



ข่าวสารกัลยาณธรรม

ปีที่ ๙ | ฉบับที่ ๓๑ มิถุนายน ๒๕๕๗ |

ลงมือเจริญวิปัสสนา
ทุกวิถีทางผ่าน
รายละเอียดงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๒๙



“ความจริงใจต่อผู้อื่นเป็นคุณธรรมสำคัญมากสำหรับผู้ที่ต้องการความสำเร็จและความเจริญ เพราะช่วยให้สามารถขจัดปัดเป่าปัญหาได้มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาอันเกิดจากความกินแหนงแคลงใจ และเอารัดเอาเปรียบกัน นอกจากนี้ ยังทำให้ได้รับความเชื่อถือไว้วางใจและความร่วมมือสนับสนุนจากทุกคนทุกฝ่าย ที่เชื่อมั่นในเหตุผลและความดี ผู้มีความจริงใจจะทำการสิ่งใดก็มักสำเร็จได้โดยราบรื่น”

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑๑ กรกฎาคม ๒๕๓๕

วารสารชมรมกัลยาณธรรม
ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๓๑
ฉบับมิถุนายน ๒๕๕๗



พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม
โดยชมรมกัลยาณธรรม



- สำนักงานปากน้ำ
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
- สำนักงานสาขานางลิ้นจี่
เลขที่ ๘๘/๔๑ โครงการ ที่ที่เอ็น อเวนิว
ถนนนางลิ้นจี่ ซอยนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ
๑๐๑๒๐ โทร. ๐๒-๒๕๕-๔๓๑๘-๑๙

ลัทธิพาทัง ธรรมทาทัง ชินาติ การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

วัตถุประสงค์

๑. เผยแผ่พระธรรมคำสอนของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๒. เป็นสื่อกลางระหว่างสมาชิกชมรม
กัลยาณธรรมและพุทธศาสนิกชน
๓. เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มผู้อุทิศตน
เป็นแนวหลังทางธรรม
๔. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรม
ของชมรมกัลยาณธรรม

คติธรรมประจำฉบับ

อย่ามองไปข้างนอก อย่าไปยึดข้างนอก
มันจะลืมนตัวเอง มันจะไม่เห็นแก่ตัว

การพิจารณาตัดสินผู้อื่น
จะเพิ่มความหยิ่งทะนง

จ ง เฝ้า ดู ต น

หลวงพ่อบา



สารบัญ

ธรรมสำหรับการเลือกคู่ครอง.....	๔
วิธีฝึกจิตให้ตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดู.....	๑๒
อย่างไรจึงจะรวม.....	๑๔
จากคำถามเรื่องการชุมนุม.....	๑๘
รักแท้.....	๒๑
ที่พึ่งของผู้มีทุกข์.....	๒๒
ธรรมะจากหลวงตาสุริยา วัดป่าโสมพนัส.....	๒๗
เรื่อง "สันโดษ" ต้องรับใช้ "ไม่สันโดษ".....	๒๘
ก่อนหลับ ฟีกตายก่อนตาย.....	๓๑
ทุกข์คือทางผ่าน.....	๓๓
กำหนดการจัดงานแสดงธรรม.....	๓๕
คำแนะนำผู้เข้าฟังธรรมในงานแสดงธรรม.....	๓๖
แผนที่ มทร.กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ.....	๓๘
ประวัติย่อขององค์บรรยาย.....	๓๙
กายคตาสติ.....	๔๖
เสน่ห์ผ้าชีวรี ๙ ประการ.....	๔๙
หลายปีนี้...ชีวิตสอนเราว่า.....	๕๑
๘ ข้อคิดฝึกหาความสุข.....	๕๔
ความเข้าใจผิดเรื่องการมีตัวเรา.....	๕๖
ที่มาของอีกหนึ่งคูปัญญ.....	๕๘
ฝึกใจให้ละตัวตน.....	๖๑
ความทรงจำงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๒๘.....	๖๔



ธรรมสำทับ การเลือกคู่ครอง

อ.ทวีศักดิ์ คุรุจิตรธรรม

เกริ่นนำ

การที่บุคคล ๒ คน ซึ่งมีพื้นฐานมาจากครอบครัวที่แตกต่างกัน มีความคิด
ค่านิยม รสนิยม อุปนิสัย และความประพฤตินี้แตกต่างกัน แล้วต้องมาอยู่
ร่วมกันเป็นสามีภรรยาที่ต้องเห็นหน้าเห็นการกระทำอันจำเจทุกๆ วันไปจนตาย
ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เรื่องง่าย ฉะนั้นการตัดสินใจเพื่อเลือกคู่ครองจึงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็น
อย่าได้ถือเป็นเรื่องเล่นๆ หรือคึกคะนองตามแบบวัยรุ่น หรือเป็นเรื่อง “ชาย

ของ” เพราะเมื่อพลังพลาดขึ้นมาแล้ว ย่อมแก้ไขได้ยากลำบาก และนำมาซึ่งทุกข์ไปตลอดชีวิต บางคนอาจเถียงว่า เมื่ออยู่ด้วยกันไม่ได้ ก็แยกทางเดินตัวใครตัวมัน ให้มันรู้แล้วรื้อรถไป ถึงแม้จะกระทำตามวิธีหลังนี้ได้ แต่บาดแผลที่บาดลึกเข้าไปในหัวใจ และประสบการณ์อันแสนเจ็บปวดที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจของคนทั้งสองย่อมจะไม่มีวันลืมเลือน และถ้ายังปรับจิตปรับใจกันไม่ได้ ก็ยอมผูกเป็นเวรเป็นกรรมไปทุกภพทุกชาติ อันนำมาซึ่งความขมขื่นระทมทุกข์ชาติแล้วชาติเล่าอันหาที่สิ้นสุดไม่ได้

ฉะนั้น จึงขอฝากข้อคิด ธรรมะ และสาระน่ารู้ ให้ทุกๆ ท่าน เพื่อใช้ในการพิจารณาตัดสินใจการเลือกคู่ครอง ดังนี้



ต้องเริ่มต้นการเลือกคู่ด้วย “สติปัญญา”

“สติ” แปลว่า การระลึกได้ การรู้ตัว การไม่พลั้งเผลอ

ส่วน “ปัญญา” แปลว่า ความรู้ความเข้าใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องเข้าใจไปถึงเหตุและผลว่า ผลย่อมไหลมาแต่เหตุ และเหตุเป็นที่มาของผล

ฉะนั้น ถ้าเราเริ่มต้นเลือกคู่ครองด้วยวิธีอื่นๆ เช่น เพราะตัณหา ความอยาก ความคึกคะนอง ความอยากลอง การทำตนเพื่อให้เข้ากับ trend (ความนิยมเอียง) ของสังคมที่พาไป ก็เท่ากับว่าเราเดินผิดทางตั้งแต่ต้นแล้ว เพราะเป็นการเลือกคู่ครองโดยขาดสติและปัญญา เมื่อเลือกคู่ครองโดยขาดการไตร่ตรอง ขาดการตรวจสอบ ขาดเหตุขาดผล แล้วจะได้คู่ครองที่ดีได้อย่างไร?

อย่ามองเพียงผิวเผินว่า ฝ่ายตรงข้ามดีกับเราอย่างไรอย่างนี้ เอาอกเอาใจเราชั้นนั้นชั้นนี้ แต่จงรู้จักซุกซุกๆ ค้นหาความจริงถึงจุดด้อยและข้อบกพร่องของฝ่ายตรงข้าม แล้วถามตัวเองว่า จะสามารถยอมรับและอยู่กับข้อบกพร่องหรือจุดด้อยของผู้นี้ได้หรือไม่ ไม่ใช่เพียงแค่ตอบว่า ก็สามารถพออยู่ได้ชั่วคราวชั่วคราว ขอให้ใช้ปัญญานึกถึงของจริงแท้คือ เราต้องอยู่กับคู่ของเราไปจนตลอดชีวิต หากต้องดำเนินชีวิตเช่นนั้น แล้วจะไหวไหม? อย่าได้ปลอบใจตัวเองว่า ถ้า

แต่งงานแล้ว เราจะสามารถเปลี่ยนนิสัยของคุณครองเราได้ เพราะนั่นเป็นเพียงความหวัง ซึ่งจะประสบผลสำเร็จได้หรือไม่ มันเป็นเรื่องในอนาคตซึ่งเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน และมีเหตุปัจจัยอื่นๆ ประกอบอีกมากมาย จึงขึ้นอยู่กับว่าท่านพร้อมที่จะเสี่ยงในเรื่องนี้หรือไม่ หรือว่าควรจัดการแก้ไขให้เรียบร้อยก่อนแต่ง อันเป็นหนทางที่แน่นอนกว่า จะดีกว่าหรือไม่ อย่าลืมว่าหากเริ่มต้นความรักด้วยความหลงใหลก็มักจะจบลงด้วยความเจ็บปวด ทุกสิ่งทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิต ท่านมีสิทธิที่จะเลือกหนทางเดินด้วยตัวของท่านเอง

อย่าหลง “เสน่ห์” ในเรือนกายมากกว่า “คุณธรรม” ประจำจิตใจ



หากผลอผลไปหลงเสน่ห์ในเรือนกายเพียงอย่างเดียว ลองคิดถึงคุณครองของเราเวลาแก่ หรือเมื่อโรคภัยไข้เจ็บมาเยือน ความรู้สึกจะเป็นเช่นใด?

ความจริงไม่ต้องคอยให้แก่-เจ็บป่วยหรือหาก ถ้าเกิดประสบอุบัติเหตุ แล้วต้องเสียโฉม เราจะทำได้แค่ไหน เพียงใด?

ถ้ามีแต่หลงในรูปร่าง เวลาเจอคนอื่นที่มีรูปร่างแจ่มกว่า น่าดึงดูดกว่า มีเสน่ห์มากกว่า ตามจิตใจตัวเองดูว่า จะรับได้แค่ไหน?

จงจำไว้ว่า รูปร่าง เครื่องสำอางค์ เครื่องประดับ เสื้อผ้า อุปกรณ์เสริมความงามทุกชนิด ล้วนแล้วแต่เป็น “สิ่งภายนอก” อยู่กับเราไม่ยั่งยืน สู้คุณธรรมที่อยู่ประจำจิตใจซึ่งเป็น “สิ่งภายใน” เป็นคุณงามความดี ซึ่งจะอยู่กับเราอย่างยั่งยืนไปจนตลอดชีวิต แล้วท่านจะเลือกแบบไหน? ลองตอบคำถามว่า ต่อให้ใช้เครื่องสำอางค์ดีปานใด เครื่องเสริมความงาม หรือเสื้อผ้าอาภรณ์อันแสนแพงเพียงใด มันจะสามารถลบหรือหยุดยั้งความชั่วร้ายในจิตใจได้ไหม เช่น เป็นคนขี้โกรธ ขี้โมโห ขี้หงุดหงิด จู้จี้ขี้บ่น ความไม่สุภาพอ่อนโยนต่อผู้อื่น ความไม่มีน้ำใจ การไม่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ฯลฯ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้มีความจำเป็นกับการดำรงชีวิตคู่ แต่ท่านกลับไม่ให้ความสนใจเป็นลำดับต้นๆ แล้วชีวิตคู่จะลงเอยด้วยแบบใด?

ความหลงใหลจะมาจากส่วนไหนของกายก็ได้ แต่ความรักแท้ที่บริสุทธิ์ มีแหล่งที่มาเพียงแหล่งเดียว คือจากกลางใจที่ไม่มีกิเลส-ตัณหาเจือปนเท่านั้น

ผู้ที่ใช้เสน่ห์ในเรื่องร่างเป็นสิ่งล่อ สักวันหนึ่งคุณจะเป็นคนไร้ค่า ไม่มีใครเหลียวแล เพราะเสน่ห์เหล่านั้นไม่จริง เช่นเดียวกับผู้ที่ยึดเอา “เซ็กซ์” แบบเอาเป็นเอาตาย สักวันหนึ่งคุณก็เข้าใจถึง “ความผิดหวัง” และ “ความไม่น่าเลย” ที่เราไปหลงยึดมั่นถือมั่นมากไปกว่า “คุณธรรม” และ “จริยธรรม” ซึ่งเป็น “สิ่งดีงาม” ที่ไม่ถูกกิเลส-ตัณหาหลอกล่อจนเสียสูญ นี่แหละเป็นของแท้ของจริง และจะอยู่กับบุคคลผู้นั้นทั้งภพชาติปัจจุบันและอนาคตชาติตลอดไป

เคยถามตัวเองไหมว่า “รักแท้มีจริงหรือไม่?” สำหรับผู้ที่ยังเข้าไม่ถึงแก่นแท้แห่งธรรมะ ก็จะทำตอบคำถามนี้ไปนานาทัศนะ แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมและเข้าถึงธรรมแล้ว จะตอบว่า “สิ่งที่จริงกว่ารักแท้ก็คือ กิเลส-ตัณหา นั่นไง” เราทั้งหลายถูกกิเลส-ตัณหาหลอกล่อจนเราเข้าใจผิดว่า นั่นแหละคือ “รักแท้”

ตัว “เสน่ห์” นำมาซึ่งความดึงดูดในทางเพศ ก่อให้เกิดราคะ (ความทะยานอยาก อันนำมาซึ่ง “โลภะ”) เวลาที่ไม่ได้ในสิ่งที่ตัวเองอยากก็นำมาซึ่งความโกรธ-ความขัดเคืองใจ (ทางธรรมะ เรียก “โทสะ”) ทั้งตัว “โลภะ” และ “โทสะ” ก็มีรากเง่ามาจาก “โมหะ” คือความไม่รู้จริงของเหตุการณ์หรือสภาวะการณที่ปรากฏขึ้นในชีวิตปัจจุบันของเรา ฉะนั้นถ้าอยากจะได้คำตอบเหล่านี้ให้ถ่องแท้ ก็ลองชวนคู่ครองของตนศึกษาธรรมะร่วมกัน ปฏิบัติธรรมร่วมกัน ถกปัญหาในธรรมะร่วมกัน แล้วท่านจะพบว่า “ธรรมะ” ให้ความ “อัศจรรย์” ต่อชีวิตคู่ของท่านอย่างไร? ต่อความรักแท้ของท่านอย่างไร? ต่อการแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตคู่อย่างไร? และสุดท้ายจะพบความจริงว่า ทุกอย่างมี “อวิชชา” (ความไม่รู้จริงตามเหตุ-ผลธรรมชาติของมัน) เป็นรากเง่า มีกิเลส-ตัณหาเป็นผู้สั่งให้ทำ ซึ่งเราสามารถแก้ไขสิ่งเหล่านี้ก็ด้วย “สติ” + “ปัญญา” เท่านั้น

ตัว “กิเลส-ราคะ” ไม่ต้องอาศัยสิ่งใดๆ มาพิสูจน มันเกิดขึ้นเอง แสดงออกของมันเอง บางคนปล่อยให้ “กิเลส-ราคะ” นำหน้าจนขาด “สติ” ก็เลยแสดงออกในสิ่งที่ไม่บังควรต่อทั้งคู่รัก คนรอบข้าง และสังคมรอบตัว ชนิดที่



ตัวเองก็ไม่รู้ตัว ซึ่งนำมาซึ่งความเสียหายให้กับตนเอง คู่รัก และครอบครัว ต่างกับ “รักแท้”, “คุณธรรม”, “จริยธรรม” ที่ต้องอาศัยเวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ ฉะนั้น จงอย่ารีบด่วนผลิผลามตัดสินใจในการเลือก “คู่ครอง” จนกว่า “คู่รัก” ของเราจะได้พิสูจน์ในเรื่องนี้แก่เราจนพึงพอใจ

ชีวิตสมรสในโลกปัจจุบันส่วนใหญ่พังเพราะ ราคะ เช็กซ์ กิเลส ตัณหา ความโลภ ความโกรธ และความหลงแทบทั้งสิ้น ฉะนั้นจงแยกสิ่งเหล่านี้ออกจาก “ความรักที่แท้จริง” ที่ไม่เจือด้วยสิ่งเหล่านี้ เพราะหากท่านยังหลงใหลในสิ่งเหล่านี้โดยยึดเป็นสรณะแล้วละก็ ก็ลองถามใจท่านว่าจิตใจท่านจะหวั่นไหวไหมเมื่อไปเจอผู้อื่นที่มีเสน่ห์และราคาที่สูงกว่า หรือในกรณีที่คู่ครองของเราต้องผ่าตัด หรือประสบอุบัติเหตุที่ร้ายแรงจนต้องเสื่อมสมรรถภาพในทางเพศไปแล้วท่านจะจัดการกับปัญหาเหล่านี้ได้อย่างไร?

“เช็กซ์” + “เงิน” เป็นเพียงเหยื่อล่อให้หัวใจคุณวิ่งเตลิดเปิดเปิงไปชั่วครวเท่านั้น มันไม่ใช่เสน่ห์ที่แท้จริงที่จะสร้าง “รักแท้” ได้ หากไม่แล้วคนที่ เป็นเศรษฐี หรือผู้ที่มีเรือนร่างอันเ้ายาวน ก็คงประสบความสำเร็จใน “รัก” ทุกรายซิ แต่จากข่าวสารที่ปรากฏ มีแต่ทำให้ความรักพังกับพังเท่านั้น ให้ลองดูตัวอย่างของพวกดารา นักกีฬาชื่อดัง นักธุรกิจที่มีชื่อเสียง นักร้อง นักแสดง ฯลฯ แล้วจะเลืถึงชีวิตรักของพวกเขาเหล่านั้น แล้วลองค้นหาคำตอบด้วยตนเอง แล้วท่านก็จะพบสังขธรรมในเรื่องนี้

หากใครไปเอา “ความรัก” ผูกไว้ที่กาย มันก็จุดติดได้แต่เฉพาะไฟราคาเท่านั้น แต่ไฟแห่งรักแท้ต้องจุดขึ้นที่จิต แต่ต้องเป็นจิตที่สดใส-ซึ้นบาน-บริสุทธิ์ ซึ่งจะเป็นเช่นนี้ได้ ผู้นั้นต้องมี “ธรรมะ” ประจำใจ ซึ่งอย่างน้อยจะต้องมี ๒ ตัว คือ

๑. **คุณธรรม** เป็นคุณสมบัติของจิตใจ เป็นเรื่องภายใน เช่น ความรัก ความเมตตา ความสงสาร ความคิดช่วยเหลือผู้อื่น ความรู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ เป็นต้น

๒. **จริยธรรม** เป็นความประพฤติหรือนิสัยใจคอที่แสดงออก เป็นเรื่องภายนอก เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย-วาจา ซึ่งทุกๆ คนที่ติดต่อด้วยสามารถสัมผัสและรู้สึกได้

ผู้ที่มีทั้ง “คุณธรรม” และ “จริยธรรม” จะสามารถนำพาคุณครองสู่ความสำเร็จและมั่นคงได้ เพราะผู้นั้นจะทำแต่ประโยชน์เพื่อผู้อื่น ครอบคลุม สังคม และประเทศชาติเท่านั้น



“คู่สร้างคู่สม” หรือ “คู่เวรคู่กรรม”

คู่สมรสบางคู่สามารถครองรักครองเรือนด้วยความปกติสุขตลอดชีวิตคู่ รู้จักช่วยเหลือและเกื้อกูลซึ่งกันและกัน งานจะหนักนิดเบาหน้อยก็ไม่ว่ากัน แม้ความคิดเห็นในบางครั้งจะแตกต่าง แต่ก็ไม่สร้างความแตกแยกซึ่งกันและกัน เพราะรู้ถึงหน้าที่ที่ตนต้องมีต่อสถาบันครอบครัวมากกว่าการตามใจตัวเอง ชาวบ้านจึงเรียกคู่ครองแบบนี้ว่า “คู่สร้างคู่สม” ทั้งนี้เป็นเพราะเหตุใด?

แต่ก็มีบางคู่ที่ดูเหมือนว่าจะเข้ากันได้ดีมาตั้งแต่เริ่มแรก แต่พออยู่กันไปสักพักหนึ่งหรือนานวันเข้า ทั้งคู่ต่างคนต่างก็ออกกลายซึ่งกันและกัน ต่างยึดถือความเห็นของตนเป็นหลักโดยไม่ยอมรับฟังความเห็นของฝ่ายตรงข้าม ทำอะไรก็เอาแต่ตามใจตนเป็นใหญ่ เช่น “ข้าฯ ทำสิ่งนี้สิ่งนั้นได้ แต่แกห้ามทำ”, “ข้าฯ พูดจาบ่นว่าได้ แต่แกห้ามบ่นว่าฉันอย่างเด็ดขาด” ฯลฯ ชาวบ้านจะเรียกคู่ครองแบบนี้ว่า “คู่เวรคู่กรรม” ทั้งนี้เป็นเพราะเหตุใด?

ในทางพระพุทธศาสนา มีคำตอบเกี่ยวกับเรื่องนี้ กล่าวคือ “ผลทั้งหลายย่อมมีไหลมาแต่เหตุ เหตุเป็นที่มาของผล” ฉะนั้นทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นจึงมีที่มาที่ไปทั้งสิ้น ดังนี้

กรณีที่เป็น “คู่สร้างคู่สม” แสดงว่า ทั้งหญิง-ชายจะต้องครองธรรมะ ๔

ประการ อย่างเสมอกันมาตั้งแต่ครั้งอดีตชาติ และถ้าหากในภพชาติปัจจุบัน ทั้งคู่ยังคงรักษาศรัทธา ๔ ประการนี้เสมอกัน และอธิษฐานที่จะอยู่ร่วมกันเป็น “คู่บุญ-คู่บารมี” ในภพชาติหน้า โอกาสที่จะโคจรมาเป็นผู้ครองอีกจะมีความเป็นไปได้สูง เพราะมีพลังแรงดึงดูดที่เป็นคลื่นใกล้เคียงกัน ธรรมะ ๔ ประการดังกล่าวคือ

๓.๑ มีศรัทธาเสมอกัน

๓.๒ มีศีลเสมอกัน

๓.๓ มีจาคะเสมอกัน

๓.๔ มีปัญญาเสมอกัน

กรณีที่เป็น “คู่เวรคู่กรรม” กัน พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสว่า ในสังสารวัฏฏ์ อันยาวนานหาเบื้องต้นและเบื้องปลายไม่ได้ ไม่มีผู้ใดที่จะไม่เคยเกิดเป็นบิดา มารดา พี่ น้อง บุตร ญาติ เพื่อน และการเป็นคู่รักต่อกัน ทั้งนี้เป็นเพราะแต่ละคนได้สร้าง “กรรม” ระหว่างกันมา โดยมีตัว “ตัณหา” (ความอยาก ชนิดรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะในรูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัส-ลาภ-ยศ-สรรเสริญ ฯลฯ) เป็นเครื่องผลักดันให้มีความผูกพันกันและเกี่ยวดองกันมา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวลาที่ฝ่ายหนึ่งได้ทำสิ่งใดให้เราเจ็บใจ ฉีกหน้าเราต่อหน้าธารกำนัล เราจึงสร้าง “พลังกรรม” ที่ไม่พอใจนี้เก็บไว้ในจิตพร้อมที่จะระเบิดออกหรือใส่กลับ เมื่อมีเหตุปัจจัยที่อำนวย “พลังกรรม” นี้จึงเป็นตัวผลักดันให้ต้องมาอยู่ร่วมกัน อีกในภพชาติถัดๆ ไป เพื่อชดใช้เวรกรรมดังกล่าวต่อกันจนกว่าจะสิ้นกรรม เพราะกฎแห่งธรรมชาติคือกฎว่าด้วยเหตุผล ตราบใดที่จิตเรายังผูกเวรผูกกรรมต่อกัน เมื่อนั้นจิตจะไม่เป็นกลาง จิตจะโอนเอียงไปข้างใดข้างหนึ่งตามเหตุปัจจัยที่จะเกื้อหนุน ด้วยเหตุนี้จึงได้มาเป็น “คู่เวรคู่กรรม” กันในชาตินี้ไงเล่า หากจำเป็นต้องเจอเจอเป็น “คู่เวรคู่กรรม” ต่อกันแล้ว ก็ให้หมั่นถามตัวเองว่า “เราขอเจอเพื่อยุติศึก-เพื่อชดใช้เวรกรรมต่อกันให้หมดสิ้นในชาตินี้ หรือจะผูกเป็นเวรเป็นกรรมต่อกันอีกในภพชาติต่อไป ไปอย่างหาที่สิ้นสุดมิได้” ทางเลือก-ทางเดินมีอยู่ แต่เราต้องตัดสินใจเอาเอง

ชีวิตมนุษย์เราประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ กาย กับ ใจ ลำพังแต่กาย (ถ้าปราศจากจิตใจ) จะมีความรู้สึก-นึกคิดไม่ได้ เมื่อตายไปก็เหลือแต่ซากเน่าเปื่อยเหม็นเน่าหาประโยชน์ใดๆ ไม่ได้ ต่างกับ “ใจ” ซึ่งเป็นนามธรรม (เป็นคลื่นพลังงานชนิดหนึ่งตามหลักวิทยาศาสตร์) トラบเท่าที่บุคคลนั้นยังไม่ถึงสภาวะ “นิพพาน” จิตหรือใจของบุคคลนั้นก็ยังทับถมด้วยความอยากชนิดต่างๆ (กิเลส-ตัณหา) ก่อนตายและพร้อมจะสนองความอยากนั้นด้วยการมีชีวิตใหม่ในภพชาติใหม่ ฉะนั้นจิตที่ได้รับการฝึกฝนดีแล้ว เช่น การมีความรักที่บริสุทธิ์ (รักที่มีแต่ให้) มีจิตเมตตากรุณา มีจิตคิดช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ มีจิตที่มองคนในแง่ดี ฯลฯ ย่อมตกติดไปกับบุคคลผู้นั้นในภพชาติหน้า หาก “คู่ครอง” ทั้งสองคนสามารถที่จะพัฒนาจิตไปพร้อมๆ กันให้มีคุณสมบัติดีๆ เช่นนี้ ภพชาติหน้าย่อมจะได้เจอเจอะเจอกันแน่นอน และถึงแม้ทั้งคู่ยังติดใน รูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัส อยู่ ความรักที่เกิดขึ้นในภพชาติหน้าก็ไม่ทำให้ตาบอดหรือเดินหลงทางตลอดระยะเวลาที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ แต่จะกลายเป็นต้นทุนให้มีการพัฒนาจิตต่อไปในภพชาติถัดๆ ไป จนกว่าจะถึงพระนิพพาน ●

(โปรดติดตามตอนที่ ๒ ในฉบับหน้า)

ข่าวประชาสัมพันธ์จากชมรมกัลยาณธรรม

- ชมรมกัลยาณธรรมแจกสื่อธรรมทานทุกๆ เดือน ติดตามข้อมูลได้จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม (www.kanlayanatam.com) หรือโทรสอบถามข้อมูลได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม สำนักงานปากน้ำ สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ (คลินิกัจฉราทันตแพทย์)
- ขอเชิญติดตามชมเทศนาธรรมและธรรมบรรยายอันทรงคุณค่าของครูบาอาจารย์ ผ่านกัลยาณธรรมทีวี ทางเว็บไซต์กัลยาณธรรม www.kanlayanatam.com
- ขอเชิญทุกท่านร่วมเป็นเจ้าภาพในงานแสดงธรรม และร่วมออกโรงทาน หรือเป็นเจ้าภาพโรงทาน วันอาทิตย์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ศกนี้ ตามกำลังศรัทธา เพื่อสนับสนุนกิจกรรมอันเป็นประโยชน์แก่สังคม และพระศาสนาสืบไป โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

ขอกราบอนุโมทนาบุญท่านผู้มีจิตกุศลทุกท่าน



วิธีฝึกให้จิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดู

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

วิธีที่จะฝึกให้จิตตั้งมั่น เป็นผู้รู้ผู้ดู ให้คอยรู้ทันนะ ใช้สตินั้นแหละ คอยรู้ทันจิตที่ไหลไปคิดนะ

จิตเราหนีไปคิดทั้งวัน พอจิตเราไหลไปคิดปั๊บ คอยรู้ทันไว้นะ เราอาจจะพุทโธไว้ก็ได้ หายใจไว้ก็ได้ พุทโธไป หายใจไป พอจิตหนีไปคิดแล้วรู้ทัน จิตหนีไปคิดแล้วรู้ทันทันทีที่เรารู้ว่าจิตหนีไปคิด จิตจะหยุดคิดทันทีเลย เกิดจิตที่รู้ขึ้นมาแทนนะ เนี่ยเรามาฝึกอย่างนี้นะ ให้มีจิตผู้รู้ขึ้นมา

ถ้าคนไหนทำสมาธิเก่งๆ มีวิธีฝึกให้มีจิตผู้รู้อีกแบบหนึ่งนะ ทำสมาธิไป จิตสงบไป ทีแรกพุทโธไป หายใจไป พอจิตสงบไป ลมหายใจก็หายไป พุทโธ ก็หายไปนะ จิตจะตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา เป็นผู้รู้ผู้ดู

ถ้าฝึกมาด้วยการทำสมาธิจนได้ผู้รู้เนี่ย พอออกจากสมาธิแล้วผู้รู้ทรงอยู่ ได้นานเลย ทรงอยู่ได้ทีหนึ่งหลายๆ วันเลย ทรงอยู่ได้นาน

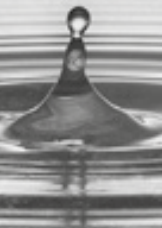
แต่ถ้าเราเข้าสมาธิสักๆ ไม่เป็นนะ เราก็มาฝึกเอาแบบคนยากคนจนนะ คอยรู้ทันจิตที่หลงไปคิด ตรงนี้หลงพ้อฝากไว้ให้ช่วยจำนิดนึงนะ คอยรู้ทันจิตที่หนีไปคิดบ่อยๆ นะ จิตไหลไปคิดแวบ..รู้สึก แวบ..รู้สึก แวบ..รู้สึก ฝึกอย่างนี้เรื่อยๆ จิตมันจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ แต่มันจะเป็นผู้รู้อยู่ชั่วคราว ไม่นานหรือกรู้ได้ที่ละขณะ รู้ได้ที่ละขณะ หลงไปคิดแล้วก็รู้ ตรงที่รู้เนี่ย จิตตั้งมั่น เดียวก็คิดใหม่อีก คิดใหม่อีก (ก็) รู้ใหม่ คิดไปรู้ไป คิดไปรู้ไป พอจิตไปคิด (แล้ว) เรารู้บ่อยๆ นะ ต่อไปมันจะรู้สึกเหมือนกับความรู้สึกตัวมันต่อเนื่อง จะรู้สึกเหมือนต่อเนื่อง เหมือนแสงไฟฟ้านี้ะ แสงไฟฟ้าเนี่ย ไฟฟ้ามันเกิดดับอยู่ตลอดเวลาเลย วินาทีหนึ่งมันดับหลายสิบครั้ง แต่มันดับเร็ว ดับแล้วก็สว่าง ดับแล้วก็สว่าง ไฟก็ขาดเป็นช่วงๆ มันจะรู้สึกว่าการที่ต่อเนื่องจิตนี้เหมือนกันนะ เราฝึกไปเป็นขณะๆ ทยอยไปแล้วรู้ ทยอยแล้วรู้นะ ในที่สุดจะมีความรู้สึกตัวต่อเนื่องขึ้นมา มันจะตั้งมั่นเด่นดวงขึ้นมา เป็นผู้รู้ผู้ดูได้เหมือนกัน อันนี้ฝึกแบบคนเข้าฌานไม่เป็น เป็นทางเลือกนะ ถ้าเป็นพระสงฆ์องค์เจ้าจะ หลวงพ่อก็จะแนะนำว่า หัดเข้าสมาธิให้ได้ ให้จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู ถ้าอย่างนั้นดีที่สุดในที่นี้ ถ้าทำไม่ได้เพราะเราเป็นฆราวาส เราไม่มีเวลานั่งสมาธิมากๆ ก็นั่งวันหนึ่งสิบนาที สิบห้านาที อะไรอย่างนี้ เริ่มต้น แล้วค่อยๆ ฝึก แต่ว่าตัวสำคัญนะ คอยรู้ทันจิตที่หลงไปคิด ฝากตรงนี้ไว้ละ ตรงนี้สำคัญมากนะ จิตหลงไปคิดแล้วรู้ จิตหลงไปคิดแล้วรู้ ในที่สุดเราจะเกิดตัวผู้รู้ขึ้นมา จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ผู้ดู ตอนนี้แหละเราจะเดินปัญญาได้แล้ว พอจิตมันตั้งมั่นเป็นผู้รู้ผู้ดูแล้ว มันรู้สึกขึ้นมาละ งานถัดจากนี้มาหัดแยกธาตุแยกชั้นมันนะ แยกกายแยกใจ จะมาตั้งมั่น รู้ตัวอยู่เฉยๆ ว่างๆ อยู่อย่างนั้นก็ใช้ไม่ได้อีก ●

แม่ชีรูปหนึ่งอายุวัยกลางคน บวชแล้ว ๖ ปี เป็นนักภาวนา วันหนึ่ง
แม่ชีรูปนี้มาเรียนปรึกษาด้วยกับผู้บันทึกว่า

ถาม : ท่านอาจารย์เจ้าคะ แต่ก่อนองค์หลวงปู่เคยอธิบายว่า จิตรวม
อย่างนั้น จิตตั้งอย่างนี้ เมื่อก่อนดิฉันมารำลึกตรวจตรงในศีลของตน ก็สะอาด
สำรวมได้ด้วยดีอยู่ แม้ข้อวัตรอื่นๆ ก็ขัดเกลาคิดมิได้ต่างพร้อย พระอุปัชฌาย์
พ่อแม่ครูบาอาจารย์ก็ยืนตัวมั่นคงอยู่ในใจของตนมิได้ห่าง

อย่างไร จิต จะ รวม

บันทึกโดย ศิษย์หลวงปู่จาม มหาบุญโญ



เมื่อตรวจตราตนของตนได้แล้ว จึงได้มากราบพระ พุทฺโธ ธัมโม สังโฆ
จากนั้นจึงกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ เพราะถูกกับจริตนิสัยคล่องใจ
อยู่เสมอ

ในขณะที่เบื้องต้นก็ รู้ลมหายใจเข้า
รู้ลมหายใจออก
รู้อย่างชัดเจน
รู้ในปัจจุบันของตน

มีผู้บอกออกมาว่า ลมหายใจเป็นรูปละเอียดนะ ผู้รู้กมลนี้เป็นนามนะ
อย่าหลงอย่าลืมนะ นี่ภายในเตือนไว้ แต่ก็รู้ได้มั่นคงอยู่
เพราะมิได้ส่งจิตไปรู้อาการเข้าออกของลมหายใจ
รู้อยู่ที่เดียว กำหนดปัจจุบันอยู่นิ่ง
ต่อมาอีกไม่นาน กายเบา จิตเบา ปลอดภัย
กายอึม จิตอึม ซาบซ่านทั่วร่างกายนี้ทั้งหมด
แต่บางเมื่อคราวก่อนได้ศึกษากับองค์หลวงปู่จาม มหาบุญญ องค์กรท่านว่า
“อะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม ให้นิ่งรู้ ดูผู้รู้”
นี่ในขณะที่จิตเป็นอย่างนี้ อย่างนั้นก็มิผู้บอกออกมา จึงกำหนดผู้รู้หนึ่งอยู่
สติกับจิตอยู่กับที่นะ (บอกเตือนตัวเอง)
พอบอกอย่างนั้น จิตก็รวม คือ
นิ่งแน่วกับผู้รู้
แนบนิ่งรวมสนิท
สบายมาก สุขมาก
มาจนวันนี้ไม่สงสัย
ในการรวมของจิต

ในอาการของจิตรวมเพราะเป็นอย่างที่เคยได้ฟังจากองค์หลวงปู่จาม (มหาปุณฺณ) กับ คุณแม่ชีแก้ว (เสียงล้ำ) พุดคุยสนทนากันแต่เรื่องเมื่อ คราวยังเป็นแม่ชีสาวน้อยอายุ ๑๕-๑๖ ปี

ตอบ : ก็ได้แล้ว อนุโมทนาด้วย

แต่ก่อนมัวแต่เฝ้าคอยดูว่า จิตจะรวมอย่างไร พอจะเกิด หรืออาการเบา เนื้อเบาหาย ซาบซ่านทั่วร่างกาย เเบาสบาย ก็อะอะแปลกใจ จึงห้วงแต่คอยดู อยากรู้อยากรู้ เป็นเช่นนั้นใช่ไหม

ถาม : ใช่เจ้าคะ ใช่ ถูกต้อง

เพราะทุกครั้งทีเอะใจแล้วดูๆ ว่าจะสงสัยไปด้วยเข้าไปเจ้าคะ

ตอบ : คราวนี้วางความอยาก จึงกำหนดผู้รู้ได้

ถาม : โอ..ใช่เจ้าคะ ใช่

ตอบ : คราวนี้จิตรวม จิตสงบ โปร่งเบาสบายแล้ว อย่าไปติดใจจะ อยากรู้สึกว่าเป็นสุขมาก ให้วางเอาไว้ วางอย่างรู้ทัน

เมื่อจะทำสมาธิภาวนาอีกก็ให้กำหนดจิตตามเดิม เคยกำหนดจดจ่อจิต ไว้อย่างใด แล้วสงบจิตรวมลงได้ ก็ให้กำหนดอย่างนั้น

เพราะนี่คุณซีมีความตึกตึกใจมากเป็นพิเศษ เลยสัมภาษณ์ตนของตน ว่าในคราวนี้ทำอะไรจิตจึงรวม

ปริกรรมอย่างใด

ตั้งสติอย่างใด

ละวางอารมณ์อย่างใด

จิตรวมแล้วอย่างใด

ตรวจสอบตรวจตราแล้วเช่นนี้ ก็เพื่อเกิดความชำนาญเกิดความคล่องตัว

ถาม : เจ้าคะ...เจ้าคะ เมื่อจิตรวมแล้วจะทำอย่างไรต่อไปคะ

ตอบ : โอ...นี่แล้วกัน แฮมบี้ๆ บอกเดี๋ยวนี้ สิมเดี๋ยวนี้ นี่มันเมาอยาก อย่าให้พุดอยากจนเกินไป อย่าใช้ความอยากออกหน้า ย้ำกำหนดให้แน่นแนบ หนึ่งอยู่กับผู้รู้ สติกับผู้รู้อย่าให้เคลื่อน

จิตรวมต้องระลึกอยู่ที่ใจ
ไม่ออกไปรู้ในสิ่งอื่น
ถึงจะมีสัญญาอารมณ์อะไรก็ตาม
แต่มีออกไปไหวกับอารมณ์นั้น
กำหนดรู้นิ่งอยู่ ระลึกอยู่ที่ใจ
ใจคือผู้รู้ เมื่อสติกับใจแนบแน่นกันดีแล้ว
จิตก็รวมสนิทดี
ต่อจากนั้น ให้ระลึกไว้ในผู้รู้ให้ดีเสียก่อน
อะไรขั้นต่อไปจะเกิดเองเป็นเอง
ถาม : เจ้าคะ
ตอบ : อย่าเพลินใจนะ ความอยากอันนั้น
มันชักดึงจิตออกนอก
มันจะออกไปเล่นกับอารมณ์
มันคิดไม่ดี จะว่าอยากก็ไม่เป็น
จะว่าไม่อยากก็ไม่เป็น แต่ให้สติอยู่ที่ผู้รู้ ●



ท่านผู้มีจิตศรัทธา ต้องการร่วมสมทบกองทุนเผยแผ่ธรรมทาน
ของชมรมกัลยาณธรรม กรุณาบริจาคได้ โดยโอนเข้าบัญชี ดังนี้

(ชื่อบัญชี อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ)

- | | | |
|------------------------|---------------------|----------------------|
| ๑. ธนาคารกรุงเทพ | สาขาสมุทรปราการ | เลขที่ ๑๕๕-๗๐๐-๘๒๒๒ |
| ๒. ธนาคารกรุงไทย | สาขาสมุทรปราการ | เลขที่ ๒๑๕-๑๕๑-๐๔๓๓ |
| ๓. ธนาคารกรุงศรีอยุธยา | สาขาสมุทรปราการ | เลขที่ ๑๐๐-๑๓๙-๑๒๓๕ |
| ๔. ธนาคารไทยพาณิชย์ | สาขาดอนนครีสมุทร | เลขที่ ๓๓๗-๒๒๙-๖๐๙๒ |
| ๕. ธนาคารกสิกรไทย | สาขาตลาดสมุทรปราการ | เลขที่ ๓๖๐-๒-๓๗๕๐๑-๒ |

Fax รายชื่อผู้บริจาค และใบโอนเงินมาที่ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ อนุโมทนาสาธุทุกท่าน



จากคำถาม

อ.ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

เรื่องการชุมนุม

จากคำถามที่ “ผู้เดินตามมรรค” ถามมาเรื่องการจะออกไปชุมนุม ด้วยใจที่ไม่มีอคติและไม่มีอารมณ์นั้น พวกเราทุกคนล้วนมีความตั้งใจมุ่งมั่นที่จะทำตามความคิด อุดมการณ์ของแต่ละคน เช่นเหตุการณ์ใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เกิดขึ้นที่ปัตตานี เมื่อวันที่ ๑๓ ก.พ. ที่มีการฆ่าพระ เด็ก และผู้หญิงที่กำลังใส่บาตรนั้น ตัวผมเองก็ขอประณามการกระทำอย่างโหดเหี้ยมป่าเถื่อนไร้มนุษยธรรม ผมเองกำลังระดมความช่วยเหลือไปช่วยครอบครัวผู้สูญเสียเช่นกัน แม้ผมเองก็อยากจะลงไปร่วมให้กำลังใจทันทีในวันที่เกิดเหตุ เพราะเห็นใจผู้สูญเสีย แต่เนื่องจากผมจะต้องลงไปช่วงปลายเดือนมีนาคมนี้ อยู่แล้วเพื่อมอบเงินช่วยเหลือและเป็นกำลังใจ รวมถึงมอบตุ๊กตา ตุ้พระธรรม

ด้วย ผมคงไม่ลงไปตีรันฟันแทงตอบโต้ โกรธแค้น ไล่ฆ่าพวกที่มากระทำกับ
ผู้บริสุทธิ์หรือในทางกลับกัน การลงไปในพื้นที่อาจทำให้ตัวผมเองต้องเสียชีวิต
ตามไปด้วย แต่ผมก็จะลงไปทำหน้าที่ทั้งๆ ที่อาจดูเหมือนไม่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง
ก็ตาม แต่ชาวพุทธ ชาวโลกทุกคนก็คือคนในครอบครัว เราเสียใจกับความ
สูญเสียที่เกิดขึ้นในครอบครัวของเรา พวกเขาทั้งหลายที่อยู่ใน ๓ จังหวัดก็
เช่นกัน

พื้นที่นี้เป็นพื้นที่เสี่ยงภัยอย่างที่ทุกคนทราบกันดี ดังนั้นผมจะเป็นไปรษณีย์
นำความห่วงใยของท่านทั้งหลายลงไปให้เอง ต้องขอโทษที่นำเรื่องนี้ขึ้นมาให้
เทียบเคียง แต่หวังให้ผู้ถามคงได้สร้างความเข้าใจในวิถีที่ท่านต้องการจะ

“

ในการทำหน้าที่ขอเราทุกคน
ทุกคนก็คิดว่าเราทำอยู่บนความถูกต้อง
ก็ดีกว่านั้นละ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ขอให้อยู่บนสัมมาทิฏฐิเถอะ
แล้วการทำหน้าที่ จะกระทำโดยธรรม
ไม่ทำบนความเคียดแค้น
ทำตามหน้าที่ที่ท่านเห็นว่า
ท่านควรจะต้องทำ

”



ผมเองเข้าใจทุกๆ ฝ่ายแม้แต่การกระทำของฝ่ายตรงข้าม ผมจึงเพียง
ทำสิ่งที่ผมทำได้ดีที่สุดเท่านั้น น่าเสียดายว่าในการเปลี่ยนแปลงแต่ละครั้ง
มักจะนำมาซึ่งความสูญเสีย ล้มตาย เพราะแต่ละฝ่ายก็จะมีการใช้กำลังด้วย
โทสะและมีความเป็นอัตตาตัวตนเสมอ สันติสุขจึงถูกมองข้ามไป เอาแต่ความ
รู้สึกขึ้นมาเป็นใหญ่ หากท่านอุทิศตนเพื่อความเปลี่ยนแปลง ก็ให้ถือเป็นการ
ออกไปปฏิบัติหน้าที่โดยธรรมเถิด

หลักการคือ เราต้องแยกการกระทำ ออกจากความรู้สึก ทำสิ่งที่ถูกต้อง บนใจที่ไม่มีอารมณ์ จะทำอะไรทำไปบนประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นทั้งในภาพรวม และตนเอง ลองดูให้เห็นความจริงว่าที่ออกไปชุมนุมนั้น ในความเป็นจริงก็มีแต่ อิริยาบถ ๔ เท่านั้นเอง ยืน เดิน นั่ง นอน หากทำไปบนใจที่เป็นอนุเบกขา ทำไปอย่างนี้ อยู่ที่ไหนๆ ก็เหมือนกันละ นั่งในบ้าน เดินในห้าง นั่งในม็อบ เดิน ชุมนุม ก็เหมือนกันละ เวลาฟังก็ฟังเอาข้อมูล อย่าฟังเอาอารมณ์ อะไรถูกก็ ว่าตามถูก อะไรผิดหรือใส่ไข่ก็ฟังผ่านๆ ไป

ยาก ง่าย ไม่ทราบ เพราะผมลงไป ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ก็ไม่ได้ ไปด้วยความโกรธ แล้วหากจะถามท่านว่าออกไปชุมนุมทำไม คำตอบคงไม่ใช่ ด้วยความโกรธแค้นใช่ไหม ดังนั้นถ้าไม่ใช่แล้วจะเคียดแค้นไปทำไมกัน เพราะ สำหรับการชุมนุมซึ่งมีผู้ไม่หวังดีและทั้งยังอาจมีการปะทะกัน ย่อมส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บล้มตาย นั่นเป็นเรื่องน่าเศร้า ผู้เดินตามมรรคก็คงมีอยู่ในทั้ง ๒ ฝ่าย แต่ละฝ่ายก็มีอุดมการณ์ แนวความคิดของตนเอง ไม่ว่าจะท่านจะอยู่ ฝ่ายไหน หากมีใครมาบอกผมว่า คนนั้นบาดเจ็บ คนนั้นเสียชีวิตแล้ว ไม่ว่าจะ ท่านอยู่ฝ่ายฝั่งไหน ตอนตายใส่เสื้อสีอะไร ผมเองก็คงเสียใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น กับทุกๆ คน ●

ขมรมกัลยาณธรรมไม่มีนโยบายเรียบบอกบุญใดๆ ทั้งสิ้น แล้วแต่ความศรัทธาของท่านสาธุชนทั้งหลายที่จะสนับสนุน ทั้งนี้ หลักการของเราไม่มีนโยบายสร้างวัตถุหรือทำการบุญอื่นใด นอกจากการให้ปัญญาทางธรรมซึ่งเป็นทานอันสูงสุด เราจะช่วยกันมุ่งมั่นในการเผยแผ่ธรรมะอันประเสริฐสุด เป็นแนวหลังทางธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้พระธรรมอันบริสุทธิ์เป็นแสงประทีปของสรรพสัตว์สืบไป.



รักแท้

รักแท้ ประกอบด้วยสิ่งสำคัญ ๔ อย่าง

อย่างแรกคือ ความเมตตา แต่ไม่ได้หมายความว่าเพียงแค่ว่าความอยากให้อีกฝ่ายมีความสุขเท่านั้นนะ ความเมตตา ต้องหมายรวมถึงความสามารถที่จะมอบความเบิกบานให้แก่คนที่เรารักด้วย

ถ้าเราบอกว่าเรารักคนนี้แต่ความรักของเรากลับทำให้เขาเป็นทุกข์นั้นไม่ใช่รักแท้

อย่างที่สองคือ ความกรุณา เห็นอกเห็นใจ ซึ่งก็ไม่ใช่แค่เพียง “ปรารถนา” ที่จะแบ่งเบาความทุกข์ของผู้อื่นเท่านั้น แต่มันต้องเป็น “ความสามารถ” ที่จะแบ่งเบาทุกข์ของผู้อื่นได้อย่างแท้จริง

นั่นคือ เราต้องฝึกที่จะมองอย่างลึกซึ้ง เพื่อที่จะเข้าใจถึงความทุกข์ของผู้อื่นเสียก่อน เราจึงจะแบ่งเบาความทุกข์ให้เขาได้

อย่างที่สามคือ มุทิตา หมายถึงความเบิกบานในความรัก ถ้าเรามัวแต่ร้องไห้ หรือทำให้คนที่เรารัก ต้องร้องไห้อยู่ตลอดเวลา นั้นไม่ใช่ความรักที่แท้จริงอย่างแน่นอน

อย่างสุดท้ายที่ฉันจำขึ้นใจ คือ อุเบกขา ท่านติช นัท ฮันห์ สอนว่า อุเบกขาจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อ ใจของเรามีอิสระ และรักแท้ นั่นคือรักที่ทั้งเราและคนที่เรารัก ต้องมีอิสระด้วยกันทั้งคู่

ประโยคสำคัญที่ฉันถือเป็นคาถาประจำใจ คือ “เธอต้องรัก ในวิถีที่ทำให้คนที่เธอรักรู้สึกเป็นอิสระ” 🍀



ที่พึ่งของผู้มีทุกข์

จากหนังสือจริยาบท เล่ม ๑
อ. วศิน อินทสระ

เคยมีผู้ถามพระบรมศาสดาของเราว่า ภรรยาอย่างไรจัดเป็นภรรยาที่ประเสริฐ พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า “ภรรยาที่ปรนนิบัติดี ประเสริฐที่สุด”

พระองค์ไม่ทรงแสดงภรรยาที่อ่อนวัย หรือรูปงาม มั่งคั่ง ว่าประเสริฐ เพราะทั้ง ๓ ประการนั้น สู้การปรนนิบัติดีไม่ได้ ผู้ชายเกือบทั้งหมดชอบการอยู่ดีกินดี ชอบความสะดวกสบาย หญิงใดสามารถให้สิ่งนี้แก่เขาได้ เขาก็รักใคร่เอ็นดูไม่จิตใจจาง ส่วนสตรีผู้ทะนงตนกระด้างเพราะอยู่ในวัยสาว เพราะรูปงาม หรือเพราะมั่งคั่งนั้น มีแต่จะทำให้สามีเกลียดชัง

เมื่อข้าพเจ้าแต่งงานแล้วไม่นานนัก ขณะที่สามีกำลังเพิ่มพูนความรักใคร่เอ็นดูในข้าพเจ้าขึ้นทุกวันนี้ ก็มีงานนักขัตฤกษ์อันมโหฬารในกรุงราชคฤห์

คนทั้งหลายมีใจร่าเริง ประดับตกแต่งร่างกายอย่างดีด้วยเสื้อผ้าแพรพรรณอันสวยงาม กล่าวเฉพาะสตรีต่างประดับประดาด้วยสรรพواهرณ์และอสังการทั้งปวง มุ่งแข่งขันกันเป็นพิเศษในวันเช่นนั้น

ภคินี! ความพอใจในการแต่งกาย เพื่ออวดรูปลิขิตและอวดความมั่งมีของตนนั้น เป็นธรรมดาของสตรีทั่วไป สำหรับสตรีนั้นการได้แต่งกายงามก่อให้เกิดความสุขแก่เธอ มากกว่าการได้บริโภคอาหารอร่อย เธอจึงมักทนอดอาหารเพื่อซื้อเครื่องประดับ และเพื่อให้ร่างกายงามอยู่เสมอ

ผู้หญิงก็คือผู้หญิง แม้จะแก่เฒ่าอย่างไร แต่ความใฝ่ใจในการประดับตกแต่งความพอใจในเครื่องเพชรนิลจินดาก็ยังคงมีอิทธิพลเหนือจิตใจของเธออยู่เสมอไม่เคยเบื่อหน่ายในการแต่งกาย เว้นแต่สตรีบางคนผู้มีใจผิดแผกไปจากสตรีทั่วไป

ในงานนักขัตฤกษ์อันมโหฬารครั้งนั้น ข้าพเจ้ามิได้ประดับตกแต่งร่างกายเลย คงอยู่อย่างปกติเหมือนไม่มีงานอะไร

สามีของข้าพเจ้าถามว่า “คนทั่วนครเขามีกงานนักขัตฤกษ์ เล่นมหรสพสนุกสนานเรไรประดับตกแต่งร่างกายอย่างสวยงาม แต่เธอไม่ประดับกายเลยเพราะเหตุไร เธอจึงไม่ทำอย่างเขาอื่น?”

ข้าพเจ้าตอบเขาว่า “ร่างกายเต็มไปด้วยซากศพ ๓๒ ประการ (อาการ ๓๒) จะต้องไปตกแต่งมันทำไม ไม่มีประโยชน์อะไร ร่างกายนี้มิใช่เทวดานิรมิต มิใช่พรหมนิรมิต มิใช่แก้วมณี มิใช่แก่นจันทน์ มิใช่ดอกบุญดริกริ มิใช่ดอกโกมุท มิใช่เกิดในดอกบัวเขียว

แต่มันเต็มไปด้วยมูลรตุคุณไม่สะอาด เกิดในซากศพ อาศัยพ่อแม่ ต้องอาบต้องอบประคบประหงมไว้เป็นนิตย์ มีแต่จะแตกทำลายกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา เป็นของถมพินให้หนาแน่น ถูกค้นหาเข้ายึดมั่น เป็นเหตุแห่งความโศกเป็นที่ตั้งแห่งความคร่ำครวญรำพัน เป็นรังของโรคต่างๆ คอยรับแต่กรรมกรรม

เนาโนไหลเข้าไหลออกอยู่เป็นนิตย์ เป็นที่อยู่ของหมู่หนอน มีป่าช้าเป็นที่นอน แหล่งสุดท้ายก็มีความตายเป็นปริโยสาน”

“ร่างกายนี้ประกอบด้วยร่างกระดูกและเส้นเอ็นน้อยใหญ่ ฉาบไปด้วยหนัง และเนื้อ อันผิวหนังกำบังไว้ จึงมิได้ปรากฏแก่ตาคนตามเป็นจริง

“ร่างกายเต็มไปด้วยเส้นน้อยไส้ใหญ่ ช่องท้องเกรอะกรังด้วยอาหารใหม่ มีขึ้นเนื้อตบ เป็นต้น ร่างกายนี้มีมูตราสัยคือกระเพาะปัสสาวะ อันหลังแต่น้ำ มีกลิ่นเหม็น

ร่างกายมีเนื้อ หัวใจ ปอด ไต ม้าม เต็มไปด้วยน้ำมูก น้ำลาย เหงื่อ มัน ชัน เลือด ไขข้อ ดี และน้ำมันเหลว

“สิ่งไม่สะอาดโสโครกมีประการต่างๆ หมักหมมอยู่และไหลออกจากกายนี้ ซึ่งมีช่อง ๙ ช่อง (ทวาร ๙) อยู่เป็นนิตย์ ชี้น้ำไหลออกจากช่องตา ชี้น้ำไหลออกจากช่องหู น้ำมูกไหลออกช่องจมูก บางครั้งอาเจียนของไม่สะอาดออกจากปาก บางครั้งสำรอก ราก น้ำดีและเสลดออกทางปาก เหงื่อไหลออกกาย ประเทศทั่วไป

อนึ่งกายนี้ บนศีรษะมีโพรง มีช่องเต็มไปด้วยมันสมองอันน่าเกลียด น่าสะอิดสะเอียน

“คนเขลา ปราศจากปัญญา ถูกอวิชชาครอบงำสำคัญมั่นหมายกายนี้ว่าเป็นของงาม น่าชื่นชม น่านิยมยินดี อันที่แท้ร่างกายนี้มีโทษอนันต์ (หาที่สุดมิได้) เปรียบด้วยต้นไม้มีพิษ เป็นที่อาศัยอยู่ประจำแห่งโรคร้ายนานาประการ เป็นที่ชุมนุมแห่งกองทุกข์”

“หากกลับเอาภายในของกายนี้ไว้ภายนอกไซ้ร้ เจ้าของกายจะต้องถือท่อนไม้ไว้กั้นฝูงกาและสุนัข ที่จะมารุมกัดกินเป็นแน่แท้”

“กายนี้มีกลิ่นเหม็น ไม่สะอาด เป็นดังซากศพ ท่านผู้มีจักขุคือปัญญา พากันติเตียนว่าไม่พึงชม แต่เป็นที่นิยมยินดียิ่งนักของคนเขลาว่าเป็นของดีของงาม กายนี้ปิดไว้ด้วยหนังสด มีทวารทั้ง ๙ เป็นดังแผลใหญ่ หลังไหลคายอสุจิของเนาเปื่อยมีกลิ่นเหม็นอยู่รอบด้าน”



“เมื่อใดที่กายนี้ ถึงความตาย ขึ้นฟองสี่เหลี่ยมนี้ ให้นำไปทิ้งไว้ ณ สุสาน เมื่อนั้น ญาติทั้งหลายก็ไม่ปรารถนา มีแต่สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก นกยางกรอด และหมู่นอนนอนไซเคียวกิน ผูกา ผูกา แร้งก็กลุ้มรุมเข้ายื้อแย่งจิกกินเป็นภักษา สัตว์เหล่าอื่นที่มีซากศพเป็นภักษา ก็พากันมากัดกินตามต้องการ”

“ผู้มีปรีชาญาณได้สดับพระพุทธพจน์แล้ว ย่อมรู้แจ้งเห็นชัดซึ่งกายนี้ตาม เป็นจริงว่า กายที่ยังมีวิญญาณครองอยู่นี้ฉันใด กายที่ตายแล้วก็ฉันนั้น กาย ที่ตายแล้วก็ฉันใด กายที่ยังมีวิญญาณครองก็ฉันนั้น”

“ข้าพเจ้าเห็นดังกล่าวมานี้ จึงหมดความชื่นชมในกายทั้งของตนและของ ผู้อื่น หากข้าพเจ้าประดับตกแต่งกายนี้อย่างวิจิตรพิริศพรายแล้วไซ้ไร จะทำให้ เป็นอย่างไรขึ้นเล่า มันพอๆ กับจิตรกรประดับหม้อดินอันเต็มด้วยมูตรและ คุถฉะนั้น”

ดูก่อน ภคินี! เมื่อสามีของข้าพเจ้าได้ฟังคำพรรณนาโทษของกายถึงเพียงนี้ แล้ว เขากล่าวขึ้นว่า

“แม่นาง เมื่อแม่นางเห็นโทษของกาย เบื่อหน่ายในกายเห็นปานนี้แล้ว โฉน แม่นางจึงไม่บวชเสียแล้ว?”

น้ำเสียงของเขามิได้มีแววประชดประชันอยู่เลยแม้แต่น้อย เขาพูดด้วยความจริงใจ ข้าพเจ้าลึงโลดยิ่งนัก นึกกระหิม่น่า

“เวลาสำคัญของชีวิตได้มาถึงแล้ว” ข้าพเจ้ากราบเขาด้วยความเคารพ เลื่อมใส แล้วกล่าวว่า

“หากข้าพเจ้าบวชได้ในวันนี้ ก็ขอบวชในวันนี้ที่เดียว”

เขายกมือว่า “แม่นาง ฉันทอนุญาตให้เธอบวช และจะช่วยเหลือทุกอย่าง อย่าน
ได้กังวลเลย”

ภคินี! คำพูดอันแฝงไว้ซึ่งเมตตาเอ็นดูของเขานั้น มันเหมือนน้ำทิพย์ราด
รดลงในสรีระของข้าพเจ้า แม่ชานไปทั่วสรรพางค์ ปิติปราโมชท่วมท้นหัวใจและ
สรีระทั้งสิ้นของข้าพเจ้า มีอาการประหนึ่งว่าตัวลอย

วันนั้นเป็นวันที่ข้าพเจ้ามีความสุขที่สุดในชีวิตวันหนึ่ง โลกช่างสดใสสำหรับ
ข้าพเจ้าเสียนี้กระไร!

เขาได้จัดแจงถวายมหาทานแก่ภิกษุสงฆ์ และภิกษุณีสงฆ์อย่างเต็มที่
ในการอุปสมบทของข้าพเจ้า แต่พอถึงคราวจะจากเข้าจริงๆ เขามีอาการแห่งผู้
อาลัยอย่างล่ำลิก แวดตาของเขาอันโศกซึ่งอยู่โดยปกติแล้ว ได้เพิ่มแววแห่งความ
โศกมากขึ้น จนทำให้ข้าพเจ้าสะเทือนใจจนสะท้านไปทั้งกายหลายครั้ง ด้วย
ความสงสารและเห็นใจเขา

แต่อุปนิสัยแห่งข้าพเจ้าแก่รอบแล้ว เสมือนผลไม้ที่มีขั้วเหี่ยวแล้ว พร้อมทั้ง
จะหล่น หรือเหมือนบุคคลผู้มีกรรมแก่พร้อมที่จะคลอด ใครๆ ก็มีอาจห้ามได้

เขาร่ำร่ำพันว่า “แม่นาง ข้าพเจ้ารักท่านสุดจะกล่าวได้ ไม่อยากจากท่าน
หรือให้ท่านจากแม้เพียงวันเดียว แต่เพราะรักท่านมากนั่นเอง เมื่อรู้ว่าสิ่งใดเป็น
ยอดปรารถนาของท่าน เป็นความสุขของท่าน ข้าพเจ้าจึงยอมตาม เพื่อความสุข
ของคนที่ข้าพเจ้ารักสุดหัวใจ

ภคินีเอ๋ย! คำพูดสั้นแต่กินความลึกซึ้งของเขานั้น มีอานุภาพเรียกน้ำตา
ของข้าพเจ้าให้พรั่งพรูออกมา โดยไม่รู้ตัว เวลานั้นข้าพเจ้าทั้งเศร้าและสุขระคน
กัน อยากรู้ก็ตามบารมีธรรมของข้าพเจ้า หนุนเนื่องเข้ามาไม่ขาดสาย เหมือน
กำลังแห่งกระแสคลื่นในมหาสมุทรหนุนเข้าหาฝั่งฉะนั้น สิ่งนี้เองทำให้ข้าพเจ้า
ขอบใจในบรรพชาอย่างมีอาจถอนคืนได้

อา! บรรพชา บรรพชา ช่างเป็นคำที่หวานชื่นไพเราะ สำหรับข้าพเจ้า
เสียนี้กระไร! ●

ปัญหาชีวิต คือการที่ผู้คนออกจากความคิดไม่เป็น ปัญหาสังคม ไร้ความสงบสุข เพราะไม่รู้จักรวามจิตให้อยู่เหนือทุกข์เหนือปัญหา

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่นับถือพุทธศาสนา มียาแต่ไม่ยอมกิน มีทรัพย์สิน แต่ไม่ยอมใช้ จึงต้องทนกับการเป็นโรคทุกข์ทรมานอย่างไม่น่าให้อภัย

หลักวิปัสสนาคือทางออกของชีวิต แต่ผู้คนก็ไม่ใส่ใจศึกษาฝึกฝนให้ถึง ภูมิภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน

การที่ไม่ได้ศึกษาพัฒนาสติ ทำให้จิตอ่อนแอ ไม่มีเครื่องป้องกันแก้ไขหรือ ทำลายความคิดปรุงแต่งได้ นี่คือปัจจัยที่ได้ก่อกลายเป็นยุคมืดของสรรพสัตว์ อย่างแท้จริง

สติปัญฐาน คือหลักสูตรการฝึกสติสู่การรู้แจ้ง เป็นการได้ประทีปส่องสว่าง ทำลายความมืด การเห็นแจ้งไตรลักษณ์ในรูปในนาม ย่อมทำให้ชีวิตนี้ผ่อนคลาย ความยึดถือ รู้ ตื่น เบิกบาน จิตเบา กายเบา เพราะเข้าใจธรรม ไม่นำเอารูป กายรูปจิตความคิดอารมณ์ มาแบกถือให้เป็นภาระ

หลวงตาสุริยา วัดป่าโสมพนัส (ส.มหาปัญญาภิภขุ)





จากหนังสือ มองธรรมถูกทาง มีสุขทุกที่
โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

เรื่อง “สันโดษ” ต้องรับใช้ “ไม่สันโดษ”

ถ้ามีคนมาถามว่า พระพุทธเจ้าสอนให้สันโดษใช่ไหม? ใครตอบว่า “ใช่” ก็ต้องว่าตอบผิด ถ้าให้คะแนนก็คือศูนย์ หรือกรอุณาที่สุด ก็ให้ ๕๐%

ทำไมเป็นอย่างนั้น นี่แหละที่ต้องให้รอบคอบ ขอบอกสั้นๆ ว่าต้องแยกแยะออกไปให้ชัดว่า พระพุทธเจ้าสอนให้สันโดษในเรื่องไหนหรือให้ไม่สันโดษในเรื่องไหน ไม่ใช่ตอบโฉบฉวยลงไปแฉ่เดียว เลยผิด!

แล้วจะตอบอย่างไรจึงจะถูก ก็แยกแยะออกไปสิว่า

- พระพุทธเจ้าสอนให้สันโดษในสิ่งเสพ หรือในวัตถุบ้างเรอความสุข
- แต่พระพุทธเจ้าสอนให้ไม่สันโดษในกุศลธรรม หรือพูดให้คนยุคนี้เข้าใจง่ายขึ้นว่า ให้ไม่สันโดษในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงาม

เพื่อรวบรัด ก็ยกคำตรัสของพระพุทธเจ้ามาให้ดูกันเลย เอาข้อหลังคือ “ไม่สันโดษในกุศลธรรม” ก่อน พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ที่พระองค์ตรัสรู้นั้น ภิกษุ

ทั้งหลาย เราผู้ซึ่งถึงคุณธรรม ๒ ประการคือ

๑. ความเป็นผู้ไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย

๒. ความเป็นผู้ไม่ระย่อในการบำเพ็ญเพียร

หมายความว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพราะไม่สันโดษ (ในกุศลธรรม)

ต้องเน้นว่า ในสิ่งที่ตั้งาม ในการสร้างสรรค์สิ่งที่ตั้งามเป็นประโยชน์แล้ว ท่านไม่ยอมให้สันโดษเป็นอันขาด ถ้าเป็นกุศลธรรมแล้ว พระพุทธเจ้าไม่เคยให้สันโดษเลย (ถ้าสันโดษในกุศลธรรม ก็คือประมาทนั่นเอง)

เป็นอันว่า หลักความไม่สันโดษ (ในกุศลธรรม) นั้น ชัดเจนแล้ว ที่นี้ก็ มาดู “สันโดษ” บ้าง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ (ตรัสแก่พระภิกษุ) ในหลักที่เรียกว่า อริยวงศ์ ๔ (เช่น อภ.จตุกก.๒๑/๒๘/๓๕) ว่า

๑. ภิกษุสันโดษในจีวร ตามมีตามได้

๒. ภิกษุสันโดษในบิณฑบาต ตามมีตามได้

๓. ภิกษุสันโดษในเสนาสนะ ตามมีตามได้

๔. ภิกษุเป็นผู้ยินดีในปหานะและภาวนา

(ข้อ ๔ หมายความว่า พอใจ ใส่ใจ เพียรพยายาม ในปหานะ คือ การ ละอกุศล และในภาวนา คือการเจริญกุศล เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ)

จะเห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พระภิกษุสันโดษในวัตถุสิ่งเสพบริโภค (จีวร-เครื่องนุ่มห่ม บิณฑบาต-อาหาร เสนาสนะที่อยู่อาศัย) สันโดษมา ๓ ข้อ พอถึงข้อที่ ๔ เปลี่ยนเป็นว่า ให้เอาใจใส่เพียรพยายามละอกุศลและเจริญกุศล เพื่อจุดหมายคือจะได้บรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ

ข้อที่ ๔ นี้ ก็คือข้อที่ให้ไม่สันโดษในกุศลธรรมนั่นเอง

เพราะฉะนั้น หลักอริยวงศ์ ๔ นี้ จึงบอกอะไรๆ หลายอย่าง

ความไม่สันโดษ (ในกุศลธรรม) เป็นหลักใหญ่อยู่ในขั้นปฏิบัติการที่จะให้ บรรลุจุดหมาย

ความสันโดษ (ในสิ่งเสพ) เป็นข้อปฏิบัติขั้นบุพภาพของความไม่สันโดษ (ในกุศลธรรม) นั้น

หมายความว่า ความสันโดษในวัตถุ เป็นการเตรียมชีวิตความเป็นอยู่ให้เอื้อให้พร้อมที่จะเดินหน้าก้าวไปกับความไม่สันโดษในกุศลธรรม

พูดอีกอย่างหนึ่งว่า ความสันโดษในวัตถุเป็นธรรมย่อย ที่มาสนองงาน มารองรับ หรือมารับใช้ความไม่สันโดษในกุศลธรรม

ถามว่า สันโดษใน ๓ ข้อแรก สัมพันธ์กับสิ่งที่จะทำในข้อ ๔ อย่างไรหรือถามสั้นๆ ว่าทำไมจึงสันโดษ

ก็ตอบว่า เพราะว่าสันโดษเป็นตัวออมหรือช่วยสงวนเวลา-แรงงาน-ความคิดไว้ ถ้าภิกษุไม่สันโดษในจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ คือไม่สันโดษในวัตถุเสพ มัวยุ่งกับการหาอาหารอร่อยๆ ฉันทัน มัววุ่นวายอยู่กับการหาสิ่งของเครื่องใช้ฟุ่มเฟือย มัวหมกมุ่นกับวัตถุบำเรอความสุข

๑. เวลาทั้งหมดไปกับการหาการเสพสิ่งเหล่านี้

๒. แรงงานทั้งหมดไปเพราะมัววุ่นวายกับเรื่องเหล่านี้

๓. ความคิดทั้งหมดไปกับการครุ่นคิดหาทางให้ได้สิ่งเหล่านี้มาเสพ เลยไม่เป็นอันได้เพียรพยายามเจริญศึกษาทำหน้าที่

แต่เมื่อภิกษุสันโดษในปัจจุบัน ๔ เวลาที่เหลืออยู่ แรงงานที่เหลืออยู่ ความคิดที่เหลืออยู่ ก็เอาเวลา แรงงาน และความคิดนั้นมาระดมทำกิจหน้าที่ของตน ดังนั้น ทั้งสันโดษและไม่สันโดษ จึงมาออกผลที่ความเพียร

นอกจากนั้นยังใจสงบ สบาย ไม่หวั่น ไม่พะวักพะวงในเรื่องวัตถุ หันไปมุ่งหน้าทำกิจหน้าที่และสร้างสรรค์ความดีต่างๆ ได้อย่างแน่วแน่เต็มที่ โดยมีความสุขด้วย ตอนนี้นั้นสันโดษก็มีผลครบตลอดตามวัตถุประสงค์

คุณุหัตถ์ก็เช่นกัน ถ้าญาติโยมไปมัววุ่นวายอยู่กับการแสวงสิ่งเสพบำรุงบำเรอหาความสุขส่วนตัว ก็จะหมดเวลา หมดเรี่ยวแรง หมดความคิดไปกับเรื่องเหล่านั้น จนไม่เป็นอันปฏิบัติหน้าที่หรือทำงานสร้างสรรค์หน้าที่ งานการสร้างสรรค์ที่พึงทำก็ไม่เป็นอันทำ อย่างน้อยก็ย่อหย่อน

การทำความดี ทำประโยชน์สูงส่ง จนแม้กระทั่งบรรลุโพธิญาณเป็นไปไม่ได้ ถ้ามัวสันโดษในกุศลธรรม โดยไม่สันโดษในวัตถุเสพ ●

ก่อนหลับ ฝึกตาย ก่อนตาย

ตอนนอนนี่ เป็นช่วงฝึกและทดสอบผลการฝึกกรรมฐาน ที่สำคัญ
มากๆ จิตตอนกำลังจะหลับ มันจะวูบๆ ไปเป็นพักๆ วูบสุดท้ายก่อนหลับ ถ้า
นึกถึงอะไร ก็จะฝันไปทางนั้น

นึกถึงพระ ก็ฝันถึงพระ นึกถึงเรื่องงาน ก็ฝันเรื่องงาน นึกถึงความทุกข์
ก็จะฝันร้าย เหมือนตอนก่อนตาย จิตนึกถึงอะไร ก่อนจิตดับวูบสุดท้ายก็ไป
เกิดตามนั้น นึกถึงบุญ ก็ไปดี นึกถึงบาป ก็ไปชั่ว

แต่ตอนตายนี้ คุณจิตยากกว่ามาก เพราะตอนหลับ เราก็หลับไปสบายๆ
ร่างกายอ่อนคลาย คุณจิตไม่ยาก แต่ตอนตาย มันมีเวทนาจากอาการป่วย มา
ดึงจิตให้ทุกข์ทรมานเพิ่มขึ้นด้วย จึงคุณจิตสุดท้ายก่อนตาย ให้นึกถึงบุญได้ยาก
กว่าตอนจะหลับมากๆ

แชร์จาก FB page วัดพุทธพรหมปัญญา : วัดถ้ำเมืองนะ

เรียบเรียงเนื้อหาจากคติธรรมคำสอน ของพระอาจารย์ วรคต วิริยโร (หลวงตาม้า)
วัดพุทธพรหมปัญญา (วัดถ้ำเมืองนะ) ต.เมืองนะ อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

ดังนั้นจึงต้องฝึกจิตตอนหลับทุกวัน ให้หลับด้วยการสวดมนต์ ด้วยจิตคิดถึงบุญให้ได้เสมอๆ ให้ชานาญ ถือเป็นกรรมช้อมจิตก่อนตาย ถ้าแค่จิตก่อนหลับ ยังทำให้เป็นบุญกุศลไม่ได้ ยังฝันดีไม่ได้ หลับด้วยสมาธิสบายๆ ไม่ได้ ตอนก่อนตายคงหวังได้ยากที่จะคุมจิตให้เป็นกุศลได้ เพราะเวทนามันรุ่มหนักกว่าเป็นร้อยเท่า

เพราะฉะนั้นเราควรฝึก เตรียมตัวตายก่อนตาย ด้วยการฝึกนอนภาวนา ทำสมาธิ ทำกรรมฐาน ทุกวันๆ เหมือนดังเช่นที่หลวงปู่ดู่ และหลวงตาม้าท่านเน้นย้ำ เตือนลูกหลานอยู่เสมอๆ

หลวงตาม้าท่านสอนเสมอๆ ว่า เวลา เดิน นั่ง กิน แม้แต่ตอนนอนภาวนาไว้ อย่าได้ขาด ปฏิบัติ ทุกลมหายใจเข้าออก ทรงอารมณ์ดีดี อย่าให้กระแสบ่ไม่ดี เข้ามากระทบ

หากเรานึกในสิ่งดีๆ จิตจะเพิ่มแต่ในสิ่งที่ดีๆ อย่าจุตประกายในสิ่งที่ไม่ดี เพราะจิตจะเพิ่มในสิ่งที่ไม่ดี อย่างมันึกแต่กรรมเก่าในอดีต มันทำให้เราเศร้าหมอง การคิดถึงในสิ่งที่ไม่ดี นอกจากกรรมจะเข้าเราเร็ว ตามสิ่งที่เราคิดแล้วยังทำให้เราตายผ่อนส่ง คือตายเร็วกว่ากำหนดอีกด้วย

ท่านสอนว่า ทุกวันนี้เราฝึกไว้เพื่อเตรียมตัวตาย ถ้าไม่ฝึกไว้ เวลาตายมันจะแคว้ง ไม่รู้จะไปไหน การฝึกสมาธิ ไม่เกี่ยวกับการนั่งนานหรือไม่นาน แต่เกี่ยวกับว่า ทำแล้วอารมณ์สบายๆ ไหม

อย่าจมอยู่กับความเศร้าหมอง ไม่มีใครไม่มีทุกข์ เกิดมาก็ทุกข์ เพียงแต่ว่าจะทุกข์มากหรือทุกข์น้อย ผู้ปฏิบัติธรรม ให้ดูที่จิต อารมณ์ดี จิตสบายไปไหนก็มีแต่คนรัก ทำอะไรก็มีแต่คนช่วยเหลือ ไม่มีอะไรที่ทำไม่ได้ ไม่มีอะไรที่เกินกำลัง

ท่านว่าการบันทึกบุญอยู่ที่อารมณ์ หากอารมณ์ดี ก็ะบันทึกบุญได้ตลอด หากอารมณ์ไม่ดี จะบันทึกบุญไม่ได้เลย อย่าจมอยู่กับความเศร้าหมอง

เพราะฉะนั้นท่านจึงเน้นย้ำให้พวกเราทำตัวเองให้เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน





ทุกข์

พระไพศาล วิสาโล

คือทางผ่าน

“**ตราบใด**ที่ยังหนีทุกข์ ก็จะเป็นทุกข์อยู่รำไป ต่อเมื่อหันหน้ามาเผชิญกับทุกข์ หรือว่าเดินเข้าหามัน ไม่ใช่หนีมัน เดินเข้าหา เผชิญ เพื่อจะรู้จักมันอย่างแจ่มแจ้ง ก็จะทำให้เกิดปัญญา ทุกข์ก็จะกลายเป็นทางผ่าน ให้เราได้เข้าถึงความสุขได้

ฉะนั้นใครที่กำลังมีความทุกข์อยู่ในขณะนี้ ก็อย่าไปคร่ำครวญนะ แต่ว่าให้ใคร่ครวญจนเห็นความจริง ก็จะผ่านความทุกข์ไปสู่ความสุขได้

มีความเจ็บปวด มีโรคภัยเบียดเบียน ก็อย่าคร่ำครวญ ให้ใคร่ครวญ อย่างที่ท่านพุทธทาสกล่าวไว้ว่า ความเจ็บป่วยมาเตือนให้เราฉลาด ป่วยทุกทีก็ฉลาดทุกที ก็คือมีปัญญาเห็นว่า มันเป็นทุกข์เพราะความยึดถือ ถ้ายังยึดติดถือมั่นไม่ว่าอะไรก็ตาม ก็จะหนีความทุกข์ไม่พ้น เพราะจะมีแต่ความผิดหวัง



แต่พอคลายความยึดติดถือมั่นได้ มันก็ผ่านไปสู่อุณหภูมิ จะเห็นอย่างนี้ได้ ก็เพราะเจอทุกข์ด้วยตัวเอง จะเข้าถึงความสุขได้ ก็ต้องพร้อมที่จะเจอทุกข์ หรือต้อนรับความทุกข์

หลวงพ่อบอกเขียนพูดหลายครั้งว่า **ในทุกข์ มีความไม่ทุกข์อยู่**

เมื่อเราทุกข์ เราลองมองใคร่ครวญดูๆ มันมีกุญแจที่ซุกซ่อนอยู่ในความทุกข์ ถ้าเราหาเจอ ก็จะผ่านไปสู่อุณหภูมิได้

ประตูนี้มันสามารถจะเป็นตัวขวาง ไม่ให้เราเข้าไปในห้องหรือจะเป็นทางผ่านก็ได้ กุญแจนี้ มันสามารถจะเป็นทั้งตัวล็อคและก็ตัวเปิดได้ ในรูกุญแจรูเดียวนั้นแหละ มันสามารถจะปิด ไม่ให้เราเข้าไปในห้องหรือสามารถจะไขให้เราเข้าไปในห้องได้

ตัวปิดกับตัวเปิดมันอยู่ด้วยกัน

เช่นเดียวกับสวิตช์ไฟ สวิตช์ที่เปิดไฟให้สว่างกับสวิตช์ที่ปิดไฟ ให้เหลือแต่ความมืด ก็คือสวิตช์เดียวกัน

ดังนั้น **ทุกข์** กับ **ความไม่ทุกข์** จึงอยู่ด้วยกัน ถ้าเราหนีทุกข์แล้วจะพบความสุขได้อย่างไร

นี่เป็นหลักที่นักปฏิบัติต้องจับให้ได้ ●

งานแสดงธรรม-ปฏิบัติ

ธรรม

เป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๒๙



จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ร่วมกับ ชมรมกัลยาณธรรม

วันอาทิตย์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๗ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.

กำหนดการ

- ๐๕.๐๐ น. เริ่มเปิดให้บริการลงทะเบียนและบริการอาหารเช้า (มีบริการทุกท่าน)
- ๐๘.๑๐ น. พิธีเปิดงานโดย อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์
- ๐๘.๒๐ น. อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม สอนยินดีธรรม สอนยินดีทะเล จ.สุราษฎร์ธานี บรรยายธรรมเรื่อง “บำบัดทุกข์ บำรุงสุข (อย่างแท้จริง)”
- ๐๙.๕๐ น. เจริญสติ ๑๐ นาที มอบของที่ระลึก
- ๑๐.๐๐ น. อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร บรรยายธรรมเรื่อง “รู้ทันมาร”
- ๑๑.๒๐ น. เจริญสติ ๑๐ นาที และมอบของที่ระลึก
- ๑๑.๔๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน (มีบริการทุกท่าน)
- ๑๓.๑๐ น. หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี แสดงธรรมเรื่อง “รู้ใจ โลกทุกซ์”
- ๑๔.๑๐ น. ส่งการบ้าน และถวายสังฆทาน-รับพร
- ๑๔.๓๐ น. พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ แสดงธรรมเรื่อง “เวลาเหลือน้อย” (เชิญชมนิทรรศการเผชิญความตายอย่างสงบ)
- ๑๕.๓๐ น. เจริญสติ ๑๐ นาที
- ๑๕.๔๐ น. ประธานชมรมกัลยาณธรรม กล่าวอนุโมทนา
- ๑๕.๕๐ น. ถวายสังฆทาน-รับพร และช่วงปิดงาน (เสร็จสิ้นพิธีการบนเวที ประมาณ ๑๖.๑๐ น.)

ค ำ เ น ะ น ำ ผู้ เ ำ พ ัง ธิ รม

๑. **ไม่มีการลงทะเบียนล่วงหน้าทางไปรษณีย์** ท่านใดมาลงทะเบียนก่อนมีสิทธิ์ก่อน และไม่อนุญาติให้ลงทะเบียนแทนกัน โดยงานครั้งนี้สามารถรองรับผู้ฟังธรรมได้ประมาณ ๓,๐๐๐ ท่าน โดยมีที่นั่งฟังธรรม ๓ จุดคือ
 บนหอประชุม ๑,๘๐๐ ที่นั่ง
 โถงใต้หอประชุมและบริเวณใกล้เคียง ๑,๒๐๐ ที่นั่ง
ท่านสามารถมาขอรับเลขที่นั่งได้ที่ต้นท่งลงทะเบียน ในสนามบอล ท่านที่ประสงค์จะนั่งด้านล่าง สามารถแจ้งความประสงค์กับเจ้าหน้าที่ลงทะเบียนได้ ท่านที่ต้องการนั่งติดกัน ต้องมาขอรับเลขที่นั่งพร้อมกัน ท่านควรเก็บบัตรที่นั่งไว้จนงานเลิก เพื่อใช้ในการขอรับธรรมบรรณาการก่อนกลับบ้าน
๒. **ขอความร่วมมือให้ทุกท่านเข้าประจำที่นั่ง** ก่อนที่การบรรยายธรรมในแต่ละรอบจะเริ่ม เพื่อเป็นการไม่รบกวนการฟังธรรมของท่านอื่น ดังนี้
 - ในรอบเช้าขอให้เข้าประจำที่นั่งเวลา ๐๘.๐๕ น. เพื่อรับฟังคำชี้แจงการจัดงานก่อนพิธีเปิดเวลา ๐๘.๓๐ น. และในรอบบ่าย ขอให้เข้าประจำที่นั่งเวลา ๑๓.๑๐ น.
๓. **ขอเชิญชวนทุกท่านเตรียมภาชนะ และกระบอกน้ำส่วนตัวมาจากบ้าน เพื่อช่วยกันลดปริมาณขยะ ลดโลกร้อน** โดยในงานจะมีจุดเติมน้ำสะอาดและจุดล้างภาชนะไว้บริการ (แต่งटनाอาหารและน้ำเข้าห้องประชุมชั้นบน)
๔. **โรงทานจะเปิดปิดเป็นเวลา** โดยในรอบเช้า เปิดตั้งแต่ ๐๕.๐๐-๐๗.๕๐ น. และรอบกลางวันจะเปิดเวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น. เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อยและไม่รบกวนการฟังธรรม
๕. **ขอความร่วมมือท่านแยกขยะลงถัง** ซึ่งจะจัดแยกเป็นถังขยะแห้ง และถังใส่เศษอาหาร
๖. **รณรงค์ให้ท่านเดินทางโดยรถแท็กซี่ รถประจำทางและขนส่งมวลชน** เพื่อช่วยกันแก้ปัญหาที่จอดรถ และช่วยกันประหยัดพลังงาน
๗. **สำหรับท่านที่ขับรถมาเอง ขอความกรุณาไปจอดในสถานที่ๆ กำหนดไว้** ในฝั่งเทคนิคกรุงเทพ
๘. **หนังสือและซีดีที่นำมาบริจาค** กรุณาย่านำสิ่งที่ไม่ใช่หนังสือหรือซีดีธรรมะ เช่น แผ่นพับโฆษณา แคตตาล็อกสินค้า หนังสือเรียน นิตยสารบันเทิง ฯลฯ รวมทั้งหนังสือสวดมนต์ทุกประเภท มาใส่ในกล่องรับบริจาค และรบกวนทำความสะอาดหนังสือและซีดีต่างๆ ก่อนนำมาบริจาค จักขอบพระคุณอย่างยิ่ง

ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๒๙

- ขอสงวนสิทธิ์ที่จะไม่รับซีดีที่ท่านลงข้อมูล (write) เอง เนื่องจากตรวจสอบได้ยาก
๙. **ชมรมไม่อนุญาตให้นำเอกสาร สื่อธรรมะอื่นใดที่ไม่ได้ขออนุญาตจากชมรมฯ มาแจกในงาน หากพบเห็นจะขอให้หยุดแจกทันที**
๑๐. **ข้อแนะนำการทำบุญในงาน**
- ๑๐.๑ ทำบุญด้วยการนำสิ่งของมาบริจาคให้แก่**วัดพระบาทน้ำพุ** โดยนำมาวางไว้ในเต็นท์แรกติดประตูทางเข้า (มีเจ้าหน้าที่ช่วยอำนวยความสะดวกให้)
- ๑๐.๒ ทำบุญด้วยการ**ถวายปัจจัยครูบาอาจารย์** องค์บรรยาย และร่วมบริจาคให้แก่มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ มูลนิธิสุภินีโน ตึกสงฆ์อาพาธ รพ. จุฬาฯ และ**วัดพระบาทน้ำพุ** โดยมีกล่องรับบริจาคในจุดรับบริจาคในงาน
- ๑๐.๓ **ถวายสังฆทานแก่พระสุภินีโน** ที่เมตตามาเป็นองค์บรรยายธรรม (สามารถซื้อของที่ว่าจะถวายได้จากร้านสังฆทานของชมรมฯ)
- ๑๐.๔ **ซื้อต้นไม้ที่จัดขายในงาน** รายได้ทั้งหมดสมทบถวายวัดพระบาทน้ำพุ
- ๑๐.๕ เลือกซื้อสินค้าหลากหลายใน**ร้านบุญต่อบุญและร้านสังฆทาน** รายได้ทั้งหมดสนับสนุนกิจกรรมการเผยแพร่ธรรมของชมรมฯ
- ๑๐.๖ **ซื้อหนังสือ ซีดี ดีวีดี เพื่อนำไปบริจาค** หรือมอบเป็นของขวัญแก่คนที่ท่านรักและปรารถนาดี เงินรายได้จะเป็นทุนสนับสนุนการเผยแพร่ธรรมของชมรมฯ ต่อไป
๑๑. กรณีที่ท่านจะกลับก่อนงานเลิก ขอความกรุณาคืนบัตรที่นั่งเต็นท์ประชาสัมพันธ์ เพื่อให้โอกาสท่านอื่นๆ ต่อไปด้วย (อยู่ในเต็นท์กองอำนวยการ)
๑๒. กรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือมีข้อสงสัยข้อแนะนำประการใด สามารถติดต่อสอบถามได้จากธรรมบริการที่มีบัตรหรือปลอกแขนติดเสื้อ สำหรับท่านที่มีข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำใดๆ สามารถกรอกรายละเอียดได้ที่เต็นท์รับสมัครสมาชิก/รับจองดีวีดี
๑๓. ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมฟังธรรมและปฏิบัติธรรม สร้างความดี ผีกลั่นจิตใจ ด้วยการเจริญสติ และเจริญเมตตาต่อผู้ที่มาร่วมฟังธรรม เนื่องจากมีผู้มาฟังธรรมจำนวนมาก อาจมีบางเหตุการณ์ที่อาจกระทบจิตใจของท่านได้ ผีกลั่นลดละ โลก โกรธ หลง ยึดให้กัน อภัยกัน
- (ท่านที่นั่งฟังธรรมในห้องประชุม กรุณาเตรียมเสื้อกันหนาวหรือผ้าคลุมไหล่มาด้วย) ขออนุโมทนาทุกท่านค่ะ



แผนที่

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ



รถโดยสารประจำทางสาย ๒๒, ๖๒, ๘๘ ลงหน้าเทคนิคกรุงเทพ แล้วเดินไปสามแยกไฟแดง
รถโดยสารประจำทางปรับอากาศ ปอ. ๒๒, ๖๒, ๖๗, ๘๘
หรือโดยสารรถไฟฟ้าบีทีเอส (BTS) ลงสถานีช่องนนทรี แล้วต่อรถโดยสาร, สามล้อ, รถแท็กซี่
หรือโดยสารรถไฟฟ้าใต้ดิน (MRT) ขึ้นสถานีลุมพินี ประตู ๒ แล้วต่อรถโดยสารสองแถวสีแดง
สายวิทยุ-สวนพลู-เทคนิค, สามล้อ, รถแท็กซี่

ประวัติย่อ องค์บรรยาย

งาน แส ต ง ธ ร ร ม ต ร ี่ ง ที่ ๒ ๙

หลวงพ่อ

ปราโมทย์ ปาโมชโช



เกิด พ.ศ.๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ตำบลบ้านบาตร
อำเภอป้อมปราบศัตร์พ่าย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การศึกษา ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงส์, ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ, ปริญญาตรีและโท คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สจว.รุ่นที่ ๕๗

การทำงาน ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน ๓-๗ สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้อำนวยการ ๘-๑๐ องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

การศึกษาธรรม นักรธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธัมมธโร ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษากรรมฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ หลวงปู่ดูลย์ อตุโล, หลวงพ่อพุทธ สุานियो, หลวงปู่เทศก์ เทศรังสี, หลวงปู่สิม พุทธาจาโร, หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น,

อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อปัญญาหนันทภิกขุเป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔) โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปณฺฑิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

สถานที่จำพรรษา ๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจินโณ และพรรษาที่ ๖ ณ สวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์

งานเขียน วิมุตติปฏิบัติ (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, วิธีแห่งความรู้แจ้ง (๒๕๔๕), ประทีปส่องธรรม (๒๕๔๗) ทางเอก (๒๕๔๙) วิมุตติ มรรค (๒๕๔๙) และแก่นธรรมคำสอนของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล (๒๕๕๑) ●

พระอาจารย์ ไพศาล วิสาโล



พระไพศาล วิสาโล นามเดิม ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์ เป็นบุตรคนที่ ๔ ของนายก๊กก๊ และนางกิมวา แซ่ฮ่วย เกิดเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๐๐ ตรงกับวันศุกร์ ขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๖ ปีระกา ที่โรงพยาบาลหัวเฉียว ภูมิลำเนาคลองมหานาค อำเภอป้อมปราบฯ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๐๖-๒๕๑๗ การศึกษาระดับประถม และมัธยมศึกษา แผนกศิลปะ โรงเรียนอัสสัมชัญ

พ.ศ. ๒๕๑๘-๒๕๒๓ การศึกษาระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาประวัติศาสตร์

ระหว่างเรียนที่ธรรมศาสตร์ เคยเป็นสาราณียกรปาจารย์สาร และเป็นเจ้าหน้าที่กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคมตั้งแต่ปี ๒๕๑๙ จนถึงปี ๒๕๒๖ โดยมีบทบาทร่วมในแนวทางอหิงสาต่อเหตุการณ์ ๖ ตุลาคม ๒๕๑๙ จนเป็นเหตุให้ถูกล้อมปราบภายในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และถูกคุมขังในเรือนจำเป็นเวลา ๓ วัน

อุปสมบทเมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานคร เรียนกรรมฐานจากหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ โดยศึกษารวมกับหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ จนถึงปัจจุบัน

ปัจจุบันเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต แต่ส่วนใหญ่พำนักอยู่ที่วัดป่ามหารวัน อำเภอภูเขียว จังหวัดชัยภูมิ โดยจำพรรษาสลับระหว่างวัดป่าสุคะโต กับวัดป่ามหารวัน

งานหนังสือโดยย่อ

งานเขียน	พ.ศ. ๒๕๑๘-๒๕๕๕ จำนวน ๑๕๐ เล่ม
งานเขียนร่วม	พ.ศ. ๒๕๓๐-๒๕๕๔ จำนวน ๒๔ เล่ม
งานแปล	พ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๕๐ จำนวน ๕ เล่ม

ประวัติการทำงานโดยย่อ

พ.ศ. ๒๕๑๘-๒๕๑๙	สาราณียกร วารสาร <i>ปาจารย์สาร</i>
พ.ศ. ๒๕๑๙-๒๕๒๖	เจ้าหน้าที่กลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม
พ.ศ. ๒๕๓๔-ปัจจุบัน	ที่ปรึกษาชมรมเด็กธรรมาภิบาล จ.ชัยภูมิ
พ.ศ. ๒๕๓๙-ปัจจุบัน	กรรมการมูลนิธิโกลบอลคิมทอง
พ.ศ. ๒๕๔๒-ปัจจุบัน	ประธานเครือข่ายพุทธิกา
พ.ศ. ๒๕๔๓-ปัจจุบัน	ประธานโครงการธรรมยาตราเพื่อฟื้นฟูชีวิตและธรรมชาติ ลุ่มน้ำลำปะทาว จังหวัดชัยภูมิ
พ.ศ. ๒๕๔๗-ปัจจุบัน	ที่ปรึกษาและวิทยากรจัดอบรม โครงการเผชิญความตายอย่างสงบ เครือข่ายพุทธิกา
พ.ศ. ๒๕๕๐-ปัจจุบัน	กรรมการมูลนิธิส่งเสริมสันติวิถี
พ.ศ. ๒๕๕๒	กรรมการที่ปรึกษา International Network of Engaged Buddhists
พ.ศ. ๒๕๕๓	กรรมการที่ปรึกษา Buddhist Peace Fellowship (USA)

อาจารย์

ดร.สนอง วรอุไร



ดร.สนอง วรอุไร มีภูมิลำเนาเดิมอยู่ที่ อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา มีพี่น้องทั้งหมด ๘ คน ท่านเป็นบุตรคนที่ ๖ ท่านได้รับการศึกษาเบื้องต้นจากโรงเรียนสุวรรณศิลป์ เมื่อสิ้นสงครามโลกครั้งที่ ๒ ท่านและพี่ๆ น้องๆ ได้ย้ายเข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ ศึกษาในโรงเรียนวัฒนศิลป์วิทยาลัยจนจบชั้นมัธยมศึกษา

ดร.สนอง สนใจฝึกสมาธิครั้งแรกในขณะที่เรียนชั้นมัธยม จนจบปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาโรคพืช เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ แล้วจึงไปทำงานเป็นนักวิชาการเกษตร ในภาคอีสานอยู่ประมาณ ๒ ปี จากนั้นได้อินย้ายมาเป็นอาจารย์รุ่นบุกเบิกของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สังกัดคณะวิทยาศาสตร์

พ.ศ. ๒๕๑๔ ท่านก็ได้เรียนจบปริญญาโท เกษตรศาสตรมหาบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาเชื้อรา ได้รับทุนโคลัมโบไปศึกษาปริญญาเอก สาขาไวรัส มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ เป็นเวลานาน ๔ ปี ช่วงนี้เรียนหนักมาก จนมิได้เดินทางกลับมาเมืองไทยเลย ในระหว่างศึกษาท่านใช้เวลาว่างพักทำจิตนิ่งทุกวัน ซึ่งมีผลให้ท่านเรียนจบ ๔ ปีตามกำหนด

เมื่อกลับเมืองไทยในเดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๑๘ ท่านตัดสินใจอุปสมบทที่วัดปริณายก แล้วมาฝึกวิปัสสนากรรมฐานกับพระเทพสิทธิมุนี (โชดก ปธ.๙) ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ทำพระจันทร์ เพียงเวลา ๓๐ วันในสมณเพศ ที่ท่านปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ ท่านได้รับประสบการณ์ทางจิต และเกิดญาณ อภิญญาต่างๆ มากมาย

เมื่อลาสิกขาบทแล้ว ท่านกลับไปเป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิถีชีวิตของท่านเปลี่ยนแปลงไปมาก ได้รับเชิญเป็นองค์บรรยายด้านหลักธรรม คุณธรรม จริยธรรม ตามหน่วยงานต่างๆ องค์กรต่างๆ มากมาย มีผู้ติดตาม ผลงานของท่านทั้งในและต่างประเทศ และหลังจากเกษียณอายุราชการแล้ว ก็ยังเป็นอาจารย์พิเศษถวายความรู้แก่พระนิสิต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนาด้วย

ปัจจุบันท่านได้นำประสบการณ์ตรงของท่านมาเป็นแบบอย่าง สร้างจุดเปลี่ยนแปลงที่ดีให้แก่ชีวิตคนจำนวนมาก มีกลุ่มคณะศิษย์ก่อตั้งเป็นชมรมกัลยาณธรรม และชมรมสารธรรมล้านนา เผยแผ่ธรรมอย่างกว้างขวาง ผลงานของท่านที่สำคัญคือ ทางสายเอก และอื่นๆ เช่น หนังสือ*ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข, ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ, ตามรอยพ่อ, และศีลรวมธรรมบรรยายอีกจำนวนมาก*

ข่าวประชาสัมพันธ์งานแสดงธรรม ของชมรมกัลยาณธรรม

๑. ขอเชิญร่วมเป็นเจ้าภาพสนับสนุนโรงทานอาหารมื้อเช้าหรือมื้อกลางวัน เพื่อให้บริการอาหารเพียงพอแก่ผู้ฟังธรรมประมาณ ๓,๐๐๐ คน ท่านผู้มีจิตศรัทธาสนใจร่วมเป็นแนวหลังทางธรรม กรุณาติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
 ๒. ในงานแสดงธรรมของชมรมฯ ทุกครั้ง จะมีหน่วยพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ มาออกตรวจสุขภาพและดูแลสุขภาพในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินตลอดงาน
 ๓. รับเพื่อนผู้มีจิตอาสา ร่วมช่วยเป็นพลังในการเตรียมงานแสดงธรรม ในวันเสาร์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๗ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
 ๔. ในงานแสดงธรรมของชมรมฯ แต่ละครั้ง ขอรับบริจาคสิ่งของที่ไม่ใช้แล้ว เพื่อช่วยเหลือวัดพระบาทน้ำพุต่อไป และรับบริจาคปัจจัยช่วยเหลือวัดพระบาทน้ำพุ
 ๕. รับสมัครเพื่อนร่วมอุดมการณ์-แนวหลังทางธรรม ร่วมใจสละแรงกายแรงใจ เพื่อรับใช้พระศาสนาและพัฒนาสังคม ติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
- www.kanlayanatam.com

อาจารย์

ประเสริฐ อุทัยเฉลิม



การศึกษา สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท MBA (Management) จาก Angelo State University, Texas สหรัฐอเมริกา

เริ่มต้น ชีวิตในทางธรรม

วัยเด็กตอนอายุ ๑๕ ปี ได้บวชเป็นสามเณรที่วัดถ้ำพระโพธิสัตว์ จังหวัดสระบุรี เป็นเวลา ๓๓ วันในช่วงปิดเทอม ในช่วงนั้นมีความปรารถนาที่จะบวชไม่สึก แต่ก็ต้องกลับมาเรียนหนังสือก่อน เมื่อเข้าสู่วัยทำงานบริษัทที่ดำเนินธุรกิจต้องเผชิญกับยุคไอเอ็มเอฟอันโหดร้าย ชีวิตต้องประสบกับปัญหาอย่างหนักจนบริษัทต้องปิดตัวลง มีความทุกข์มาก จนกระทั่งคุณแม่แนะนำให้ไปปฏิบัติธรรมในหลักสูตรของคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ จนมีโอกาสได้บวชที่ยุวพุทธิกสมาคม ศูนย์ ๒ โดยมีพระอาจารย์นวลจันทร์เป็นวิปัสสนาจารย์ ในระหว่างเข้าพรรษาของปี พ.ศ. ๒๕๔๙

ในระหว่างพรรษานั้น ได้บันทึกเหตุการณ์ต่างๆ รวมถึงสภาวะที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ จนเป็นที่มาของหนังสือ *ดูจิต หนึ่งพรรษา* ซึ่งเป็นหนังสือติดอันดับ Best seller ของร้านนายอินทร์ โดยล่าสุดเป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๖ หลังจากที่มาเริ่มทำงานเผยแผ่ได้สร้างสื่อธรรมะต่างๆ อย่างมากมาย สำนักพิมพ์อมรินทร์จึงนำการบรรยายไปทำเป็นหนังสือ ซึ่งมีการย่อภาพการนำเสนอ จึงทำให้หนังสือสื่อความเข้าใจต่อทั้งเด็กและผู้ใหญ่ในชื่อ *ดูจิต ชั่วพรรษา* ติดอันดับหนังสือขายดีของร้านนายอินทร์เพียงสัปดาห์แรกที่ออกวางจำหน่าย และหนังสือเล่มต่อมาเป็นการนำอริยมรรคมีองค์ ๘ จากพระโศภนุ มาสาธยาย

ให้เข้าใจในทุกแง่มุม ด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายและปฏิบัติตามได้จริง ในชื่อ *กลัวเกิด ไม่กลัวตาย* สำหรับผลงานหนังสือธรรมะเล่มล่าสุดจัดพิมพ์โดยสำนักพิมพ์อมรินทร์ และเริ่มวางจำหน่ายไปเมื่อเดือนเมษายน ๒๕๕๕ ที่ผ่านมา ในชื่อ *นิพพานชั่วพริบตา* ก็เป็นอีกเล่มหนึ่งที่ติดอันดับหนังสือขายดีของร้านนายอินทร์เช่นกัน

แนวทางในการปฏิบัติจะใช้คำสอนจากพุทธพจน์เป็นหลักโดยเฉพาะเรื่องมรรค เพื่อให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายสามารถเข้าใจธรรมะได้อย่างถูกต้องด้วยคำจากพระโอษฐ์ โดยจัดทำเป็นสื่อทั้งภาพและเสียงเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าใจในเวลาอันรวดเร็วและถูกต้อง

ทุกวันนี้ ผู้เขียนยังคงทำหน้าที่สาวก ห่มเทก้าลังกายกำลังปัญญาเพื่อรับใช้พระศาสนา ให้ผู้ร่วมเกิด แก่ เจ็บตาย ได้พบกับพระธรรมที่พระศาสดาได้ตรัสรู้ และเพื่อยังสัตว์ให้พ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง นอกจากนี้ยังดูแลอุปัฏฐากใกล้ชิด หลวงพ่อเอี่ยม วิโนทโก สำนักวิปัสสนาวิงสันติบรรพต พัทลุง รวมทั้งช่วยบรรยายธรรม เพื่อปูพื้นฐานให้แก่ผู้ฟังก่อนรับฟังธรรมจากหลวงพ่อ

ถ้าถามผู้คนที่ว่า อาจารย์ประเสริฐมีความโดดเด่นอย่างไร คนทั่วไปจะตอบเหมือนๆ กัน หลังจากได้ยินได้ฟัง ในคอร์สแล้วว่า “สามารถบรรยายแจ่มแจ้ง สิ่งที่เป็นนามธรรมที่ยากๆ ให้คนทั่วไปเข้าใจได้” ลองมาพิสูจน์ คำกล่าวนี้ดูด้วยตนเอง ธรรมของพระศาสดาทำให้มาพิสูจน์ เพียงต้องการคนจริง ปฏิบัติจริงแล้ว ท่านจะพบ สัจธรรมที่จริงแท้ ●

ในงานแสดงธรรม ๒๗ กรกฎาคมนี้
ขอเชิญชมนิทรรศการและงานแสดงเรื่อง
“ความตาย...พูดได้”

หนึ่งในโครงการเตรียมตัวตายอย่างสงบ โดยเครือข่ายพุทธิกา
จะจัดบริเวณสวนสมุนไพรร ข้างโถงฟังธรรม ตลอดงาน



กายคตาสติ

พุทธวจนะ

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนบุรุษจับสัตว์ ๖ ชนิด อันมีที่อยู่อาศัยต่างกัน มีที่เกี่ยวหากินต่างกัน มาผูกรวมกันด้วยเชือกอันมั่นคง; คือจับงูมาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง, จับจระเข้, จับนก, จับสุนัขบ้าน, จับสุนัขจิ้งจอก, จับลิง, มาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่งๆ แล้วผูกรวมเข้าด้วยกันเป็นปมในท่ามกลาง ปล่อยแล้ว



ภิกษุทั้งหลาย! ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นทั้ง ๖ ชนิดอันมีที่อาศัยและที่เที่ยวต่าง ๆ กัน ก็ยื้อแย่งจุดติงกันเพื่อจะไปสู่ที่อาศัยที่เที่ยวของตนๆ: **งูจะเข้าจอมปลวก, จระเข้จะลงน้ำ, นกจะบินขึ้นไปในอากาศ, สุนัขจะเข้าบ้าน, สุนัขจิ้งจอกจะไปป่าช้า, ลิงก็จะไปป่า** ครั้นเหนื่อยล้ากันทั้งหกสัตว์แล้ว สัตว์ใดมีกำลังกว่า สัตว์นอกนั้นก็ต้องถูกลากติดตามไปตามอำนาจของสัตว์นั้น **ข้อนี้ฉันใด;**

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุใด **ไม่อบรมทำให้มากในกายคตาสติแล้ว** **ตา** ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหารูปที่น่าพอใจ, รูปที่ไม่น่าพอใจก็กลายเป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง; **หู** ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหาเสียงที่น่าฟัง, เสียงที่ไม่น่าฟังก็กลายเป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง; **จมูก** ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหากลิ่นที่น่าสุดดม, กลิ่นที่ไม่น่าสุดดมก็กลายเป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง; **ลิ้น** ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหารสที่ชอบใจ, รสที่ไม่ชอบใจก็กลายเป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง; **กาย** ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหาสัมผัสที่ยั่ววนใจ, สัมผัสที่ไม่ยั่ววนใจก็กลายเป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง; **และ ใจ** ก็จะจุดเอาภิกษุนั้นไปหาธรรมารมณ์ที่ถูกต้อง, ธรรมารมณ์ที่ไม่ถูกต้องก็กลายเป็นสิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง; **ข้อนี้** ก็ฉันนั้นเหมือนกัน



ลักษณะของผู้ตั้งจิตในกายคตาสติ

.....

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนบุรุษจับสัตว์หกชนิด อันมีที่อยู่อาศัยต่างกัน มีที่เที่ยวหากินต่างกัน มาผูกรวมกันด้วยเชือกอันมันคง; คือจับงูมาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่ง, จับจระเข้, จับนก, จับสุนัขบ้าน, จับสุนัขจิ้งจอก, จับลิง, มาผูกด้วยเชือกเหนียวเส้นหนึ่งๆ ครั้นแล้ว **นำไปผูกไว้กับเสาเชื่อนหรือ เสาหลักอีกต่อหนึ่ง**

ภิกษุทั้งหลาย! ครั้งนั้น สัตว์เหล่านั้นทั้ง ๖ ชนิดเหล่านั้นอันมีที่อาศัยและที่เที่ยวต่าง ๆ กัน ก็ยื้อแย่งจุดติงกันเพื่อจะไปสู่ที่อาศัยที่เที่ยวของตนๆ: **งูจะ**

เข้าจอมปลวก, จระเข้จะลงน้ำ, นกจะบินขึ้นไปในอากาศ, สุนัขจะเข้าบ้าน, สุนัขจิ้งจอกจะไปป่าช้า, ลิงก็จะไปป่า

ภิกษุทั้งหลาย! ในกาลใดแล ความเป็นไปภายในของสัตว์ทั้ง ๖ ชนิดเหล่านั้น มีแต่ความเมื่อยล้าแล้ว; ในกาลนั้น มันทั้งหลายก็จะพึงเข้าไปยืนเจ้า นั่งเจ้านอนเจ้า อยู่ข้างเสาเขื่อนหรือเสาหลักนั่นเอง ข้อนี้ฉันใด;

ภิกษุทั้งหลาย! **ภิกษุใด**ได้อบรมทำให้มากในกายคตาสติแล้ว **ตา** ก็จะไม่หลุดเอาภิกษุนั้นไปหารูปที่น่าพอใจ, **รูปที่ไม่**น่าพอใจก็ไม่ใช่สิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง; **หู** ก็จะไม่หลุดเอาภิกษุนั้นไปหาเสียงที่น่าฟัง, เสียงที่ไม่น่าฟังก็ไม่ใช่สิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง; **จมูก** ก็จะไม่หลุดเอาภิกษุนั้นไปหากลิ่นที่น่าสุดดม, กลิ่นที่ไม่น่าสุดดมก็ไม่ใช่สิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง; **ลิ้น** ก็จะไม่หลุดเอาภิกษุนั้นไปหารสที่ชบใจ, รสที่ไม่ชบใจก็ไม่ใช่สิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง; **กาย** ก็จะไม่หลุดเอาภิกษุนั้นไปหาสัมผัสที่ยั่ววนใจ, สัมผัสที่ไม่ยั่ววนใจก็ไม่ใช่สิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง; และ **ใจ** ก็จะไม่หลุดเอาภิกษุนั้นไปหาธรรมารมณ์ที่ถูกต้อง, ธรรมารมณ์ที่ไม่ถูกต้องก็ไม่ใช่สิ่งที่เธอรู้สึกอึดอัดขยะแขยง; ข้อนี้ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

ภิกษุทั้งหลาย! คำว่า “**เสาเขื่อน หรือ เสาหลัก**” นี้ เป็นคำเรียกแทนชื่อแห่ง **กายคตาสติ**

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกใจไว้ว่า

“**กายคตาสติ**ของเราทั้งหลาย จักเป็นสิ่งที่เราอบรม กระทำให้มาก กระทำให้เป็นยานเครื่องนำไป กระทำให้เป็นของที่อาศัยได้ เพียรตั้งไว้เนืองๆ เพียรเสริมสร้างโดยรอบคอบ เพียรปรารภสม่ำเสมอด้วยดี” ดังนี้

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้ด้วยอาการอย่างนี้แล



สพฺา, สั ๑๘/๒๔๖,๒๔๘-๒๔๙/๓๔๘,๓๕๐,

๑

ยอมสกรปรกเพื่อให้สิ่งอื่นสะอาด เส้นห้ของคณอยู่ที่ยอมล่ำบรก
เพื่อให้ผู้อื่นเป็นสุขเช่น พ่อแม่ยอมเหน้อยลูกหลนสุขสบาย

๒

ดูดซับควมสกรปรกได้ แต่ก็สลดครบสกรปรกออกจก
ตัวได้ตลอดเวล เส้นห้ของคณอยู่ที่รู้ตัวเองว่สกรปรก ถึง
เวลต้องชำระล้างแล้ว มิใช่ยอมควมสกรปรกไว้ แล้วแก้ง
บอกว่ตนเองสะอาด

เส้นห้ผ้าขาว ๙ ประการ

พระราชญาณกวี (สุวิทย์ ปิยวิสุทธิ)

๓

เป็นผ้าที่สะอาดที่สุด ในขณะที่คณมองว่สกรปรกที่สุด เหมือน
คณที่ห้มันฝีกหัดขัดเกลตตนเอง รู้จักถ่อมตนและอ่อนโยน ไม่
โอหังอวดดีให้เป็นที่รังเกียจหมั่นใส่ของคณอื่น เขาก็จะเป็นคณมี
คุณค่า ไม่ว่าจะมจกสกุลใด การศึกษามากหรือน้อยก็ตาม ทำตัว
ให้เป็นผู้ไม่รู้ แต่ไม่อวดรู้ เป็นเหมือนผ้าขี้ริ้วห่อทองให้ได้

๔

แม้ว่เป็นผ้าที่ไม่มีราคา แต่ก็มีคุณค่าที่ยิ่งใหญ่ได้
เหมือนคณที่พยายามทำตนเองให้มีคุณค่าด้ยการทำงาน
ทำตน เป็นประโยชน์ให้มิต่ำ ไม่ม่อมืองอเท้า ไม่น้อยเนื้อ
ต่ำใจในวสนา ชะตาชีวิต

๕

ไม่เกียจงอนว่าจะถูกใช้เซ็ดถูอะไร เหมือนคนที่ยอมตัว
อาสาทำงานที่ได้รับมอบหมาย โดยไม่ปริปากบ่น รู้จัก
อาสาคน อาสางาน ไม่ว่าจะป็นงานใดๆ ก็ตาม ตั้งใจทำ
โดยไม่เกียจงาน รู้จักเสนอตัวทำงาน มิใช่รอคอยแต่
คำร้องขอ

๖

ถูกใช้งานในที่สกปรกที่สุด เหมือนคนที่ยอมทำในสิ่งที่คน
ทั้งหลายรังเกียจ ที่เขาเห็นว่าไร้ค่า เป็นงานชั้นต่ำ แต่ก็ตั้งใจ
ทำให้เป็นของมีค่าขึ้นมาได้ หรือยินดีในการบริการเหมือนคนที่
เอิบอ้อมเมื่อชีวิตบริการรับใช้ผู้อื่น รับใช้สังคม ดีใจเมื่อคนยินดี
มาใช้บริการความรู้ความสามารถของตน และยินดีที่จะเสนอตัว
เข้าไปบริการมากกว่าที่จะคิดเข้าไปบริหาร แปลว่า ทำตัวให้
เหมือนผ้าเช็ดตัวนั่นเอง

๗

พอใจที่ได้อยู่เบื้องหลังความสะอาด เหมือนคนต้องพอใจ
ที่ได้อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของคนอื่น ต้องมีความพอใจ
ที่จะทำงานปิดทองหลังพระ มีความสุข และภูมิใจที่มอบ
ความสำเร็จให้แก่คนอื่น มีมากที่ผู้น้อยบางคนทำงานแล้ว
ทำให้ผู้ใหญ่เกลียดลงในขณะที่ตนเองโตขึ้น

๘

ทนทานต่อการขัดถูและซักล้าง ไม่เปราะบาง เหมือนคนที่มี
ความอดทนไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคปัญหา แม้จะเหน็ดเหนื่อย
เพียงใดก็อดทนได้เพื่อให้สำเร็จประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น มีจิตใจ
หนักแน่น ไม่เปราะบาง

๙

แม้จะถูกมองว่าเป็นผ้าขี้ริ้ว แต่ก็ไม่ได้ทำให้ชี้เหร่ เหมือนคนที่รู้ตนเองว่า มีคนกำลังปรามาสสบประมาท จะต้องตั้งใจเอาชนะอุปสรรคตรงนั้นให้ได้ ไม่พ่ายแพ้ตามคำปรามาสของคนอื่น รู้ตัวตลอดว่ากำลังทำอะไรและให้มีกำลังใจในสิ่งนั้น ที่สำคัญคือ มองหาความสำคัญจากสิ่งที่คนมองไม่เห็นว่าคุณค่าอย่างไรให้ได้ คือ สามารถมองเห็นคุณค่าจากสิ่งที่คนทั้งหลายมองว่าไร้ค่า

หลายปีนี้...

ชีวิตสอนเราว่า

หลายปีนี้ เริ่มรู้สึกหวาดหวั่น เมื่ออายุมากขึ้น ญาติสนิทมิตรสหาย เริ่มทยอยจากเราไป รู้สึกถึงชีวิตล้นวนอนิจจัง

หลายปีนี้ เริ่มรู้สึกปล่อยวาง เริ่มเรียนรู้ถึงสิ่งที่ไม่ว่าจะเสียชีวิต หรือไม่ก็ตาม ล้วนเป็นสิ่งที่จะต้องเป็นไปโดยวิถีแห่งธรรมชาติ

หลายปีนี้ ชีวิตสอนว่า การตั้งตนอยู่ในความระแวดระวังผู้อื่นจะขาดเสียไม่ได้ และการที่จะคิดร้ายกับผู้อื่นเป็นสิ่งที่กระทำไม่ได้ โดยเด็ดขาด

หลายปีนี้ ชีวิตสอนว่า ความสนิทชิดเชื้อระหว่างมนุษย์
นอกเหนือจากความเกี่ยวพันทางสายเลือดแล้ว
สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าคือสัมพันธ์ภาพทางจิตใจที่จริงใจต่อกัน

หลายปีนี้ ชีวิตสอนว่า สิ่งที่เคยใฝ่ฝันอยากได้ในอดีต
แม้วันนี้จะได้อะไร ก็หาใช่สิ่งที่สำคัญสำหรับเราอีกต่อไป

หลายปีนี้ เริ่มตื่นรู้ นอกจากเราต้องทำดีกับผู้อื่นแล้ว
เราจะต้องทำสิ่งที่ดีงามให้กับคนที่ดีกับเราให้มากเท่าที่วิญญู

หลายปีนี้ เริ่มเรียนรู้ว่า เวลาที่หาได้บ่มเพาะความสัมพันธ์ที่ดี
ระหว่างผู้คน ตรงกันข้าม เวลากลับพิสูจน์ให้เห็นถึงธาตุแท้ของคน

หลายปีนี้ เริ่มรู้ซึ้ง นอกจากพ่อแม่แล้ว ไม่มีใครในโลกที่จะคอย
อนุเคราะห์ โอบอุ้มและให้อภัยเรา เหมือนเช่นที่ท่านให้กับเรา

หลายปีนี้ เริ่มหวาดหวั่นถึงความประมาท ที่อาจจะนำมาซึ่งอุบัติเหตุ
การบาดเจ็บและความทุกข์ทรมานต่อร่างกายอย่างไม่คาดฝัน

หลายปีนี้ เราเปลี่ยนไป สามารถอดทนแบกรับความทุกข์
ในหลากหลายรูปแบบ มีความแกร่งในชีวิต เหมือนต้นกระบองเพชร
ที่สามารถจะอยู่รอดได้ในทุกสถานะ

หลายปีนี้ เริ่มสำนึก ไม่ตั้งต้นถือมั่นอย่างที่เคย หลายสิ่งที่เคยยึดมั่น
เริ่มคลายความถือมั่นอย่างที่เคยเป็น

หลายปีนี้ หลายสิ่ง ที่ซัดหุ้ซัดตา ก็สามารถที่จะทำใจให้เป็น
เหมือน “ฟังแต่ไม่ได้ยิน มองแต่ไม่เห็น”

หลายปีนี้ ชีวิตสอนว่า ไม่ใช่คนทุกคนจะยินยอมเดินตามวิถีทางที่เรา
อยากให้เป็น

หลายปีนี้ ชีวิตสอนว่า สิ่งที่เป็นของเรา ย่อมต้องเป็นของเรา
สิ่งที่ไม่ใช่ของเรา จงอย่าได้ฝืนเอา

หลายปีนี้ ชีวิตสอนว่า อย่าได้อิจฉาชีวิตของผู้อื่น เพราะเราเองก็สามารถ
ที่จะใช้ชีวิตอย่างที่เราต้องการให้เป็น

เวลาดูจสายน้ำ ไหลไปไม่หวนกลับ
เรียนรู้กับชีวิต รู้ซึ่งถึงชีวิต

หวงแหนทุกวันเวลาที่ผ่านไป ใช้ชีวิตให้คุ้มค่า
เรียนรู้ชีวิตอย่างสงบ ด้วยการทำให้หยุดใจนิ่ง
แสวงหาความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นภายในตัวเราต่อไป



๑

ฝึกมองตัวเองให้เล็กเข้าไว้ หมายความว่า จงเป็นคนตัวเล็ก อย่าเป็นคนตัวใหญ่ จงเป็นคนธรรมดา อย่าเป็นคนสำคัญ เวลาอะไรเกิดขึ้นกับเรา อย่าไปให้ความสำคัญกับตัวเอง มากไป



๒

ฝึกให้ตัวเองเป็นนักไม่สะสม หมายความว่า การสะสมอะไรสักอย่างนั้นเป็นภาระ ไม่มีอะไรที่เราสะสมแล้วไม่เป็นภาระยกเว้นความดี นอกนั้นล้วนเป็นภาระทั้งหมดไม่มากก็น้อย

๘



ข้อคิด
ฝึกหา
ความสุข

๓

ฝึกให้ตนเองเป็นคนสบายๆ หมายความว่า อย่าไปบ้ากับความสมบูรณ์แบบ เพราะความสมบูรณ์แบบมันไม่มีจริง มีแต่คนโง่เท่านั้นที่มองว่า ความสมบูรณ์แบบมีจริง

๔

ฝึกให้ตัวเองเป็นคนนิ่งๆ หรือไม่ก็พูดในสิ่งที่ดีๆ หมายความว่า ถ้าอะไรไม่ดีก็อย่าไปพูดมากไม่ว่าสิ่งนั้นจะถูกหรือผิด แต่ถ้ามันไม่ดี เป็นไปได้ก็ไม่ต้องพูด เพราะการพูด หรือ วิจารณ์ในทางเสียหายนั้น มีแต่ทำให้จิตใจตนเองตกต่ำ และ ชุ่นมัว



๕

ฝึกให้ตัวเองรู้ธรรมชาติว่า อะไร ก็ผ่านไปเสมอ หมายความว่า เวลามีความสุข ก็ให้รู้ว่า เดี่ยวความสุขมันก็ผ่านไป เวลาที่มีความทุกข์ ก็ให้รู้ว่า เดี่ยวความทุกข์ก็ผ่านไป เวลาที่มีสถานการณ์แย่ๆ เกิดขึ้น ก็ให้รู้ทันว่า เรื่องราวเหล่านี้มันไม่ได้อยู่กับเราจนวันตาย

๖

ฝึกให้ตัวเองเข้าใจเรื่องของการนิทาน หมายความว่า เราเกิดมาก็ต้องรู้ตัวว่า เราต้องถูกนิทานแน่นอน ดังนั้นเมื่อถูกนิทานขอให้รู้ว่า “เรามารู้ทางแล้ว” แปลว่า เรายังมีตัวตนอยู่บนโลก คนที่ชอบเด่นแรงเด่นกา กับค่านินทาก็คือคนไม่รู้เท่าทันโลก แม้แต่คนเป็นพ่อแม่ก็ยังนินทาลูก คนเป็นลูกก็ยังนินทาพ่อแม่ นับประสาอะไรกับคนอื่น ถ้าเราห้ามตัวเองไม่ให้นินทาคนอื่นได้เมื่อไหร่ ค่อยมาคิดว่า เราจะไม่ถูกนิทาน

๗

ฝึกให้ตัวเองพ้นไปจากความเป็นข้าของเงิน หมายความว่า เราต้องหัดพอใจกับสิ่งที่ตัวเอง มีอยู่ รถยนต์ใช้อะไรอยู่ ก็หัดพอใจกับมัน นาฬิกาใช้อะไรอยู่ ก็หัดพอใจกับมัน เสื้อผ้าใช้อะไรอยู่ ก็หัดพอใจกับมัน การที่คนเราจะเลิกเป็นข้าเงินได้ ต้องเริ่มจากการรู้จักเพียงพอก่อน เมื่อรู้จักพอแล้ว ก็ไม่ต้องหาเงินมาก เมื่อไม่ต้องหาเงินมาก ชีวิตก็มีโอกาสทำอะไรที่มากกว่าการหาเงิน

๘

ฝึกให้ตัวเองเสียสละ และยอมเสียเปรียบ หมายความว่า การที่คนๆ หนึ่งยอมเสียเปรียบผู้อื่นบ้าง เป็นเรื่องจำเป็น ใครก็ตามที่บ้าความถูกต้อง บ้าเหตุบ้าผล ไม่ยอมเสียเปรียบอะไรเลย ไม่ช้าคนๆ นั้นก็จะเป็นบ้าสติแตก กลายเป็นคนที่ถูกทุกอย่างแต่ไม่มีความสุข เพราะต้องสู้รบกับคนรอบข้างเต็มไปหมดเพื่อความถูกต้องที่ตนเองยึดมั่นถือมั่น ●



ความเข้าใจผิด

เรื่องการมีตัวเรา

ท่านโกเอ็นก้า

ในบรรดาความเข้าใจผิดเกี่ยวกับตัวเองของคนเรานั้น เรื่องที่จัดเป็นมูลฐานที่สุดคือ **ความเข้าใจผิดเรื่องการมีตัวเรา**

เราจึงให้ความสำคัญกับตัวเองมากที่สุด โดยกำหนดให้ตัวเราเป็นศูนย์กลางของจักรวาล

เราทำเช่นนี้ทั้งที่รู้อยู่แก่ใจว่า โลกนี้เป็นเพียงหนึ่งในดวงดาวจำนวนนับไม่ถ้วน และตัวเราก็คือเพียงหนึ่งในสิ่งมีชีวิตที่ไม่อาจนับได้ถ้วนเช่นกัน

ไม่ว่าเราจะให้ความสำคัญให้แก่ตัวเองมากสักเพียงใด เราก็คงเป็นเพียงชิ้นส่วนเล็กจิ๋วที่เทียบไม่ได้กับความใหญ่โตมหึมาของห้วงอวกาศและกาลเวลา

ความเชื่อเรื่องตัวเราจึงเป็นความเข้าใจผิดอย่างเห็นได้ชัด กระนั้นก็ดีเรายังอุทิศทั้งชีวิตในการแสวงหาเพื่อเติมเต็มให้แก่ตัวเอง ด้วยคิดว่านี่เป็นหนทางแห่งความสุข ความคิดที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางอื่นจึงดูผิดปกติ หรือถึงกลับกลายเป็นการคุกคามตัวเองไป

แต่ผู้ที่เคยต้องทนทุกข์กับการคอยระแวงระวังภาพลักษณ์ของตนจะรู้ว่า トラบเท่าที่จิตของเรายังหมกมุ่นอยู่กับความอยากความกลัว และอัตลักษณ์นั้น เป็นความทุกข์เพียงใด



“ เราจะถูกคุมขังอยู่แต่ในกรงแคบๆ ของความมีตัวตน
ตัดขาดจากโลกและชีวิต
การหลุดพ้นออกมาจากความหมกมุ่นแต่ตัวเอง
ย่อมเท่ากับได้หลุดพ้นจากพันธนาการที่ร้อยรัดไว้
เราจึงสามารถก้าวออกมาสู่โลกกว้าง
ได้สัมผัสกับชีวิตผู้คน เพื่อพบกับความสำเร็จที่แท้จริง ”

ข้อสำคัญมีเพียงการไม่เก็บกด หรือปฏิเสธตนเอง แล้วคลายความยึดมั่น ผิดๆ เรื่องตัวตน ด้วยการตระหนักรู้ว่า ที่เรียกตัวเรานั้น แท้จริงแล้วเป็นเพียงปรากฏการณ์ที่ไม่เที่ยงแท้ มีแต่ความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ●



ที่มาของอีกหนึ่งคู่บุญ

ชัชฎาพงศ์-ณัฐนันท์ เตชะธรรมาทิพย์

ความประทับใจที่มีต่อชมรมกัลยาณธรรม

ผมถือว่าโชคดีมากที่ได้มีโอกาสได้เข้ามาร่วมงานเป็นส่วนหนึ่งของทีมงานชมรมกัลยาณธรรม ในหลายๆ ครั้งที่ผ่านมากการเริ่มเข้ามาช่วยงานเป็นอาสาในทีมงานฯ เริ่มต้นจากความตั้งใจของภรรยาผมที่อยากจะเข้ามาร่วมช่วยทำประโยชน์ในการช่วยงานธรรม

ขอย้อนอดีตไปเมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ตอนนั้นเราทั้งสองได้รู้จักชมรมฯ เพราะว่าเพื่อนของภรรยาซึ่งเป็นเพื่อนสมัยเรียนหนังสือได้มาชักชวน

ให้เข้ามาฟังธรรม จำไม่ได้ว่าเริ่มไปฟังธรรมที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ หรือที่โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาจึงได้ลองไปค้นหารูปเก่าๆ ที่เว็บของชมรมฯ ได้พบรูปที่ตอนนั้นกำลังเดินอยู่ในโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาเมื่อวันที่ ๑๒ มีนาคม พ.ศ.๒๕๔๙ ตั้งแต่ครั้งนั้นเราก็ได้เข้ามาฟังธรรมต่อเนื่อง แต่ก็มีบางครั้งก็มีเหตุให้ไม่สามารถมาร่วมฟังธรรมได้ แต่เราก็ได้รับวารสารจากทางชมรมฯ ตลอดมาทำให้เราได้รับทราบข่าวคราวของชมรมฯ ต่อเนื่อง จนมาครั้งหนึ่งภรรยาผมได้ฟังธรรมจากท่าน ดร.สนอง วรอุไร และครูบาอาจารย์หลายรูป เห็นประโยชน์จากคำสอนซึ่งสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันในฐานะที่ยังเป็นฆราวาสซึ่งยังต้องทำงานประจำอยู่ และท่านก็ได้สอนเรื่องบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ผมขออนุญาตนำมาทบทวนกันอีกครั้งนะคะ มีการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา การอ่อนน้อมถ่อมตน การช่วยเหลือสังคมากรบช้าง การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นมาร่วมทำบุญกับเรา การยอมรับและยินดีในการทำความดี การฟังธรรม การแสดงธรรม และการทำความเห็นให้ถูกต้องเหมาะสม

ซึ่งนอกจากการเข้ามาฟังธรรมแล้วยังมีข้ออื่นที่เราสามารถกระทำเพิ่มเติมได้อีกก็คือการได้มีโอกาสเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลืองานที่ทางชมรมฯ ได้จัดให้มีการแสดงธรรม ซึ่งทุกครั้งที่จัดงานมักจะมีสาธุชนผู้สนใจในธรรมเข้ามาร่วมฟังธรรมอย่างมากมายหลายพันคน แม้ในบางครั้งสถานการณ์บ้านเมืองจะไม่ค่อยสงบ เช่น จากภัยพิบัติทางธรรมชาติ น้ำท่วมบ้าง จากเหตุการณ์ทางการเมืองบ้าง เป็นต้น ซึ่งทุกครั้งที่ได้มาฟังธรรม ผมรู้สึกตื่นเต้นที่ได้เห็นบรรยากาศในวันจัดงาน ที่มีผู้สนใจเข้ามาร่วมฟังธรรมเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีหลากหลายวัย มีทั้งน้องวัยรุ่นและผู้ใหญ่ซึ่งบางท่านก็มีหน้าที่การงานที่มั่นคง ผู้สูงอายุบางท่านเดินทางมาจากต่างจังหวัดไกลมากมาจัดงานตั้งแต่ตี ๕ ก็มี หลายท่านต้องตื่นแต่เช้า เห็นใบหน้าทีกระตือรือร้น ยิ้มแย้ม แจ่มใส และได้เห็นที่มงานชมรมฯ ให้การต้อนรับขับสู้กับผู้มาฟังธรรมด้วยไมตรีจิต แม้บางครั้งอากาศจะร้อนอบอ้าวเพียงใดก็ตาม ทางที่มงานก็ช่วยดูแลผู้มาฟังธรรมกันอย่างไม่เห็นแก่เหน็ดแก่เหน้อยเลย ตั้งแต่เริ่มงานเช้าตรู่จนกระทั่งเลิกในตอนเย็น



จากความประทับใจในหลายๆ ครั้งที่ผ่านมาทำให้ภรรยาผมเกิดความคิดที่จะเข้ามาเป็นอาสาช่วยงานในส่วนใดก็ได้ แต่ยังไม่รู้ว่าจะเข้ามาช่วยงานได้อย่างไร มีใครที่สามารถจะติดต่อได้บ้าง ผมก็ได้เล่าถึงความตั้งใจนี้ให้น้องคนหนึ่งที่ได้ทำงานอยู่บริษัทเดียวกัน ตอนนั้นก็ไม่ได้คิดว่าการเล่าในครั้งนั้นจะส่งผลให้เราได้เข้ามาช่วยงาน มีอยู่วันหนึ่งน้องคนนี้ก็ได้มาแจ้งให้ทราบว่าเขารู้จักกับทีมอาสาที่ช่วยงานชมรมฯ ในการจัดเตรียมสถานที่ต้อนรับผู้ฟังธรรมอยู่ในบริเวณโรงอาหาร น้องคนนี้ก็จึงได้พาเขามารู้จักกับทีมงาน และได้มีโอกาสเข้ามาร่วมงานกันตั้งแต่นั้น ซึ่งก็ได้เริ่มช่วยจัดเตรียมสถานที่ จัดเตรียมเก้าอี้ นั่ง แจกสื่อธรรมทาน และจัดเก็บโต๊ะกลับเข้าโรงอาหารหลังเสร็จงานแสดงธรรม ในครั้งแรกๆ ทางเพื่อนๆ ในทีมต้องช่วยกันยกโต๊ะทานอาหารของนักศึกษามาจัดเรียง ให้เรียบร้อย ขอบอกว่าโต๊ะแต่ละตัวมีน้ำหนักมาก เสร็จงานแล้วพวกเราก็ได้อาบเหงื่อต่างน้ำ แม้ว่าการอาสาในตอนนั้นจะเหนื่อยกาย แต่เรารู้สึกอิ่มใจและดีใจที่ได้มีโอกาสมาช่วยงานเพื่อประโยชน์ของสังคม และในระหว่างวันก็ยังได้ใช้เป็นโอกาสในการแอบปฏิบัติธรรมไปด้วย คือว่าในบางครั้งก็อาจมีอารมณ์หงุดหงิดกับเรื่องบางเรื่องที่มากระทบ ก็ได้ถือโอกาสนี้ในการดูกายดูใจและใช้ขันตอดตน เป็นการสั่งสมบุญให้เพิ่มมากขึ้นด้วย

สุดท้ายนี้ผมขอขอบคุณทางชมรมฯ ที่ได้ให้โอกาสเราได้มาฟังธรรมและได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยงาน ทำให้เราได้มีโอกาสทำความดีเพิ่มขึ้น และเป็นการส่งเสริมให้คนในสังคมมีธรรมะ เพราะถ้าคนส่วนใหญ่ในสังคมมีธรรมในใจก็จะได้อยู่ร่วมกันเป็นสังคมที่สงบสุข ซึ่งในชีวิตของคนเรานั้นไม่มีใครทราบว่าจะมีเวลาเหลือสำหรับการทำประโยชน์ ให้กับผู้อื่นได้อีกนานสักเท่าไร และในขณะที่ได้ทำประโยชน์ให้กับผู้อื่นนั้น ขณะนั้นก็การทำประโยชน์ให้กับตนเองด้วย ●



เยาวนิตย์ ฉัตรตระกูล

ฝึกใจให้ละตัวตน

ชมรม กัลยาณธรรม คือ กลุ่มคนที่มารวมตัวกันเพื่อทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรในการร่วมกิจกรรมเพื่อสังคมเพื่อเผยแพร่พุทธศาสนา นี่คือความหมายในความเข้าใจของเรา

ก้าวแรกที่เราเดินเข้ามาร่วมงาน เพราะเพื่อนรุ่นน้องทางธรรม ที่นำพามาให้รู้จักกับชมรมกัลยาณธรรม ได้มีโอกาสฟังธรรม พร้อมกับได้ทานอาหารที่อร่อย ปลอดภัย แถมยังได้ CD หนังสือกลับบ้าน ต่อมาได้มีโอกาสได้ร่วมเป็นอาสาสมัครในทีมต้องรับแขก ในห้องประชุม ได้เข้าร่วมประชุม ได้รู้จักประธานชมรม คุณหม่อจุ่มผู้นำรัก ทำหน้าที่ประธานในที่ประชุม รู้จักพี่ๆ เพื่อน และน้องๆ ที่เป็นอาสาสมัคร ทุกคนมาร่วมงานกัน แสร์ความคิดเพื่อปรับปรุงงาน ทุกคนทำงานกันอย่างมีอาชีพ เพราะทุกคนมีทั้งความรู้ มีตำแหน่งหน้าที่ที่มีประสบการณ์ในการทำงานกับองค์กร ดังนั้นการสรุปรงานต่างๆ จึงรวดเร็ว

และความเสียสละที่ต้องการร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม เผยแพร่ธรรม

ดังนั้นทุกคนรับบทบาทหน้าที่ที่รับผิดชอบ ตั้งแต่ประชุม จัดสถานที่ โดยมา
กันวันเสาร์ เพื่อเตรียมสถานที่ ทุกคนเรีงว่า สนุกสนานในการเตรียมงาน
สำหรับเราครั้งแรกที่ทำหน้าที่ ต้องมาถึงสถานที่ตั้งแต่ตีห้าครึ่ง เพื่อดูแล
ความเรียบร้อย ทุกอย่างพร้อม แยกที่มาลงทะเบียน และขึ้นมายังห้องประชุม
เริ่มกล่าวต้อนรับ สวัสดิ์ดีคะ...ที่นั่งหมายเลขอะไรคะ เชิญทางนี้คะ... สักพัก
ทุกคนเริ่มทยอยกันเข้ามา เริ่มมีเรื่องให้แก่สถานการณ์ ที่นั่งข้างกันบ้าง ต้องแก้
สถานการณ์ให้เหมาะสม หลังจากประธานกล่าวเปิดงานเข้าสู่พิธีการ เราจะต้อง
ประสานงานกับคุณดาว เชพผู้ใจดีให้เตรียมอาหารสำหรับพระภิกษุสงฆ์ และ
แม่ชี พร้อมทั้งประสานกับพี่อารีย์ ผู้ใจอารีย์สมชื่อจริงๆ เตรียมอาหารสำหรับ
แขกผู้ใหญ่ (ได้อาศัยมีอกกลางวันนี่แหละจากพี่อารีย์)

เที่ยงพัก จะเป็นช่วงที่ขลุมนมาเข้าแถวทานอาหารที่ผู้ใจดีมาร่วมออก
โรงทาน ตั้งใจทำของอร่อยมาบริการเต็มที่ ธรรมบริการก็ทำหน้าที่ สนุกสนาน
เมื่อทุกคนอิ่มท้อง มีเวลาร่วมบริจาค และ Shopping หนังสือ และเข้าห้อง
ประชุม อากาศในห้องเย็นสบาย นั่งท่องตัง หนังสือเริ่มเกร จะค่อยๆ หรือ
จนโฆษก เริ่มประกาศจะเริ่มพิธีการช่วงบ่าย เริ่มดึกคักหน่อย บางท่านก็สะดุ้งตื่น
อ้าวเผลอหลับไปจับหนึ่ง ไม่เป็นไร

หลังจากจบงาน ทุกคนทยอยออกจากห้องประชุม เราก็จะยกมือไหว้ และ
กล่าวว่า ขออนุโมทนาบุญนะคะ เรียนเชิญมาฟังธรรมครั้งหน้านะคะ เหนื่อยค่ะ
แต่ก็รู้สึกปลื้มใจ และมาคิดพิจารณาว่า เราได้อะไรบ้าง ได้มาเรียนรู้อะไร คำตอบ
ได้มาลดอัตตาตัวตน ได้ลดทิฏฐิ ได้เรียนรู้ที่จะทำหน้าที่ธรรม-
บริการ ได้มีโอกาสฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ ถึงแม้จะ
ได้ฟังบ้างไม่ได้ฟังบ้าง เพราะเราทำหน้าที่ธรรมบริการอยู่
สิ่งที่สำคัญ ทุกท่านจะได้ทราบถึงยอดรายรับที่ทุกท่าน
บริจาคทุกบาททุกสตางค์ ร่วมอนุโมทนาบุญ ที่ท่านได้เห็น
ถึงความโปร่งใส เนื่อบุญที่ท่านทำถึงบุญที่ท่านตั้งใจโดยตรง



การทำงานต้องมีทั้งปัญหา และอุปสรรค ทั้งปัจจัยต่างๆ ในการดำเนินการ ได้เห็นความเสียสละของทีมงานกัลยาธรรมทุกคน ทั้งร่างกายและปัจจัยที่ร่วมกัน ทำให้งานสำเร็จแต่ละครั้ง

สำหรับเราแล้วการที่มาทำงานครั้งนี้ เห็นความเป็นผู้นำ เห็นความเสียสละ อดทน และความเมตตาของหมोजุ่มจากการที่ได้ร่วมงานในการประชุม และ ต้องเป็นผู้คอยให้กำลังใจแก่เพื่อนร่วมงานทุกคน ซึ่งเราได้นำความประทับใจนี้ มาปรับใช้กับที่ทำงาน ทำให้งานที่เคยมีปัญหา ได้รับความร่วมมือได้รับความช่วยเหลือ เพราะเราได้มาฝึกทดลองตัดตา ลดทิลู และมีความอ่อนน้อม ระวัง ความคิดเห็นคนอื่น ถึงบางครั้งเราจะทำด้วยความยาก เพราะต้องกระทบหลายๆ ด้าน แต่ก็ต้องฝึก และที่สำคัญ มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่มีคุณค่าทางจิตใจต่อสังคม

ทุกวันนี้เราจะเห็นความแตกต่างในสังคม ความแตกต่างความคิด การไม่ยอมซึ่งกันและกัน ผลเสียหายต่อคนในครอบครัวและคนรอบข้าง แล้วทำไมเราไม่มาร่วมกันฝึกทดลองตัดตาตัวตน เพื่อสังคมจะได้อยู่กันอย่างมีความสุข ●



ร้านธรรมทานของชมรมกัลยาธรรม ๔ สาขา

ชมรมกัลยาธรรม เปิดศูนย์หนังสือธรรมทาน ขณะนี้รวม ๔ แห่ง เพื่อเผยแพร่สื่อธรรมะต่างๆ โดยยึดหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

สาขาแรก คลินิกอัจฉราทันตแพทย์ ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔

สาขาที่ ๒ บริษัทบางกอกเอนเนอร์ยี เอกซเพรส จำกัด
สาทร กรุงเทพฯ โทร. ๐๒-๒๖๖-๘๒๔๕

สาขาที่ ๓ อยู่ดีอพาร์ทเมนต์ ซอยลาซาล สุขุมวิท บางนา
กรุงเทพฯ โทร. ๐๒-๓๖๑-๑๒๘๐-๕ และ ๐๒-๗๔๔-๖๑๖๕

สาขาที่ ๔ สาขานางลินจี เลขที่ ๘๘/๔๑ โครงการ ทีทีเอ็น อเวนิว
ถนนนางลินจี ซ่องนนทรี ยานนาวา กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐
โทร. ๐๒-๒๘๕-๔๓๑๘-๑๙



ความทรงจำ งานแสดงธรรม

กาวิจัดงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๒๘ จัดโดย มทร.กรุงเทพ ร่วมกับ ชมรมกัลยาณธรรม ผ่านพ้นไปแล้วอย่างเสร็จสิ้น สมบูรณ์ แม้จะไม่สมบูรณ์แบบ แต่ก็ฝากรอยประทับใจไว้ในใจทุกท่าน ทั้งผู้จัดและผู้ฟังธรรม ให้ร่วมกันอนุโมทนาและระลึกถึงวันดีๆ ของชีวิต ตราบนานเท่านาน

วันเสาร์ที่ ๒๒ มีนาคม วันเตรียมสถานที่นั้น มีอุปสรรคมาทดสอบเล็กน้อย เริ่มด้วยข่าวว่า ทาง มทร. ต้องใช้ห้องประชุมครึ่งวันเช้า เพื่อประชุมเกี่ยวกับการเลือกตั้ง สว. และใช้โถงล่างเพื่อลงทะเบียนเจ้าหน้าที่จากเขตสาทรที่มาประชุมกัน แต่การใช้งานส่วนนี้ไม่เป็นอุปสรรคในการใช้สถานที่เลย ด้วยความเอื้อเฟื้อ มีน้ำใจของชาว มทร. ที่มีความอารีทุกท่าน การเดินทางของกองทัพธรรมทานหลายคัณรถบรทุก จากทุกทิศทาง จึงมาตามกำหนดเดิม และสามารถ



ครั้งที่ ๒๘



เริ่มงานจัดสถานที่ได้ตามที่วางแผน เพราะทางพรไพศาลผ้าใบ กรุณามากางเต็นท์ให้ทั้งหมด เรียบร้อยไว้ในสนามฟุตบอล ตั้งแต่วันพุธที่ผ่านมาแล้ว

แต่อุปสรรคที่ไม่คาดคิดมาก่อน กลับเป็นพระพิรุณที่โปรยปรายกระหน่ำลงมาอย่างเต็มที่ ทำให้สนามแฉะตั้งแต่เช้า และไม่มีที่ท่าว่าท่านจะหยุดตกง่ายๆ จนเพลๆ ฝนจึงซา พอให้ทำงานได้ต่ออย่างแฉะๆ แต่งานทุกอย่างก็ราบรื่น เรียบร้อยตามแผน เพราะเราลดขนาดของงานลง เพื่อทำงานง่ายขึ้น วันนี้แม้กำลังคนจะน้อย จึงไม่เป็นอุปสรรคปัญหาในการเตรียมงาน เพราะแต่ละท่านต่างรู้หน้าที่และทำงานอย่างมีคุณภาพ มีการเตรียมงานล่วงหน้ามาต่อเนื่อง แม้จะขาดแกนนำหลายท่านในงานนี้ ทุกอย่างก็ยิ่งสำเร็จตามที่วางแผนไว้ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เมตตา





เดินทางมาเป็นกำลังใจให้ทีมงาน โดยเดินทางมาถึงบพิตรพิมุข มหาเมฆ ตั้งแต่ ๑๐ โมงเศษ ได้ทักทาย แนะนำข้อธรรมแก่ลูกศิษย์ลูกหาด้วยเมตตา ถึงเวลาทานอาหารมื้อกลางวัน ก็ได้มาใช้บริการภัตตาคารบุญคุณดาวเจ้าเก่า (โดยมือเช้า เพื่อนๆ ผากท้องกับข้าวกล่องของพี่สุชาติ เหมือนเดิม) จากนั้นท่านนำพวกเราไปไหว้พระและอธิษฐานที่ศาลพ่อปู่ ที่เคารพบูชาของชาวบพิตรพิมุข ทุกคน ต่างช่วยกันอธิษฐานในสิ่งที่ดิงาม จากนั้นประมาณ ๑๔.๐๐ น. ท่านอาจารย์เมตตาอบรมธรรมให้แก่ทีมงานในห้องประชุม ในหัวข้อ “เปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส” และท่านได้นั่งสนทนาธรรมกับลูกศิษย์ต่ออย่างเป็นกันเอง กว่า จะกลับไปพักผ่อน ก็บ่ายสามโมงกว่า

ทีมงานจัดเตรียมงานเรียบร้อยแล้ว ก็ทยอยกันกลับไปพักผ่อน มีทีมงานภัตตาคารบุญคุณดาวนอนเฝ้าบริเวณงาน รวมทั้งอาจารย์ประสิทธิ์และลูกศิษย์ มศว.อีก ๔-๕ คน ก็นอนค้างด้วย เพื่อจะช่วยงานช่วงเช้ามีดวันงาน ชยันได้ก่อนใคร

วันงานเริ่มมีความเคลื่อนไหว ตั้งแต่ก่อนตีห้า ทุกท่านเริ่มทยอยมา เสียง



โฆษกเริ่มประชาสัมพันธ์ ตั้งแต่ตี ๕ โรงทานเริ่มเปิดบริการ วันนี้ผู้ฟังธรรม บางตา เพราะเป็นช่วงเทศกาลชิงเม็ง และเป็นวันเลือกตั้ง สว. ล่วงหน้า อีกทั้ง ยังมีมือไปกระจายตัวอยู่ในหลายจุดของกรุงเทพฯ แต่คณะผู้จัดงานก็ทำงาน กันเต็มกำลังเหมือนเดิม เจ้าภาพอาหารในโรงทานก็มากันอย่างแน่น บริการ กันเต็มที่ทั้งสองมือ ขอนุโมทนาเจ้าภาพโรงทานทุกท่านที่เมตตาด้วยจิตกุศล เพื่องานเผยแผ่พระพุทธศาสนา

พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี เดินทางมาถึงประมาณ ก่อน ๐๘.๐๐ น. และท่านได้เมตตาเข้าห้องประชุมในช่วงที่ท่านอธิการบดีกำลังจะเปิดงาน โดย หลังจากเปิดงานแล้ว ได้ร่วมกันร้องเพลงถวายพระพร ๒ เพลง ก่อนจะนิมนต์ พระอาจารย์สุรศักดิ์ ขึ้นแสดงธรรมเรื่อง “หัวใจของพระพุทธศาสนา” เมื่อแสดง ธรรมจบแล้ว พระอาจารย์และพระเลขาติดตาม (ท่านสุพงษ์) ได้เมตตาฉันเพล ที่ห้องรับรอง แล้วรีบเดินทางไปขึ้นเครื่องที่สนามบินสุวรรณภูมิ เพื่อเดินทางไป จังหวัดเชียงใหม่ เพราะพระอาจารย์ท่านมีคอร์สกรรมฐานภาวนา รออยู่ที่ตอย ภูโอบ จากนั้น **ดร.สนอง วรอุไร** ได้บรรยายธรรมต่อ เป็นช่วงที่ ๒ ในเรื่อง



“วิชาหนีรอก” เต็มอิมกับประสบการณ์การปฏิบัติ ซึ่งจะเป็นแนวทางและกำลังใจให้ผู้มุ่งทางพันทุกซ์ หลังจากท่านอาจารย์บรรยายจบแล้ว ก็แจ่งของอาหารมื้อกลางวัน รับประทานลงไปที่เต็นท์ร้านหนังสือ เช่นชื้อ แจกแก่ญาติธรรมจำนวนมากที่เข้าแถวรอลายเซ็นของท่าน เก็บไว้เป็นที่ระลึก

ผู้ฟังธรรมทยอยกันลงมารับประทานอาหารมื้อกลางวัน ซึ่งคนไม่มาก อาหารเหลือเพื่อ บริการกันเต็มที เพราะเจ้าภาพต่างก็ไม่อยากให้อาหารเหลือกลับ และแล้วอาหารก็หมดทุกอย่าง อนุโมทนากับความอิมอกอิมใจของเจ้าภาพที่ตั้งใจร่วมมหากุศลมหาทานครั้งนี้ ทีมงานแต่ละท่านต่างเข้าประจำทำหน้าที่ สนุกสนานเบิกบานด้วยธรรม แม้ผู้ฟังธรรมจะน้อย แต่ทุกท่านก็ทำงานเต็มที และมีความสุข ก่อนบ่ายโมง พระอาจารย์เอกชัย สิริญาโณ เดินทางมาถึง และพักรอที่ห้องรับรอง เมื่อถึงเวลาประมาณบ่ายโมง จึงนิมนต์ขึ้นห้องประชุม เริ่มการแสดงธรรมช่วงบ่าย ในหัวข้อธรรมเรื่อง “สว่างที่กลางใจ” ทำให้ผู้ฟังธรรมตาสว่าง นังอมยิ้ม อิมธรรม ไม่มีใครหลับเลยในบ่ายนี้

พระอาจารย์ชาญชัย อธิปัญญา เดินทางมาถึงประมาณก่อน ๑๔.๐๐ น. ไกล่เคียงเวลามาถึงของอาจารย์มนตรี จตุภัทรและอาจารย์แก้ว ภรรยาคุณุญของท่าน อาจารย์มนตรียังดูแข็งแรงและแจ่มใส แม้จะยังไม่หายป่วยดีนัก ท่านมีความรักในกัลยาณธรรมและห่วงใยน้องๆ ขอมาเป็นส่วนหนึ่งในงานแสดง



ธรรมครั้งนี้ โดยอาสาสมัครช่วยเป็นพิธีกรในช่วงปิดงาน ดีใจที่ได้พบอาจารย์บนเวทีงานแสดงธรรมของชมรมกัลยาณธรรมอีกครั้ง และท่านได้ขึ้นห้องประชุมประมาณ ๑๔.๐๐ น. พร้อมพระอาจารย์ชาญชัย เมื่อพระอาจารย์เอกชัยแสดงธรรมจบแล้ว พระอาจารย์ชาญชัยก็ขึ้นเวทีแสดงธรรมต่อในหัวข้อ “สร้างฐานเสริมยอด” จนจบที่เวลาประมาณ ๑๖.๐๐ น.

เมื่อประธานชมรมกัลยาณธรรมออกมากล่าวขอบคุณผู้ฟังธรรมนั้น บรรยากาศเศร้าเล็กน้อย เพราะได้แจ้งข่าวใหม่คือ ปีนี้ ชมรมฯ อาจจะจัดงานแค่สองครั้งเท่านั้น คือ อีกครั้งเดียวของปีนี้ ในวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ส่วนงานปลายปีจะงดหรือลดขนาดลง เนื่องจากเหตุปัจจัยหลายอย่าง และแจ้งเรื่องที่ชมรมฯ ได้เปิดสาขาใหม่ที่ถนนนางลิ้นจี่ เมื่อประธานชมรมกล่าวอนุโมทนาจบแล้ว จากนั้นจึงเป็นช่วงถวายสังฆทานพระอาจารย์ชาญชัย และลงไปรับของขวัญ ถูธรรมบรรณาการ หลังจากที่พักท่านอาจารย์มนตรี กล่าวปิดท้ายงานแล้ว

งานแสดงธรรมครั้งนี้ ไม่ได้จัดที่นั่งในสวนสมุนไพรมีเหมือนครั้งก่อนๆ (โดยจุดฟังธรรมในโรงอาหารนั้นงดไปหลายครั้งแล้ว) ถึงกระนั้น ทีมงานก็ยังเก็บของเก็บงานกันถึงเกือบสองทุ่ม จึงได้แยกกันอำลากันกลับบ้าน หัวใจแต่ละดวง...ต่างบันทึกข้อมูลของงานครั้งนี้ไว้แตกต่างกัน ตามเหตุปัจจัยและตามประสบการณ์ของแต่ละท่าน ขอให้อำนาจ เป็นที่ระลึกและความทรงจำที่งดงาม



ของพวกเราทุกคนตลอดไป...หายเหนื่อยแล้วก็มาอนุโมทนาในบุญกุศลร่วมกัน และพบกันอีกครั้ง งานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๙ ในวันอาทิตย์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ศกนี้ แน่นอน ●

ร่วมยอดปัจจัย ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๒๘

- | | |
|---|------------------|
| ๑. ถวายพระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี | ๘๓,๓๐๕.๐๐ บาท |
| ๒. ถวายพระอาจารย์เอกชัย สิริญาโณ | ๗๐,๘๑๐.๗๕ บาท |
| ๓. ถวายพระอาจารย์ชาญชัย อธิปญโญ | ๗๒,๔๗๔.๐๐ บาท |
| ๔. บุษาคุณ ดร.สนอง วรอุไร
(ท่านมอบให้ชมรมกัลยาณธรรมทั้งหมด) | ๖๗,๕๒๗.๐๐ บาท |
| ๕. มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ | ๖๑,๒๒๙.๐๐ บาท |
| ๖. วัดพระบาทน้ำพุ รวมทั้งสิ้น
(เป็นยอดจากร้านต้นไม้บุญ ๒๕,๖๑๒ บาท) | ๑๑๓,๑๐๙.๐๐ บาท |
| ๗. มูลนิธิสุปฏิปันโน วัดมเหยงคณ์ | ๖๐,๗๖๕.๐๐ บาท |
| ๘. ถวายช่วยพระสงฆ์อาพาธ รพ.จุฬาฯ | ๖๕,๖๕๔.๗๕.๐๐ บาท |
| ๙. ปริจาคชมรมกัลยาณธรรม รวม | ๙๖,๓๙๗.๗๕.๐๐ บาท |

อนุโมทนาสาธุ สาธุ สาธุ

โปรดอ่านข้อมูลรายชื่ออนุโมทนาเจ้าภาพงานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๘
ได้ในเว็บไซต์ www.kanlayanatam.com ขออนุโมทนาทุกท่าน

“ทุกสิ่งอยู่ชั่วคราวแล้วก็หายไป มีความสุขอยู่ชั่วคราวก็หาย ทุกข์ชั่วคราวก็หาย เฝ้ารู้เฝ้าดูไป ทุกอย่างผ่านมาแล้วก็ผ่านไป ปัญหาชีวิตผ่านมา เดี่ยวก็ผ่านไป ไม่มีอะไรคงทนถาวรหรอก ชีวิตมีปัญหา เราก็ค่อยรู้ทันใจเราไป เป็นกลางกับมัน พอเหตุของมันหมดไป ปัญหาที่หมดไปเอง เราจะมีชีวิตอยู่ได้ท่ามกลางปัญหา เหมือนดอกบัวในโคลนตมยาวนานนะ แล้วชีวิตจะดีขึ้นเอง อย่าทิ้งธรรมะนะ แล้วธรรมะจะไม่ทิ้งเรา เคยทำชั่ว เคยทำผิด อย่าทำอีก ตั้งอกตั้งใจต่อสู้กับกิเลสนะ ไม่มีใครให้โอกาสกับชีวิตเราได้เท่าตัวเราเอง จำไว้ อย่างหนึ่ง ถ้าเราไม่ทิ้งธรรมะ วันข้างหน้าเราต้องดีกว่านี้ แต่ถ้าเราทิ้งธรรมะ เราตามธรรมะไป วันข้างหน้าก็ต้องเลวกว่านี้แน่ อดทนนะ อดทน ใครเคยทำผิดพลาดก็ตั้งอกตั้งใจเอาใหม่ ไม่ทำอีก...”

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี





ภาพแห่งความทรงจำงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๒๘
วันอาทิตย์ที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๗

