

ธรรมะอารีย์



พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปิ่นมี หอสมุดธรรมะบ้านอารีย์ เมื่อวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๑
ธรรมะท่านงดงามทุกครั้ง... คำคืนวันนั้น ช่วงหนึ่งท่านเทศน์ “หากเราเกิดหลงทางขึ้นมาเมื่อไหร่ ให้ย้อนกลับสู่จุดเริ่มต้น แล้วเราจะรู้ว่า ความจริงแล้ว ไม่มีอะไรเลย...”

หลวงพ่อบุญชู ปาโมชฺโช เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปิ่นมี หอสมุดธรรมะบ้านอารีย์ เมื่อวันที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๑
“วันที่ธรรมะเบิกบาน ครูบาอาจารย์ท่านเมตตา” เข้าวันนั้น กล่าวได้ว่า ผู้เข้าร่วมฟังธรรมมาเต็มพื้นที่บ้านอารีย์บางคนได้นั่ง บางคนต้องยืนฟัง... เมื่อธรรมะเริ่มแสดง ทุกสิ่งทุกอย่าง สงบลงทันที... ในความสงบนั้น ดวงใจทุกดวงกลับเบิกบาน สาธุ สาธุ สาธุ



บรรณาธิการ แฉฉาง

หลายท่านที่เป็นมิตรใหม่ของเราอาจจะได้รับบ้านอารีย์ ในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ซึ่งจัดขึ้นในช่วงเดือนตุลาคม โดยเจ้าหน้าที่อาสาของบ้านหมื่นเวียนกันไปแจกจ่ายหนังสือ ที่พวกเราช่วยกันจัดทำขึ้นให้แก่ทุกๆ คนด้วยหัวใจที่อ้อมเอิบ เบิกบาน

การอ่านหนังสือไม่ว่าจะเป็นประเภทใด ย่อมเป็นการเรียนรู้ เรื่องราวหลากหลายที่ไม่มีวันจบสิ้น และการอ่านหนังสือที่เปี่ยมไปด้วยเรื่องราวของหลักธรรมย่อมเป็นการเรียนรู้ที่นำชีวิตไปสู่ ความดีงามและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ตลอดจนถึงคนที่อยู่รอบข้าง

ขอขอบคุณทุกท่านที่เปิดอ่านบ้านอารีย์ของเราและขอขอบคุณ อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่บอกต่อให้คนรู้จักได้รับรู้ว่าในโลกแห่งสิ่งพิมพ์ ยังมีบ้านอารีย์หลังนี้รออยู่ด้วย

สารบัญ

- | | | | |
|----|---|----|---|
| ๒๔ | ธรรมะอารีย์ พระธรรมเทศนา หลวงพ่อบุญชู ปาโมชฺโช บันทึกจิตต ตอน จิตเห็นจิต อ.สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา | ๑๓ | สถานีอารีย์ |
| ๕ | ปุจฉา - วิสัชนา หมอณัฏฐ์ | ๑๔ | ทำใจเป็นธรรม พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก |
| ๖ | การศึกษาที่มีวันจบ สติมา | ๑๕ | หน้ศักดิ์สิทธิ์ พระอาจารย์ชยสาโร |
| ๘ | ชีวิต คืออะไร? หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก | ๑๖ | รู้ตัวที่นี้ เดียวนี้ ก่อนที่จะสายไป พุทฺติ |
| ๙ | ใจเดียว หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ | ๑๗ | เพลิงนาคา ชลนิล |
| ๑๐ | แหวดวงธรรมะ/ปฏิทินธรรม | ๑๘ | หนูน้อยอารีย์ กุลฤดี/ธรรม |
| ๑๒ | ตอบปัญหา : หมอเกรียงยศ aston27 | ๑๙ | ผู้ให้เสียงรุ่นเยาว์ ทศชาติอัครจริย |
| | ข่าวน่ากลั้ม ดังตฤณ | ๒๐ | หน้าต่างธรรม พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส |

รายการวิทยุ “ธรรมะอารีย์” ออกอากาศทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕๑ KHz ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘:๐๐-๑๐:๐๐ น. ท่านสามารถชมกิจกรรมต่างๆ ของบ้านอารีย์ได้ที่ www.baamaree.net

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วีรณัฐ ใจจนประภา คณะที่ปรึกษา พลโทหญิง ภัทราวรรณ ตระกูลทอง, ดร.วิฑิต รัชชตะนันท์, นาวาเอก นายแพทย์ ดร.ปิยะธิดา ปริยานนท์, อ.ศุภชัย พงศ์เคเชียร, สินีนาฏ ประเสริฐภักดี บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิพันธ์ ชมะโชติ ธรรมบพโดย หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก, พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, พระอาจารย์ชยสาโร, พุทฺติ, หลวงพ่อบุญชู ปาโมชฺโช, พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส **คอลัมน์นิสต์** อ.ก่าพล ทองบุญน่ม, ดังตฤณ, อ.สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา, หมอณัฏฐ์, ชลนิล, พันทิวา, สติมา, พิทยาการ สีสากิตรี, กุลฤดี/ธรรม คณะบรรณาธิการ ชนิษฐา ภูยานนท์, นพพร นิลวัฒน์, ดร.โบ, ปึก, น้องแอน **ครีเอทีฟ** พี่ปุ บรณณาธิการกิจกรรมและข่าวสังคม พี่จู้ ภาพปกและภาพประกอบเอื้อเฟื้อโดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส, เขมแก้ว, จิว ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม ผู้ประสานงาน พี่เบ บานาน่า พิสูจน์อักษร พี่จิ้น ตะวัน การ์ตูนและภาพประกอบ ทศชาติอัครจริย สายฝน ศิลปพรหม ผลิตและดำเนินการโดย มูลนิธิบ้านอารีย์ พิมพ์ที่ บริษัท การพิมพ์บางกอก จำกัด ๕๓๓/๙ ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๔๗-๓๔๑๒-๔ ภาพปก : ด.ญ.ปิ่นชาวิทย์ ชัยสุธาทิพย์ (น้องดริม) อายุ ๑๐ ปี

ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอ คำถาม เกี่ยวกับวารสาร, การปฏิบัติธรรม และติดตาม รายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ของมูลนิธิบ้านอารีย์ ได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ.อารีย์ ๑ ถ.พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ ต้องการสนับสนุนสื่อ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๔๔๔๔-๔ กรุณาโทรสารไปโอนเงินระบุสนับสนุนกิจกรรมบ้านอารีย์ (วารสาร, เว็บไซต์, รายการวิทยุ และอื่นๆ) มาที่ ๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

สื่อธรรมะใหม่

ธรรมเทศนา โดย หลวงพ่อบุญชู ปาโมชฺโช ซีดีเสียงการแสดงธรรม ณ ศาลาภาณูจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) ครั้งที่ ๒๔ วันอาทิตย์ที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๑

ธรรมเทศนา โดย หลวงพ่อบุญชู ปาโมชฺโช หนังสือถอดเสียงการแสดงธรรม ณ ศาลาภาณูจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) ครั้งที่ ๒๓ วันอาทิตย์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๑

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อธรรมะ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์



● กิจกรรมประจำ ณ บ้านอารีย์

กิจกรรมทุกวันจันทร์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. สวดมนต์แปล และสนทนาธรรม โดย หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน จากวัดโสมนัสราชวรวิหาร

กิจกรรมทุกวันพุธ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. แนะนำการเจริญสติ แนวหลวงพ่อกุศล โดย วิปัสสนาจารย์ พระอาจารย์โกศล ปริญฺโญ (วัดปลายนา),

พระอาจารย์โสภณ ฉนฺทมโม (มูลนิธิหลวงพ่อกุศล) สลับกันมาแนะนำการภาวนา

● กำหนดการแสดงธรรม ณ ศาลาปิ่นมี ในโครงการบานาน่า แฟมิลี ปาร์ก ซอยอารีย์ ๑ ถ.พหลโยธิน จัดโดย หอสมุดธรรมะบ้านอารีย์

วันอังคารที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ โสติถิโส วัดนาป่าพง จ.ปทุมธานี

วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. โดย พระอาจารย์ปสันโน วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา

● กิจกรรมทุกวันเสาร์

เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๓๐ น. เสวนาธรรม การปฏิบัติภาวนา ตามแนวสติปัญญา โดย อ.สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา และ คุณหมอนัฏฐ์ ศรีวิฑฒนา

กิจกรรมอาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์ ครั้งที่ ๒๖ วันอาทิตย์ที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๑ สนใจเข้าร่วมกิจกรรม ติดต่อ คุณศิวาพร โทร. ๐๘-๙๑๒๘-๐๔๔๖

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามวันเวลาก่อนเข้ารับฟังการแสดงธรรม ได้ที่บ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)



หอสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง
๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางพหลโยธินซอย ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบานาน่า แฟมิลี ปาร์ก
๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ ลงฝั่งซอยอารีย์ ลงมาจากสถานีแล้วเดินขึ้นม้านั่งอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์ิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ
๓. รถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๙, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๙๗, ๕๐๓, ๕๐๙, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นม้านั่งอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์ิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ผมอ่านหนังสือมาเยอะมากครับ ฟังมาก็มาก

รู้สึกสับสนครับ อยากจะถามว่าถ้าปฏิบัติ

จะต้องทำอย่างไรบ้าง?

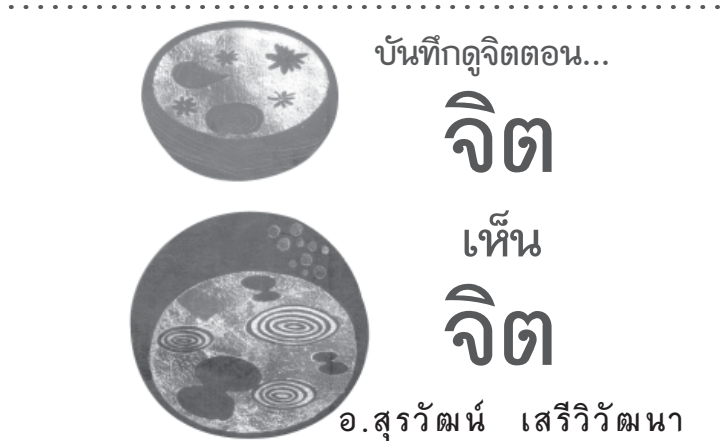
- อย่าไปนึกว่ายากนะ การปฏิบัติจริงๆ ไม่ใช่เรื่องยากหรอก มันคือการเรียนรู้ตัวเอง ศาสนาพุทธนี่สอนให้เราเรียนรู้สิ่งๆที่เรียกว่าตัวเรา สิ่งทีประกอบเป็นตัวเราก็คือ กายกับใจนี่เอง เราคอยมาดูซิ ความทุกข์ในกายความทุกข์ในใจ มันมาได้ยังไง เราคอยสังเกตไปเรื่อยๆ ความทุกข์ทางร่างกายนั้นมันห้ามไม่ได้หรอก อย่างเรานั่งนานๆ มันก็เมื่อยนะ อดข้าวนานๆ มันก็หิวนะ เตี้ยวหิว เตี้ยวหนาว เตี้ยวร้อน เตี้ยวกระหายนะ เตี้ยวปวดท้อง เตี้ยวเป็นอย่างโน้น เตี้ยวเป็นอย่างนี้ นี่ร่างกาย ธรรมชาติร่างกายเป็นอย่างนี้ ร่างกายไม่ใช่ของดีของวิเศษเลย ร่างกายนี้ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา นี่เราเรียนเพื่อให้เห็นตรงนี้ เราจะคลายความยึดถือในร่างกายออกไป แต่เดิมรักที่สุดเลย หวงแหนที่สุดเลยนึกว่าเป็นของดีของวิเศษ แต่พอเรามาตามรู้กายมากๆ เราเห็นว่ากายนี้เป็นก้อนทุกข์นะ มีความทุกข์ บีบคั้นทั้งวันทั้งคืน นั่งอยู่ที่ทุกข์ เดินอยู่ที่ทุกข์ เดินประเดี่ยวนึง ก็เมื่อยนะ ทุกข์ นอนอยู่ยง์ทุกข์เลย ต้องนอนพลิกไปพลิกมา มีแต่ความทุกข์บีบคั้น พอเราเห็นอย่างนี้เราคลายความหวงแหน ต่อไปร่างกายเราแก่เราเจ็บเราตายนะ จิตใจไม่ทรนทรายแล้ว รู้สึกเป็นเรื่องธรรมดา

- ทีนี้มาดูที่ใจเราบ้าง แต่ละคนอยากได้ความสุข แสงหาความสุขกันตลอดชีวิตเลย แต่ถ้าเรามามีสติรู้อยู่ที่ใจ เราจะเห็นเลย กระทั่งความสุขก็ของชั่วคราว แต่ละคนหนีความทุกข์เกลียดความทุกข์ ถ้าเรามาคอยดูอยู่ที่ใจ เราจะเห็นว่าความทุกข์ก็ของชั่วคราว ความโลภ ความโกรธ ความหลงอะไรต่างๆ นานานี้ ซึ่งเป็นศัตรูของความสงบสุขในชีวิตเรา ก็เป็นของชั่วคราวทั้งหมดเลย ดูลงไปอย่างนี้นะ ในที่สุดจะเห็นเลย ทุกอย่างมันชั่วคราว จิตใจเราก็เปลี่ยนแปลงไปทั้งวันทั้งคืนจิตใจเราทำงานหนักนะ ไม่คงที่เลย บังคับไม่ได้ด้วย ดูไปมันจะคลายความยึดถือในจิตใจ อย่างเราเห็นว่าสุขกับทุกข์ก็ชั่วคราวอะไรอย่างนี้ มันก็คลายความยึดถือในความสุขความทุกข์ ความสุขมากก็ไม่หลงระเริง ความทุกข์มาก็ไม่กลุ้มใจ นี่ มันคลายออกไป

- ถ้ามาดูจิตใจเรา จิตใจเราแกว่งทั้งวัน ทำงานทั้งวันทั้งคืนนะ บังคับก็ไม่ได้อะไรอย่างนี้ ดูไปนานๆ มันก็คลายความยึดถือในจิตใจของตัวเอง ถ้าเมื่อไหร่เราคลายความยึดถือในกายในใจนี้ ภาวะของเราจะลดลง ตลอดชีวิตเรานี้ เราอยากจะทำแต่ความสุขมาให้กายให้ใจนี้ เราอยากพากายใจนี้หนีความทุกข์ เป็นภาวะทั้งวันทั้งคืน แต่ถ้าเราดูกายดูใจไปเรื่อยๆ เราเห็นเลยกายกับใจนี้ทุกข์นะ ทุกข์ด้วยตัวของมันเอง เราบังคับไม่ได้ด้วย ควบคุมไม่ได้ ถูกความทุกข์บีบคั้นทั้งวันทั้งคืนเลย นี่ พอเห็นอย่างนี้ใจจะค่อยคลายความรักความหวงแหนออกไปนะ

- เมื่อไหร่ไม่ยึดถือกายไม่ยึดถือใจนะ ชีวิตจะมีความสุขที่สุดเลย สุขแบบไม่มีอะไรเหมือนเลยนะ ความสุขในโลกนี้ที่ว่ายิ่งใหญ่ เหลือเกินนั่น เทียบกับความสุขจากการที่เราวางกายวางใจได้นี้ เทียบกันไม่ติดเลย มันเป็นความสุขที่หมดภาวะ เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาอะไร อย่างความสุขของเราทุกวันนี้ต้องพึ่งพาสิ่งอื่นพึ่งพาคนอื่น รู้สึกไหม ถ้าเราได้อยู่กับคนนี้เราถึงจะมีความสุข ถ้าไม่ได้อยู่กับคนนี้ไม่มีความสุข ถ้าเห็นคนนี้มาจะมีความสุขนะ ถ้าไม่เห็นแล้วถึงจะมีความสุข นี่กลับข้างกัน หรือถ้าได้อันนี้มาอยากได้เสื้อตัวใหม่ ได้มาแล้วจะมีความสุข สุขเดี่ยวเดียวนะ อยากรู้อย่างอื่นอีกแล้ว ในชีวิตนี้ไม่เคยเต็มไม่เคยอิมเลย แต่ถ้าเมื่อไหร่เราเข้าถึงธรรมแท้ๆ นะ ใจเราวางลงไปแล้ว มันมีความสุข อยู่ในตัวเอง ทั้งวันทั้งคืนมีแต่ความสุข บอกไม่ถูกนะว่ามันสุขยังไง เพราะพวกเราไม่เคยเห็น เพราะฉะนั้นภาวนานี้ให้รู้ลงมาในกายรู้ลงมาในใจ เรียนรู้ทุกข์จนเห็นกายเห็นใจนี้มันตัวทุกข์จริงๆ เลย คอยเห็นอย่างนี้แล้วก็คลายความยึดถือกายยึดถือใจได้ แล้วจะมีความสุข

- ครูบาอาจารย์ท่านก็พาทำมานะ หลายองค์ไปเจอท่านนะ ท่านเที่ยวบ่นให้ฟัง ไม่ได้บ่นละนะ เรียกรำพึงมากกว่า สุขแทน่อ สุขแทน่อนะ เมื่อก่อนเจอหลวงปู่สุวัจน์ หลวงปู่สุวัจน์เรียกว่า ครูบาอาจารย์องค์สุดท้ายของหลวงพ่อเลย เจอที่ไรท่านก็บอก สุขแทน่อ สุขแทน่อ เราดูท่านนะ ไร่ ท่านทำไมมีความสุข ไปเห็นท่านปุ๊บนะ ไร่ ทำไมท่านสุขจังเลย ทำไมท่านสะอาดหมดจด อย่างนั้น มาดูตัวเองนะ สกปรกมอมแมมหาความสุขไม่ได้เลยนะ ขนาดภาวนาเก่งแล้วนะ สมัยโน้นนะ ไร่ เทียบกับครูบาอาจารย์ เทียบไม่ติดเลยนะ รู้สึก...หยาบๆ หน้อยนะ ชีตั้นท่านยังสะอาดกว่าเราเลยนะ แล้วก็มีแต่ความสุข ไปหาหลวงปู่เทศกันนะ หลวงปู่เทศก็



คำนำ

จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค ...

มรดกธรรมจากอริยสังแห่งจิต หลวงปู่ดุลย์ อตุโล

ยังคงไพเราะและกังวานอยู่ในใจเสมอมา

แต่คงยากยิ่งนักที่จิตอันโง่เขลานั้นจะเข้าใจได้ว่า

จิตเห็นจิต เป็นเช่นไร

หากมิได้ผ่านการสั่งสอน

บ่มเพาะการ “ดูจิต”

ด้วยความเมตตาอย่างล้นเหลือ

ด้วยคำแล้วคำเล่าจาก หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ด้วยคำแล้วคำเล่าที่หลวงพ่อเมตตาชี้ให้เห็นว่า

ไร่ ทำไมท่านมีความสุขอย่างนั้น มีความสุขมาก ดูแต่ละองค์ฯ หลวงปู่สิมนี่นะ ไปอยู่ใกล้ๆ ก็มีความสุข เมื่อก่อนไปหาหลวงปู่สิมนะ ยิ้มๆ นะ แหม ท่านอ้วนจังเลย เตี้ยวนี้หลวงพ่อท่านท่านแล้ว สงสัยอาานิสงส์ให้ผล จริงๆ แล้วความทุกข์นะ เกิดจากเราหาเอาเอง จิตใจเรามีความอยาก มีความหิวโหย ไม่รู้จักเต็ม ไม่รู้จักอิ่ม ไม่รู้จักพอ หาอะไร หาสิ่งมาตอบสนอง ความสุขทางกายทางใจนี้แหละ พยายามจะตอบสนอง มันไปเรื่อยๆ ทำยังไงจะสุขกาย ทำยังไงจะสุขใจนะ มันสุขเดี่ยวเดี่ยว สุขกายก็เดี่ยวเดี่ยว สุขใจก็เดี่ยวเดียวนะ ความทุกข์มันตามอยู่ตลอดเวลาเลย เราก็วิ่งหาไป ความสุขเหมือนรออยู่ข้างหน้าตลอดเวลา หลวงพ่อเคยพูดบ่อยๆ เลย ฟังซี้ตึ๊งเคยได้ยินนะ อย่างตอนเด็กๆ หลวงพ่อนะ คนอื่นอาจจะไม่รู้สีก หลวงพ่อรู้สึกว่า ถ้าหลวงพ่อเรียนหนังสือจบแล้วจะมีความสุข เมื่อเป็นนักเรียนนะ ถูกบังคับเยอะ มันไม่เป็นอิสระพอเรียนจบนะ คิดว่าได้งานดีฯ จะสุข ได้เงินเดือนเยอะๆ สุข ได้ตำแหน่งใหญ่ๆ จะสุข ไม่เห็นมันสุขเลย มีแต่ยุ่งมากขึ้นๆ นะ หาเมียสักคนนึงทำจะมีความสุข แต่หลวงพ่อยังไม่หลงไปจนถึงขั้นว่ามีลูกแล้วจะมีความสุขนะ ยังดียังมีบุญ ตอนนั้นลูกเป็นโหลงเลย ยิ่งหนักกว่าเก่าอีกนะ คนอื่นเขามีลูกห้าคนสิบคนก็เยอะนะ หลวงพ่อมีลูกเยอะเหลือเกิน มีเป็นพันแล้ว แต่ลูกอย่างนี้ไม่มีภาวะทางใจ มันเลี้ยงตัวเองได้

จากเทศน์ที่สวนสันติธรรม วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐
ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

“เปลอไปแล้วนะ”
“เพ่งไปแล้วนะ”
“ให้รู้สิ่งที่ปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง”

และอีกมากมายหลากหลายสภาวะธรรม

ที่หลวงพ่อเมตตาชี้ให้เห็น

ตลอดเวลา ๘ ปีที่ผ่านมา

แม้วันนี้ จะแค่เพ่งเข้าใจได้บ้างว่า

จิตเห็นจิต เป็นเช่นไร

แม้วันนี้ *จิตจะยังไม่เห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง*

แม้วันนี้ ยังต้องพากเพียรหัดดูจิตไปจนกว่า

จิตได้เห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง ในวันข้างหน้าก็ตาม

แต่ก็ขอจดบันทึกดูจิตตอนนี้เอาไว้

เพื่อเตือนความจำว่า

จิตเห็นจิต นั้นเห็นได้อย่างไร

สุรวัณห์ เสรีวิวัฒนา
วันที่ ๑๙ เดือนมีนาคม พุทธศักราช ๒๕๕๐
อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ อ.สุรวัณห์ เสรีวิวัฒนา เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

ปุจฉา-วิสัชนา

หมอณฺฎฺฐ์

ใช้ความรู้สึกตัวไหม?

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : เวลาจิตตามดูกายนะคะ แล้วเรารู้ว่านี่คือ ู้ หรือไม่รู้ แล้วมันก็ดับไป อันนั้นคือใช้ความรู้สึกตัวใหม่คะ

หมอณฺฎฺฐ์ : ถ้าจิตดูกายมันจะเห็นตามกายไปเรื่อยๆ แล้วตรงที่ รู้ กับ ไม่รู้ มันคือตรงไหนครับ ผมขอให้ขยายความอีกนิดนึงครับ ขณะนั้นมันเห็นอะไรอยู่ครับ คือ ถ้าเห็นไม่รู้ ตอนนั้นจิตมันรู้จิตนะครับ ถ้ามันมีความรู้สึกตัวก็จะกลายเป็นรู้ แต่ปัญหามันคือ ตรงที่รู้กับไม่รู้มันเป็นความรู้สึกตัวหรือเปล่าครับ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : แต่ทั้งรู้ และไม่รู้ มันก็คือ ไม่มีอะไรเลยใช้ใหม่คะ

หมอณฺฎฺฐ์ : จะบอกอย่างนั้นก็ไมถูกนะครับ อย่างที่หลวงพ่อบอกว่ามีสภาวะรู้แต่ไม่รู้อะไร นั่นก็คือไม่ใช่ไม่รู้ะครับ คือ มันรู้แต่ ณ ขณะนั้นมันรู้แบบเหนือคำบรรยาย แต่มันไม่ใช่แบบมีโมหะ ไม่เหมือนกันนะครับ อันนึงแบบมีปัญญา อันนึงแบบไม่มีปัญญานะครับ อันนึงไม่รู้เพราะว่ามันมีโมหะมันเบลอ มันหลง มันเหมือนคนซิมๆ มันก็ไม่รู้อะไรอันนี้คือไม่รู้จริงๆ มันแยกแยะอะไรไม่ได้ แต่อีกอันมันไปรู้ในธรรมที่ละเอียดเหนือคำบรรยาย แล้วมันก็จบลงตรงที่รู้ตรงนั้นเลยครับ

จำเป็นต้องเห็นจิตเกิด - ดับไหมครับ?

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : เวลาที่เราู้จิตหรือรู้สภาวะจำเป็นที่จะต้องเห็นสภาวะมันดับไปหรือเปล่าครับ โดยส่วนใหญ่ผมจะไม่เห็นสภาวะที่มันดับไปครับ ผมจะเห็นหลงไปเรื่องอื่นหรือเห็นสภาวะอื่น

หมอณฺฎฺฐ์ : ถ้ารู้สึกตัวมันจะเห็นเอง เป็นช่องว่างคันเลย ความต่อเื่องจะขาดเลย เหมือนที่หลวงพ่อบอก อันนั้นถึงจะเริ่มเป็นวิปัสสนาญาณ คือเห็นการเกิดดับของรูปนาม ถ้าก่อนหน้านั้นจะไม่ใช่ของจริงเลยครับ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ขอบคุณครับ

ความแตกต่างระหว่างสมถะ วิปัสสนา และฌาน

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : เคยฟังซี้ดีหลวงพ่อบอกว่า สมถะเริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนาเริ่มเมื่อหมดความคิด ขอให้อาจารย์ช่วยอธิบายหน่อย

หมอณฺฎฺฐ์ : สมมติว่าเราใช้คำบริกรรม บริกรรมเป็นความคิด คือเราตั้งใจบริกรรม ขณะตั้งใจบริกรรม จิตไม่สงบจริงหรอก แต่พอตัดคำบริกรรมออก มันพ้นจากความเจตนา จิตจะลงไปรวม คือ ลงไปถึงฐาน เมื่อมันตัดความตั้งใจ ส่วนวิปัสสนาเกิดเมื่อหมดความคิดก็คือว่า ขณะที่จิตยังคิดอยู่ ขณะนั้นไม่ใช่ของจริง จิตที่เห็นสภาวะนอกความคิดนั้นแหละเป็นของจริง การเห็นสภาวะเป็นส่วนของปรมัตถ์ ไม่ใช่เรื่องของความคิด
ผู้ร่วมสนทนาธรรม : แล้วเวลาเข้าฌาน จะรู้สึกตัวอยู่หรือไม่ครับ
หมอณฺฎฺฐ์ : ฌาน ถ้าเป็นสัมมาสมาธิ ต้องรู้สึกตัวอยู่ด้วย มีความรู้เนื้อรู้ตัวอยู่ มีสติ มีรู้อยู่ตลอด จนกระทั่งถึงฌานอย่างละเอียดที่สุดก็ยังมีรู้อยู่นะ ถ้าไม่มีรู้ ก็ไม่ใช่สมาธิแล้วละ ก็กลายเป็นเพ่ง ไม่รู้เนื้อรู้ตัว เหมือนดูทีวีนั้นแหละ จิตก็เข้าไปอยู่ในทีวีนั้นแหละ แบบเดียวกัน

บทความนี้เป็นการถอดเทปสนทนา “ดูจิตด้วยความรู้สึกตัว” นำสนทนาโดย “หมอณฺฎฺฐ์” ลูกศิษย์คนสำคัญอีกท่านของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ทั้งนี้การถอดเทปพยายามที่จะคงบรรยากาศของการสนทนาไว้ให้มากที่สุด



การศึกษาที่มีวันจบ

การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ ยิ่งในยุคปัจจุบันการศึกษา
แทบจะกลายเป็นเกือบทั้งหมดของชีวิต เอาแค่เรื่องเวลาด้วยมาตรฐาน
ในสังคมกว่าจะออกจากระบบศึกษาได้ก็กินเวลาไม่ต่ำกว่า ๒๐ ปีแล้ว
ซึ่งถ้าจะให้เต็มเม็ดเต็มหน่วยจริงๆ ก็อาจจะเลยไปถึง ๓๐ ปีทีเดียว
ซึ่งหากเราเอาค่าเฉลี่ยอายุมนุษย์ยุคนี้มาจับ อาจเรียกได้ไม่เก้อเขินว่า
เราใช้เวลาเรียนถึงครึ่งหนึ่งของชีวิต ทั้งยังไม่สามารถพูดได้เต็มปากด้วยซ้ำว่า
เราเรียน “จบ” เพราะวิชาการทั้งหลายในโลกดูเหมือนจะแตกแขนงไปได้ไม่จบสิ้น
ต้องใช้เวลาชีวิตทั้งชีวิต หรือหลายๆ ชีวิตที่จะตามความรู้นั้นไปเรื่อยๆ
จนชวนสงสัยว่าชีวิตเราเกิดมาเพื่อการนี้ล่ะหรือ?

ยิ่งปัจจุบันนี้สังคมเราให้ค่ากับการศึกษา หรือจะให้ชัดลงไป
คือให้ค่ากับปริญญาบัตร ใบแสดงคุณวุฒิ ดิกรู้ว่าสำเร็จขั้นไหน
ต่อขั้นไหนกันมากเหลือเกิน

มากจนแทบจะกลายเป็นเป้าหมายสูงสุดของเด็กๆ น้องๆ
เยาวชน ใครเรียนเก่งจบปริญญาสูง หรือหลายใบสังคมก็ปะหน้า
ไว้ว่าเก่ง ว่าสำเร็จ ขณะที่ใครไม่ใช่ ก็โดนตีตราในทางกลับกัน

เมื่อมาตรฐานนี้ถูกยอมรับและใช้กันทั่วไป เลยกกลายเป็นว่า
เยาวชนเราเข้าสู่ความกดดันอย่างเต็มตัว การศึกษาเพื่อความรู้
ที่จะนำมาประกอบอาชีพ ใช้เลี้ยงชีวิต เพื่อประโยชน์ทั้งต่อตนเอง
และสังคม กลายเป็นการศึกษาเพื่อใบ เพื่อบัตร เวลามานจน
กลายเป็นบัตร ใบนี้แหละเป็นตัวชี้ความสำเร็จ จะได้มาด้วย
วิธีการใดๆ ไม่ใช่เรื่องใหญ่ขอเพียงมีปริญญาสูงๆ ห้อยท้ายก็
ใช้ได้แล้ว

เมื่อสังคมมุ่งเอาแต่เป้าหมายนี้ การศึกษาจึงกลายเป็นความ
กดดัน เครียด จนมีข่าวเด็กๆ ตัดสินใจผิดพลาดกับชีวิตตัวเอง
อยู่ทุกระยะ

ที่สำคัญคือ การเรียนจึงเริ่มต้นด้วยความอยาก อยาก
ที่จะได้ปริญญา อยากที่จะได้ชื่อว่าประสบความสำเร็จ และ

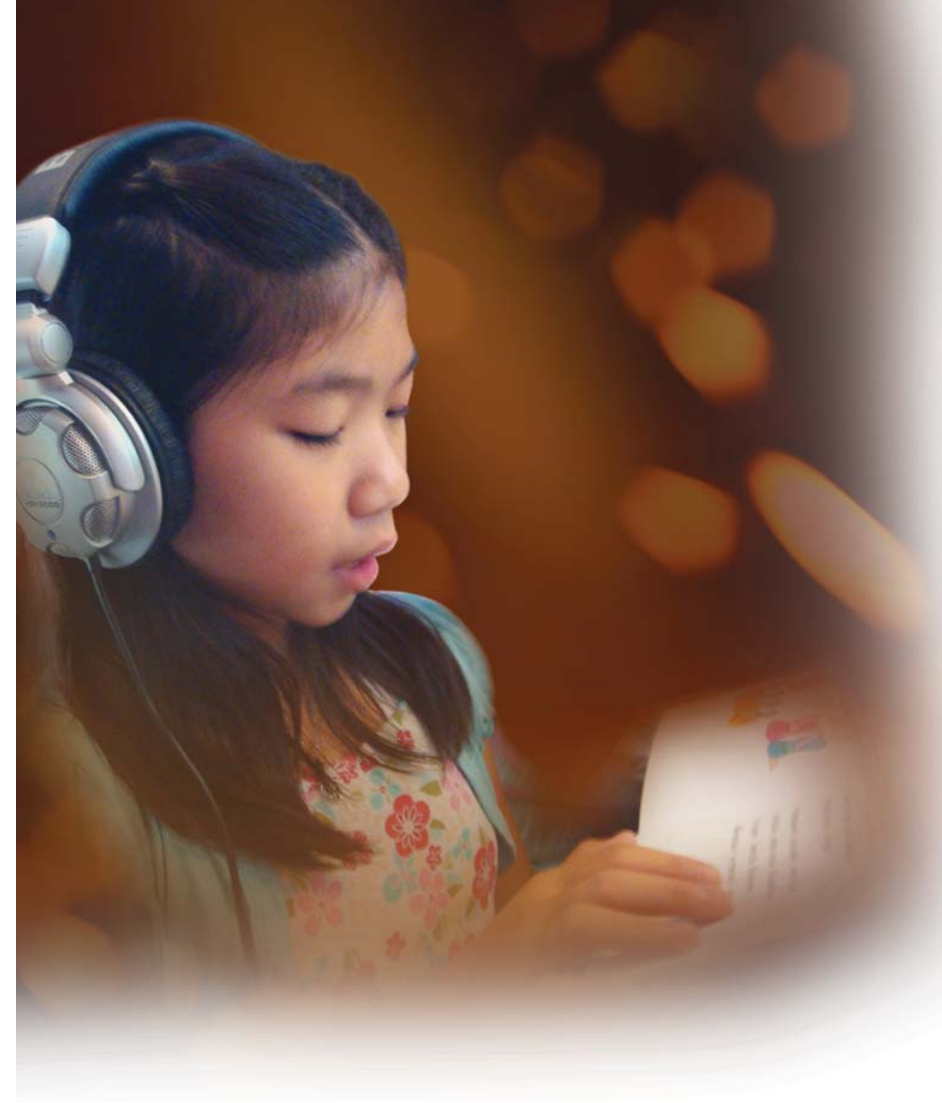
เมื่อเริ่มด้วยอยาก ทางเดินที่เดินไปนั้นจึงไม่น่าอภิมรยนัก
แม้ท้ายสุดอาจไปถึงเป้าที่ตั้ง แต่ระหว่างทางก็อาจเก็บเกี่ยววิชา
อันเป็นวัตถุดิบประสงคที่แท้ของการเรียนไม่ได้เต็มเม็ดเต็มหน่วย
จนไม่น่าจะเรียกว่า “สำเร็จ” ได้จริง

แล้วอย่างไรล่ะ ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จที่สำเร็จจริง?

การที่จะทำให้คนเราประสบความสำเร็จไม่ว่าจะในเรื่อง
ของการศึกษา หรือการทำงานใดๆ ก็ตาม บทฐานแห่ง
ความสำเร็จเราเรียกว่า อิทธิบาท ๔ คือฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

กระบวนการนี้เกิดจากความสุขหรือฉันทะในการเรียนรู้
และจะเกิดได้เมื่อจัดให้การศึกษานั้นเป็นการศึกษาด้วยความรู้สึก
มีความสุขและสบาย ไม่ใช่ถูกบีบบังคับ มุ่งแต่จะเอาผล แม้ว่า
กระบวนการการศึกษาจะต้องมุ่งมั่น อดทนก็ตาม แต่หาก
เริ่มต้นด้วยความสุขที่ได้ทำแล้ว ก็จะสามารถทำได้โดยไม่รู้ลึกลับว่า
ทุกข์ยากอะไร

อย่างเด็กที่เล่นเกมกันข้ามวันข้ามคืน หรือคนเล่นไพ่ ดูบอล
อะไรก็ตามที่ทำให้ต้องอดตาหลับขับตานอนแค่ไหนก็ทำได้ แต่
ให้มาอ่านตำรับตำรา ค้นคว้าความรู้ กลับทำไม่ได้เลย เหตุมาจาก
แค่ว่า จุดเริ่มต้นไม่ใช่ความสุขที่จะทำนั่นเอง



ท่านจึงให้เราเกิดฉันทะที่จะทำก่อน เมื่อมีความสุขที่จะทำ
ก็จะเกิดวิริยะ ความมุ่งมั่นที่จะทำให้ได้ มีจิตตะคือจิตใจที่จดจ่อ
ที่จะทำในสิ่งนั้นและใคร่ครวญในสิ่งนั้นอย่างละเอียดทุกแง่มุม
เป็นวิมังสา สี่ประการนี้แหละทำให้มนุษย์ประสบกับความสำเร็จ

อดีตที่ผ่านมา นั้น เราอาจทำอะไรที่ง่ายเกินไปด้วยการบังคับ
เอาจิตใจมนุษย์นั้น เป็นสิ่งละเอียดอ่อน และมีความเป็นเอกลักษณ์
เฉพาะบุคคล เราจะบังคับอะไรใครไม่ได้เลย (แม้แต่จิตใจของ
เราเอง) แค่นี้เราปรับมุมมองเสียใหม่ ทำให้เด็กมีความสุข
มีความรู้สึกที่ดีที่จะเรียนแค่นั้น ความอดทนที่จะเรียนก็จะเกิดขึ้น
และเกิดอย่างชนิดว่า ไม่ต้องอดทน

ถ้าเราอ่านประวัติบุคคลสำคัญ นักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียง
เราจะพบสิ่งหนึ่งว่า เขาเหล่านั้น ล้วนมีแรงบันดาลใจ มีความ
มุ่งมั่นที่เกิดจากความสุขที่ได้ทำ แม้จะยากลำบาก แต่ก็ไม่ได้
รู้สึกย่อท้อเลย เพราะในสวนลึกนั้นมีความสุขที่ได้ทำซ่อนอยู่
นั่นเอง

ที่สำคัญคือเมื่อการกระทำ การศึกษานั้นหล่อเลี้ยงด้วย
ความสุข จะมีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นตามมานั้นคือ “สมาธิ” ซึ่งสมาธินี้
เป็นเรื่องของการไม่ซัดส่าย เสียพลังงานไปกับสิ่งเร้าภายนอก
และเมื่อจิตใจมีความพร้อมเช่นนี้แล้วก็เอื้อให้เกิดปัญญาตามมา

เช่นไอ้สไตน์ มีปัญญาอย่างที่สามารถเปลี่ยนโลกได้ เป็น
ปัญญาอันยิ่งใหญ่ที่เกินชั้นเฉพาะตน อันเกิดจากจิตที่สงบ ตั้งมั่น
สามารถเข้าไปรับรู้ไปเห็นความลับของธรรมชาติ นำออกมาให้เรา
ได้ศึกษาเรียนรู้ ไม่ใช่เรื่องบังเอิญ แต่เกิดจากความมีสติ มีจิต
ตั้งมั่น จิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่าน หรืออย่างเช่น เซอร์ไอแซค นิวตัน
ไปนอนเล่น คงไม่ได้นอนฟุ้งซ่านไปอย่างเดียว แต่เขามีสติ
มีจิตใจตั้งมั่น แต่ผ่อนคลายอยู่ และเมื่อเห็นแอปเปิ้ลที่ตกลงมา
เขาเฉลียวใจ เพราะความมีสติ มีความสังเกต

นี่ว่ากันด้วยเรื่องบทฐานของความสำเร็จในเรื่องต่างๆ
แต่สิ่งที่น่าคำนึงถึงอย่างยิ่งต่อไปก็คือ **เราจะใช้บทฐานนี้
ในการกระทำให้สำเร็จในเรื่องใด? แค่นี้เอาบัตร เอาใบ
เท่านั้นล่ะหรือ?**

วิชาการทางโลกนั้น สำคัญ และจำเป็นทั้งในแง่ของการ
เลี้ยงชีพ และการพัฒนาความรู้ต่างๆ เพื่อนำมาช่วยให้อุณหภูมิ
ชีวิตดีขึ้น หรือมีความสุขขึ้นน้อยลง

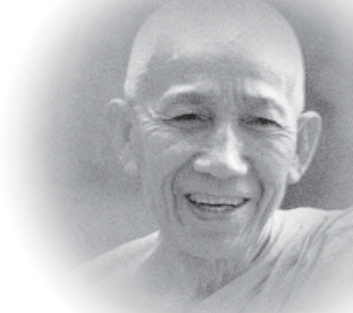
แต่เท่าที่สังเกตจากผลที่เป็นอยู่ในสังคมทุกวันนี้ ก็เหมือน
ความรู้ชนิดนี้นั้น จะช่วยแก้ทุกข์ได้เป็นเพียงครั้งคราว ไม่เด็ดขาด
อีกทั้งอาจจะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ใหม่ ที่หนักกว่าเดิมเกิดต่อเนื่อง
มาไม่รู้จบ จนทำให้เราต้องศึกษาหาวิชาที่แตกแขนงออกไปเพื่อ
แก้ไขเป็นคราวๆ อีกไม่รู้จบเช่นกัน

แล้วมีไหมความรู้ที่เรียนแล้วแก้ทุกข์ได้เบ็ดเสร็จ เด็ดขาด
ไม่กลับมาเจ็บขึ้นมาอีก ทั้งยังให้ผลสำหรับผู้พากเพียรศึกษา
ปฏิบัติในชีวิตนี้ รับผิดชอบได้จริงๆ?

ก็ในเมื่อการเรียนนอกนอกตัว “ไม่จบ” และอาจจะ “ไม่จริง”
เราก็ควรลองหันกลับย้อนมาศึกษาเข้ามาข้างใน แทนที่จะไป
แก้ทุกข์ บำรุงสุขเป็นครั้งคราว เป็นเรื่องๆ เรามาย้อนดูให้เห็นถึง
ต้นกำเนิดสุข-ทุกข์ในใจเรา ว่ามันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร มันดับ
ลงไปได้อย่างไร?

เมื่อศึกษาจนเข้าใจทุกข์ถ่องแท้แล้ว จะทำให้เรา
เท่าทัน ไม่ตกอยู่ในทุกข์อีกต่อไป เป็นการศึกษาที่มีวันจบ
เป็นหลักสูตรที่สมบูรณ์พร้อม ที่สำคัญคือเป็นความรู้ที่
สูงค่าควรแก่การได้เกิดเป็นมนุษย์ของเราเอง

หลักสูตรนี้เรียกว่า “สติปัญญา ๔”



ชีวิตคืออะไร?

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทวิช)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ดังนั้น การทำบุญ การให้ทาน การรักษาศีลเช่นเดียวกัน จะไปคาดคิดเอาล่วงหน้าไม่ได้ ดังนั้นคนไม่ทันตายจะถือว่าตายแล้วมีความสุขก็ไม่ได้ ตายแล้วมีความสุขก็ไม่ได้ เหมือนกับเข้าไม้คิบบกับไม้แห้งเป็นถ้ำได้เหมือนกัน ตายแล้วอาจมีความสุขได้เหมือนกัน หรือจะต่างกัน ยังไงไม่ทราบ เพราะเราไปเลือกคิดจัดหาเอาเท่านั้น (ว่า) อันนี้ถ้ำไม้แห้ง อันนี้ถ้ำไม้คิบ เราไม่เห็นเราไม่รู้ เพราะว่าเมื่อเป็นไม้คิบกับไม้แห้งที่เรามองเห็นด้วยตา (สามารถ) รู้ได้อย่างสบายๆ ทุกคนรู้ได้ เป็นอย่างนั้น

เท่าที่อาตมาได้ให้ข้อคิดมานี้ ก็นึกว่าพวกเรามีการศึกษาเล่าเรียนมามาก เพราะหลวงพ่อก็มีการศึกษาไม่ได้เล่าเรียน แม้ประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ อะไรก็ไม่เคยได้เล่าเรียน ทางโลกก็เหมือนกัน ทางธรรมก็เหมือนกัน เพียงได้ยินครูบาอาจารย์หรือพ่อแม่ปู่ย่าตายาย เล่าต่อๆ กันมา แล้วตัวเองก็เคยได้อ่านเล็กๆ น้อยๆ แล้วก็จดจำมาได้เพียงเล็กๆ น้อยๆ แต่การปฏิบัติธรรมนั้น ตัวอาตมาทำด้วยตัวอาตมาเอง จึงว่าไม่เชื่อใคร ใครจะว่าผิดก็ได้ ใครจะว่าถูกก็ได้

การปฏิบัติธรรมะนั้นจึงว่า ดูจิตดูใจตัวเอง เพราะจิตใจมันว่า มันทุกข์ มันว่ามันไม่ทุกข์ ก็เพราะจิตเพราะใจ มันมีดี หน้าอกหน้าใจ ก็เพราะจิตเพราะใจนั่นเอง มันว่าเอง จึงว่าใครจะพูดยังไงก็ว่าจิตว่าใจ เป็นนำจิตนำใจ *(เป็นกับจิตกับใจ)* นี่แหละ แน่ะ! คนฉลาดก็ว่าจิตว่าใจ คนไม่ฉลาดก็ว่าจิตว่าใจ คนทุกข์ก็ว่าจิตว่าใจ คนรวยก็ว่าจิตว่าใจ คนเรียนหนังสือมากๆ ก็ว่าจิตว่าใจ อันจิตใจนั้นแหละ มันเป็นอย่างไร? เราต้องพยายามศึกษาและปฏิบัติให้เห็นจิตเห็นใจเห็นชีวิตจริงๆ นั่นแหละ (เมื่อ) เราเห็นแล้ว ใครจะพูด (อย่างไร) โดย (เรา) ไม่เชื่อใครทั้งหมด เรียกว่าพ้นไปจากความทุกข์ พ้นไปจากความสงสัย

อาตมาเคยพูดให้ฟังว่า เหมือนกับเชือกนี้แหละ เอาไปมัดไว้ ซึ่งไว้ตั้งไว้ ตัดตรงกลางแล้วมันขาด บัดนี้จะดึงมันให้มาต่อกัน - ต่อไม่ได้ เมื่อมันต่อบัด ก็แปลว่าสิ้นสงสัย เมื่อมันต่อกันได้ ก็แปลว่ามันยังใช้ได้อยู่ คือว่า การหมุนเวียนของความคิดก็เช่นเดียวกัน การเกิดการตายก็เช่นเดียวกัน เปรียบเทียบให้ฟังได้เพียงความอุปมา อุปไมยเช่นนี้

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมะนั้น จึงว่าจะคาดคิดไม่ได้ จะนึกเดาเอาไม่ได้ ต้องปฏิบัติ ลงมือปฏิบัติให้รู้สึกจริงๆ คำว่า “รู้สึก” ที่เขาวางกันอย่างนี้...ก็เลยพูดไปยึดยาวไปนะ ก็เพราะว่ามันต้องเป็นหน้าที่พูดยึดยาวไปบ้าง

คำว่า “สัญญา” (แปลว่า) ความหมายรู้และจำได้ แต่ (คำว่า) สัญญานี้มัน (ใช้) เป็นคำเดียวกัน คนรู้ธรรมะก็ว่าสัญญา คนไม่รู้ธรรมะก็ว่าสัญญา คนเขียนหนังสือเป็นก็ว่าสัญญา คนเขียนหนังสือไม่เป็นก็ว่าสัญญา คนรวยคนจนก็ว่าสัญญา คำว่าสัญญานี้มันมีมาก อาตมาจะไม่พูดเรื่องสัญญา วันนี้ได้พูดกับพวกคุณพวกโยม จำไม่ได้เลยเป็นหลายคำ - จำไม่ได้ แต่สัญญาอันนี้ มันเป็นสัญญา (ใช้) กับคำพูด แต่สัญญาที่ตัวอาตมาจะพูดนี้ คือรู้เรื่องชีวิตจิตใจนี้เอง เห็น รู้อันนี้นี้เอง มันไม่หลงไม่ลืม แต่จะเอาอันนั้น (เรื่องชีวิตจิตใจ) มาพูดมาว่าให้ฟังโดยละเอียดนั้น - พูดไม่ได้ เพราะว่าไม่มีตัวไม่มีตน เขาเพียงสมมติมาพูดให้ฟัง สัญญาอันนี้จึงว่าไม่หลงไม่ลืม...

ความคิด

คุณสังข์พันธ์ : หลวงพ่อครับ ตามที่กระผมได้กราบเรียนถามปัญหาหัวข้อเรื่องชีวิตไปแล้วนั้น มาในคราวนี้กระผมใคร่จะเรียนถามถึงเรื่องความคิด เพราะว่าการปฏิบัติธรรมตามคำแนะนำของหลวงพ่อนั้น ได้ยินว่าหลวงพ่อนั้นเกี่ยวกับเรื่องของความคิด การดูความคิด การเห็นความคิด การเข้าใจความคิด ซึ่งเป็นที่เข้าใจของกระผมว่ายังไม่เคยปรากฏมีครูบาอาจารย์ท่านใดเน้นในลักษณะเช่นนี้มาก่อนเลย ที่กล่าวอย่างนี้อาจจะผิดก็ได้ จะอย่างไรก็ตามเรื่องของการปฏิบัตินั้น สถานที่ที่จะใช้ปฏิบัติจริงๆ ได้แก่กายกับใจ ซึ่งไม่จำเป็นต้องมากำหนดว่าต้องไปหาสถานที่ในถ้ำ บัญเหา ในป่า หรือเรือนว่าง และเครื่องมือที่ใช้ในการปฏิบัติธรรมนั้น ก็คือกายกับใจ และเพื่อให้เกิดความรู้ยิ่งเห็นจริงในภายในใจอีกเช่นเดียวกัน ดังนั้น ในที่นี้กระผมจึงขอกราบเรียนถามหลวงพ่อดังถึงสิ่งที่เรียกว่าความคิดกับความสำคัญของสิ่งนี้ต่อการปฏิบัติธรรมะ ดังต่อไปนี้

๑. ความคิดคืออะไร? มีก็อย่าง? ความคิดนั้นเป็นกิเลสหรือไม่เป็นกิเลส?

๒. ตัวชีวิต กับตัวความคิดเป็นอันเดียวกัน หรือเป็นคนละอันกัน และมีความสัมพันธ์กันอย่างไรบ้าง?

๓. ความคิดเกิดขึ้นมาได้ด้วยวิธีใด?

๔. เห็นความคิดได้โดยวิธีใด?

๕. ผู้ดับสนิทแล้ว ความคิดมีอยู่หรือไม่และต่างจากความคิดโดยธรรมได้อย่างไรบ้าง?

๖. ความแตกต่างของความคิดใน ๓ ลักษณะดังต่อไปนี้

๖.๑ ความคิดของปุถุชน

๖.๒ ความคิดของผู้ที่เห็นความคิดแล้ว

๖.๓ ความคิดบริสุทธิ์ของพระอรหันตสาวก และพระพุทธเจ้า

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อเทียน เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

<p>จิตสดใส แม่กายพิการ อ.ก่าพล ทองบุญहु่ม</p> <p>‘ผมลาออกจากความทุกข์แล้ว’</p> <p>(ต่อจากฉบับที่แล้ว)</p>	<p>จิตสดใส แม่กายพิการ อ.ก่าพล ทองบุญहु่ม</p> <p>‘ผมลาออกจากความทุกข์แล้ว’</p> <p>(ต่อจากฉบับที่แล้ว)</p>
--	--

☆ **จิตลาออกจากความพิการ**

เมื่อตอนที่ผมเริ่มฝึกเจริญสติใหม่ๆ ทำอยู่ประมาณ ๑ เดือน พอมีสติรู้สึกตัวมากขึ้นทำให้จิตเห็นแจ้งในเรื่องของกายจิตว่าอะไรเป็นอะไร คือเห็นกายเป็นกายและเห็นจิตเป็นจิต กายมิใช่จิตและจิตก็มิใช่กาย แยกเป็นคนละส่วนคนละอันกัน แต่ต้องอาศัยอยู่ด้วยกันโดยมีลักษณะธรรมชาติและหน้าที่ต่างกัน ดังนั้นจิตจึงได้ขอลาออกจากความพิการทางร่างกายตั้งแต่บัดนั้นมาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ลาออกมาอยู่กับความรู้สึกตัวอยู่ จิตจึงเป็นอิสระจากอาการของกาย โดยปล่อยให้ร่างกายพิการอยู่แต่ฝ่ายเดียว แต่จิตทำหน้าที่เป็นผู้เห็นและรับรู้รับทราบไว้เฉยๆ เท่านั้น ไม่ต้องแบกภาระหรือเป็นผู้พิการเอาไว้ด้วย ปล่อยให้ความพิการติดอยู่กับกายไปจนกระทั่งตายเนาเข้าโลงไปด้วยกันเลย นี่ถ้าจิตเห็นแจ้งแล้วก็มีสิทธิ์ที่จะขอลาออกได้เหมือนกัน **ผมจึงถือว่าเป็นการเปลี่ยน**

ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านย้อนหลังได้ที่ http://www.baanaree.net/mag.php

ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านย้อนหลังได้ที่ http://www.baanaree.net/mag.php

ใจเดียว

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ฝึกหัดจิตใจตนเองได้ด้วยความรู้สึกตัว

ต้องฝึกหัดจิตใจ มันหัดได้นะ มันหัดได้มันเปลี่ยนได้ คนเรานี้เรียกว่ามนุษย์ มันเป็นสัตว์ประเสริฐ มันฝึกได้ หลวงพ่อกะพูดให้ฟัง การฝึกฝนจิตใจนี้ ไม่ใช่หลวงพ่อกเป็นผู้พูดผู้สอน พระพุทธเจ้า ศาสดาเป็นผู้สั่งสอนเอาไว้ นานมา ๒,๕๐๐ กว่าปีแล้ว มีมาก่อนแล้ว แล้วก็ผู้สอน พวกเราก้ได้ยินได้ฟังเหมือนกันนะ

ในหลักของการปฏิบัติ ทั้ง...ชีวิตของเราจริงๆ ให้เดินไป ให้มันเป็นร่องรอยไป เช่น ความรู้สึกตัวนี้ ให้เราเดินบ่อยๆ **การใช้ชีวิตให้มีความรู้สึกตัวไปกับการใช้ชีวิตของเรา อย่าไปเดินตามความหลง** ความหลงก็มี เราเดินตามความหลงหรือเดินตามความรู้ แยก เลือกได้

เวลาใดมันหลง รู้สึกตัวซะ นะ...มันเลือกได้ เปลี่ยนตัวหลงเป็นตัวรู้ได้ เราก้ต้องหัดสิ - - ไม่ใช่รู้เฉยๆ หัดให้มันเป็น - - ไม่ใช่ความรู้ ต้องหัดให้มันเคยรู้ หัดให้มันเคยรู้ รูปแบบก็มีเยอะเยอะ อาจารย์ท่านสอน มีเยอะเยอะ ในประเทศไทย หลายรูปแบบ ที่สอนให้เราารู้สึกตัวนะ - - หามา - - ในตัวเราก้มีเยอะเยอะ ที่เอามาเป็นวัสดุอุปกรณ์ผลิตความรู้มีเยอะเยอะ

แม้แต่**อาจารย์ก่าพล** เป็นคนพิการ นั่งอยู่...นำ นอนอยู่ ๒๐ กว่าปีหลวงพ่อก้ไปพบเขา ไม่เคยลุกเคยเดินไปไหน นอนอยู่กับบ้าน

ชีวิตใหม่ คือเปลี่ยนจากจิตที่พิการมาเป็นจิตที่ไม่พิการ หรือเปลี่ยนจากจิตที่เคยเป็นทุกข์มาเป็นจิตที่ไม่เป็นทุกข์ เป็นการเปลี่ยนทางจิตที่มีใช้ทางกาย โดยมีความรู้สึกตัวเป็นผู้ที่เปลี่ยนชีวิตใหม่ให้กับผมนั่นเอง

เมื่อผมได้ฝึกเจริญสติมาล่วงเข้าปีที่ ๕* การปฏิบัติก็คล่องตัว และสติก็พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ตามควรแก่การปฏิบัติ ผมเคยตั้งใจไว้ว่า จะทำให้ต่อเนื่องกันในทุกอิริยาบถตลอดวัน แต่ก็ยังไม่สมดังใจที่ตั้งเอาไว้ บางวันบางเวลาก้ขาดช่วงไปบ้าง เพราะไปกับอารมณ์ หรือถูกความคิดพาไปบ้าง ทำให้ทราบถึงผลการปฏิบัติของตนเองว่ายังหลงลืมสติอยู่อีกมาก จะต้องขยันสร้างสติให้มากขึ้นไปอีก แม้ว่าบางครั้งจะหลงลืมสติไปแต่ก็ยังคงกลับมารู้สึกตัวได้ไวกว่าเมื่อก่อน คือเมื่อตอนที่ฝึกใหม่ๆ เวลาใดที่หลงลืมสติไป พอระลึกได้ก็จะรู้สึกเสียใจและคิดตำหนิเพ่งโทษตัวเองไปตั้งนาน ตรงนี้แหละ ทำให้เกิดความคิดซ้อนความคิดเป็นการเสียเวลาไปตั้งนาน แต่พอมาบัดนี้ถ้าหลงลืมสติไปตามอารมณ์ต่างๆ หรือความคิดเมื่อใดครั้งนั้นมีสติระลึกได้ก็จะมีทั้งที่อารมณ์หรือความคิดเหล่านั้น และกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวเป็นปัจจุบันได้ทันทีเลย โดยไม่ต้องไปเสียเวลากับความคิดเสียใจหรือเพ่งโทษจนเป็นคิดซ้อนคิด ถือว่าแล้วก้แล้วไป โดยปล่อยให้มันเป็นอดีตไป ผมจะตั้งต้นมีสติรู้สึกตัวใหม่อยู่เรื่อยๆ จนเกิดความเคยชินเป็นอุปนิสัย

อ่านต่อฉบับหน้า

* ปี พ.ศ. ๒๕๔๓

ขอรับหรือร่วมเป็นเจ้าของหนังสือ จิตสดใสแม่กายพิการ กรุณาติดต่อ ชมรมเพื่อนคุณธรรม โทร. ๐-๒๔๓๕-๕๓๐๐, ๐-๒๔๓๕-๖๒๕๓ หรือหาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป

๒๐ ปีตั้งนาน ก็ยังฝึกได้ มาขอเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อก็ไม่เห็นกัน บอกว่าผมเป็นคนพิการเคลื่อนไหวไม่ได้ จะขอเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อก็ได้ไหม? เลยตอบจดหมายว่า ถ้าหายใจอยู่ ก้ได้ หายใจอยู่ ก้ทำได้ กรรมฐานเนี่ยนะ...หายใจเข้ารู้สึกได้ไหม? กระจกนิ้วมือได้ไหม? ให้รู้สึกตัว สอนทางจดหมายไป นั่งอยู่นั้น เห็นมาได้ เออ...เขาก็ตอบจดหมายมา ตอบจดหมายมา หลวงพ่อบทตอบจดหมายไป สอนธรรมะกันทางจดหมายกัน ไม่เคยเห็นหน้ากันเลย ตอบมาหลายฉบับ

เอ! ตอบจดหมายมา ไปแปลว่าอะไร? ให้พระที่วัดไปดู ไปดูสิ เขาว่าเป็นคนพิการทำไมเขียนหนังสือสวยเหลือเกิน ไปดูแล้ว (ก็พบว่า) เอาปากคาบ (ปากกา) เขียนหนังสือ ไปดูแล้วไปถ่ายวิดีโอมาให้ดู โอ ไปรับมาสิ เราจะสร้างกุฏิให้สักหลังหนึ่ง ก็ไปรับมาให้มาอยู่ เลยออกจากบ้านมานี้ นอนอยู่บ้านนาน ๒๐ กว่าปี เดียวนี้ก็อยู่กับ**คุณเอ้** คุณเอ้เป็นผู้อุปถัมภ์ นึกคนพิการยังทำได้ รู้ได้

คำว่า - - **รู้** - - นี้ ไม่ยากเลย อาศัยร่างกายของเรานี้เป็นวัสดุอุปกรณ์ ผลิตความรู้ออกมาเยอะเยอะ อย่าไปจน อย่าไปติดความหลงสิ จะไปติดความหลงทำไม? เอาใจไปโกรธ ไปรัก ไปยินดียินร้ายทำไม? เอาใจมารู้ มาเห็นมัน เรื่องของใจเรามีเยอะเยอะ ที่ให้ใช้เอาความรู้ไปประกอบ ร่างกายก็มีเยอะเยอะ เอามาสร้างเป็นความรู้ขึ้นมา

ยิ่งรูปแบบของกรรมฐาน **อานาปานสติ** เอ้า หายใจเข้า หายใจออก รู้ อย่าไปหายใจทิ้ง ไม่มีเวลาใด เวลานอน เวลานอนอย่าหาเรื่องมาคิด นอนกับความรู้สึกตัว อยู่กับลมหายใจเข้าออก บางคนเวลานอนหาเรื่องมาคิดกัน มันก็ฝันล่ะปะนี้ คนนอนฝันนี้ไม่ตื่นะ ไม่สบายหรอก (นอน) ๘ ชั่วโมงตื่นขึ้นมาก็อ่อนแอ จ้วเจียไม่ได้พักนอนหรอก การฝันมันก็คือการคิดดีๆ นี่เอง กลางคืนว่าฝันกลางวันว่าคิด

ให้เรามาคูอยู่ที่ลมหายใจ ฝึกหัดสิ ถ้านอนอยู่ มันคิดไป กลับมามาอยู่ที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก เวลานี้เป็นเวลาอน ไม่ใช่เวลามาคิด ทำงานเอาไปคิดที่ทำงาน อย่ามาคิดที่บ้าน มาอยู่กับลมหายใจ รู้อยู่ รู้อยู่ หลับตา กล่อมตัวเอง ยิ้มยิ้มแจ่มใส ปิดประตูหน้าต่างมานอน ให้มันหลับกับความรู้สึกตัวดูสิ

ที่แรกมันอาจจะตื่น เพราะถูกฝึกมันจะตื่นมาก มันเคย มันดื้อ จิตของเรามันดื้อล่ะนะ คือแบบไม่เชื่อฟัง คือ แปลว่า ชัดใจ บางทีมันพยศไม่เชื่อฟัง พยศไม่รับรู้ เวลานอนเราจะไม่นอน มันเกิดหลับขึ้นมา ก้ให้มันรู้ แต่เวลานอนไม่ให้มันหลับ อย่าให้มันฟัง ให้มันตื่น กล่อมมัน กล่อมตัวเองด้วยความมีสติรู้ แสนสบาย สบายที่สุด เวลานอน หลับก็หลับสบาย นี้กับลมหายใจ ฝึกหัดไป เอาลมเป็นทางเดินของความรู้สึกตัว ให้มันเดินอยู่ตรงนี้ หายใจเข้า รู้สึกออกเข้าเท่าใดรู้สึก หายใจครั้งหนึ่ง เกือบวินาที ๒ วินาที มันก็รู้หลายมากรู้ว่ารู้ไป มันก็ชินเหมือนกัน มันเคย มันเคยรู้

เมื่อมีตัวรู้เกิดขึ้น มันก็เห็นตัวหลงเป็นธรรมดา มันคู่กัน เมื่อเห็นตัวหลง สัมผัสตัวหลงลงดู ภาวะที่หลงไม่ใช่ตวันะ สมมติบัญญัติพูด มันเป็นอย่างไร **สภาวะที่หลงกับสภาวะที่รู้**นี้ มันต่างกันไหม? **อะไรเป็นธรรมต่อชีวิตเรา สัมผัสดู ไม่มีคำถามหรอก ผู้ที่สัมผัสตอบเอาเอง มันรู้ มันหลง เป็นยังไง เราก้หัดไป อย่าไปใช้หัวคิดสมอง เอาการกระทำ เรียกว่า กรรมฐาน กรรมฐานคือการกระทำ ไม่ใช่เหตุผล เช่น สมองไปคิดจดจำอะไรต่างๆ ไม่เกี่ยว ให้รู้ไป รู้ไป รู้ไป นี่ลมหายใจ จากนั้นเราก้ใช้ร่างกายเยอะเยอะ ส่วนที่มันลิตความรู้**

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านย้อนหลังได้ที่ http://www.baanaree.net/mag.php

แวดวงธรรมะ

โครงการปฏิบัติธรรม

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ จัดให้มี “โครงการปฏิบัติธรรม” ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่มีความต้องการ และตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรม ได้ไปปฏิบัติยังสถานที่ที่เหมาะสม

พุทธธรรมสถาน ผาซ่อนแก้ว จ.เพชรบูรณ์ โดยมี **พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส** เมตตาสอนและนำปฏิบัติ ระยะเวลา ๔ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๐๗.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดวันจันทร์ เวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น.

วัดปลายนา จ.ปทุมธานี โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบุญโณ** เมตตาสอนและนำปฏิบัติ ตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ระยะเวลา ๓ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดวันอาทิตย์ เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๒๔-๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๑

ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ โดยกรอกใบสมัครได้ที่ห้องสมุดบ้านอารีย์ หรือกรอกใบสมัครผ่านทาง www.baanaree.net หลังจากนั้นทางห้องสมุดจะนัดท่านมาสัมภาษณ์ เพื่อเตรียมพร้อมในเรื่องต่างๆ ก่อนการไปภาวนาอีกครั้งหนึ่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ๐-๒๒๗๙๙-๗๙๓๘

หมายเหตุ โครงการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น



กิจกรรมปฏิบัติธรรม ณ พุทธธรรมสถาน ผาซ่อนแก้ว รุ่น ๓๕ ระหว่างวันที่ ๒๖-๒๙ กันยายน ๒๕๕๑ จำนวน ๓๐ คน ผู้ปฏิบัติธรรมได้ร่วมกิจกรรมตลอด ๔ วัน ด้วยความเมตตาของ **พระอาจารย์ปารมี (ยงยุทธ) สุธยุโท** และ **พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส** เช่นเคย

โครงการธรรมยาตรา ลุ่มน้ำปะทาว ครั้งที่ ๙ วันที่ ๑-๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๑

ธรรมยาตรา เพื่อฟื้นฟูชีวิตและธรรมชาติลุ่มน้ำลำปะทาว เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ จากดำริของหลวงพ่อกุศล สุวณโณ พระผู้ใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ บนเทือกเขาภูแลนคา กว่า ๔๐ ปี ท่านดำริว่า “แผ่นดินร้องไห้ แม่น้ำล้นปวย อากาศเป็นพิษ เราขอเป็นตัวแทนของต้นไม้ สายน้ำ สัตว์ป่าและธรรมชาติ” **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** พระนักปราชญ์ ผู้เป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต เป็นผู้อำนวยความสะดวกให้ขบวนธรรมยาตราได้ดำเนินงาน ในรูปแบบของการออกเดินจาริกไปตามหมู่บ้านต่างๆ พื้นที่ลุ่มน้ำลำปะทาว จังหวัดชัยภูมิ เป็นช่วงเวลา ๘ วัน ๗ คืน โดยการร่วมกลุ่มของพระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติธรรม ชาวบ้าน เยาวชน เด็กนักเรียน และกลุ่มคนที่สนใจ ก่อให้เกิดกิจกรรมดีๆ เพื่อเป็นพลังแห่งการร่วมมือและสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม

ตั้งนั้นในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ จึงยังคงมีการจัดทำโครงการธรรมยาตราเพื่อฟื้นฟูชีวิตและธรรมชาติ ลุ่มน้ำลำปะทาว (ครั้งที่ ๙) ภายใต้คำขวัญของปีนี้ว่า “สิ่งแวดล้อมดีได้ด้วยตัวเรา” เพื่อให้เกิดแรงกระตุ้นให้ผู้คนได้ตระหนักถึงศักยภาพของคนที่จะทำให้สิ่งแวดล้อมดี โดยเริ่มต้นได้ง่าย หลายรูปแบบ จากตัวเราเอง สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่แนวทางในการตื่นตัวสร้างสรรค์สิ่งแวดล้อมอย่างเปิดกว้างได้หลายวิธี ในชุมชนท้องถิ่น ชุมชนเมือง ควบคู่ไปกับการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดจิตใจของผู้คนร่วมกันสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามให้เกิดขึ้นได้จริง

ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการเดินทางเพื่อชีวิตและธรรมชาติลุ่มน้ำลำปะทาว ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์ประสานงานโครงการ วัดป่าสุคะโต หมู่ ๘ ต.ท่ามะขามโพธิ์ อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ โทร. ๐๘-๗๓๗๓-๕๐๒๔

ชมรมเด็กรักนก เลขที่ ๘ หมู่ ๑๑ ต.ท่ามะขามโพธิ์ อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ โทร. ๐-๔๔๐๓-๒๕๗๙ Email : youngbirdsclub@hotmail.com, Email : csaney@yahoo.com



หลวงพ่อกุศล สุวณโณ สนทนาธรรมกับ **อ.กำพล ทองบุญน่ม** ที่มาบรรยายธรรม ณ อริยธรรมสถาน อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม เมื่อวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๑ มีญาติธรรมให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก



โรงเรียนทอสีจัดงาน “อนุบาลแรกแย้ม ประถมเปล่งบาน” ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๑ เมื่อวันที่ ๑๑-๑๒, ๑๘-๑๙ กันยายน ๒๕๕๑ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะแสดงให้เห็นถึงการร่วมมือระหว่างบ้าน และโรงเรียน ในการพัฒนาเด็กตามหลักไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) พร้อมทั้งแสดงให้เห็นถึงผลงานของการพัฒนาเด็กตามเป้าหมายของการจัดการศึกษาวิถีพุทธ บวกกับความงดงามตามวัฒนธรรมไทย



เมื่อวันที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๑ ณ เสถียรธรรมสถาน พ่อแม่พาเด็กๆ มาร่วม “กิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่” เพื่อเรียนรู้เรื่องการจัดการอารมณ์ของตนเอง และเป็นต้นแบบชีวิตที่เจริญอย่างอริยชนให้ลูกได้มาร่วมกันสร้างครอบครัวแห่งสติ...อิสระสร้างได้กับกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน รายละเอียดเพิ่มเติมที่ โทร. ๐-๒๕๐๙-๐๐๕๕, ๐-๒๕๐๖-๖๖๗๗ หรือ www.sdsweb.org



เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๕๑ ณ เสถียรธรรมสถาน สาขาวิทยาลัย ร่วมมือกับ สถาบันวิมุตตยาลัย จัดทอดผ้าป่าความร่วมมือของสองสถาบัน พร้อมสนทนาธรรมในหัวข้อ “ศักยภาพของความคิด” โดย **ท่าน ว. วชิรเมธี** แมชชีคันสนีย์ เสถียรสุต รศ.ดร.พระชาติ เหมพณโธ และแพทย์หญิงคุณหญิง **พรทิพย์ โรจนสุนันท์** เพื่อสนับสนุนการตั้ง สาขาวิชาวิทยาลัยธรรมะเพื่อเยาวชนสาธิต

ปฏิทินธรรม

● **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน** ทุกวันอาทิตย์แรกของต้นเดือน ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒

● **ขอเชิญร่วมศึกษาประเพณีปฏิบัติธรรม** แนวเคลื่อนไหว ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เปิดประตูใจ ณ **หอน้ำพุพุทธมณฑล** พุทธสถาน ในวันศุกร์ที่ ๑๗ - วันอาทิตย์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๑ (รวม ๓ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปริษา ก้อนทอง ร้านเบเกอรี่บ้านเพื่อสุขภาพ โทร. ๐-๒๘๘๙-๓๑๒๐, ๐๘-๖๙๘๒-๘๓๕๙

● **กำหนดการทำบุญและฟังธรรม** ณ ศาลากาญจนานิกะอนุสรณ์ (ศาลาลูกช้าง) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔ วันอาทิตย์ที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๑ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. - หลวงปู่คำป๋อ วิฑูรย์ - หลวงพ่อวงค์ สุภาจาโร - พระราชญาณเวที (หลวงพ่อดล ปญญาลาโ) - หลวงพ่อคำสดี อรุโณ - หลวงพ่อโม อินทสิริ

วันอาทิตย์ที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๑ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. - หลวงปู่เจริญ ญาณวฑูโธ - หลวงปู่ทอง จันทร์สิริ - พระราชภาวนาพิณี (หลวงพ่อนิธิ อนาลโย) - หลวงพ่อบุญโยม วิฑูรย์ - หลวงพ่อเย็น ชันติพล

● **เว็บไซต์พระร่วมกับสถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง ๓** ขอเชิญพุทธศาสนิกชนฟังธรรมบรรยาย เนื่องในวันออกพรรษา ประจำปี ๒๕๕๑ โดย **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** เจ้าอาวาสวัดป่าสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี **วันอังคารที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๑** เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. (ลงทะเบียนตั้งแต่เวลา ๐๘.๑๕ น.) ณ ห้องประชุมชั้น ๘ อาคารมาลีนนท์ ทาวเวอร์ ๒ ถนนพระราม ๔ เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร



สถาบันวิมุตตยาลัย จัดคอร์สเสวนาเพื่อพระราชาที่เปี่ยมสุข กิเลส แมเนจเม้นท์ เฝิญหน้ากับกิเลส ครั้งที่ ๑ หัวข้อ **การบริหารจัดการ ความโลภ** โดย **พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)** เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๑ และครั้งที่ ๒ หัวข้อ **การบริหารจัดการ ความโกรธ** โดย **คุณดนัย จันทร์เจ้าฉาย** เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๑ กันยายน ๒๕๕๑ ณ สถาบันวิมุตตยาลัย มีญาติธรรมเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก



● **มูลนิธิหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก** ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อกุศล **วันเสาร์ที่ ๑ - วันศุกร์ที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑** ๕๒ ม.๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙

● **มูลนิธิสวนแสงอรุณ** เปิด “สวนแสงอรุณ” ปี ๒๕๕๑ ชวนกันเจริญสติภาวนา “รับแสงอรุณ” ปฏิบัติธรรม เปลี่ยนชีวิตใหม่ ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ นำปฏิบัติ โดย **พระวิปัสสนาจารย์** จากวัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ และ **พระสันติพงศ์ เขมปญโญ (หลวงพี่ตุ้ม)** ณ สวนแสงอรุณ อ.บ้านสร้าง จ.ปราจีนบุรี วันที่ ๗-๙ พฤศจิกายน, ๑๒-๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๑ สอบถามรายละเอียดและติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ มูลนิธิสวนแสงอรุณ โทร. ๐-๒๒๓๗-๐๐๘๐ ต่อ ๒๑๗ ค่าใช้จ่าย (ค่าอาหารและที่พัก) บริจาคตามจิตศรัทธา เพื่อช่วยสนับสนุนให้ดำเนินงานต่อไปได้

● **คอร์สเสวนาเพื่อพระราชาที่เปี่ยมสุข** กิเลส แมเนจเม้นท์ (KILESA MANAGEMENT) ณ สถาบันวิมุตตยาลัย เลขที่ ๗/๙-๑๘ ถ.อรุณอมรินทร์ ซ. ๓๙ (เหล้าลดตา) แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๔๒๒-๙๑๒๓, ๐๘-๗๐๘๐-๗๗๗๙ โทรสาร ๐-๒๔๒๒-๙๑๒๔ (กรุณาสำรองที่นั่งล่วงหน้า)

เชิญหน้ากับกิเลส ครั้งที่ ๔ วันอาทิตย์ที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. หัวข้อ **การบริหารจัดการ ความตาย** วิทยากร **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล**

เชิญหน้ากับกิเลส ครั้งที่ ๕ วันอาทิตย์ที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. หัวข้อ **การบริหารจัดการ ความทุกข์ (การคลี่ปมในใจ)** วิทยากร **อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม**

เชิญหน้ากับกิเลส ครั้งที่ ๖ วันอาทิตย์ที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. หัวข้อ **การบริหารจัดการ ความริษยา** วิทยากร **ดร.สนอง วรอุไร**

● **พระอาจารย์ครุฑ อภิญญา** สอนการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ยกมือสร้างจังหวะ ตามแนวหลวงพ่อกุศล **จิตตสุโก** ทุกวันที่ ๑-๗ ของทุกเดือน ที่อริยธรรมสถาน อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม สอบถามเส้นทางได้ที่ โทร. ๐๘-๔๖๖๑-๙๒๖๘, ๐๘-๑๙๑๕-๓๖๔๓

● **การทอดกฐินประจำปี ๒๕๕๑ มูลนิธิดวงแก้ว และจาริกบุญวัดตมภาคอีสานใต้** วันที่ ๒๓ ต.ค. - วันที่ ๒๖ ต.ค. ณ วัดป่าธรรมปิฎก วัดบูรพาaram วัดหนองป่าพง วัดดอนธาตุ วัดป่าโพธิญาณ วัดภูหล่น วัดศรีบุญเรือง วัดป่าเมธีรัตน์ วัดสุปฏิญนารามวรวิหาร วัดป่าวังเลิง พุทธธรรมสถาน ผาซ่อนแก้ว วัดป่าไชยชุมพล วัดอัมพวัน วัดมเหยงคณ์ และวัดใหญ่ชัยมงคล สนใจร่วมบุญสอบถามรายละเอียดที่ ๐-๒๘๗๖-๕๓๙๙ <http://www.duangkaew.org>

● **กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา** อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ดิ ดิ ดิ โรงแรมแกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้ามหานครสายสีแดง) ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี กรุงเทพฯ

วันอังคารที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. ธรรมะกับชีวิต สารธรรมจากพระสุตตันตปิฎก ครั้งที่ ๑๙ เรื่องโพธิปักขิยธรรม ครั้งที่ ๑๒ ตอนอริยมรรคมีองค์ ๘ ครั้งที่ ๔ โดย **อ.สุภัท ทุมทอง**

วันพุธที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. วิปัสสนาคืออะไร ครั้งที่ ๑๒ โดย **พระอาจารย์มานพ อุปสโม** ผู้ก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ เขาหินทองแดง จ.จันทบุรี

วันอังคารที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. สมถะชีวิตด้วยหลักพุทธวจน โดย **พระอาจารย์กิตติคุณ ใสตถิโม** เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ.ปทุมธานี

วันพุธที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. สติแก้ปัญหาชีวิต โดย **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** เจ้าอาวาสวัดป่าสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี



ตอบปัญหา : หมอเครียด

ในเว็บแสงดาวฯ ที่ผมไปช่วยทีมงานเขาตอบปัญหา มีกระทู้ที่น่าสนใจ ผมไปตอบไว้และเอามาฝากเผื่อว่าจะมีประโยชน์ เพราะเห็นคนสมัยนี้เครียดกันมาก

คนถามเป็นหมอฟัน ที่ไปเรียนต่อเฉพาะทาง แต่เจอปัญหาความเครียดรุนแรง คำถามโดยละเอียดมีดังนี้ ยาวหน่อยนะครับ

“ตอนนี้กำลังมาเรียนต่อเฉพาะทางด้าน maxillofacial surgery ด้วยความที่ตัวเองเรียนจบทันตแพทย์มา ๔ ปีแล้ววีเปล่าไม่รู้ พอกลับมาเรียนอีกเลยปรับตัวกับการเรียนหนักไม่ได้แต่ก่อนมาก็ตั้งใจมาคืออยากรักษาคนไข้ให้ได้มากกว่านี้

ก่อนมาเรียนมีเพื่อนเคยเตือนว่ามันหนักมากนะ เลยไม่ค่อยมีคนเรียนต่อสาขานี้กัน เพราะเรียนหนัก เงินน้อย แต่เราอยากรักษาคนไข้ได้มากกว่าแค่ในช่องปาก แต่อาจเป็นเพราะพื้นฐานทางการแพทย์ไม่ดี (ตอนเรียนทันตฯ ก็ไม่ใช่คนเรียนเก่ง) พอมาเรียนเลยไม่รู้เรื่อง อ่านหนังสือก็อ่านไม่เข้าใจ จำไม่ได้ อ่านได้ซ้ำ วกไปวนมาจับจุดไม่ถูก

และแต่ละวันต้องมา round ward ประมาณ ๖.๓๐ กว่าๆเรียนจนเย็น ก็ round ต่ออีก บางทีถึงถึง ๓ ทุ่ม กลับถึงห้องพักก็ไม่มีแรงอ่านแล้ว และบางทีมีต้องทำงานในห้อง lab อีก เคยทำอยู่ถึงตีสองร่างกายเริ่มแย่ ไม่รู้จะปรับตัวยังไ้

ความเครียดของตัวเองจริงๆก็นำมาจากการเรียนไม่เข้าใจ หรือการอ่านหนังสือไม่ได้ กังวล กลัวมากๆ ว่าอาจารย์จะว่า มึนงาน present เรื่อยๆ กลัวว่าทำไม่ได้ กลัวมากๆ เพราะอาจารย์จะว่าในห้อง present เลย

ตอนนี้เครียดจนไม่สบาย ปวดหัวและใช้ชี้น พยายามหาทางกำจัดความเครียดออกไป แต่ไม่รู้ทำไ้ เพราะเหมือนเสียเวลากับการอ่านหนังสือ กลับบ้านบ้างเสาร์อาทิตย์ แต่อยู่บ้านก็ไม่มีความรู้จะอ่าน(แต่สบายใจกว่าอยู่หอพักของโรงพยาบาล) อาจเขียนไม่รู้เรื่องนะคะ เพราะกำลังเครียดจริงๆ”

ส่วนคำตอบ ก็ยาวอีกตามระเบียบ ทนอ่านหน่อยนะครับ

“หมอเคยได้ยินสำนวนที่บอกว่า Do the best and take all the restไหมครับ คือทำให้สุดความสามารถของเรา ได้แค่ไหน เอาแค่นั้น

ศาสนาพุทธเรา สอนให้คนขยันและพากเพียร แต่ต้องมีสติด้วยมีสติ แปลว่า ให้คอยรู้สึกตัว รู้ทันส่วนเกินของความคิด คืออย่างเวลาอ่านหนังสือมันต้องอ่านไปคิดไป อันนั้นไม่เป็นไร แต่ถ้าอ่านไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจ แล้วเก็บมาคิดฟุ้งซ่าน กังวลเรื่องอนาคตคิดลบกับตัวเอง อันนั้นไม่มีประโยชน์

ถ้าบางอย่างมันเกินความสามารถ มันไม่ใช่ความถนัดของมันเกินวิสัยที่ปากันพากเพียรไปได้ ได้ผลออกมาอย่างไร ก็อย่าคิดมาก ถือเสียว่า เป็นการเรียนรู้ชีวิตอย่างหนึ่ง

คนเราไม่ได้ฉลาดไปทุกอย่าง แต่ก็ไม่ได้โง่ไปทุกอย่าง ถ้าจะโง่บางเรื่อง แต่ฉลาดในการมีสติรักษาจิตจะเป็นไป

พระพุทธเจ้ายังสอนพวกเราเพียงแค่นี้ไม่ว่าหนึ่งกำมือ แปลว่าเราไม่จำเป็นเลยที่จะต้องรู้ทุกเรื่อง

ปริญญาเป็นใบเบิกทางไปสู่ความสำเร็จทางโลก แต่สติ และสมณะ กับวิปัสสนา เป็นใบเบิกทางสู่ความสำเร็จทางธรรม

อีกอย่าง การมีความสุขในชีวิต ไม่ได้ขึ้นกับปริญญานะครับ คนไม่จบปอสี่ ก็มีความสุขได้ ถ้ายอมรับเงื่อนไขในชีวิตได้

ผมไม่ได้บอกว่า ให้เลิกเรียนนะ อันนั้นแล้วแต่หมอ ผมเพียงแต่บอกหมอว่า ไม่ต้องเครียด หมอทำใจให้สบาย บอกตัวเองว่า ฉันจะเรียนให้มีความสุข ฉันจะตั้งใจเรียน พากเพียรกับมัน เพราะฉันอยากรู้ ฉันอยากช่วยคน ไม่ใช่ ‘ต้อง’ ผ่าน เพราะถ้าไม่ผ่านชีวิตฉันจะล้มเหลว อย่างบังคับ ชูเชิงจิตใจตัวเองขนาดนั้น

ในหลักที่ว่าด้วยการทำการงานให้สำเร็จ คืออิทธิบาท ๔ คือฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา มันเริ่มด้วย ฉันทะ ความยินดีในการจะทำก่อน ถ้าหมอเริ่มด้วยการกดดันตัวเอง มันก็เครียดฟรีเปล่าๆ เท่านั้น จิตที่เครียด กดดัน มันไม่มีฉันทะหรืออกหมอ เมื่อไม่มีฉันทะแรงจูงใจจะพากเพียรก็น้อย จิตตะ คือจิตที่จดจ่ออยู่กับงานที่ทำคือมีสมาธิกับงานก็เกิดอยาก

หลวงพ่อบุช สุวานิโย ท่านเคยบอกว่า สมณะ เริ่มเมื่อหมดความตั้งใจ วิปัสสนา เริ่มเมื่อหมดความคิด

สมณะ แปลง่ายๆ หมายถึงการมีสมาธินั่นแหละ หลวงพ่อบุชบอกว่า ท่านเคยแนะนำ ความสุขเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิ แปลไทยเป็นไทยว่า คนเราจะมีสมาธิกับอะไร ก็ต่อเมื่อทำสิ่งนั้นแล้วมีความสุข แต่ผมก็ไม่รู้หรอกนะ ว่าไอ้แม่ๆ เขี่ยลๆ ของหมอนี้ หมอจะมีความสุขกะมันได้ยังไ้

เอางี้...หมอเคยดูหนังเกี่ยวกับนักกีฬาหลายๆ เรื่อง ชอบพูดเรื่องความกดดันของนักกีฬา ว่าทำไมไ้

ดึงตฤณ

ข่าวปากลุ่ม

เว็บไซต์โรคลมบ้าหมู

เฮ้อ! - มือดีโพลด์ภาพกะพริบ หลากสีขนาดบ่อเริ่มในกระชู่ของเว็บไซตล์มุลนิธิโรคลมบ้าหมู ทำให้ผู้ป่วยโรคลมชักซึ่งอ่อนไหวต่อการมองภาพ มีอาการลมชักกำเริบทันทีที่มอง การเยียวยารักษาเป็นเรื่องยาก ต้องใช้ความรู้ความสามารถใช้เวลาในการเล่าเรียนกันนาน แต่การกลั่นแกล้งทำร้ายนั้นอาศัยเพียงเล่ห์กลจากความรู้อันต่ำนิดเดียวก็สำเร็จได้

เว็บไซตล์ในข่าวลุ่มขุ่นนี้คือ Epilepsy Foundation ซึ่งตามปกติจะให้บริการปรึกษาแบบตั้งกระทู้ถามได้ เปรียบได้กับสถานพยาบาลสาธารณะ ให้บริการฟรีกับผู้ที่เป็ลมชัก จึงนับเป็นฝ่ายธรรมะที่สร้างทะเลบุญขนาดมหึมาเป็นมหาทาน

ส่วนการลักลอบนำภาพกะพริบหลากสีไปใส่ไว้ในเว็บนั้น คงเปรียบได้กับการแกล้งนำยาถ่ายไปสลัดกับยาแก้โรคท้องร่วง จะริทำด้วยความคึกคะนองหรือประสงศ์ร้ายด้วยเหตุผลใดก็ตามแต่ ต้องนับเป็นตลกเหลือคณิดเลนถึงตายได้จริงๆ

ข่าวทำนองนี้ชวนให้เราสงสัยว่าหัวใจของคนพวกนี้ทำมาจากอะไร ทำไม่ถึงเหี้ยมโหดอำมหิตเกินมนุษย์ได้ปานนั้น?

ยิ่งกดดัน ก็ยิ่งเครียด ยิ่งเครียด ก็ยิ่งเล่นพลาด ยิ่งพลาดก็เครียดยิ่งกว่าเดิม

แล้วก็มิได้ชคนึง เขาสอนลูกทีมฟุตบอลว่า ให้ลืมเรื่องถ้วยแชมป์เรื่องตำแหน่ง เรื่องชื่อเสียง เรื่องรางวัลไปซะ ให้ทำใจเย็นไปนึกถึงวันที่เราหัดเล่นฟุตบอลใหม่ๆ ว่าเราเล่นเพื่ออะไร เล่นเพราะอยากสนุกกับมันใช่ไหม เล่นเพราะเราชอบเตะฟุตบอล เราชอบบรรยากาศของมัน เราแค่รู้สึกว่าได้เตะบอลแล้วมันสนุกอะ ก็ให้กลับไปทำใจเป็นแบบตอนเด็กๆ ตอนนั้นแหละ แล้วลงไปเล่น แพ้ก็ไม่เห็นเป็นไรเพราะเราก็ได้สนุกกับมัน

ชีวิตสั้นจะตายนะหมอ อย่าหายใจทิ้งๆ ขว้างๆ ไปกับความทุกข์เลย แล้วหาเวลานั่งสมาธิบ้าง วันละสิบนาที ก็ยังดี ช่วยได้เยอะนะ แล้วระหว่างวัน คอยสังเกตจิตใจตัวเองไว้ ว่ามันวอกแวก ก็รู้ทันมันปรุงความเครียด ก็รู้ทัน มันปรุงสุข ปรุงทุกข์ก็รู้ทัน

ถ้าเรียนจบ ถือว่าเป็นกำไร เรียนไม่ไหว ก็ถือว่าทดลองลงทุนแล้วขาดทุน แต่ได้ประสบการณ์ ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตหรืออกหมอ พวกคนที่ประสบความสำเร็จระดับยิ่งใหญ่ของโลก เขาล้มเหลวกันมากมายกว่าจะสำเร็จ

หมอว่า เอดิสัน ทดลองทำหลอดไฟล้มเหลวก็หลอด กว่าจะสำเร็จ? ผมจำได้ว่าเป็นพันได้มั้ง

หมอว่า พี่น้องตระกูลไรท์ กว่าจะบินได้ เขาตกมาแล้วกี่หน?

หมอรู้ใหม่ ว่าไอน์สไตน์ ตอนเรียนหนังสือ เขาเรียนไม่รู้เรื่องเลยนะ ครูที่สอนยังบอกว่า สงสัยหมอนี้จะปัญญาที่บ แล้วถ้าหมอจะเรียนไอ้แม่กซิลโลเฟเชียล เซอเจอร์ ไม่สำเร็จสักอัน จะเป็นไ้ไป? อย่าลื้มที่ผมแนะนำเรื่องวิปัสสนา นะหมอ”

หวังว่าคืนนี้จะนอนหลับสบายกันทุกคนนะครับ

ความจริงหัวใจของพวกเขาที่ประกอบด้วยก้อนเลือดก้อนเนื้อเหมือนคุณกับผมนั่นแหละครับ เพียงแต่จิตวิญญาณประกอบด้วยความรู้สึกรู้คิดคนละแบบ

มนุษย์ทุกคนเกิดมาพร้อมกับมนุษย์ธรรม แต่ความรู้สึกรู้คิดแย่ๆ ที่พอพูนขึ้นมาตามวันเดือนปี อาจทำให้เป็นโรค ‘มนุษย์ธรรมบกพร่อง’ ได้ทุกเมื่อ

หากมนุษย์ธรรมยังเป็นปกติ เราจะเห็นคนและสัตว์ที่กำลังตกทุกข์ได้ยากแล้วเกิดความสงสาร อยากเข้าไปช่วยเหลือ ละอายเกินกว่าจะดูตายเมินเฉย

แต่เมื่อใดมนุษย์ธรรมบกพร่อง ภาพความทุกข์ทรมานที่ปรากฏต่อสายตาของเราอาจไม่ต่างจากการแวงงไ้ของใบไม้ หรือนักกว่านั้นคือเป็นเรื่องตลกขบขันนำหัวเราะเยาะ!

ภาพคนชักกระตุกตื่นพราดๆ เหมือนกัน แต่ด้วยเครื่องปรุงแต่งจิตต่างกัน ก็ก่อความรู้สึกให้ผู้พบเห็นต่างกันราวฟ้ากับเหว คนหนึ่งคิดว่า ‘ต้องช่วย!’ อีกคนคิดว่า ‘ต้องดู!’ ขณะที่อีกคนคิดว่า ‘ต้องฆ่า!’

พระพุทธเจ้าตรัสว่าธรรมชาติของจิตนั้นไหลลงต่ำดุจเดียวกับน้ำ ฉะนั้น เพื่อป้องกันการเป็นโรคมนุษย์ธรรมบกพร่อง คุณจำเป็นต้องหาช่องทางช่วยเหลือใครบ้าง เพราะเพียงอยู่เฉยๆ ไม่ยินยลสนใจจะช่วยเหลือใครในทางใดทางหนึ่ง นานวันมนุษย์ธรรมของคุณก็โน้มเอียงจะไหลลงต่ำลงไปทุกที กระทั่งวันหนึ่งอาจถึงกับใช้เวลาว่างในการหาวิธีกลั่นแกล้งคนป่วยให้ชักกระตุก โดยไม่แยแสสนใจแม้แต่น้อยว่าคนถูกแกล้งจะอยู่อย่างน่าเวทนาหรือจะตายอย่างทรมาน

4 สถานีอารีย์

ถาม...ทราบว่าหลวงพ่อบุชปราโมทย์ ปาโมชฺโชจะมาแสดงธรรมที่ศาลาลุงชินทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือน อยากไปฟังธรรมโดยตรงจากท่าน แต่ไปไม่ถูก รบกวนขอแผนที่ด้วยคะ

ตอบ...ตั้งแต่สัก ๒ ปีก่อน หลวงพ่อบุชปราโมทย์ที่ปกติท่านจะเทศน์อยู่ที่ศูนย์ศึกษาปฏิบัติธรรมสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จังหวัดชลบุรีนั้น ได้เห็นความลำบากในการเดินทางไปฟังธรรมของผู้ที่สนใจ ซึ่งจำนวนมากเป็นผู้ที่พักอาศัยในกรุงเทพฯ ถ้ามีรถยนต์ส่วนตัวกัน หรือรู้จักกันก็พอทำเนาอยู่ เดินทางไปกันได้ไม่ลำบากนัก แต่ผู้สนใจที่มีข้อจำกัดเรื่องการเดินทาง ไม่มีรถ หรือคนรู้จักที่มีรถ หรือขาดสนเรื่องค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ฯลฯ ท่านเห็นใจมาก หลวงพ่อบุชปราโมทย์เลยเมตตาตามาแสดงธรรมโปรดคนในเมืองที่ศาลากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) ในทุกวันอาทิตย์ที่ ๓ ของทุกเดือนอย่างที่ได้ทราบกันครับ

แต่ก่อนที่ผมจะบอกแผนที่ตามที่ขอมา ขออนุญาตย้ำเสียก่อนว่า โดยปกติจะเป็นเช่นนั้น ยกเว้นบางเดือนที่มีเหตุจำเป็นบางประการ จำให้ท่านอาจงดการแสดงธรรมของเดือนนั้นไป เช่นในอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือนตุลาคม คือวันที่ ๑๙ ที่จะถึงนี้ “งด” ไปหนึ่งเดือนนะครับ เนื่องจากตรงกับวันกฐินของทางสวนสันติธรรมเอง ฉะนั้นย้ำหนักๆ แน่นๆ ตรงนี้อีกครั้งว่าเดือนนี้ หรืออาทิตย์ที่ ๑๙ ตุลาคมนี้ ไม่มีการแสดงธรรมโดยหลวงพ่อบุชปราโมทย์ที่ศาลาลุงชินนะครับ ก็ต้องเดือนกันล่องหน้า เพราะจำได้ว่าบางครั้งที่ทำงดแต่ญัตติธรรมไม่ทราบพอถึงวันอาทิตย์ที่ ๓ ของเดือนก็ตั้งอกตั้งใจเดินทางไป ทำให้ผิดหวังกัน

แจ้งย้ำแล้วคราวนี้ก็มาบอกวิธีเดินทางสำหรับในเดือนถัดๆ ไปกัน ศาลาลุงชินนั้นไปง่ายมากๆ ครับ คืออยู่ที่ซอยแจ้งวัฒนะ ๑๔ ท่านใดจะเดินทางมาจากทิศไหน จากปากเกร็ด หรือจากวิภาวดีก็ตาม ก็เพียงหาซอย ๑๔ ให้เจอ ซึ่งจุดสังเกตก็ใหญ่มากคือเป็นซอยที่ห่างบิ๊คซีตี่ตั้งอยู่นั่นเอง หาเจอแล้วก็เลี้ยวเข้าไปในซอยตรงไปเรื่อยๆ ไม่ไกลมากจะเจอป้อมยามตั้งอยู่กลางถนนเลย พอเจอปั้บก็ตรงเลยป้อมยามไปนิดจะมีซอยด้านขวามือ (นิดเดียวจริงๆ คือแทบจะทันทีที่พ้นป้อมก็จะมีซอยเลย) ให้เลี้ยวขวาเข้าไปจากนั้นก็ตรงตามทางไปจนเจอโค้งหักศอกด้านซ้าย ศาลาลุงชินก็คือศาลาที่อยู่ตรงสุดทางนั่นเอง หักศอกซ้ายแล้วจะเจอลานจอดรถด้านขวาก็เลี้ยวเข้ามาจอดได้เลยครับ (ถ้ามีที่)

ไว้ฉบับเดือนพฤศจิกายนก่อนท่านมาแสดงผมจะนำแผนที่มาลงให้ที่คอลัมน์นี้แล้วกันนะครับ

หรือถ้าใครอยากได้แผนที่ไปศึกษาดูก่อนตอนนี้ ก็เรียกเอกสารผ่านระบบคอล เช่นเตอร์ของ “บ้านอารีย์” ได้ที่โทร. ๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖ กด ๕ แล้วก็กด ๔ นะครับ อ้อ...ถ้าจะใช้ระบบนี้อย่าลืมโทร.ออกจากเครื่องโทรสารของคุณนะครับ

ก่อนจบด้วยความไม่เที่ยงทั้งของตัวสัญญาเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมองอันเริ่มแก่ชราของผู้ตอบแล้ว อย่างไรก็ตามใครต้องการแผนที่ ใ้ลั้ว วันนั้นอย่าลื้มจดหมาย หรือเมลอิเล็กทรอนิกส์มาเตือนกันนะครับที่ info@baanaree.net

ไม่ได้กั้กไว้หรอก แต่กลัวเดี๋ยวลงเร็วไปเกิดพอใกล้วันจริงผู้ติดตามไว้จะทำหายได้ ใครก็ได้ช่วยเตือนด้วยนะครับ



พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
วัดป่าสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี

ทำใจเป็นธรรม

๓ ฉันทนะ...พระดี

เรื่องมีอยู่ว่า
เมื่อพระพุทธเจ้าจวนจะปรินิพพาน
พระอานนทื้ทูลถามพระองค์ว่า
จะอย่างไรกับพระฉันทนะ
พระฉันทนะเป็นพระดี กะด้าง ไม่ยอมเชื่อฟังใคร
ถือตัวถือตนว่ารู้จักพระพุทธเจ้ามาตั้งแต่ทรงพระเยาว์
นายฉันทนะเป็นผู้ดูแลม้าที่รักของเจ้าชายสิทธัตถะ
วันที่เจ้าชายสิทธัตถะออกผนวช
นายฉันทนะก็ได้ตามเสด็จไปด้วย
เมื่อพระองค์เสด็จถึงริมฝั่งแม่น้ำอนโณมา
ก็ทรงเปลื้องเครื่องทรงให้นายฉันทนะ
นำกลับพระราชวังพร้อมกับม้ากัณฐกะ
ส่วนเจ้าชายสิทธัตถะทรงอธิษฐานเพศเป็นนักบวช
ทรงแสวงหาครูบาอาจารย์ ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา

เมื่อทรงเห็นว่ามีไซ่ทางจึงทรงเลิก
ทรงหันมาบำเพ็ญเพียรทางจิต
จนสามารถบรรลุอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ
ทรงประกาศพระสัทธรรม
จนมีสาวกผู้ตามเป็นจำนวนมาก
ต่อมานายฉันทนะได้ออกบวชเป็นพระภิกษุ
แต่ถือตัวถือตน ไม่ยอมทำตามผู้ใด
แม้แต่พระสารีบุตร และพระโมคคัลลานะ
ผู้เป็นอัครสาวกฝ่ายขวาและฝ่ายซ้าย
ตลอดถึงพระพุทธองค์เอง
พระฉันทนะก็ไม่ยอมประพฤติตาม
ทำให้หมู่สงฆ์หนักใจ



พระอานนทื้ทูลถามว่า
จะอย่างไรกับพระฉันทนะ
เมื่อพระองค์เสด็จปรินิพพานแล้ว
พระองค์ตรัสว่า ให้สงฆ์ลงพรหมทัณฑ์ต่อพระฉันทนะ
คือห้ามภิกษุทุกรูปคบหาสมาคม
ห้ามบอก ห้ามสอนสิ่งใด
พระฉันทนะต้องการทำอะไร ก็ให้ทำสิ่งนั้น
ครั้นพระพุทธองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว
สงฆ์ก็ลงพรหมทัณฑ์พระฉันทนะ
ภายหลังพระฉันทนะรู้สึกตัว
เห็นข้อบกพร่อง ผิดพลาดของตน
แล้วค่อยๆ ละทิฏฐิมานะ
จนในที่สุดก็สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล

อ่านต่อฉบับหน้า

มูลนิธิมา ยา โคตมี โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๕๕๓, ๐-๒๖๗๖-๔๓๒๓

ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านย้อนหลังได้ที่ <http://www.baanaree.net/mag.php>



ครอบครัวสุขสันต์



กิจกรรมอาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์ เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๑ กิจกรรมดีๆ
ที่แต่งแต้มสาระประโยชน์ให้กับเด็กๆ ซึ่งนอกจากจะได้รับฟังธรรมะเบื้องต้นสำหรับเด็กจาก
หลวงพ่อดาว์วัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน และยังได้ฟังนิทานธรรม และฝึกฝนตัดกระเปาะรู้สึกรู้สีกด้วย
กิจกรรมครั้งต่อไปวันอาทิตย์ที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๑ ลงทะเบียนเพื่อจัดเตรียมอุปกรณ์ได้ที่
ป่าดู่ โทร. ๐๘-๙๑๒๘-๐๔๔๖ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)



“ลำเดียวกัน”

หนี้ศักดิ์สิทธิ์

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ในภาษาอังกฤษคำว่า “บุญคุณของ
พ่อแม่” ไม่มีที่เมืองนอก ความรักและ
ความผูกพันระหว่างพ่อแม่กับลูกมีอยู่
เหมือนกันเป็นเรื่องธรรมดา แต่ความรู้สึกว่า
สมาชิกครอบครัวมีหน้าที่ต่อกันน้อยกว่าที่นี้
ชาวตะวันตกชอบเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบ
การก้าวกาย ไม่ค่อยเชื่อว่าคุณสัมพันธ์
ระหว่างพ่อแม่กับลูกมีความลึกซึ้งอะไร
ไม่เห็นว่าคุณแม่มีสิทธิ์อะไรพิเศษที่จะได้
กำหนดแนวทางชีวิตของลูก

ในบทสอนเกี่ยวกับสัมมาทิฏฐิระดับ
โลกีย์คือพื้นฐานของความเข้าใจว่าอะไร
เป็นอะไรในชีวิต พระพุทธองค์ทรงตรัส
ข้อหนึ่งว่าต้องเชื่อว่าพ่อแม่มีจริง แม่มีจริง
อ่านแล้วชวนให้งงนะ เอ เรื่องนี้เราจะ
ขัดแย้งต่อทุกคนอยู่แล้ว ใครจะไม่ว่า
คนเราจะเกิดเป็นคนได้ก็เพราะมีพ่อแม่

ในเรื่องนี้ขอให้เข้าใจว่าเป็นสำนวน
ในภาษาบาลีอาจแปลขยายความได้ว่า
ต้องเชื่อว่าความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่
กับลูกมีความหมายสำคัญที่ควรยอมรับ
และเคารพ ความสัมพันธ์นี้เป็นเรื่องลึกซึ้ง
และลึกซึ้ง พระพุทธองค์ ทรงสอนว่า
ไม่มีบาปกรรมใดๆ หนักกว่าการฆ่ามารดา
หรือบิดา ในภาษาบาลีท่านเรียกว่าเป็น
อนันตริยกรรม คือ กรรมชนิดที่สำนึกบาป
แล้วกลับตัวอย่างไรก็แก้ไม่ได้เลย ฉะนั้น
องค์ผู้มีคุณ ๙๙๙๙ คน แต่ยังบรรลุเป็น
พระอรหันต์ได้ แต่ถ้าสมมติว่าองค์ผู้มี
ได้ฆ่าพ่อหรือแม่เพียงคนเดียวก็หมด
หนทางเรียกว่าเป็นเรื่องลึกซึ้ง ไม่ใช่ว่า
พระพุทธองค์ทรงสอนอย่างนั้นเพียงเพื่อ
เป็นอุบายช่วยเสริมความมั่นคงของ
สถาบันครอบครัวนะ แต่เป็นสังขธรรม
ความจริงที่ท่านทรงค้นพบ แล้วเปิดเผย
เพื่อประโยชน์สุขแก่มนุษย์ทุกยุคทุกสมัย
ฉะนั้น มติของพระพุทธศาสนาคือเรากับ
ท่านทั้งสองคือคุณพ่อคุณแม่ มีความผูกพัน

ที่ลึกล้ำ คงข้ามภพข้ามชาติ หลายภพ
หลายชาติแล้ว เป็นสิ่งที่เราควรยอมรับ
เคารพและเอาใจใส่

สรุปแล้วเรามีอะไรที่ยังค้างอยู่กับท่าน
ซึ่งในบางกรณีอาจจะเป็นสิ่งที่ไม่ดีบ้าง
เหมือนกัน ลูกที่ถูกทอดทิ้งหรือโดน
ทารุณกรรมโดยการทุบตีหรือล่วงละเมิด
ทางเพศก็มีและดูจะมีมากขึ้นทุกวัน แต่
ความสัมพันธ์พิเศษระหว่างพ่อแม่กับลูก
ยังมีอยู่ในทุกราย ชาตินี้เป็นแค่ฉากเดียว
ฉากก่อนเราไม่รู้ว่าอะไรเกิดขึ้น เราควร
ประณามและพยายามทุกวิถีทางที่จะป้องกันการ
เบียดเบียนลูก ลงโทษผู้กระทำผิด
ตามกฎหมาย แต่ไม่ต้องเพ่งโทษเขาด้วย
อคติเพราะข้อมูลเราไม่ครบ ฝ่ายลูกควร
ตอบแทนบุญคุณที่อาจมองไม่เห็นเท่าที่
ทำได้ อย่างน้อยที่สุดด้วยการให้อภัย

พ่อแม่ที่เป็นยักษ์เป็นมารกับลูกยังมีน้อย
ส่วนใหญ่เป็นพรหมเป็นพระกับลูกมากกว่า
พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องการตอบแทน
บุญคุณของพ่อแม่ในที่หลายแห่ง ที่ชินหู
กันมากที่สุดคือตอนที่ท่านทรงสอน ทิศหก
ให้แก่หนุ่มชื่อ สิงคาลกะ มีข้อความ
ตอนหนึ่งว่า

บุตรธิดาควรบำรุงมารดาบิดาผู้เป็น
เหมือนทิศเบื้องหน้าว่าโดย
ท่านเลี้ยงเรามาแล้วเลี้ยงท่านตอบ
ช่วยทำกิจธุระการงานของท่าน
ดำรงวงศ์สกุล
ประพฤติตนให้เหมาะสมกับความเป็น
ทายาท

เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญให้ท่าน
คำสอนในพระสูตรนี้เป็นโครงสร้างของ
สังคมพุทธที่เน้นความรับผิดชอบต่อกัน
หรือหน้าที่ มากกว่าสิทธิของแต่ละคน
ทุกวันนี้ในเมืองไทยยังมีลูกที่ปฏิบัติตาม
หลักนี้ค่อนข้างมาจจำนวนไม่น้อย แต่ที่นี้
อาตมาอยากจะทำอย่างพระพุทธพจน์อีก
บทหนึ่งซึ่งมีการปฏิบัติตามน้อยกว่าคือ
พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ลูกคนไหนเชิญ
คุณพ่อคุณแม่ไปนั่งบนปากคนละข้าง แล้ว
แบกไปแบกมาตลอดร้อยปี รับใช้ด้วยอาหาร
ประณีตที่ท่านชอบ ออบน่านวดเส้นให้ท่าน
แม้จนกระทั่งปล่อยให้ท่านตายปีสภาวะ
และอุจจาระรดป่าหรือไม่อย่างนั้นมอบเงิน
ให้ท่านเป็นจำนวนล้านหรือสิบล้าน ล้าน
ตั้งท่านไว้ในตำแหน่งเกียรติยศและอำนาจ
ทำถึงขนาดนี้ก็ยังไม่ยอมตอบแทนบุญคุณ

ท่านได้หมด
แต่ว่าลูกคนใดสามารถปลุกฝังหรือ
ชักนำให้พ่อแม่ผู้ไม่มีศรัทธาในหลักธรรม
หรือมีศรัทธาเล็กน้อย ได้มีศรัทธามากขึ้น
พ่อแม่ไม่มีศีลหรือมีศีลขาดตกบกพร่อง
ได้มีศีลมากขึ้น พ่อแม่ผู้ตระหนี่ให้กลายเป็น
ผู้ยินดีในทานและการช่วยเหลือเกื้อกูล
พ่อแม่ผู้ไม่มีปัญญาชนะกิเลสและดับ
ความทุกข์ได้มีปัญญา ลูกที่ทำอย่างนี้ได้
สำเร็จก็คือว่าตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่
ได้สมบูรณ์ ได้ใช้หนี้อันศักดิ์สิทธิ์ได้หมด

พระสูตรนี้ให้ข้อคิดหลายอย่าง อาตมา
เข้าใจว่าพระองค์ทรงตรัสบทนี้อย่างอ้อมอ้อม
ไม่เชื่อลองวาดภาพตัวเองป้อนอาหารแก่
พ่อแม่ผู้นั่งบนปากเราอุทิศ รับน้ำหนักท่าน
ไม่ถึงร้อยปีหรอก อาจไม่ได้ห้ำหั่นที่ด้วยเข้าไป
คุณแม่บางคนอาจไม่กล้าขึ้นเลยเพราะ
กลัวตกพื้น แขนขาหัก ที่พระพุทธองค์
ต้องการให้เราพิจารณาว่า โอ้โฮ! ทำถึง
ขนาดนั้นยังไม่พอนับประสาอะไรกับที่พวกเขา
ทำกันทุกวันนี้ ท่านคงอยากให้เห็นว่า
มันเหมือนกับเราเป็นหนี้สินจำนวนมหาศาล
ดินร่นแทบตายก็ได้แต่ดอกเบี๊ยไปให้เขา
เขาทวงเงินเราจะอ้างความเหน็ดเหนื่อย
กับเจ้าหนี้ไม่ได้ ไม่ใช่ประเด็น เขาสนใจ
แต่เงินที่ยังเหลืออยู่ เราทำอะไรให้พ่อแม่
ก็เหมือนกัน เราอาจคิดว่าเราทำได้มากแล้ว
จริงๆ แล้วถ้าไม่ช่วยทางด้านธรรม การ
ปรนนิบัติเป็นแค่การชำระดอกเบี๊ยเท่านั้นเอง
เพราะหนี้พ่อแม่ไม่ใช่หนี้ธรรมดาแต่เป็น
หนี้ศักดิ์สิทธิ์

พระพุทธองค์จึงทรงสอนว่า นอกเหนือ
จากการปฏิบัติพ่อแม่แบบทิศหกแล้ว
ชาวพุทธเราต้องพยายามส่งเสริมให้ท่านทำ
แต่คุณงามความดี เรียกว่าเป็นกัลยาณมิตร
ของมารดาบิดา
ตรงนี้เราสามารถเห็นลักษณะของ
สังคมพุทธชัดขึ้นว่าเป็นสังคมที่ทุกคน
พยายามเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน พ่อแม่
ควรเป็นกัลยาณมิตรต่อลูก ลูกควรเป็น
กัลยาณมิตรต่อพ่อแม่ ที่ควรเป็นกัลยาณมิตร
ต่อน้อง น้องควรเป็นกัลยาณมิตรต่อพี่
สามีควรเป็นกัลยาณมิตรต่อภรรยา ภรรยา
ควรเป็นกัลยาณมิตรต่อสามี ทุกคนควร
ช่วยกันขัดเกลาภิเลส สร้างชีวิตและสังคม
แห่งความเมตตา กรุณาและปัญญา
อ่านต่อฉบับหน้า

เพลิงนาคา



๑๗

ถ้าทำเฉยคงใจดำเกินไป เขาจึงขอมออกจากแถวตามวิญญาณนิรนามไปช่วยหลานสาวตามคำขอร้อง น้องน้ำฝนกำลังอยู่ท่ามกลางหนุ่มวัยรุ่นแปลกหน้าที่เข้ามาจีบ ขอทำความรู้จักดูไม่น่าห่วงอะไร ถ้าคุณยายแกไม่วิตกจริตจนเกินไป ในห้วงมีคนเยอะแยะพวกมันไม่กล้าจุดแน่ ผู้หญิงฉลาดสมัยนี้มีวิธีเอาตัวรอดได้ วิชาจำใจต้องสวมบทพระเอกขี่ม้าขาวทักทายน้ำฝนเหมือนคนรู้จักกันมาสักสิบปี ด้วยการบอกบทของคุณยาย จึงพูดได้แนบเนียนน่าเชื่อถือ พวกวัยรุ่นยอมสลายตัว นั่นคือจุดเริ่มต้นระหว่างเขากับสาวหน้าใส...น้องน้ำฝน

ความสัมพันธ์นี้เรียกว่าแฟนคงไม่เต็มปาก วิชาไม่คิดเกินเลยกับสาวน้อยขนาดนั้น ยังมีคุณยายคอยเดินคุมทุกฝีก้าวทำให้อยากถอยห่างมากกว่า แต่ไปๆ มาๆ น้ำฝนกลับติดเขาแจ หลอนไม่น่ารำคาญเหมือนเด็กสาวที่หลงไหลหนุ่มหล่อ ทำตัวกึ่งแฟนกึ่งน้องสาว ไทรศัพท์มาคุยบ่อยๆ ขวนออกมาเที่ยว ช่วยงานเล็กๆ น้อยๆ ตามมูลนิธิ วิคิดอยากปฏิเสธแต่พอได้ยินเสียงอ่อยๆ เหมือนผิดหวัง นัยน์ตาใสๆ ที่มีแววอ้างว้างแววอนก็อดใจอ่อนไม่ได้ อีกอย่าง ที่เที่ยวของหลอนก็ไม่เหมือนใคร สถานรับเลี้ยงเด็กกำพร้า บ้านพักคนชรา บ้านสัตว์พิการ มูลนิธิเด็กปัญญาอ่อน ไม่ได้ช่วยบริจาคเงินทองแต่กลับทำงานเล็กๆ น้อยๆ กึ่งอาสาสมัครแบบสมัครใจ ไม่ผูกมัดตัวเองทำให้วิชาสบายใจแถมรู้สึกได้บุญดี

ความไม่เหมือนใครของน้ำฝนกระมังทำให้วิชาไม่อาจทอดระยะห่างต่อให้มี "ผี" เดินตามเขาก็ไม่แคร์ หน้าซ้ำแกล้งแหย่แกล้งหลายครั้งจนคุ้นเคย

บนรถเมล์... วิชากับน้ำฝนได้แก้อั๊เบาะหลัง โกลั๊กันมีเด็กวัยรุ่นสวมเสื้อชื่อปของสถาบันเทคนิคแห่งหนึ่ง รถเมล์ยังไม่แน่น แก้อั๊ต่านหน้าเต็มมีที่ยืนว่างโล่ง

รถจอดที่ป้ายหน้าอาชีวะชื่อดัง มีวัยรุ่นกลุ่มใหญ่ขึ้นมา พวกเขาเดินถึงด้านหลัง ดวงตาคู่จ้องยังเด็กเทคนิคสวมเสื้อชื่อปที่นั่งเดียว วิชามองตาม ชักเห็นความไม่ชอบมาพากลทันที

“มาคนเดียวหรือมึง” คำทักทายจากหัวหน้ากลุ่มอาชีวะหนุ่มเทคนิคหน้าซัดเผือด มองคู่อริตางสถาบันที่ยืนรายล้อมด้วยใจสั้นระริว มือเท้าเย็นเฉียบมองชายชวหาคนช่วยเหลือ ผู้โดยสารคนอื่นเห็นเหตุการณ์เช่นนี้ก็มีแต่คอยระวังตัวเองไม่ให้โดนลูกหลงไหนเลยจะคิดช่วย

“จำได้มั๊ย วันก่อนพวกมึงทำอะไรพวกกู” คำถามที่สองเหมือนสัญญาณอันตราย

น้ำฝนนั่งชิดหน้าต่าง ส่วนวิชานั่งต่อมา เขาจึงใช้ตัวบังเด็กสาวไม่ให้เกิดอันตราย สายตาเก็บรายละเอียดพวกอาชีวะหาอาวุธที่ใช้ไม้ตี สนับมือ มีดสปริงและปืน...เห็นอย่างนี้ไม่รู้ว่าพวกมันเป็นนักเรียน หรือโจร

“คนตั้งเยอะ คิดจะรังแกคนไม่มีทางสู้คนเดียว เป็นลูกผู้ชายหรือเปล่า” เสียงใส่ๆ ดังจากข้างกายวิชา ฟังราวกับสอด้มือเข้าไปหาลูกกระเบิด “น้ำฝน...ไปหาเรื่องพวกมันทำไม่ลูก”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เกียจคร้าน เกลือกกกลัวด้วยอกุศลธรรม ย่อมอยู่เป็นทุกข์ และทำประโยชน์ตนอันยิ่งใหญ่ให้เสื่อมไป ส่วนบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร สัจจจากอกุศลธรรม ย่อมอยู่เป็นสุข และทำประโยชน์ตนอันยิ่งใหญ่ให้บริบูรณ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การบรรลุประโยชน์ย่อมไม่มีด้วยความเพียรอันเลว

(อรรถกถาวันฎุพทชาดก)

ท่านผู้เจริญ ท่านก็สามารถทำดีได้ ไยจึงดูหมิ่นตนเอง

(๒๐/๔๗๙ อธิปไตยสุตฺร)

ผู้ใดเกียจคร้าน มีความเพียรเลว พึ่งเป็นอยู่ตั้งร้อยปี ส่วนผู้ปรารถนาความเพียรมั่นคง มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวประเสริฐกว่าผู้นั้น

(๒๕/๑๘ ธรรมบท)

ท่านทั้งหลายจงเห็นความเกียจคร้านเป็นภัย เห็นการปรารถนาความเพียรเป็นความปลอดภัย แล้วจงปรารถนาความเพียรเถิด นี่เป็นพุทธานุศาสน์

(๓๓/๓๕ จริยาปฏิฎก)

ชีวิตมีอายุน้อย ถูกขรธาต้อนเข้าไปเรื่อย ไม่มีผู้ใดช่วยป้องกันได้ บุคคลผู้เห็นมรณภัยนี้ พึงละเหยื่อล่อในโลกเสีย มุ่งสันติเถิด

(๑๕/๘ อุปเนยสุตฺร)

บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่า วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่

(๒๔/๔๘ อภินทปัจจเวกขณธรรมสุตฺร)

ในพระสูตรหลายสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงธรรมที่ทรงบรรลุน่า “ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่อาจหยั่งถึงด้วยการตรึก ละเอียด บันชิตจะพึงรู้ได้”

(คำว่า “ไม่อาจหยั่งถึงด้วยการตรึก” ในพุทธภาษิตนี้ย่อมนับสนุนเถรภาษิตซึ่งอธิบายการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยถ้อยคำง่ายๆ แต่คมคาย ความว่า “คิดเท่าไรๆ ก็ไม่รู้ ต่อเมื่อหยุดคิดได้จึงรู้แต่ต้องอาศัยความคิดนั้นแหละจึงรู้”)

(๑๐/๔๒,๔๔ ๑๒/๓๒๑ ๑๓/๒๕๐,๕๐๙,๖๕๗ ๑๕/๕๕๕)

อ่านต่อบัณฑิต



ทูตใจ

พุทธภาษิต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลรู้สึกตัว ฤคัลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเป็นผู้รู้สึกตัวย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันยิ่งใหญ่ เพื่อความดำรงมั่น เพื่อความไม่เสื่อมสูญ เพื่อความไม่อันตรธานแห่งพระสัทธรรม

(ตรัสถึงความเป็นผู้ปรารถนาความเพียรในท่านองเดียวกับความเป็นผู้รู้สึกตัว ตรัสถึงความเป็นผู้รู้สึกตัวและความเป็นผู้เกียจคร้านโดยนัยตรงกันข้าม)

(๒๐/๗๐,๙๔,๑๑๐,๑๒๖ อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต)

พระบรมศาสดาตรัสกับภิกษุผู้ละความเพียรว่า เธอบวชในศาสนาอันเป็นเครื่องนำออกจากทุกข์เห็นปานนี้ ทำไมจึงไม่ให้เขารู้จักตนอย่างนี้ว่า เป็นผู้มักน้อย เป็นผู้สันโดษ เป็นผู้สัจ เป็นผู้ไม่เกี้ยวข้อง หรือเป็นผู้ปรารถนาความเพียร กลับให้เขารู้จักว่าเป็นภิกษุผู้ละความเพียร

(อรรถกถาวันฎุพทชาดก)

อริยมรรคย่อมบริสุทธิ์ได้ เพราะขับไล่ความหลับ ความเกียจคร้าน ความบิดกาย ความไม่ยินดี และความมึนเมาเพราะอาหาร ด้วยความเพียร

(๑๕/๓๕ นิตทาตันทุสุตฺร)

เธอทั้งหลายจงลุกขึ้นเถิด จงนั่งเถิด เธอทั้งหลายจะได้ประโยชน์อะไรด้วยความหลับ เพราะความหลับจะเป็นประโยชน์อะไรแก่เธอทั้งหลาย ผู้เร่าร้อนเพราะกิเลสต่างๆ ถูกลูกศรคืออโรคจะเป็นต้นเสียบแทงอยู่ เธอทั้งหลายจงลุกขึ้นเถิด จงนั่งเถิด จงหมั่นศึกษาเพื่อสันติเถิด

(๒๕/๓๒๗ อนุฐานสูตฺร)



บ้านอารีย์มอบธรรมะ สำหรับผู้พิการทางสายตา

มูลนิธิบ้านอารีย์ เชื่อว่ามีผู้พิการทางสายตาจำนวนไม่น้อยที่สนใจศึกษาธรรมะ เขาเหล่านั้น นอกจากจะศึกษาจากการฟังแล้ว บางท่านก็ยั้งสะดวก ถนัดและชื่นชอบการอ่านด้วย

ซึ่งขณะนี้ทางมูลนิธิฯ มีเครื่องพิมพ์อักษรเบรลล์แล้ว

หากท่านสนใจ สามารถมาเรียนรู้การใช้เครื่องพร้อมร่วมพิมพ์หนังสืออักษรเบรลล์เพื่อผู้พิการทางสายตาได้ในเวลาทำการคะ



บ้านอารีย์
call center

☇

๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖

หนูน้อยอารีย์

กุลฤดี/ธรร

พี่เลี้ยง

นักจิตวิทยาพัฒนาการ กล้าทำพิสูจน์ว่า “ไม่มีผู้ใหญ่คนไหนใช้เวลาสักพันปีหรือหมื่นปีเรียนรู้อะไรได้มากเท่าที่เด็กสามขวบใช้เวลาเรียนรู้สิ่งต่างๆ และทำความเข้าใจกับโลกรอบตัวในช่วงเวลาตั้งแต่เกิดจนถึงสามปีแรกของชีวิตนั้น” ข้อมูลนี้เสมือนยืนยันว่า ยิ่งคนเราอายุน้อยเท่าไร ถ้าได้เรียนรู้หัดฝึกปฏิบัติในเรื่องของอะไรก็แล้วแต่จะเกิดการพัฒนารการเรียนรู้ในเรื่องนั้นๆ ต่อยอดออกไปอย่างรวดเร็ว

จินตนาการของเด็ก สามารถแปรเปลี่ยนสิ่งธรรมดาให้เป็นสิ่งพิเศษได้อย่างคาดไม่ถึง ทั้งธรรมชาติ ไม้ไม้ ก้อนหิน ดิน ทราย วัสดุ สิ่งของ แปรเปลี่ยนได้ ครั้งแล้วครั้งเล่าด้วยพลังแห่งจินตนาการสร้างสรรค์ของเหล่าตัวน้อยๆ การกระทำเหล่านี้เป็นเหตุผลพอเพียงสำหรับเด็ก ที่จะให้ความพึงพอใจแก่ตนเองอย่างลึกซึ้ง

เพื่อการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์เล็กๆ ให้ไปในแนวทางที่ดีงาม สถาบันหลายแห่ง เปิดกิจกรรมให้โอกาสเด็กๆ มาเรียนรู้ มาเล่นสนุก มาสร้างสรรค์จินตนาการ บางแห่งให้พ่อแม่ร่วมด้วย สร้างความอบอุ่นภายในครอบครัว และแน่นอนว่าที่ใดมีเด็กที่นั่นย่อมมีความโกลาหลครื้นเครง ดังนั้น ‘พี่เลี้ยง’ ผู้ทำหน้าที่คอยดูแลและนำเด็กๆ จึงมีส่วนสำคัญในการช่วยทำบรรยากาศให้เป็นไปอย่างราบรื่น

และหากผู้ใดเคยไปร่วม ‘กิจกรรมอาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์’ คงจะคุ้นหน้าเด็กชายแถมป่อง ที่คอยช่วยพี่เลี้ยงผู้ใหญ่ ทำหน้าที่หลายอย่างตั้งแต่ก่อนเริ่มเข้างาน ระหว่างงาน จนกระทั่งงานเลิก

“มาแต่เช้าเลยครับ ช่วยพี่ๆ ปูเสื่อ ยกของจัดของ คอยเรียกเด็กๆ ที่เพิ่งมาให้ติดชื่อที่เสื่อ” พี่ที่ ‘อ่อง’ เล่าถึงภารกิจช่วงเช้าก็เห็นถึงความขยันขันแข็งของเด็กชายคนหนึ่ง ผู้กำลังก้าวอย่างสู่วัยรุ่น แทนที่จะใช้ชีวิตในวันหยุดเที่ยวเล่นสนุกๆ เหมือนเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน อ่องกลับเลือกที่จะมาอยู่ที่นี่



‘อ่อง’ ด.ช.วทศ พรหมมี อายุ ๑๓ ปี

“พอหลวงพ่อกำลัง ผมจะมีหน้าที่กราบพระเป็นตัวอย่างให้น้องๆ ดู และบางครั้งก็นำสวดมนต์”

กิจกรรมเดือนละครั้งที่บ้านอารีย์ นอกจากให้น้องๆ หนูๆ ได้ฟังนิทาน ฝึกทักษะสร้างจินตนาการสนุกๆ และหัวใจสำคัญ คือได้ฟังธรรมะสำหรับเด็ก กับประเด็นอาหารถวายเพลแด่พระสงฆ์ ถือเป็นกาให้เด็กๆ ได้ซึมซับพุทธศาสนาโดยไม่ต้องผ่านการพร่ำบอ

“ผมจะช่วยบ่าด้วยจับตุ๊กตาที่ใช้แสดงตอนเล่านิทานชาดก เหมือนคนฉายหนังนะครับ ส่วนบ่าด้วยเป็นคนพากย์” อ่องเลี้ยงที่จะไม่เล่าถึงพฤติกรรมและไม่อยู่หนึ่งของน้องๆ เพราะเขามองว่า นั่นคือความน่ารัก มากกว่าความน่ารักาญ

“น้องๆ สอนง่ายครับ บอกให้ฟังก็ฟัง ไม่งอแง บางคนชวนผมคุยด้วยแบบเป็นเพื่อน ทั้งๆ ที่ตัวนิดเดียว เวลาต้องการความร่วมมือก็จะทำกันทันที ไม่ต้องให้พ่อแม่มาบอกซ้ำ น่ารักทุกคนครับ”

การพาเด็กๆ มาพบสิ่งแวดล้อมที่ดี เติมไปด้วยผู้คนที่ยิ้มแย้ม มีความสุขเกื้อกูลกัน กินข้าวร่วมกัน อาจเสมือนฝึกพวกเขาได้รู้จักสังคมแบบถ้อยที่ถ้อยอาศัยค่อยๆ พัฒนาเปลี่ยนแปลงภายในเด็กๆ “ไม่ให้ยึดติดอยู่แต่สี่อับันเทิงที่กระหน่ำใส่สมองน้อยๆ อย่างไม่ได้กลิ่นกรอง

“เวลาได้ช่วยงานบ่า ช่วยงานพี่ๆ ผมจะมีความสุข มันไม่เหมือนที่เราทำงานแล้วต้องมีคำตอบแทนหรือครับ เพราะการได้รับโอกาสแบบนี้ มีค่ามากกว่าเงินทองเยอะเยอะ”

แปลคำพูดของเด็กชายอ่อง แบบสั้นๆ คงได้ใจความว่า ‘ความสุขไม่ได้เกิดจากวัตถุ’ ไม่นั่นใจว่าอ่านถึงตอนนี้มีผู้ใหญ่คนไหนกำลังสะอึกกับความคิดของตัวเองอยู่หรือเปล่าน้าา.....



ด.ญ.ธนพร ลาภบุญทรัพย์ + ด.ญ.บุญนารี ลาภบุญทรัพย์

แนะนำโครงการ “ผู้ให้เสียงรุ่นเยาว์”

“บ้านอารีย์” เปิดโอกาสให้น้องๆ ได้มีโอกาสแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ และสืบสานวัฒนธรรมทางด้านภาษาไทย รวมทั้งปลูกฝังให้ใกล้ชิดกับพุทธศาสนา โดยผ่านนิทานธรรมะที่แต่งเป็นคำกลอน บทโดย คุณสายฝน ศิลปพรหม กิจกรรมนี้จะให้น้องๆ ได้อ่านบทกวีนิทานธรรมะ เพื่อออกอากาศในรายการวิทยุธรรมะอารีย์ ซึ่งออกอากาศทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น. ทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕๑ kHz เชิญชวนน้องๆ ที่สนใจ อายุไม่เกิน ๑๒ ปี สามารถแจ้งความประสงค์ได้ที่ คุณศิวาพร ๐๘-๙๑๒๘-๐๔๔๖ หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ เพื่อนัดวันและเวลาทำการอัดเสียง ที่มูลนิธิบ้านอารีย์ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น



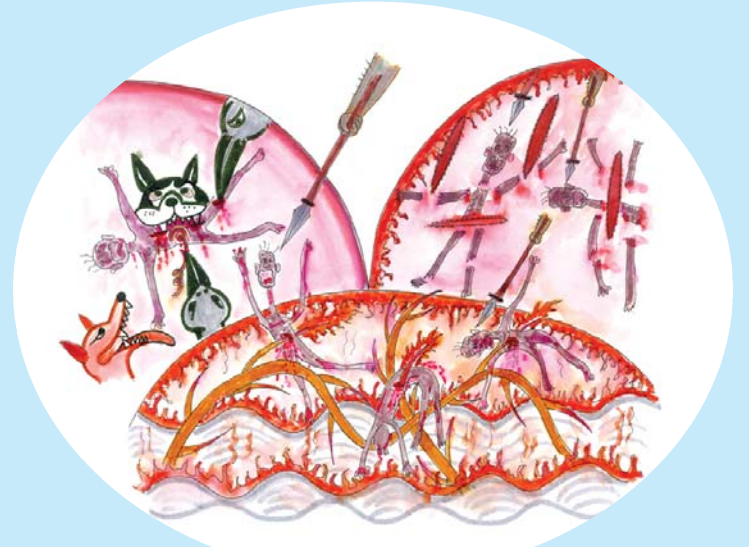
โครงการมอบทุนการศึกษา

ด้วยทางมูลนิธิบ้านอารีย์ มีนโยบายสนับสนุนทางการศึกษาสำหรับนักเรียน, นักศึกษา ที่มีความประพฤติดีแต่ขาดทุนทรัพย์ หากท่านใดมีความประสงค์ที่จะขอรับทุนดังกล่าว กรุณาส่งรายละเอียดของผู้ที่ต้องการจะรับทุน อาทิ สาเหตุที่ขอรับทุน, หนังสือรับรองจากสถานศึกษา, สำเนาบัตรประชาชน หรือสำเนาบัตรของผู้ปกครอง (ในกรณีที่ไม่ขอรับทุนยังไม่มีบัตรประจำตัว), สำเนาทะเบียนบ้าน, สำเนาผลการศึกษาของปีที่ผ่านมา และอื่นๆ เพื่อประกอบการพิจารณา โดยส่งมาที่ มูลนิธิบ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ.อารีย์ ๑ ถ.พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

พระเนมิราช



ครั้นกลับคืน มิติลา ประชาชื่น
ชาวพารา แดกตื่น โกลาหล
ทูลขอให้ ตรีสเล้า คราวเยี่ยมยศ
ทั้งนรท สวรรค์บน จนแจ้งใจ



อันนรท สิบห้าขุม กลุ่มวิตก
หนึ่งนรท น้ำแสบเค็ม เต็มด้วยหาว
หนามแหลมคม เป็นหลาว ลูกเป็นไฟ
คอยเสียวร้าง ขาดไหม้ กลายเป็นจุด

สำหรับท่านที่สนใจ
หนังสือทศชาติจักรพรรย
ติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา
๐-๒๘๘๘-๗/๐๒๑-๗/
หรือตามร้านหนังสือ
ทั่วไป



สิ้นรท ถ่านเพลิง เรืองศิริระ
แสนทุกข- เวทนา อย่าสงสัย
ห้านรท หม้อทองแดง แห่งเปลวไฟ
พวกทำร้าย สมณพราหมณ์ ต้องจำจ้อง



เจ็ดนรท แม่น้ำแกลบ ไฟแลบลูก
ให้ไหม้สุก ด้วยแลเห็น เป็นน้ำใส
แปदनรท แลหนหลาว หลุดเข้าไป
ถูกทิ่มแทง ทะลุไส้ ดิ้นไปมา

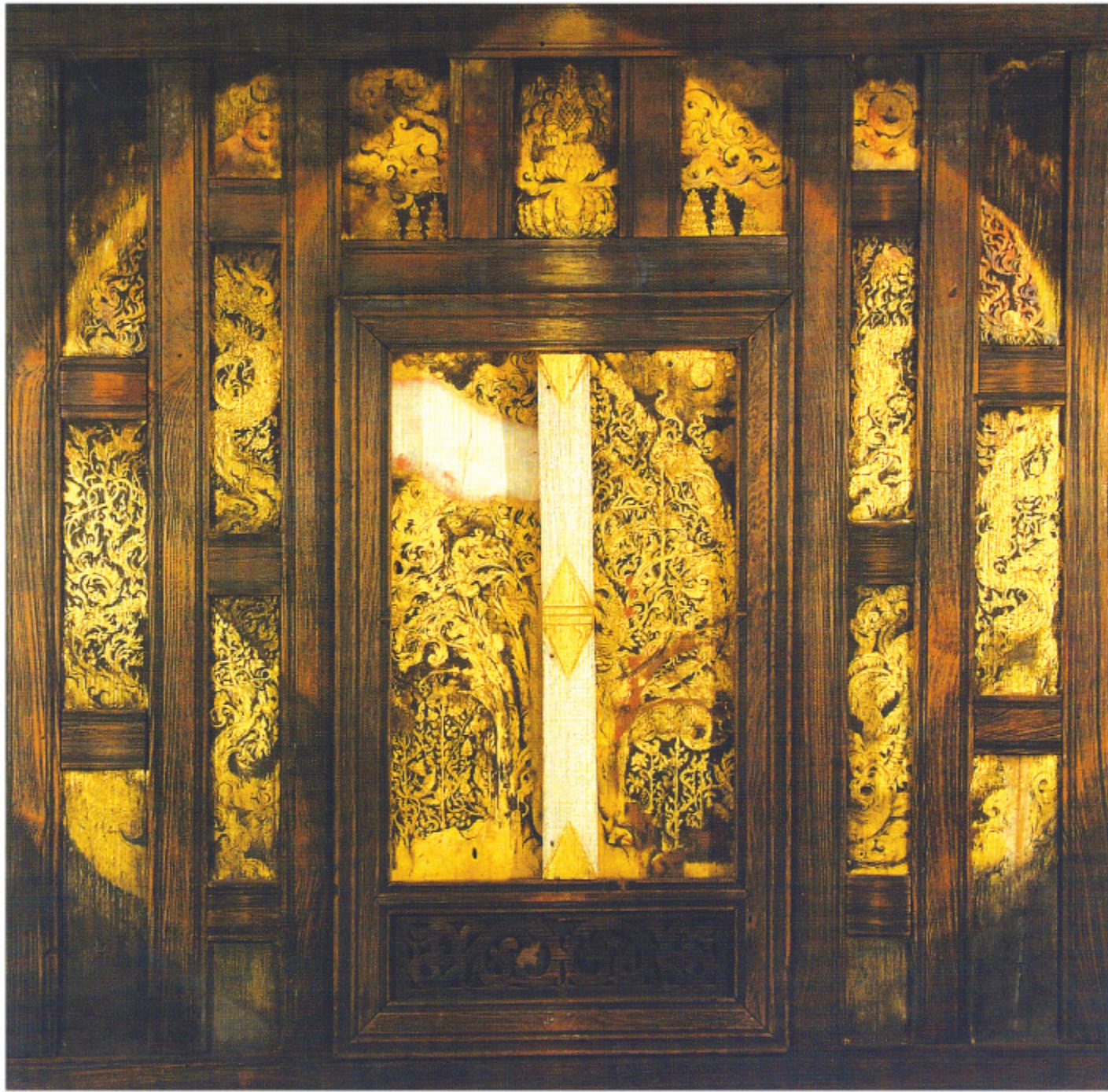
หกนรท โชทองแดง แกร่งคล้องคอ
บิตหัวรอ กรอกทองแดง แข่งกันร้อง
ถูกโบายซ้ำ เพราะฆ่าเช่น เช่นทำนอง
หักคอกน กรรรมสนอง ต้องบรรลีย์

เก้านรท ทูตตี ให้หีบปัง
เพราะจีปสัน ลักขโมย ลิ่นโยทยา
สิบนรทควด เหม็นเหลือกลิ่น ทนทรมมา
อุจจาระ ปัสสาวะ จะต้องกิน

หน้าตาธรรม

อย่าส่งออก นอกใจ รู้ดีกว่า
อย่าไขว่หา คำความคิด จิตเฝ้าฝัน
“หน้าตาธรรม” เปิดให้รู้ ดูปัจจุบัน
ดีกว่าฝัน ตั้งมั่นอยู่ รู้ที่ใจ

ภาพและคำบรรยาย
พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส



แรงบันดาลใจในธรรม

อีกแง่มุมหนึ่งที่เป็นมากกว่า “หนังสือ”... แรงบันดาลใจในธรรม
รวมบทธรรมสอดผสานจิตกรรมสื่อธรรม พร้อมแนวทางปฏิบัติธรรม
กว่า ๒๐๐ ผลงาน ของพระอาจารย์อำนาจ โอภาโส
ศิลปินระดับโลกที่สร้างสรรค์งานศิลป์อย่างมีมิติลึกซึ้ง
ในการนำเสนอธรรมะแห่งพระพุทธองค์
* พิมพ์ด้วยกระดาษอาร์ตอย่างดี ๔ สีทั้งเล่ม ๓๒๐ หน้า

เชิญร่วมบุญเล่มละ ๒,๐๐๐บาท (ไม่หักค่าใช้จ่าย)
รายได้ทั้งหมดร่วมสร้างพระเจดีย์ผาซ่อนแก้ว สิริราชธรรมนฤมิตร
สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘



ทุกชีวิตต่างสะท้อนรัศมีธรรม
ดูจทุกหยดน้ำเปล่งประกายตะวันใส
ทุกชีวิตประจักษ์รู้อริสอนใจ
แรงดลใจเหตุหลากหลายผลอนันต์
ผลิการงานผ่านชีวิตสั้นน้อย
ทอดรักร้อยรัศมีธรรมนำสร้างสรรค์
ขอเป็นเพียงหยดน้ำน้อยสะท้อนตะวัน
เมื่อแบ่งปันธรรมบันดาลใจให้ใครสักคน