



ข่าวสาร กัลยาณธรรม

| ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๔๒ มกราคม ๒๕๖๒ |

ศาสนา แห่ง ปัญญา

เพราะศึกษาเหตุปัจจัย



กำหนดการ
การอบรมภาวนา
ครั้งที่ ๓๙

วัดผลด้วยตนเอง ❖ การรู้จักตัดตอน ❖ นิทานธรรม “น้ำใส”



บก. บอกล่าว

ถึงแม้ลมฟ้าอากาศจะวิปริตแปรปรวนจนไม่อาจเรียกชื่อฤดูกาลได้อย่างถูกต้องนัก แต่หลักไมล์ที่ผ่านไปแต่ละช่วงเวลา ก็ชัดเจนและชวนให้ตระหนักถึงความไม่แน่นอนของโลกและชีวิต อีกไม่กี่วันก็จะสิ้นศักราชอีกครั้ง พร้อมรับการเฉลิมฉลองศักราชใหม่ บรรยากาศแห่งมหาวิปโยคที่ยิ่งใหญ่จากการเสด็จสวรรคตของพระนวมินทรมหาราชา พ่อหลวงรัชกาลที่ ๙ ยังคงเป็นประดุจหมอกควันแห่งความเศร้าอาลัย ที่ปกคลุมบรรยากาศของฟ้าเมืองไทย ...ถึงวันนี้ เราทุกคนยังคิดถึงพระองค์

แม้โลกจะพัฒนาทางเทคโนโลยีไปอย่างไร สิ่งที่ยังคงสำคัญ และจำเป็นที่สุดสำหรับชีวิต นั่นคือ “ธรรม” เราจะอยู่ที่ไหน สถานะใดก็ตาม ธรรมะคือเนื้อแท้แห่งชีวิต และเป็นธรรมตาของธรรมชาติ ที่ควรหล่อหลอมให้เป็นหนึ่งเดียว ไม่ว่าจะอยู่ในเพศภาวะใด เราต่างต้องเรียนรู้เพื่อที่จะก้าวข้ามหลุมหล่มกิเลสในใจตน โลกจึงมีโลกซ้อนๆ กันอยู่มากมาย ในหลายเหตุปัจจัยที่เข้ามาเกี่ยวข้อง แต่ไม่ว่าจะยุ่งยากมากเรื่องเพียงไร เราต้องยึดรับการเรียนรู้ ล้มแล้วลุกขึ้นมาสู้เพื่อกล้ายอมรับความจริง เพราะมีทางคู่ขนานแห่งชีวิตที่ต้องแล่นไปพร้อมกันเสมอ นั่นคือ ชีวิตภายนอกที่ต้องอิงอาศัยสมมติ และชีวิตภายใน ที่ต้องเรียนรู้ เมตตา และปล่อยวาง

งานอบรมภาวนาครั้งที่ ๓๙ จะจัดขึ้นอีกครั้งในวันอาทิตย์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ อีกไม่กี่วันค่ะ ทีมงานชมรมกัลยาณธรรมจึงตั้งใจเตรียมงานอย่างขันแข็งกับการกิจสำคัญครั้งนี้ รวมทั้งวารสารที่น่าอ่านฉบับนี้ด้วย จริงอยู่ เราได้เกริ่นลากันไว้ใ้ฉบับก่อน เพื่อว่าหมดเหตุปัจจัยที่จะทำงานต่อไป แต่เมื่อยังพอเป็นไปได้ เราจึงยังรักที่จะแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้ทุกท่านต่อไปด้วยความระลึกถึง

ถือว่า ..นี่คือของขวัญจากใจสำหรับรับศักราชใหม่ ๒๕๖๒ นะคะ มีหลายบทความน่าอ่านเกินกว่าจะเก็บไว้คนเดียว หวังว่าทุกความรู้สึกดีๆ ทุกความศรัทธา รวมทั้งน้ำตา และรอยยิ้ม ยิ่งกว่านั้นคือ ความสุข ความสงบ และปัญญาทางธรรม ผู้อ่านและสมาชิกทุกท่าน จะมีความสุขกับวารสารกัลยาณธรรม ยิ่งขึ้นนะคะ

ในชีวิตจริงแล้ว ทุกคนทุกชีวิตย่อมมีโลกของตนเอง ตามเหตุต้นผลปลายมากมายที่เกี่ยวข้องกันไว้ด้วย “กรรมสัมพันธ์” เราอาจไม่รู้ทุกข์ของคนอื่น เพราะเราเองก็มองแต่เรื่องของเรา การ “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” เป็นแบบฝึกหัดทางใจที่สำคัญมาก ที่เราควรมุ่งความปรารถนาดีต่อกัน และเป็นหลักใจที่เราจะมีความสุขได้ง่ายขึ้น เพราะเรารักตัวเองอย่างไร คนอื่นก็รักตัวเขาไม่ต่างกัน ดังนั้น การทำความดี บำเพ็ญกุศลบุญกิริยา จึงเป็นเรื่องที่ต้องใช้ความอดทน พากเพียร และทวนกระแสน้ำที่มักถูกขัดขวางการอยู่ และต้องมีการพัฒนากุศลให้สูงขึ้น บริสุทธ์ขึ้นเรื่อยไป เราจึงรู้สึกสำนึกขอบคุณ ทุกน้ำใจและการสนับสนุน ที่ทุกท่านมีต่อกิจกรรมเผยแผ่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรม การสนับสนุนให้ผู้คนได้ทำความดี ได้พัฒนาความดี จะช่วยให้สังคมและแผ่นดินที่พ่อรัก งดงามและร่มเย็นด้วยธรรม ยิ่งๆ ขึ้นไปค่ะ

แล้วพบกันในงานอบรมภาวนาของชมรมค่ะ

ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม



พระพุทธพจน์.....	๔
หลักทาน ศีล ภาวนา ในทศพิธราชธรรม.....	๕
ศาสนาแห่งปัญญา เพราะศึกษาเหตุปัจจัย.....	๑๒
การรู้จักตัดตอน.....	๑๘
คติธรรม.....	๒๓
สังคมิปริต...เพราะผิดศีล.....	๒๔
วัดผลด้วยตัวเอง.....	๒๘
ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นธรรม.....	๓๓
บัวไม่ให้ช้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น.....	๔๒
๔๐ ปี กับหลักธรรมนำชีวิต.....	๔๘
เส้นทางลัดสู่นิพพาน มีจริงหรือ? ตอน ๑๐.....	๕๔
หัวใจพระพุทธศาสนา.....	๖๕
นิทานธรรม “น้ำใส”.....	๖๖
กายพ้นภัย ใจพ้นทุกข์.....	๗๒
มองผ่านกาลเวลา.....	๗๕
รู้ เห็น หยุด ... หยุด เห็น รู้.....	๘๒
เมื่อบทสวดมนต์ตั้งขึ้น.....	๘๕
ธรรมะที่เปลี่ยนชีวิตตลอดกาล.....	๘๘
สุขซุกซอนอยู่ที่ใด.....	๙๔
สุขของผู้ให้.....	๙๖
คำแนะนำงานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๓๙.....	๑๐๒
แผนที่ มทร. กรุงเทพฯ ปพิตรพิมุข มหาเมฆ.....	๑๐๓
กำหนดการอบรมภาวนา ในปี ๒๕๖๒.....	๑๐๔



ภาพปก : สวนสันติธรรม
(ภาพโดย สุวดี ผ่องโสภา)

ปามุชชพหุลา โทถ
เขมํ ปตเถถ ภิกขโว

ภิกขุ ท. เธอจงเป็นผู้มากด้วยปราโมช
พึงปรารถนาความเกษมเถิด (พระนิพพาน)



ข่าวสาร
กัลยาณธรรม

ปีที่ ๑๕ ฉบับที่ ๔๒
ฉบับมกราคม ๒๕๖๒

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. เผยแผ่พระธรรมคำสอนของ
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๒. เป็นสื่อกลางระหว่างสมาชิกชมรม
กัลยาณธรรม
๓. เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มผู้อุทิศตน
เป็นแนวหลังทางธรรม
๔. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรม
ของชมรมกัลยาณธรรม



หลัก
ทาน คีล ภาวนา
ในทศพิธราชธรรม

พระอาจารย์ณอน ชยสาโร

แสดงธรรมเมื่อ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๖

ขอนุโมทนา บล็อก Dhamma Break By Ajahn Pasanno & Jayasaro
ภาพวาดบน : ขอขอบคุณศิลปิน “เซมเบ้”





หลักทาน ในทศพิธราชธรรม



พระพุทธองค์ตรัสสอนพระราชา จะตรัสในรูปแบบของ “ทศพิธราชธรรม” นี้คือ “คุณธรรมของพระราชา” ซึ่งกษัตริย์ไทยทุกยุคทุกสมัยต้องศึกษา ต้องเรียนรู้เรื่องทศพิธราชธรรม ในการปฏิบัติต่อสังคม ต่อประชาชนทั่วไป ท่านจะเน้น ๒ ข้อ คือ ทาน กับ ศีล ที่พูดแล้วคือเรื่องอวิโรหนะ เรื่อง ตปะ เรื่องอุกโกธ เรื่องการชนะความโกรธ เรื่องขันติ เน้นการภาวนา ภาายใน แต่หลักการพัฒนาชีวิต ต้องมีทาน ศีล ภาวนา

เรื่องทานก็มี ๒ ข้อ หนึ่งในก็คือทานนั่นเอง ผู้เป็นพระราชาต้อง สละราชสมบัติ เพื่อประโยชน์สุขของมหาชน คือ ๑. เพื่อบรรเทาทุกข์ ของมหาชน ๒. เพื่อบำรุงสุข คือพระราชามักจะมีราชสมบัติมาก แต่ท่าน ไม่ตระหนี่ ไม่เก็บไว้ แต่เอาไปใช้ เพื่อเกิดประโยชน์และความสุขแก่คน หมู่มาก

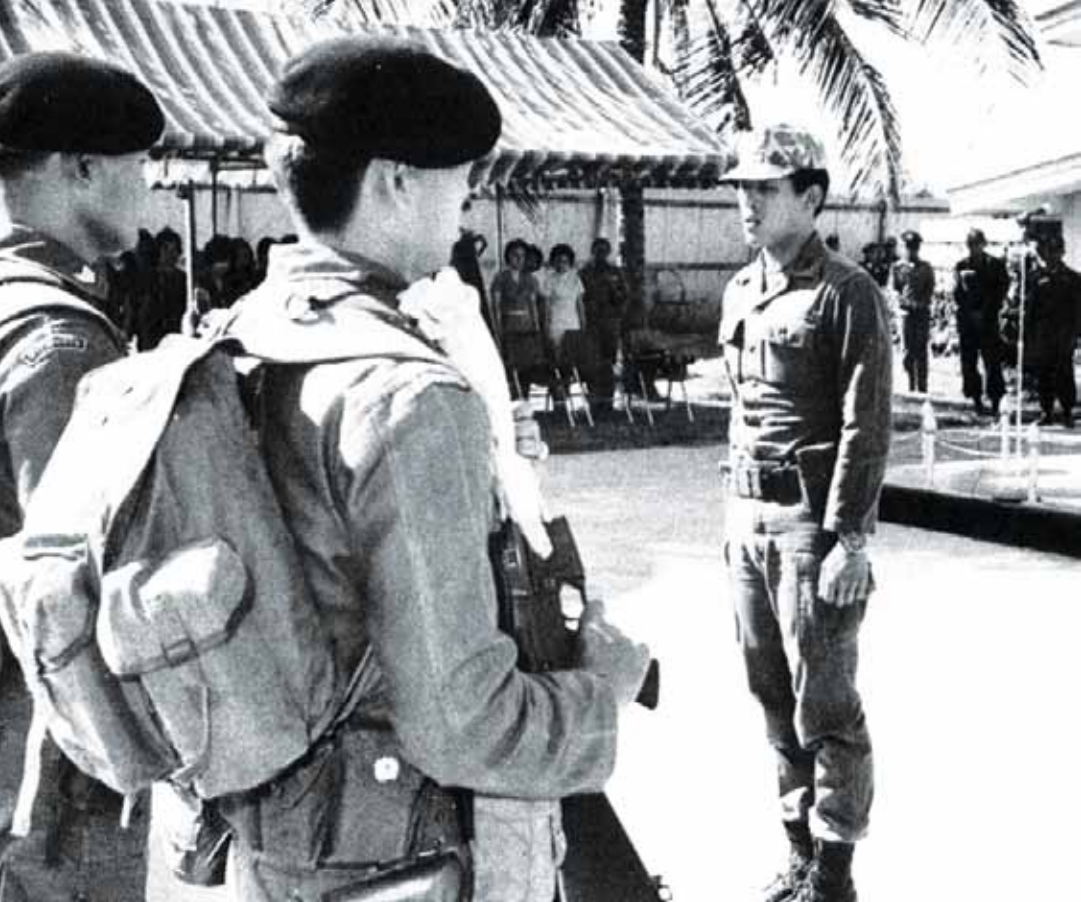
ข้อที่ ๒ ที่อยู่ในหมวดของทาน ก็คือ**บริจาค** คือการบริจาค แต่ การบริจาคในกรณีนี้ จะเน้นในความหมายของความเสียสละ เสียสละ ความสุขความสบายส่วนพระองค์เพื่อประโยชน์สุขของมหาชน พระราชาก็ ยอมเสียสละ แม้กระทั่งสุขภาพของท่านเอง และในบางโอกาส บางพระองค์ สละถึงชีวิต แต่เราถือว่า **ความเสียสละเพื่อมหาชน เป็นคุณธรรมเด่นของ พระราชาในอุดมการณ์ของพระพุทธศาสนา**

หลักศีล ในทศพิธราชธรรม



พระราชาต้องเป็นผู้ทรงศีล ที่สำคัญมากคือเพื่อเป็นตัวอย่าง เพราะวา คนเรามีกิเลสอยู่ทุกคน ถ้าผู้ใหญ่ไม่รักษาศีล ก็คือส่งสัญญาณให้ผู้น้อย เข้าใจว่า อาณิสสของการถึงจุดสูงสุด หรือการเป็นผู้มีอำนาจ คือไม่ต้อง รักษาศีล หรือถือว่าเป็นอภิสิทธิ์ก็ได้ อภิสิทธิ์ที่เมื่อทำงานเหน็ดเหนื่อยแล้ว





ถึงระดับหนึ่งแล้ว ก็ไม่ต้องรักษาศีล นี่อันตราย เพราะฉะนั้นผู้เป็นพระราชา
ที่ดี ต้องรักษาศีล เป็นตัวอย่าง เป็นที่เคารพนับถือ เป็นที่ยอมรับของคนดี
เป็นที่ยอมรับของนักปราชญ์

คุณธรรมที่พระพุทธองค์ทรงเน้นในหมวดศีล มี ๓ ข้อ เริ่มตั้งแต่
ข้อแรกคือ **เรื่องกิริยามารยาท** ต้องมีความสง่างาม ความสุภาพ อ่อนโยน
ความละมุนละไม ท่านมีอำนาจ ท่านเป็นพระราชา จะพูดกับใครก็ได้ จะ
พูดหยาบ จะด่าจะว่า จะพูดอะไรก็ได้ ก็ไม่มีใครว่าท่านได้ แต่ถือว่า
พระราชาในอุดมการณ์ของพุทธศาสนา ถึงแม้มีอำนาจจะพูดอะไรก็ได้ ก็เลือก
ที่จะพูดอย่างสุภาพ อ่อนโยน พูดอย่างน่ารัก น่าฟัง

ข้อที่ ๒ ในหมวดศีลต่อไป ที่ท่านเน้นพิเศษคือ **ความซื่อสัตย์สุจริต** เพราะมีอำนาจจะโกงได้ ก็ไม่มีใครว่า แต่การที่ทุกคนเห็นว่าผู้มีอำนาจสูงสุด ผู้เป็นพระราชา เป็นผู้ซื่อสัตย์สุจริต ไม่เคยเอาสิ่งของของคนอื่น หรือไม่ได้ใช้อำนาจเพื่อกดขี่ เพื่อเอารัดเอาเปรียบมหาชน จะทำให้เกิดความรัก ความเคารพนับถือ ในผู้นำหรือพระราชาได้อย่างดี

และข้อสุดท้ายคือ **อวิหิงสา** การไม่เบียดเบียน นี่ถือว่าเป็นหัวใจ พระพุทธศาสนา พระพุทธองค์จึงทรงเน้นให้พระราชาถือหลักการไม่เบียดเบียน

หลักภavana ในทศพิธราชธรรม



กษัตริย์ไทยทุกยุคทุกสมัยต้องศึกษาต้องเรียนรู้เรื่องทศพิธราชธรรม เพราะถือว่าเป็นหลักการดำเนินชีวิต หลักการปกครองของพระราชาในทาง พระพุทธศาสนา หลักใหญ่คือ ข้อ ๑ ท่านต้องพัฒนาภายในด้วยพระองค์ เองนั้น คือต้อง**เป็นผู้ทรงธรรม** ต้องเอาความถูกต้องเป็นหลัก ไม่เอาถูกใจ ไม่ถูกใจ ชอบ ไม่ชอบ ต้องสม่ำเสมออยู่ในหลักการที่ถูกต้อง ต้องทรงไว้ในธรรม ความถูกต้อง

ธรรมะยังแบ่งแยกออกมาหลายข้อ อย่างเช่น ยุติธรรมในการ พิพากษา ในการตัดสินอะไรต่างๆ ท่านต้องถือความยุติธรรม ไม่ลำเอียง ไม่ใช่ว่าคนทำความผิดเป็นญาติ เป็นเพื่อน เป็นผู้ใกล้ชิด จึงไม่เอาเรื่อง อย่างนั้นจะผิดหลักธรรม ต้องยุติธรรม และท่านต้องทรงธรรม เรียกว่า **“นิติธรรม”** และการวางกฎหมาย ขนบธรรมเนียม ประเพณีต่างๆ ให้ สอดคล้องกับหลักธรรม ไม่ใช่วางไว้บ่อนทำลายวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม หรือทำลายพระศาสนาของเรา นี่คือ**หลักไม่คลาดจากธรรม** ทรงอยู่ในธรรม ภาษาบาลีเรียกว่า **อวิโรธนะ**

เพื่อจะให้ท่านทรงไว้ซึ่งธรรม ไม่คลาดจากธรรม ท่านต้องมีความเพียร เฝ้ากิเลส ในกรณีของพระราชา ท่านใช้คำว่าตปะ **ตปะ** เป็นคำเก่าแก่ที่



พวกฤษี พวกโยคีใช้ คือตั้งใจชนะกิเลสในจิตใจ เพราะพอเราเป็นผู้ใหญ่แล้ว ไม่มีใครกล้าตักเตือนเท่าไร เราจะทำอะไรก็ไม่มีใครว่ากล่าว ถ้าเราไม่มีอุดมการณ์ในการแผดเผากิเลส ทำลายกิเลส ยิ่งมีอำนาจมาก ยิ่งอันตราย เพราะกิเลสมีแต่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพราะทำตามกิเลสได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องรับผลเสียในระยะสั้น กฎแห่งกรรมก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม แต่กรรมแบบสนองทันตาเห็น จะไม่ค่อยมี นั่นข้อ ๒ คือต้องมี **ตปะ** คือความเพียรเผากิเลส

พระพุทธองค์เน้นกิเลสตัวหนึ่งที่ผู้มีอำนาจต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ นั่นคือ**ความโกรธ** ผู้มีอำนาจต้องชนะความโกรธให้ได้ ถ้าเป็นพระราชาต้องชนะความเกรี้ยวกราด ต้องไม่ลู่อำนาจความโกรธ เพราะเป็นธรรมดาว่าผู้ใหญ่มักจะรำคาญผู้น้อย ว่าทำไมถูกใจบ้าง โอกาสจะโกรธก็มีมากแล้วคนเรามากจะถือว่า การแสดงความโกรธเป็นอาการของผู้มีอำนาจ ทำให้หน้ากลัว หน้าเกรงขาม แต่ความโกรธก็ทำให้คนเราโง่ เพราะว่า**เวลาเราโกรธ ปัญญาไม่ทำงาน** ความคิดในประโยชน์สั้น ประโยชน์ยาว ความคิดรอบคอบไม่มีในจิตใจของผู้ที่กำลังโกรธอยู่



พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า พระราชาต้องพัฒนาคุณธรรม คือความไม่โกรธ การแผดเผากิเลสก็เป็นหลักทั่วไป แต่พระพุทธองค์ทรงเน้นในเรื่องความโกรธ เป็นกิเลสที่น่ากลัวมากสำหรับผู้มีอำนาจ

ในการแผดเผากิเลส การชนะความโกรธ คุณธรรมที่เป็นหลักแน่นอนคือ**ความอดทน** ต้องมีความอดทน และในการทำกิจ ทำหน้าที่ต่างๆ ถึงจะมีอำนาจมาก ก็คงไม่ราบเรียบทีเดียว ผู้ที่ตั้งอกตั้งใจทำงาน ก็ต้องเจอความเหน็ดเหนื่อย เพราะงานเยอะ เวล่าน้อย จึงต้องใช้ความอดทน คือเมื่อทำงานหนักจนเหน็ดเหนื่อย ก็ไม่ให้จิตใจเกิดความท้อแท้ เกิดความน้อยใจ ความสงสารตัวเอง เป็นต้น ต้องรักษาจิตใจให้ปกติ

การทำงานอะไรก็ตาม ต้องอดทนต่อปากของคนอื่น คือคนทำอะไรก็ตาม จะดีจะไม่ดีอย่างไรก็ตามไม่เป็นประมาท จะต้องเป็นผู้ถากถางเสียดสีอยู่บ้าง วิพากษ์วิจารณ์แบบยุติธรรมก็มี ไม่ยุติธรรมก็มี เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าคนเราทำงาน แล้วจิตใจหวนไหวเพราะคำพูดของคนอื่นมากเกินไป ก็ทำหน้าที่ไม่ค่อยจะได้ แต่ไม่ใช่หัวแข็ง หรือเชื่อมั่นจนเกินไป ไม่ฟังเสียงใคร ในขณะเดียวกัน เวลาเมื่อใครพูดหรือมีความเห็นในทางลบ ถากถางเสียดสีบ้าง เราต้องรักษาจิตใจได้ ไม่ให้เสียสมดุล ไม่ให้เสียศูนย์ ให้จิตใจของเราตั้งมั่นอยู่ในการทำหน้าที่ ต้องมีขันติ ความอดทน

เริ่มด้วย**อวิโรธนะ** ไม่คลาดจากหลักธรรม หลักความถูกต้อง มี**ตะปะ** ความเพียรเผากิเลส โดยเน้นที่ความโกรธโดยเฉพาะ และพระพุทธองค์ให้ใช้**ขันติ** ความอดทน เป็นเครื่องเผากิเลสอย่างยิ่ง

ในการปฏิบัติต่อสังคม ต่อประชาชนทั่วไป ท่านจะเน้น ๒ ข้อ คือ ทาน กับ ศีล ข้อที่ผ่านมานี้ เรื่องอวิโรธนะ เรื่องตะปะ เรื่องอภุโกธ์ การชนะความโกรธ ชนะการทำผิด เน้นการภาวนาภายใน

และนี่คือ **ทศปิตราชธรรม ๑๐ ข้อ** เป็นคุณธรรมของพระราชา เป็นคุณธรรมที่กษัตริย์ไทยถือเป็นหลักที่ต้องศึกษา ต้องปฏิบัติอยู่ตลอดเวลาหนึ่ง **อวิโรธนะ** จิตใจท่านไม่คลาดจากธรรม ตั้งอยู่ในความถูกต้อง ทั้งแง่

ศีลธรรม แง่ความยุติธรรม นิตินธรรม เป็นผู้มีความเพียรพยายามแผดเผา
กิเลสของพระองค์ เป็นผู้ที่ต้องพยายามชนะความโกรธ เป็นผู้ที่ต้องอยู่
ด้วยความอดทน เป็นผู้ให้ทานกับมหาชน เป็นผู้เสียสละเพื่อมหาชน เป็น
ผู้ตั้งอยู่ในศีล เป็นผู้ที่มีกิริยามารยาท สุภาพ อ่อนโยน เป็นผู้ซื่อสัตย์สุจริต
และเป็นผู้ไม่เบียดเบียน

นี่เป็นสิ่งที่น่าภูมิใจยิ่งว่าพระเจ้าอยู่หัวของเรา เป็นผู้ตั้งอยู่ใน
ทศพิธราชธรรม จึงเป็นที่ยอมรับ เป็นที่รัก เป็นที่เคารพของคนไทย
ทุกคน ●

ข่าวประชาสัมพันธ์งานอบรมภาวนา ของชมรมกัลยาณธรรม

๑. รับสมัครเพื่อนผู้มีจิตอาสา ร่วมช่วยเป็นพลังในการเตรียมงานอบรมภาวนา
ในวันเสาร์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ สนใจสมัคร โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
(งานอบรมภาวนา วันอาทิตย์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒)
๒. ในงานอบรมภาวนาของชมรมฯ ทุกครั้ง จะมีหน่วยการพยาบาลจากโรง
พยาบาลสมุทรปราการ มาออกตรวจสุขภาพ และดูแลสุขภาพในกรณี
เจ็บป่วยฉุกเฉินตลอดงาน
๓. ขอเชิญร่วมสนับสนุนปัจจัยเป็นเจ้าภาพโรงทานอาหารมื้อเช้าและ
มื้อกลางวัน เพื่อให้บริการอาหารเพียงพอแก่ผู้ฟังธรรมและธรรมบริการ
ประมาณ ๓,๕๐๐ คน กรุณาติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
๔. รับสมัครเพื่อนร่วมอุดมการณ์แนวหลังทางธรรม ร่วมใจสละแรงกาย
แรงใจ เพื่อรับใช้พระศาสนาและพัฒนาสังคม
สนใจงานจิตอาสาของชมรมกัลยาณธรรม โปรดติดต่อ
โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๘-๖๘๔๑-๔๗๗๘
หรือ Facebook : Kanlayanatam (ทาง Inbox)
หรือ Line@official (Id line : @kanlayanatam)



สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ศกษณแห่ง ปญญา เพราะศกษาเหตุปัจจัย

เวลานี้ปัญหาเรื่องชาวพุทธคนไทยส่วนใหญ่ เข้าใจในธรรมะต่างๆ พรำมัว สลัว เลื่อนรางเหลือเกิน คือปฏิบัติก็ไม่ค่อยถูก ความรู้ก็ไม่ชัดเจน ทำก็ไม่จริงจัง เป็นข้อบกพร่องที่ยิ่งใหญ่มาก ที่จะต้องแก้ไขกัน

อาตมาอาจจะเคยเล่าแล้ว มีผู้ใหญ่อ่านหนึ่ง ท่านบอกว่า “คนไทยชาวอีสาน มีชีวิตอยู่แบบ อยู่ไปวันหนึ่งๆ เพราะเชื่อหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา ที่สอนว่า ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง” นี่เป็นข้อเขียนของท่านอาจารย์ผู้ใหญ่ว่า เพราะฉะนั้น ชาวพุทธอย่าหลับไหล อาตมาก็เขียนว่าท่านไว้หลายแห่ง เพราะเราจะต้องแยกให้ถูก ทำให้ตลอด หนึ่ง เราอาจจะบอกได้ว่า เราริฉัยพบแล้วว่า คนไทยภาคอีสานมีสภาพแบบนี้ คือมีชีวิตอยู่ไปวันหนึ่งๆ เพราะเชื่อคำสอนของพระพุทธศาสนา ว่าอะไรๆ ก็เป็นอนิจจัง (ทำอะไร



ไปทำไม เต็มวันก็ดับ เต็มวันก็หายไปหมด ไม่ต้องไปทำหรอก)

ท่านก็สรุปว่า คนไทยชาวอีสานมีชีวิตอยู่ไปวันๆ อาตมาจึงว่า ถ้าท่านสรุปอย่างนั้นว่า คนไทยอีสานเชื่อตามคำสอนพระพุทธศาสนาว่าอย่างนี้ก็ต้องวิเคราะห์ให้ให้เสร็จเป็นขั้นตอน

ขั้นที่ ๑ คนไทยอีสานเชื่อพระพุทธศาสนา เชื่อว่าพระพุทธศาสนาสอนอย่างนี้ **แต่ที่เขาเชื่อนั้นเขาเข้าใจผิด** (เชื่อผิด) คือ พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนแค่นี้ และถ้ามีคนเชื่อผิดแบบนี้ **ท่านควรบอกไว้ว่า หลักพุทธศาสนาที่ถูกเป็นอย่างไร** ท่านจะได้ช่วยสังคม ช่วยชาวอีสานให้ปรับพฤติกรรม (ปรับความเชื่อ) ไม่ใช่ไปสรุปเอาความเชื่อของชาวบ้านมาเป็นตัวพุทธศาสนาที่แหละ เหมือนกับคนไทยในปัจจุบัน เพราะเขาไม่รู้คำสอนที่แท้จริง รู้คร่าวๆ ครึ่งๆ กลางๆ ก็เลยปฏิบัติผิด

เราต้องแยกให้ถูก พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนว่า สิ่งทั้งหลายเป็นอนิจจัง ทำอะไรไปทำไม เต็มวันก็ดับ เต็มวันก็สูญสิ้นไป

ที่จริงพุทธศาสนาสอนว่าอย่างไร

๑. **พระพุทธเจ้าสอนอนิจจัง วัตถุประสงค์เพื่ออะไร** ให้ดูพุทธพจน์ที่เป็นพระปัจฉิมวาจา (พระวาจาสุดท้ายก่อนปรินิพพาน) อันนี้สำคัญมากนะ เป็นคำฝากฝัง สิ่งเสียของพระพุทธเจ้า พุทธศาสนิกชนจะต้องนำสิ่งนี้มาตรองเป็นหลักสำคัญ

ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน ตรัสว่า **วະยะธัมมา สังขารา อัปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ** สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม นี่คือหลักพุทธศาสนาที่แท้จริง เป็นพุทธพจน์เลย

อนิจจังก็สอนเพื่อวัตถุประสงค์ให้**ไม่ประมาท** มีอะไรจะทำก็ให้รีบทำเสีย มันไม่แน่นอน เต็มวันเป็นอะไรไปเสียก่อน รอช้าไม่ได้ ประมาทไม่ได้ มีอะไรจะทำ ต้องรีบทำ นี่มันตรงข้ามกับอาจารย์ท่านนั้นที่สรุป (ท่านสรุปว่า คนไทยอีสานเชื่อว่า พระพุทธเจ้าสอนว่าอะไรๆ ก็เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงทำไปทำไม เต็มวันก็สูญหมด)

หลักความจริง ที่พระพุทธเจ้าสอนเรื่องอนิจจัง คือ

๑. มืออะไรต้องทำ อยารอช้า รีบทำให้เสร็จ นี่คือจุดประสงค์แรก (แค่นี้ก็ ๗ นะ)

๒. แต่ที่ลึกกว่านั้นคือว่า หลักคำสอนเรื่อง **ไตรลักษณ์** (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เป็นคำสอนชั้นอาการลักษณะภายนอก **ตัวหลักการที่แท้จริงคือ หลักปัจจยการ** คือหลักที่ว่า **สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย** เพราะฉะนั้น มันไม่คงที่ จึงไม่เที่ยง ที่ว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่เป็นไปอย่างเลื่อนลอย ไม่ใช่ไม่เที่ยงเรื่อยเปื่อย แต่เป็นไปตามเหตุปัจจัย เพราะฉะนั้น ถ้าเหตุปัจจัยดี ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไป ไม่เที่ยงไปในทางที่เกิดผลดี ถ้าเหตุปัจจัยไม่ดี ก็จะเกิดผลที่เป็นความเปลี่ยนแปลงที่ไม่ดี

จุดนี้สำคัญ นี่คือหลักปัจจยการ หลักเหตุปัจจัย ฉะนั้น **หลักปฏิจจสมุปบาทหรือปัจจยการนั้นเป็นแกนหลัก** ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **อุปปาทา วา ภิกขเว ตะถาคะตานิ อะนุปปาทา วา ตะถาคะตานิ** มีสองหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสอย่างนี้ พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตามธรรมดาเป็นอย่างไร

อันที่หนึ่งคือ **หลักไตรลักษณ์** สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา อีกหลักคือ **หลักปฏิจจสมุปบาท** สรุปว่า พระพุทธเจ้าพระตถาคตทั้งหลายจะอุบัติขึ้นหรือไม่ก็ตาม มันก็เป็นของมันอย่างนี้ (ธัมมฉลิตี ธัมมนิยาม) ว่าเพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี สิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี นี่คือหลักเหตุปัจจัย

หลักเหตุปัจจัยนี้เอง อาการที่ปรากฏก็เป็นไตรลักษณ์ **ไตรลักษณ์เป็นลักษณะ เป็นอาการ เป็นรูปปรากฏจากปฏิจจสมุปบาท เราศึกษาไตรลักษณ์ มันแค่ข้างนอก เราจะถึงตัวจริง ต้องไปให้ถึงปฏิจจสมุปบาท ไม่ใช่ไปอยู่ตรงแค่ไตรลักษณ์ คนไทยมักจะเอาแค่ไตรลักษณ์**

พระพุทธเจ้าตรัสตอนที่ตรัสรู้ ตอนที่เสวยวิมุตติสุข ทรงพิจารณาธรรม ๓ อย่าง คือพิจารณาเรื่อง ปัจจยการ (ปฏิจจสมุปบาท) นี่คือธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เวลาตอบก็ตอบตามพุทธพจน์ วิธีตอบสามารถตอบ

(ภาพจาก Facebook วัดญาณเวศกวัน)



ได้สองแบบ เราจะรู้จักกันมากคือ ตอบว่า ตรีสรู้อริยสัง แต่ถ้เอาตาม พุทธพจน์เอง ตอนก่อนจะประกาศพระพุทธศาสนา ธรรมที่เรตรีสรู้อ คือ นิพพาน และ ปฏิจจสมุปบาท และคาถา ยะทา หะเว ๓ คาถา คือ

คาถาที่หนึ่ง

ยะทา หะเว ปาตุระวันติ ธัมมา อาตปิโน ฉายะโต พุราหมณัสสะ
อะถัสสะ กังขา ะปะยันติ สัพพา ยะโต ปะชานาติ สะเหตุธัมมังฯ

เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์* ผู้มีความเพียร พงออยู่
เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป

เพราะมารู้ธรรมพร้อมทั้งเหตุ

แสดงปัจจยการ (ปฏิจจสมุปบาท) โดยอนุโลมว่า อวิชชา ปัจจยา สังขาร...
นี่คาถาที่หนึ่ง

คาถาที่สอง

ยะทา หะเว ปาตุระวันติ ธัมมา อาตปิโน ฉายะโต พุราหมณัสสะ
อะถัสสะ กังขา ะปะยันติ สัพพา ยะโต ชะยัง ปัจจะยานัง อะเวทิกฯ

เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีความเพียร พงออยู่
เมื่อนั้น ความสงสัยทั้งปวงของพราหมณ์นั้นย่อมสิ้นไป เพราะได้รู้

ความสิ้นไปแห่งปัจจัยทั้งหลาย

แสดงย้อนกลับเป็นปฏิจจสมุปบาท ปฏิโลมณัย เพราะอวิชชาดับ สังขาร
ดับ... เป็นคาถาแสดงนิพพาน ชัดเลย

* หมายถึงพระชีณาสพ ผู้ลอยบาปได้แล้ว

คาถาที่สาม แสดงปฏิจจสมุปบาททั้งอนุโลม และปฏิโลม
ยะทา หะเว ปาตุกะวันติ ธัมมา **อาตาปิโน ฉายะโต พุราหุมนัสสะ**
วิฐุประยัง ติฏฐะติ มาระเสนัง **สุริโยวะ โสภาสะยะมันตะลิกขันติฯ**

เมื่อใดแล ธรรมทั้งหลายปรากฏแก่พราหมณ์ ผู้มีความเพียร พงอยู่
เมื่อนั้น พราหมณ์นั้นย่อมกำจัดมารและเสนาเสียได้ ดุจพระอาทิตย์
อุทัยขึ้นสาดส่องท้องฟ้าให้สว่างไสวฉะนั้น

คาถานี้เป็นการแสดงมรรค

คาถายะทา หะเว ทั้งสามนี้ เรียกว่าเป็น **ปฐมพุทธพจน์** ตรัสเมื่อแรก
ตรัสรู้ ได้แก่ ปฏิจจสมุปบาทและนิพพาน

เราจะเข้าใจไตรลักษณ์ เราต้องเข้าใจปฏิจจสมุปบาท นั่นคือสิ่งที่
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เป็นขบวนการของเหตุปัจจัย คำว่านิพพาน ในคาถา
เรียกว่า ปัจจัย (ความสิ้นปัจจัย) ดังนั้น ก็จะมี ปัจจัยการ (ปฏิจจสมุปบาท)
กับ ปัจจัยขัย (นิพพาน) แต่ในพุทธพจน์ไม่ได้เรียกปัจจัยการหรือ ใช้
คำว่า ปัจจัยะ ใช้เป็นประโยค ไม่ใช่เป็นศัพท์ แต่คำว่านิพพานที่พระพุทธเจ้า
ตรัสในปฐมพจน์ คือ ปัจจัยขัย คือ ความสิ้นปัจจัย

ไปๆ มาๆ พระพุทธเจ้ากล่าวคำว่า ปัจจัย กับ สิ้นปัจจัย เท่านั้นเอง
อย่าไปข้องอยู่กับแค่ไตรลักษณ์ ต้องศึกษาให้ถึงปฏิจจสมุปบาท ถ้า
ไม่ตรัสรู้ปฏิจจสมุปบาท ไม่นิพพาน ไม่ถึงพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าย้ำไว้แล้ว วันนี้ก็บอกโยมทั้งปฐมพุทธพจน์ และปัจฉิม-
พุทธพจน์

อะไรๆ ทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัย จึงปรากฏรูปไตรลักษณ์ เป็น
อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และปัจฉิมโอวาท ปัจฉิมวาจา ปัจฉิมพุทธพจน์
ที่ตรัสว่า **วะยะธัมมา สังขารา อัปปะมาเทนะ สัมปาเททะ** สำหรับคนทั่วไป
จะได้เข้าใจง่าย ว่าสิ่งทั้งหลาย สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมสลายไปเป็น
ธรรมดา เพราะฉะนั้น จงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม อย่ารีรอ อย่า
ปล่อยปละละเลย **อย่าปล่อยเวลาล่วงไปเปล่าๆ มีอะไรที่จะทำ แก้ไข จัดการ**

รีบทำให้เสร็จสิ้นเสีย และศึกษาลึกลงไปว่า จะทำอย่างไรให้มันดี ตามเหตุปัจจัย ต้องใช้ปัญญา ศึกษาเหตุปัจจัย และแก้ไขที่เหตุปัจจัย สร้างสรรค์ที่เหตุปัจจัย

นี่คือเข้าถึงหลักพระพุทธศาสนา ไม่ใช่ช้อยู่แค่มั่นเที่ยง ปลง แล้วจบ โยมต้องเข้าใจเหตุปัจจัยให้ถูกต้อง **พุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เรียกว่า เป็นศาสนาแห่งปัญญา เพราะศึกษาเหตุปัจจัย** ไม่ใช่ช้อยู่แค่ความเชื่อ แม้แต่การจะรักษาบำบัดโรค ไม่ใช่แค่เชื่อ อ่อนนอนเทวดา ให้มาช่วยรักษาให้หายโรค พระพุทธเจ้าตรัสว่า ให้ดูเหตุปัจจัย แล้วศึกษา และแก้ด้วยเหตุปัจจัย

พระพุทธเจ้าตรัสธรรมะหลายข้อ โยมไม่สงสัยบ้างหรือ เช่น หลักธรรมบางชุด พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้าเธอทั้งหลายปฏิบัติตามหลักธรรมอย่างนี้ จะไม่มีความเสื่อม จะหวังได้แต่ความเจริญอกงาม (อภิธานีย-ธรรม) มีหลายชุด ๖ ประการ / ๗ ประการก็มี / ๗ ประการของคฤหัสถ์ก็มี / ๗ ประการของพระก็มี) ถ้าท่านทั้งหลายปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ที่เจริญ เพราะเราทำตามเหตุปัจจัย ให้ไม่เปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม ก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เจริญ นอกจากว่า อันไหนมันเป็นเหตุปัจจัยที่เราไม่สามารถไปแก้ไขจัดการได้ ก็ต้องยอมรับ รู้ด้วยปัญญา แล้วเราก็จะไม่อับจน ไม่ใช่ไปบีบบังคับจิตใจ ปัญญา ก็จะสอนให้เราวางใจให้เป็น

วันนี้ขอพูดเกร็ดความรู้ธรรมะให้โยมศึกษา ให้รู้ และเข้าใจชัดเจน และทำให้จริงจัง อย่าให้เขาเอาไปว่าได้ ●

ที่มา : ธรรมกถาหลังฟังปาฏิโมกข์ ณ อุโบสถวัดญาณเวศกวัน อ.สามพราน จ.นครปฐม
วันอังคารที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๑ (ตรงกับวันพีชมงคล)

กต รู้จัก มัดมอห

อาจารย์วศิน อินทสระ



เสียงค้อน เสียงชะแลง ดังเป็นจังหวะๆ จากเชิงผา ภูเขาสูงชัน
ประชาชนผู้จำเป็นในการสัญจรผ่านภูเขานั้น จะต้องปีนป่ายขึ้นไป และลง
อีกด้านหนึ่ง

ดูนั่นซิ...หนุ่มใหญ่้วยกลางคน ทำทางบึกบึน แข็งแรง สูงใหญ่
สมเป็นชามูไรในอดีต เขาใช้ค้อนทุบหิน ใช้ชะแลงเจาะทะลวงภูเขาสูงชัน
เพื่อให้เป็นทางสัญจรของมหาชน เหงื่อไทรมกาย แต่ดวงหน้าและแววตา
แสดงถึงความสุข และความหวังอันสดใส หวังถึงความสำเร็จแห่งงานที่เขา
ตั้งใจทำด้วยเชื่อมั่นว่า “ความยากย่อมเอาชนะได้ด้วยความเพียร อันเป็นไป
ติดต่อสมาเสมอ”



เขาทำงานเจาะภูเขาเฉพาะกลางคืน กลางวันหาเลี้ยงชีพ เขาเจาะภูเขา เป็นอุโมงค์กว้าง ๖ วา สูง ๕ วา ใช้เวลาเจาะนานถึง ๓๐ ปี ได้เส้นทาง ลึก ๕๗๐ วา แต่ช่องทางยังเหลืออยู่อีก จะต้องใช้เวลาอย่างน้อย ๒ ปี จึงจะทะลุภูเขาใช้เป็นเส้นทางสัญจรได้

เขานั่งพักเหนื่อย ยกมือขึ้นปาดเหงื่อที่หน้าผาก บัดนี้อายุของเขา ย่างเข้าสู่วัยชราแล้ว ขณะนี้ ดวงจิตของเขาย้อนคำนึงถึงอดีตสมัยเมื่อยังหนุ่ม

เขาเกิดในตระกูลชาмуไร เมื่อได้ศึกษาวิชาการและจริยธรรมของชาмуไร จบแล้ว ไปทำงานเป็นเจ้าหน้าที่อารักขาขุนนางผู้หนึ่ง เขารูปร่าง สู่ภาพ อ่อนโยน แต่เข้มแข็ง เด็ดเดี่ยวอย่างชายชาติตรี จึงเป็นที่ต้องตาต้องใจของ ภรรยาขุนนาง เธอทอดสะพานให้...

ความงาม ความอ่อนหวาน และความมีน้ำใจเกื้อกูลของนาง ได้ ผูกมัดใจของชาмуไรหนุ่มอย่างเหนียวแน่น ทั้งสองลืมหันหัน ลืมหน้าที่ ลอบรัก ได้เสียกัน น้ำผึ้งแห่งความรักยังไม่ทันจืดจาง ขุนนางผู้เป็นสามีจับได้ ชาмуไรหนุ่มจึงใช้ดาบชาмуไรฆ่าขุนนางผู้นั้นเสีย แล้วพากรยาของเขาหนีไป

เรื่องของโลกมักเป็นอย่างนี้ คนทำผิดครั้งที่ ๑ ถ้าไม่รีบกลับตัวเสีย ก็มักทำผิดครั้งที่ ๒ เพื่อกลบเกลื่อนความผิดครั้งที่ ๑ และทำผิดครั้งที่ ๓ เพื่อกลบเกลื่อนความผิดครั้งที่ ๒ และต่อๆ ไป ไม่ค่อยจะสิ้นสุดลงได้ง่าย

เมื่อน้ำผึ้งแห่งความรักเริ่มจางลง ทั้งสองต่างมองเห็นความผิดของตน อย่างชัดเจน เป็นเหตุให้แทงหนாய จึงตัดสินใจแยกทางกัน ชาмуไรต้องอยู่ อย่างเดียวดาย มีโนธรรม และจริยธรรมของชาмуไรเริ่มสาดส่องดวงใจให้ สว่างด้วยเหตุผล ชาмуไรสำนึกบาปของตน จำพึงว่า ทำอย่างไรหนอจึงจะ ลบล้างบาปอันนี้เสียได้

จาก หนังสือ ธรรมาลังการ คณะศิษย์พิมพ์เป็นอนุสรณ์ ในงานพระราชทานบรรจุศพ พระธรรมวรลังการ (อนาสเถระ) (พระอุปัชฌาย์ของท่านอาจารย์วศิน อินทสระ สมัยที่ท่านอุปสมบท) ณ วัดบุปผาราม กรุงเทพมหานคร วันอาทิตย์ที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๐ เวลา ๑๖.๐๐ น.

วันหนึ่งผ่านมาที่ภูเขาลูกนี้ เห็นคนลัทธิจรรยาจำเป็นต้องปีนป่ายเพื่อข้ามภูเขาอันสูงชัน ต้องเสี่ยงอันตราย เขาจึงตกลงใจเจาะภูเขาเพื่อเป็นทางลัทธิจรรยา เขาทำด้วยความเหนื่อยยาก ทำเพียงผู้เดียว แต่ดวงใจเต็มไปด้วยความเอิบอิมและเป็นสุข

บุตรของขุนนางซึ่งถูกเขาฆ่า บัดนี้เป็นหนุ่มใหญ่และเป็นชาмуไรด้วยเที่ยวตามหาเขาเพื่อแก้แค้นให้บิดา มาพบเขาที่นี้ จึงเริ่มจะทำการแก้แค้นชาмуไรชราขอร้อง วิงวอนว่า อย่าทำลายทางแห่งบุญ โดยเอาชีวิตเขาในตอนนี้เลย ขอเวลาอีก ๒ ปีเพื่อเจาะภูเขาเสร็จ แล้วก็ขอชดใช้ด้วยชีวิต

ชาмуไรหนุ่มเห็นว่า คำขอร้องของเซ็นโกชาмуไรมีเหตุผล และเห็นว่าเขาไม่มีทางหนีรอดไปได้ จึงตกลงรอคอย ขณะที่รอคอยนั้น ก็ดูการทำงานเจาะภูเขาของชาмуไรชราด้วยความเห็นใจ และเพื่อให้งานแก้แค้นสำเร็จลุล่วงไปโดยเร็ว ชาмуไรหนุ่มจึงช่วยเซ็นโกเจาะภูเขาด้วย งานเจาะภูเขาสำเร็จเรียบร้อยก่อนเวลา ๒ ปี ที่กำหนดไว้เดิม ต่อไปเหลือแต่งงานการแก้แค้น

เซ็นโกชรา นั่งขัดสมาธิก้มหน้า โกงลำคองลง เพื่อให้ชาмуไรหนุ่มจ้วงฟันได้โดยสะดวก แต่แล้วโดยไม่คาดฝัน ชาмуไรหนุ่มกลับใส่ดาบเข้าฝัก แล้ววางไว้บนก้อนหินก้อนหนึ่ง หรูดตัวคุกเข่าลงเบื้องหน้าของเซ็นโก พลางกล่าวว่า “ข้าพเจ้าจะฆ่าครูของข้าพเจ้าได้อย่างไร” นี่คือช่วงเวลา ๒ ปี ที่มานั่งดู และช่วยชาмуไรชราเจาะภูเขา อันเป็นทางแห่งบุญนั้น ได้สอนให้ชาмуไรหนุ่มได้บทเรียนแห่งการใช้ชีวิตที่ดีกว่า เขาได้พบแสงสว่างในทางบุญไปพยาบาลที่คุกรุ่นมาเป็นเวลานาน ดับมอดลง ใจของเขาสว่าง ให้อภัย และรู้จักตัดตอน

บันทึกต้องรู้จักตัดตอน คนที่เคยชั่ว เมื่อเขาลำนึกชั่วแล้ว มิใช่ว่าจะกลับมาเป็นคนดีไม่ได้ **ควรให้โอกาสแก่คนที่เขากลับตัวเป็นคนดี** ไม่เพียงด่วนแตกจากมิตร ไม่เพียงถึงเห็นแก่กาลยาว (คือผูกเวรไว้ให้นาน) ไม่เพียงเห็นแก่กาลสั้น (คือด่วนแตกจากมิตร) เราย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่ย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร ●

ที่ฆาตุกรรม

ในอดีตกาล **ที่ฆาตุกรรม** พระราชโอรสของพระเจ้าทีฆิติโกศล โกรธแค้นพระเจ้าพรหมทัต ผู้ซึ่งได้ยกทัพไปปล้นราชสมบัติของพระเจ้าทีฆิติโกศล พระเจ้าทีฆิติโกศลพร้อมด้วยพระมเหสี เสด็จหนีไปประทับอยู่ในป่า ในที่สุดก็ถูกจับได้ พระเจ้าพรหมทัตรับสั่งให้ปลงพระชนม์เสียทั้งสองพระองค์

ตอนนั้น ที่ฆาตุกรรมเป็นหนุ่มแล้ว เดินทางกลับจากการศึกษาที่เมือง ตักกศิลา มาเห็นเหตุการณ์ที่พระชนกชนนีกำลังจะถูกประหารชีวิต ไม่ทราบ จะช่วยประการใด เพราะตัวคนเดียว หากแสดงตนว่าเป็นใคร ก็คงจะถูกประหารอีกคนหนึ่ง

ในระหว่างที่กำลังจะถูกประหารนั้น พระเจ้าทีฆิติโกศลเสียวมาเห็น ที่ฆาตุกรรม พระราชโอรสของพระองค์ เกรงว่าพระราชโอรสจะทำอะไร ไม่เหมาะสม จึงทรงเตือนด้วยพระโอวาทว่า

“ลูกเอ๋ย อย่าเห็นแก่กาลยาว อย่าเห็นแก่กาลสั้น เวย่อมไม่ระงับ ด้วยการจองเวร แต่เววย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร”

พระเจ้าทีฆิติโกศลตรัสพระโอวาทนี้ถึง ๓ ครั้ง พวกเพชฌฆาต และ ประชาชนเข้าใจว่า ทรงเพ้อ เพราะไม่อาจครองพระสติได้”

ที่ฆาตุต้องการแก้แค้นแทนพระชนกชนนี จึงหาอุบายเข้าไปอยู่ในวัง ของพระเจ้าพรหมทัต รับใช้ใกล้ชิด หาโอกาสอยู่เสมอมที่จะปลงพระชนม์ พระราชาเสีย

วันหนึ่งพระเจ้าพรหมทัตเสด็จประพาสป่า ให้ที่ฆาตุขับรถพระที่นั่ง ที่ฆาตุขับรถเร็ว จนขบวนเสด็จตามไม่ทัน เข้าไปในป่าลึก มีแต่พระเจ้าพรหมทัต ซึ่งทรงพระชราแล้ว กับที่ฆาตุหนุ่ม ทรงเหน็ดเหนื่อย บรรทม บนตักของที่ฆาตุ ได้ต้นไม้ วางพระแสงดาบไว้ใกล้พระองค์

ที่ฆาตุเห็น หาโอกาสปลงพระชนม์พระเจ้าพรหมทัตมานานแล้ว เขาคิดว่า บัดนี้โอกาสมาถึงแล้ว จึงดึงพระแสงดาบขึ้น เพื่อปลงพระชนม์พระราชา แต่ขณะนั้นเอง เสียงเตือนเหมือนแว่วมาจากอากาศว่า

“ลูกเอ๋ย อย่าเห็นแก่กาลยาว อย่าเห็นแก่กาลสั้น...”

ที่ฆราวาสทำอยู่เช่นนี้ถึง ๒ ครั้ง เขาชะงักมือเสียทุกครั้ง เมื่อได้ยินเสียงนี้ หรือระลึกได้ถึงพระโอวาทนี้ พอครั้งที่ ๓ พระเจ้าพรหมทัตทรงตื่นบรรทม เพราะทรงสุบินนิมิตว่า ทรงอยู่ในมือศัตถุ เมื่อลืมนพระเนตรเห็นที่ฆราวาสจับพระแสงดาบ จะปลงพระชนม์พระองค์อยู่ สะดุ้งพระทัย เสด็จลุกขึ้น ตรัสถามเรื่องราวต่างๆ ทรงทราบเรื่องโดยตลอดแล้ว ทรงขอภัยในความผิดพลาดของพระองค์ และทรงเตือนสติที่ฆราวาสว่า ถ้าปลงพระชนม์พระองค์แล้ว เขาจะรอดไปได้หรือ พระชนกชนนีจะฟื้นขึ้นได้หรือ เป็นต้น

ที่ฆราวาสนั้นมีพระโอวาทแห่งพระบิดาเตือนสติอยู่แล้ว จึงยอมไว้ชีวิตพระเจ้าพรหมทัต เมื่อเสด็จกลับแล้ว พระเจ้าพรหมทัตจึงทรงมอบราชสมบัติแห่งแคว้นโกศลคืนให้แก่ที่ฆราวาส ได้อภิเษกกับพระราชกุมารี ผู้เป็นพระราชธิดาของพระองค์ เมื่อพระเจ้าพรหมทัตสิ้นพระชนม์แล้ว ที่ฆราวาสกุมารก็ได้ครองทั้ง ๒ แคว้น คือ ทั้งแคว้นโกศล และแคว้นกาสิ

นี่คือคุณของการรู้จักตัดตอน เมื่อฟังคำสั่งสอนของนักปราชญ์

ที่ว่า **อย่าเห็นแก่กาลยาว**นั้น หมายความว่า **อย่าผูกเวรไว้นาน** ที่ว่า **อย่าเห็นแก่กาลสั้น**นั้น หมายความว่า **อย่ารีบด่วนแตกจากมิตร** ●

“ **ตัดกรรมคามวิธิของพุทธ** มีอย่างเดียวคือ**ตัดจากกิเลส** ถ้าจะทำให้กรรมเบาบางลง ก็ทำให้กิเลสเบาบางลง และทำความดีให้มากขึ้น

พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงเปรียบเอาไว้ มีเกลือแล้ว เพิ่มน้ำลงไปโดยไม่เพิ่มเกลือ ถึงเกลือมันจะมีอยู่ แต่มันจะไม่เค็ม จนถึงกับรู้สึกไม่มี กรรมก็เหมือนกัน อกุศล เราหยุด แล้วมาเพิ่มกุศลให้มากขึ้น

เพียงแต่หยุดทำบาป พระพุทธเจ้าก็ถือว่า นั่นเป็นการละกรรมไปได้เยอะแล้ว เพราะว่าหยุดการกระทำ ความชั่ว เป็นการทำดีอย่างหนึ่ง ”

อาจารย์วชิร อินทสระ



บุคคลจะข้ามห้วงน้ำได้ เพราะศรัทธา
ข้ามมหาสมุทรได้ เพราะไม่ประมาท

จะล่วงทุกขได้
เพราะความเพียร
ยอมบริสุกข์ได้
เพราะปัญญา



หลวงปู่หลุยส์ จันทสาโร

ผู้ปฏิบัติที่แท้จริงนั้น

ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึง

ชาติหน้าชาติหลัง

หรือนรกสวรรค์ อะไรก็ได้...

ให้ตั้งใจปฏิบัติให้ตรง

ศีล สมาธิ ปัญญา

อย่างแน่วแน่ก็พอ



หลวงปู่ตุลย์ อตุโล

(พระราชวุฒาจารย์)





สังคมวิปริต... เพราะผิดศีล

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

สังคมทุกวันนี้ มีคนจำนวนไม่น้อยที่เรียกร้องสิทธิเสรีภาพ เรียกร้อง
ความยุติธรรม เรียกร้องความรัก ความสามัคคี เรียกร้องให้ทุกคนกระทำ
ความดี ล้วนเป็นสิ่งที่ดีงาม เป็นสิ่งที่ควรสนับสนุน แต่ก็มีผู้คนอีกจำนวน
มิใช่น้อย ที่ยังไม่รู้เลยว่า แล้วจะให้เริ่มต้นจากการทำอะไร ทำอย่างไร และ

ทำที่ใคร นี่คือปัญหาสำคัญ ที่เราจะต้องมาศึกษาเรียนรู้ร่วมกัน ถึงแนวทาง และวิธีการนั้นเสียก่อน ก่อนที่ความฝันนั้นจะกลายเป็นจริงได้ ฝันที่ต้องการ ให้เกิดสันติภาพ ฝันที่ต้องการให้มีความเป็นอยู่ที่ดีปลอดภัย และฝันที่ต้องการให้เกิดความสุข สงบ เย็น ในสังคม

สังคมไม่วิปริต ชีวิตไม่วิปลาส เราต้องเริ่มต้นที่การมีศีล ศีล คือ ความเป็นปกติ เมื่อจิตเป็นปกติ กาย วาจา ก็ย่อมเป็นปกติ ปกติที่ไม่ไป เบียดเบียนใคร ด้วยกาย และวาจา เป็นปกติที่ไม่ทำให้ใครต้องเดือดร้อน เป็นทุกข์ เพราะการกระทำของเรา ศีลนำมาซึ่งความเรียบร้อย ศีลนำมาซึ่งความสุข ศีลนำมาซึ่งความสันติ สันติด้วยการยุติการกระทำที่ผิดบาปอกุศล ทั้งปวง

เมื่อเราทราบแล้วว่า สังคมจะไม่วิปริต เริ่มต้นที่คนในสังคมต้องมีศีล ในฐานะที่เราเป็นมนุษย์ ให้เราเริ่มต้นที่การรักษาศีล ๕ เสียก่อน ให้มีสติ สำรวมระวัง ไม่ให้ผิดพลาดพลั้งเผลอไปทำผิดศีล เพราะ**ศีล ๕ เป็นศีลแห่งจิตสำนึกของความเป็นมนุษย์** มนุษย์จัดเป็นผู้ที่มีจิตใจสูง สูงด้วยศีลธรรม สูงด้วยคุณธรรม มนุษย์จัดเป็นสัตว์ประเสริฐ ประเสริฐเพราะมนุษย์สามารถ พัฒนาตนเองได้ พัฒนาตนจากคำว่า**คน** ให้เป็น**มนุษย์** พัฒนาจากคำว่า**มนุษย์** ให้เป็น**พระ** พัฒนาจากคำว่า**พระ** ให้เป็น**อริยะ** พัฒนาจนเป็นผู้หมดจดจากกิเลส นั่นคือ **พระอรหันต์** และยังสามารถพัฒนาตนจนเป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ยังกระทำได้ นี่คือการประเสริฐในฐานะที่เกิดมามีอัตภาพเป็นมนุษย์ เป็นความประเสริฐในการฝึกตนพัฒนาตนนั่นเอง

ศีล เกิดจากเจตนา เจตนาที่จะ**วิริตี วิริตี** คือ การงดเว้นจากการกระทำทุจริต งดเว้นจากการกระทำกรรมชั่ว ศีล ๕ คือ การงดเว้นจากการไม่กระทำผิดบาป ๕ ประการ อันได้แก่ ๑. ไม่ฆ่าสัตว์ ๒. ไม่ลักทรัพย์ ๓. ไม่ประพฤติผิดในกาม ๔. ไม่พูดปด ๕. ไม่ดื่มสุรา เครื่องมึนเมา และยาเสพติดทั้งหลาย

คำว่า **“วิรัติ”** คือ การงดเว้นจากการกระทำความชั่ว ซึ่งท่านแบ่งออกเป็น ๓ อย่าง ที่เราควรจะต้องศึกษาเรียนรู้ ดังนี้

๑. **สัมปัตตวิรัติ** คือ เว้นไม่กระทำผิดศีล เมื่อประสบเหตุซึ่งน่าที่จะกระทำชั่วได้ หรืองดเว้นได้ ทั้งๆ ที่มีโอกาสที่จะกระทำผิดศีล แต่ก็งดเว้น ไม่กระทำผิดบาปนั้นได้

๒. **สมาทานวิรัติ** คือ เว้นด้วยการสมาทาน ที่ได้ตั้งเจตนาเอาไว้ก่อนว่า จะไม่กระทำผิดศีล และถึงงดเว้นได้ตามที่ได้ตั้งเจตนาสมาทานเอาไว้ เป็นการเว้นที่ได้ตั้งใจเอาไว้ก่อน

๓. **สมุจเจทวิรัติ** คือ เว้นได้เด็ดขาดแน่นอน เว้นด้วยการตัดขาด เป็นการงดเว้นของพระอริยะทั้งหลาย เว้นขาดจากการกระทำความชั่วนั้นได้อย่างเด็ดขาดแน่นอน โดยไม่มีแม้แต่ความคิดที่จะกระทำความชั่วใดๆ เลย

อะไรหนอเป็นเหตุใกล้ ที่ทำให้เกิดศีล ศีลจะเกิดได้นั้น ต้องมี **หิริ** (ความละอายต่อบาป) **โอตตปปะ** (ความเกรงกลัวต่อบาป) เป็นเหตุใกล้ที่ทำให้เกิดศีล เมื่อมีความละอายต่อบาป และเกรงกลัวต่อบาป จึงไม่ไปกระทำผิดบาป เมื่อไม่กระทำผิดบาป ก็ไม่กระทำผิดศีล หิริ โอตตปปะ จึงเป็นธรรมที่เกื้อกูลต่อกุศลทั้งหลาย **ธรรมคัมภรณโลก ๒ ประการ นั้นคือ หิริ โอตตปปะ**

ฉะนั้น ในฐานะที่เราเป็นชาวพุทธ หรือจะเป็นชนชาติชาวใดๆ ก็ตาม เราต้องมีศีล **มีศีลด้วยการสมาทาน** ตั้งเจตนาเอาไว้ก่อน **มีศีลด้วยการสำรวมระวัง** งดเว้น ไม่กระทำผิดศีล แม้จะมีโอกาสทำผิด ไม่ว่าจะต่อหน้า หรือลับหลัง ก็จะไม่กระทำ เพราะเหตุที่มี หิริ โอตตปปะ ในใจตน

การรักษาศีลควรเริ่มต้นที่ใครก่อน เชื่อกันว่าทุกท่านนั้นคงตอบได้ **ให้เริ่มต้นที่ตัวเราเองก่อน** ถ้าต่างคนต่างเริ่มต้นที่ตน ผิดคนที่ตนให้เป็นคนมีศีล ผิดตนให้เป็นคนมีความปกติของกาย วาจา ใจ ผิดตนให้เป็นคนมีความสุข สงบ เย็น ผิดตนให้คนอื่นที่อยู่ใกล้ชิดเรา รู้สึกอบอุ่น และ

“ ถ้าเราทุกคนรักชาติล สุดท้ายลจะกลับมารักชาติเรา
เมื่อคนในลคัมรักชาติล ลก็จะกลับมารักชาติ
ให้คนในลคัมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข สงบ เย็น
อยู่ร่วมกันได้ โดยไม่เกิดความขยาด หวาดระแวง
กลัวภัยอันตรายใดๆ ”

ปลอดภัย ทำให้เขาดู อยู่ให้เขาเห็น เย็นให้เขาได้สัมผัส ถ้าเราทุกคนรักชาติล
ล สุดท้ายลจะกลับมารักชาติเรา เมื่อคนในลคัมรักชาติล ลก็จะกลับ
มารักชาติ ให้คนในลคัมอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข สงบ เย็น อยู่ร่วมกัน
ได้ โดยไม่เกิดความขยาด หวาดระแวง กลัวภัยอันตรายใดๆ เมื่อนั้น ลคัม
ที่วิปริต ก็จะถูกปิดฉากลง กลายเป็นลคัมที่มีแต่ความรัก ความเมตตา
ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ลคัมแบบนี้มีใช่หรือ ที่ทุกคนต้องการ และร้อง
เรียกหา แต่การเรียกร้องหาอย่างเดียวนั้น มีอาจเกิดขึ้นเป็นจริงได้ หาก
คนในลคัมนั้นไร้ศีลธรรม ดังคำที่ท่านกล่าวว่

“ศีลธรรมไม่กลับมา...โลกจะวินาศ”

มาเริ่มต้นฝึกการศึกษาใจให้เป็นปกติกันดีไหมครับ ปกติด้วยศีล ที่
ไม่ไปเบียดเบียนใคร ด้วยกาย และวาจา ปกติด้วยสมาธิ ที่ทำให้จิตสงบ
ระงับ ดับความคิดฟุ้งซ่านได้ ปกติด้วยปัญญา ที่ได้เห็นความจริงของชีวิต
และเห็นความจริงของสรรพสิ่งว่ สรรพสิ่งล้วนเกิดดับ แปรปรวนเปลี่ยนไป
ตามเหตุตามปัจจัย ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่มีสิ่งใดที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น
ว่ เป็นตัวเราของเราได้เลย เมื่อเกิดปัญญารู้ตามเป็นจริง ชีวิตก็จะประสพ
กับความสุข สงบ เย็น เป็นสันติสุขที่แท้จริง เป็นสันติที่สามารถยุติ
การเกิดทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิงนั่นเอง

**ขอให้ผู้มีกตณ จงมีจิตที่ สะอาดด้วยศีล สงบด้วยสมาธิ และสว่าง
ด้วยปัญญา ●**



วัดพล ด้วย ตนเอง

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช



เรียนหลักของการปฏิบัติแล้ว ฟุ้งตัวเองให้มากที่สุด ไม่ต้องไปถามคนอื่น
เยอะ ประโยคที่แย่มาก ไม่มีความรับผิดชอบในการถามก็คือ “จิตหนูเป็น
ยังไงคะ” จิตหนูเป็นยังไง แล้วเขาบอกหนู หนูรู้ไหม หนูเชื่อได้ไหม
เขาอาจจะบอกถูก แต่เรามองไม่เห็น อย่าว่าแต่คนทั่วๆ ไปเลย
อย่างพระ หรืออย่างหลวงพ่อบอกสอน บางทีลูกศิษย์ตามไม่ทัน บอกว่า
ไประวังตัวนี้ ต่อไปจะเจอตัวนี้เยอะ เพราะเราเห็นลึกลับของจิตที่เขาดำเนิน
ไป ต่อไปเราต้องไปเจอกิเลสตัวนี้แน่นอน เราบอกเขา เขาก็บอกไม่เห็นมี
ตอนนี้อย่างไม่เห็น หรือมีแต่ยังไม่เห็น

* พระธรรมเทศนาหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช วัดสวนสันติธรรม
วันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๐ ไฟล์ ๖๐๐๙๑๐A ซีดีแผ่นที่ ๗๒
ขออนุโมทนา www.dhamma.com

เพราะฉะนั้น การเรียนจากคนอื่น การถามคนอื่น โดยเฉพาะการถามสภาวะ เป็นเรื่องที่ไม่ดีเท่าไรหรอก หัดดูสภาวะของเรา อย่างเราไปเจอครูบาอาจารย์ เราไปบอกเลยว่า สภาวะของเราเป็นอย่างนี้ ถูกหรือผิด อย่างนี้ค่อยนำฟังหน่อย ถ้าพูดแบบคนไม่รับผิดชอบ “จิตผมเป็นยังไงครับ” เข้าไปหาหลวงปู่ดูเลย “จิตผมเป็นยังไงครับ” ท่านคงเข้าหูซ้ายอุดหูขวา ท่านก็นั่งของท่านเสียบๆ ไม่พูดด้วย ไม่มีคุณสมบัติที่ท่านจะเสียเวลาพูดด้วย

๒

ฉะนั้น เรียนหลักของการปฏิบัติให้แม่นๆ แล้วลงมือปฏิบัติ วัตถุประสงค์ด้วยตัวเองดีที่สุด วิทยุชุมชนรู้ด้วยตัวเอง แล้วถ้ามีโอกาส เจอครูบาอาจารย์ที่เรารู้สึกมั่นใจ...ซึ่งตรงนี้อันตรายมาก ถ้าเราภาวนาของเราถูก แล้วเราไปถามเขา แล้วเขาบอกว่าผิด คราวนี้เราก็หลงผิดไป เพราะอย่างนั้น หลักของการปฏิบัติต้องแม่น แม่นจริงๆ พอจะแยกแยะคำสอนต่างๆ ได้ว่า คำสอนนั้นถูกหรือผิด คำสอนที่ถูกต้องนั้น ถูกระดับไหน ครูบาอาจารย์บางท่านได้แค่สมณะ ถ้าได้แค่สมณะ พอไปถามวิปัสสนาก็เริ่มมั่ว บางท่านภาวนาก็ถนัดดูกาย

เราดูจิตไป ท่านภาวนาเป็นแต่เรื่องกาย แต่ยังไม่ถึงขีดสุด คือถ้าท่านภาวนาถึงขีดสุด ท่านจะเข้าใจทั้งหมด เหมือนท่านขึ้นภูเขาไป แล้วที่นี้ขึ้นๆ มาได้ครึ่งลูก เราไปถาม เราไปขึ้นมาอีกทางหนึ่ง แล้วมาถามท่าน ท่านก็จะเหมือนกัน ท่านก็จะลากเรามาขึ้นเส้นของท่านใหม่ อย่างเราบอกเราดูจิตไป ท่านบอก โอ๊ย ดูจิตไม่ได้ นั่นไปขึ้นสุดท้าย ขึ้นนี้มาดูกายก่อนอะไรอย่างนี้



เพราะฉะนั้น ทางที่ดีที่สุด **ศึกษาหลักให้แม่น** หลักที่หลวงพ่อบอก คือ รู้จักชั้น ๕ อายตนะ ๖ รู้จักไตรลักษณ์ รู้จักสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติ รู้จักชั้น ๕ อายตนะ ๖ ธาตุ ๑๘ เป็นตัวรูปนาม ที่เราจะเรียนรู้ความเป็นไตรลักษณ์ได้ รู้จักสิ่งเหล่านี้ รู้อริยสัจ รู้หลักของอริยสัจว่า ทุกข์ให้รู้ อะไรเรียกว่าทุกข์ ชั้นห้าเรียกว่า ทุกข์ **หน้าที่ต่อทุกข์คือรู้** อะไรเรียกว่าสมุทัย ตัณหาคือความอยาก คือตัวสมุทัย **หน้าที่ต่อสมุทัยคือการละ** อะไรคือนิโรธ นิโรธคือตัวนิพพาน **หน้าที่ต่อนิโรธคือทำให้แจ้ง** ไม่ได้ทำให้เกิด แต่ทำให้แจ้ง มรรค คือทางปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ **มรรค เรามีหน้าที่เจริญให้เกิดมากๆ** รู้หลักของอริยสัจเบื้องต้นอย่างนี้ แล้วลงมือปฏิบัติไป

เบื้องต้นฝึกให้มีสติ เบื้องปลายฝึกให้มีปัญญา ก่อนจะเกิดปัญญาได้ **จิตต้องมีสมาธิที่ถูกต้อง** ก็ต้องเรียนเรื่องสมาธิด้วย อย่างที่หลวงพ่opak เพียรสอน หลวงพ่อสอนเรื่องสมาธิมากกว่าคนอื่น มากกว่าครูบาอาจารย์อื่น ครูบาอาจารย์อื่นมักจะพานั่งสมาธิเฉยๆ

“ **เรียนหลักของการปฏิบัติให้แม่นๆ**
แล้วลงมือปฏิบัติ วัตถุประสงค์ด้วยตัวเองดีที่สุด

วิญญูชนรู้ด้วยตัวเอง ”




“ เบื้องต้นฝึกให้มีสติ เบื้องปลายฝึกให้มีปัญญา
ก่อนจะเกิดปัญญาได้ จิตต้องมีสมาธิที่ถูกต้อง ”

นั่งถูกหรือนั่งผิด ก็แล้วแต่บุญแต่กรรม ส่วนใหญ่ก็นั่งแล้วเป็น
มิจจาสมาธิ มีตๆ ไปหมด แต่หลวงพ่อสอนสมาธิให้ สมาธิอย่างไหนเป็น
สัมมาสมาธิ สมาธิอย่างไหนเป็นมิจจาสมาธิ ถ้าไม่ประกอบด้วยสติ เป็น
มิจจาสมาธิ ถ้ายังมีสติอยู่ เป็นสัมมาสมาธิได้ แล้วสมาธิที่ถูกต้องนี้ยัง
แยกได้สองส่วน ส่วนหนึ่งเอาไว้พักผ่อน เอาไว้ทำความสงบ เอาไว้ชำระพลัง
เพิ่มพลังของจิต อีกส่วนหนึ่งเอาไว้ใช้เจริญปัญญา สมาธิสองอย่างนี้
ไม่เหมือนกัน เมื่อก่อนมีครูบาอาจารย์องค์หนึ่งที่สอนเรื่องนี้นะ คือ
หลวงปู่เทสก์ (เทสรังสี) หลวงปู่เทสก์ท่านสอนสมาธิ ๒ อย่าง อันหนึ่ง คือ
ท่านเรียกว่าสมาธิ คือสมาธิที่ใช้ทำวิปัสสนา อันหนึ่ง ท่านเรียกว่าฌาน
คือสมาธิที่เอาไว้พักผ่อน

แต่ถ้าภาษาที่ถูกปริยัติเลย สมาธิที่เอาไว้ทำวิปัสสนาเรียกว่า ลักขณ-
ปนิชฌาน สมาธิพักผ่อนเรียกว่า อารัมภณูปนิชฌาน หลวงปู่เทสก์ท่านไม่ได้
เรียนปริยัติ ท่านก็บัญญัติศัพท์ขึ้นมา สมาธิสองชนิด หลวงพ่อได้เรียนจาก
ท่านมา เอามาแจกแจงให้พวกเราฟัง

หลวงพ่อบอกเห็นว่าสำคัญอยู่ เพราะสมาธิผิด มันเดินวิปัสสนาไม่ได้
กระทั่งสัมมาสมาธิชนิดที่สงบเฉยๆ ก็ไม่เห็นวิปัสสนา แต่ถ้าเป็นสมาธิที่จิต
ตั้งมั่น แล้วมีสติระลึกรู้รูปนาม จิตถึงจะเดินวิปัสสนาได้ สิ่งเหล่านี้คือ
สิ่งที่หลวงพ่อสอนอยู่เรื่อยๆ ไปฟังซีดี ถือศีลทำไว้ก่อน แล้วทุกวันปฏิบัติ
ในรูปแบบ ●



ไม่เห็นทุกซ์ ไม่เห็นธรรม

น้องอ้อม

“ไม่เห็นทุกซ์ ไม่เห็นธรรม” เป็นประโยคที่เราเคยได้ยินได้ฟังอยู่บ่อยๆ แต่ก็ฟังแค่ผ่านไป ไม่เคยได้ซาบซึ้ง หรือกระทบเข้ามาในใจเหมือนกับวันนี้
ชีวิต ๓๐ กว่าปีแรกของเรา ถือว่าเป็นชีวิตที่ไม่ค่อยมีทุกซ์อะไร ออกจะสุขชะด้วยซ้ำ เราารู้สึกขอบคุณอะไรก็ตามอยู่เสมอๆ ที่ได้เกิดมา

ในครอบครัวที่ดี อบอุ่น เรียนโรงเรียนที่ดี มีเพื่อนที่ดีมากมาย ประสบความสำเร็จ ทั้งเรื่องการเรียน การงานพอสมควร แต่งงานมีคู่ชีวิตที่ดี มีลูกที่น่ารัก ประกอบกับเป็นคนพอใจอะไรง่าย ๆ ชีวิตเลยดูจะราบเรียบ มีความสุขดี

แต่แล้ววันหนึ่งเราก็ได้เริ่มรู้จักทุกข์ เมื่อไปตรวจสุขภาพประจำปีแล้ว หมอบอกว่าชร (สามีนั่นเป็นที่รักของเรา เราคบกันตั้งแต่เรียนนิเวศจุฬาฯ ปี ๒ นี่ก็กว่าครึ่งชีวิตแล้ว คนที่เราตั้งใจจะแก่ไปด้วยกัน) มีก้อนเนื้ออยู่ในท้อง หลังจากวันนั้นเป็นต้นมา ชีวิตที่ราบเรียบของเราเปลี่ยนแปลงไป ธรรมดาต้องเข้าโรงพยาบาลรับการผ่าตัดทันทีซึ่งที่ไม่เคยมีอาการอะไรมาก่อน ยิ่งไปกว่านั้น เหมือนโลกจะถล่มทลายเมื่อหมอบอกว่าก้อนเนื้อนั้นเป็นมะเร็ง

อย่างไรก็ตาม ด้วยความเป็นคน 'มองโลกในแง่ดี' ของเรากับภรรยาคุยกันเสมอว่าอะไรเกิดขึ้นแล้วดีเสมอ การผ่าตัดในครั้งแรกผ่านไป ด้วยดี เหมือนกับเขามาเตือนสติให้เราใช้ชีวิตระมัดระวังมากขึ้น เราเปลี่ยนแปลงการใช้ชีวิต ให้เวลากับครอบครัวมากขึ้น ใส่ใจเรื่องอาหาร การกิน การดูแลสุขภาพมากขึ้น...แต่นั้นก็ยังไม่ใช้คำตอบ

สองปีต่อมา ก้อนที่สองก็มาเยือน ครั้งนี้การผ่าตัดก็ผ่านไปด้วยดี เหมือนกับครั้งแรก และเราสองคนก็ยัง 'มองโลกในแง่ดี' ว่า ต่อไปเราต้องไม่ใช้ชีวิตแค่การดูแลตัวเองแล้ว **เราต้องทำเพื่อผู้อื่นให้มากยิ่งขึ้น** เป็นจุดเริ่มต้นที่เราสองคนเริ่มงานจิตอาสา ช่วยงานการกุศลต่างๆ เปิดร้านอาหารเพื่อสุขภาพใส่ใจ จัดอบรมการใช้ชีวิตแนวธรรมชาติ สอนลูก ลูกเพื่อน เพื่อนลูก ให้มีชีวิตกลมกลืนกับธรรมชาติมากยิ่งขึ้น เพราะเราเชื่อว่าโลกที่น่าอยู่ จะทำให้คนป่วยน้อยลง...แต่นั้นก็ยังไม่ใช้คำตอบ

อีกสองปีต่อมา ก้อนที่สามก็มาเยือน ครั้งนี้การผ่าตัดซับซ้อนกว่าทุกครั้ง ธรรมดาใช้เวลาในการพักฟื้นอยู่โรงพยาบาลเกือบสองเดือน แต่ในที่สุดมันก็ผ่านไปได้ด้วยดีเหมือนเช่นเคย ครั้งนี้เราเริ่มรู้จักทุกข์มากขึ้น เพราะความหวังว่าโรคนี้อาจจะหายไปจากการเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต

“ เราารู้ตัวว่าเรายังห่างไกลจากคำว่า “สอบผ่าน”
เรายังคงทุกข์และย้อนนึกถึงอดีต
และมีความกังวลกับอนาคตเกือบตลอดเวลา
จนธเรณนั้นแหละ พร่ำสอนเราเสมอว่า “ให้อยู่กับปัจจุบัน”
ธเรณบอกว่า หากเราคิดอะไรไปล่วงหน้าแล้วทำให้ทุกข์
ถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดจริง เราก็ทุกข์สองครั้ง
หากเหตุการณ์นั้นไม่เกิด “เราก็ทุกข์ฟรี”
ธเรณเป็นครูทางธรรมที่ดีของเราเสมอ ”

ซึกจะเลื่อนราง เมื่อเริ่มรู้สึกว่าคุณแยกอย่างเดียวคงไม่พอ คงต้องดูแลใจ
ด้วย คุณพ่อเลยพาเราไปพบกับเพื่อนคุณพ่อ คือ **ท่านอาจารย์ทวีศักดิ์
คุรุจิตธรรม** ซึ่งชาวชมรมก็ลายนธรรมคงคุ้นเคยกันดี เพราะคุณพ่อได้ยิน
มาว่าคุณอาทวีศักดิ์ใช้ธรรมโอสถในการรักษาโรคมะเร็งตับของท่าน และ
ตอนนี้ท่านอยู่ร่วมกับโรคนี้มา ๑๐ กว่าปีแล้ว ขณะนั้นเราไม่เข้าใจหรือกว่า
อะไรคือธรรมโอสถ “ธรรมะ” หรือ พุทธศาสนา ตามความเข้าใจของเรา
ตั้งแต่เด็ก คือการทำความดี ทำบุญทำทาน สวดมนต์ และแถมด้วยการ
วิงวอนร้องขอ หรือไปทางบนบานศาลกล่าวอีกต่างหาก

แต่ชีวิตเราสองคน (ไม่สิ จะว่าไปก็ไม่ใช้แค่เราสองคน เพราะในที่สุด
แล้ว ทั้งครอบครัว คุณพ่อคุณแม่เรา คุณพ่อคุณแม่ธเรณ ลูกธรรม์ ลูกแพม
พี่น้อง เพื่อนฝูงรอบตัวเราด้วย) ก็เริ่มเปลี่ยนไป อาจารย์ทวีศักดิ์ท่านชี้แนะ
ให้พวกเราเริ่มตาสว่าง เริ่มเข้าใจ “ธรรมะที่แท้” ความหมายของทุกข์จริงๆ
แล้ว คือ “การทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และต้องเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ”
เราเริ่มๆ จะเข้าใจแล้วว่า เมื่อก่อนไม่ใช่เราไม่ทุกข์หรือ แต่เราเก่ง เรา
มีความสามารถในการ ‘หนีทุกข์’ ได้ซะเป็นส่วนมาก เราใช้ศักยภาพที่มี
ในการวางแผน จัดการ ให้สิ่งต่างๆ เป็นไปตามที่เราต้องการอยู่เสมอ...
แต่แล้วเมื่อวันหนึ่งเราเจอทุกข์ที่หนีไม่พ้น...เราจึงทุกข์เพราะความไม่ได้



ตั้งใจ...สุดท้ายแล้วเราจึงเข้าใจ (ด้วยสมอง) ว่าทุกข์เกิดขึ้น เพราะตัณหา เพราะความอยาก “อยากมี อยากเป็น อยากพ้น”

เมื่อเราสองคนเริ่มเข้าใจแล้วว่าธรรมะคืออะไร ต่อไปก็เป็นการฝึกฝน เพราะการเข้าถึงธรรมะนั้น ไม่ใช่เพียงแค่การอ่าน และการฟังเท่านั้น (หลายคนเข้าใจว่าตัวเองรู้ธรรมะดี เพราะอ่านและฟังมาเยอะ ขอบอกว่าไม่ใช่เลย) กว่าธรรมะนั้นจะลงถึงระดับจิตใจเราได้นั้นต้องอาศัยความเพียรในการฝึกฝน แล้วเราก็มีบุญเหลือเกินที่ **พินิจ** กัลยาณมิตรอีกคนของเรา ได้นำพาให้เราได้มีโอกาสได้พบกับ**พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** และ **พระอาจารย์ครรชิต อภิญโญ** ซึ่งท่านเป็นพระปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ พระอาจารย์ครรชิตท่านเมตตาครอบครัวเรามาก รับนิมนต์มาบรรยายธรรม และนำปฏิบัติให้ครอบครัวเราและกัลยาณมิตรหลายครั้งหลายครา ท่านทำให้เราเริ่มเข้าใจ “ทุกข์” “เหตุแห่งทุกข์ (ความพลอดคิด)” และ “หนทางดับทุกข์ (กลับมารู้สึกตัว)”

เรารู้แล้วว่าหน้าที่ของเราคือการฝึก ‘รู้สึกตัว รู้เฉยๆ’ เริ่มมองเห็นได้ว่า ‘ไม่คิดก็ไม่ทุกข์ได้นี่นา’ อีกครั้งที่ธรรย้ากับเราว่า เอนาน่า ทุกครั้งที่เจ็บตัว ชีวิตเราต้องดีขึ้น ก็จริงของธรรนะ เราเริ่มเปลี่ยนจาก “มองโลกในแง่ดี” เป็น “**มองโลกตามความเป็นจริง**” มากขึ้น เราจัดสรรเวลาในชีวิตให้กับการฝึกใจ ฝึกปฏิบัติมากขึ้น และมีโอกาสได้ไปเข้าคอร์ส “เผชิญ-ความตายอย่างสงบ” ของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ซึ่งทำให้เราได้พบกับ

พีจุ่ม พี่สาวทางธรรม ซึ่งต่อมาได้เป็นสะพานบุญให้กับเราเรื่อยมา ใครๆ ฟังชื่อคอร์สก็มักจะสะดุ้ง เราเองก็เหมือนกัน แต่เมื่อเราเลือกที่จะมองโลกตามความเป็นจริงแล้ว “ความตาย” ก็เป็นเรื่องจริงซะยิ่งกว่าจริง มีใครบ้างไม่ตาย? แต่จะตายอย่างไร และไม่ดีหรือ หากเราได้มีโอกาสเตรียมตัวตาย และเตรียมตัวสำหรับการตายของคนที่เรารัก

อีก ๒ ปีต่อมา บททดสอบต่อไปก็มาถึง ก่อนที่ ๔ มาเยือน และคงด้วยบุญกุศลที่ธรได้ทำมา ก็ทำให้การผ่าตัดผ่านไปด้วยดีอีกเหมือนกับ ๓ ครั้งที่ผ่านมา แต่หลังจากการผ่าตัดครั้งนี้ ชีวิตครอบครัวเราเกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ **เรารู้ตัวว่าเรายังห่างไกลจากคำว่า “สงบผ่าน”** เรายังคงทุกข์และย้อนนึกถึงอดีต และมีความกังวลกับอนาคตเกือบตลอดเวลา จน**ธเองนั่นแหละ** **พรัสอนเราเสมอว่า “ให้อยู่กับปัจจุบัน”** ธรบอกว่า “หากเราคิดอะไรไปล่วงหน้าแล้วทำให้ทุกข์ ถ้าเหตุการณ์นั้นเกิดจริง เราก็ทุกข์สองครั้ง หากเหตุการณ์นั้นไม่เกิด เราก็ทุกข์ฟรี” ธรเป็นครูทางธรรมที่ดีของเราเสมอ

๒ ปีที่เราสองคนปฏิบัติมา ธรเปลี่ยนไปมาก ใจเย็นลง มองอะไรรอบตัวเป็นธรรมตามากขึ้น มีใจเมตตา กรุณากับผู้อื่น เราสองคนยังคงทำงาน แต่ไม่ได้ทำเพื่อหวังอะไรตอบแทน ไม่ว่าจะเงินทองหรือเกียรติยศ เพราะเราคิดว่าเราพอแล้ว แต่เราอยากให้พี่ๆ น้องๆ ในบริษัท สุขสบาย เรายังคงตั้งใจเลี้ยงลูก แต่ไม่ได้หวังให้เขาเป็นคนเก่ง หรือประสบความสำเร็จในสังคมมากมาย แต่เราอยากให้ลูกๆ รู้จักการช่วยเหลือ ดูแลตัวเอง และจัดการกับใจตัวเองได้ เราใช้ชีวิตแบบไม่ตั้งคำถามแล้วว่า “เกิดมาทำไม” แต่กลับกัน เมื่อเรารู้แล้วว่า **“ทำไมเรายังต้องเกิดมา”** เราก็พยายามจัดสรรเวลาให้มากขึ้นอีก ในการฝึกปฏิบัติภาวนา โดยมีเป้าหมายว่า “เราจะไม่เกิดอีก เพราะการเกิดเป็นทุกข์” รู้นะ ว่าคงจะใช้เวลาอีกหลายชาติ แต่อย่างน้อย ชาตินี้เราได้เกิดมามีโอกาสดีขนาดนี้ ทำไมเราจึงจะไม่พยายามล่ะ

แต่บททดสอบชีวิตไม่เคยจบ...๔ เดือนที่ผ่านมา เราเจอบททดสอบชีวิตที่ยากขึ้นไปอีก จากที่ทรแข็งแรงทั้งกายทั้งใจมาเป็นเวลา ๒ ปีกว่า เป็นช่วงชีวิตที่ครอบครัวเรามีความสุขมาก เป็นความสุขที่ละเอียดขึ้น แม้จะยังเป็นความสุขแบบโลกๆ ก็ตาม แต่ยังมีความสุขสงบทางธรรมเพิ่มขึ้นมาด้วย เราคิดฟุ้งซ่านน้อยลง อยู่กับทุกๆ ขณะ มีความคาดหวัง ยึดมั่น ถือมั่นน้อยลง ครอบครัวเราพูดจาง่ายๆ รู้เรื่อง เวลามีความเห็นขัดแย้งกัน การกลับมาดูใจตัวเองทำให้สติกลับมาอย่างรวดเร็ว ทุกข์ในเรื่องต่างๆ ยังคงมีอยู่ แต่ก็สั้นลงมา เพราะเรา**ปรุงแต่งน้อยลง**

บททดสอบครั้งนี้ถือว่าโหดจริงๆ ธรรมเริ่มมีอาการเจ็บป่วยจากโรคกระเพาะ ตามมาด้วยปวดขาอย่างรุนแรง และไม่ยอมไปหาหมอ เพราะเรายังมี **“ความกลัวที่จะเผชิญกับความจริง”** อาการแย่งเรื่อยๆ เป็น ๒-๓ เดือน ที่ธรรมเผชิญกับทุกขเวทนาอย่างสาหัสมาก กินไม่ได้ นอนไม่หลับ เจ็บปวดตลอดเวลา ส่วนเราเองก็เผชิญกับความทุกข์ใจอย่างที่สุด แต่...เมื่อเราสองคน นึกย้อนไปถึงสิ่งที่ได้ตกลงกันเมื่อสองปีก่อนว่า **“เราจะคลายความยึดติดซึ่งกันและกัน ต่างคนจะต่างทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด”** แปลกดี ทุกครั้ง เราทุกข์เป็นดับเบิ้ล เขาทุกข์เราก็ทุกข์ เราทุกข์เขาก็ทุกข์ แต่ครั้งนี้ ต่างคนต่างดูแลจิตใจของตัวเอง

จนคืนวันหนึ่ง ธรรมกับทุกขเวทนาทางกายไม่ไหวอีกต่อไป เราจึงตัดสินใจไปหาหมอ แต่หมอไหนล่ะที่เราจะไปหา หมอไหนล่ะที่จะเข้าใจ... เป็นเรื่องแปลกที่ตอนเจ็บปวดจนขาดสติ ธรรมพูดว่าจะไปโรงพยาบาล เซนต์หลุยส์ ทั้งที่เราไม่เคยไปที่นั่นมาก่อน ทำให้เรานึกถึง **พี่หมอนั้น (พญ.จิตตินันท์ สรรพวัฒน์)** พี่สาวเพื่อนสนิทของเรา ซึ่งเราเคยคิดจะฝากชีวิตไว้ก่อนตาย เพราะเคยได้มีโอกาสสนทนาธรรมกับพี่นั้น แล้วพบว่า พี่นั้นเป็นหมอที่มีความเข้าใจทั้งร่างกายและจิตใจของคนไข้ได้เป็นอย่างดี พอไปถึง พี่นั้นบอกว่าธรรโตะวาย และแปลกใจที่ทนอยู่มาได้หลายเดือน ต้องขอบคุณพี่นั้นที่ให้การรักษาย่างทันสมัย ทำให้ไตของธรรค่อยๆ ดีขึ้น

“วันนี้เรายังเป็นปุถุชนธรรมดาที่ยังต้องฝึกฝนอีกมาก แต่อย่างน้อยเราก็รู้แล้วว่า เราจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไร เราไม่มีทางเปลี่ยนโลกให้เป็นดังใจเราได้ แต่เราต้องฝึกฝนจิตใจเราให้ ‘ยอมรับ’ แต่ไม่ยอมแพ้กับสิ่งที่เกิดขึ้น ”

ช่วงที่อยู่ที่ รพ.เซนต์หลุยส์ ธรแทบจะไม่มีสติ จำอะไรไม่ค่อยได้ เพราะของเสียจากไตขึ้นสมอง และได้ยาแก้ปวดที่ค่อนข้างแรง แต่ถึงกระนั้น ธรยังมีคำพูดให้เราแปลกใจได้หลายครั้ง ซึ่งคงจะเป็นคำพูดจากจิตใต้สำนึกจริงๆ

ในวันที่พระอาจารย์ครุฑชิตเมตตามาเยี่ยม ธรได้ถวายผ้าไตร โดยได้กล่าวคำถวายที่คงมาจากเบื้องลึกของจิตใจ ทำเอาน้องๆ ที่ฟังหลายคน น้ำตาคลอ ธรบอกว่า **“ขอให้ท่านที่ได้สวมใส่ผ้าไตรนี้ได้เผยแพร่ธรรมะ ที่ถูกต้องไปในวงกว้าง ให้ชนรุ่นหลังได้มีโอกาสพันธุกรรม”** ยิ่งตอนพระอาจารย์ตอบกลับว่า **“ผ้าไตรนี้เป็นของพระอาจารย์เอง พระอาจารย์จะใส่ไปเทศน์ทั่วประเทศ”** เรารู้สึกซาบซึ้งใจเป็นอย่างมาก และยังมีคำพูดอีกหลายคำ ที่ธรพูดกับอีกหลายคน ที่มาวันนี้ธรจำไม่ได้แล้ว ด้วยความที่สติยังไม่สมบูรณ์ แต่ทำให้เราเห็นได้เลยว่า ธรรมะธรรมะอยู่ในจิตใต้สำนึกแล้วจริงๆ

เราและครอบครัวของธร ทั้งคุณพ่อ พี่กฤต พี่ป้อม อีกรั้วกัลยาณมิตรอย่างพีนิด พี่น้อง พยายามช่วยกันหาหมอเก่งๆ มาช่วยรักษากร ในครั้งนี้ เราตัดสินใจย้ายไปโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง ซึ่งมีชื่อเสียงว่าเป็นโรงพยาบาลที่ดีที่สุดแห่งหนึ่งในประเทศไทย เพื่อหวังว่าจะได้พบกับคุณหมอที่เก่ง และได้รับการรักษาที่ดีที่สุด แต่แล้วเราก็ต้องพบกับความผิดหวังหลายครั้งหลายครา จากคุณหมอที่มาเยี่ยมอาการ ต่างคนต่างมองในมุมมองที่ตนเองเชี่ยวชาญ และแสดงความเห็นที่ฟังแล้วทำให้เราเกิด

ความทุกข์ใจเหลือเกิน บริการและการดูแลของบุคลากรที่นั่นก็ไม่เป็นที่ประทับใจเลย

จนในที่สุด พี่กฤตตัดสินใจไปพบ **คุณหมอยงยุทธ (รศ.ดร.นพ.ยงยุทธ ศิริวัฒน์อักษร)** ซึ่งมีคนแนะนำมาหลายทางมาก ว่าท่านเป็นคุณหมอผ่าตัดที่เก่งมาก แต่ทุกคนก็บอกว่าคงไม่ง่าย เพราะท่านมีภารกิจมากมายรวมทั้งงานบริหารด้วย (คืนนั้นธรรมีคำพูดแปลกๆ อีกแล้วว่า พี่กฤตเอาไปฉายมาให้) และเราได้มีโอกาสไปพบท่านเองอีกครั้ง เพื่อเรียนท่านว่าเราไม่ขออะไรมาก ขอเวลาให้ธรได้ปฏิบัติธรรม และมีเวลาอยู่สั่งสอนลูกอีกซักหน่อย ท่านเข้าใจและให้ความเมตตาพวกเราเหลือเกิน ในยามนั้นครอบครัวเราไม่รู้จะขอบพระคุณท่านออกมาเป็นคำพูดได้อย่างไร พวกเราแอบเรียกท่านว่า **“คุณหมอเทวดา”** ไม่ใช่เพราะท่านเป็นแพทย์ที่เก่ง ที่เราเชื่อว่าจะสามารถทำให้ร่างกายธรรมดีขึ้นได้ แต่สิ่งสำคัญเหนืออื่นใดคือท่านเป็นแพทย์ที่มีความเมตตากรุณา และความใส่ใจสูงมาก ทำให้สิ่งที่ดีขึ้นในทันทีทันใด คือ “จิตใจของผู้ป่วยและญาติผู้ป่วย” นับแต่วันนั้นเราก็มีความอบอุ่น อยู่ในโรงพยาบาลศิริราชปิยมหาราชการุณย์จนถึงวันนี้

ไม่เพียงแต่คุณหมอยงยุทธเท่านั้น คุณหม่อีกท่านที่เราซาบซึ้งใจมากๆ คือ **อ.พญ.ศิริโสภา เตชะวัฒนวรรณ** คุณหม่อที่มาช่วยดูแลเรื่องเคมีบำบัด ซึ่งครอบครัวเราแอบเรียกท่านว่า **“คุณหมอนางฟ้า”** ทุกครั้งที่ท่านได้คุยกับเราสองคน และอธิบายให้ฟังถึงเรื่องราวต่างๆ ทั้งในแง่มุมมองโรค ด้วยศัพท์ทางการแพทย์แล้ว คุณหมอยังสอดแทรกธรรมะ และการให้กำลังใจทุกครั้ง เราเห็นน้ำตาธารไหล เมื่อคุณหมอเดินออกไปจากห้องและจรพุดกับเราว่า เกือบ ๑๐ ปีที่ผ่านมา นี่เป็นครั้งแรกที่รู้สึกว่ามีคนพร้อมที่จะช่วยดูแลกายเราได้ ทำให้เราสองคนรู้สึกเบาไปเยอะ คุณหม่อีกท่านที่ขอกล่าวถึงคือ **ผศ.นพ.นันทสรณ์ สิญจน์บุญยะกุล** ที่ช่วยดูแลอาการปวดทางกายของธร ให้อยู่ในระดับที่ธรรมสามารถจะมีสติและเรี่ยวแรงในการปฏิบัติธรรมได้ พยาบาลที่นั่นก็น่ารัก และดูแลคนไข้ด้วยใจทุกคน

เรารู้สึกเหมือนกับที่นี่เป็นบ้านหลังที่สองไปแล้ว ธรรมดาว่า **ขอยกกายนี้ให้คุณหมอและพยาบาลดูแล ส่วนเรามีหน้าที่ดูแลใจให้ดีที่สุด**

ทุกวันที่อยู่ที่นี้ รอรับการรักษา ซึ่งคงจะใช้เวลาอีกค่อนข้างยาวนาน เราสองคน รวมถึงคนรอบข้าง ได้ใช้โอกาสนี้ศึกษาจิตใจของตัวเอง เราพยายามใช้เวลาทุกลมหายใจที่ยังมีอยู่ เจริญสติ บางทีก็สวดมนต์ สนทนาธรรม เรากับชรตกลงกันว่า ไม่ว่าจะพรุ่งนี้จะเกิดอะไรขึ้น เราจะมีความสุขกับตรงนี้ ปัจจุบันขณะนี้ และหากผ่านพ้นวิกฤตนี้ไปได้ เราจะใช้ชีวิตเพื่อการปฏิบัติธรรม เผยแผ่ธรรมะ และช่วยเหลือผู้อื่น ให้คุ้มกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้

คำว่า **“ปัจจุบันขณะ”** ช่างมีความหมายกับเรามากมายเหลือเกิน ถ้าไม่อยู่ในสภาวะเช่นนี้ เราจะจะไม่เข้าใจว่าสำคัญอย่างไร ทุกวันนี้เราพยายามไม่อาลัยกับอดีตที่ผ่านมา ไม่กังวลถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เราอยู่กับปัจจุบัน และพยายามยิ้มให้กับตัวเอง และคนรอบข้างทุกวัน

ยังคงมีเรื่องเล่าต่อไปอีกยาว トラบไตที่เรายังมีลมหายใจ สำหรับตอนนี้ ขอจบด้วย ๔ ประโยคสอนใจ ที่ท่านอาจารย์หวัตศักดิ์มักจะย้ำเตือนพวกเราบ่อยๆ

หน้าที่	เป็นสิ่งภายนอกที่ต้องกระทำ
ปล่อยวาง	เป็นสิ่งภายในที่ต้องกระทำ
ปัญหา	พยายามแก้จนสุดความสามารถ
แก้ได้หรือไม่ได้	ก็ต้องปล่อยวาง

วันนี้เรายังเป็นปุถุชนธรรมดาที่ยังต้องฝึกฝนอีกมาก แต่อย่างน้อยเราก็รู้แล้วว่า เราจะใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างไร เราไม่มีทางเปลี่ยนโลกให้เป็นดังใจเราได้ แต่เราต้องฝึกฝนจิตใจเราให้ ‘ยอมรับ’ แต่ไม่ยอมแพ้กับสิ่งที่เกิดขึ้น อย่างที่ธรรมดาไว้ เจ็บตัวครั้งนี้ จะต้องมื่ออะไรที่ดีขึ้นไปอีก... ●

การฝึกู้ ดูใจตนเอง จะว่าง่ายๆ ก็ง่าย จะว่ายยากก็ยาก โดยเฉพาะขณะที่เรากำลังทำดีเพื่อผู้อื่น ใจที่อยากทำดีแล้วผลอดดีดี เมื่อเกิดความผิดพลาด ไม่ตรงตามความคาดหวัง ไม่ได้รับการตอบสนอง หรือไม่ถูกมองเห็น ก็จะมีโกรธ เสียใจ น้อยอกน้อยใจ หลงเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับคนอื่น แล้วเกิดคำถามขึ้นมาว่า ทำไมทำดีแล้วไม่ได้ดี ทำดีแล้ว ไม่รู้สึกมีความสุข อิ่มเอมใจ

บัวไม่ให้ช้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น

อรุณชัย นิติสุพรรณรัตน์



เมื่อวันที่ ๑๓ ตุลาคม ที่ผ่านมา ทางกลุ่ม I SEE U ได้พากันไปเยี่ยมผู้ป่วยที่ รพ. แห่งหนึ่ง เพื่อตั้งใจทำดีถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรมินทรมหากษัตริย์พลอดุลยเดช ในหลวงรัชกาลที่ ๙ เนื่องในวันคล้ายวันเสด็จสวรรคตของพระองค์ท่าน

มีคอนไซอยู่เคสหนึ่ง ชื่อ**ป้าป้อม** อายุน่าจะประมาณ ๗๐ ต้นๆ มีสายยางให้อาหารเสียบคาอยู่ที่จมูก แกนอนกระลับกระสาวย พลิกซ้ายพลิกขวา ยกแขนยกขาพาตไปพาตมา พูดจางังม้างฟังไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจว่าแกต้องการจะบอกอะไรกับพวกเรา

อาการกระวนกระวายของคุณ**ป้า** ดึงดูดให้จิตอาสาหลายคนเข้าไปห้อมล้อมรอบเตียงของแก ต่างช่วยกันลูบสัมผัสอย่างอ่อนโยน เพื่อเรียกสติให้คุณ**ป้า**กลับมารู้สึกตัว อยู่กับปัจจุบันขณะกับพวกเรา แต่ก็ได้ผลเป็นช่วงสั้นๆ แกกลับมาสงบได้ไม่นาน อาการพลุ่งพล่านก็กำเริบขึ้นอีก เป็นอย่างนี้อยู่หลายรอบ

เราได้ข้อมูลของ**ป้าป้อม**จากน้องสาวชื่อ**ป้างาม**ว่า **ป้าป้อม**ป่วยเป็นอัมพฤกษ์ ซึ่กขวาม่าป้ากว่า แกเพิ่งถูกตัดเท้าซ้ายออกไปเมื่อวาน โดยที่แกไม่ทราบมาก่อนว่าจะต้องถูกตัดเท้าออกไป วันนี้ตื่นขึ้นมาเท้าซ้ายหายไป แคงตลกใจ เสียใจ ทำใจไม่ได้ จึงมีอาการทุนทุรยอย่างที่เราได้เห็น

ด้วยความหวังดี อาสาจึงขออนุญาต**ป้างาม** นำหมอนหลอดที่ติดกระเป๋ามาหนุนให้กับ**ป้าป้อม**ตามจุดต่างๆ ที่มีโอกาสเป็นแผลกดทับ **ป้างาม**แสดงสีหน้าไม่ไว้วางใจ แกคิดว่าพวกเราเอาหมอนมาขายเมื่อทำความเข้าใจกับแกว่า หมอนนี้อาสาสมัครตั้งใจทำขึ้นมา เพื่อมอบเป็นกำลังใจให้กับผู้ป่วย ระหว่างทำ อาสาก็จะเจริญสติ ภาวนาไปด้วย เมื่อทำเสร็จ ก็จะตั้งจิตอธิษฐาน ส่งความปรารถนาดีผ่านหมอนที่ทำกับมือมาถึงผู้ป่วย ผู้ป่วยจะได้รับพลังบุญจากหมอนใบนี้ พอรู้อย่างนี้ สีหน้า**ป้างาม**ก็ดูผ่อนคลายขึ้นมาก

เมื่อเราชวนบ้างมคุย ถามไถ่ทุกข์สุขต่อ จึงได้ทราบว่าทั้งสองคนพี่น้องเป็นโสด ไม่ได้แต่งงานทั้งคู่ และต้องมาดูแลกันยามแก่เฒ่า

เราสังเกตเห็นว่า สีหน้าบ้างมดูเครียด ไม่ค่อยมีความสุข เราก็เลยให้กำลังใจ ชื่นชมกว่า บ้างมเป็นน้องที่น่ารัก คอยเอาใจใส่ดูแลพี่สาวอย่างดี ดูได้จากที่บ้างม ตัดเตียงมาปีกว่า ไม่มีแผลกดทับเลย

บ้างมสวนขึ้นมาด้วยสีหน้าไม่พอใจ “ไม่เป็นได้ไง... เป็นแผลทั้งตัวมาแล้ว” พูดแล้วก็เบือนหน้าหนี ด้วยท่าทีเบื่อหน่าย เอือมระอา

“อ้าว...เหอะครับ แล้วแผลหายได้อย่างไรล่ะครับ ทำไมบ้างมเก่งจัง ดูแลจนแผลกดทับหายได้”

คราวนี้แกชักสีหน้าไม่พอใจ ทำเสียงขุ่นใส่พวกเราว่า “อื้อย...ถามอะไรเข้าชื้ออยู่ได้ เมื่อไหร่จะไปซักที... รำคาญ” ทำเอาพวกเราไปต่อไม่ถูก ตั้งรับไม่ทัน ไม่รู้ว่าเป็นเพราะอะไร ทำไมแกถึงไม่ยอมรับคำชื่นชมจากพวกเรา

การต้องมารับภาระหน้าที่ดูแลพี่สาวที่ป่วย ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ คงเป็นภาระหนัก ทำให้แกเครียด ไม่มีความสุข พอเราไปชื่นชมความดีงามของแก แกก็เลยแสดงอาการปฏิเสธ ต่อต้าน จนทำให้พวกเรา ต้องค่อยๆ ถอยออกมา

การทำความดี ถ้าไม่ได้ออกมาจากใจที่เข้มแข็ง ทำดีก็ไม่ได้ดี ทำดีก็ไม่รู้สึกอิ่มเอมใจ

เมื่อวานนี้ ได้มีโอกาสไปแนะนำงานอาสาของ I SEE U ให้กับรพ.แห่งหนึ่งได้รู้จัก ตลอดระยะเวลาที่ได้พูดคุยกัน เราต่างแลกเปลี่ยนมุมมอง ทักษะคติ และประสบการณ์การทำงานด้าน Palliative Care ให้แก่กัน เราต่างชื่นชมในกันและกัน คุยกันไม่นาน ก็เหมือนรู้จักสนิทสนมกันมานาน บรรยากาศการพูดคุยเป็นไปอย่างธรรมชาติ ไม่รู้สึกว่ามี การเปรียบเทียบ ไม่รู้สึกที่กำลังถูกประเมินค่า รู้แต่ว่า ต่างฝ่ายต่างมีความสุขที่ได้ยินได้ฟัง ได้รับรู้ ได้แบ่งปันเรื่องราวดีๆ ให้แก่กัน

ก่อนจากกัน เราจะขออนุญาตเจ้าหน้าที่ นำหมอนหลอดมามอบให้กับผู้ป่วยติดเตียง เราได้มีโอกาสไปมอบให้กับเคสของคุณพ่อวัย ๙๐ ที่นอนหายใจระหวย คุณพ่อลืมน้ำตา และพูดเปล่งเสียงไม่ค่อยได้แล้ว และมีลูกชายวัยกลางคนมาเฝ้าอยู่ข้างเตียงทุกวัน

เคสนี้ เราไม่ต้องซักถามอะไรมากมาย ลูกชายเล่าเองเลย ด้วยความภาคภูมิใจ ร่ายยาวด้วยน้ำเสียงที่สดใส เบี่ยมพลัง แววตาเปล่งประกายจนเตียงข้างๆ ต้องหันกลับมาร่วมชื่นชมยินดีด้วย

แกเล่าว่า แกเป็นลูกชายคนเล็ก ตัดสินใจเอาพ่อที่ป่วยจากต่างจังหวัดมาดูแลเอง เซ็ดตัว เซ็ดอึ เซ็ดฉี่ เปลี่ยนผ้าอ้อม แกทำกับมืออยู่คนเดียว แกบอกว่า “ผมจะจ้างคนมาดูแลพ่อเหมือนคนอื่น ผมก็มีปัญญาจ้างนะ แต่ผมคิดว่า คนอื่นทำไม่ได้ดีเท่าลูกทำให้พ่อหรอก” แกเชื่อว่าการได้ทำให้พ่อด้วยตัวเอง แกจะได้บุญมากกว่า

แกพร่ำพรูว่า “ทุกวันนี้ งานและเงินแกไม่เคยขาดมือเลย จบงานหนึ่งก็มีงานอื่นเข้ามาต่อ งานไม่เคยลด เงินไม่เคยขาดมือ” เราสบตากัน ยิ้มให้แกกัน เข้าใจซึ่งกันและกัน

เราหันไปกระซิบข้างหูคุณพ่อว่า “ลูกชายดูแลดีไหม”

คุณพ่อตอบเสียงค่อยมาก แทบฟังไม่ได้ความ แต่สายตาที่คุณพ่อมองไปที่ลูกชาย มันบอกได้มากกว่าคำพูด คุณพ่ออยู่ในท่วงท่าที่สงบมาก ไม่มีความรู้สึกอึดอัด คับข้องใจใดๆ แสดงให้เห็นเลย แม้กายจะนอนนิ่ง ไม่สามารถขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวช่วยเหลือตัวเองได้

เราถามลูกชายว่า “เคยบอกรักคุณพ่อไหม”

แกยิ้ม แล้วเดินรีเข้าไปกอดและหอมแก้มพ่อที่นอนป่วยอย่างมดมันๆ ไม่มีความเคอะเขินเลย ทำเอาพวกเรา พยาบาลและญาติเตียงอื่นๆ ในวอร์ดนั้น รู้สึกตื่นตันใจมาก ที่ได้เห็นภาพชายวัยกลางคน ผิวค้ำกร้าน มีรอยสักเต็มตัว แสดงความรักกับพ่อ ให้พวกเราได้ร่วมเป็นสักขีพยาน เป็นภาพที่น่าประทับใจมาก ไม่ค่อยได้มีโอกาสได้เห็นลูกชายกับพ่อ

ในช่วงวัยแบบนี้ แสดงความรักต่อกันในที่สาธารณะ

ความรัก ความเคารพ ที่ลูกชายมอบให้พ่อ มันทรงพลังมากพอที่จะทำให้คุณพ่อมั่นใจว่า ชีวิตที่ผ่านมา ได้ทำหน้าที่ของพ่อที่ดีสมบูรณ์แล้ว พ่อพร้อมที่จะเดินทางต่อ เมื่อถึงวันที่ร่างกายนี้ไม่สามารถใช้งานได้แล้ว

ความดี ถ้าทำด้วยใจที่ใสซื่อ ไม่คิดมาก ผลบุญคือความสุข ก็จะเกิดขึ้นทันทีขณะที่ทำ ไม่ต้องรอ

ความดี ถ้าทำด้วยหน้าที่ แม้จะทำหน้าที่ได้ดีมากเท่าไร แต่ถ้าใจไม่ได้อยู่กับกรกระทำตรงนั้น เราอาจจะได้แค่ผลงาน แต่ไม่ได้ผลบุญ หลายคนที่ผู้ดูแลรับหน้าที่หนักมากในการดูแลผู้ป่วย ยิ่งทำยิ่งเหนื่อย ยิ่งทำตัวเองยิ่งป่วย ยิ่งสงสารตัวเอง จนเป็นโรคซึมเศร้าโดยไม่รู้ตัว

คนดูแลผู้ป่วยที่แบกรับภาระ กอดความรับผิดชอบเอาไว้คนเดียว ไม่ยอมปล่อยให้ ไม่ยอมผ่อนปรน ถือดี ยึดถือความถูกต้อง ยึดถือทฤษฎี ยึดถือความรู้ ยึดถือเหตุผลมากมายเอาไว้ จะส่งผลต่อจิตใจ ทำให้จิตใจแข็งกระด้าง ดิ่งเครียด ไม่พอใจ เก็บกด เศร้าหมอง หรือไม่ก็โกรธ และระเบิดออกมาในที่สุด

เวลาเราควบคุมตัวเองให้เป็นคนดี เราจะเก็บและกอดความรู้สึกที่ไม่ดีเอาไว้ เพราะเราไม่ต้องการถูกมองว่าเป็นคนไม่ดี

เวลาที่เรเก็บและกอดเอาไว้มากๆ ไม่เคยฝึกปล่อย ฝึกยอมรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างตรงไปตรงมา การเก็บและกอดความจริงที่เกิดขึ้นในใจ เพียงเพื่อต้องการรักษาภาพลักษณ์ความเป็นคนดีเอาไว้ โกรธก็ไม่รู้ว่าโกรธ เสียใจ ผิดหวัง ก็บอกว่าไม่เป็นไร ฉันทปล่อยวางได้ การเก็บโกรธ กอดอารมณ์ที่ไม่พอใจเอาไว้มากเข้าๆ เมื่อถึงวันที่แรงอัดมันเต็มมันตัน อันไว้ไม่อยู่ มันจะระเบิดออกมา ทำลายตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก และต่อจากนั้นแรงระเบิดก็จะขยายวงออกไปทำร้ายคนใกล้ชิด คนที่อยู่กับเรา ผูกพันกับเรามากที่สุด เป็นลำดับต่อๆ ไป

ภาพของคุณป้าป้อม ที่นอนกระวนกระวาย หุรนหุราย รวากับคน
ขาดสติ ไม่ต่างไปจากคนที่โดนลูกหลง จากแรงระเบิดที่เก็บกดอัดอันไว้นาน
ของน้องสาว โดยไม่มีใครรู้ว่า ต้นสายปลายเหตุที่แท้จริงนั้น เกิดขึ้นจาก
อะไร

ความรู้สึกไม่ดีพอ แม้ผู้อื่นจะพยายามชี้ชวน ให้ร่วมชื่นชมกับความจริง
ที่เกิดขึ้นจากการทำดีของเธอ แต่ตัวเองก็ยังไม่สามารถยอมรับคำชื่นชม
นั้นได้ เพราะคอยแต่จะคิดหาเหตุผลเปรียบเทียบ สร้างมาตรฐานใหม่
ให้กับตนเองอยู่เสมอ เพื่อยืนยันความเชื่อที่ว่า ตัวเองนั้นไม่ดีพอจริงๆ

ผลจากการไม่รู้ ไม่ยอมรับ ทั้งข้อดีและข้อเสียของตัวเอง ทำให้เรา
กลายเป็นคนที่ขาดรัก รักตัวเองไม่เป็น สุขยาก ทุกข์ง่าย เหมือนคนที่
ต้องคำสาปตัวเอง จมอยู่กับความคิดที่ทำให้เกิดทุกข์จนชินชา กลายเป็น
เรื่องปกติ **คิดว่าตัวเองถูก แต่ไม่รู้ว่าเป็นตัวถูก**

การดูแลคนที่เรารักในยามป่วยไข้ เป็นเรื่องเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน
ระหว่างผู้ป่วยและผู้ดูแล เมื่อผู้ดูแลรักษาใจได้ดี จิตใจผู้ป่วยก็ดีขึ้นไปด้วย
แต่ถ้าผู้ดูแลไม่รู้จักรักตัวเอง ไม่รู้ว่าใจที่ปกติเป็นอย่างไร ใจที่ไม่ปกติ
ต่างกันอย่างไร

นอกจากผู้ดูแลจะไม่สามารถจะเป็นที่พึ่งให้กับผู้ป่วยได้อย่างแท้จริง
แล้ว ภาวะไม่รู้เนื้อรู้ตัวของผู้ดูแล ยังมีอิทธิพลส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย
อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้อีกด้วย

การฝึกหมั่นสังเกต อย่างซื่อตรงกับความรู้สึกของตัวเอง ไม่หลงเชื่อ
ความคิดต่างๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราไม่ควรจะมองข้าม เมื่อเราเห็นตัวเอง
รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง ยอมรับตัวเอง อย่างที่ตัวเองเป็นได้จริงๆ คนที่
เรารัก คนที่เราดูแลอยู่ จะทำหน้าที่สะท้อน เพื่อยืนยันให้เรารู้เองว่า
ใจของเราขณะนั้นเป็นเช่นไร ●



๔๐ ปี กับหลักธรรม นำชีวิต

ประไพศรี วัฒนาศรมศิริ

นี่คือสถานแห่งบ้านทรายทอง ที่ฉันปองมาสู่ ฉันยังไม่รู้ เขาจะต้อนรับ
ฉันสักเพียงไหน...”

วันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๒๑ เป็นวันแรกที่ดิฉันก้าวเข้าสู่เขตรั้ว
โรงพยาบาลสมุทรปราการ เพลงนี้ก็แว่วขึ้นมาในหัว ประหนึ่งนางสาว
พจมาน สว่างวงศ์ กำลังก้าวเข้าสู่เขตรั้วไพศาลของบ้านทรายทอง มันเป็น
ความรู้สึกของวัยรุ่นเมื่อสมัย ๔๐ ปีที่แล้ว ที่มักจะเปรียบเทียบกับชีวิต
ในละครเสมอ มานี้ก็ย้อนหลังแล้วช่างน่าขันจริงๆ

วันแรก ของการเปลี่ยนแปลงสถานะ จากนักศึกษาในรั้วมหาวิทยาลัยมหิดล มาเป็นเจ้าหน้าที่ในสังกัดโรงพยาบาลสมุทรปราการ (ได้บรรจุเป็นข้าราชการเมื่อวันที่ ๘ กันยายน ๒๕๒๑) ช่างน่าตื่นเต้นตื่นตึ่งเสียนี้กระไร ว่าจะในชีวิตการทำงาน เราจะพบเจอกับอะไรบ้างหนอ แต่ในส่วนลึกของหัวใจ ได้พึกความพร้อมมาเต็มร้อย ที่จะมารับหน้าที่ของนักกายภาพบำบัด เพียงคนเดียว ในสังกัดโรงพยาบาลสมุทรปราการ (รุ่นพี่นักกายภาพบำบัดคนก่อน ได้ลาออกจากราชการไป)

คำถามมากมายว่า ทำไมจึงเลือกเรียนวิชาชีพนี้ คำตอบซึ่งพ่วงด้วยเรื่องราวมากมายเช่นกัน คือเมื่อวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๑๕ ตัวดิฉันเองได้ประสบอุบัติเหตุ กระดูกต้นขาขวาหัก เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราช ได้รับการผ่าตัดตามเหล็กที่กระดูกต้นขาที่หัก และได้พบกับนักกายภาพบำบัด เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย และฝึกเดินด้วยไม้ค้ำยัน ซึ่งเป็นช่วงโอกาสที่ได้รู้จักกับวิชาชีพนี้ในระดับหนึ่ง ดังนั้นตอนที่สอบเข้ามหาวิทยาลัย จึงตัดสินใจเลือกวิชาชีพนี้ด้วย เพราะในขณะนั้น วิชากายภาพบำบัดนี้ เป็นวิชาชีพขาดแคลน มีสอนที่มหาวิทยาลัยมหิดลเพียงแห่งเดียว ปีหนึ่งรับนักศึกษาเพียง ๒๕ คนเท่านั้น เมื่อได้เป็นนักศึกษาวิชาชีพนี้แล้ว ยิ่งรู้สึก ว่าตัวเองตัดสินใจถูก เพราะวิชาชีพนี้ เป็นหนึ่งในวิชาชีพด้านการแพทย์และ



สาธารณสุข ที่สามารถดูแล รักษา ฟันพุ่สุขภาพผู้ป่วย ให้กลับสู่สภาพเดิม
ได้ตามพยาธิสภาพของโรคของแต่ละคน

มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นมหาวิทยาลัยที่มีคณาจารย์ที่เก่งอยู่บนเข็มนักศึกษา
ไว้เตือนใจนักศึกษาทุกคน **อดุลานัน อุลมณี เกร “พึงปฏิบัติต่อ
ผู้อื่น เหมือนดังปฏิบัติต่อตนเอง”** มันช่างสอดคล้องกับคติธรรมที่ดิฉัน
ได้รับจากเตี่ยและแม่มาตั้งแต่เด็ก ท่านสอนเสมอว่า **“จงรู้จักเอาใจเขามา
ใส่ใจเรา”** นอกจากนี้ ขณะที่ข้ามเป็นมาเรียนฝั่งศิริราช ยังได้รับทราบ
พระราชดำรัสของสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรม-

ราชชนก พระบิดาแห่งการแพทย์ไทย และองค์บิดาแห่งการสาธารณสุขไทย
“ขอให้ถือประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง
ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง
ลามก ทรัพย์ และเกียรติยศจะตกแก่ท่านเอง
ถ้าท่านทรงธรรมแห่งวิชาชีพไว้ให้บริสุทธิ์”

ล้วนแต่เป็นหลักธรรมที่มีคุณค่า ซึ่งตัวดิฉันนำมาเป็นหลักในการ
ดำเนินชีวิต ทั้งส่วนตัวและการทำงาน นอกจากนี้ การได้รับประสบการณ์
ตรงจากการบาดเจ็บ เมื่อปี ๒๕๑๕ ทำให้ดิฉันยิ่งเอาใจใส่ลึกซึ้งซึ่งกับการ
นำหลักธรรมเหล่านี้มาใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ของนักกายภาพบำบัด ที่ต้อง
ดูแล รักษา ฟันพุ่ผู้ป่วย ผู้พิการ และประชาชนทั่วไป

การเริ่มต้นชีวิตของการทำงานของดิฉัน ที่โรงพยาบาลสมุทรปราการ
ถือว่าโชคดีและธรรมะจัดสรรอย่างต่อเนื่อง ที่นี้ ดิฉันได้พบกับผู้บังคับ
บัญชาคนแรกในชีวิตราชการ **นายแพทย์สุวัฒน์ ดวงพลอย** (ช่วงปี
๒๕๑๗ - ๒๕๓๒) ท่านเป็นเจ้านายที่น่าเคารพนับถืออย่างมาก ท่านดูแล
ผู้ใต้บังคับบัญชาทุกคนเหมือนลูกหลาน ดิฉันยังจำวันที่ท่านพาดิฉันไปซื้อ
เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าสำหรับใช้กับผู้ป่วย ที่โรงพยาบาลศิริราช เหมือนคุณพ่อ
พาลูกสาวไปซื้อเครื่องมืออุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงาน ท่านยังคอยสอนเรื่อง
กฎระเบียบราชการต่างๆ ที่ข้าราชการใหม่อย่างเราพึงรู้ ท่านยังให้โอกาสได้



ลาศึกษาต่อ เพื่อความก้าวหน้าของวิชาชีพ สนับสนุน ให้ขวัญและกำลังใจ ในการปฏิบัติงานมาตลอด

ถือว่าเป็นบุญที่ได้พบกับผู้บังคับบัญชาที่มีเมตตาธรรม ท่านจึงเป็นหนึ่งในแบบอย่าง ที่ดิฉันได้ยึดเป็นแนวปฏิบัติ ทั้งด้านบริการผู้ป่วย ด้านบริหารผู้ใต้บังคับบัญชา และการปฏิบัติต่อเพื่อนร่วมงาน

ธรรมะจัดสรรต่อเนื่อง ดิฉันได้พบกับผู้อำนวยการยุคต่อๆ มา และผู้บริหารส่วนใหญ่สนใจในธรรมะ ในปี ๒๕๔๙ พี่อืด (พี่กำไลทอง ภูทัตโต) หัวหน้าพยาบาล ในช่วงปี ๒๕๔๕-๒๕๕๓ ดำรงตำแหน่งเป็น**ประธานชมรมรักษ์เพื่อน เพื่อนรักษ์** (ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเป็น **ชมรมจริยธรรม** โรงพยาบาลสมุทรปราการ ในปี ๒๕๕๒) ได้จัดกิจกรรมพาน้องเข้าวัด ฟังธรรม - ปฏิบัติธรรม อย่างสม่ำเสมอทุกปี

และในช่วงนี้เอง ที่ดิฉันได้มีโอกาสเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมกับ**พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี** วัดมเหยงคณ์ ที่บ้านทรงไทย ส.รวยเจริญ ของคุณแม่สำรวย อำเภอบางปะหัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และในช่วงของ**ผู้อำนวยการ นายแพทย์มานิต หงสวินตกุล** (ช่วงปี ๒๕๔๖ - ๒๕๕๑) เป็นช่วงที่โรงพยาบาลสมุทรปราการได้เริ่มจัดหน่วยปฐมพยาบาลไปร่วมงาน



แสดงธรรม - ปฏิบัติธรรมของชมรมกัลยาณธรรม ทั้งที่มหาวิทยาลัยธรรม-
ศาสตร์ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข
มหาเมฆ และยังเป็นกิจกรรมที่จัดต่อเนื่องมาจนถึงทุกวันนี้ โดยได้รับการ
สนับสนุนจากผู้อำนวยการท่านต่อๆ มา

และในปี ๒๕๕๗ ท่านผู้อำนวยการ **นายแพทย์สัมพันธ์ คมฤทธิ์**
(ช่วงปี ๒๕๕๓ - ๒๕๖๐) มีนโยบายที่จะพัฒนาโรงพยาบาลไปสู่โรงพยาบาล
คุณธรรม ดิฉันในฐานะกรรมการของชมรมจริยธรรมของโรงพยาบาล
ได้รับโจทย์จาก**นายแพทย์ชูศักดิ์ เรืองจติโพธิ์พาน** รองผู้อำนวยการ
ด้านพัฒนาระบบบริการสุขภาพ ให้จัดกิจกรรมโดยใช้ห้องประชุมของโรง-
พยาบาลในช่วงวันหยุด ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประชาชนในจังหวัด
สมุทรปราการ ตามปรัชญาของโรงพยาบาล “**โรงพยาบาลสมุทรปราการ
เพื่อชาวสมุทรปราการ**” และ เป็นการปรับทัศนคติของผู้รับบริการว่า
โรงพยาบาลไม่ใช่สถานที่ที่ให้การรักษาโรคภัยไข้เจ็บทางกายเพียงอย่างเดียว

ดิฉันจึงได้ปรึกษาหารือกับ**แพทย์หญิงนิตยา คมฤทธิ์** ประธานชมรม
จริยธรรมในช่วงนั้น และ**คุณนิศากร พรพิทักษ์ดำรง** เลขาธิการชมรมฯ
ซึ่งเห็นพ้องกันว่า โรงพยาบาลควรจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสนับสนุน
คุณธรรมจริยธรรมให้กับบุคลากรของโรงพยาบาล เจ้าหน้าที่เครือข่าย
สาธารณสุข และรวมถึงประชาชนทั่วไป

ดังนั้นโรงพยาบาลสมุทรปราการจึงได้ประสานกับ**ทันตแพทย์หญิง
อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ** ประธานชมรมกัลยาณธรรม เพื่อสร้างโอกาส


ยกวัด นำธรรมเข้ามาในโรงพยาบาล ซึ่งหมोजุ่ม (ทพญ.อัจฉรา) และ
กรรมกรชมรมฯ ทุกท่าน ยินดีและเต็มใจ ในการที่จะร่วมกันทำกิจกรรม
อันเป็นการกุศลนี้ร่วมกับโรงพยาบาลสมุทรปราการ

การแสดงธรรมครั้งแรก โดยความร่วมมือระหว่างโรงพยาบาล
สมุทรปราการและชมรมกัลยาณธรรม จึงได้เริ่มจัดขึ้น ในวันอาทิตย์ที่
๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๗ และจัดต่อเนื่องมา จนถึงปัจจุบัน ซึ่งท่านผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลคนปัจจุบัน **แพทย์หญิงอุทัย วรรณวิจิ** ท่านก็ให้การสนับสนุน
ในการจัดกิจกรรมนี้ ที่โรงพยาบาลมาอย่างต่อเนื่องต่อไป

จากเดือนมิถุนายน ๒๕๕๗ ถึงเดือนธันวาคม ๒๕๖๑ ได้มีการจัด
แสดงธรรม - ปฏิบัติธรรม ที่โรงพยาบาลสมุทรปราการอย่างต่อเนื่อง
ทุกเดือน รวมทั้งสิ้น ๕๖ ครั้ง เป็นการแสดงธรรม ๑ วันจำนวน ๔๔ ครั้ง
และการจัดปฏิบัติธรรมต่อเนื่อง ๓ วันจำนวน ๑๒ ครั้ง

และ...จากปี ๒๕๒๑ มาถึง ปี ๒๕๖๑ เป็นเวลารวม ๔๐ ปี ที่ดิฉัน
ได้ปฏิบัติงาน ณ โรงพยาบาลสมุทรปราการ ซึ่งเป็นที่ทำงานแห่งแรก
และแห่งเดียวในชีวิตการทำงาน ๓๘ ปี แห่งชีวิตข้าราชการ ๒ ปีของการ
ปฏิบัติงานเป็นที่ปรึกษา หลังเกษียณอายุราชการ และ ๓ เดือนของการเป็น
จิตอาสาของที่ทำงานแห่งนี้ ดิฉันโชคดีที่ธรรมะจัดสรรให้ได้พบเหตุการณ์
พบผู้คน ทุกสถานะ ทุกตำแหน่ง ทุกวัย ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ได้มีโอกาส
ใช้หลักธรรมในการแก้ไขภัยต่างๆ ทั้งชีวิตส่วนตัว และชีวิตการปฏิบัติงาน
รับใช้แผ่นดิน

และ...ในต้นปี ๒๕๖๒ นี้ ดิฉันกำลังจะก้าวออกจากเขตรั้วของ
โรงพยาบาลสมุทรปราการ สู่สถานะราษฎร (สูงวัย) เพิ่มขึ้น โดยจะยังมี
คติธรรมของบุญการี คติพจน์ของสถาบันการศึกษา และพระราชดำรัส
ขององค์พระบิดาแห่งการแพทย์ไทย และการสาธารณสุขไทย ติดตัวในการ
ดำเนินชีวิตของดิฉันต่อไป ●



เส้นทางลัด
สู่นิพพาน
มีจริงหรือ? ตอน ๑๐

อ. ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม

อุปาทาน

เพราะมีต้นเหตุเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี

“อุปาทาน” เป็นสภาวะธรรมของจิต อันบังเกิดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลาย ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม

“อุปาทาน” มี ๔ อย่างคือ

- กามอุปาทาน (Clinging to Sensuality)
- ทิฏฐุปาทาน (Clinging to Views)
- สีสัพพตูปาทาน (Clinging to Rules and Rituals)
- อัตตวาหุอุปาทาน (Clinging to “Self”)

ขยายความ “กามอุปาทาน”

- คำว่า “กาม” แปลว่า ความใคร่ ซึ่งเกิดขึ้นที่จิต
- คำว่า “ราคะ” แปลว่า ความกำหนดยินดีในกาม หรือในความใคร่
- ดังนั้น สรรพสิ่งใดก็ตามซึ่งเป็นที่ตั้งอาศัยของความใคร่ หรือความกำหนดยินดี สรรพสิ่งเหล่านั้น คือ “กาม” ในทางพระพุทธศาสนา
- ผู้ใดบังเกิดฉันทราคะในชั้น ๕, บังเกิดความกำหนดยินดีในชั้น ๕ ย่อมนำไปสู่ “อุปาทาน ในชั้น ๕” อันนำมาซึ่ง “ทุกข์”
- ยังมี “กิเลสกาม” ซึ่งเป็นที่ตั้งที่อาศัยของ “กาม” ได้แก่
- กามฉันทะ คือ ความพอใจในความใคร่
- กามราคะ คือ ความกำหนดยินดีในความใคร่
- กามนันทิ คือ ความเพลิดเพลินในความใคร่

- กามตัณหา คือ ความอยากทางจิตในความใคร่
- กามลิเนหะ คือ ความมีเยื่อใยในความใคร่
- กามปริพาหะ คือ ความเร่าร้อนในความใคร่
- กามมูจฉา คือ ความสยบในความใคร่
- กามัชฌิมาสนะ คือ ความเมามกในกาม

ขยายความ “ทิวฐุปาทาน”

• คำว่า “ทิวฐิ” แปลว่า ความเห็น เช่น ลักกายทิวฐิ หมายถึง ความเห็นว่า “มีตัว – มีตน”, สัสสตทิวฐิ มีความเห็นว่า จิตเที่ยงแท้ ไม่มีวันตาย พอร่างกายตายไป จิตก็จะไปเที่ยวหาร่างใหม่ ในภพชาติต่อไป เป็นเช่นนี้ตลอดกาลนาน เป็นต้น

• แม้แต่ “ความคิด” ต่างๆ หากย่ำคิดบ่อยๆ ก็จะกลายเป็น “ทิวฐิ” เช่น ทำดีได้รับผลดี เป็นสิ่งตอบแทน เป็นต้น

• “ความคิด” ย่อมเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่า “ทิวฐิ” เพราะ “ทิวฐิ” มี “อุปาทาน” คือ ความยึดมั่นถือมั่นฝังอยู่ในจิต

• บุคคลไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในสังขารธรรมทั้งหลาย เพราะมัน ล้วนตกอยู่ภายใต้ อนิจจัง – ทุกขัง – อนัตตา แม้มันจะเป็นบุญกุศล หรือ คุณงามความดีก็ตาม เพราะเมื่อใดที่ไปมีอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่น มันย่อมนำไปสู่ “ภพ” ใหม่ แม้จะได้เกิดในภพภูมิใดๆ ก็ตาม การเกิดใหม่ ไม่ว่าจะอยู่ใน ภพภูมิไหนๆ มันก็ทุกข์ทั้งนั้น เพราะมันล้วนเป็นสังขารธรรม

ขยายความ “สีลัพพตูปาทาน”

• ได้แก่ สภาวธรรมของจิตที่ไปยึดมั่นถือมั่น

• การบำเพ็ญ “ศีล” แบบมุ่งหวังให้จิตตนมีสมาธิ เพื่อกระทำให้ สิ่งไม่ตั้งงาม เช่น คุณไสย พิธีล่อกับเหล่ามารร้าย หรือวิญญานอื่น เพื่อหวังผลทางใดทางหนึ่ง เช่น หวังใน ลาภ – ยศ – สรรเสริญ เป็นต้น

- การบำเพ็ญ “วัตร” ปฏิบัติ อันเป็น มิจฉามรรค มิใช่ตั้งอยู่บน ลัทธิมามรรคเพื่อความหลุดพ้น เพื่อก้าวสู่มรรค - ผล - นิพพาน เป็น เป้าหมาย

ขยายความ “อัฐวาอุปาทาน

- ได้แก่ สภาวธรรมของจิตที่ไปยึดมั่นถือมั่น ความมีตัว - มีตน ของสรรพสิ่งต่างๆ เช่น ไปยึดมั่นถือมั่นว่า

- รูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ ที่ประกอบขึ้นเป็น “ขันธ ๕” นี้ คือ “ตัวฉัน” นั้นเอง

- มี “ตัวฉัน - ของฉัน” อยู่ใน รูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ และ ทุกๆ การกระทำ

- และการได้รับผลแห่งการกระทำ ล้วนเกิดจาก “ตัวฉัน - ของฉัน” ทั้งสิ้น

- ตราบเท่าที่ยังไม่สามารถบรรลุ มรรค - ผล - นิพพาน มนุษย์ทุกคนย่อมมี “อุปาทาน ๔” ดังกล่าวข้างต้นทั้งสิ้น เพียงแต่มากน้อยแตกต่างกัน ฉะนั้น วงจรปฏิภวจสมุบาทจึงหมุน ทำให้ได้รับ “ทุกข์” กันไป มากน้อยแล้วแต่เหตุปัจจัย

ด้วยเหตุนี้ ตัว “อุปาทานขันธ ๕” ย่อมนำมาซึ่งทุกข์ และที่เกิดอุปาทานได้ ก็เพราะมี “ขันธ ๕” นั้นเอง

- ผู้ที่ยังไม่รู้แจ้งแทงตลอด ในกระบวนการทำงานของ “ขันธ ๕” ซึ่งต้องอิงอาศัยกันและกัน จึงจะเกิดเป็นสิ่งนั้น - สิ่งนี้ขึ้น ก็ไปหลงเข้าใจผิดว่า “ขันธ ๕” นี้แหละคือ “ตัวตนของฉัน” อย่างแท้จริง ดังนั้น เมื่อเกิดความยินดี - ยินร้าย จากการทำงานของ “ขันธ ๕” ก็ไปหลงเข้าใจผิดว่า ฉันยินดีบ้าง ฉันยินร้ายบ้าง เป็นต้น

เป็นเพราะความพึงพอใจ - ความยินดี ในรสชาติของรูป - เสียง - กลิ่น - รส - สัมผัส (เกิด “อัสสาหะ”) จึงบังเกิด “ฉันทราคะ” ขึ้นในจิต ฉะนั้น หากอยากจะดับ “ฉันทราคะ” ลง ก็ต้องพิจารณาถึง “โทษ” (อาทีนวะ) ของมันว่า มันล้วนเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป เป็นขณะจิต - ขณะจิตไป

• การสลัดออกซึ่ง “ฉันทราคะ” (คือ “นิสสรณะ”) ตั้งแต่ในขั้นตอนของ “เวทนา” ย่อมทำให้ “ตัณหา” บังเกิดขึ้นในจิตไม่ได้ เมื่อ “ตัณหา” กับ “อุปาทาน” บังเกิดขึ้นไม่ได้ “ภพ” อันเป็นที่ตั้ง ที่อาศัยแห่งวิญญูณ รับรู้ ก็ย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้ ความดับลงของ “ทุกข์” จึงมีได้ด้วยประการ ฉะนั้น

ภพ

• เพราะมี “อุปาทาน” เป็นปัจจัย “ภพ” จึงมี

• “ภพ” ในที่นี้ หมายถึง กามภพ - รูปภพ - อรูปภพ

• เป็นเพราะไปมี “อุปาทาน” ดังกล่าวข้างต้น จิตจึงสร้างความ “มีตัว - มีตน” ของทุกสรรพสิ่งขึ้น และ เห็นว่านั่นแหละ คือ ความมีอยู่ - เป็นอยู่ - ดำรงอยู่ ของสิ่งนั้นๆ ทั้งๆ ที่มันก็เป็นเพียง “รูป” หรือ “นาม” หรือ “รูปนาม” มารวมกันเท่านั้น นี่แหละที่จิตไปสร้าง “ภพ” ขึ้นมา

• ผู้ที่มีจิตไปยึดมั่นถือมั่นใน “กามคุณ ๕” อันได้แก่ รูป - เสียง - กลิ่น - รส - สัมผัส และหลงว่า มันมีอยู่จริงๆ และมี “ตัวฉัน - ของฉัน” เป็นผู้เสพมันจริงๆ “กามภพ” ก็ปรากฏขึ้นในจิตของบุคคลนั้น

คำว่า “กามารมณ” ก็มาจากคำว่า “กาม” + “อารมณ” หมายถึง การยึดถือ “กาม” เพื่อให้เป็นอารมณ์ของจิตนั่นเอง

• สำหรับผู้ที่เบื่อหน่ายในกาม เพราะเห็นว่ามีสุขน้อย มีทุกข์มาก ก็จะหันมาบำเพ็ญจิต เพื่อให้เกิดความสงบสุขในจิต โดยไม่ต้องอาศัย สิ่งภายนอกมาล่อ อย่างเช่น การเสพกามคุณ ๕ เป็นต้น เมื่อตั้งใจบำเพ็ญ

โดยยึด “รูป” เป็นอารมณ์ของจิต เช่น ลมหายใจ กลิ่น คำภาวนา ฯลฯ จนจิตเข้าถึง ขณิกสมาธิ - อุปจารสมาธิ - อัปนาสมาธิ ตามลำดับ จนถึงขั้นบรรลุปฐมฌาน - ทุตติยฌาน - ตติยฌาน - จตุตถฌาน ตามลำดับ ก็จะมีสภาวะที่เป็นสุขชั้นละเอียดประณีตกว่าการเสพกามเป็นอย่างมาก จากนั้น ก็ไปติดอยู่ในความมีอยู่ - เป็นอยู่ - ดำรงอยู่ของฌาน ที่มีรูปเป็นอารมณ์ เราเรียกสภาวะนี้ว่า ติดอยู่ใน “รูปภพ”

สำหรับผู้ที่มิประสบการณจันชานาญจากการบำเพ็ญฌานสมาธิในระดับ “รูปฌาน” จนเข้าถึง ปฐมฌาน - ทุตติยฌาน - ตติยฌาน - จตุตถฌาน แล้ว จิตอยากจะแสวงหาความสุขสงบ ในระดับที่ละเอียด ประณีตและลุ่มลึกยิ่งกว่า โดยการเพิกถอน “รูป” ออกจากการบำเพ็ญฌานสมาธิเข้าสู่ “อรูป” คือ ไม่

- ยึดถือ “รูป” เป็นอารมณ์ของจิตอีกต่อไป ซึ่งจะเป็นขั้นที่ละเอียดประณีต - ลุ่มลึก ที่สุด เรียงตามลำดับ ขั้นของการบำเพ็ญ “อรูปฌาน” ดังนี้

- ขั้น “อากาศานัญจายตนฌาน” คือการเพ่งช่องว่าง (space) อันหาที่สุดมิได้ เป็นอารมณ์ของจิต

- ขั้น “วิญญานัญจายตนฌาน” คือการเพ่งการรับรู้ของ “วิญญาน” (consciousness) ซึ่งสามารถรับรู้อารมณ์ต่อจากข้างต้น เป็นอารมณ์ของจิต

- ขั้น “อากิญจัญญายตนฌาน” คือ เพ่งความไม่มีอะไรเลย (nothingness) เป็นอารมณ์ของจิต ต่อจากข้างต้น เป็นอารมณ์ของจิต

- ขั้น “เนวสัณญานาสัณญายตนฌาน” คือ เมื่อจิตมีอารมณ์อยู่ในข้างต้นแล้ว ด้วยความที่ “ไม่มีอะไรเลย” เป็นอารมณ์ของจิต แต่เนื่องจากมนุษย์ทุกๆ คน สิ่งสมกรรมมานับภพชาติไม่ถ้วน ประสบการณ์ของกรรมเหล่านั้น ก็ยังประทับอยู่ในจิตในรูป “สัญญา” จึงมีโอกาสไหลออกมาหลุดจากจิตแวบหนึ่ง แต่เนื่องจาก ตนอยู่ในขั้นอัปนาสมาธิ การ

แสดงออกของสัญญาจึงเป็นช่วงสั้นๆ แล้วก็จางหายไป เหลือไว้แต่ความไม่มีอะไรเลย เป็นอารมณ์ของจิตต่อไป จึงเป็นฉนวนขั้นที่ว่า จะมีสัญญาก็ไม่ใช่ - จะไม่มีสัญญา ก็ไม่ใช่

หากผู้ปฏิบัติยังคงยึดติดอยู่ใน “อรุปรณาน” ความยึดติดใน “อรุปรณาน” ที่อยากให้มีมันมีอยู่ - เป็นอยู่ - ดำรงอยู่ ก็ไปสร้าง “อรุปรภาพ” ขึ้นมา

• กระบวนพฤติกรรมที่ดำเนินไปผ่านทาง กาย - วาจา - ใจ ในทิศทางตามแรงผลักดันของ “อุปาทาน” และปรากฏออกมาด้วยอาการต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับอุปาทานที่ผลักดันนั้นๆ เราเรียกว่าเป็น “กรรมภพ”

และภาวะแห่งชีวิตที่สืบเนื่องมาจากกระบวนพฤติกรรมตามวรรคต้น เช่น ความภูมิใจที่ได้เป็นผู้บริหารองค์กร เป็นคนมีเกียรติในสังคม ฯลฯ เราเรียกว่าเป็น “อุปปัตติภพ”

ทั้งกรรมภพ (สร้างกรรม) และ อุปปัตติภพ (ดื่มด่ำใจที่ได้อยู่ในสถานะนั้นๆ) ล้วนเป็นตัวก่อ “นิสัย” หรือ “สันดาน” ขึ้นในจิตของบุคคลคนนั้น และนำมาซึ่ง “อนุสัยกิเลส” ที่นอนเนื่อง - หมักหมม อยู่ในใจของบุคคลนั้นๆ

ชาติ

• เพราะ “ภพ” เป็นปัจจัย “ชาติ” จึงได้มี

• คำว่า “ชาติ” ในที่นี้หมายถึง การเกิด การกำเนิด การก้าวลง การบังเกิด ความปรากฏของขั้นทั้งหลาย (ก่อตัวเป็นสิ่งขารธรรม) การที่สัตว์ ได้ซึ่งอายตนะตามสรีระของสัตว์นั้นๆ หรือการก้าวลงของ “นามรูป” ในสัตว์นั้นๆ ก็เพราะมี “ภพ” เป็นปัจจัย และเนื่องจากไปยึดมั่นความมีอยู่ - เป็นอยู่ - ดำรงอยู่ของสิ่งนั้นๆ เช่น

เห็นบ้าน เป็นบ้าน (มีอัตตา - ตัวตน ของบ้าน) ที่จะให้เป็นไปเช่นนั้น
เห็นคน เป็นคน (มีอัตตา - ตัวตน ของคน) ที่จะให้เป็นไปเช่นนั้น
เห็นรถ เป็นรถ (มีอัตตา - ตัวตน ของรถ) ที่จะให้เป็นไปเช่นนั้น
ฯลฯ ฯลฯ ฯลฯ

- ทั้งหมดก็เพราะมี “อวิชชา” เป็นต้นเค้า แล้วไล่ห่วงโซ่ตามลำดับลงมาจนถึง “ชาติ” เนื่องจากจิตของบุคคลนั้นยังมีอสาვეกิเลสนอนเนื่องอยู่ในใจ จึงเข้าไม่ถึงกฎแห่งกรรมลัทธิ - ธรรมเนียม - อิทธิปัจจัยตา ตลอดจนเข้าไม่ถึงความหมายแท้ๆ ของ “อริยสัจจ์ ๔” ในระดับปรมาตตสภาวะ - ธรรม กล่าวคือมีแต่กระแสการเกิด - การดับ ของ “รูป - นาม” ซึ่งเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ตลอดกาลนาน トラบเท่าที่บุคคลนั้นยังเข้าไม่ถึง “นิพพาน” วงจรแห่งปฏิจจสมุปบาท จึงยังหมุนวนอยู่ตลอดเวลา

- ที่เป็นเช่นนี้ เพราะ “จิต” ของบุคคลนั้นๆ มองเห็น สังขารธรรมทั้งหลาย (ซึ่งก็คือทุกสรรพสิ่งนั่นเอง) มีตัว - มีตน และมีมันเที่ยงแท้ - ถาวร - ไม่เปลี่ยนแปลง ตามที่จิตเข้าใจ ทั้งๆ ที่โดยความจริงแท้อย่างถึงที่สุดแล้ว

- มันเป็นเพียงการทำงานของ รูป - นาม ตามเหตุตามปัจจัย
- รูปนามต่างทำงานเป็นวงรอบ คือ เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป ในทุกๆ ขณะจิต

- รูปนามล้วนมีสภาวะเป็น อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา

เนื่องจากการปรุงแต่งของจิตเช่นนี้ ไล่ตั้งแต่ “สังขาร” ลงมา การหยั่งลงของนามรูป ย่อมเกิดขึ้น (ดูรายละเอียดในคำอธิบายเรื่อง “นามรูป”) ซึ่งก็คือ การเกิดขึ้นของขั้นที่ ๕ นั่นเอง ทั้งหมดจึงนำมาซึ่งความทุกข์ตามกระแสปฏิจจสมุปบาท อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

- “ชาติ” หรือ “ความเกิด” ในที่นี้ จึงหมายถึง การเกิด “การมีตัว-มีตน” ของสิ่งทั้งหลาย รวมทั้งมนุษย์ด้วย ทั้งนี้ เพราะถูกครอบงำด้วย “อวิชชา” เป็นลูกโซ่ ไล่เรียงลงมา

หากเราเข้าใจว่า สรรพสิ่งล้วนไม่มีตัว - ไม่มีตน (เป็น “อนัตตา”) ความบังเกิด หรือ “ชาติ” จึงดับสับสนลง เหลือแต่ การเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป ของสังขารธรรมทั้งหลาย หรือ ของ รูป - นาม หรือที่เป็นไปตามกฎแห่งกรรมลัทธิ - ธรรมเนียม - และอิทัปปัจจยตา ซึ่งเป็นกฎแห่งธรรมชาติที่ไม่มีใครปฏิเสธได้ หรือไปแก้ไขมันได้ ด้วยความเข้าใจที่ถูกต้องเช่นนี้ จิตจะยอมรับในกฎแห่งธรรมชาติทั้งสามอย่างสิ้นสงสัย กองทุกข์ซึ่งเป็นกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาทจึงไม่เกิดขึ้น เพราะเข้าถึงการเกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติธรรมดาของมัน เช่นนั่นเอง ต่างกับการเกิดขึ้นของการมี “อัตตา - ตัวตน” ซึ่งทำให้จิตไปหลงยึดมั่น เพราะมี “อวิชชา” เป็นปัจจัย กองทุกข์ทั้งหลายจึงเกิดขึ้นด้วยอาการเช่นนั้น

ชรา - มรณะ ฯลฯ

- เพราะ “ชาติ” เป็นปัจจัย “ชรา - มรณะ ฯลฯ” จึงมี การเกิดขึ้นของกองทุกข์ทั้งหลาย ก็มีด้วยอาการ อย่างนี้ - อย่างนี้

- เพราะมี “เกิด” (ชาติ) ก็ย่อมตามมาซึ่ง

ชรา (ความแก่) นำมาซึ่งความทุกข์ทางใจ

มรณะ (ความตาย) นำมาซึ่งความทุกข์ทางใจ

โสกะ (ความเศร้าโศก) นำมาซึ่งความทุกข์ทางใจ

ปริเทวะ (ความรำไรรำพัน - ความอาลัยอาวรณ์) นำมาซึ่งความทุกข์ทางใจ

ทุกข์ (ความทุกข์ทางกาย) แต่สุดท้ายแล้ว ก็นำมาซึ่งความทุกข์ทางใจ

โทมนัส (ความทุกข์ทางใจ) นำมาซึ่งความทุกข์ทางใจ
 อุปายาส (ความคับแค้น - ชัดเคืองใจ) นำมาซึ่งความทุกข์ทางใจ
 ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ
 นำมาซึ่งความทุกข์ทางใจ ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก
 ที่พอใจ นำมาซึ่งความทุกข์ทางใจ
 มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นำมาซึ่งความทุกข์ทางใจ
 ฯลฯ ฯลฯ ฯลฯ

- ดังนั้น ตราบใดที่มี “เหตุ - ปัจจัย” ไปขับเคลื่อนวงล้อแห่งปฏิจจ-
 สมุปบาท กองทุกข์ทั้งหลายจึงเกิดขึ้น จัดเป็น “สภาวะทุกข์” ซึ่งเกิดขึ้นที่ใจ
 ในรูปแบบของ “นามธรรม” ทุกข์ชนิดนี้ จึงไม่มีตัว - ไม่มีตน แต่เป็น
 สภาวะทุกข์ให้สัมผัสได้ที่ใจ
- สรุปกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาทซึ่งเป็นวงจรก่อให้เกิดทุกข์มีดังนี้

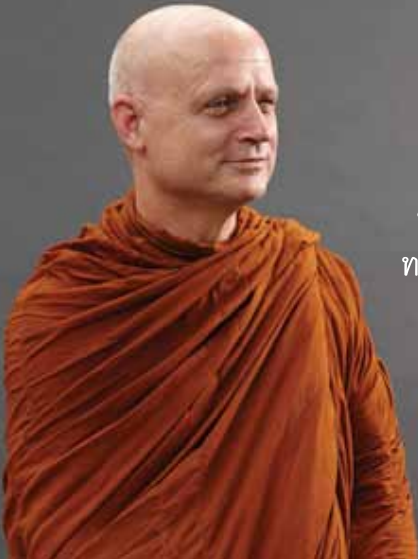
ตราบใดที่ยังมีอัสวะกิเลสหลงเหลืออยู่ อันได้แก่ กามาสวะ,
 ภวาสวะ, ภูฏฐาสวะ, อวิชชาสวะ, → ย่อมปรากฏ “อวิชชา” ตั้งมั่นอยู่ใน
 จิต → ทำให้เกิดการปรุงแต่ง กลายเป็น “สังขารธรรม” ทั้งหมด (ได้แก่
 ห่วงโซ่ทั้งหลายในปฏิจจสมุปบาท) → การปรุงแต่งของสังขารธรรม ทำให้
 วิญญาณมีที่ตั้งอาศัย → นามรูปจึงหยั่งลงได้ → สฬายตนะจึงเกิดเพื่อรับ
 ผัสสะ → นำสู่ เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → และภพใหม่ ในที่สุด

โปรดจำไว้ว่า “สังขารธรรม” ทั้งหมด มันก็ปรุงแต่ง เกิดขึ้น -
 ตั้งอยู่ - ดับไป ตามเหตุปัจจัยของมัน ตามธรรมดา - ธรรมชาติของมัน
 เช่นนั้น แต่เป็นเพราะจิตมี “อวิชชา” ผังแน่น จึงก่อให้เกิดห่วงโซ่
 ขึ้นใน “ปฏิจจสมุปบาท” บังเกิด ตัณหา - อุปาทาน - ภพ หมุนไปใน

วิญญูสงสาร ฉะนั้น ถ้าจะดับทุกข์ ก็ต้องดับที่จิตของบุคคลผู้นั้น มิใช่ดับที่ตัวสังขารธรรม

วิธีตรวจสอบว่า การปฏิบัติธรรมถูกต้องหรือไม่ให้ตรวจสอบดังนี้

- เป็นไปเพื่อความสงบระงับแห่งจิต (คือมี “สัมมาสมาธิ”) หรือไม่? ผลที่ได้จากการนี้คือ การละ “อกุศลธรรม” ทั้งหมดได้
- เป็นไปเพื่อความไม่กำหนดยินดีในสังขารธรรมทั้งหลาย (วิราคะ) หรือไม่?
- เป็นไปเพื่อการละทิ้ง ความยึดมั่น - ถือมั่น ในสิ่งทั้งปวง (ละ “อุปาทาน”) แล้วปล่อยให้จิตเป็นอิสระอย่างแท้จริงหรือไม่?
- เป็นไปโดยมีเป้าหมายเพื่อความดับทุกข์ และหลุดพ้นจากวิญญูสงสาร (เข้าถึง “พระนิพพาน”) หรือไม่? ●



จบ ป.๑ แต่รักษาคือ ๕ ได้
อาตมาเรียกว่า “บัณฑิต”
แต่จบสูงๆ แต่ยังชอบเอารัดเอาเปรียบคนอื่น
ทางพระพุทธศาสนา เรียกคนๆ นั้นว่า
เป็น “พาล”

ชยสาโรภิกขุ

นิเวศ พร = พุทธศาสนา

นายเซมเบ้





นิทานธรรม น้ำใส

พระกฤช นิम्मโล

ขอขอบคุณ ภาพวาดประกอบ :
คุณอนุวัฒน์ โคตรพัฒน์

มีนักเขียนคนหนึ่ง เป็นนักเขียนมีชื่อเสียงมาก เวลาเป็นนักเขียนมีชื่อเสียงแล้วจะมีลูกศิษย์มาเรียนด้วย กลายเป็นนักเขียนระดับอาจารย์ พออายุมากเข้า สุขภาพก็ไม่ค่อยดี ลูกศิษย์ทั้งหลายก็เป็นห่วง แต่อาจารย์ไม่ไหวป่วยถึงขนาดล้มหมอนนอนเสื่อ คือสามารถเดินไปเดินมาได้ แต่ลูกศิษย์เกรงว่า ท่านก็ชักหลงๆ ลืมๆ แล้ว เตี้ยวจะเดินแล้วก็ไม่ยอมกลับบ้านหรือว่าเดินตกกระได อะไรอย่างนี้ละ ก็แบ่งเวรกัน จัดเวรกันว่า ให้ลูกศิษย์ทั้งหลายมาดูแลอาจารย์คนละวัน

* ตัดตอนเนื้อหา จากหนังสือ นิทานนิम्मโล โดย พระกฤช นิम्मโล

อาจารย์ท่านนี้ นอกจากมีความสามารถเรื่องการเขียน มีสำนวน น่าประทับใจแล้ว ก็ยังมีฝีมือในด้านการทำอาหาร นักเขียนที่ทำอาหารเก่ง ก็เยอะนะ

มีอยู่คราวหนึ่ง ถึงคิวของลูกศิษย์คนใหม่ที่ไม่เคยมาบ้านอาจารย์เลย ลูกศิษย์รุ่นเก่าๆ ที่รู้จักอาจารย์ดีก็ไม่ว่าง ลูกศิษย์ใหม่คนนี้ก็ไปเฝ้าคอยดูแล อาจารย์ ด้วยความที่ชอบทำอาหาร อาจารย์ก็จะโชว์ฝีมือ “อ้าว...มาใหม่ เหนือ? ดีมาก ที่มาดูแลเรา เดี่ยววันนี้เราจะเลี้ยงข้าว” ก็เตรียมทำอาหาร มาเลี้ยงศิษย์ใหม่

ลูกศิษย์ก็ “โอ้..วันนี้จะได้กินอาหารฝีมืออาจารย์ ได้ยินคำเล่าลือ มานานแล้ว” ก็นั่งรอ

อาจารย์ก็ทำอาหาร ตักใส่จานมาให้ลูกศิษย์ ลูกศิษย์เห็นเข้าก็คิด ในใจ... ‘โอ้โฮ! จานมันเลอะอะ! จานเป็นคราบ โอ้...อาจารย์เรานี้ซั๊กหลงๆ ลืมๆ จึงล้างจานไม่สะอาด’ จะบอกตำหนิอาจารย์ก็กระไรอยู่ใช่ไหม ก็เลย ถามว่า “อาจารย์ครับ..จานมันสะอาดไหมครับ?” คล้ายๆ จะท้วงนะ ว่า จานมันไม่สะอาด

อาจารย์เลยบอก “เฮ้อ!... มันก็สะอาด..เท่าที่ ‘น้ำใส’ จะทำได้ นั้นแหละ!”

โอ้โฮ..สำนวน! สำนวนอย่างนี้ลูกศิษย์ก็ยอมนะ ป่วยขนาดนี้ยังมี สำนวนขนาดนั้น “โอ้..ครับๆ กินๆ” ก้มหน้าก้มตากิน

มีอีกกลางวัน อาจารย์ก็ทำก๋วยเตี๋ยวมาเลี้ยง เป็นก๋วยเตี๋ยวน้ำ พอยกชามมา.. ก็แบบเต็ม! ชามมีคราบ ลูกศิษย์ก็ท้วงอีก “อาจารย์ครับ ชามนี้สะอาดหรือครับ?”

“ฮือ...! มันก็สะอาด..เท่าที่ ‘น้ำใส’ จะทำได้นั่นแหละ!”



แสดงว่าไอ้ลูกศิษย์คนนี่ไม่ช่วยล้างจาน! ไข่ใหม่? รอกินอย่างเดียว
ตั้งใจแค่ออกมาดูว่าอาจารย์ไม่หกล้มก็ใช้ได้ แต่ใจลูกศิษย์ก็สยบยอมนะ
ว่า “โห...อาจารย์เรานี้ มีสำนวนลึกล้ำจริงๆ” สามารถสะกดลูกศิษย์ได้ว่า
แม้ว่าภาชนะมันจะไม่สะอาดนะ แต่ก็ ‘เออ ..ท่านทำได้แค่นี้’

ตัวเองน่าจะไปช่วยล้างจาน มันน่าจะนึกถึงขั้นนั้นนะ แต่เขานึกแค่ว่า
ไอ้โห..สำนวนอาจารย์.. มันมาด้วยศรัทธาในการเขียนนะ จะมาคอยเก็บ
สำนวนเด็ดๆ เพราะฉะนั้น เวลาอาจารย์พูดอะไรมาทีไร “ไอ้โห...สำนวน
อย่างนี้ เดี่ยวเราจะจำไว้”

แต่มือเย็นไม่เอาแล้ว! คราวนี้ยอมจ่ายแล้วนะ พอถึงเวลาใกล้
อาหารเย็นก็บอก “อาจารย์ครับ มือเย็นผมเลี้ยง เราไปกินข้างนอกกันดีกว่า”

“อ้อ..ไปกินอาหารข้างนอก.. ไปๆ” อาจารย์ถนอมน้ำใจลูกศิษย์
“ไปๆๆ...ไปได้ ...จริงๆ แล้ว เรามีอาหารเตรียมไว้นะ มือเย็นนี้ แต่
ไม่เป็นไร” เรียกว่า สมองศรัทธา

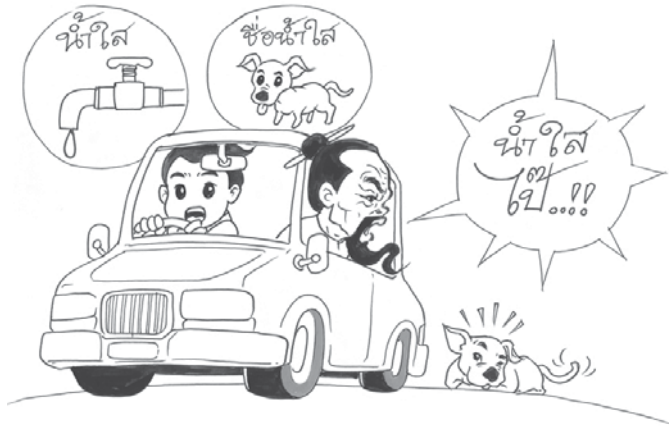
“อ้อ..ขึ้นรถ” ก็ขึ้นรถ ลูกศิษย์ก็เปิดประตูรถแล้วก็นั่ง อาจารย์ก็
นั่งซ้าย ลูกศิษย์ขับ ลูกศิษย์หันไปดูท้ายรถ มีหมาตัวหนึ่งขวางอยู่ เป็น
หมาของอาจารย์ ตัวเองก็ไม่กล้าไล่

“อาจารย์ครับ.. หมาของอาจารย์มันขวางรถอยู่อะ เดี่ยวผมถอยไปทับ
อาจารย์โล่มันให้ทีสิครับ”

“อ้อ...ได้ๆๆ” แล้วอาจารย์ก็ตะโกนเสียงดัง

“น้ำใส... ไป!”.....(ฮา)

ฟังออกไหม “น้ำใส... ไป!”



สรุป

นิทานเรื่องนี้ สอนให้รู้ว่า...รู้ว่าอะไร?

สัญญา หมายถึง 'จำได้' กับ 'หมายรู้' เพราะฉะนั้น เวลาสัญญา ทำหน้าที่ที่หมายรู้ ก็ยังเชื่อไม่ได้ อาจจะหมายรู้ผิดๆ ก็ได้นะ

เห็นไหมว่า สัญญาหมายรู้นี่มันหลอกได้ อาจารย์ตั้งใจหลอก ลูกศิษย์ใหม่?.. อาจารย์ไม่ได้หลอก ..อาจารย์พูดตรงๆ 'น้ำใส' มันทำได้แค่นั้น....'

แต่เราฟังแล้ว สัญญาเราหมายรู้ว่า 'น้ำใส' คืออะไร?.. น้ำจากก๊อกน้ำ ไส้ไหม?.. เออ!

แต่แท้จริงแล้ว 'น้ำใส' คือไส้ตัวที่ขวางรออยู่นะ...!!

ฉะนั้น สัญญา...สำหรับปุถุชนจึงมักจะยังเอามาใช้ในการเจริญสติ- ปัญญาไม่ได้ ท่านจึงยังไม่แนะนำให้ดู

ในสติปัญญา ท่านจึงให้ดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม ๔ อย่าง สัญญาปล่อยไปก่อน ยังไม่เอา เพราะจะถูกหลอกได้ เพราะยังมีหมายรู้ ที่ผิดอยู่

แต่ถ้า "มึง! ไส้ น้ำใส! มึง..!!" โกรธไส้ น้ำใสขึ้นมาซะ แล้วมีสติรู้ทัน ความโกรธ ก็ใช้ได้..

หรือโกรธอาจารย์ “อาจารย์นะ! ทำเราได้อี๋ม!!..” อย่างนี้แล้วมีสติ
รู้ทันความโกรธ ก็ใช้ได้..

แต่ถ้า มัวแต่ “อาจารย์ อี๋ม!!..” หรือว่า “ไอ้หน้าใส! มึง..!!” อะไรวะอย่างนี้
ก็เห็นแต่สมมติ เห็นแต่อาจารย์ เห็นแต่หมา แล้วก็โกรธ

นึกถึงอดีตว่า มือกลางวัน มือเช้าเรากินซี่ปาก..กินน้ำลายของไอ้หน้าใส
ไปแล้ว โกรธเข้าไปเนี่ยนะ นึกถึงแต่อดีต นึกถึงแต่สมมติสังขจะคือจริง
โดยสมมติ ไม่เห็นปรมัตตสังขจะ ปรมัตตสังขจะ คือความจริงโดยปรมัตต
ในที่นี้ก็ได้แก่ ความโกรธ ความไม่พอใจ

พอนึกออกได้ไหม ฟังนิทานแล้ว เข้าใจมากขึ้นไหม?

ข้อธรรม

ขั้น ๕ มีอะไรบ้าง? มี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

รูปขั้น ก็คือ กอกรูปร่างกาย ประกอบด้วยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ
ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด

เวทนาขั้น คือ กอเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ

สัญญา รู้จักมั้ย?

สัญญา แปลว่า ความจำได้และหมายรู้ มีหมายรู้ด้วยนะ **สัญญาขั้น**
ก็คือ กอสัญญา

สังขารขั้น คือ กอสังขาร ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง มุ่งเอาความ
ปรุงแต่งทางจิต เป็นกุศล อกุศล และเป็นกลางๆ ไม่ได้ ไม่ชั่ว

วิญญาณขั้น คือ กอวิญญาณ เป็นความรับรู้อารมณ์ทางตา หู
จมูก ลิ้น กาย และทางใจ

คนจะไม่ค่อยเข้าใจเรื่องสัญญา สัญญาจะเข้าใจยากสักหน่อย เวลา
เจริญสติปัญญา พระพุทธเจ้าจึงยังไม่ให้เจริญดูสัญญา เจริญสติปัญญา
ท่านให้ดู ๔ อย่าง

กายนุสสนาสติปัญญา มีสติตามดูกาย เช่น ดูกายหายใจ ดูอิริยาบถ เป็นต้น

เวหนานุสสนาสติปัญญา มีสติตามดูเวทนา

จิตตานุสสนาสติปัญญา มีสติตามดูจิต เห็นจิตปรุงแต่งเป็นกิเลสต่างๆ มี ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

ธัมมานุสสนาสติปัญญา มีสติเห็นเป็นองค์ธรรม เช่น เวลาเห็นจิตมีราคะ อย่างนี้เรียกดูจิตเฉยๆ แต่ถ้าดูแล้วเห็นว่า มันเป็นนิวรรธ นิวรรธมี ๕ อย่าง หรือเห็นว่ากิเลสเป็นสังขารชั้นร์ ซึ่งเป็นหนึ่งในชั้นร์ ๕ อย่างนี้ละ เรียกว่า ดูเป็นชุดๆ คนจะดูได้นี้ ต้องมีอินทรีย์แก่กล้า มีความพร้อมมากกว่าคนที่จะดูจิตธรรมดาอย่างเดียว

สังเกตด้วยนะว่า ชั้นร์ ๕ อย่างนี้ละ ดูได้ทั้งหมด ยกเว้นเพียงยังไม่ให้ดูสัญญา เพราะดูยาก เพราะตัวสัญญาจะเป็นตัวหลอก เพราะเราจะหมายรู้ผิดๆ เป็น**สัญญาวิปลาส** คือ

- หมายรู้ในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่ามันเที่ยง
- หมายรู้ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข
- หมายรู้ในสิ่งที่ไม่ใช่เรา ว่าเป็นเรา
- หมายรู้ในสิ่งที่ไม่สวຍไม่งาม ว่ามันสวຍมันงาม

เพราะฉะนั้น ในขั้นเริ่มต้น ท่านจึงยังไม่ให้ดูสัญญา ●



“ หินก้อนใหญ่แค่หนักก็ตาม
ถ้าเราไม่แบก จะเป็นทุกข์ไหม
จะเหนื่อยไหม
จะรู้สึกหนักไหม ”



พระไพศาล วิสาโล



กายพ้นภัย ใจพ้นทุกข์

ส.มหาปัญญาภิกขุ
(หลวงตาสุรียา)

วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร



ธรรมชาติของความสะอาด สว่าง สงบ ภายในจิต คือต้นทุนของชีวิต ทั้งหมด การรักษาตัวปกติ เป็น**ศีล** ของจิตให้มั่นคงอยู่กับเรานานๆ การที่จิตไม่ไหลไปกับผัสสะอารมณ์ปรุงแต่งได้ เรียกว่า จิตตั้งมั่นเป็น**สมาธิ** และการที่จิตรู้แจ้งธรรมชาติของจิต หยุดคิด หยุดปรุง เป็น**ปัญญา**

พยายามเดินตามเส้นทางสายนี้ ทำให้ครบ ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา ฟิคถึงขีดสูงสุดของธรรมชาติ (วิปัสสนา) ที่มันต้องเป็น คือ ตื่น เบิกบาน จนวิมุตติ หลุดจากหลงยึดติดผูกพัน กิเลสตัณหา เครื่องร้อยรัดทั้งหลายได้ นี่คือการไถของการเกิดมาเป็นมนุษย์ เป็นผู้โชคดีได้ใช้ชีวิตที่เป็นธรรมชาติที่ได้ผ่านการกลั่นกรองมาแล้ว

หากต้องการสำรวจความสุข หรือการพันทุกข์ มีฐานะเป็นเศรษฐีธรรมชาติ ย่อมมองหาความสุขจากข้างนอก อย่าหลงความสุขจากเวทนาเพียงผิวเผิน ต้องมองย้อนกลับเข้ามาภายใน ดูรู้อยู่กับกายอย่าให้หลุด เอากายเป็นฐานที่มั่นของการทำงาน พระท่านเรียกว่า **“กรรมฐาน”** อยู่กับฐาน เพื่อเอาตัวสติคอยโจมตีความคิด กิเลส ตัณหา ความรัก ความชังทั้งหลาย ที่หมุ่นเวียนเปลี่ยนหน้า (สังสารวัฏ) มาเกิดที่จิตเรา

รูปร่างนี้ เป็นเวทีของการต่อสู้ ศัตรูคือความปรุงแต่ง จิตเป็นพื้นที่เป้าหมาย ที่เราจะต้องช่วงชิงเอากลับคืนมา ความไม่รู้ (อวิชชา) ไม่รู้เนื้อรู้ตัว ไม่รู้คิด ไม่รู้อยากรู้ยึด หรือรู้แต่ไม่รู้เท่าทัน ไม่รู้กันรู้แก่ ไม่รู้จริงรู้แจ้ง ไม่รู้ถึงการเกิดการดับ... รู้ว่าทุกข์ แต่ไม่เห็นตัวทุกข์ ไม่รู้วิธีการดับทุกข์

ตัวทุกข์ มันเป็นตัวเป็นตน มันทำตัวเป็นเจ้าของ เข้ากุมพื้นที่ใจเราเอาไว้ได้ทั้งหมด เข้าไปนั่งอยู่ในหัวใจของผู้ไม่รู้ จนกระทั่งเกิดอาการหนักจิตหนักใจ คำว่า “ทุกข์” ท่านจึงแปลว่าทวนไม่ไหว เป็นสภาพที่ทนไต่ยากหนักอกหนักใจแก่คนผู้หลงยึดถือ ไม่รู้จักปล่อยวาง เหตุเพราะไม่มีปัญญาเห็นแจ้งว่าเป็นทุกข์ เขาเรียก “คนแบกโลก”

ธรรมชาติความเกิดความดับในจิตนี้แหละคืออริยสัจ วางใจให้เป็นกลางๆ ว่างๆ เมื่อผัสสะ ชนะทุกการปรุงแต่ง ธรรมคือ “ทำ” ที่ตัวเรานี้ ละวางการยึดติดเวทนาทางกาย มุ่งหมายเข้าใหญ่ที่จิต อย่ามุ่งแสวงหาตำราจากข้างนอก อย่าไปหาจากใครที่ไหน ทุกข์เกิดตรงไหน ดับลงตรงนั้น

“

ผู้ที่หวัง “ทำกายให้พ้นภัย ทำใจให้พ้นทุกข์”

อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง เพราะนานไป ใจจะก่อถอย
เพราะนานไป ใจจะยึดติดเหตุผล นานไปใจจะติดสุขเวทนา
นานไป กายจิตติดแก่ เจ็บ ตาย ฯลฯ
สารพัดเหตุผลกลไกกิเลส
เหตุแห่งความเสื่อมไกลจากพระสัทธรรม

”

สมาธิต้องตั้งมั่นอยู่ทุกการเคลื่อนไหว ต้องเป็นผู้รักชีวิต รักธรรม คือรักการกระทำ รักการปฏิบัติของตัวเอง ทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ ทำจนธรรมผลิดอกออกผล เป็นมรรคเป็นผลฯลฯ ขึ้นไปฯลฯ จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้โน่นแหละ...” ●



ม อ ง พ ่ า น ก า ล ว เ ล า

ศ.ดร.สาลิ สุภาภรณ์

มศว. องค์กรักษ์

ได้รู้จักงานเผยแพร่ธรรมะของชมรมกัลยาณธรรมเมื่อประมาณ ๑๕ ปีมาแล้ว เริ่มจากการฟังวิทยุรายการธรรมะในช่วงเช้า ซึ่งมีการเปิดเพลงและเปิดเทปเสียงบรรยายธรรมของครูบาอาจารย์ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการบรรยายของ อ.ดร.สนอง วรอุไร ตอนนั้นชีวิตตัวเองมีการเปลี่ยนแปลง คือต้องย้ายที่ทำงานจากสุขุมวิทซอย ๒๓ กรุงเทพฯ ไปทำงานที่คลอง ๑๖ นครนายก ระยะทางจากบ้านไปถึงนครนายก ประมาณ ๘๐ กิโลเมตร ทำให้ต้องขับรถไปทำงานตอนเช้า และพักอยู่ ๒ - ๓ วัน จึงกลับเข้ากรุงเทพฯ แต่บางวันก็ขับไปเช้าเย็นกลับ

ช่วงนั้นอายุเพิ่ง ๔๐ กว่าๆ ก็สามารถขับรถไปกลับกรุงเทพฯ-นครนายกได้สบายๆ ประกอบกับการจราจรช่วงนั้นก็ไม่ได้หนาแน่นมากอย่างปัจจุบัน ขณะขับรถก็เปิดวิทยุฟังธรรมะไปด้วย ทำให้ทราบว่ชาวมรมกัลยาณธรรมมีการจัดงานแสดงธรรมที่หอประชุมใหญ่ธรรมศาสตร์บ้าง ที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ (มทร.) บ้าง ตัวเองนั้นสนใจมาก เพราะต้องการไปหาซื้อเทปธรรมะมาฟังที่บ้าน ฟังทางวิทยุบางครั้งหมดเวลาออกอากาศ ทำให้ฟังไม่จบ หรือไม่ปะติดปะต่อ ซาดๆ หายๆ เนื้อหาไม่ครบถ้วน

วันหนึ่งได้เข้าไปที่งานแสดงธรรมของชมรมฯ ซึ่งจัดที่ มทร. แต่ไปสายประมาณ ๐๙.๐๐ น. การบรรยายธรรมได้เริ่มขึ้นแล้ว เรากับเพื่อนก็ไปกรอกใบสมัครเพื่อสมัครเป็นสมาชิกชมรม เพราะจะทำให้ได้รับข่าวสารจากชมรม หรือได้มีโอกาสเข้าไปฟังธรรมในงานครั้งต่อไป เวลาจะไปฟังธรรม ก็ไปชวนเพื่อนๆ บ้าง ลูกศิษย์บ้าง เลือกเฉพาะคนที่เขาสนใจธรรมะ ว่าถ้าว่างก็ไปฟังธรรมด้วยกันสักวัน ก็จะมี**คุณอ้ออด** (ประภาศิริ วงษ์ชื่น) และ**คุณแจ้ว** (กุลนิษฐ์ สุทวีปราโมซานนท์) ที่ไปด้วยกัน

จำได้ว่า ครั้งหนึ่งไปฟังธรรมที่จัดโดยชมรมฯ ณ หอประชุมใหญ่ธรรมศาสตร์ ใกล้ท่าพระจันทร์ ไปกับคุณแจ้ว ตอนเย็นงานเลิก เราก็ได้รับแจกถุงธรรมะ (คือถุงธรรมะที่แจกให้ญาติธรรมที่มาร่วมฟังธรรมแต่ละครั้ง) เราก็คิดกันว่า น่าจะทำอะไรให้ชมรมฯ เป็นการตอบแทนบ้าง ก็เลยแจ้งความประสงค์ไปยังชมรมฯ ว่า สนใจที่จะพานักศึกษาไปช่วยงาน





แสดงธรรม มีงานอะไรพอจะให้มือใหม่อย่างพวกเราเข้าไปช่วยได้บ้าง ซึ่งทางชมรมก็ติดต่อกลับมา ให้นำนักศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) องครักษ์ ไปช่วยงานประมาณ ๑๕ คน ที่โรงฟังธรรมชั้นล่างของหอประชุม มทร. โดยในครั้งแรกได้ทำงานร่วมกับทีมงานของคุณดุสิต หลังจากนั้นก็นักศึกษาไปช่วยงานที่โรงฟังธรรมเรื่อยมา

ต่อมาได้มีโอกาสไปร่วมประชุมเตรียมงานกับชมรมฯ ทำให้ทราบว่างานมีหลายฝ่ายมาก จึงได้นำน้องๆ นักศึกษาไปช่วย ทั้งวันเสาร์ที่เป็น การเตรียมงาน และวันอาทิตย์ซึ่งเป็นวันจัดงานแสดงธรรม หน้าที่มี หลากหลาย แล้วแต่จะได้รับมอบหมายจากทีมงานของชมรมฯ ซึ่งงานที่ถุ่กใจ นักศึกษา คืองานที่ต้องเคลื่อนไหวกไปมา แยกของยกของ ยกอาหารเข้า โรงทาน อะไรทำนองนี้ เนื่องจากน้องๆ แรงเยอะ จะให้ไปยืนหรือไป นั่งนิ่งๆ จะไม่ค่อยเหมาะกับจริตของพวกเขา ซึ่งชอบเคลื่อนไหวกออกแรง เจตนาในการพาน้องๆ ไปช่วยงาน ก็เพื่อต้องการให้เขาได้แว่วเสียง

ธรรม ได้เห็นว่า ในเมืองไทยนี้ ยังมีกลุ่มคนที่ทุ่มเททำงาน เพื่อหมั่นงลื้อพระพุทธรักษา และทุกคนทำกันอย่างตั้งใจ เสียสละ โดยไม่ต้องมีสิ่งตอบแทน กลับจากงาน ก็จะทำให้เขาช่วยกันสรุปว่า ไปช่วยทำอะไรบ้าง ได้พบเห็นสิ่งที่ตั้งงมอะไรบ้าง หลายคนทิ้งแกมประหลาดใจ เมื่อเขาช่วยจูงผู้สูงอายุขึ้นไปฟังธรรมชั้นบน หรือแจกถุงธรรมะ แล้วได้รับการขอบคุณ และกล่าวสาธุ ในกุศลเจตนาของน้องๆ

นับเป็นประสบการณ์ที่ดีๆ ซึ่งนักศึกษาเขาอิมเอมใจ ประทับใจกับการไปทำหน้าที่ธรรมบริการ ได้อิมท่องและอิมบุญไปพร้อมๆ กัน เพราะในงานแสดงธรรม มีกลุ่มบุคคลผู้ใจบุญมาออกโรงทานหลายร้านด้วยกัน โดยเฉพาะโรงทานของคุณดาว ซึ่งน้องๆ ที่ว่างจากงานอื่นๆ จะชอบเข้าไปช่วยกันเลี้ยวไซ่ งานธรรมบริการสำหรับน้องๆ นักศึกษา จึงเป็นกิจกรรมที่พวกเขาสนุกสนานมาก เพราะอย่างที่ได้เล่ามาตอนต้นว่า พวกเขาจะไม่ชอบอยู่หนึ่งๆ ว่างจากงานนี้ก็ไปทำงานอื่น ได้มีกิจกรรมทำไปเรื่อยๆ

การมาทำหน้าที่ธรรมบริการให้กับชมรมกัลยาณธรรม ทำให้เข้าถึงสื่อธรรมะได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ ซีดี เอ็มพีสาม และวีซีดี ของครูบาอาจารย์หลายท่าน เพราะในงานจะมีร้านหนังสือของชมรมฯ และของกลุ่มธรรมะอื่นๆ มาออกโราน ตัวเองก็จะเดินเลือกซื้อสื่อธรรมะของชมรมต่างๆ





ที่ชอบไว้มากมาย เพราะปกติจะชอบอ่านหนังสือธรรมะมาก อ่านแล้วมีความสุข เพลิดเพลิน อ่านได้ทั้งวัน โดยเฉพาะผลงานของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร และท่านอาจารย์วศิน อินทสระ ซึ่งตัวเองฟังธรรมของท่านจากวิทยุบ้าง จากการอ่านหนังสือธรรมะของท่านบ้าง แอบชื่นชมว่าท่านช่างมีโวหารธรรมที่ไพเราะจับใจ ฟังเทพซึ่งเป็นผลงานของท่านแล้วปลื้มมากๆ ว่าทำไมท่านช่างเขียนเก่ง ใช้ภาษาที่ไพเราะ เข้าใจง่าย น่าติดตาม ได้ความรู้ และสนุกสนาน กับการอ่าน การฟังผลงานของท่าน

การเข้ามาช่วยงานธรรมบริการของชมรมฯ ทำให้ได้มีโอกาสรู้จักผลงานของครูบาอาจารย์อีกหลายท่าน จากการซื้อเทปและซีดีของท่านไปฟังแล้วฟังอีก มีครั้งหนึ่งรุ่นน้องให้เทปธรรมะมา เราก็กดฟังตอนขับรถ พระอาจารย์ท่านบรรยายแล้ว ช่วงท้ายมีการถามตอบเรียกว่า “ส่งการบ้าน” ครั้งแรกฟังไปก็สงสัยว่า “นี่เขาคุยเรื่องอะไรกันนะ ทำไมเราฟังไม่เข้าใจ” ฟังไปมาอยู่หลายเที่ยว ค่อยๆ รู้เรื่องขึ้นมานิดๆ หน่อยๆ เลยฆ่าตัวเองว่า ทางโลกเราก็ก็น่าเรียนจนได้ปริญญา แต่ทางธรรม เราเหมือนนักเรียนเตรียมอนุบาลก็ว่าได้

ต่อมาเทคโนโลยีพัฒนาขึ้น เทปธรรมะค่อยๆ หหมดไป แต่มีแผ่นซีดีและ MP3 มาทดแทน ซึ่งในหนึ่งแผ่นมีการเทศน์หรือการบรรยายธรรมหลายเรื่อง หลายชั่วโมง ก็ไปหาซื้อมาก็ักตุนไว้ ชมรมฯ ส่งมาให้บ้าง ไปซื้อมาเองบ้าง จากการไปช่วยงานแสดงธรรมแต่ละครั้ง การบรรยายธรรมเรื่องไหนชอบก็ฟังหลายเที่ยว เรื่องไหนพอรู้แล้ว ก็ฟังเที่ยวเดียว แล้วก็แจกต่อให้คนอื่นได้ฟังบ้าง



ธรรมชาติของครูบาอาจารย์ฟังไม่เบื่อ ยิ่งฟังยิ่งได้ความรู้ คุณหม่อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ซึ่งเป็นประธานชมรมฯ ท่านก็เมตตา จัดส่งสื่อธรรมะของชมรม ไปให้อยู่เนืองๆ เพราะชมรมฯ มีการแจกลือธรรมะรายเดือน ระยะเวลา ๓-๔ ปี มานี้จะฟังมากขึ้น อ่านน้อยลง เพราะงานประจำอาชีพอาจารย์ต้องอ่านมาก จนปวดตา กลับมาบ้านอ่านไม่ไหว ก็ต้องอาศัยการฟัง การได้ฟังประวัติและเรื่องราวของพระสาวก รวมถึงบุคคลต่างๆ ในสมัยพุทธกาล หลายคนได้ ฟังธรรมเพียงประโยคสั้นๆ แล้วบรรลุธรรม ขึ้นโสดาบันไปจนถึงอรหันต์ รู้สึกปลื้มปีติทุกครั้งที่ได้ยินว่าใครสักคนบรรลุธรรม แม้ว่าตนเองจะยังไม่ได้บรรลุอะไรเลยก็ตาม

สำหรับตัวเองคิดว่าเป็นบุญอย่างมาก ในการที่เกิดมาชาตินี้ แล้วได้ พบพระพุทธศาสนา ที่ยังเป็นคำสอนที่ถูกต้องของพระพุทธเจ้า เพราะ คำสอนมีหลากหลายมาก ตอนนี้อยู่แนวทางที่ถูกต้องในการศึกษาเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา ของตนเองแล้ว เคยขับรถไปฟังธรรมและส่งการบ้าน ที่วัดสวนสันติธรรมเมื่อสามปีที่ผ่านมา ซึ่งพระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ท่านเมตตาตรวจการบ้านให้ และแนะนำให้ไปฝึกดูจิต ตั้งแต่นั้นมาก็พยายามฝึกดูจิต ก็เห็นแต่จิตที่มีโทษกับโมหะอยู่เนืองๆ เห็นจิตที่เป็นกลางน้อยมาก

อาชีพสอนหนังสือ เวลาสอน เราก็มักจะตกเดือน หรือบางทีก็ดู นักศึกษาไปบ้าง เวลาตกเดือน เราก็มักจะขาดสติ จิตอึดอัด ซัดเคือง

พ่อแม่ครูอาจารย์สอนตรงกันว่า จิตที่มีโทษะ เป็นอกุศล หากตายขณะนั้น ก็จะได้ไปเกิดในอบายภูมิ มันช่างน่ากลัว ปีนี้ (๒๕๖๒) แอบดีใจ เพราะจะเกษียณแล้ว ต่อไปไม่ต้องไปอบรมหรือตักเตือนนักศึกษาอีกแล้ว

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เป็นการจัดงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๙ ของชมรมฯ ตัวเองและนักศึกษา มศว. ก็คงจะได้ไปช่วยงานเหมือนเดิม **แต่อาจจะเป็นการพาน้องๆ นักศึกษาไปช่วยงานชมรมเป็นครั้งสุดท้าย** เนื่องจากในเดือนกันยายนตนเองจะเกษียณแล้ว ไม่ได้สอนหนังสือ หมดหน้าที่อาจารย์ ก็จะไม่รู้จักนักศึกษา ไม่สามารถพาพวกเขาไปช่วยงานธรรมบริการได้อีกต่อไป และไม่แน่ใจว่า จะมีอาจารย์คนอื่นๆ ในภาควิชา ช่วยสืบสานงานนี้ต่อไปหรือไม่

หลายสิบปี ที่ได้ไปช่วยเป็นมดงานตัวเล็กๆ ในชมรมฯ ทำให้ได้รู้จักกับทีมงานของชมรมฯ อีกหลายๆ ฝ่าย ที่มีส่วนช่วย ทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้มีงานแสดงธรรมต่อเนื่องกันมา อยากรายงานให้ทราบว่า คนที่ได้ประโยชน์จากการทำงานเพื่อพระพุทธศาสนาของชมรมฯ นั้น มีอยู่มากมาย เพียงแต่เขาเหล่านั้น อาจจะไม่มีโอกาสบอกกล่าวให้ชมรมได้รับทราบว่าเขาเป็นปลื้ม และซาบซึ้งกับงานเผยแผ่ธรรมของชมรมมากเพียงใด

จึงขอโอกาสนี้ เป็นตัวแทนของน้องๆ นักศึกษา มศว. กราบขอบคุณ และเป็นกำลังใจให้ท่านประธานชมรมฯ และทุกท่านที่มีส่วนสนับสนุน ช่วยหนุนงงล้อธรรมจักร สืบทอดพระพุทธศาสนา ให้ดำรงคงอยู่ไปจนถึงห้าพันปี หรือนานเท่านาน แม้ว่าผู้ที่หวังมรรคผล ชนิดที่ไม่อยากกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก อาจจะมีไม่มาก เท่ากับผู้ที่หวังนำธรรมะไปแก้ทุกข์ในชีวิตประจำวัน แต่การสะสมความรู้ ความเข้าใจไปเรื่อยๆ ปฏิบัติธรรมกลมกลืนไปในชีวิตประจำวัน ก็เหมือนกับการเดินไม่หยุด ได้ปฏิบัติเพื่อบูชาพระพุทธเจ้า วันหนึ่ง ก็คงถึงจุดหมายได้เช่นเดียวกัน ●



รู้ เห็น หยุด ... หยุด เห็น รู้

มายาคติ / The Myth

ถ้ามันรู้สึกลอยๆ จะร้องไห้เมื่อประสบปัญหา อุปสรรค เรื่องราวมากมาย
ขึ้นมา ก็ดูให้มันดีๆ ว่า ไปเกาะกับอะไรไม่ปล่อย มันจึงจะได้รู้ตัว แล้ว
หายใจโล่งอกโล่งคอ จะช่วยให้สติสัมปชัญญะมาทันแก้ไขต่อไป เราต้อง
รู้จักตัวตนเสียก่อน จึงจะเห็นภาพใหญ่ของตัวเอง แล้วระบบการแก้ไข
เปลี่ยนแปลง จะผูกมัดมีขึ้น พัฒนาตามกระบวนการ ส่วนตัวมันคือเรื่องราว
ตัวตน รวมกันเข้าเป็น “คณะ” จึงก่อปัญหา

เมื่อปัญหาที่อยู่อย่างไม่หยุดหย่อน รวมกันเข้า มากเข้า กลายเป็น อุปสรรค ทว่าแยกแยะเป็น รู้เป็น เห็นเป็น หยุดเป็น เรื่องราวก็หมด ไม่ใช่ ปัญหา ไม่เป็นอุปสรรค ในสายตาแห่งการรับรู้ตามที่ เป็นจริงอีกต่อไป

เรื่องสามัญสำนึก คนมักสะดุดขาตัวเอง ล้มทั้งยืน การบอกกับตัวเอง และคนอื่นว่า ไม่เป็นอะไร ไม่มีอะไร มันสร้างตัวตนชนิดก่อความประมาท อาทิ เหมือนกับมีคนถามว่า ทำอะไรอยู่ เป็นอะไรใหม่ โดยสัญชาตญาณ ใต้สำนึก จะตอบอัตโนมัติว่า--เปล่า ไม่ได้ทำอะไร ทั้งที่ต่อหน้าหรือ ลับหลังก็ตาม มีการกระทำอย่างใดหนึ่งอยู่ ไม่เคยไม่มี ไม่ทำ แต่ด้วย ขาดการควบคุม ญาณใต้สำนึกจึงพลั้งเผลอ ด้วยความเคยชินที่สร้างตัวตน ปกปิดพฤติกรรม

โอกาสในการควบคุมสัญชาตญาณใต้สำนึกนี้ ต้องเริ่มที่การสำรวจ ก่อน จึงรู้ว่าอะไรคืออะไร มิใช่ว่า มักง่ายตอบว่า เปล่า ไม่มีอะไรไม่ได้ทำ ไม่เป็นอะไร ถ้าว่าไม่มีอะไร ไม่เป็นอะไร ก็แสดงว่า สมบูรณ์แล้ว ปกติแล้ว เต็มเรียบร้อยแล้ว อย่างนั้นหรือ? นั่นขัดต่อกฎความเป็นจริง ไม่มีอะไร ไม่เป็นอะไร มันเป็นเพียงพยัญชนะ ภาษา แต่มิใช่ว่าไม่มีอะไร ไม่เป็นอะไร จริงๆ อย่างนั้น! ทุกสิ่งทุกอย่างมีอยู่ตามอย่างของมันตามธรรมชาติ แต่ในฐานะ ตัวตน ผู้รู้ ผู้เห็นเหล่านี้ ผู้เห็นไม่ตรง ผู้รู้ไม่ชัด หรือผู้รู้ไม่ทั่วถึงพร้อม เห็นไม่ทะลุเท่านั้น การหยุด ฝึกปฏิบัติ ที่จะสำรวจตรวจตัวเองนั้น--ไม่มี

ถ้าหยุด นั่นคือการไม่รู้จักตัวเองทันที ก็ไม่แปลกที่จะต้อง งง เมื่อมี สิ่งปรากฏ และก็จะต้องร้องไห้ เมื่อประสบกับปัญหา หรือพร่ำบอกว่า ไม่เข้าใจ! ทำไม...ทำไม...อยู่อย่างนี้ คือความไม่รู้จักตัวตนทั้งสิ้น

บุคคลที่พัฒนาตัวเองอยู่เสมอ คือผู้ที่ **“ตื่นอยู่ตลอด”** และคือ **“ผู้ที่ ไม่ประมาท”** ผู้ไม่ละเลยหน้าที่ตามจริง เป็นผู้รู้จักกอนุสัย สิ่งติดกันลึก ตัวเองและรับมือได้ทัน บ้างเอาสภาวะที่เกิดแก่ตนเพียงครั้งเดียวหนเดียว ตัดสินแก่ตัวว่า รู้แล้ว เห็นแล้ว หยุดแล้ว โดยไม่ทัน ไม่เห็นครบ รู้ไม่รอบว่า นั้นมันก็เพียงของเกิดดับ ไม่ใช่สิ่งที่ยืนยันว่าจบแล้วทุกอัน เราหยุดหมด

แล้ว เราไม่เป็นอะไรกับอะไรแล้ว เราารู้แล้ว เราเห็นแล้ว อย่างนี้ ประเภทนี้ คือความประมาทใหญ่ ไม่รู้ตามจริง

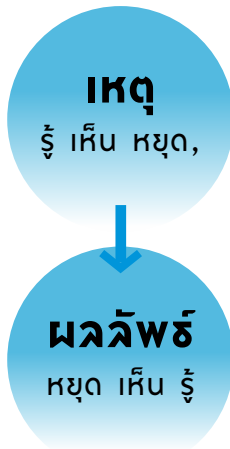
บุคคลที่เห็นแล้ว รู้แล้ว หยุดแล้วจริงอย่างถูกต้อง นั่นคือ หยุด--หยุดละเอียดตัวของตัวเองต่างหาก หยุดจากสิ่งอันเป็นเครื่องขวางพัฒนาการในตัวเอง

รู้--รู้แล้วว่า ตัวตนของตัวเองไม่เสถียร ยังไม่ปกติ

เห็น--เห็นแล้วว่า ตัวตนของตัวเอง พอมีหนทางแก้ไข

ฝึกหัดควบคุมพัฒนาตนถูกต้อง ตามสิ่งที่รู้ เห็น หยุด เช่นนี้จึงชื่อว่า รู้แล้ว เห็นแล้ว หยุดแล้ว จริงๆ มิใช่การหยุดชนิดไม่ยับยั้งทำอะไร มิใช่รู้ชนิดปิดโอกาสพัฒนาตัวเอง มิใช่เห็นชนิดพรมัวความเป็นจริง แต่เป็นรู้ เห็น หยุด ชนิดพัฒนาสม่ำเสมอ ชนิดไม่ละเอียดว่าอะไรเป็นอะไรตามที่ เป็นจริง

สูตร (สำเร็จรูป) ที่ทำอย่างยังไม่เคยเสร็จ





เมื่อ บทสวดมนต์ ดังขึ้น

หมอนไม้

ภาษา เป็นสิ่งที่เราใช้สื่อสารกันใช่ไหม ถ้าใช่ ภาษาก็เป็นสื่ออย่างหนึ่งที่กำลังบอกอะไรกับเรา แต่ถ้าภาษานั้น ไม่ใช่ภาษาที่เราใช้ ก็ไม่อาจรู้ได้เลยว่า ความหมายนั้นคืออะไร เมื่อไม่รู้ความหมาย เราก็ไม่ทุกข์ ไม่สุข จากภาษานั้นๆ นอกจากภาพที่ปรากฏ และการแปล ที่จะทำให้เราเข้าใจความหมายจากภาษานั้น ผ่านอีกหนึ่งภาษา แต่ก็นั่นแหละ ภาษาและความหมาย ก็ไม่อาจบอกได้ว่า เราเข้าใจตรงกันอยู่ดี ถ้าเราไม่มีประสบการณ์ร่วมกัน หรือมีสัญญา (ความจำได้หมายรู้) อันมาจากที่เดียวกัน

บันทึกหมอนไม้ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๖๑

แต่ก็อย่าเพิ่งชะล่าใจไป เพราะต่อให้มีประสบการณ์ร่วมกัน มีสัญญา
ร่วมกัน หากการรับรู้ภาษานั้นๆ ไปพร้อมกับการตีความ และการปรุงแต่ง
ในจิต ย่อมทำให้แต่ละคนได้รับสารที่สื่อออกมาต่างกัน ตามความเข้าใจ
ที่ต่างกันอยู่ดี

ภาษาจึงเป็นเรื่องสมมติ ที่เราไม่ควรนำมาใช้เป็นอาวุธที่แทงกัน
เพราะความหมายธรรมดๆ ก็อาจถูกตีความไปในทางร้ายก็ได้ ทางดีก็ได้
ตามประสบการณ์ของแต่ละคน ที่รับรู้และเข้าใจ พระพุทธองค์จึงทรงให้
“สังขาร” การปรุงแต่งทางจิต เป็นหนึ่งในชั้น ๕ ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ
เป็นอนัตตา ไม่ควรยึดเอามาเป็นทุกข์ในใจ

เสน่ห์ของศิลปะแขนงต่างๆ ก็อาศัยการตีความของสังขารนี้เอง
ศิลปะ เมื่อผูกโยงกับการปรุงแต่ง จึงมีอารมณ์ และความรู้สึก เช่นเดียวกับ
บทเพลงต่างๆ รวมไปถึงบทสวดมนต์ด้วย ถ้าเราไม่เข้าใจอักขระบาลี
หรือไม่มีผู้รู้ช่วยแปลมาสู่ภาษาไทย และแปลเป็นภาษาต่างๆ ที่ใช้กัน
ในโลก เราก็ไม่อาจรู้เลยว่า พระพุทธเจ้าสอนอะไร ตรัสอะไร และจะนำไป
ใช้กับชีวิตได้อย่างไร มากไปกว่านั้น ถ้าเราไม่มีสมมติสงฆ์ และพระอรีย-
สงฆ์ ผู้เคี่ยวกรำกิเลสตน จนชนะมารในใจ พันภัยในวัฏฏะได้ แล้วมา
บอกกล่าวผ่านวัตรปฏิบัติอันงดงามในชีวิตประจำวัน เราก็อาจตีความภาษา
ในพระไตรปิฎกบาลีไม่ออกอยู่ดี หรือตีความผิดๆ ไป ก็จะไม่ได้ประโยชน์
และไม่รู้ว่าจะนำมาแก้ปัญหาวินิจฉัยได้อย่างไร

บทเพลง คำพูด บทสวดมนต์ จึงเป็นอักษรที่ถูกจดจารจากความรู้สึก
ความคิด และอาศัยการปรุงแต่งจากผู้อ่าน ผู้เสพ ผู้ฟังอีกครั้ง เพื่อเป็น
ช่องทางของการบอกกล่าวความหมายอะไรบางอย่างออกมา เพื่อให้เกิด
ความเข้าใจในระดับหนึ่งเท่านั้น ซึ่งแต่ละคนก็ไม่อาจเข้าใจตรงกันได้ในที่สุด

“พระพุทธศาสนา” จึงเป็นเรื่องของการตีความตามความเข้าใจของ
แต่ละคน หลวงพ่อท่านหนึ่งกล่าวว่า พระพุทธศาสนาไม่มีผิด ไม่มีถูก
อยู่ที่การนำไปใช้ ไปปฏิบัติ จนกว่ากิเลสลดน้อยลง จนเกลี้ยงในที่สุดนั้นล่ะ

ถือว่าเข้าใจพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าถูกต้องแล้ว ดังที่พระพุทธ-
องค์ตรัสว่า ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน
ผู้ปฏิบัติจะเข้าถึงธรรมก็จากการปฏิบัติด้วยตนเอง

แต่ก็อีกนั่นแหละ การปฏิบัติต้องมีครู และครูที่ดีก็จะเป็นกัลยาณมิตร
ให้ ไม่สั่งให้หันซ้าย หรือหันขวา แต่จะให้เราหันด้วยสติปัญญาของเราเอง
ดังนั้น หากใครเขาจะปฏิบัติไปในทางที่ทำให้กิเลสลดลง แต่อาจจะช้าหน่อย
ก็อย่าเพิ่งไปว่าเขาทำผิด เพราะการจับผิดผู้อื่น ไม่ใช่หนทางที่พระพุทธเจ้า
สอนเลย พระพุทธองค์ให้จับผิดแต่ตัวเรา จับความคิดไม่ดีของเรา และ
คอยสอดส่อง ไม่ให้ความคิดไม่ดีกลายเป็นการพูดไม่ดี และการกระทำ
ไม่ดี ไซ้ไหม ซึ่งเมื่อมองการตีความเช่นนี้ ในปัจจุบันก็ดูเหมือนว่า เราจะ
มีพระพุทธเจ้าคนละองค์ และสอนคนละอย่าง ก็ไม่เป็นไร เปิดใจให้กว้างๆ
ไว้ เพียงแต่อย่าให้พระพุทธเจ้าที่เราเข้าใจและศรัทธา ไปบังคับให้คนอื่น
เข้าใจเหมือนเราก็เป็นพอ

เมื่อบทสวดมนต์ดั่งขึ้น หากเราเข้าใจความหมาย ก็จะน้อมจิตฟัง
อย่างตั้งใจ และถ้าบทสวดนั้น นำจิตเราให้คลายทุกข์ได้ ก็จะมีหัดสวดเอง
ให้ได้ ย่อมใช้เวลาหลายๆ กับการสวดมนต์ จนกระทั่งเกิดสมาธิ และนำ
ความเข้าใจจากความหมายนั้นมาปฏิบัติขัดเกลาก่อน จนเกิดปัญญาแก่ทุกข์
ให้กับตนเองได้ในที่สุด แต่ถ้าใครฟังบทสวดมนต์ไม่ได้ หรือรำคาญ
ไม่ชอบสวดมนต์ ก็ไม่ใช่ว่าเขาผิด หรือเราถูก ขอให้เราผ่านความยึดติด
ในความผิดถูก ที่จะให้คนอื่นเห็นอย่างเรา ให้ผ่านไป ผ่านไป เหมือนการ
หายใจเข้า และการหายใจออก ที่ไม่เกาะเกี่ยวก่อกลิ้นต่างๆ หรือฝุ่นผงอะไร
ไปสร้างทุกข์และความสุขให้เกิดขึ้นในใจเราก็เป็นพอ ●



ธรรมะที่เปลี่ยนชีวิต ตลอดกาล

ณัฐนันท์ เตชะธรรมาทิพย์

**ชีวิตในวัยเด็กของข้าพเจ้า ก็เหมือนเด็กทั่วๆ ไป มีครอบครัวที่อบอุ่น
พี่น้องรักใคร่กัน ทำหน้าที่แค่ตั้งใจเรียนหนังสือ กลับบ้านก็ช่วยงานบ้าน
บ้างเล็กๆ น้อยๆ เวลารว่าง ข้าพเจ้าชอบอ่านหนังสือที่อากงให้มาประจำ
ส่วนมากอากง จะเอาหนังสือมาจากศาลเจ้า โรงเจ ซึ่งมีหนังสือหลายเล่ม
อ่านแล้วเพลิดเพลิน และทำให้เกรงกลัวต่อบาป**



เมื่อโตขึ้นก็ไปซื้อหนังสือที่งานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ หนังสือที่ซื้อ
มาอ่านจำนวนมาก ก็จะเป็นแนวลึกลับ แนวอภินิหาร ปาฏิหาริย์ สิ่งศักดิ์สิทธิ์
เทพเทวดา ถ้าเป็นหนังสือของพระปฏิบัติ ก็จะซื้อแต่ปาฏิหาริย์ของพระเถระ
ทั้งหลาย ไม่เคยสนใจหลักคำสอนแท้ๆ ของพระพุทธเจ้าเลย เมื่อมีความ
ทุกข์ ก็เที่ยวหาหมอดู ทาวิธีแก้กรรม ต่างๆ นานา

เมื่อปี พ.ศ.๒๕๔๕ คุณพ่อป่วยหนักมาก เข้าโรงพยาบาลนาน
เป็นเดือน ด้วยอาการปวดบวม และโรคแทรกซ้อนต่างๆ มีอยู่วันหนึ่ง
คุณพ่อร้องไห้ เรียกกลุกๆ เข้ามาสั่งเสีย ให้ดูแลแม่ ให้พี่น้องรักกัน ข้าพเจ้า
ซึ่งเป็นพี่คนโต กลับร้องไห้ฟูมฟาย ไม่สามารถปลอบใจตัวเอง หรือคนอื่นฯ
ได้เลย สิ่งที่ข้าพเจ้าทำได้ในช่วงเวลานั้นคือ ทำบุญปล่อยสัตว์ โค-กระบือ,
ทำบุญโรงศพ เติมน้ำมันตะเกียงต่ออายุ และสวดมนต์ หลังจากนั้น
อาการของพ่อก็ดีขึ้น จนออกจากโรงพยาบาลได้ แต่ต่อมาคุณพ่อต้อง
ล้างไต สัปดาห์ละ ๓ ครั้ง และก็เข้าๆ ออกๆ โรงพยาบาลบ่อยๆ ข้าพเจ้า
ก็ทุกข์ทุกครั้ง เริ่มคิดว่า การทำบุญแก้กรรม การต่ออายุต่างๆ ไม่ใช่
ทางออกแล้วนะ แต่ก็ยังไม่ได้เข้าทางธรรม

วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๗ ที่บ้านไฟไหม้ เห็นบ้านพังถล่ม
ทิ้งหลังกับตา ทุกข์หนัก เสียใจมากๆ เป็นเดือนๆ จนกระทั่งมาเกิด
เหตุการณ์สึนามิ ในเดือนธันวาคม พ.ศ.๒๕๔๗ ภัยพิบัติทางธรรมชาติที่
ร้ายแรงที่สุด ซึ่งก่อให้เกิดความเสียหายมากมาย รายการโทรทัศน์ แนะนำ
วิธีทำให้ใจให้สู้ หรือวิธีเอาชนะความทุกข์ใจต่างๆ เชิญนักจิตวิทยาหรือนิมนต์
พระมาเทศน์ ข้าพเจ้าเริ่มปล่อยวางความทุกข์ได้ ความทุกข์เริ่มเบาบางลง





จากนั้น ข้าพเจ้าก็เริ่มอ่านหนังสือธรรมะ ฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ จากที่เคยชอบแนวลี้ลับ อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ก็ซื้อหนังสือธรรมะมาอ่าน มีคนบอกว่า มารับศีตของหลวงพ่อบราโมทย์ไปฟังสิ ศีตธรรมะแจกฟรีนะ

หลังจากนั้น การเปลี่ยนแปลงทางความคิด และจิตใจครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของข้าพเจ้าก็เกิดขึ้น เมื่อได้ฟังธรรมะจากหลวงพ่อบราโมทย์ ท่านสอนว่าความจริงของชีวิต มีแต่ของไม่เที่ยง มีแต่ความทุกข์ที่บีบคั้น อยู่ตลอดเวลา ในกายในใจนี้ มีแต่ของควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ ไม่เป็นไปตามใจปรารถนา ร่างกายต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย จิตใจของเรา ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ต้องเจอสิ่งที่ไม่รัก ต้องมีความผิดหวัง มีความโศกเศร้า ร่ำไรร่ำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ สิ่งเหล่านี้เป็นความจริง ที่วนเวียนอยู่ในชีวิตของเราตลอดเวลา ถ้าเราเข้าใจ ความเป็นจริงของชีวิต จิตใจยอมรับความจริงได้ ใจจะไม่ทุกข์

หลวงพ่อบราโมทย์สอนว่า การปฏิบัติธรรมมี ๒ อย่างคือ สมถกรรมฐาน กับ วิปัสสนากรรมฐาน หลวงพ่อบราโมทย์จะใช้ภาษาต่างๆ ในการสอน ฟังแล้วเข้าใจ สามารถปฏิบัติได้จริง **“ถือศีล ๕ ไว้ ทุกวันปฏิบัติในรูปแบบ วันไหนจิตฟุ้งซ่าน ทำความสงบ วันไหนสงบแล้ว เจริญปัญญา”**

ท่านสอนหลักของการทำสมาธิ คือ ให้ทำด้วยความรู้สึกตัว มีสติ หายใจด้วยความรู้สึกตัว ไม่บังคับจนตึงเกินไป ไม่หย่อนจนเคลิ้มไป ไม่ไหลจนเที่ยวออกไปข้างนอก ให้จิตใจตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว การภาวนาที่ดีที่สุด คือ การได้รู้ ได้เห็น ความจริงของจิต อย่างที่มันเป็น ตาม



ธรรมชาติของมัน โดยไม่เสแสร้ง ไม่ปรุงแต่ง ประโยคสั้นๆ ที่ท่านจะพูดบ่อยๆ คือ **“มีสติ รู้กาย รู้ใจ ตามความเป็นจริง ด้วยจิตที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง”**

ธรรมชาติของหลวงพ่อนั้นลึกซึ้งยิ่งนัก หากใครเปิดใจรับฟังและปฏิบัติตามจนเข้าใจ ก็จะเหมือนมีแสงประทีปส่องประกายในจิตใจ ประดุจท่านได้ให้ชีวิตใหม่กับข้าพเจ้า การหลงทำตามกิเลสค่อยๆ ลดลง จิตที่เคยหลงเข้าไปในความคิด ซึ่งทำให้รำคาญ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นมากมาย พอรู้สึกตัวรู้ทันขึ้นมา อกุศลเหล่านั้นก็ดับไป

การรู้เท่าทันกิเลส นั่น ดีที่สุด และหากเรามีธรรมะ จะได้ของดีของวิเศษติดตัว เป็นสมบัติที่ติดตัวจริงๆ ข้ามภพข้ามชาติ ความทุกข์ที่เกิดจากการไม่ยอมรับความจริงของชีวิต ถ้าเราได้สัมผัสความจริงของแท้แล้ว ชีวิตเราจะมีความสุขมากเลย **“สิ่งทั้งหลายมีเหตุก็เกิด หมุดเหตุก็ดับ บังคับไม่ได้”**

วันที่ ๒๘ สิงหาคม ๒๕๔๘ มีการจัดงานแสดงธรรมบรรยายและปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณ จัดโดยสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรม ณ หอประชุมเล็ก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ข้าพเจ้าได้มาร่วมฟังธรรมในครั้งนี้ด้วย นับเป็นครั้งแรกในชีวิตที่ข้าพเจ้าได้มาฟังธรรม และเป็นครั้งแรกที่รู้จักชมรมกัลยาณธรรม

ได้มาเห็นบรรยากาศ ที่สาธุชนล้นหลาม หลังไหลเข้ามาฟังธรรมจำนวนมากกว่างานแสดงคอนเสิร์ตเสียอีก พลังบุญท่วมท้น สัมผัสได้ถึงกระแสจิตที่เป็นพลังบวกมากมาย พอถึงเวลาบรรยายธรรม ต้องเข้าหอประชุม ผู้มาฟังธรรมหลายท่านไม่มีที่นั่ง ต้องนั่งริมทางเดินและตามบันไดในห้องประชุม ซึ่งข้าพเจ้าก็เป็นหนึ่งในนั้น ที่นั่งริมทางเดินบันได ผู้บรรยายได้อนุญาตให้ผู้ฟังธรรมที่ไม่มีที่นั่งขึ้นมา นั่งบนเวทีได้ ซึ่งก็มีหลายคนขึ้นมานั่งบนเวทีนั้น ภาพบรรยากาศทั้งหลายกระทบจิตใจของข้าพเจ้าอย่างรุนแรง



เกิดคำถามขึ้นในจิตใจว่า ชีวิตที่ผ่านมาเราทำอะไรอยู่ หาสาระอันใดแทบไม่ได้เลย

ในงานแสดงธรรมนี้ จะให้ได้ประโยชน์สูงสุด ก็จะต้องตั้งใจฟังธรรมหลักคำสั่งสอนอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า ที่ถ่ายทอดธรรมอันถูกต้องจากครูบาอาจารย์ **ประโยชน์มากมายจากการฟังธรรม คือ**

ประการแรก ได้ฟังสิ่งที่ไม่เคยได้ฟังมาก่อน เช่น คำว่า อริยทรัพย์ (ทรัพย์ภายใน) จาก ดร.สนอง ท่านกล่าวว่า อริยทรัพย์เป็นสมบัติติดตัวข้ามภพข้ามชาติ ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ **ประการที่ ๒** ได้ฟังสิ่งที่เคยได้ยินได้ฟังมา แต่เข้าใจไม่ชัด ก็เข้าใจชัดขึ้น เป็นการทบทวนความรู้เดิม **ประการที่ ๓** บรรเทาความสงสัยได้ เช่น เรื่องอิทธิฤทธิ์ กับเรื่องบุญญฤทธิ์ ต่างกันอย่างไร เมื่อฟัง ดร.สนองตอบ ทำให้ข้าพเจ้าได้กระจ่างแจ้งขึ้นมา **ประการที่ ๔** ทำให้ความเห็นให้ถูกต้องได้ เมื่อก่อนข้าพเจ้าเข้าใจว่า การทำบุญคือใส่บาตร ทำสังฆทาน สวดมนต์ ไหว้พระ เท่านั้น แต่ความจริงมีมากกว่านั้น การทำบุญในทางพระพุทธศาสนามีด้วยกัน ๑๐ วิธี เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือ การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนา การอ่อนน้อม ถ่อมตน การช่วยเหลือสังคมรอบข้าง การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นมาร่วมทำบุญกับเรา การยอมรับและยินดีในการทำความดี การฟังธรรม การแสดงธรรม และการทำความเห็นให้ถูกต้องเหมาะสม และ**ประการที่ ๕** ประการสุดท้ายคือ จิตใจผ่องใส สงบ สะอาด สว่าง ชุ่มฉ่ำ เย็นใจ

จากความประทับใจ ที่ได้เห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู รับรู้ด้วยใจ จึงเกิดความคิดที่จะเข้ามาเป็นจิตอาสาช่วยงานชมรมกัลยาณธรรม แต่ก็ยังไม่มีโอกาสเสียที เวลามานไปหลายปี จึงตั้งจิตอธิษฐาน ขอให้ได้มีโอกาสมาช่วยงานชมรมกัลยาณธรรมด้วย แล้วได้บอกกับสามี หลังจากนั้น สามีบอกว่าห้องที่ทำงานรู้จักที่มอสาของชมรมฯ ข้าพเจ้าจึงมีโอกาสได้มาช่วยงานชมรมฯ จัดเตรียมสถานที่ต้อนรับผู้ฟังธรรมบริเวณโรงอาหาร เริ่มจากจัดเตรียมสถานที่จัดเตรียมเก้าอี้ที่นั่ง แจกสื่อธรรมทาน เมื่อจบงานบรรยายธรรม

ก็มีหน้าที่จัดเก็บโต๊ะทานอาหารของนักศึกษามาจัดเรียงให้เรียบร้อย เหมือนเดิม โต๊ะแต่ละตัวมีน้ำหนักมาก เสร็จงานแล้ว พวกเราก็ได้อาบเหงื่อต่างน้ำ แม้วางานอาสาในตอนนั้นจะเหนื่อยกาย แต่ก็รู้สึกอิ่มใจ และดีใจที่ได้โอกาสมาช่วยงานเพื่อประโยชน์แก่สังคม ในระหว่างวันก็ยังได้ร่วมฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์ด้วย โดยเราไม่ต้องเดินทางไปไหนไกลๆ เพื่อไปหาครูบาอาจารย์เลย ท่านเมตตาตามถ่ายทอดธรรมะให้เราถึงที่

ต่อมาโรงอาหารไม่ต้องจัดเป็นสถานที่ฟังธรรมแล้ว ข้าพเจ้าได้มาดูแลจัดเตรียมสถานที่ตรงโถงกลางแทน มีหน้าที่ตรงจุดนี้สักระยะหนึ่ง ต่อมาได้มาดูแลจุดลงทะเบียนผู้มาฟังธรรม ช่วยที่มคุณสุชาติ เพราะคุณสุชาติจะเปลี่ยนไปทำหน้าที่เตรียมทำโรงทานน้ำปานะสมุนไพโรในช่วงที่ยังต่อ

ทุกครั้งที่ข้าพเจ้าได้มาร่วมงานกับชมรมกัลยาณธรรม ข้าพเจ้ามีความสุข อิ่มอกอิ่มใจ ที่ได้ฟังธรรมะอันประเสริฐของพระพุทธเจ้า ได้เห็นความเสียสละของทีมงานทุกคน ที่ช่วยทั้งร่างกาย แรงใจ บัจฉัยต่างๆ ทุกคนมาด้วยใจ ไบหน้าของแต่ละคนเปี่ยมไปด้วยรอยยิ้มแห่งมิตรไมตรี ท่านที่มานงานชมรมกัลยาณธรรม ไม่มีคำว่าขาดทุน ท่านจะมีแต่คำว่ากำไร เป็นกำไรชีวิต

“กำไรชีวิต” ไม่ได้อยู่ที่ว่า ทำอะไรมากเท่าไร ได้อะไรมากเท่าไร อยู่ที่ว่า เข้าหาธรรมะ และ ใช้ธรรมะในการดำเนินชีวิตเมื่อไหร่ต่างหาก

ขอขอบคุณชมรมกัลยาณธรรม ที่ได้ให้โอกาสสาธุชนมาฟังธรรม-ปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นการส่งเสริมให้คนในสังคมมีธรรมะ เป็นสังคมที่สงบสุข และเมื่อข้าพเจ้าได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยงาน ทำให้ข้าพเจ้ามีโอกาสได้ทำความดีเพิ่มขึ้น มีส่วนช่วยต่ออายุพระพุทธศาสนาให้ยืนยาว ด้วยการสืบทอดพระธรรมอันประเสริฐ และช่วยให้คนอื่นได้มีโอกาสเข้ามาพบทางที่ถูกต้อง (สัมมาทิฎฐิ) ช่วยให้เขาบรรเทาทุกข์ลงได้บ้าง เพราะนี่คือสิ่งที่ดีที่สุดที่มนุษย์สมควรจะมอบให้แก่กัน ●



สุขซุกซ่อน อยู่ที่ใด

ธีรปัญญา

หาเท่าไรก็ไม่เจอสักที
เพราะออกไปข้างนอก
หาความสุขในที่ผิดๆ

หาเท่าไรก็ไม่เจอสักที เพราะออกไปข้างนอก หาความสุขในที่ผิดๆ

มีมารน้อย ๓ ตน แอบมาขโมยความสุขของมนุษย์ไป แล้วก็ปรึกษากันว่า จะเอาไปซ่อนที่ไหนดี

มารน้อยตนที่ ๑ ก็ว่า ควรเอาไปซ่อนที่ภูเขาที่สูงที่สุดในโลก มารน้อยตนที่ ๒ ก็แย้งว่า เพื่อนเอ๋ย มนุษย์นั้นไม่กลัวความสูง แต่กลัวหายใจ

* ขออนุโมทนา บล็อก Dhamma Break By Ajahn Pasanno & Jayasaro

ไม่ออก สังเกตได้ว่า ดำน้ำได้นิดเดียว ก็ทะเลสิ่งปรวตขึ้นมาแล้ว เพราะกลัว
หายใจไม่ออก แต่บนภูเขาอากาศดี มนุษย์ชอบไปเที่ยวภูเขา เอาไปซ่อนไว้
ใต้บาดาลดีกว่า มารน้อยคนที่ ๓ แย้งว่า อย่าเลยเพื่อนเอ๋ย มนุษย์มันเก่ง
สร้างเครื่องมือหาของในทะเล ในอากาศได้ เดี่ยวมันก็หาเจอ แต่สังเกต
ได้ว่าหน้าตาของมนุษย์มองไปข้างนอก หูก็ชอบฟังเสียงข้างนอก ชอบไป
เที่ยวข้างนอก เราควรแอบเอาไปซ่อนไว้ในใจมันดีกว่า

**เพราะว่ามนุษย์ชอบหาความผิดของคนอื่น ไม่ชอบขัดใจตนเอง
ไม่ชอบดูจิตใจของตัวเอง มารน้อยทั้ง ๓ คน ก็เลยมีมติเอกฉันท์ทันที**

ตั้งแต่นั้นมา มารน้อยก็เอาความสุขของมนุษย์ มาซ่อนไว้ในใจ
ของมนุษย์เอง มนุษย์ผู้โง่เขลา ต่างพยายามออกไปหาความสุขในที่อื่นๆ
เช่น ภูเขา ชายทะเล ฝัน คาราโอเกะ แต่หาเท่าไร ก็หาไม่เจอสักที

เพราะออกไปข้างนอก หาความสุขในที่ผิดๆ ตลอดมา โดยหาว่า
ความสุขที่เฝ้าติดตามเฝ้าหานั้น อยู่ที่ใจตัวเองมาตลอด แล้วทำไมต้องออกไป
หาความสุขที่อื่น เพราะยิ่งหามากเท่าไร ใจก็ร้อนรุ่ม ไม่สงบ สูดหายใจ
ก็ไม่พบอยู่ดี

ในเรื่องนี้เปรียบเทียบเหมือน ผู้คนที่รู้ว่า “ขนมหวานมีรสชาติอร่อย”
เพราะการไม่เคยชิมลิ้มรสของขนมนั้น จึงไม่สามารถรู้รสชาติที่แท้จริง ความ
สงบสุขในใจก็เช่นเดียวกัน 🌀



สุขของผู้ให้

อุทุมพร เผ่าสุวรรณ

ย้อนไปหลายปีก่อน เพื่อนที่อยู่คอนโดเดียวกับข้าพเจ้าไปปฏิบัติธรรมที่วัดมเหยงคณ์ กลับมาเล่าให้ฟังว่า พบคุณหมोजุ่ม ผู้เป็นประธานชมรมกัลยาณธรรม ได้ชวนให้ไปฟังธรรมในวันอาทิตย์ และหากมีเวลา ก็สามารถช่วยงานเป็นจิตอาสาได้ก่อนในวันเสาร์ งานนั้นเป็นงานฟังธรรมของชมรมฯ จัดที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ซึ่งข้าพเจ้าตอบทันทีว่า “ไป” และนั่นเองคือจุดเริ่มต้น ที่ได้พบกับท่านประธานชมรมฯ (คุณหมोजุ่ม) พี่แจ้ว และพี่ๆ น้องๆ ผู้ที่ข้าพเจ้าซาบซึ้งใจในการกระทำ และนับถือเป็นครู ผู้เป็นแบบอย่าง และเป็นทั้งกัลยาณมิตรและกัลยาณธรรม ผู้มีจิตใจอันเป็นกุศลอย่างแน่วแน่ มีจิตอาสาแห่งความเสียสละอย่างแท้จริง

มีอุดมการณ์ที่เต็มเปี่ยม พร้อมที่จะร่วมหมุนวงล้อแห่งธรรม... และจากวันนั้นจนถึงทุกวันนี้ ข้าพเจ้าก็ได้เข้ามาเป็นส่วนของทีมในชมรมฯ...

จากการพบกันครั้งแรก ในวันเสาร์ ซึ่งเป็นวันเตรียมจัดงานใหญ่ นั่นได้พูดคุยแนะนำกันเล็กน้อย ข้าพเจ้าและเพื่อน ได้ไปช่วยในทีมจัดสถานที่ให้กับผู้จะมาฟังธรรม ทำความสะอาด เช็ด ถู บัดกวาด ซัดล้าง จัดโต๊ะเก้าอี้ ณ จุดฟังธรรมและจุดรับประทานอาหาร ความรู้สึกในการพบกันครั้งแรก การพูดคุยและการทำงานกับคุณหมอและทีมงาน ทำให้ข้าพเจ้าประทับใจ ในความมีอัธยาศัยไมตรี ความเอื้ออาทร ห่วงใย ซึ่งสัมผัสได้จากภายในสู่ภายนอก คือ ดวงตา น้ำเสียง การกระทำ และรู้สึกที่ขึ้นไปอีกในการเตรียมงานของแต่ละจุด ทุกทีมทำงานกันอย่างเต็มที่ ช่วยกันทำ มีความสนุกสนานและยิ้มแย้ม ทั้งๆ ที่งานก็มาก ทั้งเหนื่อยและร้อน เรียกได้ว่า ทำงานอย่างมืออาชีพ

ข้าพเจ้าได้เห็น ได้ทำ และได้เรียนรู้การทำงานในจุด / ทีมต่างๆ ไปในตัว แอบคิดว่าเวลาที่มีการจัดงานกิจกรรมของที่ทำงาน ก็จะมีวิธีการนี้ (ลอกเลียนแบบ) ไปใช้ด้วย... พอตกเย็น งานส่วนของข้าพเจ้าก็เสร็จ แต่งานด้านการติดตั้งเครื่องเสียง ไฟฟ้า กางเต็นท์ ชนของ ฯลฯ ยังคงดำเนินการต่อไป ข้าพเจ้ากลับที่พักไปด้วยจิตใจที่เบิกบานในการเป็นจิตอาสาครั้งแรกให้กับชมรมฯ ถึงที่พักแล้ว รู้สึกว่า อยากให้ถึงวันแสดงธรรมของพ่อแม่



ครูอาจารย์ในวันพรุ่งนี้เร็วๆ จัง ข้าพเจ้าและเพื่อน ออกจากที่พักตั้งแต่ตีสี่ เพื่อไปช่วยงานด้านการลงทะเบียนและอื่นๆ และถึงเวลาก็ฟังธรรมด้วย

การได้ช่วยงานทางธรรมกับชมรมฯ ก็เป็นความสุขแห่งการเป็นผู้เสียสละ ผู้ให้ ด้วยความอดทน ขยัน ส่วนการเป็นผู้ฟังธรรม ก็เป็นผู้ให้ตนเองได้มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์ ได้นำไปประพฤติปฏิบัติตามนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ในหน้าที่การงาน อ้อ... นี่เองที่ใครๆ เรียกกันว่า ความสุขทางใจ วันนั้นข้าพเจ้าเกิดความสุข ความปีติ ทั้งจากการเป็นผู้ให้ในฐานะจิตอาสา (ธรรมบริกร) และเป็นผู้รับในฐานะผู้มาฟังธรรม อีกทั้งยังได้หนังสือและซีดีจำนวนมากมาย ที่ทางชมรมฯ แจกให้ผู้มาฟังธรรมทุกๆ คน

แต่ที่สำคัญกว่านั้น ข้าพเจ้าเกิดความอัศจรรย์ใจว่า คุณหมोजุ่มและทีมงานใหญ่เช่นนี้ได้อย่างไรหนอ ผู้มาฟังธรรมประมาณ ๓,๕๐๐ คน จิตอาสา อีกประมาณ ๕๐๐ คน ข้าพเจ้าคิดว่า อยากมาช่วยงานของชมรมฯ และมาเรียนรู้ เพื่อนำประสบการณ์ไปใช้ในการเป็นเด็กกวดของข้าพเจ้าที่ต้องช่วยงานวัด และจะมีคนมาวัดในงานสำคัญๆ ครั้งละ ๒,๐๐๐ - ๕,๐๐๐ คน อีกทั้งจะได้แนะนำคำสอนของหลวงพ่อกิ่งมหาสุทกาม) ที่ให้เด็กกวด เสียสละ อดทน ขยัน และรับผิดชอบ ให้ทำเพื่อผู้อื่น ให้ทำทุกๆ อย่าง ที่เป็นกุศลความดีงาม ให้อาสาทำงานโดยการเสียสละมากๆ ทำมากๆ ทำด้วยความตั้งใจ อดทน รับผิดชอบ ด้วยสติ จะเป็นเหตุให้ทำการงานใดๆ อย่างมีสมาธิ ทำบ่อยๆ จนเป็นนิสัย สร้างให้เกิดปัญญาบารมี โดยต้องมีฐานหลักหรือเสาหลัก คือ ให้รักษาศีลอย่างน้อยก็ต้องศีล ๕

จากการที่ได้เข้ามาเป็นจิตอาสาหรือธรรมบริกร เป็นส่วนหนึ่งของชมรมฯ ตามที่ตั้งใจที่จะดำเนินตามคำสอนของหลวงพ่อกิ่งมหาสุทกาม นอกเหนือจากการได้มีการเสียสละ เรียนรู้ สิ่งที่ได้มาอีกประการหนึ่งที่สำคัญมาก คือ



การได้มาเห็นคุณหมोजุ่มและทีมงานที่ทำงานทางธรรมด้วยจิตวิญญาน ด้วยดวงจิตดวงใจของผู้ให้ ผู้เสียสละอย่างแท้จริง ท่านและทีมงาน (อาสา) ลงมือทำด้วยตนเอง และให้คำแนะนำในหลายเรื่องกับผู้ใหม่ ทั้งการงาน ทั้งทางธรรม เป็นที่ฟังของผู้มีความทุกข์ใจ แก้ไขปัญหาให้กับทีมหรือผู้มา ฟังธรรม ข้าพเจ้าเห็นว่า การเป็นตัวอย่างหรือแบบอย่างที่ดีนี้ การปฏิบัติให้ เห็นดังกล่าว เป็นมากกว่าคำสอน

ในเรื่องการจะเป็นจิตอาสา ท่านสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (อัมพร อมฺพโร) ท่านตรัสว่า **“คนที่ จะอาสาทำสิ่งที่ดีงามเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นได้ ต้องลดอัตตาตัวตนให้ ว่างคลายลงก่อน เพื่อให้มีเมตตากรุณาต่อสรรพชีวิต พิจารณาจนเห็นว่า ทุกข์ของเขาก็เป็นทุกข์ของเรา และสุขของเขาก็เป็นสุขของเราให้ได้ เสียก่อน”** นั่นคือเหตุผลที่ทำให้ข้าพเจ้าลงนตในปฏิทินตลอดทั้งปี สำหรับการให้โอกาสตนเอง ได้มาฝึกประพฤติปฏิบัติธรรม มาเสียสละ มาอาสา ช่วยงานของชมรมกัลยาณธรรม ทั้งที่จัดขึ้นที่ ม.เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีละ ๒ ครั้ง และโรงพยาบาลสมุทรปราการ เป็นประจำทุกเดือน เดือนละ ๑ ครั้ง

งานของชมรมฯ มีมากมายหลายด้าน อาทิ สถานที่ เครื่องเสียง พิธีกร ลงทะเบียน อาหารและเครื่องดื่ม ความสะอาด จัดธรรมทาน ฯลฯ จึงยัง ต้องการผู้มีศรัทธา จิตอาสา ใจผู้ให้ ผู้เสียสละ มาร่วมงานร่วมอุดมการณ์ กับชมรมกัลยาณธรรมเป็นจำนวนมาก หรือแม้แต่เข้ามาร่วมกิจกรรม ที่ชมรมฯ จัดขึ้น หรือช่วยสร้างกุศลในการร่วมสนับสนุนบริจาคแด่สมบัติ

เพื่อใช้ในการจัดส่งหนังสือที่ดี ให้กับวัด สถานศึกษา สถานที่ราชการ ผู้สนใจ ฯลฯ เพื่อช่วยกันเผยแผ่ สืบทอดพระพุทธศาสนาให้ยืนยาวต่อไป

น้อมกราบขอบพระคุณคุณหม่อจุ่ม ที่ให้โอกาสข้าพเจ้าได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของทีมงานของชมรมฯ ทำให้ได้ดำเนินชีวิตไปสู่หนทางตามคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นอกจากจะได้ซึมซับความเป็นวิถีพุทธที่แท้จริงแล้ว ได้ประกอบบุญกุศลวิริยวัต ๑๐ คือ ทาน ศีล ภาวนา การอ่อนน้อมถ่อมตน การช่วยกิจการงานสาธารณประโยชน์ การฟังธรรม การบรรยายธรรม การอนุโมทนา การสากุ และการมีความเห็นถูกต้อง ได้ฝึกความเพียร ความอดทน การรอคอย การเป็นผู้ให้ ผู้เสียสละ มีโอกาสอยู่ในกระแสธรรมแห่งบุญกุศลและคุณความดีงาม ในหนทางอันประเสริฐที่สุด

จะขอตอบแทนบุญคุณด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดีงาม ให้กับคนรุ่นลูก รุ่นหลาน เพื่อให้พวกเขาได้สร้างชีวิตที่ดี เป็นการปูพื้นฐานแห่งชีวิตที่ต้องเดินไปอีกยาวไกลบนโลกใบนี้ เพื่อเป็นต้นกล้าแห่งความดี เต็มโตเป็นต้นกล้าคุณธรรม เพื่อการร่วมหมุ่นวงล้อแห่งธรรม ตามเจตนารมณ์ของประธานชมรมกัลยาณธรรมต่อไป

ขอกราบเรียนเชิญผู้สนใจในการฟังธรรมและปฏิบัติธรรม ได้โปรดติดตามกำหนดการฟังธรรม การภาวนา ทั้งที่จัด ณ ม.เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ และโรงพยาบาลสมุทรปราการ หรือสนใจธรรมทาน ได้ทางอินเทอร์เน็ต เฟสบุ๊ก และไลน์ ของชมรมกัลยาณธรรม และกราบเรียนเชิญผู้สนใจในกิจกรรมของชมรมฯ และผู้มีจิตแห่งความเสียสละ แห่งการเป็นผู้ให้อย่างไม่มีที่ประมาณ ไม่จำกัดเพศและวัย มาร่วมกันเป็นต้นกล้าแห่งคุณธรรม เป็นพินพิเือง ในการค้ำจุน สืบทอด อาราม พระพุทธศาสนา เพื่อสร้างบุญบารมี ตามความถนัด ตามศรัทธา ทั้งด้านกำลังทางกาย กำลังใจ กำลังสติปัญญา และกำลังทรัพย์ ขอเชิญเข้าร่วมอุดมการณ์ ในการหมุ่นวงล้อแห่งธรรมร่วมกับชมรมกัลยาณธรรมด้วยกันค่ะ การเป็นผู้ให้ ย่อมมีความสุข แล้วพบกันนะคะ

ปล. เชื่อกันว่า หากท่านได้เข้ามาร่วมกิจกรรมของชมรมฯ ไม่ว่าจะในฐานะ จิตอาสา / ธรรมบริการ หรือผู้มาฟังธรรม - ภาวนา สักครั้งหนึ่ง ท่านจะรับทราบได้ถึงความชุ่มเห ความรัก ความปรารถนาดี ความเอื้ออาทร ความเป็นกันเองฉันพี่น้องของคุณหมอจุ่มและทีมงาน เฉกเช่นที่ข้าพเจ้า ได้ประสบกับตัวเอง และความประทับใจดังกล่าว จะเป็นกระแสดึงดูดที่ทำให้ท่านกลับมาร่วมกิจกรรม และชวนครอบครัว หรือเพื่อนๆ มาพบ หนทางอันประเสริฐอย่างแน่นอน ☺



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	สาขานนศรีสมุทร	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

คำแนะนำผู้เข้าอบรมภาวนา ในงานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๓๙

๑. มีทั้งการลงทะเบียนล่วงหน้า ออนไลน์ และลงทะเบียนหน้างาน รองรับได้ประมาณ ๓,๕๐๐ ท่าน โดยมีที่นั่งบนหอประชุม โถงล่าง และในสวนหย่อมในวันงาน เปิดลงทะเบียน ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. ท่านที่ลงทะเบียนออนไลน์ไว้ ต้องมาแสดงตน พร้อมบัตรประจำตัว ที่จุดลงทะเบียนเพื่อรับเลขที่นั่ง
๒. ขอความร่วมมือเข้าประจำที่นั่ง ในรอบเช้าก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และในรอบบ่ายก่อนเวลา ๑๒.๒๐ น.
๓. ขอเชิญชวนทุกท่านเตรียมภาชนะ ช้อน กระบอกรน้ำส่วนตัว และเตรียมถุงผ้ามาเพื่อลดปริมาณขยะ ลดโลกร้อน
๔. โรงทานจะเปิดปิดเป็นเวลา โดยในรอบเช้าเปิดตั้งแต่ ๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. และรอบกลางวันจะเปิดเวลา ๑๐.๔๐ - ๑๒.๒๐ น.
๕. ทีมพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการมาเปิดให้บริการตรวจสุขภาพฟรี
๖. เปิดรับสมัครชมรมฯ และรับสมัครจิตอาสาธรรมะบริการช่วยงานอาสาทางธรรม
๗. จอดรถในฝั่งเทคนิคกรุงเทพ (ตรงข้ามบพิตรพิมุข)
๘. การทำบุญในงาน
 - ๘.๑ ถวายอาจารย์บุญชา องค์กรบรรยาย, มูลนิธิสุปฏิปันโน, มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ และช่วยเหลือผู้ป่วยผู้ยากไร้โรงพยาบาลศิริราช ฯลฯ
 - ๘.๒ ถวายสังฆทาน (มีร้านสังฆภัณฑ์ของชมรมเปิดบริการด้วย)
 - ๘.๓ เลือกลงมือธรรมะ เพื่อนำไปบริจาค หรือ มอบเป็นของฝาก รายได้ทั้งหมดจะเป็นทุนสนับสนุนการเผยแผ่ธรรมของชมรมฯ ต่อไป
 - ๘.๔ ร่วมสนับสนุนกิจกรรม I SEE U มีจิตอาสาให้คำปรึกษาดูแลผู้ป่วย และร่วมเป็นอาสาสมัคร ช่วยทำหมอนหลอดเพื่อผู้ป่วยติดเตียง
๙. เจริญสติ เจริญเมตตาต่อกัน ด้วยไมตรีจิต และแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กัน
ขออนุโมทนาทุกท่าน 🙏

ติดต่อสอบถาม : กรุณาแอดไลน์ Id : @kanlayanatam



กำหนดการ งานอบรมภาวนา-ปฏิบัติธรรม ของชมรมกัลยาณธรรม ตลอดปี ๒๕๖๒

วันที่	งาน/องค์กรบรรยาย	สถานที่จัด
อาทิตย์ที่ ๖ ม.ค. ๖๒	พวจ.ครรชิต อภิญาโณ	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ที่ ๑๗ ก.พ. ๖๒	งานอบรมภาวนา (ที่บพิตรพิมุข) ครั้งที่ ๓๙ เช้า - หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช บ่าย - พระอาจารย์กฤษ นิम्मโล	บพิตรพิมุข เทคนิคกรุงเทพ
อาทิตย์ ๒๔ ก.พ. ๖๒	พวจ.มหาگیری ธีรปัญญา	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ ๑๗ มี.ค. ๖๒	พวจ.ครรชิต สุทธจิตโต	รพ.สมุทรปราการ
วันที่ ๑๙ - ๒๑ เม.ย. ๖๒	พวจ.ดุขมิ เมธังกุโร คอร์ส "ธรรมะเพื่อสุขภาพ"	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ ๑๙ พ.ค. ๖๒	ตามรอยพุทธธรรม พระครูวรวงศ์ (วิรัชกร ธีรญาโณ) วัดญาณเวศกวัน	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ที่ ๓๐ มิ.ย. ๖๒	คอร์ส "หนึ่งวันภาวนา" ท่านอาจารย์แพทย์หญิงอมรา มลิลา	รพ.สมุทรปราการ
๕ - ๗ ก.ค. ๖๒	คอร์ส "เผชิญความตายอย่างสงบ" พวจ.ครรชิต อภิญาโณ และคณะ	รพ.สมุทรปราการ
เสาร์ที่ ๓ ส.ค. ๖๒	พระไพศาล วิสาโล (ตลอดวัน)	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ที่ ๑๘ ส.ค. ๖๒	งานอบรมภาวนา (ที่บพิตรพิมุข) ครั้งที่ ๔๐	บพิตรพิมุข เทคนิคกรุงเทพ
วันที่ ๒๙ ส.ค. - ๕ ก.ย. ๖๒	กรรมฐานชมรมกัลยาณธรรม ที่วัดมเหยงคณ์ (เฉพาะทีมงานชมรมกัลยาณธรรม)	วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา จ.พระนครศรีอยุธยา
อาทิตย์ที่ ๑๕ ก.ย. ๖๒	พวจ.มหาگیری ธีรปัญญา (ตลอดวัน)	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ที่ ๖ ต.ค. ๖๒	พระไพศาล วิสาโล (ตลอดวัน)	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ที่ ๑๗ พ.ย. ๖๒	เช้า - พระภาวนาเขมคุณ วิ. (ลพ.สุรศักดิ์) บ่าย - พวจ.กฤษ นิम्मโล	รพ.สมุทรปราการ
อาทิตย์ที่ ๒๒ ธ.ค. ๖๒	เช้า - พระภาวนาเขมคุณ วิ. (ลพ.สุรศักดิ์) บ่าย - พระครูวรวงศ์ (วัดญาณเวศกวัน) "ตามรอยพุทธธรรม"	รพ.สมุทรปราการ

อบรม ภาวนา ^{ครั้งที่} ๓๙ เป็นธรรมทาน

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
พระอาจารย์กฤษ นิมฺมโล



วันอาทิตย์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐-๑๕.๐๐ น.


ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ

กำหนดการ

- ๐๗.๐๐ น. เปิดลงทะเบียนและบริการอาหารเช้า
- ๐๘.๒๐ น. ประธานเปิดงาน โดย **ดร.สุกิจ นิตินัย**
อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
- ๐๘.๓๐ น. สวดมนต์แปล (มีแจกบทสวดมนต์)
- ๐๙.๐๐ น. **หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช** วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
แสดงธรรม และตอบคำถาม
- ๑๐.๓๐ น. ถวายสังฆทาน
- ๑๐.๔๕ น. ถวายภัตตาหารเพล และพักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๒.๓๐ น. **พระอาจารย์กฤษ นิมฺมโล** สวนธรรมประสาณสุข อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
แสดงธรรม นำภาวนา และตอบคำถาม
- ๑๔.๔๕ น. ถวายสังฆทาน
- ๑๕.๐๐ น. ปิดงาน อนุโมทนา



สมัครออนไลน์ล่วงหน้า
โดยสแกน QR Code นี้

ถ่ายทอดสด ผ่านทาง
 Kanlayanatam



จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ร่วมกับ มูลนิธิสุปฏิปันโน และ ชมรมกัลยาณธรรม

