

ตั้งสายหน้า

ชีวิตของเด็กชายคนหนึ่งชื่อทอด

โดย ปสันโน ภิกขุ
อหิงสโก ภิกขุ

อมโร ภิกขุ
โทนี แอนโทนี



ตั้งสายหน้า

ชีวิตของเด็กชายคนหนึ่งชื่อทอด



ดั่งสายน้ำ

ชีวิตของเด็กชายคนหนึ่งชื่อท็อด

แปลและเรียบเรียงจาก

Like a River: the life of a boy named Todd

โดย

ปลัสนโน ภิกขุ

อหิงสโก ภิกขุ

อมโร ภิกขุ

โทนี แอนโทนี



“ในฤดูร้อน ทำการเล่นฟุตบอลกับเพื่อน ๆ
ทำอืดเตะเข้าประตูแล้ว ไชโย ทำอืด!”

โดย ด.ญ.อลิสา ฟรีล

๑ ก.ย. ๕๐

ดั่งสายน้ำ

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อวัดอภัยคีรี

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐
www.cuprint.chula.ac.th

ISBN 978-974-63-2244-3

พิมพ์ครั้งที่ ๑ (ภาษาอังกฤษ)	กรกฎาคม ๒๕๕๑	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ (ภาษาอังกฤษ)	มกราคม ๒๕๕๒	๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ (ภาษาไทย)	พฤษภาคม ๒๕๕๒	๔,๐๐๐ เล่ม

ภาพถ่าย โดย วัดอภัยคีรี สกละ ไรเนท และ ครอบครัวต้นสุหัช

ภาพวาด โดย ด.ช.ท้อด ต้นสุหัช ด.ญ.วิญญา เปรมานนท์ ด.ช.แบรนดอน มิลเลอร์
ด.ญ.อลิสตา ฟรีล ด.ช.เบนเนท ฟรีล ด.ช.พาวลา คอสโตวิก
ด.ช.เอरिक แมกซ์เวล และ กมลทิพย์ ประยูรทอง

ออกแบบปกและรูปเล่ม โดย รังษิณา สุขสมัย และ อัญญาณี เปรมานนท์

แปลเป็นภาษาไทย โดย ภัทธิดา ต้นสุหัช เจนจิรา สุदानนท์ไพบูลย์ ชลจิต ศิลปกิจ
และ ธันยา จันทร์วิทัน

บรรณาธิการรายนมัสการขอพระคุณ พระอาจารย์อมโร และ พระอาจารย์มหาฤทธิ์
ที่ท่านเมตตาแนะนำช่วยเหลือในการจัดพิมพ์และแจกจ่ายหนังสือเล่มนี้ ขอคุณสำหรับ
เวลาและน้ำใจจากเจนจิรา สุदानนท์ไพบูลย์ วัฒนวรรณ คุณาธรรม วิศาล พัฒนชู พามีล่า
เคอร์บี้ วีระชาติ เปรมานนท์ และชาวโรงพิมพ์จุฬา พร้อมการร่วมอุปถัมภ์เป็นธรรมทานจาก
ครอบครัวกาญจนาลัย ครอบครัวจันทร์วิทัน ครอบครัวเปรมานนท์ ครอบครัวฟิ่งดำริห์
ครอบครัวแพ่งสภา ครอบครัวสุदानนท์ไพบูลย์ ครอบครัววอง และครอบครัวศิลปกิจ
ขอนุโมทนาบุญมา ณ ที่นี้

ภัทธิดา ต้นสุหัช



คำอุทิศกุศลพิมพ์ครั้งที่สาม

(ฉบับภาษาไทย)

การจัดพิมพ์ฉบับภาษาไทยนี้ ขอนมัสการอุทิศกุศลผลบุญ แต่
พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ และพระอาจารย์อมโรภิกขุ ในวาระอุปสมบทครบ
๓๕ พรรษา และ ๓๐ พรรษาตามลำดับ ในปีพุทธศักราช ๒๕๕๒ พร้อมทั้งเป็น
อนุสรณ์แด่ลูกทอด - ด.ช.ทัตธา ต้นสุหัช ผู้คืนสู่ธรรมชาติครบ ๓ ปี

ขอท่านผู้อ่านหนังสือเล่มนี้ ได้รับคติธรรมสอนชีวิต มีจิตใจอันยิ้มแย้ม
แจ่มใส เบิกบาน

คำอุทิศกุศลพิมพ์ครั้งที่สอง

การจัดพิมพ์ครั้งนี้ เพื่อเป็นธรรมบรรณาการ และขอนมัสการอุทิศกุศลผลบุญแด่ พระอาจารย์ปสันโนภิกขุ ในโอกาสวันคล้ายวันเกิดครบรอบหกสิบปี วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๒ พระอาจารย์ปสันโนได้อุทิศสามสิบห้าปีแห่งการเป็นภิกขุของท่านอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดแ่เหนื่อย และด้วยดวงจิตอันเต็มเปี่ยมในการเป็น “พ่อทางธรรม” ต่อสานุศิษย์ทุกเพศทุกวัย รวมทั้งลูกท้อ ความเมตตา คุณธรรม ปัญญา และความมุ่งมั่นศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ของท่านนั้น หาที่เปรียบมิได้ เป็นแรงดลใจและกำลังใจแก่ศิษย์ทุกคน

ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเถิด

คำอุทิศกุศลพิมพ์ครั้งแรก

ชีวิตของลูกทอดเปรียบเสมือนสายน้ำที่ไหลเรื่อยไป ทำให้ทุกชีวิตที่เขาสัมผัสชุ่มชื้นเบิกบาน ลูกทอดห่วงใยหวังดีต่อผู้อื่น โดยมีหวังสิ่งใดตอบแทน ไม่ว่าจะเป็นการแบ่งของเล่น แสนรักให้เพื่อน หรือแบ่งค่าอาหารกลางวันและเบียร์เลี้ยงแก่เพื่อน รวมทั้งรอยยิ้มที่ช่วยให้คนรอบข้างเป็นสุข ลูกทอดสอนให้เราเป็นคนมีน้ำใจเมตตา ให้อภัยซึ่งกันและกัน เพื่อนรักคนหนึ่งชื่อสติเวน บอกว่า “ทอดเป็นคนดีที่หายาก เหมือนนมเข้มข้นมหาสมุทร ผมจะคิดถึงเขาไม่ลืมครับ” การรับลูกทอดมาเป็นบุตรบุญธรรม เป็นการตัดสินใจที่ดีและถูกต้องที่สุดในชีวิตของเราทั้งสอง ลูกทอดเป็นลูกที่ทำให้ชีวิตของเรามีค่ายิ่ง

หนังสือเล่มนี้ก่อกำเนิดมากระทั่งเสร็จสมบูรณ์ ด้วยความเอื้อเฟื้อช่วยเหลือ จากเพื่อนๆ และสมาชิกในครอบครัว เพื่อผู้อ่านจะได้รับบทเรียนชีวิตจากเรื่องราวและธรรมะสอนใจ อันเกี่ยวกับชีวิตของเด็กน้อยคนนี้ ขออุทิศผลบุญนี้แด่ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการทำให้ลูกทอดเป็นเด็กดีและมีความสุข ขอกราบขอบพระคุณชาววัดอภัยคีรี และโดยเฉพาะคณะสงฆ์ที่จำพรรษาอยู่ในอเมริกา ออสเตรเลีย แคนาดา อังกฤษ อิตาลี สวิตเซอร์แลนด์ และประเทศไทย ผู้อบรมสั่งสอนลูกทอดและพ่อแม่ด้วยความเมตตากรุณาเสมอมา

ครอบครัวของเราได้รับความเมตตาจากคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ญาติธรรมมากมาย จนมีอาจเอ่ยนามของทุกท่านได้ ด้วยเกรงว่าอาจมีการตกหล่นความเป็นมิตร ความรัก ความเมตตาจากท่านมีค่ายิ่ง ส่งผลให้ชีวิตของลูกทอดดั่งลมอบอุ่น และเป็นสุข ท่านอยู่ในหัวใจของเรา พร้อมกับความสำนึกในพระคุณเสมอมีล้น

“ตั้งสายน้ำ” เน้นชีวิตของลูกทอดครั้งบวชเณร เพราะเป็นช่วงเวลาที่ยึดมด้วยความดีงาม ซึ่งอยู่ในความทรงจำไม่ลืมต่อลูกทอดและครอบครัว นอกจากนี้ การได้บวชเรียนในวัดป่าสายหลวงพ่อบุชา เป็นสิ่งมีค่าสูงสุด แม้แต่ผู้ใหญ่ก็ไม่สู้มีโอกาสงดงามเช่นนี้ ปัญญาและประสบการณ์อันประเสริฐนี้ สร้างอานิสงส์และช่วยชี้นำชีวิตของลูกทอด คุณพ่อ คุณแม่ ญาติและเพื่อนๆ トラบจนถึงวันนี้

หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะได้รับคุณค่าและความหมายจากหนังสือเล่มนี้ นำมาซึ่งความสงบร่มเย็นในจิตใจ เพิ่มปัญญาและเติมเมตตาต่อท่านและผู้อื่น ขอคุณพระศรีรัตนตรัยและเทพยดาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ดลบันดาลให้ท่านมีชีวิตอันสงบ พลานามัยดี สุขกายสบายใจตลอดไปเทอญ

ด้วยความสำนึกในพระคุณและน้ำใจ
ชูศักดิ์ – ภักทริยา ต้นสุหัช
ณ เมืองพุลแมน รัฐวอชิงตัน
๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๑



ค.ช. ทัดชา (ท้อด) ต้นสุหัช

ท้อด... มาจากธรรมชาติเมื่อวันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๓๘
เป็นลูกและหลานบุญธรรมที่ดีของพ่อแม่และเครือญาติ
เป็นเพื่อนที่ดีของเด็กๆ

เติบโตและเข้าโรงเรียนประถมแพรงคลิน เมืองพูลแมน รัฐวอชิงตัน สหรัฐอเมริกา
บวชเณร ณ วัดอภัยคีรี เมืองเรดวูดแวลเลย์ รัฐแคลิฟอร์เนีย
คืนสู่ธรรมชาติเมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๔๙

ดวงจิตแสงงามบริสุทธิ์
เข้ามาจุดดวงใจรักเกษมสันต์
ความมุ่งมั่นหาญกล้า้นบ่อนันต์
ช่วยปลดบขวัณบันดาลใจให้อดทน

ดวงจิตน้อยเปี่ยมล้นด้วยการุณย์
โอบก่อก้อนนุญประเทืองชีวนำภังน
ความอ่อนโยนเอื้อเพื่อเจือจุนชน
ถนอมสลิติย์ทนจนอาจหาค่าเปรียบเปรย

จาก น้านาย



สารบัญ

คำนำ โดย อมโร ภิกขุ	i
ศิลปินน้อยชื่อทอด	๑
ภาพครอบครัวและเพื่อน	๓
เมื่อต.ช.ทอด ต้นสุห์ขบวชเณร โดย โทนี่ แอนโทนี่	๑๕
ร้อนหินเล่น โดย อหิงสโก ภิกขุ	๒๓
ชีวิตสามเณรของผม โดย ปียลีโล สามเณร (ทอด)	๓๑
กัลยาณมิตร โดย ปล้นโน ภิกขุ	๓๕
ชัยชนะเหนือการเกิดดับ โดย อมโร ภิกขุ	๔๕
การพิจารณากาย โดย ปล้นโน ภิกขุ	๖๕
ลัทธิแมวแสนรักของผม โดย ทอด ต้นสุห์	๗๗
ศีลห้าสำหรับเยาวชน	๘๐
แหล่งแสวงหาธรรมะสำหรับเยาวชน	๘๑
วัดอภัยคีรี	๘๓

ตั้งสายน้ำรินไหลไม่ห่างหา
ทำทุกสิ่งทีธรรจาจะทำไ้
ด้วยชีวิตเรียบธรรมดาทุกคราไป
มอบน้ำใจเป็นของฝากก่อนจากจร



ด.ช. ทัดชา (ทอด) ต้นสุหัช

มาจากธรรมชาติ	๒๐ ก.ค. ๒๕๓๘
บวชเณรสายหลวงพ่อชา	๓ พ.ค. ๒๕๔๘
คืนสู่ธรรมชาติ	๒๓ เม.ย. ๒๕๔๙

“จะเป็นลูกทางธรรมของพ่อ ก็ขอให้เป็นคนดี
ยิ้มแย้มแจ่มใสเบิกบาน”

หลวงพ่อปันโนสอนลูกทอด

คำนำ

หนังสือน้อยเล่มนี้ ได้รับการเรียบเรียงขึ้น เพื่อรำลึกชีวิตที่แม่จะสิ้นทว่าเปี่ยมด้วยความดีของท้อด ปียีลีโล ต้นสุห้ซ และเพื่อแผ่บุญกุศลจากคุณความดีที่เขาได้นำมาสู่โลกนี้

ชูศักดิ์และภัทริยาธิรับลูกท้อดเป็นบุตรบุญธรรมจากเชียงใหม่ เมื่อพบเขาหลังจากเพิ่งเกิดเมื่อวันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๓๘ จากการตรวจเด็กแรกเกิด ก็ได้พบว่าท้อดมีความผิดปกติทางพันธุกรรมเรียกว่า ธาลัสซีเมีย ซึ่งเป็นโรคเลือดจางที่พบมากในประเทศในเขตมีเขื่อนมาลาเรีย ธาลัสซีเมียอาจทำให้คนไข้อ่อนเพลียเจ็บปวดแอดตลอดชีวิตและอยู่ใกล้หมดตลอดชีวิต ในกรณีธาลัสซีเมียชนิดรุนแรงนั้น หากไม่ได้รับการรักษาดูแลเติมเลือดขับเลือดขับเหล็กสม่ำเสมอ การทำงานของอวัยวะจะล้มเหลว

คุณพ่อคุณแม่ของท้อดเป็นคนไทยที่อาศัยอยู่ในอเมริกา ซึ่งเป็นประเทศที่ลูกท้อดเติบโตขึ้น ณ บ้านในเมืองเล็กในชนบททางตะวันออกของมลรัฐวอชิงตัน เนื่องจากท้อดจำเป็นต้องเดินทางมารับการตรวจรักษากับศูนย์เชี่ยวชาญโรคธาลัสซีเมียที่โรงพยาบาลเด็กแห่งเมืองโอกแลนด์ แคลิฟอร์เนีย เป็นระยะๆ คุณพ่อคุณแม่ มักจะพาเขาเดินทางต่อมาเยี่ยมเยียนและพำนักที่วัดอภัยคีรีซึ่งอยู่ตอนเหนือของรัฐ ดังนั้นครอบครัวนี้จึงเป็นที่คุ้นเคยต่อสายตาของเราในอุโบสถ และช่วยงานตามอาคารและในป่าบริเวณวัดของเรา

เมื่อลูกท้อดอายุเก้าขวบ ครอบครัวปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ ถึงการรักษาให้หายขาดด้วยวิธีใหม่คือการปลูกถ่ายไขข้อ พวกเขาทราบถึงความเสี่ยง





ซึ่งยิ่งเพิ่มสูง เมื่อเด็กอายุมากขึ้นในการใช้ชีวิตดังกล่าว กระนั้นก็ตามทุกคน (รวมทั้งทอด) ตกลงใจจะเข้ารับการศึกษาการปลูกถ่ายไขข้อ เมื่อเทียบกับการมีอายุอีกยี่สิบถึงสี่สิบปี หากเขามีชีวิตยืนยาวนาน อาการเจ็บป่วยแทรกซ้อนทั้งหลาย แม้ว่าธาลัสซีเมียจะไม่ร้ายแรงสำหรับคนไข้มากและอาจมีชีวิตได้ถึงหกสิบปี คนใช้ธาลัสซีเมียชนิดรุนแรงอาจอายุสั้น

ครอบครัวของลูกทอดได้กราบขอคำปรึกษาจากพระสงฆ์อาวุโสผู้ปฏิบัติชอบแห่งวัดจองคำ จังหวัดลำปาง หลวงพ่อโอภาส ก่อนการตัดสินใจขั้นสุดท้าย ท่านมีจิตเมตตาแนะนำให้ลูกทอดสร้างบุญกุศลครั้งใหญ่ด้วยการบวชเณรก่อนไปทำการรักษา ซึ่งก็เป็นประเพณีนิยมของศาสนิกชนในเมืองพุทธศาสนาในประเทศไทย เพื่อเพิ่มผลบุญที่ได้กระทำ

ทอดอาจมีโอกาสบวชเณรที่วัดจองคำ ทว่าคุ้นเคยกับอเมริกามากกว่าประเทศไทย พร้อมกับมีวัตถุภยศิริที่รู้จักดีมาตั้งแต่จำความได้ ชูศักดิ์และภักทริยาจึงกราบขออนุญาตคณะสงฆ์ เพื่อให้ลูกชายบวชเป็นการชั่วคราวกับพวกเรา ทอดจึงได้ครองผ้าเหลืองอยู่เป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ เมื่อเดือนพฤษภาคม ๒๕๔๘ จากนั้นทอดเข้ารับการศึกษาที่โรงพยาบาลเด็ก เมืองซีแอตเติลในเดือนกันยายนปีเดียวกัน แต่ก็ล้มเหลวแม้คณะแพทย์พยาบาลจะได้พยายามรักษาเยียวยาอย่างเต็มความสามารถแล้วก็ตาม ทอดจากเราไปเมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๔๙

ชีวิตของลูกทอดจะสั้น เมื่อเทียบกับมาตรฐานบางอย่าง ทว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนธรรมะอันล้ำค่าไว้ถึงการดำเนินชีวิตอันมีค่าอย่างแท้จริง ดังนั้น

แม้เพียงวันเดียวแห่งชีวิต

อันมีคุณธรรมและเจริญภavana

ย่อมมีค่าเหนือชีวิตยืนยาวเกินร้อยปี

ที่อยู่อย่างปราศจากสติและวินัยอันดี



วันเดียวแห่งชีวิต
ที่อุตสาหะพยายาม
ยอมเหนือชีวิตร้อยปี
ที่อยู่อย่างเรื่อยเปื่อยเฉื่อยชา

วันเดียวแห่งชีวิต
ของผู้เห็นสังขาร
ยอมเหนือชีวิตร้อยปี
ที่ไม่เคยเห็นความจริงแห่งโลก

จาก ธรรมบท ๑๑๐, ๑๑๒, ๑๑๕

นี่หมายถึงว่าหากเราทำทุกสิ่งทุกอย่างเต็มหัวใจ หากเราทำและพูดด้วยความเมตตา และหากเรามีสติอยู่กับปัจจุบัน เราอาจประหลาดใจว่า ชีวิตนั้นเสร็จสมบูรณ์อย่างแท้จริง จำนวนปีที่เรามีชีวิตอยู่นั้นจัดว่าเป็นรอง

ชีวิตของทุกคนนับเป็นแบบอย่างอันดีของผู้ที่ดำเนินชีวิตดังที่กล่าวมา เราใช้ทุกโอกาสที่มีอยู่มาแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อดทนอดกลั้นและมีอารมณ์ขัน แม้สุขภาพจะไม่ค่อยดี ลูกท้อชื้อตรง และเป็นมิตรเสมอ ฉะนั้นช่วงเวลาสิบปีจะไม่นานสำหรับพวกเราส่วนมาก ลูกท้อได้ใช้เวลาดังกล่าวอย่างมีค่าอย่างแท้จริง แหละ แม้จะน้อยปี แต่เป็นชีวิตอันครบถ้วนสมบูรณ์อย่างน่าพิศวง ความร่าเริง และมีเมตตาของท้อ ทำให้เขาได้รับความเป็นมิตรที่อันอบอุ่นมากมาย เพื่อนๆ ของท้อหลายคนได้เดินทางไกลมาจากรัฐอริโซนาถึงตันมาว์ดอภัยคีรี เพื่อร่วมพิธีรำลึกชีวิตอันดีของเขา และบรรจุอัฐิไว้ในป่าที่นี่ นอกจากนี้ ในช่วงเวลาแปดเดือนที่เขายู่ในโรงพยาบาลเด็กเมืองซีแอตเติล พยาบาลและเจ้าหน้าที่ทุกคนต่างประสงค์จะได้เป็นผู้มาดูแลและเยี่ยมท้อ โดยเฉพาะตอนเข้าห้องไอซียู เขาต่างพูดถึงท้อด้วยความเอ็นดู และชมเชยความยิ้มแย้มแจ่มใสของท้อ เมื่ออาตมาไปเยี่ยมและ



ปรารถนามว่า พวกเขารู้สึกและพูดเช่นนี้เกี่ยวกับเด็กทุกคนที่มารับการรักษาหรือไม่ พยาบาลคนหนึ่งตอบว่า “พวกเรารักเด็กทุกๆ คน แต่บางคนก็อยู่กลางดวงใจของเรา ท้อตเป็นเด็กดีมาก” แล้วเธอก็เริ่มมีน้ำตาคลอเบ้า

หนังสือเล่มนี้ประมวลจากหลายแหล่ง เช่นภาพของครอบครัว งานศิลปะของท้อตที่คุณพ่อคุณแม่ได้นำออกมาเผยแพร่ นอกจากนี้ยังมีบทธรรมะสามเรื่องคือ เรื่องการพิจารณากาย เทศนาโดยพระอาจารย์ปสันโน ณ บ้านบุญ ปากช่อง เมื่อตอนที่ลูกท้อตเริ่มอาการทรุดหนัก อีกเรื่องหนึ่งโดยเอาตนเอง เนื่องในโอกาสบำเพ็ญบุญครบหนึ่งปีคือ เรื่องชัยชนะเหนือการเกิดดับ เรื่องที่สามคือ เรื่องกัลยาณมิตร ที่พระอาจารย์ปสันโนเทศนาเมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑ โอกาสครบสองปีพร้อมกันนี้ ยังมี บทรำลึกและธรรมะสอนใจโดยท่านอหิงสโก ผู้เป็นพระพี่เลี้ยงที่ใกล้ชิดกับลูกท้อต ช่วงที่มาบวชเณรที่วัดนี้ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๘

ขอให้ข้อเขียนและรูปภาพต่างๆ นำแสงสว่างมาสู่หัวใจของทุกๆ คนที่หิยหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา และขอให้คุณความดีและความร่าเริงของท้อต นำแสงสว่างมาสู่โลกนี้เทอญ

อมโร ภิกขุ

ณ วัดอภัยคีรี

๑๖ มิถุนายน ๒๕๕๑





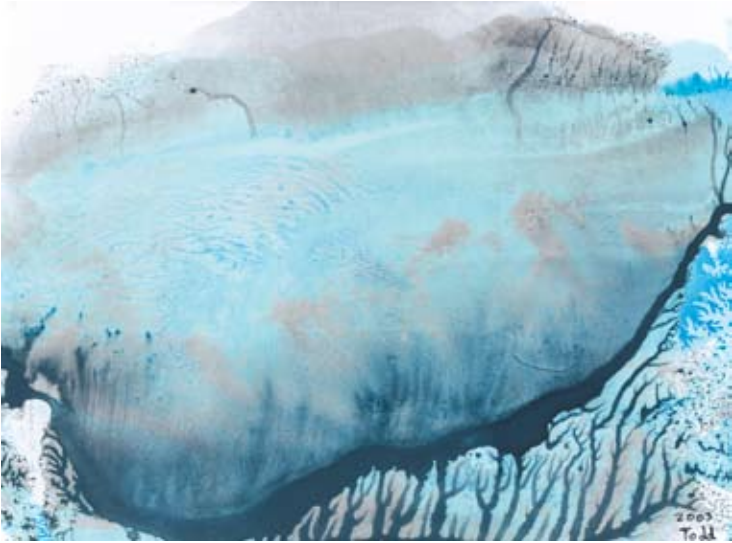
ท้อดกับงานศิลปะ



วาดรูปตัวเอง เมื่ออายุ ๗ ขวบ

ท้อดเริ่มเรียนศิลปะหลังเลิกเรียนตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ภายใต้การสอนของคุณครูผู้มีความเมตตาและเข้าใจท้อดคือ คุณครูลีน่า คว็อก นอกจากนี้ท้อดยังได้เพลิดเพลินกับการเรียนศิลปะวาดภาพวิจิตรจากคุณครูเนติ (ครูบี) ช่วงปิดฤดูร้อนสุดท้ายที่เชียงใหม่ ตัวอย่างผลงานของเขาจัดอบรมอยู่ ณ ที่นี่และท้ายเล่ม





ฝูงปลาในมหาสมุทร เมื่ออายุ ๙ ขวบ



ฝูงสัตว์ยามอาทิตย์อัสดง เมื่ออายุ ๘ ขวบ



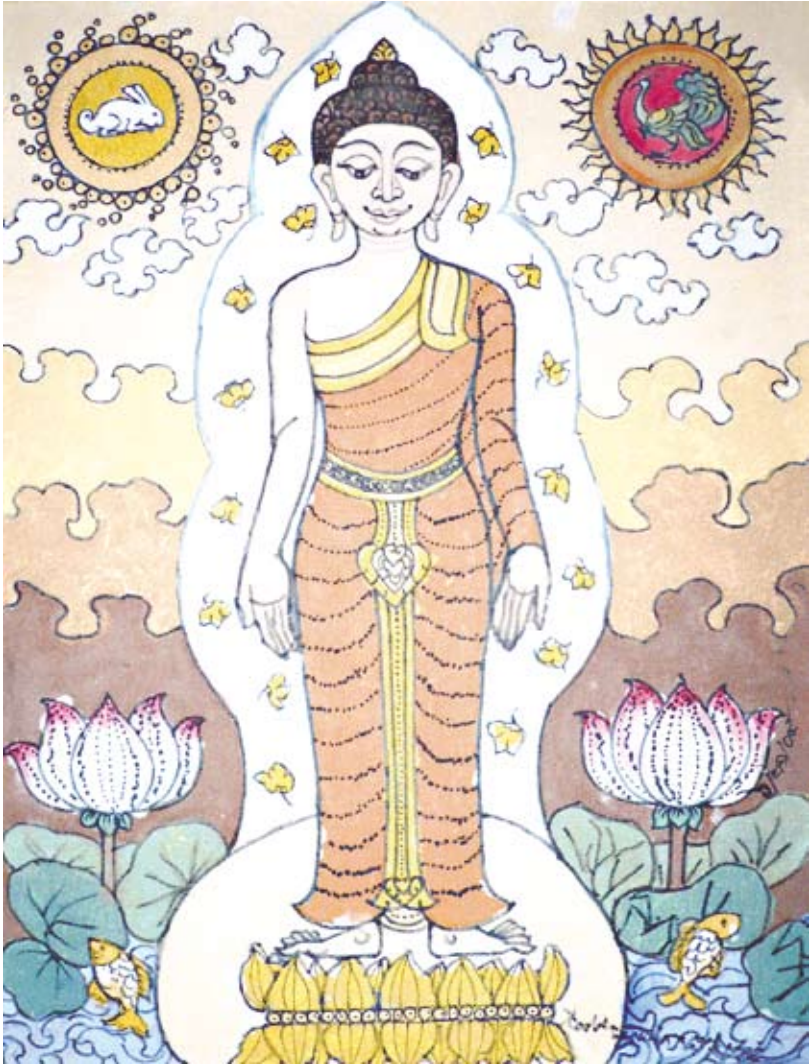
วันอันสดใส เมื่ออายุ ๘ ขวบ



ปลาอิน เมื่ออายุ ๗ ขวบ



นกอวกาศ เมื่ออายุ ๙ ขวบ

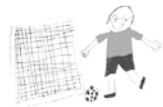


พระพุทธเจ้าอินทียัม เมื่ออายุ ๙ ขวบ

ภาพครอบครัวและเพื่อน



หนูทอดกับคุณแม่และลักกี้ เมื่ออายุ ๙ เดือน พ.ศ. ๒๕๓๘





คุณยายกับหนูทอด
เมื่ออายุ ๖ เดือน พ.ศ. ๒๕๓๙



คุณพ่อ คุณแม่ และหนูทอด
เมื่ออายุ ๔ ขวบ พ.ศ. ๒๕๔๒



เล่นทอดกับคุณทวดกระแสร่ ฟิ่งดำวิท
พ.ศ. ๒๕๔๐



ฉลองวันเกิดกับเพื่อนๆ เด็กกำพร้าว
ที่เชียงใหม่ พ.ศ. ๒๕๔๖



สตีเว่นกับทอดคีนงานฟิลิปปินส์ ป. ๓
พ.ศ. ๒๕๔๗



แบรนดอน, นธานและนริศ
พ.ศ. ๒๕๔๗



เณรพีที่อยู่กับน้องทอด
พ.ศ. ๒๕๔๘



พีทอดกับน้องกัลย์
บนยอดดอยอินทนนท์ พ.ศ. ๒๕๔๘



คุณน้า คุณยาย และพี่ๆ ที่เมืองซีแอตเติล พ.ศ. ๒๕๔๘



ที่บ้านเชียงใหม่กับคุณย่าและคุณป้า พ.ศ. ๒๕๔๘



เพื่อนชั้นประถมสี่ พ.ศ. ๒๕๔๘



เบนเนทเยี่ยมพ่อที่โรงพยาบาล พ.ศ. ๒๕๔๘





เมื่อ ด.ช.ท้อด ตันสุหัช บวชเณร

โดย โทนี่ แอนโทนี่

แปลและเรียบเรียงจาก

The Ordination of Todd Tansuhaj

ตีพิมพ์ซ้ำจากหนังสือพิมพ์ยูคายาเดลีเจอร์นัล พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๘

มีเหตุการณ์ที่ไม่ธรรมดาเกิดขึ้น ณ วัดอภัยคีรี เมืองเรตวูดแวลเลย์ เมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคมที่ผ่านมา เด็กชายท้อด ตันสุหัช อายุเก้าขวบ เป็นผู้ที่มียุคน้อยที่สุดที่ได้บรรพชา ณ วัดนี้ การบรรพชาสืบเนื่องมาจากปัจจัยพิเศษบางอย่าง ท้อดเป็นบุตรบุญธรรมของนายชูศักดิ์และนางภัทริยา ตันสุหัช เป็นโรคเลือดที่เกิดจากพันธุกรรมที่ทำให้อนาคตของเขาไม่แน่นอน รวมไปถึงการจะเปลี่ยนไขข้อกระดูก ซึ่งลำบากแสนสาหัสและมีความเสี่ยงสูง ท้อดจำเป็นต้องไปรับการเติมเลือดทุกสามสัปดาห์ และขับเหล็กสัปดาห์ละห้าวันในตอนกลางคืน เพื่อให้คงความแข็งแรงไว้ พ่อแม่ทราบมาว่า การเปลี่ยนไขข้ออาจเป็นวิธีการรักษาให้หายขาดได้วิธีเดียว ระหว่างการไปเยือนเอเชีย (ประเทศไทย) พระภิกษุอาวุโสผู้ทรงปัญญาญาณ คือ หลวงพ่อโอภาสบอกภัทริยาตามที่ท่านได้หยั่งรู้ว่า “การเข้ารักษาของเด็กน้อยคนนี้ จะเป็นสิ่งที่ลำบากอย่างยิ่งยวดสำหรับเขา” ท่านเมตตาแนะนำให้หนูท้อดบวชเณร แม้จะด้วยระยะเวลาสั้นๆ ก็ตาม เพื่อจะสร้างชีวิตที่มีศีลธรรมอันดี พระอาจารย์ปัสโน ผู้เป็นเจ้าอาวาสรูปหนึ่งของวัดอภัยคีรีพร้อมกับคณะสงฆ์ ได้ให้ความเมตตาตกลงรับ การขอบวชบรรพชาสามเณร เพื่อช่วยในการเตรียมตัวเตรียมใจของท้อดไปสู่การ เข้ารับการรักษาอันเสี่ยงและยาวนานดังกล่าว





กราบนมัสการพระอาจารย์อนันต์และอาจารย์ชโล พ.ศ. ๒๕๔๘

การบรรพชา เป็นสิ่งที่ไม่ทำกันเล่นๆ การเตรียมตัวเป็นสามเณรวัดป่ามักใช้เวลาอย่างน้อยหนึ่งปีเต็มของการฝึกฝนอย่างหมั่นเพียร ดังนั้นครอบครัวต้นสุหัชจึงมีการเตรียมความพร้อมอย่างต่อเนื่องที่บ้าน รวมทั้งมาเยือนวัดอภัยคีรีเพื่อนมัสการขอคำปรึกษา ท้อดสร้างความพร้อมได้ดีเกินกว่าคุณพ่อคุณแม่คาดหวังไว้ คุณแม่บอกว่า “ท้อดทราบดีว่า จะต้องมีความมุ่งมั่นอย่างแท้จริงในการฝึกฝน และท้อดก็ต้องจำบทสวดบรรพชาได้เกือบครบถ้วน ซึ่งเป็นเรื่องยากแม้กระทั่งสำหรับผู้ใหญ่” เธอยังเสริมอีกว่า “ท้อดทราบถึงความสำคัญของการฝึกสมาธิด้วยค่ะ”

พิธีอันเป็นทางการ พร้อมความรู้ลึกซึ้ง

พิธีการบรรพชาสามเณรของท้อด มีผู้มาร่วมมากมายจากครอบครัวญาติมิตร และญาติโยมของวัดจำนวนมาก เรื่องเด่นของการบรรพชาตามประเพณีดั้งเดิมคือ การกินผมของเด็กชายคนนี้ ซึ่งเป็นที่สนุกสนานสำหรับผู้ร่วมงานเป็นอย่างมาก เมื่อได้เห็นท้อดนั่งคุกเข่าเดินไปเดินมาอยู่ในเก้าอี้ตัดผม



หลังจากมีการถวายเครื่องสักการะแด่พระอุปัชฌาย์คือ พระอาจารย์ปัสสันโน (ผู้ประกอบพิธีบรรพชา) ทอดก็ออกจากอุโบสถไปกับพระสงฆ์รูปอื่นๆ และกลับมา หลังจากนั้นไม่นาน ในผ้าจีวรสีน้ำตาลตามแบบอย่างประเพณีสายเถรวาท แม้ว่าผู้ร่วมงานจะนั่งสำรวมด้วยความเคารพ สามเณรกลับอยู่ไม่สุข วุ่นอยู่กับภาระวังไม่ให้ผ้าจีวรหลุด จากนั้นพระอาจารย์ปัสสันโนก็ตั้งฉายาสามเณรว่า *ปิยสีโล* ซึ่งเป็นภาษาบาลีโบราณ แปลความหมายว่า ผู้มีศีลน่ารัก ผู้สังเกตการณ์คนหนึ่งกล่าวว่า “ทอดผ่านพิธีอันเป็นทางการด้วยคุณสมบัติพิเศษของความไร้เดียงสาและความเป็นมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง”





ต่อมาเธอก็ให้สัมภาษณ์ถึงประสบการณ์จากการถูกโกนศีรษะโดยไว้วว่า “มันรู้สึกยากกับโดนฝั่งต่อยครับ” ตามแบบที่เด็กอายุเก้าขวบเท่านั้นที่จะตอบตรงจุด เช่นนี้ พร้อมกับเพิ่มเติมว่า “รู้สึกเย็นศีรษะมากครับ” สำหรับคณะสงฆ์วัดอภัยคีรีนั้น ทอดเป็นผู้เติมประสบการณ์ใหม่แก่ท่าน เขามาเพิ่มสีสันจากคุณลักษณะของเด็กๆ อันเป็นธรรมชาติในวัดที่ปกติจะมีบรรยากาศอันเงียบสงบ พื้นที่ที่เสร็จพิธีบรรพชา ท่านก็อาจจะนึกภาพเธอน้อยในผ้าจีวรและศีรษะที่โกนแล้วออกมาร่อนหินเล่น บริเวณถนนเข้าวัด ดังที่อนาคตริกะชื่อลีเล่าว่า “ทอดทำตัวสบายๆตามประสาเด็กเก้าขวบ และเขาก็มีความพิศวงกับก้อนหินมาก”

พระอาจารย์สันโนธipayในด้านการจริงจังว่า “การที่ทอดมาบวชเรียน ถือเป็นประเพณีปฏิบัติกันมาช้านาน และเป็นสิ่งที่แนะนำแก่ผู้ที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ให้เพิ่มบุญกุศลและปัญญา ทอดกำลังจะเข้ารับการรักษาพยาบาล และก็ไม่แน่ว่าผลจะออกมาเป็นอย่างไร นับว่าเป็นเรื่องใหญ่มากสำหรับเด็กน้อยอย่างเขา ฉะนั้นการมาบรรพชาจึงยิ่งใหญ่พอสมควรในชีวิตของทอด”



ปิยสิโล -
ผู้มีสติน่ารัก

Piyasilo - one with
endearing virtue

July 20, 1995 (Thursday)

“อาตมาเป็นห่วงอยู่บ้างว่า ชีวิตสมณะนั้นอาจเคร่งครัดเกินไป” ท่านกล่าวเสริมว่า “พระสงฆ์เริ่มตั้งแต่วันตั้งแต่เวลาห้านาฬิกาทุกวัน อาตมากังวลว่า เราสวดมนต์ทำวัตรเช้าเป็นเวลาที่ยืดนานเท่านี้ ตามมาด้วยการนั่งสมาธิเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น อาตมาคิดว่า นั่นอาจจะหนักข้อไปหน่อยสำหรับเขา แต่ท้อดก็ตื่นนอนเองและพร้อมจะทำกิจสงฆ์ ถือเป็นแรงดลใจแก่พวกเรา และเขาก็พากเพียรเรียนสวดมนต์” พระอาจารย์กล่าวพร้อมเล่าต่อว่า “เณรออกบิณฑบาตกับพระสงฆ์อีกรูป และได้รับถวายอาหารมาจากคนทุกคน ดูเขาจะตื่นตื่นมาก นอกจากนี้เขายังสวดเจริญพรให้ด้วย”

เมื่อถูกถามว่าชอบทำอะไรที่สุดที่วัด หนูน้อยรีบตอบว่า “ผมชอบนอนครับ” แต่ก็รีบเติมว่า “ผมชอบทำงาน ผมชอบไม้กวาด แต่สิ่งที่ผมชอบมากที่สุด คือการใช้แม่เหล็ก” แม่เหล็กที่พูดถึงนั้น เขาไว้ใช้ดูดตะปูมากมายที่ตกอยู่บริเวณสถานที่ก่อสร้างที่วัด พร้อมกับความกระฉับกระเฉงตามภาษาเด็กผู้ชาย สามเณรปิยสิโลบอกว่า “ผมชอบเป็นสามเณร เพราะพระสงฆ์รูปอื่นๆ และผมได้รับอาหารก่อนเพื่อนครับ”





พระสงฆ์ชื่อท่านอหิงสโกเล่าว่า “พระสงฆ์ทุกรูปร่วมกันช่วยเหลือท้อด ชาววัดทุกรูปทุกคนเปลียดเพลินกับเขามาก พวกเราต่างพยายามเป็นแบบอย่างที่ดีต่อเขาด้วย” ท่านอหิงสโกผู้เคยทำงานกับเด็กๆ อายุสี่ถึงหกขวบเสริมว่า “นับเป็นการเรียนรู้เพิ่มเติมสำหรับอาตมา ท้อดเป็นเพียงเด็กคนหนึ่งที่ไม่ได้พยายามแสร้งเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ตนเอง”

ในเรื่องการป่วยของท้อดนั้น นับว่าโชคดีที่พระสงฆ์รูปหนึ่งที่วัด คือ ท่าน ภุณณธัมโม ซึ่งฉายาก็บอกว่าหมายถึงความกรุณา เป็นบุรุษพยาบาลมากประสบการณ์ มาก่อน ท่านได้ทำการบำบัดขับเหล็กให้ แม่ของท้อดบอกว่า “แพทย์เพิ่งพบผู้บริจาค ไซโซที่เข้ากันได้ในประเทศไต้หวัน ฉะนั้นการเข้าทำการรักษาจะเริ่มขึ้นที่เมือง ซีแอตเติลในอีกสองสามเดือน”

ภักทริยากล่าวด้วยน้ำตาคลอว่า “ความกรุณาต่อมนุษย์ร่วมโลก ดูจะเป็นหลักประจำใจ ณ วัดอภัยคีรี ในกรณีของท้อด คณะสงฆ์อนุญาตให้เขามาวชเรียน อยู่กับท่านด้วยความกรุณา นับเป็นความพิเศษสุด ดิฉันทราบว่า ถ้าท่านทำตาม กฎระเบียบอย่างเดียว ท่านก็คงไม่ยินยอม แต่ที่วัดนี้ คณะสงฆ์ตัดสินใจอัน เปี่ยมด้วยเมตตาที่แท้จริง”





ร่อนหินเล่น

รำลึกถึงพ่ออด ต้นสุหัช

โดย อหิงส์โก ภิกขุ

แปลและเรียบเรียงจาก
Skipping Stones: Reflections on Todd Tansuhaj

ณ วัดอภัยคีรี พุทธจิกายน ๒๕๕๐

อาตมาพบว่า เป็นเรื่องน่าพิศวง ที่บางครั้งเราใช้เวลากับใครคนหนึ่งเพียงน้อยนิด แต่กลับกลายเป็นความรู้สึกผูกพันแนบแน่น นี่เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างหนูทอดกับอาตมา

อาตมาพำนักอยู่ ณ วัดอภัยคีรี ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๕ ซึ่งตอนนั้นทอดก็ได้เริ่มแหวะเวียนมา กับคุณพ่อคุณแม่ และทำนักเป็นครั้งคราว ในช่วงแปดปีหลังแห่งชีวิตการทำงานของอาตมาก่อนมาอยู่วัดนั้น อาตมาทำงานสอนเด็กๆ ซึ่งสนุกสนานและซาบซึ้งมาก ฉะนั้น เวลาเมื่อยาวชนมาวัด อาตมาจะรู้สึกสนใจเป็นพิเศษต่อการมีเด็กๆ มาและต่อประสบการณ์ของพวกเขา

เมื่อมีการหารือเรื่องทอดจะมาบวชเณรที่วัดอภัยคีรี อาตมาสนับสนุนอย่างเต็มที่และรู้สึกว่าตื่นเต้นกับความคิดนี้ พร้อมกับเริ่มตั้งหน้าตั้งตารอให้ถึงวันนั้น อาตมาจำได้ว่าลูกคิดขึ้นมาว่า “สงสัยจริง ว่าจะออกหัวออกก้อยยังงัยน้อ” ต่อมาอีกสี่ห้าเดือนก่อนบวช คุณพ่อคุณแม่พาทอดแหวะมาเยือน อาตมาอนุเคราะห์ให้เขาเอกสารและเทปอัดบทสวดพิธีขอสิกขาบทให้ทอดไปศึกษาก่อนมาบรรพชาเป็นสามเณร





อาดมาจำได้ว่าทอดไม่ค่อยใส่ใจในวันนั้น และในเวลาต่อมาเมื่อวันบรรพชามาถึง อาดมาก็คิดฉงนขึ้นมาอีกว่า “สงสัยจริง ว่าจะออกมาทำไหนน้อ ทอดจะใช้เวลาที่นี้อย่างไร จะทำกิจวัตรประจำวันอย่างไร ทอดจะตั้งอกตั้งใจสักเพียงใด” ความทรงจำของอาดมาถึงทอดก่อนหน้านั้น มีหลายภาพของเขากับเกมส์กวด ของเล่น และหนังสือการ์ตูน

อาดมาพบว่า การมองโลกนี้เป็นเรื่องแปลกจริงๆ และประสบการณ์ของอาดมาเกี่ยวกับทอดก็ได้ตอกย้ำอีกครั้ง ให้อาดมาเข้าใจว่าบางทีคนเรามองเห็นหรือคิดอะไรที่อาจจะห่างไกลจากความเป็นจริงไปมาก โอ้อโฮ! อาดมาได้ “ออกนอกโลก” ไปจริงๆ

สิ่งหนึ่งที่อาดมาประทับใจเกี่ยวกับทอด ก็คือ ความเป็นธรรมชาติ จริงใจ และ จริงแท้ของเขา ซึ่งปรากฏชัดยิ่งขึ้นต่อสายตาของอาดมาในช่วงที่เขาเป็นสามเณรที่นี่ ดูเขาสี อายุยังไม่ครบสิบปีเลย ห่มผ้าเหลืองเป็นเณรน้อย เอะละ อาดมาหมายถึงอะไรที่ว่า “ธรรมชาติ จริงใจ และ จริงแท้” สำหรับอาดมาแล้ว นั่นก็คือ ไม่พยายามเป็นอะไร หรือแสร้งเป็นใครที่ไม่ใช่ตัวของเขาเอง และไม่สร้างภาพปลอมๆ เกี่ยวกับตนเอง (ทั้งภายนอกและภายใน) ที่ไม่ตรงกับตัวตนที่แท้จริงของเขา ในเวลานั้น ดูน่าจะง่ายนะ ไม่เห็นเป็นเรื่องใหญ่เลย ทว่าเมื่ออาดมามองทบทวนถึงอดีต ก็มีหลายครั้งหลายหนที่อาดมามีได้ปฏิบัติตนอย่างจริงใจ จริงแท้ และเป็นธรรมชาติ

พิธีบรรพชาเป็นทางการมาก แต่ก่อนหน้านั้นต้องมีการโกนผมทอด พิธีโกนเริ่มจากการขลิบปอยผมน้อยๆ โดยคุณพ่อ ตามด้วยคุณแม่และคุณน้า และที่สุดก็โดยพระอาจารย์ปลันโน จากนั้นคณะสงฆ์วัดอภัยคีรีหลายรูปก็ช่วยกันโกนคิ้วและผมทั้งหมดด้วยปัตตาเลี่ยนและมีดโกน ในเวลาเดียวกันครอบครัวของทอดญาติสนิทมิตรสหายและผู้มาเยือนทั้งหลายในวันนั้น ต่างก็นั่งเฝ้าดูอยู่รายล้อมราวกับเป็นการสาธิตตัดผมต่อหน้าสาธารณชนทีเดียวและแล้วพิธีบรรพชาก็เริ่มขึ้น ด้วยการที่



ทอดนุ่่งห่มขาวในช่วงแรก ก่อนเปลี่ยนไปครองจีวร ซึ่งจัดเป็น“งานช่าง” ที่อาศัยพระสงฆ์หลายรูปมาช่วยกันนำเด็กที่ตื่นยุคอีกไม่หยุด มาพันด้วยผ้าจีวรยาวหลายหลา ให้ดูละเมียด เรียบร้อยในที่สุด ทอดสวดขอสิกขาบทได้เป็นอย่างดี และท่องจำได้อย่างขึ้นใจ ชนิดที่สวดรวดเร็วราวรถด่วน อาตมาจำได้ว่า ในตอนหนึ่ง พระอาจารย์ปลื้มโนนต้องปรามให้ช้าลงหน่อย ในระหว่างพิธีนี้เอง ทอดก็ได้รับฉายาว่า *สามเณรปิยสีโล* ซึ่งแปลความว่า “ผู้มีศีลน่ารัก”

ทอดพากเพียรพยายามอย่างแท้จริงในการเป็นสามเณร เขามาสวดมนต์ทำวัตรเช้าและนั่งสมาธิเกือบทุกวันเวลาตี ๕ ยกเว้นเช้าวันเดียวที่เณรมิได้ลงทำวัตรเป็นวันหลังพิธีบรรพชา ซึ่งต่อเนื่องมาจากวันที่ต้องเดินทางมาไกลทั้งวันจากรัฐอุซิงตัน เณรจดจำบทสวดมนต์ได้หลายบท ปฏิบัติตามคำสั่งสอน ช่วยเหลือภารกิจของวัดอย่างเต็มใจ และเรียนรู้การทำงานหลายอย่างที่ไม่เคยทำมาก่อน กระนั้นก็ตาม เขาก็ยังเป็นทอดหรือเณรปิยสีโล เด็กชายคนหนึ่งหรือเณรน้อยรูปหนึ่ง ไม่มีการเสแสร้งเป็นพระ หรือพยายามจะเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ทอด

ทอดจะมีสัญชาตญาณที่รู้ว่า จะทำอะไรและเมื่อใดที่เหมาะสม เช่นเมื่อเราออกรับบิณฑบาต เพื่อเป็นโอกาสให้คนในชุมชนได้มีโอกาสทำบุญถวายอาหารทอดรู้เองโดยไม่ต้องบอกว่า นั่นเป็นเวลาที่ต้องสำรวมมากขึ้น และเดินอย่างสงบเยียบเรียงเดี่ยวไปตามถนน ประพศุติตนเยี่ยงพระเณรที่ดี ระหว่างเดินนั้น เราก็ได้รับอาหารบิณฑบาตมากมายและบาตรของเราก็เริ่มหนัก โดยเฉพาะเณรได้รับของหนักหลายชิ้น เขาเป็นเด็กตัวเล็กๆ แต่ก็ได้พยายามอุ้มบาตรอันเต็มกลับถึงประตูวัดทางเดินขึ้นสู่วัดนั้นชันมาก และเณรก็เริ่มอิดโรยพร้อมครวญครางขณะเดินใต้เขาอาตมาพยายามกลั้นหัวเราะพร้อมกับช่วยประคองบาตรของเณรและดันหลังขึ้นเขาเราทั้งสองแอบหัวเราะกันตอนนั้น หลังจากมาถึงยอดเนินที่ตั้งของวัดและเข้าไปห้องทำกิจจสน์ เมื่อเสียงหัวเราะจางหายไป สิ่งแรกที่ทอดทำคือ แสดงความเอื้ออารีต่ออาตมาด้วยการแบ่งอาหารบิณฑบาตที่เณรได้รับแต่อาตมาไม่ได้



โปรดอย่าเข้าใจอาตมาผิด ยังมีบางขณะที่เธอก็เป็นเด็กชายทอดอายุ แก้วขบ และมีวิธีทำบางสิ่งบางอย่างที่พระสงฆ์อย่างเราไม่ทำกัน (หรือทำไม่ได้ อย่างเด็ดขาด!) ตัวอย่างหนึ่งที่อาตมาโปรดปรานมากเกิดขึ้นตอนที่เรามีการประชุมแบ่งภาระกิจในตอนเช้าวันหนึ่ง ทอดนั่งต่อจากอาตมาเนื่องจากอาตมามีพรุชาน้อยที่สุด (นั่นหมายถึงว่า ในที่สุดก็มีผู้ครองผ้าเหลืองมานั่งด้านซ้ายของอาตมา ซ้ายยังตัวเตี้ยกว่าอาตมาอีกด้วย) ระหว่างการประชุมแบ่งงานกันนั้น พวกเราได้รับอนุญาตให้ฉันทันชีเรียลและตี๋มเครื่องตี๋มต่อให้เสร็จได้ เวลานั้นทอดดูจะมีความสุขจากการชดโกโก้ร้อนของเขา มาก ตักขึ้นมาชดทีละช้อน ทีละช้อน และรีนรมย์กับการตี๋มแบบนั้น ณ ด้านหลังในอุโบสถ เสียงดัง “ชวบ ชววบ ชวบ ...”

ภักทรยานั่งอยู่ในอุโบสถด้วยเช่นกัน อาตมาพอจะเห็นได้ว่าเธอไม่สู้จะสนุกนัก ทุกครั้งที่มิเสียงชด ดูไหล่ของเธอจะยิ่งห้อยกย่นและสีหน้าของเธอก็ดูหงิกขึ้นทุกที ในฐานะที่อาตมาเคยเป็นนักเดินบัลเล่ต์อาชีพและเป็นครูมาก่อนตลอดชีวิตการทำงาน ทักษะอย่างหนึ่งที่อาตมาฝึกฝนมาคือ การแสดงทำไปโดยไม่ใช้เสียง เนื่องจากเราไม่อาจพูดได้ระหว่างแสดงบัลเล่ต์บนเวที และแล้วเมื่อมีเสียงชวบดังขึ้นอีกครั้ง อาตมาก็ประสบความสำเร็จในการได้รับความสนใจจากทอด พร้อมกับเล่นละครใบ้แสดงการตี๋มอย่างดีที่สุดเท่าที่เคยทำมาให้เขาดู ซึ่งก็มีสองสิ่งเกิดขึ้น ทอดหยุดชดเครื่องตี๋ม และภักทรียาก็คลายเครียดลงไปได้ อา.....

อีกเรื่องหนึ่งที่อาตมาประทับใจเกี่ยวกับทอด คือ การจัดการกับร่างกาย และสุขภาพรักษาอย่างปกติธรรมดา เขาต้องใช้บีมฉิดยาเข้าร่างกายตลอดคืน คือ เป็นเข็มเสียบเข้าใต้ผิวหนังก่อนเข้านอน บีมมีสายที่เชื่อมต่อมายังเข็มส่งยาเข้าร่างกายทีละน้อยเป็นเวลาราวสิบชั่วโมง พอรุ่งเช้าก็ดึงเข็มออกแล้วเก็บบีม ชูศักดิ์ (พ่อของทอด) มาพำนักอยู่ที่นั่นในสองสามวันแรก และเป็นผู้ฉิดยาดังกล่าวให้ เมื่อชูศักดิ์กลับไปแล้ว ก็มีพระสงฆ์อีกรูปหนึ่ง (ซึ่งเผอิญเคยเป็นบุรุษพยาบาลก่อนมาบวช) มาทำหน้าที่แทน อาตมาเฝ้าดูวิธีปฏิบัติในเย็นวันหนึ่ง และก็รู้สึกประหลาดใจ



ที่ทอดคือเป็นเรื่องธรรมดา คือ ไมโอดครวญ ไม่รำคาญ ไม่บ่น มีแต่พูดติดตลกเล็กๆ น้อยๆ และเมื่อทอดลงมาจากกุฎิในตอนเช้า เขาก็ดึงเข็มออกเอง — ไมโอดครวญ ไม่รำคาญ และไม่บ่น (และก็จะอาจจะมีการพูดติดตลกอีกด้วยเช่นกัน) อาตมานึกภาพ ไม่ออกว่า มีเด็กอายุเก้าขวบสักกี่คนที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้ดีเช่นนี้ แม้อาตมาเองที่มีอายุปูนนี้ หากต้องประสบสภาพอย่างนี้ ก็คงต้องปรับตัวให้คุ้นเคย นานโขทีเดียว

อาตมาได้เกริ่นถึงการสวดมนต์ทำวัตรเช้าและนั่งสมาธิ คือ ท้อจะมาร่วม กับพวกเราสมาเสมอ ด้วยการสวดมนต์ประมาณยี่สิบนาที ต่อด้วยการนั่งสมาธิ ประมาณหนึ่งชั่วโมงหรือนานกว่านั้น มีบางเช้าพระอาจารย์ปล้นโนเดินผ่านอาตมา เมื่อเข้ามาสู่อุโบสถ ท่านกระซิบกับอาตมาว่า “บอกท้อคณะว่าเข้าไปพักในห้องสงฆ์ได้ หลังสวดมนต์เสร็จ” ซึ่งอาตมาก็ได้บอกเณร แต่เณรก็มีได้รับข้อเสนอดังกล่าว และร่วมอยู่ด้วยที่นั่นจนเสร็จสิ้นการทำวัตรเช้าทุกคราวไป จะอย่างไรก็ตาม มีอยู่เช้า วันหนึ่งหรือสองเช้าที่อาตมาได้ยินเสียงลมหายใจที่เปลี่ยนไปอย่างชัดเจนของท้อในช่วงการนั่งสมาธิ อาตมาเหลือบไปดูก็เห็นเณรน้อยเอนศีรษะพิงขอบหน้าต่างข้างหลัง หลับตาพริ้ม ริมฝีปากเผยอเล็กน้อย ผลอยหลับอยู่ในห้วงนิทรอย่างมีความสุข ดูช่างสงบ แล้วเณรก็ตื่นขึ้นมาได้เวลาสวดอะระหังปิดท้ายการทำวัตร เณรอาจคิดก็ได้ กระจ่างว่า “การนั่งสมาธิเช้านี้ ดูช่างสิ้นเสียงจริง”

งานที่ทอดชอบทำมากน่าจะเป็นการเดินรอบๆ วัด ใช้แม่เหล็กยักษ์ดูดตะปู ที่หล่นตามพื้นดิน ทางวัดอยู่ในช่วงกำลังมีการก่อสร้างโครงการใหญ่ จึงมีเศษวัสดุ ต่างๆ เกือบไปหมด ภารกิจของทอดมีความสำคัญอย่างมากเนื่องจากก้อนกรวด ที่โรยอยู่บริเวณลานจอดรถ มักมีตะปูหลบซ่อนอยู่เป็นจำนวนมาก เขาชอบงานนี้และ ทำได้เป็นอย่างดี และได้รับความพึงพอใจอย่างยิ่งจากการรายงานพวกเขาพระสงฆ์ ทูกรูปรว่าเก็บตะปูได้ก็ตัวแล้ว ผลลัพธ์ของความอุตสาหะมานะของทอด คือ การที่ไม่มีรศันไหนยางแบนในฤดูร้อนนั้น



ช่วงเวลานั้น อาตมามักจะเดินลงจากเขามาทำวัตรเช้าช่วงหน้าพอสมควร ในวันสุดท้ายที่เณรจะลาบวชนั้น อาตมามาถึงอุโบสถก็พบว่าทอดได้รออยู่แล้ว เตรียมพร้อมให้เราช่วยกันจัดฟันผ้าจีวรรอบตัวเขา

“เฮ้ ท้อด เณรมาเช้าจังวันนี้”

“ครับ เอ้อ คือว่า อิมम्म นี่เป็นรอบที่สามแล้วครับที่ผมลงมาจากกุฏิ”

“อ้าว เหนอ ทำไมละ”

“เอ้อ อิมम्म ท้อด ตื่นเช้ามากครับ เลยคิดว่าจะลงมาดูว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้าง แต่ก็ไม่พบใคร ท้อดจึงกลับ กุฏิ แล้วท้อดก็กลับลงมาอีก และก็ยังไม่พบใครอีก จึงกลับไปอีก แล้ว อิมम्म ก็กลับมาอีกนี่แหละครับ”

เรื่องมีอยู่ว่า ท้อดรู้สึกตื่นเต้นมากต่อการที่วันนี้เป็นวันสุดท้าย จนเขานอนไม่หลับอีกต่อไป อาตมาคิดว่า ไม่ใช่เพราะท้อดอยากไปแล้ว แต่ก็แน่นอนว่าเป็นวันสำคัญและเป็นวันแห่งการเปลี่ยนแปลงอีกวันหนึ่งของชีวิต ท้อดกำลังจะลาสิกขาจากการเป็นสามเณรและเดินทางกลับรัฐวอชิงตัน (และคุณแม่ท้อดก็สัญญาว่าจะพาไปร้านของเล่นด้วย)

แล้วนั้นก็เป็วันสุดท้ายที่นำไปสู่การลาบวชของท้อด และเมื่อถึงเวลาที่ท้อดต้องเดินทางขึ้นเหนือกลับบ้าน วันนั้นเราต่างก็มีภาระหน้าที่หลายอย่างในเวลาเดียวกันกับที่ท้อดทำพิธีลาบวชน้อยๆ คินสู่การเป็นฆราวาส เมื่ออาตมาเสร็จจากการทำงาน ก็จึงเห็นท้อดในกางเกงยีนส์และเสื้อยืดอยู่ที่หน้าอุโบสถ ร้อนหินเล่นแถวทางเข้าวัด กลับเป็นเด็กชายเก๋ขบคนเดิม อาตมายิ้มแป้นเมื่อได้เห็นท้อดทำตัวสบายๆ และเป็นธรรมชาติ อาตมาสนทนากับเขาสักครู่ ท้อดดูขรึมลง โดยที่ไม่ได้เผยออกมาว่าทำไม อาตมาได้ทราบภายหลังว่า หนูท้อดร้องไห้ตอนลาบวชและบอกว่าอยากบวชอีกในภายภาคหน้า

สิ่งที่เล่ามาเป็นความทรงจำเพียงส่วนน้อยนิดเกี่ยวกับท้อด และเวลาอันเต็มไปด้วยคุณค่าของเขา ณ วัดอภัยคีรีแห่งนี้ การทบทวนสิ่งที่อาตมาเขียน นับเป็นอีกครั้งหนึ่งที่อาตมาหวนคืนไปสู่เรื่องของความเป็น “ธรรมชาติ จริใจ และ จริกแท้”



พร้อมทั้งว่าเราจะรำลึกคุณลักษณะดีงามเหล่านี้อย่างไร หรือเมื่อเราขาดคุณลักษณะเหล่านี้จะเป็นอย่างไร เราจะรู้สึกและเข้าใจลึกซึ้งต่อสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบข้างอย่างไร ความรู้สึกในห้วงลึกของเราจะถูกแสดงออกยังคนรอบข้างเราอย่างไร ณ เวลาและสถานที่ใดจึงจะดี เราจริงใจและจริงแท้ หรือเราแสดงที่ทำบางอย่างเพื่อให้เห็นเราเป็นอีกแบบหนึ่งหรือเพื่อหวังประโยชน์บางอย่าง

เมื่อหวนรำลึกถึงช่วงเวลาของทอดที่นี่ อาตมาก็ยิ่งตระหนักว่า ทอดได้ช่วยเตือนใจให้อาตมาพึงพิณถึงคุณลักษณะเช่นนี้ในตนเอง แน่นนอนละ เรื่องนี้มีใช้ว่า ครูบาอาจารย์ไม่เคยพร่ำสอนเรามา การที่เรามองดูใจของเราเช่นนี้ เป็นการสร้างกำลังใจสำคัญให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์พร่ำเตือนพวกเราให้ใช้ประสบการณ์อย่างมีปัญญา เพื่อช่วยให้เราเห็นชัดเจนว่ามีสิ่งใดอยู่ในห้วงคิดและในหัวใจ ขอบใจมากนะทอดที่เป็นครูที่ดีคนหนึ่งอย่างเจียมๆ และโดยไม่รู้ตัว เป็นผู้ชี้แนะให้พวกเราซาบซึ้งถึงหลักธรรมอันดีงามนี้





ชีวิตสามเณรของผม

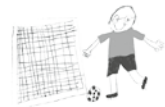
โดย ปิยสีโล สามเณร (ทอด)

แปลและเรียบเรียงจาก
My Life as a Novice

วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๔๘
ณ วัดอภัยคีรี



ชีวิตการเป็นสามเณรของผมสนุกมาก แต่ก็ลำบากมากเช่นกัน ส่วนที่เป็นความลำบากนั้นก็คือ การที่ต้องตื่นตั้งแต่ตีสี่ครึ่ง ส่วนที่มาสนุกก็คือ การช่วยเก็บขยะ โดยใช้แม่เหล็กอันใหญ่ดูดขึ้นมา ผมชอบเล่นกับกิ่งก้านด้วยครับ





พระสงฆ์ที่นี้ดีกับผมมาก เราช่วยกันทำงาน รวมทั้งล้างถ้วยชามและท่านสอนให้ผมซักจีวร จัดปูผ้าอาสนะ ครองจีวร และล้างบาตรอย่างถูกต้อง ท่านล้วนมีเมตตา และทำให้มีความสุขที่ได้อยู่ใกล้ๆ เราต่างเล่าเรื่องข้าขึ้นให้กันฟังด้วยครับ

การไปบิณฑบาตนั้นน่าสนใจ แต่บาตรก็หนัก โดยเฉพาะในตอนที่ต้องอุ้มเดินขึ้นเขา ผมสนุกมากเพราะมีท่านอหิงสโกเป็นผู้ร่วมบิณฑบาตรด้วย

ผมขอกราบขอบพระคุณหลวงพ่อปันโนที่ทำพิธีบวชให้ผม ผมกราบขอบพระคุณพระสงฆ์ทุกรูปที่มีเมตตาและเอื้อเฟื้อช่วยเหลือผมในขณะที่ผมเรียนรู้การเป็นสามเณร ผมจะจดจำทุกท่านตราบชั่วกาลนาน







กัลยาณมิตร

โดย ปสันโน ภิกขุ

แปลและเรียบเรียงจาก
Friendship

พระธรรมเทศนาประจำวันเสาร์ที่ ๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑
วันทำบุญรำลึกถึงลูกที่อดครบรอบ ๒ ปี
ณ วัดอภัยคีรี

ในวันนี้พวกเราได้มีพิธีพิเศษเพื่อรำลึกถึงหนูทอด ต้นสุหัช เด็กชายผู้เสียชีวิตไปประมาณสองปีมาแล้ว และได้บวชเณรที่นี้ก่อนเข้าทำการศึกษาอาการป่วยของเขาในโรงพยาบาล คุณพ่อคุณแม่ของทอดและเพื่อนๆ เดินทางมาในพิธีรำลึก เพื่อนบางคนได้มาเมื่อปีที่แล้ว ปีนี้มาเพิ่มอีกสองสามคน รวมกันแล้วเราก็มีคุณพ่อคุณแม่ลูกพี่ลูกน้องคนหนึ่ง และเพื่อนอีกหลายคน ในตอนกลางวันเราประกอบพิธีกรรมสองสามอย่าง เพื่ออุทิศแด่ลูกทอด

อาตมานึกถึงเรื่องของความเป็นกัลยาณมิตร เพราะได้เห็นเพื่อนๆ ได้บากบั่นอุทิศสหายกันมาที่นี้ และพ่อแม่ของทอดอุทิศสหายนำเด็กๆ มา เพื่อนๆ เห็นคุณค่าของการมาร่วมงานครบรอบรำลึกถึงเพื่อนรักคือทอด เรื่องกัลยาณมิตรนี้มีความสำคัญต่อทุกๆ คนในโลกนี้ เราต่างเกิดมาเมื่ออายุขัยสั้นหรือยาวก็ตาม เรามีได้ดำเนินชีวิตแยกไปจากคนอื่นๆ เราต่างมีความเกี่ยวพันกันในฐานะมนุษย์ร่วมโลก แหละความเป็นกัลยาณมิตรที่เราสร้างขึ้น ก็เป็นสิ่งที่อุ้มชูเร้าค้ำจุนเรา และให้ความรู้สึกผูกพันต่อกันและกัน





ระหว่างพิธีรำลึกในป่าที่คูลไอ้กส์ วันนี้หนูเบนเน่ทกล่าวถึงทอด ด้วยความ
 คำนึงถึงเพื่อนผู้ที่มีคุณลักษณะแห่งความเอื้อเฟื้อ ช่างฉงน และมีอารมณ์ขัน
 เป็นคุณลักษณะอันดีงามที่น่ารำลึกถึงของเพื่อน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ยืนยงอยู่ต่อไป
 ฉะนั้น ก็ขอให้เราทุกคนตรึกตรองว่า จะน้อมนำคุณลักษณะใดเข้าสู่ชีวิตของเราเอง
 เราอยากมีความเกี่ยวข้องกับผู้อื่นอย่างไร อยากมีความเป็นกัลยาณมิตรต่อกันและ
 กันอย่างไร โดยเฉพาะในคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั่น พระองค์ทรง
 ให้ความสำคัญต่อความเป็นมิตรแท้ทางจิตวิญญาณที่น่ายกย่อง นั่นคือความเป็น
 กัลยาณมิตร การที่เรามีมิตรที่ดี ที่น่าเลื่อมใส นั้น จะช่วยค้ำจุนชีวิตของเราเอง และ
 สร้างแรงบันดาลใจในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง



มีบทพระเทศนาอันเป็นที่รู้จักจากครั้งพระอานนท์ ผู้เป็นพระอุปัชฌาย์ของพระองค์ ซึ่งได้เข้าเฝ้าทูลถาม หลังจากพระอานนท์ปลีกวิเวกตลอดวัน ท่านได้เห็นแจ้งขณะเข้ากรรมฐานและรู้สึกตื่นเต้นที่จะทูลเล่าความรู้แจ้งนี้แก่พระพุทธเจ้า ฉะนั้นเมื่อถึงยามบ่ายคล้อยท่านก็มากราบทูลว่า ครั้งหนึ่งของชีวิตสมณะ ครั้งหนึ่งของชีวิตแห่งจิตวิญญาณนั้น คือการมีมิตรที่ดี มิตรที่มีคุณธรรม

พระพุทธองค์ทรงตรัสตอบว่า “โอ อย่างกล่าวเช่นนั้นเลยอานนท์ มิใช่ครั้งหนึ่งของชีวิตสมณะ หรือครั้งหนึ่งของชีวิตอันนำเลื่อมใสหรือ ทว่า เป็นทั้งชีวิตอันดีเลยทีเดียว ซึ่งมาจากการมีกัลยาณมิตร มีมิตรแท้อันนำสรรเสริญ” พระองค์ทรงเน้นย้ำถึงความสำคัญของการมีเพื่อนที่ดี การสร้างความเป็นกัลยาณมิตร การเป็นเพื่อนแท้สักคนของผู้อื่น เหล่านี้ล้วนเป็นคุณลักษณะอันดีงาม

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้ามิได้เคยทรงกล่าวอ้างถึงพระองค์เองโดยลำพังเลยแม้แต่น้อย เช่นว่า “ตลาคตเป็นผู้รอบรู้ทุกสิ่ง ตลาคตปรากฏอยู่ ณ ทุกแห่งหน ตลาคตยิ่งใหญ่ จงมาดูเรา” ทว่า ทรงตรัสว่า “ตลาคตเป็นกัลยาณมิตรแห่งโลกนี้ เป็นเพื่อนแท้แห่งโลกนี้” นี้ก็เช่นกัน เป็นการย้ำให้เห็นความสำคัญที่พระองค์ทรงให้ความสำคัญเป็นมิตรอันดี พระพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้แล้วและทรงตื่นแล้ว ทรงพิจารณาเห็นว่าสิ่งที่ดีที่สุดที่ทรงกระทำได้ คือ การมองความเป็นมิตรแห่งจิตวิญญาณ การขึ้นทางจิตวิญญาณแก่ผู้อื่น

มีนิทานชาดกน่ารักเรื่องหนึ่ง ซึ่งอาตมาจำได้ นิทานนี้เริ่มเรื่องในสมัยพระพุทธกาล โดยมีชายหนุ่มกับหญิงสาวที่คิดจะแต่งงานกัน หญิงสาวซักถามชายหนุ่มว่า “เธอมีเพื่อนกี่คนจ๊ะ” แทนที่จะถามว่า “เธอมีเงินเท่าไร” หรือว่า “เธอมีชื่อเสียงมากเพียงใด” แต่กลับมาถามว่า “เธอมีเพื่อนกี่คน” ชายหนุ่มรู้สึกแปลกใจในคำถามนี้ เขาเห็นแจ้งขึ้นมาว่า แม้คนเราจะมีสมบัติพัสถานมากมาย หรือมีอำนาจชื่อเสียง หรือแม้ว่าจะกำเนิดมาจากชาติตระกูลเจ้าผู้ครองนคร หรือวรรณะนักรบตามโบราณกาลสมัยนั้น หากปราศจากมิตร ก็ไม่แน่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จำเป็นต้องมีเพื่อน



ในยามยาก เมื่อต้องการกำลังใจสนับสนุน หรือเมื่อมีปัญหาขัดข้อง ยามที่โยมต้องการคำปรึกษา โยมก็ได้พึ่งเพื่อน

ชายหนุ่มตระหนักขึ้นมาว่า หญิงสาวคนนี่ที่เขาสนใจและอยากแต่งงานด้วย เป็นผู้ที่มีปัญญาอย่างแท้จริง เขาจึงมีความแน่วแน่มอบใจให้เธอ และก็เริ่มเพียรพยายามสร้างความเป็นมิตรแท้กับคนมากมาย ทุกระดับไปจนถึงเชื้อพระวงศ์และกษัตริย์ในยุคนั้น รวมทั้งยังได้รับการแนะนำให้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า และในที่สุดหนุ่มสาวคู่นี้ก็ได้เข้าสู่พิธีวิวาห์อันมโหฬาร เนื่องจากมีมิตรสหายมาร่วมพิธีมากมาย ชาวเมืองต่างโจษจันว่าคู่บ่าวสาวนี้ช่างรายล้อมไปด้วยกัลยาณมิตร พระพุทธองค์ทรงเล่าว่า “นี่มิใช่ครั้งแรก ที่คนทั้งสองสร้างความเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน”

ในชาติปางก่อน หนุ่มสาวคู่นี้เกิดเป็นนกเหยี่ยวผู้และเมีย นกตัวเมียถามนกตัวผู้ว่า ใครเป็นเพื่อนของเจ้า เจ้ามีเพื่อนกี่ตัว” และนกหนุ่มก็ถามกลับว่า “อิม..เจ้าว่าใครบ้างเล่าที่น่าเหมาะสมที่จะเป็นเพื่อนสำหรับเรา” นกสาวตอบว่า “ในแถบนี้ของป่ามีสระน้ำตรงโน้น และมีต้นไม้สูงตระหง่าน ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของนกนางนวลใหญ่ พญาเต่ายักษ์และราชสีห์หนึ่งตัว” ดังนั้นนกเหยี่ยวทั้งสองจึงผูกมิตรไมตรีกับสัตว์เหล่านั้น แล้วก็เริ่มสร้างครอบครัว โดยทำรังอยู่บนต้นไม้ใหญ่





อยู่มาวันหนึ่ง มีนายพรานกลุ่มหนึ่งมาจากหมู่บ้านใกล้ๆ เพื่อล่าสัตว์ นายพรานต่างไม่ประสบความสำเร็จในการหาเหยื่อตลอดวัน แล้วก็มาหยุดที่สระน้ำ ซึ่งมีฝูงชุมมาก พวกเขาจึงก่อไฟไต้ยุง คว้นไฟลอยขึ้นสูงไปถึงรังนก ลูกนกน้อยไม่คุ้น กับควัน ต่างส่งเสียงร้องกระจองอแง นายพรานพูดขึ้นว่า “อืม..เราล่าอะไรไม่ได้ ทั้งวัน เรากินเนื้อนกย่างก็แล้วกัน” ว่าแล้ว พวกเขาก็รีบสูมไฟให้แรงขึ้น ซึ่งก็แน่นอน ว่าลูกนกก็ยังเครียดมาก พ่อแม่วิตกกังวลว่าจะทำอย่างไรดี จะแก้วิกฤติอย่างไรดี จึงคุยกันว่า “ในครานี้ เห็นที่เราคงต้องไปขอความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ เราแล้วละ”

ดังนั้น ฟอนกก็รีบ บินไปขอพญานกนางนวลช่วย เพื่อนนางนวลตอบทันทีว่า “แน่นอน เพื่อน!” ว่าแล้ว นางนวลยักษ์ก็บินร่อนลงกาง ปีกจุ่มน้ำให้ชุ่ม พร้อมดูดน้ำ เก็บในจงอยปาก พร้อมกันกับ ที่นายพรานปีนป้ายนำคบไฟ ขึ้นไป กำลังจะเผารังนก และ พ่นน้ำในจงอยปากออกมา แล้วก็บินกลับไปกลับมา เพื่อนำน้ำมาดับคบไฟจนสำเร็จ ซึ่งก็แน่นอนว่านายพรานต่างก็ ยิ่งหงุดหงิด และยิ่งดิ้นตั้น มากขึ้น ความพยายามของ นกนางนวลสำเร็จในขั้นหนึ่ง ทว่านายพรานก็ยังไม่ยอมถอย





เมื่อเป็นเช่นนั้น พ่อแม่ยกเหี่ยว
รีบหนีไปบอกเพื่อนเต่ายักษ์ ผู้ซึ่งรีบวางแผน
พร้อมกันกับการรุดมาช่วยเหลือ มันปกคลุม
ตัวด้วยสาหร่ายและตะไคร่จากสระน้ำพร้อม
ด้วยโคลนตม เต่าเดินขึ้นมาตรงไปดับไฟ
นายพรานต่างโกรธกริ้ว และพยายามไล่จับเต่า
พร้อมกับตีมัน แต่ก็แน่นอน เพื่อนเต่า
ตัวใหญ่มาก และแข็งแรงด้วย จึงหลุดหนีไปได้
กระนั้นนายพรานก็ยังไม่ยอมพ่ายแพ้



ในที่สุด พ่อแม่เหี่ยวก็พา
กันไปพบเพื่อนตัวสุดท้าย คือราชสีห์
ผู้ซึ่งรีบรุดมาช่วย และคำรามเสียงแห่ง
ราชสีห์ นายพรานต่างหวาดกลัว และ
หนีกระเจิงไป หลังจากนายพราน
จากไป ครอบครัวเหี่ยว นกนางนวล
และเต่าต่างกล่าวขอบคุณราชสีห์
พร้อมทั้งขอบคุณกันและกันในความ
เป็นมิตรแท้ พวกเขาเฉลิมฉลองความ
เป็นกัลยาณมิตร และตั้งปณิธานที่จะ
เป็นเพื่อนที่ดีต่อไป จะอาศัยในถิ่นเดิม
เดียวกัน เพื่อช่วยเหลือดูแลกันและ
กันเสมอต่อไป

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงจบการเล่านิทานชาดกนี้ พระองค์ทรงตรัสว่า “ในชาตินี้
นกเหี่ยวทั้งสองได้มาเกิดเป็นชายหนุ่มและหญิงสาวคู่นี้ นกนางนวลก็มาเป็น



พระสารีบุตร เแต่ก็มาเป็นพระโมคคัลลานะ ราชสีห์ก็คือ ตลาตเอง แม้นในชาติปางก่อน ตอนเกิดมาเป็นสัตว์เดียรัจฉาน เราต่างก็ชื่นชม และเห็นคุณค่าของความเป็นกัลยาณมิตร” ฉะนั้นทุกคนสามารถเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อคุณค่าแห่งความเป็นมิตรที่ดี

เมื่อเราอาศัยอยู่ในโลก แม้จะไม่วิจิตรพิสดารดั่งนิทานชาดก แต่ด้วยวิธีเล็กๆ น้อยๆ มากมายหลายทาง ชีวิตของเรานั้นจะหนีไม่พ้นความสำคัญและความจำเป็นที่จะต้องพึ่งพาเพื่อนของเรา ที่สามารถจะรู้จักการเป็นมิตรที่ดี ที่มีอบความเป็นกัลยาณมิตรแก่ผู้อื่น บางทีการเป็นเพื่อนที่ดี มิได้หมายความว่าจะทำตามสิ่งที่เพื่อนต้องการเสมอไป บางครั้งเพื่อนที่ดีคือ ผู้ที่กล้าชี้ให้เพื่อนเห็นว่า สิ่งที่เขาทำอาจเกิดโทษหรือไม่เกิดประโยชน์ต่อตน หรืออาจสร้างความแตกสามัคคี นอกจากนี้ การเป็นมิตรแท้ก็ยิ่งรวมถึงว่า ต้องกล้าตักเตือนกันด้วยในบางครั้งเมื่อจำเป็น หรือเมื่อโยมเห็นว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมจริงๆ ฉะนั้นการเป็นเพื่อนที่ดีคือการช่วยปกป้อง ให้เกิดประโยชน์ หรือเกิดความดีงาม ไม่เพียงระยะสั้น แต่ในระยะยาวด้วย เพื่อประโยชน์และความสุขของมิตรของเรา

เรามักจะคำนึงถึงความเป็นกัลยาณมิตรโดยเน้นถึงการมีเพื่อนสักกลุ่มหนึ่ง การช่วยเหลือเพื่อนๆ หรือการอยู่ในสังคม และแน่นอนว่าก็มีความสำคัญยิ่ง กระนั้นก็ตาม พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า การมีกัลยาณมิตรช่วยส่งเสริมความมุ่งมั่นทางจิตวิญญูณ ซึ่งจะได้รับการเติมเต็ม จากการทำเราจะปลุกฝังความเป็นกัลยาณมิตรอย่างไร

อีกประเด็นหนึ่งคือ ความสำคัญอย่างยิ่งของการเป็นมิตรที่ดีต่อตัวของเราเอง บางครั้งเราสามารถเป็นเพื่อนที่ดีกับผู้อื่น แต่อาจไม่เป็นเพื่อนที่ดีต่อตนเอง บางทีเพื่อนเราทำผิดพลาด หรือสร้างเรื่องอับอายเล็กๆ น้อยๆ เราอาจเปรยขึ้นมา แต่ก็ไม่ต่อว่าวิจารณ์อย่างหนักหน่วง เราอาจจะว่ากล่าว แต่ด้วยความห่วงใยหรือความเมตตากรุณา ทว่าเมื่อเราทำผิดพลาดหรือบาปญญาเสียเอง เรามักจะไม่มี



ปรานีต่อตนเอง บางครั้งเราไม่เป็นมิตรที่ดีต่อตนเอง ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะรู้จักการเป็นกัลยาณมิตรต่อตัวเราเอง ดังที่เป็นมิตรต่อผู้อื่น มีความสำนึกที่จะให้กำลังใจต่อตนเอง สนับสนุนตนเองให้มีความสงบสบายในจิตใจ คนเราสามารถจะสร้างความเครียดจากความวิตกกังวลหรือความกลัว และนั่นหาใช่การเป็นมิตรแท้ต่อตนเองเลย เราไม่ปฏิบัติต่อเพื่อนๆ อย่างนั้น เราย่อมไม่ทำให้เขาวิตกกังวล เราย่อมพยายามจะปกป้องเขา แต่บ่อยครั้งเรากลับไม่ปฏิบัติต่อตนเองอย่างมีเมตตาจิต เรามักไม่วิพากษ์วิจารณ์เพื่อนรักมากมายจนเขารู้สึกเสียใจหนัก เรามักจะอยากช่วยเหลือเขา ให้กำลังใจเขา หรือช่วยเหลือให้ทำดียิ่งขึ้น แทนที่จะทำร้ายเขา เราจึงควรจะฝึกปฏิบัติต่อตนเองให้ดีด้วยเช่นกัน ฉะนั้นขอให้เรียนรู้การเป็นกัลยาณมิตรทั้งต่อผู้อื่น และต่อตนเองเถิด

การที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนา โดยกล่าวกับพระอานนท์ว่า การมีมิตรที่ดีคือเป็นทั้งหมดแห่งชีวิตสมณะนั้น พระองค์ทรงสรุปโดยถามต่อไปว่า “เราสร้างกัลยาณมิตรได้อย่างไร” แล้วทรงเฉลยว่า ย่อมสร้างได้โดยการปลุกฝังและดำเนินชีวิตตามวิถีทางแห่งความเห็นชอบ ตั้งใจมั่นชอบ เจริญชอบ ปฏิบัติชอบ เลี้ยงชีพชอบ พากเพียรชอบ มีสติชอบ และมีสมาธิชอบ นั่นก็คือ **อริยมรรคมีองค์แปด** หนทางเห็นการดำเนินชีวิตอันดีนี้ เป็นเส้นทางแห่งการสร้างกัลยาณมิตร ให้ดูแลตัวเองพร้อมกับดูแลผู้อื่นด้วย ฉะนั้น การเรียนรู้ที่จะเป็นเพื่อนที่ดีต่อตนเอง ถือเป็นหนึ่งเดียวกับการเรียนรู้ที่จะเป็นเพื่อนที่ดีต่อผู้อื่น

อีกประการหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็น เมื่อเราพิจารณาถึงการเป็นมิตรกับผู้อื่นคือ เราจะตัดสินใจหรือจะรู้ได้อย่างไรว่า ใครเป็นเพื่อนที่ดี พระองค์ทรงตรัสให้กลับมามดูคุณลักษณะ คือการมีคุณลักษณะอันใกล้เคียงกัน หรือเข้ากันได้ทั้งด้านคุณธรรม ความศรัทธาในพระศาสนา และการหยิ่งรู้ เหล่านี้คือคุณลักษณะอันดีงามที่เราร่วมกันสร้างในฐานะเพื่อน เป็นสิ่งที่ให้เราผูกพันต่อกัน และนำไปสู่มิตรภาพต่อไปอันยาวนาน



วันนี้ เพื่อนๆ และครอบครัวของทอดต่างมาทำบุญ อุทิศส่วนกุศลและ
คุณงามความดีแต่ทอด เป็นสิ่งที่ยังคงมาอยู่ อาตมาขอขอบใจทุกคนที่มาและเป็นแบบ
อย่างที่ดีของความเมตตาเป็นกัลยาณมิตร ต่อพวกเรา นี่เป็นสิ่งที่น่าสรรเสริญและงดงามใน
ความเป็นมนุษย์ พวกเขาเดินทางมาไกล และพรุ่งนี้ก็จะเดินทางกลับรัฐวอชิงตัน
อาตมาขอให้เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ ขอจบในคืนนี้แต่เพียงเท่านี้





ชัยชนะเหนือการเกิดดับ

โดย อมโร ภิกขุ

แปลและเรียบเรียงจาก
Victory over Birth and Death

พระธรรมเทศนาประจำวันเสาร์ที่ ๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐
วันทำบุญรำลึกถึงลูกที่อดครบรอบ ๑ ปี
ณ วัดอภัยคีรี

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
พุทฺธัง ธัมมํ สังฆัง นมัสสามิ

อาตมาขอเริ่มต้นด้วยการต้อนรับทุกๆ คน ที่ต่างมาร่วมกันในคืนนี้ คืนวัน
ฝนตกที่วัดอภัยคีรี ในวันหยุดสุดสัปดาห์นี้มีเหตุการณ์ที่เป็นมงคลหลายอย่างเกิดขึ้น
คนไทยมักบอกว่าเมื่อมีเหตุการณ์สำคัญ หรือที่เป็นมงคลเกิดขึ้น ท้องฟ้าจะเปิดกว้าง
และฝนก็จะโปรยปรายลงมาราวกับเป็นการอวยพรจากเบื้องบน ดังนั้นพวกเราจึง
หวังว่าฝนนี้เป็นฤกษ์ดีจากสวรรค์ และหวังด้วยว่าจะไม่มีน้ำเหลือค้างบนท้องฟ้าอยู่
มากนัก ขอให้ฝนตกลงมาให้หมดภายในพรุ่งนี้เช้า เพื่อที่จะได้มีท้องฟ้าแจ่มใสสำหรับ
พิธีบวชกลางแจ้ง





วันนี้พวกเราได้ทำบุญครบรอบหนึ่งปีของการจากไปของบียาลิโธ ท้อด ต้นสุหัช ผู้เป็นเพื่อนรักและสหายธรรมของพวกเรา ท้อดคือเด็กน้อยที่มาจากเป็นสามแฉกที่เป็นเวลาสั้นๆ ก่อนที่จะเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาล เพื่อเข้ารับการปลูกถ่ายไขกระดูกอยู่เป็นเวลาหลายเดือน และเป็นที่น่าเสียดายว่าการรักษานั้นไม่ได้ผล และท้อดได้เสียชีวิตไปเมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ของปีที่แล้ว ดังนั้นวันนี้กำลังจะถึงวันครบรอบการจากไปของท้อดแล้ว

อาตมาได้ใช้เวลากับท้อดบ้างในช่วงสองสามเดือนสุดท้ายของท้อดที่โรงพยาบาลในเมืองซีแอตเติล ในโอกาสทำบุญรำลึกถึงลูกท้อดนี้ พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวคนอื่นๆ รวมทั้งเพื่อนๆ ของท้อดอีกหลายคนได้เดินทางมาที่นี่ เมื่อเย็นนี้อาตมารู้สึกประทับใจมาก ตอนที่ผู้ใหญ่ให้เด็กๆ เลือกว่าจะเข้าไปในเมืองเพื่อรับประทานอาหารเย็น หรือจะอยู่ที่วัดเพื่อฟังพระธรรมเทศนา และเด็กๆ อยากฟังเทศน์มากกว่าทานอาหาร ถ้าเป็นอาตมาเองเมื่อตอนอายุสิบเอ็ดปี อาตมาคงไม่สามารถแข่งกับเด็กๆ พวกนี้ได้ อาตมาต้องยอมรับแต่โดยดีว่า คงเลือกทานอาหารเย็นทุกครั้งไป ดังนั้น วันนี้จึงนับเป็นวันพิเศษที่พวกเราระลึกถึงชีวิตของท้อดเพื่อนตัวน้อยๆ ของพวกเรา ญาติโยมทั้งหลายจะเห็นได้ว่ามีรูปถ่ายของท้อดอยู่บนโต๊ะหมู่บูชานี้ทางด้านขวาของอาตมาเป็นรูปตอนท้อดเป็นสามแฉก และด้านตรงข้ามเป็นรูปตอนอยู่ในโรงพยาบาลก่อนเสียชีวิต ซึ่งพวกเราก็ได้ระลึกถึงท้อดและชีวิตของท้อดที่ผ่านมา

ช่วงที่อาตมานั่งสมาธิอยู่และได้ยินเสียงฝนที่ตกลงมา อาตมาก็ได้นึกถึงบทกวีที่อาตมาได้อ่านเมื่อหลายปีมาแล้ว บทกวีนั้นกล่าวถึงบางสิ่งซึ่งเป็นความประทับใจที่อาตมามีต่อชีวิตของท้อด และที่หลายคนได้กล่าวถึงท้อดในขณะที่พวกเราทำบุญรำลึกถึงเขาเมื่อตอนบ่าย บทกวีสั้นๆ นี้กล่าวว่า

ตั้งสายน้ำรินไหลไม่ห้วงหา
ทำทุกสิ่งทีไรเราจะทำได้
ด้วยชีวิตเรียบง่ายธรรมดาทุกคราไป
มอบน้ำใจเป็นของฝากก่อนจากจร



พวกเราหลายคนรู้จักท้อดในฐานะเด็กชายธรรมดาตัวเล็กๆ อารมณ์ดีและอ่อนโยน ทำโน่นทำนี่ตามประสาเด็ก แต่เป็นชีวิตที่นำความสดชื่นแจ่มใสมาสู่ทุกๆ คนที่รู้จัก ท้อดได้มอบของขวัญอันมีค่ายิ่งด้วยการเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิตของหลายๆ คน แล้วท้อดก็ลาจากไป เปรียบเสมือนสายฝนที่หลังลงมาจากพายุฟ้าผ่าสู่ผืนดิน มอบความอุดมสมบูรณ์แห่งชีวิต ให้แก่มวลพสกนิกรในฤดูใบไม้ผลิ มอบความชุ่มชื้นให้แก่แผ่นดิน แล้วก็ไหลลงสู่กระแสธารน้อยๆ ก่อนที่จะลงสู่แม่น้ำ และออกสู่ท้องทะเล การที่อาตมานึกถึงชีวิตในลักษณะนี้ ทำให้เห็นว่ามันช่างเป็นภาพที่งดงามนัก เหมือนดั่งสายน้ำที่ไม่ได้มีอะไรพิเศษ แต่ในขณะที่เดียวกันก็ช่างพิเศษยิ่งนัก

เมื่อตอนบ่ายวันนี้ พวกเราได้นำกลองหินอ่อนใบเล็กที่ทำจากเมืองไทยและใช้บรรจุอัฐิของท้อด ไปไว้ในป่า เราได้ทำช่องเล็กๆ ระหว่างรากไม้ที่โค้งตามธรรมชาติ ได้โคนต้นไผ่ขนาดใหญ่ ซึ่งอยู่ใจกลางป่าในบริเวณที่เรียกว่า คูลไอค์ส มีลำธารสามสายไหลมารวมกันที่นั่น ทำให้มีสายน้ำไหลตลอดทั้งปี โชคดีมากเลยที่ตรงนั้นมีโพรงเล็กๆ ซึ่งมีรูปร่างเหมาะเจาะสำหรับเป็นที่เก็บอัฐิของท้อด



บ้านน้อยเก็บอัฐิของท้อดในป่าที่คูลไอค์ส วัดอภัยคีรี



บทสวดมนต์ตอนหนึ่งที่พวกเราได้สวดก่อนจบพิธีเมื่อปลายวันนี้ คือ

ชยยันโต โพธิยา มูเล สักกะยานัง นันทิวัทตะโน

บทนี้เรียกว่า ชัยปริตร หรือบทสวดแห่งชัยชนะ ซึ่งอธิบายถึงชัยชนะที่พระพุทธเจ้ามีเหนือหมู่มาร ในขณะที่พระองค์ทรงนั่งสมาธิอยู่ใต้ต้นศรีมหาโพธิ์หรือต้นไม้แห่งการรู้แจ้ง ตอนที่พระอาจารย์ปัสโนและอาตมา ปรึกษากันว่า จะทำอะไรบ้างในพิธีของทอดอาตมาได้พูดว่า “ในเมื่อหิ้งที่บรรจุอัฐิของทอดตั้งอยู่ใต้โคนไม้เราก็น่าจะสวดบทชัยปริตรนะ เพราะบทนี้นักกล่าวถึงตอนที่พระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ ใต้ต้นศรีมหาโพธิ์ซึ่งเป็นต้นไม้แห่งการรู้แจ้ง” เมื่ออาตมานึกถึงบทสวดมนต์นั้นอาตมาก็พิจารณาว่า “ชัยชนะของพระพุทธเจ้าคืออะไร พระพุทธองค์ทรงชนะสิ่งใด? และชนะจากการแข่งขันอะไร?”

ตามตำนานและความเข้าใจของชาวพุทธ การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คือ การตื่นอย่างสมบูรณ์แบบและเป็นการเข้าใจชีวิตอย่างแท้จริง เป็นเสมือนชัยชนะเหนือการเกิดดับ ชัยชนะเหนือพญามารหรือพญามัจจุราช ผู้เป็นสัญลักษณ์แห่งความตาย เมื่อเราได้ยินประโยค “ชัยชนะเหนือการเกิดดับ” ขอให้ทราบว่ามันไม่ใช่สำนวนโวหารที่คนทั่วไปจะใช้เมื่อสนทนากันในร้านซักรีด หรือในซูเปอร์มาร์เก็ตเช่น เซฟเวย์ ประโยคนี้ฟังดูค่อนข้างไกลตัว เหมือนไม่ค่อยสื่อความหมายอะไรกับเรานัก จนเราอาจจะถามว่า “แล้วมันเกี่ยวข้องกับชีวิตฉันตรงไหนหรือ?” เราพอจะรู้ว่าประโยคนี้ฟังดูคล้ายกับคำที่ใช้ในหนัง ในละคร หรือในตำนานโบราณ แต่ทำไมข้อคิดนี้ถึงสำคัญนัก? เหมือนอะไรบางอย่างที่มีพลังอำนาจพิเศษ แต่เมื่อเราพยายามอธิบายสิ่งนั้นด้วยสำนวนแปลกๆ แล้วกลับทำให้คนมองข้ามความสำคัญในทางปฏิบัติของสิ่งนั้นไปเสีย

“ชัยชนะเหนือการเกิดดับ” และประโยคทำนองนี้มีจุดมุ่งหมายหลักโดยเฉพาในทางพุทธศาสนา คือ เป็นแนวคิดหรือหลักการที่ช่วยให้เรานำมาใช้ใน



ชีวิตได้อย่างแท้จริง วิธีหนึ่งก็คือ ให้ระลึกว่าหลักการนี้กล่าวถึงการมีชีวิตที่ชั้นๆ ลงๆ ของเราเอง กล่าวถึงการเกิดและการดับของหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิตเรา คือ ช่วงเวลาที่เรามีความสุข ช่วงเวลาที่เรามีความโศกเศร้า ช่วงเวลาแห่งความสำเร็จ ช่วงเวลาของการล้มเหลว ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับคำสรรเสริญ ความรู้สึกเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์หรือถูกตำหนิตืดเย็น ดังนั้นเมื่อพูดถึง “ชัยชนะเหนือการเกิดดับ” เราอาจนึกถึงตำนานพิสดาร แต่ถ้าโยงถึงชีวิตที่บางครั้งก็มีคนนิยมชมชอบเรา บางครั้งก็มีคนที่ไม่ชอบเรา บางครั้งก็ชนะ บางครั้งก็แพ้ ได้รับทั้งคำสรรเสริญและคำตำหนิตืดเย็น อย่างนี้เราจะเข้าใจได้ง่ายกว่าและรู้สึกว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวเรา

เมื่อพูดถึงจุดมุ่งหมายของเราในการปฏิบัติธรรม ก็หมายถึง เราใช้ปัญญาในทางพระพุทธศาสนาเพื่อเรียนรู้วิธีปลดปล่อยตัวเองสู่อิสรภาพ เพื่อชัยชนะเหนือการชั้นๆ ลงๆ ของชีวิต ที่ทำให้เราหัวซุกหัวซุนเพราะถูกขัดด้วยคลื่นแห่งความสำเร็จและความล้มเหลว รวมทั้งคำสรรเสริญและคำติเตียน พระพุทธองค์ทรงเรียกสิ่งนี้ว่า “กระแสโลก” ซึ่งประกอบด้วย สุข ทุกข์ สรรเสริญ นินทา ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เลื่อมยศ สิ่งเหล่านี้อาจกลายเป็นความกังวลหลักๆ ในชีวิต และเราทุกคนก็ถูกกระแสโลกนี้ซัดสายไปมาเป็นระยะๆ

วันนี้อาดมานึกถึงสมัยเมื่อยังเป็นเด็ก อายุคงประมาณเท่าเด็กๆ กลุ่มที่มาอยู่วัดเวลานี้แหละ ในโรงเรียนของอาดมาเด็กๆ จะได้ทดสอบเล่นกีฬาหลายๆ อย่าง ทั้งกีฬาในโรงยิมและกรีฑากลางแจ้ง เพื่อดูว่าตัวเองมีความสามารถพิเศษในประเภทไหน และอาดมาก็ต้องประหลาดใจเมื่อพบว่า ถึงแม้ขาของอาดมาจะอ้วนๆ สั้นๆ แต่อาดมากลับสามารถวิ่งข้ามเครื่องกีดขวางได้ดีมาก ในการวิ่งแข่งชนิดนั้นจะมีเครื่องกีดขวางแปดหรือสิบอันในระยะทางแปดสิบหลา หนึ่งร้อยหลา หรือหนึ่งร้อยยี่สิบหลา แล้วแต่อายุของนักวิ่งในกลุ่มนั้น อาดมาสามารถกระโดดข้ามเครื่องกีดขวางได้อย่างง่ายดาย เพราะได้สืบทอดความยืดหยุ่นของสะโพกมาจากโยมแม่ของอาดมา ผู้ซึ่งเล่นยิมนาสติกเก่ง สมัยอาดมายังเด็ก อาดมาวิ่งข้ามเครื่องกีดขวางได้อย่างรวดเร็ว และเมื่อใดที่แข่งขันวิ่งประเภทนี้อัดมาก็มักชนะเสมอ



ทางโรงเรียนจึงได้จัดเอาตมาให้เข้าแข่งขันชิงชนะเลิศระดับอำเภอ ซึ่งอตามากี่วิ่งนำหน้าคนอื่นไปตั้งไกลและก็ชนะอย่างน่าประหลาดใจ โอโห...แจ้วไปเลย! ความรู้สึกเมื่อได้รับชัยชนะก็เป็นอย่างนี้เอง “ฉันชอบมันจังเลย! ช่างยอดเยี่ยมจริงๆ ที่ได้วิ่งนำหน้าและทิ้งคนอื่นให้คลุกฝุ่นอยู่ข้างหลังในการวิ่งแข่งอย่างนี้ เหลือเชื่อจริงๆ เลย!” อตมาชนะเลิศระดับอำเภอ ตอนนั้นอตามาคงอายุราวๆ ลิบเอ็ดหรือสิบสองปีกระมัง และจากนั้นอตามาได้เข้าแข่งขันในระดับจังหวัดซึ่งก็ได้ชนะเลิศอีก โดยทำเวลาได้ค่อนข้างดีมากที่สุดทีเดียว “ฮ่า! ฉันนี่ช่างสุดแจ้ว ยอดมาก ฉันชอบวิ่งข้ามเครื่องคิดขวางจังเลย การกีฬานี้เยี่ยมมาก ช่างเป็นสิ่งที่สำคัญเสียจริงนะ” อตมารู้สึกตื่นเต้นมากกับทุกๆ อย่างที่เกิดขึ้น



นักวิ่งที่ชนะเลิศในระดับจังหวัด และเป็นตัวแทนของจังหวัดจะได้รับแผ่นป้ายไว้สำหรับเย็บติดกับด้านหลังของชุดนักกีฬา จังหวัดที่อตามาอยู่นั้นมีชื่อสั้นๆ ว่า เค็นท์ แค่อักษรสี่ตัวเท่านั้น ดังนั้นตัวอักษรที่อยู่บนป้ายนี้จึงตัวโตมาก ดังนั้นอตามาจึงมีคำว่า เค็นท์ ตัวบ้อเริ่มอยู่หลังเสื้อวอร์ม ซึ่งมองเห็นได้ชัดแม้อยู่ในระยะไกล ในโรงเรียนมัธยมปลายของอตามานั้น มีแค่สามหรือสี่คนเท่านั้นที่เป็นนักวิ่งตัวแทนของจังหวัด ดังนั้นพวกเขาก็เลยสามารถเดินวางมาดได้ว่า เราเป็นคนพิเศษ และสร้างทำเป็นลี้มว่าพวกเรา มีป้ายอยู่

ข้างหลัง ซึ่งคล้ายจะประกาศว่า “ดูซะก่อน ฉันแจ้วมาก เป็นนักวิ่งระดับจังหวัดเชียวนะ” ในเวลานั้น เจ้าสัญลักษณ์นั้นเป็นเสมือนเครื่องประดับบาร์มี และอตามาก็มีพอใจในตัวเองมาก ตอนนั้นอตามาคิดว่ามันช่างยิ่งใหญ่จริงๆ



แต่แล้วเมื่อถึงเวลาของการแข่งขันกีฬาระดับชาติ ปรากฏว่า จังหวัดของอาตมาไม่ส่งนักกีฬาเข้าแข่งขันครบทุกประเภท และที่สำคัญที่สุดคือ ทางจังหวัดไม่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันวิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง อาตมาเลยอดไปร่วมเข้าแข่งขันในระดับชาติ ในตอนนั้นอาตมารู้สึกราวกับถูกปล้นเอาชัยชนะไป “นี่ถ้าฉันได้ลงแข่งขัน ฉันต้องชนะอย่างแน่นอน” โยมคงทราบว่ เวลาโมหะเข้าครอบงำจิตใจนี่เป็นอย่างไร “ถ้าฉันได้เข้าแข่งขันล่ะก็ ฉันต้องชนะแหงๆ เลย” แต่ที่อาตมากลับต้องรออีกหนึ่งหรือสองปี กว่าจะได้เลื่อนขั้นสู่กลุ่มนักวิ่งข้ามเครื่องกีดขวางรุ่นกลาง ตอนนั้นอาตมาอายุประมาณสิบสี่ปี ซึ่งก็ได้เข้าแข่งขันและชนะเลิศระดับอำเภอและจังหวัดอีกครั้ง “เฮลละ! คราวนี้นั้นจะได้ไปแข่งในระดับชาติเสียที เป็นโอกาสของฉันแล้ว”

ในช่วงอายุขนาดนั้น พวกเราคงไม่ได้มองอะไรรอบด้านนัก แต่ในบางครั้งตัวอาตมาเองก็ได้รับความทุกข์จากการหลงตัวเองเช่นกัน อาตมาได้เข้าร่วมแข่งขันชิงชนะเลิศระดับชาติ สวมเสื้อที่มีคำว่า เค็นท์ ตัวโตอยู่ข้างหลังและเดินวางมาดไปมา แต่คนอื่นๆ ก็มีชื่อของจังหวัดของพวกเขาอยู่หลังเสื้อเหมือนกัน อาตมาเลยไม่ได้รู้สึกพิเศษเหมือนตอนสวมเสื้อนี้ที่โรงเรียนมัธยมปลาย แต่อย่างไรก็ตาม อาตมาได้เตรียมคำประกาศชัยชนะเอาไว้แล้วว่า เมื่อกลับไปโรงเรียน อาตมาจะบอกทุกๆ คนว่าอย่างไรถึงความรู้สึกเมื่อชนะเลิศในการแข่งขันระดับชาติ

แล้วเหล่านักวิ่งก็เข้าสู่ลู่วิ่งของตัวเองในการแข่งขันรอบแรก หนุ่มๆ พวกนั้นมีรูปร่างสมเป็นนักกีฬาจริงๆ แข็งขียว ดูท่าทางรวดเร็วและเอาจริงเอาจัง อาตมาคิดว่า “ฉันก็เก่งพอๆ กันละน่า ฉันจะออมแรงไว้ แค่นี้เกาะกลุ่มไปก่อนก็พอผมเถแค้ให้ผ่านรอบแรกเข้าสู่รอบต่อไปได้ก็สบายแล้ว” แต่แล้ว...เป็นไปไม่ได้หรือนี่ โยมพอจะเดาได้ซิว่า ใครถูกทิ้งให้คลุกฝุ่นอยู่ข้างหลัง ในจำนวนนักวิ่งทุกคนในการวิ่งรอบแรก คิดว่าอาตมามาเป็นทีห้านะ นั่นล่ะ อาตมาเอง แทบไม่ยอมเชื่อเลยแหละว่าอาตมามาถึงเส้นชัยโดยตามนักวิ่งกลุ่มนั้นที่นำลืออยู่ไกลลิบ ตอนนั้นเลยมีความรู้สึกว่ “โธ่เอ๊ย! เป็นไปได้ยังไงเนี่ย? ต้องมีอะไรผิดพลาดไปมากๆ แน่เลย” อาตมา



รู้สึกผิดหวังอย่างรุนแรง และไม่อยากจะบอกเรื่องนี้กับใครเลย อาตมาจะกลับไปโรงเรียนโดยไม่พูดถึงว่า อาตมาวิ่งแข่งได้ลำดับที่เท่าไรและถูกดึงออกจากการแข่งขันรอบแรกได้อย่างไร

ความหวังกับความผิดหวังนั้นเป็นของคู่กันใช่ไหม? บทเรียนแบบนี้ พวกเราทุกคนเคยประสบมาแล้วทั้งนั้น สำหรับบทเรียนของอาตมานี้อยู่ในเรื่องของการแข่งขันและการกีฬา ซึ่งก็ทำให้อาตมาช็อคไปเลย ตอนนั้น ไม่ประจักษ์เลยว่า อาตมาได้ทุ่มเทจิตใจลงไปให้กับการกีฬามากเท่าไร การเป็นผู้ชนะการแข่งขันนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับอาตมา และจิตใจของอาตมาก็ได้คิดเหมาเอาว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดีที่จริงแท้ และพิเศษอย่างยิ่ง แล้วหลังจากนั้น อาตมาก็ได้สำนึกถึงความจริงอันเย็นยะเยือกแห่งการเป็นคนธรรมดาๆ คนหนึ่ง ความจริงแห่งการเป็นผู้แพ้ ช่วงหนึ่งหน่วงสุดที่จะทนได้ ช่วงนำอับอายเหลือเกิน คำว่า เค้นท์ ที่ติดอยู่ข้างหลังเหมือนจะบอกทันทีว่า “แล้วไงล่ะ? พอฉันอยู่ในท่ามกลางเหล่านักกีฬาที่มีความสามารถพอๆ กันอย่างนี้ เจ้าสัญลักษณ์ เค้นท์ ก็ไม่มีความหมายอะไรเลย แล้วยังตรอบแรกเสียด้วยฉันเป็นแค่คนธรรมดาๆ คนหนึ่งเท่านั้นเอง ไม่ได้วิเศษวิโสอะไรเลย”

เมื่อเรามองดูชีวิตแล้วเราจะเห็นว่า ยิ่งเรามีความหวังมากเท่าใด ก็ยิ่งเสี่ยงต่อความผิดหวังมากขึ้นเท่านั้น ถ้าเป็นภาษาทางคณิตศาสตร์ก็เรียกได้ว่า นี่เป็นสมการที่สมดุลย์โดยสมบูรณ์แบบเลยที่เดียว ยิ่งกว่านั้น ต่อให้เราเป็นผู้ชนะจริงๆ ต่อให้เราขึ้นมาสูงสุดสูงสุด เราก็ยังมีความรู้สึกลอยๆ นอยๆ อยู่นะ มีพระภิกษุชาวอเมริกันรูปหนึ่งที่เคยอยู่ที่วัดของเราในอังกฤษ ท่านเคยเป็นแชมป์มวยปล้ำตอนเรียนมัธยมปลาย แต่นี่คือมวยปล้ำแบบกรีกนะ ไม่ใช่มวยปล้ำสากลแสดงทางโทรทัศน์ที่ปล่อยควีนและเปิดเพลงร็อค และผู้ชายตัวใหญ่ๆ แต่งตัวประหลาดๆ หน้าตาดูมากๆ ท่านเล่นมวยปล้ำประเภทจริงจังแบบที่แข่งขันกีฬาโอลิมปิก

พระรูปนี้มีพรสวรรค์มากที่สุดทีเดียว ท่านมาจากรัฐเทนเนสซีและได้เป็นแชมป์มวยปล้ำแห่งภาคตะวันออกของอเมริกาถึงสองครั้งตั้งแต่ยังเรียนมัธยมปลายทีเดียว



อาตมาจำได้ว่า สมัยที่เรายังอยู่ในเมืองไทย ท่านได้เล่าให้อาตมาฟังถึงตอนที่ท่านเข้าแข่งขันมวยปล้ำหลายต่อหลายครั้งและก็ชนะมาตลอด และสุดท้ายก็ชนะเลิศการแข่งขันในระดับภูมิภาคตะวันออกของอเมริกา ตอนนั้นท่านรู้สึกดีมาก ท่านบอกอาตมาว่า เป็นความรู้สึกที่เหลือเชื่อเลย ความรู้สึกที่ได้อยู่บนจุดสูงสุดของชีวิตในขณะนั้น “ฉันทำสำเร็จแล้ว! ฉันชนะ! ยอดเยี่ยมไปเลย!”

แต่สิ่งที่น่าสนใจที่สุดคือ หลังจากเวลาผ่านไปได้ประมาณสิบนาทีก่อนที่สิบนาทีก่อนการแข่งขันจะจบลง ท่านก็ได้รับชัยชนะ และการได้เป็นเสมือนพระเอกผู้ยิ่งใหญ่ ซึ่งประสบความสำเร็จหลังจากการฝึกฝนอย่างหนักมาเป็นเวลานาน เมื่อสิบนาทีก่อนผ่านไป ท่านก็ได้สังเกตเห็นผู้ชายหลายๆ คนในท่ามกลางคนดู ซึ่งมองมายังท่านเหมือนจะบอกว่า “รอให้ถึงปีหน้าก่อนเถอะ แกคิดว่าเก่งนักหรือ คอยดูเถอะ ปีหน้าแกเสร็จฉันแน่” ทันใดนั้นความตื่นเต้นดีใจจากชัยชนะและความสำเร็จก็กลับกลายเป็นความหวาดกลัวขึ้นมาทันที “โอ๊ย แย่แล้ว ฉันยังต้องต่อสู้แข่งขันอีกหลายครั้งเลยหรือนี่” โยมเคยมีความรู้สึกแบบนั้นมั๊ย? อยู่ๆ ก็รู้สึกว่าจะต้องทำอะไรบางอย่างแล้วซ้ำแล้วซ้ำเล่า และมีคนคาดหวังอะไรจากเรามากมาย ซึ่งเราจะต้องทำให้ได้อย่างที่พวกเขาคาดหวังเสียด้วย

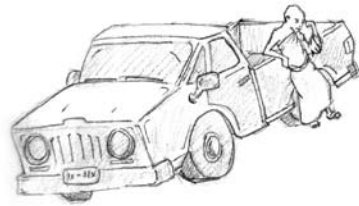
การได้รับชัยชนะนั้นเป็นสิ่งที่น่าชื่นใจ น่าชื่นใจจริงๆ มันช่างดีพร้อมสมบูรณ์แบบ แต่ว่ามันก็ตั้งอยู่ได้ไม่นาน มันน่าชื่นใจอยู่เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น แล้วมันก็จะกลายเป็นความรู้สึกที่ว่า “โอ๊ย แย่แล้ว พวกนั้นจึงจะเล่นงานฉันอยู่ พวกเค้ารู้ว่าฉันเป็นผู้ชนะแล้วก็เลยเห็นฉันเป็นคู่แข่งคนสำคัญ เลยจึงจะเล่นงานฉันคนเดียว” เมื่อเราพูดถึงชัยชนะเหนือการเกิดดับ เราหมายถึงการเรียนรู้ การทำความเข้าใจ และหาความสุขท่ามกลางวัฏจักรเหล่านี้ ท่ามกลางสิ่งที่ขึ้นๆ ลงๆ ต่างๆ ที่เราได้พบในชีวิตนี้ โยมคงพอจะเดาได้ว่านี่ไม่ใช่แค่เรื่องกีฬาเท่านั้น นี่เป็นเรื่องเกี่ยวกับทุกๆ ด้านของชีวิตเลย พอเราหางานทำได้ — ไชโย! พอเรารู้ว่าเราต้องร่วมงานกับใคร — จ้ากกกก! หรือเมื่อเราอยากได้รับการเลื่อนขั้น และเมื่อในที่สุดก็ได้



เลื่อนชั้น — “โฮโย! ฉันได้เป็นผู้จัดการสำนักงานแล้ว” และหลังจากนั้น “ว้า! ฉันเลยต้องมาดูแลคนพวกนี้” จากนั้นก็ “ทำไมทุกคนถึงได้คิดว่าฉันจะต้องเป็นคนรับผิดชอบทุกอย่างด้วยนะ?” “อ้าว...ก็คุณเป็นผู้จัดการนี่” “เออ ไซ่จริงๆ ด้วย ฉันต้องดูแลรับผิดชอบทุกอย่างเลย” สถานการณ์อย่างหนึ่ง ย่อมน่าไขว่ไข้อย่างหนึ่งมาด้วย

เมื่อทุกอย่างเป็นไปได้ไปอย่างที่เราหวังและประสบความสำเร็จ ก็เป็นเรื่องน่าชื่นใจ เราได้รับการเลื่อนชั้น เราตกหลุมรักกับใครสักคน เราได้แต่งงานกับเขา นี่ล้วนเป็นเรื่องที่น่าชื่นใจทั้งนั้น แต่หลังจากนั้น สิ่งต่างๆ ก็เริ่มยากขึ้น เริ่มเครียด และเริ่มหนักหนาสาครยิ่งขึ้นทุกที ในชีวิตของพวกเขาหลายคน สิ่งต่างๆ เริ่มต้นด้วยความหวังอันสวยงาม แต่มันอาจกลับกลายเป็นความขมขื่นและเป็นปัญหาได้อย่างง่ายดาย

เรื่องราวเหล่านี้ เป็นเรื่องที่พวกเราทุกคนคุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว ไม่ว่าจะในการแข่งกีฬา การเรียน ความสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือแม้แต่ชีวิตของชาววัดก็ตาม ตอนแรกๆ ที่มาอยู่วัด เราอาจคิดว่า “ฉันอยากบวชเป็นพระจริงเลย ฉันต้องเป็นพระให้ได้ ไซ่เลย... นี่แหละสำคัญยิ่ง” พຽນนี้จะมีพิธีบวชที่วัดเรา อนาคตาภิเกสลิ จะบรรพชาเป็นสามเณร และสามเณรฐิตาโภจะอุปสมบทเป็นพระภิกษุ เราอาจสร้างจินตนาการว่า “อา... จะต้องเยี่ยมมากเลย โฮโย! ฉันจะได้บวชเณรแล้ว ดีจังเลย! ไม่ต้องขับรถอีกต่อไปแล้ว แขนวบุญแจได้เลย ไม่ต้องกังวลเรื่องเงินอีกต่อไปแล้ว ยอดไปเลย” จากนั้น



หลังการก้าวกระโดดเข้ารับการศึกษาของพระเณรแล้ว ก็คิดใหม่ว่า “ว้า...ฉันฉันก็หิบบัอาหารเองไม่ได้แล้วชิ” หรือไม่ก็ “ฉันขับรถให้วัดไม่ได้แล้ว ต้องไปหาใครมาขับให้ เฮ้อ! ไม่สะดวกเอาเสียเลย”



ตราบไต่ที่เราแย้งขาดปัญญา เราก็ต้องอยู่ในวัฏจักรของความหวังและความผิดหวังอย่างนี้เรื่อยไป เมื่อเราผิดหวังจากสิ่งหนึ่ง เราหวนหาสิ่งใหม่ให้หวังต่อไป “โอ๊ย...นั่นไม่สำเร็จ จันลองนี่ก็แล้วกัน ลองลงแข่งขันกีฬาประเภทอื่น ลองสมัครงานแบบอื่น ลองสร้างสัมพันธ์กับคนอื่นดู ลองเปลี่ยนโรงเรียน เปลี่ยนสาขาเรียน เปลี่ยนวัด ลองปฏิบัติธรรมแบบพุทธรูปกายอื่น หัน(กลับ)ไปนับถือศาสนาคริสต์ เข้ากลุ่มชาวฮินดู กลับไปเข้ากลุ่มชาวยิว กลับประเทศอังกฤษ อ้อ...ได้คำตอบแล้ว! กลับเมืองไทยดีกว่า” เราไม่เคยเรียนรู้เลย เราเพียงแค่ออกจากสิ่งหนึ่งไปสู่อีกสิ่งหนึ่ง ครั้งแล้วครั้งเล่า “เฮ้อ ในเมื่ออย่างนั้นไม่สมหวัง ก็ลองทำอย่างอื่นต่อไป... และอีกต่อไป...”

วัฏจักรแห่งการเกิดดับยังคงหมุนไปเรื่อยๆ มีความหวังอย่างหนึ่ง มีความผิดหวังอย่างหนึ่ง แล้วก็หวังอีกและผิดหวังอีก เราไม่เคยเรียนรู้เลยว่าความหวังและความผิดหวังสลับไปสลับมาอย่างนี้ ได้กลายเป็นแบบพิมพ์ซ้ำๆ อย่างหนึ่งไปเสียแล้ว เราไม่เคยมองเห็นเลยว่า เราจะไม่มีวันพอใจหรือไม่มีทางหาความลงตัวพอเหมาะได้ในตัวเองเลย เราคงไม่มีวันรู้สึกผ่อนคลายเลย เราลอยคอกอยู่ท่ามกลางคลื่นแห่งความหวัง ลุกแล้วลुकแล้ว และเราก็คงไม่สามารถรับมือกับความผิดหวังได้

หนึ่งในคำสอนทางพระพุทธศาสนาอันมีคุณค่าและเป็นประโยชน์มากก็คือ ถ้าเราสังเกตดูให้ดีๆ แล้ว จะเห็นว่า เรื่องราวที่ยากลำบาก หรือปัญหาที่ซับซ้อนในชีวิตนี้แหละ ที่สอนเราได้มากเลย เช่น เมื่อเราผิดหวัง เมื่อเราต้องสูญเสียคนที่เรารักเช่น หนูทอด หรือเมื่อเราถูกไล่ออกจากงาน หรือเมื่อความรักที่คนอื่นมีให้เราได้จืดจางลง หรือเมื่อวัดของเราล่มสลายลงไป หรือเมื่อเราวิ่งเข้าเส้นชัยเป็นอันดับรองบ๊วยในการแข่งขันรอบแรก ยิ่งไปกว่านั้น สิ่งที่น่าพิศวงก็คือ เรามักจะเรียนรู้จากประสบการณ์อันขมขื่นได้มากกว่าจากประสบการณ์ที่อันแสนหวาน ครูบาอาจารย์ของเรา คือ หลวงพ่อชา เคยกล่าวไว้ว่า “ถ้าเรามีแต่ประสบการณ์ที่ดี พบแต่ความสำเร็จและมีแต่ความสุข เราก็เหมือนคนหลับตลอดเท่านั้นเอง เราคงหลับหงายไปตลอดชีวิต ส่วนมากแล้วปัญหาและอุปสรรคต่างๆ นั้นต่างหาก ที่ทำให้เราสนใจมาพิจารณาชีวิตมากยิ่งขึ้น



สิ่งเหล่านั้นแหละ ที่ปลุกให้เราตื่นขึ้นมา” ในทางธรรมปฏิบัตินี้ เรียกว่า “*ความทุกข์ นั้นนำไปสู่การดับทุกข์*”

เราไม่ได้ตั้งใจมองหาปัญหาหรือ เราไม่ได้มองหาความเจ็บปวดและความยากลำบาก เราไม่ได้ตั้งใจจะวิ่งให้แพ้ หรือทำลายความสัมพันธ์ที่ดีๆ กับคนอื่น หรือ ทำตัวให้ถูกใจคนอื่น หรือทำให้เพื่อนๆ ผิดหวัง แต่สิ่งเหล่านี้มันก็เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เหมือนคืนวันที่มีพายุฝนฟ้าคะนอง แล้วพรุ่งนี้เราก็จะจัดพิธีบวงสรวงแจ้งเสียด้วย มีพวกเราที่อาศัยอยู่ในวัดนี้ก็คนที่เข้าเว็บไซต์แอดคิวดูเรอริในช่วงสองสามวัน ที่ผ่านมา เพื่อดูพยากรณ์อากาศ

เราไม่ต้องมองหาปัญหาหรือ แต่ขอให้เราแน่ใจได้เลยว่าปัญหามันจะมา ของมันเองแหละ วิธีแก้ก็คือ เราต้องหัดมองสถานการณ์อันเจ็บปวดเหล่านั้นให้เป็น ต่องูจ๊กมันอย่างที่มีมันเป็น และเห็นว่ามันเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ ชีวิตก็เป็น เช่นนี้เอง จะต้องมีความยากลำบาก ความเจ็บปวด ความยินดี ความพอใจ และ ความรู้สึกเฉยๆ เป็นกลางๆ ถ้าเราฉลาด เราก็จะเห็นว่าเมื่อเกิดปัญหาหรือเกิดความ ยากลำบากขึ้นมา ประสบการณ์เหล่านั้นแหละที่จะช่วยให้เราได้เรียนรู้ จะได้พบความ สงบสุข ความเบาสบาย และความเข้าใจในชีวิต ซึ่งเราอาจไม่ค้นพบหากเอาแต่ หลับไหลตลอดชีวิตไปอย่างนั้น

เมื่อเราหยุดและสำรวจชีวิตดูแล้ว เราก็จะรู้ว่าแม้ยามที่เราประสบความสำเร็จ สำเร็จ มันก็ “สำเร็จในระดับหนึ่ง เท่านั้นเอง เพราะฉันจำได้ว่าเมื่อครั้งก่อนเกิดอะไร ขึ้นบ้าง ตอนนั้นฉันเป็นผู้ชนะ แล้วมันก็ทำให้คนอื่นๆ ตั้งใจที่จะเอาชนะฉันให้ได้ ในคราวต่อไปเท่านั้นเอง” ไซ้แล้ว เป็นเรื่องน่ายินดีที่เราชนะ ที่เราประสบความสำเร็จ ที่ทุกอย่างดำเนินไปด้วยดี แต่ก็มี ความยากลำบากต่างๆ ตามมาอีกเยอะ ในการ แต่งงาน เราก็ต้องรับผิดชอบในการดูแลคนอื่นคนหนึ่ง ในการบวช เราก็ต้องรักษาศีล และข้อวัตรเพิ่มขึ้นอีกมากมาย ในการได้รถสวยและแพ่สักคัน ซึ่งทำให้เราดีใจ ก็ต้อง มาถึงเวลาว่า จะจอดที่ไหนดีที่ปลอดภัย และไม่ถูกขีดข่วน หรือในการได้กล้องถ่ายรูป



ดีๆ ใหม่ๆ เราก็พบว่าต้องเก็บมันอย่างระมัดระวัง และให้แน่ใจว่าจะไม่ถูกกระแทกหรือถูกทำให้เสียหาย...

“จริงด้วย! มีข้อดีก็ต้องมีข้อเสีย นั่นไงล่ะ! คราวที่แล้วเป็นอย่างนั้น ัจน์คราวนี้ฉันท้องเตรียมพร้อมแล้วละ” ในเวลาเดียวกัน เมื่อพบความลำบากขึ้นมา บางครั้งมันก็นำสิ่งดีๆ มาด้วย วันนี้ในช่วงพักติ่มน้ำปานะ พวกเราคู่กับโยมผู้มาพักที่วัดคนหนึ่งถึงการไปอยู่เมืองไทยของเธอ และความยากลำบากที่เธอได้รับเมื่อทำงานสอนที่มหาวิทยาลัยที่นั่น เธอบอกว่า “เป็นความหายนะอันใหญ่หลวง แต่ดิฉันก็ได้พบครูบาอาจารย์สองท่านที่นั่นด้วยเช่นกัน” ดังนั้นเรื่องราวอันปວດຽວນັ້นก็ได้้นำสิ่งดีๆ มากับมันด้วยเช่นกัน

มีนิทานทิเบตเรื่องหนึ่งที่อธิบายหลักการอันนี้ได้เป็นอย่างดี เป็นเรื่องราวของเด็กหนุ่มคนหนึ่งที่อยู่อาศัยอยู่ ณ หมู่บ้านในชนบทแห่งหนึ่ง ครอบครัวของเขายากจนมาก พวกเขาไม่มีสมบัติเพียงสิ่งเดียว คือ ม้าตัวเมียตัวหนึ่ง นอกจากนั้นแล้วพวกเขา ก็แทบจะไม่มีอะไรเลย

วันหนึ่ง ม้าตัวนั้นได้หายจากบ้านไป ทุกคนในครอบครัวเลยร้องไห้เสียใจกันใหญ่ “โธ่เอ๊ย... แล้วเราจะทำอย่างไรกันดีละนี้ ม้าหนีไปเสียแล้ว พวกเรามีสมบัติอยู่ชิ้นเดียว แต่มันก็หายไปเสียแล้ว ตอนนี้เราไม่เหลืออะไรเลยจริงๆ ทำอะไรไม่ได้แล้ว ไม่มีอะไรเหลือแล้ว





หมดตัวย่อยยับกันจริงๆ ละคราวนี้” แม่ก็ร้องไห้ พ่อก็ร้องไห้ เด็กหนุ่มนั้นก็ร้องไห้ คุณย่าก็ร้องไห้ แต่แล้วคุณย่าจุกคิดอะไรขึ้นมาแล้วบอกว่า “เอ... แต่มันอาจจะไม่ได้ เลวร้ายขนาดนั้นก็ได้นะ” คนอื่นๆ ในครอบครัวต่างถามว่า “ทำไมถึงพูดอย่างนั้นล่ะ จะอย่า?” “มันไม่แน่หรอก อาจจะเป็นเรื่องร้าย หรือเป็นเรื่องดีก็ได้” คุณย่าบอก

และแล้ว อีกสองสามวันต่อมา พวกเขาที่ต้องประหลาดใจและดีใจมาก เมื่อมาตัวนั้นวิ่งเหยาะๆ ข้ามเนินเขากลับมาที่บ้าน แถมยังพามาตัวผู้กลับมาด้วย มาตัวเมียนั้นมีแฟนแล้ว! “โอโฮ!” ครอบครัวนั้นร้องออกมาด้วยความดีใจ “นอกจากเราจะได้มาตัวนั้นคืนมาแล้ว เรายังได้มาตัวผู้มาเพิ่มอีกตัวหนึ่งด้วย ตอนนี เราสมพันธ์ุมาขายได้แล้ว ยอดเยี่ยมจริงๆ! โชคดีจังเลยนะเนี่ย แจ๋วไปเลย วิเศษจริงๆ! เราจะรวยแล้ว มาสองตัวนี้จะต้องมีลูกเยอะแยะ แล้วเราก็จะมีฝูงม้า โอโฮ...ไม่น่าเชื่อเลย ไชโย!” แต่แล้วคุณย่ากลับพูดว่า “อย่าเพิ่งดีใจนักเลย มันอาจจะไม่ใช่เรื่องที่ดีนักก็ได้”

“ทำไมอย่าถึงพูดอย่างนั้นล่ะจะ?”

“มันไม่แน่หรอก อะไรๆ มันก็ไม่แน่” คุณย่าบอก

แล้วหลังจากนั้นไม่นานนัก เด็กหนุ่มคนนั้นก็คิดตามประสาของคนหนุ่มว่า “ม้าตัวผู้ตัวนี้ตัวใหญ่กว่าและแข็งแรงกว่าม้าตัวเมีย ที่ทั้งตัวเล็กและเชื่องช้า ที่จริงม้าตัวเมียนั้นน่ารักและเรียบร้อยดี แต่วิ่งไม่ค่อยเร็วเท่าไร ม้าตัวผู้นี้ลีดตัวโตดีและต้องวิ่งเร็วลิว เอจี้ดีกว่า แทนที่เราจะขี่ม้าตัวเมียอย่างเคย เราขี่ม้าตัวผู้นี้แหละ ถึงแม่พ่อแม่จะห้ามเราไว้ บอกว่ามันอันตราย แต่พ่อแม่คงไม่เห็นหรอก เราคงจะขี่มันไปรอบๆ เนินเขาใกล้ๆ นี้เท่านั้นเอง” ดังนั้นเขาจึงกระโดดขึ้นขี่หลังม้าตัวผู้แล้วควมตะบึงออกไปยังเนินเขาและหุบเขาเบื้องหน้า “เจ๋งจริงๆ” เขาคิด

ม้าตัวนั้นวิ่งอย่างรวดเร็ว ข้ามกำแพงหิน ข้ามลำธาร ข้ามก้อนหินใหญ่ๆ เด็กหนุ่มรู้สึกสนุกมาก แต่แล้วทันใดนั้น ตูม! ม้านั้นหักเสี้ยวกระทันหัน แล้วเด็กคนนั้นก็กระเด็นออกมาจากหลังม้า โครม! ขาหักเสียแล้ว ครอบครัวอื่นๆ จากหมู่บ้าน



นั่นได้มาเห็นเด็กคนนั้นนอนร้องครวญครางอยู่กับพื้น “โอ๊ย...ขาผม ขาของผม” พวกเขาจึงช่วยหามเด็กหนุ่มกลับไปส่งที่บ้านและเล่าให้พ่อแม่ของเขาทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้น “แม่แล้ว... เรามีลูกชายอยู่คนเดียว แล้วกลับมาขาหักเสียนี้ เขาไม่มีวันที่จะเดินเหินได้ตามปกติอีกต่อไปแล้ว แล้วพอเขาโตขึ้น เขาจะบริหารกิจการฟาร์มของเราได้ยังไงล่ะเนี่ย? เราจะทำยังไงกันดี? พินาศแล้ว ช่วยแล้วสิคราวนี้” แต่คุณย่าก็พูดขึ้นว่า “ก็คงจั้นกรรมัง การที่เขาขาหักนั้นก็เป็นเรื่องที่น่าเสียใจ แต่มันอาจจะไม่เลวร้ายนักก็ได้เนาะ”

“ทำไมอย่าถึงพูดอย่างนั้นล่ะจ๊ะ?”

“มันไม่แน่หรอก อะไรๆ มันก็ไม่แน่” คุณย่าบอก

ดังนั้นเด็กหนุ่มคนนั้นก็เลยนอนพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน เขาเข้าเฝือก และเขาก็นั่งจับเจ้าคร่าครวญ เขาไม่มีแม่แต่หนังสือการ์ตูนจะอ่าน นี่คือประเทศทิเบตจริงไหม? อาจจะมีพระสูตรให้อ่านบ้าง แต่ไม่มีอะไรอื่นๆ ที่ทำให้จิตใจวอกแวกได้เหมือนสมัยนี้ ไม่มีหนังสือการ์ตูน ไม่มีวิทยุ ไม่มีไอพอด ทุกคนในบ้านก็เสียใจเพราะลูกต้องขาเสีย แล้วครอบครัวของเขาก็กังวลว่า “โอ...ดูเหมือนว่าขาของเขาจะไม่หายเป็นปกติเหมือนเดิมแล้วละ เขาคงเดินไม่ได้อีกแล้ว และเขาก็เป็นลูกชายคนเดียวของเราเสียด้วย อนาคตจะเป็นยังไงเนี่ย? แย่จริงๆ เราพินาศเป็นแน่” แล้วคุณย่าก็พูดเหมือนเดิมอีกว่า “ลูกเอ๊ย... มันอาจจะไม่เลวร้ายขนาดนั้นก็ได้เนาะ...”

แล้วก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ อีกสองสามสัปดาห์ต่อมาก็มีกองกำลังทหารพร้อมทั้งแม่ทัพเข้ามายังหมู่บ้านเพื่อเกณฑ์คนหนุ่มๆ ไปเป็นทหาร ประเทศนี้ก็กำลังเข้าสู่สงครามและนายพลก็ประกาศว่า “ชายหนุ่มทุกคนในหมู่บ้าน ที่มีอายุมากกว่าสิบเอ็ดปีและน้อยกว่าสิบปี จะต้องมาเป็นทหารในกองทัพของเราเดี๋ยวนี้”

“โอ ได้เท่าท่านแม่ทัพ ข้าน้อยขอคารวะ และต้องขอภัยด้วยที่บุตรชายของข้าน้อยไม่สามารถมารายงานตัวต่อท่านได้ ขาของเขาคหักและต้องอยู่แต่ในบ้าน” แม่ทัพจึงยกเว้นให้เขา แต่เด็กหนุ่มคนอื่นๆ ที่มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงก็โดนเกณฑ์



ไปเป็นทหารทุกคน ครอบครัวนั้นจึงดีใจมาก! แล้วนิทานเรื่องนี้ก็ดำเนินต่อไปเรื่อยๆ เรื่อยๆ เรื่อยๆ นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า ไม่ว่าจะอยู่ในท่ามกลางความโชคคดียหรือโชคร้าย ทุกสิ่งทุกอย่างต่างก็ไม่แน่นอน แม้แต่ชาติที่ห้กก็ยังเป็นเรื่องที่ดีไปได้

เมื่อเราฝึกจิตภาวนาให้เกิดปัญญา เราจะเห็นว่าในความสำเร็จทุกอย่างนั้น ก็ยังมีเงาบางอย่างแอบแฝงอยู่ด้วย ในความล้มเหลวนั้น เราก็ยังเห็นความสดใสแจ่มกระจ่างอยู่ด้วย เมื่อเราหวังอะไรบางอย่าง เราก็ต้องมีความระมัดระวังเอาไว้เพื่อเตือนตัวเองด้วย เมื่อเราผิดหวัง เราก็เห็นว่า “ความรู้สึกนี้มันน่าชมชื่นใจ แต่มันอาจจะมื่ออะไรดีๆ แฝงอยู่ก็ได้” เรามองเห็นทั้งสองด้านคือหัวและก้อยของเหรียญ ครูบาอาจารย์ของเรา คือ หลวงพ่อชา ท่านได้ชี้ให้เห็นว่า ฝ่ามือของเรามีทั้งด้านหน้า ด้านหลัง ถ้ามีมือก็ต้องมีทั้งสองด้านของมื่อติดมาด้วย เราจะเอาแค่ด้านเดียวของมื่อไม่ได้หรอก ความจริงข้อนี้เป็นเหตุผลหนึ่งที่ว่าทำไมเราฝึกสมาธิภาวนา



เมื่อเรานั่งเงียบๆ อยู่ตรงนี้ หลับตา และไม่คุยกัน เราตั้งเป้าหมายที่จะมุ่งศึกษาบทเรียนที่กล่าวมาข้างต้นนี้ เราเรียนรู้ที่จะตามดูจิตใจเราเมื่อมันขึ้นๆ ลงๆ อยู่ในวัฏจักรขึ้นลงของความหวัง และความผิดหวัง ความสุขและความทุกข์ เมื่อจิตใจของเราล้มผัสความรู้สึกชื่นอกชื่นใจยามได้รับคำชม และรู้สึกเสียอกเสียใจยามถูกตำหนิ เมื่อเราปฏิบัติสมาธิภาวนา เราก็กำลังเรียนรู้การตามดูความรู้สึกเหล่านี้ ราวกับว่า เรายืนคอยห่างออกมามองดูมันอยู่ห่างๆ เราไม่ได้พยายามจะลบล้างความรู้สึกพวกนี้ออกไป เราไม่ได้



ทำจิตให้เป็นเหมือนอยู่ในร่างไร้วิญญาณที่รู้สึกเฉยๆ กับทุกสิ่งทุกอย่าง หรือทำจิตให้ปราศจากความรู้สึกใดๆ เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องรู้สึกนึกคิดอะไรเลย เราไม่ได้ฝึกสมาธิภาวนาเพื่อทำอย่างนั้น ถึงแม้ว่าดูภายนอกจะคล้ายอย่างนั้นก็ตาม

เมื่ออาตมาพูดถึงการไม่ควรเกาะกับความหวังไว้มากเกินไป หรือไม่ควรปล่อยให้ความหวังพัดพาเราล่องลอยไปถึงไหนๆ อาตมาไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องทำตัวให้สิ้นหวัง ไม่ได้แปลว่าให้เราทำจิตใจให้หมดหวัง แต่เราควรจะทำจิตใจของเราให้เป็นอิสระจากความหวังต่างหาก เราปลดปล่อยจิตใจของเราให้เป็นอิสระจากการถูกผูกมัดรัดตรึงไว้ด้วยความหวังและความผิดหวัง เราสามารถมองเห็นวัฏจักรขึ้นลงของความรู้สึกและอารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นความพอใจ ความไม่พอใจ ความงตม ความอับลัษณ์ ความเจ็บปวด ความดีใจ ขณะที่เรฝึกอบรมจิตใจนั้น เราจะเห็นได้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเหมือนคลื่นในมหาสมุทรธรรมชาติของมันก็คือ ความไม่จีรังตั้งอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น แล้วก็ผ่านไป ผ่นตกลงมา พายุพัดผ่าน แล้วท้องฟ้าก็แจ่มใสอีกครั้ง กลางคืนเปลี่ยนเป็นกลางวัน กลางวันเปลี่ยนเป็นกลางคืน พอเรานึกถึงลมฟ้าอากาศหรือทะเล จะค่อนข้างเห็นได้ชัด จิตใจของเราเองก็เป็นอย่างนั้นเช่นกัน ถึงแม้บางทีเราอาจจะไม่รู้สึกลักษณะนั้นก็ตาม

ยิ่งเราเรียนการทำสมาธิภาวนามากขึ้น เราก็ยังสามารถตามดูจิตของเราได้มากขึ้น แล้วก็เห็นว่า จิตก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เหมือนฝนและเมฆ เหมือนกลางวันและกลางคืน เหมือนกระแสน้ำในทะเล แล้วเราก็จะได้พบกับความสงบสุขอันยิ่งยวดในดวงใจ เราจะพบความเบาสบาย

พรุ่งนี้เราจะมิพิริบวชที่วัดนี้ ไม่ว่าฝนจะตกหรือไม่ก็ตาม ในพิริบวชนี้โยมจะได้ยินผู้ขอบวชกล่าวว่า “สัพพะทุกขะ นิสสระณะะ นิพพานะ สัจฉิกะระณัตถายะ” ซึ่งหมายถึงการตั้งใจถอดถอน สลัดออกไป เพื่ออยู่เหนือความทุกข์ทั้งมวล และเพื่อเข้าถึงความสงบสุขอย่างแท้จริง นี่คือจุดมุ่งหมายของการบวชในพระ



พุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้แหละ จึงมีคนแบบอนาคาริกะลี หรือ ท่านจูตาโก ที่ขอเข้ามาบวช เพื่อข้ามพ้นความทุกข์ยากลำบากทั้งปวง และเพื่อเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริง นี่คือเหตุผลว่า ทำไมเราจึงปฏิบัติสมาธิภาวนาด้วยเช่นกัน การเข้ามาบวชก็เป็นเสมือนการก้าวไปสู่อีกขั้นหนึ่งบนเส้นทางของความมุ่งมั่นแห่งพุทธศาสนา เพื่ออุทิศกายใจเต็มที่ มาเรียนรู้บทเรียนดังที่กล่าวมาแล้วนี้เอง

เมื่อเราพบความสงบเยือกเย็นปลอดโปร่งของจิตใจโดยใช้ปัญญาแล้ว เราก็จะสามารถรู้สึกถึงและเข้าใจในวัฏจักรของชีวิต ซึ่งจะช่วยให้เราไม่สับสนอีกต่อไป ดังนั้นเมื่อเราประสบความสำเร็จหรือมีความพอใจดีใจ เมื่อทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไปด้วยดี — เราวิ่งแข่งชนะ ไชโย! แต่ก็นั่นแหละ มันเป็นรสชาติที่หอมหวานของชีวิต ทว่านั่นก็เป็นเพียงรสชาติหวานๆ เท่านั้น เราไม่จำเป็นต้องหลงใหลมัวเมาไปกับมัน และเมื่อเราพ่ายแพ้ เมื่อเราล้มเหลวและทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนจะล่มสลายลงไป เมื่อเราสูญเสียบุคคลหรือสิ่งของที่เรารัก มันก็เป็นรสชาติที่ขมขื่น แต่มันก็เป็นเพียงรสชาติหนึ่งเท่านั้น เราไม่จำเป็นต้องหัวใจแตกสลายเป็นล้านๆ ชิ้นเพราะเรื่องเหล่านั้น ความขมขื่นและความโศกเศร้าเสียใจมันก็เป็นแค่รสชาติขมๆ ในชีวิตเท่านั้น เราไม่จำเป็นต้องแตกสลายไปกับมันเลย

เราจะพบว่า ความสงบของจิตใจคือความกลมกลืนปรองดองของชีวิตเรา เราจะรวมเป็นหนึ่งเดียวกับคนอื่นๆ เป็นหนึ่งเดียวกับโลกนี้ เป็นหนึ่งเดียวกับคนที่ชอบเรา คนที่ไม่ชอบเรา คนที่เราอยู่ด้วย และทุกสิ่งทุกอย่างในโลกรอบๆ ตัวเรา เราจะพบอิสรภาพอย่างแท้จริง เพื่อที่จะสามารถรับมือกับการขึ้นๆ ลงๆ ของชีวิตได้ เราสามารถรับมือกับความเพลิดเพลินพอใจ และความเจ็บปวดทรมาน ความสำเร็จและความล้มเหลว สามารถเก็บเกี่ยวแต่สิ่งดีๆ จากทุกๆ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา แล้วก็รู้สึกถึงความสันโดษพอใจในสิ่งที่มีอยู่ รวมทั้งความสุขและอิสรภาพอันยิ่งใหญ่ในจิตใจของเรา ไม่มีสิ่งใดจะผิดพลาดไปได้เลย ถึงแม้ว่าฝนจะตกหนักตลอดทั้งวัน เราจะสำนึกได้ว่า “มันก็เป็นของมันอย่างนี้แหละ” เราจะพบว่า ถึงแม้



ทุกอย่างจะไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ แต่เราก็ยังสามารถรู้สึกผ่อนคลายได้จริงๆ รู้สึกสงบสุขจริงๆ และรู้สึกสนใจกับสิ่งที่เป็นอยู่จริงๆ เพราะว่าเราคิดได้แล้วว่า “นี่ไงละ โลกนี่ก็เป็นอย่างนี้แหละ แล้วถ้าฉันไปเป็นทุกข์กับมัน ฉันก็จะเป็นคนสร้างปัญหาขึ้นมาเอง แต่ฉันจะเลือกที่จะไม่สร้างปัญหาขึ้นมาก็ยังได้ โลกมันก็เป็นของมันอย่างนี้แหละ” แล้วเราก็จะพบความสุขอันแท้จริง ที่นี้เราก็สบายแล้วจิตใจของเราได้หลุดพ้นจากวัฏจักรแห่งการเกิดดับซึ่งก็ถูกพิชิตลงได้แล้ว เราจะตระหนักว่า นี่คือขุมทรัพย์อันประเสริฐที่สุดในชีวิต เป็นความสุขอันประณีตที่สุด และเป็นของขวัญอันยิ่งใหญ่ที่สุดที่โลกนี้จะให้แก่เราได้

อาตมาขอมอบข้อคิดนี้ไว้ให้พวกเราได้พิจารณาในคืนนี้





พิจารณาภายใน

โดย ปลั่งโนนภิกขุ

พระธรรมเทศนาวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙
ณ บ้านบุญ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

ต่อจากนี้ไปขอให้ญาติโยมตั้งใจฟังธรรมะ คือในตอนกลางคืน เราทำให้เป็นกิจจะลักษณะ โดยขออาราธนาธรรม คือเป็นการขอด้วยความเคารพ และอาตมาเองก็เริ่มต้น โดยการให้ความเคารพต่อพระธรรมเช่นเดียวกัน และต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพราะว่าการพูดธรรมะ โดยความเป็นจริงแล้ว เป็นเรื่องที่เราก็ต้องมีความเคารพไว้ในใจ คือไม่ใช่เฉพาะผู้แสดงธรรม หรืออย่างอาตมาซึ่งเป็นพระที่ได้อบรมธรรมะเป็นทางการ แต่ว่าถึงแม้เราจะปรารถนาธรรมะด้วยตัวเราเอง หรือเราจะพูดถึงธรรมะกับเพื่อนฝูง หรือแม้แต่จะพิจารณาเรื่องธรรมะภายในจิตใจของตัวเอง ก็ควรจะยกความเคารพขึ้นมาสู่จิตใจ เพราะว่า จะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ ไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะสูงกว่าธรรมะ แต่ถ้าหากว่าเราไม่พูดถึงความจริง โดยความเคารพ ก็จะเป็นการบังความจริงเช่นเดียวกัน

ในการทำความนอบน้อมเข้าสู่จิตใจ จึงเป็นการเปิดโอกาสให้ธรรมะเข้ามาได้



“ตัวตน” ในทัศนะของทอด





เพราะว่าสิ่งที่บดบังธรรมะมากที่สุด คือตัวเราเอง ความรู้สึกต่อตัวตน การแยกตัวตน การแยกทิวทัศน์ความเห็น การแยกมานะ การถือตัวถือตน การแยกความรู้สึกภายในจิตใจที่กังวลหรือกลัว หรือแม้แต่การไม่เชื่อ หรือไม่ไวใจตัวเอง ก็เป็นการแยกตัวตน เช่นเดียวกัน บางครั้งในการคิดว่า เราเองก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงธรรมะได้ นี่ก็เป็นการแยกตัวตนเช่นเดียวกัน เราก็เลยต้องยกออกทั้งหมด แล้วก็มีความนอบน้อมต่อพระธรรม อย่างนี้เป็นการเปิดโอกาสให้ตัวเองเข้าสู่ธรรมะ และไม่ใช่ว่าเฉพาะการฟังธรรมเท่านั้น แม้จะนั่งสมาธิ เดินจงกรม หรือจะปฏิบัติ การพยายามที่จะยกความรู้สึกต่อตัวตนออก ก็เป็นการเปิดช่องเปิดโอกาสให้เข้าสู่ธรรมะได้

อย่างที่กล่าวถึงในตอนบ่ายวันนี้ อาตมาพูดเรื่องความพอดี ว่าสิ่งที่พอดีที่สุด คือการยกความรู้สึกต่อตัวตนออกจากจิตใจอย่างนี้ละ ไปไหนมาไหนทำอะไรพอดีหมดเลย แต่มันก็ทำยากนะ เพราะความรู้สึกต่อตัวตน มันชอบแทรกซ้อนเข้ามาอยู่เรื่อย จึงเป็นเหตุที่ต้องมีการฝึกหัด เพื่อให้มีสติ ความรู้เท่าทันอารมณ์ภายในจิตใจ สมาธิความรู้สึกมันคงไม่ออกแวกภายในจิตใจ แล้วก็เป็นปัญญาการรู้เห็นตามความเป็นจริง นี่เป็นสิ่งที่ต้องคอยอิงอาศัยอยู่ในจิตใจของเรา คือถ้าจะพูดว่าฝึกให้มีเกิดขึ้น มันก็ใช่ แต่อีกนัยหนึ่งก็ไม่ใช่ เพราะว่าเรามีอยู่แล้ว คือต้องอิงอาศัย เรามักจะมีแต่ไม่อิงอาศัย ไม่อาศัยสติสมาธิปัญญา เราชอบอาศัยความวุ่นวาย ความฟุ้งซ่าน หรือความโง่งของเรา

มันก็เป็นปัญหาตรงนี้แหละ ตรงที่เราเลือกไม่ถูก และที่เราเลือกไม่ถูกก็เพราะความไม่ชัดเจนภายในจิตใจของเรา ในการสร้างหรือการให้จิตใจของเรา มุ่งหาความเห็นหรือความรู้สึกที่ชัดเจน ก็เป็นส่วนที่สำคัญ เช่นฝึกสติให้ต่อเนื่อง ตัวนี้จะเป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความชัดเจนขึ้นมาในจิตใจ เมื่อมีความชัดเจนขึ้นมาในจิตใจ เราก็สามารถที่จะเลือกสิ่งที่ถูกต้อง ในการฝึกจิตให้มันมีความแจ่มใสเป็นเรื่องที่สำคัญ การที่ฝึกให้จิตใจแจ่มใส ส่วนหนึ่งก็ต้องต้องมีอุบาย มีวิธีการต่างๆ ที่ช่วย ซึ่งสิ่งนี้ต้องอาศัยตัวเราเองในการสังเกต ทดลองและต้องสังเกตว่าอันไหนช่วยให้จิตใจแจ่มใส



อันไหนที่ไม่ได้ช่วย หรือยังไม่ได้ผล เพราะบางทีอุบายก็มี แต่อาจจะยังไม่เหมาะกับเราเวลานี้ แต่นั่นก็เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ หรือครูบาอาจารย์ท่านก็ชอบแนะนำเสมอ ก็คล้ายๆ ว่าเราเก็บข้อมูลไว้ก่อนคอยดูว่า วันใดวันหนึ่ง อุบายในการพิจารณาเหล่านี้ ก็อาจจะเป็นประโยชน์กับเราได้

อุบายหนึ่ง ที่อาตมาอยากจะพูดถึงคือนี่ คืออยากให้เราสนใจในการพิจารณากาย บางครั้งคนเรา โดยเฉพาะถ้าเรามีความฉลาดสักหน่อย มีการศึกษาบ้าง อ่านหนังสือธรรมะบ้าง ได้ยินได้ฟังบ้าง ก็จะรู้เป้าหมายของพระพุทธศาสนาอยู่ที่จิต การทำจิตให้ผ่องใส ทำให้จิตหลุดพ้น ทำให้จิตพ้นจากความทุกข์นั่นเอง

แต่บางทีการจะจับจิตก็ไม่รู้ว่ามันอยู่ที่ไหน อย่างแม้แต่ถ้าเราดูในพระสูตรที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านไม่เคยพูดถึงว่าจิตอยู่ที่ไหน พอเราอ่านหนังสือในรุ่นหลังๆ หนังสืออธิบาย เช่นพวกอรรถกถาหรือแม้แต่หนังสือรุ่นหลังอย่างอภิธรรม จะกล่าวว่คล้ายๆ จิตอยู่ที่นั่นแหละ มันเป็นทथยัตถุ แต่ว่าในพระสูตรไม่เคย ไม่มีที่พระพุทธเจ้าพูดถึง คนเราอยากให้มีที่อยู่ เพราะเขาอยากให้อู่ว่าจิตอยู่ที่ไหนสักแห่ง แต่ในความเป็นจริงแล้ว จิตของเรา นึกที่ไหนก็อยู่ตรงนั้น และจิตของเรา ที่เราเรียกว่าจิตนั้น มันไม่มีตัวตนอะไร ไม่มีวัตถุอะไรที่จิตจะอาศัย มันเป็นอารมณ์ความรู้สึก มันเป็นความนึกคิด เป็นการทำงานที่ไม่มีตัววัตถุอาศัยอยู่

ในเมื่อเป็นอย่างนั้น บางครั้งมันก็ยากที่จะรู้สึกชัดเจน ซึ่งเป็นเหตุผลที่ว่า ถ้าหากว่าเราตั้งความรู้สึก ตั้งสติไว้ที่ร่างกาย ก็เป็นสิ่งที่ช่วย เพราะว่าค่อนข้างจะชัดเจนกว่า แต่ก็เช่นเดียวกัน เพราะว่าจะเป็นจิตก็ดี เป็นนามธรรมหรือเป็นร่างกายก็ดี คือในรูปธรรม ก็ถือว่าเป็นสังขาร อย่างที่สวดเมื่อกี้ สังขาร คือร่างกายจิตใจและรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้นนั้นไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไปมีแล้วหายไป สังขารคือร่างกายจิตใจ และรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้วแก่เจ็บตายไป คือ มีลักษณะอันเดียวกัน แต่บางครั้งในการจะเห็นจิตนั้น อาจจะยาก ถ้าเห็นในร่างกายก็ค่อยยังชั่ว ซึ่งจะเห็นชัดเจนกว่า แต่ว่าพอเราเห็น



ร่างกายชัดเจน พอเราเห็นความไม่เที่ยงของมัน เห็นความทุกข์ของมัน ก็จะเห็นเหมือนกันหมด ไม่ว่าจะเห็นร่างกายก็ดี หรือเป็นจิตใจก็ดี เป็นสิ่งที่ป็นรูปธรรม เป็นวัตถุสิ่งของ หรือเป็นสิ่งที่ป็นนามธรรม เป็นเรื่องด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านความคิดความเห็นเหมือนกันหมด ไม่แตกต่างกัน ดังนั้นจึงทำให้เราเข้าใจในลักษณะนั้น

เพราะว่าพระพุทธเจ้า ในการสอนของท่าน ท่านไม่จำเป็นที่จะต้องเห็น หรือเข้าใจทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ เพียงแต่เข้าใจในลักษณะของมัน พอเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้นไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ทนยาก ก็ทำให้พอที่จะปล่อยได้ พอที่จะถอยออกจากมันได้ ไม่ใช่ต้องติดตามให้เข้าใจทั้งหมด จะยุ่ง และไม่จบไม่สิ้น เราจะยังสงสัยอยู่ แต่ถ้ามีความเข้าใจ พอเห็นลักษณะของสิ่งใดสิ่งหนึ่งชัดเจน ก็สามารถที่จะเข้าใจให้มันทะลุปรุโปร่งได้ อันนี้ก็ป็นเรื่องสำคัญเหมือนกัน เพราะว่าโดยปกติคนเราชอบพุ่งชานไปทั่ว อยากรู้อยากเห็น หรือยังงง ยังไม่เข้าใจ แต่ที่จริง ขอให้เข้าใจในเรื่องเดียว เช่นเราเข้าใจในเรื่องของร่างกาย มันก็สามารถที่จะทำให้เราเข้าใจในจิตของเรา ในโลกรอบตัวเรา



หรือยกตัวอย่างง่ายๆ คือระลึกถึง หลวงพ่อชา หลวงพ่อชาท่านป็นพระที่เรา นับถือกันว่า เป็นผู้ทีเข้าถึงธรรมะอย่างแท้จริง แต่คิดดู การศึกษาของท่าน ทางโลกก็ไม่ได้มากนัก รู้สึกว่าท่านจบป.๑ คือ ป.๔ ก็ไม่จบด้วยซ้ำ แต่วยังมี จะเป็นคนไทยก็ดี เป็นฝรั่งก็ดี จบการศึกษาสูงๆ ก็ยังต้องไปหาท่านขอศึกษาจากท่าน เพราะท่านรู้ความจริง หรือแม้ในทางธรรม ท่านก็ไม่ได้จบปริญญาอะไรสูง ท่านจบนักธรรมเอก ก็พอ พอที่จะจับหลักในพุทธศาสนาได้ แล้วท่านก็มาปฏิบัติ มาฝึก



มาหัด มาศึกษาภายในตัวของท่านเอง เพื่อเข้าใจความเป็นจริง แล้วก็เพื่อเข้าใจในหลักธรรม หลักของความเป็นจริง

เหมือนกับหลวงพ่อกุญแจ คือการศึกษา มันต้องศึกษาเพื่อลดเพื่อละ ไม่ใช่ศึกษาเพื่อได้ เพราะมันต้องลดต้องละ ก็เลสตัณหาของเรา ลดละความโลภ ความโกรธ ความหลง อย่างนี้เวลาเห็นว่า เอ้อ ก็ยังมีความทุกข์อยู่ พอเกิดความหงุดหงิด ความรำคาญ โทสะ ความไม่พอใจ เราก็เห็นชัด มันก็ทุกข์ แล้วก็ไม่ใช่ว่าทุกข์ครั้งเดียว มีความไม่พอใจเมื่อไร มีความโกรธเมื่อไร ก็ทุกข์ทุกครั้งไม่วัน ก็เห็นแล้วหลายด้าน แต่พวกเขาถึงเวียนว่ายอยู่ ที่ยังหาข้อแม้อยู่ ก็หาว่าได้โกรธสักครั้ง จะได้สบายสักที แต่มันไม่เป็นเช่นนั้น เพราะมันทุกข์ทุกครั้งทีโกรธ แต่เมื่อเห็นความจริง ก็ละได้ หรือความหลง มีเอกลักษณ์ของความหลง แสดงออกอยู่ในความงมงาย ก็มี ความมึนตึนต่าอาจจะออกในทางกลัวก็มี อาจจะออกในลักษณะของความถือตัว ถือตน มีทิฐิ มีมานะอยู่ มันก็แสดงออกในหลายลักษณะ เมื่อเห็นโทษเราก็สามารถที่จะละได้

หลวงพ่อบุญมาเน้นอยู่ที่การเห็น ในความรู้ที่เรามี การปฏิบัติที่เราทำ มันต้องเป็นไปเพื่อการละ เช่นการศึกษาในโลก ท่านจะพูดกับพระ โดยเฉพาะพวกฝรั่ง คือได้ศึกษาจบปริญญาตรี ก็เลสของมันได้จบปริญญาตรีเหมือนกัน จบปริญญาโท ก็เลสของมันก็ได้จบปริญญาโทเหมือนกัน ได้จบปริญญาเอก เป็นดอกเตอร์ ก็เลสมันเป็นดอกเตอร์ด้วย มันก็สามารถที่จะเล่นงานเราได้ตลอด ทุกข์เกิดขึ้นในโลกรอบตัวเรา สิ่งที่สำคัญอยู่ที่การละ



เอาตามจำได้ว่า ครั้งหนึ่งหลวงพ่อบุญมาพูดถึงชาวตะวันตก ซึ่งในลักษณะของเราชาวตะวันตก แล้วก็ได้จบการศึกษาหาความรู้กันมันก็ชอบคิด ชอบอุดมคติ แต่ว่า วันหนึ่งหลวงพ่อบุญมาเรื่อง “เอ้อ



พวกท่านนะ พวกฝรั่งที่มาอยู่ด้วยกันนะ เหมือนนกก็แข็งแรง มันบินสูง แต่ดูซิ มันลงมา กินอะไร” โอ้ มันเจ็บแสบจริงๆ แต่ก็เป็นเรื่องจริง คิดได้ ชอบคิดสูงๆ คิดในแง่โลกก็ดี ในแง่ธรรมชาติก็ดี ชอบคิด แต่อารมณ์ก็กลับมาหาของเนาอยู่ตลอด อันนั้นแหละ เราทุกคนที่ยังเป็นปลูขนอยู่ ก็เช่นเดียวกัน มันก็คิดได้ แต่อย่างว่าแหละ มันกลับมา กินอะไรล่ะ จึงเป็นเรื่องที่น่าเตือนตัวเอง น่าสร้างความสำนึกในตัวเอง เพื่อหาวิธี ที่จะละได้ต่อสิ่งที่สร้างความทุกข์

ในการที่พิจารณาถึงร่างกาย มันเป็นส่วนที่ทำให้เรามีการสำนึกเสมอ เพราะ ว่าเวลาเราพูดถึงความไม่เที่ยง มันก็ชัดเจนว่าร่างกายของเรามันก็ไม่เที่ยงจริงๆ แค่ดู ความรู้สึกภายในร่างกายเช่นเดี๋ยวนี เราได้นั่งพับเพียบฟังธรรมมาครึ่งชั่วโมง ไม่รู้ว่า คนอื่นเป็นยังไง แต่เวลาอาตมาดูความรู้สึกเมื่อเริ่มนั่ง มันก็สบาย เดี๋ยวนีก็เจ็บหัวเข่า ก็มี เจ็บที่เท้าก็มี เจ็บที่ก้นก็เริ่มเจ็บ แต่ก็ไม่รู้จะทำยังไง ร่างกายมันเป็นอย่างนี้ เริ่มเที่ยง เริ่มดี แต่แล้วก็ค่อยเปลี่ยน เริ่มต้นสบายแล้วก็ไม่สบาย เป็นเรื่องธรรมดา ซึ่งห้ามไม่ได้ ก็เป็นอย่างนี้ แล้วพอมีความรู้สึกไม่สบาย เราก็เริ่มพลิก จากไม่สบายก็ เปลี่ยนเป็นสบาย ดีใจขึ้นมา ได้หายความไม่สบายสักพัก ก็เปลี่ยนอีก มันไม่เที่ยงจริงๆ กลับไปกลับมา คือเราเห็นภายในร่างกาย

ไม่ต้องพูดถึงเมื่อการเปลี่ยนแปลงที่จะเห็นในระยะยาว เช่นอายุมากขึ้น ร่างกายก็เปลี่ยน อายุมากขึ้นก็มีโรคแทรกซ้อน เมื่อความแก่ค่อยเกิดขึ้น มันก็เป็น ของไม่เที่ยงเช่นกัน ก็เป็นทุกข์เป็นอนัตตา คือเราไม่มีสิทธิ์ที่จะหักห้ามมัน ไม่ยอมรับ มัน เพราะความเป็นจริง มันทำโดยไม่ปรึกษาเราเลย ไม่มีละ ไม่เคยขอเลย อาทิตยนี้ ขอให้แก่ขึ้น ก็ไม่ได้ขอสักหน่อย แต่เป็นเอง หรือขอให้เป็นโรคสักหน่อยเพราะไม่ได้ เป็นตั้งนาน ไม่ได้ขอ ไม่ได้เป็นไปตามที่ต้องการ ดั่งอนัตตาที่เห็นชัด ไม่ได้เป็นตัวเป็น ตนของเรา ที่เราสามารถที่จะสั่งได้

จึงเป็นส่วนที่เราเห็น ที่เราพูดถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สัพเพ สังขารา อนิจจา นั้นะ บางทีมันออกมาเป็นเรื่องธรรมะ เป็นเรื่องปรัชญา แต่ธรรมะของ



พระพุทธเจ้า ไม่ใช่เป็นปรัชญา ไม่ใช่ว่าเป็นเรื่องทฤษฎี มันเป็นเรื่องความเป็นจริง มันเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิตประจำวันของเราจริง เพราะว่าพระพุทธเจ้ามีเป้าหมายอย่างเดียว คือการที่จะช่วยเพื่อนมนุษย์ ให้พ้นจากความทุกข์ได้ เพราะว่าเราได้ประสพร่างกายและจิตใจที่ชอบสร้างความทุกข์ขึ้นมา ชอบมีความวุ่นวาย ความสับสน ชอบมีความเศร้าหมอง และทั้งหมดทั้งสิ้นก็เป็นทุกข์อยู่ จะรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว มันก็ทุกข์อยู่ แต่พระพุทธเจ้า ท่านก็มีความสงสารเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ท่านก็อยากให้เรา มีอุบายที่จะปลดเปลื้องออกจากความทุกข์นั้นได้ ดังนั้นธรรมะคำสั่งสอนทั้งหมด ก็เป็นไปเพื่อช่วยเพื่อนมนุษย์เราได้พ้นจากความทุกข์ได้ แต่เราก็ต้องเอามาใช้ แล้วก็ ต้องพยายามที่จะเห็น

ในการยกประเด็นเรื่องร่างกายขึ้นมา ก็เป็นส่วนที่ช่วยให้เราเห็น เพราะเรียกว่าเป็นส่วนที่เป็นรูปธรรม และเป็นสิ่งที่อยู่ในสภาพที่เราสัมผัสได้โดยชัดเจน อีกส่วนหนึ่ง ถ้าพูดถึงในลักษณะของการปฏิบัติหรือการฝึกหัด พระพุทธเจ้า เวลาสอน ท่านก็พยายามที่จะให้เราเข้าสู่ปัจจุบัน เพราะว่าตามเป็นจริง อดีตก็เป็นสิ่งที่ผ่านไปแล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึง แต่จิตของเราที่ชอบที่จะกลับไปกลับมา ไปสู่อนาคตโดยการตั้งความหวังบ้าง ตั้งความกลัวบ้าง แต่ก็มานึกถึงอนาคต โดยเกิดความตื่นเต้นก็มี เกิดความหวาดเสียวก็มี สุดแล้วแต่ที่จะคิด หรือนึกถึงเรื่องในอดีต นึกถึงอดีตด้วยความเสียดายบ้าง เสียใจบ้าง ที่มันผ่านมา เป็นเรากี่ดี ผู้อื่นกี่ดี หรือ ได้พบพวคนความสุขโดยเหมือนกับใจของเรากลับไปหาและหมกมุ่นอยู่ในความสุข อันนั้น ความสบายอันนั้น แต่ก็คล้ายกับว่า ไม่ยอมเห็นให้ชัดเจนว่า เป็นอดีตที่ผ่านไปแล้ว พระพุทธเจ้าทรงชักชวนให้เราอยู่ในปัจจุบัน ไม่ใช่ไม่รับรู้อดีต หรือไม่ใช่ ไม่รับรู้อนาคต แต่ว่าให้เรามีความเข้าใจ ให้มีความแจ่มใสภายในปัจจุบันนี้

เพราะปัจจุบันนี้ เป็นเวลาที่จะสามารถตัดลึนความถูกต้องว่าเราจะประพฤติอย่างไร ทำอย่างไร แก้ไขอย่างไร สร้างสรรค์อย่างไร จะเกิดจากปัจจุบันนี้แหละ โดยการทำให้จิตใจของเราอยู่ในปัจจุบัน อาศัยร่างกายช่วยได้มาก เพราะอย่างไรก็ตาม จิตของเรานั้นชอบปรุงแต่งไปเรื่อยๆ แต่ร่างกายของเราก็ยังอยู่ในปัจจุบัน



ฉะนั้นการกลับมาที่มีความรู้สึกที่ดี ความสัมผัสภายในร่างกายที่ดี พิจารณาในร่างกายที่ดี ก็คือกลับมาหาหลักปัจจุบัน ก็เป็นอุปบายที่ช่วยให้เรากลับมาสู่ปัจจุบัน โดยการตั้งความรู้สึกไว้ที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ความรู้สึกในเวลานั้นเป็นเวลาปัจจุบัน เป็นส่วนที่ช่วยให้เราอยู่ในปัจจุบันได้ ลมหายใจเข้าก็กำหนดรู้ ลมหายใจออกก็กำหนดรู้ การเดินซ้ายเดินขวา เวลาเดินจงกรมในเวลานั้น ก็เป็นความรู้สึกที่อยู่ในปัจจุบัน เป็นส่วนที่ช่วยให้เราตั้งหลักอยู่ในปัจจุบันได้ แล้วก็จะได้ปลดปล่อยความคิดที่ไปเกาะปัจจุบันก็มีเหมือนกัน ที่อาศัยความโลภ ความโกรธ ความหลงเช่นเดียวกัน อยากรู้ก็ตาม ก็ต้องพยายามที่จะกลับมาหาหลักปัจจุบัน

ก็ได้อาศัยของง่ายๆ อย่างลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพราะอย่างไรก็ตาม เราก็ต้องหายใจอยู่แล้ว จึงยกขึ้นมาเป็นประเด็นที่ตั้งสติไว้ ในการเอาของธรรมดา ของง่ายๆ เป็นพื้นฐานก็จะได้ตั้งอยู่ในหลักการปฏิบัติในเวลานั้น สิ่งที่เราทำ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน เป็นสิ่งที่เราทำอยู่แล้ว แต่ว่า เราสามารถนำมาใช้เพื่อสร้างสติ สร้างปัญญาไว้ในปัจจุบัน ก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้จิตใจของเราเอนเอียงเข้าสู่ธรรมะได้

การปฏิบัติ ขอให้เราย่อมองข้ามความสำคัญของสิ่งง่ายๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถต่างๆ หรือแม้แต่ความรู้สึกภายในร่างกาย บางทีเราก็ไม่ได้สังเกต ยกตัวอย่างง่ายๆ เช่น บางทีเราไม่ค่อยได้สังเกตว่า ร่างกายของเราสัมผัสอาหาร



อย่างไร คือ รับประทานมากหรือน้อย ก็ไม่สังเกต มันผูกกับธาตุของเราหรือไม่ ก็ไม่ได้สังเกต จะช่วยให้เราสุขภาพดีหรือไม่ เพราะว่า บางครั้งเราก็กินเฉพาะที่ลูกปาก แต่ไม่ผูกกับธาตุชั้นนี้ ก็ส่วนหนึ่ง หรือไม่ใช่ว่ากินเพื่อเลี้ยงร่างกาย แต่เป็นการกินเพื่อเลี้ยงความเป็นตัวตนอย่างนี้ก็มี เช่น ไปสั่งอาหารตามร้าน ก็สั่งเพื่อให้คนอื่นดูว่า เราเป็นคนมีฐานะ เป็นคนที่ฉลาดในการสั่งอาหาร จึงทำให้



อาหารไม่ใช่สิ่งที่หล่อเลี้ยงร่างกาย แต่หล่อเลี้ยงความเป็นตัวตน เพียงเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินเท่านั้น

ก่อนที่อาตมาจะเดินทางมาเมืองไทย ได้ไปเยี่ยมโยมคนหนึ่ง เป็นลูกศิษย์ของวัด ซึ่งเขาเพิ่งไปซื้อบ้านใหม่ ซึ่งอยู่ใกล้วัด ในบ้านมีที่เก็บเครื่องมือ เก็บของหนูเลยเข้าไปรบกวน เขาจึงเอาแมวจากเทศบาลมาเลี้ยง เขาทำให้อยู่ให้แมวตัวนั้นอย่างสุขสบาย เหมือนเป็นคอนโดมิเนียม มี ๒-๓ ชั้น และแมวสามารถกินอาหารเมื่อไรก็ได้โดยแตะตรงที่เก็บ อาหารจะออกมาเอง

ตอนที่รับแมวมาเลี้ยง มันก็ตัวกลมอยู่ แต่เดี๋ยวนี้มันอ้วนปึ่ เลยเดินไม่ค่อยสะดวก เพราะมันเป็นโรคประสาทสักหน่อย เมื่อไหร่มันเกิดความกลัว หรือคนเข้ามา มันก็จะกระสับกระส่าย แล้วก็กิน เวลาเราไปดูมัน มันเห็นเราก็มองไปกิน เพราะมันกลัว มันไม่ได้กินเพราะความหิว



เป็นที่น่าสังเกตว่า บางทีมนุษย์เราก็เหมือนกัน เรากระสับกระส่าย หรือมีปฏิกิริยาอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะเราไม่ยากอยู่กับความทุกข์ที่เรากำลังเผชิญอยู่ เราอยากหาทางออก

อย่างน้อย ถ้าเราร่างกายเป็นหลักในการพิจารณา ว่ามีความรู้สึกอะไรบ้างสบายไหม เครียดไหม มันกระสับกระส่ายไหม หรือปลอดภัย เมื่อตั้งการสังเกตไว้ที่ร่างกาย ก็จะยิ่งเห็นว่าร่างกายนี้ จะเป็นที่พึ่งให้กับเราไม่ได้เลย ทั้งเรื่องโรคภัยไข้เจ็บที่มาแทรกซ้อนก็เป็นไปได้ แล้วเรื่องความตายก็เข้ามาได้ทั้งนั้น ยิ่งเห็นได้ชัดว่า เราไม่สมควรที่จะเอาร่างกายเป็นที่พึ่ง จึงควรมีความกระตือรือร้นที่จะหาสิ่งที่เป็นที่พึ่งที่แท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เราเป็นชาวพุทธ จึงควรมียึดเอาธรรมะเป็นที่พึ่ง



และร่างกายนี้ มันพร้อมที่จะผุจะพังอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอายุเท่าไร เช่นในเวลาที่ลูกศิษย์เล็กๆ ของอาตมาคนหนึ่ง เป็นเด็กชายอายุประมาณ ๑๐ ขวบ เป็นเด็กดีมาก เคยมาบวชที่วัดอภัยคีรี ในอัลบั้มรูปถ่ายของวัด จะมีภาพทำพิธีบวชสามเณรองค์เล็กๆ และอยู่ปฏิบัติธรรมในปีที่ผ่านมา คือสาเหตุที่มาบวชก็เพราะว่า เป็นโอกาสเตรียมจิตใจ เพราะว่าจะต้องทำการผ่าตัดในปีนั้น เพราะว่าเขาเป็นโรคเกี่ยวกับเลือด (ธาลัสซีเมีย) แล้วจะต้องทำการเปลี่ยนระบบเลือดทั้งหมด ซึ่งคล้ายกับการเปลี่ยนไขกระดูก และจะต้องทำคีโม^๑ เพื่อลดภูมิต้านทานในตัว ซึ่งก็ได้อยู่โรงพยาบาลตั้งแต่เดือนกันยายน ๒๕๔๘

ในช่วงที่ผ่านมา อาตมาก็จะติดตามข่าวทุกวันสองวัน เพราะว่าเป็นช่วงนี้อยู่ในขั้นอันตราย เนื่องจากภูมิคุ้มกันในร่างกายไม่ยอมรับสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาใหม่ เดิมก็มีอาการดีมาตลอด แต่เมื่อประมาณ ๑ อาทิตย์ หรือ ๑๐ วันที่แล้ว ก็มีอาการทรุดลงอย่างมาก มีเลือดออก ซึ่งหมอไม่สามารถจะยับยั้งได้ อยู่ในห้องไอซียู^๒

ที่เล่าให้ฟังนี้ ก็เพื่อให้เราทุกคนที่มาปฏิบัติธรรม ช่วยกันแผ่เมตตาให้เขาชื่อทอด เป็นเด็กที่อาตมารู้จักตั้งแต่เล็กๆ อาตมาเป็นทั้งพ่อในธรรมะและเป็นอาจารย์ นี่ก็เป็นส่วนหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นว่าเราทุกคนอยู่ในภาวะที่อันตราย การมีชีวิตเป็นมนุษย์นั้นเป็นอันตราย ทั้งนี้ไม่ได้พูดเพื่อให้เกิดความกลัว หรือท้อใจ แต่ทำให้เข้าใจความเป็นจริงว่าอย่างนี้ แล้วเราจะทำอะไร เมื่อทราบว่าเป็นจริงเป็นอย่างนั้น สิ่งหนึ่งที่ทำได้ คือการแผ่เมตตา เพื่อให้เกิดความเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน และทำให้จิตใจของเรามีปัญญา เพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ เพื่อให้เกิดการลดละ ให้อภัยอย่างเต็มที่ ทำให้อุจเฉฐระทมมรณนี้คือสิ่งที่เราทำได้ และที่จริงก็ทำได้แค่นี้แหละ ดีที่สุดแล้ว

^๑ คีโม ย่อมาจาก Chemotherapy หมายถึง เคมีบำบัด

^๒ อยู่โรงพยาบาลประมาณ ๘ เดือน ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว



พระอาจารย์พรหม และพระอาจารย์มหาฤทธิ์ เยี่ยมท้อดที่โรงพยาบาล
๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๘

ในส่วนอื่น เราก็ต้องตั้งสติไว้ ว่าเราทำสิ่งต่างๆ ไปเพื่ออะไร ไม่ใช่ว่าจะไม่ต้องทำอะไรในโลก แต่ต้องรู้ว่าเราทำเพื่ออะไร ทั้งอาชีพการงานก็ดี หรือการเกี่ยวข้องกับเพื่อนมนุษย์ก็ดี เราทำเพื่ออะไร ให้กลับมาที่หลักกว่า ทำเพื่อให้มีความเมตตาเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน คือเรากลับมาสู่จุดนี้ เพื่อให้เกิดปัญญาที่แหลมคม จะได้ออกออกจากความโง่ หรือความหลงของตัวเอง นี่คือการสร้างความเข้มแข็งภายในจิตใจของเรา ในการปฏิบัติก็ดี ในการดำเนินชีวิตประจำวันของเราก็ดี คือสามารถที่จะเข้าสู่ธรรมะได้เสมอ แต่จะต้องมีความว่องไวเพียงพอ นี่คือสาเหตุจำเป็นที่จะต้องค่อยๆ ฝึกหัด ฟังธรรมะ ศึกษา และสังเกตตัวเอง ในการยกธรรมะขึ้นมาสู่จิตใจ

คืนนี้ อาตมาคิดว่า คงให้ข้อคิดในธรรมะ พอสมควรแก่เวลา จึงขอยุติลงเพียงเท่านี้ เอวัง



ลักกี้...แมวแสนรักของผม

โดย ด.ช.ทัตธา (ทัต) ต้นสุหัช

แปลและเรียบเรียงจาก

My Cat Lucky

เรียงความชั้นประถมสี่ เมื่ออายุ ๙ ขวบ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘

แมวลักกี้มีความหมายต่อชีวิตผมมาก พ่อกับแม่นำลักกี้มาจากที่เลี้ยงสัตว์
จรจัดเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๐ เขามีอายุ ๑๘ ปีตามปีของมนุษย์ เป็นเด็กชายวัยรุ่น
แต่ที่จริงแล้วเขาอายุเทียบได้ ๘๐ ปีสำหรับแมว.... เป็นแมวขร่าตัวหนึ่ง!

ผมเกิดเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๘ นั่นก็หมายความว่าผมมีชีวิตอยู่ร่วมกับลักกี้มา
ได้เก้าปีกับสิบวัน พ่อกับแม่รับผมมาเลี้ยงเช่นเดียวกัน แต่ไม่ใช่จากสถานเลี้ยงสัตว์
กำพร้า หากเป็นสถานกำพร้าของมนุษย์จากประเทศไทย เป็นที่ที่มนุษย์ยกทารกที่เขา
ไม่ต้องการให้คนอื่น



ลักกี้เป็นแมวพันธุ์ผสม เขาดูเป็นครึ่งแมวสีสวาด ครึ่งตัวแรคคูน คอของ
เขาดูเหมือนตัวลามูร์พันธุ์หางปล้อง เท้าของเขา
สีขาวยกเว้นเท้าเหมือนแมวพันธุ์ทับบี้ ตาของเขา
เป็นเหมือนลูกแก้ว ลักกี้เกือบโดนจับไปตอน
เลียบเพราะเพื่อนของแม่กับพ่อบอกว่า “คุณ
ต้องเอามันไปตอนเลียบออกนะ” แต่แม่กับพ่อ
ตัดสินใจไม่ทำ





ลักกี้เป็นแมวที่ซื่อสัตย์ เชื่องช้า และยึดหยุ่นตัวเก่ง ตอนเขายังเป็นลูกแมว เขาชอบกระโดดโลดเต้น เขาดูหนังกับเราด้วย บางทีเขาชอบนอนหลับในเลี้ยวของผม เพราะมันอุ่นดี

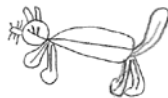
ลักกี้เป็นแมวขี้ฉลาด เขาเคยโดนหมาบูลด็อกวิ่งไล่และไต่หนีขึ้นต้นไม้ ตำรวจดับเพลิงกำลังยุ่งอยู่ พ่อผมจึงไต่บันไดขึ้นไปช่วยเอาลงมาเอง มีอีกครั้งหมากัด เขาเป็นรูที่คอหนึ่งอาทิตย์จึงหาย

ตอนผมอายุ ๓ ขวบ ผมลองกินอาหารแมว เพราะไม่รู้ประสา ผมพยายามเลียนแบบลักกี้ ผมฉี่และอึนอกบ้านตามเขาด้วยครับ สิ่งที่ผมชอบมากที่สุดคือได้นอนกอดลักกี้จนหลับไปด้วยกัน

ผมรักลักกี้มาก ที่จริงแล้ว แมวตัวเมียทั้งหลายคงอยากแต่งงานกับเขา เพราะลักกี้นิสัยดี แข็งแรง ฉลาด และ ทำตัวสบายๆ แต่เขาโดนตอนไปเสียแล้ว อีกไม่กี่ปีลักกี้ก็จะจากผมไป เขาแก่มากและเดินไม่ค่อยไหวแล้ว

แม่อยากให้ผมภาวนาสมาธิเพราะเป็นสิ่งที่ดีสำหรับผม แม่ให้ผมทำเพื่อความสงบ เมื่อผมนั่งขัดสมาธิลักกี้จะมานั่งตักผม พ่อผมพยายามจะล่อยตัว ลักกี้ก็พยายามล่อยตัวด้วย ตอนผมรู้สิกรู้แจ้ง คือเมื่อรู้ถึงคนเจ็บ คนแก่ และคนตาย ลักกี้ก็นอนกรนอยู่บนท้องผม

เมื่อลักกี้ตายจากไป ผมจะดูรูปอันมีค่าของเขา และจะคิดถึงเขาไม่ลืม







ศีลห้าสำหรับเยาวชน

๑. หนู/ผมสัญญาว่า จะไม่ฆ่าสัตว์ แมลง นก
หนู ปู ปลา
๒. หนู/ผมสัญญาว่า จะไม่เอาของคนอื่น
มาเป็นของตัวเอง
๓. หนู/ผมสัญญาว่า จะไม่โลภ จะสุภาพ
ในการกิน ดู ฟัง และจับต้อง
๔. หนู/ผมสัญญาว่า จะไม่พูดปด หรือด่าว่า
นินทา ล้อเลียนคนอื่น
๕. หนู/ผมสัญญาว่า จะไม่กิน ดื่ม หรือเสพ
สิ่งที่ทำให้มันเมาโง่เขลา





แหล่งแสวงหาธรรมะสำหรับเยาวชน

ประเทศออสเตรเลีย

- ☺ The Buddhist Society of Western Australia www.bswa.org

ประเทศแคนาดา

- ☺ Birken Forest Monastery www.birken.org

ประเทศอิตาลี

- ☺ Santacittarama Monastery www.santacittarama.altervista.org

ประเทศไทย

- ☺ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย www.ybat.org
 ☺ เสถียรธรรมสถาน www.websds.org
 ☺ โรงเรียนทอสี www.thawasischool.com

สหราชอาณาจักร

- ☺ Amaravati Monastery www.amaravati.org

ประเทศสหรัฐอเมริกา

รัฐแคลิฟอร์เนีย

- ☺ Abhayagiri Buddhist Monastery www.abhayagiri.org
 ☺ Bay Area Young Adult Sangha www.bayas.info



- | | |
|---|--|
| ☺ Berkeley Buddhist Monastery | www.berkeleymonastery.org |
| ☺ BuddhaNet | www.buddhanet.net |
| ☺ Buddhism for Kids | www.gakkaionline.net |
| ☺ Buddhist Peace Fellowship | www.bpf.org |
| ☺ City of Ten Thousand Buddhas | www.drba.org |
| ☺ Deer Park Monastery | www.deerparkmonastery.org |
| ☺ Dharmanet | www.dharmanet.org |
| ☺ Dharma Punx | www.dharmapunx.com |
| ☺ Dharma Vijaya Buddhist Vihara | www.dharmavijaya.org |
| ☺ Insight Meditation Center | www.insightmeditationcenter.org |
| ☺ Spirit Rock Meditation Center | www.spiritrock.org |
| ☺ Tathagata Meditation Center | www.tathagata.org |
| ☺ Theravada Buddhist Society of America | www.tbsa.org |
| ☺ Youth Yoga Dharma | www.youthyogadharma.org |
| ☺ Vipassana Santa Cruz | www.vipassanasc.org |

รัฐโอเรกอน

- | | |
|---------------------------|--|
| ☺ Great Vow Zen Monastery | www.greatvow.org |
|---------------------------|--|

รัฐวอชิงตัน

- | | |
|--------------------------|--|
| ☺ Atamayataran Monastery | www.atamma.org |
| ☺ Seeds of Compassion | www.seedsofcompassion.org |



วัดอภัยคีรี

วัดอภัยคีรีเป็นวัดป่าสายหลวงพ้อซาแห่งแรกในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ก่อตั้งโดยคณะศิษย์ของท่าน หลวงพ้อซา สุภัทโท เป็นพระภิกษุผู้เป็นที่เคารพในสายวัดป่าฝ่ายเถรวาทที่มีมาแต่โบราณกาล

วัดอภัยคีรีเป็นศูนย์หนึ่งของการสอนพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรม สำหรับพระสงฆ์และฆราวาส ที่สำคัญคือเป็นชุมชนของพระภิกษุ สามเณร และผู้ที่เตรียมตัวบวชเพื่อดำเนินชีวิตแห่งการปฏิบัติสมาธิภาวนา ทางวัดมีพระชีจากวัดสาขาทั่วโลกแวะเวียนมาเยี่ยมพำนักอยู่เนืองๆ เป็นช่วงระยะสั้นบ้างยาวบ้าง

การดำเนินชีวิตของคณะสงฆ์เป็นไปตามพระวินัยที่ถือว่าเป็นระเบียบปฏิบัติ ที่องค์สัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกำหนดขึ้น ซึ่งหมายรวมถึงการที่พระภิกษุจะต้องยังชีพด้วยการออกบิณฑบาต ต้องประพฤติพรหมจรรย์ และดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายเหนือสิ่งอื่นใด คือการได้ปฏิบัติตามพระวินัยนี้จะส่งผลให้สามารถดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เป็นชีวิตที่มีการไตร่ตรองและนำไปสู่การละทิ้งกิเลสและลดความต้องการให้เหลือน้อยที่สุด ดังนั้นพระภิกษุจะมีเพียงจีวรหนึ่งชุด บาตรหนึ่งใบ ฉันทอาหารวันละมื้อ ยารักษาโรคยามอาพาธ และกุฏิเพื่อปฏิบัติสมาธิภาวนาและพักอาศัยเท่านั้น

พระอาจารย์อมโรเริ่มฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนากับหลวงพ้อซา ณ วัดป่าหลายแห่งทางภาคอีสานของประเทศไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๑ ต่อมาท่านได้ฝึกปฏิบัติในความดูแลของพระอาจารย์สุเมโธ ครั้งแรก ณ วัดจิตตวิเวก แคว้นเวสซัสเสกส์ ประเทศอังกฤษ และภายหลัง ณ วัดอมราวดี นอกกรุงลอนดอน ท่านอยู่จำพรรษา ณ วัดแห่งนี้นานถึง ๑๐ ปี พระอาจารย์อมโรได้ย้ายไปจำพรรษา ณ รัฐแคลิฟอร์เนีย เพื่อก่อตั้งวัดอภัยคีรีในปี พ.ศ. ๒๕๓๙



พระอาจารย์ปสันโนเป็นพระภิกษุอีกรูปหนึ่งที่ได้รับคามเคารพอย่างสูง และเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวางในฐานะครูสอนธรรมะ ท่านอุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๑๖ อยู่ในประเทศไทยนานถึง ๒๓ ปี ในช่วงนั้นได้รับการแต่งตั้งให้เป็นเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติรวม ๑๓ ปี ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ท่านเข้ารับหน้าที่เจ้าอาวาสคู่กับพระอาจารย์อมโรเพื่อร่วมชี้นำและดูแลวัดอภัยคีรี

Abhayagiri Buddhist Monastery

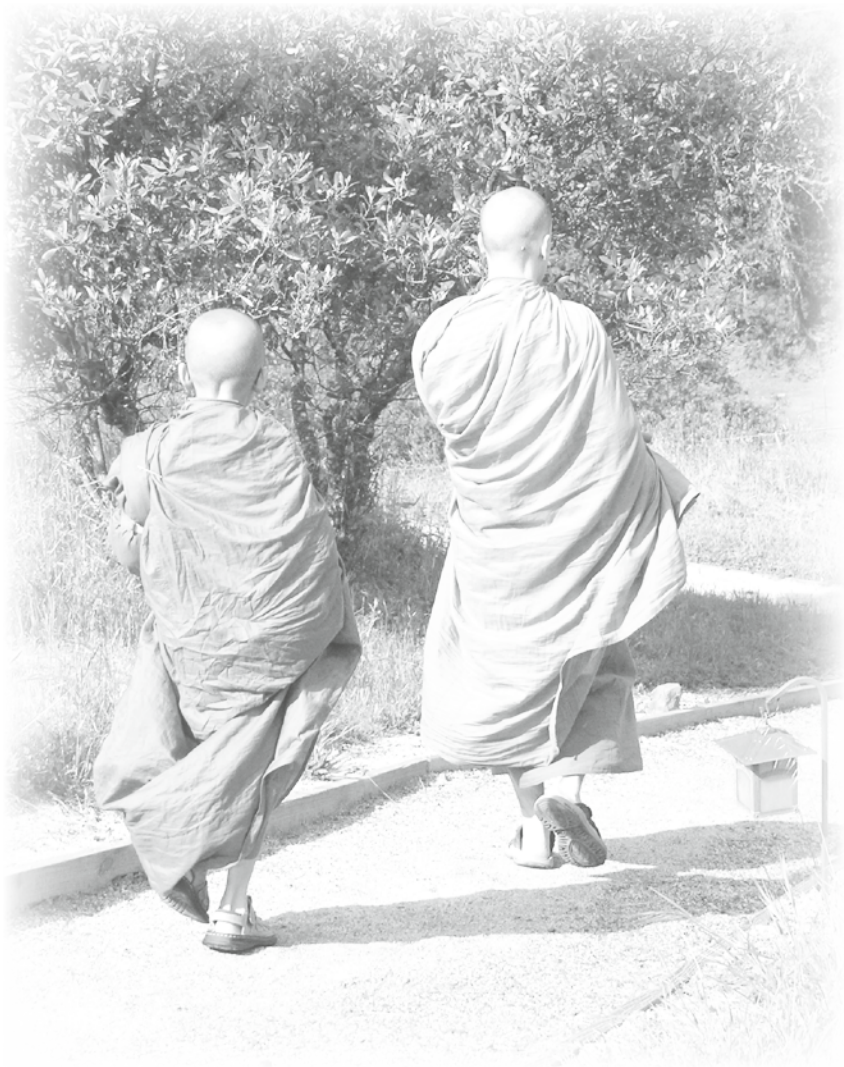
16201 Tomki Road

Redwood Valley, CA 95470

USA

www.abhayagiri.org

โทร (001-1) 707-485-1630





พระพุทธเจ้าปรินิพพาน ทอดวาดถวายพระอาจารย์ปิ่นโน พ.ศ. ๒๕๔๕



ปลาทรรมดตัวหนึ่ง เมื่ออายุ ๙ ขวบ วัดถวายพระอาจารย์อมโร พ.ศ. ๒๕๔๘







ค.ช. ทัดชา (ทอด) ต้นสุหัช

๒๐ ก.ค. ๒๕๓๘ ~ ๒๗ เม.ย. ๒๕๕๙

คำแผ่เมตตา

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข

จงเป็นผู้ไร้ทุกข์

จงเป็นผู้ไม่มีเวร

จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีทุกข์

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงรักษาตนเป็นสุขเถิด

