



The First Step to See Buddha!!

...บันไดขั้นแรก...



# Greeting to You...Young Fellows!

## สมัยเด็ก..

ทำไมครอบครัวเราถึงไม่เหมือนคนอื่น..ทำไม “ฉัน” ไม่เหมือนคนอื่น...

## สมัยวัยรุ่น...

ทำอย่างนี้กับฉันได้ยังไง เราเป็นเพื่อนรักกันไม่ใช่เหรอ ฉันให้แกทุกอย่าง  
แกทำกับฉันอย่างนี้ได้ยังไง!!!

## สมัยวัยทำงาน...

บอกมาสิ คนอื่นมีอะไรที่เหนือกว่าฉัน ทำไมฉันถึงไม่ได้ตำแหน่ง ไม่ได้เงินเดือนที่สมเหตุสมผล  
ทุกวันนี้ฉันทำงานได้มากกว่าคนอื่นสามเท่านะ!

(บ่นกับเพื่อนร่วมงาน)  
ทุกครั้งทีพูดว่าเหนื่อย น้ำตาแทบไหล..

(แล้วเพื่อนร่วมงานก็ตอบว่า)  
ทนไม่ไหวก็ลาออกไปสิ

ฉันจริงจังกับทุกๆคนเสมอ ฉันเต็มที่กับทุกๆคนเสมอ ทั้งชีวิตนี้ กล้ายึดดอกพุดได้อย่าง  
เต็มปากว่าไม่เคยผิดคำสัตย์กับเพื่อนคนไหน ช่วยเหลือใครต่อใครมากี่มาก แต่ทำไม  
สิ่งที่ฉันได้รับตอบแทนมันถึงเป็นอย่างนี้ ฉันเป็นคนดีคนหนึ่งแต่ทำไมยังทุกข์ยัง  
เจ็บปวดอย่างนี้ ทำดีได้ดีมีที่ไหนกัน..

(พูดกับเพื่อนสมัยเด็ก)  
ฉันเรียนที่นี่ ทำงานที่นี่ แต่ฉันยังไม่ชินเลยแถม ฉันเกลียดสิ่งที่เค้าทำกับฉัน  
แต่ฉันกำลังเป็นแบบเดียวกับคนพวกนั้น ฉันไม่ชอบตัวเอง ฉันทรมานและสับสนไปหมดแล้ว

(ร้องให้กับเพื่อนสมัยเรียน)  
ช่วยฉันที ทำไมฉันถึงต้องเจอแต่เรื่องเดิมๆ ทุกเรื่องทำไมมันซ้ำๆกันหมด  
แถม..ทำให้ฉันหยุดร้องไห้ที หยุดความเจ็บปวดทรมานนี้ที..

ให้ฉันให้อภัยกับคนที่ทำร้ายฉันจ้ะนะ! ไม่ได้! มันยากเกินไป!

ใครๆก็บอกให้ฉันปล่อยวาง ขอร้องละ บอกวิธีมาด้วย  
1-2-3-4 แล้วฉันจะทำตามทันที!

**“ทำไมต้องเป็นฉัน”**

เมื่อถึงคราวที่คนคนหนึ่ง ร้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่นอย่างนั้น  
แสดงว่าจิตใจคนคนนั้น..เต็มปรี่ไปด้วยความทุกข์..อย่างถึงที่สุดแล้ว

ที่เล่ามาข้างบน เป็นเรื่องราวในอดีต ซึ่งหากใครได้อยู่ร่วมกับฉันในช่วงเวลาเหล่านั้น คงยังจำ  
ได้ว่าสภาพฉันเป็นอย่างไร แยกและหุดหู่มาก อีกทั้งยังมีทิวามะในตัวตนสูง **โห้...ร้อนแรง..**  
**ร้ายกาจ** พี่ในที่ทำงานเดียวกันเคยบอกว่า ในบรรดาพนักงานกว่าพันคนนี้ ฉันติดหนึ่งในห้า  
ของคนที่ยืนเก่งที่สุด เก่งเก่งที่สุด เจ้าเหตุผลที่สุด..อันที่จริงอาจจะเป็นที่หนึ่งเลยก็ได้ ใครจะ  
ไปรู้

มาถึงตอนนี้ก็คิดว่า **เหตุผล** ไม่สามารถใช้เป็นทางออกไปเสียทุกเรื่อง เพราะใครก็มีเหตุผล  
กันทั้งนั้น และหลายครั้ง **เหตุผล** ทำให้เกิดข้อพิพาทและวิวาทะที่ไม่จบสิ้น

จนกระทั่งช่วงหนึ่ง ระเบิดชีวิตลงทีละหลายลูกพร้อมกัน ต้องรับปัญหาพร้อมกันหลายๆทาง  
ปัญหาหน้าที่การงาน เพื่อน เศรษฐกิจ ครอบครัว...เกลียดงานที่ทำเหลือเกิน เกลียดคนรอบข้าง  
เหลือเกิน อยากลาออก แต่ทำไม่ได้ ไม่มีรายได้ไม่ได้ พักไม่ได้ ล้มไม่ได้ ทำงานวันละกว่าสิบ  
ชั่วโมง เหนื่อยจนน้ำตาไหล แต่เมื่อกลับถึงบ้านกลับข่มตานอนไม่หลับ **ไฟโทสะมันแน่นอก**

คนบางคนที่เราเคยให้น้ำใจ เคยเชื่อใจ กลับทิ้งเราไปในยามที่เราอ่อนล้าสุดขีด เหมือนฟางเส้น  
สุดท้ายที่ขาดลงอย่างง่ายดาย.....ครั้งแล้วครั้งเล่า..นับครั้งไม่ถ้วนที่เจ็บปวดกับเรื่องเดิมๆ ยี่สิบ  
ปีแล้วที่ชีวิตซ้ำรอยเดิมแบบนี้มาตลอดเพียงแต่เปลี่ยนสถานที่ เปลี่ยนตัวละคร

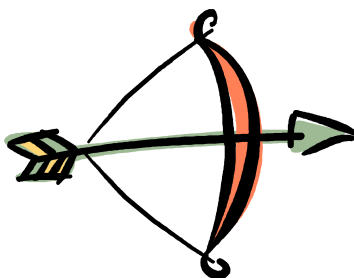
ชีวิตคงไม่หยุดจนถึงทุกวันนี้ ถ้าไม่ได้นำพระธรรมมาขโลมจิตใจ วันหนึ่งฉันเดินอย่างคนแพ้ **แพ้**  
**ตัวเอง** เดินไปเรื่อยๆ มารู้สึกตัวอีกทีเพราะกลืนรูปกายหน้าศาลท่านพระพรหม ตอนนั้นท่านดู  
จะเป็นที่พึ่งสุดท้าย **"มิดไปหมด มิดทุกด้าน มองไม่เห็นอะไรเลย"** นั่นคือเสียงที่ตั้งอยู่ในใจ  
ฉันเดินตรงไปหาแล้วจูดรูปถวายบูชาท่าน จากนั้นก็เริ่มระบายความในใจ ตัดพ้อเรื่องราวต่างๆ  
ให้ท่านฟัง จนมาจบลงตรงประโยคนี้

**"เหนื่อยเหลือเกิน เจ็บเหลือเกิน ไม่อยากเหนื่อยอีกแล้ว ไม่อยากเจ็บอีกแล้ว  
ไม่อยากร้องไห้อีกแล้ว ขอดวงตา"**

คงเป็นเพราะอำนาจความเมตตาของท่านและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในบริเวณนั้น ได้ยินเสียงและ  
ตอบรับคำอ่อนวอน ในคืนนั้นเป็น ครั้งแรกในชีวิตที่รู้สึกตัวเอง **"ได้สติ"** ได้สติเพราะใจจดจ่อ  
อยู่ที่กลิ่นหอมเย็นใจของธูป และ ณ ขณะที่จิตจดจ่ออยู่ที่กลิ่นธูปนี้เอง **จิตอยู่ในกายเราเอง**  
**ความเจ็บปวดมันหายไป** ท่านศักดิ์สิทธิ์จริงๆนา ขออะไรก็ได้ตามที่ขอจริงๆ แต่อยู่ที่ว่าเราขอ  
อะไรนะ อย่างขอให้ถูกหวย ท่านคงไม่ช่วยหรอก....ไม่ได้เป็นการขอที่เป็นประโยชน์ยั่งยืน...

พอได้สติก็เริ่มนึกได้ว่า เหมือนเราเคยถูกเตือนเรื่องแบบนี้ เรื่องทุกข์ ทุกข์เพราะยึดไว้มาก  
เหมือนเคยอ่านจากหนังสือที่ไหนสักเล่ม เมื่อนึกได้ก็กลับบ้าน ค้นหนังสือต่างๆที่มี แล้วก็เจอจน  
ได้ หนังสือธรรมะนี้เอง

**จะเป็นยังไงนะ ถ้าก่อนหน้านี้ไม่เคยได้อ่านหนังสือเหล่านี้เลย  
ป่านนี้คงตะเหลิดเหมือนลูกศรหลุดจากคันธนูที่โค้งไว้นานแล้ว**



ตั้งแต่นั้น หนังสือธรรมะที่เคยซื้อมา ได้รับแจกมา คนให้มา เอามาอ่านเสียจนหมด และด้วยความกระหายในธรรมก็ยังวิ่งไปซื้อหามาอ่านเสียจนต้องแบ่งแจกคนอื่นบ้างเพราะไม่มีที่จะเก็บ จากวันนั้นถึงวันนี้อ่านหนังสือไปแล้วก็ไม่ค่อยซื้อแจกกี่ไม่บ่อย และมีความสุขเสมอที่ได้แจก อยากให้พ่อแม่ ครอบครัว คนที่เรารัก และคนอื่นๆ ได้สิ่งดีๆ ในแบบที่เราเคยได้บ้าง เรามัวทำอะไรกันอยู่นะ เรามีสิ่งวิเศษอยู่ใกล้ตัวกันขนาดนี้แต่ไม่เคยศึกษา ไม่เคยหยิบมาใช้กัน

กว่าสามปีแล้ว(2547) ที่ตั้งหน้าตั้งตาศึกษาพระธรรม สามปีนี่ฉันกลับรู้อะไรมากกว่าช่วงต้นๆ ยี่สิบขวบปีแรกของชีวิต โรงเรียน มหาวิทยาลัย สถาบันต่างๆ สอนให้เราหาเงินดำรงชีพได้ หรือกระทั่งสอนให้เราดำรงตนอยู่ในกรอบกฎหมาย จริยธรรม ศิลธรรม “เป็นคนดี” ได้ แต่เค้าไม่ได้สอนเราดับทุกข์ ไม่ได้สอนว่า เมื่อเจอกับความทุกข์แล้ว ต้องจัดการกับมันอย่างไร ทำอย่างไร เพื่อที่จะสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้เมื่อต้องเจอกับการสูญเสีย ผิดหวัง และความสุขที่แท้จริงคืออะไรกันแน่

เพราะเราไม่รู้เราเลยเข้าใจกันไปเองว่าเงินนี่ละ วัตถุนี้ละ **อะไรก็ได้ที่สามารถสนองความต้องการได้** คือสิ่งที่บันดาลความสุขแก่เรา ถ้าอย่างนั้นทำไมเรายังเครียดอยู่ละ ยังกังวลอยู่ ยังน้อยเนื้อต่ำใจอยู่ ยังเสียใจอยู่ ยังร้องไห้อยู่ ถึงแม้จะมีบ้าน มีรถ มีคนรัก มีผู้คนหอมล้อม แต่ทำไมลึกๆเรายังรู้สึกกลัวๆ รู้สึกไม่มั่นคง? นั่นเพราะลึกๆแล้วเรารู้อยู่เต็มอกว่าสิ่งเหล่านั้นไม่ยั่งยืนใช้รีเปล่า? สิ่งเหล่านั้นอาจหายไปภายในชั่วพริบตา...

เงินหรือสิ่งที่กล่าวมาข้างต้นไม่สามารถทำให้น้ำตาเหือดแห้งไปจากชีวิต และแม้ว่าเราจะเป็นคนดีแล้ว ก็ต้องยอมรับอยู่ดีว่าเรายังทุกข์อยู่ คนดีก็ทุกข์แบบคนดี คนเลวก็ทุกข์แบบคนเลว ใครที่โหมบ้างไม่ทุกข์

**เราทุกข์เพราะเราวางหัวใจไม่ถูกที่ วางจิตไม่ถูกธรรม** และก็เพราะไม่เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ศึกษา ถึงได้ทุกข์ซ้ำซากกับเรื่องเดิมๆอยู่เรื่อย เจ็บแล้วก็ยังไม่เรียนรู้ และยังดำเนินชีวิตแบบเดิมอยู่ ชีวิตก็เลยเดินย่ำซ้ำลงไปเรื่อยเดิม

หนังสือเล่มเล็กนี้จึงเกิดขึ้น (เดิมที่ชื่อว่า เรื่องดีๆให้เพื่อน แต่ต่อมาเปลี่ยนมาเป็น บันไดขั้นแรก) เพราะเชื่อว่าใครๆก็ทุกข์ทั้งนั้น ทุกข์เหมือนกัน หากสิ่งที่ฉันเคยได้ทุกข์ เคยได้เรียนรู้ จะเป็นประโยชน์แก่คนอื่นบ้าง ก็เป็นเรื่องน่ายินดีที่จะนำมาแบ่งปัน อาจจะเหมือนหรือคล้ายกับสิ่งที่เธอเคยเจอก็ได้ ฉันไม่หวังอะไรมากไปกว่า การที่หนังสือเล่มนี้จะเป็นเพียงหนังสืออ่านยามว่างๆ เล่นๆ สบายๆ กันเองๆ เหมือนเพื่อนมานั่งเล่าเรื่องราวต่างๆให้ฟัง

ช่วงเวลาที่ชีวิตเรามีดมนที่สุด ตกต่ำที่สุด คือช่วงเวลาที่เราสัญเสีย แต่ไม่ใช่การสูญเสียวัตถุ สิ่งของที่เป็นรูปธรรมและนามธรรมภายนอกอย่าง อาชีพการงาน บ้าน รถ ชื่อเสียง เกียรติยศ หรือแม้แต่คนรัก แต่หมายถึง หัวใจของตัวเอง กำลังใจของตัวเอง จิตใจของตัวเอง เมื่อใจตายไม่นาน ตัวจะตายตาม

หนังสือธรรมะทั้งหลายเปรียบเหมือนแผนที่ แต่แผนที่จะพาเธอไปถึงจุดหมายไม่ได้ ถ้าเธอไม่ขยับ และเชื่อกันกับชื่อหนังสือ **นี่เป็นแค่บันไดขั้นแรก** ปัญญาของฉันมีเพียงเท่านี้ ส่งมอบบอกเล่าให้เพื่อนฟังคงได้เพียงเท่านี้ ที่เหลือเพื่อนๆต้องเดินต่อเอง จงเดินทางตามหา **พระพุทธรูป** ในใจตน

ธรรมะมีมากมาย มีทั้งที่มีรูปและไร้รูป มีทั้งที่หยาบและที่ละเอียด มีทั้งที่ตื่นเขินและแบบยล หากวันหนึ่งเธอมีโอกาสได้ศึกษาอย่างจริงจัง เธอจะรู้ว่าที่เห็นอยู่ในตัวหนังสือต่างๆนั้น เป็นแค่เสี้ยวเดียวของธรรมะ ที่เหลือ ที่ลุ่มลึกกว่านั้น ต้องสัมผัสรู้ได้ **ด้วยจิต ด้วยปัญญา** ของเธอเอง

ธรรมะเป็น **ปัจเจก** แปลว่า Do It Yourself

ขอกราบแทบเบื้องพระบาทสำนักในพระคุณและขอน้อมถวายผลบุญนี้เป็นเครื่องบูชาแด่  
พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ พระโพธิสัตว์ทุกพระองค์ ในหลวง พ่อ แม่ ครูบาอาจารย์ทุกคน ผู้เขียน  
หนังสือทุกเล่ม และขอขอบคุณผู้คนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ฉันได้พรอันใด ขอให้คนเหล่านั้นและ  
เธอผู้อ่านได้พรอันนั้นด้วยเทอญ

มกราคม 2550







# A Map for A Journey



|                  |                                       |    |
|------------------|---------------------------------------|----|
| บทที่ 1          | สมการความทุกข์ .....                  | 1  |
| บทที่ 2          | ความเจ็บปวดเป็นธรรมชาติของชีวิต ..... | 7  |
| บทที่ 3          | จะรู้ไปธรรมชาติไม่กัน .....           | 13 |
| บทที่ 4          | ในขณะที่ยังมีลมหายใจ .....            | 19 |
| บทที่ 5          | ข้างหลังภาพ.....                      | 25 |
| บทที่ 6          | การให้ ให้อะไร ให้ทำไม.....           | 31 |
| บทที่ 7          | บทส่งท้าย .....                       | 43 |
| บทแทรกเฉพาะกิจ 1 | ราหูครอบดวง ความมืดครอบใจ.....        | 47 |
| บทแทรกเฉพาะกิจ 2 | ทำบุญ ทำบาป ทำอย่างไร.....            | 51 |
| บทแทรกเฉพาะกิจ 3 | คุณบุญ คุณบาป คุณบารมี .....          | 55 |



...All Set! Let's Go!...



## เป็นมนุษย์หรือเป็นคน

เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง  
เหมือนหนึ่งมุง มีดี ที่แววชน  
ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน  
ยอมเสียที่ ที่ตน ได้เกิดมา

ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ  
ถ้ามีครบ ควรเรียก มนุสสา  
เพราะทำถูก พุทถูก ทุกเวลา  
เปรมปรีดา คั่นวัน สุขสันต์จริง

ใจสกปรก มีดมัว และร้อนร่า  
ใครมีเข้า ควรเรียก ว่าผีสิง  
เพราะพุดผิด ทำผิด จิตประวิง  
แต่ในสิ่ง น่าตัว กลัวอบาย

คิดดูเถิด ถ้าใคร ไม่อยากตก  
จงรีบยก ใจตน รับชวนชวาย  
ให้ใจสูง เสียได้ ก่อนตัวตาย  
ก็สมหมาย ที่เกิดมา; อย่าเชื่อนเอยฯ

(ท่านพุทธทาส: คำกลอน สอนธรรม)



## บทที่ 1 สมการความทุกข์

ของอย่างนี้ จริงๆมันมีที่มาที่ไป เหมือน  $1 + 1 = 2$  นั้นแหละ แต่พวกเราไม่ค่อยได้สังเกต เลย มักจะถูก 2 หล่นใส่หัวอยู่ทุกวัน ข้างล่างนี่คือสมการง่ายๆ แต่ก่อนอื่นต้องมีตีความก่อนว่าทุกข์ คืออะไร เพราะหลายคนยังรู้แต่เหมือนไม่รู้กันอยู่



**หากทุกข์จริง เห็นทุกข์จริง จะต้องปล่อยวางได้  
แต่ถ้ายังไม่เป็น วางไม่ได้  
แสดงว่ายังไม่เห็นจริง ไม่รู้จริง  
ยังถูกกิเลสหลอกให้อารมณ์ ให้จมปลักกับความทุกข์อยู่**

ทุกข์ คือ ความไม่สบาย อึดอัด ทรมานทรมายทางร่างกาย หรือ ทางจิตใจ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างพร้อมกัน ทางกายที่ต้องเจ็บ ต้องแสบ ต้องเหียว ไม่ขออธิบายเพิ่มเติม สองกระจกก็เห็นได้เองอยู่ทุกวัน

ทุกข์ทางใจคือ อาการกระเพื่อมขึ้นลงทางจิตใจอย่างสุดโต่งโดยไม่มีสติรู้ไว้ เช่น อาการดีใจแรงๆเมื่อได้ของเล่น(คนด้วย?)ชิ้นใหม่ หรืออะไรบางอย่างเป็นไปตามความต้องการ

อาการนี้เค้าเรียกความโลภถูกตอบสนอง ส่งผลให้ใจฟุ้งทะยานจนไม่ทันได้ยั้งคิดว่าของมันมีได้ก็ต้องมีเสีย มีสมหวัง ย่อมต้องมีผิดหวัง ทำให้จิตหลงระเริงในความสุขเทียมๆชั่ววูบ และเมื่อความสุขนั้นมีอันต้องหายไปตามกฎเหล็ก ก็ทุกข์เสียแทบจะขาดใจไปเสียเดี๋ยวนั้น

กฎเหล็กที่ว่าคือ **ไตรลักษณ์ - อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่แน่ ไม่ทน ไม่จริง ดังนั้นจึงไม่ควรยึด...ยึดเมื่อไหร่ ทุกข์เมื่อนั้น ยึดแน่นมากมายนะ ก็เจ็บมากมายนะ

**ใจที่ไม่มีสติเฝ้าระวัง** จะถูกครอบงำด้วยตัวโทสะอย่างง่ายดายและทันที โทสะไม่ได้หมายถึงแค่อาการโกรธ แต่ยังหมายถึงอาการร้องไห้ร้องไห้แทบบ้า อาการหงุดหงิดรำคาญใจ อาการเครียด อาการกลัว หรืออาการอยากให้บางอย่างหายไปจากตรงหน้า หรือ จากโลกนี้...

สังเกตใจตัวเองสิในแต่ละวันวิ่งขึ้นๆลงๆก็รอบ ใจเหนื่อย ใจล้าก็เพราะอย่างนี้

### 1. สมการความทุกข์

$$(ความคาดหวัง-ความเป็นจริง) \times ความรู้สึก = ทุกข์$$

### 2. ตีสมการ

ความคาดหวัง-ความเป็นจริง คือ **โลภธรรมแปด** ที่เป็นคู่กัน มีทั้งหมดสี่คู่

|           |              |
|-----------|--------------|
| ได้ลาภ    | เสื่อมลาภ    |
| ได้ยศ     | เสื่อมยศ     |
| สรรเสริญ  | นินทา        |
| สุขสมหวัง | ทุกข์ผิดหวัง |

**..เหรียญมีสองด้านเสมอ จะเอาแต่หัวไม่เอาก้อย เอาแต่สุขไม่เอาทุกข์ ไม่ได้..**

**ความรู้สึก** ความรู้สึกในที่นี้หมายถึงความรู้สึกยึดมั่นถือมั่น เป็นตัวเป็นตน ตัวกูของกู เราเป็น คนเก่ง เป็นหนึ่งในดวงใจ หนึ่งในไฉไลหา ความสามารถหลาย อันนั้นอันนี้เป็นของเรา ชื่อเสียงนี้ เป็นของเรา คนคนนี้เป็นของเรา รวมๆเรียกว่า **อัตตา**



ใครอัตตาใหญ่มาก ก็เจ็บตัวมากหน่อย เพราะโลกธรรมแปดเปรียบเสมือน ลูกดอก ในขณะที่ตัวอัตตาเปรียบเสมือนเป้าหนึ่ง...โดนทุกลูก เจ็บทุกลูก

### 3. แก่สมการ

**โลกธรรมแปดเป็นสิ่งที่เราไปควบคุมมันไม่ได้** เราห้ามคนด่าเราไม่ได้ เราหลีกเลี่ยงความ ผิดหวังไม่ได้ และถ้าลาภยศมันมาหาเราได้ มันก็ไปจากเราได้เช่นกัน

แต่ตัวความรู้สึก ตัวอัตตา เราพอควบคุมได้ ปลอ่ยวางเสียบ้าง ปลงเสียบ้าง รู้จักมองตาม ความเป็นจริงว่าเราไม่ได้เป็นคนสำคัญ ไม่ได้ใหญ่คับโลกขนาดนั้น เราก็เป็นแค่เม็ดตัวน้อยใน จักรวาลอันกว้างใหญ่ เราก็ไม่ได้เหนือกว่าใครเค้า เราก็คนเหมือนคนข้างๆเรา เจ็บได้ รักได้ เท่าๆกัน...อาการสำคัญตัวผิด ยิ่งลดได้ ยิ่งใกล้คำว่า **อนัตตา อนัตตา คือ 0 อะไรคุณศูนย์ก็ ได้ศูนย์อะ กลับไปดูสมการสิ**

**อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกสิ่งล้วน ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ควบคุมไม่ได้  
ประโยชน์ไม่ได้มีไว้ท่องเล่นๆนา**

ความสุขที่แท้จริง ต้องไม่ใช่ความสุขที่แขวนอยู่กับสิ่งเร้าภายนอก ความสุขที่แท้จริงอยู่ในตัว เรา แคจิตไม่ถูกจุดถูกลากด้วยกิเลส โลก โกรธ หลง แค่นี้มันก็ยังกว่าสุขทั่วไปที่เรารู้จักแล้ว มันคืออิสรภาพทางจิตใจ

ตัวโกรธ ตัวโลภ ว่านากแล้วแล้ว แต่ตัวหลงนะนากลัวที่สุด โกรธยังงิ โลกยังงิ มันก็ยังพอมี ช่วงให้รู้สึกตัวบ้าง แต่หลงนี่ เป็นตัวที่นากลัวที่สุด เพราะมันมองไม่เห็นกันง่ายๆ น้อยคนนักที่จะ รู้ว่ามีมันอยู่ในใจ

หลงในที่นี้คือตัวโงะ โง่ที่ไม่รู้อะไรตามจริง โง่ที่ไม่รู้ว่ากฎเหล็กคืออะไร โง่ที่ยอมปล่อยชีวิตไป ตามยถากรรม คร่ำครวญ โดยไม่คิดจะแก้ไขให้มันดีขึ้น

**โง่ที่รู้ไม่เท่าทันจิตใจตัวเอง โง่แล้วยังไม่รู้ตัวว่าโง่อีก...โง่จริงๆ**

### 4. ตัวช่วยในการแก้สมการ

อัตตาใหญ่ กิเลสมันก็ใหญ่ตาม เพราะมันมีที่ให้เกาะ ถ้าไร้อัตตา ก็ไร้กิเลส กิเลสกับอัตตา เป็นตัวแปร **ผันตรง** ต่อกัน ถ้าจะลดอัตตา ก็ต้องหันมาลดกิเลสก่อนนะ

|       |                |      |
|-------|----------------|------|
| ขันติ | เป็นคู่ปรับกับ | โลภะ |
| เมตตา | เป็นคู่ปรับกับ | โทสะ |
| ปัญญา | เป็นคู่ปรับกับ | โมหะ |

จะคิดอะไร พุดอะไร ทำอะไร ให้ตั้งอยู่บน **สามตัว** ที่นี้คงจะพอรู้ว่าแล้วว่าจะเลือกอะไร ให้ อะไรแก่ตัวเอง ชีวิตถึงจะทุกข์น้อยลง รู้ไหม แค่นี้ทุกข์ก็สุขมากพอแล้ว







## ภาพลักษณ์ของความเคยชิน

|  |   |
|--|---|
| ครั้งหนึ่งไม่นานนม<br>ทุกวันมันมีมา          | ในอามมีนอนเฝ้า<br>มูมามเสพลิงสามานย์          |
| ไม่สนวันเดือนปี<br>เสวยสุขขลกสันดาน          | ไม่ยินดีปรับเปลี่ยนฐาน<br>สันโดษเดิมสะดวกดี   |
| อยู่มาเพลานึ่ง<br>เคยร่วมเป็นสักขี           | สหายซึ่งแสนอารีย์<br>พยานบวชแต่บุราณ          |
| บัดนี้กรรมบังเกิด<br>เสวยสุขแสนสำราญ         | เป็นเทพเลิศปรีชาญาณ<br>สำเร็จอยู่หมู่เทวา     |
| หวนคิดถึงเพื่อนเก่า<br>บวชบ่มบำเพ็ญบาร-      | เคยร่วมเนาศาสนา<br>มีธรรมจ่าสุขใจ             |
| กาลนี้เจ้าเกลอแก้ว<br>เล็งญาณผ่านลงไป        | อุบัติแล้ว ณ แดนใด<br>ประจักษ์รู้ในหมู่หนอน   |
| โธหนอสหายเรา<br>เสพซากกองกมลอันอ่อน          | ช่างน่าเศร้าเอาแต่หนอน<br>อนาถนักรักผูกดู     |
| จับพลันทันความคิด<br>มาเยือนถึงเรือนอยู่     | เทพทรงฤทธิ์สุดอดสู<br>หนอนผู้เฒ่าเฝ้าอาม      |
| สงสารจึงคิดช่วย<br>จึงเตือนเพื่อนด้วยคำ      | กลัวมิตรม้วยทุกขระทม<br>คมไพเราะเสนานวล       |
| เชิญเกิดสหายรัก<br>อุบัติในขบวน              | รับหนีปลักเสียโดยด่วน<br>บวรเทพเสพสุนทรีย์    |
| เพื่อนหนอนจึงตอบว่า<br>เราสุขสบายดี          | เทวดาผู้ทรงศรี<br>ทุกวันนี้อาหารปรน           |
| ทุกเช้าและทุกเย็น<br>กินดื่มอาบสราญจน        | มีคนเช่นวันสองหน<br>เหลือจ่ายแจกแขกมาเยือน    |
| เชิญเกลอแก้วกลับสวรรค์<br>เรารักจะพักเคลื่อน | อย่าไศกศัลย์มาคอยเตือน<br>เกลือกและกลิ้งกะอาม |
| เทวดาสุราฤทธิ์<br>สิงสู่ ณ สังคม             | อนาถมิตรคตินิยม<br>อันสั่งคั่งกระทั่งตาย      |
| เอาเกิดเจ้าเกลอเก่า<br>เชิญเสพสังวาสสาย      | ในเมื่อเจ้ารักสหาย<br>เศษสวะเสียให้พอ!        |

(ท่าน ว.วชิรเมธี: ธรรมะบันดาล)



## บทที่ 2 ความเจ็บปวดเป็นธรรมดาของชีวิต

หากวันนี้ยังเจ็บปวดอยู่ อย่างน้อยนั่นคือเครื่องหมายบ่งชี้ว่าเธอยังมีชีวิต มีแต่เพียงคนตายเท่านั้น ที่ไม่ร้องไห้ไม่เจ็บปวดอีกแล้ว..

ความเจ็บปวดเอย ความผิดหวังเอย ล้วนเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตของคนทุกคนทั้งนั้น ต่างกันตรงที่แต่ละคนชอบทำให้มันไม่ธรรมดาให้มันเกินจริง ชอบเพิ่ม5บาท เพิ่มลูกขึ้น เพิ่มเส้น ชอบพิเศษ เดี่ยวชีวิตมันจะไม่อร่อยเหมือนกล้วยเตี้ยต้มยำ กินไป ปากผองไป น้ำตาเล็ดน้ำตาไหลไป แต่ก็ไมยอมหยุดกิน รวากับว่าความทุกข์นี้เป็นของอร่อย และเป็นฉันคนเดียวที่กิน ฉันคนเดียวที่ทุกข์ ฉันจึงเป็นคนพิเศษ....ฉันพิเศษ คนพิเศษกัน 24 ชั่วโมง



ที่บอกว่าแต่ละคนชอบทำให้มันพิเศษ ก็คือชอบเน้น ชอบย้ำ "ชอบย้ำความคิด" ขุดคุ้ยเรื่องเก่าๆ ขึ้นมาอีก แถมไม่พอ ยังชอบ "ปรุงแต่ง" ต่ोजิตนาการไปเรื่อยเปื่อยว่าถ้าอย่างนั้น ถ้าอย่างนี้ ถ้าอย่างนั้น จะทำอย่างนั้น ทั้งๆที่ ฉันอย่างนี้ ทำไมแกยังอย่างนั้น เฮ้! สุดท้ายนั่งบ้าอยู่คนเดียว

What if..., What if...ไปได้เรื่อยๆ ทั้งที่บางที What มันยังไม่เกิดเลยด้วยซ้ำ.....หรือแม้กระทั่งว่ามันเกิดแล้ว และก็ป็นอดีตไปแล้วนา เป็น Past Tense ไปแล้ว จะทำให้มันเป็น Future Perfect Tense ไปทำไม

เวลาเราอยู่ในห้วงทุกข์ ห้วงผิดหวัง รู้สึกตัวเองถูกรังแก สังเกตดีๆนะ ช่วงเวลานั้นจะเป็นช่วงเวลาที่เรานึกถึงแต่ตัวเองคนเดียว มองเห็นตัวเองคนเดียว เรียกได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่เราเห็นแก่ตัวที่สุด เห็นตัวเองเป็นศูนย์กลางจักรวาล อยากให้พระอาทิตย์ พระจันทร์โคจรรอบตัวเรา อยากให้คนรัก อยากให้คนเห็นใจ อยากให้คนเห็นความสำคัญ อยากให้เรื่องราวเป็นไปตามใจเราไปทุกอย่าง..เลยยิ่งเศร้า เศร้าเพราะอยากให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ตามที่ใจปรารถนา

เพราะว่าช่วงเวลานี้เรามองเห็นแต่ตัวเอง มันจึงทำให้เรามองข้ามสิ่งดีๆที่ยังมีอยู่รอบตัว เรื่องดีๆที่ยังมีอยู่ดาษดื่น....ตั้งสติแล้วมองไปรอบๆหน่อย คนที่ทุกข์นั้นยังมีอีกเยอะ วันนี้มีแขนขาครบ คุณที่เขาไม่มี วันนี้ยังมีข้าวกิน คุณที่เขาต้องคุ้ยหาขยะกิน วันนี้ถึงจะทำงานหนักแต่เงินน้อย คุณที่เขาถึงเดินเตะฝุ่น วันนี้คนคนหนึ่งอาจจะไม่รักเราแล้ว แต่ยังมีอีกสองคนที่รักเรา ดังแก้วตา และยังมีใครอีกหลายคนที่ยังห่วงใยเราอยู่เช่นกัน...**"แกไม่ได้มีฉันคนเดียวนะ"** นี่คือประโยคหนึ่ง ที่เพื่อนฉันใช้รั้งสติฉันไว้ในวันที่ฉันสูญเสียคนที่เคยไว้เนื้อเชื่อใจที่สุดอีกครั้ง (เสียหลายครั้ง ไม่ใช่แค่ครั้งเดียว)

ในดีมีเลว ในเลวมีดี ในสุขมีทุกข์ ในทุกข์มีสุข สิ่งที่ทำให้เราเป็นสุข ย่อมเป็นสิ่งที่เดียวกันกับสิ่งที่**จะทำให้เราเป็นทุกข์**ในภายหลังเสมอ นี่คือเรื่อง **ธรรม-มะ-ดา** เปรียบเสมือนการหยิบเหรียญขึ้นมา เมื่อมีหัว ก็ต้องมีก้อยเสมอ จะเอาอย่างเดียวไม่ได้

**ขอให้เห็นว่ามันเป็นธรรมดากันเสียทีเถอะเพื่อน ฉันเป็นห่วง  
เมื่อไหร่ที่เธอเห็นเป็นธรรมดาได้  
เมื่อความสุขมา เธอจะไม่เหงา เมื่อความทุกข์มา เธอจะไม่หลง  
ในวันที่ที่มีดมนที่สุด เราจะเห็นสิ่งที่สว่างที่สุด ในทุกวิกฤติมีโอกาสเสมอ  
ขอแค่ตั้งสติกันให้ทัน**

หากวันนี้มีสุขอยู่ ดำเนินชีวิตก็ขอให้อย่าประมาท หากวันนี้ทุกข์หนักหนา ตั้งสติให้มันแล้วลองเป็นผู้ดูสิ อย่าฟังรับร้องไห้ ลองศึกษาสิว่าเพราะอะไรนาเรื่องราวมันถึงเป็นอย่างนี้ จะแก้ไขตรงไหน สาเหตุอยู่ที่ไหน อยู่ที่ปัจจัยภายนอก หรืออยู่ที่ตัวฉันเอง **ใจฉันเอง**

ถ้าวันหนึ่งเธอเดินไปเหยียบตะปูเข้าจังๆ เต็มๆ สิ่งที่จะเธอจะทำคืออะไร?

**ทางเลือกที่หนึ่ง** ก้มหน้าลงไปดูสิว่าเกิดอะไรขึ้นที่ได้ตื่นขึ้น ดึงตะปูออก ล้างแผลใส่ยา รักษาให้หาย

**ทางเลือกที่สอง** ร้องให้ขี้มูกโป่ง คร่ำครวญ แต่ก็ลากเท้าเดินต่อไปเรื่อยๆ ไม่คิดจะดูมัน หรือดึงมันออก ปล่อยให้เลือดไหลเป็นทางไปเรื่อยๆ ย่ำลงไปแต่ละที ก็ย้ำความเจ็บปวดในชีวิตลงไปเรื่อยๆ ทุกก้าว ทุกก้าว...

คนมีสติจะเลือกข้อหนึ่งนะ ตะปูที่ว่านี้มีอะไรบ้างล่ะ ไหนมาดูกัน:

**ท้อแท้ผิดหวัง ถูกหัวหน้าเขม่น ถูกเด็กร่น้องด่า ถูกเพื่อนร่วมงานเอาเปรียบ ถูกคนรักหักอก ถูกเพื่อนหักหลัง ทำงานเป็นควายแต่เงินเดือนน้อย ถูกนิทาลับหลังไม่ได้เลื่อนขั้น ทะเลาะกับคนข้างบ้าน คนในบ้านไม่เข้าใจ หม่าที่บ้านตาย แมวที่บ้านหาย ถูกเด็กชายโอเลียงเขียดใส่ ถูกไล่ออก ล้มละลาย เป็นหนี้...**

**ไม่มีอะไรอย่างที่คุณอื่นเขามีและอีกสารพัดหกพันล้านปัญหา**

มนุษย์มีหกพันล้านคนนะ หกพันล้านปัญหา ใครก็ต้องเจอ ต้องทุกข์ทั้งนั้นแหละ แม้กระทั่งปัญหาที่ยากที่สุดอย่างการ คนที่เรารัก รวมถึงตัวเรา สักวันหนึ่งก็ต้องแก่ลง เจ็บป่วยออกแอด และตายจากกันไป

ลูกตะปูได้ตื่นใครก็ได้ตื่นมันนา ต้องดึงออกเอง ให้คนอื่นมาดึงให้ไม่ได้หรอก ขอแค่มีสติ สติคือขั้นแรก ได้สติแล้วปัญญาก็ตามมา คราวนี้ก็จะรู้เองแหละ ว่าจะดึงตะปูออกมาอย่างไร

**ปัญญามันแฝงอยู่ในปัญหานะ “เห็น” หรือยัง**







## ไปไม่ถึงธรรม

รุ่งวัด มุ่งงานยุ่งเป็นยุ่งดีกันทุกวัน เจอหน้าจันทร์เจยก็จะบ่นให้ฟังถึงความเหน็ดเหนื่อย จันทร์เจยบอกว่าให้ฝึกธรรมะสิจะจะได้รู้สึกไม่ยุ่ง รุ่งวัดส่ายหน้า

“ เอาไว้เกษียณก่อนค่อยไป ตอนนี้ไปไม่ไหวมันยุ่ง ไม่ว่างเลย ”

จันทร์เจย ตอบว่า “ อ้อ ถ้าเกษียณแล้ว ไม่ต้องไปหรอก ว่างงานแล้วไม่มีเรื่องยุ่ง ก็ไม่มีปัญหา แล้วจะไปทำไม ”

“ อ้าว ก็ไปฟังเทศน์ ”

“ ไปหลับนะซี แก่ป่านนั้นแล้ว แล้วจะฟังเทศน์เอามาใช้อะไร ในเมื่อเกษียณแล้ว ธรรมะเหมือนข้าว เอาไว้กินตอนหิว ไม่ได้เอาไว้กินตอนนอน ”

รุ่งวัดงงไปหัวเราะไป พูดอะไรฟังไม่รู้เรื่อง จันทร์เจยจึงบอกว่า

“ ธรรมะเป็นข้อคิด ข้อแนะ เมื่อมีปัญหาที่เกิดขึ้นกับเราแล้วทำให้ใจเราเป็นทุกข์ ธรรมะช่วยให้หายทุกข์ใจ เราทุกข์ใจก็เวลาเราทำงาน แก่อยู่กับบ้าน ไม่ค่อยทุกข์อะไรหรอก มีแต่ฟุ้งซ่านไปเอง ฟังเทศน์ก็หลับเพราะแก่ ไม่ได้ประโยชน์อะไร ”

“ ก็ไปทำบุญ ” รุ่งวัดหลบซ้าย

“ ทำบุญ ทำไมไม่ทำตอนนี้ ทำตอนนี้จะได้ทำมากกว่าตอนโน้นตั้งหลายสิบปี ไม่กลัวได้บุญน้อยหรือ ”

“ ไม่กลัว ทำทุกวันเดี๋ยวก็เยอะเอง ” รุ่งวัดหลบขวา

“ แล้วถ้าเกิดตายก่อนล่ะ ”

“ เออ เอาไว้ชาติหน้าก็ทำได้ ” จันทร์เจยหัวเราะกลิ้งกับคำตอบนั้น

จันทร์เจยเคยได้ยิน คุณอาเล่าให้ฟังว่า คนบางคนไม่ถึงเวลา บางทีแม้แต่เจ้ายังไม่ยอมให้ไหว คิดจะไปไหวเจ้า เดียวก็มีธุระพออีกวันจะไป ก็มีคนพาไปที่อื่น อีกวันพยายามจะไปไปถึงเย็น เขาปิดประตูพอดี ไม่ได้ไหวเจ้า

คนบางคนยังไม่ถึงเวลาฟังธรรม แสดงว่ามีกรรมต้องใช้ต่อไป มีมารมาบังธรรม ศัพท์ท่านว่าอย่างนั้น เอาหนังสือไปให้อ่านก็เอาไปเลี้ยงปลวก แบบนี้บางทีต้องนึกถึงคำของท่านว่า “ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม ” ต้องเอาอุเบกขาเข้าข่ม

**(คุณ ขวัญ เพียงหทัย: ธรรมะรอบกองไฟ)**





**“ยังไม่แก่เลย ขอเที่ยวก่อน ขอสนุกก่อน”**

**“เหว้ย..ธรรมนะ สำหรับคนแก่ คนเกษียณนะ ตอนนี้ ยังต้องทำงาน  
ไม่มีเวลาไปฟังธรรมหรือก วัก่อนนะ”**

**“หนังสือที่ให้มา ยังอ่านมะจบเรี่ยย แหะๆ”**

**“พวกในวัดในสถานธรรมนะหนีโลก หนีไปสงบสันโดษอยู่แต่ข้างใน  
ทำอย่างนั้นไม่ได้หรอก สันโดษนะ ไม่ก้าวหน้าอะดิ อย่างนั้นนะ”**

โดยมากจะได้ยินประโยคเหล่านี้บ่อยๆ สรุปแล้วคนส่วนใหญ่ เข้าใจว่าธรรมะเป็นเรื่องของคนแก่ คนหนีโลก คนผิดหวังในชีวิต ธรรมะมีแต่ในวัด ทางโลก ทางธรรมคนละทางกัน รวมกันไม่ได้ จะปฏิบัติธรรมก็ต้องไปปฏิบัติในวัด นั่งสมาธิ ถวายสังฆทานในวัดเท่านั้น และก็เพราะทางวัดทางหนังสือธรรมะอยู่สักล้านปีแสงนะ ถึงได้ตีความคำว่าสันโดษอย่างผิดๆ

**สันโดษนะ แปลว่าพอเพียง แปลว่ารู้กำลังตัวเอง** วันนี้กำลังเท่านี้ เราก็พอใจกับสิ่งที่มี หามาได้เท่านี้ก่อน ไม่โลภ ไม่กู้หนี้ ไม่ประมาท ไม่เร้าร้อน อยากได้อะไรก็ทำอะไรที่เกินตัว เมื่อเรามีกำลังมากขึ้น เราถึงจะสร้างสรรพัฒนา ลงทุนต่อไป

เรื่องแก่นี่พูดลำบาก อายุขึ้นเลขสองเลขสามกันแล้วนี่ ยังไม่ยอมรับว่าแก่กันอีกหรือ ถ้าแก่ของเธอหมายถึงเกษียณนะ ไม่ได้แะนะ แต่หลายคนก็ไม่มีโอกาสได้แก่หรือก ดายก่อนแก่มีถมไป โรคมะเร็งเอ๋ย โรคเลือดเป็นพิษเอ๋ย โรคเอดส์เอ๋ย อุบัติเหตุเอ๋ย รวมวันหนึ่งราวสามแสนคนต่อวัน จากหกพันล้านคนบนโลกนี้ แล้วเอาที่ไหนมานั่นใจว่า

**“กูจะแก่ตายแน่นอน”**



รู้ไหมว่าความแน่นอนในโลกนี้มันไม่มี แล้วถ้าถึงตอนนั้นจริง ไปฟังธรรม จะได้ยินไหมนะ หูตึงหนึ่ยนกันหมดแล้ว ฉันเห็นคนเฒ่าคนแก่ส่วนใหญ่ไปฟังก็นั่งหลับกัน มองคนแก่กับมองคนหนุ่มมันทำงานได้ไม่เท่ากัน ฟังไปบางทีก็ไม่เข้าใจ ฟังไปแล้วก็ลืม ฟังไปแต่ไม่ได้ใช้ เป็นคนแก่ที่เค้เอาไว้เผ่าบ้านเลี้ยงหลานเสียแล้ว บางคนสังขารไม่ให้ จะลุกจะนั่งก็ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดไหปลาร้าไปหมด

หลายคนเข้าใจว่าโลกก็ส่วนโลก ธรรมก็ส่วนธรรม ทั้งๆที่ในความเป็นจริงแล้ว โลกกับธรรมไม่เคยห่างจากกันหรือแยกจากกันเลยแม้แต่นิดเดียว ทุกคนที่ปฏิบัติจริงๆ ศึกษาจริงๆ รู้ซึ้งกันดี ว่า เราศึกษาธรรม เราฝึกปฏิบัติธรรม เพื่อที่เราจะได้อยู่บนโลกนี้ ดำเนินชีวิตกันต่อไปได้อย่างไม่ทุกข์ เราใช้มันในที่ทำงาน เราใช้มันกับที่บ้าน เราใช้มันกับคนที่เรารักและกับคนที่เราไม่รัก หรือแม้กระทั่งกับคนที่จ้องคิดจะทำร้ายเรา

ในแง่วิชาการสมัยใหม่พูดกันมากถึงเรื่องของ EQ (Emotional Quotient) เมื่อราวๆ สิบปีให้หลังมานี้ เพราะประจักษ์กันดีพอสมควรแล้วว่าคนที่ IQ (Intellectual Quotient) สูง ไม่ได้หมายความว่าเขาจะประสบความสำเร็จในชีวิต หน้าที่การงาน รวมถึงการใช้ชีวิตครอบครัว

หารู้ไม่ว่าเรื่องของ EQ เป็นเพียงแค่เลี้ยวหนึ่งของธรรมะ แต่การฝึกEQเป็นเรื่องที่ต้องใช้กำลังมาก ต้องนั่งคิดๆหาเหตุผลต่างๆนาๆ ระวังเถอะ ยิ่งคิดยิ่งฟุ้งซ่านนะจะบอกให้ คิดแล้วหลุดบ้าง ไม่หลุดบ้าง แกรมยังต้องออกแรงตั้งมากกว่าจะ E จะดีขึ้นมาได้สักเรื่อง ในขณะที่ผู้ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทุกคน จะไม่ทำอะไรมากไปกว่าการ “เห็น-รู้” แล้วก็ “วาง”.....กลไกนี้ เกิดขึ้นภายในเสี้ยววินาที

เหนื่อยไหม เวลาคิดหาเหตุผลที่จะอธิบายให้ใครสักคน? ใช้เวลากับมันนานไหมกว่าจะให้ อธิบายได้ สองวัน สามวัน **หรือแม้แรมปีก็ยังไม่ได้อธิบาย?** จะดีแค่ไหนกัน หากเราสามารถ หยิบเอาความร้อนรน เอาความเจ็บปวดนี้ออกไปจากอก รวากับหยิบเมล็ดถั่วออกจากจาน...

“แคว้งก็ว่างแล้ว” จิตที่ว่างจากความเครียด ความโกรธ ความโลภ ความหลง คือจิตที่มีความสุขที่สุด และมีกำลัง มีปัญญาเกิดอย่างไม่หยุดหย่อน

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา คืออีกท่านหนึ่งที่เป็นนักปฏิบัติธรรม ท่านเคยกล่าวในรายการ The Icon ว่าสมัยนั้นที่คิดค้นเรื่องกลไกการลงจอดบนดวงจันทร์ ท่านไม่ได้นั่งๆคิดได้ แต่มันเกิดขึ้นมาเอง วาบขึ้นมาเองในจิต เทคโนโลยีที่ท่าน “รู้ด้วยจิต” ได้ในตอนนั้น NASA ยังไม่มี

ว่ากันว่า Albert Einstein ก็ “รู้” สมการมวลสาร ทฤษฎีสัมพันธภาพ และทฤษฎีอื่นๆได้ด้วยวิธีเดียวกัน ขนาดมีระเบิดลงข้างห้องทดลอง คนวิ่งหนีกันจ้าละหวั่น แต่เขากลับไม่รู้ตัวเพราะกำลังจมดิ่งอยู่ในสมาธิอย่างใจจดใจจ่อ

สมองมนุษย์เราก่อนใดๆนี้ ที่เรากำลังใช้งานจริงๆ มันเป็นเพียงแค่ลิบส่วน การฝึกจิตเป็นการทะลวงเข้าไปเอาความสามารถ ความรู้ที่มีอยู่แล้วในอีกเก้าสิบส่วนที่เหลือมาใช้

จึงไม่แปลก ที่คนที่มีปัญญาทางธรรม มักจะฉลาดทางโลกเสมอ มีตัวอย่างเยอะแยะไป เช่น คุณฐิตินาถ ณ พัทลุง ผู้เขียนหนังสือ **เข็มทิศชีวิต** .....ขณะนี้ เธอเป็นเจ้าของร้านเพชรลิบร้าน มีเงินเหลือจนไม่ต้องทำงาน แต่เมื่อก่อน ตอนปี 2540 เธอยังเป็นหนี้เงินกู้ธนาคารอยู่เลย

ผู้หญิงลูกหนึ่งคนนี่ ปลดหนี้ร้อยกว่าล้าน ภายในระยะเวลาสามปี และมีเหลือพอจนเลิกทำงานได้อย่างไร?

(ปัจจุบันคุณฐิตินาถเป็นผู้อบรมหลักสูตรกรรมฐานและบรรยายธรรม)

คนที่ฉลาดทางโลก ไม่มีหลักประกันอะไรว่าเขาจะมีปัญญา พวกที่มีความรู้ท่วมหัวแต่เอาตัวไม่รอดจึงมีอยู่เกลื่อนเมือง

การปฏิบัติธรรมไม่ได้จำกัดแค่การนั่งสมาธิ การไปทำบุญในวัด การไปนั่งกรรมฐานบนยอดดอย เพราะแท้จริงแล้ว ธรรมะแปลว่าหน้าที่ การปฏิบัติธรรมจึงหมายถึง **ปฏิบัติหน้าที่อย่างถูกต้องและถูกธรรม** ถ้าทำถูกต้อง ใจจะสงบและเป็นสุขเอง ดังนั้น แค่การกวาดบ้าน ล้างจาน ภูบ้าน ทำงานในออฟฟิศ หรืออะไรก็ตาม **ที่ทำแล้วเพลินจิต จิตสามารถสงบลง เป็นสมาธิได้** จึงถือเป็นการปฏิบัติธรรมได้ทั้งหมด

**สิ่งสำคัญที่สุดในการปฏิบัติธรรมคือต้องมีสติ** ถ้าสติมี ความโกรธ ความโลภ ความหลง จะเข้ามาไม่ได้ ถ้าล้างจาน กวาดบ้าน ภูบ้าน นั่งทำงานไปแล้วเป็นทุกข์ “เมื่อไหร่จะเสร็จสักทีนะ” แบบนี้ไม่ใช่การปฏิบัติธรรมแล้วละ สติไม่อยู่แล้ว จิตมันเลยวิ่งเลยเถิดไปข้างหน้าก่อนมือ เพราะอยากให้เสร็จเร็วๆ เลยเกิดทุกข์แทน



เห็นไหมว่าถ้าไม่อ่านมาถึงตรงนี้ จะไม่รู้เลยว่าแค่งทำงานที่ออฟฟิศ กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ก็เป็นการปฏิบัติธรรมได้เหมือนกัน ได้บุญเหมือนกัน บุญที่ตอบแทนเราในรูปแบบที่ทำให้จิตเราเย็นขึ้น สบายขึ้น สว่างขึ้น การศึกษาธรรม อ่านหนังสือบ้าง ฟังบ้าง จึงเป็นสิ่งที่ต้องทำด้วยเช่นกัน ไม่งั้นเมื่อไหร่จะ “รู้” สักทีละ

### วัยไหนละ จะเหมาะแก่การศึกษาธรรมที่สุด?

คำตอบคือ ทุกวัย ตั้งแต่เด็กยันผู้ใหญ่ ยิ่งเร็วเท่าไรยิ่งดี ยิ่งถ้าได้ศึกษาตั้งแต่ตอนอายุน้อยๆ จะยิ่งดีมาก ความเห็นผิดยังน้อยอยู่ พอโตขึ้น อายุมากขึ้น ไม่ว่าจะต้องเจออะไร ทุกข์แค่ไหน เรื่องเหล่านั้น จะไม่ใช่เรื่องน่ากลัวอีกต่อไป



ข้อควรระวัง อย่ารอให้โตก่อน แก่ก่อน เกษียณก่อน ค่อยเริ่มศึกษา เพราะบางที โตเกินไป แก่เกินไป ก็เรียกได้ว่า **แก่เกินแกง** ความเห็นผิดสะสมมันเยอะจนแยกแยะความจริงไม่ถูก เขาเรียกว่า **อึดตายังตา อวิชชาบังใจ**

### การเห็นธรรมจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาถ้ารู้จัก คิด พิจารณา

[หมายเหตุ: ปัญญาแบบนี้เรียกว่า จินตมยปัญญา ปัญญาที่ได้จากการคิดแบบโยนิโสมนสิการ (อ่านว่าโย-นิ-โส-มะ-นะ-สี-กาน) การคิดแบบแยกคาย

สุตมยปัญญา คือ ปัญญาที่ได้จากการฟัง, ภวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่ได้จากการภาวนา เจริญสติ สมณะ วิปัสณา อันนี้เป็นปัญญาที่ต้องได้มาด้วยการ **รู้** ไม่ใช่ด้วยการ **คิด** ....คิด กับ **รู้** ไม่เหมือนกัน.....อ่านแล้วงง ก็...เอาเถอะ..ให้ **รู้** ว่ากำลัง งง อยู่ละกัน]

หากไม่ต้องการมองไกล เรื่องหลุดพ้น เรื่องนิพพาน หรืออะไรๆขนาดนั้น ก็ลองมองแค่ใกล้ๆ ว่าเมื่อฝึกปฏิบัติแล้ว ไม่ว่าจะเจอเรื่องราวอะไรกับใครที่ไหน เราจะไม่ซัดคิดมาก ไม่เครียดงาย ไม่เสียการทรงตัวเหมือนอย่างเมื่อก่อนอีกต่อไป ...ได้แค่นี้ แม้ไม่รวยล้นฟ้า ชีวิตก็ไม่ทุกข์แล้วไม่ใช่หรือ?

**จะมีประโยชน์อะไรถ้าจะมาศึกษาเอาตอนแก่จ๋ากๆ  
ทำอะไรๆไม่ได้เสียแล้ว**



## เด็กอ้วนกินอุจจาระ



ครั้งหนึ่งท่านชยสาโร พระภิกษุชาวอังกฤษ อดีตเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติและเป็นลูกศิษย์  
หลวงปู่ชา สุภัทโท ได้เคยเล่าให้ฟังถึงภาพเด็กชายตัวอ้วนน่ารัก  
กำลังทำท่าตักอาหาร และรับประทานอาหารอย่างเอร็ดอร่อย

หากแต่อาหารนั้นคือกองอุจจาระขนาดใหญ่ที่มีแมลงวันตอมอยู่เต็ม

คำบรรยายได้ภาพกล่าวว่า

**แมลงวันหลายล้านตัวบนโลกนี้ จะลงผิดทั้งหมดได้อย่างไร  
(หากอุจจาระไม่อร่อยจริง)**

ความจริงก็คือ การที่แมลงวันหรือคนมากมายทำตามๆกัน  
ไม่ได้แปลว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีเสมอไป

วินาทีนี้ลองหยุดทบทวนการดำเนินชีวิตของพวกเราดู เราแน่ใจแล้วหรือ ว่าการที่เราทำเหมือน  
คนอื่นทำกันนั้น จะทำให้ชีวิตถึงจุดมุ่งหมาย มีความสุขได้อย่างที่เราใฝ่ฝัน  
เราจะหยุดพัฒนาตัวเองเพียงเพื่อให้หาเงินได้ เข้าสังคมได้ เป็นที่ยอมรับ ทั้งที่เรารู้ว่า  
ไม่ว่าจะทุ่มเทมากแค่ไหน ทุกอย่างในชีวิต ผกผันเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา  
ภายในพริบตาเดียว ครอบครัวยากจน ทรัพย์สินสมบัติ หรือแม้แต่คนรัก  
อาจไม่อยู่กับเราได้อย่างนี้ตลอดไป

**(คุณ ฐิตินาท ณ พัทลุง : เข้มทิศชีวิต)**



## บทที่ 4 ในขณะที่ยังมีลมหายใจ

---

[เรื่องนี้เขียนขึ้นเพื่ออุทิศแด่ ผู้เสียชีวิตที่น้ำตกจังหวัดตรัง 33 ชีวิตที่เวอร์จินเนีย และ 400 กว่าชีวิตช่วงสงกรานต์ 2007]

### **..26 December 2004, When Tsunami hits Thailand Coasts..**

#### **ใครจะไปนึกคิดว่าจะเกิดโศกนาฏกรรมครั้งประวัติศาสตร์กับตัวเอง?**

วันนั้นเป็นวันที่ฉันต้องวิ่งสู้ฟัดทั้งวันอยู่บนเกาะสุรินทร์ จนถึงวันนี้ทุกภาพทุกเหตุการณ์ยังคงสดใหม่อยู่เสมอ นับตั้งแต่คืนแรกที่นอนบนเกาะ ช่วงนั้นเป็นช่วงคริสต์มาส เป็นช่วงพระจันทร์เต็มดวง เป็นช่วงเวลาแห่งความสุขกับครอบครัวและเพื่อนฝูง

ไม่มีใครเฉลียวใจเลยสักนิดว่าอีกไม่กี่ชั่วโมงข้างหน้าการเที่ยวครั้งนั้น จะเป็นครั้งสุดท้ายของคนกว่าสามแสนคน ซื่อตัวไปกลับแต่ได้ใช้แค่เที่ยวเดียว

คืนวันคริสต์มาสเป็นคืนที่สองที่พวกเรา 30 กว่าคนค้างที่เกาะ เป็นคืนพระจันทร์เต็มดวงพอดี และเป็นคืนที่รู้สึกดีมากเป็นพิเศษ เพราะได้ดื่มเบียร์เย็นๆนอนชมพระจันทร์ ฟังเสียงทะเล ไม่มีคำว่าทุกข์ ห่วง กังวลอะไรในหัวทั้งสิ้น

เพราะดื่มหนักและนอนน้อยเช้าวันรุ่งขึ้นเลยหนักหัวไปหมด และตัดสินใจว่าจะนอนต่อบนเกาะ ไม่ไปดำน้ำแล้ว จะนอนริมชายหาดชาวๆดื่มเบียร์ฟองฟูๆให้ชื่นใจต่อ

ถ้าวันนั้นได้ทำอย่างนั้นจริงๆ วันนั้นคงไม่มีตัวหนังสือเหล่านี้ให้อ่านแล้วละ ต้องขอบคุณความดีของเพื่อนที่ไปด้วยกันคนหนึ่ง ที่บังคับขู่เชิญให้ลงเรือไปด้วยกันจนได้ แม้ว่าจริงๆแล้วในตอนนั้นแสนจะหงุดหงิดแต่ไม่กล้าขัด จะอาเจียนใส่หน้าก็หลายที

#### **เราออกเรือ 8:30 คลื่นเข้าเกาะ 9:00-10:30 เรากลับเข้าเกาะ 11:00**

#### **เราตัดสินใจเปลี่ยนแผนไปดำน้ำในจุดซึ่งบังเอิญเป็นจุดที่ห่างที่สุดจากคลื่นยักษ์**

ระหว่างดำน้ำ เห็นแล้ววาคลื่นทะเลดูไม่ปกติ ปลาเต่าไม่รู้หายไปไหนหมด ทำไมหินก้อนโตๆ เท้าลูกหมูปลิวลิวๆอยู่ใต้น้ำ ทำไมกระแสน้ำใต้น้ำถึงได้พัดแรงมากขนาดนี้ ทำไมคนขับเรือถึงบอกว่าอยู่มาตั้งสิบห้าปีก็เพิ่งจะเคยเห็น หลังจากเราขึ้นเรือกันหมด ลูๆก็เกิดปรากฏการณ์ประหลาด น้ำทะเลสามสายกระแทกเข้าหากันอย่างบ้าคลั่งราวกับน้ำเดือด แล้วเกิดเป็นน้ำวนตรงจุดที่เราเพิ่งจะดำน้ำเสร็จ

ถ้าวันนั้นเราไม่ออกเรือเร็วกว่ากำหนดครึ่งชั่วโมงเราก็คือโดน ถ้าเราไม่ตัดสินใจเลิกดำน้ำเร็วกว่ากำหนดเราก็คือโดน ถ้าเราขึ้นเรือจากจุดที่เราดำน้ำเมื่อก็เข้ากินไปเราก็คือโดน ถ้าเราเข้าฝั่งเร็วเกินไปเราก็คือโดน

#### **ถ้าฉันยังนั่งดื่มเบียร์ริมชายหาดฉันก็โดน**

เมื่อกลับเข้าเกาะได้ก็ต้องมารวิ่งสู้ฟัดต่อ รุ่งขึ้นดอยลงดอยกันไม่หยุด โดยที่ยังไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น ทุกอย่างบนเกาะหายไปหมด มองไม่ออกเลยว่าตรงไหนเคยเป็นอะไร หายไปหมด รวมทั้งคนที่เคยอยู่บนเกาะ

#### **ฉันเห็นพ่อที่กระวนกระวายตามหาลูกเมีย เห็นผู้ชายตามหาคุณหมั้น เห็นเด็กผู้หญิงตามหาเพื่อน ทุกคนตามหาคนที่ตัวเองรัก**

คืนนั้นเราถูกตัดขาดจากโลกภายนอก เรือเข้ามารับเราไม่ได้ ไม่มีโทรศัพท์ ไม่มีบ้าน ไม่มีเสื้อผ้า  
แห้งๆ มีอาหารและน้ำที่ค่อนข้างจำกัด และต้องนอนกันกลางป่ากลางดอย เราเริ่มจะเดากันได้  
แล้วว่าคงเป็นเรื่องร้ายแรง คืนนั้นฉันนอนดูพระจันทร์เหมือนคืนวานแต่ด้วยความรู้สึกที่ต่างกัน  
อย่างสิ้นเชิง

**“นี่มันอะไรกัน เกิดอะไรขึ้น คนบนแผ่นดินรู้อยู่ที่บ้านคงเป็นห่วงแทบแย่แล้ว ทำยังไงถึงจะให้  
เค้ารู้ว่าเราปลอดภัยดี ทำไมเรารอดนะ เพราะอะไร ทำไมฉันถึงรอด แล้วความเศร้าโศก ความ  
สลด ความหนักอึ้งในบรรยากาศนี้มันอะไรกัน”**

ถ้าใครได้ไปอยู่ตรงนั้น ก็จะสัมผัสได้ถึงความหนักอึ้งในบรรยากาศ ความเศร้าโศกเหมือนคลื่น  
ยักษ์ที่แผ่ออกมาจากความเสียใจของคนหลายแสนหลายล้านคนเช่นกัน

วันรุ่งขึ้นถึงจะมีเรือมารับ เมื่อถึงท่าเรือ มีชาวบ้านมารอเต็มไปหมด เขาไม่ได้มารอรับขวัญเรา  
เขามารอดูว่าคนที่ก้าวออกมาจากเรือ ใช่พ่อแม่พี่น้องของเขาหรือไม่ ใช่เพื่อนเขาหรือไม่ คนที่  
เขารักรอดกลับมาไหม ทุกสายตาต่างมีความหวังที่ริบหรี่เต็มที เป็นสายตาที่เห็นแล้วรู้สึกบีบคั้น  
หัวใจตัวเองที่สุด ในชีวิตของเรา จะมีสักกี่ครั้งกัน ที่เราร้องไห้ให้กับคนที่เราไม่รู้จัก?

เรื่องนี่คือค่าแรกเข้าของฉัน ค่าแรกเข้าศึกษาธรรม ค่าแรกเข้ากระแสนิพพาน กว่าจะมายืนอยู่จุด  
นี้ ฉันต้องจ่ายด้วยเรื่องนี้และอีกหลายๆเรื่องรวมกัน ซึ่งต้องถือว่าถูกมาก เพราะฉันยังไม่เคยจ่าย  
ด้วยแขน ด้วยขา ด้วยดวงตา ด้วยร่างกายหรือด้วยชีวิต ทั้งของตัวเองและของคนที่คุณรัก

บางคนจ่ายด้วยร่างกายของตัวเอง บางคนจ่ายด้วยทรัพย์สินเงินสินเนื้อประดาตัว บางคนจ่าย  
ด้วยชีวิตของคนที่คุณรัก

**กายเราเจ็บ ใจเราเจ็บ ยังไม่ทุกข์ทรมานเท่า กับการได้เห็น  
กายของคนที่เรารัก ถูกทำร้าย ใจของคนที่เรารัก ถูกทำร้าย**

การเข้าถึงกระแสธรรมได้จึงเป็นเรื่องสูงส่ง ไม่ได้ได้มาโดยง่าย ล้วนต้องแลกต้องลงทุนทั้งนั้น  
วันนี้ฉันไม่ได้อยากให้เธอแลกเหมือนอย่างที่คุณและคนอื่นๆเคยแลก แต่อยากให้ลงทุนมากกว่า  
ลงทุนวันละนิดวันละหน่อย ลงทุนสนใจ ลงทุนศึกษา เหมือนหยดน้ำลงต้มวันละหยด สักวันก็  
ต้องเต็ม สักวันต้องได้ใช้แน่

**อย่ารอให้ถึงวันที่ต้องแลก เพราะเธออาจแลกไม่ไหว แลกไม่ผ่าน**

ประสบการณ์ที่มักพบบ่อยๆสำหรับคนที่กำลังเริ่มต้นศึกษา คือเหมือนจะมีอุปสรรคอยู่เรื่อย จะ  
อ่านหนังสือ อ่านไปได้ครึ่งหน้าก็หลับ จะไปทำบุญ จุๆเพื่อนที่ไม่เคยนัดกันนัด จะไปฟังธรรมจุๆก็  
ถูกเจ้านายเรียกใช้งาน

ใจก็รู้ว่าเพื่อนที่ชวนไปทำบุญนั้นดีต่อตัวเราเองมากกว่า แต่ก็เลือกที่จะไปกับเพื่อนที่ชวนไป  
เที่ยวเล่นเฮฮา สุดท้ายก็ทิ้งโอกาสของตัวเองไป หรือไม่ก็มักเจอคนไม่ร่วมอนุโมทนาบุญ ไม่  
ร่วมส่งเสริมด้วย ทำให้หมดกำลังใจ ท้อใจเอาง่ายๆ

ขอให้อดทนเถอะ ทุกอย่าง มันยากแค่ก้าวแรกเท่านั้น เราไม่ได้กำลังต่อสู้กับคนรอบข้าง หรือ  
กับคนที่คอยขัดขวางความพยายามของเราหรอก แต่เรากำลังต่อสู้กับตัวเอง กับกิเลสในใจ  
ของตัวเองเราเองต่างหากละ ดูให้ดีๆสิ ดูลงไปที่ใจตัวเองบ่อยๆ เห็นอะไรบ้างหรือยัง?

**ชีวิตไม่ได้ยืนยาวอย่างที่เรามักทึกทักเอาเองหรอกนะ  
ความตาย แท้จริงแล้วอยู่ใกล้แค่ปลายขนตา**







## "โลกนี้ไม่มีความสมบูรณ์แบบ แต่ใจที่สมบูรณ์แบบนั้นจะทำให้โลก ซึ่งขรุขระใบนี้ ดูสวยงามอยู่เสมอ"

คนรู้จักของฉันคนหนึ่ง เป็นคนสวย หาเงินเก่ง รู้สึกทุกข์ใจ เพราะ "ไม่มีแฟน" ไม่พอใจในชีวิต  
เหงา จิตตก ต้องการมีคู่ จึงตัดสินใจไปหาผัวได้ ทั้งที่รู้จักกันไม่กี่เดือน พอแต่งงานไป ก็ทราบ  
ภายหลังว่า สามีแอบมีภรรยาอยู่แล้ว เป็นคนเจ้าชู้ เจ้าอารมณ์ พุดจาหยาบคาย ไม่ให้เกียรติ  
แถมงกอีกต่างหาก เธอจึงต้องหอบลูกเล็กกลับมาอยู่บ้าน พลันนึกย้อนไปว่า ช่วงชีวิตตอนโสด  
เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดแล้ว สุดแสนเสียดาย

แต่เธอกลับคืนมาไม่ได้ !!!

นี่แหละ ชีวิต คือ การเปรียบเทียบ.....



## เทคนิคถอนใจจาก "ความรักที่ไม่สมหวัง"

เขาคอนนั้น อาจจะเป็นคนที่มี คีล ทาน ภาวนา ไม่เสมอเหมือนกับเรา หรือพูดง่ายๆว่า  
"คุณธรรมไม่เท่าเรา" โชคดีเหลือเกิน ที่ไม่ต้องเจอกันต่อเพราะอนาคต เราจะต้องทุกข์แฉะ  
จากดวงตาเห็นธรรมที่ไม่ตรงกัน.....

### "การไม่มี ภรรยา-สามี เป็นลาภอันประเสริฐ " พระพุทธโอราท

ทุกคนมี "คู่แท้" แต่ระบุไม่ได้ว่า จะเจอกันในชาตินี้หรือเปล่า ที่แน่ๆ ถ้ายังอยู่กับ "คู่เทียม"  
ต่อไปจะทำให้ไม่สามารถเจอกับคู่แท้ได้เพราะมีเหตุให้ต้องแคล้วคลาดกัน.... ซึ่งน่าเสียดายว่า  
นอกจากจะไม่ได้เจอ "คู่แท้" แล้วยังต้องก่อกรรมเพิ่มกับ "คู่เทียม" ซึ่งเป็นกรรมใหม่ ตามไป  
เจอกันอีกชาติหน้า

...สุดเซ็ง!!!!

(คุณภัทริน ขอโสดถิกุล : กล่องบุญ 2)



..If you don't like something..

..is it the way it is?..

..Or..is it the way you think?..

..If you can't change something..

..Can you change your attitude?..

ทัศนคติที่ดี คือ ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างสวยงาม บนโลกที่ไม่ค่อยสวยงามเท่าไร

ทุกภาพมีเรื่องราว เคยถ่ายรูปกันใช่ไหม? ด้วยวัยที่รุ่งโรย ด้วยเวลาที่ล่วงเลย เรามักจะค้นรูปเก่าๆมาดู เวลาดูรูปที่เคยถ่ายไว้เมื่อนานมาแล้ว ก็อดที่จะคิดถึงเรื่องราวของรูปนั้นไม่ได้



**บางรูปทำให้เรายังไม่หยุด แต่บางรูปก็อาจทำให้เราร้องไห้  
ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอีกเช่นกัน ขึ้นอยู่กับว่าเรามีทัศนคติต่อรูปนั้น  
ต่อเรื่องราวในรูปนั้นอย่างไร**

การดูรูปในอดีต ไม่ต่างอะไรกับการดูเรื่องราวสดๆที่กำลังเกิดขึ้นตรงหน้าเรา เราจะสุขหรือทุกข์กับสิ่งที่เราเห็นอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับทัศนคติที่เรามีต่อเหตุการณ์ ต่อตัวละคร ต่อตัวบุคคล

ทัศนคติที่ดี ไม่ใช่พรสวรรค์ แต่เป็นพรแสวง เกิดขึ้นได้จากการฝึกฝน ฝึกฝนที่จะเรียนรู้การใช้ชีวิตสองด้าน ทั้งด้านที่สวยงาม ชื่นชอบ สมหวัง และด้านที่ไม่ค่อยสวยงาม ขมขื่น ผิดหวัง ไม่เลือกเพียงด้านใดด้านหนึ่ง

ผู้ที่มีทัศนคติที่ดี ล้วนแต่เป็นผู้ที่เคยล้มลุก ขลุกคลาน หัวเราะร้องไห้มาแล้วอย่างโชกโชน  
ผู้ที่มีทัศนคติที่ดี ล้วนแต่เป็นผู้ที่ให้ความอบอุ่น สบายใจแก่คนรอบข้างและโลกใบนี้

หากสามารถดึงเอาหัวใจของคนเหล่านั้นออกมาทางให้ได้ จะเห็นเลยว่าไม่มีตรงไหนที่ไม่มีบาดแผล แต่ทุกบาดแผล เกิดขึ้นและจบไปในอดีตแล้ว อดีตคือ การเรียนรู้ อนาคตคือ บททดสอบ จะสอบตกหรือสอบผ่าน ก็อยู่ที่เราตีความอดีตของเราดีแค่ไหนแหละ

**บางคนเอาอดีตมาเป็นเงื่อนไข บางคนเอาอดีตมาเป็นเครื่องเตือนใจ**

**บางคนไม่เอามาทำอะไรเลย**

ไม่ว่าจะเรื่องดีหรือร้าย อยู่ที่เราเลือกที่จะตีความอย่างไร จะตีความไปในทางเกร หรือจะตีความไปในทางสร้างสรรค์ จะเปิดใจเพื่อเรียนรู้และลองบททดสอบใหม่ๆ หรือจะปิดใจไม่เอาอะไรอีกแล้ว

การศึกษามิตรสอนให้เรารู้จักให้อภัยบ้าง ถ้าจะมีคนมาทำให้กายใจเราเจ็บ การศึกษามิตรสอนให้เรารู้จักอดทน ไม่สนองความต้องการของตนเอง ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น การศึกษามิตรสอนให้เราใช้ปัญญาในการปรับทัศนคติในการดำรงชีวิต

การศึกษามิตรสอนให้เรามี สติ อยู่กับขณะนี้ ตอนนี้ ลมหายใจนี้ ไม่ย้อนเลยไปในอดีต ไม่ยึดออกไปในอนาคต เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อม ปัญญาจะเกิดขึ้นเอง การเห็นทุกข์จะเกิดขึ้นเอง และท้ายสุด การปล่อยวางจะเกิดขึ้นเองเช่นกัน

การศึกษาธรรมยังสอนเราด้วยว่าทุกอย่างมีเหตุปัจจัยในตัวของมันเอง  
ไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาลอยๆโดยไม่มีเหตุผล

วันนี้ถ้าภาพที่เห็น สวยงาม ถูกใจ นั่นเพราะเคยปลูกเหตุมาดี ถ้าวันนี้ภาพที่เห็นไม่ใช่อย่างที่ใจ  
หวัง นั่นเพราะเหตุไม่ดีที่เคยทำไว้กำลังให้ผล แต่ทุกอย่างล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่นาน  
เมื่อหมดเหตุ ความทุกข์ ก็ย่อมจะต้องดับไปเช่นกัน

ไม่มีใครจำได้หรอกว่าชาติโน้น ชาตินั้น เคยปลูกเหตุอะไรมาบ้าง ถึงต้องมาเจอเรื่องอย่างนี้ แต่  
จำได้หรือไม่ได้ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ เพราะถึงอย่างไรก็แก้ไขไม่ได้ ถึงอย่างไรก็ต้องรับ คำถาม  
ที่ควรถามคือ ใจเราพร้อมรับมือหรือยัง?

**อย่ากลัวความทุกข์เพราะความทุกข์จะทำให้เราได้สติ  
อย่าหลงความสุขเพราะความสุขจะทำให้เราประมาท**

**อย่าปฏิเสธเหรียญทั้งสองด้าน เพราะเมื่อถึงวันหนึ่ง  
เหรียญทั้งสองด้านนี้ จะสอนให้เราเห็นว่า เราไม่ควรให้ค่า ให้ราคาแก่มัน**

**ทัศนคติที่ดีต่อการดำรงชีวิตว่าดีแล้ว แต่จิตประภัสสรนั้นดียิ่งกว่า  
จิตสดใส จะดึงดูดแต่เรื่องสดใส จิตหม่นหมองจะ ดึงดูดแต่เรื่องหม่นหมอง**

**จิตชั่วร้าย จะดึงดูดแต่เรื่องชั่วร้ายและภัยมาสู่ตน**







..."รักแท้จะมีจริง แต่ที่จริงกว่านั้นคือกิเลส  
กิเลสมากก็ทุกข์มาก กิเลสน้อยก็ทุกข์น้อย  
สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่าที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์"  
(คุณดังตฤณ : ทางนฤพาน บทที่ ๒๘)

...คนฉลาดในกรรมต้องอย่างนี้แหละ ทำให้บาปเก่าเจือจางลง ด้วยการเติมบุญที่เป็นตรง  
ข้ามกับบาปนั้น ๆ ลงไปในจิตมาก ๆ กระทั่งรสของบาปถูกกลืนหายไป เหมือนเกลือหย่อม  
น้อยถูกน้ำห้วงใหญ่ท่าละลาย แม้ยังมีเกลือก็เหมือนไม่มีแล้ว  
(คุณดังตฤณ : กรรมพยากรณ์ ตอนชนะกรรม บทที่ ๒๙)

...ตามกฎวิทยาศาสตร์นี้เชื่อว่าถ้าเราเอาหัวโขกผนังแรงเท่าไร ก็จะเท่ากับเอาผนังมา  
โขกหัวเราแรงเท่านั้น กฎแห่งกรรมก็คล้ายกันอยู่บ้าง เราวางบุญบาปออกไปใส่  
ใคร ก็จะมีผลสะท้อนดีร้ายขว้างกลับมาใส่เราด้วย เพียงแต่อาจจะหนักเบาไม่  
เท่ากับที่เราขว้างออกไป เหมือนคนถูกขว้างเป็นกำแพงที่มีอำนาจสะท้อนต่างกัน  
ขว้างโดนคนบุญมากก็เหมือนเจอกำแพงศักดิ์สิทธิ์สะท้อนกลับมาปะทะเราหนักหน่วงขึ้น  
กว่าเดิม ขว้างโดนคนบุญน้อยก็เหมือนเจอกำแพงกระจกสะท้อนกลับมาปะทะเราอ่อนๆ  
(คุณดังตฤณ : กรรมพยากรณ์ ตอนเลือกเกิดใหม่ ตอนที่ ๑)

อยากสุขแล้วได้สุขสมหวัง  
ภายหลังจะทุกข์เพราะอยากสุขอีก  
เห็นทุกข์แล้วละเหตุแห่งทุกข์ได้  
ภายหลังจะสบายเพราะหายอยากสิ้น  
(คุณดังตฤณ: วิปัสสนาบาล)





## บทที่ 6 การให้ ให้อะไร ให้ทำไม

ยิ่งไขว่คว้า ความสุขยิ่งจางหาย ยิ่งอยากได้ ยิ่งหาไม่เจอ  
ยิ่งสละออก ยิ่งเบาใจ ยิ่งให้ ยิ่งได้รับกลับคืน

ไม่มีใครที่ไหนไม่รู้จักการให้ แต่จะมีสักกี่คนที่รู้ซึ่งถึงความหมายของการให้ที่แท้จริง

...I am famous for my generosity; they say I am the kindest...

เมื่อก่อนฉันก็เป็นคนชอบให้ ให้ประจำ ไม่เคยใจแคบกับเพื่อนคนไหน แต่โดยไม่รู้ตัว นั้นกลับ  
เป็นการให้ที่หวังผล 1,000% ยิ่งทุ่มมาก ยิ่งหวังมาก ยิ่งยึดเยียด ความต้องการของตัวเองให้  
ผู้รับ ผลสุดท้ายคือแทบไม่เหลือใครสักคน

ไม่มีเรื่องไหนจะเป็นเรื่องน่าเศร้าไปกว่านี้แล้ว หากพบว่าการให้ของเรา น้ำใจของเรา มัน  
กลายเป็นตัวกำหนดเงื่อนไข และส่งผลข้างเคียงอันเจ็บปวดมาสู่ทั้งตัวเราและผู้รับ

เงื่อนไขคือ ต้องได้อะไรสักอย่างคืน ถึงจะมีความสุข เช่น การยอมรับ การชื่นชม  
ผลข้างเคียงคือ ได้มาแล้วก็ยังอยากได้ในปริมาณมากขึ้นไปอีก เหมือนยาเสพติด  
ไม่ได้แล้วจะลงแดงตาย

เรื่องทุกเรื่องจะไม่กลายเป็นเรื่องน่าเศร้าอย่างนี้หากเรารู้จักการให้ที่ถูกต้อง  
อย่าให้การให้นั้น ชุมโชคไปด้วยกิเลสตัณหา

ทุกศาสนาสอนหลักธรรมการให้ แต่เรามักไม่ได้ศึกษาลงลึกต่อว่า ให้อะไรเหอ ให้ทำไมกัน  
แล้วจะได้อะไร หรือควรจะหวังอะไรกันแน่

ความหมายของการให้ที่แท้จริง คือ การสละออก สละอะไรออก? ก็สละกิเลสร้าย โทสะ โลภะ  
โมหะ ออกยังใจละ นี่แหละคือความหมายของการให้ที่แท้จริง สละออกไป ให้กิเลสร้าย  
เหล่านั้นออกไปจากใจเรา

อ่านมาถึงตรงนี้หลายคนอาจเกิดอาการห่อเหี่ยวเพราะฟังดูมันยากจริงๆ ที่อยู่ๆจะ

ให้คนที่ชอบโกรธ ชอบด่า มาละโทสะ  
ให้คนชอบกิน ชอบกาม ชอบเกียรติ มาละ โลภะ  
ให้คนที่หลับหูหลับตา หลงผิดหลงถูก ไม่เคยตื่นมารู้อะไรตามจริง มาละ โมหะ

ต่อไปนี่คือวิธีการซ่อมแซมทัศนคติการให้ของเรา เป็นไปในทางที่ถูกตรง

### 1. อามิสทาน

คือการให้ทานด้วย วัตถุ สิ่งของ เงินทอง แรงกาย วิชาความรู้เพื่อประกอบอาชีพ

การให้วัตถุทานมีผลโน้มน้าวจิตใจผู้ให้อ่อนโยนยิ่งขึ้น ตามกำลัง ความถี่ ความสม่ำเสมอ และ  
ความเต็มใจในการให้ทานนั้นๆ เป็นกุศโลบายอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าส่งเสริมให้สาวกของ  
พระองค์ปฏิบัติตาม

เพื่อให้บุคคลสามารถเจริญจากการละกิเลสอย่างหยวนๆ  
ไปในทางที่จะสละกิเลสอย่างกลาง จนในที่สุดถึงอย่างละเอียดได้

กิเลสอย่างหยาบ คือ ความตระหนี่ ความออยาก ความโมโหร้าย ความเครียด  
กิเลสอย่างกลาง คือ ความขี้เกียจ ความรักสบาย ความติดสุข ความฟุ้งซ่าน  
กิเลสอย่างละเอียด คือ ความไม่รู้ ความยึดมั่นถือมั่น ตัวกูของกู

### อามิสทาน เอาไว้ทำลาย โลภะ ...คนที่ให้ จะมีมาให้ให้ได้เรื่อยๆ

อันนี้จากประสบการณ์การฝึกของตัวเอง เมื่อก่อนมีน้อย ก็ให้น้อยตามกำลัง แต่ก็ทำอยู่เสมอๆ  
ถึงอย่างนั้นก็ยังมิจิตตั้งมั่นมาก อยากทำทานให้ดียิ่งขึ้นเสียตรงที่ขาดปัจจัย ต่อมาไม่นาน นับ  
ครั้งไม่ถ้วน ที่ปัจจัยมาถึงมือเราเอง อย่างไม่ขาดสาย

อามิสทานนี้ ยิ่งแบ่งย่อยได้อีกสามข้อย่อย

ทาสทาน หมายความว่า การให้ของที่ เลวกว่า ของที่เรากิน/ใช้  
สหายทาน หมายความว่า การให้ของที่ เสมอกับ ของที่เรากิน/ใช้  
สามีทาน หมายความว่า การให้ของที่ ดีกว่า ของที่เรากิน/ใช้

### อามิสทานนี้ หากฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องแล้ว จะส่งผลให้ทำอภัยทานได้ง่ายขึ้น

หลักสำคัญของทานข้อนี้คือ ฝึกทำบ่อยๆ เท่าที่มีโอกาส และห้ามหวังผล ในเชิงละโมภโลก  
มาก ห้ามเอาตัวแทนของเราสอดไส้เข้าไปเด็ดขาด ยกตัวอย่างเช่น ทำไปเพื่อหวังรวยทางลัด  
หวังชื่อเสียง ทำทานแบบนี้ ไม่ได้มีค่าอะไร

ดังนั้นใครที่ทำอะไรเพื่อคนนั้น คนนี้ และแอบหวังแอบอยาก(นี่แหละตัวตัณหา) ให้คนเค้ารัก  
ยอมรับ รักตอบ ชื่นชม สำนึกบุญคุณ ทดแทนบุญคุณ หรืออะไรก็แล้วแต่ที่มันเข้าข้างตัวเอง ถือ  
เป็นการกระทำที่ตั้งเป้าผิดเสียแล้ว ตั้ง Objective ผิดตั้งแต่ต้น จะให้ Step + End Results มัน  
ถูก มันเป็นไปได้ไม่ได้ จะไปเที่ยวภูชี้ฟ้า แต่ขับรถลงประจวบฯ

หากการให้นั้นตั้งบน ปัญญาธรรม เมตตาจิต โดยไม่มีความโลภเจือปนแม้แต่น้อย มีแต่เจตนา  
บริสุทธิ์หวังให้ผู้ได้รับพ้นจากความทุกข์ร้อนกายใจ การกระทำนั้นย่อมงามทั้งเบื้องต้นและเบื้อง  
ปลาย

ให้ผลขั้นแรกแก่ผู้ให้และผู้รับ คือ ผู้ให้สุขใจ ผู้รับสุขกาย ขั้นสอง สาม สี่ เป็นต้นไปขอให้  
เป็นเรื่องของกฎแห่งกรรม **ธรรมะจัดสรร** มาเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น แต่มาแน่นอน ยิ่งเจตนาบริสุทธิ์มาก  
ผลบุญจะยิ่งมาก และมักจะเกินกว่าที่เราเคยให้ไปเสียอีก หากผู้รับเป็นเพื่อนบุญที่ดี

**เพื่อนบุญหมายถึงอะไร** เปรียบเทียบก็คือเราเป็นชวานาหวานเมล็ดข้าวลงบนท้องนา หาก  
ชวานาดี(ผู้ให้บริสุทธิ์ดี ไม่มีโลภะเจือปน ก่อนให้เต็มใจ ขณะให้ตั้งใจ หลังให้สุขใจ) เมล็ดพันธุ์  
ดี (วัตถุทานดี ไม่ได้ขโมยใครมา) ท้องนาดี (ผู้รับบริสุทธิ์ดี ศีลถึงพร้อมดี) ผลเก็บเกี่ยวก็ย่อม  
จะต้องดีด้วยเช่นกัน แต่หากดีแค่อย่างใดอย่างหนึ่ง ผลที่ได้ ก็ลดลงไปบ้าง ตามเหตุปัจจัย

ทั้งนี้ขอบอกไว้ก่อนว่าไม่ได้ให้เลือกปฏิบัติ การเลือกปฏิบัติส่งผลให้จิตใจคับแคบ นั่นคือ **ความ  
ตระหนี่** เลี้ยวรถกลับเข้าหากิเลสอีกแล้ว ระวังหน่อย

ฝึกให้ไปเรื่อยๆ ให้อย่างไม่เลือก โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่เลือกให้เฉพาะคนที่เรารัก คนที่เราไม่ได้  
รัก ก็ต้องให้ คนที่เราเกลียด ก็ต้องให้ คนที่จ้องจะทำลายเรา ยิ่งต้องให้อย่างแรง

ไม่มีใครสามารถตอบแทนบุญคุณของเราได้หรอก หากมันเป็นการให้ที่บริสุทธิ์ยิ่ง

**มีแต่เพียงผลของกรรมดีของเราเท่านั้น ที่จะตอบแทนเราได้อย่างสมบูรณ์ที่สุด**

## 2.อภัยทาน

การให้อภัย หมายถึงให้จริง สละจริง เอาความโกรธ ความเห็นแก่ตัว และอีกสารพัดเหตุผลว่าฉันถูก เธอผิด ออกไปจากใจให้หมด

**ยังจำได้ไหม ที่เคยบอกว่า ช่วงเวลาที่เราเศร้า เราโกรธ  
นั่นเป็นช่วงเวลาที่เราเห็นแก่ตัวที่สุด มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ  
เพราะมันถูกโหมถูกเติมเชื้อ ให้มอดไหม้นานยิ่งขึ้นด้วยโลภะอีกที**

ทานข้อนี้ค่อนข้างยาก...คนที่มีความตระหนี่มาก จะอภัยคนยากด้วยเช่นกัน เพราะใจไม่เคยถูกฝึกให้สละออก เลยเก็บความแค้นนั้นเอาไว้อย่างแน่นหนา

**อภัยทาน ความเมตตา เอาไว้ทำลาย โทสะ**

หากสมัยก่อนฉันได้รู้ว่าให้อภัยแล้ว จะได้อย่างที่มิในวันนี้ เส้นทางชีวิตจะหักมุม 90 องศาขนาดนี้ คงทำไปนานละ แต่ไม่มีใครเดินมาบอกฉันเลย ต้องทุกข์ทรมานกับกองไฟในใจตัวเองมานานหลายปี

รู้ไหมฉันได้อะไรตอบแทนบ้าง ฉันได้เส้นทางกรรมใหม่ การให้อภัย การอโหสิกรรม เป็นอานิสงส์ก้อนใหญ่มาก เป็นกรรมขาว ซึ่งแรงมากพอที่จะส่งเราไปเดินบนเส้นทางที่ดีกว่าเดิม

เหมือนได้ย้ายหมู่บ้าน บ้านใหม่ ถนนใหม่ และเพื่อนบ้านใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิมอย่างสิ้นเชิง ไม่เจออีกแล้ว คนประเภทที่จะมาทำให้เราเจ็บปวด เรื่องที่จะมาทำให้เราเข้าใจ

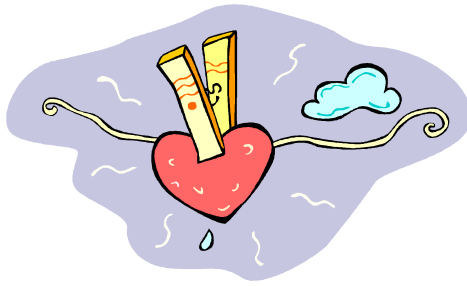
เคยสังเกตตัวเองบ้างไหมว่าทำไมเราเจอแต่คนแย่ๆ แบบเดิมๆ เปลี่ยนเพื่อน เปลี่ยนที่ทำงาน เปลี่ยนหัวหน้า เปลี่ยนรถ เปลี่ยนชื่อ และเปลี่ยนอะไรตั้งหลายอย่างแล้ว แต่ทำไมชีวิตแยะเหมือนเดิม....นั่นเพราะเรายังติดอยู่บนเส้นทางกรรมเดิมไงล่ะ

กลุ่มคนเก่าๆ ที่เคยฟาดฟันกัน บ้างค่อยๆ เลือนหายไปจากชีวิต ตามเหตุปัจจัย บ้างค่อยๆ ทอยกลับมาหา มาในรูปแบบมิตรมีเมตตา เรายังยิ้มทักทายให้กัน จับมือกันได้ กอดคอกันได้อีก

ทุกคน ทุกอย่าง ที่เคยทำหลุดมือเพราะโทสะ ที่เคยพยายามไขว่คว้าเอาไว้เพราะโลภะของตัวเอง มาวันนี้เดินกลับมาหาเราเอง ลอยกลับมาหาเราหมด

**อานิสงส์ของการให้อภัยทานคือ เป็นบุคคลอันเป็นที่รักของมนุษย์และอมมนุษย์  
จิตเบาสบายเป็นกุศลอยู่เสมอ พร้อมแก่การงานอันควร**

นี่น่าจะเป็นเหตุผลมากพอที่จะทำให้เธอคิดที่จะให้อภัยคนอื่น โดยไม่สนใจว่าใครผิด ใครถูก ใครต้องเป็นฝ่ายขอโทษ บอกแล้วไง ข้อพิพาทบางอย่าง ไม่สามารถจบได้ด้วยเหตุผล



ต่อให้ไม่เมตตากับคนอื่น ก็ควรจะหันมาเมตตากับใจตัวเองบ้าง จะทำร้ายจิตใจตัวเองไปถึงไหน คนอื่นอาจจะเป็นต้นเหตุในบางเรื่อง เป็นคนเผาบ้านเรา เผาใจเรา หรือแม้กระทั่งเอามิดแทงอกเราจนทะลุถึงหัวใจ แต่เราเองต่างหากที่เป็นคนรดน้ำมันให้ไฟมันไหม้หนักมากขึ้น และกดตามมิดจนมิด บาดลึกลงถึงกระดูก

ทำไมฉันจะไม่รู้ว่า การถูกทำร้าย ถูกหักหลัง ถูกหลอกลวง จากผู้คนที่รักไว้ใจ เชื่อใจ มันเจ็บปวดมากมายและน่าผิดหวังขนาดไหน การให้อภัยไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ ถ้าเธอต้องการหลุดพ้นจากความเจ็บปวด ความเหนื่อยล้าในเรื่องเดิมๆ นี่คือหนทางสายเดียวที่จะหยุดความเจ็บปวด และจบสิ้นความแค้นทั้งปวง เรายังไม่เคยรับรู้ได้ด้วยการเอาคืน

สิ่งที่น่ากลัวยิ่งของการจองเวรคือ หากจิตของเรามีแต่ความโกรธ ความอาฆาตเคียดแค้น จิตของเราเองนั้นแหละ จะดึงดูดเอาแต่โจทก์เก่า คู่กรณีเก่า ให้เข้ามาหาอย่างไม่ขาดสาย เราจะเจอแต่คู่เวรของเราอยู่เรื่อยๆ และจะมาในรูปแบบที่ใกล้ชิดแนบแน่น เข้มข้นตามตึกวีความมารร้ายที่เคยมีต่อกัน ตามกรรมที่ร่วมทำกันมา นี่คือการว่า คู่เวรคู่กรรมของแท้

**เหมือนมีห่วงเหล็กคล้องหน ลามคอเรากับเขาอยู่ ทำยังไงก็หนีกันไม่พ้น  
นี่ละที่เราเรียกกันว่า กรรมสัมพันธ์**



รูปแบบที่วุ่นวายนี้อาจมาในลักษณะ พ่อ-แม่-ลูก คู่รัก ชู้รัก สามี-ภรรยา พี่-น้อง เพื่อนฝูง-เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย-ลูกน้อง หรือคนแปลกหน้าที่แค้นองหน้ากันก็เขม่นกันเสียแล้ว และอื่นๆอีกมากมาย ไม่สนุกแน่ถ้าต้องมาวุ่นวายกับคนเหล่านี้ทุกวัน

แล้วคุณญกับเราละ อยู่ไหน? คุณญของเราจะมีอยู่ แต่อาจอยู่บนคนละเส้นทางกรรม ถ้าเรายังต้องวุ่นวายกับโจทก์เก่า คู่เวรเก่าๆอยู่ แล้วเราจะเอาโอกาส เอาเวลาที่ไหนไปเจอคุณญของเรา?

ในหนังสือเรื่อง The Secret บอกไว้ทำนองว่า จิตของเราคือตัวเหนี่ยวนำเรื่องดี เรื่องร้ายที่จะเข้ามาในชีวิต ความหมายก็คืออย่างที่เราพูดไปข้างต้น หากจิตของเรามีแต่ความดี ความสว่างสดใส ความเมตตา จิตของเราเอง จะดึงดูดเอาผู้ที่มีบุญสัมพันธ์เข้ามาหาเราเอง เราไม่ต้องไปเสาะหาที่ไหนหรอก พวกเขาจะเดินมาหาเราเอง

การให้อภัยกัน เปรียบเสมือนการตัดห่วงโซ่เส้นนั้นออก ผลที่ได้ในขั้นแรกคือ ความสุข ความโล่งใจเบาใจแน่นอน ขั้นสอง สาม สี่ เป็นต้นไปขอให้เป็นเรื่องของกฎแห่งกรรม **ธรรมะจัดสรร**. หากคู่เวรเป็นคนในครอบครัว ณ ตอนนี้เสียแล้ว ทำใจยอมรับเสีย ฝึกเมตตาให้มาก ขันติให้มาก ศึกษาธรรมเติมปัญญาให้มาก ธรรมปัญญา จะช่วยให้เราปรับปรุงกรรมให้ดีขึ้นได้แน่นอน

**เมื่อก่อนฉันอาจต้องเหนื่อยเพราะไม่รู้เรื่องนี้  
แต่ตอนนี้ เธอรู้แล้วนะว่าต้องทำอะไร**

### 3.ธรรมทาน

ธรรมทาน คือ การให้ธรรมะ การให้ปัญญา ให้วิธีการดับทุกข์ ให้วิธีการแก้ไขชะตาชีวิตตนเอง

**การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง**

หลายคนได้ยินคำพูดนี้บ่อยจนติดหู แต่หากยังไม่เคยได้ศึกษาธรรม ยังไม่เคยฝึกตน ไม่เคยฝึกปฏิบัติ ไม่เคยฝึกให้ ย่อมไม่มีวันเข้าใจว่าการให้ธรรมะเป็นทานนั้นจะมีผลเลิศได้อย่างไรกัน

ที่เราทำ ไม่ใช่แค่เพราะมันใจว่าสิ่งนี้ดีแน่ๆต่อผู้รับ แต่สำหรับทุกผู้ทุกคนที่ได้สัมผัสสายธารแห่งธรรมมาแล้ว แม้เพียงน้อยนิด จะรู้สึกเหมือนกันหมดคือ **เราเป็นหนี้ เป็นหนี้พระพุทธเจ้า เป็นหนี้พระศาสดา เป็นหนี้พ่อแม่ พระครู ครูบาอาจารย์ ผู้สืบทอดคำสอนทั้งหลายทั้งปวง**

ในเมื่อบางท่านเหล่านั้นไม่มีกายเนื้ออยู่ให้เราทดแทนพระคุณ บูชาด้วยดอกไม้ เครื่องหอมแล้ว ที่ทำได้คือ **การปฏิบัติบูชา** สืบทอดคำสอนแก่คนหนุ่มสาวต่อ กลุ่มคนหนุ่มสาว ย่อมเป็นผู้ที่ยังมีแรง มีกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังสมองมากกว่าคนแก่และเด็กเล็กที่ยังช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เหตุผลของเรา ก็มีแค่นี้

“การให้ทาน ให้อภัย เป็นเรื่องที่ทำไปเพื่อความอยู่รอด เป็นเรื่องที่ดีก็จริง  
แต่จะมีประโยชน์อะไรหากให้เขามีชีวิตอยู่เพื่อที่จะทุกข์ต่อ?”  
**จากหนังสือ การให้ธรรมะเป็นทาน ของท่านพระพุทธทาสภิกขุ**

ให้ปลาแก่คนคนหนึ่ง เขาก็จะฉิมไปหนึ่งมือ  
สอนเขาตกปลา เขาจะตกปลากินเองได้ทั้งชีวิต  
แต่ถ้าให้ธรรมะแก่เขา เขาจะรู้ว่าหนทางดำรงชีวิต โดยไม่เบียดเบียนผู้อื่น จะทำได้อย่างไร  
ยิ่งไปกว่านั้น เขาอาจจะยังเป็นผู้ชี้นำทางสว่างแก่ผู้อื่นได้อีกด้วย

โทสะเผาใจให้หมดไหม้เหมือนตกรกทั้งเป็น โลภะเป็นดังยางเหนียวจุดกระชากให้ใจตกต่ำ หมกมุ่นในกามผ่านทั้งทวารทั้งหก ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่ที่ร้ายที่สุดคือ **โมหะ ความไม่รู้**

ไม่ต่างอะไรกับการถูกจับเปลือยกาย แล้วมัดตรึงไว้กับเสาที่มีไฟลุกโชน ถูกทิ่มแทงด้วยหอกแหลม ถูกสัตว์รกรกระชากเนื้อหนัง ถูกหลอกให้กินอาจรม เป็นหนอนน้อยในกองขี้ ถูกมัดมือ มัดเท้า ปิดหู ปิดตา ปิดปาก ปิดจมูก ปิดใจ ไร้ทางปกป้องตัวเองหรือต่อสู้อย่างสิ้นเชิง เห็นทีจะไม่มีโอกาสหลุดจากสภาพที่เป็นอยู่ เพราะ...

**ไม่รู้ว่...ทุกข...คืออะไร  
ไม่รู้ว่...เหตุแห่งทุกข...คืออะไร  
ไม่รู้ว่...สภาวะไร้ทุกข...คืออะไร  
ไม่รู้ว่...วิธีดับทุกข...คืออะไร**

~ไม่รู้..ไม่รู้..ไม่รู้..ไม่รู้..ไม่รู้..ไม่รู้.....**สังสารวัฏ** มีสืบเนื่องได้ เพราะความ...ไม่รู้...~

เคยเรียนกันมาแล้วทั้งนั้นค่ะ ท่องกันเป็นต๋อยหอยๆ จนหอยแตกไปไม่รู้เท่าไรแล้วแต่ปัญญาเรายังไม่แตกเสียที บางคนต้องถูกความทุกข์ตบหน้าเสียก่อนจึงจะร้องไห้ได้สติ

### ทุกข์ สมทัย นิโรธ และมรรค รวมเรียกว่า อริยสัจสี่

สรุปโดยสั้น และรัดกุมที่สุด โหมะคือความไม่รู้ ความหลงผิด ความมีติดบอดทางปัญญา ความโง่ โง่ที่รู้ไม่เท่าทันกิเลสตัณหา โง่ที่รู้ไม่เท่าทันจิตใจตนเอง โง่ที่ไม่รู้ว่าเจ้าวายร้ายมันอยู่ใกล้ยิ่งกว่าปลายขนตาตัวเองเสียด้วยซ้ำ แถมไม่พอมันยังเอามือปิดหู ปิดตา ปิดใจ ให้เราหลงนิยมชมชอบสิ่งที่จะมาทำให้เราต้องตกเป็นเหยื่อ เป็นผู้เคราะห์ร้ายในภายหลัง

**เหยื่อ...รู้หรือไม่ ว่าตัวเองกำลังตกเป็นเหยื่อ..**

### เหยื่อ...ภพแห่งกรรม

ภพแห่งกรรม แม้จะมีอำนาจยิ่งใหญ่ แต่ใช้ว่าจะแก้ไม่ได้ แก้ได้นะ ด้วยธรรมชาติปัญญานี้แหละ กำลังให้อยู่ในใจ โลกก้าวล้ำนำสมัย สิ่งก็ตามองไม่เห็น คนก็ผลัดกลิ้งขึ้นมาสองดู ดวงดาวเคยได้แต่มอง เดียวนี้ก็มียานอะไรไม่รู้จากสารพัดชาติ แข่งกันส่งขึ้นไป

เทคโนโลยีไปถึงไหนต่อไหนมากมายในช่วงร้อยปีที่ผ่านมา แต่ใจคนกลับคดในของ งอในกระดูก ชนิดพิสดารจนงง ไม่ได้ถูกพัฒนาถูกยกระดับตามเทคโนโลยี กระทำผิด เบียดเบียนคนอื่นได้ อย่างไม่รู้สึกละอาย และก็มีกะจะขอบยกเหตุผลว่า ไม่เชื่อเรื่องของกรรม เพราะไม่มีเหตุผล ไม่เป็นวิทยาศาสตร์เลย มองไม่เห็นนี่นา พิสูจน์ในตอนนี้นี้ก็ไม่ได้ ไม่มีสมการมารองรับ

ข้างเป็นความคิดที่**ดับแค้น**และไม่เป็นวิทยาศาสตร์เอาเสียเลย.. ไม่ต่างอะไรกับการตั้งสมมติฐานที่เอียงๆเข้าข้างกิเลสตัวเอง แล้วสรุปผลทันที แล้วไหนล่ะ คือช่วงของการทดลอง พิสูจน์ วัตถุประสงค์? หรือแค่อยากหาเหตุผลมาสนับสนุนความชั่วร้ายของตัวเองเพื่อความสบายใจ

บทความนี้ไม่ได้จะโน้มน้าวให้ใครมาเชื่ออะไร โดยไม่พิสูจน์ แต่ขอท้าทายว่าคุณกำลังอยู่ในช่วงชีวิตตกๆต้งๆ ไหนๆก็ไหนๆแล้ว ไม่ลองตั้งใจดีๆ ทำความดี โดยไม่หวังกับอุปสรรคใดๆ ดูสักตั้ง เริ่มต้นด้วยการเปิด google แล้วหาดูสิว่าบุญกิริยาสิบอย่าง มีอะไรบ้าง แล้วลองทำดู แล้วพิสูจน์ด้วยตัวเอง

**ไม่เชื่อว่าโลกนี้มีแรงโน้มถ่วง คุณกระโดดลงจากตึกสองชั้น ยังในซากก็ต้องหัก** **ไม่เชื่อว่าถ่านแดงๆตรงหน้ามันร้อน** **เอามือไปจับ** **ต่อให้บล็อกระดุกสันหลังให้ขาไปทั้งร่างกาย ยังในมือก็ต้องพอง** **ยิ่งกำแน่น** **กำนาน** **แผลย้อมยิ่งลึก** **เน่าเฟะ** **รักษาหายยาก**

ไม่เชื่อ ไม่รู้ ว่ากิเลสสามตัวนั้นกดหัวเราให้เราเป็นทาส ก้มหน้าก้มตารับผลกระทบ ที่ตัวเองเป็นผู้ก่อ คนเดียวที่ต้องทุกข์ทรมานต่อไปไม่จบก็คือตัวเราเอง ไม่มีใครมารับแทนหรอก

ขึ้นชื่อว่ากรรม คือ การกระทำ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ  
เมื่อทำลงไปแล้วย่อมต้องรับผลในภายหลัง เมื่อมีเหตุแล้วย่อมต้องมีผลตามมานั่นเอง  
กรรมบางอย่างให้ผลทันตา บางอย่างต้องรอเวลาจึงจะเห็นผล  
และบางอย่างให้ผลสืบต่อข้ามภพข้ามชาติ  
ไม่มีแรงอันใด เสมอด้วยแรงแห่งกรรม  
จะหาที่อันใดที่รอดพ้นซึ่งเงื้อมมือกฎแห่งกรรมนั้นไซ้ **ไม่มี**

เคยเป็นคนโง่ จะต้องพบกับความหายนะทางทรัพย์สิน และอยู่ท่ามกลางคนโง่ ไม่พอ กฎแห่งกรรมยังจะจัดฉากหลอกล่อให้เราอยากโกงคนอื่นเค้าอีก **ยั่วใจ ยั่วกิเลส ยั่วสันดานเดิม**



เคยเป็นคนมักมากหลายใจ เจ้าชู้ ผิดลูกผิดคู่เขา จะต้องพบกับรักที่ไม่สมหวัง ผิดร่างผิดใจ คนที่เรารักเขาไม่ได้รักเรา แต่ที่ไม่ได้รัก หรือเป็นเลือหิว หวังจะเสพเนื้อหนังเราอย่างเดียวยังจะวิ่งเข้ามากันให้สลอน ดึงดูดแต่พวกอันตรายๆหรือพวกเดียวกันเข้ามา และจะถูกยั่วใจ ให้หมกมุ่น จมดิ่งอยู่ในวังวนแห่งกามอยู่เสมอ จะหวังรักแท้จากใครได้ ในเมื่อตัวเราเองยังซื่อสัตย์ไม่เป็น?

### เหยื่อ...เพื่อนมนุษย์ด้วยกันเอง

วิชาการสมัยนี้ล้ำสมัยจริง เทคโนโลยีนี้ก็ไม่ต้องพูดถึง สินค้าหลายอย่างผุดขึ้นมาเป็นดอกเห็ด การโฆษณา การตลาด โอ..แปลกจริง ทำให้ถึงข้างสรรหา ค่าพูด วิธีการ รูปลักษณ์ที่จะมาปั่นกิเลสผู้บริโภคอย่างเราได้มากมายขนาดนี้ เป็นเครื่องมือที่ทำให้เสียสติแท้ๆ แต่กลับใช้ค่าพูดเท่ามากมาย บางอย่าง มีการทำ CSR ป่าวประกาศว่า คีนัน คีนนี้ให้สู่สังคม เอาใจบ้างหรือไม่ ว่าสังคมบอบช้ำมากกว่าการจะมาชดเชยกันด้วยผ้าห่ม ขนม อาหารแห้ง

บางสินค้า ไม่ได้มีความจำเป็นต่อเรามากเท่าไร แต่เขาสะกิดใจโลกเราด้วยการบอกว่า ลด 70%! ซื้อหนึ่ง แถมหนึ่ง เคยเฉลียวใจไหมว่านี่คือ การบริโภคทรัพยากรธรรมชาติอย่างไม่เหมาะสม แถมยังก่อขยะมากมาย

นี่คือดาบสองคมของการศึกษา ที่สอนให้คนฉลาด แข็งแกร่ง แต่ลืมใส่คุณธรรมลงไป ทำให้คนฉลาด แข็งแกร่ง แต่แถมโกง รั้งแก เอาไรต์เอาเปรียบคนที่อ่อนแอกว่า



Oh! Let's pollute someone else's land!!!!

ควรดูอย่างยิ่ง <http://www.storyofstuff.com/>

ถ้าเป็นคน โทสะจริต จะถูกหลอกให้เป็นหัวหอกทะเลวงฟืน เสรีจนาฆ่าโคถึก เสรีจศึกษาขุนพล พวกโทสะจริตจะเป็นพวกดูดดื่มแต่ไร้สมอง เพราะเวลาโกรธกับโมโหคือช่วงที่กำลังโง่ๆอยู่ โกรธง่าย เครียดง่าย แต่จำนาน ยากล่อมประสาท ยาแก้เครียด ยานอนหลับ เป็นที่นิยมอย่างมากในหมู่คนพวกนี้

ถ้าเป็นคนราคะจริต จะชอบ หลง และทำทุกอย่างให้ได้มาซึ่งสิ่งที่จะตอบสนองความอยากของตัวเอง รู้ว่าผิด ว่าไม่ดี ก็เอา และไม่เคยคิดที่จะอดทน (ทบทวนบทเรียนหน่อย อะไรเป็นคู่ปรับกับโลภะนะ?) รู้ก็รู้ว่าขม นม เนย นูหรี เหล้า ทำร้ายร่างกาย แต่ก็ยังกินๆ เสพๆ พออ้วนจนเกินไปก็หาyalลดความอ้วนมากิน ไปเข้าคอร์สลดความอ้วน

ชีวิตอย่างนี้เป็นมามาสำเร็จรูปมากเกินไป **สุดท้ายใจจะอ่อนแอ สู้กิเลสตัวเองไม่เป็น ความอดทนต่ำ** ขอแนะนำให้ผู้ที่ไม่ดูแลร่างกายตัวเอง ลองไปเที่ยวโรงพยาบาล แผนกอายุรกรรม แผนกนี้คนป่วยเยอะ ป่วยหนักๆทั้งนั้น มะเร็งเต็มไปหมด การรักษาต้องใช้ยาต่อเนื่องยาวนาน ร่างกายคนไข้จะซูบผอมมาก เจ็บขนาดต้องให้มอร์ฟินตลอดเวลา เสี่ยงต่อหายใจที่คอ เสี่ยงต่ออาหารเข้าที่กระเพาะ เสี่ยงต่ออุจจาระกับลำไส้ใหญ่...คนป่วยบางคน อายุยังน้อยอยู่เลย

ร่างกาย ไม่ใช่รถ ไม่มีอะไหล่ พังแล้วพังเลย ถ้ารักษาดีๆ จะเอาไปสร้างประโยชน์แก่คนใกล้ตัว แก่สังคมได้อีกมาก ยังจำได้ไหมคะว่า ร่างกายเราเนี่ย พ่อแม่ให้มา พ่อแม่เลี้ยงมา ไม่ดูแลให้ดี ก็ไม่ต่างอะไรกับ**คนอกตัญญู** คิดถึงใจพ่อแม่เราบ้าง เวลาเห็นเราเจ็บป่วยไม่สบาย อย่าทำร้ายร่างกายตัวเองเพื่อประชดใคร อย่าให้ถึงขั้นต้องให้ท่านมาดูแลเราแทนที่เราจะเป็นฝ่ายดูแลท่าน อย่าให้ถึงขั้นต้องให้ท่านมา**จัดรูป**ให้เรา

พวกโรคจะจิต(รศกาม) จะคิดว่าก็ก เป็นเรื่องเก้ไก่ เป็นเรื่องถูกต้อง ทั้งๆที่มันสวนทางกับความซื่อสัตย์อย่างสุดโต่ง ผลก็คือจะวนเวียนอยู่กับโรคจะจอมปลอม ไม่มีโอกาสเจอรักที่บริสุทธิ์หรอก และในเกมกาม มันก็มักจะเปิดช่อง เปิดทางอบาย ไปสู่ บาปอกุศลอื่นๆ ที่รุนแรงยิ่งขึ้น อันตรายมากสำหรับผู้ฝึกศีลข้อกาม ศิกขังรักหักสวาท ไม่เคยมี Happy Ending

**โมหะจจิต** เห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิด ใครเตือนใครบอกอะไรในเรื่องดีๆไม่ค่อยจะยอมเชื่อ แต่พอเป็นเรื่องที่จะกลายเป็นภัยแก่ตัวเองในภายหลังจะเชื่ออย่างไม่ลืมหูลืมตา...ที่แย่ที่สุดคือ เห็นอะไรๆเป็นตัวกูของกูไปหมด ถ้าที่เห็นเป็นของดีก็เข้าไปยึดแล้วก็ดีใจ ถ้าที่เห็นนั้นเป็นของไม่ดี ก็ยังเข้าไปยึดอยู่ดีนะแหละ แล้วก็ทุกข์ใจเสียใจ...ทุกข์เพราะมีตัวมีตน การจะสละโมหะได้ มีเพียงทางเดียวคือการศึกษาธรรม ฝึกเจริญปัญญา เท่านั้น ไม่มีทางอื่น

**..มีกาย ก็ทุกข์เพราะกาย มีใจ ก็ทุกข์เพราะใจ มีสิ่งใด ก็ทุกข์เพราะสิ่งนั้น..**

รู้ณะ คิดอะไรอยู่....

**"จันเราไม่ต้องมีอะไรเลยจันลิ ทั้งข้าวของ ทั้งชีวิตไปเลยสิ ถึงจะไม่ทุกข์"**

ตกลงไปที่ใจ ณ ตอนนี้อยู่เนะ น่าจะเห็นว่ามันมี ความสงสัย ลังเล ไม่เชื่อ ปรากฏอยู่ นั้นแหละคือ โมหะ คือ ความไม่รู้...**เจ้าโมหะนี่ละ จะยให้เรารู้ความธรรมะไปในทางเกเร** เราไม่ได้ศึกษาธรรมเพื่อจะเข้าป่านะคะ เราศึกษาธรรมเพื่อที่เราจะได้ไม่เป็นทุกข์ ไม่ว่าจะมืหรือไม่มี

**...มีก็ไม่ทุกข์ ไม่มีก็ไม่มีทุกข์ นี่แหละ สดุดยอวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงทิ้งไว้ให้พวกเรา...**

ถ้าตกลงไปที่ใจแล้วเห็นอย่างอื่นอีกเช่น ความหงุดหงิด โกรธ ประชดประชัน ..อันนั้นคือ โมหะ มันไปกระตุกเพื่อนมันคือ โทสะ ขึ้นมาอีกตัวคะ..สองตัวนี้จะไม่ยอมให้เราตื่นได้ง่ายๆหรอก

## สุดท้ายแล้ว...

หนังสือธรรมะ ไม่ว่าเรื่องไหน หามาอ่านเถอะ บางเรื่องอาจจะยาก แต่ขอให้ผ่านตาก็ยังดี ทุกอย่างที่เราเสพจะเสริมสร้าง ปรับปรุงร่างกาย และลงไปติดในจิตใจของเรา ให้เป็นไปตามนั้น

หากเสพแต่ของหวาน ของอร่อย ร่างกายก็จะอ้วน จุกน้ำตาลในเลือดตาย และมีจริตเป็นคนชอบของอร่อย ยึดติดในรสชาติ กลายเป็นคนราคะจริต(รสนั่น) ไม่ได้กินของอร่อยแล้วจะเป็นทุกข์ กินไปกินมาโรคเต็มตัว รักษาไม่หาย นี่แหละหนา ถูกกิเลสหลอก ถูกกฎแห่งกรรมลงโทษแล้ว ยังไม่รู้ตัว

ทุกอย่างที่เสพจะลงไปติดในร่างกายและจิตใจ...รอเวลาให้ผล นี่คือความน่ากลัวของกฎแห่งกรรมและความไม่รู้...

ขอแนะนำ “คู่มือมนุษย์” ของท่านพระพุทฺธทาส อ่านเถอะไม่รู้เรื่องไม่เป็นไร ทุกอย่างจะลงไปติดในภวังค์จิต และจะผุดขึ้นมาช่วยเรา ในเวลาที่เราต้องการความช่วยเหลือมากที่สุดในชีวิต.... เหมือนที่เคยเกิดขึ้นกับเรามาแล้ว...

สิ่งเดียวที่จะขจัดความมืด คือ ความสว่าง เมื่อมีความสว่าง ความมืดก็ไม่มี  
สิ่งเดียวที่จะขจัดความไม่รู้ คือ ความรู้ตัว เมื่อมีความรู้ตัว ความไม่รู้ก็ไม่มี  
ความรู้ตัว ฝึกได้ ด้วยการศึกษาศรัทธา และฝึกเจริญปัญญา เจริญภาวนา



## เข็นควายขึ้นภูเขา

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านเคยเล่าให้ฟังถึงครูบาอาจารย์องค์หนึ่งนะคะ  
ชื่อหลวงตาน้อย หลวงตาน้อยท่านเล่าว่า สมัยก่อนนั้นลำบากนัก  
ท่านต้องเที่ยวไปหาครูบาอาจารย์ด้วยตัวท่านเอง กว่าจะเดินทางย่ำไปถึงแต่ละที่ ๆ  
ต้องรอนแรมไปไกล ๆ "เหมือนควาย ต้องเที่ยวไปค้นหาหญ้ากินเอง"

ท่านว่า "ยุคนี้หญ้ามาถึงปากควาย ควายยังไม่ค่อยยอมกินหญ้าเลย"

หลวงพ่อบราโมทย์ท่านยังเปรยแถมขำ ๆ นะคะว่า  
"เดี๋ยวนี้แทบจะต้องอ่อนวอนลูกศิษย์ ต้องเขียร์ ต้องให้กำลังใจ ต้องปลอบ

ควายไม่ค่อยมีกำลังใจ..." : )

ครูบาอาจารย์บางองค์ท่านก็บอกว่าสอนคนยุคนี้ ยากยิ่งกว่าเข็นครกขึ้นภูเขาเสียอีก

"มันเหมือนเข็นควายขึ้นภูเขา"

นัยว่าครกไม่มีแรงตื้อแรงต้านเหมือนควายกระมังคะ : )

เครื่องล่อใจในโลกยุคนี้ นับวันจะยิ่งเยอะขึ้น ๆ ทุกทีนะคะ  
และธรรมชาติของจิตนั้นก็ไหลลงต่ำง่ายดายอยู่แล้ว

ถ้าเราปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกระแส  
โดยไม่อดทนสร้างรากฐานให้แข็งแรงเอาไว้  
พื้นที่เรายืนอยู่ก็รังแต่จะเป็นดินเลน พร้อมต่อการอ่อนยวบและล้มลงอยู่ร่ำไป

(คุณกลางชล : นิตยสารออนไลน์ธรรมใกล้ตัว ฉบับ 55)





## บทที่ 7 บทส่งท้าย

ถ้าอ่านมาได้ถึงหน้านี้ก็ขอบคุณนะค่ะ ทุกอย่างที่เราเขียน กลับมาจากประสบการณ์ทางจิตทางธรรมของเราทั้งสิ้น หวังว่าจะมีประโยชน์บ้าง แต่อย่าลืมที่จะค้นหาธรรมะของตัวเองด้วย

เขียนบทเกริ่นนำมาตั้งแต่ มกราคม 2550, มาเสร็จเล่มเอาตอน ปลายๆปี 2551 รวมๆแล้วใช้เวลาเกือบสองปีในการเขียนบทความเหล่านี้

ตั้งแต่แรกเริ่ม เพียงแค่สุขใจในธรรม เจอใครๆ ถ้าอากาศดี พระเจ้าดลใจ ก็ไม่ธรรมะให้ใครต่อใครฟัง ยิ่งเล่า ยิ่งสนุก หลายครั้ง ทั้งๆที่ฟังเสียงตัวเอง กลับรู้สึกว่าจะไม่ใช่เสียงตัวเอง

บางครั้งนั่งหายใจเฉยๆ มองผู้คน มองนั่นมองนี่ ก็เกิดปัญญาบางอย่างผุดขึ้นมาแวบพราว กลัวสิ่งที่เพิ่งจะถูกลืม เลยจดๆใส่กระดาษ ใส่สมุดไว้ นานๆไปชักไม่ไหว มันเยอะ เอามาลง Laptop ดีกว่า เดี่ยวหาย หลายครั้งกลับมาอ่านข้อความน้อยๆ ที่ตัวเองเขียน นี่เราเขียนเองหรือนี่ เอ๊ะยังงี้..

### จากข้อความสั้นๆ น้อยๆ กันลิ้ม กลายมาเป็นบทความ รูปเล่ม อย่างที่เห็น

อายุดอนนั้นยังน้อยอยู่ อยากคุยธรรมะมาก แต่ไม่รู้จะไปคุยกับใคร เลยซื้อหนังสือให้แม่เยอะๆ ให้ญาติเยอะๆ ให้เพื่อนเยอะๆ เดี่ยวพวกเค้าได้อ่านแล้ว เค้าคงจะมีอะไรมาคุยกับเรา รอไปรอมา ชักหงาว ทำไมให้รอนานจัง ยังไม่มาคุยสักที

### จาก 2547...เวลาผ่านไปไวเหมือนโกหก หลายๆอย่าง ค่อยๆมาตามกาลเวลา

ไม่หิวแล้ว ไม่กระหายแล้ว ไม่ต้องวิ่งแล้ว เหมือนอึดตลอดเวลา ธรรมชาติสอนธรรมะผ่านสายลมแสงแดด ผ่านผู้คน ผ่านตัวละคร ให้ดู ให้รู้ อยู่ทุกวัน ได้เรียนรู้ทุกวัน ได้ฝึกฝนทุกวัน อะไรที่ไม่เคยรู้จะได้รู้ ติดขัด ชัดชัดตรงไหน ไม่นานความช่วยเหลือจะมา ไม่นานจะได้คำตอบ

**ชีวิตคือการเรียนรู้ เรียนรู้ที่จะมีสติ**  
**ชีวิตคือการฝึกฝน ฝึกฝนเพื่อให้เกิดสติ แล้วตื่นจากความหลง**  
**ธรรมะ อมตะตลอดกาล ไม่เคยล้าสมัย ไม่เคยเสื่อม**

ตามซื้อหนังสือเลยคะ เล่มนี้ เป็นได้แค่ **บันไดขั้นแรก** เท่านั้น ที่เหลือคงต้องให้คนอ่านลองป็นเองแล้ว ข้างล่างนี้คงพอเป็นแนวทางต่อจากเล่มนี้ได้บ้าง ลองหาอ่านดูนะค่ะ

|   |  |
|---|--|
| ธรรมะแท้อมตะนิรันดร์กาล อ่านยากหน่อย แต่ควรอ่านอย่างน้อยหนึ่งรอบในชีวิต มากรอบได้ยิ่งดี | <b>ท่านพุทธทาส</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• คู่มือมนุษย์</li><li>• คำกลอนสอนธรรม</li><li>• การให้ธรรมะเป็นทาน</li><li>• และอื่นๆ</li></ul>  |
| ธรรมะ In Trend กับชีวิตประจำวัน เนื้อหาง่ายๆ อ่านสบายๆ                                  | <b>ท่านว.วชิรเมธี</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ธรรมะบันดาล</li><li>• ธรรมะติดปีก</li><li>• ธรรมะทำไม</li><li>• ธรรมะดับร้อน</li><li>• ธรรมะราตรี</li><li>• ธรรมะรับอรุณ</li></ul> |

|   |  |
|---|--|
| เรื่องราวของหญิงแกร่ง Degree นักเรียนนอก แต่เสียสามีทั้งๆที่อายุน้อย มาดูว่าเธอทำอย่างไรที่จู่ๆก็ได้มรดกนี้ร่อยกว่าล้านภายในคืนเดียว                  | <b>คุณฐิตินาถ ณ พัทลุง</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เข้มทิศชีวิต</li> </ul> <a href="http://www.kemtidchewit.com/contents_index.html">http://www.kemtidchewit.com/contents_index.html</a>  |
| ธรรมะอย่างช้า ช้าช้า ช้าสุดขีด หักมุม อ่านไปจะไม่รู้เลยว่านี่หนังสือธรรมะ ฮา มากๆ ขบออกแต่หลักธรรมะ เนื้อๆๆ ทั้งหมดนั้น เป็นทางลัดสู่แก่นธรรมอย่างมาก | <b>คุณขวัญ เพียงหยัย</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ธรรมะรอบกองไฟ</li> <li>• ขอบปึงบุญ</li> </ul> <a href="http://www.dhammajak.net/ruendham/book/index.php">http://www.dhammajak.net/ruendham/book/index.php</a>  |
| ธรรมะน่ารัก รสขมหวาน แต่สามารถรวบรวมหลักๆเนื้อหาแก่นๆให้อ่านผ่านตัวหนังสือเพียงไม่กี่บรรทัด มีภาพประกอบเยอะเยอะหลากสี                                 | <b>คุณภัทริน ชอโสดิกกุล</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• กล่องบุญ 1 Boon Box</li> <li>• กล่องบุญ 2 Boon Box</li> <li>• กล่องบุญ 3 Love Box</li> <li>• กล่องบุญ 4 Life Box</li> </ul>   |
| แนววิปัสสนาเบื้องต้นๆ ดันมากจริงๆ ไม่ยากเลย   | <b>คุณดั่งตฤณ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• วิปัสสนาบาล</li> </ul> <b>หลวงพ่อเทียน</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• แต่เธอผู้รู้ลึกตัว</li> </ul> <b>พระอาจารย์ปราโมช ปาโมชโช</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• วิถีแห่งความรู้แจ้ง 1-2</li> <li>• ประทีปส่องธรรม</li> </ul> <a href="http://www.wimutti.net/">http://www.wimutti.net/</a> |
| สงสัยในเรื่องของหลักกรรมวิบาก ทำไมต้องมาเจอแต่เรื่องอย่างนี้ ทำไมช่วยช้าซัก ต้องนี้เลย อ่านแล้วทีไรมานะจะลดลงไปมาก                                    | <b>คุณดั่งตฤณ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• เสียตายคนตายไม่ได้อ่าน</li> <li>• นวนิยาย: กรรมพยากรณ์ 1: ชะนะกรรม</li> <li>• นวนิยาย: กรรมพยากรณ์ 2: เลือกเกิดใหม่</li> <li>• นวนิยาย: ทางนฤพาน</li> <li>• เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว</li> </ul> <a href="http://www.dungtrin.com/">http://www.dungtrin.com/</a>   |

**โชคดีนะค่ะ ฉันคงมาส่งได้แค่นี้แหละ  
อ่านจบแล้ว ขอร่วมอนุโมทนาบุญด้วยเลยละกันจ้า  
(-/\-)**

**ขอบคุณทุกๆคนทุกๆสิ่งในชีวิต  
ที่ทำให้หนังสือเล่มนี้และตัวฉัน ..สมบูรณ์..**







## **บทแทรกเฉพาะกิจ 1 ราหูครอบดวง ความมืดครอบใจ**

**วันลอยกระทง วันที่หลายคนมักเหงาใจ  
จะเป็นไปได้หรืออ (เสียงสูงๆหน่อย) ที่อากาศที่เย็นลงในช่วงหน้าหนาว  
จะทำให้ใจคนหลายคน เหี่ยวลงได้พร้อมๆกัน**

วันนี้มีน้องคนหนึ่งเขียนเมลมาขอธรรมะ ขอกำลังใจ บอกว่าอากาศมันหนาว เลยนอยด์ๆ เราเองก็ไม่ว่าใจว่านอยด์ไหนกันหว่า Paranoid หรือ Annoy ใครที่ไหนดอยู่ แต่ไม่ว่าจะอ่านเมลล์มไหนก็สัมผัสได้ถึงความรู้สึก negative ในอารมณ์อยู่ดี

แหลบ(เหลือบ+แอบ)ไปดูเพื่อนหลายคน ก็ดูบ่นคล้ายๆกัน นหนาว เหงา เปลี่ยวและอื่นๆ ยิ่งพวกกำลังใจไม่สมหวังนี้ จะชอบเอาเหตุที่ไม่สมหวังนั้น มากระเทียบ แทนใจตัวเองให้แยกลงไปอีก

**เมื่อเจอทุกข์ พระท่านให้เราเอามาพิจารณาศึกษา  
ไม่ใช่ให้เรามาเป็นเหตุผลในการเรียกร้องเรื่องนั้นเรื่องนี้จากคนรอบข้าง  
อันนี้มัน...ขอโทษที่ต้องพูดตรง...เห็นแก่ตัวเกินไปนะ**

**เป็นที่อากาศจริงๆ?? หรือเป็นที่เราไม่ดูลงไปที่ใจเราเองกันแน่??**

ไม่คุ้มนา ที่จะปล่อยให้ ใจเหี่ยว ใจแฟบ หรือ ใจพลุ่งพล่านเพราะปัจจัยภายนอก อย่างอากาศ ฝน ฟ้า หรือแม้แต่คนเพียงไม่กี่คน สุขหรือทุกข์ของคุณ ถ้าเอาไปแขวนไว้กับปัจจัยภายนอกเสียแล้ว ก็เท่ากับว่ายอมให้โลกนี้บงการคุณ เราเกิดมาเพื่อเหยียบโลก ไม่ใช่ให้โลกเหยียบ

**ทำไมถึงยอมที่จะให้ชีวิตเป็นไปตามสายลมแสงแดด  
ทั้งๆที่คุณสามารถสร้างสายลมแสงแดดที่คุณต้องการได้**

**ทำไมถึงยอมปล่อยให้ใจเหงา อ่อนแอ หดหู่ มืดหม่น  
ทั้งๆที่คุณสามารถทำให้มันสว่างไสว ประภัสสรและมีพลังได้**

### **เหตุที่ทำให้ใจมืด**

ยกตัวอย่างนิดหน่อยพอแล้ว

1. ร่างกายเหนื่อย จริงๆแล้วนี้อาจจะเป็นแค่อาการเหนื่อยล้าจากการทำงานมาหนักๆนานๆ เพราะช่วงนี้มันสิ้นปีพอดี ได้นอนพักผ่อนอย่างเพียงพอก็จะหาย
2. เสพแต่ สื่อ สาร ที่ทำให้ใจเหวี่ยงไปมา จมหมกอยู่กับอารมณ์โลกๆ ปล่อยๆเช่น ดูหนัง ฟังเพลงมากไป อันนี้ลองสังเกตตัวเองนะคะ เวลาดูหนังนะ ใจก็หลุดเข้าไปในทีวี โกรธ ร้องไห้ ยิ้ม เขินไปกับนางเอกนะแหละ ไม่ได้ห้ามไม่ให้ดู อย่างมากเกินไปเพราะจิตใจจะติดเพ้อฝัน ไม่ค่อยได้สติ
3. ตื่นน้ำเสียดใจ บางคนบอกตื่นคนเดียวเองนะ...ตื่นนิดๆ ก็เท่ากับทบทวนหัวใจตัวเอง เบาๆ เบาๆ แต่บ่อยๆ เป็นพันๆครั้ง ทุกวัน ทุกศุกร์ แล้วใจจะไม่ล้าหรือ
4. ผิดหวังเข้าไปเข้ามา หรืออีกนัย ดวงตก จิตตก นี่อาจจะเป็นขาลงของช่วงชีวิตก็ได้ ช่วงแบบนี้เค้าเรียกว่า ราหูครอบดวง

**ราหูครอบดวง** หมายถึง ช่วงเวลาที่สภาวะจิตใจอ่อนแอ มืดหม่น อ่อนแอต่อกิเลส ไม่ค่อยมีสติ จะโกรธง่าย โมโหง่าย เสียใจง่าย ยิ่งใจ ยิ่งปาก ยิ่งการกระทำของตัวเองไม่ค่อยทัน อะไรไม่เคยสะท้อน มาตอนนี้อะไรก็จะสะท้อนไปหมด...ฟังทีหู แต่แทงลงไปถึงใจ...

## ถ้าหนูครอบดวงแล้วจะอย่างไร?

**ตอบ** ไม่ต้องวิ่งไปซื้อของดำๆที่ไหนมาบูชาหนูนะ หนู แปลว่าความมืด หนูครอบดวง คือ ความมืดครอบใจ สิ่งตรงกันข้ามกับความมืดคือความสว่าง

**ณ ที่แห่งใดมีความสว่าง ณ ที่แห่งนั้น ความมืด ย่อมไม่มี**

## เหตุที่ทำให้ใจสว่าง

1. ใช้ชีวิตอยู่กับครอบครัวบ้าง ขวนครอบครัว ไปเที่ยว ไปถวายสังฆทาน เลือกซื้อของเอง เลือกแต่สิ่งดีๆอย่างน้อยๆ เสมอกับที่เราใช้
2. ทำบุญ อะไรก็ได้ เล็กๆน้อยก็ได้ บุญแปลว่า สะอาด สว่าง เช่น ไปที่วัดธัมมชโย ซื้ออาหารเลี้ยงปลา แคนิกภาพวากาลิ่งนั่งธัมมชโยอาหารปลาก็สุขใจแล้วนะ ลองดูสิ
3. อ่านหนังสือธรรมะบ้าง ฟังธรรมะบ้าง ตามกาล คำเพียงไม่กี่คำจะเป็นกุญแจให้เราหลุดจากเรื่องบางเรื่องได้
4. อยู่ใกล้ๆคนที่มีพลังชีวิตมาก มีจิตใส่มาก อย่างเช่น พ่อแม่ เพื่อน กอดพ่อแม่บ้าง กอดเพื่อนบ้าง หรือ กอดเด็กเล็กๆ จากประสบการณ์นะ ในเวลาที่เราจิตตกๆเนี่ยะ เสียใจ หว่วเหวของเดี๋ยวนั้น มันชุ่มชื้นใจจริงๆ
5. ฝึกเจริญสติ เจริญภาวนา ให้เกิดปัญญาขึ้นมา แล้วจะปล่อยวางได้เอง

## คำอธิษฐาน

ในเวลาที่เราทำบุญ เพื่อให้ใจหายมืดเร็วๆ สว่างเร็วๆ ขอแนะนำคำอธิษฐานนี้นะ

**“ขอให้การทำบุญนี้ ดลบันดาลให้ใจของข้าพเจ้าสว่าง สดใส มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”**

ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนค่ะ เมื่อใจสว่างแล้ว ปัญญาก็จะมาเอง คิดอ่านกาลใดก็จะปึ้งๆ อย่าผลีผลามทำอะไรตอนใจยังมีดๆอยู่ เพราะทำอะไรก็จะแป้กๆ ไปหมด จะมาเสียใจภายหลังอีก

**จิตใจที่แข็งแกร่ง สดใส มีค่ามาก แต่ไม่มีใครได้มันมาโดยไม่ฝึกฝน  
Nothing ever comes for free**







**“ทำอย่างนี้จะบาปไหมนะ”**  
**ไม่รู้ทำไมช่วงนี้ได้ยินอย่างนี้บ่อยๆ เลยคิดว่าขอใช้โอกาสนี้**  
**ในการอธิบายสั้นๆระหว่างคำว่าบุญกับบาปเสียหน่อย**

**บุญ คือ สิ่งที่ทำให้จิตใจ สะอาด สว่าง สดใส เกิดปัญญา กริยาใดที่นำไปโดยตั้งอยู่บน**  
**ความเห็นชอบ(สัมมาทิฐิ) อย่างนั้นเราเรียกว่าบุญ** ง่าย ๆ อย่างเช่น การทำบุญ ทำทาน ตัก

**บาป คือ สิ่งที่ทำให้จิตใจ มีดหม่นเศร้าหมอง อ่อนแอ หมกมุ่น มอมเมา เกิดความโง่หลง**  
**ผิด กริยาใดที่นำไปโดยตั้งอยู่บนความเห็นผิด(มิฉฐาทิฐิ) อย่างนั้นเราเรียกว่าบาป** ง่าย ๆ

**ถาม: บุญกริยาวัตถุอะไรบ้าง**

ตอบ: มีด้วยกันสิบอย่าง กว่า 90% ไม่จำเป็นต้องใช้เงินในการทำบุญ โปรดดูที่นี่  
<http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=wbj&month=17-07-2007&group=24&gblog=5>

**ช่วงเข้าพรรษานี้ หลายคนคงมีความคิดจะถวายสังฆทาน**  
**เลยขออนุญาตแบ่งปันประสบการณ์บ้างนิดหน่อย**

**ถาม: การทำสังฆทาน ควรจะเป็นถึงเหลืองๆหรือไม่ ไม่เหลืองจะบาปหรือไม่**

ตอบ: ไม่บาป และไม่จำเป็นต้องถึงเหลืองๆ สีเป็นเพียงสิ่งสมมุติ **สิ่งที่จริงของถึงคือ**  
**หน้าที่** หน้าที่ของถึงนั้นเอาไว้ตักน้ำ รองน้ำ ชักล้าง ดังนั้นจะสีอะไร หากยังทำหน้าที่ดังกล่าว

**ทางเลือกในการถวาย: จัดสำรับ สังฆทานเสียเองเลย เลือกซื้อ สิ่งดีๆ ให้**  
**ถ้าเลือกไม่เป็น ข้างล่างนี้เป็นตัวช่วย**

- **หนังสือธรรมะ :** หนังสือมหาสติปัญญาสูตร 4, หนังสือธรรมะทั่วไป
- **ยา:** ยาแก้หวัด แก้ไข้ ลดน้ำมูก แก้ท้องเสีย ยาหม่อง โดยส่วนมาก ยาเบื้องต้นทั่วไป
- **กระดาดขี้ขลุ่ย ยาล้างจาน ผงซักฟอก ไหมหั่นผ้า:** พระเณรก็ต้องใช้ ต้องมีเสมอ
- **ปากกา ดินสอ สมุด:** หากไปถวายวัดที่เป็นโรงเรียนเณร วิทยาลัยสงฆ์ สมุด ปากกา
- **สบู่ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน:** ขอแนะนำว่าซื้อยาสีฟันเล็กๆแบบพกพา จะได้จ่ายแจก อัน
- **แชมพู:** อันนี้ก็จำเป็น ได้ใช้เหมือนกันค่ะ

- **ปัจจัยค่าน้ำ ค่าไฟ:** ใครๆไปวัดก็ใช้น้ำ ใช้ไฟวัดแล้วยังเอาเม็ดทรายออกมากับรองเท่าอีก ใช้หนี้สงฆ์ปีละครั้งตอนสงกรานต์ ขนทรายเข้าวัดที่ มันอาจจะเข้าไปหน่อยนะ

**ดีที่สุดคือการเอ่ยปากถามท่านเลยว่ายังขาดปัจจัยใช้สอยอะไรบ้าง  
จะได้ให้ได้ตรงตามความจำเป็นใช้งาน**

ข้อสำคัญของการเลือกสังฆทานเองคือ จิตใจเราจะตั้งมั่นมาก ตั้งใจมาก ผลบุญย่อมหนักแน่นกว่าการซื้ออะไรก็ได้ที่มีคนเตรียมไว้ให้ สิ่งสำคัญที่ทำหายไปกว่านั้นคือ เราจะ Maintain ดำรงความตั้งมั่นนั้นได้นานแค่ไหน จะเต็มปรี หมดตลอด จนจบค่าถวายหรือปล่าว หลายต่อหลายคนตกม้าตายตรงที่ พอเข้าไปวัดแล้ว เห็นนั่น เห็นนี่ แล้วปล่อยให้จิตอ่อนกำลัง เศร้าหมอง แล้วยังเลยเห็ดไปในทางติดลบยิ่งกว่าตอนจะไม่ทำเสียอีก

**"ทำไมคนนั้นแต่งตัวอย่างนั้น ไม่เหมาะสมเลย"**  
**"ทำไมมานั่งพูดจานินทาไร้สาระในวัด ไม่เหมาะสมเลย"**  
**"ทำไมพระเถรท่านทำอย่างนั้น ไม่เหมาะสมเลย"**

**ถาม: บาบใหม่ที่ดีไม่ดีต่อสิ่งที่เห็น**

ตอบ: บาบ ไม่ใช่ที่คิดไม่ดีต่อสิ่งที่เห็น แต่บาปที่ไม่ดูจิตใจตัวเอง **ส่งจิตออกนอก** ฟุ้งเล็ง **กล่าวโทษผู้อื่น** ยังผลให้ใจเศร้าหมอง นี่แหละ บาปที่ตรงนี้ เราเลือกจะไม่เห็น ไม่มอง ไม่ฟัง ไม่ค่อยได้เท่าไร แม้แต่ในชีวิตประจำวันนอกวัด แต่เราเลือกที่จะปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นได้ เอาสิ่งที่เห็นมาพิจารณาธรรมให้เกิดปัญญาได้ ใครทำอะไรย่อมต้องรับผิดชอบต่อสิ่งที่เขาได้ทำไปแล้ว อย่าเอาใจเราไปแปดเปื้อนกับเขาก็พอ ไม่เหมาะสมเลยที่จะไปจ้องมองสิ่งที่อยู่นอกกายนอกใจตน

**หวังว่าจะเป็นประโยชน์นะคะ ต่อไปนี้จะทำอะไร ลองถามใจตัวเองดูว่า  
บาบใหม่นะ ถ้าจะทำอย่างนี้ อย่างนั้น**







### **บทแทรกเฉพาะกิจ 3 คู่บุญ คู่บาป คู่บารมี**

---

เรื่องที่คุยกันต่างๆในร้านนะค่ะ แต่ขอบอกว่าเรา ไม่ใช่ศิราณี เราไม่สันทัดเรื่องแนะนำรักๆแบบรักให้หวานชื่น รักให้สดใส ทำอย่างไรให้เขาหลง หรืออะไรๆอย่างนั้น อันนี้ไปถามคนอื่น แต่ใครบอกอะไรมาขอให้คิดพิจารณาให้ดี โดยเฉพาะหากไปถามหมอดู หากหมอดูไม่มีศีล ไม่มีสัมมาทิฐิ อาจจะแนะนำเราลงเหว ลงนรกไปป็นต้นจั่วเล่นได้

สิ่งที่เราจะบอก คือ จะทำอย่างไร ให้ความสัมพันธ์ของคนสองคน **ดีขึ้น งามขึ้น เจริญขึ้น**

เรื่องของคนสองคน เป็นเรื่องของบุญและกรรมสัมพันธ์ที่ร่วมทำกันมา เป็นเรื่องของสองคนเอง ที่จะต้องช่วยกันแก้ไขปรับปรุงกรรมที่ทำร่วมกัน

ไม่ใช่เรื่องที่ใครควรจะยื่นมือเข้าไปแทรกแซง  
แทรกแซงเมื่อไหร่จะมักจะเกิดภัยเวรแก่ตนเอง  
หากทำให้คู่รักเขาพังพินาศ หรือ แนะนำให้เขาทำบาป ผิดศีล เป็นชู้ เลิกกัน  
หรือได้กันทั้งๆที่มันไม่ถูกต้อง ฯลฯ

**คำพูดหมอดู “เนี่ยะ เจ้าเป็นคู่ของคุณ เป็นมาแต่ชาติปางก่อน”**  
**คำพูดนี้ ทำคนลงนรก บ้านแตก พรากรลูก สามี ภรรยาชาวบ้านมาแล้วหลายราย**

**ตัวคนพูด...ดีตัวลวงหน้าไว้แล้ว...จะตามไปในไม่ช้านี้แต่ยังไม่แน่ใจ...ว่า**  
**...จะแฉลงขุมไหนก่อนดี...**

บุญสัมพันธ์มากหน่อย เรียก **คู่บุญ**  
กรรม(บาป)สัมพันธ์มากหน่อย เรียก **คู่เวร**  
ดวงเสมอกัน เสริมกัน ในการเจริญทางปัญญา เจริญทางธรรม ทางดีงาม เรียก **คู่บารมี**

**คู่แท้ คู่เดียว คนเดียว ทุกชาติไป ----> ไม่มีค่ะ อันนี้ดูหนังมากไปแล้ว**

อย่างไรก็ตาม สิ่งที่จะทำให้ความรักมั่นคงงอกงามได้ นอกจากสื่ออย่างข้างล่าง ย่อมต้องมี ความซื่อสัตย์ ความอดทน เป็นฐานรองรับนะค่ะ ใครรู้สึก ว่าพร่องไป ขาดไป ที่ข้อไหน ก็ทำให้มันเต็มๆขึ้นมานะค่ะ ความดีใด ยังไม่เกิด จงทำให้มันเกิด, ความดีใด เกิดแล้ว จงรักษามันไว้

#### **ปล.**

ดิฉันศึกษาธรรม ไม่ได้แปลว่าจะเป็นหญิงโง่ ไร้เดียงสา ซื่อป้อ ที่ไม่รู้เรื่องทางโลก ไม่รู้จักความรัก **ไม่รู้เรื่องทางโลกแล้วจะแนะนำ ชีวทาง ให้คนทางโลกได้อย่างไร?** เพียงแต่เห็นต่างกว่าคนอื่นหน่อย ว่าหากเป็นแค่ความรักเฉยๆ **แต่ไม่บริสุทธิ์เท่าความเมตตา** ความรักอย่างนั้นจะดึงใจให้ต้องจมดิ่งอยู่ในการเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จบ เพียงเพราะ **ต้องการตามหาคู่รัก คู่แท้ของตัวเองทุกชาติไป ...แค่คิดก็เหนื่อย ไม่เอาละ ดีไม่ดี เผลอๆ พลาดพลั้ง จะลงทางต่ำ** ทางอบาย ทางหายนะเอาได้

๐ ... ความรู้สึกด้านดีขั้นแรกในระยะแรกพบสบตานั่น เป็นผลบุญจากการอยู่ร่วมกันมาก่อนในอดีตชาติ ส่วนการร่วมทุกข์ร่วมสุขผ่านเหตุการณ์ร้ายต่างๆมาด้วยกัน เป็นบุญใหม่ที่เกิดจากการเกื้อกูลในปัจจุบันชาติ พระพุทธเจ้าตรัสว่าความรักจะเกิดขึ้นไม่ได้หากปราศจากเหตุปัจจัยทั้งอดีตและปัจจุบันประกอบกัน

ไม่ว่าจะเป็นของเก่าหรือของใหม่ บุญที่สร้าง **'บุญ'** ขึ้นมาจะเหมือนกัน พระพุทธเจ้าตรัสแสดงไว้ ได้แก่

**๑) มี ศรัทธา ไปในแนวทางเดียวกัน** เช่นนับถือศาสดาองค์เดียวกัน เชื่อหรือไม่เชื่อเรื่องกรรมวิบากด้วยกัน เชื่อว่าโลกกลมหรือโลกแบนเหมือนกัน เชื่อแนวทางในการดำรงชีวิตรูปแบบเดียวกัน เป็นต้น เมื่อศรัทธาไม่ตรงกันก็คุยเรื่องไม่ตรงกัน เมื่อคุยเรื่องไม่ตรงกันก็คุยกันไม่ได้ไม่นาน เมื่อคุยกันไม่ได้ไม่นานก็เบื่อกันเร็ว อันนี้คือความจริงที่เกิดขึ้นกับทุกรูปนาม ไม่จำเพาะเฉพาะคู่รักเท่านั้น ขนาดเพื่อนกันแต่เชื่อไม่เหมือนกันยังยากที่จะเป็นเพื่อนสนิทเลยครั้น ศรัทธาที่ร่วมกันปลูกฝังให้มันคงยอมทำหน้าที่สร้างสายตาที่มองไปในทิศเดียวกัน ไม่ก่อความรู้สึกเป็นอื่นจากกัน

**๒) มี ศิล อันเป็นเครื่องหอมทางใจเสมอกัน** คือมีความคิดดวงใจชอบประพฤติผิดแบบเดียวกัน เป็นเหตุให้ไม่รังเกียจหรือหมั่นไส้กัน พรานหนุ่มกับพรานสาวทนกลืนอายฆ่าฟันของกันและกันได้ แต่ให้หมอคัลยที่มีรังสีช่วยชีวิตมาเป็นคู่ผัวตัวเมียกับมือปืนร้อยศพที่หะมันด้วยรังสีเอาชีวิตอย่างไรก็คงทนกลืนอายที่เป็นตรงข้ามของกันและกันไม่ไหว และนั่นก็เช่นเดียวกัน ถ้าฝ่ายหนึ่งเจ้าชู้ ร้อยลั่นกะลauan สาส่อนไปเรื่อยโดยไม่สนใจความสกปรกหมกมุ่น ยอมนารังเกียจยิ่งสำหรับคนใจซื่อถือความสะอาดผัวเดียวเมียเดียว ศิลที่ร่วมรักษาให้บริสุทธิ์ดีแล้วยอมทำหน้าที่สร้างความอบอุ่นเชื่อมั่นในกันและกัน สนิทใจ ไร้วางใจกันเป็นมันเหมาะ

**๓) มี จาคะ อันเป็นวิธีคิดแบ่งปันเสมอกัน** อย่างน้อยต้องเป็นผู้ให้ซึ่งกันและกันในทางใดทางหนึ่ง ไม่ใช่มีแต่ฝ่ายหนึ่งคิดอยู่ข้างเดียว อีกฝ่ายเอาเปรียบตลอด เช่นอีกฝ่ายสละเงินให้ใช้ อีกฝ่ายสละแรงปรนนิบัติ เป็นต้น การเอารัดเอาเปรียบเกิดจากจาคะที่ไม่เสมอกันเป็นมูล ยิ่งหากต่างฝ่ายต่างคิดเจือจានคนอื่น เห็นข้าวของอะไรไม่ใช้แล้วก็คิดตรงกันว่าน่าบริจาคแก่คนที่เขาไม่มี อย่างนี้ยิ่งไปกันได้ มีโอกาสร่วมบุญกันบ่อยๆ ยิ่งให้คนอื่นมากก็ยิ่งได้ความสุขในการสละมาเสริมใยแก้วร้อยสัมพันธ์ให้กันแน่นแฟ้นขึ้น จาคะที่ร่วมกันยินดีโดยพร้อมเพรียงยอมก่อความรู้สึกซึ่งใจอย่างใหญ่ เหมือนอยู่ด้วยกันจะเป็นที่พึงให้กัน ปลอดภัยร่วมกัน ประคับประคองกัน ไม่มีวันล้มพร้อมกัน

**๔) มี ปัญญา เสมอกัน** กล่าวทางโลกคือคุยกันรู้เรื่อง **กล่าวทางธรรมคือมีระดับการเห็นตามจริงใกล้เคียงกัน** หรืออย่างน้อยเป็นไปในทางเดียวกัน ไม่ใช่พูดคนละภาษา ฝ่ายหนึ่งทำก่อนคิด อีกฝ่ายคิดก่อนทำ หรือฝ่ายหนึ่งเอาอารมณ์พูด อีกฝ่ายพูดด้วยสติปัญญา หรือฝ่ายหนึ่งเห็นชัดว่าอะไรๆไม่เที่ยง ความยึดมั่นถือมั่นเหลือน้อย แต่อีกฝ่ายหนึ่งแค่เรื่องน้อยก็ยึดมั่นถือมั่นเป็นเรื่องเป็นราวใหญ่โต ก็คงนี้กระอาหรือหมั่นไส้ในกันเป็นอย่างยิ่ง ปัญญาที่ร่วมเสริมส่งกันและกันยอมทำหน้าที่สร้างความร่าเริงในการสนทนา และความไม่พริ้นที่จะต้องฝ่าฟันอุปสรรคร่วมกัน

อ้างอิงจาก: [http://dungtrin.com/watha\\_love/mobile/1.htm](http://dungtrin.com/watha_love/mobile/1.htm)



ใครอัตราใหญ่มาก ก็เจ็บตัวมากน้อย เพราะโลกธรรมแปด  
เปรียบเสมือนลูกดอก ในขณะที่ตัวอัตราเปรียบเสมือนเป้าหนึ่ง  
โดนทุกลูก เจ็บทุกลูก..



หากรู้ทุกข์จริง เห็นทุกข์จริง จะต้องปล่อยวางได้  
แต่ถ้ายังไม่ปล่อยไม่เป็น วางไม่ได้  
แสดงว่ายังไม่เห็นจริง ไม่รู้จริง  
ยังถูกกิเลสหลอกให้อร่อย ให้จมปลักกับความทุกข์อยู่

ข้อควรระวัง อย่ารอให้โตก่อน แก่ก่อน เกษียณก่อน ค่อย  
เริ่มศึกษา เพราะบางที โตเกินไป แก่เกินไป ก็เรียกได้ว่า  
....แก่เกินแกง....

