



แคร์

โครงการผลิตหนังสือธรรมะเพื่อการเจริญสติ

กองทุนจิตภาวนาชินวงศ์

www.chinawangso.net

เพื่อนร่วมทางสู่ความพ้นทุกข์





ISBN : ๙๗๙-๙๗๔-๒๓๕-๓๐๔-๙

พิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม ๒๕๕๒

จำนวนพิมพ์ : ๕,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบรูปเล่ม : พชรชน

ภาพปก-คอมพิวเตอร์กราฟฟิก : ผศ.สุรศักดิ์ สุวรรณวัจน์

ภาพประกอบ : นาทยา คำสว่าง

พิสูจน์อักษร : พรทิพย์ นวลศิริ
ศุจีภรณ์ ตีพิมพ์
สามารถ เอี่ยมเก็บ
ณัฐวรรณ เอี่ยมสวัสดิ์
คณะครู-พี่เลี้ยงกลุ่มต้นกล้าพุทธธรรม
ร.ร.มัธยมตระการพืชผล จ.อุบล ๖

ติดต่อ-ประสานงาน : ผศ.ทิพย์สุดา อินทพันธ์ุ

เหรียญกษาปณ์ : สมจิตร์ คำมินเสก

เจ้าของ : กองทุนจิตภาวนาชินวงศ์ วัดวังหิน
ต.พลาชุมพล อ.เมือง จ.พิษณุโลก

Email : chinawong_09@hotmail.com

พิมพ์ที่ : โปกัสมาสเตอร์พริ้นต์ ๑/๒๐ ถ.บรมไตรโลกนาถ
อ.เมือง จ.พิษณุโลก โทร.๐๕๕-๒๒๕๐๓๗

คำนำ



ชายตาบอดแต่กำเนิด ได้คืบนมแพะสตรีสเลิศ
แก้วหนึ่ง อันเป็นบรรณาการจากเพื่อนตาดี เมื่อลืมนม
นมแก้วนั้นเสร็จแล้ว เขาก็ถามขึ้นมาว่า

“นมนี้อร่อยจัง หน้าตามันเป็นอย่างไรเนีย”

เพื่อนผู้ใจดี ตอบว่า “อ้อ..นมก็สีขาวไงล่ะ”

ชายตาบอดงง เพราะเกิดมาก็ไม่เคยเห็นสีอะไร
แม้แต่สีเดียว ถามเพื่อนรักอีกครั้งว่า

“เอ.. แล้วสีขาวนี่ หน้าตามันเป็นไง”

ชายตาดียิ่งงกว่า เพราะไม่รู้จะอธิบายให้เพื่อน
ตาบอดฟังเข้าใจได้อย่างไร ได้แต่อ้อมแอ้มตอบไปว่า

“สีขาว..อืม.. ก็ขาวเหมือนกับบนกระยางนะซี”

“แล้วบนกระยางหน้าตาเป็นไง” ชายตาบอดยังไม่
หายสงสัย

“นกกระยางก็คอยาวๆ นะสิ” ชายตาดีพยายามอธิบายสุดชีวิต

“แล้วคอยาวเนี่ยเป็นไงล่ะ” ชายตาบอดจีสงสัยซักต่อ จะเอาให้สะอาดให้ได้

ชายตาดีจนปัญญา จึงยื่นมือของตนไปดึงมือเพื่อนมาสัมผัสศอกของตน พลังพูดว่า “คอก็เป็นอย่างนี้ไง”

ชายตาบอดเริ่มเข้าใจ แต่ก็ยังไม่เข้าใจทั้งหมดเขาถามต่อว่า

“เออ..คอก็ารู้แล้วโว้ย แต่ไอยาวๆ นี่สิ เป็นไง”

ชายตาดีเริ่มหมดความอดทน คว่าเอาเส้นเชือกที่อยู่ใกล้มือ ยัดใส่มือเพื่อน พลังอธิบายว่า

“ยาวๆ ก็เหมือนกับไอนี้แหละ”

ชายตาบอดเกิด “ซาโตริ” ขึ้นมาทันที อุทานออกมาด้วยความดีใจว่า

“อ้อ...รู้แล้วๆ นมหน้าตามันเป็นอย่างนี้เอง”

ชายตาดี...งงง... “เออคงงั้นมั้ง ”



การอธิบายคำว่า “แค่รู้” ก็เป็นเรื่องยากดังนิทานที่กล่าวแล้วข้างต้น บางครั้งผู้เขียนอธิบายอย่างหนึ่ง แต่ผู้ฟังเข้าใจไปอีกอย่างหนึ่ง เพราะเหตุว่าการเจริญสตินั้น ไม่สามารถเข้าใจได้ด้วยการอ่าน การฟัง หรือการคิด มีแต่จะต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังเท่านั้น จึงจะประจักษ์แจ้งได้ด้วยตนเอง (ปัจจุตัง)

ก็เพราะเหตุที่ “แค่รู้” เป็นเรื่องที่นอกเหนือคำอธิบายอย่างนี้ ผู้เขียนจึงได้แต่นำเสนอบทความที่เขียนลงในวารสารของชมรมจริยธรรม โรงพยาบาลพุทธชินราช และเนื้อหาบางส่วนที่ผู้เขียนได้ตอบคำถามไว้ในเว็บบอร์ดของ www.chinawangso.net มารวบรวมไว้คงพอจะเทียบเคียงและอธิบายคำว่า “แค่รู้” ได้บ้างพอสมควร



ด้วยการุณยธรรม
พระมหาวิเชียร ชินวโส
ตุลาคม ๒๕๕๒

สัมนมโพนียกถา

หนังสือ “แค้น” เล่มนี้ฉันได้พิมพ์เพื่อแจกเป็น
 ธรรมบรรณาการแก่ผู้มาร่วมงานบุญทอดกฐินสามัคคี
 ณ วัดวังหิน ในวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๒ โดยมีคุณครูปฏิรัก
 ศุวรรณวัจน์ เป็นประธาน และมีคณะกรรมการชมรม
 จริยธรรม โรงพยาบาลพุทธชินราช ชมรมคิทธิ-ทำดี
 ร.พ.บางระกำ ชมรมจริยธรรมของทุกโรงพยาบาลที่เคยเข้า
 ร่วมอบรมที่วัดวังหิน (ขออภัยไม่สามารถเอ่ยชื่อได้ทั้งหมด)
 โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ พ.ท.บรรจบ
 พูลงสิทธิ์ แห่งกองพันทหารสื่อสารที่ ๒๓ ค่ายสมเด็จพระ
 พระเอกาทศรถ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
 มหาวิทยาลัยนเรศวร ร.ร.มัธยมตระการพืชผล รวมทั้ง
 คณะศรัทธาวัดวังหินเป็นแม่ข่าย จึงขออนุโมทนาบุญและ
 ขออำนวยการให้ความสำเร็จสูงสุดทั้งทางโลกและทางธรรม
 จะมีแก่ผู้มีส่วนร่วมในงานนี้ทุกท่าน

สารบัญ

บุญเบา	๑
เมื่อความตายให้โอกาส	๕
ตกกระไดพลอยโจน	๑๗
ก้อนหินกับดอกไม้	๒๑
ก้อนหินแห่งชีวิต	๒๗
ถึงเห็น โลงศพก็ไม่หลั่งน้ำตา	๓๒
ใครเหี้ยกว่ากัน	๓๘
อะไรคือการปฏิบัติธรรม	๔๓
ดับไฟ	๕๐
“ແກ້ຮູ້” อยู่ที่ไหนกันแน่	๕๔
“ແກ້ຮູ້” กับความรัก	๖๐
“ແກ້ຮູ້” กับอารมณ์	๗๑
คัดท้าย	๘๕
เส้นทางสร้างบุญ	๘๗

แควี่จริง ๆ

◎ จะโลกหลงอย่างไร.....ได้แควี่
 จะห่อเหี่ยวหุดหู่.....รู้เท่านั้น
 จะสับสนสงสัย.....รู้เหมือนกัน
 จะฟังชันรำคาญ.....รู้ก็พอ

◎ จะเกรี้ยวโกรธเกราะ.....อย่าละรู้
 จะชอบซังแพบฟู.....แควี่หนอ
 จะเบื่อน่ายระอา.....แควี่พอ
 จะวุ่นวายบ้าบอ.....รู้ทุกเดียว

◎ จะวงโงกงง.....คงแควี่
 จะอ้างว้างห้วงอยู่.....รู้อย่าเดียว
 จะโศกเศร้าเหงาหงอย.....แควี่เทียว
 จะเหนื่อยหน่ายซัดเซียว.....แควี่พลัน

◎ จะสุขสงบสบายเฉย.....อย่าเลยรู้
 จะเย็นดินนอนอยู่.....รู้ใหม่นั้น
 จะวิเวกวางว่าง.....รู้เท่าทัน
 รู้อะไรก็วางพลัน.....เท่านั้นพอ

◎ นี่คนบ้าหรือไรได้...“แควี่”
 ยังเป็นมนุษย์อยู่หรือไม่หนอ
 ชีวิตจึงเรียบง่ายละไม-พอ
 คงกลายเป็นหลักอพุทธทางกูร ๐๓



บุญบา

พอไถ่ออกพรรษา งานบุญซึ่งเป็นที่นิยม
อย่างยิ่งก็คือบุญกฐิน

ตามห้างร้าน มีต้นกฐิน (ที่ไม่ใช่กระถิน) เกิด
ผิดที่ผิดทาง คือเกิดในถังเหลือง พร้อมฎีกาบอกบุญ
เชิญชวนติดอยู่ข้างถัง

และที่สะพัดที่สุด ก็คือซองกฐิน

หลายคนพอเห็นซองกฐิน ถึงกับความดันขึ้น
ไข่ม้วนในเส้นเลือดพุงกระตุก เกิดอาการเบื่อบุญ
เซ็งบุญ ครั้นจะไม่ทำก็ไม่ได้ เกรงใจคนแจก

หรือแม้แต่จัดงานบวช งานแต่งงาน งานศพ งานเกษียณอายุราชการ ก็ต้องคอยเช็คว่ บ้านโน้นฉันช่วยไป ๒๐๐ บาท ทำไมใส่ซองให้ฉันแค่ ๑๐๐ บาท...ขาดทุน หรือบ้านนั้นฉันทำไป ๕๐๐ บาทแต่ใส่กลับมา ๑,๐๐๐ บาท...อย่างนี้ได้กำไร การจัดงานบุญเลยกลายเป็นการทำธุรกิจไป

ผู้เขียนจึงขอแนะนำการทำบุญที่ทำแล้วไม่ขาดทุน เป็นการทำบุญอย่างฉลาด

วิธีการง่ายๆ ก็คือสำรวจจิตตนเองก่อนว่า ขณะนั้นเป็นอย่างไร

เช่นในขณะที่รับซองกฐิน หรือใส่ซองอยู่นั้น จิตเกิดโทสะ หงุดหงิด อารมณ์เสีย รำคาญไหม เพราะถ้าทำบุญด้วยสภาพจิตอย่างนั้น แทนที่ทำบุญจะได้บุญ กลับได้บาปแทน

หรือจิตเกิดโลภะ อยากได้บุญเยอะๆ มักจะเป็นกับพวกที่ชอบดั้นผู้วิเศษ หรือนักเล่าพระอรหันต์

อยากได้สวรรค์ นิพพานแบบง่ายๆ หรือพวงกบนุญ
 บริจาคน้อยได้บุญมาก กำไรเห็นๆ ทำบุญเหมือน
 การบนบานศาลกล่าว หรือเพื่ออวดให้รู้ว่าฉันก็
 คนมีเงินนะ

หรือทำด้วยอำนาจแห่งโมหะทำด้วยความ
 ไม่เต็มใจ ไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ ทำด้วยความฟุ้งซ่าน
 ไล่ซองส่งๆ ไป พอให้จบเรื่อง

อย่าลืมว่า **เจตนา** นั้นแหละเป็น **ตัวกรรม** เพราะ
 ฉะนั้นควรตรวจสอบจิตตนเองก่อนว่า มีเจตนาที่
 เป็นกุศลหรืออกุศล ไม่เช่นนั้นแทนที่จะได้มนุษย์
 สมบัติ สวรรค์สมบัติ หรือนิพพานสมบัติแต่กลับได้
 นรกสมบัติแทนก็มี ซึ่งถือว่าเป็นการขาดทุนอย่างยิ่ง

วิธีการง่ายๆ ในการตรวจสอบจิตก็คือ หากจิต
 ในขณะนั้นโปรงเบา สบาย คล่องแคล่ว นุ่มนวล
 แสดงว่าจิตอยู่ในสภาพของกุศล จะทำบุญอะไรก็
 รีบทำ บุญแบบนี้เป็นบุญเบา ส่งให้ไปสวรรค์ได้ง่าย

แต่ถ้าหากจิตหนัก มีน อึดอัด เครียด เสียหาย หงุดหงิด รำคาญ แสดงว่าอยู่ในสภาพของอกุศล อย่ารีบทำบุญ ปรับใจตนเองให้เป็นกุศลเสียก่อน เพราะมีแต่ขาดทุน นุศลลงนรกได้ง่ายๆ

พออ่านถึงตรงนี้ บางคนที่ไม่ชอบทำบุญอยู่แล้ว จึงได้โอกาสเลิกทำบุญไปเลย

การทำบุญหรือให้ทานเป็นบุญบารมีพื้นฐานที่ผู้ต้องการความสำเร็จในหน้าที่การงาน การเงิน ควรทำ เพราะอานิสงส์ของท่านก็คือการมีโชคทรัพย์ หรือความร่ำรวย แม้ไม่หวังผลแต่ผลก็มีอยู่แล้ว เหมือนเราปลูกมะม่วง แม้ไม่หวังผลก็ต้องออกมาเป็นผลมะม่วงอยู่ดี

ที่สำคัญก็คือ ต้องฝึกทำบ่อยๆ จนจิตคุ้นชินกับการที่จะหยิบยื่น โอบเอื้อเกื้อกูลผู้อื่นอยู่เสมอ เมื่อผลแห่งบุญปรากฏให้เห็นบ่อยๆ จะยิ่งมั่นใจในการทำบุญมากขึ้น

แล้วทำบุญอย่างไรจึงจะได้บุญมากที่สุด

พระป่ารูปหนึ่ง ท่านตอบแบบเซนว่า “ทำบุญเหมือนไปจี๋ในป่า โยมเคยเสียดายจี๋ไหม ห่วงไหมว่าแมลงวันจะมาตอมหรือเปล่า ห่วงไหมว่าหมาจะกินจี๋เราหรือเปล่า ทำแล้วทิ้ง ทำแล้วอย่าแบกไว้”

พูดให้ง่ายก็คือ ทำบุญอย่าบ้าบุญ อย่าแบกบุญ อย่ายึดบุญ อย่าติดบุญ ยิ่งทำจะยิ่งเบาสบาย

ทำบุญแบบนี้ จิตจะกว้างขวางยิ่งใหญ่เป็นบุญที่ทำให้จิตเบา พร้อมทั้งจะพัฒนาไปสู่ศีลและภาวนาได้ง่ายขึ้น

**เงินจึงไม่ใช่ดัชนีชี้วัดว่า ให้มากได้บุญมาก ให้
น้อยได้บุญน้อย**

สภาพจิตอันเป็นกุศลต่างหาก ที่เป็นเครื่องชี้วัด ยิ่งถ้าทำด้วยจิตอันเป็นสมาธิ จิตปล่อยวาง จิตที่ไม่หวังผล ก็ยิ่งเป็นฐานให้ถึงนิพพานได้ง่ายขึ้น

คนทั่วไป มักคิดว่าการทำบุญคือการให้ทาน



แต่แท้จริงแล้ว วิธีทำบุญในพระพุทธศาสนามีอยู่ถึง ๑๐ อย่าง ใครมีโอกาสมจะทำแบบไหนได้ก็รีบทำ คือ

๑. ทานมัย ทำบุญด้วยการให้ปันวัตถุสิ่งของ

๒. สีลมัย ทำบุญด้วยการรักษาศีล รักษากาย-วาจาของตนให้ถูกต้อง หรือประพฤติดี

๓. ภาวนามัย ทำบุญด้วยการเจริญภาวนาคือฝึกอบรมจิตใจ

๔. อปจายนมัย ทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม จิตใจอ่อนโยน ไม่แข็งกระด้าง

๕. เวยาวัจจมัย ทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้ หรือให้บริการแก่ส่วนรวม หรือมีจิตอาสา

๖. ปัตติทานมัย ทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น หรืออุทิศส่วนกุศล

๗. ปัตตานุโมทนามัย ทำบุญด้วยการชื่นชมยินดีในความดีของผู้อื่น ไม่อิจฉาริษยาเขา

๘. ฐัมมัสถวนมัย ทำบุญด้วยการฟังธรรม

รวมถึงการศึกษาธรรมจากหนังสือ อินเทอร์เน็ต วิทย์
โทรทัศน์

๕. ธรรมเทศนามัย ทำบุญด้วยการสั่งสอน
ธรรม ให้ความรู้ แนะนำพร้าเตือนด้วยความเมตตา
ปรารถนาดี

๑๐. ทิฏฐุชุกัมม์ ทำบุญด้วยการทำความเห็น
ให้ถูกต้อง ไม่เป็นมิจฉาทิฐิ

จะเห็นได้ว่า บุญเป็นเรื่องง่าย สามารถทำได้
ทันที ทุกที่ทุกเวลา โดยไม่จำกัดแค่การให้ทานเท่านั้น

สรุปก็คือ

๑. ทำบุญด้วยความเข้าใจ ว่าบุญที่แท้เริ่มที่จิต
อันเป็นบุญก่อน พุทธตามหลักพระอภิธรรมก็คือจิตที่
มีความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลงเป็นพื้นฐาน

๒. ทำบุญด้วยความตั้งใจหรือเต็มใจ อย่า
ทำด้วยความฝืนใจทำ หรือทำอย่างขัดไม่ได้

๓. ทำบุญด้วยความวางใจ อย่ายึด อย่าแบกบุญ ไว้ทำเสร็จก็ห้ดวงทันที คือทำดีอย่าติดดี

๔. ทำบุญด้วยความใส่ใจ ทำเป็นประจำ ทำจนติดเป็นอุปนิสัย ทำด้วยความประณีตบรรจง

๕. ทำบุญให้ถึงใจ อย่าสักแต่ว่าทำ ให้จิตอิ่มเอมเปี่ยมบุญ มีความสุขกับการทำบุญ

๖. ทำบุญด้วยความเบาใจ ข้อนี้สำคัญที่สุดก็คือ ทำบุญจนจิตเหนื่อบุญไม่ติดอยู่ในบุญ ทำบุญแล้วไม่เอาแม้กระทั่งบุญ จิตแบบนี้จะเกิดได้ก็ต่อเมื่อเจริญภาวนา คือการฝึกการรู้สึกรู้สีกตัวบ่อยๆ เท่านั้น





เมื่อความตายให้โอกาส

เวลา ๑๕.๑๒ น. ของวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๒ ผู้เขียนกำลังปั่นต้นฉบับหนังสือสวดมนต์ทำวัตร อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ หันไปหน้ากุฏิ เห็นอาจารย์หนุ่มคนหนึ่ง ซึ่งคุ้นเคยกันมานาน หน้าตาแสดงออกถึงรวิรอยที่ผ่านความเศร้าโศกมาอย่างหนัก

“มีอะไรหรือ ?” ผู้เขียนเอ่ยถาม

“คุณพ่อผมเสียแล้วครับ”

“หา...??? เฮ้ย!!!” คำพูดแรกบ่งบอกถึงความมึนงงสงสัย คำที่สองบอกถึงความตกใจ

“ครับเร็วมากครับ...ผมเองก็ตกใจ” เสียงสุภาพแผ่วเบา



“คุณแม่ให้ผมมานิมนต์ท่านไปที่โรงพยาบาล
ถ้าท่านว่างนะครับ”

เสียงอาจารย์หนุ่มรำพึงรำพันขณะทำหน้าที่
เป็นสารที

“คุณพ่อจากไปเร็วมาก...จนผมทำใจไม่ได้”
สำหรับคนที่เรารักแล้ว การจากไปของเขามัก
จะเร็วเกินไปเสมอ แต่สำหรับคนที่เราเกลียดชังกลับ
ช้าเกินไป อะไรคือความพอดีนะ...

“เคยคิดว่าจะหาเวลาว่างคุยกับพ่อบ้าง ผมก็มัว
แต่ยุ่งเรื่องเรียนต่อ ก็เลยไม่ได้ทำเสียที นึกแล้วอด
เสียใจไม่ได้”

คนส่วนมากเมื่อถึงเวลาที่ต้องพลัดพรากจาก
บุคคลอันเป็นที่รัก ก็มักจะคำนึงถึงสิ่งที่ไม่สามารถ
หวนคืนมาได้ อีกผู้เขียนก็ได้แต่เตือนสติเท่าที่พอจะ
นึกออกในขณะนั้น

ย้อนหลังกลับไปเมื่อ ๗ ปีที่แล้ว ขณะที่ผู้เขียน

ยังพำนักอยู่อีกวัดหนึ่ง เสียงกริ่งโทรศัพท์จาก
คุณครูปฏิรัก สุวรรณวัจน์ ปลุกให้ผู้เขียนตื่นจาก
ภวังค์หลังจากวางหูโทรศัพท์ ผู้เขียนก็รีบเดินทางไป
ยังห้อง I.C.U. โรงพยาบาลรัตนเวช

ภาพที่ปรากฏบนเตียงคือภาพของคุณครู
สุกวัฒน์ สุวรรณวัจน์ผู้เป็นสามี นอนนิ่งสงบอยู่
ท่ามกลางเครื่องมือแพทย์ระโยงระยางเต็มไปหมด

“เขาเป็นอย่างนี้ตั้งแต่ที่บ้านแล้วค่ะพูดกับเรา
ไม่ได้ค่ะ แต่โยมรู้ว่าเขารับรู้ได้ เพราะหน้าตาเขา
กระตุกทุกครั้งทีโยมพูดด้วย”

“เขาเครียดกับงานซึ่งเยอะมาก จนเส้นเลือดใน
สมองแตก หมอบอกว่าอยู่กับไปพอๆ กัน” คุณครู
ปฏิรักพูดเสียงเครือ

ผู้เขียนมึนงงกับภาพที่เห็น ได้แต่พูดให้ผู้ป่วย
ฟังตามที่นึกออกในขณะนั้น

“อาตมาจะสวดมนต์ให้ฟัง โยมอย่ากังวลกับ



เรื่องอื่นนะ ขอให้ตั้งสติอยู่ที่เสียงอาตมา หากสวดได้
ก็น้อมจิตนึกตาม ทำใจให้สบายนะ”

หลังจากนั้นในห้อง I.C.U. ซึ่งมีพยาบาลอยู่ที่
เคาน์เตอร์หน้าห้อง ยืนมองดูอยู่ด้วยความพิศวง ก็มี
เสียงสาธยายมนต์ดังขึ้น

“อิติปิโส ภะคะวา.....อะนุตตะรัง
ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสชาติ.” ๑๐๘ จบ

ถูกแล้ว..อ่านไม่ผิดหรอก ผู้เขียนสวดบท
สรรเสริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ๑๐๘ จบ
จนเสียงแหบแห้งโดยมิได้หวังผลใดๆ ทั้งสิ้น
แต่...ด้วยจิตอันศรัทธาเต็มเปี่ยม

หลังจากนั้นหนึ่งอาทิตย์ ผู้เขียนก็เห็นคุณครู
ศุภวัฒน์มาปรากฏตัวที่วัดอีกครั้ง โดยมีภรรยาและ
ลูกชายประกอบมาราบ

ความตายให้โอกาสผู้ชายคนนี้ แล้วเขาก็รีบ
คว้าโอกาสทองไว้ หลังจากนั้นชีวิตที่เคยเชื่อว่า

ชีวิตหลังความตายไม่มีอยู่จริงก็เปลี่ยนไป คุณครู
ศุภวัฒน์หันมาฝึกฝนพัฒนาตนเอง ตักบาตร ทำบุญ
สวดมนต์ เจริญภาวนาทั้งสมถะและวิปัสสนา รักษา
ศีล ๕ และศีลอุโบสถมาตั้งแต่นั้น เตรียมพร้อม
สำหรับชีวิตหลังความตายตลอดเวลา ๗ ปีที่เหลืออยู่

จวบจนวันนี้เมื่ออาตมามายืนอยู่ที่ห้อง I.C.U.
ห้องเดิม โรงพยาบาลเดิม แต่เหตุการณ์ไม่เหมือน
เดิม ไม่มีแม่กระทั่งหน้าต่างที่กระตุก มีแต่ร่างกายที่
ปราศจากวิญญาณ ความตายไม่ให้โอกาสคุณครู
ศุภวัฒน์ ในวัย ๖๒ อีกแล้ว

ผู้เขียนได้แต่บรกรรมในใจว่า “อะนิจจา
วะตะ สังขารา อุปปาทวะยะธัมมิโน อุปัชชิตวา
นิรุขณันติ เตสัง วูปะสะโม สุโข...สังขารทั้งหลาย
ไม่เที่ยงหนอ มีการเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา
การสงบระงับสังขารเหล่านั้นได้ เป็นความสุข”

“ประมาณเที่ยงกว่าๆ ขณะที่ขับรถอยู่บน



ถนนเพื่อกลับบ้าน หลังจากไปซื้อของและเบิกเงินที่ธนาคารเพื่อนำไปทำบุญหนังสือพุทธมนต์กับท่านวันมะรืนนี้ (วันแม่ ๑๒ ส.ค. ๕๒) จู่ๆ พี่เขาก็ตลกระหว่าง ดึงเบรกมือ โยมได้ยินเสียงอีกอึกในลำคอ จึงหันไปดู...เห็นเขาทำท่าเหมือนกับจะพูดอะไรกับ โยมแต่พูดไม่ออก... โยมตกใจ...เสียงเขาเงียบไป โยมรีบเปิดประตูเรียกคนจากรถคันอื่นมาช่วย... พอมาถึงโรงพยาบาล...ก็ไม่ทันแล้ว หมอบอกว่า พี่เขาเสียชีวิตตั้งแต่อยู่บนรถแล้วค่ะ”

คุณครูปฏิบัติเพื่อให้ผู้เขียนฟังทั้งน้ำตา แต่ไม่พุ่มพ่ายเหมือนคนอื่นๆ ที่เสียบุคคลอันเป็นที่รักไป
ความตายมักทิ้งร่องรอยแห่งความทุกข์ ความเศร้าโศกไว้กับผู้อยู่เบื้องหลังเสมอ

บทเรียนนี้แรงและเร็วเหลือเกินกับทุกคนที่ยังมีชีวิตอยู่ แต่เป็นบทเรียนธรรมดาสำหรับโลก และสำหรับคนที่ฝึกจิตมาดีแล้ว

“เกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ เจ็บก็เป็นทุกข์
ตายก็เป็นทุกข์ พลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์
ประสบกับสิ่งที่ชังก็เป็นทุกข์” พุทธพจน์เหล่านี้จึง
เป็นสัจธรรมเสมอ

แต่จะมีสักกี่คนที่จะเข้าใจพุทธวจนะ ที่ทรง
สรุปว่า “กล่าวโดยย่อแล้ว การยึดมั่นถือมั่นในขั้น
๕ (ว่าเป็นตัวกู-ของกู) เป็นยอดแห่งทุกข์”

คุณ M.bankrang ส่งคำถามเข้ามาในเว็บบอร์ด
www.chinawangso.net ถามผู้เขียนว่า

“เราจะมองผู้ปฏิบัติแต่ละคนจากตรงไหน ที่
จะรู้ว่า เขาละความเป็นตัวตนกันได้แค่ไหน...”

ผู้เขียนได้ตอบไปว่า

เมื่อไม่มีอะไรอยู่ในมือ แล้วจะวางอะไร ?

ในเมื่อตัวตนจริงๆ ไม่เคยมีแล้วจะวางตัวตน
ตรงไหน ?

ถ้ายังมีการพยายามวางตัวตน ก็มีตัวตน

นั่นแหละเป็นผู้วางตัวตนซึ่งไม่มีอยู่จริง

อยู่ให้เหนือการปล่อยวางนั้นเสีย ก็หมดตัว
ตนที่จะต้องวางอะไรไปเอง...

ไม่ว่าจะเป็นคนที่ใกล้ตาย หรือคนที่ยัง
แข็งแรงอยู่ เมื่อไรก็ตามที่ยังหลงว่ามีตัวตนอยู่
ก็อดไม่ได้ที่จะทุกข์ไปกับความตายนั้น

ผู้เขียนมั่นใจว่า คุณครูสุกวิวัฒน์จากไปใน
ขณะที่ยังมีสติอย่างเต็มเปี่ยม เพราะในชั่วอึดใจนั้น
ยังสามารถปลดเกียร์ว่าง ดิ่งเบรกมือได้ทัน

คุณครูสุกวิวัฒน์ สุวรรณวัจน์ เป็นครูมาตลอด
ทั้งชีวิต และแม้จากโลกนี้ไปแล้วยังเป็นครูสอน
ทุกคนที่ยังมีชีวิตอยู่ว่า

“ตราบใจที่ความตายยังให้ออกาสอยู่ อย่า
ประมาทนะ”





ตกระโถนพลอยโจน

เมื่อยังเยาว์ ทุกคนวาดหวังว่า โตขึ้นฉันจะเป็น
นักธุรกิจ ทหาร ตำรวจ ครู หมอ พยาบาล... แล้วแต่
สิ่งแวดล้อมอันเป็นแรงบันดาลใจให้ฝัน

แล้วก็พยายามขยันแข่งขัน ต่อสู้ ฝ่าฝืน
เพื่อก้าวไปสู่จุดหมายที่ตนหวังไว้

แต่เคยคิดหรือไม่ว่า จะรวล้นฟ้า หรือรู้รอบ
ครอบจักรวาลแค่ไหน แต่เมื่อถึงวันหนึ่ง ทุกสิ่ง
จะกลับคืนสู่ธรรมชาติ กินเท่าไรก็ออกมาเท่านั้น
ได้มาเท่าไรต้องเอาคืนไปเท่านั้น เมื่อความตายมาถึง

นั่งรถกระบะคันละไม่กี่แสน กับนั่งรถเก๋ง
สววยหรรษาหลายล้าน ก็ใช้กันนั่งเหมือนกัน ไปถึง
จุดหมายปลายทางได้เท่ากัน อาศัยอยู่ในกระต๊อบ



หรือบ้านหลังใหญ่ราคานับสิบล้าน ก็ใช้พื้นที่ในการนอนเท่านั้น คือยาววา หนาคืบ กว้างศอก

สิ่งที่ตนเองได้ มี เป็น ทุกอย่างจึงล้วนแต่เป็นความสูญเปล่า แล้วก็พากันแบกยึดความสูญเปล่านี้ไว้หนักอึ้งอยู่ในหัวใจ ซึ่งหลวงพ่อกุญชรทาสเรียกว่า **กิน กาม และเกียรตินั่นเอง**

พูดง่ายๆ ก็คือ ภาวะที่เราประสบพบเห็นอยู่ทุกวันนี้คือ **ความทุกข์** อันเป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ หรือเป็นหนึ่งในกฎของไตรลักษณ์

ความทุกข์ไม่ได้หมายถึงถูกเจ้านายด่า สามีป่วย ซื่อห่วยไม่ถูก ฯลฯ **แต่หมายถึงสิ่งที่ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ** แม้ความสุขในทางโลกก็ทั้งหลาย เช่นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ล้วนตกอยู่ในกฎเกณฑ์นี้

หากจะกล่าวโดยสรุป สิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งทั้งหลาย คือกายและใจของเราทั้งหมดนี้

ล้วนแต่ตกอยู่ในกฎเกณฑ์ของไตรลักษณ์ทั้งสิ้น

เมื่อไหนๆ เราต้องเจอความทุกข์แล้ว แทนที่จะมานั่งทุกข์ นอนทุกข์ จมอยู่กับความทุกข์ ก็เอาความทุกข์นั้น มาใช้ให้เป็นอุปกรณ์ในการศึกษาชีวิตของเราดีกว่าไหม

วิธีการง่าย ๆ คือ **การขยันทูลึกตัว หรือกลับมารู้กาย รู้ใจตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะ**

เช่นเดินก็รู้ว่าเดิน ทานอาหารอยู่ก็รู้ว่าทาน หายใจอยู่ก็รู้ว่าหายใจ ปวดขาอยู่ก็รู้ว่าปวด เหนื่อยก็รู้ว่าเหนื่อย เป็นต้น (**รู้กาย**) โดยไม่ไปบังคับหรืออยากให้เป็นไปตามความต้องการของตน

สุขก็รู้ว่าสุข ทุกข์ก็รู้ว่าทุกข์ เบื่อก็รู้ว่าเบื่อ คิดก็รู้ว่าคิด รำคาญก็รู้ว่ารำคาญ เป็นต้น (**รู้ใจ**) โดยไม่ต้องไปห้ามหรือคล้อยตามความรู้สึกนั้น

เมื่อรู้บ่อยๆ ใจจะเริ่มชินและยอมรับความไม่แน่นอนนั้น ไม่วิงวอนตำหนิสรรพเหมือนก่อน จนอยู่

กับสภาพที่เปลี่ยนแปลงนั้นได้อย่างมีความสุข
เพราะเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้น
เมื่อได้..ใจก็จะไม่ฟู เมื่อเสีย..ใจก็จะไม่แฟบ

คนโบราณสอนว่า หากตกบันไดก็กระโจน
ให้มันพ้นขึ้นบันไดซะ แข็งขาจะได้ไม่หัก ไม่เจ็บตัว
มากนัก

**เมื่อทุกคนเกิดมาจะต้องเจอความทุกข์ ก็อยู่ให้
มันเหนือทุกข์เข้าไป ด้วยการเรียนรู้ และรู้อย่าง
เท่าทันเสียเดี๋ยวนี้ จะได้ไม่ต้องเจ็บใจไปตลอดชาติ..
ไม่ดีกว่าหรือ ?**





ก้อหนีกับดอกไม้

เคยได้ยินหลายคนพูดว่า

“ฉันไม่โกรธหรอก ที่เขาว่าฉันนะ ฉันปล่อย
วางได้แล้ว”

แต่เท่าที่สังเกตดู จะเห็นได้ว่า คนที่ว่า
ปล่อยวางได้นั้น เมื่อมีใครมาพูดจากระทบกระเทียบ
เปรยบเปรยอีก ก้อดที่จะโกรธไม่ได้

นั่นเป็นเพราะว่า พยายามคิดแง่บวก หาเหตุผล
มาข่มอารมณ์โกรธนั้นไว้

และที่สำคัญ ก็เพราะว่าความโกรธเป็นกิเลสที่
หน้าตาน่าเกลียด จึงพยายามที่จะวังหนีมัน จึงเหมือน
กับปล่อยวางได้ง่าย



พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบความโกรธว่าเป็นจุดไฟไหม้ฟาง โกรธง่าย หายเร็ว แต่ผลของมันไม่ธรรมดา

บางคนพอความโกรธหายไปแล้ว ผลของมันกลับรุนแรงจนสุดประมาณได้

ที่ไปนอนอยู่ในคุก ทะเลาะกับเจ้านายหรือเป็นหม้าย เมียหนี แพนทิง ฯลฯ ก็เพราะอำนาจของความโกรธไม่ใช่หรือ

และความโกรธเอง ก็ยังมีหน้าตาแปลกๆ ที่เราไม่ได้คิดว่ามันจะอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เช่น

หุนดหิด กับเรื่องไม่เป็นเรื่อง เช่น ฝนตก รถติด อากาศร้อน ไม่ค่อยนอน หมาเห่า

รำคาญ ที่ใครต่อใครทำอะไรไม่ได้ตั้งใจเรา หรือแม้กระทั่งมีความคิดเห็นไม่เหมือนเรา

ขุ่นเคือง เรื่องมากเพราะเหตุผลร้อยแปดพันเก้า เช่นเวลาที่ใครต่อใครพูดจาไม่เข้าหู แต่ดัน



ทะลุไปถึงใจ

สงสาร สรรพสัตว์ต้องไปนั่งกินน้ำตาต่างโค้ก เวลาหมาแมวตาย ญาติเสีย ฯลฯ อันเป็นเหตุให้ คร่ำครวญหวนไห้ (ไม่ใช่กรุณา ซึ่งเป็นตัวกุศล)

น้อยใจ สามิ ภรรยา พ่อ แม่ แฟน โดยเฉพาะ กับคนที่เรารัก เพราะคิดว่าเขาจะต้องดีกับเรา อยู่เสมอ หรือคาดหวังกับเขามากเกินไป

กลัวใจ กับอดีต-อนาคต จนนอนไม่หลับ กระสับกระส่าย หายใจอึดอัด โรคประสาทถามหา

แค้นใจ ที่ถูกเขาเอารัศเอาเปรียบ เช่น จันทาคดี แทบตาย แต่ทำไมไม่ได้สองชั้น

ร้อนใจ เพราะงานเร่งรัด การเดินทางเร่งรีบ หรือคู่มือไม่ทันใกล้จะสอบแล้ว

เครียด เพราะสามียกตำแหน่งเมียหลวงให้ ภรรยาสวมเขาให้ หรือเพราะการงาน การเงิน การเรียน การบ้าน ฯลฯ



อาฆาต พยาบาท แม้จะโกรธง่ายหายไว แต่
ก็จำไม่ลืม ไม่อยากมองเห็น แก่ตายเมื่อไร จันจะไม่
ไปเผาศพแก่โดยเด็ดขาด

ความโกรธ เมื่อรุนแรงมากๆ ขาดสติยับยั้ง
ก็จะหลุดออกมาทางกายและวาจาเป็นการสร้างศัตรู
เพิ่มขึ้นอย่างที่ไม่ควรจะเป็น

นักปราชญ์จีนกล่าวว่า มีเพื่อนพັນคนยังน้อย
ไป มีศัตรูหนึ่งคนก็มากเกินไปแล้ว

ในธรรมบท มีพราหมณ์คนหนึ่งโกรธพระ
พุทธเจ้ามากเข้าไปเฝ้าพระองค์ด้วยกิริยาอาการข่มขู่
พลาถถามอย่างหาเรื่องว่า

“ฆ่าอะไรถึงจะไม่บาป ฆ่าอะไรจึงจะนอน
เป็นสุข”

พระพุทธองค์ ทรงตอบแบบมองต่างมุมว่า

**“ฆ่าความโกรธไม่บาป ฆ่าความโกรธได้จึง
นอนเป็นสุข”**

และวิธีฆ่าความโกรธ ก็ไม่ใช่พยายามกดข่ม
ความโกรธไว้ หรือเอาชนะคะคาน ตาต่อตาฟัน
ต่อฟัน กับคนที่ทำให้เราโกรธ

ความโกรธเป็นนิรर्थ เครื่องกั้นจิตจากคุณ
งามความดี ผู้ที่ฝึกเจริญสติจึงจะเห็นหน้าตาของ
ความโกรธชัดเจน

หากเรากล้วยตามความโกรธ ปล่อยจิตให้
พลอปรุ่งแต่งไปตามอำนาจของมัน หรือพยายาม
บังคับ ข่มความโกรธไว้ด้วยความเคยชิน **ความโกรธ**
นั้น ก็จะเป็นก้อนหินถ่วงใจเราให้หนัก ทับใจเรา
จนแหลกเหลว

แต่ถ้าหากความโกรธเกิดขึ้น เราตามระลึกรู้
อาการขุ่นมัวในใจ ตามที่เขาเป็น ทำตัวเป็นเพียงผู้
สังเกตการณ์ เราก็จะเห็นสังขารอย่างหนึ่งคือ ความ
โกรธเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป
ไม่มีผู้โกรธ ผู้ถูกโกรธ หรือผู้สมควรที่จะโกรธ



**ความโกรธก็จะกลายเป็นดอกไม้ เป็นอารมณ์
ของวิปัสสนากรรมฐาน ไว้ให้จิตได้ระลึกรู้เท่านั้น**

จิตใจจะรู้ ตื่น เบิกบาน ปลอดโปร่งโล่งเบา
สบาย สดชื่นขึ้นมาในขณะที่รู้เท่าทันนั่นเอง

แต่สิ่งที่เขียนไว้นี้ไม่ได้แปลว่าก้อนหิน
จะกลายเป็นดอกไม้โดยฉับพลันทันที

เพียงแต่คุณฝึกรู้ ฝึกดู ฝึกเห็น แต่ไม่ฝึกเป็น
ผู้โกรธอยู่บ่อยๆ ก้อนหินก็จะกลายเป็นดอกไม้
ได้เอง โดยไม่เนิ่นนานนัก

มาฝึกเปลี่ยนก้อนหินให้เป็นดอกไม้กันดีไหม





ก้อนหินแห่งชีวิต

บนถนนแห่งชีวิตสายหนึ่ง มีหินก้อนใหญ่
วางขวางอยู่จนเต็มถนน

นักเดินทางกลุ่มแรก เดินผ่านมา เห็นหิน
ก้อนนั้น ได้แต่บ่นพึมพำ ก่นด่า วิพากษ์วิจารณ์
ก้อนหินว่าตั้งอยู่ผิดที่ผิดทาง ทำให้การเดินทางต้อง
หยุดชะงักลง แล้วพวกเขาก็พากันเดินย้อนกลับไป

นักเดินทางกลุ่มที่สองเมื่อเห็นหินก้อนนั้นแม้
จะบ่นด้วยความหงุดหงิดอยู่บ้าง แต่ก็พยายามหาทาง
เดินลุยเข้าป่าข้างทาง เพื่ออ้อมหินก้อนนั้นไปยังฝั่ง
ตรงข้าม ในที่สุดพวกเขาก็เดินทางต่อได้



นักเดินทางกลุ่มที่สาม เมื่อเดินมาถึงหินก้อนนั้น ก็ได้แต่พรวดเพื่อรำพัน ตีอกชกหัว โทษโชคชะตาวาสนาฟ้าดิน ไม่คิดที่จะแก้ไขอะไรพากันนั่งๆ นอนๆ อยู่เบื้องหน้าหินใหญ่ก้อนนั้น

นักเดินทางกลุ่มที่ดี เมื่อเดินทางมาถึงหินก้อนนั้น พวกเขาพิจารณาแล้ว ปรึกษาหารือกันว่า จะทำอะไรให้หินก้อนนี้หายไปจากถนน แล้วก็พากันหาอุปกรณ์ เครื่องมือมาทุบ ชุบ ขนย้ายหินก้อนนั้นให้พ้นไปจากถนน แล้วยังชักชวนผู้คนที่เดินทางมาถึงภายหลัง ให้ช่วยกันย้ายหินนั้นด้วย

แล้วท่านละเป็นนักเดินทางกลุ่มไหน ?

เส้นทางของชีวิต ล้วนมีอุปสรรคขวากหนามขวางอยู่ จึงอยู่ที่ว่าเราเห็นเป็นอุปสรรค หรือเห็นเป็นเรื่องธรรมดาที่ชีวิตต้องพบพาน

คนแรก เมื่อเจออุปสรรคของชีวิต เขาเอาแต่ก่นด่า ไม่พอใจ แต่ไม่คิดที่จะทำอะไร นอกจากการ

วิงหนีปัญหา ปล่อยให้มันคาราคาซังอยู่อย่างนั้น

คนที่สอง เมื่อเจออุปสรรคของชีวิต เขาก็ไม่
พอใจเช่นกัน พยายามหลบเลี่ยง ไม่กล้าเผชิญหน้า
ตรงๆ ไม่กล้าคิดแก้ไขที่ต้นเหตุ เส้นทางของชีวิตจึง
อ้อมค้อมยาวไกลกว่าผู้อื่น

คนที่สาม เมื่อเจออุปสรรคของชีวิต ก็จมปลัก
อยู่กับทุกข์ นอนงอมืองอเท้ารอให้ฟ้าดินช่วยเอาแต่
บนบานศาลกล่าวสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ยอมทำอะไร
ที่จะเป็นการช่วยตนเองให้พ้นทุกข์

คนที่สี่ อุปสรรคของชีวิตเป็นเครื่องมือ
ลับสมอง ประลองปัญญา กันไม้คันมือที่จะจัดการ
เมื่อเรียนรู้ ศึกษา ลองผิดลองถูกแล้ว ก็ประจักษ์แจ้ง
ว่าอุปสรรคนั้นไม่ใหญ่อย่างที่คิดไว้ตอนแรก
ไม่นานก็ก้าวข้ามปัญหานั้นไปได้ แล้วแถมยัง
กะยั่นกะยอ ชักชวนคนอื่นให้สนใจในการแก้ไข
อุปสรรคของชีวิตนั้นด้วย



แล้วท่านล่ะ เป็นคนประเภทไหน ?

นักปฏิบัติคนแรก เมื่อเจอสภาพทุกข์ ก็ไม่ยอมรับสัจธรรมที่กำลังปรากฏให้เห็นต่อหน้าต่อตา ได้แต่วิ่งหนีความทุกข์นั้น ไม่ยอมปฏิบัติต่อ

นักปฏิบัติคนที่สอง เมื่อเจอสภาพทุกข์ ก็ไม่ยอมเผชิญหน้าตรงๆ พยายามหาทางหลบเลี่ยง วิ่งแสวงหาครูบาอาจารย์เรื่อยไป เพื่อว่ามีผู้วิเศษที่ชี้ทางอันแสนง่ายดาย จะได้ไม่ต้องปฏิบัติยากเข็ญอย่างนี้

นักปฏิบัติคนที่สาม เมื่อเจอสภาพทุกข์ ก็ได้แต่จมแช่อยู่กับทุกข์นั้น เพราะคิดว่าการปฏิบัตินั้นต้องทำอะไรให้มันลำบากเข้าไปไว้ จึงเพ่ง บังคับจิต จนเบลอๆ เอ๋ๆ ซึมเศร้าอยู่อย่างนั้น ไม่ยอมแก้ไขให้ดีขึ้น หรือบางคนที่มีสมาธิดีๆ พอเจอทุกข์ก็หลบเข้าไปอยู่กับความสุข ความว่าง ความเบาสบายนั้น สมาธิเลยกลายเป็นสิ่งเสพติดชนิดหนึ่งไป ติดจมอยู่กับแค่ความสุข ความว่างอันแก่ทุกข์ไม่ได้อย่างแท้จริง

นักปฏิบัติคนที่สี่ เมื่อเห็นว่าจมแช่อยู่กับบาง
สภาวะมานานแล้ว ไม่เห็นอาการของไตรลักษณ์ คือ
ไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ บังคับบัญชา
ไม่ได้ จึงพากเพียรทดลอง ศึกษา เรียนรู้ สอบถาม
ผู้รู้ และอดทน ไม่ยอมจมแช่อยู่ที่เดิม ในที่สุดก็เกิด
ปัญญาประจักษ์แจ้งขึ้นมา รูปนามก็เกิดดับให้เห็น
ในที่สุด จนละวางความยึดถือว่ามีอัตตาตัวตนไปได้
แล้วยังแถมชักชวนผู้อื่นให้เดินตามเส้นทาง
สายธรรมนี้ ด้วยความมั่นใจ

แล้วท่านละเป็นนักปฏิบัติคนไหน ?





ถึงเห็นโลงศพก็ไม่หลั่งน้ำตา

หลายคนบอกว่าอาชีพของหมอและพยาบาล
เป็นอาชีพที่ได้บุญมากเพราะได้ช่วยเหลือผู้ที่ตกทุกข์
ได้ยาก ผู้เจ็บไข้ได้ป่วยอยู่แทบทุกวัน

แน่ใจหรือว่าเป็นอย่างนั้นจริง ตรวจสอบใจ
ของตนเองดูซิว่า มีความสุขกับการทำงานไหม
เบื่อหน่ายไหมเมื่อเจอคนไข้เรื่องมาก ญาติคนไข้
เจ้าอารมณ์ เเซ่งไหมที่โผล่หน้ามาทำงานที่ไร เจอแต่
ผู้คนหน้าตาอมทุกข์ทั้งนั้น

ก็แหละ ใครเขาจะมาจัดงานบวช ทอดกฐิน
หรือจัดงานแต่งงาน อันนี้ผูกกันโรงพยาบาลละ
ก็ล้วนแต่เจ็บไข้ได้ป่วยกันทั้งนั้น จึงได้คิดถึง
คุณหมอ หรือคุณพยาบาลใจแทบขาด

ลองสำรวจจิตใจตนเองซิว่า ในระหว่างการทำงานนั้น จิตมีเมตตากรุณาต่อคนไข้ กับจิตขุนเคือง รำคาญเบียดเบียนายคนไข้ เพื่อนร่วมงาน เจ้านาย ลูกน้อง อันไหนมากกว่ากัน หรือสักแต่ว่าทำงานไปตามหน้าที่แค่นั้น

เมื่อเลือกหรือจำเป็นที่จะมีอาชีพอย่างนี้ ก็ควรปรับใจของตนเองให้ถูกต้อง

ผู้เขียนเคยคิดในฐานะของคนนอกว่า คุณหมอและพยาบาลโชคดีจัง ได้เห็นคนที่เป็นทุกข์ เห็นอสุภกรรมฐาน (คือเห็นภาพที่ไม่สวยไม่งาม) เห็นความตายอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน จึงน่าจะเข้าใจไตรลักษณ์ได้ชัดเจน บรรลุนิยามง่ายกว่าคนอื่น

แต่เมื่อมีโอกาสได้เข้ามาเป็นเพื่อนร่วมทางให้แก่นุเคราะห์ทางการแพทย์ เป็นกำลังใจแก่คนที่ชอบเจริญสติเหมือนกัน ก็มองเห็นความเป็นจริงว่าส่วนมากยังวิ่งตามกระแสวัตถุนิยม บริโภคนิยม-



หรือกามาวิวัฒน์กันอย่างสุดชีวิต เหมือนคนที่มี
อาชีพอื่นๆ นั้นแหละ

ลืมหัดไปหรือเปล่าว่าอนาคตของเราทุกคน
ก็คือแก่ เจ็บและตาย ประสบกับสิ่งที่ซัง พลาดหวัง
กับสิ่งที่ชอบเหมือนกัน เตรียมใจไว้พร้อมแล้วหรือยัง

บัดนี้ ขมบาลส่งอีเมลล์มาเตือนก็ฉบับแล้ว เช่น
ผมเริ่มหงอกแล้ว ตีนกาหนีบขุ่ยตายไปหลายตัวแล้ว
เดี๋ยวเจ็บโน่นเป็นนี่สารพัด แม้จะเป็นหมอหรือ
เป็นพยาบาลเสียเอง ก็ยังป่วยได้ไม่ใช่หรือ

หรือได้แต่ปลอบใจตนเองว่า **“คงยังไม่ถึงคิว
ของฉันง่ายๆ หรอกน้า”**

เมื่อไรตนเองเจ็บไข้ได้ป่วย ใจมันก็ยังด้านว่า
ฉันยังไม่อยากตายหรือไม่ยอมตายง่ายๆ

ถ้ายังไม่หันมาฝึกเจริญสติ วางจิตปรับใจ
ตนเองเสียตั้งแต่ตอนนี้ ก็จะเข้าทำนองที่ว่า **“ไม่เห็น
โลงศพ ไม่หลั่งน้ำตา”**

การเห็นทุกขัภายนอกนั้น จึงเป็นการเห็นทุกขั
อย่างหายาๆ แค่นั้นเอง เห็นจนจิตใจซาชิน ไม่สะทก
สะท้าน หรือตระหนักว่า สักวันหนึ่งตนเองก็ต้อง
เป็นอย่างนั้นด้วยเช่นกัน

แต่สำหรับผู้เจริญสติอยู่เป็นนิตยแล้ว ย่อมเห็น
ความเกิด ความดับของกายใจอยู่เสมอ จิตใจย่อมเกิด
ความสลด สังเวช ปล่อยวางความยึดมั่นในกายใจนี้
ได้ง่ายขึ้น

เพราะความตายภายนอกนั้น เป็นเรื่องตาย
ปลอม ตายแล้วก็เกิดใหม่วนเวียนซ้ำซากอย่าง
ไม่รู้จบ ยกเว้นพระอรหันต์ที่นิพพานไปแล้วเท่านั้น
ที่พ้นพ้นจากการเกิดการตายได้แล้ว

ส่วนการเกิด-ตาย (เกิด-ดับ) ภายในของรูป
นามหรือกายใจนี้เท่านั้น จึงเป็นการเกิด การตายที่
แท้จริง (ปรมาตถสัจจะ) เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
ตามเหตุปัจจัย



เพราะความไม่เข้าใจในชีวิตอย่างนี้ ผู้เขียน
จึงได้พบเหตุการณ์อันน่าสลดใจอยู่เสมอ เช่น
บางคนพอรู้ว่าตนเองเป็นมะเร็งระยะสุดท้าย ก็เที่ยว
แสวงหาผู้วิเศษ ไม่ว่าจะเป็นพระ เจ้าพ่อ เจ้าแม่ ฤๅ
ชีไพร เทียวไปบนบานศาลกล่าว สะเดาะเคราะห์ ต่อ
ชะตา เพราะคิดว่าจะพบปาฏิหาริย์ช่วยให้รอดได้
จนเสียเงินเสียทอง เสียผู้เสียคน ถูกหลอกไป
มากมาย แต่แล้วก็ต้องตายอยู่นั่นเอง

รีบฝึกจิตกันตั้งแต่บัดนี้เถิด อย่ามัวอ้างว่า
“ไม่มีเวลาอยู่เลย” เมื่อจิตได้รู้ ได้เห็นถึงการเกิดดับ
ที่แท้จริง ซึ่งมีอยู่แล้วภายในกายในใจของทุกคน
จิตที่เคยหลงยึดว่ากายใจนี้คือเรา ก็เริ่มไม่มั่นใจ
เสียแล้ว เพราะเห็นแต่ความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอด
เวลา บังคับบัญชาไม่ได้ จึงเกิดความเบื่อหน่าย
คลายกำหนัดในกายใจ ที่หลงผิดว่าเป็นของตน
ค่อยๆ วางความยึดมั่นถือมั่นลงไปได้

วิธีการง่ายๆ ก็คือ ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ
พูด คิด หรือดำเนินกิจกรรมอะไรในชีวิตประจำวัน
ก็**มีสติตามระลึกรู้**อาการนั้นอยู่เนืองๆ ไม่คัดแปลง
แต่งเติม ปรับปรุง บังคับ คาดหวัง คล้อยตามอารมณ์
ใดๆ ที่เกิดขึ้นกับกายและใจทั้งสิ้น

แล้วจิตจะรู้เองว่า ไม่ว่าจะมามีอารมณ์ สุข ทุกข์
ชอบ ชังใดๆ เกิดขึ้น ก็ล้วนแต่เกิดและดับไปเป็น
ธรรมดาอยู่เช่นนั้นเอง

หากเจริญสติ ได้ถึงระดับนี้แล้ว ความกลัวตาย
กลัวความพลัดพราก สูญเสีย จะลดลงไปตามลำดับ
ด้วยอำนาจแห่งภาวนามยปัญญา อันประจักษ์แจ้ง
ความจริงของชีวิตนั่นเอง

ต่อให้เห็นโลงศพ ก็ไม่หลั่งน้ำตาได้จริงๆ





ใครเหี้ยกว่ากัน

ความที่ผู้เขียนจำเป็นต้องพูด ต้องบรรยายอยู่เสมอ นิยายหนึ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตั้งใจก็คือเรื่องไหนที่ชอบ มักจำได้ไม่ลืม ช่างจดช่างจำ แม้เรื่องที่ทำให้ตนเองทุกข์ก็ยังอุตส่าห์จำ เพื่อเป็นข้อมูลดิบในการบรรยาย

มีเรื่องหนึ่งที่คุณเขียนประทับใจ ได้ฟังมาจากเจ้าของสวนผลไม้ท่านหนึ่งในจังหวัดกำแพงเพชร...

“วันหนึ่งผมขับรถไปบ้านเพื่อน จะไปดื่มเหล้ากับเพื่อนซึ่งนานๆ จะเจอกันสักที

ระหว่างทางนั่นเอง ผมเห็นเหี้ยตัวหนึ่งกำลังวิ่งข้ามถนนอยู่ (เหี้ยไม่ใช่คำหยาบเป็นชื่อของสัตว์โลกน่ารักชนิดหนึ่ง)

พอเห็นอย่างนั้นผมรีบเบรกรถ ด้วยคิดว่าจะยิ่ง
เหี้ยไปผัดเผ็ดทำเป็นกับแกลั่มฉลองกับเพื่อนสักมื้อ
ทำอะไร

จึงรีบคว้าปืนในเกะหน้ารถ กระโดดลงไปไล่
ยิงเหี้ยตัวนั้น โดยที่มันก็ไม่เคยทำอะไรให้ผมเจ็บใจ
เลยสักนิดเดียว

มันช่างไวเหลือเกิน ยิ่งหมดกระสุนไปหลาย
นัด แต่ไม่รู้ว่าจะถูกหรือเปล่า เพราะไม่เห็นร่องรอย
ของเหี้ยเลย

ผมจึงขับรถไปบ้านเพื่อนอย่างเสียอารมณ์
พร้อมทั้งเล่าให้เพื่อนฟังว่า

“แหม! เหี้ยตัวนั้นไวเหลือเกิน ภูยึงหมด
กระสุนไปหลายนัด สงสัยจะไม่ถูก เสียค่ายลูกปืน
จริงๆ”

โอ้เพื่อนตัวแสบ เลยถือโอกาสสั่งสอนผม
ทันที ผมละจำแม่นมาจนถึงบัดนี้ มันบอกว่า...



“ป่านนี้เหี้ยตัวนั้นมันคงกลับไปถึงรังมันแล้ว
ก็คงเล่าให้เพื่อนของมันฟังว่า กูกำลังข้ามถนนอยู่ดีๆ
ไม่รู้ว้าไอ้เหี้ยตัวไหนมาได้ยิ่งกู กูละช่วยจริงๆ”

ตกลงว่า...ใครเหี้ยกว่ากัน !

ในสังคมของคนทำงานมักมีความขัดแย้ง
ขัดแย้งขัดขาน ปีนเกลียวกัน ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดา
และมีอยู่ทุกที่

ถามว่ามีได้อย่างไร ?

พระมหากษัตริย์จะตอบไว้ในอังคุตตรนิกาย
ทุติยวรรคว่า

“เพราะเหตุที่ยึดมั่นผูกพันในกามราคะ (ความ
ยินดีในกิน กาม เกียรติ หรือยินดีในรูป เสียง กลิ่น
รส สัมผัส อันน่าชอบใจ) กำหนดยินดีในกามราคะ
ถูกกามราคะกลุ่มรุ่มท่วมทับ แม้กษัตริย์ก็ทะเลาะกับ
กษัตริย์ แม้พราหมณ์ก็ทะเลาะกับพราหมณ์ แม้
คฤหบดีก็ทะเลาะกับคฤหบดี”

“เพราะเหตุที่ยึดมั่นผูกพันในทิฏฐิราคะ (ความ
ยินดีในความเห็นของตน) กำหนดยินดีในทิฏฐิราคะ
ถูกทิฏฐิราคะกลุ้มรุมท่วมทับ แม้สมณะก็ทะเลาะกับ
สมณะ....”

พูดง่าย ๆ ก็คือ ที่ชาวบ้านหรือแม้แต่พระ
ทะเลาะกันอยู่นั้น เพราะเรื่องแย่งผลประโยชน์กับ
เรื่องความเห็นที่ไม่ตรงกัน ซึ่งเป็นกันอย่างนี้ทั่วโลก

ในเว็บบอร์ดของ www.chinawangso.net
คุณ “ตัวร้าย” โพสต์เข้ามาถามว่า

“เวลาที่นั่งสมาธิจิตใจก็สงบดี ในเวลาปกติ
พยายามมีสติแล้ว แต่ในใจคิดแต่จะแย่งแฟนคนอื่น
ควรทำยังดีค่ะ”

ผู้เขียนก็ได้แต่ตอบว่า

“ก็อย่าไปตัดใจสิ แม้ใจมันจะร้ายกาจอย่างไร
ก็คุ้มกันเฉย ๆ ยิ่งตัดก็ยิ่งต่อ เพราะทำไปด้วยอำนาจ
ของโทสะ เหมือนเติมเชื้อให้กับไฟไม่จบสิ้น



ไอ้เรื่องร้ายๆ อย่างนี้ เป็นธรรมดาที่ทุกคนต้องมี ไม่อยากแย่งแฟนคนอื่น ก็อยากแย่งสิ่งของแย่งอำนาจ แย่งชื่อเสียง แย่งผลประโยชน์ แย่งกันเสนอน้ำกับเจ้านาย ฯลฯ หรือที่คนทะเลาะกันไม่ว่าจะเป็นเรื่องการมุ้งหรือเรื่องการเมือง มันก็เกลียดตัวเดียวกันทั้งนั้น

กลับมาอยู่กับกายใจของตนเสียเถอะ อย่าหลงกลกิเลส เมื่อคุณไม่บ้าใจไปวิ่งตามมัน เดียวมันก็หายไปเอง”

แล้วจะเข้าใจได้เองว่า ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะน่ากลัวหรือชั่วร้ายมากไปกว่าตัวเราเอง ด้วยอำนาจของกิเลสที่บังคับบัญชาจิต ให้คิด ให้พูด ให้ทำ ได้สารพัดเรื่องแม้จะเป็นเรื่องที่ตนเองก็รู้ดีอยู่แล้วว่ามันแย่ มันเลว มันชั่ว มันไม่ควรทำก็ตาม

รู้แล้วหรือยังว่า ใครเหี้ยกว่ากัน ?





อะไรคือการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมจะเป็นเรื่องลึกลับสำหรับ
คนที่ไม่เคยลงภาคสนาม เพราะ...

“ไม่เห็นดีกว่าเดิมเลย เห็นคนปฏิบัติธรรมยัง
จีโกธ จีบ่น อยู่เหมือนเดิม”

“ปฏิบัติธรรมไปทำไมเนีย ยังจีหลง จีลืม
อยู่เหมือนเดิม ไหนบอกว่ามีสติมากขึ้นไง”

“ไม่เอาดีกว่าคุณที่เขาปฏิบัติแล้วทำอะไร
แปลกๆ ยังไงก็ไม่รู้ ดูแปลกแยกจากสังคม ชวนไป
เที่ยวก็ไม่ยอมไป จับกลุ่มนินทาคนอื่นก็ไม่ยอม
ร่วมมือด้วย จะชวนเราเข้าวัดอยู่เรื่อยเลย”

และเป็นเรื่องยากแค้นแสนเจ็บปวดสำหรับ
มือใหม่หัดปฏิบัติ เพราะ...



“โอ๊ย ทำไมมันโกรธเร็วกว่าเดิมอย่างนี้”

“ทำไมมันหงุดหงิดง่ายจัง”

“ทำไมไม่เห็นสงบเหมือนที่เขาวา่เลย มัน
ฟุ้งซ่านจนหัวแทบจะระเบิดอยู่แล้ว”

“ทำไมไม่เห็นปล่อยวางตัวตนอะไรได้เลย”

แล้วก็กลายเป็นเรื่องเอาไว้เทียบเคียงกับคนอื่น
หรือไม่ก็แอบดูถูกคนที่ปฏิบัติใหม่ๆ หรือไม่เคย
ปฏิบัติใดๆ สำหรับผู้ที่ (คิดเอาเองว่า) มีสภาวะธรรม
ก้าวหน้ามากกว่าคนอื่น เช่น...

“โอ..น่าสงสารนะเขาดูทุกข์จังเลย ชวนให้
ปฏิบัติก็บอกว่าเดี๋ยวก่อนๆ ไม่ยอมทำสักที”

“โอ..ถ้าเราไม่ได้ปฏิบัติมาบ้าง คงจะแย่
เหมือนเขาเลยนะเนี่ย”

“โอ..คูสิ เขาปฏิบัติมาตั้งหลายปี ป่วยนิด
ป่วยหน้อยก็ยังวุ่นวายอยู่เหมือนเดิม”

“โอ..คุยกับคนพวกนี้ไม่รู้เรื่องเลยเขาคิดแบบ

โลกๆ เรามันคิดแบบธรรม เฮ้อ! น่าสงสาร”

แล้วที่แย่งกันนั้นก็คือขัดแย้งเรื่องวิธีการ
หรือรูปแบบของการปฏิบัติ เช่น

“มันต้องพองหนอ ยุบหนอถึงจะถูก”

“มันต้องแค้นๆ เท่านั้น ห้ามกำหนดคณะ..ผิด”

“มันต้องพุทโธๆ ถึงจะใช่”

“มันต้องไม่กินเนื้อสัตว์ ต้องทานเจเท่านั้น ถือ
ศีลให้เคร่งครัดก่อน สมาธิ ปัญญาถึงจะเกิดได้”

“ต้องเห็นดวงใสๆ สัมมาอรหังถึงจะเวอร์ค”

“โอ้ยมาอยู่ในห้องแอร์อย่างนี้จะบรรลุได้ไง
มันต้องอยู่ในที่วิเวก ในป่า ในเขาโน่น หรือไม่ก็
ธุดงค์ตามพระไปเลย”

“เฮ้ย! เตินจงกรมเหมือนตามควายอย่างนี้
มันจะสงบได้ไงล่ะ มันต้องเดินช้าๆ สิ”

“มันต้องขังตัวเองอยู่ในห้อง มีคนส่งข้าว
ส่งน้ำ ถึงจะบรรลุเร็ว”



“มันต้องไม่พุดกับมนุษย์มนาที่ไหนเลย ปิด
วาทา เก็บอารมณ์แบบสุดๆ นั่นแหละชั่วร้ายกว่า”

สารพัดเรื่องปฏิบัติกรรมฐานที่ชวนปวดหัว
ผู้เขียนจึงขอเสนอความคิดเห็นแบบพระบ้าน
ธรรมดาๆ ที่ไม่ได้เคร่งครัดอะไรมากนักว่า

๑. เริ่มลงมือศึกษาให้เข้าใจเสียก่อนว่าปฏิบัติ
อย่างไร? ปฏิบัติไปเพื่ออะไร? ผลแห่งการปฏิบัติ
คืออะไร? และต้องยึดตามหลักพุทธพจน์เข้าไว้ ถ้า
อาจารย์เอาทฤษฎีของตนเป็นหลัก ก็ให้ระแวงไว้ก่อน

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ก. ปฏิบัติด้วยการ มีสติสัมปชัญญะ...

(๑) ..ตามรู้ ตามดูกายส่วนย่อยในกายส่วน
ใหญ่ เช่น ลมหายใจ พองยุบ อิริยาบถน้อย อิริยาบถ
ใหญ่ที่กำลังเคลื่อนไหว แปรเปลี่ยนอยู่ในขณะนั้นๆ

(๒) ..ตามรู้ ตามดูเวทนาเช่นความทุกข์ ความ
สุข ความเฉยๆ ของกายของใจในขณะนั้นๆ

(๓) ..ตามรู้ ตามดูอาการของจิต เช่น เบื่อ เซ็ง
สงบ ฟุ้งซ่าน อึดอัด ปลอดภัยโล่งเบาที่กำลังเกิด
ขึ้นในขณะนั้นๆ

(๔) ..ตามรู้ ตามดูธรรม เช่น ชอบ ชัง ง่วง
ฟุ้งซ่าน สงสัย ทุกข์ ตัณหา วิริยะ สมาธิ ปัญญาที่
กำลังปรากฏอยู่ในขณะนั้นๆ

ทำไมต้องตามรู้ ตามดูในขณะนั้นๆ(ปัจจุบัน
ขณะ)

“ก็เพื่อมิให้ตัณหา (ความอยาก) และทิฐิ
(ความคิดเห็น-การเปรียบเทียบ) เกิดขึ้นได้”

เมื่อรู้เท่าทันปัจจุบันขณะ ความอยากได้-มี-
เป็น หรืออยากไม่ได้-ไม่มี-ไม่เป็น อันเป็นตัวตัณหา
และความคิดความเห็น (ทิฐิ) ก็เกิดไม่ได้

ข. ตามรู้ ตามดูอย่างนี้เพื่ออะไร ?

“เพียงเพื่อรู้ (ปัญญา) เพื่อให้สติได้ระลึกรู้
เท่านั้น”



ไม่ใช่เพื่ออะไรอย่างอื่น แต่เพื่อให้สติและปัญญาทำหน้าที่นั่นเอง

ค. แล้วผลแห่งการปฏิบัติคืออะไร?

“เพื่อละความยินดี (ชอบ) และความยินร้าย (ชัง) ในโลกเสียได้”

ไม่ใช่เพื่อให้รู้วาระจิตคนอื่น เพื่อให้เห็นเลขท้าย ๓ ตัว ฯลฯ แต่เพื่อละความชอบและชังเท่านั้น

๒. เมื่อเข้าใจเรื่องของหลักวิชาการแล้ว ก็เริ่มลงมือปฏิบัติได้เลย แต่การปฏิบัติไม่ใช่แค่หาเวลาว่างแล้วก็เดินจงกรมนั่งสมาธิเท่านั้น แต่คือทุกขณะจิตที่ชีวิตกำลังดำเนินอยู่ ตามรู้ ตามดู กาย เวทนา จิต ธรรม หรือย่อลงมาเหลือแค่ กาย-ใจ หรือ รูป-นามเรื่อยไป ถ้าอาการของกายซัดก็รู้กาย อาการของใจซัดก็รู้ใจไป ไม่ต้องเจาะจงว่าจะรู้กาย หรือใจอย่างเดียวนั่น

๓. หน้าด้านเข้าใจ อันนี้เป็นสำนวนของผู้เขียน

เอง คือไม่ว่าจะทุกข์หรือสุข ก็ขอให้หน้าด้านรู้
เรื่อยไป ไม่ทำอะไรมากไปกว่าการตามรู้ ตามดูกาย
ใจอย่างสบายๆ “แค่รู้” อัดๆ เข้าไว้ เดี่ยวดีเอง

๔. หากติดขัด งงกับสภาวะที่เกิดขึ้น ก็คงต้อง
แสวงหาครูบาอาจารย์ที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งท่านจะรู้
ได้ด้วยตนเองนั่นแหละว่า ใครคือครูบาอาจารย์
ของตน แต่ถ้ายังหาไม่ได้ ก็เข้าไปคุยกับกัลยาณมิตร
ใน www.chinawangso.net เป็นต้น (ออิ)

เมื่อการปฏิบัติก้าวหน้าไปเรื่อยๆ ก็จะเลิก
ถกเถียงกันหรือเลิกสงสัยว่าการปฏิบัติกรรมฐานนั้น
คืออะไร ทำอย่างไร แบบไหนดีกว่ากัน

เพราะจะรู้เองว่าการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นเรื่อง
เรียบง่ายธรรมดาๆ ไม่ใช่เพื่อให้เป็นผู้วิเศษเหาะเหิน
เดินหวาได้ หรือเคร่งเครียดพิสดารอะไร อย่างที่คน
ทั่วไปเข้าใจกัน





ดับไฟ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอาทิตตปริยายสูตรว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน
ก็สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน เป็นไฉน ?

คือ ตา รูป ความรู้ทางจักขุประสาท (จักขุ
วิญญาณ) สัมผัสอันเกิดจากจักขุประสาทกับรูป (จักขุ
สัมผัส) เป็นของร้อน

แม้สุขเวทนา ทุกขเวทนา หรือความไม่สุขไม่
ทุกข์ (จักขุสัมผัสสชาเวทนา) ที่เกิดขึ้นเพราะสัมผัสอัน
เกิดจากจักขุประสาทกับรูปเป็นปัจจัย ก็เป็นของร้อน
ร้อนเพราะอะไร ?

เรากล่าวว่า ร้อนเพราะไฟ คือ รากะ โทสะ
โมหะ ร้อนเพราะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย รำไรรำพัน
ไม่สบายกาย ไม่สบายใจและความคับแค้นใจ ฯลฯ”

หูกับกลืน จมูกกับกลืน ลิ้นกับรส กายกับ
สัมผัส ใจกับธรรมารมณ์ พระพุทธองค์ก็ตรัสไว้ใน
ทำนองเดียวกัน

พูดให้ง่ายๆ ก็คือ ร้อนเพราะชอบบ้าง ร้อน
เพราะชังบ้าง ร้อนเพราะไม่รู้ว่ามันร้อน เลยเผลอ
จับผิดไว้อย่างเต็มที่ จนมือไม้พังบ้าง

หลายคนพอเริ่มรู้สึกตัวว่าร้อน ก็พยายาม
ดับไฟที่เผาใจตนเอง

วิธีแรก ดับด้วยการเอาน้ำมันไปดับ ยิ่งรด
ไฟก็ยิ่งลุกมากกว่าเดิม

วิธีที่สอง ดับด้วยการเอาน้ำไปดับ แต่เมื่อน้ำ
เหือดแห้งไปแล้ว ก็ยังเหลือเชื้อที่จะให้เกิดไฟได้อีก

วิธีที่สาม ดับด้วยการเอาฝุ่นเอาดินไปกลบ



วิธีที่สี่ ปล่อยให้ใหม่ไปจนกว่าเชื่อไฟจะหมด
 บางคนเมื่อมีอารมณ์อันเป็นทุกข์เผาใจ จึง
 พยายามข่มไว้ พยายามผลักไสไล่ส่งอารมณ์นั้น
 พยายามจัดการกับความทุกข์ที่เกิดขึ้นทุกวิถีทาง แต่
 ยิ่งทำก็ยิ่งแยะ ยิ่งทุกข์หนักกว่าเดิม

เป็นเหมือนกับการดับไฟวิธีแรก

เมื่อความทุกข์ร้อนเผาผลาญ บางคนใช้วิธีคิดแ่ง
 บวก คิดพิจารณาหาเหตุผล หาแง่มุมของความ
 ทุกข์จนเจอ ในที่สุดก็ดูเหมือนว่าความทุกข์นั้นดับ
 ไปได้เหมือนกัน แต่พอประสบกับเหตุการณ์คล้าย
 กันอีก ความทุกข์ก็ผุดโผล่เข้ามาเผาผลาญจิตใจได้อีก

เป็นเหมือนกับการดับไฟวิธีที่สอง

แต่บางคนโชคดี ฝึกฝนตนเองด้วยสมถ-
 กรรมฐาน จนสามารถทำจิตใจให้สงบ สบายได้โดย
 ง่าย เมื่อกระทบกับความทุกข์ก็หลบเข้าไปในสมาธิ
 แต่วิธีนี้ เห็นทีจะต้องหลบทุกข์ไปทั้งชาติ

เป็นเหมือนกับการดับไฟวิธีที่สาม

บางคนเหมือนนั่งดูดาบ ยอมแพ้กับความทุกข์ที่เกิดขึ้น ได้แต่นั่งมองดูไฟที่ไหม้ใจตนเองอย่างอดทน จนกระทั่งเห็นเล่ห์เหลี่ยมของทุกข์ทุกชนิดที่โผล่เข้ามาในจิต เห็นแม้กระทั่งก่อนเกิดทุกข์อะไรเกิดก่อน อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ทุกข์เกิด ขณะที่ทุกข์อยู่นั้นอาการมันเป็นอย่างไร และก่อนที่มันจะดับมันดับได้อย่างไร จนกระทั่งไม่ยอมทุกข์ อยู่เหนือทุกข์อันเกิดจากไฟคือกิเลส จนเชื้อทุกข์ถูกไหม้หมดไป วิธีการนี้เป็นวิธีของวิปัสสนากรรมฐาน

เป็นเหมือนกับการดับไฟวิธีที่สี่

หากเป็นท่านจะใช้วิธีดับไฟแบบไหนดี ?



“แค่รู้” อยู่ที่ไหนกันแน่

คุณ “ฮานะจัง” ถามเข้ามาในเวบบอร์ดว่า

“สงสัยมากเลยคะว่าการปฏิบัติธรรมหรือการเพียรทางจิตเขาปฏิบัติไปเพื่อเอาอะไร เพราะสุดท้ายก็ไม่มีอะไรจะให้เอา เคยได้ยินว่าปฏิบัติเพื่อรู้แล้วจะให้รู้อะไร ในเมื่อมันไม่มีอะไรให้รู้ หรือว่ารู้สักแต่ารู้ ใชหรือเปล่าเจ้าคะ”

ผู้เขียนจึงตอบไปว่า

ไม่ใช่ไม่มีอะไรจะให้รู้ มันมีแบบไม่มีนั้นแหละ (งงละสิ) มองแบบโลก “มี” แต่มองแบบธรรม “ไม่มี”

ก่อนอื่นต้องแยกทำความเข้าใจระหว่างโลกกับธรรม

ตราบไคที่ยังมีชั้น ๕ ก็ต้องทำมาหากิน เพื่อหล่อเลี้ยงชั้น ๕ ให้ดำรงอยู่ได้ นี่คือทางโลก



แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็ต้องรู้เท่าทันด้วยว่า จะ
ครอบครองสิ่งที่มีอยู่ในโลกไม่ได้สักอย่างเดียวเพียง
แต่ยืมใช้ชั่วคราวเท่านั้น

และต้องรู้ความจริงด้วยว่าแม้แต่ขั้น ๕ เอง
ก็เกิดดับไปตามเหตุปัจจัย ตัวตนที่แท้จริงจึงไม่มี
เมื่อไม่มี แม้อยากยึดครองไว้ก็ยึดไว้ไม่ได้

ทำอย่างไรเราจึงจะไม่ทุกข์ ในขณะที่อยู่กับ
โลก ซึ่งไม่มีอยู่จริงนี้

จึงต้อง...แค่รู้ ง่ายๆ อันเป็นตัวธรรม

แค่รู้ เพื่อให้จิตเกิดปัญญาว่า วัตถุสิ่งของที่เรากิน
อยู่ใช้สอยอยู่นั้น วันหนึ่งไม่เราจากมัน มันก็ต้อง
จากเราไป

แค่รู้ ทำให้เข้าใจโลกตามความเป็นจริง

แค่รู้ ทำให้จิตอยู่เหนือโลก อย่างไม่หนีโลก

แค่รู้ ทำให้ใช้ชีวิตในโลกอย่างไม่ดิ้นรน
กระเสือกกระสนให้มิ ให้เอา ให้เป็นมากเกินไปนัก



แค้น ทำให้ใช้สอยธรรมชาติด้วยความเมตตา
ไม่เอารัดเอาเปรียบ ทำลายธรรมชาติมากกว่า
ความจำเป็น

แค้น ทำให้รู้คุณค่าแท้ของปัจจัย ๔ ที่ใช้สอย
อยู่ มิให้ติดอยู่แค่คุณค่าเทียม

แค้น ทำให้เป็นนายของวัตถุ ไม่ใช่เป็นทาส
ของวัตถุ

แค้น ทำให้อยู่กับโลกได้อย่างมีความสุข
เบาสบาย ไม่แบกโลกไว้

แค้น จึงไม่ใช่เพื่ออะไร แต่เพื่อให้จิตเป็นกลาง
อยู่เหนือความยึดและความปล่อยวางทั้งหมด

หากคนเล่นโจนสวมหั่วลิ่ง ห้วยักษ์ แล้วไม่
ยอมถอดเพราะคิดว่าตนเองเป็นลิงเป็นยักษ์ไปจริงๆ
ชีวิตคงมีแต่ทุกข์ ใครเห็นก็ต้องนิทาว่า ไอนี้ทำ
จะบ้าไปแล้ว ทำอะไรก็คงเกะกะลำบากน่าดู คนที่
ติดอยู่จมอยู่กับโลกก็เป็นอย่างนั้น ยึดแล้วไม่ยอมวาง

แต่เมื่อถึงเวลาแสดงก็สวมหัวโขนไว้ หมด
เวลาก็ถอดออก จึงจะสมควรกว่า

แค่รู้ ทำให้รู้ว่าเวลาไหนควรสวม เวลาไหน
ควรถอด จนกระทั่งไม่ต้องสวมอีก จะได้ไม่ต้อง
เสียเวลาถอด

ถามว่าจะรู้อะไร ก็รู้ที่กายที่ใจที่มีอยู่ อย่างไม่
มี (เจ้าของ) นั้นแหละ

คงอธิบายได้แค่นี้ อยากรู้ว่าจะเป็นจริงหรือไม่
ก็ลอง “**แค่รู้**” บ่อยๆ ก็แล้วกัน

และอีกปัญหาหนึ่งของคุณ “สายน้ำแห่ง
ความฝัน” ถามมาว่า

“โยมกำลังเรียนรู้ว่าอะไรคือปรุ้งแต่ง หรือไม่
ปรุ้งแต่ง คำว่าแค่รู้...อย่าไปปรุ้งแต่ง คือการตามดูจิต
ที่พระอาจารย์สอน โดยความนึกคิดแล้ว โยมก็คิดว่
การปรุ้งแต่งในทางที่ดีเป็นสิ่งที่ไม่เสียหายค่ะ
เป็นขั้นตอนของการปฏิบัติธรรม ปรุ้งแต่งดีก่อน



เป็นเครื่องอาศัยเรียนรู้ไปปรุงแต่งจนเข้าใจจึงจะเลิก
ปรุงแต่งได้ ไม่รู้ว่าถูกหรือเปล่า”

“โยมเข้าใจว่าแสร้งก็รู้ว่าดีหรือไม่ดี แค่นี้พอ
จิตผู้รู้จะตัดสินเป็นอัตโนมัติอยู่แล้ว เราไม่ได้เป็น
คนไปตัดสินว่าจิตนี้ดี ไม่ดี ชอบ ไม่ชอบ ถ้าเราไป
ตัดสินซ้ำก็เป็นการปรุงแต่งซ้ำใหม่คะ”

ผู้เขียนซึ่งรู้บ้างไม่รู้บ้าง ได้แต่ตอบไปว่า

“สิ่งที่คุณเข้าใจนั้นทางโลกอาจถูก แต่คุณ
จะไม่สามารถหยุดความสงสัยได้เลยหากยังปรุงแต่ง

แสร้ง ไม่จำเป็นต้องรู้ว่าดีหรือไม่ดี

แสร้ง ไม่จำเป็นต้องรู้ว่า รู้อะไร

แสร้ง นั้นไม่เอาทั้งรู้และไม่รู้ อยู่เหนือความรู้
และไม่รู้ทั้งปวง

และมรรคผลนิพพาน ไม่เคยเกิดจากความ
ปรุงแต่ง ว่าโดยการปฏิบัติ ในขณะที่มรรคจิตเกิด สติ
รู้ถึยบ จิตขณะนั้นเป็นอัปปนาสมาธิ ซึ่งความคิด

ความปรุ้งแต่งดับไปแล้ว

ว่าโดยโลก ก็ยังไม่เคยเห็นนักคิด นักปรุ้งแต่ง
ที่ไหนบรรลุมรรคผลนิพพาน

แต่ก็ไม่ใช่ว่าต้องไม่คิด ไม่ปรุ้งแต่ง จึงจะบรรลุ
ได้ เพราะไม่งั้นฤๅชีไพรที่ได้ฌานชั้นสูง หรือพระ
โพธิสัตว์ของเราจะตรัสรู้ก็เคยได้ถึงสมบัติ ๘
มาแล้ว ยังทรงเห็นว่าไม่ใช่หนทางแห่งการตรัสรู้

ฉะนั้นจึงต้องอยู่เหนือทั้งคิด (ปรุ้งแต่ง) และ
ไม่คิด (ไม่ปรุ้งแต่ง)

คิด...รู้ว่าคิด ไม่คิด...รู้ว่าไม่คิด เห็นรู้ว่าเห็น
ได้ยินรู้ว่าได้ยิน รู้ก็สักรู้ รู้ก็วาง ไม่รู้ก็วาง ไม่
ตีความให้ค่าใดๆ ทั้งสิ้น อยู่นอกกรอบแห่งความคิด
และความไม่คิดทั้งหมดนั่นแหละ แค่รู้ อยู่ตรงนั้น”





“แค่รู้” กับความรัก

มีคำถามโพสต์มาในเวบบอร์ด โดย
คุณ KL ในหัวข้อ Psychology ว่า

“มีคนๆ หนึ่งเรารักมากเจ้าค่ะ แต่เหมือนรัก
แล้วก็ทุกข์ และคิดระแวงมาก แต่ก็มีความสุขที่ได้
รักเขา ที่ได้ใกล้ชิดกันแบบแฟน แต่ดูเหมือนว่าเขา
ไม่ค่อยสนใจเรา เรามีวิธีจับโกหกไหมเจ้าค่ะ หรือ
ควรจะ เลิกดีไหมเจ้าค่ะ เพราะรักแล้วมันก็เป็น
แบบเก่าอีก ใจก็ไม่อยากเลิกเจ้าค่ะเสียตาย กลัวเหงา
รักเขาด้วย กลัวเลิกแล้วทุกข์กว่าที่จะรักอยู่แบบนี้
ทำยังไงดีค่ะ หนูสับสนคิดไม่ออกเจ้าค่ะ”

ผู้เขียนซึ่งมีหัวใจตายด้าน...ได้แต่ตอบว่า

“ความรักเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ รักมาก
ทุกข์มาก รักน้อยทุกข์น้อย เมื่อคนรักเปลี่ยนไป
ก็ทุกข์ คนรักไม่ยอมเปลี่ยนก็ทุกข์อีก กลัวว่าเขา
จะตายเร็ว หลายคนเมื่อคนรักตายจากไป ก็พลอย
ซึมเศร้าเฉาตายตามไปด้วย เฮ้อ..ทุกข์ทั้งนั้น

พระพุทธเจ้าจึงสรรเสริญบุคคลที่สามารถอยู่
ผู้เดียวได้โดยไม่ทุกข์ (ซึ่งเป็นเรื่องที่ทำได้ยากมากๆ)
แสดงถึงจิตใจที่เข้มแข็ง มีตนเป็นที่พึ่งได้ โดยไม่ต้อง
พึ่งคนอื่น

ความจริงแล้ว คนเราไม่ได้กลัวว่าจะไม่มี
คนรัก หรือจะไม่ได้รักใคร่หรือก แต่กลัวเหงา กลัว
อ้างว้างว้าเหว โดดเดี่ยวเดียวดายต่างหาก ถ้าจะว่า
ไปแล้ว ก็คือความเห็นแก่ตัวชนิดหนึ่ง ที่ไม่ต้องการ
ให้ตนเองเป็นทุกข์นั่นเอง

ความรักจึงเป็นเหมือนดาบสองคม ถ้าสมหวัง



ก็เหมือนกับว่ามีความสุขอนันต์(ซึ่งไม่เคยมีอยู่จริง)
ถ้าผิดหวังก็ทุกข์หมั่นห่นต์ ลองรักแบบไม่ปรารถนาให้
เขามาเป็นสมบัติส่วนตัวสิ (เพราะแม้แต่กายใจของ
เราก็กังไม่ใช่ของเราจริงๆ เลย) เห็นเขาเป็นสุข
ก็พลอยสุขด้วย เห็นเขาเป็นทุกข์ก็ปรารถนาให้เขา
พ้นจากทุกข์นั้น ความรักอย่างนี้จึงจะไม่ทำให้ตนเอง
เป็นทุกข์

รักแบบต้องการการการครอบครอง บอกให้รู้ถึง
การ “รักไม่เป็น” เพราะทุกคนก็ล้วนต้องการ
อิสรภาพด้วยกันทั้งนั้น

รักแบบไม่ต้องการการการครอบครอง บ่งให้รู้ถึง
การ “รักเป็น” ด้วยคิดว่า “เราปรารถนาความเป็น
อิสรภาพ ปรารถนาความเป็นส่วนตัว ปรารถนา
ความเป็นตัวของตัวเอง คนที่เรารักเขาก็ปรารถนา
อย่างนั้นเช่นกัน”

อย่ามัวแต่คอยจับผิดกันเลย รังแต่จะทำให้เรา

และคนที่เรารักเป็นทุกซ์หนักไปเปล่าๆ และที่สำคัญ บอกให้รู้ถึงการไม่ไว้ใจกัน ไม่ให้เกียรติกัน รักแบบนี้จะมีความสุขไปได้อย่างไร

ปล่อยให้เขาเป็นอย่างที่เขาเป็น ที่เรารักเขาก็เพราะเขา “เป็น” อย่างนั้นไม่ใช่หรือ เพียงแต่อย่ารีบตัดสินไปกว่านั้น คอยดูแลเอาใจใส่ เป็นห่วงถามไถ่ ไปมาหาสู่กันอยู่เสมอ เป็นกำลังใจให้กัน และกัน ใช้เวลาในการดูใจกันสักหน่อย อย่าใจร้อนเวลานั้นแหละจะบอกให้รู้ว่าเรารักเขาจริง เขารักเราจริงหรือเปล่า หรือแค่หลงไปชั่ววูบเท่านั้น จะได้ไม่ต้องมาหลบเลียแผลใจในภายหลัง”

คุณ KL ถามต่อ..ว่า

“รักยังไง ไม่ให้เป็นรักแบบไม่ต้องการการครอบครองค่ะ”

ผู้เขียนจำต้องอธิบายต่อ

“เมื่อเรารักพี่ เราปรารถนาให้พี่เรามีความสุข



ประสบความสำเร็จในการเรียน การงาน เป็นที่พึง
ของครอบครัว

เมื่อเรารักน้อง เราปรารถนาให้น้องเป็นคนดี
ประสบความสำเร็จในชีวิต มองดูเขาเจริญเติบโต
ด้วยความชื่นใจ

เมื่อเรารักคุณพ่อคุณแม่ เราปรารถนาให้ท่าน
มีสุขภาพกาย สุขภาพใจแข็งแรง มีความสุข อายุ
ยืนยาว ได้อยู่คู่ความสำเร็จของลูก

เมื่อเรารักเพื่อน เราปรารถนาคนที่คุยกันได้
ทุกเรื่อง มีสุขร่วมเสพ มีทุกข์ร่วมต้าน พร้อมเสมอ
ที่จะนั่งร้องไห้ต่อหน้าเพื่อน โดยที่วางใจได้ว่าเพื่อน
จะไม่เอาเราไปเผาภายหลัง

เมื่อเรารักแฟน(กิ๊ก) ไยเราจึงปรารถนาให้เขา
เป็นของเราคนเดียว แคมองหญิงอื่นหน่อย ก็เหมือน
แฟนหยิบยื่นไฟมาเผาใจเรา หยิบยื่นมีดมากรีดใจเรา
หวาดระแวงไปสารพัดเรื่อง

หากพี่ น้อง พ่อแม่ เพื่อนของเรามีคนมารัก มาชื่นชมมากๆ เราคงดีใจว่า พี่น้อง พ่อแม่ เพื่อนของเราเป็นคนดี เป็นคนน่ารักจึงมีคนสนใจเยอะ

แต่ถ้าคนๆ นั้นเป็นแฟนเรามีสาวอื่นมาสนใจมากๆ ถามว่าจะชื่นชมลงไหมเนี่ย คิดถึงสภาพจิตของเราตอนนั้นแล้วจะมีแฟนไปทำไมให้ทุกข์ใจ เสียเปล่าๆ นี่แค่เป็นแฟนกันนะ ถ้าเป็นสามีภรรยา กัน จะปวดหัวยิ่งกว่านี้เสียอีก

รักโดยไม่ครอบครองจึงเป็นเรื่องยากสำหรับ คนที่ไม่เคยฝึกจิต เพราะจิตมันเคยแต่จะยึดถือ ครอบครอง เห็นแก่ตัวอยู่แล้ว

เริ่มฝึกใจตนเองตั้งแต่เดี๋ยวนี้ ทุกครั้งที่มีการ เรื่องของแฟนมากระทบใจ ให้ “แค่รู้ ๆๆๆ” บ่อยๆ ให้อภัยเขาบ่อยๆ แล้วจะเข้าใจเองว่า **รักโดยไม่ต้อง ครอบครองเป็นอย่างไร**

คุณ “นกที่ไม่กล้าโอบยบิน” ยังสงสัยอยู่ว่า



“หนูเริ่มรู้สึกว้าเหว้อย และเบื่อชีวิตที่เป็นอยู่
ความรักก็แสนจะน่าเบื่อ รักเขาห่วงเขาแต่เขาไม่ได้
คิดกับเราแบบนั้นเลย หนูรู้ว่าหนูรักแบบต้องการ
ครอบครอง เป็นทุกข์เหลือล้นพยายามปล่อยแล้ว
แต่ก็ลำบากใจทุกทีเฮ้อ...อย่างนี้แล้ว แคร์ จะดีหรือ
เจ้าคะ”

ผู้เขียนชักจะเบื่อหน่ายความรักเข้าไปทุกขณะ
รีบตอบว่า

“กลับมาอยู่กับ “ลมหายใจ” ในปัจจุบันขณะ
เสียเถิด

แล้วจะรู้จัก “พัก” ในขณะที่ยังอยู่

แล้วจะรู้ถึง “ความสงบ” ท่ามกลางความ
วุ่นวาย

แล้วจะรู้ถึง “ความเย็น” ท่ามกลางเตาหลอม

แล้วจะรู้ว่า “ราบเรียบ” ในท่ามกลางความ
รีบเร่ง

หากจะรักก็รักเถิด เพราะความรักเป็นสิ่ง
สวยงาม ความรักทำให้โลกรื่นรมย์แต่ถ้าหากรักนั้น
ทำให้ทุกข์ แสดงว่าไม่ใช่ความรักที่แท้จริงแล้ว
เป็นเพียงความปรารถนา ความใคร่ ความอยาก
ความโลภ ความต้องการให้เขามาทำให้เราเป็นสุข
เท่านั้น ซึ่งนั่นก็คือความเห็นแก่ตัวของเรานั้นเอง”

ยัง...ยังไม่ยอมจบ คุณ “เสียวใจ” โพสต์เข้ามา
ไถ่ถามเรื่องความรักต่อ...ว่า

“ทำไมความรักมันทุกอย่างนี้ นั่งสมาธิก็
มีแต่ภาพเขา”

ผู้เขียนซึ่งซักจะเขียนเรื่องความรักเต็มแก่แล้ว
แต่กลัวผู้ถามจะทุกข์สาหัสกว่านี้เลยรีบตอบกลับว่า

“ทุกข์ คือเครื่องมือที่สอนให้คนพ้นทุกข์

ทุกข์ คือเครื่องมือที่สอนคนไม่ให้หลงเหลือ
กับชีวิตเกินไปนัก

ทุกข์ คือเครื่องมือฝึกคนให้เข้มแข็งกว่าเดิม



ทุกข์ คือเพื่อนแท้ที่สอนให้เราย้อนกลับมา
สำรวจความผิดพลาดของตน

ทุกข์ คือวิถีที่สอนให้เรารู้ว่าเส้นทางแห่งชีวิต
ไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบเสมอไป

ทุกข์ คือบทเรียนที่สอนให้เราระมัดระวังใน
การใช้ชีวิตมากขึ้น

ทุกข์ คือสิ่งที่สอนให้เรารู้ว่า ต่อไปฉันจะไม่
รักใครจนหมดใจ เหลือไว้ให้ตนเองสักครึ่งใจก็ยังดี

ทุกข์ คือเครื่องมือคัดสรรदानมนุษย์ ให้เด็ก
หยิ่งผยอง จอหงอได้อย่างดีที่สุดในโลก

ทุกข์ สอนให้เรารู้ว่าถ้าไม่อยากทุกข์แบบเดิม
อีก ก็อย่าไปทำผิดซ้ำๆ ซากๆ เหมือนเดิม

จงมองหาเงาของความทุกข์ให้เจอ แล้ว
คุณจะพบว่า “โศกดีที่อกหัก” ตาที่เคยมีดบอดเพราะ
รักเริ่มสว่างขึ้นมาหน่อยแล้ว

อกหักก็ดีนะ นี่เป็นประสบการณ์ที่ยอดเยี่ยม



ของชีวิต เพราะเขากันทักว่าอกหักดีกว่ารักไม่เป็นใจ

อกหักก็ดีนะ ช่วยลดความอ้วนได้อีกหลาย
กิโล กำลังอยากลดน้ำหนักอยู่เลยทีเดียวนะ ยิ่งปีนี้นัด
เดี๋ยวได้นก ๒ ตัว

อกหักดีจังนะ ช่วยให้มีเวลาคิดถึงตนเอง
มากกว่าคนอื่น

อกหักเหวอ เรื่องเล็ก น้นอกหักมาสิบหนแล้ว
อกหักดีจังเลย น้นจะได้มีเวลาอ่านหนังสือ
ทบทวนตำรา วิชาที่เรียนอย่างเต็มที่

อกหักนี้แหล่มเลย กลับมารู้สึกตัวได้ง่าย จิต
ไม่ต้องฟุ้งซ่านไปคิดถึงผู้ชายที่หน้าตาไม่เหมือนพ่อ
เรากันอีก

ขอแนะนำว่าเลิกจมอยู่กับความคิดนั้น ออก
ไปวิ่ง ไปเล่นกีฬา ไปสังสรรค์กับเพื่อนซะ

หรือสวดมนต์ สวดดั่งๆ ให้จิตอยู่กับบทสวด
อย่ามัวแต่นั่งสมาธิ เพราะตอนนี้สู้ไม่ไหวหรอก

ถ้าจิตพลอแวบไปคิดถึงหน้าเขาอีก ก็อย่าข่ม
บังคับไม่ให้คิดถึง หรือปล่อยตามความคิดนั้น มัน
คิดก็รู้ว่าคิดก็พอ ใหม่ๆ อารมณ์นี้อาจจะแรง เหมือน
แขกผู้ไม่ได้รับเชิญเดินเข้ามาทักทายบ่อยๆ แต่เมื่อ
เราไม่เล่นด้วย เอาแต่นั่งมองอย่างเดียว เดี่ยวแขก
ผู้นั้นก็หน้าม่านเดินหนีไปเอง

ถ้าคิดถึงมากนัก ก็ลองกลั่นลมหายใจดูบ้าง
พอมันจะตายขึ้นมาจริงๆ จะได้รู้ว่า **คนที่เรารักมาก
ที่สุดก็คือตัวเราเองนี่แหละ ”**





“แค่รู้” กับอารมณ์

คุณ“เบ๊อหน่าย” ถามมาว่า

“กราบนมัสการเจ้าค่ะพระอาจารย์ ช่วงนี้
อารมณ์เสื่อง่าย หงุดหงิดง่าย รู้สึกผิดหวังกับหลายๆ
อย่าง รู้สึกว่าเพื่อนไม่มีใครใช้ได้เลยสักคน คนที่คิด
ว่าพอจะคบได้ก็ไม่ใช่อะไรอย่างที่คิด”

ผู้เขียนจึงตอบไปว่า

“ไม่มีเพื่อนคนไหนถูกใจเราไปเสียทุกเรื่อง
หรอกน่า เพราะ...

บางครั้งที่เราคิดว่าถูก เขากลับเห็นว่าไม่
ถูกต้อง แล้วไม่ทำในสิ่งที่เราอยากให้ทำ



บางครั้งที่เราคิดว่าผิด เขากลับเห็นว่าถูกต้อง
แล้วทำในสิ่งที่เราไม่ยอมให้ทำ

ไม่มีใครผิด ไม่มีใครถูก ไม่มีใครใช้ได้ ไม่มี
ใครใช้ไม่ได้ โลกเป็นอยู่อย่างนี้

โลกนี้เป็นเพียงเรื่องสมมุติ

ถูกก็ถูกตามสมมุติ เมื่อเป็นเรื่องสมมุติ แล้ว
อะไรคือถูก ?

ผิดก็ผิดแบบสมมุติ เมื่อเป็นเรื่องสมมุติ อะไร
คือผิด ?

อย่าหวังอะไรกับเพื่อนมากนักเพราะหลายครั้ง
ที่เราผิดหวัง แม้กระทั่งกับตัวเราเอง

กลับไปดูจิตให้ทัน ไม่เอาอะไรกับมัน อย่าหลง
อารมณ์ เพราะหลงอารมณ์ก็เท่ากับหลงโลก

เคยดูละคร แล้วอิน (in) ไปกับมันไหม เวลา
มันเศร้าเราก็ร้องไห้ไปกับมันเหมือนแบกโลกไว้ทั้ง
โลก เวลามันตลกเราก็หัวเราะเสียแทบฟันหัก พอดู

หนังสือ ก็กลัวแพบนีราด

พอละครจบ อดตำหนิตนเองไม่ได้ว่า เรายี่
ชักจะใกล้บ้าเข้าไปทุกทีแล้ว

คนที่หลงโลกน่าสงสารกว่านั้น”

อีกปัญหาของคนที่ใช้ชื่อว่า “เจ้าเนท”

“ช่วงนี้ผมวุ่นวายกับปัญหาต่างๆ รอบตัวมาก
พอสมควรเลยครับ ไม่ว่าจะเป็นเรียน ทำการบ้าน
สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ทำให้ไม่ได้ฝึกสมาธิต่อเนื่อง
แต่เมื่อพอนึกขึ้นได้ก็จะพยายามปฏิบัติทันที
ในวันนั้น

ในช่วงหลังๆ ที่ผมดูตนเองมานี้มีความคิดหนึ่ง
ที่อยู่ดีๆ มันเข้ามาในหัว คือการหนีปัญหา การกลัว
ที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาเช่น กว่าจะทำการบ้าน ก็ต้อง
ทำนู่นทำนี่ให้สบายใจก่อนถึงจะทำได้ เวลาจะพัก
ผ่อนก็ต้องดูเวลาอยู่เรื่อยๆ ว่าจะพักอีกเท่าไร เพราะ
เดี๋ยวต้องทำงานต่อ อ่านหนังสือต่อ

ซึ่งความคิดเหล่านี้ทำให้ผมรู้สึกไม่ค่อยมั่นใจ ไม่สบายใจในตนเองเท่าไร ช่วงนี้จึงทำอะไรผิดพลาด บ่อย งานการต่างๆ ก็ไม่ค่อยจะเดินหน้าไปเท่าไรนัก เวลานั่งทำสมาธิก็จะมีความคิดแบบนี้เข้ามาบ่อยๆ รู้สึกไม่สงบเลย...ผมควรจะทำอย่างไรดีครับ ...”

ผู้เขียนซึ่งเคยขาดความมั่นใจมามากกว่า ล้านครั้ง แต่ตอบด้วยความมั่นใจว่า

“เห็นตัวเองก็ดีแล้ว การขาดความมั่นใจ ยาก วังหนีปัญหา เบื่อความวุ่นวาย ไม่อยากยุ่งกับใคร ฯลฯ เป็นกันได้ทั้งนั้น ในบางช่วง บางเวลา บางวัน และกับบางคน

มันอยู่ที่ว่าเราพร้อมจะลุกขึ้นมาสู้หรือเปล่า หรือยอมงอมืองอเท้าให้ความอ่อนแอนั้นครอบงำ เราไปตลอดทั้งชีวิต

ตายอย่างนักสู้ ก็ดีกว่าอยู่อย่างผู้แพ้ละมัง

และจะได้ข้อเปรียบเทียบว่า การลุกขึ้นมาสู้



ปัญหาทำให้ได้เรียนรู้ปัญหา และในที่สุดจะแก้ไขมันได้เอง แต่หากยอมแพ้เสียแล้วเราจะเอาสติปัญญาที่ไหนไปแก้ปัญหาค่ะ

เชื่อเหอะว่า ทางตันไม่เคยมีอยู่ในโลกนี้ ขอเพียงแค่เดินอย่าหยุด จะหาวิธีการออกจากทางตันนั้นได้เอง

แต่เมื่อมองในมุมของนักปฏิบัติ วิธีการมีแค่ “ไม่หนี ไม่สู้ ไม่อยู่ ไม่ถอย ไม่คอย แคร์” เท่านั้น

รู้บ่อยๆ จะเห็นเองว่า ใจของคนเรานั้นเดี๋ยวดี เดี่ยวแย่ เดี่ยวสู้ เดี่ยวหนี เดี่ยวคึกคัก เดี่ยวหดหู่ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ เกิดได้ก็ดับได้ อดทนหน่อยนะ”

“คุณบัวได้น้า” ถามมาว่า

“ดิฉันไม่รู้ว่าจะปฏิบัติถูกไหมค่ะ มีพี่แนะนำว่า พื้นฐานของการปฏิบัติคือการมีศีล ๕

จึงเริ่มถือศีล ๕ แต่ยิ่งพยายามปฏิบัติมากเท่าไร



ก็เหมือนยิ่งยากขึ้นเท่านั้น โดยเฉพาะการนั่งสมาธิ
รู้ว่าใจมีกิเลสเข้ามา ยิ่งข่มใจมาก กิเลสนั้นก็ยิ่ง
เพิ่มมากขึ้น เช่น ความโกรธ ความหวังใย แล้วเมื่อ
ใจเรารู้แล้วเราจะจัดการอย่างไรกับกิเลสเหล่านี้ล่ะ”

ผู้เขียนซึ่งเคยท้อแท้มาอย่างช้านาญอธิบาย
ด้วยความเข้าใจว่า

“ถูกแล้วเมื่อเริ่มเดินทาง ก็เริ่มเห็นความจริงว่า
ตามรายทางนั้น เต็มไปด้วยหนามแหลมคม หลุม
หิน หน้าผาสูงชัน ถนนขาด น้ำท่วม แดคร้อนระอุ
 ฯลฯ ไม่เหมือนนั่งดูแผนที่อยู่ในห้องแอร์หรอก

แต่อย่าข่มใจ ขอเพียงแค่รู้สึกเท่านั้น เมื่อเริ่ม
รู้สึกตัวบ่อยเข้า ก็จะเห็นของจริงว่า กิเลสมัน
ทำงานอย่างไร ทั้งราคะ โทสะ โมหะ ความที่เราเคย
คล้อยตามมันทั้งวันเลยไม่ค่อยรู้สึก แต่พอเริ่มฝืน
เริ่มรู้ เริ่มเห็น กิเลสเลยคืบให้ดู แคร์ูๆๆๆ ก็พอ
ไม่ต้องจัดการอะไรทั้งสิ้น เพราะยังจัดการ ก็เหมือน

เป็นการจัดฉากให้กิเลสมันเล่นงานเราไม่รู้จบ”

คุณ “silly” ถามมาว่า

เมื่อไหร่หนั่งสมาธิ รู้สึกเบื่อบ้างบ้างไม่รู้ว่าจะ
เบื่ออะไรนักหนา

นั่งไปสักพักร้อนวูบวาบที่ใบหน้า มีเหงื่อซึม
ออกมาที่ใบหน้าต่างๆ ที่เปิดพัดลมโหมกระหน่ำ
ตั้ง ๒ ตัว

ต่อมาก็ปวดหัว หนูก็นึกพยายามรู้แล้วก็ข่มมัน
ไม่สนใจ แล้วอาการทั้งสองก็หายไป แต่ความรู้สึก
เบื่อยังมีอยู่ รู้ลมชนิดเดียวเองเจ้าค่ะ นอกนั้นคิด
เรื่อยเปื่อยอีกแล้ววาวว!!!เบื่อ...”

ผู้เขียนซึ่งผ่านความเบื่อบามากมาย จะไม่ให้
เบื่อได้ไง ก็มันทุกข์แสนทุกข์ถึงปานนี้ จึงได้แต่
ปลอบใจว่า

ทุกขเวทนาทางกาย (ปวด เมื่อย ร้อน หนาว
ชา ฯลฯ) และทางใจ (เบื่อ หงุดหงิด เซ็ง เหงา ฯลฯ)



จะปรากฏให้ผู้ปฏิบัติได้ศึกษาเรียนรู้อยู่เรื่อยไป
จนใจค่อยๆ ปลดอวางความยึดมั่นถือมั่นว่า กายใจนี้
เป็นเรา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอดทน

ที่จริงแล้วชีวิตนี้เป็นชีวิตแห่งทุกข์อยู่ตลอดเวลา
อยู่ที่ว่าทุกข์น้อยหรือทุกข์มากเท่านั้น

เมื่อทุกข์น้อยๆ พอทนอยู่ได้ โลกสมมุติว่าสุข

เมื่อทุกข์ชั้กมากจนบีบคั้นความเป็นปกติสุข

โลกจึงสมมุติว่าทุกข์

เมื่อผู้ปฏิบัติยอมทุกข์เข้ามาศึกษา ใจจะเบื่อ
หน่ายความทุกข์นั้น

ถามว่าทุกข์อยู่ที่ไหน ? อยู่ที่กายที่ใจใจละ

แล้วจะหนีทุกข์ได้ไง ? หนีไม่ได้ トラบไคยัง
มีกายใจนี้อยู่

เมื่อหนีไม่ได้ทำอย่างไร ? ก็ต้องอยู่กับมัน
ให้ได้

การจะอยู่กับมันให้ได้ ก็ต้องอยู่อย่างมีสติ

เมื่ออยู่อย่างมีสติ ใจจะฉลาดขึ้นมาเองว่า จะอยู่กับกายใจอย่างไร โดยที่มันไม่ทุกข์ จึงต้องอดทน เรียนรู้ศึกษาเรื่อยไป ดีกว่าปล่อยให้มันทุกข์อย่างนี้ อีกไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ

คุณ “โอ” ผู้ “จิตตก” ระบายมาว่า

“ก่อนหน้านี้ที่ผ่านมา หนูรู้สึกทุกข์ มันมาก
ซะจนไม่อยากทำอะไร...

มันเริ่มมาจากก่อนวันแม่...ต่อมาอีก ๒ วัน
เป็นวันแม่ หนูจึ้นเวรเช้ากะคนไข้คนหนึ่งเส้นเลือด
ในสมองแตก อาการหนัก หนูทำหน้าที่พยาบาลดูแล
ผู้ป่วยระยะสุดท้ายให้กับลูกๆ เขาด้วยใจที่หดหู่ หนู
พยายามจิตตัวเองแล้ว แต่มันไม่ไหวกะ มัน
อิน (in) ไปกับเหตุการณ์ สงสารเขาที่ต้องมาดูแล
กำลังจะเสียชีวิตในวันแม่ ต้องบอกให้เขาพูดในสิ่ง
ดีๆ ให้แม่ได้ยิน ซื่อพวงมาลัยให้ลูกเขาราบแม่ด้วย
นะกะ เพราะเรามีสติกว่าเขาคะ จนเขาไปอย่างสงบ

และในวันเดียวกัน ในวันแม่อีกเตียงที่แม่กำลังจะตาย หนูโทรหาลูกของคนไข้ เขากลับบอกว่าไม่มีเวลา ไม่มีอารมณ์จะไปดู จนแม่เขาตายแบบกะทันหันไปจริงๆ เป็น ๒ เหตุการณ์ที่สะเทือนใจ

ต่อมา ซึ่งในขณะที่จิตตก หนูขึ้นเวรทุก ๘ ชั่วโมง มีเวลาพักจริงๆ ไม่ถึง ๕ ชั่วโมง ทำงานประมาณเกือบ ๑๐ ชั่วโมง งานหนักเต็มทีเพราะคนไข้เยอะมาก หนูไม่ได้งกนะคะ หนูไม่ค่อยขึ้นโอทีด้วยซ้ำ จนหัวหน้าว่า รวยแล้วสิเธอ ไม่ค่อยขึ้นเวร แต่เดือนนี้เจ้าหน้าที่ไม่พอ เป็นเวรบังคับค่ะ

หนูต้องเป็นแบบนี้ ๒ อาทิตย์ เหนื่อยแทบขาดใจ เวลาพักไม่มี คิดตัวเองก็ไม่ทันค่ะ

มีเรื่องส่วนตัวเข้ามาอีกเพื่อนสนิททำตัวให้เราน้อยใจ ทำตัวให้เราวุ่นวายใจ ประคบกับเหนื่อยงาน มันเลยแย่ไปใหญ่ ไม่อยากพูดกับใคร ไม่อยากทำอะไร มันเศร้าไปหมด

ไม่ว่าใครพูดอะไร ใครทำอะไร มันเหนื่อย
 หน่ายతోแท่กับชีวิต หนูไม่เคยเป็นแบบนี้มาก่อน
 แต่ทำไมมาเป็นตอนนี หนูก็พอจะรู้บ้างแล้วว่าควร
 จะทำอย่างไร แต่ทุกเหตุการณ์มันเกิดขึ้นกัน พร้อม
 กัน จนรับไม่ไหวและก็เลี้ยงไม่ได้ด้วยคะ ขอให้ใคร
 ช่วยขึ้นเวรบ้างเพราะเหนื่อยมากแล้ว ก็ไม่มีใครช่วย
 ทั้งที่หนูเคยช่วยคนอื่น หนูสัมผัสได้ถึงความเห็น
 แก่ตัวของมนุษย์ ทั้งเพื่อนที่ทำงานและเพื่อนสนิท
 ที่หนูรู้สึกน้อยใจว่าเขาไม่เคยนึกถึงหนูเลย ถ้าเขา
 ไม่มีความทุกข์ ถ้าเขาไม่ต้องการความช่วยเหลือ

จริงๆ มันก็เป็นเรื่องดีนะคะที่เราได้ช่วยเขาแต่
 มันเป็นเรื่องไม่ดีตรงที่เขาไม่ช่วยหนูเลยแม้แต่จะพูด
 ให้หนูสบายใจ ทั้งที่หนูมีภาวะต้องพึ่งพาเขาคะ

หนูปล่อยและทนจนมันพีค (peak) และคิดว่า
 เอาละวันนี้ ฉันทนไม่ได้แล้ว หนูเลยไม่ไปทำงาน
 ๑ วัน โทรลางานซะงั้น ฯลฯ”



ผู้เขียนอ่านกว่าจะจบ จิตเกือบตกไปด้วย
เพราะผู้ถากระบายนายมาเยอะมาก ได้แต่ปลอบใจว่า

“จิตไม่เคยตก มีแต่คนสมมุติให้มัน เวลามัน
ทุกข์มันเบื่อกันมันเซ็งสุดๆ เราสมมุติเรียกกันว่า “จิตตก”

เวลาที่มีความสุข สมหวัง สบายใจ ได้ตั้งใจเรา
ก็ไม่เห็นสมมุติให้มันว่า “จิตขึ้น” เลยเฮะ

กรณีที่มีแม่ตายในวันแม่ ก็เป็นเรื่องธรรมดา
ใครจะฝัดผ่อนต่อความตายได้ละ เช่นขอฝัดไปตายใน
วันฮาโลวีน (halloween) วันสารทหรือวันเซ็งเม้ง
จะได้เข้าบรรพชาศกน่อย ก็ไม่ได้อีกเหมือนกัน

เหตุการณ์นี้จบไปแล้วเป็นอดีต แก้ไขไม่ได้
ไม่ลองหันกลับมามองดูปัจจุบันละ

อดีต...คนไข้ตาย คนที่เป็นแม่ตายในวันแม่...
จบแล้ว! ต่อให้ทุกข์ขนาดไหน จิตตกถึงปานใด
ก็คงจะแก้ไขอะไรไม่ได้อีกแล้ว ดูปัจจุบันที่จิต
เศร้าหมอง ดูตามทีมันเป็น รู้ว่าอยากให้มันหาย

รู้ว่ามันทุกข์ทรมาน รู้ว่าไม่อยากเป็นอย่างนี้ รู้ว่าฉัน
เหนื่อยเกินไปแล้วนะ “แค่รู้”

และต้องรู้ด้วยว่าเพื่อนๆ ในที่ทำงานก็คงรู้สึก
อย่างนั้นเหมือนกัน เพราะคนไข้เยอะมากไม่ใช่หรือ
มีใครบ้างหนอไม่เห็นแก่ตัวถ้ายังมีคณหาอยู่

ไม่ว่าเราจะคบกับใคร หรือใครจะคบกับเรา
ก็ล้วนปรารถนาให้ตนเองมีความสุขทั้งนั้น กล่าวให้
ง่ายกว่านั้นก็คือ ทุกคนต่างหวังผลประโยชน์จาก
คนที่เราคบด้วย เช่นอยู่กับเขาแล้วมีความสุข สบาย
ใจ ถ้ามว่าใครมีความสุข (ก็เราไง) ใครสบายใจ
(ตัวเอง) แม้ไม่หวังผลประโยชน์อันเป็นวัตถุก็ตาม
ก็ยังหวังผลประโยชน์อันเป็นนามธรรมอยู่นั่นเอง

และคงไม่มีใครมาคอยเอาใจใครได้ทุกเรื่อง
หรอกมั้ง เพื่อนรู้ไหมละว่ากำลัง “จิตตก” อย่างบอก
นะว่าเป็นเพื่อนกันมันน่าจะรู้..ปัท..เราเองยังไม่
ค่อยจะรู้ใจตนเองซักเท่าไรเลย หรือเราเองก็ไม่ได้รู้

ใจเพื่อนไปเสียทุกอย่างรอกนำ

ทุกชั้นนั่นแหละดีแล้ว ทุกข์เสียให้พอ รู้เท่าทัน
มันเข้าไว้ แล้วเตือนตนเองบ่อยๆ ว่า “ช่างหัวมัน”
ไม่นานนักจิตใจจะเข้มแข็งขึ้นมาแล้วต่อไปเราจะมี
ภูมิคุ้มกันโรค “จิตตก” ไปเองโดยอัตโนมัติ และ
จะได้ไม่ต้องคิดฟุ้งพาอาศัยคนอื่นอีก

เพราะเมื่อรู้เท่าทันอารมณ์ตนเองบ่อยๆ แล้ว
เราจะมีที่พึ่งคือธรรมะภายในจิตใจ ซึ่งเป็นที่พึ่ง
อันมั่นคงถาวร”



คัดท้าย

“แค่รู้” มาถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ถามตนเองดู
ซิว่า กว่าจะอ่านมาถึงหน้านี้ “แค่รู้” ได้สักกี่ครั้ง

โอ้โฮ หนังสือเล่มนี้ดีจังเลย อ่านเข้าใจง่ายดี
“แค่รู้ว่าชอบ”

โวย! พระองค์นี่เขียนหนังสืออะไรวะ ขำโวย
“แค่รู้ว่าสนุก”

หนังสืออะไรเนี่ย แค่รู้ๆๆ บ้าหรือเปล่า แค่
รู้แล้วจะไปทำมาหากินได้ไง “แค่รู้ว่าสงสัย”

อะไรนะ หนังสือธรรมะหรือ เอาวางไว้ตรง
นั้นแหละ คินไหนดอนไม่หลับแล้วจะอ่าน “แค่รู้ว่า
ไม่สนใจ”

หนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติหรือเนี่ย ทำไม
อ่านไม่รู้เรื่องเลย “แค่รู้ว่าง”

แต่ได้โปรดอย่าใช้ “ແຄ້ຣູ້” ผิดกาลเทศะ

วันหนึ่งขโมยแอบปีนเข้ามาในศาลาปฏิบัติ
ธรรมกลางดึก ในขณะที่ผู้คนในศาลากำลังหลับ
อย่างมีความสุข และแอบหยิบเอากระเป๋าคือของ
ผู้ปฏิบัติหญิงไปสองใบ ซึ่งในนั้นบรรจุของมีค่าอยู่

ผู้ปฏิบัติคนหนึ่งบอกว่า “หนูได้ยินเสียง
ขโมยคะ แปลกใจเหมือนกันนะค่ะว่า ทำไมมีเสียง
ผู้ชายกระซิบกระซาบกันกลางดึก แต่นึกถึงคำของ
พระอาจารย์ว่าให้ “ແຄ້ຣູ້” หนูก็เลยเลิกสนใจ แล้ว
ก็ไม่ลืมตาดูด้วย”

พระก็เลยได้แต่ปลง พลังคิดในใจว่า “ແຄ້ຣູ້
..ว่า คนชื้อ (บื้อ) อย่างนี้ ก็มีอยู่ในโลกด้วย”

... เอวัง ...





เส้นทางสร้างบุญ

๑. เชิญร่วมทำบุญสร้างอุโบสถวัดวังหิน ติดต่อบริจาคได้ที่ พระครูปลัดวิมลศิริวัฒน์ เจ้าอาวาส หรือพระมหาวีเชียร ชินวโส โทร.๐๘-๗๓๐๘-๔๓๘๗ หรือโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารออมสิน สาขาท่ามะปราง พิษณุโลก บัญชีเลขที่ ๐๔-๒๗๐๘-๒๐-๐๔ ๐๗๐๒๐

๒. กองทุนจิตภาวนาชินวงศ์ เพื่อการจัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ติดต่อสอบถามคุณสมบัติรับบริจาค โทร.๐๘-๕๖๔๔-๓๔๖๗ หรือบริจาคโดยการโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารไทยพาณิชย์ บัญชีเลขที่ ๘๗๓-๒๐๓-๗๕๕-๕

๓. สร้างกุฏิกรรมฐาน เพื่อเป็นที่พักให้แก่ผู้เจริญกรรมฐาน ราคาหลังละ ๑๐๐,๐๐๐ บาท หรือบริจาคตามกำลังศรัทธา ติดต่อบริจาคได้ที่พระมหาวีเชียร ชินวโส โทร.๐๘-๗๓๐๘-๔๓๘๗ หรือคุณประชุม สุขเสวกไวยาจักร โทร. ๐๘-๑๘๘๘-๕๒๗๖ โดยการโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ สาขาถนนสิงห์วัฒนา พิษณุโลก บัญชีเลขที่ ๕๓๕-๐-๔๐๖๔๕-๑

๔. กองทุนเผยแผ่ธรรม เพื่อผลิตสื่อวีซีดีธรรมะและหนังสือธรรมะ ติดต่อบริจาคได้ที่ พระมหาวิเชียร ชินวัโส โทร. ๐๘-๓๓๐๘-๔๓๘๗ โดยโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารกรุงเทพ สาขา ถนนสิงหวัฒน์ พิษณุโลก บัญชีเลขที่ ๕๓๕-๐-๒๒๔๕๑-๔

๕. เพื่อสร้างโรงงาน สำหรับใช้เป็นสถานที่รับประทานอาหารของผู้ปฏิบัติธรรม ติดต่อบริจาคได้ที่ คุณปาริชาติ เนตรแก้ว โทร. ๐๘-๕๓๐๓-๓๓๐๑ หรือคุณสุพิชญา หารยพันธ์ โทร. ๐๘-๕๖๔๐-๕๐๕๓ หรือโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารออมสิน สาขา ท่ามะปราง พิษณุโลก ชื่อบัญชีโรงงานวัดวังหิน บัญชีเลขที่ ๐๔ - ๒๓๐๘- ๒๐-๐๔๔๒๑๕-๘

ช่วยกันเผยแผ่ธรรม

หากท่านใด คณะใด มีความประสงค์จะพิมพ์เผยแผ่ เป็นธรรมบรรณาการ โดยไม่เรียกร้องค่าตอบแทน ก็ให้กระทำได้โดยไม่ต้องขออนุญาต และโปรดติดต่อกับโรงพิมพ์โดยตรง แต่หากมีการจำหน่ายขอสงวนสิทธิ์

ขอบุญบารมี กุศลความดีทั้งปวง และความเป็นมหายานคลอันสูงสุดทั้งทางโลกและทางธรรม จงบังเกิดมีแก่ผู้บริจาคทรัพย์ผู้มีส่วนร่วมในการจัดพิมพ์หนังสือ “แคว้น” และผู้ที่กำลังเดินทางไปสู่ความพ้นทุกข์ทุกท่าน