



ชีวิตสมดุจ



พระไพศาล วิสาโล



สัตว์สมดุจ

พระไพศาล วิสาโล





ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๑๑๖

ชีวิตสมดุจ

พระไพศาล วิสาโล
www.visalo.org



พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๕ จำนวนพิมพ์ ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพปก/ภาพประกอบ จัน-เจ้า-คะ จัดรูปเล่ม คนข้างหลัง ช่วยแก้คำ อะต้อม
ศิลปกรรม ต้นกล้า พิสูจน์อักษร หนู พิมพ์โดย บริษัทชุมทองอุตสาหกรรม
และการพิมพ์ จำกัด โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕-๗๘๗๑-๓



สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com



ขอมอบเป็น
ธรรมบรณการ

แต่

จาก



คำประกาศ



ชีวิตมิใช่เส้นตรงหรือมีเพียงระนาบเดียวๆ สิ่งดีๆ มีประโยชน์ หากมีมากๆ ใช่ว่าประโยชน์จะเพิ่มพูนตามไปด้วย ก็หาไม่ บ่อยครั้งกลับเป็นโทษด้วยซ้ำ สารอาหาร เช่น ไขมันหรือน้ำตาล แม้มีคุณค่าต่อร่างกาย แต่หากบริโภคมากไป ก็สามารถทำให้เกิดโรคร้ายได้ ประโยชน์จะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง ก็ต่อเมื่อบริโภคแต่พอดี หรือสมดุลกับองค์ประกอบอื่นๆ

ทุกวันนี้เราให้ความสำคัญกับการมีมากๆ จนละเลยความพอดีหรือความสมดุล เช่น มีโรคทรัพย์เหลือล้นแต่อริยทรัพย์กลับมีน้อยนิด ประสบความสำเร็จในการทำงานแต่ล้มเหลวในชีวิตครอบครัว คิดแต่จะเอาเข้าตัวแต่ไม่ค่อยสละออกไป การตั้งเป้าแสวงหาสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป จนละเลยสิ่งอื่นที่มีคุณค่าต่อชีวิต เป็นที่มาของความทุกข์และปัญหาต่างๆ ทั้งในระดับบุคคลและสังคม กล่าวอีกนัยหนึ่งการมองข้ามความสมดุลในชีวิต ทำให้ผู้คนห่างไกลจากความสุขยิ่งขึ้นทุกที

การสร้างสมดุลในชีวิต อาทิ สมดุลระหว่างการรับกับการให้ ระหว่างกายกับใจ ระหว่างเหตุผลกับอารมณ์ ระหว่างประโยชน์ตนกับประโยชน์ท่าน ฯลฯ เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ชีวิตมีความผาสุกและเปี่ยมด้วยคุณค่าอย่างแท้จริง อย่างไรก็ตามการสร้างสมดุลในชีวิตมิใช่เรื่องง่าย เพราะคนเรามักมีแนวโน้มที่



จะเน้นสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไปจนละเลยสิ่งอื่นที่มีคุณค่าพอๆ กัน ความพอดีหรือสมดุลระหว่างสิ่งดีงามสองสิ่งจึงเกิดขึ้นได้ยาก เช่นเดียวกับที่ผู้คนมักจะพลัดจากทางสายกลางซึ่งอยู่ระหว่าง ความสุดโต่งสองอย่าง จะดำเนินชีวิตให้สมดุลได้จึงจำเป็นต้อง มีสติและปัญญา เป็นทั้งเครื่องเตือนใจและแสงสว่างนำทางสู่ จุดหมายที่พึงปรารถนา

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากคำบรรยายของอาตมภาพในงาน แสดงธรรมและปฏิบัติธรรมครั้งที่ ๒๐ ซึ่งชมรมกัลยาณธรรม ได้จัดขึ้นเมื่อวันที่ ๑๑ กรกฎาคม ศกนี้ ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่ องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ชมรมกัลยาณธรรมเห็นว่า มีประโยชน์ นำพิมพ์เผยแพร่ในโอกาสขึ้นปีใหม่ อาตมภาพจึง ได้ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะแก่การจัดพิมพ์

ขอนุโมทนาชมรมกัลยาณธรรม ที่มีกุศลฉันทะในการ จัดงานแสดงธรรมและจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ หวังว่าหนังสือ เล่มนี้จะเอื้อให้ทุกท่านดำเนินชีวิตจนเกิดสมดุลในทางธรรม และเข้าถึงชีวิตที่โปร่งเบา สงบเย็น และเป็นอิสระ แม้รอบตัว จะเต็มไปด้วยความผันผวนปรวนแปรเพียงใดก็ตาม

พ ๒๒๗๑๐ ๕/๒๖

พระไพศาล วิสาโล

๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๔



คำนำจากชมรมกัลยาณธรรม



จากงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทานครั้งที่ ๒๐ ของชมรมกัลยาณธรรม ในวันอาทิตย์ที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ในหัวข้อพระธรรมเทศนาเรื่อง “ชีวิตสมดุลง” ซึ่งมีเนื้อหาธรรม น่าสนใจมากและมีหลายประเด็นที่ชวนคิดพิจารณา นำมาปรับใช้ ในการพัฒนาชีวิตและจิตใจได้อย่างดี นอกจากได้จัดทำวิดิทัศน์ การแสดงธรรมเรื่องนี้ออกเผยแพร่แล้ว ชมรมฯ ยังต่อยอดสาระ ธรรมนี้ด้วยการเรียบเรียงเป็นหนังสือ เพื่อให้เหมาะที่จะเป็น ธรรมบรรณาการในวาระดิถีเปลี่ยนศักราชใหม่ ๒๕๕๕ นี้

กราบขอบพระคุณพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ที่เมตตา อนุญาตและลัดคิวตรวจทานต้นฉบับให้ เพื่อทันมอบเป็นของขวัญ รับศักราชใหม่ ๒๕๕๕ แต่เพื่อนสหธรรมิก ทั้งด้วยพระอาจารย์ มีความสามารถในการใช้ภาษาได้งดงาม และอ่านเข้าใจง่าย เหมือนเปิดของทีคว่าให้หงาย มีตัวอย่างประกอบมากมาย ทันสมัยชวนติดตาม จึงทำให้คนรุ่นใหม่รู้สึกว่ ธรรมะไม่ใช่ เรื่องยากเกินไปที่จะใคร่ครวญศึกษา ดังนั้นเมื่อทุกท่านได้ มีโอกาสอ่านและพิจารณา ย่อมได้รับสาระประโยชน์อย่างยิ่ง หนังสือเล่มนี้จึงเป็นของขวัญที่ถูกใจแฟนพันธุ์แท้กัลยาณธรรม ที่รอคอยติดตามผลงานของพระอาจารย์อยู่ทั่วประเทศ



ชีวิตสมดุลง เป็นทางชีวิตที่ชาวพุทธควรพิจารณา ว่า
ทุกวันนี้เราดำเนินชีวิตกันอย่างไม่สมดุลงอย่างไร เอียงไปทางไหน
ทางสายกลาง อันเป็นทางอริยมรรคนั้นมิได้หมายถึงทางแห่ง
ชีวิตสมดุลง แต่เป็นทางที่นำไปสู่ความพ้นทุกข์โดยเว้นจาก
ทางสุดโต่ง ๒ ข้าง ส่วนทางชีวิตสมดุลงนั้น คือทางที่ต้องประสาน
ประโยชน์ระหว่างสิ่งดีๆ สองสิ่งหรือหลายสิ่งในชีวิต ที่ทุกคน
ต้องพบเจอสถานการณ์แบบนี้เสมอและเราไม่อาจละทิ้งเพิกเฉย
ต่อสิ่งดีๆ ทางใดได้ จึงจำเป็นต้องเข้าใจ จัดสรรบทบาทให้
เหมาะสมและวางใจให้แยบคาย ให้เกิดความสมดุลงระหว่าง
ประโยชน์กับประโยชน์ ระหว่างธรรมกับธรรม เป็นต้น เพื่อ
ทุกท่านได้พบความสำเร็จในชีวิตและจิตวิญญาณ สมดังที่ได้
เกิดมาเป็นชาวพุทธผู้ได้ชื่อว่าสามารถพ้นทุกข์ได้ด้วยปัญญา
และความเพียร

ชมรมกัลยาณธรรมxonน้อยมบูชาอาจารย์คุณพระอาจารย์
ไพศาล วิสาโล พระสุปฏิปันโนผู้เป็นแม่ทัพธรรมในพระพุทธ
ศาสนาและเป็นภูมิปัญญาบริสุทธิ์ของสังคม หวังอย่างยิ่งว่า
หนังสือเล่มนี้ ที่ชมรมตั้งใจมอบเป็นของขวัญในศักราชใหม่
๒๕๕๕ จะเป็นประโยชน์และนำสาระแห่งชีวิตที่เป็นสุขด้วย
ทางชีวิตที่สมดุลง แก่ทุกท่านตลอดศักราชใหม่นี้และตลอดไป

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๔



พวกเราชาวพุทธย่อมทราบกันดีอยู่แล้วว่า
หนทางแห่งการพ้นทุกข์นั้น คือสิ่งที่เรียกว่าทาง
สายกลางหรืออริยมรรคมีองค์ ๘ หน้าที่ของชาว
พุทธก็คือการดำเนินชีวิตบนทางสายกลางจนถึง
จุดหมายปลายทาง การดำเนินบนทางสายนี้ไม่มี
ใครทำให้เราได้ แม้จะมีอยู่แล้วแต่เราต้องเดินเอง
การดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง ไม่ต่างกับการเดิน
บนถนนเส้นใหญ่ที่ยาวไกล ซึ่งต้องอาศัยความเพียร
พยายามและความชัดเจนในจุดหมายปลายทาง



ความสมดุล เป็นสิ่งจำเป็น

ทุกท่านย่อมทราบดีอยู่แล้วว่าในการเดินนั้น เราต้องอาศัยขาทั้งสองข้าง แต่เท่านั้นไม่พอ เราต้องรู้จักทรงตัวให้สมดุลบนขาทั้งสองข้าง จึงจะสามารถเดินได้อย่างมั่นคงและต่อเนื่อง ถ้าเรามีขาเพียงข้างเดียวก็คงเดินได้ยาก แต่แม้มีขาทั้งสองข้างแล้วก็ยังต้องเลี้ยงตัวให้พอดี จะเดินช้าหรือเดินเร็วก็แล้วแต่ การทรงตัวให้สมดุลบนขาทั้งสองข้าง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเดินบนเส้นทางที่



ยาวไกล ฉันทิ์ฉันทินั้น ในการดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง ความสมดุลเป็นสิ่งจำเป็นมาก นั่นคือ สมดุลระหว่างสิ่งสองสิ่งทีล่วนมีค่ามีความสำคัญ เช่น ความสมดุลระหว่างปริยัติกับปฏิบัติ ถ้าเรามีความรู้ในทางปริยัติแต่ไม่มีการปฏิบัติ ก็ยากที่จะดำเนินชีวิตบนทางสายกลางได้อย่างยั่งยืนจนถึงเป้าหมาย

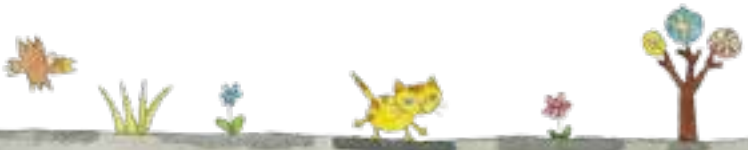
ในทำนองเดียวกันถ้าเราเอาแต่ปฏิบัติแต่ไม่มีความรู้ด้านปริยัติเลย ก็ไม่ต่างกับการเดินด้วยขาข้างเดียว ย่อมยากจะถึงเป้าหมายได้เพราะต้องเดินกะเผลกกะเผลก นักปฏิบัติจึงต้องมีความรู้ด้านปริยัติด้วย เช่น รู้ว่าอริยสัจ ๔ คืออะไร จะต้องปฏิบัติหรือเกี่ยวข้องกับอริยสัจแต่ละข้ออย่างไร เป็นต้น แต่ถึงแม้จะมีความรู้ด้านปริยัติเป็นพื้นฐานแล้ว ก็เชื่อว่าพอแค่นั้น ยังมีสิ่งอื่นที่ต้องคำนึงเพื่อจัดให้มีความสมดุล เช่น ในการปฏิบัติธรรม เราก็ต้องมีสมดุลระหว่างสมณะกับวิปัสสนา คือ





ถ้าจะเจริญวิปัสสนาก็ต้องมีสมณะเป็นพื้นเพื่อให้จิตมีสมาธิสำหรับพิจารณาให้เกิดปัญญา หากเจริญวิปัสสนาโดยทิ้งสมณะ ก็ยากที่จะสำเร็จ แต่ถ้าเอาแต่เจริญสมณะโดยไม่สนใจวิปัสสนา ก็ไม่เกิดปัญญา จนเข้าถึงสัจธรรมได้ เราต้องมีทั้งสมณะและวิปัสสนาอย่างได้คู่กัน การปฏิบัติธรรมจึงจะได้ผล นำไปสู่การพ้นทุกข์

ถ้าเราสังเกตดูพระพุทธองค์ทรงเน้นเรื่องความพอดีหรือความสมดุลมาก อันนี้เป็นคนละส่วนกับเรื่องทางสายกลาง ทางสายกลางนั้นเราต้องดำเนินอยู่แล้ว แต่จะดำเนินอย่างไรให้ถึงเป้าหมายก็ต้องอาศัยความสมดุลระหว่างปริยัติกับปฏิบัติ สมดุลระหว่างสมาธิกับวิปัสสนา เป็นต้น 🌸





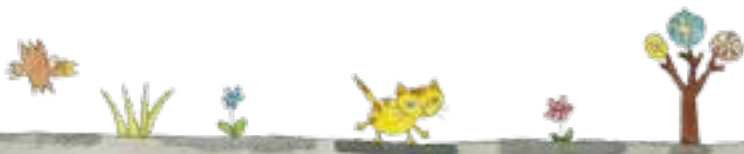
ศรัทธากับปัญญา

หลักธรรมข้อหนึ่งที่ชาวพุทธคุ้นเคย ก็คือ อินทรีย์ ๕ หรือธรรม ๕ ประการที่เป็นใหญ่ในการทำกิจต่างๆ ถ้าเราพิจารณาดูก็จะพบว่าใน ๕ ประการนี้มีธรรมะอยู่สองคู่ ซึ่งต้องมีความสมดุลหรือพอดี จึงจะเกิดผลที่มุ่งหมาย สองคู่ นั้น ได้แก่ ศรัทธากับปัญญาและวิริยะกับสมาธิ ถ้ามีแต่ศรัทธาแต่ไม่มีปัญญาก็อาจทำให้เรางมงายได้ เหมือนกับรถที่แล่นเร็วแต่ไม่มีพวงมาลัยก็อาจจะวิ่งลงคุได้ เราพบคนประเภทนี้เยอะคือมีศรัทธาแต่ขาดปัญญา ก็อาจทำให้ดำเนินชีวิตอย่างผิดทิศผิดทาง






เพราะหลงเชื่อคนที่สอนผิด ไม่รู้จริง ส่วนคนที่
มีปัญญาแต่ขาดศรัทธา ก็อาจจะเป็นคนอวดดี
ไม่ฟังใคร หรือได้แต่คิดและตั้งคำถาม มัวแต่สงสัย
แต่ไม่ยอมลงมือปฏิบัติเสียที เพราะไม่เชื่อใครเลย





สักคนแม้กระทั่งพระพุทธเจ้า ที่จริงการรู้จักตั้งคำถามเป็นสิ่งที่ดีถ้าใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล แต่เหตุผลนั้นไม่สามารถให้คำตอบได้ในทุกเรื่อง จนกว่าจะลงมือปฏิบัติและเห็นผลด้วยตัวเอง แต่คนเราจะลงมือปฏิบัติได้แม้จะยังเห็นผลไม่ชัดก็ต่อเมื่อมีศรัทธาในคำสอนของครูบาอาจารย์หรือผู้รู้ คือเชื่อว่าท่านสอนไม่ผิดทาง ก็ทำให้กล้าลงมือปฏิบัติ แต่ถ้าขาดศรัทธาแล้ว แม้จะมีปัญญาชนิดที่ทำให้เห็นชัดว่าการปฏิบัติธรรม เช่น การเจริญสตินั้นมีประโยชน์ เป็นเรื่องดี แต่พอปฏิบัติไปได้สักพักมีปัญหาขึ้นมา เกิดความท้อแท้ ก็เลิกปฏิบัติไปเลย หรือไม่ก็ทำแบบเฉื่อยเนื่อย เหมือนรถยนต์ที่เครื่องไม่ค่อยมีกำลังหรือไม่ค่อยมีน้ำมันจึงไปได้ไม่ไกลในทางตรงข้ามถ้าเขามีศรัทธาในครูบาอาจารย์แล้ว เวลาท่านกระตุ้นหรือแนะนำ เขาก็จะเกิดกำลังใจที่จะเพียรพยายามต่อไป ไม่ละทิ้งกลางคัน แม้จะมองไม่เห็นผล แต่ก็มั่นใจว่าท่านสอนไม่ผิดแน่ จึงไม่เลิกปฏิบัติ 





วิริยะกับสมาธิ

ธรรมอีกคู่หนึ่งก็คือวิริยะกับสมาธิ วิริยะคือความขยันหมั่นเพียร เป็นของดีใครๆ ก็รู้ แต่ถ้าขยันมากเกินไป ใจก็ฟุ้งซ่านได้ มีคนหลายคนที่ยืนยันแข็งมากแต่ว่านอนไม่หลับ กลางคืนก็ยังคิดเรื่องงานการอยู่ อยู่นิ่งๆ ไม่เป็น ถ้าไม่มีอะไรทำจะกระสับกระส่าย ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องมีสมาธิเข้ามากำกับเพื่อไม่ให้ขยันแบบเลยเถิดจนบั่นทอนตัวเอง คนขยันจำนวนไม่น้อยบั่นทอนจิตใจตัวเองเพราะ





ขาดสมาธิ ฉะนั้นจึงต้องมีสมาธิเข้ามากำกับวิริยะ
จะได้รู้จักนั่ง สงบ เยือกเย็น แต่ถ้ามีแต่สมาธิไม่มี
วิริยะเลยก็กลายเป็นพวกเฉื่อยเนือย มีคนจำนวน
ไม่น้อยที่พอเข้าวัดปฏิบัติธรรม จิตสงบแล้ว ก็เลย
นิ่งเฉย ไม่เอาธุระ ไม่อยากจะทำอะไร ทำให้คน
จำนวนไม่น้อยตั้งคำถามว่าปฏิบัติธรรมแล้วทำไม






กลายเป็นคนเฉื่อยขาดความกระตือรือร้น ไม่ใส่ใจกับการงาน ไม่อยากรับผิดชอบอะไรเลย อันนี้ไม่ใช่คุณสมบัติที่ดีของชาวพุทธ ชาวพุทธที่ดีต้องมีทั้งความขยันหมั่นเพียร กระฉับกระเฉง แต่ว่าในใจนั้นนิ่งสงบ เหมือนรถไฟญี่ปุ่นที่แล่นเร็วมากมองจากข้างนอก แต่ข้างในรถนั้นสงบเงียบ คนที่มีทั้งวิริยะและสมาธิอย่างสมดุลจะมีลักษณะแบบนี้ กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว แต่ใจไม่รน สงบนิ่ง

ทั้งศรัทธากับปัญญาล้วนเป็นของดี แต่ก็ต้องมีอย่างพอดีหรือสมดุลกัน เช่นเดียวกับวิริยะกับสมาธิ จะเลือกอันใดอันหนึ่งและทิ้งอีกอันไม่ได้ ต้องมีทั้งสองอย่างแบบพอดีๆ จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องมีธรรมประการที่ ๕ คือ สติ สติเป็นตัวเชื่อมระหว่างศรัทธากับปัญญา ระหว่างวิริยะกับสมาธิ ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างองค์ธรรมที่ดูเหมือนมีคุณสมบัติตรงข้ามกัน แต่ที่จริงเสริมกันมาก





อันนี้เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นว่าความสมดุลเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการปฏิบัติธรรม สำหรับการดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง ชีวิตจะเจริญมั่นคงได้ เราต้องใส่ใจกับความสมดุลระหว่างองค์ธรรม เช่น ระหว่างศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ เป็นต้น เรื่องความสมดุลยังสามารถพูดได้อีกมาก แต่ที่อยากจะพูดในที่นี้ก็คือ ทำไมในการดำเนินชีวิตเราจึงต้องให้ความสำคัญและใส่ใจกับความสมดุล คำตอบก็เพราะคนเรามีแนวโน้มที่จะเอียงไปทางใดทางหนึ่ง ไม่ใช่เอียงไปสู่ทางสุดโต่งที่ไม่ดีเท่านั้น เช่น เอียงไปทางการหมกมุ่นในกาม หรือการทรมานตนเท่านั้น แต่คนเรายังมีแนวโน้มที่จะเอียงหรือหนักไปทางธรรมะข้างใดข้างหนึ่งจนขาดความสมดุล เช่น เอียงไปทางศรัทธา หรือเอียงไปทางปัญญา ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตไม่สามารถก้าวไปสู่จุดหมายปลายทางที่พึงประสงค์ได้ เหมือนกับการเดินทางไกลด้วยขาเพียงขาเดียว 





การให้กับการรับ

ความสมดุลไม่ได้มีประโยชน์แก่การดำเนินชีวิตเท่านั้น แต่เป็นพื้นฐานหรือเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตเลยที่เดียวก็ว่าได้ ยกตัวอย่างเช่น ชีวิตคนเราต้องมีความสมดุลระหว่างการรับกับการให้ พุทธศาสนาเน้นความสำคัญของการให้ทาน ทานเป็นองค์ธรรมข้อแรกในการบำเพ็ญความดีที่เรียกว่า บุญกิริยา และเป็นบารมีข้อแรกของทศบารมีหรือบารมี ๑๐ ทั้งนี้เพราะทานเป็นสิ่งพื้นฐานที่ช่วยให้ชีวิตเรามีความสมดุล ถ้าไม่รู้จักให้ทานแล้ว คนเราจะเป็นฝ่ายรับอย่างเดียว ขอให้สังเกต ตั้งแต่เกิด







เราจะเป็นฝ่ายรับอย่างเดียว คือรับจากแม่จากพ่อ จากญาติผู้ใหญ่ จากลุงป้าंनाอา ต่อมาก็รับความรู้ จากครูบาอาจารย์ ยิ่งสมัยนี้เด็กจะเป็นฝ่ายรับ เสียมาก จนกระทั่งจำนวนไม่น้อยเลยลืมที่จะเป็น ผู้ให้ ชีวิตที่เอาแต่รับอย่างเดียวเป็นชีวิตที่ขาด สมดุลอย่างยิ่ง และเป็นชีวิตที่เจริญก้าวหน้าได้ยาก ที่จริงไม่มีใครในโลกนี้ที่มีชีวิตอยู่ได้หากเป็นฝ่ายรับ อย่างเดียว คนเราหายใจเข้าแล้วก็ต้องหายใจออก หายใจเข้ารับเอาอากาศเข้ามา แต่ไม่ยอมหายใจ ออกเลยจะเป็นอย่างไร หวังน้ำหรือบ่อน้ำที่เอาแต่ รับน้ำอย่างเดียว แต่ไม่ระบายหรือถ่ายเทให้ใคร เลย จะเกิดอะไรขึ้น ก็กลายเป็นน้ำเน่าในที่สุด แหล่งน้ำสะอาดก็เพราะว่าไม่ได้เป็นฝ่ายรับอย่าง เดียว แต่รู้จักให้หรือถ่ายเทให้แก่ที่อื่นด้วย จึงมี น้ำสะอาดใช้สอยได้ ไม่เป็นโทษ ยิ่งน้ำตกด้วยแล้ว ทำไม่ถึงสวยงาม ก็เพราะว่าไม่ได้รับอย่างเดียว แต่ให้ด้วย






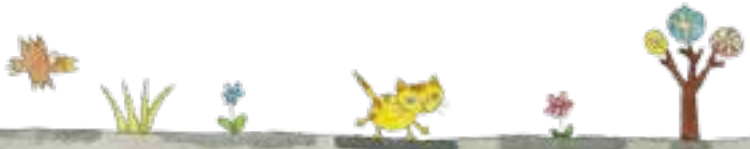
ธรรมชาติงดงามได้เพราะมีความสมดุล ระหว่างการรับกับการให้ ดุต้นไม้เป็นตัวอย่าง ตอนที่ยังเป็นต้นกล้าก็ดูดเอาน้ำเอาปุ๋ยจากดิน ในเวลาเดียวกันก็คายน้ำให้กับโลก ทั้งกิ่งทั้งใบให้เป็นปุ๋ยกลับคืนสู่พื้นดิน เมื่อโตขึ้นก็ยังแผ่กิ่งก้านสาขาให้ดอกผลเพื่อเป็นประโยชน์แก่สรรพสัตว์ หลังจากที่เป็นฝ่ายรับมานาน อันนี้เป็นคุณสมบัติ หรือกฎเกณฑ์พื้นฐานของทุกชีวิต ทุกชีวิตต้องมี คุณสมบัติข้อนี้ถึงจะอยู่รอดและเจริญงอกงามได้ มนุษย์ก็เช่นกันต้องมีสมดุลระหว่างรับกับให้ แต่ทุกวันนี้เราใช้ชีวิตอย่างขาดสมดุลมาก จึงเต็มไปด้วยปัญหาที่ลุกลามจนเป็นวิกฤต ทั้งในระดับโลก และในระดับชีวิต

ปัจจุบันนี้คนจำนวนไม่น้อยเป็นฝ่ายรับอย่างเดียว ไม่ให้ใครเลย แต่ถ้าเราพยายามเป็นฝ่ายให้ ด้วยการบำเพ็ญทาน ซึ่งไม่จำเป็นต้องให้ทานกับพระ แม้การให้ทานกับฆราวาส หรือให้ทานกับคน





ที่เดือดร้อนก็ช่วยให้เกิดสมดุลในชีวิตได้ ถ้าหากว่าชีวิตของเรามีแต่รับหรือรับมากกว่าให้ก็แสดงว่าขาดสมดุลแล้วตั้งแต่แรก ต้องปรับตัวมาเป็นผู้ให้หรือบำเพ็ญทานมากขึ้น โดยเฉพาะลูกหลานของเรา ต้องสอนให้เขาเป็นผู้ให้มากขึ้น ไม่เช่นนั้นเขาจะเป็นคนที่มีแต่ความทุกข์ เพราะชีวิตที่เอาแต่รับไม่รู้จักรักให้เลย เป็นชีวิตที่ไม่รู้จักคำว่าพอ คุณภาพจิตจะตกต่ำเหมือนกับแหล่งน้ำที่เอาแต่รับไม่รู้จักรักให้ จึงเต็มไปด้วยน้ำเน่า เด็กหรือผู้ใหญ่ที่ไม่รู้จักรักให้เลย จะกลายเป็นคนเห็นแก่ตัว มีชีวิตที่ว่างเปล่าไร้คุณค่า อีกทั้งตัวเองก็จะเป็นคนทุกข์ง่าย เพราะจิตใจที่คิดแต่จะเอานั้นเป็นจิตใจที่มีความสุขได้ยาก เพราะได้เท่าไรก็ไม่พอ ได้แล้วก็ยังอยากได้อีกไม่รู้จักรับ ไม่รู้จักสิ้น เพราะถูกอบรมบ่มเพาะมาอย่างนั้น แต่ถ้าวัดรู้จักรักให้ เริ่มต้นด้วยการให้วัตถุสิ่งของ ต่อไปก็ให้สิ่งอื่น เช่น ให้ความ ให้สติปัญญา ก็จะช่วยให้มีชีวิตสมดุล กลายเป็นคนที่มีความสุขง่าย 







สุขง่ายทุกซักราบ

ชีวิตที่เอาแต่รับเป็นชีวิตที่ทุกข์ง่ายสุขยาก
ชีวิตที่รู้จักให้เป็นชีวิตที่สุขง่ายทุกข์ยาก คือมีความสุข
ได้ง่าย และยากที่จะเป็นทุกข์ เพราะเมื่อให้ด้วยความ
ปรารถนาดี ก็จะมีความสุขที่ได้ให้ เป็นความ
สุขใจที่ไม่ต้องอาศัยเงินทองและไม่ต้องพึ่งสิ่งเสพ
ความสุขแบบนี้จึงเกิดขึ้นได้ง่ายเพราะไม่มีเงินก็
สุขได้ ไม่ต้องไปเที่ยวห้างหรือซื้อของแพงๆ ก็สุขได้
ยิ่งให้ก็ยิ่งมีความสุข โดยเฉพาะเมื่อเห็นคนที่ได้รับ
จากเรามีความสุข ยิ้มแย้มแจ่มใส เขาสุขเราก็สุขด้วย
แต่ถึงแม้จะไม่เห็นว่าคุณรับมีความสุขอย่างไร เพียง






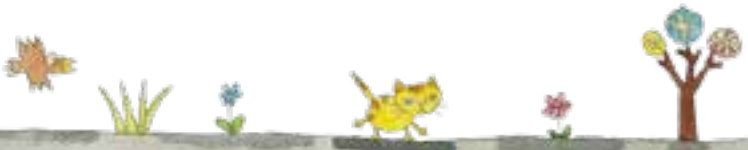
แค่ได้ให้เรา ก็มีความสุขแล้ว ความสุขแบบนี้ยังช่วยลดความเห็นแก่ตัว และทำให้คิดถึงคนอื่นมากขึ้น คนที่คิดถึงคนอื่นนั้นจะมีความสุขได้ยาก เพราะถึงแม้ตัวเองจะมีน้อย แต่พอนึกถึงคนอื่นที่เขา มีน้อยกว่าเราก็จะรู้สึกที่เรายังโชคดีกว่าคนอื่นอีกมาก แล้วจะทุกข์ไปทำไม

การเป็นผู้รับหรือมีทรัพย์สินสมบัติมากๆ แม้จะทำให้เกิดความมั่งมี แต่เป็นความมั่งมีภายนอกข้างในอาจจะรู้สึกพร่อง ว่างเปล่า ขาดความสุข ตรงกันข้ามกับชีวิตที่รู้จักให้หรือรู้จักสละ จะมีความร่ำรวยภายใน เปี่ยมด้วยความสุขภายใน คนเราสมัยนี้รู้จักแต่สุขภายนอกคือสุขจากวัตถุ สุขจากการมีการเสพ แต่เท่านั้นยังไม่พอ ชีวิตที่มีแต่สุขภายนอกหรือรู้จักแต่สุขทางวัตถุเป็นชีวิตที่หาความสุขได้ยาก เพราะอยากได้ไม่รู้จักพอ ทำให้จิตใจเราร้อนกระหายอยากอยู่เสมอ แต่ถ้าเรามีความสุขภายใน ก็ช่วยให้สุขทางวัตถุหรือสุข





ภายนอกเป็นสุขที่ไม่บั่นทอนจิตใจ แต่สามารถจะ
เกื้อกูลให้เกิดประโยชน์หรือความสุขใจมากขึ้น
เช่นเมื่อมีความสุขภายในแล้ว หากมีวัตถุเราก็มยินดี
ที่จะแบ่งให้แก่ผู้อื่น หรือเพื่อประโยชน์แก่ส่วนรวม
ทำให้เกิดความสุขเพิ่มพูนขึ้น แต่ถ้าเก็บเอาไว้
คนเดียวก็จะมีความทุกข์ กลัวคนขโมย เหน็ดเหนื่อย
ในการรักษา อีกทั้งยังอิจฉาที่เห็นคนอื่นมีมากกว่า
ตน นอกจากการรับกับการให้แล้ว สุขภายนอกกับ
สุขภายในก็เป็นอีกคู่หนึ่งที่เราควรมีอย่างสมดุล 

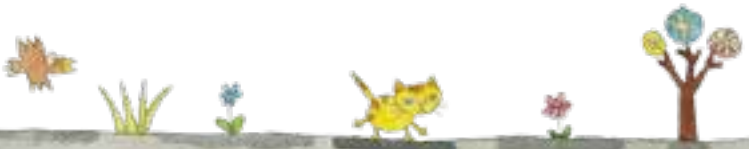






ชีวิตด้านนอก ชีวิตด้านใน

ทุกวันนี้เราให้เวลาหรือเสียเวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำกิจกรรมภายนอก เช่น การทำมาหากิน การติดต่อสัมพันธ์กับผู้คน รวมทั้งการกินการบริโภคและเที่ยว แต่เวลาแต่ละวันเราหมดไปกับสิ่งภายนอก ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ หรือวัตถุ นั่นก็เป็นความไม่สมดุลอีกอย่างหนึ่ง เพราะว่าสิ่งที่ถูกละเลยไปก็คือชีวิตด้านใน ชีวิตจะเจริญงอกงามได้ต้องมีสมดุลระหว่างชีวิตด้านนอกกับชีวิตด้านใน ชีวิตด้านในก็คือคุณภาพของจิตใจ การดูแลเอาใจใส่จิตใจ การเติมความร่ารាយภายใน จะเห็นได้ว่าคนส่วนใหญ่ละเลยชีวิตด้านใน มัวสนใจแต่ชีวิตด้านนอก ให้คุณค่าแก่สิ่งนอกตัวมาก แม้แต่การศึกษา





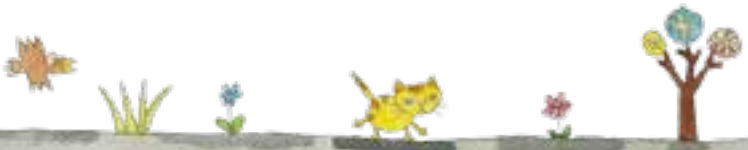
หาความรู้ก็ล้วนเป็นเรื่องนอกตัว จิตส่งออกนอก
อยู่ตลอดเวลา ถามว่าทุกวันนี้ความต้องการของ
คนส่วนใหญ่คืออะไร ก็คือความสำเร็จในการงาน
การมีทรัพย์สินสมบัติ มีชื่อเสียงเกียรติยศ แต่เราลืม
ไปว่ายิ่งให้ความสำคัญกับชีวิตด้านนอกมากเท่าไร
ก็ยิ่งจำเป็นต้องสร้างฐานภายในให้หยั่งลึกและ
มั่นคงมากเท่านั้น

ต้นไม้ที่พุ่งสูงเอาๆ แต่ถ้ารากมันตื้น หรือไม่
หยั่งรากให้ลึกเพียงพอ จะเกิดอะไรขึ้น มันจะอยู่
ได้นานไหม ขอให้สังเกตดูจากธรรมชาติ ต้นไม้ยิ่ง
แทงยอดสูงเท่าไร รากก็ยิ่งหยั่งลึกลงไป在地
มากเท่านั้น ทำไมต้นไม้ใหญ่สามารถทานลมพายุ
ได้นั่นก็เพราะต้นไม้เหล่านั้นมีรากที่ลึกมาก ต้นไม้
ยิ่งสูงใหญ่มากเท่าไร ยิ่งแทงยอดขึ้นฟ้ามาก
เท่าไรก็ยิ่งหยั่งรากลึกลงไป在地มากเท่านั้น
เพื่ออะไร ก็เพื่อให้เกิดความมั่นคง สามารถยืน
หยัดต้านลมพายุได้ คนเราถ้าคิดแต่การสร้างตัวให้





สูงเด่น ประสบความสำเร็จในการทำงานเพื่อมีตำแหน่ง
สูงๆ แต่ถ้าใจของเราไม่ลุ่มลึกพอ เราก็จะมีความ
ทุกข์ง่าย คนที่มีตำแหน่งสูงๆ ในองค์กรหรือใน
ราชการบ้านเมืองก็แล้วแต่ เลี้ยงไม่ได้ที่จะต้องตก
เป็นเป้าของการวิพากษ์วิจารณ์ หรือถูกกลั่นแกล้ง
ถ้าฐานใจของเขาไม่หยั่งลึก เขาจะหวั่นไหวได้ง่าย
บางคนเจอแค่ลมปากก็สะเทือนแล้ว ยังไม่ต้องเจอ
พายุหรรอก พวกเราเป็นอย่างนี้หรือเปล่า คนที่มี
ตำแหน่งสูงๆ มีหน้าที่การงานความรับผิดชอบมาก
เวลาถูกตำหนิ ถูกวิพากษ์วิจารณ์ เจอบัตรสนเท่ห์
ใจเราเป็นอย่างไร ถ้าใจเราหวั่นไหวก็แสดงว่าฐาน
ใจเราไม่ลึกพอ ยังไม่มีความสมดุลระหว่างชีวิต
ด้านนอกกับชีวิตด้านใน จึงจำเป็นมากที่เราต้อง
หันมาดูแลเสริมสร้างชีวิตด้านในของเรา ด้วยการ
ฝึกจิตให้มีสมาธิ สงบเย็น มีสติรู้ทันอารมณ์ และ
มีปัญญาที่ช่วยให้ไม่หวั่นไหวกับความผันผวน
ปรวนแปรต่างๆ อันนี้เป็นเรื่องของการปฏิบัติธรรม
เป็นเรื่องของการทำสมาธิภาวนา






ขอเวลาให้จิตใจข้าง

วันหนึ่งๆ เราให้เวลากับร่างกายเยอะมาก
อย่างน้อย ๘ ชั่วโมงต่อวันหมดไปกับการทำมา
หากิน ซึ่งส่วนใหญ่ก็เป็นไปเพื่อหาวัตถุดิบสนอง
ความต้องการของร่างกายหรือปรนเปรอร่างกาย
เช่น หาอาหาร ซื้อเสื้อผ้า ซื้อรถยนต์ ผ่อนบ้าน แม้
เลิกงานแล้วก็ยังใช้เวลาไม่น้อยไปกับการจับจ่าย
ซื้อของเพื่อประโยชน์แก่ร่างกาย แม้แต่เวลานอน
เราก็ใช้ไปกับการพักผ่อนร่างกาย ส่วนใจไม่ค่อย
ได้พัก ส่วนใหญ่หลับแล้วก็ยังฝันต่อ เรียกว่ากลางคืน
ฝัน กลางวันฟุ้ง เราเคยถามตัวเองไหมว่าวันหนึ่งๆ
เราให้เวลากับจิตใจเท่าไร เราอาบน้ำทุกวันวันละ
๒-๓ ครั้ง ชำระร่างกายรวมแล้วนานเป็นชั่วโมง







แต่เราเคยใช้เวลาในการชำระใจบ้างหรือไม่ เรากินอาหารบำรุงกายวันละหลายมื้อ แต่อาหารใจเราเคยให้ไหม ถ้าคำนวณดูแล้วจะพบว่าวันหนึ่งๆ เราให้เวลากับร่างกายของเราเยอะมาก เรียกได้ว่าวันหนึ่ง เราใช้เวลาอาจจะถึง ๒๓ ชั่วโมงสำหรับร่างกาย ตอบสนองความต้องการของร่างกาย ปรงเปรอร่างกาย รวมทั้งปรงเปรอตา หู จมูก ลิ้น ส่วนใจนั้นเราไม่ค่อยได้มีเวลาให้เลย นั่นคือความไม่สมดุลอย่างหนึ่งในชีวิตของเรา จึงจำเป็นที่ เราจะต้องหันมาให้เวลากับจิตใจของเรามากขึ้น อาหารกายมีก็ดีแล้วแต่อย่าลืมอาหารใจ ชำระกายก็ถูกต้องดีแล้ว แต่อย่าลืมชำระใจ เรามีเวลาพักกายแต่อย่าลืมเวลาพักใจด้วย 





เหตุผลกับอารมณ์ นิ้วสมองกับหัวใจ

พูดถึงเรื่องใจก็มีสมดุอีกประเภทหนึ่งที่สำคัญมาก นั่นคือสมดุระหว่างเหตุผลกับอารมณ์ หรือพูดอุปมาเป็นภาพพจน์ว่า สมดุระหว่างสมองกับหัวใจ เดี่ยวนี้เราให้น้ำหนักมากกับการใช้ความคิด หรือการใช้สมองให้เชี่ยวชาญ แต่เราละเลยการพัฒนาอารมณ์หรือการดูแลรักษาจิตใจ สิ่งที่เกิดขึ้นคืออะไร ก็คือเราคิดเก่ง มีความรู้เยอะ รู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ แต่ปรากฏว่า





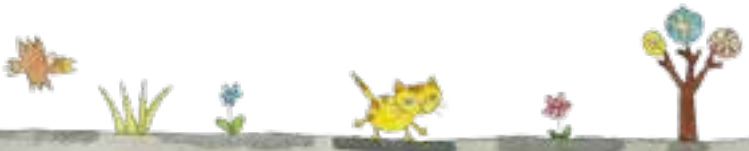
ใจไม่น้อมตาม หลายคนรู้ว่ากินเหล้าไม่ดี สูบบุหรี่
เป็นโทษ แต่ทำไมเลิกไม่ได้ หรือว่าทำไมไม่ยอม
เลิก คำตอบก็เพราะใจไม่เอาด้วย พุดอีกอย่าง หัวใจ
ไม่คล้อยตามสมอง เด็กๆ ทุกคนก็รู้ว่าการชยันเรียน





หนังสือ การขยันทำการบ้านเป็นของดี เด็กควรดู
โทรทัศน์น้อยๆ ศึกษาค้นคว้ามากๆ แต่ทำไมเด็ก
จำนวนไม่น้อยถึงทำไม่ได้ นั่นก็เพราะใจไม่ไป ผู้ใหญ่
ก็เหมือนกัน เรารู้ว่าความโกรธไม่ดี เรารู้ว่าความ
โกรธบั่นทอนก่ดกร่อนจิตใจ แต่ทำไมเราไม่เลิก
โกรธ นั่นก็เพราะใจไม่เอาด้วย ใจยังหวงแหนยึดติด
ความโกรธอยู่ หลายคนรู้ทั้งรู้ว่าพระพุทธเจ้าสอน
อะไร ล้วนแต่ดีทั้งนั้น แต่ทำไม่ได้ หลายคนไตร่ตรอง
ด้วยเหตุผลก็เชื่อว่าผีไม่มีจริงแต่ทำไมถึงกลัวผี
ไม่กล้าไปอยู่ในที่มีผี นั่นก็เพราะใจมันยังกลัวอยู่

ลองสังเกตดู ทุกวันนี้เรารู้อะไรดีๆ เยอะเลย
แต่เราทำไม่ได้เพราะว่าใจมันไม่ไป ใจไม่คล้อยตาม
รู้ว่าปฏิบัติธรรมดีแต่เอาไว้วันหลังแล้วกัน ตอนนี
ใจยังอาลัยในความสุขจากทางโลก เห็นใหม่มันมี
ความขัดแย้งกันระหว่างสมองกับหัวใจ สมองนั้น
ถ้าใช้เหตุผลหรือคิดถูกต้องก็เป็นก็สามารถรู้ได้ว่า
อะไรคือความถูกต้อง แต่ถ้าอารมณ์หรือจิตใจไม่






พัฒนาที่จะหันไปหาความถูกต้องอย่างเดียว คน
ทุกวันนี้รู้ทั้งรู้ว่าอะไรคือความถูกต้อง แต่ไม่ยอม
ทำสิ่งที่ถูกต้อง หรือผัดผ่อนอยู่เรื่อย ก็เพราะยัง
เพิลิตเพิลินในสิ่งถูกต้องอยู่

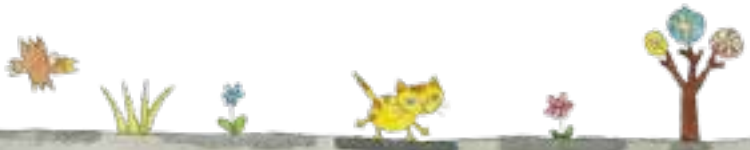
อาตมานึกถึงนักบุญคนหนึ่งของศาสนาคริสต์
นิกายโรมันคาทอลิกชื่อนักบุญออกัสติน ตอนที่
เป็นหนุ่ม ออกัสตินยังไม่ได้บวช เป็นคนฉลาดมาก
แต่เป็นหนุ่มเจ้าสำราญ หลงใหลในอิสตรี แม้จิตใจ
จะเฝ้ามองพระเจ้าแต่ที่ไม่สามารถทำตามคำ
สอนของศาสดาได้ ออกัสตินอยากอุทิศตัวให้
พระเจ้า และรู้ว่าการถือเพศพรหมจรรย์เป็นสิ่ง
ที่ดี แต่ก็ยังห่วงความสุขในทางกามอยู่ คราวหนึ่ง
ออกัสตินสวดอธิษฐานต่อพระเจ้าว่า “โปรด
ประทานชีวิตพรหมจรรย์และความไม่มักมากใน
กามคุณให้ลูกด้วย” แล้วท่านพูดต่อว่า “แต่ยังไม่ใช่
ตอนนี้” อันนี้แสดงว่าสมองกับหัวใจไม่ไปด้วยกัน
เหตุผลบอกว่าพรหมจรรย์นั้นดี แต่ใจยังไม่คล้อย





ตาม เห็นไหมว่าถ้าใจเรายังไม่พัฒนา ถึงแม้เราจะคิดเก่ง รู้อะไรดีอะไรไม่ดี แต่ถ้าใจยังไม่มีกรอบรบบบ่มเพาะให้ดี ถึงจะคิดดีรู้ดีแค่ไหนก็ทำไม่ได้

เราคงเคยได้ยินคนพูดว่า “ดีชั่วรู้หมด แต่อดใจไม่ได้” คนส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้น รู้ว่าอบายมุขไม่ดี แต่เลิกไม่ได้ ชีวิตจึงจมปลักอยู่ในอบายมุข พวกเราอาจไม่ได้เป็นอย่างนั้น แต่ก็ปล่อยให้จิตใจจมปลักอยู่ในความโกรธ ความเกลียด หรือหลงไหลเพลิดเพลีนในกาม ตรงนี้เองที่การพัฒนาจิตใจสำคัญมาก สมัยนี้เขาเรียกว่าการพัฒนาอารมณ์เพื่อให้โน้มเข้าหาความถูกต้อง ไม่ใช่เอาแต่ความถูกต้องเมื่อใช้เหตุผลหรือปัญญาไตร่ตรองจนรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด ก็สามารถตัดสินใจแน่วแน่ทำสิ่งถูก เว้นสิ่งผิดได้ จะทำอย่างนั้นได้ก็ต้องเห็นความสำคัญของสมดุลระหว่างสมองกับหัวใจ ระหว่างเหตุผลกับอารมณ์ 





เอาชนะเหตุผลของกิเลส ด้วยใจเท่านั้น

นี่คือเหตุผลที่เราต้องพัฒนาจิตใจและหรือ
บำเพ็ญจิตตภาวนา จิตตภาวนาก็คือการพัฒนา
อารมณ์เพื่อให้ประสานกลมกลืนหรือเป็นหนึ่งเดียว
กับเหตุผล รวมทั้งเป็นพลังให้แก่ปัญญาด้วย เช่น
เวลาจะใช้ความคิดหรือปัญญา ใจก็สงบนิ่ง เป็นสมาธิ
ช่วยให้สมองแล่น ใช้ปัญญาอย่างได้ผล ไม่ติดขัด
เมื่อรู้ว่าอะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควรทำ ไม่ควรทำ
ใจก็ขับเคลื่อนให้กายและวาจาทำสิ่งนั้นอย่าง
ที่ปัญญาหรือเหตุผลบอก ไม่ใช่ผลักให้กายและวาจา
ทำอีกอย่างหนึ่ง ทั้งๆ ที่เหตุผลบอกว่าไม่ดี อย่าทำ
เป็นอันตราย





may may may may





การพัฒนาอารมณ์หรือการทำจิตตภาวนา ยังช่วยทำให้เหตุผลไม่พาเขารกเข้าพง เพราะเราทุกคนล้วนมีกิเลส และกิเลสนั้นมันก็มีเหตุผลของมัน ถ้าใจเราไม่พัฒนา ไม่รู้เท่าทันกิเลส กิเลสก็สามารถอ้างเหตุผลพาเราเขารกเข้าพงได้ ไม่ใช่ว่าเหตุผลทุกอย่างเป็นของดี บางทีเหตุผลก็ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อล่อหลอกชักจูงให้เราทำสิ่งที่ไม่ดี ตัวอย่างเช่น นักการเมืองหลายคนบอกว่า เขาจำเป็นต้องคอร์รัปชันไม่ใช่เพื่อตัวเอง แต่เพื่อประเทศชาติ เพราะว่าจะได้มีเงินไปหาเสียง เอาไปรณรงค์ทางการเมือง เนื่องจากการหาเสียงจะต้องใช้เงินมาก ถ้าไม่มีเงิน ก็ไม่ได้รับการเลือกตั้ง แล้วจะไปรับใช้ชาติได้อย่างไร ดังนั้นจึงจำเป็นต้องคอร์รัปชันเพื่อจะได้มีเงินหาเสียงรวมทั้งซื้อเสียงด้วย เพื่อจะได้มาเป็นรัฐบาล จะได้ทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติตามอุดมการณ์ นี่เป็นเหตุผลที่ฟังแล้วดูดี นักการเมืองไม่น้อยก็เชื่อเหตุผลหรือคิดแบบนี้จริงๆ ด้วย นั่นเป็นเพราะว่าเขาไม่รู้เท่าทันว่านี่เป็นเหตุผลของกิเลส





คนที่มียกมีเมียน้อยเขาก็มีเหตุผลของเขา ไม่ใช่เขาไม่มี บางทีก็เป็นเหตุผลที่ดี เช่น เพื่อช่วย ผู้หญิงให้มีที่พึ่ง ลืมตาอ้าปากได้ หรือเพื่อฉันจะได้ ผ่อนคลายความเครียด ทำงานหนักมามากก็ต้อง ให้รางวัลแก่ตัวเองบ้าง แค่นี้จะเป็นไรไป ฯลฯ แต่นั่นล้วนเป็นเหตุผลที่กิเลสปรุงแต่งขึ้นมา ถ้าใจ ไม่พัฒนา ใจก็จะเอนโอนเอียงไปตามเหตุผลของ กิเลส อย่าลืมนึกว่ากิเลสนั้นสามารถสรรหาเหตุผลใดๆ ที่ทำให้เราหลงเชื่อคล้อยตามมันได้

มีเรื่องเล่าว่าชายผู้หนึ่งติดเหล้ามาก แกอยาก เลิกเหล้าแต่เลิกไม่ได้เสียที เพราะหลังจากเลิกงาน ต้องเดินกลับบ้านและต้องผ่านร้านเหล้า แกอดใจ ไม่ได้สักที ต้องเลี้ยวเข้าร้านเหล้าทุกครั้งไป นับวัน ชีวิตแกก็แยลง เป็นหนี้ท่วมตัว สุขภาพก็ย่ำแย่ ครอบครัวยิ่งทะเลาะเบาะแว้งไม่เว้นแต่ละวัน วันหนึ่ง แกตั้งใจว่าวันนี้ฉันจะเลิกเหล้าให้ได้ ถ้าเลิกไม่ได้ก็ ขอเป็นหมาดีกว่า ตั้งใจมันขนาดนี้ วันนั้นพอเลิก





งานแก่ก็เดินกลับบ้าน เดินได้สักพักก็ใจรู้สึกลึบๆ ต่อมาๆ เพราะรู้ว่าข้างหน้าคือร้านเหล้า แต่แก่ก็ย่ำกับตัวเองว่าวันนี้ฉันจะต้องเลิกเหล้าให้ได้ พอเดินถึงร้านเหล้าก็รู้สึกเปรี้ยวปากขึ้นมา ความคิดหนึ่งก็แวบขึ้นมาว่า “เอาหน้อยน่าเป๊กหนึ่งก็ยังมีดี ขอกินวันนี้เป็นวันสุดท้าย พรุ่งนี้ไม่เอาแน่ เอาหน้อยน่า... ครั้งสุดท้ายแล้ว” แต่แก่ก็หักห้ามใจไว้ได้ เดินต่อสักพักก็ได้ยินเพื่อนในร้านเหล้าเรียก “อ๋อ... มากินเหล้าสิ” ในใจก็คิดขึ้นมา “เพื่อนอุตสาหกรรม... ปฏิเสธเพื่อน มันน่าเกลียด” เกือบจะเดินเข้าไปแล้ว แต่ว่าหักห้ามใจไว้ได้อีก

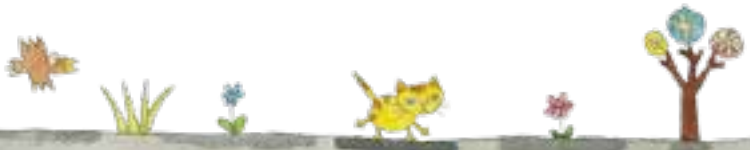
ร้านเหล้ากว้างขนาดสองคูหา ประมาณ ๖ เมตรเท่านั้น แต่ตอนนั้นเขารู้สึกว่ามันยาวเป็นกิโลทีเดียว เขารู้สึกว่าใช้เวลาานมากกว่าจะเดินผ่านร้านเหล้าไปได้ ต้องต่อสู้กับตัวเองอย่างหนัก เกือบจะเดินเข้าร้านเหล้าไม่รู้กี่ครั้ง แต่ในที่สุดก็เดินผ่านร้านเหล้าได้ เขาดีใจมาก ภูมิใจตนเองอย่างยิ่ง





เพราะว่าไม่เคยทำสำเร็จอย่างนี้มาก่อน แล้วความคิดหนึ่งก็ผุดขึ้นมาว่า “งั้นเราไปฉลองชัยชนะกันดีกว่า” ว่าแล้วเขาก็เดินกลับไปฉลองชัยชนะที่ร้านเหล้าทันที!

เห็นลูกไม้ของกิเลสไหม กิเลสมันฉลาดมาก สามารถสรรหาเหตุผลให้ชายคนนี้วกกลับไปกินเหล้าจนได้ ไปด้วยเหตุผลที่สวยงามว่า “ไปฉลองชัยชนะกันดีกว่า” ถ้าใจเราไม่เท่าทันเหตุผลหรืออุบายของกิเลส เราก็ไม่มีทางหลุดพ้นจากอำนาจของมันได้ ชีวิตก็มีแต่จะตกต่ำลงเรื่อยๆ แต่ถ้าเรามีสติรู้เท่าทันเหตุผลของกิเลส เราก็จะไม่มีทางคล้อยตามหรือหลงเชื่อกิเลสง่ายๆ หรือถ้าหากว่าชายคนนี้มีจิตที่ตั้งมั่นคือมีสมาธิ ขณะที่เดินผ่านร้านเหล้าก็กำหนดลมหายใจเข้า-ออก เข้า-ออก ไม่สนใจเสียงเรียกของเพื่อนในร้านเหล้า เขาก็สามารถเอาชนะกิเลสได้ การที่คนเราจะมีสติหรือสมาธิพอพัดพอเหวี่ยงกับกิเลส ไม่ตกเป็นทาสของ





กิเลส ไม่ว่าจะมันจะเสกสรรปั้นแต่งเหตุผลให้ดูสวยงามเพียงใด ก็ต้องอาศัยการพัฒนาจิตหรือทำจิตตภาวนา ซึ่งก็คือการพัฒนาอารมณ์อีกแบบหนึ่งนั่นเอง 🦋





แม้ฝันว่าชาชาน ก็มีเหตุผลของมัน

การพัฒนาจิตนั้นช่วยให้เหตุผลกับอารมณ์
สมดุลกันและเกื้อหนุนกัน ในยามที่เหตุผลรู้ว่า
อะไรถูกอะไรผิด ใจก็คล้อยตาม สนับสนุน ทำให้ชีวิต
เดินหน้าไปตามทางที่ถูกต้อง ไม่เอาแต่ความถูกใจ
ถ้าใจคล้อยตามเหตุผลหรือความถูกต้องแล้ว ผลที่
ได้อย่างหนึ่งคือ ทำแล้วมีความสุข คือถูกต้องด้วย
ถูกใจด้วย แต่ถ้าใจไม่คล้อยตามแล้ว บางคนอาจ
ฝืนใจทำไปเพราะรู้ว่าเป็นสิ่งถูกต้อง แต่ก็ทำด้วย
ความทุกข์ เพราะใจไม่คล้อยตาม คอยบ่น งอแง







คอยขัดขวาง ปัญหาแบบนี้จะไม่เกิดถ้าใจยินดีในสิ่งที่ทำ เพราะมีเมตตา มีสติ มีสมาธิ ทำให้มีความสุขเมื่อทำสิ่งที่ถูกต้อง ขณะเดียวกันเวลาเหตุผลถูกรอบงำด้วยกิเลส นึกคิดไปในทางฉลาดแกมโกง หรือ “เงือก” มีเหตุผลร้อยแปดสนับสนุนให้ไปในทางนั้น ถ้าใจได้รับการพัฒนา เช่น มีสติ ใจก็จะรู้เท่าทัน สามารถระงับ ยับยั้ง หรือขัดขวางไม่ให้ทำตามเหตุผลแสนกลนั้นได้ เรียกว่าเป็นตัวถ่วงดุลไม่ให้ใช้เหตุผลในทางที่ผิด หรือทำตามเหตุผลที่ผิด

ประเด็นนี้สำคัญสำหรับคนสมัยนี้มาก เพราะคนสมัยนี้คิดเก่ง สามารถหาเหตุผลสนับสนุนการกระทำที่ไม่ดีหรือเป็นโทษได้ทั้งนั้น เช่น สนับสนุนให้ผิดศีล ยกยอก ฉ้อโกง เข้าหาอบายมุข หรือว่าชี้แจง หลายคนไม่ถึงกับทำอย่างนั้น แต่ก็อดทำสิ่งที่ เป็นโทษแก่ตัวเองไม่ได้ เช่น ทุกวันนี้เรามีเหตุผลที่จะโกรธที่จะเกลียดใครต่อใครเยอะเยะ





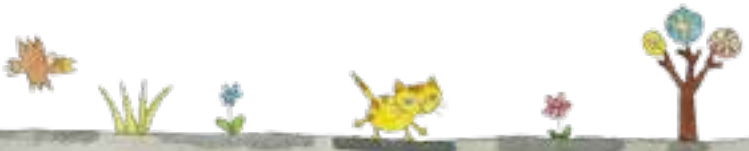
ไปหมด แล้ววางไม่ได้ด้วย ไม่เหมือนเด็กๆ พอเขารู้ว่าเขาโกรธเขาเกลียด เขาวางได้ง่าย ออตมาเจอเด็กหลายคนทีพอเขารู้ว่าตัวเองกำลังโกรธเกลียด เขาวางได้ทันที แต่เวลาผู้ใหญ่โกรธเกลียดใครสักคน มักจะมีเหตุผลมาสนับสนุนความโกรธความเกลียดนั้น เช่น เราต้องโกรธเขาเพราะว่าเขาเป็นคนไม่ดี เป็นคนเลว ต้องสั่งสอนเขา ก็เลยโกรธนาน วางไม่ได้เสียที

แต่ถ้าเรามีจิตที่เปี่ยมไปด้วยเมตตา ความโกรธความเกลียดก็ครองใจเราได้ยาก คนสมัยนี้จำเป็นจะต้องให้ความสำคัญกับเรื่องการพัฒนาจิต การพัฒนาอารมณ์ เพื่อเป็นกำลังให้กับความคิดที่ดีงาม ขณะเดียวกันก็สามารถจะตัดทานเหตุผลที่เป็นอุปายของกิเลสได้ อย่าไปเชื่อเหตุผลทีเดียวนัก มีคนหนึ่งเขาพูดไว้ดีว่า “แม้แต่ผีท่าซาตาน มันก็มีเหตุผลของมัน”






ถ้าเราอ่านพระไตรปิฎกโดยเฉพาะตอนที่
เรียกว่ามารสังยุต จะเห็นว่าอุบายอย่างหนึ่งของ
มารในการขัดขวางไม่ให้พุทธบริษัททั้ง ๔ มีความ
เพียรในการปฏิบัติธรรม ก็คือการใช้เหตุผลชักจูง
ให้ท่านเลิกปฏิบัติหรือทำสิ่งที่ควรทำ บางทีมาร
ถึงกับล่อหลอกเกลี้ยกล่อมพระพุทธรองค์ด้วยซ้ำ
ตั้งแต่สมัยที่ยังไม่ได้ตรัสรู้ธรรม เช่นมาบอก
พระองค์ว่า “ท่านประพฤติเมถุนวิริติและบูชาไฟ
อยู่ ก็ได้ชื่อว่าสั่งสมบุญไว้มากแล้ว ท่านจะบำเพ็ญ
เพียรไปทำไม” บางทีก็มาชักชวนให้พระองค์เสด็จ
กลับไปครองราชสมบัติ บางครั้งก็เกลี้ยกล่อมภิกษุณี
ผู้บำเพ็ญเพียรว่าท่านควรมุ่งไปเกิดเป็นเทวดาใน
สวรรค์เถิด อย่ามุ่งนิพพานเลย หรือไม่ก็ล่อหลอก
ว่าท่านยังสาวอยู่ ควรไปมีคู่ครองเรือนบริโศกคาม
ก่อน ต่อเมื่อแก่แล้วจึงค่อยมาบวช เรียกว่าได้
ประโยชน์ทั้งสองโลก คือได้เสพสุขทางโลกและ
ได้ปฏิบัติธรรมในบั้นปลาย เหตุผลของมารล้วน
น่าฟังทั้งนั้น แต่ถ้าหากว่าไม่มีสติ ใจไม่มีพลัง ไม่มี





ความแน่นแฟ้น ก็สามารถคล้อยตามเหตุผลของมาร
นั้นได้ มีตัวอย่างมากมายที่หลงเชื่อเหตุผลของ
มาร เพราะฉะนั้นเราอย่าเชื่อเหตุผลไปเสียทุกเรื่อง
พระพุทธองค์สอนเรื่องนี้ไว้ชัดเจนในเรื่องกาลาม-
สูตร เช่น “อย่าปลงใจเชื่อเพราะตรรกะ หรืออย่า
ปลงใจเชื่อด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล” แต่
คนสมัยนี้จะเชื่อเหตุผลมาก ศรัทธาในเหตุผลจน
ไม่เห็นความสำคัญของการพัฒนาอารมณ์ ผลก็คือ
หลงเชื่อความคิดของตนหรือเหตุผลของกิเลสจน
เข้ารกเข้าพงไปก็มาก 





คิดเก่ง แต่หยุดคิดไม่ได้

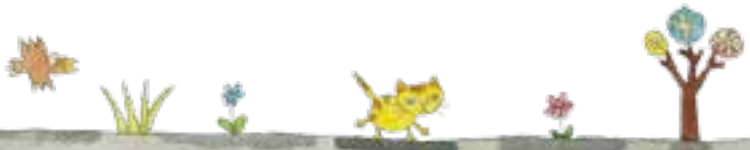
คราวนี้ขอพูดถึงสมดุลอีกอย่างหนึ่งที่สำคัญเหมือนกัน และสืบเนื่องมาจากที่อาตมาพูดเมื่อสักครู่นี้ก็คือสมดุลระหว่าง “การคิดเก่ง” กับ “การวางความคิดหรือหยุดความคิด” คนสมัยนี้คิดเก่งมากแต่ว่าหยุดความคิดไม่ได้ หรือวางความคิดไม่เป็น เหมือนกับคนที่เรียนผูกแต่ไม่ได้เรียนแก้ การคิดก็เหมือนกับการผูกเชือก คนที่คิดเก่งจะเหมือนคนที่ผูกเชือกผูกปมได้เก่งมากเลย แต่แก้เชือกไม่เป็น คนที่คิดเก่งแต่ว่าไม่รู้จักรวางความคิดก็เหมือนกับคนที่ป็นขึ้นต้นไม้แต่ว่าลงไม้ไม่ได้ ก็เลยค้างอยู่บนยอดไม้ คนเดี๋ยวนี้นั้นเป็นอย่างนั้นเยอะ







เช่น คิดมากจนนอนไม่หลับ จะหยุดคิดหรือวางความคิดก็ไม่ได้ หลายคนกินก็คิด อาบน้ำก็คิด นั่งพักก็คิด คิดตลอดเวลาจนฟุ้งซ่าน อยากจะหยุดก็หยุดไม่ได้ คนสมัยนี้จึงมีความกังวลสูงมาก เพราะเรามองคิดตลอดเวลา เวลาทำงานก็คิดถึงลูกที่บ้าน เป็นห่วงลูกมาก แต่พออยู่กับลูกที่บ้านก็กลับคิดถึงงาน เป็นห่วงงาน ก็เลยทำไม่ได้ดีสักอย่าง หลายคนตื่นขึ้นมาก็คิดทันที ฎุพินอาบน้ำก็คิดว่าจะทำอะไรกินวันนี้ ระหว่างที่ทำครัว ก็นึกไปถึงการล้างจาน ระหว่างที่ล้างจานก็เป็นห่วงเรื่องการเดินทางไปทำงาน ระหว่างที่นั่งรถไปทำงานก็เป็นห่วงเรื่องงานที่รออยู่ข้างหน้า คือคิดข้ามช็อตอยู่ตลอดเวลา ไม่อยู่กับปัจจุบัน และหยุดความคิดไม่ได้ สุดท้ายความคิดก็กลายเป็นนายเรา มันสั่งให้เราคิดตลอดเวลา ไม่หยุดหย่อน เดียวนี้คนบ้าคนวิกลจริตจึงมีเยอะมาก พุดไปเรื่อยเพราะความคิดมันสั่งให้พุด หยุดไม่ได้ นั่นคือผลลัพธ์ของคนที่คิดเก่งแต่หยุดคิดไม่ได้ วางความคิดไม่เป็น





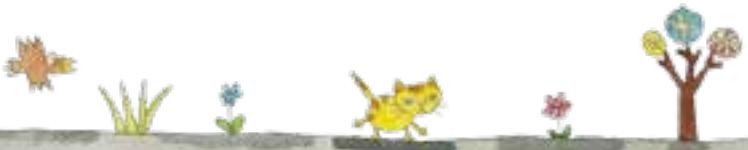
สังเกตว่าคนสมัยนี้เน้นเรื่องการคิดเก่ง คิดให้เร็ว ไม่ว่าจะโรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือเกมโชว์ เขาจะสนับสนุนให้คิดเก่งคิดเร็วทั้งนั้น แต่ไม่เห็นมีที่ไหนสอนให้รู้จักวางความคิดเมื่อจำเป็นต้องวาง ผลก็คือคนสมัยนี้เป็นโรคเครียดโรคประสาทกันมาก ถ้าเราไม่ยากเป็นอย่างนั้นก็ต้องฝึกจิตให้รู้จักวางความคิด ถึงเวลาคิดก็คิด ถึงเวลาจะต้องพักก็วางความคิดได้ นี่ก็เป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน มีการพัฒนาจิตหลายวิธีที่ช่วยให้เราสามารถวางความคิดได้ เช่นการทำสมาธิ เวลาจิตครุ่นคิดตลอดเวลา แล้วปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ ตามมา เช่น ความโกรธ ความเศร้าเสียใจ หรือความวิตกกังวล พอเราหันมาตามลมหายใจ จิตกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หรือบริกรรมว่าหายใจเข้าพุท หายใจออกโฮ ใจก็วางความคิดลงได้





การเจริญสติก็ช่วยได้มาก คือพอเพลอคิด
พุ่งชาน ก็รู้ทัน แล้ววางมันลงได้ เพลอคิดเมื่อไหร่
ก็รู้ทุกที และรู้ได้เร็ว จึงวางความคิดได้ แต่เวลา
ตั้งใจคิด ก็คิดได้อย่างแน่น มีสมาธิ ไม่วอกแวก
เพราะสติช่วยกำกับจิตให้อยู่กับเรื่องที่คิด ทำให้
คิดได้ต่อเนื่อง เราเคยฝึกวิธีวางความคิดแบบนี้
บ้างไหม

พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนครบเครื่อง
นอกจากสอนให้รู้จักใช้ความคิดอย่างมีเหตุมีผล
อย่างเป็นระบบ ที่เรียกว่า โยนิโสมนสิการแล้ว
ในอีกด้านหนึ่งท่านก็สอนให้รู้วิธีการวางความคิด
วางในที่นี้มีความหมายหลายอย่าง เช่น รู้ทัน
ความคิดพุ่งชานแล้วก็วางความคิดนั้นลงได้ หรือ
ละวางเรื่องที่ผ่านมาไปแล้ว ไม่กั่วงวลกับสิ่งที่ยังมา
ไม่ถึง รวมทั้งละวางความยึดติดถือมั่นในความคิด
ที่เรียกว่า ทิฏฐุปาทาน อุปาทานคือความยึดติดถือ
มั่น คนเรามีทั้งความยึดติดถือมั่นในกาม ในทิฏฐิ





ในศิลปพรต (หรือระเบียบวิธีธรรมนิยมประเพณี) และในความสำเร็จหมายความว่ามีความดี ทั้งหมดยังมี ฐานมาจากความคิดด้วยส่วนหนึ่ง แต่ว่าเพียงแค่นี้ มีสติยังไม่พอที่จะวางได้อย่างสิ้นเชิง ต้องมีปัญญา แก่กล้าจนแลเห็นว่ามันไม่มีอะไรที่ยึดมันถือมัน ได้เลยสักอย่าง แม้แต่ความคิดก็ไม่ใช้ตัวไม่ใช่ตนที่จะยึดถือได้ ยึดถือเมื่อไหร่ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น เมื่อเห็นเช่นนี้ก็วางได้ ไม่ใช่วางได้แค่ชั่วคราวชั่วคราว แต่ว่าวางอย่างสิ้นเชิงโดยไม่กลับมาแบกอีกเลย เช่นเดียวกับขั้นทั้งหลาย ซึ่งยึดเมื่อไหร่ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ขั้นที่ ๕ เป็นของหนักแน่น การสลัดของหนักทิ้งลงเสียเป็นความสุข”

คนทุกวันนี้เก่งในเรื่องการยึดแต่วางไม่เป็น เมื่อยึดหรือแบกแล้วก็ต้องรู้จักวางด้วย แต่นี่เรายึด เราแบกตะปัดตะป้อ แล้วก็ไม่รู้ตัวเสียด้วย เลยเป็นทุกข์ หลวงพ่อชา สุภทฺโท ให้ข้อคิดที่ดีมาก ท่านสอนเป็นกลอนว่า “ทุกข์มีเพราะยึด ทุกข์ยึดเพราะยาก





ทุกข์มากเพราะพลอย ทุกข์น้อยเพราะหยุด ทุกข์
หลุดเพราะปล่อย” คนเราทุกวันนี้ทุกข์เพราะความ
คิดกันมาก ทุกข์เพราะยึดติดถือมั่นในความคิด
เอาเป็นเอาตายกับความคิดที่ตนยึดจนกระทั่ง
ทะเลาะกัน ทะเลาะทั้งในบ้าน ทั้งในที่ทำงาน เพราะ
ทนไม่ได้ที่คนอื่นเห็นไม่ตรงกับตัวเอง โดยเฉพาะ
ความเห็นทางการเมือง หรือเรื่องสีเสื้อ แม้กระทั่ง
เชียร์ฟุตบอลคนละทีมก็ยังทะเลาะกันได้ นั่นเป็น
เพราะว่าเราไม่รู้จักรวาง ยึดติดถือมั่นไม่ยอมปล่อย
ฟุตบอลแพ้ แต่คนไม่แพ้ เลยตีกัน อย่างนี้ก็เกิดขึ้น
บ่อยๆ

คนคิดเก่งเหมือนกับรถที่เครื่องแรงแล่นเร็ว
แต่ถ้ารถคันนั้นไม่มีเบรก เราอยากจะนั่งไหม รถ
ที่แล่นเร็ว ๒๐๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง เบาะดี นุ่ม
แต่ไม่มีเบรก มีใครอยากนั่งไหมรถคันนั้น ไม่มีใคร
อยากนั่ง แต่ลองกลับมาย้อนดูตัวเอง อาจจะพบว่า
ใจเราแท้จริงก็ไม่ต่างจากรถคันนั้น คือคิดเก่ง





คิดเร็ว คิดได้นานแต่ว่าหยุดคิดไม่ได้ เราต้องเติม
เบรกให้แก่จิตใจของเรา เติมเบรกให้แก่ชีวิตของเรา
บ้าง เพื่อแล่นสู่จุดหมายปลายทางอย่างปลอดภัย





ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน

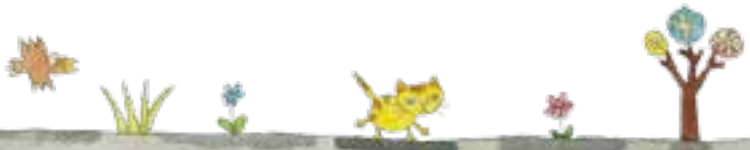
สมดุลประการต่อมาซึ่งจำเป็นมากสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันก็คือ สมดุลระหว่างประโยชน์ตนกับประโยชน์ท่าน ที่อาตมาพูดมาทั้งหมดเป็นเรื่องประโยชน์ตน แต่ว่าคนเราโดยเฉพาะชาวพุทธ ไม่ได้มีหน้าที่เพียงแค่ว่าบำเพ็ญประโยชน์ตนเท่านั้น แต่ควรบำเพ็ญประโยชน์ท่านด้วย เดี่ยวนี้ นักปฏิบัติธรรมจำนวนมากหรือผู้เฝัธรรมจำนวนมากไม่น้อยสนใจแต่เรื่องการทำตัวเองให้ดี มีความสุข แต่ว่าบ่อยครั้งก็กลัว ไม่กล้า ไม่อยากไปช่วยคนอื่น







หรือช่วยเหลือส่วนรวม เพราะกลัวว่าจะทำให้ใจ
ไม่สงบ เพราะฉะนั้นจึงปฏิเสธการงานหรือความ
รับผิดชอบ อันนั้นก็ถือว่าเป็นชีวิตที่ไม่สมดุล เพราะ
ชีวิตที่สมดุลนั้นต้องบำเพ็ญทั้งประโยชน์ตนและ
ประโยชน์ท่าน คนที่บำเพ็ญประโยชน์ทั้งสองพระ-
พุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นบัณฑิต อันที่จริงการ
บำเพ็ญประโยชน์ท่านไม่ใช่สิ่งตรงข้ามกับประโยชน์
ตน เป็นสิ่งที่ส่งเสริมเกื้อกูลประโยชน์ท่านด้วย
พูดอีกอย่างว่า การบำเพ็ญประโยชน์ท่านก็คือการ
บำเพ็ญประโยชน์ตนในอีกแง่หนึ่งด้วย ดังมีพุทธพจน์
ว่า “เมื่อรักษาตนก็ชื่อว่ารักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่น
ก็ชื่อว่ารักษาตนด้วย” มันไม่ได้แยกกัน อย่างเช่น
เวลาเราเสียสละเพื่อส่วนรวม มีน้ำใจเอื้อเพื่อเกื้อกูล
ผู้อื่น ตอนนั้นเรากำลังบำเพ็ญเมตตาธรรม และละ
ความเห็นแก่ตัว ตรงกันข้ามเมื่อใดก็ตามที่เรานึกถึง
แต่ตัวเอง นั่นแสดงว่าอัตตาตัวตนหรือความเห็น
แก่ตัวกำลังพอกพูนขึ้นมา





นักปฏิบัติธรรมจำนวนไม่น้อยต้องการความสงบในจิตใจ แต่ว่าความสงบที่แสวงหา เป็นความสงบที่ตัดขาดจากโลกภายนอก เป็นความสงบที่เกิดจากการหลีกเลี่ยงกิจส่วนรวม หรือไม่สนใจช่วยเหลือผู้อื่น การทำเช่นนั้นเท่ากับเป็นการส่งเสริมความเห็นแก่ตัวให้มากขึ้น เพราะว่านึกถึงแต่ตัวเอง แต่ถ้าเราพยายามเปิดใจของเราให้กว้างแล้วก็นึกถึงประโยชน์ของผู้อื่นด้วย เริ่มตั้งแต่การให้ทาน เวลาเราทำบุญให้ทาน เราก็ไม่ได้นึกถึงแต่ประโยชน์ที่เราจะได้ แต่นึกถึงประโยชน์ที่จะเกิดแก่ผู้รับเป็นสำคัญ เราลองสังเกตดูใจเราบ้างไหม ว่าเวลาทำบุญเรานึกถึงอะไร เรานึกถึงประโยชน์ที่อยากได้เข้าตัว หรือว่าประโยชน์ที่จะบังเกิดขึ้นแก่ผู้อื่น ถ้าเรานึกถึงประโยชน์ที่ตนเองจะได้รับ ก็แสดงว่าทำบุญด้วยใจที่เจือกิเลส เพราะมีใจที่อยากจะทำหรืออยากจะได้ การทำบุญอย่างนี้พระพุทธองค์ไม่สรรเสริญ มีตอนหนึ่งที่พระองค์ตรัสว่า การให้ทานที่มีอานิสงส์น้อย คือการให้ทานอย่างมีใจเยื่อใย มีจิตผูกพัน






มุ่งหวังสิ่งสมบุญ ต้องการเสวยผลในชาติหน้า หรือ แม้แต่การให้ทานด้วยคิดว่า “เมื่อเราให้ทานนี้ จิต ย่อมผ่องใส จะเกิดความชื่นชมโสมนัส” ในเรื่องนี้ พระสารีบุตรก็สอนเช่นกันว่า “บัณฑิตทั้งหลาย ย่อม ไม่ให้ทานเพราะเห็นแก่อุปธิสุข (โลกียสุข) ย่อม ไม่ให้ทานเพื่อภพใหม่ แต่บัณฑิตเหล่านั้น ย่อม ให้ทานเพื่อกำจัดกิเลส เพื่อไม่ก่อภพต่อไป”

กลับมาสู่ประเด็นที่อาตมาพูดไว้แต่แรกว่า คนเราอย่าคิดแต่จะเอาอย่างเดียว ต้องให้ด้วยการทำบุญ ถ้าเราทำไม่เป็น มันก็เป็นการพอกพูน ความอยากได้อย่างเอาเข้าตัว ซึ่งก็เท่ากับไปเพิ่มพูน อัดตา เพิ่มพูนความเห็นแก่ตัวมากขึ้น แต่ถ้าเรา ทำบุญให้ทานโดยนึกถึงประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่ ผู้รับ อยากให้เขาได้ความสุข ห่างไกลจากความทุกข์ มีกำลังในการบำเพ็ญศาสนกิจหรือเพื่ออุปถัมภ์ พระศาสนา การตั้งจิตแบบนี้นอกจากเป็นประโยชน์ ทานแล้ว ยังช่วยลดละความเห็นแก่ตัวในใจเรา





และถ้าเราจะสามารถทำได้มากกว่านั้น เช่น เป็น
จิตอาสา เข้าไปช่วยเหลือเกื้อกูลส่วนรวม ดูแล
รักษาสิ่งแวดล้อม ช่วยเหลือคนตกทุกข์ได้ยาก
ก็ยิ่งดี 





เข้าใจผิด เรื่องเจ้ากรรมนายเวร

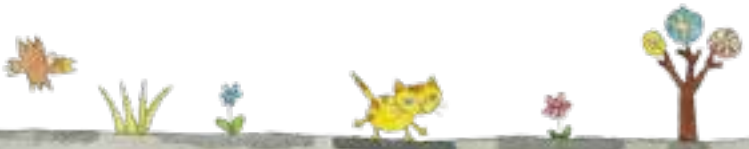
เดี๋ยวนี้มีความคิดแปลกๆ เกิดขึ้นซึ่งส่งเสริม
ความเห็นแก่ตัว หรือทำให้ละเลยเพิกเฉยผู้อื่น
อาตมาเคยไปเยี่ยมคนไข้คนหนึ่ง แกเป็นมะเร็งที่คอ
ก้อนมะเร็งขยายตัวเป็นก้อนใหญ่จนกระทั่งไม่
สามารถนอนได้ ต้องนั่ง แล้วต้องนั่งในท่าที่ไม่
ธรรมดา คือเอาหน้าอกแนบกับพื้น เวลาคุยกันต้อง







คุยในทำนองนั้น ทางโรงพยาบาลก็ดูแลเอาใจใส่ดี แต่พอแกลกลับไปที่บ้านกลับมีปัญหาเพราะไม่มีคนดูแล ถามว่าแกไม่มีพี่ไม่น้องหรือ พี่ก็มีน้องก็มี แต่เมื่อพยาบาลไปถามพี่สาวว่าทำไมจึงไม่มาดูแลน้องชายเลย พี่สาวเป็นคนสนใจธรรมะ ไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดแห่งหนึ่งแถวนครปฐม พี่สาวบอกกับพยาบาลว่า น้องชายต้องรับกรรมของเขาเอง นี่คือเหตุผลที่พี่สาวไม่มาช่วยดูแลน้องชาย พี่สาวให้เหตุผลว่าเป็นเรื่องกฎแห่งกรรม ดังนั้นจึงไม่คิดจะไปช่วยเหลือน้องชาย นี่คือการเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เรื่องกฎแห่งกรรม เป็นการใช้กฎแห่งกรรมเป็นข้ออ้างเพื่อปฏิเสธความช่วยเหลือ ทั้งๆ ที่คนที่เดือดร้อนก็ไม่ใช้ใคร เป็นน้องชายของตนเอง ลองคิดดูสิว่าถ้าชาวพุทธมีความคิดแบบนี้ทั้งประเทศ จะเกิดอะไรขึ้น ถ้าผู้คนไม่มีน้ำใจกันขนาดนี้ เมืองไทยคงไม่ต่างจากรก






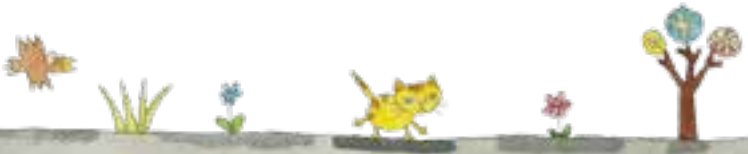
นักปฏิบัติธรรมผู้นี้อาจจะคิดว่า การไปดูแลน้องชายเป็นการแทรกแซงกรรม นั่นคือการเข้าใจที่ผิด เพราะว่ากฎแห่งกรรมไม่มีใครแทรกแซงหรือละเมิดได้ แต่ขณะเดียวกันนั้นไม่ได้หมายความว่าเราจะช่วยคนอื่นที่ตกทุกข์ได้ยากไม่ได้ ในทางตรงกันข้ามถ้าหากว่าเราละเลยที่จะช่วยเขา ก็แสดงว่าเรากำลังสร้างกรรมใหม่ซึ่งเป็นอกุศลกรรม คนทุกข์ต่อหน้าแล้วเราไม่ช่วย นั่นก็คือการสร้างกรรมที่ไม่ดี ต่อไปกรรมนั้นก็ส่งผลสะท้อนย้อนกลับมาที่ตัวเราเอง เช่น พอถึงคราวที่เราเจ็บป่วยหรือประสบเคราะห์ร้ายก็จะไม่มีใครมาช่วยเรา

อาจมาสังเกตว่าคนที่คิดแบบนี้ในวันจะมีมากขึ้นในหมู่ชาวพุทธ มีความคิดหนึ่งคล้ายๆ กัน และกำลังแพร่หลายมากขึ้นก็คือ ความคิดที่ว่า เวลาเห็นใครเดือดร้อน อย่าไปช่วยเขา นะ ถ้าช่วยเขาให้พ้นทุกข์ หรือรอดชีวิต ประเดี๋ยวเจ้ากรรมนายเวรของเขาจะมาเล่นงานเราแทน หากคนไทยมีความคิด





แบบนี้มากมาย บ้านเมืองก็จะเต็มไปด้วยคนแล้ง
น้ำใจสนใจแต่ตัวเอง นั่นไม่ใช่เป็นจุดมุ่งหมายของ
กฎแห่งกรรมที่พระพุทธเจ้าสอน พระพุทธเจ้าสอน
กฎแห่งกรรมเพื่อส่งเสริมให้คนทำความดี ช่วยเหลือ
เอื้อเพื่อเกื้อกูลต่อกัน และยังเป็นการปฏิบัติธรรม
ไปในตัวด้วย ตัวอย่างมีมากมายในชาดกซึ่งเป็นเรื่อง
ของพระโพธิสัตว์ที่เสียสละเพื่อผู้อื่น จนแม้แต่สละ
อวัยวะหรือสละชีวิตให้ก็มี ที่จริงไม่ต้องดูอื่นไกล
พระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่างที่ชัดเจนในเรื่องนี้ 





จงให้จงได้

เดี๋ยวนี้ยังมีความคิดอีกแบบหนึ่งซึ่งคล้ายๆ กับที่พูดข้างต้น คือ ความคิดที่ว่า อย่าแม่เมตตา หรืออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่ใครมาก เพราะจะทำให้บุญกุศลของเราเหลือน้อยลง อาตมาไม่รู้ ว่าชาวพุทธเราเอาความคิดแบบนี้มาจากไหน มีหลายคนเชื่อว่าเป็นคำสอนของพุทธศาสนา แต่ที่จริงไม่ใช่เลย บุญกิริยาวัตถุหรือการทำบุญข้อหนึ่งใน ๑๐ ประการ ก็คือ **ปัตติทานมัย** ได้แก่ บุญ





ที่เกิดจากการอุทิศส่วนกุศลให้ นั่นแสดงว่ายิ่งเรา
อุทิศส่วนบุญให้ใคร เราก็ยิ่งได้บุญ พระพุทธองค์
ทรงสอนว่า ผู้ให้ความสุขย่อมได้รับความสุข แต่
เดี๋ยวนี้คนเราตระหนี่ถึงขนาดว่า แม้แต่บุญกุศลก็
ยังไม่ยอมให้ใครเลย ตระหนี่ขนาดนี้แล้วบุญกุศล
จะเจริญงอกงามได้อย่างไร เดี่ยวนี้เราไปเข้าใจว่า
บุญเหมือนเงินในกระเป๋า ยิ่งให้ก็ยิ่งหมด ที่จริง
ตรงกันข้าม ยิ่งให้ยิ่งได้ ยิ่งอุทิศส่วนบุญ ก็ยิ่งรวย
บุญ อย่ว่าแต่บุญที่ยิ่งให้ยิ่งได้ แม้กระทั่งเงินใน
กระเป๋าหรือวัตถุธสิ่งของ ใช่ว่ายิ่งให้ก็ยิ่งหมด มัน
อาจจะเพิ่มขึ้นก็ได้นะ

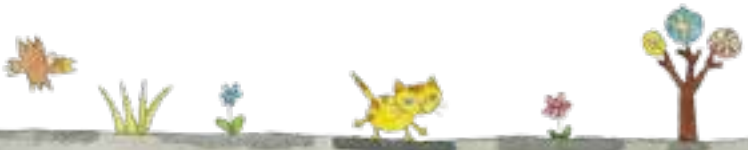
มีนักทำสารคดีเกี่ยวกับชีวิตเด็ก คือคุณ
นิรมล เมธีสุวกุล เล่าว่า วันหนึ่งระหว่างที่ถ่ายทำ
สารคดีในชนบท มีคนป่าคนหนึ่งถือปลาพวงใหญ่
มา แล้วก็ถามคนในกองถ่ายซึ่งส่วนใหญ่เป็นหนุ่มๆ
สาวๆ ว่า “รู้ไหมว่าปลาพวงนี้ทำอย่างไรถึงจะกิน
ได้นาน” ทุกคนในกองถ่ายก็คิดหาคำตอบกันใหญ่





บ้างก็ว่าเอาไปตากแดด บ้างก็ว่าเอาไปหมัก เอาไปทำส้ม เอาไปใส่ตู้เย็น แสดงความเห็นกันเป็นการใหญ่ คุณป้าบอกว่าผิดหวังเลย คุณป้าบอกว่า “ต้องเอาไปแบ่งเพื่อนบ้านให้ทั่วถึง” ฟังดูแปลกไหม ถ้าเอาไปแบ่งเพื่อนบ้านให้ทั่วถึง เราถึงจะกินได้นาน

คนสมัยนี้เข้าใจว่าถ้าเราเอาปลาไปแบ่งให้คนอื่น เราก็ได้กินน้อยลงสิ แทนที่จะได้กิน ๓ วัน ก็กินได้แค่มีเดียวัน แต่ความจริงแล้ว ไม่ใช่เลย เพราะเมื่อเราแบ่งให้คนอื่น เมื่อเขาได้ปลามา เขาก็จะแบ่งให้เรา ทำให้มีกินได้ตลอด อันนี้คือกฎแห่งกรรม นั่นเอง เรียกอีกอย่างว่า action เท่ากับ reaction เมื่อเราให้เขา เวลาเขามี หรือเมื่อเราเดือดร้อน เขาก็ให้เรา เห็นไหมว่าแม้แต่การให้วัตถุก็ไม่ได้แปลว่า ยิ่งให้ยิ่งหมด ไม่ใช่ ยิ่งให้ก็ยิ่งได้ นับประสาอะไรกับบุญกุศล ยิ่งอุทิศส่วนบุญให้ใคร เรากลับได้บุญมากขึ้น ไม่ใช่เหลือบุญน้อยลง

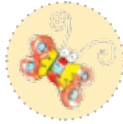




คนสมัยก่อนเข้าใจเรื่องนี้ดี เขาจึงมีน้ำจิต
น้ำใจ มีเมตตา มีความเอื้อเฟื้อ เพราะเขารู้ว่าการ
ให้ สุดท้ายก็คือการได้นั่นเอง แม้ไม่อยากจะได
ก็ตาม “ผู้ให้ความสุขย่อมได้รับความสุข” “ผู้ให้
ของประณีต ย่อมได้ของประณีต” อันนี้คือความ
จริงที่พระพุทธองค์ตรัสรับรอง เป็นความหมายอีก
แง่หนึ่งของกฎแห่งกรรมที่เราควรจะตระหนัก

ดังนั้นการบำเพ็ญประโยชน์ท่านจึงเป็นสิ่งที่
เราไม่ควรละเลย เหตุผลสำคัญไม่ใช่เพราะว่าถ้า
เราให้อะไรแก่ใคร เราจะได้สิ่งนั้นกลับคืน แท้จริง
แล้วอานิสงส์ที่สำคัญกว่านั้นก็คือช่วยลดละความ
เห็นแก่ตัว ถ้าเรายังคิดถึงตัวเองอยู่ ย่อมยากที่จะ
พ้นทุกข์หรือมีชีวิตที่เจริญก้าวหน้า ยิ่งคิดถึงตัวเอง
มากเท่าไรก็ยิ่งมีความทุกข์มากเท่านั้น แต่ยิ่งนึกถึง
คนอื่นมาก ความทุกข์ของเราจะเป็นเรื่องเล็กน้อย





คิดถึงคนฉันให้มากฉัน

คุณหมอท่านหนึ่งทำงานในโรงพยาบาลชุมชน เป็นคนที่ตั้งใจว่าจะเป็นหมอที่ดี ท่านเล่าให้ฟังว่า วันหนึ่งขึ้นเวรดึก คนไข้ไม่ค่อยมี ก็เลยนอนหลับ พอถึงตี ๔ ก็ถูกปลุกให้มาตรวจผู้ป่วย ไม่ใช่ผู้ป่วยใน แต่เป็นผู้ป่วยนอก ที่แรกก็นึกว่าเป็นเรื่องปัจจุบัน ทันด่วน แต่พอรู้ว่าผู้ป่วยอายุ ๖๐ คนนี้ปวดหัวมา ๑๐ วันแล้ว หมอก็รู้สึกหงุดหงิดว่าทำไมถึงมาตอนนี้ รบกวนเวลานอนของแก แต่พอได้ซักถามคุณลุง ความรู้สึกก็เปลี่ยนไป คุณลุงบอกว่าปวดหัวมา ๑๐ วันแล้ว พยายามหายากินเอง แต่อาการไม่ดีขึ้น






อยากจะมาโรงพยาบาล แต่ไม่มีลูกคนไหนว่างมา
ส่งตอนกลางวันเลย จนกระทั่งวันนี้คนข้างบ้านจะ
เข้าเมืองตอนตี ๓ แก็กก็เลยขอโดยสารมาด้วย พอ
คุณหมอได้ยินแบบนี้ ความรู้สึกหงุดหงิดหายไป
เลย มีความเห็นใจมาแทนที่ เพราะได้คิดว่าไม่มี





คนป่วยคนไหนอยากตื่นตี ๓ มาหาหมอหรือก
ถ้าไม่จำเป็นจริงๆ เพราะเขาก็ต้องการพักผ่อน
เหมือนกัน

ความหงุดหงิดของคุณหมอหายไปทันทีเมื่อ
รับรู้ถึงความเดือดร้อนของคนไข้ ได้รับรู้ว่าเขา
มีความทุกข์อย่างไร แต่ถ้าคนเราคิดถึงแต่ตัวเอง เจอ
เรื่องแบบนี้ ก็จะมีแต่ความไม่พอใจ มีอะไรเกิดขึ้น
ก็กระทบใจตนเองตลอดเวลา หากความสุขได้ยาก
แต่พอเรานึกถึงคนอื่น ความทุกข์ของเขาจะปลุก
ความเห็นใจหรือเมตตากรุณาขึ้นมาในใจเรา ไม่
เปิดช่องให้ความหงุดหงิด หรือความขุ่นเคืองมา
รบกวนจิตใจได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราอยากจะมี
ความสุข ควรนึกถึงตัวเองให้น้อยลง แล้วนึกถึง
คนอื่นให้มากขึ้น ยิ่งเห็นคนอื่นมีความทุกข์มาก
เท่าไร ความเดือดร้อนของเราจะกลายเป็นเรื่อง
เล็กน้อยมากเท่านั้น 







มีปัญหารักษาโทษแพะ

เรื่องข้างต้นให้แง่คิดว่าอย่านึกถึงแต่ตัวเอง
ให้นึกถึงคนอื่นบ้าง อย่่างไรก็ตามเวลาเกิดปัญหา
หรือมีข้อผิดพลาดขึ้นมา แทนที่จะมองหรือเพ่งโทษ
คนอื่น ควรหันมามองที่ตัวเราเอง มีนิทานจีนเรื่อง
หนึ่งเป็นนิทานสั้นมากแต่สอนธรรมะได้ดี แต่เล่า
จบไปแล้วหลายคนคงงงว่านิทานเรื่องนี้สอนอะไร





มีชายตาบอดคนหนึ่งไปเยี่ยมเพื่อน นั่งคุยกันเพลินเพลิน พอตกค้ำชายตาบอดก็ขอตัวกลับบ้าน เจ้าของบ้านจึงยื่นโคมให้ ชายตาบอดถามว่า ให้เขาทำไม มันไม่จำเป็นเพราะเขาตาบอด เจ้าของบ้านบอกว่ามันไม่จำเป็นกับคุณจริง แต่มันช่วยให้คนอื่นเขาเห็นทาง ซึ่งก็ทำให้เขาไม่เดินมาชนคุณ ชายตาบอดจึงเดินถือโคมกลับบ้าน เดินไปได้พักใหญ่ก็มีคนมาเดินชน ชายตาบอดโมโหมาก พุดขึ้นว่า “แกตาบอดหรือไง ไม่เห็นโคมของฉันหรือ” คนที่เดินมาชนพุดตอบว่า “ขอโทษครับ แต่โคมของคุณมันดับไปตั้งนานแล้ว” จบเท่านี้

นิทานเรื่องนี้สอนว่าอะไร สอนว่า ข้อแรก เราควรจะนึกถึงคนอื่น ถึงแม้เราตาบอด เราไม่จำเป็นต้องใช้โคม แต่ควรนึกถึงคนอื่นว่า โคมช่วยส่องทางให้คนอื่นเดินได้สะดวก ซึ่งในที่สุดก็เป็นประโยชน์ต่อเราเองด้วย เพราะเมื่อเขาเห็นทาง เขาก็ไม่เดินมาชนเรา เพราะฉะนั้นการเอื้อเพื่อต่อ






คนอื่นก็มีผลดีกับเราด้วย แต่ไม่ใช่เท่านั้น นิทานเรื่องนี้ยังเตือนใจเราว่า เมื่อเกิดปัญหาหรือความผิดพลาดขึ้น อย่าเพิ่งโทษคนอื่น ให้กลับมามองที่ตัวเองก่อน ถ้าเราไม่หันกลับมามองที่ตัวเอง เราก็ไม่ต่างจากคนตาบอด โคมของตัวเองดับไปตั้งนานแล้วยังไม่รู้ แต่ไปต่อว่าคนที่เดินชนว่าตาบอดหรือไฉน คนส่วนใหญ่เป็นอย่างนี้ใช่ไหม คือเวลาเกิดความผิดพลาดขึ้นมาก็มักจะโทษคนอื่นก่อน แต่ลืมดูตัวเอง

นิทานเรื่องนี้สอนได้ดีมากคือว่า เราควรนึกถึงประโยชน์ของผู้อื่น หรือมองจากมุมมองของคนอื่นด้วย อย่านึกถึงแต่ประโยชน์ของตนเอง หรือมองจากมุมมองของตัวเองอย่างเดียว ขณะเดียวกันเมื่อเวลาเกิดความผิดพลาดขึ้นมา อย่าเพิ่งโทษคนอื่น ให้กลับมาดูตัวเราเองก่อน คนที่ไม่สามารถจะมองเห็นความผิดพลาดของตนเองก็ไม่ต่างจากคนตาบอด ตาบอดในที่นี้ไม่ได้หมายถึงตาเนื้อ แต่หมายถึงตาใน คือขาดสติ จึงมองไม่เห็นตนเอง คนส่วน





ใหญ่เป็นอย่างนี้ บางครั้งความผิดพลาดมีสาเหตุมาจากตนเอง แต่มองไม่เห็น มัวเพ่งโทษคนอื่น

นี่ก็เป็นเรื่องของความสมดุอีกอย่างหนึ่ง คือ หมั่นมองจากมุมของคนอื่นด้วย แต่ในเวลาเดียวกันก็ควรหันมามองตนเองเมื่อเกิดความผิดพลาดหรือเกิดปัญหาขึ้นมา พุดง่ายๆ ว่า มองนอกแต่อย่าลืมมองใน แต่คนส่วนใหญ่ทำตรงข้ามเวลานี้ถึงประโยชน์ ก็นึกแต่ประโยชน์ของตน ไม่สนใจว่าคนอื่นจะได้ประโยชน์หรือไม่ แต่เวลามีปัญหาก็มองไปนอกตัว หาเหยื่อหาแพะ หรือคนที่ฉันจะกล่าวโทษได้ แต่ไม่สนใจหันมามองตัวเอง สวนทางกับคติธรรมจากนิทานเรื่องนี้ 





เศษแก้วในกำมือ

ทั้งหมดนี้พูดรวมๆ คือ เราควรกลับมาทบทวนชีวิตของเราว่าทุกวันนี้ชีวิตเรามีความสุขมากน้อยเพียงใด มีสมดุลงระหว่างกายกับใจ ระหว่างชีวิตด้านนอกกับชีวิตด้านในหรือไม่ หัวใจกับสมองสมดุลกันไหมหรือว่าเราหนักไปทางด้านใช้ความคิดหรือเหตุผล แต่ว่าจิตใจหรืออารมณ์กลับอ่อนแอเสื่อมถอย พูดเป็นภาพพจน์ คนปัจจุบันจะมีลักษณะหัวโตสมองใหญ่ แต่ใจเล็กใจแคบ เราพัฒนาแต่เรื่องการใช้ความคิดจนคิดเก่ง แต่กลับหยุดคิดไม่ได้ สุดท้ายความคิดกลายเป็นนาย





เรา บงการเรา และเล่นงานเราจนกินไม่ได้นอน
ไม่หลับ กระทั่งบางที่ถึงกับคลุ้มคลั่ง วิกลจริต
เป็นบ้างก็มี นอกจากนั้นก็ต้องพยายามจัดให้ชีวิตมี
ความสมดุลระหว่างประโยชน์ตนกับประโยชน์ท่าน
ควรมองจากมุมของคนอื่น หรือนึกถึงประโยชน์
ของผู้อื่นบ้าง แต่ก็ควรหันกลับมาดูตัวเองเวลาเกิด
ปัญหาขึ้นมาด้วย





การลืมนองตนนอกจากจะทำให้เกิดปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหากับตัวเราเองด้วย เป็นเพราะเราลืมดูใจของตัวเองใช้ไหม เราจึงไม่ได้เฉลียวใจเลยว่าที่เราทุกข์ทุกวันนี้ เป็นเพราะใจของตัวเอง มากกว่าเป็นเพราะคนอื่น เวลาเราโกรธหรือโมโหเมื่อได้ยินคำตำหนิของคนอื่น เรามักโทษว่าเขาเป็นสาเหตุที่ทำให้เราทุกข์ แต่เราหาได้ตระหนักว่า ที่เราทุกข์ก็เพราะใจของเรา เปิดช่องให้คำตำหนินั้นเข้ามาที่มแทงเราต่างหาก ถ้าใจเราไม่ยึดติดถือมั่นกับคำพูดเหล่านั้น เราจะไม่ทุกข์เลย แต่เป็นเพราะเราเอาแต่ครุ่นคิดถึงคำพูดของเขา เก็บมาเป็นอารมณ์ไม่ยอมปล่อย ไม่ยอมวาง เราก็เลยโกรธแค้น ไม่ต่างกับคนที่มีเศษแก้วอยู่ในมือ ก็รู้ทั้งรู้ว่าเศษแก้วมันคม แต่แทนที่จะพลิกมือเพื่อให้เศษแก้วตกลงพื้น กลับกำเอาไว้เท่านั้นไม่พอ ยังบีบแรงๆ กำแล้วก็บีบ กำแล้วก็บีบ ผลก็คือ เศษแก้วบาดมือจนเป็นแผล แล้วจะไปโทษใคร โทษแก้วว่าบาดมือฉัน ทำให้ฉันปวดหรือ ทำไม





เราไม่ถามตัวเองว่า ฉันกำเศษแก้วทำไม แถมยัง
บิบบอีก คำตำหนิ คำต่อว่าก็เหมือนกับเศษแก้ว ถ้า
เราไม่ไปทำอะไรมัน มันก็ไม่ทำอะไรเรา แต่เพราะ
เราไปกำแล้วบิบบมันไม่หยุด มันจึงทิ่มแทงจิตใจ

นี่เป็นตัวอย่างของสมดุจในชีวิตที่อยากให้
เราให้พิจารณาและทำให้เกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เรา
ก้าวเดินบนทางสายกลางได้อย่างมั่นคงยั่งยืน
แน่วแน่ถึงจุดหมายได้

สิ่งหนึ่งที่อยากย้ำคือ ความสมดุลหรือความ
พอดีนั้น เป็นคนละอย่างกับทางสายกลาง คนไทย
มักจะแยกไม่ค่อยออก คือไปเข้าใจว่าทางสายกลาง
กับความสมดุลหรือความพอดีนั้นเป็นอันเดียวกัน
เช่น ถ้าใครขยันมากไป ก็มองว่าเขาไม่ได้อยู่บน
ทางสายกลาง ทางสายกลางนั้น พุดง่าย ๆ คือทาง
ที่อยู่ระหว่างทางสุดโต่งสองทางซึ่งแย่งทั้งคู่ ทาง
หนึ่งคือ*กามสุขัลลิกานุโยค* คือการหมกมุ่นในกาม





อีกทางคือ *อัตตภิสมถานุโยค* คือการทรมานตนทางหนึ่งเต็มไปด้วยความอยากได้ใคร่มี อยากเสพอยากครอบครอง อยากเข้าหา อีกทางหนึ่งเป็นเรื่องของการปฏิเสธผลักไส เป็นการกระทำที่เจือไปด้วยความเกลียด เกลียดกาม เกลียดร่างกาย เกลียดเนื้อหนัง จึงพยายามทรมานมันเพื่อให้จิตเป็นอิสระจากสิ่งนั้น ทางสายกลางอยู่ระหว่างสองทางที่ผิดทั้งคู่ ส่วนชีวิตสมดุลหรือดุลยภาพที่อาตมาพูดถึงนั้น หมายถึงความพอดีระหว่างสิ่งดีๆ สองสิ่งซึ่งจำเป็นทั้งคู่ เช่น ระหว่างศรัทธากับปัญญา ระหว่างเหตุผลกับอารมณ์ ระหว่างประโยชน์ตนกับประโยชน์ท่าน ทางสายกลางคือทางที่ไม่ข้องแหวะกับสิ่งไม่ดีที่สุดโด่งสองอย่าง แต่ความสมดุลหมายถึงการเชื่อมประสานสิ่งดีๆ สองสิ่งให้มีความพอเหมาะพอดีกัน

ในชีวิตเราจะพบเสมอว่า มีสิ่งดีๆ สองสิ่งที่ดีเหมือนไปคนละทาง แต่ก็มีประโยชน์และมีความ





สำคัญทั้งสิ้น เช่น ระเบียบวินัย กับ เสรีภาพ ทั้งสองอย่างดีทั้งนั้น จะเอาอันหนึ่ง ปฏิเสธอีกอันก็ไม่ได้ สิ่งที่เราควรทำก็คือต้องจัดให้มีสมดุลระหว่าง ระเบียบวินัยกับเสรีภาพ มองกว้างอีกหน่อย การพัฒนาประเทศก็เป็นสิ่งที่ดี ขณะเดียวกันการอนุรักษ์ธรรมชาติก็สำคัญ เราจะเลือกอันหนึ่ง ทั้งอีกอันไม่ได้ แต่จะต้องคำนึงถึงทั้งสองอย่างโดยจัดให้มีสมดุลหรือความพอดี แค่นั้นถึงเรียกว่าพอดีนั้น เป็นอีกเรื่องที่ต้องพิจารณา

ในการทำงานก็เช่นกัน ความรับผิดชอบ ความขยัน เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ แต่ในเวลาเดียวกันเราก็ต้องรู้จักปล่อยวางด้วย ถ้าทำงานแบบยึดมั่นถือมั่นจนเอาเป็นเอาตายกับมันก็จะทุกข์มาก แถมงานอาจออกมาไม่ดีด้วย ดังนั้นสิ่งที่ควรทำก็คือ ประสานสองสิ่งนั้นให้ได้สมดุล เช่น ปล่อยวางอย่างรับผิดชอบหรือทำเต็มที่แต่ไม่ซีเรียส จะว่าไปแล้ว ศิลปะของการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรม คือ






การประสานและประคองสิ่งสองสิ่งที่ดีงามให้
ได้สมดุลกัน เช่น ระหว่างการทำงานทางโลกกับ
การปฏิบัติธรรม ระหว่างปริยัติกับปฏิบัติ ระหว่าง
สมาธิกับวิปัสสนา แม้แต่ระหว่างวัตถุกับจิตใจ ก็
เป็นเรื่องที่เราต้องจัดให้ได้สมดุล เราปฏิเสธวัตถุ
ไม่ได้ แต่ทำอย่างไรเราถึงจะไม่ให้มันมาบั่นทอน
จิตใจ ถ้าหากว่าเรามีจิตใจที่พัฒนาแล้ว เช่น มี
ปัญญา มีเมตตากรุณา เราก็สามารถใช้วัตถุไปใน
ทางที่เป็นประโยชน์ได้ อันนี้เป็นเรื่องศิลปะของ
การดำเนินชีวิต

อย่างไรก็ตามอาตมาอยากจะย้ำว่า แม้ใน
ชีวิตของเรา มีสมดุลหลายอย่างหลายคู่ที่ต้อง
จัดการหรือทำให้เกิดขึ้น แต่ก็อย่าไปคิดว่ามันเป็น
เรื่องยุ่งยากซับซ้อน หลายคนอาจจะรู้สึกว่าเป็น
เรื่องลำบากในการจัดเวลาให้ได้ดีในทุกเรื่อง ที่
จริงสมดุลแต่ละคู่ นั้นไม่ได้แยกขาดจากกันทีเดียว
นัก สามารถทำไปด้วยกันได้ เช่น สมดุลระหว่าง





กายกับใจ งานภายนอกกับงานภายใน เราทำไปด้วยกันได้ เวลากินข้าว ถ้าเรากินอย่างมีสติ ก็เป็นการเติมทั้งอาหารกายและอาหารใจไปพร้อมๆ กัน เวลาอาบน้ำ ถ้าเราอาบน้ำอย่างมีสติ ก็เท่ากับชำระทั้งกาย ชำระทั้งใจ ในทำนองเดียวกัน เวลาเราทำงาน เราก็ทำอย่างมีสติ ทำด้วยความขยันขันแข็ง แต่ก็รู้จักปล่อยวาง และมีสมาธิไปพร้อมกัน ถ้าทำอย่างนั้นด้วยท่าทีอย่างนั้นก็เท่ากับว่าเราได้ทำงานทางโลกควบคู่กับการปฏิบัติธรรม นอกจากนั้นหากเราทำอาชีพการงานด้วยใจที่มีเมตตากรุณาต่อทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เช่น ประรณาคดีต่อผู้มารับบริการหรือลูกค้า ก็เท่ากับว่าเราได้ทำทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ดังนั้นการสร้างสมดุลในชีวิตจึงไม่ใช่เป็นเรื่องของการแบ่งเวลาให้ถูกต้องเท่านั้น ที่สำคัญไม่น้อยก็คือ การวางใจให้ถูกต้องจะช่วยให้ทำหนึ่งได้ถึงสอง นี่เป็นศิลปะอีกอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิต 



รายนามผู้ร่วมศรัทธา พิมพ์นงษ์สาว ชีวิตสมถวิล



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณประกอบ มานะจิตต์	๑๖,๕๐๐
๒	คุณอุดมพร สายเพชร	๑๐,๗๘๐
๓	คุณภัทรวุฒิ ศศิธร	๙,๐๐๐
๔	คณะศรัทธาจากธนาคารออมสิน	๗,๑๕๐
๕	คุณธิดาภา พิจิตรบัณฑิต	๗,๐๐๐
๖	บริษัท ยูซีไอคอร์ปอเรชั่น จำกัด	๗,๐๐๐
๗	คุณบรรจง รัตนะ	๖,๐๐๐
๘	คุณพัชนี ทองสิมา	๕,๐๐๐
๙	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๕,๐๐๐
๑๐	คุณถนอมศักดิ์ อินทร์จันทร์ และมหาประธานจันทร์ใส	๕,๐๐๐
๑๑	หลวงตามหาสุรินทร์ วัดสะพาน	๕,๐๐๐
๑๒	คุณนรินทร์ เศวตประวิชกุล และครอบครัว	๔,๐๐๐
๑๓	คุณพิรุณ จิตรยังยืน	๔,๐๐๐
๑๔	หลวงตา มหาสุรินทร์	๔,๐๐๐
๑๕	คุณณิชชา สิริธัญกร	๓,๐๐๐
๑๖	คุณปัญญาณัฏฐ์ ศรีสุวรรณ	๓,๐๐๐
๑๗	คุณประสาธ สัตย์ใจเที่ยง และคุณอารีย์ ชันธโกคา	๓,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๘	คุณสังศรี รุ่งถาวรวงศ์ และครอบครัว	๒,๑๐๐
	คุณศราชัย รุ่งถาวรวงศ์ และครอบครัว	
๑๙	คุณพงศ์ภัทสร ธีระบุตร	๒,๐๐๐
๒๐	พระมงคล มงคลโล	๒,๐๐๐
๒๑	คุณประพิณพัฒน์ บุญสร้าง	๒,๐๐๐
๒๒	คุณราชนารณ์ ถวิลท่วง	๒,๐๐๐
๒๓	ครอบครัวเมธาพิรุฬห์โชค และเพื่อนๆ	๒,๐๐๐
๒๔	คุณจิตรา ปิยะวาทีน	๒,๐๐๐
๒๕	คุณไพฑูรย์ ศฤงฆารนันท์	๒,๐๐๐
๒๖	คุณเอกชัย ติรุ่งโรจน์	๑,๘๐๐
๒๗	คุณปราณี จันทมา	๑,๗๓๐
๒๘	ชมรมธรรมจริยะ	๑,๖๐๐
๒๙	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๕๘๐
๓๐	พลตรีหม่อมหลวงระวีวัฒน์ เกษมสันต์	๑,๕๖๐
๓๑	คุณศศิวรรณ	๑,๓๑๐
๓๒	คุณอโยธีย์ งดงาม	๑,๓๐๐
๓๓	คุณผัน สังข์ทอง	๑,๒๐๐
๓๔	คุณสุดดี ธีระภัทรานันท์	๑,๒๐๐



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๓๕	คุณวิทยา หวังกิตติกาล	๑,๐๐๐
๓๖	คุณสมภพ ไตรโกชนัน	๑,๐๐๐
๓๗	คุณวิรุณภัทร์ วงศวรวัชร	๑,๐๐๐
๓๘	คุณอุบล เลหาเจริญสมบัติ และครอบครัว	๑,๐๐๐
๓๙	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๐๐๐
๔๐	คุณจิตต์วิไล จิตร์วัฒนะ	๑,๐๐๐
๔๑	พระอานนท์ อริโย, คุณภาณี คุณประกายวรรณ คุณประกายดาว คนชื่อ	๑,๐๐๐
๔๒	คุณแม่ทองคำ สุตติกลางวิหาร, คุณลิ่วซึ่ง-คุณชรรค์ชัย- ค.ญ.ยลดา น้าวิไลเจริญ, คุณเขาวนีย์ สัมคาเจริญ, คุณนิยม-ค.ช.ทัตติวินท์ ยิ้มแย้ม, คุณฐิติการ-คุณคุณากร พิเชฐไพศาล	๑,๐๐๐
๔๓	คุณศิริพร วสุภารณณ์	๑,๐๐๐
๔๔	คุณกานดา ปิยะวาทีน	๑,๐๐๐
๔๕	คุณจันทร์จิรา-คุณณัฐรา-คุณ วัชรินทร์-คุณณัฐกรณ์-คุณธนารัฐ	๑,๐๐๐
๔๖	คุณวิชัย โพธิ์นทีไทและครอบครัว	๑,๐๐๐
๔๗	คุณอุดมพร สายเพชร และครอบครัว	๑,๐๐๐
๔๘	คุณหงส์ แซ่อัว, ร้านทองซ้ออรุณ และลูกหลานทุกคน	๕๐๐
๔๙	คุณมณีนุช ทรงแสงธรรม	๗๐๐
๕๐	ครอบครัวกุลไชย, ครอบครัวแย้มโอษฐ์	๖๕๐
๕๑	คุณสุภัค เจริญก้องเกียรติ	๖๐๐
๕๒	คุณปัทมา ภูมิรัตน์	๖๐๐
๕๓	คุณวิวัฒนา ธรรมวิรุฬห์	๖๐๐
๕๔	คุณเกษกานัญญา ชุนทวิริยะกุล	๖๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๕๕	คุณนงนุช สารณิพย์	๕๓๐
๕๖	คุณมานะ นาวิณ	๕๒๐
๕๗	คุณติระ ติธรรมัน	๕๒๐
๕๘	คุณสุพัตรา ศรีรานุรักษ์ และครอบครัว	๕๐๐
๕๙	คุณผาสพร อุบลลี	๕๐๐
๖๐	ฝ่ายการเงิน บจก.โปรชนีย์ไทย	๕๐๐
๖๑	คุณณัฐ บุรี และคุณอภามาศ สิริรัตนานนท์	๕๐๐
๖๒	คุณรุ่งนภา เดชไพบุลย์ยศ	๕๐๐
๖๓	คุณทิวภาพ หลวงบำรุง	๕๐๐
๖๔	คุณพรทิพย์ ผลานูวัตร	๕๐๐
๖๕	คุณสุรภา แสงสุริยา	๕๐๐
๖๖	คุณชวลิต จิระนากุล และครอบครัว	๕๐๐
๖๗	คุณอมรฤทธิ ชุตติมารกุล	๕๐๐
๖๘	คุณกิตติยา โคธนะเกษม	๕๐๐
๖๙	คุณณัฐริยา พงษ์สวัสดิ์ และครอบครัว	๕๐๐
๗๐	คุณญาณภัค อวารณ์	๕๐๐
๗๑	คุณนฤติ ประมาภรณ์	๕๐๐
๗๒	คุณศิริรัตน์ ประมาภรณ์	๕๐๐
๗๓	พ.ญ.สุวรรณิ สุรัตน์โสภณ และครอบครัว	๕๐๐
๗๔	คุณวิไล วิชากร	๕๐๐
๗๕	คุณจตุพร จงโชติชัยवालย์	๕๐๐
๗๖	คุณพ่อพักไต้ แซ่น้ำ	๕๐๐
๗๗	คุณประชา ศิริสัตย์	๕๐๐
๗๘	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๕๐๐
๗๙	คุณแสงอรุณ เทียนศรี และคุณบุปผา เพ็ญลชัยพร	๕๐๐



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๔๐	คุณจินตนา พรหมประเสริฐ	๕๐๐
๔๑	คุณเอี่ยมพร ซัยประภา	๕๐๐
๔๒	คุณยุวดี อึ้งศรีวงษ์	๕๐๐
๔๓	คุณลักขณา อธิกิจ	๕๐๐
๔๔	คุณพนิดา ปิยะอุย	๔๘๐
๔๕	คุณวารลักษณ์ อร่ามประยูร	๔๕๐
๔๖	คุณกิตติ อนุสุวรรณศักดิ์	๓๖๐
๔๗	คุณจิรัชญา เอื้อชัยกุล	๓๕๐
๔๘	คุณสมศักดิ์ จิตติรัตน์	๓๓๐
๔๙	คุณนันทภัทร पालกะวงค์ ณ อยู่ธยา	๓๒๐
๕๐	คุณนันทกร สักกะพลางกูร	๓๐๐
๕๑	คุณวาสนี สักกะพลางกูร	๓๐๐
๕๒	ด.ญ.ปวีณกร สักกะพลางกูร	๓๐๐
๕๓	คุณสมชาย วิวราต	๓๐๐
๕๔	คุณวันดี อุดมวงศยนต์	๓๐๐
๕๕	คุณอรนนท์ เอื้อชัยกุล	๓๐๐
๕๖	คุณนวลศรี-คุณสุวรรณา- คุณสุนันท์ สิริตั้งจิตธรรม	๓๐๐
๕๗	คุณศุภกิจ กรกิจโสภณ	๓๐๐
๕๘	คุณปณิดดา ทวีชา	๒๗๐
๕๙	ด.ญ.ศุภสรา-ด.ญ.ชนิดาภา- ด.ญ.ชานาธินาก สมณะ	๒๕๐
๑๐๐	คุณศิลปชัย จันทร์เพชร	๒๕๐
๑๐๑	คุณสำราญ กอไธสง	๒๔๐
๑๐๒	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒๓๐
๑๐๓	คุณปติวิวัฒน์ จงศิริรัตน์กุล	๒๓๐
๑๐๔	คุณไพเริน สิงห์ทอง และครอบครัว	๒๒๐
๑๐๕	คุณอัศวินท์ สุวรรณวานิชกุล	๒๑๐
๑๐๖	คุณพันธ์พิทย์ ประมุลงวงษ์	๒๐๐
๑๐๗	คุณอัจฉรา แซ่ตั้ง	๒๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๐๘	คุณมยุรี ทองใบ	๒๐๐
๑๐๙	คุณชวรินทร์ คำวังจิก	๒๐๐
๑๑๐	คุณศรียรรณ สุขแสนไกรสร และครอบครัว	๒๐๐
๑๑๑	คุณชินวัฒน์ ลี้	๒๐๐
๑๑๒	คุณลีลนาฏ อิทธิพรภาคย์	๒๐๐
๑๑๓	คุณศรี มะพร้าวชูด และครอบครัว	๒๒๐
๑๑๔	คุณสิริวรรณ นาดเสวี	๒๐๐
๑๑๕	คุณแจ็ก (อุทิศให้แม่เข้ยม สิริสัตย์)	๒๐๐
๑๑๖	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒๐๐
๑๑๗	คุณเตียง-คุณพิมพ์ สิริเบ็ญจา	๒๐๐
๑๑๘	คุณกฤชกฤษ เลหาไฟโรจน์วัฒนา	๒๐๐
๑๑๙	คุณธีรยุทธ สุวรรณเกษตร	๒๐๐
๑๒๐	คุณชินษฐา ปืทอง	๒๐๐
๑๒๑	คุณพรสวรรค์ วิทยอนุมาส	๒๐๐
๑๒๒	คุณวาสนา ศรีบุญธรรม	๑๙๐
๑๒๓	คุณสมชาย วิวราต	๑๘๐
๑๒๔	คุณชินษฐา งานประดิษฐ์วงศ์	๑๗๐
๑๒๕	คุณพิชัย อัครวุฒิ	๑๕๐
๑๒๖	คุณประมาล สมณะ	๑๕๐
๑๒๗	คุณชาญณรงค์ หมื่นพรม	๑๔๐
๑๒๘	คุณเอี่ยมพร มั่นเสกวิทย์	๑๔๐
๑๒๙	คุณพัชรา อังคุณาวริน	๑๔๐
๑๓๐	คุณเทียมเนตร แสงงาม	๑๓๐
๑๓๑	จิตสหไธภิกษุ	๑๑๐
๑๓๒	คุณมนัสนันท์ เคนลิมนพวุฒิ	๑๑๐
๑๓๓	คุณพุลศรี อานพทอาสาสวัสดิ์	๑๑๐
๑๓๔	คุณมนทิตรา เกษมกรกิจ	๑๐๐
๑๓๕	อ.จันทรา ทองเคียน	๑๐๐
๑๓๖	คุณวรรณชัย ท้าวนิล	๑๐๐
๑๓๗	คุณศิริดา สัยเกตุ	๑๐๐



ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๓๘	คุณอำนาจ ปลอดภัย	๑๐๐
๑๓๙	คุณมนตรีจันทร์ ภิญญูชนม์	๑๐๐
๑๔๐	คุณวารลักษณ์ พิเศษ ๓ รพ.สมุทรปราการ	๑๐๐
๑๔๑	คุณเขาวริน ภัทรโชคช่วย	๑๐๐
๑๔๒	พ.ญ.อัจฉิมา อีสสระ	๑๐๐
๑๔๓	คุณพิไลพร แผงโพธิ์	๑๐๐
๑๔๔	คุณพ่อระนึก-คุณแม่สงวน- คุณปานทิวา สุขทองสา, คุณศรชาย-ด.ญ.กัลยา รุ่งดาวรงค์	๑๐๐
๑๔๕	คุณแบ่งน้อย มณีพันธ์	๑๐๐
๑๔๖	คุณจรรยารัตน์-คุณบุญช่วย- ด.ช.ปฏิภาณ-ด.ช.ปณชัย พิพัฒน์ชลธิ	๑๐๐
๑๔๗	คุณสมพงษ์ รุ่งดาวรงค์	๑๐๐
๑๔๘	คุณวิไล ทิรัฐพุกฤษ และครอบครัว	๑๐๐
๑๔๙	คุณภาวิณี อัครรุ่งบำรุง และครอบครัว	๑๐๐
๑๕๐	คุณธัญลักษณ์ กาญจนลักษณ์	๑๐๐
๑๕๑	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑๐๐
๑๕๒	คุณวิโรจน์ ศิระพรพันธุ์ และครอบครัว	๑๐๐
๑๕๓	คุณสมนึก นิจจอหอ	๑๐๐
๑๕๔	คุณนภัสสรณ์ มีพร้อมมาศ	๘๐
๑๕๕	คุณอรพิตล โพธิ์ดง	๗๐
๑๕๖	คุณรัตน์รุ่ง สุขเสมอ	๗๐
๑๕๗	คุณชัชชรี ชูรัตน์	๖๐
๑๕๘	คุณมานะ นาวิณ	๖๐
๑๕๙	คุณชานิยา ธรรมสังวาลย์	๕๐
๑๖๐	คุณยุพิน แก้วกินเนตร	๖๐
๑๖๑	คุณพรวดี สุกรินทร์	๕๐
๑๖๒	คุณวันทนา ศุภกาญจนกันต์	๕๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑๖๓	ด.ญ.วราภินา แสงอุ่น	๕๐
๑๖๔	คุณภักดินันท์ จันทร์เสละ	๕๐
๑๖๕	คุณชนนีย์ ภูทอง	๔๐
๑๖๖	คุณพัชรา คุณประภา	๔๐
๑๖๗	คุณอารี อยู่สุข	๔๐
๑๖๘	คุณจิรัฐบุรณ์ เกตราพูนสินไชย	๔๐
๑๖๙	คุณสมศักดิ์ ปัทมวารกุลชัย	๔๐
๑๗๐	คุณเมธิน แจ่มนัยน์	๔๐
๑๗๑	คุณทิวาพร หลวงบำรุง	๔๐
๑๗๒	คุณณัฐรญาณ์ ตั้งเสริมวงศ์	๒๐
๑๗๓	คุณภรภัทร สุจิราธรณ์	๒๐
๑๗๔	คุณธนา ศรีนิเวศน์	๒๐
๑๗๕	คุณเล็ก เกาสวรรณ์	๒๐
๑๗๖	ด.ช.บุญวัน จันทรมบัติ	๑๐
๑๗๗	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์สังจา	๑๐
รวมศรัทธาททั้งสิ้น ๑๘๐,๗๐๐ บาท		

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบอนุโมทนา
ในกุศลจิตของทุกท่านมา ณ ที่นี้
ขอให้ทุกท่านเจริญในธรรม
ยิ่งๆ ขึ้นไปเทอญ





ธรรมชาติดังงามได้เพราะมีความสมดุล
ระหว่างการรับกับการให้
ต้นไม้เมื่อยังเป็นต้นกล้าก็ดูดเอาน้ำเอาปุ๋ยจากดิน
ในเวลาเดียวกันก็คายน้ำให้กับโลก
ทิ้งกิ่งทิ้งใบให้เป็นปุ๋ยกลับคืนสู่พื้นดิน
เมื่อโตขึ้นก็ยังแผ่กิ่งก้านสาขาให้ดอกผล
เพื่อเป็นประโยชน์แก่สรรพสัตว์
อันนี้เป็นคุณสมบัติหรือกฎเกณฑ์พื้นฐานของทุกชีวิต
ทุกชีวิตต้องมีคุณสมบัติข้อนี้ถึงจะอยู่รอด
และเจริญงอกงามได้
มนุษย์ก็เช่นกันต้องมีสมดุลระหว่างรับกับให้
แต่ทุกวันนี้เราใช้ชีวิตอย่างขาดสมดุลมาก
จึงเต็มไปด้วยปัญหาที่ลูกหลานจนเป็นวิกฤต
ทั้งในระดับโลกและในระดับชีวิต



www.kanlayanatam.com
www.visalo.org