

# Life Snack

ไลฟ์สแน็ค

“ยิ่งอ่าน... ยิ่งอึ้ง... ยิ่งคิด... ยิ่งอร่อย”

1<sup>st</sup> Edition (A4 Size)

© Copyrighted 2016 – All Rights Reserved

by

Pittaya Wong

[www.meditation101.org](http://www.meditation101.org)

## WORDS OF DEDICATION

This book is published in dedication to the Lord Primordial Buddha,  
all the Holy Lord Buddhas, either in the past, present, or the future,  
Those who are listed in “Our Merit Dedication” of [www.meditation101.org](http://www.meditation101.org),  
The Most Venerable Kowida, The Most Venerable Pandita, The Most Venerable Uttama,  
The Most Venerable Phramongkolthepmuni (Luang Por Wat Paknam),  
the late discoverer of Dhammakaya Meditation,  
His Holiness The Supreme Patriarch(s) of Thailand,  
His Majesty The King of Thailand and His Royal Family Members,  
His Holiness Somdet Phramaharatchamangalacariya (Chuang Varapunyo),  
my righteous Buddhist masters and teachers,  
The Most Venerable Phrarajbrahmathera (Veera Kanuttamo),  
Venerable Nattanun Kulsiri, The Most Venerable Phrathepyanmongkol  
(Sermchai Chayamangalo), Venerable Suvith Vijjaysako (Pali IX),  
The Most Venerable Phrabhavanakosolthera (Choowith Akkaviccho),  
Venerable Mongkol Mangalo (Pali IX),  
Kru (Guru) Treetar Niamkam  
(the chairperson of Luang Por Wat Paknam’s Disciple Association),  
Kru (Guru) Chaluay Sombatsuk,  
Maechee Rumpa Bhokamshy and Maechee Taweeporn Liabprasert,  
Maechee Wanjai Chookorn, my school teachers, Professor Dr. Peter Case,  
Father Sakon & Mother Duangrath Tisuthiwongse,  
as well as my family members, relatives, friends,  
ones whom I am indebted to, ones who have revenge upon me,  
and all of my animal companions.

## เปิดห่อ... รออ่าน

มนุษย์เราต้องรับประทานอาหารกันทุกวัน ซึ่งอาหารบางอย่างก็เป็นประโยชน์ และบางอย่างก็เป็นโทษต่อร่างกาย หากเปรียบเทียบหนังสือที่เราอ่านกับอาหาร ก็มีทั้งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษต่อความคิดและจิตใจของเรา หนังสือที่เป็นประดุจอาหาร ได้แก่หนังสือเรียน ตำรับตำราที่จำเป็นต่อการศึกษาเพื่อดำรงชีพ และประกอบอาชีพ ส่วนหนังสือที่เป็นประดุจขนม ก็หมายถึงหนังสืออ่านเล่นเพื่อความบันเทิงสบายใจ

Life Snack (ไลฟ์ สแน็ค) เล่มนี้ ขอเป็นอีกเล่มหนึ่งในบรรดาหนังสือประเภทขนมดีที่มีสาระประโยชน์ ให้ความรู้และคุณค่าแก่จิตใจ โดยที่ทานผู้อ่านจะรู้สึกเพลิดเพลินและมีความสุข เหมือนการรับประทานขนมขบเคี้ยวที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ ให้พลังงานสร้างสรรค์แก่ชีวิต ในราคาที่ไม่แพง

Bon Appetite!

Pittaya Wong

2555 B.E.

## ข้อมูลโภชนาการ (Nutrition Information)

หนึ่งหน่วยบริโภค: 1 บท

พลังงานทั้งหมด 1000 กิโลแคลอรี

ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน

ปัญญา	40%
สัมมาทิฐิ	45%
ศรัทธา	30%
ความรู้	30%
ความสุข	35%

\*ปราศจากโมโนโซเดียมกลูตาเมตและสารกันบูด

## ส่วนประกอบโดยประมาณ

ธรรมะ	70%
ศาสตร์	15%
ศิลป์	15%

## วันหมดอายุ

31 ธันวาคม พ.ศ. 5000

## 1. วันไหนดี?

ผู้คนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ดำเนินชีวิตโดยพึ่งพาโชคชะตาฟ้ากำหนด ต้องอาศัยการคำนวณดวงดาว และพิจารณาราศีเพื่อหาวันดี เพราะเชื่อว่าสิ่งเหล่านี้คือโชคชะตาราศีที่สามารถกำหนดชีวิตของเรา โดยไม่รู้เลยว่า แท้จริงแล้วคนเราก็สามารถกำหนดโชคชะตาให้กับตนเองได้ วันใดก็ตามที่เราทำสิ่งต่างๆ ให้ดีที่สุด วันนั้นก็จะเป็นวันดีสำหรับเรา พระพุทธศาสนาสอนให้รู้ว่า วันนี้จะดีมากน้อยเพียงไร ก็ขึ้นอยู่กับอดีตที่ตัวเราทำเอาไว้ เพราะวันนี้คือผลลัพธ์ของวันวานประกอบกับความพยายามในปัจจุบัน หากในวันนี้เราทำความดี สร้างสรรค์แต่สิ่งดีงามให้กับตนเองและผู้อื่น ก็เท่ากับเราได้สร้างโชคชะตาที่ดีไว้ให้กับตัวเองในวันข้างหน้าแล้ว ดังนั้น หากเราจะทำอะไรดี ๆ สักอย่าง ก็ไม่จำเป็นต้องรอคอยวันดี หรือกังวลกับตำแหน่งของดวงดาว เพราะวันนี้คือวันที่ดีที่สุดแล้ว

## 2. กรอบของชีวิต

สิ่งใดก็ตามที่ดำเนินไปอย่างไร้ทิศทางและขาดการควบคุมให้อยู่ในกฎระเบียบ หรือกรอบแห่งความเป็นไป ย่อมตกอยู่ในความสับสนวุ่นวาย ก่อให้เกิดปัญหาความขัดข้องและขัดแย้งอยู่เนืองๆ เปรียบได้กับการขับรถไปบนถนน ที่ไม่มีการบังคับใช้กฎจราจรใดๆ ใครอยากเร็วก็ก็กเร็ว อยากจอดก็จอด คิดจะแข่งก็แข่ง ทำให้บรรยากาศบนท้องถนนนั้นน่าอลหม่าน มนุษย์เราก็เช่นกัน นอกจากเราจะมีกฎหมายที่บังคับใช้กับผู้คนในสังคมทั้งหมดแล้ว ในระดับบุคคลก็ยังคงต้องมี “ศีล” ที่จะเป็นกรอบและวินัยส่วนตัวของแต่ละคน ใครก็ตามที่รักษาศีล ย่อมได้ชื่อว่ามีการควบคุมครองชีวิตให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยดีงามอยู่เสมอ พลอยทำให้สังคมโดยรวมดำรงอยู่ด้วยความราบรื่นและผาสุกไปด้วย เหมือนในบางประเทศ ที่ผู้ขับรถปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด ทุกคนจึงใช้ถนนร่วมกันอย่างมีความสุข เดินทางถึงที่หมายโดยปลอดภัย ไม่สร้างปัญหาและความเดือดร้อนให้แก่กันและกัน

## 3. ให้อย่างไรจึงไม่ทุกข์

พระพุทธศาสนาสอนให้ทุกคนรู้จักการให้ เพราะเมื่อให้แล้ว บุญจะเกิดขึ้นกับผู้ให้ ทำให้มีความสุขและความสำเร็จเป็นสิ่งตอบแทน และยังเป็นการปลูกฝังคุณธรรมแห่งการเสียสละละความตระหนี่อีกด้วย เคยสงสัยหรือไม่ว่า ทำไมบางคนให้แล้วไม่มีความสุข ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเขาไม่ได้ให้เพื่อสร้างความดีงามให้กับใจของตนเองเป็นหลัก แต่ให้เพราะอยากได้สิ่งตอบแทนในรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งอยู่เสมอ เช่นการได้รับการยอมรับในสังคม ชื่อเสียง เกียรติยศ การเป็นที่นับหน้าถือตา หรือประโยชน์อื่นๆ ความทุกข์จึงเกิดขึ้น เมื่อเขาไม่ได้ในสิ่งที่อยาก หรือได้น้อยเกินไป ยกตัวอย่าง

เช่น เรามอบสิ่งดีๆ ให้กับใครสักคนเพื่อหวังให้เขารักเรา แต่เมื่อเขาไม่สนใจเราเท่าที่ควร เราก็เกิดเป็นทุกข์ การให้อย่างมีความสุข ต้องเป็นการสละกิเลสออกไปจากใจ และเป็นการปลูกฝังคุณธรรมความดีให้กับตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์ของการให้เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้เขามีความสุขพ้นจากความทุกข์ มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

#### 4. ภาวนาคือสပါใจ

คำว่า “ภาวนา” อาจเป็นคำที่หลายคนรู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก และเป็นเรื่องของนักบวชหรือคนแก่เท่านั้น หากเราปรับความเข้าใจเสียใหม่ว่า “การภาวนาก็คือการทำสပါสำหรับใจ” เป็นการเปิดโอกาสให้ใจได้พักผ่อนอย่างสงบ พร้อมกับขัดเกลาและขจัดมลทินสิ่งรกรุงรังที่ฝังแน่นอยู่ให้หลุดร่อนออกไป เพียงเท่านี้ เราก็จะได้เปิดใจรับประโยชน์มากมายที่จะเกิดขึ้นจากการภาวนา เช่น ความรู้สึกปลอดโปร่ง สบายใจ สะอาดใจ เปี่ยมไปด้วยพลังงานบริสุทธิ์ ในการที่จะดำเนินชีวิตต่อไปข้างหน้า

#### 5. เริ่มต้นที่คิดดี

หากเราอยากทำสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นกับตนเอง และผู้อื่น เราต้องเริ่มจากการคิดดี หรือที่ภาษาสมัยใหม่เรียกว่า “คิดบวก” ความคิดดีๆ นี้เอง ที่จะเป็นต้นเหตุให้เราพูดออกมาดี และทำในสิ่งดี เพราะฉะนั้น หากเราต้องการคิดดี พูดดี และทำดี เราก็ต้องหมั่นดูแลจิตใจของเราให้ดีอยู่เสมอ เพราะความคิดล้วนออกมาจากใจ วิธีดูแลรักษาจิตใจอย่างง่าย ๆ ได้แก่ การทำทาน รักษาศีล และทำสมาธิเป็นประจำ เช่นเดียวกับการอาบน้ำ ที่เราต้องอาบน้ำทุกวัน ทั้งนี้เพื่อลด ละ เลิก กิเลสอาสวะทั้งหลาย เมื่อกิเลสน้อยลง ใจก็จะมีคุณภาพดีขึ้นมาเองเป็นอัตโนมัติ เพราะกิเลสที่น้อยลง ที่คอยทำให้ใจของเราสกปรก เมื่อใจสกปรก ก็ด้อยคุณภาพลง

#### 6. กฎแห่งการกระทำ

ประเทศทุกประเทศมีกฎหมายเพื่อปกครองประชาชน หากเราเป็อกฎหมายของประเทศหนึ่ง ก็อาจย้ายไปอยู่ประเทศอื่นได้ ยกเว้นแต่พระอรหันต์แล้ว ก็ไม่มีใครเลยที่สามารถย้ายหนีกฎแห่งกรรมซึ่งปกครองสรรพสัตว์ทั้งหลายในสังสารวัฏได้ เพราะกฎแห่งกรรมนั้นใช้ปกครองครอบคลุมมนุษย์ทั่วโลกและนอกโลกเสมอเหมือนกัน ไม่ว่าจะรู้ตัวหรือไม่ และไม่ว่าจะเชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรมหรือไม่ก็ตาม หากเราปรารถนาที่จะอยู่อย่างมีความสุข เราควรรู้จักทั้งกฎหมายของประเทศ และกฎแห่งกรรม

#### 7. สุขใจเมื่อให้อภัย

เมื่อใดที่มีบุคคลล่วงเกินเราด้วยกาย วาจา ใจ จนเป็นเหตุให้เราต้องเป็นทุกข์ เราควรให้อภัยอยู่เสมอ เพราะการให้อภัยจะทำให้ความสุขกลับคืนมาสู่ตัวของเราอย่างแท้จริง หากเราไม่สามารถตัดใจให้อภัยได้ ให้เราหมั่นระลึกถึงคุณงามความดีของเขาที่มีอยู่ และแผ่เมตตาอยู่เนืองๆ หากเราทำเช่นนี้แล้ว สภาพจิตใจของเราจะดีขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งสามารถให้อภัยได้ในที่สุด

## 8. ทเวดาวยกย่อง

คนทั่วไปมีปกติยกย่องทวยเทพเทวดา มักเช่นสรวงบุษบาแสดงความเคารพสักการะเทวดาผู้มีฤทธิ์มีอำนาจอยู่เสมอ คนเหล่านี้ลืมไปว่าหากตนเองทำความดีมากเข้าแล้ว ก็จะกลับเป็นที่ยกย่องบูชาของเทวดาได้เหมือนกัน เพราะเทวดาปรารถนาจะได้ส่วนบุญจากพวกเขาบ้าง ทั้งนี้ก็เพราะเทวดาก็คืออดีตมนุษย์เหมือนอย่างเรานั่นเอง ที่สำคัญคือ เมื่อเราสั่งสมความดีมากเข้า เมื่อถึงคราวหมดอายุขัย เราก็จะกลายเป็นเทวดาหรือเทพ ที่มีอำนาจมากเสียเอง

## 9. มีสติยอมมีสตาตังค์

คนที่มีสติอยู่เสมอ ย่อมดำเนินชีวิตอยู่ในความไม่ประมาท ความประมาทนี่เองที่มักทำให้เสียทรัพย์ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการพนัน การดื่มสุรา การเสพยาเสพติด หรือการข้องเกี่ยวกับอบายมุขทั้งปวง สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะบุคคลขาดสติ หรือสติย่อหย่อน ไม่สามารถต้านทานกิเลสได้ เมื่อเราขาดสติจนกระทั่งเผลอกระทำในสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ แล้ว เราย่อมเสียทรัพย์ไปโดยเปล่าประโยชน์ ดังนั้น ใครก็ตามที่มีสติ เขาย่อมรักษาสตาตังค์ไว้ได้เป็นอย่างดี ส่วนใครที่ขาดสติ ก็มักจะขาดสตาตังค์ไปด้วย

## 10. ทำดีต้องทำบ่อย ๆ

กว่าพระพุทธรูปจะเป็นทองทั้งองค์ได้ ก็ต้องได้รับการปิดทองซ้ำแล้วซ้ำอีก แผ่นแล้วแผ่นเล่า ตลอดหมดทั่วทั้งองค์ เฉากเช่นเดียวกับการเป็นคนดี เราจะเป็นคนดีได้ก็ต่อเมื่อเราทำดีซ้ำแล้วซ้ำอีก ไม่เลือกที่ไม่เลือกเวลา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง จนกระทั่งความดีนั้นติดแน่นอยู่กับตัวของเรา เมื่อเราทำความดีและละเว้นความชั่วบ่อยๆ เป็นประจำ ในไม่ช้า เราจะคุ้นเคยและชินกับการทำความดีโดยอัตโนมัติอย่างเป็นธรรมชาติและไม่ต้องฝืน เมื่อนั้นเรายอมได้ชื่อว่า “ดีเป็นปกติ” ไม่ใช่ “ดีผิดปกติ” อย่างที่ใครเขาอาจจะชอบล้อเลียนกัน

## 11. อโหสิกรรม

คนเราเกิดมานับภพนับชาติไม่ถ้วนแล้ว บ้างก็เคยล่วงเกินกันมา บางครั้งก็เจตนา บางครั้งไม่ได้เจตนา แม้กาลเวลาทำให้เราลืมเลือนไป แต่ความรู้สึกลึกๆ ก็ยังคงฝังใจอยู่ เราจึงควรนึกอโหสิกรรมให้สรรพสัตว์ทั้งหลายที่เคยล่วงเกินเราบ่อยๆ เพื่อตัดเวรตัดกรรมที่เคยผูกพันกันมาข้าม

ชาติ ไม่ว่าจะระลึกได้ หรือระลึกไม่ได้ก็ตาม เมื่อทำดังนี้แล้ว ชีวิตเราจะดำเนินไปอย่างผาสุกมากขึ้น และปราศจากเวรภัยกับใครทั้งสิ้น

## 12. ยาแก้โกรธ

เมื่อใดก็ตามที่เราอารมณ์เสียเพราะใครสักคน หรือเรื่องอะไรสักอย่าง ทำให้มีแต่ความฉุนเฉียวอยู่ในจิตใจ ให้เราลองนึกเรื่องดีๆ นึกเรื่องดีๆ ที่เคยเกิดขึ้น นึกถึงความดีของเขา หรือนึกถึงวิวิททัศนสวยงามๆ ที่เราเคยไปเที่ยวชม ฟังเพลงเพราะๆ หรือหาอะไรอร่อยๆ รับประทาน เพียงเท่านั้น ความสบายใจก็จะเข้ามาแทนที่ความขุ่นมัว เป็นการใช้น้ำดีไล่น้ำเสีย เนื่องจากเรายังไม่หมดกิเลส การมีอารมณ์โกรธเคืองถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่เราสามารถบรรเทาได้ด้วยเทคนิคต่างๆ เท่านั้นเอง

## 13. วางแผนชีวิตด้วยคำอธิษฐาน

เคยบ้างหรือเปล่าที่เราตั้งใจจะไปซื้อของอะไรสักอย่าง แต่เมื่อเดินไปเรื่อยๆ กลับพบสิ่งล่อตาล่อใจมากมายระหว่างทาง ทำให้ต้องหยุดดูเป็นระยะๆ กว่าจะไปถึงจุดหมายก็เสียเวลาไปมากมาย ชีวิตของคนเราก็เหมือนกัน หากเราต้องการไปถึงจุดหมายปลายทางของชีวิตตามกำหนดที่วางไว้ เราต้องอธิษฐานจิต กำหนดทิศทางให้ชัดเจน การอธิษฐานคือการตอกย้ำเป้าหมาย เป็นเสมือนหางเสือที่ค้ำค้ำย บังคับทิศทางให้เราไปถึงจุดหมายได้ตรงทิศทาง และมุ่งมั่นอยู่กับเป้าหมายนั้น ไม่ใช่เขวออกนอกทางโดยไม่จำเป็น

## 14. เมื่อรอยยิ้มคือคำตอบ

ภาษาของมนุษย์มีมากมายหลากหลาย คำบางคำมีความหมายที่ดีในภาษาหนึ่ง แต่กลับมีความหมายทางลบในอีกภาษาหนึ่ง อย่างไรก็ตาม มนุษย์จากทุกเชื้อชาติสามารถสื่อสารกันได้ด้วยรอยยิ้ม เพราะรอยยิ้มเป็นภาษาธรรมชาติ เมื่อไรก็ตามที่เรานึกไม่ออกบอกไม่ถูก ให้เราตอบด้วยรอยยิ้มที่ออกมาจากใจจริง แล้วคุณก็จะพบว่า มันสามารถแทนคำดีๆ ที่อาจใช้เวลาพรรณนาตั้งมากมาย อย่างไรก็ตาม ถ้าหากพบกับชาวต่างชาติ เราควรยิ้มแต่พอสมควร เพราะรอยยิ้มที่ไม่ถูกกาลเทศะของเรา อาจถูกตีความว่าเป็นการตลกขบขันในความผิดพลาดของเขาอย่างใดอย่างหนึ่ง นี่ก็เป็นช่องว่างระหว่างวัฒนธรรมที่เราต้องตระหนักรู้

## 15. ทานอาหารอย่างอบอูน

อาหารบางจานแม้ปรุงเสร็จนานจนหายร้อนแล้ว แต่เราก็สามารถทานอย่างอบอูนได้เหมือนกัน ลองตักอาหารชิ้นแรกด้วยช้อนสะอาดแล้วบรรจุใส่ในจานของคนที่คุณรัก เช่นคุณพ่อ คุณแม่ หรือพี่ๆ น้องๆ จนครบทุกคนในวงอาหาร ก่อนที่จะตักให้ตัวคุณเองเป็นคนสุดท้ายแล้วเริ่มรับประทาน



เพียงเท่านี้อาหารของคุณก็จะอุ่นขึ้น โดยไม่ต้องพึ่งพาเตาไมโครเวฟ แต่ขอให้จำไว้ว่า เราตักอาหาร  
อย่างนี้พอเป็นพิธีเท่านั้น อย่าคอยต้กให้อยู่เรื่อยๆ จนกลายเป็นการขัดจังหวะการรับประทาน  
อาหารแก่กันและกัน

#### 16. นอนไม่หลับ ทำอย่างไรดี

ในบางวัน เราต้องผ่านเรื่องราวมากมายทั้งดีและร้าย เมื่อถึงคราวหลับตาเข้านอน ภาพสิ่งต่างๆ ก็  
มาปรากฏขึ้น พร้อมกับอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดสารพัดสารพัน ทำให้นอนไม่หลับ วิธีแก้ง่ายๆ คือ  
ให้เรานึกถึงความดีที่เราได้เคยทำเอาไว้อย่างเบาๆ นึกเป็นภาพเท่าที่พอจะจำได้ นึกให้ใจชุ่มฉ่ำ  
อย่างมีความสุข แล้วนึกส่งกระแสแบ่งปันความดีที่เกิดขึ้นให้กับคนที่คุณรัก ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง  
ครูอาจารย์ เพื่อนฝูง สัตว์เลี้ยง หรือมนุษย์ทั่วโลก ทำเพลินๆ ไปเรื่อยๆ แล้วคุณก็จะผลอหลับไป  
เองอย่างมีความสุข

#### 17. ตื่นนอนใหม่ ๆ ควรทำอะไรก่อน

เมื่อตื่นนอนใหม่ๆ หลังจากที่ได้ออกแรงทุบนาฬิกาปลุก แต่ยังไม่เปิดเปลือกตาได้ไม่เต็มที่ ให้เราลุก  
ขึ้นนั่งบนเตียง แล้วบอกกับตัวเองว่า “วันนี้จะเป็นอีกวันหนึ่งที่เรานำชีวิตอยู่บนโลกใบนี้ได้อย่างมี  
คุณค่าและมีความหมาย เปี่ยมด้วยความดีงาม” เมื่อคุณบอกตัวเองเสร็จแล้ว จึงค่อยๆ เปิดเปลือก  
ตาแล้วไปทำภารกิจส่วนตัว สาเหตุที่คุณควรทำเช่นนี้ ก็เพราะมีผู้คนเป็นจำนวนมาก ที่ตื่นมาดูโลก  
อย่างไร้จุดหมายทุกๆ วัน นับตั้งแต่เกิด จนละโลกไป ก็มี ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเศร้าสำหรับเขาเหล่านั้น

#### 18. ต้อนรับเทวทูตทั้ง 4

ก่อนที่เจ้าชายสิทธัตถะจะทรงตัดสินใจออกบวช พระองค์ได้พบกับเทวทูตทั้ง 4 คือ คนแก่ คน  
เจ็บป่วย คนตาย และสมณะ เทวทูตทั้ง 4 ได้จุดประกายความคิดให้พระองค์ออกแสวงหาความสุข  
ที่แท้จริง ดังนั้น เมื่อใดก็ตามที่เราพบกับเทวทูตทั้ง 4 ผ่านสายตาเราไป ให้เราต้อนรับท่านด้วยการ  
คิดตามอย่างเจ้าชายสิทธัตถะ การทำเช่นนี้จะช่วยให้เราไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เพราะไม่วัน  
ใดก็วันหนึ่ง เราก็ต้องกลายเป็นหนึ่งในเทวทูตนั้นเหมือนกัน

#### 19. ชื่อชีวิต

จะเกิดอะไรขึ้น หากวันหนึ่งเราถูกขังคุก ทัั้งๆ ที่ไม่มีความผิด และถูกตัดสินประหารชีวิต ด้วย  
เหตุผลว่า “น่ากิน” เราคงต้องเศร้าและต้องเจ็บตัวเจ็บใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ สัตว์ทุกชนิดก็  
เหมือนกัน ทุกชีวิตล้วนรักตัวกลัวตาย แม้ใครๆ จะกล่าวว่าพวกมันเกิดมาเพื่อเป็นอาหาร แต่ก็ก็เป็น

เพียงคำกล่าวอ้างอย่างขำๆๆๆๆ เท่านั้น ดังนั้น เราจึงไม่ควรใช้เงินของเราซื้อความตายให้กับใคร  
ตรงกันข้าม หากมีโอกาส ควรจะซื้อชีวิตและอิสระเสรีภาพคืนให้กับพวกเขา

## 20. ดักจับกิเลส

เคยได้ยินกันมานานแล้วว่าคนเรานั้นมีกิเลส แต่กิเลสหน้าตาเป็นอย่างไร ยากที่ใครจะรู้จัก คนส่วนใหญ่จึงคิดว่ามันไม่มีตัวตนจริง... หากเราอยากทดลองจับกิเลสตัวเป็นๆ ดู ก็พอจะทำได้ ลองเอาหนังสือมาสองเล่ม วางไว้คู่กัน เล่มข้างซ้ายเป็นหนังสือเกี่ยวกับวงการบันเทิง ที่มีภาพคนหล่อๆสวยๆ มากมาย กับข้างขวาเป็นหนังสือสวดมนต์ วางไว้ข้างหน้า ทำใจว่างๆ แล้วก็เริ่มเห็นการต่อสู้กันภายในใจของเราเอง บางคนอาจจะมีความปรารถนาอันแรงกล้ามากน้อยต่างกันไป ที่จะอ่านหนังสือบันเทิง แรงนั้นจะสั่งให้เราคว้ามมันหยิบขึ้นมาเปิดอ่าน นั่นแหละครับ “กิเลส” ตัวเป็นๆ รู้สึกอยู่ในใจได้ด้วยตัวของเราเอง

## 21. ดีไซน์หัวใจ

สิ่งที่เราเห็นทุกวันๆ ล้วนมีผลต่อชีวิตและจิตใจของเราอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัว เมื่อเรามองเสาสี่เหลี่ยม เราจะรู้สึกอย่างหนึ่ง เมื่อเรามองเสาทรงกลม เราก็รู้สึกอีกอย่างหนึ่ง สถาปัตยกรรมของอาคาร บ้านเรือนสถานที่ ที่เรามองเห็นอยู่ทุกวัน จึงมีอิทธิพลต่อจิตใจของเราเสมอๆ บ้านหรือที่ทำงานของใครที่รกรุงรัง ไม่เป็นระเบียบ สีสันฉูดฉาด มีรูปทรงแข็งกระด้าง ก็จะพลอยทำให้ใจของเราเป็นอย่างนั้นไปด้วย ลองปรับปรุงที่อยู่อาศัยให้เป็นระเบียบเรียบร้อย มีสภาพดอกไม้ ภูเขา และทะเลสาบเขavnอยู่ มีมูมน้ำพุ น้ำตกเล็กๆ มีพระพุทธรูปที่มีพระพักตร์สงบเยือกเย็นวางไว้บูชาดูน่าเคารพ หาเฟอร์นิเจอร์ที่มีสีและรูปทรงที่ดูไม่แข็งกระด้าง แล้วสภาพจิตใจของคุณจะเปลี่ยนไปอย่างไม่น่าเชื่อ เหมือนการวาดรูปหัวใจ แทนที่จะวาดด้วยเส้นตรงหักมุมทำเหลี่ยมอย่างข้าวหลามตัด แต่เราวาดด้วยเส้นโค้งบรรจบกันเป็นมุมอยู่ด้านบนบนแทนหัวใจนั่นเอง

## 22. ไม่มีเวลา

ปัจจุบันนี้มนุษย์เรามีเทคโนโลยีที่ทันสมัย ทุกอย่างสะดวกรวดเร็วมากยิ่งขึ้น หุงข้าวก็เร็ว ติดต่อกันก็รวดเร็ว เดินทางข้ามทวีปใช้เวลาเพียงแค่วันไม่ถึงสามวัน ชักผ้าก็เพียงแค่นาฬิกา ช้อนอาหารก็แค่ปลายนิ้วสัมผัส แต่ทุกคนล้วนบอกเป็นเสียงเดียวกันว่า “ไม่มีเวลา” ทั้ๆ ที่เทคโนโลยีจากวัตตุดุริยะก็ล้วนถูกสร้างขึ้นมาเพื่อประหยัดเวลาให้กับเรามากมาย ในทางตรงกันข้าม เทคโนโลยีอีกมากมายเช่นกันที่ถูกสร้างมาเพื่อ “ถ่วงเวลา” ของมนุษย์ ทำให้ทุกคนนั่งจ้องอยู่หน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อย่างไม่อาจละสายตา ตั้งแต่จอยักษ์ขนาดไอแมกซ์ มาจนถึงจอแบน

พลาดมา และจอส่วนตัวบนโทรศัพท์มือถือคือ ไม่ว่าจะอยู่ยุคสมัยใดก็ตาม ก็มักจะมีสิ่งที่คอยเผาผลาญเวลาของเราในรูปแบบต่างๆ อยู่เสมอ เราจึงต้องรู้จักหักห้ามใจของตนเอง ไม่เสียเวลาไปกับสิ่งเหล่านั้นมากจนเกินไป จนเรียกได้ว่าเป็นการ “ผลาญเวลา” ตนเอง

### 23. หนังสือสื่อใจ

จะอ่านอะไรก็ต้องคิดให้รอบคอบ การอ่านหนังสือไม่ต่างอะไรกับการรับประทานอาหาร หากเราอ่านสิ่งที่เป็นโทษ ก็เหมือนการทานอาหารที่มีสารพิษ เมื่อรับเข้าไปแล้ว ก็จะสร้างปัญหาให้กับเราในภายหลัง เรียกว่า “ออกอาการ” อาหารมีสารอาหารที่เป็นทั้งประโยชน์และโทษต่อร่างกายฉันใด หนังสือก็มีข้อมูลเนื้อหาสาระและอารมณ์ปรุงแต่งที่ถูกบันทึกเอาไว้ฉันนั้น ความรู้สึกนึกคิดทั้งในทางดีและทางร้ายของผู้แต่ง ล้วนถูกแฝงเอาไว้ในทุกตัวอักษรและอักขระ เมื่อเราอ่านเข้าไป หากจิตไม่เข้มแข็งพอ ใจของเราก็จะถูกปรุงแต่งไปตามนั้น เช่นคนที่อ่านบทความวิพากษ์วิจารณ์การเมืองบ่อยๆ ก็จะซึมซับอารมณ์ความรู้สึกนึกคิดที่เต็มไปด้วยความพอใจไม่พอใจของผู้วิจารณ์เข้าไปเก็บไว้ในใจ หรือคนที่อ่านหนังสือธรรมะของครูบาอาจารย์ที่เป็นนักปฏิบัติธรรม ก็จะซึมซับเอาอารมณ์อันบริสุทธิ์ผ่องใสและความสงบนิ่งมีเหตุมีผลเข้าไปโดยอัตโนมัติ... เพราะฉะนั้น อ่านอะไร ก็ต้องระมัดระวังให้ดี เพราะ You are what you read...

### 24. สวดมนต์

สวดมนต์เป็นยาทา... ภาวนาเป็นยากิน... หากเราทราบความหมายของมนต์ที่เราสวด เราจะรู้ว่าการสวดมนต์นั้น เป็นการกล่าวสรรเสริญคุณของพระรัตนตรัย ทบทวนคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และกล่าวสิ่งดีงามเป็นสิริมงคลอื่นๆ เป็นต้น การสวดมนต์เป็นการทำความดีทางวาจา หากเรารู้ความหมายของมนต์ เราจะเกิดปัญญา แต่ถึงแม้จะไม่รู้ความหมาย สวดๆ ไป ใจก็เป็นสมาธิมากขึ้น เพราะใจจรดจ่ออยู่กับคำสวด เป็นการเตรียมใจให้พร้อมก่อนที่จะเจริญสมาธิภาวนาอย่างลุ่มลึกต่อไป

### 25. งานวิใจ

พระพุทธศาสนามักพูดถึงเรื่องบุญเรื่องบาป คนส่วนใหญ่ที่มองไม่เห็นก็มักจะไม่ค่อยเชื่อ คิดว่าเป็นอุบายของคนโบราณในการสอนลูกหลานให้ละชั่วทำดี คราวนี้เรามาดลองทำวิใจกันบ้าง ว่าบุญบาปเป็นอย่างไร มีผลอย่างไรกับชีวิตของเราได้อย่างไรบ้าง... ให้ลองจับคู่สิ่งดีกับสิ่งเลวร้ายที่อยู่ตรงข้ามกัน เช่นการแบ่งเงินเดือนให้คุณพ่อคุณแม่ใช้ เมื่อให้ท่านแล้ว เรามีความรู้สึกภาคภูมิใจสุขใจที่ได้ตอบแทนคุณท่านอย่างไร ก็กับการที่เราได้เถียงท่านอย่างไม่พอออกพอใจ เมื่อท่านพร่ำบ่นสั่งสอน

ตกเดือนเรา เรามีความรู้สึกแย่ๆ อย่างไม่ ลองจับคู่ของสิ่งที่ตรงกันข้ามกันอย่างนี้บ่อยๆ หมั่นสังเกตใจของตนเอง ตอนที่ชื่นชมผู้อื่นอย่างจริงใจ กับตอนที่นิินทาว่าผู้อื่นลับหลังอย่างสะใจ จิตใจของเรามีสภาพต่างกันอย่างไร เพียงเท่านี้ เราก็จะเริ่มรู้แล้วว่า เวลากระแสนบุญหล่อเลี้ยงใจ ต่างกับเวลา กระแสนบาปหล่อเลี้ยงใจอย่างไรบ้าง

## 26. ของขวัญอันล้ำเลิศ

ถึงปีใหม่ วันเกิด ขึ้นบ้านใหม่ เฉลิมฉลองที่ไร เราก็ต้องมานั่งคิดกันพอดูว่าจะหาของขวัญอะไรไปมอบให้แก่กันและกัน นับเป็นเรื่องยากที่เราจะเดาใจผู้รับว่าเขาจะถูกอกถูกใจในของขวัญของเราหรือไม่ แต่ไม่ว่าเราจะมอบทรัพย์สินสิ่งของที่มีค่ามากเพียงใดก็ตาม ก็จะไม่ทำอะไรเลิศไปกว่าการให้ธรรมะ เพราะพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ธรรมทานชนะการให้ทั้งปวง” ทั้งนี้ก็เพราะว่าธรรมะจะช่วยให้ผู้รับมีความสุขทั้งในโลกนี้ และโลกหน้า เปรียบได้กับการมอบแผนที่ให้กับคนเดินทาง ทำให้เขารู้ว่าจะไปสู่จุดหมายอันแท้จริงของชีวิตได้อย่างไร ดังนั้น เมื่อใดก็ตามที่เรามองหาของขวัญ ไม่ว่าจะเป็นกระเช้าผลไม้ กระเป๋า เสื้อผ้า นาฬิกา เพชรนิลจินดา ลองแนบหนังสือ หรือซีดีธรรมะไปด้วย เพราะจะช่วยให้ผู้รับมีความสุขอย่างแท้จริง

## 27. ชั่งใจ

ในแต่ละวันของชีวิต เมื่อเราประสบพบเจอเหตุการณ์ต่างๆ เราจำเป็นต้อง “ชั่งใจ” เพื่อดูว่า จะเอาอย่างไรกับแต่ละเรื่องราว จะตัดสินใจอย่างไรกับ เหตุการณ์ที่มี คน สัตว์ สิ่งของ สถานที่ เหล่านั้น ... สิ่งที่ทำให้เราไม่สามารถ “ชั่งใจ” ได้อย่างแม่นยำนั้นเรียกว่า “อคติ 4” ได้แก่ ความลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะเกลียด ลำเอียงเพราะเขลา และลำเอียงเพราะกลัว ความรู้สึก 4 อย่างนี้เอง ที่คอยถ่วงตาชั่งภายในใจเรา ทำให้ตัดสินใจผิดพลาด เพราะไม่สามารถมองและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้ไปตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น ในการตัดสินใจแต่ละครั้ง โดยเฉพาะการตัดสินใจในเรื่องสำคัญๆ ของชีวิต เราต้องเริ่มจากการปรับตาชั่งก่อน คือการปรับใจให้เป็นกลาง จากนั้นจึงค่อยๆ ชั่งใจ โดยเปรียบเทียบระหว่าง “ข้อดี” หรือ “ประโยชน์” และ “ข้อเสีย” หรือ “โทษ” ของสิ่งที่เกิดขึ้น จากนั้นจึงหาข้อสรุปอย่างเป็นเหตุเป็นผล โดยอาศัยหลักกรรม แทนที่จะใช้อารมณ์ความรู้สึกส่วนตัวเป็นเครื่องชี้นำ

## 28. กบนอกกะลา

มีคำพังเพยของคนโบราณที่เขาว่า “ทำตัวเหมือนกบในกะลา” หมายถึงผู้ที่มีมุมมอง ความรู้ และประสบการณ์ภายในขอบเขตอันจำกัด เพราะถูกปิดกั้นให้อยู่แต่ในสภาพแวดล้อมเดียวกันๆ เรา

จะซึ่งถึงคำพังเพยนี้ได้อย่างไร โดยไม่จำเป็นต้องลองสร้างกะลายักษ์มาครอบตัวเองไว้สักสามวัน เจ็ดวัน วิธีง่ายๆ ของคนสมัยใหม่ก็คือ ลองยอมเสียเงินสักพันสองพันบาท ซื้อตั๋วเครื่องบินไปเที่ยวต่างจังหวัด ในขณะที่เครื่องบินกำลังเหินอยู่เหนือน่านฟ้า ลองมองลงมาจากหน้าต่าง แล้วคุณจะได้ค้นพบความจริงบางอย่างเกี่ยวกับมนุษย์ มนุษย์ส่วนใหญ่ก็เหมือนกบในกะลา ที่มีอึดตาอยู่มากมาย ทั้งๆ ที่แท้จริงแล้วพวกเขาเป็นเพียงสิ่งมีชีวิตเล็กๆ ส่วนอาคารบ้านเรือนสิ่งปลูกสร้างอันหรูหรายิ่งใหญ่อลังการ ก็ไม่ต่างอะไรกับฝุ่นของจักรวาลเท่านั้น แล้วคุณจะได้ข้อคิดอะไรดีๆ มากขึ้น หากคุณนำภาพ Bird Eye View นี้มาน้อมเป็นข้อคิดสอนตัวเอง

## 29. สุดท้ายแต่ไม่ท้ายสุด

ในบรรดาธรรมทั้งหลายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นั้น ความไม่ประมาทถือได้ว่าเป็นความสำคัญที่สุด และเป็นคำสอนสุดท้ายที่พระองค์ย้ำเตือนก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ความไม่ประมาทอาจดูเหมือนเป็นสิ่งที่ง่าย ๆ ที่ใครๆ ก็เข้าใจได้โดยไม่ต้องอธิบายอะไรมาก แต่ในความเป็นจริงแล้วก็เป็นสิ่งที่รักษาเอาไว้ได้ยาก ต้องประคับประคองเป็นอย่างดีด้วย “สติ” ตลอดเวลา เหมือนนักอเมริกันฟุตบอลที่ทุ่มลูกฟุตบอลด้วยความระมัดระวัง วิ่งฝ่าคู่แข่งที่จะเข้ามาแย่ง จนกว่าจะถึงฝั่งตรงข้ามแล้วทำแต้มได้ หากลูกฟุตบอลหลุดมือเมื่อไหร่ ก็เป็นอันอดได้แต่มั่นๆ ชีวิตคนเราก็ไม่แพ้อเมริกันฟุตบอล กว่าเราจะไปถึงจุดหมายปลายทางของชีวิต ต้องฝ่าวงล้อมอุปสรรค และสิ่งที่ล่อลวงใจทั้งหลายมากมาย หากเราประมาทในการดำเนินชีวิต ผลอสติเมื่อไร ก็อาจถูกศัตรูคือกิเลส กระแทกล้มกลางสนาม ไปไม่ถึงฝั่งดังที่ตั้งใจ

## 30. แบบบ้านชาวพุทธ

พุทธศาสนามีหลักธรรมคำสอนที่น่าสนใจอยู่มากมาย ชาวพุทธจำนวนไม่น้อย ที่ศรัทธาพระพุทธานุศาสนาดูโดยที่ไม่เข้าใจคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามากนัก ซึ่งไม่ต่างอะไรกับการสร้างบ้านบนพื้นดินที่ไม่มีเสาเข็มเลย เมื่อใดที่สิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธานั้นเกิดเปลี่ยนแปลงหรือล่มสลาย เช่นศาสนบุคคล ศรัทธาของเขาเหล่านั้นก็ล้มผ่นแปรตามไปด้วย ในทางตรงกันข้าม หากชาวพุทธมีศรัทธาที่พัฒนามาจากปัญญา คือความรู้ความเข้าใจคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ยิ่งรู้และเข้าใจมากเท่าไร ก็เปรียบได้กับการตอกเสาเข็มอันมั่นคงลงไป ในจิตใจ ความรู้และความเข้าใจไปตามความเป็นจริงนี้เอง เป็นรากฐานที่ทำให้เกิดศรัทธา เหมือนกับตัวบ้านที่ตั้งอยู่อย่างมั่นคง ยากที่จะทรุดตัว หรือถล่มลงมา เพราะเหตุจากสิ่งทีเข้ามากระทบกระเทือน

### 31. ปิดท้ายสัญญา

การทำบุญแล้วอธิษฐานจิตเป็นเรื่องสำคัญในพระพุทธศาสนา เพราะเมื่อกำลังบุญมีมากพอ คำอธิษฐานที่นึกคิดเอาไว้ ก็จะเป็นจริงได้ในที่สุด การอธิษฐานจิต จึงไม่ใช่เรื่องเล่นๆ ถ้าหากใครอธิษฐานไม่รอบคอบ หรืออธิษฐานส่งเดช ก็อาจจะกลายเป็นผลร้ายกับตนเองได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่นคนที่อธิษฐานว่าขอให้รวยอย่างเดียว แต่กลายเป็นว่ารวยแล้วต้องกลายเป็นภรรยา น้อยของคนอื่น หรือขอให้รวย แต่กลายเป็นเศรษฐีที่มีแต่ความทุกข์ แสวงหาแต่ทรัพย์ไม่มีวันได้พักผ่อน หรือใครที่อธิษฐานพร้อมกับแฟนว่าขอให้ได้เป็นเนื้อคู่กันทุกชาติ ปรากฏว่าบางชาติฝ่ายหนึ่งเกิดเป็นมนุษย์ อีกฝ่ายเกิดเป็นสัตว์ ก็กลายเป็นปัญหาไป การอธิษฐานจึงเป็นเหมือนกับการเขียนหนังสือสัญญา ว่าเราจะทำอะไรบ้าง และจะมีอะไรเกิดขึ้น เราจึงต้องอธิษฐานจิตอย่างรอบคอบและระมัดระวัง และเพื่อความปลอดภัย เราควรอธิษฐานปิดท้ายทุกครั้งว่า “ขอให้คำอธิษฐานทั้งหมดนี้ จงส่งผลแต่ในทางดีงาม ที่เป็นประโยชน์สุขในฝ่ายกุศลเท่านั้น ไม่มีทุกข์ มีโทษ และไม่เป็นไปเพื่อบาปอกุศลใดๆ ต่อข้าพเจ้าและผู้อื่น”

### 32. จอจเวร – จอจบุญ

สมัยนี้ใครๆ อยากรถ อยากรถ ไอแพด ไอโฟน รุ่นใหม่ เขาก็จอจกันได้ตั้งแต่สินค้ายังไม่ออกจำหน่าย นับเป็นสิ่งที่น่าทึ่งว่าบุญบาปนั้นก็จอจได้เหมือนกัน แล้วเขาก็จอจกันข้ามภพข้ามชาติได้อีกเสียด้วย อย่างพระเทวทัต ซึ่งตั้งตนเป็นศัตรูกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เริ่มจากชาติหนึ่ง ท่านแค้นใจเรื่องประโยชน์ทางการค้ากับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในชาตินั้น ท่านจึงกำทรายไว้ในมือ แล้วอธิษฐานขอจอจเวรนับภพนับชาติไม่ถ้วน เท่ากับเม็ดทราย นับแต่นั้นมา ท่านก็คอยสร้างความเดือดร้อนให้กับพระพุทธเจ้า จนถึงพระชาติสุดท้ายเลยทีเดียวน ในทางตรงกันข้าม ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี และมหาอุบาสิกาวีสาขา เป็นเป็นเลิศฝ่ายอุบาสก และอุบาสิกา ทั้งสองต่างก็เคยประทับใจในมหาอุบาสก และมหาอุบาสิกาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ ในอดีต จึงอธิษฐานจิต ขอให้ได้เป็นมหาอุบาสก และมหาอุบาสิกาบ้างในอนาคต นับเป็นการจอจบุญ ล่วงหน้าหลายภพหลายชาติ แล้วในที่สุดท่านก็ได้สมปรารถนา ดังนั้น หากเราอยากเป็นอะไรดี ๆ สักอย่าง อย่างเช่นเป็นมหาเศรษฐีใจบุญ เป็นนายกรัฐมนตรีผู้มีความรู้และคุณธรรม ก็อย่าลืมนึกใจสามารถจอจกันได้ตั้งแต่วินาทีนี้

### 33. ให้ชีวิตเป็นของขวัญ

เคยบ้างไหม ที่เราเห็นปลารอคอยความตายอยู่ที่แผงในตลาด เห็นด้วงนอนหงายท้อง ตะเกียกตะกายขอความช่วยเหลือ หรือเห็นลูกหมาลูกแมวตกท่อร้องครวญคราง วิกฤตเหล่านี้ย่อมเป็นโอกาสสำหรับเหล่า “ฮีโร่” เสมอ เพียงแต่ใช้มือของคุณบันดาลให้พวกเขารอดชีวิต แม้คุณอาจไม่เข้าใจคำขอบคุณของพวกเขา แต่คุณก็จะสามารถสัมผัสได้ว่าพวกเขาดีใจมากเพียงไรที่ได้ชีวิตเป็นของขวัญ แล้วคุณก็จะอึ้งใจเล็ก ๆ ที่ได้รับบทฮีโร่

### 34. คำถามยามเช้า

จะว่าไปแล้ว ชีวิตคนก็คล้ายชีวิตนก ตั้งแต่เช้าเพื่อโบยบินออกจากรังไปหากิน ตกเย็นก็กลับสู่รัง วนเวียนอยู่เช่นนี้จนหมดลมหายใจ อาจจะมีบางคนที่ตื่นมาแล้วถามตัวเองว่า “วันนี้เราตื่นมาทำไมกันนะ” “ทำไมเราต้องตื่น” “มนุษย์หายไปเฉย ๆ ไม่ได้เหรอ” “ทุกอย่างยุติลงเพียงแค่นี้ไม่ได้เหรอ ทำไมชีวิตต้องดำเนินต่อไป” หากมนุษย์ทุกคนถามตัวเองเช่นนี้ทุกเช้า โลกของเราจะน่าอยู่ขึ้น เพราะเมื่อมีคำถาม ย่อมมีการแสวงหาคำตอบ เช่นเดียวกับเจ้าชายสิทธัตถะที่ทรงตื่นบรรทมแล้วพบกับคำถามในใจ เป็นเหตุให้ละทิ้งพระราชวังเพื่อแสวงหาคำตอบนั่นเอง

### 35. เลือกคู่เหมือนซื้อหุ้น

การเลือกใครสักคนมาเป็นคู่ชีวิตก็คล้าย ๆ กับการซื้อหุ้น ตอนซื้อเราก็พิจารณาอย่างรอบคอบแล้วว่าดีแน่ ดูงบการเงิน ดูผลประกอบการ ดูทีมงานผู้บริหาร แต่การลงทุนย่อมมีความเสี่ยง บางคนก็สามารถรักษาความดีเอาไว้ได้เหมือนตอนคบกันใหม่ ๆ ผลตอบแทนคือกำไร แต่บางคนกลับเปลี่ยนไปอย่างไม่น่าเชื่อ ผลที่ได้คือขาดทุนอย่างย่อยยับ ต้องทนอยู่ไปอย่างขมขื่น เข้าเนื้อทุกวัน บางคนก็ทนอยู่จนตายจากกันไป บางคนก็หย่าร้าง ยอมขาดทุนขายหุ้นทิ้ง แม้ชีวิตคู่จะน่าดึงดูดน่าลิ้มลอง แต่ก็มีความเสี่ยงอยู่นั่นเอง

### 36. พระผู้สร้าง...

คนสมัยนี้นิยมบูชาพระผู้สร้าง ด้วยเชื่อว่า... ท่านจะให้คุณให้ประโยชน์ได้ ถ้าทำการสักการะนับถือ ยกย่อง และจะถูกทำโทษ หากไม่นับถือ จึงพากันจุดธูปจุดเทียนกราบไหว้อยู่ทุกเช้าค่ำ อธิษฐานจิตขอพรต่างๆ แต่ทว่า... กลับลืมพระผู้สร้างที่อยู่ในบ้าน คือคุณพ่อ และคุณแม่ ผู้ให้กำเนิด ทั้งสร้าง และเลี้ยงดูจนเติบโตใหญ่ ให้ความรักและความเอาใจใส่เป็นอย่างดี พ่อและแม่ คือพระผู้สร้างที่เราต้องกราบไหว้ยกย่องบูชาอยู่เช้าค่ำ จัดหาพวงมาลัยดอกไม้อาหารคาวหวานรสเลิศมามอบให้กับท่าน แล้วขอพรอันประเสริฐ... แล้วเราก็มีความสุข มีความเจริญอย่างแท้จริง เพราะเมื่อ

ลูกหลานของเรา ได้เห็นเราทำเป็นแบบอย่าง เมื่อถึงคราวของเราบ้าง ลูกหลานก็จะปฏิบัติต่อเรา  
เฉกเช่นเดียวกัน เพราะใครๆ ก็มีความสุข เมื่อคนที่เรารักที่สุด ดูแลเอาใจใส่เราเป็นอย่างดี

### 37. คบกับใคร... ก็ไปอย่างนั้น

คนสองคนเป็นเพื่อนกัน... คนหนึ่งเป็นหวัด ทั้งไอ ทั้งจามอยู่ตลอดเวลา กับอีกคนหนึ่งแข็งแรง  
สุขภาพดี คบกันไปเรื่อยๆ อยู่ด้วยกันบ่อยๆ ไม่นานก็กลายเป็นหวัดทั้งสองคน ยิ่งไม่ต้องพูดถึง ถ้า  
หากคนห้าคนเป็นเพื่อนกัน สี่คนเป็นหวัด แข็งแรงอยู่คนเดียว ไม่นานก็ติดหวัดกันงอมแงม การคบ  
คนก็เป็นอย่างนั้น หากเราคบกับเพื่อนที่ติดสุรา เสพยา แสวงหากิ๊ก รักการพนันบอล คบคนเดียว ก็  
อาจจะเป็นไปด้วยในช่วงเวลาระยะหนึ่ง ป่วยการจะพูดถึงคบเพื่อนที่มีอาการแบบนี้ ถึงสี่ห้าคน...  
ใช้เวลาไม่นาน เราก็พลอยติดไปด้วย... มีเพื่อนแย่ๆ อย่างนี้สักสิบคน ก็ไม่อาจเทียบการมีเพื่อนดีๆ  
สักคนสองคน แต่ถ้าหาเพื่อนดีไม่ได้เลย พระท่านบอกว่า “อยู่คนเดียวดีกว่า”

### 38. รางวัลที่ 1

ผู้ชายไทยแท้ทุกคนเกิดมาเหมือนถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ 1 ทำไมนะหรือ? ก็เพราะว่าทุกคนมีสิทธิ์ที่  
จะได้ “บวช” เป็นพระภิกษุทรงคุณธรรมเพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนา นับเป็นบุญใหญ่ ที่ไม่ต้องเสีย  
เงินเสียทอง เหน็ดเหนื่อยเมื่อล้าอะไรมากมาย ก็สามารถรับรางวัลชิ้นใหญ่สำหรับชีวิตให้กับตนเอง  
และบุพการีผู้ให้กำเนิด แต่กลับมีน้อยคนนักที่นำล็อตเตอรี่ใบนี้ไป “ขึ้นรางวัล”... ไข่แล้วครับ...  
เหมือนมีล็อตเตอรี่รางวัลที่หนึ่งติดตัวอยู่คนละใบ แต่ไม่ยอมเอาไปขึ้นรางวัล รอจนหมดอายุ ก็หมด  
สิทธิ์ได้รางวัล สุดท้ายก็ไม่มีบุญบารมีใหญ่ๆ ติดตัว ละโลกไปแล้ว เวลาอยู่ต่อหน้าพญายม ท่านก็  
คงได้แต่ถอนใจแทน เพราะฉะนั้น เรียบจบแล้วก็ควรรีบบวชเรียน ก่อนที่จะแต่งงาน เพราะถ้า  
แต่งงานแล้ว ก็ยากที่จะหาโอกาสบวชได้โดยสะดวก

### 39. รางวัลที่สอง กับรางวัลเลขท้าย

ลูกผู้หญิงทุกคนเกิดมาล้วนได้สิทธิ์พิเศษในการสร้างสรรค์โลกใบนี้ ด้วยการให้กำเนิดบุตร ไม่ว่าจะ  
เป็นหญิงหรือชาย ก็ล้วนเป็นอนาคตของพระพุทธศาสนา และโลกใบนี้ทั้งสิ้น ใครได้ลูกชาย ถือว่า  
ถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่สอง หากสามารถพุ่มพักลูกชายเจริญเติบโต และได้บวชเรียนใน  
พระพุทธศาสนา พ่อแม่ผู้ให้กำเนิด ย่อมพลอยได้บุญใหญ่ไปด้วย ยังมีหลายคน เหมือนถูกหลาย  
ใบ แต่ถ้าหากใครไม่มีลูกชาย มีแต่ลูกสาว ก็สามารถส่งเสริมให้เป็นอุบาสิกา ถือศีล บวชชี  
พรหมณ์ คอยเป็นกำลังสนับสนุน ก็ยังได้ชื่อว่าถูกรางวัลเลขท้าย มีบุญบารมีติดตัวไป... ใครที่ไม่



มีบุตรเลยสักคน ก็สามารถลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และคอยเป็นเจ้าภาพส่งเสริมให้ผู้อื่นบวช และถือศีลปฏิบัติธรรม อย่างน้อยก็ได้ชื่อว่าถูกเลขท้ายสองตัว... ได้บุญเหมือนกัน

#### 40. กฎแห่งกรรม

ประเทศทุกประเทศในโลกใบนี้ ล้วนมีกฎหมายคอยควบคุมการดำเนินชีวิตของประชาชน ให้อยู่ร่วมกันอย่างผาสุก ใครทำดี ก็อยู่อย่างมีความสุข ใครทำผิด ก็ต้องถูกลงโทษ แม้แต่ระหว่างประเทศ ก็ยังมีกฎหมายสากล ข้อตกลงระหว่างประเทศ กฎของสหประชาชาติ ฯลฯ คอยควบคุมอีกชั้น... ส่วนใหญ่เราก็จะเห็นและมีโอกาสได้ศึกษากันแต่เพียงเท่านี้ ยังมีกฎอีกกฎหนึ่ง ซึ่งมีอำนาจครอบคลุมกว้างขวางขึ้นไปอีก ใช้ควบคุมสรรพสัตว์และสรรพสิ่งไว้โดยรวม ไม่ว่าจะเป็มนุษย์ เทวดา สัตว์ ภูติ ผี วิญญาณ กฎนี้เรียกว่า “กฎแห่งกรรม” หรือ “Law of Karma” ถือเป็นกฎสากล ที่ใช้ควบคุมสรรพสัตว์เอาไว้ทั้งหมด แม้จะเป็นกฎที่ยิ่งใหญ่ อยู่เหนือกฎทั้งหมดที่มนุษย์ตั้งขึ้น แต่ก็มีคำจำกัดความง่ายๆ ว่า “ทำดี ได้ดี ทำชั่ว ได้ชั่ว” เราทุกคนอยู่ภายใต้กฎนี้ ไม่จำเป็นต้องมีทนาย ไม่ต้องยื่นฟ้อง ไม่ต้องสู้คดี เพราะเราทำอย่างไรก็ได้เช่นนั้น โดยอัตโนมัติ ต่างแต่ว่าช้าหรือเร็วเท่านั้นเอง

#### 41. ของหาย... อย่าใจหาย

ใจของคนเรานี้ช่างน่าแปลก เพราะเพียงแต่เราเปลี่ยนมุมมองแห่งความคิด โลกก็อาจพลิกไปทั้งใบ แม้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างยังคงเหมือนเดิม ถ้าหากมีใครสักคนมาขโมยสมาร์โฟนตัวโปรดของเราไปแน่ละว่า ไม่เพียงแต่ต้องซื้อใหม่เท่านั้น แต่ยังหมายถึงเบอร์โทร คลิปวีดีโอ ภาพถ่าย และข้อมูลส่วนตัวมากมาย ที่เราต้องสูญเสีย แล้วส่วนใหญ่ก็มักจะไม่ได้คืน ถ้าเราเลือกที่จะเสียใจ เหตุเพราะแห่งความหวงแหนเสียตายเหี่ยวรังใจเอาไว้ ก็เท่ากับว่า เราเลือกที่จะมีความทุกข์ใจ เสียใจ ใปนานอีกหลายเดือน แต่ถ้าเราเพียงแต่เปลี่ยนมุมมองแห่งความคิดว่า ไหนๆ ก็ไม่ได้คืนอยู่แล้ว ขอขสมาร์โฟนนั้นให้กับผู้ที่เอาไปได้ใช้ประโยชน์ หรือจะขายเอาเงินมาเลี้ยงชีวิต แบ่งปันครอบครัวของเขาให้มีความสุขก็แล้วกัน เพียงเท่านี้ ความเศร้าเพราะห้วง ก็แปรเปลี่ยนเป็นความสุขที่ได้ให้กลายเป็นว่าได้บุญจากการให้ทานเสียอีก และเป็นการรอโหสิกรรมไปในตัว สมาร์โฟนจากไปแล้ว ไม่มีวันได้คืน ต่างแต่ว่าเราเลือกที่จะคิดอย่างไรกับมัน ก็เท่านั้นเอง

#### 42. ยิ้มแทนใจ

เมืองไทยเป็นเมืองยิ้ม... รอยยิ้มนั้นสามารถบอกอะไรแทนใจได้หลายๆ อย่าง โดยที่ไม่ต้องเอ่ยปากพูดออกมา ถ้ายิ้มตอนพบหน้ากัน นั่นหมายถึง “สวัสดี” ถ้ายิ้มตอนจากกัน ย่อมหมายถึง “ลาก่อน”

ถ้ายิ้มตอนมีคนที่ทำอะไรผิดพลาด แปลว่า “ไม่เป็นไร” ถ้ายิ้มตอนมีคนที่ทำอะไรสำเร็จ แปลว่า “ยินดีด้วย” ก็มีบางโอกาสเหมือนกัน ที่รอยยิ้มอาจให้ความหมายที่คลุมเครือ เพราะอีกฝ่ายอาจตีความผิด ทางที่ดี เราอาจเพิ่มเติมด้วยคำอีกเล็กน้อย ส่งไปพร้อมกับรอยยิ้ม เพื่อแสดงความชัดเจน เช่นเวลาเพื่อนโดนทำโทษ หากยิ้มเฉยๆ เขาอาจคิดว่าหัวเราะเยาะเย้ย ถ้าเราพูดเสริมสักนิดว่า “สู้ๆ นะเว้ย เค้าใจช่วย” ความรู้สึกดีๆ ก็จะไม่สูญเปล่า ถ้าหากใครที่เคยยิ้ม แล้วมีวันหนึ่งเขาไม่ยิ้ม แปลว่าวันนั้นเขาอาจมีปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต อาจกำลังต้องการกำลังใจจากใครสักคน หรืออยากอยู่เงียบๆ ไม่ยุ่งกับใคร รอยยิ้มจึงมีความหมายและเป็นประโยชน์ต่อทั้งผู้ให้ และผู้รับ แล้วถ้าใครยิ้มมา เราก็ควรยิ้มตอบ ถ้าทุกคนหมั่นยิ้มให้แก่กันและกัน บรรยากาศในสังคมตรงนั้นก็จะดีขึ้น การกระทบกระทั่งจะน้อยลง ในขณะที่ส่งเสริมมิตรภาพที่ยั่งยืน

#### 43. “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ”

หากจะมีโพลล์สำนึกไหน ทำการสำรวจว่า ฝรั่งเศสกับคนไทย ใครพูดคำว่า “ขอบคุณ” และ “ขอโทษ” มากกว่ากัน ก็จะเป็นประโยชน์มากทีเดียว เราอาจมองว่า คำสองคำนี้ไม่มีความหมายอะไรมากนัก แต่จริงๆ แล้ว มันสามารถเป็นดัชนีชี้วัดความเจริญของสังคมนั้นๆ ได้ดีอีกประการหนึ่งทีเดียว ที่สหรัฐอเมริกา เวลาลงจากรถเมล์ ผู้โดยสารจะขอบคุณพนักงานขับรถ เวลาถูกค้าทำผมเสร็จ ก็จะขอบคุณช่างทำผม เวลาบริการมาเสิร์ฟอาหาร ลูกค้ายก็จะขอบคุณ เวลามีใครทำอะไรให้สักอย่าง แม้จะเล็กน้อย เขาก็จะ “ขอบคุณ” กันอย่างง่ายๆ และเมื่อถึงคราว “ขอโทษ” ก็เช่นเดียวกัน หากต้องเดินผ่านแล้วเบียดกันเล็กน้อย เขาจะพูดก่อนว่า “ขอประทานโทษครับ (excuse me)” หรือถ้าทำอะไรพลาด เขาก็จะขอโทษกัน แม้ว่าจะพูดผ่านๆ ไม่ได้ตั้งใจอะไรมาก แต่มันก็มีผลต่อจิตใจของทุกๆ คนในสังคม เพราะคำว่า “ขอบคุณ” บอกให้ทราบถึงความตระหนักรู้ในคุณค่าที่อีกฝ่ายมีต่อผู้พูด ในขณะที่คำ “ขอโทษ” บ่งบอกถึงความตระหนักรู้ถึงความผิดพลาดที่ผู้พูดอาจมีต่ออีกฝ่าย นับเป็นการให้เกียรติกันและกันอยู่เสมอ แม้แต่พ่อแม่ ก็ขอโทษและขอบคุณลูกได้ แม้แต่หัวหน้าก็ขอบคุณ และขอโทษลูกน้อง หรือครูอาจารย์ ก็ขอบคุณและขอโทษลูกศิษย์ได้ หากพิจารณาแล้วว่ามันเป็นสิ่งสมควร ลองเอามาใช้ดูบ่อยๆ แล้วคุณอาจพบว่า บรรยากาศในสังคมจะดีขึ้น

#### 44. ฮวงจุ้ยดี

ชาวเอเชียเป็นจำนวนไม่น้อยมีความสนใจในเรื่องฮวงจุ้ย จึงสังเกตได้ว่า อาคาร บ้านเรือน ห้องหับ มีการตกแต่งและออกแบบ ตามหลักฮวงจุ้ย บ้างก็ทำตามหลักฮวงจุ้ยจนสถานที่ดูแปลกๆ บ้างก็ทุ่มเทงบประมาณและเวลาให้กับเรื่องฮวงจุ้ยอย่างเต็มที่ เพื่อแลกกับการประสบความสำเร็จ ซึ่งก็

ยังไม่สามารถสรุปได้ว่า ฮวงจู้ยทำให้ประสบความสำเร็จ หรือเป็นเพราะความรู้ความสามารถและกำลังบุญของตน อย่างสำนักงานใหญ่บริษัทไมโครซอฟท์ ในมลรัฐวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นธุรกิจขนาดใหญ่ ทำกำไร และประสบความสำเร็จมาก ก็สร้างอาคารสถานที่ตามความเหมาะสม ไม่ได้พึ่งพาหลักฮวงจู้ยแต่อย่างใด ไม่มีศาลพระภูมิ ไม่มีศาลพระพรหม แต่บริษัทก็ดำเนินกิจการไปได้อย่างราบรื่นตามสมควร และประสบความสำเร็จ หากเราจะทำความเข้าใจเรื่องฮวงจู้ยจริงๆ ก็คงจะคล้ายหลักวิชา “สถาปัตยกรรม” หรือ “ตกแต่งภายใน” ของสมัยโบราณ ที่มุ่งเน้นการออกแบบและทำสถานที่ ให้น่าอยู่ น่าอาศัย น่าทำงาน เพื่อเชื่อมต่อการประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องครอบครัว หรือเรื่องหน้าที่การงาน ดังนั้น หากเราจะพึ่งพาศาสตร์แห่งฮวงจู้ย เราควรจะทำความเข้าใจประวัติความเป็นมา และวัตถุประสงค์ที่แท้จริงของฮวงจู้ย ซึ่งจะต้องนำมาปรับใช้อย่างสมดุล เข้ากับยุคสมัยด้วย

#### 45. Forgive But Don't Forget

ในขณะที่โลกของเราหมุนไปเรื่อยๆ แน่แน่นอนครับว่า เป็นธรรมดาที่คนเราที่อยู่ร่วมกันเป็นสังคมในโลกใบนี้ ก็คงจะต้องทำผิด ล่วงเกินกันและกันบ้าง แม้ว่าจะเป็นคนรักกันมากๆ อย่างคนในครอบครัว หรือเพื่อนที่สนิทกันจริงๆ ไม่เว้นแม้แต่นักบินอวกาศที่ออกไปนอกโลกแล้ว ก็อาจจะกระทบกระทั่งกันบ้าง เพราะไม่มีใครสมบูรณ์แบบ 100% ทุกคนมีข้อบกพร่อง เราจึงต้องพร้อมที่จะให้อภัยกันและกันอยู่เสมอ แต่ไม่ควรลืมเรื่องราวแห่งความผิดพลาดนั้น เพราะสามารถนำมาเป็นกรณีศึกษาเพื่อการพัฒนาและปรับปรุงต่อไปได้ ในขณะที่ ความแค้น และความขุ่นเคือง ไม่พอใจนั้น ได้หมดไปจากใจแล้ว การอาฆาตจองเวรก็เหมือนมีพินดุนใหญ่ สุมค้างอยู่ในหัวใจ เมื่อเราปลงใจให้อภัยได้ ก็เหมือนการดึงพินดุนไฟนั้นออกจากใจ คนที่ให้อภัยผู้อื่นได้อย่างง่าย ๆ มักจะเป็นคนที่มีความสุขอยู่เสมอ ทั้งนี้ก็เพราะว่า When you give, you will get. When you forgive, you won't regret.

#### 46. มาอวยพรกันเถอะ..

ทุกวันนี้ ประเทศไทยมีจำนวนพระสงฆ์น้อยลง เมื่อเทียบกับประชากรโดยรวมที่เพิ่มมากขึ้น เป็นผลให้คนไทย มีโอกาสได้รับพรจากพระน้อยลงอย่างน่าใจหาย... คนที่จะให้พร แล้วผู้อื่นยินดีรับนั้น มักต้องเป็นผู้ที่ประเสริฐกว่าคนทั่วไป เช่นพระให้พรญาติโยม พ่อแม่ให้พรลูกหลาน ผู้เฒ่าให้พรเด็กๆ สำหรับคนทั่วไป เราให้พรวันเกิด พรวันเกิด และวันพิเศษต่างๆ ใครก็ตามที่ให้พรผู้อื่น... คนนั้นเป็นผู้ประเสริฐ มีจิตใจอันงดงาม และการให้พรนั้น ก็สามารถทำกันได้ทุกคน ถ้าทุกคนต่างให้

พรซึ่งกันและกันบ่อยๆ โลกจะน่าอยู่ขึ้นอีกมากมาย โดยไม่ต้องกังวลนักกว่า พรนั้นจะกลายเป็นจริงหรือไม่ด้วยซ้ำ เช่นบอกว่า “ขอให้ได้เงินเดือนขึ้นเร็วๆ นะ” “เดินทางโดยปลอดภัยนะ” “นอนหลับฝันดีนะ” “ขอให้หายป่วยเร็วๆ นะ” “ขอให้ลูกๆ เป็นเด็กเก่งและดีกันทุกคนนะ” “ขอให้โชคดีร่ำรวยนะ” ให้เราหาโอกาสให้พรกันและกันอยู่เสมอ แล้วคุณจะพบว่า ธรรมชาติความสุข จะทำลายสถิติครั้งใหม่

#### 47. ธรรมะกับไลฟ์สไตล์ใหม่

ชีวิตของคนยุคใหม่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามกระแสสังคมและเทคโนโลยี จากแต่ก่อนที่วัดเคยเป็นศูนย์กลางของชุมชน การศึกษาเล่าเรียน และการรักษาศิลปปฏิบัติธรรม มาเดี๋ยวนี้เปลี่ยนแปลงไปมาก ผู้คนอยู่กันอย่างแออัดในห้องเล็กๆ ของคอนโดมิเนียม ไม่มีที่ให้วางโต๊ะหมู่บูชาสำหรับสวดมนต์ไหว้พระอย่างเป็นทางการจะลักษณะ หมู่บ้านจัดสรรผุดขึ้นเป็นดอกเห็ด ล้อมรั้ว มีประตู มียามอย่างดี เป็นชุมชนยุคใหม่ ที่มีสโมสร สระว่ายน้ำ สนามเทนนิส แต่ไม่มีวัด เหมือนหมู่บ้านยุคก่อน และไม่มีพระมาบิณฑบาตทุกเช้า ทุกคนทำงานวันจันทร์ ถึงศุกร์ หรือเสาร์ วันหยุดคือวันสุดสัปดาห์ ไม่ใช่วันพระ ทุกคนหมดเวลาไปกับจรรยาที่ติดขัด ง่วนอยู่กับสมาร์ทโฟน เกมออนไลน์ ละครตอนค่ำ และเฟสบุ๊ก น้อยคนที่จะมีอารมณ์ดีมากราบพระอาราธนาศีลสวดมนต์ก่อนนอน ถึงเวลาแล้วที่เราต้องปรับธรรมะให้เข้าไลฟ์สไตล์... หาโต๊ะหรือหิ้งพระเล็กๆ มาตั้งพระพุทธรูปสวยๆ ไว้ในคอนโด จุดเทียนหอมสวยๆ หรือเปิดตะเกียงแสงไฟหลอดแอลอีดีบูชา ปลูกดอกไม้ที่ระเบียง เอาไว้ไหว้พระบ้าง หาหนังสือธรรมะดีๆ จากเซเว่นมาอ่าน ไม่ว่าจะของท่าน ว. วชิรเมธี หรือพระมหาสมปอง มีกระปุกหยอดเงินทุกวันเก็บไว้ทำบุญเมื่อไปวัด หาซีดีสันทนาธรรมหรือเพลงธรรมะ มาฟังในระหว่างจรรยาที่ติดขัด กด Like ท่าน ว. วชิรเมธี ในเฟสบุ๊ก เพื่ออ่านธรรมะเด็ดๆ ทุกวัน มีปัญหาชีวิตหรือสงสัยอะไร โพสต์ถามได้ในเว็บบอร์ดธรรมะของโลกออนไลน์ อย่างลานธรรม และพลังจิต

#### 48. ยมทูต VS. เทวทูต

ในยุคสมัยนี้ ประเทศไทยไหนๆ ก็มีทูต หรือ Ambassador กันทั้งนั้น ถือว่าเป็นบุคคลสำคัญที่เป็นตัวแทนของแต่ละประเทศ... ทั้งนี้ก็ไม่เว้นแม้แต่ เมืองนรก และเมืองสวรรค์... ในขณะที่เมืองนรก (หรือภาษาพระเรียกว่า “ยมโลก”) มีทูตที่เรียกว่า “ยมทูต” คอยทำหน้าที่รับตัวคนที่ตายแล้วไปพิจารณาคดี ตัดสินความดีความชั่วที่เคยทำเอาไว้ เมืองสวรรค์เขาก็มีทูต ที่เรียกว่า “เทวทูต” หรือทูตเทวดา ที่คอยทำหน้าที่เตือนใจมนุษย์ ไม่ให้ประมาทในชีวิต ตั้งใจทำความดีสั่งสมบุญกุศลยิ่งขึ้นไป เทวทูต ต่างจาก ยมทูต คือ เทวทูตนี้สามารถมองเห็นได้ตั้งแต่เรายังมีชีวิตอยู่ ในขณะที่

ยมทูต จะมาหาตอนที่คนเราตายไปแล้วเท่านั้น... เทวทูต มีอยู่ด้วยกัน 4 กลุ่ม ไม่มีใครแต่งตัวเหมือนโลก มีปีก หรือถือไม้เท้าวิเศษเหาะมาหา... เพราะเทวทูตทั้ง 4 ได้แก่ (1) คนแก่ (2) คนเจ็บป่วย (3) คนตาย และ (4) สมณะนักบวช เราทุกคนสามารถพบกับเทวทูตได้ในทุกวันของชีวิต เมื่อพบแล้วเทวทูตก็จะเตือนเรา สอนใจเราว่า อย่าประมาทชะล่าใจ เพราะสักวัน เราก็ต้องแก่ ต้องเจ็บป่วย และต้องตาย และจะต้องวนเวียนเป็นอยู่อย่างนี้ยาวนาน เว้นแต่เราจะทำตัวเหมือนเทวทูตประเภทสุดท้าย คือนักบวช ที่สลัดตนจากความสุขทางวัตถุภายนอก แล้วมุ่งแสวงหาความหลุดพ้นภายใน นั่นเอง...

#### 49. ธรรมะสำหรับสัตว์เลี้ยง

คนเราเดี๋ยวนี้รักสัตว์เลี้ยงกันมาก ทั้งน้องหมา น้องแมว ที่คอยเป็นเพื่อนแก้เหงา และให้ความสุขกับเราเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว... แม่น้องหมา น้องแมว จะตายจากไปแล้ว เราก็อยากให้พวกเขาจากไปอย่างมีความสุข บ้างก็จัดพิธี ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปให้ เชื่อหรือไม่ว่า พวกเขาอาจจะกลายเป็นเทวดานางฟ้ากันก็ได้ เพราะในคำสอนพระพุทธศาสนา ก็เคยมีเรื่องเล่าของน้องหมา ที่คอยทำหน้าที่ ร.ป.ภ. ให้กับพระ กบที่เพลินอยู่กับเสียงพระเทศน์แม้ไม่เข้าใจ หรือค่างควาที่ฟังพระสวดมนต์ ตายแล้วไปเกิดเป็นเทวดาอยู่ในสวรรค์ เพราะ “ใจ” ของพวกเขาเป็น “กุศล” เพราะฉะนั้น ใครที่มีสัตว์เลี้ยง ทั้งน้องหมา น้องแมว เราต้องเลี้ยงดูให้ดี ให้พวกเขาอยู่อย่างมีความสุข และได้บุญกับเราบ้าง เช่น คอยสวดมนต์ให้ฟัง หรือสอนให้ต้อนรับพระที่มาบิณฑบาตอยู่หน้าบ้าน ทำบุญแล้วก็พูดกับพวกเขาดีๆ ว่า “แบ่งบุญให้ด้วยนะ” เมื่อพวกเขาตายแล้ว ก็ทำบุญอุทิศไปให้ พร้อมกับอวยพรพวกเขาบ่อยๆ ว่า ให้ได้เกิดเป็นคนแล้วได้สร้างบุญนะ อย่างไรก็ตาม เราต้องระมัดระวังใจ ไม่ให้ผูกพันยึดมั่นอยู่กับสัตว์เลี้ยงมากเกินไป ไม่อย่างนั้นเราอาจเกิดเป็นน้องหมา น้องแมว เสียเอง

#### 50. สุขใจเหมือน “พรหม”

อยู่กรุงเทพฯ เดินไปทางไหนก็เจอศาลพระพรหม ไม่ว่าจะเป็สถานที่ราชการ ห้างสรรพสินค้า หอการค้า หรือตึกระฟ้าทรงทันสมัยไฮเทค... ใครๆ ก็พากันกราบไหว้บูชาพระพรหม แต่ไม่มีใครรู้เลยว่าพระพรหมมีอะไรดี คนถึงพากันเคารพนับถือ... ส่วนใหญ่รู้เพียงว่า พระพรหมมีสี่หน้า มีหลายมือ สามารถช่วยเหลือเราได้... แท้จริงแล้ว ความพิเศษของพระพรหมคือคุณธรรม 4 ประการของท่าน ได้แก่ (1) ความเมตตา ปราบณาให้ผู้อื่นเป็นสุข (2) กรุณา ปราบณาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ (3) มุทิตา ความยินดีในความสุขความเจริญของผู้อื่น (4) อุเบกขา ความไม่ยินดียินร้ายในสิ่งที่เข้ามา

กระทบ ตำราพระพุทธศาสนาท่านว่าเอาไว้ว่า พระพรหมนั้น อาศัยอยู่ในพรหมโลก ซึ่งสูงกว่า สวรรค์ และเป็นสุขกว่าเทวดามากมายนัก แม้จะยังไม่หมดกิเลสสิ้นทุกข์เลยเสียทีเดียว อย่างไรก็ตามเมื่อใดที่เราพบเห็นพระพรหมในศาล ดูราวกับท่านจะเตือนใจเราเสมอว่า หากเรามีคุณธรรม ประจำใจ 4 ข้อเหมือนอย่างท่าน เราก็จะอยู่อย่างมีความสุข และกลายเป็นบุคคลที่น่าเคารพ เลื่อมใส เหมือนอย่างท่านนั่นเอง

## 51. เวียนเทียน ไม่เวียนวน

พวกเราคงคุ้นเคยกันมาตั้งแต่เด็กว่า เมื่อถึงวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา อย่างเช่นวันวิสาขบูชา วันมาฆบูชา และวันอาสาฬหบูชา จะต้องมีการเวียนเทียนในยามค่ำคืน นั่นคือการ “เวียนเทียน” หลายท่านอาจจะผ่านการเวียนเทียนมาหลายสิบครั้ง จนกระทั่งอายุมากแล้ว แต่ก็ยังไม่รู้ว่า ทำไมเราถึงต้องเดินวนไปเรื่อยๆ อย่างนั้น ดีไม่ดี บ้างก็เดินไปคุยโทรศัพท์มือถือไปอย่างเพลิดเพลิน... ในความเป็นจริงแล้ว การเวียนเทียน ถือว่าเป็นการ “เวียนประทักษิณ” เป็นวิธีการทำความเคารพแบบโบราณ มีมาตั้งแต่ก่อนพระพุทธเจ้าจะประสูติเสียอีก เวลาคนในสมัยนั้นจะทำความเคารพอะไรสักอย่าง ก็จะพนมมือเดินเวียนขวา รอบสิ่งนั้นสามรอบ ถือเป็นการให้ความเคารพและให้เกียรติเป็นอย่างยิ่งต่อสิ่งของหรือบุคคลที่นับถือ เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้น ชาวพุทธก็ถวายความเคารพด้วยการเวียนประทักษิณเช่นกัน โดยอาจมีดอกไม้ธูปเทียนประกอบการเวียนประทักษิณด้วย เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพานแล้ว ก็ยังมีสัญลักษณ์แทนพระองค์เช่น พระพุทธรูป ต้นโพธิ์ หรือเจดีย์ ให้ชาวพุทธได้ตามระลึกนึกถึงพระองค์ และถวายความเคารพ อย่างเช่นที่เราเดินเวียนเทียน รอบอุโบสถซึ่งมีพระประธานประดิษฐานอยู่ภายใน หรือเจดีย์ที่มีพระบรมสารีริกธาตุ (กระดูกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) ประดิษฐานอยู่ข้างใน เพราะฉะนั้น เมื่อถึงเวลาเวียนเทียน ชาวพุทธควรทำความรู้สึกประหนึ่งว่า เรากำลังเดินวนรอบพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์จริง ด้วยความเคารพ นอบน้อม และเลื่อมใสศรัทธา

## 52. ต้นไม้กับธรรมะ

ต้นไม้... คือของขวัญจากธรรมชาติ ที่ช่วยให้มนุษย์อยู่อย่างมีความสุข ใครๆ ก็รู้ว่า ต้นไม้มีประโยชน์ มีคุณค่า และมีความหมายต่อทุกชีวิตบนโลกใบนี้ไม่น้อยเพียงใด หากมีใครเปรียบเปรยว่า พระจันทร์ โดดเด่นที่สุดในหมู่ดาวยามค่ำคืน และดอกบัวเป็นราชินีของบุปผชาติทั้งหลาย ก็คงไม่มีใครสามารถปฏิเสธได้ว่า “ต้นโพธิ์” คือราชาแห่งหมู่ไม้มงคล ขึ้นชื่อว่าต้นโพธิ์นั้น หมายถึง ต้นไม้ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอาศัยในการตรัสรู้ธรรม เป็นต้นไม้ที่มีความสำคัญมากใน

พระพุทธศาสนา และเนื่องจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มีด้วยกันหลายพระองค์ เรียกได้ว่าที่ผ่านมามีจำนวนมากกว่าเมล็ดทรายในมหาสมุทรทั้ง 4 รวมกันเสียอีก แต่ละพระองค์ ก็ตรัสรู้ได้ต้นไม้ที่ต่างชนิดกันไป ยกตัวอย่างเช่น ต้นไผ่ ต้นไทร และต้นกาคะทิงเป็นต้น ยุคสมัยใดที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ได้ต้นไม้ ยุคนั้นก็เรียกต้นไม้ว่า “ต้นโพธิ์” เมื่อใดก็ตามที่เราพบต้นโพธิ์อยู่ในวัด หรือตามสถานที่ต่างๆ แล้วเราทำความเคารพ รดน้ำ หรือดูแลให้สะอาดเรียบร้อย เพราะค่านึงถึงว่าต้นไม้นี้เป็นสัญลักษณ์แห่งการตรัสรู้ธรรมของพระพุทธองค์ เราย่อมได้บุญไปด้วย เพราะจิตของเราเป็นกุศลอันเกิดจากการระลึกนึกถึงพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

### 53. สังฆทาน... อยู่ที่เจตนา

การถวายสังฆทานแต่พระนั้นเป็นเรื่องที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล แต่คนในยุคปัจจุบัน เมื่อพูดถึงคำว่า “สังฆทาน” รับรองว่าต้องมีภาพถึงสี่เหลี่ยมๆ ใสของกินของใช้จีปาละผุดขึ้นในหัวอย่างแน่นอน แล้วทุกคนก็เข้าใจว่า หากเอาของจีปาละเหล่านี้ไปถวายพระ ก็ได้ชื่อว่าถวายสังฆทานแล้ว อันที่จริง “สังฆทาน” นั้นหมายถึงทานที่ถวายแด่พระสงฆ์โดยรวม ไม่ว่าจะป็นอาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และอื่นๆ ทั้งนี้ต้องไม่มุ่งถวายเฉพาะเจาะจงกับพระรูปใดโดยเฉพาะ แต่มุ่งถวายสงฆ์ทั้งหมดเป็นการส่วนรวม เมื่อถวายแล้วก็ตกเป็น “ของส่วนกลาง” โดยพระสงฆ์ก็หมายถึงพระตั้งแต่ 4 รูปขึ้นไป ถ้าถวายแค่ส่วนรวม แต่มีพระเพียง 3 รูป ก็ยังไม่เป็นสังฆทาน หรือถวายแด่พระ 7 รูป แต่มุ่งถวายเจาะจงเป็นรูปๆ ไป ก็ไม่ใช่สังฆทานอีกเหมือนกัน อย่างไรก็ตาม ถ้าพระสงฆ์ทั้งวัดมอบหมายให้พระรูปเดียวมารับสังฆทานจากญาติโยม การถวายนั้นก็ถือว่าเป็นสังฆทาน ทั้งนี้เพราะขึ้นอยู่กับเจตนา พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า การถวายสังฆทานนั้น มีอานิสงส์ผลบุญมากกว่าการถวายแบบเจาะจง แต่ข้อควรระวังคือ ถ้าคุณจะทำถึงใสของจีปาละมาถวายพระสงฆ์ ต้องดูให้ดีว่าของได้คุณภาพและหมดอายุหรือไม่ ไม่เช่นนั้น เมื่อบุญส่งผล คุณก็จะได้แต่ของไม่มีคุณภาพมาใช้ หรือบางครั้งก็เป็นของเสีย หรือหมดอายุแล้ว

### 54. วิหารทาน... ชื่อว่าให้ทุกสิ่ง

เราได้กล่าวถึง “สังฆทาน” ในตอนที่แล้ว ว่าได้บุญมากเป็นพิเศษ แต่ก็ยังมีการทำบุญที่ได้บุญมากกว่าสังฆทานอีก นั่นคือ “วิหารทาน” หมายถึงก่อสร้างที่อยู่อาศัย สิ่งปลูกสร้าง และอาคารถวายแด่คณะพระภิกษุสงฆ์ทั้งหลาย ซึ่งในตำราท่านว่าไว้ว่า “ผู้จรมามากทศทั้ง 4” ก็คือจะเป็นพระที่มาจากไหนก็มาใช้สอยได้ทั้งนั้น การทำบุญลักษณะนี้ ได้บุญมากกว่าสังฆทานแบบที่ถวายเป็นวัตถุสิ่งของต่างๆ ไป เพราะพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ผู้ให้ที่อยู่อาศัย ชื่อว่าให้ทุกสิ่ง” ซึ่ง

ก็เห็นจะเป็นจริง เพราะประโยชน์ที่เกิดจากสิ่งปลูกสร้างนั้น มักจะเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา สำหรับข้าวของเครื่องใช้ เกิดประโยชน์เฉพาะในยามนำมาใช้สอย แต่สิ่งปลูกสร้างนั้นใช้เก็บรักษาข้าวของเครื่องใช้ และเป็นที่อยู่อาศัย ประโยชน์ก็เลยเกิดขึ้นตลอดเวลา ทั้งกลางวันและกลางคืน แต่ถ้าหากเราถวายปัจจัยแด่พระสงฆ์ แล้วพระสงฆ์นำปัจจัยนั้นไปก่อสร้างอาคารถาวรวัตถุ ก็ย่อมได้ชื่อว่า เป็นทั้ง “สังฆทาน” และ “วิหารทาน” ไปพร้อมๆ กัน

#### 55. ธรรมทาน... เลิศกว่าทานทั้งปวง

ดังที่อธิบายไปแล้วว่า สังฆทานนั้นได้บุญมากกว่าปกติ แต่ก็ยังมีวิหารทานที่ได้บุญมากกว่า อย่างไรก็ตาม บุญที่แซงหน้าวิหารทานได้ก็คือ “ธรรมทาน” คำว่าธรรมะ นั้นมีความหมายอันลึกซึ้งหลากหลาย แต่ในที่นี้ขอกล่าวถึง ธรรมะ ว่าหมายถึงคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า การให้ธรรมทานก็คือการมอบคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้กับผู้อื่นในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้เขาเหล่านั้นได้ศึกษา เรียนรู้ และนำไปสู่การปฏิบัติ จะว่าไปแล้วการให้ธรรมทานนั้นง่ายกว่าสังฆทานและวิหารทานเสียอีก เพราะอาจทำได้โดยไม่ต้องเสียเงินเลยด้วยซ้ำ อย่างเช่นเล่านิทานชาดกให้ลูกๆ ฟังก่อนนอน หรือแนะนำวิธีทำสมาธิให้กับเพื่อนๆ ไม่ว่าจะเล่าด้วยปากเปล่า ส่งแฟกซ์ ส่งอีเมลล์ ส่งข้อความผ่านโซเชียลมีเดีย หรือส่งเป็นหนังสือ CD และเว็บลิงก์ไปให้ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นธรรมทานทั้งนั้น ข้อควรระวังของธรรมทานคือ การแนะนำหรือสอนธรรมะผิดๆ จะกลับกลายเป็นบาป เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่แน่ใจ หรือไม่เข้าใจจริงๆ ก็ควรศึกษาจากตำรับตำรา เช็คข้อมูลจากเว็บไซต์ที่น่าเชื่อถือ ตามครูบาอาจารย์ที่มีภูมิรู้ภูมิธรรมเสียก่อน หรือไม่เช่นนั้น ก็ใช้วิธีนำธรรมะที่ครูบาอาจารย์ที่มีภูมิรู้ภูมิธรรมนำเชื่อถือได้มาถ่ายทอดอีกต่อ แทนที่จะคิดเองเออเอง ธรรมทานได้บุญมาก เพราะเป็นสิ่งที่ผู้รับนำติดตัวไปข้ามภพข้ามชาติได้ และจะเป็นแนวทางไปสู่การพ้นทุกข์ได้จริง แต่ถ้าคุณคิดจะได้บุญจากธรรมทานอย่างเดียวแล้วเลิกใส่บาตร ก็ต้องบอกว่า คุณจะได้บุญมาก แต่เป็นบุญที่ทำให้ฉลาด มีปัญญา แต่คุณอาจจะไม่รวย เพราะเป็นบุญคนละประเภท ส่งผลกันคนละแบบ

#### 56. อภัยทาน... ที่สุดของทานทั้งปวง

เรื่องของธรรมทาน ทำให้เราเข้าใจแล้วว่า การมอบธรรมะให้กับผู้อื่น เป็นบุญที่มากมายมหาศาล เพราะจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ แต่บุญที่ยิ่งใหญ่กว่าธรรมทาน กลับเป็น “อภัยทาน” หลายคนคงสงสัย ว่าทำไมการให้อภัยหรือยกโทษให้ผู้อื่นจึงได้บุญมาก ทั้งๆ ที่ดูจะเป็นเรื่องไม่สำคัญอะไรนัก ถ้าเราลองตรองดูว่า ธรรมทาน มุ่งสร้างประโยชน์ให้แก่ผู้อื่น เราได้บุญจากการช่วยผู้อื่นให้พบกับ



ความสุขที่แท้จริง ส่วนอภัยทาน เป็นการทำเพื่อตนเอง เป็นการช่วยให้ตนเองพ้นจากความทุกข์ใจ แล้วมีความสุขได้ทันทีที่ตัดใจได้ แล้วก็เป็นการตัดกิเลสให้กับตนเองโดยตรง เมื่อเราตัดความขุ่นเคืองใจ (อันเกิดจากกิเลส) และให้อภัยผู้อื่นได้ กระแสบาปในใจก็ลดลงไปในทันที สิ่งที่จะเข้ามาแทนที่ก็คือกระแสนุญ มากน้อยก็ขึ้นอยู่กับว่าเราสละอารมณ์ สละกิเลสตรงนั้นได้มากน้อยแค่ไหน จะเกิดประโยชน์อะไร ถ้าเราพิมพ์หนังสือธรรมะแจกฟรีสักแสนเล่ม แต่ยังเป็นคนขี้โกรธ ขี้โมโห ของแหวคนอื่นอยู่ตลอดเวลา เพราะธรรมะไม่ได้เกิดขึ้นในใจของเราเลย แต่อภัยทานเป็นธรรมะที่เราให้กับตัวเองโดยตรง ไม่ว่าอีกฝ่ายจะรู้ตัวหรือไม่ ว่าเราได้ให้อภัยแล้ว แต่ตัวเราเองนั้นแหละ ที่มีสุขก่อน และความสุขที่เกิดขึ้นตรงนั้น ก็คือ “บุญ” อันมหาศาลที่เข้ามาอยู่ในใจ

### 57. กินเจอย่ากินใจ

เรื่องอาหารเจ เป็นเรื่องละเอียดอ่อนในหมู่ชาวพุทธ บางท่านก็ว่าการกินเจนั้นพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้บัญญัติไว้ และไม่ได้สนับสนุนโดยตรง อีกฝ่ายก็เห็นว่า การกินเจเป็นการเอื้อเพื่อต่อศีลข้อที่ 1 คือห้ามฆ่าสัตว์ อย่างไรก็ตาม พระพุทธองค์ก็ไม่ได้ทรงห้ามหรือสนับสนุนการรับประทานอาหารเจโดยตรง แต่ทรงเปิดโอกาสไว้ว่าจะฉันก็ได้หรือไม่ฉันก็ได้ เรื่องของอาหารเจ จึงเป็นเรื่องที่ได้ประโยชน์ต่างกันออกไป ถ้าหากพระภิกษุไม่ฉันอาหารเจ ก็จะสะดวกต่อญาติโยมที่จะถวายภัตตาหารแบบใดก็ได้ ทำให้ไม่ลำบากญาติโยม เพราะพระพุทธองค์ทรงสอนให้พระภิกษุเป็นผู้ที่เลี้ยงง่าย คือไม่เรื่องมากในการฉันภัตตาหาร แต่ถ้าเราทานอาหารเจ เพราะความสงสารสัตว์ที่ต้องถูกฆ่านำมาทำอาหาร ตรงนี้จิตของเราก็เป็นบุญเป็นกุศล อีกทั้งช่วยลดปัญหาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อันเกิดจากการรับประทานเนื้อสัตว์ด้วย และเป็นการลดความต้องการเนื้อสัตว์ในตลาดให้น้อยลง เมื่อมีผู้ทานเนื้อสัตว์น้อยลง ก็มีคนฆ่าสัตว์น้อยลง ทำให้มีคนต้องทำบาปน้อยลงไปด้วย ดังนั้น ไม่ว่าจะรับประทานอาหารเจหรือไม่ ก็ได้ประโยชน์ต่างกันออกไป ชาวพุทธจึงไม่ควรทุ่มเถียงหรือรังเกียจกันและกันเพราะการทานอาหารเจ หรือไม่ทานอาหารเจ เพราะพระพุทธองค์ทรงเปิดช่องทางให้เลือกได้ ตามความสมัครใจ

### 58. พระพุทธเจ้ากับตำแหน่งธรรมราชา

ชาวพุทธทั่วไปทราบทั่วกันว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หมายถึงเจ้าชายสิทธัตถะผู้ซึ่งออกบวชแล้วบรรลุธรรมเมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว แต่ส่วนใหญ่ไม่ทราบว่า คำว่า “พระสัมมาสัมพุทธเจ้า” นั้นเป็นตำแหน่งที่ทุกคนมีสิทธิ์หมายปอง เหมือนกับตำแหน่งประธานาธิบดี หรือนายกรัฐมนตรี ในประเทศที่ใช้ระบอบประชาธิปไตย เพียงแต่ว่าตำแหน่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นไม่ได้มาจากการ

เลือกตั้งหรือแต่งตั้ง แต่เกิดจากการสั่งสมความดีและบุญบารมีจนเต็มเปี่ยม ใครก็ตามที่ตั้งความปรารถนาจะเป็นพระพุทธเจ้า บุคคลนั้นจะได้ชื่อว่าเป็น “พระโพธิสัตว์” และพระโพธิสัตว์ที่สั่งสมบุญจนเต็มเปี่ยมได้สำเร็จ ก็จะได้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุด สำหรับวัฏสงสารอันยาวไกลหาเบื้องต้นและเบื้องปลายไม่ได้นี้ ได้เคยมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นมาแล้วมากมายนับไม่ถ้วน จนอุปมาว่ามีจำนวนมากกว่าเมล็ดทรายในมหาสมุทรทั้ง 4 แม้ในปัจจุบัน ณ เวลานั้น ก็ยังคงมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์อื่นที่ยังทรงมีพระชนมชีพอยู่ในจักรวาลอื่นๆ และในอนาคตก็จะมีพระโพธิสัตว์ที่บารมีเต็มแล้วมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอีกเรื่อยไป เพื่อทำหน้าที่นำพาสรรพสัตว์เข้าสู่นิพพาน อันเป็นแดนบรมสุข ที่ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

### 59. พระอรหันต์ผู้เชี่ยวชาญ

เมื่อกล่าวถึงพระอรหันต์ ชาวพุทธในปัจจุบันคงจะรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่หาได้ยากยิ่งในโลก ถ้าเทียบประชากรโลกประมาณเจ็ดพันล้านคนในปัจจุบัน ก็คงมีพระอรหันต์ในโลกนี้ไม่กี่ร้อยองค์ หรือบางคนถึงกับคิดว่า “ยุคนี้ไม่มีพระอรหันต์แล้ว” อย่างไรก็ตาม ในสมัยที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงมีพระชนมชีพอยู่นั้น พระอรหันต์มีอยู่เป็นจำนวนมาก และในบรรดาพระอรหันต์ด้วยกันนี้ พระพุทธองค์ก็ทรงแต่งตั้งพระอรหันต์บางองค์ให้เป็นผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง เช่นพระอรหันต์ที่เป็นเลิศด้านปัญญา ด้านฤทธิ์ ตาทิพย์ เป็นพหูสูตร ตรัสรู้เร็ว ตรัสรู้ก่อน ฯลฯ เหมือนกับในยุคนี้อย่างที่ตามโรงพยาบาลจะมีแพทย์เฉพาะทาง ที่เก่งเฉพาะเรื่อง เฉพาะโรค เช่นหมอดตา หมอรักษาระบบทางเดินหายใจ หมอรักษากระดูก หมอรักษาหัวใจ เป็นต้น อย่างไรก็ตาม พระอรหันต์ที่ท่านมีความชำนาญเฉพาะด้านเหล่านี้ ท่านไม่ได้มีความสามารถหรือลักษณะพิเศษนั้นมาโดยบังเอิญ แต่ท่านได้เคยตั้งความปรารถนาเอาไว้ พร้อมกับสั่งสมบุญ และสั่งสมอุปนิสัย ในเฉพาะด้านเฉพาะทางนั้น มาข้ามภพข้ามชาติ โดยพระอรหันต์ที่เป็นผู้เชี่ยวชาญนี้ ภาษาของท่านเรียกว่า “เอตะทัคคะ” ซึ่งท่านจะต้องสั่งสมบุญบารมีมากกว่าพระอรหันต์ทั่วไป

### 60. สุข = สงบ<sup>x</sup>

ในโลกนี้ไม่มีใครรู้สึกสุขของการมีความสุขเลย ยกเว้นแต่ชาวพุทธ เพราะพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสเอาไว้ว่า “สุขอื่นยิ่งกว่าใจสงบนั้นไม่มี” พระพุทธพจน์นี้เป็นถ้อยคำอันอมตะ ไร้กาลเวลา เป็นประจักษ์ความจริงที่ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง เหมือน  $1 + 1 = 2$  แต่ถ้าเราจะถอดพุทธพจน์นี้เป็นสมการ ก็จะเป็น  $\text{สุข} = \text{สงบ}^x$  โดยที่ค่าของ  $x$  ก็คือระดับของความสงบ ยิ่งสงบนิ่งเป็นสมาธิมากเท่าไร ความสุขก็จะทวีคูณมากยิ่งขึ้นเท่านั้น ทุกคนสามารถพิสูจน์สมการนี้ได้ด้วยตนเอง เริ่มจาก

การอยู่ในที่ที่สงบสบายใจ อาจจะเป็นห้องนั่งเล่น สวนหย่อม ริมทะเล ชายหาด หรือบนภูเขา เมื่อใจสงบ เราจะเริ่มสัมผัสได้ถึงความสุข ยิ่งถ้าหากเราทำสมาธิ จนกระทั่งใจรวมหยุดสงบนิ่ง ค่าของ  $x$  จะมากขึ้นเรื่อยๆ พร้อมกับระดับความสุขที่ทับทวีคูณ