

# ใจเปล่า เล่าเปลือย

บทกวีไร้รูปแบบ  
จากสวนแห่งใจ

จิตร ทัศนเสถียร

ชื่อหนังสือ  
ผู้เขียน

ใจเปล่าเล่าเปลือย  
จิตร ตันตทเสถียร

พิมพ์ครั้งที่ 1

มีนาคม 2554

ราคา 185 บาท

ISBN 978-616-7115-17-7



สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ.2554 โดย บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด  
ห้ามลอกเลียนแบบไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้  
นอกจากจะได้รับอนุญาตจากผู้จัดพิมพ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ  
จิตร ตันตทเสถียร.

ใจเปล่าเล่าเปลือย.--กรุงเทพฯ : ฟรีมายด์, 2554.  
264 หน้า.

1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน I. ชื่อเรื่อง

294.3144

ISBN 978-616-7115-17-7



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคมผู้จัดพิมพ์  
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทย  
แนะนำหรือวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ได้ที่

[www.thaibookrecommend.com](http://www.thaibookrecommend.com)

หากพบว่าหนังสือมีข้อผิดพลาดหรือไม่ได้มาตรฐาน  
โปรดส่งหนังสือกลับไปที่สำนักพิมพ์ (ทางไปรษณีย์)  
ทางเรายินดีเปลี่ยนแปลงเล่มใหม่ให้ท่านทันที

บรรณาธิการที่ปรึกษา  
บรรณาธิการบริหาร  
บรรณาธิการ  
พิสูจน์อักษร  
ศิลปกรรม

กฤษฎาพร ชุ่มสาย ณ อยุธยา  
सानุพันธ์ ตันตติริวัฒน์  
อิศวเรศ ตโมนุทา  
กองบรรณาธิการ  
จิตติพงษ์ เหลืองอรุณเลิศ

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิ่ง จำกัด 27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120 โทรศัพท์ 0-2637-8600 โทรสาร  
0-2637-8601 <http://www.freemindbook.com>

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์ 296 ซอยอรุณอมรินทร์ 30 ถนนอรุณอมรินทร์  
แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700 โทรศัพท์ 0-2433-0026-7 โทรสาร  
0-2433-8587

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19  
เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260  
โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9  
<http://www.se-ed.com>

พิบพัน  
กระดาษกอนมสายตา  
 อ่านได้บน  
[www.greenread.com](http://www.greenread.com)

## คำนำสำนักพิมพ์

พวกเราได้รู้จักกับคุณโก๋ - จิตร ทัศนเสถียร เป็นครั้งแรก หลังจากที่สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ได้รับลิขสิทธิ์ในการจัดพิมพ์และเผยแพร่หนังสือ “ศิลปะแห่งอำนาจ” The Art of Power (เขียนโดย หลวงปู่ ติช นัท ฮันห์) ในประเทศไทย และได้รับคำแนะนำจากทางหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส ให้ทาบทาม คุณโก๋ เป็นผู้ดำเนินการแปลและเรียบเรียงหนังสือที่ทรงคุณค่าเล่มนี้...ซึ่งนับตั้งแต่ก้าวแรกของการร่วมงานกัน จวบจนหนังสือ “ศิลปะแห่งอำนาจ” ได้เป็นที่รู้จักในวงกว้างและถูกตีพิมพ์ไปแล้วหลายครั้งในปัจจุบัน...มิตรภาพระหว่างพวกเราและคุณโก๋ ก็ก้าวหน้ามากขึ้นไปพร้อมๆ กันด้วย จนผูกพันแน่นแฟ้นเสมือนครอบครัวเดียวกันในทุกวันนี้

พวกเรา “ยกย่อง” คุณโก๋...ในฐานะของนักการตลาด นักบริหารเชิงกลยุทธ์ และนักคิด “นอกกรอบ” ระดับแถวหน้าของเมืองไทย ผู้ที่คร่ำหวอดและประสบความสำเร็จอย่างสูงในแวดวงธุรกิจและการตลาด

พวกเรา “ชื่นชม” คุณโก๋...ในฐานะของนักเขียนและนักแปล ที่สามารถถ่ายทอดความคิด อารมณ์ความรู้สึกจากภายใน ผ่านตัวอักษรได้อย่างลุ่มลึก บนความเรียบง่าย อ่อนโยน และเป็นธรรมชาติ

และเหนือสิ่งอื่นใด...พวกเรา “รัก” คุณโก๋...ในฐานะของนักพัฒนา “ชีวิตและสังคม” ในวิถีทางที่สร้างสรรค์ ซึ่งเป็นผู้ที่คอยผลักดันให้เกิดกิจกรรมดีๆ มากมายในสังคม และเป็นผู้ที่สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้คนส่วนใหญ่สามารถสร้างสมดุลให้กับชีวิตตนเองและสามารถแผ่แผ่ “ความรัก” ให้กับสรรพสิ่งรอบด้าน

ทั้งหมดนี้เป็นเพราะ “หัวใจแห่งธรรมะ” อันเกิดขึ้นจากการพากเพียรศึกษาและฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ที่เกื้อหนุนให้คุณโก๋ดำเนินทุกสิ่งทุกอย่างบนพื้นฐานของ “การเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง” และ “ความรักความเมตตา” ซึ่งสามารถสร้างผลลัพธ์ที่ดีได้อย่างน่าอัศจรรย์

จึงไม่น่าแปลกใจ ที่เราจะเห็นบรรยากาศของความรัก ความอบอุ่น ในทุกที่ที่คุณโก้อยู่...และไม่น่าแปลกใจอีกเช่นกัน ที่คุณโก๋จะถูกแวดล้อมด้วยกัลยาณมิตรมากมาย ที่ล้วนมอบความรักให้คุณโก๋แบบสุดหัวใจ และให้การสนับสนุนในทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณโก๋ตัดสินใจทำ ไม่เว้นแม้แต่การตัดสินใจเกษียณการทำงานในวัยเพียงสี่สิบกว่าปี เพื่อให้อิสระตัวเองได้ก้าวเดินบนวิถีแห่งธรรมอย่างเต็มที่ตามที่ตั้งใจไว้...ในทุกวันนี้

รวมถึง บทกวีแห่งธรรม “ใจเปล่าเล่าเปลือย” ที่อยู่ในหนังสือเล่มนี้...ซึ่งถือเป็นผลผลิตอันล้ำค่า ที่คุณโก๋ได้บรรจกร้อยเรียงขึ้นจากหัวใจ ในทุกห้วงจังหวะของการก้าวเดินบนวิถีแห่งธรรม ฝ่าพุ่มพริกทุกตัวอักษรด้วยความรักและรอยยิ้ม เพื่อที่จะช่วยให้ทุกท่านก้าวเดินบนโลกใบนี้ ด้วยใจที่ตื่นรู้ และเบิกบาน อย่างเป็นธรรมชาติ...

สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอกราบอนุโมทนาแต่ หลวงพี่พิทยา ฐานิสฺสโร และขอขอบพระคุณ คุณประมวล เพ็งจันทร์ คุณดั่งตฤณ และคุณดินป่า จีวัน เป็นอย่างยิ่งที่ได้ร่วมถ่ายทอดความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อคุณโก๋และหนังสือ “ใจเปล่าเล่าเปลือย” เล่มนี้อย่างจริงใจและงดงาม

สุดท้ายนี้ สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ขอขอบพระคุณคุณโก๋ ที่มอบความรัก รอยยิ้ม และความไว้วางใจแก่พวกเราเสมอมา และขอขอบพระคุณท่านผู้อ่านที่เปิดโอกาสให้ตัวเองได้สัมผัสกับความ “เปลือย” ของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเข้าถึงความ “เปล่า” ได้ในที่สุด...



สำนักพิมพ์ฟรีมายด์

## คำนิยม

โดย พระครูใบฎีกาพิทยา ฐานิสฺสโร  
จากหมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส

ครั้งแรกที่พบนักธุรกิจหนุ่มกับน้องชายนักแสดงนอนศาลาวัดร่วมกับผู้ภวานาอีกหลายสิบท่านจนเต็มทั้งศาลา เป็นการรู้จักและสร้างความประทับใจให้กับหลวงพี่ในหลายๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นความอ่อนน้อมถ่อมตน ความอ่อนโยน ที่ปรากฏอย่างเป็นธรรมชาติของพี่โก้ (คุณจิตร) ไร้ซึ่งควาบของนักธุรกิจที่นับได้ว่าประสบความสำเร็จในอาชีพสายโฆษณา หรือผู้ที่ชอบใช้สินค้าแบรนด์เนม เพราะเห็นเพียงกางเกงขาก๊วย เลือยี่ด สีขาวตลอดงานภวานา หลังจากนั้นหลวงพี่ต้องเดินทางไปพำนักที่หมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส แต่ยังคงมีการติดต่อกันอยู่เสมอ จนเมื่อประมาณปี ๒๕๔๙ พี่โก้และกลุ่มคนไทยประมาณ ๑๔ ชีวิต เดินทางไปหมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศสเพื่อร่วมงาน ๒๑ วัน ภวานาลมหายใจแห่งพระพุทธรองค์ ทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างพี่น้องในคนละเพศมีภาวะแน่นแฟ้น และเต็มไปด้วยอิสรภาพแก่กันและกันมากยิ่งขึ้น ตราบจนทุกวันนี้

เวลาผ่านไป ความเรียบง่ายแห่งการใช้ชีวิตอย่างพราวาสของพี่โก้ยิ่งมั่นคง ลึกซึ้ง แม้อย่างคงต้องทำงานในด้านโฆษณา พี่โก้เปรียบเสมือนแบบอย่างของคนสมัยใหม่ หัวก้าวหน้า ที่ประยุกต์ธรรมะให้ดำรงอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน ทุกมิติของชีวิต ทั้งยังให้ความอุปถัมภ์ ช่วยเหลือ แบ่งปัน เกื้อกูลกับทุกชีวิต ไม่ว่าจะเป็นวัด นักบวช นักเรียน เพื่อนร่วมธุรกิจ เด็กด้อยโอกาส ครอบครัว ฯลฯ และยังคงทำงานหนัก เป็นปรกติด้วยจิตใจที่เบิกบาน หลวงพี่จึงได้เรียนรู้เสมอเมื่อมีโอกาสอยู่ใกล้พี่โก้

จิตใจที่อ่อนโยน เรียบง่าย ยิ่งใหญ่ มีพื้นที่ให้กับทุกชีวิต นี่คือนิ่งที่พี่โก้แสดงให้เห็น รวมทั้งครั้งนี้ที่แสดงออกซึ่งความมีน้ำใจ ด้วยการถ่ายทอด แบ่งปันประสบการณ์ ของการปฏิบัติในแต่ละช่วงเวลาที่แตกต่างกันการปรากฏของจิตเปิดเผยอย่างชัดเจน ตั้งใจ จริงใจ หลวงพี่รู้สึกซาบซึ้งถึงความทุ่มเทให้กับหนังสือเล่มนี้ด้วยความสุข ที่พี่โก้ต้องการมอบให้เป็นของกำนัลกับผู้อ่านทุกๆ ท่าน

“ใจเปล่าเล่าเปลือย” คงตรงกับสิ่งที่พี่โกกำลังเป็นอยู่ ขอเชิญ  
ชวนทุกท่านมาสัมผัส รู้จักชีวิตอีกมิติของหนุ่มที่มากมาย  
ด้วยสิ่งที่มีคุณค่ามอบให้กับโลกใบนี้ผ่านทางตัวอักษร แล้ว  
คุณจะเข้าใจและรักตัวคุณเองมากยิ่งขึ้น เหมือนที่หลวงพี่  
เข้าใจและรักพี่ชายที่แสนดีคนนี้

ขอขอบคุณทุกชีวิตที่ให้โอกาสตัวเองได้ดื่มด่ำ รับรู้ถึง  
ประสบการณ์ “ใจเปล่าเล่าเปลือย”

พระครูใบฎีกาพิทยา ฐานิสฺสโร  
หมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส  
กรกฎาคม ๒๕๕๓

## คำนิยาม

โดย ประมวล เพ็งจันทร์

“ใจเปล่าเล่าเปลือย” เป็นบทบันทึกที่ประสบการณ์แห่งธรรมที่เกิดขึ้นในจิตของผู้ปฏิบัติธรรม จะเรียกงานชิ้นนี้เป็นธรรมศีตาหรือบทกวีธรรมก็ยอมได้ แต่สำหรับผมแล้ว เมื่อได้อ่านบันทึกนี้ก็เกิดความรู้สึกได้ว่า นี่คือ “บทอุทานธรรม” เพราะเป็นคำอุทานที่เอ่ยออกมาเมื่อจิตได้เสพเสวยอารมณ์ที่เบิกบานด้วยกุศลธรรม

คำอุทาน เป็นคำที่ถูกเอ่ยออกมาเมื่อยามที่เกิดอารมณ์ฉับพลันอันไม่ปกติขึ้น เช่น ยามที่เกิดอารมณ์เสียตาย อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว อารมณ์เหล่านี้เป็นสภาวะธรรมฝ่ายอกุศล คือ ความโลภ-โกรธ-หลง คำที่ถูกเอ่ยออกมาด้วยอารมณ์อันเป็นอกุศลนี้ จึงเป็นคำที่หายสาบ กระจาย

ส่วนคำอุทานที่ถูกเอ่ยออกมาจากอารมณ์อันประกอบด้วยสภาวะธรรมฝ่ายกุศล คือ จาคะ-เมตตา-ปัญญา เป็นถ้อยคำที่นุ่มนวล อ่อนโยน ไพเราะ งดงาม

“ใจเปล่าเล่าเปลือย” ของโก๋ - จิตร ติตฺตเสถียร เป็นบทอุทานธรรมที่ถูกเอ่ยออกมาในยามที่เขาได้เสพเสวยอารมณ์อันเบิกบานด้วยกุศลธรรม เป็นบทอุทานธรรมที่เรียบง่าย ไพเราะ งดงาม...เรียบง่าย ในถ้อยคำ...ไพเราะ ในห้วงทำนองแห่งคำ...และงดงาม ในความหมายแห่งธรรมที่ลือออกมา

“ใจเปล่าเล่าเปลือย” ไม่ใช่หนังสือธรรมะที่อธิบายหลักธรรมด้วยเหตุผล เพื่อกระตุ้นให้ผู้อ่านคิด นึก ตรึก ตรอง ถึงความหมายของหลักธรรม หากแต่เป็นบทบันทึกธรรมสั้น ๆ ง่าย ๆ เพื่อให้ผู้อ่านรู้สึกได้ถึงความหมายแห่งธรรม

ความคิด นึก ตรึก ตรอง อาจทำให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายของหลักธรรม แต่ไม่อาจจะเข้าใจความหมายแห่งธรรมได้ ความหมายแห่งธรรม สามารถเข้าถึงได้ด้วยการภาวนาให้เกิดสภาวะธรรมนั้น ๆ ขึ้นภายในจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรม หากแม้มีใครที่ปรารถนาจะเข้าถึงความหมายแห่งเมตตาธรรม เขาจะไม่สามารถเข้าถึงความหมายแห่งเมตตาธรรมได้ด้วยการอ่านหนังสือธรรมที่อธิบายความหมายของเมตตาธรรม หากแต่เขาจะสามารถเข้าถึงความหมายแห่งเมตตาธรรมได้ด้วยการบำเพ็ญในเมตตาภาวนา

เมื่อใดที่จิตเสพเสวยอารมณ์ที่ประกอบด้วยเมตตาธรรม เมื่อนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมเข้าถึงความหมายแห่งเมตตาธรรม

โก๋ เป็นผู้ปฏิบัติธรรม และเมื่อใดที่ได้เสพเสวยอารมณ์อันประกอบด้วยกุศลธรรม เขาได้เปล่งคำอุทานแห่งกุศลธรรมเหล่านั้นออกมากับตนเอง และต่อมาก็ได้นำมาเรียบเรียงให้เป็นบทอุทานธรรมดังที่ปรากฏอยู่ในมือของท่านผู้อ่าน

นอกจากบทอุทานธรรมอันเรียบง่าย ไพเราะ และงดงามแล้ว โก๋ยังได้บอกเล่าอย่างตรงไปตรงมาว่า เขาได้เสพเสวยอารมณ์อันประกอบด้วยกุศลธรรมนี้ ในวาระโอกาสเช่นไร เพื่อให้ผู้อ่านสามารถรู้สึกตามได้ว่า ภายใต้บรรยากาศเช่นไร อารมณ์อันเป็นกุศลนี้ จึงได้ผุดปรากฏขึ้นในใจ

บทอุทานธรรมของโก๋ ไม่ได้เขียนจากความคิด หากแต่เขียนจากความรู้สึกที่ได้สัมผัสความหมายแห่งกุศลธรรมที่ปรากฏในใจของเขาเอง ความเรียบง่าย และความงดงามแห่งอารมณ์ของผู้เขียน จะเป็นปัจจัยเร้าให้ผู้อ่านได้สัมผัสกับความเรียบง่ายและความงดงามในใจของผู้อ่านเอง

การปฏิบัติธรรมอันยิ่งใหญ่ คือการเปิดใจให้กุศลธรรมได้ดังก้องกังวานขึ้นภายในตัวเรา การได้อ่านบทอุทานธรรม “ใจเปล่าเล่าเปลือย” ของโก๋ อาจจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เราได้เปิดใจให้กุศลธรรมได้ดังก้องกังวานในใจเราเอง

ประมวล เพ็งจันทร์  
มีนาคม ๒๕๕๓



## คำนิยม

โดย ดังตฤณ

ช่วงแรก ๆ ที่ผมสนใจพุทธศาสนา  
กลอนเปล่าเป็นสิ่งที่ผมชอบมาก  
ทั้งจากการอ่านงานของคนอื่น  
และทั้งจากการเขียนด้วยตนเอง  
เพราะกลอนเปล่าก็อ่อนโยนดีใจได้ง่าย  
กับทั้งเป็นเครื่องพยุงให้เราไม่จมลงไป  
ในห้วงเหม่อลึกลับเกินถอน

งานของ จิตร ทัศนเสถียร นั้น  
นับเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างอารมณ์และปัญญา  
ระหว่างจินตนาการกับสติรู้  
เหมาะยิ่งสำหรับคนที่นิยมกลอนเปล่าทั่วไป  
ตลอดจนคนที่เริ่มมีใจให้กับ  
“ปรัชญาทางใจ” บนเส้นทางพุทธ

ขอให้เข้าใจว่าคุณจะไม่เข้าใจกลอนเปล่าด้วยการอ่านเร็ว  
แต่ต้องละเอียดไปที่ละวรรค ซึมซับความงดงาม  
ทำความเข้าใจกับสารที่คนเขียนต้องการสื่อ  
ไม่ว่าคุณจะซึมซับได้มากน้อยเพียงใด  
จะต้องมีวรรคทองสักวรรคหรือหลาย ๆ วรรค  
ที่ก่อแรงบันดาลใจให้คุณ “คิด” หรือ “รู้สึก”  
ในทางสร้างความอ่อนโยนขึ้นที่ภายใน  
ปรากฏการณ์ทางใจในทางดี  
ในทางที่เป็นสติแบบพุทธนั่นแหละ  
คือจุดหมายสูงสุดของหนังสือเล่มนี้

ดังตฤณ

เมษายน ๒๕๕๓

## คำนิยม

โดย ดินป่า จีวัน

### ประทับใจและปลอดภัย

บทกวีแบบชื่อตรงจริงใจ คุณจะหายากขึ้นในภาวะปัจจุบัน  
ที่เต็มไปด้วยความซับซ้อนทุกห้วงแห่ง ไม่คิดว่าจะมีโอกาส  
ได้จับใจอ่อนๆ ที่แสนธรรมดา ชื่อๆ แต่จับหัวใจดี...แท้

คุณโก๋ เขียนใจออกมาเป็นตัวหนังสือ...เราสัมผัสตัวหนังสือ  
สัมผัสถึงคุณโก๋และเลยไปถึงสภาวะที่ปรับเปลี่ยนตระหนักรู้  
ในช่วงเวลานั้น...ช่างอัศจรรย์ยิ่งนักที่บทกวีสั้นๆ นำพาเรา  
ไปสู่บรรยากาศภายในใจของผู้เขียนก่อนที่จะเป็นบทกวี...  
คำสองสามบรรทัดทำให้กระต่ายเปล่านั้นมีราคาและคุณค่า  
กระทบใจให้กระเทือนได้อย่างเสียบๆ เรียบๆ ง่าย ๆ (นี่แหละ  
ศิลปะของศิลปินโลกุตรระ)

การบอกเล่าเป็นไปแบบเฉยๆ ชื่อๆ มีเสน่ห์ เป็นเหตุผลอยู่ใน  
ในตัวเอง (น้อยแต่มา) ทาทีในการนำเสนอเป็นธรรมชาติ  
ทำให้ผู้อ่านรู้สึกเป็นกันเอง และความเป็นกันเองนี้แหละ  
ที่ขโมยใจคนอ่านอย่างฉฉฉ ให้ประทับใจ เหตุเพราะว่าความ  
ประทับใจนี้้นำเราไปสู่จุดหมายสิ้นสุด ณ จุดปลอดภัย

คำพูดไม่กี่คำทำให้ฉันต้องตะแบกทันที เพื่อกลับมาดูใจ  
ตนเอง...คำพูดไม่กี่คำ กระตุกปลุกให้ตื่นจากง่วงเสียได้อย่างงาม  
ปาทิหารีย์เกิดขึ้นตลอดเวลาเลย

ดีใจเป็นอย่างยิ่งในมิตรภาพที่เปิดโอกาสให้ฉันได้ร่วมจับใจ  
อ่อนๆ ในคืนวันที่เหน็บหนาว

ดินป่า จีวัน

ตุลาคม ๒๕๕๓

ใจเปล่าเล่าเปลือย  
บทกวีไร้รูปแบบจากสวนแห่งใจ

.....

ฉันขอเอาใจชื่อ ๆ กับรอยยิ้มสดใส  
น้อมถวายพระรัตนตรัย พ่อแม่ ครูบาอาจารย์  
ข้าพชานบทกวีไร้รูปแบบในสวนแห่งใจ  
ที่ทำให้ฉันยิ้มได้ทั้งน้ำตา  
หายป่วยหายไข้จากความทุกข์  
ถ้าเธอยังเป็นทุกข์ เพราะอยากให้โลกตามใจเธอ  
บทกวีเรื่อยเปื่อยเหล่านี้ อาจดีกับใจเธอเช่นกัน

ลองหาที่นั่งสบาย ๆ ทำใจเงียบ ๆ  
ค่อย ๆ จิบช้า ๆ ที่ละบทสองบท เพื่ออรรถรสที่ดียิ่งขึ้น

ด้วยลมหายใจและรอยยิ้ม

ฉัน

.....

## ไม่รู้จักเธอ ไม่รู้จักฉัน

ขอบคุณพ่อและคุณแม่ที่ทำให้ฉันได้เกิดมา

ขอบคุณทุก ๆ ความทุกข์และความสุข

ที่ทำให้ฉันตั้งคำถามกับชีวิตว่า

“ฉันเกิดมาเพื่อเท่านั้นเองหรือ”

ขอบคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระอรหันต์

พ่อและแม่ทางธรรม ครูบาอาจารย์

ที่ทำให้ฉันมั่นใจว่า “ฉันสามารถเลือกเกิดและไม่เกิดได้”

ขอบคุณทุก ๆ กรรมดีที่ทำให้ฉันได้พักผ่อนบ้าง

และทุก ๆ กรรมร้ายที่ทำให้ฉันได้สำนึก และแก้ไขตัวเอง

ขอบคุณความไม่เที่ยง

ที่ให้โอกาสฉันได้แปรเปลี่ยนตัวเอง

และเตือนให้ใช้ชีวิตด้วยความไม่ประมาท

ขอบคุณครอบครัวดัดตนเสถียร และครอบครัวทางธรรม

ที่ทำให้ฉันรู้สึกโชคดี ทั้งในวันฟ้าใสใจเป็นสุข

และในวันร้ายที่พายุกรรมกระหน่ำถาโถม

ขอบคุณครอบครัวที่สำนักพิมพ์ฟรีมายด์ที่ให้โอกาสนักเขียนใหม่

ขอบคุณพระอาจารย์พิทยา จากสังฆะหมู่บ้านพลัม

อาจารย์ประมวล และอาจารย์สมปอง เจริญจันทร์

พีศรัญย์ โมตรีเวช พีดินป่า และพีณพา จีวัน

สำหรับคำนิยาม คำแนะนำ และกำลังใจ

ขอบคุณมูลนิธิหมู่บ้านพลัมและสำนักพิมพ์ข้างเผือก

ที่เมตตาอนุญาตให้นำ “ธรรมะจากปลายพู่กัน”

ในวารสารพลัมมาแบ่งปันใน “ใจเปล่าเล่าเปลือย” เล่มนี้

ขอบคุณโจ จิตติพงษ์ เหลืองอรุณเลิศ สำหรับดอกไม้งามในสวน

และทุกกายใจที่เกื้อกูลจนเสียงจากใจฉันกลายเป็นเล่ม

และทุก ๆ ใจที่เปิดโอกาสให้เราได้จับใจอุ่น ๆ ร่วมกัน



จิตลมหายใจ

นั่งผ่อนคลาย สบาย ๆ

ลมหายใจเข้าไหลรินสู่เรือนกาย

จิบลมหายใจ พลังสบตากับเพื่อนเก่า

ใจกะพริบ ธรรมกระเพื่อม

ความสุข ความทุกข์

เผยธรรมชาติของสรรพสิ่ง

สารพัดความรู้สึก

ที่มีอาจดำรงอยู่ได้จริงแม้เพียงเสี้ยวใจ

ไม่เว้นแม้แต่ความสงบ สบาย

ความคิด ความทรงจำ ทั้งดีทั้งร้าย

แวะเวียน มาหากันอย่างไม่ขาดสาย

ส่วนตัวแล้วเป็นคนชอบจิบชาร้อน ๆ

แต่ไม่ชอบนั่งสมาธิ

จนวันหนึ่งฉันพบว่าการได้นั่งหลับตาลงสักพัก

จิบลมหายใจที่เคลื่อนไหวช้า ๆ

ผ่านปลายจมูกอย่างเบาสบาย ๆ นั้น

ช่วยให้ตื่นรู้ดีเหลือเกิน

ว่าง ว่าง



ยุ่งกับความว่าง จึงไม่ว่าง

ว่างในความยุ่ง คือว่าง

ว่างกับไม่ว่าง ไม่ต่างกัน

วางความยุ่ง จะได้ว่าง

วางความว่าง จะได้ไม่ยุ่ง

“ทุกสรรพสิ่ง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป”

ว่าง เมื่อวางใจเป็น

ว่างจากความหมาย ว่างจากคุณค่า

แต่ไม่ว่างจากปัญญาในความจริง



เช่นมักพูดถึงสูญญตาหรือความว่าง

ว่างในที่นี้หมายถึงว่างจากความเป็นตัวเป็นตน

ความยึดมั่นถือมั่นต่าง ๆ

บางครั้งเรารู้สึกว่าความว่างต้องสงบ จะว่าไปก็ใช้อยู่

แต่สงบในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความสงบเงียบภายนอก

หรือแม้แต่ความพยายามที่จะทำให้สงบ

แต่เป็นความสงบเงียบภายในที่เกิดขึ้นเมื่อใจตื่นรู้

คาถาแก่น



ไม่ทุกข์

ไม่ยาก

ไม่ยาก

ไม่จน

SAMPLE

SAMPLE

SAMPLE

SAMPL

SAMPLE

SAMPLE

SAM

SAMPLE

บางคนเรียกร้องความรักจึงกลายเป็นคนไม่น่ารัก

บางคนแสวงหาความสำเร็จจนชีวิตครอบครัว

มิตรภาพ และสุขภาพล้มเหลว

ความทุกข์นั้นเจ้าเล่ห์แสนกล

ใช้ขนมที่ชื่อว่าความสุขเป็นเหยื่อล่อให้เราติดกับดัก

โดยมีความอยากเป็นตัวล่อให้เราโหยหาในสิ่งที่เราขาด

และมองข้ามสิ่งที่มีอยู่แล้ว

ไม่ทุกข์นั้นไม่ยาก เพียงรู้จักอด “ความอยาก”

ก็จะไม่รู้ลึกลับขาดแคลน

อิตาลี



“อึดตื้อคืออึดตื้อ”

กำสองหมัดอึดตื้อ

ไม่เคยเห็นใคร

ไม่เคยเห็นตัว

ฉันทัวอึดตื้อ

\* อึดตื้อในภาษาอีสานแปลว่า อึดตื้อ  
คือการเอากำปั้นอึดเข้าไปที่ลูกตา

งานเขียนชิ้นนี้ตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสารพล้ม ฉบับที่ ๙  
เดือนเมษายน - มิถุนายน ๒๕๕๓ เพื่อประกอบภาพพู่กัน  
enjoy a self-free day ของหลวงปู่ ดิษ นัท ฮันท์  
ที่พอแปลเป็นภาษาไทยได้ว่า “สุขสันต์วันไร้อดีต”

ในช่วงเดียวกันนั่นเอง ฉันมีโอกาสได้พบกับแม่ชีต้อย  
(สุภาพ พันหงษ์) และคณะคุณแม่ในสายการปฏิบัติของ  
หลวงพ่อกุล ชิปปปัญโญ “โมทนาสาธุในความเมตตาและ  
กุศโลบายที่ทำให้ลูกเห็นสภาวะของอดีตได้เต็มสองตา  
คำสอนของแม่ได้ประทับลงบนใจลูกแล้วครับ”

ศานติสุขเริ่มที่รอยยิ้ม  
สดใสของเธอ



สุขใจ...ยิ้มแฉ่ง  
ยิ้มที่แถม ยิ้มที่ใจ  
ยิ้มให้ร่างกาย ยิ้มให้ชีวิต

ยามโกรธ...ยิ้มอภัย  
ยิ้มที่แถม ยิ้มที่ใจ  
ยิ้มเป็นมิตร กับเพื่อนกับไฟ

ทุกขใจ...ยิ้มหนอย  
ยิ้มที่แถม ยิ้มที่ใจ  
แม้เรื่องร้าย ผ่อนคลายทุเลา

ยามเบื่อ...ยิ้มยิ้ม  
ยิ้มที่แถม ยิ้มที่ใจ  
ยิ้มยินดี ที่ยังมีลมหายใจ

ยิ้มไม่ออก...ค่อยๆ ยิ้ม  
ยิ้มที่แถม ยิ้มที่ใจ  
ยิ้มให้ใจ ชุ่มฉ่ำด้วยรอยยิ้ม

ฉันเป็นคนชอบยิ้ม ฉันพบว่ายิ้มมีอำนาจมหัศจรรย์  
ในการเยียวยาหัวใจของทั้งตนเองและผู้อื่น  
จนมักลงท้ายอีเมลล์ด้วยวลี “ด้วยลมหายใจและรอยยิ้ม”  
หรือ with breath and smile

เมื่อมีโอกาสในการเลือกเขียนกลอนประกอบภาพพู่กัน  
ของหลวงปู่ ดิช นัท ฮันท์ ลงในคอลัมน์ ธรรมะจาก  
ปลายพู่กัน ฉันจึงไม่ลังเลที่จะเลือกภาพพู่กันที่เขียนว่า

Peace begins with your lovely smile.

ที่ฉันเห็นครั้งแรกในงานภาวนาชื่อ

Engaged Buddhism for the 21st century

ที่เมืองฮานอย ประเทศเวียดนาม

งานเขียนชิ้นนี้ตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสารพลัม ฉบับที่ ๗

เดือนตุลาคม - ธันวาคม ๒๕๕๒

ดีจริงที่วันนี้ฉันมีโอกาสกลับมาทบทวนงานเขียน

และรอยยิ้มของตัวเองอีกครั้ง

สำคัญที่เรา



ใครทำอะไรกับเรา

ไม่สำคัญเท่า

เราทำอะไร

ใครพูดอะไรกับเรา

ไม่สำคัญเท่า

เราพูดอะไร

ใครคิดอะไรกับเรา

ไม่สำคัญเท่า

เราคิดอะไร