



ข่าวสาร กัลยาณธรรม

| ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๔๑ มิถุนายน ๒๕๖๑ |

คติธรรม จาก
สมเด็จพระพุทธิชลาภราช (ป.อ. ปยุตฺโต)

กำหนดการ
การอบรมภาวนา
ครั้งที่ ๓๘

รักแท้ คือ เมตตา ❖ เวลาตื่น จาก เวลาอื่น



บก. บอกล่าว

เตรียมพร้อม... เพื่องานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๓๘ ซึ่ง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ร่วมกับ มูลนิธิสุปฏิปันโน และ ชมรมกัลยาณธรรม จะจัดขึ้นอีกครั้ง ในวันอาทิตย์ที่ ๒๖ สิงหาคม ศกนี้ โดยต้องเลื่อนออกไปจากกำหนดเดิม ๑๙ สิงหาคม เพราะทางมหาวิทยาลัยต้องใช้หอประชุมเพื่อซ้อมงานพิธีรับพระราชทานปริญญาบัตร แต่ทุกอย่างก็ลงตัวด้วยธรรมจัดสรร เพราะครูบาอาจารย์ท่านยังเมตตาเหมือนเดิม แค่ขยับออกไปอีกเพียงสัปดาห์เดียวเท่านั้น

วารสารฉบับนี้ ได้คัดสรรสารธรรมหลากหลายมาเป็นอาหารทางปัญญาของท่านผู้อ่าน ทุกหน้ากระดาษ ทุกตัวอักษร จะเป็นประโยชน์หากท่านได้พิจารณา โยนิโสมนสิการ เช่น เรื่อง “การแนะนำภาวนาอาานาปานสติ” ของท่านพ่อลี อย่าพลาดอ่าน, เรื่อง “รักแท้คือเมตตา” ของ พระภาวนาชมคุณ วิ. จะทำให้เราเข้าใจคำว่า “เมตตา” ได้แจ่มแจ้ง, เรื่อง “เวลาตื่น จาก เวลาคืน” ของ พระอาจารย์มหาภิรตี ธีรปัญญา ซึ่งท่านได้เมตตามาเป็นองค์บรรยายในงานครั้งที่ ๓๘ นี้ อยากให้อ่านบทความที่จะช่วยเตือนใจไม่ให้เราประมาท นอกจากนี้ บทความของนักเขียนรับเชิญ

หลายท่านก็ไม่ควรพลาด เช่น เรื่อง “ผู้แพ้..ผู้ชนะ” ของ **คุณอรุณชัย นิติสุพรรณรัตน์** กับแง่คิดดีๆ มากมาย ให้มองย้อนถึงตัวตน, บทความของ **ท่านอาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง** ก็จะช่วยเป็นกำลังใจให้เราสามารถยิ้มสู้อุปสรรคปัญหาต่างๆ ได้ นอกจากนี้ บทความของจิตอาสา ทั้งหน้าเก่าและหน้าใหม่ ก็เรียกรอยยิ้มและความสุขได้ไม่น้อยเลย

ข่าวคราวเรื่อง วารสารดีๆ หนังสือดีๆ หลายเล่ม รวมทั้งหลายๆ สำนักพิมพ์ทยอยปิดตัว เพราะไม่สามารถสู้ภาวะค่าใช้จ่ายได้ เป็นเรื่องน่าใจหาย และเป็นข่าวสำคัญให้เห็นจุดเปลี่ยนของโลกเทคโนโลยีที่ “หนังสือกำลังเป็นของล้าสมัย” ไม่ได้ได้รับความนิยมอีกต่อไป เมื่อเทียบกับสื่อออนไลน์ และโทรศัพท์มือถือ กับเวลา ๑๕ ปี ในงานชมรมกัลยาณธรรมที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมาหลายมรสุม พิมพ์หนังสือแจกมามากกว่า ๔๐๐ เรื่อง สิ่งที่ยังเหมือนเดิมและยิ่งเปี่ยมล้นดวงใจ คือกำลังศรัทธาในพระรัตนตรัย และจิตมั่นคงในการตอบแทนพระมหากรุณาธิคุณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพ่อหลวง รัชกาลที่ ๙

แต่ความจริงคือความจริง ที่เราอาจจะได้อ่านวารสารชมรม ฉบับนี้เป็นฉบับสุดท้าย และแนวทางการสื่อสารธรรมอาจต้องปรับเปลี่ยนไปเพื่อให้เหมาะสมกับสถานการณ์และสภาพเศรษฐกิจ

นี้ไม่ใช่คำลา แต่เป็นการบอกเล่ากล่าวแจ้งกันไว้ค่ะ

ด้วยความศรัทธาและระลึกถึงทุกท่าน

ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๑



พระพุทธพจน์.....	๔
คติธรรม.....	๕
คำสอนจากพระบิดา ถึงพระมหากษัตริย์ รัชกาลที่ ๑๐.....	๖
คติธรรมจากสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต).....	๑๔
พลิกกิเลสเป็นคุณธรรม.....	๑๙
อยู่กับทุกข์...ก็สุขได้.....	๒๐
ภาวนาวีถิปุทธ.....	๒๕
เดินทางไกล ไม่พะรุงพะรัง.....	๒๖
รักแท้ คือ เมตตา.....	๒๘
บันทึกของนายเซมเบ้.....	๓๕
เวลาตื่น จาก เวลาอื่น.....	๓๖
เส้นทางลัดสู่นิพพาน มีจริงหรือ? ตอน ๙.....	๔๒
ผู้แพ้ ผู้ชนะ.....	๕๐
หวังได้ ให้ถูกประโยชน์.....	๕๘
อานาปานสติ ภาวนามัย.....	๖๐
จะเป็นผู้ให้อย่างไร.....	๖๘
ชมรมกัลยาณธรรม กับงานยากที่สำเร็จได้ด้วยใจ.....	๗๑
คำแนะนำงานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๓๘.....	๗๘
แผนที่ มทร. กรุงเทพฯ บพิตรพิมุข มหาเมฆ.....	๘๐



ภาพปก : ชาคิโน ภิกขุ



ศีลสมาธิคุณานัน
ขนฺติ ปธานการณํ
สพเพปิ กุสลา ธมฺมา
ขนฺตยาเยว วฑฺฒนฺติ เต

ขันติเป็นประธาน เป็นเหตุแห่งคุณ
คือ ศีล และ สมาธิ
กุศลธรรมทั้งปวงย่อมเจริญ
เพราะขันติเท่านั้น

(ภาพ : โอม รัชเวทย์)



ข่าวสาร กัลยาณธรรม

ปีที่ ๑๓ ฉบับที่ ๔๑
ฉบับมิถุนายน ๒๕๖๑

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม

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



สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน
ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

วัตถุประสงค์

๑. เผยแพร่พระธรรมคำสอนของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๒. เป็นสื่อกลางระหว่างสมาชิกชมรม
กัลยาณธรรม
๓. เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มผู้ติดตาม
เป็นแนวหลังทางธรรม
๔. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรม
ของชมรมกัลยาณธรรม



ฝึกอะไร รู้ฝึกตัวไม่ได้

ฝึกสิ่งใดก็ตาม
ถ้าไม่ฝึกตัวแล้ว ไม่ดีเลย
ต้องฝึกตัว
เป็นของสำคัญมาก
คนเราต้องฝึกตัวให้ดี



พระธรรมวิสุทธิมงคล
(หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน)

พิจารณา
ศึกษาธรรมในคัมภีร์
แล้วไม่นำมาปฏิบัติ
ก็เหมือนกับถือผลไม้ไว้เท่านั้น
ยังไม่ได้กิน ยังไม่ได้ลิ้มรส
ก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร



พระโพธิญาณเถร
(หลวงปู่ชา สุภัทโท)





คำสอนจากพระบิดา ถึงพระมหากษัตริย์ รัชกาลที่ ๑๐

โดย : ประชาชาติธุรกิจออนไลน์

๑๘ ธ.ค. ๒๕๕๙





**พระราชโองการในสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพย-
วรางกูร** ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ทรงมีพระราชประสงค์ให้ชะลอการขึ้น
ครองราชย์เอาไว้ก่อน แม้กฎมณเฑียรบาล พระราชประเพณี และกฎหมาย
รัฐธรรมนูญ กำหนดไว้ว่า ราชบัลลังก์จะว่างลงแม้แต่วันเดียวไม่ได้

เพราะพระองค์ทรงพระราชประสงค์ร่วมส่งเสริมตั้งพระบาทสมเด็จพระ
พระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช - พระบรมชนกนาถ ผู้สววรรคาลัย
พร้อมกับพสกนิกรชาวไทย

ติดตามข่าวสาร ผ่านแฟนเพจเฟซบุ๊ก ประชาชาติธุรกิจออนไลน์
www.facebook.com/PrachachatOnline ทวิตเตอร์ @prachachat

ติดตามอ่านข่าวสารจากประชาชาติออนไลน์
ดาวน์โหลดผ่านแอปพลิเคชัน >> Prachachat << ได้แล้ววันนี้



ด้วยสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณคำสอนของพระราชบิดาที่ถักทอ สืบต่อเรื่อยมา ตั้งแต่ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ยังทรงพระเยาว์ เมื่อพระชนมายุ ได้ ๔ พรรษา ในปี ๒๕๐๑ ถึงแม่พระองค์ทรงเข้ารับการศึกษาชั้นอนุบาล ที่โรงเรียนจิตรลดา ระดับอนุบาลแล้วก็ตาม แต่พระองค์ทรงได้รับการ อบรมพระจริยวัตรในฐานะองค์พระรัชทายาท จากสมเด็จพระบรมชนกนาถ เสมอมา

“จิราภา อ่อนเรือง” นักข่าวหนังสือพิมพ์อาวุโส เขียนไว้ในหนังสือ “๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ” ว่า ก่อนจะลงพระอาญาทุกครั้ง สมเด็จพระบรมชนกนาถจะทรงอธิบายและคาดโทษให้ชัดเจนเสมอ ถ้าพระองค์ ยังทรงขึ้นทำผิดอีกก็ต้องถูกลงอาญา ไม่เคยทรงลงโทษด้วยพระอารมณ์ โมโหเลย ถึงกระนั้น เมื่อพระองค์ทรงขัดคำสั่ง เมื่อถูกลงโทษจริงๆ เข้า จะ ไม่ทรงร้องเลย แต่ไม่กล้าทำผิดอย่างนี้ซ้ำอีก พระองค์ทรงทั้งรัก ทั้งกลัว สมเด็จพระชนกนาถ



หนังสือสี่เจ้าฟ้า เรียบเรียงตอนหนึ่งไว้ว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ จะทรงได้รับสมุดรายงาน การศึกษาของทูลกระหม่อมทุกพระองค์และทรงตรวจตราวินิจฉัยอย่าง ถี่ถ้วน ทรงเล่นกับทูลกระหม่อมทุกพระองค์ แต่ขณะเดียวกันก็จะ พระราชทานความรู้ควบคู่ไปด้วย

หลังการรับพระบรมราโชวาท ทูลกระหม่อมฟ้าชายมักทรงรำพันว่า “การเป็นเจ้าฟ้านี้ช่างลำบากเหลือเกิน จะทำอะไรก็ต้องระวังความรู้สึก ของคนไปหมด ทำตามพระทัยไม่ได้”

ศาสตราจารย์วิลมอดต์ แรดสเดล เล่าถึงกระแสพระราชดำรัส ของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ว่า “โรงเรียนอะไรก็ไม่ได้ เพราะครูๆ อาจตามใจ ลูกๆ นั้น ครั้นจะจ้างครูมาสอนพิเศษก็ไม่ดีอีกนั่นแหละ ดังนั้นเราจึงตั้ง โรงเรียนขึ้นในวัง สอนพวกลูกข้าราชการและคนที่ทำงานอยู่ในบริเวณนั้น”

“ความสุขของพระองค์ท่านทั้งสองนั้น จะไม่มีสิ่งใด
ยิ่งไปกว่าการที่ได้ทรงเห็นพระราชโอรส พระราชธิดา
มีความผูกพันรักใคร่กัน ช่วยเหลือกัน
และเป็นกำลังสำคัญของพระราชวงศ์ในการที่จะรับใช้บ้านเมือง ”



พระองค์ทรงเล่าพระราชทาน “ธูลีวัง” ตีพิมพ์ในนิตยสารดิฉัน ฉบับ
วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๓๐ เมื่อครั้งพระองค์มีพระชนมายุ ๘ - ๙ พรรษา
ได้เสด็จพร้อมทั้งสมเด็จพระบรมชนกนาถและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรม
ราชินีนาถ ประพาสประเทศสวิตเซอร์แลนด์และสหรัฐอเมริกา ว่า

“เมื่อนึกถึงตอนเด็กๆ จะมีความสุขมาก

เมื่อทูลหม่อมพ่อและสมเด็จพระแม่พาพวกเราไปนั่งรถปิกนิกกัน
อย่าง family เมื่อนึกถึงที่ไร ก็นึกถึงสิ่งที่อบอุ่นเรื่องนี้ตลอดเวลา เมื่อ
ทูลหม่อมพ่อขับรถไป สมเด็จพระแม่ก็จะทรงเล่าประสบการณ์ที่พระองค์ได้



พบเห็นในต่างประเทศ ในต่างแดน ทรงเล่าถึงพระองค์เอง เมื่อครั้งทรงพระเยาว์ เมื่อติดตามท่านพ่อของพระองค์ ซึ่งเสด็จไปเป็นทูตไทยประจำประเทศต่างๆ ในยุโรป ทรงเล่าให้ฟังว่าเมืองอังกฤษมีสนามหญ้าที่เขียวสวยงามเพียงไร ตลอดเวลาที่ลูกๆ ได้ฟัง ก็ตื่นตื้นกันมาก”

แม้กระทั่ง เมื่อครั้งเสด็จตามสมเด็จพระบรมชนกนาถและพระราชชนนี เยี่ยมเยียนราษฎร ในพื้นที่ทุรกันดาร ซ่อนเร้น แร้นแค้น พระองค์ทรงได้รับพระราชทานคำสอน บันทึกไว้ในหนังสือ “๕๐ พรรษา มหาวชิราลงกรณ” ตอนหนึ่งว่า

“ยังทรงจำได้ดีว่า ทูลหม่อมพ่อและสมเด็จพระองค์มักจะประทานคำสั่งสอนอยู่เสมอว่า ความสุขของพระองค์ท่านทั้งสองนั้นจะไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่าการที่ได้ทรงเห็นพระราชโอรส พระราชธิดา มีความผูกพัน



“จะปฏิบัติราชการ สอนพระเดชพระคุณ ตามสติปัญญาและความสามารถที่มีอยู่ จะพยายามทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติเท่าที่ทำได้ ”

รักใคร่กัน ช่วยเหลือกัน และเป็นกำลังสำคัญของพระราชาองค์ในการที่จะรับใช้บ้านเมือง”

พระองค์ทรงได้รับคำสอนและเป็นแบบอย่างที่ดี ดังการพระราชทานสัมภาษณ์แก่นิตยสารดิฉันบางช่วงบางตอน ว่า

“พระองค์ท่านทรงเป็นตัวอย่างอันประเสริฐ แล้วเราก็มีหน้าที่ที่จะต้องรับใช้พระองค์ท่านตามความสามารถของเรา อาจจะเป็น silly answer ของเรา เราก็มีความจงรักภักดีได้เบื้องพระยุคลบาท แล้วก็ยึดพระองค์เป็นหลักชัย แล้วก็ถวายเป็นการรับใช้ สุดความสามารถของเรา”

“เวลาตามเสด็จก็ได้เห็นสิ่งที่พระองค์ท่านปฏิบัติ หรือได้เห็นพระราชกรณียกิจ หรือพระราชจริยวัตร ตลอดจนได้ทราบพระราชปณิธานอันแรงกล้าของล้นเกล้าฯ ทั้ง ๒ พระองค์ ในเรื่องของความห่วงใยประชาราษฎร์ หรือในความใกล้ชิดหรือความผูกพันที่พระองค์มีต่อพสกนิกรของท่าน อันนี้ข้าพเจ้าก็ถือว่า เป็นหนึ่งในหลายๆ คน ที่รับใช้สนองพระเดชพระคุณอยู่ ก็พยายามเท่าที่ความสามารถจะมีอยู่ ที่จะสนองพระราชปณิธาน เท่าที่กำลังสติปัญญาจะทำได้”

“ในวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงครบรอบ ๖๐ พรรษา ตั้งใจที่จะปฏิบัติงานสนองพระเดชพระคุณในหน้าที่ที่ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ แต่งตั้ง คือ ในฐานะเป็นข้าทูลละอองธุลีพระบาท เพื่อแบ่งเบาพระราชภาระให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะพระราชประสงค์ของพระองค์ท่าน คือ ความอุดมสมบูรณ์ และความมั่นคงของประเทศไทย และพสกนิกรของพระองค์ท่าน”

ทรงพระราชทานคำตอบถึงความสนพระทัยการทรงบินเครื่องบินรุ่น F-5E ว่า “เพราะมีความรักมีความชอบในเรื่องแบบนี้พอสมควร แล้วก็ เป็นพระราชพาหนะที่จะนำข้าพเจ้าไปสู่ประชาชนได้อย่างทันท่วงที เพื่อจะ ได้ทำงานสนองประเทศไทยและพระมหากษัตริย์”

ตั้งแต่ทรงพระเยาว์ตราบจนปัจจุบัน ทรงเอาพระทัยใส่สนองพระราชกรณียกิจต่างๆ และได้รับความไว้วางพระราชหฤทัยให้ปฏิบัติพระกรณียกิจ เพื่อทรงแบ่งเบาพระราชกรณียกิจ ของสมเด็จพระชนกนาถและสมเด็จพระชนนีเสมอมา ดังพระราชดำรัสตอนหนึ่ง บันทึกไว้ในหนังสือสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ในฐานะพระราชโอรสและพระราชบิดา ว่า

“จะปฏิบัติราชการสนองพระเดชพระคุณตามสติปัญญาและความสามารถที่มีอยู่ จะพยายามทำงานให้เป็นประโยชน์ต่อประเทศไทยเท่าที่ทำได้” ●

คติธรรม จาก
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์
(ป.อ. ปยุตฺโต)





เวลานี้ก็มีเหตุการณ์ที่เป็นข่าวคราวในวงการพระสงฆ์ ซึ่งอาจจะทำให้ญาติโยมไม่สบายใจ แล้วก็ข้องจิตขัดใจอยู่ ทำให้ขัดขวาง แม้แต่การฟังธรรม (การภาวนา) ด้วย ฉะนั้น ก็มาทำให้สว่างไสวกันเสียก่อน คือเรื่องเหตุการณ์ความไม่ดีไม่งามอะไรก็ตาม ที่เกิดขึ้นในวงการพระสงฆ์นี้ ก็เป็นเรื่องที่พุทธศาสนิกชนจะต้องรู้ เข้าใจ แล้วปฏิบัติกับมันให้ถูกต้อง

ว่าที่จริงแล้ว ก็ถือว่ามันเป็นปัญหา ปัญหานี้ก็ถือเป็นเรื่องที่ต้องฝึกใจ แล้วเป็นเรื่องลับปัญญา ฉะนั้น เราใช้ให้เป็น เราก็พลิก แทนที่จะให้มันทำร้ายเรา เราก็กลับมาใช้ประโยชน์ ปัญหานี้เป็นสิ่งสำคัญ มนุษย์เกิดมาต้องเจอปัญหา ปัญหาชีวิตส่วนตัวบ้าง ปัญหาส่วนรวมบ้าง บางทีถ้าเราปฏิบัติกับมันไม่ถูก มันก็เสีย เสียให้กับจิตใจของเรา แล้วส่วนรวมก็แก้ไขปัญหาก็ไม่ได้ กลับไปซ้ำเติมปัญหาก็มี เพราะฉะนั้น จะต้องเริ่มวางตัววางใจต่อปัญหา เรื่องเลวร้าย เหตุการณ์ไม่ดีนี้ให้ถูกต้อง

ภาพ : วัดญาณเวศกวัน

* คัดบางส่วนจาก วิสาขเทศนา ๒๙ พ.ค. ๒๕๖๑

ณ อุโบสถ วัดญาณเวศกวัน อ.สามพราน จ.นครปฐม

ที่กล่าวว่า ปัญหานั้นเป็นเรื่องฝึกใจ และเป็นเรื่องลับปัญญา เริ่มต้นก็คือว่า เรื่องราวปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างนี้ ใจเราต้องตั้งรับให้ถูก คือไม่ให้ใจนี้ถูกกระทบกระเทือน บีบคั้น ชุณมัว เศร้าหมอง หรือว่าเหี่ยวแห้ง หดหู่ หรือฟุ้งซ่าน วุ่นวาย อะไรต่างๆ ก็แล้วแต่ เรียกว่า **รักษาใจเราไว้ ให้สงบหนักแน่น มั่นคง** นี่อันที่หนึ่งนะ

แม้แต่ชีวิตของเรา ที่ท่านเรียกว่า ฎุกโลกธรรมกระทบกระทั่งแล้ว ลาก - เลื่อมลาก ยศ - เลื่อมยศ นินทา - สรรเสริญ สุข - ทุกข์ นี้ มันเกิดขึ้นในชีวิตของคนเรา ท่านก็ให้ใช้เป็นเครื่องฝึก ฝึกใจเรา จนกระทั่งเรามีความสามารถ ที่จะตั้งรับต่อโลกธรรมเหล่านั้นได้ถูกต้อง แม้แต่ใช้มันให้เป็นประโยชน์ พอใช้ให้เป็นประโยชน์ เราก้ได้ฝึกตัวเอง

อย่างเรื่องของปัญหาในวงการพระสงฆ์ เริ่มต้น ก็รักษาใจของเราไว้ก่อน การรักษาใจของเรา สำคัญก็คือ ให้สงบ หนักแน่น มั่นคง ไม่ถูกกระทบกระเทือน แล้วยกเรื่องให้ปัญญาจัดการ ปัญหานั้น เป็นเรื่องของปัญญา ไม่ใช่เรื่องของจิตใจ ไม่ใช่เอาใจเข้าไปยุ่งกับปัญหา กับความทุกข์ ซึ่งจะทำให้ใจนี้วุ่นวาย ใจนี้ก็พลอยทุกข์ พลอยเดือดร้อนไปด้วย

ปัญหาเป็นเรื่องของปัญญา ปัญหานั้นต้องจัดการด้วยปัญญา ใจก็ต้องรักษาให้เป็นปกติ ให้ดี ใจมีสภาพที่ดี ก็จะได้ใช้ใจนั้นทำงานของปัญญา ใจต้องอยู่ในสภาพที่ดี ใจนั้นเป็นที่ทำงานของปัญญา ตัวปัญญาเป็นตัวที่จะจัดการปัญหา แล้วถ้าที่ทำงานของปัญญา คือจิตใจไม่ดีแล้ว ปัญญาก็เสียโอกาสในการทำงาน เพราะฉะนั้น จึงเป็นข้อจำเป็น เป็นหลักการสำคัญ

“ เรามีส่วนร่วมรับผิดชอบทุกคน ที่ต้องแก้ไข แล้วทำไมเราปล่อยอย่างนี้ ที่มีเหตุร้ายอย่างนี้เกิดขึ้น เพราะว่า ชาวพุทธคนไทยนี้ปล่อยปะละเลย ตกอยู่ในความประมาทหรือเปล่า ? ”



ที่ว่า เมื่อเกิดปัญหา เกิดเรื่องราวร้ายๆ ต้องรักษาใจให้ได้ ใจอยู่ในสภาพ
ที่มั่นคง หนักแน่น สงบ เป็นอย่างดีเลย แล้วปัญหามา ก็ยกให้ปัญญา
ปัญญาจัดการกับปัญหา คราวนี้เราก็ได้เรื่องแล้ว ก็จะไม่แก้ไขปัญหาได้

อย่างเรื่องในวงการพระสงฆ์ในเวลานี้ ถ้าเรามองด้วยปัญญา ในแง่
หนึ่ง อาตมาเคยเขียนหนังสือมาหลายเรื่อง หลายครั้งแล้ว เรื่องประเภทนี้
เคยเกิดขึ้นมา ไม่ใช่ครั้งเดียวนะ หลายท่านที่อายุมากๆ ก็เคยผ่านเหตุการณ์
ตรงนั้นมา เลวร้าย แง่หนึ่งที่จะมอง ก็จะต้องบอกว่า พระสงฆ์นี้ถือว่า ใช้ภาษาฝรั่ง
เรียกว่า เป็น **cream ของสังคม** ในแง่ของคุณธรรม จริยธรรม แล้วสังคม
ของไทยเรานี้ แม้แต่ส่วนที่ถือว่าเป็น cream สุดยอดดีนี้ ยังแย่งขนาดนี้
แล้วสังคมไทยส่วนใหญ่จะไปทางไหน ?

อันนี้ก็กลายเป็นเครื่องเตือนเรานะ ว่าอย่าได้ประมาท ให้มาตรวจสอบ
ตัวเองดู ว่าตื่นขึ้นมาเสียเถิด เราอาจจะตกอยู่ในความประมาทมานานแล้ว
สังคมไทยนี้อาจจะพอนพะ หรืออะไรไปอย่างรุนแรงแล้ว มาจนถึงขนาดนี้
มาจนถึงส่วนที่เป็น cream นี้ แย่ไปด้วย มันพังแล้ว ฉะนั้น อย่าได้
นอนใจ อย่ามัวถกเถียงกันว่า อย่างนั้นอย่างนี้ โทษคนนั้นคนนี้ มาดูใจ
สังคมของตัวเอง แล้วรีบตื่นขึ้นมา ลุกขึ้นมา รีบหาทางแก้ไขกัน นี่แหละ
เป็นเรื่องที่หนึ่งที่ว่า จะให้เราตื่นตัว ไม่ประมาท

แล้วก็มองว่าคนไทยทุกคน พุทธศาสนิกชน พุทธบริษัททั้งหมดนี้
เป็นเจ้าของพระพุทธรูป เป็นเจ้าของวัดวาอาราม พุทธศาสนา วัดวา
อาราม ไม่ใช่เป็นของพระสงฆ์องค์ไหน เน้นอน เป็นของชาติ ของแผ่นดิน
ทั้งหมด เพราะฉะนั้น เรามีส่วนร่วมรับผิดชอบทุกคน ที่ต้องแก้ไข แล้วทำไม
เราปล่อยอย่างนี้ ที่มีเหตุร้ายอย่างนี้เกิดขึ้น เพราะว่าชาวพุทธคนไทยนี้
ปล่อยปละละเลย ตกอยู่ในความประมาทหรือเปล่า ?

สำรวจตัวเองให้ดี ก็จะเห็นว่า สาเหตุมันเป็นอย่างนั้นด้วย

อาตมาอยากจะทำความเข้าใจ แม้ตั้งแต่เสียกรุง หมายถึงกรุงศรีอยุธยา
ที่ถูกเผาไหม้ แล้วเรากู้ชาติกู้แผ่นดิน จนมากระทั่งบัดนี้ เรายังไม่ได้ฟื้นตัว

เท่าที่ควรเลยนะ ยังไม่ไปถึงไหน เพราะฉะนั้น ตื่นขึ้นมา แล้วก็รีบสำรวจตัวเอง ลูกขึ้นมา เดินหน้าก้าวต่อไป ตั้งตัว ตั้งหลักให้ดี มันจึงจะไปได้

การที่จะดูแล แก้ปัญหาด้วยปัญญา นั้น ก็คือว่า

๑. ตูสภาพตัวเองอย่างที่ว่านี้
 ๒. สืบสาวเหตุปัจจัย การแก้ไขด้วยปัญญา
- แม้แต่ดูว่า ปัญหามันเกิดมาอย่างไร
ก็เกิดจากเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหา

แล้วจะแก้ไขยังไง ก็ต้องไปแก้ไขที่เหตุปัจจัยนั้นแหละ แล้วตอนนี้เหตุปัจจัยยังไป ทางฝ่ายพระ ทางฝ่ายบ้านเมือง ทางฝ่ายประชาชนนี้ มันมีเหตุกันทั้งนั้น คือทุกฝ่ายทำเหตุ เพราะฉะนั้น ไปวิเคราะห์แยกแยะกันให้ดี เราก็จะเห็น ถ้าเห็นเหตุปัจจัย เราก็เห็นทางแก้ไข

เพราะฉะนั้น อันนี้ก็ฝากไว้ว่า อย่ามัวไปโศกเศร้าเสียใจ ทำใจไม่สบาย ว้าวุ่น ชุ่นหมองใจ จะไปทางเหี่ยวแห้ง หดหู่ หรือจะไปทางฟุ้งซ่าน ไม่พอใจ วุ่นวายใจ อะไรก็ตาม ไม่เอาทั้งนั้น ให้อยู่ในความสงบ หนักแน่น แล้วก็ให้ใจเป็นที่ทำงานใหญ่ เป็นที่ทำงานที่มีคุณภาพ สำหรับให้ปัญญามาทำงานอย่างได้ผล

ฉะนั้น ต้องแยกอันนี้ให้ถูก ใจเป็นที่ทำงานของปัญญา เรื่องอย่างนี้มาใจไม่ต้องยุ่ง ยกให้ปัญญา ปัญญาจัดการ แล้วใจเราก็คอยตามดูด้วยความสบายใจว่า มันก้าวหน้าไป รู้ปัญหา รู้ปัจจัย เราก็นิ่งเฉยๆ ใจมีแต่หน้าที่ที่จะต้องรับมันให้ดี เพราะฉะนั้น ใจชุ่นมัวเศร้าหมอง ปัญญา ก็พลอยทำงานไม่ได้ผลไปด้วย

เอาละ อันนี้ฝากไว้ ก็ขอให้โยมทุกท่าน ใจโล่งโปร่งสบายชะ ไม่ต้องไปชุ่นมัวเศร้าหมองกับเรื่องนี้ ●



พลิกกิเลส เป็นคุณธรรม

พระอาจารย์ชยสาโร

จากหนังสือ "ใช้สารชะนะมาร" เล่ม ๔

คุณธรรม กับ **กิเลส** มันมีอะไรคล้ายๆ กัน ความโกรธหรือกิเลสฝ่ายโทสะ คือการเพ่งโทษบุคคล สิ่งแวดล้อม ส่วนปัญญา เป็นการพิจารณาโทษ ในวัฏสงสาร มันเป็นการดู การเพ่ง ข้อบกพร่องเหมือนกัน ถ้าเป็นฝ่ายโทสะ จะไม่ได้ทำให้สิ่งใดดีขึ้น แต่ถ้าเป็นฝ่ายปัญญา จะนำไปสู่การแก้ปัญหา

อีกข้อหนึ่งที่คล้ายกันคือ **ความโลภ** กับ **ศรัทธา** คนที่โลภอยากได้นั้น อยากได้นี้ จะมีจิตใจที่มองแต่สิ่งที่ดี มองแต่แง่มุมที่ดีของสิ่งที่ตัวเองกำลัง ต้องการ ส่วนศรัทธาก็เป็นการมองแง่มุมที่ดี และสิ่งที่ดีของการปฏิบัติ โดย ไม่ได้ไปสนใจความยากลำบาก จิตใจมุ่งมั่นอยากได้เหมือนกัน เป็นพลังจิต ที่คล้ายกับความโลภ

ถ้าผู้ที่มีโทสะจริตปฏิบัติธรรม ก็สามารถเปลี่ยนกระแสของโทสะ ซึ่งเป็นพลังอยู่ในใจ ไปในแนวทางที่ดีได้

คนขี้โกรธ คนที่มีโทสะจริต มักจะกลายเป็นคนปัญญาจริตได้ง่าย ใน ขณะเดียวกัน คนที่โลภะจริต ราคะจริต คนที่รักสวยรักงาม ถ้าปฏิบัติธรรม พลังเดิมที่เป็นอกุศลก็จะเปลี่ยนเป็นศรัทธา นำไปสู่สมาธิได้ง่าย เพราะจิตใจ จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจ หรืออารมณ์กรรมฐาน เห็นแต่ว่ามันดี มันงาม จึงไม่ สนใจอย่างอื่น นั่นเป็นจิตที่สงบได้เร็ว

กิเลสนี้ ถ้าเราฉลาด ก็สามารถพลิกให้เป็นคุณธรรมได้ ●



อยู่กับทุกข์... ก็สูงได้

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

มนุษย์เกิดมาไม่ว่าจะเป็นชนชาติไหน ต่างดิ้นรนแสวงหาความสุขให้แก่ชีวิตตนเอง แต่ยิ่งสาละวณแสวงหามากเพียงใด ก็ดูเหมือนว่า ความสุขยิ่งวิ่งห่างออกไปไกลทุกที เหมือนการวิ่งไล่จับเงาตัวเอง แต่ก็จับไม่ได้สักที แม้ว่าเงาจะอยู่ใกล้แสนใกล้ แต่ก็ไม่มีใครจับเงาตนเองได้สักคน

ความสุขอยู่ที่ไหนกันแน่ อยู่ที่มีคนรักคนเข้าใจ อยู่ที่มีคนคอยดูแลเอาใจใส่ หรืออยู่ที่การมีทรัพย์สินเงินทองมากมาย มีรถหรูราคาแพง มีบ้านใหญ่โต มีการศึกษาที่ดี มีหน้าที่การงานที่มั่นคง มีคนนับหน้าถือตา มีอำนาจวาสนา มียศถาบรรดาศักดิ์ มีตำแหน่งเกียรติยศอันเป็นที่ยอมรับของคนในสังคม

มองดูก็เหมือนว่า มันน่าจะใช่ แต่เพราะเหตุใด คนที่ได้ ที่มี ที่เป็น สิ่งข้างต้นเหล่านั้น กลับยังต้องเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป สิ่งที่เราได้ เรามี เราเป็น นั้น มันให้ความสุขเราไม่ได้จริงหรือ เป็นสิ่งที่น่าสังเกตว่า สิ่งเหล่านั้นทำให้เรามีความสุขที่แท้จริงไม่ได้ ให้ได้เพียงแค่ความสุขชั่วคราวชั่วครั้งชั่วคราว เป็นสุขที่ไม่จีรังยั่งยืน เป็นสุขที่ยังต้องอิงอาศัยปัจจัย และบุคคลภายนอก เป็นสุขที่ยังต้องฝากไว้กับวัตถุข้าวของเงินทอง เป็นสุขที่ฝากไว้กับคนอื่น สุขที่ฝากไว้กับอนาคต สุขที่ฝากไว้กับความไม่แน่นอน เป็นสุขแบบจิ้มตุต ลิ้มรสความหวานเดี๋ยวเดียวเดี๋ยวก็จืดจางหายไป

ไม่แปลกที่คนส่วนใหญ่ก็มักจะแสวงหาสิ่งเหล่านี้ แต่จะมีวิธีใดบ้างหนอ ที่สามารถทำให้ **“แม้อยู่กับทุกข์...แต่ไม่เป็นทุกข์”** หรือ **“อยู่กับทุกข์...ก็สุขได้”** พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนเราว่า **“ขันธ ๕, รูป - นาม, กาย - ใจ เป็นตัวทุกข์”** เมื่อชีวิตเราประกอบด้วยกายและใจ กายใจเป็นตัวทุกข์ แล้วจะหาความสุขไปได้อย่างไร แต่เป็นเรื่องมหัศจรรย์ยิ่งนัก ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนว่า **“รู้ทุกข์ จึงพ้นทุกข์”** เรียนรู้ทุกข์ ก็คือ การเรียนรู้กายใจ เรียนรู้กายใจก็เพื่อให้เห็นความจริงว่า **“กายใจนี้เป็นตัวทุกข์”** เรียนรู้เพื่อจะได้ยอมรับความเป็นจริงของกายใจนี้ว่า **“กายใจนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา”** เรียนรู้เพื่อที่จะได้ **“ละความเห็นผิด ละความยึดติด ทั้งกายและใจนี้”**



“

ทางนี้เป็นทางที่เราต้องก้าวเดินเอง
 ไม่มีใครจะเดินแทนกันได้
 เมื่อก้าวเดินตามบรรคาได้ถูกต้องตรงทาง
 ก็จะพบทางสว่างที่ว่างจากทุกข์
 ได้พบสันติสุขอย่างแท้จริง

”

เมื่อใดก็ตาม ที่เราเรียนรู้กายใจได้อย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะมี **อยู่กับทุกข์** **ได้...โดยไม่เป็นทุกข์** หรือ **อยู่กับทุกข์...ก็สุขได้** สุขที่เห็นความจริง และ เข้าใจชีวิต สุขที่ละวางความเห็นผิดได้ สุขที่ละความยึดติดได้ สุขที่มีปัญญา รู้ และเข้าใจธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิต

เราจะเข้าใจความเป็นจริงของชีวิต หรือกายใจนี้ได้อย่างไร พระพุทธเจ้า ทรงชี้บอกทาง และทรงประทานเครื่องมือในการเรียนรู้ชีวิตให้แก่พวกเราทุกคน เครื่องมือนั้นคือ **“ศีล สมาธิ ปัญญา”** อันเป็นเครื่องมือกำจัดกิเลสที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ นั่นคือ **“โลภ โกรธ หลง”** เครื่องมือที่ชื่อว่า ศีล สมาธิ ปัญญา จะเกิดขึ้นได้ ต้องอิงอาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่าง อาทิเช่น ต้องศึกษาเรียนรู้คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีศรัทธาเชื่อมั่นในคำสอน และพร้อมที่จะน้อมนำมาปฏิบัติด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยการปฏิบัติ ตามหลัก **การเจริญสติปัฏฐาน ๔** คือ **มีสติ สัมปชัญญะ** ระลึกรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่ **“กาย เวทนา จิต ธรรม”** หรือสรุปรูลงตรงปัจจุบันของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่กายที่ใจนี้บ่อยๆ โดยมี **ความเพียร** และ **สัมมาสมาธิ** คือ ความตั้งมั่น มีจิตตั้งมั่นที่ไม่หลงเข้าไปยินดียินร้ายต่ออารมณ์ใดๆ ไม่ว่า สภาวะธรรมนั้น จะดีวิเศษวิโสแค่ไหนก็ช่าง หรือจะเลวร้ายแค่ไหนก็ตาม ก็ให้ลึกลับแต่ว่ารู้ตามความเป็นจริงที่มันเป็น

ให้เห็นตามความเป็นจริงของรูป - นาม กาย - ใจ จะต้องให้เห็น
อย่างไร ให้เห็นว่าทุกสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นที่กายที่ใจนั้น ล้วนเป็นของชั่วคราว
เกิดดับสลับเปลี่ยนแปรไป ไม่คงที่ไม่คงทน เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย
ตกอยู่ภายใต้ “กฎไตรลักษณ์” อันได้แก่ “อนิจจัง” (ความไม่เที่ยงแท้
ไม่แน่นอน แปรปรวนเปลี่ยนไป) “ทุกขัง” (ธรรมชาติที่ถูกบีบคั้น เป็นทุกข์
ทนอยู่สภาพเดิมนานๆ ไม่ได้) “อนัตตา” (ไม่ใช่ตัวตนของเรา มันเป็นเพียง
แค่รูปธรรมรูปนาม บังคับบัญชาให้ไปดังใจปรารถนาไม่ได้) การปฏิบัติ
ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้แหละ คือ หนทางที่ทำให้เห็นความจริงของชีวิต
เป็นหนทางที่ทำให้ละความเห็นผิดได้ว่า กายใจนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา เป็น
หนทางที่ทำให้ละความยึดมั่นถือมั่นทั้งกายและใจนี้ได้ เป็นหนทางสู่ความ
พ้นทุกข์ดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรับรองการเจริญ
สติปัฏฐาน ๔ ไว้ดังนี้

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย

หนทางนี้ เป็นหนทางสายเอก

เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย

เพื่อล่วงเสียได้จากความโศก ความรำไรรำพัน

เพื่อดับสิ้นแห่งทุกข์ และโศมนัส เพื่อบรรลุอุทัยมรรค

เมื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็น กาย-เวทนา-จิต-ธรรม

มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ

กำจัดอกิขณา และโศมนัส ในโลกเสียได้



สติปัญญา ๔ เป็นมรรคเบื้องต้น **วิปัสสนา** เป็นมรรคเบื้องกลาง **อริยมรรคมีองค์ ๘** เป็นมรรคเบื้องปลาย นี่คือ หนทางเดียว หนทางเอก เป็นหนทางอันประเสริฐ ที่ทำให้เหล่าสัตว์ทั้งหลายพ้นทุกข์ดับทุกข์ได้ นับว่าเป็นบุญยิ่งนัก ที่เราได้มีโอกาสเกิดมาเป็นมนุษย์ มีอายุยืนยาว ได้พบพระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติธรรม ตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์

กาลเวลาผ่านไปไม่หวนทวนกลับ อย่าปล่อยให้วันคืนล้าลปไป โดยไร้ค่าไร้ประโยชน์ คำสอนของพระพุทธองค์ยังคงมีอยู่ครบสมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็ยังมีให้เราได้พบเห็น ผู้เข้าถึงธรรม บรรลุธรรม ก็ยังมีเป็นประจักษ์พยานบุคคลให้เราได้เกิดความมั่นใจ และได้กราบไหว้พระพุทธองค์เป็นผู้ชี้บอกทาง ทางนี้เป็นทางที่เราต้องก้าวเดินเอง ไม่มีใครจะเดินแทนกันได้ เมื่อก้าวเดินตามมรรคาได้ถูกต้องตรงทาง ก็จะพบทางสว่างที่ว่างจากทุกข์ ได้พบสันติสุขอย่างแท้จริง เมื่อรู้ทุกข์อย่างแจ่มแจ้ง เราก็จะเห็นความจริงว่า **“อยู่กับทุกข์...โดยไม่เป็นทุกข์”** หรือ **“อยู่กับทุกข์...ก็สุขได้”** หรือ **“ทุกข์มี...แต่ไม่มีผู้ทุกข์”** นั่นเอง

หนทางออกจากทุกข์มีอยู่ ผู้ชี้บอกทางก็มีอยู่ อยู่ที่ว่า ใครจะเดินตามหรือไม่ เท่านั้นเอง

ขอความเจริญในธรรม จงมีแก่สาธุชนผู้สนใจใฝ่ธรรมทุกท่านเทอญ ●

ภาวนา วิถีพุทธ

พกถุงผ้า
นาภาวนา
กันเถอะ :)

หนึ่งในการภาวนาข้อแรกคือ “กายภาวนา”

หมายถึง การมีความสัมพันธ์ที่ดีและเหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม ด้วยความตระหนักห่วงใยในสิ่งแวดล้อม และจิตสำนึกการใช้ทรัพยากร ใช้ธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า ขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมงานอบรมภาวนาทุกท่าน ดังนี้

๑. ท่านโปรดหิ้วถุงผ้ามาเองเพื่อใส่ธรรมทานที่จะแจกให้ท่าน เพราะพวกเราเลิกใช้ถุงพลาสติกบรรจุธรรมทานแล้ว
๒. ท่านโปรดเตรียมกระบอกน้ำส่วนตัวมาเอง เพื่อใช้เติมน้ำดื่มตลอดวัน ลดการใช้แก้วพลาสติก แล้วทิ้งๆ เพราะพลาสติก ใช้เวลาย่อยสลายถึง ๔๕๐ ปี และปัจจุบัน สิ่งแวดล้อมแย่ลงมาก ขยะล้นเมืองแล้ว เราควรช่วยกันแก้ไขเพื่อสังคมที่น่าอยู่และปลอดภัย
๓. หากท่านสะดวก โปรดเตรียมช้อน หรือภาชนะส่วนตัวมาเอง (และทางชมรมเตรียมภาชนะชานอ้อยไว้บริการทุกท่านด้วย)
๔. ร่วมสร้างจิตสำนึกลดการใช้พลาสติก ลดปริมาณขยะ ใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า ●

ช่วยกัน
คนละไม้ คนละมือ
เพื่อสิ่งแวดล้อม
ของเรา



สมหาปัญญาภิกขุ
(หลวงตาสุริยา)

วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร

เดินทางไกล ไม่พะรุงพะรัง



“การปฏิบัติธรรม เหมือนดังเช่นการเดินทาง หากการยืนตัวตรงยังไม่มั่นคง การที่จะเดินไปข้างหน้าย่อมลำบาก การที่สติไม่ต่อเนื่อง จิตไม่ตั้งมั่น ยังมีนิเวศธรรมรบกวน ความเกียจคร้าน ความกลัวการลำบาก กลัวร้อนหนาว กลัวสัตว์ร้าย กลัวมด แมลง จิตสะดุ้งต่องู หนู หนอน ฯลฯ

และจิตที่รักสัตว์เลี้ยง เช่น หมา แมว ฯลฯ มากๆ แบบยึดติด ผิดสามัญชน ยึดมั่นถือมั่นในรูปแบบในนาม ว่าเป็นคน ตัวตน เรา เขา เป็นตัวกูของกู ผังลึกลึกอยู่ในใจ จิตนี้ยอมหนีไม่พ้นมิฉนาคาปฏิญญา ความไม่แจ่มแจ้งในสัจจะ ย่อมเป็นบ่อเกิดของการสร้างเสริมและการยึดติดอยู่กับภพชาติ รังแต่จะเกิดความพอใจ ไม่พอใจ หวั่นไหวไปตามแรงปะทะผัสสะ ที่จิตยังเห็นว่ามิใช่ตัวตน ปฏิฆะ หงุดหงิด ซ้ำอิจฉา เห็นแก่ตัว ชอบทำตามใจอยาก ฯลฯ

จิตนี้ยอมหนัก ไม่ไปรุ่งเบา เพราะเหตุยังสลัดอารมณ์ดังกล่าวไม่หลุด เมื่อจิตไม่ตั้งมั่น การเห็นธรรมที่สุขุมลุ่มลึก อริยญาณธรรมทั้งหลาย ย่อมปรากฏแต่ผิวเผิน

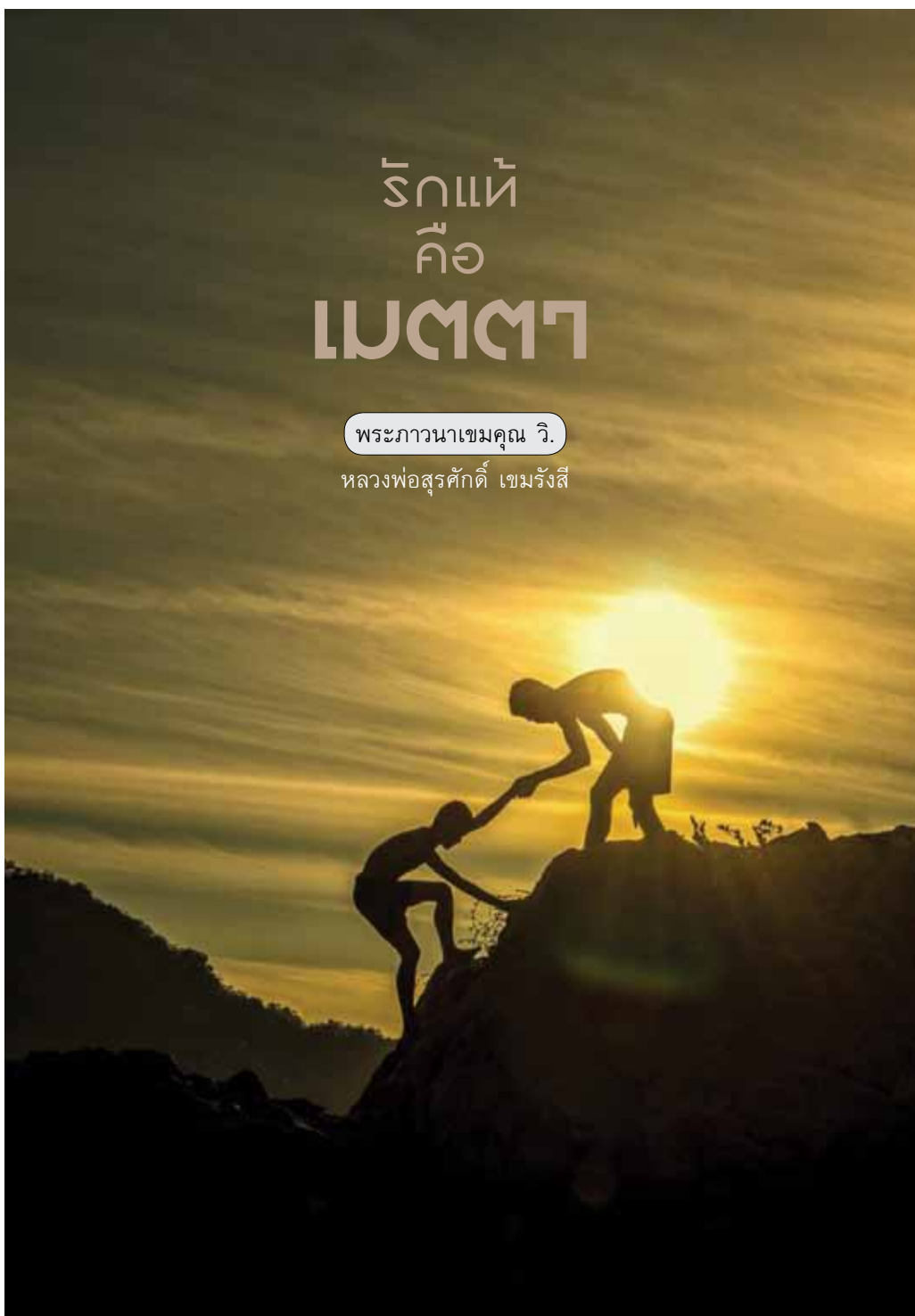
... ฟังรู้เอาไว้ว่า การก้าวเดินของเขา ย่อมเป็นเช่นเด็กทารก มักหกล้มบ่อยๆ หรือคนที่อ่อนแอ แต่ถือของหนักเยอะๆ พระรุ่งพระรัง จะเดินทางไกล ย่อมไม่ใช่ฐานะที่จะทำได้

จิตที่ถูกย้อมด้วยราคะ ยังหลงกลัว หลงอยาก ยังมีภพชาติให้อาศัย หลบซ่อน กำลังแห่งปัญญาพาหลุดพ้นย่อมไม่มี” ●

รักแท้ คือ เมตตา

พระภวนาเชมคุณ วิ.

หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี



นะมัตถุ รัตตะนัตตะยัสสะ ขอนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

โอกาสนี้ไปจะได้ปรากฏธรรมะ ตามหลักคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า วันนี้ก็พูดเรื่องความรัก เข้าบรรยายภาควันแห่งความรัก ในพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าก็สอนให้มีความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน ให้เป็นความรักที่บริสุทธิ์

ความรักนั้นมียุ่ ๒ อย่าง **รักแท้** กับ **รักเทียม** หนุ่มสาวที่ว่รักกัน ส่วนมากก็เป็นความรักเทียม เรียกว่า “**ตัณหาเปมะ**” คือเป็นความรักที่เจือด้วยว่ใคร่ในอารมณ์ มีความพึงพอใจในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ นำใคร่น่าปรารถนา ความรักแบบนี้ ถ้าไม่ได้รับการตอบสนอง ก็จะกลายเป็นความโกรธ เกลียด พยาบาท อาฆาตแค้น

แต่ถ้าเป็นความรักที่แท้จริง อย่างบางคู่อยู่กันยั้งยืน แม้ว่าอยู่กันจนแก่เฒ่า เขาก็ยังดูแลกันดี เพราะมีความรักที่เป็นความปรารถนาดี ไม่ได้หวังสิ่งตอบสนองที่ตนเองต้องการ แต่มีความสละให้ ความรักคือการให้ ขอให้เขามีความสุข ก็เป็นสิ่งที่เราพึงพอใจ

พระพุทธเจ้าสอนให้มีความรักต่อกัน แต่ต้องเป็นความรักแท้ คือ “**เมตตา**” มีมากได้ ถ้ามีความรักที่เป็นเมตตา จะไม่มีความเสียใจตามว่ขอให้คนที่เรารักมีความสุขเป็นใช้ได้ เพราะเป็นความปรารถนาดีอย่างแท้จริง ไม่ได้เป็นความรักแบบต้องการตอบสนอง แต่ว่เป็นความปรารถนาดี แม้จะต้องพลัดพรากจากกัน ก็ไม่มีความเศร้าโศก เสียใจ เรียกว่า “เมตตา”

พระพุทธเจ้าจึงสอนให้ฝึกแผ่เมตตา ให้เกิดขึ้นมาจากใจเราให้ได้ แผ่จนเป็นความรักที่ไม่เลือก ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเคยเป็นศัตรูกับเรา จะเป็นคนชาติไหน หญิง ชาย ใครก็ตาม ก็มีความรักความปรารถนาดีได้ทั้งหมด

จนสม่าเสมอกัน นี่เป็นเมตตาทที่สูงส่ง ทำให้ได้สมาธิ ทำให้เข้าถึงฌาน เจริญเมตตานี้ ได้ถึงตติยฌาน (ฌานที่ ๓) ถ้าแผ่เมตตา จนกระทั่ง จิตไม่ติดข้อง ไม่ติดขัด ไม่ว่าจะ เป็นใคร ที่ไหน อย่างไร คนที่เคยเป็นศัตรู กับเรา เคยเบียดเบียนเราก็ตาม จิตเรามีเมตตา ไม่มีโกรธ เมตตาดำเนิน ตัวเอาชนะความโกรธ จิตของบุคคลนั้นก็จะมีความสุข จิตผ่องใส แซ่มชื่น

ในช่วงนี้ก็จะใกล้มาฆบูชา ซึ่งเป็นวันที่พระพุทธเจ้าทรงประทาน คำสอนโอวาทปาติโมกข์ ตรัสสอนพระสงฆ์ **นะ หิ ปิพพะชิตโต ประรูปะฆาตี** ผู้ทำร้ายสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย **สมะโณ โหติ ประรัง วิหฺลฺลະ ยันโต** ผู้เบียดเบียนสัตว์อื่นอยู่ ไม่ชื่อว่าเป็นบรรพชิตเลย

ไม่ให้เบียดเบียนทางกาย ทางวาจาด้วย เมตตาดังออกมาทางกาย ออกมาทางวาจาได้ด้วย เรียกว่า **เมตตาทายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตต้ามโนกรรม** ถ้าจิตเรามีเมตตาปรารถนาดี การกระทำของเราต่อผู้อื่น จะเป็นไปในทางเกื้อกูล จริงใจ มีแต่ให้ในสิ่งที่ดี

หลักคำสอนที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์สอนไว้ **อะนุปะวาโท อะนุ-ปะฆาโต** การไม่พูดร้าย หนึ่ง การไม่ทำร้าย หนึ่ง **ปาติโมกเข จะ สังวะโร** การสำรวมในพระปาติโมกข์ ต้องมีศีลสิกขา มีศีลที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้ **โกชเนมัตตัญญุตตา มัตตัญญุตตา จะ ภัตตัสมิ** การรู้ประมาณในการบริโภค หนึ่ง **ปันตัญจะ สะยานาสะนัง** การนอนการนั่งในที่อันสงบ หนึ่ง **อะริจิตเต จะอาโยโค** การหมั่นประกอบในการทำจิตให้ยิ่ง หนึ่ง **เอตัง พุทธานะ สาสะนัง** ธรรม ๖ อย่างนี้ เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

เราจะเห็นว่าคำสอนที่พระพุทธเจ้าสอน ไม่ให้ว่าร้ายใคร ไม่ให้ทำร้ายใคร ไม่ให้เบียดเบียนใคร ให้จิตมีความเมตตา มีกรุณา และเมตตานี้ คุ่มครอง ศาสตราอาวุธ ยาพิษ ทำอันตรายอะไรไม่ได้เลย กลับเป็นสุข ถ้าเราแผ่เมตตาดีๆ ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ และ อมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา หน้าตาผ่องใส สมาธิตั้งมั่นได้เร็ว ไม่หลง ทำกาละ ตายแล้วก็ไปพรหมโลก เมตตานี้เป็นเกราะคุ้มครองรักษา เทวดา



“ ถ้าเรามีความรัก
ความปรารถนาดีต่อกัน
เราจะได้สิ่งที่เราต้องการ
ได้สิ่งดีๆ เกิดขึ้น
มันจะมีกระแสแห่งความเย็น
กระแสเมตตา ”

รักษา เป็นที่รักของมนุษย์ และอมมนุษย์ด้วย

ยกตัวอย่างเรื่องของอัครอุบาสิกาที่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่าเป็นอุบาสิกาชั้นเลิศท่านหนึ่งคือ **นางอุตตรา** พ่อแม่ของนางเป็นผู้มีศีลมีธรรมตนเองก็มีศีลมีธรรม ได้ฟังธรรม เข้าใจธรรม ทำบุญสุนทาน เป็นคนมีฐานะแต่งงานแล้ว ก็ไปอยู่ตระกูลของสามี ซึ่งไม่ได้เป็นผู้เลื่อมใสศรัทธา นางก็ไม่มีโอกาสทำบุญทำกุศลเลย ขอถือศีลอุโบสถในวันพระ เหมือนที่เคยทำ สามีก็ไม่ยอม ไม่อนุญาต

จนเวลาผ่านไป เข้าพรรษาไปเดือนหนึ่งแล้ว นางยังอึดอัดใจ จึงมีจดหมายบอกไปยังพ่อว่า มาอยู่ที่นี้ลำบากมาก ไม่มีโอกาสถือศีล ฟังธรรม และภาวนาเลย ขอให้พ่อส่งเงินมาให้ฉัน ๑๕,๐๐๐ กหาปณะ พ่อก็ส่งเงินมา นางก็มาคุยกับสามีว่า ฉันขอถือศีล โดยจะจ้างหญิงอื่นมาให้นอนกับสามี สามีตกลง แล้วเอาเงิน ๑๕,๐๐๐ ไปจ้างนางสิริมามาดูแลปรนนิบัติสามี

พอนางได้เป็นอิสระ ก็ถือศีล ทำบุญ นิมนต์พระสงฆ์ นิมนต์พระพุทธเจ้ามาฉัน นางชลุกอยู่กับคนใช้ ทำอาหารเลี้ยงพระ ตัวก็เปื้อนเปรอะเลอะเทอะ สามียืนอยู่บนปราสาทพร้อมด้วยนางสิริมา มองลงมาเห็นนางอุตตรากำลังกูดูกูกอดคลุกเคล้าอาหาร ก็นึกในใจว่า นางช่างโง่หนัก แทนที่จะ



“ ถ้ามีความรักที่เป็นเมตตา
จะไม่มี ความเสียใจตามมา
ขอให้คนที่เรารักมีความสุขเป็นใช้ได้
เพราะเป็นความปรารถนาดีอย่างแท้จริง ”

ตัวเองอยู่สุขสบาย กลับมาเปื้อนเปราะอยู่ทุกวัน แล้วยังจ้ำงหึงอื่นมานอน
กับสามีตน ก็หัวเราะเยาะ นางได้ยินเสียงสามีหัวเราะ ก็แหงนขึ้นไปมอง
นึกในใจว่า เขาไม่เข้าใจเรา เขาไม่มีศรัทธา มองไม่เห็นสิ่งที่เห็นสาระ ว่า
เป็นสาระ นางก็เลยหัวเราะขึ้นมาบ้าง ส่วนนางสิริมาเห็นนางอุตตราหัวเราะ
ก็เกิดความโกรธ หุนหันลงจากปราสาทมา จะมาทำร้ายนางอุตตรา

นางอุตตราเห็นนางสิริมาลงมาด้วยอาการผล็พลามก็รู้ทันทีที่กำลัง
โกรธ จะมาทำร้ายตน นึกในใจว่า นางอยู่เพียง ๑๕ วัน ยึดครองเป็น
เจ้าของเสียแล้ว นางก็นึกแค้นเมตตา รู้ว่านางสิริมาจะต้องลงมาทำร้ายตนเอง
จึงเข้าฉาน แม่เมตตา ไม่โกรธ ไม่เกลียด ทำจิตเมตตา เข้าสมาธิด้วย
เมตตาเข้า ปรากฏว่านางสิริมาโกรธ ก็เอากระบวยตักน้ำที่เดือดๆ เทราด
บนตัวนางอุตตรา นางอุตตราก็เฉย น้ำไม่ร้อนเลย อำนาจของความเมตตา
อาวุธทำอันตรายไม่ได้ ราวไปๆ นางอุตตราก็ไม่รู้สึกเดือดร้อน ไม่ได้รับ
อันตรายใดๆ เลยสักนิด

นางสิริมาตกใจ ทำร้ายเขา เขากลับปกติ ทูตตัวลงกราบขอขมาโทษ
นางอุตตราบอกว่า ขอขมาโทษฉันตอนนี้ยังไม่ได้หรอก ฉันมีพระบิดา ต้อง
ให้พ่อของฉันยกโทษเสียก่อน พระพุทธเจ้าก็ทรงเข้ามาฉันภัตตาหารที่บ้าน
นางสิริมาก็เลยคลานเข้าไปสารภาพ ขอขมาโทษ พระพุทธเจ้าก็ยกโทษให้
นางสิริมาก็มาขอขมาโทษนางอุตตรา นางอุตตราก็ยกโทษให้ นางสิริมาได้
ฟังธรรม บรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน

นี่คือเมตตา ความรักที่แท้จริง เทวดารักษา เป็นที่รักของอมนุษย์ด้วย เพราะฉะนั้น ถ้าเรามีความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน เราจะได้สิ่งที่เป็นมงคล ได้สิ่งดีๆ เกิดขึ้น จะมีกระแสแห่งความเย็น มีกระแสเมตตา เคยโกรธกันเคยเกลียดกัน ก็จะหันหน้าเข้าพุดจาที่ดีต่อกัน สิริมงคล ความดีต่างๆ ก็จะเกิดขึ้น ไปไหนมาไหนมีเทวดาค้อมครอง ไม่ต้องไปอ่อนนอน ถ้าเราดี ก็มีแต่คนอยากจะช่วย แต่ถ้าเราไม่ดี หรือทำไม่ดี ต่อให้เราไปอ่อนนอนให้ใครมาช่วย ก็ไม่มีใครช่วย เทวดาก็ช่วยไม่ได้

ทำตนเองของเราให้ดี ฝึกจิตของเราให้ดี มีเมตตา ความปรารถนาดี มันก็จะออกมาทางกาย วาจา กายของเราก็จะดี เป็นการเกื้อกูล ช่วยเหลือ เผื่อแผ่ วาจาของเราก็จะเป็นวาจาที่ดี ไพเราะ พุดจริง พุดมีประโยชน์ให้คุณให้ประโยชน์ต่อผู้ฟัง ผู้เข้าใจ เราอย่าคิดว่าคนอื่นเขาไม่รู้ คนเราก็มีปัญญา มีความฉลาด ถ้าเป็นคนพุดจริง พุดอะไร คนก็อยากฟัง ตั้งใจฟัง วาจาสุภาพ อ่อนโยน ไม่ใช่คำหยาบคาย ก็มาจากจิตดี จิตมีเมตตา ความคิดความอ่านออกไปด้วยเมตตา ความคิดของเราก็จะคิดแต่สิ่งที่ดี ใจเราก็ดี มีความร่มเย็นเป็นสุข

เป้าหมายของการแผ่เมตตา จริงๆ แล้ว ก็เพื่อความสุขของตัวเอง นั่นแหละ เพื่อจิตเรามีความสุข จิตเรามีสมาธิ จิตเราไม่โกรธ จิตเราชนะ ความโกรธ จิตเราผ่อนคลาย ส่วนที่ว่าอันสงส์ ๑๑ ประการนั้น เป็นผลพลอยได้ แต่เป้าหมายจริงๆ ก็เพื่อให้จิตของตัวเองเป็นกุศล เป็นสมาธิ ได้ฉาน เป็นบาทฐานของวิปัสสนา เมื่อเราแผ่เมตตาไป ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด สติก็มาระลឹกรู้ภายใน ก็จะเห็นจิตของเรามีความสุข แซ่มชื่น

ถ้าหมั่นสังเกต เราจะจับความรู้สึกหน้าตาของตัวเองได้ ใจอึม พอมีสติ มารู้ในความรู้สึกของจิตใจ ของหน้าตา ก็เป็นวิปัสสนา รู้สภาวะ รู้ใจที่แซ่มชื่น ใจมีความสุข หน้าตาก็คลี่คลาย เป็นสภาวะ แต่เวลาเราแผ่เมตตา เป็นสมณะ จิตเราต้องนึกถึงสัตว์ บุคคล ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด ต้องมีอารมณ์ เป็นบัญญัติ เป็นกรรมฐาน ทำให้มีสมาธิ ทำให้จิตเรา

มีความสุข แต่ในขณะที่เดียวกัน เรามีสติมา รู้จิตใจ รู้ความสุข รู้หน้าตา เป็นวิปัสสนา เพราะฉะนั้น ทำไปค่อยๆ กันก็ได้ เจริญเมตตาด้วย สติระลึก รู้ด้วย ถ้าเราทำอย่างนี้บ่อยๆ เราจะเป็นคนมีสติสัมปชัญญะมากขึ้น พอแผ่เมตตาที่ไร จะได้สติขึ้นมา เพราะเราเคยทำ ประธานกลมกลืนกันอยู่

ยิ่งใครที่เป็นคนขี้โกรธ โกรธบ่อย โกรธง่าย โกรธนาน โกรธไม่เลิก ต้องฝึกแผ่เมตตา ความโกรธของเราจะลดลง เพราะจิตเรามีความสุข พอจิตมีความสุข ก็จะไม่ค่อยถือสา ไม่โกรธใครง่าย อุปมาเหมือนกับว่าร่างกายเราไม่เจ็บ ไม่มีแผล ไม่ได้อักเสบ ใครมากระทบกระทบก็ไม่ค่อยเจ็บง่าย แต่ถ้าเรามีแผลเมื่อไร มันอักเสบ โดนอะไรนิดๆ หน่อยๆ เจ็บ จิตของเราเหมือนกัน ถ้าจิตเราไม่มีความสุข มันทุกข์ เศร้าหมองอยู่ พออะไรมากระทบ ก็พาลจะโกรธ จะหงุดหงิด โกรธง่าย ถ้าเราฝึกจิตให้มีความสุข แผ่เมตตา นี่ ช่วยทำให้จิตมีความสุข แซ่มขึ้น เหมือนเราไม่มีแผล ใครจะพูดดีไม่ดี มันก็ไม่โกรธ หรือโกรธน้อย โกรธก็หายเร็ว ถ้ามีสติรู้เท่าทัน

ความรักที่แท้จริงคือเมตตา ต้องเจริญ ต้องฝึกหัดทำบ่อยๆ แผ่เมตตา ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงเป็นสุขเป็นสุข แต่อย่าไปแผ่เจาะจงกับบุคคลที่เรา รักมาก มันจะเกิดเมตตาเทียมขึ้นมา เป็นความรักแบบความใคร่ ต้องแผ่ให้บุคคลที่เรารักพอประมาณก่อน ถ้าแผ่เจาะจง ท่านให้บุคคลที่เรานับถือ บุคคลที่เรารักปานกลางก่อน แต่ถ้าแผ่รวมๆ ทั้งหมดก็ได้ ไม่เป็นไร แต่ถ้าเราแผ่เจาะจง ท่านไม่ให้แผ่ให้คนที่เรารักปานกลางก่อน คนที่นับถือ จนจิตใจเรามีเมตตาดี ค่อยแผ่ไปคนที่รักมาก และคนที่เรารักปานกลางแผ่ให้สุดท้าย ถ้าแผ่ไปแล้ว ใจมันไม่ไป ก็กลับมาแผ่ให้ที่คนเราแผ่ได้ก่อน แล้วค่อยลองใหม่ กลับไปกลับมา ที่สุดแล้วก็จะทำได้ ถ้าจิตเราแผ่เมตตาให้ทุกคนได้เสมอ เหมือนกัน มีความรัก ความปรารถนาดี ไม่เลือกชั้นวรรณะ ไม่มีศัตรู คู่แ้วอะไร มีเมตตาทั่วหน้าหมด จิตเราจะเป็นสมาธิ จะทำให้ได้ฌานด้วย เพราะฉะนั้น ก็ให้เราฝึกจิตให้มีเมตตา อันเป็นความรักที่แท้จริงด้วย ●



บันทึกของนายเชมเบ้

นายเชมเบ้

เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์ เหยฯ เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์
เด็ยวสุข เด็ยว...ทุกข์ เหยฯ...เด็ยวสุข...เด็ยวทุกข์
เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์... เด็ยวสุขฯฯ...เด็ยวทุกข์ เหยฯ
เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์ฯฯ... เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์ เหยฯ...
เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์ เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์ เหยฯ
เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์ เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์ เหยฯ...
เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์... เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์...ฯฯ
เด็ยวสุขฯฯฯ เด็ยวทุกข์..... เหยฯ.. เด็ยวทุกข์ฯฯฯ...
เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์ เด็ยวสุขฯฯฯฯ เด็ยวทุกข์ฯฯฯ เหยฯ...
เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์ เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์ เหยฯ
เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์ เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์ เหยฯ...
เด็ยวสุข เด็ยวทุกข์.....

การบ้านของวันนี้ที่ขั้บรรดมา ๓๐๐ กว่ากิโ

เวลาต้น จาก เวลาอื่น

จิรปัญญา





ในสมัยก่อน เมื่อเรายังมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่แบบเกษตรกรรม ความเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆ ของฤดูกาลที่หมุนเวียนไปในแต่ละปี สัมพันธ์กับวงจรชีวิตของพืชผลทางการเกษตร ทำให้ความเข้าใจเรื่องกาลเวลาเป็นวงเวียน มากกว่าที่จะเป็นเส้นตรง

แต่คนทั่วไปในปัจจุบันนี้ เมื่อพูดถึงเรื่องเวลาก็มักจะมี ความเข้าใจว่า เวลาเป็นเส้นที่ก้าวตรงไปข้างหน้าเรื่อยๆ เพราะคุ้นชินกับวิทยาศาสตร์ ยุคอุตสาหกรรมที่นำความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วมาสู่วัตถุที่เป็นไปอยู่รอบๆ ตัวของเรา เมื่อเรามาสู่ยุคดิจิทัล เวลา ก็ดูจะสับสนปนเปกันไปหมดระหว่าง โลกจริง กับ โลกเสมือนจริง เวลา กลายเป็นสิ่งสัมพันธ์ ที่ขึ้นกับผู้วัด ถ้าผู้วัดเดินทางด้วยความเร็วมากขึ้น เวลาสำหรับเขากลับจะช้าลง

สำหรับนักฟิสิกส์แล้ว เวลาเป็นสิ่งที่ห้ามการเกิดขึ้นพร้อมกันของทุกอย่าง ปรากฏการณ์ทุกอย่างต้องอาศัยเวลาในการเกิดขึ้น และอาศัยเวลา สำหรับการสังเกต โดยทางทฤษฎีแล้ว กฎสมการทางฟิสิกส์ อดีต - อนาคต ดูจะไม่ต่างกัน แต่ในทางปฏิบัตินั้น ดูเหมือนเวลาจะเดินไปข้างหน้า สู่อนาคตอย่างเดียว ไม่อาจย้อนกลับไปในอดีตได้

ส่วนในทางพระพุทธศาสนานั้น เวลาไม่ใช่ความจริงโดยปรมาัตถ์ แต่เป็นบัญญัติที่อาศัยปรมาัตถ์อีกที คืออาศัยการเกิดดับและการหมุนเวียนของพระจันทร์ พระอาทิตย์ หรือดาวนักษัตรฤกษ์ต่างๆ ความเย็น ความร้อน

ของภูมิอากาศ มานิยามให้กำหนดรู้ร่วมกันขึ้น เป็น ปี ฤดู เดือน วัน ซึ่งเป็นการนิยามลักษณะของจันทร์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) โดยเฉพาะรูปจันทร์ที่มีการเปลี่ยนแปลงจากอดีต - เป็นปัจจุบัน - ไปสู่ออนาคต ที่เห็นได้ชัดนั่นเอง กาลเวลาจึงถูกบัญญัติขึ้นมาจากการขาดตอนของสันตติแห่งรูปธรรม เช่นสันตติของเวลาเข้าหมดไป กลายมาเป็นสันตติของเวลา กลางวันเป็นต้น บัญญัติเวลาจึงเนื่องด้วยจันทร์ห้า จันทร์ห้าก็ผูกพันอยู่กับเวลา ส่วนนิพพานนั้นเป็นขันธวิมุตติ คือพ้นจากจันทร์ จึงพ้นจากกาลเวลา ถือเป็นกาลวิมุตติด้วย หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า **อัจจุตธรรม** ธรรมที่ไม่เคลื่อนไป พ้นจากเงื่อนไขของกาลเวลา อันเป็นสิ่งที่ชาวพุทธควรปฏิบัติ เพื่อให้เข้าถึง

ดังนั้น แม้เวลาจะเป็นบัญญัติ แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เวลาในการได้อัตภาพเป็นมนุษย์นั้นเป็นของยาก ครั้นได้เป็นมนุษย์แล้ว เราไม่รู้ว่าเราจะตายลงเมื่อไร บางคนตายตั้งแต่ยังอยู่ในท้อง บ้างตายแต่ยังเล็ก บางคนถึงวัยรุ่นได้ไม่นานก็ตาย บางคนตายเมื่ออายุมากแล้ว **ในเมื่อเวลาของเราแต่ละคนมีจำกัด เวลาจึงเป็นสิ่งที่มีความค่ามาก เรียกได้ว่ามากกว่าอะไรทั้งหมด เพราะถ้าไม่มีเวลาเสียอย่างเดียวแล้ว สิ่งอย่างอื่นก็หมดความหมาย**

พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เราไม่ประมาท ให้มีสติอยู่เสมอในการใช้ชีวิต ทรงย้ำว่าคนที่ใช้เวลาวิ่งวุ่นไปมาอยู่กับความคิดในอดีตและอนาคตใจจะไม่สงบและขาดความชัดเจนในการเข้าใจชีวิต แต่ที่นี่ไม่ได้หมายความว่าให้อยู่กับปัจจุบันอย่างเดียว โดยปิดหูปิดตาเกี่ยวกับความคิดถึงอดีตและอนาคตโดยสิ้นเชิง แต่หมายถึงให้ลดเวลาที่เราย่ำคิดวนคิดในเรื่องอดีตที่ผิดพลาดไปแล้ว ที่เราไม่อาจจะแก้ไขอะไรได้อีก หรือการหวนอาลัยอยู่กับความหวานชื่นที่ผ่านไปนานแล้ว หรือการหลีกเลี่ยงหนีออกจากทุกขีในปัจจุบัน ด้วยการวาดฝันในอนาคตอันหอมหวานที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง

ทุกวันนี้พวกเราไม่ค่อยได้ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันเท่าไร ไม่ว่าจะเป็นการอาบน้ำ แต่งตัว ทานข้าว ขับรถ ไปทำงาน พุดกับสามี หรือภรรยา



“ พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้เราไม่ประมาท ให้มีสติอยู่เสมอในการใช้ชีวิต ทรงย้ำว่าคนที่ใช้เวลา วุ่นวายไปมาอยู่กับความคิด ในอดีตและอนาคต ใจจะไม่สงบและขาดความชัดเจนในการเข้าใจชีวิต ”

ใจเรามักไปอยู่ในที่อื่น ไม่ได้อยู่กับคำพูดของเรา ไม่ได้อยู่กับร่างกายของเรา หรือไม่ได้อยู่กับคนที่เราพูดด้วย จิตใจของเราขาดการอบรมจึงอยู่กับสิ่งใด สิ่งหนึ่งได้นานไม่เกินเสี้ยววินาที ก่อนที่จะวิ่งไปหาสิ่งต่อไป และต่อไป ถ้าเราสามารถฝึกให้ใจมีสติอยู่กับปัจจุบันได้ ก็จะตัดความคิดที่ไม่จำเป็น ออกไปได้มาก จะพบว่าใจมีคุณภาพที่ดีขึ้น มีความมั่นคงและชัดเจนขึ้น ความคิดที่คงเหลืออยู่ ก็จะเป็นความคิดที่มีคุณภาพ ความคิดที่สร้างสรรค์ และมีความสามารถที่จะเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น เมื่อใจมั่นคงอยู่ในปัจจุบัน ได้แล้วก็มีฐานในการแก้ไขปัญหาได้ สามารถนำเรื่องที่คล้ายกันในอดีต ที่เกิดขึ้นแล้ว มาสรุปเป็นบทเรียนในการตัดสินใจได้ สามารถวางแผนไกล และใกล้ได้อย่างสุขุมรอบคอบ โดยมีสติในปัจจุบันเป็นฐาน ไม่หลุดลอยไป อย่างเลื่อนราง เหลวไหล ไร้หลักฐาน

พุทธศาสนาจึงสอนให้เราใช้เวลาตื่นอยู่กับปัจจุบัน มากกว่าเวลาฝันไปในที่อื่นกับอดีตและอนาคต ถ้าเรามีห้องพักแต่เราวางเฟอร์นิเจอร์ และของที่ไม่ได้ใช้อย่างระเกะระกะ เราก็ไม่สามารถเดินไปมาได้ในห้องได้ ไม่สามารถไปหยิบของที่ต้องการได้ ถ้าเราเอาเฟอร์นิเจอร์และของที่ไม่จำเป็น ออกจากห้องเสียบ้าง ห้องก็จะว่างโล่ง สามารถใช้ของที่มีเฉพาะเท่าที่จำเป็น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าเราเอาความคิดที่ เห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา ความกลัว ความกังวล ออกไปได้ ใจก็จะ ว่างขึ้น โล่งขึ้น เห็นอะไรๆ ได้ชัดเจนขึ้น เห็นสิ่งที่ควรทำ สิ่งที่ไม่ควรทำ เห็นสิ่งที่น่าสุขมาให้ สิ่งที่น่าทุกข์มาให้ ถ้าเราเอาความคาดหวังของคนอื่น

“ สิ่งที่กำหนดเวลาก็คือใจของเรานั่นเอง
เวลาเร็วคือเวลาที่ต้องการ เวลานานคือเวลาที่รอคอย
ถ้าใจเราเต็มไปด้วยตัณหา (ความอยากที่ประกอบด้วยอวิชชา)
ก็จะมีความรู้สึกขาดอะไรบางอย่างอยู่ตลอดเวลา
จึงต้องแสวงหาโน่นหานี้ มาเติมใจที่รู้สึกขาดนั้น ”

(ว่าเราควรจะเป็นอย่างนั้น เราควรจะเป็นอย่างนี้) หรือความคาดหวังต่อคนอื่น (ด้วยความคิดที่ว่า เขาน่าจะเป็นอย่างนั้น เธอน่าจะเป็นอย่างนี้) หรือความชอบใจไม่ชอบใจส่วนตัวของเราออกไปได้ เราก็สามารถเปิดรับฟังปัญหาได้รอบด้าน เข้าใจมุมมองของคนอื่น ไม่ยึดติดด้วยความคิดของเราฝ่ายเดียว ก็สามารถยืดหยุ่นได้ ปรับเปลี่ยนเพื่อแก้ไขปัญหาในระยะสั้นและระยะยาวได้ พุทฺธได้ถืออีกอย่างหนึ่งว่า **เมื่อเราฝึกสติสัมปชัญญะให้อยู่กับปัจจุบันได้ เราก็มีเวลามากขึ้น** เหมือนกับว่าจิตของเราว่างขึ้น มีพื้นที่มากขึ้น มีเวลาตอบสนองอย่างมีสติมากขึ้น ไม่ใช่ปฏิบัติกริยาที่เป็นไปตามสัญชาตญาณอีกต่อไป เวลาในแต่ละวันของเราจะมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น ไม่ไหลไปตามสัญชาตญาณ ชอบ - ไม่ชอบอีกต่อไป แต่กำกับไว้ได้ด้วยสติปัญญา

สำหรับชาวพุทธแล้ว สิ่งที่กำหนดเวลาก็คือใจของเรานั่นเอง เวลาเร็วคือเวลาที่ต้องการ เวลานานคือเวลาที่รอคอย ถ้าใจเราเต็มไปด้วยตัณหา (ความอยากที่ประกอบด้วยอวิชชา) ก็จะมีความรู้สึกขาดอะไรบางอย่างอยู่ตลอดเวลา จึงต้องแสวงหาโน่นหานี้ มาเติมใจที่รู้สึกขาดนั้นอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าใจเรามีสติ ใส่ใจไปที่เหตุปัจจัยมากกว่าจะไปหวังที่ผล ก็จะมีสติใน ความสงบได้ (ที่หลงพอซาวา ชยันในเหตุ แต่ปล่อยวางผล) ใจที่ชยันสร้างเหตุในกุศลอย่างต่อเนื่อง ก็จะมีอารมณ์ผ่อนคลาย มีสติไปในทุกขั้นตอนของการทำงาน โดยไม่ต้องไปรอที่ผลสุดท้ายเท่านั้น แม้เมื่อผลงานออกมา

แล้วไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ก็ไม่หงุดหงิด น้อยใจ หรือเมื่อผลงานเป็นไปตามที่คาดหวัง ก็ไม่หลงระเหิน จนลืมตัว ใจสามารถที่จะดำรงอยู่ในความเป็นกลาง วางเฉยได้อย่างมีสติรู้เท่ารู้ทัน ใช้ชีวิตได้อย่างสม่ำเสมอ บนเส้นทางที่ไม่สม่ำเสมอ มีความชัดเจนในสิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษ และสามารถเข้าไปถือเอาสิ่งที่เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นโทษได้ เลือกทำในสิ่งที่เป็นสาระ และไม่ต้องเสียเวลาไปกับสิ่งที่ไม่เป็นสาระ แม้ในบรรดาสิ่งที่เป็นสาระทั้งหลาย ก็สามารถเลือกจังหวะและลำดับของการกระทำที่เหมาะสม โดยไม่ต้องทุ่มทำงานเคร่งเครียด แต่ผ่อนคลาย มีสติ มีอิสระ ทำหน้าที่อย่างไม่มีภาระ เอ็นจอยเวลาที่มีได้อย่างตื่นรู้ จึงเป็นการใช้เวลาแบบชาวพุทธได้อย่างสมบูรณ์ ●

(สามารถอ่านบทความเรื่องนี้ฉบับเต็ม ในวารสารโพธิญาณ ฉบับที่ ๓๐ ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๐ ฉบับ “เวลากับชีวิต”)

การปล่อยวาง

ไม่ใช้การปล่อยปะละเลย

แต่คือการ

ไม่แบกความทุกข์

พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ

อ. ทวีศักดิ์ คุณุจิธรรม

เส้นทางลัด สู่นิพพาน มีจริงหรือ? ตอนที่ ๘



โดยเหตุที่ “วิญญาน” เป็นปัจจัยให้เกิด “นามรูป” และ “นามรูป” ก็เป็นปัจจัยให้เกิด “วิญญาน” ทั้งสองจึงต่างต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน ทั้งสองจึงมี “คุณภาพ” หรือ “คุณสมบัติ” สอดคล้องกัน ดังนั้น หาก “วิญญาน” รับรู้ โดยถูกรอบด้วย “อวิชชา” และ “สังขาร” ตัว “นามรูป” ย่อมแสดงออก โดยผ่านทาง กาย-วาจา-ใจ ตาม “วิญญาน” โดยถูก “อวิชชา-สังขาร” ครอบตามไปด้วย

- สิ่ง “วิญญาน” รับรู้ จึงไม่ได้เป็น “ของจริง” (reality) สิ่งที่ไม่เป็น “ของจริง” ย่อมมีอาจดำรงอยู่ ในที่ไหนๆ หรือในกาลเวลาใดๆ นอกจากที่รับรู้ (แบบผิดๆ โดย “วิญญาน”) ภายในกรอบความคิด (concept) ของวิญญานที่รับรู้ นั่นๆ

ตัว “อวิชชา” จัดเป็น “กิเลส” ; ตัว “สังขาร” จัดเป็น “กรรม” ; ตัว “วิญญาน+ นามรูป” จัดเป็น “วิบาก” ดังนั้น “กิเลส-กรรม-วิบาก” จึงหมุนตัวมันเอง เป็นวงกลม ไม่รู้จักจบสิ้นในแต่ละวัน ตั้งแต่ “เกิด” จน “ตาย”

การหมุนของ “กิเลส-กรรม-วิบาก” นี้แหละ ที่เป็นส่วนสำคัญ ในการสร้างนิสัย ความประพฤติ ความเคยชิน ความรู้ ความชำนาญ ประสบการณ์ จนกระทั่งกลายเป็นบุคลิกภาพของบุคคลคนนั้นไป

สฟ้ายตนะ

ด้วยเหตุที่มี “นามรูป” บังเกิดขึ้น เพราะมี อวิชชา→สังขาร→วิญญาน เป็นปัจจัย การที่ “นามรูป” จะทำหน้าที่ของตนได้เรื่อยไปโดยไม่สะดุด ก็ต้องอาศัย

- (ก) การติดต่อกับโลกภายนอกเพื่อดึงเอาความรู้ใหม่ๆ เข้าหาตน
- (ข) การเอาความรู้เก่าหรือประสบการณ์เก่าที่ตนสั่งสมไว้ (สัญญา) มาเป็นเครื่องประกอบการตัดสินใจ
- (ค) การคิดค้นว่าจะดำเนินอย่างไรต่อไป ในทิศทางใดดี
- ฉะนั้น จึงต้องบังเกิดเป็น “สพายตนะ” หรือ “อายตนะ” ขึ้น เพื่อรองรับหน้าที่เหล่านี้

“อายตนะ” หมายถึง แตนต่อเชื่อม ซึ่งเป็นแดนที่กำหนดได้-สัมผัสได้-รับรู้ได้ โดยมีอายตนะภายใน อันได้แก่ ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ เชื่อมต่อกับอายตนะภายนอก อันได้แก่ รูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัส-ธรรมารมณ์ บังเกิดเป็น “วิญญาณ ๖” เพื่อรับรู้สิ่งนั้นๆ ผ่านทางทวารทั้ง ๖ ทั้งนี้เป็นไปตามกฎแห่ง ธรรมชาติ-ธรรมเนียม-อิทัปปัจจยตา

สรุปได้ว่า เพราะมี “นามรูป” เป็นปัจจัย “สพายตนะ” จึงมี

กระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท เน้นที่ “สภาวะธรรม” ไม่ใช่เน้นที่ตัว “วัตถุ” เช่น

สภาวะธรรมของ	ตา	เน้นที่	การเห็น	ไม่ใช่	ลูกตา (ที่เป็นเนื้อหนัง)
สภาวะธรรมของ	หู	เน้นที่	การได้ยิน	ไม่ใช่	ใบหู (ที่เป็นเนื้อหนัง)
สภาวะธรรมของ	จมูก	เน้นที่	การได้กลิ่น	ไม่ใช่	จมูก (ที่เป็นเนื้อหนัง)
สภาวะธรรมของ	ลิ้น	เน้นที่	การรับรส	ไม่ใช่	ตัวลิ้น (ที่เป็นเนื้อหนัง)
สภาวะธรรมของ	กาย	เน้นที่	การรับสัมผัส	ไม่ใช่	กาย (ที่เป็นเนื้อหนัง)
สภาวะธรรมของ	ใจ	เน้นที่	การรับรู้ทางใจ	ไม่ใช่	หทัยวัตถุ (หทัยวัตถุ เห็นด้วยตาเนื้อไม่ได้ ต้องเห็นได้ด้วยใจ)

ผัสสะ

“ผัสสะ” เป็นสภาวะธรรมของจิต ที่สามารถสัมผัสได้กับรูปธรรมและนามธรรมภายนอก ดังนั้นจิตที่สัมผัสได้ จนจิตรับรู้กลายเป็นอารมณ์ของจิต ล้วนเป็นกระบวนการปรุงแต่ง โดยเริ่มจาก อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป → สฬายตนะ ทั้งสิ้น

เราเรียกกระบวนการนี้ว่า “ผัสสะ” มีได้เพราะมีสฬายตนะเป็นปัจจัย จึงเกิด

จักขุสัมผัสผัสสะ	สัมผัสได้ซึ่ง	รูปธาตุ
โสตสัมผัสผัสสะ	สัมผัสได้ซึ่ง	สัทธาธาตุ
ฆานสัมผัสผัสสะ	สัมผัสได้ซึ่ง	คันธาธาตุ
ชีวหสัมผัสผัสสะ	สัมผัสได้ซึ่ง	รสธาธาตุ
กายสัมผัสผัสสะ	สัมผัสได้ซึ่ง	โผฏฐัพพธาธาตุ
มโนสัมผัสผัสสะ	สัมผัสได้ซึ่ง	ธรรมธาธาตุ

เวทนา

“เวทนา” หมายถึง ความรู้สึกทางใจที่เกิดขึ้นเมื่อเสวยอารมณ์ เพราะผ่านการสัมผัสของจิตที่มีต่อนามธรรม และรูปธรรม

ด้วยเหตุที่จิตเสวยอารมณ์ (เป็น “เวทนา”) เพราะมี “ผัสสะ” เป็นปัจจัยโดยผ่านทาง “อายตนะ ๖” เราจึงเรียกว่า “เวทนา ๖” ตามทวารที่รับสัมผัสดังนี้



สัมผัสทาง	ตา	เรียกว่า	จักขุสัมผัสสชาเวทนา
สัมผัสทาง	หู	เรียกว่า	โสตสัมผัสสชาเวทนา
สัมผัสทาง	จมูก	เรียกว่า	ฆานสัมผัสสชาเวทนา
สัมผัสทาง	ลิ้น	เรียกว่า	ชีวหาสัมผัสสชาเวทนา
สัมผัสทาง	กาย	เรียกว่า	กายสัมผัสสชาเวทนา
สัมผัสทาง	ใจ	เรียกว่า	มโนสัมผัสสชาเวทนา

ส่วน “อาการของเวทนา” ที่แสดงออก จะมีอยู่ ๓ อาการคือ

- สุขเวทนา ได้แก่ จิตที่เสวยอารมณ์ความรู้สึก อันเป็น สุข
- ทุกขเวทนา ได้แก่ จิตที่เสวยอารมณ์ความรู้สึก อันเป็น ทุกข์
- อทุกขมสุขเวทนา ได้แก่ จิตที่เสวยอารมณ์ความรู้สึก อันเป็น ไม่สุข ไม่ทุกข์

ในกรณีที่จะขอยรายละเอียด โดยแบ่งเป็น “กาย” กับ “ใจ”

“สุขเวทนา”	จะใช้กับ	สุขทางกาย
“โสมนัสเวทนา”	จะใช้กับ	สุขทางใจ
“ทุกขเวทนา”	จะใช้กับ	ทุกข์ทางกาย
“โทมนัสเวทนา”	จะใช้กับ	ทุกข์ทางใจ

ส่วน “อทุกขมสุขเวทนา” หรือ “อุเบกขาเวทนา” จะใช้กับทางใจอย่างเดียว ซึ่งมันหมายถึงจิตที่ตั้งมั่น ไม่สั่นไหวไปตามสุขเวทนา หรือ ทุกขเวทนา ไม่ใช่การวางเฉย ซื่อเนื่อ โดยไม่มีการพิจารณาธรรมทั้งหลาย ที่เกี่ยวข้องเลย

มีผู้แบ่ง “เวทนา” ออกเป็น ๑๘ อาการ โดยใช้เวทนาที่ผ่านผัสสะทางทวาร ๖ (ข้อ ๗.๒ ข้างต้น) คือ

ตา - หู - จมูก - ลิ้น - กาย - ใจ แล้วคูณด้วย “เวทนา” (ข้อ ๗.๓ ข้างต้น) ดังนั้น $๖ \times ๓ = ๑๘$

โดยสภาวะธรรมแล้ว “เวทนา” เกิดขึ้นที่ใจเท่านั้น ตัว “กาย” หรือ “ร่างกาย” (ไม่มีจิต) จะรับรู้ความรู้สึกไม่ได้ ดังนั้นเวลาที่มีติดนิ้ว หรือ เชื้อมะเร็งกินเข้าไปถึงอวัยวะ ฯลฯ ความทรมานเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ล้วน เกิดขึ้นที่ใจทั้งสิ้น ฉะนั้น หากเราควบคุมใจเป็น ความทุกข์ทรมานจะลดลง มากทีเดียว แต่จะไม่ให้เจ็บปวดไม่ได้ เพราะกายนั้นยังมีกระแสประสาท ต่อเชื่อมไปถึงสมอง สมองจึงทำงานร่วมกับจิต ก่อให้เกิดอาการปวดขึ้น เป็นธรรมดาของมัน เป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติของมัน เช่นนั่นเอง

ตัณหา

๘.๑ เพราะมี เวทนา เป็นปัจจัย ตัณหา จึงมี

ในเมื่อเวทนามี ๖ อันเกิดจากการรับสัมผัสผ่านอายตนะ ๖ (ดูใน หัวข้อ “เวทนา”) ตัณหาจึงมี ๖ เช่นกัน กล่าวคือ

- **รูปตัณหา** คือ ความอยากทางจิตใน “รูป”
หลังผ่าน “จักขุสัมผัสผัสสาเวทนา”
- **สัทตตัณหา** คือ ความอยากทางจิตใน “เสียง”
หลังผ่าน “โสตสัมผัสผัสสาเวทนา”
- **คันธตัณหา** คือ ความอยากทางจิตใน “กลิ่น”
หลังผ่าน “ฆานสัมผัสผัสสาเวทนา”
- **รสตัณหา** คือ ความอยากทางจิตใน “รส”
หลังผ่าน “ชีวาสัมผัสผัสสาเวทนา”
- **โณภูมิตัณหา** คือ ความอยากทางจิตใน “กายสัมผัส”
หลังผ่าน “กายสัมผัสผัสสาเวทนา”
- **ธรรมารมณ์ตัณหา** คือ ความอยากทางจิตใน “ธรรมารมณ์”
(สิ่งที่มากระทบใจ) หลังผ่าน “มโนสัมผัสผัสสาเวทนา” เช่น
ความคิด ความเห็นจินตนาการ อุจเฉททิฎฐิ สัสสตทิฎฐิ
อยากประสบความสำเร็จ อยากบรรลุมรรคผลนิพพาน เป็นต้น

แต่ใน “อริยสัจจ ๔” แสดงสาเหตุของการมี “ทุกข์” ว่ามาจาก “ตัณหา ๓” ดังนี้

- กามตัณหา ได้แก่ ความอยากในกามคุณ ๕ อัน ได้แก่ รูป - รส - กลิ่น - เสียง - โภภุญสัพพะ (สัมผัส) กามคุณทั้ง ๕ ย่อมเป็นที่ตั้ง ที่อาศัย ของ “ความใคร่” ซึ่งเกิดขึ้นในจิตของผู้นั้น เพื่อสนองความต้องการ ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕

- ภวตัณหา ได้แก่ ความอยากมี - อยากเป็นนั่นหรือนี่ เช่น อยากเป็นนายกรัฐมนตรี อยากเป็นนางงามจักรวาล ถ้าอยากลิ้มรสชาติอาหารแบบนี้ จัดเป็น “กามตัณหา” แต่ถ้าอยากได้รสชาติแบบนี้ให้มีกินอยู่เสมอๆ จัดเป็น “ภวตัณหา”

ผู้ที่มี “สัสสตทิฏฐิ” เห็นว่า ทุกสิ่งล้วนเที่ยงแท้ จีรัง ยั่งยืนตลอดกาล เช่น เห็นว่า จิตนี้เที่ยง ตายจากภพนี้ก็ไปหาร่างใหม่อยู่ต่อไป ภพแล้วภพเล่า จัดเป็น “ภวตัณหา”

ผู้ที่ติดอยู่ใน “ฉมาน” เช่น รูปฉมาน ๔ จึงมี “อุปาทาน” คือ ความยึดมั่นถือมั่น เพื่อให้ฉมานตั้งอาศัย อยู่ในจิต ก่อให้เกิด “ภวตัณหาในรูปภพ”

ผู้ที่ติดอยู่ใน “อรูปฉมาน” ก็เช่นกัน ย่อมก่อให้เกิด “ภวตัณหาในอรูปภพ”

- วิภวตัณหา ได้แก่ ความอยากในความไม่มี - ไม่เป็น นั่นหรือนี้ อยากเหมือนกัน แต่ตรงข้ามกับ “ภวตัณหา” เช่น อยากให้โรคนี้พ้นไปจากตัวฉัน อยากให้คนข้างบ้านย้ายออกไปโดยเร็วเพราะทำความรำคาญเดือดร้อนให้กับฉัน

ผู้ที่มี “อุจเฉททิฏฐิ” เห็นว่าสิ่งทั้งปวงล้วนขาดสูญ ลึ้นสุดลงเมื่อตายไปไม่มีอะไร (เช่น กรรม) ที่จะตามติดไปในภพใหม่ได้ จัดเป็น “วิภวตัณหา”

ความรู้สึกเบื่อหน่าย ความเหงา ว่าเหว เบื่อตัวเอง ซังตัวเอง สมเพชตัวเอง เครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า ล้วนจัดอยู่ใน “วิภวตัณหา” ทั้งสิ้น เพราะเป็นภาวะของชีวิตที่ไม่ปรารถนาในสิ่งนั้นๆ และอยากให้สิ่งนั้นๆ

พ้นไปจากตัวโดยเร็ว

ความอยากในภพทั้งสาม อันได้แก่ กามภพ รูปภพ และอรูปรภพ ล้วนจัดอยู่ใน “ภวตัณหา” ทั้งสิ้น แถมยังเป็นตัวการสร้าง “อัตตา-ตัวตน” ฝังแน่นอยู่ในจิตอีกด้วย

“ตัณหา” จึงเป็นเครื่องดักสัตว์ไม่ให้บรรลุนิพพาน แถมยังทำให้จมปรัก อยู่ในสังสารวัฏไม่มีที่สิ้นสุด

“ตัณหา” จึงเป็นต้นเหตุแห่ง “ทุกข์” ตามที่พระพุทธองค์บัญญัติไว้ใน “อริยสัจจ ๔” ฉะนั้น ถ้าใครดับตัณหาได้ อุปาทานก็ไม่มีที่ตั้งในจิตอีกต่อไป ภพ-ชาติ-ชรา-มรณะ ฯลฯ ก็ดับลง กองทุกข์ทั้งหลายก็ดับลง ด้วยอาการอย่างนี้

ต่อเมื่อได้รู้แจ้งเห็นจริงแทงตลอดว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นเพียง กระแส (flux = a series of changes ; continuous change) เป็น กระบวนการแห่งเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อเนื่องกัน และเปลี่ยนแปลงอยู่ ตลอดเวลา ดังนั้น

- (ก) การจะมีตัวตนที่เที่ยงแท้ยั่งยืน (สัสสตทิฎฐิ) จึงเป็นไปไม่ได้
- (ข) การมีตัวตนที่ดับสูญไปพร้อมๆ กับความตาย (อุจเจททิฎฐิ)

เพราะตัวตนแต่ละชิ้น แต่ละอันใน “ขั้น ๕” อิงกับ “ความมีชีวิต” ของคน ดังนั้น เมื่อบุคคลถึงแก่ความตาย ตัวตนต่างๆ เหล่านั้น จึงขาดสูญไปด้วย ก็เป็นความเข้าใจที่ผิดและเป็นไปไม่ได้เช่นกัน

- ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดเช่นนี้ ตัณหาต่างๆ อันได้แก่ “ความอยากมี” (กามตัณหา) “ความอยากเป็น” (ภวตัณหา) และ “ความอยากพ้น” (วิภวตัณหา) จึงไม่มีฐานที่จะก่อกำเนิดอีกต่อไป

(โปรดติดตามฉบับหน้า) ●



ผู้แพ้ ผู้ชนะ

อรุณชัย นิตสุพรรณรัตน์

ไม่น่าเชื่อนะครับ ว่าการเป็นจิตอาสาเยี่ยมผู้ป่วยจะทำให้เราได้เรียนรู้จักตัวเองมากมายขนาดนี้

ยิ่งเก็บชั่วโมงบินสะสมประสบการณ์ เรียนผิดเรียนถูกมากขึ้นเรื่อยๆ สิ่งๆหนึ่งที่เรียนรู้ตกผลึกจากการเยี่ยมผู้ป่วยคือ การมีอัตตาตัวตนของเรานั้นน่ากลัวกว่าที่คิดไว้เยอะเลย เขาแฝงมาในรูปแบบต่างๆ อย่างแนบเนียน แยกย่อยจนบ่อยครั้งที่เราไม่ทันรู้ตัว

การถูกบ่มเพาะมาตั้งแต่เล็กให้เป็นคนเก่ง คนฉลาด คนดี มีเหตุผล มีผล มีความรับผิดชอบ มีความมั่นใจในตัวเอง ดูแลตัวเองได้และเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้อาจจะยังไม่พอ เมื่อชีวิตเดินทางมาถึงจุดเปลี่ยน จุดที่ความเสื่อมถอยของร่างกายมาเยือน จนไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเอง

ผมเคยเจอเคสคุณลุงคนหนึ่งอายุประมาณ ๖๐ กว่าๆ มาจากครอบครัวดี มีฐานะ มีการศึกษาสูง อดีตเป็นนายทหารชั้นผู้ใหญ่ ภรรยาเสียชีวิตแล้ว มีลูกชายเป็นวิศวกร มีลูกสาวเป็นแพทย์ทำงานอยู่เมืองนอก คุณลุงอยู่ตัวคนเดียวในคอนโดมิเนียมใช้ชีวิตหลังเกษียณ มีความสุขกับการกินดื่มเที่ยวพบปะสังสรรค์กับก๊วนเพื่อนติกอล์ฟวัยเดียวกัน

อยู่มาวันหนึ่งคุณลุงตื่นขึ้น พบว่าร่างกายบางส่วนของตัวเองไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ คุณลุงพยายามช่วยตัวเองด้วยการไถตัวไปตามพื้นอยู่ในห้องคนเดียว จนอาหารที่มีอยู่หมด จึงตัดสินใจยอมโทรหาลูกชายเพื่อขอความช่วยเหลือ

คุณลุงเล่าว่าไม่อยากจะบอกลูก คิดว่าอาการคงจะดีขึ้นเองได้ถ้าได้พักสักสองสามวัน คุณลุงนอนจมอุจจาระ ปัสสาวะ อยู่สามวัน ลูกชายถึงทราบเรื่องและนำส่งโรงพยาบาล

เรื่องราวของคุณลุงทำให้ผมเห็นถึงความไม่พร้อม เกรงใจหรือไม่สบายใจที่จะขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นของตัวเอง เรารู้สึกดี รู้สึกภูมิใจมากกว่าที่จะเป็นผู้ให้ ความคิดว่าตัวเองเข้มแข็งกว่า ในอีกมุมหนึ่งก็คือความถือดี ติดดี มีอัตตา ซ่อนอยู่อีกชั้นหนึ่งโดยที่เราไม่รู้ตัว

ผมได้เรียนรู้ต่อไปอีกว่าความถือดี ติดดีไม่ได้เกิดขึ้นกับเฉพาะคนที่มีการศึกษาดี มีฐานะสูงเท่านั้น แม้ในคนที่ไม่มีการศึกษา หาเช้ากินค่ำ ร่างกายไม่ครบสมบูรณ์ก็ไม่มีข้อยกเว้นเช่นกัน

มีเคสหนึ่ง เป็นคุณลุง ร่างอ้วน มีขาข้างเดียว ที่หัวเข่าของขาอีกข้างหนึ่งบวมใหญ่มาก มีสายยางเจาะคาอยู่เพื่อระบายน้ำและเลือดออกมา ระหว่างที่พูดคุยถามไถ่อาการและความเป็นอยู่ของลุง คุณลุงจะพูดแต่คำว่า เกรงใจ...เกรงใจ... เวลาพยาบาลมาเปลี่ยนผ้าอ้อม มาเช็ดตัวให้ มาสวนอุจจาระให้ แกกก็ได้แต่ร้องบอกว่า เกรงใจ... เกรงใจ เวลาจะหยิบจับ ขยับตัว ก็ไม่กล้า เพราะเกรงใจเตียงข้างๆ เกรงใจเขา กลัวเขาจะรำคาญ คุณลุงเล่าไปร้องไห้ไป จนเราสงสารชู้ให้แทบไม่ทัน

แก่เล่าด้วยความรู้สึกเป็นทุกข์คับข้องใจ ที่ตัวเองกลายเป็นภาระของผู้อื่น จนดูเหมือนว่า แก่น่าจะเป็นโรคซึมเศร้าไปแล้ว

เมื่อชวนคุณลุงคุยถึงชีวิตก่อนที่จะมาป่วย ว่าลุงทำงานอะไร เราจึงได้รู้ว่าคุณลุงเป็นช่างประปาและไฟฟ้า มีลูกชายที่มีปัญหาทางสมองเป็นคู่ทุกข์คู่ยาก ใช้ชีวิตอยู่ด้วยกันแค่สองคน

เมื่อเราคุยถึงงาน คุณลุงเปลี่ยนโหมดจากอาการซึมเศร้า มาเป็นความห้าวหาญได้ภายในพริบตา สีหน้าแววตา และน้ำเสียงของคุณลุงแปลงประกายชัดเจนขึ้นมาทันที

คุณลุงเล่าด้วยความภาคภูมิใจว่า โรงแรมในพัทธา “ไม่มีใครไม่รู้จักลุงด้วน” เมื่อระบบน้ำระบบไฟโรงแรมไหนมีปัญหา ทุกคนจะคิดถึงลุงด้วน

แกมีประสบการณ์ มีความสามารถเฉพาะตัว แม้จะมีขาเพียงข้างเดียว แต่แกก็สามารถปีนขึ้นไปสูงๆ หรือมุดไปตามช่องเพดานหรือท่อแคบๆ เพื่อเข้าไปแก้ไขระบบน้ำไฟที่มีปัญหา ให้กลับมาใช้งานได้ อย่างไม่มีใครเทียบในพัทธา

แก่เล่าด้วยความภาคภูมิใจว่า แกรู้หมดว่าระบบน้ำและระบบไฟฟ้าของโรงแรมไหนมีจุดอ่อนอยู่ที่ใด คุณลุงเล่าเรื่องความภาคภูมิใจของตนเอง จนลืมเรื่องความทุกข์ใจที่ตัวเองป่วยอยู่ซีกพักหนึ่ง แล้วแกก็จะวกกลับมาคร่ำครวญน้ำตานองหน้า กับเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง แกกล่าวว่า ถ้าขาข้างที่เหลืออยู่เพียงข้างเดียวของแกไม่หาย ไม่ดีขึ้น แล้วแกกับลูกชายจะอยู่อย่างไร

อาการกลับไปกลับมา ระหว่างซึมเศร้าและห้าวหาญของคุณลุง ทำให้ผมได้เรียนรู้ว่า คนเราสามารถเป็นอะไรก็ได้ ตามแต่ที่เราเลือกที่จะเป็น

การที่เราจะทุกข์หรือสุข ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก แต่อยู่ที่ความคิดของเราเอง เวลาเราคิดถึงความภาคภูมิใจ เรามีความสุข เวลาเราคิดปฏิเสธ คิดกลัว คิดโกรธ คิดเครียด คิดเศร้า คิดมาก คิดไปต่างๆ นานา โดยที่ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้นจริง เราก็เป็นทุกข์กับมันขึ้นมาทันที

“ที่บ่่าสนใจคือผมได้มองเห็นว่า
ความบั่นใจที่มีมากเกิน
จนพลิกกลับกลายเป็นความหัยยะโสร
บั่นส่วผลทำให้ความเคารพนบอบ
ต่อตนเองและผู้อื่น
เหือดแห้งหายไปโดยที่เราไม่รู้ตัว”



ผมเคาะมือคุณลุงเพื่อเรียกให้แกออกจากความคิดและกลับมาอยู่กับผม ผมถามคุณลุงว่า “ลุงอยากหายไหม...”

“อยากหายครับ” แกพยักหน้า สะอึกสะอื้น

ผมเคาะมือเรียกแกกลับมาใหม่ “ลุงมองตาผมนะ ถ้าลุงหายป่วยแล้ว ลุงอยากทำอะไรมากที่สุด”

“ผมอยากกลับไปทำงานได้เหมือนเดิมครับ”

“ทำไมลุงถึงอยากกลับไปทำงานได้เหมือนเดิมครับ” ผมถามเพื่อให้ลุงกลับมามองเห็นภาพเป้าหมายที่ลุงต้องการอย่างแท้จริง

“ถ้าผมกลับไปทำงานได้เหมือนเดิม ผมกับลูกชายจะได้มีกินมีใช้ไม่ลำบากครับ” แกมองไปที่ลูกชายที่นั่งอยู่ข้างเตียงด้วยสายตาที่เป็นกังวล

“แล้วลุงคิดว่า ลุงควรจะทำอย่างไรให้ขาลุงหาย เพื่อลุงจะได้กลับไปทำงานได้เหมือนเดิมครับ”

แกหยุดคิดนิดหนึ่งและตอบว่า “ผมจะเชื่อฟังและทำตามทั้งหมดสั่งครับ” แกพูดไปน้ำตาไหลไปเหมือนเด็กตัวน้อย

ผมกุมมือแกแน่นขึ้น แล้วบอกว่า “ลุงเป็นคนเก่ง เป็นคนขยัน เป็นคนอดทน เป็นช่างไฟฟ้าและช่างประปาที่มีประสบการณ์ ซึ่งหาได้ยากมากในสมัยนี้... นอกจากนั้น ลุงยังเป็นพ่อที่รักและห่วงใยลูกชายคนนี้มาก ผมเชื่อมั่นว่าความเป็นคนดี คนเก่ง คนที่สู้ชีวิตอย่างไม่เคยย่อท้อต่ออุปสรรคอย่างลุง จะตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ครับ” ลุงเงยหน้า

ขึ้นมามองตาผม และผมก็พยักหน้าเพื่อยืนยันว่า ผมชื่นชมแกจากใจจริง

“การที่คุณพยาบาลและญาติคนไข้ข้างเตียงมาช่วยดูแลลุง ไม่ใช่เพราะเขาสาหัสจนกระทั่ง แต่เพราะเขาเห็นว่าลุงเป็นคนดี เขาจึงยินดีช่วยเหลือ เพื่อให้ลุงหาย กลับมาเดินได้เป็นปกติอีกครั้งหนึ่ง”

“ต่อไปนี่เวลาใครเข้ามาช่วยเหลือลุง เช็ดตัว เช็ดฉี่ให้ลุง แทนที่ลุงจะเอาแต่ร้องไห้ เกรงใจ ไม่อยากให้เราช่วย ผมอยากให้ลุงบอก...ขอบคุณเขาแทน จะได้ไหมครับ”

“บอกกับพวกเขาว่า ลุงรู้สึกเป็นบุญ ในยามที่ตกทุกข์ได้ยาก ก็มีคนจิตใจดีมีเมตตา มาคอยช่วยเหลือ โดยไม่ต้องร้องขอ”

“การที่ลุงยอมให้พวกเขาได้ช่วยเหลือลุง ก็เหมือนลุงได้ให้โอกาสพวกเขาได้ทำบุญกับลุงนะครับ” ผมสบตา และบีบมือของลุงเป็นจังหวะ เพื่อยืนยันหนักแน่นในสิ่งที่พูด

ลุงพยักหน้ายอมรับ “ได้ครับ...”

ลุงด้วนสอนให้ผมมองเห็นว่าในยามที่เราเข้มแข็ง เราพร้อมที่จะสู้พร้อมที่จะเอาชนะกับอุปสรรคและปัญหา ด้วยจิตใจที่หึกเหิม มั่นอกมั่นใจมาก ยิ่งเจออุปสรรคปัญหาที่เราสามารถผ่านมันมาได้ด้วยความยากลำบาก มันก็ยิ่งตอกย้ำชัดว่า เราเจ๋ง เราเก่ง เราดี เราจะไม่มีวันแพ้ ไม่มีวันพลาดแน่นอน

ที่น่าสนใจคือผมได้มองเห็นว่า ความมั่นใจที่มีมากเกินไป จนพลิกกลับกลายเป็นความหยิ่งยะโส มันส่งผลทำให้ความเคารพนบถนอบต่อตนเอง และผู้อื่นเหือดแห้งหายไปโดยที่เราไม่รู้ตัว ความรู้ ความดี ความเก่งของเราทำให้เรากลายเป็นคนที่แข็งกร้าว แข็งแล้ง ไม่อ่อนโยน ไม่นุ่มนวล โดยที่เราไม่รู้ตัว เรากลายเป็นคนมีทิฐิมานะ ยึดถือเอาความคิดของตัวเองเป็นใหญ่ ไม่ยอมรับฟัง และไม่พร้อมที่ก้มลง เพื่อขอรับการช่วยเหลือจากใคร

“ การที่เราจะทุกข์หรือสุข ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก แต่อยู่ที่**ความคิดของเรา**เอง เวลาเราคิดถึงความปลอดภัย เรามีความสุข เวลาเราคิดปฏิเสธ คิดกลัว คิดโกรธ คิดเครียด คิดเศร้า คิดมาก คิดไปต่างๆ นานา โดยที่ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้นจริง เราก็เป็นทุกข์กับมันขึ้นมาทันที ”

ความหลงผิด คิดว่าเหตุผลของตัวเองนั้นถูกต้องเสมอ จะนำพาให้เราต้องเจอกับบทเรียน เพื่อกระตุ้นเตือนให้เรากลับมาสยบยอม ศีโรราบ กับความจริงในที่สุด

ความป่วย ความเจ็บ ความตาย ไม่มีข้อยกเว้น แม้เราจะเก่ง เราจะรวย เราจะดีแค่ไหน ไม่มีใครหนีพ้นสิ่งนี้ไปได้ สิ่งที่ทำให้ผมเปลี่ยนแปลง จากคนที่พยายามจะเอาชนะทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตคือ การได้สัมผัสรับรู้เรื่องราวของผู้ป่วย ที่ทั้งรวย ทั้งเก่ง ทั้งดี หลายคนเป็นคนใจบุญ เป็นคนซื่อสัตย์ สวดมนต์ ใส่บาตร ทำทาน ช่วยเหลือสังคม ชีวิตดูดีเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบ แต่พอป่วยหนัก ไม่มีทางรักษาแล้ว เหมือนนกมวยเงินล้านเวียนที่โดนหมัดน็อก เขามีนชา ไม่พูดไม่จา เพราะยอมรับความจริงไม่ได้ ความรู้ ความสามารถทางโลก หรือความรู้จากการฟัง การอ่าน การจำ ไม่สามารถช่วยเหลืออะไรเขาได้เลย แม้กระทั่งเงินทอง ชื่อเสียง เกียรติยศ ที่สั่งสมมาตลอดชีวิต ก็ไม่ได้ช่วยให้เขารู้สึกดีขึ้นเลย เหมือนถูกล้มกระดาน โลกของความเป็นจริงไม่ใช่อย่างที่เขาคิด เขารู้สึกเคืองคว้าง ไร้ค่าทันที เมื่อพบว่าตัวเองต้องป่วยอยู่ในสภาพที่ไม่สามารถทำอะไรได้ด้วยตัวเอง

อีกตัวอย่างที่จะช่วยทำให้เราเห็นปรากฏการณ์นี้ได้ชัดมากขึ้นคือ ประเด็นข่าวการขอทำการุณยฆาตของ ดร. กู้ดอล คุณปววัย ๑๐๔ ปี ซึ่งเป็นนักพฤกษศาสตร์และนักนิเวศวิทยาที่ได้รับการยกย่อง ไม่ได้เจ็บป่วยระยะสุดท้ายอะไร เพียงแต่คิดว่าอิสรภาพที่เคยทำอะไรก็ได้ด้วยตนเอง

ลดน้อยถอยลงไม่เหมือนเดิม ท่านรู้สึกเสียใจที่มีอายุมาถึงขนาดนี้ ท่าน
ไม่มีความสุข ท่านต้องการขอตายด้วยการฉีดยาเพื่อจบชีวิตของท่าน

ด้วยความเคารพในการตัดสินใจของท่านนะครับ แต่เหตุผลในการ
ขอตายของท่าน มันย้อนแย้งกับสิ่งที่ผมได้ไปเห็น ไปเรียนรู้จากผู้ป่วย
ที่ไปเยี่ยมมามากเลย

ผมได้เจอผู้ป่วยที่พร้อมจะสู้เพื่อเอาชนะโรคร้าย จนร่างกายและจิตใจ
บอบช้ำ ก่อนเสียชีวิต

ผมได้เจอผู้ป่วยที่ยอมแพ้ อยากรายไปให้พ้นๆ แต่ก็ไม่ได้ตาย กลับ
ต้องทนทุกข์ทรมานทั้งกายและใจมากขึ้นไปอีก กับโรคที่รุมเร้า

ผมได้เจอผู้ป่วยที่ใจสู้ มีความหวัง มีกำลังใจต้องการมีชีวิตอยู่ต่อ
แต่เมื่อถึงเวลาก็สามารถทำใจยอมพร้อมน้อมรับกับความจริงที่เกิดขึ้น
และจากไปอย่างสงบ

ผมได้เจอผู้ป่วยที่เป็นคนตัวเล็กๆ ไม่มีเงิน ไม่มีชื่อเสียง ไม่มีความรู้
ไม่มีความสามารถดีเด่นอะไรมากมาย เขาเป็นคนธรรมดาที่มีทั้งข้อดีและ
มีข้อเสียที่เขาเองก็ยอมรับได้ เขาอยู่กับความชราภาพที่ค่อยๆ ร่วงโรยได้
อยู่กับข้อจำกัดที่ค่อยๆ ลดน้อยถอยลงไปจนไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้
และในขณะที่เขากำลังจะตาย เขาก็มีความพอใจ มีความภาคภูมิใจ มีศรัทธาในชีวิต
ที่ผ่านมา แม้กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ เขาก็จดจำและนำมาถ่ายทอดให้กับ
คนรอบข้างได้ร่วมชื่นชมยินดี และเมื่อเวลานั้นมาถึง เขาก็พร้อมยอมที่จะ
ก้าวลงจากเวทีกลับคืนสู่ธรรมชาติอย่างสง่างาม ทั้งไว้แต่ความทรงจำดีๆ
ให้กับคนที่ยังอยู่ได้สืบต่อไป

เมื่อเราพร้อมต้อนรับทุกสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี
ในมุมหนึ่ง เหมือนที่เราอ่อนแอ ไม่สู้ ไม่เข้มแข็ง ยอมอะไรง่าย ๆ
ใครทำผิดกับเรา เราก็ไม่ไปเอาเรื่องเอาราวกับเขา ยอมยกโทษให้เขาง่าย ๆ
แม้บางครั้งไม่ใช่ความผิดของเรา แต่เพราะเขาเข้าใจผิด เราก็ยังต้องรีบ
ขอโทษเขาก่อน เพื่อถนอมรักษาไม่ให้ใจเขาเสียหาย

ใจที่พร้อมยอมรับในภาวะที่อ่อนไหว เพราะบาง มีความอ่อนน้อม
อ่อนโยน มีเมตตา มีความกล้าหาญ มีความเสียสละ มีความอดทน มีความ
ซื่อตรง มีความไว้วางใจ มีศรัทธา มีความกตัญญู อยู่อีกด้านหนึ่ง
ถ้าเรามองเห็นสิ่งเหล่านี้ ก็จะไม่มีใครเป็นผู้แพ้ ผู้ชนะ ไม่มีใครได้
ไม่มีใครเสีย มีแต่ผู้รู้ผู้ดู ผู้ฝึกตน ฝึกที่จะไม่เป็นอะไร ●

(หากท่านสนใจเข้าร่วมกิจกรรม I SEE U Contemplative Care
[Mindfulness & Palliative Care]
โปรดติดต่อสอบถามรายละเอียดผ่าน Facebook ชื่อดังกล่าว)



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	สาขานนทบุรีสมุทร	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
หรือ Line @ Kanlayanatam (id : @kanlayanatam)
ขออนุโมทนาทุกท่าน

หวังได้ ให้ถูกประโยชน์

มายาคติ / The Myth

ถาม

เคยได้ยินคำพูดว่า “ทำอะไรรอช้าไปคาดหวังอะไรมาก
เดี๋ยวจะเสียใจมาก” แต่หากใจเรามันก็ยังมีเป้าหมาย
ที่ยากจะให้สำเร็จ สุดท้ายมันก็คือ การคาดหวังอยู่ดี
ใช้ไหม แต่แค่มันมีวัตถุประสงค์ และหลักการมากขึ้น
แค่นั้นเอง



ตอบ

การคาดหวังในสิ่งต่างๆ ไม่ใช่เรื่องผิด หรือต้องห้ามอะไรจริงๆ นะ คนส่วนมากพูดแต่ปากว่า อย่าคาดหวังอะไร มันจะเสียใจ ก็ถูกของเขาแหละดูจะไม่ครบสักเท่าไร มันต้องขยายด้วยว่า อย่าคาดหวังอะไร (โดยปราศจากสติปัญญาคิดอย่างถูกต้องก่อนแล้ว) เพราะส่วนใหญ่ ใ้ส่ความคาดหวังกันชนิดที่ขาดการใช้สติปัญญาอย่างถูกต้อง ฉะนั้น ถ้าอาศัยความคาดหวังอย่างถูกชนิดคือ ประกอบด้วยหลักเหตุผล และสติปัญญา คิดทบทวนไว้ถูกต้องดีแล้ว ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย หรือต้องห้ามอะไรที่จะคาดหวังให้มากๆ เข้าไว้ เพราะผลการใ้ส่ความคาดหวังอย่างถูกชนิด มันจะมีสรรพคุณทางความคิดเห็นออกมาทันที เมื่อเกิดความผิดพลาดไปจากความคาดหวัง ในลักษณะว่า ได้ตามที่หวังก็เอา ไม่ได้ก็ยอมรับว่า มันเป็นเช่นนั้น อย่างนี้เรียกว่า ถูกต้อง ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ยังไม่เสียหายอะไร ถือว่าดีอยู่นั่นเอง เสมอตัว!

การคาดหวังแบบขาดหลักเหตุผลนึกคิดที่ถูกต้อง เขามักเรียกชื่อใหม่ว่า **ความโลภ** แต่ถ้าเป็นความคาดหวังที่ตั้งไว้ถูกที่ วางใจเป็น เห็นเหตุผลชัดเจนในสิ่งที่กระทำ อันนี้มาเรียกชื่อใหม่ว่า **ความเพียร** ทั้งที่ก็คาดหวังเหมือนกัน แต่พอใช้ปัญญาสักหน่อย ผลลัพธ์แสดงออกต่างกันทันที คนที่ไม่ฉลาดในการใ้ส่ความคาดหวัง ก็ยอมเสียใจเป็นธรรมดา เมื่อสิ่งที่หวังผิดไปจากที่คาดอยู่เสมอ ว่าจริงไหม สบายเอ๊ย

อันนี้เรื่องจะโยงเข้าหาหลักธรรมะสักหน่อยนะว่า ความอยากที่มีสติปัญญาควบคุม จะกลายเป็นความสำเร็จ แต่ความอยากที่ขาดสติปัญญาควบคุม จะกลายเป็นความล้มเหลวผิดพลาด เอวังฯ ●



อานาปานสติ ภาวนามัย

พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีร์เมธาจารย์

(พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)

วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ

ขอท่านพุทธบริษัทอย่าได้สงสัยลงไปเอาอย่างไหน อย่างนี้ ให้อย่างไป
ขอให้ตั้งใจจริงๆ จับเอาลมหายใจเหล่านี้ จนให้ถึงที่สุดแห่งลม ต่อจากนั้น
ก็จะเข้าสู่วิปัสสนาญาณ ก็จะลุล่วงเข้าถึงนามธรรมคือจิต เมื่อถึงที่สุด พุทธะ
ก็เกิด นั่นแหละ จะเป็นผู้เข้าถึงคุณธรรมที่แน่นอน คือ ปล่อยลมตามสภาพ
แห่งลม ปล่อยจิตตามสภาพแห่งจิต ผลประโยชน์ในการปฏิบัติ ก็จะเป็น
ที่สมหวังของท่านทีเดียว โดยไม่ต้องสงสัย

จริงอยู่ ธรรมชาติจิตใจของคนเรา ถ้าไม่ดัดแปลงแก้ไขแล้ว ย่อมตกไปในอารมณ์ที่ทุกข์ ที่ชั่ว ฉะนั้น ผู้หวังความสุขให้แก่ตนที่มีหลักแหล่ง ก็ควรจะต้องหาธรรมะมาฝึกตน คนเราถ้าไม่มีธรรมะในใจ ไม่มีสมาธิเป็นที่อยู่แล้ว ก็เท่ากับคนที่ไม่มีบ้านอยู่ ฉะนั้น ธรรมชาติคนที่ไม่มีความอยู่ ย่อมได้รับความทุกข์ตลอดกาล แดด ลม ฝน และละอองธุลีต่างๆ ย่อมเปโระเปื่อน บุคคลชนิดนั้น เพราะไม่มีเครื่องกันปิดบัง คนที่ฝึกหัดสมาธิ ก็เท่ากับสร้างบ้านให้ตนอยู่

ขณิกสมาธิ ก็เท่ากับบ้านที่มีหลังคามุงด้วยจาก **อุปจารสมาธิ** ก็เท่ากับบ้านที่มุงด้วยกระเบื้อง **อัปนาสมาธิ** เท่ากับตึก เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าท่านมีทรัพย์ ท่านก็จะเก็บไว้ได้อย่างปลอดภัย ทรัพย์เหล่านั้นก็มีได้บังคับใจ ท่านให้ไปนอนเผ้านั่งเผ้าทนทุกข์ต่างๆ เหมือนคนมีทรัพย์ที่ไม่มีบ้านเก็บ ต้องไปนอนตากแดดตากฝนเผ้าทรัพย์อยู่กลางแจ้ง ฉะนั้น ถึงกระนั้น ทรัพย์เหล่านั้นก็ยังไม่ได้รับความปลอดภัยแน่นอนหา

ในด้านพระศาสนาก็ฉันใด ใจที่ไม่มีสมาธิ ไปแสวงหาความดีแต่ทางอื่น ปล่อยจิตใจให้เที่ยวไปในสัญญาอารมณ์ต่างๆ แม้จะเป็นอารมณ์ที่ดีก็ตาม ก็ยังไม่เชื่อว่าเป็นผู้ปลอดภัยอยู่นั่นเอง เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์มาก เช่น ทอง เพชรนิลจินดาต่างๆ เมื่อน้อมนำมาประดับร่างกาย แล้วเที่ยวเร่ร่อนไปในสถานที่ต่างๆ ย่อมไม่ปลอดภัย อาจจะต้องถึงแก่ความตายด้วยทรัพย์ของตนเองนั้นก็ได้

นี่ฉันใด จิตใจของพุทธบริษัทเมื่อไม่ได้อบรมในทางภาวนา เพื่อสร้างความสงบขึ้นในตนแล้ว แม้ความดีที่ตนทำได้ก็เสื่อมง่าย เพราะยังไม่ได้เก็บเข้าฝังอยู่ในดวงจิตดวงใจของตนจริงๆ ถ้าใครฝึกหัดปฏิบัติอบรมจิตใจ

ของตน ให้ได้รับความสงบระงับ ก็เท่ากับเก็บทรัพย์ของตนเข้าไว้ในตู้ในหีบ ฉะนั้น เหตุนี้คนเราโดยมาก ทำดีจึงไม่ได้รับผลดี เพราะปล่อยให้ใจของตัวเองไปเที่ยวอำนาจแห่งอารมณ์ต่างๆ อารมณ์เหล่านั้นย่อมเป็นข้าศึกศัตรู บางครั้งอาจที่จะทำให้ความดีที่มีอยู่แล้วให้เสื่อมไปก็ได้ เปรียบเหมือนดอกไม้ที่กำลังบาน ถ้ามีลมและแมลงต่างๆ มารบกวนเข้าแล้ว อาจจะไม่มีโอกาสเกิดลูกเกิดผลขึ้นได้ ดอกไม้ไม่ได้แก่มรรคจิต (จิตสงบ) ส่วนผลไม้นั้นได้แก่ผลจิต (ความสุข) เมื่อมีมรรคจิต ผลจิต ประจําใจของตัวเองอยู่ อย่างนี้ ก็มีโอกาสนี้จะได้รับผลดี ซึ่งพุทธบริษัททั้งหลายปรารถนาอยู่ คือ สวรรค์

ความดีอย่างอื่นนั้น ก็เปรียบเหมือนยอดไม้ กิ่งไม้ ใบไม้ ต้นไม้ ถ้าเราไม่ได้อบรมในทางจิตใจ เราก็จะได้รับความดีเสมอส่วนภายนอกเท่านั้น หากภายในจิตเป็นของบริสุทธิ์ดี ภายนอกก็ย่อมดีไปตามกันหมด เช่นมือเราสะอาด เมื่อเราจับสิ่งใด ของเหล่านั้นก็ไม่เลอะ แต่ถ้ามือเราสกปรก แม้จะไปจับผ้าที่สะอาด ผ้านั้นก็พลอยให้เสียไป ด้วยอำนาจแห่งความเป็นเปรอะของมือ ฉะนั้น เมื่อจิตเศร้าหมองเสียอย่างเดียว มันเศร้าหมองไปหมดทั้งสิ้น แม้ทำความดี ความดีนั้นก็ยิ่งเศร้าหมองอยู่ เพราะอำนาจสูงสุดในโลก ที่จะดี จะชั่ว จะสุข จะทุกข์ ทั้งมวล มันสำคัญอยู่ที่จิตใจอันดีเท่านั้น



“ จิตใจของพุทธบริษัท
เมื่อไม่ได้อบรมในทางภาวนา
เพื่อสร้างความสงบขึ้นในตนแล้ว
แม้ความดีที่ตนทำได้ก็เสื่อมง่าย
เพราะยังไม่ได้เก็บเข้าฝักอยู่ใน
ดวงจิตดวงใจของตนจริงๆ ”

จิตใจนี้ เท่ากับพระเจ้าองค์หนึ่ง ทุกข์ สุข ดี ชั่ว ล้วนสำเร็จมาจากดวงจิตทั้งสิ้น ควรจะสมมติเรียกว่าพระเจ้าสร้างโลกได้อีกหนึ่งเหมือนกัน เพราะโลกจะต้องอยู่ได้สันติสุขก็ด้วยอำนาจแห่งจิตใจนี้เอง โลกที่จะอันตรายสูญญไป ก็ด้วยอำนาจจิตใจนี้เอง ฉะนั้น จึงควรที่จะอบรมส่วนสำคัญของโลกทุกๆ ไป คือจิต ให้เป็นสมาธิ เพื่อให้เป็นหลักทรัพย์ไว้ในใจ คือ **สมาธิ** อันเป็นเครื่องสะสมไว้ซึ่งธาตุต่างๆ ที่เรียกว่า กุศลธาตุ คือ ความดี เมื่อธาตุทั้งหลายเหล่านี้ได้ผสมกันถูกส่วนดีแล้ว ก็จะเป็นกำลังของท่าน เพื่อเป็นเครื่องทำลายซึ่งข้าศึกศัตรูต่างๆ กล่าวคือ กิเลส และบาปกรรมทั้งปวง

ท่านมีปัญญาที่ได้ศึกษาไว้แล้ว ฉลาดรอบรู้ในทางโลกและทางธรรม ในทางดีและทางชั่ว ปัญญาของท่านเหล่านั้นก็เท่ากับดินระเบิด แต่ท่านไม่ได้อัดเข้าไปในลูกกระสุน คือสมาธิจิต ดินระเบิดของท่านนั้นเก็บไว้นาน มันจะขึ้น และขึ้นราไป ถ้าท่านปล่อย ไฟรวงใส่ คือ รากะ โทสะ โมหะ ครอบงำแล้ว ขณะใด มันก็จะไหม้ดินระเบิดของท่าน แล้วมันก็จะลามถึงตัวท่านนั่นเอง ฉะนั้น ให้รีบอัดเข้าไปในลูกกระสุนหรือลูกระเบิดนั้นเสีย ถึงคราวข้าศึกศัตรูมารุกรานเข้าเมื่อไร ก็จะมีวางหรือยิงซึ่งระเบิดเหล่านั้นเพื่อสังหารศัตรู คือ ความชั่ว ได้ทันที

ผู้ฝึกหัดสมาธิย่อมได้ที่พึ่งของตน สมาธิเปรียบเหมือนป้อมหรือหลุมพลาะ ปัญญาเปรียบเหมือนอาวุธ ทำสมาธิเปรียบเหมือนอัดดินเข้าไปในกระสุนหรือฝังตัวอยู่ในป้อม ฉะนั้น สมาธินี้เป็นสิ่งสำคัญ และมีคุณานิสงส์มากทีเดียว

ศีลอันเป็นเบื้องต้นแห่งมรรค ก็ไม่คอยจะยากเท่าไรนัก ปัญญาอันเป็นเบื้องปลายแห่งมรรค ก็ไม่คอยจะยากเท่าไรนัก ส่วนสมาธิอันเป็นท่ามกลางแห่งมรรค ต้องพยายามหน่อย เพราะเป็นการบังคับปรับปรุงกันในด้านจิตใจ จริงอยู่ การทำสมาธินั้น เปรียบเหมือนปักเสาสะพานกลางแม่น้ำ ย่อมเป็นสิ่งลำบาก แต่เมื่อปักลงได้แล้ว ย่อมเป็นประโยชน์แก่ศีลและ

ปัญญา ศีลนั้น เหมือนปักเสาสะพานในฝั่งนี้ ปัญญาเหมือนปักเสาสะพาน
ข้ามฝั่งโน้น แต่ถ้าเสากลางคือ “สมาธิ” ท่านไม่ปักแล้ว ท่านจะทอดสะพาน
ข้ามแม่น้ำ คือโอบสงสารไปได้อย่างไร

พุทธบริษัททั้ง ๔ ผู้จะเข้าถึงพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ โดย
ถูกต้องแล้ว มีหนทางช่องเดียวเท่านั้น คือ ภาวนา เมื่อภาวนาจนจิตสงบ
เป็นสมาธิได้แล้ว ย่อมเกิดปัญญา ปัญญาในที่นี้ ไม่ใช่ปัญญาธรรมชาติ
ปัญญาที่เกิดขึ้นเฉพาะในการทำจิต เช่น บุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูป-
ปาตญาณ อาสวักขยญาณ ญาณทั้ง ๓ นี้ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติในทางจิตใจ
เรียกว่า ญาณจักขุ คือ ตาใจ ส่วนพุทธบริษัทเหล่าใด ที่ยังศึกษาวิชาอยู่ใน
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ระคนกันอยู่ ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่กับพวกครู
ทั้งหก ยังไม่สามารถที่จะรู้แจ้งเห็นจริงได้ ดังพระพุทธเจ้าที่ไปเรียนวิชา
อยู่กับพวกครูทั้งหก ก็ไม่สามารถจะตรัสรู้ธรรมได้ พระองค์จึงได้หวนมา
ระลึกในทางจิตใจ ได้ดำเนินปฏิบัติไปด้วยลำพังพระองค์เอง ด้วยการตั้งสติ
กำหนดอานาปาฯ เป็นเบื้องต้น จนได้บรรลุถึงที่สุด พุทธบริษัททั้งหลาย

“

จริงอยู่ การทำสมาธินั้น เปรียบเหมือนปักเสาสะพานกลางแม่น้ำ
ย่อมเป็นสิ่งลำบาก แต่เมื่อปักลงได้แล้ว
ย่อมเป็นประโยชน์แก่ศีลและปัญญา
ศีลนั้น เหมือนปักเสาสะพานในฝั่งนี้
ปัญญาเหมือนปักเสาสะพานข้ามฝั่งโน้น
แต่ถ้าเสากลางคือ “สมาธิ” ท่านไม่ปักแล้ว
ท่านจะทอดสะพานข้ามแม่น้ำ คือโอบสงสารไปได้อย่างไร

”

เมื่อยังแสวงหาวิชาอยู่ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เท่ากับศึกษาวิชาอยู่ กับพวกครูทั้งหกขณะนั้น ตราบใดที่ตั้งใจระลึกถึงลมหายใจของตน ซึ่งมีปรากฏอยู่ทุกรูปทุกนาม จนกว่าจิตสงบลงเป็นสมาธิ นั้นแลจะมีโอกาส ได้พบของจริง คือ พุทธะ

คนบางพวกยังเข้าใจไปต่างๆ อยู่ เช่น เข้าใจว่า สมาธิไม่ต้องทำ ทำ ปัญญาเลยทีเดียว เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ การเข้าใจเช่นนี้ไม่ถูกต้อง ความจริง **ปัญญาวิมุตติ** กับ **เจโตวิมุตติ สองประการนี้ ย่อมมีสมาธิเป็นรากฐาน** จึงจะเป็นไปได้ ต่างกันแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้น คือ ลักษณะของปัญญาวิมุตติ นั้น ครั้งแรกต้องมีการไตร่ตรองพินิจพิจารณาเรื่องราวเหตุการณ์ต่างๆ เสียก่อน จิตจึงค่อยสงบ เมื่อจิตสงบแล้ว เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นมามาก ครั้งหนึ่ง จนรู้แจ้งเห็นจริงในสังขารทั้ง ๔ นี้เป็นลักษณะของปัญญาวิมุตติ ส่วนเจโตวิมุตตินั้น ไม่ต้องมีการพินิจพิจารณาเท่าไรนัก เป็นแต่ข่มจิตให้สงบลงไปถ่ายเดียว จนกว่าเป็นอัปนาสมาธิ วิปัสสนาญาณก็จะบังเกิดขึ้น ในที่นั้น และได้รู้จริงเห็นจริงตามความเป็นจริง ที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ คือได้เจริญสมาธิก่อน แล้วจึงค่อยเกิดปัญญาภายหลัง วิมุตติทั้ง ๒ มีความหมายต่างกันดังนี้

ปัญญาอันใด ที่พุทธบริษัทได้ศึกษาเล่าเรียน ครอบรู้ในพุทธวจนะ พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะโดยสมบูรณ์แล้ว ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีความรู้ อันทกว้างขวาง สามารถที่จะชี้แจงอรรถาธิบายในข้ออรรถข้อธรรม ได้โดย เรียบร้อยชัดเจน แต่ไม่บำเพ็ญสมาธิให้เกิดมีขึ้นในตน ก็เปรียบประหนึ่ง บุคคลที่ขับขีเครื่องบินขึ้นไปบนอากาศ สามารถจะมองเห็นก้อนเมฆและ เดือนดาวได้โดยชัดเจน แต่เครื่องบินที่ตนขับขี้อยู่ไม่ได้เที่ยวร่อนไปบน อากาศ จนลี้มนามที่จะร่อนลง ก็น่าจะลำบากหนักใจอยู่ ถ้าว่อนขึ้นไป ข้างบนก็จะหมดอากาศหายใจ มัวแต่ร่อนไปร่อนมาอยู่ น้ำมันอันเป็น เชื้อเพลิงก็จะหมดไปสิ้นไป ในที่สุดก็จะแผ่นลงมาด้วยอำนาจแห่งความหมด กำลังของตน แผ่นลงมาบนเขา แผ่นลงมาในป่า แผ่นลงในทะเล ซึ่งไม่ใช่



“ ผู้เข้าถึงคุณธรรมที่แน่นอน คือ
ปล่อยลมตามสภาพแห่งลม
ปล่อยจิตตามสภาพแห่งจิต
ผลประโยชน์ในการปฏิบัติ
ก็จะเป็นที่สมหวังของท่านทีเดียว
โดยไม่ต้องสงสัย ”

สนามบิน ย่อมได้รับโทษ เช่น คนบางพวกที่มีความรู้สูง แต่มีความประพฤติเหมือนคนป่าคนดงคนเขาคคนทะเล ซึ่งเป็นชาวประมงอย่างนี้ก็มี นี้ก็เพราะว่าเพลินอยู่บนอากาศ นักปราชญ์บัณฑิต ผู้ติดอยู่ในความรู้ความคิดเห็นของตัวว่าเป็นของสูงอยู่แล้ว ไม่ก่อสร้างบำเพ็ญสมาธิให้เกิดขึ้น ถือเสียวาสมาธิเป็นขั้นต่ำ ควรเจริญปัญญาวิมุตติทีเดียว ย่อมจะได้รับโทษเหมือนคนขับขีเครื่องบินที่ร่อนอยู่ในอากาศ ไม่แลเห็นสนาม ฉะนั้นผู้บำเพ็ญสมาธิ ก็เท่ากับเป็นผู้ได้สร้างสนามบินไว้อย่างดี เมื่อมีปัญหา ก็จะถึงวิมุตติอันปลอดภัย

อีกนัยหนึ่ง เช่นเดียวกับคนเดินทาง ย่อมเดินขาเดียวไม่ได้ ฉะนั้นแต่จะหนักไปในทางใด ก็สุดแท้แต่นิสัยวาสนาของบุคคลผู้นั้นต่างหาก ฉะนั้น พุทธบริษัทควรที่จะบำเพ็ญใน คีล สมาธิ และปัญญา ให้ครบถ้วน จึงจะเป็นผู้สมบูรณ์ในการนับถือพระพุทธานุศาสนนา มิฉะนั้นจะเรียกว่าเป็นผู้รู้ อริยสัจ ๔ ได้อย่างไร เช่น มรรค ก็ต้องมี คีล สมาธิ ปัญญา จึงจะเรียกว่ามรรคสัจ เมื่อไม่ทำให้เกิดขึ้นในตน ก็ย่อมไม่รู้ เมื่อไม่รู้จะละได้อย่างไร

โดยมากธรรมชาติคนเรามักชอบแต่ผล ไม่ชอบเหตุ เช่น ต้องการแต่ความดี ความบริสุทธิ์ แต่เหตุแห่งความดี ความบริสุทธิ์ไม่ทำให้สมบูรณ์ ก็ย่อมจมนั่นอยู่เรื่อยไป ตัวอย่างในทางโลก คนที่ชอบเงิน แต่ไม่ชอบทำงาน คนเช่นนั้นจะเป็นพลเมืองที่ดีมีทรัพย์ได้ที่ไหน เมื่อความจนบังคับเข้าแล้ว ย่อมทำทุจริตโจรกรรมได้ ฉนั้นใด พุทธบริษัทไม่ชอบเหตุแต่มุ่งผล ก็ย่อม

จนอยู่รำไปเช่นนั้น เมื่อใจจนแล้ว ย่อมแสวงหาความดีในทางอื่น เช่น โลก ลาม ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเป็นอามิสอยู่ในโลก มันย่อมเป็นไปทั้งที่รู้ๆ นั้นแหละ นี่ก็เพราะรู้ไม่จริง รู้ไม่จริงก็คือทำไม่จริงนั่นเอง มรรคผล ซึ่ง เป็นของจริงนั้น ย่อมมีอยู่ตามธรรมดา ศीलก็มีจริง สมาธิมีจริง ปัญญา มีจริง วิมุตติก็มีจริง แต่คนเราไม่จริงจึงไม่เห็นของจริง บำเพ็ญศีลก็ไม่จริง ทำสมาธิ ก็ไม่จริง ปัญญาก็ไม่จริง เมื่อเราทำไม่จริงก็ไม่ได้ของจริง จะได้ก็แต่ของ เทียมของปลอมกันเท่านั้น เมื่อใช้ของเทียมของปลอมย่อมได้รับโทษ ฉะนั้น พวกเราควรที่จะต้องแสดงความจริง ให้ปรากฏขึ้นในใจของตนเอง เมื่อความจริงปรากฏก็จะได้ดีมรสของธรรม รสของธรรมย่อมชนะรส ของโลกทั้งหมด ●

ข่าวประชาสัมพันธ์งานอบรมภาวนา ของชมรมกัลยาณธรรม

๑. รับสมัครเพื่อนผู้มีจิตอาสา ร่วมช่วยเป็นพลังในการเตรียมงานแสดงธรรม ในวันเสาร์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๖๑ สนใจสมัคร โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ (งานแสดงธรรม วันอาทิตย์ที่ ๒๖ สิงหาคม 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 ๐๘-๖๘๔๑-๔๗๗๘ หรือ Facebook : Kanlayanatam (ทาง Inbox) หรือ Line@official (Id line : @kanlayanatam)

ข้าพเจ้าเป็นเพียงคนธรรมดาๆ คนหนึ่ง ที่ได้ตั้งปณิธานไว้ว่า จะเป็น “ผู้ให้อย่างอิสระ” คือให้ไม่หวังผล ไม่คาดหวังว่าผู้รับจะยินดียินร้ายใดๆ ในทางธรรมนั้น นับเป็นมือใหม่หลายๆ ต่อการศึกษา และปฏิบัติ อีกทั้งยัง มีความรู้ทางหลักธรรมน้อย แม้ว่าจะเกิดและเติบโตในสังคมที่นับถือ พระพุทธศาสนา ด้วยการอบรมเลี้ยงดู สภาพแวดล้อมทางครอบครัว ไม่ได้ ผลักดันให้ข้าพเจ้าก้าวมาสู่ทางธรรมได้ไวนัก สิ่งที่ถูกปลูกฝังเรื่อยมาคือ “โตขึ้นเธอจะต้องเป็นคนดีของสังคม เพื่อตอบแทนคุณแผ่นดิน”

จะเป็นผู้ให้ อย่างอิสระ

จิตอาสาห้องใหม่



รู้จักชมรมกัลยาณธรรมด้วยความเมตตาจากอาจารย์ผู้ช่วยฝึกสอน โยคะท่านหนึ่ง ซึ่งท่านเป็นอาจารย์ผู้ติดตาม ท่านศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภามภรณ์ ในคราวนั้น ครั้งหนึ่งข้าพเจ้ามีโอกาสดำเนินการอบรมโยคะ ชั้นพื้นฐาน ปี พ.ศ. ๒๕๖๐ จึงได้พบท่าน ด้วยกิริยาท่าทาง การพูดจา ไบหน้าที่เอิบอ้อม นิ่ง สว่าง สงบ สง่า จึงทำให้ข้าพเจ้าอยากเข้าไปทำความรู้จัก ทราบภายหลังว่าท่านช่วยงานชมรมกัลยาณธรรม อาจารย์ท่าน ได้แนะนำให้ข้าพเจ้าไปฟังบรรยายธรรม ที่ทาง รพ. สมุทรปราการ และ ชมรมกัลยาณธรรมเป็นผู้จัดขึ้นเดือนละครั้ง

นับเป็นครั้งแรกที่ข้าพเจ้าได้รู้จักชมรมกัลยาณธรรม หลังจากฟังธรรม เสร็จ ผู้ฟังธรรมบางส่วนทยอยกันกลับ บางส่วนช่วยกันเก็บเสื่อรองนั่ง จัดโต๊ะเก้าอี้ที่ ข้าพเจ้าจึงเข้าไปช่วย ด้วยความรู้สึกอยากจะทำตอบแทน ที่ข้าพเจ้า ได้รับโอกาสดีๆ นี้ และในวันนั้น ก็ได้พบคุณพี่ท่านหนึ่ง ซึ่งเป็นสมาชิก ของชมรมฯ แนะนำให้รู้จักคุณหมอจุ่ม (ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ) ประธานชมรมกัลยาณธรรม



ภายหลังได้รับความเมตตาของอาจารย์ท่านเดิมที่แนะนำให้รู้จักชมรมฯ ส่งเอกสารรายละเอียดการเข้ารับกรรมฐานที่วัดมเหยงคณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา มาให้ ข้าพเจ้าไม่ลังเลเลยที่จะตอบตกลงเข้าร่วมรับกรรมฐาน โดยต้องส่งเอกสารการสมัครให้เจ้าหน้าที่ที่ประจำการคลังหนังสือของชมรมฯ และนับเป็นครั้งแรกที่ได้เห็นเบื้องหลังการทำงานของชมรม เพราะการเดินทางมาส่งเอกสารด้วยตัวเอง จึงได้ค้นพบ **สถานที่ทำความดี** นับแต่นั้นเป็นต้นมา ข้าพเจ้าขอฝากตัวเป็นจิตอาสา ช่วยเหลืองานของชมรมฯ ตามกำลังและความสามารถ โดยไม่เลือกงาน และไม่มีหน้าที่ประจำการเฉพาะในส่วนใด

ข้าพเจ้ามีความตั้งใจ จะทำหน้าที่เป็นผู้ให้ ไม่คาดหวังสิ่งใด เมื่อเข้ามาช่วยงานชมรม ก็มีโอกาส ลอดอวดตา ฆ่าตัวตน ชัดเกลตา เพียรเพากิเลส พัฒนาจิตใจ ฝึกสมาธิ ให้อยู่กับปัจจุบัน อีกทั้งได้ทำงานเป็นจิตอาสา ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และยังแบ่งปันสิ่งดีๆ ไปถึงผู้อื่นอีกด้วย

ข้าพเจ้ามีความประทับใจชมรมกัลยาณธรรมอย่างสุดซึ้ง ที่มีการรวมตัวกันของสมาชิก ทำสิ่งดีๆ เพื่อสังคม ตอบแทนคุณแผ่นดิน มีพื้นที่ให้ผู้ปฏิบัติธรรม มาฟังเทศน์ฟังธรรม มีโอกาสได้พบเจอครูบาอาจารย์ องค์บรรยายธรรม ให้ออกาสพุทธศาสนิกชนได้ทำความดี สร้างสรรค์ประโยชน์แก่ผู้อื่น ทำให้ได้พบกัลยาณมิตรที่มีเป้าหมายเดียวกัน มีหลักในการพัฒนาชีวิต ได้จากการฟังธรรม มีหนังสือ ซีดี ธรรมะดีๆ แจกเป็นธรรมทาน

ธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ เหตุดี ผลย่อมดี ที่ข้าพเจ้าได้รู้จักชมรมกัลยาณธรรมนี้ ก็ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ เพราะข้าพเจ้ามีความเชื่อที่ว่า **ไม่มีความบังเอิญในทางพระพุทธศาสนา**

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณชมรมกัลยาณธรรม และทางทีมงานกองทัพลังธรรม ทั้งเบื้องหน้า และเบื้องหลัง ที่เป็นส่วนสำคัญผลักดันให้ชมรมกัลยาณธรรม คงอยู่คู่พระพุทธศาสนาสืบไป

ขอนุโมทนาบุญร่วมกับทุกท่าน สาธุ ^^ ●



ชมรมกัลยาณธรรม กับงานจากที่ สำเร็จได้ด้วยใจ

อนุภาพ ทัดพิทักษ์กุล

๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๖

...ความทรงจำเก่าๆ ที่อยากเล่าใหม่...

เมื่อไม่นานมานี้ ผมได้เยี่ยมเพื่อนคนหนึ่ง ที่ได้มีโอกาสมาร่วมฟังธรรมบรรยายในงานของชมรมกัลยาณธรรม “รู้ใหม่ครับว่า ชมรมกัลยาณธรรม ตั้งอยู่ที่ไหน” “ก็อยู่ที่ ม.ราชวมงคล บพิตรพิมุขใจ” เพื่อนคนนั้นตอบด้วยความมั่นใจ

คำตอบที่ได้มาคงไม่ผิดสักเท่าไร เพราะผมคิดว่าหลายท่านเองก็คงเข้าใจเหมือนเพื่อนของผม เพราะว่าชมรมกัลยาณธรรมได้เคยจัดงาน



แสดงธรรม - ปฏิบัติธรรมมาหลายครั้ง ที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ เป็นต้นมา ในแต่ละครั้งมีผู้เข้าร่วมฟังธรรมบรรยายประมาณ ๒ - ๓ พันคน จนกระทั่งเดี๋ยวนี้ อาจกล่าวได้ว่าสถาบันการศึกษา

แห่งนี้ได้กลายมาเป็นสถานที่ประจำ สำหรับจัดงานกิจกรรมของชมรมฯ ก็ว่าได้ ด้วยได้รับความเมตตาและการสนับสนุนอย่างต่อเนื่องจากผู้บริหารของมหาวิทยาลัยฯ ผู้เห็นประโยชน์ในกิจกรรมดังกล่าว

แต่สำหรับอีกหลายๆ ท่าน ที่เคยส่งจดหมายไปขอหนังสือจากชมรมฯ หรือเคยสังเกตที่หลังปกหนังสือที่พิมพ์แจกเป็นธรรมทานเขียนไว้ว่า ชมรมฯ นั้น ตั้งอยู่ที่เลขที่ ๑๐๐ ถนนประโคนชัย อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ผมเองก็เคยตั้งใจว่า ถ้าหากมีโอกาส ก็อยากจะไปเยี่ยมชมสถานที่ตั้งของชมรมฯ ลักครั้งหนึ่ง แต่ก็ไม่เคยได้มีโอกาสเลย ในช่วง ๒ ปีกว่าที่ผ่านมา สาเหตุหลักก็คงเป็นเพราะบ้านผมอยู่ห่างจากจังหวัดสมุทรปราการกันคนละทิศ และอีกประเด็นหนึ่งก็คือ เมื่อไรที่ผมนึกถึงสภาพการจราจรที่แออัด ถนนสุขุมวิทสายสำโรง - ปากน้ำ ที่เคยประสบด้วยตัวเองเมื่อหลายปีก่อน ก็มักทำให้เกิดความลังเลทุกครั้งไป

จนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้ ผมได้อาสาที่หมอ้อัจฉรา ประธานชมรมกัลยาณธรรม ที่จะนำหนังสือของชมรมไปบริจาค ในงานทอดกฐินของพระอาจารย์ ว. วัชรเมธี เมื่อช่วงเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา ทำให้ผมได้มีโอกาสไปเยี่ยมสถานที่ ที่ผมถือว่าเป็นบ้านหลังแรกของชมรมฯ ก็ว่าได้ ผมขอถือโอกาสนี้ เรียงเรียงเพิ่มเติมว่า เดิมนั้นการเดินทางไปสมุทรปราการ สะดวกมากขึ้นกว่าแต่ก่อนเยอะเลยครับ และก็เป็นครั้งแรกที่ผมได้ใช้เส้นทางสะพานแขวนใหม่ สายวงแหวนอุตสาหกรรม ตามคำแนะนำของคุณโจ ผู้ประสานงานและหนึ่งในช่างภาพของชมรมฯ ไม่นานนักก็วิ่งถึงตัวเมืองสมุทรปราการ แถมวิวแม่น้ำจากสะพานแขวนใหม่ก็สวยแปลกตาดีครับ



เมื่อได้ที่จอดรถแล้ว ผมก็พยายามค้นหาป้ายชมรมกัลยาณธรรม
สิ่งที่ผมพบ คือ **คลินิกทันตแพทย์** หนึ่งคูหา ที่แทรกตัวอยู่ท่ามกลางอาคาร
พาณิชย์และรถราที่ขวักไขว่ บนถนนสายหลักของเมืองปากน้ำ เมื่อเปิด
ประตูเข้าไป ผมก็เห็นหนังสือประมาณ ๔-๕ กลัง วางเรียงซ้อนกันอยู่
บนที่นั่งรอคิวของคนไข้ด้านหน้าคลินิก จึงรู้ว่ามาถูกที่แล้ว มีเสียงเพลง
ลอยมาเบาๆ ประกอบกับเสียงทำงานของเครื่องมือแพทย์ในห้องเล็กๆ
ด้านหลังเคาน์เตอร์ ผมหันไปทางขวา และเลื้อยบมองไปที่ตู้ขนาดสูง ซึ่ง
น่าจะมีไว้เก็บเวชภัณฑ์ต่างๆ ของคลินิก ตู้นี้อยู่ระหว่างช่องทางเดินที่จะไป
ด้านหลังของคลินิก เมื่อสังเกตใกล้ๆ ผมกลับพบว่าตู้สูงดังกล่าว อัดแน่น
ไปด้วย แผ่น CD ประเภทต่างๆ รวมทั้งเทปที่ชมรมฯ ได้จัดทำขึ้น เพื่อ
แจกเป็นธรรมทานแก่บุคคลทั่วไป

ต่อจากนั้น ผมได้รับการเชื้อเชิญจากเจ้าหน้าที่คลินิก ให้ไปเยี่ยมชม
ด้านหลัง ผมเดินผ่านช่องทางเดินเล็กๆ ไปยังด้านหลังของคลินิก ซึ่งจัดว่า
ค่อนข้างแคบ มีพื้นที่พอให้คนยืนได้สามคนเป็นอย่างมาก และ ณ สถานที่
อันจำกัดหลังห้องทันตแพทย์นี้เอง ผมได้เห็นกิจกรรมสำคัญที่เจ้าหน้าที่
คลินิกบอกว่า ได้ทำเป็นประจำแทบทุกวัน นั่นก็คือ การจัดส่งหนังสือ
และซีดีประจำเดือนให้แก่สมาชิกผู้สนใจ ที่ส่งซองเปล่าติดแสตมป์กัน
เข้ามา ซึ่งชมรมได้ทำอย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลานานแล้ว สำหรับท่านผู้สนใจ
โปรดเข้าไปดูหัวข้อ **“ธรรมบรรณาการประจำเดือน”** ในเว็บไซต์ของ
ชมรมฯ นะครับ

ในวันนั้น ผมได้เห็นภาพอันน่าประทับใจของน้องๆ เจ้าหน้าที่คลินิก ที่ช่วยกันคนละไม้คนละมือ ในการจัดหนังสือและซีดีใส่ซอง ในระหว่างที่ว่างเว้นจากการบริการคนไข้ ซองที่ใส่หนังสือแล้ว ก็จะถูกจัดวางเรียงอย่างเป็นระเบียบ ในตะกร้าพลาสติกทรงสูง ที่ตั้งอยู่ข้างๆ ประตูห้องคลินิก ด้านหลังนั่นเอง ก่อนที่จะถูกนำส่งไปรษณีย์ต่อไป นับเป็นการใช้ประโยชน์จากพื้นที่เล็กๆ นี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่ง เพียงช่วงเวลาสั้นๆ ที่ผมยืนตัวลีบ สังเกตการณ์อยู่ใน “พื้นที่ปฏิบัติการ” ของชมรมฯ นั้น ผมได้เห็นที่อยู่เจ้าหน้าที่ของติดแสดตมป็นบร้อยชุด ที่มาจากทุกภูมิภาคของประเทศไทย ผมยังได้ทราบอีกว่า บางวันการจัดส่งหนังสือเพื่อเป็นธรรมทานมีร้อยชุด และในบางโอกาส หนังสือและซีดีก็จะกองล้นออกมาเต็มพื้น เพื่อรอการจัดส่งไปยังที่ต่างๆ อยู่ข้างหลังคลินิกนั่นเอง

ด้วยความอยากรู้ ผมเลยขออนุญาตขึ้นไปเยี่ยมชมชั้นบนของสถานที่ เพื่อไปดูงานฝ่ายทะเบียนของชมรมฯ นับตั้งแต่ก้าวแรกที่เดินขึ้นไป ผมได้เห็นหนังสือต่างๆ มากมาย ที่ห่อกระดาษสีน้ำตาลวางเรียงไปตามชั้นบันได ไปจนถึงชั้นสามซึ่งเป็นชั้นบนสุด และในระหว่างชั้น ก็จะมีหนังสืออีกนับไม่ถ้วน ที่จัดวางซ้อนกันอยู่อย่างละลานตา อย่างไรก็ดี หนังสือเหล่านี้ยังถือว่าน้อย เมื่อเทียบกับหนังสือที่เก็บไว้ในคลังหนังสือของชมรมฯ ซึ่งอยู่ไม่ไกลจากคลินิกเท่าไรนัก

ระหว่างทางขึ้นไปชั้นบนนั้น ผมเดินผ่านโต๊ะทำงานเล็กๆ ที่มีสภาพค่อนข้างเก่า ตั้งอยู่ในมุมแคบๆ บนชั้นสอง ซึ่งภายหลังมาทราบว่า เป็นโต๊ะทำงานของพี่หม่อมอัจฉราใช้เป็นที่ทำงานส่วนตัว ไม่ว่างจะใช้เขียนหนังสือร่างบทความ จัดทำวารสาร ตรวจอักษร หรือถอดเทป ทำให้ผมอดนึกไม่ได้ว่า ผลงานมากมายของชมรมฯ ที่ออกสู่สายตาคนภายนอก รวมทั้งหนังสือ “ตามรอยพ่อ” ที่ผมประทับใจมากเล่มหนึ่งนั้น ก็มาจากการทำงานด้วยปัญญาและจิตอันศรัทธา บนโต๊ะเล็กๆ ที่แสนจะธรรมดา และปราศจากอุปกรณ์พิเศษใดๆ นอกจากปากกาและดินสอที่วางอยู่ข้างหน้าเท่านั้น





เมื่อผมเดินขึ้นไปชั้นสาม ก็มาถึงห้องนอนห้องหนึ่ง ซึ่งได้ถูกตัดแปลงมาเป็นห้องจัดทำข้อมูลสมาชิก ผมได้พบกับ**คุณศรธรรม** ผู้เป็นกำลังสำคัญคนหนึ่งของชมรมฯ กำลังนั่งคีย์ข้อมูลอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ตัวเดียวในห้องนั้น ท่ามกลางเอกสารลงทะเบียนของสมาชิกที่วางกองอยู่เป็นตั้งๆ จากการสอบถาม ทำให้ผมทราบว่าปัจจุบันชมรมกัลยาณธรรมมีสมาชิกอยู่ประมาณหนึ่งหมื่นสี่พันกว่าคน (เมื่อ พ.ศ. ๒๕๕๖) ข้อมูลเหล่านี้ ต้องมีการทยอยบันทึกเข้าคอมพิวเตอร์ทีละราย เป็นงานที่ต้องทำอย่างรอบคอบและใช้เวลานานแต่ก็เป็นสิ่งที่คุณศรธรรมยินดี และทำด้วยความสุขใจ เพื่อให้สมาชิกและผู้สนใจทุกท่าน ได้รับทราบถึงข่าวสารและสิ่งดีๆ จากชมรมฯ อย่างต่อเนื่อง

ในระยะเวลาสั้นๆ ไม่เกินหนึ่งชั่วโมง ที่ผมใช้เวลาอยู่ที่คลินิกทันตแพทย์ของพี่หม่อัจฉรา ผู้เป็นประธานและผู้ก่อตั้งชมรมกัลยาณธรรมนั้น ทำให้ผมเห็นภาพจากจุดเล็กๆ ที่สะท้อนถึงเจตนารมณ์ และความตั้งใจจริงของผู้อยู่เบื้องหลัง ที่ทำงานด้วยความเสียสละ ความเมตตา และบริสุทธิ์ใจ ผมรู้สึกทึ่งและประทับใจ ในการทำงานเพื่อส่วนรวม ที่ทำไปพร้อมกับการประกอบอาชีพส่วนตัวได้อย่างผสมผสานและเป็นหนึ่งเดียวกัน ในทุกๆ วัน คลินิกเล็กๆ นี้จะทำหน้าที่เป็นเสมือนศูนย์ข้อมูลข่าวสารและประสานงานให้กับสมาชิกชมรมฯ รวมทั้งบุคคลทั่วไป ที่ติดต่อเข้ามา

ทั้งทางโทรศัพท์และโทรสาร ซึ่งวันหนึ่งๆ มีจำนวนไม่น้อย

อาจกล่าวได้ว่า เบื้องหลังการทำงานของชมรมกัลยาณธรรมนั้นแทบจะไม่มีอะไรที่เป็นสมบัติส่วนกลางเลย ไม่มีห้องประชุมหรูหรา ไม่มีห้องปฏิบัติการ ไม่มีเครื่องถ่ายเอกสาร ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกใดๆ ไม่มีแม้ที่จะนั่งจัดส่งหนังสือ ให้กับบรรดาสมาชิก ผลงานธรรมทานอันมากมายของชมรมฯ ในช่วงที่ผ่านมา ไม่ว่าจะเป็นงานแสดงธรรมบรรยายที่จัดขึ้นทุกปี ปีละ ๓ ครั้ง หนังสือจำนวนกว่า ๒๐๐ เรื่อง นับแสนเล่มที่จัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทาน สื่อซีดีประเภทต่างๆ และสารธรรมผ่านทางเว็บไซต์ของชมรมฯ เป็นงานธรรมเชิงรุกที่แผ่ขยายไป ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทั้งหมดเป็นงานที่ใหญ่ และยากเกินกว่าที่บุคคลใดพึงทำสำเร็จได้ด้วยตัวคนเดียว แต่ในที่สุดแล้ว งานที่เปี่ยมด้วยคุณค่าเหล่านี้ ก็สำเร็จได้ด้วยความสำเร็จ และความสามัคคีอันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ของบรรดาสมาชิกผู้ทำงาน และสนับสนุนอยู่เบื้องหลัง ซึ่งต่างมีวัตถุประสงค์เดียวกัน คือช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกลและยังประโยชน์ต่อส่วนรวม ด้วยจิตอันเป็นกุศล ผมถือว่าเป็นงานยากที่สำเร็จได้ด้วยใจอย่างแท้จริง

ในฐานะที่ผมก็เป็นคนหนึ่ง ที่ได้รับประโยชน์อันประเมินค่ามิได้ จากการทำงานของชมรมกัลยาณธรรมโดยตรง ซึ่งนับว่าเป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตของผมเองเลยก็ว่าได้ เนื่องจากชมรมฯ ทำให้ผมได้รู้จักท่านอาจารย์ **ดร.สนอง วรอุไร** ผู้บอกแผนชีวิตและให้สติแก่ผม ในการใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไม่ประมาท ผมขอกราบอนุโมทนาในความดี ความเสียสละ และเมตตาจิตของท่านอาจารย์ ดร.สนอง พี่หม่อัจฉรา และสมาชิกชมรมกัลยาณธรรมทุกๆ ท่าน ที่ทำให้ผมได้มีโอกาสร่วมทำสิ่งดีๆ ให้กับพระพุทธศาสนา และสังคม ทำให้ผมได้คิดและมองชีวิตอย่างมีคุณค่าอย่างที่ไม่เคยคิดมาก่อน และตั้งใจว่าจะได้มีโอกาสร่วมทำกิจกรรมกับชมรมฯ ในอนาคตต่อไปครับ ●

ชมรมกัลยาณธรรม

ขอขอบคุณ โรงพยาบาลสมุทรปราการ

โดย ท่านผู้อำนวยการ แพทย์หญิงอุทัย วรรณวินิจ

ที่เปิดโอกาสให้ชมรมฯ ได้มาใช้พื้นที่ จัดงานอบรมภาวนาเดือนละครั้ง และได้รับการสนับสนุน ร่วมแรงร่วมใจจาก ทีมแพทย์ พยาบาล และเจ้าหน้าที่ทุกระดับชั้น ทำให้งานทุกครั้ง ผ่านไปด้วยความสุข ความสำเร็จ และเป็นประโยชน์แก่ประชาชน รวมทั้ง ผู้ป่วย ญาติ และบุคลากรการแพทย์ในทุกระดับ

นอกจากนี้ ยังได้รับการสนับสนุนจากเจ้าภาพและจิตอาสาจำนวนมาก ที่มาช่วยกันสร้างสรรค์กิจกรรมที่ดึงามสู่สังคม และพระศาสนา ขออนุโมทนาทุกท่านที่มีส่วนในการสนับสนุนกิจกรรมเผยแผ่ธรรมตลอดมา

พิเศษ ในวันที่ ๖ - ๘ เดือนกรกฎาคมนี้ จะมีคอร์ส “**อบรมเผชิญความตายอย่างสงบ**” โดย **พระอาจารย์ครรชิต อภิภูจโน และคณะ** ท่านสามารถสมัครเข้าร่วมอบรมได้ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

ท่านที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมอบรมภาวนาที่ รพ.สมุทรปราการ สามารถสอบถามได้ทาง ID line : @kanlayanatam และ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ดูโปรแกรมงานแต่ละเดือนได้ใน www.kanlayanatam



คำแนะนำผู้เข้าอบรมภาวนา

๑. ไม่มีการลงทะเบียนล่วงหน้า ท่านใดมาลงทะเบียนก่อนมีสิทธิ์ก่อน และไม่อนุญาตให้ลงทะเบียนแทนกัน สามารถรองรับได้ประมาณ ๑,๕๐๐ ท่าน โดยมีที่นั่งบนหอประชุมทั้งหมด ท่านสามารถลงทะเบียนได้ที่เต็นท์หน้าเสาธง เริ่มเปิดรับลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ ๐๖.๐๐ น. และแจกสื่อธรรมบรรณการหลังจบงาน
๒. ขอความร่วมมือให้ทุกท่านเข้าประจำที่นั่ง ก่อนที่จะเริ่มการอบรมภาวนา : ในรอบเช้าก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และ ในรอบบ่ายก่อนเวลา ๑๓.๐๐ น.
๓. ขอเชิญชวนทุกท่านเตรียมภาชนะ ช้อน และกระบอกน้ำส่วนตัวมาจากบ้าน เพื่อลดปริมาณขยะ ลดโลกร้อน โดยในงานจะมีจุดเติมน้ำสะอาด และจุดล้างภาชนะไว้บริการ (งดนำอาหารและน้ำดื่มขึ้นห้องประชุมชั้นบน)
๔. โรงทานจะเปิดปิดเป็นเวลา โดยในรอบเช้าเปิดตั้งแต่ ๐๖.๐๐-๐๘.๐๐ น. และรอบกลางวันจะเปิดเวลา ๑๑.๓๐-๑๓.๐๐ น.
๕. ขอความร่วมมือทุกท่านแยกขยะลงถังที่จัดแยกไว้ให้ตามจุดต่างๆ
๖. ทีมพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการมาเปิดให้บริการตรวจสุขภาพฟรี
๗. เปิดรับสมาชิกชมรมฯ เฉพาะในงาน และท่านที่เป็นสมาชิกอยู่แล้วสามารถแจ้งเปลี่ยนแปลงที่อยู่ได้ และรับสมัครจิตอาสาธรรมบริกร ร่วมงานอาสาทางธรรม
๘. รณรงค์เดินทางโดยขนส่งมวลชน รถประจำทาง และรถแท็กซี่
๙. ท่านที่ขับรถมาเอง ขอความกรุณาไปจอดตามสถานที่ที่กำหนดไว้ ในฝั่งเทคนิคกรุงเทพ
๑๐. ไม่อนุญาตให้นำเอกสารหรือสื่อธรรมะใดๆ มาแจกในบริเวณงาน
๑๑. ข้อแนะนำในการทำบุญในงาน
 - ๑๑.๑ ทำบุญด้วยการถวายปัจจัยครูบาอาจารย์องค์บรรยาย, มูลนิธิสุปฏิปันโน, โดยมีกล่องรับบริจาคในจุดรับบริจาคในงาน

ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๘

- ๑๑.๒ ถวายสังฆทานแก่พระสุปฏิปันโน ที่มาเป็นองค์บรรยายธรรม (ท่านสามารถซื้อของที่ จะถวายได้จากร้านสังฆทานของชมรม)
- ๑๑.๓ เลือกสรรหนังสือ ซีดี ดีวีดี เพื่อนำไปบริจาค หรือ มอบเป็นของฝาก รายได้ทั้งหมดจะเป็นทุนสนับสนุนการเผยแพร่ธรรมของชมรมต่อไป
- ๑๑.๔ ร่วมสนับสนุนกิจกรรม ISeeU จิตอาสาให้คำปรึกษาดูแลผู้ป่วย (สามารถขอคำแนะนำได้)
๑๒. กรณีที่ท่านจะกลับก่อนงานเลิก โปรดคืนบัตรที่นั่งที่จุดประชาสัมพันธ์
๑๓. ขอความร่วมมือทุกท่าน เตรียมถุงผ้ามาใส่ธรรมทานที่จะแจกตอนจบงาน อบรมภาวนาด้วย
๑๔. กรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือมีข้อสงสัย สามารถติดต่อสอบถามได้จากธรรมบริกร
๑๕. ในงานครั้งนี้ เน้นเรื่องการปฏิบัติภาวนามากขึ้น จึงขอเชิญชวนทุกท่านร่วมภาวนา ด้วยการเจริญสติ และเจริญเมตตาภาวนาต่อกัน จงถือว่า เรามาฝึกใจ ให้ลดละ โกรธ หลง ยึดให้กัน แบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กัน
- ขออนุโมทนาทุกท่าน ●



ความสุขจากการให้...

เราจะไม่วันรู้จักความสุขที่เกิดจากการให้
ว่าเป็นอย่างไร...

นอกจาก เราต้องเป็นผู้ให้

พระภาวนาเขมคุณ วิ.
(หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)

พระอาจารย์มหาภิรติ อธิปัตถุญ

อบรม ภาวนา เป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๓๕



ถวายเป็นพระราชกุศลแด่
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว




วันอาทิตย์ที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๑ เวลา ๐๘.๐๐-๑๕.๐๐ น.

ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ
กำหนดการ

- ๐๖.๐๐ น. เปิดลงทะเบียนและบริการอาหารเช้า
- ๐๘.๐๐ น. ประธานในพิธีเปิดงาน
โดย อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ดร.สุกิจ นิตินัย
- ๐๘.๒๐ น. **พระภาวนาเขมคุณ วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)**
วัดมเหยงคณ์ อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา
นำเจริญจิตตภาวนา และตอบปัญหาธรรม
- ๑๑.๐๐ น. ถวายสังฆทาน
- ๑๑.๑๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. **พระอาจารย์มหาภิรติ อธิปัตถุญ** วัดจากแดง
อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ
แบ่งปันประสบการณ์ภาวนาจากพระป่าในเมือง
- ๑๕.๕๐ น. ถวายสังฆทาน และปิดงาน

ถ่ายทอดสด ผ่านทาง

 Kanlayanatam



ขอความร่วมมือทุกท่าน

เตรียมหัวถุงผ้ามาใส่ธรรมทาน
และเตรียมกระบะบ่อน้ำส่วนตัวมาด้วย
เพื่อช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อมและลดขยะ



จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ร่วมกับ มูลนิธิสุปฏิปันโน และ ชมรมกัลยาณธรรม