

The background features a watercolor-style map of Thailand in shades of green and blue. Overlaid on the map are several koi fish in various colors, including white, yellow, blue, and black with white spots. The fish are depicted in various swimming poses, some facing left and some facing right. The overall aesthetic is artistic and serene.

ละโลก โບกรรม

พรรษาแรกในกระแสรรม

ภูริวฑฒโนภิกขุ
เจียน

ละโลก โบกธรรม

พฤษภาแรกในกระแสดธรรม

ภุริวิฑฒโนภิกขุ

เขียน

อรรถนิตติ ลาภากรณ

วาดภาพ

อะโลก โบกัรรม

พิมพ์ครั้งที่สอง พฤษภาคม 2565

จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม

ISBN 978-616-590-142-0

ผู้จัดพิมพ์ พระภุมวต ภุมรวทตมโน

บรรณานิกการและพิสุจน์อักษร ภัทรรภ นิลเครชฐี

คิลปกรรมและคอมพิวเตอร กระจต่ายสามขา

ภาพประกอบ อรรณินติ ลากาภรณ

ออกแบบปก พุทธิ

แบกสีและพิมพ์ที่

บริษัทอมรินทรพริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

376 ถนนชัยพฤภษ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท 0-2422-9000, 0-2882-1010

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา
เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน
หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว
ขอโปรดได้ตั้งใจศึกษาและปฏิบัติธรรมจากหนังสือ
ให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเองและผู้อื่น
เพื่อสมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วยเทอญ

สามารถดูรายละเอียดผู้บริจาคได้จาก :

<https://bit.ly/ละโลกโปกกรรมพรรษาแรกบริจาค>



สงวนลิขสิทธิ์

ห้ามพิมพ์จำหน่ายและห้ามคัดลอกหรือตัดต่อไปเผยแพร่ทางสื่อทุกชนิด

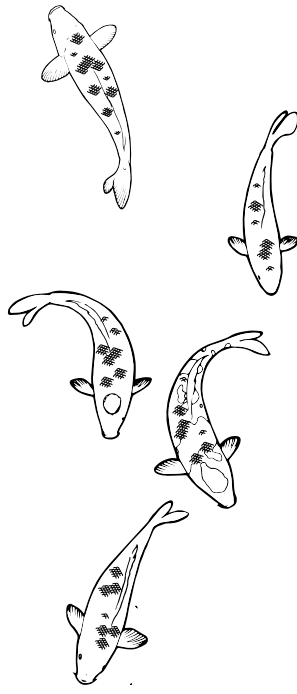
โดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้เขียน

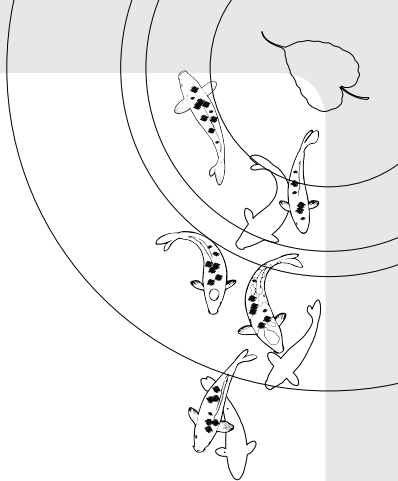
ติดต่อหรือข้อมูลเพิ่มเติม

อีเมล : Bhuriwattano@gmail.com

เฟซบุ๊กเพจ : <https://bit.ly/ไปไม้ในกำมือกับความปกติใหม่>

สมัครสมาชิกจดหมายเหตุ : <https://bhuriwattano.substack.com/>





ขออุทิศผลบุญกุศล คุณงามความดี

แต่ อิตถีรัตนะ (หญิงที่ประเสริฐ) ทุกคนในชีวิต

คำนิยม



พระในวัดและชาวบ้านในหมู่บ้านดอนตู เรียกผู้เขียนว่า “หลวงพี่หมอ” อาตมาเห็นพัฒนาการของหลวงพี่หมอผ่านตัวหนังสือใน *ละโลก โภกกรรม* ตั้งแต่เป็นอุบาสกผู้ป่วยกาย แต่ตั้งใจทำบุญด้วยจิตศรัทธา ณ วัดท่าประชุม

อาตมาอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ววางไม่ลง พลิกหน้าต่อไปเรื่อยๆ จนจบเล่ม บทความแต่ละบท ดำเนินเหมือนผู้เขียนกำลังพูดคุยอยู่กับกัลยาณมิตรเล่าเหตุการณ์ในชีวิต และแลกเปลี่ยนหลักธรรมที่เกี่ยวข้องอย่างกระชับ รอบคอบ ถี่ถ้วน ลึกซึ้ง แต่เข้าถึงง่าย ด้วยภาษาเรียบง่ายสละสลวย มีคำแนะนำเรื่องการปฏิบัติธรรมภาวนาในภาคผนวกสำหรับผู้เริ่มต้น ซึ่งมีประสิทธิภาพและลดความเสี่ยงต่อการหลงทาง

ภาพประกอบวาดด้วยลายเส้นงดงาม มีมิติซับซ้อน เก็บรายละเอียดภายในวัด ตั้งแต่โบสถ์ วิหาร ศาลา กิจกรรมวิถีชีวิต และบรรยากาศภายในวัดได้อย่างแม่นยำ

หนังสือธรรมะเสียเปรียบตั้งแต่เริ่มต้น คนรุ่นใหม่ที่ควรสนใจมักจะมองข้ามหนังสือหมวดนี้ไป อาตมาหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะอยู่ในมือของผู้อ่านที่หลากหลายในวงกว้าง และเกิดประโยชน์สูงสุดจากพระธรรม หากผู้อ่านเปิดใจพิจารณา วิจัย วิจารณ์ธรรมะที่ *ละโลก โภกธรรม* นำเสนอ และน้อมนำไปใช้ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม เพื่อนำพาความเจริญ ไปจนถึงได้พบความสุขที่แท้จริง

ขอให้อานิสงส์จากการจัดทำหนังสือนี้ เป็นปัจจัยให้เกิดความแพร่หลาย แผ่ขยายแห่งธรรมและปัญญา ส่งเสริมให้พระพุทธานุศาสนาจรรโลงคงอยู่ตลอดไป

เจ้าอธิการประชุม คมภีระมโฆ
เจ้าอาวาสวัดท่าประชุม บ้านดอนตู
เจ้าคณะตำบลหนองบัว
14 กุมภาพันธ์ 2565

คำนิยม



ข้อสงสัยและคำตอบ

ทำไมคนเราต้องบวชเรียน
เป็นคำถามที่ผมสงสัยตั้งแต่สมัยเด็ก มากกว่านั้น ผมอยาก
ทราบว่ามีวิถีชีวิตของนักบวชหรือพระสงฆ์แตกต่างจากวิถีฆราวาส
อย่างไรบ้าง

แน่นอน วิธีหาคำตอบที่ดีที่สุดคือบวชด้วยตนเอง
วิธีที่ดิฉันลองมาคือฟังจากผู้บวชเรียนที่มีเจตนาแน่วแน่
ต้องการเรียนรู้ธรรม

ยิ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในทางโลกมาก ยิ่งน่าฟัง เพราะ
ผู้นั้นย่อมนำประสบการณ์ชีวิตไปเทียบเคียงกับสิ่งที่ได้เรียนรู้เมื่อ
เปลี่ยนบทบาทไปห่มจีวรได้อย่างน่าสนใจ

เหมือนคนเดินทางมาระยะเวลาหนึ่งแล้วพวกเขา ‘เครื่องหมาย
คำถาม’ สำหรับชีวิตไว้จำนวนหนึ่ง ทำให้การเดินทางต่อไปเพื่อหา
‘คำตอบ’ เป็นไปอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

‘ธรรมะ’ เองก็ไม่พ้นกฎแห่งธรรม

มีคนชอบ มีคนชัง

มีคนอ่านแล้วสนุก มีคนอ่านแล้วเบื่อ

ขึ้นอยู่กับว่าบรรยากาศในชีวิตของผู้อ่านท่านนั้นกำลังต้องการ
สิ่งใดใครรู้สิ่งไหน และอยู่ในอารมณ์ความรู้สึกแบบใด

ลูกกุญแจจะไขออกต้องเจอแม่กุญแจที่ ‘ถูกคู่’ กัน

ผมคงไม่สามารถบอกได้ว่าหนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือดี อ่าน
เพลิน หรือจะมอบคำตอบสำคัญในชีวิตหรือในทางธรรมให้กับ
ผู้อ่านท่านใด – แน่ละ ใครจะไปทำหน้าที่นั้นได้ ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับ
กับ ‘แม่กุญแจ’ ของผู้อ่านในชีวิตช่วงนี้ว่ากำลังต้องการ ‘ลูกกุญแจ’
แบบใดอยู่

ทว่า สำหรับตัวผมเอง หนังสือเล่มนี้ถือเป็น ‘ลูกกุญแจ’
ที่ไขข้อสงสัยได้ไม่น้อยกับคำถามในบรรทัดแรก ด้วยความที่
ผู้เขียนเป็นฆราวาสวัย 51 ปีที่เปลี่ยนเลนชีวิตโดย ‘ละโลก’ แล้วหัน
ไป ‘โอบกธรรม’

ซึ่งผู้เขียนให้คำอธิบายว่า ยอมรับในความไม่เที่ยงแล้ว
โบกโบกไปในกระแสธรรมชาติ

จากผู้ประสบการณ์สูงในโลก

สู่ภิกษุชาวซีใหม่

และนี่คือบันทึกชีวิตในพรรษาแรก

ย่อมน่าสนใจ

และอธิบายวิถีสังฆ์จากสายตาของฆราวาสมากประสบการณ์
ได้เป็นอย่างดี

ผมเองได้รับคำตอบจาก ‘กุญแจ’ ที่ท่านภุริวัตตโนภิกขุ
มอบให้ผ่านการเขียนหลายคำตอบ ในข้อสงสัยเกี่ยวกับวิถีสังฆ์
เมื่ออ่านแล้วพบว่าวิถีแห่งการ ‘ละโลก’ นั้นมีแง่มุม อีกทั้งกิจกรรม
ต่างๆ ล้วนมีเหตุมีผลเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ธรรมไม่น้อย ขณะ
เดียวกันข้อเขียนทั้งหลายในเล่มก็ชวนขบคิดว่า เราสามารถนำวิถี
บางอย่างมาปรับใช้ขณะที่ยัง ‘ลุยโลก’ ได้อย่างไรบ้าง ผมจึงชอบ
คำแนะนำในภาคผนวกที่คิดว่าเข้าใจง่ายและปรับใช้ได้จริงอย่างมาก

กราบขอบพระคุณท่านภริยาวิฑูรย์ในภิกขุที่กรุณามอบต้นฉบับ
ของหนังสือเล่มนี้ให้อ่าน และหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะก่อประโยชน์
สูงสุดแก่ผู้อ่านทุกท่านตามเจตนาอันเป็นกุศลของผู้เขียนด้วยครับ

นิ้วกลม

คำนำ



ชื่อหนังสืออาจจะแปลกหู “ละโลก” ไม่ต้องมีคำอธิบาย แต่ท่านผู้อ่านอาจไม่คุ้นกับคำว่า “โปกกรรม” แต่เอาตามาคิดว่าลึ้นี่สรุปสะท้อนสิ่งที่ผู้เขียนต้องการจะแบ่งปันในหนังสือเล่มนี้ได้ดีทีเดียว

ราชบัณฑิตยสภาอธิบายคำว่า โปก มี 2 ความหมาย ความหมายหนึ่ง คือ ฉาบให้เรียบ เช่น ผนังตึกมีรอยแยก ต้องจ้างช่างมาโปกปูน และอีกความหมายหนึ่งคือ เคลื่อนไหวไปตามกระแส¹ เช่น ริงโปกพริ้วตามกระแสลม มนุษย์เรามีทางเลือกหลักสองทางในความสัมพันธ์และการสนองตอบต่อธรรมชาติเช่นกัน เราจะเลือกไม่ยอมรับสังขรณ์ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง มีความเสื่อมเป็นธรรมดา “โปกกรรม” ด้วยการไม่ยอมรับความจริง ฝืนปกปิดภาวะธรรมชาติอย่างฉาบฉวย เรียบเนียน ซ่อนความไม่สมบูรณ์แบบ เหมือนโปกฉาบปูน หรือจะเลือกยอมรับว่า สรรพสิ่งล้วน

¹ อ้างอิงจากเว็บไซต์ สำนักงานราชบัณฑิตยสภา <http://legacy.orst.go.th/?knowledges=โปก-๒๔-ภาพพันธ์-๒๕๕๗>

ไม่แน่นอน ทนอยู่ได้ยาก ไม่อยู่ในความควบคุมของเรา แล้ว
เคลื่อนไหวตามจังหวะจะโคนชีวิต โบกโบยในกระแสธรรมอย่าง
ปล่อยวางเหมือนปลาว่ายน้ำสู่อิสระ โบกหางไปมาในกระแสธาร

หนังสือเล่มนี้เป็นประสบการณ์และมุมมองของภิกขุบวชใหม่
ผู้ใฝ่รู้และมีความมุ่งมั่นศรัทธาในพระธรรมวินัย ทว่าด้วยความรู้
และอ่อนประสบการณ์ หวังว่าผู้อ่านจะได้คุณค่าประโยชน์จาก
ธรรมทานนี้

ผู้เขียนขอถวายคุณงามความดีทั้งหลายที่เกิดขึ้นเป็นสักการะ
แด่พระศรีรัตนตรัย ขอร่วมอนุโมทนากับทุกท่านที่มีส่วนช่วยให้
หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้น หากผู้เขียนเข้าใจไม่ตรง ขอผู้รู้โปรดช่วย
อธิบายชี้แนะ ถ้ามีข้อผิดพลาด บกพร่อง ประการใด ผู้เขียน
ขออภัยอย่างจริงใจและน้อมรับมาปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้น

ด้วยเมตตาธรรม

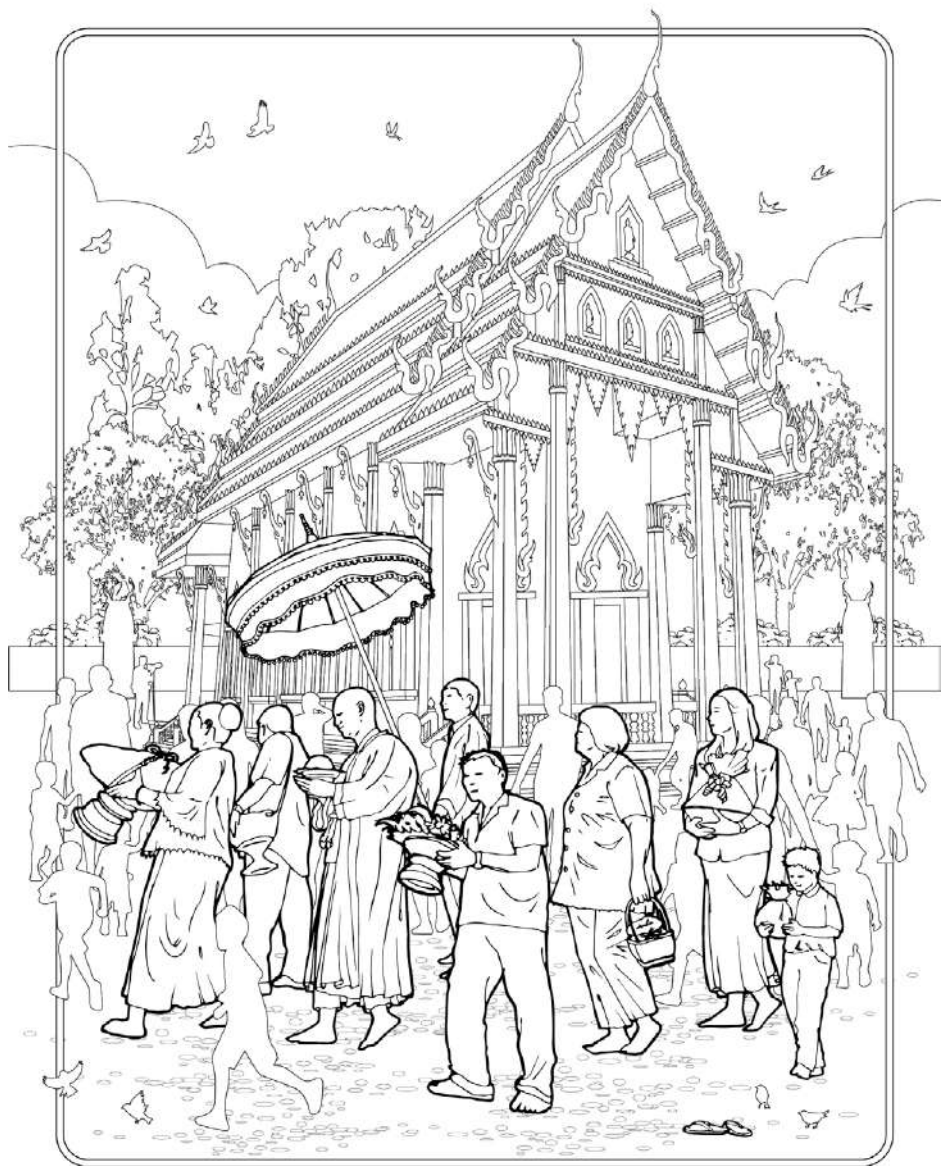
ภุริวฑฒโนภิกขุ
วัดท่าประชุม บ้านดอนตู
มกราคม 2565

สารบัญ



- 17 อารัมภบท
- 19 กาย-จิตคือกองทุกข์
- 21 ละโลก โภกกรรม
- 24 พระพี่เลี้ยง
- 31 วิธีแห่งความสามัคคี
- 34 แว่รู้ในความเจ็บสงบ
- 37 สัปดาห์แรกในสมณเพศ
- 45 สัปปายะไต้ร่มพระธรรมวินัย
- 49 พระคุณบิตรมารดา
- 55 บิณฑบาตคือธรรมเนียมการเลี้ยงชีพของพุทฺทบุตร
- 57 “แซม” หมาวัดผู้สงบเสงี่ยม
- 59 มีอิสระไต้อย่างไรในพระวินัย
- 63 เกราะกำบังความเสื่อม
- 65 พลั้งบวร
- 68 ผ้าเหลืองไต้ครองทั้งบนกายและในใจ

- 71 พุทธศาสนาในโลกกว้าง
- 76 สวนกระแสโลก เซอร์ฟกระแสธรรม
- 81 ต้นไม้แห่งการ รู้ ตื่น เบิกบาน
- 84 แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา
- 88 จิตใจของผู้เริ่มต้น (Beginner's Mind)
- 93 ปรับใจให้เป็นน้ำไม่เต็มแก้ว
- 97 โลงล้านแบ-กบาลเรื่องสุขภาพ
- 101 ปากเดียว สองหู
- 105 งานบุญ : บูรณการวัดเข้ากับวิถีชุมชน
- 111 ปฏิบัติธรรมด้วยจิตอาสาเพื่อสังคม
- 115 การบวชเป็นประตูลู่ห้องทดลองชีวิต
- 118 เป็นนักเรียนตลอดชีพ ได้กำไรตลอดชีวิต
- 122 ปฏิปทา 2 × 2 Matrix
- 126 ชีวิตคืออะไร
- 129 พุทธบุตรว่าที่นักธรรมตรีที่หลากหลาย
- 131 หมดความสงสัย
- 133 “ข่อยฮักบ้านดอนดู่เด้อ”
- 135 ปิดเทอมออกพรรษา
- 137 ภาคผนวก หลักการฝึกจิตพุทธ (แบบไม่ใช่บาลี)
สำหรับคนที่ไม่คุ้นหรือไม่เคยไปวัด
- 143 เกี่ยวกับผู้เขียน



อารัมภบท



บันทึกเล่มนี้เป็นเหตุการณ์ระหว่างการครองเพศสมณะเป็นพระภิกษุสงฆ์ ซึ่งระหว่างเขียน อาตมาจินตนาการว่ากำลังเล่าเรื่องราว ความคิด ความรู้สึก ให้ภักษยานมิตรฟังเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยกัน และตั้งใจลิขิตบันทึกนี้ไว้ด้วยเหตุผลหลักสามประการคือ

หนึ่ง เพื่อบันทึกความทรงจำส่วนตัว และใช้โอกาสนี้เก็บเกี่ยวและบอกเล่าประสบการณ์ในการบวชเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นในวงกว้าง

สอง เพื่อประมวลความคิดและสะท้อนบทเรียนจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ด้วยเห็นว่าการถ่ายทอดความคิดออกมาบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรจะช่วยให้เห็นมุมมองต่างๆ ได้กว้างขึ้น เข้าใจจุดบอด (Blind Spot) หรืออคติ (Bias) ที่อาจจะแฝงซ่อนอยู่ และเปิดพื้นที่สำหรับการวิเคราะห์ วิจัย และเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ ในชีวิตอย่างมีหลักการ เชิงระบบ และเป็นรูปธรรม

สาม การเขียนบันทึกเป็นช่องทางที่เป็นกุศลในการระบาย
อารมณ์ทั้งหลายที่แอบแฝง ตัดยึดอยู่ในจิตใจ

นิสัยการเขียนบันทึกนี้ได้รับการบ่มเพาะมาตั้งแต่เด็ก
ตอนยังอยู่ที่โคราชอาตมาเคยส่งบทความไปตีพิมพ์ในวารสารชื่อ
สตรีสารซึ่งจัดพื้นที่ท้ายเล่มเป็นเนื้อหาสำหรับเด็ก ทักษะการ
เขียนนี้ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอด 22 ปีที่ครอบครัว
ย้ายไปตั้งรกรากที่ประเทศสหรัฐอเมริกา ถึงตอนนี้สมุดบันทึก
ที่ขานข้ามฟ้าข้ามทะเลมาด้วยตอนพาลูก ๆ กลับเมืองไทยก็ยังคงอยู่
เต็มชั้นหนังสือไปหมด

อาตมาได้ผจญภัย เรียนรู้สิ่งใหม่ และเพิ่มพูนศรัทธา
ในพุทธศาสนา เมื่อเขียนและอ่านบทกวีบันทึกเหล่านี้อีกครั้ง
หวังอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านจะได้ประโยชน์เช่นกัน



กาย-จิตคือกองทัพ



ภุริวทุฒโน แปลว่า ผู้เจริญด้วยปัญญา เป็นฉายาที่ได้จากหลวงปู่ผู้เป็นพระอุปัชฌาย์ ก่อนบวชเป็นหมอผ้าตัดและรักษาโรคตา ปัจจุบันกำลังเรียนรู้การใช้ชีวิตกับโรคพาร์กินสัน (Parkinson's Disease)² ภายใต้พระธรรมวินัย

อายุ 51 ปี ถือว่าอายุยังน้อยเมื่อเทียบกับผู้ป่วยพาร์กินสันส่วนใหญ่ แต่อาการโรคพาร์กินสันของอาตมา ครบถ้วนตามตำราแพทย์เลย มีทั้งมือสั่น (Tremor) เกร็งตัว (Rigidity) เคลื่อนไหวช้า ตืดๆ ชัดๆ (Bradykinesia) ยืนทรงตัวไม่มั่นคง (Postural Instability) พาร์กินสันเป็นโรคที่น่าสนใจเพราะร่างกายยังแข็งแรงและหัวสมองโดยรวมก็ทำงานได้ปกติ แต่ปัญหาอยู่ที่การเชื่อมโยงประสาทสั่งการ เหมือนรถยนต์ที่มีซีโคลนมาแต่ไว้ท่วมขาคันขับ ก็เลยขับแบบตะกุกตะกัก นานวันเข้า ล้อ เบรค และโครงสร้างของรถก็จะเสื่อมสภาพเร็วกว่าปกติ

² ดูข้อมูลเพิ่มเติมที่ <https://www.nia.nih.gov/health/parkinsons-disease>

นอกจากนี้ยังมีอาการที่ไม่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว (Non-Motor Symptoms) เพราะสมองส่วนที่กระทบโดยพาร์กินสันนั้น นอกจากจะทำหน้าที่อำนวยความสะดวกการเคลื่อนไหวและทรงตัวแล้วยังเป็นพื้นที่สำคัญในการรับผิดชอบการควบคุมอารมณ์ การเรียนรู้ และการสร้างกำลังใจ ซึ่งอาจมาารู้เห็นอาการทางใจเหล่านี้ชัดเจนยิ่งขึ้นหลังจากบวชได้สักพัก

ในช่วงประมาณสามปีก่อนที่จะบวช อาการของอาการเริ่มแย่มาก ต้องปรับหน้าที่การงานมาเป็นที่ปรึกษา และทำงานเอกสารเป็นหลัก ส่วนใหญ่จะ Work from Home ก่อนที่คำว่า WFH จะกลายเป็นศัพท์ยอดฮิตเพราะสถานการณ์โควิด อาการแย่มากที่สุดคือ ยืนทรงตัวไม่เสถียรเลย แทบจะต้องนอนบนเตียงตลอดเวลา แถมอาการยังดี ๆ หาย ๆ เค้าไม่ได้ว่าอาการจะทรุดลงเมื่อไหร่ ในที่สุด คุณหมอก็ได้ให้ยามาใช้ และเริ่มเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น รู้สึกทรมาณน้อยลง พอบวชแล้วอาการก็ดีขึ้นทุกมิติแบบก้าวกระโดดอย่างน่าอัศจรรย์ แม้ยังมีความลำบากและข้อจำกัดในการทรงตัวเคลื่อนไหวอยู่บ้าง แต่บริหารจัดการได้ รู้สึกกลับมาเป็นตัวของตัวเอง อยู่ในปัจจุบันขณะนี้ได้ต่อเนื่องมากขึ้น

จากการตรวจคลื่นรังสีแม่เหล็ก (MRI) พบว่ามีก้อนเส้นเลือดซอด (Cavernoma) อยู่ลึกในสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับพาร์กินสันพอดี แต่ไม่สามารถรู้แน่นอนว่าก้อนเส้นเลือดนี้ยังมีผลอะไรต่อสมองหรือไม่ อาการเลือกที่จะถือว่ามีเพื่อนมาขออาศัยอยู่ในหัวสมอง คงต้องต้อนรับและติดตามดูกันต่อไป

ะโลก โบนรรู



ประสบการณ์ทางธรรมก่อนบวชส่วนใหญ่จะมาจากการอ่านหนังสือ ช่วงที่เป็นนักศึกษาแพทย์ เคยไป Retreat ปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์ชยสาโร ร่วมกับนักศึกษาไทยที่ Acadia National Park หลังจากนั้นตอนกลับมาเยี่ยมบ้านที่เมืองไทย ได้เดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี เป็นเวลา 3 วัน จำได้แม่นยำเพราะมีกฎอยู่ว่าถ้าจะอยู่เกินนั้นต้องโกนผม ซึ่งตอนนั้นเข้าใจว่าแม่ยังรับไม่ได้ ถ้าลูกชายจะละทิ้งพันธะทางโลก

การบวชนี้นับเป็นครั้งแรกในชีวิต เรียกว่าเป็นการบวชโดยบังเอิญก็คงไม่ผิด เพราะพอป่วยด้วยโรคพาร์กินสันเลยคิดว่าคงจะไม่มีโอกาสได้บวชแล้ว การเจ็บป่วยคราวนี้ช่วยเตือนใจให้เห็นความไม่เที่ยงของชีวิต หลังจากยาช่วยทำให้สังขารและอาการดีขึ้น จึงบอกตัวเองว่าจะประมาทอีกต่อไปไม่ได้แล้ว จากนั้นเริ่มสนใจที่จะบวช แต่ก็ไม่รู้ว่าจะเป็นไปได้อย่างไร

วันหนึ่งมีโอกาสมาถวายผ้าป่าสังฆทานที่วัดท่าประชุม บ้านดอนตูม จังหวัดขอนแก่น เป็นวัดบ้านอยู่ริมถนนใหญ่ ต่างจากวัดป่าที่อาตมาเคยตั้งใจไว้ว่าจะบวช แต่วัดท่าประชุมมีต้นไม้ใหญ่

ร่วมรีน สงบ เรียบง่าย สะอาด เรียบร้อย สบาย และใต้รางวัล การดูแลสิ่งแวดล้อมระดับประเทศ เป็นวัดส่งเสริมสุขภาพ มีพระหลายรูปที่ผ่านการอบรมพระคิลานุปัฏฐาก “อสม” (อาสาสมัครสุขภาพประจำวัด) ตั้ววัดก็ตั้งอยู่ติดหมู่บ้าน ญาติโยมเข้าถึงวัด และพระได้อย่างใกล้ชิด ซึ่งถ้าไม่ประมาณและใช้พระธรรมวินัย เป็นสธนะ ความใกล้ชิดสนิทสนมนี้ก็มีข้อดีหลายอย่าง เช่น เป็นปัจจัยเสริมความสามัคคีในหมู่พุทธบริษัท

หลังจากที่ได้ปรึกษากับหลวงพ่ที่เป็นเจ้าอาวาส ท่านจึงนำเรื่องไปปรึกษาพระอุปัชฌาย์ พระครูรัตนที่ป่าภิบาล พุทธวโร หลวงปู่อายุแปดสิบกว่าปีแล้ว แต่ยังเดินเหินคล่องแคล่วแม้จะอาพาธเป็นโรคเก๊าท์ (Gout) ท่านเป็นพระเถระที่เรียบง่าย มีแววตาเปล่งประกายเมตตา เมื่อท่านเห็นถึงความศรัทธาและมุ่งมั่น จึงรับสงเคราะห์ว่าจะบวชให้ท่านเข้าพรรษา โดยมี พระครูพิพัฒน์รัตนวงศ์ เป็นพระกรรมวาจาจารย์ ทั้งที่ร่างกายอาตมายังไม่สมบูรณ์พร้อม และด้วยสถานการณ์โควิดที่ทำให้ทุกอย่างไม่มั่นคง ไม่สะดวก ไม่แน่นอน

เมื่อตัดสินใจบวช อาตมามีเวลาเตรียมตัวอีกประมาณสอง สัปดาห์ก่อนถึงวันเข้าพรรษา โชคดีที่เพื่อนร่วมงานเคารพและสนับสนุนการตัดสินใจของอาตมา สิ่งสำคัญคือครอบครัวของอาตมาเข้าใจ ถึงแม้ว่าจะไม่คุ้นเคยกับการเข้าวัด แต่พวกเขาก็พร้อมที่จะเรียนรู้เพื่อสนับสนุนการสร้างบุญบารมีที่สำคัญนี้ อีกทั้งลูก ๆ ก็มีแผนที่จะไปร่วมโครงการแลกเปลี่ยนนักศึกษาใน

ต่างประเทศอยู่แล้ว

ทั้งนี้ อาตมามีเจตจำนงหลัก 3 ข้อในการบวช คือ

1. ปฏิบัติธรรมอย่างเข้มข้นตามรูปแบบที่พระพุทธเจ้าทรง
ออกแบบไว้

2. อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้บิดา มารดา ครอบครัว
กัลยาณมิตรผู้มีอุปการคุณ และเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย

3. เป็นส่วนเล็กๆ ในการสืบทอด เผยแผ่พระพุทธศาสนา

ด้วยความสัตย์จริง อาตมาไม่ได้คาดหวังอะไรจากการบวช
ครั้งนี้ เพราะก่อนบวชร่างกายเปราะบางและจิตใจก็อ่อนแอ
ไม่มั่นใจด้วยซ้ำว่าจะบวชครบพรรษาไหวหรือเปล่า มีแต่เพียง
ปณิธานว่าได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วได้พบพระพุทธศาสนา เมื่อ
มีโอกาสก็ควรบวช ไม่เช่นนั้นจะพลาดโอกาสทองในชีวิตและ
จะเสียดายชาติเกิด จำได้ว่าก่อนตัดสินใจบวช อาตมาตกผลึกทาง
ความคิดว่า ถ้ายังไม่พร้อมจะปล่อยวางสภาพสังขารที่ฟุ้งไม่ได้
ขนาดนี้ ก็คงไม่มีวันจะสละปล่อยวางได้ จึงน้อมนำพระพุทธ-
ศาสนาเป็นที่พึ่ง ขอบวชเพื่อเกิดใหม่เป็นบุตรของตถาคต...องค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

“เอสาหัง ภันเต...”



พระพี่เลี้ยง



ปีนี้วัดท่าประชุมมีภิกษุมาจำพรรษาอยู่ทั้งหมด 7 รูป มีเจ้าอาวาสคือหลวงพ่อประชุม หลวงพี่โฮม หลวงพี่เต่า หลวงพี่ลำเรียง หลวงพี่มอส อาตมา และหลวงพี่หนุ่ม เรียงตามอายุ พรรษาจากมากไปน้อย อาตมาพรรษามากกว่าหลวงพี่หนุ่มหนึ่งวัน เราสองคนเป็นคนต่างถิ่น ส่วนหลวงพ่อประชุมมาจากบ้านฝาง นอกนั้นเป็นคนพื้นที่ที่อยู่บ้านดอนตูมมาหลายชั่วอายุคน จึงมีญาติโยมในหมู่บ้านเต็มไปหมด

แม้ว่าก่อนบวช ไม่มีใครรู้จักอาตมาและอาตมาก็แทบไม่รู้จักใครในย่านนี้เลย แต่ทันทีที่บวช อาตมาสัมผัสได้ชัดเจนว่าคณะสงฆ์คือพี่น้องในธรรมของอาตมา และชาวบ้านดอนตูมทุกคนคือญาติโยมของอาตมา

โชคดียิ่งดูเหมือนพระทุกรูปจะเข้าใจข้อจำกัดของอาตมาที่เคลื่อนไหวไม่สะดวกตั้งแต่ก่อนบวช และคงรับรู้ถึงความมุ่งมั่นศรัทธาในการบวชครั้งนี้ ทุกรูปจึงแสดงน้ำใจ ห่วงใยดูแล และเมตตาช่วยเหลืออย่างสม่ำเสมอเท่าที่ทำได้ หลวงพ่อประชุมท่านก็ใจดี นอกจากจะถามสารทุกข์สุกดิบแล้วยังจะอนุโลมพระวินัย

บางข้อให้ แต่อาตมายืนยันไม่ขอมีอภิสิทธิ์แต่อย่างใด ขอห้อมรับปฏิบัติตามพระวินัยทุกข้ออย่างเคร่งครัดเต็มความสามารถ ยกเว้นบางอย่างคือ ขออนุญาตใช้เก้าอี้ในกรณีที่ต้องนั่งนาน เพราะกล้ามเนื้อจะเกร็งและลุกขึ้นลำบาก ขอเดินเก็บใบไม้แทนการกวาดลานวัดเพราะยังจับไม้กวาดได้ไม่ถนัด และขออนุญาตห่มดอง³ เป็นส่วนใหญ่ เพราะห่มได้ทน ไม่หลุดงาย

³พระสงฆ์มหานิกายในประเทศไทยมีการครองผ้าจีวรหลายประเภท

- การห่มลดไหล่ ห่มเฉียง หรือห่มเฉียงป่า หมายถึง การครองโดยนำผ้าจีวรผืนหนึ่งมาพันตัว ชายจรดชายม้วนเข้าหาตัวลูกบวบวางบนป่าซ้าย เป็นการห่มที่ใช้ในการแสดงความเคารพ ปัจจุบันการห่มวิธีนี้จะห่มในเขตวัด

- การห่มคลุม หมายถึง การครองจีวรด้วยการม้วนผ้า ชายจรดชายม้วนเข้าหาตัวลูกบวบวางบนป่าคลุมป่าทั้งสองมิดชิด นิยมห่มเมื่อออกไปนอกเขตวัด

- การห่มดอง หมายถึง การครองผ้าลดไหล่ของภิกษุแบบมหานิกาย มีสังฆาฏิพาด โดยมีการพับจีวรเป็นทบ แล้วคลี่ทาบมาที่ป่าชั้นหนึ่งก่อน แล้วจึงนำผ้าสังฆาฏิซึ่งพับเป็นผืนยาวมาพาดไหล่ด้านหลังของผู้ห่มก่อนที่จะนำ “ผ้ารัดอก” มารัดบริเวณอกอีกชั้นหนึ่ง ปัจจุบันเป็นการห่มที่เป็นที่นิยมทั่วไปของพระสงฆ์มหานิกาย เพราะดูเรียบร้อยและทะมัดทะแมงแน่นอนหา ข้อเสียคือสีข้างเปิด ดูไม่งาม อีกทั้งบางท่านถือว่า ไม่ใช่เป็นการครองจีวรที่มีมาตามพระบรมพุทธานุญาต เนื่องจากผ้ารัดอกไม่มีในอัฐบริขาร

- การห่มมังกร หมายถึง การครองผ้าที่ห่มผ้าลูกบวบไปทางขวา เป็นการห่มตามธรรมเนียมของพระมหานิกาย เมื่ออยู่ในวัดจะห่มเฉียงป่า และห่มคลุมในเวลาออกนอกวัด

ในบรรดาพระสงฆ์ในวัดนี้อาตมาใกล้ชิดหลวงพี่เท่ามากที่สุด เพราะหลวงพี่เท่าได้รับมอบหมายให้มาอุปฐากดูแลอาตมาในช่วงที่บวช การมีพระพี่เลี้ยงที่มีน้ำใจเมตตาช่วยอาสามาดูแลพระนวกะผู้อาพาธอย่างอาตมา หลวงพี่เท่าจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยในการปรับตัว

ก่อนบวช อาตมาก็ได้รับการฝึกซ้อมขั้นตอนพิธีการอุปสมบทจากหลวงพี่เท่าให้ท่องคำบวชหรือคำขานนาคให้จำได้ขึ้นใจ อันได้แก่ คำขอบรรพชาอุปสมบท คำสมาทานสิกขาบท คำขอนิสังย คำตอบคำถามของพระกรรมวาจา ฯลฯ ผู้มาบวชใหม่มักไม่ทราบว่าต้องทำอะไรบ้างในเพศพรหมจรรย์ จึงต้องมีพระพี่เลี้ยงคอยดูแลอย่างใกล้ชิด แนะนำรายละเอียดทุกอย่าง ตั้งแต่การครองจีวร การวิกัปจีวร พระวินัยสงฆ์ การท่องบทสวดมนต์พระปริตรต่างๆ พร้อมบทให้ศีลให้พร บทอนุโมทนา ฯลฯ ใครสงสัยอะไรก็ถามจากพระพี่เลี้ยง

หลวงพี่เท่าอายุสี่สิบห้าปี เป็นคนตัวเล็กที่ใจกว้าง ใจดี หัวเราะง่าย เตี้ยกว่าอาตมาประมาณ 20 เซนติเมตร จึงมีเสียงบ่นทุกทีเวลาช่วยอาตมาห่มจีวรว่าเอื้อมพาดข้ามบ่าไม่ถนัด หลวงพี่เท่าใส่แว่นตาเหมือนผู้คงแก่เรียน กรอบดำครึ่งบนหนา ครึ่งล่างกรอบบางพอดิเลนส์ มีแววตาช่างสงสัยแต่แฝงด้วยความมีเมตตา

ประสบการณ์ชีวิตของท่านโซกโซน โยมพ่อโยมแม่แยกทาง

กันตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เรียนหนังสือไม่สูง ถ้าสอบเทียบการศึกษา
นอกโรงเรียนอีกไม่ก็วิชาที่จะจบมอสาม แต่ไม่ได้สอบ เลยมีวุฒิ
แค่ระดับประถมหก เคยประกอบอาชีพหลายหลาก ตั้งแต่ชาวนา
จนถึงบาร์เทนเดอร์ ระหว่างนั้นก็คือนักห้อง พนักงานร้านอาหาร
ทำงานโรงแรม ขายลูกชิ้นปิ้ง คณงานโรงงานผลิตเสื้อผ้า แม้
กระทั่งขายยาเสพติดในช่วงเวลาสั้น ๆ และเคยติดคุกปีหนึ่งเพราะ
พบกินไม่มีใบอนุญาต

สังเกตจากภาพวาดลายเส้น ตัวอักษรและการจัดระเบียบ
ชีวิตการทำงานและสิ่งแวดล้อมรอบตัว อาตมาคิดว่าหลวงพี่เต่า
มีศิลปะในหัวใจ หลวงพี่กวาดลานวัดเสมือนสร้างสรรค์งานศิลปะ
มีความมุ่งมั่น ประณีต มีจังหวะจะโคน และใส่ใจในรายละเอียด

ชีวิตครอบครัว หย่ากับภรรยา มีลูกชายหนึ่งคนอายุ 15 ปี
ตอนนี้บวชเณรอยู่ที่เชียงใหม่ ชื่อเณรเต ก่อนบวชชีวิตของ
หลวงพี่เต่าตกต่ำที่สุด ว่างมยาว วันหนึ่งวันดื่มเหล้าเมายา กลายเป็น
คนขี้เมาประจำหมู่บ้าน พอบวชแล้วไม่ได้แตะเหล้าอีกเลย
ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นมาก หลวงพี่จึงตั้งใจไว้ว่าจะตาย
ในผ้าเหลือง หลวงพี่เต่าให้กำลังใจอาตมาว่า ผ้าเหลืองจะทำให้
เรากุมีใจ ฮึกเหิม ก้าวข้ามอุปสรรคได้อย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งอาตมา
เห็นด้วยอย่างยิ่ง

นอกจากอาตมาแล้ว หลวงพี่เต่ายังช่วยเหลือเพื่อนร่วมโลก
อีกมากมาย ทุกวันจะจัดกับข้าวที่บิณฑบาตได้ให้พี่เตี้ย คนรู้จัก
คุ้นเคยในหมู่บ้านที่ประสบอุบัติเหตุจนพิการ แก่อยู่คนเดียวไม่มี

ใครดูแล และแบ่งอาหารอีกส่วนให้กับหมาวัด สำหรับปัจจัยที่ชาวบ้านถวายมาก็มอบให้โยมแม่เกือบหมด ผลไม้สุกงอมที่ฉันไม่หมดก็นำไปให้ปลาในบ่อน้ำข้างวิหาร มีคราวหนึ่งหลวงพี่คงเห็นว่าอาตมาเริ่มหงุดหงิดกับข้อจำกัดในการทำอะไรรู้อะไร หลวงพี่เต่าก็ไปซื้ออาหารปลาแล้วชวนอาตมาไปเลี้ยงปลาหลายร้อยตัว อาตมาเหมือนกลับไปเป็นเด็กอีกครั้ง สัมผัสกับความตื่นตาและเบิกบานใจเมื่อเห็นปลาน้อยใหญ่มากินอาหาร นับเป็นอุบายที่ช่วยให้อาตมาได้ฝึกทักษะบริหารมือ แขน และบำบัดผ่อนคลายจิตใจอย่างดี ซึ่งสุขภาพที่ต้องเฝ้าระวังดูแลทั้งกาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ

หลวงพี่เต่าอาสาช่วยอาตมาทุกอย่างที่จะทำให้ชีวิตในผ้าเหลืองดำเนินไปอย่างราบรื่น นอกจากการทรมจีวรและผ้าต่างๆ แล้ว ก็มีการล้างบาตร ถ้วยชาม และการซักผ้า ที่น่าประทับใจคือท่านอาสาเดินบิณฑบาตเป็นรูปสุดท้ายเพื่อดูแลความปลอดภัยและช่วยเหลืออาตมาได้ทันทั่วทั้งๆ ที่ตามอาวุโสแล้วท่านต้องเดินเป็นลำดับที่สาม บ่อยครั้งที่เจ้าโอบอลเด็กกวดไม่วาง หลวงพี่เต่าต้องบิณฑบาตไปด้วยและทำหน้าที่เด็กกวดช่วยอาตมาไปด้วย

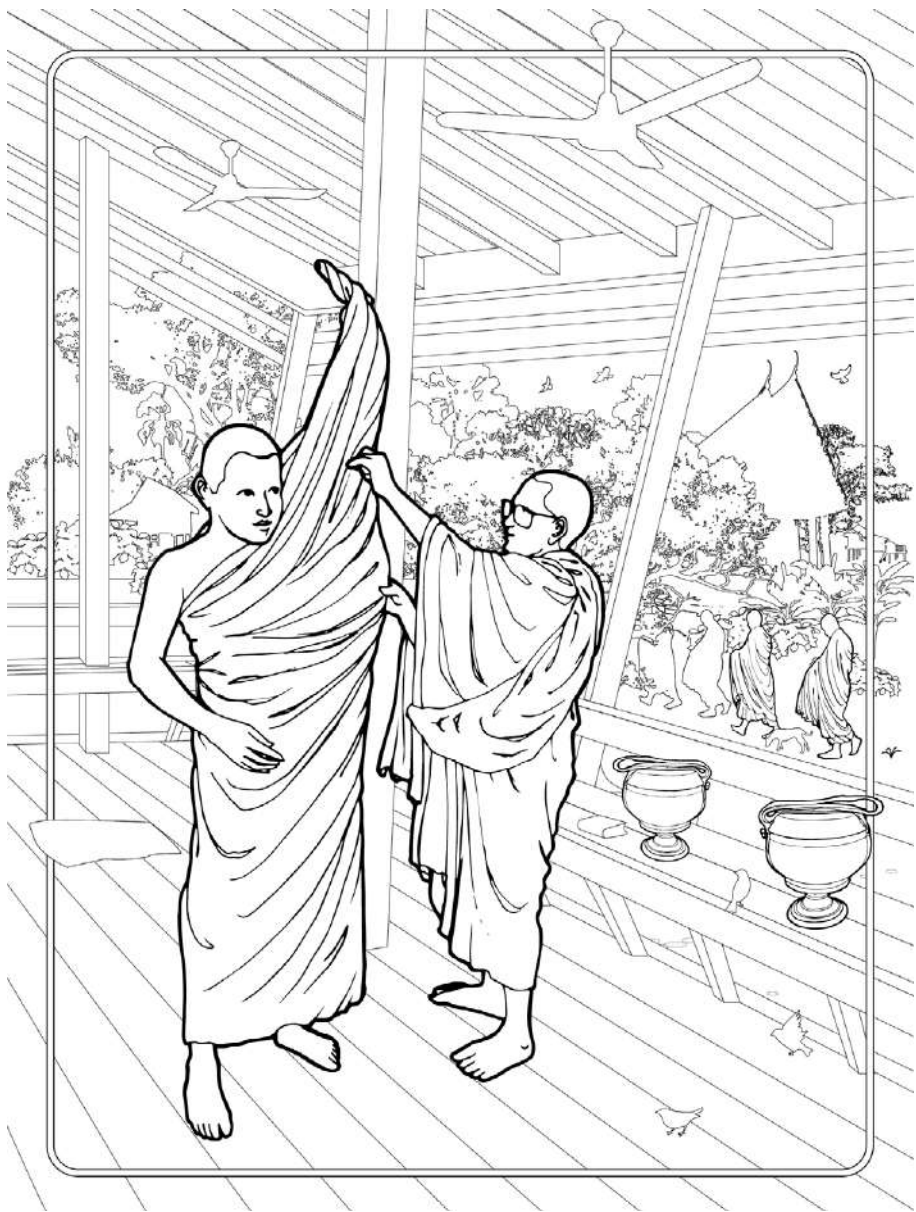
อาตมาคิดเสมอว่าจะตอบแทนบุญคุณหลวงพี่เต่าอย่างไรดี หลวงพี่เต่าไม่เคยเรียกร้องอะไร แต่อาตมาก็ตั้งใจจะเป็น *บุญญักเขตตัง* เนื่องบุญที่ดีด้วยการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ให้ผู้ช่วยสงเคราะห์มีโอกาสสร้างทานบารมีที่มีคุณภาพ และเป็น *สุภาระ*

ภาวะที่ประเสริฐ ให้ผู้ดูแลช่วยเหลือ มีโอกาสขัดเกลาจิตใจ
อย่างมีประสิทธิผล หลักๆ ที่ทำได้คือรับฟัง พยายามฟังอย่าง
ลึกซึ้ง ฟังแบบเปิดใจกว้างไม่ตัดสิน ฟังด้วยสติและเมตตา

หลวงพี่เต่าเคยบอกอย่างเกรงใจว่า อาตมาเป็นเหมือน
กระโถนที่ต้องมารับฟังเรื่องราวที่หลวงพี่คุยกับคนอื่นไม่ได้
อาตมาบอกว่าไม่เลย อาตมาขอถือว่าหลวงพี่เต่าเป็นน้องชาย
ในธรรม และยินดีทำตัวเป็นกระถาง สิ่งใดเป็นชยะก็จะเปลี่ยน
เป็นปุ๋ย สิ่งใดดีงามก็เปรียบเสมือนน้ำที่ทำให้เมล็ดพันธุ์แห่ง
กุศลธรรมเจริญเติบโต ผลิดอกออกไปให้มรรคผล

อาตมาไตร่ตรองแล้วคิดว่าสิ่งที่เหมาะสมและสามารถช่วยได้
คือ ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปรับเณรกลับบ้านหลังออกพรรษา
และทุนการศึกษาบางส่วน





วิถีแห่งความสามัคคี



ความสามัคคีในวัดก็เป็นเช่นเดียวกับสังคมของฆราวาส สามัคคีเป็นบ่อเกิดแห่งความสำเร็จทั้งปวง เป็นแหล่งพลังอัน ยิ่งใหญ่สู่ความเจริญก้าวหน้าและความมั่นคง และเป็นสิ่งที่สมาชิก ในสังคมทุกคนควรตระหนัก เอาใจใส่ และร่วมกันสร้างสรรค์ ให้มากที่สุด

ในทางพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักธรรม อันเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในสังคม เอาไว้ 6 ประการด้วยกัน ในหมวดธรรมที่เรียกว่า *สาราณียธรรม 6* คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการระลึกรู้ถึงกันและกัน เป็นหลัก ธรรมที่หมู่คณะยึดถือปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน

อาตมาจำได้ว่าหลวงพี่เต๋ายกหลักธรรมข้อนี้มาให้คณะสงฆ์ พิจารณาตอนลงอุโบสถหลังจากอาตมาบวชใหม่ๆ สาราณียธรรม 6⁴ มีองค์ประกอบดังนี้

⁴อ้างอิงจาก <https://www.gotoknow.org/posts/460447>

1. *เมตตาทายกรรม* หมายถึง การทำความดีในสิ่งที่ถูกต้อง ต่อกันตลอดเวลา สนับสนุนช่วยเหลือกิจกรรมของเพื่อน ไม่ หนึ่งดูตาย มีความอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักสัมมาคารวะ ไม่ เบียดเบียนหรือรังแกกัน ไม่ทำร้ายกันให้ได้รับความทุกข์

2. *เมตตาวจีกรรม* หมายถึง การพูดแต่สิ่งที่ดีงาม พูดกัน ด้วยความรักความปรารถนาดี รู้จักการพูดให้กำลังใจกันและกัน โดยที่ไม่พูดจาซ้ำเติมกัน ไม่นินทาว่าร้ายทั้งต่อหน้าและลับหลัง พูดแนะนำในสิ่งมีประโยชน์ ไม่โกหก พูดอย่างใดก็ทำอย่างนั้น

3. *เมตตามโนกรรม* หมายถึง การคิดดี การมองกันในแง่ดี ไม่อิจฉาริษยา ไม่คิดอคติ ไม่พยายาม ไม่โกรธแค้นเคืองกัน รู้จักให้ออกาสและให้อภัยต่อกันและกันอยู่เสมอ มีความหวังดี และปรารถนาดีต่อกัน รักและเมตตาต่อกัน คิดแต่ในสิ่งที่สร้าง- สรรค์ต่อกัน

4. *สาธาณโภคี* หมายถึง การรู้จักแบ่งปันผลประโยชน์กัน ด้วยความยุติธรรม ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน ไม่เอารอดเอาเปรียบ และมีความเสมอภาคต่อกัน เอื้อเพื่อซึ่งกัน และกันอยู่เสมอ

5. *ศีลสามัญญตา* หมายถึง การปฏิบัติตามกฏระเบียบ ข้อบังคับหรือวินัยต่างๆ อย่างเดียวกัน เคารพในสิทธิเสรีภาพ ของบุคคล ไม่ก้าวร้าวหน้าที่กัน ไม่อ้างอำนาจบาตรใหญ่ ไม่ถือ อภิสิทธิ์ใดๆ ทั้งปวง

6. *ทิวฐีสามัญญตา* หมายถึง มีความคิดเห็นในทิศทาง

เดียวกัน ไม่ยึดถือความคิดของตนเป็นใหญ่ รู้จักยอมรับฟัง
ความคิดเห็นของคนอื่นอยู่เสมอ ปรับมุมมองให้ตรงกัน รู้จัก
แสวงหาจุดร่วมและสงวนไว้ซึ่งจุดต่างของกันและกัน

ลองพิจารณาและใช้หลักธรรมนี้สำหรับการเรียนรู้ที่จะอยู่
ร่วมกันอย่างสันติ เข้าอกเข้าใจซึ่งกันและกัน เคารพยอมรับใน
ความแตกต่างของกันและกัน ช่วยเหลือกัน รู้จักการให้อภัย
และให้กำลังใจซึ่งกันและกันอยู่ตลอดเวลา ขอให้ตั้งใจพัฒนา
ทุกสิ่งทุกอย่าง ให้มีความเจริญอบอุ่นเอื้ออาทรและสงบสุข



แ่วรู้ในความเจียบสงบ



ชีวิตโดยรวมในร่มกาสาวพัสตร์ สงบอยู่ในปัจจุบันยิ่งขึ้น มีสติสัมปชัญญะมากขึ้น สุขภาพค่อย ๆ ดีขึ้นเรื่อย ๆ นับว่าธรรมะช่วยรักษาจริง ๆ หากมีใครต้องการขัดเกลาจิตใจ อยากจะปรับปรุงนิสัยตัวเองให้เป็นคนขยัน ตื่นเช้า ตรงต่อเวลา หรือบางคนสูบบุหรี่ ดิดเหล้า ดิดเกม ดิดมือถือแล้วอยากจะเลิก อยากทำสิ่งที่ดี ๆ แต่ตั้งใจได้ไม่กี่วันก็เลิกล้มไป เนื่องจากสภาพแวดล้อมของฆราวาสไม่เอื้ออำนวย จึงล้มลุกคลุกคลาน ทำไม่ได้สักที แนะนำให้มาบวชเพราะการบวชเหมาะที่สุดสำหรับการปฏิบัติรูปตนเองครั้งใหญ่ สิ่งแวดล้อมที่ดึงไปในทางเสื่อมไม่มี มีแต่ความสงบสุขทางจิตใจ ได้สวดมนต์ นั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรมทุกวันจิตใจเราก็จะละเอียดขึ้น และน้อมไปในเรื่องบุญกุศล ให้เราใฝ่ดีอยากทำแต่เรื่องดี ๆ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

สรุปได้ข้อคิดจากการเริ่มต้นชีวิตในร่มผ้าเหลืองว่าเป็นชีวิต
ดังนี้

1. เป็นชีวิตที่สันโดษเรียบง่าย เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมที่สุด

2. มีกรอบและระเบียบปฏิบัติเพื่อก่อให้เกิดสันติ สามัคคีในการอยู่ร่วมกันของคนหลากหลายพื้นเพและหลากหลายประสบการณ์ชีวิต
3. ฝึกให้มีสติสัมปชัญญะทั่วพร้อม และสำรวมตลอดเวลา
4. ฝึกความอดกลั้นอดทน ลดละอัตตาตัวตน พร้อมที่จะเรียนรู้ตลอดชีวิต ไม่เป็นน้ำเต็มแก้ว

การได้มาบวชเพียงเวลาสั้น ๆ ก็เริ่มสัมผัสได้ว่า แท้จริงแล้วชีวิตที่อยู่ในกรอบระเบียบเป็นหมู่คณะ คือชีวิตที่เป็นอิสระ เพราะไม่ต้องเสียเวลาตัดสินใจว่า ควรหรือไม่ควรทำอะไร แล้วใช้เวลาชีวิตอันมีค่าในการทำหน้าที่ในปัจจุบันให้ดีที่สุด เหมือนนักดนตรีในวงออเคสตราผู้บรรจงสร้างสรรค์เสียงเพลง เล่นเครื่องดนตรีอย่างอิสระงดงาม ทั้ง ๆ ที่ถูกจำกัดจากการเป็นส่วนหนึ่งของวงดนตรี เป็นไปได้ไหมที่นักดนตรีจะค้นพบอิสระภาพในความว่างระหว่างตัวโน้ต อิสระภาพในความเงียบท่ามกลางเสียงดนตรี

วิถีชีวิตของพระก็เต็มไปด้วยกรอบระเบียบ เป็นไปได้ไหมที่สมณะจะค้นพบอิสระภาพที่แท้จริงในความว่างระหว่างจังหวะชีวิตจริง ๆ แล้วเราไม่เข้าใจความรู้สึกพร่อง สิ่งขาดหายไปจากชีวิต ซึ่งเราเคยเข้าใจว่ามันเป็นสัญญาณบ่งชี้ว่าเรายังดีไม่พอ ยังมีไม่พอ ต้องเสริมเติมส่วนที่พร่องให้เต็ม แต่พบว่าเติมเท่าไรก็ไม่เคยเต็มเสียที เป็นไปได้ไหมที่ความรู้สึกพร่องนี้ เป็นผลจากความไม่รู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความจริง เป็นไปได้ไหมที่เราไม่ได้มีหน้าที่เติมเต็มความว่างเปล่าในชีวิต แต่เรามีหน้าที่ตั้งคำถามว่า ในชีวิตนี้มีอะไร

ที่แท้จริงที่ไม่ว่างเปล่าไร้แก่นสารบ้าง

สิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างคือ วิธีของสมณะที่ต้องอาศัยการ
บิณฑบาต หรือรับสังฆทานที่ญาติโยมถวายนั้น ไม่ใช่ชีวิตที่พึ่งพา
ตนเองไม่ได้ แต่เป็นวิถีชีวิตที่ฝึกให้อยู่อย่างพอเพียง สมถะ และ
สันโดษ และสอนให้รู้ว่าสิ่งจำเป็นในชีวิตที่ต้องใช้สอยจริง ๆ มี
น้อยนัก และทำให้รู้ว่ากำลังของกิเลสนั้นมีไม่สิ้นสุด แต่ก็ไม่เกิน
ศักยภาพในการจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นของมนุษย์เรา
และสามารถดับกิเลสจนไม่เหลือได้เช่นกันหากเพียรปฏิบัติไป
ให้ถึงนิพพาน แม้จะเป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์และอธิบายได้ยาก แต่
ผ้าเหลืองและพระธรรมวินัยกลับช่วยให้ความกลัวหายไป กลายเป็น
ความฮึกเหิม อาจหาญ และกล้าที่จะเพียรละกิเลสทั้งหลาย
ลองไม่ตระหนกเมื่อพบความว่างเปล่า แล้วดูสิว่าจะเกิดอะไรขึ้น



สัปดาห์แรกในสมณเพศ



บวชมาได้หกวันแล้ว การจำพรรษาที่ผ่านมาราบรื่นกว่าที่คาดไว้มากนัก อาตมาข้อนคิดดูทำให้รู้ว่า ประสพการณ์และการใช้ชีวิตที่ผ่านมาได้เตรียมตัวพอสมควร ทำให้กินง่าย อยู่ง่าย นอนง่าย เป็นนิสัยที่เหมาะสมสำหรับการครองสมณเพศ แต่ยังมีสิ่งที่จะต้องฝึกหัดและปรับตัวอยู่อีก เพราะวิถีชีวิตของพระต่างจากฆราวาส ความแตกต่างที่อาตมาได้เรียนรู้และตั้งข้อสังเกตอย่างเช่นเรื่องของปัจจัยสี่ และความสัมพันธ์กับผู้คน

ความสัมพันธ์กับอาหาร วิถีชีวิตของสมณะนั้น “กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน” พระสงฆ์ไม่สามารถเลือกอาหารตามความอยาก เพราะทำอาหารเองไม่ได้ ซื้ออาหารเองก็ไม่ได้ ต้องฉันอาหารที่ได้จากการบิณฑบาต หรืออาหารที่โยมนำมาถวายเท่านั้น ได้เรียนรู้การฉันให้พอดี ไม่มากเกินไปหรือน้อยเกินไป เพราะอาจทำให้ง่วงเหงาหาวนอน หรือปวดท้อง ทิวโหย และไม่มีแรงประกอบกิจของสงฆ์ในช่วงบ่ายถึงค่ำ

พระวินัยนั้นห้ามฉันหลังยามวิกาล (ตั้งแต่เที่ยงวันถึง

พระอาทิตย์อยู่ขอบฟ้าในเช้าวันรุ่งขึ้น) ช่วงแรกๆ ก็หิวพอสมควร แต่ใช้วิธีกินน้ำลายบ่อยๆ ในที่สุดความหิวก็จะจางคลายไปเอง ไม่มีโทษแต่อย่างใด นี่เป็นครั้งแรกในชีวิตที่ประสบกับความหิวโหยมากเช่นนี้ อาตมาได้เรียนรู้ว่า ความหิวนำมาซึ่งอารมณ์เชิงลบมากมาย เป็นปัจจัยที่ลดทอนความอดทนและความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ทำให้เริ่มเข้าใจความรู้สึกและพฤติกรรมของผู้ยากไร้ได้มากขึ้น

ความสัมพันธ์ที่อยู่อาศัย บวชแล้วถึงรู้ว่าพื้นที่ส่วนตัวที่จำเป็นจริง ๆ นั้นน้อยนัก ไม่รู้ว่าที่ผ่านมาหลงคิดว่าต้องมีบ้านใหญ่โตไปเพื่ออะไร ความสำคัญแท้จริงของเสนาสนะคือ เป็นที่ไว้หลบร้อนหลบหนาว หลีกเลี้ยงจากเหล็บบุ้งรังไรไร เป็นพื้นที่สำหรับปฏิบัติธรรมและพักผ่อนนอนหลับ และเรียนรู้ว่าการนอนที่ดีคือการนอนให้พอเพียง มิใช่การนอนบนที่นุ่มสบาย การนอนหลับไม่พอจะส่งผลกระทบต่อกิจกรรมทุกอย่างในชีวิต สิ่งสำคัญคือคุณภาพของการนอน ส่วนปริมาณการนอนนั้นแค่ 4 ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว น้อยกว่าที่คาดคิด เพราะการปฏิบัติธรรมช่วยลดปริมาณความต้องการของร่างกายลงไป ถ้างดเว้นการนอนที่ไม่มีคุณภาพและไม่ถูกเวลา ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเกียจคร้านหรือเพื่อการหลีกเลี้ยงปัญหาชีวิต จะพบว่าในแต่ละวันเรามีเวลาเหลืออีกมากเลยทีเดียว

ความสัมพันธ์กับเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เพื่อการดำรงชีวิตที่เรียบง่ายไม่ต้องกังวลหรือยึดติดกับวัตถุ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระสงฆ์ครอบครองเครื่องใช้ไม่สอยที่จำเป็นของภิกษุหรือบริวาร ทั้งหมด 8 อย่างเรียกว่าอัฐบริวาร⁵ คือสบง (ผ้านุ่ง) จีวร (ผ้าห่ม) สังฆาฏิ (ผ้าทาบทหรือผ้าซ้อน) ประคตเอา บาตร มิดโกน เข็ม ฆมกรก (ที่กรองน้ำ) สิ่งของเหล่านี้จำเป็นต้องหาให้พร้อมในการเตรียมการบวช เรียกให้จำได้ง่ายว่า “ผ้า 4 เหล็ก 3 น้ำ 1” ผ้า 4 คือสบง จีวร สังฆาฏิ ประคตเอา เหล็ก 3 คือบาตร มิดโกน เข็ม น้ำ 1 คือที่กรองน้ำ บริวารเหล่านี้ยังใช้เป็นปกติประจำทุกวัน ยกเว้นที่กรองน้ำเพราะมีน้ำสะอาดใช้เกือบทุกที่ นอกจากนี้อาจมีบริวารโจลหรือบริวารโจฬ์ หมายถึงผ้าเป็นชิ้นที่เป็นเครื่องใช้สอย เล็กๆ น้อยๆ ของพระสงฆ์ เช่น อังสะ ถุงบาตร ยาม เป็นต้น

พอถือครองผ้าเพียงแค่สามผืนหรือไตรจีวร ที่ประกอบไปด้วย ผืนที่หนึ่ง *อันตรวาสก* - ผ้านุ่งสำหรับนุ่ง ผืนที่สอง *อุตราสงค์* - ผ้าจีวรสำหรับห่ม ผืนที่สาม *สังฆาฏิ* - ผ้าทาบทหรือผ้าซ้อนสำหรับพาดบ่า ซึ่งอาตมาได้รับสองชุด ชุดที่ได้จากพระอุปัชฌาย์ตอนบวช เรียกว่า “ไตรครอง” และชุดสำรอง ที่เรียกว่า “ไตรอาศัย” โดยมีพระพี่เลี้ยงเป็นผู้ช่วยอุปัฏฐากอาตมา

⁵ อ่างอิง พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, วัดราชโอรสาราม กรุงเทพฯ พ.ศ. 2548

ในเรื่องครองผ้าถุงสงฆ์ เพราะโรคพาร์กินสันจำกัดการเคลื่อนไหว ในการใช้มือและการเรียนรู้ทักษะใหม่ทางการไหวตัว อาตมาจึงต้องเรียนรู้และฝึกครองจีวรให้เรียบร้อยรัดกุม ต้องสำรวมระวัง มีสติว่ากำลังนุ่ง“สบง” ไม่ใช่กางเกง จะลุกจะนั่งต้องระวัง

ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการครองจีวรของภิกษุไว้ชัดเจนในเสขยวัตรว่า “ให้ทำความสำเหนียกว่า จักนุ่งจักห่ม ให้เป็นปริมณฑล คือเรียบร้อย... ฟิงนุ่งปิดสะดือและปกหัวเข่า ให้เรียบร้อย ฟิงทำชายทั้งสองให้เสมอกัน ห่มให้เรียบร้อย ในการแสดงเคารพหรือทำวินัยกรรม ให้ห่มผ้าอุตราสงค์เฉวียงบ่า เมื่อเวลาเข้าบ้าน” สันนิษฐานว่าทรงบัญญัติให้ห่มคลุมทั้งสองบ่า กล่าวว่ “ห่มสังฆาฏิทั้งหลายทำให้มีชั้นและกลัดดุม แต่กำชับไว้ ให้ปิดกายด้วยดี ห้ามไม่ให้เปิดไม่ให้เวิกผ้าขึ้น⁶”

อาตมาสัมผัสได้ถึงอิสรภาพจากการไม่ต้องเลือกเสื้อผ้า ไม่ต้องเลือกสีเลือกแบบ เพิ่งรู้ว่าการเลือกเครื่องแต่งกายในแต่ละวันของคนเรานั้น กินเวลาและใช้พลังงานสมองไปมากทีเดียว อีกเรื่องที่สะดวกสบาย ไม่ยุ่งยากในการดูแลคือ “ผม” พระสงฆ์ไม่ต้องห่วงเรื่องทรงผม เลิกกังวลว่าช่างจะตัดผมให้ดีหรือไม่ดี การโกนศีรษะทำให้ดูเล่าง่ายขึ้นมาก

⁶หมายถึง ถกผ้าขึ้นจนเห็นสีข้าง

ความสัมพันธ์กับยารักษาโรค หลวงปู่พระอุปัชฌาย์แจ่มในวันบวชว่า พระสงฆ์สามารถใช้ยาแผนปัจจุบันได้ ไม่ต้องพึ่งแต่ “ยาตองด้วยน้ำมูตรเน่า” ในฐานะที่เป็นแพทย์และเป็นผู้ป่วยอาตมาสนใจและเริ่มเรียนรู้ปรัชญากับหลักการดูแลสุขภาพและรักษาโรคภัยไข้เจ็บวิधिพุทธ สังเกตเห็นข้อแตกต่างจากสิ่งที่เหมาะสมได้เรียนในโรงเรียนแพทย์คือ แพทย์แผนปัจจุบันเน้นการรักษาที่ปลายเหตุและสนใจเรื่องร่างกายเป็นหลัก แม้กระทั่งโรคที่เกี่ยวข้องกับจิตก็มุ่งเน้นการรักษาด้วยยาในการปรับเปลี่ยนการทำงานของสมอง แต่พุทธศาสนามองสุขภาพกว้างกว่าความผิดปกติทางกาย เห็นว่าสุขภาพจะย่อมนต้องพึ่งพาจิตใจที่มีคุณภาพ ดังมีพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในโลกใบนี้ ถึงกระนั้นก็ดีการรักษาโรคเพื่อบรรเทาความเจ็บป่วยหรือทุกข์ทรมานเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็น พระองค์ตรัสว่ามีโรคสองชนิด คือ โรคทางกายและโรคทางใจ มีแต่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์เท่านั้นที่จะพ้นจากโรคทางใจ ผู้อื่นล้วนต้องการธรรมโอสธเพื่อรักษาโรคทางใจ แม้กระนั้นพระพุทธเจ้ายังคงมีโรคทางกายเกิดขึ้น เพราะทรงมีวิบากกรรมจากอดีตชาติ⁷

⁷ อ้างอิงจาก <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/EDMCU/article/download/143165/105937/>

พระองค์ทรงอนุญาตให้ใช้ อาหารและยารักษาภิกษุที่อาพาธ โดยตรัสว่า “คนไข้บางคนในโลกนี้ ได้โภชนะที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้เภสัชที่สบายจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ได้อุปัฏฐานที่สมควรจึงหายจากอาพาธนั้น เมื่อไม่ได้ย่อมไม่หาย ก็เพราะคนไข้จำพวกนี้เอง เราจึงอนุญาตคิลานภัต (อาหารรักษาผู้ป่วย) อนุญาตคิลานเภสัช (ยารักษาผู้ป่วย) อนุญาตคิลานุปัฏฐาก (หมอหรือผู้ดูแลพยาบาลคนไข้) เอาไว้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย และก็เพราะอาศัยคนไข้เช่นนี้ ถึงคนไข้อื่นก็ควรได้รับการบำรุงด้วย”

ทั้งนี้โอกาสที่เกิดเป็นมมนุษย์นั้นมีค่ามาก แต่ชีวิตนี้สั้นนัก พระองค์จึงทรงเตือนสติให้มมนุษย์ไม่ประมาท เร่งทำความดี ทำบุญกุศลให้มากกว่าก่อนที่จะสิ้นอายุขัย

ความสัมพันธ์กับผู้คนในสังคม ชีวิตสมณะสะท้อนให้เห็นว่า สมัยเป็นฆราวาสได้อุปโลกน์ตัวเองเป็นผู้จัดการใหญ่ของทุกสรรพสิ่งจากศูนย์กลางจักรวาล ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมงไม่มีหยุด กะเกณฑ์ว่าทุกคนต้องปฏิบัติตามที่เราต้องการ ทุกสิ่งต้องเป็นของเรา เกิดขึ้นตามที่เราคาดการณ์ ทุกเรื่องราวต้องดำเนินตามบทที่มีในหัวของเรา แถมยังรับงานเป็นนักพากย์นักบรรยายที่ไม่ได้รับเชิญ ผู้มีไลฟ์คอมเมนต์กับทุกคนกับทุกเรื่องซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่น่าสงสัยว่าทำไมถึงรู้สึกผิดหวัง เครียด มึนงง และเหน็ดเหนื่อยอยู่ตลอดเวลา

การบวชเปิดโอกาสให้อยู่ในความสันโดษ สำรวม สละ ตำแหน่งผู้จัดการใหญ่นี้เสีย หยุดตัดสิน บ่น เลิกยุ่ง Reset ปล่องวางทุกอย่างที่เกิดขึ้น ปรับตัว ปรับใจ เตรียมตั้งรับทุกสิ่ง หากจำเป็นหรือเลือกที่จะเกี่ยวข้องกับสิ่งใดหรือผู้ใด ก็ทำด้วยสติปัญญา ทรงไว้ด้วยความสันโดษ สำรวม อันกำกับด้วยสติสัมปชัญญะและหิริโอตตปปะ เพียงเท่านั้นก็จะมีสัมพันธภาพ สื่อสาร และปฏิบัติต่อญาติโยมได้ถูกต้องตามพระวินัยประมาณ 95 เปอร์เซ็นต์ ส่วนที่เหลือเป็นเรื่องรายละเอียดที่ต้องฝึกจำให้คุ้นชิน เช่น การไม่พนมมือไหว้โยม (ตอนนี้ยังไม่ชิน โดยเฉพาะผู้ใหญ่ที่เคารพรู้จักก่อนบวช) การใช้ศัพท์ของพระ เช่น เจริญพร อโนโมทนา อาตมา เป็นต้น

ที่น่าสนใจคือท่าที่ต่อสีกา ต้องมีความระวังเป็นพิเศษ ถึงขั้นว่าหลีกเลี่ยงได้จะดีที่สุด บวชแล้วค้นพบว่า ตัวตณหานั้น ฉลาดและมีเล่ห์เหลี่ยมแพรวพราว ดังนั้นเราต้องไม่ประมาท ทั้งนี้พระพุทธรองค์ทรงช่วยปกป้องพุทธบริษัททั้งหลายไว้ด้วยการขีดเส้นบัญญัติห้ามพระสงฆ์และต้องเนื้อตัวสีกาตั้งแต่ทวารก เป็นต้นไป

เรื่องพุทธเศรษฐศาสตร์ก็แตกต่างจากฆราวาส อุปสรรคที่อาจนำความเสื่อมมาสู่สมณเพศและพุทธศาสนาคือ อุปโลก หรือปัจจัยเงินทอง เรื่องนี้ละเอียดอ่อนแต่สำคัญ ต้องพูดคุยปรึกษาหารือในหมู่พุทธบริษัท ด้วยมีเหตุผลความจำเป็นที่ซับซ้อน เรื่องพระวินัยไม่ควรถูกหยิบมาใช้ด้วยเจตนาส่อเสียด

หรือยกตนข่มท่านว่าใครเคร่งพระวินัยกว่าใคร ที่จริงแล้วญาติโยม
ไม่ควรถวายเงินสวดให้พระสงฆ์โดยตรงเพราะผิดพระวินัยชัดเจน
และเมื่อภิกษุข้องแวะกับเงินทองโดยตรง มักนำไปสู่ความเสื่อม
และถูกรหาได้ อีกทั้งยังเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดกิเลสได้ง่าย



สัปายะใต้ร่มพระธรรมวินัย



สิ่งแวดล้อมภายในวัดถูกออกแบบให้สมควรสำหรับการปฏิบัติธรรม เป็นสภาพแวดล้อมที่จำกัดความวุ่นวายและเอื้อต่อความสงบ คุณลักษณะเช่นนี้เรียกว่า *สัปายะ* ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นต่อการพัฒนาชีวิตของผู้สนใจใฝ่ธรรม แต่ถึงไม่ได้บวชก็ปฏิบัติธรรมได้ ถ้ามว่าทำไมต้องบวชด้วย คำตอบคือความสัปายะเป็นเหมือนเกาะที่ล้อมรอบด้วยสิ่งเร้าที่ชวนให้เราโลภ โกรธ หลงอยู่เสมอ แล้วชีวิตฆราวาสมีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ เต็มไปด้วยข้ออ้างต่างๆ อีกมากมาย ทั้งจริงและลวง น้อยนักที่จะสามารถแบ่งเวลามาปฏิบัติธรรมสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเอง

คำว่า “บวช” มีรากศัพท์มาจาก ป + วช “ป” แปลว่า ทัวหรือ ลื่นเชิงและ “วช” แปลว่า เว้นหรือไปจาก ดังนั้นความหมายของคำว่า บวช คือการเว้นทัว หรือเว้นไปจากความชั่ว^๑ ด้วยการไม่ครองเรือน ชีวิตสมณะมีเวลาและโอกาสที่เอื้อในการปฏิบัติ-

^๑อ้างอิงจาก พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

ธรรม ชัดเกลาลจิตใจจากกิเลสสิ่งเศร้าหมองทุกอย่างแบบเข้มข้น ต่อเนื่องยาวนานพอที่จะบ่มเพาะความสันโดษ สำรวม ผีกลสติสมาธิเพื่อจะรับมือและรู้เท่าทันกิเลสได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติพระธรรมวินัยและชี้แนะให้สาวกปฏิบัติธรรมในสภาพแวดล้อมที่สมควรหรือสัปปายะ เช่น สถานที่ไม่พลุกพล่านจ้อแจ้ว ดินฟ้าอากาศเหมาะสม ไม่หนาวไม่ร้อนเกินไป มีครูบาอาจารย์ทรงภูมิ มีอาหารการกินที่เอื้อกูลต่อสุขภาพ เป็นต้น

บ้านที่จัดเป็นระเบียบเรียบร้อยมักมีความสงบกว่าบ้านที่รกรุงรังฉุนไต่ ชีวิตภายใต้ผ้ากาสาวพัสดุ์ ย่อมเอื้อต่อความสงบกว่าชีวิตฆราวาสฉุนนั้น เพราะมีสิ่งเร้าภายนอกน้อยกว่า แต่ถ้ายังไม่สงบ ต้องสำรวจ วิเคราะห์ วิจัยปัจจัยภายในว่า “ทำไมจึงยังไม่สงบเสียที” ซึ่งเป็นโจทย์สำหรับหาทางแก้ ไม่ใช่คาบ่นอ้างที่แสดงถึงความท้อแท้ ถ้ารู้วิธีแล้ว ความสงบก็เกิดขึ้นได้ แม้ในสถานที่ที่ไม่สัปปายะ

ความทุกข์ร้อนในชีวิต ส่วนใหญ่มิได้เกิดจากเหตุปัจจัยภายนอก ความวุ่นวายภายในใจต่างหากที่เป็นปัญหา ชีวิตที่ยุงเหยิงมักมีปฏิกิริยาตอบโต้ (React) ต่อสิ่งต่างๆ แบบไม่รู้ตัว คือเป็นไปตามนิสัย สัญชาตญาณ ความเคยชิน แทนที่จะตอบสนอง (Respond) ต่อสิ่งต่างๆ ด้วยสติปัญญา ชีวิตก่อนบวชจึงเป็นชีวิตที่วุ่นวายกับการแก้ปัญหาเกินกว่าจะสังเกตว่าตัวปัญหาที่แท้จริงคือการยึดมั่นในอัตตาตัวตนนั่นเอง เป็นชีวิต

ดิบ ชีวิตที่มีติดบอด มองแต่ไม่เห็นแจ่ม ฟังแต่ไม่ได้ยินจริง
คิดปรุงแต่งไปเรื่อย พะวงอยู่ในอดีต กังวลกับเรื่องในอนาคต
เพลิดเพลิน ไหลไปตามอารมณ์ไม่หยุดหย่อน

พอได้มาบวชจึงได้พบความสงบพอสมควร ความสงบนั้น
มีหลายระดับ สงบจากการให้ทาน คือสุข สงบ สบายใจที่ได้
สละออกแทนการสะสม ลดความตระหนี่ถี่เหนียว สงบเพราะศีล
คือการทำความดี ละความชั่ว สงบเพราะภาวนา คือสงบ สว่าง
ด้วยสมาธิและปัญญา ยิ่งไปกว่านั้นอาจมาพบว่าความสงบอยู่ที่
ใจ วัตถุประสงค์แค่ไหน ถ้าใจไม่สงบก็วุ่นวายไม่จบ เมื่อได้
ทวนกระแส ได้พิจารณาโลก วิเคราะห์ชีวิตก็ได้เห็นโลกธรรม
ในมุมมองที่กว้างขึ้น โลกเกิดขึ้นดับไป ชีวิตเราเกิดขึ้นแล้ว
ต้องดับไปในที่สุด ทุกอย่างเป็นเช่นนี้เอง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
เกิดดับ เกิดดับ และเกิดดับ

โลกธรรม ๘^๑ หรือธรรมดาของโลกที่ครอบงำให้สัตว์โลก
ต้องเป็นไปมี ๘ ประการ เป็นความจริงที่ทุกคนต้องเจออย่าง
หลีกเลี่ยงไม่ได้ แตกต่างกันไปเล็กน้อย ช้าหรือเร็ว เข้าใจหรือ
ปล่อยวางได้ โลกธรรม ๘ มีสองฝ่ายควบคู่กันและมีความหมาย
ตรงข้ามกันคือ โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ ที่พึงพอใจ ได้แก่

^๑ อ้างอิงจาก พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๑ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๓
ทีมนิกาย ปาฎิกวรรค ทศตตรสูตร ที่ ๑๑. พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ

ลาม ยศ สรรเสริญ สุข กับโลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณฺ์ ที่ไม่
พึงพอใจ ได้แก่ เลื่อมลาม เลื่อมยศ นินทา ทุกข์ เหล่านี้คือ
ธรรมดาที่ย่อมเกิดขึ้นในโลก

การเรียนรู้เรื่องความจริงของโลกมีประโยชน์มากมาย
พวกเราส่วนใหญ่อยู่ในโลกแต่ไม่รู้ความจริงของโลก จึงเต็มไปด้วย
ด้วยความทุกข์ รู้สึกพร่อง และกระหายตลอดเวลา เพราะเรา
ต้องการอย่างหนึ่ง แต่โลกเป็นไปอีกอย่างหนึ่ง ทำให้เป็นทุกข์
อยู่เนื่อง ๆ การเรียนรู้เรื่องของโลกที่ถูกต้องเป็นหนทางให้เรา
มีความทุกข์น้อยลงจากการเลื่อมลาม เลื่อมยศ ถูกนินทา และ
มีทุกข์ ทำให้เราตั้งมั่นอยู่ในทิศทางแห่งความดี ไม่หลงไหลมัวเมา
ไปตามลาม ยศ สรรเสริญ สุข

ท่ามกลางโลกธรรม 8 นี้ เราควรเห็นรู้ตามที่เป็นจริง
อย่าให้มันครอบงำจิตใจได้ อย่ายินดีในสิ่งที่ปรารถนา อย่ายินร้าย
ในสิ่งที่ไม่ปรารถนาเมื่ออย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นให้เรารู้เท่าทัน
โลก พิจารณาว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความ
แปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่ใช่เป็นตัวตนของเรา ควรเห็นรู้ตามที่เป็น
จริง อย่าให้มันครอบงำจิตใจได้ คืออย่ายินดีในส่วนที่ปรารถนา
อย่ายินร้ายในส่วนที่ไม่ปรารถนา



พระคุณบิดรมารดา



หนึ่งสัปดาห์ในการบวชทำให้あたมามีโอกาสทบทวนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เห็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจากมุมมองที่กว้างและหลากหลายมากขึ้น และมีเวลาในการกำหนดนิยามใหม่สำหรับเนื้อหาของความคิดและชีวิต เปลี่ยนชุดความคิดที่คุ้นชิน พร้อมมุ่งไปข้างหน้า

สิ่งหนึ่งที่ระลึกได้อย่างชัดเจนคือความรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของพ่อแม่ที่หลังไหลมาอย่างท่วมท้น เห็นพระอาจารย์ชยสาโร เคยเล่าว่าบวชแล้วรักโยมพ่อโยมแม่มากขึ้น ตอนนั้นあたมาไม่เข้าใจ นึกไม่ออกว่ารักพ่อแม่มากมาอยู่แล้วจะจะรักมากขึ้นได้อย่างไร ตอนนี้อาตมารู้แล้วอย่างลึกซึ้งถึงก้นบึ้งของหัวใจ

คนเราจะรู้ซึ่งอย่างถ่องแท้ว่าพ่อแม่รักเรามากแค่ไหน ก็ในวินาทีที่เราเป็นพ่อแม่ วินาทีที่เราเห็นคนแปลกหน้าตัวเล็กจิ๋วร้องไห้โวยวายเสียงดัง ผิวหนึ่งยับย่นเหมือนลูกพรุน ภายในชั่ววินาทีนั้น คนแปลกหน้ากลายเป็นคนที่เรากุ้นเคยที่สุด รักมากที่สุด รักหมดใจ รักแบบไม่มีข้อแม้เงื่อนไข รักเหนือเหตุผล ในวินาทีนั้นเรามั่นใจว่าจะตายแทนเขาได้ไม่มีวันที่เราจะไม่รักลูก

ของเรา อาตมาโชคดีที่มีโอกาสสัมผัสถึงความรู้สึกเช่นนี้สองครั้ง ตอนที่ “เนตร” ลูกชายเกิด และอีกสองปีถัดมาในวันที่ “แพม” ลูกสาวเกิด การมีลูกนั้นนอกจากจะทำให้เรารู้ว่าพ่อแม่เรารักเรา มากเพียงใดแล้ว ยังเข้าใจด้วยว่าการเป็นพ่อแม่ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย กว่าจะเลี้ยงคนคนหนึ่งให้เติบโตขึ้นมาได้ ท่านต้องเสียสละเลือดเนื้อ หยาดเหงื่อและน้ำตาด้วยความยากลำบาก

อาตมาเคยตั้งคำถามกับตัวเองตั้งแต่อายุยังน้อยว่า เราเกิดมาทำไมชีวิตที่มีคุณค่าและมีความหมายคือแบบไหน อะไรคือเป้าหมายสูงสุดที่มนุษย์ควรบรรลุถึง จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกัลยาณมิตรและมีโอกาสได้ฟังธรรมจากพ่อแม่ครูอาจารย์ทำให้เข้าใจว่า การดับทุกข์สิ้นเชิงเป็นเป้าหมายสูงสุดที่มนุษย์พึงมี การค้นหาความหมายที่แท้จริงของชีวิตและการฝึกตนเพื่อพัฒนาจิตให้สูงขึ้นเป็นหน้าที่ของมนุษย์ ซึ่งการบวชเป็นเครื่องมือที่สำคัญและเอื้อต่อการเข้าถึงมรรคผลนิพพานเพื่อได้พบความสุขที่แท้จริง เป็นอิสระจากความยึดติดถือมั่น และหลุดออกจากความโลภ โกรธ หลงได้

การบวชของอาตมาเป็นโอกาสที่มีค่ามหาศาลและเป็นรางวัลสำคัญในชีวิต สิ่งแรกที่ผุดขึ้นในความคิดเมื่อตัดสินใจบวชคืออยากบอกให้พ่อแม่ภูมิใจว่าลูกจะได้อยู่ใต้ร่มกาสาวพัสตร์แล้ว หลังจากหลงติดอยู่ในความมืดมนมานาน ตอนนี้ลูกมองเห็นแสงไฟที่ปลายอุโมงค์แล้ว อยากขอโทษที่ทำให้พ่อแม่เป็นห่วง

และขอบพระคุณที่เข้าใจ อุดหนุนและให้กำลังใจลูกเสมอ ลูกจะ
 หยัดยืนและลุกขึ้นมาอีกครั้งด้วยพลังในหัวใจ จากความรักบริสุทธิ์
 ที่ไร้ข้อแม้ ไร้เงื่อนไขของพ่อแม่

เมื่อไปขออนุญาตลาบวช ท่านปลื้มปีติยินดีกับการตัดสินใจ
 ของลูกในครั้งนั้นแบบไร้เงื่อนไขหรือข้อสงสัยใด ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่
 ท่านทั้งสองได้มอบให้ลูกอย่างสม่ำเสมอตลอดชีวิตที่ผ่านมา คือ
 ความเชื่อมั่นในการตัดสินใจของลูก แม้กระทั่งในยามที่ลูกไม่มั่นใจ
 ในตัวเอง ในฤดูหนาวปีหนึ่งสมัยเรียนที่โรงเรียนแพทย์ กลางวัน
 ลึน ค่าคีนมีดมิตยาวนาน มีหิมะปกคลุมทั่วมรดกทั้งคัน ความ
 หนาวจับใจยิ่งทำให้คิดถึงบ้านและโทรศัพท์คุยกับแม่ (เดาได้ว่า
 พ่อนั่งฟังด้วยอยู่ข้าง ๆ) ร้องไห้หน้าตาคลอบอกแม่ว่าไม่ไหวแล้ว
 อยากลาออกเพราะไม่มั่นใจว่ามีความสามารถเพียงพอที่จะเป็น
 หมอที่ดีได้ แม่รับฟังอย่างตั้งใจและบอกว่า “ถ้าลูกคิดตริตรอง
 ดีแล้ว หากยังตัดสินใจจะลาออก เมื่อไม่ไหวจริง ๆ พ่อแม่ก็จะ
 ไม่ห้าม แต่ถ้าเหตุผลของการท้อใจและยอมแพ้คือ ความไม่มั่นใจ
 ในศักยภาพความสามารถของตัวเองแล้ว พ่อกับแม่ไม่เห็นด้วย
 อย่างยิ่ง พ่อแม่เฝ้าสังเกตเห็นลูกมาตั้งแต่เกิด ขอยืนยันว่าไม่มี
 อะไรที่ทำให้ไม่มั่นใจว่าลูกจะสามารถเป็นหมอที่ดีเยี่ยมได้”

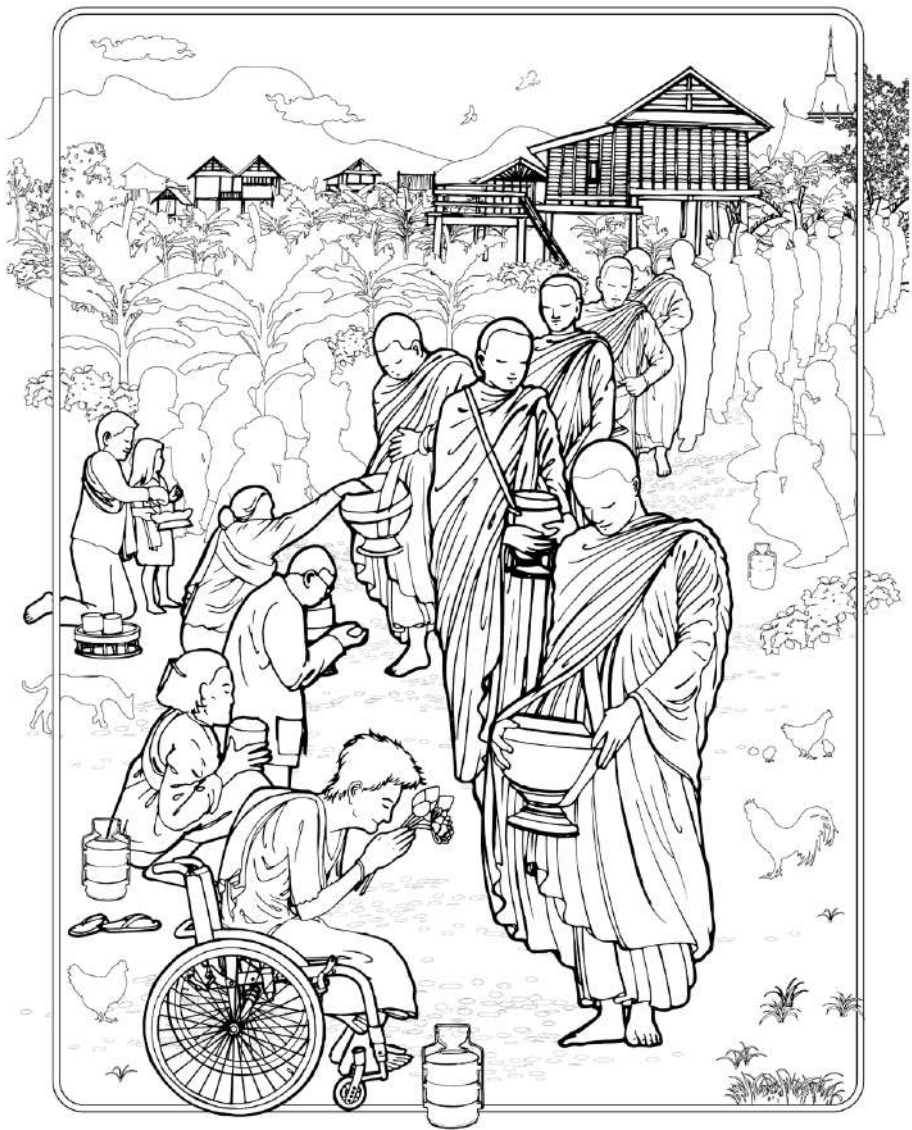
ในที่สุดฤดูหนาวก็เปลี่ยนเป็นฤดูใบไม้ผลิ อาตมาจบแพทย-
 ศาสตร์บัณฑิตเกียรตินิยมโดดเด่นด้านการวิจัย ฝึกเรียนต่อยอด
 จนสำเร็จตามที่พ่อแม่คาดหวังแต่ไม่เคยคาดคั้น คือการเรียนจบ
 แพทย์เฉพาะทางระดับสูงสุดในสาขาวิชาชีพจาก Harvard

University Medical School ซึ่งเป็นโรงเรียนแพทย์ที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งของโลก ที่สำคัญ ได้ทำงานเป็นหมอนที่ติดคนหนึ่งในสายตาของคนไข้และเพื่อนร่วมงานส่วนใหญ่

การบวชลูกชายคนโตซึ่งซัดในความรักของพ่อแม่ ไม่มีอะไรแสดงถึงความรักไร้ข้อแม้เงื่อนไขเท่ากับการที่พ่อแม่ยินดีสละทุกอย่างให้ลูกได้ไปเกิดใหม่ในเพศสมณะ สัมผัสได้ว่า ท่านศรัทธาจริง ๆ ว่าการบวชเป็นการอุทิศบุญที่ยิ่งใหญ่ให้ท่านทั้งสอง ลูกไม่ได้บวชเพื่อหนีโลกหรือเพราะสิ้นหวัง แต่เพื่อให้เห็นโลกตามความเป็นจริง และเพราะศรัทธาว่าเป็นไปได้ที่จะเป็นอิสระจากความอยากทั้งปวง จากนั้นไปในทุกขณะ อาตมาขออวยพรให้โยมพ่อโยมแม่มีความสุขสงบชื่นบาน มีสุขภาพแข็งแรง และมีสติปัญญาในกระแสนธรรม







บิณฑบาตคือธรรมนิยม การเลี้ยงชีพของพุทธบุตร



อาตมาบวชมาเจ็ดวันแล้ว มีกิจในชีวิตประจำวันที่ไม่คุ้นเคย แต่น่าสนใจหลายอย่าง วัดมีตารางเวลาที่ชัดเจน เสียงระฆังดังส่งสัญญาณเตือนให้ตื่นตั้งแต่ตีสี่มาทำวัตรเช้า และบิณฑบาตตอนพระอาทิตย์ขึ้นพ้นขอบฟ้าประมาณหกโมง กลับถึงวัดก็ฉันจังหัน จากนั้นก็ฉันเพล ทำวัตรเย็น

ทุกเช้าหมู่สงฆ์จะเริ่มเดินเท้าเปล่าอุ้มบาตรเรียงแถวตามลำดับอาวุโสของพรรษา ออกจากวัดทำประชุมแล้วเดินรับบาตรรอบหมู่บ้านตอนดู่ ระยะทางประมาณสามกิโลเมตร ใช้เวลาประมาณครึ่งชั่วโมง มีเด็กวัดชื่อโอปอล ซึ่งเป็นเด็กกำพร้าแม่เดินตามช่วยหิ้วของให้ โอปอลเป็นเด็กที่มีน้ำใจ กำลังเรียนชั้นมัธยมต้นแต่ตัวโตเหมือนนักเรียนมัธยมปลาย

ชาวบ้านที่มารอใส่บาตรมีประมาณ 30 - 40 คน ใช้มือหยิบข้าวเหนียวปั้นเป็นก้อนหย่อนลงบาตรพร้อมกับขนมและผลไม้ ยายคนหนึ่งอายุแปดสิบกว่าแล้ว หลังค่อมขนานพื่นแต่ยังอุตสาหะลากเก้าอี้มานั่งใส่บาตรทุกวัน เด็กชายตัวน้อยอายุไม่ถึงสองขวบช่วยผู้ใหญ่หยิบขนมใส่บาตรด้วยความคล่องแคล่ว ส่วนชาวบ้าน

อีกจำนวนหนึ่งที่เราเรียกว่า “แม่ออก” (เพราะส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง) จะจัดอาหารใส่ขันโตกถวายที่วัด อาตมาประทับใจความศรัทธาที่ปรากฏชัดในดวงตาของชาวบ้าน มีหลายคนที่มาร่วมงานบวช ได้พูดคุยทักทายอาตมาอย่างสนิทสนมตั้งแต่แรก ถามสารทุกข์สุขดิบ “ดีขึ้นบ่” และอวยพรให้หายป่วยไว ๆ

การบิณฑบาตเป็นสัญลักษณ์ที่สำคัญของการพึ่งพาอาศัยกันระหว่างผู้คนในชุมชนกับพระสงฆ์ เนื่องจากมีข้อห้ามที่พระไม่สามารถทำอาหารเองได้ ถ้าชาวบ้านไม่ใส่บาตร พระก็อด ส่วนชาวบ้านก็มีโอกาสได้ทำบุญ สร้างทานบารมี ลดความตระหนี่-ถี่เหนียว ความเห็นแก่ตัว และการยึดติดในวัตถุสิ่งของ นอกจากนี้ยังมีโอกาสเรียนรัฐธรรมนูญจากพระสงฆ์ ในขณะเดียวกันพระก็ต้องปฏิบัติดีปฏิบัติชอบให้สมเป็นเนื้อนาบุญของชาวบ้านที่กราบไหว้ บิณฑบาตจึงนับว่าเป็นอุบายที่งดงามของพุทธศาสนา ในการสร้างสรรค์ระบบนิเวศน์แห่งการเกื้อกูลกันในสังคม

อาตมาตั้งใจว่าถ้าเป็นไปได้จะออกบิณฑบาตทุกวัน ทั้งที่ก่อนหน้านี้ไม่แน่ใจว่าจะเดินไหวหรือเปล่า ถึงจะเหนื่อยบ้างนิดหน่อย แต่รู้สึกสงบและมีความสุขมาก



“แซม” หมาวัดผู้สงบเสงี่ยม



อาตมาขอแนะนำ “แซม” หมาวัดผู้สงบเสงี่ยม แซมเป็นสุนัขพันธุ์ทางสีน้ำตาลอ่อนแซมขาว สามเณรน้อยพาแซมมาเลี้ยงตั้งแต่วัยเล็ก ตอนนีแซมอายุประมาณ 9 ปีแล้ว หูตาก็ฝ้ามัว อาตมา จะเห็นแซมก็ต่อเมื่อกลับมาจากบิณฑบาต ทุกเช้าแซมจะมานอนที่ศาลาอย่างสบายใจเพื่อรออาหารที่พระแบ่งให้หลังจากฉันเสร็จ มันได้กินอย่างอึดหมีพื้มันเพราะเป็นสุนัขเพียงตัวเดียวที่เหลืออยู่ในวัด ตัวอื่นถูกรถชนตายกันหมดเมื่อก่อนก็มีแมวอีกสี่ตัว แต่ตายไปหมดแล้ว บางครั้งแซมก็เดินตามอาตมาเวลาไปทำวัตรสวดมนต์ที่อุโบสถ

สิ่งที่แซมชอบที่สุดคงจะเป็นช่วงที่วัดจัดงาน มันจะเดินต้อนรับทั้งคนและสุนัขจากนอกวัด บางครั้งแซมก็เพลินไปหน่อยเลยเดินเข้ามาพ่นพ่านในงานพิธี จนหลวงพี่สำเรียงต้องเอาด้ามจอบกระทุ้งซี่โครงเตือนให้หลบออกไป ลึกพักแซมก็กลับมานอนนิ่งๆ ข้างเก้าอี้ที่อาตมานั่งราวกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ตั้งแต่อยู่วัดมา อาตมาเคยได้ยืมแซมเท่าแค่ครั้งเดียว ส่วนใหญ่แซมจะอยู่เงียบๆ สงบเสงี่ยม เดิน นิ่ง นอนในบริเวณ

วัดด้วยแหวตาลีซื่อ เปลือกตาบนตกลองเล็กน้อย แซมสอน
อาตมาให้นึกถึง *โสภณธรรม* หรือธรรมอันทำให้งามสองข้อ
ประกอบด้วย *ขันติ* ความอดทน และ *โสรัจจะ* ความเสี่ยม

ขันติ หมายถึง ความอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระทบทั้ง
ทางร่างกายและจิตใจ 4 ประเภท ได้แก่ อดทนต่อความลำบาก-
ตรากตรำ อดทนต่อทุกขเวทนา อดทนต่อความเจ็บใจ และอดทน
ต่ออำนาจกิเลส

โสรัจจะ หมายถึง เมื่อได้รับทุกข์หรือประสบกับสิ่งแยบยวน
ชวนให้โลภ โกรธ หลง เราสามารถควบคุมกาย วาจา ใจ ให้สงบ
เรียบร้อยเป็นปกติได้ ทำใจให้ชุ่นบานเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงชี้ว่า เหตุสามอย่างให้เกิดขันติ *โสรัจจะ* คือ
หนึ่ง มองโลกในแง่ดี สอง ทำใจให้หนักแน่นดุจแผ่นดิน สาม
แผ่เมตตาความรักความปรารถนาดีให้แก่กัน

อาตมาขอฝากหลักธรรมเกี่ยวกับความอดทนและความ
เสี่ยมนี้ไว้ ให้โยมระลึกถึงและนำไปใช้เป็นเกราะป้องกันจาก
อันตรายและความเสี่มทั้งปวง



มือสละได้อย่างไรในพระวินัย



เมื่อพูดถึงกฎ ระเบียบ วินัย เรามักจะนึกถึงข้อบังคับ ข้อจำกัด พันธนาการ กฎหรือข้อพึงปฏิบัติทั้งทางโลกและทางธรรม ล้วนมีเป้าหมายร่วมกันคือ เพื่อความสงบสุขและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเหมาะสมและไม่มีปัญหา แต่เป็นไปได้ไหมที่เราจะพบอิสรภาพในกฎเกณฑ์ มากไปกว่านั้น เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะมีอิสรภาพที่แท้จริงเพราะกฎระเบียบข้อบังคับ

ทุกสังคมต้องมีข้อตกลงกฎระเบียบข้อบังคับ สมาชิกของสังคมจึงจะอยู่ร่วมกันอย่างเรียบร้อยสงบผาสุก กฎระเบียบที่สำคัญที่สุดของพระสงฆ์คือ พระธรรมวินัย (กฎที่พิจารณารองลงมาคือ กฎหมาย กฎมหาเถรสมาคม และกฎวัด) คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเรียกว่าพระธรรมวินัยนี้ พระองค์ทรงบัญญัติข้อห้ามและข้อปฏิบัติสำหรับพระสงฆ์จำนวน 227 ข้อ เรียกว่าพระวินัยบัญญัติหรือสิกขาบท อาตมาได้ศึกษารายละเอียดจากหนังสือ *นวโกวาท* ซึ่งเป็นคู่มือสั้น ๆ สำหรับพระบวชใหม่ที่เรียบง่ายและมีการใช้อย่างแพร่หลาย

ดูแรก ๆ อาจจะเห็นว่าระเบียบมากเกินไป หรือกฎเหล่านี้ล้าสมัยแล้วหรือเปล่า แต่พระพุทธรูปทรงออกแบบพระวินัยหรือศีลไว้อย่างแยบคาย น่าสนใจ เช่น ผู้ปฏิบัติคือพระสงฆ์ได้ตกลงจะทำตามกฎเหล่านี้ด้วยความสมัครใจ ไม่มีใครมาบังคับขู่เข็ญ มีความคาดหวังในหมู่คณะว่าทุกคนจะปฏิบัติตามพระวินัยอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเป็นพระนวกะหนึ่งวันหรือพระเถระอาวุโส 20-30 พรรษา ไม่มีอภิสิทธิ์ ไม่เลือกปฏิบัติ

นอกจากนั้น ยังมีผลของการกระทำผิดหรือต้องอาบัติชัดเจน แบ่งการปรับโทษเป็นลำดับตามความรุนแรงของความผิดพลาด การละเมิดส่วนใหญ่ว่าจัดว่าไม่ควร แต่ไม่ร้ายแรงก็เพียงปรับให้แค่เปิดเผยต่อสงฆ์ หรือคณะ หรือภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง แล้วก็พ้นจากอาบัตินั้นๆ ธรรมเนียมเช่นนี้สร้างนิสัยคุ้นชินว่าเรื่องเล็กน้อยยังไม่ปกปิด เรื่องใหญ่ยิ่งต้องเปิดเผย มีกระบวนการทบทวนว่าควรประยุกต์ปรับเปลี่ยนปรับเปลี่ยนหรือไม่ โดยให้การยอมรับจากเสียงส่วนมากเป็นเกณฑ์ตัดสินอย่างหนึ่ง ทั้งนี้มีการอธิบายอย่างโปร่งใส ถึงข้อดีของการไม่ทำสิ่งที่ห้าม และข้อเสียจากการทำข้อห้ามนั้นให้สมาชิกทุกคนของสังคมได้เข้าใจ

อาจมาคิดว่าหลักการเหล่านี้เหมาะสมที่จะนำมาใช้กับกฎหมายหรือกฎระเบียบของสังคมทุกประเภท โดยเฉพาะสังคมที่มุ่งหวังจะเป็นประชาธิปไตย เพราะเมื่อประชาชนมีอำนาจในการร่วมตัดสินใจและคานอำนาจปกครองได้ ประชาชนต้องมีจิตสำนึก

สูง กอปรด้วยความเคารพสิทธิของผู้อื่นและความรับผิดชอบต่อสังคม

พระวินัยที่ทำให้ต่างจากฆราวาสโดยสิ้นเชิงมีหลายข้อที่โดดเด่น อย่างเช่นสิกขาบทเกี่ยวกับความสัมพันธ์และการปฏิบัติต่อสตรีเพศ พุทธศาสนาไม่ยุติธรรม มีอคติต่อสตรีหรือเปล่า ทำไมถึงมีท่าที่เหมือนกีดกันผู้หญิง พระบรมศาสดาเป็นลัทธิปัญญาผู้รู้ถ้วนโลก ทรงเข้าใจแจ้งในธรรมชาติของความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ทรงหวังว่าภิกษุที่จิตยังไม่เข้มแข็งจะทนต่อความเร้าของกิเลสไม่ไหว ทั้งสีกาก็จะเปลอสร้างบาปอกุศลกรรม จึงทรงบัญญัติพระวินัยในหมวดอนิยต คือ ห้ามภิกษุหนึ่งในที่ลับตากับหญิงสองต่อสองและห้ามภิกษุหนึ่งในที่ลับทุกกับหญิงสองต่อสอง สองข้อนี้ป้องกันการผิดอาบัติเกี่ยวกับผู้หญิงได้เกือบทั้งหมด ส่งผลให้มีสติเวลาอยู่กับสีกา ซึ่งนับรวมตั้งแต่ทารกเพศหญิงที่เกิดวันนั้น และช่วยเตือนให้พระสงฆ์สำรวมระวังกาย วาจา ใจ เพื่อระงับฉันทะหรือราคะ

ทั้งนี้หัวใจสำคัญของพระธรรมวินัยไม่ใช่การท่องจำหรือปฏิบัติตามทุกตัวอักษร แต่แก่นแท้คือสติสัมปชัญญะ ความระลึกได้และรู้ตัวทั่วพร้อม ที่นำไปสู่หิริโอตตตปปะ ความละอายและเกรงกลัวต่อบาป ไม่ทำชั่วถึงแม้ว่าจะไม่มีข้อห้ามบังคับหรือไม่มีใครมารู้เห็น การที่พระสงฆ์ต้องถือศีล 227 ข้อ ดูมากเหลือเกิน ไม่น่าจะทำได้ แต่หากมีสติ สัมปชัญญะ รู้สึกตัว

หัวพร้อม ก็จะสำรวจระวางในศีลได้ทุกข้อ ตั้งแต่ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ไปถึงศีล 227 ข้อได้โดยอัตโนมัติ เพราะระวางตั้งแต่ใจที่เริ่มคิด คิดดี ไม่คิดชั่ว พุดดี ไม่พุดร้าย เมื่อคิดดี พุดแต่สิ่งดี ๆ การกระทำก็จะเป็นการทำดีที่ดี ไม่กระทำชั่ว เพราะเกิดความเกรงกลัว และละอายต่อบาป

นอกจากนี้ผู้เข้าใจพระวินัยถ่องแท้ ย่อมไม่ประมาทตระหนกเสมอว่าการทำกรรมชั่วแม้เพียงน้อยนิดก็สามารถปิดกั้นความดีต่างๆได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนว่าให้หมั่นทำความดีเป็นนิจ คุณธรรมเหล่านี้จะน้อมนำจิตใจให้สำรวจ ใฝ่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ สมควรแก่การกราบไหว้สักการบูชาจากผู้คนในชุมชน



เกราะกำบังความเสื่อม



อาตมาบวชมาได้อาทิตย์กว่าแล้ว กำลังดีใจและอิมเอิบใจ เพราะนำสวดอาราธนาศีลและสมาทานศีล 5 ได้แล้ว ทุกๆ วัน จะมีโยมมาสมาทานรับศีลจากพระที่วัด

ศีล 5 เป็นหลักคุณธรรมพื้นฐานของชาวพุทธที่สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ประกอบไปด้วยข้องดเว้น 5 ข้อ คือ

1. เว้นจากฆ่าสัตว์
2. เว้นจากการถือเอาสิ่งที่เป็นเจ้าของเขาไม่ให้
3. เว้นจากการประพฤตินิยมนอกทางกาม
4. เว้นจากการพูดคำเท็จล่อลวงผู้อื่น
5. เว้นจากดื่มสุราอันเป็นเหตุแห่งความประมาท

เมื่อพิจารณาศีล 5 อย่างถี่ถ้วนจะเห็นได้ว่า ศีลข้อ 1 เป็นหลักประกันชีวิต ข้อ 2 เป็นหลักประกันทรัพย์ ข้อ 3 เป็นหลักประกันครอบครัว ข้อ 4 เป็นหลักประกันสังคม ข้อ 5 เป็นหลักประกันสุขภาพ ซึ่งหลักประกันเหล่านี้เป็นปัจจัยจำเป็นที่สร้างเสริมคุณภาพของสังคมและจะทำให้โลกสงบสุขได้อย่าง

แท้จริง

ทำไมพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเรื่องศีลมาก เพราะศีลคือความปกติ การประพฤติที่ถูกต้องดีงาม การควบคุมกาย วาจาให้เป็นปกติ เป็นฐานรากของระบบสังคมที่ไม่เบียดเบียน สังคมที่เอื้ออาทร เจริญ และผาสุก ทำให้คุณภาพชีวิตสูงและมั่นคงปลอดภัย คนในสังคมนิยมสบายใจและอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุข

ถ้าสมาชิกในชุมชนร่วมใจกันรักษาศีล 5 ไม่ว่าจะโกรธแค่ไหน จะไม่ทำร้ายกัน ผู้คนมีจิตใจเมตตาเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น บ้านเมืองไหนไม่มีโจรขโมย ไม่มีผู้ร้ายฆ่าชิงปล้น ไม่มีสิ่งเสพติด เครื่องดองของเมา ผู้คนไม่ลุ่มหลงในอบายมุข ถือศีลจะรักษาคำพูด ไม่โกหก ไม่ใส่ร้าย ไม่ด่าทอ ไม่นินทา คิดถึงใจเขาใจเรา ไม่ทำให้ครอบครัวผู้อื่นแตกร้าง คนในสังคมนิยมอยู่ด้วยความผาสุกจากความไว้เนื้อเชื่อใจ ไม่ต้องวิตกกังวลหรือหวาดระแวงกัน ศีลธรรมจึงมีความสำคัญ ระบบเศรษฐกิจจะมั่งคั่ง ร่ำรวย เพียงแค่รักษาศีลเบื้องต้น 5 ข้อ ก็ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้อย่างใหญ่หลวงแล้ว เพราะศีลเป็นรากแก้วของคุณงามความดีทั้งปวง



พลังบวร



เข้านี้ที่วัดมีกิจกรรมฉลองวันแม่แห่งชาติ มีการมอบทุนการศึกษาให้แก่นักเรียนโรงเรียนโสกม่วงดอนตู ซึ่งเป็นโรงเรียนประจำหมู่บ้าน มีป้ายติดอยู่หน้าโรงเรียนว่า “โรงเรียนวิถียุทธ” นักเรียนที่ได้รับคัดเลือกเป็นนักเรียนที่เคยเข้าร่วมกิจกรรมที่วัดมาก่อนในวันสำคัญทางศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา โดยนักเรียนให้สัญญาว่าจะมาร่วมกิจกรรมที่วัด และจะไม่เสพเหล้า บุหรี่ ไม่เล่นการพนัน

ก่อนงานจะเริ่ม อาตมาเพลินไปกับการดูกิจกรรม “จับปูใส่กระด้ง” ที่คุณครูพยายามจัดให้นักเรียนตั้งแต่อนุบาลจนถึงมัธยมปลาย 46 คน ให้นั่งเรียงกันบนเก้าอี้ตามมาตรการ ‘เว้นระยะห่างทางสังคม’ ขาเล็ก ๆ หลายคู่ลอยจากพื้นแกว่งไปมาเป็นระยะ บางคนเมื่อยแล้วก็นั่งขัดสมาธิบนเก้าอี้เสียเลย อีกอย่างที่อาตมาสังเกตเห็นคือ แทบไม่มีใครใส่ชุดนักเรียนพอดีตัวเลยสักคน ถ้ากางเกงขาลีบยาวเกินก็สั้นเกิน บ้างก็เอวคับติดพุง บ้างก็เอวหลวมจนเกือบหลุด บางคนก็คาดเข็มขัด

ยาวจนพันแหวได้เกือบสองรอบ ทำให้อาตมานึกถึงความลำบากของแม่แอ๊วที่ต้องคอยแก้ชุดนักเรียนให้ลูกก่อนโรงเรียนเปิดเทอม

กิจกรรมนี้เป็นตัวอย่างการบูรณาการระหว่างสถาบันหลักของสังคม บ้าน วัด โรงเรียน ที่ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงตั้งชื่อว่า “บ-ว-ร” อันเป็นกลไกในการขับเคลื่อน พัฒนาและแก้ไขปัญหาของชุมชน อาตมาประทับใจในพลวัตของความสัมพันธ์เช่นนี้ และเชื่อว่า บ-ว-ร เป็นรากเหง้าและตัวต่อพื้นฐานของวัฒนธรรมอันงดงามของเมืองไทย อย่างความอ่อนน้อม ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูลซึ่งกันและกัน ความใจกว้าง ยอมรับความแตกต่างอย่างสันติ ความยืดหยุ่น ปล่อยวาง

บ ย่อมาจาก บ้าน บ้านที่มีชาวบ้าน มีคนอาศัยอยู่ ผู้ที่สืบสานวัฒนธรรม ศาสนา เป็นผู้ส่งเสริม สนับสนุนให้พระพุทธศาสนามีความยั่งยืนยาวนาน และซึมซับพระธรรมคำสอนจากพระสงฆ์

ว ย่อมาจาก วัด วัดที่มีพระสงฆ์ ผู้ที่ปรารถนาจะละกิเลสทางโลกมาศึกษาพระธรรม เพื่อเผยแผ่หลักพุทธศาสนาให้ชาวบ้านได้เข้าใจและเข้าถึงดำรงชีวิตอย่างสงบสุข

ร ย่อมาจาก โรงเรียน เดิมทีแหล่งที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้นั้นคือวัด ต่อมาได้แยกออกมาเป็นโรงเรียน ซึ่งเป็นสถานที่ให้การศึกษายเป็นหลัก

คำว่า บวร จึงไม่ได้มีความหมายตามพจนานุกรมไทยที่

แปลว่า ประเสริฐ, ล้ำเลิศ เท่านั้น แต่มีที่มาจากโครงสร้างสังคม
ที่เกื้อกูล ส่งเสริมช่วยเหลือซึ่งกันและกันในวงเวียนสังคมนั้นๆ
เป็นแหล่งความเจริญแท้จริงของสังคมแห่งความสุขสมบูรณ์แบบ

อาตมาหวังว่าโยมจะใช้โอกาสเรียนรู้วิถีชีวิตในสังคมใหม่ที่
พบเจอว่ามีข้อดีและข้อด้อยอย่างไร เมื่อเทียบกับวิถีชีวิตใน
สังคมไทย ลองวิเคราะห์ ไตร่ตรองแล้วนำมาปรับใช้ รวมถึง
สะท้อนให้เข้าใจตัวเองมากขึ้น ค้นหาคุณค่าที่สำคัญสำหรับตนเอง
และสร้างจุดประสงค์แห่งการใช้ชีวิตที่ยั่งยืนต่อไป



ฝ่าเหลืองต้องกรอง กึ่งบนกายและในใจ



เข้านี้อาตมาเรียนรู้อีก่อนบิณฑบาตว่าที่ผ่านมามีพิดพระวินัยเกือบทุกวัน พระวินัยข้อหนึ่งห้ามไม่ให้ภิกษุยื่นแสดงธรรมแก่ผู้ฟังที่นั่งอยู่ ยกเว้นผู้ฟังนั้นป่วยไข้ไม่สบาย แต่ที่ผ่านมา พระสงฆ์หยุดเดินเป็นระยะเพื่อสวดคาถาให้พรแก่โยมที่ตักบาตร เนื่องจากบทธวดคาถาอนุโมทนานี้เป็นธรรมกถาจึงนับเป็นการแสดงธรรม ดังนั้นต้องหาวิธีปรับเปลี่ยนเพื่อไม่ให้พิดพระวินัย เช่น ให้พรเป็นภาษาไทย (เสียงบาลี) นำเก้าอี้มาให้พระนั่ง หรือไม่ต้องให้พร ซึ่งอาตมาเลือกที่จะทำอย่างหลังสุด คือไม่ให้พรขณะบิณฑบาต

พระพุทธเจ้าทรงกำหนดให้ภิกษุเดินประคองบาตรอย่างสงบ สำรวมไปหยุดอยู่หน้าผู้ที่จะใส่บาตร โดยไม่ต้องพูดขอหรืออธิบาย ถ้ายอมเลื่อนใส่ศรัทธาก็ใส่บาตรโดยไม่ต้องหวังสิ่งตอบแทน

ประเด็นนี้สำคัญมากที่เราจะไม่ด่วนตัดสิน ความสัมพันธ์ระหว่างพระสงฆ์และชาวบ้านในชุมชนเป็นเรื่องละเอียดอ่อน มีพลวัตและประวัติความเป็นมาเฉพาะตัว จะไปจับผิดเหมารวมไม่ได้ว่าพระทำพิดพระวินัยคือพระที่ไม่ดี ในกรณีนี้อาตมาเข้าใจ

ว่าการให้พรเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของชุมชนดอนตูมาช้านาน ชาวบ้านส่วนใหญ่คาดหวังสิ่งนี้จากพระสงฆ์ผู้เป็นผู้นำทางจิต-วิญญาณของพวกเขา และไม่ใช่ทุกคนที่จะสะดวกไปรับพรที่วัดได้

เรื่องนี้ทำให้อาตมานึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ทรงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งใดอย่างงมงายโดยไม่ใช้ปัญญา ซึ่งพระองค์ทรงแสดงธรรมแก่ชาวกาลามะ ดังพระสูตรที่ปรากฏอยู่ในพระ-ไตรปิฎก *กาลามสูตร*¹⁰ เป็นหลักแห่งความเชื่อที่ต้องพิจารณา ให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีกว่าก่อนที่จะเชื่อ ซึ่งมีอยู่ 10 อย่าง ได้แก่

1. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟัง ๆ ตามกันมาหรือเพียงใครพูดให้ฟัง
2. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบ ๆ กันมาอย่างยาวนาน
3. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือหรือคนส่วนใหญ่เชื่อกัน
4. อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือมีในคัมภีร์
5. อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล
6. อย่าปลงใจเชื่อเพราะการอนุমান (คาดคะเน) และการเอาสิ่งนั้นสิ่งนี้มาปะติดปะต่อกัน
7. อย่าปลงใจเชื่อเพราะการเห็นด้วยตา หรือตามลักษณะอาการที่แสดงออกมาน่าจะเป็นไปได้

¹⁰ อ้างอิงจาก <https://th.wikipedia.org/wiki/กาลามสูตร>

8. อย่าปลงใจเชื่อเพราะเข้ากันได้กับทฤษฎีหรือทฤษฎีของตน หรือตามอคติในใจ

9. อย่าปลงใจเชื่อเพราะผู้พูดน่าเชื่อถือ หรือเป็นองค์กรที่น่าเชื่อถือ หรือเพราะเป็นผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องโดยตรง

10. อย่าปลงใจเชื่อเพราะเคารพนับถือว่าคนพูดเป็นสมณะ ผู้นำทางจิตวิญญาณของเรา เป็นครูของเรา เป็นศาสดาของเรา

อาตมาเข้าใจว่าพระธรรมวินัยเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หมายความว่า การแสดงความเคารพพระธรรมวินัย ไม่ใช่เพียงแค่ปฏิบัติ ตามแบบขอไปที แต่ต้องทำด้วยใจ คือหมั่นศึกษาให้เข้าใจอย่าง ถ่องแท้ และปฏิบัติตามด้วยศรัทธาที่สมดุลงด้วยปัญญา พระสงฆ์ ที่คู่ควรแก่ฐานะบุตรของพระพุทธเจ้า ต้องครองผ้าเหลืองทั้งบน ร่างกายและในจิตใจ



พุทธศาสนาในโลกกว้าง



หากพุทธศาสนาเปรียบเหมือนบัว ขณะนี้บัวได้ผลิดอก ออกใบงอกงาม กระจายพันธุ์ไปแทบทุกทวีป ทุกพื้นที่ในโลกกว้างนี้ พุทธศาสนิกชนมีความหลากหลายมากขึ้น และในกระแสโลกาภิวัตน์ มีผู้คนที่สนใจในพระธรรมเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ คุณลักษณะข้อหนึ่งของพระธรรมคือ เอहिปัสสโก เชื่อเชิญมาตุมาพิจารณา ประเทศไทยโชคดี พวกเราชาวไทยที่มีวาสนาดี เกิดมาในประเทศที่เป็นเมืองพุทธมาช้านาน และมีธรรมเนียมประเพณีพุทธที่ยึดรูปแบบวิถีปฏิบัติสมัยพระพุทธกาลเป็นต้นแบบ เราควรมีใจที่ได้ช่วยกันเผยแผ่พุทธศาสนาในรูปแบบที่พวกเราคุ้นเคยให้กว้างออกไปเป็นทางเลือกที่น่าสนใจสำหรับเพื่อนร่วมโลกของเรา

ต่อไปนี้เป็นจดหมายภาษาอังกฤษที่เขียนถึงหลาน ๆ ที่สิงคโปร์ อาตมาเห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์ถ้าใครจะใช้เป็นต้นแบบ หรือสคริปต์สำหรับอธิบาย แนะนำพุทธศาสนาให้แก่ชาวต่างชาติ

Dear Cayden and Cayrin,

I have ordained to be a Buddhist monk for two months now. It has been an amazing opportunity to experiment with a life style designed by the Buddha to be the most conducive way of life to completely end suffering. This approach to living is the “middle way” between two extremes – destructive sensual pleasures and self mortifications.

We need to respect every religion. Fortunately, both Thailand and Singapore enshrine religious freedom in the constitutions. We are free to choose or reject any religions. As you know, freedom comes with responsibilities. One important responsibility involves exploring and understanding the faith of your heritage. In our case, it is Buddhism.

Many religions are belief systems. One must have total faith in the religious leaders and their teachings. Doubts would be considered a sin. Buddhism is uniquely an education system. As Buddhists, we are encouraged to gain insights, not from what we are told, but to learn from direct experiences. The Buddha

is our guide. As wise and powerful as he is, he cannot grant us enlightenment. Only our efforts can.

One can think of Buddhism as a 2,600-year-old Spiritual Innovation. It has revolutionized our understanding of ourselves and our thought processes. The Buddha spent 45 years teaching the way to blissfully reach our full potential as human beings. He said: “just like all oceans have one taste – salty, all of my vast teachings have one theme – liberation from suffering”.

In his first sermon, the Buddha discussed the Four Noble Truths – sufferings, root cause of sufferings, extinction of sufferings, path to end sufferings. This concept forms the core of Buddhism. If you find focusing on sufferings to be too negative, you can reflect that the Buddha taught lacking of true happiness, obstacle to true happiness, obtaining true happiness, and path towards true happiness.

Our main practice is to cultivate mindfulness by intentionally observing the present moment inside ourselves without judgements. With consistent commitment, our mind transforms into a calm and efficient

instrument for inquiry about the true nature of life and everything in it. The Buddha said that when we apply wisdom to reach this understanding of things as they really are, we will experience liberation and true happiness. We call this process “awakening”.

One of the most fantastic aspects of Buddhism is the invitation to test the teachings before deciding to believe in them.

One day, the Buddha passed through the village of Kesaputta and was greeted by its inhabitants, a clan called the Kalamas. They asked for his advice saying that many wandering holy men and ascetics passed through, expounding their teachings and criticizing the teachings of others. So whose teachings should they follow? In response, he delivered a sermon naming ten specific sources whose knowledge should not be immediately viewed as truthful without further investigation to avoid fallacies:

1. Oral history
2. Tradition
3. News sources
4. Scriptures or other official texts

5. Suppositional reasoning
6. Philosophical dogmatism
7. Common sense
8. One's own opinions
9. Experts
10. Authorities or one's own teacher

Instead, the Buddha said, only when one personally investigated and knew that a certain teaching was skillful, blameless, praiseworthy, and conducive to happiness, and that it was praised by the wise, should one then accept it as true and practice it.

This advice is also timely in our current era of social media, fake news, or deep fake. We must be deliberated in our consuming of information. I hope this message is useful and finds both of you well. Please stay safe, healthy, and enjoy lives.¹¹

With Metta,
Bhuriwattano (Luang Goo)

¹¹ อ่านจดหมายแปลเป็นภาษาไทยได้ที่ <https://web.facebook.com/puwat.charu/posts/10159791916513468>

สวนกระแสโลก เชิร์ชพระแสรรม



คนสมัยนี้มักไม่สนใจศาสนา ไม่นิยมเข้าวัด ไม่เชื่อเรื่องบุญบาป สังคมปัจจุบันนี้ ผู้คนหลงใหลในวัตถุนิยม มุ่งหาแต่ทรัพย์สินเงินทอง ลาภ ยศ ตำแหน่ง แกร่งแย่งแข่งขันกันเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามที่กิเลสในใจเรียกร้องหวังโชค แต่ก็มีคนจำนวนมากที่เข้าวัดเพื่อขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือไหว้พระเพื่อ बनบานศาลกล่าว อ้อนวอนขอโชคลาภให้ตนเองร่ำรวย แล้วความเชื่อความศรัทธาเช่นนี้ เป็นความเชื่อที่ถูกต้องตามหลักพุทธศาสนาหรือไม่

พุทธศาสนาไม่ใช่ศาสนาแห่งการอ้อนวอนร้องขอ แต่เน้นการปฏิบัติตามคำสอนเพื่อให้เรียนรู้ความจริงของรูป-นาม กาย-ใจ จากประสบการณ์ตรง ซึ่งหัวใจของพระพุทธศาสนานั้นคือ สอนให้ทำดี ละชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า ความเชื่อ ความศรัทธาเป็นรากฐานที่สำคัญของพุทธศาสนิกชน และเป็นศรัทธาที่ประกอบด้วยเหตุด้วยผลซึ่งควบคุมไปกับปัญญา ไม่ใช่ศรัทธาแบบงมงาย

ศรัทธา ที่ประกอบไปด้วยปัญญานั้นมีอยู่ 4 ประการ คือ หนึ่ง เชื่อว่ากรรมมีจริง สอง เชื่อผลของกรรม สาม เชื่อว่า สัตว์มีกรรมเป็นของตน สี่ เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งอาตมาขอกล่าวถึงสามประการแรกที่เกี่ยวข้องกับกฎของธรรมชาติ คือ กฎแห่งกรรม เสียก่อน

ประการที่หนึ่ง ชาวพุทธเราเชื่อว่า กรรมคือการกระทำทางกาย วาจา ใจ ด้วยเจตนาของผู้กระทำ เชื่อว่าถ้าทำดีแล้วก็จะ เป็นเหตุดี ทำชั่วก็เป็นเหตุชั่ว

ประการที่สอง เชื่อในผลของกรรมว่า ผลที่ดีเกิดจากเหตุที่ดี ผลที่ชั่วเกิดจากเหตุที่ชั่ว กระทำสิ่งใดไว้ย่อมได้รับผลจากการกระทำนั้น

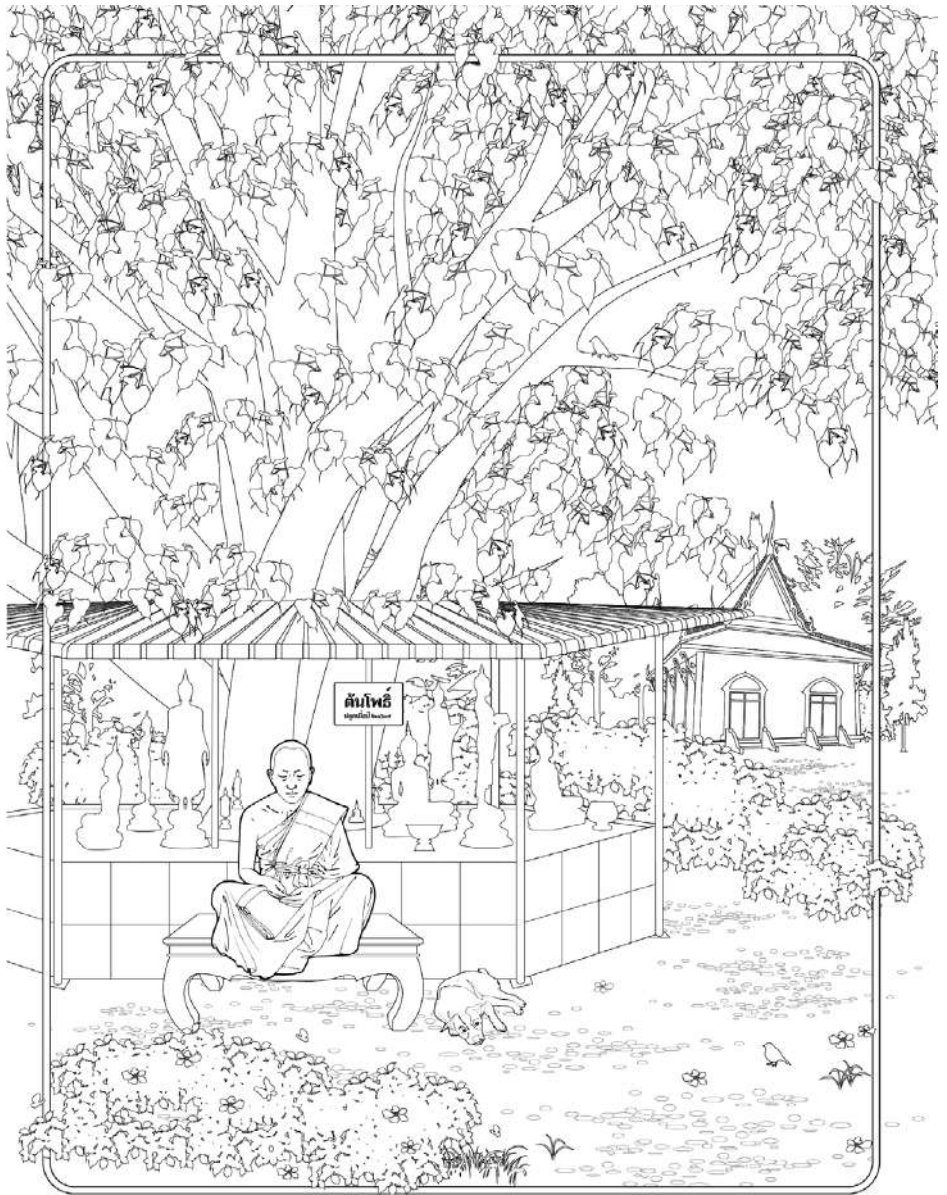
ประการที่สาม เชื่อว่า สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน ไม่มีใครมารับผลของการกระทำแทนเราได้ และเราก็ไปรับกรรมแทนใครไม่ได้ ใครทำกรรมใดไว้ ผู้นั้นต้องรับผลกรรมของตน

สรุปรวมได้ว่า เชื่อในกฎแห่งกรรมว่าการกระทำโดยเจตนา ต้องส่งผลตามคุณลักษณะของการกระทำนั้น ทำดีแล้วต้องได้ดี ทำชั่วแล้วต้องได้ชั่ว ไม่ช้าก็เร็ว เมื่อเชื่อเช่นนี้ ชาวพุทธที่ห่วย่อมมีความกล้าหาญ รับผิดชอบในการกระทำของตนเอง ไม่โทษผู้อื่น ไม่โทษสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อม ไม่เชื่อว่าคนเรามีความชั่วดั้งเดิมฝังลึกในสันดาน ไม่มั่งมายเชื่อง่าย ไม่หลงเชื่อเรื่องดวง โชคชะตาหรือการดลบันดาล

อาตมาเรียนรู้อากัฏฐาจากท่านเจ้าอาวาสระหว่างทำวัตรเย็น ท่านเล่าถึงพุทธประวัติตอนหนึ่งซึ่งพระพุทธองค์ทรงสอนพระเจ้าอชาตศัตรูว่า การทำกรรมไม่ดีก็เหมือนเติมเกลือ การทำกรรมดีเปรียบเหมือนเติมน้ำ ใส่เกลือลงในแก้วน้ำ น้ำในแก้วย่อมเค็ม ถ้าเติมน้ำลงไป รสเค็มก็จะค่อยๆ เจือจางลง แต่ถ้าใส่เกลือจำนวนเท่ากันลงไป ในทะเลสาบ ก็จะไม่รู้รสเค็ม ดังนั้นวิธีแก้ไขผลกระทบจากการทำชั่วของเราบรรเทาได้ด้วยการหมั่นทำความดีให้มาก ไม่ใช่แก้ด้วยพิธีกรรมความเชื่อที่มกมายไร้เหตุผล อาตมาหวังว่าโยมจะมีศรัทธาในพุทธศาสนา ยังไม่ต้องเชื่อก็ได้ แต่ขอให้ตั้งสมมติฐานไว้ว่ากฎแห่งกรรมมีจริง สั่งสมความดีไว้ก่อน แล้วค่อยๆ พิสูจน์ด้วยตัวเองจากประสบการณ์ตรง







ต้นไม้แห่งการรู้ ตื่น เบิกบาน



ด้านข้างของวิหารที่วัดท่าประจักษ์มีต้นโพธิ์สูงสง่าอายุยืนยาว มีป้ายติดไว้ว่า “ปลูกเมื่อปี 2467” รอบโคนต้นมีพระพุทธรูปปางต่างๆ วางเรียงอยู่ อาตมาารู้สึกสงบและมีความสุขทุกครั้ง ที่เห็นต้นโพธิ์นี้ เพราะโพธิ์เป็นสัญลักษณ์แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

พระศรีมหาโพธิ์ที่พุทธคยา ประเทศอินเดีย เป็นต้นไม้คู่พระบารมีและเป็นหนึ่งในสหชาติของเจ้าชายสิทธัตถะ ซึ่งในพระพุทธประวัติกล่าวไว้ว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกันในวันที่พระองค์ประสูติ สหชาติทั้ง 7 ได้แก่ พระนางพิมพา พระอานนท์ นายฉันนะ อำมาตย์กาฬทายี ม้ากัณฐกะ ชุมทรัพย์ 4 มุมเมือง และต้นอัสสัตถพฤกษ์ หรือต้นโพธิ์

2,600 ปีก่อน ได้ร่มต้นพระศรีมหาโพธิ์คือสถานที่เจ้าชายสิทธัตถะได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า หลังจากตรัสรู้แล้วพระองค์เสวยวิมุตติสุขอยู่นานถึง 7 สัปดาห์ ณ สัตตมหาสถานต่างๆ

ซึ่งในสัปดาห์ที่สองนั้น พระองค์ประทับยืนทอดพระเนตรไปที่ต้นพระศรีมหาโพธิ์เพื่อรำลึกถึงคุณของต้นโพธิ์ ทั้งยังเคยตรัสว่าต้นพระศรีมหาโพธิ์เป็นต้นไม้แทนพระองค์ หากใครได้สักการะต้นพระศรีมหาโพธิ์ก็เท่ากับได้สักการะพระพุทธรูป หลังจากเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว ยังมีผู้เลื่อมใสศรัทธาเดินทางไปสักการะต้นพระศรีมหาโพธิ์เป็นจำนวนมาก

นอกจากนี้ คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนายังกล่าวว่า ต้นโพธิ์เปรียบเสมือนพุทธอูเทสิกเจดีย์¹² ทำให้ต้นโพธิ์กลายเป็นพันธุ์ไม้ที่ชาวพุทธให้ความเคารพบูชาเสมอมา นับแต่สมัยพุทธกาล ปัจจุบันต้นพระศรีมหาโพธิ์ที่พุทธคยา นับเป็นทายาทต้นที่สี่ แยกหน่อจากต้นแรกที่เป็นสักขีพยานในการตรัสรู้ของพระตถาคต หลังจากต้นแรกตายไป ต้นที่สองสามก็ขึ้นทดแทนกันเรื่อยมาดังมีประวัติความเป็นมาอันยาวนานจนถึงทุกวันนี้

นอกเหนือจากกฎแห่งกรรมที่กล่าวไว้ในบทก่อนหน้าแล้ว ศรัทธาประการที่สี่ คือ เชื่อในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ก็เป็นอีกประเด็นสำคัญพื้นฐานสำหรับความศรัทธาในพระพุทธศาสนา ชาวพุทธเราทราบว่ พระพุทธเจ้าทรงเพียรมุ่งมั่น เจริญสติ สมาธิ วิปัสสนา จนกระทั่งค้นพบความจริงอันประเสริฐที่ได้ต้นโพธิ์ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ทั้งหมดนี้พระองค์ปฏิบัติในฐานะมนุษย์

¹² เจดีย์ที่สร้างเป็นเครื่องเตือนจิตให้ระลึกถึงพระพุทธเจ้า

ธรรมดาคนหนึ่ง ไม่ใช่ผู้วิเศษ ดังนั้นถ้าเราตั้งใจฝึกกรรมฐาน สร้างกุศลธรรมความดี ขัดเกลาและพัฒนาจิตใจ มนุษย์ทุกคน ก็มีโอกาสและศักยภาพที่จะบรรลุธรรมสูงสุดจนพบความสุขที่แท้จริงได้เช่นกัน

ความเชื่อในศักยภาพที่จะรู้แจ้งจนดับทุกข์ของมนุษย์ เริ่มต้นจากศรัทธา การเข้าถึงนิพพานเป็นสันติภูมิ รู้ได้เฉพาะตนด้วยจิตของเราเอง เราสามารถรู้ได้ว่านิพพานมีจริงหรือไม่ พระพุทธเจ้าตรัสรู้จริงไหม ก็ต่อเมื่อนำคำสอนของพระองค์ ไปภาวนา ฝึกขัดขัดเกลาและพัฒนาจิตใจตนเองจนรู้แจ้งเห็นจริง ในอริยสัจ 4 ด้วยตนเอง

อาตมาเชื่อว่าแรงบันดาลใจจากพุทธประวัติ โดยเฉพาะการ ตรัสรู้ของพระองค์ จะทำให้โยมเกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนา ถึงแม้ว่าวันนี้เรายังไม่ได้ตั้งเป้าหมายไปถึงการหลุดพ้นจากทุกข์ โดยสิ้นเชิง แต่คำสอนที่ให้เราหมั่นทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ สามารถทำให้เราอยู่บนโลกนี้ได้อย่างมีความสุข ทั้งยังเป็นกุศลกรรมที่สั่งสมไปยังภพภาคหน้าได้อีกด้วย



แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา



หลักธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้คือ อริยสัจ 4 หรือความจริงอันประเสริฐ 4 ประการได้แก่

1. ทุกข์ ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ทนอยู่ได้ยาก
2. สมุทัย เหตุแห่งทุกข์
3. นิโรธ ความดับทุกข์
4. มรรค หนทางไปสู่ความดับทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับอริยสัจ 4 ครั้งแรกเป็นปฐมเทศนาในวันอาสาฬหบูชา ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 เนื้อหาปรากฏอยู่ในบทมัจฉกัปปวัตตนสูตร ความจริง 4 ประการนี้ มีความสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์เราเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นแก่นหัวใจของพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะ เป็นพุทธรูปนิกาายไหนก็สอนเรื่องความจริงอันประเสริฐทั้ง 4 นี้เหมือนกันทั้งสิ้น

บางคนอาจจะรู้สึกท้อว่าอริยสัจ 4 เป็นธรรมชั้นสูงที่สลับซับซ้อนยากที่จะเข้าถึง และไม่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน แต่จริงๆ แล้ว ความทุกข์เป็นเรื่องใกล้ตัวที่สุด อริยสัจข้อที่หนึ่ง “ทุกข์” อธิบาย

ปัญหาของชีวิต ข้อที่สอง “เหตุแห่งทุกข์” ซึ่งเหตุปัจจัยของปัญหา ข้อที่สาม “นิโรธ” เป็นผลลัพธ์ที่ได้จากการแก้ปัญหา ข้อที่สี่ “มรรค” กำหนดแนวทางการพัฒนาตนเพื่อแก้ปัญหาทั้งมิติของพฤติกรรม จิตใจ และความคิด

ลองสังเกตดูในแต่ละวันที่เรานั่งหรือยืนนาน ๆ เราปวดเมื่อย ไข้ หรือรู้สึกอย่างไรเมื่อต้องทำงานที่ไม่ชอบ หรือเวลาโทรศัพท์มือถือหลุดมือตกแตกเสียหายเรามีอาการเช่นไร และจะเป็นอย่างไรถ้าเราทำสิ่งใดเต็มที่แล้วไม่ได้รับคำชมแถมยังถูกติเสียดอีก เคยรู้สึกเซ็ง ๆ โดยไม่มีสาเหตุไหม หรือรู้สึกแต่ว่ามีบางสิ่งขาดหายไป ทำอย่างไรก็ไม่พอ เต็มเท่าไรก็ไม่เต็ม เหล่านี้คือความทุกข์ เป็นกองทุกข์ที่ตั้งอยู่ในกายใจ เป็นเรื่องใกล้ตัวใช่ไหม

สรุปแล้ว ทุกข์ คือความไม่สบายกายไม่สบายใจ เปลี่ยนแปลง หนีอยู่ได้ยาก แบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ *สภาวะทุกข์* หรือทุกข์ประจำ เป็นทุกข์ที่มีอยู่ด้วยกันทุกคน ไม่มีช้อยกเว้น เช่น เกิด แก่ ตาย และ *ปภินณฑกทุกข์* หรือทุกข์จร เป็นทุกข์ที่จรมาเป็นครั้งคราว เช่น ความเจ็บป่วย ความโศกเศร้า ความพรั่นพรึง ความรำพัน ความน้อยใจ ความคับแค้นใจ ความประสพสิ่งไม่ชอบ ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบใจ ความผิดหวัง ไม่ได้ตามที่ต้องการ

มีคำถามว่า การที่ศาสนาพุทธมองทุกอย่างเป็นทุกข์นั้น มองโลกในแง่ร้ายเกินไปหรือเปล่า ถ้าเราจะนิยามอริยสัจ 4 ใน

เชิงบวกร็จะไ้ได้ว่า ข้อที่หนึ่ง ปรบักร็ขงควมสุขที่แท้จรง ข้อที่สอง เหตุที่ทำให้เข้าไม่ถึงควมสุขที่แท้จรง ข้อที่สาม สันติสุขที่แท้จรง และข้อที่สี่ หนทางสู่ควมสุขที่แท้จรง แต่เมื่อพิจารณาด้วยใจเป็นกลางจะพบว่า พระพุทธเจ้าทรงมองโลกตามควมเป็นจรง พระองค์ตรัสสอนทั้งเรื่องควมทุกข์และควมสุข ทุกข์สุขเป็นสิ่งที่คนทุกเพศ ทุกวัย ทุกฐานะ ทุกเชื้อชาติ ล้วนเคยมีประสบการณตรงที่เข้าใจได้ ทุกคนยอมเห็นตรงกันว่า ควมทุกข์ระทมเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารธนา ควมทุกข์สร้างปัญหาให้กับผู้คน ถ้วนหน้า และทุกคนต้องการวิธีที่ทำให้ควมทุกข์หมดไป ในขณะที่คนส่วนใหญ่มักจะพอใจในควมสุขทางโลก ไม่สนใจชวนชวยหาควมสุขทางธรรมที่แท้จรงและประเสริฐ

พระพุทธเจ้าคือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน พระองค์ทรงค้นพบวิธีดับทุกข์ได้โดยสิ้นเชิง และทรงสอนวิธีเข้าถึงควมดับทุกข์อย่างละเอียด มีหลักการ เป็นขั้นตอน ตั้งแต่ศีล สมาธิ ปัญญา ถ้าปฏิบัติตามแนวทางมรรคมืองค์ 8 แล้ว มนุษย์ทุกคนสามารถหลุดพ้นจากทุกข์และพบควมสุขที่แท้จรงอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนาได้ หมายความว่าเรายังมีความหวังและยังไม่สายที่จะเริ่มต้นเสียตั้งแต่ตอนนี้

ทุกข์ เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้
สมุทัย เป็นสิ่งที่ควรละ

นิโรธ เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง
มรรค เป็นสิ่งที่ควรเจริญ

ท่าที่ที่เราควรมีต่อความทุกข์คือ ให้รู้เท่าทันเฉยๆ ไม่ต้องไปทำอะไรกับมันทั้งนั้น ธรรมชาติของทุกข์ก็เหมือนกับสังขารทั้งหลาย เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเอง ถ้าเราแม้แต่ตื่นนอนพลิกไปพลิกมา ก็เหมือนเอาน้ำมันไปรดคองไฟ ไฟแห่งทุกข์จะลุกไหม้ไม่ดับสิ้น เพราะทุกข์เป็นผลซึ่งเกิดจากเหตุ หน้าที่ของเราคือรู้แล้วปล่อยวาง จากนั้นแก้ที่เหตุแห่งทุกข์ คือละความอยาก ความต้องการ ความยึดมั่นถือมั่น แล้วความทุกข์จะดับไปเอง

ในแต่ละวันขอให้ลองสังเกตกระบวนการเกิดอริยสังขด้วยการรู้ทุกข์รู้สาเหตุที่ทำให้ทุกข์ รู้ถึงสภาวะทุกข์ที่ดับลงไป และรู้วิธีการดับทุกข์ เพื่อพัฒนาปัญญาให้เข้าถึงความสุขสันติที่แท้จริง เราจะเป็นอิสระจากทุกข์ได้ต่อเมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นกลาง “รู้ชื่อๆ รู้เฉยๆ” คือรู้โดยไม่ตัดสินว่า ดีหรือชั่ว ถูกหรือผิด มีสติรู้เห็นลงในปัจจุบัน ต้อนรับทุกสิ่งทุกประการอย่างเป็นมิตร ไม่ปิดกั้น ไม่ผลักไส แต่ก็ไม่ไหลตามความคิดหรืออารมณ์ เพราะทุกข์มีไว้เห็น ไม่ได้มีไว้ให้เป็น



จิตใจของผู้เริ่มต้น (Beginner's Mind)



วันนี้หลวงพ่อบริกรรมสร้างความประหลาดใจให้อาตมา ในระหว่างการทำวัตรเช้า ขณะที่ญาติโยมอยู่เต็มศาลา อยู่ๆ ท่านก็นิมนต์ให้อาตมานำสวดคาถาอนุโมทนาให้พรแก่ญาติโยม ปัญหาคืออาตมาไม่เคยนำสวดมาก่อน และปัญหาใหญ่กว่านั้นคือ อาตมายังท่องคาถาบทนี้ได้ไม่มากพอที่จะสวดปากเปล่า

ปกติแล้วสถานการณ์เช่นนี้จะป็นฝันร้ายของอาตมา สิ่งที่กลัวที่สุดคือการเปิดเผยข้อด้อยในที่สาธารณะ รู้สึกอับอาย กลัว ญาติโยมจะว่า “บวชมาตั้งเกือบเดือนแล้วยังสวดไม่ได้อีก” ใจเต้นรัว คิดฟุ้งไปว่าจะทำอย่างไรดี อยากจะหลีกเลี่ยงด้วยการ ปฏิเสธ ขอให้ท่านอื่นสวดแทน และนี่ก็ตัดพ้อหลวงพ่อบริกรรมในใจว่า ทำไม่ไม่บอกล่วงหน้าให้เตรียมตัวบ้างเลย แต่ในที่สุดอาตมาก็สงบ จิตใจ มีสติระลึกได้ว่าหน้าที่หนึ่งของสงฆ์คือการให้พรเป็นกำลังใจ ให้ญาติโยมทำความดี ก็เลยตัดสัจใจทำหน้าที่นี้ให้ดีที่สุด หันไป ขอหนังสือสวดมนต์มาดู หยิบไมโครโฟน ขึ้นมาสวดให้พร “ยะถา วาวิระหา ปุรา ปะริปุเรนติ สาคะรัง...”

ช่วงบ่ายอาตมาเลยฟิตจัด โปกส์กับการนั่งห้องบทธวดมนต์อย่างจริงจัง และบอกตัวเองว่า “ทำได้ๆๆ” ตอนนี้อาตมาพร้อมแล้ว มีโอกาสคราวหน้าจะสวดแบบจัดเต็มเลย หลังจากนั้นมานั่งทบทวนดูก็เห็นว่าในช่วงที่แรงกดดันทำให้เกิดอารมณ์พุ่งช่านอาตมา มีความคิดที่ค่อนข้างไร้สาระ ไม่มีเหตุผล กลัวความเห็นของคนอื่นจนเกือบจะไม่ทำหน้าที่ที่ควรทำ ไม่กล้าลอง ไม่กล้าแสดงออกเพราะกลัวว่าจะทำได้ไม่สมบูรณ์แบบ และโทษคนอื่นไปหมด ไม่เห็นว่าอะไรเป็นหน้าที่รับผิดชอบของตนเอง

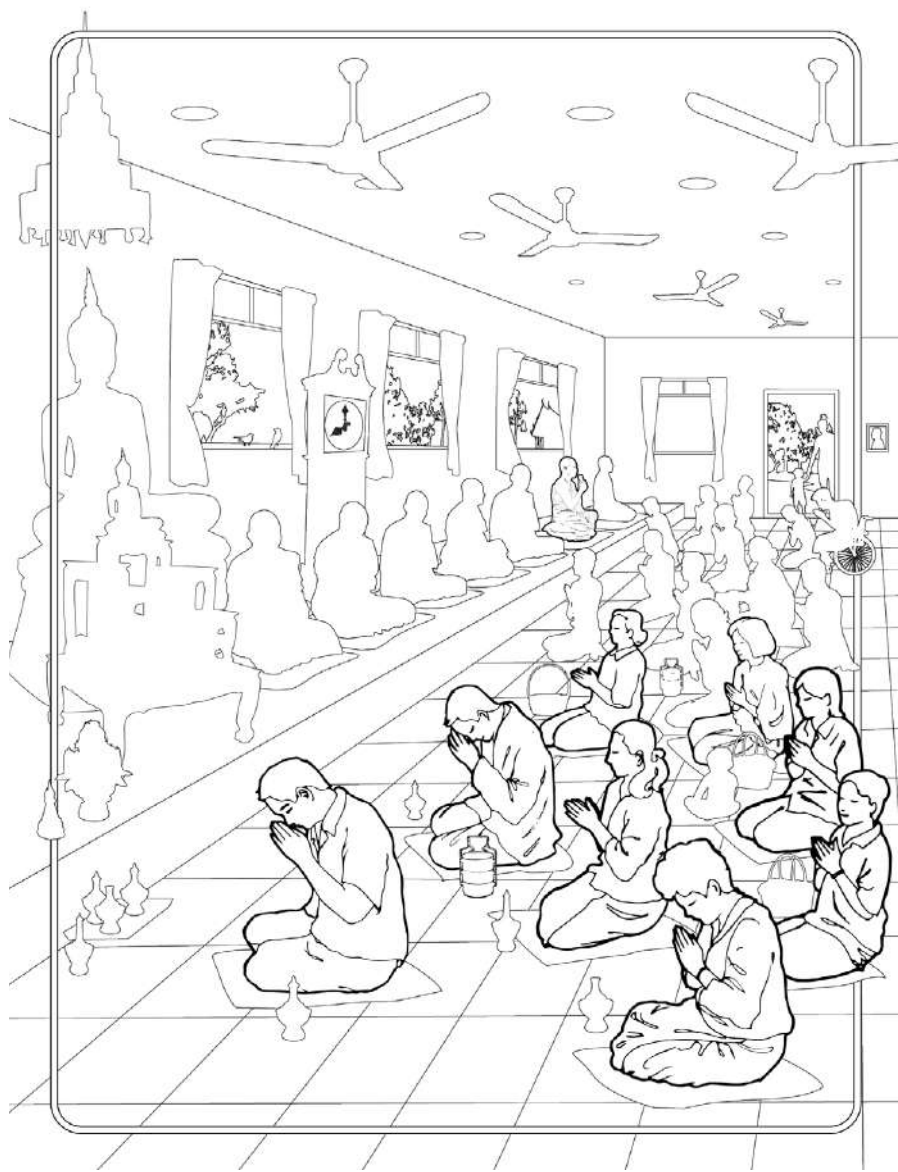
บทเรียนสำคัญที่ได้คือ เมื่อเรายึดมั่นถ่อมมั่นในภาพลักษณ์ตัวตนหรือเรื่องราว (Stories) ที่หมั่นบอกตัวเอง (Self-Talk) ความวิตกกังวล ความกลัวจะเกิดขึ้น ความกลัวเหล่านี้เป็นความทุกข์แบบหนึ่ง มีกิเลสคือโทษะเป็นเหตุปัจจัย ทำหน้าที่ถูกต้องต่อความทุกข์คือ รู้ทุกข์ที่เกิดขึ้น ทุกข์นั้นตั้งอยู่ ไม่ใช่ตัวเรา และเห็นทุกข์นั้นดับไป เมื่อเราเริ่มจะทำอะไร อย่างกลัวความไม่สมบูรณ์แบบ มองความผิดพลาด เบี้ยวบุบ ไม่คาดคิด เป็นเสน่ห์ที่อาจชี้ให้เห็นความเป็นไปได้อื่นๆ ที่ตรงตามอีกมากมาย เห็นความเชื่อมโยงแปลกใหม่ เห็นความกลมกลืนในความขัดแย้งสงบ อิสระท่ามกลางความบีบคั้นวุ่นวาย รู้ว่าเหล่านี้เป็นธรรมชาติเป็นธรรมดา

อาตมาเคยอ่านหนังสือภาษาอังกฤษชื่อ *Feel the Fear and do it anyway* เขียนโดย Susan Jeffers เป็นหนังสือที่แนะ

แนวทางปฏิบัติที่มีประโยชน์ เวลาที่เกิดความรู้สึกกลัวเช่นนี้
ทุกๆขณะจงทำหน้าที่ด้วยจิตใจของผู้เริ่มต้น (Beginner's Mind)
เพราะสมาธิจิตเช่นนี้ อะไรก็เป็นไปได้ น่าสงสัย น่าสำรวจ
กิจกรรมทุกอย่างไร้ความพยายาม ไม่เปลืองแรง (Effortless
Action)







ปรับใจให้เป็นน้ำไม่เต็มแก้ว



หลังจากที่อาตมาฝึกสวดคาถาอนุโมทนาจนคิดว่าท่องจำได้แล้ว เวลานั้นผ่านไปหลายอาทิตย์หลวงพ่อก็ไม่บอกให้อาตมานำสวดสักที จนกระทั่งวันหนึ่งขณะเดินบิณฑบาตท่ามกลางฝนมือหนึ่งถือร่ม มือหนึ่งประคองบาตร เดินไปได้ครึ่งทางก็รู้สึกเหนื่อยมาก เท้าไปเหยียบเอาหินก้อนกลมทำให้เจ็บจับใจ ตัดสินใจว่าถ้าจะดันทุรังเดินต่อไปคงไม่ดีเพราะถ้ามีแผลจะเป็นเรื่องใหญ่ มีโยมใจดีอาสาขับรถพากลับวัด โชคดีไม่มีแผลเปิด แค่เป็นรอยช้ำที่ฝ่าเท้า อาตมาเลยตัดสินใจว่าเหนื่อยแค่ไหนก็จะไปร่วมทำวัตรเช้า ไม่เช่นนั้นญาณโยมจะเป็นห่วง

ในขณะที่นั่งทำวัตรเช้า ด้วยความที่เหนื่อยมาก คิดแต่ว่าเมื่อไหร่จะเสร็จเสียทีจะได้กลับไปพักที่วิหาร ทันใดนั้น ได้ยินเสียงหลวงพ่อบุญขึ้นว่า “อ้าว หลวงพี่หมอบเชิญให้พรโยม” อาตมารู้สึกไม่พร้อมอย่างมาก แม้จะจำได้เพราะฝึกท่องบ่อยๆ แต่ก็สวดได้ช้า ตะกุกตะกักจนหลวงพ่อต้องบอกรบเป็นระยะ

หลังจากทำวัตรเช้าเสร็จอาตมาตัดสินใจว่าต้องเอาชนะความกลัว ความผิดพลาดนี้ พอมีโอกาสจึงรีบเรียนหลวงพ่อบอกว่า

วันรุ่งขึ้นขอแก้ตัวใหม่อีกครั้ง แต่กลับมาที่วิหารแล้วอาตมานึกได้ว่าวันรุ่งขึ้นเป็นวันพระ จะต้องทำวัตรที่ศาลาใหญ่กลางน้ำ มีญาติโยมมากันเต็มไปหมด แต่รับปากกับหลวงพ่อก่อนแล้ว ก็ถอยหลังไม่ได้ อาตมารีบเปิด YouTube ฝึกซ้อมท่องอย่างรีบด่วน และลองจินตนาการว่าสวดแบบตื่นเวทีด้วย

วันรุ่งขึ้นเป็นจริงอย่างที่คาด ญาติโยมมาเต็มศาลาไปหมด อาตมาทำใจกล้าไว้ พลังซ้อมท่องบทสวดในใจ คิดว่าพร้อมแล้ว อยู่ๆ หลวงพ่อบอกว่า รอก่อน เอาไว้วันหลัง วันนี้หลวงพ่จะสวดเอง อาตมารู้สึกเหมือนนักมวยที่ซ้อมมานานแล้วใส่หมวกเกี้ยว เพราะการชกถูกยกเลิกก่อนระฆังดังไม่กี่นาที

เวลาผ่านไปหลังจากนั้นอีกหลายวัน อาตมาเตรียมตัวทุกวัน แต่หลวงพ่อก็ไม่เรียกสักทีจนถึงวันนี้ มีพิธีแจกผักที่ปลูกในวัดให้ญาติโยม ปกติอาตมาจะนั่งบนเก้าอี้เพราะไม่สะดวกนั่งพื้นนานๆ แต่รูปแบบการจัดสถานที่ในวันนี้ทำให้อาตมาตัดสินใจว่าจะนั่งบนอาสนะที่พื้นเพื่อทำให้การแจกผักราบรื่นมีประสิทธิภาพ ทั้งๆ ที่เหนื่อยมากจากการบิณฑบาตเพราะเมื่อคืนนอนน้อย นั่งแจกผักไปก็คิดไปว่าเมื่อไหร่จะเสร็จเสียที แจกเสร็จแล้วหลวงพ่อก็เทศน์เป็นภาษาอีสานอีกยาวเลย อาตมาอดทนจนท่านเทศน์จบแล้วลงมานั่งบนเก้าอี้ รู้สึกเพลียสุดๆ หวังว่าหลวงพ่จะไม่เรียกให้นำสวดวันนี้ แต่...ทันทีที่กั้นตะเก้าก็ไต่ยีนว่า “เชิญหลวงพี่หม่อ...” โอ้ เวลาไม่เหมาะเลย แต่อาตมาก็ตั้งสติ เลิก

สนใจข้ออ้างที่ผูกพันในความคิด ตั้งใจนำสวดมนต์ให้พร ถึงจะ
ตะกุกตะกักบ้าง แต่ดีที่สุดในที่ผ่านมา

ปกติทุกครั้งทีรู้สึกจะทำอะไรได้ไม่ดีในที่สาธารณะอาตมา
จะรู้สึกว่ารุนมาก เจ็บใจที่เตรียมตัวมาแล้วยังเจอกับอุปสรรค
สงสัยว่าคนอื่นจะคิดอย่างไร แต่ครั้งนี้อาตมารู้สึกสงบมาก เพราะ
มีสติสัมปชัญญะเตือนให้ปล่อยวางจากสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งเป็นอดีต
ไปแล้ว เรียนรู้จากประสบการณ์แต่อย่าหลงไปยึดมั่นถือมั่น ชีวิต
ที่ผ่านมาเป็นครู ชีวิตที่เหลืออยู่คือโอกาส เมื่อสงบนิ่งก็ได้ข้อคิด
มาสามข้อ

ข้อแรกคือ ความสำคัญของการเป็นผู้เรียนตลอดชีวิต (Life
long Learner) ที่มีจิตของผู้เริ่มต้น (Beginner's Mind) อยู่
เป็นนิจ ถ้าสังเกตดูให้ดีจะเห็นว่า การรู้ (Knowing) เป็นอุปสรรค
ต่อการเรียนรู้ (Learning) เพราะถ้าเราหลงไปคิดว่ารู้แล้ว เราก็จะ
ปกป้องความรู้ที่นั่นทันทีโดยอัตโนมัติ สร้างเกราะขึ้นมาด้านการ
เรียนรู้สิ่งใหม่ เหมือนน้ำที่เต็มแก้วเต็มไปก็จะล้น เราต้องฝึกจิต
ให้เป็นจิตว่าง หรือจิตของผู้เริ่มต้น จึงจะมีความพร้อมอยู่ใน
ปัจจุบันเสมอ เพื่อรับฟังอย่างตั้งใจและเรียนรู้อย่างเบิกบาน การ
เรียนรู้คือชีวิต เหมือนลมหายใจหรือหัวใจเต้น ตราบใดที่มีชีวิต
ย่อมมีการเรียนรู้

ข้อสอง หัวใจของการพูดหรือแสดงออกในที่สาธารณะ คือ การสื่อสารอย่างจริงใจและชัดเจน ที่สำคัญต้องไม่ลืมว่า จุดศูนย์กลางของกิจกรรมบรรยายนั้น ไม่ตั้งอยู่ที่ตัวผู้พูดแต่อยู่ที่ผู้ฟัง (Not about Me, but about the Audiences) เนื่องจากลักษณะและองค์ประกอบของผู้ฟังจะเปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ผู้บรรยายที่ดีย่อมต้องเรียนรู้เกี่ยวกับผู้ฟังของเขาเสมอ เพื่อปรับหาเนื้อหาที่มีประโยชน์เหมาะสมมาสื่อสารด้วยวิธีที่ดีที่สุด

ข้อสาม ชีวิตที่มีอิสระคือ ชีวิตที่ไม่ติดยึดกับความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) เพราะการหลงบูชาความสมบูรณ์แบบ เป็นกรงขังที่แสนคับแคบ เป็นโซ่ตรวนที่หนักหน่วง เป็นเป้าหมายที่ลวงตา ไม่มีจริง ชีวิตนี้สั้นนัก อยู่ภายใต้กฎแห่งกรรมที่ซับซ้อน เราทำได้แค่ “ดีที่สุด” ไม่ใช่ “สมบูรณ์แบบ” พยายามที่เหตุ ปล่อยวางที่ผล (Amor Fati: Love of Fate)

อาตมาหวังว่าโยมจะมีสุขสันติจากการเรียนรู้ด้วยจิตว่าง อิสระ เป็นจิตที่มีคุณภาพ มีประโยชน์ พร้อมทำงานที่สร้างคุณค่า เพิ่มพูนความดี



โล่งล้านแป-กบาลเรื่องสุขภาพ



ก่อนถึงวันพระเราเรียกว่าวันโกน สำหรับพระที่วัดทำประซุม จะปลงผมเดือนละครั้งเท่านั้นในวันโกน วันนี้ครบหนึ่งเดือนที่อาตมาบวชพอดี ดังนั้นจึงรู้สึกปลื้มปิติ ดีใจที่ได้โกนศีรษะให้เกลี้ยง รู้สึกเบาสบายเหมือนครบรอบวันเกิดอีกครั้ง

ได้ยินหลวงพ่อบรรพชุมพูดแหว่ ๆ ว่าสักวันหนึ่งจะให้อาตมาเทศน์เกี่ยวกับการแพทย์ อาตมาเลยเริ่มเตรียมตัวหาข้อมูลจากหนังสือ *การแพทย์แนวพุทธ* ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)

ตามคำจำกัดความขององค์การอนามัยโลก สุขภาพหมายถึง ภาวะแห่งความสุขทางกาย (Body) ทางใจ (Mental) และทางสังคม (Social) ที่สมบูรณ์ สุขภาวะทางกายมีผลต่อใจ และสังคม สุขภาวะทางใจมีผลต่อกายและสังคม สุขภาวะทางสังคมมีผลต่อกายและใจ เมืองไทยเราเพิ่มจิตวิญญาณ (Spiritual) อีกมิติหนึ่ง

การพูดถึงจิตวิญญาณอาจฟังดูเหมือนล้าสมัย แต่ความ

จริงแล้วเป็นเรื่องน่าภูมิใจ หากเรื่องสุขภาพการแพทย์มีเพียงโรงพยาบาล หมอ และยา ฐานจะแคบมาก ในการพัฒนาเพื่อความทันสมัยที่ผ่านมา มักทำกันแบบทูปังฐานเดิม จึงเกิดความล้าสนวุ่นวายและไหวคลอน เพราะอะไรที่ไม่มีฐานย่อมโยกคลอนและพังได้ง่าย เวลาปรับสิ่งใดให้ทันสมัยก็อย่าดูถูกภูมิปัญญาดั้งเดิม จริงอยู่เราควรศึกษาวิชาการสมัยใหม่ให้มาก แต่ควรนำมาประยุกต์ใช้ในลักษณะบูรณาการผสมผสานกับของเดิม หรือเสริมฐานเก่า มิใช่นำมาใช้แบบไร้สติปัญญาหรือเปลี่ยนอย่างไม่มีรากฐาน

ภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นสิ่งที่ทิ้งไม่ได้ในการพัฒนา ยิ่งภูมิปัญญาที่มาจากบุคคลผู้ทรงปัญญาสูงสุดของโลกอย่างพระพุทธเจ้า ยิ่งสมควรที่คนสมัยใหม่จะศึกษา

แล้วพระพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างไร พระพุทธองค์ตรัสว่าคำสอนทั้งหมด 84,000 พระธรรมชั้นตรี ล้วนมีเป้าหมายเดียวกันคือการดับทุกข์ เราสามารถนิยามสภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อดับทุกข์ว่าเป็นสุขที่แท้จริง ดังนั้นจึงเข้าใจได้ง่ายว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนเน้นเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพใจล้วนๆ

แม้ว่าพระพุทธองค์จะทรงสอนให้เห็นถึงสังขารของชีวิตว่าจะต้องพบกับความแก่ ความเจ็บ และความตายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และทรงบัญญัติห้ามไม่ให้พระสงฆ์ปฏิบัติเวชกรรมหรือวินิจฉัยรักษาโรคเพื่อเลี้ยงชีพ แต่เมื่อคราวพระสาวกอาพาธก็

มีใช้ว่าพระพุทธรองค์จะทรงใช้ธรรมโอสถเพียงอย่างเดียว ทรง
ชี้ชวนให้ภิกษุผู้มีจิตอาสาในการอุปัฏฐากดูแลว่า

“โย ภิกษเว มํ อุปัฏฐุหะย โส คิลานํ อุปัฏฐุหะย ภิกษุ
ทั้งหลาย ผู้ใดจะอุปัฏฐากเรา ผู้นี้พึงอุปัฏฐากภิกษุอาพาธเถิด”¹³

การพยาบาลหรือบำบัดโรคภัยไข้เจ็บของพระสงฆ์ เท่ากับ
การได้อุปัฏฐากพระพุทธรองค์เลยทีเดียว ดังนั้นการดูแลช่วยเหลือ
ปรณนิบัติภิกษุผู้อาพาธ เท่ากับว่าเราได้สร้างกุศลต่อพระองค์
โดยตรง ผลบุญมหาศาลจักบังเกิดเปรียบเสมือนได้ถวายทาน
ต่อพระพุทธรเจ้านั่นเอง นอกจากนี้ยังทรงอนุญาตให้ใช้ยาและ
วิธีการรักษาที่มีอยู่ในขณะนั้น มารักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เพื่อบรรเทา
ความเจ็บป่วยด้วย¹⁴

กล่าวได้ว่า พระพุทธรองค์ทรงให้ความสำคัญกับการรักษา
สุขภาพแบบองค์รวม นั่นคือกายกับใจต้องไปด้วยกัน หากกาย
ป่วย ใจก็จะป่วยตามไปด้วย เพราะจิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว
ใจมีอิทธิพลมหาศาลต่อกระบวนการต่างๆ ในร่างกาย ดังนั้น
จึงต้องดูแลรักษาสุขภาพกายใจให้สมดุลกัน

ในอีกมุมมองหนึ่ง แก่นแท้ของอริยสัจ 4 เป็นกระบวนการ
ทางการแพทย์ที่สมบูรณ์แบบ คือ เริ่มด้วยการวิเคราะห์อาการโรค

¹³ อ้างอิงจาก <https://84000.org/tipitaka/attha/attha.php?b=5&i=166>

¹⁴ อ้างอิงจาก https://www.si.mahidol.ac.th/th/division/sivirtue/Ebook_MonkHealth/mobile/files/basic-html/page17.html

อย่างถึถั่ววน (ทุกข์) วินิจฉัยสาเหตุที่แท้จริงของโรค (สมุทัย) พยากรณ์ภาวะอิสระจากโรค (นิโรธ) และสั่งจ่ายยาหรือให้การ รักษา (มรรค)

และหากใช้ธรรมโอสถในการรักษาและนำไปปฏิบัติ จะยิ่ง ทำให้สุขภาพกายและสุขภาพใจดียิ่งขึ้น จะมีพฤติกรรมการสุขภาพ ทั้งสำหรับประชาชน แพทย์ และสังคม ที่สมดุลสอดคล้องกับ ธรรมชาติความจริง เราต้องเข้าใจว่า “สุขภาพ” ไม่ใช่ภาวะที่ ปราศจากโรค เพราะการมีโรคเป็นธรรมชาติ ธรรมดา แม้เรา จะมีโรค เราก็มีความสุขทางกาย ทางใจ ทางสังคม และทางจิต ได้ ถ้าควบคุมดูแลโรคให้เราสามารถอยู่กับมันได้อย่างไม่เป็นทุกข์ เมื่อชุมชนต่างๆ เข้าใจธรรมชาติของระบบสุขภาพในเชิงบูรณาการ แบบองค์รวมเช่นนี้ ในที่สุดจะพัฒนาการแพทย์และสาธารณสุข ออกไปได้อย่างกว้างขวาง สร้างประโยชน์ที่แท้จริงแก่โลก



ปากเดียว สองหู



วันนี้ตอนเดินบิณฑบาต อาตมาได้รับประสบการณ์ที่ชี้ให้เห็นความสำคัญของสัมมาวาจา หรือการใช้วาจาชอบ ซึ่งเป็นหนึ่งในมรรค 8

เรื่องมีอยู่ว่า ฝนตกที่หนักเมื่อคืนทำให้ถนนค่อนข้างลื่น ชาวบ้านจึงยังไม่ได้กวาดถนนที่มีเศษก้อนหินเล็กๆ กระจายอยู่ทั่วอาตมาที่นอนไม่ค่อยหลับเพราะเพิ่งฉีดวัคซีนโควิดเข็มที่สองมา พอเริ่มตื่นออกเดินบิณฑบาตก็โดนเศษหินตำติดฝ่าเท้า ทำให้ต้องเดินกะเผลกกะเผลก หลังอ หัวที่มไปข้างหน้า ไม่นานก็ได้ยินเสียงอุบาทถาหน้าตาเคร่งเครียดบ่นโวยวายเสียงดังว่า “ทำไมถึงปล่อยให้หลวงพี่มาเดินอย่างนี้”

ก่อนออกจากวัด หลวงพี่เต่าซึ่งเมตตาามาช่วยอุปฐากดูแลอาตมา เอ่ยให้อาตมาฟังว่าวันนี้ตื่นมาอารมณ์ไม่ดีเลย เกรงว่าถ้ามีอะไรมารบกวนจะสติแตกง่าย ๆ ซึ่งหลวงพี่เต่าเป็นคนอ่อนไหวระแวงว่าจะถูกชาวบ้านตำหนิว่าดูแลอาตมาไม่ดี อาตมาเห็นว่าสถานการณ์ไม่ค่อยดี อาจจะระเบิดได้ง่าย ๆ เลยตัดสินใจทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ คือพูดกับโยมระหว่างบิณฑบาต

อาตมาหยุดเดิน มองดูสายตาของโยมแล้วพูดซ้ำ ๆ ซัด ๆ ว่า “โยม อาตมารู้ตัวเองดี ตอนนี่เดินไม่มั่นคงเพราะเศษหินตำเท้า แต่ดีขึ้นแล้ว ถ้าเดินไม่ไหวอาตมาจะหยุดพัก โยมไม่ต้องเป็นห่วง” โยมก็หยุดบ่นหน้าตาผ่อนคลายลงแล้วชี้แจงว่า “เป็นห่วงมาก ๆ จริง ๆ ค่ะ” อาตมาพูดว่า “เจริญพรโยม” แล้วเดินบิณฑบาตต่อไปอย่างสงบ อาตมาคิดว่าการสื่อสารครั้งนี้เป็นเชิงบวกและแปลงสถานการณ์ร้ายให้กลายเป็นดีได้ เพราะอาตมาพูดความจริงที่ช่วยให้เปลี่ยนมุมมองด้วยการชี้แจงอย่างสงบ สุภาพและเมตตา

คำพูดเป็นเครื่องมือสื่อสารสำคัญของมนุษย์ที่มีประโยชน์มาก ความสามารถในการสื่อสารทำให้มนุษย์สร้างสรรค์นวัตกรรม ความเจริญต่าง ๆ นับไม่ถ้วน ถ้าใช้ถูกต้องจะมีคุณอนันต์ ใช้ไม่ถูกต้องจะมีโทษมหันต์

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สุภาสิตา จะ ยา วาจา” วาจาประกอบด้วยองค์ 5 ประการ เป็นวาจาสุภาสิต ไม่มีโทษ คนไม่ติเตียน และเป็นมงคลที่ 10 จากมงคล 38 ประการ

1. ต้องเป็นคำจริง คือข้อมูลที่ถูกต้อง มีหลักฐานอ้างอิงได้ ไม่ได้ปั้นแต่งขึ้นมาพูด
2. ต้องเป็นคำสุภาพ คือพูดด้วยภาษาที่สุภาพ มีความไพเราะในถ้อยคำ ไม่มีคำหยาบโลนหรือคำด่า
3. พูดด้วยจิตที่มีเมตตา คือพูดด้วยจิตใจที่มีความปรารถนาดีต่อผู้ฟัง มีความจริงใจต่อผู้ฟัง

4. พูดแล้วมีประโยชน์ คือมีประโยชน์ต่อผู้ฟังเพื่อเป็นข้อคิดหรือปฏิบัติในทางสร้างสรรค์

5. พูดถูกกาลเทศะ คือพูดในสถานที่และในเวลาที่เหมาะสม จะเหมาะสมมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเรื่องที่พูด

ดังที่กล่าวไว้ข้างต้นว่าสัมมาวาจา หรือเจรจาชอบ เป็นหนึ่งในอริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งความประพฤติชอบทางวาจา หรือ วจีสุจริต มี 4 ข้อด้วยกันคือ

1. ละการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดเท็จ พูดแต่คำจริง ดำรงคำสัตย์ มีถ้อยคำเป็นหลักฐานควรเชื่อได้ ไม่พูดลวงโลก

2. ละคำหยาบ ควรกล่าวแต่คำที่ไม่มีโทษ เพราะหู จับใจ มีมารยาท

3. ละคำส่อเสียด เว้นจากข่าวลือหรือข่าวปลอม ไม่ยุให้คนแตกคอกัน กล่าวแต่คำที่ทำให้เกิดความสามัคคีกัน

4. ละคำเพ้อเจ้อ ควรพูดให้ถูกกาลเทศะ พูดแต่คำที่เป็นจริง ประกอบด้วยประโยชน์ และเหมาะสมกับสถานการณ์

วาจาสุภาสิต 5 และ วจีสุจริต 4 นี้เป็นเรื่องเดียวกัน เพราะการพูดด้วยเมตตาเยอมนำไม่พูดส่อเสียด การพูดเป็นประโยชน์ และถูกกาลเทศะเยอมนำป้องกันไม่ให้เกิดเพ้อเจ้อ หลักธรรมนี้คือหัวใจสำคัญที่ให้ผู้ปกครองและผู้คนทั่วไปใช้เป็นหลัก เป็นสติในการสื่อสาร คือเมื่อจะสื่อสารอะไรก็ตาม ต้องเป็นเรื่องจริง

พูดแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ พูดถูกกาลเทศะ พูดด้วยจิตเมตตาหวังดี และพูดด้วยคำสุภาพ นี่คือบทฝึกของชาวพุทธในการสื่อสาร

นอกจากการเป็นผู้พูดที่ดีแล้ว ยังต้องเป็นผู้ฟังที่ดีด้วย คนเรามีปากอันเดียวแต่มีหูสองข้าง นี่เป็นนัยจากธรรมชาติที่บอกให้เราฟังมากกว่าพูด การฟังอย่างลึกซึ้งเกิดขึ้นในจิตใจที่สงบ เปิดกว้าง ไม่ใช่ฟังเพื่อจับผิด ไม่ใช่ฟังเพื่อหาจังหวะหรือโอกาสโต้ตอบ ไม่แม้กระทั่งจะฟังเพื่อหาคำตอบหรือหนทางช่วยเหลือ แต่ฟังเพื่อรับรู้ความต้องการของอีกฝ่าย เพื่อให้เกิดความเข้าใจ เพื่อปฏิบัติต่อกันได้อย่างเหมาะสม บางครั้งหน้าที่ของเราคือฟังด้วยใจในความเงียบสงบ ที่สำคัญเราทุกคนย่อมปรารถนาจะได้การรับฟังที่ไม่ตัดสินและไม่มีข้อแม้เงื่อนไข การฟังเช่นนี้เป็นเหตุให้ความสุขเกิดขึ้นกับทุกคน

อาตมาหวังว่าโยมจะพัฒนาความสามารถในการสื่อสารที่นำพาความสุขความเจริญมาสู่ชีวิต



งานบุญ: บูรณาการวัดเข้ากับวิถีชุมชน



วันนี้เป็นวันพระ ขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 มีกิจกรรมในวัดมากเป็นพิเศษ เพราะตรงกับวันทำบุญข้าวสาก¹⁵ และเป็นวันครบกำหนดสวดปาติโมกข์อีกครั้ง

ส่วนใหญ่เรามักจะคุ้นหูแคว้นสารทจีนของชาวไทยเชื้อสายจีนเท่านั้น แต่ชาวไทยตามภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศก็จะมีประเพณีสารทไทยเพื่อทำบุญและไหว้บรรพบุรุษเหมือนกัน แต่ละเรียกต่างกันไปตามท้องถิ่น เช่น ภาคอีสานเรียกว่า บุญข้าวสาก หรือบุญข้าวสารท ภาคใต้เรียกว่า สารทเดือนสิบ หรือชิงเปรต บุญสลากภัต ภาคเหนือเรียกว่า ตานก๋วยสลาก หรือทานสลากภัต ส่วนภาคกลางเรียกว่า สารทไทย แม้จะมีชื่อเรียกต่างกันออกไป แต่จุดประสงค์หลักก็คือการทำบุญที่จัดขึ้นเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว และเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้กับสัตว์นรก

¹⁵ อ้างอิงจาก https://www.m-culture.go.th/surin/ewt_news.php?nid=2171&filename=index

หรือเปรตโดยตามประเพณีจะทำพิธีกรรมกันในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10

ในตำนานบุญข้าวสาก¹⁶ มีเรื่องเล่าไว้ในธรรมบทว่า มีบุตรชายกมุทพื (คนมั่งมี) ผู้หนึ่ง เมื่อพ่อสิ้นชีวิตแล้วแม่ได้หาหญิงมาให้บุตรชาย แต่อยู่ด้วยกันหลายปีไม่มีบุตร แม่จึงหาหญิงอื่นมาให้เป็นภรรยาอีก ต่อมาเมียน้อยมีลูก เมียหลวงอิจฉา จึงคิดฆ่าทั้งลูกและเมียน้อยเสีย

ฝ่ายเมียน้อยก่อนจะตายก็คิดอาฆาตเมียหลวงไว้ ชาติต่อมาฝ่ายหนึ่งไปเกิดเป็นแมว อีกฝ่ายหนึ่งไปเกิดเป็นไก่ แมวจึงกินไก่และไข่ ชาติต่อมาฝ่ายหนึ่งไปเกิดเป็นเสือ อีกฝ่ายหนึ่งไปเกิดเป็นกวาง เสือจึงกินกวางและลูก ชาติสุดท้าย ฝ่ายหนึ่งไปเกิดเป็นคน อีกฝ่ายหนึ่งไปเกิดเป็นยักษ์ฉนิ พอคคนคลอดลูก นางยักษ์ฉนิก็จ้องเวรตามไปกินลูกถึงสองครั้ง ต่อมามีครรภ์ที่สาม นางได้หนีไปอยู่กับพ่อแม่ของตนพร้อมกับสามี นางยักษ์ฉนิมาพบเข้า จึงไล่ตามนาง สามีและลูก นางจึงพาลูกและสามีเข้าไปยังเขตวันมหาวิหาร ซึ่งพระพุทธเจ้ากำลังทรงแสดงพระธรรมเทศนาอยู่ นางและสามีจึงนำลูกน้อยไปถวายขอชีวิต นางยักษ์จะตามเข้าไป แต่ถูกเทวดาห้ามไว้ พระพุทธเจ้าจึงโปรดให้พระอานนท์ไปเรียกนางยักษ์เข้ามาฟังพระธรรมเทศนา ทรง

¹⁶ อ้างอิงจาก <https://www.tessabankanluang.go.th/content-22-31.html>

สั่งสอนไม่ให้พยายาบาทจองเวรกัน แล้วจึงโปรดให้นางยักษ์ไปอยู่ตามหัวไร่ปลายนา

ชาวเมืองให้ความนับถือนางยักษ์ตนนี้มากเพราะมีความรู้และแจ้งให้ชาวเมืองได้ทราบเกี่ยวกับฝนและน้ำ ผู้คนจึงได้นำอาหารไปให้นางยักษ์อย่างบริบูรณ์สม่ำเสมอ นางยักษ์ได้นำเอาอาหารเหล่านั้นไปถวายเป็นสลากภัตแด่พระภิกษุสงฆ์ ชาวอีสานจึงถือเอาการถวายสลากภัต หรือบุญข้าวสากนี้เป็นประเพณีสืบทอดกันมา และเมื่อถึงวันทำบุญข้าวสาก นอกจากนำข้าวสากไปถวายพระภิกษุ และวางไว้บริเวณวัดเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติผู้ล่วงลับไปแล้ว ชาวนาจะนำอาหารไปเลี้ยงนางยักษ์ หรือผีเสื้อนาในบริเวณนาของตน และเรียกนางยักษ์ว่า “ตาแฮก”

ก่อนจะถึงวันทำบุญข้าวสาก ชาวบ้านจะเตรียมอาหารชนิดต่าง ๆ ห่อด้วยใบตองไว้แต่เช้ามีด ข้าวสากก็จะห่อด้วยใบตองกล้วยกลัดหั่วกลัดท้ายคล้ายกลีบข้าวต้มมัดแต่ไม่พับต้องเย็บติดกันเป็นคู่ ห่อที่หนึ่งเป็นหมากพลูและบุหรี ห่อที่สองเป็นอาหารคาวหวานอย่างละเล็กอย่างละน้อย

พอถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 ตอนเช้าที่วัดท่าประชุม ชาวบ้านจะนำภัตตาหารไปตักบาตรพระภิกษุสามเณร มีชาวบ้านทุกวัยประมาณร้อยกว่าคนนั่งพับเพียบกับพื้นพนมมือขึ้นอย่างสงบดงามมาก ปีนี้แม่ออกจัดแสดงพิเศษเป็นละครหมอลำเล่าตำนานบุญข้าวสากเป็นภาษาอีสาน น่าจะตลกมาก ชาวบ้าน

หัวเราะกันใหญ่ ส่วนอาตมาฟังรู้เรื่องแค่ 20 เปอร์เซ็นต์!!!

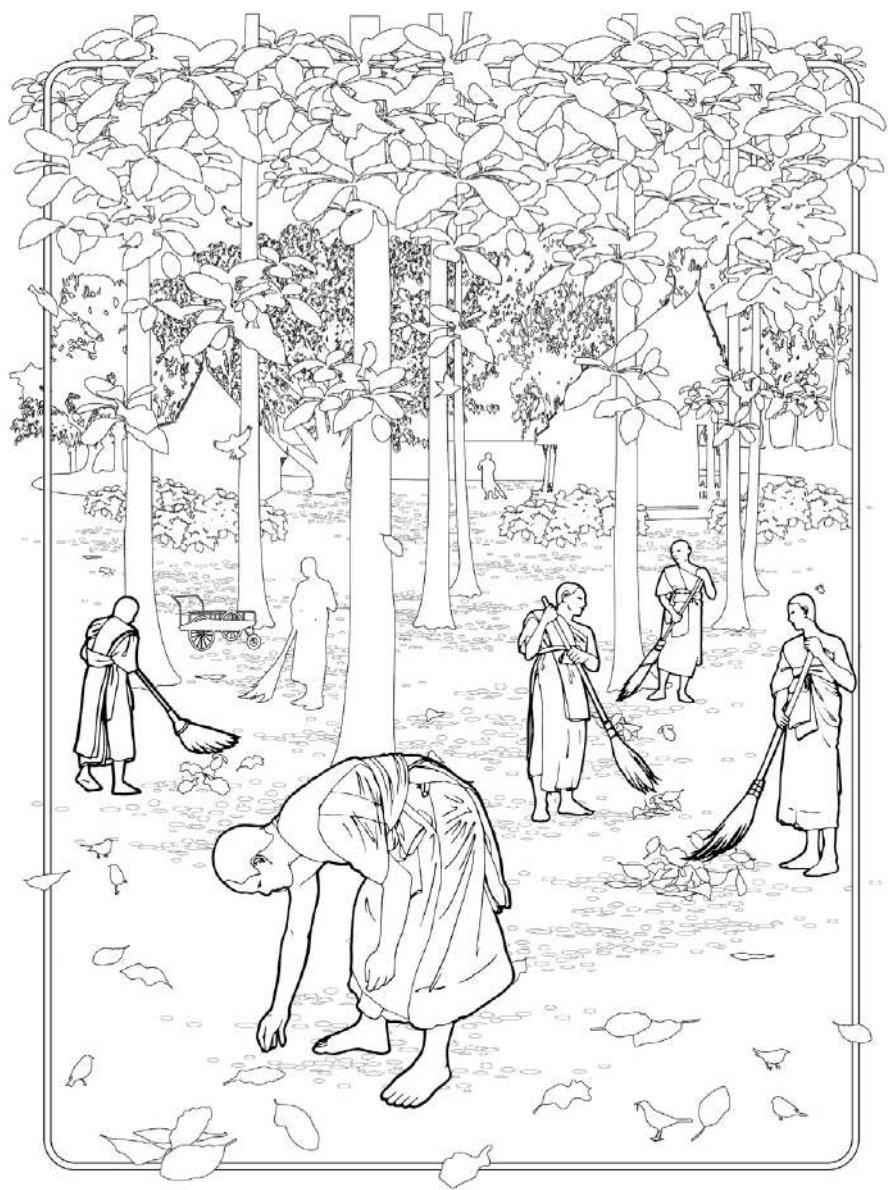
เวลาประมาณ 10 โมงเช้า พระสงฆ์จะตีกลองโหม (รวม) เมื่อทุกคนมาพร้อมกันแล้ว ญาติโยมจับสลากของพระเถร รูปไหนก็นำสำรับกับข้าวและเครื่องปัจจัยไทยทานไปถวายสลากภัต ให้พระรูปนั้น ไบ่สลากของอาตมาเขียนว่า “หลวงพี่หมอ” จากนั้นพระเถรฉันเพล และให้พร ญาติโยมพากันรับพรแล้ว กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้ญาติพี่น้องที่ล่วงลับไปแล้ว

เสร็จจากนี้ ชาวบ้านนำเอาห่อข้าวสากไปวางไว้ตามบริเวณ วัด พร้อมกับจุดเทียนและบอกกล่าวให้ญาติมิตรผู้ล่วงลับไปแล้ว มารับเอาอาหารและผลบุญที่อุทิศให้ ชาวบ้านส่วนหนึ่งนำอาหาร ไปเลี้ยงตาแฮก ณ ที่นาของตนด้วย เป็นอันเสร็จพิธีทำบุญข้าวสาก นับว่าเป็นประเพณีที่เรียบง่าย ไม่หวือหวา และไม่มีการเล่น แสงสีเสียง แต่ประเพณีนี้ก็งดงามและช่วยปลูกฝังสร้างเสริม สายสัมพันธ์ในครอบครัวกับชุมชนอย่างเต็มเปี่ยม นับเป็น กิจกรรมสืบทอดพุทธศาสนาที่ดี อาตมามีความสุขมากที่ได้ มีโอกาสเป็นส่วนหนึ่งของการทำหน้าที่เป็นเพื่อนบุญให้ญาติโยม

ฉันเพลเสร็จแล้ว อาตมาเข้าร่วมพิธีสวดปาติโมกข์ทบวน ศีลของภิกษุสงฆ์ทั้ง 227 ข้อ ครั้งนี้เป็นปาติโมกข์รอบที่สี่ของ อาตมา มีพระสงฆ์ 70 กว่ารูปมาร่วมจากทุกวัดในอำเภอบ้านฝาง หลวงพ่อประชุมเป็นตัวแทนขึ้นธรรมาสน์สวดภาษาบาลี ท่าน สวดเร็วมากจนแทบไม่หยุดหายใจยังใช้เวลาไปร่วม 50 นาที อาตมายอมรับว่ากลับไปหลายคืนทีเดียว

ก่อนสวดปาติโมกข์มีการประชุมคณะสงฆ์ ได้ข้อมูลว่าปีนี้
จังหวัดขอนแก่นมีพระสงฆ์ 1,774 รูป เพิ่มจากปีที่แล้วประมาณ
800 รูป วิเคราะห์กันว่าคงเป็นเพราะเศรษฐกิจไม่ดี มีคนตกงาน
เยอะ





ปฏิบัติธรรมด้วยจิตอาสาเพื่อสังคม



อาตมาเคยคิดว่า ถ้ามีโอกาสได้บวชก็อยากจำพรรษาอยู่ที่วัดป่าเพื่อใช้เวลาในการปลีกวิเวก ฝึกกรรมฐานภาวนา หลีกเลียงความวุ่นวายพลุกพล่านของสังคมเมือง แต่ชีวิตมักจะไม่เป็นไปตามความคาดหวังของเรา วัดท่าประชุมที่อาตมาจำพรรษาอยู่เป็นวัดในเมือง ตั้งอยู่ข้างหมู่บ้านและติดถนนใหญ่ ต่างจากที่อาตมาจินตนาการไว้มากทีเดียว

แต่พบว่าวัดนี้เหมาะกับการจำพรรษาของอาตมาในขณะนี้ที่สุด เพราะเจริญด้วยกัลยาณมิตร พร้อมด้วยสัปบายะ แม้จะไม่วิเวกที่สุดแต่ก็สงบเพียงพอสำหรับการปฏิบัติธรรม ถือเสียว่าความวุ่นวายเป็นบทเรียน แบบฝึกหัดให้หมั่นน้อมหลักธรรมอิทธิบาท 4 ทางให้ถึงความสำเร็จ ฉันทะ พอใจในกิจที่ทำ วิริยะ เพียรประกอบสิ่งนั้น จิตตะ เอาใจฝึกฝนในสิ่งนั้น วิมังสา หมั่นตรិตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น และมีพระวินัยเป็นสรณะหรือที่พึ่ง

ในระหว่างทำวัตรเช้ามีหลายครั้งที่หลวงพ่ोज้าอาวาสพูดว่า พระไม่ต้องมัวแต่หลบไปหลบตาสงบ ต้องหมั่นทำงานเพื่อสังคม

ส่วนรวม ท่านจึงอาสาไปรับโครงการมากมาย มีทั้ง วัดส่งเสริมสุขภาพ วัดรักษาสิ่งแวตล้อม วัดประจำหมู่บ้านศีล 5 เท่านั้น ยังไม่พอ มีการส่งประกวดรับรางวัล “ดีเด่น” อยู่เรื่อยๆ แรกๆ อาตมารู้สึกสงสัยและต้านแนวคิดเช่นนี้มาก เห็นว่าเป็นการติดยึดใน *โลกธรรม 8* ธรรมที่ครอบงำสัตว์โลก คือ ลภ ยศ สรรเสริญ สุข เสียดลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ มากจนเกินไป แต่เมื่อมีสติมาไตร่ตรองอย่างรอบคอบแล้วเข้าใจว่าประเด็นนี้เป็นเรื่องความสมดุลระหว่างโลกกับธรรม

พุทธศาสนาคือหนทางสู่ชีวิตที่ดีงามและเป็นสุข ชีวิตประเสริฐเช่นนี้เกิดขึ้นได้จากการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ กาย ความประพฤติ จิต และปัญญา อย่างไรก็ตามการพัฒนาทั้งสี่ส่วนจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยทั้งการฝึกตนภายในและการขัดเกลาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกควบคู่กันไป การฝึกฝนพัฒนาจิตตนเป็นเรื่องของความพยายามส่วนบุคคล เช่นการทำสมาธิภาวนาที่ต้องการความสงบ สันโดษ ส่วนการกล่อมเกลาจากสิ่งแวดล้อมนั้นเป็นเรื่องของการจัดสรรสร้างเงื่อนไขทางสังคมให้เกื้อกูลด้วยการบำเพ็ญประโยชน์

ภาวนา 4 คือหลักธรรมแห่งการพัฒนาตนเอง (อย่างเดียวกันกับไตรสิกขา เพราะศีลรวมพัฒนากายและความประพฤติ) และสังคม เป็นแนวทางในการจัดสรรโครงสร้างและระบบต่างๆ ในสังคมได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งสังคมที่ดีงามควรมี 4 มิติ คือ

1. มิติทางกายภาพ ผู้คนปราศจากความยากจน มีสุขภาพพลานามัยที่ดี ไม่ถูกคุกคามด้วยโรคภัยไข้เจ็บ หรือป่วยเพราะขาดแคลนหรือบริโภคน้ำอย่างสิ้นเกิน ปลอดภัยจากปัญหามลภาวะ และภัยธรรมชาติ

2. มิติทางความประพฤติ ผู้คนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ไม่เบียดเบียน เอารัดเอาเปรียบ หรือรังเกียจเด็ดฉันท์กัน ครอบครัวและชุมชนมีความมั่นคงและเกื้อกูลกัน มีการเคารพศักดิ์ศรีและสิทธิของกันและกัน ไม่ถูกรุมเร้าด้วยปัญหาอาชญากรรมหรือภัยสงคราม

3. มิติทางจิต ผู้คนมีสุขภาพจิตดี มีความสุขสงบในจิตใจ ไม่เครียด หม่นหมอง รู้สึกอ้างว้างโดดเดี่ยว หรือเต็มไปด้วยความโกรธแค้นพยาบาท ไม่หมกมุ่นกับยาเสพติด

4. มิติทางปัญญา ผู้คนรู้จักคิด ใช้ความรู้และเหตุผลในการวินิจฉัย ไม่มองและตัดสินด้วยอคติหรืออารมณ์ความรู้สึก ผู้คนเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและรู้เท่าทันความเป็นไปของโลก สามารถแก้ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ด้วยปัญญา

ลำพังการเทศนาสั่งสอนและการทำตัวเองให้ดีย่อมไม่เพียงพอที่จะสร้างสังคมที่ดีงามทั้ง 4 มิติดังกล่าวได้ พระอาจารย์

ไพศาล วิสาโล¹⁷ ซึ่งให้เห็นว่า สิ่งที่จะต้องทำควบคู่กันไปก็คือ การปรับเปลี่ยนโครงสร้างและระบบต่างๆ ในสังคม เช่น ระบบ เศรษฐกิจ ระบบการเมือง ระบบการศึกษา ระบบสุขภาพ เป็นต้น ให้เป็นสังคมส่งเสริมธรรม ดำเนินไปในทางสรรค์สร้างมิติทั้ง 4 ให้เป็นจริง

ดังนั้นวิถีชีวิตของสังคมต้องตั้งบนความสมดุลระหว่างความสงบ สันติและการบำเพ็ญประโยชน์ ถ้าเน้นแต่ความสงบ ภายใน หนึ่งสงบ ไม่สนใจผู้อื่น ก็น่าเสียดายศักยภาพที่จะทำประโยชน์ต่อสังคม ถ้ามุ่งเน้นแต่เรื่องการพัฒนาสังคม มุ่งทำประโยชน์ แต่ตัวเองเป็นทุกข์ ก็พลาดโอกาสบรรลุผลนิพพาน ดังนั้นจึงต้องสร้างสมดุลที่ “พอดี” ระหว่างการพัฒนาตน และการช่วยสังคม จึงจะเป็นชีวิตที่นอกจากจะสะอาดแล้วยังบริบูรณ์อีกด้วย



¹⁷ อ้างอิงจาก Bordin Saisaeng Phra Paisal Visalo's Ideas: Some Reflections on Liberty, Equality and Buddhism in Contemporary Thai Society International Journal of East Asian Studies, 23(1) (2019), 192-229.

การบวชเป็นประตู่ห้องทดลองชีวิต



วันนี้อาตมาจะเล่าเรื่องห้องทดลองแห่งชีวิต ก่อนบวชอาตมาเป็นหมอ ตอนนี้เป็นคนส่วนมากก็ยังเรียกว่า “หลวงพี่หมอ” อยู่ ส่วนหนึ่งของการเป็นหมอ คือเป็นนักวิทยาศาสตร์ หรือนักวิจัยที่ทำหน้าที่ค้นหาว่าหาความจริงของธรรมชาติ นักวิทยาศาสตร์สังเกตการณ์และประสบการณ์ธรรมชาติ ตั้งคำถามแล้วก็ออกแบบการทดลอง นำมาปฏิบัติวิจัยค้นหาคำตอบในห้องทดลอง อาตมาคิดว่าพระก็มีหน้าที่เป็นนักวิทยาศาสตร์เช่นกัน พระสงฆ์วิจัยความจริงของธรรมชาติ แต่เน้นเรื่องภายในจิตใจ มีวัดเป็นห้องทดลอง ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงออกแบบให้เป็นสถานที่ที่เหมาะสมกับการศึกษาปฏิบัติธรรม เพื่ออบรมจิตใจ บ่มเพาะปัญญา ชัดเกลากิเลส การอยู่ในวัดเปิดโอกาสให้สังเกตกิเลส สิ่งเศร้าหมองในจิตใจอย่างชัดเจน ไกล่ชิดและปลอดภัย เมื่อสงบจากความวุ่นวายโกลาหลของสังคมก็สะดวกที่จะดูกระบวนการมากกว่าเนื้อหาของความคิด

มีงานวิจัยกล่าวว่าแต่ละวันมนุษย์ฟุ้งอยู่ในความคิดประมาณ 50,000 ครั้ง (แต่ผลงานวิจัยใหม่ที่ใช้เครื่องสแกนสมองแม่เหล็ก วัด แยังว่ามีประมาณ 6,200 ครั้งต่อวัน¹⁸) งานวิจัยบอกว่า 98 เปอร์เซ็นต์เป็นการคิดเรื่องอดีตที่ผ่านไปแล้ว หรือเรื่องอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นคิดเชิงลบหรือไม่สร้างสรรค์ถึง 80 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว ซึ่งเราสามารถฝึกการพัฒนาจิตได้ เริ่มต้นด้วยการเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้าออก รู้อยู่ในปัจจุบัน ไม่คาดหวัง ไม่ตำหนิ ไม่ตัดสินเมื่อมีความคิด เรื่องราว ความรู้สึกต่างๆ เกิดขึ้นก็รับรู้แล้วปล่อยให้ความคิดดับไปตามธรรมชาติ เหมือนก้อนเมฆที่ลอยผ่านมาแล้วก็ผ่านไปบนท้องฟ้ากว้างใหญ่

เมื่อคิดแล้วจะเกิดอารมณ์ความรู้สึกตามมา ความรู้สึกนั้นแบ่งออกได้เป็นสามประเภทหลัก คือ หนึ่ง “ชอบ” ฟุ้งพอใจ ภูมิใจ ตรึงใจ สอง “ชัง” โกรธ โมโห ไม่พอใจ สาม “เฉยๆ” การรู้เท่าทันความคิดและความรู้สึกเหล่านี้สำคัญ เพราะถ้าเราไม่รู้สึกตัว มันเป็นรากเหง้าของวงจรการตอบสนองที่ทำให้เราพูดและทำสิ่งที่สร้างความเดือดร้อนเสียหายไม่รู้ลึ้นสุดโดยที่เราไม่รู้สึกตัว ลองติดตาม เฝ้าสังเกตกระบวนการคิด ซึ่งนำไปสู่ความเข้าใจที่อัจฉริยะในความเรียบง่าย ถ้าเราเปิดใจไม่ไป

¹⁸ อ้างอิงจาก Tseng, J., Poppenk, J. Brain meta-state transitions demarcate thoughts across task contexts exposing the mental noise of trait neuroticism. Nat Commun 11, 3480 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41467-020-17255-9>

ยึดมั่นถือมั่น ทุก ๆ อารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจ ตั้งอยู่ และดับไป
จริงหรือเปล่า...

สมองของคนเราจะไม่เติบโตเต็มที่จนกระทั่งอายุประมาณ
25 ปี หลังจากนั้นจะเปลี่ยนโครงสร้างของสมองได้ยากขึ้น แต่
ถ้าฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะพบว่าสมองคนเรายืดหยุ่น ปรับเปลี่ยน
ได้ตลอดชีวิต งานวิจัยล่าสุดบอกว่า การฝึกสมาธิเปลี่ยนแปลง
สมองในเชิงบวกและส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น เครียดน้อยลง เพิ่ม
ภูมิคุ้มกันโรคมากขึ้น ประโยชน์แค่นี้ก็คงเพียงพอที่จะชักจูงให้เรา
ฝึกสติ ทำสมาธิทุกวัน กลับมาดูแลสุขภาพบ่อย ๆ ลมหายใจ
มีประโยชน์ ลมหายใจเป็นเพื่อนของเรา อยู่กับเราทุกขณะ
เมื่อไหร่ที่นึกได้ กลับมาอยู่กับลมหายใจเข้าออก อยู่กับปัจจุบัน
ไม่ไหลไปในอดีตหรืออนาคต การอบรมจิตใจเช่นนี้เป็นหนทาง
ให้เราเข้าใจชีวิตและพบความสุขที่แท้จริง



เป็นนักเรียนตลอดชีพ ได้กำไรตลอดชีวิต



วันนี้เอาตมาหนึ่งฟังบรรยายเรื่องพุทธประวัติติดต่อกันเกือบ 5 ชั่วโมง!!! ทำลายสถิติการนั่งเรียนติดต่อกันนานที่สุด การบรรยายนี้เป็นส่วนหนึ่งของการอบรมเชิงปฏิบัติธรรมและถวายความรู้พระนวกะเป็นเวลา 7 วัน

ในการสอบข้อวิชาเรียงความแก้กระทู้ธรรม เอาตมาได้คะแนน 10 เต็ม 10 จำได้ว่าตอนเป็นนักเรียนเคร่งเครียดกับการสอบและยึดติดกับผลสอบมาก คราวนี้มีสติสัมปชัญญะเห็นกระบวนการคิดที่เกิดขึ้นในจิตใจ เพลิดเพลินเวลาเรียนรู้ไหลเลื่อนปล่อยวางเวลาสอบ ผลก็ออกมาดีเอง

โดยภาพรวมแล้วเอาตมารู้สึกสนุกกับการได้มาเป็นนักเรียนอีกครั้ง การอบรมครั้งนี้ยังมีเสน่ห์เป็นพิเศษ เพราะเป็นการรวมตัวกันของพระบวชใหม่จากทั่วอำเภอบ้านฝาง กลุ่มนี้มีความหลากหลายมาก แต่พระครูเล็กซึ่งเป็นพระกรรมวาจา (พระคู่สวด) ในพิธีบวชของเอาตมาได้ชี้ให้เห็นว่าพวกเราล้วนเป็นพุทธบุตร มีพ่อแม่พี่น้องเดียวกัน พ่อคือพระพุทธเจ้า แม่คือพระธรรม พี่น้องคือพระสงฆ์ การอบรมคราวนี้จะคุยเรื่องซิลๆ

พูดกันแบบพี่น้อง ชวนดูว่าพุทธภาษิต “สาธุ โข ปพพชชา การบวชดีนักแล” นั้นจริงเท็จอย่างไร

ใกล้จะออกพรรษาแล้ว ตอนนี้อาตมามีมุมมองที่ทำให้สนใจเรื่องเหตุผลของการบวชมากขึ้น เช่นทำไมต้องบวช ความแตกต่างระหว่างชีวิตพระผู้ประพฤติพรหมจรรย์กับฆราวาส ผู้ครองเรือนคืออะไร พระธรรมวินัยยุ่งยากซับซ้อนไปไหน ทำไมถึงต้องมีศีลถึง 227 ข้อ เราสามารถเพิ่มความยืดหยุ่น ได้ไหม มากน้อยเพียงใด อะไรคือบทบาทหน้าที่ของพระภิกษุ จากการไตร่ตรองพระธรรมวินัย อาตมาเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ หลายอย่าง

วัดไม่ได้ปลอดจากกิเลส ผ้าเหลืองมิได้เป็นวัคชินป้องกัน ตัณหา ดังนั้น พระธรรมวินัยเป็นกติกาจำเป็นที่บ่งชี้คุณภาพจิตใจของพระ ใครก็อ้างได้ว่าเป็นนักวิ่ง ถ้าตั้งใจวิ่งแค่ไม่กี่นาที ในวันหยุด ฝึกซ้อมบ้าง ไม่ซ้อมบ้าง หรือละเมียดกฏเล็กน้อย บ้างก็คงจะไม่ใช่อะไร แต่ถ้ามีเป้าหมายว่าจะต้องวิ่ง 26.2 ไมล์ เช่นวิ่งมาราธอน คราวนี้ไม่ว่าใครก็ต้องฝึกซ้อมวิ่งระยะยาว อย่างสม่ำเสมอ พระสงฆ์ก็เช่นกัน ต้องหมั่นศึกษาทำความเข้าใจและปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัดจึงจะสามารถ ชัดเกลากิเลสจากจิตใจ บรรลุมรรคผล และสืบทอดพระพุทธศาสนาได้อย่างสมบูรณ์

พระพุทธเจ้าทรงกำหนดให้สังฆปฏิบัติหน้าที่การงานหลัก 2 อย่างคือ *คันถธุระ* และ *วิปัสสนาธุระ*

คันถธุระ หมายถึง งานด้านการเล่าเรียน หน้าที่เกี่ยวกับ คัมภีร์หรือตำรา โดยรวมคืองานเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน พระพุทธพจน์อันเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า โดยการประมวลวิเคราะห์ไตร่ตรองพระพุทธพจน์บทใดบทหนึ่งหรือพระไตรปิฎกทั้งหมดตามความสามารถแห่งสติปัญญาของตน แล้วท่องสวด ทรงจำ สอนกันบอกกันต่อๆ ไป

วิปัสสนาธุระ คือ การปฏิบัติจิตตภาวนา หรือทำกรรมฐาน ซึ่งมีทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งฝ่ายสมาธิ ทั้งฝ่ายปัญญา โดยยกเอาวิปัสสนาเป็นประธาน เพราะวิปัสสนาปัญญาเท่านั้นที่ละกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง ลำพังสมถะยังไม่สามารถทำให้เกิดปัญญาที่จะพัฒนาไปสู่การละกิเลสได้ ปัญญาที่เกิดจากการฝึกสมาธิจนจิตตั้งมั่น เป็นบาทฐานให้เดินไปถึงจุดหมาย บรรลุความสำเร็จ สมาธิจึงเป็นบาทอื่นจะนำสู่ปัญญา และเมื่อเกิดปัญญาจึงจะเห็นธรรม ปัญญาที่เห็นธรรมนี้เองเป็นญาณคือความหยั่งรู้

พระมีหน้าที่ทำคันถธุระและวิปัสสนาธุระอย่างจริงจังและจริงใจภายใต้พระธรรมวินัย อาตมาตัดสินใจมอบกายถวายชีวิตเพื่อตามรอยพระยุคลบาทมาขัดเกลาจิตใจให้บรรลุมรรคผลแล้ว การปฏิบัติตามพระธรรมวินัยก็คือการแสดงความเคารพพระ- สัมมาสัมพุทธเจ้า อาตมาไม่มีหน้าที่รับผิดชอบในการเปรียบเทียบ

จับผิดตรวจตราว่าพระรูปอื่นปฏิบัติถูกหรือผิดพระธรรมวินัย
รวมถึงไม่มีสิทธิจะยกการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามพระวินัยเป็น
สัญลักษณ์หลักฐานว่าตนเองเลิศกว่าผู้อื่น



ปฏิบัติภา 2x2 Matrix



วันนี้บิณฑบาตได้ครึ่งทาง พอถึงศาลาประจำหมู่บ้านอาตมารู้สึกเหนื่อยมากจนเดินหลังอ หัวทิ่ม เกรงว่าถ้าฝืนเดินต่อไป อาจจะล้มได้ก็เลยตัดสินใจหยุดพัก มีโยมเอื้อเพื่อขับรถพากลับมาส่งจนถึงวิหาร มาวิเคราะห์ดูที่วันนี้เดินไม่ได้นาน เพราะตลอด 7 วันที่ผ่านมา นั่งนานมาก มีความเมื่อยล้าสะสมวันละนิด แต่ยังไม่ทำให้รู้สึกปวดอะไร พอเดินไปเกร็งไปหลังก็เลยยึด เพราะมัวระวังไม่ให้ทำเหยียบหิน โคลน และแอ่งน้ำขัง ทำให้เดินลำบาก ดูแล้วก็ไม่ปลอดภัยจึงต้องหยุดพัก

เหตุการณ์นี้ทำให้อาตมาเรียนรู้ *มัชฌิมาปฏิบัติ* หรือทางสายกลางอีกครั้งจากประสบการณ์ตรง ได้รู้ด้วยตนเองว่า ภายใจนี้ไม่เที่ยง ไม่สามารถพึ่งได้ ไม่ได้ตั้งใจ ดังนั้นพึงบ่มเพาะความไม่ประมาท ไม่ฝืนดันทุรังทำอะไรสุดโต่งเกินไป ยอมรับความจริง เลือกทางออกที่ดีพอ ปล่อยวาง แล้วเดินหน้าต่อไป

เคยสังเกตไหมว่าในชีวิตเราพบความยากลำบากอยู่บ่อยๆ คนเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงความลำบากได้ทั้งหมด และไม่สามารถเลือกความสบายได้ตลอดเวลา คำถามคือ เราจะรู้ได้อย่างไรว่า

เมื่อไหร่ควรจะมุ่งมั่นอดทน เมื่อไหร่ควรจะหยุดฝึก ถอยมาพัก ตั้งหลัก

พระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่องนี้ในหลักธรรม *ปฏิบัติ* 4 แปลว่า ทางดำเนิน ข้อปฏิบัติ แนวทางประพฤติปฏิบัติ คือ

1. *ทุกขาปฏิบัติ* ทันทวิญญา ปฏิบัติลำบากและรู้ได้ช้า
2. *ทุกขาปฏิบัติ* ขิปปวิญญา ปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็ว
3. *สุขาปฏิบัติ* ทันทวิญญา ปฏิบัติสบายแต่รู้ได้ช้า
4. *สุขาปฏิบัติ* ขิปปวิญญา ปฏิบัติสบายและรู้ได้เร็ว

อาตมาลองมาสวมวิญญาณ MBA นำความคิดนี้มาใส่กรอบ ตั้งชื่อว่า “*ปฏิบัติ Matrix*”

		ปฏิบัติ Matrix	
		สบาย	ลำบาก
มีประโยชน์		รู้ 1	เพียร 2
ไม่มีประโยชน์		ละ 3	เลี้ยว 4

ถ้าเราแยกการปฏิบัติหรือกิจกรรมออกเป็นหัวข้อ **สบาย** และ **ลำบาก** ในแนวราบ แยกหัวข้อ **มีประโยชน์** และ **ไม่มีประโยชน์** ในแนวตั้ง เราจะได้กล่องมา 4 กล่อง ด้านบนซ้าย กล่อง 1 คือกิจกรรมที่สบายและทำแล้วมีประโยชน์ (พักผ่อน ฟังเพลงที่ผ่อนคลาย) ด้านบนขวา กล่อง 2 คือกิจกรรมที่ลำบาก แต่ทำแล้วได้ประโยชน์ (สำหรับอาตมาการบิณฑบาตอยู่ในกล่องนี้) ด้านล่างซ้าย กล่อง 3 คือกิจกรรมสบายแต่ไม่มีประโยชน์ (เล่นเกม เล่นมือถือ) ด้านล่างขวา กล่อง 4 คือกิจกรรมที่ลำบาก และทำแล้วไม่มีประโยชน์ (การฝึกบิณฑบาตกลางสายฝนเมื่อไม่สบาย)

แน่นอน ถ้าเป็นไปได้เราควรจะเลือกกล่อง 1 หรือกล่อง 2 แต่ในการปฏิบัติจริงพบว่าเลือกไม่ถนัดนัก ระหว่างกล่อง 1 และ 2 ถ้าปล่อยตามใจชอบ คนส่วนใหญ่ก็จะเลือกทำแต่กิจกรรมในกล่อง 1 แต่ถ้าเรารู้ หลักการ Delayed Gratification (จากผลการวิจัยพิสูจน์ว่าเด็กที่สามารถอดทนรอ ไม่กินมาร์ชเมลโลว์จนกระทั่งถึงเวลาที่กำหนด จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จและมีความสุข) เราก็จะเข้าใจว่าเหตุของความเจริญรุ่งเรืองคือ การอดทนฝืนใจ และเลือกกล่อง 2 ก่อนกล่อง 1 เช่นเดียวกัน หลักการ Grit หรือ Perseverance (ทักษะแห่งความมุ่งมั่นทำสิ่งที่ควรทำอย่างต่อเนื่อง) บังชี้ให้เราเลือกกล่อง 2 ก่อนกล่อง 3 เมื่อต้องเลือกระหว่างกล่อง 1 และกล่อง 3 ส่วนหลักการ Growth vs Fixed Mindset (ชุดความคิดว่า

มนุษย์เราเรียนรู้และพัฒนาได้เสมอ) สอนให้เราเลือกกล่อง 1 ก่อน
กล่อง 3

สรุปสั้นๆ หัวใจของสิ่งที่อาตมาพยายามจะสื่อสารคือ การ
ไตร่ตรองจำแนกกิจกรรมชีวิตต่างๆ ในมิตินอกเหนือจากความ
สบาย กับความลำบาก หรือชอบ กับไม่ชอบ โดยเฉพาะการ
คำนึงถึงความเป็นประโยชน์ กับไม่มีประโยชน์ จะช่วยให้เราดำเนิน
ชีวิตอย่างประณีตแยกคายยิ่งขึ้น การปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่
จัดอยู่ในกล่อง 2 เป็นการทวนกระแสของโลก คือการฝืนความ
ยั่วยวนของโลก โกรธ หลง การปฏิบัติธรรมคือความเพียร กล้า
ทำในสิ่งที่ควรทำ แต่เรากลับไม่อยากทำ



ชีวิตคืออะไร



เราอาจมองว่าชีวิตเป็นองค์รวมที่แยกไม่ได้ กระแสชีวิต เวียนวนไหลไปตามจังหวะเงื่อนไขปัจจัยและกฎเกณฑ์ธรรมชาติ ทุกองค์ประกอบเชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้งซับซ้อน มีอิทธิพลหรือผลกระทบต่อกันเป็นกระบวนการที่ละเอียดอ่อนและน่าอัศจรรย์ แต่แท้จริงแล้ว...ชีวิตคืออะไร

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต กล่าวว่า “กายและจิตเป็นคัมภีร์ธรรมะที่แท้จริง ธรรมะทั้งหมดชี้เข้าที่กายกับจิต”

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า ชีวิตประกอบไปด้วยกายกับใจ อันมี เบญจขันธ์ หรือ ขันธ์ 5 คือ รูป 1 และนาม 4 ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ซึ่งการจำแนกชีวิตออกเป็นขันธ์ทั้ง 5 นี้เป็นการพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ เพื่อให้เข้าใจหน้าที่และความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันแต่ละส่วน ดังนี้

1. **รูปขันธ์** หมายถึง กอรูป ส่วนที่เป็นร่างกาย ซึ่งประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม คุณสมบัติต่างๆ ของร่างกาย พฤติกรรม และส่วนประกอบที่เป็นรูปธรรมทั้งหมด

2. **เวทนาขันธ์** หมายถึง กอเวทนา ส่วนที่เป็นความรู้สึก

ทุกข์ เศร้าใจ ไม่พอใจ หรือสุข ดีใจ พอใจ เหนื่อย

3. **สัญญาขั้นที่ 3** หมายถึง กองสัญญา ส่วนที่เป็นการจำได้
หมายรู้

4. **สังขารขั้นที่ 4** หมายถึง กองสังขาร ส่วนที่เป็นการคิด
ปรุงแต่ง

5. **วิญญาณขั้นที่ 5** หมายถึง กองวิญญาณ เป็นการรับรู้ถึง
อารมณ์ต่างๆ ผ่านอายตนะทั้ง 6 คือทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
และใจ

ขั้นที่ 5 สามารถย่อลงมาเหลือ 2 หมวดใหญ่ คือ รูปกับ
นาม ถ้าไม่ได้จำแนกขั้นที่ 5 ออกเป็นส่วนๆ เราจะเห็นว่าชีวิต
ของเราเป็นกลุ่มก้อนและเข้าใจผิดว่ามีตัวตน เป็นตัวเรา ของเรา
แต่เมื่อจำแนกองค์ประกอบแต่ละส่วนมาพิจารณา เหมือนแยก
องค์ประกอบของพัดลมออกเป็นมอเตอร์ ใบพัด โครง สายไฟ
ปลั๊ก สวิตช์ควบคุม แต่ละส่วนไม่ใช่พัดลม ต่อเมื่อนำมา
ประกอบกันเราก็จึงบัญญัติศัพท์ขึ้นมาว่ามันคือ พัดลม ตัวเราก็เช่นกัน
ประกอบด้วยกายและใจ ที่เรียกว่าขั้นที่ 5 รูป เวทนา สัญญา
สังขาร วิญญาณ ที่ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน
ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา แม้กระทั่งกายใจของเรา ถ้าลองทบทวนดูคงปฏิเสธ
ไม่ได้ว่า กายและใจมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา กายและใจ
เป็นทุกข์ กายใจไม่ใช่ของเรา ไม่มีอยู่จริง เป็นเพียงธาตุชั่วคราว

ที่ยึดธรรมชาติมาและในที่สุดก็ต้องกลับคืนสู่ธรรมชาติ

หมั่นทำความเพียร อยู่ปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง เผื่อ
สังเกตุความเปลี่ยนแปลงทุกข์ สุขที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่
สามารถบังคับได้สักอย่าง เพราะไม่มีตัวเราที่แท้จริง เมื่อเห็น
เช่นนี้อย่างแจ่มแจ้งก็จะวางคลายจากความยึดมั่นถือมั่น จิตเป็น
อิสระจากกิเลสตัณหา และพ้นไปจากการเกิดดับ เมื่อนั้นจะพบ
กับบรมสุขที่แท้จริง



พุทธบุตรว่าที่นักธรรมตรี ที่หลากหลาย



อาตมาเพิ่งกลับจากบิณฑบาตและฉันอาหารเช้า วันนี้เดิน
ได้ดีมาก ราบรื่นเกือบเป็นปกติเลย อากาศเย็นสบาย ฝนไม่ตก

เมื่อวานนี้เพิ่งสอบนักธรรมตรีเสร็จ มีทั้งหมดสี่วิชาคือ
พุทธประวัติพระวินัย ธรรมวิภาค และเรียงความแก้กระทู้ธรรม
ใช้เวลาสอบสี่วัน ถ้าเทียบกับทางโลก นักธรรมตรีคงเทียบได้กับ
ระดับประถมศึกษา

การสอบเกิดขึ้นหนึ่งอาทิตย์หลังการอบรมพระนวกะ (พระ
บวชใหม่ไม่เกิน 5 พรรษา) อาตมารู้สึกมีความสุขกับการเรียน
มาก นั่งหน้าชั้นฟังพระครูอย่างตั้งใจ ตอนสอบก็รู้สึกสนุกสนาน
คงเป็นเพราะวิชาเหล่านี้เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันในปัจจุบันของ
อาตมาอย่างแนบแน่น

พระนวกะมาจากทุกวัดในอำเภอบ้านฝาง ประมาณ 60 รูป
มีความแตกต่างหลากหลายมาก ทั้งอายุ ประสบการณ์ และพื้นเพ
แต่อาตมารู้สึกคุ้นเคยทั้งๆที่ไม่รู้จักกัน ผ้าเหลืองเป็นสัญลักษณ์
ที่บ่งชี้ถึงอุดมการณ์และประสบการณ์ร่วมกัน พระเราทุกรูปล่ำน้ำึก
ว่าเราล้วนเป็น“พุทธบุตร” ลูกของพระพุทธเจ้า เรากำลังใช้ชีวิต

เพื่อพิสูจน์ธรรมภาษิตว่า “สาธุ โข ปัพพชชา การบวชดีนักแล”

ในช่วงการอบรมมีหลวงพ่อรูปหนึ่งอายุประมาณ 80 ปี ชื่อ พระพรมมี ท่านเข้ามาทักทายอาตมาด้วยความเมตตาเพราะเห็นว่าอาตมาเดินแปลกๆ จึงเป็นห่วง ถามไถ่ว่าอาตมาสบายดีหรือเปล่า อาตมาถามว่าท่านมาทำอะไรที่นี่ หลวงพ่อตอบว่ามาอบรมพระนวกะ ปรากฏว่าท่านเพิ่งบวชเมื่อตอนเช้าพรรษาตัวเอง ดังนั้นหลวงพ่อกับอาตมาจึงเรียนชั้นเดียวกันและเป็นนักเรียนร่วมชั้นของเถรน้อยอีกหลายรูป

หลวงพ่อพรมมีเป็นแรงบันดาลใจให้อาตมาตั้งใจเป็นผู้เรียนรู้ตลอดชีวิต ไม่ทำตนเหมือนแก้วร้าวที่ครูสอนอะไรก็ลืมหมด และไม่เป็นแก้วเต็มน้ำที่ครูสอนอะไรก็ไม่สนใจเพราะคิดว่ารู้แล้ว เราควรทำตัวเหมือนแก้วที่มีน้ำอยู่ก่อนแก้ว คือมีข้อมูลความรู้ที่ขวนขวายหาเองอยู่ส่วนหนึ่ง แล้วพร้อมที่จะเรียนรู้เพิ่มเติมจากสิ่งที่ครูสอน ภาษาพระเรียกว่า ปฐมจิต (Beginner's Mind)

ปีนี้อบรมพระนวกะเป็นปีที่ 28 แต่รู้ใหม่ว่าสถิติของการเข้าร่วมอบรมที่มากที่สุดอำเภอบ้านฝาง คือหลวงปู่ที่เข้าร่วมอบรมมา 19 ปีติดต่อกัน จนกระทั่งท่านมรณภาพไปตอนอายุ 94 ปี หลวงปู่ท่านนี้เคยพูดไว้ว่า “ผมมาทุกปี ผมได้ความรู้ใหม่ๆ ทุกปี”



หมุดความสงสัย



วันนี้มีงานรับนิมนต์ไปงานทำบุญเก็บอัฐิหลังเผาศพที่บ้านโยมในหมู่บ้านดอนตูเป็นครั้งแรกตั้งแต่บวชมา อาตมาครองจีวรไปยืนรอหลังประตูวัดตั้งแต่พระอาทิตย์ขึ้น มีรถเก๋งมารับบาตรแล้วก็มีการกระบะมารับพระ หลวงพี่ทั้งหลายพร้อมใจกันให้อาตมานั่งเบาะหน้า อดนั่งรับลมบนกระบะเลย เสียตายจ้ง

อาตมานั่งฉันเช้าที่โต๊ะซึ่งชาวบ้านจัดให้เป็นพิเศษ เป็นเก้าอี้ที่ซ้อนสองชั้นแล้วสูงพอดี มีพัดลมอุตสาหกรรมเป่าอยู่ข้างหลัง เปิดตัวเดียวลมเย็นไปทั่วบ้าน เมื่อเริ่มฉันข้าวเหนียวกับลาบหมู มีความรู้สึกว่เวลาเคลื่อนที่ช้าลง ใจสงบ สว่าง ตื่นตัน ปลื้มปีติมาก เพราะระลึกและสัมผัสได้ถึงความพิเศษมหัศจรรย์ของ “ธรรมะจัดสรร” สำนึกว่าตราบใดที่มีสติและปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามพระธรรมวินัย ทุกอย่างจะปรากฏขึ้นในเวลาเหมาะสมโดยไม่ต้องเอ่ยปาก

ในขณะที่นั้นอาตมามีความสุขซาบซึ้ง กตัญญูกตเวทีต่อทุก ๆ อย่างที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่มีข้อยกเว้น ความกลัวหรือกังวลละลาย

หายไป รู้สึกปลอดภัย มั่นคง ลึกในกันบึ้งหัวใจ นับเป็นบุญ
วาสนาที่ได้มีโอกาสมาใช้ชีวิตในเพศสมณะ สมดังธรรมภาษิต
“สาธุ โข ปัพพชชา การบวชดีนักแล”



“ข่อยอักบ้านดอนดูเด้อ”



ก่อนออกบิณฑบาตวันนี้อากาศดีมาก เมื่อคืนฝนตกเป็นระยะ แต่เช้านี้ท้องฟ้าสว่างแจ่มใส หลวงพ่อประชุมเล่าว่ามีพระที่มาร่วมอบรมพระนวกะสองรูปติดโควิด หลวงพ่อถามความเห็นอาตมาว่า “พวกเราควรจะบิณฑบาตใหม่” อาตมาตอบว่า “ควร” เพราะเวลาผ่านไป 9 วันแล้ว ไม่มีใครในวัดมีอาการน่าสงสัย ปัจจุบันทางการแนะนำระยะเวลากักตัว 7 วัน ระหว่างอบรมก็มีมาตรการตรวจอุณหภูมิ สวมหน้ากากอนามัย และรักษาระยะห่างทางสังคมอย่างเคร่งครัด อีกร่างชาวบ้านตั้งแถวรอตัดบาตรกันแล้ว

เมื่อเดินออกไปบิณฑบาตปรากฏว่า ถนนลื่น เดินลำบาก อาตมารู้สึกเหนื่อยมาก เมื่อวานนั่งสอเรียงความแก้กระทู้ธรรม นักธรรมตรีประมาณสองชั่วโมง คิดว่าพักผ่อนเพียงพอแล้ว แต่ปรากฏว่ายังเพลียอยู่แบบไม่รู้ตัว หลวงพี่หนุ่มและหลวงพี่เต่า ต้องช่วยกันพยุงแขนคนละข้างเพราะสภาพแย่มาก หลวงพี่มอสก็อาสาถือถุงยามแทนหลวงพี่เต่า อาตมารู้สึกประทับใจในน้ำใจของทุกท่าน

พอเดินมาถึงครึ่งทางที่ศาลากลางหมู่บ้าน อาตมาตัดสินใจ
นั่งพักในศาลาแล้วบริกรรมพุทโธอยู่ในใจ ลืมตาขึ้นมาเห็นชาวบ้าน
ยังอุตส่าห์เดินมาขอใส่บาตร อาตมาเลยนั่งเปิดบาตรอนุโมทนา
อยู่ๆ ฝนก็ลงเม็ด ตกลงมาแบบเม็ดฟ้ามั่วดิน หิ้งๆ ที่ฟ้าเพ็งสว่าง
ไปหยกๆ พระรูปอื่นคงเปียกปอนกันเป็นแถว โชคดีที่อาตมา
หยุดพักที่ศาลา แผลกดี เหมือนมีอะไรมาดลใจ

มีชาวบ้านอาสาจะขับรถไปส่งอาตมากลับวัด ระหว่างที่นั่งรอ
อาตมาฉุกคิดขึ้นมาว่า ก่อนเข้าพรรษา อาตมาเป็นคนแปลกหน้า
ในหมู่บ้านนี้ ถึงเวลานี้ทุกคนพร้อมที่จะถวายทานปัจจัย 4 และ
มีน้ำใจช่วยเหลือโดยไม่ต้องเอ่ยปาก อาตมารู้สึกปีติจนน้ำตา
เกือบไหล คิดในใจว่า

“ข่อยฮักบ้านดอนตู...ชาวบ้านดอนตูฮักกันเด้อ”



ปิดเทอมออกพรรษา



วันนี้เป็นวันออกพรรษาซึ่งเป็นวันพระใหญ่ อาตมาเข้าร่วมพิธีสังฆกรรมที่เรียกว่า “มหาปวารณา” ในอุโบสถ นับเป็นพระวินัยที่งดงามและให้โอกาสแก่พระสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่ร่วมกันตลอดสามเดือน สามารถกล่าวตักเตือนและชี้ข้อบกพร่องได้โดยเสมอภาค ด้วยจิตที่ปรารถนาดีซึ่งกันและกัน เพื่อให้พระสงฆ์ที่ถูกตักเตือนมีโอกาสรับรู้ มีโอกาสพัฒนาตนและนำข้อบกพร่องไปแก้ไขปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น อาตมาถือโอกาสนี้แจ้งต่อคณะสงฆ์ว่า ตัดสินใจจะอยู่ครองเพศสมณะต่อไปอีกสักพัก

ตอนเช้ามีพิธีตักบาตรเทโว ชาวบ้านทุกเพศ ทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นผู้สูงอายุ หนุ่มสาววัยทำงาน และเด็กน้อยกว่าร้อยละ ๑๐ มาเวียนเรียงแถวยาวเหยียดเพื่อตักบาตรอาหารแห้ง บาตรของอาตมาเต็มจนล้นหลายสิบบรรทัด เห็นเด็กๆ มาวัดเพื่อร่วมกิจกรรมทางพุทธศาสนา อาตมารู้สึกชื่นใจ

ตกเย็นก็ร่วมกันสวดมนต์ทำวัตรเย็นกับญาติโยมที่มาถือศีล 8 วันนี้สวดมนต์นานหน่อย อาตมารู้สึกว่าเริ่มจะตามทัน

เพราะหาบทสวดมนต์ในหนังสือเจอเป็นส่วนใหญ่

หลังสวดมนต์เสร็จ ในช่วงค่ำพระได้นำชาวบ้านไปจุดธูปเทียนที่เรือนก้านกล้วย ซึ่งหลวงพี่ทั้งหลายช่วยกันทำขึ้นและตั้งไว้บนสนามหญ้าข้างต้นโพธิ์ จากนั้นก็พากันจุดไฟลอยโคมประทีป อาตมามองดูโคมประทีปหลายดวงค่อยๆ ลอยล่อง ส่งรัศมีเป็นประกายตัดกับฉากสีดำสนิทของท้องฟ้า อาตมารู้สึกสงบและสบายใจจริงๆ

ในพุทธประวัติเล่าว่า วันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 เป็นวันที่พระพุทธเจ้าเสด็จลงมาจากเทวโลก หลังจากที่พระองค์เสด็จไปแสดงธรรมเทศนาโปรดพุทธมารดาที่ดาวดึงส์ เป็นเวลา 3 เดือน และเกิดเหตุอัศจรรย์ขึ้นอย่างหนึ่งคือ มนุษย์ เทวดา และสัตว์นรก ต่างมองเห็นกันได้ จึงเป็นที่มาของคำว่า “วันพระเจ้าเปิดโลก” ฉะนั้นการตักบาตรเทโวจึงมีการทำบุญเพื่ออุทิศส่วนบุญกุศลให้แก่สรรพสัตว์ รวมไปถึงสัตว์ทั้งหลายในนรกภูมิด้วย นอกเหนือจากการร่วมพิธีปวารณาเพื่อเรียนรู้แนวทางแห่งการทำหน้าที่ในฐานะมนุษย์อยู่ในสังคมให้ดีขึ้น และลอยประทีปเพื่อสรรเสริญเหล่าเทวดาบนสวรรค์

วันออกพรรษาสำหรับพระภิกษุสามเณรก็เปรียบเหมือนโรงเรียนปิดเทอม หลังจากได้มีโอกาสมาศึกษาเรียนรู้พระปริยัติธรรมในระหว่างเข้าพรรษา อาตมาพร้อมที่จะใช้โอกาสอันมีค่านี้ออกไปเรียนรู้การใช้ชีวิตตามพระธรรมวินัยในโลกกว้าง

ภาคผนวก



หลักการฝึกจิตวิธีพุทธ (แบบไม่ใช้บาลี) สำหรับคนที่ไม่คุ้นหรือไม่เคยไปวัด

อาตมาทดลองสกัด “หลักการฝึกจิตตามแนวทางพุทธศาสนา” ตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และทรงสั่งสอนศิษย์ ซึ่งเป็นแนวทางที่ชาวพุทธฝึกปฏิบัติเรียนรู้สืบต่อกันมายาวนานนับสองพันหกร้อยปีมาแล้ว อีกทั้งได้รับการพิสูจน์นับครั้งไม่ถ้วนจากผู้คนหลากหลายว่าปฏิบัติตามแล้วเห็นผล อาตมาได้ประมวลข้อมูลที่รวบรวมมาจากหลายแหล่งและทำหายตัวเองให้ลองฝึกถ่ายทอดให้กระชับสั้นที่สุด น่าจะเหมาะกับยุคปัจจุบันที่ข้อมูลเหลือเฟือ เวลามีน้อยนิด เศรษฐกิจจืดจาง

ปกติจิตใจของเรามักจะมีความสับสนวุ่นวายสอดส่ายไปสนใจเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ตลอด พระพุทธองค์ตรัสว่า เราตื่นรู้พบความสุขแท้จริงได้ด้วยจิตใจที่ได้รับการขัดเกลาฝึกฝนเท่านั้น ซึ่งวิธีฝึกจิตมีหลากหลายมากมายสามารถหาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตได้ไม่ยาก ดังนั้น อาตมาขอแนะนำหลักการ “ออก

กำลังใจ”ที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิผลของการปฏิบัติและวิธีป้องกัน
ให้ไม่หลงทาง ดังนี้

1. เดินทางสายกลาง

ไม่ว่าจะใช้รูปแบบใด การฝึกจิตต้องตั้งอยู่บนความพอดี
ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป นานมาแล้วได้ยินพระอาจารย์
ชยสาโรเปรียบเทียบการฝึกจิตกับการจับนกกระจอกในกำมือว่า
บีบแน่นเกินไปนกก็อาจตายได้ จับหลวมไปนกก็จะบินหนี เรา
ต้องคอยปรับให้พอดี

2. เริ่มเล็ก ๆ ค่อย ๆ เพิ่ม

เริ่มต้นทำวันละนิด ตั้งเงื่อนไขให้ยืดหยุ่นที่สุดจะได้ไม่เหลือ
ข้ออ้างที่จะไม่ปฏิบัติตามคำมั่นสัญญา ถ้าไม่มีเวลาก็เริ่มปฏิบัติ
จากวันละ 1 นาทีไม่ว่างช่วงเช้าก็ทำช่วงเย็น ไม่ว่างทั้งเช้าทั้งเย็น
ก็ทำตอนพักเที่ยง ไม่รู้ว่าว่างเมื่อไหร่ นึกขึ้นได้ก็ทำ เมื่อทำ
จนเป็นนิสัยแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณ

3. เลือกวิธีที่ใช่

หาวิธีปฏิบัติที่เหมาะสมกับบุคลิกนิสัย สไตลชีวิต ไม่ต้อง
คิดมาก ส่วนใหญ่จะรู้เมื่อลองทำดู แต่ควรใช้เวลาพอเพียงก่อน
เปลี่ยนวิธีใหม่ การระลึกอุลุมหายใจเข้าออก เป็นวิธีที่พระพุทธรเจ้า
ทรงยกย่องว่าดีด้วยประการทั้งปวง ทุกคนสามารถฝึกได้เพราะ

มีลมหายใจอยู่ทุกขณะ ใช้ได้ผลตั้งแต่ผู้เริ่มต้นจนถึงผู้ชำนาญ แต่ยังมีวิธีอื่นอีกมากมายที่สามารถเลือกให้เหมาะกับจริตของเรา โดยวัดจากผลของความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ถ้าถูกจริตจะก้าวหน้าได้ไว ตรงกันข้าม ต่อให้มีอาจารย์เก่งแค่ไหน แต่ถ้าเพียรทำแล้วยังย่ออยู่กับที่ ไม่ไปถึงไหน แสดงว่าวิธีนั้นไม่ถูกจริตกับเรา หรือไม่เราก็ทำผิด ดังนั้น การเลือกว่าวิธีไหนจึงจะเหมาะกับเรา ต้องหมั่นสังเกตและพิจารณาด้วยตนเอง

4. หมั่นรับฟัง ไตร่ตรอง เรียนรู้

พวกเราในยุคนี้โชคดีที่เข้าถึงคำสั่งสอนของผู้รู้ครูบาอาจารย์ ได้ไม่ยาก ขอให้ทำตัวเป็นน้ำไม่เต็มแก้ว ใฝ่เรียนรู้ ฟัง คิด วิเคราะห์ และนำมาประยุกต์ใช้ ครูบาอาจารย์หรือกัลยาณมิตร มีความสำคัญและจำเป็นในการฝึกจิต ประสบการณ์ของผู้เดินทาง มาก่อนอาจช่วยลัดทางให้เราไม่ต้องเสียเวลาและแรงกายโดยไม่จำเป็น ให้ถือคำสั่งสอนเหล่านี้เป็นเสมือนเข็มทิศและกำลังใจในการปฏิบัติ

5. สม่่าเสมอ เป็นเนืองนิจ

หลักข้อนี้เป็นรากฐานสำคัญมาก การมุ่งมั่นทำอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอเป็นปัจจัยที่ขาดไม่ได้ของความสำเร็จทุกอย่าง นักปฏิบัติต้องเข้าใจว่าการฝึกจิตมิใช่เพื่อความสงบในช่วงเวลาที่ปฏิบัติเท่านั้น แต่เป็นการขัดเกลาจิตใจให้ ตื่น รู้ เบิกบาน และ

ฝึกให้จิตหนึ่งพอที่จะมีพลังบวกแผ่กระจาย มีความระลึกได้และ
รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ในปัจจุบันขณะ ตลอดถึงในชีวิตประจำวัน
ค่อยๆ เชื่อมโยง ประสาน รวมการฝึกจิตเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
กับวิถีชีวิต และในที่สุด ทั้งชีวิตของเราคือการฝึกจิต

6. เปิดใจ ไม่ยึดติด ไม่ผลักใส

ไม่ว่าจะเกิดอะไร เห็นอะไร ได้ยินอะไร สัมผัสอะไร พบ
อะไร รู้อะไร ก็ให้คำสอนของหลวงปู่ชาว่า มัน“ไม่แน่” ดูสิว่า
จริงไหมที่ทุก ๆ สิ่งล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับลง ไม่ต้องตื่นเต้น
ตระหนกกลัว หรือผลักใสมัน ที่สำคัญคือให้คำสอนของ
พระอาจารย์พุทธทาสที่ว่า ไม่ยึดมันมาเป็น“ตัวกู ของกู” อะไร
จะเกิดขึ้นก็รู้ แล้วปล่อยวาง กลับมาอยู่ในปัจจุบัน

7. พัฒนาตนเป็นองค์รวม

พัฒนาตนทั้งในมิติ ร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม
พาหนะหลักของการฝึกปฏิบัติคือร่างกายที่มีสุขภาพดี พื้นฐาน
สำคัญคือชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย สบาย สันโดษ ไม่จำเป็นต้อง
ต้องปฏิเสธสังคมหรือวัตถุสิ่งของ เงินทอง แต่นักปฏิบัติต้องมี
ชีวิตที่สมดุลกลมกลืนกับสังคมและสิ่งแวดล้อม ไม่ดำเนินชีวิต
ในลู่ทางที่น่าพาความเลื่อม

8. มุ่งรู้จริง จางคลาย สลดคืน

เราไม่ต้องคาดหวังอะไรจากการปฏิบัติ ไม่ต้องซีเรียสมากเกินไป รู้สิ่งใดก็เข้าใจสิ่งนั้น ได้อย่างไรก็อย่างนั้น ได้เท่าใดก็เท่านั้น แต่ตั้งเป้าหมายคือรู้ความจริงแท้ จางคลายความเพติดกับสิ่งยั่วยุ สลดคืนสู่ความบริสุทธิ์ของธรรมชาติ ท้อได้แต่อย่าเพิ่งยอมแพ้ เหนื่อยหนักก็พักก่อน แล้วหากำลังใจมาฝึกฝนต่อไป ในที่สุดก็ถึงเป้าหมาย

หลักการทั้งแปดนี้ เป็นแค่การชี้ทิศบอกทางเท่านั้น ผู้ใดจะเห็นผลหรือไม่ ต้องปฏิบัติเองด้วยความเพียร

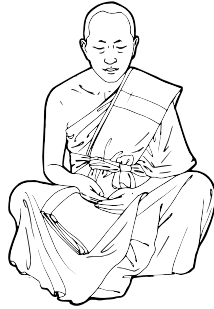
สาเหตุที่การฝึกจิตดูเหมือนลึกลับซับซ้อน เพราะภาษาไม่สามารถบอกบรรยายสิ่งที่พบให้เข้าใจได้มากเท่ากับการรับรู้ด้วยตัวเอง เหมือนเราไม่สามารถอธิบายให้ชนเผ่าทะเลทรายเข้าใจป่าดงดิบได้ ต้องให้พวกเขาเดินทางมาสำรวจป่าดงดิบด้วยตนเอง เมื่อมีประสบการณ์ตรงแล้วก็หายสงสัยเอง ดังนั้นนักปฏิบัติ โดยเฉพาะในยามเริ่มต้น ไม่จำเป็นต้องสนใจว่าจะทำได้ไหมหรือจะพบเห็นอะไร เช่นเดียวกับเด็กอนุบาลไม่ควรกังวลว่า ไม่รู้จักสมองจะผ่าตัดสมองได้อย่างไร รอจนเรียนตามขั้นตอน จบเป็นคัลยแพทย์สมองแล้วจะทำได้ รู้เอง ผู้เริ่มปฏิบัติก็ไม่ต้องวิตกกังวลว่า ไม่รู้ว่าฝึกจิตแล้วจะค้นพบอะไร

ปฏิบัติได้สักพักก็จะมีคำถามสำคัญ เราจะรู้ได้อย่างไรว่า มาถูกทางแล้ว คำตอบคือ ถ้าปฏิบัติถูกวิธี เราจะรู้สึกสงบมากขึ้น มองโลกในแง่ดีขึ้น อารมณ์ดีขึ้น เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น เห็นแก่ตัว น้อยลง พร้อมจะให้มากกว่ารับ พอใจในสิ่งที่มี ดีใจในสิ่งที่เป็น อาจไม่รู้ลึกเช่นนี้ตลอดเวลา แต่ถ้าปฏิบัติชอบ ฝึกจิตถูกวิธี จะสังเกตได้ว่าชีวิตมีสัดส่วนเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ

พระพุทธเจ้าทรงรับรองว่า ใครก็ตาม ฆราวาสหรือพระสงฆ์ ผู้หญิงหรือผู้ชาย เด็กหรือผู้ใหญ่ ถ้าปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ตรงกับ พระธรรมคำสอนของพระองค์แล้ว ย่อมเข้าถึงความอิสระและความสุขที่แท้จริงทุกคน



เกี่ยวกับผู้เขียน



ภุริวฑฒโนภิกขุ เป็นฉายาจากหลวงปู่พระอุปัชฌาย์ แปลว่า “ผู้เจริญด้วยปัญญา” อายุ 51 ปี ก่อนบวชเป็นหมอตา ที่โรงพยาบาลเมตตาประชารักษ์ (วัดไร่ขิง) ปัจจุบันกำลังเรียนรู้การใช้ชีวิตกับโรคพาร์กินสัน (Parkinson’s Disease) ภายใต้อาณัติพระธรรมวินัยที่วัดท่าประชุมบ้านดอนตู อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น

