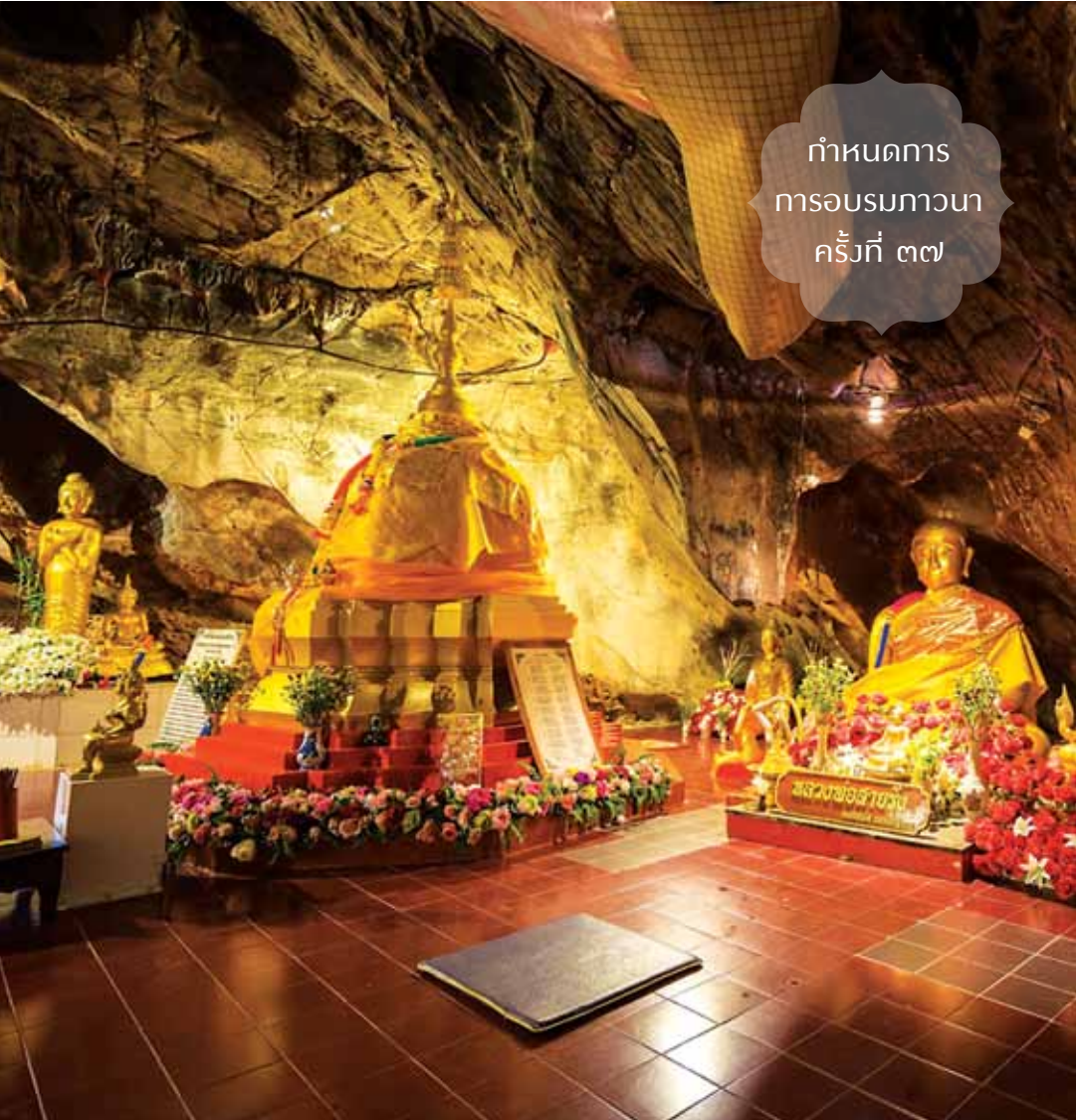


ข่าวสาร กัลยาณธรรม

| ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๔๐ มกราคม ๒๕๖๑ |

กำหนดการ
การอบรมภาวนา
ครั้งที่ ๓๗





บท. บอกกล่าว

ในที่สุดเราก็เรียนรู้ว่า สิ่งที่น่ากลัวที่สุดในชีวิตเรา ไม่ใช่ศัตรู คู่ปรับ หรือภัยพิบัติทางธรรมชาติใดๆ แต่คือ **จิตและความคิด** ความปรองดองของเราเองที่สร้างเรื่องราว และนำความทุกข์มาให้เราไม่รู้จบ ชีวิตส่วนใหญ่จึงตกอยู่ในวังวนแห่งชะตากรรมซ้ำๆ ซากๆ หากไม่มีปัญญาพิจารณาปรับมุมมอง โดยโยนิโสมนสิการ เพื่อก้าวข้ามความลวงใจลุ่มหลงแห่งความพันทุกข์ไปตามลำดับ

กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ นับเป็นมงคลชีวิตข้อแรกๆ ที่น่าภูมิใจหนักที่เราทั้งหลายได้เข้ามาอยู่ในแวดวงนี้ และเรายังสนใจศึกษา-ปฏิบัติธรรม เรียนรู้ชั้น ๕ ซึ่งก็นับเป็นเกียรติของชมรมกัลยาณธรรมที่ได้ทำหน้าที่กัลยาณมิตรของผู้คนมากมาย ผ่านกาลเวลายาวนาน โดยไม่เคยทอดทิ้งในการสร้างสรรค์และมอบสิ่งดีงามแต่ทุกท่านตลอดมา

ทุกๆ ความเมตตาอาหาร ล้วนมีแรงบันดาลใจมาจากแบบอย่างที่ดีงามหลายท่านตั้งใจบำเพ็ญคุณงามความดีอยู่อย่างไม่ย่อท้อ เพราะเชื่อมั่นในอำนาจของคุณความดี โอบุญกุศล ทั้งน้อมรำลึกนึกถึงพระมหากษัตริย์คุณของมหาบุรุษ ผู้เป็นต้นแบบ ในทางชีวิตที่ยาวไกล ตั้งแต่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า มาจนถึงพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙ รวมถึงบรรพบุรุษ เช่น พ่อแม่ของเรา เป็นต้น ที่เป็นอนุสาวรีย์ยืนเด่นอยู่กลางใจ

โลกนี้จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ก็ขอให้เราดูแลจิตใจของเราให้ดี อยู่ในร่องรอยแห่งบุญกุศล สัมมาทิฎฐิ ไม่ให้ความปรุ่งแต่งมาทำร้ายชีวิตเราให้ผ่านไปโดยไร้ค่า เพื่อโลกนี้จะงดงามและรุ่งเรืองด้วยสิ่งดีงามสืบต่อไปไม่มีกาลสิ้นสุด

ฉบับนี้ มาพร้อมงานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๓๗ สืบสานสายธารธรรมที่จำเริญ ในยามที่โลกต้องการการเยียวยาและพลังเมตตาอันบริสุทธิ์ นอกจากนี้ ยังมีบทความน่าอ่าน จากครูบาอาจารย์และนักเขียนรับเชิญ ซึ่งได้นำประสบการณ์และมุมมองดีๆ มาฝาก พร้อมรับขวัญศักราชใหม่เป็นกำลังใจให้ทุกท่าน ก้าวไปข้างหน้าอย่างถูกทิศถูกทางและมีเป้าหมายปลายทางที่ดีงาม ขอความสุข ความเจริญในธรรม จงผลิบานในทุกดวงใจทั่วกัน

ด้วยความปรารถนาดี
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



พระพุทธพจน์.....	๔
สมเด็จพระสังฆราชฯ ประทานพรปีใหม่ ๒๕๖๑.....	๕
ภูมิพล “กษัตริย์ดีดดิน” พระราชาผู้ไม่ยื่นค้ำหัวราษฎร.....	๖
รู้ทันความคิด.....	๒๑
นิทานเซน มีอาจปล่อยวาง.....	๒๕
ธรรมะในลิขิต.....	๒๖
วิปัสสนากรรมฐานคืออะไร?.....	๓๑
เพียรรู้ธรรมให้ถึงที่สุด ชุบน้ำตองให้ถึงบาดาล.....	๓๖
ปราณ ลมหายใจ.....	๔๐
ข้าวบ.....	๔๖
เพื่อนแท้.....	๕๐
มองคนให้มองนานๆ.....	๕๘
เส้นทางลัดสู่นิพพาน มีจริงหรือ? ตอนที่ ๘.....	๖๐
ร่องรอย.....	๗๘
รักนี้ มีที่มา.....	๘๐
มหัศจรรย์...มีจริง หลังลมหายใจ..ที่มีสติ.....	๘๘
คำแนะนำผู้เข้าร่วมงานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๓๗.....	๙๔
แผนที่ มทร. กรุงเทพฯ บพิตรพิมุข มหาเมฆ.....	๙๖



ภาพปก : หลวงพ่อสายรุ้ง และเจดีย์ศักดิ์สิทธิ์ ในถ้ำผาจม
วัดถ้ำผาจม อ.แม่สาย จ.เชียงราย



นิธินำ ปวดตารำ ย่ำ ปสุเสวช ชทสสินี
นิกคยหาวที เมธาวิ ตาทิสฺ ปณฺทิตฺ ภาเช

คนเรา ควรมองผู้มีปัญญาใดๆ ที่คอยชี้โทษ คอยกล่าว
คำขนาบอยู่เสมอไป ว่าคนนั้นแหละ คือผู้ซุ่มทรัพย์ละ,
ควรคบบัณฑิตที่เป็นเช่นนั้น,

ตาทิสฺ ภาชมานสฺส เสยโย โหติ น ปาปิโย

เมื่อคบหากับบัณฑิตชนิดนั้นอยู่
ย่อมมีแต่ดีทำเดียว ไม่มีเลวเลย.



ข่าวสาร กัลยาณธรรม

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๔๐
ฉบับมกราคม ๒๕๖๑

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

- สำนักงาน คลินิกอัจฉราทันตแพทย์
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ต.ปากน้ำ
อ.เมือง จ.สมุทรปราการ
โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
www.kanlayanatam.com
facebook : kanlayanatam



สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน
ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

วัตถุประสงค์

๑. เผยแพร่พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๒. เป็นสื่อกลางระหว่างสมาชิกชมรมกัลยาณธรรม
๓. เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มผู้อุทิศตนเป็นแนวหลังทางธรรม
๔. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมของชมรมกัลยาณธรรม



สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
ขอตั้งผู้มีสติ มีศรัทธาเจริญทุกเมื่อ

ปี ๒๕๖๖



เนื่องในโอกาสกฐินสมัยขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๖๑
ขอท่านจงเป็นผู้มีสติ เพื่อบรรลุถึงความเจริญทุกเมื่อเทอญ

ขออำนาจพร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

(สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
วัดราชบพิธสถิตมหาสีมาราม

ภูมิพล “กษัตริย์ ติดดิน”



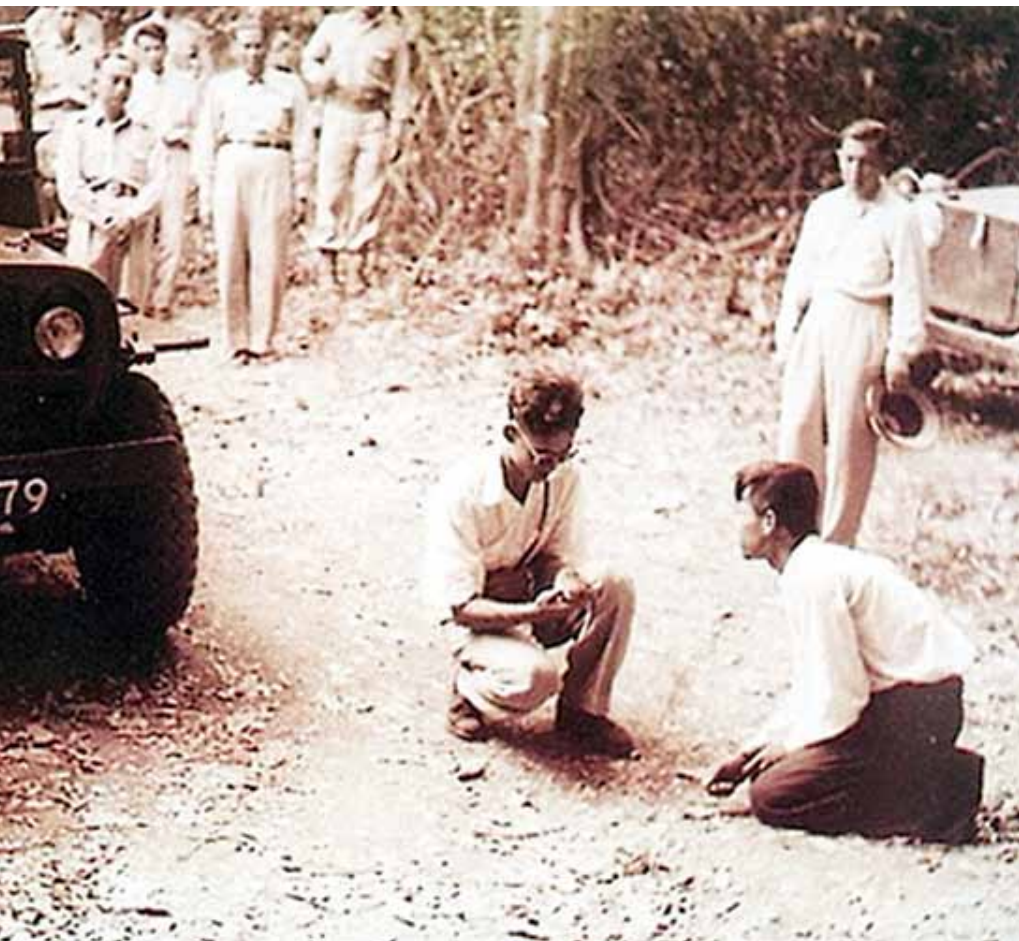
พระราชินีผู้ไม่ยี่นค้ำหัวราชฎร

โดย : MGR Online

เผยแพร่ : ๒๕ ต.ค. ๒๕๕๙ ๑๘:๓๙:๐๐

ปรับปรุง : ๒๕ ต.ค. ๒๕๕๙ ๒๓:๒๙:๐๐

น้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้



เป็นภาพชินตาพสกนิกรชาวไทยมาโดยตลอดกับภาพพระบรมฉายาลักษณ์ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช เสด็จฯ ออกเยี่ยมราษฎร และปฏิบัติพระราชกรณียกิจต่างๆ ทั่วประเทศ รวมถึงพื้นที่ทุรกันดาร ไกลปืนเที่ยง พระองค์จะโน้มตัว คุกเข่า ย่อตัว ประทับลงไปกับพื้นดิน ถามไถ่ทุกข์สุขชาวบ้านอย่างเป็นกันเอง อย่างไม่ถือพระองค์ หายากยิ่ง เหลือเกินที่จะมี พระเจ้าแผ่นดินผู้สูงศักดิ์ ที่ใกล้ชิดติดดินกับประชาชนขนาดนี้ ราวกับว่า ฟ้าจะคอยโอบอุ้มดินไว้อยู่เสมอ



“แม่อยากให้เธออยู่กับดิน”

“พระเจ้าอยู่หัวไม่ยอมให้ไปยื่นคำหัวพุดกับราษฎร ถ้ายังเป็นเวลานาน ท่านต้องการให้นั่งลงพุดกับเขา ข้าพเจ้าก็คัดลานรับประชาชนตลอดเลย เป็นกิโลๆ เลย ท่านมาดูหัวเขาข้าพเจ้าเดี๋ยวนี้สิ ดាំปีเลย”

พระราชดำรัสของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ เมื่อวันที่ ๑๑ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๕ ยิ่งทำให้ภาพของพ่อหลวง “ภูมิพล” ทรง

ประทับลงกับพื้นดินฉายชัดขึ้นในหัวใจ เพราะแม่แต่วันที่ ๕ ธันวาคม ของทุกปี ซึ่งตรงกับวันคล้ายวันพระราชสมภพของในหลวง ร.๙ ยังเป็นวัน “ดินโลก” (World Soil Day) สืบเนื่องมาจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงปฏิบัติพระราชกรณียกิจเกี่ยวกับการพัฒนาที่ดินมาอย่างต่อเนื่องและยาวนาน ปรากฏผลสำเร็จเป็นที่ประจักษ์อย่างกว้างขวาง ทั้งในประเทศและนานาชาติ

สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนาฯ ทรงเล่าถึงการตั้งพระนามพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ไว้ในหนังสือ “เจ้านายเล็กๆ ยุวกษัตริย์” ว่า สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (สมเด็จย่า) เคยมีรับสั่งกับพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ถึงความหมายของพระนาม “ภูมิพล” ไว้ว่า “อันที่จริงเธอก็ชื่อภูมิพล ที่แปลว่า กำลังของแผ่นดิน แม่อยากให้เธออยู่กับดิน”

ต่อมาภายหลัง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระราชปรารภถึงสิ่งที่สมเด็จย่าเคยรับสั่งว่า

“เมื่อฟังคำพูดนี้แล้วก็กลับมาคิด ซึ่งแม่ก็คงจะสอนเรา และมีจุดมุ่งหมายว่า อยากให้เราติดดิน และอยากให้เราทำงานให้แก่ประชาชน”

นั่นคือปณิธานขององค์พระมหากษัตริย์ “ภูมิพล” ที่ไม่เคยละทิ้งประชาชนตลอดระยะเวลาการครองราชสมบัติอันยาวนาน ๗๐ ปี แม้ในยามประชวรก็ยังทรงงานตลอดเวลา พระราชหฤทัยมีแต่ความห่วงใยความเป็นอยู่ของพสกนิกร แพทย์ผู้ถวายการรักษาเคยเล่าว่า ในหลวงทรงติดตามข่าวสารความทุกข์ร้อนของประชาชนจากทุกสื่อ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์ทุกฉบับ ทีวี หรืออินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ ยังทรงทอดพระเนตรภาพถ่ายทางอากาศทุกวันด้วย

“ถ้าประชาชนไม่หึงข้าพเจ้าแล้ว ข้าพเจ้าจะหึงประชาชนได้อย่างไร”



กษัตริย์เป็นเพื่อนกับ “ชาวเขา”

ตอกย้ำความไม่ถือพระองค์กับภาพประวัติศาสตร์ที่บ้านห้วยผักไผ่ ต. ม่อนปิ่น อ. ฝาง จ. เชียงใหม่ จะเห็นว่าบุคคลในภาพที่กำลังชนแก้วสุรากับในหลวง ร. ๙ เป็นผู้ใหญบ้านเผ่ามูเซอชื่อ “แสนคำลือ” โดยสุราในถ้วยเป็นสูตรพิเศษทำให้เขาแข็งแรง เพราะใส่เขากวางอ่อน ไส้พริกไทย ๓ เม็ด ใส่กระดุกเสื่อไปด้วย นอกจากนี้ ผู้ใหญบ้านยังขอแบกพระองค์ท่านขึ้นหลังเดินขึ้นทางลาดชัน ในบริเวณหมู่บ้านอีกด้วย เป็นภาพที่เผยให้เห็นถึงพระจริยวัตรอันเรียบง่าย เข้าถึงประชาชนแม้แต่ชาวเขา พระองค์ท่านทรงก็ไม่ถือพระองค์

ดังคำบอกเล่าของ หม่อมเจ้าภีศเดช รัชนี หรือ “ท่านนรี” ที่เคยถวายงานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ท่านนรีได้ตามเสด็จ ไปในหลายๆ ที่ พระองค์ท่านมักเสด็จฯ ไปทออดพระเนตรชีวิตชาวดอย เช่นครั้งเมื่อ

แปรพระราชฐานไปเชียงใหม่เพื่อทรงตากอากาศ แต่ท่านไม่ได้ทรงพักเลย

“๓๐ กว่าปีก่อน ข้างบนภูเขา บนดอยจะมีตม่น ป่าเถื่อนมาก ถนนหนทางก็ไม่มี เจ้าหน้าที่ไม่มี ชาวเขาปลูกฝิ่น ตัดต้นไม้ตามใจชอบ พระเจ้าอยู่หัวเสด็จขึ้นไป ท่านก็ไปคุยกับเค้า การเสด็จพระราชดำเนินแต่ละครั้ง พระเจ้าอยู่หัว ท่านทำพระองค์เป็นเพื่อนกับเขา เวลาชาวเขาเค้านั่งอยู่ ก็นั่งกับเค้า ชาวเขาชวนขึ้นไปบนบ้านที่คับแคบ ท่านก็ประทับเค้าเอาเหล้าเถื่อนใส่ถ้วยสกปรกมา ถวายท่าน ผมก็เลยทูลบอกให้ท่านทำเป็นตม่น แล้วส่งถ้วยมา แต่ท่านกินหมดเลย แล้วบอกว่าไม่เป็นไรเหล้านี้มันแรงมาก เชื้อโรคตายหมดแล้ว ท่านเป็นเพื่อนกับเค้า เวลาเค้านั่งกับพื้น ท่านก็นั่งอยู่กับพื้น





เวลาที่ในหลวง รัชกาลที่ ๙ มีพระราชปฏิสันถารกับชาวเขา ก็จะคุยเรื่องชีวิตเค้า เค้าปลูกฝิ่นขายได้เงินเท่านั้นเท่านั้น สรุปได้ว่า คนรวยไม่ใช่คนปลูกฝิ่น แต่คือคนที่เข้าไปซื้อฝิ่น ฝิ่นต้องออกจากที่ปลูก ยิ่งไกลมากเท่าไร ราคาของมันก็ยิ่งจะสูงขึ้น เมื่อท่านทรงทราบความทุกข์ของชาวเขา ท่านก็หาหนทางช่วย โดยนำดอกไม้ พืช ผัก ผลไม้เมืองหนาว ขึ้นไปให้ชาวเขาปลูกบนดอย เพราะว่าของพวกนี้ ถ้าเอาลงมาขายข้างล่าง ราคาจะสูงแต่ไม่สูงถึงกับของที่สั่งเข้ามาจากเมืองนอก

ท่านก็ทรงไม่ค่อยถือพระองค์ อย่างที่ผมเล่าให้ฟัง เวลาที่ท่านเสด็จฯ ไปเยี่ยมชาวบ้าน ชาวบ้านจะนั่งกับพื้นดิน ถ้าท่านจะทรงทักทายใคร ก็จะประทับลงกับพื้นเช่นกัน”

เช่นเดียวกับอีกภาพประวัติศาสตร์เมื่อ ๓๕ ปีก่อน ในวันที่ ๗ กันยายน ๒๕๒๔ พระองค์ท่านทรงประทับนั่งข้างรถยนต์พระที่นั่งบนสะพานไม้ ในหมู่บ้านเจาะบากง จ.นราธิวาส ข้างพระวรกาย คือลูกร้อมนุ่งกางเกงขาสั้น ไม่สวมรองเท้า



ในวันนั้นขณะที่ชาวบ้านเจาะบาก ซึ่งมีทั้งชาวไทยพุทธและมุสลิม กำลังทำนาอยู่ในพื้นที่ของตนเอง ได้เห็นรถยนต์ของตำรวจนำขบวนเสด็จฯ ผ่านเข้ามา โดยที่ไม่ได้มีการแจ้งกำหนดการล่วงหน้า

หลังจากนั้นพระองค์ท่านจึงเสด็จ ลงจากรถยนต์พระที่นั่ง แล้วเสด็จ พระราชดำเนินไปที่สะพานไม้และประทับกับลุงพร้อม เพื่อทอดพระเนตร สภาพพื้นที่บริเวณดังกล่าว หลังจากนั้นไม่นานมีเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง มาทำการขุดคลองเชื่อมต่อคลองเจาะบาก ตามที่ลุงพร้อมได้กราบบังคม ทูลขอ จนพื้นที่นาและพื้นที่ทางการเกษตรมีน้ำใช้อย่างอุดมสมบูรณ์ นับเป็นพระมหากษัตริย์คุณอย่างที่สุด

ทว่าภาพสุดคลาสสิกที่ขึ้นแท่นในดวงใจของชาวไทยนั้น เป็นภาพ ของคุณยายตุ้ม จันทนิตย์ หญิงชราวัย ๑๐๒ ปี ชาวจังหวัดนครพนม ที่ ไปรอรับเสด็จพร้อมดอกบัวสายสีชมพู จำนวน ๓ ดอก ตั้งแต่เช้าจนบ่าย แสงแดดแผดเผาจนดอกบัวสายในมือเหี่ยวโรย



วินาทีที่ในหลวง ร.๙ เสด็จมาถึง พระองค์ตรงมาที่คุณยายตุ้ม จากนั้นคุณยายตุ้มได้ยกดอกบัวสายสีชมพูอันโรยรา ๓ ดอกนั้นขึ้นจบบเหนื่อ ศีรษะ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงโน้มพระองค์ลงมาจนพระพักตร์เกือบชิดกับศีรษะของคุณยายตุ้ม ทรงแย้มพระสรวลอย่างอ่อนโยน พระหัตถ์แตะมือกร้านคล้ำของคุณยายอย่างนุ่มนวล

ภาพของพ่อหลวงกับคุณยายนี้ จะยังตราตรึงอยู่ในหัวใจประชาชนชาวไทยไปตราบนานเท่านาน



พระเจ้าแผ่นดิน ใช้ชีวิตเยี่ยงสามัญชน



นอกจากเป็นกษัตริย์ติดดินแล้ว พระองค์ท่านยังเป็นเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดินที่ไม่ติดหู ไม่สนพระทัยแบรนด์เนม ใช้ชีวิตเยี่ยงสามัญชน ดังที่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ทรงให้สัมภาษณ์ถึงความไม่สนพระทัยเรื่องการแต่งพระองค์ เพราะสนพระทัยแต่ชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนมากกว่า

“เวลาท่านทำอะไร ท่านก็ทำเองหมดเลย อย่างจะเสด็จฯ ไปยังภาคใดนี้ ท่านก็แพ็กของเอง ในการแต่งพระองค์ก็ไม่สนพระทัยเลย ข้า เมื่อตอนท่านหนุ่มๆ บอกว่าท่านดัดผม (ทรงพระสรวล) ในหลวงดัดผม ที่แท้แม่แต่จะส่องกระจกนานๆ ก็ไม่ส่อง ไม่สนพระทัย



แล้วก็อย่างกระดุม กระดุมของรัชกาลที่ ๕ ที่ทรงใส่ ๕ เม็ดนี้ สวย เป็นไพลินงามๆ ทั้งนั้น ฉันเอามาให้ท่านไว้ใส่ ท่านก็ไม่ชอบ ใช้นาฬิกาซื้อถวายเมื่อวันเฉลิมฯ ซื้อเป็นเรือนทอง ท่านก็ไม่ชอบ เพราะท่านบอกว่า “ต้องแกะเข้าแกะออก ฉันไม่ชอบ ชอบเวลาล้างมืออะไร มันได้ทั้งนั้น” ตกลงเสด็จฯ ออกสเตทวิสิท (การเสด็จพระราชดำเนินเยือนต่างประเทศอย่างเป็นทางการ) ก็นาฬิกาเหล็กนั้น เสด็จลงเรือใบก็นาฬิกาเหล็กเรือนนั้น ที่แปลก คือเรื่องสวยนี้ จะเย็นจะร้อน ท่านไม่สนพระทัยเลย เอามาตั้งนี้ ไม่เคยขอละเลย เติมน้ำปลา ไม่เคยเลย นึกมหาดเล็กที่อยู่นี้ทราบเป็นพยานได้เลย ท่านไม่เอา ไม่สนพระทัยเลย”



ฉลองพระบาทคู่ละ ๓๐๐ บาท ฉลองพระองค์ใช้จนเปื่อยซืด



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระอุปนิสัยที่ข้าราชการและข้าราชการที่ใกล้ชิดทราบกันดีว่า ทรงประหยัด ซึ่งเป็นพระอุปนิสัยที่ติดพระองค์มาตั้งแต่ยังทรงพระเยาว์ สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงฝึกให้พระราชโอรสและพระราชธิดา รู้จักวิถีการประหยัดอดออม ตั้งกระป๋องออมสินไว้กลางที่ประทับ ทรงเรียกว่า กระป๋องคนจน





เมื่อถึงสิ้นเดือนจะทรงประชุมทั้ง ๓ พระองค์ว่า จะนำเงินก้อนนี้ไป
ทำประโยชน์อย่างไร หรือทำกิจกรรมเพื่อคนยากจนอย่างไร

สำหรับผู้ที่ติดตามข่าวในพระราชสำนัก หรือจากสารคดีเฉลิม
พระเกียรติก็จะเห็นบ่อยครั้งและอาจสงสัยว่า ทำไมพระเจ้าแผ่นดินทรง
ใช้ดินสอที่เหลื่อสั้นกุดนิดเดียว ใครจะนำไปทิ้งไม่ได้ เพราะจะทรงกริ้ว
อย่างมาก แม้แต่หลอดยาสีพระทนต์ก็ทรงใช้จนหมดหลอดรีดเสียบนราบ

สำหรับฉลองพระองค์สูท ถ้าสังเกตให้ดีก็จะเห็นว่า จะทรงสูท
องค์เดิมให้เห็นซ้ำอยู่บ่อยๆ แม้ว่าจะเสด็จฯ ในต่างสถานที่ต่างเวลา ทรง
ประหยัด ใช้สิ่งของอย่างคุ้มค่า

ส่วนนาฬิกาที่ทรงใช้นั้น แม้จะมีผู้ทูลเกล้าฯ ถวายนาฬิกาเย็บห้อย
ราคาแพง ก็ไม่ได้ทรงใช้ ทรงใช้นาฬิกาธรรมดา ที่ประชาชนทั่วไปใช้กันอยู่
ทรงมีนาฬิกาเพื่อใช้บอกเวลา ไม่ได้ทรงใช้เพื่อการอื่น มักจะรับสั่งว่า ฉันท
ใส่นาฬิกาเย็บห้อย “ใสแล้วโก้”

ตามถ้อยคำที่ ดร. สุเมธ ตันติเวชกุล เลขาธิการมูลนิธิชัยพัฒนา
เคยเล่าไว้ถึงความประหยัด และความพอเพียงของในหลวง ร.๙ ไว้ว่า

“ครั้งหนึ่ง ผมพยายามจะแอบดูว่าพระองค์ท่านใส่นาฬิกาเย็บห้อย
อะไร จนพระองค์ท่านรู้สึกได้ว่าผมพยายามอยากจะได้เย็บห้อย

ท่านจึงยื่นข้อพระหัตถ์มาให้ดูตรงหน้า จึงทราบบว่าพระองค์ท่าน
ใส่นาฬิการาคาเพียงเรือนละ ๗๕๐ บาทเท่านั้น ซึ่งก็เดินตรงเหมือนกัน



กับนาฬิกาเรือนแพง แม้กระทั่งฉลองพระองค์ก็ทรงมีไม่กี่ชุด ทรงใช้จนเปื่อยชืด”

นอกจากนี้ ดร.สุเมธ ยังเล่าถึงฉลองพระบาทของในหลวง ร.๙ ที่หลายคงหากทราบถึงราคาคงจะตกใจ เพราะคู่ละ ๓๐๐-๔๐๐ บาท เท่านั้น อีกทั้งฉลองพระบาทของพระองค์ ยังถูกนำส่งไปซ่อมแล้วซ่อมอีกที่ร้านเล็กๆ ใกล้วัง

“ขณะที่ข้าราชการใส่รองเท้าคู่ละ ๓,๐๐๐ - ๔,๐๐๐ บาท แต่เวลาพระองค์ทรงออกเยี่ยมราษฎรในพื้นที่ห่างไกลที่สุดแล้ว ข้าราชการบริพารก็เดินตามพระองค์ไม่ทันอยู่ดี ... ”

พระองค์ท่าน มักจะตรัสถึงสาเหตุที่ไม่จำเป็นต้องมีฉลองพระบาทมากมาย

“เวลาเดิน คนเราใส่รองเท้าได้คู่เดียว” ●

“ชีวิตอาจมาเป็นแค่พระอย่างเดียว
ก็เป็นเกียรติและประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว
ไม่มีอะไรสูงส่งกว่าการเป็นพระ
ที่เหลือเป็นส่วนเกิน”



รู้ทัน ▼ ความคิด

พระไพศาล วิสาโล

น้อมบูชาอาจารย์คุณในมงคลวาระ
๓๕ พรรษา พระไพศาล วิสาโล
(อุปสมบทเมื่อ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๖)



อันตรายที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ตั้งแต่ไหนแต่ไรมา มักจะมาจากสิ่งภายนอก เช่น จากศัตรู สัตว์ร้าย ภัยธรรมชาติ น้ำเซี่ยว เขาสูง เหวลึก รวมถึง พิษจากผลไม้หรืออาหาร มนุษย์เราอยู่รอดมาได้จนถึงทุกวันนี้ ผ่านมาหลายล้านปี สืบทอดเผ่าพันธุ์กันมา นับแสนนับล้านชั่วอายุคน เพราะเรารู้จักหลบหลีกอันตรายที่มาจากภายนอก ทั้งภัยจากสัตว์และธรรมชาติ สะสมจนกลายเป็นสัญชาตญาณของคนเราว่าจะอยู่รอดได้ก็ต้องหมั่นรู้เท่าทันอันตรายจากภายนอก

แต่สมัยนี้วิถีชีวิตของคนเราไม่ได้มีอันตรายจากภายนอกมากเท่าแต่ก่อน ทุกข์ภัยที่เกิดขึ้นกับผู้คนส่วนใหญ่เป็นทุกข์ทางใจ ไม่ใช่ทุกข์ทางกาย อันตรายที่จะมาบีบคั้นร่างกายของเราให้เดือดร้อนทุกข์ทรมานนั้นน้อยลงไปทุกที สัตว์ร้ายก็ดี ภัยธรรมชาติก็ดี เดี่ยวนี้มีน้อยมาก จะมีก็

ที่มา : สารโกมล ฉบับที่ ๓ มี.ค.-ก.ค. ๕๘

แต่ภัยจากเทคโนโลยี รถยนต์ อุปกรณ์ไฟฟ้า เครื่องยนต์ต่างๆ แต่ถึงอย่างไรก็ตามเราก็มีความปลอดภัยมากขึ้น เพราะสิ่งเหล่านั้นเราสามารถควบคุมจัดการได้มากกว่าสิ่งสารพัดที่เป็นอันตราย ความหิว ความเจ็บป่วยก็ลดน้อยลงลงมาก แม้จะไม่หมดไปก็ตาม

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเราทุกวันนี้ถ้ามีร้อยละ ๓๐ ก็เป็นความทุกข์กาย ๗๐ ส่วนที่เหลือเป็นความทุกข์ใจ ความทุกข์เพราะพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก หรือปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ สิ่งนั้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นทำให้ทุกข์ใจ อยากเลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งแต่ไม่ได้ อยากได้ของชิ้นนั้นชิ้นนี้แต่ไม่ได้ พลัดพรากจากของรัก เช่น เงิน หาย ของเสีย แพนทิง ประสบกับสิ่งที่ไม่รัก อันนี้ไม่ต้องถึงขั้นมีคนมาทำร้าย แค่มีคนมาต่อว่าต่อทอ ตีฉินนินทา ตัดพ้อต่อว่า ทำอะไรข้ามหน้าข้ามตา ไม่ให้ความเป็นธรรม พวกนี้ทำให้ทุกข์ใจทั้งนั้น ไม่ใช่ทุกข์กาย แต่แน่นอนถ้าวางใจไม่เป็น จัดการกับความทุกข์ใจไม่ได้ ก็ทำให้เกิดความทุกข์กายตามมา เช่น เจ็บป่วย ป่วยเพราะสร้อยหาย ป่วยเพราะถูกเพื่อนโกงเงิน

ทุกข์ใจถ้าสะสมมากๆ ก็ทำร้ายเราได้ ทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ หรืออาจถึงขั้นไม่อยากมีชีวิตอยู่เป็นผู้เป็นคนอีกต่อไป ความทุกข์ใจเกิดจากอะไร เกิดจากอารมณ์ที่สะสมหมักหมม เพลิน หรือบีบคั้นทิ่มแทงใจ อารมณ์เหล่านี้มาจากไหน มาจากความคิด มีความคาดหวังแล้วไม่ได้ อย่างที่คาดหวังก็ทุกข์ ความคาดหวังเป็นความคิดอย่างหนึ่งที่เจือด้วยความอยาก เมื่อเรามีความคิดว่าสิ่งนี้ควรสิ่งนี้ไม่ควร แล้วไปเจอสิ่งที่ไม่ควร เข้าก็ทุกข์ใจขึ้นมา เช่น คิดว่าเราควรจะได้รับเงินเดือนมากกว่านี้ ที่ได้รับอยู่มันน้อยไป หรือเจอรถติดทั้งที่เป็นเช้าวันอาทิตย์ เราคิดว่ามันไม่ควรจะติดเลย พอคิดว่าไม่ควรเท่านั้นแหละ ใจก็ทุกข์เลย

คนเราทุกข์เพราะความคิด ความคาดหวัง เรียกรวมๆ ว่าเป็นความปรุ้งแต่งทางใจ ที่แรกก็ปรุ้งแต่งทางความคิด จากนั้นก็ปรุ้งแต่งต่อ

“ คนเราทุกข์เพราะความคิด ความคาดหวัง
เรียกรวมๆ ว่าเป็นความปรุ้งแต่งทางใจ
ก็แรกก็ปรุ้งแต่งทางความคิด
จากนั้นก็ปรุ้งแต่งต่อเป็นอารมณ์ ”



เป็นอารมณ์ เมื่อประสบพบเจอเรื่องที่ไม่เป็นอย่างที่คิด ไม่เป็นไปอย่าง
ที่คาด ก็เกิดความเสียใจ โกรธ น้อยเนื้อต่ำใจ เกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที
เป็นความทุกข์ใจที่สามารถทำให้กินไม่ได้นอนไม่หลับ ทั้งๆ ที่มีอาหาร
กินครบสามมื้อ มีบ้านที่อยู่สบาย แต่ไม่สามารถจะกินอิ่มนอนอุ่นได้ ไม่ใช่
เพราะขาดแคลน ไม่ใช่เพราะหนาว แต่เพราะว่าทุกข์ที่ใจ ทุกข์เพราะ
การปรุ้งแต่งทางใจ

แต่ถ้าเรารู้ทันความคิดและอารมณ์ปรุ้งแต่ง มันก็จะไม่เป็นปัญหา
ปัญหาคือเราไม่รู้ทัน เราปล่อยให้มันเล่นงานจิตใจ เพราะมัวแต่ไปรับรู้
หรือจดจ่อสิ่งนอกตัว พอมีความทุกข์ใจก็ไปโทษสิ่งภายนอก โทษ
ไฟสัญญาณจราจรว่าแดงนานเกินไป ทำไมไม่เขียวสักที โทษรถติดว่าทำให้
เราทุกข์ใจ แต่ลองพิจารณาดูนะว่า ไม่ว่าไฟแดงจะนานสักแค่ไหน แต่หาก
เราไม่มีความคิดว่ามันควรจะเขียวได้แล้ว การติดไฟแดงก็ไม่ได้ทำให้
เราทุกข์ใจ หรือถึงรถจะติดมาก แต่เราไม่รีบร้อน การถึงที่หมายช้าก็ไม่ทำให้
เราทุกข์ใจ แต่คนเรามักมองไม่เห็นความคิด ความอยาก ความคาดหวัง
ที่เกิดขึ้นในใจ แต่กลับไปเพ่งโทษสิ่งภายนอก ที่เป็นเช่นนี้เพราะเรามัวแต่
ส่งจิตออกนอก ไม่ได้กลับมาดูใจ รู้ทันความคิดอารมณ์ที่เกิดขึ้น

การที่เราจะดูใจ รู้ทันความคิด ไม่ใช่เรื่องยาก ใจของเรามีสติที่จะ
ทำหน้าที่นี้อยู่แล้วเหมือนตาใน แต่เรากลับให้ความสนใจกับสิ่งภายนอก
มากกว่า อาจเป็นเพราะว่าเรามีอายตนะรับรู้สิ่งภายนอกถึง ๕ อย่าง
มันเลยแผ่สายออกไปเพ่งสิ่งที่อยู่นอกตัว อันนั้นอาจจะจำเป็นสำหรับ

“ การที่เราจะดูใจรู้กันความคิดไม่ใช่เรื่องยาก
ใจของเราบิสิตที่จะทำหน้าที่นี้อยู่แล้วเหมือนตาใน
แต่เรากลับให้ความสนใจกับสิ่งภายนอกมากกว่า ”

มนุษย์ที่ต้องต่อสู้กับภัยธรรมชาติ กับลัทธิร้ายสมัยที่ยังอยู่ป่า แต่สมัยนี้
เราได้อยู่เมือง ภัยจากสิ่งภายนอกน้อยลง ภัยจากภายในมีมากขึ้น แต่เรา
ยังไม่ปรับเปลี่ยนวิธีการ ยังมัวเพ่งมองอันตรายจากภายนอก มองไม่เห็น
อันตรายจากภายใน จากความคิดปรุงแต่ง

เพียงแค่ความรู้สึกที่ว่า “ฉันเป็น nobody ฉันเป็นคนที่ไม่มีความ
หมาย” มันก็สามารถทำร้ายเราได้อย่างน่ากลัว คนจำนวนมากฆ่าตัวตาย
เพราะรู้สึกว่า “ฉันเป็น nobody ฉันไม่มีตัวตนในสายตาใคร” นี่เป็น
ความคิดทั้งนั้น แต่ความคิดแบบนี้สร้างความทุกข์ใจจนถึงขั้นฆ่าตัวตายได้
คนที่ฆ่าตัวตายได้นั้นเป็นเพราะรู้สึกว่าตัวเองไม่มีค่า โดดเดี่ยว ไม่มีใคร
ให้พึ่งพาอาศัย ไม่มีใครช่วยได้ หรือบางคนไม่ได้ฆ่าตัวเอง แต่กลับไป
ฆ่าคนอื่น โดยเฉพาะคนดัง เช่น มาร์ค แชนแมน ที่ยิงจอห์น เลนนอน
จนตาย เขาให้สัมภาษณ์ว่า เขาฆ่าจอห์น เลนนอน เพราะต้องการเป็น
“somebody” ที่เป็นเช่นนี้เพราะเขารู้สึกไม่มีค่าในสายตาใครเลย ทำอะไร
ก็ล้มเหลว ไม่ว่าเรื่องการเรียน การทำงาน หรือความรัก เขาพยายามทำ
หลายอย่างให้คนสนใจ แต่ก็ไม่มีใครสนใจ ก็เลยตัดสินใจฆ่าจอห์น
เลนนอนเพื่อให้โลกสนใจเขา เพราะต้องการมีตัวตนในสายตาคนอื่น

ความรู้สึกว่าตัวเองเป็น nobody เป็นเรื่องของความคิดล้วนๆ เลย
ทำไมถึงเป็นปัญหาขนาดนี้ได้ เพราะไม่รู้จักรักตัวเอง ไม่รู้จักตัวเอง แต่มันจะ
ไม่เป็นปัญหาหากสนใจเลย ถ้าเราหันมาดูใจตัวเองอย่างสม่ำเสมอ ●



นิทานเซน มีอาจปล่อยวาง

ยังมีอุบาสกผู้หนึ่ง ไปปรึกษาอาจารย์เซนถึงวิถีแห่งเซนที่เขายังมีอาจ
ข้ามผ่าน โดยเอ่ยถึงปัญหาของตนเองว่า “ท่านอาจารย์ จะทำอย่างไรดี
กระผมมีอาจปล่อยวางเรื่องบางเรื่อง มีอาจปล่อยวางจากคนบางคน?”

อาจารย์เซนตอบว่า “ทุกสิ่งล้วนสามารถปล่อยวาง”

อุบาสกแย้งว่า “ไม่ว่าจะทำอย่างไร ก็ยังคงมีสิ่งทีกระผมปล่อยวาง
ไม่ได้”

อาจารย์เซนจึงบอกให้อุบาสกผู้นี้ถือถ้วยชาใบหนึ่งไว้ในมือ จากนั้น
อาจารย์เซนจึงรินน้ำชาร้อนๆ ลงไปในถ้วย รินลงไปจนน้ำชาล้นถ้วยออกมาร
รดมือของอุบาสกที่ถืออยู่ เมื่อโดนน้ำชาร้อนลวกมือ อุบาสกจึงต้องปล่อย
ถ้วยชาลงพื้น

ยามนั้นอาจารย์เซนจึงสอนว่า “ในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดที่ไม่อาจละวางได้
เมื่อเกิดทุกข์ ย่อมยอมปล่อยวางโดยธรรมชาติ”

ปัญญาเซน : ละวางได้จึงไร้ทุกข์ ☉



ธรรมะในลิขิต

พระธรรมวิสุทธิมงคล

(หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน)

ฉบับที่ ๘

วัดป่าบ้านตาด อุดรฯ

๒๔ สิงหาคม ๒๕๐๐

การพิจารณากาย - จิต ให้ถือว่าเป็นกิจสำคัญประจำอิริยาบถ และโปรดระวังอย่าปล่อยให้จิตไปสำคัญหมายรู้ไว้ก่อน จะทำความตั้งใจในปัจจุบันที่มีต่อกาย - จิต ให้เคลื่อนไปตาม จะไม่เห็นความจริงที่มีประจำกาย - จิต ฟังทำเหมือนเราเปิดหีบสิ่งของซึ่งส่งมาจากทางอื่นที่เราไม่เคยรู้สิ่งของภายในหีบมาก่อน ตั้งเจตนาไว้เพื่อจะดูเฉพาะสิ่งของภายในหีบเท่านั้น จนกว่าเราเปิดออกดู จะรู้ว่ามီးอะไรบ้างในหีบนั้น การพิจารณากายก็ฟังตั้งเจตนาไว้ว่า กาย - จิตเรานี้ ก็เท่ากับหีบอันหนึ่ง แล้วฟังตั้งจิตไว้เฉพาะหน้า อย่าส่งไปตามสัญญาอดีตอนาคต กำหนดกาย - จิตไว้จำเพาะหน้าจนกว่าจะเห็นความเป็นอยู่ของอาการทั้งหลายที่เป็นไปอยู่ในปัจจุบัน และจะเปลี่ยนแปลงไปข้างหน้าจนถึงความแตกดับ ฟังพิจารณาให้เป็นปัจจุบันจริงๆ อย่าคาดหมายไปก่อน จะกลายเป็นความสะเพร่าของจิตติดสันดาน เลยจะไม่ได้อุบายอะไรจากการพิจารณากายกับจิต ทั้งจิตเองก็จะมีกำลังความสงบ ตลอดถึงความแยกกายคือปัญญา จะรู้หรือไม่รู้ก็ไม่ต้องเดือดร้อนไปก่อน

การพิจารณากายกับจิตซึ่งเป็นสถานที่เกิดปัญญา และความหลุดพ้นแท้จะเป็นไปไม่ได้อย่างไรเล่า นักปราชญ์ท่านได้ชัยชนะจากสมรภูมินี้แท้ (จากกายกับจิต) นอกจากจิตจะไม่เอาเรื่องกาย - จิตมาเป็นอารมณ์แห่งกรรมฐานเสียจริงๆ ความรู้ในกายทุกส่วนซึ่งเกิดจากการคาดคะเน จะไม่เป็นผลที่พึงใจของเรา ในเมื่อเราไม่ผลักดันความรู้ชนิดคาดไปก่อนออกให้ห่างไกล ทรงไว้เฉพาะความรู้ที่เกี่ยวข้องพันกันกับกายในปัจจุบัน นั่นแหละจึงจะเป็นความรู้ใหม่เกิดขึ้นมาแทนตัว จึงจะเป็นความรู้สามารถรักษาจิต

ให้เที่ยงตรงต่อธรรมทั้งหลาย ทั้งที่เป็นฝ่ายดี ชั่ว และกลางๆ เราเริ่มพิจารณาคราวใดก็พึงตั้งจิตไว้ทำนองนี้ อย่าปล่อยให้จิตรู้หลอกไปก่อน

ส่วนผลคือความสงบสุขนั้น เป็นของเกิดเองจากการพิจารณาถูก เราไม่ต้องเดือดร้อนว่าจะไม่พ้นทุกข์ ทุกข์มันอยู่ที่กายจิตนี้เท่านั้น เพราะกิเลสอยู่ที่นี้ จึงต้องพิจารณาที่นี้ เรียกว่าแก้ทุกข์หรือแก้กิเลส เราอย่าส่งจิตไปสวรรค์ นิพพาน นรกที่ไหน นรกคือความเดือดร้อนอันวุ่นวาย นิพพานคือความสงบสุข เมื่อชำระใจของเราได้ดีแล้ว ด้วยสติปัญญาและความเพียรจริงๆ เราจะรู้ได้ ทั้งนรก ทั้งสวรรค์ และนิพพาน ณ ภายในจิตของเราเท่านั้น หาไปรู้ที่อื่นไม่

คนทั้งหลายรู้ธรรมทั้งหลายแล้วไม่พ้นทุกข์ ทั้งกลับเป็นเสี้ยนหนาม ยอกแหยงตนและผู้อื่นเข้าด้วยซ้ำ แต่พระพุทธเจ้าแลสาวกผู้รู้ธรรมแล้วพ้นทุกข์ไปเลย พร้อมๆ กับการรู้ธรรมเกิดขึ้น เพราะเหตุใดระหว่างคนทั้งสองสามจำพวกนี้จึงต่างกันเล่า

ก็เพราะความรู้เกิดจากปัจจุบันจิตอันกลายเป็นปัญญาไปในตัว กับความรู้คาดคะเน (สัญญา) มันต่างกันราวฟ้ากับแผ่นดินนั่นเอง จึงสามารถแปรคนทั้งสองจำพวกให้ต่างกัน เหตุที่ควรรู้ที่เป็นปัจจุบันจิตจะเกิดได้ ก็ต้องพิจารณาปัจจุบันธรรม คือกายกับจิตนี้เอง เพราะกาย-จิต เป็นสถานที่สั่งสมกิเลส และเป็นสถานที่ถอดถอนกิเลสแลกกองทุกข์ทั้งหมด ฉะนั้นเราควรตั้งจิตไว้โดยทำนองที่ว่า ให้จิตอยู่กับกายจริงๆ จนเรียกปัจจุบันได้เต็มที่ แล้วกระแสของปัจจุบันจิตจะกระจายแสงสว่าง คือปัญญา ออกตามอาการของกายแลอาการของจิตโดยรอบคอบ จากนั้นก็จะได้เห็นทุกสิ่งทั้งที่เป็นคุณเป็นโทษ ปรากฏด้วยปัญญาอันชอบแท้ตลอดกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน จะเรียกว่าฟังธรรมทุกเวลาก็ได้

ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เราเคยได้ยินจนชินหู แต่ยังไม่ซึ่งถึงปัญญาแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็ยังไม่มีรสชาติพอที่จะให้เกิดความเบื่อหน่ายได้ ทั้งนี้ก็เพราะ



สัญญาหมายกันไปเท่านั้น หาได้เป็นปัญญาหยั่งทราบความเกิดแก่เจ็บตาย
อย่างแท้จริงไม่ ฉะนั้น สัตว์ทั้งหลายซึ่งรู้ธรรมของพระองค์ด้วยสัญญาจึง
กลายเป็นเจ้าแห่งทุกข์ แห่งกมลจักรสังสารวัฏอีกด้วย คำว่า “กมลจักร” เป็นต้น
พึงทราบใกล้ๆ และย่อด้วย กาย-จิต และอาการของจิตนี้เอง หมุนตัวเอง
ให้หลงรัก-ชังในวัตถุและอารมณ์ทั้งที่เป็นภายนอกและภายในอยู่ ไม่มีเวลา
หยุดยั้งได้ ฉะนั้น จึงควรพิจารณาตัวกมลจักรเป็นต้นนี้ให้แยกคาบด้วย
ปัญญาอยู่เฉพาะหน้า นักปราชญ์ท่านไม่หนีจากกายกับจิต ถือเป็นนิमित
ประจักษ์ใจทุกเวลา ใช้ปัญญาสอดส่องอยู่เสมอ จึงสามารถพ้นจากสมมุติ
ถึงวิมุตติ คือสภาพที่หาสมมุติบัญญัติไม่ได้แม้แต่น้อย นี้แหละเรียกว่า
พ้นจากกมลจักรตัวหมุนเวียน เราพึงทราบกมลจักรหรือสังสารวัฏว่าอยู่ที่ไหนแน่
โดยนัยที่อธิบายมานี้ จะได้หายสงสัยกันเสียที

ฉบับที่ ๙

วัดป่าบ้านตาด อุดรฯ

๑๔ กันยายน ๒๕๐๐

ขอให้พร้อมกันตั้งใจบำเพ็ญ อย่าท้อถอย เพราะเราเป็นศิษย์
พระพุทธเจ้าด้วยกัน ความทุกข์-ลำบาก เพราะการทำความดี พอด
พอทน ท่านที่พ้นทุกข์ไปได้แล้ว ท่านก็ต้องผ่านความทุกข์ลำบาก เพราะ
ความพากเพียรเหมือนเรานี่เอง ถ้าปลีกจากทางนี้แล้ว ก็หาความพ้นทุกข์
ได้ยาก นักปราชญ์ท่านเห็นงานสำคัญกว่าเงิน เพราะใครมีงานผู้นั้นก็
มีเงิน ฉะนั้น ฟังทราบว่ บุญกุศลทั้งมวลเกิดจากงาน คือความพากเพียร
ความเพียรในความดีทุกประเภท จัดว่าเป็นต้นทุนหนุนกำไร ให้เราก้าว
ไปสู่ความดี นับแต่ชั้นต่ำจนกระทั่งชั้นสูงสุด คือ พระนิพพาน ดังนั้น
ควรยินดีในกุศลที่เราได้อุตส่าห์บำเพ็ญมาแล้วจนถึงวันนี้ และพึงพากเพียร
ต่อไป เพื่อความเพิ่มพูนแห่งบารมีของเราให้แก่กล้า สามารถพ้นไปได้ดัง
ใจหมาย ●

พระธรรมวิสุทธิมงคล

(หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน)



วิปัสสนา กรรมฐาน ได้อย่างไร?

หลวงพ่อวิชัย เขมิโย

(พระครูเกษมวรกิจ)
วัดถ้ำผาจม จ. เชียงราย

คัดจากบทความในหนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก เสาร์ ๑ เมษายน ๒๕๔๙

วัดถ้ำผาจมน ต.เวียงพาคำ อ.แม่สาย จ.เชียงราย เดิมเป็นที่พำนักสงฆ์ หรือสำนักสงฆ์ ไม่มีสิ่งก่อสร้างที่ถาวร โบสถ์ ศาลา ไม่มีกุฏิที่พระจะจำวัดได้ มีแต่ไม้ไผ่ผ่าซีก ทำเป็นตัวเรือน หลังคามุมแฝกหรือจาก ส่วนเหตุที่ชาวบ้านเรียกว่า “ถ้ำผาจมน” ก็เพราะถ้ำแห่งนี้จมลึกลงไปอยู่ใต้แม่น้ำสายเป็นบางส่วน คนทั้งหลายจึงได้เรียกว่า “ถ้ำผาจมน”

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๖ หลวงพ่อวิชัย เขมิโย เดินทางมายังสถานที่นี้ ท่านได้เห็นนิมิตบริเวณวัดที่อยู่หุบเขา เห็นเทือกเขาที่คล้ายลักษณะรูปมังกรโอบล้อม ท่านเล่าว่า เมื่อท่านนั่งกรรมฐานนาน ๓-๔ วัน ก็นิมิตเห็นอย่างนี้อยู่เรื่อยๆ ถึง ๗-๘ ครั้ง จึงมีความสงสัย อยากไปดูของจริง ว่าเป็นอย่างไร เมื่อมาถึงก็พบว่า สถานที่นี้ยังไม่เป็นวัด เป็นเพียงที่พักสงฆ์ที่จาริกมาอยู่ชั่วคราวเท่านั้น

พ.ศ. ๒๕๑๘ มีผู้ถวายที่ดินเพื่อให้สร้างเป็นวัดขึ้น ดังนั้นใน พ.ศ. ๒๕๒๐ หลวงพ่อวิชัยจึงได้เริ่มมาก่อสร้าง อันดับแรกคือสร้างโบสถ์ ศาลา อเนกประสงค์ และได้ก่อสร้างเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน ได้รับอนุญาตจากทางการให้สร้างเป็นวัดเมื่อ วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๒๖ และได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๒๖ ปัจจุบันมีพระอธิการวิชัย เขมิโย เป็นเจ้าอาวาส และเป็นผู้บริหารงานบูรณปฏิสังขรณ์

ความสำคัญของวัดถ้ำผาจมน ถ้ำผาจมนเป็นปูชนียสถานเก่าแก่ ไม่สามารถประมาณได้ว่า มีตั้งแต่เมื่อไร เป็นสถานที่ที่สงบ เงียบสงัด มีต้นไม้ร่มรื่น สวยงามมาก เป็นสถานที่สัปปายะ เหมาะสำหรับการบำเพ็ญภาวนาหรือการปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างดีเยี่ยม จึงมีครูอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานจาริกธุดงค์ไปพักเป็นประจำ

ด้วยเหตุที่มีครูอาจารย์ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานจาริกธุดงค์ไปพักเป็นประจำ หลวงพ่อวิชัย จึงดำเนินรอยตาม คือ เปิดวัดให้เป็นสถานที่ฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ต่อไปนี้คือบทสัมภาษณ์ แบบ “คม ชัด ลึก”



วัดถ้ำผาจอมปัจจุบันเปิดเป็นอะไรครับ ?

- เปิดสอนสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน สำหรับประชาชนทั่วไป นอกจากนี้แล้วกระทรวงศึกษาธิการได้เปิดเป็นสำนักเจริญจิตตภาวนา เฉลิมพระเกียรติ สำหรับนักเรียน ข้าราชการ รวมทั้งชาวบ้านทั่วไป

การฝึกวิปัสสนากรรมฐานยากหรือเปล่าครับ ?

- มั่นยากสำหรับบุคคลที่มีศรัทธาน้อย มีความเชื่อและความสนใจน้อย แต่มันจะง่ายสำหรับบุคคลที่มีความต้องการรู้ต้องการเห็น อยากเข้าไปสัมผัส อยากมีความสงบจิตสงบใจ และความสุขทางชีวิต ตั้งอกตั้งใจทำก็ไม่ยาก

วิปัสสนากรรมฐานมีประโยชน์ในทางโลกอย่างไรครับ ?

- เราก็อธิบายว่า โลกมันร้อน โลกมันวุ่นวาย ถ้าหากเรายึดติดกับทางโลกก็มีแต่ความร้อนความวุ่นวาย ไม่ได้มีความสุขอะไร หลักธรรมของพระพุทธเจ้าสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวัน ระงับดับความเร่าร้อนในชีวิตประจำวันของเรา นอกจากนี้แล้วยังช่วยให้เราสามารถเข้าใจความเป็นไปของชีวิตมากขึ้น ว่าเราจะใช้ชีวิตอย่างไรจึงจะเป็นไปตามครรลองครองธรรม เราจะรักษาจิตของเราอย่างไรไม่ให้ขุนมิวเค้าหมอง

แล้วจะเลือกฝึกปฏิบัติกับใคร หรือวัดไหนดีครับ?

- พระอาจารย์ทุกรูปเก่งเหมือนกัน อาจารย์เก่งแต่คนฟังไม่ถูกจริต อธิบายเท่าไรก็ไม่เข้าใจ แต่ถ้าถูกจริต พุทธนิเทศเดียวอธิบายนิดหน่อยก็เข้าใจ จึงเกิดความเลื่อมใสศรัทธา เมื่อฟังไปนานๆ ก็เกิดอยากปฏิบัติตาม

จำเป็นหรือไม่ที่ต้องมาฝึกที่วัด?

- จะว่าจำเป็นก็จำเป็น จะว่าไม่จำเป็นก็ไม่จำเป็น ที่ว่าจำเป็นก็คือ กายวิเวก หมายถึง ห่างจากผู้อื่น และสถานที่วิเวก คือสถานที่สงบ ทำให้จิตเกิดความวิเวก สมามิจึงจะเกิดได้ง่าย

แต่ถ้าหากเราฝึกกันไปจริงๆ แล้ว ความสงบไม่ได้อยู่ภายในถ้า ความสงบไม่ได้อยู่ในป่า **ความสงบจริงๆ อยู่ที่จิตใจของเรา** ถ้าเราเอาสติ ควบคุมจิตใจได้ ความสงบก็เกิดขึ้นได้ จะอยู่ที่ไหนก็มีความสงบเกิดขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ สถานที่จึงมีความสำคัญน้อยกว่าจิตใจของผู้ฝึก

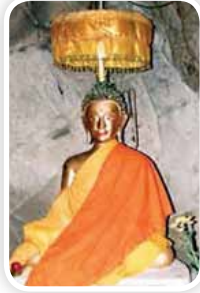
หลวงพ่อบุญชูเน้นเรื่องอะไรมากเป็นพิเศษครับ?

- ส่วนมากเราจะเน้นหนักเรื่องจิตตภาวนา ให้โยมรู้จัก การควบคุม กาย วาจา และจิต ทำอย่างไรจิตของเราจึงจะสงบเยือกเย็นเป็นสุข ทำอย่างไรจะแก้ปัญหที่เกิดขึ้นได้โดยใช้ธรรมะข้อใด

ทำไมท่านเน้นเรื่องภาวนาครับ?

- คนที่บอกว่างานเยอะ ไม่มีเวลาภาวนานั้น เราอยากแนะนำว่า คุณมีเวลาหายใจหรือไม่ คุณมีเวลาคิดหรือไม่ และความคิดนี้เอง ไม่ว่าจะ คิดโลก คิดโกรธ คิดหลง คิดอาฆาต ฯลฯ ไม่ว่าจะคิดอย่างไร เวลาใด ถ้าเราเอาสติกำหนดรู้ว่ สิ่งที่คุณคิดมีประโยชน์หรือไม่ ถ้าเราไม่คิดในสิ่งที่เป็น ทุกข์ เท่านั้นเราก็มีความสุขแล้ว

หลวงพ่อสายรุ้ง



รูปหลวงพ่อทองทิพย์

วัดแห่งนี้มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือเปลา่ครับ ?

- มีอยู่ในถ้ำ ซึ่งมีด้วยกันทั้งหมด ๓ ชั้น คือ ชั้นแรกหรือชั้นบนสุด เป็นชั้นที่ประดิษฐานของพระพุทธรูปปางสมาธิสร้างขึ้นเมื่อสมัยใดไม่ปรากฏ ไม่สามารถที่หาหลักฐานชัดเจนได้ แต่เมื่อพิจารณาจากพุทธลักษณะแล้ว จะคล้ายกับศิลปะในสมัยเชียงรุ้ง พระพุทธรูปองค์นี้ชาวบ้านเรียกว่า **หลวงพ่อสายรุ้ง** ประดิษฐานมาตั้งแต่เมื่อไร ไม่มีใครทราบ สมัยที่เราเข้ามาอยู่ที่วัดถ้ำผาจมนี่ก็ได้พบเห็นแล้ว เป็นพระพุทธรูปที่ศักดิ์สิทธิ์มาก แล้วจะเล่าให้ฟังในตอนต่อไป

ส่วนในชั้นที่ ๒ ของถ้ำ ต้องเดินลงไปจากชั้นบน จะพบกับพระพุทธรูปปางมารวิชัย ศิลปะสมัยสุโขทัย ชาวบ้านเรียกว่า **หลวงพ่อทองทิพย์**

ขอแล้วได้หรือไม่ได้ขึ้นอยู่กับอะไรครับ ?

- ขึ้นอยู่กรรมของแต่ละบุคคล เพราะทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีที่มาที่เป็นเรื่องธรรมดา เหมือนเราเคยได้สงเคราะห์กันในอดีตชาติ ชาตินี้เราก็กลับมาสงเคราะห์กันอีก

ท่านมีอะไรจะแนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการฝึกวิปัสสนาภาวนาบ้างครับ ?

- ในช่วงนี้เป็นช่วงที่โลกกำลังเดือดร้อนมาก ถ้ามีโอกาสก็ให้เริ่มที่ศีล ๕ ก่อน เจริญสมถะวิปัสสนาตามกาลเวลา ควรจะให้โอกาสตัวเองเข้าศึกษาปฏิบัติธรรมบ้าง อดิไปห่มเทศวิตทั้งหมดให้กับเรื่องทางโลกชีวิตจะเป็นสุขมากกว่าที่เป็นอยู่ ●

เพียรรูธรรมให้ถึงที่สุด ขุดน้ำตองให้ถึงบาดาล

ส.มหาปัญญาภิกขุ
(หลวงตาสุริยา)

วัดป่าโสมพนัส
จ.สกลนคร



“..อ้อเซวกิจจมาตปึง โกชัยญา มรณัง สุเว...”

ความเพียรเป็นกิจที่ต้องทำในเดี๋ยวนี้ ใครจะรู้ความตายว่าจะเกิดกับเราได้แม้พรุ่งนี้...พุทธภาสิตเตือนจิตสะกิดใจ ให้เราไม่มัวเมาประมาท หลงตนจมอยู่กับวันเวลา กับวัย กับความไม่มีโรค ความหลงเพลิดเพลิน สนุกสนานกับเวทนา สุขทุกข์ไปวันๆ

เพียรเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง เพียรเพื่อความสมบูรณ์แห่งวิชา เพียรเพื่อพัฒนาจรณะ เพียรเพื่อเข้าถึงพุทธธรรมชำระล้างจิตใจให้ใสสะอาด ทำลายสิ้นมลทินสิ่งเศร้าหมอง ละนิวรณ์ถอนตัณหา ละทุกข์ ละสุข ทำจิตใจให้อยู่เหนือโลก เหนือความยินดียินร้ายในปรากฏการณ์ทั้งหลาย

อตตะเกาต้องให้เห็นแจ็งถึงความดับสลาย อตตะไทม์รักษาใจไม่ให้หลงไปยึดติด เห็นเป็นเพียงวัตถุ ปรมัตถ์ อาการ

วัตถุ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่มากระทบผัสสะ เช่น รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์...อะไรก็ตามสิ่งที่กระทบได้สัมผัสได้เป็นวัตถุทั้งนั้น เป็นแค่รูปเท่านั้น...ถ้ารูปหรือวัตถุกระทบจิต จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวหลงปรุ้งแตงตาม จิตนั้น อาการนั้นก็เป็นปรมัตถ์

ปรมัตถ์ หมายถึง จิตที่ตั้งมั่นรู้เห็นเป็นปัจจุบันขณะ จิตไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต ทุกสิ่งอย่างเป็นแค่รูปธรรมนามธรรม (รูปทำนามทำ) เท่านั้น จิตรู้เห็นเองปล่อยวางเอง เห็นทุกข์ว่างทุกข์...อากัปกิริยาไม่ว่าของรูปหรือนาม ล้วนเป็นทุกข์ทั้งนั้น จิตปรมัตถ์สัมผัสนิโรได้บ้างแล้ว แต่ยังไม่สนิทแนบแน่น



“ ผู้หลงมัวเมาประเภทปราชญ์ติเตียน..
รู้เรื่องจากการฟังไม่ได้ช่วยให้เห็นแจ้งในอริยสัจ
แม้ปฏิบัติหากไม่จริงไม่จัง
เราจะได้สัมผัสธรรมแบบเปลือกว่า ”

อาการ หมายถึง ภาวะความเปลี่ยนแปลงของจิต เมื่อไม่หลงปรุงแต่งตาม ภาวะผู้รู้ผู้เห็นก็แจ่มแจ้งชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ ไม่เคยรู้เคยเห็น ไม่เคยเป็นก็เป็น เคยสงสัยลังเลใจก็แจ่มแจ้งด้วยปัญญาออกมาจากจิต มีตเกิดสว่าง โง่เกิดฉลาด...จิตโล่งโปร่งเบา เห็นเป็นทางอยู่ภายใน เห็นได้ชัดว่าจิตใจมันดี แต่ไม่ใช่อาการดีใจเหมือนกับสมัยเมื่อครั้งรัฐูปนามใหม่ๆ

จิตมีภาวะความเป็นกลางด้วยตัวมันเอง จิตเปลี่ยน..สัมผัสถึงอาการเป็นมรรคเป็นผล เป็นมรรคเป็นผล เปลี่ยนเป็นลำดับๆ ไป ...บางทีก็เป็นแค่มรรค บางทีก็เป็นได้ทั้งมรรคทั้งผล สิ่งๆ นี้ ขึ้นอยู่องค์ประกอบพลังกำลังของจิตทั้งห้า หรือสติ สมาธิ ปัญญารวมกันเป็นหนึ่งเดียว เรียกมรรคญาณ หากความพร้อมแห่งธรรมมี ก็อาจทำลายอุปาทานขั้นนี้ เชื้อแห่งกองทุกข์ได้ในขณะจิตหนึ่งเท่านั้น

สภาวะธรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นในจิตเราไม่ได้เลย หากความเพียรเรายังอ่อนน้อยด้อยค่า ผู้หลงมัวเมาประเภทปราชญ์ติเตียน.. รู้เรื่องจากการฟังไม่ได้ช่วยให้เห็นแจ้งในอริยสัจ แม้ปฏิบัติหากไม่จริงไม่จัง เราจะได้สัมผัสธรรมแบบเปลือกว่า

...หากเป็นการขุดเจาะน้ำก็ได้น้ำตื้นๆ น้ำผิวดินตื้นกินไม่ปลอดภัย ต้องถึงชั้นน้ำบาดาลโนนเลยทีเดียว ผิกจิตแต่ละที่ต้องถึงปรมาตม์ ต้องให้เป็นมรรคเป็นผลกันเลยทีเดียว ●

สิ่งที่ดีที่สุด
ที่มนุษย์ควรจะได้รับ
สิ่งนั้นคือ
จิตใจที่สูง ที่สะอาด
ที่สว่าง ที่สงบ
เบียดเบียนตนเองก็ไม่ได้
เบียดเบียนผู้อื่นก็ไม่ได้
และเป็นจิตใจ
ชนิดที่มีความทุกข์ไม่เป็น



หลวงพ่อบุญทาสริกขุ

เมื่อเธอสามารถนำใจของเธอ
กลับมาสู่กายของเธอ
และดำรงอยู่อย่างตั้งมั่น
ในปัจจุบันขณะ
เธอจะตระหนักรู้ว่า
เธอมีเวื่อนไขมากมาย
ที่ทำให้เธอมีความสุข
มากกว่าที่คิดไว้เสียอีก
นี่คือ ภัฏฐธรรมสุขวิหาร



ท่านดิช นัท ฮันท์



ปราณ ลมหายใจ

มายาคติ / The Myth

ภาพวาด : S.Chayanto

ถาม

เรียนถามเรื่องปราณแห่งชีวิตค่ะ ในทางทิเบตกล่าวถึงช่องลมหรือปราณ และจุดต่างๆ ในร่างกายด้วยค่ะ ลมหายใจอันละเอียด กลายเป็นการ flow ของพลังงานหรือเปล่านั้น

นั่นคือเราสามารถหายใจผ่านปลายนิ้วได้ แต่แกนกลางของร่างกาย เป็นแหล่งรวมของ energy และมีเส้นทาง หรือมีช่องทางของมันตรง กึ่งกลางศีรษะ ตรงกระหม่อมเดิมที่ปิดแล้วของเรา ก็โล่งๆ มันมีทางติดต่อกับภายนอกอยู่ในความรู้สึก

ตอบ

ลมหายใจ กับ **ปราณ** เรามักเรียกว่าเป็นสิ่งเดียวกัน ถ้าจะเสนอแบบนี้ในอีกมุมมองหนึ่งเพิ่มเติม หรืออาจดูผิดแปลกไปจากที่คุ้นเคยที่ว่า

ลมหายใจ เป็นการทำงานของอากาศ ที่เดินทางผ่านช่องทางเข้าจากภายนอกสู่ภายใน และภายในออกกลับสู่ภายนอก เรียกว่าผ่านประตูโปร่งร่างกาย

ปราณ แปลว่า กองลม กองกาย ที่เกิดขึ้นจากการฝึก การบังคับได้ การควบคุม ลมหายใจออกเข้าที่ผ่านร่างกาย ฉะนั้น ในขณะที่เดียวกัน ที่เราหายใจ เราสัมผัสลมหายใจออกเข้าไปพร้อมกับฝึกฝนปราณ

ปราณ (ปรา-ณะ) ลมหายใจเข้า ฉะนั้น ปราณจะเป็นส่วนที่ปรากฏอยู่ภายใน ความรู้สึก ผัสสะ หรือเรียกว่า สภาวะธรรมทั้งปวง เกิดขึ้นจากปราณ คือ มีปราณเป็นสสารตั้งต้นอยู่เสมอ ทุกสภาวะธรรม

ส่วนลมหายใจ เป็นพลังงานมีชีวิต เป็นคุณสมบัติที่หมุนเวียนเปลี่ยนผ่านตามหน้าที่ตามปกติธรรมชาติของธาตุนั้นนั้น ทว่าการอาศัยธาตุพลังงานเหล่านี้ มาทำในรูปแบบของการใช้ การบังคับ การควบคุม พลังงานเกิดควบแน่น เป็นมวล เป็นสสาร เป็นธาตุ เป็นกาย เป็นตัวตน

การทำงานของสิ่งที่เรียกว่าลมหายใจที่แท้ไม่สามารถระบุได้ว่า เข้าออกทางใดอย่างเจาะจงได้ เพราะอากาศมีอยู่ในทุกส่วนของร่าง และกาย (จิต) แม้กายก็คือส่วนประกอบของ ปราณ (กองลม) ก็เป็นที่ดำรงอยู่ของอากาศ ฉะนั้น ลมหายใจอิสระทุกอนุปรมาณู เรียกว่า ไม่มีอนุใดเลย ที่ปราศจากการเดินทาง การดำรงอยู่ของอากาศ ที่เรียกว่า ลมหายใจ!

ส่วนการกำหนดลมหายใจ ล้างการเดินทางของมัน สังเกตการทำงานของมัน รู้เห็นลักษณะหน้าที่ของมัน เราเรียกว่านั่นคือลักษณะของปราณ ทั้งหมด ไม่ยกเว้นอะไร!

ปราณ หรือเรียกว่าลมหายใจบ้าง กองลมบ้าง ลมบ้าง พลังงานชีวิตบ้างก็ตาม ล้วนแต่เป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของลมหายใจ (อากาศช่องว่าง) การทำงานของปราณ อาศัยลมหายใจ การใช้ลมหายใจอาศัยปราณ เรียกว่าเมื่อลงหน้างานจริงแล้ว ก็ไม่สามารถแยกได้ว่า อะไรมหาอะไรลมหายใจ มีเพียงสิ่งหนึ่งที่เราเห็นได้ รู้สึกเข้าใจได้ว่า นี่คือนั่นคือลมหายใจ แต่มีใช้ปราณแยกกับลมได้จริง

ลมหายใจเป็นพื้นฐานของปราณ ปราณเป็นปัจจัยให้รู้สึกถึงการมีลมหายใจ (การมีชีวิต) มีพลังงาน มีมวล มีน้ำหนัก มีความรู้สึก มีความเห็น มีความคิด มีความหมายทางตัวตน มีสมมติ มีธรรม มีสภาวะ ฯลฯ ว่ากันไป

การรู้สึกว่าลมหายใจ หรือปราณ เดินทางไปทิศทางใด ขึ้นอยู่กับความคุ้นเคย ความรู้สึกว่า ปราณ ทำงานประกอบบอวัยวะของร่างกายอย่างไร เทียบกับหลักการแพทย์ อาจจะเชื่อมโยง และมีความเห็นคล้อยไปตามนั้นได้ว่า ปราณ ลมหายใจ เดินทางไปทิศนั้น ทางนี้ จุดนั้น อยู่ที่อุปาทาน ความรู้สึกที่คุ้นเคย และที่ฝึกฝนไว้ก็ตาม

อาทิว่า เราเรียนรู้อัน ลมหายใจ เข้าออกทางจมูก ผ่านเข้าลำคอ ทะลุปอดฯ ความรู้สึกทั่วไป ก็ไม่พ้นไปจากบริเวณ หรืออวัยวะเหล่านี้ที่รับทราบหรือเรียกว่า อุปาทานตามกันมา เมื่อรู้สึกถ้ามถึง ลมหายใจ ก็ะปักลงไปที่เหล่านี้ ไม่สงสัย!

ซึ่งยังสามารถไปได้อีกกว่านี้ ยังสามารถตีบคานไปลึกได้อีกว่านั่นว่า ลมหายใจ สามารถเข้าออกได้ประปราย ไม่มีสิ่งกั้น~ ที่เราไม่รู้สึก เพราะอุปาทานที่คุ้นชินมันปกปิดความปกติเดิมที่สามารถรู้สึกได้ถึงลมหายใจที่ประปราย ในทุกสัดส่วน ทุกอณูของร่าง-กาย (จิต)

หลายครั้งที่ตัวเจ้าของเองก็รู้สึกไปว่า กำลังหายใจทางผิวหนังอยู่
ใช้ว่าเห็น มันเป็นเพียงความรู้สึก ที่เป็นองค์รวมประหนึ่งว่า
ลมหายใจ มันมีอยู่ในทุกที่ มองกลับกันอีกมุมหนึ่งที่แท้ก็คือว่า ขณะนั้น
ไม่ถือเอาอุปาทาน ที่เชื่อว่า หายใจออกเข้าทางจมูก! เท่านั้นเอง เรียกได้ว่า
ขณะที่มีความรับรู้ได้ว่า กำลังหายใจที่อื่นอยู่นั้น เป็นขณะที่อุปาทานโง่หาย
ไปชั่วคราวยุๆ ความรู้สึกถึงลมหายใจจึงชัดในความรู้สึก ทว่าก็อยู่ที่เรา
ไปสังเกตที่ตรงไหน ก็จะรู้สึกไปตรงนั้นว่า มีลมออกเข้า ส่วนศูนย์รวม
ของพลังงานหรือลม ก็มักจะเป็นแกนกลาง หรือเรียกว่าศูนย์กลางร่าง
(body) และศูนย์กลางกาย (mind)

ปราณและลมหายใจพร้อมกัน การรับรู้ปกติเท่านั้น จึงจะติดตามหรือ
สังเกตการเดินทาง ตำแหน่ง จุดหมาย หรือลักษณะ หน้าที่ของธรรมชาติ
หนึ่งนี้

ทว่าสาระสำคัญไม่ใช่ที่ว่าต้องรู้จุดหรือตำแหน่งหน้าตาของธรรมชาติ
สิ่งที่ปรากฏขึ้นนอกจากการทำหน้าที่ของปราณและลมหายใจต่างหาก
ที่สมควรใส่ใจและทำความรู้สึกสังเกตไว้สม่ำเสมอ อาศัยปรากฏการณ์
เรียกว่าธรรมะบ้าง สภาวะบ้าง ความรู้สึกบ้าง ความคิดบ้าง ความเห็นบ้าง
ความหมายบ้าง สมมติบ้าง ตัวตนบ้าง ก็ตามแต่จะปั่นขึ้นมา อันนี้คือ สาระ
ที่จะก่อประโยชน์ยิ่ง และปราณกับลมหายใจจะยิ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต
เป็นสิ่งแรกที่นึกถึง รู้สึกถึงอันดับแรก ก่อนสิ่งอื่นใด แม้ปรากฏการณ์ใด
จะเกิด ไม่เกิด จะอยู่ จะไม่อยู่ จะดับ จะไม่ดับ จะเป็นอย่างไรก็ตาม
ลมหายใจจะเป็นพื้นฐานสม่ำเสมอ และปราณจะเป็นสิ่งที่คอยผูกมัดเราไว้
มิให้ไหลไป ตกไป จมไป ลอยไป กับปรากฏการณ์ระหว่าง เหล่านั้น!

ลมหายใจ ปราณ คือ ธรรมชาติเป็นจริง มีลักษณะตามเป็นจริง
ของมัน

ความรู้สึกต่อลมหายใจ ต่อปราณ เป็นอุปาทาน ที่สร้างขึ้นเพื่อแสวงหา
ประโยชน์ เป็นไปได้สองฝ่ายคือ ฝ่ายวนเวียน (ขัดข้อง) กับฝ่ายผ่านตลอด

(อิสระ) ฉะนั้น เมื่อเข้าใจลมหายใจ ปรารถ ตามที่เป็นจริง จะพบว่าไม่มีอะไรเป็นอะไรอยู่จริง เรียกว่า เมื่อรู้จักปรารถ รู้จักลมหายใจ ก็จักรู้จักด้วยว่า ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตน ไม่ใช่อะไรที่เป็นเรา เป็นของของเรา เพราะแม้แต่ลมหายใจที่อาศัยทำปรารถ ก็คืนธรรมชาติหมด ปรารถก็ของยืมใช้ อาศัยใช้เท่านั้น ความเห็นผิดไปจากเดิมก็เปลี่ยนเป็นการเดินทางตาม เป็นจริงแทนทันที! เรียกว่า เห็นถูกต้องตามเป็นจริง สัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นที่

ปรารถ กับลมหายใจ ถ้าใช้ถูกต้อง ก็ดับทุกข์ หลุดพ้น นิพพาน เป็นอิสระจริงจริง

ส่วนเรื่อง เทคนิค หรือปรากฏการณ์จากปรารถ หรือลมหายใจ มีมากมายและหลากหลายกันไป ตามแต่ใครถนัดอย่างไร อุปาทานอย่างไร ประจักษ์อย่างไร รับรู้จดจำ ระลึกไว้อย่างไร สัมผัสอย่างไร เรียกว่าขึ้นอยู่ กับขั้นที่ ๕ แต่ละคนๆ ก็ปรากฏปรารถและลมหายใจหลากหลายทิศทาง ทว่าไม่มีลมหายใจและปรารถ ด้วยกันทั้งนั้น ทุกสิ่งที่ปรากฏภายใต้การมีอยู่ของลมหายใจ คือความรู้สึกทั้งปวง ความรู้สึกทั้งปวง ขับเคลื่อนได้ด้วย ปรารถ เป็นกองพลังงาน การรู้สึกถึงความมีอยู่ของชีวิต ก็เพราะปรารถ เคลื่อนอยู่ ความรู้มีอยู่ ความหมายทางตัวตนยังดำรงอยู่ จึงเรียกว่า มีชีวิต!

ในอานาปานสติสูตร แปลไว้ว่า ความรู้สึกถึงการมีอยู่ของลมหายใจ ออกเข้า นั่นคือ กาย และกายในกาย

เพราะกายในที่นี้ พุทฺธ หมายกองลมทั้งปวง พวกลมทั้งปวง ไม่ว่า ลักษณะใด ชนิดใด ส่งผลต่อความรู้สึกอย่างไร ลักษณะปรากฏเช่นไร ล้วนคือ พวกกายทั้งปวง กองกายทั้งปวง เห็นมันตรง ถูกต้องตามที่มันเป็น เห็นกายสักว่ากาย ลมสักว่าลม กายสักว่ากองลม ไม่ใช่อะไร เป็นต้น ชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย

ทันทีที่ความรู้สึกเกิด กายเกิด เมื่อมีกาย ก็เหมือนมีภาชนะ มีพื้นที่รองรับ เวทนาก็มีที่ผูก เวทนาผูกได้เพราะ ระลึกรู้ขึ้นได้ (จิต) จิตมีขึ้น ระลึกขึ้นได้ เพราะอาศัยธรรม คือ พื้นฐานทั้งปวง

เห็นเกิดได้เพราะมีเชื้อรา เชื้อราขึ้นได้เพราะความชื้น ความชื้นมีได้
อาศัยขอนไม้!

กาย เห็น

เวทนา เชื้อรา

จิต ความชื้น

กรรม ขอนไม้

ท่านว่า ลมลงล่าง ลมขึ้นบน ลมตรงกลาง ลมหนา ลมบาง ลม
ไม่ปรากฏ ลมปรากฏ ลมว่าง คือการปรากฏตัวของกายทั้งปวง! ไม่ยกเว้น

และเมื่อรู้สึกถึงกายเหล่านี้ นั่นคือเวทนา เมื่อระลึกได้รู้ได้ว่ามีความ
รู้สึก (เวทนา) นั่นคือ จิต การเห็นว่าจิตเป็นเช่นนั้น เช่นนี้ คือ กรรม

การไม่รู้จักจิต การเพลนจิต ไม่ชื่อว่าเห็นธรรมในธรรม

เห็นจิตลักว่าจิต = เห็นธรรมในธรรม

เห็นเวทนาลักว่าเวทนา = เห็นจิตในจิต

เห็นกายลักว่ากาย = เห็นเวทนาในเวทนา

เห็นธรรมลักว่าธรรม = เห็นกายในกาย ●

“ เรือที่นายช่างต่อดีแล้วอย่างแจ่มแจ้ง
เมื่อถูกคลื่นกระทบแล้ว ไม่เสียหายอันใด
จิตของบุคคลใด เมื่อฝึกฝนให้ดีแล้ว
คลื่นของกิเลสกระทบเข้า
ย่อมไม่หวั่นไหวก็ฉับนั้น ”

หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ





ชั่ววูบ

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

คำว่า “ชั่ววูบ” สองคำนี้คิดให้ตีความหมาย คำว่า “ชั่ว” และคำว่า “วูบ” เพราะมีชั่วจึงมีวูบไปกระทำผิด ทำด้วยอารมณ์โกรธที่ครอบงำจิตใจ อารมณ์ชั่ววูบนั้น ทำร้ายทำลายอนาคตคนมาากต่อมากแล้ว เมื่อกาลใดก็ตามที่เราทำไปด้วยอารมณ์ชั่ววูบ ชีวิตก็อาจจะดับวูบลงได้ง่ายๆ ความเสียหาย ความสูญเสีย ความหายนะ ก็อาจจะเกิดขึ้นกับชีวิตได้อย่างไม่คาดคิด

เราจะสังเกตเห็นได้ว่า เมื่อใดก็ตามที่เราดูคำว่าลูกหลานด้วยอารมณ์ชั่ววูบ หรือตบตีลูกหลานด้วยอารมณ์โกรธ เราก็อาจจะสูญเสียลูกหลานอันเป็นที่รักที่สุดไป เมื่อใดที่เราดูตาตบตีคนที่เรารักด้วยอารมณ์ชั่ววูบ เราก็อาจจะสูญเสียคนรัก และความรักที่เคยมีต่อกันก็จะดับวูบหายไปเช่นกัน เมื่อใดก็ตามที่เรากระทำไปด้วยอารมณ์ชั่ววูบต่อพ่อแม่ ต่อญาติ พี่น้อง ต่อมิตรสหาย ต่อลูกค้า ต่อองค์กร ต่อสังคม ต่อชาติ ต่อศาสนา มีอารมณ์ชั่ววูบต่อการกระทำผิดกฎหมาย ความหายนะก็จะเข้ามาสู่ชีวิต ทำให้เสียอนาคต เสียโอกาสในความเจริญก้าวหน้าของชีวิต ซึ่งเป็นการสูญเสียอย่างมากมายที่อาจจะเรียกกลับคืนมาได้ง่ายๆ เลย

ถ้าเราจะตั้งคำถามว่า อารมณ์ชั่ววูบนั้นมันเกิดขึ้นได้อย่างไร คำตอบก็คือ เกิดขึ้นได้เพราะเราขาดสติ เมื่อการขาดสติไม่รู้เท่าทันอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นในใจ จึงทำให้เราเกิดการกระทำออกไป ด้วยความไม่รู้ตัว ทำไปโดยขาดสติระงับยับยั้งซึ่งใจ ขาดสติก่อนที่จะคิด ขาดสติก่อนที่จะพูด ขาดสติก่อนที่จะทำ จึงทำให้ชีวิตต้องพบกับความหายนะ พบกับความผิดหวัง พบกับความล้มเหลว พบกับความเศร้า และพบกับการสูญเสียอนาคตไปอย่างน่าเสียดาย

ถ้าเป็นเช่นนั้น เราจะทำอย่างไร จึงจะทำให้มีสติเกิดขึ้นมาได้ พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “จิตที่ฝึกดีแล้วนำสุขมาให้” ถ้าเราต้องการที่จะมีสติ เราก็ต้องฝึกจิต ฝึกจิตให้มีสติ โดยหมั่นระลึกรู้อยู่ที่ลมหายใจที่เคลื่อนเข้า เคลื่อนออกบ่อยๆ ระลึกรู้ถึงอาการนิ่งและอาการไหวของร่างกาย ในขณะที่กำลัง ยืน - เดิน - นั่ง - นอน ในชีวิตประจำวัน ฝึกสติให้รู้ใจที่พล่อกติ ฝึกระลึกรู้ถึงความสุข ความทุกข์ หรือความเฉยๆ ที่เกิดขึ้นที่ใจ ฝึกระลึกรู้อาการของใจ ที่มีความโลภบ้าง ความโกรธบ้าง ความหลงบ้าง นี่คือการฝึกสติรู้สิ่งที่ปรากฏขึ้นที่กายที่ใจในขณะปัจจุบัน เมื่อเราฝึกระลึกรู้บ่อยๆ ฝึกประจำสม่ำเสมอ ก็จะทำให้สติมีกำลังมากขึ้น เมื่อใดที่สติมีกำลังมากขึ้น ย่อมรู้เท่าทันความโกรธที่เกิดขึ้นในจิต เมื่อสติรู้เท่าทัน ใจก็ไม่ไหลไป

ทำตามอารมณ์โกรธนั้น อารมณ์ชั่ววูบก็เกิดขึ้นไม่ได้ “สติจึงจำเป็นในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ” นั่นเอง

การฝึกจิตเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตที่มนุษย์ทุกคนสมควรฝึก ชีวิตที่ผิดพลาดก็เพราะขาดสติ ถ้าเราฝึกจิตดีแล้ว ชีวิตก็จะพบกับความสุขสงบ เย็น เราควรเรียนรู้และเริ่มต้นฝึกจิต พัฒนาจิตตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้ อาทิเช่น

- ฝึกจิตให้เป็นผู้ให้ ด้วยการรู้จัก การให้ทาน รู้จักเสียสละแบ่งปัน เพื่อเป็นการฝึกการลดละความตระหนี่ถี่เหนียว และความเห็นแก่ตัวของตนเองให้ลดน้อยลง

- ฝึกจิตให้เป็นผู้ไม่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกายและวาจาของตน ด้วยการหมั่นรักษาศีล ๕ หมั่นสำรวมระวัง อย่าพลั้งเผลอไปทำผิดศีล เพราะศีลเป็นพื้นฐานแห่งความเป็นมนุษย์

- ฝึกจิตให้เป็นผู้รู้จักให้อภัย ไม่คิดโกรธ ไม่คิดอาฆาตพยาบาท เบียดเบียนใคร ด้วยการเจริญเมตตา ฝึกให้มีความปรารถนาดี และเป็นมิตรไมตรีต่อกัน เพราะเมตตาเป็นธรรมค้ำจุนโลก ทำให้มนุษย์โลกอยู่ด้วยกันได้อย่างสงบร่มเย็น

- ฝึกจิตให้สงบ ด้วยการฝึกน้อมจิตให้มาอยู่ในอารมณ์เดียวที่มีความสุข และเป็นอารมณ์ที่เป็นกุศล เช่น น้อมจิตให้มาอยู่ที่ลมหายใจ เข้า-ออก หายใจเข้าให้รู้สึกสบาย หายใจออกให้รู้สึกผ่อนคลาย ฝึกระลึกบุญบ่อยๆ เนืองๆ อันเป็นไปตามหลักการเจริญสมถภาวนา

- ฝึกจิตให้เกิดปัญญา โดยฝึกให้มีสติสัมปชัญญะรู้สภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นที่กายและที่ใจบ่อยๆ และให้สังเกตว่า กายที่เคลื่อนไหวในขณะที่ก้าว่างเดินนั้นก็อย่างหนึ่ง ใจที่ไปรับรู้กายเคลื่อนไหวในขณะที่ก้าว่างเดินนั้นก็อีกอย่างหนึ่ง ความสุข ความทุกข์ เฉยๆ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ราคะฉันทะ ความสงบ เหนง เคร้า เซ็ง ล้วนเป็นสภาวะธรรมคนละอย่าง ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน และให้สังเกตว่า

ทุกสภาวะหรือทุกอาการที่กำลังเกิดขึ้นนั้น ไม่ว่าจะเกิดขึ้นที่กายหรือที่ใจก็ตาม ล้วนเกิดขึ้นชั่วคราว เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เพราะสรรพสิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย และดับลงเมื่อหมดเหตุหมดปัจจัย สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น ก็ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง – ทุกขัง – อนัตตา (ไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้) อันเป็นไปตามหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ชั่ววูบ

ชั่วจึงวูบ...ทำให้...ขาดสติ

จิตดำริ...คิดพูดทำ...ในสิ่งผิด

ทำสิ่งใด...ทำไป...ไม่ยั้งคิด

ชั่วชีวิต...จิตเป็นอนทุกข์...ไร้สุขเอย

ขอให้ความชั่ว จงวูบหายไปจากจิตใจของผู้ฝึกจิต จิตที่ฝึกดีแล้ว จิตที่มีสติมีปัญญา จึงเป็นเครื่องนำพาให้เกิดความสุข – สงบ – เย็น และพบสันติสุขได้อย่างแท้จริง ●

ข่าวประชาสัมพันธ์จากชมรมกัลยาณธรรม

- ชมรมกัลยาณธรรมแจกสื่อธรรมทานทุกๆ เดือน ติดตามข้อมูลได้จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม (www.kanlayanatam.com) และ Facebook Page : Kanlayanatam หรือโทรสอบถามข้อมูลได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม สำนักงานปากน้ำ สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ (คลินิกอัจฉราทันตแพทย์)
- ชมรมกัลยาณธรรม ร่วมกับ โรงพยาบาลสมุทรปราการ จัดงานอบรมภาวนาเดือนละ ๑ ครั้ง ที่อาคารผู้ป่วยนอก ชั้น ๔ โรงพยาบาลสมุทรปราการ ท่านสามารถติดตามข่าวสารได้ ทาง Facebook : Kanlayanatam และเข้าร่วมกิจกรรมใดๆ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ
- รายการหนังสือธรรมทานทั้งหมดที่จัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรม ท่านสามารถเข้าไปหาข้อมูลหนังสือได้ในเว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม และอ่านเนื้อหาในเล่มได้เป็นธรรมทานในคอลัมน์ “หนังสือแนะนำ” และยังมีสาระน่ารู้อีกมากมาย



เพื่อนแท้

อรุณชัย นิติสุพรรณรัตน์

เมื่อเราคิดถึงคำว่า “เพื่อน” คนๆ แรกที่เรานึกถึงเขามักจะสะท้อนนิยามของคำว่า “เพื่อน” ในใจเราได้ชัดเจนมากที่สุด

เพื่อนของคนบางคนอาจไม่ใช่คน แต่อาจจะเป็นสิ่งของ เช่น รถ บ้าน สมาร์ทโฟน

เพื่อนของคนบางคนอาจไม่ใช่คน ไม่ใช่สิ่งของ แต่อาจจะเป็นสัตว์เลี้ยง เช่น หมา แมว หรือ ตัวอ็๊กวน่า

เพื่อนของคนบางคนอาจไม่ใช่คน ไม่ใช่สิ่งของ ไม่ใช่สัตว์เลี้ยงแต่อาจจะเป็นกิจกรรมบางอย่างที่ชอบ ที่สนใจ เช่น เล่นกีฬา-ดนตรี เดินทางท่องเที่ยว หรือเสพสื่อสังคมออนไลน์

เราทุกคนมีเวลาเท่ากันคือ วันละยี่สิบสี่ชั่วโมง ในแต่ละวันเราต่างเลือกที่จะให้เวลาอยู่กับอะไรซักอย่าง ไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับว่าเราจะให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ต่อสิ่งนั้นอย่างไร

ก่อนหน้านี้ผมเคยมีทัศนคติว่าคนที่หลงใหลในวัตถุสิ่งของเป็นพวกวัตถุนิยม คนที่หลงใหลในกีฬา ศิลปะ แฟชั่นเป็นพวกมีอัตตา ตัวตนสูง

แต่ในวันหนึ่งวันที่ผมค่อยๆ เริ่มฝึกที่จะหยุดด่วนสรุปแล้วตั้งข้อสังเกตกับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบตัวใหม่ ความจริงเริ่มค่อยๆ กระจ่างชัดขึ้น

การหยุดเฝ้าสังเกตด้วยใจว่างๆ ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ ทำให้ผมเห็นความจริงที่เปลี่ยนไปจากเดิม มุมใหม่ๆ ที่ไม่เคยเห็นก็ค่อยๆ ปรากฏเผยออกมาให้เห็น จนเข้าใจว่า ไม่มีอะไรถูก ไม่มีอะไรผิด ไม่มีอะไรดี ไม่มีอะไรไม่ดี

คนก็ดี สัตว์ก็ดี สิ่งของก็ดี ทุกประสบการณ์ทุกเรื่องราวที่เราเกี่ยวข้องมาทั้งหมดในชีวิต ไม่มีอะไรผิด ไม่มีอะไรไม่ดี ทุกชีวิตที่ผ่านเข้ามาทุกเรื่องราวที่เกิดขึ้น ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ไม่ใช่ความโชคดี โชคร้าย แต่เป็นเพราะมันจำเป็นต้องเกิดขึ้น เพื่อให้เราได้ค้นพบกับคำตอบอะไรบางอย่างเพื่อเติบโตภายใน

เราเกิดมาทำไม? เพื่ออะไร? เราต้องการอะไร?

การทำงานจิตอาสาเยียวยาจิตใจผู้ป่วยวิถีพุทธ ทำให้ผมมีโอกาสขยับย้ายตัวเองออกจากพื้นที่ปลอดภัย ไปท่องโลกที่ไม่ค่อยมีใครอยากเข้าไปข้องแวะ ไปพบกับเรื่องราวความทุกข์ยากของชีวิตที่ซับซ้อนแตกต่างกันหลากหลาย ทุกครั้งที่ออกเยี่ยม ไม่ว่าจะ เป็นเคสเล็กเคสน้อย ผมจะได้พบคำตอบใหม่ๆ ให้กับตัวเองเสมอ

ภาพที่แม่เอาเก้าอี้นั่งขาสเตนเลสแบบที่ใช้กันในห้องประชุมลัทธิมาเรียงต่อกันเพื่อนอนเฝ้าลูกชายที่เคยเป็นเจ้าของนิทรา เป็นตัวอย่างบทเรียนที่ยังคงอยู่ในใจ

แม่คนนี้ได้รับคำยืนยันกับแพทย์ทุกเช้า หน้าห้อง icu ว่า ให้แม่ทำใจ แต่แม่ไม่ยอมเชื่อ จนวันหนึ่งปาฏิหาริย์เกิดขึ้น ลูกแม่ที่นกลบคืนมาอีกครั้งหนึ่ง แต่ในสภาพร่างกายที่บิดเบี้ยวแข็งเกร็งเพราะไม่มีใครคิดว่าลูกแม่จะฟื้น จึงปล่อยให้นอนติดเตียง ไม่มีการเคลื่อนไหวอยู่นานกว่า ๖ เดือน

ในวันที่ผมไปเยี่ยม ผมถามคุณแม่ว่าทำไมคุณแม่ไม่เอาเตียงผ้าใบแบบที่พับได้มานอนจะได้นอนสบายขึ้น ดิกว่านอนบนเก้าอี้สามตัวต่อกันแบบนี้ แม่ตอบผมด้วยสีหน้าเรียบเฉยว่า เตียงผ้าใบมันเตี้ยมองไม่เห็นลูกนอนบนนั้นมันมองเห็น เวลาเมื่อยมากัดจะได้ออยปิดตอนกลางคืน ว่าแล้วแม่ก็เอาผ้าใบกบัดไถ่ลุงให้ดู

นอกจากคุณแม่ที่เป็นกำลังหลักแล้ว ยังมีพี่ชาย พี่สะใภ้ และหลานสาว คอยเอาใจใส่ สลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันมาดูแล เป็นเวลาปีกว่า บรรยากาศรอบเตียงผ่อนคลาย มีความรัก ความอบอุ่น ทุกคนเต็มที่อยู่กับคนป่วย ด้วยใจที่พร้อมยอมรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้น

คุณแม่ได้ลูกชายกลับมาในสภาพที่นิ่งวิลเซอร์ พอทรงตัวเดินได้ด้วยไม่เท่า ทุกคนดีใจที่จะได้กลับบ้าน แม่หนทางข้างหน้าจะไม่ง่ายเลย แต่ดูเหมือนว่าประสบการณ์ที่ผ่านมามาตลอดช่วงเวลาที่ทุกคนในครอบครัวต้องผ่านช่วงเวลายากๆ มาด้วยกัน ทำให้ทุกคนรู้สึกมั่นใจว่าต่อไปนี้ไป ไม่ว่าจะมียะไรเกิดขึ้นอีก ครอบครัวของเขาก็จะร่วมแรงร่วมใจก้าวข้ามผ่านพ้นไปได้

การอยู่ตรงหน้ากับผู้ป่วยและญาติ ตั้งใจใส่ใจฟังเรื่องราวของเขาอย่างเคารพและยอมรับทุกสิ่งที่เขาเล่า โดยไม่ขัด ไม่แทรก ไม่แนะนำ ทำให้ผมสังเกตเห็นความแตกต่างระหว่างคนที่ผู้ป่วยนอนจมอยู่ในความคิด จิตตก กระวนกระวาย ก้าวร้าว แม้มีญาติมีเพื่อนคอยเฝ้าอยู่ข้างเตียงเหมือนกัน แต่บรรยากาศที่เกิดขึ้นรอบเตียงต่างกัน

ความพยายามต่อสู้ ปฏิเสธเอาชนะความเจ็บป่วย มีความกลัว ความโกรธ ความคับข้องใจ ความเศร้าหมอง ซ่อนอยู่เบื้องหลังเรื่องราวในอดีตของผู้ป่วย คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้ช่วงเวลาทุกข์ยากยามป่วยไข้ของแต่ละ

คนต่างกัน

เคสที่ไม่น่ารอด กลับรอดได้ราวปาฏิหาริย์ เคสที่น่าจะมีโอกาสรอด แต่กลับไม่รอด หรือเกิดความซับซ้อนของโรคมมากขึ้น

ในเคสที่คุณแม่ได้ชีวิตลูกชายกลับคืนมา ลูกชายคนนี้เป็นลูกรักของแม่ เป็นน้องรักของพี่ชาย และเป็นพี่รักของทุกคนในหมู่บ้าน คุณแม่เล่าด้วยความภาคภูมิใจในตัวลูกว่า ในหมู่บ้านทุกคนจะรู้จักลูกชายของแม่ดี เพราะเขาเป็นคนมีน้ำใจ คอยช่วยเหลือคนรอบข้างตลอด ไม่เคยขัดใจใคร

ความเป็นคนนอบน้อม คิดถึงคนอื่นก่อนเสมอทำให้เขามีเพื่อนแท้ที่เป็นกัลยาณมิตรรายล้อม คอยเกื้อหนุนเขาในยามที่เขาตกทุกข์ได้ยาก ป่วยจนไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้

มันคือภาพสะท้อนกลับตัวตนของเขา สิ่งที่เขาคิด พูด และทำกับผู้อื่น ทำให้เขาได้รับความรัก ความเมตตา ความเอื้ออาทรกลับคืนมา

หลักการพื้นฐาน แต่มั่นยืนยันและทำให้ผมเห็นได้ชัดถึงที่มาที่ไปของโชค วาสนา บารมี ว่ามันเกิดขึ้น ผ่านมา และผ่านไปอย่างไร จากเรื่องราวเบื้องลึกของแต่ละคน

เคสผู้ป่วยที่พบเจอแต่อุปสรรค ยิ่งรักษา โรคยิ่งซับซ้อนมากขึ้น อยากตาย แต่ก็ยังตายไม่ได้ หรือเมื่อถึงเวลาต้องตายก็ตายไม่ดั้นสามารถสืบทวนไปได้จากสัมพันธภาพในอดีต

เบื้องหลังเรื่องราวที่ซับซ้อน ปมปัญหาในอดีตของผู้ป่วยเปรียบเสมือนลายแทง แผนที่ชีวิตที่ออกแบบไว้แล้ว ว่าจะต้องจบอย่างไร

เราไม่สามารถลบแผนที่เก่าของเราได้ แต่จักรวาลไม่เคยดับแคบ เราสามารถสร้างแผนที่ใหม่ให้กับตัวเองได้เสมอ

ทุกวันนี้วิถีชีวิตของเราส่วนใหญ่ไม่ได้เดินไปข้างหน้า แต่เดินวน ย่ำซ้ารอยเดิมเป็นวงโดยไม่รู้ตัว ชีวิตจึงตรึงอยู่ในลู่วิ่งที่มีเหยื่อล่อแข่งกันไปให้ถึงเส้นชัย ซึ่งความจริงก็คือการวิ่งกลับมาที่จุดเริ่มต้นครั้งแล้วครั้งเล่า

“ความสุขจากการได้ทำให้คนอื่นมีความสุข คือความสุขที่เติมเต็มทำให้เรารู้จักอ้อม และไม่ต้องการมากไปกว่านั้น เป็นความสุขที่อยู่บนลู่วิ่ง ที่มุ่งไปข้างหน้า โดยมีตัวเองเป็นคู่แข่ง ”



ชีวิตเดินวนซ้ำ ทำซ้ำ และเจ็บซ้ำ ซ้ำๆ อยู่ร่ำไป

เรามักคิดว่าการได้บ้านใหม่ รถใหม่ เสื้อชุดใหม่ คนรักใหม่หรือได้ไปที่ใหม่ๆ คือความสุข สดใหม่ แต่เอาเข้าจริงๆ มันก็คือการวนซ้ำ อยู่ในวงเดิม เพียงแต่เปลี่ยนคู่แข่งคนเปรียบเทียบใหม่เท่านั้นเอง

ความสุขจากการไขว่คว้าสิ่งแปลกใหม่ ทำให้เราหิวโหยหา และมีความต้องการอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ความสุขจากการได้ทำให้คนอื่นมีความสุขคือความสุขที่เติมเต็ม ทำให้เรารู้จักอ้อมและไม่ต้องการมากไปกว่านั้น เป็นความสุขที่อยู่บนลู่วิ่งที่มุ่งไปข้างหน้า โดยมีตัวเองเป็นคู่แข่งชั้น เมื่อไหร่เราชนะตัวเองได้ เส้นชัยที่แท้จริงก็จะแสดงตัวอยู่ตรงหน้าทันที เป็นความสุขที่ไม่ต้องรอ เป็นความสุขในปัจจุบันขณะ ที่รับรู้ได้ด้วยตัวเอง

ไม่ว่าจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ แม้ไม่มีชีวิต แต่ทุกสรรพสิ่งต้องการการดูแล เอาใจใส่ ต้องการถูกมองเห็นถึงคุณค่า ไม่ใช่ตีค่าราคา ถูกแพ่งตีหัว

บ้าน รถ เงิน เพื่อน คนรัก พี่น้อง พ่อแม่ ลูก ถ้าไม่ดูแล ไม่เอาใจใส่ ไม่เข้าใจ ไม่เห็นคุณค่า เราจะทิ้งขว้างหรือใช้มันอย่างหิวกระหายไม่รู้จักพอ ถ้าได้เท่าเดิม ดีเหมือนเดิม มันจะไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเราได้อีกต่อไป

ชื่อเสียง บ้าน รถ เงิน ยังตั้ง ยังใหญ่ ยังไม่โก้ ยังไม่ดีพอ

คนรัก พ่อ แม่ ลูก ยังไม่ดีพอ

เป็นเรื่องน่าตกใจมาก เมื่อผมเห็นตัวเองว่า ผมเอาชีวิตเข้าแลกกับอะไรก็ไม่รู้ ที่ไม่ได้ตอบโจทย์ความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง ผมฝากชีวิตตัวเองไว้กับความคาดหวังของผู้อื่น เหมือนจะรู้...แต่ไม่รู้อะไรเลย

วันนี้ความจริงเริ่มค่อยๆ เผยตัวชัดเจน จากการเฝ้าสังเกตตัวเอง จากการทำงานอาสา จากการใคร่ครวญ จนเริ่มมองเห็นแผนที่ใหม่ที่จะเดินไปข้างหน้าสู่เป้าหมาย สู่เส้นชัย สู่คำตอบที่รอคอยมานาน

เมื่อรู้ตัวว่ากำลังเดินวนซ้ำร่องเดิม คือเปลอเข้าสู่ภาวะเคยชิน ก็เลยถอยกลับมาตั้งต้นใหม่ที่จุดเดิมโดยไม่อึดออด จึงมุ่ง ต่อรอง พยายามหาเหตุผลสร้างความชอบธรรมให้กับตัวเอง

ความมั่นใจกับวิถีทางที่ค่อยๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองไปทีละน้อย แพ้บ้างชนะบ้าง ค่อยๆ ผีกลสังเกตใจตัวเองกับสิ่งเร้ารอบตัว ทำให้เริ่มเห็นความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น

จากใจที่เคยทะยานออกไปเอาเรื่องเอาราวกับทุกสิ่งที่ผ่านมาด้วยความถือดี ใจก็ค่อยๆ กลับมาลงหลักปักฐาน กลับมาอยู่ในร่องในรอยในธรรม ได้เร็วขึ้น

รู้สึกได้ว่าตัวเองวางใจและมีท่าทีต่อความไม่แน่นอนที่ผ่านเข้ามาได้มากขึ้น

รู้สึกได้ว่าตัวเองพร้อมนุ่มยอมรับ เคารพ ให้เกียรติ มองเห็นคุณค่าของสิ่งรอบตัวมากขึ้น

รู้สึกปลอดภัย รู้สึกเป็นที่รัก และเป็นมิตรกับทุกสิ่งได้มากขึ้น

รู้สึกเข้าใจตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง และยอมรับความผิดพลาดของตัวเองได้มากขึ้น

รู้สึกถึงคุณค่าอันยิ่งใหญ่ของมิตรไมตรีที่มีให้ต่อกันอย่างไม่เงื่อนไขอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน

รู้สึกว่าการนำอยู่ เห็นความงดงามในสิ่งเล็กสิ่งน้อยที่เกิดขึ้นรอบตัว
อย่างที่ไม่เคยเห็นมาก่อน

รู้สึกไว้วางใจ เชื่อใจ เป็น “เพื่อนแท้” กับตัวเองได้

รู้สึกเชื่อมั่นว่าในยามป่วยไข้ ช่วยตัวเองไม่ได้ ก็จะมีใครสักคนที่
เข้าใจพร้อมที่จะอยู่เคียงข้าง จนถึงลมหายใจสุดท้าย ●



ท่านผู้มีจิตศรัทธา ต้องการร่วมสมทบทุน
กองทุนเผยแผ่ธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรม
เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสืบทอดพระธรรม
กรุณาบริจาคได้ โดยโอนเข้าบัญชี ดังนี้

(ชื่อบัญชี อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ)

ชื่อธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี
๑. กรุงเทพ	สาขาสมุทรปราการ	๑๕๕-๗๐๐-๘๒๒๒
๒. กรุงไทย	สาขาสมุทรปราการ	๒๑๕-๑๕๑-๐๔๓๓
๓. กรุงศรีอยุธยา	สาขาสมุทรปราการ	๑๐๐-๑๓๙-๑๒๓๕
๔. ไทยพาณิชย์	สาขากนนครศรีสมุทร	๓๓๗-๒๒๙-๖๐๙๒
๕. กสิกรไทย	สาขาตลาดสมุทรปราการ	๓๖๐-๒-๓๗๕๐๑-๒

Fax รายชื่อผู้บริจาค และใบโอนเงินมาที่ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

หรือแจ้งทาง inbox Fcaebook : Kanlayanatam

หรือแจ้งทาง E-mail : webmaster@kanlayanatam.com

หรือแจ้งทางไลน์กัลยาณธรรม (id line-kanl1234567)

หรือ Line @ Kanlayanatam (id : @kanlayanatam)

ขออนุโมทนาทุกท่าน



เพราะความรู้สึกตัวไม่ขาด
ความรู้สึกตัวไม่หนักแน่นพอ
ความรู้สึกตัวไม่ทั่วพร้อมพอ
จิตจะหลงทางเข้าไปใน
ความคิดปรุงแต่งทันที
ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือเรื่องร้าย
พอได้โอกาสปั๊บ ปรุงแต่งบีบกันก็
ขอให้กลับมารู้สึกตัวให้ทัน



หลวงพ่อมหาติเรก พุทธยานันโท

เมื่อเราเผชิญหน้า
กับเหตุการณ์นั้นๆ
ด้วยจิตใจเข้มแข็ง
เราอาจจะค้นพบว่า
มันไม่หนักเหมือนที่คิด
“มันก็แค่นั้นเอง”



พระอาจารย์ฉอน ชยสารโ





มองคน ให้มองนานๆ

อ.วศิน อินทสระ

ลูกรัก...

การมองคนเป็นเรื่องยาก ยากมากกว่ามองสิ่งใดๆ และต้องมองนานๆ
ดูนานๆ

การให้อภัยเป็นสิ่งจำเป็นมากในการสมาคมด้วยมนุษย์ เพราะมนุษย์
ส่วนใหญ่ยังมีข้อบกพร่อง ยังทำความผิด เมื่อลูกตั้งใจจะสมาคมด้วย
คนใด ลูกต้องเตรียมพร้อมอยู่เสมอที่จะให้อภัยและให้อภัย ในจิตใจจะ

ต้องเติมไปด้วย “เครื่องหมายแห่งการให้อภัย” มิฉะนั้นแล้วเราจะคบใครไม่ได้ บางคนมีความผิดเพียงเล็กน้อย ถ้าเราถือเป็นเรื่องใหญ่ เราก็จะเสียมิตรที่ดีไปหนึ่งคน

แล้วถ้าหากเขาทำผิด เราควรจะเตือนอย่างไร ?

อย่าใช้วิธีรุนแรง ค่อยๆ สะกิดให้เขามองเห็นข้อผิดพลาดบกพร่อง และย้ำว่ามันเป็นความผิดเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ถ้าแก้เสียก็ดี ที่สำคัญที่สุด คืออย่าตีเทียบอย่างรุนแรงในสิ่งหรือคุณสมบัติที่เขาภูมิใจเหลือเกิน ถ้าทำอย่างนั้นจะเป็นการทำลายกำลังใจเขามากเกินไป ถ้าเขาเป็นคนมีอหิชาศัยไม่ประณีตนัก เขาจะเกลียดเราไปเลย ถ้าเขาเป็นคนมีอหิชาศัยประณีต เขาจะยอมรับคำเตือนของเราโดยดี และพยายามแก้ไขข้อบกพร่อง แต่แล้วเขาจะละอายเราเกินไป จนภายหลังเข้ากันไม่สนิท

อีกประการหนึ่ง ขอให้ลูกอย่าได้สาปชีวิตของคนไปทั้งชีวิต คนที่ผิดพลาดบกพร่องในวันนี้ อาจจะเป็นคนดีอย่างมากในวันหน้า และในทำนองเดียวกัน จงอย่ายกย่องเชิดชูบุคคลที่ยังไม่ตายให้มากเกินไป เพราะคนที่ดีวันนี้ อาจจะเป็นคนเลวคนร้ายในวันหน้า เราเพียงแต่ตั้งความหวังไว้ว่าเขาคงจะเป็นคนดีตลอดไป

ชีวิตที่ยังดี तरह เอาแน่นักไม่ได้ คนที่เราวินิจฉัยได้เด็ดขาดว่าดีหรือเลวอย่างแท้จริงนั้น คือคนที่ตายแล้ว นอกจากนี้คนที่เราดูถูกไม่ได้ มีอยู่สองพวก คือ หนึ่ง ผู้ชายที่ยังหนุ่มแน่น และสอง ผู้หญิงสาวสวย เพราะคนสองประเภทนี้มีโอกาสมากที่จะก้าวไปข้างหน้า ก้าวไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง และบางทีก็รุ่งเรืองโดยกะทันหัน

พอจึงขอให้ลูกอย่าด่วนตัดสินสิ่งใดหรือบุคคลใดว่าดีหรือเลวง่ายเกินไป ความรอบคอบจะเป็นธรรมที่เป็นประโยชน์แก่อีกุศลแก่ชีวิตลูกอย่างสิ้นเหลือ. ●



เส้นทางลัด
สู่นิพพาน
มีจริงหรือ? ตอนที่ ๔๖

อ. ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในวงจรแห่งทุกข์และการพ้นทุกข์ ให้พึงทำความเข้าใจในความหมาย ของคำต่อไปนี้ :-

“ธรรมฉฐิติ” หรือ “ธรรมฉฐิตตา” หมายถึง

- ความตั้งอยู่แห่งธรรมตา
- ความดำรงคงตัวอยู่แห่งธรรม (คือธรรมชาตินั่นเอง)

เช่น

- รูป วัตถุ สสาร ร่างกายมนุษย์ มีขึ้นจากการประชุมของธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ธาตุดิน - น้ำ - ลม - ไฟ เป็นต้น
- ธาตุดิน ทรงไว้ซึ่งคุณสมบัติแข็งหรืออ่อน เป็นต้น

“ธรรมนิยาม” หรือ “ธรรมนิยามตา” หมายถึง

- ความเป็นกฎตายตัวแห่งธรรมตา
- ความกำหนดแน่นอนแห่งธรรมตา

เช่น

- สัพเพสังขารา อนิจจา แปลว่า สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง
- สัพเพสังขารา ทุกขา แปลว่า สังขารทั้งปวงทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้
- สัพเพธัมมา อนัตตา แปลว่า ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัว - ไม่ใช่ตน มันไม่มีตัว - ไม่มีตน แท้ๆ ของมัน
- จะเออจักขุธาตุไปล้อมสักก็ไม่ได้ มันทำหน้าที่เพียงเห็นรูป เป็นกฎตายตัวของมันเช่นนั้น

“ปัจฉยการ” หรือ “อิหัพปัจฉยตา” หมายถึง

- ความที่เมื่อสิ่งนี้เป็นปัจฉัย สิ่งนี้สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น
- กระบวนธรรม (ธรรมชาติ) แห่งเหตุปัจฉัย

เช่น

- จักขุชาตุ กระทบกับ รูปชาตุ ย่อมเกิด วิญญาณชาตุ
- อวิชชา เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร → วิญญาณ → ฯลฯ จนถึง ชาติ-ชรา-มรณะ

หลักการ หรือ ความจริงทั้ง ๓ ข้อ ดังกล่าวข้างต้น รวมเรียกว่า “ธรรมชาตุ” หมายถึงสภาวะซึ่งดำรง อยู่ในธรรมชาติของมันเช่นนั้นตลอดไป ไม่ว่าจะตกตจะมาบังเกิด หรือไม่มาบังเกิดบนโลกใบนี้ หรือไม่ก็ก็ตาม

หลักการ หรือหลักแห่งความจริงทั้งสาม (ธรรมชาตุ) ย่อมควบคุมให้ทุกสรรพสิ่งในโลกนี้ ในสากล จักรวาลนี้ ในอนันตจักรวาลนี้ (ไม่ว่าจะเป็นรูปหรือนาม) ให้เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป ตามกฎแห่งธรรมดา ของมันเช่นนั้นตลอดกาลนาน

มีแต่ “นิพพานชาตุ” เท่านั้น ที่ไม่อยู่ภายใต้อำนาจการปรุงแต่งของธรรมชาติ ธรรมนิยาม และ อิทัปปัจจยตา แม้มันจะเป็น “อนัตตา” (“ลัทธิเพ็ชฌมา อนัตตา”) แต่มันก็ดำรงอยู่เป็นสภาวะ “สุญญตา” และอยู่ “เหนือเหตุ-เหนือผล” หรือ “เหนือการปรุงแต่งใดๆ” ทั้งสิ้น

“ตถตา” หมายถึง

- ความเป็นอย่างนั้น
- ความเป็นเช่นนั้น
- ภาวะที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นของมันอย่างนั้นเอง คือเป็นไปตามเหตุ-ตามปัจจัย ไม่ใช่เป็นไปตาม คำอ้อนวอนของผู้ใด หรือเป็นไปตามความปรารถนาที่อยากให้เป็น หรือ เป็นการดลบันดาลของ พระผู้สร้าง หรือ สิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ และเพื่อเป็นการเน้นย้ำ จึงได้มีอีก ๒ ศัพท์เกิดขึ้นคือ “อวิตถตา” (คือ จะไม่เป็นเช่นนั้นไม่ได้) และ “อนัญญตตา” (คือ มันจะใช้อย่างอื่น หรือแปรเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ก็ไม่ได้)

“สุญญตา” หมายถึง

• สภาวะที่ว่างจากความเป็น สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เทียบได้กับ “อนัตตา” ซึ่งเป็นคำที่ใช้โดยทั่วไป คำว่า “สุญญตา” ในที่นี้มิได้หมายถึง “ความไม่มีอะไรเลย” (nothingness) โดยทุกสรรพสิ่งมันก็ปรากฏตัวของมันตามที่มันเคยปรากฏ เพียงแต่ว่าเมื่อเราใช้ “ปัญญา” เจาะลึกลงไปแล้ว มันไม่มี สาระแก่นสารแท้ๆ (no substantiality) ด้วยตัวของมันเอง เพราะมันล้วนต้องอิงอาศัยเหตุปัจจัยย่อยๆ มากบ้าง - น้อยบ้าง ในการทำให้มันเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป ทั้งสิ้น ดังนั้นจึงหาที่เป็นตัว - เป็นตนของมัน แท้ๆ ไม่เจอ มันจึงมีสภาพหรือสภาวะเป็น “สุญ” หรือ “สุญญตา” นั่นเอง

• ธรรมซึ่งเป็นฝ่าย “ปรมาตถ์” เช่น ชันธ์ อายตนะ ธาตุ ปัจจัยการ (คือ อิทัปปัจจยตา หรือ ปฏิจจสมุปบาท) ที่แสดงแต่ตัว “สภาวะ” ให้เห็น ความว่างเปล่า ปราศจาก สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียง “ธรรม” หรือ “กระบวนธรรม” ล้วนๆ

• ความว่างจาก กิเลส มีราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

• ความว่างจาก “สังขาร” หรือ “การปรุงแต่ง” ใดๆ ซึ่งก็คือ สภาวะนิพพานนั่นเอง ด้วยเหตุนี้ จึงมีคำว่า

“**สุญญตนินพพาน**” (voidness) เป็นสภาวะ “นิพพาน” ของผู้เจริญวิปัสสนา โดยเห็นความเป็น “อนัตตา” อย่างชัดเจน จิตคลายจาก “อุปาทาน ชันธ์ ๕” และสิ่งร้อยรัด - ผูกพัน ทั้งปวง เป็นผู้ที่อบรมมา ดีทางด้าน “ปัญญา”

“**อัปปรหิตินพพาน**” (desireless) เป็นสภาวะ “นิพพาน” ของผู้เจริญวิปัสสนา โดยเห็นความเป็น “ทุกขัง” คือสภาวะที่ตั้งมั่นอยู่ในแบบเดิมไม่ได้

โดยปกติแล้ว ในกระบวนการฟาย “สังขตธรรม” หรือธรรมที่มีเหตุ-ปัจจัยปรุงแต่ง การมีอารมณ์ นำใคร-นำปรารถนา เพราะเหตุแห่ง “โลภะ” ยังมีอยู่ แต่เพราะการพิจารณา “ไตรลักษณ์” โดยมุ่งเน้นที่ “ทุกขัง” คือ ภาวะที่ไม่สามารถทนอยู่ในสภาพเดิมได้ จึงเข้าถึงภาวะที่ไม่นำปรารถนา (desireless) อีกต่อไป ผลแห่งการไม่อยากปรารถนาสิ่งใดๆ จึงทำให้ ตัณหาดับ เข้าถึง “อัปณิหิตนิพพาน” ผู้ปฏิบัติ จะเป็นผู้อบรมมาดีทางด้าน “สมาธิ”

“อนิมิตตนิพพาน” (signless) เป็นสภาวะ “นิพพาน” ของผู้เจริญวิปัสสนา โดยเห็นความเป็น “อนิจจัง” อย่างชัดเจน

เมื่อผู้เจริญวิปัสสนาพิจารณาเห็นการ เกิด-ดับของ รูป-นาม ซึ่งเป็นไปอย่างรวดเร็ว เป็นขณะๆ แล้ว เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็ว เช่นนี้ ไม่สามารถที่จะมี “นิमित” หรือ “เครื่องหมาย” ใดๆ ให้ยึดเกาะเกี่ยวได้ จึงได้คลายจากความต้องการที่จะมีนิमित รูปร่าง สันฐาน หรือ สีสน-วรรณะ ใดๆ อีกต่อไป จึงได้เข้าถึง “อนิมิตตนิพพาน” ผู้ปฏิบัติ ในกรณีนี้ จะเป็นผู้อบรมมาดีทางด้าน “ศีล”

“นิพพาน” ทั้งสามประเภทดังกล่าวข้างต้น อยู่ที่ความใส่ใจหรือ ความแรงในการปฏิบัติว่าจะมุ่งเน้นไปที่ ศีล หรือ สมาธิ หรือปัญญา อันไหนก่อน แต่สุดท้ายแล้ว ก็จะต้องครบถ้วนทั้ง ศีล-สมาธิ-ปัญญา จึงจะหลุดพ้นและเข้าถึงสภาวะ “นิพพาน” ในที่สุดได้



“อตัมมยตา” หมายถึง

- ภาวะที่ไม่เฝ้าระวังด้วยสิ่งนั้น
- ความไม่เกาะเกี่ยวกับมัน
- ความเป็นอิสระ ไม่ติด - ไม่ข้อง - ไม่ค้างใจ กับสิ่งใดๆ
- ไม่มีอะไรยึดถือผูกพันที่จะได้ - จะมี - จะเป็น อย่างหนึ่งอย่างใด
- ความปลอดพ้นจาก “ตัณหา” รวมทั้ง “มานะ” และ “ภิกฺขุ” ที่เนื่องกันอยู่

“อตัมมยตา” หรือ “อตัมมโย” หรือ “อตัมมัย” ช่วยให้ผู้ศึกษาเข้าใจความประณีตแห่งธรรม ที่ปัญญาอันรู้จำแนกแยกแยะ จนมองเห็นความยิ่ง - ความหย่อน, ความเหมาะสม - ความพอดี, ความถูก - ความผิด ซึ่งเป็นไปตามขั้นตอนหรือไม่ ในการปฏิบัติธรรม เช่น

สำหรับ อกุศลธรรม เราควรสลัดละ แต่สำหรับกุศลธรรมทั้ง ๓ ภูมิ (มีมนุษยภูมิ, เทวภูมิ, และพรหมภูมิ) เราควรมี “อตัมมยตา” คือความไม่ยึดติดใดๆ กับกุศลธรรมนั้นๆ กล่าวคือ “ให้มันทำ - แต่อย่ายึดติด”

ใน “สัปปุริสสูตร” แสดงให้เห็นความแตกต่างว่า

“อัสถบุรุษ” ถือเอาคุณสมบัติ การปฏิบัติ หรือความก้าวหน้า ความสำเร็จ ในการปฏิบัติตน เช่น ความมีชาติตระกูลสูง ลาภยศ ความเป็นพหูสูต ความเป็นธรรมกถึก (ผู้แสดงธรรมเทศนา) การถือธุดงค์วัตร มีการอยู่ป่าอยู่โคนไม้ เป็นต้น จนถึงการได้ฉานสมบัติ มาเป็นเหตุยกตน - ช่มผู้อื่น

ส่วน “สัถบุรุษ” จะมีดี หรือก้าวไปได้สูงเท่าใด ก็ไม่ถือเป็นเหตุยกตน - ช่มผู้อื่น เช่นนั้น

สำหรับสิ่งที่อยู่เหนือ ชั้นฉานสมบัติขึ้นไป จนถึงขั้นความสิ้นอาสวะ ก็จะมีแต่ “สัถบุรุษ” เพียงอย่างเดียว ที่จะมีคุณสมบัติในการ ไม่ยกตน ช่มใครอีกต่อไป

๓ สิ่งแรก คือ ธรรมฉฐิตตา ธรรมนियมตา และอิทัปปัจจยตา จัดเป็น
สิ่งที่ผู้ปฏิบัติ ต้องทำความเข้าใจ + เข้าถึง ให้จงได้ เพื่อจะได้รับผลใน
๓ สิ่งหลังคือ

- เข้าถึงความ เป็นเช่นนั้นของมันเอง ในทุกๆ สภาวะธรรม (ตถตา)
- รู้จักวางตนในทุกๆ สถานการณ์ที่จะไม่ยกตนข่มผู้อื่น แม้ตนเอง
จะได้บรรลุถึงธรรมขั้นสูงแล้วก็ตาม โดยจิตไม่ติด - ไม่ข้อง - ไม่ค้างคาใจ
กับสิ่งใดๆ อีกต่อไป (อตัมมยตา)

- เข้าถึง “สุญญตนิพพาน” โดยเข้าถึงสภาวะ “ว่าง” ในทุกสิ่งอย่าง
อันได้แก่

- ว่างจากความเป็นสัตว์ - บุคคล - ตัวตน - เรา - เขา
- ว่างจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย
- ว่างจากการปรุงแต่งใดๆ ทุกชนิด คือ ปลอดภัยจาก “สังขาร” ด้วย
ประการทั้งปวง

พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า

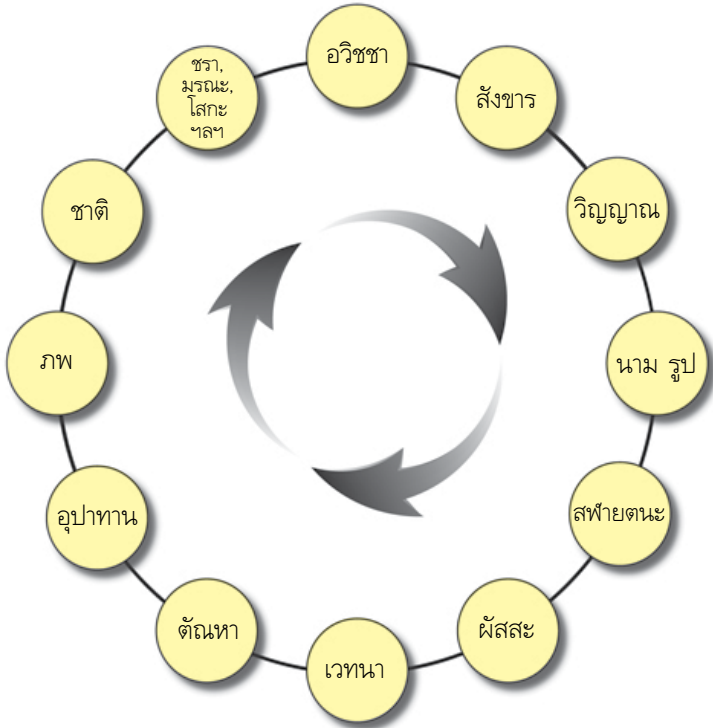
ตราบใดที่บุคคลยังมี “อวิชชา” ฝังแน่นอยู่ในจิต ตราบนั้น บุคคล
นั้นจะ แสวงหา “นิพพาน” ย่อมไม่อาจเป็นไปได้ ฉะนั้น จึงมีความ
จำเป็นที่จะต้องขจัด “อวิชชา” ออกจากจิตให้ได้เสียก่อน

เรื่องของ “อวิชชา” อันนำสัตว์โลกไปสู่การเวียนว่ายตายเกิด
และเป็นที่เกิด แห่งกองทุกข์ทั้งปวง มีแสดงไว้ในหมวดธรรมว่าด้วย
“ปฏิจจสมุปบาท” ฉะนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจ “กระแส
ปฏิจจสมุปบาท” ให้ถ่องแท้

เพื่อทำลายตัว “อวิชชา” ให้หมดไป ก่อนที่จะเข้าถึง “สภาวะ
นิพพาน” ในที่สุด

กระแสปฏิจาสุมุปปบาท

อธิบายแต่ละห่วงโซ่ของ “ปฏิจาสุมุปปบาท” ได้ดังนี้



อวิชชา

- หมายถึง ความไม่รู้ ในอริยสัจจ์ ๔ อันได้แก่
- ทุกข์
- เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย)
- ความดับทุกข์ (นิโรธ)
- ทางไปถึงความดับทุกข์ (มรรค)

ต่อมาพระอรรถกถาจารย์ ได้เพิ่มอีก ๔ คือ

- ไม่รู้ขั้นธ - ายตนะ - ชาติ ในอดีต
- ไม่รู้ขั้นธ - ายตนะ - ชาติ ในอนาคต
- ไม่รู้ขั้นธ - ายตนะ - ชาติ ทั้งอดีตและอนาคต
- ไม่รู้กระแสของสภาวะธรรมที่ปรากฏในปฏิจลสมุปบาทว่าเป็นเพียง

แต่ “สภาวะ” ไม่ใช่มันมีตัว - มีตนจริงๆ ตามตัวหนังสือที่ปรากฏ

• เหตุที่ไม่รู้จริงเพราะไม่เข้าใจในกฎแห่งธรรมชาติ ๓ กฎ กล่าวคือ กฎแห่ง :-

- ธรรมลลิตี
- ธรรมนิยาม
- อิทัปปัจจยตา

• เพราะไม่เข้าใจว่ายังมีอาหารเป็นตัวบ่อน “อวิชชา” คือ กิเลสวะ หรือ อาสวะทั้งหลาย อันได้แก่

- **กามาสวะ** ยึดติดในกามคุณชนิดถอนตัวไม่ขึ้น
- **ภวาสวะ** ยึดติดอยากอยู่ในกามภพ - รูปภพ - อรูปภพ แบบข้ามภพข้ามชาติ

- **ภิกขุสวะ** ตำราบางเล่ม ๒ ข้อหลังนี้ เกิดเพราะไม่สำรวมอินทรีย์ ๖
- อวิชชาสวะ รวมลงเป็น “อวิชชาสวะ” ไม่มีโยนิโสมนสิการตอน

เกิด ผัสสะ - เวทนา

• ฉะนั้น จะดับอวิชชาได้ ก็ต้องดับอาสวะทั้งหลาย รวมทั้งนิวรรณ์ ๕ ให้ได้เสียก่อน ดับแล้ว “วิชชา” ก็จะปรากฏ ทำให้รู้แจ้งเห็นจริงในอริย- สัจจ ๔

มีพุทธพจน์บทหนึ่งกล่าวว่า “เพราะความดับลง พร้อมบริบูรณ์ของ อาสวะทั้งหลาย บุคคลจึงบรรลุ มรรค - ผล - นิพพาน หลุดพ้นจาก

วิฆฺญูสงสารแห่งการเวียนว่ายตายเกิด”

- ตราบใดที่ยังไม่บรรลุนิพพาน ย่อมถือว่ายังมี “อวิชชา” อยู่ เพียงแต่หนาแน่นหรือเบาบาง แตกต่างกันไป

- เมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว พระอรหันต์จะยกจิตขึ้นทำหน้าที่ ด้วยกิริยาจิต คือจิตที่ทำงานด้วย “วิชชา” คือรู้แจ้งเห็นจริง แล้วการ ประจวบแต่งเป็นสังขารธรรมก็จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป กล่าวคือ มีแต่เพียง การกระทำ แต่การกระทำนั้นจะไม่ส่งผลเป็น “วิบาก” อีกต่อไป

- วงจรปฏิจลจสมุปบาท จึงขาดสะบั้นลง ณ จุดๆ นี้
- หากเราโยง “อวิชชา” ไปสู่ “อริยสัจจ ๔” ก็จะได้ความว่า
- นี้ คือ อวิชชา
- นี้ คือ เหตุแห่งอวิชชา
- นี้ คือ ความดับของอวิชชา
- นี้ คือ หนทางปฏิบัติเพื่อความดับแห่งอวิชชา
- วิธีดับอวิชชา ก็ใช้ “หลักการ” อย่างเดียวกับ “ดับทุกข์” ใน “อริยสัจจ ๔” คือ เจริญ ศีล - สมาธิ - ปัญญา โดยใช้อริยมรรคมีองค์ ๘ ลงลึกในการปฏิบัติจริง ซึ่งก็คือ การปฏิบัติสมถะ (ความสงบแห่งจิต) + วิปัสสนา (มีปัญญาประหารอาสวะทั้งหลาย + รู้แจ้งเห็นจริงในกฎแห่งธรรม ลูติ - ธรรมนิยาม - อิทัปปัจจยตา)

สังขาร

- เพราะมี “อวิชชา” คือไม่รู้แจ้งในอริยสัจจ ๔ + กฎแห่งธรรมลูติ - ธรรมนิยาม - อิทัปปัจจยตา จิตจึงเกิด การประจวบแต่ง เป็นสังขารธรรมขึ้นมา (ธรรมอันเกิดจากการประจวบแต่งของจิต) เพื่อให้กลายเป็น “อารมณ์” ให้จิต ยึดถือต่อไป เพราะจิตเป็นธรรมชาติซึ่งไขว่คว้าอารมณ์เป็นประจำอยู่แล้ว

- การประจวบแต่งมี ๓ ทาง คือ
- กายสังขาร ประจวบแต่งทางกายเพื่อให้เป็นอารมณ์ของจิตต่อไป

- วิถีสังขาร ประจุแต่งทางวาจา (ต้นตอเกิดจากความคิดภายในก่อน) เพื่อให้กลายเป็นวจี้ออกมาภายนอก และให้เป็นอารมณ์ของจิตต่อไป)

- จิตตสังขาร ประจุแต่งทางใจ เช่น ให้เกิด รัก โลภ โกรธ หลง พยาบาท ฯลฯ เพื่อให้กลายเป็นอารมณ์ของจิตต่อไป

- สิ่งที่ถูกประจุแต่งขึ้นมา หรือผลที่ได้อันเกิดจากการประจุแต่ง เราเรียกว่า “สังขารธรรม” ทั้งปวง

- ฉะนั้น นับตั้งแต่ กำเนิดจักรวาลโดยเกิด “Big Bang” ทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏ ไม่ว่าจะเป็นรูป หรือ นาม จึงล้วนเป็นสังขารธรรมทั้งสิ้น หรือ สามารถเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “สังขตธรรม” เช่น คน สัตว์ สิ่งของ ทะเล ภูเขา ฯลฯ ล้วนอาศัยเหตุปัจจัยย่อยๆ ในการทำให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น-ตั้งอยู่- และดับไปทั้งสิ้น

- แม้แต่ ปฐมฌาน เรื่อยไปจนถึง เนวสัญญานาสัญญายตนะ ก็เป็นสังขารธรรม เพราะล้วนถูก เหตุปัจจัยประจุแต่งขึ้นมาทั้งสิ้น เช่น ปฐมฌาน ได้มาก็โดยกระบวนการประจุแต่งของ วิตก-วิจาร์-ปีติ-สุข-เอกัคคตา ซึ่งเกิดขึ้นที่จิต เป็นต้น

มนุษย์ก็ถูกประจุแต่งขึ้นจากชั้น ๕ อันได้แก่ รูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ โดยมีต้นเค้าหรือ มูลรากมาจาก “ธาตุ ๖” อันได้แก่ ปรุวิธาตุ, อาโปธาตุ, วาโยธาตุ, เตโชธาตุ, อากาศธาตุ และ วิญญาณธาตุ

กระแสปฏิเจสสมุปบาทก็ถูกประจุแต่งขึ้นจาก อวิชชา เรื่อยไปจนถึง ชรา, มรณะ, ฯลฯ

- ด้วยเหตุที่สังขารธรรมทั้งหมด ถูกประจุแต่งขึ้นโดยอาศัยเหตุปัจจัยย่อยๆ ต่างๆ มากมาย และเหตุปัจจัยเหล่านั้น ต่างก็มาจากเหตุปัจจัยที่ย่อยๆ ลงไปอีก ฉะนั้น สังขารธรรมทุกอย่าง จึงไม่เที่ยง - เป็นทุกข์ - เป็นอนัตตา ตามกฎแห่งธรรมชาติของมัน



- ด้วยเหตุนี้ สังขารธรรม จึงเป็น “ทุกข์” อย่างแท้จริง เพราะมันล้วนไม่เที่ยง – เป็นทุกข์ – เป็นอนัตตา เป็นขณะๆ ไป เปลี่ยนแปลงไปทุกๆ ขณะ ไม่หยุดนิ่งแม้แต่เสี้ยววินาทีเดียว

- การปรุงแต่ง จึงสามารถปรุงแต่งไปในทาง “ดี” (กุศลธรรม) หรือทาง “ไม่ดี” (อกุศลธรรม) ย่อมได้เสมอ สุดแต่จิตจะทำการปรุงแต่งผ่านทาง กาย – วาจา – ใจ ฉะนั้น การปรุงแต่ง แม้จะเป็น “กุศลธรรม” ก็จัดเป็นสังขารธรรม มันจึงเป็นทุกข์ได้ เพราะมันล้วนไม่เที่ยง – เป็นทุกข์ – เป็นอนัตตา จึงนำเข้าสู่สภาวะนิพพานไม่ได้ แต่เข้าสู่ “วิมุกตกุศล” คือไปเกิดในภพภูมิใดๆ ได้แต่ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิด ต่อไปไม่รู้จักจบสิ้น

- เนื่องจากกระแสปฏิบัติจสมุพบาทเป็นสังขารธรรม ดังนั้นการดับ “สังขาร” จึงเป็นการดับการปรุงแต่ง เพื่อมิให้ “กระแส” ปรุงแต่งเป็นไปตามขั้นตอน จนกลายเป็นต้นหาได้อีกต่อไป ฉะนั้นคำว่า “ดับ” ในที่นี้ จึงหมายถึง “ดับการปรุงแต่ง” โดยที่ความเป็นมนุษย์ (นามรูป) ก็ยังคงอยู่ต่อไป แต่ไม่มีการปรุงแต่ง และวิมุกตกุศล ๖ ก็ทำงานตามหน้าที่ของมันต่อไป โดยไม่มีการปรุงแต่งใดๆ อีกต่อไป

วิมุกตกุศล

- เพราะเหตุที่มี “สังขาร” ปรุงแต่งทาง กาย – วาจา – ใจ เพราะมี “เจตนา” ทำ “กรรม” หรือการปรุง แต่งโดยจิตเกิดขึ้น (กายสังขาร – วลีสังขาร – จิตตสังขาร) เมื่อปรุงแต่งสิ่งใดขึ้นมาแล้ว ตัวจิตที่ปรุงแต่งก็รับรู้สิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้น โดยผ่าน “วิมุกตกุศล ๖” อันได้แก่

จักขุวิญญาณ	แล้วแต่การปรุงแต่ง จะเกิดทางใด เช่น ทาง กาย - วาจา - ใจ เป็นต้น
โสตวิญญาณ	
ฆานวิญญาณ	
ชีวหาวิญญาณ	
มโนวิญญาณ	

- คำว่า “จิต” กับ “ใจ” มีความหมายต่างกัน

กิเลส - ตัณหา - ทิฏฐิ - มานะ เมื่อมันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยของมันแล้ว ย่อมตั้งมั่นอยู่ในจิต ย่อมหยั่งรากเจริญเติบโตอยู่ในจิต เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม มันจึงจะสำแดงให้ปรากฏออกมาทางใจ (มโน) ด้วยเหตุนี้ ใจจึงเป็นอายตนะของจิต แต่จัดเป็นอายตนะภายใน ดังนั้นเมื่อใจกระทบกับอายตนะภายนอกคือ “ธรรมารมณ์” จึงบังเกิดเป็นมโนวิญญาณคือ การรับรู้ทางใจขึ้น

นามรูป

- นามรูปในปัจจุสมุปบาท มีความหมายต่างจาก นามธรรมและรูปธรรมในทางโลก

“รูปธรรม” ในทางโลก หมายถึงสิ่งที่สามารถกำหนดได้ - รับรู้ได้ - สัมผัสได้ ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย

- โดยที่ธรรมทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ในกระแสปัจจุสมุปบาท ล้วนมีสภาวะธรรมที่เป็นนามธรรมทั้งสิ้น มันจึงไม่สามารถกำหนดได้ - รับรู้ได้ - สัมผัสได้ ด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย

คำว่า “นามรูป” ในที่นี้ จึงมีสภาวะธรรมเป็นนามธรรมทั้งสิ้น โดยคำว่า :-

“นาม” หมายถึง เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ และมนสิการ

“รูป” หมายถึง ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ วาโยธาตุ และเตโชธาตุ รวมทั้งรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ นี้ด้วย เราเห็น “รูป” ที่เป็น “ธาตุ” ไม่ใช่รูปที่เป็นตัวร่างกายมนุษย์

- รูปที่เป็นธาตุ หรือ รูปธาตุนี้ ย่อมเกิดขึ้น - ทรงตัวตั้งมั่น - ดับไป ตามเหตุปัจจัยของกฎธรรมชาติ - ธรรมนิยาม - อิทัปปัจจยตา มันจึงเป็นสภาวะธรรมล้วนๆ ยกตัวอย่างเช่น เราเห็น ก.ข.ค. มีรูปร่าง หน้าตาแตกต่างกัน มีรูปพรรณสัณฐาน (shape) แตกต่างกัน เป็นเพราะจิตเป็นตัวปรุงแต่งทั้งสิ้น มิใช่ “ตา” ที่เห็นเป็นรูป เพราะตากระทบได้แต่ “สี” หรือแสงสว่างเท่านั้น กระทบเป็นรูปพรรณสัณฐาน ไม่ได้

- นามและรูปต้องอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้นเสมอ จะมีรูปโดยไม่มีนาม รูปก็หมดความหมาย เพราะไม่มีผู้รับรู้มัน จะมีนามเฉยๆ โดยปราศจากรูปก็ไม่ได้ เพราะรูปเป็นที่แสดงออก ซึ่งอาการของนาม ฉะนั้นนามรูปจึงเกิดพร้อมกัน โดยมีวิญญาณเป็นปัจจัย

- บุคคลมีรูปร่างหน้าตาแตกต่างกัน เพราะคนเรามีอวิชชาแตกต่างกัน → มีอัสวะทั้งหลาย (กามา - สวะ, ทิณฺฐาสวะ, ภวาสวะ, อวิชชาสวะ) ที่นอนเนื่องในจิตแตกต่างกัน เมื่อเกิดการปรุงแต่ง ด้วย ดิน - น้ำ - ลม - ไฟ ที่ต่างกัน รูปธาตุที่เกิดขึ้นจึงต่างกัน

- ตัว “นาม” ในที่นี้คือ เมื่อวิญญาณ รับรู้อารมณ์แล้ว ย่อมปรากฏนามเป็นเวทนา, สัญญา, ผัสสะ, เจตนา และมนสิการ นี่คือการหยั่งลงแห่ง “นามรูป” ในกระแสปฏิผัสสมุปบาท ด้วยอาการอย่างนี้

- คำว่า “เจตนา” ในที่นี้คือสภาวะธรรมของ “สังขาร” ซึ่งเราเรียกว่า “สัญญาเจตนา” (ดูในหัวข้อ “สังขาร”)

คำว่า “ผัสสะ” ในที่นี้ คือสภาวะธรรมของจิตที่สัมผัสกับอารมณ์จากการปรุงแต่งของจิต

คำว่า “มนสิการ” ในที่นี้ คือสภาวะธรรมที่จิตเคลื่อนย้ายการทำงานเมื่อเกิดผัสสะ เพื่อพิจารณาภาวการณ์นั้นๆ

- สภาวะธรรมการรับรู้ของวิญญาณ ๖ ของแต่ละบุคคลย่อมต่างกันไป เพราะมีการปรุงแต่งของจิต ในแต่ละบุคคลแตกต่างกัน แต่ตัวจริงแท้ของธรรมชาติ (ปรมาตถธรรม) ย่อมเหมือนกัน แต่เรากลับมองไม่เห็น

เช่น


สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง - เป็นทุกข์ - เป็นอนัตตา

สังขารธรรม ย่อมแสดงอาการ การเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป เป็นขณะๆ เป็นต้น

- นำ “นามรูป” มาจัดใหม่ให้กลายเป็น “ชั้น ๕” ได้ดังนี้

รูปธาตุ	จัดเป็นส่วนของ	รูป	เรียกว่า	รูปชั้น
เวทนาธาตุ	จัดเป็นส่วนของ	เวทนา	เรียกว่า	เวทนาชั้น
สัญญาธาตุ	จัดเป็นส่วนของ	สัญญา	เรียกว่า	สัญญาชั้น
สังขารธาตุ	จัดเป็นส่วนของ	สังขาร	เรียกว่า	สังขารชั้น
วิญญาณธาตุ	จัดเป็นส่วนของ	วิญญาณ	เรียกว่า	วิญญาณชั้น

- พอชั้น ๕ บังเกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายก็ยังมีได้ถูกขจัดออกจากใจ ก็แสดงว่าเรายังไม่ได้เข้าใจเรื่อง “ธาตุ” (การทรงสภาวะของมัน เช่นนั้น - ทำหน้าที่ของมันเช่นนั้น - เป็นกฎธรรมชาติ - ธรรมเนียม เช่นนั้น) และเรื่อง “ชั้น” (การที่หลายๆ อย่าง - หลายๆ เหตุปัจจัย มาประชุมรวมกันให้กลายเป็นสิ่งนั้น - สิ่งนี้) ตัว “อวิชชา” จึงเกิดขึ้น เมื่อมีการเกิดของ “อวิชชา” ตัวปฏิจักษมุขปาหาก็หม่น ทำให้เกิด “อุปาทานชั้น ๕” ความทุกข์ทั้งหลายก็เกิดขึ้นด้วยอาการเช่นนี้



- ทุกครั้งที่ใช้ความคิด ก็เท่ากับจิตของท่านไม่ได้อยู่กับ “ความจริง” ในปัจจุบันขณะ เป็นการดึงเอา “อวิชชา” เข้ามา แล้วความคิดก็ปรุงแต่ง (เกิดสังขาร) เป็นอย่างนั้น - อย่างนี้ กระแสปฏิจจสมุพบาทก็เริ่มหมุน ด้วยเหตุนี้ การจะเข้าถึงสภาวะ “นิพพาน” จึงใช้ “ความคิด” ไม่ได้ ต้องอยู่กับ “รูป - นาม” ตามความเป็นจริง ที่ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าเท่านั้น

- หากเราคิดเป็นอกุศลธรรม เวทนาที่จะตามมาย่อมเป็นที่ตั้งอาศัยของ ตัณหา → อุปาทาน → ภพ →ชาติ แต่ถ้าเราคิดเป็นกุศลธรรม โดยมี สัมมาทิฏฐิ + สัมมาสังกัปปะ กำกับจิต จะไม่เกิดความทุกข์ ใดๆ เลย เพราะกระแสปฏิจจสมุพบาทจะหมุนไม่เต็มรอบครบทุกห่วงโซ่ เมื่อห่วงโซ่หนึ่ง ถูกตัดขาด มันจะไม่สามารถพัฒนาต่อเนื่องไปยังห่วงโซ่อื่นๆ ที่เหลือ กระแสทุกข์แห่งปฏิจจสมุพบาทก็ไม่เกิดขึ้น แต่การจะบรรลुरुธรรมเป็นพระอรหันต์ในขั้นต่อไปนั้นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง มันคนละประเด็นกัน กล่าวคือ ณ จุดที่ห่วงโซ่ถูกตัดขาด เราก็ไม่มีความทุกข์ ณ ขณะนั้นๆ ปรากฏเท่านั้นเอง

- แม้แต่เวลานั่งสมาธิภาวนา จนได้ขณิกสมาธิ - อุปจารสมาธิ - อัปปนาสมาธิ ย่อมบังเกิดการหยั่งลงของ “นามรูป” เช่น

- เราปฏิบัติธรรมเพื่ออยากบรรลुरुธรรม (เกิด “ภาวตัณหา”)

- เรารู้สึกทุกข์ในชีวิตประจำวัน ไม่ขอเกิดเป็นคนอีกต่อไป (เกิด “วิภวตัณหา”)

- กระแสปฏิจจสมุพบาทก็หมุนตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการนั่งสมาธิ (เทียบเคียงคำอธิบายกับ ข้อ ๔.๑๐ ข้างต้น) กล่าวคือ “สังขาร” ปรุงแต่ง เป็น ขณิกสมาธิ - อุปจารสมาธิ - อัปปนาสมาธิ โดยลำดับ

- นอกจากจะเข้าข่าย “สัมมาสมาธิชั้นโลกุตตระ” อันเกิดจาก “มรรค ๘ สมังคี และเป็นสัมมามรรคในทุกๆ ข้อ” เวทนา (ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการนั่งปฏิบัติ) ย่อมไม่เป็นเหตุปัจจัยให้ “ตัณหา” (ความอยากบรรลุธรรม) อาศัยอยู่ได้ กระแสปฏิจจนูปบาทก็ย่อมดับลง เป็นการดับของ “สภาวะธรรม” ไม่ได้ดับสิ่งที่แสดงตนเป็นตัวหนังสือของห่วงโซ่นั้นๆ

- การปฏิบัติธรรมในหมวดอื่นๆ ก็เช่นกัน เช่น “อิทธิบาท ๔” หากเราอยากให้เกิดผลสำเร็จจากการปฏิบัติ (ตัณหา) ตัว “สังขาร” ย่อมปรุงแต่งให้ ฉันทะ - วิริยะ - จิตตะ - วิมังสา ให้กลายเป็นอารมณ์ของจิต เมื่อการปรุงแต่งเกิดขึ้น กระแสแห่งปฏิจจนูปบาทก็หมุน การปฏิบัติธรรมก็ไม่ประสบความสำเร็จในเชิงหลุดพ้นโดยเข้าถึงโลกุตตระธรรม

แต่ถ้าเป็นการปฏิบัติโดยเข้าใจกฎธรรมจลิตี - ธรรมนิยาม - อิทัปปัจจยตา (เทียบเคียงคำอธิบายกับข้อ ๔.๑๐ ข้างต้น) “ตัณหา” (ในที่นี้คือ “ภวตัณหา”) ย่อมไม่เกิด กระแสปฏิจจนูปบาทย่อมดับลง เป็นการดับของ “สภาวะธรรม” ไม่ใช่ดับสิ่งที่แสดงตนเป็นตัวหนังสือของห่วงโซ่นั้นๆ

กล่าวโดยสรุปคือ

- บุคคลที่ยังไม่บรรลุมรรค - ผล - นิพพาน เพราะยังไม่สามารถดับ “อัสวะทั้งหลาย” (อันได้แก่ กามาสวะ, ภวาสวะ, ภิกขุสวะ และอวิชชาสวะ ซึ่งหมักหมมยาวนานข้ามภพข้ามชาติ) จึงถูก “อวิชชา” ครอบงำ เพราะไม่เข้าใจการทำงานของกฎแห่งธรรมจลิตี - ธรรมนิยาม - อิทัปปัจจยตา เมื่อมี “อวิชชา” กระแสแห่งปฏิจจนูปบาทก็หมุน และจะตามมาด้วยการปรุงแต่ง (สังขาร) เสมอ กลายเป็น กายสังขาร (โดยกายสัทธเจตนา), วจีสังขาร (โดยวจีสัทธเจตนา) และจิตตสังขาร (โดยมโนสัทธเจตนา) หรือที่ใช้ภาษาง่ายๆ ว่า ปรุงแต่งให้เกิดการกระทำทางกาย - วาจา - ใจ นั่นเอง การปรุงแต่งเช่นนี้ จนถึง “นามรูป” ก็เลยไปหลงการทำงานของ “นามรูป” ว่าเป็น “อัตตา - ตัวตน” ขึ้นมา การปฏิบัติธรรมจึงไม่ประสบความสำเร็จ

ในชั้นโลกุตตรธรรม

- ต่อเมื่อ “เวทนา” ซึ่งเกิดขึ้นเพราะ “ผัสสะ” เป็นปัจจัย มันจะไม่พัฒนาจนกระทั่งเป็นที่ตั้งของ “ตัณหา” เพราะได้เข้าใจกฎแห่งกรรมลัทธิ-ธรรมนิยาม - อิทัปปัจจยตา อย่างถ่องแท้แล้ว กระแสปฏิจัสสุปปาท ก็ระดับลง เป็นการดับของ “สภาวะธรรมซึ่งเกิดภายในจิตของบุคคลผู้ปฏิบัติ” มิใช่ดับสิ่งที่แสดงตนเป็นตัวหนังสือของห้วงโซ่นั้นๆ

- ด้วยเหตุนี้ กระแสปฏิจัสสุปปาทจึงเกิดในแต่ละวันแบบนัยรอบไม่ถ้วน โดยเฉพาะ “นามรูป” ซึ่งไปหลงว่าเป็น “อัตตา-ตัวตน” มนุษย์จึงเป็นทุกข์อยู่ร่ำไปด้วยอาการอย่างนี้ - อย่างนี้ ●

(โปรดอ่านต่อ “ตอนที่ ๘” ในฉบับหน้า)

ข่าวประชาสัมพันธ์งานอบรมภาวนา ของชมรมกัลยาณธรรม

๑. **รับสมัครเพื่อนผู้มีจิตอาสา ร่วมช่วยเป็นพลังในการเตรียมงานแสดงธรรม** ในวันเสาร์ที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๑ สนใจสมัคร โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ (งานแสดงธรรม วันอาทิตย์ที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๑)
๒. ในงานแสดงธรรมของชมรมฯ ทุกครั้ง **จะมีหน่วยการพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ** มาออกตรวจสุขภาพ และดูแลสุขภาพในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินตลอดงาน
๓. **ขอเชิญร่วมสนับสนุนปัจจัยเป็นเจ้าภาพโรงทานอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวัน** เพื่อให้บริการอาหารเพียงพอแก่ผู้ฟังธรรมและธรรมบริการ ประมาณ ๒,๐๐๐ คน กรุณาติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
๔. **รับสมัครเพื่อนร่วมอุดมการณ์แนวหลังทางธรรม** ร่วมใจสละแรงกายแรงใจ เพื่อรับใช้พระศาสนาและพัฒนาสังคม สนใจงานจิตอาสาของชมรมกัลยาณธรรม โปรดติดต่อ

โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓

หรือ Facebook : Kanlayanatam

หรือ ทางไลน์กัลยาณธรรม (Id : kanl1234567)

หรือ Line@official (Id line : @kanlayanatam)



ร่องรอย

นายเชมเบ้

สวัสดีครับ ผม “เชมเบ้” นักวาดภาพประกอบหนังสือธรรมะ มาแชร์
ธรรมะน้อยๆ ที่ผมได้เจอในชีวิตประจำวัน นำมาเล่าให้ฟังครับ

ผมเลี้ยงแมวอ้วน (จริงๆ คนเลี้ยงก็อ้วน) ชื่อปิ่นโต้ ปิ่นโต้ก็เหมือน
แมวทั่วไปที่ชอบใช้หน้า คาง และคอมมาคลอเคลีย หรือถูที่ขาของเรา และ
แต่ละจุดในบ้าน เช่น มุมของตู้เสื้อผ้า ขาเก้าอี้ ราวบันได...มันจะมีจุดที่
เค้าชอบถูอยู่เป็นประจำ จนเกิดเป็น “ร่องรอย” ที่มาจากการถูซ้ำๆ ของ
ปิ่นโต้ขึ้น

วันหนึ่งผมสังเกต “ร่องรอย” ที่เกิดจากการทำซ้ำๆ จากปิ่นโตแม่วุ้นวนตัวหนึ่งนี้ ทำให้ผมย้อนกลับมานึกถึงตัวเราเอง ที่มีพฤติกรรมทำซ้ำๆ กัน อยู่ในหลายๆ ขณะ ไม่ว่าจะซ้ำจาก กาย วาจา ใจ เราทำซ้ำแค่ไหน มันจะเกิดร่องรอยในกายในใจนี้เช่นกัน

เช่นเมื่อเราทำกุศล ทำความดีซ้ำๆ บ่อยๆ และตริกนึกถึงบ่อยๆ เราก็จะได้ “ร่องรอย” ที่ปรากฏขึ้นในใจของเรา จากความดีและกุศลนั้นๆ

ในทางตรงกันข้าม หากเรา คิด พุด ทำ ซ้ำๆ ในสิ่งอกุศล ทำความชั่วแบบไม่เกรงใจตัวเอง มันก็ส่งผลให้เกิด “ร่องรอย” ที่ซ้ำ ชุ่ย มัวหมอง มีดমন ในใจเราเช่นกัน

จากข้อสังเกต “ร่องรอย” จากแม่วุ้นวนนี้ ผมว่ามันน่าสนใจและรู้สึกต้องระมัดระวังใจของเรา ทำให้ผมระลึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์ว่า

ให้ฝึกสติ เจริญสติและให้สํารวมกายและใจหรืออินทริยสังวร เพื่อให้ “รู้” เทาทันกิเลสเข้าครอบงำจิตใจ เป็นเครื่องป้องกันให้เราไม่พลั้งเผลอไปสร้าง “ร่องรอย” ที่จะให้ผลลัพธ์ที่ดำมืดให้กับกายใจของตัวเราเองครับ ●





ภักดิ์ มีที่มา

อภिरดี การะเกต

ดิฉันชื่อ อภिरดี การะเกต ปัจจุบันทำงานเป็นพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ปฏิบัติงานห้องผู้ป่วยหนักอายุรกรรม รพ.สมุทรปราการ สำเร็จการศึกษาปริญญาโท สาขาการจัดการความขัดแย้งแบบบูรณาการ ช่วยงานศูนย์ช่วยเหลือผู้รับบริการ รพ.สมุทรปราการ ปัจจุบันกำลังจะศึกษาต่อหลักสูตรเฉพาะทางการพยาบาลแบบประคับประคอง

๒๐ ปีกับประสบการณ์ทำงาน ICU อายุรกรรม ที่มีความหมาย จากพยาบาลตัวเล็กๆ คนหนึ่งที่ทำงานตาม ROUTINE มีดูคนไข้ หงุดหงิด โมโหคนไข้ ไม่พอใจ ที่คนไข้และญาติซักถามมากมาย ในหัวคิดเพียง

อย่างเดียวกันว่า รับประทานอาหารให้เสร็จๆ ลงเวยร ต่อเวยร รพ. เอกชน ต่อเวยรโรงงาน มีความสุขกับการรวมยอดรายรับแต่ละเดือน สุขกับการจับจ่ายใช้เงิน จนกระทั่งมีครอบครัว

ต่อมา ปี ๒๕๔๗ ได้เกิดเหตุการณ์สูญเสียครั้งสำคัญในชีวิต นั่นคือการสูญเสียพ่อของลูกวัย ๘ เดือน ดิฉันรู้สึกที่ตัวเองล้มเหลวในชีวิตโลกใบนี้มีแค่สีดำ ความรู้สึกนี้อยู่เป็นเพื่อนดิฉันนานถึง ๒ ปีจนกระทั่งดิฉันได้ถูกเชิญชวนจากกัลยาณมิตร นำพาดิฉันไปปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน ๘ วัน ๗ คืน คอร์สคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย ได้เรียนรู้และเห็นอะไรต่างๆ มากมาย เห็นความเจ็บปวดเป็นทุกขเวทนา เกิดขึ้นแล้วเดี๋ยวมันก็หายไป เดี่ยวมันก็อาจจะมาทักทายเราใหม่ แต่ให้เราเห็นว่า “เป็นเช่นนั้น” ปวดให้รับรู้ว่าปวด สติปัญญาแล้ง การใช้อานาปานสติ การเอาสติมาระลឹกรู้ที่ลมหายใจ พิจารณาเห็นว่ารูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ หลังจากนั้นได้ปฏิบัติธรรม ไม่ว่าจะ เป็นเสถียรธรรมสถาน วัดอัมพวัน วัดสังฆทาน และสุดท้ายฝากตัวเป็นลูกศิษย์ หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี วัดมเหยงคณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา บวชนกขัมมะอย่างต่อเนื่องเรื่อยมา





หลังจากนั้นดิฉันสามารถพูดได้อย่างเต็มปากว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่ดิฉันได้ไปปฏิบัติได้นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดูแลคนไข้ของดิฉัน ดิฉันสามารถลบคำว่า ROUTINE กับ พญามาร ออกจากหัวสมองของดิฉันอย่างสิ้นเชิง ดิฉันรู้สึกว่าการดิฉันมีความหมายและมีคุณค่า เปรียบเสมือนนางฟ้าของพวกเรา ต้องอยู่กับคนที่พวกเขาไม่รู้จักรัก สถานที่ที่แปลกตา เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ มากมาย ที่มีเสียงดังอยู่ตลอดเวลา ต้องไกลจากคนที่พวกเขารัก ยังต้องเผชิญกับความกลัว ความเจ็บปวดต่างๆ นานา ไม่ว่าจะสายทางจมูก สายทางปาก รวมทั้งแขนและขา ใครกันล่ะที่อยู่ใกล้พวกเราเหล่านั้นที่สุด และตลอดเวลา คำตอบคือ “พญามาร” นั่นไงคะ พญามารช่วยพวกเราได้ ช่วยที่จะปลอบประโลมหัวใจของพวกเรา ให้การดูแลทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม ไม่เว้นแม้กระทั่งจิตวิญญาณ เข้าใจความหมายของศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง และดิฉันก็ขอร่วมเป็นพญามารคนหนึ่งที่จะร่วมดูแลคนไข้ด้วยหัวใจของดิฉัน

ปี ๒๕๕๙ ดิฉันสูญเสียมารดาอันเป็นที่รัก แต่ครั้งนี้ไม่เหมือนครั้งนั้น ดิฉันอยู่ด้วยสติมากยิ่งขึ้นและภูมิใจที่ได้ดูแลมารดาแบบประคับประคองใน ICU เป็นเวลา ๑ เดือนเศษ จนถึงวาระสุดท้าย และได้ร่วมส่งจิตสุดท้าย



ให้กับมารดาและวิกฤตต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับดิฉัน ได้นำพาให้ดิฉันได้มาดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง (Palliative Care)

อันดับแรกใจเราต้องสงบก่อน เมื่อใจเราสงบเราก็ตั้งอธิษฐานจิตขอให้เรามีปัญญาที่จะไปช่วยเขา ถ้าเราเข้าใจความเป็นจริงของเขา ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม ทุกบริบทของเขอย่างถ่องแท้ เราก็ช่วยเขาได้ตรงจุด กรณีที่ผู้ป่วยไม่รู้สึกรักตัว จะสื่อกับเขาโดยการจับมือและวางมือบนหัวใจของเขา แล้วก็คุยกับเขา



มีคุณลุงท่านหนึ่ง อายุ ๗๐ ปี กระสับกระส่าย หายใจเร็ว และหายใจ
ด้านเครื่องช่วยหายใจ ดิฉันจับมือคุณลุง และวางมือเบาๆ บนหน้าอก
คุณลุง แล้วถามคุณลุงว่า “คุณลุงเหนื่อยที่ตรงนี้ใช่ไหมคะ คุณลุงหายใจเข้า
ช้าๆ...ลึกๆ...ช้าๆ...” แล้วชวนคุณลุงฝึกสมาธิ ด้วยการฝึกอานาปานสติ
หลังจากนั้นเวลาผ่านไปไม่กี่นาที เครื่องช่วยหายใจก็หยุดร้องเตือน อัตรา
การหายใจ ๑๘-๒๖ ครั้งต่อนาที คุณลุงสงบลง หายใจตามเครื่อง สามารถ
นอนหลับพักได้ วันต่อมาคุณลุงสีหน้าดูสดชื่นขึ้น คุณลุงสามารถถอด
ท่อช่วยหายใจและย้ายออกจาก ICU ได้

วันหนึ่งดิฉันมาทำงานเวรตึก ได้ยินเสียงคนร้องให้ดังก้องอยู่ใน
ผ้าม่านใน ICU มองเข้ามาพบญาติห้อมล้อมเตียงที่มีผู้ป่วยถึงแก่กรรม
ตั้งแต่เวลา ๒๓.๔๕ น. ดิฉันจึงเข้าไปสัมผัสสัมผัสญาติแล้วกล่าวว่า “ญาติๆ
ทุกๆ คนรักคุณลุงใช่ไหมคะ ดิฉันพยาบาลก็ได้ดูแลคุณลุงและรักคุณลุง
เช่นกัน ทุกคนคงไม่อยากให้คุณลุงไม่มีความสุข ได้รับความทุกข์ทรมาน
ไปอยู่ในภพภูมิที่ไม่ดีใช่ไหมคะ หยุดร้องไห้ก่อนนะคะ แล้วเรามาช่วยกัน
ส่งดวงจิตสุดท้ายให้คุณลุง อยากจะให้คุยกับคุณลุงในสิ่งที่คุณลุงสบายใจ





ภาพบรรยากาศการประชุม Cop

มีความสุข หรือเคยได้ไปทำบุญอะไรที่ไหน คุยกับคุณลุงเลยนะคะ เสร็จแล้วเรามาสดมภ์ให้คุณลุงกันค่ะ” และดิฉันก็ได้มีโอกาสพบญาติๆ คุณลุงพร้อมอาหารที่นำมาฝากคุณพยาบาล และได้เล่าถึงความประทับใจที่คุณพยาบาลได้เตือนสติพวกเรา ได้ส่งดวงจิตสุดท้าย พร้อมกล่าวคำว่าขอบคุณ ด้วยรอยยิ้มพร้อมกับน้ำตา

คุณตา วัย ๘๐ ปี ที่อยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต ไม่สามารถวัดความดันโลหิตได้ มีเพียงแต่อัตราการเต้นของหัวใจที่เต้นช้าและเบามากจริงๆ แล้วร่างกายหยุดการทำงานแทบทุกส่วน ทว่าที่ยังยึดชีวิตตัวเองอยู่ต่อ ก็เพราะมีความห่วงภรรยาที่มีเพียงบุตรบุญธรรมที่จะดูแลต่อ จากคำบอกเล่าของคนข้างบ้าน จึงเชิญบุตรบุญธรรมของคุณตามาให้ความเชื่อมั่น และสัญญาว่าจะดูแลภรรยาให้ดีที่สุด ทำพิธีขอขมา อโหสิกรรมในสิ่งที่เคยทำล่วงเกิน หรือผิดพลาดไป ก่อนที่จะจากไปอย่างสงบ

ดิฉันได้เป็นหนึ่งในคณะกรรมการ Cop Palliative ของโรงพยาบาลสมุทรปราการ โดยมีหลักการที่ว่า การเสียชีวิตเป็นกระบวนการตามธรรมชาติของชีวิต ให้ความสำคัญกับการดูแลทางด้านจิตใจควบคู่กับอาการทางกาย

เสมอและเคารพสิทธิของผู้ป่วยและครอบครัวให้ความสำคัญต่อค่านิยม ความเชื่อ ค่านิยม และศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และยังทำหน้าที่เป็นแกนนำ ดูแลให้การพยาบาลแบบประคับประคองผู้ป่วยในหน่วยงานและประสานงาน ต่อมาซึ่งทีมกำลังใจ เพื่อเข้าเยี่ยมให้กำลังใจผู้ป่วย

ที่จะลืมไม่ได้ ดิฉันขอกราบอนุโมทนาบุญ กับชมรมกัลยาณธรรม นำโดยคุณหม่อัจฉรา ประธานชมรมฯ ที่ฝึกให้ดิฉันกล่อมเกลาลด ฝึก การเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ให้ซ่านซ่านานู ได้พบคนดีๆ คนมีศีลธรรม ได้ฟังธรรม ได้ถือศีลภาวนา ได้ทำอย่างต่อเนื่องมากขึ้น ขอขอบคุณโรงพยาบาล สมุทรปราการ ที่เห็นความสำคัญ ดิฉันเป็นหนึ่งในบุคลากรของโรงพยาบาล จะตั้งใจและนำสิ่งที่ได้พัฒนาจิตตนเองและนำมาใช้เพื่อประโยชน์ส่วนรวม เพื่อเพื่อนมนุษย์ และเป็นกัลยาณมิตรที่ดี ดิฉันให้คำมั่นสัญญาว่าจะเป็น สัตบุรุษ ต่อบุคคลรอบข้างที่อยู่ตรงหน้าทั้งไกลและใกล้ต่อไป 🌀

ทีมกำลังใจกับกิจกรรมการดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง
ทุกวันอังคาร เวลาตั้งแต่ ๑๓.๐๐ น. เป็นต้นไป

๑. ทีมจะเดินเยี่ยมให้กำลังใจผู้ป่วยตามหอผู้ป่วยต่างๆ
๒. นำสวดมนต์ ให้ศีลให้พร สมาทานศีล ๕
โดยพระอาจารย์ทั้งสอง
๓. ทำบุญถวายสังฆทาน, พระอาจารย์สอนธรรมะ
๔. ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบ แต่งหน้าให้ ถ้าญาติต้องการ
๕. จากไปอย่างสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์
๖. กล่าวคำไว้อาลัย
๗. ร่วมงานสวดอภิธรรมและฌาปนกิจ

การดูแลต่อเนืองที่บ้านและการเชื่อมโยงกับชุมชน

๑. ประสานงานกับศูนย์บริการสาธารณสุขหรือ รพ.สต.
เพื่อส่งต่อดูแลอย่างต่อเนื่องด้วยระบบ Smart COC
๒. การให้การดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง ญาติสามารถโทรศัพท์
ขอคำปรึกษาตลอด ๒๔ ชม.
๓. วางแผนการจำหน่าย
๔. จัดเตรียมอุปกรณ์สำรองเพื่อให้ญาติยืมเพื่อนำไปใช้กับผู้ป่วย
เช่น เตียงนอน, ที่นอนลม, เครื่องดูดเสมหะ,
เครื่องผลิตออกซิเจน เป็นต้น






มหัศจรรย์...มีจริง หลังลมหายใจ ที่มีสติ

คุณดาว

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หากผู้ใดได้ปฏิบัติตามดูตามรู้อย่างมีสติ ย่อมจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก แม้ทำได้แค่ช่วงเวลานั้นๆ



แต่เป็นสิ่งที่น้อยคนนักที่จะรู้สึกถึงลมหายใจเหล่านี้ หรืออาจจะไม่เคยรู้สึกถึง ลมหายใจมาก่อนเลย ทั้งที่ชีวิตของเราก็หายใจ เข้า - ออก อยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่มีสติพอที่จะรู้สึกถึงลมหายใจ ที่ไหลเข้า - ออก ตลอดเวลา

แต่ก่อนนั้น ผมก็ไม่เข้าใจว่า ทำแค่นี้จะมีผลมีอานิสงส์มากได้อย่างไร ภายหลังจากคุณหม่อัจฉรา ประธานชมรมฯ ได้พาทีมงานไปเข้ากรรมฐาน กับหลวงพ่อสूरศักดิ์ เขมรังสี วัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และได้พาผมไปถวายตัวรับใช้ต่อหลวงพ่ोजึงได้มีโอกาสปฏิบัติกรรมฐาน และได้บวชเรียนกับท่าน และรับใช้ท่านในการจัดคอร์สกรรมฐาน สาขาต่างๆ ของทางวัดมเหยงคณ์ เรื่อยมา ทำให้ผมได้พบสิ่งมหัศจรรย์ หลังลมหายใจที่มีสตินั้นมีจริง จากบุคคลต่างๆ ที่ได้เข้ามาคอร์สวิปัสสนากรรมฐาน

พี่สุมาลี เป็นคนหนึ่งที่มาเข้าคอร์สกรรมฐาน ที่ดอยญ้อบ จังหวัดเชียงใหม่ พี่สุเป็นผู้บริหารระดับสูงของบริษัทใหญ่ระดับประเทศ จบต็อกเตอร์ เกียรตินิยมอันดับ ๑ จากมหาวิทยาลัยชื่อดัง มีฐานะดี ทุกอย่างดี แต่ไม่มีความสุข เพื่อนๆ พยายามเกลี้ยกล่อมให้มาเข้าคอร์สกรรมฐาน พี่สุมาลีเข้าคอร์สที่นี้ในวันที่สามของการปฏิบัติ พี่สุมาลีมาแจ้งขอลากลับในวันถัดไป ด้วยเหตุผลว่า คำไม่เห็นว่าจะได้อะไรเลย ต้องมานอนเต็นท์มาลำบาก ไม่สะดวกไปหมด ก็ได้คุยกันว่าเหตุผลจริงๆ คืออะไรที่จะกลับ พี่สุบอกว่า “**สิ่งที่ทำจะได้อะไร แค่มหายใจ แล้วเดินไปเดินมา**” ผมได้บอกพี่สุว่า “วันนี้ขอให้พี่ลองทำใหม่ ขอให้ดูลมหายใจ ตามดูไปตลอด โดยไม่ต้องคิดว่าพี่จะได้อะไร ทำไปเพื่ออะไร ทำไปทำไม แล้วทำใจให้สบายๆ ยังไม่ต้องคิดถึงอนาคต ไม่ต้องคิดถึงอดีตที่ผ่านมา ขอให้อยู่กับลมหายใจปัจจุบัน แค่นั้น” ในวันรุ่งขึ้นพี่สุมาลีหาผมแต่เช้า ครั้งนี้พี่สุมาลีด้วยแววตาสดใส สดชื่นมาก บอกว่าพี่พบสิ่งมหัศจรรย์ บอกว่าเข้านี้พี่ไม่ปวดหัว ปกติทุกๆ วันพี่จะต้องกินยาไมเกรน เป็นไปได้อย่างไร



คุณดาวและคุณอุ้ม
คู่บุญที่นำชื่นชมเสมอมา

หัวโล่งมาก ทำวัตรสวดมนต์ อ่านหนังสือตามไม่ผิดพลาดเลย รู้สึกแจ่มใส
มาก พี่สู้อยู่จนจบคอร์ส เพื่อนๆ ทุกคนดีใจ ภายหลังกลับไป ทุกคนบอก
พี่สู้มีความสุขมากขึ้น

น้องนก เป็นอดีตลูกกรรมสตรี เป็นสาวมั่น จบปริญญาโท น้อยใจแม่
คิดว่าแม่รักพี่มากกว่า ชอบทำอะไรประชดแม่ ดื้มเหล่าจัดและทะเลาะ
กับแม่ ไม่พูดกับแม่มา ๑๕ ปี เธอมาเข้าคอร์สกรรมฐานที่สาขาทุ่งหินเทิน
จังหวัดนครสวรรค์ ด้วยความรู้สึกตอนแรกเบื่อกๆ จึงมาที่นี่ วันสุดท้ายได้
มีการแสดงความรู้สึก เธอได้ออกมาบอกเรื่องราวของเธอ และตอนหนึ่ง
เธอเล่าว่าได้ทะเลาะกับแม่ ไม่พูดกับแม่มา ๑๕ ปีแล้ว ที่นี้ทำให้เธอระลึก
ได้ว่า เธอได้ทำผิดกับแม่ไปมาก จะกลับไปกราบขอโทษแม่ ไม่ทราบ
เหมือนกันว่าอะไรทำให้คิดขึ้นมาได้ หลังจากจบคอร์ส น้องนกพาคุณแม่
มาทำบุญที่วัด คุณแม่ น้องนกบอกดีใจมาก พูดไปร้องไห้ไป ปลื้มใจมาก
บอกว่า “แม่ได้ลูกสาวคืนมาแล้ว...แม่ได้ลูกสาวคืนมาแล้ว...ขอบคุณมากๆ”
ทั้งสองแม่ลูกกอดกันตลอดเวลา ปัจจุบันน้องนกลีกรดืมเหล่า และหมั่นพา
คุณแม่ทำบุญเสมอๆ

ยังมีอีกหลายๆ ท่านที่เข้าคอร์สกรรมฐาน มาภาวนาเจริญสติ แล้ว
มีความคิดที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีของชีวิต บางคนต้องเสียลูกไปกระชั้นหัน

จากอุบัติเหตุหรือจากความเจ็บป่วย หรือพบกับความแปรผันของชีวิต จับได้ว่าสามีมีภรรยาบ่อย ถึงกับจะไปฆ่าแกงกัน แต่ท่านนั้น ก็ผ่านความเจ็บปวด ทุกข์ยาก ความเลวร้ายในช่วงนั้นมาได้ ด้วยธรรมะของพระพุทธองค์

หลวงพ่อบอกว่า ผู้ที่มาภาวนาปฏิบัติกรรมฐานจะทำให้สามารถระลึกชาติหนหลังได้ย้อนไปได้ ๒๐ ปี ๓๐ ปีถึงวัยเด็ก ชำมภพชาติไปได้ ตามวิถีแห่งจิตของแต่ละคน การระลึกกลับไปด้วยใจเป็นกลาง ทำให้เราระลึกรู้ผิดชอบชั่วดีได้ ว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ จึงทำให้ผู้ปฏิบัติหลายท่านสำนึกผิดในสิ่งที่ตัวเองทำผิดพลาดไปในอดีต ทำให้กลับเนื้อกลับตัวใหม่ ตั้งใจเป็นคนดีต่อไป และจะทำให้จิตใจผ่องใสมีความสุขขึ้น ท่านจึงได้บอกว่า การภาวนานั้นมีผลมาก มีอานิสงส์มากจริง แต่จะทำให้เกิดผลนี้ได้ จะต้องวางจิตใจให้เป็นกลาง อยู่กับปัจจุบันขณะนั้น ใจกับกายอยู่ด้วยกัน ไม่คิดอยากได้สิ่งใด ไม่คิดไปในอนาคต ไม่หวนคิดไปในอดีต ให้ขุนซ้องหมองใจ ไม่คิดพยาบาทเบียดเบียนใคร

ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับความสุขตามสมควรแห่งธรรมของตน แม้เพียงเริ่มต้นปฏิบัติ หนึ่งลมหายใจ หนึ่งวินาที ที่มีสติ จึงมีค่ามาก ท่านจึงได้กล่าวไว้ว่า จิตที่มีสติรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันนั้น กุศลจิตจะเกิดขึ้นพร้อมด้วยในขณะเดียวกัน คือจิตเป็นกุศลที่ดีจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่เรามีสติ กิเลสทั้งหลาย ความโกรธ ความโลภ ความหลง ต่างๆ จะถูกชำระไปในช่วงเวลานั้น หนึ่งลมหายใจ ๑ วินาทีที่มีสติ จึงเท่ากับ ๑ จิตที่เป็นกุศลหรือ ๑ บุญนั่นเอง ๑ วินาทีก็หนึ่งบุญ ๖๐ วินาทีก็เท่ากับ ๖๐ บุญ กิเลสทั้งหลายก็จะถูกชำระให้เบาไป หากเราทำใ้มาก ความโกรธก็จะเบาบางลง ความโลภจะน้อยลง ความหลงจะคลายไป ทรงกล่าวว่า เปรียบเสมือนกับเชือกพรวนที่ดึงเรือขึ้นลงทุกวัน ยอมสีกกร่อนลงไปทุกๆ วัน แต่เราไม่รู้หรือกว่า มันสึกกร่อนไปขนาดไหน การเจริญสติภาวนาก็เช่นกัน กิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็ย่อมจะน้อยลงไปเช่นกัน



“ ผู้ปฏิบัติย่อมได้รับความสุขตามสมควรแห่งธรรมของตน แม้เพียงเริ่มต้นปฏิบัติ หนึ่งลมหายใจ หนึ่งวินาที ที่มีสติ จึงมีค่ามาก กำนจิงได้กล่าวไว้ว่า จิตที่มีสติ รู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบันนั้น กุศลจิตจะเกิดขึ้นพร้อมด้วย ในขณะเดียวกัน ”

การเจริญสติภาวนานี้ยังช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้พักใจในยามแปรผันของชีวิต ในช่วงที่เราหวั่นไหวจากการสูญเสียพลัดพรากจากคนที่เรารัก จากความเจ็บป่วย พ่ายแพ้ต่างๆ เพราะในช่วงที่เราดูลมหายใจได้ จิตใจของเราจะไม่ฟุ้งซ่านในเรื่องต่างๆ แม้จะเป็นเรื่องยากในยามนั้น แต่เมื่อใดพอเราวางจิตได้ ความทุกข์ก็จะหายไป ในช่วงเวลาที่เรามีสติอยู่กับลมหายใจ และถ้าทำให้มากขึ้นๆ ก็จะช่วยรักษาจิตใจ ไม่ให้หวั่นไหวไปท่ามกลางความแปรผันของชีวิต ไม่ว่าจะดีหรือร้าย และถ้าเรามีจิตที่ปล่อยวางจริงจากส่วนลึกของจิตใจแล้ว เราก็จะได้พบความสุขที่แท้จริงของชีวิต

การปฏิบัติภาวนาดูลมหายใจอย่างมีสติ จึงมีค่า มีอานิสงส์ มีผลมากนัก หากเราพากเพียรทำ แต่พระพุทธองค์มิได้ให้เราหยุดอยู่แค่นี้ หากเราเรียนรู้วิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อเนื่องไป ก็ย่อมมีอานิสงส์มากขึ้น จุดมุ่งหมายของพระพุทธองค์สูงสุดก็เพื่อให้ทุกคนได้สู่ความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงคือพระนิพพาน เพื่อที่ทุกๆ คนจะได้ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนี้อีกต่อไป ●



ขอเชิญสมัครเข้าอบรมคอร์สวิปัสสนากรรมฐาน สาขาต่างๆ ของวัดมเหยงคณ์

โดยพระภาวนาเขมคุณ (สุรศักดิ์ เขมรังสี)
เป็นพระวิปัสสนาจารย์

จัดคอร์ส โดยคุณดาว และทันตแพทย์แสงชัย พร้อมคณะญาติธรรม

๘-๑๑ ธ.ค. ๖๐	สาขาวัดไทรพุทธรังสี อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา
๑๘-๒๕ ธ.ค. ๖๐	สาขาภูธารธรรม อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ
๒๙ ธ.ค.-๑ ม.ค. ๖๑	สาขาวัดไทรพุทธรังสี อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา
๑๗-๒๓ ม.ค. ๖๑	สาขาภูผาผึ้ง อ.โพธิ์ไทร จ.อุบลราชธานี
๒-๔ ก.พ. ๖๑	สาขาวัดไทรพุทธรังสี อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา
๑๔-๒๑ มี.ค. ๖๑	สาขาดอยภูโอบ อ.แม่มริม จ.เชียงใหม่
๒๓-๓๑ มี.ค. ๖๑	สาขาดอยภูโอบ อ.แม่มริม จ.เชียงใหม่
๒๖-๓๑ ต.ค. ๖๑	สาขาทุ่งหินเทิน อ.แม่เปิน จ.นครสวรรค์
๒๑-๒๘ ธ.ค. ๖๑	สาขาภูธารธรรม อ.เทพสถิต จ.ชัยภูมิ

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมที่

โทร. ๐๘๑-๒๔๓-๒๔๖๘, ๐๘๖-๓๐๓-๑๓๐๒, ๐๘๑-๕๘๑-๘๘๖๖
หรือสามารถเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานทุกๆ เดือนที่วัดมเหยงคณ์
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โทร. ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๔ หรือ ๐๘๓-๐๗๗-๕๓๐๒
แฟกซ์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕ อีเมล spn 12082552@hotmail.com

ค ำ แ น ะ น ำ ผู้ เ ้า ำ พ ัง ฑ ร ร ม

๑. ไม่มีการลงทะเบียนล่วงหน้าทางไปรษณีย์ ท่านใดมาลงทะเบียนก่อนมีสิทธิ ก่อน และไม่อนุญาตให้ลงทะเบียนแทนกัน โดยงานครั้งนี้สามารถรองรับ ผู้ฟังธรรมได้ประมาณ ๑,๕๐๐ ท่าน โดยมีที่นั่งฟังธรรมบนหอประชุม ทั้งหมด ท่านสามารถลงทะเบียนได้ที่เด็นท์หน้าเสาธง เริ่มเปิดรับลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ ๐๖.๐๐ น. และแจกสื่อธรรมบรรณาการ หลังจบงาน
๒. ขอความร่วมมือให้ทุกท่านเข้าประจำที่นั่ง ก่อนที่จะเริ่มการบรรยายธรรม : ในรอบเช้าก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และ ในรอบบ่ายก่อนเวลา ๑๓.๐๐ น.
๓. ขอเชิญชวนทุกท่านช่วยเตรียมภาชนะ ช้อน และกระบอกน้ำส่วนตัวมาจาก บ้าน เพื่อลดปริมาณขยะ ลดโลกร้อน โดยในงานจะมีจุดเติมน้ำสะอาด และ จุดล้างภาชนะไว้บริการ (แต่ขอความกรุณางดนำอาหารและน้ำดื่มขึ้นห้อง ประชุมชั้นบน)
๔. โรงทานจะจัดที่บริเวณโรงอาหาร โดยจะเปิดปิดเป็นเวลา โดยในรอบเช้า เปิดตั้งแต่ ๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. และรอบกลางวันจะเปิดเวลา ๑๑.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.
๕. ขอความร่วมมือทุกท่านแยกขยะลงถังที่จัดแยกไว้ให้ตามจุดต่างๆ
๖. ทีมพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ มาเปิดให้บริการตรวจสุขภาพ ฟรี ในงาน
๗. เปิดรับสมาชิกชมรมฯ เฉพาะในงานแสดงธรรม และท่านที่เป็นสมาชิก อยู่แล้วสามารถมาแจ้งเรื่องร้องเรียนหรือแจ้งเปลี่ยนแปลงที่อยู่ได้ และรับสมัคร จิตอาสาธรรมบริการ รวมทั้งเปิดจองวีดิทัศน์ในงานแสดงธรรมที่จุดนี้ในบริเวณ เด็นท์อำนวยการ
๘. รถยนต์เดินทางโดยขนส่งมวลชน รถประจำทาง และรถแท็กซี่
๙. ท่านที่ขับรถมาเอง ขอความกรุณาไปจอดตามสถานที่ที่กำหนดไว้ ในฝั่ง เทคนิครุงเทพ
๑๐. ไม่อนุญาตให้นำเอกสารหรือสื่อธรรมะใดๆ มาแจกในบริเวณงาน

ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๗

๑๑. ข้อเสนอในการทำบุญในงาน

๑๑.๑ ทำบุญด้วยการถวายปัจจัยครูบาอาจารย์องค์บรรยาย, มูลนิธิสุปฏิ-
บันโน, โดยมีกล่องรับบริจาคในจุดรับบริจาคในงาน

๑๑.๒ ถวายสังฆทานแก่พระสุปฏิบันโน ที่มาเป็นองค์บรรยายธรรม (ทั้งนี้
เพื่ออำนวยความสะดวก ท่านสามารถซื้อของที่ถวายได้จากร้าน
สังฆทานของชมรม)

๑๑.๓ ซื้อต้นไม้ที่มาขายในงาน รายได้ทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่ายนำมาช่วย
สนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรม

๑๑.๔ เลือกซื้อสินค้าหลากหลายในร้านบุญต่อบุญ และร้านสังฆทาน รายได้
ทั้งหมดสนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรม

๑๑.๕ เลือกสรรหนังสือ ซีดี ดีวีดี เพื่อนำไปบริจาค หรือ มอบเป็นของฝาก
รายได้ทั้งหมดจะเป็นทุนสนับสนุนการเผยแผ่ธรรมของชมรมต่อไป

๑๒. กรณีที่ท่านจะกลับก่อนงานเลิก โปรดคืนบัตรที่นั่งที่เดินทัพประชาสัมพันธ์

๑๓. กรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือมีข้อสงสัย สามารถติดต่อสอบถามได้
จากธรรมบริการ

๑๔. ในงานครั้งนี้ เน้นเรื่องการปฏิบัติภาวนามากขึ้น จึงขอเชิญชวนทุกท่านร่วม
ภาวนา ด้วยการเจริญสติ และเจริญเมตตาภาวนาต่อผู้ที่มีร่วมงาน จงถือว่า
เรามาฝึกใจให้ลดละ โลก โกรธ หลง ยึดให้กัน อภัยให้กัน

ขออนุโมทนาทุกท่าน ☺



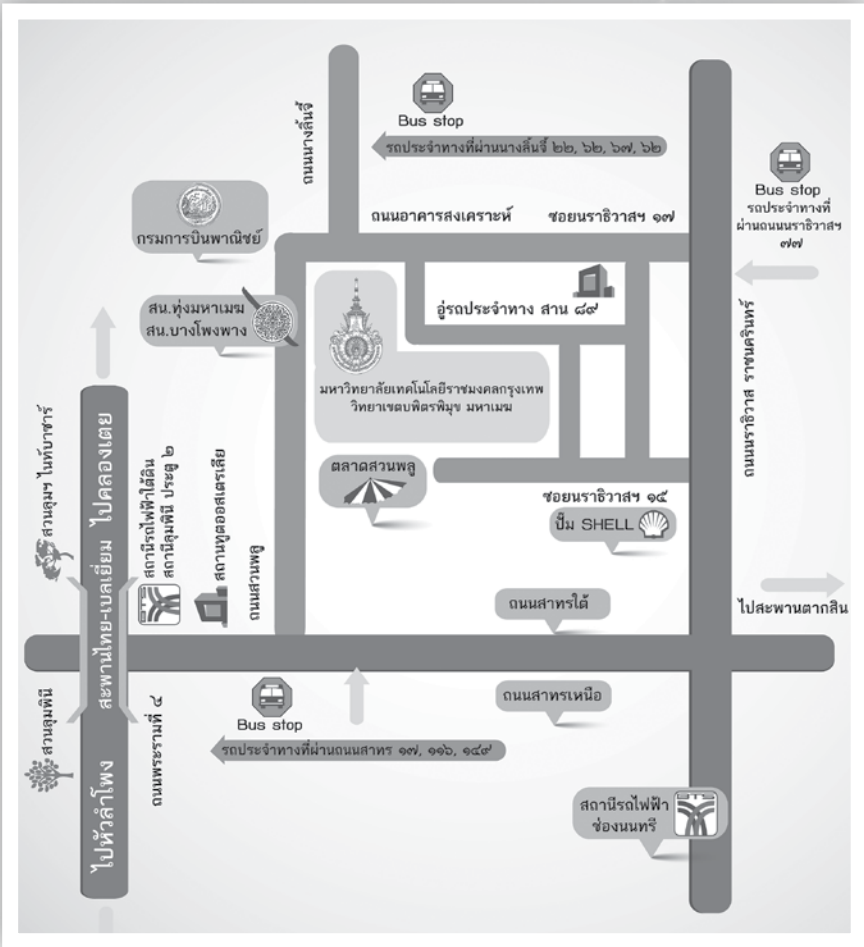
ความสุขจากการให้...

เราจะไม่วันรู้จักความสุขที่เกิดจากการให้
ว่าเป็นอย่างไร...

นอกจาก เราต้องเป็นผู้ให้

แผนที่

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ



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

กำหนดการจัดงาน
อบรม
ภาวนา
เป็นธรรมทาน
ครั้งที่ **๓๗**

พระครูเกษมวรกิจ
(หลวงพ่อวิชัย เขมิโย)

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล

ถวายเป็นพระราชกุศลแก่
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

วันอาทิตย์ที่ ๔ มีนาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๐๐-๑๕.๐๐ น.

ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ

กำหนดการ

- ๐๖.๐๐ น. เปิดลงทะเบียนและบริการอาหารเช้า
- ๐๘.๐๐ น. ประธานในพิธีเปิดงานโดย
อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ดร. สุกิจ นิตินัย
- ๐๘.๒๐ น. **พระครูเกษมวรกิจ (หลวงพ่อวิชัย เขมิโย)**
วัดถ้ำผาจม อ.แม่สาย จ.เชียงราย
นำเจริญจิตตภาวนา และตอบปัญหาธรรม
- ๑๑.๐๕ น. ถวายสังฆทาน
- ๑๑.๑๕ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** วัดป่าสุคะโต อ. แก้งคร้อ จ. ชัยภูมิ
นำเจริญจิตตภาวนาและตอบปัญหาธรรม
- ๑๕.๐๐ น. ถวายสังฆทาน และปิดงาน

ถ่ายทอดสด ผ่านทาง



Kanlayanatam



จัดโดย มทร. กรุงเทพ ร่วมกับ มูลนิธิสุปฏิปันโน และ ชมรมกัลยาณธรรม