

มอบของขวัญให้คนที่คุณรักและห่วงใย ด้วยชุดหนังสือ ต้อนรับปีใหม่ 2555

เชิดเล่น



รายละเอียดชุดหนังสือ (ชุด A : 50 บาท ชุด B-F : 100 บาท)

ชุด A คือ หนังสือเล่มเล็ก 3 เล่ม

ชุด C คือ หนังสือเล่มเล็ก 8 เล่ม

ชุด E หนังสือฉลาดทำใจ (ใหญ่) + เล่มเล็ก 1 เล่ม

ชุด B คือ หนังสือจิตเบิกบาน + สร้างพลังบุญ

ชุด D คือ หนังสือฉลาดทำบุญ + จิตเบิกบาน

ชุด F คือ หนังสือสุขทุกกลมหายใจ + เล่มเล็ก 1 เล่ม



หมายเหตุ ทุกชุดมีถุงของขวัญใส่ให้กะ ค่าจัดส่ง ชุดละ 5 บาท (เฉพาะช่วงปีใหม่นี้เท่านั้น)

รายชื่อหนังสือ เล่มเล็กมีดังนี้

1. ฉลาดทำใจ
2. สอนลูกทำบุญ
3. 30 วิธีทำบุญ
4. สุขสวนกระแส
5. ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ
6. ความสุขที่ปลายจมูก
7. ความสุขที่แท้
8. โสภนกรโหดบุญ
9. การช่วยเหลือผู้เปราะบางที่สุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ
10. เดิมเดิมชีวิตคือจิตอาสา

รายชื่อหนังสือ เล่มใหญ่มีดังนี้

1. ฉลาดทำบุญ ราคา 60 บาท
2. ฉลาดทำใจ ราคา 99 บาท
3. สุขทุกกลมหายใจ ราคา 130 บาท
4. สร้างพลังบุญ ราคา 69 บาท
5. จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์ ราคา 59 บาท

ปีที่ผ่านมาเป็นอีกปีหนึ่งที่สร้างความทุกข์และความวิตกกังวลแก่ชาวไทย ทั้งจากปัญหาการเมือง เศรษฐกิจ และภัยธรรมชาติ การผ่านพ้นปี ๕๔ มาได้จึง น่าจะเป็นเรื่องที่น่ายินดี แต่สำหรับคนจำนวนไม่น้อย หาใช่เช่นนั้นไม่ เพราะปี ๕๕ ก็ดูจะมีเค้าที่ไม่สดใสเท่าใดนัก เนื่องจากการคาดการณ์ต่างๆ ไปในทางร้าย โดยเฉพาะจากนักพยากรณ์ทั้งหลาย ทำให้ผู้คนหวั่นวิตกตั้งแต่มิใช่ขึ้นปีใหม่ ถึงกับคาดการณ์ว่าปีหน้าจะต้องทุกข์อย่างแน่นอน อย่างไรก็ตามสิ่งที่เราไม่ควรลืมนึกถึงก็คือ สุขหรือทุกข์นั้นมิได้อยู่ที่ว่ามีเหตุอะไรเกิดขึ้นกับเรา แต่อยู่ที่เรามีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อสิ่งนั้น ถ้าใจเป็นลบตั้งแต่มิมีอะไรเกิดขึ้นก็ไม่ต้องสงสัยเลยว่า จะยังเป็นทุกข์มากขึ้นหากเหตุร้ายเกิดขึ้นจริงๆ

สิ่งสำคัญที่เราควรตระหนักก็คือ แม้โลกและชีวิตจะเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน แปรเปลี่ยนเป็นนิจ แต่ก็ไม่อาจทำให้เราเป็นทุกข์ได้ หากมีสติตั้งมั่น ไม่ปล่อยใจให้ตกอยู่ในความตื่นตระหนก วิตกกังวลในสิ่งที่ยังไม่ถึง หรืออาลัยเสียใจในสิ่งที่ผ่านไปแล้ว ยังมีปัญญา รู้เท่าทันความจริงของชีวิต ไม่สำคัญมั่นหมายในความเที่ยงแท้ยั่งยืนของสิ่งต่างๆ จิตก็จะสงบ โปร่งเบา เป็นสุขได้ท่ามกลางความผันผวนทั้งปวง

ดังนั้นแทนที่จะตื่นตระหนกกับเหตุร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้น (และอาจไม่เกิดขึ้นก็ได้) สิ่งที่เราควรใส่ใจมากกว่าก็คือ การระดมสติและปัญญาเพื่อเป็นเครื่องรักษาใจนี้ต่างหากที่จะช่วยพาใจให้ไกลจากความทุกข์ พบกับความสงบได้ แม้รอบตัวจะเต็มไปด้วยความวุ่นวายก็ตาม

ปีใหม่นี้จึงขอให้ทุกท่านมีความเพียรในการทำใจ ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท พร้อมรับทุกสิ่งด้วยใจที่มั่นคง อีกทั้งมีความเจริญงอกงามด้วยสติและปัญญา แม้มีเหตุร้ายมากกระทบ ใจก็ไม่กระเทือน ฉลาดในการหาโชคจากเคราะห์ รู้จักใช้ประโยชน์จากเหตุร้ายต่างๆ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เพื่อกระตุ้นใจให้ใฝ่ธรรม หรือเปิดใจให้เข้าถึงสัจธรรม ขณะเดียวกันก็อาศัยความสุขและความสำเร็จทั้งปวง เป็นเครื่องหนุนเสริมให้ก้าวหน้าในทางธรรมยิ่งขึ้น สามารถบรรลุประโยชน์ตนและบำเพ็ญประโยชน์ท่านอย่างถึงพร้อม โดยมีพระนิพพานเป็นที่หมายด้วยเทอญ

สนใจติดต่อได้ที่ : เครือข่ายพุทธิกา

45/4 ซ.อรุณอมรินทร์ 39 ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

โทร 02-882-4387, 02-886-0863, 081-658-7241 อีเมล b_nctmail@yahoo.com เว็บไซต์ www.budnct.org

สาภาณีขจร

สารบัญ

พุทธธิกา

ฉบับที่ ๒๓ มกราคม-มีนาคม ๒๕๕๕

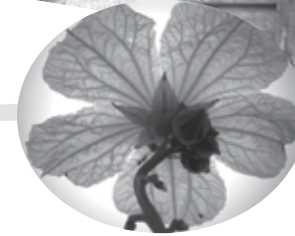
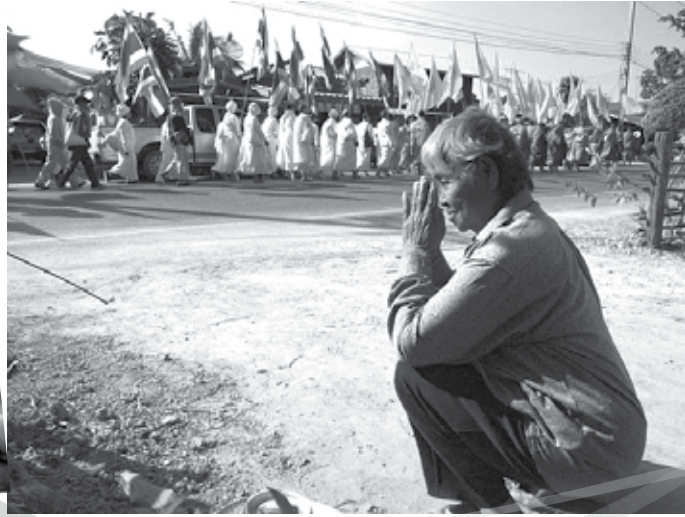


ความสุข สองแบบ

เช็ดแว่น	๑
บทความพิเศษ	
• ความสุขสองแบบ	๓
บทความนำสนใจ	
• วันที่ปราศจากน้ำแข็ง	๙
• สีของคนจน	๑๔
• ความดีไม่มีเส้นแบ่ง	๑๙
• อภัยธรรม	๒๕
คำสารภิมทางธรรม	
• ถูกด่าแต่ไหนก็ไม่ทุกข์	๒๘
ปาฐก-วิสัยนา	๓๐
ปรกทวัดสังคม	๓๖
แผงสี่พุทธธิกา	๓๘
คุยลุ่มวงกับพุทธธิกา	๔๑

ในทางพุทธศาสนา ความสุขเป็นเรื่องสำคัญ ถึงแม้ว่าพุทธศาสนาจะพูดถึงความทุกข์เป็นเรื่องแรกในอริยสัจ แต่ทั้งหมดนี้ก็เพื่อให้เราเข้าใจทุกข์อย่างแท้จริง เมื่อเราเข้าใจทุกข์อย่างถึงรากแล้ว ความสุขก็จะเกิดขึ้นเอง เพราะเราจะรู้ว่าที่ทุกข์ทั้งหมดนั้นเป็นเพราะความยึดติดถือมั่น โดยเฉพาะความยึดติดถือมั่นในตัวตน ในตัวกูของกู ไม่ว่าจะเป็นวัตถุสิ่งของ ความคิด ทฤษฎี หรือภาพตัวตนที่เราสร้างขึ้นมา ทั้งหมดนี้คือที่มาหรือรากเหง้าแห่งความทุกข์ เพียงแค่เรารู้ด้วยใจ ไม่ได้รู้ด้วยสมอง ก็จะวางได้เอง และเมื่อถึงตรงนั้นความสุขก็จะเกิดขึ้น แต่ว่าความสุขแบบนี้จะต้องเกิดจากปัญญาที่แจ่มแจ้ง

ความสุขสำหรับคนทั่วไป เป็นความสุขที่เกิดจากการเสพทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือกามสุข เรียกอีกอย่างว่า ความสุขที่เกิดจากการเร้าจิตกระตุ้นใจ ลองสังเกตดู ความสุขทางโลกที่ผู้คนแสวงหา ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรม หรือนามธรรม ล้วนเป็นเช่นนี้ รูปธรรมอย่างเช่น อาหารที่อร่อย เพลงที่ไพเราะ หรือสัมผัสที่น่าพึงพอใจ ส่วนนามธรรมก็ได้แก่ ชื่อเสียง เกียรติยศ อำนาจ ทั้งหมดนี้ล้วนมีคุณสมบัติอย่างหนึ่งที่คล้ายกันคือ เราใจให้ตื่นเต้นเวลาที่ได้มาหรือได้เสพ



เช่น อาหารอร่อยก็เพราะว่ามันกระตุ้นลิ้นแล้วก็ไปกระตุ้นใจ ต่างจากอาหารที่จืดชืด ไม่อร่อย เพลงที่มีโทนเดียว ใครฟังก็รู้สึกว่ามันเพราะ เพลงที่คนส่วนใหญ่ฟังแล้วมีความสุขต้องเป็นเพลงที่มีจังหวะกระตุ้นเร้า ถ้าเป็นวัยรุ่นก็ต้องเป็นเพลงที่กระแทกกระทั้น ทั้งหมดนี้ก็เพื่อกระตุ้นผัสสะซึ่งนำไปสู่ความสุขทางใจ แม้แต่ความสุขทางเพศก็เกิดจากการกระตุ้นเร้าทั้งกายและใจ อานาจก็เช่นกัน ผู้คนแสวงหากิเพราะมันตื่นเต้นเร้าใจ ทำให้หัวใจพองโต แม้แต่ตัวเลขในสมุดบัญชี เห็นแล้วก็มีมีความสุขเพราะมันทำให้เกิดความกระเพื่อมไหวพองฟูในจิตใจ ทั้งๆ ที่เราไม่รู้ว่าจะได้ใช้เงินนั้นหรือเปล่า หลายๆ คนพอใจที่มีเงินเข้ามาเรื่อยๆ แม้ยังไม่ได้ใช้เงินก็มีมีความสุขแล้ว เพราะว่ามันเร้าจิตกระตุ้นใจ ในทำนองเดียวกัน ทำไมผู้คนชอบไปเดินเที่ยวห้างสรรพสินค้า ทั้งๆ ที่ไม่มีเงิน นั่นเป็นเพราะเขารู้สึกตื่นเต้นเร้าใจเมื่อได้เห็นของแปลกๆ ใหม่ๆ นี่คือความสุขประเภทแรกที่คุณเสาะหา

แต่ความสุขประเภทนี้เมื่อได้เสพ ได้สัมผัสไปสักพักก็จะเริ่มจืดจาง อยากได้ใหม่ หรืออยากได้มากขึ้น ไม่ต่างจากคนที่สูบบุหรี่ หรือกินกาแฟ เมื่อก่อนสูบบุหรี่เพียงแค่ครึ่งมวนก็สบาย มีความสุขแล้ว หรือชงกาแฟดื่มเพียงแค่ครึ่งช้อนก็รู้สึกกระชุ่มกระชวย แต่ถ้าสูบบุหรี่หรือดื่มกาแฟไปเรื่อยๆ ถ้ามว่า

บุหรี่ปริมาณ หรือกาแฟครึ่งช้อนเท่าเดิมพอใหม่ ไม่พอแล้ว ต้องเพิ่มมวนบุหรี่ปริมาณ ต้องเพิ่มปริมาณกาแฟมากขึ้น ความสุขแบบนี้ทำให้เราต้องเสพมากขึ้น หรือมีของใหม่มากขึ้นเรื่อยๆ

ทั้งๆ ที่มีเสื่อนับร้อยตัว ทำไมเราถึงอยากได้เสื้อตัวใหม่ เพราะว่าความสุขของคนส่วนใหญ่ไม่ได้ขึ้นกับว่ามีเท่าไร แต่อยู่ที่ได้ของใหม่เพิ่มขึ้น คุณมีเงินร้อยล้านพันล้าน คุณก็ไม่มีความสุขถ้าคุณไม่มีเงินก้อนใหม่เข้ามา แม้จะเป็นเงินหมื่นเงินแสนก็ตาม เพราะฉะนั้นคนที่เงินร้อยล้านพันล้านจึงต้องหาเงินไม่รู้จักจบสิ้น จนกระทั่งกลายเป็นทาสของมัน เพราะว่าเงินก้อนใหม่หรือของใหม่ที่ได้นั้นมันไปกระตุ้นจิตใจ ทำให้มีความสุข ความสุขของคนเราถึงที่สุดแล้วไม่ได้เกิดจากการมี แต่เกิดจากการได้ มีเท่าไรก็ไม่มีความสุข ถ้าไม่ได้อะไรมาใหม่ๆ นี่คือโทษของความสุขแบบนี้ คือพอเสพเข้าไปมากๆ เราจะขาดมันไม่ได้ อยากได้เรื่อยๆ ไปจนตกเป็นทาสของมัน

มีเศรษฐีคนหนึ่งอายุ ๗๐ กว่าปี มีโรคภัยเบียดเบียน นอนป่วยอยู่ แต่แทนที่จะพักผ่อน กลับหมกมุ่นครุ่นคิดถึงโครงการลงทุนใหม่ๆ ไม่หยุดหย่อน จนเครียด ทั้งๆ ที่เขาคงจะหาเวลาพักผ่อนเพราะสุขภาพไม่อำนวย แต่เขา

กลับหยุดหาเงินไม่ได้ ทั้งๆ ที่มีอยู่แล้วมากมายมหาศาล และที่ได้มาใหม่ก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ใช้หรือไม่ แสดงว่าเงินไม่ใช่ของเขา แต่ว่าเขาเป็นของเงิน จึงต้องทุ่มเทชีวิตเพื่อหาเงินหาทองจนกว่าจะหมดลม

จะว่าไปแล้วอุทกภัยครั้งนี้ช่วยให้เราเห็นตัวเองชัดเจนว่า สมบัติทั้งหลายนั้นเป็นของเราหรือเราเป็นของมัน ถ้ามันเป็นของเรา ถ้าเราเป็นนายมัน เมื่อเสียมันไปก็สามารถปล่อยวางได้ ไม่ทุกข์ร้อน แต่ถ้าเราเป็นของมัน เราก็จะคร่ำครวญเสียอกเสียใจ หรือถึงแม้จะยังไม่สูญเสียมันไป แต่ก็กังวลพะว้าพะวง ตัวเองอยู่ที่นี้แต่ใจไปอยู่ที่บ้าน อยู่กับทรัพย์สินสมบัติ หรือรถยนต์ หรือแม้ตัวจะอยู่บ้าน แต่ก็กินไม่ได้นอนไม่หลับเพราะเครียดกับความสูญเสียที่กำลังจะเกิดขึ้น

นี่คือโทษของกามสุข คือเมื่อติดใจมันเข้าแล้ว นอกจากจะต้องเพิ่มปริมาณในการเสพมากขึ้น หรือดิ้นรนหามาเพิ่มไม่หยุดหย่อนแล้ว เรายังตกเป็นทาสของมัน แล้วมันก็จะเผาใจของเรา พระพุทธเจ้าอุปมาว่ากามสุข รวมไปถึงสุขจากโลกธรรม เปรียบเหมือนคบไฟที่ทำด้วยหญ้าแห้ง แม้จะให้แสงสว่าง แต่ก็เต็มไปด้วยควัน ซึ่งทำให้ระคายจมูก ระคายตา บางทีพระองค์ก็เปรียบว่าเหมือนกับการถือคบไฟเดินด้นลม ถ้าเราถือไปเรื่อยๆ ไม่ยอมปล่อย ในที่สุดไฟก็จะเผามือ

มีความสุขอีกประเภทหนึ่ง เกิดจากจิตที่สงบ ปลอดภัยจากสิ่งยั่วยุกระตุ้นเร้าของวัตถุ ความสุขประเภทนี้ตรงข้ามกับความสุขประเภทแรก คือ ใจยิ่งสงบเท่าไร ก็ยิ่งเป็นสุขมากขึ้น เช่นสุขที่เกิดจากสมาธิ หรือสุขที่เกิดจากการอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่สงบสงัด

ความสงบใจมีสองแบบ คือ สงบเพราะไม่รู้ กับสงบเพราะรู้ สงบเพราะไม่รู้เช่น ถ้าเราไม่ฟังข่าวน้ำท่วม ไม่ฟังวิทยุ ไม่ดูโทรทัศน์ เราเก็บตัวอยู่ในห้องพระ ใจเราก็สงบได้ แต่เมื่อใดที่เราเปิดโทรทัศน์ดูข่าว เราก็ไม่สงบแล้ว หรือบางคนแม้อยู่คนเดียว ไม่ดูโทรทัศน์ ไม่ฟังวิทยุ ใจก็ไม่สงบ แต่พอเริ่มเอาจิตมาอยู่กับลมหายใจ หายใจเข้ารู้สึก หายใจออกรู้สึก จิตไม่ออกไปคิดถึง

เรื่องน้ำท่วม จิตก็สงบนิ่ง อันนี้คือความสงบเพราะไม่รู้ ไม่ว่าจะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยที่ใจก็ไม่รับรู้จะรู้อย่างอื่นนอกจากลมหายใจ

แต่มีความสงบอีกประเภทหนึ่งคือ ความสงบเพราะรู้ รู้อารมณ์ที่กระทบเพื่อมิไหว และรู้ใจที่คิดนึก ถึงแม้ว่าไม่ได้อ่านข่าว ไม่ได้ฟังวิทยุ แต่พอใจฟังหรือนึกอาลัยข่าวของน้ำท่วม หรือกังวลว่ารถของเราจะเป็นอย่างไร ถ้าเกิดน้ำท่วมในวันพรุ่งนี้หรือวันพรุ่ง พอรู้ว่าใจฟังชานก็วางความคิดนั้น จิตก็สงบ

สงบเพราะรู้ คือรู้ใจที่กระทบ รู้อารมณ์ที่ครอบงำใจ รู้แล้วก็วาง นั่นคือรู้เพราะมีสติ เมื่อมีสติรู้ทันอารมณ์ รู้ทันจิตที่คิด ที่ปรุงแต่ง รู้แล้วก็วาง ถ้ารู้แบบนี้ใจเราก็สามารถสงบได้แม้อยู่ท่ามกลางเสียงอึกที่กวนวายุ แม้เราจะฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ที่แรกใจก็กระทบเพื่อมิไหว แต่พอมีสติรู้ทัน ก็วางมันได้ ความสงบก็กลับมาสู่จิตใจ เราไม่จำเป็นต้องปิดหูปิดตา สามารถรับรู้ข่าวสารบ้านเมืองโดยที่ใจยังสงบอยู่ได้ เพราะไม่ได้รู้เรื่องภายนอกหรือข่าวสาร



บ้านเมืองเท่านั้น แต่ยังรู้ภายในคือหัวใจด้วย รู้ใจแล้วก็วางความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ลงได้ จึงทำให้ใจสงบ นี่คือสงบเพราะรู้ รู้ด้วยสติ

เรายังสามารถจะรู้ด้วยปัญญา รู้ด้วยปัญญาคือ รู้ความจริงว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง รู้ถึงความเป็นอนิจจังของสิ่งต่างๆ รู้ว่าวันนี้สุขพรั่งนี้ทุกข์ รู้ว่าวันนี้ทุกข์พรั่งนี้สุข และรู้ว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นไม่สามารถยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นของเราได้ คือรู้ไตรลักษณ์นั่นเอง เมื่อรู้ไตรลักษณ์แล้วใจก็สงบ แม้มีอะไรมากระทบใจก็ไม่กระทบ แม้ของจะสูญหายไปกับสายน้ำก็ไม่ทุกข์ เพราะเรารู้ตั้งแต่แรกแล้วว่า มันไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เรารู้และตระหนักถึงความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา แม้ในวันที่มีความสุข เราก็ตระหนักถึงสิ่งที่พระพุทธเจ้าเรียกว่า อนาคตภัย

อนาคตภัยคือ ภัยในอนาคต วันนี้สุขก็จริงแต่ว่าพรั่งนี้ไม่แน่ วันนี้สุขภาพดี แต่พรั่งนี้ก็อาจเจ็บป่วย วันนี้ยังมีกำลังวังชา แต่พรั่งนี้ก็จะมีเรี่ยวแรง วันนี้อาหารการกินอุดมสมบูรณ์ แต่พรั่งนี้ก็อาจขาดแคลน วันนี้ครอบครัวชุมชนมีความสงบ แต่พรั่งนี้ก็อาจจะวุ่นวายวิวาทกัน เมื่อระลึกได้เช่นนี้ก็พยายามป้องกันไม่ให้ภัยเหล่านั้นเกิดขึ้น ขณะเดียวกันก็เตรียมตัวเตรียมใจหากมันเกิดขึ้นมา จะได้ไม่เป็นทุกข์ เพราะเพื่อใจไว้แล้ว พร้อมกันนั้นก็ยังมีปัญญารู้ว่าไม่มีอะไรที่เป็นของเราเลย ในยามที่เจ็บป่วยเราก็อยอมรับว่าเป็นธรรมชาติหรือธรรมชาติของสังขาร เมื่อรู้เช่นนี้เราก็ปล่อยวางได้ น้ำจะท่วมบ้านเราก็ปล่อยวางและทำใจได้ เพราะเรารู้แต่แรกว่าไม่มีอะไรแน่นอนเลย หรือเห็นว่ามันเป็นเช่นนั้นเอง

แต่เมื่อใดก็ตามที่เราทุกข์ก็แสดงว่าเรายังไม่เข้าถึงความจริง ยังไม่เกิดปัญญา หลวงพ่อชา สุภัทโท พูดไว้น่าคิดว่า ทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับเรานั้นมันถูกเสมอ แต่ถ้าเราทุกข์เมื่อไหร่มันแปลว่าใจเราวางไว้ผิด ใจที่วางไว้ผิดในที่นี้ได้แก่การยึดติดถือมั่นเพราะความไม่รู้ เพราะขาดปัญญา แต่ถ้าเรามีปัญญา วางใจได้ถูกต้อง จิตก็จะสงบ ไม่ทุกข์เพราะความผันผวนปรวนแปรที่เกิดขึ้น อย่างนี้เรียกว่า สงบเพราะรู้ สงบอย่างนี้แหละที่จะนำไปสู่ความสุขอันสูงสุด คือพระนิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี”



เมื่อ ๕๖ ล้านปีก่อน การเพิ่มขึ้นอย่างเป็นปริศนาของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศส่งผลให้อุณหภูมิโลกพุ่งพรวด ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงพรีตาของธรณีกาลนี้ทำให้สรรพชีวิตพลิกผันไปตลอดกาล

โลกเมื่อราว ๕๖ ล้านปีก่อนผุดผ่องจากโลกในปัจจุบัน มหาสมุทรแอตแลนติกยังไม่เปิดเต็มที่ และสัตว์ซึ่งอาจรวมถึงบรรพบุรุษไพรเมตของมนุษย์ สามารถเดินทางจากเอเชียผ่านยุโรปข้ามกรีนแลนด์ไปถึงอเมริกาเหนือได้ โดยไม่เห็นหิมะสักปุยเดียว กระทั่งก่อนหน้าช่วงเวลาดังกล่าว โลกก็อุ่นกว่าทุกวันนี้มากแล้ว แต่ในช่วงรอยต่อระหว่างสมัยพาลีโอซีนกับอีโอซีน โลกกลับอุ่นขึ้นมากอย่างรวดเร็ว

สาเหตุคือการปล่อยคาร์บอนครั้งใหญ่อย่างฉับพลันเมื่อเทียบกับธรณีกาล เพียงแต่ปริมาณคาร์บอนที่ปล่อยขึ้นสู่บรรยากาศในช่วงความร้อนสูงสุดในสมัยพาลีโอซีน-อีโอซีนหรือพีอีทีเอ็ม (Paleocene-Eocene Thermal Maximum: PETM) ยังไม่แน่ชัด ประมาณคร่าวๆ ว่าน่าจะสูสีกับการปล่อยคาร์บอนใน

สนใจอ่านฉบับเต็มได้ใน NATIONAL GEOGRAPHIC ภาษาไทย ฉบับเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๔

ปัจจุบันถ้ำมนุษย์เผ่าถ่านหิน น้ำมัน และก๊าซธรรมชาติทั้งหมดที่มีอยู่ในโลก ช่วงพีคที่เอมิกันเวลยาวกว่า 150,000 ปีกระทั่งคาร์บอนส่วนเกินถูกดูดซับไป ลึน ก่อให้เกิดภัยแล้ง อุทกภัย แมลงระบาด และสิ่งมีชีวิตบางชนิดสูญพันธุ์ไป แม้ชีวิตบนโลกยังอยู่รอดปลอดภัย ช้ำยังเจริญงอกงามเสียด้วย แต่ก็เปลี่ยน โฉมหน้าไปอย่างลิบลับ ปัจจุบันผลกระทบทางวิวัฒนาการที่เกิดจากปรากฏการณ์ คาร์บอนพุ่งสูงในครั้งนั้น พบเห็นได้รอบตัวเรา หรือจะว่าไปก็รวมถึงตัวเราด้วย และทุกวันนี้พวกเรากำลังทำให้ประวัติศาสตร์ซ้ำรอยเสียเอง

คาร์บอนทั้งหมดเหล่านั้นมาจากไหน เรารู้ว่าคาร์บอนส่วนเกินในบรรยากาศ ตอนนี้มีมาจากตัวเรา แต่เมื่อ ๕๖ ล้านปีก่อนยังไม่มีมนุษย์ แล้วยังไม่ต้องพูดถึง รถยนต์และโรงไฟฟ้า คาร์บอนพุ่งสูงช่วงพีคที่เอมิมีแหล่งที่มาที่เป็นไปได้หลาย แหล่ง เป็นต้นว่าเกิดการระเบิดครั้งใหญ่ของภูเขาไฟหลายครั้งซึ่งปล่อยก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์จากตะกอนอินทรีย์ก้นสมุทรออกมา ไฟป่ายังอาจเผาผลาญ ตะกอนพีตในสมัยพาลีโอซีน หรือจะเป็นดาวหางยักษ์ที่พุ่งชนหินคาร์บอนเด่นจน เป็นสาเหตุของการปล่อยคาร์บอนปริมาณมหาศาลอย่างรวดเร็ว

สมมุติฐานเก่าแก่ที่สุดและยังคงเป็น ที่ยอมรับมากที่สุดคือ คาร์บอนส่วนใหญ่มา จากตะกอนมหาศาลของมีเทน ไฮเดรต ซึ่งเป็นสารประกอบประหลาดคล้ายน้ำแข็ง มี โมเลกุลของน้ำหลายโมเลกุลก่อตัวล้อมรอบ โมเลกุลมีเทนเดี่ยวๆ ไฮเดรตจะคงตัวที่ความ ดันสูงและอุณหภูมิต่ำในช่วงแคบๆ เท่านั้น ทุกวันนี้ เราพบตะกอนไฮเดรตปริมาณมากได้ เขตทุนดราของอาร์กติกและใต้พื้นสมุทร ในช่วงพีคที่เอมิ ความร้อนแรกเริ่ม มาจากไหนสักแห่ง อาจเป็นภูเขาไฟหรือวงโคจรของโลกที่แปรปรวนเล็กน้อย จนทำให้บางส่วนของโลกได้รับแสงอาทิตย์มากกว่าปกติ อาจส่งผลให้ไฮเดรต หลอมละลายจนโมเลกุลมีเทนหลุดจากวงล้อมของน้ำและลอยขึ้นสู่บรรยากาศ

สมมุติฐานดังกล่าวช่างน่าพิรึง ก๊าซมีเทนในบรรยากาศทำให้โลก ร้อนได้มากกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ถึงกว่า ๒๐ เท่าเมื่อเทียบโมเลกุลต่อ



โมเลกุล พอผ่านไป ๑๐ ปีหรือ ๒๐ ปี มันจะทำปฏิกิริยากับออกซิเจนกลายเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และทำให้โลกร้อนต่อไปอีกนาน นักวิทยาศาสตร์หลายคนเตือนว่า ความร้อนจากการเผาเชื้อเพลิงฟอสซิลในยุคปัจจุบันอาจ นำไปสู่การปล่อยก๊าซมีเทนครั้งใหญ่จากทะเลลึกและขั้วโลกเหนือ

ขณะที่มหาสมุทรดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งทำให้โลกร้อน น้ำทะเล ก็กลายเป็นกรดมากขึ้นและจะเป็นเช่นนี้ต่อไปในศตวรรษหน้าเมื่อระดับก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์พุ่งสูงอีกครั้ง หลักฐานนี้พบเห็นได้ในตะกอนใต้ทะเลลึก บางแห่งซึ่งบ่งชี้ถึงช่วงพีคที่เอมิอย่างชัดเจน

ในช่วงพีคที่เอมิ มหาสมุทรที่เป็นกรดจะละลายแคลเซียมคาร์บอเนต ไปหมด พอถึงจุดนี้เราอาจนึกถึงชะตากรรมที่ตามมาได้ไม่ยาก เมื่อน้ำทะเลที่ เป็นกรดทำลายล้างสรรพชีวิตจำนวนมาก โดยเฉพาะการกัดกร่อนเปลือก และโครงสร้างหินปูนของปะการัง หอยกาบ และฟอแรม ซึ่งเป็นสภาพการณ์ ที่นักวิทยาศาสตร์หลายคนในปัจจุบันคาดว่าอาจเกิดขึ้นในศตวรรษที่ยี่สิบเอ็ด

หากพิจารณาระดับความเป็นกรดของมหาสมุทร นักวิทยาศาสตร์ ประเมินว่า การพุ่งสูงระลอกแรกน่าจะมีคาร์บอนราวสามล้านล้านตันเข้าสู่ บรรยากาศ จากนั้นอีก ๑.๕ ล้านล้านตันจึงค่อยๆ ปล่อยออกมา ปริมาณรวม ๔.๕ ล้านล้านตันนั้นใกล้เคียงกับปริมาณคาร์บอนทั้งหมดที่คาดการณ์กันใน



ที่สุดมนุษย์ก็...เขาไม่อยู่

ปัจจุบันน่าจะกักเก็บอยู่ในแหล่งเชื้อเพลิงฟอสซิล ที่มีอยู่ในโลก การพุ่งสูงครั้งแรกสอดคล้องกับการปล่อยคาร์บอนของมนุษย์ในอัตราปัจจุบันเป็นเวลา ๓๐๐ ปี ถึงแม้ข้อมูลจะไม่แน่นอน แต่นักวิทยาศาสตร์ส่วนใหญ่ก็สันนิษฐานว่าการปล่อยคาร์บอนในช่วงพีคที่เอ็มนั้นเกิดขึ้นช้ากว่ามากโดยใช้เวลาหลายพันปี



ไม่ว่าการปล่อยคาร์บอนจะเร็วหรือช้า กระบวนการทางธรณีวิทยาต้องใช้เวลาในการกำจัดนานกว่ามาก ขณะที่คาร์บอนเดบ่นพื้นสมุทรละลายความเป็นกรดก็ลดลง มหาสมุทรจึงดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากขึ้น และภายในไม่กี่ร้อยปีหรือพันปีหลังการปล่อยคาร์บอนอย่างฉับพลัน ช่วงที่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในบรรยากาศมีปริมาณสูงสุดก็ผ่านไป ในเวลาเดียวกัน ก๊าซคาร์บอน-

ไดออกไซด์ที่ละลายอยู่ในเมื่อดผนก็ชะล้างแคลเซียมจากหินและดินไหลลงสู่ทะเล ไปรวมกับคาร์บอนไดออกไซด์เพื่อสร้างแคลเซียมคาร์บอเนตเพิ่มขึ้น ผนค่อยๆ สะกักคาร์บอนไดออกไซด์ส่วนเกินในบรรยากาศและกลายเป็นหินปูนที่ก้นทะเลในที่สุด แล้วสภาพอากาศก็ค่อยๆ กลับคืนสู่สภาวะก่อนหน้า

การเผาผลาญเชื้อเพลิงฟอสซิลปลดปล่อยคาร์บอนกว่า ๓๐๐,๐๐๐ ล้านตันนับตั้งแต่ศตวรรษที่สิบแปด นั่นอาจยังไม่ถึงหนึ่งในสิบของคาร์บอนที่กักเก็บอยู่ใต้ดินหรือคาร์บอนที่ปล่อยออกมาในช่วงพีคที่เอ็มด้วยซ้ำ จริงอยู่ที่ว่าช่วงเวลาอันไกลโพ้นนั้นไม่ได้ให้คำตอบว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับชีวิตบนโลก ถ้าเราเลือกเผาผลาญเชื้อเพลิงฟอสซิลที่เหลือ เป็นไปได้ว่าอาจเกิดการเปลี่ยนแปลงทางวิวัฒนาการอย่างขนานใหญ่ และเมื่อคำนึงถึงความกดดันอีกสารพัดที่มีต่อสิ่งมีชีวิตนั้นอาจทำให้เกิดการสูญพันธุ์ครั้งใหญ่ ช่วงพีคที่เอ็มแต่ช่วยให้เราประเมินทางเลือกที่มีอยู่เท่านั้น ช่วงเวลาหลายสิบล้านปีนับจากนี้ ไม่ว่าโฉมหน้าของมนุษยชาติจะเป็นอย่างไร รูปแบบของชีวิตทั้งหมดบนโลกอาจผิดแผกไปจากสิ่งที่ดีควรจะเป็นอย่างสิ้นเชิง เพียงเพราะวิธีในการเติมพลังงานเพื่อขับเคลื่อนชีวิตของเราในระยะเวลาเพียงไม่กี่ร้อยปี





สิทธิของคนจน

การต่อสู้ทางการเมืองของสีที่ผ่านมา ไม่ใช่การต่อสู้เชิงนโยบาย เอาเข้าจริงยังไม่มีฝ่ายใดเสนอนโยบายอะไรสักเรื่องเดียว การเมืองที่เขาต่อสู้กันนั้นสรุปให้เหลือสั้นๆ ได้แค่สองเรื่อง คือการเมืองเรื่องทักษิณ กับการเมืองเรื่องชื่อ

วิเคราะห์ให้ถึงที่สุด **“การเมืองเรื่องทักษิณ”** ก็คือความขัดแย้งกันด้วยเรื่องอำนาจนำทางการเมือง จะปล่อยไว้ในมือชนชั้นนำเดิม หรือจะเปิดให้แก่ชนชั้นนำรุ่นใหม่ได้เข้าไปถืออำนาจผ่านการเลือกตั้ง **“การเมืองเรื่องชื่อ”** ก็คือความขัดแย้งกันระหว่างประชาธิปไตยที่มีศูนย์กลางอยู่ที่การเลือกตั้ง หรือประชาธิปไตยที่มีศูนย์กลางอยู่ที่อื่น



ไม่ได้เกี่ยวอะไรกับปัญหาจริงที่กำลังเกิดในสังคมไทยเลย โดยเฉพาะไม่เกี่ยวอะไรกับ “คนจน”

การเคลื่อนไหวของกลุ่มคนที่เรียกตัวเองว่า **“คนจน”** เกิดขึ้นก่อนสงครามสีนาน แต่นี่คือการเคลื่อนไหวของกลุ่มคนที่มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจนที่สภาพัฒน์กำหนดขึ้นหรือ คำตอบคือไม่ใช่ ที่เลือกอัตลักษณ์

“คนจน” สำหรับการเคลื่อนไหวก็เพื่อให้เห็นได้ชัดว่าเป็นเรื่อง **“ปากท้อง”** เมื่อเป็นเรื่อง **“ปากท้อง”** ก็ย่อมไม่เกี่ยวกับการเมืองเรื่องแย่งอำนาจ จึงทำให้พื้นที่สำหรับการเคลื่อนไหวขยายขึ้นด้วย นอกจากนี้ สังคมทุกแห่งย่อมให้สิทธิแก่เรื่องของ **“ปากท้อง”** มากเป็นพิเศษทั้งนั้น รวมทั้งสังคมไทยด้วย

แต่มีอะไรที่เหมือนกันในขบวนการที่เรียกตัวเองว่า **“คนจน”** เหล่านี้ นั่นคือพวกเขาคือกลุ่มคนที่ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นโดยตรง เช่นใช้ทะเลเพื่อหาปลา ไม่ใช่เพื่อเป็นวิทยานักท่องเที่ยว ใช้ที่ดินเพาะปลูก ไม่ใช่เพื่อสร้างโรงงานอุตสาหกรรม หรือเพียงสร้างบ้านเรือนอยู่อาศัย (แล้วเก็บลูกเมียไว้ที่บ้าน ตัวออกไปขายแรงงานหรือขับแท็กซี่) หรือใช้ป่าเพื่อหายาและอาหารในป่า ไม่ใช่เพื่อทำไม้ ฯลฯ

ดังนั้น การเปลี่ยนวิถีการใช้ทรัพยากรด้วยอำนาจรัฐหรือทุน หรือทั้งสองอย่างร่วมกัน จึงกระทบต่อคนเหล่านี้อย่างมาก เพราะวิถีการใช้ทรัพยากรโดยตรง เปิดโอกาสให้เขาได้ใช้ ในขณะที่วิถีใหม่ของรัฐหรือทุนคือกีดกันเขาออกไปจากการใช้ประโยชน์ทรัพยากรนั่นเอง



การเคลื่อนไหวของ “คนจน” เหล่านี้เกิดขึ้นก่อนสงครามสีเป็นสิบปี แต่ก็ประสบความสำเร็จในการปกป้องทรัพยากรที่ตัวใช้ประโยชน์อยู่ได้ไม่สู้จะมากนัก

แม้กระนั้นก็ก่อให้เกิดสำนึกบางอย่างที่แพร่หลายในหมู่ **“คนจน”** ด้วยกัน หรือแม้แต่แพร่กระจายไปยังสังคมในวงกว้าง สำนึกที่สำคัญอันควรกล่าวไว้มีสองอย่าง

อย่างแรก คือสิทธิชุมชน แม้ฝรั่งอาจมีสำนึกเรื่องนี้มานานแล้ว แต่การเคลื่อนไหวของ **“คนจน”** ทำให้สังคมไทยเกิดสำนึกนี้ขึ้นบ้าง ที่ปรากฏในรัฐธรรมนูญ ๒๕๔๐ แม้จะเป็นการผลักดันของเอ็นจีโอหรือนักวิชาการ แต่เพราะแรงสนับสนุนเบื้องหลังของ **“คนจน”** ต่างหาก ที่ทำให้การผลักดันนั้นเป็นผลให้สภาร่างรัฐธรรมนูญยอมรับ

อย่างที่สอง เป็นเรื่องของนโยบายสาธารณะที่เกี่ยวกับทรัพยากร อำนาจของขุนนางในสภาพัฒน์ และกระทรวงทบวงกรมต่างๆ ถูกถ่วงดุลจากภาคสังคม อย่างน้อยความเชื่อที่ว่าการวางนโยบายเรื่องนี้เป็นอาณาจักรของความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านเพียงฝ่ายเดียว ก็ไม่ได้รับความเชื่อถืออีกต่อไป ประชาชนต้องมีส่วนร่วมในการวางนโยบายสาธารณะด้วย ความเชี่ยวชาญซึ่งอ้างขึ้นเพื่อ

เป็นที่มาแห่งอำนาจนั้น ที่จริงแล้วก็ยังเป็นเพียงความเห็นหนึ่ง ซึ่งอาจถูกกำกับด้วยอคติ, ความฝัน และผลประโยชน์ส่วนตัวได้เท่าๆ กับความเห็นของคนทั่วไป

อย่างไรก็ตาม สำนึกเหล่านี้ แม้มีความสำคัญเพียงไร ก็ไม่ได้สร้างขบวนการเคลื่อนไหวของ “คนจน” เหล่านี้ให้กลายเป็นพลังทางการเมืองในระบบ แม้ว่าขบวนการเหล่านี้ได้พยายามเชื่อมโยงกันเอง โดยไม่จำกัดอยู่เฉพาะปัญหาการถูกแย่งทรัพยากรในท้องถิ่นของตน จะเห็นได้ว่านับตั้งแต่ได้



เกิดขบวนการเคลื่อนไหวของ “คนจน” เป็นต้นมา ขบวนการเหล่านี้ไม่เคยเลือก ส.ส.ของตนได้สักคนเดียว (และนี่อาจเป็นเหตุผลที่แกนนำของขบวนการบางคนหันไปหลงใหลกับทฤษฎี “ยึดอำนาจรัฐ” อันเป็นหลักการพื้นฐานของการเมืองเสื้อสี) ในขณะเดียวกันก็ไม่มีพรรคการเมืองใดสนใจเข้ามาสร้างฐานเสียงจากกลุ่ม “คนจน” เหล่านี้ เพราะขบวนการกระจัดไปตามท้องถิ่นต่างๆ อย่างกว้างขวาง จนไม่มีคะแนนเป็นกอบเป็นกำในเขตเลือกตั้งใดเลย

ขบวนการเคลื่อนไหวของ “คนจน” หลายแห่งด้วยกัน เริ่มมีสำนึกแล้วว่า หากไม่พัฒนาขบวนการขึ้นเป็นพลังทางการเมืองในระบบ ก็ยากที่จะควบคุมนโยบายสาธารณะได้ ก่อนที่พรรค ทรท.จะได้ “อำนาจรัฐ” มีการพูดถึงการตั้งพรรคการเมืองหรือการเลือกสนับสนุนพรรคการเมืองกันบ้างในขบวนการ แต่การเกิดขึ้นของพรรค ทรท.ทำให้ความคิดนี้จืดจางลง หันไปหาทางลัดในการ “ยึดอำนาจรัฐ” ผ่าน ทรท. โดยเฉพาะในหมู่เอ็นจีโอ (แล้วก็อหังกันทั่วหน้า)

แล้วก็เกิดการรัฐประหารและสงครามเสื้อสีใน พ.ศ.๒๕๓๔ เป็นต้นมา

ดูเผินๆ เหมือน “สี” จะนำไปสู่พลังทางการเมืองที่กำลังมองหาอยู่พอดี แต่ “สี” ก็ติดพันอยู่กับการ “ยึดอำนาจรัฐ” แล้วทุกอย่างจะดีเอง ในความเป็นจริง ไม่เคยมีใครยึดอำนาจรัฐได้เด็ดขาดสักรายเดียว เพราะรัฐไทยซับซ้อน

เกินกว่าช่องโง่มานานแล้ว การได้อำนาจรัฐและถืออำนาจนั้นไว้ จึงหมายถึงการต่อรองกับกลุ่มพลังที่หลากหลายในสังคม ตราบเท่าที่ “คนจน” ยังไม่เป็นที่กลุ่มพลังที่สำคัญ ส่วนที่ต่อรองมาได้จึงไร้ความหมายเสมอ

อย่างไรก็ตาม สงครามสีทำให้ขบวนการเคลื่อนไหวของ “คนจน” รวนเรไปมาก ในทุกขบวนการล้วนมีทั้งสีเหลืองและแดงปะปนกันอยู่ ญาติติของการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับวิถีการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น ถูกทั้งสองสีมองด้วยความระแวงว่า ซ่อนญาติติแฝงทาง “การเมืองเรื่องทักษิณ” หรือ “การเมืองเรื่องชื่อ” อยู่เบื้องหลัง ขบวนการจึงเคลื่อนไหวได้ยากมาก เพราะต้องการจะเก็บความเป็นกลุ่มก้อนของขบวนการไว้ซึ่งนับวันก็ยิ่งล้มเหลว เพราะการรวมกลุ่มเพื่อเคลื่อนไหวโดยไม่เคลื่อนไหวนั้นเป็นไปไม่ได้ ต่างฝ่ายจึงต่างแยกย้ายกันกลับบ้าน หรือเข้าร่วมเคลื่อนไหวกับสีต่างๆ

เขื่อนปากมูลจึงไม่ได้เปิดถาวรต่อไป, ใต้แผ่นดินอุดรฯ ก็ยังเป็นรูเพื่อตักดวงเอาเกลือมาทำโปแตชต่อไป, โรงไฟฟ้าที่จะชะงักขยายโดยที่ดินชะงักพื้ถูกคาบไปเรียบร้อย ฯลฯ เกิดความแตกแยกในขบวนการเคลื่อนไหวของประชาชนเกือบทุกขบวนการ



การเชื่อมต่อกับประเด็นปัญหาท้องถิ่นมีน้อยลง ซึ่งก็เท่ากับว่าขบวนการเคลื่อนไหวหดตัวลงทั้งในแง่เนื้อหา และเครือข่ายพันธมิตร ประเด็นการวางนโยบายสาธารณะกลับไปอยู่ในมือข้าราชการและนักการเมือง โดยมีขุนนางใหม่ซึ่งได้แก่นักวิชาการและเอ็นจีโอระดับชาติ อันไม่ได้อยู่ในสภาพพัฒนา และกระทรวงทบวงกรม เข้ามาถ่วงดุลบ้าง กลายเป็นเวทีต่อสู้ของคนชั้นกลางระดับบนสองกลุ่ม ไม่เกี่ยวอะไรกับ “คนจน” อีกเลย

ในขณะที่สังคมไทยกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีปัญหาของคนจนที่ไม่เหมือน “คนจน” ในขบวนการเคลื่อนไหวซึ่งมีมาก่อน เช่น ปัญหาแรงงานและเศรษฐกิจ-การเลิกจ้าง, ค่าตอบแทนที่เป็นธรรม, ราคาพืชผลการเกษตร



ความดี ไม่มีเส้นแบ่ง



ชีวิตของ “ปาน” เปลี่ยนแปลงไปอย่างสิ้นเชิงเมื่อเธอรู้ว่าได้รับเชื้อ HIV จากสามี แต่เธอไม่มัวดับแค้นใจในชะตากรรมของตน หรือโกรธแค้นสามี หากพยายามทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด เธอดูแลสามีจนเขาสิ้นลม จากนั้นก็มองไปข้างหน้าว่า เธอจะทำอะไรต่อไปกับชีวิตที่เหลืออยู่ ไม่นานเธอก็พบคำตอบ นั่นคือการช่วยเหลือผู้ติดเชื้อคนอื่นๆ ที่มีชะตากรรมเหมือนเธอ รวมทั้งใช้ประสบการณ์ของตัวเองเพื่อเตือนใจไม่ให้คนอื่นมาเป็นเหมือนอย่างเธอ

เธอได้กลายเป็นอาสาสมัครช่วยเหลือผู้ติดเชื้อ ต่อมาได้กลายเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะเยาวชนในหมู่บ้านและตามโรงเรียนต่างๆ ในภาคเหนือ แม้นั้นจะหมายถึงการเปิดเผยตนเองว่ามีเชื้อที่ผู้คนประหวั่นพรั่นพรึงก็ตาม

จากวันนั้นจนถึงวันนี้ เป็นเวลา ๑๗ ปีแล้วที่เธอรู้ว่าติดเชื้อร้ายอยู่ในร่างกาย แต่เธอก็ยังมีสุขภาพดีไม่ต่างจากคนอื่น ๆ โดยไม่เคยรับยาต้านเชื้อเลย มีหน้าจ้ำเธอยังมีอารมณ์ดี อาจจะดีกว่าคนทั่วไปเสียอีก ทั้งๆ ที่เธอน่าจะทุกข์มากกว่าคนรอบตัว เพราะนอกจากร่างกายจะมีเชื้อ HIV แล้ว ยังต้องเจอกับปฏิกิริยาของผู้คนที่ไม่เข้าใจโรคนี้ดีพอ โดยเฉพาะในยุคแรกๆ ที่ใครๆ ก็รังเกียจผู้ติดเชื้อ

อะไรทำให้เธอมีสุขภาพดีและมีชีวิตยืนยาวมาจนบัดนี้ คำตอบของเธอก็คือ

“ถ้าคิดแต่เรื่องของตัวเองก็ป่วยไปนานแล้ว”


ตกต่ำ, การรีดไถของ ตร.ทางหลวง, ต้นทุนการศึกษาที่สูงเกินไป, ค่ารักษาพยาบาล ฯลฯ - ถ้าจะเรียกผู้ได้รับผลกระทบกลุ่มนี้ว่าเป็น “คนจน” ก็ไม่เกี่ยวกับวิถีการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นโดยตรงอีกแล้ว แม้แต่การทำนาก็ยังใช้ที่ดิน (ซึ่งมักเช่าเขา) ในลักษณะเดียวกับอุตสาหกรรม คือเพื่อผลิตข้าวขายในปริมาณมาก

การเปลี่ยนวิถีการใช้ทรัพยากรเป็นเรื่องที่ “คนจน” กลุ่มใหม่เหล่านี้ยอมรับอยู่แล้ว ไม่เอาแม่น้ำมาทำไฟฟ้า เดี่ยวโรงงานปิด (หรือย้ายฐานฯ ตามสำนวนของคนชั้นกลางระดับบน) ฎก็เสรีจละสิ

ในท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงนี้ อนาคตของ “คนจน” ที่วิถีการใช้ทรัพยากรยังเป็นการใช้โดยตรงจะเป็นอย่างไร มีความเป็นไปได้อยู่เพียงสองทางเท่านั้น

หากขบวนการ “คนจน” เหล่านั้น หันมาสร้างพลังทางการเมืองที่เป็นของตนเองโดยแท้จริงให้ทัน ก่อนที่จะสายเกินไป โอกาสที่จะเข้าไปต่อรองเชิงนโยบายก็เป็นไปได้ แต่ต้องยอมรับว่าความเป็นไปได้ในทางนี้มีน้อยมาก เพียงแต่ในสังคมอื่นบางสังคม “คนจน” ประเภทนี้ประสบความสำเร็จก็มีบ้างเหมือนกัน จนมีพรรคการเมืองที่เป็นตัวแทนของเกษตรกรรายย่อยเป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ต้องยอมรับด้วยว่า การ “ยึดอำนาจรัฐ” นั้นเป็นไปได้สำหรับ “คนจน” ประเภทนี้ เพียงแต่มีพรรคการเมืองของตนเอง หรือมีพรรคการเมืองที่ใช้ “คนจน” เป็นส่วนหนึ่งของฐานเสียง ก็ถือว่าประสบความสำเร็จแล้ว ในความเป็นจริงของโลกนี้ จะได้อะไรก็ต้องต่อรอง และจะต่อรองก็ต้องพอมีพลัง และเพราะไม่มีใครมีพลังเด็ดขาด ต่อรองแล้วจึงได้มาไม่เคยเต็มร้อย

“คนจน” ประเภทนี้คือตัวละครที่ถูกกลืน การเคลื่อนไหวของเขาคือฉากที่ไม่มีใครจดจำ นอกจากเป็นผู้ผลิตลูกสาวให้พระเอกดาวบอยในหนังอเมริกัน กลายเป็นเชิงอรรถที่ไม่มีใครอ่านในหนังสือประวัติศาสตร์ 



การช่วยเหลือผู้อื่นอย่างต่อเนื่องไม่ได้ทำให้เธอแยลง ตรงข้ามเธอกลับมีความสุขมากขึ้น เช่นเดียวกับอีกหลายคนที่พบว่า การเป็นจิตอาสาไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้ให้เท่านั้น หากตนยังเป็นผู้รับด้วย นั่นคือได้รับความสุข หญิงผู้หนึ่งปวดหัวไมเกรน ต้องกินยา ระวังปวดทุกวัน แต่หลังจากที่เธอไปเป็นอาสาสมัครดูแลเด็กที่บ้านปากเกร็ดติดต่อกันไม่กี่สัปดาห์ เธอสังเกตว่า วันไหนที่ไปเป็นจิตอาสาที่นั่น วันนั้นเธอจะลืมกินยา สาเหตุก็เพราะไม่รู้สึกปวดหัวเลย ความสุขจากการดูแลเด็ก ทำให้อาการปวดหัวหายไปอย่างไม่รู้ตัว

มิใช่แต่ความสุขเท่านั้น หลายคนยังพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในจิตใจของตน “กบ” ชายวัยปลาย ๓๐ ซึ่งเป็นอาสาสมัครดูแลเด็กที่บ้านปากเกร็ดอีกผู้หนึ่ง รู้สึกว่าตนเองใจเย็นขึ้น เพราะเวลาร่วมกับเด็ก จะพูดจา โผงผาง หรือทำอะไรแรงๆ ไม่ได้ กลายเป็นการฝึกตนเองให้เป็นคนพูดจา นุ่มนวลขึ้น ไม่ใช่กับเด็กเท่านั้น แต่ยังส่งผลถึงคนอื่นด้วย “พอผมพูดกับ ลูกน้องที่ออฟฟิศ ผมก็รู้สึกได้ว่านุ่มนวลขึ้น คือใช้คำพูดที่ฟังรื่นหูหน่อย พูดได้ โดยไม่เห็นต้องฝืนอะไรเลย”

เช่นเดียวกับ “น้องด้าย” เด็กหญิงวัย ๑๔ แม่ของเธอสังเกตว่าหลังจากที่น้องด้ายไปเป็นจิตอาสาที่บ้านปากเกร็ด เธอนิ่งและสุขุมมากขึ้น รับฟังคนอื่นมากขึ้น และใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับจิตอาสาหลายคนเกิดจากการคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง จากคนที่มักทำตามอารมณ์ เมื่อมาดูแลช่วยเหลือเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุข ก็จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนตนเอง จะเอาแต่ใจตนเองตามนิสัยเดิมไม่ได้ “กบ” พูดถึงประสบการณ์ของตนเองว่า “เมื่อเราดูแลใส่ใจเด็ก เราจะอ่อนโยนไปเองโดยอัตโนมัติ คือในขณะที่เราพยายามจะให้เขามีพัฒนาการที่ดี เขาก็ช่วยขัดเกลาให้เราอ่อนโยนในเวลาเดียวกันด้วย”

ประสบการณ์ของ “กบ” ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า เมื่อใดก็ตามที่เราช่วยเหลือผู้อื่นด้วยเจตนาดีหรือด้วยใจบริสุทธิ์ ความเปลี่ยนแปลงมิได้เกิดขึ้นกับเขาเท่านั้น หากยังเกิดขึ้นกับเราด้วยเช่นกัน เพราะเมื่อคิดถึงคนอื่นมากขึ้น อดตาหรือความเห็นแก่ตัวก็ลดลง พร้อมจะละทิ้งนิสัยเดิมๆ ที่ไม่ดี หรือเต็มใจ

ที่จะขัดเกลาตนเองเพื่อความสุขของผู้อื่นมากขึ้น แต่ผลสุดท้ายตนเองกลับเป็นฝ่ายได้ประโยชน์ หลายคนพบว่าความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้คุณภาพชีวิตของตนดีขึ้น รวมทั้งทำให้สัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้นด้วย

“ป๊อป” นักธุรกิจหนุ่มซึ่งประสบความสำเร็จในอาชีพการงานก่อนวัย ๔๐ เล่าว่าแต่ก่อนตนเองแต่ทำงาน ไม่สนใจความรู้สึกของคนอื่น ยิ่งทำงานสำเร็จก็ยิ่งมั่นใจในตนเองมาก จนถึงกับ “เอาตัวเองเป็นศูนย์กลางของทุกสิ่งทุกอย่าง” แต่เมื่อได้มาเป็นจิตอาสา ก็พบว่า “โลกมันกว้างกว่านั้น” เขาเริ่มนึกถึงผู้อื่นมากขึ้น ทำให้ความหุนหันพลันแล่นลดลง ผลที่ตามมาก็คือ นอกจากความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงานจะดีขึ้นแล้ว เขายังเข้าใจแม่ของตนเองมากขึ้นด้วย นับแต่นั้นทุกสัปดาห์เขาจะกลับไปเยี่ยมแม่ และฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่เหินห่างไปนานให้กลับแน่นแฟ้นดังเดิม

ทั้งหมดนี้เริ่มต้นจากการเป็นพี่เลี้ยงให้แก่เด็กน้อยที่ไม่ได้มีอะไรเกี่ยวข้องกับเขามาก่อนเลย

เรื่องราวของคนเหล่านี้เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนว่า เมื่อเราช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เรามิได้เป็นเพียงผู้ให้เท่านั้น หากยังเป็นผู้รับด้วย ประโยชน์มิได้เกิดขึ้นกับเขาเท่านั้น เราเองก็ได้รับประโยชน์ด้วย แต่มิใช่ประโยชน์ทางวัตถุ หากเป็นประโยชน์ทางจิตใจ อาทิ ความสุข และจิตใจที่ประณีตงดงาม เป็นความเปลี่ยนแปลงภายในที่หลายคนไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้นได้จากการออกไปทำสิ่งดีๆ ให้แก่ผู้อื่น

พูดอีกอย่างก็คือ *มุ่งกระทำภายนอก แต่เปลี่ยนแปลงภายใน*

อย่างไรก็ตามมีความเปลี่ยนแปลงอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งดูเหมือนจะสวนทางกัน กล่าวคือ เมื่อย้อนมาดูภายในกลับส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายนอกได้

สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์ แห่งมหาวิทยาลัยชีวิต เล่าถึงนักศึกษาของเขาหลายคน ที่พบกับความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในชีวิต นอกจากมีความสุขขึ้น

แล้ว ความสัมพันธ์กับผู้อื่นก็เป็นไปในทางที่ดีขึ้นมาก ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเริ่มจากการที่เขาแนะนำให้นักศึกษาหันมาไตร่ตรองตนเองผ่านกิจกรรมบางอย่าง จากนั้นก็ให้เลือกพฤติกรรมเพียงหนึ่งอย่างที่ยากปรับปรุงแก้ไข โดยให้ถือเป็น “โครงการ” หรือการบ้านที่ต้องทำทุกคน ระหว่างที่ทำการบ้านดังกล่าว ก็ให้สังเกตจิตใจและพฤติกรรมของตนไปด้วย พร้อมกับเขียนบันทึกประจำวัน แล้วนำผลการสังเกตรวมทั้งบันทึกดังกล่าวมานำเสนอในชั้นเรียน เพื่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และอภิปรายกัน

นักศึกษาคนหนึ่งเลือกโครงการ “จับรถให้ช้าลง” ก่อนหน้านั้นทุกวันเขาจะขับรถไปส่งลูกและภรรยาด้วยความเร็ว ๑๓๐-๑๔๐ กม.ต่อชั่วโมง ตลอดเวลาที่เดินทางทุกคนจะนั่งตัวตรง ตาจ้องมองถนนข้างหน้า ไม่มีการพูดคุยกันเลย แต่เมื่อเขาขับรถให้ช้าลง คือ ๕๐ กม. ต่อชั่วโมง เขาพบว่าตัวเองรู้สึกผ่อนคลายขึ้น ไม่หวั่นไหวตัวขมวดดั่งแต่ก่อน ยิ่งกว่านั้นเขายังสังเกตว่าลูกและภรรยาก็ผ่อนคลายเช่นกัน บรรยากาศในรถดีขึ้นมาก มีการพูดคุยกันระหว่างพ่อแม่ลูก เป็นความสุขที่เขาไม่เคยพบมาก่อนระหว่างขับรถ

นักศึกษาอีกคนหนึ่งเป็นนักธุรกิจ เธอเลือก “เคี้ยวอาหารให้ช้าลง” จากเดิมที่รีบกินข้าวให้เสร็จไวๆ เพราะต้องรีบไปทำงาน เมื่อเธอหันมาเคี้ยวข้าวให้ช้าลง ไม่นานเธอก็พบว่า “ข้าวมีรสหวาน อาหารที่อร่อยเป็นยิ่งง” การใช้เวลาบนโต๊ะอาหารที่นานขึ้น นอกจากทำให้ใจเธอนิ่งขึ้น ไม่ร้อนรนหรือพะวงถึงงานที่รออยู่ ยังทำให้เธอใส่ใจกับความรู้สึกของลูกและคนอื่นๆ ในครอบครัวที่กินร่วมโต๊ะ มีการสนทนากันมากขึ้น ไม่นานเธอก็รู้สึกได้ถึงความสัมพันธ์ที่อบอุ่นใกล้ชิดกันมากขึ้นระหว่างคนในครอบครัว

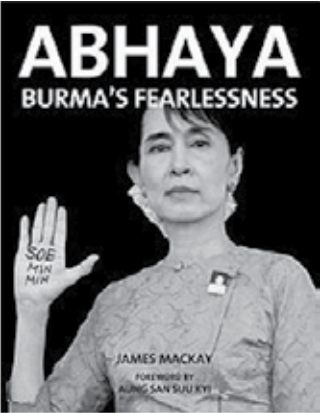
การกินอาหารให้ช้าลง มีผลให้เธอลดความร้อนรนเร่งรีบในการทำงาน นอกจากจะรู้สึกผ่อนคลายขึ้น สุขภาพดีขึ้น โดยเฉพาะโรคปวดท้องและโรค “หายใจไม่ทัน” ที่รบกวนเธอมานานนับสิบปีหายไปอย่างพลิดทิ้ง ความสัมพันธ์

กับเพื่อนร่วมงานและลูกน้องก็ดีขึ้นด้วย ในเวลาต่อมาเมื่อเธอโอนงานบางอย่างให้ลูกชาย หลังจากที่หวงไว้กับตัวเองตลอดด้วยความไม่ไว้วางใจ เธอก็มีเวลามากขึ้น จนสามารถไปเยี่ยมพ่อและพาพ่อไปเที่ยวได้ ผิดกับแต่ก่อนที่เธอมักจะอ้างว่าไม่มีเวลาเลย



นักศึกษาอีกคนหนึ่งทำโครงการ “นับหนึ่งถึงร้อยค่อยพูด” เพราะเธอมักจะอารมณ์เสียใส่ลูกชายวัย ๑๐ ขวบที่ชอบตื่นสาย และทำอะไรผิดพลาดซ้ำเป็นประจำ จนบางทีถึงกับทุบตีลูก เสร็จแล้วก็มานั่งเสียใจที่ทำเช่นนั้นกับลูก เมื่อเธอเริ่มทำโครงการนี้ มีหลายครั้งที่รู้สึกขุ่นเคืองลูก แต่เมื่อรู้ตัวว่ากำลังทำโครงการนี้อยู่ ก็จะนับหนึ่งถึงร้อย แต่บางครั้งนับได้ไม่เท่าไร ใจก็สงบลง และสามารถพูดกับลูกโดยไม่ใช้อารมณ์ ต่อมาเธอก็ใช้วิธีรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง และพูดความรู้สึกนั้นให้ลูกได้รับรู้ เช่น บอกลูกว่าตอนนี้ใจผมไม่สงบกังวลว่าลูกจะไปโรงเรียนสาย และแม่ก็จะไปทำงานสายด้วย จึงขอให้ลูกลุกขึ้นไปอาบน้ำแต่งตัว ปรากฏว่าลูกยินดีทำตามคำขอของแม่ หลังจากทำเช่นนี้หลายครั้ง เธอพบว่าความสัมพันธ์ของเธอกับลูกดีขึ้น ลูกถึงกับบอกเธอวันหนึ่งว่า ลูกรักแม่ ขอถ่ายรูปร่วมกับแม่ได้ไหม

นักศึกษาเหล่านี้ประจักษ์ด้วยตนเองว่า การเปลี่ยนแปลงตนเองนั้นสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ขยายวงกว้างออกไป ส่งผลถึงสัมพันธ์กับผู้อื่น และสาเหตุที่เปลี่ยนแปลงตนเองได้ก็เพราะการหมั่นสังเกตตนเอง มิใช่แค่พฤติกรรมหรืออากัปภิกษานอกเท่านั้น แต่รวมไปถึงความรู้สึกนึกคิดหรือสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ หลายคนได้เห็นอาการร้อนรนพลุ่งพล่านที่ผลักดันให้ทำอะไรเร็วๆ หรือพูดจาท้อออกไปโดยไม่ทันยั้งคิด เพียงแค่เห็นอาการดังกล่าวเกิดขึ้นที่ใจก็พอแล้วที่จะทำให้มันสงบลง ไม่สามารถรบกวนจิตใจต่อไปได้ โดยไม่ต้องไปกดข่มมันเลยด้วยซ้ำ



อภัยธรรม

ผมไปร้านหนังสือเมื่อวาน เห็นหนังสือภาพ Abhaya: Burma's Fearlessness ของ James Mackay ช่างภาพชาวอังกฤษซึ่งรวมภาพถ่ายและเรื่องราวนักโทษการเมืองในพม่า ตั้งเด่นอยู่หน้าร้าน ปกหนังสือแสดงภาพนางออง ซาน ซูจี

แกนนำการต่อสู้เพื่อเสรีประชาธิปไตยของพม่า ยกมือข้างขวาที่ในอุ้งมือเขียนชื่อนักโทษการเมืองพม่าคนหนึ่งไว้แบออกด้านหน้า กิ่งเขียนท่าพระพุทธรูปปางประทานอภัย ที่ว่ากิ่งก็เพราะปกติพระพุทธรูปปางนั้นจะ “ยกพระหัตถ์ทั้งสองขึ้นเสมอพระอุระ ตั้งฝ่าพระหัตถ์ทั้งสองเบนไปข้างหน้าเล็กน้อย” ส่วนในภาพ เธอยกมือขวาข้างเดียว เพื่อร่วมรณรงค์เรียกร้องให้ทางการพม่าปล่อยตัวบรรดานักโทษการเมืองทั้งหลายเป็นอิสระ

น่าจะเป็นจังหวะดีที่จะลองหยิบความหมายนัยเชิงลึกของแนวคิด “อภัย” แบบที่ออง ซาน ซูจี นำไปตีความใช้ในการต่อสู้เพื่อสิทธิเสรีภาพและประชาธิปไตยในพม่ามาทบทวนเป็นอนุสติสักเล็กน้อย ประกอบการคลี่คลายหาทางออกจากความแตกต่างขัดแย้งในบ้านเรา

ออง ซาน ซูจีอธิบายแนวคิดเรื่อง “อภัย” ซึ่งอิงพุทธธรรมของเธอไว้ในบทความชื่อ “Freedom from Fear” (อิสรภาพจากความกลัว) ซึ่งตีพิมพ์เผยแพร่เมื่อเดือนกรกฎาคม ค.ศ.๑๙๙๑ ในโอกาสที่สภายุโรปมอบ “รางวัลชาดาโรปเพื่อเสรีภาพทางความคิด” ให้แก่เธอโดยลูกชายคนรองเป็นผู้รับแทนแม่ เนื่องจากเจ้าตัวถูกรัฐบาลทหารชายอกสามศอกของพม่ากักขังไว้ตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ค.ศ.๑๙๘๙ เธอเริ่มต้นว่า “อำนาจไม่ใช่ตัวการทำให้คนเราเสื่อมดอก แต่ความกลัวต่างหากที่ทำให้เราเสื่อม ความกลัวเสียอำนาจทำให้คนกุมอำนาจเสื่อมและความกลัวโทษทัณฑ์จากอำนาจก็ทำให้บรรดาผู้ที่ตกอยู่ใต้อำนาจเสื่อมเช่นกัน” ชาวพม่าส่วนใหญ่คุ้นกับอดีตที่สี่ หรือความเสื่อมทั้งสี่ประการ คือ

“ฉันทาคติหรือความเสื่อมอันเกิดแต่กิเลสตัณหา หมายถึงการเบี่ยงเบนออกไปจากที่ชอบที่ควร เพื่อหาสินบนหรือเพื่อคนที่ตนรัก


“โทสาคติหมายถึงการประพฤตินิดเพื่อเล่นงานผู้ที่ตนถือโทษโกรธเคือง และโมหาคติคือการผิดเพี้ยนเบี่ยงเบนไปเนื่องจากอวิชชา

จากความสงบภายใน สู่การกระทำที่สุขุมนุ่มนวล และใส่ใจคนอยู่รอบข้างมากขึ้น กล่าวอีกนัยหนึ่งเมื่อความเปลี่ยนแปลงภายในเกิดขึ้น ก็นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงภายนอก

เรื่องของจิตอาสาในครั้งแรก และเรื่องของนักศึกษาในครั้งหลัง แม้จะดูต่างกันราวกับตรงข้ามกัน กลุ่มแรกมุ่งช่วยเหลือผู้อื่น ขณะที่กลุ่มหลังมุ่งเปลี่ยนแปลงตนเอง แต่ผลที่เกิดขึ้นนั้นคล้ายกันตรงที่ นอกจากทุกคนจะมีความสุขแล้ว ยังนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ได้คาดคิดมาก่อน กลุ่มแรกได้พบความเปลี่ยนแปลงภายใน ในขณะที่กลุ่มหลังได้เห็นความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับความสัมพันธ์ภายนอก

ประสบการณ์ของทั้งสองกลุ่มชี้ให้เห็นว่า ภายนอกกับภายในนั้นไม่ได้แยกจากกัน ไม่ผิดถ้าจะกล่าวว่า การช่วยเหลือผู้อื่นคือการช่วยเหลือตนเอง และการช่วยเหลือตนเองก็คือการช่วยเหลือผู้อื่น ข้อนี้พระพุทธรองค์เคยตรัสรับรองว่า “บุคคลเมื่อรักษาตนก็คือรักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่นก็คือรักษาตน”

รักษาตนนั้นก็คือรักษาใจให้มีสติ สงบเย็น ไม่ว้อนรนหรือปล่อยให้ความโกรธความโลภเผาผลาญใจ ส่วนรักษาผู้อื่นก็คือการมีเมตตากรุณา อยากช่วยให้เขามีความสุขหรือพ้นทุกข์ ทั้งหมดนี้เรียกสั้นๆ ว่า ธรรมหรือความดี เมื่อมีธรรมกำกับ แม้ทำกับผู้อื่น ก็ส่งผลดีต่อใจตน แม้ทำกับใจตน ก็ส่งผลดีต่อผู้ที่อยู่รอบตัว

ความดีนั้น ไม่ว่าจะทำกับใคร กับผู้อื่นหรือตนเองก็ตาม อาานิสงส์อันได้แก่ความสุขและความเจริญงอกงามในจิตใจย่อมแผ่ไปยังทั้งสองฝ่ายเสมอ เพราะถึงที่สุดแล้วเส้นแบ่งระหว่างเรากับผู้อื่น ไม่มี 

หมายเหตุ เรื่องราวของพี่เลี้ยงเด็กอ่อน มีที่มาจากหนังสือเรื่อง “อาสนวนเด็ก พลังแห่งการเปลี่ยนแปลง ๒” (มูลนิธิสุขภาพไทย) ส่วนเรื่องของนักศึกษาทำโครงการ มาจากหนังสือเรื่อง “เด็กสุขใส่กะโหลก สะใจกุดใจ” เขียนโดย สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์ (สำนักพิมพ์ busy-day) ส่วนเรื่องของ “ปาน” และเพื่อนอีกหลายคน หาอ่านได้จาก “๓๐ ชีวิตเปลี่ยน” (เครือข่ายพุทธิกา)

“แต่ที่ร้ายที่สุดในอดีตที่สิ่งน่าจะได้แก่ภยาคติเพราะไม่แต่ภยาหรือความกลัวจะบีบคั้นและค่อยๆ กัดกร่อนทำลายสำนึกผิดชอบชั่วดีให้หมดสิ้นไปเท่านั้น มันยังมักจะเป็นรากเหง้าของความเสื่อมสามประเภทแรกที่กล่าวมาแล้วด้วย

“ดังที่ฉันคาดติในยามที่มันไม่ใช่เป็นผลจากความโลภโมโหสันถวนๆ ก็อาจเกิดจากความกลัวว่าตัวเองจะขาดแคลน หรือกลัวจะสูญเสียความปรารถนาดีของผู้ที่ตนรักไปฉนั้นใด ความกลัวจะถูกแชนหน้า, เสียหน้าหรือเจ็บช้ำก็อาจกระตุ้นให้เกิดโทสะประสงค์ร้ายขึ้นมาในบางลักษณะได้ฉนั้นนั้น และคงเป็นการยากยิ่งที่จะขจัดปิดเป่าโมหะอวิชชาไปได้ เว้นเสียแต่มีเสรีภาพที่จะแสวงหาสัจธรรมโดยไม่ถูกความกลัวเหนี่ยวรั้ง”

“เมื่อความกลัวกับความเสื่อมสัมพันธ์กันแนบชิดเช่นนี้ จึงไม่น่าแปลกใจที่ในสังคมใด หากเต็มไปด้วยความกลัวแล้ว ความเสื่อมในทุกรูปแบบย่อมฝังตัวหยั่งลึกยิ่ง”

น่าสังเกตว่าซูจี้ชี้ว่าความกลัวทำให้เกิดความเสื่อมหรือภยาคติขึ้น ๒ ด้าน ได้แก่ ๑) ความเสื่อมหรือภยาคติของผู้กุมอำนาจ และ ๒) ความเสื่อมหรือภยาคติของผู้ตกอยู่ใต้อำนาจ ในแง่หลัง เธออธิบายต่อว่า

“ในระบอบที่ปฏิเสธการดำรงอยู่ของสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานนั้น ความกลัวเป็นเรื่องปกติวิสัยประจำวัน มีตั้งแต่กลัวถูกคุมขัง กลัวถูกทรมาน กลัวตาย กลัวเสียเพื่อน เสียครอบครัว เสียทรัพย์ หรือเสียชีวปัจเจก ไปจนถึงกลัวจนกลัวโดดเดี่ยว กลัวล้มเหลว

“แต่ความกลัวแบบที่มีพิษร้ายที่สุด ได้แก่ แบบที่เกี่ยวพันตนเองว่าเป็นสามัญสำนึก หรือกระทั่งภูมิปัญญา และกลับประณามการกระทำอันกล้าหาญเล็กๆ น้อยๆ ทุกเมื่อเชื่อนวันของผู้อื่น ซึ่งช่วยรักษาความเคารพตัวเองและศักดิ์ศรีแห่งความเป็นมนุษย์ของคนเราเอาไว้ว่าเป็นความโง่เขลาบ้าง สุ่มเสี่ยงบ้าง ไม่สลักสำคัญอะไรบ้าง หรือเปล่าประโยชน์บ้าง....”

ออง ซาน ซูจี้อ้างคำกล่าวของอดีตนายกรัฐมนตรีเนห์รูผู้ล่วงลับของอินเดียว่า “พรสวรรค์อันยิ่งใหญ่ที่สุดของบุคคลคนหนึ่งหรือชาติหนึ่ง...ได้แก่ ‘อภัย’ หรือความไม่กลัว ซึ่งมีได้หมายถึงเพียงกายที่กล้าหาญเท่านั้น แต่รวมถึงจิตใจที่ปราศจากความกลัวด้วย”

เธอเสริมว่า “ประชาชนผู้จะสร้างชาติให้มีสถาบันประชาธิปไตยเข้มแข็งมั่นคงไว้เป็นหลักประกันด้านทานอำนาจอันมาจากฝ่ายรัฐนั้น ต้องเริ่มด้วยการ

เรียนรู้ที่จะปลดปล่อยจิตใจตนเองให้เป็นอิสระจากความเฉื่อยชาและความกลัวเสียก่อน”

ในทางกลับกัน - โดยอิงการตีความของมหาตมะ คานธี - อภัยธรรมก็มีด้านที่มุ่งหมายช่วยขจัดปิดเป่าความกลัวหรือภยาคติ ที่คอยสิงสู่หลอกหลอนพันธนาการจิตใจของผู้กุมอำนาจด้วย

คำว่า “อภัย” ในแง่นี้จึงมุ่งหมายจะบอกกล่าวแก่ผู้กุมอำนาจว่า “อย่ากลัวเลย” หรือ “ไม่ต้องกลัว” เป็นการสื่อสารถึงฝ่ายผู้กุมอำนาจที่อาจกลัวประชาชนผู้ตกอยู่ใต้อำนาจจะทำร้ายหรือล้มล้าง เอา จนลงมือทำร้ายประชาชนก่อนว่า ไม่ต้องกลัวประชาชน ประชาชนจะไม่ทำร้ายหรือล้มล้างคุณหรือ

ทั้งนี้ทั้งนั้นเพราะพูดให้ถึงที่สุดแล้ว สิ่งที่จะเอาชนะและเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้กุมอำนาจ ก็คือมโนธรรมสำนึกในใจผู้กุมอำนาจเองในฐานะมนุษย์คนหนึ่ง ซึ่งย่อมมีธาตุดีอยู่ข้างใน เพียงแต่ ธาตุดี (สติ ปัญญา เหตุผล) ของผู้กุมอำนาจนั้น ได้ถูกความกลัวจะเสียอำนาจ หรือหวาดกลัวผู้ตกอยู่ใต้อำนาจมากลบเกลื่อนไปเสีย จนพวกเขาหันไปใช้ความรุนแรงทำร้ายประชาชนผู้อยู่ใต้อำนาจก่อน

การบอกกล่าวแก่ผู้กุมอำนาจว่า “ไม่ต้องกลัว” ก็คือการเปิดช่องเปิดโอกาสให้สติ ปัญญา เหตุผล (วิชา) ของพวกเขาขึ้นมาเอาชนะภยาคติ (อดีตอันเกิดจากความกลัว) ในใจของพวกเขา เพื่อเขาจะเปลี่ยนพฤติกรรมได้นั่นเอง

นี่แหละคือแก่นแท้เคล็ดวิชาหรือวิญญาณของกระบวนการชำระขัดขึ้นตามแนวทางอหิงสา

พลังของอภัยธรรมในการขจัดภยาคติหรือความเสื่อมอันเกิดจากความกลัว จึงมีทั้งด้านที่ ๑) เราไม่กลัวท่าน และ ๒) ท่านก็ไม่ต้องกลัวเราด้วย ในสังคมอนาคตข้างหน้านั้นจะมีทั้งเรากับท่านอยู่ด้วยกันร่วมกันในสังคมเดียวกัน จากนี้ก็จะได้เปิดปล่อยพลังแห่งสติ ปัญญา เหตุผลในหมู่ประชาชน และผู้ปกครองให้ขึ้นมาเป็นเจ้าเรือนแทน กำกับชักนำสังคมไปสู่เส้นทางแห่งสัจธรรมและสถานดิธรรมร่วมกัน

แทนที่จะปล่อยให้ความกลัว หวาดระแวง ไม่ไว้วางใจกันและกัน กดดันชักจูงทั้งสังคมไปสู่ อสัจธรรม ความขัดแย้งกล่าวหาให้ร้ายรังแกกดขี่ข่มเหงกันและกันไม่รู้จบและหายนะอันมีดมืด



ถูกตำแต่ไหน

หลวงพ่อบุญสิทธิ์ ถาวโร เป็นผู้บุกเบิกวัดถ้ำยายปริก เกาะสีชัง จังหวัดชลบุรี ท่านเล่าว่า ตอนที่ท่านไปรุดงค์ที่เกาะแห่งนั้นครั้งแรก มีหญิงชราปรากฏในนิมิตมาอาราธนาให้ท่านจำพรรษาที่ถ้ำดังกล่าว เมื่อท่านขึ้นไปดูแล้ว เห็นว่าถ้ำยายปริกเป็นสถานที่เหมาะแก่การเจริญสมณธรรม จึงมาจำพรรษาที่นั่นเป็นหลัก และได้พัฒนาถ้ำยายปริกจนยกฐานะขึ้นเป็นวัดอย่างสมบูรณ์

ตอนที่ท่านมาบุกเบิกถ้ำยายปริกนั้น ช่วงแรกๆ ประสบความลำบากมาก เพราะนอกจากน้ำกินน้ำใช้จะหายากแล้ว ยังมักถูกเบียดเบียนจากนักเลงเจ้าถิ่นบนเกาะสีชัง ที่ต้องการครอบครองที่ดินของวัด จึงหาเรื่องกับทางวัดเสมอ ท่านเองก็โดนคนเหล่านั้นด่าว่าบ่อยๆ แต่ท่านก็ตั้งอยู่ในขันติธรรม อีกทั้งยังมีเมตตาต่อคนเหล่านี้เสมอ

ท่านเคยแนะนำลูกศิษย์ลูกหาว่า เวลาถูกใครด่าว่าหรือดิฉันทินินหา “ให้พนมมือเหนือหัวพูดไปเลยว่า เจ้าประคุณ ขอให้คุณจงเจริญฯ เกอะแล้วในใจก็อุทิศให้เขาไปเลย” ท่านให้เหตุผลว่า “พูดบ่อยๆ เนืองๆ เข้าจิตเราจะอ่อนโยนลงเองหรือก ไม่ถือโทษโกรธเคือง”

ท่านยังแนะนำให้ทำจิตด้วยว่า “ถ้าเขาด่าเราว่าเราเป็นคนไม่ดี ก็ให้ยอมรับไปเลยว่าจริง เพราะทุกวันนี้แม้แต่ตัวหลวงพ่อก็ก็น่าไม่ดี ถ้าดีแล้วจะต้องมาอาบน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน อะไรต่างๆ ทำไม ก็ร่างกายนี้มีแต่

ก็ไม่ใช่ทุกข์



ของสกปรกเน่าเปื่อย เดี่ยวเจ็บ เดี่ยวไข้ เดี่ยวร้อน เดี่ยวหนาว...เดี๋ยวปวดช้ำ ปวดเขี้ยว...จะว่ามันดีได้ที่ไหน ฉะนั้นใครด่าว่าเราไม่ดี ให้รับคำกับเขาเลยว่า ตรีบ ผมมันไม่ดี ตะ ฉันทมันไม่ดี ตัวฉันทมันไม่มีอะไรดีเลยสักอย่าง แค่นั้นแหละ”


ท่านไม่เพียงสอนผู้อื่นเท่านั้น หากยังทำเป็นแบบอย่าง แต่ใช้อุบายที่เป็นแบบฉบับของท่านอื่น คราวหนึ่งหลวงพ่อเดินผ่านหน้าบ้านของนักเลงคนหนึ่ง เขาจึงออกมายืนด่าหลวงพ่อกันที่ แทนที่ท่านจะทำหุทวนลม ท่านเดินเข้าไปหาแล้วจับแขนเขา ทำท่าชิงชังแล้วพูดว่า

“มึงด่าใคร มึงด่าใคร”

“ก็ด่ามึงนะสิ” เขาตอบกลับ

หลวงพ่อยิ้มรับแล้วพูดว่า “อ้อ แล้วไป ที่แท้ก็ด่ามึง ดีแล้ว อย่ามาด่ากูก็แล้วกัน”

ว่าแล้วท่านก็เดินออกมา ปลอ่ยให้นักเลงผู้นั้นยืนงงอยู่พักใหญ่

คำด่าว่าไม่ว่าออกจากปากใครก็ตาม ถ้าเราไม่รับ ก็ไม่มีอะไรต้องทุกข์ร้อน แต่ถ้าจะรับ ก็รับอย่างฉลาด คือเพื่อใช้เตือนตน หาไมก็เพื่อเจริญกุศลธรรมในฮ่องกงยิ่งขึ้น 



ทำบุญ ไม่ต้องหวัง จะได้บุญ

ผ.ธง เติดย่อง ปุจฉา : หลวงพ่อครับ การทำบุญทุกครั้งแล้วมานั่งกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล แสดงว่าเป็นการทำบุญโดยที่เราคิดไว้ เสมอว่าเราได้บุญจากการกระทำสิ่งนั้น ซึ่งจริงๆ แล้วเราไม่ควรคิดอย่างนั้นเพราะจะเป็นการทำบุญหรือการให้ที่หวังผลตอบแทน และหากเราไม่คิดอย่างนั้นปลายทางของเราก็อยู่ที่การอยากได้บุญอยู่ดี หากเราทำเพื่อความสบายใจ แล้วเราเกิดอยากอุทิศส่วนกุศลแล้ว เหตุที่ทำให้เราคิดอยากอุทิศกุศลนั้น ก็ไม่ใช่เพราะเราคิดว่าเราได้บุญหรืออดรับ...งครับ

พระไพศาล วิสาโล วิสัชนา : เวลาทำบุญนั้น หากหวังผลประโยชน์เข้าตัวเอง ถือว่าเป็นการทำบุญที่เจือด้วยความโลภหรือกิเลสอยู่ แต่หากทำบุญแล้วอุทิศส่วนบุญให้ผู้อื่น ไม่ถือว่าเป็นการทำด้วยกิเลส เป็นสิ่งดีด้วยซ้ำ เพราะช่วยเพิ่มพูนเมตตากรุณาในใจเรา ที่จริงเวลาทำบุญเช่นให้ทาน ควรนึกถึงประโยชน์ที่จะเกิดแก่ผู้รับเป็นหลัก ส่วนประโยชน์ที่จะเกิดแก่เรา นั้น แม้ไม่หวังหรือไม่อยาก ก็ย่อมบังเกิดแก่เราอยู่นั่นเอง

ถ้าหากนึกถึงประโยชน์ที่จะเกิดแก่ตน ก็ควรมุ่งหวังว่าขอให้ธรรมเจริญงอกงามในใจเรา เช่น มีเมตตากรุณาและปัญญามากขึ้น ความเห็นแก่ตัวลดลง หรือไม่ก็ตั้งจิตมุ่งถึงพระนิพพาน การตั้งจิตนี้ดีกว่าปรารถนาความร่ำรวยมั่งมี เพราะเป็นการปลุกฉันทะและศรัทธาในธรรมให้ตั้งมั่นในใจ

แผ่เมตตาและ อุทิศส่วนกุศล ให้คนที่นับถือ ศาสนาอื่นได้หรือไม่

พัฒน์ นิตยสมบัติ ปุจฉา : นมัสการค่ะ ไม่นานนี้ พี่ชายเข้าโรงพยาบาล ทำให้ดิฉันมีข้อสงสัยบางประการว่า... ๑) บุญที่เราอุทิศให้ญาติเราที่กำลังป่วยทรมาณอยู่นั้น (แต่เขาเป็นคริสต์) เขาจะได้รับบุญ

ที่เราแผ่เมตตาให้หรือไม่คะ? ๒) สำหรับญาติที่ล่วงลับไปแล้ว แต่ก่อนเสียชีวิตเขาได้เป็นคริสต์ ไม่ทราบว่าถ้าเราตักบาตรกรวดน้ำให้ เขาจะได้รับบุญนั้นหรือไม่คะ? กราบขอพระคุณค่ะ...แพทพบธรรม

พระไพศาล วิสาโล วิสัชนา : การแผ่เมตตากับการอุทิศส่วนบุญนั้นเป็นคนละอย่างกัน การแผ่เมตตาหรือความปรารถนาดีนั้นเราสามารถทำให้แก่ผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ จะเป็นใคร นับถือศาสนาใด ก็ย่อมได้รับอานิสงส์ทั้งนั้น แต่จะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับพลังแห่งเมตตาของเรา และใจของเขาที่เปิดรับมากน้อยเพียงใดด้วย

ส่วนการอุทิศส่วนกุศลนั้น เราทำกับคนที่เสียชีวิตแล้ว จะนับถือศาสนาใด หรือไม่นับถือเลย ก็ไม่เป็นอุปสรรค หากเขาอยู่ในภพภูมิที่เหมาะสมแก่การรับบุญกุศลนั้น

ซำรักเพราะ กรรมเก่า

คนอย่างแจ่ม แจ่ม ปุจฉา : กราบ นมัสการพระคุณเจ้า อยากเรียนถามพระคุณเจ้าว่ากรรมที่เกิดขึ้นกับตัวเราที่ประสบพบในชาตินี้ที่ผิดหวังเรื่องความรัก ทั้งๆ ที่เราก็ซื่อสัตย์กับคนที่เรารักมาโดยตลอดทำไมเราจึงต้องถูกกระทำให้ผิดหวังด้วย มีวิธีที่สามารถแก้ไขอย่างไรได้บ้างเจ้าคะพระคุณเจ้า

พระไพศาล วิสาโล วิสัชนา : ความผิดหวังในเรื่องคู่รักนั้น มีเหตุปัจจัยหลายอย่าง ทั้งที่เกี่ยวกับตัวเราและตัวคุณ ไม่จำเป็นต้องเกี่ยวกับกรรมในอดีตชาติ ก่อนที่จะหาทางแก้ไขปัญหานี้ ก็ต้องพิจารณาหาสาเหตุก่อนว่า มันเกิดขึ้นจากอะไร อาจจะไม่ใช่ความผิดของคุณก็ได้ การที่คุณซื่อสัตย์กับคนรักนั้นดีแล้ว แต่หากเขาไม่รู้สึกรักพอใจหรือพอเพียงในคู่ของตน ก็ต้องไปข้องแวะกับคนอื่นเป็นธรรมดา อย่างไรก็ตามคุณลองสำรวจตนเองดูว่าตนเองมีข้อบกพร่องตรงไหนหรือไม่ หากมีก็ควรแก้ไข แต่หากไม่มี ก็ขึ้นอยู่กับตัวเขาแล้ว ถ้าเป็นเช่นนั้นคุณคงทำอะไรไม่ได้มาก เพราะไม่สามารถไปกำหนด

กะเกณฑ์เขาได้ ในกรณีอย่างนี้คุณก็ต้องใคร่ครวญว่าจะอยู่กับเขาต่อไปหรือไม่ เขาคงไม่ใช่คู่แท้ของคุณ การร่วมชีวิตกับเขาคงไม่ใช่ทางเลือกที่ดีสำหรับคุณ

วิตกกังวล กับอนาคต

บังอร พิต ปุจฉา : นมัสการพระอาจารย์ ข้าพเจ้าชอบวิตกกังวลกับเรื่องที่ยังไม่เกิดคิดไว้ก่อนว่าจะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ มันเลยทำให้ใจเราเป็นทุกข์ มีวิธีทำอย่างไรไม่ให้ใจคิดไปล่วงหน้าคะ กราบขอขอบคุณค่ะ

พระไพศาล วิสาโล วิสัชนา : พยายามน้อมใจอยู่กับปัจจุบัน และทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อย่าไปคิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นหรือยังมาไม่ถึง จะกลายเป็นการตื่นตัวไปก่อนไข้หรือสร้างความหนักอกหนักใจโดยใช้เหตุ การมีสติจะช่วยให้คุณอยู่กับปัจจุบันหรืองานที่กำลังทำอยู่เฉพาะหน้าได้ดีขึ้น ไม่เพเลอกังวลหรือห่วงเรื่องที่ยังมาไม่ถึง มีภาชิตทิเบตที่ช่วยเตือนใจคนที่ชอบห่วงกังวลกับปัญหาต่างๆ ว่า “ถ้าปัญหานั้นแก้ได้ จะกังวลไปทำไม และถ้าปัญหานั้นแก้ไม่ได้ มีประโยชน์อะไรที่จะห่วงกังวล”

มีอีกคนหนึ่งที่ถูกไต่ถามมาก บรูซ เดอร์บีเป็นนักปีนเขาที่ผ่านเขาสูงที่สุดมาแล้วทุกลูกในทวีป รวมทั้งภูเขาเอเวอเรสต์ บทเรียนของเขาให้แง่คิดเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่เป็นประโยชน์มาก โดยเน้นถึงความสำคัญของการอยู่กับปัจจุบันและทำปัจจุบันให้ดีที่สุด เขาพูดว่า “ทุกอย่างมักจะดูเลวร้ายกว่าความจริงเสมอเมื่อเรามองจากที่ไกลๆ เช่น หนทางขึ้นเขาดูน่ากลัว....บางเส้นทางอาจดูเลวร้ายจนคุณระย้อและอยากหันหลังกลับมานานมาแล้วผมได้บทเรียนสำคัญคือ แทนที่จะมองขึ้นไปข้างบนและสูญเสียกำลังใจกับการจินตนาการถึงอันตรายข้างหน้า ผมจับจ้องอยู่ที่พื้นได้ฝ่าเท้าแล้วก้าวไปข้างหน้าทีละก้าว....”

ปัญหาหลายอย่างในชีวิตเรา เช่น การตกงาน ความเจ็บป่วย อาจดูยิ่งใหญ่จนรู้สึกที่ไม่มีทางออกหรือหมดปัญญาจะรับมือ เคล็ดลับคือจงแยก

ปัญหาออกเป็นส่วนๆ แล้วแก้ไขไปเรื่อยๆ วันละเรื่อง อย่าเสียเวลากับปัญหาที่ยังไม่เกิดขึ้น”

ไม่อยากขายของให้พระ

Tiney Zirynee ปุจฉา :

กราบนมัสการพระอาจารย์ค่ะ

มีเรื่องจะเรียนถาม โยมทำงาน

ร้านหนังสือ แล้วเวลาพระสงฆ์ท่านมาซื้อหนังสือจำพวก เกมออนไลน์ บัตรเล่นเกม การ์ตูนและเลยเถิดไปถึงหนังสือภาพวาบหวิว โยมรู้สึกอึดอัดใจมากในการขายให้ท่าน ไม่ทราบว่าท่านจะพูดปฏิเสธกับท่านอย่างไรจึงจะเหมาะสมคะ เคยแจ้งท่านๆแล้วว่า ขออนุญาตไม่ขายนะคะ ท่านถามว่าทำไมละ ซื้อไปฝากเค้า โยมเลยอึ้งๆ พูดไม่ออก กราบรบกวนพระอาจารย์เมตตาชี้ทางด้วยค่ะ

พระไพศาล วิสาโล วิสัชนา : คุณทำถูกแล้วที่ไม่ยอมขายให้ท่าน เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมแก่สมณสาธูป หากท่านยังยืนยันจะซื้อ ก็ควรบอกท่านว่า ถ้าญาติโยมของท่านมาซื้อ จึงจะขายให้ เพราะกลัวบาปจะเกิดแก่คุณ หากขายหนังสือแบบนั้นให้พระ

ทำร้ายตัวเอง บาปไหม

แอน แอน ปุจฉา : อยากเรียนถามว่า เมื่อเราทำผิดเราจะลงโทษด้วยการทำร้ายตัวเองทรมานตัวเองและไม่คิดอยากมีชีวิตอยู่บนโลกนี้จะทำมีกรรมติดตัวหรือเป็นบาปหรือไม่คะ

พระไพศาล วิสาโล วิสัชนา : การกระทำที่ผิดพลาดในอดีต ควรเอามาเป็นบทเรียนเพื่อไม่ให้กระทำซ้ำอีก แต่หากยังหมกมุ่นข้องติดอยู่กับการกระทำนั้นๆ ก็เท่ากับซ้ำเติมตัวเองให้เป็นทุกข์หนักขึ้น อีกทั้งยังกลายเป็นพันธนาการที่ล่ามคุณไว้กับอดีต ไม่สามารถก้าวเดินไปข้างหน้าได้อย่างมั่นใจ และเป็นสุข

การทำร้ายตัวเองหรือหรมานตัวเองนั้นไม่ได้ช่วยอะไรคุณเลย เป็นการสร้างความทุกข์แก่คุณทั้งกายและใจ ที่จริงเพียงแค่ฝึกถึงมันบ่อยๆ ก็สร้างอกุศลแก่ใจของคุณแล้ว ยิ่งทำร้ายตัวเองจนถึงแก่ชีวิต หรือฆ่าตัวตายด้วยแล้ว ก็จะเป็นบาปกรรมแก่คุณ บาปนั้นจะไม่หายไปไหนแต่จะติดตามหรือฝังใจคุณ ไม่ว่าจะไปอยู่ภพไหนก็ตาม ท่านผู้รู้บอกว่ากรรมดังกล่าวจะทำให้ใจอยากคิดสั้นเสมอเวลาเจอปัญหาที่รบกวนจิตใจ

คุณควรให้อภัยแก่ตนเอง เพราะคนเราย่อมมีผิดมีพลาด จะเป็นเพราะความอ่อนแอ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ก็แล้วแต่ ไม่มีใครที่ไม่เคยทำผิดพลาด ข้อสำคัญคืออย่าทำผิดพลาดซ้ำแล้วซ้ำอีก ปัญหาของคุณอาจเป็นเพราะติดดีเกินไป เลยทำใจไม่ได้ที่ตนเองไม่ดีอย่างที่คิด ทำความดีนั้นเป็นของดีแต่อย่าติดดี เพราะจะเกิดโทษได้ ท่านอาจารย์พุทธทาสเตือนว่า “ระวังอย่าให้ความดีกัดเจ้าของ”

ปฏิบัติภาวนาต้องมีครูหรือไม่

นิรุต หยงทอง ปุจฉา : การปฏิบัติภาวนา ที่มีได้มีครูหรืออาจารย์สอนปฏิบัติ โดยฝึกด้วยตนเองจากการอ่านหนังสือ ทำไม่ไม่ประสบผลสำเร็จครับ

พระไพศาล วิสาโล วิชันนา : การนั่งสมาธิหรือการภาวนา ต้องอาศัยการวางใจที่ถูกต้อง จึงจะประสบผล ส่วนจะวางใจอย่างไร เป็นเรื่องทีบอกได้ยากผ่านตัวหนังสือ แต่ต้องอาศัยการแนะนำเฉพาะตัว เพราะแต่ละคนมีปัญหาแตกต่างกันออกไป ด้วยเหตุนี้การมีครูหรืออาจารย์แนะนำจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการทำสมาธิภาวนา

นอกจากการวางใจให้ถูกต้องแล้ว ครูบาอาจารย์ยังมีความสำคัญในแง่กระตุ้นให้เกิดความเพียร ให้กำลังใจในยามท้อแท้ และขานบในยามเกียจคร้าน ด้วยเหตุนี้พระพุทธร่องค์จึงตรัสว่ากัลยาณมิตรมีความสำคัญมากเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์หรือการดำเนินชีวิตอันประเสริฐทีเดียว

เห็นสภาวะธรรมคืออะไร

วรวรรณ อินทภิต ปุจฉา : เวลาไปปฏิบัติธรรมแล้วสอบอารมณ์ พระอาจารย์มักบอกว่าเป็นสภาวะธรรมคืออะไรคะ

พระไพศาล วิสาโล วิชันนา : สภาวะธรรมมีความหมายกว้าง หมายความว่าถึงอะไรก็ตามที่เกิดกับกายและใจเรา ทั้งบวกและลบ กุศลและอกุศล เป็นสิ่งที่ต้องรู้จัก กำหนดรู้ หรือเข้าใจ รวมทั้งเกี่ยวข้องอย่างถูกต้อง ปกติในการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐาน ท่านจะแนะนำให้มองสิ่งที่เกิดขึ้นกับกายและใจ ว่าเป็นสภาวะธรรม หรือธรรม (เฉยๆ) ไม่มองว่าเป็น ตัวเราของเรา เช่น เห็นความโกรธ ไม่ใช่มองว่าเราโกรธ

พูดอีกอย่างหนึ่ง การมองเป็นสภาวะธรรม ก็คือ การเห็นความ (หรืออาการที่เป็นนามธรรม) แทนที่จะเห็นคน (หรือเห็นว่าฉันเป็นนั่นเป็นนี่)

นิมิต

เขมร สุรินทร์ ปุจฉา : เรียนถามพระอาจารย์ครับ คือผมนั่งสมาธิ ขณะที่นั่งจิตนิ่ง รู้สึกว่าตัวเองหมุนติลังกาลอยเคว้ง ในอากาศครับ แต่ก็ไม่ได้ตกใจครับ จึงค่อยๆ ออกจากสมาธิ จึงมาเรียนถามพระอาจารย์ ว่าเป็นเพราะเหตุใด ครับ

พระไพศาล วิสาโล วิชันนา : น่าจะเป็นนิมิต หรือการปรุงแต่งของจิต แต่ไม่ได้เกิดขึ้นจริงๆ กับตัวเรา เมื่อเกิดนิมิต ก็เพียงสักแต่ว่ารู้เฉยๆ ไม่ต้องยินดียินร้ายไปกับมัน เดี่ยวมันก็หายไปเอง



เป็นโท เป็นพุทธ และเป็นสุข
พระไพศาล วิสาโล เขียน
๑๕๒ หน้า ๗๕ บาท



มองอย่างพุทธ
พระไพศาล วิสาโล และคณะ
๑๒๐ หน้า ๗๕ บาท



ฝ่าฟันวิกฤตศีลธรรมด้วยทัศนคติใหม่
พระไพศาล วิสาโล เขียน/เรียบเรียง
๘๘ หน้า ๘๐ บาท



แก้เงื่อนไข ถอดปม ความรุนแรงในสังคมไทย
โดย พระไพศาล วิสาโล, ประเวศ วะสี และคณะ
๗๒ หน้า ๕๐ บาท



ฉลาดทำใจ
พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
๒๐๘ หน้า ๙๔ บาท



ฉลาดทำบุญ
พระชาย วรธมโม และ พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง
๑๑๒ หน้า ๖๐ บาท



คู่มือสวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น
ฉบับสวนโมกขพลาราม
๘๐ หน้า ๓๕ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๑ : ข้อคิดจากประสบการณ์
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เขียน
๒๑๖ หน้า ราคา ๑๒๐ บาท



เผชิญความตายอย่างสงบ เล่ม ๒ : ข้อคิดจากประสบการณ์
พระไพศาล วิสาโล และคณะ เขียน
๑๖๐ หน้า ราคา ๙๔ บาท



เหนือความตาย : จากวิกฤตสู่โอกาส
พระไพศาล วิสาโล เขียน/เรียบเรียง
๑๗๖ หน้า ๑๒๐ บาท



ความตายในทัศนะของพุทธศาสนิกชน
พระคุณฐิติ เมธังกุโร, สันต์ หัตถิรัตน์ และคณะ
๙๗ หน้า ๗๐ บาท



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย
พระไพศาล วิสาโล เขียน/เรียบเรียง
๑๒๘ หน้า ๑๐๐ บาท



จิตเบิกบานงานสัมฤทธิ์
พระไพศาล วิสาโล เขียน/เรียบเรียง
๘๐ หน้า ๕๔ บาท



ระลึกถึงความตายสบายนัก
พระไพศาล วิสาโล
เขียน/เรียบเรียง
๑๑๑ หน้า ๔๐ บาท

สุขสุดท้ายที่ปลายทาง
กรรมจรรยา สุขรุ่ง เขียน
๒๓๖ หน้า ๑๕๐ บาท



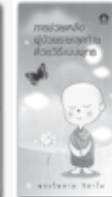
บทเรียนจากผู้จากไป
น.พ.เต็มศักดิ์ พึ่งรัตมี และ
อโนทัย เจียรสถาวงค์ บรรณาธิการ
๑๐๐ หน้า ๑๐๐ บาท

ถ่ายโยมิตรภาพ
จัดทำโดย
เครือข่ายพุทธชิคา
๘๐ หน้า ๔๐ บาท



- ๓๐ วิธีทำบุญ
- สอนลูกทำบุญ
- ฉลาดทำใจ
- สุขสวนกระแส
- ใส่บาตรให้ได้บุญ
- ธรรมะในงาน ธรรมะในใจ
- คู่มือ การช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยวิธีแบบพุทธ
- เติมเต็มชีวิตด้วยจิตอาสา
- ความสุขที่ปลายจมูก
- ความสุขที่แท้

เล่มละ ๑๐ บาท (ไม่รวมค่าจัดส่ง)



ซีดี MP3 ชุดเผชิญความตายอย่างสงบ ชุดที่ ๑
(มี ๖ แผ่น) แผ่นละ ๕๐ บาท

ดีวีดี เรื่องสู่ความสงบที่ปลายทาง
แผ่นละ ๕๐ บาท

พิเศษ เฉพาะสมาชิกพุทธชิคา จะได้ลด ๓๐%
ยกเว้นหนังสือฉบับพกพา และซีดี / ดีวีดี (การสมัครเป็นสมาชิก ดูในหน้าใบสมัคร)

สั่งซื้อโดยโอนเงินเข้าบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขารุณอมรินทร์
เลขที่ ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓ ประเภทออมทรัพย์
ส่งหลักฐานไปที่เครือข่ายพุทธชิคา
หรือส่งจ่ายธนาณัติในนาม น.ส.มณี ศรีเพียงจันทร์ ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒



โบสถ์มิตร/ต่ออายุสมาชิกพุทธิกา

หรือดาวโหลดโบสถ์มิตรได้ที่ www.budnet.org

ชื่อผู้สมัคร..... นามสกุล.....

เพศ..... อายุ..... อาชีพ.....

ที่อยู่จัดส่ง.....

..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์..... โทรสาร..... อีเมล.....

ระยะเวลา.....ปี (ปีละ ๑๐๐ บาท จำนวน ๔ เล่ม) เริ่มตั้งแต่ฉบับที่.....

ประเภทสมาชิก สมัครใหม่ สมาชิกเก่า (หมายเลขสมาชิก.....)

หรือ อุปถัมภ์พระ/แม่ชี/โรงเรียน ระยะเวลา.....ปี สถานที่จัดส่ง.....

..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์..... รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น.....บาท

โดย ธนาณัติ ตั๋วแลกเงิน เช็ค เงินสด โอนเข้าบัญชีธนาคาร

ส่งจ่ายในนาม นางสาวนงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์ (ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒)

เช็คต่างจังหวัดเพิ่มอีก ๑๐ บาท

หรือโอนเข้าบัญชี นางสาวนงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาเดอะมอลล์ งามวงศ์วาน

เลขที่ ๔๖๓-๑-๒๓๑๑๒-๑ ประเภทออมทรัพย์

โปรดส่งหลักฐานการโอนและโบสถ์มิตรมายังเครือข่ายพุทธิกาด้วย
สมาชิกพุทธิกา

๔๕/๔ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๔ (เหล้าลาด) ถนนอรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓ โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓



โครงการฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา

บุญที่ทุกคนทำได้ ยังคงเดินหน้าต่อแม้จะเจอสมรภูมิใหญ่จากสถานการณ์
น้ำท่วมที่ผ่านมาทางโครงการได้ปรับแผนงานหลายส่วนเพื่อให้สอดคล้องและ
ทันสถานการณ์ เริ่มตั้งแต่ช่วงน้ำยังท่วมก็ได้ลงชุมชนในเขตตลิ่งชันและบางใหญ่
เพื่อช่วยเหลือเร่งด่วนหาข้าวปลาอาหารแห้ง อาหารสดไปมอบให้กับศูนย์พักพิง
ที่ตั้งขึ้น-ดูแลโดยชุมชน อาทิ ศูนย์โรงเรียนวัดปากน้ำฝั่งเหนือ ศูนย์โรงเรียน
วัดหนัง ศูนย์โรงเรียนวัดมะกอกศูนย์โรงเรียนวัดตลิ่งชัน ชุมชนคลองลัดมะยม
ศูนย์โรงเรียนวัดแคใน (บางใหญ่) เหตุที่ไม่จัดดูยังชีพเพราะศูนย์ต่างๆ มี
ศักยภาพในการทำโรงครัวเองไม่ต้องพึ่ง-รอข้าวก่อจากข้างนอก (แถมว่า
ไปรับเข้ากว่าจะมาถึงก็เย็นพอดีข้าวที่ได้รับมาก็ทานไม่ได้เพราะบูดเสียแล้ว)

ในขณะเดียวกันเชื่อว่าเครือข่ายพุทธิกามีข้าวของเงินทองมากมายไปจัดซื้อ
จัดหามาช่วยพี่น้องที่ประสบภัย แต่ของที่ได้มานั้นเป็นการช่วยเหลือจากพี่น้อง
ทางภาคใต้ ภาคอีสาน ภาคเหนือที่ไม่ได้รับผลกระทบจากน้ำท่วมครั้งนี้รวมด้
กันแล้วระดมข้าวของมาให้อย่างที่เห็น

เครือข่ายพุทธิกาได้แต่ขอบคุณพี่น้องจากแดนไกลที่มีน้ำจิตน้ำใจส่งมา
ช่วยเหลือกันยามยาก

นอกจากกิจกรรมเยียวยาเร่งด่วนช่วยเรื่องการกิน การอยู่แล้ว โครงการ
ฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา เครือข่ายพุทธิกา ยังได้จัดกิจกรรมเพื่อเยียวยาจิตใจ
กับพี่น้องที่อยู่ตามศูนย์พักพิงข้างต้น โดยจัดกิจกรรม **“อาสาเพื่อนรับฟัง”**

และ **“อาสาเพื่อน้อง”** ทั้งนี้เพื่อเป็นเพื่อนร่วมรับฟังความสุข-ความทุกข์ของ พี่น้องและยังเป็นการเปิดโอกาสให้กับจิตอาสาได้เข้าไปสัมผัสและเรียนรู้สภาพ ความเป็นอยู่ท่ามกลางสถานการณ์จริงอีกด้วย

ผลจากการจัดกิจกรรมดังกล่าวทำให้จิตอาสาได้เข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ผู้ประสบภัยมากขึ้น และมีความสุข-ภาคภูมิใจที่ได้เข้าไปช่วยเหลือเพียงเพราะ มีเวลาและมีใจ

ยังไม่หมดเท่านั้นนะคะพวกเรายังได้พาอาสาสมัครไปช่วยทำความสะอาด หลังน้ำลดภายใต้ชื่อกิจกรรมว่า **“ล้างวัด ล้างโรงเรียน ล้างใจ”** ที่วัด-โรงเรียน เอนกดิษฐาราม อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี แม้มีอาสาไม่มากแต่ชุมชนมาช่วยกัน กวาร์ร้อยชีวิต บรรยากาศเต็มไปด้วยความสุขและสนุกสนาน ผลที่ออกมาวัด สะอาดอ่องไปเลย ส่วนโรงเรียนแม้ช่วยได้ไม่มากเนื่องจากขาดกำลังและอุปกรณ์ แต่ด้วยพลังแรงกายของอาสาห้องที่เคยมีแต่ซากสิ่งของ พื้นเต็มไปด้วยโคลน หายวับไปกับตา สะอาดขึ้นมาทันที ก่อนจากกันในวันนั้นการล่ำลากันของพวกเรา กับชาวบ้าน คณะครูเต็มตื่นไปด้วยไมตรีจิตอย่างแท้จริง

โครงการฉลาดทำบุญด้วยจิตอาสา ยังคงเปิดรับอาสาสมัครเข้าร่วม กิจกรรมตลอดปีจนถึงปีหน้า ท่านที่สนใจสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.budnet.org รับรองว่าท่านจะไม่ผิดหวังอย่างแน่นอนค่ะ

โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ

โครงการกำลังเปิดหลายหน่วยงาน ขอเล่าเป็นกิจกรรมเลยนะคะ

อาสาข้างเตียง : งานอาสาข้างเตียงช่วยดูแลทางด้านจิตใจแก่ผู้ป่วย ระยะเวลาสุดท้าย ที่เครือข่ายพุทธิกาทำอย่างต่อเนื่อง ต้องมีอันหยุดชะงักเพราะ อุทกภัย เลื่อนการอบรมเตรียมเป็นอาสาข้างจากวันที่ ๕-๖ พ.ย. ๕๔ ไปเป็น เดือนมกราคม แต่จะเป็นวันไหนโปรดดูในเวปเครือข่ายพุทธิกา นะคะ

ชุมชนกับการเยียวยาผู้ป่วยระยะสุดท้าย : บทเรียนหนึ่งที่เครือข่ายพุทธิกา ดำเนินโครงการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายมานานกว่า ๘ ปี คือ ควรมีระบบ

การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายในชุมชนโดยส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของพระสงฆ์ แม่ชี จิตอาสา เป็นต้น เพื่อสนับสนุนกลไกที่มีอยู่เช่น โรงพยาบาล เน้นงาน ดูแลด้านจิตวิญญาณ ให้มากขึ้น และมีระบบรองรับการดูแลผู้ป่วยอย่างเป็น องค์กรรวมมากขึ้น เพราะโรงพยาบาลบางแห่งแม้มีบุคลากรที่มีแนวคิดให้ความสำคัญ ด้านจิตใจของผู้ป่วยแต่ในทางปฏิบัติไม่สามารถดำเนินการได้ ปี ๒๕๕๔ เครือข่ายพุทธิกาจึงได้ริเริ่ม **โครงการส่งเสริมบทบาทพระสงฆ์ โรงพยาบาล และชุมชน ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยเรื้อรังและระยะสุดท้าย** ลักษณะโครงการ จะได้รูปแบบนำร่องสนับสนุนแนวคิดดังกล่าว โดยร่วมมือกับพื้นที่ตัวอย่างใน โรงพยาบาล ๔ จังหวัด ขอนแก่น นครราชสีมา เชียงใหม่ และชุมพร กิจกรรม ที่ดำเนินการตลอดโครงการ คือ สำรวจ อบรม ประสานงาน สนับสนุนการ พัฒนาจิตอาสา โครงการจะสิ้นสุดในปี ๒๕๕๕ ะหว่างนี้เก็บข้อมูลและอบรม บางพื้นที่คะ หากพบเห็นสิ่งใดมีประโยชน์จะรายงานมาให้ทราบนะคะ

อบรมเผชิญความตายอย่างสงบ : ตลอดตารางอบรมของปี ๕๕ ออกมา แล้ว ใครที่สนใจสามารถดูได้ที่ website ของเครือข่ายพุทธิกา หรือติดต่อโทร จองล่วงหน้าได้ที่ เสมสิกขาลัย ๐๒-๓๑๔๗๘๘๕-๖ ีรับหนอยนะคะ เพราะ มีแค่ ๕ ครั้งเท่านั้น

จดหมายข่าว “อาทิตย์อัสดง” : ฉบับล่าสุดลำดับที่ ๑๐ นี้ เรื่องหน้าปก ว่าด้วยเรื่องของ “อาสาข้างเตียง : ถอดบทเรียนประสบการณ์จากโรงพยาบาล เด็ก” ไม่ควรพลาดการสัมภาษณ์หมอบที่บริหารงานในโรงพยาบาลเด็ก ผู้มีบทบาท ทั้งด้านแนวคิดและการผลักดันให้เกิดระบบจิตอาสา อาสาข้างเตียงจึงได้เข้ามา ทำงานอาสาสมัครได้ และในเล่มนำเสนอบทเรียนที่เครือข่ายพุทธิกาทำโครงการ อาสาข้างเตียงกับโรงพยาบาลด้วย

ให้คำปรึกษาการช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยใจสงบ : “...ดูแลผู้ป่วย ระยะเวลาสุดท้ายเป็นเรื่องลำบากใจ ไม่รู้จะเริ่มยังไงดี จะถามหมอ พยาบาลก็ยุ่งๆ คนไข้เยอะ จะรอคนมาเยี่ยม ก็ไม่รู้ว่าเมื่อไร ..” ความกังวลของคนดูแล สะท้อนความต้องการช่องทางที่จะแบ่งปันปัญหา บรรเทาความทุกข์ ทำให้มี ความมั่นใจ กำลังใจ นำพาจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้ายมีความสงบได้ เป็นที่มา

ของ โครงการให้คำปรึกษาช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้ายด้วยใจสงบ ของขวัญ
รับปีใหม่ของเครือข่ายพุทธิกา ที่เปิดให้บริการทางโทรศัพท์ เบอร์โทร :
๐๒-๘๘๒๔๓๘๗, ๐๒-๘๘๖๐๘๖๓ ต่อ ๑๒ และ ๐๘๔-๗๑๗๘๗๑๗ ตั้งแต่
เวลา ๑๐.๐๐-๑๕.๐๐ น. ทุกวันจันทร์-วันศุกร์ เริ่มโครงการตั้งแต่เดือน
กุมภาพันธ์นี้เป็นต้นไปนะคะ ..ทุกปัญหาแก้ได้.. เริ่มที่ใจสงบก่อน...



เครือข่ายพุทธิกา
เพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม

การรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมีใช่เป็นหน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคล
กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้น ทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือ
รัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระ-
พุทธองค์ทรงมอบให้แก่พุทธบริษัททั้งหลาย ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พุทธศาสนา
ประสบวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมืออย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อ
ฟื้นฟูพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทย รวมทั้ง
ยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กร
ประสานงานในภาคประชาชน สำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพุทธศาสนา
อย่างจริงจังและต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๔ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิ
โกมลคีมทอง, มูลนิธิเด็ก, มูลนิธิพุทธธรรม, มูลนิธิสุขภาพไทย, มูลนิธิสานแสงอรุณ,
มูลนิธิสายใยแผ่นดิน, เสริมสิกขาลัย, มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และเสขิยธรรม

แนวทางการดำเนินงาน ที่สำคัญคือการส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง
เกี่ยวกับหลักธรรมของพุทธศาสนาเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ทั้งในระดับ
บุคคล และสังคม หลักธรรมสำคัญเรื่องหนึ่งคือ “บุญ” บ่อยครั้งที่การทำบุญใน
ปัจจุบันไม่ก่อให้เกิดประโยชน์เท่าที่ควร ทั้งๆ ที่หลักธรรมข้อนี้นำมาใช้ในการ
สร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่ดีงาม จึงผลิตโครงการสุขแท้ด้วยปัญญา และโครงการ
เผชิญความตายอย่างสงบ จัดเป็นกิจกรรมและทีมงานเผยแพร่

สถานที่ติดต่อ **เครือข่ายพุทธิกา**

๔๕/๔ ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๙ (เหล้าลาด) ถนนอรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๒-๔๓๘๗, ๐-๒๘๘๖-๐๘๖๓

โทรสาร ๐-๒๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมลล์ b_netmail@yahoo.com • <http://www.budnet.org>

โครงการสุขแท้ด้วยปัญญา

สำหรับโครงการสุขแท้ด้วยปัญญา ช่วงนี้ทีมงานกำลังจะมกเขม้น จมึชมัน
เร่งระดมความคิดเห็นจากทุกภาคส่วนเพื่อเตรียมนำเสนอโครงการในปีที่ ๔
ใครที่กำลังรอลุ้น (อย่างระทึก) ว่าโครงการสุขแท้ ปี ๔ จะมีหรือไม่ เมื่อไหร่
จะประชาสัมพันธ์โครงการ หรือเมื่อไหร่ชาวสุขแท้ด้วยปัญญาจะได้มาพบหน้า
คำตากันอีก ก็อดใจรอกันอีกนิด (นิดเดียวเท่านั้น) ไม่นานเกินรอ แล้วเราก็จะ
พบกัน....

โครงการสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจในสังคม

คงไม่ต่างกับหลายๆ กิจกรรมของเครือข่ายพุทธิกาที่ได้รับผลกระทบจาก
น้ำท่วมใหญ่เพราะทำให้กิจกรรมย่อยในชุดโครงการฯ นี้ต้องเลื่อนจัดไปด้วย
ทำให้ผู้จัดการโครงการต้องทำจดหมายขอขยายเวลาต่อจากเดิมที่ต้องจบ
โครงการปี ๑ ภายในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ นี้ เลื่อนไปจนถึงมิถุนายน
๒๕๕๕ แทน ได้แต่ลุ้นและหวังว่า สสส. จะเข้าใจและอนุมัติตามที่ขอจะคะ

สุดท้ายส่งปีเก่า แม้ว่าเราอยากจะทำกับสิ่งที่เป็นความทุกข์ แต่มีใช่
ลาขาดใช่ไหมคะ หากน้อมนำสิ่งผิดพลาดมาเป็นครู และทำให้ปีใหม่เรียนรู้
มากขึ้น นำพาชีวิตงอกงามขึ้น แต่ทุกคนนะคะ..

เย็นฤดีและเพื่อนพ้องพุทธิกา

.....
การฟื้นฟูพุทธศาสนา ประชาชน ต้องมีส่วนร่วม

กฎเกณฑ์



จดหมายข่าวพหุธิกา

๔๕/๔ ช.อนุกรมบริหาร ๓๓ (นส.ลาดดา) ก.อนุกรมบริหาร
แขวงอนุกรมบริหาร เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๘๕๒-๔๓๘๗, ๐-๒๕๘๖๖-๐๘๖๓

1 สิทธิพิมพ์

จดหมายข่าวฉบับ พหุธิกา

- ๑ **จัดทำโดย** เครือข่ายพหุธิกา
- ๑ **บรรณาธิการผู้พิมพ์โฆษณา** สุพจน์ อัคราพันธ์กุล
- ๑ **สาราณียกร** พระไพศาล วิสาโล
- ๑ **กองสาราณียกร** นงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์, มณี ศรีเพ็ญจันทร์, พรทิพย์ ฝนหวานไป๋, ณพร นัยสันต์
- ๑ **ปก** สรรคภพ ตรงศีลสัตย์ : **รูปเล่ม** น้ําหนัก ๔ ฉบับ
- ๑ **อัตราค่าสมาชิก** ปีละ ๑๐๐ บาท จำนวน ๔ ฉบับ
วิธีส่งจ่ายหรือโอนเงินในใบสมัครภายในเล่ม

๑ บุคคลหรือองค์กรใดสนใจจัดพิมพ์เผยแพร่หนังสือ “ฉลาดทำบุญ” เพื่อแจกจ่ายแก่วัด ห้องสมุด โรงเรียน เด็กและเยาวชน หรือในงานสาธารณกุศลอื่นๆ ผู้จัดพิมพ์ยินดีดำเนินการจัดพิมพ์ให้ในราคาทุน หรือกรณีสั่งซื้อจำนวนมากตั้งแต่ ๑๐๐ เล่มขึ้นไปลด ๓๐% ๒๐๐ เล่มขึ้นไปลด ๔๕% ไปลดติดต่อเครือข่ายพหุธิกา

๑ กิจกรรมเครือข่ายพหุธิกาไม่ได้รับบำนาญในนามกาย :

จิตอาสา, อาสาจ้างเต็ม, สูงห้าด้วยปัญญา ฯลฯ

๑ **สมัครสมาชิกพหุธิกา ๑๐๐ บาท** ได้รับ

- จดหมายข่าวพหุธิกา รายสัปดาห์ ๑ ปี ๔ ฉบับ
 - ชื่อหนังสือเครือข่ายพหุธิกาตลอดปีที่ ๓๐ %
 - ชื่อหนังสือเครือข่ายพหุธิกาตลอดปีที่ ๓๐ %
 - รับรู้ข่าวสารและเข้าร่วมกิจกรรมเครือข่ายพหุธิกาได้ก่อนใคร
- สนใจสมัครด่วน ได้รับ “ธรรมะสำหรับผู้ป่วย” เสริมโดย พระไพศาล วิสาโล (เฉพาะ ๒๐ ท่านเท่านั้น) หนังสือใหม่ ฟรี! จำนวน