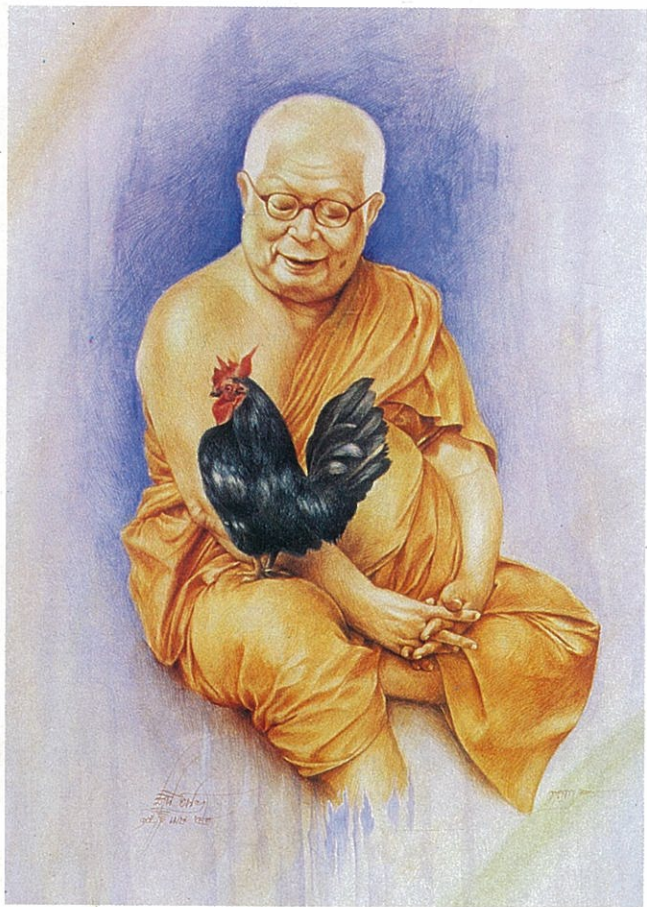


เสาวภา

นิตยสารเพื่อชีวิตทั้งดงามและเป็นอิสระ
ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๔๒





ชื่อภาพ	ตถตา
ฝีมือ	ธานี ชินชูศักดิ์
ปี	๒๕๔๒
ขนาด	๓๘ X ๕๒ ซม.
เทคนิค	สีน้ำ

“บ้านพักของผมอยู่ไม่ห่างจากเสถียรธรรมสถานมากนัก รู้สึกประทับใจทั้งในสถานที่ที่ร่มครึ้มไปด้วยพรรณไม้จนดูคล้ายป่า แต่ที่สำคัญยิ่งกว่าคือความรู้สึกประทับใจที่มีต่อคุณแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต นักบวชสตรีร่างเล็กผู้มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาชุมชน เพื่อยกระดับจิตใจของเพื่อนร่วมโลกให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น ผ่านดวงตาที่เปี่ยมล้นด้วยความรักและเมตตา เชื่อมสื่อสายใยแห่งธรรมะ ผ่านรายการโทรทัศน์รายการแล้วรายการเล่า...

“ล่วงถึงวันหนึ่ง ผมจึงตัดสินใจเสนอตัวขอเป็นส่วนร่วมเล็ก ๆ ส่วนหนึ่งในการเผยแพร่ธรรมะ ผ่านงานที่ผมรักและพอจะมีความสามารถอยู่บ้าง คือการวาดภาพ...

“เมื่อเริ่มวาดภาพนี้ ครั้งแรกคิดว่าคงจะใช้สีผสมกันระบายอย่างที่ผมถนัด แต่ทำไปทำมากลับใช้เพียงสีน้ำแต่อย่างเดียว ด้วยเทคนิคการระบายแบบเดียวกับการวาดเส้น (DRAWING) คือแรดด้วยฟู่กันเส้นเล็ก ๆ เพื่อไล่น้ำหนัก และพยายามจะรักษาส่วนที่สำคัญที่สุดของภาพคือ อารมณ์ยิ้มแย้มด้วยความรู้สึกสดชื่นของท่านพุทธทาส ใช้เวลาวาดอยู่สามสัปดาห์ ผลงานจึงสำเร็จออกมา ได้ทั้งความรู้สึก สีเส้น และอารมณ์ของภาพเป็นที่น่าพอใจ”

บ อ ก ๒ ๓ ๔

ท่านเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาส มักพูดบ่อย ๆ ว่า
ให้ระวังความฉลาด ความฉลาดที่เป็นพิษ
ฉลาดที่ปราศจากการบังคับจิตใจ
ฉลาดที่ปราศจากศีลธรรมควบคุม
ฉลาดที่อยู่ใต้อำนาจกิเลส ยิ่งกว่าโง่
ฉลาดที่ปราศจากความอดทน มักตายด้าน
ฉลาดบางชนิดสู้ไม่ฉลาดไม่ได้
ฉลาดบางชนิดวกกลับมาฆ่าตัวเอง
ฉลาดที่ไม่เมตตา ยิ่งกว่ายักษ์โง่
ความฉลาดที่บังคับไม่ได้ เหมือนขี้มำที่บังคับไม่ได้
มันจะพาเราตกเหว ระวังให้ดี

ธรรมสวัสดี

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

สาวิกา ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๒๓ ประจำเดือนพฤษภาคม ๒๕๔๒ จำนวนพิมพ์ ๗,๐๐๐ เล่ม
เจ้าของ เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว
กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ โทร. ๕๐๙๙-๐๐๘๕, ๕๐๙๙-๒๒๓๗, ๕๑๐-๔๗๕๖ โทรสาร ๕๑๙-
๔๖๓๓ บรรณาธิการ พิภล วิภาสประทีป กองบรรณาธิการ จัดรวรรณ องคสิงห์,
รัศมี มณีนิล, เตือนใจ ดีเทศน์, คันสนีย์ ศีตะบันย์ เมอลเลอร์ พิสูจน์อักษร มณีวรรณ
ดิวงษ์ ผู้จัดทำ สำนักพิมพ์สามสี ๘๑/๘ ถนนเพชรเกษม บางแค ภาษีเจริญ กรุงเทพฯ
๑๐๑๖๐ จัดจำหน่าย บริษัท แปลน บัคเน็ต จำกัด โทร. ๕๘๖-๙๕๕๕ เพลท
นจก.เลย์โปรเซส โทร. ๘๘๓-๐๓๖๐-๑ พิมพ์ บริษัท 21 เซ็นจูรี จำกัด โทร. ๘๘๓-๐๔๑๗

ส า ร บั ญ

พุทธสาวิกา	๔
พระมุตตาเถรี พระภิกษุณีที่พ้นจากสิ่งคอมพิวเตอร์ ๓ สิ่ง	
หยุด-คิด	๑๓
วิถีแห่งชีวิต	
พระอาจารย์วรศักดิ์ วรธัมโม “อาตมานำสวณโมกข์ไปอเมริกา”	๑๔
วาทะพุทธทาส	๕๑
สา-ระ-ขัน	๕๒
ปากการับเชิญ	
ความกลัว เงานหลอนกับไซตรอน-คุณหญิงจ้านงศรี หาญเจนลักษณ์	๕๖
เล่าสู่กันฟัง	
ตามแม่ไปสวณโมกข์ ภาค ๒	๖๖
ห้องแห่งลมหายใจ	๘๘
ผู้หญิงใกล้วัด	๙๒
สุขกายสบายใจ	๙๙
เพื่อนทุกข์	๑๐๒
ปฏิบัติในช่วง	๑๑๐
คุยกันท้ายเล่ม	๑๑๑



พระมุตตาเถรี

พระภิกษุณีที่พ้นจากสิ่งค่อม ๓ สิ่ง

โยนิโสมนสิการ

คำนี้เชื่อว่าพุทธศาสนิกชนคงต้องเคยผ่านตามาบ้าง ซึ่งโดยความหมายก็คือ การพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงต้นเหตุ แยกแยะองค์ประกอบ จนมองเห็นตัวสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัยนั้น

ท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ ได้ให้สัมภาษณ์พระประชาปสนุณธมฺโม ในเรื่องทฤษฎีกับการปฏิบัติ ในหนังสือ ‘เล่าไว้เมื่อวัยสนธยา’ เมื่อถูกถามว่าท่านได้ใช้ธรรมะข้อไหน หรือธรรมะหมวดไหนมากที่สุดในชีวิตปฏิบัติธรรม

ท่านอาจารย์ได้ตอบว่า

“ตอบไม่ถูก ถ้าคะเน ๆ เหมา ๆ กันก็ไม่พ้นเรื่องที่เป็นธรรมะอยู่แล้ว การพินิจพิจารณา สติสัมปชัญญะ ใคร่ครวญ โดยโยนิโสมนสิการ ที่ได้รับประโยชน์มากที่สุดก็โยนิโสมนสิการ การเพิ่มพูนความรู้หรือปัญญาอันลึกซึ่งมันก็มาจากโยนิโสมนสิการ ไม่ว่าจะเรื่องบ้าน เรื่องเรือน เรื่องโลก เรื่องธรรมะ การ

รับเข้ามาโดยวิธีใดก็ตาม เช่น ฟังจากผู้อื่น อ่านจากหนังสือ หรือจากอะไรก็ตามที่เรียกว่านอกตัวเรา ฟังเข้ามา พอถึงแล้ว ก็โยนิโสมนสิการเก็บไว้เป็นความรู้ เป็นสมบัติ พอจะทำอะไร จะลงมือทำอะไรก็โยนิโสมนสิการในสิ่งที่จะทำได้ดีที่สุด มันก็ ผิดพลาดน้อยที่สุด เรียกว่าไม่ค่อยจะผิดพลาดเลย เท่าที่จำได้ในความรู้สึก อะไรที่ควรกระทำ จะได้ จะมี มันไม่เคยพลาด เพราะเราเป็นคนโยนิโสมนสิการตลอดเวลา และรู้สึกว่าคุณฉลาดขึ้นมาก็เพราะเหตุนี้ ถ้าจะเรียกว่าฉลาดนะ”

การพิจารณาของท่านอาจารย์อย่างแยบคายเช่นนี้ มีผู้ใกล้ชิดเล่าว่า ท่านอาจารย์เป็นผู้ที่ชอบทดลองให้รู้จริง เช่น เมื่อพรรษาหนึ่งท่านอาจารย์ไม่สงวนน้ำเลย ๑ เดือน มีการเซ็ดตัวบ้าง แล้วท่านอาจารย์ก็เอาข้อมูลนี้มาบรรยายธรรม เทศน์ถึงสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความเหนียวตัว ความหงุดหงิด เป็นอย่างไร ท่านสามารถพูดได้กระจ่างแจ้งมาก ทั้งนี้เป็นเพราะท่านทดลองมาแล้วนั่นเอง

นอกจากนั้นท่านอาจารย์ยังสามารถประดิษฐ์สไลด์ขึ้นใช้เอง ชนิดที่ไม่ต้องมีแผ่นสไลด์ แต่ใช้ภาพหนังสือสอดเข้าไปข้างใต้และภาพในหนังสือก็มาปรากฏที่จอ เนื่องจากท่านอาจารย์ไม่มีทุนจะซื้อ จึงศึกษา และทดลองจนกระทั่งรู้หลักการทำงาน และสามารถประกอบขึ้นมาได้เอง โดยมีส่วนประกอบคือถังไม้เป็นกรอบนอก ใช้ไฟฉายที่ใช้หน้ารถยนต์มาทำเป็นตัวแสง ใช้เลนส์กล้องถ่ายรูปรูปขนาดใหญ่ทำเลนส์ ประกอบกับอุปกรณ์

อื่น ๆ จนกระทั่งได้เครื่องฉายสไลด์ตามที่ต้องการ แม้จะมีขนาดใหญ่โตเทอะทะเพราะประดิษฐ์เองโดยปรับประยุกต์จากอุปกรณ์อื่น เมื่อหอบไปฉายที่ไหน คนก็ตื่นเต็นที่นั่น ทั้งยังสามารถใช้งานได้อย่างดีถึง ๒ ปี จนกระทั่งภายหลังมีผู้นำเครื่องฉายสไลด์สำเร็จรูปของฝรั่งมาถวาย

ตัวอย่างอันดีของท่านอาจารย์ เป็นแรงบันดาลใจอันสำคัญที่ทำให้ผู้เขียนมุ่งค้นคว้าศึกษาถึงประวัติภิกษุณีที่สามารถยกให้เห็นเด่นชัดในหลักธรรม โยนิโสมนสิการ และก็เป็นที่น่ายินดีที่ได้ประวัติของ พระมุตตาเถรี มานำเสนอให้อ่านกันในฉบับนี้

ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ปรมัตถทีปนี พระมุตตาถือกำเนิดในแคว้นโกศล ในวาระพระราหมณ์ ตระกูลพราหมณ์ยากจน บิดาชื่อ 'โธฆาตกะ' ด้วยสาเหตุเพราะความยากจนนี้ เมื่อเจริญวัยขึ้น บิดามารดาจึงยกท่านให้เป็นภรรยาของพราหมณ์หลังค่อมแต่มีฐานะดีคนหนึ่ง ทั้งนี้ก็ด้วยความหวังจะให้ลูกสาวมีความเป็นอยู่อย่างสุขสบายขึ้นกว่าเดิม

แต่การณ์ก็ไม่เป็นดังคาด เพราะท่านกลับรู้สึกไม่สุขสบายอย่างที่ควรจะเป็น เนื่องจากต้องอยู่กับพราหมณ์หลังค่อม ซึ่งท่านไม่ได้รับรัก และต้องทำงานบ้านหนักมาก กิจวัตรประจำวัน

นอกจากจะต้องทำงานบ้านอย่างหนักแล้ว ท่านยังต้องตำข้าว หุงเลี้ยงครอบครัวของสามี กล่าวได้ว่าชีวิตภายหลังจากออกเรือนของท่านมิได้มีความสุขเลย ดังนั้นจึงเป็นผลให้ท่านเบื่อหน่ายในชีวิตฆราวาส จึงขออนุญาตสามีออกบวช ซึ่งก็ได้รับการยินยอมจากพรหมณ์หลังค่อม

จากการศึกษาพบว่าประวัติของพระมุตตาค่อนข้างแตกต่างไปจากภิกษุณีรูปก่อน ๆ ที่เคยศึกษามา ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดในวรรณะกษัตริย์ หรือหากเกิดในวรรณะอื่นก็ล้วนแต่เป็นตระกูลเศรษฐี น้อยนักที่จะมีฐานะยากจน ดังนั้นจึงต้องย้อนกลับไปดูความเป็นมาในอดีตชาติของพระมุตตา

ในอดีตชาตินั้นท่านได้มาเกิดในพุทธรูปบาทกาลของพระพุทธเจ้าปทุมุตตระ โดยเกิดเป็นหญิงชาวเมืองหงสวดีมีฐานะร่ำรวย วันหนึ่งได้เห็นชาวเมืองพร้อมใจกันมาทำความสะอาดและเกลี่ยทรายถมทางเดินเข้าเมืองเพื่อต้อนรับพระพุทธเจ้าซึ่งจะเสด็จเข้าไปบิณฑบาตในตัวเมืองในวันรุ่งขึ้น ท่านเกิดศรัทธา จึงได้ร่วมทำความสะอาดทางเดิน บักต้นกล้วย และปกรงถวายเป็นพุทธานุชา และวันรุ่งขึ้นเมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จเข้าเมืองแล้ว ท่านก็นำเครื่องสักการบูชา อาทิ ฐูป จุณจันท์ และพวงมาลัยไปบูชาพระพุทธเจ้าอย่างใกล้ชิด นอกจากนั้นท่านยังได้ทำบุญสำคัญยิ่งขึ้นอีกคือ จัดสร้างมณฑปขึ้นที่บ้านแล้วนิมนต์พระพุทธเจ้าและพระสาวกให้มารับบิณฑบาตที่บ้าน ครั้นพระพุทธเจ้าและพระสาวกฉันเสร็จแล้ว ท่านก็ได้เข้าไปเฝ้า

พระพุทธเจ้า พลังเปล่งวาจาปรารถนา ขอให้ได้ออกบวชและ
บรรลุนิพพานในศาสนาของพระพุทธเจ้าพระองค์หนึ่งในอนาคต
ซึ่งครั้งนั้นพระพุทธเจ้าตรัสพยากรณ์ว่า ท่านจักได้ออกบวช
และบรรลุนิพพานในศาสนาของพระพุทธเจ้าโคดม ซึ่งจะเสด็จ
อุบัติขึ้นในอีก ๑๐๐,๐๐๐ กัปข้างหน้า

พุทธพยากรณ์เช่นนั้นได้ก่อบังเกิดความปีติโสมนัสแก่ท่าน
ยิ่งนัก จึงได้ทำบุญอื่น ๆ สนับสนุนอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
และจากชาตินั้นบุญส่งผลให้เวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่าง ๆ
จนกระทั่งมาถึงพุทธรูปบาทกาลของพระพุทธเจ้าพระองค์ปัจจุบัน

แต่เนื่องจากมีอกุศลกรรมบางประการ ที่ส่งผลให้ท่าน
มาเกิดเป็นธิดาของพราหมณ์ยากจน และต้องทนทุกข์ทรมาน
อยู่กับสามีหลังค่อมซึ่งท่านไม่รักดังกล่าวแล้ว แต่เพราะกุศล
กรรมที่เคยตั้งใจปรารถนาออกบวชก็เข้ามาตัดรอนอกุศลกรรมนั้น
ทำให้สามีอนุญาตให้ท่านได้ออกบวช ซึ่งถือเป็นเส้นทางที่
สำคัญต่อชีวิตของท่าน

การที่ท่านออกบวชเพราะมุ่งจะหนีให้พ้นชีวิตที่เปี่ยมไป
ด้วยทุกข์เข็ญสาหัส และมีได้มีจิตศรัทธา จิตของท่านจึงไม่สงบ
ตลอดเวลาท่านเฝ้าครุ่นคิดถึงเรื่องจะลาสิกขา กลับไปใช้ชีวิต
เป็นคฤหัสถ์อยู่ตลอดเวลา แต่อย่างไรก็ตามท่านก็ได้พยายาม
ข่มความคิดดังกล่าว พลังพยายามสอนใจตนเองอยู่เนื่อง ๆ
ว่าที่ตัดสินใจออกบวชนั้นได้กระทำถูกต้องแล้ว

ท่านได้กระทำเช่นนี้อย่างอดทนและต่อเนื่อง จนกระทั่ง

ในที่สุดวันหนึ่ง จิตก็ยอมเชื่อฟังและมุ่งตรงต่อการบำเพ็ญ
กัมมัฏฐาน ดังนั้นภายในเวลาต่อมาไม่นานท่านก็ได้บรรลุ
อรหัตผลตามที่ตั้งจิตปรารถนาไว้

พระมุตตา เป็นภิกษุณีที่มีวาจาอนุสรณ์เป็นที่น่าสนใจเช่นเดียวกับภิกษุณีที่ได้บรรลุอรหัตผลทั้งหลาย หากความพิเศษคือเป็นวาจาที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับโยนิโสมนสิการดังที่ยกมากล่าวข้างต้น เพราะเมื่อหลังจากบรรลุอรหัตผลแล้ว ท่านได้ทวนระลึกถึงความหลังครั้งที่ยังเป็นคฤหัสถ์และมีสามีหลังค่อม ซึ่งเป็นภาระหนักให้ท่านต้องเลี้ยงดูด้วยความอดทน ภารกิจการนอกเหนือจากงานอื่น ๆ ก็คือ ทุกวันท่านต้องนำเอาข้าวเปลือกมาตำเป็นข้าวสารด้วยวิธีการนำเอาข้าวเปลือกใส่ลงในครกแล้วมือข้างหนึ่งถือสากตำเป็นข้าวพलग ขณะที่มีมืออีกข้างหนึ่งเหยียดลำพलग

กิริยาอาการที่ตำข้าวเช่นนี้ทำให้ท่านต้องค่อมหลังลงไปซึ่งท่านเห็นว่ามีครกกับสากเป็นสาเหตุ จากการทำท่านมีสามีหลังค่อมและการที่ครกกับสากเป็นสาเหตุทำให้ท่านต้องหลังค่อมไปด้วย ท่านจึงเรียกรวมว่า ‘สิ่งค่อม ๓ สิ่ง’ ซึ่งเป็นปัจจัยผลักอันสำคัญที่ทำให้ท่านทุกข์ทรมานจนถึงขั้นเบื่อหน่ายชีวิตและออกบวชในที่สุด ดังนั้น เมื่อได้บรรลุอรหัตผลแล้ว ท่านจึงกล่าว

ถ้อยคำแสดงความปิติใจที่ได้หลุดพ้นจากสิ่งค่อม ๓ สิ่งนั้นว่า

เราพ้นดีแล้ว เพราะพ้นจากสิ่งค่อม ๓ สิ่ง

คือ ครก สาก (ที่ทำให้เราหลังค่อม) และ

สารีหหลังค่อม

เราพ้นดีแล้ว (ยิ่งขึ้นอีก) เพราะพ้นจากการเกิดและการ

ตาย

เราไม่ต้องเกิดและตายอีกต่อไป

เพราะถอนต้นเหตุที่เป็นตัวการให้เกิดใหม่ได้หมดสิ้น

และสุดท้ายก่อนจะปิดหน้านี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจใน
โยนิโสมนสิการได้เด่นชัด คงไม่มีความเหมาะสมใดเกินไปกว่า
ขออนุญาตยกคำให้สัมภาษณ์ของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ
ซึ่งเป็นผู้พิณิจพิจารณาสิ่งต่าง ๆ รอบกายอย่างมีโยนิโสมนสิการ
อย่างแท้จริง

“การทำอะไรก็ตาม ถ้ามันมีปัญญา มีความเฉลียว
ฉลาดกันบ้าง จะมองเห็นแง่ของธรรมเสมอ มองเห็นความ
เป็นเช่นนั้นเองของมนุษย์ทั้งหลาย มองเห็นกิเลสก็มี ใน
แง่ของความดีก็มี ในแง่ของธรรมดาของธรรมชาติล้วน ๆ
ก็มี...ก่อนนี้ผมไม่เคยเลื่อยไม้ ไม่เคยไสกบไม้ บางยุคบาง
สมัยก็ต้องทำหน้าที่ บางทีทำได้ดีกว่าคนอื่น เช่น พิจารณา
ชุงท่อนนี้ จะเลื่อยมันอย่างไรจึงจะถูก ได้ผลดีที่สุด และ
มีส่วนผิดพลาดบิดเบี้ยวเสียหายน้อยที่สุด เพราะเรามีความ

รู้อะไรอยู่บ้างที่เล่าเรียนมา เลขคณิตบ้าง เรขาคณิตบ้าง ...ผมพอใจธรรมะ คิดอยู่กับธรรมะ เป็นเรื่องของสติปัญญา ผมคงเป็นพวกที่เรียกว่าพุทธิจริต ชอบสนุกกับการคิด การนึก การใช้ปัญญา...สนุก เป็นความสุขในการนึกคิด พิจารณา...”

บรรณานุกรม

- เทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) (พระ). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพฯ : ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๓๒.
- ประชา ปสนุนธมฺโม (พระ). เล่าไว้เมื่อวัยสนธยา : อดีตชีวิตประวัตินของ ท่านพุทธทาส. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๓๕.
- บรรจบ บรรณรุจิ, ภิกษุณี : พุทธสาวิกาครั้งพุทธกาล. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- อรศรี งามวิทยาพงศ์, บรรณารัการ, เกร็ดธรรมะจากเกร็ดชีวิตของ พุทธทาสภิกขุ จากคำบอกเล่าของคนใกล้ชิด. กรุงเทพฯ : มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๔๑.



นักปฏิบัติหรือนักวิปัสสนาก็เป็นอีกแบบหนึ่ง
บางคนไปอยู่ในถ้ำพบบงใหญ่และงูนั้นไม่กัด
ต่อมาก็เที่ยวพูดอวดอภินิหาร ว่าทำวิปัสสนาใหญ่ก็ไม่กัด
และเชื่อว่าการทำได้อย่างนั้นเป็นการถูก
นี่เป็นความเชื่อผิด
เพราะการทำวิปัสสนาไม่กัดนั้นมันงูข้างนอก ถึงมันจะไม่กัดตาย
เพราะยังไม่ถึงที่ ก็ไม่สำคัญอะไรเลย
ถึงงูหรือเสือข้างนอกมันไม่กัด ก็งูหรือเสือที่มันเป็นตัวกิเลส ตัวตน
ตัววิภูฐิมานะ มันก็กัดกินอยู่ทุกเวลานี้อย่างไร
แต่ไม่รู้จักมัน แล้วก็ไปหลงอวดแต่ความเก่งข้างนอก

ก. เขาสวนหลวง



พระอาจารย์วรศักดิ์ วรธัมโม

“อายตนำสวนโมกข์ไปอเมริกา”

กาลหนึ่ง มีคนกราบเรียนถามท่านอาจารย์พุทธทาสว่า หากสิ้นท่านอาจารย์แล้วไซ้ สวนโมกข์จะเป็นเช่นไร

ท่านอาจารย์พุทธทาสตอบเรียบง่าย

“เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพาน พระเชตวันยังร้างเลย”

แม้จะเป็นคำพูดสอนเพื่อไม่ให้ยึดติด แต่ศิษย์กัณฏิอย่าง พระอาจารย์วรศักดิ์ วรธัมโม ยังคงทำตามคำสั่งสอนและปฏิบัติของท่านอาจารย์พุทธทาสเสมอมา ตราบแม้กระทั่งจะประจำอยู่วัดไทยในอเมริกาแล้วก็ตาม

คนสัมภาษณ์มีโอกาสฟังธรรมเทศนาของพระอาจารย์วรศักดิ์ เมื่อสามสี่ปีล่วงมาที่เสถียรธรรมสถาน เมื่อทราบว่าคุณเดินทางมาเมืองไทย และเมตตาให้สัมภาษณ์ อันเกี่ยวเนื่องด้วยตัวท่านและท่านอาจารย์พุทธทาส จึงถือเป็นโอกาสดีที่ได้ทำหน้าที่สัมภาษณ์พร้อมกับแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุดในครั้งนี้



พระธรรมโฆษจารย์ หลวงพ่อปัญญานันทะภิกขุ ไปเยี่ยมให้กำลังใจ

“ตอนที่ท่านอาจารย์พุทธทาสยังอยู่ ท่านบอกว่าท่านทำทุกอย่างเพื่อให้เป็นตัวอย่างเท่านั้นเอง อย่างมหรสพทางวิญญาน ใครจะคิดทำที่ไหนก็ได้ ท่านถึงบอกว่า คุณไปไหนเอาสวนโมกข์ไปด้วย ซึ่งอาตมาว่าสวนโมกข์ไม่ได้หมายถึงจิตว่างอย่างเดียวนะ แต่คือปฏิบัติตามแบบอย่างท่านอาจารย์”
ทำไมท่านถึงตัดสินใจไปอเมริกาคะ

อาตมาเมื่อก่อนเรียกว่านิคมไทยนะ ขนาดที่ว่าท่านเคยขอรับรองให้อาตมาช่วยสอนเรื่องปฏิจจสมุปบาทให้กับพวกฝรั่งที่มาที่วัด อาตมาก็รับ แต่ก็ไม่ได้ไปสอน คือตอนแรก ๆ

อาดมาไทยแท้ เราบวชเราสามารถถึงนิพพานที่สวนโมกข์ก็ได้ ไม่จำเป็นต้องพูดภาษาฝรั่งก็ได้ อย่างท่านอาจารย์ท่านก็ไม่ไปไหนเลย ท่านบอกว่าท่านจะต่อสู้อยู่ที่ปากเรืออย่างจิ้งหรีด ท่านจะสอนฝรั่งอยู่ที่นี่ แต่ท่านไม่เดินทางไปต่างประเทศ มีคนตีตัวให้ท่านไปยุโรปไปไหนต่อไหน แต่ท่านไม่ไป ท่านบอกว่าท่านไม่เชื่อว่าการเดินทางไปแบบนั้นจะเป็นการเผยแพร่ธรรมะ แต่ท่านจะศึกษารธรรมะตัวจริงและปฏิบัติธรรมให้ถึงที่สุดที่นี่ แล้วเวลาฝรั่งต่างชาติมาเราจะแสดงให้ฟัง เราเผยแพร่อยู่ที่นี่ อาตมาก็คิดอย่างนั้นเหมือนกันเมื่อก่อนนี้

“...ศาสนาในโลกนี้มีศาสนาเดียว คือศาสนาแห่งความรอดของมนุษย์...”

ที่จริงพออาดมาบวชพรรษา ๑๐ มีคนให้ไปอยู่ออสเตรเลียก็ไม่ไป แล้วพอบวชมาสักพรรษา ๑๕ เขาติดต่อให้ไปอยู่ซิดนีย์ก็ไม่ไป ที่นี่มาตอนหลังอาดมาเขียนหนังสือออกมาบรรยาย แต่เทปอาดมาไปอเมริกาก่อน มีหลายคนชอบ ก็มีจดหมายมาขออาดมาไปที่โน่น ก็เลยไป (พ.ศ. ๒๕๓๔) ตอนไปไม่ได้บอกใครเลย เพราะไม่อยากจะให้เจ๊กเกริก

ไปอยู่ที่พุทธธรรมเมดิเทชั่นเซ็นเตอร์ (BUDDHADHARMA MEDITATION CENTER) ที่ชิคาโกนะคะ

ใช่ แต่มันไม่ได้อยู่ที่ชิคาโกนะ อยู่เมืองอินเดิลล์ มลรัฐอิลลินอยส์ ไปสามเดือนแรกอาตมาก็กลับมา มาจำพรรษาที่สวนโมกข์ พอออกพรรษาก็ไปอีก ที่นี้อยู่ที่โนนตลอด ๔ ปีแล้ว แต่อาตมามาเมืองไทยทุกปีนะ

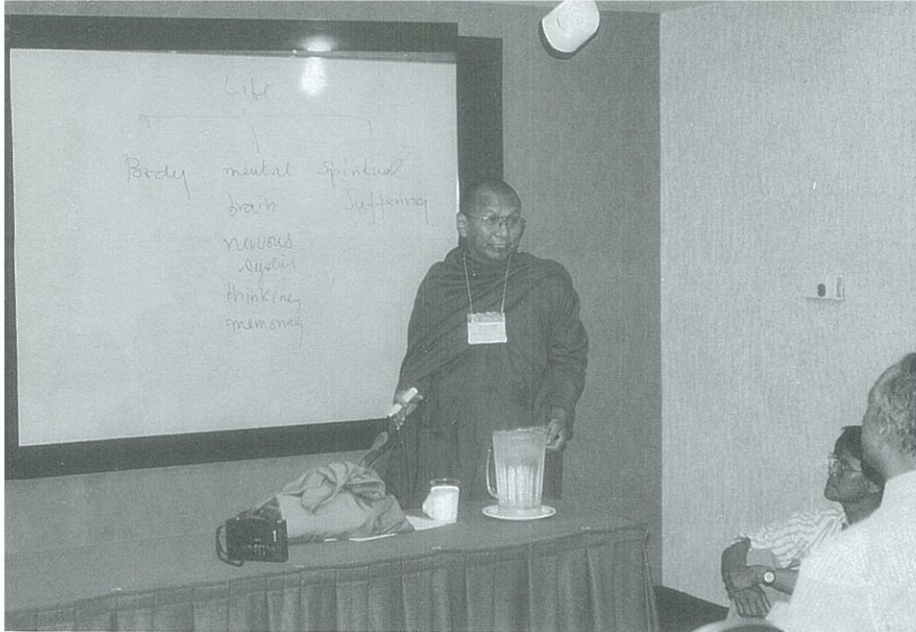
ท่านอาจารย์ไปทำอะไรที่นั่นเจ้าคะ (แม่ชีคันสนีย์ถาม)

ทำทุกอย่าง อย่างเทศน์ภาษาไทยอาตมาหมาหมด เข้า ๖ โมงทำวัตรเช้า ๒๐ นาที นั่งสมาธิ ๔๐ นาที เย็น หุ่่มครึ่ง ทำวัตรเย็น ๒๐ นาที นั่งสมาธิ ๔๐ นาที เพราะงั้นทุกวันนั่งสมาธิมากกว่าอยู่เมืองไทยอีก

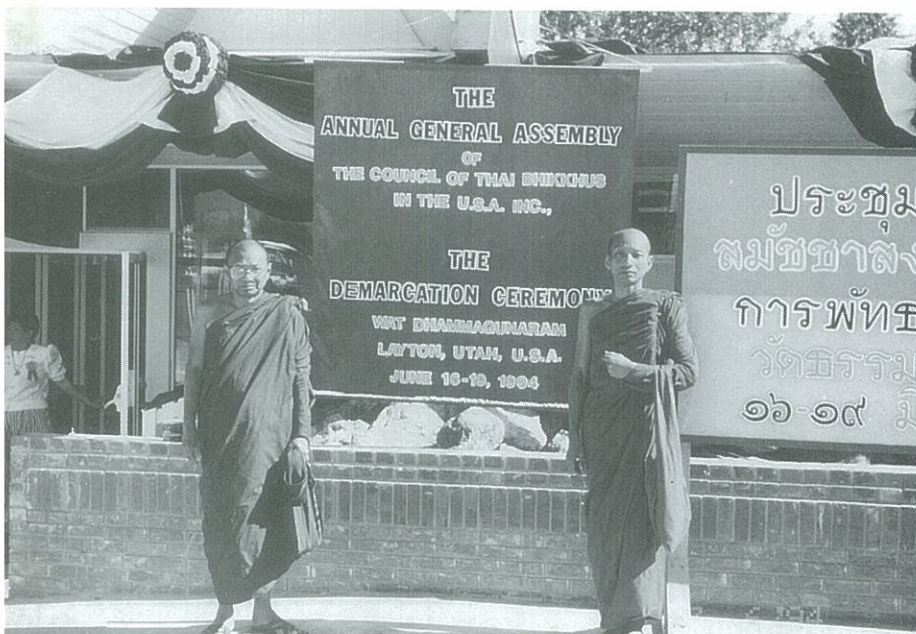
ได้บิณฑบาตบ้างไหมคะ

ไม่ได้บิณฑบาต แต่ว่าฉันในบาตรนะ โยมเอาอาหารมาถวาย เพราะว่าข้าง ๆ เป็นบ้านฝรั่ง

แล้วมีเทศน์ทุกวันอาทิตย์ อาทิตย์ที่ ๑ กับ ๓ เทศน์เป็นภาษาอังกฤษ อาทิตย์ที่ ๒ กับ ๔ เทศน์เป็นภาษาไทย วันไหนเทศน์เป็นภาษาอังกฤษก็ว่าบาลีแล้วแปลเป็นภาษาอังกฤษ วันไหนเทศน์ภาษาไทยก็ว่าบาลีแล้วแปลไทย ส่วนทุกวันอังคารสอนสมาธิ ๗ โมงครึ่งถึง ๘ โมง แล้วก็หุ่่มครึ่งถึง ๓ หุ่่ม ตอนปัญหา วันพฤหัสบดี อาตมาเปิดคอร์สสอนฝรั่ง ๖ โมงครึ่งถึง ๓ หุ่่ม จนกระทั่งได้หนังสือเล่มหนึ่ง SUFFERING AND NO SUFFERING แล้วหนังสือเล่มนี้ปรากฏว่าเป็นที่นิยมมาก



พระอาจารย์วรศักดิ์ในงานประชุมสภาศาสนาโลก ที่ชิคาโก





ร่วมกิจกรรมกับคนไทยที่วัดไทยในต่างแดน



ฝรั่งเข้าใจไหมคะ เพราะพื้นฐานนั้นต่างกัน

ทำไมจะไม่เข้าใจ อย่างเช่นสอนว่า ชีวิตนี้ประกอบด้วย PHYSICAL MENTAL AND SPIRITUAL ก็เข้าใจ สำคัญที่สุดคือ TERMINOLOGY ไม่ตรงกัน ก็พยายามทำความเข้าใจในคำพูดให้ตรงกันซะก่อนว่าคำนี้หมายถึงอะไร เพราะไม่จั่งจะพูดกันไม่รู้เรื่องเลยถ้าสื่อความหมายกันไม่ชัด

ความสนใจพุทธศาสนาของชาวตะวันตกเป็นอย่างไรคะ

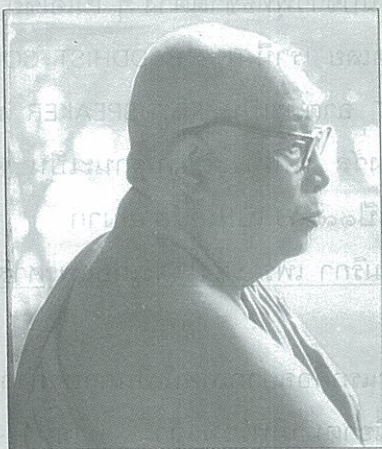
สนใจมาก เพราะว่ารัฐบาลอเมริกันเขาใจกว้างจริง ๆ ในซีกาโกเองอาดมาว่ามีศูนย์ชาวพุทธเยอะมาก ชัก ๒๐-๓๐ ศูนย์ได้ นี่เฉพาะฝรั่งนะ ไม่นับชาวพุทธชาติต่าง ๆ ในเอเชีย พอถึงวันวิสาขะ จะมากันหมดเลย เรามี THE BUDDHIST COUNCIL OF THE MIDWEST อาตมาเป็น KEY SPEAKER ทางนายกเทศมนตรีเขาก็ให้รางวัล เป็นที่ระลึกในฐานะเป็น KEY SPEAKER งานฉลองวิสาขะปี๑๙๙๗ เป็นโล่ห์สวยงาม

การที่ท่านตัดสินใจไปอยู่อเมริกา เพราะตั้งใจจะเผยแพร่วรรณธรรมของพระพุทธเจ้าไหมคะ

ใช่ ตั้งใจ ประการแรกคืออยากเทศน์เป็นภาษาอังกฤษให้ได้ เพราะเรื่องธรรมะนี้อาดมาที่มีพร้อมแล้ว อาตมาจึงได้เปรียบ เพราะเท่ากับเอาภาษาอังกฤษใส่ลงไปเท่านั้นเอง แล้วธรรมะนี้มันสากล

เวลาประชุมระหว่างศาสนา ก็ไปเป็นตัวแทนพุทธศาสนา ที่นั่นในวัน THANKS GIVING เขาจะมีการสวดมนต์ตามแต่ละ

ศาสนาเพื่อขอบคุณพระเจ้า อาตมาก็ไปสวด ปรากฏว่าของเรา
ฝรั่งชอบมาก เป็นที่ประทับใจ อาตมาเคยพูดให้ฟัง ตอนนั้นมี
อาตมา มีท่านบาทหลวง แล้วก็มีมุสลิม อาตมาก็บอกว่า ถ้าเรา
มองแต่ทรงร่างกาย รูปแบบข้างนอกจะเห็นว่ามีคน ๓ คนแต่ง
กายไม่เหมือนกัน แต่ถ้าเรามองเข้าไปในจิตใจแล้ว ทั้ง ๓ คนนี้
มีโลก โกรธ หลง มีความทุกข์เหมือนกัน ศาสนานั้นเป็นเครื่อง
แก้ทุกข์แก้ปัญญา ถ้าเป็นน้ำก็แก้ความกระหาย เราสามคนมี
ความกระหายน้ำ เข้าไปในร้านขายเครื่องดื่ม สมมติอาตมาสั่ง
ได้คั อีกคนสั่งสไปรท์ อีกคนสั่งกรีนสปอต แก้ความกระหาย



ท่านอาจารย์พุทธทาส
ในความทรงจำของพระ
อาจารย์วรศักดิ์

ชอบออกกับพวก
เราหน่อยนะว่า เราเรียก
‘ท่านอาจารย์’ เราไม่
เรียกหลวงพ่อ มาตอน
หลังมีคนจากกรุงเทพฯ
ไปเรียกท่านว่าหลวงพ่อ

พุทธทาส เราไม่เรียกอย่างนั้น ท่านเป็นท่านอาจารย์ ใน
สวนโมกข์ ถ้าเรียกท่านอาจารย์ ก็หมายถึงท่านอาจารย์พุทธ-
ทาส

แล้วก็กอดคอออกจากร้าน เป็นเพื่อนกัน เราจะไม่บอกว่ากรีนสปอตแยกว่าสไปรท์ หรือโค้กแยกว่ากรีนสปอต แต่ทุกคนชอบต่างกัน แต่ก็ดับความกระหายได้เหมือนกัน เหมือนกับว่าใครชอบศาสนาไหนก็ได้ เพราะว่าดับความกระหายได้เหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราก็เป็นเพื่อนกัน

ศาสนาในโลกนี้มีศาสนาเดียว คือ ศาสนาแห่งความรอดของมนุษย์ สำคัญว่าใครจะเอาสิ่งไหนมาก่อนเท่านั้นเอง ถ้าคุณเอาศรัทธามาก่อน คุณจะต้องมีปัญหาและความเพียรตามหลัง มันถึงจะสมบูรณ์ ถ้าคุณเอาปัญญามาก่อน คุณ

แต่ท่านเคยบอกว่าคุณไม่ได้เป็นอาจารย์ เพราะถ้าไม่ได้ทำตามทีสอนอย่างมาอ่อนเรียกอาจารย์ ท่านบอกว่าท่านเป็นเพื่อน อาจจะมีพรหมมากกว่า ท่านเป็นเพียงผู้เอารัศมีของพระพุทธเจ้ามาเปิดเผย มาเผยแผร์ ไม่ได้เป็นอาจารย์ใคร เรื่องนี้เป็นความประทับใจของอาตมา มาก ทั้ง ๆ ที่ท่านควรจะเป็นพ่อผู้ให้กำเนิดทางจิตวิญญาณ ท่านก็ยังเรียกตัวเองว่าเป็นกัลยาณมิตร ไม่ถือสิทธิ์ว่าเป็นอาจารย์หรือเป็นครู

ที่ประทับใจที่สุดเป็นเรื่องส่วนตัว ก็คือว่า ในการเทศน์ประจำวันเสาร์ ตอนยุคแรก ๆ ถ้าอาจารย์ป่วยหรือไม่สามารถมาแสดงธรรมได้ในวันเสาร์ อาตมาเป็นคนแรกที่ท่านอาจารย์มอบหมายให้แสดงธรรมแทน โดยท่านเขียน

ต้องมีศรัทธาและวิริยะตามมา ถ้าคุณเอาวิริยะมาก่อน ศรัทธา
กับปัญญาก็ตามมา

ฝรั่งที่มาเรียนพุทธศาสนา มาหลาย ๆ ครั้งชักไม่ไป
โบสถ์คริสต์แล้ว เพราะมาศรัทธาพุทธ อย่างเวลาเราสอนเด็ก
ก็เหมือนกัน เราต้องให้เด็กมีธรรมะเป็นที่พึ่ง สมมติว่าถ้าโยมซี
ดูว่าลูกซี ถ้าลูกซีโกรธแสดงว่าเอาแม่ซีเป็นที่พึ่ง แต่ถ้าไม่โกรธ
แสดงว่าเอาธรรมะเป็นที่พึ่ง เพราะฉะนั้นทุกคนควรจะมีเอาธรรมะ
เป็นที่พึ่ง แต่ที่เราสอนว่า เมื่อเด็กทำผิด พ่อแม่อย่าดูเด็กซี
ที่จริงเราต้องสอนเด็กว่า เมื่อเด็กทำผิด การที่พ่อแม่ดู นั้นละ

จดหมายให้กับพระที่กุฎิท่านไปให้อาตมา ท่านให้เกียรติมาก
ซึ่งที่จริงท่านส่งออกมาเลยก็ได้ใช่ไหม แต่ท่านไม่ทำอย่างนั้น
ท่านมีความเป็นผู้ดีมาก

มีอยู่คราวหนึ่ง อาตมาไปแสดงธรรมที่สามเสน กรรม-
การด้วยกันก็ลงไปที่สวนโมกข์ไปขอบใจว่าตัวแทนจากสวน
โมกข์ คืออาตมาแสดงธรรมดีมาก ท่านอาจารย์พุทธทาส
บอกว่าคุณวรศักดิ์ไม่ได้เป็นตัวแทนสวนโมกข์ ท่านเป็นคน
จังหวัดสงขลา บ้านเกิดของท่านคืออำเภอสิงหนคร จังหวัด
สงขลา เพราะฉะนั้นให้เกียรตินี้กับคนจังหวัดของท่าน อาตมา
รู้สึกประทับใจมากที่ท่านให้เกียรติกับบ้านเกิด (น้ำเสียงเครือ
ด้วยความซาบซึ้ง) ไม่เอาความดีนี้เป็นของสวนโมกข์
ท่านอาจารย์เป็นคนละเอียดลึกซึ้งมากนะเจ้าคะเท่าที่ฟัง (แม่

ท่านซึ่งข่มทรัพย์ให้กับเรา ท่านจะพูดด้วยอาการยังงี้ก็ตาม เรา
รับได้ทั้งนั้น เพราะเราเอาธรรมะเป็นที่พึ่ง เรายังจิตว่างเป็นที่
สุด เพราะเงินเด็กจะไม่โกรธ ตามหลักศาสนาสอนอย่างนั้นะ
แต่หลักจิตวิทยาสมัยนี้บอกว่า ถ้าเด็กทำผิด ต้องใช้จิตวิทยาพูด
อย่าให้เด็กรู้ตัวว่าเราดู ต้องเอาใจลูก ต้องให้ความอบอุ่นแก่ลูก
ที่เด็กไปทำผิดทำชั่วเพราะพ่อแม่ไม่ให้ความอบอุ่น ถ้าอย่างนี้
แล้วเด็กได้ปฏิบัติอะไรบ้าง

ได้แต่ได้ใจ

ใช่ ได้แต่ได้ใจ เพราะคนได้รับคำสอนแบบจิตวิทยามา

ชี้คั่นสนียให้ความเห็น)

ใช่ แล้วที่ประทับใจเป็นการส่วนตัว คือ วันหนึ่ง
อาจารย์ที่สอนบาลีท่านมรณภาพ ท่านเป็นเจ้าของภาพตลอด
งานเลย แล้ววันหนึ่งท่านถามว่า คุณวรรคักดีว่างมั๊ย ก็
ตอบว่าวันนั้นเกล้ากระผมมีเทศน์ที่จังหวัดชุมพร รับนิมนต์
ไว้แล้ว ท่านก็บอกว่าแล้วไป นึกว่าว่าง จะนิมนต์ให้ไป
เทศน์งานศพท่านพระครู อาจารย์ของผมสักคืนหนึ่ง เมื่อ
คุณไม่ว่างก็แล้วไป ซึ่งอาตมาเสียใจจนบัดนี้ที่ไม่ได้ไปเทศน์
เพราะพระรูปอื่นที่ท่านนิมนต์เป็นเจ้าของคุณทั้งนั้น อาตมาเป็น
พระธรรมดารูปเดียวเท่านั้น

ท่านอาจารย์พุทธทาสมีคุณครบ ๓ อย่าง บริสุทธิ-
คุณ ท่านบริสุทธิ์มาก ถ้าผู้หญิงไปหาท่าน คุณสองคนท่าน

แต่ท่านอาจารย์บอกว่า ต้องพูดตรง ๆ ให้คนรู้สึก ท่านสอนแบบพระพุทธเจ้าแน่ คือ พระพุทธเจ้าบอกว่าคำดูคำต่ำคำตีเตียนคือการชี้ขุมทรัพย์ ใ้คำบื้อยอที่นักจิตวิทยาชอบนักหนา นั่นละ มันจะฆ่าลูกของเรา คนที่ต้องการคนพูดดี ๆ คนนั้นยังอ่อนแอนะ ถ้าแน่จริงต้องไม่ต้องการกำลังใจจากใคร คนเราโดยมากถ้ามีใครมาพูดดีเราจะพอใจ เราจะเป็นสุข แต่ถ้าเขามาพูดไม่ดีเราจะเป็นทุกข์ คนประเภทนี้แหละฝากสุขทุกข์ไว้กับพฤติกรรมของคนอื่น ถ้าจั้นเราได้ปฏิบัติอะไรบ้างละ ศาสนาพุทธสอนว่า ถ้าเขาพูดดีเราก็ปกติ เขาพูดร้ายเราก็ปกติ แสดง

ไม่ยอมมคฺย ต้องให้พระมานั่งด้วย แล้วท่านคฺยท่านไม่ค่อยมองหน้า ไซ้มัย ท่านบอกว่าต้องไม่ประมาท เพราะถึงเราไม่คิดแต่ก็ต้องเป็นตัวอยาง

ปัญญาคุณนี้เรียกว่าไม่ต้องพูดเลย แล้วในปัญญา มีสมาธิอยู่พร้อม กรุณาไม่มีประมาณจริง ๆ อย่างก่อนออกพรรษาจะมีคนมาเลี้ยงพระ ตอนแรก ๆ พระก็ลงกันเยอะนะ แต่ตอนหลังลงกันไม่ก็รูป ท่านบอกพระเหล่านี้ไม่มีความกรุณา ชาวบ้านเขาตื่นแต่เช้าเขามาแต่ไกล จะมีความกรุณาลงมาจันให้เขาขึ้นใจหน่อยก็ไม่ได้

แล้วท่านอาจารย์เป็นคนอิสระมาก ไม่ยึดถืออะไร ท่านรับรู้ ท่านแก้ปัญหมาให้ แต่ท่านไม่ยึดติด อิทธิฤทธิของท่านคืออิสระ มันมีหลายจุดนะ เอาต่อสังคฺมก่อน...ท่าน

ว่าเราเป็นตัวของเราเอง เราไม่ถูกเชิดโดยคนอื่น

เพราะสอนอย่างจิตวิทยาเด็กถึงได้ใจ แล้วเราก็ไม่สอน
ฝ่ายเด็ก สอนแต่ฝ่ายผู้ปกครองอย่างเดียว ต้องสอนเด็กด้วยว่า
ถึงจะไม่มีใครให้ความอบอุ่น ฉันก็จะไม่เป็นทุกข์ ฉันจะเป็นที่พึ่ง
ของตัวเอง

กราบเรียนถามถึงประวัติท่านบ้างค่ะ

อาตมาเกิดเมื่อวันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๔๘๑ อย่างเข้า
๖๑ ปี เป็นคนอำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา พอเกิดมาคุณพ่อ
ก็เสียเมื่ออายุได้ ๓ เดือน ก็เลยอยู่กับคุณตาคุณยายและคุณ

อาจารย์พุทธทาสเป็นคนที่
เอื้อเฟื้อเป็นอย่างยิ่งต่อ
สถาบันพระมหากษัตริย์
พอถึงวันเฉลิมพระชนม-
พรรษา ท่านจะมีรูปในหลวง
ติดที่หิ้งไค้่ง พระก็จะมานั่ง
ทำสมาธิ แล้วผู้ใหญ่บ้านก็
จะนำชาวบ้านมากล่าวสดุดี
และถวายพระพรในหลวง
พร้อมทั้งร้องเพลงสรรเสริญ
พระบารมี มีคนมาถามว่า
ทำไมท่านต้องทำอย่างนั้น

“...ที่ น บ อ ก ว่า
ส ว น โ ม ก ษ์ มั น
เป็นโรงพยาบาล
รัก ษา คน บ้ำ...คน
ไม่ บ้ำ เขา ไม่ มา
กัน ห ร อ ก คื อ
ที่ น ห ม า ย ถึง
โร ค ท าง จิต วิ ญ-
ญา ณ โ ล ก โ ก ร ธ
ห ล ง ...”

แม่ มีพี่ชายคนเดียว ซึ่งก็เสียไปแล้ว

เข้าเรียนชั้นประถมที่บ้านเกิด พอจะเข้า ม.๑ ก็ไปเรียนที่จังหวัดสงขลา โรงเรียนมหาวิทยาลัย เป็นโรงเรียนประจำจังหวัด จนกระทั่งจบ ม.๖ ตอนที่ไปอยู่ที่ตัวจังหวัดไปอยู่วัด ๘ ปี ในวัดได้ประสบการณ์เยอะเลย

อยู่ที่วัดอะไรคะ

วัดสระเกศ อยู่ในตัวเมืองจังหวัดสงขลา เป็นลูกศิษย์ก้นกุฎิว่่าจั้นเถอะ เพราะจั้นก็เลยรู้อะไรหลายอย่าง อย่างเป็นคน ที่รักแม่มาก ถ้าทำอะไรผิดท่านพระครูจะไม่เขียนไม่ตี แต่จะ

ด้วย ท่านบอกว่าชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ แยกจากกันไม่ได้ เราต้องการให้พระมหากษัตริย์เอาธรรมะไปใช้ในการปกครองประเทศ เมื่อจะให้ท่านมองเรา เราต้องทำก่อน จะให้เขาเคารพเรา เราต้องเคารพเขาก่อน

ที่นี้ในเรื่องของศาสนา ท่านก็มีความเชื่อเพื่อมาก ท่านพยายามสอนธรรมะมาก บางคนก็บอกว่า ท่านไม่ยึดถือธรรมนิยมประเพณีวัฒนธรรมต่าง ๆ มุ่งโลกุตระอย่างเดียว แต่ทราบมั๊ยว่าทางภาคใต้พอถึงเดือนสิบ เขาทำบุญให้กับบรรพบุรุษ คนในละแวกนั้นจะต้องมาวัดในวันนี้ ถือเป็นประเพณีที่สำคัญที่สุดสำหรับคนใต้ ท่านก็เลยกำหนดว่า ถ้าวัดอื่นเขา ๑๕ คำ ท่านอาจารย์เอา ๘ คำ ไม่ให้ตรงกับวัดอื่น เพราะถ้าตรงกับวัดอื่นคนจะมาวัดเราหมด วัดอื่นก็ไม่มีใคร

บอกว่าถ้าแม่รู้แม่จะเสียใจ ก็เลิกเลย

บรรยากาศในวัดหล่อหลอมให้เกิดแรงบันดาลใจว่าอยากอยู่ใน
เพศบรรพชิตไหมคะ

ไม่ ไม่สนใจเรื่องศาสนา แต่ว่าเป็นคนที่จำอะไรเก่ง เพราะฉะนั้นคำสวดของพระจะจำได้เยอะเยอะ แล้วเป็นคนชอบทางภาษาด้วย ที่นี้มันคืออย่างเวลาที่เราอยู่วัด เราต้องทำวัตร สวดมนต์ ก็เลยรู้บทสวด แต่ก็ไม่เข้าใจความหมาย ก็เรียกว่าจำแบบเด็กวัด แต่สิ่งเหล่านี้มันกลายเป็นพื้นฐาน

พอจบก็เข้ามาเรียนกรุงเทพฯ ตอนนั้นพี่ชายเข้ามามาก่อน

ไป ท่านบอกว่าทำวัดเราแล้ว ๘ คำ วัดอื่น ๑๕ คำคนจะได้ทำสองครั้ง ท่านไม่ทิ้งเลยประเพณีทุกอย่าง เพียงแต่ท่านไม่ให้มีอบายมุขเข้าไปแทรกเท่านั้นเอง

แล้วเรื่องความเมตตาของท่านอาจารย์ ไม่มีที่สุดจริง ๆ มันมีแมงมุมชักใยอยู่น่ากฏิท่าน ท่านไม่ปิดทิ้ง คนจะมาทำความสะอาด ท่านก็บอกว่า สำหรับท่านเข้าขึ้นก็มีญาติโยมเอาอาหารมาให้ แต่แมงมุมบางวันมันไม่มีอาหารเลย ท่านบอกว่าทุกคนก็ต้องการจะมีชีวิตอยู่ในโลกทั้งนั้น

อีกเรื่องหนึ่ง มีพระรูปหนึ่ง ไปอยู่ที่วัดแล้วไม่ค่อยถูกกับเพื่อน พระรูปนี้ก็ไม่ไปตักอาหารที่โรงฉัน พูดว่าพระที่ไปรออาหารที่โรงฉันคล้าย ๆ เปรตรออาหาร ก็เลยไปติดต่อนญาติโยมหาอาหาร ซึ่งมันก็ไม่ค่อยสะดวก แล้วก็ปากร้าย

มาเรียนที่ธรรมศาสตร์ อาตมาก็เข้าธรรมศาสตร์ เพราะสมัยนั้นเรียนไปด้วยทำงานไปด้วย อาตมาทำงานที่กระทรวงมหาดไทย แต่ไม่ได้เข้าคณะนิติศาสตร์อย่างพี่ชาย เข้าเรียนคณะเศรษฐศาสตร์ ซึ่งเป็นคณะที่อาตมาชอบมาก เป็นคณะที่ค่อนข้าง... หัวรุนแรง เพราะเศรษฐศาสตร์สมัยก่อนไม่ได้เรียนเรื่องตัวเลขเท่าไร เป็นการเรียนทฤษฎีการเมืองเรื่องเศรษฐกิจ ก็เรียกว่าเป็นคนหัวรุนแรงสมัยนั้น พุดง่าย ๆ ว่าฝ่ายซ้าย เพราะว่าฝ่ายซ้ายจะพูดถึงคนยากจน ซึ่งเป็นปฏิปักษ์กับนายทุน แต่เราไม่ได้คิดว่าเราเป็นคอมมิวนิสต์นะ เพียงแต่อยากช่วยเหลือคน

กับพระรูปอื่น ๆ พระรูปอื่นก็เลยไปหาท่านอาจารย์ บอกว่าให้ไล่พระรูปนี้ไปซะที ท่านก็ถามว่าพระรูปนี้ทำอะไรได้บ้าง ก็บอกว่าตี ๔ ลูกขึ้นตึระฆังอย่างเดียวเท่านั้น ท่านบอกว่ายังตึระฆังได้ให้อยู่ไปก่อน นี่คือความกรุณาของท่านอาจารย์

แล้วมีคนทะเลาะกัน เพราะสติไม่ค่อยดี ท่านก็บอกว่าสวนโมกข์มันเป็นโรงพยาบาลรักษาคนบ้า เพราะงั้นคนที่มาที่นี่คนบ้าทั้งนั้น คนไม่บ้าเขาไม่มากันหรอก (หัวเราะกันหัว) คือท่านหมายถึงโรคทางจิตวิญญาณ โลก โกรธ หลง ท่านอาจารย์เป็นผู้ที่มีเมตตาลึกซึ้งจนบางครั้งคนอื่นอาจจะตามไม่ทัน เลยมองว่าท่านไม่มีการปกครองนะเจ้าคะ

ท่านใช้คุณธรรม นี่คือการปกครองท่าน ท่านปกครองเข้าไปถึงจิตใจคน อาตมาพบกับพระเถระหลายองค์

จน

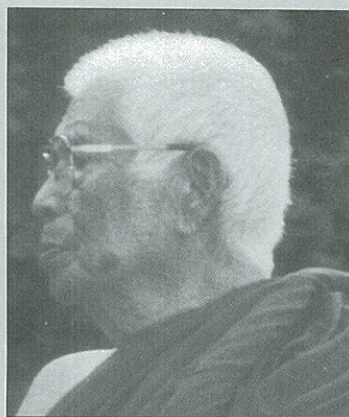
ตอนเรียนธรรมศาสตร์ก็สอบเข้ารับราชการทำงานที่กระทรวงมหาดไทย กรมราชทัณฑ์ เป็นเสมียน เงินเดือน ๔๕๐ บาท วุฒิปริญญาตรีในระดับ

ยัง ตอนนั้นยังไม่จบ พอเรียนปี ๑ ก็ทำงานเลย ไม่ต้องรบกวนเงินแม่ อาตมานี้แม่ไม่ต้องสงเสียเท่าไร เพราะตอนเรียนที่วัดท่านพระครูก็ช่วย ที่นี้พอรับราชการเป็นเสมียนอยู่ อาตมาได้ประสบการณ์เยอะเลย เพราะพอเราเป็นเสมียนเราต้องเคารพผู้ใหญ่ ต้องอยู่ในระเบียบวินัย แล้วก็ได้เจ้านายที่ดี

ไม่มีพระองค์ไหนพูดเข้าถึงใจคนอย่างท่านอาจารย์พุทธทาส ความจริงท่านเป็นนักปกครองชั้นเลิศ ปกครอง โดยไม่ใช้การปกครอง

ท่านอาจารย์แก้ปัญหาในสวนโมกข์อย่างไรเจ้าคะ

โดยมากการแก้ปัญหาในสวนโมกข์ ถ้าเป็นปัญหาระหว่างคน พอมีคนไปบอก ท่านก็ฟังแล้วท่านก็พูดธรรมะให้ฟัง พออีกคนมาบอก ท่านก็พูดธรรมะให้ฟัง ท่านไม่ได้ตัดสิน เมื่อก่อนเรามีการ



ก็ช่วยสอนแนะทุกอย่าง

เรียกว่าก่อนบวชท่านก็ใช้ชีวิตเช่นปุถุชนทั่วไปนะคะ

ธรรมดา แต่ว่าเอาทุกอย่าง

รับราชการ ๗ ปีก็สอบปริญญาตรีได้ ทางกระทรวงก็
ปรับเงินเดือนเป็นปริญญาตรีให้โดยไม่ต้องสอบชั้นตรี เป็น ๗๕๐
แล้วก็ ๙๐๐ บาท เป็นข้าราชการชั้นตรีปีกว่า ๆ ก็สอบเป็น
ข้าราชการชั้นโทได้ ตอนออกจากข้าราชการชั้นโทเงินเดือน ๑๖๐๐
แต่ก็เที่ยวชะมาก เงินเดือนเลยไม่ค่อยพอใช้

เป็นชั้นโทอยู่ได้ ๔ ปีถึงออกบวช ตอนนั้นอยู่ด้วยกัน

ทำปาฏิโมกข์เดือนละ ๒ ครั้ง แล้วก็มิวินัยปาฏิโมกข์
โดยมากท่านก็พูดว่าที่มีเรื่องทะเลาะกันเพราะไม่เห็นความจริง
ไม่เห็นเป็นเรื่องอนัตตา

คือท่านไม่ตัดสินแต่แสดงธรรมให้เห็น

เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายเปลี่ยนทิฐิเอง ท่านว่าเพราะยังไม่
เห็นเรื่องอนัตตาเป็นต้น ยังไม่เข้าใจเรื่องความไม่เที่ยง ไม่
เข้าใจไม่ว่าดีใจ เสียใจ รัก โกรธ เกลียด กลัว เวลาโกรธก็ไม่
มีใครแพ้ใครชนะ แต่ทั้งสองฝ่ายนั้นแพ้กิเลสทั้งคู่ ไม่มีใคร
ชนะใครหรือก กิเลสต่างหากเป็นฝ่ายชนะ ที่มันทำให้คน
ทะเลาะกันได้ ท่านจะพูดธรรมะให้ฟัง

มีพระรูปหนึ่งไปฟ้องท่านอาจารย์เกี่ยวกับการจัดสรร
กุฎิ กล่าวหาพระรูปหนึ่ง ท่านอาจารย์ก็บอกว่าคุณเพิ่งมาอยู่

กับเพื่อนคนหนึ่ง คือ เขมานันทะ ก็ศึกษาธรรมะมาด้วยกัน ที่นี้
อยู่มาวันหนึ่งท่านพุทธทาสมาบรรยายธรรมที่จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัยบ้าง ธรรมศาสตร์บ้าง เราก็ไปฟังด้วยกัน อาตมา
นี่เรียกว่าเรียนมาก็...หัวแข็งพอสมควร ไม่เชื่อใครง่าย ๆ แม้ว่า
จะได้เรียนเรื่องศาสนาบ้าง แต่ก็คิดว่าไม่จำเป็นกับชีวิต
เป็นเรื่องของพระของคนในวัดมากกว่า แต่พอได้มาฟังท่าน
อาจารย์พุทธทาสความคิดเปลี่ยนไปเลย โอ้โฮ...ท่านพูดนี้เรียกว่า
เป็นนักพูดที่เราเคยฟังคนอื่นมาก่อน ไม่มีใครเทียบท่าน
อาจารย์พุทธทาสได้เลย พร้อมหมด ไม่ว่าจังหวัด ภาษาคู

คุณเห็นแล้วหรือ ผมอยู่มาตั้งนานผมยังไม่เห็นพระรูปนั้นเลย
เข้าใจมั๊ย ท่านเห็นเป็นดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้นเอง พระรูป
นั้นก็กลับไปเลย โดยมากท่านจะไม่ตัดสินลงไปตรง ๆ

ที่นี้อีกเรื่องหนึ่ง ทางแม่ครัวไปบ่นกับท่าน ว่าเวลา
แขกมาทานก็ไม่เก็บให้เรียบร้อย ท่านก็บอกว่าพวกที่มาทาน
อาจจะทำไม่ถูก แต่สำหรับพวกเราที่มาบวชเป็นแม่ชี สละ
บ้านเรือนมาแล้ว ก็เหมือนกับพระ คือมาเพื่อรับใช้ผู้อื่น
เพราะฉะนั้นเมื่อผู้อื่นมาทักเภาไว้เพื่อให้เรามีโอกาสได้รับใช้ ก็
ถือว่าเป็นโชคดีที่เราจะได้ช่วยทำความสะอาด ให้ถือเป็น
ความโชคดีที่จะได้ใช้ความเข้มแข็ง ความอดทน ไม่เป็นคน
ขี้บ่น มันเป็นคุณธรรมข้อหนึ่งที่เราควรจะพอใจ

พอถึงตอนเช้า พวกภคทัณฑ์ที่จะไปทางใต้ จะมาถึง

หรือเนื้อหารธรรมะ วันนั้นก็ไปฟังด้วยกันกับเขมานันทะ เพราะ
เขามีส่วนสำคัญที่ผลักดันให้อาตมาได้บวช เพราะอยู่ด้วยกัน
ลำพังอาตมาคนเดียวก็คิดว่าไม่เท่าไร

วันรุ่งขึ้นเขมานันทะมีคำถามสัก ๒๐ คำถามจะไปถาม
ท่านอาจารย์พุทธทาส ส่วนอาตมามีไม่มาก สัก ๑๐ คำถามได้
เชื่อมัย ท่านไม่ตอบสักคำถามเดียว ท่านบอกให้ไปอ่านหนังสือ
เราบอก...อ่านแล้ว ท่านบอก...งั้นอ่านอีก กลับไปเย็นวันนั้นก็
ไปซื้อหนังสือด้วยกัน

คำถามที่ท่านสงสัยเป็นเรื่องเกี่ยวกับอะไรคะ

“...ท่าน เป็น
นักปกครอง
ชั้นเลิศ โดย
ไม่ใช้การ
ปกครอง...”

สวนโมกข์ราวตี ๕ กว่า ๆ
พอมาถึงก็มาแยงเข้าห้อง
น้ำห้องส้วมกัน แล้วค่อยไป
ต่อ ก็มีพระไปฟ้องท่านว่า
พวกนี้มันไม่มีประโยชน์เลย
มันไม่ได้สนใจธรรมะหรอก
มันแค่มาใช้ห้องน้ำห้องท่า
แล้วก็ไป มันอาศัยวัดเป็น
แต่เพียงที่ถ่ายทุกข์เท่านั้น
เอง ท่านก็บอกว่าช่วยเขา
ได้แค่นี้ก็ดีแล้ว
ท่านอาจารย์มีการปกครอง

เกี่ยวกับฌานบ้าง สมาธิบ้าง รู้สึกจะเน้นไปในเรื่องของสมาธิ ตอนนั้นก็ซื้อหนังสืออ่านกันใหญ่ อยู่มาคืนหนึ่ง เทียงคืนกว่าแล้ว เขมานั้นตะบอก...จะบวชแล้ว รุ่งเช้าเขมานั้นตะก็ไปยื่นหนังสือลาออกไปสวณโมกข์เลย ปรากฏว่าท่านอาจารย์พุทธทาสไม่บวชให้ ก็เลยต้องไปบวชที่บ้าน คือบวชที่บ้านแล้วจะมาอยู่ที่สวณโมกข์ก็ได้ เพราะท่านต้องการให้พ่อแม่หรือญาติมิตรได้ร่วมในพิธีบวช แต่ว่าท่านอาจารย์บวชให้กับเด็กหนุ่มแถวข้างวัด มีคนถามว่า เอ ทำไมคนที่จบราชการตรีโท เอก จากกรุงเทพฯ มาไม่บวชให้ แต่บวชให้กับเด็ก ป.๔ ข้าง ๆ วัด คำ

ลูกวัดยังงใจเจ้าคะ

ประการแรกคือท่านทำเป็นตัวอย่างให้ดู คือว่าสวณโมกข์ ถ้ามีกฎหมาย ก็ขนบธรรมเนียมประเพณีเป็นกฎหมาย เป็นรัฐธรรมนูญ ไม่มีลายลักษณ์อักษร มีอยู่วันหนึ่ง พระรูปหนึ่งจะให้มีลายลักษณ์อักษร ท่านอาจารย์บอกว่าถ้าเราร่างกฎไว้ก็ต้องมีคนทำผิดกฎสิ ถ้าไม่มีกฎก็ไม่มีคนทำผิดกฎ แล้วการที่ท่านแสดงธรรมอยู่เสมอ เทศน์อย่างนี้เสมอ ก็ทำให้ทุกคนมองตัวเอง

ทีนี้ถ้าใครทำผิด ท่านบอกว่า...คุณยังไม่เข้าใจเรื่องนี้ ความเข้าใจยังไม่พอ ท่านไม่ได้ดูนะ

แล้วท่านมีอุตมคติว่า

กินข้าวจานแมว

ตอบหนึ่งที่ท่านตอบแล้วประทับใจมาก ท่านบอกว่าเด็กเหล่านี้
มาบวชเพราะว่าปู่ของเด็กคนนี้ช่วยวัดเราไว้ มาพัฒนาวัด มา
ปลูกต้นไม้ มาขุดหิน ช่วยวัดมาตลอด เพราะฉะนั้นเมื่อหลาน
เขาจะบวชเราก็ต้องบวชให้ **เพราะว่าเราเป็นสัตว์กตัญญู**

มีองค์กรหนึ่ง จะช่วยเงินท่านสิบล้านในการสร้างสวน
โมกข์ ท่านบอกว่าท่านรับไม่ได้ เพราะว่าวัดนี้เป็นวัดของชาว
บ้าน คนละห้าบาท สิบบาท ช่วยกันสร้างมา เอาไปที่อื่นที่เขา
ขาดแคลนเถอะ

แล้วท่านบวชตามท่านเขมานั้นหรือเปล่านั้นคะ

อาบน้ำในคู

เป็นอยู่อย่างทาส

หมายมาดความว่าง

อยู่อย่างตายแล้ว

จะได้แก้วในมือ

คือดวงจิตว่าง

ที่นี้ส่วนคำพูดที่เป็นแบบเซ็น อาตมาคิดว่าไม่มีใคร
เกินท่านอาจารย์พุทธทาสในเรื่องนี้ เพราะท่านเป็นคนแรก
ที่นำเซ็นมาเผยแพร่ในประเทศไทย เป็นคนแปลงานของฮวงโป
เป็นหนังสือเกี่ยวกับนิกายเซ็นที่ยิ่งใหญ่มาก แล้วคำพูดของ
ท่านก็เป็นเซ็น แม้อาจารย์อื่นในเมืองไทยก็เอามาจากท่าน
เพราะท่านเป็นปรมาจารย์ในทางเซ็นเลย เช่น มีคนไปถาม

โอ ปลื้มมาก ดีใจมาก เพราะอาตมาตอนรับราชการ
อยู่ก็กินเหล้า สูบบุหรี่ พอบวชแม่ดีใจมาก
ท่านยังจำความรู้สึกตอนบวช ตอนปลงผมได้ไหมคะ

โอ ตอนนั้นจะบอกอะไรให้อย่างหนึ่งนะ ตอนไปสวน
โมกข์ หนังสือหนังสือที่อยู่กรุงเทพฯทั้งหมด...นิพพานอย่างเดียว
เรียกว่าดูอะไรเป็นกิเลสหมด แม้แต่ปริญญาบัตรยังเผาทิ้งเลย
ไม่กลับมาอีกแล้ว เข้าใจมั๊ย...ภาวะแบบนั้น
เช่นนั้นท่านก็แน่ใจตั้งแต่แรกแล้วว่าบวชมากกว่าสามเดือน

คิดอย่างนั้น แต่ตอนบวชได้พรรษาหนึ่ง ท่านหัวหน้า

แล้วเกิดกิเลส เป็นวิภวสังสาร แต่ถ้าตาได้เห็นรูป หูได้ยิน
เสียง ไม่เกิดกิเลส เป็นนิพพาน วิภวสังสาร นิพพานอยู่ที่
เดียวกัน จะเอาอันไหน

อารมณ์ขันของท่านพุทธทาสมีไหมเจ้าคะ

มีพระอาวุโสรูปบอกว่า วันนี้วันวิสาขะ แยกมามาก
เหลือเกิน

“ผมคิดไม่ออกว่าจะทำยังไงดี”

“คุณอย่าคิดเองสิ” ท่านอาจารย์พุทธทาสตอบ

“แล้วจะให้ใครคิดล่ะครับ”

“ให้ปัญญาคิดสิ”

อีกเรื่องหนึ่ง มีพระไปบอกท่านว่า เดียวนี้เขาตัดไม้
ด้านหลังวัด พวกลิง ค่าง ไก่ป่าโดนฆ่า โดนยิง ไปมากแล้ว

กองมีเจตนาหมายไปบอกทำให้สึกออกมาเพราะว่าไม่มีคนทำงานเลย ก็เลยสึก โดยมีเหตุผลสองอย่าง คือหนึ่งไปมอบงาน สองอยากลองดูอีกทีซิว่า...จริงหรือเปล่า

สึกแล้วก็มาอยู่บ้านพี่ชายที่กรุงเทพฯ คิดว่าลองเที่ยวให้มันเบื่ออีกทีซิ ปรากฏว่า...ภาวะนี้สำคัญมาก เพราะพอมานอยู่บ้านพี่ชายหลังจากสึกแล้ว ปรากฏว่าไม่ออกไปไหนเลย เพราะว่าวันแรกที่สึกทางผู้บวชคืออุปัชฌาย์จะดึงผ้าสังฆาฏิที่พาดออกพอท่านดึงผ้าสังฆาฏิออก...น้ำตาร่วงเลย รู้เลยว่าไม่ปลอดภัยแล้วต่อไปนี้ รู้สึกว่าเพศฆราวาสนี่ไม่ปลอดภัย รู้ตัวเลยว่าต้อง

ชาวบ้านก็บุกรุกที่เข้ามา เราจะทำยังไงดี ท่านอาจารย์ว่ายัง
ไม่รู้มัย...คุณรีบปฏิบัติธรรมให้เป็นพระอรหันต์ซะก่อนก็แล้วกัน
ทำโมละเจ้าคะ

อ้าว มันก็หมดปัญหานะซิ จะได้ไม่เสียเวลามาเป็น
ห่วงเรื่องนั้นเรื่องนี้ เพราะพอเป็นพระอรหันต์แล้วคุณจะไม่
ถามปัญหาอย่างนี้

ท่านอาจารย์เคยปรารภอะไรเกี่ยวกับโยมแม่บ้างไหมเจ้าคะ

ท่านบอกว่า ตอนที่แม่เสียท่านยัง 모르เรื่องอะไรเลย
ถ้าหากแม่ท่านอยู่จนถึงทุกวันนี้ ท่านคิดว่าท่านมีความ
สามารถทำให้แม่ของท่านได้เข้าใจธรรมะมากขึ้น นึกแล้ว
ยังเสียดาย เรียกว่าถ้าทำให้พ่อแม่มีสัมมาทิฐิ ปฏิบัติธรรม
จนถึงขั้นพ้นทุกข์ เรียกว่าลูกนั้นได้ตอบแทนบุญคุณแม่แล้ว

กลับมาบวชอีกแน่นอน เพราะฉันพอไปที่กองก็ไปมอบหมายงานทั้งหมด ๑๒ วัน ก็กลับมาบวชอีก ที่วัดอรุณที่กรุงเทพฯ มีอาตมา กับพี่ชายเท่านั้นในวันบวช แล้วก็กลับไปที่สวนโมกข์ ซึ่งเกิดเหตุการณ์พิเศษ พออาตมาไปถึง ก็ส่งหนังสือให้ท่านอาจารย์พุทธทาสว่า อาตมาได้ลาออกจากราชการเพื่อบวชตลอดไป ทราบมั๊ย สมัยก่อนเวลาฉันที่หिनโค้ง เมื่อก่อนท่านอาจารย์ก็ลงฉันด้วย อาตมาก็ลงฉัน ท่านอาจารย์ประกาศขึ้นว่า วันเสาร์หน้าเราจะเลี้ยงต้อนรับคุณวรศักดิ์ อุตสาหกรรมลาออกจากราชการมา ก็ขอต้อนรับหน่อย แล้วก็บอกว่า ไม่เคยเลี้ยง

ท่านบอกว่าความละเอียด ความประหยัด และนิสัยหลาย ๆ อย่าง เช่น ไม่เอาเปรียบคนอื่น ท่านได้มาจากแม่ ท่านบอกว่าเราจะใช้ใครก็ตาม เราต้องมีของตอบแทน ไม่อย่างนั้นเราไม่มีสิทธิ์จะไปใช้ใคร

เพราะความระลึกถึงมารดาจึงทำให้ท่านอาจารย์ดำริเรื่อง ‘ธรรมมาตา’ หรือเปล่าเจ้าคะ

มีส่วนมาก...คือธรรมมาตาท่านบอกว่าเดี๋ยวนี้ผู้หญิงไม่ได้บวชเป็นภิกษุณี มันมีพุทธภาษิตบพหนึ่งว่า สตรีก็เป็นบัณฑิตได้ ถ้ามีสติปัญญาพิจารณาเพ่งพินิจ ท่านก็ต้องการให้ผู้หญิงเหล่านี้ได้ปฏิบัติธรรมจนถึงขั้นที่เรียกว่าเผยแผ่ธรรมะได้ แล้วให้มีการศึกษาทั้งปริยัติ และปฏิบัติเลยตั้ง ‘ธรรมมาตา’ ขึ้นมา

ต้อนรับใครเลย แต่เห็นว่าอาตมามีความรู้พอสมควร แล้วก็ผ่านทางโลกมา เมื่อมาบวชก็เห็นว่ามีความพร้อมที่จะช่วยงานพระศาสนาได้ ก็ขอให้ตั้งใจปฏิบัติพร้อมกับเผยแพร่พระศาสนาให้กับผู้อื่น แล้วก็ให้หนังสือเล่มหนึ่ง

ในระหว่างบวชพรรษาแรก อาตมาไม่เขียนหนังสือเลย ไม่อ่านหนังสือเลย เข้าป่าขึ้นเขา บางทีไม่พูดสองอาทิตย์ อดอาหารเป็นอาทิตย์ นั่งสมาธิทั้งวันทั้งคืน เป็นเดือน ๆ ในระยะสองสามปีแรกพูดน้อยมาก เพราะว่าทุกอย่างทางโลกมันเบื่อหมดแล้ว แต่โชคคืออย่าง อาตมาเรียนสวดพระปาฏิโมกข์เมื่อ

เพราะส่วนตัวท่านในเรื่องของการปฏิบัติ ท่านอาจารย์พุทธทาสปฏิบัติจริงจังมาก เห็นการบันทึกอนุทินการปฏิบัติของท่านอาจารย์ละเอียดมากนะเจ้าคะ

ใช่ แล้วปฏิบัติมาทุกอย่าง ทุกระบบ จนสมบูรณ์ เพราะฉะนั้นความยิ่งใหญ่ของท่านก็อยู่บนความปกติ ท่านเคยเน้นระบบสมาธิมามากแล้วนะ ไม่พูดไม่จา ท่านอยู่ของท่านคนเดียวเป็นสิบปี จนมีคนเรียกท่านว่าพระบ้า ท่านบอกว่า...เรื่องการปฏิบัติเป็นเรื่องเฉพาะตัว เพราะมีบางคนบอกว่า...ท่านอาจารย์พุทธทาสไม่ใช่ นักปฏิบัติ แต่เป็นนักค้นคว้า เลยมีคำพูดเทคนิคซึ่ง เป็นวิชาการ เพราะนักปฏิบัติต้องพูดจากจิตใจ ท่านอาจารย์จึงพูดประโยคหนึ่ง

พรรษา ๒ แล้วก็เรียนนักธรรมตรี โท เอก ซึ่งบางคนถ้าเขาจบปริญญา มักจะไม่ค่อยเรียน คืออาตมาทำทุกอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันพระ อาตมาก็จะไปสอนญาติโยมที่ห่างวัดไปหน่อย ที่ไม่สามารถจะมาวัดได้ ก็ไปนั่งกันที่ศาลากลางนา ญาติโยมก็เอาปิ่นโตมา อาตมาก็พูดธรรมะให้ฟัง ก็เอาธรรมะในหนังสือ สวดมนต์บทพิเศษนั้นละ อธิบายให้ฟัง ชาวบ้านก็เข้าใจ แต่ท่านอธิบายธรรมะเข้าใจง่ายจริง ๆ ค่ะ (เรื่องนี้คนสัมภาษณ์ ประจักษ์ด้วยตัวเองมาแล้ว)

คืออาตมารู้ว่าตรงไหนที่คนสงสัย ประเด็นไหนที่ไม่

ว่า... เรื่องการปฏิบัติเป็นเรื่องเฉพาะตัว แม้แต่พระพุทธเจ้ายังไม่ให้อวดเรื่องการปฏิบัตินะ แต่เวลาพูดต้องพูดเป็นขั้นตอน เป็นระบบ เพื่อให้คนนำไปปฏิบัติได้ นี่ไม่ได้จะไปว่าคนอื่นนะ แต่นักปฏิบัติพูดแล้วไม่รู้เรื่อง

มีคนบอกว่าไปถึงไม่เห็นท่านปฏิบัติ บางที่ท่านนั่งอยู่ที่ม้านหินของท่าน

“...คำพูดที่เป็นแบบเขื่อน... ไม่มีใครเกินท่าน อาจารย์พุทธทาสในเรื่องนี้ ...”

เข้าใจอาตมาก็ดีไปตรงนั้น เพราะฉะนั้นถ้าฟังตลอดแล้วไม่ต้องถาม คือรู้ว่าตรงไหนที่เป็นปัญหา เพราะผ่านประสบการณ์มาแล้ว ถ้ามาถามก่อนมันจะทำลายกระบวนการ คำว่ากระบวนการคืออะไร คือสมมติว่าเราต้องการจะพูดเรื่องนี้ แต่ต้องพูดเรื่องอะไรเสียก่อนคนถึงจะเข้าใจเรื่องนี้ได้ ก็ต้องพูดเรื่องนั้นก่อน เพราะฉะนั้นเวลาพูดคนถึงเข้าใจตลอด

อาตมาจะพูดให้ฟัง ชีวิตคนเรามี ๔ ระบบ ๑. ระบบสังคม ต้องช่วยเหลือสังคม ๒. ระบบกาย ต้องมีสุขภาพอนามัยดี ๓. ระบบจิต ต้องมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งหนึ่งสิ่งใด

นั่งอยู่ ๓ ชั่วโมงคนก็เห็นท่านนั่งอยู่อย่างนั้น ถ้าท่านไม่มีสมาธิท่านจะนั่งทำไม เพียงแต่ท่านไม่นั่งขัดสมาธิ ท่านบอกว่า เราทำสมาธิในอิริยาบถที่สบายไม่ดีกว่าหรือ

อย่างคนมาหาท่าน ท่านจะทักก่อน ถามว่ามาทำอะไร บอก...มาเที่ยว เอ้า ถ้าจั่งนี้ก็ไปเที่ยว เพราะจั่งอาตมาถึงบอกว่าถ้าใครจะไปหาท่านพุทธทาสถ้าผ่านอาตมาก่อนแล้วจะดีมาก เพราะอาตมารู้ว่าถ้าท่านถามแล้วควรจะตอบยังไง เช่น ท่านถามว่ามาทำไม บางคนตอบมานมัสการท่าน ท่านก็นิ่งเฉย ไม่ว่าจะอะไร บางทีนี่เป็นครึ่งชั่วโมง คนก็บอกว่าไม่เห็นท่านพูดอะไร อ้าว ก็บอกมานมัสการ ท่านก็นิ่งให้กราบ ไม่พูดอะไร

อย่างที่พูดมาทั้งหมด แล้วท่านไม่มีคนข้างเคียง ทุก

และระบบสุดท้าย คือระบบ SPIRITUAL ต้องไม่โลภ โกรธ หลง
อย่างคุณมาทำงานเพื่อสังคม ระบบสังคมก็ได้ แล้วสุขภาพ
ร่างกายก็ปกติ จิตใจก็เป็นสมาธิ แล้วเวลานี้ก็ไม่โลภ โกรธ หลง
แสดงว่าสมบูรณ์ทุกระบบ นั่นคือชีวิตสมบูรณ์ เพราะฉะนั้น
ความยิ่งใหญ่ที่สุดอยู่บนความปกติที่สุด เดียวนี้พอเราจะ
เอาระบบสมาธิ ก็มาฝึกสมาธิที่วัด ทั้งลูกทั้งพ่อแม่ ระบบ
สังคมไม่ได้แล้ว บางคนเอาเงินของครอบครัวมาใช้บำรุงสำนัก
แล้วบางทีมานั่งสมาธิจิตไม่เป็นสมาธิก็มี

คืออย่างนี้ละ คำว่าจิตเป็นสมาธิ คือจิตบริสุทธิ์ ตั้ง

คนเข้าถึงท่านเสมอกันหมด วันหนึ่งมีพระจากมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัยไปหาท่านที่สวนโมกข์ ท่านก็ออกมา ท่าน
ว่า...พวกเราเป็นพระ เป็นพุทธสาวก วัดนี้เป็นวัดของ
พระพุทธรูปเจ้า อันพุทธสาวกทุกคนก็เป็นเจ้าของวัด เพราะ
งั้นเมื่อมาที่วัดซึ่งเป็นวัดของเรา ไม่มีใครมาต้อนรับ คุณ
ต้องดูแลเอง ถ้าสงสัยอะไรบางอย่างอาจจะมาถามได้ แม้
ผมก็เป็นเพียงผู้มาอยู่เท่านั้นเอง แต่ผมเพียงแต่มาอยู่ก่อน
คุณ บวชพรรษามากกว่าคุณ ถ้าคุณเห็นว่าให้ผมพูดให้ฟัง
จะมีประโยชน์ ผมก็ยินดี พูดในฐานะกัลยาณมิตร อาตมา
ฟังแล้วแทบน้ำตาซึม (แม้ขณะที่เล่า ท่านก็ยังน้ำตาคลอ
หน่วยเมื่อรู้หรือฟื้นความทรงจำถึงท่านอาจารย์พุทธทาส)

มันและว่องไว เดียวนี้เราเรียนสมาธิหมายถึงการนั่งสมาธิ
ที่จริงสมาธิหมายถึงจิตเป็นสมาธิ การนั่งสมาธิกับจิตเป็นสมาธิ
นี้ไม่เหมือนกัน บางที่เรานั่งสมาธิแต่จิตไม่เป็นสมาธิก็ได้
บางที่จิตเป็นสมาธิโดยไม่ต้องนั่งสมาธิก็ได้ หรือว่าการนั่งสมาธิ
จะเป็นวิธีหนึ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิก็ได้ ที่นี้ที่เอาตมาเห็นว่า
ทำไมเราจึงปฏิบัติธรรมไม่ได้ผล เพราะเหตุที่เราเรียนธรรมะ
แล้วทิ้งไว้ ทุกข์คืออะไร เหตุเกิดทุกข์คืออะไร นิโรธคืออะไร
มรรคคืออะไร แล้วทิ้งไว้ ไม่นำมาสู่ผัสสะ เพราะธรรมะทุกตัว
ใช้ในขณะผัสสะ คือใช้ในขณะกระทบ ปฏิบัติตรงนี้ แต่เราไม่
เอาธรรมะมาใช้ตรงนี้ เราเรียนแล้วทิ้งไว้ ถ้าจะปฏิบัติคือไปทำ

“...วันแรกที่สี่ก ทางผู้บวชคือ
อุปัชฌาย์จะดึงผ้าสังฆาฏิที่พาด
ออก พอท่านดึงผ้าสังฆาฏิออก...
น้ำตาร่วงเลย รู้เลยว่าไม่ปลอด
ภัยแล้วต่อไปนี่...”

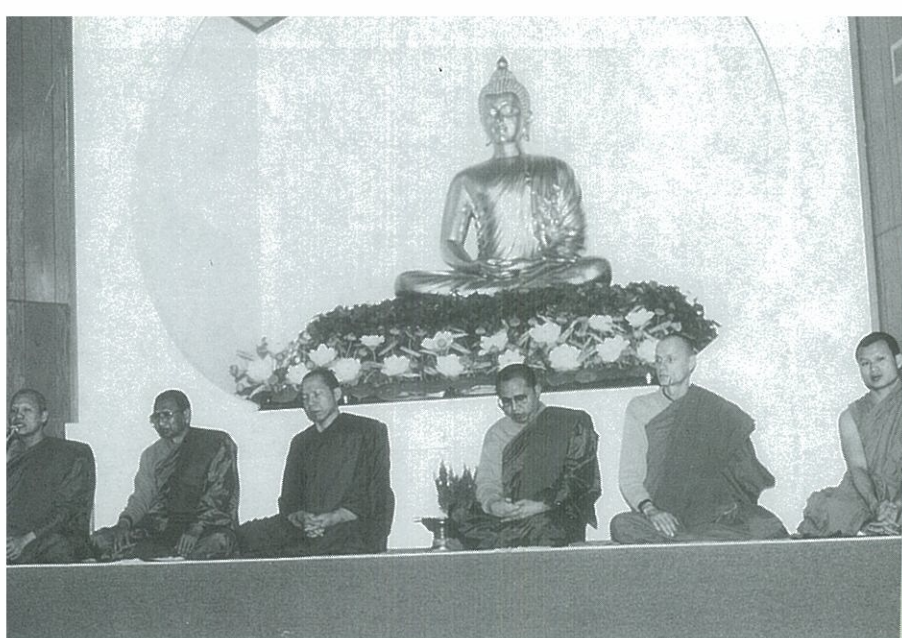
สมาธิ แยกไปต่างหาก แต่ถ้าเราเอาธรรมะของพระพุทธเจ้าทุก
ตัวมาใช้ในขณะผัสสะ มันจะมีหมด แต่เราไม่เอามาใช้ในขณะ
ผัสสะ ไม่นำมาสู่การปฏิบัติ ในขณะที่ตาเห็น หูได้ยิน จมูกได้
กลิ่น ลิ้นชิมรส นี่คือปัญหา ยกตัวอย่าง สมมติว่าเห็นศัตรู



ลูกศิษย์กับท่านอาจารย์พุทธทาส

เดินผ่านมา แทนที่เราจะคิดไปในทางโกรธ เกลียด เราก็เจริญเมตตา เป็นต้น ความทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้น อันนี้แสดงว่าเรามีสัมมาทิฐิแล้ว ซึ่งเป็นมรรคตัวแรก คือมีความเห็นถูกต้อง

เพราะมรรคมืด ๘ เป็นตัวปฏิบัติ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เมื่อสมทานสัมมาทิฐิแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง สมัยก่อนเขาไม่ค่อยพูดถึงสติ สมาธิสักเท่าไร เขาพูดว่าให้กาย วาจา ใจ มั่นตึกก็แล้วกัน ให้ใจคิดถูกต้อง วาจาพูดถูกต้อง กระทำทาง



กับสังฆะในวัดพุทธธรรม

กายถูกต้อง นั่นแสดงว่าคนนั้นมีสัมมาทิฐิ สัมมาวายามะแล้ว
แต่ถ้าเราไปฝึกสติ ฝึกสมาธิ ไม่แน่ใจว่ากาย วาจา ใจ เราจะ
ถูกต้อง เราไปเน้นแต่เรื่องเครื่องมือมากเกินไป เราไม่เน้น
ตัวชีวิต

คนบางคนเข้าใจว่าความทุกข์เกิดจากกาย เพราะงั้นก็
จะหาของมาบำเรอกาย คนบางคนเข้าใจว่าความทุกข์เกิดจาก
จิต คิดนั่นคิดนี่คิดไม่หยุด พวกนี้ก็ไปทำสมาธิให้หยุดคิด แต่
ความทุกข์ไม่ได้เกิดที่กาย ไม่ได้เกิดที่จิต ความทุกข์เกิดจาก
เมื่อกายกับจิตทำงานร่วมกัน ทำงานร่วมกันยังไง ตากับรูปเป็น
กาย เกิดจักขุวิญญูญาณเป็นจิต อย่างอาตมาเห็นคุณ รู้สึกยัง

ไฉกับคุณ ถ้าเห็นว่าสวยไปหลงพอใจก็เป็นทุกข์ ถ้าเห็นว่าไม่สวยไปหลงเกลียดชังก็เป็นทุกข์ ตกลงว่าทุกข์ไม่ได้อยู่ที่กาย ไม่ได้อยู่ที่จิต แต่ทุกข์อยู่ที่กายกับจิตทำงานร่วมกันที่ผัสสะแล้วเกิดเวทนา ความทุกข์อยู่ที่ยึดถือต่อเวทนาหรือไม่ ซึ่งเกิดเป็นขณะ ๆ เป็นประจำวัน แต่คนไม่สนใจว่าทุกข์อยู่ตรงนี้ ก็ไปดับทุกข์ที่กายบ้าง ไปดับทุกข์ที่จิตบ้าง แต่ถ้าหากเราทำกายให้ดี ทำจิตให้ดี ก็เกิดสุขเวทนา แต่ต้องไม่ยึดถือสุขเวทนาด้วยจึงจะพ้นทุกข์

“...โรงมหรสพทางวิญญูญาณสร้าง
พระนักเทศน์มานักต่อนักแล้วซึ่ง
อาตมาเป็นหนี้สวนโมกข์ทั้งชีวิต...”

งานเขียนท่านออกมาในช่วงไหนคะ

พอบปีที่ ๔ ถึงจะเขียนหนังสือ ก่อนหน้านั้นไม่เขียนเลย ถือว่าเป็นกิเลสหมด ต้องการนิพพานอย่างเดียว เรื่องอื่นไม่เอาเลย

ในมุมมองของท่าน การที่มีประสบการณ์ทางโลกก่อนแล้วค่อยมาบวชเป็นผลดีกว่าไหมคะ

เรื่องนี้ขึ้นอยู่กับบุคคล เพราะว่าบางคนเขาบวช อย่าง

พ่อตาย เขาบวชหน้าศพ บวชอาทิตย์แต่อยู่ได้จนตลอดชีวิตก็มี
บางคนตั้งใจออกจากราชการมาบวช บวชได้พรรษาเดียวก็ต้อง
สึก แต่ว่าธรรมเนียมเมื่ออายุ ๒๑ ให้บวชเณร เป็นธรรมเนียมที่ดี
เพราะอย่างน้อยที่สุดเขาถือว่าคนอายุ ๒๐ ้วยกำลังรุนแรง ก็ให้
ไปบวชเสีย

ท่านอาจารย์พุทธทาสท่านบอกว่าการบวชมี ๓ ชนิด

๑. บวชเพราะเบื่อหน่ายจริง ๆ
๒. บวชตามธรรมเนียม
๓. บวชเพราะเห็นว่าจะได้ศึกษาเรื่องลึกซึ้ง หรือทำ
ประโยชน์แก่ผู้อื่นได้

ท่านอาจารย์พุทธทาสอยู่ประการหลัง ท่านอยากศึกษา
เห็นว่าเป็นวิชาที่ลึกซึ้ง และอยากช่วยเหลือคน อาตมาก็อยู่
ประเภทนี้เหมือนกัน คือไม่ได้เห็นทุกข์จริง ๆ อยากจะบวชเพราะ
ศึกษา ก็เรียกว่าอยู่ในสวนโมกข์ทั้งหมด ๒๔ ปี ตั้งแต่ ๒๕๑๑-
๒๕๓๔ ไม่ได้ไปจำพรรษาที่ไหนเลย บวชแรก ๆ อาตมาก็อยู่โรง
มหรสพ อธิบายภาพ ที่โรงมหรสพทางวิญญูณ ท่านอาจารย์
พุทธทาสท่านตั้งขึ้นเพื่อให้เป็นตัวอย่างสำหรับคนอื่น ๆ ที่จะเอา
ไปเผยแพร่ธรรม ซึ่งปรากฏว่าพระที่จบจากสวนโมกข์ เป็น
นักเทศน์ โดยมากผ่านจากที่นี่ จากคนที่พูดไม่เป็นเลย ก็พูดเป็น
บางรูปไปเทศน์ นึกอะไรไม่ออก ก็นึกถึงภาพ ญาติโยมก็พอใจ
เพราะฉะนั้นโรงมหรสพทางวิญญูณสร้างพระนักเทศน์มานัก
ต่อนักแล้ว ซึ่งอาตมาเป็นหนี้สวนโมกข์ทั้งชีวิต



“...โลงศพของเรา
ก็คือความดีที่ทำไว้ในโลก
ป่าช้าของเรา
ก็คือประโยชน์ทั้งหลายที่เราได้ช่วยกันทำไว้
เพื่อประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ...”

ศัตราคู่ปรารถนา

ตอนนี้ก็ได้เวลาพักผ่อนแล้ว เอนกายให้สบายนะครับ ตื่นน้ำเย็น ๆ สักแก้วให้ชุ่มใจ แล้วมาฟังเรื่องน่าสนใจสัก ๒ เรื่อง แต่บอกก่อนนะครับว่าเรื่องแรกไม่ใช่เรื่องซ้ำซ้อนอย่างที่คุ้นเคยกัน

ขอเริ่มเลยนะครับ

ชาวอังกฤษคนหนึ่งรอดตายจากเรือแตก เขาไปติดค้างบนเกาะร้างแห่งหนึ่งอยู่หลายปีโดยไม่เคยเห็นหน้าผู้คนเลย แต่ในที่สุดก็มีเรือลำหนึ่งพลัดหลงมาที่เกาะนี้ พวกเขาถูกเรือประหลาดใจที่เห็นโบสถ์งดงามสองหลังตั้งตระหง่านใกล้ ๆ กัน พวกเขาจึงประหลาดใจที่พบว่ามียุโรปคนเดียวอยู่บนเกาะ ด้วยความสงสัยจึงถามชายผู้นั้นว่า เหตุใดเขาจึงต้องสร้างโบสถ์ขึ้นมาสองหลัง

“คืออย่างนี้ครับ” ชายบนเกาะร้างอธิบาย “หลังหนึ่งเป็นโบสถ์ที่ผมนับถือ ส่วนอีกหลังเป็นโบสถ์ที่ผมไม่นับถือใจครับ”

อย่าเพิ่งงงนะครับ ขอต่อเรื่องที่สองเลย

เช้าวันจันทร์ แม่ขึ้นไปปลุกลูกถึงที่นอน

“ตื่น ๆ ได้เวลาไปโรงเรียนแล้ว”

“ผมไม่อยากไปโรงเรียนเลย” ลูกพูดอย่างจ้วเจีย

“บอกแม่สักสองข้อว่า ลูกมีเหตุผลอะไรถึงไม่อยากไปโรงเรียน”

“หนึ่ง นักเรียนทุกคนเกลียดผม สอง ครูทุกคนเกลียดผม”

“นั่นไม่ใช่เหตุผลเลย ถึงยังไงลูกก็ต้องไปโรงเรียน” แม่ยืนกราน

“แม่ช่วยบอกผมสักสองข้อว่า มีเหตุผลอะไรที่ผมต้องไปโรงเรียน” ลูกย้อนถาม

“หนึ่ง ลูกอายุ ห้าสิบสองปี แล้ว สอง ลูกเป็น ครูใหญ่โรงเรียนนี้”

น่าเอ็นดูนะครับครูใหญ่คนนี้ ส่วนท่านที่เป็นครูใหญ่ก็อย่าเพิ่งโกรธนะครับ นี่เป็นเรื่องขำขัน

แต่ถึงจะเป็นเรื่องขำขันก็มีสาระและอิงความจริงอยู่ไม่น้อย ถ้าเราเกิดเป็นครูใหญ่คนนั้น เราเองก็คงไม่อยากไปโรงเรียนเหมือนกัน สนุกเสียเมื่อไหร่เวลาถูกแวดล้อมด้วยคนที่เกลียดเรา ถึงแม้ว่าเราจะมีอำนาจเหนือเขา ถึงจะเป็นครูใหญ่หรือผู้จัดการ ก็ไม่ได้ช่วยเท่าไร

ไม่ว่า ‘ลูก’ จะเป็นเด็กชั้นประถม หรือครูใหญ่ ก็ต้องการความรัก ความรักซึ่งรออยู่ที่โรงเรียน ชักนำให้ทั้งนักเรียนและครูใหญ่อยากไปโรงเรียนพอ ๆ กัน นี่เป็นความจริงสากลที่ใช้ได้กับทุกที่ สำนักงาน บ้าน แม้แต่วัด จะมีชีวิตชีวาก็เพราะมีความรักหล่อเลี้ยงและดึงดูดใจ

ทุกคนต้องการความรักจากผู้อื่น ไม่อยากเป็นที่เกลียดชังของใคร แต่แล้วเหตุใดผู้คนจึงไม่ค่อยอยากจะทำเพื่อแผ้วความรักให้แก่คนอื่นที่ไม่ใช่พวกตน ตรงกันข้ามเรากลับเกลียดชังหรือโกรธใครต่อใครได้ง่ายเหลือเกิน น่าคิดก็คือว่าทั้ง ๆ ที่ทุกคนล้วนพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า ไม่อยากให้ใครมาเกลียดตัวเรา แต่ทำไมเราจึงชอบสร้างศัตรูอยู่เสมอ ?

เป็นไปได้ไหมว่า ลึก ๆ แล้ว คนเราต้องการมี ‘ศัตรู’ เราต้องการเพื่อจะได้มี ‘เป้า’ สำหรับเป็นที่ระบายโทสะ คนเราเวลาเกิดโทสะหรือความโกรธแล้ว มักจะหาที่ระบาย เราจึงต้องมีเป้าสำหรับเป็นที่ปลดปล่อยความโกรธของเรา เป้าอะไรจะดีกว่าเป้าที่อยู่นอกตัว เป้านั้นก็คือ ‘ศัตรู’ นั่นเอง

คนเราต้องการมีศัตรู มิใช่เพียงเพื่อเป็นที่ระบายโทสะเท่านั้น หากยังเพื่อเป็น ‘แพะรับบาป’ เวลาเกิดอะไรผิดพลาดขึ้นมา เราจะได้โทษคนอื่นได้อย่างสะดวกใจ การมีศัตรู (หรือคนที่เราไม่ชอบหน้า) ช่วยให้เราโทษเขาได้ถนัดถนี่ ทั้ง ๆ ที่บ่อยครั้งสาเหตุนั้นเกิดจากเรา แต่จะมีสักกี่คนที่ยอมรับว่าตัวเองเป็นคนผิด ด้วยเหตุนี้เราจึงต้องสร้างศัตรูขึ้นมาเพื่อรับผิดแทนเรา

นี่คือเหตุผลที่ว่าชายอังกฤษในเรื่องแรกต้องสร้างโบสถ์ขึ้นมาสองหลัง โบสถ์หลังแรกเป็นโบสถ์ในศาสนาหรือลัทธิ นิกายที่เขานับถือ ส่วนโบสถ์หลังที่สองเป็นโบสถ์ในลัทธิ นิกายที่เขาเกลียดหรือต่อต้าน แม้จะอยู่คนเดียวในเกาะร้าง เขาก็ยังต้องการที่ระบายความเกลียดและความโกรธ โบสถ์หลังที่สอง

คือ ‘ศัตรู’ ที่เขาสรางขึ้นมาเพื่อเป็นที่รองรับอารมณ์ดังกล่าว รวมทั้งเป็นที่สำหรับกล่าวโทษเวลาเกิดปัญหา หรือสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาขึ้นมา ถึงตรงนี้ก็คงเข้าใจแล้วนะครับว่า ทำไมคนเยอรมันสมัยก่อนจึงจงเกลียดจงชังชาวยิว และทำไมนักการเมืองและข้าราชการบ้านเราจึงชอบ ‘ปลุกผี’ คอมมิวนิสต์อยู่เรื่อย ๆ

คงเห็นแล้วนะครับว่า กิเลสหรือ ‘ตัวตน’ ของเรานั้นมันเจ้าเล่ห์ ถ้าเราขียนยอมตามกิเลสหรือหลงตัวตน เราก็จะมีศัตรูเพิ่มขึ้นไม่หยุดหย่อน แม่เมตตาให้ ‘ศัตรู’ เหล่านั้นไม่ดีกว่าหรือครับ แล้วกลับมามองดูตัวเองว่า ต้นตอของปัญหาอยู่ที่เราหรือเปล่า แต่ถ้าพบว่าตัวเราเองเป็นสาเหตุ ก็อย่าลืมแม่เมตตาให้ตัวเองด้วย

โกรธตัวเองมาก ๆ ระวังจะเป็นสารพัดโรคนะครับ ☺

ความกลัว

เงาหลอนกับโช้ตรวน

เมื่อมองย้อนกลับไปในชีวิตของตัวเอง และอื่น ๆ ที่ได้พบพานมา ข้าพเจ้ารู้สึกถึงในความสามารถของมนุษย์เราในการหาเรื่องทำร้ายให้ทุกข์ตัวเองด้วยวิธีต่าง ๆ นานา

ความกลัวเป็นการทำร้ายตัวเองอย่างหนึ่งที่ทำให้ผลอย่างสาครรรจ์ เราได้ยินได้ฟังเรื่องคนที่กลัวจนเสียดิก็มาก จนหัวใจวายก็ใช่จะไม่มี ส่วนคนที่กลัวจนยอมทำสารพัดเพื่อไม่ให้สิ่งที่ตนกลัวเป็นจริงขึ้นมา ถึงกับฆ่าตัวตาย หรือฆ่าแกงกันก็มีให้เห็นได้ในสื่อต่าง ๆ อยู่เสมอ

การได้คิดพิจารณาและทำความเข้าใจกับตัวเองในเรื่องนี้ ช่วยทำให้ชีวิตเบาลง และเป็นอิสระขึ้นอย่างน่าสนใจ

สำหรับตัวข้าพเจ้าเองเริ่มลงมือจัดการกับความกลัวอย่างจริงจังเมื่อครั้งไปอยู่สวนโมกขพลาราม ที่ไชยา ไม่ใช่ช่วง ๑๐ วันอย่างที่เคยไปอยู่มาก่อนหลายครั้ง แต่เป็นการอยู่ต่อเนื่องเป็นเวลายาวนานในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ สมัยนั้นท่านอาจารย์พุทธทาสยังเทศน์อบรมผู้ปฏิบัติทั้งกลุ่มคนไทย คนต่างชาติ ส่วน



อุบาสิกาคุณรัญจวน อินทรกำแหงก็ยังสอนธรรมะและฝึกการปฏิบัติธรรมให้ผู้ที่มาแสวงธรรมที่นั่น

ท่านอาจารย์พุทธทาสท่านว่า ความกลัวทุกอย่างมีเหตุ ลึก ๆ จากความกลัวตาย นั่นก็คือ กลัวความสูญเสียชีวิตฉัน หรือที่ท่านเรียกว่า *ตัวกู* นั่นเอง หากไม่มีตรงนี้ก็ไม่มีความกลัว พระอรหันต์จึงไม่มีความกลัว เพราะท่านเลิกยึดติดกับอัตตาโดยสิ้นเชิง

คำสอนนี้ข้าพเจ้าใส่ใจไว้ใช้ในการฝึกตัวเองให้เข้มแข็ง เพราะได้เรียนรู้แล้วว่าความกลัวเป็นอุปสรรคหลายด้านในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการกลัวถูกนิทราว่าร้าย กลัวการอยู่คนเดียว และ อื่นหลาย ๆ อย่าง ทั้ง ๆ ที่ในสายตาคนทั่วไป ข้าพเจ้าดูจะเป็น คนที่นับว่าอดทนและใจกล้าทีเดียว

ประกอบกับความที่เป็นคนกลัวผีมากมาตั้งแต่เด็กจนแก่ ก็เลยใช้ความกลัวนี้แหละเป็นเครื่องมือสำคัญในการฝึกตัวเอง ตามแบบที่คนโบราณเรียกว่า เอาหนามบ่งหนาม ที่สวนโมกข์ ข้าพเจ้าได้รับอนุญาตไปอยู่คนเดียวในบ้านไม้สักใหญ่ริมป่าสุด เขตอุบาสิกา ข้าพเจ้าเขียนบันทึกเกี่ยวกับบ้านหลังนี้ว่า

“บ้านนี้เป็นบ้านไม้สักหลังใหญ่ อยู่ไกลสุดเขตอุบาสิกา ดิดชายป่า...สงบ เงียบ มีแต่เสียงนก เสียงกระแต และเสียงใบไม้ เสียงหมาและสัตว์ป่าที่แว่วมาเวลากลางคืน กับอีกเสียงหนึ่งทีแรก ๆ ไม่เข้าใจ เสียงเหมือนใครเปิดปิดประตูผี ๆ บนท้องฟ้า สงสัยอยู่หลายวันก่อนจะถึงบางอ้อ - เสียงกิ่งไม้สูงเสียดสีเวลา มีลมบน”

พูดถึงเสียง มิใช่เพียงเสียงกิ่งไม้ที่วานี้ หากมีสารพัดเสียง เสียงใบไม้ร่วง หนู นก อึ่งอ่าง เสียงปากกลางคืนมีเสียงสัตว์ที่ป่วยการและเสียเวลาที่จะสงสัยว่าสัตว์อะไร เพราะถึงอย่างไรก็ไม่รู้จริงได้ เรื่องนี้ข้าพเจ้ามีบันทึกเหตุการณ์ในคืนหนึ่งไว้ ถือเป็นหลักชัยขั้นต้นในการเอาชนะความกลัว

“คืนนั้นเดือนแรม ฟ้ามืดสนิท เสียงสูง แหลม ยะเยือก

ยาว ลอยมาจากทิศป่า ลมสงบ ความกลัวขยับตัว ไม่มีแม้แสง
สลัว ไม่เห็นอะไรนอกจากความมืด ยอดไม้กลืนหายไปกับฟ้าที่
ดำเหมือนน้ำหมึก เสียงนั้นโหยมาเป็นระยะ ๆ ไม่เคยได้ยิน
อะไรเหมือน

ความโดดเดี่ยวปรากฏชัด บ้านทางขวาว่าง ตรงข้ามเรา
บ้านร้าง ช้างซ้ายเป็นชายป่า

ผูกใจไว้กับลมหายใจ ผูกไว้ให้มัน ล้อมใจไม่ให้สร้างภาพ
สยอง

เสียงแหลมยังลอยมา ยาว เย็น เป็นห้วง ๆ ‘สัตว์ป่าออก
หากิน’ ใจเราปลอบใจเรา ทำจิตให้เป็นมิตรกับสรรพสิ่ง ดีขึ้น
ความกลัวงวอดลง ‘มองมันที จ้องดูที่ความกลัว’ ไซ้ เพียงเพ่ง
มองมันก็เลือนหาย สกटकั้นมันที่ใจ อย่าให้แฝงเร้นเข้ามาได้

เสียงนั้นหยุดไปเมื่อใดไม่รู้ เพราะผู้พิชิตความกลัวผล็อย
หลับไปเสียก่อน”

วันรุ่งขึ้นไปเรียนถามอาจารย์คุณรัญจวนและแม่ชีที่อยู่
บ้านไม่ไกลออกไปนักว่าเป็นเสียงอะไร ไม่มีใครได้ยิน แต่คิดว่า
คงเป็นเสียงสัตว์ป่า อาจารย์คุณรัญจวนบอกว่าทางป่าอีสานมี
ลิงชนิดหนึ่งที่ร้องเหมือนเสียงผู้หญิงแก้หัวเราะยังไงอย่างงั้น
อาจารย์เคยพบพานมาแล้วเมื่อไปปฏิบัติธรรมที่นั่น วิธีที่ดีคือ
ไม่ต้องตีความ ได้ยินก็แค่ได้ยิน เห็นก็แค่เห็น จะไม่มีอะไรเกิด
ขึ้นที่ใจ ที่จะหลอกหลอนตัวเองให้กลัวได้

ไฟฟ้าทั้งวัดจะปิดเวลา ๒๒ น. ทุกคืน หลังจากนั้นก็จะใช้

เทียนไขถ้าต้องการแสงสว่าง สำหรับคนกลัวผี ก็เอาเรืออยู่
ความมืดดูจะอบอุ่นเป็นมิตรกว่าแสงเทียนที่ส่งเงาดำซึ่งไม่เคย
อยู่นิ่ง เหมือนลื่นดำหมาแลบเลียไปตามฝาและเพดานไม้

เพื่อเอาชนะความกลัว ข้าพเจ้าหันเข้าเผชิญหน้ากับ
ความกลัวในใจตัวเอง พินิจพิจารณาอาการของใจเราในขณะที่
กลัว หรือเรียกง่าย ๆ ว่า *อาการของความกลัว* ตลอดจนผลที่
มันมีต่อกายและใจในขณะนั้น

เพื่อให้เห็นชัดว่า ความกลัวมาจากการไม่ยอมให้ความ
สูญเสียเกิดกับ *ตัวฉัน* ข้าพเจ้าหันเข้าค้นหาที่มาของมัน รวม
ทั้งผลกระทบที่มันมีต่อคุณภาพชีวิตของตัวเอง

อาการความกลัวนั้นไม่ต่างจากเงาดำที่เกิดจากแสงของ
เปลวเทียน เดี่ยวสูง เดี่ยวต่ำ เคลื่อนไหวโค้งคดไปมา กระทบ
ประสาทให้หวั่นไหว ทั้ง ๆ ที่ไม่มีอะไรให้จับต้องได้ ไม่มีน้ำหนัก
ไม่มีแก่นสาร มีอยู่ได้แค่เมื่อเปลวเทียนยังลุกไหม้อยู่ ความ
หวั่นไหวมาจากใจที่ปรุงแต่ง เกรงกลัวว่า *ตัวกู* จะต้องเผชิญ
กับอะไร ๆ ที่ไม่พึงประสงค์

พูดง่าย ๆ ว่า กลัวความกลัว

ที่ว่าทั้งหมดนี้เกิดเพราะความรัก *ตัวฉัน* นั้น เป็นจริง
อย่างไม่ต้องสงสัย หากไม่เกรงว่าภัยอันตรายหรือความ
เจ็บปวดทรมานต่าง ๆ จะเกิดกับ *ตัวฉัน* ความกลัวก็คงไม่เกิด
ความรัก *ตัวฉัน* จึงไม่ต่างจากเปลวเทียนที่ทอดเงามาหลอก
หลอนตัวเอง

อันที่จริงความกลัวเป็นสัญชาตญาณการป้องกันภัยของสัตว์ทุกชนิด แต่มนุษย์เราสามารถเอามาแต่งเติมจนกลายเป็นการสร้างทุกข์ได้อย่างน่าสงสาร

จากเรื่องง่าย ๆ อย่างความกลัวผี กลัวเจ็บ กลัวแก่ ลองหันมามองเรื่องที่ซับซ้อนขึ้น อย่างความกลัวคำติฉินนินทา กลัวความยากจน การพลัดพราก การสูญเสีย กลัวขาดรัก

และที่น่าสนใจยิ่งขึ้นไปอีก คือการกลัวทุกข์จนเกิดทุกข์ ทั้งที่สิ่งที่เรากลัวนั้นยังมาไม่ถึงตัว และอาจจะไม่มีวันมาถึง แต่ความกลัวนั้นกลับนำไปสู่สิ่งที่ตัวเองพยายามหลีกเลี่ยง ยกตัวอย่างง่าย ๆ ที่สุด เช่น คนที่กลัวยากจนทั้ง ๆ ที่พอมีกินมีใช้ อยู่แล้ว หันไปเล่นหุ้นหวังรวย จนทั้งหมกมุ่นกังวล มินำเข้ายังขาดทุนเป็นหนี้เป็นสิน ตัวอย่างนี้หาได้ไม่ยากในทุกช่วงที่มีวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ นำเสียดายคุณภาพชีวิตที่ต้องตกหล่นไป แต่ละวันที่ผ่านไปต้องขาดความปลอดภัยที่จิตใจทำให้ชีวิตตนเองและคนรอบตัวขาดความสดชื่น

ใน ‘ฝนตกยังต้อง ฟ้าร้องยังถึง’ ซึ่งเป็นรวมเล่ม การบันทึกของข้าพเจ้าในช่วงหนึ่งของการไปอยู่สวนโมกข์ มีถึงสองบทที่กล่าวถึงความกลัวโดยตรง บทแรกที่ชื่อ ‘ร่องน้ำ’ นี้เขียนเมื่อไปฝึกอบรมอานาปานสติภาวนาที่ศูนย์นานาชาติที่ท่านอาจารย์พุทธทาสสร้างไว้ ๒ กิโลเมตรจากสวนโมกขพลาราม เป็นการเรียนรู้เรื่องใหญ่จากเรื่องเล็ก ๆ ในชีวิตประจำวัน

“ครั้งแรกที่มาเมื่อตุลาปีก่อน โดดข้ามร่องน้ำที่นี้ไม่ได้

ใคร ๆ ซ้ำมได้สบาย แต่เราประหวั่นพรั่นพรึง จดแล้วจ้อง
อีก...แล้วก็ตกจริง ๆ ไม่มีวันที่จะกระโดดข้ามร่องน้ำหญ้าปรกนี้
ได้

กลับมาครั้งนี้บอกกับใจว่าตกก็ตก จะเป็นไร เอ๊ะ กลับ
ข้ามไม่ยาก เอาอีกทีสิ ตรงที่กว้างกว่านี้อีกนิด ซ้ำมได้สบาย ๆ
เที่ยวเดินหาช่องที่กว้างขึ้นไปอีก ฝึกความกล้า...เจ้าร่องน้ำสอน
เรามากกว่าใครจะคาดคิด

ทำไมจดจ้อง หลบเลี่ยง หลีกหนี ไม่มีอะไรหรอกที่น่า
กลัวเท่ากับความกลัว...ความกลัวจะเกาะกินชีวิต มีแต่ครุ่นคิด
หลีกปัญหา...จ้องความกลัวที่พองขยายอยู่คืบใจ...จ้องมันตาต่อ
ตา อาย่าอมเป็นซำรับใช้มัน...ดูให้รู้ว่ามันเป็นเพียงความคิด...
ออย่ายอมให้มันเป็นไซ้ตรวนล่ามชีวิตจนดินไม่หลุด”

เห็นจะไม่ผิดถ้าจะพูดว่าความกลัวสร้างขอบเขต จำกัด
อิสรภาพ

และนี่ก็เป็นอีกบทหนึ่งที่บ้านที่ความคิดที่เกิดระหว่างอยู่
สวนโมกข์

“ความกลัวช่างมีหลากหลายลักษณะ เราประจักษ์กับ
ใจแล้วว่าคนที่โงง โงงเพราะกลัว กลัวเจ็บ กลัวตาย กลัวต่ำศักดิ์
ต่ำศรี กลัวขาด กลัวโดดเดี่ยว กลัวไม่มี หมกมุ่น ครุ่นคิด
หวั่นไหว

เงินคือไซ้ที่ใช้ล่ามคน คือมนต์ที่ใช้สะกดคนให้อยู่ได้
อำนาจ เก็บคนไว้ให้ช่วยกอบเงิน วงจรนี้ไม่มีสิ้นสุด

ขาดชนวนแห่งความกลัว นำสงสาร

ความสงสารใช้ใหม่ที่ทำให้เกิดอภัยทาน แต่แม้กระทั่งความสงสารก็ยังถูกความกลัวปิดกั้น กลัวขาด กลัวเสีย กลัวไม่มี

ความกลัวนี้ซึ่งเป็นเชื้อความโลภ ความกลัวอีกนั่นแหละที่ใหม่เพลิงโกรธ ความกลัวมอมใจให้เมามัว เจ้าตัวตนมันกลัวตกต่ำ สูญหาย”

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าเราเห็นสิ่งเหล่านี้ในหลายวงการ ไม่ว่าจะเป็นการธุรกิจ การเมือง หรือสังคม

ความกลัวผี หรือกลัวคนร้าย จนไม่ยอมรับความจริงว่าชีวิตไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเสี่ยงจนสิ้นเชิงได้ เป็นการสร้างเกรงขามทางกายให้ตัวเองโดยปริยาย มีหลายแห่งหนที่น่าไปหลายอย่างที่น่าทำ ที่จะให้การเรียนรู้ วุฒิภาวะและประสบการณ์ แต่ความกลัวมาปิดกั้น จะไปไหนทำอะไรบางอย่างคนเดียวก็ไม่ได้ ต้องอาศัยเพื่อน ทำให้ขาดรสชาติอันรู้มรยของความเป็นตัวของตัวเอง

ข้าพเจ้าไม่ได้เห็นดีกับการเสี่ยงอย่างบ้าบิ่นและขาดสติ แต่ก็ไม่เห็นด้วยกับการระมัดระวังจนขาดประสบการณ์การเรียนรู้ ถ้าหากมีสติกับความกล้าที่จะกำหนดเส้นทางให้ตนเอง ก็คงจะหาทางที่พอจะเรียกว่า ‘สายกลาง’ ได้ และสติกับความกล้านั้นก็จะต้องผสมผสานกับปัญญาในการยอมรับในความไม่แน่นอนของทุกสิ่งทุกอย่าง รวมทั้งตัวเราเอง

ในขณะที่ความกลัวผี กลัวเจ็บ กลัวถูกทำร้าย เป็นการสร้างกรงขังทางกาย ความกลัวความโดดเดี่ยว คำติฉินนินทา คำวิพากษ์วิจารณ์ คำว่าร้าย การเสียหน้าก็เป็นการสร้างกรงขังทางใจ และทางความรู้สึกนึกคิด บ่อยครั้งทำให้ชีวิตต้องผูกติดกับความทุกข์ทรมาน ถ้าจะคิดดูให้ดี นี่ก็คือสิ่งที่ข้าพเจ้าพูดถึงข้างต้นคือกลัวทุกข์จนต้องทุกข์หนัก คนที่อยู่ในสภาพเช่นนี้มักจะหาเหตุผลต่าง ๆ มากลบเกลื่อน หลีกเลี้ยงที่จะไม่มองย้อนเข้าดูใจตัวเองว่า เรากลัวอะไร สิ่งที่เรากลัวนั้นมันสำคัญนักหรือ

สำหรับความโดดเดี่ยวนั้น ลองคิดความจริงข้อที่ว่ามนุษย์เราเกิดคนเดียว ตายคนเดียว พูดอย่างนี้คงมีคนค้านว่า ก็คู่แฝดกับตายหมู่ไง นั่นเป็นเรื่องของเวลาที่มาพ้องกัน แต่ข้าพเจ้าหมายถึงความรู้สึก ความเจ็บปวด หรือประสบการณ์ตรงนั้น อันเป็นสิ่งรู้ได้เฉพาะตัวของใครของมัน การคิดเช่นนี้ อาจช่วยให้มีสติมองภาพรวม เพื่อการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพขึ้นก็ได้

ส่วนเรื่องของการติฉินนินทา หรือการเสียหน้านั้น คงต้องลองคิดให้ละเอียดว่า คำพูดของคนอื่นนั้นมีความสำคัญและประโยชน์ตรงไหน มากเพียงใดกับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขของเรา ถ้าการดำเนินชีวิตนั้นไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เรื่องเบียดเบียนนี้บางครั้งอาจหลีกเลี่ยงโดยสิ้นเชิงได้ยาก ก็คงจะต้องใช้สติและปัญญาพิจารณาให้ดี อย่าให้เกิดทุกข์ตามมาอีกเป็นทาง

เพราะลมหายใจเข้าออกแต่ละครั้งผ่านไปแล้วไม่ย้อน

กลับมาอีก เช่นเดียวกับชั่วโมงนาฬิกาที่ผ่านไปในแต่ละชีวิต เจ้าของ
น่าจะมีสิทธิ์ปลดไซตรอน หรืออย่างน้อยก็ลดน้ำหนักตุ้มเหล็กที่
ถ่วงมันไว้ลงเสียบ้าง

หรืออย่างไร? ☹

ตามแม่ไปสวนโมกข์ภาค ๒

พุทธทาสจักอยู่ไปไม่มีตาย
แม้ร่างกายจะดับไปไม่ฟังเสียง
ร่างกายเป็น ร่างกายไป ไม่ลำเอียง
นั่นเป็นเพียงสิ่งเปลี่ยนไปในเวลา...

ถ้าท่านเป็นสมาชิกนิตยสาร ‘สาวิกา’ หรือติดตามนิตยสารเล่มนี้เสมอมา ท่านคงจะได้เคยสัมผัส ‘สาวิกาฉบับพิเศษ’ พุทธทาสรำลึก เมื่อหนึ่งปีล่วงมาแล้ว

นิตยสาร ‘สาวิกา’ เล่มที่อยู่ในมือท่านขณะนี้ เป็นเล่มที่ถูกจัดทำขึ้นด้วยเนื้อหาที่ต่อเนื่องและเกี่ยวข้องกับท่านอาจารย์พุทธทาสอีกเช่นเคย เนื่องด้วยวันครบรอบหกปี ‘วันเลิกอายุ’ กำลังคืบคลานเข้ามา

เล่าสู่กันฟัง ได้เคย ตามแม่ไปสวนโมกข์ เพื่อเก็บเกี่ยวเรื่องราวเล่าบอกของผู้รับใช้ใกล้ชิด รวมถึงเบื้องถึงมรดกของท่านอาจารย์ที่ได้ฝากไว้แก่แผ่นดิน เพื่อให้ศิษย์ได้ศึกษาและสานต่อ



ณ วันนั้น...

ที่งานสาวิกาจากสวนโมกข์มาตอนย่ำค่ำ เือบอ้มไปด้วยพลังกายและใจจากเรื่องราวที่เรียนรู้ เรารู้ว่า เราทุกคนมีกายที่อ่อนล้าเพราะงานหนัก แต่ใจของเรากลับเข้มแข็งขึ้นด้วยว่าในทุกชิ้นงานหนักที่เราทุ่มเทลงไปในั้น สิ่งที่ได้เรียนรู้มาเริ่มชัดเจนขึ้นทุกที

“ชีวิตเป็นครูอยู่ในตัวมันเองทุกวินาทีที่ดำเนินไป หากไม่รู้จักเรียนรู้”

ณ วันนี้...

หนึ่งปีผ่านไป แม้กายมิได้กลับไปยืนที่สวนโมกข์ แต่การเรียนรู้ในทุกงานหนักที่เรา่วมกันถักทอสานต่อ ด้วยพลังกาย



และใจ ยืนยันกับเราเสมอมาว่า ท่านอาจารย์ยังอยู่ไม่มีตาย
ท่านอยู่ในงานแห่งการเรียนรู้ทุกงานที่เราทำ ในวิถีชีวิต ด้วยจิต
ที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์

ไม่ว่า เมื่อใด ที่ไหน...

ท่านอาจารย์พุทธทาสและสวนโมกขพลาราม จักอยู่บน
ทุกอย่างก้าวของเราเสมอและตลอดไป ...

หากแล้งพระธรรมญาณ อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร ให้เลวผู้ผู้เดรัจฉาน
จะทุกข์ทนทั้งคืนวัน พิฆาตกันบ่มีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ เข้าครองโลกวิโยคธรรม

ตลอดหนึ่งปีที่ผ่านมา เหตุการณ์ปัญหาในสังคมไทยยิ่ง
ย่ำคำเตือนของท่านอาจารย์ที่มีมานานักหนาให้ประจักษ์แก่
เราทั้งหลาย

เสถียรธรรมสถานได้มีโอกาสเรียนรู้ร่วมกับวงศาคณาญาติ
ทั้งที่เป็นปัจเจกบุคคลและกลุ่มองค์กรภาครัฐและเอกชน เพื่อ
ศึกษาและดำเนินรอยตามคำสอนของท่านอาจารย์พุทธทาสใน
การแก้ปัญหาเหล่านั้นร่วมกัน ดังตัวอย่างวิถีชีวิตในงานอันเป็น
รูปธรรมที่เกิดขึ้น ณ เสถียรธรรมสถานตลอดมา ซึ่งท่านสามารถ
ติดตามเรื่องราวทั้งหมดได้ในคอลัมน์เล่าสู่กันฟัง จากนิตยสาร
'สาวิกา' ทุกเล่ม ด้วยหนึ่งในหลากหลายวัตถุประสงค์ของงาน
ทำงานหน้าที่สื่อนั้นคือการถักทอร่วมกัน ดังคำพูดของท่าน
เจ้าคุณอาจารย์พุทธทาสที่เตือนใจเราอยู่เสมอว่า

“หนึ่งบวทหนึ่ง มิใช่สอง
หนึ่งบวทหนึ่ง คือมหาศาล”

ในช่วงเดือนที่ผ่านมาเช่นกัน เรื่องราวทุกกิจกรรมที่เกิดขึ้น
ณ สวนธรรมแห่งนี้ คือเรื่องราวที่เราขอเล่าผ่านสื่อ
'สาวิกา' เช่นเคย



เมษายน เป็นเดือนที่บ้านเรามักจะคึกคักที่สุดก็ว่าได้
เนื่องด้วยเป็นช่วงปิดภาคเรียน งานสร้างภูมิคุ้มกันของครอบครัว
จึงได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก

เสาร์-อาทิตย์สุดท้ายของเดือนเมษายนปีนี้ คุณยายแม่ชี
คันสนีย์ เสถียรสุด ชวนหลาน ๆ จัดห้องใหม่ในบ้านหลังเดิม
ห้องนั้นมีชื่อว่า ห้องแห่งลมหายใจ มีการเสวนาพูดคุยกัน
กลางสวนธรรม ถือเป็นกาเปิดตัวคอลัมน์ใหม่ในนิตยสาร
'สาวิกา' ที่เมื่อผ่านตาผู้อ่านไปเพียงฉบับเดียว เราทุกคนคง
ตระหนักถึงความรักที่ถูกถ่ายทอดให้กันระหว่าง 'คุณยายกับลูกหนู'
ซึ่งสัมผัสได้ทางใจ และจะนำเราไปสู่การพัฒนาจิตวิญญาณ
เพื่อให้เส้นทางชีวิตมั่นคงและแข็งแรงต่อไป

เสมือนทุกครั้งของการสนทนากลางสวนธรรมในงานสร้าง
โลกโดยผ่านเด็กทุกคน ลูกเล็กเด็กแดงจะจูงมือผู้ใหญ่ พ่อแม่
ปู่ย่า ตายาย เข้ามาฟังธรรมในสวนด้วยกัน บ้างมาเข้าเียนกลับ
บ้างมาพักค้างเรียนรัฐธรรมนูญร่วมกันในรูปแบบ **ครอบครัวแห่งสติ**
ภาพของการอยู่ร่วมกันของสมาชิกครอบครัวที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ
จึงเป็นวิถีชีวิตปกติ ธรรมดา ที่นี้และวันนี้ คือวันใหม่ที่เรามีกห้อง
แห่งลมหายใจในบ้านของเรา

“ฉันมีความสุขเล็ก ๆ...ในใจฉัน

ในใจฉัน...ฮืม ฮืม...

ในใจฉัน...ฮืม ฮืม...

ฉันมีความสุขเล็ก ๆ...จะให้คุณ

จะให้คุณ...ฮืม ฮืม...

จะให้คุณ...ฮืม ฮืม...”

พี่ตะเบบปู่ย่ายืนต้นอวดใบเขียว กำลังโปรยปรายเมล็ด
พันธุ์ปลิวลือลมหล่นลง เมื่อหลายครอบครัวเริ่มทยอยงู้อะหา
ที่นั่งคุยกันกับคุณยายแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

“ถ้าถามว่า มาชวนกันจัดบ้าน เราจะนึกถึงอะไร...”

คำตอบส่วนใหญ่คือการจัดหาที่ว่างในบ้านเรือนเพื่อทำ
ประโยชน์ต่างๆ เช่น นั่งเล่น อ่านหนังสือ หรือพูดคุย

“คนส่วนใหญ่คิดกันแต่เรื่องที่ว่างภายนอก น้อยคนนักที่
จะคิดถึงที่ว่างของจิตใจ จิตใจที่ไม่รุ่งรังคือจิตที่ถูกจัดให้ว่างอยู่
ตลอดเวลา ความรุ่งรังมาทีหลัง ถ้าเราชอบเอาขยะเข้าบ้าน

บ้านกรีก เราจึงควรดูแลจิตใจให้ว่าง โดยไม่รับเอาความขุ่นมัว
ใดเข้าไปในจิตใจของเรา...

“จัดบ้านหลังในเพื่อดูแลบ้านหลังนอกให้อบอุ่นแข็งแรง”

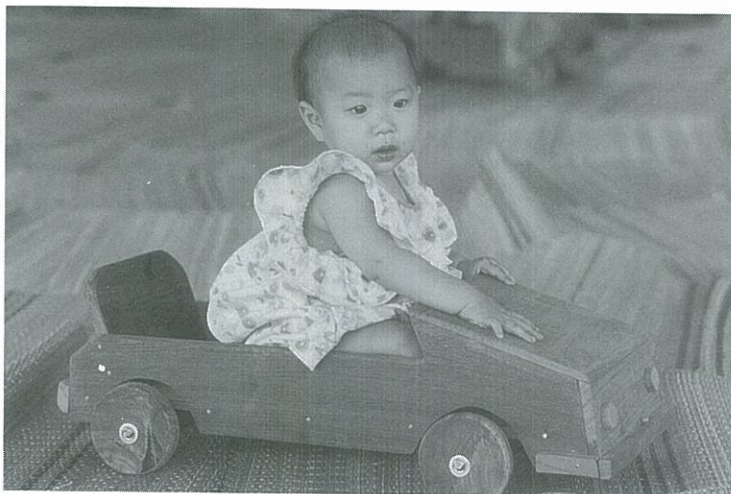
วันถัดมา วงศาคณาญาติ **ครอบครัวแห่งสติ** ยังคงเนือง
แน่นเช่นเคยหลังจากวิถีชีวิตเดินเล่นในสวนหรือเดินจงกรมช่วง
บ่ายร่วมกันแล้ว ลานตะเบงยุยกก็ได้ต้อนรับแขกผู้อารีสามท่าน
มาพร้อมกันทั้งครอบครัวคุณหมอใจดี ดร. นัยพินิจ คุณหมอนิตยา
ศษภักดี และบุตรชาย คุณหมอทั้งสองมาแบ่งปันความรู้ในหัวข้อ **อาหารสมอง... อาหารชีวิต**

“อาหารใจหรืออาหารธรรมะขึ้นอยู่กับพฤติกรรม การเลี้ยงดู
การบริโภค การให้อาหาร บรรยากาศบ้าน อยู่กันด้วยความรัก
และความทะนุถนอม

“การลงทุนที่คุ้มค่าที่สุด คือการลงทุนกับลูกกับครอบครัว
ของเรา ด้วยการลงทุนด้านจิตใจให้มีความเป็นสุขและเพียงพอ

“อาหารแรก คือ อาหารกายครบห้าหมู่ คือ มีแป้ง น้ำตาล
คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน ซึ่งเรากำลังพูดถึงมาก คือ ไขมัน
จากน้ำมันปลา เกลือแร่ และผักผลไม้ที่มีวิตามิน

“อาหารสอง คือ ประสบการณ์ที่ดี ที่ให้หู ตา จมูก ของ
เราได้ส่งเสริม ให้ได้ทำงานได้สมบูรณ์ ซึ่งต้องมีปริมาณที่เพียงพอ
ไม่มากหรือน้อยเกินไป



“อาหารสาม คือ อาหารบำรุงจิตใจ ให้เกิดความเบิกบาน แจ่มใส ไม่รู้สึกเครียด ไม่มีความรู้สึกบีบรัด แต่รู้สึกอิสระ มีความโปร่งใส มีความสุนทรีย์

“อาหารสี่ คือ อาหารปัญญา ฝึกให้คิด ฝึกให้มีสติ รู้จัก กาลเทศะ รู้จักแก้ปัญหา และแก้ปัญหาได้ถูกทาง

“อาหารสุดท้าย ที่เป็นเรื่องสุดยอดของความสำคัญ คือ อาหารคุณธรรม มีมนุษยสัมพันธ์ มีความเห็นอกเห็นใจ มีความเข้าใจถึงธรรมชาติของการอยู่ร่วมกันอย่างศานติ มีมนุษยธรรม ไม่เห็นคนอื่นสำคัญน้อยกว่าตนเอง

นอกจากงานในช่วงครบครวแห่งสติแล้ว ก็ยังมีงาน ต่อเนื่องคืองานบรรยายธรรมนอกสถานที่ของท่านแม่ชีคันสนีย์



เสถียรสุด นอกเหนือไปจากรายการวิทยุธรรมะที่นับว่าจะได้รับความสนใจมากขึ้นทุกที

เนื่องด้วยปีนี้เป็นปีของผู้สูงอายุ หลายงานบรรยายในสถานที่และตามสื่อต่าง ๆ ของท่านจึงมักเกี่ยวเนื่องกับสมาชิกสูงวัยในครอบครัว เช่น รายการโทรทัศน์ ฅ.ไม่เฒ่า ทางช่อง ๙ อ.ส.ม.ท. ซึ่งดำเนินรายการโดย คุณคาร่า พลสิทธิ์และรายการผู้หญิง ๒๐๐๐ ทางไอทีวี โดยเฉพาะรายการผู้หญิง ๒๐๐๐ นั้นโปรดิวเซอร์ได้เห็นถึงความสำคัญของการมีธรรมะในวิถีชีวิต จึงนำเสนอการร่วมพูดคุยกับแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เดือนละ ๑ ครั้ง ในรายการนี้อีกด้วย

งานสร้างโลกโดยผ่านเด็กโดยผ่านบทเพลงแห่งสติในเทป

เพลงชุดชมสวน เป็นอีกหนึ่งงานที่มีความเคลื่อนไหวให้รายงาน
ได้ตลอดเวลา

ผู้ใหญ่ใจดีหลายท่านตระหนักและเห็นความชัดเจนใน
งานเพื่อเด็ก ผ่านบทเพลงแห่งลมหายใจชุดนี้มากขึ้นทุกที ผ่าน
การตามรอยคำสอนของท่านอาจารย์พุทธทาส ซึ่งทิ้งไว้เป็น
มรดกให้เราได้ทำงานสานต่อ

ดนตรีบางชนิด	ทำให้ชีวิตยกไปยกมา
ดนตรีบางชนิด	ทำให้ชีวิตท่วมไปท่วมมา
ดนตรีบางชนิด	ทำให้ชีวิตเหมือนลิงกำลังบ้า
ดนตรีที่แท้จริง	ทำให้หยุดวิ่งไปวิ่งมา
ดนตรีธรรมะ	จะสงบเย็นทันตา

คุณตาไพบูลย์ ดำรงชัยธรรม ได้นำพาพี่ ๆ บริษัทแกรมมี
เอนเตอร์เทนเมนต์ ช่วยกันสานต่อบทเพลงแห่งสติ นอกเหนือ
ไปจากช่วยกันนำเสนอในรูปแบบของเทปและซีดีให้แล้ว ขณะ
นี้เรากำลังจะได้เห็นบทเพลงจากธรรมชาติชุด ชมสวน ในรูปแบบ
ของมิวสิกวิดีโอ นำเสนอในรายการเพลงทางโทรทัศน์ หลังจาก
ที่มีเสียงเรียกร้องให้พี่ดีใจเปิดเพลงชุดนี้ตามสถานีวิทยุต่าง ๆ
มาแล้ว

คุณตาโสภณ สุภาพงษ์ แห่งบางจากและเลมอนฟาร์ม
เอ่ยปากถึงบทเพลงเพื่อเด็กนี้ว่า ได้รับฟังครั้งแรก สามารถ
หลับตาเห็นท่านอาจารย์พุทธทาสและคำสอนของท่านได้ชัดเจน
ขณะนี้บางจากจึงถักทองานโดยการนำเทปและซีดีไปวางจำหน่าย



ในร้านเลมอนฟาร์มและเครือข่ายบางจาก นอกจากนั้นงานที่กำลังจะตามมาคือ บทเพลงชมสวน จะได้รับโอกาสเป็นเพลงเพื่อการประชาสัมพันธ์ในโครงการเพื่อแผ่นดินของบางจากอีกด้วย เป็นการเผยแพร่บทเพลงชุดนี้ด้วยวิธีดังตาม

“ด้วยเพราะพระธรรมเมตตา งามธรรมชาติฟังพา

เด็กเหมือนดอกไม้บานา งามต่างามใจ”

พุทธทาสยังอยู่ไปไม่มีตาย

อยู่รับใช้เพื่อนมนุษย์ไม่หยุดเฉย

ด้วยธรรมโฆษณ์ตามที่วางไว้อย่างเคย

ไอ้เพื่อนเอ๋ยมองเห็นไหม อะไรตาย?

เราผู้ตามรอยคำสอนของท่านเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาส
ตระหนักถึงงานหนักที่จะดำเนินต่อไปบนรอยทางนี้

เราผู้ตามรอยทางของท่าน รำลึกเสมอว่า

ตราบใด...

ที่เราจับจูงประสานพลังกายและพลังใจเพื่อเรียนรู้
ถักทอร่วมกันในวิถีชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์

ตราบนั้น...

เราผู้ตามรอยธรรมของท่าน จะได้พบกับความเมตตา
ของครูบาอาจารย์เสมอ 



“ธรรมสวัสดิ์ค่ะ วันนี้คุณดูแลจิตใจของคุณแล้วหรือยังคะ”

ขอเชิญร่วมตักทอลมหายใจแห่งสติเพื่อวิถีชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ
กับแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต

ทางสื่อโทรทัศน์

ผู้หญิง ๒๐๐๐ ทันสมัย ไม่ทุกข์ กับช่วง “รู้คิด รู้ทันโลก”
ทางไอทีวี ทีวีเสรี วันอังคารที่ ๒ ของทุกเดือน เวลา ๑๗.๓๐ น.
เพื่อนทุกข์ ๒ นาทีสไตส์ ก่อนเริ่มต้นเช้าวันใหม่ในแต่ละวัน
จันทร์ - พุธ สดดี เวลา ๐๕.๕๕ น. ทางช่อง ๙ อ.ส.ม.ท.
อังคาร เวลา ๑๐.๕๕ น. ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง ๑๑

ทางสื่อวิทยุ

คุยกันเหมือน...เป็นเพื่อนทุกข์ พุดคุย ตอบปัญหา เรียนรู้ร่วมกันว่า
เพื่อนมีค่า...เมื่อปัญหาเกิด

คลื่นหญิง พลังหญิง FM 99.5 MHz

วันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๑๐.๐๐ น.

ธรรมะร่วมสมัย สนทนาสบาย ๆ พร้อมกันทั่วทุกภาคของประเทศไทย
พฤหัสบดีที่ ๒ และ ๔ ของเดือน เวลาเที่ยงคืน ถึง ตีสอง
ทางสถานีวิทยุสำนักข่าวไทย อ.ส.ม.ท.

FM 100.5 MHz และ AM 1494 KHz

สาวิกา ร่วมกันสร้างครอบครัวแห่งสติปัญญา

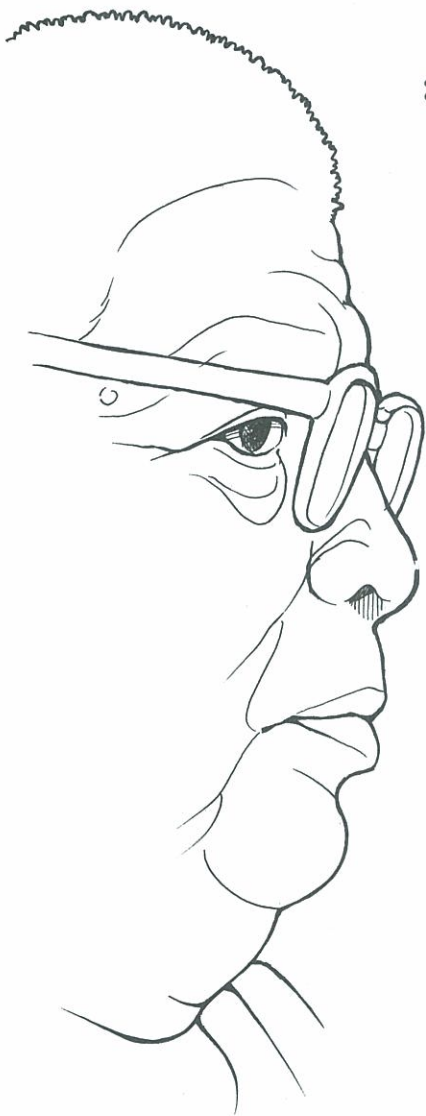
ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๕.๐๐ น. - ๐๖.๐๐ น.

ทางสถานีวิทยุ ตร.ภ.๔ FM 98.75 MHz

ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๖.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น.

ทางสถานีวิทยุ รต. กรุงเทพ AM 747 KHz

“การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง”



มรดกที่ขอฝากไว้

พุทธมณฑล

พินัยกรรม เกษตรกรรม

- ๑ เกษตรกรรมมีทั้งทางวัตถุและทางวิญญาณ
จำเป็นสำหรับทุกคน
- ๑ คือการทำ ‘แผ่นดิน’ ให้เกิดประโยชน์
แผ่นดินทางวัตถุคือแผ่นดิน
แผ่นดินทางจิตคือธรรมชาติของจิต
ทำแล้วมีผลถึงที่สุดทั้งสองทาง
และต้องทำควบคู่กันไป
ทางวัตถุมีพืชผลเป็นผล
ทางจิตมีอมตะเป็นผล
- ๑ คนพาลไม่รู้จักเกษตรกรรมทางจิต
จึงแย่งกันแต่เรื่องทางวัตถุ
และเสียหายหมดในทางจิต



พินัยกรรม

เราไม่มีปัญญาที่จะมีเงินถึงล้าน

- ๑ เราไม่มีปัญญาที่จะมีเงินถึงล้าน
แต่เราก็สามารถทำประโยชน์
อันมีค่าถึงร้อยล้าน พันล้านอยู่
อย่าไปมัวหาเงินอยู่เลย มาทำประโยชน์กันดีกว่า
นั่นคือ ทำให้เพื่อนร่วมโลกของเรา รู้จักดับทุกข์
หยุดเห็นแก่ตัว

ในที่สุดหยุดมีเพศ : เพื่อนิพพาน

- ◎ มีเพศให้ถูกต้องสมบูรณ์เพื่อมีลูก มีหลาน
ในที่สุดหยุดมีเพศเพื่อนิพพานในขั้นที่สมบูรณ์
- ◎ แต่ทำไมกลายเป็นเรื่องบ้าหลังในทางเพศ
ปรับปรุงส่งเสริมกัน กันจนมีโรคเกี่ยวกับทางเพศ
มีมากกว่าสัตว์เดรัจฉานซึ่งไม่มีปัญหาเรื่องโรคทางเพศ
หรือทางกามารมณ์ไปหรือ
- ◎ การได้เป็นคน (มิใช่มนุษย์) ที่หลงทางเพศนี้
เป็นบุญหรือเป็นบาป
เป็นสัตว์นรกหรือสัตว์สวรรค์ ลองคิดดู
ปู่ ย่า ตา ยาย ไม่เคยมีปัญหาเรื่องโรคทางเพศ
กันมากมายอย่างนี้
ก็เพราะท่านละอายสัตว์กันกระมัง
จึงไม่มีโรคทางเพศเป็นปัญหาระดับโลก

- ◎ กิจกรรมทางเพศ มีมาเป็นแฉ่น ๆ หรือล้านปี
โดยซ้ำซาก ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง
ไม่น่าจะเป็นที่ตั้งแห่งความหลงใหลอย่างใดเลย
- ◎ เพศรสเป็นคำจ้ำงให้ทำการสืบพันธุ์อันแสนลำบาก
ยึดเยื้อ เรื้อรัง
โดยไม่ต้องปกปิดซ่อนเร้น ดูเอาเถิด
- ◎ กิจกรรมทางเพศเป็นสิ่งเศร้าหมอง สกปรก
เพื่อความบ้าบอเดียว สัตว์ก็ทำเป็น
โดยไม่ต้องปกปิดซ่อนเร้น ดูเอาเถิด
- ◎ จะปฏิวัติเพศให้พ้นจากคำสาป
และเป็นพรอันประเสริฐอย่างไร ใครคิดดู

บุญกุศลที่แท้จริงในพุทธศาสนา

- ◎ ความหมายของคำ ‘บุญกุศล’
(HISTORY) คำ ‘ที่แท้จริงที่พูดกัน’
คำ ‘ศาสนาพุทธ’

- ◎ ที่เป็นภายนอก :
 ๑. การตั้งอยู่ได้ หรือ การสืบอายุพุทธศาสนา
 ๒. การบวช
 ๓. การเรียน
 ๔. การปฏิบัติ
 ๕. การได้รับผล ทั้งโลกิยะ และโลกุตระ
 ๖. การเผยแผ่
 ๗. มีศาสนวัตถุ - สถานที่เหมาะสม
 ๘. เป็นรากฐานแห่งวัฒนธรรม
 ๙. มีสังคมสงเคราะห์ที่ประกอบด้วยธรรม
 ๑๐. มีการสวัสดิภาพแบบศรัทธารายเมตไตรย

- ◎ ที่เป็นภายใน : (ของผู้ปฏิบัติ)
 ๑. ล้างบาป หรือลดความเห็นแก่ตัว
 ๒. เห็น ๙ 'ตา' และมีมรรคผล
 ๓. สงบเย็น และเป็นประโยชน์

- ◎ ที่ไม่แท้จริง และโทษ (ที่ควรพูดถึง)
 ๑. รกด้วยวัตถุที่เป็นเปลือกศาสนา
 ๒. ยุ่งด้วยประเพณีที่เป็นเปลือกศาสนา
 ๓. เต็มไปด้วยไสยศาสตร์และงมงาย
 ๔. เมานุญจนไม่มีใครอยากไปนิพพาน
 ๕. มีแต่อริภรณ์ - อลัชชี - อเนสนา

อธิบายของคัมภีร์ใหม่ สำหรับระดับนักศึกษา

- ◎ **สัมมาทิฏฐิ** มีความรู้-ความเห็น-เข้าใจ-อุดมคติอย่างถูกต้องในการดับทุกข์ แก้ปัญหานั้นตามกฎหมายแห่งเหตุผลของธรรมชาติ
- ◎ **สัมมาสังกัปปิ** มีความดำริอย่างสร้างสรรค์ (ASPIRATION) ในการอยู่เหนืออำนาจ-ความคิดประทุษร้าย การทำตนผู้อื่นลำบาก
- ◎ **สัมมาวาจา** พูดแต่คำจริง ไพเราะ มีประโยชน์ ประสานสามัคคีอย่างถูกต้องแก่เวลา บุคคล สถาบัน สถานการณ์
- ◎ **สัมมากัมมันโต** ไม่กระทำสิ่งที่เป็นการประทุษร้ายชีวิต-ร่างกาย-ทรัพย์สิน-ของรักของใครและต่อสติสมปฤดี ตนเอง
- ◎ **สัมมาอาชีโว** มีระบบการดำรงชีวิตอย่างถูกต้อง (WAY OF LIFE) ในการหา-การได้-การมี-การใช้-รักษา-พัฒนา

- ◎ **สัมมาวาจา**ไม่ พากเพียรภูวิธี ในกรณีที่ต้องพากเพียร การป้องกัน-การละเว้น-การสร้างสรรค-การรักษา ทั้งในแง่วัตถุ-จิต-วิญญาณ เพื่อสิ้นทุกข์
- ◎ **สัมมาสติ** มีสติ ไม่รู้สึกตัวตนขึ้นมาในชีวิต ระบบ กาย-เวทนา-จิต-ธรรม เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน จนหมดอุปาทานในทุกสิ่ง
- ◎ **สัมมาสมาธิ** ฝึกจิตให้สะอาด - ตั้งมั่น และ ACTIVE ในหน้าที่ทางจิตจนมีความสามารถ มีจิตเป็นฌานได้ตามต้องการ

เปิดห้อง...หาความหมาย

วันนี้เวลาช่างผ่านไปช้าเสียเหลือเกินสำหรับลูกหมู เมื่อไหร่จะหกโมงเย็นเสียที เมื่อไหร่จะหกโมงเย็นเสียที ลูกหมูพูดกับตัวเองตั้งแต่ช่วยคุณยายจัด ‘ห้องแห่งลมหายใจ’ เสร็จ บางครั้งเผลอพูดดังจนได้ยินถึงหูผู้เป็นยาย แต่ไม่ต้องบอก คุณยายก็ทายออกจากอาการผุดลุกผุดนั่งตรงหน้า จึงเสชวนลูกหมูให้เข้าครัว

“ดีเหมือนกันค่ะคุณยาย คุณยายทอดไข่เจียวให้คุณพ่อด้วยนะคะ คุณพ่อชอบไข่เจียวใส่หอมซอยเยอะ ๆ เดี่ยวลูกหมูตีไข่ให้เอง”

สองยายหลานและแจ้วลูกมือ สนุกสนานกับการจัดโต๊ะอาหารจนลืมเวลา แต่ทันทีที่ได้ยินเสียงแตรรถ ลูกหมูก็รีบไปที่รถลุงคุณพ่อคุณแม่มาที่ ‘ห้องแห่งลมหายใจ’ ร้องว่าลูกหมูมีอะไรจะอวดตลอดทาง ฝ่ายคุณพ่อตอรองทันทีว่าขอล้างไม้ล้างมือและทานข้าวก่อน ลูกหมูจึงใช้โต๊ะอาหารเปิดอภิปรายพลางทานข้าวพลางอย่างสนุกสนาน

“วันนี้ลูกหมูกับคุณยายจัดห้องใหม่กัน ชื่อ ‘ห้องแห่งลม

หายใจ' ค่ะ”

“ห้องอะไรนะลูก ห้องแห่งลมหายไปหรือ”

“ห้องแห่งลมหายใจ ไม่ใช่ห้องแห่งลมหายไป คุณพ่อพูดเล่นไปได้” ลูกหมูทำปากเขิด

“แล้วมันเป็นยังไงกันล่ะลูก ห้องแห่งลมหายใจของลูกหมูนะ” คุณแม่ถามพลางตักผัดผักใส่ในจานลูกหมู

คำถามตรงใจดำอย่างนี้มีหรือลูกหมูจะไม่รีบขยายความ

“คุณยายชวนลูกหมูจัดบ้านค่ะ คุณยายบอกว่าเราจะมีห้องใหม่ ๑ ห้อง เป็นห้องที่เราจะเข้าไป...ต้องพูดว่าอะไรนะคะคุณยาย” ลูกหมูหันถามคุณยายอย่างเสียฟอร์มนิด ๆ

“แม่ชวนยายลูกหมู เห็นปิดท่อมแกว่าง ๆ ก็บอกที่ว่างตรงนั้นเราน่าจะจัดเป็นห้องสักห้องหนึ่ง เป็นห้องที่เราจะเข้าไปทำความเข้าใจและรู้จักตัวเอง ในยามที่สภาวะจิตใจของเราขุ่นมัว หรือมีอาการเข้ามาครอบงำจนทำให้เราเพิดเพลินไปตามอารมณ์ พุดง่าย ๆ ก็คือ มุมนี้จะให้ออกาสเรา และคนทุกคนในบ้านก็จะให้ออกาสเราเพื่อขัดเกลาจิตใจของเราออกจากความขุ่นมัวนั่นเองจ๊ะ”

“เหมือนเวลาหนูรำคาญใจ หรือคุณพัฒน์เขาเครียดเรื่องงานใช่ไหมคะ”

“จ๊ะ อย่างเวลาเราโกรธ เราเร่าร้อนเพราะความโกรธ เราจะเข้าไปในห้องนั้น เพื่ออยู่กับลมหายใจอย่างอ่อนโยน เพื่อดับความร้อน ไม่ใช่วิ่งตามหาว่าใครเป็นคนก่อปัญหา”

“ใช่...ใช่” ลูกหมูพยักหน้าหงึก ๆ สมทบว่า “นั่นแหละ
อย่างที่คุณยายบอกนั่นแหละ มันยาว ลูกหมูจำไม่หมดค่ะ”

“พ่อขอเข้าใช้ด้วยนะลูก”

“ทุกคนในบ้านใช้ห้องนี้ได้ พี่แจ้วก็ใช้ได้ ลุงชมก็ใช้ได้ แล้ว
เวลามีคนเข้าไปนั่งอยู่กับลมหายใจ เราก็ต้องเมตตาและให้
โอกาสเขา ไม่รบกวนเขา ลูกมั้ยคะคุณยาย”

“ลูกลูก เก่งจริงหลานยาย”

“พ่อว่าห้องแห่งลมหายใจของลูกหมูก็เข้าที่ตินะลูก เก้าอี้
หวายก็น่านั่งเชียวนะ พ่อขอยืมนั่งตีหมากาแปดอนเข้าบ้างได้มั้ยลูก”

“ก็ได้ นะคะคุณพ่อ เพราะคุณยายกับลูกหมูตกลงกันว่า
คนที่ไม่มีเรื่องทุกข์ใจ ร้อนใจ ก็เข้าไปนั่งตามลมหายใจ ดูแล
จิตใจของเราให้มันเป็นปกติอยู่ได้นาน ๆ ได้ แต่คุณพ่อก็มีเก้าอี้
ประจำอยู่แล้วนี่คะ”

“โอเค...โอเค เอาไว้นั่งเฉพาะกิจก็แล้วกันนะลูก”

“ลูกหมูอืมแล้ว ลูกหมูขอไปหาลุงชมนะคะ จะไปบอก
ลุงชมเรื่องห้องแห่งลมหายใจ” ว่าแล้วก็วิ่งต้อออกไป

“แล้ววันนี้ใครจะคั้นน้ำส้มให้แม่ล่ะ ลูกหมู”

“เดี๋ยวผมจัดการให้จ้ะ”

“คุณแม่เดินเล่นย่อยอาหารหน่อยมั้ยคะ ภาวว่าจะไปเด็ด
ดอกบุษบาริมทางมาปักแจกันในห้องแห่งลมหายใจสักหน่อย
เห่อเหลือเกิน คินนี้ลูกหมูจะนอนหลับรีเปล่าก็ไม่รู้จะคะคุณแม่”

ยังไม่ทันพ้นประตู ลูกหมูก็เดินสวนเข้าบ้านมา และโดย

ไม่ต้องเสียเวลาถาม ลูกหมุดอบเหมือนรู้ใจ “ลุงชมทานข้าว ลูกหมูไม่อยากจะกินคะ เสียมารยาท” คุณแม่กับคุณยายยิ้มให้กันในความช่างพูดของสาวน้อย

“แต่ลูกหมูอยากได้ถึงพรุ่งนี้เร็ว ๆ ลูกหมูจะโทรบอกเพื่อนทุกคนเลย บอกพี่อู๋ด้วย ถ้าเปิดเทอม ลูกหมูจะเล่าให้คุณครูฟังด้วย คุณยายเชื่อมั๊ย ลูกหมูยังไม่หายตื่นเต้นกับห้องใหม่ ลูกหมูเลยคะ”

“ฟูเหลือเกินนะลูกแม่”

“ลูกหมู ไปแปรงฟันแล้วแวะไปดูห้องแห่งลมหายใจกันมั๊ยลูก เดี่ยวคุณแม่จะไปเด็ดดอกบุษบาริมทางไว้ให้เราปักแจกันด้วย”

ขณะที่ภาวิณีมองหาดอกไม้ หูก็ได้ยินเสียงเพลงที่แว่วจากตัวบ้าน

เราอธิษฐานเพื่อพัฒนาสติปัญญา...เพื่อปกป้องชีวาของเพื่อนมนุษย์ฯ เราอธิษฐานเพื่อพัฒนาความรัก...เพื่ออยู่อย่างศานติกับเพื่อนมนุษย์ฯ...สรรพสัตว์...พืชและดิน...สรรพสัตว์...พืชและดิน...อืม...ฮา

ถ้าเดาไม่ผิด หลานสาวตัวยุ่งคงเอนชบอกอุ่นของคุณยาย ไบหน้า่วงงุน และที่สุดก็หลับไปในอ้อมกอด

“ลูกหมูของแม่ อธิษฐานตามลมหายใจถึงไหนแล้วลูก”

มันกัดเอาอีกแล้ว

เพื่อนของนารีชื่อ ดารา มีความทุกข์ด้วยเรื่องธรรมดาสามัญที่ใครต่อใครที่เป็นผู้หญิงเขามักมีกัน นั่นก็คือ สามี (คิดจะ) มีเมียบ่อย เธอหัวยุ่ง ตาแดงก้ำมาหานารีในเย็นวันหนึ่ง

“ไปกับเราหน่อย” เพื่อนว่า “เขาไปหาอื่นนั่นอีกแล้ว”

คำแสดงอารมณ์โกรธแค้นทำให้นารียุ่งยากใจ เธอหันไปมองลูกสาววัยรุ่นที่นั่งมองตาแป๋วอยู่อย่างไม่สบายใจเท่าไรหรอก

“แม่ออกไปข้างนอกนะ”

เธอบอกกับลูกแล้วก็ลากเพื่อนออกจากบ้านโดยเร็ว เพื่อนขึ้นนั่งขับรถเหมือนคนบ้าจนนารีหัวใจจะวายตาย

“ช้า ๆ หน่อยแแก เดียวตายก่อนคุณนพพรอก”

“ตายเสียได้ก็ดี” เพื่อนว่า

นารีส่ายหัว “แล้วลูกจะอยู่กับใคร”

ความเร็วของรถลดลงหน่อย ในไม่ช้าก็ถึงสถานที่แห่งหนึ่ง เป็นตึกแถวสามคูหา คูหาแรกกับคูหาที่สองก็เป็นที่อยู่อาศัยธรรมดา แต่คูหาที่สามนั้นมีลักษณะแปลกพิสดาร มีผู้คนเดินเข้าเดินออกอยู่



“มาทำอะไรนี่”

นารีใจไม่ค่อยดี นึกว่าเพื่อนอาจจะไปทำอันตรายผู้หญิง คนใหม่ของสามีจนถึงขนาดเลือดตกยางออก

“แกใจเย็น ๆ นะ” นารีว่า

“เออ” เพื่อนลงเสียงหนัก จอดรถแบบไม่เรียบร้อยเท่า ไหร่สัก แล้วก็พานารีเดินเข้าไปในตึกแถว นั้น มีคนนั่งอยู่เป็น แถวยาวคล้ายกับรอมมอดตามคลินิก ผู้หญิงคนหนึ่งที่นั่งอยู่ตรง เคาน์เตอร์เงยหน้าขึ้นยิ้ม

“เชิญรับบัตรคิวค่ะ”

นารีจึง “ทำอะไรนะ ดา”

เพื่อนหันมายิ้มแบบไม่ค่อยหวานเท่า ไหร่สัก แล้วตอบ หัวน ๆ ว่า “ดูหมอ ฉันอยากรู้กันว่าเขาจะกกกับมันไปอีกนานเท่า ไหร่”

“เฮ้อ” นารีแอบถอนหายใจอย่างโล่งอก ดูหมอกก็ยังคงดีที่ว่า ไปฆ่าไปแกงเขานะ เธอนึกแล้วก็นั่งสังเกตคนที่มารอดูหมอลอย่างสนใจ แสบทุกคนมีหน้าตาวิตกกังวลทุกซักรือน นั่งกันเสียบกริบ บางคนพาเพื่อนมาด้วยก็คุยเบา ๆ เออหนอ ทุกข์เป็น อย่างนี้เอง ทุกข์ก็ต้องดิ้นรนไขว่คว้าหาทางดับทุกข์ เมื่อไม่มีทางเลือกอย่างอื่นให้เขาเห็น เขาก็ต้องเลือกวิธีโลกย์ ๆ อย่างนี้รวมทั้งดาราเพื่อนของเธอด้วย

“หมอดูลายมือคนนี่เขาแม่นมาก แกเอ๊ย เขาบอกว่ายังไงก็ยังมีเงินเลยเชียวนะ”

“แกู้ได้ไง” นารีถาม

“อ้าว...ยายติ่มที่ทำงานเขามาดู ใ้โฮ เขาบอกว่า ตัวเขาจะเลิกหลงเมียน้อยในวันที่หก แหม เขาก็เลิกกันวันที่หกจริง ๆ แม่นมาก”

ท่าทางเพื่อนมีความสุขมากขึ้นที่ได้เชื่อมั่นว่า หมอจตุจะสามารถทำนายอนาคตให้เธอได้

นารีนั่งคอยไปจนกระทั่งถึงคิวของดารา และเข้าไปเป็นเพื่อนด้วย พอไปนั่งตรงหน้าหมอจตุ นารีก็รู้สึกแปลกใจ ท่าทางหมอจตุไม่ค่อยน่าเชื่อถือเท่าไรนัก แต่พอนั่งไปสักพัก แวดตาอันกล้าแข็งของเขาก็จ้องอยู่ที่นารีเขม็งกอนที่ดาราคะแบมือให้หมอจตุ พร้อมแล้วแล้วอีกจนไม่มีความลับในความรู้สึกหลงเหลืออยู่เลย นารีเริ่มไม่สบายใจ “ไปบอกเขาทำไมจนหมดนะ” เธอนึกโมโหเพื่อนขึ้นมาตจิด ๆ

“เดือนหน้านี้แหละดีขึ้นแน่ นี่ใจเส้นมันปรากฏแล้ว แต่ว่ายังก็ต้องสะเดาะเคราะห์กันหน่อยนะ ฟ้าบาทสิบบาทก็ได้แล้วหมอจะทำให้”

นารีอยากจะหัวเราะคำทำนาย ก็ดาราเล่าละเอียดขนาดนั้น ต่อให้ไม่ต้องดูลายมือเลยก็พอเดาได้ สามที่มีหน้าที่การงานอันมีเกียรติ มีหรือจะกล้าทิ้งภรรยาที่อยู่ในระดับเดียวกัน ผู้หญิงที่เขาไปติดพันคนใหม่ก็เป็นเพียงผู้หญิงรักสนุกที่ผ่านเข้ามาในชีวิตชั่วคราว ดาราบอกว่าเขาไปติดพันกันกว่าสามเดือนแล้ว ถ้านารีเป็นหมอจตุก็พอเดาออกหรือกว่า เดือนที่สี่นี้ก็น่าจะ

เบื่อกันพอสมควรแล้ว

นารีสะกิดเมื่อเห็นเพื่อนหยิบแบงก์ห้าร้อยออกมาสะเดาะเคราะห์ แต่ดาราริไม่สนใจ หมออดูหันมามองหน้านารีแล้วว่า

“คุณดูใหม่ ผมดูให้ฟรี”

ดาราริขานรับทันที “เอาสิแก ให้หมอดูหน่อย เผื่อผัวแกจะออกนอกกลุ่มนอกทาง”

นารียื่นมือออกไปโดยไม่ได้ตั้งใจ ไม่รู้เหมือนกันว่าจะไรดลบันดาลใจ

“มีเส้นขึ้นนะนี่ เหมือนของคุณนี่แหละ” หมอพยักพยิดไปทางมือดาราริ ทั้งที่ไม่เห็นจะมีเส้นไหนเหมือนกัน แต่นารีก็อดไม่ได้ที่จะห้วนไหว “ไม่เชื่อ” เธอบอกกับตัวเองอยู่ในใจราวกับจะให้ป็นเครื่องป้องกัน

“เดือนหน้านี้แหละ เขาจะไปจากบ้าน แต่ไม่นานหรอกก็ จะกลับมา”

นารีโกรธ แต่บอกไม่ถูกว่าโกรธใคร โกรธหมอที่พูดมั่ว ๆ โกรธดาราริที่พามา หรือโกรธตัวเองที่ใจคอห้วนไหว

“เรอะ ๆ” ดาราริมีน้ำเสียงตืออกดีใจมากขึ้นที่เพื่อนทำท่าจะมีปัญหาเช่นเดียวกับเธอ “แกดูแลของแกให้ดี ๆ นะ” เพื่อนหันมาบอกนารี หน้าตาดูคล้ายทุกข์ลงอย่างประหลาด นารีรู้สึกเคืองใจที่เพื่อนยินดีในความทุกข์ของคนอื่น “นี่แหละ ๆ หมอช่วยสะเดาะเคราะห์ห้รวมกันให้ด้วยนะ สองคนเลย”

นารีมองดูธนบัตรใบสีม่วงของเพื่อนอย่างเสียดาย “เขา

โกหก” เธอบอกกับดาราราชณะนั่งรถกลับบ้าน “เขาไม่ได้ดูอะไร
หรรอก แยกไปแล้วให้เขาฟังเอง” นารีว่า ดาราหัวเราะ “แยกไม่เชื่อ
ก็ตามใจ แล้วแยกคอยดูของแยกไปก็แล้วกัน”

นารีโกรธขึ้นมาอีก โกรธที่เพื่อนอยากเห็นความทุกข์ของเธอ

ค่านั้น เธอบันทึกกับลูกสาว “บ้าซะมัด วันหลังแม่ไม่ไปกับ
ป้าดารารแล้ว ไปดูหมออะไรก็ไม่รู้ เหลวไหลจัง”

“อ้าว” ลูกสาวว่า “แม่ก็บอกว่าป้าดารารพูดมากอยู่แล้ว
แล้วแม่ไปทำไมล่ะ”

“ไปเป็นเพื่อน” นารีตอบ มองไปที่โรงรถแล้วถามขึ้นโดย
อัตโนมัติ “เออ...แล้วนี่พ่อเขายังไม่กลับบ้านอีกหรือ”

“ยังคงจะ...เห็นพ่อเขาว่าจะไปกินเลี้ยงอะไรไม่รู้ กลับดึก
หน่อยนะแม่”

นารีหัวเราะ รู้สึกแปลก ๆ ในใจ

“เอ...ทำไมดึกสองวันติดกันเลยนะ”

“นั่นสิ...” ลูกสาวว่า “พักนี้งานเลี้ยงเยอะจริง ๆ”

หัวใจที่ว่าแปลก ๆ เริ่มเต้นแรงขึ้น คำพูดของหมอดูแวบ
ขึ้นมาในใจ “จะบ้าแล้ว เราก็คือรู้ว่าหมอดูคนนี้ไม่ได้เรื่อง โกหก
หลอกลวง” ในใจเธอปรามตัวเองอย่างนั้น แต่ปากเธอกลับถาม
ลูกสาวว่า

“พ่อเขาไปกับใครล่ะลูก”

ลูกสาวหัวเราะ

“หนูจะไปรู้ได้ยังไงล่ะแม่ ก็เรாதกลงกันไม่ใช่หรือคะว่า เราจะไม่ยุ่งเรื่องส่วนตัวกันมากนัก ถ้าขึ้นหนูไปถามพ่อ พ่อก็จะ ได้ถามเอาสิว่ามันเรื่องอะไรของหนู”

“เออจริง” นารีว่าแล้วก็ไล่ลูกสาวไปนอน แต่เธอเองกลับ นอนไม่หลับตลอดคืน นुकอยเงี้ยวฟังแต่เสียงรถ พอเขาเดินเข้ามาในห้อง เธอก็พลิกตัวหลับตา แต่พอแน่ใจว่าเขาหันหลัง ก็ แอบจ้องมองพฤติกรรมของเขาทุกอิริยาบถ พอสามีอาบน้ำ เสร็จล้มตัวลงนอนเคียงข้าง นารีก็ลุกขึ้นนั่งมอง เขาหลับสนิท หน้าตาไม่วิตกกังวลอะไร เธอเดินสำรวจเสื้อผ้าก็ไม่มีส่วนใดมี ปัญหา เธอเดินไปที่กระจก พอเห็นหน้าตาตัวเองในกระจกเท่านั้น นารีก็สะดุ้งโหยง รีวรอยความทุกชีวิตกกังวลบนใบหน้า เธอนั้น ไม่ได้ต่างไปจากดาราที่มาหาเธอเมื่อเช้าเลย หันไป มองสามีอีกก็ยิ่งซ้ำ

“นี่เอาทุกข์มาแบกไว้ทำไมหนอ ทั้งที่ยังไม่เป็นทุกข์”

พอเดินเลยออกไปที่ห้องโถงกลาง เห็นรูปอาจารย์พุทธทาสในกรอบมองเธออยู่เหมือนจะถามว่า “มันกัดเอาอีกแล้วหรือ โยม”

นารีพนมมือแต่ “เจ้าคะ” เธอรับแล้วก็ก้มหน้าก้มตา สวดมนต์เป็นการใหญ่ ☸

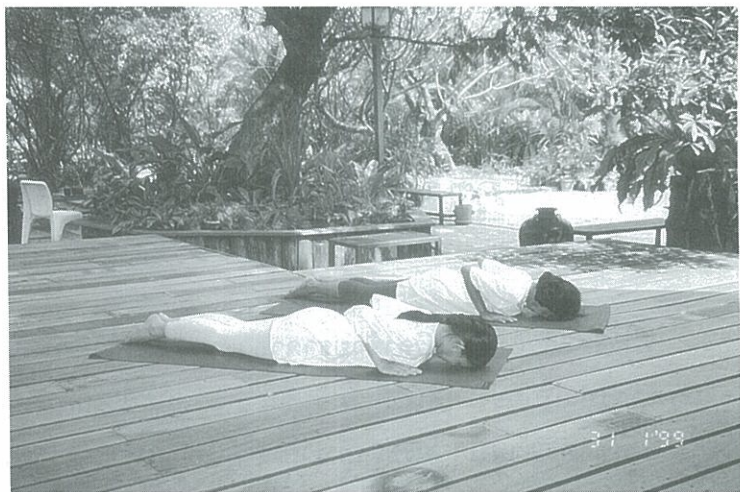
ภุขงคะอาสนะ

ครั้งที่แล้วเราอุ้งเครื่องด้วยธาดาทาสนะ คราวนี้ครุหนุจะนำเข้าสู่รูปแบบของอาสนะที่เข้มข้นขึ้น อาสนะนี้ โยคีท่านใช้ชื่อว่า ภุขงคะอาสนะ หรือเรียกง่าย ๆ ว่า ท่างูเห่า

อาสนะนี้ถ้าเด็ก ๆ ได้ทดลองทำ จะทำได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ เพราะโดยธรรมชาติเด็กจะตัวอ่อน แต่สำหรับผู้ใหญ่ก็ไม่หนักหนานะคะ อยากให้ลองฝึกกันดู

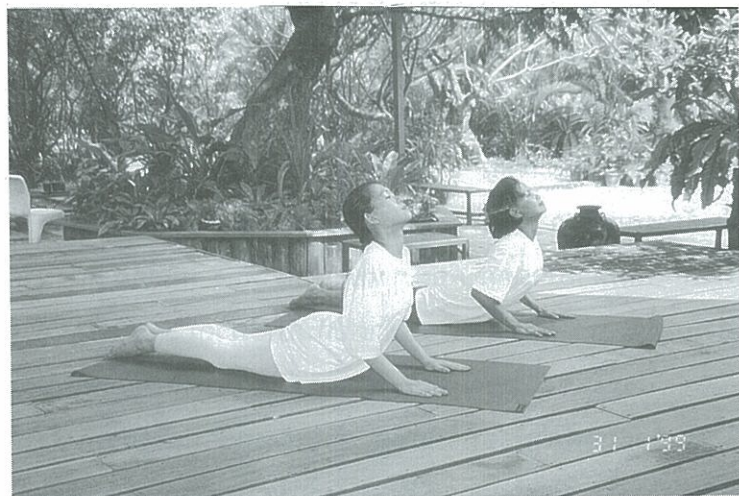
วิธีปฏิบัติ ก็คือ นอนคว่ำกับพื้น (ควรมีผ้ารองด้วยนะคะ) วางมือทั้งสองข้างไว้ใต้ไหล่ ข้อศอกทั้งสองข้างตั้งฉากกับลำตัว ขาสองข้างชิดกันตลอดถึงเท้า หลังเท้าราบกับพื้น กำหนดลมหายใจเข้า เสงคางขึ้น แอนอกขึ้นช้า ๆ จนกระทั่งสะดือพินพื้น ในลักษณะงูคก แล้วหยุดลมหายใจ นับ ๑-๒-๓ จากนั้นกำหนดลมหายใจออก ค่อย ๆ หย่อนหน้าท้อง หน้าอก หน้าผากลงบนพื้น เหมือนในท่าเริ่ม ทำต่อกันประมาณ ๓-๕ ครั้ง

ประโยชน์ ของภุขงคะอาสนะก็คือ ใครที่กระดูกสันหลังแข็ง ก็จะถูกดัดให้อ่อนช้อยขึ้น ช่วยนวดกล้ามเนื้อส่วนหลังให้แข็งแรง ทั้งบรรเทาอาการปวดเมื่อยหลัง ในผู้หญิงจะช่วยผ่อนคลาย



ภุชงคะอาสนะ - ท่างู (ท่าเริ่ม)

ภุชงคะอาสนะ - ท่างู (ท่าปฏิบัติ)



คล้ายความเครียดก่อนมีประจำเดือน และทำให้ไม่ปวดท้อง
ก่อนมีประจำเดือน สำหรับผู้มีประจำเดือนขาด ๆ หาย ๆ ก็
จะค่อย ๆ หายเป็นปกติ

ข้ออาสนะออกจะน่ากลัวสักหน่อย แต่ประโยชน์ก็ชวน
ให้น่าลองอยู่ไม่น้อยมิใช่หรือ

ฝึกกันดูนะคะ ☺

คู่แข่ง - คู่แค้น?

ทุกวันนี้โลกเต็มไปด้วยการแข่งขัน ชีวิตทุกชีวิตต้องแข่งขัน
ไม่ยากลงสนามประลองเลย แต่เลียงไม่ได้ จะแข่งขันอย่างไร
ไม่ให้เห็นแก่ตัวครับ

อัศวินม้าขาว

ตอบ คุณ ‘อัศวินม้าขาว’

ถ้าแข่งขันกับคนอื่นมันเห็นแก่ตัวด้วยกันทั้งนั้นแหละคะ
ไม่มีใครเป็นผู้ชนะตัวจริงหรอก
เลียงไม่ได้ แต่เปลี่ยนวิธีคิดได้
เปลี่ยนที่จะคิดแข่งขันกับคนอื่น มาแข่งขันกับตัวเอง
จัดการกิเลสที่เป็นศัตรูที่แท้จริงภายในจิตใจ
ชนะอย่างนี้ มีคุณค่าสูงสุด เพราะอยู่เหนือความเห็นแก่ตัว
ชีวิตของเราเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ เมื่อวานนี้ทำอะไร วันนี้
ทำได้ดีกว่าเมื่อวานคะ ใช้ตัวเองเป็นคู่แข่ง ทำชีวิตของเราให้
พัฒนาขึ้นทุกขณะ นั่นคือศักยภาพภายในตัวของเราที่จะเติบโต
ขึ้นได้นะคะ การแข่งขันกับตัวเองและมีคนอื่นเป็นเครื่องตรวจ
สอบที่จะทำให้เรามีความตระหนักรู้ในการทำหน้าที่ของเราให้

เติบโตไปพร้อมกับคำว่าเพื่อนนั้น เป็นสิ่งที่ดีที่มีคนอื่นเป็น
เครื่องวัดเพื่อเร้ากุศลของเราให้ทำสิ่งที่ดีงามให้มากขึ้นต่อไป

เราจะไม่มีความคู่แข่งคู่แข่ง ถ้าคิดอย่างนี้จะทำให้ชีวิตของเรา
ไม่คับแคบ จิตใจของเราจะเปิดกว้างและว่างพอเพราะว่าง
เป็น ว่างจากสิ่งรบกวน เมื่อมีอะไรมากระทบ ก็ไม่เข้าไปยึดถือ
เพราะปล่อยวาง...ปล่อยวางออกไปเรื่อยๆ

ในที่สุด ก็จะเป็นผู้ชนะ

เป็นชัยชนะที่จะพบความเป็นอิสระอย่างแท้จริง

ข้อข้องใจวัยจ๊าบ

ในกลุ่มเพื่อนสนิท ๓-๔ คน พวกหนูชอบแต่งตัวตาม
แฟชั่น แต่คุณพ่อคุณแม่ชอบดูว่า ผิดด้วยหรือคะที่หนูให้ความ
สนใจเกี่ยวกับความสวยความงาม เรื่องอื่น ๆ หนูไม่เคย
เหลวไหลบกพร่อง ไม่เข้าใจผู้ใหญ่เลยคะ

เด็กสยาม

ตอบ คุณ 'เด็กสยาม'

เราสามารถที่จะแต่งตัวตามแฟชั่นได้ ถ้ากาลเทศะของ
เราดี เราจะมีชีวิตที่งดงาม ไม่ใช่แค่เสื้อผ้าที่งดงามเท่านั้น ถ้า
เรารู้จักจัดการวิถีและทำที่ต่อชีวิตของเราให้งดงามด้วยความไม่
ประมาท คุณพ่อ คุณแม่ก็จะไม่ดุและจะช่วยกันเป็นดีไซเนอร์

ของชีวิตให้พวกเราด้วย

ขอให้คุณพ่อ คุณแม่ จงช่วยกันส่งเสริมให้ลูกของเรามีความเชื่อมั่น เดินทางไปกับเขาโดยการเรียนรู้ที่จะแนะนำให้เขาแต่งตัว แล้วก็ดูแลจิตใจของเขาที่จะรู้ว่าสวายนั้นต้องสวयที่ใจด้วย สวयที่พฤติกรรมด้วย สวयที่วาจาด้วย ไม่ใช่สวयเฉพาะเสื้อผ้าเท่านั้น การดูว่าแล้วไม่อธิบาย ช่วยเหลือ เกื้อกูล อาจทำให้เด็กขาดความเชื่อมั่นได้ เราจะต้องมีศิลปะในการแต่งตัว และตั้งใจเพื่อความรอบคอบของชีวิต

ขอให้เด็ก ๆ มีความสุขกับการใช้แฟชั่นสมัยใหม่ อย่างคนที่ทันสมัยอย่างแท้จริง คือมีปัจจุบันขณะที่รู้ตัวทั่วพร้อมว่าจะแต่งอะไรถ้ามากเกินไปก็จะไม่งามทั้งนั้น ขอให้เป็นเด็กทันสมัยนะคะ มีปัจจุบันขณะที่ไม่ทุกข์เพราะหยุดตัวเองได้

เสน่ห์...เสน่ห์...

ดิฉันเป็นคนไม่สวย แต่อยากมีเสน่ห์ ทำไงดีคะ

แม่มดไร่เสน่ห์

ตอบ คุณ 'แม่มดไร่เสน่ห์'

ทำอย่างไรให้มีเสน่ห์ไซ้มีคะ มีเสน่ห์กับใครล่ะ ถ้ามีเสน่ห์กับมนุษย์ทั้งโลกและสรรพชีวิตทั้งหลายละก็ ต้องใช้ชีวิตอย่างคนที่ตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันขณะอย่างมั่นคงที่สุด เป็น

ความมั่นคงทางจิตวิญญาณ ที่จะไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ ไม่หลงผลิตเฟลในเวทนา ไม่เอาเรื่องแม้แต่สิ่งเล็กน้อย คนที่ดำรงชีวิตอย่างนี้ไม่ว่าจะอยู่กับใคร คนนั้นจะมีเสน่ห์ เพราะมีความเยือกเย็นที่ทำให้คนที่อยู่รอบข้างอยากอยู่ใกล้ด้วย

ฝึกเป็นคนที่มีเสน่ห์ เพราะมีความเยือกเย็นเป็นปกติอยู่ทุกขณะที่หายใจเข้า-ออกดีไหมคะ

หายใจเข้า...หายใจออก...กายกับใจสงบระงับ

ลมหายใจของเราเป็นลมหายใจแห่งสติปัญญาที่ร้อยกายกับใจเป็นหนึ่งเดียวกันที่ความสงบ...

สงบจากความยึดถือ...

เป็นเสน่ห์อย่างยิ่ง...

หายใจเข้า...สงบเย็น...

หายใจออก...เป็นประโยชน์

ชีวิตที่สงบเย็นและเป็นประโยชน์อย่างนี้ปิดกั้นเสน่ห์ที่จะไหลไปสู่สรรพชีวิตอื่น ๆ ไม่ได้หรอกค่ะ นี่เป็นเสน่ห์ที่มีคุณค่าที่สุดถึงจะไม่สวยแต่ก็รวยเสน่ห์ได้นะคะ

จู้...จู้...จู้...ไม่เอา...ไม่พูด!!!

กลิ่นไม่เข้า คายไม่ออก บอกไม่ถูก ดิฉันนอกหักเพราะไปหลงรักพระ สุดยอดแห่งความทุกข์เลยคะ

แบล็กลิสต์

ตอบ คุณ 'แบล็กลิสต์'

อกหักเพราะหลงรักพระ

ดีแล้วละคะที่อกหัก

ถ้าคุณไม่อกหักแล้วสมหวังในเรื่องนี้

คุณก็จะได้สวมมงกุฎแห่งทุกข้ออยู่ในนรกบนดินทีเดียว

คุณรักพระเพราะอะไรคะ คุณเห็นว่าท่านเป็นบุคคลที่
งดงามเพราะการทำหน้าที่ของท่าน ท่านเป็นผู้ประพฤติดี
ประพฤติชอบ คุณจึงชื่นชมยินดีในคุณงามความดีของท่าน แต่
ถ้าคุณอยากจะเข้าไปเป็นเจ้าของเจ้าข้าเจ้าของท่าน คุณมีความรู้สึก
ที่จะเข้าไปครอบครองท่าน คุณก็อยู่ในโชตรวนของนรก

การมีชีวิตอย่างคนที่ชื่นชมยินดีในคุณงามความดีของกัน
และกันนั้น เราต้องทำอย่างเป็นอิสระจากสิ่งที่เราชื่นชมนั้นด้วย
ถ้าคุณพบว่าคุณกำลังหลงทาง คุณควรจะหยุดแล้วดู...พิจารณา
ใจของคุณให้ดี ถึงแม้ว่าคุณจะสมหวังแต่ต้องเป็นผู้ยิ่งใหญ่อยู่
ในนรก มันจะมีประโยชน์อย่างไรกับการได้มาตรงนี้

ถ้าคุณจะชื่นชมยินดีผู้ใดผู้หนึ่ง ที่กำลังเร้ากุศลของคุณ
ให้คุณทำแต่สิ่งที่ดีงาม...แล้วหยุดชั่ว

ความรักอย่างนี้จะไม่ทำให้คุณตกนรกเลย ขอให้มีความ
รักที่จะทำให้คุณก้าวเท้าออกจากนรกตั้งแต่เดี๋ยวนี้ หยุด
เถอะนะคะ การหยุดอย่างนี้...ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีปัญญาค่ะ

เอาใจช่วย

จากสารวิกา ฉบับที่ ๒๒ อยากฝากใจไว้กับ ‘เพื่อนทุกข์’
จะได้หมดทุกข์บ้างค่ะ

ได้อ่าน ‘เพื่อนทุกข์’ ได้ทราบความทุกข์ของเพื่อน ขอส่ง
กำลังใจให้ ‘คุณนามสมมติ’ ว่า ‘ถ้าพบแล้วทุกข์’ ‘สู้ไม่พอมิตี
กว่าหรือคะ’

ดีใจด้วยกับ ‘คุณ ๒๘ ฝน’ ที่อยู่ด้วยความไม่ประมาท
จึงไม่ทุกข์กับเรื่องตงงาน

ดิฉันก็พยายามสำรวจใจของตัวเองไม่ให้ทุกข์ มีความ
รู้สึกเฉย ๆ กับปัญหา ใช้ปัญญารักษาใจไม่ให้ขุ่นมัว ขณะนี้ก็
ตงงานมาแล้ว ๖ เดือน แกรมเป็นโรคมะเร็งอีกด้วย กำลังรักษา
จะต้องผ่าตัดใหญ่เดือนพฤษภาคมนี้ รู้สึกแปลกใจตัวเองทำไม
ไม่กลัว ยังหาคำตอบไม่ได้เลยคะ รู้แต่ว่าทำวันนี้ให้ดีที่สุด ไม่
ปล่อยใจให้จมกับความทุกข์ ทำใจให้ผ่อนคลายไม่ขุ่นมัว มี
อะไรที่เพื่อนทุกข์จะแนะนำก็ขออน้อมรับค่ะ

พรรณี

ตอบ คุณ ‘พรรณี’

ขออนุโมทนากับความไม่ขุ่นมัวค่ะ

ดีแล้วที่ไม่กลัว...

ถ้ากลัว...มะเร็งมันจะบุกเรา

ขอให้คุณมีปัญญาจัดการชีวิตที่เจ็บป่วยของคุณด้วยธรรม-
โอสถ ขอส่งกำลังใจมาช่วยค่ะ

ซ้ายก็ไม่กล้า...ขวาก็ไม่ขัวร์

ดิฉันเป็นคนลังเล สงสัย ไม่มั่นใจในตัวเองเลยคะ ทำงานชิ้นหนึ่งเสร็จ ก็เฝ้าแต่พลิกไปพลิกมาหาข้อบกพร่อง ครั้งส่งถึงมือเจ้านาย ก็ยังไม่วายกังวลว่าหมูหรือจ่า พอจะมีทางแก้ไขใหม่คะ เหนื่อยจริง ๆ

เอกอร

ตอบ คุณ 'เอกอร'

ความลังเล สงสัย มั่นใจเหมือนไม่ร้อนรนแต่มันมีพิษเหมือนน้ำกรด ที่กัดกร่อนชีวิตของเรา...มันเสียเวลาคะ

คนที่ไม่เชื่อมั่นในตัวเอง แล้วลังเล สงสัย ก็จะไม่เห็นและหนักอย่างนี้แหละคะ คุณต้องกลับมาดูวิถีชีวิตแห่งการทำหน้าที่ที่รู้จักพอใจในขณะที่ทำ เพราะทำอย่างเต็มที่ เต็มความสามารถของคุณแล้ว ทำงานให้สนุก มีความสุขกับการทำงาน ใช้การงานเป็นฐานแห่งการภาวนา ฝึกทำงานแบบไม่ประมาทในการทำเหตุ ถ้าคุณยังไม่รู้อะไรก็หาความรู้ ความชำนาญ จากการทำงานที่แก้ไขไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องกังวลกับการแก้ตัว ฝึกทำงานอย่างตัวตนเล็ก แต่การกระทำใหญ่ เพราะถักทอเป็น จะไม่หนักอกหนักใจ แล้วความเยือกเย็น แจ่มใส จะเข้ามาแทนคะ

สาวิกา

สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ
...เป็นสาระ...เป็นความหมาย...เป็นกำลังใจ...เป็นเพื่อน
และเป็นของขวัญอันมีค่า...มอบสาวิกาแด่คนที่คุณรัก

- สมัครสาวิกาเพื่อตัวท่านเอง
- สมัครสาวิกาเพื่อมอบเป็นของขวัญแด่คนที่คุณรัก
- สมัครสมาชิกอุปถัมภ์เพื่อมอบสถานศึกษาทั่วประเทศ

ใบสมัครสมาชิก 'สาวิกา'

ชื่อ _____ นามสกุล _____

ที่อยู่ _____

หมายเลขโทรศัพท์ _____

อายุ _____ ปี อาชีพ _____

สถานที่ทำงาน / สถาบันการศึกษา _____

ขอสมัครเป็นสมาชิก 'สาวิกา'

เป็นเวลา ๑ ปี (๑๒ ฉบับ) ราคา ๓๖๐ บาท

๑ ปี (๑๒ ฉบับ) ยินดีจะร่วมสนับสนุนการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้มากกว่า ๓๖๐ บาท เป็นจำนวนเงิน _____ บาท

เริ่มตั้งแต่ฉบับที่ _____ ปีที่ _____

โดยได้แนบ ตัวแลกเงิน ธนาณัติ เช็ค

ส่งจ่าย ปณ. จรเขี้ยว ในนาม จันทนา ศรีมุกดา เสถียรธรรมสถาน
๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ ลาดพร้าว กรุงเทพฯ หรือโดยผ่าน
แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด เพื่อกองทุนสาวิกา ธนาคารกรุงเทพ จำกัด
(มหาชน) สาขารามอินทรา บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๑๘๗๐๖๒๖๒๔๗



เดือนมิถุนายน ๒๕๔๒

๔ - ๑๔ มิ.ย. **สาวิกาสัญจร**
กองบรรณาธิการ นิตยสาร 'สาวิกา'
เข้าเฝ้าสัมภาษณ์องค์ทะไลลามะแห่งทิเบต
ณ เมืองธัมศาลา ประเทศอินเดีย

๒๖ - ๒๗ มิ.ย. **ครอบครัวแห่งสติ/ดนตรีแห่งสติ**



สถาบันการศึกษาหรือหน่วยงานใดสนใจจัดออราบายการ **เพื่อนทุกข์**
และ **บทเพลงเพื่อเด็ก ชุด 'ชมสวน'** กรุณาติดต่อได้ที่
เสถียรธรรมสถาน ๒๔/๕ ซ.วิชรพล ถ.รามอินทรา
แขวงจรัลเข้บัว เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
โทร. ๕๐๙-๐๐๘๕, ๕๑๐-๔๗๕๖, ๕๑๐-๖๖๙๗
โทรสาร ๕๑๙-๔๖๓๓

ได้ส่งเงินมาสำหรับค่าสมาชิกและกิจกรรมของ ‘สาวิกา’ จำนวน ๑,๐๐๐ บาท

เนื่องจากได้รับหนังสือต่อเนื่องตลอดมา นับตั้งแต่ที่แม่ศรีค้นสนีย์กรุณาส่งมาให้ในช่วงแนะนำ ‘สาวิกา’ จนไม่ทราบว่สมาชิกแต่ละปีเริ่มที่ฉบับใด จึงไม่ได้กรอกแบบฟอร์มมาให้ครบถ้วน นื่อง ๆ ที่ทีมงานช่วยด้วย

เห็น ‘สาวิกา’ เติบโตขึ้นทุกวัน จะบอกว่าเป็น ‘เด็ก’ หรือเป็น ‘ผู้ใหญ่’ ก็ยากที่จะบอก เพราะรู้สึกว่ ‘สาวิกา’ เนี่ยเกิดมาไม่นานนี้เอง แต่เมื่อมองสิ่งที่เป็น ‘สาวิกา’ อยู่ในขณะนี้ มิใช่มีแต่ความงามบริสุทธิ์ของเด็กเล็กเท่านั้น แต่ยังสามารถให้สาระที่เป็นประโยชน์สำหรับการดำรงชีวิตในสังคม สามารถสื่อให้ผู้รับสัมผัสถึงความละเอียดอ่อน ความประณีต การคัดสรรสิ่งที้งดงาม บรรจงแต่งได้อย่างลงตัว ยากที่เด็ก ๆ จะทำได้ จะบอกว่ ‘สาวิกา’ โตแล้ว ก็ยังไม่ถึงเวลา แต่ว่ ‘สาวิกา’ ยังโตได้อีกมาก และจะช่วยให้สิ่งที่มีคุณค่าแก่สังคม

หากมิใช่เป็นเพราะทีทีมงานทีมีความตั้งใจและความสามารถทีเกินร้อย ประกอบกับเข็มทิศทีแน่นอน คงจะยากทีสำเร็จในภาวะสังคมเช่นนี้

ขอเป็นกำลังใจ

ดร. ทศนีย์ ลี้มสุวรรณ

สรุปว่า 'สาวิกา' ขอเป็น 'ผู้ใหญ่ตัวน้อย ๆ' ก็แล้ว
กันนะคะ เพราะผู้ใหญ่ที่มีความเป็นเด็กหลงเหลืออยู่บ้าง
ก็ดูสดใสดี (แต่อย่าบ่อย)

ขอบคุณสำหรับกำลังใจของคุณทัศนีย์นะคะ
อ่านจบปั๊บ หายเหนื่อยปั๊บ

ปกสาวิกาเล่มที่ ๒๒ ประจำเดือนเมษายนดูแปลกตาไป
นะคะ ชอบ 'วิถีแห่งชีวิต' มาก อ่านสนุก คุณจักหุย เมธีสุวกุล
เป็นคุณแม่ที่น่ารักมากเลยคะ

สมาชิกรุ่นแรก

ปกที่ว่าแปลกตา แต่ไม่เห็นบอกเลยว่าชอบหรือไม่
ชอบ ถ้าให้เดา...ก็คงเข้าข้างตัวเองว่าคุณ 'สมาชิกรุ่นแรก'
ต้องชอบแน่นอน

คุณแม่จักหุยเธอน่ารักจริง ๆ ค่ะ เล่นเอาคนสัมภาษณ์
และสารกิตติมศักดิ์อยู่คุณนอกรอบกันจนดิ๊กตั้น ระยะเวลา
ไม่เป็นอุปสรรค หากได้คู่สนทนาที่น่ารักน่าสนใจ...

จริงไหมคะ ☺

វិទ្យាសាស្ត្រ ដំណាំ

២ ខ្សែពេញប្រទេសប្រទេសសិង្ហបុរី
និងប្រទេសសិង្ហបុរី
រដ្ឋសិង្ហបុរី
ប្រទេសសិង្ហបុរី

ប្រទេសសិង្ហបុរី

សិង្ហបុរី





พินัยกรรม

หาธรรมเพื่อชีวิตเกิด

แสวงหาธรรมะ เพื่อดับทุกข์ในชีวิตเกิด

อย่าเพื่อความ เป็นปราชญ์

หรือแม้เพื่อความ เป็นพระอรหันต์กันเลย

จะหลงทางมากไกลออกไปเปล่า ๆ

พุทธทศ อุทิศให้