

อยู่ทุกทีก็...มีความสุข

พระไพศาล วิสาโล



สมัชชาเถรวาทแห่งประเทศไทย

อยู่ทุกทีก็...มีสุข

พระไพศาล วิสาโล

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๐๕-๒

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๕๖

จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

เรียบเรียงโดย : พระไพศาล วิสาโล

รูปเล่ม : วทัญญู พรอัมรา

ภาพประกอบ : เกศินี วรพันธุ์

จัดทำโดย : เครือข่ายพุทธิกา

๔๕/๔ ข.อรุณอมรินทร์ ๓๙ ถ.อรุณอมรินทร์

แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓, ๐๒-๘๘๒-๔๙๕๒,

๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๘๖-๓๐๐-๕๕๕๘, ๐๘๑-๖๕๘-๗๒๔๑

โทรสาร : ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓

อีเมล : b_netmail@yahoo.com

เว็บไซต์: <http://www.budnet.org>

สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ โปรดติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์
ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย
เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาคารใด ส่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์
ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒ และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย
โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒-๒๓๐๒

สารบัญ

คำนำ

๔

ความสุขอยู่ที่ไหน

๗

ทุกข์เพราะมองหาสิ่งที่ไม่มี

๑๕

ยอมรับความจริงได้รับความสุข

๒๓

เป็นสุขได้ทุกสถานการณ์

๓๓

คำปราชญ์

ความสุขไม่ได้อยู่ที่ไหน แต่อยู่ตรงนี้และ
เดี๋ยวนี้แล้ว เพียงแต่เปลี่ยนมุมมอง วางใจ
ให้ถูก เราก็จะพบความสุขได้เสมอ ความสุขไม่
ได้เกิดจากทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศ และอำนาจ
แต่อยู่ที่ว่าเรามีสติรู้ทันอารมณ์ของตน และมี
ปัญญารู้เท่าทันธรรมดาโลกหรือไม่ หากมอง
เป็น ไม่เพียงพบความสุขรอบตัวเท่านั้น หาก
ยังสามารถสัมผัสความสุขที่มีอยู่กับตัวเราแล้ว
ด้วย

เมื่อใดก็ตามที่เราตระหนักว่าความสุขนั้น
ตามติดเราไปตลอด ไม่ว่าอยู่ที่ไหน อยู่ใน
สถานการณ์ใด มีอะไรมากระทบ เราก็สามารถ
พบความสุขได้เสมอ

หนังสือเล่มเล็กๆ นี้ปรับปรุงจากคำบรรยาย
ของข้าพเจ้าเมื่อปี ๒๕๕๓ และเคยนำไปรวม

พิมพ์กับคำบรรยายของท่านอื่นๆ ในหนังสือ
ชื่อเดียวกันนี้ ในการพิมพ์ครั้งนี้เครือข่าย
พุทธิกานำมาพิมพ์แยกเล่มต่างหาก เพื่อ
สะดวกแก่การเผยแพร่ในวงกว้าง

พระไพศาล วิสาโล
๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖

เครือข่ายพุทธิกานำมาพิมพ์

สุนัขจิ้งจอกไปนอนที่ไหน มันก็มีเศษพอยที่นั่นสักที



ความสุขอยู่ที่ไหน

เวลาพูดถึงความสุข เรามักจะเข้าใจว่าเป็น
สิ่งที่อยู่นอกตัวที่ใดที่หนึ่ง หรือเวลามีความสุข
เรามักจะออกไปสถานที่บางแห่ง บางคนก็ไป
วัด เพราะเข้าใจว่าที่วัดไม่น่าจะมีความสุขมา
รบกวนจิตใจ

คนจำนวนมากเข้าใจว่า ความสุขอยู่นอก
ตัว แต่ถ้าเราใคร่ครวญให้ดี ก็ sẽรู้ว่า ความสุข
อยู่กับเราแล้วทุกขณะ แม้กระทั่งตอนนี้ และ
เดี๋ยวนี้

อยากให้ทุกคนตระหนักว่า **ความสุขอยู่
กับเราแล้วตลอดเวลา**

ขอให้น้อมดูจิตว่าตอนนี้เรารู้สึกอย่างไร ให้
เราพาใจมาอยู่ด้วยกันกับกาย ขณะนี้เรายังมี
ความทุกข์อยู่หรือเปล่า เมื่อเราตระหนักรู้ได้ว่า
กำลังนั่งอยู่ในห้องที่สงบ มีเครื่องปรับอากาศ
เราก็จะสัมผัสได้เลยว่า ในขณะนี้เรามีความสุข
มาก

แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่เรานึกถึงงานที่บ้าน
นึกถึงลูกหลานซึ่งป่วยนอนรักษาตัวอยู่ที่
โรงพยาบาล นึกถึงการทำงานที่คั่งค้างอยู่ที่ทำงาน
หรือนึกถึงกำหนดการผ่อนชำระหนี้ แค่นี้ก็คิด
เท่านั้น ความทุกข์ก็เกิดขึ้นกับเราทันที

หรือถ้าเรานึกถึงสถานที่ที่เราคิดว่าดีกว่านี้
สงบกว่านี้ สบายกว่านี้ หรือนึกถึงสิ่งที่ควรทำ
มากกว่านี้ที่เรานั่งอยู่ที่นี่ เราก็จะรู้สึกไม่สบายใจทันที
เพราะว่าเราอยากจะไปจากที่นี่

เคยสังเกตไหมว่าเวลาเผลอคิดเรื่องนั้น
เรื่องนี้ บ่อยครั้งเราจะรู้สึกกระสับกระส่ายหรือ
หนักอกหนักใจขึ้นมาทันที คนเราทุกข์เพราะ
ความคิดเป็นส่วนใหญ่ เมื่อใจออกไปนอกตัว
อาจจะไปอดีต อนาคต หรือนึกถึงภาระการงาน
ที่เป็นปัญหา คิดถึงสิ่งที่ดีกว่านี้ คิดถึงคนที่เรา
ไม่ชอบ เมื่อใจไม่อยู่กับปัจจุบันเราก็ไม่สามารถ
รับรู้ความสุขในขณะนี้ได้เลย

แต่ถ้าเราพาใจกลับมาอยู่กับกายในขณะนี้
ไม่นึกถึงอดีต ไม่กังวลถึงอนาคต ไม่มีการเปรียบ
เทียบว่าที่โน่นที่นี่ดีกว่าตรงนี้ อยู่กับปัจจุบัน ก็
จะพบความสุข ซึ่งไม่ใช่ความสนุกที่หิวหาว
เร้าใจ เป็นความสุขที่เรียบง่าย ปกติ นี่คือความ
สุขที่เราสัมผัสได้ในทุกเวลา ทุกขณะลมหายใจ
เข้าออก

บางครั้งระหว่างนั่งรถไปทำงานในกรุงเทพฯ
รถติดไฟแดงอยู่ที่สี่แยก ทั้งๆ ที่อยู่ในรถที่มี
เครื่องปรับอากาศเย็นฉ่ำ มีเสียงเพลงไพเราะ

แต่ใจของเรากลับหงุดหงิดรุ่มร้อน เย็นกายแต่
ร้อนใจ นั่นก็เพราะใจเรานึกถึงเป้าหมายหรือ
งานที่รออยู่ข้างหน้า อยากรีบไปให้ถึงจุดหมาย
แต่ก็ไปไม่ได้เพราะรถติดไฟแดง เพียงแค่นี้ก็ถึง
เป้าหมายเท่านั้นใจก็เครียดขึ้นมาทันที ยิ่งอยาก
ไปให้ถึง ใจก็ยิ่งทุกข์เข้าไปใหญ่

เคยสังเกตไหมว่า ที่เราทุกข์ก็เพราะว่าจิต
มันดิ้น จิตมันไม่ยอมอยู่กับปัจจุบัน ไม่ยอมรับ
สิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่พอเราน้อมใจมาอยู่
กับปัจจุบัน อาจจะตามลมหายใจเข้าลมหายใจ
ออก หรือว่ากำหนดจิตอยู่ที่เสียงเพลงหรือเสียง
บรรยายจากเทปจากซีดี จะพบว่าไม่นานความ
รุ่มร้อนในใจก็หายไป

ถ้าหากว่ากายอยู่คู่กับใจ กายอยู่ตรงนี้ใจก็
อยู่ตรงนี้ อยู่ทุกที่ก็มีความสุข แต่ส่วนใหญ่กาย
อยู่ตรงนี้ก็จริง แต่ไม่รู้ว่าใจอยู่ที่ไหน ความสุข
มันอยู่กับเราทุกขณะ ถ้าหากว่าเราวางใจเป็น

คนเรามักจะมองไม่เห็นความจริงข้อนี้ เรา

มักคิดว่าความทุกข์ของเรามาจากคนอื่น เพราะ
สิ่งรอบตัว แดดร้อน ฝนตก รถติด ผู้คนไม่น่า
รัก สถานที่ไม่น่าอยู่ แล้วเราก็พยายามหนี
พยายามดิ้นรนกระเสือกกระสนไปที่อื่น ไปที่ที่
เราคิดว่าจะทำให้เรามีความสุขสบาย

คนเรามักจะรู้สึกเสมอว่า ที่อื่นมักจะดีกว่า
ที่ที่อยู่ในปัจจุบัน วัตน่าจะดีกว่าที่บ้าน ที่ทำงาน
ใหม่น่าจะดีกว่าที่ทำงานเดิม แต่เมื่อเราไปจริงๆ
กลับพบว่ามันไม่ใช่ ก็ยังมีความทุกข์เหมือนเดิม
แล้วเราก็ดิ้นไปที่อื่นต่อ แต่ไม่ว่าจะดิ้นไปที่ไหน
ก็ไม่มีทางพบความสุข เพราะว่าความทุกข์ความ
สุขไม่ได้เกิดขึ้นเพราะสถานที่เพียงอย่างเดียว
มันไม่ได้อยู่ที่คนอื่น แต่มันอยู่ที่ตัวเรา

พระพุทธองค์กล่าวเป็นอุปมาว่าสุนัขขี้เรื้อน
ไปนอนที่ไหน มันก็ไม่เคยพอใจที่นั่นสักที มัน
นอนตรงนี้ได้สักพักมันก็ไม่ชอบ แล้วก็ย้ายไป
นอนที่อื่น ย้ายที่นอนอยู่เรื่อยโดยหวังว่าที่อื่น
จะดีกว่าที่ที่มันอยู่ตอนนี้ แต่มันก็ไม่เคยได้พบ

สถานที่แบบนั้นสักที เพราะว่าปัญหาไม่ได้อยู่ที่สถานที่ แต่เป็นเพราะว่ามันเป็นขี้เรื้อน ดังนั้นจึงรู้สึกคัน อยู่ที่ไหนก็คัน แต่ตัวมันเข้าใจว่าเป็นเพราะสถานที่ ไม่ใช่ตัวมัน

คนเราเมื่อใจมีบาดแผล ถูกกระทบง่าย ก็ไม่ต่างจากสุนัขขี้เรื้อนที่พร้อมจะคันได้ทุกเวลา ไม่ว่าที่ไหนก็ตาม แม้ว่าจะเป็นสถานที่ที่ดีที่สุดก็ยังคันใจเหมือนเดิม เพราะว่ามีแผลที่ใจ แต่ถ้าหากเรา กลับมาดู กลับมาเห็น กลับมารู้ทันสำรวจใจตัวเอง วางใจให้เป็น เราก็จะพบได้ว่าความสุขอยู่กับเราทุกขณะ อยู่ที่ว่าเราจะเห็นหรือไม่

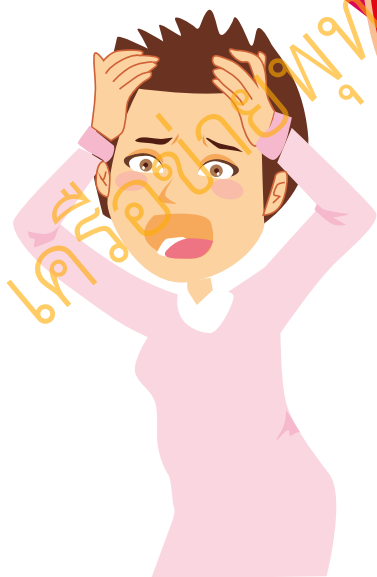
ในขณะนี้เรามีความสุขอยู่แล้ว แต่ใจของเราเห็นความสุขนั้นหรือเปล่า ในขณะที่เรามีสุขภาพดี เรารู้หรือเปล่าว่าเรามีความสุข ตระหนักหรือไม่ว่านั่นคือความสุข

ถ้าหากว่าเราเกิดล้มป่วยขึ้นมา เราก็จะคิดได้ทันทีว่าตอนที่ยังไม่ป่วยนั้นคือความสุข ถ้า

หากว่าตอนนี้เราไม่ปวดฟัน ไม่ปวดหัว ไม่ปวด
ท้อง ก็ขอให้ตระหนักว่านี่คือความสุขแล้ว แต่
คนส่วนใหญ่ไม่ตระหนัก มา รู้ก็เมื่อปวดหัว
ปวดท้อง ถึงตอนนั้นก็หวนนึกถึงตอนที่มี
สุขภาพดี

เราเดินไปไหนมาไหนได้ตามปกติ ทราบ
หรือไม่ว่านั่นคือความสุข ถ้าในอนาคตข้างหน้า
มีเหตุทำให้เราเดินไม่ได้ เกิดพิการขึ้นมา เป็น
อัมพฤกษ์อัมพาต ถึงตอนนั้นเราก็จะตระหนัก
ว่า ที่เป็นอย่างนี้ตอนนี้เป็นความสุข เพราะสามารถ
เดินเหินไปไหนได้อย่างอิสระ เห็นไหมว่าความ
สุขกำลังเกิดขึ้นกับเราแล้วตอนนี้

หลายคนยังมีคุณพ่อคุณแม่อยู่กับตน ยัง
มีชีวิตอยู่ อาจไม่ตระหนักว่า นี่แหละคือช่วง
เวลาแห่งความสุข แต่วันใดที่สูญเสียท่านไปจะ
ย้อนคิดถึงวันที่ท่านยังอยู่กับเรา เสียหายที่วัน
นั้นผ่านไปแล้วเพราะเป็นช่วงเวลาแห่งความสุข
อย่างยิ่ง



ทุกข์เพราะมองหาสิ่งที่ไม่มี

เรื่องสุขภาพก็ดี อิศรภาพก็ดี พ่อแม่และคนรักก็ดี ทั้งหมดนี้เรามีอยู่แล้วเป็นส่วนใหญ่ในขณะนี้ ถ้าเราตระหนักว่านี่คือความสุข เราก็จะไม่รู้สึกทุกข์ร้อนเลย รวมทั้งไม่นึกอยากได้อะไรอีก

ขณะที่เรากินอิ่มนอนอุ่น เราไม่ค่อยรู้สึกว่าการกำลังมีความสุข แต่เมื่อเราหิวโหย ไม่มีที่นอน เราจะหวนนึกถึงวันที่กินอิ่มนอนอุ่น รู้สึกว่าเป็นวันที่เรามีความสุข วันนั้นไม่ได้อยู่ที่ไหนก็คือวันนี้เอง ถ้ามองเห็นอย่างนี้ก็จะพบว่า

เรามีความสุขอยู่แล้ว ความสุขเป็นสิ่งที่หาได้ง่าย เพราะเกิดขึ้นกับเราอยู่แล้วในขณะนี้ อยู่ที่ว่าเราจะมองเห็นหรือไม่

หลายคนมองไม่เห็นความจริงข้อนี้จึงเป็นทุกข์ อะไรทำให้เรามองไม่เห็นความจริงข้อนี้ ก็เพราะว่าใจเรามักจะมองออกนอกตัวตลอดเวลา มองเห็นสิ่งที่คนอื่นเขามีแต่เรายังไม่มีจึงเป็นทุกข์ เช่น เขามีรถคันใหม่ เขามีบ้านหลังใหญ่ แต่เรายังไม่มี ใจที่จดจ่อกับสิ่งที่เราไม่มี ทำให้เรามองข้ามสิ่งที่เรามี มองไม่เห็นคุณค่าสิ่งที่เรามี ทำให้เราทุกข์ทันที

ดังนั้นปัญหาไม่ใช่อยู่ที่เราจะหาความสุขจากไหน แต่อยู่ที่ว่าเราจะมองเห็นความสุขที่มีอยู่แล้วหรือไม่ นี่คือการหมายของคำว่า “อยู่กับปัจจุบัน” พระพุทธศาสนาจะมุ่งเน้นเรื่องอยู่กับปัจจุบัน คือการไม่กังวล ไม่อาลัยกับอดีต ไม่กังวลกับอนาคต รวมถึงการมองเห็นคุณค่าและพอใจในสิ่งที่เรามี ถ้าเราทำอย่างนี้ได้เราก็

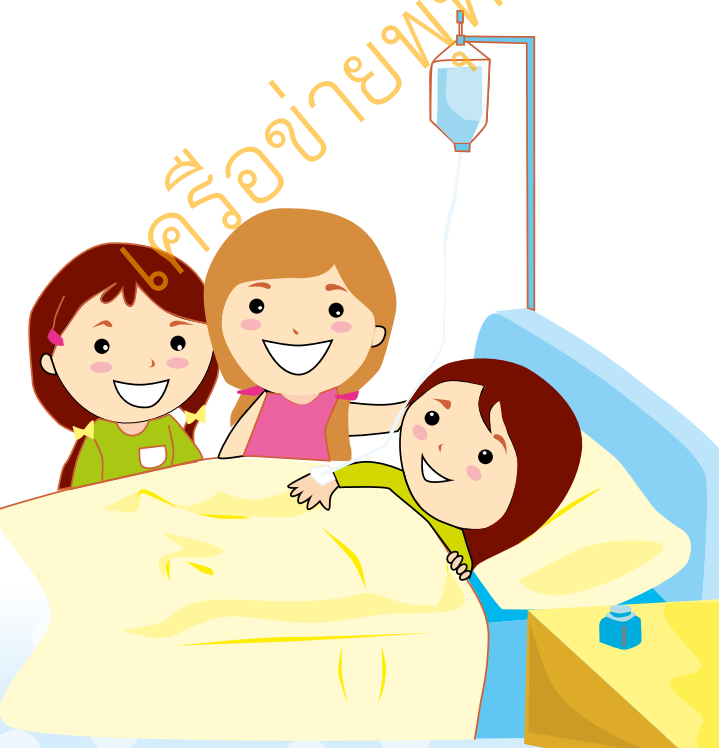
จะมีความสุขกับทุกสิ่งที่มี

ถ้าเราพอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้ เราก็จะมีความสุข แต่คนเราส่วนใหญ่มักจะไม่ค่อยพอใจในสิ่งที่ตนมี เพราะชอบนำตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นทุกครั้ง ตราบใดที่เรายังเปรียบเทียบไม่รู้จักจบสิ้น ไม่ว่าได้อะไรมาเราก็ไม่มีความสุข

มีนักเล่นหุ้นคนหนึ่งเล่าว่า วันหนึ่งเขาได้พบและพูดคุยกับคุณป้าคนหนึ่งในตลาดหลักทรัพย์ คุณป้าคนนี้เป็นนักเล่นหุ้น ได้ความว่า เมื่อสามวันก่อนคุณป้าได้ขายหุ้นไปได้กำไรสิบล้านบาท เขาจึงแสดงความยินดีด้วย คุณป้าตอบมาทันทีว่า “ดีใจอะไรล่ะ ถ้าฉันขายวันนี้ฉันได้กำไรแล้วยี่สิบล้าน” วันรุ่งขึ้นคุณป้าคนนี้ก็ไม่ได้มาที่ตลาดหุ้น เขาก็เลยเข้าไปถามโบรกเกอร์ว่าคุณป้าหายไปไหน โบรกเกอร์ตอบว่าคุณป้าเข้าโรงพยาบาลแล้ว เพราะเครียดมาก เครียดเพราะอะไร เครียดที่ได้กำไรแค่สิบล้าน

ทำไมคุณป้าคนนี้ไม่มีความสุขทั้ง ๆ ที่ได้
เงินมาถึงสิบล้านบาท ก็เพราะไปคิดว่าตัวเอง
น่าจะได้อีกมากกว่านี้ แก่เป็นทุกข์เพราะรู้สึกว่
สิบล้านนั้นมันน้อยเกินไป

ถึงแม้เป็นธาลัสซีเมีย แต่เรายังมีตา ไว้มอง
สิ่งสนุกไว้ดมกลิ่นหอม แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว



ทันทีที่เราพอใจในสิ่งที่เรามี ยินดีในสิ่งที่เราได้ เราจะมีความสุขทันที ไม่ต้องได้อะไรใหม่ ไม่ต้องมีอะไรใหม่ ความสุขเกิดได้ทันที

เราสามารถมีความสุขได้แม้ในยามที่เราสูญเสีย แม้เราจะมีร่างกายไม่ครบถ้วนเหมือนคนอื่นเขา หรือเจ็บป่วย แต่เมื่อเราเห็นคุณค่าสิ่งที่เรามี เราก็สามารถมีความสุขได้

ผู้หญิงคนหนึ่ง เธอเป็นธาลัสซีเมีย (Thalassemia) ซึ่งเป็นโรคโลหิตจางชนิดหนึ่งเกิดจากความผิดปกติทางพันธุกรรม เป็นมาตั้งแต่เกิด ร่างกายแคระแกร็นและต้องรับเลือดเป็นประจำ ร่างกายผอม กระดูกเปราะ ใส่เฟือกเป็นประจำ ลองคิดว่าเธอจะรู้สึกอย่างไร หมอบอกว่าเธอจะอยู่ได้ไม่เกินยี่สิบปี แต่ปรากฏว่าเธออยู่มาเกือบสามสิบปีแล้ว

คนที่ เป็นธาลัสซีเมียน่าจะมีความสุขทุกข์มากกว่าคนอื่น เพราะว่าสุขภาพย่ำแย่ แต่เธอกลับเป็นคนที่มีความสุขมากที่สุดคนหนึ่ง มาก

กว่าคนอื่นด้วยซ้ำ เธอพูดให้ฟังว่า “ถึงแม้เลือดเราจะจาง จะแยะหน่อย แต่เราก็ยังมีตาเอาไว้มองสิ่งที่สวยๆ มีจมูกไว้มดมกลิ่นหอมๆ มีปากไว้กินอาหารอร่อยๆ แล้วก็ยังมีร่างกายที่ยังพอทำอะไรได้อีกหลายอย่าง แค่นี้ก็เพียงพอแล้วที่เราจะมีความสุข”

เธอมีความสุขก็เพราะว่าพอใจในสิ่งที่มีอยู่ แทนที่จะอยากได้สิ่งต่างๆ ที่คนอื่นมีกัน เธอกลับเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ที่ยังสามารถให้ความสุขแก่เธอได้ แค่นี้เธอก็มีความสุขแล้ว เธอไม่สนใจสิ่งที่ไม่มีหรือขาดหายไป เธอสนใจและเห็นคุณค่าในสิ่งที่มีอยู่ เพียงแค่นี้ก็มีความสุขแล้ว

มีชาวญี่ปุ่นคนหนึ่งน่าสนใจมาก ชื่อโอโตทาเกะ อิโรทาดะ เขียนหนังสือชื่อ ไม่ครบห้า เพราะตัวเองมีแต่หัวกับตัว ไม่มีแขนไม่มีขา แต่เขาเป็นคนหนึ่งที่มีความสุขมาก ตอนนี้อายุประมาณสี่สิบกว่าปีแล้ว

เขาพิการมาตั้งแต่เกิดแต่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ทุกอย่าง กินข้าวได้ ใส่เสื้อผ้าได้ เล่นบาสเกตบอลกับเพื่อนๆ ได้ ในหนังสือเล่มนั้นมีประโยคหนึ่งที่เขาเขียนได้ดีมากกว่า “ผมเกิดมาพิการแต่ผมมีความสุขและสนุกทุกวัน”

ไม่ต้องสงสัยเลยว่า ถ้าหากโอดิธาเกาะเอาแต่คิดว่า ทำไมฉันเกิดมาพิการไม่มีแขนไม่มีขา เขาจะมีความสุขทุกอย่างยิ่ง แต่เขาไม่สนใจสิ่งที่เขาไม่มี เขาสนใจแต่สิ่งที่มี และคิดว่าจะใช้สิ่งที่มีอยู่ คือหัว คือตัว คือสมอง ให้ดีที่สุดได้อย่างไร เขาก็เลยมีความสุขได้ทุกวัน

ฉะนั้นไม่สำคัญว่าเราไม่มีอะไร แต่ขอให้พอใจในสิ่งที่มี แม้จะมีน้อยแต่ก็พอใจก็มีความสุขแล้ว สุขได้ทันทีไม่ต้องรอให้มีเท่ากับผู้อื่น

งานเพิ่มบเลจ รกก็มาติดไฟแดงอีก



ยอมรับความจริง ได้รับความสุข

ในการทำนองเดียวกัน เป็นอะไรก็ไม่สำคัญ เท่ากับว่าเป็นอย่างไร ถ้าพอใจถึงจะเป็นคนเล็ก คนน้อยก็มีความสุขได้ แต่ถ้าไม่พอใจ ชอบเอา ตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่นตลอดเวลา ก็จะเป็นทุกข์ ทำไมฉันไม่เด่นดังเหมือนคนอื่น ทำไมฉันไม่ร่ำรวยเหมือนคนอื่น ทำไมฉันไม่สวยเหมือนคนอื่น ถ้าเราคิดแบบนี้จะทุกข์ทันที หรือ แม้แต่การคิดว่า ฉันเคยเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ตอนนี้ไม่เป็นแล้ว ก็ทำให้ทุกข์เช่นกัน

มืออดีตผู้ว่าราชการจังหวัดคนหนึ่ง ตอนที่
เป็นผู้ว่าฯ ก็มีความอึดอื้อใจ มีคนล้อมหน้า
ล้อมหลัง ไปที่ไหนก็มีคนต้อนรับ รู้สึกมีเกียรติ
แต่พอปลดเกษียณแล้วก็รู้สึกเหงาหงอยเพราะ
กลายเป็นประชาชนคนธรรมดา แต่ละวันเฝ้า
แต่คิดถึงคืนวันเก่าๆ ทำใจยอมรับความเป็น
ราษฎรเต็มขั้นไม่ได้

วันหนึ่งได้รับจดหมายเชิญให้ไปร่วมงาน
จังหวัดที่ตัวเองเคยเป็นผู้ว่าฯ เป็นงานสำคัญ
ของจังหวัด ก็ดีใจ เกิดความปิติยินดี ความ
หงอยเหงาหายไปทันที นั่งนับวันที่จะได้กลับไป
ยังจังหวัดนั้น เมื่อถึงวันงานก็เดินทางไปด้วย
ความคาดหวังว่าจะมีคนมาทักทายมากมาย

แต่พอไปถึงปรากฏว่า บรรดาลูกน้องที่เคย
ห้อมล้อม ไม่สนใจเขาเลย กลับไปแห่แหน
ผู้ว่าฯ คนใหม่ คหบดีในจังหวัดที่เคยมาชู้ชก
เคยมาพินอบพิเทา ก็ไม่สนใจเขา เอาแต่รุม
ล้อมผู้ว่าคนใหม่ อดีตผู้ว่าฯ ทำใจไม่ได้ที่ไม่มี

ใครสนใจเขาเลย ผิดหวังอย่างแรง หลังจากนั้น
อีกไม่นานก็เสียชีวิตด้วยความตรอมใจ

อันที่จริงแม้เป็นราษฎรเต็มขั้นก็ยังสามารถ
หาความสุขได้ ด้วยการท่องเที่ยว หรือการ
ทำงานที่มีคุณค่า สามารถทำสิ่งที่เป็ประโยชน์
ให้แก่ตนเอง หรือทำประโยชน์เพื่อสังคมก็ได้
แต่เขากลับมองไม่เห็นเพราะคอยนึกถึงแต่
เหตุการณ์เก่าๆ ที่เคยมีความสุข เคยเป็นใหญ่

คนเรามักมีความสุขเพราะ

๑. อาลัยในอดีต

๒. กังวลกับอนาคต

ถ้าเราพอใจกับปัจจุบันหรือยอมรับปัจจุบัน
ได้ ความสุขก็หาได้ไม่ยาก แม้แต่คนที่เป็นโรค
มะเร็ง หากยอมรับความจริงว่าเขาเป็นโรคนี้
เขาก็สามารถค้นพบความสุขได้ตลอดเวลา ผู้ป่วย
มะเร็งส่วนมากยอมรับความจริงไม่ได้ มักจะ
นึกถึงเหตุการณ์เก่าๆ ตอนที่มีความสุข ตอน

ที่เคยสุขภาพดี เคยไปเที่ยวได้ตามใจปรารถนา
แต่ว่าตอนนี้ถูกพิพากษาแล้วว่า จะต้องตาย
ภายในไม่กี่ปี ก็เลยเอาแต่เจ้าจุก ก่นด่าชะตา
กรรมว่า ทำไมต้องเป็นฉัน ทำไมต้องเป็นฉัน
ไม่ได้ตั้งสติยอมรับความจริง

ถ้าเราสามารถยอมรับความจริงได้ ใจเรา
ก็จะเปิดรับความสุข เปิดรับโอกาสใหม่ๆ รวม
ทั้งสามารถเห็นโชคหรือเห็นสิ่งดีๆ ที่เกิดขึ้นกับ
ตัวเอง

นักศึกษาคนหนึ่งเป็นโรคลูคีเมีย (Leuke-
mia) หรือมะเร็งเม็ดเลือด ตอนที่เป็นอย่างใหม่ๆ เขา
มีความทุกข์มาก แต่ตอนหลังเขาทำใจได้ เขา
บอกว่า

“โรคมะเร็งได้นำพาสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต
ของผมมากมาย อย่างแรกคือการที่ผมได้ทำความ
รู้จักกับพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง ได้มองเห็น
ความรักที่บริสุทธิ์แท้จริงจากคุณพ่อและคุณแม่
มีเวลาอ่านหนังสือ มีเวลาที่จะทำให้หยุดคิด

หากไม่มีโรคมะเร็งเข้ามาในชีวิตนั้น ผมจะเป็น
เพียงแค่เด็กผู้ชายอายุ ๒๑ ปีที่ใช้ชีวิตอยู่ที่
หอพักมหาวิทยาลัย ตื่นเวลาบ่ายสามโมง รอ
เวลากินเหล้ากับเพื่อน หลับ และตื่นขึ้นมาใหม่

ใช้ชีวิตอย่างไม่นึกถึงคนอื่น ไม่มองคน
รอบข้าง ใช้ชีวิตอย่างประมาท และไม่รู้จักระวัง”

ชีวิตของนักศึกษาคนนี้เปลี่ยนไป เมื่อเป็น
มะเร็ง ไม่ได้เปลี่ยนในทางร้าย แต่เปลี่ยนใน
ทางที่ดี ทุกวันนี้เขารู้สึกขอบคุณมะเร็งที่น่าสิ่ง
ดีๆ มาให้แก่ชีวิตเขา

เขาจะมองไม่เห็นแบบนี้เลย ถ้าหากว่าใจ
เขาหมกมุ่นอยู่กับเมื่อวาน มีแต่ทุกข์ มีแต่กังวล
มัวแต่ก่นด่าชะตากรรม มัวแต่อาลัยถึงวันเก่าๆ
หรือไม่ก็นึกไปถึงอนาคตว่า ฉันจะอยู่อย่างไร
ฉันจะอยู่ถึงอายุครบสามสิบปีได้หรือไม่ แค
่คิดถึงอดีต หรือคิดถึงอนาคตก็หมดแรง

ฉะนั้นคนเราไม่ว่าจะมีอะไรหรือเป็นอะไร
ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ก็มีความสุขได้ ถ้าหากว่า

เรารู้จักทำใจ อยู่กับปัจจุบัน พอใจสิ่งที่มี ยินดี
สิ่งที่ได้ ถ้าวางใจได้เช่นนี้ ไม่ว่าอะไรเป็นอะไร
หรือมีอะไรเกิดขึ้นกับเรา เราก็สามารถมีความสุข
ได้ทุกสถานการณ์

ถ้าเราไม่ท้อถอย ถ้าเรายอมรับความจริง
ถ้าเราสามารถทำใจให้ได้ ใจก็จะไม่ทุกข์ เวลา
มีอะไรมากระทบถึงเรา มันจะไม่กระทบถึงใจ
ทันที เวลา มีอะไรมากระทบกับเราทางตาก็คือ
ทางหูก็ดี ทางใจก็ดี แม้จะเป็นเหตุการณ์ที่ไม่
ดี จะสุขหรือทุกข์ มันอยู่ที่ใจเราว่ามองมัน
อย่างไร คิดอย่างไร

คนเราส่วนใหญ่พอมีอะไรมากระทบ ถ้า
เป็นสิ่งที่ไม่ดี ก็รู้สึกทุกข์เพราะเกิดการปรุงแต่ง
ขึ้น เพียงตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น
มันก็ปรุงแต่งไปในทางลบ จึงเกิดความทุกข์ขึ้น
ที่ใจ เช่น ไม่ชอบ รังเกียจ ชื่นเคือง โกรธแค้น
อยากผลักไสออกไป เช่น ขับรถไปทำงาน พอ
เห็นไฟแดง เราารู้สึกไม่ชอบ จึงหงุดหงิดทันที

แต่ในมุมที่กลับกัน ถ้าเราเป็นคนข้ามถนน เมื่อเห็นไฟแดงก็ดีใจ เพราะว่าเราข้ามถนนได้

ไฟแดงเหมือนกัน ไฟแดงดวงเดียวกัน ถ้าเราให้ค่าไม่เหมือนกัน ก็จะเกิดความรู้สึกต่างกัน คือทุกข์หรือสุข นี่เป็นเพราะการปรุงแต่ง

เสียงโทรศัพท์ก็เช่นเดียวกัน ถ้าได้ยินเสียงโทรศัพท์ดังขึ้นในห้องประชุม เราจะไม่พอใจทันทีเพราะเห็นว่าในห้องประชุมไม่ควรมีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้น เรามองว่าเสียงโทรศัพท์ในสถานที่แบบนี้คือเสียงรบกวน เมื่อเราให้ค่าแบบนี้เราก็จะหงุดหงิดเมื่อได้ยินเสียงโทรศัพท์ แต่ถ้าเรากำลังรอคอยโทรศัพท์จากเพื่อนที่บ้าน เมื่อเสียงโทรศัพท์ดังขึ้น เรากลับดีใจ ทั้งที่เป็นเสียงเดียวกันแต่ทำไมบางครั้งเราจึงรู้สึกเป็นทุกข์ แต่บางครั้งรู้สึกเป็นสุขเมื่อได้ยินเสียงนั้น เสียงหนึ่งทำให้เราเครียดเราหงุดหงิด อีกเสียงหนึ่งทำให้เราดีใจ นั่นก็เพราะว่าเราให้ค่ากับมันไม่เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าหูเราได้ยินแล้วมีทุกข์ แต่

มันอยู่ที่ว่าเราให้ค่ากับมันอย่างไร อย่างนี้เรียกว่า การปรุ้งแต่ง

ถ้าไม่ชอบก็หงุดหงิดเป็นทุกข์ ถ้าเราชอบก็ดีใจ เป็นสุข

เวลาเมื่ออะไรเกิดขึ้นกับเรา เกิดการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความทุกข์ยังไม่เกิดขึ้นทันที ความทุกข์เกิดขึ้นต่อเมื่อมีการปรุ้งแต่ง เราจะรู้สึกทุกข์ทันทีเมื่อมีการปรุ้งแต่งในทางลบ จะมีความสุขเมื่อเราปรุ้งแต่งเป็นบวก อย่างเช่น การเป็นมะเร็ง เมื่อเรามองในแง่บวก ก็จะเห็นว่าการเป็นมะเร็งก็มีส่วนดีอยู่

คนเรามักไม่ชอบอุปสรรค ไม่ชอบความยากลำบาก แต่บางคนกลับมองความยากลำบากในแง่ดี เห็นว่าความยากลำบากทำให้เราอดทนเข้มแข็ง นี่เป็นการปรุ้งแต่งฝ่ายบวก เมื่อความยากลำบาก เขาก็ยิ้มรับมันโดยไม่ทุกข์ แม้จะลำบากใจก็ยังเป็นสุขได้ นี่เพราะมองความทุกข์ในแง่ดี

เครือข่ายพุทธิกา

เมื่อไหร่ที่เรานึกถึงลูกหลานซึ่งป่วยนอนรักซาตัว
แต่ใจคิดเท่านั้นความทุกข์ก็เกิดขึ้นกับเรา



เครือข่ายพุทธิกา



เป็นสุขได้ทุกสถานการณ์

ทุกๆ ปีอาตมาจะชวนเด็กๆ และเยาวชน
ไปเดินธรรมยาตราบริเวณภูเขาใกล้ๆ กับวัดที่
อาตมาพักอยู่ คือที่จังหวัดชัยภูมิ ทำมาสิบปี
แล้ว ใช้เวลาเดินแปดวัน ประมาณเก้าสิบกิโลเมตร
เดินตากแดด ในช่วงเดือนธันวาคม
ไม่ค่อยมีเมฆเท่าไรหรอก อาตมาจะบอกพวกเขาว่า
การที่เราเดินนี้ไม่ใช่แค่เพื่อสิ่งแวดล้อมเท่านั้น
แต่เดินเพื่อฝึกสติด้วย ให้การบ้านเขาว่า
เดินอย่างไรแม้กายจะเหนื่อยแต่ใจไม่เหนื่อย
กายร้อนแต่ใจไม่ร้อน ทำได้หรือไม่

เด็กนักเรียนบางคนพ่อแม่เขามีฐานะดี เดินแค่สองสามวันแรกก็อยากกลับบ้าน ทนไม่ไหว เพราะว่ามันร้อน เหนื่อย อาตมาจึงบอกวิธีการเดินให้ คือเวลาเดินให้มีสติอยู่ที่การเดิน อย่าไปคิดถึงเป้าหมายข้างหน้า ให้ดูใจเวลาร้อนกาย ดูใจที่หงุดหงิด มีสติเห็นใจที่กระสับกระส่าย ใจกระเพื่อม หลายคนพบว่าเมื่อเห็นใจที่หงุดหงิด ความรู้สึกร้อนหรือเหนื่อยก็หาย มันร้อนแต่กาย แต่ใจไม่ร้อน

เด็กคนหนึ่งอายุเก้าขวบ คุณแม่พามาเข้าร่วมด้วย ถามว่า “หนูเหนื่อยไหม” “ไม่เหนื่อยครับ” แก่บอกว่าเวลาเดินตาจะจ้องมองที่เท้าของคนข้างหน้า ใจก็เลยไม่รับรู้ความร้อนหรือความเหนื่อย นี่คือสติปัญญาของเด็กที่ไม่มีคนสอน ประสบการณ์สอนให้แกรู้จักเอาใจไปจดจ่อกับเท้าของคนข้างหน้า บางคนก็ใช้วิธีนับก้าว นับได้หลายพันก้าว กลายเป็นความเพลิน ลืมความร้อนไปเลย เพราะว่าฝึกจิตเอาไว้ ประดูแต่งให้เป็นบวก ใช้สติใช้สมาธิ กายร้อนแต่

ใจไม่ร้อน แม้จะมีทุกขเวทนาแต่ใจสงบได้

เมื่อปลายปีที่แล้วอาตมาไปจัดอบรมที่ชุมพร ทุกเช้าจะมีการเดินจงกรม เดินบนกรวดด้วยเท้าเปล่า แต่ไม่ใช่ตลอดเวลาเพราะบางครั้งก็ไปเดินบนหญ้า อาตมาแนะนำว่าเวลาเดินให้มีสติอยู่กับการเดิน รู้สึกถึงเท้าที่เคลื่อน รวมทั้งรู้ใจเวลาฟุ้งซ่านหรือกระสับกระส่ายด้วย ถ้าเจ็บก็เห็นความเจ็บ หรือเห็นใจที่ขุ่นเคือง ใจที่กระสับกระส่าย มีหลายคนทำได้ เดินแล้วรู้สึกสบาย

แต่ไม่ใช่แค่นั้น สองสามวันสุดท้าย มีฝนตก พอฝนตกมดก็ออกมาเพ่นพ่านตามถนนมดหลายรัง รวมแล้วเป็นพันๆ ตัว พอเราเดินจงกรม มดก็ไต่ตามเนื้อตามตัว ปรากฏว่าตลอดทางมีเสียงเปาะแปะ เพราะบางคนเดินบัตมด บางเดินกระทืบเท้า เพื่อสะบัดมดให้หลุดหาความสำรวมไม่ได้เลย มดบางตัวเข้าไปในร่มผ้าก็ต้องดึงมันออกมา

พอเดินเสร็จ ก็มีการคุยกัน อาตมาแนะว่า
เวลามดกัด ให้เห็นความเจ็บ หรือเห็นอาการ
ของใจที่กระเพื่อม จริงๆ แล้วร่างกายของเรา
ทนได้ แต่ใจต่างหากที่ทนไม่ได้ เพราะไม่มีสติ
วันรุ่งขึ้นก็เดินจงกรมกันใหม่ มีนักปฏิบัติ
คนหนึ่งเล่าว่าได้ทำตามที่อาตมาบอก ตั้งใจไว้
เลยว่า วันนี้ถ้ามดกัดจะมีสติ พอเดินผ่านรังมด
มดก็ไต่ขึ้นมาตามขา ความกลัวเกิดขึ้นทันที
เธอก็โวนะ รู้เท่าทันความกลัว พอรู้ว่ากลัว ความ
กลัวก็ดับไป พอมดกัดเธอก็ดูความเจ็บ เห็น
ความเจ็บ แสบ ร้อนจี๊ดๆ เหมือนโดนธูปจี้ แล้ว
ก็รู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่เกร็ง หัวใจเต้นเร็ว กัดฟัน
เม้มปาก กะพริบตา พอเห็นอย่างนั้น กายก็
ผ่อนคลาย ทีนี้เธอก็มาดูที่ใจ เห็นอาการ
กระสับกระส่ายของจิต เห็นมันกระเพื่อม เห็น
แล้วมันก็ดับไป กลายเป็นความนิ่งสงบ

เธอแปลกใจมากกว่า ใจสงบได้ทุกๆ ที่ถูกมด
กัด เธอพบว่า ความเจ็บปวดก็อันหนึ่ง ลมหายใจ
ก็อันหนึ่ง จิตที่สงบนิ่งก็อันหนึ่ง มันแยกกัน

เธอบอกว่าตอนนั้นรู้สึกขอบคุณมดมาก เรียก
เขาว่าอาจารย์มด และรู้สึกสงสารมด เป็นเพราะ
เราไปเหยียบเขา ไปรังควานเขา เขาจึงกัด เธอ
ไม่รู้สึกโกรธมดเลย เมื่อเราไม่โกรธ ไม่เกลียด
เขา ใจก็ไม่เป็นทุกข์ ถามว่าเธอเจ็บไหมที่มด
กัด ก็ยังเจ็บอยู่ แต่ใจไม่ทุกข์ด้วย เธอมีความสุข
ใจสงบทุกๆ ที่ถูกมดกัดนับสิบๆ ตัว

เห็นไหมว่า คนเราสามารถมีความสุขได้
ทุกสถานการณ์ ไม่ใช่ว่าจะเป็นสุขได้ต่อเมื่ออยู่
ในห้องที่เย็นสบาย ไม่ใช่ว่าจะมีสุขได้เมื่อได้อยู่
กับคนที่เรารัก หรือได้ยีนคำสรรเสริญ แม้แต่
เวลาเราอยู่กลางแดด เวลาถูกมดกัด หรือเวลา
เราป่วย หรือประสบเหตุร้ายจนพิการ ก็ยังมี
ความสุขได้

ผู้ชายคนหนึ่งเป็นคนที่จิตใจดีมาก ชอบพา
เยาวชนไปทำค่าย คราวหนึ่งไปทำค่ายที่
แม่ฮ่องสอนแล้วก็เดินทางต่อเพื่อไปสำรวจ
สถานที่ที่จังหวัดตาก ปรากฏว่าระหว่างทาง

ขณะที่เลี้ยวเลาะตามไหล่เขา ก็เกิดอุบัติเหตุ รถตู้พลิกคว่ำ ตกลงจากไหล่ถนน เพื่อนๆ ทุกคนปลอดภัย แต่เขาพิการครึ่งตัว นับตั้งแต่เควลงมา

มีหลายคนมาเยี่ยมเขา บอกว่า นี่ขนาดไปทำบุญยังเกิดอุบัติเหตุ แต่เขาคิดอีกอย่าง เขาบอกกับเพื่อนๆ ว่า “เพราะเราไปทำบุญ เราถึงเหลือตั้งเท่านี้” คือรอดมาได้ครึ่งตัว ถ้าไม่ได้ทำบุญคงไม่เหลือแล้ว คือเขายิ้มได้แม้พิการ สามารถมีความสุขได้ทุกสถานการณ์

ดังนั้น เราทุกคนมีความสุขได้ทุกที่ มีความสุขได้ทุกสถานการณ์ นี่เป็นสิ่งที่เราสามารถทำได้ และควรทำทุกเวลาด้วย

เครือข่ายพหุวิทยา

เครือข่ายพุทธิกา

การจะรักษาพระศาสนาให้ยั่งยืนนั้นมีใช้หน้าที่ของคนใดคนหนึ่งหรือบุคคลใดเพียงกลุ่มเดียวทั้งมิใช่เป็นความรับผิดชอบที่จำกัดอยู่กับพระสงฆ์หรือรัฐบาลเท่านั้น หากเป็นหน้าที่ของชาวพุทธทุกคนและเป็นความรับผิดชอบที่พระพุทธองค์ทรงมอบหมายแก่พุทธบริษัททั้งหลาย

ดังนั้นเมื่อถึงคราวที่พระพุทธศาสนาประสบภาวะวิกฤต จึงควรที่ชาวพุทธทุกคนจะร่วมมือกันอย่างเต็มกำลังความสามารถเพื่อฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้เจริญงอกงามและกลับมามีความหมายต่อสังคมไทยรวมทั้งยังประโยชน์แก่สังคมโลก

ด้วยเหตุนี้ “เครือข่ายพุทธิกา” จึงเกิดขึ้น เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการมีองค์กรประสานงานในภาคประชาชนสำหรับการเคลื่อนไหวผลักดันให้มีการฟื้นฟูพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง

เครือข่ายพุทธิกา ประกอบด้วยองค์กรสมาชิก ๙ องค์กร ได้แก่ มูลนิธิโกมลคีมทอง มูลนิธิเด็ก มูลนิธิพุทธธรรม มูลนิธิสุขภาพไทย มูลนิธิसानแสงอรุณ มูลนิธิสายใยแผ่นดิน เสมสิกขาลัย มูลนิธิเมตตาธรรมรักษ์ และกลุ่มเสขิยธรรม

หนังสือเครือข่ายพุทธิกาน่าสนใจ



ฉลาดทำบุญ รวมเรื่องน่ารู้คู่มือทำบุญ

พระชาย วรธมโม

และพระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๖๐ บาท



**ฉลาดทำใจ นักแค่นั้นก็ไม่ทุกข์
สุขเพียงใดก็ไม่พลั้ง**

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

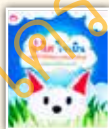
ราคา ๙๙ บาท



จิตใส ใจสุข

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๘๕ บาท



น้ำใส ใจเย็น

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๗๙ บาท



รักษาใจให้ไกลทุกข์

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๒๐ บาท



ธรรมะข้างเตียง

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๖๐ บาท



เป็นไทย เป็นพุทธ และเป็นสุข

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๗๕ บาท



เพลิดเพลินอย่างสงบ เล่ม ๑

พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง

ราคา ๑๒๐ บาท



เพลิดเพลินอย่างสงบ เล่ม ๒

พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง

ราคา ๙๙ บาท



เหนือความตาย

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๑๒๐ บาท



บทเรียนจากผู้จากไป

นพ.เต็มศักดิ์ ฟุ้งรัตมี

และอโนทัย เจียรสถานวงศ์ บรรณาธิการ

ราคา ๑๐๐ บาท



สุขสุดท้ายที่ปลายทาง

กรรณจรียา สุขรุ่ง เรียบเรียง

ราคา ๑๙๐ บาท



ระลึกถึงความตายสายนัก

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๔๐ บาท



ชีวิตและความตายในสังคมสมัยใหม่

พระไพศาล วิสาโล และคณะ เรียบเรียง

ราคา ๕๕ บาท



ผ่าพันวิกฤตศีลธรรมด้วยทัศนะใหม่

พระไพศาล วิสาโล เรียบเรียง

ราคา ๘๐ บาท



ความตายในทัศนะของพุทธทาสภิกขุ

พระคุณเจ้า เมธีวัชรวิโร และคณะ

ราคา ๗๐ บาท



คู่มือสวดมนต์ ฉบับสวณโมกขพลาราม

จัดทำโดยเครือข่ายพุทธิกา

ราคา ๓๕ บาท



ธรรมะสำหรับผู้ป่วย

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๑๐๐ บาท



จิตเบิกบาน งานสัมฤทธิ์

พระไพศาล วิสาโล

ราคา ๕๙ บาท

ใบสมัคร/ต่ออายุจดหมายข่าว

ชื่อผู้สมัคร

อายุปี อาชีพ

สถานที่จัดส่ง.....

โทรศัพท์

อีเมล

ระยะเวลา.....ปี (ปีละ ๑๐๐ บาท)

เริ่มตั้งแต่ฉบับที่

ประเภทสมาชิก ☐ สมัครใหม่

☐ สมาชิกเก่า (หมายเลขสมาชิก

หรืออุปถัมภ์ พระ/แม่ชี/โรงเรียน

ที่อยู่จัดส่ง

รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น บาท

ชำระโดย ☐ ตัวแลกเงิน ☐ เช็ค ☐ เงินสด

☐ โอน ธนาคารกรุงศรีอยุธยา

สาขาเดอะมอลล์งามวงศ์วาน ประเภทออมทรัพย์

ชื่อบัญชี นางสาวนงลักษณ์ ตรงศีลสัตย์

เลขที่บัญชี ๔๖๓-๑-๒๓๑๑๒-๑ และแฟกซ์มาที่

๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓ หรืออีเมลมาที่ b_netmail@yahoo.com

พิเศษสำหรับสมาชิกจดหมายข่าวพุทธิกา

ค่าสมัครปีละ ๑๐๐ บาท

- ซื้อหนังสือพุทธิกา ลดทันที ๓๐ %
- สำนักพิมพ์อื่นที่พุทธิกา ลด ๑๐ %
- รับจดหมายข่าว ๔ ฉบับ/ปี



บันทึก



เครือข่ายพหุวิชา





บันทึก

เครือข่ายพหุวิชา





บัญชี



เครือข่ายพหุวิชา





บันทึก

เครือข่ายพหุวิชา

