



ข่าวสาร กัลยาณธรรม

| ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๔๔ มกราคม ๒๕๖๓ |



กำหนดการ
การอบรมภาวนา
ครั้งที่ ๔๑

พระโบลานเปลา ♦ วิสัชนารักษาใจ ♦ ใจที่เป็นผู้ให้



บ อ ก ก ล ่า ว

ความเปลี่ยนแปลงของโลกและชีวิตที่ซัดสาดธาโถมเข้ามา ยากหาเวลาที่จะพบคลื่นลมสงบ ได้แสดงธรรมแห่งพระไตรลักษณ์ ให้ประจักษ์อยู่อย่างต่อเนื่อง เป็นพยานยืนยันความประเสริฐสุด และอานุภาพแห่งพระธรรมคำสอน อันเป็นมรดกแห่งความพันทุกข์ ที่องค์พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานไว้ให้ ผู้ใดได้ สัมผัสเนื้อตัวของชีวิตแท้ๆ และสังเกตความเป็นไปในชีวิตอย่างมี ใจเป็นธรรม ย่อมจะศิโรราบต่อสัจธรรมความจริงแห่งอริยสัจจ และไม่เห็นว่ ชีวิตนี้ มีสิ่งอื่นใดจะสำคัญมากกว่าการทุ่มเทอุทิศ กายใจเพื่อเรียนรู้อันต์ ๕ และพาตนให้พ้นวังวนแห่งวัฏฏะให้ได้ ในที่สุด นี่คือการกิจที่สำคัญและเร่งด่วน

นอกจากการตระหนักถึงภารกิจข้ามชาติที่แต่ละชีวิตต้อง ทำเอง หากคนอื่น ใครอื่น ทำแทนให้เราไม่ได้ ในการพาตนให้พ้นทุกข์ เราจึงควรกวาดสายตาไปยังเพื่อนร่วมทุกข์ ที่ร่วมเกิดตาย วนเวียน อยู่ในทะเลทุกข์มาด้วยกันยาวนาน ต่างก็มีความทุกข์เป็นสมบัติ ประจำตน ไม่แตกต่างกันเลย เราจึงมีความมุ่งมั่นที่จะช่วยกัน

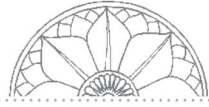
สีบทอดสายธารแสงธรรม ให้ส่องสว่างสู่จิตใจเวไนยสัตว์ เพื่อให้สรรพชีวิตได้พบมิตรผู้ประเสริฐคือธรรมแท้ที่สถิตในใจตน

ในการทำงานเผยแผ่ธรรม ย่อมมีปัญหา อุปสรรค และข้อจำกัดมากมาย แต่ภายใต้ข้อจำกัดคือหัวใจแห่งผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ ไม่ระย่อต่อปัญหาและอุปสรรค เพราะทุกอย่างคือ “ธรรม” และทุกอย่างคือเสียงของพระพุทธองค์ที่กำลังประทานโอวาทขัดเกลากิเลสในใจของเราทุกคน เมื่อมองชีวิตว่าเป็นการเรียนรู้ ทุกอย่างก็มีคุณค่าเสมอ และด้วยความเข้าใจในพระไตรลักษณ์ ที่ประจักษ์ว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะต้องแปรเปลี่ยนไปไม่มั่นคง และไม่เหมือนเดิม จึงเป็นหลักเตือนใจที่สำคัญที่สุดว่า “เราจะต้องไม่ใช่ชีวิตอย่างประมาท” เพราะวันเวลาของเรามีเพียงชั่วพริบตาจริงๆ

วารสารฉบับนี้เป็นฉบับออนไลน์ฉบับแรก จริงๆ แล้วนะคะ ปรับไปตามสถานการณ์และปัจจัยอันเหมาะสม หวังว่าการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ จะไม่ทำให้ทุกท่านพลาดการอ่านบทความดีๆ และไม่พลาดที่จะมาร่วมงานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๔๑ ที่จะถึงนี้นะคะ

แล้วพบกันในงานค่ะ

ด้วยความปรารถนาดีค่ะ
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

คนเก่า จิตใหม่ [อาจารย์ชยสาโร]	๖
การภาวนาถ้าถูกต้องจะต้องง่าย [หลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชฺโช]	๑๗
พระใบลานเปล่า [อ.วศิน อินทสระ]	๒๓
ตามรอยพุทธธรรม [พระมหาภิรมย์ วีรปัญญา]	๒๙
ระวางจิตตัวเองให้ดี [ส.มหาปัญญาภิรมย์]	๓๘
“คุณประเสริฐ” [คุณอรุณชัย นิตฺติสุพรรณนํ]	๔๐
หายใจไว้เถิดจั่งรู้เอง [มายาคติ]	๕๒
วิปัสสนูปกิเลส [หลวงปู่ดูลย์ อตุโล]	๕๕
วิไลนารักษาใจ [พระอาจารย์กฤษ นิम्मโล]	๖๓
มารู้จักสติกันเถอะ [คุณมาลี ปาละวงค์]	๗๒
เส้นทางลัดลู่ “นิพพาน” มีจริงหรือ ? (ตอนที่ ๑๒) [อ.ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม]	๗๙
ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ [ช่อโกมุต]	๙๔
โดดเดี่ยวไม่เดียวดาย [อ.ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง]	๑๐๐
เตรียมอาหารใจ เตรียมรับมือไว้ กับโลกธรรม ๘ [ดาว วีรพล]	๑๐๔
ใจที่เป็นผู้ให้ [สมภพ จันทะดวง]	๑๑๒
คำแนะนำงานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๔๑	๑๑๘
แผนที่ มทร. กรุงเทพฯ บพิตรพิมุข มหาเมฆ	๑๒๐

พุทธพจน์

“สุทธิ อสุทธิ ปัจฉัตตัง
นาณฺเญ อัญญัง วิโสธเย”
บริสุทธิ ไม่บริสุทธิ เป็นของเฉพะะตัว
คนอื่น จะมาทำให้เราบริสุทธิ
หรือไม่บริสุทธิ ไม่ได้



ข่าวสาร กัลยาณธรรม

ภาพปก : สะพานของพ่อ

ปีที่ ๑๖ ฉบับที่ ๔๔ มกราคม ๒๕๖๓

- สำนักงาน คลินิกอัจฉราทันตแพทย์
๑๐๐ ถนนประโคนชัย
ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ
โทร.๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
www: kanlayanatam.com
Line official: kanlayanatam2



วารสารแจกฟรีเป็นธรรมทานออนไลน์เท่านั้น

สัพพทานัง อัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน
ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

วัตถุประสงค์

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



อธิษฐานธรรม ๔

ปัญญา ไม่ประมาทใช้ ตัดเพลिन
สัจจะ รักษาเนนิน ใจแน่
จาคะ พูนเจริญ เต็มรอบ
สันติ ลึกษาแท้ กรรมแก้ อธิษฐานฯ

ปปัญจา

คนเก่า จิตใหม่

พระอาจารย์ขยสาโร

ในวาระปฏิบัติธรรมบ้านบุญ วันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๒
ณ บ้านบุญ ปากช่อง นครราชสีมา



อาทิตย์ก่อน อาจารย์จิว
แจ้งอาตมาว่า ลูกศิษย์ของท่าน
ได้ประเมินกัณฑ์เทศน์ของอาตมา
ตั้งแต่เริ่มอัดไว้มีที่ชั่วโมง ปรากฏ
ว่ามี ๑ แส่น ๑ หมื่น ๒ นาที
ฉะนั้นสิ่งที่จะพูดในวันนี้อาจจะ
ซ้ำกับวันก่อน

อาตมาว่าไม่เป็นไร ผู้แสดง
ธรรมกับผู้ฟังไม่ซ้ำกัน หมายถึง
การฟังธรรมะต้องฟังหลายครั้ง
จึงจะค่อยๆ ซึมซับเข้าไปในจิตใจ
ไม่ใช่ฟังเพียงครั้ง ๒ ครั้ง แล้ว
วันใดวันหนึ่งก็จะรู้ความหมาย
ก่อนนี้ฟังแล้วอาจจะคิดว่าเข้าใจ

แต่อันที่จริงแล้วไม่เข้าใจ ธรรมชาติส่วนมากเราจะเคยฟังกันมาก่อน นานๆ ที่จะได้ฟังหลักธรรมที่ไม่เคยฟังมาก่อน แต่ความสามารถ ในการฟังให้ลึกซึ้ง ให้เข้าใจ ก็จะมีวิวัฒนาการไปเรื่อยๆ

ครั้งที่อาตมายังเรียนหนังสือ เพิ่งเริ่มศึกษาธรรมะใหม่ๆ หนังสือธรรมะส่วนใหญ่เป็นคำสอนนิกายเซน โดยเฉพาะนิกายเซน ของจีน หนังสือฝ่ายเถรวาทมีน้อย แต่มีอยู่เล่มหนึ่งที่ถือว่า เป็น คลาสสิก หรือหนังสือธรรมแบบอมตะ ชื่อว่า The Zen Mind Beginner's Mind เป็นการรวมคำสอนของอาจารย์เซนชาวญี่ปุ่น ที่ไปสร้างสำนักที่ซานฟรานซิสโก ลูกศิษย์ส่วนใหญ่เป็นฮิปปี

คำสอนของท่านที่เป็นที่รู้จักกันมาก คือคำว่า Beginner's Mind ท่านชอบสอนคนฝรั่งมากกว่าคนญี่ปุ่น เพราะคนญี่ปุ่นฟัง มาหมดแล้ว จนเกิดความเชื่อว่าตัวเองเข้าใจหมดแล้ว คือ **คนที่ สอนยากที่สุด คือคนที่คิดว่าตัวเองรู้อยู่แล้ว** ชาวตะวันตกสมัยนั้น เป็น beginner คือไม่มีสัญญาเก่า ไม่มีความเชื่อเก่า เหมือน กระดาษขาว ไม่มีอัตตาตัวตนว่า เราเป็นผู้อ่านมามาก ศึกษาามาก จึงมีความอ่อนน้อมถ่อมตน พร้อมจะรับฟังด้วยจิตใจที่ไม่ลำเอียง

ท่านจึงเตือนนักปฏิบัติธรรมว่า ต้องรักษาจิตใจไว้ เป็นจิต คนใหม่ อย่าเป็นคนเก่า มีความใหม่ สามารถวางความคิดความ ทรงจำเดิม พร้อมที่จะเปิดใจรับฟัง ถ้าเราสามารถดูแลจิตใจของเรา ให้เปิดรับธรรมะที่เคยฟังหลายสิบครั้ง หลายร้อยครั้ง หลาย พันครั้ง ว่าเป็นของใหม่ จะอัศจรรย์ว่า นี่คือสิ่งที่บอกว่า งามใน เบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด เป็น สวากขาตธรรม ธรรม ที่ตรัสไว้ดีแล้ว

คำสวดสวากขาโตที่สวดทุกวันๆ เป็นธรรมที่ท่านตรัสไว้ดีแล้ว เวลาสวด เรารู้สึกอะไรไหม ส่วนมากก็สักแต่ว่าสวดๆ ไป บางคนไม่ชอบการสวดบาลี เพราะไม่รู้ความหมาย ต้องสวดแปล จึงจะดี อาตมาสนับสนุนการสวดแปลเช่นกัน แต่ที่จริงถ้าเราไม่ปฏิบัติ เราก็ไม่รู้ความหมายอยู่ดี แม้นมีคำแปลจากบาลี ก็ไม่ได้หมายความว่าเข้าใจ

เราเข้าใจชื่อต่างๆ ของธรรม แต่ตัวธรรมยังไม่รู้ ยังไม่เข้าใจ อาจารย์เซนท่านเปรียบว่า เหมือนนิ้วชี้พระจันทร์ ให้ดูพระจันทร์ อย่าไปหลงอยู่ที่นิ้ว ผู้ปฏิบัติธรรมครั้งนี้มีหน้าเดิมเยอะ ก็หวังว่า จะเป็นหน้าเก่าแต่จิตใหม่ ตั้งต้นใหม่ การปฏิบัติธรรมถือว่าเป็นการมาใช้เวลาร่วมกันในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล

วันแรกนี้อาตมาขอทบทวนเหตุผลการปฏิบัติธรรมบางข้อ เป็นของเก่า แต่พยายามฟังให้เป็นคนใหม่ คนเราเกิดมาเป็นมนุษย์ มี ๒ สิ่งที่สำคัญสำหรับทุกคน ไม่ว่าจะชายหญิง ไม่ว่าจะจะเป็นชาวตะวันตก ชาวตะวันออก คือ สุข กับ ทุกข์ พูดได้ว่า ทุกคนในโลกเกลียดทุกข์ ไม่ชอบเป็นทุกข์ แม้แต่นิดเดียว ทุกคนชอบสุข ถึงแม้จะมีเพียงน้อยนิดก็ตาม

เรามองดูความหลากหลายของคนได้ไม่ยาก ความหลากหลายด้วยสีผิว ศาสนา วัฒนธรรม แม้กระทั่งชอบหรือไม่ชอบอะไรบ้าง จะรู้สึกว่าโลกนี้ยุ่ง วุ่นวาย แต่เมื่อดูจลรวมว่า ทุกคนรักสุข เกลียดทุกข์ จะเห็นเป็นเอกภาพ อันหนึ่งอันเดียวกัน พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ธรรมชาติของมนุษย์ มีสิ่งที่เรียกว่าทุกข์ สิ่งทีเรียกว่าสุข เป็นเอกลักษณ์ของ



ชีวิต และอีกธรรมชาติของทุกคน คือความรู้สึกเฉยๆ ในแต่ละวันที่จริงความรู้สึกเฉยๆ นี้ จะมากกว่าสุข ทุกข์ ด้วยซ้ำไป

โดยสัญชาตญาณ เราชอบความสุข ไม่ชอบทุกข์ และไม่สนใจสิ่งที่ทำให้รู้สึกเฉยๆ เมื่อชีวิตเป็นอย่างนี้ เราควรจะปฏิบัติอย่างไรต่อความสุข ต่อความทุกข์ ต่อความเฉยๆ พระพุทธองค์ไม่ได้สอนหลักอภิปรายญา ไม่ได้สอนให้เราเชื่อในสิ่งที่เราไม่มีทางพิสูจน์ได้ นั่นไม่ได้หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทรงสอน เราพิสูจน์ได้หมด แต่ไม่มีอะไรที่เหลือวิสัยที่จะพิสูจน์ได้

อย่างทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่ทุกคนจะสามารถพิสูจน์ได้ อาจจะต้องเรียนฟิสิกส์ เคมี คณิตศาสตร์หลายปี จึงจะพิสูจน์ได้ ถ้าไม่เรียน ไม่มีพื้นฐาน ก็จะไม่เข้าใจ พุทธธรรมก็เช่นกัน ไม่ใช่ทุกคนจะพิสูจน์ได้ แต่ทุกคนมีศักยภาพที่จะพิสูจน์ได้ พระพุทธองค์ให้เราสนใจเริ่มดูจากชีวิตจริง คือไม่ได้เริ่มจากข้างบน คือศาสนาและปรัชญาส่วนใหญ่จะเริ่มจากความเชื่อบางอย่าง

๕ ข้อ ๑๐ ข้อ มีความเชื่อเป็นที่ตั้ง เมื่อเราเชื่อแล้ว เราต้องใช้ชีวิตอย่างไร ให้ตรงกับสิ่งที่เราเชื่อ คือเริ่มต้นจากสิ่งที่เราพิสูจน์ไม่ได้

ในทางพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเริ่มจากสิ่งง่ายที่สุดก่อน แล้วค่อยๆ พัฒนาไปสู่สิ่งที่พิสูจน์ได้ยาก ทรงตรัสธรรมจกกับปวัตตสูตร กล่าวถึงเรื่องความทุกข์ ไม่ได้ตรัสปรัชญาอะไรสูงๆ ที่ฟังยาก อยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบก็เป็นทุกข์ พลาดพรากจากสิ่งที่ชอบก็เป็นทุกข์ พระองค์ค่อยๆ สร้างความไว้วางใจ ความเชื่อมั่นในธรรมะ สอนสิ่งที้ง่ายๆ ที่ทุกคนพิสูจน์ได้เป็นพื้นฐาน ไม่ใช่ให้เชื่อในสิ่งที่พิสูจน์ไม่ได้

ศรัทธาในพุทธธรรมที่เรามักแปลกันว่า Faith นั้นแปลบางท่านไม่ชอบ เพราะกลัวว่าจะมีอารมณ์คล้ายศาสนาอื่น บางท่านเสนอคำว่า Trust หรือ Confidence ความเชื่อมั่น ความไว้วางใจ ในคำสอนของพระพุทธเจ้าว่าจริง ความเชื่อมั่นเกิดจากอะไร เกิดจากการฟังสิ่งง่ายๆ เปรียบเทียบกับชีวิตตัวเองหรือคนรอบข้าง เราจะเริ่มเห็นด้วย ท่านพูดจริง ศรัทธาของเราจะคล้ายกับความไว้วางใจ ความเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้ารู้จริงในสิ่งที่สอน

พระพุทธองค์ให้ข้อสังเกต ให้เราศึกษาดูเอง การเชื่อผู้อื่นไม่เหมือนกันกับรู้ด้วยตัวเอง พระพุทธองค์ตรัสถึงเรื่องความทุกข์ ความสุข ว่าเหตุปัจจัยสำคัญของความทุกข์ในชีวิตเราคือ จิตใจ พระพุทธองค์ไม่ได้ตรัสว่าจิตใจเท่านั้น ที่จะกำหนดความทุกข์หรือความสุข แต่พระพุทธองค์ตรัสว่า ในปัจจัยทั้งหลาย มีจิตใจเป็นหนึ่ง



พระพุทธองค์ตรัสว่า ถ้าเราไม่ชอบเป็นทุกข์ ก็ต้องศึกษาวิธีป้องกันทุกข์ อะไรเป็นเหตุปัจจัยทำให้เราเป็นทุกข์ ทั้งปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ทำอย่างไรจึงจะลดทุกข์ให้น้อยที่สุด หรือไม่มีเลย ปัจจัยภายนอกจะลดอย่างไร เป็นเรื่องของศีลธรรม เราใช้ศีลธรรมเป็นเครื่องมือ ในการสร้างชุมชนที่เอื้อที่สุดต่อการพ้นทุกข์ หลักใหญ่ในเรื่องนี้คือ ความรู้สึกปลอดภัย

พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นว่า สิ่งที่เราทุกคนต้องการ เป็นเงื่อนไขของความสุข เป็นเงื่อนไขของการไม่ทุกข์ในชีวิต ในสังคมคือความปลอดภัย เราจะรำรวยเพียงใด แต่ถ้ารู้สึกไม่ปลอดภัยก็ไม่มีความสุข การให้ความปลอดภัยต่อคนรอบข้าง พระพุทธองค์ตรัสว่า เป็นมมหาทาน เป็นการให้ทานอันสูงสุด เวลาสมาทานศีล ๕ เราประกาศสัญญาไว้กับคนรอบข้างว่า

- จะไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใครโดยเด็ดขาด
- จะไม่เบียดเบียนใคร ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ

เมื่อสมาชิกในครอบครัวสมาทานศีลด้วยความจริงใจ ตั้งใจ
 คนรอบข้างฟังแล้วสบายใจ โอกาสที่จะทำให้ครอบครัวเกิดทุกข์
 ก็น้อยลงมาก โอกาสที่ทุกคนจะมีความสุขก็มีเพิ่มมากขึ้น

การควบคุมกาย วาจา ภายใตกรอบของศีลธรรม นับว่าเป็น
 ความฉลาดที่สุดในการดำเนินชีวิต ผู้ทรงศีล คือผู้ฉลาด ผู้มีปัญญา
 ผู้สมาทานศีลอย่างเข้าใจในจุดประสงค์ เป็นผู้พยายามสร้างความ
 เป็นอยู่ในสังคมในลักษณะป้องกันความทุกข์มากที่สุด สนับสนุน
 ความสุขให้มากที่สุด ในเมื่อทุกคนไม่ต้องการความทุกข์แม้แต่
 เล็กน้อย ทุกคนต้องการความสุข ถือว่าเป็นการกระทำที่ตรง
 สอดคล้องกับความต้องการแท้จริงของชีวิต เราจึงเรียกว่า ฉลาด
 เพราะสามารถคิดแนวทางที่นำไปสู่เป้าหมายของตัวเอง

พระพุทธองค์ให้ความสำคัญกับศีลมาก หลวงพ่อชากล่าว
 อยู่เสมอว่า “เรารักษาศีล ศีลก็รักษาเรา” แต่เพียงแค่นี้ยังไม่พอ
 พระพุทธองค์ให้เราเห็นว่า จิตใจมีอิทธิพลมากที่สุด ถ้าเราอยู่ใน
 สิ่งแวดล้อมที่ดีทุกอย่าง แต่เกิดอารมณ์เศร้าหมอง อิจฉา พยาบาท
 ซึมเศร้า วิตกกังวล กลัว เมื่ออารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้น ทำให้ความสุข
 ความสบายที่เราได้รับ หดความหมายไปทันที

ทำนองเดียวกัน เราอาจจะอยู่ในที่ไม่สวยงาม ไม่น่าชื่นใจ
 แต่ถ้าจิตใจเราอยู่ในสภาพดี เช่น คนทำงาน NGO ไปอยู่ในค่าย
 อพยพ หรือไปช่วยคนเป็นโรคต่างๆ สิ่งแวดล้อมแย่ แต่ด้วยใจที่
 มีเมตตากรุณา ก็ทำให้มีความสุขได้ แม้เราจะไม่ถึงขนาดนั้น เรา
 อาจจะอยู่ในที่ที่ไม่ค่อยน่าอยู่เท่าไร แต่ถ้าเรามีสติ จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน
 มีเมตตากรุณา อารมณ์ในจิตใจจะมีอิทธิพลต่อความสุข ความทุกข์

ได้มากกว่าสิ่งแวดล้อม

ข้อนี้สำคัญมาก ไม่ใช่เรื่องลึกลับ ทุกคนคงเคยสังเกต ระหว่าง
ปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายใน จะเห็นว่าปัจจัยภายในมีอิทธิพล
มากกว่า เราจึงต้องสนใจศึกษาเรื่องจิตใจ ซึ่งมี ๒ วาระ คือ

วาระที่ ๑ การทำความเพียรในรูปแบบ

วาระที่ ๒ การพยายามตั้งจิตในบุญกุศล ในชีวิตประจำวัน

การปฏิบัติในรูปแบบ หรือนอกรูปแบบ ถือว่ามีความต่อ
เนื่องกัน สัมพันธ์อาศัยกัน เช่น ผู้ที่ตั้งใจทำความเพียรในรูปแบบ
ทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการนั่งสมาธิ เดินจงกรม จะสังเกตว่า การ
เจริญสติในชีวิตประจำวันง่ายขึ้น ผู้ที่เจริญสติในชีวิตประจำวันอยู่
สม่ำเสมอ เมื่อมานั่งสมาธิ เดินจงกรมก็จะง่ายขึ้น ส่วนผู้ที่ขาด
การฝึกในรูปแบบ ก็จะมีปัญหาในการดำรงสติในชีวิตประจำวัน
จะรู้สึกมีนิเวศน์มาก เมื่อมาปฏิบัติในรูปแบบ



เป็นเรื่องที่เข้าใจไม่ยาก ภายกับใจที่เราฝึกในรูปแบบ ไม่ได้แตกต่างกับกายใจในชีวิตประจำวัน หลักใหญ่ในการปฏิบัติ สัมมาวายามะ ไม่ว่าจะทำความเพียรในรูปแบบ หรือนอกรูปแบบ เรามีสิ่งท้าทายว่า จะดูแลจิตใจอย่างไร เพื่อไม่ให้กิเลสเกิดขึ้น เมื่อเราเพลิน หรือผิดพลาดไป สิ่งเศร้าหมองเกิดขึ้นแล้ว จะปล่อยวางอย่างไร นี่คือปัญหาของมนุษยทุกคน

ปัจจัยสำคัญของความสุข ความทุกข์ คือจิตใจ เมื่อไม่ต้องการให้เกิดทุกข์ ทุกคนควรใส่ใจในการป้องกัน หรือการปล่อยวางทุกข์หรือเหตุให้เกิดทุกข์ ศึกษาหนทางว่า ทำอย่างไร จิตใจจึงจะปลอดภัย กิเลสเข้าครอบงำไม่ได้ หรือในกรณีที่ กิเลสครอบงำแล้ว ทำอย่างไรจึงจะปล่อยวางมันได้

ส่วนความสุขในชีวิต ความสุขที่มีจุดอิม จุดพอ คือความสุขที่เกิดภายใน จากจิตที่ปลอดภัย จิตที่ประกอบด้วยคุณธรรม กามสุข แม้จะมีทั้งข้อดีและข้อเสีย แต่เมื่อพิจารณาให้ดี จะเห็นข้อเสียมากกว่าข้อดี ต้องระมัดระวังมาก ถ้าเราต้องการความสุขที่ไม่เป็นเหตุให้ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย เราต้องพัฒนา เพื่อให้มีความสุขที่สูงกว่า ละเอียดอ่อนกว่า เป็นที่พึงของเราได้ ก็ต้องปลุกฝังเหตุให้เกิดสุข คือ คุณธรรม

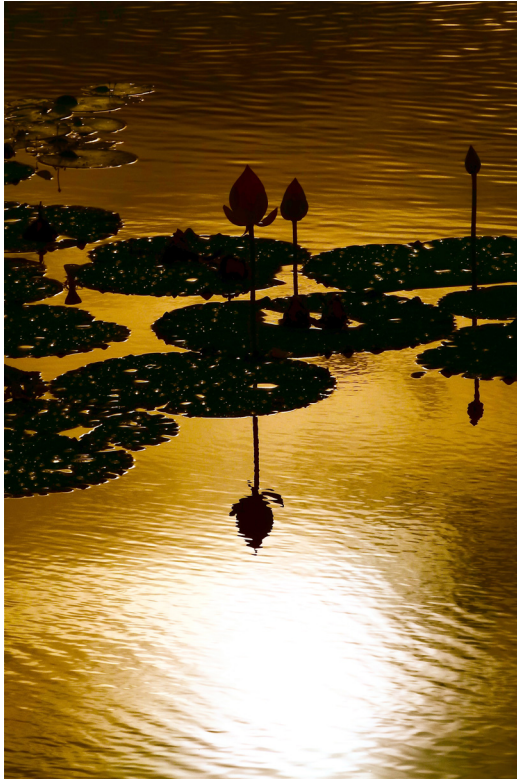
เมื่อคุณธรรมต่างๆ เกิดขึ้นแล้ว เราก็ต้องทำความเพียร ดูแลบำรุงเลี้ยง พัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ให้ถึงขั้นที่จะไม่เสื่อม มนุษย์เรา ทุกข์ง่าย ทุกข์เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา เพราะกิเลสเกิดได้ตลอดเวลา ผู้ที่ไม่ต้องการทุกข์ จึงต้องฝึกในการป้องกัน การปลดปล่อยกิเลส นี่เป็นหลักใหญ่

หลักการที่สอง คือ มนุษย์เรามีศักยภาพที่จะเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ความสุขที่เป็นที่พึงพอใจ เกิดขึ้นจากคุณธรรม ผู้ที่ต้องการเข้าถึงความสุข ต้องศึกษา ฝึกพัฒนาคุณธรรมต่างๆ แบ่งเป็น ๒ วาระคือ ๑. ปลุกฝังคุณธรรมที่ยังไม่มี ให้เกิดขึ้น ๒. ดูแล พัฒนาคุณธรรมที่เกิดแล้ว ให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

ถ้าเราไม่พัฒนาเป็นระบบ ความสุขจะเกิดได้หรือไม่ อาจจะพลุกได้ แต่ไม่หนักแน่นมั่นคงพอที่จะนำมาเป็นที่พึ่งได้ เราจะไม่เป็นทุกข์เพราะความเพียร เราจะเข้าถึงสุขด้วยความเพียร เมื่อเราจะประสบความสำเร็จ เราป้องกันทุกข์ เข้าถึงสุขด้วยความเพียร เราจึงต้องหาวิธีพัฒนาจริงจัง การปฏิบัติในรูปแบบ การนั่งสมาธิ เติมน้ำมัน เป็นกิจกรรมที่มุ่งต่อการทำความเพียร ๔ ข้อนี้โดยเฉพาะ

บางครั้งคนไม่เข้าใจจะคิดว่า นั่งหลับตาทั้งวันจะรู้อะไร เราสามารถอธิบายได้ ถือว่าเป็นปัจจัยการทำงาน ๔ อย่างที่สำคัญที่สุดในชีวิต เรากำลังศึกษา กำลังฝึกป้องกันไม่ให้กิเลส เหตุแห่งทุกข์ เกิดขึ้นในจิตใจได้ กำลังฝึกการปล่อยวางกิเลส เหตุแห่งทุกข์ ที่เกิดขึ้นแล้ว กำลังศึกษาปลุกฝังคุณธรรม เช่น สติ ความอดทน จันทะ ความสงบ สิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดสุข กำลังศึกษาฝึกตน พัฒนาคุณงามความดีให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

คนที่ไม่นั่งสมาธิ ไม่เดินจงกรม มีกิจกรรมอะไรบ้างในชีวิตที่ประสบความสำเร็จใน ๔ ข้อนี้ มีไหมในประวัติศาสตร์ของมนุษย์ นอกจากการฝึกจิตในรูปแบบ ที่มุ่งทำความเพียร รับผิดชอบที่จะรับมือกับความทุกข์ ความสุข ในชีวิตที่ได้ผล ที่นำไปสู่ความสำเร็จที่มีพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกพิสูจน์แล้ว



การทำในรูปแบบ เราจัดสรรสิ่งแวดล้อม มีงานกำหนดสิ่งใด
สิ่งหนึ่งใดเป็นหลัก เราจะทำที่บ้านก็ได้ แต่การปลีกตัวออกจาก
บ้าน จากสิ่งคุ้นเคย จากภาระหน้าที่ต่างๆ มุ่งปฏิบัติอย่างเดียว
๓ วัน ๕ วัน ๑๐ วัน ๓ เดือน ถือว่าเป็นประโยชน์มาก เพราะ
สามารถทำอย่างต่อเนื่อง เป็นการสะสมพลังจิตในระยะเวลาหนึ่ง
ทำที่บ้านทุกเช้าเย็น จะรักษาโมเมนตัมของการปฏิบัติมันยาก แต่
เมื่อได้ทำต่อเนื่องหลายวัน สามารถสะสมพลังได้ เป็นการฝึกตนที่
เข้มข้นกว่า หวังว่าออกจากที่นี่แล้ว ผลหรือกำลังใจและปัญญา
ที่ได้ สามารถเอาไปทำต่อได้



การภาวนา ถ้าถูกต้องจะดังง่าย

หลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชุโข
วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี

การภาวนา ถ้าเมื่อไรภาวนาแล้วรู้สึกยาก สั่งврได้เลยว้าผิด
แน่นอน การภาวนาถ้าถูกต้องจะต้องง่าย จิตใจมีสติ จิตใจมีสัมมา-
สมาธิ รู้ ตื่น เบิกบาน เห็นกายตามความเป็นจริง เห็นใจตามความ
เป็นจริง มีแต่ความสุขล้วนๆ เลย ค่อยๆ ภาวนา มันไม่ได้ยาก
เหมือนที่เราวาดภาพไว้ เราไปวาดภาพธรรมะเอาไว้ผิดธรรมด
าธรรมะคือธรรมดานั่นเอง





เราเรียนธรรมดาของกาย ธรรมดาของใจ ธรรมดาของกายก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ธรรมดาของใจก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเหมือนกัน เรียนจนเห็นธรรมดา เรียนไปเรื่อย เห็นไปเรื่อย จนใจยอมรับความเป็นธรรมดาของกายของใจ ยอมรับแล้ว มันไม่เที่ยงนี้ จะไปยินดียินร้ายอะไรกับมัน มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่เป็นสุข มันบังคับไม่ได้ มันเป็นอนัตตา ไม่ใช่บังคับได้

หลายคนภาวนา แทนที่จะมุ่งมาให้เห็นกายเห็นใจเป็นไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกือบทั้งหมดที่ภาวนาแล้วล้มลุกคลุกคลาน ภาวนาเพื่อจะให้มันเที่ยง เพื่อจะให้มันสุข เพื่อจะบังคับมันให้ได้

ยกตัวอย่าง ภาวนาแล้วอยากให้จิตใจสงบถาวร ให้สุขถาวร ให้ดีถาวร ภาวนาแล้วจะเอา อยากได้ อยากได้ความสุข อยากได้ความสงบ อยากได้ความดี สุข สงบ ดีธรรมดาก็ไม่ได้ อยากถาวรด้วย ลืมไปว่าถาวรไม่มี มีแต่อนิจจัง ไม่ถาวร มีแต่ทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ ไม่มีความสุขที่แท้จริงในกายในใจนี้



เราเรียนธรรมดาของกาย ธรรมดาของใจ
ธรรมดาของกายก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
ธรรมดาของใจก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเหมือนกัน
เรียนจนเห็นธรรมดา
เรียนไปเรื่อย เห็นไปเรื่อย
จนใจยอมรับความเป็นธรรมดาของกายของใจ

ไม่ใช่ว่าพระอรหันต์ภาวนาไปแล้วร่างกายมีความสุข ไม่ใช่จิตใจท่านก็ยังทำหน้าที่รู้สึกนึกคิดตามธรรมดานั่นเอง ความสุขมันอยู่ตรงที่ไม่ได้ยึดถือขั้นต่างหาก ไม่ยึดถือในกาย ไม่ยึดถือในใจ เป็นอิสระจากกายจากใจ ความสุขมันอยู่ตรงที่พ้นจากขั้นนี้ ไม่ใช่ความสุขอยู่ที่ดัดแปลงขั้นนี้สำเร็จแล้ว

พวกเราภาวนาแล้วรู้สึกใหม่ อยากดี อยากสุข อยากสงบ
 อยากได้มรรคผลนิพพาน มีแต่คำว่าอยาก ลืมไปว่าความอยาก
 เกิดที่ไร ความทุกข์ก็เกิดที่นั่น พอความอยากเกิดขึ้น จิตก็ตื่น
 จิตตื่น จิตก็มีความทุกข์ขึ้นมา ถ้าจิตไม่มีความอยาก จิตก็ไม่ตื่น
 จิตไม่ตื่น จิตก็ไม่ทุกข์

แต่ตราบใจที่ยังไม่รู้แจ้งอริยสัจ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้แจ้งในกาย
 ในใจนี้ ว่าเป็นทุกข์ล้วนๆ มันยังรักกายรักใจ มันคิดว่ากายเป็นเรา
 ใจเป็นเรา คิดอย่างนี้ มันอยากให้เรามีความสุข อยากให้เรา
 มีความสงบ อยากให้เราดี อยากให้เราบรรลุมรรคผลนิพพาน พอ
 มีความอยากแล้วใจก็ตื่น ใจตื่นแล้วใจก็ทุกข์ เพราะฉะนั้นตราบ
 ใจที่ยังละอวิชชาไม่ได้ ตัณหาคือความอยากก็จะไม่หมดไป จะหมด
 เป็นคราวๆ พอมีสติรู้ทันก็ดับไป พอขาดสติก็กลับมาอีก เพราะ
 ฉะนั้นเลยต้องมีสติรักษาจิตอยู่ตลอดเวลา แต่พอภาวนาจนถึงที่สุด
 แล้ว มีปัญญา มีวิชชาเกิดแล้ว มันไม่ไปหยิบฉวยจิตขึ้นมา ไม่ต้อง
 รักษาจิตแล้ว ถ้ามามีสติใหม่ มีก็มิไปอย่างนั้นละ ไม่ได้มีเพื่อรักษา
 จิต เพราะจิตนั้นไม่ต้องรักษา เพราะคืนโลก คืนธรรมชาติเขาไปแล้ว

ธรรมะเป็นสิ่งที่เรานึกไม่ถึง เราภาวนา เราก็มองว่าวันหนึ่ง
 จิตของเราจะดี จะสุข จะสงบถาวร วาดภาพพระอรหันต์ไว้อย่างนั้น
 จริงๆ ไม่ได้เป็นอย่างที่นึกหรอก คนที่วางขันธแล้ว กับคนที่มิขันธ
 อยู่ ความรู้สึกนึกคิดไม่เหมือนกัน ของเราคิดแต่จะทำอย่างไรจะดี
 ของท่านรู้วามแล้วก็หมดเรื่องแล้ว ไม่จำเป็นต้องสงวนรักษาอะไร
 ต่อไป ก็เลสเกิดขึ้นมาครอบงำจิตใจท่านอีกไม่ได้ จิตใจเข้าถึง

ภาวะที่อะไรก็ปรุงแต่งไม่ได้ เพราะว่ามีปัญญารู้ทุกข์ นี่แหละ สำคัญ ไม่ใช่รู้อย่างอื่น

ในขณะที่พวกเราต่อสู้ ตระลุมบอนไป จิตใจเกิดปัญญา เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดคุณงาม ความดีแต่ละอย่างๆ แต่ละครั้งๆ มันอ้อมกออ้อมใจ แต่สักพักหนึ่ง ก็พบว่าไม่ใช่ มันเสื่อมไปอีก มี สติก็ขาดสติได้ มีสมาธิก็ขาด สมาธิได้ มีปัญญาก็โง่ได้อีก ยัง เป็นของกลับกลอก ยังเป็นของ แปรปรวนอยู่ จิตใจก็ถูกกิเลส ย้อมได้อีก แล้วมันยังรู้สึกเล็กๆ



ว่ายังขาดอะไรอย่างหนึ่งที่ยังไม่รู้แจ้ง ตราบใดที่ยังขาดอันนี้อยู่ จิตยังไม่เลิกดิ้นรนค้นคว้า จนวันหนึ่งจิตรู้แจ้งอริยสัจ พอจิตรู้แจ้ง อริยสัจแล้ว จิตคืนกายคืนจิตให้โลก มันคืนกายไปก่อน สุดท้าย มันหลงอยู่ที่จิตอันเดียว พอคืนจิตให้โลกไปแล้ว ไม่ยึดถืออะไร ในโลกอีก งานก็หมดลงตรงนั้นเอง เข้าถึงความสุขที่นึกไม่ถึง

ส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ณ วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๑๐ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๐

บทที่ ๑๘ จากหนังสือ “ศาสตร์ที่ทำให้พิสูจน์ ไม่ใช่ชวนให้เชื่อ”

คัดจาก www.dhamma.com

พระโบลานเปล้า

วคิน อินทสระ

โยคา เว ชายเต ฐริ

เอตฺ เทวธาปถํ ฌตฺวา

ตถตฺตฺตานํ นินเวเสยฺย

อโยคา ฐริสงฺขโย

ภวาย วิภวาย จ

ยถา ฐริ ปวทุตฺตติ.

ปัญญาย่อมเกิดขึ้นเพราะการประกอบ ย่อมลึ้นไปเพราะการไม่ประกอบ บัณฑิตรู้ความแตกต่างกันทั้งสองนี้แล้วว่า การประกอบปัญญาเป็นไปเพื่อความเจริญ ส่วนการไม่ประกอบปัญญา เป็นไปเพื่อความเสื่อม จึงควรตั้งตนไว้โดยวิธีที่ปัญญาจะเจริญได้

พระปฐฺฐิลละ มีบารมีในทางทรงพระไตรปิฎก คือเชี่ยวชาญในพระไตรปิฎกมาในศาสนาของพระพุทธเจ้าถึง ๗ พระองค์ เป็นอาจารย์ผู้บอกธรรมแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป ในศาสนาแห่งพระพุทธเจ้าของเรา แต่พระปฐฺฐิลละไม่ค่อยสนใจในการปฏิบัติ พระศาสดาทรงตำรว่า “ภิกษุนี้ ไม่มีแม้แต่ความคิดว่า ‘เราจักทำการสลัดออกจากทุกข์แก่ตน’ เราจักยังเธอให้สังเวช”





ตั้งแต่นั้นมา เมื่อพระโฆฏิยะมาสู่ที่เฝ้า พระพุทธองค์จะตรัส ทักทายว่า “มาเถิด คุณโบลานเปล่า นิ่งเถิด คุณโบลานเปล่า ไปเถิด คุณโบลานเปล่า” แม้เวลาที่พระเถระลุกไปก็ตรัสว่า “คุณโบลานเปล่าไปแล้ว”

พระโฆฏิยะได้คิดว่า “เราเป็นผู้ทรงพระไตรปิฎก บอกรธรรม แก่ภิกษุถึง ๕๐๐ รูป ถึง ๑๘ คณะใหญ่ แต่พระศาสดาตรัสเรียก เราเรื่อยๆ ว่า ‘คุณโบลานเปล่า’ เห็นจะเป็นเพราะเราไม่มีคุณพิเศษ เช่น ฌาน เป็นต้น”

พระโฆฏิยะเกิดความสังเวช แล้วคิดต่อไปว่า “เราจักเข้าป่า บำเพ็ญสมณธรรมตั้งแต่บัดนี้ทีเดียว” ท่านออกสู่ป่าแต่เช้ามีด ไปยังสำนักสงฆ์แห่งหนึ่ง ซึ่งมีพระอยู่ประมาณ ๓๐ รูป ใหว้พระ สังฆเถระแล้วกล่าวว่า “ขอท่านจงเป็นที่พึ่งของกระผมเถิด”

พระสังฆเถระกล่าวว่า “ท่านเป็นธรรมกถึกใหญ่ อะไรที่พวกเราพอจะทราบได้ก็ตั้งอาศัยท่าน ทำไมท่านจึงพูดเช่นนั้น”

พระโฆฏิยะอ้อนวอนอีกว่า “ท่านอย่าพูดอย่างนั้นเลย จงเป็นที่พึ่งของกระผมเถิด”

พระเถระทั้ง ๓๐ รูป ในที่นั้นล้วนเป็นชีณาสพ ลีนกิเลสแล้ว ต้องการกำจัดมานะของพระโฆฏิยะ พระสังฆเถระจึงส่งพระโฆฏิยะไปสู่สำนักของพระอนุเถระ บอกว่า พระโฆฏิยะนี้มีมานะ เพราะอาศัยการเรียน พระอนุเถระก็ส่งต่อๆ กันไป ถึงพระเถระผู้น้อยลงไปโดยลำดับในทำนองเดียวกันนี้ จนถึงสามเณรน้อยอายุ ๗ ขวบ แต่ได้บรรลुरुทตผลแล้ว กำลังนั่งเฝ้าจีวรอยู่

พระโฆฏิยะผู้มีมานะอันถูกขจัดออกแล้ว จึงประคองอัณฐลีต่อสามเณรพลางกล่าวว่า “ขอท่านสัตบุรุษ จงเป็นที่พึ่งของกระผมเถิด”

สามเณรกล่าวว่า “ท่านอาจารย์ ท่านพูดอะไรนั้น ท่านเป็นคนแก่ เป็นพหูสูต ผมควรเรียนอะไรบางอย่างจากท่าน”

พระโฆฏิยะอ้อนวอนอีกว่า “ท่านสัตบุรุษ ท่านอย่าทำอย่างนั้นเลย จงเป็นที่พึ่งของกระผมเถิด”

“ถ้าท่านจะทนต่อโอวาทได้ ผมก็จะเป็นที่พึ่งของท่านได้” สามเณรกล่าว



“ผมทนได้แน่นอน ท่านลัตบุรุษ” พระโปฏิละยืนยัน “ถ้าท่านลัตบุรุษสั่งให้ผมลุยไฟ ผมก็จะลุยไฟในทันที”

สามเณรต้องการทดลองจึงกล่าวว่า “ท่านห่มจีวรอยู่อย่างนี้ แหะเล แล้วจงลงไปในสระนั้น”

มีสระอยู่สระหนึ่ง ไม่ไกลจากที่สามเณรนั่งอยู่

พระโปฏิละห่มจีวร ๒ ชั้น เนื้อดี ราคาแพง พอได้ยืมสามเณรสั่งครั้งเดียว ก็รีบลงไปในสระ แต่พอชายจีวรเปียกสามเณรก็สั่งให้พระเถระขึ้นมา

เมื่อพระโปฏิละมาขึ้นอยู่ใกล้ๆ สามเณรได้กล่าวว่า

“มีจอมปลวกอยู่ลูกหนึ่ง มีช่องอยู่ ๖ ช่อง เห็นเข้าไปภายใน
จอมปลวกทางช่องหนึ่ง บุคคลผู้ประสงค์จะจับมันจึงอุดช่องทั้ง ๕
เสีย ทำลายช่องที่ ๖ แล้วจับเอาเหยี่ยวทางช่องที่มันเข้าไปนั้นแหละ”

“บรรดาทวารทั้ง ๖ ท่านจงปิดทวารทั้ง ๕ เสีย แล้วเริ่มตั้ง
กรรมในมโนทวาร”

เนื่องจากพระโปลีละเป็นพหูสูต มีความรู้มาก ได้ฟังเพียง
เท่านั้น ความเข้าใจก็โพล่งขึ้นดุจดวงประทีป ท่านหยั่งญาณลงใน
กรัศกาย ปรารภสมณธรรม

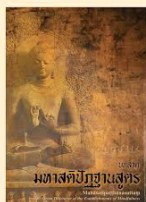
พระคาสดาประทับนั่งอยู่ในที่ไกลถึง ๑๒๐ โยชน์ ทรงดำริ
ว่า “ภิกษุนี้มีปัญญากว้างขวางดุจแผ่นดิน เธอควรตั้งตนไว้ในทาง
ที่เหมาะสมให้ปัญญาเจริญได้” แล้วทรงเปล่งพระรัศมีไป ประหนึ่ง
ประทับอยู่ที่ใกล้ ตรัสว่า “โยคา เว ชายเต ฐุริ” เป็นอาทิ มีนัย
ดังพรรณนามาแล้วแต่ต้น

เมื่อจบเทศนา พระโปลีละได้บรรลुพระอรหัตตผล 

ตามรอยพุทธธรรม

พระมหาภิรมย์ ชีร์ปัญญา
วัดป่าสว่างบุญ (บุญล้อม) จ.อุบลราชธานี

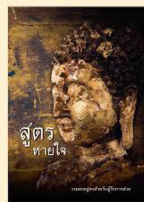
ถึงเวลาเอาสูตรหลัก กลับคืนมาเป็น “หลักสูตร”
แนะนำการศึกษาพระไตรปิฎกแบบย่อ ปิฎกนิกาย (๕ นิกาย) (ที ม ส อ ฏ)



ทีชนิกาย เริ่มศึกษาจาก
มหาสติปัฏฐานสูตร



มัจฉนิกาย เริ่มศึกษาจาก
พุทธวจน



สังยุตตนิกาย เริ่มศึกษาจาก
สูตรหัวใจ

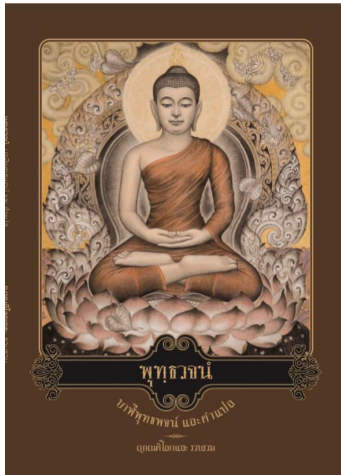


สังยุตตนิกาย เริ่มศึกษาจาก
ทศสูตรสูตร



สุทกนิกาย เริ่มศึกษาจาก
เกรตเทริคาถา

ช่วงที่อาตมามาเรียนภาษาบาลีที่วัดจากแดง ก็ได้มีโอกาส
ศึกษาธรรมะบ้าง ตอนนั้นก็เรียนพระไตรปิฎกอยู่ อย่างที่บอกแล้ว
หนังสือพระไตรปิฎกมีเยอะมาก หลายๆ คนก็ท้อใจ เห็นแล้วก็
ไม่รู้จะเริ่มจากไหน อาตมาก็เลยทำหนังสือออกมาเป็นชุด มีอยู่ ๕
เล่มด้วยกัน โยมคนไหนจะเริ่มศึกษาจาก ๕ เล่มนี้ก่อนก็ได้ จะ
ได้เป็นแนวทาง เหมือนเปิดประตูเข้าไปที่พระไตรปิฎก อาตมาก็
แบ่งแบบนี้ แบ่งได้หลายแบบ



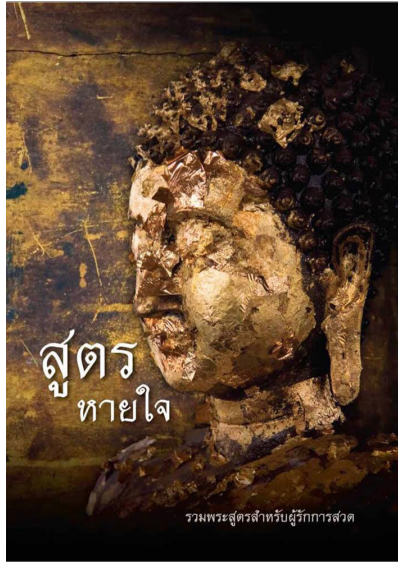
แบ่งแบบแรก แบบพระรัตนตรัยก่อนก็ได้ ปกติเรารู้จัก
พุทธศาสนาผ่านพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ปกติเราก็เรียนรู้
กันอยู่แบบแคบๆ พระพุทธคุณ ๔ อย่าง ธรรมคุณ ๖ อย่าง
สังฆคุณ ๔ อย่าง แต่ที่เราไม่ค่อยได้เรียนรู้ละเอียดเท่าไร
เพราะฉะนั้น ใครจะเรียนรู้เกี่ยวกับ “พุทธคุณ” ก็มาเรียนรู้ในเล่มนี้
เรียกว่า **“พุทธวจน”** จะรวบรวมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็น
พระพุทธพจน์มารวบรวมไว้ ซึ่งอาตมาก็ไม่ได้เป็นคนรวบรวมเอง

พระญาณติโลกะ ซึ่งเป็นพระเถระชาวเยอรมัน ท่านเป็นคนที่รวบรวมเอาไว้

ท่านเป็นพระฝรั่งรุ่นแรกๆ ที่ได้โอกาสมาบวชที่ประเทศพม่า ท่านก็เห็นปัญหา คือพุทธศาสนาไปที่ตะวันตกก็มีหลากหลาย มีหลายนิกาย และบางทีก็สงสัยกันว่าพระพุทธเจ้าตรัสอะไรแน่ บางคนก็เต็มเข้าไปว่าพระพุทธเจ้าตรัสแบบนี้ แต่ที่จริงไม่มี ก็มีให้เห็นอยู่บ่อยๆ พอท่านมาเรียน ท่านก็เลยศึกษาให้ลึกซึ่ง ท่านไปเรียนภาษาบาลีที่พม่า และก็ข้ามไปเรียนที่ศรีลังกา ไปเข้ากรรมฐาน อยู่กับพระที่บวชที่โน่น เป็นพระไทยอยู่ที่ศรีลังกา ไปเจริญอสุภกรรมฐาน

ท่านกลับมา ท่านก็มาคัดสรรข้อความในพระไตรปิฎก จับสิ่งต่างๆ มารวมกัน ก็อยู่ในเล่มนี้ละ ไม่เยอะ ท่านคัดออกมาเรียงในระบบของอริยสัจ ๔ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นการเริ่มต้นให้กับพระ แล้วก็ญาติโยมที่อยู่ต่างประเทศได้ศึกษา ซึ่งหนังสือเล่มนี้ ที่เป็นภาษาอังกฤษ หลวงพ่อสุเมโธ ก่อนที่ท่านจะไปอยู่กับหลวงปู่ชา ตอนที่ท่านยังเป็นสามเณรอยู่... ท่านก็ได้เล่มนี้ อ่านกลับไปกลับมาอยู่ทั้งปีเลย... ทำให้ท่านเข้าใจในเรื่องเกี่ยวกับอริยสัจ ๔... ในนั้นก็มัสติปฏิฐาน ๔ ด้วย เวลาท่านไปปฏิบัติก็เลยทำให้มีพื้นฐานปริยัติที่สมบูรณ์

อาตมาก็แนะนำ ถ้าใครไม่รู้จะไปอ่านยังไง พระไตรปิฎก มันเยอะเหลือเกิน ก็เอาที่ท่านคัดมาแล้ว ในนี้ก็จะมีทุกอย่างครบ มีทั้งบาลีและภาษาไทย อ่านแล้วก็ทำความเข้าใจ



อันนี้ก็สำหรับ “พระพุทฺธ” ส่วน “พระธรรม” ก็เล่มนี้ใหญ่
หน่อย “สูตรหายใจ” ก็รวบรวมมาจากหลายที่ รวบรวมในหมวด
ต่างๆ หมวดเกี่ยวกับพุทฺธคุณ... หมวดเกี่ยวกับเมตตา... หมวด
เกี่ยวกับอสุภะ... หมวดเกี่ยวกับเวลาปลีกวิเวกทำอะไร... หมวด
เกี่ยวกับพระอริยสาวกสาวิกาทิรัจฉรมแล้ว ท่านรู้อะไรบ้าง... เกี่ยว
กับมรณสติ... เกี่ยวกับวิปัสสนา... รวบรวมเป็นหมวดหมู่ต่างๆ ก็
มารวมไว้ในเล่มนี้ ก็จะใหญ่หน่อย

คิดว่าถ้าเราสวดก็จะเข้าใจธรรมะมากขึ้น... คือแทนที่จะเข้าใจ
ธรรมะในหมวดแคบๆ เราก็ารู้หลายๆ ด้าน เพราะว่าธรรมะของ
พระพุทฺธเจ้า มีเยอะมาก ปกติเวลาเราทำวัตร สวดมนต์ ก็คือไป
เฝ้าพระพุทฺธเจ้า... พระพุทฺธเจ้าก็จะเทศน์ให้เราฟัง แต่ตอนนี้
พระพุทฺธเจ้าไม่อยู่แล้ว เราก็เอาธรรมะที่พระองค์เทศน์ไว้มาสาธยาย

ก็อยู่ในนี้ สูตรหลักก็คือ “สูตรหายใจ” ซึ่งเป็นสูตรเกี่ยวกับการเจริญอานาปานสติทั้งชุดเลย ที่เราสวดในสติปัฏฐาน นี่เป็นแคบบรรพแรก เป็นหมวดของกายานุปัสสนา แต่จริงๆ อานาปานสติสามารถทำต่อไป ไปเจริญในหมวด... เวทนา... จิต... และก็... ธรรม... ได้ จะเป็นทั้งหมด ๑๖ ช่วงด้วยกัน ซึ่งก็อยู่ในเล่มนี้ เรียกว่า... สูตรหายใจ ถ้าใครสนใจจะศึกษา “พระธรรม” ก็มาอันนี้

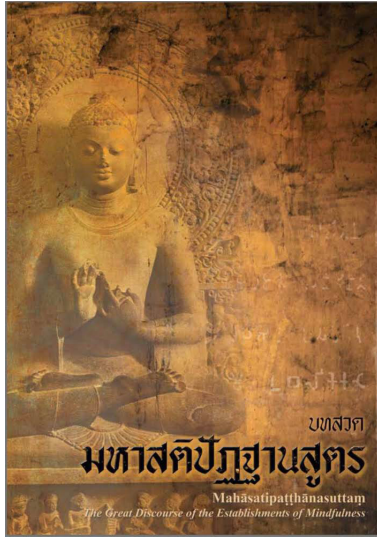


ส่วน “**พระสงฆ์**” ก็มาเล่มนี้ “๑๓ เถรเถรีคาถา และ ๓ มหาสมัย” ก็เป็นการคัดเลือกบทความที่เป็นเถรเถรีคาถา เพราะพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ตรัสรู้องค์เดียว ท่านสอนพระธรรม แล้วก็มึคนตรัสรู้ตามมากมายเลย แต่ละองค์ท่านไปเจออะไร... ท่านประทับใจ... ท่านปฏิบัติ... ปฏิปทาของท่านเป็นอย่างไร... และ

พระสารีบุตรก็เลยปรารภเหตุนั้น นำมาเป็นต้นแบบในการที่จะ **“สังคายนา”** สัง... ก็แปลว่าพร้อม คายนา... แปลว่าสวด ก็คือเอาคำสอนของพระพุทธเจ้ามาประมวล แล้วก็สรุปลง แล้วก็มาสวดพร้อมๆ กัน พระสารีบุตรก็ทำไว้เป็นต้นแบบของการสังคายนา ซึ่งภายหลังเวลาเรมาสังคายนา เราก็เอาต้นแบบที่พระสารีบุตรตั้งไว้ มีอยู่ ๒ สูตร **“สังคีติสูตรและ ทสุตตรสูตร”** สังคีติสูตร... คือพระสูตรแรกที่พระสารีบุตรแสดง

แต่ว่า **ทสุตตรสูตร**... เป็นครั้งที่ ๒ พระสารีบุตรมีเวลารวบรวมเรียบเรียงให้เป็นระบบมากขึ้น เริ่มต้นตั้งแต่หมวดธรรมที่ ๑ ไปจนถึงที่ ๑๐ แต่ละอันก็แบ่งเป็นหมวดที่ควรเจริญ หมวดที่มีอุปการะมาก หมวดที่เป็นไปในฝ่ายเสื่อม จะแบ่งประเภท ๑ ถึง ๑๐ เพราะฉะนั้น ถ้าเราไม่มีเวลาสังคายนา เราก็สวดบทนี้ละ แล้วเราก็ศึกษาข้อธรรมในแต่ละข้อ ก็จะเข้าใจธรรมะได้ลึกซึ้งมากขึ้น ธรรมะมันมีระบบองค์รวมอย่างไร... แต่ละข้อเป็นอย่างไร... อันนี้ก็หนักศึกษามาก พูดง่ายๆ เป็นตัวแทนของปริยัติทั้งหมดเลย ถ้าใครอยากศึกษาก็มาเล่มนี้


ส่วน **“ปฏิบัติ”** ก็ไม่มีอะไรเกิน **“มหาสติปัฏฐานสูตร”** ถ้าจะต้องเลือกมาสวดเดี่ยว ก็คือสูตรนี้ จริงๆ มีพระสูตรเกี่ยวกับการปฏิบัติเยอะแยะมาก แต่ว่าถ้าเราดูไม่ไหว ก็เอาสูตรแรกนี่ก่อน มหาสติปัฏฐานสูตร มาเลือกปฏิบัติ ถ้าได้อันนี้ก็นับว่าปฏิบัติก็พอใช้ได้แล้ว ถ้าเราท่องได้ รู้ความหมายของมัน อย่างวันนี้ก็พยายาม แต่เวลาเราน้อย ก็ได้แค่ไม่กี่บรรพ แต่เราควรจะกลับ



ไปห้อง ไปสาธยาย และเรียนรู้ มันจะเป็นแบบฝึกหัดของเราทั้งชีวิต ไม่ใช่ชีวิตเดียวด้วย หลายๆ ชีวิตเลย ตราบใดที่ยังเวียนว่ายตายเกิด ก็ยังต้องใช้อันนี้แหละ ไม่ต้องห่วง เพราะฉะนั้น เรียนไว้ได้ใช้แน่ชาติหน้าถ้ายังจำได้ ก็ยังใช้ได้ เพราะว่ามันมีอยู่แค่นี้ละ

ถ้าอยากจะพ้นจากสังสารวัฏ มันก็ต้องใช้บทเรียนบทนี้ละ “สติปัฏฐาน ๔” ไม่เกินนี้ พระพุทธเจ้าองค์ไหนๆ ก็เทศน์แบบเดียวกัน... เพราะมันเป็นความจริงอยู่อย่างนี้ เพราะฉะนั้น ถ้าจะปฏิบัติ ทั้งหมด แทนด้วยเล่มเดียว...เล่มนี้ อย่างน้อยไม่ได้อะไรเลยก็เอาเล่มนี้สักเล่มก็ยังดี ก็คือสรุปมาให้ไม่รู้กี่แบบ เราก็ดูแล้วกันว่าจะเอาแค่ไหน พระพุทธ... พระธรรม... พระสงฆ์... แล้วก็ ปริยัติ.. ปฏิบัติ... อันนั้นก็ได้ ก็เป็นการพยายามจะเลือกคัดสรร เรียบเรียงประมวลมาให้มันง่าย และก็เอาเท่าที่เราจะไปก่อนเป็นการเริ่มต้น

แล้วถ้าเราศึกษานี้ได้แล้ว เราก็เริ่มมีกำลังใจ ต่อไป พระพุทธเจ้าสอนอะไรอีก เกี่ยวกับการปฏิบัติ เราก็ไปคัดสรรมา ซึ่งมีเยอะแยะในพระไตรปิฎก ซึ่งเราไม่ค่อยได้สนใจ เป็นข้อปฏิบัติ ข้อธรรมต่างๆ อันนี้ก็เป็นตัวอย่าง ใครสนใจก็ติดต่อก็ได้ ทางชมรม กัลยาณธรรมก็น่าจะมีอยู่ และก็แต่ละเล่มถ้าพิมพ์ใหม่ บางทีก็จะมีคิวอาร์โค้ดไฟล์เสียงให้ด้วย ตรงนี้เราไปสวดได้ เรากลับไปอยู่ที่บ้าน ไม่มีเพื่อนสวด เราก็เปิดเสียง แล้วเราก็สวดไปพร้อมๆ กัน

อาจมาว่าดีนะ ได้ทำเวลาให้เกิดประโยชน์ มีเวลาให้กับตัวเราเองบ้าง วันหนึ่งเข้าครึ่งชั่วโมง เย็นครึ่งชั่วโมง มาสวดสาธยาย แล้วก็นั่งสมาธิ ทำทุกๆ วัน ก็ได้เจริญสติด้วย ถือว่าเราได้เฝ้าพระพุทธเจ้า...เจริญสติ...และก็มีความรู้ปริยัติเพิ่มเติมขึ้น ก็ช่วยกันรักษาพระศาสนา อย่าปล่อยให้คำสอนของพระพุทธเจ้าเฉาอยู่ในตู้เฉยๆ ไม่ได้เอามาใช้ ขึ้นหิ้งแล้วก็บูชา กราบอย่างเดียว ไม่เคยคิดจะอ่าน เอามาศึกษา เอามาปฏิบัติ อย่างนี้ถือว่าเป็นการช่วยกันรักษาพระศาสนา อันนี้ก็เป็นอย่าง 



ระวางจิตตัวเองให้ดี

ส.มหาปัญญาภิวกิฑู
วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร

ในกรณีที่เจอเจอพบเห็นญาติพี่น้องเจ็บป่วย นั่นเป็นเหตุเหตุมาเตือน เกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมชาติ แต่การหลงยึดติดในความเป็นเรา เป็นของเรา เป็นกิเลส ผู้รู้ย่อมไม่ข้องแวะ มองเป็นเพียงแค่สมมติ เห็นเป้าหมายชีวิตจริงยิ่งใหญ่กว่านี้

ความหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องร้อยรัด เป็นเป้าหมาย มันคือสัจจะของทุกชีวิต แทนที่จะเป็นของใครคนใดคนหนึ่ง ลัทธิ นิกายหรือของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง


เพราะความเป็นลัจจะ มันจึงไม่มีข้อยกเว้น สำหรับผู้
วางจิตเป็นกลาง ตามสายอริยมรรค ไม่ใช่ไกลหรือใกล้ ไม่ใช่
เรื่องเพื่อฝัน เพียงแค่การอยู่กับปัจจุบันในทุกๆ ขณะ ให้สมบูรณ์
แบบเท่านั้น ไม่มีใครให้ใครได้

ขนาดลูกหลานเอาใจใส่ดี จิตมันก็ยังต้องการอะไรมากยิ่งขึ้นๆ
ขึ้นไปอีก เมื่อไม่ได้ มันก็เจ็บป่วย เพราะเชื่อความเห็นผิด ความ
ยึดติด ลุกลาม เต็มทั่วตัวและหัวใจ..

แล้วเราหลง ไม่มีลูก ไม่มีญาติพี่น้องที่ต้องมาเอาใจใส่ดูแล
หวังพึ่งก็แต่สติปัญญาพาหลุดพ้นเท่านั้น เพราะนี่เป็นหนทาง
เพียงทางเดียวที่มี ไม่มีทางเลือกอื่นให้เลือกด้วยซ้ำ

แม้ญาติธรรมก็คงช่วยเหลือกันได้เพียงน้อยนิด สุดทายเป็นแล้ว
เราทุกคนต้องพึ่งสติปัญญาภาวนาของตัวเองเท่านั้น

ความแก่ชรา มรณะ เป็นความจริง เราต้องพลัดพรากจาก
มันทุกอย่างอย่าง หรือทุกอย่างต้องพลัดพรากจากเรา นี่เป็น
กฎธรรมชาติ คนไหนฝืนกฎ ไม่มีปัญญาเห็นจริงตามลัจจะนี้
ก็ต้องเป็นทุกข์

การเกิด การแก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพราก แต่ละ
ช่วงเวลานาที ในชีวิตประจำวัน มันสร้างปัญหาให้กับคนผู้ไม่รู้
ลัจจะอยู่แล้ว ลัจจะในจิตคนไหนไม่ชัด (วิชา) คนนั้นก็เสวย
ทุกข์ได้โดยไม่รู้ตัว (โมหะ) 

“คุณประเสริฐ”

โดย คุณอรุณชัย นิติสุพรรณรัตน์



ปีนี้เราได้ไปเปิดพื้นที่เยี่ยมผู้ป่วยใหม่ที่บ้านพักผู้สูงวัยแห่งหนึ่ง ในขณะที่อาสา กำลังกระจายเข้าไปพูดคุยกับผู้สูงวัยตามเตียงต่างๆ มีคุณยายท่านหนึ่งกำลังหงุดหงิดไม่พอใจ ต่อว่าเตียงฝั่งตรงข้ามว่า สิ่งเสียงดังน่ารำคาญ เบิ้ล ซึ่งเป็นอาสา I SEE U ที่มีประสบการณ์เยี่ยมผู้ป่วยกับเรามาานเกือบ ๕ ปี รีบเดินเข้าไปชวนคุณยายคุย เพื่อพาใจแกลกลับมายู่กับตัวเอง โดยเริ่มกล่าวชื่นชมงานฝีมือผ้าพันคอที่เก่าทำ เพื่อหารายได้พิเศษ

เบิ้ลถามว่า ยายชอบอ่านหนังสือไหม เพราะสังเกตเห็นกองหนังสือตั้งอยู่ข้างเตียง ยายตอบว่าชอบอ่านหนังสือของท่านพุทธทาส เบิ้ลจึงชวนให้คุณยายช่วยอ่านให้ฟัง แกดูผ่อนคลายสงบลงมาก เมื่อได้ย้ายใจมาจดจ่ออยู่กับหนังสือธรรมะ

คุยกันต่อสักพัก เบิ้ลจึงขออนุญาตถอดคุณยาย แก้วสี่กั๊กขึ้นๆ เหมือนไม่ชินกับการถอด เบิ้ลเลยบอกคุณยายว่า “ได้ถอดคุณยายแล้ว ทำให้เบิ้ลคิดถึงคุณยายของเบิ้ลเองที่จากไปแล้ว”

เบิ้ลถามคุณยายว่า “คุณยายเคยถอดใครไหม ?”

คุณยายพยักหน้าเอ่ยว่า “ถอดลูกชาย”

คุณยายเล่าว่า “ลูกชายประสบอุบัติเหตุจนพิการ ถูกส่งไปอยู่ในการดูแลของมูลนิธิคุ้มครองผู้พิการ...” แกล่ดด้วยน้ำเสียงน้อยอกน้อยใจในโชคชะตา พร้อมน้ำตาไหลพรากว่า ลูกชายของแกน่าจะตายไปแล้ว เพราะไม่ได้มาเยี่ยมแกเลย... ๔ เดือนแล้ว ปกติเขาจะติดต่อนมาหาทุกเดือน

เป็ลพยายามหาข้อมูล จนสามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่สังคมสงเคราะห์ที่มูลนิธิคุ้มครองผู้พิการ สำเร็จ และได้รับการยืนยันแน่ชัดว่าลูกชายคุณยายยังมีชีวิตอยู่

คุณยายดีใจจนเนื้อเต้น พุดย่าซำๆ ทั้งน้ำตาว่า “ลูกยังไม่ตายๆ ...”

เป็ลสัมผัสได้ถึงความหวัง พลังของการมีชีวิตอยู่ที่เกิดขึ้นตรงหน้า จึงขยับตัวเข้าไปใกล้... โผเข้าไปกอดคุณยายอีกครั้ง และรู้สึกได้รับการกอดสัมผัสตอบจากคุณยายอย่างอบอุ่น แนบแน่น แตกต่างกันมากจากการกอดครั้งแรกของคุณยาย

เรื่องยังไม่จบเพียงแค่นี้ หลังจากที่เป็ลจากคุณยายมา เป็ลรู้สึกว่าเธอน่าจะช่วยคุณยายให้ได้พบกับลูกชาย เธอจึงตัดสินใจขับรถไปที่สถานคุ้มครองผู้พิการ เพื่อไปตามหาลูกชายของคุณยายด้วยตัวเอง แม้จะต้องฟันฝ่ากับอุปสรรคต่างๆ มากมาย แต่สุดท้ายเธอก็สามารถช่วยให้ลูกชาย ซึ่งสมองได้รับการกระทบกระเทือนจากอุบัติเหตุ ได้คุยกับแม่ที่ป่วยอยู่ในสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ ผ่าน VDO CALL ในที่สุด

ภาพที่พวกเราได้รับรู้เป็นสักขีพยาน ในช่วงขณะที่แม่ได้ถามไถ่ทุกข์สุขของลูกชาย ซึ่งกระโหลกศีรษะยุบไปข้างหนึ่ง พร้อมกับอาการที่ไม่สามารถพูดสื่อสารกับแม่ได้ อย่างที่หัวใจของเขาต้องการ มันช่างเป็นช่วงเวลาที่มีความหมายยิ่งใหญ่มาก

แม่พร่ำบอกย้ำหลายครั้งผ่านจอโทรศัพท์ว่า “ดูแลตัวเองให้
ดีนะลูก... แม่เป็นห่วง”

ส่วนลูกชายก็ได้แต่ร้องให้ ตอบวนๆ ซ้ำๆ ว่า “รักแม่ๆ ...”
ราวกับเด็กน้อยที่พลัดพรากจากอกแม่

การแค่นี้เพียงรู้ว่าคนที่เรารักยังมีชีวิตอยู่ แม้จะมีอุปสรรค
ไม่สามารถพบกันได้ แต่การได้มีโอกาสส่งใจถึงกัน แค่นี้ มันก็
ช่างมีค่าวิเศษมากแล้ว

ระหว่างการทำภารกิจนี้ เบิ้ลได้เข้าไปพบเห็นสภาพความ
เป็นอยู่ของผู้พิการเกือบ ๕๐๐ ชีวิต ในสถานคุ้มครองผู้พิการแห่งนี้
เธอตัดสินใจทำหนังสือขออนุญาต ให้เพื่อนๆ I SEE U ได้
เข้าไปเยี่ยมให้กำลังใจผู้พิการ ซึ่งมีตั้งแต่ช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง
จนถึงเป็นผู้พิการที่ติดเตียง ไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เลย

เบิ้ลเล่าให้พวกเราฟังว่า ครั้งแรกที่เธอเดินเข้าไปในสถาน
คุ้มครอง เธอรู้สึกหวาดกลัวมาก เพราะไม่เคยเห็นภาพเช่นนี้มา
ก่อนในชีวิต เธอพยายามจะบรรยายภาพให้พวกเราเข้าใจความ
รู้สึกของเธอ ที่มีต่อสิ่งที่เธอได้ไปสัมผัสมา แต่เราก็กังไม่เข้าใจ
อยู่ดีว่าสิ่งที่เธอไปพบเจอ นั้นเป็นเช่นไร

เมื่อการทำเรื่องขออนุญาตเยี่ยมสำเร็จ มีอาสาสมัครใจลงชื่อ
ร่วมเยี่ยมกันเป็นจำนวนมากเกินคาด

ประสบการณ์ครั้งแรกที่พวกเราเสี้ยวรถเข้าไปในสถาน
คุ้มครอง คือภาพของผู้พิการหลากหลายรูปแบบ กำลังเดินสะเปะ-
สะปะ อยู่ที่ลานจอดรถ พอร์รถจอดสนิท พวกเขาก็เดินรี่เข้ามา
ส่งยิ้มทักทายพวกเรา มาถึงตรงนี้ เราเริ่มเข้าใจแล้วว่า สิ่งที่เบิ้ล
พยายามถ่ายทอดความรู้สึก เมื่อครั้งที่เธอเดินทางมาประสานงาน
ที่นี่โดยลำพังเป็นอย่างไร

สัญญาเก่าที่เคยดูหนึ่งสยของขวัญทำงานทันทีโดยที่เราไม่ได้สั่ง
บางคนปรุงแต่งจนเกิดความประหลาดประหลาด ยืนเก้ๆ กังๆ ทำตัว
ไม่ถูก กับการทักทายต้อนรับแบบประชิดติดตัวของพวกเขา บ้าง
ก็รูปร่างหน้าตาบิดเบี้ยว ท่าเดินที่มือไปทางขาไปทาง บ้างก็ใช้รถเข็น
บ้างก็เดินมาทักทายจับมือถือแชน พูดจาชื่นชมว่า พวกเราหน้าตาดี
เหมือนนณเดชน์ ญาญา พวกเขาต้อนรับพวกเราด้วยภาษาท่าทาง
ที่เราไม่คุ้นเคย รวกับอยู่ในอีกโลกหนึ่ง

แต่ท่ามกลางความอลม่านที่เกิดขึ้นตรงนั้น มีสิ่งๆ หนึ่งที่
ทำให้พวกเราไม่ถอยหนี และพร้อมอยู่ตรงนั้นกับพวกเขา นั่นคือ
รอยยิ้มจากดวงตาที่ใสซื่อ เป็นมิตร แม้บางคนจะพูดไม่รู้เรื่อง
แต่เราก็รับรู้ได้ว่า เขาดีใจที่พวกเรามาเยี่ยมเยียนเขา

การได้ฝึกที่จะเผชิญหน้าอยู่ตรงนั้น กับความหวาดหวั่นใน
สถานการณ์ที่อาจควบคุมไม่ได้ ทำให้พวกเราได้เรียนรู้ในเวลาต่อ
มาว่า ประสบการณ์เดิม คือสัญญาจากหนึ่งสยของขวัญใน
บรรยากาศที่คาดเดาไม่ได้ กับความคิดที่ปรุงแต่งจนน่ากลัวเกินจริง
มันเกิดขึ้นมา เพื่อบดบังความจริงได้อย่างไร

เมื่อเราพร้อม ครูจึงมาปรากฏตรงหน้า

งานนี้ ผู้พิการที่นี้ สอนให้พวกเรามองเห็นความจริงว่า หากเราปล่อยให้ความคิดนำทาง การหลงเชื่อในความคิดปรุงแต่ง อาจทำให้เราพลาดโอกาสได้เรียนรู้สิ่งที่สำคัญของการเกิดมาเป็นมนุษย์

หลังจากที่เราตั้งหลักปักใจที่จะไม่เชื่อความคิด แล้วยืนหยัดอยู่ตรงนั้น จนภายในใจของเราคลี่คลาย ปล่อยวางใจให้เป็นผู้สังเกตปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามันส่งผลกระทบต่อภายในกายในใจของเราอย่างไร สุดท้าย เราจึงตาสว่าง ได้เห็นความจริงที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน

ทุกครั้งก่อนเข้าเยี่ยมผู้ป่วย พวกเราจะมีการ check in เตรียมใจอาสาทุกคนให้พร้อม ต่อการเข้าเยี่ยมผู้ป่วยอย่างมีสติ แต่การ check in ครั้งนี้ ต่างจากครั้งอื่นๆ คือมีผู้พิการ ซึ่งมาต้อนรับพวกเรา จับจองเก้าอี้ที่นั่งอยู่ในวงด้วย เรารู้สึกว่าเขาอยากมีส่วนร่วม ก็เลยไม่ได้เชิญเขาออกจากวง และให้โอกาสเขาได้ร่วมบอกเล่าความในใจของเขาด้วย

ผลปรากฏว่า ผู้พิการบางคนก็พูดรู้เรื่อง บางคนก็พูดรู้เรื่องบ้าง ไม่รู้เรื่องบ้าง แต่เราก็ไม่เอาถูกเอาผิดกับเขา ยอมรับให้เขาเป็นอย่างไรที่เขาเป็น เขาเอง เมื่อได้พูด เขาก็เห็นว่าสีหน้าท่าทางของเขาเริ่มเปลี่ยนไป เขาดูสงบและมีความสุขมากขึ้น ที่เขาได้พูดแล้วมีคนตั้งใจฟังเขา เรารู้สึกเข้าใจ ทั้งๆ ที่บางครั้งเรื่องที่เขาเล่าไม่ปะติดปะต่อ เหมือนภาพฝันที่ไม่ต่อเนื่อง

มีผู้พิการหญิงคนหนึ่ง เธอเป็นใบ้ พูดไม่ได้ แต่เมื่อถึงคิวของเธอ เธอก็ใช้ภาษามือบอกเล่าความในใจ ด้วยสีหน้าท่าทางที่โกรธพิศหวัง คับแค้นใจกับเรื่องอะไรบางอย่าง

พวกเราอยู่ในความเงียบเพื่อฟังเธอเล่าอย่างพรั่งพรูด้วยภาษากายของเธออยู่นาน โดยไม่มีท่าทีว่าเธอจะหยุด เราจึงเดินเข้าไปทาสบตา และนำมือของเราไปสัมผัสที่ใจของเธอ... แล้วนำมือของเธอมาสัมผัสที่ใจของเรา... เราโอบกอดเธอ เพื่อบอกให้เธอรู้ว่าเราเข้าใจความรู้สึกของเธอ... เราพร้อมที่จะอยู่ตรงนั้นกับเธอ... เมื่อความรู้สึกของเธอได้รับการโอบอุ้ม เธอร้องไห้... พวกเราอยู่ในความสงบนิ่ง... อนุญาตให้เธอร้องออกมาให้เต็มที่ เท่าที่เธอต้องการ... จนสีหน้าของเธอเริ่มผ่อนคลายและสงบลงในที่สุด

การเข้คอินในเช้าวันนี้ ทรงพลัง แล่งดงาม เกินความคาดหมาย พวกเขาทำให้เราได้เรียนรู้ว่า แค่เราให้โอกาสเขาได้เล่าเรื่องของเขากลับมาจากใจ โดยที่เราไม่ต้องชี้แนะหรือให้คำปลอบใจ เขาก็รู้สึกถึงการมีคุณค่าในตัวเองแล้วจริงๆ

ยิ่งไปกว่านั้น มันยังช่วยทำให้เราได้มองเห็นคุณค่าในตัวของเราเองด้วย แค่เราอยู่ตรงนั้น เคารพและยอมรับในความ เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ของกันและกัน โดยที่เราไม่ต้องพูดอะไร มันทรงพลัง มากกว่าการพยายามพูดให้กำลังใจ ซึ่งรังแต่จะทำให้เขารู้สึกอ่อนแอไร้ค่า ขาดคนเข้าใจมากขึ้นไปอีก

หลังจากที่ได้รับรู้ความในใจของผู้พิการที่แสดงออกมา

อย่างชัดเจน ซึ่งช่วยทำให้อาสาคนหนึ่งของเราเปิดใจออกมาว่า เธอรู้สึกละเอียดใจที่ก่อนจะตัดสินใจมาเยี่ยมที่นี่ เธอรู้สึกกลัว และเป็นกังวลมาก เธอกลับมาพิจารณาของคนที่พิการ กลัวว่าเธออาจจะเป็นอันตราย แต่เมื่อเธออนุญาตให้ตัวเองมาเผชิญกับความกลัว ตอนนี้เธอไม่กลัวแล้ว เธอเข้าใจแล้วว่า การคิดปรุงแต่งไปก่อน ทำให้เรามองคนผิดไปจากความเป็นจริง เธอพูดด้วยเสียงที่สั้นไปหว่า “จริงๆ แล้ว พวกเขาไม่ได้มีอะไรผิดปกติเลยแม้แต่นิดเดียว เราต่างหากที่ผิดปกติ คิดไม่ดี” แล้วน้ำตาเธอก็ค่อยๆ เื่อขึ้นมา

หลังจากเช็คอินกันเรียบร้อยแล้ว เจ้าหน้าที่ได้พาพวกเราไปเยี่ยมผู้พิการที่เรื่อนนอน ภาพที่เราได้เห็น ความรู้สึกที่เราได้รับจากการเข้าไปพูดคุยไปรับฟังเรื่องราวในใจของพวกเขา มันยิ่งตอกย้ำความจริง และยิ่งทำให้พวกเราได้มองเห็นความงดงามของความเป็นมนุษย์มากขึ้นไปอีก

แม้พวกเขาจะพิการทางกาย แม้หลายคนจะไร้ญาติ แต่วันนี้ตรงนี้ภาพที่เราเห็น สิ่งที่เราสัมผัสได้คือ ความงดงามของการอยู่เป็นกัลยาณมิตรที่เอื้ออาทรต่อกัน เราเห็นภาพผู้พิการทางร่างกาย บ๊องขาวผู้พิการทางสมอง เห็นผู้พิการทางสมองช่วยจูงผู้พิการทางสายตา เห็นเขาจับมืออาสาแม่แမ်แก็มและยิ้มทำตาพริ้มอยู่นาน ทำให้เราก็อมยิ้ม และมีความสุขไปกับพวกเขาด้วย แม้กระทั่งผู้พิการที่ยังต้องใส่ขาจิตเวช เขาก็ยังสามารถช่วยเจ้าหน้าที่ รับผิดชอบเรื่องการเปลี่ยนผ้าอ้อมให้เพื่อนผู้พิการที่ป่วยติดเตียงได้ด้วย

บางกลุ่มก็จับกลุ่มเป็นเพื่อนรู้ใจที่คอยดูแลซึ่งกันและกันเมื่อมีสมาชิกใหม่เข้ามาอาศัยอยู่ร่วมกัน และยังทำใจยอมรับกับชีวิตใหม่ที่นั่นไม่ได้ เขาก็จะอยู่เป็นเพื่อนเคียงข้างให้กำลังใจกัน มีชายร่างอ้วนซึ่งประสบอุบัติเหตุเดินไม่ได้ เพิ่งมาอยู่ที่นั่นได้ไม่กี่เดือน เขาบอกว่า เขามาจากระยอง เขาคิดถึงบ้าน เขาร้องไห้อยากกลับบ้าน แต่ก็กลับไม่ได้เพราะที่บ้านไม่มีคนดูแล แรกๆ เขาคิดอยากฆ่าตัวตายอยู่หลายครั้ง แต่ก็มีเพื่อนๆ ในกลุ่ม ที่เคยคิดแบบนี้มาก่อน คอยช่วยเหลือสติ และคอยอยู่เป็นเพื่อน เขาบอกว่า เพื่อนๆ ที่นั่นดีกับเขามาก เขาเล่าไป ร้องไห้ไป คล้ายมีอาการซึมเศร้า เพื่อนๆ ที่อยู่ในกลุ่มก็บอกเราว่า เดี่ยวทำใจได้ เขาก็จะดีขึ้นเอง ทุกคนต่างผ่านประสบการณ์ทำนองนี้กับตัวเองมาแล้วทั้งนั้น เขายิ้มโชว์ฟันที่หายไปเกือบหมดปากจากอุบัติเหตุที่ทำให้ชีวิตพลิกผัน

ในความมืดมนของชีวิต มีแสงสว่างรออยู่ตรงหน้า

เราได้มีโอกาสไปเยี่ยมตึกผู้พิการหญิง และได้ไปค้นพบเพชรเม็ดงามที่นั่น ในสภาพเรือนนอนที่มีแสงค่อนข้างน้อย อากาศค่อนข้างร้อน มีคุณยายอายุประมาณ ๙๐ ปี อยู่สองท่าน เจ้าหน้าที่คงจัดตำแหน่งเตียงให้คุณยายทั้งสองนอนอยู่ข้างประตูทางเข้าเพื่อความปลอดภัย คนหนึ่งผอมร่างเล็กมาก น่าจะน้ำหนักไม่ถึง ๔๐ กก. เนื้อตัวคุณยายสะอาดสะอ้านมาก เวลาแกพูด น้ำเสียงแกก็จะเย็นๆ เบาๆ ฟังสบายหู ตาแกทั้งสองข้างใช้ไม่ได้ แต่ถามอะไร แกก็บอกว่าดีไปหมด อยู่ที่นั่นก็ดี สบายดี ถึงเวลาหิว ก็มี


คนเอาอาหารมาให้กิน แกกินข้าวได้เอง แกเป็นสาวโสด ไม่มีคนดูแลเลย ได้มาอยู่ที่นี่หลายปีแล้ว คุณนายชอบน้อมถ่อมตนไม่เรียกร้อง ไม่อยากได้ ไม่อยากมีอะไรมากไปกว่านี้ มีคนใจบุญเอาไอศกรีมโบราณมาแจก ถามว่าคุณนายอยากทานไหม คุณนายพยักหน้า พอส่งไอศกรีมให้แก แกบอกให้เอาชามมารองหน้อยเดียว ไอศกรีมจะหยดเลอะเทอะ แล้วแกก็นั่งกินไอศกรีมด้วยความสงบเสงี่ยม ถามว่าอร่อยไหม แกก็บอกว่า “ชื่นใจ” พร้อมกับส่งยิ้มน้อยๆ ให้เรา ทำให้เรารู้สึกหลงรักคุณนายขึ้นมาทันที รอยยิ้ม คำพูด น้ำเสียง กิริยาท่าทางของคุณนายช่างงาม น่าชมเชย เป็นธรรมชาติเหลือเกิน


ส่วนคุณนายอีกฝั่งหนึ่งนั้น แกก็มองไม่เห็นเหมือนกัน แต่ต่างกันตรงที่แกเป็นคุณนายร่างใหญ่อ้วน อารมณ์ดี ชี้เล่น ตลก มีแต่เสียงหัวเราะ จนเป็นที่สนใจดึงดูดให้อาสาเข้าไปคุยเล่นกับแกมากเป็นพิเศษ แกบอกว่าโชคดีที่ได้มาอยู่ที่นี่ ลูกๆ ต้องทำงาน ไม่มีเวลามาดูแลแก แกไม่อยากเป็นภาระทำให้ลูกเป็นห่วง ลูกจะได้ทำงานสร้างครอบครัวได้เต็มที่ แกเป็นหมอนวดมาก่อน อายุมากขนาดนี้ แต่มือแกยังมีแรงมาก อาสาของเราต้องเข้าคิวยาว เพื่อรอขอให้คุณนายนวดให้ มีแกหนักมาก ไม่น่าเชื่อว่าอายุจะ ๙๐ แล้วแต่ยังมีพลังมือที่บีบจนพวกเราร้องโอดโอยกันอย่างสนุกสนาน ถามว่าต้องให้ค่านวดคุณนายไหม คุณนายบอกจะให้ก็ได้ไม่ให้ก็ได้ ถ้าให้คุณนายก็จะเก็บรวบรวมไว้ถวายพระหมด ไม่เก็บเอาไว้ใช้เอง เพราะเวลาลูกมาเยี่ยม ก็ฝากเงินไว้ให้พอใช้แล้ว

ที่ทำให้เรายิ่งรู้สึกที่ว่าคุณยายทั้งสองท่านนี้มากๆ เลยก็คือ
เรามาทราบจากเจ้าหน้าที่ภายหลังว่า ทั้งสองท่านนี้ยังช่วยเหลือ
ตัวเองได้ทุกอย่าง แก่เดินไปเข้าห้องน้ำทำธุระและอาบน้ำเองได้
ทั้งที่ทางเดินไปห้องน้ำนั้นอยู่ไกลพอสมควร หากเป็นผู้สูงอายุที่
ตายังมองเห็น การเดินไปห้องน้ำด้วยตัวเอง ในห้องที่ค่อนข้างมืด
น่าจะเป็นอันตรายต่อผู้สูงอายุทั่วไปมาก แต่สำหรับคุณยายทั้ง
สองท่านนี้ การอยู่ในความมืดไม่ได้เป็นปัญหาเลย

เมื่อใจข้างในสว่าง ความมืดข้างนอก ก็ไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไป

ผู้พิการที่นี่ สอนให้พวกเรารู้ว่า มนุษย์นั้นมีคุณอันประเสริฐ
เช่นนี้เอง

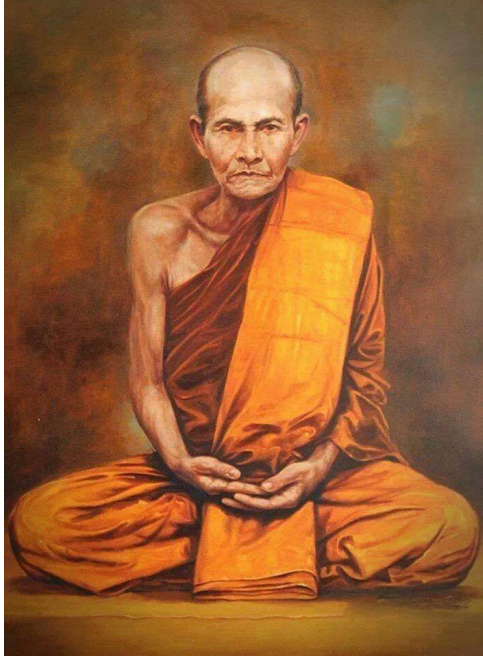
แม้กายจะเสื่อม จะทรุด จะทุพพลภาพ หากเราแสดงความ
คารวะนอบน้อมยอมให้เขาเป็นครู เราก็จะเห็น "คุณประเสริฐ" ใน
ใจเรา และเห็นทุกข์ปรากฏขึ้นเป็นธรรม ต่อหน้าต่อตา 



“
เมื่อใจข้างในสว่าง
ความมืดข้างนอก
ก็ไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไป
”

คุณอรุณชัย นิติสุพรรณรัตน์

น้อมธรรมคำครู



จิต เป็นสมบัติสำคัญมากในตัวเรา ที่ควรได้รับการเหลียวแล ด้วยวิธีเก็บรักษาให้ดี ควรสนใจรับผิดชอบต่อจิต อันเป็นสมบัติ ที่มีค่ายิ่งของตน วิธีที่ควรกับจิตโดยเฉพาะก็คือ ภาวนา ฝึกหัด ภาวนาในโอกาสอันควร ตรวจสอบจิตว่ามีอะไรบกพร่องและเสียไป จะได้ซ่อมสุขภาพจิต คือนั่งพิจารณาดูสังขารภายใน คือ ความคิดปรุงแต่งของจิตว่าคิดอะไรบ้าง ในวันและเวลาที่นั่ง นั่ง มีสาระประโยชน์ไหม คิดแสหาเรื่องหาโทษชนทุกซ์มาเผาตนอยู่นั้น พอรู้ผิดถูกของตัวเองบ้างไหม (๐)

(ภุริทตฺตรมฺไมวาท จากหนังสือภุริทตฺตมหาเถรานุสรณ์)



หายใจไว้เกิด จากรู้เอง

มายาคติ / The Myth

เหตุปัจจัยมันกำลังทำงาน ตามเหตุปรากฏการณ์ของตัวตนเอง
นานาเหตุการณ์กำลังเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่รวมกันสร้าง
ขอให้มุ่งสร้างเข้าที่ความสงบจิต แล้วทุกสิ่งจักยังดำเนินไปตามนั้นเอง
เราไม่ได้ทำอะไรให้มันได้มาซึ่งอะไร แต่มันเป็นของมันเอง --
มิใช่บังเอิญ!!!

ลองคิดดูเถิดว่า ทำไมพวกเราจึงพบเจอกัน
มันเป็นเอง ตามเหตุที่กระทำร่วมกันไว้ ประชุมกันทำ
ตราบเท่าที่ยังไม่หยุด สลัดทิ้งสิ่งกวนใจ
และจงทำหน้าที่ตามเหตุต่อไป
อย่างจิตสงบให้ไว้ ไม่ทำด้วยใจวุ่นวาย

จงทำด้วยใจสงบ

คือ หน้าที่ต่อการกระทำเหตุปัจจัยที่ถูกต้องต่อไป
แล้วอะไรๆ จะไม่มีทางหลุดออกนอกทาง
แห่งความสันติทางจิตวิญญาน

ความจริงทางจิตวิญญานปราศจากผล

ผลของเหตุใดๆ ไม่มี ไม่เหลืออยู่

ยังคงมีแต่เหตุล้วนๆ เหตุต่อเหตุเท่านั้น

เหตุดี -- เหตุต่อไปย่อมดีตามเอง

ที่สุดของเหตุนั้น เรียกชื่อเหตุ ทั่วยุติเหตุ คือ ผล

ความกังวลวิตกก่อนล่วงหน้า จึงตั้งอยู่ไม่ได้ในปัจจุบัน (การหายใจ)

จักทำให้กำลังใจ (จิต) อ่อนแอ ท้อแท้ เหน็ดเหนื่อย และหมดพลัง

ความคะเนิงหา วิचारณสิ่งทีล่วงไปแล้ว ตั้งอยู่ไม่ได้ในปัจจุบัน

(การหายใจ) จักทำให้กำลังใจโลเล ห่วย ยึดถือ ขัดข้องติดพัน

จมอยู่กับความคิด

ด้วยสิ่งนี้เท่านั้น!! ตั้งอยู่ได้ในปัจจุบัน (หายใจ)

จักทำให้กำลังใจยังคงเต็ม ตื่นรู้ พร้อมสัมผัส หนักแน่นต่อกระตุ้น

เห็นชัดต่อสิ่งกระทบ ไม่หวั่นไหวพาเพลิน


เมื่อใดถูกโฉบไป -- จักรู้สึกตัว

แล้วด่วนกลับมาหายใจต่อไป

จงทำ! ปัจจุบัน อย่างนี้ -- จงทำ! ไปพร้อมๆ
กับหน้าที่ที่ยังต้องข้องเกี่ยวกับเหตุการณ์
ทางปรากฏการณ์ทางความคิด
และจิตวิญญาณ (โลก)

กระทั่งหมดสิ้นหน้าที่ต่อเหตุปัจจัย (ลมหายใจ)
เมื่อนั้นจักไม่เหลือความจำเป็นที่ต้องกระทำ
และเป็นไปกับอะไรๆ อีกต่อไปเลย

กระทำเหตุ (หายใจ) ไว้เถิด อะไรๆ จักรู้เอง เป็นเอง

อดทน -- ตั้งสติ -- หายใจ 

หากวางใจเป็น ควบคู่ไปกับ
การทำความเพียรบำเพ็ญความดี
ชีวิตก็จะเป็นสุข สงบเย็น
และเป็นประโยชน์

.....
พระไพศาล วิสาโล

วีปัสสนูปกิเลส

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล (พระราชวฑฺฒาจารย์)



ในการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้น ในบางครั้งก็มีอุปสรรคขัดข้องต่างๆ รวมทั้งเกิดการหลงผิดบ้างก็มี ซึ่งหลวงปู่ดูลย์ อตุโล ก็ได้ให้ความช่วยเหลือ แนะนำ และช่วยแก้ไขแก่ลูกศิษย์ลูกหาได้ทันทั่วทั้งที่ ดังตัวอย่างที่ยกมานี้

มีอยู่ครั้งหนึ่งเกิดปัญหาเกี่ยวกับ “วิปัสสนูปกิเลส” ซึ่งหลวงปู่เคยอธิบายเรื่องนี้ว่า เมื่อได้ทำสมาธิจนสมาธิเกิดขึ้น และได้รับความสุขอันเกิดแต่ความสงบพอสมควรแล้ว จิตก็ค่อยๆ หยั่งลงสู่สมาธิส่วนลึก นักปฏิบัติบางคนจะพบอุปสรรคสำคัญอย่างหนึ่ง เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ซึ่งมี ๑๖ อย่าง มี “โอภาส” คือ แสงสว่าง และ “อธิโมกข์” คือ ความน้อมใจเชื่อ เป็นต้น

พลังแห่งโอภาสนั้น สามารถนำจิตไปสู่สภาวะต่างๆ ได้อย่างน่าพิศวง เช่น จิตอยากรู้อยากเห็นอะไรก็ได้เห็นได้รู้ในสิ่งนั้น แม้แต่กระทั่งได้กราบ ได้สนทนากับพระพุทธรูปเจ้าก็มี เจ้าวิปัสสนูปกิเลสนี้มีอิทธิพลและอำนาจ จะทำให้เกิดความน้อมใจเชื่ออย่างรุนแรง โดยไม่รู้เท่าทันว่า เป็นการล้าคัมภีร์ ซึ่งเป็นการล้าคัมภีร์ผิด ซึ่งเป็นการล้าคัมภีร์ผิดอย่างสนิทสนมแนบเนียน และเกิดความภูมิใจในตัวเองอยู่เจี๊ยบๆ บางคนถึงกับล้าคัมภีร์ตนว่าเป็นพระพุทธรูปองค์หนึ่งด้วยซ้ำ บางรายล้าคัมภีร์ผิด อย่างมีจิตกำเรียบไส้อีหังถึงขนาดที่เรียกว่าเป็นบ้าวิกลจริตก็มี

อย่างไรก็ตาม วิปัสสนูปกิเลสไม่ได้เป็นการวิกลจริต แม้บางครั้งจะมีอาการคล้ายคลึงคนบ้าก็ตาม แต่คงเป็นเพียงสติวิกล อันเนื่องจากการที่จิตตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ภายนอก แล้วสติตามควบคุมไม่ทัน ไม่ได้ล้าคัมภีร์ไม่ได้ส่วนกันเท่านั้น ถ้าสติตั้งไว้ได้ล้าคัมภีร์ส่วนกัน จิตก็จะสงบเป็นสมาธิลึกลงไปอีก โดยยังคงมีสิ่งอันเป็นภายนอกเป็นอารมณ์อยู่นั่นเอง

เช่นเดียวกับการฝึกสมาธิของพวกฤๅษีที่ใช้วิธีเพ่งกลืนเพื่อให้เกิดสมาธิ ในขณะที่แห่งสมาธิเช่นนี้ เราเรียกอารมณ์นั้นว่า

ปฏิภาคนิมิต และเมื่อเพิกอารมณ์นั้นออก โดยการย้อนกลับไปสู่ “ผู้เห็นนิมิต” นั้น นั่นคือย้อนสู่ต้นตอคือ จิต นั้นเอง จิตก็จะบรรลุถึงสมาธิขั้นอัปนาสมาธิ อันเป็นสมาธิจิตขั้นสูงสุดได้ทันที

ในทางปฏิบัติที่มั่นคงและปลอดภัยนั้น หลวงปู่ดูลย์ท่านแนะนำว่า **“การปฏิบัติแบบจิตเห็นจิต เป็นแนวทางปฏิบัติที่ลัดสั้น และบรรลุเป้าหมายได้ฉับพลัน ก้าวล่วงภยันตรายได้สิ้นเชิง ทันทีกี่กำหนดจิตใจได้ถูกต้อง แม้เพียงเริ่มต้น ผู้ปฏิบัติก็จะเกิดความรู้ความเข้าใจได้ด้วยตนเองเป็นลำดับๆ ไป โดยไม่จำเป็นต้องอาศัยครูบาอาจารย์อีก”**

ในประวัติของหลวงปู่ดูลย์ อดุล โพอจะเห็นตัวอย่างของ วิปัสสนูปกิเลส ๒ ตัวอย่าง คือกรณีของท่านหลวงตาพวง และกรณีของท่านพระอาจารย์เสรีจ จะขอยกกรณีของหลวงตาพวงมาเล่าเพื่อประดับความรู้ต่อไป

ศิษย์ของหลวงปู่ชื่อ “หลวงตาพวง” ได้มาบวชตอนวัยชรา นับเป็นผู้บุกเบิก สำนักปฏิบัติธรรมบนเขาพนมรุ้ง จังหวัดบุรีรัมย์

หลวงตาพวงได้ห่มเทศีวิตจิตใจให้แก่การประพฤติปฏิบัติ เพราะท่านสำนึกตนว่า มาบวชเมื่อแก่ มีเวลาแห่งชีวิตเหลือน้อย จึงเร่งความเพียรตลอดวันตลอดคืน

พอเริ่มได้ผล เกิดความสงบ ก็เผชิญกับวิปัสสนูปกิเลสอย่าง ร้ายแรง เกิดความสำคัญผิด เชื่อมั่นอย่างสนิทว่าตนเองได้บรรลุอรหัตตผล เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง เป็นผู้สำเร็จ ผู้เปี่ยมด้วย

บุญญาธิการ ได้เสด็จญาณ (คิดเอง) ไปจนทั่วสากลโลก เห็นว่าไม่มีใครรู้หรือเข้าถึงธรรมเสมอด้วยตน ดังนั้น หลวงตาพวงจึงได้เดินทางด้วยเท้าเปล่ามาจากเขาพนมรุ้ง เดินทางข้ามจังหวัดมาไม่ต่ำกว่า ๘๐ กิโลเมตร มาจนถึงวัดบูรพาภิราม หวังจะแสดงธรรมให้หลวงปู่ฟัง

หลวงตาพวงมาถึงวัดบูรพาภิราม เวลา ๖ ทุ่มกว่า ภูฏิกูหลังปิดประตูหน้าต่างหมดแล้ว พระเณรจำวัดกันหมด หลวงปู่ก็เข้าห้องไปแล้ว ท่านก็มาร้องเรียกหลวงปู่ด้วยเสียงอันดัง ตอนนั้นท่านเจ้าคุณพระโพธิ์นันทมุนียังเป็นสามเณรอยู่ ได้ยินเสียงเรียกดังลั่นว่า

“หลวงพ่อ หลวงพ่อ หลวงพ่อคุณลย์.....” ก็จำได้ว่าเป็นเสียงของหลวงตาพวง จึงลุกไปเปิดประตูรับ

สังเกตเห็นอากัปกิริยา ก็ไม่เห็นมีอะไรผิดแปลก เพียงแต่รู้สึกแปลกใจว่า ตามธรรมดาท่านหลวงตาพวงมีความเคารพอ่อนน้อมต่อหลวงปู่ พูดเสียงเบา ไม่บังอาจจะบุชื้อของท่าน แต่คืนนี้ค่อนข้างจะพูดเสียงดัง และระบุงูชื้อด้วยว่า

“หลวงตาคุณลย์ ออกมาเดี๋ยวนี้ พระอรหันต์มาแล้ว”

ครั้นเมื่อหลวงปู่ออกมาแล้ว ตามธรรมดา หลวงตาพวงจะต้องกราบหลวงปู่ แต่คราวนี้ไม่กราบ แถมยังต่อว่าเสียอีก

“อ้าว ! ไม่เห็นกราบท่านผู้สำเร็จมาแล้ว ไม่เห็นกราบ” เข้าใจว่าหลวงปู่ท่านคงทราบโดยตลอดในทันทีนั้นว่าอะไรเป็นอะไร

ท่านจึงนั่งเฉย ไม่พูดอะไรแม้แต่คำเดียว ปล่อยให้หลวงตาพวงพูดไปเรื่อย ๆ

หลวงตาพวงล่ำทับว่า “รู้ใหม่ว่า เต็มนี้ผู้สำเร็จอุบัติขึ้นแล้ว ที่มานี้ก็ด้วยเมตตา ต้องการจะมาโปรด ต้องการจะมาชี้แจงแสดงธรรมปฏิบัติให้เข้าใจ”

หลวงปู่ยังคงวางเฉย ปล่อยให้ท่านพูดไปเป็นชั่วโมงทีเดียว สำหรับพวกเรา พระเณรที่ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ ก็พากันตลกอกตลกใจ กันใหญ่ ด้วยไม่รู้ว่ามันเป็นอะไรกันแน่

ครั้นปล่อยให้หลวงตาพวงพูดนานพอสมควรแล้ว หลวงปู่ก็ซักถามเป็นเชิง คล้อยตามเอาไว้ว่า

“ที่ว่าอย่างนั้นๆ เป็นอย่างไร และหมายความว่าอย่างไร” หลวงตาพวงก็ตอบตะกุกตะกัก ผิดๆ ถูกๆ แต่ก็อุตส่าห์ตอบ

เมื่อหลวงปู่เห็นว่าอาการรุนแรงมากเช่นนั้น จึงสั่งว่า

“เออ เณรพาหลวงตาไปพักผ่อนที่โบสถ์ ไปโนน ที่พระอุโบสถ”

ท่านเณร (เจ้าคุณพระโพธิ์นันทมุนี) ก็พาหลวงตาไปที่โบสถ์ ไปเรียกพระองค์นั้นองค์นี้ที่ท่านรู้จัก ให้ลุกขึ้นมาฟังเทศน์ฟังธรรม รบกวนพระเณรตลอดทั้งคืน

หลวงปู่พยายามแก้ไขหลวงตาพวงด้วยอุบายวิธีต่างๆ หลอก ล่อให้หลวงตานั่งสมาธิ ให้นั่งสงบ แล้วย้อนจิตมาดูที่ต้นตอ มิให้จิตแล่นไปข้างหน้า จนกระทั่ง สองวันก็แล้ว สามวันก็แล้ว ไม่สำเร็จ

หลวงปู่จึงใช้อีกวิธีหนึ่ง ซึ่งคงเป็นวิธีของท่านเอง ด้วยการพูดแรง ให้โกรธ หลายครั้งก็ไม่ได้ผล ผ่านมาอีกหลายวันก็ยังสงบไม่ได้ หลวงปู่เลยพูดให้โกรธ ด้วยการด่าว่า

“เออ ! สัตว์นรก สัตว์นรก ไปเดี๋ยวนี้ ออกจากกุฏิเดี๋ยวนี้” ทำให้หลวงตาพวงโกรธอย่างแรง ลูกพรอดพรอดขึ้นไปเหยียบเอาบาตร จีวร และกลดของท่านลงจากกุฏิ มุ่งหน้าไปวัดป่าโยธาประสิทธิ์ ซึ่งอยู่ห่างจาก วัดบูรพารามไปทางใต้ประมาณ ๓ - ๔ กิโลเมตร ซึ่งขณะนั้นท่านเจ้าคุณพระราชาสุทธาจารย์ (โชติ คุณสมปนฺโน) ยังพำนักอยู่ที่นั่น ที่เข้าใจว่าหลวงตาพวงโกรธนั้น เพราะเห็นท่าน มือไม้สั่น หยิบของผิดๆ คุกๆ คว่าเอาได้ (สำหรับจุดไฟ) ดุ้นหนึ่ง นี้ก็เป็นกลด และยังเปล่งวาจาออกมา อย่างน่าขำว่า

“เออ ! กูจะไปเดี๋ยวนี้ หลวงตาตุลย์ไม่ใช่แม่กู” เสร็จแล้วก็ คว่า เอาบาตร จีวร และเหยียบเอาได้ดุ้นยาวขึ้นแบกไว้บนบ่า คงนึกว่าเป็นคั่นกลดของท่าน แถมคว่าเอาไม้กวาดไปด้ามหนึ่งด้วย ไม้รู้ เอาไปทำไม


ครั้งหลวงตาพวงไปถึงวัดป่า ทัศนที่ที่ช่างทำเข้าสู่บริเวณวัด ปานี้เอง อากาศของจิตที่โน้มไปติดมันอยู่กับอารมณ์ภายนอก โดยปราศจากการควบคุมของ สติที่ได้สัดส่วนกันก็แตกทำลายลง เพราะ ถูกกระแทกด้วยอำนาจแห่งความโกรธอันเป็นอารมณ์ที่รุนแรงกว่า ยังสติสัมปชัญญะให้บังเกิดขึ้น ระลึกย้อนกลับได้ว่า ตนเองได้ทำ อะไรรองไปบ้าง ผิดถูกอย่างไร สำคัญตนผิดอย่างไร และได้พูด วาจาไม่สมควรอย่างไรออกมาบ้าง



เมื่อหลวงตาพวงได้สติสำนึกแล้ว ก็ได้เข้าพบท่านเจ้าคุณพระราชสุทธาจารย์ และเล่าเรื่องต่างๆ ให้ท่านทราบ ท่านเจ้าคุณฯ ก็ได้ช่วยแนะนำและเตือนสติเพิ่มเติมอีก ทำให้หลวงตาพวงได้สติคืนมาอย่างสมบูรณ์ และบังเกิดความละอายใจเป็นอย่างยิ่ง

หลังจากได้พักผ่อนเป็นเวลาพอสมควรแล้ว ก็ย้อนกลับมาขอขมาหลวงปู่ กราบเรียนว่า ท่านจำคำพูดและการกระทำทุกอย่างได้หมด และรู้สึกละอายใจมากที่ตนทำอย่างนั้น

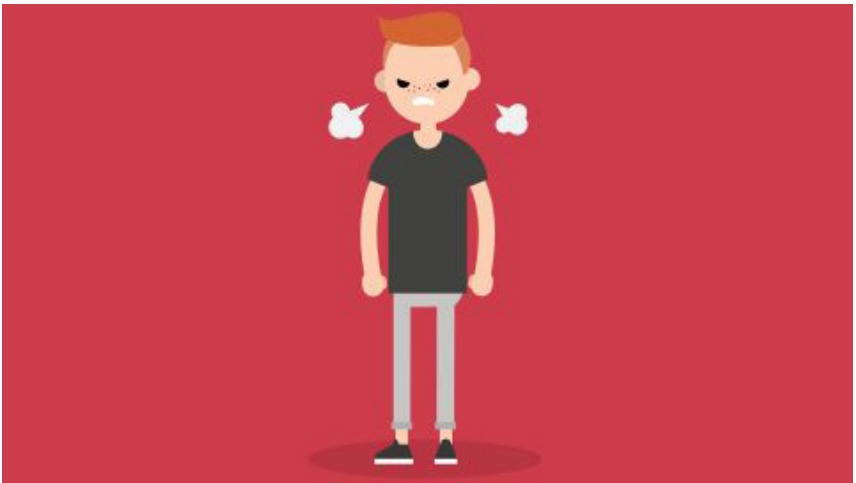
หลวงปู่ได้แนะทางปฏิบัติให้ และบอกว่า

“สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ว่าถึงประโยชน์ ก็มีประโยชน์เหมือนกัน มีส่วนดีอยู่เหมือนกัน คือจะได้เป็นบรรพตฐาน เป็นเครื่องนำสติมิให้ตกสู่ภาวะนี้อีก เป็นแนวทางตรงที่จะได้นำมาประกอบ การปฏิบัติให้ดำเนินไปอย่างมั่นคงในแนวทางตรงต่อไป” 



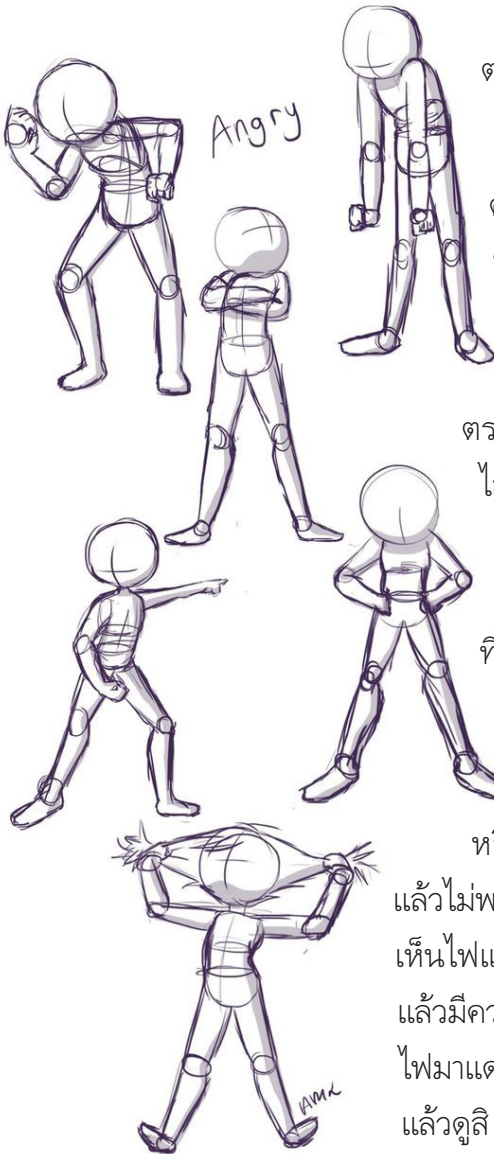
วิชาความรักใจ

พระอาจารย์กฤษ นิยมโล
สวนธรรมประสานสุข อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี



ถาม : จะระงับความโกรธ จะต้องใช้ธรรมะข้อไหนไประงับมันดีครับ ?

ตอบ : ถ้าไล่จากง่ายที่สุด คือ รู้ทันความโกรธที่เกิดขึ้น พอรู้ทันความโกรธก็ดับ เอาแบบรวดเร็วทันใจ ความโกรธดับทันทีเลยนะ คือ รู้ทัน ! รู้ทันความโกรธที่เกิดขึ้น ความโกรธเป็นสภาวะอันหนึ่ง ที่เกิดขึ้นในใจ.. ไม่ใช่เรา เป็นเพียงความไม่ชอบใจในปรากฏการณ์หรือในบุคคล ให้อูไปเลยว่า “มันเป็นเพียงสภาวะ” ไม่ใช่เรา นึกออกไหม ?



ตอนโกรธ ไม่มีสติ พอรู้ทัน มีสติ

ความจริง อูบายในการดับ
ความโกรธนี้มีมาก ในอรรถกถา
ท่านบรรยายไว้เยอะ แต่ว่าถ้าจะ
ให้แนะนำในแง่เจริญวิปัสสนา
ก็มักจะแนะนำให้ดูไปเลย
ตรงๆ ว่า มีความโกรธเกิดขึ้น

ไอ้ตอนโกรธนี้.. มันไม่ได้ดูใจ ว่า
มีความโกรธ.. มันไปดูคนนั้น !
ที่มันเลว ที่มันชั่ว ที่มันพูดไม่ดี
ที่มันทำไม่ดี คือไปเห็นคนอื่นที่
มันทำไม่ดี ไม่ได้เห็นใจตัวเอง
ตอนเห็นคนอื่นแล้วไม่พอใจ

หรือเห็นสถานการณ์บางอย่าง
แล้วไม่พอใจ อาจจะไม่ใช่คนก็ได้นะ เช่น
เห็นไฟแดง ไม่ชอบไฟแดง อย่างนั้นะ
แล้วมีความโกรธ "ฮึ่ม! ฉันทรีบไป ทำไม
ไฟมาแดงตอนนี้? เห็นไหมว่าเรารีบ?
แล้วดูสิ ยังแดงอยู่อีก" อะไรวอย่างนั้นะ..
ไปโกรธไฟแดง!

คือไม่ชอบใจอะไร แล้วก็ไปโกรธสิ่งนั้น ทีนี้ แทนที่จะไปรู้
 สิ่งนั้นหรือคนๆ นั้น ก็กลับมารู้ใจว่า.. ขณะนี้เกิดความไม่พอใจ
 เกิดขึ้นแล้ว เรียกว่าพอรู้บู๊บ กุศลเกิดขึ้นทันที แล้วความโกรธ
 ดับทันที

มันไม่ต้องแก้ด้วยนะ.. แคร์ ถ้าคิดจะต้องแก้นี้ ทำยากกว่า
 คือโกรธขึ้นมาแล้ว ทำอย่างไรจะให้มันดับไป โดยการคิด

โดยการคิด ก็มีวิธีคิดหลายอย่าง ที่ให้ความโกรธมันดับ เช่น

๑. สงสารตัวเอง อย่าไปโกรธเขาเลย โกรธไปแล้วหัวใจก็
 เต็มแรง เดี่ยวโรคหัวใจกำเริบ เดี่ยวความดันขึ้น เดี่ยวความเครียด
 ลงกระเพาะ เดี่ยวเป็นโรคกระเพาะ ประมาณนี้นะ

๒. คิดถึงข้อเสียของความโกรธที่จะเกิดกับชีวิตและจิตใจ
 ตัวเอง พระพุทธเจ้าสอนว่า คนที่โกรธก่อนก็นับว่าเลวแล้ว คนที่
 หลงไปโกรธตอบ ก็เท่ากับไปต่อความเลวให้ยืดยาวยิ่งขึ้น คิด
 อย่างนี้ ก็ทำให้ละความโกรธลงไปได้ เพราะไม่อยากจะทำตัวเอง
 ให้เป็นคนเลว แต่อย่างนี้ มันใช้เวลาเหมือนกัน กว่าจะคิดแล้ว
 ความโกรธมันดับไป

๓. คิดเมตตาเขา สงสารเขา อย่าไปโกรธเขาเลย จริงๆ เขาก็
 มีข้อดีนะ เช่น เขาเคยยืมให้เรา เขาเคยแบ่งอาหารให้เรา เขาเคย
 ทำความดีกับเรา ช่วยเหลือเรา ธรรมดาคนเราก็ย่อมมีข้อบกพร่อง
 บ้างนะ คิดถึงความดีของเขาอย่างนี้ กว่าจะดับความโกรธลงไปได้
 ก็ใช้เวลานานเหมือนกัน แต่ก็ใช่ว่าเป็นอุบายอย่างหนึ่งที่จะทำได้

๔. คิดแยกธาตุแยกชั้นท์ อย่างเช่น.. มองเขา จริงๆ เขาไม่ใช่คนอะไรหรอก เขาก็เป็นแค่สักว่าธาตุ หรือว่าเป็นแค่ชั้นท์ห้าประกอบกัน ไม่ได้มีตัวตนอะไรหรอก เราจะไปโกรธอะไรที่ไม่ใช่ตัวตน... อย่างนี้นะ คิดแยกธาตุแยกชั้นท์ไอ้คนที่เราโกรธ หรือแยกธาตุแยกชั้นท์ของตัวผู้โกรธเอง แต่อย่างนี้เป็นเรื่องของความคิดทั้งนั้นเลย กว่ามันจะดับความโกรธไปได้ ต้องคิดมากเหมือนกัน

๕. คิดถึงว่า ถ้าเราโกรธ ก็จะสนใจศัตรู คือ ถ้าเขาเป็นศัตรู เขาย่อมอยากให้เราพ่ายแพ้พินาศ ฉิบหาย แล้วเราเป็นฝ่ายโกรธซะเอง ศัตรูย่อมสมปรารถนา เพราะคนโกรธย่อมทำความเสื่อมให้เกิดกับตนเอง เรียกว่า เราทำร้ายตนเอง ทำภาวะที่ไม่ดีนั้นขึ้นเอง เขาจะมาด่า เขาจะมาว่าอะไร ถ้าเราไม่โกรธ ภาวะที่ไม่ดี ไม่เกิดกับเราไอ้คนที่มาขยี้ให้เราโกรธนี้ อาจจะไม่โกรธซะเอง อย่างนี้นะ ถ้าเราไปโกรธตามที่เขาขยี้ เท่ากับตกเป็นเหยื่อของศัตรู สมใจศัตรู

คิดอย่างนี้ว่า ถ้าเราไปโกรธนะ เรียกว่า โง่ โง่ หลงเชื่อ หรือว่าหลงอุบายของศัตรูไปแล้ว ทำให้เราได้รับผลเสีย ก็คือจิตใจเป็นทุกข์ และก็เดือดร้อนเอง

ในเวลาเขาทำสงครามกัน เขาก็จะมีการตั้งค่ายในสมัยก่อน แล้วก็มารบกัน ก็จะส่งทหารเลว ไปพุดขยี้ ไปด่าพ่อด่าแม่ ด่าว่าเป็นหน้าตัวเมีย คือพุดหยาบๆ เพื่อให้แม่ทัพอีกฝ่ายหนึ่งโกรธเพื่ออะไร ?

เพราะเมื่อแม่ทัพอีกฝ่ายหนึ่งโกรธแล้ว เวลารบกัน ฝ่ายโกรธ

มันไม่ใช่ปัญญาแล้ว ใช้ความโกรธอย่างเดียว ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งโกรธ แล้วก็บุกทะลุเข้ามานี้ ฝ่ายเราตั้งรับเตรียมไว้อย่างดี ให้ถล่มเข้ามา มีกองกำลังสองข้างมาคอยตลบ เพื่อทำให้ตกอยู่ในวงล้อม อย่างนี้เป็นต้น

ก็เรียกว่าช่วยให้อีกฝ่ายหนึ่งโกรธได้ ฝ่ายที่โกรธนั้นแหละ จะเปลืองพลังในการรบ ถ้าเราเป็นฝ่ายโกรธซะเอง เราก็จะกลายเป็นเหยื่อ หรือกลายเป็นผู้ที่ต้องพ่ายแพ้ในการรบครั้งนั้น

เช่นเดียวกัน ถ้าเราอยู่กับคู่อริแล้วคู่อริพุดยั่วให้เราโกรธ แล้วเราโกรธ เราก็กลายเป็นเหยื่อ แล้วก็ตกเป็นฝ่ายเปลืองพลัง ถ้าเรารู้แบบนี้แล้ว ก็จะไม่โกรธ แต่กว่าจะคิดอย่างนี้ได้ ก็นาน.. ใช้เวลานาน

๖. คิดว่าเราเป็นญาติกัน พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในสังสารวัฏนี้ ผู้ที่ไม่เคยเป็นพ่อเป็นแม่ ไม่เคยเป็นลูกกัน ไม่ใช่จะหาได้ง่าย คนที่เรากำลังโกรธ อาจจะเคยเป็นพ่อเป็นแม่เราในชาติก่อนก็ได้ คิดอย่างนี้ ก็คลายความโกรธลงได้ ฉะนั้น ถ้าอุบายต่างๆ ที่ต้องใช้ความคิด... คิดนำ จริงๆ ก็ใช้ได้ แต่วามันเสียเวลาหน่อย

ถ้าเราเจริญสติ รู้ทันจิตที่มันโกรธเลยนี้ ตอนรู้ทัน จิตเป็นกุศลแล้ว จิตที่เป็นกุศล รู้ทันความโกรธที่เกิดขึ้นในใจ ความโกรธก็ดับทันทีตอนโกรธ... มันเห็นอารมณ์ คือคน หรือเหตุการณ์ที่ไม่ชอบใจ ตอนมีสติ... เห็นจิต เห็นความโกรธในจิต เห็นจิตที่มันโกรธ เห็นความโกรธในจิตนี้ ความโกรธก็ดับทันที

เพราะว่าทันทีที่กลับมาเห็นใจ หรือเห็นจิตตัวเองนี่ มันละ อารมณ์ที่ทำให้โกรธไปแล้ว แทนที่จะต้องมานั่งคิดอุปมาต่างๆ ก็ มาเจริญสติไปเรื่อยๆ เลย ตอนเจริญสติเรื่อยๆ นี้ ความโกรธที่เกิดขึ้น ก็ดับไป แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า ห้ามคิดอุปมาที่กล่าวมาข้างต้น นี้ละ ในกรณีที่ว่า ถ้านึกไม่ทันว่า จะต้องมาเจริญสติ ดูความโกรธ ที่เกิดขึ้นในใจ จะคิดนำในลักษณะเป็นอุปมาที่ว่านั่นก่อนก็ได้ ความโกรธก็เป็นกิเลสตัวยหยาบ โกรธขึ้นที่ไรนี่ ใจเป็นทุกข์ทุกที

แต่ก็มีข้อดี คือมันเห็นง่าย ความโกรธนี้ เห็นง่าย โมหะนี้ เห็นยาก ราคะนี้ ก็เห็นยาก ถ้าเทียบกับความโกรธนี้ กิเลสสามตัวนี้ ราคะ โทสะ โมหะ ตัว “โทสะ” นี้เห็นง่ายที่สุด เป็นกิเลสที่ยหยาบ เกิดขึ้นที่ไร... ใจร้อนรน ใจเป็นทุกข์ ปรกติแล้ว คนนี้ไม่อยากจะ เป็นทุกข์ มีความรักสุขเกลียดทุกข์ ต้องการให้ตนเองมีความสุข

เพราะฉะนั้น เวลาที่มีความโกรธที่ไร ก็จะมี ความชวนชวย ที่จะดูความโกรธนี้ได้ง่ายขึ้น

แล้วความโกรธนี้ เป็นกิเลส เรียกว่าพื้นฐานสำหรับคน ปัจจุบันเลยก็ว่าได้ คนปัจจุบันนี้โกรธง่าย กระทบอะไรกันหน่อย ก็โกรธแล้ว แต่ลองสังเกตดูดีๆ กว่าจะโกรธได้นี่ ต้องคิดก่อน เสียงที่ได้ยิน ภาพที่เห็นนะ บางที่ยังไม่ทันทำให้โกรธหรอก แต่พอ ตีค่าแล้ว “อ้อนี่ มันค่ากูนีหว่า” อย่างนี้นะ

ไฉ่ตอนที่คิดว่าเขาต่ำเรา มันคิดตีความ เรียกว่า เกิดสัญญา “หมายรู้” ว่าสิ่งที่เขาพูด หรือกิริยาที่เขาทำ หน้าตาที่เขาแสดง มันไม่ประสงค์ดีกับเรา มันประสงค์ร้ายกับเรา เราก็อกรธ สังเกตว่า มันไม่ใช่เห็น... แล้วโกรธ แต่มันเห็น... แล้วก็คิด... แล้วจึงโกรธ

ฉะนั้น ใ้รู้ทันไปเลยว่า “เมื่อไหร่มันคิด” กระบวนการของจิต เรียกว่าวิถีของจิต มันเป็นแบบนี้ ตามองรูปนี้.. ยังไม่โกรธหรอก จะโกรธได้ก็ต่อเมื่อว่า.. คิดว่าไฉ่สิ่งนั้นมันไม่ดี มันจะทำร้ายเรา มันไม่คู่ควรกับเรา มันปองร้ายเรา ประมาณนี้ใ้รู้ทันว่า ถ้าคิดร้าย คิดในแง่ไม่ดี.. ก็จะมีคามโกรธเกิดขึ้น เราก็ต้องฝึก ฝึกที่จะคิดให้ดีๆ ไฉ่ที่คิดให้ดีๆ เขาเรียกว่า ฝึกให้มี “สัมมาสังกัปปะ” “สังกัปปะ” แปลว่า ดำริ “สัมมาสังกัปปะ” ก็คือ ดำริชอบ

สังกัปปะที่ควรจะให้มีขึ้น มีอะไรบ้าง ?

๑. คิดในทางที่ไม่โลภอยากได้ของเขา
๒. คิดไม่พยายาบาทเขา
๓. คิดไม่เบียดเบียนใคร

สามข้อนี้ ว่าง่ายๆ คือ ราคะ โทสะ โมหะ หรือ โลภะ โทสะ โมหะ นั่นเอง โลกเฉยๆ นี้..ยังไม่มีปัญหาเท่าไรนะ แต่ถ้าโลภอยากได้ของเขา.. เริ่มคิดมีปัญหาแล้ว ถ้าเริ่มคิดอยากได้ของคนอื่น ใ้รู้ทันเลยว่า นี่ดำริผิดแล้ว ! เป็นสังกัปปะที่ผิด ใ้รู้ทันตรงนี้ไปก่อน เวลาคิดที่จะทำร้ายเขา นี่เป็นพยายาบาท ถ้าคิดจะทำร้ายเขา.. รู้ทันความคิดตรงนี้.. เลิกคิด ! เพราะเป็นดำริที่ผิด

ถ้าเราต้องการที่จะฝึกตนเองให้พัฒนาไปสู่ความพ้นทุกข์นี้ ต้องมีตัวนี้ด้วย ตัว “ดำริ” นี้แหละ คือ ความคิด ภาษาบาลีเรียกว่า “สังกัปปะ” นี้ ก็ต้องฝึกด้วย ที่ยากก็คือ ตัวดำริที่จะ “ไม่เบียดเบียนใคร” ตรงนี้ บางที่เราคิดไปเรื่องหนึ่ง นึกไม่ถึงว่ามีการเบียดเบียนเกิดขึ้น

จนคิดแล้ว ลงมือทำตามที่คิดนั้นแล้ว จึงจะเพิ่งรู้ว่า “อ้าว ! มีคนเดือดร้อน” อย่างนั้นนะ เรียกว่า คิดไม่รอบคอบ

ถ้าคิดไม่รอบคอบ แล้วลงมือทำไป ถ้ามันเป็นผลเสีย ให้ยอมรับความจริงนะ ถ้ามันไปมีผลกระทบกับคนบุคคลต่างๆ ให้ไปขอโทษคนๆ นั้นซะว่า “เออ.. เราคิดไม่รอบคอบนะ ขอโทษด้วย ขออภัยด้วย ต่อไปจะไม่ทำอย่างนี้อีก” หรือว่าถ้ามันไม่เกิดกับคน แต่มันไปเกิดกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ก็เข้าไปแก้ไข อย่าไปทำอย่างนั้นอีก

เช่น อ้าว.. นึกว่าทิ้งขยะอย่างนี้แล้วใช้ได้ แต่จริงๆ ไม่ได้ เพราะว่าทิ้งไปแล้วนี้ ขยะมันปนกัน แล้วทำให้การกำจัดขยะมันยาก ก็ต้องมีการแยกขยะ พอแยกขยะแล้ว เป็นขวดเป็นแก้วนะ ถ้าขวดมันเปราะๆ ทิ้งไว้นานๆ ก็เหม็น แสดงว่าเราไปเบียดเบียนคนเก็บขวด ก็ต้องล้างขวดให้สะอาดก่อน แล้วค่อยไปทิ้ง เพื่อจะไปทำการนำกลับมาใช้ใหม่ ที่ภาษาอังกฤษว่า รีไซเคิล

อย่างนี้นะ ก็ต้องนึกถึงคนที่เขาทำงานต่อ ว่าถ้าเขามาทำงานต่อ ในการเก็บขวดเอาไปใช้ ในการนำกลับมาใช้ใหม่ แล้วต้องมาเจอกับกลิ่นเหม็น ของเน่าของเสียที่มันเป็นเศษอาหาร หรือเศษเครื่องดื่ม ที่มันตกค้างอยู่ที่นี่ ก็เป็นการรบกวนคนที่มาทำงานต่อ ก็เห็นใจกับคนที่เขามาทำงานต่อ เราจะได้ไม่ไปเบียดเบียนคนที่มารับช่วงจากการกระทำของเรา

เรียกว่า ถ้าเห็นข้อเสียจากการดำริของเรา การกระทำที่มันต่อเนื่องจากการดำริของเรา มันเป็นผลเสียหรือผลดีอย่างไร ? ก็เรียนรู้ความจริงที่เกิดขึ้น แล้วก็ยอมรับ แล้วถ้าอันไหนไม่ดี ก็แก้ไขปรับปรุงก็ทำให้เราได้ฝึกองค์มรรคอีกองค์หนึ่ง เรียกว่า “ความดำริ” ไปด้วย ถ้ามีความคิดที่ไม่ดี การกระทำออกมา ก็เป็นการกระทำทางคำพูดก็ไม่ดี ก็เป็นวาจาที่ผิด การกระทำก็จะผิด การเลี้ยงชีพก็จะผิดไปด้วย องค์มรรคอีกสามข้อก็จะไม่ได้ไม่เกิดขึ้นมา

ก็ลองฝึกดู ! 



มารู้จักสติกันเถอะ

คุณมาลี ปาละวงศ์



ก่อนที่จะเริ่มรู้กายใจได้ ต้องมีเครื่องมือ อันแรกคือ **สติ** แต่สติอย่างเดียวไม่สามารถพันทุกขี้ได้ ต้องมีทั้งสติและปัญญา ๒ เครื่องมือ ประจำจิตใจ ถ้าพึ่งสติ จะเกิดขึ้นเองไม่ได้ ปัญญาก็เกิดขึ้นเองไม่ได้ ปัญญาจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อเรามีสติที่ถูกต้อง และประกอบด้วยสมาธิที่ถูกต้องด้วย ปัญญาไม่สามารถทำขึ้นได้

แต่ปัญญาเป็นผลจากการปฏิบัติ ชาวนา
ไม่สามารถทำให้ข้าวเกิดได้ แต่มีหน้าที่
หาดินที่ดี ที่ถูกต้อง พันธุ์ข้าวที่ดี ที่
ถูกต้อง ถึงเวลา ชาวนาเอาน้ำเข้านา
น้ำน้อยเอาน้ำเข้า น้ำมากเอาน้ำออก
สมัยใหม่ต้องมีหัวนาปุ๋ยด้วย

เช่นเดียวกัน เราเองไม่สามารถ
ทำให้ปัญญาเกิดได้ แต่เราต้องมีสติ
และสมาธิที่ถูกต้อง พัฒนา ให้ถูกต้อง
เราไม่สามารถที่จะมีสติได้จริงๆ ถ้าเรา
ไม่ทำเหตุ มีเหตุก็เกิด หหมดเหตุก็ดับ
บังคับไม่ได้ เราอยากได้ส้ม เราต้อง
ปลูกส้ม อันนี้เหมือนกัน



ก่อนที่จะไปถึงตรงนั้น เรามาดูว่าในเส้นทางของนักภาวนา
ที่เราเดินๆ กันมา แต่ละท่านแต่ละคนนี่ ไม่ได้มีความมุ่งมั่นที่
เหมือนกัน ทีแรกมาลิ้เข้าใจว่า ทุกคนอยากไปนิพพานหมดแหละ
คำสอนพระพุทธเจ้ามีจริง เราเดินด้วยศรัทธาก่อน และสามารถที่
จะวัดด้วยตัวเราเองได้ เราก็คึกษา แล้วลงมือภาวนาไปเรื่อยๆ

จนวันหนึ่ง จากการที่ได้มีโอกาสพูดคุยกับเพื่อนนักภาวนา
ด้วยกันมาหลายปี ถึงเข้าใจตรงนี้แหละว่า วัตถุประสงค์ของแต่ละ
ท่านที่มาเดินในเส้นทางนี้ ไม่เท่ากัน บางคนต้องการแค่ทำบุญ ใส่บาตร
ทำทาน และเรารู้สึกได้ว่า รอบตัวเรา คนส่วนใหญ่ไม่สนใจธรรมะ

เขาเหล่านี้จะเข้ามาวัดอีกที ตอนชมชานแล้ว ตอนที่ทุกข์สุดชีวิตนั้นแหละ จะทำยังไงดี ค่อยคิดถึงพระ บางคนไปเข้าคอร์สบ้าง บางครั้ง

แต่มีกลุ่มหนึ่งที่เริ่มเห็นเริ่มรู้แล้ว ว่าอันนี้ก็ทุกข์ อันนั้นก็ทุกข์ เริ่มมีความเข้าใจว่า ทำไมรอบตัวเรามีแต่เรื่องทุกข์ทุกวันเลย ทุกข์เรื่องนั้นจบ เรื่องใหม่ก็มาอีก แต่ข่าวดีนะ งานในพระพุทธรศาสนา ถ้าวันหนึ่งคุณเริ่มนับหนึ่ง กิจในพระพุทธรศาสนา มีวันจบ และจบด้วยความสิ้นทุกข์ทางด้านจิตใจโดยสิ้นเชิง คนกลุ่มนี้เริ่มเข้าใจเมื่อศึกษาแล้ว ก็ควรศึกษาคำสอนพระพุทธรเจ้าให้ถูกต้องก่อนว่า ท่านบอกอะไรเราไว้บ้าง ท่านประทานเส้นทางอะไรให้เราเดิน และประทานเครื่องมือ ที่งอะไรไว้ให้เราไปทำต่อได้

สติ ที่ทุกคนมีอยู่ในโลกใบนี้เป็นสติเพื่ออยู่กับโลก ไม่ใช่สติว่าด้วยการพ้นโลก เราทำงานได้ เราเรียนหนังสือได้ เราเข้าใจว่าเรามีสติแล้ว แต่นี่คือสติที่เราใช้อยู่กับโลก **แต่ถ้าเราสังเกตนิดหนึ่ง สติที่เราใช้อยู่กับโลกนี้ มันมุ่งไปอยู่ข้างนอกกายเราหมดเลย** เรายังจำคนที่เราพูดด้วย เรายังงานที่เรากำลังทำ นี่คือสติที่อยู่ข้างนอกหมดเลย แต่สติที่ว่าด้วยการพ้นทุกข์



สติในทางพระพุทธศาสนานั้น สำคัญมาก เมื่อไหร่ที่เราลืมกาย ลืมใจ ก็คือการขาดสติแล้ว

วันนี้คำสอนของพระพุทธเจ้ายังใช้ได้คืออยู่ “ตณฺเฑนฺนํ แหละ เป็นที่พึ่งแห่งตน” เรามาใช้สติตัวที่เรียกว่า **สติปฏฐาน** คือ ด้วยการรู้จักตัวเราที่แหละ รู้ถึงความเป็นอยู่ของกาย รู้ถึงความเป็นอยู่ของใจ ว่าเขาเป็นอย่างไรในแต่ละวัน ถ้าเราไม่พากาย ไม่พาใจ ไม่พาจิตตัวนี้มาดูกาย ไม่พาจิตตัวนี้มาดูใจ เราจะไม่มีวันเห็นตัวเราเองได้เลย ในแต่ละวัน เราปล่อยจิตของเราไปอยู่ข้างนอก รู้แต่เรื่องข้างนอก

ยกตัวอย่างเช่น วันนี้เราจะต้องไปติดต่อกับใคร เราไม่รู้หมด วันนี้เราต้องไปประชุมเรื่องอะไร เราไม่รู้หมด **แต่เราไม่เคยเห็นเลยว่า มีตัวหนึ่งที่เกิดอยู่ จิตไม่เคยเห็นเลยว่า มีจิตตัวหนึ่งที่เกิดอยู่ เพราะ ทั้งชีวิตเราค้นเคยกับสิ่งเหล่านี้มาตั้งแต่เกิด** รู้สึกใหม่ เกิดมา ลืมตาบู่บ หลวงพ่อเคยเทศน์นะ บอกรู้ อู้แว้วๆ จ๊ะเอ๋ เราจะเล่นกับเด็ก หยอกล้อให้เขาหันมาหาเรา นี่คือการที่เราสอนให้เขาส่งจิตออกนอกตั้งแต่เล็กๆ

จนกระทั่งวันหนึ่ง ไปดูซี กระเป๋าผู้หญิง เดินห้างช้อปปิ้ง นี่ชัดมาก เห็นอีกที กระเป๋ามาอยู่บ้านแล้ว เราไม่เคยรู้สึกเลยว่า หูนี้มันได้ยินอยู่ ตาที่เราไปดูอยู่ เราไม่ได้ยอนเข้ามาดูตรงนี้ ตา หู จมูก ทำงานยังไง

สมมติ เรานั่งด้วยกันในห้องหนึ่ง กลิ่นหอมโชยมา สิ่ง
ทุกคนในห้องนี้รู้เท่ากันคือ กลิ่นหอมไซ้ไหม เรารู้เท่ากันหมดเลย
คนทั่วไป จะสนใจว่าหอมดอกอะไร แต่ไม่ได้รู้เท่าทันจิตใจตัวเอง
ในขณะนั้นเลย แต่ถ้าดูจิตแบบหลวงพ่อบราโมทย์ ทันทีที่เรา
ถึงกลิ่นหอม จะเห็นใจเลย เห็นใจที่ชอบ เห็นความอยากรู้ว่า
มันดอกอะไร มันจะย่อนเข้ามาดูกาย ย่อนเข้ามาดูใจ เราอยาก
อยากจริงๆ

เพราะฉะนั้น สติตัวนี้จึงสำคัญมาก เพราะเป็นองค์ธรรมที่
ประกอบในกุศลจิตทุกๆ ดวง เราลองไปสังเกตในแต่ละวันว่า
จิตที่มีกุศลและจิตที่เป็นอกุศล อันไหนมากกว่ากัน ยกตัวอย่าง
วันหนึ่ง เรานั่งเหม่อไปทั้งวันเลยนะ คิด...ไหลไปในความคิด แต่เรา
ไม่เคยรู้เลยว่า มีจิตตัวหนึ่งที่คิดอยู่
ถ้าที่บ้านมีหมา มีแมว ไปดูว่า สัตว์
สองตัวที่บ้านเรานะ ว่าเขาทำอะไรบ้าง
วันหนึ่ง เขากิน แล้วเขาก็นอน แล้ว
เขาก็นั่งเหม่อ นั่นแหละ เมื่อไหร่
คุณเห็นเขานั่งเหม่อ ย่อนมาดูใจเลย
เราส่วนใหญ่ก็เป็นอย่างนั้นนะ

บางคนนั่งรถเมล์ นั่งในรถ มี
คนขับๆ ไปด้วย ก็นั่งเหม่อจนถึงที่
หมาย เราจะลงจากรถ เรายังไม่รู้
เลยว่า ตลอดทางเราคิดเรื่องอะไรมา



และก็ไม่เคยรู้มาก่อนเลยว่ามิจิตตัวหนึ่งคิดอยู่ พวกเราถึงหลงอยู่
 อย่างนี้แหละ เราไม่รู้เลยจริงๆ ว่า จิตตัวนี้คือเจ้านายตัวจริง
 จนวันหนึ่ง ถ้าเราสนใจตัวนี้ ย้อนกลับมาดูตัวนี้ โดยการใ้
 สติปัญญา ซึ่งว่าด้วยกายของเรา ไม่ดูคนอื่นด้วยนะ บางคนว่า
 ดูภายนอก แต่ดูภายในเขา ต้องย้อนมาดูสติปัญญาที่ว่าด้วยใจ
 ทุกครั้งที่ใจเคลื่อนไหวแล้วเรารู้ ทุกครั้งที่กายเคลื่อนไหวแล้วเรารู้
 ในแต่ละวัน พอเราย้อนมาดูจริงๆ เราจะเห็นเลยว่า ความรักตัวเรา
 มากมายเหลือเกินในแต่ละวัน

ยกตัวอย่าง ตั้งแต่เช้า ตื่นเช้าทำอะไรกับตัวเองบ้าง อาบน้ำ
 ล้างหน้า แปรงฟัน แต่งตัว สวยที่สุด หล่อที่สุดออกมาจากบ้าน
 นี้แหละ วันหนึ่งมันต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ต้องดูแลไหม กายตัวนี้
 พาไปหาหมอ บางคนไปแค่เช็คสุขภาพ ยังไม่เป็นอะไรเลย ไปถึง
 หมอบอกว่า มันมี... ตรงนี้... เรารู้สึกเจ็บทันที บางครั้งเกิด
 อุบัติเหตุขึ้นมา ตรงนี้เลยอยากฝากว่า ให้มีสติ ย้อนเข้ามาดูใจ
 ย้อนเข้ามาดูกาย บ่อยๆ หน่อยๆ

เมื่อเรามีสติ ู้เห็นความจริง ของกาย ของใจ ปัญญาจะเกิด
 คีลเรามีไว้ทันทีที่เรามีคิล เราสามารถที่จะข่มใจเราไม่ให้ตามใจกิเลส
 สติที่ประกอบด้วยสมาธิที่ถูกต้องขึ้นมา จิตเราจะตื่นขึ้นมา เป็นผู้รู้
 ผู้ดู เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้อะไร รู้ที่เห็นว่า จิตนั้น มันหลุด
 ออกจากความคิด เราคิดทั้งวัน เราไม่เคยรู้เลยว่า จิตตัวนี้มันคิดอยู่

สติสำคัญมาก แต่ต้องประกอบด้วยสมาธิ ดังนั้น ทุกคนที่
 มุ่งมั่นที่จะพ้นทุกข์ได้ ต้องพัฒนาสองตัวนี้



สมาธิแบบหนึ่งที่เราจะทำคือ **จิตที่ตั้งมั่น**

สมมติเราดูลม พุทโธ ดูไปถึงสักพักหนึ่ง จิตจะสงบ ก็ถอยขึ้นมาเป็นคนดูเขาทำงาน ดูกายที่มัน นั่งอยู่ เห็นใจที่มันไหลไปฟุ้งซ่าน มัน ไหลไปคิดข้างนอก เราจะเป็นผู้รู้ผู้ดู จะประกอบด้วยจิตที่ตั้งมั่น เหมือนกับเราดูหนัง เราไม่ได้วิ่งไปที่จอหนัง เราเป็นแค่คนดู เราไม่ใช่นักแสดง เราจะไม่เห็นเลย เราก็จะนั่ง เป็นผู้รู้ผู้ดู เราต้องพัฒนาทั้งสติและสมาธิ

บุคคลจะเข้าถึงความบริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา ไม่ใช่สมาธิ พอเราพัฒนามาจนกระทั่งถึงตัวที่เราเรียกว่า เกิดปัญญา คือมันเห็นตามความเป็นจริงได้ เพราะฉะนั้น มาถึงจึงเห็นใจพวกเราจำนวนมากเลย เหมือนที่เราเดินมาแล้ว เราก็ทำเต็มเหนี่ยวจริงๆ เลย ...สุดท้ายที่เราได้ เราได้วิริยะ ไม่ใช่หายไป บารมี ๑๐ นี้ยังมีอยู่ถึงแม้จะทำผิดกันมา ในรูปแบบ ทำไปก่อน แล้วค่อยยามมี โยนิโสมนสิการ

ต้องบอกเลยว่า ไม่มีพระพุทธรูปอยู่กับเราแล้ว สิ่งที่ชาวพุทธต้องมีมากที่สุดเลย คือ โยนิโสมนสิการ ไม่มีใครรู้จักตัวเราเท่ากับตัวเราหรอก เพราะฉะนั้น สิ่งที่พระพุทธรูปประทานเส้นทางไว้ให้เรา นั่นนอกจากเส้นทางที่คุณสามารถที่จะลงมือทำได้เท่านั้น เมื่อลงมือทำแล้ว คุณวัดผลได้ด้วยตนเองนะ ไม่มีใครมาบอก



เส้นทางลัดสู่ “นิพพาน” มีจริงหรือ ? (ตอนที่ ๑๒)

อ.ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม



* ต้องเข้าใจคำว่า “อนัตตา” ให้ถูกต้อง

คำว่า “อนัตตา” แท้จริงแล้วไม่ได้หมายถึงการไม่มีอะไรเลย หรือการไม่มีตัว - ไม่มีตน, หรือการไม่ใช่ตัว - ไม่ใช่ตน เป็นต้น เพราะหากเป็นเช่นนั้นแล้ว ย่อมกลายเป็น “นัตติกวาหะ” หรือ “นัตติกทิกุญฺญิ” ไป

แท้จริงแล้ว ความเป็น “อนัตตา” คือความไร้สาระแก่นสารที่จะไปชี้ชัดว่า สิ่งนี้เกิดมีขึ้นด้วยตัวตน ของมันเอง โดยปราศจากการพึ่งพิงอาศัยสิ่งอื่นๆ ทั้งสิ้น เพราะทุกสรรพสิ่งล้วนอิงอาศัยกันและกัน (คือ อาศัยเหตุปัจจัยย่อยๆ อื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก) ในการทำให้มันมีขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป ทั้งสิ้น ไม่มีสิ่งอื่นใดที่จะมีขึ้นโดยตัวตนของมันเอง หรือดับด้วยตัวตนของมันเองได้โดยเด็ดขาด ด้วยเหตุนี้ธรรมทั้งหลาย (ทุกสรรพสิ่ง) จึงเป็น “อนัตตา”

* ผู้ที่มีความเข้าใจ “ปฏิจจนสมุปบาท” อย่างทะลุปรุโปร่งแล้ว จะไม่มีวันหลงไปกับคำถาม หรือทฤษฎีสุดโต่งทั้งหลาย เช่น

- ความเชื่อว่าสิ่งทั้งหลายย่อมมีมูลรากหรือต้นเค้าเดิมสุด (The “First Cause”) แล้วพยายามค้นค้น ค้นหา ถึงต้นเค้าแรกเริ่มของมัน
- ความเชื่อที่ว่าจะต้องมีสิ่งวิเศษเหนือกว่าธรรมชาติ (The “Supreme Being”) เป็นผู้สร้าง และเป็นผู้บันดาลทุกสรรพสิ่งให้เป็นไป เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ผู้เห็นแจ้งใน “ปฏิจจนสมุปบาท” จึงไม่สงสัยเกี่ยวกับปัญหาอภิปริชญาต่างๆ ที่ในทางธรรมะ เรียกว่า “อันทคาหิกทิกฺขณฺฐิ” แปลว่า “ความเห็นที่ยึดเอาที่สุด” เป็นที่ตั้งเช่น โปฏฐูปาทะ ซึ่งเป็นปริพพาชก (นักบวชนอกพระพุทธศาสนา) ทูลถามพระพุทธเจ้า ๑๐ เรื่องแบ่งเป็น ๕ คู่ดังนี้

คู่ที่ ๑ ข้อที่ ๑ + ๒ โลกเที่ยง หรือ ไม่เที่ยง ?

คู่ที่ ๒ ข้อที่ ๓ + ๔ โลกมีที่สิ้นสุด หรือ ไม่มีที่สิ้นสุด ?

คู่ที่ ๓ ข้อที่ ๕ + ๖ “ชีวะ” (ชีวิต) กับ “สรีระ” (ร่างกาย)
เป็นสิ่งที่เดียวกัน หรือ คนละอย่าง
แยกขาดจากกัน ?

คู่ที่ ๔ ข้อที่ ๗ + ๘ สัตว์ตายแล้วเกิดใหม่ (ยังมีอยู่) หรือ
ไม่เกิดใหม่ (ไม่มีอยู่) ?

คู่ที่ ๕ ข้อที่ ๙ + ๑๐ สัตว์ตายแล้ว มีทั้งพวกที่ยังมีอยู่ กับ
ผู้ที่ไม่มีอยู่ ปะปนกันไป ?

พระพุทธองค์จะนั่งเสีย ไม่ตรัสตอบปัญหาเหล่านี้ หรือพูด
อีกนัยหนึ่ง เป็นปัญหาที่ไม่ทรงพยากรณ์ ภาษารธรรมะเรียกว่า เป็น
“อัปพยากตปัญหา” เพราะเหตุใด ?

ก็เพราะว่า

<๑> สิ่งนี้ไม่เป็นประโยชน์ (ในการตอบ)

<๒> ไม่เป็นเบื้องต้นแห่งการประพาศพิภพมหจรรย์

<๓> ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายใน “ขันธ ๕”

<๔> ไม่เป็นไปเพื่อความคลายกำหนด

<๕> ไม่เป็นไปเพื่อความสงบระงับแห่งตัณหา - อุปาทาน

<๖> ไม่เป็นไปเพื่อห้ามรรควิธีที่ถูกต้องในการดับทุกข์

<๗> ไม่เป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง (คือรู้แจ้งแทงตลอดใน สภาวะความเป็นจริง ภาวะธรรมะ คือ “ยถาภูตญาณทัศนะ”)

<๘> ไม่เป็นไปเพื่อความรู้แจ้ง (คือตรัสรู้เข้าถึงความเป็นจริง ด้วยการลงมือปฏิบัติ โดยอาศัยข้อมูลต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น จนรู้แจ้งเห็นจริง อย่างปราศจากเคลือบแคลงสงสัยใดๆ)

<๙> ไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน

* เนื่องจากปัญหาต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น ตั้งขึ้นจากความ เห็นผิดของผู้ตั้งปัญหาเอง เพราะมี “อัตตา - ตัวตน” ฝังแน่นอยู่ใน จิตใจของตนว่า

- ๑) รูป เป็น อัตตา บ้าง
- ๒) อัตตา เป็น รูป บ้าง
- ๓) รูป อยู่ใน อัตตา บ้าง
- ๔) อัตตา อยู่ใน รูป บ้าง

(เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ ซึ่งประกอบเข้ากับ “รูป” กลายเป็น “ขันธ ๕” ก็อยู่ในหลักการเดียวกัน)

ดังนั้นเมื่อเอา “ขันธ ๕” x “๔ สถานะ” ดังกล่าวข้างต้น จะ ได้ $5 \times 4 = 20$ อัตตาตัวตน ซึ่งมันจะเป็นไปได้อย่างไรกัน ใน การมี ๒๐ “ตัวตน” อยู่ในร่างๆ เดียว มันไม่ตีกันให้วุ่นวายไป หมดหรือ ? แล้วใครจะฟังใครกันแน่ ?

พระพุทธองค์ทรงเน้นให้ลงมือปฏิบัติในชีวิตจริง เพื่อการ เข้าถึงความเป็นจริงของสรรพสิ่งต่างๆ ไม่ใช่มาโต้เถียงกันโดยใช้



“วาทะ” เหมือนคนตาบอดคลำช้าง แต่ให้มุ่งไปที่การปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์อย่างแท้จริง

พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่สาวก ว่า :-

เมื่อใดที่อริยสาวกเห็น “ปฏิจฺจสมุปบาท” และ “ปฏิจฺจสมุป-
บันธมม” (คือสิ่งที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้นตามหลักปฏิจฺจสมุปบาท)
ชัดเจนตามที่มันเป็น ด้วย “สัมมาปัญญา” แล้ว เมื่อนั้น การที่
อริยสาวกนั้นจะเล่นเข้าหาที่สุด ชำงตัน ว่า :-

<๑> ในอดีต เราได้เคยมีหรือไม่หนอ ? (Did I exist or
not exist in the past ?)

<๒> ในอดีต เราได้เป็นอะไรหนอ ? (What was I in the
past ?)

<๓> ในอดีต เราได้เป็นอย่างไรหนอ ? (How was I in the past ?)

<๔> ในอดีต เราเป็นอะไรแล้ว จึงได้มาเป็นอะไรหนอ ? (Was my previous deed a cause of my present deed ?)

หรือ จะเล่นซ้ำหาที่สูดอีกข้างหนึ่ง คือ ข้างปลาย ว่า :-

(I) ในอนาคต เราจักมีหรือไม่หนอ ?

(II) ในอนาคต เราจักเป็นอะไรหนอ ?

(III) ในอนาคต เราจักเป็นอย่างไรหนอ ?

(IV) ในอนาคต เราเป็นอะไร แล้วจักเป็นอะไรอีกหนอ ?

หรือ แม้แต่จะเป็นผู้มีความสงสัยในกาลปัจจุบันว่า

๑. เรามียู่หรือไม่หนอ ?

๒. เราคืออะไรหนอ ?

๓. เราเป็นอย่างไรหนอ ?

๔. เรามาจากไหน แล้วจะไปที่ไหนอีกหรือหนอ ?

ปัญหาต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น จะไม่เป็นปัญหาแก่พระอริย-
สาวกอีกต่อไป เพราะท่านเหล่านั้นได้เห็น “ปฏิจจสมุปบาท” ตาม
ความเป็นจริง และได้แทงทะลุปรุโปร่งกับ “ปฏิจจสมุปปันธรม”
อย่างชัดเจนด้วยสัมมาปัญญา

สรุปด้วยถ้อยคำง่ายๆ เกี่ยวกับ “กระแสในปัจจุสมุปบาท”
ได้ดังนี้

กองทุกข์ทั้งหลายในกระแสปัจจุสมุปบาท มาจาก :-

(๑) ไปยึดมั่นถือมั่นว่า ทุกสรรพสิ่งล้วนมีตัว - มีตน ในการหยั่งลงสู่กระแส เช่น ทุกๆ ห่วงโซ่เป็นตัว - เป็นตนของมัน แยกขาดจากกัน ดังเช่นห่วงโซ่ - “วิญญาน”, “นามรูป”, “เวทนา”, “ตัณหา” , “อุปาทาน”, “ภพ” ฯลฯ จึงเป็นสาเหตุของการมีความเห็นผิด หรือมี “มิจฉาทิฏฐิ” .ซึ่งขัดกับกฎธรรมชาติ คือ ธรรมจลิต ธรรมนิยาม และอิทัปปัจจยตา จิตของบุคคลผู้ไปฝืนกฎแห่งธรรมชาติ จึงนำมาซึ่งความทุกข์

(๒) จิตจมปรักอยู่ในอานสมาธิ ไม่ว่าจะป็นรูปฌาน หรือ อรูปฌาน จึงทำให้จิตอยู่ในสภาพที่ไม่เป็นอิสระ เพราะความยึดมั่น-ถือมั่นในอาน เช่นนี้แหละที่นำไปเกิดเป็นรูปพรหมและอรูปพรหม ด้วยการที่จิตต้องการความมีอยู่และดำรงอยู่ของสังขารธรรมแบบนั้นๆ

(๓) แม้แต่การยึดมั่น - ถือมั่นในคุณความดี และกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ย่อมทำให้จิตไม่เป็นอิสระเช่นกัน เมื่อจิตสิ้นสะเทือนเป็นพลังงานกุศลและคุณความดีเมื่อตอนสิ้นใจ ก็ย่อมไปสู่สนามพลังงานที่มีความถี่เหมือนกัน หรือใกล้เคียงกัน ซึ่งก็ได้แก่สวรรค์ หรือ เทวภพ นั่นเอง จิตย่อมตกอยู่ในวงเวียนแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ไม่รู้จักจบสิ้นด้วยประการฉะนี้ เพราะ ๓๑ ภพภูมิ ล้วนตกอยู่ในวังวนแห่งการเวียนว่ายตายเกิดทั้งสิ้น



แล้วจะให้ทำอย่างไรดี ก็จำไว้ว่า จิตมีความสามารถทำ
 กิจการงานได้เพียงหนึ่งอย่างในหนึ่งขณะเท่านั้น ฉะนั้น หากเราไม่
 ทำคุณงามความดี หรือกุศลกรรม ฝ่ายอกุศลกรรมย่อมไหลเข้ามา
 แทนที่ เหมือนเช่น ความมืดกับความสว่าง เมื่อใดความสว่างมีอยู่
 ณ เวลานั้น - สถานที่นั้น ความมืดย่อมเข้ามาครอบงำไม่ได้ แต่
 ถ้าเมื่อใดสถานที่นั้น เวลานั้น ถูกความมืดครอบงำ ความสว่าง
 ย่อมไม่สามารถปรากฏขึ้นมาได้ ฉันทใดก็ฉันทนั้น

ด้วยเหตุนี้ ให้หมั่นทำคุณงามความดี และกุศลกรรมทั้งหลาย
 แต่ใจอย่าไปยึดติด การที่ให้ทำแต่กุศลธรรม หรือคุณงามความดี
 ก็เพราะไม่อยากให้อกุศลกรรมเข้ามาแทรก อีกทั้งที่นำไปก็เพื่อ
 ประโยชน์แก่ส่วนรวม และเพื่อรักษาพระพุทธศาสนาให้แก่ชน
 รุ่นหลังได้รับประโยชน์สืบไป ไม่ใช่ทำเพราะอยากหวังผลไปเกิด
 ในภพภูมิใดๆ หลังตาย เพราะหากเป็นกรณีหลังนี้ก็จะถูก “ตัดหน้า”
 เข้าแทรกแซงทำให้วงล้อแห่งปัจจุสมุขุปบาทหมุนไม่รู้จบ สรุปร่างๆ

ก็คือว่าจะต้องคลายความยึดมั่น - ถือมั่นในทุกสรรพสิ่ง จนกระทั่งจิตเป็นอิสระอย่างแท้จริงจากการถูกรอรับโดยสรรพสิ่งเหล่านั้น

การเกิดกระแสปฏิจลสมุปบาทในชีวิตประจำวัน

๑. ชีวิตประจำวันของมนุษย์ หนีไม่พ้นการทำกิจกรรมผ่านทางอายตนะ ๖ อันได้แก่ ตา - หู - จมูก - ลิ้น - กาย - ใจ

๒. ตราบเท่าที่มนุษย์ยังไม่สามารถกำจัดอาสวะกิเลสทั้งหลายออกจากจิต อันได้แก่ กามาสวะ, ทิฏฐัสสวะ, ภวาสวะ, และ อวิชชาสวะ แสดงว่า จิตของบุคคลนั้นยังมีตัว “อวิชชา” ผังแน่นอยู่ในใจในขณะที่เกิด “ผัสสะ” ผ่านอายตนะ ๖ ฉะนั้น จึงอยู่ที่ว่า

๒.๑. ถ้าจิตมีเจตนาและตั้งใจที่จะรับรู้ผัสสะนั้น โดยใช้ ตา - หู - จมูก - ลิ้น - กาย - ใจ เป็นเครื่องมือในการรับรู้กรณีเช่นนี้ การหมุนของวงล้อปฏิจลสมุปบาทก็จะเกิดขึ้น และนำมาซึ่งกองทุกข์ที่จะตามติดมา

๒.๒. แต่ถ้าจิตไม่มีเจตนาที่จะรับรู้ผัสสะนั้น ใดๆ ที่ผัสสะก็ผ่านอายตนะ ๖ เช่น ขับรถไปบนท้องถนน จิตจ้องมองไปข้างหน้า ระมัดระวังรถที่สวนไปสวนมา ดังนั้น ร้านรวงที่อยู่สองข้างทาง หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นที่ฟุตบาทสองข้างทาง จิตจึงไม่มีเจตนาที่จะตั้งใจไปจ้องดูมัน หรือ แม้แต่การเหลือบดูมัน ผลจากกรณีนี้ จิตจึงไม่มีเจตนาไปปรุงแต่งในเหตุการณ์ จนเกิดเป็น “สังขาร” ขึ้น กรณีเช่นนี้ กระแสปฏิจลสมุปบาทก็ย่อมขาดสะบั้นลง ไม่เกิดเป็นกองทุกข์ที่จะตามมา

๓. หรือในกรณีที่ว่าล่องปลิวจสุมุปาบาทหมุนมาถึง “เวทนา” เกิดสุขเวทนาจก็ตาม หรือ ทุกขเวทนาจก็ตาม หรือ อทุกขมสุขเวทนาจก็ตาม แต่จิตไม่เกิดความอยากใดๆ เลย ที่จะปรุง “เวทนา” ให้กลายเป็น “ตัณหา” กล่าวคือ เสพเวทนาแล้ว ก็จับกันตรงนั้น (อารมณ์เวทนาเกิด - ดับจบลงตรงนั้น) เช่นนี้แล้ว ความรู้สึกนั้นก็ย่อมไม่เป็นที่ตั้งอาศัยของความอยากทางจิต คือ ตัณหา อีกต่อไป ตัณหาที่จะไม่เกิด หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ตัณหาดับลงในกรณีเช่นนี้ ห่วงโซ่ของปลิวจสุมุปาบาทก็ถูกตัดขาด ณ ช่วงนี้

เมื่อตัณหาดับ ? อุปาทานย่อมดับ ? ภพย่อมดับ ?ชาติย่อมดับ ? ชรา - มรณะ - โสกะ - ปรีทนะ - ทุกข - โทมนัส - อุปายาส ก็ย่อมดับลง ฉะนั้น จึงไม่เกิดปรากฏการณ์เป็นกองทุกข์ขึ้นแต่ประการใด

๔. หรือ ในกรณีที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งให้พิจารณา

เห็น กาย ใน กาย

เห็น เวทนา ใน เวทนา

เห็น จิต ใน จิต

เห็น ธรรม ใน ธรรม

โดย <๑> มีความเพียร

<๒> มีสัมปชัญญะ

<๓> มีสติ

<๔> ละอภิชฌา (ความโลภ - ออยากได้ - ความยินดี)

<๕> ละโทมนัส (ความเสียใจ - ความยินร้าย)

ในโลกนี้ออกเสียได้ (คือในโลกแห่งสังฆารธรรมที่เกิดจากการปรุงแต่งทั้งหลาย ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมี อตตัตตัตตนขึ้นในใจ)

จะสังเกตเห็นว่า ผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้สำเร็จบริบูรณ์ สภาวะของจิตที่เกิดขึ้น จะไม่เป็นปัจจัยให้เวทนากลายเป็นที่ตั้งอาศัยของตัณหาอีกต่อไป ฉะนั้น เมื่อห้วงโഴของตัณหาขาดหรือดับ ห้วงโഴที่เหลือย่อมดับตามลำดับ กล่าวคือ อุปาทาน ? ภพ ? ชาติ ? ชรา ? มรณะ ฯลฯ ย่อมดับลง จึงไม่เกิดกระแสปฏิบัติจสมุปบาท อันนำมาซึ่งทุกข์อีกต่อไป

จิตที่บรรลุมรรค - ผล - นิพพาน

๑. สภาวะจิตของผู้ซึ่งสามารถบรรลุมรรค - ผล - นิพพาน หมายถึง จิตที่เข้าถึงสภาวะธรรมแห่งความดับลง ของกามาสวะ ทิฏฐาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ

๒. การจะดับลงซึ่งอาสวะทั้งหลายตามข้อ ๑ จิตจะต้องเข้าถึงกฎแห่งธรรมชาติ ดังนี้

๒.๑. ธรรมจลิตี หรือ ธรรมจลิตตา

๒.๒. ธรรมนิยาม หรือ ธรรมนิยามตา

๒.๓. กฎแห่งอิทัปปัจจยตา

๒.๔. เมื่อ ๒.๑ + ๒.๒ + ๒.๓ ผสมโรง (ปรุงแต่ง) เพื่อให้เกิดสิ่งใดๆ หรือ สภาวะใดๆ ขึ้น นั้นย่อมหมายถึง “สังฆารธรรม”

คือ ธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ซึ่งเป็นไปตามธรรมดาของ
มัน เช่นนั้น หรือเป็นกฎแห่งธรรมชาติของมันเช่นนั้น

๒.๕. ลังขารธรรมทั้งหลาย เนื่องจากมันอาศัยเหตุ
ปัจจัยอื่นๆ ในการทำให้มันเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป มันจึงตกอยู่
ภายใต้ “กฎแห่งไตรลักษณ์” ตามธรรมชาติ อันได้แก่ “อนิจจัง -
ทุกขัง - อนัตตา” ซึ่งเป็นกฎแห่งธรรมดาของมันเช่นนั้นเอง

๒.๖. ผู้ใดเข้าถึงข้อ ๒.๑ จนถึง ๒.๕ ได้ ก็จะมี
เข้าใจกฎแห่งธรรมชาติ ซึ่งให้ผลเป็นดังนี้

๒.๖.๑. มันเป็น ตถตา - อวิตถตา - อนัญญตถตา
กล่าวคือ มันเป็นเช่นนั้นของมันเอง - มันจะไม่เป็นเช่นนั้นก็ได้ -
หรือจะให้มันแปรเปลี่ยนกลายเป็นอย่างอื่นก็ได้เช่นกัน

๒.๖.๒. จิตจึงเข้าถึงสภาวะ “สุญญตา” ได้ ในที่สุด
กล่าวคือ ทุกสรรพสิ่ง - ทุกสรรพชีวิต ล้วน “ว่างเปล่า” จากการ
มีสาระแก่นแท้ของมัน ที่เรากระโดดโลดเต้นในชีวิตประจำวัน
ก็เพราะ “ตัว ลังขารธรรม” นั้นเอง โดยเมื่อวิเคราะห์ถึงที่สุดของ
มันแล้ว มันก็ไม่ได้มีอะไรจริงๆ ที่เป็นแก่นสารหรือสาระแท้ๆ ของ
มันแต่ประการใด แต่เป็นเพราะการเข้าไปไม่ถึง “แก่นแท้” จึงถูก “โมหะ”
ชักจูงหลงทางไป

๒.๖.๓. เมื่อจิตเข้าถึงสภาวะทั้งหมดดังที่ได้กล่าวข้าง
ต้นแล้ว จิตจะเป็นอิสระอย่างแท้จริง โดยที่สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่
อาจมีอิทธิพลใดๆ เหนือจิตได้อีกต่อไป สภาวะเช่นนี้เราเรียกว่า
จิตเข้าถึงสภาวะ “อตัมมยตา”

๓. ตราบใดที่ผู้หนึ่งยังไม่หมดลมหายใจ กล่าวคือ ยังมีชีวิตอยู่ จิตของผู้นั้นย่อมเป็นจิตที่ทำหน้าที่ทุกอย่างในชีวิตประจำวัน ด้วย “วิชา” หรือด้วย “ปัญญา” อันพร้อมบริบูรณ์ในทุกๆ ขณะจิต เมื่อ “อวิชา” ถูกแทนที่ด้วย “วิชา” วงล้อแห่งปัจจุสมุปบาท ก็ไม่สามารถหมุนต่อไปได้ กองทุกข์ทั้งหลายจึงดับลงด้วยอาการอย่างนี้ - อย่างนี้

๔. จิตที่ดำรงอยู่ด้วย “วิชา” หรือ “ปัญญาบริบูรณ์” เพราะความดับลงของอัสวะกิเลสทั้งหลาย จิตจะพิจารณาทุกสรรพสิ่งที่เข้ามากระทบ ผ่านทางตา - หู - จมูก - ลิ้น - กาย - ใจ เป็นสักแต่ว่า “ธาตุ” เท่านั้น ไม่ปรุงแต่งเป็น “ขันธ” อีกต่อไป กล่าวคือการดำรงชีวิตด้วย “ขันธ ๕” ก่อนจะ “ดับขันธปรินิพพาน” จะมิแต่การปรากฏของ

๔.๑. “จักขุธาตุ” กระทบกับ “รูปธาตุ” ทำให้เกิด “จักขุวิญญาณธาตุ” เป็นการทำงานของ “ธาตุล้วนๆ” ตาม หน้าที่ของธาตุ และคุณสมบัติของธาตุนั้นๆ จะไม่มีการปรุงแต่งให้กลายเป็นจักขุคือ ตา (ถือว่า มีตาเป็นตัวเป็นตนของมัน) กระทบกับรูปต่างๆ (ซึ่งถือว่า รูปต่างๆ มีตัวมีตน เป็นของมันเอง) แล้วเกิดจักขุวิญญาณ (คือ มีดวงตาของฉันเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งจิตล้วนฝังไปด้วยการมีอัตตา - ตัวตนในทุกๆ ชั้นตอน) เมื่อเป็นเช่นนี้ มันก็กลายเป็น “ขันธ”

๔.๒. หากเราสังเคราะห์อายตนะที่เหลือทั้ง ๕ อัน ได้แก่ หู - จมูก - ลิ้น - กาย - ใจ ด้วยหลักการเช่นเดียวกับข้อ ๔.๑ ก็จะได้ “ขันธ ๕” ซึ่งทำให้หลงไปเป็นตู่เป็นตะว่า “ขันธ ๕” นี้แหละ คือ “ตัวฉัน - ของฉัน” ที่แท้จริง เมื่อมีการยึดมั่นถือมั่นเช่นนี้ มันก็จะ

กลายเป็น อุปาทาน - ภาพ - ชาติ - ชรา - มรณะ ฯลฯ แล้ว
หมุนเวียนเช่นนี้ไปทุกภพทุกชาติ แบบไม่มีที่สิ้นสุด ความทุกข์จึง
ไม่สามารถดับลงได้ ไม่ว่าจะดำรงอยู่ในภพชาติไหนๆ

๕. จงอย่าไปเข้าใจผิดว่า ผู้ที่เข้าถึง “อับปรนาสมาธิ” จนจิตได้
“ฉาน” คือ ผู้บรรลุนิพพานพ้นทุกข์ เพราะนั่นเป็นเพียง ความสงบ
ของจิตที่ละเอียดยิ่งนัก แต่มันก็จัดเป็น “สังขารธรรม” อย่างหนึ่ง
และตกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา
หรือ มันเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป เป็นธรรมดาของมันเช่นนั้น

แต่ “นิพพาน” เป็น “วิสังขารธรรม” หรือ “อสังขตธรรม” มัน
ไม่มีเกิด - ไม่มีดับ, ไม่มีบุญ - ไม่มีบาป, ไม่มีกุศล - ไม่มีอกุศล,
ไม่มีดี - ไม่มีชั่ว, ไม่มี “เดี๋ยวมา - เดี่ยวไป”, ไม่มี “ผู้กระทำ - ผู้
ถูกระทำ”, หรือ ความมี “หวิภาวะ” หรือ หวิลักษณ์”ใดๆ ทั้งสิ้น


๖. ภาพ “ปฏิจจสมุปบาท” ๑๒ ห่วงโซ่ สามารถสรุปย่อ
แล้วเหลือเพียง ๓ ห่วงโซ่ดังนี้

เมื่อใดก็ตาม หากจิตยังปรากฏวิญญูะของอวิชชา - ตัณหา -
อาสวะทั้งหลาย ตลอดกาลเวลานั้น วิญญูะของกิเลส - กรรม - วิบาก
ก็ย่อมปรากฏเสมอ และย่อมนำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดใน
วิฏสงสารเสมอ

๗. ตลอดกาลใดก็ตาม ที่จิตปรากฏมี “ตัณหา” (ไม่ว่าจะ
เป็นกามตัณหา ภวตัณหา หรือ วิภวตัณหา) トラบนั้น จิตย่อม
ปรุงแต่งเป็น “อัตตา - ตัวตน” ขึ้นทันที เพราะ “ตัณหา” มีไว้เพื่อ
สนอง “อัตตา - ตัวตน” ทั้งสิ้น

ต่างกับ “ธาตุ” หรือ “สภาวะการณ์” ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ มัน ล้วนปราศจาก “อัตตา - ตัวตน” มันเป็นเพียงการทำงานของมัน ตามหน้าที่ - ตามเหตุปัจจัยของมันเช่นนั้นๆ ไม่มี “ฉันเป็นผู้กระทำ” หรือ “ฉันเป็นผู้ถูกกระทำ” มีแต่สภาวะธรรมของ “การงานที่เกิดขึ้น ตามเหตุปัจจัย” ของมัน

ดังนั้น ในคัมภีร์ “วิสุทธิมรรค” จึงได้กล่าวว่า

- ผู้กระทำกรรมไม่มี ผู้รับผลแห่งกรรมก็ไม่มี มีแต่ กระแสของการทำงานของ “กรรม” ตามเหตุตามปัจจัย
- ผู้กระทำให้เกิดทุกข์ไม่มี ผู้รับผลของทุกข์ก็ไม่มี มีแต่ กระแส “ทุกข์” ที่เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป ตามเหตุตามปัจจัยของ มัน
- ผู้ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่มี ผู้รับผลแห่งการ ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็ไม่มี มีแต่กระบวนการทำงาน ของอริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งดำเนินไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน
- ผู้เข้าถึงนิพพานไม่มี ผู้สวดยผลแห่งนิพพานก็ไม่มี มีแต่ สภาวะของ “นิพพาน” ซึ่งเป็นปัญญาารู้แจ้งแทงตลอด เข้าถึง สภาวะความจริงแท้ที่ปราศจากการปรุงแต่งใดๆ และเป็นไปตาม สภาวะของมันเช่นนั้นเอง 

(โปรดติดตามตอนต่อไป)

ความพลัดพราก จากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์

ช่อโกมุท



ฉันเกิดมาในครอบครัวใหญ่เมื่อลืมตาดูโลกก็เห็นหน้าคุณแม่ คุณยาย คุณลุง คุณป้า คุณน้าๆ พี่สาว และญาติพี่น้อง แต่ไม่มีคุณพ่อ เนื่องจากท่านได้หนีจากไปอยู่สวรรค์ ตั้งแต่ฉันยังไม่ได้ลืมตาดูโลก ฉันเติบโตมาโดยไม่มีความรู้สึกคิดถึงคุณพ่อเลย

เพราะทุกคนให้ความรักเมตตาฉันเป็นพิเศษ โดยเฉพาะคุณยาย และคุณลุง จนบางครั้งทำให้หลานคนอื่นอิจฉา คุณยายสอนให้ทุกคนในบ้านใส่บาตรและไหว้พระสวดมนต์ทุกวัน โดยท่านทำเป็นตัวอย่าง

วันเวลาผ่านไป จนฉันเรียนจบ และประสบความสำเร็จในการทำงาน ฉันมีความสุขและภูมิใจกับการทำงานหนักในวิชาชีพของฉัน ซึ่งเป็นวิชาชีพที่ทำให้เกิดอัตราผลตอบแทนที่สูง ทุกคนจะต้องฟังและสนองตามนโยบายฉัน ไม่งั้น...

วันหยุดก็พักผ่อนโดยการเดินทางท่องเที่ยวจนเหน็ดเหนื่อย และลืมแม้กระทั่งสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน คุณแม่ชวนฉันไปฟังธรรมในโอกาสต่างๆ ก็จะปฏิเสธ โดยเหตุผลคือวันหยุดหายาก ฉันจะต้องเที่ยวกับเพื่อน ฉันดำเนินวิถีชีวิตการทำงานและท่องเที่ยวอย่างนี้อยู่หลายปี จนเกิดความเบื่อหน่ายการทำงานและท่องเที่ยว

วันหนึ่งฉันได้รับโทรศัพท์จากคุณแม่ ให้ช่วยมารับที่โรงพยาบาล... เมื่อไปถึงก็ได้รับทราบว่าคุณมีอาการเส้นเลือดในตาแตก และได้รับการฉีดยาเข้าไปรักษา ทำให้ใช้ตาได้เพียงข้างเดียว แพทย์ไม่อนุญาตให้ขับรถ โดยโรคนี้เกิดจากการเสื่อมไปเป็นธรรมชาติ แต่วิวัฒนาการสมัยใหม่ มียาฉีดเข้าไปในดวงตาเพื่อรักษา เพราะถ้าเป็นสมัยก่อน แพทย์ก็จะให้ค่อยๆ เสื่อมไป และมีดบาดไปในที่สุด

หลังจากนั้น ฉันก็ต้องเป็นคนพาคุณแม่ไปพบแพทย์ตามนัดเป็นประจำ ฉันเริ่มทุกข์และเป็นห่วงคุณแม่ ด้วยความกลัว ฉันเริ่มกลับมาไหว้พระสวดมนต์ และไปวัดบ้างตามโอกาส และแล้ววันหนึ่ง ในขณะที่ฉันเดินทางเพื่อไปทำบุญในจังหวัดสุรินทร์ ได้รับความโทรศัพท์จากคุณลุงให้รีบกลับบ้านด้วยน้ำเสียงเครียดๆ ฉันทำตามโดยไม่ซักถามอะไร เมื่อถึงบ้าน คุณแม่ก็จากไปแล้ว ฉันคิดว่าอะไรกันเนี่ย เมื่อเช้าแม่ยังเป็นคนเปิดประตูมาส่งฉันเลย แต่ไม่กี่ชั่วโมงเอง ทำไมแม่ไม่หายใจแล้ว ความเป็นกับความตาย ทำไมมันใกล้กันขนาดนี้ และคุณยายก็ซ้อค ไม่พูดไม่จาอะไรเลย นั่งนิ่งๆ ตลอดเวลา ฉันจะอย่างไร

เหตุการณ์อัศจรรย์เกิดขึ้นในเช้าวันเผาศพคุณแม่ คือคุณยายตื่นเข้ามาใส่บาตรตามปกติ พูดคุยกับทุกคนเป็นปกติ และบอกกับฉันว่า ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ ถ้าไม่เกิดก็ไม่ทุกข์ เพราะจะไม่ต้องพลัดพราก ฉันฟังแบบเบลอๆ แล้วคุณยายก็บอกว่า เย็นนี้ ขอให้ทุกคนมาทานข้าวเย็น พร้อมหน้าพร้อมตากันทุกคน ระหว่างเวลาทานข้าว คุณยายดูสติโสมมาก ไม่มีอาการโรคเรื้อรัง พูดคุยทักทายกับลูกหลานทุกคน รวมถึงทุกคนที่อาศัยอยู่ในบ้าน

ได้เวลาพอสมควร คุณยายบอกว่า ลืมไป อยากได้ดอกบัวไม่ได้บอก ให้เก็บดอกบัวไว้ให้ ไปช่วยกันเก็บให้ยายหน่อยนะ หลานๆ คนดี พวกเราก็ไปช่วยกันเก็บ และพับจัดสวยงามให้คุณยาย คุณยายรับไป แล้วบอกว่า จะพาคุณแม่ของฉันไป

ให้พระตอนเช้า ทุกคนคาดหวังว่า คุณยายจะออกมาใส่บาตร เป็นปกติเช่นทุกวัน แต่คุณยายไม่ออกมา คุณลุงจึงเข้าไปดู พบว่าคุณยายนอนหลับอย่างสงบ แต่ไร้ลมหายใจ

ในช่วงเวลา ๑ สัปดาห์ ฉันต้องพลัดพรากจากบุคคลที่ฉันรักไปถึง ๒ ท่าน จิตใจว่าวุ่น ฟุ้งซ่าน สติแตก ทำอะไรไม่ได้ แต่โชคดีฉันก็ยังเหลือคุณลุงที่ฉันรักอีกท่านที่คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ จนจิตใจเริ่มรับความจริงได้ แต่ในทางกลับกัน ร่างกายคุณลุงเริ่มอ่อนแอลง และจากฉันไปอีกท่าน ในช่วงระยะเวลาไม่ถึง ๑ ปี ฉันต้องสูญเสียบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตถึง ๓ ท่าน เป็นสิ่งที่ยอมรับได้ยาก และทุกข์ที่สุดในชีวิต ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจเป็นทุกข์จริง ๆ ทุกข์มากมาย ทุกข์จนไม่สามารถบรรยายได้ ถ้าไม่เกิดก็ไม่ทุกข์ จะทำอย่างไรที่จะแก้ไขภัยนี้

ฉันเริ่มให้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม และทำสมาธิตลอดเวลา ที่อยู่คนเดียว และหลับไปกับเสียงธรรมทุกคืน เริ่มคิดถึงชีวิตของตนเอง เกิดมาจากไหน แล้วจะไปที่ไหน ต้องทำอะไร ต้องทำอะไร และเริ่มมองหาครูบาอาจารย์ เพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้อง และตัดสิ้นใจจะเริ่มคอร์สกรรมฐานของหลวงพ่อสूरศักดิ์ เขมรังสี (พระภาวนาเขมคุณ) วัดมเหยงคณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา โดยใช้ความพยายามหลายครั้งในการสมัคร แต่ไม่สามารถสมัครได้ และเริ่มรู้สึกถึงความยากลำบากในการเข้าถึงครูบาอาจารย์ แล้วฉันก็มีบุญได้พบการรับสมัครใน Facebook ของชมรมกัลยาณธรรม จึงได้สมัครเข้าไปตามขั้นตอน และมีบุญ ได้รับความเมตตาจาก

ทางชมรมฯ ให้เข้าร่วมปฏิบัติกรรมฐาน ประจำปี ๒๕๖๒ ซึ่งเป็นการเริ่มต้นการปฏิบัติกรรมฐานครั้งแรก

ก่อนถึงวันปฏิบัติกรรมฐาน ธรรมอาสาให้ความห่วงใย สอบถามปัญหาการเตรียมตัวและการเดินทาง ในระหว่างคอร์ส ก็ประทับใจการทำงานของธรรมอาสา ความเสียสละ การให้ความช่วยเหลือ หลังคอร์ส ก็ได้รับข้อมูลข่าวสารของชมรมฯ สม่าเสมอ จากธรรมอาสา ทำให้ประทับใจ และเริ่มเรียนรู้ถึงความเอื้ออาทรที่ธรรมอาสาทำให้ อยากรู้จัก และอยากสัมผัสชมรมกัลยาณธรรมให้มากขึ้น


ฉันจึงเริ่มลงทะเบียนเพื่อมาฟังธรรม และแจ้งธรรมอาสา ว่า ยินดีช่วยเหลืองานของชมรมฯ เมื่อมาครั้งแรก ได้พบท่านประธานชมรมฯ โดยการแนะนำของธรรมอาสา และได้รับความเมตตาจากท่าน สอนวิธีการต้อนรับ อำนวยความสะดวก และเชิญผู้ฟังธรรมเข้าห้องฟังธรรม และได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่นี้ หลังการบรรยายธรรม ผู้ฟังธรรมกลับแล้ว ทีมธรรมอาสาช่วยกันเก็บอาสา และเปลี่ยนห้องฟังธรรมกลับเป็นห้องประชุม ส่งคืนให้กับโรงพยาบาล ด้วยความเต็มใจช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทุกใบหน้า มีแต่รอยยิ้มให้กัน

เสร็จงาน ฉันกลับบ้านด้วยความสุขเบิกบานใจ เป็นครั้งแรกที่มีส่วนได้บริการผู้อื่น รู้สึกได้ถึงความภูมิใจ ทำในสิ่งที่ไม่คิดว่า จะทำได้ อดทน และยอมรับ ในสิ่งที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ได้เห็นความขัดแย้งในใจของตัวเอง ในใจทะเลาะกันเอง และเลือกที่จะ



สงบ ยิ้มอ่อนโยน และให้อภัย การอาสาทำงานครั้งนี้ ฉันได้มาเรียนรู้จิตใจของตนเองมากกว่ามาทำงาน

หลังจากวันงานฉันได้รับคำเชิญชวนให้ไปสัมผัสงานเบื้องหลังของชมรมฯ คืองานจัดทำและจัดส่งหนังสือให้กับสมาชิกและผู้สนใจ ได้มีส่วนร่วมในการจัดเตรียมของ โดยประทับตราที่อยู่ชมรมฯ และติดแถบชื่อผู้รับซึ่งก็ต้องทำด้วยความมีสติและสมาธิ มิเช่นนั้นแถบชื่อหรือตราประทับก็จะไม่ตรง ไม่สวยงาม การอาสาทำงานในครั้งนี้ ทำให้ได้ฝึกสติ สมาธิ และมีผลพลอยได้ คือของที่สวยงาม สำหรับใส่หนังสือธรรมะส่งให้สมาชิกทั่วประเทศ ที่ขอมา

ฉันเข้าใจแล้วว่าการเป็นธรรมอาสาไม่ได้เป็นฝ่ายให้อย่างเดียว แต่เป็นการฝึกฝนตนเอง และมีผลพลอยได้คืองาน การจะมีธรรมอาสาได้ ก็ต้องมีองค์กรคือชมรมฯ เป็นศูนย์กลาง กราบขอบพระคุณชมรมฯ ที่ให้โอกาสฉันฝึกงานและฝึกธรรม 

โดดเดี่ยวไม่เดียวดาย

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง



ยามเกิดมา ต่างก็มา แต่ตัวเปล่า
หลงมัวเมา อยากจะเอา ไม่จบสิ้น
สุดท้ายตาย เป็นขี้เถ้า ผั่งใต้ดิน
ทั้งทรัพย์สิ้น ทั้งคนรัก ล้วนจากลา

แรกเกิดมา เราก็มีพ่อแม่อยู่เคียงใกล้ มีญาติผู้ใหญ่ และ
พี่น้องอยู่รอบข้าง เมื่อโตขึ้นก็มีเพื่อนเล่น แสหนจะสุขสนุกสนาน

ครั้งไม่นาน โต้เป็นหนุ่มสาว เราก็คิดอยากมีแฟน มีแฟนแล้ว ไม่นานก็อยากแต่งงาน แต่งงานไปไม่ทันไร ก็มีลูกล่อมหน้าล่อมหลัง มีภรรยาเลี้ยงดูกันอีกยาวนาน มีทั้งสุข มีทั้งทุกข์ คลุกเคล้ากันไป พอลูกเขาโตขึ้น ต่างก็แยกย้ายไปมีครอบครัวของตัวเอง พ่อแม่เราก็แก่เฒ่าลงทุกวัน ยามเจ็บไข้ก็ต้องพาท่านไปรักษา ความแก่ชรามาเยือนจะเยียวอย่างไรดี สุดท้ายก็ต้องตายจากกัน คู่รักแสนรัก อีกไม่นานต่างก็ต้องจากกันไป ลูกหลานก็ไม่ค่อยได้เจอเจอ ต่างคนต่างมีภาระหน้าที่ ทุกคนก็เริ่มทยอยจากเราไป คนแล้วคนเล่า ไม่ว่าจะจากเป็น หรือจากตาย สุดท้ายก็ทิ้งให้เราต้องอยู่คนเดียวโดดเดี่ยว และเดียวดาย

คิดดูแล้วมันช่างน่าเศร้าหือเหวใจเหมือนดังคำที่ท่านกล่าวว่า **“มาคนเดียว ไปคนเดียว ทางนั้นเป็นทางสายเปลี่ยว ที่เจ้าจะต้องเดินคนเดียว”** ถ้าเช่นนั้น เราจะต้องเตรียมตัวอย่างไร หากวันหนึ่งข้างหน้า แม้เราจะต้องอยู่โดดเดี่ยว แต่ต้องไม่เดียวดาย พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย พี่น้อง ญาติสนิท มิตรสหาย สุดท้าย ช้าหรือเร็วก็ต้องตายจากกัน เมื่อนั้นทุกคนก็ต้องอยู่ตัวคนเดียว

เตรียมตัวหาความสุขร่วมกันเถิดครับ จะอยู่หรือจะตาย ก็จะได้ไม่โดดเดี่ยวเดียวดายอีกต่อไป **อะไรหนอ คือชีวิตที่แท้จริง** ชีวิตที่แท้จริง นั่นคือ **“ธรรมะ”** คำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ธรรมะ อันเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข สงบ เย็น เป็นสันติสุขพ้นจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง นี่แหละเรียกว่า **“ชีวิต”** ที่แสนดีดีที่จะติดตัวเราไปทุกภพทุกชาติ จนกว่าจะสิ้นชาติการเกิด

ธรรมะเรื่องใดหนอ ที่เราต้องศึกษาเรียนรู้และปฏิบัติตาม

เพื่อให้เข้าถึงหลักความสุขสงบ เย็น ธรรมะเรื่องไตรสิกขา อันได้แก่ ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา ซึ่งเป็นหลักคำสอนของ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่เราต้องศึกษาเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติ โดยแบ่งเป็น ๓ ระดับ ที่เราควรเรียนรู้ให้เข้าใจในเบื้องต้น ดังนี้

๑. **ปริยัติ** เรียนรู้ให้เข้าใจ โดยการฟัง และการอ่านพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า เรียนรู้ให้เข้าใจว่า ศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา (ศีล - สมาธิ - ปัญญา) ทั้งสามอย่างนี้ มีความหมาย เนื้อหาสาระในแต่ละอย่างนั้นเป็นอย่างไร และเราจะนำไปปฏิบัติ ได้อย่างไร เพื่อเป็นแนวทางเป็นแผนที่ในการเดินทาง

๒. **ปฏิบัติ** ฝึกปฏิบัติในการเจริญสมถภาวนา และการเจริญ วิปัสสนาภาวนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อันได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ให้ถูกต้องตามหลักคำสอน ฝึกเพื่อให้เห็นความจริงของสรรพสิ่ง และของชีวิตว่า สรรพสิ่งที่เกิดขึ้น ล้วนดับไป เป็นธรรมดา สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย และดับลงเมื่อ มันทหมดเหตุหมดปัจจัย มันไม่ใช่ตัวเรา ของเรา สรรพสิ่งที่เกิดขึ้น ล้วนตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ อันได้แก่ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (ไม่ทน) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้)


๓. **ปฏิเวธ** ความพ้นทุกข์ดับทุกข์ปรากฏขึ้น อันเกิดจากมี ปริยัติที่ถูกต้อง ปฏิบัติที่ถูกต้อง ปฏิเวธผลย่อมปรากฏ อริยมรรคมีองค์ ๘ ประชุมรวมกันเป็นหนึ่ง เป็นมรรคสมังคี ประหารกิเลส ละความเห็นผิด ละความยึดติด จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ นั่นคือ มรรคผล นิพพาน อันเป็นความพ้นทุกข์ ล้นทุกข์ ดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง นั่นเอง

เมื่อใดก็ตาม ที่ท่านยังภาวนาอยู่ เมื่อนั้นท่านจะมี สติ - สัมปชัญญะเป็นเพื่อน เมื่อใดก็ตาม ที่ท่านยังมีความเพียร ที่ถูกต้อง มีวินัยฝึกประจำสม่ำเสมออยู่ ท่านจะมี สติ - สมาธิ - ปัญญา เป็นคู่ชีวิต เมื่อใดก็ตามที่ท่านมี คีล - สมาธิ - ปัญญา เต็มบริบูรณ์แล้ว เมื่อนั้นท่านจะได้รับความพ้นทุกข์เป็นรางวัล

เวลาของชีวิตเหลือน้อยนิด ฝึกจิตก่อนตาย... จะได้ไม่เสียดายที่เกิดมา ฝึกเอาไว้ให้เป็นอุปนิสัยปัจจัย แม้หากว่ายังไม่พ้นทุกข์ในภพชาตินี้ เราก็สามารถฝึกภาวนาในภพชาติต่อไปได้ สติ - สมาธิ - ปัญญา ที่ท่านฝึกไว้ดีแล้ว จะติดตามท่านไปทุกภพทุกชาติ จนกว่าจะสิ้นชาติการเกิด ทรัพย์สิ้นภายนอก คนจับปล้นได้ ส่วนทรัพย์ภายใน ไม่มีใครสามารถจับปล้นท่านได้ ปัจจุบัน คำสอนของพระพุทธองค์ยังทรงมีอยู่ครบ ผู้ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ผู้เข้าถึงธรรม ผู้บรรลุธรรม ก็ยังมีให้เราได้แลเห็น ได้กราบไหว้ ได้เรียนรู้ ได้ฟังพระธรรมคำสอนจากท่าน กาลเวลาผ่านไปแล้วก็ผ่านไป กาลเวลากลับกินสินสรรพลึง และแล้วมันก็กลับกินตัวมันเอง

จงอย่าได้ประมาทในชีวิต ฝึกจิตวันละนิด ดีกว่าคิดที่จะฝึกเอาแต่คิดมีอาจพ้นทุกข์ได้ ชีวิตไม่มีอะไรแน่นอน เดี่ยวมันจะสลายเกินไป เพราะเรามีอาจรู้ได้ว่า พรุ่งนี้จะมีสำหรับเราหรือไม่

หากเรายังเป็นผู้ภาวนาอยู่ เราก็จะได้ชื่อว่า **“แม่จะอยู่โดดเดี่ยว... แต่จะไม่เดี๋ยวตาย”** อีกต่อไป

จงมีพระธรรมเป็นแม่ จงมีพระธรรมเพื่อน และมีพระธรรมเป็นคู่ชีวิต 

เตรียมอาหารใจ เตรียมรับมือไว้ กับโลกธรรม ๘

คุณดาว ธีรพล



มีลาภ	เลื่อมลาภ
มียศ	เลื่อมยศ
สรรเสริญ	นิินทา
มีสุข	มีทุกข์

โลกธรรม ๘ สิ่งนี้ เป็นของคู่กัน เมื่อมีลาภยศเกิดขึ้นแล้ว วันหนึ่งก็ต้องหมดไป วันนี้มีคนสรรเสริญเยินยอ ชื่นชม แต่ขณะเดียวกัน ก็อาจจะมีคนนิทาต่อว่าเช่นกัน หรือขณะนี้มีความสุขอยู่ดี ๆ ลักครู่ ก็มีเรื่องให้เดือดร้อนทุกข์ใจได้โดยไม่คาดคิด โลกธรรม ๘ จึงเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับทุกๆ ชีวิตที่เกิดขึ้นมา และต้องพบเจอเปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดทุกช่วงเวลาของชีวิต โลกธรรม ๘ จึงเป็นเรื่องที่ชอบใจและไม่ชอบใจในชีวิตเรา

การได้ลาภ มียศ มีตำแหน่งที่ดี มีคนสรรเสริญ ได้รับความสุข เป็นสิ่งที่ทุกๆ คนปรารถนา เป็นสิ่งที่เราชอบใจ พอใจ แต่สิ่งที่เราพอใจ ชอบใจมากขึ้นๆ มากขึ้นๆ จะกลายเป็นความโลภ เป็นความหลง เกิดขึ้นในจิตใจ

แต่เมื่อใดที่เราเริ่มมีความทุกข์ใจ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนิทาว่าร้าย เราจะเริ่มขุ่นเคืองใจ ไม่สบายใจ หงุดหงิดใจ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่เราไม่ชอบใจ เมื่อเราไม่ชอบใจมากๆ เข้า ก็จะกลายเป็นความโกรธ

สิ่งที่เราชอบใจ พอใจ และสิ่งที่เราไม่ชอบใจ ไม่พอใจ จะเกิดขึ้นกับเราได้ตลอดเวลา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ก็จะเกิดกับเราไปตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นแห่งความทุกข์ในชีวิตของคนเรา เราจะไม่มีความสุขในชีวิต หากปล่อยให้ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้ามาครอบครองจิตใจเรา แต่เราสามารถพ้นจากความทุกข์เหล่านี้ได้ หากเรามี.. **อาหารใจ**

ธรรมของพระพุทธองค์นั้น เป็นอาหารใจอันประเสริฐสุดของชีวิต เพราะธรรมของพระองค์ ทรงให้ความสำคัญที่ใจ ดังคำพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า

สิ่งทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จจากใจ ถ้าคนมีใจบริสุทธิ์แล้ว จะพูดหรือทำ ก็พลอยดีไปด้วย เพราะการพูดดี ทำดีนั้น สุขย่อมตามสนองเขา เหมือนเงาติดตามตนไป ฉะนั้น

ถ้าคนมีใจชั่วเสียแล้ว จะพูดหรือทำก็พลอยชั่วไปด้วย เพราะการพูดชั่ว ทำชั่วนั้น ทุกข์ย่อมตามสนองเขา เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโค ที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น

เพราะสิ่งทั้งหลายที่คนเราประสบ พบทั้งความสุขและความทุกข์ ล้วนแต่เป็นผลผลิตของจิตใจของเราเอง ถ้าเราทำสิ่งใดด้วยกาย วาจา ใจ ที่ไม่บริสุทธิ์ใจ ความทุกข์ใจก็จะตามติดตามเราไป แต่ถ้าเราทำสิ่งใดด้วยความบริสุทธิ์ใจ ความสุขก็จะติดตามเราไปเช่นกัน เจตนาทางใจ จึงเป็นสิ่งสำคัญมาก

หากเราเปิดใจยอมรับคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ และลองศึกษาว่าพระพุทธองค์ ทรงตรัสรู้สิ่งใด และสอนให้เราเชื่อสิ่งใด และเมื่อได้ศึกษา และลองปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ซึ่งสิ่งที่พระองค์สอนทั้งหมด ก็คือวิชาชีวิตของเรานั้นเอง วิชาที่สอนให้เราพ้นจากความทุกข์ยากของชีวิต ให้พบกับความสันติสุข อันแท้จริงของชีวิตเรา เมื่อเราเริ่มยอมรับ ปฏิบัติตาม ก็เท่ากับเราเริ่มรับอาหารใจให้แก่ตัวเรา ดังเราได้กินอาหารบำรุงร่างกายเช่นกัน



พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ด้วยการเจริญสติ ทำสมาธิ ทำให้
บริสุทธิ์ ได้เกิดปัญญาญาณ หยั่งรู้ธรรมชาติของสรรพสัตว์ทั้งหลาย
ทรงตรัสรู้ว่าคนเรานั้น สัตว์ทั้งหลายนั้น ประกอบด้วยกายและจิตใจ
เมื่อคนเราตายแล้วนั้น จะผูกพันเนาเปื่อย เฉพาะร่างกาย แต่จิตใจ
นั้นไม่ได้สูญหายไป ยังคงต้องดำเนินต่อไป

จิตใจของคนเราหรือสัตว์ทั้งหลาย พระพุทธองค์ทรงบอกไว้
ว่า จะไม่สูญหายไป จะยังคงเวียนว่ายตายเกิดต่อไป ตามการ
กระทำที่ได้ทำไว้ หรือตามกรรมที่ทำสั่งสมมาก่อนนั้น ชีวิตร่างกาย
วิธีชีวิต สุขหรือทุกข์ในปัจจุบันนี้ ล้วนเป็นผลจากการกระทำ ที่เรา
ทำไว้ในอดีต หรือในอดีตชาติที่ผ่านมา หากเราทำไม่ดีไว้ ก็จะส่ง
ผลให้เราได้รับกรรมในปัจจุบันเป็นความทุกข์ยาก

การกระทำที่ไม่ดี หรือ กรรมชั่ว เรียกว่า บาป จะนำมาซึ่งความทุกข์ ทั้งภายในชาตินี้และชาติหน้า

และการกระทำที่ดี หรือ กรรมดี เรียกว่า บุญ ก็จะมาซึ่งความสุข ทั้งภายในชาตินี้ และชาติหน้า

ปัจจุบันที่เราได้รับผลแห่งความทุกข์ยากต้องเจ็บป่วยร้ายแรง เลื่อมลามก เลื่อมยศ ถูกนินทาว่าร้าย พลัดพรากจากคนอันเป็นที่รัก หรือในทางกลับกัน ปัจจุบัน เราได้รับความสุข ไปได้ลาภ ไปได้ยศ ไปได้ตำแหน่งที่ดี มีคนคอยช่วยเหลือ ได้รับการสรรเสริญ มีฐานะร่ำรวย มีครอบครัวที่ดี มีความสะดวกสบายในชีวิต ทั้งสุขและทุกข์นี้ พระพุทธองค์กล่าวว่า ล้วนเป็นผลจากการกระทำที่เราได้สร้างเหตุปัจจัยไว้ในอดีต หรือจากกรรมในอดีตทั้งสิ้น

ปัจจุบันเราเป็นเช่นไร ก็เพราะผลกรรมจากอดีต อนาคตเราจะดีหรือไม่ดี ก็เกิดจากผลจากการกระทำในปัจจุบันของเรา ซึ่งเป็นสิ่งที่เราเลือกได้ ที่ผิดพลาดในอดีต เป็นสิ่งที่เราแก้ไขไม่ได้ เพราะความไม่รู้หรืออวิชาทำให้เราทำผิดไป พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราเรียนรู้ว่า นี่คือการกระทำของเราเอง ฉะนั้นเราควรวางใจของเราให้ถูก ต่อทุกเรื่องที่เกิดขึ้นว่า “กรรมเก่า เราต้องทำใจ กรรมมา ต้องทำให้ดี”

พระพุทธองค์กล่าวว่า ทุกข์อันยิ่งใหญ่ของสัตว์โลกนั้น คือ การต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร คนๆ หนึ่ง ผ่านการเกิดตายมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน มีอรรถภาพชีวิตแต่ละชาติแตกต่างกันไป


ท่านจึงเปรียบว่า เมื่อเราเห็นคนอื่นเป็นเช่นไร เช่น เป็นเศรษฐี ร่ำรวยมาก หรือคนยากจน พิการแขนขาตาบอด หน้าตาดี สวยหล่อ หรือมีความสุข ทุกข์ยากแสนเข็ญเพียงใด ท่านตรัสว่าเรา นั้นได้เคยเป็นมาแล้วทั้งนั้น แม้แต่เรามองเห็นสัตว์เดรัจฉาน หมา แมว หมู ไก่ ฯลฯ เราเองก็เคยเกิดเป็นมาแล้วทั้งสิ้น ชีวิตที่เกิดมา ทุกข์หรือสุข ก็เกิดจากแรงผลักดันของกรรมเก่าที่เราสั่งสมมา

หากในปัจจุบันนี้ เราสั่งสมความโกรธ ความชั่วไว้มากๆ เมื่อเราตาย ชีวิตใหม่ของเราจะเป็นสัตว์นรกในอเวจี หรือเราสั่งสมความโลภในจิตใจมากๆ อยากได้มากๆ อดภาพใหม่ก็คือเปรตที่โหยหิว ทุกข์ยาก หรือเราสั่งสมความหลงในทรัพย์ หลงโลก ไม่เชื่อว่าบาปบุญมีจริง ทำดีไม่ได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เราจะเกิดใหม่ในอัฐภาพสัตว์เดรัจฉาน แต่ในทางตรงกันข้าม เรามีศีล มีธรรม เราก็จะเกิดเป็นมนุษย์ที่ดี และถ้าเราได้บริจาคทานไว้ ช่วยเหลือเกื้อหนุนบุคคลอื่นไว้ ชาตินี้เราก็จะเป็นคนที่มีทรัพย์ มีเพื่อนพ้อง และตายจากมนุษย์ก็จะไปเป็นเทวดา และหากมีการเจริญสติ ทำสมาธิภาวนา ตายจากชาตินั้น ก็จะไปเกิดในพรหมโลก สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงตรัสทรงสั่งสอนแก่มนุษยชาติ ให้ทำแต่ความดี ให้ละเว้นความชั่ว และทำใจให้ผ่องใส

พระพุทธองค์ยังได้บอกหนทางที่จะดับทุกข์ได้ ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก นั่นคือ การปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ หรือย่อเหลือ คือ สมภาณี ปัญญา

ศีล จะช่วยคุ้มครองการกระทำของเรา ไม่ให้เบียดเบียนผู้อื่น ศีล ๕ เป็นศีลที่เป็นข้อห้ามของคนเรา เพราะความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นต้นเหตุทำให้เราผิดศีลไป และความทุกข์ก็จะตามเราไปเช่นกัน ศีลจึงเป็นข้อวัตรจิตใจของคนเรา ว่าเราโลภ เราโกรธ เราหลง เกินไปหรือยัง หากเรามีศีล ๕ ก็จะช่วยช่วยให้สังคมสงบสุขตามไปด้วย

สมาธิ ช่วยคุ้มครองจิตใจของเรา เพื่อความบริสุทธิ์ของจิตใจ พระองค์ทรงสอนให้เราเจริญสติ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อขัดเกลากิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ในจิตใจ เพื่อให้เกิดปัญญาญาณ หยั่งรู้ตามความเป็นจริงของชีวิต ว่าชีวิตนี้ไม่เที่ยง และเป็นทุกข์ ไม่มีอะไรที่จะบังคับบัญชาได้เลย หรือที่เรียกว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ธรรมะหรือคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ จึงเป็นอาหารใจที่ประเสริฐที่สุดในชีวิตของคนเรา ที่ช่วยให้เราเรียนรู้ศิลปะของการดำเนินชีวิต ให้อยู่ได้อย่างสงบสุข และมีความสุขได้ในแต่ละวัน จนถึงพัฒนาจิตใจของเรา ให้เป็นอิสระจากกิเลส ให้พ้นจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใส อันเป็นความสันติสุขอันแท้จริงของชีวิต 

พึงเอาชนะความไม่ดี

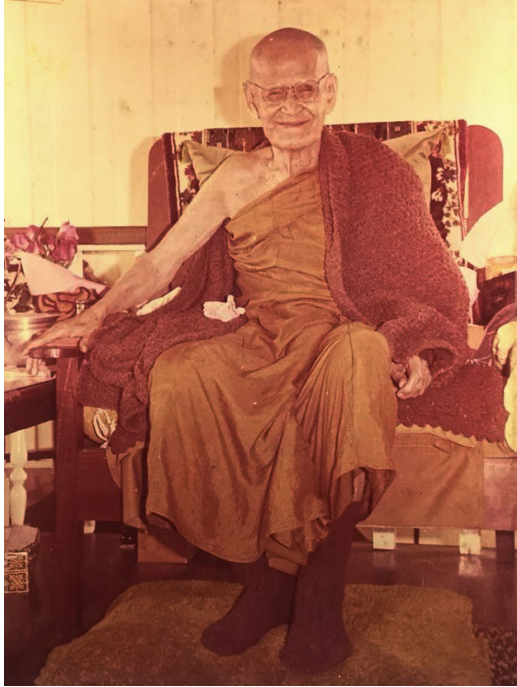
ด้วยความดี

พึงเอาชนะความโกรธ

ด้วยความไม่โกรธ

พระพุทธพจน์

น้อมธรรมคำครู



เรามั่นกลัวตัณหาหลาย มันเชื่อตัณหาหลาย คนหนึ่ง ๆ
มันมีสองศาสนา ศาสนาหนึ่ง มันตัณหาสั่งสอน ศาสนาหนึ่ง เป็น
ศาสนาของพระพุทธเจ้า เรามั่นยึดถือตัณหาที่ ชอบกันนัก
หมอนี่มันก็บังคับเอา เรากียึดถือหมอนี่ ตัณหาที่ มันกลัว
พระยามัจจุราช พระยามารก็ผู้ช่วยมัน มันไม่ยอมให้เราไป
ฟังอื่น ให้ฟังมัน มันผูกใจเราไว้ ครั้นจะไปดำเนินตามทางของ
พระพุทธเจ้า มันไม่พอใจ มันชอบอย่างนั้น

พระอาจารย์ขาว อนาลโย



ใจที่เป็นผู้ให้

สมภาพ จันทะดวง

สวัสดีครับ กระผมชื่อนายสมภาพ
จันทะดวง เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๗
ปัจจุบันอายุ ๒๕ ปี เป็นคนภาคอีสาน
อำเภอเมืองพล จังหวัดขอนแก่น
เรียนจบมัธยมศึกษาตอนปลาย จึง
ได้เข้ามาศึกษาต่อที่กรุงเทพฯ ใน

ระดับปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ปัจจุบันทำงานอยู่ที่กองกิจกรรม
ทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จังหวัด
นนทบุรี ในฐานะลูกจ้างโครงการ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๖๐ ถึงปัจจุบัน

จะขอเล่าถึงความรู้สึกและการที่ได้เข้ามารู้จักชมรมกัลยาณ-
ธรรมได้อย่างไร คือ เมื่อประมาณกลางเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.
๒๕๖๒ ได้รู้จักชมรมกัลยาณธรรม เพราะศาสตราจารย์ ดร.สาตี
สุภาภรณ์ ได้ฝากข้อความถึงลูกศิษย์ของท่านคือ ดร.นภัสบงกช
ศุภะพิชน์ ผู้เป็นหัวหน้าในกลุ่มงานของกระผมที่ทำงานอยู่ปัจจุบัน



ได้ประกาศรับจิตอาสาไปช่วยงานเป็นธรรมบริกร(จิตอาสาทางธรรม) จัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ เพื่อจัดงานอบรมภาวนาที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ กระผมจึงสนใจและได้อาสาไปช่วยงานในครั้งนั้น

ก่อนจะเข้าหัวข้อ กระผมขอเล่าถึงช่วงชีวิตสมัยตอนเรียนมัธยมต้นๆ นะครับ กระผมเป็นเด็กบ้านนอก มีพี่น้องรวมตัวเอง ๔ คน ทุกคนในครอบครัวอยู่กรุงเทพฯ กันหมด จึงได้อาศัยอยู่กับตา ยาย ซึ่งอายุก็มากแล้ว ไม่สามารถจะห้ามปรามอะไรผมได้ ชีวิตตอนนั้นเรียกได้ว่าค่อนข้างเกเรสุดๆ สิ่งอบายมุขทั้งหลายเอาหมด หนักสุดคือติดเกม บางวันไม่กลับบ้าน ติดต่อไม่ได้ ทำให้เป็นที่หนักใจและเป็นห่วงใยอยู่เสมอ แกรมพูดจាក้าวร้าวตามประสาไม่รู้จักเรื่องทาน ศีล ภาวนาเลยแม้แต่น้อย แต่พอหลังจากเรียนจบปริญญาตรี ได้เข้าไปฝึกงานที่กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กลุ่มงานปัจจุบันที่ทำงานอยู่ ซึ่งสิ่งที่จะขอเล่าต่อไปนี่คือสาระสำคัญถือได้ว่า เป็นจุดเปลี่ยนชีวิตของกระผม อยู่ตรงนี้ครับ

หลังจากฝึกงานจบ ดร.นภัสพงษ ศุภะพิชน์ ได้มีความกรุณาเมตตาธรรมจัดงานบวชพระให้ผมได้บวชทดแทนพระคุณบิดามารดา เมื่อปลายปี พ.ศ. ๒๕๕๙ ซึ่งผมรู้สึกกราบขอบพระคุณและปลื้มปิติในความกรุณาของหัวหน้าอย่างหาที่สุดมิได้ เพราะเป็นสิ่งเดียวที่ผมสามารถทำเพื่อทดแทนบาปที่ได้สร้างความทุกข์ใจให้ครอบครัว และด้วยความกรุณาเมตตาธรรมของหัวหน้าครั้งนี้จึงเป็นเหมือนกับการเปิดประตูห้องธรรมให้ผม ได้ย่างเข้าไปศึกษาและเรียนรู้ความจริงของธรรมชาติ



ขณะอยู่ในเพศบรรพชิต ก็มีวิถีชีวิตอยู่อย่างสันโดษ ได้เรียนรู้กรรมฐาน ฟีกทำสมาธิ สมณะ จากครูบาอาจารย์สายวัดป่า ท่านหนึ่งแถวบ้านเกิด ได้อบรมจิตใจเป็นเวลา ๑๖ วัน กระผมจึงได้สำนึกในคุณของบิดา มารดา และผู้อุปถัมภ์ทุกท่าน จึงคิดจะทำตนให้เป็นคนดี ทำสิ่งดีๆ เพื่อทดแทนพระคุณ เพราะฉะนั้น กระผมจึงเริ่มหันมาสนใจธรรมะขององค์เสด็จพ่อ คือ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา และสนใจทำสิ่งที่เกิดประโยชน์ต่อสังคมมากขึ้น จึงอาสาเข้ามาช่วยงานชมรมกัลยาณธรรมเรื่อยมา จนถึงปัจจุบัน โดยมีความรู้สึกยินดีอย่างยิ่ง ที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการทำประโยชน์ให้เกิดต่อส่วนรวม

ต่อไปนี้ กระผมขอเล่าถึงความรู้สึกที่มีต่อชมรมฯ นะครับ ชมรมกัลยาณธรรมเป็นองค์กรการกุศลแรกที่ผมได้รู้จัก และได้เข้าเป็นจิตอาสาช่วยเหลือในการจัดเตรียมงานอบรมในหลายๆ ครั้งที่ผ่านมา ได้เห็นถึงความตั้งใจ ความอดทน ความเสียสละของเหล่าสมาชิกชมรมฯ ที่ต่างก็อาสาช่วยงาน โดยไม่มีสิ่งตอบแทนใดๆ ที่เป็นผลประโยชน์ส่วนตนเลยสักนิด ทุกคนมาด้วยใจ “ใจที่เป็นผู้ให้” และยังสามารถได้เรียนรู้ประสบการณ์มากมายจากการช่วยงานต่างๆ ฟ้าๆ ในชมรมฯ ก็น่ารักกันทุกคน คอยบอกคอยสอนอย่างเป็นมิตร อีกทั้งปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมให้ พร้อมกับการเห็นใบหน้าอันเบิกบานของทุกคนที่มาร่วมงาน ยิ่งทำให้รู้สึกว่าเรากำลังทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่และสำคัญมาก คืองาน “ให้” ซึ่งการให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ทำแล้วก็แล้วไปโดยไม่คิดต่อ เป็นการให้ที่บริสุทธิ์จริงๆ

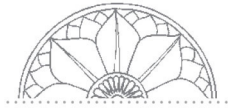
และด้วยเนื้องานที่ไม่ได้ยากเกินความสามารถอะไร ใช้แรงกาย แรงใจล้วนๆ คว้า งานอบรมภาวนาทุกครั้งที่ได้ ทั้งความรู้ แนวทางในการดำเนินชีวิตให้ถูกทาง วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน งานทุกครั้ง ทางชมรมฯ จะมอบหนังสือธรรมะ ซีดี ของครูบาอาจารย์ หลายท่านให้กับผู้เข้าร่วมอบรมผู้ใฝ่ธรรม พรี ทิวกลับบ้านกันทุกคน เพื่อเป็นสิ่งย้ำจิตใจไว้คอยเตือนตนอยู่เสมอ และเป็นของขวัญที่ต่างก็พร้อมใจกันมา เพราะสนใจในธรรมะของพระพุทธเจ้า เห็นว่าเป็นเหตุสำคัญที่ต้องเข้าหา เวลาที่ล่วงเลยไปทุกวินาทีที่หายใจ จึงสมควรแก่การมาเรียนรู้และปฏิบัติให้รู้แจ้งถึงความจริง

ด้วยเหตุผลประการนี้ กระผมจึงตั้งใจว่าจะทำกิจกรรมร่วมกับชมรมฯ และพร้อมสละเวลามาเป็นส่วนหนึ่งในการ “ให้” เพื่อเป็นประโยชน์กับท่านผู้ใฝ่ธรรมทั้งหลาย ให้ได้รับความสะดวกสบายง่ายต่อการบำเพ็ญเพียร จนเกิดผลดีอย่างสูงสุดต่อตนเอง

กระผมรู้สึกประทับใจมาก ทั้งในแง่ของบรรยากาศในการจัดงาน สถานที่ หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย คอยให้รับใช้ครูบาอาจารย์อย่างใกล้ชิด รู้สึกขอบคุณต่อสมาชิกชมรมฯ ผู้เป็นกัลยาณมิตรทุกท่าน และผู้เข้าร่วมอบรมด้วยกัน กระผมขอขอบพระคุณพี่โจ้ หนึ่ง ในผู้มากฝีมือของชมรมฯ ที่ให้ความสะดวกต่อการเดินทาง ศาสตราจารย์ ดร.สาลิ สุภาภรณ์ เป็นเสมือนผู้ส่งกระแสข่าวธรรมทาน และขอขอบคุณบุคคลสำคัญที่ขาดไปไม่ได้ คือ คุณหม่ออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประธานชมรมฯ ที่ได้จัดงานเผยแผ่ธรรมเพื่อเป็นประโยชน์แก่สังคมทุกครั้ง

สุดท้ายนี้ กระผมนายสมภาพ จันทะดวง ขออนุโมทนาสาธุ
กับชมรมกัลยาณธรรม ที่เป็นสื่อกลางแห่งการเรียนรู้ให้กับ
ประชาชน ได้มีสุขภาพใจที่เป็นสุข และขออยู่ทำความดีร่วมกับ
ชมรมฯ เพื่อประโยชน์สุขต่อส่วนรวม ประเทศชาติ และพุทธ
ศาสนาสืบไปครับ ☺





ค ำ ๒ ๒ ๕ ๒ ำ งานอบรมภาวนา ครั้งที่ ๔๑



รายละเอียดงาน

๑. ขอเชิญทุกท่านมาลงทะเบียนหน้างาน ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐ น. รองรับได้ประมาณ ๒,๐๐๐ ท่าน โดยมีที่นั่งบนหอประชุม
๒. ขอความร่วมมือเข้าประจำที่นั่ง ในรอบเช้า เวลา ๐๘.๐๐ น. และรอบบ่ายเวลา ๑๒.๒๐ น.
๓. ขอเชิญชวนท่านเตรียมภาชนะส่วนตัว ช้อน กระจกบอหน้า และ หิ้วถุงผ้ามา เพื่อลดปริมาณขยะ และรักษาสิ่งแวดล้อม
๔. โรงทานจะเปิดปิดเป็นเวลา โดยในรอบเช้า เปิดเวลา ๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. และรอบกลางวัน จะเปิดเวลา ๑๐.๔๐ - ๑๒.๒๐ น.
๕. ทีมพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ มาเปิดให้บริการ ตรวจสุขภาพฟรี ในบริเวณงาน
๖. รับสมัครจิตอาสา ธรรมบริการ มาร่วมช่วยงานอาสาทางธรรม
๗. จอดรถในมหาวิทยาลัย ทางฝั่งเทคนิคกรุงเทพ (ตรงข้าม บพิตรพิมุข)

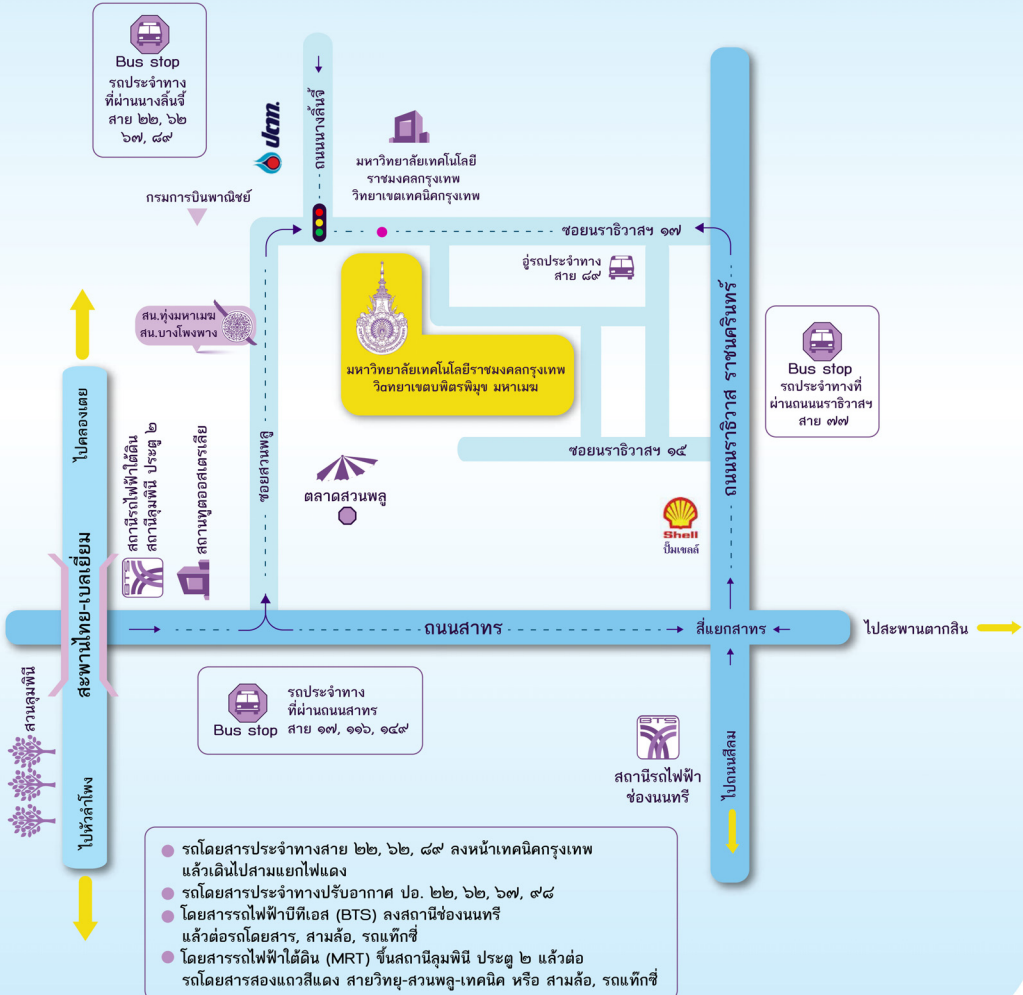
๘. การทำบุญในงาน

- ๘.๑ มูลนิธิสุปฏิปันโน, มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ และช่วยเหลือผู้ป่วยผู้ยากไร้กับมูลนิธิโรงพยาบาลศิริราช ฯลฯ
- ๘.๒ ถวายสังฆทาน (มีร้านสังฆภัณฑ์ของชมรมและมูลนิธิสุปฏิปันโน มาเปิดบริการในบริเวณงานด้วย)
- ๘.๓ เลือกสรรสื่อธรรมะ เพื่อนำไปบริจาค หรือ มอบเป็นของฝาก รายได้จะเป็นทุนเผยแผ่ธรรมต่อไป
- ๘.๔ ร่วมสนับสนุนกิจกรรมของกลุ่ม I SEE U Contemplative care มีจิตอาสาให้คำปรึกษาดูแลผู้ป่วย และร่วมเป็นอาสาสมัคร ช่วยทำหมอนหลอดเพื่อผู้ป่วยติดเตียง เจริญสติ เมตตาต่อกัน ด้วยไมตรีจิต และแบ่งปันสิ่งดีๆ ให้กัน ขออนุโมทนาทุกท่าน

ติดต่อสอบถาม : *กรุณาแอดไลน์ Line official*
Kanlayanatam 2



แผนที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ



- รถโดยสารประจำทางสาย ๒๒, ๖๒, ๘๙ ลงหน้าเทคนิคกรุงเทพ แล้วเดินไปสามแยกไฟแดง
- รถโดยสารประจำทางปรับอากาศ ปอ. ๒๒, ๖๒, ๖๗, ๙๘
- โดยสารรถไฟฟ้าบีทีเอส (BTS) ลงสถานีช่องนนทรี แล้วต่อรถโดยสาร, สามล้อ, รถแท็กซี่
- โดยสารรถไฟฟ้าใต้ดิน (MRT) ขึ้นสถานีลุมพินี ประตู ๒ แล้วต่อรถโดยสารสองแถวสีแดง สายวิฑู-สวนพุด-เทคนิค หรือ สามล้อ, รถแท็กซี่



กำหนดการจัดงาน อบรมภาวนา

ครั้งที่
๕๑

วันอาทิตย์ที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
เวลา ๐๘.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.

- ๐๖.๐๐ น. เปิดลงทะเบียนและบริการอาหารเช้า
- ๐๘.๐๐ น. ประธานเปิดงาน โดย **นายสมพร ปิยะพันธ์ อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ**
- ๐๘.๒๐ น. เจริญพระพุทธรูป “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร”
- ๐๙.๐๐ น. **หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี**
วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ. ชลบุรี
แสดงธรรม เรื่อง “ผู้เห็นภัยในวัฏฏะ”
- ๐๙.๔๕ น. ถวายสังฆทาน
- ๑๐.๐๐ น. **คุณมาลี ปาละวงศ์**
บรรยายธรรม เรื่อง “หัวใจของการปฏิบัติ”
- ๑๐.๕๐ น. มอบของที่ระลึก
- ๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๒.๓๐ น. **พระอาจารย์กฤษ นิมุโข**
สวนธรรมประสานสุข อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
แสดงธรรม - นำภาวนา “พุทธศาสนาสำหรับคนรุ่นใหม่”
- ๑๓.๓๐ น. นำภาวนา และตอบคำถาม
- ๑๕.๐๐ น. ถวายสังฆทาน ปิดงาน อนุโมทนา

ถ่ายทอดสด ผ่านทาง Facebook Kanlayanatam

จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ร่วมกับ มูลนิธิสุปฏิปันโน และ ชมรมกัลยาณธรรม

