



សម័យ

សក្តិ - ៤ - ២០២៤ |



—  
វិទ្យាសាស្ត្រ

វិទ្យាសាស្ត្រ

សក្តិ

**อกุโทรนสุส วิชิต  
สุขุม มนุสุสา อาเสถ**

**ฉัตรมมสุส ราชนิ  
สิตจฉายาย สัมเร**

ในแคว้นแค้นของราชา ผู้มีเมตตา มีธรรมมั่นคง  
ประชาชนจะนั่งนอนเป็นสุข  
เหมือนมีร่มเงาที่เย็นสบายอยู่ในบ้านตัวเอง

**พุทธสุภาสิต**

# สารบัญ

- ๐๕ รัชมราชาสูตร / พระไตรปิฎกแปลไทย
- ๐๖ การตามรอยพระยุคลบาท  
โดยทศพิธราชธรรม / พุทธภาส
- ๑๔ พระมหากษัตริย์ไทยกับพระพุทธศาสนา  
/ ปัญญานันทภิกขุ
- ๒๒ พระเจ้าอโศกกับนโยบายธรรมวิชัย  
/ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)
- ๒๗ น้อมธรรมตามในหลวง / พระไพศาล วิสาโล
- ๓๗ วางใจในความเรียบง่าย / พระราชสุเมธราชจารย์  
(หลวงพ่อสุเมโร)
- ๔๗ หลักการพิจารณาว่าจะดูจิต ดูกาย  
หรือทำความสงบ / หลวงพ่อปราโมทย์  
ปาโมชฺโช
- ๕๗ การเดินทางให้ถึงธรรมปรากฏ  
/ อุภูฆานโรต ภิกขุ
- ๕๕ งานธรรมะในสวนตักบาตรสาธิตกับปณิธาน  
ของวัดอุมองคค์ฯ / พระอาจารย์จรรย์นทร์ อากสุสโร
- ๖๑ สติสำคัญที่สุด / ทนานอ

ISSN ๐๑๖๕-๕๐๖๕

ผู้จัดทำ  
ชาวพุทธมูลนิธิ

เจ้าของ  
พุทธนิคมเชียงใหม่

ที่ปรึกษา

พระครูสุคันธศีล  
พระจรรย์นทร์ อากสุสโร  
พระมหานรินทร์ นรินทร์โก  
พศ.รุ่งเรือง บุญโญรส

บรรณาธิการ

คุณเพ็ญฉาย สิริสส

ผู้จัดพิมพ์

คุณพิมพ์ภา รามเทือ

บรรยากาศของฤดูฝนในช่วงเช้าพรรษาของวัดอุโมงค์นั้น เป็นบรรยากาศแห่งการบ่มเพาะความเพียรและชวนให้เร่งเร้ากุศลอยู่ไม่น้อย เพราะภายใต้ร่มไม้เขียวชอุ่มในป่าผืนใหญ่ โดยมีดอยสุเทพที่สูงชันสง่าเป็นเบื้องหลังปกคลุมความชุ่มเย็น กลิ่นความชื้นจากหน้าดินที่ทับถมไปด้วยใบไม้หลายชั้น มอสที่ขึ้นเกาะตามกำแพงซึ่งได้เปลี่ยนอิฐสีน้ำตาลให้กลายเป็นสีเขียว เป็นสัญลักษณ์ที่บอกแทนความอุดมสมบูรณ์ของป่าแถบนี้ได้เป็นอย่างดี กุฏิหลังน้อยที่แทรกกลางระหว่างต้นไม้ไม่น้อยใหญ่ อันเป็นที่พักและห้องเรียนในการฝึกหัดขัดเกาตัวเองของหมู่พระภิกษุ ผู้เห็นความสำคัญของการพัฒนาชีวิตด้านใน และความเป็นผู้เจริญอกงามในธรรมของพระศาสนา

คล้ายกับสนามแห่งการพัฒนาตนเอง ธรรมเนียมของการเข้ามาบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนาของผู้ปกครองแผ่นดิน ตลอดยุคสมัยที่อาจนับเนื่องมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย ก็เป็นดั่งห้องเรียนให้พระเจ้าแผ่นดินได้ทรงเรียนรู้และพัฒนาพระหฤทัยด้านในของพระองค์เอง ตลอดถึงความเป็นผู้ดำรงไว้ซึ่งธรรมในการปกครองอาณาประชาราษฎร์ ชาวพุทธฉบับนี้ ได้น้อมรำลึกนึกถึงพระมหากษัตริย์คุณ และร่วมไว้อาลัยแด่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ผ่านคำสอนของครูบาอาจารย์องค์สำคัญแห่งยุคสมัย ทั้งในฐานะที่พระองค์เป็นกษัตริย์ผู้ทรงธรรมและเป็นที่รักของพสกนิกรทั้งหลาย.

กองบรรณาธิการ

พระอธิป อธิปญฺโณ

พระนพพร รัชชโร

พระสุบิน สิริวฑฺฒนเมธี

พระไพฑูริย์ ติภฺขวิโร

พระสิทธินว ฐฺตฺตโม

สำนักงานส่วนงานธรรม

วัดอุโมงค์ส่วนงานธรรม

ถ.สุเทพ อ.เมือง เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทร. ๐๖๐-๐๙๐๕-๖๓๖๘

chao\_buddha@hotmail.com

www.chaobuddha.com

พิมพ์ที่

หอจด.การวรสรรณการพิมพ์

โทร. ๐๕๓-๘๗๒-๘๗๖-๗



# ธัมมราชาสูตร ว่าด้วยธรรมราชา

[๑๓๓] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย พระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชา ย่อมไม่ทรงให้จักรที่มีไช้ของพระราชาหมุนไป”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว ภิกษุรูปหนึ่งได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคดังนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไร เป็นราชาของพระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชา” ๕

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “ธรรม<sup>๑</sup> เป็นราชาของพระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชา” แล้วตรัสต่อไปว่า “พระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชาในโลกนี้ ทรงอาศัยธรรมเท่านั้น สักการะธรรม เคารพธรรม นอบน้อมธรรม เห็ดชูธรรม ยกย่องธรรม มีธรรมเป็นใหญ่ ทรงจัดการรักษา ป้องกันและคุ้มครองชนภายใน<sup>๒</sup> โดยธรรม ๕

อีกประการหนึ่ง พระเจ้าจักรพรรดิผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชา ๕๗ มีธรรมเป็นใหญ่ ทรงจัดการรักษา ป้องกัน และคุ้มครองพวกกษัตริย์ผู้ตามเสด็จ กำลังพล พราหมณ์คหบดี ชาวนิคม ชาวชนบท สมณพราหมณ์ สัตว์จำพวกเนื้อและนก โดยธรรม พระเจ้าจักรพรรดินั้นแล ผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชา ๕๗ มีธรรมเป็นใหญ่ ครั้นทรงจัดการรักษา ป้องกัน และคุ้มครองโดยธรรมแล้ว จึงให้จักรหมุนไปโดยธรรมเท่านั้น จักรนั้นอันใครๆ ที่เป็นมนุษย์ เป็นข้าศึก และเป็นสัตว์มีชีวิตให้หมุนกลับไม่ได้ ๕

<sup>๑</sup> ธรรม ในที่นี้หมายถึงกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ จัดเป็นราชาของพระเจ้าจักรพรรดิ (อภ.ติก.อ. ๒/๑๔/๘๗)

<sup>๒</sup> ชนภายใน หมายถึงมเหสี พระราชโอรส และพระราชธิดา (อภ.ติก.อ. ๒/๑๔/๘๘)

พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เป็นผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชา<sup>๓</sup> ทรงอาศัยธรรมเท่านั้น สักการะธรรม เคารพธรรม นอบน้อมธรรม เคารพธรรม ยกย่องธรรม มีธรรมเป็นใหญ่ ทรงจัดการรักษา ป้องกัน และคุ้มครอง ภิภุชทั้งหลายโดยธรรมว่า

๑. กายกรรมเช่นนี้ควรประพฤติ กายกรรมเช่นนี้ไม่ควรประพฤติ
๒. วจีกรรมเช่นนี้ควรประพฤติ วจีกรรมเช่นนี้ไม่ควรประพฤติ
๓. มโนกรรมเช่นนี้ควรประพฤติ มโนกรรมเช่นนี้ไม่ควรประพฤติ
๔. อาชีพเช่นนี้ควรประกอบ อาชีพเช่นนี้ไม่ควรประกอบ
๕. บ้านและนิคมเช่นนี้ควรอยู่อาศัย บ้านและนิคมเช่นนี้ไม่ควรอยู่อาศัย ฯ

อีกประการหนึ่ง ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชา ฯลฯ มีธรรมเป็นใหญ่ ทรงจัดการรักษา ป้องกัน และคุ้มครอง ภิภุชทั้งหลายโดยธรรม ... อูบาสกทั้งหลาย ... อูบาสิกาทั้งหลายโดยธรรมว่า -

ภิภุช ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น เป็นผู้ทรงธรรม เป็นธรรมราชา ฯลฯ มีธรรมเป็นใหญ่ ครั้นทรงจัดการรักษา ป้องกัน และคุ้มครอง ภิภุชทั้งหลายโดยธรรม ภิภุชทั้งหลาย ... อูบาสกทั้งหลาย ... อูบาสิกาทั้งหลายโดยธรรมแล้ว จึงทรงให้ธรรมจักรอันยอดเยี่ยมหมุนไปโดยธรรมเท่านั้น จักร<sup>๔</sup> นั้นอันสมณะพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใครๆ ในโลก ให้หมุนกลับไม่ได้” ฯ

ธัมมราชาสูตรที่ ๓ จบ

<sup>๓</sup> ธรรมราชา เป็นพระนามของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า หมายถึงพระเจ้าผู้ทรงให้มหาชนยินดีด้วย โลกุตตรธรรม ๙ ประการ (มรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑) (อภ.ติก.อ. ๒/๑๔/๔๔)

<sup>๔</sup> จักร ในที่นี้หมายถึงธรรมจักรอันยอดเยี่ยมที่พระพุทธองค์ทรงให้หมุนไปด้วยนวลโลกุตตรธรรม ๙ ประการ อันใครๆ ไม่สามารถให้หมุนกลับได้ (อภ.ติก.อ. ๒/๑๔/๔๔)



# การตามรอยพระยุคลบาท โดยทศพิธราชธรรม

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย การบรรยายในปาฐกถาธรรม วันนี้ ก็จะได้พูดถึงการตามรอยพระยุคลบาทโดยทศพิธราชธรรม สำหรับปีนี้ เป็นปีที่จัดเตรียมกันมากมายหลายประการ เพื่อเป็นเครื่องบูชาสักการะ แด่สมเด็จพระมหากษัตริย์แห่งสยามประเทศ มีโอกาสที่จะตามรอยพระยุคลบาทโดยทศพิธราชธรรม

ถ้าทำได้ดังนั้นก็จะเป็นการส่งเสริมศีลธรรมหรือส่งเสริมการกลับมาของศีลธรรม ตามความมุ่งหมายของการบรรยายชุดนี้ ซึ่งได้บรรยายมาหลายสิบครั้งแล้ว มีลักษณะเป็นการส่งเสริมการกลับมาของศีลธรรม โดยมีปรมัตถธรรมเป็นรากฐาน การกระทำเช่นนี้จัดเป็นการส่งเสริมประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขอย่างยิ่งด้วย ขอให้พิจารณา กัน ให้เป็นที่เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง สำหรับคำว่า “ประมุข” มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข ก็หมายความว่า เป็นผู้นำ ปะ แปลว่า ทั้งหมด, ทั้งสิ้น มุขะ แปลว่า หน้า ประมุข จึงแปลว่า ออกหน้าทั้งหมด ทั้งสิ้น ก็คือลักษณะแห่งผู้นำนั่นเอง ส่วนผู้นำอย่างทราชาก็เป็นอีกความหมายหนึ่ง

## " การประพาศตามพระองค์ในการบำเพ็ญ ทศพิธราชธรรม ไม่ว่าจะทศพิธราชธรรมจะมีชื่อเรียก ธรรมสำหรับพระราช แต่ประชาชน พลกนิกร ทั้งหลาย ก็สามารถนำมาประพาศ ปฏิบัติได้ "

เรามีหลักเกณฑ์ว่าระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็น  
ประมุข ก็คือมีการเป็นผู้นำ แต่แล้วมันก็จะกระทบความรู้สึกอยู่อย่างหนึ่ง คือว่า  
รัฐธรรมนูญมิได้ถวายพระราชอำนาจในการเป็นผู้นำด้วยประการทั้งปวง  
ยังคงควบคุมอยู่บางอย่าง ถึงกระนั้นก็ได้สูญเสียความเป็นผู้นำ เพราะมีการนำ  
ได้อีกหลายทาง หลายอย่าง หลายประการ แม้จะไม่มีอำนาจในทางการเมือง  
โดยสมบูรณ์ แต่ก็มีโอกาสที่จะนำในทาง เศรษฐกิจ ในทางพัฒนา ในทาง  
วัฒนธรรม ในทางการศึกษา ซึ่งดีไปกว่าการเมืองซึ่งเป็นเรื่องหลอกลวง  
เรียกว่าเป็นผู้นำในทางวิญญาน การทำให้เกิดความถูกต้องในทางจิตใจ  
ในการดำเนินชีวิต นี่คือการนำในทางวิญญาน เราทั้งหลายสามารถที่จะถวาย  
โอกาส หรือทำให้เกิดโอกาส จนพระประมุขแห่งชาติ สามารถนำได้อย่างเต็มที่  
ครบถ้วนทุกอย่างในทางที่จะทำให้เกิดความสุข ความเจริญ

เราทั้งหลายสามารถทำให้เกิดโอกาสแห่งการนำ โอกาสนั้นถวายแต่  
สมเด็จพระบรมพิตรพระราชสมภาร แห่งประเทศไทย จะได้ทรงนำได้ตาม  
พระประสงค์ พระราชประสงค์ใดๆ ล้วนแต่เป็นความประสงค์ที่ดี ที่ถูกต้อง  
เราทั้งหลายก็ถวายโอกาสแห่งการนำอันถูกต้อง แล้วเราก็ถือโอกาสประพาศ  
ตามอย่างถูกต้อง คือ การประพาศตามพระองค์ในการบำเพ็ญทศพิธราชธรรม  
ไม่ว่าทศพิธราชธรรมจะมีชื่อเรียก ธรรมสำหรับพระราช แต่ประชาชนพลกนิกร  
ทั้งหลาย ก็สามารถนำมาประพาศ ปฏิบัติได้ เมื่อประพาศตาม นั้นแหละ ก็เกิด  
โอกาสมากมาย ในการที่พระองค์จะดำรงอยู่ในทศพิธราชธรรม เลยทำให้มีทศ  
พิธราชธรรมคุ้มครองบ้านเมือง บ้านเมืองนี้ก็จะเต็มไปด้วยทศพิธราชธรรม

ขอให้เรามองกันให้ดี ๆ ว่าทศพิธราชธรรมนั้น จะสามารถคุ้มครองป้องกันบ้านเมือง ในฐานะที่เป็นธรรมที่จะช่วยได้จริง คำว่าธรรมนี้แปลว่าหน้าที่ อย่าสอนลูกหลานว่าธรรมเป็นเพียงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จงสอนให้เขารู้ว่า พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องหน้าที่ พระพุทธองค์ทรงค้นพบหน้าที่ที่จะต้องทำ เพื่อความดับทุกข์โดยประการทั้งปวง พระธรรมก็คือระบบหน้าที่ทั้งหมด ทั้งในแง่ของการศึกษา การปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติ พระธรรมก็คือผลของหน้าที่ที่ประพฤติดีแล้ว ส่วนพระสงฆ์ก็คือผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ จนประสบความสำเร็จ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไม่มีอะไร นอกจากเกี่ยวกับหน้าที่ รู้เรื่องหน้าที่ ปฏิบัติหน้าที่ ประสบความสำเร็จ ในการปฏิบัติหน้าที่ คำว่าธรรมจึงมีความหมายอย่างนี้

หน้าที่นั้นเป็นสิ่งสูงสุด จนถึงกับพระพุทธเจ้าทุกพระองค์เคารพหน้าที่ที่เรียกว่าเคารพธรรม เคารพหน้าที่ของท่าน คือระบบการดับทุกข์ได้อย่างไร ที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ได้ตรัสรู้ นั่นท่านเคารพ ความซื่อสัตย์ของพระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสยืนยันไว้เอง เมื่อคราวตรัสรู้แล้วใหม่ ประกาศก้องว่าพระพุทธเจ้าทุกพระองค์เคารพพระธรรม ตั้งแต่ในอดีต ในปัจจุบัน ทั้งในอนาคต หน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่ ถ้าพระพุทธเจ้าไม่ทำหน้าที่ของท่าน ท่านก็ไม่เป็นพระพุทธเจ้า หรือแม้ที่สุดแต่มนุษย์ ถ้าไม่ทำหน้าที่ของมนุษย์ก็ไม่เป็นมนุษย์ แม้แต่สุดอย่างไถ่ ถ้าไม่ทำหน้าที่ ชนก็ไม่เป็นไถ่

ทุกคนต้องทำหน้าที่ แล้วหน้าที่นั้นจะช่วย การทำหน้าที่นั้นจะทำให้ชีวิตรอดอยู่ได้ ลองไม่ทำหน้าที่มันต้องตาย พอทำหน้าที่ หน้าที่ก็กลายเป็นพระเจ้า ช่วยได้ทุกอย่างทุกประการ ถ้าไม่ทำหน้าที่ก็ไม่มีใครช่วยได้ ต่อให้พระเจ้ามาเป็นฝูงๆ เลย ก็ไม่สามารถจะช่วยคนที่ไม่ทำหน้าที่ ธรรมะคือหน้าที่ ธรรมะคือสิ่งที่ช่วยให้รอด ธรรมะคือพระเจ้า ซึ่งแม้แต่พระพุทธเจ้าก็เคารพธรรมะ

จงถือเอาธรรมะหรือหน้าที่นี้เป็นที่พึ่งเถิด มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ครบถ้วนอยู่ในคำว่าหน้าที่ ในที่นี้ก็หมายถึงหน้าที่แห่งการปฏิบัติตามทศพิธราชธรรม ซึ่งจะเป็นความถูกต้องที่สุด โดยจะไม่ใช้คำว่าดีซึ่งกำกวม ซึ่งบ้ำได้ หรือเมมาได้ แต่ถ้าใช้คำว่าถูกต้องแล้ว มันบ้ำไม่ได้ มันเมมาได้ กลายเป็น



อันตรายนี่ขึ้นมาไม่ได้ จึงขอให้ปีใหม่นี้ทำหน้าที่ของตนของแต่ละคนให้ถูกต้อง  
ทุกๆ คนเถิด

หน้าที่ในการทำมาหาเลี้ยงชีพกว่าเป็นหมวดๆ หนึ่ง หน้าที่ในการบริหาร  
ร่างกายเป็นปกตินี้ก็หมวดหนึ่ง หน้าที่ในการติดต่อกับสังคมรอบด้านนี้ก็  
หน้าที่หนึ่ง อย่างน้อยก็มีสามหมวดแห่งหน้าที่ ทำให้ถูกแห่งหน้าที่ทั้งสามหมวด  
ก็จะเป็นความปลอดภัย แต่ในที่นี้เราจะยึดว่าทศพิธราชธรรมมาเป็นหลักของ  
การปฏิบัติในสิ่งที่เรียกว่าหน้าที่ ถ้าถือธรรมะนี้เป็นหลักแล้ว ก็ภัยตายที่จะทำ  
หน้าที่ได้ครบถ้วน สำหรับทศพิธราชธรรมนั้นกล่าวไว้เป็นหลักสิบประการ  
เป็นสิ่งที่จะนำมาซึ่งความเจริญรุ่งเรือง ความสงบสุข สันติภาพ ความเป็นผู้  
มีอิสระเหนือความทุกข์ เหนือปัญหาทุกอย่างทุกประการจึงขอให้พิจารณา  
ดังต่อไปนี้

ประการแรก ทานัง แปลว่า การให้ ในที่นี้หมายถึงการให้วัตถุภายนอก  
ต่างๆ โดยต้องมีผู้รับโดยตรงถึงจะเรียกว่า การให้หรือทานัง ให้แล้วก็มีผลเป็น  
ความผูกพัน ความสร้างสรรค์ ความสงบสุข ข้อที่สอง สีลัง แปลว่า ภาวะปกติ  
ไม่มีอะไรรบกวนวุ่น รวมทั้งการปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะเช่นนั้นด้วย เรียกว่า สีลัง



ข้อที่สาม ปริจาคัง คือการบริจาค นี่ก็เป็นการให้ แต่เป็นการให้ภายในทางจิตใจ ไม่ต้องมีผู้รับก็ได้ ต่างจาก ทานัง ที่เป็นการให้อย่างมีผู้รับ ปริจาคังคือการบริจาคในสิ่งที่ไม่ควรมีอยู่ในตน สละสิ่งที่ไม่ต้องมีผู้รับ ข้อที่สี่ อาชชะวัง ความซื่อตรง ความเปิดเผย ซื่อตรงทั้งต่อตนเอง คือความเป็นมนุษย์ของตนเอง และซื่อตรงต่อผู้อื่นที่เกี่ยวข้อง โดยสรุปก็คือซื่อตรงต่อหน้าที่ที่จะต้องทำนั่นเอง ข้อที่ห้า มัททะวัง แปลว่าความอ่อนโยน ความอ่อนโยนภายนอก คืออ่อนโยนต่อบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เป็นความสร้างสรรค์ให้เกิดความรัก ความสามัคคี ส่วนความอ่อนโยนภายใน คือ ความอ่อนโยนของจิตใจ คือจิตที่อบรมไว้ดีแล้ว มีความเหมาะสม ถูกต้อง พร้อมทั้งจะใช้ทำหน้าที่ใดๆ ก็ได้ เหมือนกับขี้ผึ้งที่อ่อนดีแล้วจะปั้นเป็นอะไรก็ได้ ใจที่อ่อนโยนแล้วเหมาะสมที่จะปฏิบัติธรรมะขั้นสูงขึ้นไปได้จนสำเร็จประโยชน์

ข้อที่หก ตะบัง โดยปกติหมายถึงวิริยะความพากเพียร ความบากบั่น ความก้าวหน้า ความไม่ถอยหลัง ความไม่หยุดอยู่กับที่ มีคุณสมบัติเผาผลาญกิเลสและความชั่วด้วยประการทั้งปวง ในที่นี้จะระบุไปถึงสิ่งที่เรียกว่า อธิธิบาท ทั้งสี่ประการก็ได้ ข้อที่เจ็ด อักโกธัง ความไม่โกรธ อาจจะไม่แปลว่า ความไม่กำเริบขึ้นภายในใจ ไม่มีความกำเริบประทุษร้ายคนอื่น ข้อที่แปด อวิหิงสา ความไม่เบียดเบียนกระทบกระทั่งตนเองหรือผู้อื่น ข้อที่เก้า ขันติ ความอดทน รอดได้ คอยได้ คำนี้บางทีก็แปลว่าความสมควร หมายถึงถ้าทนได้ รอดได้ ก็เป็นผู้สมควรที่จะทำอะไรได้สำเร็จ ยิ่งเป็นผู้ใหญ่ยิ่งจะต้องเป็นผู้ที่อดทน ไม่ใช่ยกให้ผู้น้อยแต่เพียงฝ่ายเดียว ยิ่งเป็นผู้ใหญ่ยิ่งจะต้องอดทนกว่าผู้น้อย ยิ่งเป็นผู้ใหญ่มากเท่าไร ก็จะต้องอดทนมากขึ้นเท่านั้น

ข้อสุดท้าย อวิโรธะนัง ความไม่มีอะไรพิรุณ คือไม่ผิดไปจากแนวแห่งความถูกต้อง หรือทางที่ควรจะเป็น คำว่าไม่มีอะไรพิรุณ คือครบถ้วนถูกต้องทุกประการ สมกับที่อยู่เป็นข้อจริงทำ อวิโรธะนัง ความไม่มีอะไรพิรุณนี้ เป็นเรื่องของปัญญา เป็นอันว่าหลักสำคัญทั้งหมดมีอยู่ในทศพิธราชธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เรียกว่าไตรสิกขา คือ สมาธิ ปัญญา เป็นตัวพรหมจรรย์ในพระพุทธ-



ศาสนา ทศพิธราชธรรมประกอบด้วยไตรสิกขาอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ในหมวดศีลก็มี ทานัง สีลัง อวิหิงสา ในหมวดสมาธิ ปริจาคัง อาชชะวัง มัททะวัง ตะบิง อักโกธัง ชันติ ส่วนในหมวดปัญญา อวิโร ณะนัง แม้ว่าจะดูเป็นบุญกิริยาวัตถุ ๓ ทาน ศีล ภาวนา หรือนับเป็นกุศลกรรมบถ ๑๐ ทางกาย ทางวาจา ทางใจ ก็มีอยู่ครบ จะเห็นได้ว่าหลักธรรมอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาได้รวมอยู่หลักทศพิธราชธรรมมีประการดังนี้

หลักว่าจะได้ถือเอาหลักทศพิธราชธรรม ซึ่งเป็นธรรมะที่กระจายขยายออกมาให้เห็นเป็นรูปชัดเจนว่าจะต้องประพฤติต่อกันอย่างนี้ ทั้งเป็นประโยชน์ตนและเป็นประโยชน์ผู้อื่น ทั้งเป็นประโยชน์แก่โลก สามารถที่จะสร้างสรรค์บ้านเมืองหรือโลกทั้งโลกนี้ให้เป็นโลกที่มีความสงบสุขด้วยประการทั้งปวง

ในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ปีนี้ ขอยืนยันว่าจะต้องทำให้ถูกต้องกว่าปีเก่า ด้วยการดำรงตนตามรอยพระยุคลบาทโดยทศพิธราชธรรม เป็นการส่งเสริมให้มีทศพิธราชธรรม ทั้งในฝ่ายสมเด็จพระมหามิตรพระราชสมภาร และทั้งในฝ่ายประชาชนพลสกนิกรทั้งหลาย ร่วมกันทำให้ทศพิธราชธรรมแผ่ไพศาลครอบคลุมบ้านเมืองทั่วประเทศ ใช้เป็นหลักในกิจการทุกอย่างทุกประการ ในหน้าที่ที่จะประกอบภาระเลี้ยงชีวิตที่ดี ในหน้าที่ที่จะบริหารร่างกายให้เป็นปกติสุขที่ดี ในหน้าที่จะสัมพันธ์แก่กันและกัน ให้เกิดคำว่าเป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตายแก่กันและกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น ถ้าได้อาศัยหลักอันนี้แล้ว ก็จะเป็นไปได้โดยง่าย จึงขอร้องทูลทั้งหลาย จงต้อนรับปีใหม่ ด้วยการกระทำหน้าที่ให้ถูกต้องกว่าปีเก่า และมีความสุขสวัสดิ์อยู่ ทุกทิพาราตริกกาลเทอญ.

**" ประชาชนพลสกนิกรทั้งหลาย ร่วมกันทำให้ทศพิธราชธรรมแผ่ไพศาลครอบคลุมบ้านเมืองทั่วประเทศ ใช้เป็นหลักในกิจการทุกอย่างทุกประการ ในหน้าที่ที่จะประกอบภาระเลี้ยงชีวิตที่ดี ในหน้าที่จะบริหารร่างกายให้เป็นปกติสุขที่ดี ในหน้าที่จะสัมพันธ์แก่กันและกัน "**

วิทยุไทย	ชุดทศพิชราชธรรม พ.ศ. ๒๕๓๐	1
	(๑) ตามรอยยุคนาถ โดยทศพิชราชธรรม	
	อาทิตย์ที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๓๐	๐๘.๐๐ น. - ๐๗.๓๐ น.

ปรารภ ะ ปีใหม่จะต้องทำให้ดีกว่าปีเก่า

ปีใหม่ต้องมีอะไรให้ดีกว่าปีเก่า อย่าให้ละอายหัวเผือกหัวมันที่อยู่ใต  
 แดครองระว่างคำว่าดีๆ ใหญ่ๆ เป็นคำที่กำกวม ไม่เหมือนคำว่ากุศล  
 คี้นั้นเมมาโต บ้าโต คนบ้าทั้งหมคทั้งโลกมีมูลมาจากบาคีทั้งน  
 คำว่าบุญก็เหมือนกัน เมมาโต บ้าโต ดังกับพิณาศักดิ์โต  
 คังนี้ปีใหม่นี้ทำอะไรใหญ่กตองกวาปีเก่าเถิด  
 อย่าใช้คำว่าดีกว่าปีเก่าเลย มี

ดีกว่าปีเก่า ะ มีโชคที่จะได้ตามรอยยุคนาถโดยทศพิชราชธรรม

เป็นการส่งเสริมการกลับมาแห่งศีลธรรม ตามความมุ่งหมายด้วย  
 เป็นการส่งเสริมประชาธิปไตย มีมหาเกียรติเป็นประมุข ด้วย

คำว่าประมุข ะ อย่างไรเสียก็ต้องแปลว่าผู้นำ

ป-ทั้งหมด, มุข-หน้า ะ นำหน้าทั้งหมด  
 แมรัฐธรรมนูณมิได้ถวายอำนาจในการเป็นผู้นำโดยประการทั้งปวง  
 แต่ก็สามารถเป็นผู้นำมากมายหลายประการโดยไม่มีข้อขัดข้อง  
 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การนำทางวิญญานยอมกระทำได้ถึงที่สุด  
 เรา ท. สามารถถวายโอกาสให้ทรงนำได้เต็มที่  
 โดยการสนับสนุนในพระราชประสงค์  
 โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือประพฤติกตามพระองค์ ในบำเพ็ญ ท.พ.ร.ธ.  
 เถื่อน



# พระมหากษัตริย์ไทย กับพระพุทธศาสนา

วันนี้เป็นวันอาทิตย์แรกของเดือนธันวาคม วันที่ห้าก็จะเป็นวันสำคัญที่คนไทยเราจะได้เฉลิมฉลอง คือวันเฉลิมพระชนมพรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้เป็นประมุขของชาติ ชาวไทยทุกถ้วนหน้าที่อยู่ในประเทศไทย แม้คนชาติอื่นที่มาอยู่ในประเทศไทย ก็ได้รับความสะดวกสบาย มีความสุขในการทำมาหากิน เพราะว่าประเทศไทยนั้นไม่เบียดเบียนใคร เป็นคนใจดีใจงาม มีการต้อนรับคนต่างถิ่น ใครจะเข้ามาอยู่ในเมืองไทยอยู่ได้ทั้งนั้น เราไม่กีดกันไม่ขัดขวาง แม้คนที่มาสอนศาสนาต่างๆ ในประเทศไทย เราก็ไม่ได้คิดทำร้าย หรือคิดประทุษร้ายต่อเขา ถือว่าเขามาสอนสิ่งที่เป็นประโยชน์ คนไทยมีเสรีภาพที่จะนับถืออะไรก็ได้ตามรัฐธรรมนูญ ฉะนั้น จึงไม่มีการกีดกันกัน เขาจะไปสร้างมัสยิดสร้างโบสถ์ที่ไหน เราก็ไม่ว่า ยังดีกว่าประเทศอื่นอีกหลายประเทศ ที่รังเกียจรังแกกันในเรื่องศาสนา

พระพุทธศาสนาของเรานั้นสอนให้เป็นคนใจกว้าง เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่รังเกียจกันด้วยเรื่องชาติ เรื่องภาษา ด้วยเรื่องศาสนา เรื่องผิวพรรณอะไรทั้งนั้น เราเข้ากันได้เป็นปีเป็นขลุ่ย อยู่กันได้อย่างสะดวกสบาย

**" พระมหากษัตริย์กรุงรัตนโกสินทร์ ตั้งแต่รัชกาล  
ที่หนึ่งจนกระทั่งถึงรัชกาลปัจจุบัน ได้ทรงกระทำแต่สิ่ง  
ที่เป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า แก่ชาติ แก่บ้านเมือง ในแง่  
ของพระศาสนา ก็ทรงเป็นพุทธบริษัทที่ดี ส่งเสริมกิจการ  
พุทธศาสนาให้เจริญก้าวหน้า ทรงสร้างวัดวาอาราม  
สร้างเจดีย์ สร้างพระพุทธรูป ไว้ให้คนได้เคารพได้  
สักการบูชา ฟันฟูธรรมะแก่ประชาชน "**

เมืองไทยเรามีพระเจ้าแผ่นดินเป็นประมุขของชาติ บ้านเมืองที่มีพระเจ้าแผ่นดินนี้คืออย่างหนึ่ง คือว่ามีประมุขเป็นที่เคารพ ที่บูชาของประชาชน เหมือนกับร่างกายของคนเรา มีทุกส่วนเรียกร้อยแต่ถ้าไม่มีศีรษะ จะเป็นผู้เป็นคนอยู่ได้อย่างไร ที่ศีรษะนั้นมีสมอง มีหู มีตา มีจมูก ส่วนที่สำคัญอยู่ที่ศีรษะทั้งนั้น ถ้าหากว่าถูกตัดศีรษะก็หมดชีวิตไม่มีความหมาย หรือว่ามีศีรษะอยู่แต่สมองพิการก็ไม่สามารถบังคับบัญชาร่างกายได้ ร่างกายก็ผิดปกติ ไม่มีความสุข ไม่เรียกร้อย ศีรษะมีความสำคัญฉันใด ประเทศชาติก็เหมือนกับร่างกาย พระเจ้าแผ่นดินผู้เป็นประมุขของประเทศชาติก็เหมือนกับศีรษะของเรา สมองเป็นสติ เป็นปัญญาให้แก่ประชาชน

คนไทยเรานั้นที่อยู่มาได้อย่างมีความสุขความสบายก็ด้วยการมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขของชาติ ตั้งแต่โบราณกาลมาจนถึงกาลบัดนี้ ถ้าเราศึกษาประวัติศาสตร์ ของชาติไทยดีแล้ว ก็จะทำให้เห็นว่าความสำคัญอยู่ที่ประมุขของชาติ ในสมัยก่อนประชาชนและพลเมือง มีการศึกษาน้อย มีความรู้ไม่พอ ไม่สามารถที่จะช่วยตัวเองได้ ก็ต้องอาศัยผู้นำ ผู้นำก็คือพระมหากษัตริย์ ผู้นำชาติให้พ้นทุกข์เข็ญ มีความสุข ความสบายตลอดมาจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ เรามีพระมหากษัตริย์มากมายตั้งแต่ยุคสุโขทัย จนกระทั่งยุคกรุงเทพมหานคร มีพระมหากษัตริย์หลายร้อยพระองค์ ในหมู่พระมหากษัตริย์เหล่านั้น ที่ดีทำประโยชน์แก่บ้านเมืองเป็นส่วนมาก ที่เสียไปบ้างก็มีจำนวนเล็กน้อย แต่ที่เสียก็ไม่ถึงกับขนาดว่าทำลายชาติบ้านเมือง แต่ว่าเป็นผู้ที่สร้างสรรค์บ้านเมืองให้เจริญก้าวหน้ามาโดยลำดับ

โดยเฉพาะพระมหากษัตริย์กรุงรัตนโกสินทร์ ตั้งแต่รัชกาลที่หนึ่งจนกระทั่งถึงรัชกาลปัจจุบัน ได้ทรงกระทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ เป็นคุณค่า แก่ชาติ แก่บ้าน เมือง ในแง่ของพระศาสนา ก็ทรงเป็นพุทธบริษัทที่ดี ส่งเสริมกิจการพุทธศาสนา ให้เจริญก้าวหน้า ทรงสร้างวัดวาอาราม สร้างเจดีย์ สร้างพระพุทธรูป ไว้ให้คนได้เคารพได้สักการบูชา ฟั่นฟูธรรมะแก่ประชาชน ส่งเสริมการแพร่หลายของธรรมะ เช่น การพิมพ์พระไตรปิฎก ให้คนได้อ่านได้ศึกษาแล้วแปลออกมาเป็นภาษาไทย ให้คนได้ศึกษากันถ้วนหน้า เป็นการสร้างชีวิตจิตใจให้คนเจริญด้วยคุณธรรม เพราะคุณธรรมเป็นหลักสำคัญของชีวิต คนเราถ้าไม่มีธรรมะชีวิตก็ไม่มี ความหมาย ไม่มีราคาค่างวดอะไร แต่ถ้าหากว่ามีธรรมะครองใจสภาพชีวิตก็จะดีขึ้น

เพราะฉะนั้นทุกพระองค์จึงทรงส่งเสริมบำรุงพระศาสนา พระมหากษัตริย์ของไทยเรานั้นส่วนมาก ได้บวชในพระพุทธานุชาช่วงระยะเวลาหนึ่งของชีวิต บวชก่อนเสวยราชย์ก็มี ในขณะที่เสวยราชย์อยู่ก็มี เช่น ในสมัยอยุธยาพระบรมไตรโลกนาถ ซึ่งเป็นกษัตริย์องค์สำคัญขององค์หนึ่งของกรุงศรีอยุธยา ก็ได้บวชเมื่อเสวยราชย์สมบัติแล้ว ไปบวชที่พิษณุโลก วัดจุฬามณี ซึ่งต่อมาก็กลายเป็นวัดร้างไป แต่เดี๋ยวนี้ได้มีพระไปอยู่ฟื้นฟูขึ้นให้เป็นวัดใหญ่โต สมัยพระเจ้าแผ่นดินบวชก็ได้มีข้าราชการบริพารผู้หลักผู้ใหญ่บวชตามเสด็จเป็นจำนวนมาก ญาติๆ ตั้งแต่ตัววัดจนถึงแม่น้ำยม เป็นญาติที่พักอยู่อาศัย แสดงให้เห็นว่าพระราชามหากษัตริย์ก็ทรงเลื่อมใสในพระพุทธานุชา พระองค์บวชถึงสองครั้งสองหน เช่น พระเจ้าจักรพรรดิ จำได้นามว่าขุนหลวงหาวัด แปลว่าถ้ามีเรื่อง มีอุปสรรค มีข้อขัดข้อง ท่านก็จะแอบไปบวชเสีย เรียบร้อยแล้วก็มาครองบ้านเมืองต่อไป จึงได้ชื่อว่าขุนหลวงหาวัด มีปัญหาอะไรก็เข้าวัดก็ยังดี ไปวัดดีกว่าไปที่อื่นไปหาความสงบใจ เหตุการณ์เรียบร้อยก็มาครองราชย์กันต่อไป

ทุกพระองค์ได้บวชเรียนในพระพุทธานุชา รัชกาลปัจจุบันก็ได้บวชช่วงระยะเวลาหนึ่งเดือน บวชอย่างเคร่งครัดได้ปฏิบัติชอบตามพระธรรมวินัยทุกประการ เป็นเวลาหนึ่งเดือนแล้วก็ได้ออกมาครองราชย์ ครองบ้านเมืองต่อไป บางองค์ก็ได้บวชก่อนเสวยราชย์ เช่น รัชกาลที่ ๕ เมื่อยังทรงพระเยาว์ก็ได้บวช



เป็นสามแฉก ต่อมาก็ได้บวชพระอีกครั้งหนึ่ง รัชกาลที่ ๔ บวชนานกว่าใครๆ บวชอยู่ถึง ๒๗ พรรษา ลี้กออกไปเสวยราชสมบัติเมื่อพระชนมายุ ๔๗ พรรษา ครองบ้านครองเมืองช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ เพราะว่าฝรั่งกำลังมาเที่ยวแสวงหาเมืองขึ้น เขาอยากได้ประเทศไทยเหมือนกัน เพราะประเทศไทยเป็นประเทศที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีทรัพยากรในดิน มีสินในน้ำ แต่ว่าพระเจ้าแผ่นดินไทยท่านฉลาด เอาตัวรอดจากพายุแห่งการแสวงหาเมืองขึ้นมาได้ ด้วยความเรียบร้อย ไม่เสียหาย อันนี้เป็นบุญคุณแก่เราชาวไทยทุกถ้วนหน้า ที่ควรจะสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณของพระเจ้าแผ่นดินเหล่านั้นทุกๆพระองค์ โดยเฉพาะองค์ปัจจุบันนี้ได้ทรงทำประโยชน์แก่ชาติแก่บ้านเมืองอย่างมากหลาย

แม้พระองค์จะเป็นพระเจ้าแผ่นดินอยู่ภายใต้รัฐธรรมนูญ ไม่มีหน้าที่บริหารราชการบ้านเมือง เพราะการบริหารบ้านเมืองนั้นเป็นหน้าที่ของรัฐบาล ซึ่งประชาชนเลือกตั้งกันขึ้นมา แต่พระองค์ก็ทรงนิ่งเฉยไม่ได้ เมื่อเห็นเหตุการณ์บ้านเมืองเป็นไปไม่ค่อยปกติ ไม่เรียบร้อย มีเรื่องที่จะต้องทำหลายอย่าง พระองค์ก็ทรงเข้าไปข้องแวะ ด้วยการแนะนำ ช่วยเหลือให้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ จนเกิดโครงการในพระราชดำริมากมาย โครงการสร้างเขื่อน สร้างอ่างเก็บน้ำ พัฒนาสถานีที่ แนะนำประชาชนให้รู้จักทำมาหากิน ทั้งสองพระองค์ช่วยกันทำ สมเด็จพระบรมราชินีนาถก็ทรงช่วยพัฒนาทางด้านศิลปอาชีพให้เกิดขึ้น ฟืนฟู่ สิ่งเก่าๆที่กำลังจะหมดไป ให้เกิดมีขึ้นในบ้านเมืองของเรา เช่น การทอผ้า งานฝีมือต่างๆ ซึ่งเสื่อมโทรมไปเพราะความเจริญทางด้านวัตถุ มีอุตสาหกรรมมากขึ้น ของที่ทำด้วยงานฝีมือก็ค่อยๆ จะหมดไป

เวลาพระองค์เสด็จไปต่างจังหวัด ได้เห็นผ้าถุงของคนเฒ่าคนแก่ที่มา ผ้าเสด็จ เห็นสวยงามเรียบร้อย ก็ทรงถามว่าผ้านี้ได้มาอย่างไร ก็บอกว่าทอเอง แต่เดี๋ยวนี้แก่แล้วไม่ได้ทอ ก็ทรงเสียดายว่าสิ่งนั้นจะหมดสิ้นไป จึงได้จัดตั้งโครงการขึ้น มีการปลูกหมอน เลี้ยงไหม ต่อผ้าไหมมัดหมี่บ้าง ผ้าไหมอย่างอื่นบ้าง จึงเกิดการฟั่นฟู้ขึ้น และทรงนำไปขายยังต่างประเทศ เป็นการโฆษณาไปในตัว ทำให้ฝรั่งรู้จักของมีค่าของประเทศไทย ในหลวงเสด็จไปไหนก็ไปเพื่อประโยชน์ไปเพื่อความสุขแก่ประชาชน เสด็จขึ้นทางภาคเหนือก็ไปช่วยพัฒนา ชาวเขาให้เป็นชาวเรา ให้ชาวเขาได้รู้บุญคุณของแผ่นดินที่ตนมาอยู่อาศัย



เพราะตนนั้นอยู่บนดอย ถางป่า ปลูกฝิ่น ทำไร่เลื่อนลอย พระองค์เสด็จไปเห็น  
ก็ทรงดำริว่าต้องเปลี่ยนแปลง พัฒนาชีวิตชาวเขาไม่ให้ถางป่ามากเกินไป แต่  
ให้อยู่เป็นที่ เป็นทาง ให้ปลูกพืชถาวร ทรงแสวงหาพืชเมืองหนาวเอามาให้ชาว  
เขาปลูก เช่นว่า ผลไม้เมืองหนาว พืชผักเมืองหนาว ไม่ต้องถางป่าต่อไป ชาว  
เขาก็มีชีวิตที่ดีขึ้น มีการจัดตั้งโรงเรียนตชด. ให้ความรู้ พวกชาวเขาก็สำนึกใน  
พระมหากรุณาธิคุณของในหลวง ในหลวงท่านไม่ถือพระองค์ไปคลุกคลีกับชาว  
เขา ไปนั่งกับชาวเขา ไปดื่มน้ำชาของชาวเขา ทำความสนิทสนมเป็นกันเองไม่  
ทรงถือพระองค์

อันคนเราที่จะทำให้คนอื่นรักนั้น ต้องปฏิบัติตามหลักการ ๔ ประการ  
ทานคือการให้, ปิยวาจา พูดจาอ่อนหวาน สมานใจ, ไม่ถือตัว, ทำตัวให้เป็น  
ประโยชน์แก่เขา พระเจ้าอยู่หัวท่านประพาศิทธิธรรมใน ๔ ข้อนี้ เวลาไปอยู่กับ  
พวกชาวเขาก็ทรงให้ความสนิทสนม กลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน  
แล้วก็ให้พืชพรรณธัญญาหาร เพื่อให้เขาปลูกแล้วก็แนะนำให้เขาปลูก ทุกปี  
ต้องเสด็จไปเยี่ยมว่าเขากันอย่างไร มีความก้าวหน้าขนาดไหน มีอะไรขัดข้อง  
เป็นอุปสรรคที่จะแก้ไขไม่ได้ ก็ช่วยจัดการแก้ไขอุปสรรคเหล่านั้นให้ผ่านพ้น  
ไป



ในหลวงได้พัฒนาชาวเขาให้เป็นชาวบ้าน ให้เป็นชาวเราขึ้นมา พวกเราก็พลอยได้สบายเพราะเขาไม่ทำลายป่า ทำลายป่าก็เหมือนทำลายทุ่งนา เพราะป่าเป็นต้นกำเนิดแหล่งน้ำ ทุ่งนาแถวภาคกลางก็จะแห้งแล้ง ไม่มีน้ำสำหรับทำนา พระองค์ทรงเห็นอนาคตว่าจะเกิดปัญหา เลยเข้าไปพัฒนาชาวเขา ไม่มีใครคิดเรื่องนี้มาก่อน แต่ว่าในหลวงท่านทรงคิดได้ และลงมือทำ พวกพี่ชายของผมพวกชาวเขาเอามาขายในเมือง ชายที่สนามบินเชียงใหม่ เรียกว่าโครงการสวนจิตรลดา นี่ไปทางภาคเหนือ

ภาคอีสานก็ทรงเสด็จไปประทับที่พระตำหนักภูพานราชนิเวศน์ ในหลวงไปประทับที่ไหนไม่ทรงไปเที่ยวเล่น เวลาไปแบบนี้กลับเหนื่อยกว่าอยู่ที่กรุงเทพฯ เพราะออกไปทรงงานทุกวัน ขับรถโดยพระองค์เอง ไปตามถนนต่างๆ ไปเยี่ยมเยือนประชาชน ไปถามสารทุกข์สุกดิบแก่เขาเหล่านั้น ถ้ามมีปัญหาชีวิตมีอะไรขัดข้อง มีอะไรลำบาก สมเด็จพระเทพฯ ก็ทรงตามเสด็จคอยบันทึกพระเทพฯทำหน้าที่เป็นราชเลขาอนุการ จดเรื่องราวต่างๆ เพื่อเอามาเสนอแก่ราชการ โดยมากจะเป็นโครงการตามพระราชดำริ สร้างอ่างเก็บน้ำ สร้างเขื่อนกั้นน้ำเพื่อเป็นประโยชน์แก่ชาวนา ชาวไร่ การพัฒนาทุกอย่างดีขึ้น ภาคอีสานแห้งแล้งมากในฤดูแล้ว ไม่มีสีเขียว ก็ทรงพิจารณาว่าต้องทำให้ภาคอีสานมีสีเขียว โครงการนี้ก็มอบให้ทหาร ทหารก็ไปจัด ไปทำโครงการนี้ขึ้น อันจะเป็นประโยชน์แก่ประชาชนต่อไป.

**" อันคนเราที่จะทำให้คนอื่นรักนั้นต้องปฏิบัติตามหลักการ ๔ ประการ กานคือการให้, ปียวจา พุดจาอ่อนหวาน สมานใจ,ไม่ถือตัว, ทำตัวให้เป็นประโยชน์แก่เขา พระเจ้าอยู่หัวท่านประพุดิธรรมใน ๔ ข้อนี้ "**

**" เรามาปฏิรูปชาวพุทธ  
ให้มีศรัทธามั่นคงในพระรัตนตรัย  
ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน  
ให้ฝากชีวิตจิตใจไว้กับพระพุทธเจ้า  
พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแท้จริง  
อย่าเอาชีวิตจิตใจไปฝากไว้กับ  
สิ่งศักดิ์สิทธิ์เหลวไหลต่างๆ  
ซึ่งมีกันมากมายในสมัยนี้  
การกระทำอันใดที่ทำให้คนงมงาย  
ไม่เข้าถึงพระรัตนตรัยที่ถูกต้อง  
เราก็ชวนกันเทศน์ให้เลิกละจากสิ่งนั้น "**

*หลวงพ่อบัณฑิตนันทิกขุ*

*กล่าวเมื่อครั้งแสดงปาฐกถากับพระภิกษุชั้นหมื่นรูป ที่มาชุมนุม ณ ลานอโศก  
วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๑๘*

มช/ณธรม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์  
(ป.อ.ปยุตฺโต)

# พระเจ้าอโศกกับ นโยบายธรรมวิชัย

พระเจ้าอโศกมหาราช กษัตริย์พระองค์ที่ ๓ แห่งราชวงศ์โมริยะ ครองราชสมบัติ ณ พระนครปาฏลิบุตร ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๑๘ ถึง พ.ศ. ๒๖๐ (หรือตามหลักฐานของนักประวัติศาสตร์สมัยปัจจุบันส่วนมากว่า พ.ศ. ๒๗๐ ถึง พ.ศ. ๓๑๒) ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของชมพูทวีป และเป็นองค์เอกอัครศาสนูปถัมภก ที่สำคัญที่สุดในประวัติศาสตร์แห่งพระพุทธศาสนา

เมื่อขึ้นครองราชย์ได้ ๘ พรรษา ได้ทรงกรีธาทัพไปปราบแคว้นกสิงคะ ซึ่งเป็นชาติที่เข้มแข็ง แม้จะทรงมีชัยขยายดินแดนแห่งแคว้นแคว้นของพระองค์ออกไป จนมีอาณาเขตกว้างใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ชาติอินเดียเทียบกับประเทศอินเดีย ปากีสถาน และบังคลาเทศปัจจุบันรวมกัน แต่ก็ทรงสลดพระทัยในความโหดร้ายทารุณของสงคราม เป็นเหตุให้ทรงหันมานับถือพระพุทธศาสนา และทรงดำเนินนโยบายทำนุบำรุงพระราชอาณาจักร และเจริญพระราชไมตรีกับนานาประเทศโดยทางสันติ ตามนโยบาย ธรรมวิชัย ก่อนทรงหันมานับถือพระพุทธศาสนา ทรงปรากฏพระนามว่า จัณฐาโศก คือ อโศกผู้ดูร้าย ครั้นหันมาทรงนับถือพระพุทธศาสนาและดำเนินนโยบายธรรมวิชัยแล้ว ได้รับขนานพระนามใหม่ว่าธรรมมาโศก คือ อโศกผู้ทรงธรรม



พระราชกรณียกิจของพระเจ้าอโศกมหาราชในการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนา กล่าวเฉพาะที่สำคัญ ได้แก่ การทรงสร้างมหาวิหาร ๘๔,๐๐๐ แห่ง เป็นแหล่งที่พระภิกษุสงฆ์ศึกษาเล่าเรียนพระธรรมวินัย บำเพ็ญสมณธรรม และสั่งสอนประชาชน ทรงอุปถัมภ์การสังคายนาครั้งที่ ๓ และทรงส่งพระเถรานุเถระไปประกาศพระศาสนาในแคว้นแคว้นต่างๆ เป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองแพร่หลายไปในนานาประเทศ และทำให้ประเทศทั้งหลายในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีอารยธรรมเนื่องกันมาจนถึงปัจจุบัน

ในด้านรัฐประศาสนโยบาย ทรงถือหลักธรรมวิชัย มุ่งชนะจิตใจของประชาชน ด้วยการปกครองแผ่นดินโดยธรรม ยึดเอาประโยชน์สุขของประชาชนเป็นที่ตั้ง ส่งเสริมกิจการสาธารณูปการ ประชาสงเคราะห์ สวัสดิการสังคม และทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมอย่างกว้างขวาง ทำให้ชมพูทวีปในรัชสมัยของพระองค์เป็นบ่อเกิดสำคัญแห่งอารยธรรมที่แผ่ไพศาลมั่นคงพระนามของพระองค์ดำรงอยู่ยั่งยืนนาน และอนุชนเรียกขานด้วยความเคารพเทิดทูน เหนือกว่าปวงมหาราช ผู้ทรงเดชานุภาพพิชิตแคว้นแคว้นทั้งหลายได้ด้วยชัยชนะในสงคราม

พระราชจริยวัตรของพระเจ้าอโศกมหาราช เป็นกัลยาณจารีตอันมหากษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่สมัยต่อๆ มา ที่นิยมทางสันติ และได้รับสมัญญาว่าเป็นมหาราช ทรงนับถือเป็นแบบอย่างดำเนินตามโดยทั่วไป เช่น พระเจ้ากนิษกะมหาราช (พ.ศ. ๖๒๑-๖๔๔) พระเจ้าหรรษวรรธนะ (พ.ศ. ๑๑๔๙-๑๑๙๑) พระเจ้าธรรมบาล (พ.ศ. ๑๓๒๓-๑๓๗๓) แห่งชมพูทวีป พระเจ้าชัยวรมันที่ ๗ (พ.ศ. ๑๗๒๔-๑๗๖๑) แห่งอาณาจักรขอมโบราณ และพ่อขุนรามคำแหงมหาราช (พ.ศ. ๑๘๒๐-๑๘๖๐) แห่งราชอาณาจักรไทย เป็นต้น

แม้นักประวัติศาสตร์สมัยใหม่ก็ถวายพระเกียรติแก่พระองค์เป็นอย่างสูง เช่น H.G. Wells นักประวัติศาสตร์คนสำคัญผู้หนึ่งในฝ่ายตะวันตก ยกย่องพระเจ้าอโศกมหาราชในหนังสือ Outline of History ว่าทรงเป็นอัครมหาบุรุษท่านหนึ่งในบรรดาอัครมหาบุรุษทั้ง ๖ แห่งประวัติศาสตร์โลก คือ พระพุทธเจ้า โสเครตีส อริสโตเติล พระเจ้าอโศกมหาราช โรเจอร์ เบคอน และอับราฮัม ลินคอล์น (The Six Greatest Men of History: Buddha, Socrates, Aristotle,



ภาพหินแกะสลักรูปพระเจ้าอโศก ศิลปะสมัยอมราวดี

Asoka, Roger Bacon, and Abraham Lincoln) พระเจ้าอโศกมหาราชเป็นกษัตริย์พระองค์เดียวในประวัติศาสตร์โลก ที่นาย C.E.M. Joad นักเขียนทางปรัชญาผู้มีชื่อเสียง ยอมยกพระนามมากล่าวอ้างในหนังสือของเขาชื่อ The Story of Civilization

พระราชจริยวัตร และพระราชกรณียกิจของพระเจ้าอโศกมหาราชปรากฏเป็นหลักฐานอยู่ในศิลาจารึก ซึ่งพระองค์ได้โปรดให้เขียนสลักไว้ ณ สถานที่ต่างๆ ทั่วจักรวรรดิอันไพศาลของพระองค์ ความที่จารึกไว้เรียกว่า ธรรมลปิ แปลว่า ลายสือธรรม หรือข้อความที่เขียนไว้เพื่อสอนธรรม ถือเอาความหมายเข้ากับเรื่องว่า “ธรรมโองการ” ธรรมลปิที่โปรดให้จารึกไว้ เท่าที่พบมีจำนวน ๒๘ ฉบับ แต่ละฉบับ มักจารึกไว้ในที่หลายแห่ง บางฉบับชุดค้นพบแล้วถึง ๑๒ แห่ง ก็มี ๑ ความในธรรมลปินั้น แสดงพระราชประสงค์ของพระองค์ ที่มีต่อประชาชนบ้าง หลักธรรมที่ทรงแนะนำสั่งสอนประชาชนและข้าราชการบ้าง พระราชกรณียกิจที่ได้ทรงบำเพ็ญแล้วบ้าง กล่าวโดยสรุป อาจวางเป็นหัวข้อได้ ดังนี้

### ก. การปกครอง

๑. การปกครองแบบบิดากับบุตร โดยมีข้าราชการเป็นพี่เลี้ยงของประชาชน

๒. การถือประโยชน์สุขของประชาชนเป็นหน้าที่สำคัญที่สุด เน้นความยุติธรรมและความซื่อสัตย์ในการปฏิบัติหน้าที่ราชการ

๓. การจัดให้มีเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับการสั่งสอนธรรม คอยดูแลแนะนำประชาชนในทางความประพฤติและการดำรงชีวิตอย่างทั่วถึง และวางระบบข้าราชการควบคุมกันเป็นชั้นๆ

๔. การจัดบริการสาธารณประโยชน์และสังคมสงเคราะห์ เช่น บ่อน้ำ ที่พักคนเดินทาง ปลูกสวน สวนป่า ตั้งโอสถศาลา สถานพยาบาล สำหรับคนและสัตว์

### ข. การปฏิบัติธรรม

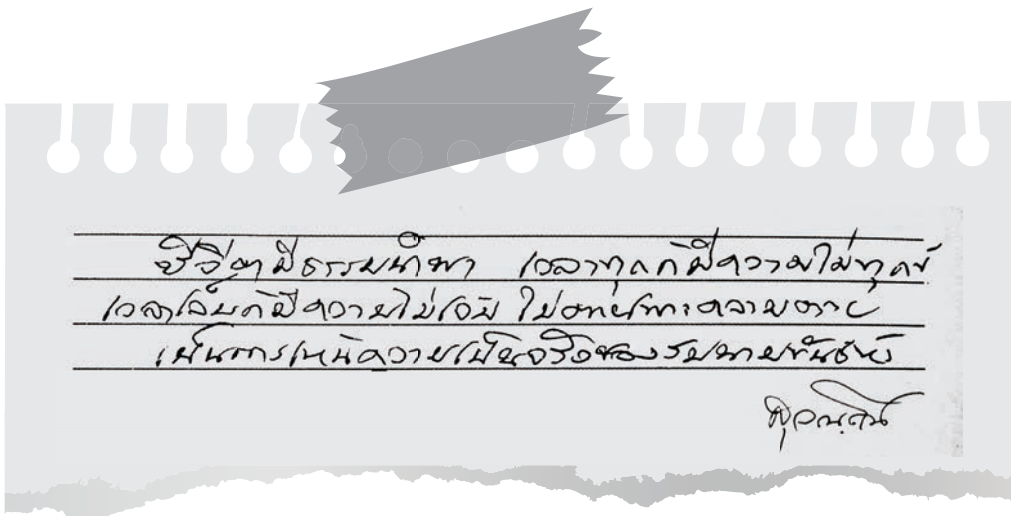
๑. เน้นทาน คือ การช่วยเหลือเอื้อเฟื้อกันด้วยทรัพย์ และสิ่งของ แต่ย้าธรรมทาน คือ การช่วยเหลือด้วยการแนะนำในทางความประพฤติ และการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ว่าเป็นกิจสำคัญที่สุด

๒. การคุ้มครองสัตว์งดเว้นการเบียดเบียนสัตว์ โดยเฉพาะให้เลิกการฆ่าสัตว์บวชชายน้อยอย่างเด็ดขาด

๓. ให้ระงับการสนุกสนานบันเทิงแบบมัวเมา มั่วสุมรื่นเริง หันมาใฝ่ในกิจกรรมทางการปฏิบัติธรรมและเจริญปัญญา เริ่มแต่องค์พระมหากษัตริย์เอง เลิกเสด็จเที่ยวหาความสำราญโดยการล่าสัตว์ เป็นต้น เปลี่ยนมาเป็นธรรมยาตราเสด็จไปนมัสการปูชนียสถาน เยี่ยมเยียนชาวชนบท และแนะนำประชาชนให้ปฏิบัติธรรม แทนการประกอบพิธีมงคลต่างๆ

๔. ย้าการปฏิบัติธรรม ที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในสังคม เช่น การเชื่อฟังบิดามารดา การเคารพนับถือครูอาจารย์ การปฏิบัติชอบต่อทาสกรรมกร เป็นต้น

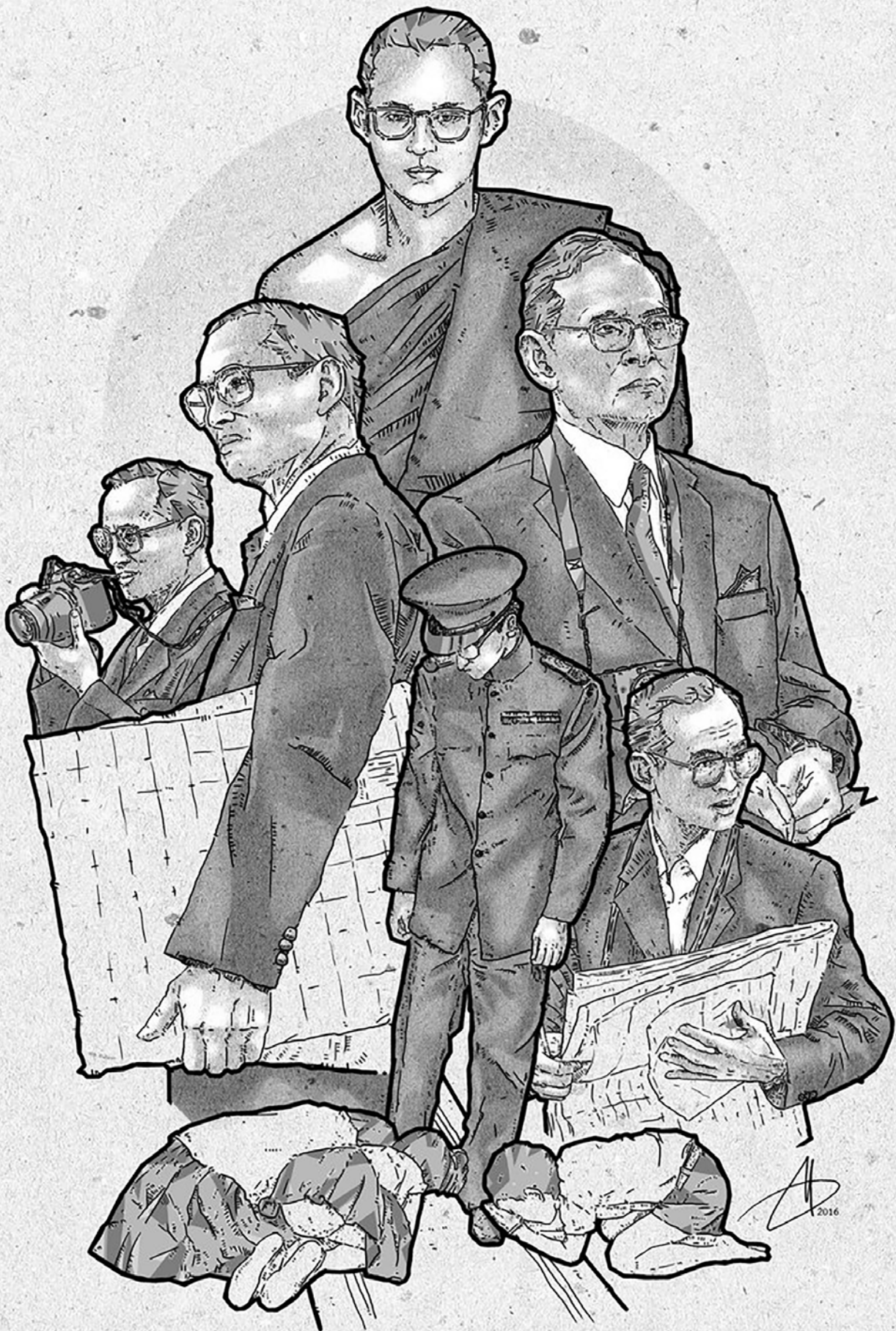
๕. เสรีภาพในการนับถือศาสนา และความสามัคคีปรองดอง เอื้อเฟื้อนับถือกัน ระหว่างชนต่างลัทธิศาสนา.



ชีวิตมีกรรมนำพา เวลาทุกทีมีความไม่ทุกข์ เวลาเจ็บก็มีความไม่เจ็บ  
ไม่ตายเพราะความตาย เป็นการเห็นตามความเป็นจริงของ รูป นาม ชันธุ์ห้า

หลวงพ่อดำเขียน สุวณโณ





# น้อมธรรม ตามรอย ในหลวง

พระไพศาล วิสาโล

อาตมาได้พิจารณาถึงเหตุการณ์เมื่อ ๒-๓ วันที่ผ่านมา อวดคิดไม่ได้ว่ามันมีอะไรหลายอย่างพ้องกับเหตุการณ์วันเดียวกันเมื่อ ๔๓ ปีก่อน มันเป็นความพ้องกันโดยบังเอิญในบางแง่ พวกเราหลายคนคงจะจำได้ โดยเฉพาะคนที่อายุ ๖๐ หรือ ๕๐ กว่าปีขึ้นไป เมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๑๖ ได้เกิดเหตุการณ์นองเลือดขึ้นกลางกรุงเทพ ฯ

โดยเฉพาะที่ถนนราชดำเนิน มีคนล้มตายบาดเจ็บเป็นอันมาก จนถึงเย็นวันที่ ๑๖ ตุลาคม เหตุการณ์จึงสงบ เพราะว่าจอมพลถนอม กิตติขจร จอมพลประภาส จารุเสถียร และพันเอกณรงค์ กิตติขจร ลี้ภัยไปต่างประเทศ บ้านเมืองจึงคืนสู่ความสงบ และคืนนั้นในหลวงก็มีพระราชดำรัสทางโทรทัศน์ เข้าใจว่าเป็นการถ่ายทอดสด ประโยคแรกที่พระองค์ตรัสก็คือ “วันนี้เป็นวันมหาวิปโยค” อาตมาจำได้ชัด ตอนนั้นอายุ ๑๖ ปี ขณะที่ตรัสประโยคนี้พระพักตร์ของพระองค์เศร้าหมองมาก เพราะมีผู้คนบาดเจ็บล้มตายเป็นจำนวนมาก

เหตุการณ์เมื่อ ๒-๓ วันที่ผ่านมา แม้จะไม่มีผู้ใดกล่าวประโยคนี้ อย่างไรก็ตามที่พระองค์มีพระราชดำรัสเมื่อ ๔๓ ปีก่อน แต่หัวใจของคนไทยทุกคนก็รู้ว่า นี่คือวันมหาวิปโยค ถึงแม้เหตุการณ์ทั้งสองจะแตกต่างกันมาก

---

ธรรมบรรยายหลังทำวัตรเย็น วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๙

## " การเดินตามพระองค์ไม่ใช่เรื่องง่าย จะทำได้ก็ต้องมีเหตุปัจจัยที่สำคัญ คือใจ การบำเพ็ญตามพระกรณีกิจแม้เพียงแค่นี้ ในร้อยของพระองค์ ต้องอาศัยใจเป็นสำคัญ "

เหตุการณ์แรกเมื่อ ๔๓ ปีที่แล้ว มีคนตายเกือบร้อยคน บาดเจ็บอีกเป็นจำนวนมาก มีการเผาสถานที่ราชการหลายแห่ง บ้านเมืองเกิดจลาจลวุ่นวาย แต่ช่วง ๒-๓ วันที่ผ่านมา ไม่ได้มีคนล้มตายมากขนาดนั้น มีเพียงบุคคลเดียวที่จากไป แต่เป็นคนสำคัญของชาติ คือในหลวงของเรา

แม้จากไปเพียงคนเดียว หรือพระองค์เดียว แต่ผู้คนก็เศร้าโศกเสียใจกันมาก โดยเฉพาะเมื่อวานตอนเย็นวันที่ ๑๔ ตุลาคม อาตมาดูการถ่ายทอดสดทางโทรทัศน์ พิธีเคลื่อนพระบรมศพจากโรงพยาบาลศิริราช มายังพระบรมมหาราชวัง สองฝั่งตลอดเส้นทางจากศิริราช สนามหลวงจนถึงพระบรมมหาราชวัง มีผู้คนชุมนุมแน่นนับแสน แต่งชุดดำบ้าง ขาวบ้าง หลายคนน้ำตานองหน้า ไม่มีเสียงดัง ไม่มีเสียงดนตรี มีแต่เสียงรถ แต่ในใจของผู้คนรำไห่ โดยเฉพาะที่สนามหลวงหน้าพระบรมมหาราชวัง

สนามหลวงเมื่อ ๔๓ ปีก่อนมีสภาพเหมือนกับสมรภูมิสงคราม เสียงดังทั้งรถถัง ทั้งปืน หลายคนคงนึกภาพออก มันตรงข้ามกับเหตุการณ์เมื่อวานที่เงียบสงบ จนวังเวง แต่ว่าในใจของผู้คนมีแต่ความหนักอึ้งและเบาโหวงในเวลาเดียวกัน หนักอึ้งเพราะความเศร้าโศกกดทับ ขณะเดียวกันก็เบาโหวงเพราะว่าบางอย่างที่มีความสำคัญอย่างยิ่งได้สูญหายไปจากจิตใจ จึงพูดได้เต็มปากว่า เมื่อวานต่อเนื่องมาถึงวันนี้เป็น "วันมหาวิปโยค" ถึงแม้ไม่มีใครเอ่ยคำนี้ออกมาเหมือนที่ในหลวงเคยตรัสไว้เมื่อ ๔๓ ปีก่อนก็ตาม

แม้ว่าเหตุการณ์ทั้งสองไม่เหมือนกันเลย แต่มีสิ่งหนึ่งที่เหมือนกันคือ ความเศร้าโศกเสียใจของผู้คน อย่างไรก็ตามอาตมาคิดว่าความเศร้าโศกเสียใจหรือความวิปโยคของคนไทยในช่วง ๒-๓ วันที่ผ่านมา อาจใช้เวลาเยียวยานาน



กว่าเมื่อ ๔๓ ปีที่แล้ว เมื่อปี ๒๕๑๖ นั้นแม่มีคนตายเกือบร้อย แต่หลายคนก็รู้สึกว่าเป็นการสูญเสียที่คุ้มค่า เพราะประชาชนได้ชัยชนะคือประชาธิปไตย ส่วนครอบครัวของผู้สูญเสียชีวิตก็ทำใจได้ เพราะรู้สึกว่าคนรักของเขาไม่ได้ตายเปล่า อีกทั้งได้รับการยกย่องเป็นวีรชน ได้รับพระราชทานเพลิงศพอย่างสมเกียรติที่สนามหลวงในปีถัดมา เพราะฉะนั้นความเศร้าโศกเสียใจจึงได้รับการเยียวยาอย่างรวดเร็วพอสมควร แม้จะไม่ได้สมานสนิทก็ตาม แต่ความวิปโยคในช่วงเวลา ๒-๓ วันที่ผ่านมาคงใช้เวลาเยียวยานานพอสมควร เหตุผลสำคัญคือว่า ในหลวงจากไปช่วงวันจันทร์ โดยไม่มีอะไรทดแทนและชดเชยได้ จึงเป็นความสูญเสียอย่างถาวร ซึ่งต้องใช้เวลาในการเยียวยา

แม้เวลาจะมีส่วนช่วย แต่ถ้าเราอยากเยียวยาจิตใจเราจากความโศกเศร้า สิ่งหนึ่งที่จะช่วยได้ก็คือ การนึกถึงน้ำพระทัยและความดีของพระองค์ เวลานั้นถึงแล้วจิตใจเราจะเกิดเป็นกุศลขึ้นมา เกิดปิติ เกิดแรงบันดาลใจ ความเศร้าเป็นอกุศลธรรม แต่ปิติ แรงบันดาลใจ เป็นกุศลธรรม สามารถช่วยบรรเทาความเศร้าโศกได้ และถ้าหากว่าเราไม่ได้แค่นึกถึง แต่ลงมือทำด้วยความโศกเศร้าก็จะบรรเทาลงมาก สิ่งที่จะช่วยเยียวยาความเศร้าโศกที่ดีที่สุดก็คือการดำเนินรอยตามพระองค์ หรือทำตามพระปณิธานของพระองค์

อย่างไรก็ตาม เราอย่ามอมหมอบติดอยู่แล้วว่า การเดินตามพระองค์ไม่ใช่เรื่องง่าย จะทำได้ก็ต้องมีเหตุปัจจัยที่สำคัญ คือใจ การบำเพ็ญตามพระกรณียกิจ

# " ว่าที่จริงพระองค์สามารถใช้ชีวิตอย่างสุขสบายได้ เพราะพระองค์ทรงเป็นพระราชามหากษัตริย์ แต่พระองค์ทรงบำเพ็ญกรณียกิจต่างๆ มากมาย ไม่ใช่แค่เปิดงานอย่างผู้หลักผู้ใหญ่ในบ้านเมือง แต่เสด็จพระราชดำเนินไปถึงชนบท ถิ่นทุรกันดาร "

แม้เพียงแค่นี้ในร้อยของพระองค์ ต้องอาศัยใจเป็นสำคัญ อย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจประเสริฐสุด สำเร็จได้ด้วยใจ” จะทำได้อย่างในหลวงเพียงเศษเสี้ยว ก็ต้องมีใจอย่างพระองค์ หรือว่าพูดอีกอย่างว่า มีธรรมะในใจอย่างที่พระองค์มี ถ้ามีธรรมะดังกล่าวในใจแล้ว การพูดการกระทำก็ออกมาได้ง่ายขึ้น

ธรรมะหรือความดีงามของพระองค์มีมากมาย แต่ถ้าสรุปอย่างสั้น ๆ ก็รวมลงที่ธรรมะ ๑๐ ข้อ ที่เรียกว่า ทศพิทธาธรรม แม้เป็นธรรมะสำหรับผู้ปกครอง แต่ก็ เป็นธรรมะที่เราควรน้อมนำมาใส่ใจจิตใจของเราด้วย

สองข้อแรกเป็นสิ่งที่เราคุ้นเคยและทำเป็นประจำอยู่แล้วคือ ทานและศีล ทาน คือการให้ สละสิ่งของ รวมถึงสละเวลา

ศีล หมายถึงการรักษากายและวาจาของตนให้เป็นปกติ ไม่เบียดเบียนใคร หมายถึงศีล ๕ เป็นอย่างน้อย

ข้อที่ ๓ บริจาคาคะ คือบริจาค ไม่ใช่บริจาคเงินทอง แต่มากกว่านั้น คือสละความสุขสบายส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวม อันนี้เราเห็นได้ชัดจากพระกรณียกิจของพระองค์ ว่าที่จริงพระองค์สามารถใช้ชีวิตอย่างสุขสบายได้ เพราะพระองค์ทรงเป็นพระราชามหากษัตริย์ แต่พระองค์ทรงบำเพ็ญกรณียกิจต่างๆ มากมาย ไม่ใช่แค่เปิดงานอย่างผู้หลักผู้ใหญ่ในบ้านเมือง แต่เสด็จพระราชดำเนินไปถึงชนบท ถิ่นทุรกันดาร สมัยก่อนเส้นทางลำบากมาก บางแห่งมีถนน แต่หลายแห่งก็ไม่มีถนน เต็มไปด้วยภูเขา เช่น ภาคเหนือ ภาคอีสาน พระองค์ก็เสด็จไป ทรงพระดำเนินด้วยเท้าก็บ่อย อันนี้เราเห็นตัวอย่างได้จากภาพยนตร์หรือวิดีโอ จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงโดดเด่นในคุณธรรมข้อนี้ ทรงเสียสละความสุขส่วนตัวเพื่อพสกนิกร





หลายคนตั้งใจรักชาติ แต่ถ้าหากต้องละทิ้งความสุขส่วนตัว เช่น มาอยู่วัด ก็กลัวลำบาก เลยปฏิเสธ ไม่ยอมมา จะให้ทานหรือรักชาติที่บ้าน ก็ยังไหว แต่จะให้มาวัดไม่เอา เพราะมันลำบาก บางคนอยากช่วยเหลือคน ชนบท แต่พอรู้ว่ามีความลำบากรออยู่ ก็ปฏิเสธทันที อย่างนี้เรียกว่ายังไม่มี ปริจาคะ ยังห่วงหาความสุขส่วนตัว ซึ่งในหลวงของเราไม่มีอันนี้

ข้อที่ ๔ อาชชวะ คือความซื่อตรง มีความหมายคล้าย ๆ สัจจะ อันนี้เป็นลักษณะเด่นอีกประการหนึ่งของพระมหากษัตริย์ ดังคำกล่าวที่ว่า “กษัตริย์ ตรีศแล้วไม่คืนคำ” ในหลวงของเราตั้งแต่ครองราชย์ใหม่ ๆ ได้มีปฐมพระราช ดำรัสว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์สุขแห่งมหาชนชาวสยาม” นี่เป็นเสมือนคำสัญญาซึ่งพระองค์ทรงรักษาดลอดพระชนม์ชีพ ถ้าเราทำได้แม้ เพียงส่วนเสี้ยวของพระองค์คือมีความซื่อตรง มีความสัตย์จริง พูดคำไหนเป็น คำนั้น ก็ถือว่าเราได้บำเพ็ญธรรมข้อนี้แล้ว

ข้อที่ ๕ มัทวะ คือความอ่อนโยน ไม่เย่อหยิ่ง ไม่เจ้ายศเจ้าอย่างหรือ ถือตัว อันนี้ก็เป็นธรรมะที่เราเห็นได้จากพระองค์ เวลาเสด็จพระราชดำเนินไป ที่ไหนโดยเฉพาะชนบท บางทีก็ประทับนั่งในกระท่อมมีพระราชดำรัสกับ



ชาวบ้าน ไม่มีอาสนะ ไม่มีเบาะรองรับ บางทีก็ประทับนั่งอยู่บนถนน ทอดพระเนตรแผนที่ ท่ามกลางข้าราชการบริพาร นี่คือนั้ททวะ พลตำรวจเอกวิษณุ เดชกุญชร เคยเล่าว่า เวลาพระองค์เสด็จพระราชดำเนินไปยังชนบทถิ่น ทูร์กันดาร บ่อยครั้งพระองค์ก็ทรงขับรถพระที่นั่งเอง ไม่ได้มีมหาดเล็กขับให้ พอถึงที่หมายพระองค์ก็ทรงงานเลย ตรัสสนทนากับชาวบ้าน เสด็จไปดูสถานที่ ต่างๆ บางแห่งก็ต้องทรงพระดำเนินเป็นระยะทางไกล ๆ พอเสร็จภารกิจก็ทรง ขับรถกลับ มหาดเล็กหรือเจ้าหน้าที่นั่งอยู่ข้างหลัง บางทีก็ได้หลับพักผ่อนไป ด้วย แต่ในหลวงไม่ได้พัก อันนี้แสดงถึงความไม่ถือตนของพระองค์ ไม่เจ้ายศ เจ้าอย่าง

บางคนไม่ได้เป็นใหญ่เป็นโต เป็นแค่พ่อแม่ ก็ถือตัวกับลูกแล้ว บางคน เป็นครูก็แสดงความเจ้ายศเจ้าอย่างกับนักเรียน บางคนเป็นครูใหญ่ ผู้อำนวยการ โรงเรียน ก็แสดงอำนาจบาตรใหญ่กับครูน้อยหรือภารโรง บางคนเป็นแค่นาย อำเภอก็ถือตัวอำเภอก็มีพิธีรีตองมากมายกับชาวบ้าน อันนี้เรียกว่าชาด มั้ททวะ ถ้าหากประชาชนและข้าราชการมีมั้ททวะ ก็สามารถทำประโยชน์ได้ มากมาย และก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ราบรื่นได้ มั้ททวะไม่ได้หมายถึงการ คลุกคลีดีไม่ง แต่หมายถึงการไม่เจ้ายศเจ้าอย่าง เมื่อถึงเวลาที่จะต้องทำการ งานก็ไม่ติดที่พิธีรีตอง ไม่ให้พิธีรีตองมาเป็นเครื่องขัดขวางโดยเฉพาะการใกล้ชิด พสกนิกรของพระองค์

ธรรมะ ๕ ข้อแรก ให้สังเกตว่าเป็นธรรมะฝ่ายบวก เน้นที่การทำสิ่งดี ๆ ให้มากขึ้น ส่วน ๕ ข้อหลังเน้นธรรมะฝ่ายลบ หมายถึงการควบคุมสิ่งไม่ดี ไม่ให้ มีอิทธิพลต่อจิตใจ หรือละเว้นการกระทำที่ไม่ดี

ข้อที่ ๖ ตปะ หรือตปะ คือการข่มใจ ไม่หลงใหลหมกมุ่นในความสุขสำราญหรือการปรนเปรอตน พุดง่าย ๆ คือ ข่มใจไม่ให้เพลิดเพลินหลงใหลในวัตถุรวมทั้งสิ่งเย้ายวนใจ ธรรมชาติของผู้ที่เป็นใหญ่มีอำนาจมักมีคนมาปรนเปรอทั้งวัตถุและคำสรรเสริญ ผู้ใหญ่ที่ทรงธรรมจำเป็นต้อมีตปะ รู้จักข่มใจไม่ให้เพลิดเพลินกับสิ่งเหล่านี้ หาไม่แล้วก็จะเสียผู้เสียคน ไม่เป็นอันทำงาน หรือใช้อำนาจในทางมิชอบได้

ลองถามตัวเราเองว่า เราเป็นอย่างนี้บ้างหรือเปล่า หรือว่าเรามีความสุขสบาย เราก็เพลิดเพลินหลงใหลไปกับมัน ลองถามตัวเราเองว่าเราติดสบายหรือเปล่านั้นจะไปนอนที่ไหนก็ต้องมีห้องติดแอร์ มีคนคอยบริการ พอมายู่วัด ก็เลยอยู่ไม่ได้ อย่างนี้แล้วเราจะดำเนินตามรอยพระองค์ได้อย่างไร เราต้องรู้จักข่มใจไม่ให้เพลิดเพลินกับความสุข ความสะดวกสบายมีก็ดี แต่ถ้าไม่มีก็ไม่เป็นไร แต่ถ้ามีแล้วติดมันก็จะห่วงเหนียวให้เราทำความดีได้ยาก ไม่ว่าการปฏิบัติธรรมหรือการช่วยเหลือผู้อื่น

ข้อที่ ๗ ขันติ คือความอดทน ข้อนี้ดูเิน ๆ คล้ายกับข้อที่ ๖ คือ ตปะหรือความข่มใจ แต่ที่จริงแตกต่างกัน ตปะนั้นเป็นการข่มใจต่อสิ่งที่น่ายินดีหรือให้ความสุขแก่เรา ส่วนขันตินั้นคือความอดทนต่อสิ่งที่ไม่น่ายินดีหรือสิ่งที่เป็นลบ เช่น อดทนต่องานที่ตรากตรำ ยากลำบาก อย่างไม่ท้อถอย แม้ถูกตำหนิต่อว่า ถากถางอย่างไรก็ไม่เสียกำลังใจ ยังทำงานต่อไปได้ ถามตัวเราเองว่าเรามีธรรมะข้อนี้ไหม ถ้าไม่มีก็ควรสร้างขึ้นมา

ข้อที่ ๘ อักโกระ คือ ความไม่โกรธ อันนี้ยากหน่อย แต่ถ้าเราฝึกสองข้อหลังที่กล่าวมาได้ คือ ตปะกับขันติ ก็จะทำให้เรามีจิตใจเข้มแข็ง เจออะไรก็ไม่รู้สึกขัดใจง่าย ๆ คนที่ติดสบายพอเจอสถานที่ไม่สบายก็รู้สึกขัดใจแล้ว ทำไม่ไม่มีแอร์ ไม่มีพัดลม ไม่มีน้ำแข็ง ถ้าไม่มีขันติ พอเจอความยากลำบาก เจออุปสรรค ก็เกิดความขุ่นเคืองใจแล้วกลายเป็นความโกรธในที่สุด

อักโกระ หรือความไม่โกรธนั้น เราฝึกได้ด้วยการหมั่นรู้ทันความโกรธ ไม่ต้องข่มความโกรธ แคู้ทัน ความโกรธก็บรรเทาเบาบาง เมื่อไม่มีความโกรธแล้ว ก็บำเพ็ญข้อต่อไปได้ง่าย





ข้อที่ ๙ อวิหิงสา คือการไม่เบียดเบียน อักโกธะกับอวิหิงสาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้มีอำนาจ เริ่มจากพ่อแม่ พ่อแม่มีอำนาจเหนือลูก หัวหน้ามีอำนาจเหนือลูกน้อง ผู้บังคับบัญชามีอำนาจเหนือผู้ใต้บังคับบัญชา พอมีอำนาจก็มักจะระบายนความโกรธและเบียดเบียนเขาได้ง่าย เช่น ถากถางด้วยคำพูด บางทีก็ถึงกับใช้กำลัง เช่น ตบหัว บางคนทำอย่างนี้กับลูก หรือกับลูกน้องเป็นอาชิตน เราควรเรียนจากในหลวงในข้อนี้ด้วย

ข้อสุดท้ายเป็นบทสรุปของธรรมะ ๙ ข้อก่อนหน้านี้ได้แก่ อวิโรธนะ คือความไม่คลาดเคลื่อนในธรรม หรือตั้งมั่นในธรรมนั่นเอง เริ่มตั้งแต่ในใจ คือไม่ยินดียินร้าย เจอสิ่งสบาย เช่น โลกธรรมฝ่ายบวก ได้ลาภ ได้ยศ ได้รับคำสรรเสริญ หรือสุข ก็ไม่ยินดีกับมันจนกระทั่งลุ่มหลงประมาท หรือยอมมิดศีลผิดธรรมเพื่อให้ได้มันมา การทำความชั่ว เช่น คอร์รัปชั่นเกิดขึ้นได้ก็เพราะจิตใจไม่มั่นคงในธรรม เจอสิ่งล่อใจร้ายวน เช่น กามสุข เงินทอง หรือมีโอกาสที่จะคดโกง ใจก็โอนเอนแล้ว ในทำนองเดียวกันพอเจอคำต่อว่าด่าทอ หรือเจอโลกธรรมฝ่ายลบ แม้กระทั่งเวลาเจออาหารไม่อร่อยก็เกิดความยินร้ายแล้วปล่อยใจให้ความยินร้ายครอบงำ อย่างนี้เรียกว่าคลาดเคลื่อนจากธรรมแล้ว

แต่ถ้าเราหมั่นเจริญสติ การเจริญอวิโรธนะก็ทำได้ง่าย สติทำให้เราวางใจเป็นกลางต่อสิ่งต่าง ๆ ไม่ยินดีในอารมณ์ที่น่าพอใจ ไม่ยินร้ายในอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ อารมณ์ในที่นี้คือ รูปรส กลิ่น เสียง สัมผัส และรวมไปถึงความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นในใจ มีความโกรธเกิดขึ้นในใจก็ไม่รู้สึกยินร้ายอยากผลักไสแคว้งเฉย ๆ เรียกว่ารู้ชื่อ ๆ มีความยินดีเกิดขึ้นในใจ ก็ไม่ได้หลงไหลเคลิ้มคล้อยไปกับมัน รู้เฉย ๆ เช่นกัน

ถ้าเราน้อมนำเอาธรรมะ ๑๐ นี้มาใช้ ชีวิตเราจะมีความสุขและเจริญ  
งอกงาม ทำให้การดำเนินตามรอยพระยุคลบาทเป็นไปได้ง่าย หรือเป็นไปได้โดย  
อัตโนมัติ แต่ถ้าไม่น้อมนำธรรมะเหล่านี้มาไว้ในใจเรา ทำอย่างไรก็ไม่สามารถ  
ดำเนินตามพระองค์ได้ จะเดินตามได้ ใจก็ต้องเริ่มก่อน ถ้าใจไม่เริ่ม เท้าก็ไม่เดิน  
หรืออก

บางคนอาจจะคิดว่า ธรรมทั้ง ๑๐ เป็นเรื่องของพระราชาหรือผู้ปกครอง  
เราไม่ใช่พระราชา ทศพิธราชธรรมไม่เกี่ยวกับเรา จริงอยู่เราไม่ใช่ราชา ไม่ใช่  
พระมหากษัตริย์ แต่แทบทุกคนก็ต้องมีคนในปกครอง อย่างน้อยก็ลูก กว้างออกไปก็ลูกน้อง  
ผู้ใต้บังคับบัญชา ที่สำคัญก็คือเราต้องครองตนให้ได้ด้วย บางคน  
ไม่มีลูก ไม่มีลูกน้อง แต่เราก็ต้องรู้จักครองตน ครองใจไม่ให้กิเลสครอบงำ

ทศพิธราชธรรม เป็นธรรมที่เราเอามาใช้ครองใจไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำ  
ไม่ให้มันฉวยโอกาสเข้ามาบงการเราให้ทำสิ่งชั่วร้าย ผิดศีลผิดธรรม ซึ่งสุดท้าย  
ก็จะนำความทุกข์มาให้เรา

เพราะฉะนั้นในเวลาเช่นนี้ นอกจากความเศร้าโศกเสียใจแล้ว ขอให้เรา  
ระลึกถึงคุณความดีของพระองค์ มุ่งมั่นที่จะทำความดี เจริญรอยตามพระองค์  
สิ่งแรกที่เราทำได้เลยคือ น้อมนำธรรมะที่พระองค์ทรงปฏิบัติ มาใช้กับตัวเรา  
ตั้งแต่เดี๋ยวนี้ วันนี้ ไม่ว่าจะทาน ศีล บริจาค อาศขวะ มัททวะ ตบะ ชันติ  
อักษโกระ อวิหิงสา และอวิโรธนะ อย่างน้อย ๆ ก็พยายามทำ ๕ ข้อแรกให้ได้  
แล้ว ๕ ข้อหลังก็จะทำได้ง่ายขึ้น.

**" ลองถามตัวเราเองว่าเราติดสบายหรือ  
เปล่า จะไปนอนที่ไหนก็ต้องมีห้องติดแอร์ มีคน  
คอยบริการ พอมาอยู่วัดก็เลยอยู่ไม่ได้ อย่างนี้  
แล้วเราจะดำเนินตามรอยพระองค์ได้อย่างไร "**



# วางใจ ในความ เรียบง่าย

พระราชสุเมธราชจารย์  
(หลวงพ่อสุเมโธ)

ท่าทีที่ประกอบด้วยความ “พร้อมอกพร้อมใจ” คือแรงกระตุ้นให้เรามองชีวิตพรหมจรรย์ว่าเป็นสิ่งที่มีความสวยงามและน่ารื่นรมย์ และยังคงจะช่วยให้เราดำเนินชีวิตพรหมจรรย์ด้วยความเปิดใจกว้าง แทนที่จะเอาแต่ปิดกั้นตัวเอง บางครั้ง เราก็เข้าใจว่าสมาธิภาวนาคือการปิดกั้นตัวเองจากสิ่งต่างๆ ขอให้ระลึกไว้ว่า คำพูดอะไรก็ตามที่พูดออกไปต่างมีขอบเขตความหมายของมัน ดังนั้น เมื่อเราพูดถึงคำว่า “ปิดกั้นตัวเอง” เรายึดถือคำนี้ไปในแง่ไหน มันก็จะสื่อความหมายให้เราในแง่ไหนเท่านั้น

ในแนวปฏิบัติทางศาสนาไม่ว่าสายใดก็ตาม ต่างมีความสับสนอยู่มาก เพราะ คำพูดที่กล่าวออกไปในบางครั้ง ดูเหมือนจะขัดแย้งกันเอง ตอนหนึ่งเราถูกบอกให้สำรวมอินทรีย์ปิดตาทั้งสองข้างลง สำรวมจิตให้อยู่กับลมหายใจ แต่พอต่อมา กลับถูกบอกให้เปิดใจกว้างเพื่อแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ เรื่องนี้แสดงให้เห็นถึงความที่ถ้อยคำและสิ่งสมมติมีขอบเขตจำกัด เมื่อเรายึดติดอยู่กับสิ่งสมมติ เราจะผูกตัวเองไว้กับความคิดเห็นที่ตายตัว โดยพวกเราเองอาจจะได้รับการสั่งสอนให้ปฏิบัติอย่างนี้จากครูบาอาจารย์ หรือจากวิธีที่เราตีความตำราคำสอนก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม อย่าลืมกลับมาหาความรู้ตัว ที่เป็นประสบการณ์ตรงของเราแต่ละคน อันเป็นศูนย์กลางของสิ่งทั้งหมด

เมื่อเรามองดูตัวเองในแง่ตัวตน ในฐานะที่เป็นบุคคลคนหนึ่งซึ่งต้องการบางสิ่งหรืออยากกำจัดทำลายบางอย่าง เราจะตีกรอบตัวเราให้เป็นใครคนหนึ่งที่จะต้องเอาบางอย่างที่ตนเองยังไม่ได้ หรือทำลายบางอย่างที่ตนเองไม่ควรมียังนั้น ขอให้เราพิจารณาสิ่งนี้ พร้อมกับฝึกหัดเป็นผู้รู้ผู้ดู หรือเป็นผู้มีพุทธโธ ที่มีสภาวะของความตื่นตัวและรู้ตัว ซึ่งทำหน้าที่รับฟังและรู้ทันความคิดเห็นที่เป็นตัวตนและสภาวะทางอารมณ์ทั้งหลาย โดยไม่มีการยึดถือความคิดเห็นและอารมณ์เหล่านั้นโดยความเป็นตัวตน

แทนที่จะทำอะไรออกมาจากมุมมองที่ว่า “เรากำลังทำสมาธิ” หรือจากมุมมองของผู้ที่คิดว่า “เราต้องได้ในสิ่งที่เรายังไม่มี เราจะต้องบรรลุสมาธิให้ได้สักขั้น เพื่อจะได้ไปต่อในระดับที่สูงขึ้นไป” ไม่ใช่ความเชื่อแบบนั้นมันผิดนะ แต่มันจะตีกรอบเราไว้กับการเป็นคนที่ต้องได้รับหรือบรรลุอะไรบางอย่าง ที่เรารู้สึกว่าเราขาดไปอยู่ตลอดเวลา หรืออีกลักษณะหนึ่งเราจะกลายเป็นตัวตนของคนที่นี่ก็อยากจะทำบาปขึ้นมา เช่น “เราเป็นคนบาปหนา เราต้องชำระล้างตัวเอง ต้องกำจัดความคิดไม่ดี นิสัยแย่ๆ อารมณ์ที่เหมือนเด็ก และความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยาก...” ซึ่งในกรณีนี้เราไปทักท้วงเหมาเอาว่าเราเป็นคนที่มีคุณสมบัติที่ไม่ดี ด้วยเหตุนี้ ความรู้ตัว ความตื่น จึงถือเป็นแก่นสารของคำสอนในพุทธศาสนา และพุทธโธก็มีความหมายอย่างง่าย ๆ ตรงไปตรงมาว่าการตื่นรู้

สิ่งที่อาตมาอยากแนะนำ คือกลับมาใส่ใจความเรียบง่ายธรรมดาแทนความซับซ้อน เรามีลักษณะทางตัวตนที่ซับซ้อนอยู่แล้วตามปกติ สภาพทางวัฒนธรรมและสังคมของเราก็ซับซ้อนยุ่งเหยิงมาก เราได้รับการศึกษาและรู้หนังสือ ซึ่งหมายความว่าเรารู้อะไรมากมายและมีประสบการณ์มาก สิ่งนี้ยังหมายถึงว่าเราไม่ธรรมดาอีกต่อไป เราเสียความเรียบง่ายธรรมดาที่เรามีไปตั้งแต่ตอนที่เราเป็นเด็ก และกลายเป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะซับซ้อนแทนที่รูปแบบชีวิตของพระสงฆ์จึงมุ่งให้เกิดความเรียบง่ายธรรมดา ถึงบางครั้งมันอาจจะดูซับซ้อน แต่สาระสำคัญทั้งหมดของพระธรรมวินัยมุ่งที่จะทำให้ทุกอย่างเรียบง่าย ไม่ใช่ทำให้มันยุ่งยากซับซ้อน



สิ่งที่เรียบง่ายธรรมดาที่สุดคือ การตื่นขึ้น พุทธรูปแปลว่า “ตื่น” เรียบง่าย ธรรมดาอย่างนี้โดยละ คำสอนที่ลึกซึ้งที่สุดก็คือคำสั้นๆ ที่ว่า “ตื่นขึ้น” เมื่อได้ยิน อย่างนี้ บางคนอาจจะถามว่า “แล้วต้องให้ผมทำอะไรต่อล่ะ?” เราเลยไปทำให้ มันซับซ้อนขึ้นมาอีก เพราะเรายังไม่คุ้นเคยกับการตื่นหรือกับการอยู่กับปัจจุบัน อย่างเต็มที่ได้อย่างจริงๆ เราเคยชินแต่กับการใช้ความคิดและการวิเคราะห์เรื่อง ต่างๆ คุ้นเคยกับการพยายามที่จะให้ได้บางอย่างกำจัดทำลายบางอย่าง หรือ เคยชินอยู่กับเรื่องประสบความสำเร็จหรือบรรลุผล ในขณะที่ในตำราคำสอน ท่านกล่าวถึงเหตุการณ์ที่มีผู้บรรลุธรรม ด้วยคำพูดไม่กี่คำหรือด้วยเรื่องที่ ธรรมดาามาก

คนเรามักคิดกันว่าคนสมัยก่อนมีบารมี มีศักยภาพที่จะตื่นหรือ หลุดพ้นเป็นอิสระมากกว่าพวกเรา เรามองดูตัวเองผ่านความทรงจำและ มุมมองการรับรู้ที่ซับซ้อน แม้แต่บุคลิกความเป็นตัวตนประจำตัวของตัวเอง มันก็สลับซับซ้อนมาก คือมีการชอบและไม่ชอบ สุขแล้วก็เศร้า แปรเปลี่ยนได้ ง่ายมาก จนสามารถเปลี่ยนไปในเวลาชั่วพริบตา อารมณ์โกรธอาจถูกกระตุ้น ให้เกิดภายในเวลาชั่วครู่เพียงแค่นี้ใครสักคนมาพูดผิดหู เมื่อมีเหตุปัจจัยเกิด ขึ้นพร้อม ผลลัพธ์ของมันก็จะปรากฏตามมา ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ ความสุข ความตื่นเต้นโลด เป็นต้น แต่เมื่อมีสติสัมปชัญญะ เราจะได้ฝึกตั้งมั่นอยู่กับ ความรู้ตัว ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่เหนืออารมณ์เข้มข้นรุนแรงพวกนั้น

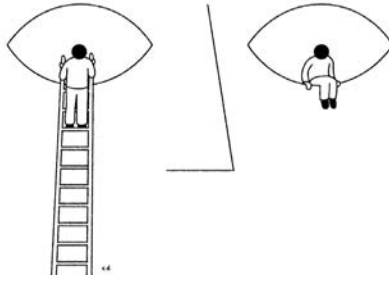
**" สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความเห็นและแนวคิด  
ที่เราได้รับมาจากการยึดถืออยู่กับสายปฏิบัติ  
แต่ในธรรมชาติรู้ที่ต้นแล้ว ไม่มีสิ่งสมมติ มีแต่  
ธรรมชาติรู้ที่รับรู้ปรากฏการณ์โดยความเป็น  
สภาวะธรรม อันเป็นสภาวะตามธรรมชาติและ  
มันไม่ใช่สิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมา ไม่ต้องอาศัยเหตุ  
ปรุงแต่งมาเป็นเงื่อนไขสนับสนุน ถ้าหากเรา  
ยึดในความคิดเห็น "**

ถ้าเราทำอย่างนี้ไม่ได้ ก็เป็นอันว่าหมดหวัง ไม่มีประโยชน์อะไร ถึงแม้  
จะพยายามอยู่เป็นพระเป็นแม่ชีหรือเป็นอะไรก็ตาม เราจะเป็นได้แค่เหยื่อ  
เคราะห์ร้ายให้กับนิสัยของเราเอง และทางหลุดรอดจากการติดกับดักแบบ  
ซ้ำซากก็ไม่อาจเป็นไปได้ ทางรอดจากกับดักนี้นั้นอยู่ที่การตื่นขึ้นและความ  
จดจ่อใส่ใจ ความพร้อมอกพร้อมใจ ก็คือความเต็มใจ คือความสุข ความร่าเริง  
สดใส ความพร้อมต้อนรับ การมีใจที่เปิดกว้าง เมื่ออาตมาอยู่ในอาการที่พร้อม  
อกพร้อมใจ อาตมาจะเปิดใจกว้าง แต่หากอารมณ์ไม่ดี อาตมาจะไม่เปิดรับ  
อะไรแล้ว จะอยากอยู่คนเดียว ใครอย่าได้มารบกวนโดยเด็ดขาด

ท่าทีที่เรามีต่อสมมติภาวนา ต่อพระพุทธศาสนาสายเถรวาท หรือต่อ  
สิ่งสมมติแบบใดก็ตามที่เราถือปฏิบัติอยู่จะแสดงให้เห็นว่า เราพร้อมที่จะ  
มีความคิดเห็นที่รุนแรงได้ง่ายแค่ไหนอย่างไร คนเรามีความคิดเห็นรุนแรงมาก  
พอหันมายึดถือหลักของสมมติตามแนวทางศาสนา จึงทำให้มีแนวโน้มที่จะ  
ก่อความเห็นที่รุนแรงเกี่ยวกับเรื่องทางศาสนาขึ้นมา ในแวดวงพุทธศาสนา  
สายเถรวาท เราจะมีความคิดเห็นที่รุนแรง เช่น

“เรามีหลักคำสอนที่ตั้งเดิมและบริสุทธิ์... คุณต้องปฏิบัติแบบนี้เท่านั้น  
นะ จึงจะได้ผลอย่างนั้น.. สังสารวัฏและนิพพานเป็นคนละเรื่องกัน แยกฝ่าย  
แยกชั่วกันเบ็ดเสร็จเด็ดขาด” และว่ากันต่อในทำนองนี้เรื่อยไป





สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงความเห็นและแนวคิด ที่เราได้รับมาจากการยึดถืออยู่กับสายปฏิบัติ แต่ในธรรมชาติที่ตื่นแล้ว ไม่มีสิ่งสมมติ มีแต่ธรรมชาติที่รับรู้ปรากฏการณ์โดยความเป็นสภาวะธรรม อันเป็นสภาวะตามธรรมชาติและมันไม่ใช่สิ่งที่ถูกสร้างขึ้นมา ไม่ต้องอาศัยเหตุปรุงแต่งมาเป็นเงื่อนไขสนับสนุน ถ้าหากเรายึดในความคิดเห็น เราจะถูกพันธนาการหรือถูกตีกรอบให้อยู่แต่เฉพาะกับสิ่งนั้น ที่เรายึดถืออยู่อย่างเหนียวแน่น

ในสภาวะของความตื่นรู้นั้นจะไม่มีการยึดถือ มันเป็นเรื่องที่เรียบง่าย เป็นอาการที่รู้สึกอยู่ภายในตัวเอง ณ ที่ตรงนี้ เป็นการมีความอดทน ความตื่นรู้จะสร้างความเชื่อมั่นวางใจ โดยเฉพาะความเชื่อมั่นวางใจตนเอง ไม่มีใครที่จะช่วยให้เราทำได้ หรือไม่มีใครที่จะมาใช้ฤทธิ์ปาฏิหาริย์ทำแทนเราได้ ดังนั้น การเชื่อมั่นวางใจในปัจจุบันขณะจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก โดยธรรมชาติแล้วอาตมาเป็นคนชอบตั้งคำถาม ซ้ำสงสัยและมักมีข้อข้องใจ อาตมาไม่เชื่ออะไรง่ายๆ และค่อนข้างไปในทางไม่เชื่อ และจะตั้งข้อสงสัยต่อเรื่องต่างๆ การที่ต้องใช้ชีวิตกับนิสัยแบบนี้ ไม่ใช่เรื่องน่าสนุกเลย เพราะอาตมาก็อยากปลงใจเชื่ออะไรสักอย่างให้เป็นเรื่องเป็นราว และอยากอยู่กับความเชื่อที่อาตมายอมมอบใจให้เต็มที่

ถ้าพูดในอีกด้านหนึ่ง การไม่ยอมเชื่ออะไรง่ายๆ ก็เป็นเรื่องทำทนายดี เพราะเราจะได้ใช้นิสัยนี้เพื่อหัดให้ไม่เชื่อความคิดเห็น แนวคิด หรือตำรา คำสอน แต่ให้เชื่อในความสามารถพื้นฐานที่เราแต่ละคนมีในการรู้ตัว ความรู้ตัวจะรู้ครอบคลุมไปถึงสมมติด้วย เมื่อเราฝึกกรรมจิตใจให้เป็นสมมติหรือจดจ่อใส่ใจอยู่กับอารมณ์เดียว เราจะปิดการรับรู้อารมณ์อย่างอื่นทั้งหมด เมื่อจะฝึกสมถภาวนาเราจึงเลือกอารมณ์กรรมฐาน จากนั้น ก็ปกครองและรักษาความใส่ใจไว้กับอารมณ์นั้น แต่การมีความรู้ตัวมีลักษณะที่กว้างขวาง เหมือนลำแสงที่แผ่กว้าง ความรู้ตัวจะเปิดกว้างและรวมทุกอย่างเข้ามาไว้



ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นอะไรก็ตาม

การฝึกให้เกิดความเชื่อมั่นในความรู้ตัวเป็นอาการของศรัทธา แต่มีปัญญาเข้าไปกำกับเป็นหลัก เพราะเป็นสิ่งที่เราต้องอาศัยการลงมือปฏิบัติจึงจะสัมผัสได้ ไม่สำคัญว่าอาตมาจะอธิบายขยายความหัวข้อนี้ได้ละเอียดเจาะจงขนาดไหน เพราะอย่างไร เราต้องรู้ด้วยตัวเองอยู่ดี ความสงสัยเป็นปัญหาหลักอย่างหนึ่งของพวกเรา เพราะเราไม่เชื่อตัวเอง พวกเราไม่น้อยเชื่ออย่างหนักแน่นว่า เราถูกกำหนดโชคชะตาไว้แล้ว ด้วยข้อจำกัดที่เป็นเรื่องอดีต ที่เป็นความทรงจำและเป็นบุคลิกความเป็นตัวตนของเรา เราเชื่อฝังหัวกันมาแบบนั้น แต่เราจะไว้วางใจความเชื่อแบบนั้นไม่ได้ อาตมาเองก็เชื่อตัวตนของอาตมาไม่ได้เช่นกัน มันแสดงอะไรของมันออกมาก็ได้ หรือจะให้อาตมาเชื่อถืออารมณ์ในใจของตัวเองก็ไม่ได้อีก มันผลุบๆ โผล่ๆ เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่เสมอ มันขึ้นอยู่กับว่าแดดจะออกไหมหรือว่าฝนจะตก เรื่องราวจะราบรื่นหรือเปล่าหรือว่าจะล้มเหลว อารมณ์ในใจของอาตมามันจะแปรเปลี่ยนไปตามเรื่องพวกนั้น สิ่งที่อาตมาเชื่อมั่นได้คือความรู้ตัว ความรู้ตัวเป็นสิ่งที่เราต้องค้นหาให้ตัวเราเอง จะมาเชื่อตามที่อาตมาพูดเท่านั้นไม่ได้ สิ่งที่อาตมาอธิบายอยู่ในขณะนี้ เป็นเพียงการให้กำลังใจเพื่อให้พวกเรารู้จักเชื่อมั่น

ความรู้ตัวแบบทั่วพร้อม เป็นสิ่งที่เรียบง่ายและเป็นธรรมชาติอย่างยิ่ง เมื่อจิตหยุดนิ่งแล้ว เราเพียงเปิดใจกว้างแล้วพร้อมยอมรับ ถึงแม้ว่าเราจะรู้สึกกดดันและเคร่งเครียด ก็ขอให้เปิดรับความรู้สึกนี้ ด้วยการยอมรับและยอมให้ปรากฏตามสภาวะที่มันเป็น หรือไม่ว่าจะเป็นความเคร่งเครียด ความผิดหวังหรือความเจ็บปวดก็ตาม ขอให้เราแค่ปล่อยให้ประสบการณ์รับรู้ของเรา ปรากฏอย่างเที่ยงตรงตามสภาพที่มันเป็น แทนที่จะพยายามกำจัดมัน แต่หากเราเข้าใจว่าการเปิดกว้างยอมรับคือสภาวะของความสุข เราอาจจะปรุงแต่งความตั้งใจขึ้นมาเพราะเห็นว่ามันเป็นสภาวะที่น่ายินดี แต่ที่จริงแล้ว เราอาจจะไม่รู้สึกเป็นสุขแบบนั้น เหมือนที่เราอยากจะรู้สึกก็ได้ เพราะการที่จิตมีสภาวะที่น่ายินดีไม่ใช่เงื่อนไขหลักของการมีความรู้ตัวทั่วพร้อม เราอาจจะเหมือนตกอยู่ในขุมนรกหรือรู้สึกทุกข์ทรมานก็ได้ ในขณะที่มีความรู้ตัวไปด้วย พร้อมกับยอมให้อารมณ์ที่แม้จะย่ำแย่ที่สุดปรากฏตามสภาวะที่มันเป็น.

## ฝึกกิริยามารยาท

“เวลาออกจากเข้ากุฏิหรือออกจากกุฏิ เวลาเข้าโรงฉันหรือออกจากโรงฉัน เวลาไปกุฏิหลวงพ่อชาก็ต้องกราบแบบนี้ เพื่อให้มีสติมากขึ้น เพราะเราเป็นคนที่มีนิสัยมักง่าย ไม่เคยระลึกได้เวลาเราไปหรือมา เวลาเราลุกขึ้นหรือนั่งลง หลวงพ่อจึงเอาการกราบมาเป็นวิธีที่จะดึงเราให้อยู่ในปัจจุบันได้ ที่หลวงพ่อชาฝึกเราให้กราบและระลึกถึงพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ บ่อยๆ วันละหลายครั้งอย่างนี้ ยังฝังลึกในจิตใจของเราจนถึงทุกวันนี้”

จากหนังสือธรรมปรากฏ : ชีวิตประวัติพระราชสุเมธาจารย์ (หลวงพ่อสุเมโธ) หน้า ๘๒



# หลักการพิจารณา ว่าจะดูจิต ดูกาย หรือทำความสงบ

มีคนถามหลวงพ่อกว่า ภาวานานี้ให้ความเป็นไตรลักษณ์ของกายของใจดี  
หรือทำให้รู้ตัวผู้รู้ แล้วเห็นว่าตัวผู้เองก็เกิดดับ

การเห็นตัวรู้ก็คือการเห็นใจนั่นเอง ก็อยู่ในหลักการของไตรลักษณ์ของกาย  
ของใจนั่นแหละ ตัวรู้ก็เกิดดับ ที่นี้คนไหนภวานาก็เห็นตัวรู้ได้ เราก็เห็นตัวรู้เกิดดับ  
ไป คนไหนดูเข้ามาถึงใจถึงตัวรู้ได้ เราก็เห็นตัวรู้เกิดดับไป คนไหนดูเข้ามาถึงจิต  
ถึงใจถึงตัวรู้ไม่ได้ ก็ดูอ้อมๆ มา ดูกาย ดูเวทนา ดูสังขารไป ดูอ้อมๆ มา รู้กายรู้ใจ  
ไปเรื่อย พอรู้มากเข้าๆ นะ มันจะเข้ามาอยู่ที่ตัวผู้เอง

เพราะฉะนั้นบางคนภวานานะ อินทรีย์แก่กล้าฝึกมานาน แต่ไม่ได้ฝึกเพ่ง  
นะ ฝึกเจริญสติมานานนี้ ภวานาไม่นานมันจะเข้ามาที่จิตผู้รู้ แล้วก็เห็นว่า เดี่ยวก็  
เป็นจิตผู้รู้ เดี่ยวก็เป็นจิตผู้หลง เดี่ยวก็เป็นจิตผู้รู้ เดี่ยวก็เป็นจิตผู้คิด เดี่ยวก็เป็นจิต  
ผู้รู้ เดี่ยวก็เป็นจิตผู้เพ่ง นี่ดูเข้ามาถึงจิตเลย เห็นกระทั่งตัวจิตก็เกิดดับไปเรื่อยๆ

พวกที่อินทรีย์กล้าก็ภวานาเข้ามาเห็นตรงนี้เลย บางคนอินทรีย์ยังไม่แก่กล้า  
ดูเข้ามาที่จิตตรงๆ ไม่ได้ จิตเหมือนเจ้าของบ้าน หาเจ้าของบ้านไม่เจอ ก็ไปเฝ้าหน้า  
บ้านเอาไว้ ตัวบ้านมันก็คือตัวกายนี้เอง เราอยู่ที่กาย วันหนึ่งก็เห็นจิต เพราะฉะนั้น  
การทำภวานา กฎของการทำวิปัสสนาก็คือ ต้องเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของกาย  
ของใจ อันใดอันหนึ่งก็ได้ เห็นไปเรื่อยๆ การภวานานั้น พอทำไปถึงขีดสุดมันจะบีบ  
วงกระชับเข้ามาอยู่ที่จิต

เวลาภาวนานี้ ถ้าดูเข้ามาถึงจิตได้ก็ดูเข้ามาที่จิต แต่ไม่ได้ตั้งใจดู ถ้าตั้งใจดู ทำผิดอีกแล้ว มันต้องรู้กายรู้ใจมาเรื่อยๆนะ แล้วมันหดตัวบีบเข้ามาอยู่ที่จิตเอง คล้ายตีอ้อม มาเรื่อย บีบวงเข้ามา เหมือนทฤษฎีสงครามของคอมมิวนิสต์สมัยก่อน สงคราม คอมมิวนิสต์สายจีน ใช้ชนบทล้อมเมือง จากข้างนอกบีบเข้ามา เข้าหาศูนย์กลาง คือเข้ามาที่จิตนั่นเอง เสร็จแล้วก็เห็นจิตมันก็เกิดดับเหมือนกัน แสดงไตรลักษณ์นั้นแหละ ไม่ได้หนีจากกฎของการที่ว่าต้องรู้กายรู้ใจเป็นไตรลักษณ์ ยังคงรู้อยู่ที่จิตอันเดียว รวมลงมาตรงนี้

บางคนภาวนาเบื้องต้นนี้เคยฝึกมาชำนาญแล้ว ชาติก่อนๆ บางคนทรงฌานอยู่ จิตมันก็รวมเข้ามาที่จิต แต่ถ้ารวมโดยตั้งใจรวมเป็นสมณะนะ ถ้ารวมโดยการที่มันรู้สภาวะ ะที่แวดล้อม แล้วมันวางๆ เข้ามาที่จิตนี้ มันเข้ามาได้ด้วยปัญญา ตัวนี้ตัวสำคัญ พอเข้ามาอยู่ที่จิตแล้วมาเห็นจิตเกิดดับอยู่ บางคนหัดตั้งแต่แรกนะ เห็นจิตเกิดดับนี่บรรลุประ โสดาบันก็ได้ บรรลุประสกิทาคามี บรรลุประอนาคามี บรรลุประอรหันต์ไป ก็ทำได้ตั้งแต่ ต้นเลย

ที่นี้บางคนไม่มีแรง ไม่มีกำลังพอที่จะดูเข้ามาที่จิตตรงๆ เวลาจะดูก็ตั้งใจดู อย่างนี้ใช้ไม่ได้ ก็ต้องรู้กาย รู้เวทนา รู้จิตตสังขารไป เห็นเลยทุกอย่างเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง เกิดดับไปเรื่อยเสร็จแล้วมันจะรวมเข้ามาที่จิตจนได้ บางท่านมันรวมเข้ามาที่จิตนี้ตอนเดินอรหันตมรรค อย่างไรสุดท้ายมันก็ลงมาที่จิต อาจจะลงมาที่จิตในแวบ เดียวนั้นเลย แล้วก็ขาดสะบั้นไปเลย หรือลงมาที่จิตตั้งแต่เริ่มต้นที่หัดภาวนาใหม่ๆ เลยก็ได้

ครูบาอาจารย์ท่านเคยสอนหลวงพ่อนะ หลวงปู่สุวัจน์ ท่านบอกสมัยท่านไปหา หลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นบอกว่า “ถ้าดูจิตได้ให้ดูจิต ถ้าดูจิตไม่ได้ให้ดูกาย ถ้าดูกายไม่ได้ ให้ทำความสงบ ดูกายก็ไม่ได้ดูจิตก็ไม่ได้ให้ทำสมณะ ทำความสงบ พอมิ่เรื่อยมีแรงก็กลับมาดูจิตได้อีก” ไส้ขึ้นไส้ลงอยู่ในกายในจิตนั้นแหละ ดูจิตได้ก็ให้ดูจิตไป ดูจิตไม่ได้ให้ดู กาย ดูจิตไม่ได้ดูกายไม่ได้ก็ทำความสงบ ใช้หลักอย่างนี้ นี่ท่านสอนมาอีกที่

ฉะนั้นถ้าคนไหนดูมาถึงจิตถึงใจได้ก็เห็นจิตมันทำงาน เดียวก็เป็นผู้รู้ เดียวก็เป็นผู้คิด เดียวก็เป็นผู้รู้ เดียวก็เป็นผู้ฟัง เดียวก็รู้ เดียวก็ผลอ อะไรอย่างนี้ ดูเขาทำงานเห็น ความเกิดดับของตัวรู้ แต่ถ้าทำผิดจะไปฟังตัวรู้ จะเห็นว่าตัวรู้เที่ยง ดูมาหลายวันหลาย คืนแล้วตัวรู้ก็เที่ยง อันนี้เป็นสมณะ ต้องเห็นไตรลักษณ์ของตัวรู้ถึงจะเป็นวิปัสสนา.



## การเดินทางให้ถึง ธรรมปรากฏ

วันนี้เป็นโอกาสอันดีได้กลับมาทบทวนตัวเอง กลับมาถึงวัดอัมพวันตั้งแต่วันที่ ๑๒ ก.พ. พอเสร็จงานธรรมะในสวน ตักบาตรสาธิต (ครั้งที่ ๓) ก็เคลียร์งานที่ค้างค้ำมานาน จนมาได้คุยกับตัวเองเอาไว้วันนี้

เรื่องที่ยากพูดคุยเป็นการไล่เรียงเหตุการณ์ คือการจาริกไปสวนโมกข์กรุงเทพ โดยการนิมนต์ของโยมพี่ไฉ่ โยมพี่แอน (อาสาสมัครฯ) การออกเดินทางครั้งนี้มีพระอาจารย์ ประสิทธิ์ วิสุทธิสารโร เป็นผู้นำคณะพระภิกษุจากวัดอัมพวันพุทธธรรม ๙ รูป ออกจาก เชียงใหม่วันที่ ๔ ก.พ. ก่อนฟ้าสว่าง ส่วนผู้เขียนเดินทางล่วงหน้าไปก่อนเพราะได้รับนิมนต์ โยมพี่เคน กับโยมพี่ไฉ่ให้ไปร่วมงานเททองหล่อพระประธาน ที่วัดบุญญาวาส จ.ชลบุรี ออกเดินทางช่วงเย็นวันที่ ๓ ก.พ. ถึงกรุงเทพตอนเช้าและเดินทางต่อไปร่วมงานดังกล่าว ทั้งวัน ของวันที่ ๔ ส่วนคณะของพระอาจารย์ประสิทธิ์ ถึง กทม. บ่ายๆ ได้ไปดูงานที่ อาคารศิลป์ และ โรงเรียนรุ่งอรุณ ท่านมาเล่าว่าได้ประโยชน์อย่างมากกับการเดินทางมา กรุงเทพคราวนี้ (ขนาด ยังไม่ได้ร่วมกิจกรรมสำคัญ) ส่วนช่วงราตรีพักจำวัดบ้านพี่เคน ที่ดอนเมือง วันรุ่งขึ้นโยมก็จะไปส่งที่สวนโมกข์กรุงเทพ

### ตักบาตรสาธิต กินข้าวจานแหว

นัดหมายที่ผู้เขียนมีกับคณะวัดอัมพวันคือ วันอาทิตย์ที่ ๕ ก.พ. เช้านี้มีหลวงพ่อดีตร (พักบ้านโยมด้วยกัน ท่านบวชที่วัดอัมพวัน และตอนนี้ไปจำพรรษาที่ วัดเขาโอภาส จ.ระยอง) ท่านสนใจมาร่วมงานด้วย ไปถึงก่อนแปดโมงเช้า อาสาสมัครพาไปห้องพักรับรองชั้นสาม กราบนมัสการพระอาจารย์ประสิทธิ์ และเก็บบริวาร ขอโอกาสสังฆะลงมา พบกับโยมแม่และน้องชาย พร้อมทั้งญาติๆ ที่บริเวณอาสน์สงฆ์ (พอดีเมื่อวานโยมแม่ และญาติไปเคารพพระบรมศพฯ) เป็นความตั้งใจที่จะทำงานชิ้นหนึ่งกับท่านนรุตตโมให้เสร็จก่อนเดินทางไปกรุงเทพ คือช่วยกันทำ Photo Album ประมวลภาพการบวชเรียน ๑ พรรษา ของทิดเทห์ (เพิ่งลาสิกขาไป ๑ เดือน) ขอขอบคุณท่านนรุตตโม ผู้อยู่เบื้องหลังอีกครั้ง



เก้านาฬิกา ทุกอย่างพร้อมก็เริ่มพิธี สังเกตเห็นว่าโยมที่มาจะเข้าใจขั้นตอนพิธี เป็นอย่างดี ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมกันทุกคน พระอาจารย์พระสิทธิ์เริ่มต้นเทศนาด้วย “คร่าว” หรือโสลกธรรมภาษาล้านนา ว่า “สิบเล่า ชาวเล่าบ่เต้าเล่าเงินเจ็ยง, สิบเสียง ชาวเสียงบ่เต้า เสียงแมงว่าง, สิบจ้างชาวจ้าง บ่เต้าจ้างเอรวัดน” ทำให้ผู้มาทำบุญเกิดความสนใจอยากเข้าใจความหมาย จากนั้นพระอาจารย์ก็โยงไปเนื้อหาที่ว่าเราคิดว่าเรามีดี ยิ่งใหญ่แต่เหนือขึ้นไปกว่าเรายังมี จากนั้นก็จาร์นัยไปอีกหลายมุม จนมาสรุปที่เรื่องของเวลาหรือโอกาสในการทำความดีนั้นสำคัญที่สุด คือปัจจุบันขณะ เป็นเทศนาที่น่าประทับใจสำหรับเช้าวันใหม่ของผู้คนที่มาร่วมงานบุญวันนี้

จากนั้นก็เป็นการตักบาตรด้วยข้าวสวยเป็นส่วนใหญ่ ส่วนอาหารและอื่นๆ ไปวางไว้ที่โต๊ะรับประทานอาหาร มีญาติโยมมาตักบาตรราว ๓๐๐-๔๐๐ คน ใช้เวลานานพอสมควรกว่าคนสุดท้ายจะแล้วเสร็จ พิธีกรรมนี้เป็นการรับบาตรแบบและประยุกต์มาจากสวนโมกข์ ที่ท่านอาจารย์พุทธทาส ได้นำพาให้เราได้เห็นภาพว่าสมัยพุทธกาลมีการเลี้ยงพระสงฆ์เป็นร้อยเป็นพันได้อย่างไร ไม่ต้องเปลืองถ้วยชามอย่างทุกวันนี้ เพราะพระท่านฉันอาหารในบาตร ที่เป็นบริวารประจำตัวท่าน ผสมอาหารทุกอย่างลงในบาตร แล้วขบฉันตามความพอดีของแต่ละรูป เท่านั้น ก็เป็นการลดความยุ่งยากของขั้นตอนลงไปเยอะ ส่วนอาหารที่เหลือจากการที่พระท่านเดินตักแล้ว ก็เป็นของญาติโยมก็ต่อแถวตักแบบบุฟเฟ่ โดยทำในใจว่ายังมีคนข้างหลังเรารอรับอาหารอยู่ ไม่ต่างจากเรา ที่สวนโมกข์ไชยา เรียกกิจกรรมนี้ว่า “กินข้าวจานแมว”

กิจกรรมนี้พระก็ได้ฝึกหัดขัดเกลาการบริโภคอาหารให้พอดี กับความต้องการของร่างกาย และรวมไปถึงว่าพระรูปใดมีปกติขบฉันสำรวมก็就不用ถึงเป็นหุ่นยนต์ ในวันที่บรรยายก็มีผู้คนมากมายเช่นนี้ ส่วนญาติโยมก็จะได้เกิดมงคลที่ได้พบเจอสมณะผู้มีฉันทะในการฝึกตน อีกทั้งญาติโยมเองก็ได้ฝึกหัดพัฒนาการกินอยู่อย่างพอดีของตนเอง มีส่วนเหลือให้คนรอบข้างอิมเอม สังคมก็อิมสุขไปด้วยกัน

ปิดท้ายพิธีการขอนิมนต์ท่านนรุตตโม นำเสนอวารสารชาวพุทธเล่มล่าสุด ที่พูดถึงวัดในความหมายที่ร่วมสมัย และสามารถรับแจกได้ที่ ด้านหน้างาน (อาสาสมัคร เพิ่งไปรับจากบริษัทรถทัวร์มาสดๆ ร้อนๆ)



## หาแก่นธรรม ด้วยการนั่งดูหนัง

พอฉันเสร็จก็แยกย้ายพักผ่อนตามอัธยาศัย เรามีนัดกันอีกที่ป้ายสอง เดินเข้าไปในห้องนิพพานซิมลอง (ชั้น ๒) ที่ถูกเปลี่ยนเป็นโรงหนังชั่วคราว เข้าไปเห็นพระหนุ่มรูปร่างผอมบาง ท่าทางเป็นมิตร นั่งอยู่บนโต๊ะไม้ ข้างจอหนัง และในความคิดของห้อง ก็มีผู้นั่งอยู่เต็มไปหมด เพื่อมารอดูหนังเรื่อง Groundhog Day โดยมีอ้อมสุนิสา สุขบุญสังข์ เป็นผู้ดำเนินรายการ เนื้อหาของหนังเป็นเรื่องของผู้ประกาศข่าวฟิว คอลเนอร์ที่ต้องติดอยู่กับวันที่ ๒ ก.พ. โดยตื่นเช้าเขาก็พบกับวันที่ ๒ อยู่ซ้ำไป ช่วงแรกเขาหัวเสียและสับสนกับชะตาชีวิต แต่ด้วยความหัวเสียของเขาก็หาประโยชน์จากการวนเวียน คือ การหาความสุขกินเหล้า หลอกผู้หญิง เรียกว่าใช้ชีวิตแบบลิ้มตาย แม้กระทั่งเกิดอุบัติเหตุรถคว่ำ แต่เขาก็ตื่นมาเวลาหกโมงเช้าเหมือนเดิม จนจุดเปลี่ยนมาถึงเมื่อฟิว คอลเนอร์ต้องการเอาชนะใจนางเอกเขาเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรม เช่นช่วยเหลือเด็กที่จะตกต้นไม้ พุดกับคนรอบข้างอย่างอ่อนโยน ไม่ละเมียดศีล จนสุดท้ายนางเอกยอมรับในตัวเขา ให้โอกาสจนวันที่ ๓ ก.พ. มาถึงฟิว คอลเนอร์จึงมีชีวิตปกติดังเดิม

พอจบพระมหาพุทิจ ชุตติปัญญา (พรรษา ๘) ก็ชวนโยมพูดคุย ท่านมีเทคนิคในการเล่ากุศล ให้โยมเห็นโทษของการเวียนว่ายตายเกิด ด้วยภาษาที่ร่วมสมัย เช่น การชวนโยมให้กลับมาทบทวน หลายคนชอบมองอะไรแบบเหมารวม ชวนให้มองที่ละด้าน ที่ละมุม ด้านอ้อมสุนิสา ก็ให้แชร์ประสบการณ์ว่ามองฟิว คอลเนอร์นึกถึงตัวเองที่ทำงานสื่อสารมวลชน มีทิฐิสูงมานะ มั่นใจในตัวเองจนลืมนอง ลืมใส่ใจคนรอบข้าง บรรยากาศการแลกเปลี่ยนความเห็นญาติโยมก็เรียกว่าพยายามมีส่วนร่วม ตั้งแต่เด็ก ๘ ขวบ จนถึงผู้ใหญ่ อายุหกสิบกว่า ให้ความร่วมมือกับกิจกรรมดีมาก ปกติคนไทยจะขี้อายไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่ที่พื้นที่ตรงนี้ไม่เป็นอย่างนี้ เพราะผู้ฟังพร้อมที่จะแสดงความคิดเห็นและรับฟังไปพร้อมกัน

พอเสร็จงานโยมพี่ใจ โยมพี่แอน ผู้อยู่เบื้องหลังกิจกรรมดูหนังหาแก่นธรรม เข้ามาพูดคุยถอดบทเรียน ทางคณะวัดอุโมงค์ก็ให้เห็นภาพรูปแบบตัวอย่าง (ต้นตำหรับ) ก็จะได้นำไปประยุกต์ที่วัดอุโมงค์ด้วย ทั้งนี้ดูญาติโยมจะพอใจไปสเตอร์หนัง Life of Pi (ฉายที่วัดอุโมงค์ วันที่ ๑๒ ก.พ.) และโยมอ้อมสุนิสา เข้ามานั่งพับเพียบขอให้ท่านนรุตโตโมทำไปสเตอร์หนังเรื่อง Inside Out ที่จะฉายที่นี้ในเดือน เม.ย. ที่ จากนั้นพูดคุยถอดบทเรียนกันพอสมควร จากนั้นผู้เขียนกับท่านนรุตโตโมก็กราบลาพระอาจารย์ประสิทธิ์และคณะเพื่อเดินทางต่อไป เพราะภาระกิจยังมีอยู่อีกไปไต่เพียงเท่านี้



## เดินทางจากหนังสือธรรมปรากฏ ถึงวัดป่ารัตนวัน

ขอเล่าที่มาที่ไปคือผู้เขียนจับพลัดจับผลูได้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำวารสารชาวพุทธเล่มล่าสุดปก(เสียงธรรมในสวนป่า) แบบไม่มีทางเลี้ยง และได้นำเสนอให้นำเนื้อหาในหนังสือ “ธรรมปรากฏ” ลงในวารสารเล่มนี้ด้วย และได้จัดทำเป็นคอลัมน์พิเศษชื่อ “เรื่องเล่าจากป่าพง” ส่งให้ กองบรรณาธิการ จากนั้นก็รวบรวมเนื้อหาต้นฉบับทั้งหมดส่งไปที่โรงพิมพ์ ด้านผู้เขียนมีความพอใจในผลงาน มาหนึ่งสัปดาห์เปิดหนังสือ ธรรมปรากฏแบบเพลินๆ พบข้อความที่ว่า “สงวนลิขสิทธิ์ ...๒๕๕๗ ห้ามคัดลอก หรือตัดตอน หรือนำส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ไปพิมพ์โดยไม่ได้รับอนุญาต” ที่ปกด้านใน เกิดเฉลียวใจขึ้นมาว่าเราพลาดไปเสียแล้ว จึงพยายามติดต่อกับทางวัดป่ารัตนวันจนได้หมายเลขโทรศัพท์พระอาจารย์โสโก พระอุปัฏฐากหลวงพ่อบุญเมธี ท่านบอกว่าจะให้ติดต่อมาขออนุญาตเองอีกทั้งกอง บ.ก. อยากจะนำมาลงเรื่อยๆ พอดีกับการที่สวนโมกข์กรุงเทพนิมนต์ ไปร่วมกิจกรรม และได้ขอให้ติดแท็กไปส่งที่วัดป่ารัตนวัน อ.วังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา

ผู้เขียน ท่านนรุตตโมและติดแท็กผู้สวัสดี ออกจากกรุงเทพฯ ๑๙.๐๐ น. โดยอาศัย GPRS ลึกๆ ผู้เขียนก็หัวใจเพราะสองข้างทางช่วงเสวยสระบุรีไปชาวบ้านปิดไฟนอนเงียบกันหมดแล้ว ก็มีเพียงสามชีวิตที่ขับรถพากันไปในความมืด แต่ที่สุดเราก็มาถึงวัดตอนสีห์มุมครึ่ง เตะบุญญ พระอาจารย์ประทีป...(วัดเขาโสภาส) ท่านคุยกับโยมผู้ดูแลประตูว่าจะมีพระมาถึงดีก็ ท่านแนะนำสถานที่พัก พวกเราทำภารกิจส่วนตัวว่าจะได้จำวัดก็หลัง ๒๓.๐๐ น.

ตื่นตีสี่ ไม่ทันทำวัตรเช้า จึงไปเดินจงกรมที่หลังโบสถ์ พอได้เวลาพระหนุ่มเณรน้อยก็ช่วยกันจัดศาลาฉัน ตั้งน้ำฉันน้ำใช้ กรอกบาตรครูปาอาจารย์ เตรียมออกเดินบิณฑบาต เช้านี้โยมก็ยังเข้าแถวรอบสระน้ำขนาดใหญ่ (คิดว่าโยมน่าจะน้อยเพราะวันนี้เป็นวันจันทร์แล้ว)

พอช่วงสาย หลังภัตกิจได้ไปกราบพระอาจารย์ประทีป กราบเรียนให้ท่านทราบจุดมุ่งหมายการเดินทาง ตอนนี้อยู่ไม่สามารถติดต่อพระอาจารย์โสโกทางโทรศัพท์ได้ ท่านแนะนำและเมตตาเป็นผู้ประสานดังนี้ หลังพิธีอุปสมบทในช่วงบ่าย ให้เราไปกราบพระอาจารย์ญาณธมฺโม เจ้าอาวาส กราบเรียนให้ท่านทราบ ส่วนช่วงเย็นพระอาจารย์ประทีปจะฝากให้เราร่วมคณะ พระอาจารย์สิริปโนนเข้าไปกราบ หลวงพ่อบุญเมธีช่วงเย็น ถึงตอนสีห์ผู้เขียนและท่านนรุตตโม ก็จะได้ประสบการณ์อีกอย่างคือการ ร่วมพิธีอุปสมบท กุลบุตร ๘ ท่านเป็นการบวชชุดแรก เพราะวัดป่ารัตนวันเพิ่งทำการผูกสีมาเสร็จไปเมื่อวานตอนเที่ยง



๑๓.๐๐ น. ทุกอย่างพร้อมเพียง พระครูสุวัฒนานุกุลเจ้าคณะอำเภอวังน้ำเขียว ประทานในพิธี นำบูชาพระรัตนตรัย และเริ่มพิธีอุปสมบทโดยมีธรรมาจารย์ เจ้าอาวาสวัด ๔ มีความคล่องแคล่วเป็นอย่างดี แม้ว่าจะเป็นชาวมาเลย์เชื้อสายจีน ๓ ท่าน ที่ไม่ถนัดภาษา บาลี แต่ด้วยความศรัทธาและความขยันจึงท่องได้ไม่แพ้คนไทย องค์ประกอบที่ลงตัว อีกประการ คือความคล่องแคล่วของคู่สวดแม่ย่าจิ้งหะและอักขระ ทำให้พิธีกรรมผ่านไป อย่างราบรื่น กระทั่งเวลา อีกทั้งยังได้เห็นขนบธรรมเนียมของการบวชแบบ “อุกาสะ” ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยอยุธยา เช่นการยืน กล่าวคำขอบวชในที่ประชุมสงฆ์ การที่อุป-สัมปทาเปกชะ พนมมือไหว้คณะสงฆ์ก่อนเข้ามา กล่าวคำขออุปสมบท เมื่อเสร็จแล้ว อุปัชฌาย์บอกอนุศาสน์ ก็ให้คล้องบาตรรับฟัง เพื่อเป็นการให้รู้ว่าชีวิตพระภิกษุผู้มีบิหาร สำคัญคู่กายอยู่เท่านี้ และความน่าประทับใจอีกประการคือพระอาจารย์ญาณธมฺโมจะคอย ดูและบอกให้พระที่นั่งอันดับขยับเข้ามาให้ได้หัดถบาต เป็นการใส่ใจในเรื่องเล็กๆน้อยๆ ในทางพระวินัย...สาธุ

พอเสร็จพิธีอุปสมบทหลวงพ่อบุญรอด เข้ามากราบหลวงพ่อบุญรอด ท่านกราบด้วยความอ่อนน้อมจริงๆ เห็นแล้วรู้สึกซาบซึ้งที่ได้เห็นตัวอย่างครูบาอาจารย์ปฏิบัติจากความจริงใจไม่ได้เสแสร้ง เมื่อพระผู้ใหญ่ในท้องถิ่นมาเยือนที่วัด หลวงพ่อท่านก็ออกมาต้อนรับ เป็นภาพที่งดงามและควรค่าแก่การจดจำ

## เหตุการณ์เปลี่ยน จึงปรับแพน

กลับมาที่เรื่องการยื่นหนังสือที่เป็นเป้าหมายของเรา ตอนนี้อยู่สถานการณ์เปลี่ยน เราสังเกตเห็นว่าพระอาจารย์ญาณธมฺโม ดูท่านเหนื่อยและอดิโรยจากการทำกิจกรรมทั้งวัน เดินกลับกุฏิไป และไม่แน่ใจว่าจะมาอีกที่เมื่อไหร่ พวกเราเลยหันกลับไปช่องทางเดิม โดยเข้าไปหาพระอาจารย์อโศโก เราแนะนำตัวและท้าวความเรื่องที่โทรมาปรึกษาการนำ เนื้อหาหนังสือธรรมปราชญ์ ลงวารสารชาวพุทธท่านจำได้ ขณะนั้นมีการชุลมุนถ่ายรูปและ ถวายไทยทานแก่พระใหม่อยู่นั้น เป็นช่องว่างเล็กๆ พระอาจารย์อโศโกเข้าไปกราบเรียนหลวง พ่อบุญรอดอยู่ห่างราวหนึ่งเมตร พอหลวงพ่อบุญรอดเรื่อง เราทั้งสองเข้าไปกราบหลวงพ่อบุญรอด ยิ้มให้และยกมือสาธุการ (นิ้วหัวแม่มืออยู่บนกระหม่อม) ยินดีให้วารสารชาวพุทธ ดำเนินการ ต่อไป เราได้ถวายวารสารชาวพุทธ ๔ เล่มล่าสุด จึงก้มลงกราบอีกครั้งและกราบลา พระอาจารย์อโศโก ที่ท่านเมตตาเป็นสื่อกลาง (ท่านรู้จิ้งหะ ระดับความดังของเสียงเมื่อ



ต้องพูดกับหลวงพ่อสุมเมโธ)

มาถึงตอนนี้ภารกิจของเราเสร็จสิ้นลง อยากประมวลภาพการจาริกหนีนี้อีกเล็กน้อย เพราะดูว่าเนื้อหาบทความนี้ยาวพอสมควร

การร่วมงานบุญเททองหล่อพระประธาน วัดบุญญาวาส จ.ชลบุรี ได้เห็นความศรัทธาอย่างล้นหลามในการตั้งสมภารมีของพระนัปร้อยโยมนับพัน

การร่วมกิจกรรม ตักบาตรเดือนเกิด, ดูหนังหาแก่นธรรม สวนโมกข์กรุงเทพ ได้เห็นว่าท่ามกลางความวุ่นวายของเมืองกรุงยังมีความสงบเย็น ที่เกิดจากความร่วมแรงกันของชาวพุทธ

การเดินทางมาถวายหนังสือขออนุญาตหลวงพ่อสุมเมโธ และได้ประสบการณ์เพิ่มคือการได้เห็นสิ่งชะงัดงามเครื่องครัดในการฝึกตน

ได้ร่วมพิธีอุปสมบทพระใหม่ชุดแรกของพัทธสีมาวัดป่ารัตนวัน ได้เห็นความพร้อมเพรียงกันของพระภิกษุในอารามที่ชวนชวายเป็นกันทำหน้าที่จนสำเร็จ ด้วยความปลื้มใจของทุกคน

ได้กราบหลวงพ่อสุมเมโธ ผู้เป็นสังฆโสดา คือ ผู้งามในหมู่สงฆ์ คือมีอิริยาบถที่ผู้เห็นเกิดมโนภวานียะ คือความเจริญตาเจริญใจ เลื่อมใจในปฏิบัติ ยังความศรัทธาให้ผู้เห็นมีความร่มเย็นในใจ เป็นแบบอย่างให้พระหนุ่มเณรน้อยได้จดจำนำไปปฏิบัติเป็นแบบอย่าง

การเดินทางไกลครั้งนี้ ก็ด้วยอาศัยเหตุจากหนังสือ ธรรมปรากฏ ซึ่งชื่อนั้นก็ชวนให้หนึ่งถึงผลที่เกิดจากการฝ่าฝืนพัฒนาตนจนธรรมะปรากฏแจ้งในใจ และการก้าวเดินต่อไปในการทำหน้าที่ชาวพุทธ ด้วยการกลับมาศึกษาพระธรรมคำสอนและบอกต่อ ส่งมอบมรดกทางธรรมนี้ ให้เพื่อนมนุษย์ได้ธรรมะปรากฏแจ่มชัดภายในทุกคนทุกท่าน.

## งานธรรมะในสวนตักบาตรสารีต กับปณิธานของวัดอุโมงค์

ขอความสุขสวัสดิ์จงมีแก่ญาติโยมสาธุชนทุกท่าน ก่อนอื่นก็ขออนุโมทนาคุณะผู้จัดซึ่งสามารถผลักดันกิจกรรมอย่างนี้ให้เกิดขึ้นมา ณ วัดอุโมงค์แห่งนี้ เหตุผลเดียวที่กล่าวอนุโมทนาอย่างนี้ก็เพราะว่าเป็นสิ่งซึ่งเป็นอุดมคติของวัดอุโมงค์

วัดอุโมงค์ของเราหากนับในยุคหลังปี พ.ศ.๒๔๙๒ ล่วงมากก็ถึงวัยกลางคน หากนับในยุคต้นก็ทราบตามประวัติศาสตร์ที่ศึกษากัน สร้างในรัชกาลแรกของเมืองเชียงใหม่ มีเจดีย์เป็นสัญลักษณ์ในยุคนั้นเนื่องจากการนิมนต์พระสงฆ์สายลังกาสืบเนื่องต่อมาจากสุโขทัย สุโขทัยก็นิมนต์มาจากนครศรีธรรมราช เจดีย์ทรงระฆังคว่ำหรือเจดีย์ทรงลังกาคือสัญลักษณ์ ผ่านยุคหลังในสมัยพระเจ้ากือนา มีพระมหาเถระรูปองค์หนึ่งคือพระมหาเถระจันทร์ เป็นเหมือนกับที่ปรึกษาของพระราชา มีการสร้างอุโมงค์ขึ้นมาเพื่อความสะดวกในการอยู่จำพรรษาของท่าน

ยุคหลังซึ่งบูรณะโดยโยมเจ้าขึ้น สีโรสและคณะ ได้ปรารภตั้งกลุ่มขึ้นมาเพื่อทำกิจกรรมทางศาสนาชักชวนผู้มีศรัทธามาสดมนต์ทำวัตร เหาหนังสือธรรมะมาอ่านเรียกว่า "คณะพุทธนิคมเชียงใหม่" ก่อกำเนิดขึ้นมาในก่อนปี พ.ศ.๒๕๐๐ ด้วยอุดมการณ์อุดมคติของการอยากทำงานพระศาสนา ด้วยทุนทรัพย์ที่มีอยู่จากการทำสวนไผ่ยาสูบ โรงบ่มยาสูบ เลยได้กำหนดพื้นที่ตรงนี้ที่เรานั่งอยู่ตรงนี้ และได้ศึกษางานของท่านอาจารย์พุทธทาสแห่งสวนโมกข์ไชยา นิมนต์ท่านขึ้นมาเพื่อแสดงธรรมเผยแผ่แก่ชาวเชียงใหม่ ลำพูน มีท่านอาจารย์สัญญา ธรรมศักดิ์ เป็นผู้สนับสนุน ซึ่งสมัยนั้นกำลังเป็นข้าราชการอยู่ที่นี้ แนะนำชักชวนหลวงพ่อพุทธทาสให้ขึ้นมาสนับสนุนกลุ่มชาวพุทธกลุ่มนี้ จนมั่นใจว่าแนวทางของของสวนโมกข์ คือแนวทางของการประกาศศาสนาที่น่าสนใจในยุคนั้น ด้วยความจำเป็นของหลวงพ่อพุทธทาสที่มีงานที่สวนโมกข์ไชยา ไม่สามารถมาจำพรรษาได้ แต่ในปี พ.ศ.๒๔๙๒ หลวงพ่อปัญญาวัฑฒะ ซึ่งไปจำพรรษาอยู่ที่ปื๊นัง ตั้งแต่หนีสงครามโลกครั้งที่ ๒ จากกรุงเทพฯไปอยู่ปักขีใต้ เติลิดเข้าไปในมาเลเซีย ก็ได้ขึ้นมาสู่เมืองเชียงใหม่ในวันสงกรานต์

หลวงพ่อบอกว่าวันนั้นฝนตกท่าใหญ่ โยมเจ้าขึ้นไปรับพร้อมกับพระศรีลำนันทะขึ้น มาอยู่ด้วย จากปี พ.ศ.๒๔๙๒ จนถึงปี พ.ศ.๒๕๐๒ กิจกรรมของพุทธนิคมของวัดอุโมงค์ ก็คือการเผยแผ่ธรรม โดนการไปปาฐกถาตามที่ต่างๆ ไม่เว้นแต่ละวัน ออกไปจัดกิจกรรมที่ สีแยกกลางเวียง สวดมนต์ไหว้พระ ปาฐกถาธรรม มีครูบาอาจารย์สมัยก่อนมาร่วมกิจกรรม ก็อย่างหลวงพ่อดีเจียหลวง ซึ่งได้มรณภาพไปแล้ว ซึ่งหลวงปู่จันทร์ ท่านเป็นนักเล่านิทาน ด้วย ปัจจุบันนิทานลี้ลับไม่ได้ ฉายหนังกันดีกว่า เรียกว่ามีกิจกรรมที่หลากหลาย

กาลเวลาผ่านไปจากยุคที่หลวงพ่อบัญญาอยู่ที่วัดอุโมงค์ โยมเจ้าขึ้น สีโรรส ได้พัฒนาวัดอุโมงค์ โดยมีสวนโมกข์ไชยา ของหลวงพ่พุทธทาสเป็นต้นแบบ การรักษาป่า การรักษาสถานที่ต่างๆ สิ่งที่ยอมเจ้าขึ้นหวงคือต้นไม้และกัณฑ์สือ เลยสร้างหอสมุด ธรรมโฆษณ เพื่อให้เป็นศูนย์หนังสือของพุทธศาสนา ลงทุนลงแรงสั่งซื้อหนังสือมา นอกจากนี้ สิ่งแล้วสิ่งหนึ่งที่ท่านชอบทำคือ การพิมพ์หนังสือ อาตมากำลังค้นเรื่อง สคส.ของหลวงพ่อบัญญานันทะ ก็ไปเจอเอกสารชิ้นหนึ่งหลวงพ่เขียนลงหนังสือพิมพ์ชาวเหนือเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๒ เป็นงานเขียนในยุคต้น งานเขียนของหลวงพ่อบัญญานันทะที่มาอยู่วัดอุโมงค์ ในช่วงต้นๆ เป็นงานเขียนเพราะยังไม่มีการทำงานเป็นเทพ อาจมีคนจับบันทึกคำเทศน์ของท่าน มาลงเป็นหนังสือบ้าง แต่ว่าคำแนะนำของหลวงพ่พุทธทาสก็คือ ให้พิมพ์งานเอกสารของ หลวงพ่อบัญญาที่ไปพูดตามที่ต่างๆ จนเกิดโรงพิมพ์พุทธนิคม งานพิมพ์เล่มแรกของคณะ พุทธนิคมก็คือ มุทโธทัยของหลวงปู่มั่น ซึ่งพิมพ์ออกมาในปี พ.ศ.๒๔๙๕ คณะพุทธนิคม ก็ออกหนังสือนิตยสารชื่อว่า “ชาวพุทธ” ออกมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน ยังมีคณะทำงานกัน อยู่สืบทอดไม้ต่อไม้ รุ่นสู่รุ่น พยายามสืบสานลมหายใจของโยมเจ้าพ่อขึ้น อีกรางงานหนึ่งซึ่ง โยมเจ้าขึ้นตามรอยของสวนโมกข์นั่นก็คือการสร้างโรงพยาบาลทางวิญญาณ โรงพยาบาลปริศนา ธรรมให้คนเข้าไปศึกษา เข้าไปดูภาพแล้วจินตนาการนึกคิด วัตถุประสงค์ ภูมิปัญญาของเรา ดีความรูปภาพปริศนาออกไม่ออกก็ไม่เป็นไร แต่ทำไว้เพื่อเป็นหลักฐานทางประวัติศาสตร์ ต่อไปว่า มีความพยายามสื่อธรรมในรูปแบบของรูปภาพให้คนได้อ่าน หากเรามีเวลาเข้าไป เดินดูในโรงพยาบาลรูปภาพต่างๆ แล้ว ก็คุยกันสามสี่คนลงตีความธรรม ลงตีความภาษิต ดีความบทกลอนอันนี้เป็นเรื่องน่าสนใจเช่นเดียวกัน

งานของวัดอุโมงค์ งานของพุทธนิคมขับเคลื่อนด้วยคณะพุทธนิคม คณะสงฆ์มีหน้าที่ในการเผยแผ่ศาสนาเท่านั้นเอง ยุคหนึ่งมีคนไปถามหลวงพ่อบัญญานันทะว่าใครเป็นเจ้าของ อวาสวัดอุโมงค์ หลวงพ่อก็บอกว่าโยมเจ้าขึ้น สีโรรสเป็นเจ้าของอวาส ทำไม เพราะเจ้าอวาส ในทางโลกก็คือ ผู้สร้าง ผู้บูรณะ ผู้จัดการในเรื่องเสนาสนะ เรื่องบริหารต่างๆ หลวงพ่อบัญญา



วัดอโงมค์  
WELCOME

สภากาชาดไทย

วัดอโงมค์  
WAT UMONG  
สภากาชาดไทย



มาอยู่ที่นี่ไม่ต้องบริหารอะไร หน้าที่หลักของหลวงพ่อก็คือศึกษาธรรมะ คิดค้นธรรมะ แล้วเอาธรรมะนั้นมาเผยแผ่ มาแสดง มาบอกกล่าวกับผู้คนไม่ต้องมาวุ่นว่าจะสร้างกุฏิตรงไหน โยมเจ้าภาพบอกมาอยากสร้างกุฏิให้เงินมาแล้วจะทำตรงไหน หลวงพ่อไม่ต้องคิด เพราะเจ้าอาวาสตัวจริงลงมือเรียบร้อย โยมเจ้าขึ้นกับคณะดูแล ตรงไหนแตงน้ำมีปัญหา น้ำขาด โยมเจ้าขึ้นจัดการผ่านคณะทำงานของวัด ทำกันเรียบร้อยพระไม่ต้องไปคิดเรื่องพวกนั้น หากมองลึกลงไปสู่เรื่องอื่นๆ นั่นคือ การแบ่งหน้าที่ญาติโยม พระเน้นศึกษาตัวปฏิบัติและการเผยแผ่ ความวุ่นวายกับการคิดเรื่องงานสาธารณูปการ สาธารณูปโภค ก็ไม่ต้องไปครุ่นคิดให้คณะโยมเขาจัดการ

เวลาเปลี่ยนไปหลังจากโยมเจ้าขึ้นได้เสียชีวิตลงไปเมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๘ วัดอุโมงค์มีความเติบโตอย่างมากในแง่ของจำนวนพระ พระเริ่มมาจำพรรษาที่วัดอุโมงค์เพิ่มจำนวนขึ้น จนถึงจำนวนหลักร้อยประมาณปี พ.ศ.๒๕๓๕ หลวงพ่อปัญญาเลยปรารภว่าเราควรสร้างโบสถ์ให้ใหญ่ขึ้น ตามจำนวนของพระที่เพิ่มขึ้น บทบาทของคณะพุทธนิคมของมูลนิธิเริ่มถอยลง พระที่เพิ่มขึ้นมีมากขึ้นทำกิจกรรมรับผิดชอบได้มากขึ้น งานของโยมลดลงปีไปปีมางานของพุทธนิคมเหลือแต่หนังสือชาวพุทธ เหลือแต่ดูแลคนงาน เหลือแต่ห้องสมุด ส่วนอื่นพระเริ่มทำขึ้น พระเริ่มดูแลเกี่ยวกับงานก่อสร้างเสนาสนะ ดูแลเรื่องน้ำเรื่องทำอะไรต่างๆ เป็นการเติบโตแบบคนละยุค ยุคก่อนพระจะมาจำพรรษาที่วัดอุโมงค์ มีกรณีหนึ่งท่านธัมมานันทะ มาขอจำพรรษา หลวงพ่อปัญญาถามว่าจบนักธรรมเอกหรือยัง พอยังไม่จบท่านให้กลับไปเรียนนักธรรมเอกก่อน นั่นหมายความว่าวัดอุโมงค์ยุคต้นรับเฉพาะพระที่มาจากทำงานเผยแผ่เท่านั้น

เพราะฉะนั้นอย่างไรทุกคนมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนทิศทางการที่เราต้องการ เราอยากได้วัดแบบไหน เราต้องการพระแบบใดก็ผลักดันสนับสนุนคำจูงกิจกรรมแนวนั้นขึ้นมา ประวัติศาสตร์ไม่ได้เกิดขึ้นมาง่าย ๆ แต่สามารถร่วมกันเขียนได้ ร่วมกันบันทึกได้

ขณะที่เรามาช่วยกิจกรรมวันอาทิตย์ ศิลของเราบริบูรณ์ เรานั่งอยู่เราไม่ได้คิดที่จะทำลายชีวิตใคร เราไม่ได้คิดลักษณะของใคร ศิลเรามี เรามีความซื่อสัตย์ต่อคู่ครอง เราก็มีสีล เราอยู่ตรงนี้ให้พระสวดมนต์กล่าวคำพุทฺธิๆ ฟังสิ่งดีๆ ศิลก็มีเราก็อสุข เราอยู่แบบผู้มีสติไม่สับสนหรือ ไม่ดื่มเหล้าเมา หากเรานับเวลาอย่างนี้ศิลเราบริบูรณ์ตั้งแต่ แปดโมง เก้าโมง สิบโมง สิบเอ็ดโมง เทียง บ่าย ศิลอยู่ตั้งยาวเพราะเราคิดว่าศิลเราอยู่แล้วดี เรามีศิลแล้วดีเราก็อขยายเวลาต่อเวลาออกไปสู่บ้านเรา เราก็อกลายเป็นมनुสสุ มनुสสุโส เป็นมनुสสุที่สมบรูณ์ยิ่งขึ้นซึ่งอยู่ที่ตัวเราเอง เป็นผู้ให้คำตอบสิ่งเหล่านั้น



เมื่อเรามาร่วมกิจกรรมตรงนี้อาตมาถือว่า ทาน ศील ภาวนา เกิดพร้อมพูนเป็นรากฐานของการศึกษาในพระพุทธศาสนา ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าของชาวเราตรัสไว้ ให้เราเป็นผู้สังสม ทานศीलภาวนาเพราะ ทาน ศील ภาวนา เป็นเหมือนกับบาทฐาน เป็นเหมือนกับของชีวิตเราอยู่ด้วยกันให้แบ่งปันสิ่งที่มี เจือจางสิ่งที่เราไม่มี เราอยู่แบบผู้มีศีล สันติสุขก็เกิดขึ้น มีความสุขเกิดขึ้นกับเรา มีความสุขเกิดขึ้นกับคนข้างๆ มีความสุขเกิดขึ้นกับโลก เราภาวนาจิตใจเราก็สงบ เกิดปัญญา การฟังธรรมเกิดปัญญา ชีวิตเราก็มีเครื่องมือในการดำรงชีวิต ออกไปแล้วจากวัด จากบ้านไปแล้ว เราเหมือนกับประทีปนำทางมีแสงสว่างนำทาง

ฉะนั้นการมาศึกษาธรรมเป็นหน้าที่ของทุกคน เราเดินดูตามวัดอุโมงค์ เดินดูต้นไม้ พุดได้ ไปคุยกับต้นไม้ ต้นไม้บอกอะไรกับเรา จับได้สักเรื่องหนึ่งก็เป็นประโยชน์กับชีวิต เป็นเหมือนกับเข็มทิศนำทางเหมือนแสงสว่างนำทาง เราก็เจอสิ่งดีงามเอาสิ่งเหล่านี้ ทาน ศील ภาวนา นำชีวิตของเรา ออกไปอยู่บ้าน ที่ทำงานทำการต่างๆ ให้เป็นผู้มีศีล ให้เป็นผู้มีปัญญา เราก็อยู่ได้ อยู่ในโลกแต่เหมือนกับไม่โดนโลกกัด เราทุกคนโดนโลกกัดมากมาย มีภาพๆ หนึ่งในโรงภาพท่านอาจารย์เขียนไว้บอกว่า “อยู่ให้เหมือนลิงในป่ากุง” เราไม่เคยเห็นว่างู โดนพิษของตัวเองตาย ไม่เคยเจอเห่านอนดินอยู่กับที่โดยที่พอไปดูดินเี่ยวกัด ท่านอาจารย์ พุทธทาสเลยใช้คำว่าอยู่ให้เหมือนลิงในป่ากุง ความหมายว่าเราอยู่ในโลกแต่ไม่โดนเี่ยวของโลกกัด อะไรคือเี่ยวของโลก เี่ยวของโลกก็คือโลกธรรม ๘ ซึ่งคอยกัดคน มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา มีทุกข์ มีสุข นี่คือนเี่ยวของโลกที่คอยกัดผู้คนไม่เว้นที่ไหน กัดได้ทุกคน สรรเสริญนินทาคู่กัน สุขทุกข์คู่กัน มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ ของคู่กัน

แน่นอนปฎุชนก็บอกว่าขอเป็นเรื่องบวกไว้ก่อนดีที่สุด ดึงเข้ามาหาสรรเสริญ ยามใดคนสรรเสริญเย็นยอกก็ชอบ มีความรู้สึกยินดี ชื่นใจ พอใจ แต่ในภาษาธรรมะคือโดนกัดไปแล้ว เพราะพอใจ ไม่พอใจจิตสะเทือนทั้งคู่ หากเราเปิดหนังสือเล่มนี้ดู (หนังสือสวดมนต์) ในอริยมรรคมีองค์ ๘ หลักธรรมของพระพุทธเจ้าบอกว่า ถอนความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ นั่นคือการอยู่ในโลกแบบลิงที่ไม่โดนเี่ยวของงู ยามใดคนสรรเสริญเรา เราก็ธรรมดา บางครั้งได้ยินเสียงนินทาเราก็รู้ว่าธรรมดาเช่นกัน ยามใดคนสรรเสริญเย็นยอไม่ลอย ไม่พวยามใดนินทา ไม่แสบ ไม่เี่ยว แต่ยืนยันในความเป็นหลักการว่า สักแต่ว่าเสียงที่มากกระทบแล้วทำหน้าที่ของเราไป นี่คือนเี่ยวของโลกที่กัดเรา หากเราวางใจไม่เป็น เี่ยวที่กัดลงบ่อยๆ กลายเป็นทุกข์สะสม กลายเป็นการเสพติดความสุข ความสรรเสริญ เสพติดการเย็นยอกก็จะเป็นปัญหา

เพราะฉะนั้น วันนี้ได้มาปรารภเล่าเรื่องความเป็นมาของวัดอุโมงค์ในยุคต้น เพื่อให้รำลึกนึกถึงคุณของโยมเจ้าขึ้น ซึ่งเป็นผู้นำฝ่ายฆราวาส ตอนนั้นลูกก็มาอยู่ตรงนี้มีป่าแอรี มีป่าปึก หลานๆ มาร่วมกิจกรรม กลุ่มกัลยาณมิตรอย่างป่าเกสร อย่างสมัยนั้นเป็นนักรุกชาวพุทธก็มาทำหน้าที่ บุคคลเหล่านี้คือบุคคลที่ควรบูชาของวัดอุโมงค์ เรามาสืบทอดปณิธานของวัดอุโมงค์ฯ การแสดงธรรมของเรา แม้จะไม่เชี่ยวชาญชำนาญเก่งกาจสามารถ เหมือนกับหลวงพ่อบัณฑิต นันทะแต่เวทีที่ดีคือ เวทีของการฝึกฝนพระสงฆ์ของเรา ให้มีความสามารถ ให้มีความชำนาญ ในการสาธยายธรรม นำธรรมะมาบอกกล่าว ประสบการณ์ครั้งแล้วครั้งเล่า นั่นแหละ คือพื้นที่ การเรียนรู้ของเรา หากเราต้องการพระเก่งแต่ไม่มีเวทีที่ฝึก เราจะได้พระเก่งมาอย่างไร พระจะ เก่งขึ้นมาเพราะมีพื้นที่ทำกิจกรรม มีพื้นที่ในการแสดง มีพื้นที่ป่าสุกถาหรือพื้นที่แสดงธรรม

หลวงพ่อบัณฑิตนันทะเน้นย้ำว่า เวลาดีอย่าดีคนเดียว ให้ประกาศความดีแล้วชักชวน เพื่อน มาสู่ความดีด้วยกัน แล้วทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือนชวนเพื่อนมาสวดมนต์ ชวนเพื่อน มาใส่บาตร ชวนเพื่อนมาฟังเทศน์ฟังธรรม ณ วัดอุโมงค์ฯ มาดูหนังหาแก่นธรรม กิจกรรมเหล่านี้ชวนเพื่อนด้วยเพราะหลวงพ่อบัณฑิตบอกว่า คบเพื่อนดีชวนไปสู่สิ่งที่ดี ถ้าเราไปที่หน้าอุโมงค์ มีอนุเสาวรีย์หลวงพ่อบัณฑิตยืนอยู่ มีบทกลอนข้างล่างเขียนสรุปมาจากคำสอนของท่าน ที่บอกว่า ให้ดี ๕ อย่าง คิดดี พูดดี ทำดี คบคนดี ไปสู่สถานที่ดี

เพราะฉะนั้นเมื่อเราพบว่าทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน มีกิจกรรมดีๆ ควรแก่การ สนับสนุน ควรแก่การเข้าร่วม เราเห็นชัดเจนแล้วว่าควรเข้าร่วม เราชวนเพื่อนของเรา ช่วยกัน ประชาสัมพันธ์ ใครมี Facebook ก็เขียนประกาศผ่าน Facebook ส่ง Line ตามเพื่อนมาร่วม กิจกรรม อันนี้ชวนเพื่อนไปสู่สถานที่ดีๆ แน่นนอนอาจยากสักหน่อย ชวนแล้วไม่มาไม่เป็นไร เดือนหน้าชวนใหม่หรือมาแล้วถ่ายรูปขึ้นไป โพสต์ใน Facebook ให้เพื่อนได้กด like กด share ก็เป็นการช่วยกันประชาสัมพันธ์ด้วยเช่นเดียวกันเป็นการนำสิ่งดีๆ ขึ้นสู่สื่อแบบใหม่ให้ คนได้ร่วมอนุโมทนาสาธุด้วยกัน นี่คือการคบเพื่อนที่ดีแล้วมาชวนกันทำความดีร่วมกับเรา ความดีก็จะแผ่กว้าง ขยายออกไปมากขึ้น อันนี้คือพื้นที่ๆ เราสามารถทำได้เมื่อเรามา

ขอให้พระทุกรูปตั้งใจทำงาน ขอให้ญาติโยมทุกคนตั้งใจทำหน้าที่ เพื่อประโยชน์แก่กุล กับพระศาสนา เราได้มาเพื่อบูชาพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ บูชาบุคคลผู้เป็นต้นทางของวัด อุโมงค์ฯ ตั้งแต่หลวงพ่อบัณฑิต หลวงพ่อบัณฑิต โยมเจ้าขึ้น สิโรรส โยมเจ้าแม่สุริยฉาย สิโร รส และคนอื่นๆ นี่คือนิพพานที่ทุกคนควรร่วมกันสืบสานและพัฒนาสืบไป ทำอยู่ที่สุดขออำนาจ อวยพรให้ญาติโยมทุกท่านจงเป็นผู้มีธรรมในใจ เอาธรรมะเป็นแสงสว่างนำทางชีวิต มีชีวิตอยู่ ไกลทุกข์ มีสุขอยู่รอดปลอดภัยทุกท่านทุกคน เວັງก็มิได้ด้วยประการฉะนี้.

# สติ สำคัญ ที่สุด

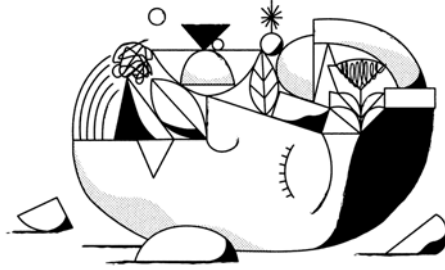


นี่ก็เข้าพรรษาแล้วนะครับ นักปฏิบัติทุกท่านก็คงตั้งใจภาวนาตามที่ได้เรียนมาจริงๆ แล้วก็ไม่มีอะไรมาก ครูบาอาจารย์ท่านสอนไว้ว่า “มีสติรู้กายรู้ใจตามความเป็นจริงด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง” และสติสำคัญที่สุดนะครับ ถ้าขาดสติใจก็ล่องไปหรือบางคนเพ่ง นั่นก็ขาดสติ ดังนั้นสติจึงสำคัญที่สุดนะครับ ใจล่องเป็นเรื่องปกติเรารู้สึกตัวไว้ จะอยู่กับพุทโธอยู่กับลมหายใจอะไรก็ได้ คอยรู้ทันใจที่ล่องไป อยู่กับลมหายใจอยู่กับพุทโธ ใจล่องแล้วรู้ เพราะถ้าใจล่องแล้วเรารู้บ่ค่อยๆ สติจะเกิด สมาธิก็จะเกิด ใจล่องมันตรงข้ามกับสมาธิ พอสติมันเกิดเอง แล้วเราก็จะเห็นว่า ใจล่องได้เอง ความรู้สึกตัวก็เกิดเอง ไม่เที่ยงเกิดดับ ทุกอย่างบังคับไม่ได้ ฝึกสติทุกวันนะครับ หลักจริงๆ มีอยู่เท่านั้น อ่านแล้วก็รู้ทันว่าใจล่อง หลงไปคิด ใจล่อง บางทีก็ไปเพ่ง คอยรู้ทันใจเท่านั้นเองครับ

ต่อจากนี้ก็เป็นส่วนขยายแล้วครับ ไม่ได้สำคัญอะไร ถ้าอ่านย่อหน้าด้านบนแล้ว มีสติ รู้ทันใจที่ลอยไป หลงไป เผลอไป รู้ทันใจที่เพ่งไป ก็ใช้ได้แล้วครับ ไม่ต้องอ่านต่อแล้วครับ บางคนอ่านไปก็ใจลอยไป อ่านธรรมะ ฟังธรรมะก็อ่านตามกาล ฟังตามกาล อ่านธรรมะทั้งวันหรือฟังธรรมทั้งวันไม่ได้ทำให้ใครบรรลุธรรมหรือครบหากเขาไม่ลงมือปฏิบัติ บางคนอ่านมากฟังมากก็ฟังชานเปรียบเทียบกับสำนักนั้นอาจารย์นี้ ท่านนั้นสอนอย่างนี้ ท่านนั้นสอนอย่างนั้น ท่านเป็นพระดีทั้งคู่ ก็พยายามเอาธรรมะของอาจารย์ทั้งสองมาเทียบเคียงกัน คิดเปรียบเทียบว่าท่านน่าจะหมายถึงอย่างนั้น ท่านน่าจะพูดถึงตรงนี้ใจลอยแล้วครับ อ่านกันจนลืมนื้อลืมนัวตัวขาดสติ อย่าลืมนะครับสติสำคัญที่สุด

พอมีสติแล้วก็คิดต่อว่าจะทำอย่างไรให้สติอยู่นานๆ บางคนก็พยายามไปจ้องหรือจงใจให้สติเกิดบ่อย ไปเร้าความรู้สึกตัวจนกลายเป็นความเพ่ง มันจะทื่อๆ แข็งๆ ไม่เป็นธรรมชาติ ลองสังเกตนะครับ ถ้ามันที่ทื่อๆ ซึมๆ หนักๆ แน่นๆ อันนี้คือเพ่งไปแล้วขาดสติแล้วครับ ใจลอยก็ขาดสติ เพ่งไปก็ขาดสติ ปัญหาคือบางคนเพ่งแล้วไม่รู้ว่าเพ่งก็ต้องรู้ก่อนว่าจิตที่ไม่เพ่งคือจิตที่มีลักษณะเบา ที่นุ่มนวลอ่อนโยน ปราดเปรียวว่องไว ไม่หนักไม่แน่นไม่แข็งไม่ซึมไม่ทื่อ ควรแก่การงาน ถ้าเรารู้สึกหนักแข็งซึมทื่อ ก็คือขาดสติแล้วครับ การเจริญสตินี้คือหลักสำคัญนะครับ ไม่ใช่เรื่องของสมาธิหรือความสงบ บางคนพอไปเพ่งมันสงบก็คิดว่าดี แต่ต้องรู้ นะครับว่าเป็นสมาธิที่เป็นไปเพื่อความสงบ ไม่ใช่สมาธิที่ตั้งมั่นสำหรับการเจริญปัญญา ถ้าจะทำสมาธิก็ต้องไม่ขาดสตินะครับ เช่นหายใจไปพอจะเคลิ้มก็ต้องรู้สึกตัว อาจจะเปลี่ยนจังหวะหายใจกระตุ้นให้ใจมันไม่เคลิ้มให้มันตื่นตัว จะนั่งสมาธิจะดูลมหายใจก็ต้องให้มีสติครับ

ต้องฝึกนะครับ มันไม่ใช่อยู่ๆเราจะรู้สึกตัว จะมีสติ จะมีจิตที่ตั้งมั่น หากไม่เคยสะสมมา เวลาปฏิบัติก็มักจะไปในทางที่ออกนอกกลุ่มออกทางไปหาอะไรที่ดูหรือหาเราใจสุขสงบอยู่แล้วเรา เราต้องค่อยๆฝึกความรู้สึกตัว ฝึกสติขึ้นมา รู้สึกตัวครับ นี่บางทีกำลังอ่านเรื่องธรรมะก็เผลอหลงลืมสติไปได้ง่ายเหมือนกัน บางทีกำลังคิดใคร่ครวญธรรมะว่าจะอย่างนั้นจะอย่างนี้ แต่หลงลืมสติก็ใช้ไม่ได้นะครับ สติสำคัญที่สุดนะครับ ต่อให้เราอ่านธรรมะหรือฟังธรรมะอยู่ก็ต้องมีสติ ไม่ใช่อ่านแล้วเคลิ้มลืมนื้อลืมนัวตัวไป



แต่ที่นี้ระหว่างวันถ้าเราไม่มีหลักหรือไม่มีเครื่องอยู่ที่เรียกว่าวิหารธรรม เราก็อาจจะเผลอหลงลืมสติไปนาน เราก็ต้องหาอะไรสักอันมาเป็นเครื่องอยู่ อาจจะเป็นลมหายใจ พุทโธ การขยับนิ้ว บริกรรมหรือสวดมนต์บทสั้นๆ เราเอามาเป็นเครื่องคอยเตือนให้เราระลึกถึงสตินะครับ ไม่ใช่ว่า เขาเป็นเอาตายจะไม่ให้ใจคลาดเคลื่อนไปจากลมหายใจแม้สักขณะจิต ทำสบายๆ เป็นเครื่องเตือนเครื่องระลึกว่า ขาดสติแล้วครับ เราก็อยู่กับวิหารธรรมของเราไปสบายๆ เต็มใจลอยก็รู้ทันว่า เผลอไปแล้วครับ แล้วก็กลับมาอยู่กับเครื่องอยู่สบายๆ ขาดสติแล้วครับ หรืออาจจะเผลอไปเพ่ง ก็รู้ทันว่าขาดสติแล้ว ง่ายๆ แค่นี้เองครับ

สติสำคัญที่สุดครับ มีสติศีลก็เกิดเอง มีสติสมาธิที่ถูกต้องหรือสัมมาสมาธิก็เกิดเอง ตรงนี้สำคัญนะครับ เราพูดถึงการทำสมาธิกันอย่างกว้างขวาง มีหลักสูตรสมาธิมากมาย เราเอ้อออกันว่าสมาธิคือส่วนหนึ่งของศาสนาพุทธ แต่จริงๆ แล้วสมาธิมีมาตั้งนานแล้ว สมาธิมีมาก่อนพระพุทธศาสนาอีกนะครับ แต่มันขาดสติครับ สมาธิในศาสนาพุทธที่จะเจริญปัญญาได้ต้องเป็นสัมมาสมาธิ คือสมาธิที่ประกอบด้วยความรู้เนื้อรู้ตัว ไม่ใช่สมาธิเหม่อๆ ลอยๆ หรือเพ่งจ้องอะไรนะครับ ต้องมีสติ สมาธิก็ต้องมีสตินะครับ ไม่หลงไม่เผลอนะครับ สมาธินี้ไม่ใช่ต้องนั่งหลับตานะครับ ลืมตาธรรมดานี้แหละครับ แครู้สึก รู้สึก รู้สึกเข้าใจ ไม่ขาดสติ สัมมาสมาธิก็มาแล้วครับ หลงกับเผลอนี้ตรงข้ามกับสมาธินะครับ

จริงๆ เนื้อหาหลักๆ ก็มีแค่นี้แหละครับ นี่ผมก็พยายามหาเนื้อหามาประกอบจนไม่รู้จะเอาอะไรมาเขียนแล้ว รู้สึกตัวครับรู้สึกตัว สติสำคัญที่สุด รู้เนื้อรู้ตัว รู้ทันกายรู้ตามใจ รู้ตามใจที่หลงเผลอ รู้ทันความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้น ฝึกทุกวัน อย่าทิ้งเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ เวลาหนึ่งนาที่สองนาที่เราก็ไม่ทิ้งนะครับ มีสติรู้รู้สึกตัวไว้ครับ



ใบสมัครสมาชิกธรรมสาส์น “ชาวพุทธ”  
“เพื่อความเป็นชาวพุทธของคนทุกคน”

ข้อมูลผู้สมัครสมาชิก ( )สมัครสมาชิกใหม่ ( ) ต่ออายุสมาชิก

ข้าพเจ้าชื่อ.....นามสกุล.....เพศ ( )ชาย ( )หญิง  
ที่อยู่ในการจัดส่ง เลขที่.....หมู่.....ตำบล/ถนน.....อำเภอ/เขต.....  
จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....อีเมล์.....  
โทรศัพท์๑.....โทรศัพท์๒.....

( ) เพื่อกัลยาณมิตร

โดยกรุณาส่งไปที่.....เลขที่.....หมู่.....ถนน.....  
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

มีความประสงค์บอกรับเป็นสมาชิกธรรมสาส์น “ชาวพุทธ” ประเภท

( ) ๑ ปี ( ) ๒ ปี ( ) (ระบุ) ..... ปี

(อัตราค่าบำรุง ปีละ ๑๕๐ บาท ต่างประเทศปีละ ๒๕๐ บาท)

โดยเริ่มตั้งแต่นับ ปีที่...../ ฉบับที่ ..... (ชาวพุทธจัดพิมพ์ ๔ เล่มต่อ ๑ ปี)

### วิธีการชำระ

พร้อมกันนี้ได้ชำระเงินจำนวน.....โดย

( ) ธนาณัติ หรือเช็คไปรษณีย์ สั่งจ่าย ป.ท. มช. เชียงใหม่

( ) โอนเงินเข้าบัญชี น.ส.เพ็ญฉาย สิโรรส ธนาคารกรุงไทย สาขาถนนสุเทพ

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 521-0-02148-3

กรุณาส่งหลักฐานการโอนเงิน พร้อมใบสมัครสมาชิกได้ตามช่องทางดังนี้

- น.ส.เพ็ญฉาย สิโรรส (ผู้จัดการธรรมสาส์น “ชาวพุทธ”)

วัดอุโมงค์สวนพุทธธรรม ถ.สุเทพ ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

- โทรศัพท์ : 0-5332-8054, 0-537-8882

- อีเมล์ : chao\_buddha@hotmail.com

- www.chaobuddha.com

ใครสักที่คน ———  
กล้าประกาศตน  
ว่า“รับใช้โลก”  
เพราะเขาประกาศตน  
ว่าใหญ่คับโลก  
เกินกว่าที่จะ  
รับใช้ไหวเสียแล้ว  
เราจะทำอย่างไรกันดี  
ที่จะรับใช้ผู้อื่น  
แม้สักอนุหนึ่ง

ความคิดนึกช่วยเหลือที่ต้องรีบบันทึกไว้ก่อน : แต่จะลืมเสีย  
— พุทธศาสนิก

