชลช การทำงานเพื่อรับใช้พระธรรมและความเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กับ
ผู้อื่นนั้น มีอานิสงส์ที่ประเสริฐตรงที่งานนั้นเป็นไปเพื่อลดตัวตน เพื่อ
ขัดเกลาจิต งานใดในโลกเป็นไปอย่างที่ว่านี้ งานนั้นก็เป็งานที่ประ-
เสริฐกว่างานทั้งหลาย ความเมตตาจากสมเด็จพระพุทธาจารย์ในครั้ง
นี้ท่านได้แสดงอนุโมทนาเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่อเป็นขวัญและกำลัง
ใจต่อชาวเสถียรธรรมสถานว่า

“ขออนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง ขอให้สำเร็จยิ่งขึ้นไป”

หลังจากพิธีรับมอบเรือนหญิงไทยก็มีผู้หญิงที่เข้ามาปฏิบัติ
ธรรมพักค้างทุกวันศุกร์เสาร์อาทิตย์ได้เข้าพัก คณะแม่ชีก็ได้ใช้ที่พัก

สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมสามหลังนี้อยู่รวมกันในระยะนี้ก่อนเพื่อพัก
อาศัยและปฏิบัติธรรม และโดยเฉพาะเป็นความปลอดภัยของผู้หญิง
ทางธรรมด้วย เหล่านี้เป็นอานิสงส์จากกุศลจิตของคณะมูลนิธิหญิง
ไทยสัมพันธ์ ที่ได้ให้การส่งเสริมเกื้อกูลผู้ปฏิบัติธรรมให้มีเสนาสนะ
ที่พักอาศัยที่เหมาะสม เรียบง่ายต่อทุกคนที่สนใจเรื่องของ การปฏิบัติ
ภาวนา เพื่อพัฒนาชีวิตให้รอดพ้นจากความทุกข์อย่างไม่เลือกปฏิบัติ
ถือเป็นความปลอดภัยทางกายสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมหญิง หากทุกคน
ปฏิบัติให้จิตพ้นจากความกลัวกังวลเสียได้ ละวางความยึดอัดเศร้า
หมอง ก็ได้ชื่อว่าเสนาสนะนี้ให้ความปลอดภัยทั้งทางกายและจิตอย่าง
สมบูรณ์

ขอชื่นชมคุณ เฝื่อนอย่างยิ่ง
ขอใจคำเร่าร้องรับไว้

สมเด็จคุณ พงษ์มาจารย์.
๑
วัดสระเกศ.
๒๕ พ.ค. ๕๖.

‘แม่’

คงไม่มีผู้ใดกล้าปฏิเสธถึงความยิ่งใหญ่
และคุณูปการของ ‘แม่’ ที่มีต่อมวลมนุษย์
การเข้าใจในพระคุณ
มิได้สิ้นสุดลงตรงการกล่าวถึงหรือสรรเสริญ
หากควรน้อมนำสู่การปฏิบัติ
เหมือนหนึ่งการเคารพ
ในคุณค่าแห่งการกระทำของแม่

หากขาดพลังของแม่
ผู้เป็นแหล่งกำเนิดสรรพสิ่ง
การดำเนินอยู่ของพลังทั้งหมด
จะสะดุด และหยุดนิ่งในที่สุด
การระลึกถึงคุณค่าของ ‘แม่’ ผ่านงานศิลปะ
จึงเปรียบเสมือนการสร้างอนุสาวรีย์
ของความดีงามแห่งมารดา

ณ หอศิลป์

Spiritual Entertainment

เสถียรธรรมสถาน

งานนิทรรศการ
ภาพจิตรกรรม ชุด
‘แม่’

ขอบคุณ ‘แม่’ ที่สร้างเราขึ้นมา
ขอบคุณ ‘แม่’ ที่ให้ลูกที่ดี
กับสังคมและโลกนี้
‘แม่’ ผู้เปิดประตูวิญญานของโลก
และสรรพชีวิตทั้งหมด

๑๒ ศิลปินกล้าอารมณ์
ความรักของแม่เป็นงานศิลปะ
กว่า ๒๐ ชิ้น อันทรงคุณค่า
และความหมาย
เพื่อ ‘แม่’ อันเป็นที่รักของทุกคน

ช่วง มูลพินิจ
จักรพันธ์ โปษยกฤต
ประเทือง เอมเจริญ
จรรยา บุญสวน
อำนาจ กลิ่นประสา
จิวัน
วิจิตร อภิชาติเกรียงไกร
มาในชฎุ เบ็ญทอง
นายติและแม่จูนัน
ปราบดา หยุ่น
วรรณพร ฉิมบรรจง

พิธีเปิดในวันอังคารที่ ๑๒ สิงหาคม เวลา ๑๕.๓๐ น.
นิทรรศการมีแสดงจนถึงวันที่ ๑๒ กันยายน

สยบสงครามตะวันออกกลาง ด้วยนักรบทางจิตวิญญาณ

ปัญหาสงครามและความขัดแย้งในภูมิภาคตะวันออกกลาง
นั้นเกิดขึ้นมานานหลายสิบปีตลอดชั่วชีวิตที่ฉันลิ้มตามมาดูโลก และ
ไม่ว่าจะมีการเซ็นสนธิสัญญาหรือการร่วมกันออกแบบแผนปฏิบัติการ
อื่นใดก็ตาม ปัญหาความรุนแรงก็ยังไม่ยี่หุบที่ท่าว่าจะยุติลง

ฉันและเพื่อนที่อยู่ห่างไกลจากสมรภูมิรบอาจไม่เคยหรือร้าน
ที่จะถามว่า

“...เมื่อไรสงครามตะวันออกกลางจะสิ้นสุดลง...”

แต่ฉันเชื่อว่าเพื่อนของฉันในสมรภูมิรบคงต้องถามตนเองทุก
ลมหายใจเข้าและออกด้วยคำถามเดียวกันนี้ ท่ามกลางความสูญเสีย
วันแล้ววันเล่า

ฉันได้มีโอกาสติดตามท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุดไปประชุม
สานสัมพันธ์สตรีเพื่อสันติภาพในตะวันออกกลาง เมื่อวันที่ ๑๒-๑๔
มิถุนายน ที่ผ่านมา ณ กรุงออสโล ประเทศนอร์เวย์

ระหว่างการประชุม ฉัน ในฐานะผู้สังเกตการณ์ที่เป็นเยาวชน ได้เฝ้าดูการทำงานของผู้ใหญ่ รับฟังปัญหาและประสบการณ์จริงจากผู้หญิงชาวอิสราเอลและปาเลสไตน์มากมาย หลายต่อหลายคำบอกเล่าทำให้ฉันถึงกับตะลึง แล้วกลับถามตนเองว่าเราจะทำให้การได้รับฟังเรื่องราวที่สะท้อนใจแบบนี้นุ่มน้อมให้เกิดประโยชน์กับตัวเราได้อย่างไร แล้วฉันจะมีส่วนช่วยเหลือให้ผู้ที่ถูกกระทำสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์เหล่านี้ไปได้ด้วยวิธีการใด

ความแตกต่างของการประชุมตั้งแต่วันแรกจนถึงวันสุดท้ายมีมากมายเหลือเกิน ฉันได้เห็นถึงการเปลี่ยนทิวทัศน์ของชาวยิว ได้เห็นถึงการเปิดใจของชาวปาเลสไตน์

และที่สำคัญที่สุดคือ ได้เห็นถึงพลังแห่งการภาวนาของผู้นำทางศาสนาและจิตวิญญาณ

จากวันแรกจนถึงวันสุดท้ายของการประชุม

คำถามที่เกิดขึ้นในใจของฉันได้รับคำตอบที่ชัดเจนในท้ายที่สุด

การประชุมสานสัมพันธ์ผู้นำสตรีเพื่อสันติภาพในภูมิภาคตะวันออกกลาง เป็นผลงานสืบเนื่องจากการประชุมผู้นำสตรีทางศาสนาและจิตวิญญาณเพื่อสันติภาพโลก ในวันที่ ๗ ตุลาคม พ.ศ. ๒๐๐๒ ณ สำนักงานใหญ่ องค์การสหประชาชาติ กรุงเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ การประชุมในครั้งนั้นเป็นการเคลื่อนไหวครั้งประวัติศาสตร์ โดยมีการรวมตัวกันของผู้นำสตรีกว่า ๖๐๐ ท่าน เพื่อสนับสนุนการทำงานเพื่อสันติภาพโลกของผู้หญิง เน้นที่ความ

สำคัญทางด้านจิตวิญญาณ

การประชุมได้มีพิธีเปิดที่สถาบันศานติภาพโนเบลในวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖ ซึ่งเป็นสถานที่ที่แสดงถึงการยกย่องผู้ทำงานเพื่อศานติภาพโลก โดยการมอบรางวัลโนเบลในสาขาต่าง ๆ โดยมีการต้อนรับเป็นอย่างดีจากรัฐบาลนอร์เวย์ที่ที่ว่าการกรุงออสโล

การประชุมครั้งนี้คืออีกหนึ่งการทำงานอย่างเร่งด่วนเพื่อศานติภาพ เพื่อให้ผู้หญิงปาเลสไตน์และอิสราเอลที่กำลังใช้ชีวิตอยู่ในกองจักรของความรุนแรงได้มีโอกาสสานสัมพันธ์ให้เกิดเครือข่ายระหว่างผู้หญิงจากทั่วทุกมุมโลก เพื่อการสนับสนุนทั้งทางด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ และด้านจิตวิญญาณเพื่อรักษาบาดแผลสงครามร่วมกัน

ทั้งนี้และทั้งนั้น การประชุมครั้งนี้อยู่ภายใต้การควบคุมทิศทางการทำงานของผู้นำสตรีทางศาสนาจากทั่วทุกมุมโลก ซึ่งมีส่วนร่วมในทุก ๆ ขั้นตอนของการประชุมอภิปราย และได้ให้แนวความคิดทางศาสนาและจิตวิญญาณเป็นหัวใจสำคัญในการทำงานร่วมกัน

การประชุมครั้งนี้เน้นความสำคัญที่ศักยภาพของผู้หญิงทั้งทางด้านสังคมและครอบครัว ความร้ายแรงที่เกิดขึ้นกับสถาบันครอบครัว ซึ่งถือกำเนิดจากความขัดแย้งนั้นอาจต้องใช้เวลาอันหลายยุคหลายสมัยในการเยียวยา และบ่อยครั้งเหลือเกินที่ผู้หญิงในสังคมชุมชนต้องเป็นผู้เก็บเกี่ยวเศษเสี้ยวของการถูกทำร้ายจากปัญหาความขัดแย้ง การปะติดปะต่อชีวิตครอบครัวของตนขึ้นมาใหม่ ในขณะที่ความ

รุนแรงยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง ด้วยจำนวนมากมายของผู้ได้รับผลกระทบที่เพิ่มขึ้นตลอดเวลาเป็นเด็กและเยาวชน

คณะประธานร่วมการประชุมผู้นำสตรีทางศาสนาและจิตวิญญาณเพื่อศานติภาพโลกจึงได้จัดการประชุมครั้งนี้ขึ้น บนพื้นฐานความเชื่อที่ว่า การเยียวยาทางจิตใจจะสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ เปลี่ยนความหวาดระแวงที่สร้างให้เกิดความกลัว และอคติของทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ กลายเป็นความเห็นใจและเข้าใจในธรรมชาติของกันและกัน

ในฐานะผู้สังเกตการณ์ ฉันได้เห็นความเป็นจริงบางอย่างที่ว่า การประชุมขาดความศรัทธาเรื่องของจิตวิญญาณไม่ได้ ตั้งตัวอย่างจากเหตุการณ์จริงต่อไปนี้

เมื่อการประชุมได้เริ่มขึ้นในวันที่ ๑๒ มิถุนายน ณ ดิกลศานติภาพโนเบล ฉันสังเกตเห็นถึงความอึดอัดคับข้องและความระแวงของผู้เข้าร่วมประชุม

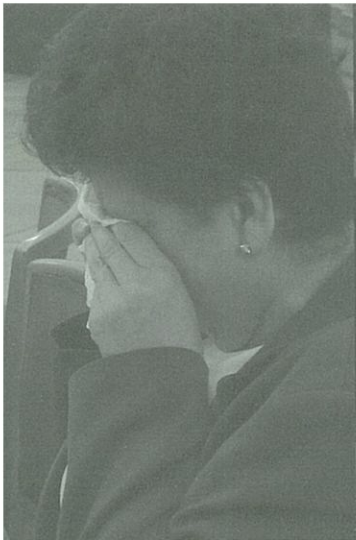
ในที่ประชุมวันแรก ได้มีการแสดงออกของผู้นำสตรีบางท่านว่าไม่สามารถทนรับฟังความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมประชุมท่านอื่น ๆ ได้ จึงตัดสินใจเดินออกนอกห้องประชุมเพื่อแสดงถึงการไม่ยอมรับในความคิดเห็นนั้น ๆ

วันนั้น ผู้หญิงทั้งชาวยิวและปาเลสไตน์ต่างก็มีวิถีและอคติต่อกัน ฉันจึงได้เห็นความเป็นจริงบางอย่างที่ว่า ถ้าบรรยากาศของการประชุมไม่ศรัทธาเรื่องของจิตวิญญาณ การประชุมนั้นจะมีความเครียดในทันที หากหลายฝ่ายมีความเห็นที่ไม่ตรงกัน

ในขณะที่เดียวกัน เหตุการณ์นี้ก็ทำให้ฉันได้มีโอกาสเห็นการทำงานของผู้นำศาสนาอย่างชัดเจน คือเมื่อผู้หญิงคนนั้นเดินออกจากห้องประชุม หนึ่งในผู้นำศาสนาที่เป็นประธานของการประชุมได้ไปให้กำลังใจผู้หญิงคนนั้นในทันที และได้ให้นั่งร่วมกันกับผู้นำทางศาสนาอื่น ๆ พร้อมทั้งจับมือเพื่อสร้างให้เกิดความมั่นใจว่า เราทุกคนเป็นเพื่อนร่วมทุกข์กัน ต่อมาผู้หญิงคนนี้ได้ใช้เวลาสามวันของการประชุมรับฟังผู้อื่นและแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ต่อที่ประชุมมากมาย

ฉันได้เห็นข้อแตกต่างของชาวยิวและชาวปาเลสไตน์ที่เข้าร่วมการประชุมอย่างชัดเจน ชาวยิวนั้นจะค่อนข้างเปิดเผยตัวเอง แบ่งปันความรู้สึกและประสบการณ์ของตนต่อที่ประชุมตลอด ในขณะที่ชาวปาเลสไตน์จะเก็บตัว และใช้เวลาในการสังเกตผู้อื่นมากกว่าการออกความคิดเห็น

ผู้หญิงสองกลุ่มนี้ต่างก็ผ่านความทุกข์มาด้วยกัน แต่มีวิธีการแสดงออกถึงความทุกข์ของตนต่างกัน สิ่งนี้สังเกตเห็นได้ชัด และทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างหนึ่งว่า หากการแสดงออกถึงประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจริงของชาวยิวเป็น ‘ความจริงที่สอนให้เราอยู่กับความจริงโดยไม่ยึดติด คือความจริงที่มีประโยชน์ หากเรายึดติดกับความจริงที่เกิดขึ้น ความจริงนั้นก็จะเป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ แต่หากเราเรียนรู้จากความเจ็บปวดนั้น เราจะสามารถสงบอยู่ในการทำหน้าที่ของเราในปัจจุบันขณะ เพราะเรียนรู้ที่จะทำอยู่ในการปล่อย’ และการเก็บความทุกข์ของชาวปาเลสไตน์นั้นก็สร้างให้เกิดการยึดติดคับข้องที่





BAHRA
RASRAS
PAUSHIP
HEBAM

NAJAH AMR
PALISTINE
HEBAM



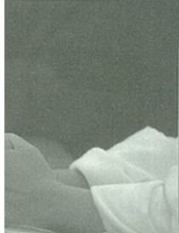
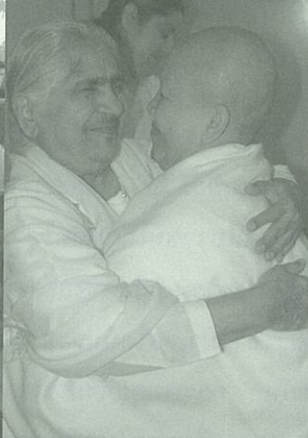
EVERAND JOAN
TOWN CAMPBELL











จะหมักหมมความทุกข์นั้น ๆ ไว้ จนกระทั่งความทุกข์เติบโตเป็นส่วนหนึ่งของบุคคลนั้น ซึ่งจะทำให้เกิดการเกลียดชัง และความเกลียดชังนี้จะส่งผลกระทบต่อไปถึงการสั่งสอนเยาวชนในรุ่นถัดไป เด็กและเยาวชนจะถูกบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งความเกลียดชังอย่างไม่รู้ตัว

เมื่อล่วงเข้าวันที่สอง ผู้หญิงชาวปาเลสไตน์และชาวยิวเริ่มรู้จักกันมากขึ้น เริ่มไว้อาลัยกันและกัน การพูดคุยถึงประสบการณ์ความรุนแรงที่เป็นแผลลึกและสร้างความเจ็บปวดให้แก่ผู้ถูกกระทำ อยู่เสมอเริ่มมีการพูดถึงมากขึ้น เยาวชนปาเลสไตน์คนหนึ่งได้กล่าวถึงประสบการณ์จริงของตนเองไว้ว่า

“เมื่อตอนฉันอายุสิบขวบ ฉันเคยต้องเดินผ่านเช็กพอยต์ หรือจุดตรวจอาวุธกับพ่อกับแม่ของฉัน ฉันถูกทหารชายสองคนจับตัวไปถอดเสื้อผ้าเพื่อค้นหาอาวุธ ท่ามกลางสายตาของทหารหลายคนที่กำลังหวาดระแวงในพฤติกรรมของพ่อและแม่ของฉัน ฉันกลับมาถามแม่ว่าทำไมเขาถึงต้องทำอย่างนั้นกับฉัน จนทุกวันนี้ฉันยังไม่ได้รับคำตอบจากใครทั้งสิ้น”

เหตุการณ์อันน่าสลดใจอีกหนึ่งเหตุการณ์ได้เกิดขึ้นในวันเดียวกัน คือการที่หลานสาววัย ๑๙ ปีของผู้เข้าร่วมประชุมท่านหนึ่งได้เสียชีวิตลงจากการเป็นเหยื่อของเหตุการณ์วางระเบิดของกลุ่มผู้ก่อการร้ายกลุ่มหนึ่ง จากการรับฟังการสูญเสียของผู้คนชาวปาเลสไตน์และชาวยิว โดยเฉพาะการรับฟังเยาวชนที่มีอายุใกล้เคียงกันถ่ายทอดเรื่องราวความเจ็บปวดครั้งแล้วครั้งเล่า ทำให้ฉันนึกถึงคำสอนของคุณยายแม่ชีตันสนีย์

“เราจะต้องมีสัจจะกับชีวิตที่จะไม่ทำให้ชีวิตของใครเจ็บปวด
จงอ่อนโยนกับตัวเอง และมีเมตตาต่อตัวเอง อย่าทำให้มือคดอยู่ใน
จิตใจของเรา ศานติภาพจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้าเราเพ่งโทษ เปิดใจให้
กว้างแล้วรักษาทุนของชีวิตคือจิตที่ไม่ขุ่นมัว ในโลกนี้มีปัญหาและ
ความขัดแย้งมากขึ้นทุกที ถ้าเราศรัทธาต่อศานติภาพ เราต้องช่วย
กันเป็นน้ำดี รักษาศานติในใจของเรา เป็นน้ำดีที่จะละลายความขัด
แย้งที่จะเกิดขึ้นในโลกที่เปรียบเสมือนก้อนเกลือ เราจะไม่เป็นผู้ที่จะ
เพิ่มเกล็ดเกลือ และทำให้ก้อนเกลือใหญ่ขึ้นเพราะความโกรธของเรา”

หลังจบการภาวนา ได้มีผู้หญิงอินเดียคนหนึ่งเดินเข้า
มาหาท่านแม่ชีและกล่าวว่า

“จากที่ที่ฉันมา เรามีความเชื่อที่จะบูชาควายเผือกตัวเมีย
เพราะเราเชื่อว่าควายเผือกตัวเมียคือสัญลักษณ์แห่งความอุดมสมบูรณ์
เรามีศรัทธาอันแรงกล้าว่าควายเผือกตัวเมียเป็นตัวนำศานติสุขมาสู่
ชุมชนของเรา ท่านก็เป็นดังควายเผือกตัวนั้นที่จะนำศานติภาพใน
ใจมาสู่เราทุกคน”

พิธีปิดการประชุมนั้น คือการทำพิธีรินน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่ได้จาก
บ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่อิสราเอล โดยมีผู้นำสตรีทางอิสราเอล และผู้นำ
สตรีชาวปาเลสไตน์ร่วมรินน้ำลงในถ้วยเงินใบเดียวกัน ขณะเดีย
วกันนั่นเอง ผู้หญิงคนที่เคยเดินออกจากห้องประชุมในวันแรกก็เริ่ม
ร้องไห้ และในภายหลังเขาได้อธิบายให้ฟังว่าเขาร้องไห้ด้วยความ
รู้สึกตื้นตันที่ได้เห็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นตรงหน้า จากการได้เห็นผู้หญิง

สองคนที่ได้รับผลกระทบจากความขัดแย้งอย่างรุนแรงและบอบช้ำ
ขณะเดียวกันก็ได้เห็นการลดทิว การเข้าใจถึงความเจ็บปวดที่แต่ละ
คนได้ประสบ และความเป็นไปได้ในการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
เปลี่ยนแปลงขึ้นจากการประชุมครั้งนี้

ที่ประชุมได้มีข้อสรุปร่วมกันว่า การจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมของผู้เข้าร่วมการประชุม จากความกลัวและหวาด
ระแวง เป็นความเห็นอกเห็นใจอย่างยั่งยืนได้ ก็เมื่อเราลงทุนที่จะ
ทำให้เกิดการทำงานในการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งสติปัญญาลงไป
ในลูกหลานและเยาวชนของโลก คุณยายแมซีเคยกล่าวไว้ว่า

“การนำภวานาเพื่อศานติภาพครั้งนี้ เน้นเรื่องการถอดถอน
อคติอันจะนำมาซึ่งความหวาดระแวงและความกลัวที่เป็นสาเหตุให้
มนุษย์กลับมาปกป้องตัวเอง และอาจจะทำความรุนแรง เพราะการ
ปกป้องตัวเองนั้น ถ้าแม่หวาดกลัว ก็จะทำให้ลูกหวาดกลัวและมี
ชีวิตอย่างไร้ความสุข ถ้าแม่พยาบาลแล้วสอนให้ลูกพยาบาล ความ
รุนแรงก็จะส่งผ่านไปที่คนรุ่นแล้วรุ่นเล่า”

เราจึงได้เชิญชวนผู้หญิงในโลกนี้ให้กลับมาภวานากับการเลี้ยง
ลูก แล้วอบรมบ่มเพาะสติปัญญาลงไปในเด็ก แล้วการทำงานในเรื่อง
ของผู้หญิงเพื่อศานติภาพนั้น เรามุ่งเน้นไปที่การสร้างเยาวชนคน
รุ่นใหม่ ด้วยการส่งเสริมให้คนหนุ่มสาวสนใจในการภวานามากขึ้น
เพื่อให้เขาเป็นผู้นำทางจิตวิญญาณของตนเอง

เราจบการประชุมในวันที่สองลง ณ ที่ว่าการกรุงออสโล ประเทศนอร์เวย์

ดีดี แจงกี ผู้นำสตรีทางจิตวิญญาณท่านหนึ่งได้กล่าวว่า

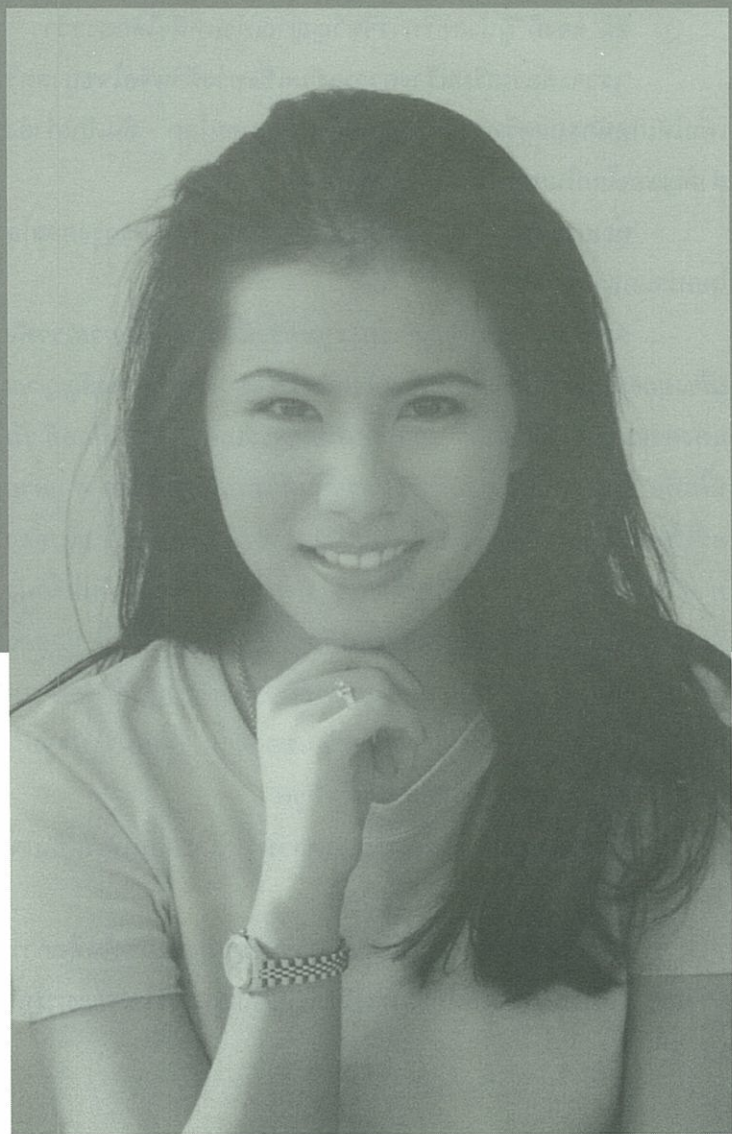
“เราจะต้องเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของสตรี เพื่อให้เกิดนักบวชสตรีทางจิตวิญญาณในทุกชุมชนโลก อันเป็นกำลังสำคัญของโลกในการสร้างศานติภาพ”

คุณยายแมซีได้รับเชิญให้นำภาวนา ณ ที่ว่าการกรุงออสโล โดยท่านกล่าวนำว่า

“เราจะต้องขอบคุณการประชุมครั้งนี้ ที่ได้ให้โอกาสเราฟังเสียงของผู้หญิงที่มีความทุกข์ แล้วเปิดหัวใจของเราที่จะส่งสัญญาณแห่งความทุกข์นั้นออกมา โดยมีคนที่ตั้งใจจะรับฟังอย่างไม่มีอคติ วันนี้อยู่ในที่ประชุม เพื่อน ๆ ของเราหลายคนต้องถอนหายใจลึก ๆ หลายครั้ง บางขณะเราไม่ตื่น และลึมรอยยิ้ม เราขอให้ท่านยื่นมือขวาของท่านจับมือซ้ายของเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ท่าน ไม่ว่าจะท่านจะยืนหรือนั่ง ขอให้มือของท่านได้กุมมือของเพื่อนที่อยู่ข้าง ๆ ท่าน บีบมือของเพื่อนเราเบา ๆ เมื่อใดที่เรามีความทุกข์ เราต้องรู้ว่าเรามีเพื่อน ลมหายใจที่อ่อนโยนและผ่อนคลายคือเพื่อนของท่าน กลับมาสู่ปัจจุบันขณะ ปัจจุบันขณะคือขณะที่ประเสริฐที่สุด”

ท่านกำลังเตือนให้ฉันกลับมาภาวนา และสอนให้ฉันมั่นใจว่า

อาวุธชิ้นเดียวในโลกที่จะสยบความขัดแย้งรุนแรงได้คือการภาวนา อันจะนำพาให้นักบวชทางจิตวิญญาณชนะได้ในทุกสมรภูมิรบ



ณัฐริกา ธรรมปรีดานันท์ กับวันนี้... วันที่รัก...และรู้จักตัวเอง

หญิงสาวที่นั่งอยู่ตรงหน้านี้ ใบหน้าเธอปราศจากการแต่ง
แต้มเครื่องสำอางใด ๆ ประกอบกับการแต่งกายสบาย ๆ เรียบง่าย
ทำให้หวนคิดถึงภาพเมื่อครั้งเธอยังคงโลดแล่นอยู่บนจอโทรทัศน์ ใน
ฐานะนางเอกระดับแนวหน้าที่ดังที่สุดคนหนึ่งของบรรดาแฟนละคร
จอแก้ว...

ณัฐริกา ธรรมปรีดานันท์

เธอในวันนั้น...ต่างกับกับวันนี้...

น้ำผึ้งสนใจปฏิบัติธรรมตั้งแต่เมื่อไรคะ

ไม่ได้ปฏิบัติคะ แต่ศึกษา และก็อยากจะเรียกว่าศึกษาความ
จริงของชีวิต ถ้ารู้ธรรมะ ก็คือรู้ความจริง รู้ความจริง ก็รู้ธรรมะ



เพราะธรรมะเป็นธรรมชาติ แต่น้ำผึ้งรู้สึกว่าจะสนใจธรรมะใน
รูปแบบมากกว่าเนื้อหา

มีสาเหตุไหมคะที่หันไปศึกษาธรรมะ

ชีวิตในช่วงวัยรุ่นจะวุ่นวายมากค่ะ จะผิดปกติ ทั้งฮอริโมน
ของวัยรุ่น บวกกับเราได้เข้าวงการ อะไร ๆ ก็เลยจะดูสุด ๆ ไป
หมด ดีใจสุด ๆ เสียใจสุด ๆ เกินจริง แล้วก็แค่คนยกย่อง เหมือน
เราไม่ใช่มนุษย์ แต่พอถึงเวลาต่ำ ก็เหยียบย่ำกันสุด ๆ จนเหนื่อย
จนทุกข์ มีความทุกข์เป็นเพื่อน น้ำผึ้งก็พยายามหาทางออกจาก
ทุกข์ ค้นหาหลายทาง แล้วก็พบว่ามันคือการเข้าสู่ธรรมชาติ อะไร
คือธรรมชาติ อะไรคือความจริง อะไรคือความสุขที่แท้จริงในชีวิต
น้ำผึ้งก็เริ่มศึกษา อ่านหนังสือ ไปคุยกับพระที่วัด คุยกับคนต่าง ๆ
เริ่มไปที่โน่นที่นี้ เยอะมาก หาข้อมูล หนังสือปรัชญาก็อ่าน อ่าน
หนังสือของคนโน้นคนนี้ จนพอได้อ่านหนังสือของท่านพุทธทาส
ก็คิดว่านี่แหละคือความจริง แล้วพออ่านของท่านอื่น ๆ ก็เหมือน
กับที่ท่านพุทธทาสพูดไว้ ในคัมภีร์ไบเบิลก็มีแบบนี้ ก็เลยคิดว่า

จริง ๆ แล้วความจริงมีอยู่อันเดียว ทำให้เริ่มรู้ว่าจะศึกษาแบบไหน ก็ศึกษามาเรื่อย ๆ จะอ่านของท่านพุทธทาส และกฤษฎณมูรติ น้ำผึ้งรู้สึกว่าเป็นเพื่อนของเรา ไม่ได้เชื่อทั้งหมดนะคะ ก็พิจารณา และก็ไม่ได้เชื่อตามที่ฟัง ๆ กันมา

ความทุกข์ที่ประสบคืออะไรคะ

เหนื่อยที่ต้องพยายามรักษาภาวะความเป็นดารา ต้องสวย ต้องให้ทุกคนชอบคำพูดของเรา แต่มันเป็นไปได้ไม่ได้ ช่วงนั้นทำให้เราพยายามยึดกับสิ่งที่เป็นไปได้ไม่ได้ จะสวย จะเทกแคร์คนอื่น เวลาพบคนมาก ๆ ก็พยายามจะเอาใจทุกคน พยายามจะยิ้ม ซึ่งทำนาน ๆ มันเหนื่อย จนเกิดคำถามว่า ทำไปทำไม มีความสุขหรือที่มีชื่อเสียงอยู่นี้เรามีความสุขหรือ คำตอบคือ ไม่มี ความสุขไม่ได้ อยู่ที่คนอื่นมาบอกว่าเรานิสัยดี แต่อยู่ที่เราบอกตัวเองได้ว่าเรานิสัยดีหรือไม่ดี ถ้าไม่ดี เราก็จะปรับปรุงตัวเอง ทำให้ดี ขึ้นชมตัวเอง คำตอบก็คือ เราควรรู้จักตัวเอง

ใช้เวลานานไหมคะ

ประมาณสี่ปี คือพื้นฐานน้ำผึ้งเป็นคนที่รักอิสระ รักธรรมชาติ แล้วไม่เชื่อใคร เพราะฉะนั้นจะศึกษาเอง มีความสนใจเรื่องจิตวิทยาเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น จะบอกว่าสี่ปีก็นับยาก มันเหนื่อยที่ต้องพยายามรักษาชื่อเสียง วันนี้นักข่าวเขียนข่าวเราดีก็ดีใจ วันนี้เขียนข่าวไม่ดีเราก็กเสียใจ มันไหลไปตามคนอื่น มันดีใจ เสียใจ ขึ้นลงสูง ๆ ต่ำ ๆ ทุกวัน มันแย่นะ จนท้ายสุด ทำงานจนไม่รู้สึกมีความสุขกับการทำงาน เริ่มคิดว่า เอ๊ะ...ความ



สวย ใครก็อยากสวย หลายอย่างที่สังคมคิดว่าผู้หญิงคนหนึ่งควรจะ
มี เราก็มีย แต่ทำไมเราไม่มีความสุข และทุกข์ด้วยซ้ำ น้ำผึ้งก็
เลย...ถ้าอย่างนั้น...ลองเลิก แล้วด้วยนิสัยน้ำผึ้งเป็นคนใจเด็ดเดี่ยว
ก็เลยเลิกเป็นดารา ปฏิเสธงานทุกอย่าง ที่วีก็ไม่ได้ดู หนังสือก็ไม่อ่าน
อยากรู้ว่าถ้าไม่มีสิ่งเร้าข้างนอกเราจะเป็นอย่างไร จริง ๆ แล้วเรา
ชอบเงิน ชอบเพชร หรือชอบนั่งดูต้นไม้กันแน่ คือน้ำผึ้งอยู่หนึ่ง ๆ
เลยนะคะ ดูว่าไม่มีอะไรทำ แล้วก็ถามตัวเองว่า แล้วทำไมต้องมี
อะไรทำ แล้วทำไมถึงเบื่อ อ้อ...เพราะเราไม่เคยอยู่หนึ่ง ๆ

เรียนรู้จากอะไร

เรียนจากใจตัวเอง

ก่อนเข้ามาวงการไม่อยากดังหรือคะ

ไม่ น้ำผึ้งเริ่มจากไปสมัครช่อง ๗ เป็นผู้ประกาศข่าว เพราะ
อยากทำงาน อยากสวยด้วย อยากเป็นที่สนใจ อยากสวยกว่าเพื่อน
รอบข้าง แต่ไม่ได้อยากดัง มาเล่นละคร เราก็ไม่ได้อยากดัง แต่
มันดัง เลยมีทุกข์ตอนดังมาก

แล้วตอนหนึ่งงานน้อยลงแล้ว รู้สึกอย่างไรคะ

สบาย เพราะเราควบคุมให้งานน้อยลงเองมันจะ

แล้วตอนดั่งที่ตั้งมากเป็นอย่างไรคะ

ง จู ๆ มีคนมาชอบเรา ยกตัวอย่างง่าย ๆ คนในซอย
จู ๆ ก็มาเทิดทูนเหมือนเป็นนางฟ้า น่ารักจังเลย ชอบมาก...เราก็
ง...เราก็เป็นคนเดิมนี่หว่า...ชอบนะคะที่มีคนมาชอบ แต่ถึงง

ช่วงไม่ดั่งแล้วมาดั่ง ปรับตัวมากไหม

มากคะ ความเป็นธรรมชาติหายไปหมด แต่ก่อนก็เป็นคน
ธรรมดา ชอบปั่นปายต้นไม้ ชอบสนุกสนาน แต่พอเราเป็นดารา
ลึกลับ ๆ เรากลับ กลัวคนมองเราไม่ดี กลัวไม่สวย เวลาไปงานก็
กลัวไม่เด่น กลัวนักข่าวไม่ชอบ พอเรามีชื่อเสียง มีหน้าตาดี ก็
พยายามจะ 'ยึด' มีความกลัว แล้วพอความกลัวครอบงำจิตใจมาก
เข้า จิตใจก็หม่นหมอง

ช่วงที่กลัว น้ำผึ้งดูแลตัวเองอย่างไรคะ

ดูแลมาก แต่งหน้าตลอด แต่งตัวให้ดูเรียบร้อยสุขภาพตลอด
เวลา

แล้วมันใช่เราไหม

ใช่ มันใช่เรา ในตอนที่เราหลง

แต่พอแต่งหน้าเยอะ ๆ วันหนึ่งแต่งหน้าไปแล้วก็คิดว่าแต่ง
หน้ามันทำให้เรามีความสุขไหม ถ้าเป็นความสุขของเราจริง ๆ ทำไม
เราไม่แต่งตอนนอน นี่แสดงว่าเราแต่งให้คนอื่นดู แต่งหน้ามันไม่
ได้มีความสุขเลย หนักตา รำคาญหน้า แล้วทำไมถึงแต่งหน้า แต่ง



ไปให้คนอื่นดู แต่คนที่จะเหน้อยคือตัวเราเอง ทำไมเราไม่ดูแลตัวเอง ก็เลย...เอาละ ดูแลตัวเองบ้าง ดูแลจิตใจนี้แหละ คนไม่ชมเราเพราะหน้าเราไม่สวย ก็ช่างเขาเถอะ แต่ถ้าเรารู้ว่าเรามีความเมตตา มีจิตใจที่ดีต่อเขา คนที่มองคนที่จิตใจจะได้มาเป็นเพื่อนเราเองก็ได้เลือกคนคบด้วย ต้องขอบคุณพ่อแม่ที่สอนเราไม่ให้ทะเลาะ ทะยาน ไม่เคียดแค้น

ความคิดที่เริ่มสำรวจความรู้สึกของตัวเองเกิดขึ้นตอนที่ตั้งแล้วใช้ไหมคะ

ไม่ใช่ คิดตอนที่เหน้อย คือน้ำผึ้งเป็นคนที่ไม่ใครบังคับไม่ได้ เพราะฉะนั้น พอเหน้อย เหน้อยมาก (เน้นเสียงให้เห็นว่าเหน้อยจริง ๆ) น้ำผึ้งก็จะทยอยไม่รับงาน มีเป้าหมายที่เล็กลง มีเวลาว่างมากขึ้น แล้วพอคนคาดหวังน้อย ไม่ได้ดังเปรี้ยว ก็เลยมีช่วงหนึ่งที่เราปล่อยตัวเองไปเลย นั่งรถเมล์ ทำไมตอนเราเด็ก ๆ นั่งได้ แล้วทำไมเป็นดาราที่นั่งไม่ได้ ตำรวจจะจับหรือ ไม่ใช่

นั่งรถเมล์แรก ๆ ก็เขิน ก็นั่งพิจารณาตัวเอง เขินอะไร กลัว

ดูไม่รวยหรือ อ้อ...กลัวดูไม่รวย เอ๊ะ...ทำไมต้องอยากดูรวย เพราะ
มันดูเท่ ดูมันคง ดูเป็นสัญชาติญาณสัตว์ที่แข็งแรง เออ...มันก็
แค่สัญชาติญาณสัตว์ ก็นั่งรถเมล์ได้

หรือตอนไม่แต่งหน้า เราก็นั่งคิด ทำไมต้องกลัวไม่สวย...
เพราะกลัวไม่มีคนมาชอบ...เอ๊ะ...ทำไมต้องกลัวไม่มีคนมาชอบ...เพราะ
ว่าสัญชาติญาณสัตว์ผู้หญิงต้องการสวย เพื่อให้คนมาสืบพันธุ์...มันคือ
สัญชาติญาณสัตว์ แค่นั้นเอง ก็ปล่อยได้มากขึ้น แต่ก็ไม่ได้ปล่อยได้
หมดตลอดหรอกนะคะ มีช่วงที่ปล่อยได้บ้าง แล้วก็ช่วงที่กลับไป
หลงอีก แต่สิ่งที่ดีที่สุดคือ เรารู้จักเตือนตัวเอง และในอนาคต ถ้า
เราพยายามฝึกตนเองให้มากขึ้นทุกวัน ๆ มันจะทำให้เราพัฒนาไป
ในทางที่ถูกต้อง

ฝึกอะไรคะ

ฝึกรู้ตัวเอง พิจารณาตัวเองบ่อย ๆ ว่าทำไมเราต้องเป็น
อย่างนี้ แต่ไม่ใช่คิดฟุ้งซ่านนะคะ คิดตามหลักความจริง แต่กว่า
ที่จะมาคิดเองได้ขนาดนี้ น้ำผึ้งก็ผ่านอะไรมาเยอะ ทั้งอ่านหนังสือ
ทั้งศึกษา

เกิดจากการที่เรายึดติดชื่อเสียงตอนดังมาก ๆ หรือ

ไม่ได้ยึดติดมาก คือน้ำผึ้งต้องการชื่อเสียง ไม่อย่างนั้นคง
ไม่มาเป็นดารา แต่เราไม่ได้ยึดติดมาก เพราะเด็ก ๆ แม่ให้เราเติบโต
มากับธรรมชาติ น้ำผึ้งจะรักธรรมชาติมาก ปีนป่ายต้นไม้ อยู่
กับธรรมชาติ ซึ่งเป็นช่วงที่มีความสุขที่สุดในชีวิต น้ำผึ้งคิดว่านั่น
แหละเป็นตัวจริงของน้ำผึ้ง แต่พอเราเข้าไปในวงการก็ทำให้เรา 'หลง'



ในชื่อเสียง หลงในความสวย หลงในคำชม มันก็ทำให้เราหลงไป
พักหนึ่ง แต่ไม่ได้ติดกับมันมาก หลงไปครู่หนึ่งแล้วก็เหนื่อย แต่
ไม่ใช่เราดังมาก พอวันหนึ่งเรटक แล้วเราก็คิดได้ เปล่า ตอน
ที่ดังมากแล้วน้ำผึ้งรู้สึกเหนื่อย เลยคิดได้แบบนั้น คนถ่ายรูปเยอะ
จนเรากระซิบบคนข้าง ๆ ว่า ถ้าเขาถ่ายอีกรูปหนึ่ง น้ำผึ้งจะร้องไห้แล้ว
เพราะเราเหนื่อยมาก

ตอนที่น้ำผึ้งดัง มีคนเขียนข่าวถึงอย่างไรบ้าง

หัวนี้ไหวมาก คนเขียนชม ก็เก็บไว้ เก็บจนหนังสือเยอะ
มาก แล้วพอวันไหนเขาเขียนด่า ก็กังวลมาก คนอื่นเขาจะมอง
เรายังไง เอ๊ะ...บางข่าวมันจริง เราจะทำยังไงไม่ให้เขารู้ แต่ตอน
หลังไม่เอาแล้ว ไม่สนใจ ไม่อ่าน ไม่เก็บ

ข่าวไหนที่กระทบใจเรามากที่สุด

น้ำผึ้งแต่งตัวไม่เหมาะสม คือเราเป็นคนที่ไม่แต่งตัวเรียบร้อย
ตลอด แต่มีวันหนึ่งน้ำผึ้งใส่เสื้อกล้ามไปออกรายการ แล้วใส่กระ-
โปรงที่เป็นลูกไม้ ซึ่งมันจะเหมือนโป๊ แต่ไม่โป๊ ตอนนั้นไปใส่ที่เมือง

นอกเขาคิดกัน แต่เมืองไทยยัง คือเราเร็วไปนิดหนึ่ง...ก็เจอเขียนด่า
ไม่น่าเชื่อว่าน้ำผึ้งจะแต่งตัวแบบนี้ เครียดเลย เครียดมาก กินข้าว
ไม่ลง...ตอนนี้มามองย้อนดู ตลก ความคิดเด็กได้ขนาดนั้น

เป็นเพราะยึดติดหรือ

ใช่ ยึดติดว่าเราจะต้องเป็นคนดีของสังคม

พอพลาดนิดหนึ่งก็เลยคิดมาก

แต่ไม่ใช่เพราะเกิดเหตุการณ์หนึ่งขึ้นแล้วทำให้เราคิดได้ ไม่ใช่
มันเป็นแบบสั่งสม ค่อย ๆ รู้สึก ค่อย ๆ คิดได้ จนวันหนึ่ง
บอกว่า ไม่เล่นละครแล้ว ไม่เป็นดาราลแล้ว

มีข่าวว่า ไม่เล่นละครเพราะสองเหตุผล หนึ่ง ก่อนหน้านี่
เล่นละครช่อง ๗ แล้วย้ายไปเป็นพิธีกรไอทีวี กับสอง มีแฟน แล้ว
แฟนไม่ยอมให้เล่นละคร

(หัวเราะ) ถ้าอย่างนี้มีอีก ๑๐๐ เรื่องที่เขียนได้ เสียเสียง
เปลี่ยนอาชีพไปขายตัว แต่ถ้าเอาจากปากน้ำผึ้งตรง ๆ คือ การ
ย้ายช่องไม่เกี่ยว แต่ตอนที่เราดัดสันใจไม่เล่นละคร ก็พอดีมีเรื่องนี้
มาก่อนหน้านั้น ส่วนเรื่องแฟน...ไม่ใช่เลย

แต่มีส่วนใหม่

ทุกคนมีส่วนหมด แต่ไม่ใช่คนคนหนึ่งทำให้เราเปลี่ยนไป
ทำให้คิดได้ อย่างพื้มมาคุยกับน้ำผึ้งวันนี้ ก็มีส่วนต่อความคิดของน้ำ
ผึ้ง น้ำผึ้งไม่ได้คิดว่าวงการบันเทิงเป็นสิ่งไม่ดี แต่ตอนนั้นมันทำ
ให้เราไม่มีความสุขจริง ๆ เราก็อยากจะค้นหาว่าอะไรคือความสุข
ถ้าวงการบันเทิงไม่ดี น้ำผึ้งคงไม่กลับมาอีก แต่ตอนนี้เรารู้ว่าเรา



จะไม่ยึดติด งานคืองาน คือการพัฒนาตนเอง เราดูตัวอย่างจากคนอื่น ๆ ทั้งที่ดีและไม่ดี มาทำให้ตนเองรู้จักพัฒนาจิตใจ มีเมตตาต่อตนเองและคนอื่น

แล้วเมื่อกลับมาอีกครั้งแล้ว น้ำผึ้งหวังไหมว่าต้องแต่งหน้าสวย แต่งตัวดี ระวังไม่ให้มีข่าวเสีย

ไม่ น้ำผึ้งยึดติดในความเป็นดาราน้อยลง

เขาจ้างเรามาให้สวย เวลาทำงานเราก็ต้องสวย มันคืองานเราจ้างเขา จ้างมาให้สวย ให้ดูดี แล้วพอจบงาน ก็ล้างหน้าเป็นตัวของตัวเอง

อย่างนี้เมื่อก่อนไม่เป็นใช่ไหมคะ

เมื่อก่อน พองานเสร็จก็ไม่อยากล้างหน้า อยากจะสวย

แต่ตอนนี้ ทำงานเสร็จ ก็ถอดเครื่องแบบ เหมือนทำนาเสร็จแล้วก็ปล่อยเคียวที่เกี่ยวข้าว

คุณพ่อคุณแม่มีส่วนปลูกฝังความคิดในเรื่องนี้ไหมคะ

มีผลมาก แม่ปลูกฝังเรื่องรักการอ่านและเรื่องรักอิสระ

เพราะแม่เป็นคนแบบนั้น แล้วน้ำผึ้งก็ติดมา น้ำผึ้งอ่านหนังสือตั้งแต่เด็ก มันเป็นประจำรณลัดเหมือนกันนะคะ แต่ก็ไม่ได้เท่าประสภารณตรง

ศึกษารรณะจากไหน

อ่านหนังสือคะ อย่างที่บอก ส่วนใหญ่เป็นหนังสือท่านพุทธทาส กับกฤษณมูรติ

แล้วก็ศึกษาแบบตามใจตนเอง เช่น การนั่งสมาธิมีกี่แบบ เดิน ยืน นั่ง นอน แล้วก็ลองดูว่าแบบไหนเหมาะกับเรา พระพุทธเจ้าก็เป็นคนเหมือนเรา ท่านคิดได้ เราก็คิดได้ ท่านสอนให้เราคิด ไม่ใช่ให้มาราบหัวแล้วไม่คิด

แล้วก็ไปที่ต่าง ๆ เยอะคะ ไปวัด ไปคุยกับคนโน้นคนนี้ ชอบพูดคุย ตั้งคำถาม

หลังจากที่เราได้รับการไถด์ เราก็จะหาประสภารณจริง พิจารณาตนเองเวลาเจอเหตุการณ์ต่าง ๆ แก้ไขความทุกข์ไปเรื่อย ๆ ...ทำไมต้องอยากรวย เช่น เราตั้งสมมติฐานว่าการเป็นดาราไม่มีความสุข แปลว่าการไม่เป็นดารามีความสุข เราก็ปฏิบัติเลย จริงไหม แต่ช่วงที่เราไม่ได้เป็นดาราที่ไม่ใช่เรามีความสุขตลอด กลายเป็นว่าเรายึดติดกับความอยากไม่เป็นดารา โอ้ย...อย่ามาสนใจเลยคะ ไม่ใช่ดารา ไม่ทำตัวเด่น ทำตัวโหมม เรายึดติดว่าเราจะเซอร์...จริง ๆ คือเราต้องเป็นในสิ่งที่เราเป็น ไม่ใช่พยายามจะเป็น ก็เลย...ไม่เป็นอะไรทั้งนั้นแหละ เป็นเรานี้แหละ แล้วค่อย ๆ ดูไปว่าเราชอบอะไร



ไม่เอาแม้แต่ความเป็นผู้หญิง ผู้ชาย เช่น ถ้าเราคิดว่าเราเป็นผู้หญิง เราก็ต้องใส่กระโปรง เรียบร้อย ตีลังกาไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่ชีวิตมนุษย์มี 'อิสระ' มาก ๆ ๆ ๆ น้ำผึ้งจะไม่เอาอะไรมาเป็นข้อจำกัดตัวเอง จะไม่เอาความสวยมาจำกัดตัวเอง คิดดู ถ้าวันหนึ่งเราไม่สวย เราก็ทุกข์ แต่ถ้าเรายึดติดว่าเราเป็นคนดี วันหนึ่งถ้าทำพลาดก็ทุกข์อีก ก็ค่อย ๆ ดูตนเองไปว่าต้องการอะไร และเป็น 'มิตร' กับตนเอง

น้ำผึ้งนำธรรมะมาใช้ในวิถีชีวิตประจำวันอย่างไร

พยายามใช้ในทุกขณะจิต ในทุก ๆ วัน

น้ำผึ้งคิดว่า 'เวลา' เป็นคุกอย่างหนึ่ง เช่น ถ้าเราไปยึดติดว่าสมัยก่อนเราเคยเป็นอย่างไรมา อนาคตเราต้องสวยขึ้น แต่มันเป็นเรื่องสมมติทั้งนั้นเลยคะ ความจริงมีอยู่แค่ตอนนี้ตอนเดียว ตอนที่พี่ขับรถเข้ามาในบ้านน้ำผึ้ง มันจบไปแล้ว มีอยู่แค่เวลาเดียวที่เป็นจริงคือเวลานี้ น้ำผึ้งพยายามไม่สนใจเรื่องอดีต เรื่องอนาคต แต่ทำตอนนี้ เดียวนี้ให้ดีที่สุด

อย่างนี้จะทำให้เราไม่มีเป้าหมายในอนาคตหรือไม่คะ

มี เป้าหมายก็คือพัฒนาจิตใจตนเองให้ได้มากที่สุดเท่าที่
น้ำผึ้งมีศักยภาพจะทำได้ แต่ ณ วันนี้ ถ้าเรามีสติ มีการตัดสินใจ
ที่ดี อนาคตก็จะดี แต่ถ้าเราคิดว่าอีกห้าปีเราจะต้องเป็นอย่างนั้น
อย่างนี้ มันจะทุกข์ เราไม่ให้เกียรติตัวเอง ณ เวลานี้เลย

สิ่งที่สำคัญมาก ๆ คือ เราต้องพอใจในตัวเอง

มีความฝันได้

ใช่ ถ้าฝันนั้นเป็นสิ่งที่ดี เช่น เด็กอยากเป็นตำรวจ เพราะ
ได้ช่วยเหลือคน น้ำผึ้งก็ฝันอยากเป็นครู แต่เราไม่ได้ยึดติดกับ
ฝัน ไม่ได้แต่งตัวเป็นครู แต่เราฝันเพราะอยากจะทำให้คนที่
เคยทุกข์เหมือนเราไม่ทุกข์ ก็ฝันได้ จะจริงหรือไม่จริงอีกเรื่อง ไม่
ได้ยึดติด

ทำไมถึงเลือกการนั่งสมาธิ

ไม่ได้นั่งสมาธิแบบมือขวาทับซ้าย ขาขวาทับขาซ้าย แต่
พยายามฝึกสติ เช่น ตอนนี้นั่งคุยกับพี่ ก็มีสมาธิ ฝึกสติ ตอน
นี้เราพูดโกหกหรือเปล่า พูดเกินไปไหม พูดชะดูดี ฉลาด เก่ง
หรือเปล่า ก็จะดูตัวเองไปด้วย

แล้วเมื่อก่อนไม่เป็นอย่างนี้หรือคะ

พูดไปเรื่อย พูดตามสัญชาตญาณสัตว์ที่อยากจะแข็งแรง

เคยขาดสติไหม

บ่อยค่ะ

แล้วเรียกสติมาอย่างไร



อยากจะบอกว่า อย่างรังเกียจความทุกข์เลย ความทุกข์เป็นเพื่อนซี้เรา

เออ...ชอบบอกก่อนว่าที่น้ำผึ้งพูดมาต่าง ๆ นี้มาจากหนังสือหลายเล่มที่อ่าน บางทีเอามาจากหนังสือ ไม่ใช่ผึ้งพูดเองนะคะ อย่างความทุกข์เป็นเพื่อนซี้เรา คือมันมาเตือนเราว่าเราต้องทำอะไรผิดไปแน่ ๆ ถึงทุกข์ อย่าไปหนีทุกข์ ไปกินเหล้า พอเราเริ่มมีทุกข์ นั้นแหละ วินาทีทองมาแล้ว ทำไมไม่ต้องทุกข์ ปล่อยวางได้ไหม ถ้าเราแก้ทุกข์นั้นไปได้ มันจะไม่มาอีก เป็นไปเถอะทุกข์นะ แต่เราต้องแก้ ไม่ใช่หนี เพราะมันจะมาอีก

จริงหรือคะ

ก็แล้วแต่แต่ละคนนะคะ บางคนเจ็บแล้วเข็ด บางคนไม่เข็ด

ช่วยยกตัวอย่างทุกข์ที่เกิดขึ้นนะคะ

มีหลายเรื่อง เช่น แต่ก่อนเป็นคนทีพูดเรื่อยเปื่อย ไม่คิด บางทีก็โกหก โกหกอะไรก็ได้ให้เราดูดี แล้วสุดท้ายก็มารู้สึกผิดพยายามสร้างภาพ ซึ่งกลายเป็นว่าเราดูถูกตัวเองมาก ไม่เป็นตัว

ของตัวเอง เอาแต่แสดงออกในสิ่งที่ดูดี เขาจะเห็นว่าดีหรือเปล่า
ไม่รู้ด้วยนะ แต่แสดงในสิ่งที่ตัวเองคิดว่าตัวเองดูดี ก็โกหก โกหก
ไม่ใช่น้อยนะคะ แล้วเราก็รู้สึกผิด แต่จะหนีปัญหาไปเลยก็ได้ ช่าง
มัน แล้วก็โกหกใหม่ ใคร ๆ ก็ต้องเป็นอย่างนี้ ให้เหตุผลไปเรื่อย ๆ
แล้วก็โกหกใหม่ แต่ถ้าคิดอีกอย่างละ เราคิดใหม่ ถ้าเราเลิกทำโกหก
เลยละ การทำแบบนี้เป็นการดูถูกตัวเอง ไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้นเลย
ก็เลิกทำสิ แล้วมันก็ดีขึ้น ดีขึ้นจริง ๆ ทำให้เราอยากพัฒนาตนเอง
แก้เรื่องนั้นได้ ก็แก้เรื่องใหม่

สิ่งที่ทำให้คนอยากเป็นดารานั้น ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง
คือเงิน น้ำผึ้งยัดติดใหม่

ยัดคะ หาเงินได้เยอะ และก็ใช้จ่ายเยอะ เช่น ซื้อมือถือ
แพง ๆ มียี่ห้อ การใช้ของมียี่ห้อทำให้เราดูดี แต่มานั่งคิดว่าเราดูดี
เพราะของมาทำให้เราดูดี หรือเราดูดีเพราะจิตใจเราดี แต่ของบาง
อย่างมีประโยชน์ ใช้ทน ก็นิดี แต่บางคนเขาอาจจะเคยขาดตอน
เด็ก ๆ แล้วพอมีเงิน ก็อยากเติมเต็ม ตอนนี้น้ำผึ้งคิดว่าซื้อก็ได้
ทำอะไร ๆ ให้สบายใจดีกว่าคะ แต่อย่าไปยัดติด ระหว่างทำอะไร
ก็พิจารณาตัวเองด้วย

ตอนมีงานมาก ๆ น้ำผึ้งรู้สึกอย่างไร

รู้สึกว่ามีในสิ่งที่คนอื่นไขว่คว้า เราไขว่คว้าได้ แล้ว
อย่างไร ความสุขก็มีเท่าเดิม เป็นความสุขในสังคม มีความมั่นคง
แต่ 'ความสงบ' ในจิตใจไม่มี ความสุขทางโลกมี ไปไหนก็แก่ที่สุด
เลย เจ้งมาก มีแต่คนให้เกียรติ ใคร ๆ ก็มาชอบ แต่ความสงบ



ทางใจไม่มี

ตอนนี้มีความสุขสงบไหม

มีค่ะ เป็นบางช่วง และพบว่าการมีความสุขสงบมันดีกว่าความสุขลอย ๆ มันเป็นความสุขที่ดี มันทำให้เรามั่นใจในตัวเอง มีความเมตตาพอที่จะเลิกคิดเรื่องตัวเอง และทำให้คนอื่นมีความสุข

แล้วพอวันหนึ่งงานน้อยลง เงินที่เคยได้ก็น้อยลง รู้สึก

อย่างไร

ก็รู้สึกว่าการเงินน้อยลง แต่ไม่ได้มีผลอะไรต่อจิตใจ ตรงกันข้ามจิตใจกลับดีขึ้นเสียอีก เงินเยอะไม่ได้เป็นปัจจัยว่าเราจะมีความสุขหรือเปล่า เงินพอดี ๆ ดีกว่า การมีเงินเยอะทำให้กังวล และยึดติดว่าเรามีเงินเยอะ เรายิ่งต้องเก็บ

เมื่อก่อนคิดกับเงินแบบไหนคะ

งก เตี้ยวันี่ งานไหนได้เงินเยอะ ก็ให้คนอื่นบ้าง

ตอนนี้ดูแลความงามอย่างไรคะ

ดูแลจิตใจไปเถอะ จิตใจดี หน้าตาก็ดีเอง

ตอนนี้อายุเท่าไรคะ

๒๔ ปี

วันหนึ่งถ้าแก่ลงล่ะ

การแก่ชราไม่ใช่ความไม่สวย เราแก่อย่างสวยได้ สวยที่จิตใจ ความสวยทางกายมันไม่อยู่กับเราอยู่แล้ว คนแก่มีริ้วรอยก็เป็นความงามตามธรรมชาติ อย่างน้ำผึ้งไปว่ายน้ำมีกระชั้น น้ำผึ้งก็ว่ามันเป็นความงามตามธรรมชาติ แสงแดดมันทำให้เราเป็น

เมื่อก่อนคิดได้แบบนี้ไหมคะ

ไม่ (ตอบทันที) มีสิ่วเม็ดหนึ่งก็กลุ้มใจแล้ว แต่ถ้ามองอีกมุมหนึ่ง มันก็เป็นธรรมชาติ แต่ไม่ใช่สิ่งที่น่าชื่นชมนะ เมื่อก่อนตอนวัยรุ่นก็มีแบบอ้วน ก็กลุ้ม อยากลดน้ำหนัก แต่พอมาคิด จะบ้าหรือ ไม่เห็นอ้วนเลย

ที่คิดได้แบบนี้มีผลมาจากอะไรอีกไหมคะ นอกจากที่น้ำผึ้ง

บอกมา

มันมากับอายุด้วย

๒๔ ปีเท่านั้นเอง

น้ำผึ้งเข้าวงการตั้งแต่เด็กมากนะคะ เมื่อสิบปีที่แล้ว คิดดูเราอายุเท่านี้ แต่เจออะไรมามากมาย

เมื่อก่อนจะยึดติด ยึดหมดเลย อะไรเข้ามาในชีวิต สวย ๆ งาม ๆ ล้อตาล้อใจ ก็ยึด ไม่มีเป้าหมายในชีวิต แต่พอยึดแล้ว มันทุกข์ ก็ปล่อย น้ำผึ้งคิดว่าใครเจออย่างน้ำผึ้งก็ต้องเป็นอย่างนี้ ตั้งตอนเด็กมาก พอโตขึ้นก็จะคิดได้ ต้องขอบคุณวงการบันเทิงที่ทำให้



มีประสบการณ์ มีความคิด

วงการบันเทิงก็มีผล

มีผลมาก จะมีเด็กผู้หญิงคนไหนสนใจธรรมะมาก ๆ ใน
ขณะที่ตัวเองยังออกไปเที่ยวได้ เรียกได้ว่ายังมีฮอโรโมนทางเพศที่
พร้อมจะสืบพันธุ์ คือจะไปสุดขั้วทางดีหรือทางเลวก็ได้ ถ้าไม่ดีไป
เลย ก็ต้องแย่ไปเลย

อะไรคือสุดขั้ว

คนชอบก็ชอบแบบนางฟ้ามาเกิด ชอบมาก ถ่ายรูป ขอ
ลายเซ็น เรางงเลย ลายเซ็นมันแลกข้าวได้หรือ

ไม่ได้รู้สึกดีหรือ

แป็บเดียว แต่รู้สึกปลอดภัยว่าเรามีในสิ่งที่คนอื่นอยากมี
เราแจ้ง

แต่ตอนนี้มีความสุขมาก สบาย กลายเป็นไปนั่งจตุจักรกิน
ข้าวกับแม่ค้าก็ได้ เมื่อก่อนเวลาไปต่างจังหวัด อยากจะไปชี้ควายเขา
กลายเป็นเขามาดูแลเราอย่างกับเราไม่ใช่คน คุ้ยแต่เรื่องละคร ฉาก

โน้มน้าวนี้เป็นยังไง

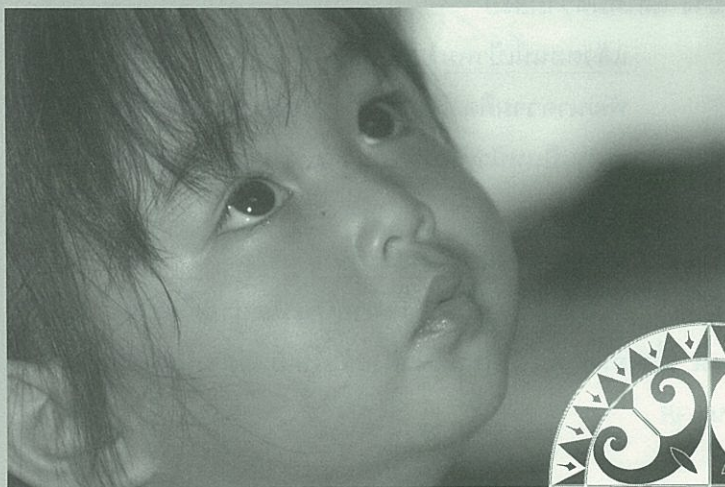
แล้วเวลาทำงานเดี๋ยวนี้ก็มีความสุข เมื่อก่อนมีความสุข
บ้าง แต่ไม่มีความสุข

แล้วตอนนี้เป้าหมายคืออะไร

พัฒนาความคิด จิตใจ ทำประโยชน์ให้ผู้อื่นมากขึ้น ซึ่ง
น้ำผึ้งคิดว่ามันเป็นหน้าที่ที่มนุษย์น่าจะทำ และเป็นสิ่งที่ทำให้เรามี
ความสุข

จะกลับไปเป็นเหมือนเดิมไหม

คงไม่ ถ้าเรายังมีเป้าหมายที่จะพัฒนาจิตใจตนเอง แต่ก็ไม่
แน่ เรื่องอนาคต วันไหนที่น้ำผึ้งกลับไปเป็นอย่างนั้นพี่ก็เตือนหน่อย
นะ 🙏



จะไม่ว่ามว่าวันนี้คุณกินอะไร?

กินกับใคร?

กินที่ไหน?

ราคาเท่าไร?

แต่จะถามว่า

คุณกินอาหารที่มีอยู่แล้ว

คุณทำอะไรให้ใครได้บ้าง?

- สมัครเพื่อตัวเอง
- เป็นของขวัญ สมาชิกอุปถัมภ์เพื่อมอบหนังสือให้สถานศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....
อาชีพ.....วันเกิด.....
บ้านเลขที่.....หมู่บ้าน.....
อาคาร/ตึก.....ชั้น.....
ซอย.....ถนน.....
แขวง.....เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

เข้าพรรษา

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....
อาชีพ.....วันเกิด.....
บ้านเลขที่.....หมู่บ้าน.....
อาคาร/ตึก.....ชั้น.....
ซอย.....ถนน.....
แขวง.....เขต.....
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

- สมาชิกใหม่ ต่ออายุสมาชิก
- ๑๒ ฉบับ ราคา ๗๒๐ บาท
- ๒๔ ฉบับ ราคา ๑,๔๔๐ บาท

วันที่สมัคร.....

โดยได้แนบ ธนาณัติ ตัวแลกเงิน
 เช็คธนาคาร..... เลขที่เช็ค.....

ส่งจ่าย ปณ.จรเข้บัว ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
หรือโอนเงินผ่าน แมชชีคันสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสวักขา

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์

เลขที่บัญชี 187-0-62624-7

ปาฏิหาริย์แห่งแผ่นดิน

ในชีวิตคนเราทุกคนคงเคยได้เจอเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันกันอยู่บ่อย ๆ ซึ่งมีทั้งดีทั้งไม่ดี บางทีก็เป็นเหตุการณ์ที่เคยนึก ๆ ฝัน ๆ เอาไว้บ้าง พอมาเจอเจอโดยบังเอิญก็จะรู้สึกตื่นเต้น แต่ถ้าเป็นเหตุการณ์ที่เหลือเชื่อ ไม่เคยคาดคิดหรือฝันถึงมาก่อน แบบนี้ हमอเรียกว่าปาฏิหาริย์

สำหรับชีวิตของ हमอมักจะได้เจอเจอกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันในด้านร้ายหรือลบเสียมากกว่ามาตั้งแต่เยาว์วัย ก็เลยทำให้มีโอกาสฝึกเตรียมพร้อมกับความผิดหวังมาอยู่เต็ม อาจเป็นเพราะว่าความผิดหวังก่อให้เกิดการเรียนรู้มากกว่าความดีใจ หน่วยความจำเรื่องราวที่เจ็บปวดจึงหลงเหลืออยู่ในใจนานกว่าแต่ไม่ใช่เพราะต้องการจดจำเพื่อแก้แค้น การบันทึกไว้เพื่อเตือนตัวเองเป็นเหตุผลสำหรับ हमอ

แต่ละครั้งแห่งการก้าวผ่านเรื่องไม่คาดฝันในทางไม่ดีเหล่า

นี้ต้องใช้เวลา และหมอกก็ได้เคยถอดใจอธิบายวิธีก้าวผ่านสิ่งร้าย ๆ มาบ้างแล้ว แปลกที่เมื่อถูกขอให้ลองเล่าเหตุการณ์ประทับใจในอดีตให้ฟัง ทำไมจึงไม่สามารถหยิบยกความประทับใจครั้งสำคัญได้เลย ส่วนใหญ่คงเป็นความประทับใจเล็ก ๆ น้อย ๆ เหตุผลสำคัญน่าจะเป็นเพราะหมอชอบเตือนตัวเองว่าห้ามเหลิง ห้ามลุ่มหลงมาตลอด

เหตุการณ์ครั้งสำคัญครั้งแรกที่อิมเอ็มในชีวิตคงเป็นการตั้งท้องน้องเท็น เพราะหมอแต่งงานมานานสิบปีแต่ไม่มีลูก ทำให้คิดว่าคงไม่มีโอกาสมีลูกแน่นอน เมื่อตรวจสอบจนรู้ว่าท้องนั้นแหละที่ทำให้ดีใจสุด ๆ เพราะเป็นสิ่งที่หวังอยู่บ้าง แต่ไม่มีวีแวว เมื่อได้มาจึงเกิดความดีใจยิ่งนัก

นี่น่าจะเป็นเหตุการณ์ด้านดีครั้งเดียวที่หมอพอจะจำได้

ปาฏิหาริย์แห่งชีวิตที่หมอเรียกว่าปาฏิหาริย์แห่งแผ่นดินเกิดขึ้นเมื่อคืนวันที่ ๓ พฤษภาคม ที่ผ่านมา เมื่อได้รับโทรศัพท์แจ้งว่าได้รับพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้เป็นคุณหญิง ที่หมอเรียกว่าปาฏิหาริย์เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เคยแม้แต่จะเอาเข็มฝืนถึง ความปิติจึงเกิดขึ้น ด้วยเพราะรู้สึกถึงพลังแห่งแผ่นดิน

ทุกวันนี้มองไปทางไหนก็ไม่เห็นคนไทยรักแผ่นดินกันเท่าไรแล้วทำไมหมอจึงผูกพันต่อแผ่นดิน รวมถึงทำไมจะต้องชวนให้คนไทยมาคิดถึงแผ่นดินกันให้มาก

หากลองสังเกตความรู้สึกของตัวเองเวลาที่เก็บหอมรอมริบเงินจนหาซื้อของรักได้ ตั้งแต่ของเล็ก ๆ ไปจนถึงบ้านที่อยู่อาศัย ตัวหมอจะรู้สึกมีความสุข มีความภูมิใจ ทะนุถนอม ดูแล หวงแหน

อยากรักษาของหรือสมบัติเหล่านี้ให้อยู่ในสภาพดี แปลกที่หมอมีความรู้สึกเช่นนี้กับแผ่นดินที่เกิดมาด้วย

ยามใดที่เห็นคนไทยมีพฤติกรรมที่ไม่ถนอมแผ่นดิน ก็ให้รู้สึกอยากชวนให้เขาหยุดคิด และทบทวนสิ่งที่ทำลงไป ตั้งแต่เด็ก ๆ หมอถูกรอบรม ปลูกฝัง สั่งสอนทุกวิธีให้ตระหนักเรื่องการเป็นคนไทยที่ต้องทั้งรักและรักษแผ่นดินไทย คุณพ่อคุณแม่เป็นตัวอย่างที่ดี ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมใด ๆ ก็ตาม จะซื้อของก็เข้าแถวเสมอ จะจอดรถก็ชิดขอบทาง ขับรถซาก็จะชิดซ้าย ไม่เคยทิ้งขยะในที่สาธารณะ ไม่เคยโกงเงินใครแม้แต่หน่อย สอนให้มีความซื่อสัตย์ ไม่เอาของของใครเลย และที่อาจถูกเน้นมากกว่าครอบครัวอื่นอยู่บ้างก็คือเรื่องการไม่นั่งดูตายเมื่อคนอื่นเดือดร้อน หรือเมื่อเห็นสิ่งทีอาจทำให้สังคมเดือดร้อน

หมोजึงเติบโตมาบนความรัก ความผูกพัน ความภูมิใจที่ได้เกิดเป็นคนไทย ความรู้สึกเช่นนี้เป็นส่วนหนึ่งขอแรงบันดาลใจในการทำงาน เพราะอยากเป็นข้าราชการที่ช่วยงานแผ่นดินได้ แต่ด้วยอุปนิสัยส่วนตัวที่แข็ง ไม่ยอมบป่ล่อยผ่านหากพบสิ่งที่ไม่ถูกต้อง จึงทำให้เลือกทำงานในมุมเล็ก ๆ คือเป็นหมอนิติเวช เป็นหมอพยาธิ ซึ่งคงไม่ไปวุ่นวายกับคนอื่นมากนัก หากแต่งงานที่ทำได้สามารถเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานเพื่อแผ่นดินได้

หมอพบว่ากำลังใจที่เป็นพลังหนักแน่นนั้นหาได้ยากยิ่งนัก เพราะการคิดเช่นนี้แต่เป็นข้าราชการกลายเป็นอุปสรรคพอสมควร โชคดีที่พบทางออกโดยบังเอิญเมื่อเรียนจบกลับมาทำงาน อุปสรรค

ก็มีมากมายเสียเหลือเกิน จึงทำให้ต้องหาจุดยึดเหนี่ยวที่มั่นคง ไม่หลุดไปเมื่อมีสายน้ำแห่งอุปสรรคกระแทกรุนแรง หมอมาได้พระบรมฉายาลักษณ์ซึ่งในหลวงประทับนั่งทรงงานกับพื้นในชนบท จึงได้ตัดเก็บภาพที่ให้ความรู้สึกดี ๆ ไว้กับตัวตลอดจนปัจจุบัน

ในที่สุดก็เริ่มสัมผัสได้ว่าการยึดเอาพระราชกรณียกิจของในหลวงต่อแผ่นดินและพสกนิกรช่วยให้หมอฝ่าผ่านอุปสรรคได้ตลอดมา และทำให้หมอสามารถคงอยู่ในระบบราชการจนถึงปัจจุบันนี้

หลายคนเคยถามว่าหมอมีฝันอะไรในชีวิต ทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นตอนที่ยังไม่เป็นที่รู้จักหรือเป็นที่รู้จักแล้ว หมอมักจะตอบว่าฝันอยากได้เข้าเฝ้าใกล้เบื้องพระยุคลบาทสักครั้งหนึ่ง และก็รู้ตลอดมาว่าเป็นฝันที่ยากยิ่งที่จะเป็นจริง แต่แม้จะรู้ว่าโอกาสมีน้อยมาก เพราะการทำงานของหมอนั้นดูจะห่างไกลพระเนตรพระกรรณ หมอก็ยังคงมุ่งมั่นทำงานตลอดมา

๓ พฤษภาคม ประมาณสี่ทุ่ม หมอได้รับทราบจากสำนักงานเลขาธิการคณะรัฐมนตรีว่าได้รับพระราชทานเครื่องราชอิสริยาภรณ์ เป็นกรณีพิเศษ หมอบังเกิดความปลาบปลื้ม ความปีติอย่างมากมาย ด้วยเพราะความผูกพันต่อแผ่นดิน โดยไม่รู้สึกรึกว่าเครื่องราชตระกูลนี้คือคุณหญิง จวบจนเมื่อทราบหมอก็ต้องตกอยู่ในภวาระหนึ่งจัน ด้วยคิดว่าเป็นไปได้หรือนี้

เมื่อได้รับการยืนยันชัดเจนก็มีการแสดงความยินดีตามมากมาย หลายคนถามว่ารู้สึกเช่นไร หมอพยายามนึกอยู่นานว่าจะใช้คำใดมาบรรยายความรู้สึกได้ดีที่สุด สามียของหมอบรรยายสิ่งที่เกิด

ขึ้นว่า ‘ฟ้ามีตา แผ่นดินมีใจ’ ด้วยเพราะฟ้าหมายถึงพระองค์ท่าน
ทรงรับทราบความเป็นไปของพสกนิกรมาโดยตลอด กับงานของ
หมอซึ่งดูยากยิ่งที่จะเข้าไปถึงพระเนตรพระกรรณได้

แต่ความรู้สึกที่หมอและหลายคนสัมผัสได้ก็คือ แผ่นดินไทย
นี้อัจฉรรยยิ่งนักที่พระมหากษัตริย์ทรงมีญาณวิเศษสามารถรับรู้และ
เป็นห่วงสารทุกข์สุกดิบของพสกนิกร ส่วนแผ่นดินมีใจก็คือ กำลังใจ
ที่หมอได้รับจากประชาชนไทยให้มุ่งมั่นพัฒนางานนิติวิทยาศาสตร์
ต่อไป เพื่อให้เกิดความยุติธรรมขึ้นในสังคม

สำหรับตัวหมอเองนั้น ถ้าจะเปรียบความรู้สึกออกมาเป็น
คำพูด ก็อาจจะใช้คำแทนว่าเป็น ปาฏิหาริย์แห่งแผ่นดิน สิ่งที่เกิดขึ้น
ไม่ได้หมายความว่าหมอเป็นคนดีกว่าใคร แต่มันเป็นการย้ำเตือนว่า
ความผูกพันต่อแผ่นดินมีพลังที่ย้อนกลับมาดูแลเราได้อย่างน่าอัศจรรย์
ยิ่งนัก

หมอเองยึดหลักแนวพุทธเป็นแก่นของการทำงานโดยตลอด
ซึ่งนอกจากการคิดดี ทำดีแล้ว หมอยังยึดเรื่องความกตัญญูต่อแผ่น
ดินด้วย สภาพสังคมทุกวันนี้นอกจากจะห่างไกลวิถีพุทธแล้ว ยัง
มุ่งไปทางวัตถุนิยม แต่ละคนคิดถึงตนเอง ไม่มีมีความผูกพัน ความ
กตัญญูต่อแผ่นดิน ก็ถ้าแผ่นดินเกิดมีแต่คนมุ่งหาประโยชน์เข้าตัวเอง
คงไม่นานนักที่จะเกิดความล่มสลาย

การปลูกฝังแนวคิดให้มีความผูกพันต่อแผ่นดินค่อนข้างยาก
นัก เพราะมันฝืนความรู้สึกลึก ๆ ของมนุษย์ และยังดูเป็นการฝืน
กระแสสังคมที่คนส่วนใหญ่ไม่คิดแบบนี้ วิธีคิดของหมอเกิดจากการ

เข้าใจว่าชีวิตในโลกนี้คือการชดใช้กรรม เมื่อหมดอายุขัยก็ต้องตายลง หากอยากจะหมดกรรม ต้องการพบแต่สิ่งที่ดี ก็ต้องช่วยกันสร้าง และสะสมกรรมดีกันให้มาก ๆ

เห็นหมอเปรี้ยว ๆ อย่างนี้ ก็คงเปรี้ยวแต่เปลือกเท่านั้น เนื้อในของหมอกถูกปลุกฝังให้เคร่งครัดต่อความดี หากเกิดมาพออยู่สบาย ไม่ตกทุกข์ได้ยาก ก็อยากจะให้แบ่งบางส่วนของชีวิตมาทดแทนคุณแผ่นดิน เพราะทุกวันนี้มองไปในสังคมใดก็ดูจะผูก ร่อนกันหมด ทั้งครอบครัว โรงเรียน ชำราชากร การเมือง

ส่วนหนึ่งของพวกที่คิดหาผลประโยชน์จากแผ่นดินอาจคิดว่าไม่มีใครเห็นและคงไม่มีผลกลับมา หมอกลับคิดในมุขกลับกันว่า ระวังเถอะ ผลกระทบที่จะกลับมาหากคิดร้ายต่อแผ่นดินน่าจะหนักหนาเอากการ ด้วยเพราะด้านบวกต่อชีวิตหมอนำอัศจรรย์ใจเป็นอย่างยิ่ง

หมอเขียนเล่าความคิด ความรู้สึก ความปลื้มปีติกับสิ่งที่เกิดขึ้นก็เพื่อย้ำเตือนว่า ปาฏิหาริย์แห่งแผ่นดินยิ่งใหญ่นัก

ใส่ใจ...ใส่บาตร

เข้าต้นฤดูฝน อากาศเย็นสบายจนเด็กอย่างภูเขาลอยตื่น
สายไปด้วย

และการตื่นสาย...ตามสบายของแต่ละคนนั้น ต่างเวลากัน
สายของใครก็สายของคนนั้น สายของฉันทันกับภูเขายู่ที่แปดโมง สาย
ของพี่โม นักเรียน ม.๑ หลานสาวที่บ้านอยู่ติดกัน คือเที่ยงครึ่ง และ
สายของคุณยายลำไย คือหกโมง

เมื่อครั้งที่ยังแข็งแรงดีอยู่นั้น คุณยายของฉันทันตั้งตั้งแต่ตี
ห้ามาเตรียมหุงข้าว ทำอาหารใส่บาตรพระหนึ่งรูป กับข้าวส่วนใหญ่
จะเป็นของง่าย ๆ จำพวกหมูสับทอด ไช้ลูกเขย แกงไก่ ไช้เจียว
หมูผัดพริกหยวก ดอกกวยช่ายผัดตับหมู และหากวันไหนคุณยายนึก
(เอาเอง) ว่าพระจะเบือ ๆ ยายก็จะเดินสิบเมตรจากบ้านไปตลาด...
เพื่อซื้อข้าวมันไก่หนึ่งห่อ เอามาใส่บาตร

ข้าวมันไก่...สำหรับคุณยายแล้ว ถือเป็นอาหารพิเศษ วัน

เกิดของหลาน ๆ แต่ละคนที่คุณยายจะเตรียมของใส่บาตรพระแก้
รูปไว้ให้ ถ้าเจ้าตัวไม่ออกความเห็นว่ายากจะใส่อะไร อาหารจาน
เด็ดหมายเลขต้น ๆ ที่ยาคิดไว้จะได้แก่ ใส่กรอกทอด ไก่ทอด และ
ข้าวมันไก่

จนถึงวันที่ฉันเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ต้องเตรียม (ซื้อ) ของใส่
บาตรเอง นอกเหนือไปจากเมนูใหม่ ใส่อั่ว น้ำพริกหนุ่ม แคบหมู
แล้ว...ก็ได้เจ้าข้าวมันไก่นี้เองเป็นที่พึงอยู่บ่อย ๆ และบางทีคงจะ
บ่อยจนเกินไป...โชคชะตาจึงแนะนำที่พึ่งใหม่ ๆ และเพื่อนใหม่ให้
กับฉันเมื่อเช้าวันอาทิตย์ที่ผ่านมา...

วันนั้นฉันตื่นเช้า แต่ภูเขาสิ่งเมื่อวานเกเรอยู่จนเกือบเที่ยง
คืน...ยังคงนอนหลับสบาย หน้าใส ตาพริ้ม แก้มอ้ม...ดูแสนดี จน
ฉันไม่อยากปลุก...วันนี้ภูเขาไม่ต้องไปใส่บาตรหรอกนะ ฉันกระซิบบ
ดั่ง ๆ ประมาณว่าถ้าภูเขายากจะตื่นก็จงตื่น แต่ถ้าอยากนอนต่อ
ก็นอนได้...แม่จะไปใส่บาตรละ

บอกภูเขาแล้ว...ก่อนออกจากบ้านไปใส่บาตรทุกครั้ง ฉัน
ไม่เคยลืมแวะบอกคุณยายที่นอนลิ้มตาแป๋วอยู่บนเตียงว่า วันนี้ฉันจะ
ไปใส่บาตรแทน...

แล้วฉันก็ใช้วิธีการเดิม...ใช้ที่พึ่งเดิม ๆ แต่กะว่าจะเปลี่ยนร้าน
เสียหน่อยเพื่อเปลี่ยนรสชาติ จากร้านข้าวมันไก่ตรงคิวรถหน้าตลาด
บางเขน กับน้ำเต้าหู้เจ้าประจำร้านหลังตลาด เปลี่ยนมาเป็นร้านข้าว
มันไก่รุ่งแสง หน้าซอยโคลัมเบีย ที่มีแผงขายน้ำเต้าหู้อยู่ข้าง ๆ
ร้านพอดี...

แต่แล้วสิ่งที่ไม่คาดคิดไว้ก็เกิดขึ้นจนได้...ร้านข้าวมันไก่ยังไม่เปิดขายข้าวมันไก่...มีแต่โต๊ะขายข้าวเหนียวหมูย่างตั้งอยู่หน้าร้านกับแผงน้ำเต้าหู้ที่เพิ่งเตรียมเสร็จใหม่ ๆ

ฉันใส่บาตรด้วยข้าวเหนียวหมูย่างแทนก็ได้...ท่าทางจะอร่อยดีเหมือนกัน ฉันสั่งน้ำเต้าหู้เก๋าคง และข้าวเหนียวหมูย่างเก๋าคุดกับคนขาย (ซึ่งตอนนั้นเพิ่งย่างสุกไปแค่ไม่กี่ไม้)

“จะเอาไปกินเลี้ยงหระอคะ” คนขายน้ำเต้าหู้ที่ตักใส่ถุง...ใส่ถุงอย่างว่องไวถามอย่างสงสัย ในขณะที่คนย่างหมูกำลังวุ่น คนหนึ่งเติมถ่านพลาจพัดแรงไฟ อีกคนคอยหยิบหมูย่างใส่ถุงพลาจ นับพลาจ...ใส่ถุง ถุงละสามไม้ ใส่ไปได้สามถุง...เป็นเก้าไม้ ต้องใส่เก้าถุง...ยังจะขาดอีกก็ไม้ ยังต้องใส่อีกก็ถุงหนอ

แหม ใครจะกินเลี้ยงกันแต่เช้า...ฉันนึกขำอยู่ในใจ

“จะเอาไปใส่บาตรต่างหาก”

ฉันตอบ

“เอาไปใส่บาตรหระอพี่” คราวนี้เด็กที่ช่างหมูเงยหน้าขึ้นมา ยิ้ม “ดี ๆ ใด้บุญดี” เสียงอีกคนพึมพำ แล้วสองคนก็ช่วยกันย่างช่วยกันนับ ช่วยกันใส่ถุงให้อย่างประณีต...ไม่ไหนแก่ไฟไปหน่อยก็ใช้กรรไกรเล็มส่วนที่ไหม้เกรียมออกให้ด้วย

“วันนี้โชคดี ขายได้เยอะแต่เช้าเลย” ใส่ถุงเสร็จสรรพ สองคนก็หันไปคุยกันรื่นเริง ในขณะที่คนขายน้ำเต้าหู้ตักเพิ่มให้อีกหนึ่งถุงเป็นของแถม

หลังจากได้ของครบ ก่อนเดินจากมา ฉันไม่ลืมกล่าวคำว่า

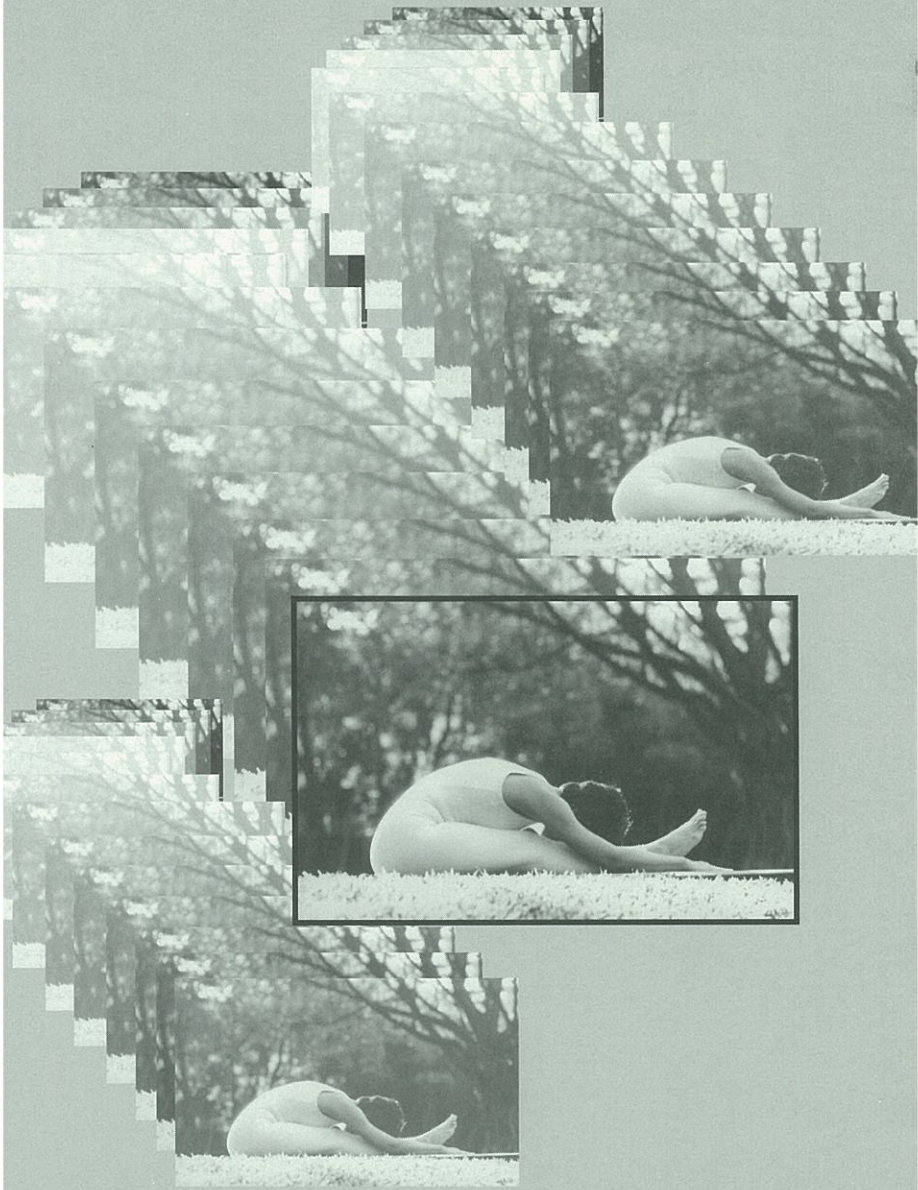
...ขอบคุณ

ขอบคุณ...ที่ช่วยเตรียมของใส่บาตรให้

ขอบคุณ...ที่ทำให้รวดเร็ว ทันเวลา ทันใจ

และขอบคุณที่ทำให้การเริ่มต้นวันใหม่ของฉัน...สวยงาม

เข้าวันนั้น...ฉันได้ใส่บาตรด้วยอาหารเมนูใหม่...ได้เห็นน้ำใจ
ของคนขายของยามเช้า...และที่พิเศษสุด ฉันรู้สึกเหมือนได้เพื่อนร่วม
ใส่บาตร...เพิ่มขึ้นอีกสามคน



เยี่ยมสำนักโยคะในฤๅษีเกศ

เมื่อเดินทางไปถึงเมืองฤๅษีเกศ (Rishikesh) ความตั้งใจของผู้เขียนคือเข้าเยี่ยมเยียนสำนักโยคะต่าง ๆ ตามแต่เวลาจะอำนวย โดยเริ่มที่สำนัก ศิวะนนทะ เรียกอย่างเป็นทางการว่า ท่านสวामी ครูเทพ ศิวะนนทะ ซึ่งเป็นสำนักที่มีชื่อเสียงโด่งดังในหมู่คนอินเดียและชาวต่างชาติเกือบทั่วโลกในด้านการสอนปรัชญาและโยคะ จากที่พักผู้เขียนนั่งรถตุ๊กตุ๊ก ใช้เวลา ๒๐ นาที สมัยโบราณเขาใช้รถม้ากัน (คนอินเดียเรียก ‘ตองก้า’) สำนักของท่านสวामी ครูเทพ ศิวะนนทะ อยู่บริเวณเชิงเขา เปรียบเสมือนเมืองเล็ก ๆ เมืองหนึ่ง มีป้ายติดอยู่ด้านหน้าว่า Sivananda Divine Life Society โครงสร้างเป็นตึกใหญ่ แบ่งเป็นสองตอน ตอนหนึ่งอยู่ติดริมฝั่งแม่น้ำคงคา เป็นตึกประชาสัมพันธ์ ทุกคนที่จะมาพักหรือมาเรียนจะต้องมาลงทะเบียน ชื่อที่นี่ ตึกถัดไปจะเป็นโรงพยาบาลซึ่งรักษาฟรีให้กับชาวบ้านทั่วไป และยังแบ่งเป็นห้องสำหรับฝึกสมาธิอีกหลายห้อง ส่วนอีก

ตอนหนึ่งจะเป็นส่วนของห้องสมุด โรงอาหาร หอพัก และห้องสำหรับฝึกโยคะอาสนะ ผู้เขียนใช้เวลาเข้าร่วมฝึกโยคะที่นี่ด้วย เพื่อเป็นการระลึกถึงบรรยากาศการสอนสมัยที่ครูชด (ครูของผู้เขียน) เคยเรียน และโชคดีที่ได้เข้าร่วมฝึกสมาธิร่วมกับครูและนักบวชที่นี่ด้วย ถือว่าได้รับความรู้ที่ดีมากอย่างหนึ่ง

ชื่อเสียงของท่านสวามี คุรุเทพ ศิระนนทะนั้น ทุกคนจะระลึกถึงความมีเมตตาของท่าน ไม่ว่าชาติใดและวรรณะใด ท่านจะปฏิบัติเหมือนกันหมด มาบัดนี้ ท่านสวามี คุรุเทพ ศิระนนทะสิ้นไปนานแล้ว มีผู้สืบทอดเจตนารมณ์ของท่านต่อคือ ท่านสวามี คุรุเทพ จิต-อาหนันทะ (Swami Chidananda) ความเป็นผู้ให้ยังคงเหมือนเดิม แต่ในความคิดของผู้เขียน การเข้าไปในสถานที่ที่มีความศักดิ์สิทธิ์ หรือที่ใดก็ตาม ถ้าเราไม่ใช่ผู้ต้อโอกาส ก็ไม่ควรจะไปเพิ่มภาระให้กับสถานที่นั้น ๆ

การสอนโยคะทุกสำนักในอินเดียแทบจะเหมือนกันหมด คือมีการสวดมนต์ก่อน และให้อวาทเป็นภาษาฮินดี การสวดมนต์ในที่นี้เพื่อระลึกถึงครูผู้ให้กำเนิดศาสตร์นี้ และให้ระลึกว่าครูกับศิษย์ต้องมีความเคารพซึ่งกันและกัน จึงเริ่มสอน ผู้เขียนเข้าเรียนที่นี่ด้วยความสงบและประทับใจกับบรรยากาศที่เป็นธรรมชาติ เรียบง่าย ไม่ปรุงแต่ง และได้ใช้หลัก กายานุปัสสนา ในขณะที่ปฏิบัติ ผลที่ได้รับคือ นิ่งทางกาย และสงบทางใจจริง ๆ

เมื่อครบชั่วโมงเรียนที่สำนักนี้แล้ว ผู้เขียนใช้เวลาที่เหลือออกเยี่ยมเยียนสำนักโยคะอื่น ๆ โดยเดินข้ามสะพานซึ่งทอดข้ามแม่

น้ำคงคา ชื่อไพเราะว่า สะพานรามจุลา สะพานนี้จะพาเราไปพบ
สำนักโยคะมากมาย ทั้งเก่าทั้งใหม่ เรียกว่าหนาแน่นก็ว่าได้ มีอยู่
สำนักหนึ่งกำลังโด่งดังมากในหมู่ผู้สนใจโยคะยุคหลัง ๆ ของฤๅษีเกศ
ชื่อ **Ved Niketan Ashram** หรือ **International Himalayan**
Vishwaguru Yoga University เจ้าสำนักชื่อ ท่านสวามี วิศวกูรูจี
และอีกสำนักหนึ่งที่ได้มีโอกาสนิยามเขียน คือ **Omkarananda**
Institute Management of Technology เป็นสำนักที่เน้นการใช้
อุปกรณ์เครื่องมือลักษณะคล้าย ๆ ยิมนาสติก ผู้ที่มีความบกพร่อง
ทางร่างกายสามารถใช้เครื่องมือต่าง ๆ ที่เขามิได้ช่วยในการปฏิบัติ
ทำโยคะต่าง ๆ แต่บางท่าก็ดูผาดโผนเกินไป ไม่เหมาะกับบางคน
โดยเฉพาะผู้หญิง ผู้เขียนมองไปมองมา นึกว่ายืนอยู่ในโรงเรียนฝึก
ทหารเสียมากกว่า

ในขณะที่เดินเยี่ยมชมสำนักโยคะต่าง ๆ ไม่ได้เดินตัวเปล่า แยก
สัมภาระที่ควรจะมีติดตัวไปด้วย ทำให้รู้สึกเมื่อยหลังเมื่อยขาเอวการ
พอลกลับถึงที่พัก อาบน้ำให้หายเหนื่อย ต้องยืดสายคลายเส้นเสียหน่อย
คะ

โยคีท่านบอกว่าร่างกายคนเรามีทิศทางเช่นกัน คือ ศีรษะ
คือทิศเหนือ ปลายเท้าคือทิศใต้ ด้านหน้าคือทิศตะวันออก และ
ด้านหลังคือทิศตะวันตก ท่านจะให้เรายืดตัวไปทางทิศตะวันตก เรียก
ว่า ทำยืดหลัง (ปัจฉิมोत्थानอาसन)

หลักการก็คือนั่งตัวตรง ยืดขาสองข้างไปด้านหลังลำตัว
หน้าตรง มือสองข้างวางบนหัวเข่า ปลายเท้า สันเท้า ชิดกัน

หายใจเข้าลึก ยกแขนสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ (พยายามยืด
หลังตรงด้วย) ไบหน้าตรง

หายใจออก พยายามดันลำตัวและยืดหลังไปด้านหลัง จน
มือจับข้อเท้า หรือส้นเท้าได้ หัวเข่าตรง (ห้ามฝืน ถ้าทำหลังแข็ง)

หยุดลมหายใจสามวินาที

หายใจเข้าอีกครั้ง ค่อย ๆ ยกแขนสองข้างในระดับไหล่และ
หายใจออก จังหวะแขนลง เท่ากับหนึ่งครั้ง คุณอาจทำจากห้าครั้ง
ถึงแปดครั้งก็ได้

ประโยชน์มีกล่าวไว้ว่า— นวดกล้ามเนื้อส่วนหลัง ไหล่ ยืด
เส้นเอ็นที่ขา นวดอวัยวะช่องท้อง แก้ปัญหาท้องผูก

ลองดูซิว่าจะได้ผลอย่างไรโยคีท่านบอกหรือไม่ 🙏

สิ่งที่น่ารักและควรรักที่สุด!

สิ่งที่ควรรัก & น่ารักที่สุด คือ หน้าที่ (ธรรม)
ที่ถูกต้องแก่ความรอดของตน,
แต่เราก็มีรักที่สุดที่ตัวกู
ซึ่งเป็นความรักของกิเลส
(หรือสัญชาตญาณฝ่ายที่เป็นกิเลส),
ถ้าเป็นสัญชาตญาณที่แปรมาเป็นโพธิ
ก็จะรักธรรมะหรือหน้าที่ยิ่งกว่าสิ่งใด,
ขอให้เลือกรักให้ถูกต้องเถิด.
แล้วรักมันอย่างสุดชีวิตจิตใจ ❀

มะเร็งกับกรรม ชนิดกำไม่รู้แบ

มีคุณพี่ผู้หญิงหัวอกเดียวกัน คือเป็นมะเร็งเต้านมเหมือนฉันนี่แหละ จับปลัดจับผลูแหวะเวียนมายังที่ฉันพำนักรักษาตัวอยู่ เราจึงเปิดอกคุยกัน เปิดหน้าอกจริง ๆ ค่ะ ด้วยต่างฝ่ายต่างก็มีก้อนคุณมะเร็งออกมาชมโลก มีคำพูดตอนหนึ่งที่สะกุดใจฉัน หลังจากถามไถ่อาการกันอย่างมะเร็งชนที่ลึก ๆ ต่างก็คิดเรื่องหายจากมะเร็งหรือให้อาการไม่มากกว่านี้ “มะเร็งไม่ใช่เรื่องของกรรม ไม่ใช่กรรมนะค่ะ” แล้วฉันก็สังเกตว่าเมื่อเธอเล่าเรื่องการไปวัดทำบุญที่โน่นที่นี่เธอเอ่ยด้วยความเบิกบาน พร้อมทั้งจะเดินทางไกล แม้จะต้องไปถึงอีสาน

อดที่จะแปลกใจนิด ๆ กับความคิดของฉันเองนี่แหละ หากจะมีเพื่อนผู้ป่วยมะเร็ง อาทิ ผู้เป็นมะเร็งที่ หู คอ จมูก ต้องเจาะคอพูดไม่ได้ กินอาหารยาก ทุกข์ทรมาน...เอ่ยกับฉันว่า “มะเร็งเป็นกรรมไปสร้างกรรมอะไรไว้หนอ จึงต้องมาทุกข์ทนกับสภาพเช่นนี้” ฉัน

ก็คงไม่เห็นด้วยเช่นกัน ไม่สนับสนุนให้คิดถึงสภาวะทุกข์แห่งตนเช่นนั้น

ฉันเชื่อเรื่องกรรมค่ะ เชื่อว่าสภาพที่เราเป็นในปัจจุบัน เอาไว้ในบริบทของโรคพยาธิก็แล้วกัน ไม่ได้จำกัดว่าต้องเป็นมะเร็งเท่านั้น ไม่ว่าจะเอตส์ เบาหวาน อุบัติเหตุ อากาโรสจิตประสาท หรือแม้จิตของแต่ละคนที่มีแนวโน้มเป็นพวกโทสจิต โลภจิต หรือราคะจิต ล้วนเป็นผลจากการกระทำของเราเอง ก็คือกรรมนั้นแหละ

ประเด็นคงอยู่ที่ท่าทีในการคิดถึงเรื่อง 'กรรม' อย่างคุณที่ผู้หญิงท่านั้น เธอคงคิดว่ากรรมคือการถูกลงโทษ ถูกขึ้นป้ายว่าไม่ดี ทั้ง ๆ ที่กรรมนั้นก็รวมทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม เธอจึงปฏิเสธว่าเป็นกรรม มันฟังแล้วให้ความรู้สึกไม่ค่อยดีกระมัง

ส่วนฉันนั้นเชื่อเต็มร้อยว่าไอ้การที่ต้องมาป่วยเป็นมะเร็งนั้นก็เพราะกรรม บุญกรรม ซึ่งมีทั้งที่เป็นกุศลกรรม และอกุศลกรรม เป็นวิบากกรรม คือผลจากการกระทำบางอย่างของฉัน ทั้งในอดีต อดีตชาติ และปัจจุบันนี้ เป็นผลจากการกระทำของครอบครัวฉัน หรือชุมชนของฉันที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ ผลกรรมจึงตกแก่ใครสักคนหนึ่งในกลุ่มชน และก็เป็นตัวฉันนี่ไง เป็นมิติหนึ่งในการอธิบายเรื่องการเป็นมะเร็ง

ในขณะที่เพื่อนอเมริกันของฉัน คือ ลิซ ผู้เป็นหนึ่งในทีมแบนแลนต์มายน์ (ไม่เอากับดักกระเบิด) ที่รับรางวัลโนเบลไปเมื่อ ๕-๖ ปีที่แล้ว เธอเคยอุทิศตนทำงานอยู่ในเขมรกว่าสิบปี ลิซโกรธหัวฟัดหัวเหวี่ยง โกรธหมอ โกรธวงการแพทย์ ที่รักษามะเร็งให้คุณ

แม่ของเธอ โกรธที่แม่ของเธอขอให้หมอผ่าตัดมดลูกทิ้งด้วย หลังจากที่ผ่าตัดทิ้งเต้านมอีกข้างที่เหลือจากการตัดทิ้งเต้านมเมื่อ ๒๐ ปีที่แล้ว อีกทั้งหมอยังวินิจฉัยพยากรณ์โรคว่ามะเร็งอาจจะลุกลไไปยังมีมดลูก แต่สวัสดิการของรัฐไม่ยอมจ่ายเงินประกัน เนื่องจากเป็นกรณีของการสงสัยป้องกันเท่านั้น คุณแม่ก็เลยลุกขึ้นโวย น้ำเสียงลึชพอใจที่คุณแม่รักษาเรียกร้องสิทธิ แต่โกรธที่หมอเตือนให้คุณแม่บอกลูกสาวทั้งสามคนให้เช็กมะเร็งเต้านม เนื่องจากมะเร็งเป็นเรื่องของยีน

เหตุผลที่เธอโกรธเป็นหนักหนาก็คือ ดูเสมือนหมอมจะปิดความรับผิดชอบนะซิ หากมะเร็งเป็นเรื่องของยีนเป็นหลักเสียแล้ว เหตุปัจจัยอื่นก็ร่วมด้วย อาทิ การที่ผู้คนต่างพากันทำให้สิ่งแวดล้อมเน่า การใช้สารเคมี การพยายามเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม จะไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพของคนในสังคมเลยหรือนี่ก็เป็นอีกมิติหนึ่งของการอธิบายสาเหตุมะเร็ง

อีกท่านหนึ่งที่หมุนเวียนมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน มาทั้งครอบครัว ซึ่งฉันเห็นว่าน่ารักมาก คือ พี่จิด เธอก็เพิ่งหายจากการบำบัดเคมีหลังการผ่าตัดทิ้งเต้านม ยังเช็ดขยาดกับร่องรอยของการรักษา ที่คิดว่าพ้นแล้วก็เกิดอาการขึ้นกับเต้านมข้างที่เหลือ เธอหน้าตาคลอเมื่อเราคุยกันว่า

“พริกก็มีมะเร็งกลับมาใหม่ พรจิดอยู่ในประเภทตึง เนียบ สมบูรณ์แบบ ทำอะไรต้องทำให้ดี ทำให้ถูกใจ (มาตรฐานหรือตัวตนของฉัน)”

สามีของพี่จิดจึงค่อย ๆ แง้มออกมาว่า

“เหมือนกัน บอกให้เลิก วางมือ ไม่ต้องจัดการงานอะไรอีกแล้ว ให้คนอื่นทำก็ได้ แต่เขาไม่ยอม พออยู่เห็นโน่นเห็นนี่ก็อดไม่ได้ โวยคนทำงาน”

มีมะเรียงชน (ไม่ว่าจะยอมรับคำนี้หรือไม่ก็ตาม) สองท่านหมุนเวียนมาเจอกันในเวลาใกล้เคียงกัน ฉันพบว่าเราทั้งหมดนี้แหละมีนิสัยการกระทำที่คล้ายคลึงกัน ฉันเห็นตัวเองในพีทั้งสองท่าน เธอก็คงเห็นถึงลักษณะนิสัยร่วมที่คล้ายคลึงกันของเรานั้นแหละ

เมื่อฉันป่วยเป็นมะเรียงชนแรกนั้น พระอาจารย์สมนึก หมอสมุนไพรผู้ให้ยา ท่านเอ่ยว่า มะเรียงเป็นบุญกรรม

จำได้ว่า เขาก็เอา ยอมรับแต่โดยดี แม้ในขณะนั้นจะนึกไม่ออก มองไม่เห็นจะไปทำกรรมใดมา ในยามวิกฤต มันง่ายกว่าที่จะยอมรับเสียแต่ต้นมือ และหาทางชดใช้กรรมหรือแก้ไขผ่อนหนักให้เป็นเบา ในยามทุกข์ เอาเข้าจริง การเปลี่ยนแปลงค่อนข้างจะเป็นไปได้มากกว่า

ประสบการณ์ของการใช้ชีวิตโดยมีมะเรียงเป็นเงื่อนไขบังคับ หรือจะบอกว่าเป็นกรรมกำกับก็ได้ ฉันจึงต้องมาพิจารณากรรมของตน โชคดีที่กรรมของฉันไม่ถึงกับทำให้ทุกข์ทรมานมากนัก ในช่วง ๑๑ ปี อาการทางกายเพิ่งมาปรากฏชัดในช่วงปีนี้เอง แต่ก็ยังคงมีภูมิต้านทานพอที่จะรับอาการรุกรานของมะเรียงได้ ความลำบากทางกาย คือการที่ต้องดูแลเอาใจใส่ทำแผลคุณก่อนมะเรียง อยู่กับน้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำเลือด พอให้รู้ว่าวิบากกรรม-กรรมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือสำหรับฉันก็ถือว่าเป็นเงื่อนไขบังคับ ให้เห็นว่าข้อจำกัด

ทางกายเป็นเช่นนี้เอง

ฉันคงเคยกระทำบางสิ่งบางอย่างที่อาจเป็นการทำร้าย ทำลายผู้อื่น สัตว์อื่น หรือสภาพแวดล้อมให้สูญเสียชีวิตอย่างตั้งใจ หรืออาจจะเป็นการกระทำผิดพลาดโดยมิรู้ตัว อันเป็นกิเลสละเอียดอ่อนที่ซ่อนลึก และกรรมอย่างหลังนี้แหละที่ตามติดตัวฉันอยู่ อาจะหลายนภหลายชาติแล้ว สุดท้ายที่เราจะหยั่งรู้ได้ แต่ยอมรับได้ว่าสภาพที่กำหนดเราอยู่เดี๋ยวนี้เป็นกรรมที่หนุนเนื่องมาจากการกระทำทั้งที่รู้ตัวหรือไม่รู้ตัว หากเราเชื่อว่าชีวิตคือการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารจนกว่าจะเกิดปัญญา

เวลานั้นเจ็บปวดทรมานทางกาย ซึ่งก็ต้องมีบ้าง หรือเวลาที่ความคิด ความกังขามั่นขึ้นมารบกวน จะตายทรมานเสียแล้วหนอเรา ตายยากตายลำบากเสียแล้ว จะตายไหมนี่ ต่อไปมันจะเป็นอย่างไรนะ ประดาความคิดที่แตกตัวเป็นข้าวตอกแตก อันเกิดแต่ทุกข์ทางกายที่ลามเข้าสู่ใจ โดยอาการหยุดความคิดไม่ได้

บ่อยครั้ง ฉันจะบอกตัวเองว่า “เป็นสิ่งที่ต้องฟันฝ่า เลี่ยงหนีหาได้ไม่ ให้เผชิญหน้ายอมรับทุกข์เสียเถิด เพื่อให้เธอเห็นหรือเข้าถึงชีวิตมากขึ้น” หรือบางครั้งก็คุยกับตัวเองว่า “หากเคยกระทำผิดพลาดต่อเพื่อนร่วมทุกข์มาจริง ๆ นี่คือนโอกาสที่ฉันจะแสดงความรับผิดชอบ แบ่งปันทุกข์ หรือใช้ทุกข์ที่เคยก่อเกื้อทุกข์ให้กับพวกเขา”

อย่างไรก็ตาม ฉันพบว่าในกรรมที่ต้องทนนั้น มันยังมีกรรมกำจริง ๆ ชนิดกำไม่รู้แบ

เห็นที่ต้องหยิบยกเอานิทานที่เคยฟังจากพระไพศาลท่าน
ท่านเล่านิทานที่ไร ชมราวาสญาติโยมอย่างเรา ๆ ก็จะมีนั่งฟังกันตา
แป้ว ท่านเล่าว่า ในอินเดียนั้น เมื่อนายพรานจะจับลิง ก็จะมีอุบาย
ด้วยการเอากระบอกไม้ไผ่มาปักไว้บนพื้นดิน โดยใส่เม็ดถั่วล่อไว้ใน
กระบอกไม้ไผ่ พวกลิงพอได้กลิ่นถั่ว ก็ตรงรี่เข้าไปเอามือล้วงควาน
หาเม็ดถั่ว จังหวะที่คว้าหมับเม็ดถั่ว นายพรานก็ออกมาไล่ตะเพิด
เจ้าฝูงลิงตกใจ พยายามเอามือออกจากกระบอกไม้ไผ่ แต่ตั้งยังง
มือก็ติดอยู่ในกระบอกไม้ไผ่นั้นแหละ

ลิงคงไม่ตกเป็นเหยื่อ หากมันยอมปล่อยให้เม็ดถั่ว พุดง่าย ๆ
หากมันรู้ที่จะแบมืออีกครั้ง มันก็จะดึงมือออกมาได้

คนเราก็ไม่ต่างจากฝูงลิงสักเท่าไรหรอก เราต่างก็กำโนนนี้
และไม่รู้ที่จะแบมือแม้จะต้องทุกข์ทรมานสักเพียงไร ฉันพบว่านี่แหละ
เป็นกำในกรรมจริง ๆ บนเส้นทางของการรักษาเหยี่ยวยามะเร็งนั้น
แหละ เมื่อวานนี้เอง ใจฉันหมองเศร้า ดิ่งวูบ เมื่อเฟลอสติเข้าไป
คว้าหมับ กำปุ๊บ และมีใช่เป็นการเข้าไปกำครั้งแรก หากแต่เป็นครั้ง
ล่าสุด

กัลยาณมิตรผู้มีบุญคุณช่วยเยียวยารักษา เมื่อฉันได้ใกล้ชิด
เธอมากขึ้น อันเป็นธรรมชาติของการเรียนรู้ที่จะสัมผัสสัมพันธ์กัน
แรก ๆ ก็เป็นความเมตตา เป็นความมงดงาม ครั้นอยู่ไปนานเข้า
ฉันเริ่มเห็นด้านลบของเธอ จนเป็นที่ระคายเคืองใจ เสียความรู้สึก
เสียศรัทธากี่ว่าได้

จริง ๆ แล้วก็ด้านลบทั่ว ๆ ไปของคนเรานั้นแหละ เธอ

เมตตาฉันผู้เป็นคนใช้ จะด้วยเหตุผลว่าเป็นความเอ็นดูส่วนตัวหรืออะไรก็แล้วแต่ แต่เธอไม่ค่อยยินดีกับคนใช้อื่น ๆ ซึ่งก็เป็นธรรมดาของคนที่ยังชอบหรือซัง

เมื่อฉันฟังเธอพูดถึงใคร ๆ ก็มักได้ยินด้านที่ไม่ดีของผู้นั้นเป็นประจำ “นี่แหละ ผลกรรมตามสนองสุภาพร ต้องมาฟังด้านมืดของผู้คน” เป็นเพราะฉันเองก็เคยมองใครต่อใครเห็นด้านลบก่อนอย่างไม่รู้ตัว (หรืออดไม่ได้) ฉันจึงต้องมานั่งฟัง เหมือนส่องกระจกเห็นความน่าเกลียดของตัวเอง

ในขณะที่ฉันต้องการพลังอันสร้างสรรค์ สดชื่น งดงาม แต่กลับต้องมารับพลังด้านลบ บ่อนเซาะความสงบ ซึ่งก็ไม่อาจกล่าวโทษเธอผู้เป็นกัลยาณมิตรได้เลย เป็นจิตของฉันเองที่เข้าไปกอบก้าเข้าไปยึดกุมต่างหาก เธอก็เป็นของเธอเช่นนั้น

ยังไม่พอ เธอหวังของกินของใช้ ไม่ค่อยแบ่งปันให้ใคร ตระหนี่และโลภะมักเคียงคู่กันมา แล้วเธอก็เป็นคั่นน้องส่องอวดตาฉันอย่างคมชัด ไม่ปิดเบี่ยง คือ อาการอิจฉาริษยา เหมือนสุภาพรอีกแล้ว หากจะหยิบยกด้านที่ฉันเข้าไปก้า (คาดหวัง) ยกมาตรฐานเธอขึ้นหิ้งพระ คงร้ายยาวกันไม่จบ ซึ่งเอาเข้าจริงฉันต้องขอบคุณเธอ ที่ทำให้ฉันสัมผัสอุปาทานของตัวเองมากกว่า แต่กว่าจะมีสติทันใช้ ฉันก็ก้าเข้าไปเติมสองอุ้งมือ ทูกษ์ หมองเศร้า ไปถนัดถนี่

การแยกแยะสิ่งที่เราเข้าไปข้องเกี่ยว มันก็เห็นชัดขึ้น แต่การเป็นทุกข์นี้ชัด แสดงว่ากรรมจริง ๆ ยังเห็นความจริงไม่สุดสาย ทั้งเธอและฉันต่างก็อยู่ภายใต้วิชาความไม่รู้เท่าทันเหมือน

กัน แต่ฉันมักคิดว่า “ถึงอย่างไรเราก็มีน้อยกว่า” “หากเป็นเรื่อง
นี้ฉันไม่มีหรือกวีวิชา ฉันชัดเจน” โดนครอบเข้าเต็มกำลังวิชาที่
เดียว เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แห่งเหือดหายหมด ตัวเองก็
หมอง สายสัมพันธ์ก็หมองมัว ถอยห่างจางคลาย

บ่อยครั้งฉันพบว่าตัวเองยึดถืออันนี้ไม่หยุดหย่อน ใจมันไม่
ได้ผ่อนคลาย หากเมื่อไหร่ที่เผลอคิดว่าเป็นกรรมของสุภาพรจริง ๆ
เมื่อไหร่จะหมดกรรมนะ อันนี้ถือว่าเป็นการมองกรรมแบบหลงโทษ
ตัวเอง การลงโทษตัวเองเล็ก ๆ ก็คือการไม่เมตตาตัวเอง

ในกรรมนั้นมีทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม จึงยังมีช่องว่าง
มีโอกาสให้กรรม มิใช่เรื่องทุกข์แต่อย่างเดียว เราอาจจะเป็นมะเร็ง
โรคาพยาธิโดยไม่ทุกข์ก็ได้

ลงว่าได้ลงโทษตัดสินตัวเอง ไม่ชอบตัวเอง ก็ไม่อาจเห็น
สุขในตน เมื่ออยู่กับผู้อื่นก็จะดิ้นสั้มองเห็นปรี๊ดด้านที่ไม่ดีของผู้
อื่น มองไปก็เห็นแต่ว่าเธอก็ดีทุกอย่างหรือ แต่...แกงหรือคะ อร่อย
ดี แต่...หนักเกลือไปหน่อย

ถ้าไม่รู้แบกก็ตรง แต่...นี้แหละ

คือมันติดไปหมด จนใจมันเผลอสร้างเงื่อนไขที่ละชั้น ๆ
อย่างไม่รู้ตัว มิใช่ใครรอบข้างจะบอกว่าตั้งไปนะ เครียดไปนะ ก็ยังมี
เหตุผลจริง ๆ หนักแน่นในการยึดติด ในการทำให้

พฤติกรรมอันเคยชินนั้นแหละ ตัวดี

ปัจจุบันกรรมที่ถ้าไม่รู้แบบนี้แหละ ที่เป็นกรรม (ถ้า) จริง ๆ
กรรมถาวร คือต่อการเยียวยารักษา ยากต่อการขัดเกลา

ทำ-ธรรมเยียวยาในชีวิตประจำวัน

๑. หัดสังเกต ฝ้าดูตัวเอง โดยเฉพาะเมื่ออี๊ดอัคคัษ
ข้องใจ ดึงเค็รียด แสดงว่ามีบางสิ่งบางอย่างให้เข้าไปกำอีกแล้ว

๒. ฝ้าดูผู้อื่น โดยเฉพาะเมื่อเกิดอาการไม่ถูกใจ ให้
ถึ้อว่าผู้อื่นเป็นกระจกให้เราเห็นอาการกำ

๓. รู้ว่าเปลอกำเมื่อไหร่ ก็ให้หัดแบ ๑ เสียบ้าง ปล่อย
วางความคิดให้หลวม ๑ หาดัวอย่างของคนที่เขาสบาย ๑ เป็นธรรม-
ชาติ ไว้คลายความคิดตัวเอง หรืออยู่กับต้นไม้ สายลม แสงแดด

๔. เจริญสติ เพื่อให้รู้ว่ากำลั้งกำ กำเข้าแล้วหนอ เพื่อ
เล็ียงกรรมถาวร ชนิดกำไม่รู้แบ



อานิสงส์ของการเห็นความเป็นเช่นนั้นเอง ก็คือว่าจะไม่เกิด
อุปาทานในสิ่งใด ๆ ความทุกข์ก็ไม่อาจจะเกิดขึ้นได้จากสิ่งใด ๆ เพราะ
ว่าเขาไม่มีอุปาทานในสิ่งใด ๆ ในโลก ถ้าเขาไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใด
เขาก็ไม่เกี่ยวข้องกับตัวอุปาทาน แต่ว่าเกี่ยวข้องกับตัวสมาทาน

อุปาทาน (ถือเอาด้วยความยึดมั่นถือมั่น)

สมาทาน (ถือเอาอย่างดี, เข้าไปจับควยเอาอย่างดี)

(หนังสือธรรมโมฆะของพุทธทาส ชุด สมถวิปัสสนาแห่งยุครพมาณฺ์ หน้า ๒๒๐)

ตามรอยความดีจากวิถี ‘คนของแผ่นดิน’

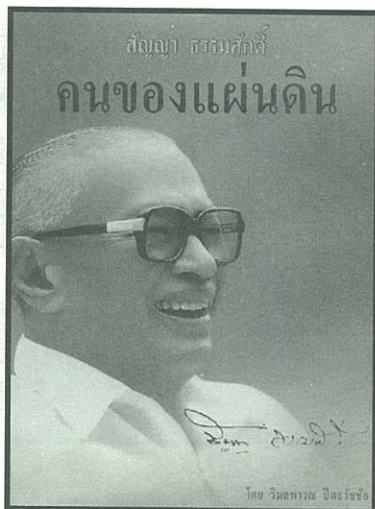
เวลาถามพ่อแม่ว่าคาดหวังอะไรจากลูกบ้าง คำตอบที่แทบจะเป็นสูตรสำเร็จก็คือ อยากให้ลูกเป็นคนดี แต่ดีแบบไหน ดียังไร ดีกับใคร คงต้องคุยกันอีกยาว เพราะความดีมีได้หลายระดับ หลายรูปแบบ

พ่อแม่บางคนบอกว่าไม่หวังอะไรมาก ขอแค่ไม่ทำผิดกฎหมาย (ให้จับได้) มีรายได้เลี้ยงตัวเอง ไม่ติดยา ไม่บ้าการพนัน แค่นี้ก็ถือว่าดีหนักหนา มักน้อยกันขนาดนี้ แล้วจะมีบ้างหรือไม่ ที่ฝันอยากให้ลูกเป็นคนซื่อสัตย์สุจริต อกุศลตนเพื่อสังคมและประเทศชาติ ในฐานะพ่ออยู่พอกิน แต่เป็นคนที่มีคุณค่าจนได้ชื่อว่าเป็น ‘คนของแผ่นดิน’

มีเรื่องเกี่ยวกับบุคคลสำคัญท่านหนึ่งจะเล่าให้ฟัง

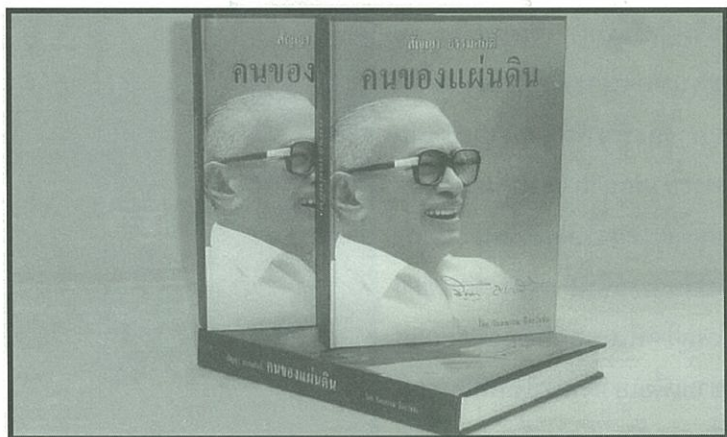
...๙๐ กว่าปีที่แล้ว เด็กชายผู้หนึ่งเกิดมาในตระกูลขุนนางเก่าแก่ มีวัยเยาว์ที่พร่างพรอม สุขสบาย แต่เมื่อความตายมาพราก

ชีวิตผู้เป็นบิดา เด็กชายวัย ๑๑ ขวบต้องประสบกับความจนอย่างกะทันหัน กลายเป็นลูกพระยาตักยอก จากที่เคยนั่งรถยนต์หรูหราบไปโรงเรียน ก็ต้องเปลี่ยนมาเดินย่ำต๊อก บ้านช่องใหญ่โตที่เคยอยู่ก็ต้องประกาศขายเพื่อเอาเงินมาใช้หนี้สิน แต่ถึงกระนั้น หนุ่มน้อยคนนี้ก็มิยอมแพ้ต่อโชคชะตา บากบั่นมานะพยายามจนสอบชิงทุนไปเรียนกฎหมายที่อังกฤษได้สำเร็จ และได้เป็นเนติบัณฑิตภายในเวลาแค่สองปีสามเดือน (เกณฑ์ปกติสามปี)



จากนั้นเข้ารับราชการด้วยความซื่อสัตย์สุจริต เจริญก้าวหน้าตามลำดับ ได้พบเห็นและเกี่ยวข้องกับฉากความเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยหลายต่อหลายครั้ง และได้รับความไว้วางใจให้ดำรงตำแหน่งสำคัญ ๆ ทั้งทางอาณาจักรและศาสนจักร

ได้ชื่อว่าเป็นสามัญชนเพียงผู้เดียวในประวัติศาสตร์ประชาธิปไตยไทยที่เคยดำรงตำแหน่งนายกรัฐมนตรี ประธานศาลฎีกา ประธานองคมนตรี และยังคงเคยเป็นอธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นปลัดกระทรวงยุติธรรม เป็นนายกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย และเป็นประธานองค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก



นี่คือชีวิตของ ศาสตราจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ ที่ วิมลพรรณ
ปิตธวัชชัย ค้นคว้าเรียบเรียงเป็นหนังสือที่มีความหนาถึง ๔๐๐ หน้า
ใช้ชื่อว่า ‘สัญญา ธรรมศักดิ์ คนของแผ่นดิน’ (จัดพิมพ์โดยกองทุน
สัญญา ธรรมศักดิ์ จัดจำหน่ายโดย สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี ราคาเล่มละ
๕๐๐ บาท)

สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวง
นราธิวาสราชนครินทร์ พระราชทานพระนิพนธ์คำนำ มีใจความตอน
หนึ่งว่า “ผู้เขียนเล่มนี้ดำเนินเรื่องโดยมีตัวอย่างเป็นข้อเท็จจริงประ-
กอบ และบางตอนถือได้ว่าเป็นประวัติศาสตร์ของประเทศไทย จึง
ทำให้น่าสนใจติดตาม เรื่องของบุคคลหนึ่งที่มีภาระหน้าที่ต่อครอบครัว
เช่นคนธรรมดาทั่วไป และอุทิศตนให้แก่งานจนสุดความสามารถ แม้
เมื่ออยู่ในตำแหน่งหน้าที่ผู้มีอำนาจ ก็ระมัดระวังตนอยู่ในศีลในธรรม

จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิต สมควรแก่คำยกย่องว่าเป็นคนของแผ่นดิน”

หนังสือประกอบด้วยเนื้อหา ๒๙ บท ไล่เรียงตั้งแต่วัยเด็ก การเรียน การทำงาน ความรักและครอบครัว ความคิดและหลักในการบริหารชีวิต ตลอดจนวิกฤตเหตุการณ์ต่าง ๆ จนกระทั่งถึงช่วงบั้นปลายชีวิต ที่ท่านเจ็บป่วยอยู่นานหกปีกว่า ๆ ก่อนจะถึงแก่สังกรรมเมื่อวันที่ ๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๕ ขณะอายุได้ ๙๔ ปี อ่านหนังสือเล่มนี้จึงเสมือนได้อ่านบทบันทึกทางประวัติศาสตร์ไปในตัว แถมเป็นประวัติศาสตร์ที่มีชีวิต แฝงข้อคิดและธรรมะ ได้ทั้งความรู้ทางโลกและข้อคิดทางธรรมไปพร้อม ๆ กันอย่างเต็มอิม

ที่สำคัญ หนังสือ ‘สัญญา ธรรมศักดิ์ คนของแผ่นดิน’ เป็นเครื่องยืนยันถึงความมีอยู่จริงของ ‘คนดี’ ที่สามารถดำรงความดีในทุกบทบาทหน้าที่ ไม่ว่าจะเป็นข้าราชการที่ซื่อสัตย์สุจริต เป็นข้าแผ่นดินที่จงรักภักดีต่อเจ้าเหนือหัวยิ่งชีวิต เป็นเจ้านายที่เมตตา ไม่บ้ายศ บ้าอำนาจ เป็นคนที่ไม่เอาฆาตคิดร้ายใคร (แม้จะโดนทำร้ายก่อน) เป็นครูที่ดี เป็นลูกที่ดี เป็นพ่อที่ดี และเป็นสามีหัวใจเต็มร้อยที่ไม่เคยต่างพร้อยให้ภรรยาเข้าใจ

ครั้งหนึ่ง ศาสตราจารย์สัญญาเคยกล่าวไว้ว่า

“ความดีนั้นไม่ใช่สิ่งที่ยากอะไรเลย ไม่ต้องไปหาที่ไหน หาที่ตัวเราเอง ความดีทั้งหลายอยู่ในตัวของเราเองนั่นแหละ”

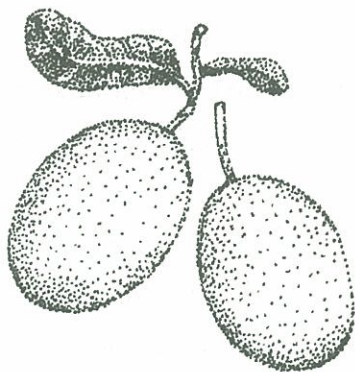
เป็นวาทะง่าย ๆ แต่ลึกซึ้งและท้าทายยิ่งนัก จาก ‘สัญญา ธรรมศักดิ์ คนของแผ่นดิน’

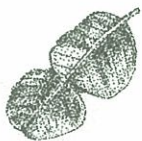
ของหวานบ้านสวน

สำหรับคนบ้านสวนแล้ว เมื่อพูดถึงขนมหวาน คงหนีไม่พ้นผลไม้ที่หาได้สดชื่นในสวนนั่นเอง ส่วนรสชาติ ไม่ต้องบอกก็รู้ว่าอร่อยและชื่นใจ เพราะวันนี้เรามีทั้งมะปราง สับปะรด ส้มเขียวหวาน และมะม่วงค่ะ

เมี่ยงมะปราง

จะใช้มะปรางหรือมะยงชิดก็ได้ แต่ต้องทำตัวเมี่ยงก่อน โดยใช้มะพร้าวชูดคั่วให้เหลือง ถั่วลิสงโขลก กุ้งแห้งทอด น้ำตาลปีบ กะปิเล็กน้อย ใบมะกรูดหั่นฝอย และพริกป่น





ผัดกะปิกับน้ำมันให้หอม ตามด้วยถั่ว
มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งทอด ผัดให้เข้ากัน โรยด้วยใบ
มะกรูด ยกขึ้น พอเย็นโรยด้วยพริกป่น

ผ่ามะพร้าวออกเป็นสองซีก แกะเมล็ด
ที่เป็นสีม่วงออก แล้วดักตัวเมียงใส่แทน ประคบ
มะพร้าวเข้าด้วยกันตามเดิม รับประทานได้ค่ะ



ม้าฮ่อ

ใส่ม้าฮ่อ สับหมูสามชั้นติดมัน ผัดกับถั่วลิสงคั่วบวบ กุ้งแห้ง
ทอดบวบ ปรงรสให้จัดด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา ผัดจนแห้ง
ทิ้งให้เย็น ถ้าใช้ไม่หมดให้เก็บใส่โหลไว้มี
ต่อไปได้

สับปะรดหั่นเป็นชิ้นพอคำ หรือใช้สับเขียว
หวานที่รสเปรี้ยวเล็กน้อย แกะเป็นกกลีบ ๆ



ผ่าหลังกกลีบให้แฉะออก จัดเรียงสับปะรด และสับ
ใส่จาน ดักใส่วางข้างบน โรยด้วยพริกชี้ฟ้าแดงซอยยาว ๆ

ส้มฉุน

สับมะม่วงมันหอมเปรี้ยวเป็นชิ้นเล็ก ๆ คลุกผสม
กับปลาหย่างหรือกุ้งแห้งป่น ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา
และพริกแห้งป่น



ส้มฉุนนี้จะรับประทานเล่น ๆ หรือกับข้าวก็ได้ค่ะ

ของดีที่ถูกมองข้าม

ภรรยาพูดกับสามีด้วยน้ำเสียงอ่อนหวานว่า

“ได้ยินคุณพูดกับเพื่อน ๆ คุณเมื่อวันก่อนว่า หลังจากแต่งงานกับฉันแล้ว คุณถึงรู้ว่าความสุขมีค่ามาก จริงไหมคะ?”

สามีพูดเรียบ ๆ ว่า

“ใช่ ชีวิตมันก็เป็นอย่างนี้แหละเธอ อะไรที่สูญหายไปแล้ว เราถึงได้รู้ว่ามันมีคุณค่ามากมายมหาศาลเพียงใด”

สามีสูญเสียความสุขไปหลังจากแต่งงานจริงหรือไม่ ขอให้หาคำตอบเอาเอง แต่ที่ปฏิเสธไม่ได้ก็คือ เรามักจะเห็นคุณค่าของสิ่งใดก็ตาม ต่อเมื่อสิ่งนั้นจากเราไปแล้ว แต่ตอนที่สิ่งนั้นยังอยู่กับเรา เรากลับไม่ค่อยเห็นคุณค่าเท่าไร เพราะเห็นว่าเป็น ‘ของตาย’ จะทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ อย่างไม่ไยดี

ตัวอย่างง่าย ๆ เช่น อากาศที่เราหายใจ มีใครบ้างที่นึกถึง

ลมหายใจที่เข้าออกร่างกายเราตลอดเวลา เวลาให้นึกถึงของสามสิ่งที่มีค่าที่สุดในชีวิต ก็คนที่นึกถึงอากาศ ต่อเมื่ออากาศเป็นพิษ หรือเกิดพัดลมมาอยู่ในที่อุดู๊ หรือถูกฝักอยู่ในตึกที่ถล่มลงมา มีอากาศเหลือน้อยลงทุกที เราถึงจะเห็นคุณค่าของสิ่งบางเบาเหล่านี้

สุขภาพของเราก็เช่นกัน เวลาดีสุขภาพดี เราไม่ค่อยเห็นคุณค่าของสุขภาพเท่าไร มีไม่กี่คนที่รู้สึกของตัวเองโชคดีที่สุขภาพเป็นปกติ หลายคนบ่นว่าตัวเองโชคร้ายอย่างโน้นอย่างนี้ ทั้ง ๆ ที่ยังกินได้ถ่ายคล่อง ร่างกายทำงานได้ตามปกติ แต่พอปวดฟัน ปวดหัว หรือเป็นโรคกระเพาะเข้า ยังไม่ต้องถึงกับเป็นมะเร็งดอก เราถึงจะตระหนักว่าตอนที่เราปลอดโรคนั้น เป็นสุขเป็นโชคอย่างยิ่งแล้ว

มีอะไรต่ออะไรมากมายที่เรามองข้ามไปในชีวิต ทั้ง ๆ ที่สิ่งนั้นมีคุณค่าและความหมายต่อชีวิตของเรามาก อาทิ อาหารที่ธรรมชาติสามัญ ความไม่เป็นหนี้ เมื่อใดที่ข้าวยากมากแพง บ้านเมืองเกิดสงคราม หรือเกิดเป็นหนี้ท่วมหัวขึ้นมา เราถึงจะเห็นคุณค่าของสิ่งเหล่านี้

คนรักที่ยังอยู่กับเรา เช่นพ่อแม่ ก็อยู่ในข่ายนี้ ตอนที่ท่านยังอยู่กับเรา เรามักไม่ค่อยสนใจท่านเท่าไร นาน ๆ ไปถึงเยี่ยม บางครั้งเราเลือกไปเที่ยวกับเพื่อนมากกว่าจะไปเยี่ยมท่าน ต่อเมื่อท่านจากไปไม่มีวันกลับ เราถึงมานึกเสียดายและเสียใจที่ไม่ได้เฉลียวใจว่า ตอนที่ท่านยังอยู่กับเรานั้น เป็นช่วงที่มีคุณค่าอย่างยิ่งของชีวิต ถึงตอนนั้นจึงตระหนักว่าคนที่ยังมีพ่อแม่อยู่ให้พบปะกราบไหว้นั้น เป็นคนที่มีโชคอย่างยิ่ง

อย่าคอยชะเง้อหาความสุขจากสิ่งที่ยังมาไม่ถึง หรืออยู่ไกลตัว ไม่ว่าจะเป็น รถยนต์คันงาม บ้านหลังใหม่ หรือตำแหน่งผู้จัดการ ขณะเดียวกันก็อย่าปล่อยให้ความสุขของเราถูกฝังกลบหรือจมดิ่งไปกับสิ่งที่สูญไปแล้ว มาชื่นชมดื่มด่ำกับสิ่งที่มีอยู่กับเราตอนนี้ ขณะนี้ไม่ดีกว่าหรือ อย่ามองข้ามสิ่งนั้นไป เพราะอาจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิตเราก็ได้ ใครจะไปรู้ ที่แน่ ๆ ก็คือ นั่นคือสิ่งจริงแท้ มิใช่ความฝันจากอนาคต หรือเศษซากจากอดีต

เมื่อนักพรตผู้เฒ่ากลับมาถึงกระท่อมยามค่ำ ก็พบว่า ข้าวของถูกขโมยไปหมด ไม่เว้นแม้แต่หมอน เสื้อ หม้อ ซาม และอาหารคั้นนั้น เขาเอาน้ำลูบท้องต่างข้าว ออกมานั่งที่ระเบียงบ้านจ้องมองดวงจันทร์ แล้วรำพึงคนเดียวว่า

“ยังดีนะ ที่เขาไม่ได้เอาพระจันทร์ดวงงามไปด้วย” 🌙

“น.พ. อัมพท จินดาวัฒนะ”

เที่ยวไป เรียนรู้ไป จากมหาวิทซชาลัยชุมชนบักษัด้ ถึงสวนโมกขพลาราม

ช่วงวันที่ ๒๓-๒๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ ผมและคณะ
ได้มีโอกาสไปเที่ยวและร่วมเรียนรู้ในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช
กับสุราษฎร์ธานี มหาวิทซชาลัยชุมชนบักษัด้

แห่งแรกที่ด้ไปเที่ยวคือที่ตั้งของ ศูนย์ประสานมหาวิทซชาลัย
ชุมชนบักษัด้ ที่อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช ด้คุยกับคุณ
บุญธรรม เทอดเกียรติชาติ อธิการมหาวิทซชาลัย ด้ความรู้กลับ
มามากมาย

ถ้าจะว่าไปแล้ว มหาวิทซชาลัยชุมชนบักษัด้ก็คือพื้นที่ทั้ง ๑๕
จังหวัดของบักษัด้นับจากประจวบคีรีขันธ์ลงไป ที่มีคน มีสิ่งแวดล้อม
มีภูมิปัญญา มีวิถีชีวิต มีเรื่องราวความเป็นมาเป็นไปของคนบักษัด้
ที่สืบทอดต่อกันมาอย่างยาวนานนั่นเอง

มหาวิทยาลัยทำหน้าที่เชื่อมระหว่างฐานความรู้สารพัดที่มีอยู่เดิมในชุมชนท้องถิ่นเข้ากับฐานความรู้ใหม่ ๆ และเชื่อมผู้รู้ที่แตกต่างกันหลากหลายเข้าด้วยกัน ส่งเสริมสนับสนุนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อให้เกิดการพัฒนาต่อยอดความรู้เดิมหรือภูมิปัญญาท้องถิ่นเดิมให้วิวัฒน์พัฒนาขึ้น เพื่อให้เป็นปัญญาสำหรับการดำรงชีวิตของคนบักษีได้ได้อย่างมั่นคงและยั่งยืน และเพื่อเป็นพลังของชาติในการต่อสู้กับวิกฤตรอบด้าน ให้ประเทศอยู่รอดและคนไทยอยู่เย็นเป็นสุข

มหาวิทยาลัยชุมชนบักษีได้จึงไม่ใช่มหาวิทยาลัยที่ต้องสถาปนาอาคารใหม่เพื่อเป็นแหล่งถ่ายทอดวิชาการที่ลอกเลียนมาจากตะวันตกและคนชั้นสูงเพื่อยกระดับชาวบ้านให้แปลกแยกจากชุมชนท้องถิ่นเดิมของตน

พูดอีกนัยหนึ่ง มหาวิทยาลัยก็คือแหล่งแลกเปลี่ยนเรียนรู้ชีวิตจริงของประชาชนคนเล็กคนน้อย เพื่อการมีชีวิตจริงอยู่ในชุมชนท้องถิ่นจริงของตนนั่นเอง

ความหมายของมหาวิทยาลัยชุมชนบักษีได้ที่เขาเขียนไว้เป็นลายลักษณ์อักษรก็คือ

‘มหา’ หมายถึง ยิ่งใหญ่ ล้ำลึก ดุจเช่นมหาสมุทร

‘วิชา’ หมายถึง ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับจิตวิญญาณของมนุษย์ เป็นเรื่องของการดับทุกข์ ตรงกันข้ามกับ ‘อวิชา’

‘ลัย’ หมายถึง ที่อยู่

‘ชุมชน’ หมายถึง กลุ่มคนที่อยู่รวมกันตั้งแต่สองคนขึ้นไป มีการสื่อสารถึงกัน หรือเขตพื้นที่เดียวกัน หรือทั้งสองอย่าง

‘ปักชำใต้’ หมายถึง ๑๕ จังหวัดภาคใต้รวมประจวบคีรีขันธ์
ด้วย

วัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัยที่เขียนไว้อย่างเป็นทางการ บอกว่า

๑. เพื่อเชื่อมร้อยฐานภูมิปัญญาทุก ๆ ฐานเข้าด้วยกัน
๒. ยกระดับภูมิปัญญาชาวบ้าน ตลอดจนภูมิปัญญา
ท้องถิ่นที่เคยถูกมองข้าม
๓. เป็นเวทีให้แก่ผู้รู้ ปราชญ์ ศิลปจารย์ได้แลกเปลี่ยน
ประสบการณ์และฐานความรู้

โดยมีหลักการความร่วมมือ คือการต่อยอดฐานความรู้ที่มี
อยู่เดิม การคงความหลากหลายของความรู้ การมีเวทีแลกเปลี่ยน
เรียนรู้ระหว่างฐานความรู้ต่าง ๆ และพร้อมที่จะร่วมมือกับทุกหน่วย
งาน

ก่อนมาเป็น ‘มหาวิทยาลัยชุมชนปักชำใต้’

ก่อนหน้านี้ ชุมชนปักชำใต้หลายแห่งมีการถ่ายทอดความรู้
ประสบการณ์ ภูมิปัญญา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันมาอย่างช้านาน
ครั้งเมื่อวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๕ ในเวทีการประชุมเชิง
ปฏิบัติการเรื่อง ‘คนใต้...ใช้ปัญญา’ ครั้งที่ ๑ ณ ศูนย์ช่วยเหลือทาง
วิชาการพัฒนาชุมชนเขต ๘ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช
ได้มีการสรุปในสาระสำคัญของเนื้อหาทางยุทธศาสตร์ภาคใต้ คือ

๑. ยุทธศาสตร์การประสานเพิ่มพลังและเชื่อมโยงเครือข่ายองค์กรท้องถิ่นในทุก ๆ ด้าน เช่น เครือข่ายด้านศิลปิน เด็ก

สตรี งานสวัสดิการชุมชน ธุรกิจชุมชน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม
การเกษตรกรรม ฯลฯ

๒. ยุทธศาสตร์การใช้ทุนทางสื่อท้องถิ่น สื่อศิลปินพื้นบ้าน สื่อวัฒนธรรม โดยมีวิทยุ ชุมชน ศิลปินพื้นบ้าน หอกระจายข่าว เป็นช่องทางของการสื่อสารข้อมูลข่าวสาร

๓. ยุทธศาสตร์การรวบรวมเกี่ยวกับความรู้ ประสบการณ์ต่าง ๆ ก่อตัวเป็นศูนย์การเรียนรู้ชุมชน การพึ่งตนเอง การสร้างพื้นที่ตัวอย่าง หรือมหาวิทาลัยชุมชน มีสื่อวิทยุให้การเผยแพร่ข้อมูล ข่าวสาร

๔. ยุทธศาสตร์การประสานภาคีต่าง ๆ ทางสังคม เช่น สถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน (พอช.) กองทุนเพื่อการลงทุนทางสังคม (SIF) สำนักงานการวิจัย (สกว.) สถาบันการศึกษาในท้องถิ่น เพื่อร่วมกันสนับสนุนการทำงานของชุมชนภาคีได้

ต่อมาเมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๕ ในเวที ‘คนได้... ใช้ปัญญา’ ครั้งที่ ๒ ณ สำนักงานสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน จังหวัดพัทลุง ได้ค้นพบและสรุปประเด็นสำคัญของการที่องค์กรชุมชนชาวบ้าน คนทำงานทางสังคมได้มีแรงใจ แรงจูงใจที่เป็นพลังขับเคลื่อนการทำงานหลาย ๆ อย่างที่คล้ายกัน และสำคัญยิ่ง คือ

- พลังทางด้านศาสนธรรม ความเป็นอยู่ที่มีพฤติกรรมและศรัทธาต่อศาสนา
- พลังแห่งความรักท้องถิ่น แผ่นดินเกิด
- พลังของการได้กระทำแล้วได้ ‘แรงอก’

- พลังของการสืบสานจินตนาการ สร้างสรรค์ ฟุ้งตนเอง

ด้วยประสบการณ์ความสำเร็จหลาย ๆ อย่างจากพลังของปัญญาส่งผลทำให้เกิดชุดความรู้ ประสบการณ์ที่ผ่านมาของคนในพื้นที่ต่าง ๆ ความรู้เหล่านั้น เช่น

๑. ความรู้ด้านศิลปในพื้นที่บ้าน
๒. ความรู้ด้านการจัดทรัพยากรในพื้นที่ต้นน้ำ-ลุ่มน้ำ-ป่าพรุ-ป่าชายเลน-ชายฝั่ง
๓. ความรู้ด้านการออมทรัพย์และจัดสวัสดิการชุมชน
๔. ความรู้วิสาหกิจชุมชน-ธุรกิจชุมชน
๕. ความรู้ด้านเกษตรชีวภาพ-ผสมผสาน
๖. ความรู้ด้านแผนแม่บทชุมชน
๗. ความรู้ด้านการรักษาสุขภาพชุมชน

การขยายผลจากความรู้และประสบการณ์ดังกล่าว จำเป็นต้องมีหลาย ๆ ฝ่ายมาร่วมมือกับชุมชน อย่างเช่นสถาบันการศึกษา ซึ่งได้แก่ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สถาบันราชภัฏ โดยมี SIF พอช. สกว. จัดทำแผนงานและประสานกันเป็นรูปธรรม ผลักดันและสนับสนุนกิจกรรมต่าง ๆ ออกมา เช่น

- สร้างมหาวิทยาลัยชุมชน ผลักดันนโยบายสู่ภาครัฐ สมาชิที่ปรึกษาเศรษฐกิจและสังคม

- ผลักดันนโยบายการคุ้มครองสวัสดิการชุมชน สถาบันการจัดสวัสดิการชุมชน

- ขยายผลเข้าสู่ความเป็นโรงเรียนธรรมชาติ เช่น ใช้ป่าธรรมชาติให้เด็กและเยาวชนศึกษาเรียนรู้
- ถักทอเวที สร้างกลไกประสานคณะภูมิปัญญาภาคใต้ เสนอนโยบายต่อรัฐบาล
- ทำสื่อชาวบ้านที่เป็นประโยชน์ต่อการเผยแพร่ การฝึกอบรม การศึกษาดูงาน แลกเปลี่ยนประสบการณ์
- สร้าง-เพิ่ม วิทยาการกระบวนการชาวบ้าน
- จัดระบบการเรียนรู้บนพื้นฐานภูมิปัญญาชาวบ้าน องค์ความรู้จริงของท้องถิ่น

ต่อมาเมื่อวันที่ ๙ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๕ ในเวที ‘คนใต้... ใช้ปัญญา’ ครั้งที่ ๓ ณ สำนักงานปศุสัตว์ เขต ๙ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา มีข้อสรุปและตกลงร่วมในการเคลื่อนงานเพื่อก่อให้เกิดการเชื่อมองค์ความรู้ คน กิจกรรม โดยร่วมกันก่อตั้งและใช้ชื่อว่า ‘มหาวิทยาลัยชุมชนบักซีใต้’ ขึ้น

มหาวิทยาลัยชุมชนบักซีใต้วันนี้

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยมีฐานความรู้รวม ๑๒ ฐาน ได้แก่ ฐานศิลปพื้นบ้าน วัฒนธรรมท้องถิ่น ที่หัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช, ฐานเครือข่ายธนาคารหมู่บ้านชุมชน อยู่ที่ทุ่งคา อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร, ฐานเครือข่ายเกษตรเพื่อสิ่งแวดล้อมบ้านยาง อยู่ที่คีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี, ฐานวิสาหกิจชุมชนและออมทรัพย์ดอนคา ที่พรหมคีรี จังหวัดนครศรีธรรมราช, ฐานมหาลัยชาวบ้านวัดป่ายาง

อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช, ฐานวิสาหกิจชุมชนและแผนชุมชนเกาะขันธุ์ อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช, ฐานกลุ่มเกษตรสามัคคี หนองกรุด อำเภอเมือง จังหวัดตรัง, ฐานศูนย์การทอผ้านาหมื่นศรี อำเภอนาโยง จังหวัดตรัง, ฐานกระบวนการชุมชนพึ่งตนเอง อำเภอป่าพยอม จังหวัดพัทลุง, ฐานมหาลัยชาวบ้านสงขลา สถาบันเพื่อการเรียนรู้ ที่คลองเปี้ยะ อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา, ฐานศูนย์เด็กกำพร้าและอนาถา บ้านบานา อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

ผมได้มีโอกาสเรียนรู้การต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านศิลปะพื้นบ้าน วัฒนธรรมท้องถิ่นของฐานการเรียนรู้ที่หัวไทร ได้เห็นการอนุรักษ์ศิลปะโนราห์ หนังตะลุงและอื่น ๆ ได้เห็นการหนุนเสริมให้เด็กและเยาวชนที่รักศิลปะพื้นบ้านได้มีโอกาสพัฒนาเป็นศิลปินพื้นบ้านที่จะสามารถเลี้ยงชีพอยู่ในชุมชนท้องถิ่นของตนเองได้อย่างมีความสุข ไม่ต้องดิ้นรนเรียนในระบบการศึกษาปกติ (กระแสหลัก) เพื่อการทิ้งถิ่นไปหางานทำที่อื่น...

เด็กหรือผู้ใหญ่ที่ต้องการสืบทอดภูมิปัญญาเหล่านี้ต้องมีใจรัก ไม่ใช่เรียนเพื่อหวังไปหางานที่อื่นที่มีรายได้มาก ๆ เมื่อเริ่มด้วยใจรักก็ต้องเรียนไปจนทำอาชีพได้ มีชีวิตอยู่ได้จริง ไม่เหมือนการไปเรียนในวิทยาลัยนาฏศิลป์ นั่นเป็นไปเพื่อการหาอาชีพในเมือง ไปสู่การบริโภคของคนชั้นสูง

คุณบุญธรรม อธิการมหาวิทยาลัย ให้มุมมองแก่ผมในทำนอง

นี้

ผมได้รู้ได้เห็นก็เป็นปลื้มไปด้วย ที่รู้ว่าวันนี้คนเล็กคนน้อยในบ้านเมืองของเราเขาชวนกันลุกขึ้นมาดูแล อนุรักษ์ ส่งเสริมสืบสานศิลปวัฒนธรรมภูมิปัญญาท้องถิ่นด้วยตัวพวกเขาตัวเอง โดยไม่ต้องรอคอยรัฐเพียงอย่างเดียวเหมือนในอดีตที่ผ่านมา ซึ่งนี่ก็คือการสืบสานเจตนารมณ์ที่มีอยู่ในรัฐธรรมนูญ พ.ศ. ๒๕๔๐ ให้เป็นรูปธรรม เพื่อช่วยกัน 'สร้างสังคมสุขภาวะ' สำหรับลูกหลานไทยของเรานั่นเอง

ถึงสวนโมกขพลาราม

จากมหาวิทยาลัยชุมชนปักชำใต้ ที่จริงผมได้ไปเที่ยวที่เกาะจันทร์ อำเภอลำลูกเกด จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อเรียนรู้เรื่องการขับเคลื่อนแผนชีวิตชุมชนของคนที่นี่นั่นด้วย โดยมีผู้ใหญ่โกเมศ ทองบุญชู เป็นแกนนำคนสำคัญ แต่เรื่องนี้มีสาระมากมายจึงขอเอามาไว้แยกเขียนต่างหาก

จากนั้นก็ไปเที่ยวสวนโมกข์ แหล่งธรรมะที่เป็นเสมือนโรงเรียนเปิดสำหรับการเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เคยมีท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุเป็นผู้ย่อยองค์ความรู้เพื่อให้ง่ายแก่ความเข้าใจของคนทั่วไป

ถือเป็นการไปเยี่ยมบ้านเก่าที่ผมเคยบวชเรียนอยู่เกือบสามเดือน เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๘ ในขณะนั้นท่านอาจารย์ยังมีชีวิตอยู่ แต่อยู่ในช่วงอาพาธด้วยโรคความดันโลหิตสูง ผมไปบวชอยู่ที่นั่นเพื่อเรียนรู้ตนเอง หลังจากประสบอุบัติเหตุแห่งชีวิตที่รุนแรงอย่างยิ่ง

วันนี้ สวนโมกข์ยังสงบ ร่มเย็น เป็นบรรยากาศที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ธรรมะเหมือนเดิม แม้สรรพสิ่งหมุนเวียนเปลี่ยนไปอย่างไม่หยุดนิ่งตามหลักอนิจจัง แต่ธรรมะของพระพุทธเจ้าที่เป็นของชั่วนิรันดร์ล้ำค่าสำหรับชาวพุทธ ซึ่งอาจารย์พุทธทาสจำแนกแจกแจงให้ง่ายต่อการเข้าใจก็ยังคงดำรงอยู่ มีทั้งพระสงฆ์และฆราวาสสืบทอดไม่รู้จบ

โรงมหรสพทางวิญญูณยังคงเป็นกุศโลบายแห่งการเรียนรู้ธรรมะที่มีผู้คนส่วนหนึ่งให้ความสนใจเช่นเดิม แม้คนส่วนใหญ่จะมองข้ามไปก็ตาม ความเรียบง่ายในสวนโมกข์ยังคงดำรงอยู่

ธรรมะ คือ

- ธรรมชาติ
- กฎของธรรมชาติ
- การทำตามกฎของธรรมชาติ
- การได้รับผลของการกระทำตามกฎของธรรมชาติ

การทำงานคือการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมคือการทำหน้าที่ให้ถูกต้อง

ฯลฯ

คำสอนธรรมะง่าย ๆ เหล่านี้ ยังคงก้องอยู่ในจิตใจผมมิรู้

ลืม

คนทุกคนพันทุกขั้วรวมกันได้

บ่ายวันที่ ๒๔ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ อาจารย์ประเวศ

วาระสี่ แสดงปาฐกถาพิเศษ ที่ลานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม ในหัวข้อ
'วิถีมนุษยในศตวรรษที่ ๒๑ : สู่ภพภูมิใหม่แห่งการพัฒนา' (อาจารย์
เขียนเป็นหนังสือ พิมพ์เผยแพร่โดยมูลนิธิสวดศรี-สฤษดิ์วงศ์ และ
สสส.)

โดยมีพระอาจารย์โพธิ์ เจ้าอาวาส นั่งเป็นประธาน มีพระ
สงฆ์และฆราวาสร่วมฟังหลายร้อยคน

เรื่องที่อาจารย์พูดนี้ยาวและยากแก่การเข้าใจพอสมควรที่
เดียว อาศัยว่าผมเคยอ่านหนังสือเล่มนี้มาแล้วสองรอบ การฟังครั้งนี้
จึงจับสาระได้ง่ายขึ้นหน่อย

โดยสรุป อาจารย์ชี้ว่า โลกทุกวันนี้กำลังวิกฤตเพราะกระแส
ทุนนิยมกำลังทำร้ายมนุษยชาติ ทำให้คนทั้งโลกจ้องแก่งแย่ง ชว่ง
ชิงกัน เอารัดเอาเปรียบกัน เพื่อให้ได้มาก ๆ มีมาก ๆ เป็นการ
สนองกิเลสตัณหาไม่รู้จบ ตกไปอยู่ในภาวะบีบคั้น เป็นภพภูมิที่
มนุษย์ต้องพากันถอนตัวออกมาให้ได้ ซึ่งเรื่องนี้ท่านอาจารย์พุทธ-
ทาสชี้ไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๗๕ แล้ว และก่อนที่ท่านจะละสังขารไป
ก็ได้ฝากไว้ชัดเจนว่า

“ขอให้มนุษย์พากันถอนตัวออกจากวัฏุนิยม”

แต่ไม่ค่อยมีใครจะได้ยิน และทำกันสักเท่าใดนัก

อาจารย์ชี้ให้เห็นง่าย ๆ ว่า ในจักรวาลนี้และในโลกนี้ มีอยู่
สี่ภูมิ คือ (๑) สสารภูมิ คือ หิน ดิน ททราย ต่าง ๆ (๒) พีชภูมิ คือ
พืชต่าง ๆ (๓) สัตวภูมิ คือ สัตว์ต่าง ๆ ที่มีชีวิตอยู่ด้วยสัญชาตญาณ
ไม่รู้บาปบุญคุณโทษ และ (๔) มนุษยภูมิ คือ ภูมิที่มีมิติของความคิด

ดีงาม ความถูกต้อง รู้บุญรู้บาป คนเราเป็นสัตว์ แต่มีสมอง ปัญญา มีจิตวิญญาณในระดับที่เข้าถึงภพภูมิที่ ๔ ได้ แต่ถ้าไม่พัฒนาปัญญา มีวิชาเป็นตัวตั้ง ก็จะตกไปอยู่ในสัตว์ภูมิ คือ ไม่ต่างอะไรกับหมูหมาไก่

วันนี้ คนทั้งโลกตกลงไปอยู่ในสัตว์ภูมิกันมาก แ่งแย่ง ช่างชิง เอารัดเอาเปรียบกันยิ่งกว่าสัตว์ก็มีให้เห็นไปทั่ว

การพากันถอนตัวออกจากวัตถุนิยม บริโภคนิยม ทุนนิยมที่กำลังเป็นกระแสเชี่ยวกราก ก็คือการพากันเคลื่อนเข้าสู่ภพภูมิใหม่ หรือมนุษยภูมินั่นเอง

อาจารย์เสนอว่าต้องทำสี่อย่าง คือ

๑. ต้องส่งเสริมกระบวนการชุมชน หนุนการรวมตัว ร่วมคิดร่วมทำ ชุมชนจะเข้มแข็ง เมื่อชุมชนเข้มแข็ง สังคมก็จะเข้มแข็งตามไปด้วย การเข้าสู่ภพภูมิใหม่ ไม่ใช่แต่มุ่งให้ปัจเจกบุคคลหาทางพ้นทุกข์เฉพาะตนอย่างเดียวเท่านั้น เราต้องพากันไปเพื่อพ้นทุกข์ร่วมกัน

๒. ต้องช่วยกันสร้างจิตสำนึกใหม่ ที่เป็นจิตใหญ่ (มหจิต) มิใช่จมจ่อมอยู่แค่ตัวตนและสิ่งใกล้ ๆ ตัวของตนเองเท่านั้น เมื่อมีจิตใหญ่ก็จะเกิดความรักในเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่งอย่างกว้างขวาง ไม่สามารถเอารัดเอาเปรียบใครหรืออะไรได้ง่าย ๆ

๓. ส่งเสริมกระบวนการนโยบายสาธารณะที่มุ่งขจัดทุกข์ของคนส่วนใหญ่ เอาเรื่องสุขภาวะเป็นเป้าหมายของการพัฒนาเป็นตัวตั้งร่วมกัน นโยบายสาธารณะต่าง ๆ ต้องสนองต่อการไปสู่

เป้าหมายนั้น ไม่ใช่เอาตัวเลขการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจเป็นตัวตั้ง จนทำให้ผู้คนที่ต้องช่วงชิง กอบโกย เอาไว้เอาเปรียบ ช่มเหงรังแก ทอดทิ้งกันอย่างที่ผ่านมา ๆ มา

๔. ส่งเสริมการใช้สันติวิธีในการแก้ปัญหาทั้งปวงเพราะ การพัฒนาที่ผ่านมาทำให้เกิดช่องว่างในสังคมมากมาย เกิดความ ขัดแย้งไปทั่ว เพราะเป็นสังคมที่เอาเปรียบกัน ขาดเมตตา ความ รุนแรงจะตามมา จึงต้องใช้สันติวิธีเข้าแก้ไข เพื่อให้ทุกคนทุกฝ่าย ร่วมทุกข์ร่วมสุข อยู่ในสังคมด้วยกันได้ ไม่ใช่ไล่ต้อนให้ฝ่ายใดต้องจน มุม

อาจารย์ซีเคิลส์ลับสามข้อ เพื่อไปสู่แนวทางข้างต้น คือ (๑) ต้องส่งเสริมการวิจัยชุมชน ด้วยชุมชน เพื่อชุมชน นักวิชาการ ราชการคนนอกเข้าไปร่วมเรียนรู้ด้วย โดยการเริ่มต้นที่สิ่งดีงาม เรื่อง ดีงาม เพื่อให้เกิดกำลังใจร่วมกัน ไม่ควรเริ่มที่ปัญหา (๒) ต้องนำ องค์ความรู้ที่ได้ทำการสื่อสารเชื่อมโยงเพื่อการรับรู้และเรียนรู้ถึงกัน ให้กว้างขวาง จะเกิดพลังและพลังปัญญาหมู่ เป็นพลังของสังคม และของชาติ และ (๓) ส่งเสริมการสร้างเครือข่ายต่าง ๆ ให้หลากหลาย กว้างขวางให้เต็มประเทศไปหมด (อ่านรายละเอียดเพิ่มเติม จากหนังสือที่กล่าวถึงและจากข้อเขียนต่าง ๆ ของอาจารย์ประเวศ วะสี)

ผมสรุปของผมได้ว่า การก้าวเข้าสู่ภพภูมิใหม่ของมนุษยชาติ การพันทุกข์ร่วมกันของคนไทย การมีสังคมสุขภาวะได้ ทำไม่สำเร็จ ด้วยการใช้อำนาจแนวดิ่ง ทำไม่สำเร็จด้วยการเอาทุนเงินเป็นเครื่องมือ

หรือใช้ความร่ำรวยมั่งคั่งเป็นเป้าหมายของการพัฒนาตามทิศทางการที่
ทุนนิยมโลกาภิวัตน์กำลังชี้นำอยู่ในขณะนี้อย่างแน่นอน

มหาวิทยาลัยชุมชนบักซ์ได้เป็นตัวอย่างของการเดินทาง
ตามแนวที่อาจารย์ประเวศชี้แนะ ซึ่งชาวบักซ์ได้ที่เป็นประชาชนคน
เล็กคนน้อยเขาร่วมลงมือทำกันไปแล้ว

แล้วเราล่ะครับ เริ่มคิดและเริ่มทำกันหรือยัง

หรือยังหวังว่าพรุ่งนี้จะรวย จากการเอาให้มาก มีให้มาก
เป็นให้มาก เสพให้มาก เหมือนเมื่อวันทีผ่าน ๆ มา

คุยกันเหมือนเป็นเพื่อนทุกข์

“แมซิดันหนึ่ง สองรส”

แค่นี้...ไม่ต้องชำระ

ฉันขออนุญาตที่จะไม่เปิดเผยชื่อ-นามสกุล เพราะบุคคลที่เกี่ยวข้อง หรือเรียกว่าเป็นมือที่ ๒ และ มือที่ ๓ เป็นคนมีชื่อเสียงในวงการบันเทิง คนหนึ่งเป็นพิธีกร อีกคนเป็นนางเอก ส่วนฉันทำงานเป็นผู้อยู่เบื้องหลังรายการโทรทัศน์ แต่ฉันยินดีเปิดเผยความรู้สึกอย่างหมดใจ หากเป็นประโยชน์กับคนที่ ‘ทุกข์’ อย่างเดียวกัน ก็ขอขอบคุณพระรัตนตรัย

ฉันรักกับผู้ชายคนหนึ่งมาสิบปี และแต่งงานอยู่ด้วยกันปีเศษ ตลอดชีวิต ๓๒ ปีมานี้ ฉันเลือกที่จะใช้ชีวิตบนอุดมการณ์ในทุกเรื่อง รวมทั้งความรัก เราชักกันด้วยความเข้าใจ และซื่อสัตย์ แต่วันหนึ่งฉันกลับพบว่าสามีตนเองออกไปมีผู้หญิงอื่น เมื่อทราบในสองครั้งแรกกับผู้หญิงคนเดิม ฉันเสียใจ แต่เมื่อทราบในครั้งที่ ๓ ฉันแค้นและตัดสินใจแยกทางกัน

วันนั้นถึงวันนี้ประมาณหนึ่งปีแล้ว แต่ความโกรธแค้น พยา-

บาทยังเกาะเกี่ยวในใจฉันอย่างแนบแน่น การปฏิบัติธรรมทำให้ฉัน รู้จักการให้อภัย และเข้าใจว่าตนเองให้อภัยได้ แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไปสักกระยะ ความโกรธแค้น พยาบาทจะโผล่มาให้เห็น ให้ทุกข์ ให้รำคาญจิตใจ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า

ฉันทุกข์ทรมานกับความพยาบาท แต่ไม่อาจขจัดมันออกไปได้ จึงได้มาปรึกษาท่านแม่ชีศันสนีย์ ผู้เปรียบเหมือนแม่ และเพื่อนทุกข์ของฉัน

เรื่องซ้ำซากคะ หนุ่ยยังโกรธแค้น พยาบาทเหมือนเดิม มันรบกวนจิตใจ ถึงแม้จะมาเพียงชั่วขณะจิตในแต่ละวัน แต่มาทุกวัน

มาตอนไหน

ตอนแม่เมตตา ตอนอยู่เฉย ๆ ตอนฟังเพลง

ตอนที่จิตไม่ได้ทำงาน มันมาตอนที่เราร่าง

ใช้คะ

ที่จริง ตอนแม่เมตตาคือตอนที่เราจะทำความดี แต่ตอนนั้นมันนิ่ง เลยเห็นตะกอน เห็นหุ่นที่ลอยอยู่ เรา รู้สึกว่าการให้นั้นมีอคติ มีความลำเอียง มีความชอบชัง เราให้เพื่อที่จะให้เรื่องมันจบ ๆ ไป แต่การให้มันไม่ทำให้เราเป็นอิสระ การให้มันมีสิ่งที่ไม่อยากรับรู้ในสิ่งที่มีอยู่ในตัวเรา ไม่ใช่ไม่รับรู้ในสิ่งที่เขาเป็น เราไม่รับรู้ที่จะเอาสิ่งที่อยู่ใจเราออก การไม่ให้อภัย ไม่ถอดถอนความพยาบาท และความผูกโกรธ เป็นหุ่นที่ดวงเราทำให้การให้มันไม่บริสุทธิ์ เหมือนในโอวาทปาติโมกข์กล่าวว่า “ให้เธอหยุดกุศลทั้งปวง แล้วทำกุศล

ให้ถึงพร้อม” เราทำกุศลด้วยการแผ่เมตตา ปากก็แผ่เมตตา แต่
ขณะนั้นเราไม่หยุดกุศล คือความพยายาม ใจของเราก็ไม่เขารอบ
หนูแผ่เมตตาเพื่อให้เรื่องมันจบไปสักที แต่มันไม่จบในใจเรา
จิตไม่ได้เพิ่งเข้าไปว่า ที่มันไม่จบในใจเราเพราะอะไร ทั้ง ๆ
ที่เหตุการณ์นี้มันจบลงไปแล้ว ในการตัดสินใจที่เราจะใช้ชีวิตแบบ
พึ่งพาตนเอง ถ้าจะให้พ้นตรงลงไป ก็ต้องบอกว่า ‘เพราะตัวตนของ
เรามันรองรับเรื่องนี้’ ตัวตนเราไม่เล็กกับเรื่องนี้ เรื่องที่เกิดเป็น
เหตุการณ์ของสามีภรรยา แต่ตัวตนของสามีของภรรยา มันยังไม่
เปลี่ยน สามีภรรยาแยกทางกันแล้ว ไม่มีคำว่าสามีภรรยาแล้ว แต่
ยังมีคำว่า ‘ฉัน’ ฉันในอดีตที่เคยเป็นภรรยา ตราบใดก็ตามที่ยังมี
‘ฉัน’ อยู่ คนที่เป็นเจ้าของฉันก็ยังคงเจ็บปวด

ใช้ค่ะ

อันนี้เป็นรายละเอียดของการเฝ้าสังเกตนะถึงจะเห็น ภรรยา
ไม่มี แต่ ‘ฉัน’ ยังมี แล้วความสงสัยในเรื่องนี้ยังไม่หมด ยังไม่
กระจ่าง เรายังมีความสงสัย รำคาญใจว่า ‘สิ่งนี้มันเกิดขึ้นกับชีวิต
เรา’

เราแผ่เมตตาเพื่อให้รู้สึกว่าฉันได้ให้ แต่มันก็ยังมี ‘ฉัน’ ไม่
ได้นะคะ ให้ก็ให้ ไม่ใช้ให้เพื่อให้จบสิ้นแล้วถึงจะสุข ต้องมีความ
สุขที่ได้ให้ จบหรือไม่จบก็มีความสุขแล้วที่ได้ให้

หนูอยากจะย่อนเวลาไปเพื่อไม่ให้มีส่วนนี้ในชีวิตหนู อยาก
จะลบมันทิ้งไป

นี่ไง ตัวตนของเรา เราไม่ยอมรับกับความจริงว่าเรื่องนี้

มันเกิดขึ้นแล้ว เราคิดเอาเองว่าเรื่องนี้เป็นประวัติศาสตร์ที่น่าอัศจรรย์ เป็นประวัติศาสตร์ที่เราถูกกระทำ ถูกผู้อื่นที่เราคาดหวังว่าเขาจะซื่อสัตย์เขากระทำต่อเรา มันซ้อนกันเยอะมาก มันจึงทำให้เรารู้สึกอึดอัดต่อการถูกกระทำอันนี้ และความรู้สึกนี้ทุกครั้งที่โผล่ขึ้นมา มันทำให้เราอยู่ในภาวะที่เป็นปมด้อย ยิ่งเราเป็นคนมีความสามารถแล้วเราจัดการเรื่องนี้ไม่ได้ ยิ่งเป็นปม

เป็นประวัติศาสตร์ที่เราไม่ยอมให้เกิดขึ้นในชีวิตเรา ทั้ง ๆ ที่มันเกิดขึ้นแล้ว เราอยากแก้ไข เราอยากให้มันหายไป แต่ไม่มีใครลบประวัติศาสตร์นี้ได้ นอกจากความเข้าใจของเราที่จะบอกว่ามันเกิดขึ้นแล้ว

สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เราชนะมันได้ แต่ตอนนี้เรายังไม่ไปถึงขั้นนั้น เราเพียงแต่รับรู้ว่ามันเกิดแต่ไม่ยอมรับการเกิด มันจึงเหมือนมีธนูที่ยิงมาที่ใจตลอดเวลา ทั้ง ๆ ที่โดยกายภาพเราแยกกันแล้ว

ตัวตนอันนี้จะออกหรือไม่ออกขึ้นอยู่กับ 'ทิว' ที่วางไว้กับเรื่องนี้ใหม่ มีเหตุการณ์นี้หรือไม่มันไม่สำคัญแล้ว มันอยู่ที่ความคิดเห็นของเราต่อเรื่องนี้ต่างหาก มันเกิดการกระทำที่ทำให้เรารู้สึกปรุแง่ว่าเราด้อย มันเห็นความรู้สึกของเราเองที่มองว่าเราด้อย เราไม่มองว่ามันเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ในการใช้ชีวิตคู่

สามภรรยาแยกทางกันแล้ว

ไม่มีคำว่าสามภรรยาแล้ว

แต่ยังมีคำว่า 'ฉันท'

ฉันทในอดีตที่เคยเป็นภรรยา

รบใดก็ตาม

ก็ยังมิ 'ฉันท' อยู่

คนที่เป็นเจ้าของฉันท

ก็ยงจะเจ็บปวด

ที่ไม่ซื่อสัตย์ พอเรารู้สึกว่าเราด้อย เราก็ถูกตีลงไปอีกที ด้วยความ
รู้สึกว่าคุณด้อย เขาทำกับฉันได้อย่างไร มีผู้กระทำกับฉัน และ
ลามปามไปว่ามีคนอื่น ร่วมกระทำด้วย

ใช่ค่ะ หนูพยายามทั้งสองคนเลยคะ

พอชีวิตมันไม่มีสัมมาทิฐิเป็นดังสารถี มันจะลามไปเรื่อย
มีการผสมโรงว่ามีผู้หญิงอีกคนเข้ามาร่วมด้วยทำให้เกิดเหตุการณ์นี้
ความไม่รู้เท่าทันความเป็นจริงจะทำให้เราอยู่ในภาวะแห่งความมืด
ที่ไม่เอาตัวเองออกจากภาวะนี้ ถ้าถามว่ามันจะออกได้อย่างไร มัน
คงออกไม่ได้ด้วยความคิด เพราะเรายังมีตัวตนของผู้คิด ต้องลด
ตัวตนก่อน ลดความเป็นตัวฉันเด่น ตัวฉันด้อย สองอย่างนี้โผล่
มาในเวลาเดียวกันเลย ฉันตีกว่า ฉันซื่อสัตย์กว่า ทำไมฉันถูก
กระทำ หรือบางทีเราคิดว่าเราด้อย เราไม่ตีถึงถูกกระทำ เราด้อย
กว่าผู้หญิงคนใหม่

การคิดดีหรือด้อย เป็นทิฐิ เป็นมานะ เป็นความถือตัวถือ
ตน เขาถึงได้บอกว่าต้องลดมานะ ลดความถือตัวถือตน มันมีการ
กระทำนี้จริง มีผู้กระทำจริง และในอดีตมีผู้ถูกกระทำจริง แต่ใน
ปัจจุบันมันไม่มีตัวตนของผู้ถูกกระทำ มันอาจจะยังเห็นภาพของคน
ที่ลงมือกระทำ เป็นภาพของการรวมหัวกัน เราคงไม่ต้องตามไปดู
ว่าเขาแยกกันแล้ว เราถึงจะมีความสุข ไม่มีเขียงที่รองรับคมมีดนี้
อย่าทำตัวเป็นเขียงสับหมู ให้เรารู้สึกได้ว่า ถ้าตัวตนในงานของเรา
บางเรื่องเราลดได้ เพราะไม่มีพยาบาท แต่ตัวตนในเรื่องนี้ลดไม่ได้
เพราะมีความพยาบาท ความพยาบาทเป็นเชื้อ มันเอาออกจาก

หัวใจของคนที่คิดผิตยาก และมันเอาออกไม่ได้ด้วยความคิด จึงต้องเปลี่ยนท่าทีของจิต ควรจะให้มือเครื่องมือ เครื่องสื่อสารใหม่ ให้มีอารมณ์กรรมฐานอยู่เรื่อย ๆ การชักสะพานหนีของเรื่องนี้คือ ไม่ส่งจิต ไม่รับรู้กับเรื่องราวที่มีการกัวมือเรียก ความคิดพยายามที่ไหลลุ่มามันอาศัยการเห็นเขา การได้ยินเรื่องราวของเขา การมีคนสื่อสารมาทั้งที่เราไม่ได้สัมผัส เพราะฉะนั้น 'การส่งจิตเข้าไปปรุงแต่ง' กับเรื่องนี้ คือการสร้างเหตุปัจจัยให้ความคิดเดิม ๆ มันทะลักเข้ามา การให้อภัยโดยจิตที่ไม่บริสุทธิ์จริงมันเป็นการให้อภัยที่ไม่หลุด เราอยากจะไปให้ถึง แต่เราไปไม่ถึง มันเป็นสิ่งที่เราปรารถนา แต่เราไม่ได้ลงมือแกะ ทั้งที่เราพยายามปฏิบัติธรรมกรรมฐาน เพื่อให้ไม่อยู่ในนรก การปิดประตูนรกคือการเดินออกมาโดยเห็นว่า ไม่มีตัวตนของผู้ที่ต้อย ไม่มีเราที่ถูกกระทำ การกระทำอันนี้ใครเป็นคนกระทำคนนั้นต่างหากที่เป็นผู้เสวยผลแห่งกรรม เนื่องจากเราไม่ได้เป็นคนลงมือกระทำ ถ้ามว่าเรานอกใจหรือเราส่งเสริมให้เขานอกใจหรือ เรามีส่วนสนับสนุนอะไร ก็เลสของเขาทั้งนั้น

เราอาจจะมีข้อบกพร่องที่ทำให้เขาต้องไปหาคนอื่น

เราอาจคิดว่าเราผิดในเรื่องนี้ แต่สิ่งนี้ไม่ได้เป็นทั้งหมดของเรื่องใช่ไหม

ค่ะ

มันแค่เพียงมีส่วนใช่ไหม ถ้าเรามองอย่างง่าย ๆ ว่าเรามีใครสักคนที่เรายังไม่รู้จักเขาดีพอ แล้ววันหนึ่งเขารู้สึกว่าอาหารที่เขา

กินอยู่ทุกวันมันน่าจะมึนอะไรที่น่ากินกว่า แล้วเขาก็เพลิน เพราะฉะนั้น การเสพอันนี้ของเขา เขาก็มีความเศร้าหมองอยู่ ไม่มีการทำที่ไม่ ได้รับผล เพราะฉะนั้นก็กลับมาที่เรา เรายืนยันได้ไหมว่าเราไม่ได้ ทำ เพราะเรากำลังรับผลอยู่เหมือนกัน มีอะไรที่ยืนยันได้ไหมว่า เราไม่ได้ทำ ลองค้นสิ

หนูไม่ได้ส่งเสริม และการอยู่ด้วยกันหนูมีความชัดเจนเรื่อง ความซื่อสัตย์ เรื่องผิวเดียวเมื่อยเดียว แต่การฟังคุณแม่ และตาม ความคิดตัวเอง หนูพบว่าปัญหาอยู่ที่ 'ตัวตน' ของหนู

ใช่

หนูมักจะคิดว่าทำไมชีวิตดี ๆ ของหนูจึงต้องมีเรื่องนี้มาทำให้ต่างพร้อย

เพราะเราไปคิดว่ามันเป็นความต่างพร้อย แต่เราลืมไปว่า ชีวิตของเราไปแขวนอยู่กับอีกคนหนึ่ง ไม่ว่าจะเลือกด้วยความระมัด ระวังหรืออะไรก็ตาม แล้วเราไปติดกับว่าฉันต้องเลือกคนไม่ผิด แต่ จริง ๆ มันเป็นธรรมชาติของคนที่จะหิวไปเรื่อย ๆ แต่ฉันคิดว่า ฉันต้องเลือกไม่ผิด ไม่ใช่ฉันถูกกระทำเท่านั้นนะ แต่ซ้อนไปอีกว่า ฉันต้องเลือกไม่ผิด

แล้วมันมีความพยายามที่น่าทุเรศ คือเราไม่ยอมให้สอง คนนี้ได้ดี

มันเป็นริษยา พยายาม

มันทุเรศเหลือเกินที่ตัวเองรู้สึกอย่างนี้ และจะอย่างไรให้ เราเลิกความรู้สึกอย่างนี้ พอมีความรู้สึกนี้เข้ามา ก็จะฝึกเอากุศล-

จิตออกไป และเปลี่ยนไปทำอย่างอื่น

มันมีการผสมโรง แสดงว่า
เราไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม

เชื่อค่ะ

ถ้าเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ทำ
อะไรก็ตามจะได้แบบนั้น แต่เธอวัด
เรื่องความดีแยกไปจากเรื่องกฎแห่ง
กรรม ถ้าเราทำกรรมที่เป็นอกุศล จะ
ได้รับอกุศลวิบากกรรม แต่เรากำลัง
คิดว่าความดีคือการถูกยอมรับในสังคม

ถ้าสองคนนี้ทำไม่ดี แล้วทำไมยังได้รับการยอมรับ มีชื่อเสียง

เพราะเขาเป็นคนมีชื่อเสียงทั้งสองคน

โอกาสและเวทีของเขามีมาก เพราะมีสปอตไลท์ส่องไป
ที่เขา และการได้รับชื่อเสียงตรงนั้นเรากลับมองว่าเขาได้รับผลคือ
ความสำเร็จ ที่จริงไม่ใช่ มันคนละเรื่อง เขาทุกข์ในขณะที่อยู่ในสปอต
ไลท์ ผู้ชายคนนี้ก็ทุกข์ในขณะที่เขาออกใจ ไม่ซื่อสัตย์ ผู้หญิงที่ดู
เหมือนประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน อันนั้นมันเป็นผลกรรม
ในเรื่องการทำงานของเขา แต่วิบากกรรมที่เขามาแย่งชิง มีจิตที่
มีความหลงใหลไปกับผู้ชายที่ได้ชื่อว่ามีภรรยาแล้ว เขาทุกข์อยู่ใน
สปอตไลท์ เธอเชื่อไหม มนุษย์มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เป็นที่พึ่งที่อาศัย
เธอไม่ต้องไปทำการกระทำที่เป็นการผูกเวรผูกกรรม

หนูก็พยายาม ทุกครั้งที่คิดไม่ดี คำที่คอยบอกตัวเองคือ

“
เธอเชื่อไหม
มนุษย์มีกรรม
เป็นเผ่าพันธุ์
เป็นที่พึ่งที่อาศัย
เธอไม่ต้องไปทำ
การกระทำที่เป็น
การผูกเวรผูกกรรม
”

อย่าทำกรรมต่อกันอีก

แต่ทุกครั้งที่เราคิดให้เขาฉิบหาย เราก็สร้างเชื้อแห่งกรรมใหม่ เพราะมันเป็นมโนกรรมในฝ่ายอกุศล ซึ่งเราจะได้รับผลอีกแล้วคือทุกข์ ถ้าเราไม่เลิก เราก็จะอยู่ในวัฏฏะ ถ้าอยู่ในอกุศล มีมโนกรรมในฝ่ายอกุศล ก็จะมีอกุศลวิบากกรรม ที่นี้ใจเป็นตัวกำหนดก็จะทุกข์อีก

เราต้องมีศรัทธาในกฎแห่งกรรม ความศรัทธาในเรื่องนี้ไม่ใช่เฉพาะจะไม่ทำชั่ว แต่จะต้องไม่คิดชั่วด้วย เพราะถ้าเราคิดชั่ว เราจะได้รับผลจากการคิดนี้คือความไม่สบายใจ นี่คือกรรมใหม่ของเรา ความคิดที่อยากให้เขาฉิบหายเป็นกรรมใหม่ ของเราที่เราต้องกลัว

จงสำรวจการดู ถ้ามันดูมาก รับรู้ข่าวมากแล้วไม่แข็งแรงพอ หรือมีคนมาเล่า ก็ไม่ต้องอวดเก่งว่าเราไม่เป็นไร แต่ควรจะเปิดเผยว่าเราไม่แข็งแรงพอ อย่าเล่า การสำรวจการได้ยิน ได้ฟังเป็นศีล คือการรักษาคใจให้เป็นปกติ สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความตั้งใจมั่นที่จะสำรวมเป็นสมาธิ แล้วเมื่อจิตเป็นสมาธิ ก็ยกขึ้นพิจารณา มีปัญญาที่จะจัดการกับความพยายาบท ความผูกโกรธได้เอง แล้วเราจะเห็นแบบเดียวกับเวลาเราไปดูหนัง ก่อนหนังฉาย เราจะเห็นจอหนังขาว ๆ แล้วพอหนังฉาย เราก็จะเห็นภาพบนจอ ดูไปเรื่อย ๆ จนจบ พอหนังจบ จอหนังก็จะเป็นจอขาว ๆ เรื่องราวที่โลดเต้นบนแผ่นฟิล์มมันเป็นมายา แล้วเมื่อเราเดินออกจากโรงหนังไปแล้ว นึกถึงหนัง ก็คือการนึกถึงมายา มองจริง ๆ จะเห็นว่าพอมันจบ ทุกอย่างมันขาวเหมือนเดิม และชีวิตก็เป็นอย่าง

นี้ แต่เราไม่ยอมให้มันขาว เพราะมันมี 'ฉันท' อยู่ มีความมีตัวตน เป็นมายา เราต้องคิดเหมือนดูหนัง มีใครใหม่ที่หนังจบแล้ว แต่ในใจยังเป็นเรื่องราว มีแต่มนโกรรม เรากำลังเป็นอย่างนั้น ภาพมันจบแต่ยังมีมนโกรรม และเป็นมนโกรรมในฝ่ายอกุศล เราต้องมีปัญญาในการจัดการเรื่องนี้ และในสังคมมีคนหวังดีเยอะ เขาจะเล่าเรื่องโน้นเรื่องนี้ให้ฟังโดยคิดว่าเราไม่กระเทือน เพราะอะไร เพราะเราเก่ง เราเข้มแข็ง เราหลอกตัวเองทั้งนั้น

ใช่ค่ะ เราคิดว่าเราเก่ง แต่พอมีเหตุการณ์ เราก็จะกลับมาโกรธแค้น พยาบาทอีก

หลอกตัวเองไปวัน ๆ จนวันหนึ่งคิดว่าฉันจะเจอรักแท้ แต่เปล่า มันเปลี่ยนไม่ได้ด้วยการเจอคนใหม่ ถ้ามนโกรรมยังอยู่

ใช่ เพราะเราจะต้องเปรียบเทียบ มันเบียดตัวเองค่ะ ทำให้ไม่ต้องยังโกรธแค้น

เบียดตัวเราเอง ก็ต้องเบียดสิ่งที่เราคิด สิ่งที่เราทำ เบียดการใส่เชื้อ เราควรจะต้องเบียดการใส่เชื้อ มันจะได้ไม่มีเชื้อ และไม่ใช้สนุกกับการใส่เชื้อ แต่เบียดผลของมันที่ปรากฏขึ้น ใจที่เบียดผลของมัน เพราะเราเบียดตัวเราที่เราไม่เก่งที่จะหยุดการใส่เชื้อ

หนูม่่วแต่ไปคิดว่าถ้าหนูทำได้แปลว่าหนูเก่ง

แค่รับรู้ว่ามันมีอีกแล้ว แล้วกลับมาอยู่กับลมหายใจแห่งสติ รับรู้ในเหตุ แล้วก็ปล่อยวางในผล อาการอย่างนี้ต้องฝึก รู้แล้วปล่อยอย่างผสมโรง ถ้าเรายังไม่เก่งก็อย่าไปรับรู้ เวลาใครเอาข่าวมาบอกก็บอกเลยว่า เราไม่พร้อม รู้เท่าทันมัน แล้วอย่าปรุงแต่ง บางที

เรายังไม่เก่งพอที่จะไม่ให้วิชาเกิด ก็เปลี่ยนมาเป็นรู้เวลาวิชา
เกิดขึ้น ต้องอาศัยการตั้งใจมั่นกับการไม่ปรุ่่งแต่ง

เราต้องเมตตาตัวเอง การฝึกเมตตาตัวเองคือต้องช่วยให้
ตัวเองรอดพ้นจากความคิดริษยา ถ้าเราเป็นคนที่ตัวตนใหญ่แล้ว
ปรุ่่งแต่งเก่ง และชอบผสมโรง เขาเกี่ยวพันกับฉัน เขาทรยศฉัน
แล้วทำไมเขายังได้รับผลดีอย่างนี้ อย่าไปคิด เราต้องเมตตาตัว
เอง แล้วต้องฝึกว่า คนที่กระทำกับเรา เขากำลังทุกข์อะไร และ
ให้มองว่า แม้แต่บางขณะที่เขาารู้สึกละลาย แล้วเบรกดตัวเองไว้ เรา
ก็ต้องรู้จักชื่นชมเขาบ้าง แล้วก็มองว่ามันก็แค่นั้นแหละ มันเป็น
กิเลสที่ครอบเอาไว้ เหมือนดูหนัง เตียวหนังก๊อบ ไม่ต้องไปเชียร์ให้
หนังสนุก ไม่ต้องเอาตัวเองไปเป็นตัวประกอบ หรือเป็นผู้กำกับฯ ใน
หนังของคนอื่น

แล้วก็รู้จักชื่นชมในตัวเขาบ้าง การที่เราจะไปจิกตี พยายาม
ผูกโกรธจะน้อยลง

เราก็จะชื่นชมยินดีเวลาเขาได้ดีเหมือนกันค่ะ แต่มันเหมือน
เป็นวิธีการปลอบตัวเอง เพื่อให้อกุศลจิตออกไป

ยังเป็นของปลอม ไม่มีอยู่จริง ถ้ายังมีริษยาอยู่ เราต้องฝึก
ทำให้มุกิตาเกิดขึ้นก่อน แล้วริษยาจะไม่เกิดขึ้น ถ้าริษยามาก่อน
แล้วมุกิตา ก็เสแสร้ง ถ้าปัญญามาก่อน ตัณหาก็ถอย อย่าทำตัวเป็น
นักบุญ สร้างภาพให้คนอื่นยอมรับฉันว่าฉันให้อภัย นี่คือการเส
แสร้งภาพจะหลอกใครก็ได้ แต่ที่เราหลอกไม่สำเร็จคือหัวใจเราเอง
แนะนำว่า ในพรพรรณานี้ฝึกเรื่องนี้เลย ความดีที่จะมุกิตาเขาให้มาก

แล้วจะลตอคติ ถ้าเรารู้ว่ามุกิตาเป็น
ปัญญา มาแรงกว่า พรชานี้จะเพิ่ม
มุกิตา เป็นความใฝ่ฝันที่ตึงามที่อยาก
ทำให้เกิด แล้วก็ขอให้เมล็ดพันธุ้แห่ง
ริชยาถูกเบียดฝ่อไปด้วยกรุณาและ
มุกิตา ต้องตั้งสัจจะกับตัวเองใหม่
การละตัวตนในการงานมันง่าย เพราะ
ไม่ได้เกี่ยวพันกับหัวใจ หรือความรู้
สึกว่าฉันถูกกระทำ แต่เรื่องนี้เป็นเรื่อง
ของใจ ตัวตนของเรามันกร้างออกมา

ว่าเรากำลังถูกทรยศ เราต้องฝึกมองว่า ในการอยู่ด้วยกันมีอะไรที่
ชื่นใจ เขาเคยสร้างความมั่นใจอะไรให้กับเรา นึกถึงความจริง
อย่าไปนึกถึงการให้ของขวัญ มันเป็นภาพ นึกถึงความดีของเขา
เราตั้งอันนี้ขึ้นมา จะทำให้เรากรุณาเขาได้มาก นึกถึงความตึงาม
ของเขาแล้วเรารู้สึกชื่นชม แทนที่จะไปนึกว่าทำไมเขาทรยศแล้ว
ยังได้รับเสียงปรบมือ

เขาก็เป็นคนจิตใจดี จริ่งใจที่สุดคนหนึ่งในชีวิต

ถ้าเขาจะอยู่ในความรู้สึกของเรา ก็ให้เขาอยู่ตรงนี้ อย่าเอา
ความรู้สึกเกลียดชังที่เขาทรยศมาอยู่ตรงนี้ เราต้องเปลี่ยน เปลี่ยน
ความคิดต่อเรื่อง ถ้าเขาจริงใจจริง ๆ ควรชื่นชม เรื่องมุกิตาเป็น
ปัญญา แต่ริชยาเป็นตัณหา ถ้าเอามุกิตานำ ริชยาจะไม่มา แต่ถ้า
เอาริชยานำ ปัญญาก็เกิดอยาก ในพรชานี้ก็ฝึกชื่นชมในความดีของ

“
มันเป็นกิเลสที่ครอบเอาไว้
เหมือนอุหนัง
เกี่ยวหนังกิ๊ว
ไม่ต้องไปเขียร์ให้หนังกิ๊ว
ไม่ต้องเอาตัวเอง
ไปเป็นแก้วประกอบ
หรือเป็นผู้กำกับฯ
ในหนังกิ๊วคนอื่น
”

เขา แม้กระทั่งในปัจจุบัน ถ้าเขาแสดงความดีกับเรา ก็เปิดโอกาส
อย่าปิด ส่วนเรื่องที่เขาจะยังข้องเกี่ยวกับผู้หญิงคนอื่น แม่คิดว่า
ไม่มีผู้หญิงผู้ชายคู่ไหนที่ยังหิวจะรักกันได้ยาวนาน การเปลี่ยนแปลง
ในความรักมีเสมอ และในการเปลี่ยนแปลงของเขา จะดีหรือร้าย
ไม่เกี่ยวกับเราแล้ว มันเป็นกรรมของเขาทั้งสองคน และกรรมของ
เราคือใจเราที่ติดอกุศลหรือติดกุศล ถ้าเธอเชื่อเรื่องกรรม เธอต้อง
หยุดคิดผิด

แค่ดูหนึ่งอย่างเดียว พอจบก็เดินออกมา อย่าไปก้าวก่าย
เปลือง

เมื่อวันหนึ่งเกิดอะไรขึ้นกับทั้งสองคน ก็อย่าไปกว้างว่า เห็น
ใหม่ละ ที่ฉันทำนายไว้ถูก นี่ก็ตัวตนของเราอีก ตามจริง ๆ มัน
เกี่ยวอะไรกับเรา ถ้าตัวตนเราเล็กก็จะหลุดตัวได้ หดความเป็น 'ฉัน'
ลง

ฉันไม่เคยมองความโกรธแค้น พยาบาท ในมุมของการ
สำรวจตัวตน เมื่อได้สำรวจจึงพบว่า มี 'ฉัน' อยู่มากมาย ซึ่งเป็น
เหตุแห่งพยาบาท ท่านแม่ชี้บอกให้ตั้งมั่นที่จะมุทิตาจิตในเข้าพรรษานี้
แต่ฉันขอไม่เชื่อท่านสักครั้ง ฉันจะเริ่มมุทิตา และลด 'ฉัน' ที่หัวใจ
...here and now

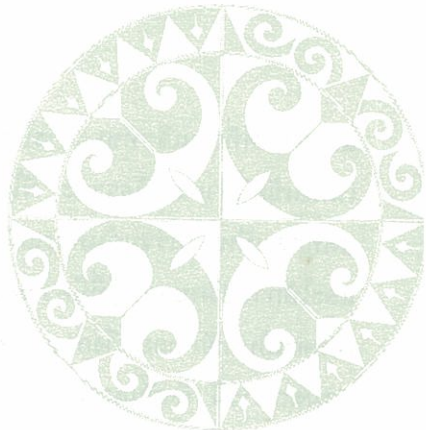
ทะเลลามะในความทรงจำ

ความประทับใจในองค์ทะเลลามะองค์ที่ ๑๔ แห่งทิเบตของผู้เขียน เกิดขึ้นเมื่อได้เข้าเฝ้าพระองค์ ณ กรุงโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก ซึ่งพระองค์ทรงเมตตาโปรดแสดงธรรมเกี่ยวกับการบำเพ็ญบารมีทั้ง ๖ เพื่อการหลุดพ้น เป็นเวลาห้าวัน

สืบเนื่องมาจากการเสด็จเยือนประเทศเดนมาร์กของพระองค์เมื่อครั้งสุดท้าย ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ ด้วยพระทัยอันเมตตาและกรุณา ดั่งห้วงมหรณพของพระองค์ที่ได้ตอบรับการร้องขอของท่านประธาน T.D. Lakha Lama แห่ง Tibet Charity ประจำประเทศเดนมาร์ก โดยองค์ทะเลลามะเองทรงเป็นผู้แนะนำให้ทำเป็นรูปแบบ ของ Intensive Course เป็นเวลาห้าวัน (ระหว่างวันที่ ๕-๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๖) เพื่อประโยชน์ของมวลชนทุกระดับ ตั้งแต่ผู้ที่มีความมุ่งมั่นจะปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้น หรือเพียงแค่เพื่อที่จะมีชีวิตประจำวันที่มีคุณภาพมากขึ้น โดยใช้ธรรมะเป็นหลักในการปฏิบัติ

ถึงแม้ว่าพระองค์จะทรงเป็นประมุขทั้งในด้านศาสนาและการเมืองของทิเบต อีกทั้งเป็นที่สักการะของคนทั่วโลก หากพระองค์ก็แสดงให้เห็นประจักษ์ในการอ่อนน้อมถ่อมตนของพระองค์อยู่ตลอดเวลา และตรัสกับผู้เข้าเฝ้าหรือเมื่อถูกสัมภาษณ์อยู่เสมอว่า พระองค์เป็นเพียงพระภิกษุธรรมดารูปหนึ่งซึ่งมุ่งมั่นที่จะช่วยสรรพสัตว์ทั้งหลายให้พ้นทุกข์เท่านั้น พระองค์ทรงมีพระทัยที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพระบริสุทธิคุณ พระกรุณาธิคุณ และพระปัญญาธิคุณ สมกับพระนามของพระองค์ที่แปลว่ามหาสมุทรแห่งปัญญา (The Ocean Of Wisdom) ซึ่งไม่ว่าผู้ใดก็ตามที่ได้เข้าเฝ้าพระองค์จะรู้สึกได้ถึงพระกรุณาอันเปี่ยมล้นไปด้วยปัญญาในพระทัยของพระองค์โดยไม่มีข้อกังขา

ก่อนที่ผู้เขียนจะตัดสินใจเข้าร่วมรับการฝึกอบรมในครั้งนี้ เคยมีความคิดว่าถ้าจะศึกษาธรรมเรื่องการบำเพ็ญบารมีนั้นก็อาจจะสามารถศึกษาเองจากตำราหรือพระไตรปิฎก แต่การที่จะได้เข้าเฝ้าองค์ทะไลลามะ และได้สังเกตการณ์เฝ้าดูพระองค์อย่างใกล้ชิดเป็นเวลาถึงห้าวันนี้ ผู้เขียนเชื่อว่าจะเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหาประมาณมิได้ และหลังจากการอบรมสิ้นสุดลง ผู้เขียนได้ตระหนักว่า สิ่งที่ได้ประสบมานั้น จะเป็นเหตุและปัจจัยที่จะส่งเสริมในการตั้งมั่นในการประพฤติปฏิบัติทั้งในปัจจุบันและอนาคตอย่างหาประมาณมิได้จริง ๆ เพราะการได้มีบุญอันมหาศาลที่จะได้เข้าเฝ้าและชื่นชมในพระบารมีของพระโพธิสัตว์เช่นนี้คงจะหาได้อีกไม่ได้ง่าย ๆ ในแต่ละภพชาติ และจากการระลึกในกุศลธรรมที่เกิดขึ้นในครั้งนี้ ทำให้ผู้เขียนถึงกับกลั้นน้ำตาแห่งความปีติไว้มิได้ในวาระ



แห่งการได้รับบัลติมโรวาทจากพระองค์ในวันสุดท้าย

สำหรับหัวข้อธรรมโดยย่อที่พระองค์ได้ทรงเมตตาอบรม
พวกเรามีดังนี้

บารมี ในภาษาสันสกฤตนั้นหมายความว่า การพัฒนาจาก
การเป็นปุถุชนไปสู่การเป็นอารยชน หรือการพัฒนาเพื่อการเข้าสู่
โลกุตระธรรมนั่นเอง การบำเพ็ญบารมีทั้ง ๖ นี้ เป็นพื้นฐานในการที่
ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถปฏิบัติบนเส้นทางแห่งการพัฒนาตนเองเพื่อ
ความสุขอันแท้จริงแห่งชีวิตด้วยความรักเมตตาโดยไม่มีประมาณต่อ
สรรพสัตว์ ซึ่งเป็นกุศโลบายในการตัดบ่วงมายาออกไปจากจิต เพื่อ
ให้จิตนี้เป็นอิสระจากความเห็นแก่ตัวและความเอารอดเอาเปรียบซึ่ง
กันและกัน และบารมีทั้ง ๖ ที่พระองค์ได้กล่าวไว้ มีดังต่อไปนี้คือ

๑. ทานบารมี พระองค์จะเมตตาอธิบายอย่างละเอียด
ในการบำเพ็ญทาน นับตั้งแต่ระดับทานเบื้องต้นในรูปธรรม เช่น การ
ให้สิ่งของ ข้าวปลาอาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคแก่ผู้ที่ย่อยโอกาส
และในด้านนามธรรมก็คือการให้อภัย การให้ความรักความเมตตา

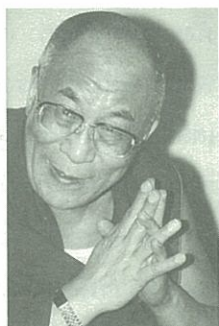
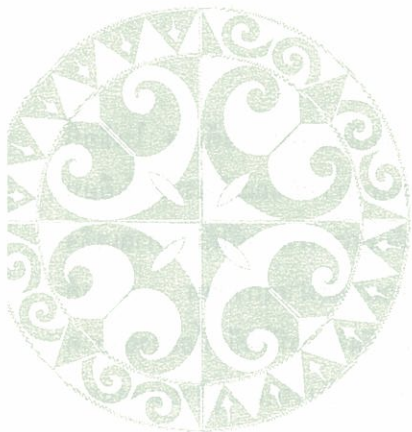
และการให้ที่เป็นเลิศที่ชนะการให้ทั้งปวง คือการให้ธรรมะ พระองค์
เน้นในข้อนี้ว่าการให้ธรรมะ มิใช่แต่เป็นหน้าที่ของพระสงฆ์เท่านั้น
แต่ทุกคนมีหน้าที่ร่วมกันที่จะแก้ไขทุกข์ให้กันและกัน ในการรับฟัง
และให้การปรึกษากับผู้ที่มีความทุกข์ โดยใช้หลักธรรมและความ
เมตตาเป็นหลัก ตลอดถึงการบำเพ็ญทานบารมีในชั้น อุปบารมี และ
ปรমัตถบารมี ถึงขั้นสละอวัยวะและชีวิตเพื่อผู้อื่นได้ ซึ่งเหล่านี้เป็น
การบำเพ็ญทานของพระโพธิสัตว์ที่สำคัญในการบำเพ็ญทาน ไม่ว่าจะ
จะเป็นระดับใด จะต้องเป็นการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน แม้แต่เพียง
เล็กน้อย ในข้อนี้พระองค์ก็กล่าวถึงว่า การที่พระองค์ได้รับรางวัล
Noble Prize ในด้านสันติภาพของโลกนั้นไม่ใช่จุดมุ่งหมายของการ
บำเพ็ญบารมีของพระองค์ เพราะถ้าไม่เช่นนั้นพระองค์คงหยุดบำเพ็ญ
หลังจากได้รับรางวัล Noble Prize นั้นแล้ว

๒. ศิลบารมี มนุษย์นั้นเมื่อปราศจากศีลแล้วก็ไม่
สามารถที่จะช่วยผู้ใดได้ แม้กระทั่งตนเอง เพราะศีลคือการศึกษา
เพื่อลดเว้นการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เพราะฉะนั้น ศีลเป็นสิ่งที่
จะต้องบำเพ็ญของมนุษย์ทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น
และสำหรับพระโพธิสัตว์นั้น ก็จะมีการบำเพ็ญชั้นอุปบารมี และ
ปรมัตถบารมี เช่นเดียวกับบารมีอื่น ๆ ทุกบารมี

๓. ขันติบารมี คือความอดทน พระองค์จะทรงเน้น
บารมีข้อนี้เป็นพิเศษ พระองค์ทรงใช้เวลาอย่างมากในการอธิบายถึง
การบำเพ็ญ และคุณประโยชน์ที่ทั้งมนุษย์และสรรพสัตว์จะพึงได้รับ
จากการบำเพ็ญบารมี ในข้อนี้พระองค์ทรงยกตัวอย่างมากมาย จาก

ทั้งพระไตรปิฎก และจากประสบการณ์ของพระองค์เอง ในข้อนี้ พระองค์ทรงได้ทรงเมตตาเล่าถึงประสบการณ์ขณะที่พระองค์เยือน เสด็จประเทศไทยในฐานะพระราชอาคันตุกะ พระองค์ได้มีโอกาสเสด็จ ออกบิณฑบาตรร่วมกับพระภิกษุไทยตามวินัยฝ่ายเถรวาท พระองค์ ทรงเล่าว่าพระภิกษุไทยนั้นต้องบำเพ็ญขันติบารมีในข้อนี้อย่างยิ่งวด เพราะการเดินทางเท้าเปล่าบนถนนลาดยางอันร้อนระอุด้วยแสงแดด แดดจ้าของเมืองไทยนั้น เป็นการฝึกความอดทนเป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งความอดทนที่จะฉันอาหารทุกประเภทที่ญาติโยมได้นำมาใส่บาตร คือไม่ได้ฉันตามใจอยากนั้น เป็นการฝึกความอดทนอย่างยิ่งเช่นกัน แต่พระองค์ก็ยังย้ำว่าการอดทนนั้นต้องประกอบไปด้วยความเมตตา และปัญญา มิฉะนั้นจะเป็นเช่นอูฐ ที่ทนจากการเขี่ยนตีด้วยความ ตื้อดื้อทนเท่านั้น สิ่งหนึ่งที่เป็นความประทับใจมากก็คือ พระองค์ทรง มีพระอารมณ์ขันที่ลุ่มลึกและเฉียบแหลมด้วยสติปัญญาอยู่เป็นประจำ และในข้อนี้พระองค์ก็ทรงจบการอบรมด้วยการสรุปอย่างมีพระอารมณ์ ขันว่า พระองค์ไม่ได้มีประสบการณ์ในการใช้ขันติบารมีนี้เท่าใดนัก แต่พระองค์ได้ศึกษาว่ามันเป็นสิ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง (ทุกคนหัวเราะ ครี้นในพระอารมณ์ขัน อีกทั้งความถ่อมพระองค์)

๔. วิริยบารมี คือความเพียรหรือความต่อเนื่อง การ ปฏิบัติธรรมนั้น พระองค์ทรงแนะนำให้ทำอย่างต่อเนื่องโดยไม่ขาด สาย ไม่ให้เป็นทาสของความขี้เกียจซึ่งมีอยู่หลายรูปแบบที่ท่านยก ตัวอย่างมากมายมาให้เราพิจารณาเอง ข้อหนึ่งที่ประทับใจก็คือข้อที่ ว่า ความขี้เกียจซึ่งมาในรูปของข้ออ้างว่าไม่ว่างสำหรับการปฏิบัติ



ธรรม ท่านกล่าวว่าคนส่วนใหญ่จะนำเอากิจกรรมที่ไร้ความหมาย หรือไร้สาระมาเป็นข้ออ้างที่จะไม่ทำในสิ่งที่เป็นสาระ และในที่สุด กิจกรรมที่ไร้สาระเหล่านั้นก็จะครอบคลุมชีวิตเราทั้งหมด จนเรา สับสนและจับต้นชนปลายไม่ถูกว่าอะไรเป็นสาระอีกต่อไป และนี่แหละ คือการเวียนวนของวัฏสงสารอันไม่มีวันจบสิ้น

การบำเพ็ญวิริยบารมีนั้น พระองค์ทรงชี้ให้เห็นว่าเป็นสิ่ง ที่มีสาระและจำเป็นที่สุดในชีวิต ดูกัดเรามีไฟไหม้อยู่บนศีรษะที่จะ ดันรณชนวายน่าน้ำมาดับไฟที่ศีรษะของตนฉันนั้น มีผู้หนึ่งได้ตั้ง ข้อกังขาว่าการปฏิบัติแบบชาวพุทธจะยุ่งยากซับซ้อนเหลือเกิน ฉัน คงจะไม่ไหว พระองค์ก็ตอบพร้อมทรงสรวลว่า ถ้าเช่นนั้นก็ไม่ ต้องทำ ไม่มีใครบังคับให้ใครทำนี่ ใครทำใครได้ ก็เท่านั้นเอง ถ้า คุณคิดว่าการบรรลุธรรมได้มาจากการเกียจคร้าน คุณก็อาจจะคิด ว่าคุณมีความสามารถมากกว่าพระพุทธเจ้าแล้วละ เพราะพระพุทธ- เจ้ายังต้องทรงบำเพ็ญเพียรอย่างอุกฤษฏ์ถึงหกปี แต่ถ้าผู้ใดคิดว่า สามารถบรรลุธรรมได้โดยไม่ต้องสละหรือบำเพ็ญอะไรเลย บุคคล

นั้นจะต้องมีความสามารถมากกว่าพระพุทธเจ้าอย่างแน่นอน จาก
นั้นพระองค์ก็ประทานโอวาทต่อว่า ก่อนจะตัดสินใจเริ่มต้นในการทำ
สิ่งใด ให้พิจารณาตามความเป็นจริงว่าเราจะทำได้ไหม อย่าเริ่ม
ต้นทำในสิ่งใดที่คิดว่าตนเองจะทำไม่สำเร็จ โอวาทข้อนี้เป็นข้อที่
ประทับใจผู้เขียนมาก เพราะความตั้งมั่นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในการ
บรรลุจุดหมายสูงสุด ไม่ว่าจะเป็ทางโลกหรือทางธรรมก็ตาม

๕. สมถิการมี การทำจิตให้มีความสงบด้วยกำลัง
สมถินั้นเป็นสิ่งที่ต้องบำเพ็ญอย่างยั้งยวด การบำเพ็ญสมถินั้นก็แบ่ง
เป็นสองประเภทคือ สมถะ คือการทำจิตให้คุ้นเคยอยู่กับอารมณ์กรรม-
ฐาน ไม่ว่าจะเป็อนานาปานสติ หรือสติปัฏฐาน ๔ ก็ตาม และ วิปัสสนา
คือการพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง คือความเป็นอนิจ-
จัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (ทนอยู่ไม่ได้) และอนัตตา คือความว่างเปล่า
จากตัวตน (สัจจตามธรรม) พระองค์จะเน้นสัจจตามธรรม คือความ
ว่างมากเป็นพิเศษ เพราะพระองค์ทรงเข้าพระทัยว่าเป็นสิ่งที่เข้าใจ
ยากที่สุด เพราะคนเรต่างมีวิชา คือความไม่รู้มาเป็เวลาช้านาน
พระองค์ทรงให้กำลังใจโดยการถ่อมพระองค์เองว่า ครั้งแรกที่พระ
องค์ได้ยินคำว่าสัจจตามนั้น พระองค์มีพระชันษาเพียงหกพรรษา
และพระองค์ก็ศึกษาทั้งปริยัติและปฏิบัติ แต่ไม่สู้เข้าใจเท่าไรนัก จน
กระทั่งพระองค์มีพระชันษา ๓๐ พรรษาเศษ จึงจะเริ่มเข้าใจบ้าง
และแม้ในปัจจุบันนี้พระองค์จะทรงมีพระชันษาได้ ๖๗ พรรษาแล้ว
พระองค์ก็ยังไม่เข้าใจคำว่าสัจจตาม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว (ท่าน
ทรงสรวล และทุกคนก็หัวเราะกันครืน) เพราะฉะนั้นเราต้องพิจารณา

บ่อย ๆ เพื่อให้จิตคุ้นเคยกับสิ่งนี้ ซึ่งอาจจะใช้เวลานานมาก แต่ให้กำลังใจกับตนเองว่า วันนี้ไม่เข้าใจ แต่ถ้าหมั่นพิจารณาแล้ว ท่านทรงให้กำลังใจว่าจะต้องมีวันหนึ่งที่สมาธิแก่กล้า แล้วจะส่งเสริมปัญญาให้รู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรมในที่สุด และนั่นแหละคือการพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

๖. ปัญญาบารมี บารมีอื่น ๆ ไม่สามารถที่จะนำคนเราไปสู่ความหลุดพ้นได้หากไม่บำเพ็ญในข้อนี้ การสะสมปัญญาบารมีนั้นมาจากฐานของสมาธิบารมี และจากการพิจารณาสัจธรรมจนเข้าใจโดยปัญญาอย่างแท้จริงในที่สุด

ปัญญามีสามระดับ

๑. สุตตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟังหรืออ่าน
๒. จินตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดพิจารณา
๓. ภวานามยปัญญา เมื่อคิดพิจารณาบ่อย ๆ ผสมกับกำลังแห่งสมาธิก็จะเป็นปัญญาขั้นสูงสุด คือ ภวานามยปัญญา ที่จะทำให้ปฏิบัติสามารถพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

เมื่อไรที่ผู้ใดได้บำเพ็ญบารมีทั้ง ๖ ตามรอยของพระโพธิสัตว์แล้ว ผู้นั้นก็ได้ประโยชน์จากการปฏิบัติ คือ ความสงบสุข, ความสันโดษ, ความน่าเคารพเลื่อมใส, และได้หลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงในที่สุด

ในการประชุมครั้งนี้มีผู้ร่วมเข้าอบรมธรรมะกับพระองค์กว่า ๒,๐๐๐ ชีวิต และมีหลากหลายชาติศาสนาที่พากันเดินทางมาจากทั่วทุกมุมโลก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าไม่ว่าศาสนาใดก็มีจุดร่วมกันที่ว่าต้อง

การสร้างสรรคิให้โลกนี้เ้าอยู่ขึ้นด้วยการนำธรรมะมาใช้ในชีวิตประจำวัน ในการแสดงธรรมนั้น พระองค์ทรงโปรดเทศน์เป็นภาษาทิเบต มีล่ามแปลเป็นภาษาอังกฤษ, เดนมาร์ก และเยอรมัน พระองค์ทรงเห็นว่า ทุกคนไม่จำเป็นจะต้องเปลี่ยนมานับถือศาสนาพุทธในการที่จะนำหลักธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปประยุกต์ใช้ เพราะพระองค์ทรงให้เกียรติและเชื่อว่าทุกศาสนามีจุดร่วมกันคือการทำให้มนุษย์สามารถอยู่กับตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีความสุขในสังคมจากโอวาทของพระองค์ตอนหนึ่งที่ว่า

“อาตมาเป็นพุทธศาสนิกชน และการฝึกฝนในการปฏิบัติของอาตมาทั้งหมดนั้นก็สืบเนื่องมาจากพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ถึงแม้ว่าอาตมาจะหลุดจากการปฏิบัติโดยส่วนตัวของอาตมาเอง อาตมาก็รู้สึกว่ไม่มีบุคคลใดที่จะมีสิทธิในการบังคับผู้อื่นในการนับถือศาสนาใด ๆ ได้ อาตมาจะไม่เสนอว่าทางที่อาตมาเลือกนั้นเป็นทางที่ดีที่สุด การตัดสินใจนั้นขึ้นอยู่กับตัวท่านเอง ถ้าท่านค้นพบว่าบางจุดที่อาตมาพูดอาจจะเหมาะสมกับท่าน ท่านก็สามารถนำไปประยุกต์ใช้ด้วยตัวท่านเอง แต่ถ้าท่านคิดว่าสิ่งที่อาตมาพูดมานั้นไม่มีประโยชน์ ก็ทิ้งมันไปได้เลย”

และโอวาทของพระองค์เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาอีกตอนหนึ่งมีว่า

“จุดมุ่งหมายของศาสนาพุทธนั้นมิใช่การสร้างวัดวาอารามอย่างวิจิตร แต่เป็นการพัฒนาคุณสมบัติของมนุษย์ในทางบวก เช่น ความอดทน ความโอบอ้อมอารี และความรัก ศาสนาทุกศาสนา

ในโลกนี้ ไม่ว่าจะมีความหลักปรัชญาในด้านใด ต่างก็ถูกก่อตั้งมาเพื่อจุดมุ่งหมายแรก และสำคัญที่สุดบนความคิดที่ว่าเราจะลดความเห็นแก่ตัวและช่วยเหลือผู้อื่น”

พระองค์ทรงให้ความหมายแห่งจิตวิญญาณ (Spiritual) ดังนี้
“เมื่ออาตมาใช้คำว่า ‘จิตวิญญาณ’ อาตมาหมายถึงคุณสมบัติที่ดีทั้งหลายในขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ได้แก่ ความรักความเมตตา, ความรู้สึกเกี่ยวข้องและรับผิดชอบ, ความซื่อสัตย์, ความมีระเบียบและความฉลาดที่ถูกนำทางจากแรงจูงใจที่ดี สิ่งเหล่านี้เราต่างก็มีอยู่แล้วโดยกำเนิด มิใช่เกิดขึ้นในภายหลัง”

พระองค์ทรงจบการบรรยายธรรมในวันสุดท้ายสั้น ๆ โดยมีความว่าให้ทุกคนมีสติสัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลา ๒๔ ชั่วโมง และให้มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม เพราะตนเองนั่นที่จะเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ แล้วก็ทรงสวดให้พรพร้อมทั้งให้เราทั้งหลายกล่าวคำแผ่เมตตาร่วมกันเป็นภาษาอังกฤษ ที่เราจะต้องกล่าวร่วมกันทุกเช้าก่อนแสดงธรรมและทุกเย็นหลังการแสดงธรรมได้จบลง ดังต่อไปนี้

May all sentient beings have happiness

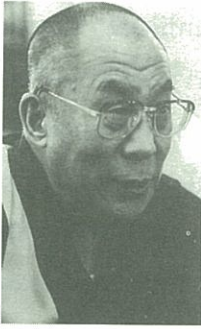
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข

And the root of happiness

และเข้าถึงรากฐานแห่งความสุข

May they be free from suffering and the root of suffering

ขอให้สรรพสัตว์จงพ้นจากทุกข์และรากฐานแห่งความทุกข์



**May they never be separated from the highest
bliss**

ขอให้สรรพสัตว์อย่าได้ปราศจากปิติสุขอันสูงสุด

Which is without suffering

นั่นคือการปราศจากทุกข์โดยสิ้นเชิง

May they come to rest in great impartiality

ขอให้สรรพสัตว์เหล่านั้นจงได้มีความยุติธรรมอันยิ่งใหญ่

Which is free from attachment to those close

นั่นคือการเป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่นในบุคคลอันเป็น

ที่รัก

And aversion to others

และพยายามปองร้ายในบุคคลอื่น

พระอารมณฺ์ขันและพระปัญญา

พระองค์ทรงเปรียบคนที่ไม่มีความสติปัญญาในโลกนั้นคล้ายกับสัตว์

ในที่นี้ทรงยกตัวอย่างกระต่าย ว่ากระต่ายนั้นยามที่มีอาหารการกิน
อุดมสมบูรณ์ก็จะวิ่งเล่นกันอย่างร่าเริง และบางครั้งก็ทำท่าเหมือน
มีความสุขลุ่มลุ่ม ลึก ยามหนึ่งรับแสงแดดอันอบอุ่น ท่านทรงทำท่าว่า
บางทีในเวลานั้นกระต่ายมันยังทำท่าหนึ่งคล้ายคนนั่งสมาธิในบางครั้ง
ด้วย แต่เวลายามภัยมา คืออาหารหมด หรือมีเสียงอะไรโครมคราม
มันก็จะแปลงร่างเป็นกระต่ายตื่นตูมทันที ซึ่งลักษณะของคนขาด
สติปัญญาอันแท้จริงที่เป็นที่พึงในโลกก็เป็นเช่นนั้น

พระองค์ทรงหยอกล้อพวกเราว่า บางคนดูจะจริงจังกับการ
นั่งสมาธิจนน่าขบขัน คือพอบอกได้เวลานั่งสมาธิ ทุกคนจะนั่งขัด
สมาธิ และยึดกายตรง และหลับตาปี (พระองค์ทรงทำท่าทางให้
พวกเราดูพร้อมกันกับทรงสรวล) พระองค์ตรัสว่า ถ้าการทำสมาธินั้น
หมายถึงทำนั่งอันแข็งขันของรูปร่างภายนอกแล้ว พวกทหารรักษา
การณ์คงจะบรรลुरुธรรมกันไปหมดกองทัพแล้ว

พระองค์ทรงเน้นว่าการให้ธรรมะเป็นทานนั้น ไม่จำเป็นจะ
ต้องมานั่งบนธรรมาสน์เช่นพระองค์ถึงจะให้ธรรมะได้ พระองค์ทรง
กล่าวว่าเราสามารถให้ธรรมะต่อกันได้ตลอดเวลา เช่น การรับฟังความ
ทุกข์ของผู้อื่นและให้คำปลอบโยนและคำปรึกษาโดยยึดหลักธรรมะ
คือความถูกต้องนั่นเอง พระองค์ทรงแนะนำว่าถ้าใครมีความทุกข์
แล้วขอขบ่น ให้เราขบ่นกับเขาก่อน คือให้เขามีความรู้สึกว่าเรา
เป็นพวกเดียวกันกับเขาก่อน เมื่อเขารู้สึกเช่นนั้นแล้ว เราจึงค่อย
สอน แล้วเขาก็จะรับฟังโดยดี

พระองค์ทรงเน้นความอ่อนน้อมถ่อมตน เพราะความภาค

ภูมิใจ (Pride) นั้นจะนำความทุกข์ในเรื่องอัตตามาให้ พระองค์ทรงกล่าวว่า แม้แต่พระองค์เองก็ต้องคอยสำรวจจิตใจของพระองค์เอง เมื่อมีคนจำนวนมากมากราบไหว้หรือสรรเสริญพระองค์ ว่ามีความยินดีหรือไม่ ถ้ามีก็ต้องรีบละวางทันที พระองค์ทรงบอกกับพระองค์เองเสมอว่าพระองค์ทรงเป็นพระภิกษุธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น แต่การที่พระองค์ทรงได้รับความเคารพ ที่จะได้เสด็จขึ้นมานั่งบนธรรมาสันนั้น ก็เพียงเพราะพระองค์ทรงเป็นตัวแทนในการแสดงพระธรรมอันน่าเคารพเลื่อมใสของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น เพราะถ้าปราศจากพระธรรมแล้ว พระองค์ก็จะไม่ได้รับการบูชาเช่นนี้

สำหรับผู้ที่ไม่เคยได้เข้าเฝ้าพระองค์อาจจะยังไม่เข้าใจถึงความอ่อนน้อมถ่อมตนอย่างยิ่งของพระองค์ พระองค์จะทรงเดินในลักษณะก้มหลังตลอดเวลา และทุกครั้งที่จะกราบพระพุทธรูป ซึ่งเป็นองค์แทนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าในห้องประชุมตามแบบทิเบตเรียบร้อยแล้ว พระองค์จะหันมารับไหว้พระสงฆ์และฆราวาสในที่ประชุม โดยที่ไม่ได้สนใจว่าผู้ใดจะไหว้พระองค์ตอบหรือไม่ เพราะชาวตะวันตกนั้นไม่คุ้นเคยกับการไหว้เสียเป็นส่วนใหญ่


การได้เข้าเฝ้าพระองค์ ทำให้ผู้เขียนนึกถึงคำกล่าวภาษาอังกฤษที่ว่า

One may doubt what you say, but not what you do! Dhamma in action!

คนอาจจะสงสัยในสิ่งที่ท่านพูด แต่คนจะไม่สงสัยในสิ่งที่

ท่านทำให้ดู นั่นคือธรรมชาติปฏิบัตินั่นเอง

ครั้งหนึ่งมีคนเขียนขึ้นไปทูลถามพระองค์ว่าการที่จะบำเพ็ญตามรอยพระโพธิสัตว์โดยการมีความรักความเมตตาโดยไม่มีประมาณนั้นจะไม่ทำให้เราเป็นทุกข์เวลาที่ทุกคนที่เรารักเป็นทุกข์หรือไม่?

พระองค์ตรัสว่าการเป็นพระโพธิสัตว์ก็มีลักษณะคล้าย ๆ คนบำเพ็ญในสายตาของโลกนั้นแหละ แต่ถ้าใครปฏิบัติด้วยความจริงใจแล้ว จะเห็นผลเองว่า ถ้ารักเป็นก็จะไม่เป็นทุกข์ 

แม่ผู้เขียนจะเป็นชาวพุทธตามทะเบียนบ้านโดยกำเนิด หากก็ได้มีความสนใจในการศึกษาและปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จนกระทั่งเมื่อประมาณห้าปีที่ผ่านมา จึงเริ่มมีคำถามเกี่ยวกับชีวิตที่ไม่สามารถจะค้นหาคำตอบได้จากผู้ใดหรือที่ใดได้ จึงเป็นเหตุที่ทำให้เริ่มสนใจที่จะค้นหาคำตอบจากการศึกษาพระธรรมและปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า อันเป็นหนทางแห่งศีล สมาธิ และปัญญา

จากการศึกษาและปฏิบัติด้วยตนเองนี้เองทำให้เริ่มเข้าใจว่าปัญหาต่าง ๆ นั้นมาจากเหตุที่เราไม่รู้จักตนเองนั่นเอง พุทธศาสนาสอนให้คนเรารู้จักตนเอง และแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ที่ตนเอง มิใช่แก้ที่บุคคลอื่นหรือสิ่งภายนอก ซึ่งผู้เขียนเชื่อว่าการแก้ไขปัญหาดังแบบพุทธวิธีนี้เป็นหนทางที่นำความสุขสงบ และสันติภาพมาสู่ตนเองและบุคคลรอบข้างได้อย่างแท้จริง



เพียงใจ เจริญศิลป์ เกิดที่จังหวัดพิษณุโลก ในปี ๒๕๐๘ จบการศึกษา ศิลปศาสตรบัณฑิต เอกวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เมื่อปี ๒๕๒๕ หลังจากนั้นได้เข้าทำงานด้านการท่องเที่ยว (มัคคุเทศก์) ที่จังหวัดเชียงใหม่ ก่อนที่จะเดินทางมาพำนักอยู่ประเทศเดนมาร์ก และในปี ๒๕๓๕ ได้เข้าทำงานกับบริษัทการบินไทย สาขากรุงโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก จนถึงปัจจุบัน

อัตชีวประวัติของทะไลลามะองค์ที่ ๑๔ แห่งทิเบต

พระนามเดิม Tenzin Gyatso ทรงเป็นพระประมุขและผู้นำแห่งจิตวิญญาณของปวงชนชาวทิเบต ทรงประสูติเมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม ค.ศ. ๑๙๓๕ ในหมู่บ้านเล็ก ๆ ทางตะวันออกเฉียงเหนือของทิเบต พระองค์ได้ถูกค้นพบว่าคือองค์ทะไลลามะที่ ๑๓ ที่กลับชาติมาเกิดอีกครั้งหนึ่ง

Dalai Lama เป็นสมญานามในภาษามองโกลีเลียน ซึ่งมีความหมายว่ามหาสมุทรแห่งปัญญา ซึ่งตามพระราชาวงศ์ Chenrezig ขององค์ทะไลลามะนั้น เป็นเชื้อสายแห่งพระโพธิสัตว์แห่งความกรุณา พระโพธิสัตว์นั้นคือผู้ที่ได้ทรงตรัสรู้แล้วได้ถือกำเนิดมาในโลกนี้ ชาติแล้วชาติเล่า เพื่อที่จะมาช่วยเหลือเหล่ามนุษยชาติให้พ้นทุกข์

พระองค์ทรงเริ่มศึกษาทางด้านปริยัติตั้งแต่ทรงพระชนมายุได้ ๖ พรรษา จนกระทั่งพระชนมายุได้ ๒๓ พรรษา พระองค์ได้ทรงจบการศึกษาด้านปริยัติ ณ Jokhang วิหาร ที่เมือง Lhasa

ในปี ค.ศ. ๑๙๕๐ พระองค์ทรงได้รับการสถาปนาให้เป็นผู้นำของประเทศทิเบต แต่ในปี ค.ศ. ๑๙๕๙ พระองค์ทรงถูกสถานการณ์บังคับจากประเทศจีนบุกรุกทิเบต ให้ต้องทรงเดินทางหนีภัยมาประเทศอินเดีย นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา พระองค์ทรงประทับอยู่ที่เมือง Dharamsala ทางตอนเหนือของประเทศอินเดีย เพื่อใช้เป็นจุดศูนย์กลางการบริหารของทิเบต

ในปี ค.ศ. ๑๙๘๙ พระองค์ทรงได้รับรางวัล Noble Peace Prize จากการศึกษาที่พระองค์ได้ใช้วิธีอหิงสา คือการไม่เมียดเบียน ในการต่อสู้เพื่ออิสรภาพแห่งทิเบต พระองค์ทรงเป็นตัวแทนแห่งนโยบายของการไม่เมียดเบียนมาโดยตลอด ถึงแม้ในสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความก้าวร้าวอย่างสูงสุด สันติภาพ การไม่เมียดเบียนและการอนุเคราะห์เพื่อความสุขของสรรพสัตว์ คือหลักการขั้นพื้นฐานของชีวิตของพระองค์ นอกจากนั้น ยังเป็นที่ทราบกันดีถึงความห่วงใยของพระองค์เกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ของโลก

ขอขอบคุณที่สนับสนุนการเผยแพร่ธรรมะ



บริษัท แฟนซี เปเปอร์ จำกัด



PLAN PRINTING

บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด



บริษัท แอ็ดวานซ์ อินโฟ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน)



การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค



BRITISH DISPENSARY
Feel Good, Look Good & Do Good

บริษัท อังกฤษตรางู (แอลที) จำกัด



บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด (มหาชน)



สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.)



บริษัท ไทยรุ่งยูเนี่ยนคาร์ จำกัด (มหาชน)



N.I.C. NAIL SALON

๐๒-๒๕๐-๐๓๒๒-๓



เพื่อนที่รู้ใจใกล้ ๆ คุณ

C.P. SEVEN ELEVEN CO., LTD. ๐๒-๖๓๘-๒๐๐๐



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล



You are our world คุณคือโลกของเรา

๐๒-๒๓๖-๔๘๕๑



ประทับใจเมื่อเป็นเอ็นซีทีวี

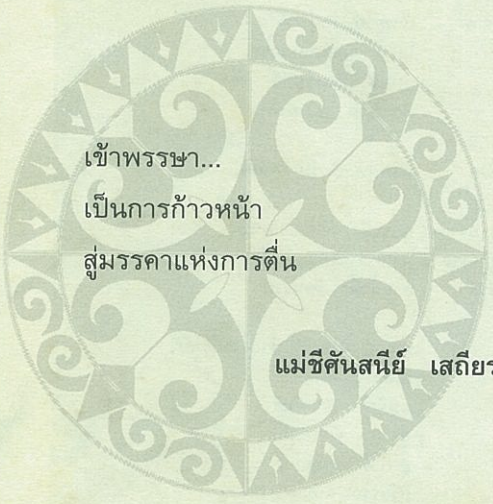
๐๒-๒๕๒-๑๐๔๐, ๐๒-๒๕๓-๙๔๙๔



กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง

ช ร ร ม ส วั ส ติ



เข้าพรรษา...
เป็นการก้าวหน้า
สู่มรรคาแห่งการตื่น

แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต

ผู้ก่อตั้ง	แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด
อาสาสมัคร กองบรรณาธิการ	แม่ชีอมรรรัตน์ ชัยบุตรดี พิกุล วิชาสประทีป กมทอง ทองนอก ฉัตรวรัญญู องคสิงห์ คันสนีย์ ศีตะบันย์ เมอลเลอร์ นีน่า ศีตะบันย์ เมอลเลอร์
อาสาสมัครถ่ายภาพ	बंधชูรย์ เกตุวงษ์ โยธิน สกุลเกษวีวรรณ มนตรี ศิริธรรมปิติ พรรณเวตี อมรมณีกุล
อาสาสมัครกราฟิก	หจก.ไทยฟอร์ม สตูดิโอ
ที่ปรึกษาฝ่ายต่างประเทศ	ตุ้มระย้า มังคละพฤษ์
ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย	นงเยาว์ สุนธนันท์
ฝ่ายประชาสัมพันธ์	สายน้ำผึ้ง รัตนงาม
ที่ปรึกษา	คุณหญิงจันทรี หาญเจนลักษณ์ เดือนใจ ดีเทศน์ มนทิวา จุฑะพุทธิ สุชาติา จักรพิสุทธิ์ สุภาวดี หาญเมธี ศิริวรรณ เต็มผาติ
เจ้าของ	เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวิชัยพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๐-๖๖๔๗ โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓ www.savika.org e-mail address: editor@savika.org
พิมพ์	บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด โทร. ๐-๒๕๘๗-๑๓๗๗
ราคา	๙๘ บาท



นิตยสารสาวิกา

ฉบับที่ ๕๖

๒๕๔๖

ปีที่ ๖

สวท

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๕๖ / ๒๕๕๖

สารบัญ

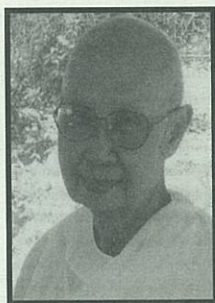
เรื่องเด่นประจำฉบับ

๖

บทความพิเศษ

ก่อนหยุด...หยุดก่อน!

โดย อุบาสิกา คุณรัมย์จวน อินทรกำแหง



๗๘

วิถีชีวิต

ณัฐริกา ธรรมปรีदानันท์
กับวันนี้...วันที่รัก...และรู้จักตัวเอง

