

ธรรมะอารีย์



พระวิสุทธิสังวรเถร (พระอาจารย์พรหมวังโส)

วัดป่าโพธิญาณ มลรัฐฮอัสเตอร์เลียตะวันตก เมตตาแสดงธรรมเทศนา ณ ศาลาป่านิมิ เมื่อวันที่อังคารที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ ในหัวข้อเรื่อง MINDFULNESS IS MORE THAN YOU THINK ธรรมเทศนาของท่านสร้างรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ พร้อมนำเสนอมิติต่างๆ ของการมีสติอย่างเป็นประโยชน์ยิ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน ท่านสามารถเข้าฟังธรรมและชมภาพได้ที่ <http://www.baanaree.net/>

ครอบครัวสุขสันต์



อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์ เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ กิจกรรมดีๆ ที่แต่งแต้มสาระประโยชน์ให้กับเด็กๆ ซึ่งนอกจากจะได้ฟังธรรมะเบื้องต้นจาก หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโณ แล้วยังได้ฟังนิทานธรรม ฝึกถวายภัตตาหารพระ และฝึกทำการ์ดระบายสีอีกด้วย กิจกรรมครั้งต่อไปวันอาทิตย์ที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๒ คุณพ่อคุณแม่ ท่านใดสนใจส่งน้องๆ เข้าร่วมกิจกรรม ลงทะเบียนเพื่อจัดเตรียมอุปกรณ์ได้ที่มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘ (ไม่มีค่าใช้จ่าย ทั้งสิ้น)

บรรณานิการ

ข้างเป็นสัตว์คู่บ้านคู่เมืองของไทยมาแต่ครั้งโบราณกาล พระมหากษัตริย์ในอดีตทรงใช้ช้างเป็นพาหนะสงครามในการทำศึก เพื่อปกป้องชาติบ้านเมืองให้พ้นจากการรุกรานของศัตรู ขณะที่ยามสงบช้างเป็นสัตว์บรรณาการที่แสดงถึงการสวามิภักดิ์ของประเทศราชที่มีต่อพระมหากษัตริย์ผู้ครอบครองดินแดนของตน และครั้งหนึ่งช้างเคยเป็นสัญลักษณ์ที่ปรากฏอยู่บนธงชาติสยาม ประกาศความเป็นไทยให้โลกรู้ก่อนจะเปลี่ยนมาเป็นธงไตรรงค์จนถึงปัจจุบัน

ทุกวันนี้ช้างกำลังจะหมดความหมายและไม่มีความสำคัญมากไปกว่าสัตว์ที่ช่วยหาเลี้ยงชีพให้แก่ผู้ยากไร้ที่พาดขसारทุดไตรมาสเข้ามาเดินเร่ร่อนอยู่ในเมืองหลวง แลกกับเงินบริจาคซื้ออาหารจากผู้ใจบุญซึ่งมีสถานะทางสังคมเหนือกว่า

เรื่องจากปกของเราฉบับนี้จึงฉีกแนวไปจากทุกครั้งที่ผ่านมา ด้วยการนำเสนอบทความเรื่องในวันช้างไทยที่มีชื่อว่า “คชสาร คู่แผ่นดิน”

สารบัญ

๒	ธรรมะอารีย์	๑๓	สถานีอารีย์
๔	วิธีการปฏิบัติธรรม	๑๔	โชคดี
	หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช		พระอาจารย์มิตฺตชฺโอะ คเวสโก
	บันทึกจุดจิต ตอน จิตเห็นจิต		ตอบปัญหาธรรมะ
	อ.สุรวัฒน์ เสรวิวัฒน์นา		พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล
๕	ปุจฉา - วิสัชนา	๑๕	การเลี้ยงลูก
	หมอนัฏฐ์		พระอาจารย์ชยสาโร
๖	คชสารคู่แผ่นดิน	๑๖	รู้ตัวที่นี้ เตียวนี้
	พนมพร ภาณุทัต		ก่อนที่จะสายไป
๘	ชีวิตคืออะไร?		ทูตใจ
	หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก	๑๗	เพลิงนาคา
	จิตตสโสมภัยพิการ		ชลนิล
	อ.ก่าพล ทองบุญน่ม	๑๘	หนูน้อยอารีย์
๙	ดาวพิเศษ		กุลฤดี/ธรร
	หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ	๑๙	ทศชาติอัศจรรย์
๑๐	แฉวงธรรมะ/ปฏิทินธรรม		พระภุชงค์
๑๒	ข่าวน่ากลุ้ม ดังตฤณ		สายฝน ศิลปพรหม
	เส็นบางๆ ระหว่างสองด้าน	๒๐	ขุนเขาในช้าง
	aston27		พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส

๐๘๐๐-๑๐๐๐๐ น.

เจ้าของ, บรรณานิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วิจารณ์รัฐ โรจนประภา คณะที่ปรึกษา พลโทหญิง ภักทวารธน์ ตระกูลทอง, ดร.วิฑิต รัชชตาตะนันท์, นาวาเอก นายแพทย์ ดร.ปิยะสกล ปรียานนท์, อ.ศุภชัย พงศ์ภักดิ์, ลินินาฏู ประเสริฐภักดิ์ บรรณานิการบริหาร นาวาเอก วิพันธุ์ ชมะโชติ ธรรมบพโดย หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ● หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์มิตฺตชฺโอะ คเวสโก, พระอาจารย์ชยสาโร, ทูตใจ, พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล, หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช, พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส คอลัมน์สตี อ.ก่าพล ทองบุญน่ม, ดังตฤณ, อ.สุรวัฒน์ เสรวิวัฒน์นา, หมอนัฏฐ์, ชลนิล, พันทิวา, พิทยาภรณ์ สิลากัทธ์, กุลฤดี/ธรร, พนมพร ภาณุทัต คณะบรรณานิการ ดร.โบ, ปุ๊ก ตรีเอทิฟ ที่โป บรรณานิการกิจกรรมและข่าวสังคม พี่จัน ตะวัน การ์ตูนและภาพประกอบ ทศชาติอัศจรรย์ พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส, ศุภเชษฐ ภูมิกัญจน์, เขมเบ้, จิว ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม คู่ประสานงาน พี่โบ บานาน่า พิสูจน์อักษร พี่จัน ตะวัน การ์ตูนและภาพประกอบ ทศชาติอัศจรรย์ สายฝน ศิลปพรหม ผลิตและดำเนินการโดย มูลนิธิบ้านอารีย์ พิมพ์ที่ บริษัท การพิมพ์บางกอก จำกัด ๕๓๓/๙ ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘

ต้องการสนับสนุนวารสารบ้านอารีย์ และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้ บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรีชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๔-๒ (เพื่อวารสาร, เว็บไซต์, วิทยุ, การศึกษา และอื่นๆ) ต้องการสนับสนุนกิจกรรมมูลนิธิบ้านอารีย์ด้านอื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้ บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรีชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๔-๑ (เพื่อสื่อธรรมะ และอื่นๆ) บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อการปฏิบัติธรรม” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรีชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๔-๒ (เพื่อการศึกษา ปฏิบัติธรรม และอื่นๆ) บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อพระภิกษุอาพาธ” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรีชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๔-๑ (เพื่อดูแล ตรวจ รักษาพระภิกษุ และอื่นๆ) กรุณาโทรสารโอนเงินมาที่ ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘

สื่อธรรมะใหม่

ธรรมเทศนา พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส เสียงการแสดงธรรม ออดิโอ ซีดี ณ ศาลาป่านิมิ วันที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๕๒



รวบรวมคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ เผยแผ่เป็นธรรมทาน ความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และความเมตตา ฉบับพิเศษ บทสัมภาษณ์ ว.วชิรเมธี, ดังตฤณ ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อธรรมะ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์



- **กิจกรรมประจำ ณ บ้านอารีย์ ★★★**
- **กิจกรรมทุกวันเสาร์** เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๓๐ น. เสวนาธรรม การปฏิบัติภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน โดย อ.สุรวัฒน์ เสรวิวัฒน์นา และ หมอนัฏฐ์ ศิริวิวัฒน์
- **กิจกรรมทุกวันจันทร์** เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. สวดมนต์แปล และสนทนาธรรม โดย หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโณ วัดโสมนัสราชวรวิหาร
- **กิจกรรมทุกวันอังคารแรกของเดือน** วันอังคารที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. ตาม - ตอน บุญ กรรม จากพุทธโอษฐ์ โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล วัดนาป่าพง จ.ปทุมธานี
- **กิจกรรมทุกวันพุธ** เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. แนะนำการเจริญสติ แนวหลวงพ่อกุศล โดย วิปัสสนาจารย์ พระอาจารย์กิตติ ปริบุญโญ (วัดปลายนา), พระอาจารย์โสภณ จนฺทสมฺโม (มูลนิธิหลวงพ่อกุศล) สลับกันมาแนะนำการภาวนา โทร. ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘
- **กำหนดการแสดงธรรม ณ ศาลาป่านิมิ ซอยอารีย์ ๑ ถ.พหลโยธิน จัดโดย ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ ★★★**
- **วันพุธที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๗.๐๐-๑๙.๐๐ น.** โดย อาจารย์ก่าพล ทองบุญน่ม
- **วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.** โดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส พุทธธรรมสถาน ผาซ่อนแก้ว จ.เพชรบูรณ์
- **วันพฤหัสบดีที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.** โดย พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ
- **กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน** “หนูน้อยไทย ใจอารีย์” ครั้งที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๒ สนใจเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อ มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘
- **กิจกรรมทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน** “อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์” ครั้งที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๒ สนใจเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อ มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น) ★★★

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามวันเวลาก่อนเข้ารับฟังการแสดงธรรม ได้ที่บ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น) ★★★



ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง
 ๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางพหลโยธินซอย ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบานาน่า แฟมิลี่ ปาร์ค
 ๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ และรถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๙, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๙๗, ๙๘, ๕๐๓, ๕๐๙, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ (แล้วเดินขึ้นม้านอนสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์ิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ)

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์ และสามารถติดตามอ่านหนังสือออนไลน์ได้ที่ http://baanaree.net/uploads/uploads/book/patibudtham.pdf

วิธีการปฏิบัติธรรม

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

๓. ปัญญาสิกขา

ถัดจากการเรียนรู้จิต ก็ถึงบทเรียนเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของรูปนาม/กายใจ ซึ่งก่อนที่จะรู้วิธีเจริญปัญญา เราต้องรู้วิธีปฏิบัติผิดๆ ที่ขวางกั้นการเจริญปัญญาเสียก่อน

มีการปฏิบัติที่ผิดหรือสุดโต่งอยู่ ๒ อย่างที่ขวางการเจริญปัญญาหรือขวางการเจริญวิปัสสนา คือการบังคับจิตไว้จนจิตหยาบ แข็งหรือบังคับจนมันหนวลุ่มเนียนไปหมด นี่ก็แบบหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็คือ การปล่อยจิตให้หลงตามกิเลสเตลิดเปิดเปิงไป สองอย่างนี้ขวางการเจริญวิปัสสนา อย่างแรกเรียกว่า **อัตตกิลมณานโยค** เป็นการบังคับตัวเอง บังคับกายบังคับใจ ทำตนเองให้ลำบาก ทำใจให้แห้งผาก อีกอย่างหนึ่งเรียก **กามสุขัลลิกานโยค** เป็นการตามใจกิเลสไป ตอบสนองกิเลสไป เป็นการทำใจให้ชุ่มด้วยกิเลส

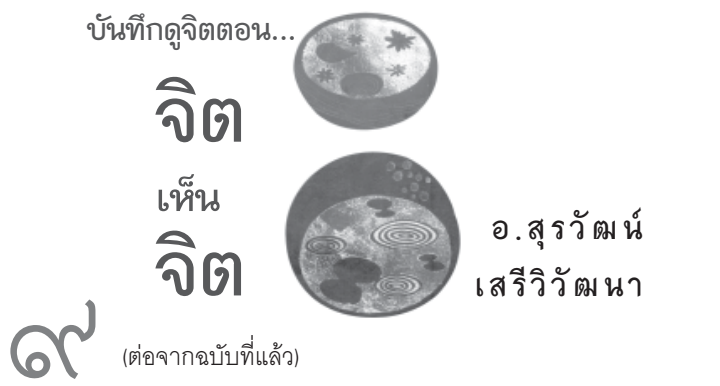
พวกเราบางคนอาจจะสงสัยว่า **ทำไมหลวงพ่อไปเน้นเรื่องความสุดโต่ง ๒ ด้านที่จิต** เพราะได้ยินได้ฟังมา เรื่องความสุดโต่ง ๒ ด้านนั้น มักจะพูดถึงความสุดโต่งทางกาย คือเมื่อพูดเรื่องอัตตกิลมณานโยค ก็คิดแค่ว่าเป็นการทรมานกาย เมื่อพูดเรื่องกามสุขัลลิกานโยค ก็เพ่งเล็งถึงความประทุष्टเสพสุขทางกาย ที่ว่ามานี้ก็ถูกเหมือนกัน แต่อยากจะฝากให้พิจารณาถึงความสุดโต่งทางใจกันไว้บ้าง **เพราะธรรมทั้งหลายนั้นใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า สำเร็จได้ด้วยใจ** จะทรมานกาย หรือจะปล่อยกายไปสนองกิเลส มันก็ต้องเริ่มมาจากใจก่อน ลองเปิดใจกว้างฟังหลวงพ่อแล้วลองปฏิบัติตามที่หลวงพ่อบอกก่อนก็แล้วกัน แล้วดูซิว่าความทุกข์มันจะหล่นหายไปจากชีวิตอย่างน้อยบ้างมั้ยหรือไม่ได้หรือไม่

อยากรู้จักทางสายกลางก็ค่อยๆ เรียนไปนะ เรียนจนสติตัวจริงเกิด สติเกิดจากการที่จิตจาสภาวะได้ **สติไม่ได้เกิดจากการกำหนด สติไม่ได้เกิดจากการเพ่ง สติไม่ได้เกิดจากการสั่งให้เกิด** อภิธรรมสอนชัดๆ เลยว่า **สติมีการจาสภาวะได้แม่นยำเป็นเหตุให้เกิด** เพราะฉะนั้น **ที่เรามาทำสติปัฏฐาน ๔ เบื้องต้นนี้** ทำไปก็เพื่อให้มีสตินั่นเอง เราหัดรู้กายจนเรารู้สภาวะของรูป หัดรู้เวทนาจนรู้สภาวะของเวทนา หัดรู้จิตจนรู้สภาวะของจิต เมื่อรู้แล้ว **สติจะเกิดเอง**

คนส่วนมากถ้ามาเรียนที่วัดหลวงพ่อ หลวงพ่อชอบให้หัดดูนามธรรม เพราะพวกเราส่วนใหญ่เป็นคนเมือง อาชีพหลักของพวกเราคือคิด คิดลูกเดียว ส่วนใหญ่ทำงานที่ต้องคิด คิด คิด ทั้งวันพวกคิดมาก เหมาะกับการดูจิต พวกโลกมาก รักสุขรักสบาย รักสวยรักงาม เหมาะกับการดูกาย นี่พวกเรารู้สึกใหม่ อยู่ๆ อยากจะเข้าสำนักไหนเราก็เข้า เราไม่ได้รู้ว่าจริตของเราเป็นอย่างไร เพื่อนเราเข้าสำนักไหนเราก็ตามไปเข้าด้วย สำนักไหนคนเยอะเราก็ตามไปด้วย น่าจะดี อะไอย่างนี้ อาจจะดีนะ ครูบาอาจารย์อาจจะเก่ง แต่ถ้าจริตไม่ตรงกับเรา แล้วเราไปเลียนแบบเขามา ไม่ได้ผลหรอก ฉะนั้น **ทำกรรมฐานต้องดูตัวเองก่อน วิเคราะห์ตัวเองให้ออกว่าจริตของเราเป็นอย่างไร** ถ้าเราเป็นพวกรักสุข รักสบาย รักสวย รักงาม รักความสงบ วันๆ ไม่อยากยุ่งกับใคร พวกนี้ต้องดูกาย เพราะกายนี้

มันจะเห็นได้ง่ายว่าไม่สุข ไม่สบาย ไม่สวย ไม่งาม ส่วนพวกชอบคิดมาก จิตใจออกแวกๆ นี้ ให้ดูจิตเอา ดูจิตไปเลยพวกคิดมาก

จริตของคนมี ๒ อย่างที่ใช้พิจารณาเลือกอารมณ์สำหรับทำวิปัสสนาเบื้องต้น ได้แก่ **ต้นหาจริตให้ดูกาย กับทัญญูจริตให้ดูจิต** ส่วนเวทนากับธรรมยังไม่แนะนำ**ให้ดู** เพราะเวทนากับธรรมนี้เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้มีปัญญาคล้ำ พวกเรายังไม่ถึงขนาดที่เรียกว่ามีปัญญาคล้ำ เราก็ดูกายดูจิต เป็นของดูง่าย เป็นของพื้นๆ แต่ดูกายมีเงื่อนไข กายานุปัสสนาเหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนเล่นฌาน ถ้าทำฌานไม่เป็นแล้วไปดูกาย จิตมักจะหลงถลาลงไปแช่อยู่ที่กายเลย เช่น เราดูท้องพองยุบ จิตจะไหลไปเกาะนิ่งๆ อยู่ที่ท้อง ทำอะไรไม่ได้แล้ว ไปเกาะท้องอยู่ ยกเท้าข้างเท้า จิตจะไปเกาะนิ่งอยู่ที่เท้า รู้ลมหายใจ จิตจะจมลงไปที่ลมหายใจแล้วลึมนื้อลึมนตัวไปเลย เพราะฉะนั้น การดูกาย ถ้าใจไม่ตั้งมั่นพอจะดูยาก กายานุปัสสนา ท่านจึงสอนว่า **เหมาะกับสมถยานิก เหมาะกับคนทำฌาน** พอเราทำความสงบไปจนถึงฌานที่สอง หรือทุตติยฌาน มันจะเกิดสิ่งหนึ่งที่ครูบาอาจารย์วัดป่าเรียกว่า ‘จิตผู้รู้’ ขึ้นมา จิตผู้รู้เป็นจิตที่ทรงสัมมาสมาธิ มี ‘เอกโทภาวะ’ คือความเป็นหนึ่ง **พอเราปฏิบัติสมาธิไปอย่างถูกต้อง มันจะมีจิตผู้รู้ตั้งขึ้นมา มันจะเห็นเลย** กายก็อันหนึ่ง เวทนาก็อันหนึ่ง จิตก็อันหนึ่ง **ความคิดนึกปรุงแต่ง กุศลอกุศลก็อันหนึ่ง จิตมันจะตั้งมั่น เป็นคนดูอยู่ มันจะเห็นร่างกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู** เหมือนอย่างทีนักอภิธรรมชอบสอนกัน เช่น ที่นั่งอยู่คือรูป ที่รู้อยู่คือนาม จะสอนอย่างนี้ นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม ยืนเป็นรูป รู้เป็นนาม เป็นต้น



กายไม่ใช่ตัวเรา จิตไม่ใช่ตัวเรา

เมื่อ **จิตเห็นจิต** ได้แล้ว

จิตเองก็จะเรียนรู้ความจริงหรือไตรลักษณ์ของกายและจิต

(รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)

ด้วยการตามรู้กายตามรู้จิตอย่างมีสติ มีความรู้ตัว

จิตเห็นกายเป็นอย่างไรก็รู้กายไปตามจริง

จิตเห็นจิตเป็นอย่างไรก็รู้จิตไปตามจริง

รู้กายบ้าง รู้จิตบ้าง แล้วแต่ว่าสภาวะใดจะปรากฏชัด

เมื่อตามรู้กายตามรู้จิตไปอย่างต่อเนื่อง

ไม่นานก็จะรู้สึกได้ *(เห็นได้)* ว่า กายไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง

หลายคนพอรู้สึกว่ กายไม่ใช่ตัวเรา จะเกิดความกลัวขึ้น

บางคนก็กลัวไม่มาก แต่บางคนก็กลัวเอามากๆ

และบางคนที่ไม่มีครูบาอาจารย์คอยแนะนำ

อาจถึงกับหยุดเรียนไปเลยก็มี ทั้งที่จริงๆ แล้ว

ความกลัวที่เกิดขึ้น ก็เป็นเพียงสภาวะอย่างหนึ่งเท่านั้น

หมายถึงว่า ในขณะที่เราดูรูป ใจเราต้องไม่ถลาลงไปอยู่ในรูป ใจเราเป็นอิสระนะ ดูอยู่ห่างๆ คล้ายๆ เราดูคนอื่น เราเห็นร่างกายนี้ ยืนเดินนั่งนอนไป ใจเป็นคนดูอยู่ห่างๆ เราจะเห็นทันที ว่ากายนี้ไม่ใช่ตัวเรา จะเห็นทันทีนะ ไม่ต้องคิดเลย กายนี้ไม่ใช่เราทันทีเลย เพราะฉะนั้น ที่ยืนเดินนั่งนอนอยู่ รูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู นี่ถ้าดูกายต้องดูอย่างนั้นะ จนวันหนึ่งจะเห็นเลย กายนี้มันไม่ใช่ตัวเราหรอก มันเป็นวัตถุเป็นก้อนธาตุ กายนี้ถูกความทุกข์บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา กายนี้เคลื่อนไหวเพราะจิตสั่งให้เคลื่อนไหว **จะรู้จะเห็นความเป็นจริงของกายขึ้นมา**

ส่วนการดูจิตนี้ง่ายกว่านั้น **ดูจิตนี้เราดู ๒ อย่าง อันหนึ่ง เราดูตัวจิตตรงๆ ไม่ได้** **เราก็รู้ความรู้สึกไปก่อน** เรียกว่า **ดูเจตสิก** ดูจิตไม่ได้ก็ดูเจตสิก เพราะจิตไม่มีอะไรให้ดู ไม่มีสิ่งที่เป็นรูปร่างของจิตขึ้นมาให้ดู ที่เรียกว่านามกายนั้น จริงๆ แล้วก็คือเวทนา สัญญา สังขาร ฉะนั้น เราอาศัยการรู้สิ่งเหล่านี้ไปก่อน เพราะสิ่งเหล่านี้เกิดร่วมกับจิต เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต คือตัวเจตสิกทั้งหลาย เช่น เราจะบอกว่าบางทีจิตเราก็มีกุศล บางทีก็มีอกุศล **เรารู้สึกว่าจิตของเราเป็นกุศล จิตเป็นอกุศล จิตโลภ จิตโกรธ จิตหลง เบื้องต้นจะรู้สึกอย่างนี้ก่อน** แต่ต่อไปพอสติปัญญาแก่รอบขึ้น เราจะเห็นเลย จิตก็อันหนึ่ง โลกก็อันหนึ่ง จิตก็อันหนึ่ง โกรธก็อันหนึ่ง จิตก็อันหนึ่ง หลงก็อันหนึ่ง คนละอันกัน **นี่แหละกระจายสภาวะธรรมออก มันจะขึ้นไปสู่อิมมานุปัสสนา มันจะเห็นตัวสภาวะธรรมตรงๆ แล้วทีนี้** เบื้องต้นยังดูสภาวะธรรมขนาดนั้นไม่ได้ ไม่เป็นไร หัดรู้ไป หัดรู้ความรู้สึกของเราไป *อ่านต่อฉบับหน้า*

พอเกิดกลัวขึ้นมา จิตที่เคยมีสติ เคยมีความรู้สึกตัว

ก็เลยหลงไปรู้อยู่ในความกลัว จนจิตเห็นจิตต่อไปไม่ได้

ดังนั้น หากเกิดกลัวขึ้นมา ก็ให้หัดรู้จิตที่หลงไปอยู่ในความกลัว แล้วต่อไปเมื่อคุ้นเคยกับความจริงว่า กายไม่ใช่ตัวเรา ความกลัวนั้นก็หายไปเอง

เมื่อรู้สึกหรือเห็นได้ว่า กายไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง การเรียนก็ยังคงเป็นไปเหมือนเดิม คือตามรู้กายตามรู้จิต อย่างมีสติ มีความรู้ตัว ต่อไปเห็นต่อไปว่ากายและจิตไม่เที่ยงบ้าง เป็นทุกข์บ้าง และก็จะรู้สึกได้ด้วยว่า จิตก็ไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง

การรู้สึกว่า จิตไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง กับรู้สึกว่า กายไม่ใช่ตัวเราที่แท้จริง จะไม่ได้รู้สึกอยู่ทุกขณะ หรือทุกครั้งที่จิตเห็นกายเห็นจิต แต่นานๆ ครั้งจึงจะรู้สึกได้ ดังนั้น อย่าพยายามที่จะรู้สึกให้ได้ทุกขณะว่า กายไม่ใช่ตัวเรา จิตไม่ใช่ตัวเรา ขณะใดที่รู้สึกแบบนี้ ก็ให้รู้ต่อไปอย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ รู้ซ้ำๆ ไปโดยไม่ต้องมุ่งหวังว่าต้องเกิดอะไรขึ้น อะไรจะเกิดขึ้น ก็ให้รู้ต่อไปอีกเรื่อยๆ เท่านั้น

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ อ.สุรวิวัฒน์ เสรีวิวัฒนา เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

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

ปุจฉา-วิสัชนา

หมอณัฎฐ์

สภาวะนั้นใช่สติตัวจริงหรือเปล่าครับ?

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : สวัสดิ์ศรีรับคุณหมอผมเพิ่งมาครั้งแรก เมื่อเจ็ดวันที่ผ่านมาผมไปปฏิบัติธรรมกับผู้ที่ปฏิบัติธรรมแบบสายพองยุบ แต่ว่าผมไม่ได้ปฏิบัติแบบพองยุบ ผมปฏิบัติตามแบบหลวงพ่อปราโมทย์สอน ขณะที่เดินจงกรมผมกำหนดมีสติรู้ตามไม่ทราบว่าเป็นอนั้นสติตัวจริงผมเกิดใหม่ครับ ตอนนั้นผมเดินจงกรมประมาณ ๑ ชม. ขณะนั้นผมเกิดรู้สึกตัวขึ้นมา ผมรู้เลยว่าสิ่งนี้ไม่ใช่สิ่งที่เคยเกิด มันเป็นแบบนุ่มนวลอยู่ข้างใน เป็นอย่างนั้นอยู่ประมาณ ๑ ชม. แล้วก็ไป อันนั้นก็ส่วนหนึ่ง แต่ที่แปลกก็คือว่าตอนเช้าขามีการนั่งสมาธิ แล้วก็มีการแผ่เมตตา ตอนแผ่เมตตาผมก็หลับตา มีอาจารย์เป็นคนนำ ที่นี้ก็มีตัวของผมอีกคนนั่งแยกออกมาดู ดูกายที่กำลังนั่งสมาธิอยู่แยกออกมาดูเด็ดขาดชัดเจน ผมยังแปลกใจว่าตัวที่นั่งสมาธิอยู่นั้นไม่ใช่ผม สภาวะนี้ผมก็ไม่ค่อยแปลกใจเท่าไร แต่ที่แปลกใจคือตอนที่แผ่เมตตา ผมก็ยังหลับตา ใจที่เคยซาบซึ่งเวลาแผ่หายไปเกลี้ยงเลย จิตใจจิตชัด ถึงแม้ว่าจะแผ่ให้พ่อแม่ตัวเองก็ยังรู้สึกเหมือนคนที่ไม่รู้จักกัน ผมก็เลยไม่ทราบว่ามีสภาวะธรรมอะไรที่ผมทำผิดไปหรือเปล่า แต่ตอนนั้นความรู้สึกตัวก็ยังมียู่บ้างครับ

หมอณัฎฐ์ : ไม่ทราบว่าเป็นปฏิบัติแบบไหนครับ?

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : แบบที่หลวงพ่อปราโมทย์สอนครับ

หมอณัฎฐ์ : ทำยังไงครับ เล่าให้ฟังได้ไหมครับ?

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ผมเจอท่านเมื่อปี ๒๕๔๕ สมัยที่ท่านยังพำนักที่กาญจนบุรี ไปหาท่านเพื่อไปขออนุญาตถ่ายสำเนาหนังสือเพื่อไปแจกพรรคพวก ท่านก็อนุญาตแล้วท่านก็พูดอะไรบางอย่างที่ผมไม่เข้าใจ ผมใช้เวลา ๒ ปีไปหาท่าน เดินทางไปๆ มาๆ จนวันหนึ่งท่านเดินมาที่ด้านหลังผมแล้วบอกว่า ทำถูกแล้ว ผมก็เริ่มรู้สึกตัวเป็น ณ ตอนนั้น แต่ตอนอยู่ที่บ้านก็รู้สึกตัวบ้างไม่รู้สึกตัวบ้าง พอดีมีพรรคพวกมาบอกว่ามีสถานที่ปฏิบัติธรรมที่สัปปายะ สามารถแยกปฏิบัติธรรมเดี่ยวได้ ผมก็ทำแบบพองยุบได้เล็กน้อยพอมีการบ้านสง แล้วปกติผมก็พอรู้ตัวเป็น แต่สถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นผมมีสติสัมปชัญญะอยู่ มันแปลกมากเพราะผมไม่เคยรู้มาก่อน ผมเลยเข้าใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้นเป็นสติตัวจริง เพราะเกิดขึ้นเองแล้วไปเอง

หมอณัฎฐ์ : อันที่จริงเกิดอารมณ์อะไรก็ให้รู้ไปเท่านั้นเองครับ ถ้าเป็นสภาวะที่รู้สึกตัวมาก ๆ ก็เหมือนมีอารมณ์ที่จิตชัดมาก ๆ ได้ อาจจะรู้สึกเฉยๆ และในความรู้สึกตัวจะมีความสุขที่ละเอียดประณีตที่เรียกว่าไสมนัสได้ แต่จะต้องรู้สึกตัวบ่อยๆ จนจิตนั้นจำได้

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ขอบคุณครับ

บทความนี้เป็นการถอดเทปสนทนา “ดูจิตด้วยความรู้สึกตัว” นำสนทนาโดย “หมอณัฎฐ์” ลูกศิษย์คนสำคัญอีกท่านของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ทั้งนี้การถอดเทปพยายามที่จะคงบรรยากาศของการสนทนาไว้ให้มากที่สุด

คชสารคู่แผ่นดิน

เมื่อพูดถึงช้าง

สัตว์ประจำชาติ เชื่อว่าหลายๆ คนนึกถึงภาพของช้างขอกาน ช้างเร่ร้อน

ช้างถูกการุณกรรม หรือช้างถูกใช้แรงงานหนัก จนอาจอุทานในใจว่า

“นี่หรือคือสัตว์ประจำชาติ” นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าช้างมีจำนวนน้อย

และพสมในกลุ่มญาติจนอาจนำไปสู่การสูญพันธุ์

ทั้งทีในอดีตช้างมีประวัติอันรุ่งเรือง เป็นสัตว์คู่บารมีของพระมหากษัตริย์

ก่ายกรหัตถ์กษัตริย์ จนมีรูปช้างเผือกในธงชาติ

เพื่อปกป้องความสำคัญของช้าง กระตุ้นให้คนไทยหันมาสนใจช้าง รักช้าง ห่วงช้าง และอนุรักษ์ช้าง คณะอนุกรรมการประสานงานการอนุรักษ์ช้างไทย จึงพิจารณาหาวันที่เหมาะสม โดยเดิมที่ได้พิจารณาวันที่สมเด็จพระนเรศวรมหาราชทำยุทธหัตถี แต่เนื่องจากวันดังกล่าวได้ใช้เป็นวันกองทัพไทยไปแล้ว จึงเลือกวันที่คณะกรรมาธิการเลือกสัตว์ประจำชาติ มีมติให้ช้างเผือกเป็นสัญลักษณ์ของประเทศ คือวันที่ ๑๓ มีนาคม เป็นวันช้างไทย ซึ่งคณะรัฐมนตรีมีมติเห็นชอบเมื่อปี ๒๕๔๑

และไม่เพียงเรื่องประวัติศาสตร์ของชาติเท่านั้นที่เกี่ยวพันกับช้าง อย่างใกล้ชิด ในทางศาสนาเองช้างก็นับเป็นสัตว์ที่มีความเกี่ยวโยงสัมพันธ์อยู่โดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นในสมัยปัจจุบัน หรือย้อนไปสมัยพุทธกาลหรือก่อนหน้า โดยเฉพาะปฏิปทาของครูบาอาจารย์สายพระป่า ที่เมื่อออกรุดงค์ ก็มักจะได้ยินได้ฟังเรื่องราวที่ท่านเผชิญกับช้างเสมอๆ

ช้างกับครูบาอาจารย์

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ได้นำเกร็ดชีวิตของหลวงปู่ขาว อนาลโย แห่งวัดถ้ำกลองเพล จังหวัดอุดรธานี มาเล่าไว้ในหนังสือ **ลัทธิธรรมาภิบาลธรรม** ในชื่อตอน **“ช้างรับศีล”** ไว้ดังนี้

คืนหนึ่งในพรรษา ขณะที่หลวงปู่กำลังนั่งภาวนา ช้างบ้านใหญ่ เชือกหนึ่งได้พลัดเข้ามา และไม่หนีไปไหนเหมือนจะคอยทำร้ายท่าน ท่านเชื่อว่าช้างนั้นรู้ภาษาคน จึงพูดกับช้างว่า “พี่ชายเป็นสัตว์ของมนุษย์นำมาเลี้ยงไว้ในบ้าน เป็นเวลานานจนเป็นสัตว์บ้าน ความรู้สึกทุกอย่างตลอดจนภาษามนุษย์ที่เขาพูดกันและพรา้สอน พี่ชายตลอดมานั้น พี่ชายรู้ได้ดีทุกอย่างยิ่งกว่ามนุษย์บางคนเสียอีก ดังนั้น พี่ชายควรจะรู้ขนบธรรมเนียมและข้อบังคับของมนุษย์ ไม่ควรทำอะไรตามใจชอบ เพราะการกระทำบางอย่างแม้จะถูกใจเรา แต่เป็นการขัดใจมนุษย์ก็ไม่ไช่ของดี เมื่อขัดใจมนุษย์และเขาอาจทำอันตรายเราได้ ดีไม่ดีอาจถึงตายก็ได้ เพราะมนุษย์เป็นสัตว์ฉลาดแหลมคมกว่าบรรดาสัตว์ที่อยู่ร่วมโลกกัน สัตว์ทั้งหลายจึงกลัวมนุษย์มากกว่าสัตว์ด้วยกัน ตัวพี่ชายก็อยู่ในบังคับของมนุษย์

ถ้าต้องตั้งต่อเขา อย่างน้อยเขาก็ดี เขาเอาขอสับลงที่ศีรษะให้ได้รับความเจ็บปวด มากกว่านั้นเขาก็ฆ่าให้ตาย พี่ชายจงจำไว้อย่าได้ลืมคำที่น้องสั่งสอนด้วยความเมตตาอย่างยั้งนี้”

แล้วท่านก็ขอให้ช้างรับศีลห้า และกำชับให้รักษาให้ดี เมื่อตายไปจะได้สู่ความสุข มีชาติที่สูงขึ้น จากนั้นท่านก็สรุปว่า “เอาละน้องสั่งสอนเพียงเท่านี้ ขอให้พี่ชายจงไปเที่ยวหากินเถิด น้องก็ได้เริ่มบำเพ็ญภาวนา และอุทิศส่วนกุศลแผ่เมตตาให้พี่ชายเป็นสุขทุกๆ วัน และไม่ลดละเมตตา”

ท่านว่าขณะที่ท่านกำลังให้อาหารนั้น ช้างยืนนิ่งราวก้อนหิน ไม่กระดุกกระดิก ต่อเมื่อท่านบอกให้ไปได้ มันจึงกลับออกไปจากที่นั้น

เมตตาและปียวาจานั้นไม่เพียงแต่มนุษย์เท่านั้น แม้ช้างก็ซาบซึ้งและสัมผัสได้ด้วยใจ

และเมื่อย้อนกลับไปศึกษาพุทธประวัติ ก็จะมีช้างเข้ามาเกี่ยวข้องกับหลายเหตุการณ์สำคัญ ที่คุ้นเคยกันก็ตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้าเสวยพระชาติเป็นพระเวสสันดร และได้ทรงบำเพ็ญบารมีด้วยการบริจาคทานด้วยสิ่งคู่บารมีพระบรมโพธิสัตว์ คือ **ช้างปัจจัยนาเคนทร์** แก่พราหมณ์จากแคว้นกิลิงคะจนเป็นเหตุให้ต้องออกผนวช ได้รับความยกย่องนานาประการ

ส่วนในสมัยเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วนั้น ช้างที่เกี่ยวข้องและถูกกล่าวถึงบ่อยๆ ก็คือ**ช้างนาฬาคีรี**ซึ่งเป็นช้างที่ดุร้าย และโดนพระเวททัตติสสินบนความแค้นให้มอมด้วยเหล้าอย่างแรง ๑๖ หม้อ และใช้หอกตีแทงให้ช้างเจ็บ แล้วหลอกช้างที่กำลังดุร้ายนั้นออกมาขณะที่พระพุทธเจ้าออกมาบิณฑบาต แต่สุดท้ายช้างนาฬาคีรีก็สงบต่ออุทานภาพแห่งความเมตตา หายมีนเมา ลดวงและน้อมศีรษะเข้าสู่พระพุทธองค์

นอกจากนี้ยังมี**ช้างมาตังคะ** ที่ก็ได้ถูกกล่าวถึงไม่น้อย โดยเฉพาะในแง่ของการเที่ยวไปคนเดียวดีกว่าเป็นสหายแห่งคนพาล ดัง**นาควรรค**ในธรรมบทนี้



เอื้อเฟื้อภาพปกโดย : ศุภเชษฐ์ ภูมิภิญญ์

คาถาธรรมบท นาควรรคที่ ๒๓

[๓๓] เราจักออกเดินซึ่งค้ำวงเกิน ดุจช้างอดทนซึ่งลูกศรที่ออกมาจากแฉ่งในสงคราม ฉะนั้น เพราะคนทุศีลมีมาก ชนทั้งหลาย ย่อมนำสัตว์พาหนะที่ฝึกหัดแล้ว ไปสู่ที่ชุ่มนุ้ม พระราชาย่อมทรงพาหนะที่ได้ฝึกหัดแล้ว ในหมู่มนุษย์คนที่ได้ฝึกแล้ว อดทนซึ่งค้ำวงเกินได้ เป็นผู้ประเสริฐสุด ม้าอัสดร ม้าอาชาไนย ม้าสินธพ และช้างกฤษณรผู้มหานาคชนิดที่นายควาญฝึกแล้ว จึงเป็นสัตว์ประเสริฐ บุคคลผู้มีตนอันฝึกแล้ว ประเสริฐกว่าพาหนะเหล่านั้น บุคคลผู้ฝึกตนแล้ว ฟังไปสู่วิเศษที่ยังไม่เคยไปด้วยตนที่ฝึกแล้ว ฝึกดีแล้วได้ ฉันทใด บุคคลฟังไปสู่วิเศษที่ยังไม่เคยไปด้วยยานเหล่านี้ ฉันทนั้น หาได้ไม่ กฤษณรนามว่า ธนपालกะ ผู้คุมมันจัดหามได้ยาก เขาผูกไว้แล้ว ย่อมไม่บริโภคอาหาร กฤษณรย่อมระลึกถึงป่าเป็นที่อยู่แห่งช้าง เมื่อใด บุคคลเป็นผู้บริโภคมาก มักง่วงซึมนอนหลับ พลิกกลับไปมา ดุจสุกรใหญ่อันบุคคลปรนเปรอด้วยเหยื่อ เมื่อนั้น บุคคลนั้นเป็นคนเขลาเข้าห้องบ่อยๆ จิตนี้ได้เที่ยวไปสู่ที่จาริกตามความปรารถนา ตามความใคร่ ตามความสุข ในกาลก่อนวันนี้ เราจักขมจิตนั้นโดยอุบายอันแยบคาย ดูจนายควาญช้าง ผู้ถือขอขมช้างผู้ตกมัน ฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงเป็นผู้ยินดีในความไม่ประมาท จงตามรักษาจิตของตน จงถอนตนขึ้นจากหล่มคือกิเลสที่ถอนได้ยาก ดุจกฤษณรผู้จมแล้วในเปือกตมถอนตนขึ้นได้

วันช้างไทยนี้ ก็ขอเพียงช่วยกันหันมาดูแลรักช้างด้วยเมตตาให้ได้แม้เพียงเศษเสี้ยวของที่พระพุทธเจ้าแผ่ยังช้างนาฬาคีรี และขอให้พึงสังวรถึงความไม่ยินดีในความประมาท ระมัดระวังรักษาจิตของตน ถอดถอนออกมาจากกิเลส ดังพญาช้างติดหล่ม ดันรนช่วยตัวเอง ก็ยิ่งเป็นกุศลอันยิ่งแก่ตัวท่านเอง

อ้างอิงข้อมูลจาก <http://th.wikisource.org/>



ชีวิตคืออะไร?

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทวิช)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

อาตมาเคยพูด เคยเล่าเรื่องนี้มาบ่อยๆ ว่า เขาเชื่อผูกไว้สั้น (ปลาย) นั้นสั้นนี้ ตัดตรงกลางแล้ว เชือกมันก็ไปอยู่กับสั้น (ปลาย) เดิมของมัน เพราะมันตึงและเป็นยาง (เชือกไนลอน) ตัดปุ๊บมันขาดปั๊บ แล้วมันก็ต้องคืนไปอยู่ติดกับเสาดิมทางข้างนั้นข้างนี้เป็นอย่างนั้น

อันนี้แหละ เอาชนะกรรมได้ อยู่เหนือกรรมได้ เอาชนะทุกข์ได้ อยู่เหนือทุกข์ได้จริงๆ ความคิดความเห็นมันไม่เหมือนกัน ดังนั้นจึงว่าในประเทศอินเดีย หว่าพระพุทธรเจ้าเป็นมิจจาทิวฐิก็มิไม่ใช่จะมีความเห็นเหมือนกันกับพระพุทธรเจ้าทุกคนไปนะ ดังนั้นคำพูดคำสอนนั้นจึงว่า (ให้) เลือกคัดจัดเอา (ของ) แต่ละคนๆ ซอบอย่างไ้ก็เอาอย่างนั้น

ที่อาตมาได้ให้ข้อคิดเห็น ก็เห็นว่าสมควรแล้ว เพราะว่าอาตมาไม่มีการศึกษาเล่าเรียนอย่างที่พวกคุณได้ศึกษาเล่าเรียน ผ่านการศึกษาเล่าเรียนมามาก ต้องเป็นการแตกฉานในความรู้ความเห็นนั้นจึงจะไม่เหมือนกัน บางทีอาจจะเหมือนกันก็ได้ เพราะการเรียน (โดย) ทรงจำนั้น จำมาจากตำรา จำมาจากคำพูด อย่างที่อาตมาพูดมานี้ก็เช่นเดียวกัน บางทีผิดก็ได้ถูกก็ได้ แต่การปฏิบัติธรรมะนั้น อาตมากล้าและยืนหยัดรับรองตัวเองแต่ไม่รับรองคนอื่น คนอื่นจะเห็นผิดก็ได้ จะเห็นถูกก็ได้ เป็นเรื่องของแต่ละคน อย่างที่พูดนี้ ผู้ที่มีจิตใจเหมือนกัน พูดแล้วเข้าใจกันได้ ถ้าหากพูดแล้วยังเข้าใจกันไม่ได้ ก็แสดงว่าความเห็นนั้นยังไม่ตรงกัน ยังมีการคัดค้านกันอยู่อย่างนั้น ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลาแล้ว จึงขอตอบเพียงสั้นๆ แค่นี้ อาตมาก็ไม่มีความฉลาดอะไรมาก

ท้ายที่สุดนี้ อาตมาขออ้างอิงเอาคุณของพระพุทธรเจ้า และพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วคุณของพระอรหันตสาวกพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หากว่าใครเชื่อคำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้าแล้วขอให้คุณของพระอรหันตสาวกของพระพุทธรเจ้านั้นมาเตือนจิตสะกิดใจของพวกเรา ให้พวกเราได้ประพฤติปฏิบัติตาม แนวคำสั่งสอนของพระพุทธรเจ้านั้นให้รู้ยิ่งเห็นจริงที่พระพุทธรเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “สัตว์ทั้งหลาย เราผู้เป็นตถาคตไปถึงแล้วแห่งนั้น แล้วจึงนำมาสอนพวกเธอทั้งหลาย ให้พวกเธอทั้งหลายจงประพฤติปฏิบัติตามอย่างเราตถาคตนี้” ก็จะมี จะเห็น จะเข้าใจ จะเป็น จะมี อย่างเราตถาคตนี้” ขอให้พวกเราได้พบได้เห็นเอาในชีวิตนี้ จงทุกๆ คน เทอญ

การพูดนี้ก็เป็นการปรารภณา แต่ว่ามันไม่สำเร็จเพราะการปรารภณานั้นมันเป็นคำพูดสมมติเท่านั้นเอง จะต้องลงมือทำจึงจะรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงอย่างพระพุทธรเจ้านั้น

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

การเจริญสตินี้ ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น เวลาเรานั่งรถเมล์ เรานั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกมือคว่ำลงก็ได้ หรือเราไม่เอากพลิกขึ้นคว่ำลง เราเพียงเอานิ้วมือสัมผัสนิ้ว อย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ให้มีความตื่นตัว ทำซ้ำๆ หรือจะกำมือเหยียดมือ อย่างนี้ก็ได้

คำว่า “ให้ทำอยู่ตลอดเวลา” (คือ) เราทำความรู้สึก ชักผ้า ชักเสื้อ ถูบ้านกวาดบ้าน ล้างถ้วยล้างจาน เขียนหนังสือ หรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนี้แหละ มันจะสะสมเอาไว้ทีละเล็กทีละน้อย เหมือนกับเราที่มีขนหรือมีไอน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ผ่นตกลงมาตกทีละนิด เม็ดฝนเม็ดน้อยๆ ตกลงนานๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโอ่งเต็มขันขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกัน เราทำความรู้สึกตัว ยกเท้าไปยกเท้ามา ยกมือไปยกมือมา เรานอนกำมือเหยียดมือ ทำอยู่อย่างนั้นหลับแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมาเราก็ทำไป หลับแล้วก็แล้วไป ท่านสอนอย่างนี้ เรียกว่า ทำบ่อยๆ อันนี้เรียกว่า เป็นการเจริญสติ

* * * * *

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

จิตสดใส แม้กายพิการ
อ. ก่าพล ทองบุญหล่ม
‘ผมลาออกจากความทุกข์แล้ว’

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

✧ ๘. การแสวงหาความสุขจากสิ่งที่น่าจะเป็นทุกข์ทำได้อย่างไรจริงๆ แล้วผมไม่ได้แสวงหาความสุขหรือครับ เพียงแต่ผมทำงาน ประกอบอาชีพของผมเท่านั้นเอง คือถ้าปล่อยให้มีอว้างใจก็วุ่น แต่เนื่องจากว่างงานทางกายทำไม่ค่อยถนัดนักจึงเปลี่ยนมาทำงานทางจิตคือเจริญสติหรืองานทำความรู้สึกตัว เน้นเรื่องงานทางจิตเป็นงานอาชีพ การเจริญสติหรือการทำความรู้สึกตัวทำให้เราได้อยู่กับปัจจุบันคือปัจจุบันที่อยู่กับการใช้ชีวิตของเราในแต่ละวันเวลา เช่น ในขณะที่ทำพูด คิด ให้มีสติรู้ตัวอยู่เสมอ เมื่ออยู่กับปัจจุบันแล้วทำให้สัมผัสเป็นทุกข์ไม่มีเวลาที่จะคิดให้เป็นทุกข์ มีแต่เวลาของความรู้สึกตัว อารมณ์อดีตอนาคตก็ไม่เกิดขึ้น เพราะความทุกข์มักจะมาจากความคิดจากอดีตหรืออนาคต เคล็ดลับของการอยู่อย่างไม่ทุกข์ก็ตั้งอยู่กับปัจจุบัน ความกังวลในอดีตอนาคตและในปัจจุบันก็มีอาจจะเกิดขึ้นได้ และถ้าจิตไม่เป็นทุกข์แล้วก็จะมีความสุขเข้ามาแทนที่เท่านั้นเอง ผมก็ไม่ได้ไปแสวงหาความสุขนอกตัวที่ไหน เพียงแต่ลดปริมาณของความทุกข์ในจิตใจให้ลดลงไปแค่นั้น ความสุขก็เกิดขึ้นมาเองแต่เป็นความสุขภายใน เป็นสุขสงบเย็นและเป็นสุขที่แท้จริง ถ้ามีความสุขอยู่ตรงนี้



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ลักคิดคือจิตเปลว ใจลอย คิดไปโดยไม่มีเจตนา เพราะขาดสติรู้ตัว

ความคิดนั้น มันมีอยู่สองลักษณะคือ ตั้งใจคิดอันหนึ่งและลักคิดขึ้นมาเองก็อีกอันหนึ่ง พอเราจะตั้งใจดูกาย มันก็คิดโน้นคิดนี้ไป อย่างหลงไปกับมัน อย่างมีตนอยู่ในความคิด มาดูกายที่มันเคลื่อนไหวอยู่นี้ เจตนาเคลื่อนไหวอยู่นี้ อาศัยกายเป็นนิมิตเป็นหลัก เป็นที่เกาะเหมือนเราเกาะหลักที่ปักไว้กลางน้ำไหล เวลาใดเราปล่อยมันก็พัดพาเราไป เราก็แหวกว่ายขึ้นจับอยู่ที่หลักอีก อันนี้ก็เช่นกัน เวลาที่มันลักคิดไปคุณก็อย่าหลงไปตามความลักคิดนั้น ให้กลับมากดูกายที่มันเคลื่อนไหวอยู่นี้

นี่ตาวิเศษ มาดูอยู่อย่างนี้ ให้มันชำนาญ ให้มันคุ้นเคยอยู่กับกายไปก่อน อย่าพึ่งไปยุ่งกับความคิด

เหมือนกับเราดูหนังสือ ดูไปดูมามันก็ติดมันจำได้ มันรู้เรื่องตัวลักคิดก็อันหนึ่ง ตั้งใจคิดก็อันหนึ่ง เวลาใดที่มันลักคิดไป เราก็

แล้วก็ไม่อยากแสวงหาความสุขจากสิ่งนอกตัวที่ไหนอีกแล้ว ที่จริงไม่อยากจะเรียกว่าความสุข เพราะดูจะไม่ค่อยปลอดภัยนักชื่อนี้ เพราะชื่อความสุขมักเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นของคนโดยทั่วไป เอาเป็นว่าความสุขที่เกิดมาจากจิตใจที่ไม่เป็นทุกข์ก็แล้วกัน ปลอดภัยกว่าครับ

การมีสติอยู่กับปัจจุบันนี้ทำลายความสามารถมาก ไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมาทั้งนอกตัวในตัว ผมก็จะอยู่ตรงนี้ คืออยู่ตรงที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ในทางจิตใจไว้ก่อน จะมีสติสัมปชัญญะเป็นผู้เห็นทุกข์ จะไม่เข้าไปเป็นผู้ทุกข์ แต่จะแก้ปัญหาอย่างไรนั้นก็แก้ไขไปตามหน้าที่ เพราะความทุกข์เกิดขึ้นที่ไหนความไม่มีทุกข์ก็อยู่ที่นั่นแหละ เราเปลี่ยนเป็นไม่ทุกข์ก็ได้โดยไม่ต้องหนีไปแสวงหาความสุขที่ไหนหรือความสุขอยู่ที่ปัจจุบันใกล้ๆตัวเรานี้เองครับ

๙. ถ้าชีวิตเกิดปัญหาหรือมีอุปสรรค เราจะทำอย่างไรก่อนตั้งสติให้ได้ก่อน ทำใจให้เป็นปกติและเผชิญหน้ากับปัญหานั้น โดยค้นหาสาเหตุของปัญหา และแก้ที่ต้นเหตุ จะทำให้เราแก้ปัญหาได้โดยสิ้นเชิง ถ้าเรานึกอะไรไม่ออกไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรก็ดีอย่าเพิ่งทำอะไรลงไป ให้ลองไปปรึกษาท่านผู้รู้ให้ช่วยแนะนำแนวทางให้หรือช่วยปลุกสติให้เราก่อนก็ยังดี

ปัญหาหรืออุปสรรคนั้นถ้าเราวางใจไว้ถูกต้องก็จะเป็นไม่ทุกข์ เพราะปัญหาเป็นเพียงสิ่งที่เราต้องแก้ไข อุปสรรคเป็นเพียงสิ่งที่เราต้องฝ่าฟันก็แค่นั้นเอง แต่เพราะเรามีความเห็นผิดโดยไปเหมาเอาว่านี่คือความทุกข์ไปเสียหมด ไปสร้างภาวะที่เป็นทุกข์ขึ้นมาภายในจิตใจเรา ผู้ที่ชาญฉลาดมีปัญญาท่านก็มีปัญหาและอุปสรรคเหมือนกัน เพราะเหตุการณ์บางอย่างบางทีก็บังคับไม่ได้หรือ

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

รู้สึกตัวคล้ายกับว่าทักท้วงตัวลักคิด เมื่อมันลักคิดที่ไรก็ให้รู้ทันมัน ก็เท่ากับว่าเราได้สอนมัน หัวเราะเยาะมันก็ได้ พอเราเห็นว่ามันลักคิด ความลักคิดมันก็หยุด มันไม่ประสีประสาอะไร มันไม่ยิ่งใหญ่อะไรหรอก แต่ถ้าเราไม่รู้ทันมัน มันก็ยิ่งใหญ่นะ มันจะดึงลากเราไปกับมัน

บางที่มันก็มีอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นคู่กับความคิด กลายเป็นเป็นอาการฟุ้งซ่าน ลังเลสงสัย วังเวงหาทางนอนไป เกิดอาการอึดอัดขัดเคือง ปรงแต่งไปต่างๆ นานา คุณก็อย่าพึ่งเข้าไปจ้านนต่อมัน

ให้ดูมัน เรามีตาวิเศษแล้ว มันจะเกิดอะไรขึ้นกับกาย กับจิตใจเรา เราก็เป็นผู้ดูมันทั้งนั้น สนุกดู สนุกเห็นมัน

มันก็ไม่มีอะไรมาก ดูเข้าจริงๆ มันสรุปให้ว่า มีแต่กาย เวทนา จิต และธรรม ที่มันเกิดขึ้นกับกาย กับจิตใจ กายมันก็มีคู่ ความปวด ความเมื่อย ความร้อน ความหนาว หิวกระหาย นั้นมันเป็นอาการของกาย

จิตที่มันคิดโน้นคิดนี้ มันก็มีคู่อยู่เช่นกัน เช่น ความคิดฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย ความวังเวงหาทางนอนเหล่านี้ มันเป็นอาการของจิต ให้ดูมันเห็นมัน

เรามีตาวิเศษแล้ว ยิ่งดูไปเท่าไร ก็ยิ่งเห็นแจ้งเท่านั้น การดูการเห็น มันเป็นประสบการณ์ เป็นบทเรียนที่ดี

อ่านต่อฉบับหน้า

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

เลือกไม่ได้ แต่ท่านก็ไม่ได้ให้ความสำคัญมันหมายความว่านั่นคือปัญหาอุปสรรค หรือความทุกข์ แล้วท่านก็แก้ไขปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคนั้นด้วยจิตใจที่ไม่ต้องเป็นทุกข์ นี่คือบัณฑิตในทางธรรม

๑๐. ทำไมจึงเลือกปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียนเคยทดลองทำวิธีอื่นบ้างไหม และวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์ที่ถูกวิธีนั้นควรทำอย่างไร

ผมเคยลองทำวิธีอื่นมาบ้าง แต่ทำอย่างไรจริงจังนักเพราะนั่งได้ไม่นาน ชีวิตผมส่วนมากมักจะอยู่ในอิริยาบถนอนเสียมากกว่า ต้องนอนทำและหลับตาด้วยอิริยาบถนอนจึงทำให้หลับง่าย พอทำครึ่งใดก็หลับไหลไปทุกที

การเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน เน้นเรื่องการขยับทำความรู้สึกตัวไปกับการเคลื่อนไหวของกายจิต ไม่ต้องอยู่นิ่งๆ เพื่อให้สติตื่นรู้อยู่เสมอไม่ต้องใช้ความคิดอะไรเลย แต่ไม่ห้ามความคิดและไม่ตามความคิด ให้รู้เท่าทันความคิดและปล่อยให้ผ่านไป ไม่มุ่งเอาแต่ความสงบเพียงอย่างเดียว วิธีนี้จึงเหมาะกับสภาพของผม คือ นอนปฏิบัติก็ได้

การปฏิบัติธรรมเพื่อความดับทุกข์นั้น ไม่ว่าจะเป็วิธีใดก็ตามมักเริ่มต้นด้วยการฝึกสติทั้งนั้น เช่น กายคตาสติ อนุสสติ ๑๐ อานาปานสติ มหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น มักจะมีคำว่าสติ สติ รวมอยู่ด้วยทั้งนั้น ถ้าเริ่มต้นด้วยการฝึกสติก็ถูกวิธีแล้ว เพราะถ้ามีสติจะทำให้มีสัมปชัญญะ มีสมาธิและมีปัญญาเกิดตามมาด้วย จึงสามารถละกิเลสซึ่งเป็นสาเหตุของความทุกข์ได้ ความทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้น แต่จะแตกต่างกันที่อุบายวิธีในการฝึกสติเท่านั้นเองครับ

อ่านต่อฉบับหน้า

ขอรับหรือร่วมเป็นเจ้าของหนังสือ จิตสดใสแม้กายพิการ กรุณาติดต่อ ชมรมเพื่อนคุณธรรม โทร. ๐-๒๕๓๕-๕๓๑๐, ๐-๒๕๓๕-๖๒๕๓ หรือหาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป

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

แฉวงธรรมะ



เมื่อวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ (วันมาฆบูชา) ได้มีการอัญเชิญพระพุทธรูปองค์นี้ประดิษฐานที่เจดีย์ผาซ้อนแก้ว สิริราชธรรมณฤมิตร ณ พุทธธรรมสถานผาซ้อนแก้ว อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดป่าสุหน้ทวนราม จ.กาญจนบุรี บรรยายธรรมแก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวชมรมคนรู้ใจ ในหัวข้อ “**ชีวโฆแห่งความคิดดี**” ณ หอประชุมพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอมรินทร์พลาซ่า เมื่อวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒



เมื่อวันที่ ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ ที่หอประชุมมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย **คุณศรัณย์ ไมตรีเวช** เจ้าของนามปากกา “**ดังตฤณ**” ผู้แต่งหนังสือ “**เสียดายคนตายไม่ได้อ่าน**” บรรยายพิเศษเพื่อเป็นการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมให้นักศึกษากองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาและนักศึกษาผู้สนใจเข้าฟัง จัดโดยโครงการสร้างจิตสำนึกนักศึกษาของทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา

โครงการปฏิบัติธรรม

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ จัดให้มี “โครงการปฏิบัติธรรม” ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่มีความต้องการและตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรม ได้ไปปฏิบัติยังสถานที่ที่เหมาะสม

พุทธธรรมสถาน ผาซ้อนแก้ว จ.เพชรบูรณ์ โดยมี **พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส** เมตตาสอนและนำปฏิบัติระยะเวลา ๔ วัน ออกเดินทางวันอาทิตย์ เวลา ๐๗.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดวันพุธ เวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๑๓-๑๖ มีนาคม ๒๕๕๒ และวันที่ ๑๙-๒๒ เมษายน ๒๕๕๒

วัดปลายานา จ.ปทุมธานี โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบุญโญ** เมตตาสอนและนำปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ระยะเวลา ๓ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดวันอาทิตย์ เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๒๗-๒๙ มีนาคม ๒๕๕๒

ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ โดยกรอกใบสมัครได้ที่ห้องสมุดบ้านอารีย์ หรือกรอกใบสมัครผ่านทาง www.baanaree.net หลังจากนั้นทางห้องสมุดจะนัดท่านมาสัมภาษณ์ เพื่อเตรียมพร้อมในเรื่องต่างๆ ก่อนการไปภาวนาอีกครั้งหนึ่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘

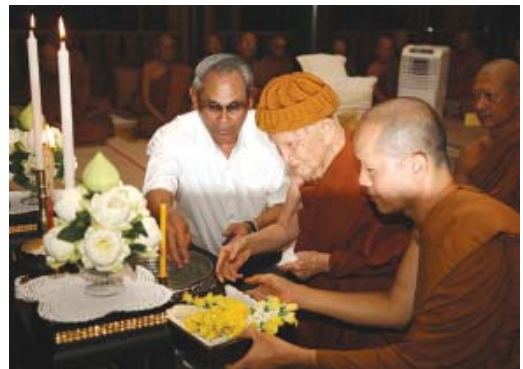
หมายเหตุ โครงการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น



พระอาจารย์มานพ อุปสโม ผู้ก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ (เขาดินหนองแสง) จ.จันทบุรี บรรยายธรรมในหัวข้อ “**วิปัสสนาคืออะไร**” ณ หอประชุมพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอมรินทร์พลาซ่า เมื่อวันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒



อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม บรรยายธรรมเรื่อง “**เสียนวาทที่ประมาทเปลี่ยนชีวิตคน**” ที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิตเขื่อนภูมิพล เมื่อวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ (ภาพบน) และบรรยายเรื่อง “**ช่วยชีวิตและการทำงานให้ดีขึ้นได้ด้วยกรเจริญสติ**” ที่ธนาคารกรุงศรีอยุธยา เมื่อวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ (ภาพล่าง)



งานแสดงมูทิตาจิตถวายเป็นสักการะ ๙๕ ปี **หลวงปู่บุญฤทธิ์ ปณฺธิโต** เมื่อวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ ณ สวนทิพย์ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี มีคณะสงฆ์และศิษยานุศิษย์ได้มาร่วมแสดงมูทิตาจิตเป็นจำนวนมาก



หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช เมตตาแสดงธรรมเทศนา ณ ห้องประชุมวิชัยยุทธ อาคารศูนย์การแพทย์ เมื่อวันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๒ จัดโดยชมรมพระพุทธศาสนา โรงพยาบาลวิชัยยุทธ มีแพทย์พยาบาล คนไข้ และญาติธรรม สนใจเข้าฟังจำนวนมาก

ปฏิทินธรรม

● **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน** ทุกวันอาทิตย์แรกของต้นเดือน ณ **มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต** ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๒๒-๒๗๕๒

● **กำหนดการทำบุญและฟังธรรม** ณ **ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)** เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔ **วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๒** เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น.

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช (แสดงธรรมโดยไม่มีการถวายภัตตาหาร) **วันอาทิตย์ที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๒** เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.

ทำบุญอุทิศส่วนกุศลแด่ **คุณลุงชิน เนียวกุล** ครบรอบ ๑๓ ปี วันถึงแก่กรรม

- หลวงปู่สมภาร ปัญญาโร - หลวงปู่อุดม ญาณโร
- พระราชวราคุณ (หลวงปู่สมศักดิ์ ปันนิตโต)
- หลวงปู่เจริญ ญาณวฑฺฒโน - หลวงปู่แปลง สุนทรโร
- พระราชภาวนาพิณี (หลวงปู่สนธิ์ อนุบาลโย)
- หลวงปู่ทอง จันทสิริ - หลวงพ่อไพฑูริย์ สมังคโล
- หลวงพ่อวงศ์ สุภาจาโร - หลวงพ่อบุญโอม สิริวิริโย
- หลวงพ่อคำสวด อรุโณ - หลวงพ่อเยื้อน ชันติพล
- หลวงพ่อสุภาพ ฉันทชาโต

วันอาทิตย์ที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๕๒ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.

- หลวงปู่บุญมา คัมภีร์ธมโม - หลวงปู่คำป้อ สุตปัญโญ
- หลวงพ่อเลี่ยม สุตธมโม - หลวงพ่ออุทัย ธัมมวโร
- หลวงพ่อโม อินทสิริ

● **มูลนิธิหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก** ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อกุศล **วันพุธที่ ๑ - วันอังคารที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๒** ๕๒ ม.๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙

● **ขอเชิญร่วมศึกษาประเพณีปฏิบัติธรรม** แนวเคลื่อนไหว ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ **หอฉันพุทธมณฑล พุทธสถาน** ในวันศุกร์ที่ ๑๓ - วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๒ (รวม ๓ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปรีชา ก่อนทอง ร้านเบเกอรี่บ้านเอื้อเฟื้อ โทร. ๐-๒๕๙๙-๓๑๒๐, ๐-๒๕๙๙-๒๕๒๙, ๐๙-๖๙๙๘-๗๕๕๙ และ ๐๙-๙๕๑๖-๘๗๗๔

● **มูลนิธิสานแสงอรุณ** เปิด “**สวนแสงอรุณ**” ปี ๒๕๕๒ ชวนกันเจริญสติภาวนา “**รับแสงอรุณ**” ปฏิบัติธรรมเปลี่ยนชีวิตใหม่ ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ นำปฏิบัติโดย **พระวิปัสสนาจารย์ จากวัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ** และ **พระสันติพงษ์ เขมปญโญ (หลวงพี่ตุ้ม)** ณ สวนแสงอรุณ อ.บ้านสร้าง จ.ปราจีนบุรี เดินทาง ๒ ชม. จากกรุงเทพฯ สะดวกทั้งรถยนต์และรถไฟ **ครั้งที่ ๓ วันที่ ๑๓-๑๕ มีนาคม ๒๕๕๒** **ครั้งที่ ๔ วันที่ ๑๐-๑๒ เมษายน ๒๕๕๒ (ชอยเกลิก)** **ครั้งที่ ๕ วันที่ ๙-๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๒** สอบถามรายละเอียดและติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ **มูลนิธิสานแสงอรุณ** โทร. ๐-๒๒๓๗-๐๐๘๐ ต่อ ๒๑๗ อีเมล : ssamag@yahoo.com

ค่าใช้จ่าย (ค่าอาหารและที่พัก) ปรึกษาคณะจิตศรัทธาเพื่อช่วยสนับสนุนให้ดำเนินงานต่อไปได้ เพื่อประโยชน์สูงสุดของการเจริญสติภาวนา ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมมีความตั้งใจและอยู่ร่วมจนจบการเตรียมตัว เรียบง่ายสบาย และพอเหมาะ

● **กำหนดการจัดงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม** เป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๑๓ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ **องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรม **วันอาทิตย์ที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๒** เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๓๐ น. เพิ่มเติมข้อมูลได้ที่ www.kanlayanatam.com

● **กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา** อาคารอมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ **ดิโรจรัม** แกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล) ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี กรุงเทพฯ **วันอังคารที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๒** เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. ธรรมะ ๔ ประการที่ทำให้อยู่ใกล้พระนิพพาน โดย **อ.สุกรี ทุมทอง**

วันพุธที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. **วิปัสสนาคืออะไร** โดย **พระอาจารย์มานพ อุปสโม** ผู้ก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ (เขาดินหนองแสง) จ.จันทบุรี

วันอังคารที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. เรื่องของ “**ใจ**” โดย **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** วัดป่าสุหน้ทวนราม จ.กาญจนบุรี

วันพุธที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. มีไม่มี โดย **พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส** พุทธธรรมสถาน ผาซ้อนแก้ว อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์

วันอังคารที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. การเจริญวิปัสสนาญาณ ตามหลักโพธิปักขิยธรรม ในพระพุทธศาสนา โดย **พระอาจารย์อารยะวังโส** วัดป่าพุทธพจน์วิริยูไทย จ.ลำพูน

วันพุธที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. ทศบารมี ครั้งที่ ๑๐ - ทานบารมี โดย **ท่านเจ้าคุณพระศรีญาณโสภณ (ปิยโสภณ)** วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ



เฮ้อ! - เศรษฐีแค่ ๔๐๐ คน มีเงินรวมกันคิดเป็นเงินไทยได้ ๕๓ ล้านล้านบาท หรือ ๖ เท่าตัวของมูลค่าสินค้าและบริการในไทยทั้งประเทศประจำปี ๒๕๕๐ ที่มีอยู่แค่ ๘.๕ ล้านล้านบาท!

ว่ากันว่ามนุษย์เป็นเผ่าพันธุ์ที่ครองโลก แต่ความจริงก็คือบนโลกใบนี้มีมนุษย์เพียงไม่กี่คนที่กุมชะตาชีวิตมนุษย์อื่นๆ ไว้ และยิ่งน้อยเท่านั้นที่รู้จักรสชาติของการเป็นผู้ ‘ครองโลก’ กันจริงๆ

ในอดีตนั้น ความหมายของการครองโลกคืออำนาจปกครองประเทศหลายๆ ประเทศ สิ่งเป็นสิ่งตายได้ตามใจชอบ และวิธีการก็คือนำกองทัพทหารไปรุกรานผู้ที่ยังไม่สวามิภักดิ์ หรือไม่ก็ปราบปรามผู้กระด้างกระเดื่องให้กลับสยบแทบเท้า

แต่ปัจจุบัน ความหมายของการครองโลกคืออิทธิพลที่มีต่อประเทศหลายๆ ประเทศ อาจพลิกชีวิตและทิศทางการพลโลกได้ด้วยการกำลั้งความรู้ กำลั้งความสามารถ ตลอดจนกำลั้งทรัพย์

ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดที่สุดคือ บิลล์ เกตส์ ผู้ก่อตั้งบริษัทไมโครซอฟท์ หากคิดว่าเขาเป็นพระราชา พสกนิกรทั่วโลกต่างก็ต้องจ่ายเงินให้พระราชา ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม เพื่อจะได้มีชีวิตอยู่ในอาณาจักรคอมพิวเตอร์ได้โดยไม่ต้องถูกเนรเทศไปเป็นคนป่าคนดอย



จำชื่อของเพื่อนชาวบล็อกคนที่ชื่อ Q Nuh ได้ไหมครับ ที่ผมพูดถึงว่า
เวลาอ่านบล็อกเขาที่ไร ผมจะได้อะไรติดหัวกลับมาเขียนเสมอ

ครั้งนี้ก็เช่นกันครับ ผมไปอ่านเจอบล็อกหนึ่งที่เธอเขียนตอบเด็กคนหนึ่ง เรื่องว่าโตขึ้นอยากเป็นอะไร แล้วเธอก็เขียนว่า เธอรู้สึกว่าอดตัณญา เพราะเธอไม่ตามใจแม่ ไม่ได้เลือกเป็นในสิ่งที่แม่หวังจะให้เธอเป็น

ความแตกต่างของหลายๆ สิ่งในโลกนี้ มักถูกขีดค้นไว้ด้วยเส้นบางๆ เส้นหนึ่ง ถ้ามองเผินๆ ก็อาจจะไม่เห็นความต่าง ดูห่างๆ ก็เหมือนจะเป็นเรื่องเดียวกัน

ไม่ใช่แต่เจ้ Q Nuh เพื่อนผมหรอก มีคนมากมายมีความทุกข์ เพราะมีความเห็นที่แตกต่างจากพ่อแม่ แล้วมีความเชื่อว่า การไม่ทำตามที่พ่อแม่ต้องการเป็นบาปอกตัญญูอย่างหนึ่ง

ก่อนหน้าที่ บิลล์ เกตส์ และคณะจะทำซอฟต์แวร์ออกมา ชาวโลกเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ไม่รู้จักคอมพิวเตอร์ นี่ก็ว่ามันเป็นเครื่องจักรกลล้ำสมัยที่มีแต่นักวิทยาศาสตร์ระดับโลกได้ใช้ แต่ดูวันนี้สิครับ คุณคนไหนบ้างที่ไม่เคยใช้คอมพิวเตอร์?

เริ่มต้นมันคือสินค้าที่ผู้ผลิตวางขายให้ตัดสินใจซื้อ ตัดสินใจเลือกใช้ แต่ลงเอยพอคนใช้สินค้านั้นกันทั้งโลก สินค้าก็กลายเป็นอาวุธในการปกครอง น้อยคนจะมีสิทธิ์ใช้ชีวิตอยู่นอกเหนืออาณาจักรของไมโครซอฟท์ ไม่ว่า บิลล์ เกตส์ และขุนนางในอาณาจักรไมโครซอฟท์จะคิดอะไรขึ้นมา พวกเราจะต้องคิดตามนั้น และมีชีวิตอยู่ในกรอบนั้นๆ

ด้วยวิถีทางที่ไมโครซอฟท์ปูไว้ ปัจจุบันเกิดช่องทางสร้างอาณาจักรย่อยๆ ขึ้นมากมาย ถ้าบุญเก่าดีพอ บวกกับกรรมใหม่ที่รู้จักช่องทางทำมาหากินบนอินเทอร์เน็ต วันนี้คุณก็มีสิทธิ์เป็นเศรษฐีระดับโลกได้ อย่างเช่นมหาเศรษฐีอายุน้อยที่สุดปีนี้ ได้แก่ มาร์ก ซักเคอเบิร์ก วัย ๒๔ ปี ผู้ก่อตั้ง ‘เฟซบุ๊ก’ (Facebook) ซึ่งเป็นเครือข่ายชุมชนออนไลน์สุดฮิต มีทรัพย์สินรวม ๑,๕๐๐ ล้านดอลลาร์ หรือคิดเป็นเงินไทยได้ราวห้าหมื่นล้านบาท (และจะเพิ่มขึ้นกว่านี้อีกถ้าเฟซบุ๊กเข้าตลาด)

เครือข่ายเฟซบุ๊กคือไอเดียของซักเคอเบิร์ก และอยู่ในการดูแลควบคุมของซักเคอเบิร์ก ผู้คนไม่รู้ก็ล้านที่เข้าไปใช้บริการก็ต้องตกอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ของซักเคอเบิร์ก หรือพูดง่ายๆ ว่าอยู่ในการปกครองของซักเคอเบิร์กแบบอ้อมๆ

นี่คือความจริงของโลก เงินและอำนาจปกครองส่วนใหญ่ไป

ผมอยากบอกว่า มันมีเส้นบางๆ ที่คั่นกลางซึ่งความแตกต่างระหว่างการมีความคิด มีจุดยืนของตัวเอง กับการเป็นคนก้าวร้าว ดื้อด้าน และดันทุรังทำให้พ่อแม่เสียใจโดยเจตนา

เคยมีคุณแม่ท่านหนึ่ง มีลูกชายเป็นคนเรียนดีมีอนาคตไกล แต่หัวใจใฝ่เรื่องธรรมะ แล้วชวนภรรยาออกบวชด้วยกัน

คุณแม่ไม่ได้ห้ามแต่ทำใจไม่ได้ วันหนึ่งไปทำบุญที่วัดซึ่งลูกชายบวชอยู่ เลยไปเปรยกับครูบาอาจารย์ที่วัดว่ายังทำใจได้บ้างไม่ได้บ้าง เพราะมีลูกชายคนเดียว อยากให้เขาใช้ชีวิตทางโลก มีลูกมีหลานสืบสกุล

หลวงพ่อบุญนั้น ท่านเลยให้ข้อคิดว่า..พ่อแม่ทุกคนมีจุดหมายเดียวกัน คืออยากให้ลูกได้ดี อยากให้มีความสุข อยากให้มีชีวิตที่เจริญ

แต่พ่อแม่จำนวนมาก ก็มักจะพลาดตรงที่ชอบคิดแทนลูกว่า ถ้าลูกทำแบบนี้ เรียนแบบนี้ ทำงานแบบนี้ แต่งงานกับคนนั้น แล้วถึงจะดี ถึงจะมีความสุข

เอาไม่บรรทัดของตัวเอง ไปขีดเส้นให้ชีวิตลูก แล้วก็ทุกข์ เพราะลูกก็มีไม่บรรทัดของตัวเอง ซึ่งมาตราส่วนสั้นยาวไม่เท่าของเขา

ฉะนั้น โดยส่วนตัวผม ผมไม่รู้สึกรู้ว่าคุณ Q Nuh อกตัญญู เพราะสิ่งที่เธอเลือก ก็ให้ผลเดียวกับที่แม่เธอต้องการ คือชีวิตที่มีสุข

กระจุกอยู่กับคนเพียงไม่กี่ร้อยคน ขณะที่คนอีกหกพันล้านอยู่ในฐานะรวยมาก รวยน้อย พอมีพอใช้ ไปจนกระทั่งชักหน้าไม่ถึงหลัง หรือมีไม่พอจะยาได้

แล้วนี่คือความผิดของใคร? หากมองแบบคอมมิวนิสต์ นี่คือการความยุติธรรมของระบบ ทางแกก็คือคนควรใช้ชีวิตแบบแบ่งปัน ไม่มีใครได้ครอบครองสมบัติส่วนตัว ซึ่งเมื่อพยายามทำตามแนวคิดในอุดมคติ ก็พบว่าเรื่องยิ่งเลวร้ายลง เพราะในที่สุดก็ต้องหาผู้มีอำนาจปกครองมาจัดสรรปันสมบัติ กลายเป็นว่าให้สมบัติทั้งหมดตกอยู่ในมือผู้ปกครองเพียงไม่กี่คน!

อำนาจปกครองนับเป็นมนต์ดำชนิดหนึ่ง ใครถืออำนาจปกครองไว้ ก็มักลืมหูลืมตา ลืมหน้าที่ และกระทั่งลืมนิเวศธรรม จากหน้าที่ผู้รับใช้ประชาชน มักกลายเป็นผู้กดขี่ให้ประชาชนมารับใช้ตนกันเกือบทั้งสิ้น

แต่หากมองแบบพุทธ คุณจะหยุดุ่นวายใจ สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม! ถ้าสร้างเหตุให้รวย อย่างไม่รู้ต้องรวย และเหตุแห่งความรวยก็ต้องประกอบกันทั้งอดีตชาติที่เคยให้ทานรักษาศีลกับปัจจุบันชาติที่ขยันและฉลาดขายในทางใดทางหนึ่ง

ความจริงที่ปรากฏตลอดมา คือ น้อยเท่านั้นที่มีสิทธิ์รวยมหาศาล ก็ดูด้วยตาเปล่าเถิดครับว่ามีสักกี่คนที่คงเส้นคงวาในการบริจจาคทานและห้ามใจไม่ผิดศีลได้ตลอดรอดฝั่ง เมื่อไม่มีการสร้างดวงเศรษฐีเผื่อไว้ให้ชาติหน้า ต่อให้ชาติหน้าขยันขันแข็งแค่ไหน ก็คงต้องเวียนวนปะปนอยู่กับคนส่วนใหญ่ที่พอมีพอกินหรือชักหน้าไม่ถึงหลังกันต่อไปครับ

บางที มนุษย์เรามักจะสนใจเรื่องภาษาชนะ หรือรูปแบบมากกว่าเนื้อหา เหมือนเรื่องเล่าที่ผมเคยอ่านเจอ แล้วชอบมาก เอามาเล่าให้ใครๆ ฟังบ่อยๆ

ว่าตอนที่สหรัฐฯ เริ่มส่งนักบินอวกาศขึ้นไปสู่วงโคจรของโลก ได้สำเร็จใหม่ๆ พวกเขาเจอปัญหาว่า นักบินอวกาศไม่สามารถใช้ปากกาจดบันทึกอะไร ในสภาพไร้แรงโน้มถ่วงของโลกได้

นาซ่าต้องแต่งตั้งคณะนักประดิษฐ์ระดับหวักะทิ และใช้งบประมาณหลายล้านดอลลาร์ เพื่อวิจัยพัฒนาคิดค้นปากกาที่สามารถเขียนออกได้ดีในสภาพไร้แรงโน้มถ่วงของโลก ใช้เวลาหลายเดือน ปากกาที่ว่าก็เสร็จด้วยความภาคภูมิใจของนาซ่า

วันหนึ่ง นักบินอวกาศของนาซ่ามีโอกาสเจอนักบินอวกาศรัสเซีย เลยถามว่า “นายมีปัญหาเดียวกันมั๊ย?” นักบินรัสเซียพยักหน้าหงึกๆ

“แล้วพวกท่านแก้ปัญหาอย่างไร” นักบินนาซ่าอึ้งมึนถามต่อ หมายจะอดประดิษฐ์กรรมล้ำยุคอันใหม่ถอดด้าม

นักบินรัสเซียหันมามองด้วยสีหน้าประหลาดใจในคำถาม แล้วตอบซ้ำๆ ว่า

“จะไปยกอะไร เราก็ใช้ดินสอเขียนแทนสิ”

สุขสันต์วันก่อนวันพรุ่งนี้ครับ

4 สภาอารีย์

ถาม...เคยมาบ้านอารีย์วันอาทิตย์ พอดีเป็นวันที่จัดกิจกรรม “ครอบครัวสุขสันต์” เห็นบรรยากาศแล้วชอบมาก อยากให้มีการจัดกิจกรรมลักษณะนี้ตามชุมชนต่างๆ อีกหลายๆ แห่ง น่าจะดีนะ

ตอบ...เสียงของคุณคงไม่ได้เจียนนักละครับ ได้ยินว่ามีหลายหน่วยงานมากที่เห็น และประสงค์แบบคุณ จนมีการดูงาน เสนอโครงการกันไปพอสมควรแล้ว ส่วนจะผลิดอกออกผลมาได้มากน้อยแค่ไหน ก็คงแล้วแต่เหตุปัจจัยไปละครับ

ทั้งนี้ก็ต้องขอกราบพระอาจารย์วิวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน จากวัดโสมนัสฯ ที่ท่านเป็นผู้ริเริ่มโครงการนี้มาตั้งแต่ปีก่อน รวมถึงคุณศิวาพร หรือ “ป้าตุ้ย” ของหลายๆ ที่ทุ่มเทแรงกายแรงใจให้กับโครงการเพื่อน้องๆ โครงการนี้น่าจะพูดได้เต็มปากในวันนี่ว่าประสบความสำเร็จ สมตั้งใจของทีมงาน จำได้ว่าสมัยเริ่มจัดครั้งแรกๆ นั้น น้องๆ สนใจกันจำนวนไม่มากนัก อาทิตย์หนึ่งมีเพียง ๕-๖ ครอบครัว หรือเกิน ๑๐ ไปไม่เท่าไรหรอก แต่ด้วยความมีเมตตา และความอดทนของท่านและทีมงาน มีเท่าไรก็เท่านั้น ไม่ได้หวังผลอะไรไปให้ต้องดิ้นรน เผลอแผล็บเดียวโครงการนี้ยาวต่อมาเกินปีแล้ว ที่สำคัญคือได้รับความสนใจจากครอบครัวจำนวนมากมาร่วมร่วมสร้างสรรคเวลาคีจ วมกัน ให้เด็กๆ ได้ซึมซับบรรยากาศแห่งธรรมะไว้เป็นทุนรอนในอนาคต จนในที่สุดน้องพระด้านบนที่เคยใช้ก็ไม่เพียงพอต่อกิจกรรมแล้ว ต้องย้ายมาใช้ศาลาบันมีด้านล่างแทน ซึ่งหลังๆ ก็ดูจะเริ่มเต็มความจุไปบ้าง

และนี่เป็นเหตุให้ดอกไม้ดอกใหม่แย้มบานขึ้นมา เพื่อผลิดอกออกผลเติบโตใหญ่ต่อไป นั่นคือโครงการใหม่ของมูลนิธิฯ **“หนูน้อยไทยใจอารีย์”** ที่จัดขึ้นทุกวันอาทิตย์ที่สองของทุกเดือน เริ่มตั้งแต่เดือนมีนาคม คืออาทิตย์ที่ ๘ นี้ เวลา ๙.๐๐- ๑๑.๓๐ น. (เว้นเดือนเมษายนที่ใกล้กับเทศกาลสงกรานต์นะครับ)

โดยกิจกรรมนี้จะเน้นไปที่การเล่นแบบพื้นบ้านไทยๆ ที่เอื้อให้น้องๆ ได้ใช้ทักษะทางกายให้สมวัย ปลีกเวลาออกมาจากเกมออนไลน์ เกมคอมพิวเตอร์ จากโลกจำลองมาสู่โลกที่แท้จริงกับเพื่อนจริงๆ มาเล่นริ้วข้าวสาร มอญซ่อนผ้า ม้าก้านกล้วย ฯลฯ กัน ตามเวลาคร่าวๆ ข้างล่างนี้ครับ

- ๙.๐๐ - ลงทะเบียน รับประทานของว่าง
 - ๙.๓๐ - สวดมนต์ กราบพระ ด้วยท่าที่ถูกต้อง
 - ๙.๔๐ - การละเล่นเมื่อคุณตาคุณยายยังเด็ก
 - ๑๐.๓๐ - กิจกรรมสำหรับเด็ก
 - ๑๑.๓๐ - จบกิจกรรม พร้อมรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะ
- หนูน้อยไทย ใจอารีย์นี้ หัวเรียวหัวแรงคือ ๒ ลูก-ป้าที่แสนใจดีของน้องๆ ลูกซังกกับป้าหลินนั่นเอง อย่าลืมนะครับ ใครสนใจก็รีบโทร. มาสำรองที่นั่งหนึ่ง ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ สำรองเพื่อจัดเตรียมงานได้ถูกเท่านั้นครับ สภาอารีย์ฉบับนี้ขอลาด้วยคำเชิญชวนจากลูกซังก-ป้าหลินครับ

เด็กๆ จำออกมาจากทีวี มีเรื่องราวดีดีอีกมากมาย ออกมาวิ่งเล่นให้สุขสบาย ออกกำลังกายกับบ้านอารีย์ หนู หนู จะเล่นเกมดรีมเวิลด์ เกมสเดชั่น การ์ตูนละครดูอยู่ทุกวัน หันหลังให้มันมาบ้านอารีย์ มา มา มา มาสนุกกัน มีवाद มีปั้น มีทาสี หนู่น ละคร ร้องเพลงเราก็มี เฮฮา พาทีวีเบิกบาน ลูกซังก ป้าหลิน จัดให้ สาระมากมาย มากมี สองชั่วโมงสามสิบนาที กับบ้านอารีย์ทุกกลางเดือนเอย



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

๓ หัวใจของพระพุทธศาสนา

ประเทศอินเดียเป็นแหล่งกำเนิดของพระพุทธศาสนาซึ่งมีพระธรรมคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นหลักปฏิบัติที่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน หลักคำสอนอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาคือ **อริยสัจ ๔** โดยมี **อริยมรรค มีองค์ ๘** เป็นหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ประกอบด้วยองค์ธรรม ๘ ประการคือ

๑. สัมมาทิฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ คือเห็นอริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ความดับทุกข์) และมรรค (ทางแห่งความดับทุกข์ คืออริยมรรคมีองค์ ๘)

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ คือคิดออกจากกาม ไม่คิดพยาบาท และไม่คิดเบียดเบียนใคร

๓. สัมมาวาจา วาจาชอบ คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ เว้นจากการประทุษร้ายผิดในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือ การประกอบอาชีพแต่ในทางสุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ไม่ผิดจากหน้าที่อันควร หรือพูดอีกแง่หนึ่งคือไม่หาเลี้ยงชีวิตด้วยมิชฉาอาชีวะ คืออาชีพที่พระพุทธเจ้าไม่ส่งเสริม ๕ อย่าง คือ ค้าอาวุธ ค้ามนุษย์ ค้าขายสัตว์สำหรับฆ่าเพื่อเป็นอาหาร ค้าขายน้ำเมา ค้าขายยาพิษ

๖. สัมมาวาายามะ ความเพียรชอบ คือ **เพียร**พยายามระวังอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เช่น ไม่คิดโกรธ **เพียร**พยายามละอกุศลที่เกิดแล้วให้หมดไป เช่น ระงับอารมณ์โกรธ **เพียร**พยายามสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้บังเกิดขึ้น เช่น พยายามฝึกจิตใจให้มีเมตตา กรุณา **เพียร**พยายามทำกุศลธรรมที่เกิดแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น เช่น รักษาเมตตากรุณาในจิตใจเอาไว้เสมอ แม้ต้องประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ก็ยังพยายามทำจิตใจให้มีเมตตา กรุณา

๗. สัมมาสติ ระลึกรชอบ คือระลึกในสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การเจริญสติระลึกรู้ธรรมะ ๔ หมวด ได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๒. เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติที่ระลึกรู้อารมณ์ในสติปัฏฐานได้แก่สติที่ระลึกรู้ตามความเป็นจริงว่า

*กายเป็นสักแต่ว่ากาย เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา
จิตเป็นสักแต่ว่าจิต ธรรมเป็นสักแต่ว่าธรรม
ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา
ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา*

๘. สัมมาสมาธิ สมาธิชอบ คือสมาธิจิตตั้งมั่น เป็นจิตที่สะอาดปราศจากกามารมณ์และอกุศล

อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่จัดหมวดหมู่และอธิบายในอีกรูปแบบหนึ่ง เพื่อให้สะดวกต่อการปฏิบัติ เป็นลำดับขั้นตอน คือ ไตรสิกขา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาที่ต้องศึกษา ๓ ประการ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

๑. ศีล เป็นข้อปฏิบัติเพื่อฝึกอบรมกาย วาจา เพื่อให้มีความประพฤติดีงาม

๒. สมาธิ คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมใจ เพื่อให้จิตใจสงบตั้งมั่น เหมาะสมกับการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้ง

๓. ปัญญา คือ ข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้ง เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

อริยมรรคมีองค์ ๘ และไตรสิกขาจึงเป็นเรื่องเดียวกัน ซึ่งอธิบายจัดหมวดหมู่ได้ดังนี้

- **สัมมาทิฐิ** - **สัมมาสังกัปปะ** (ปัญญา)
- **สัมมาวาจา** - **สัมมากัมมันตะ** - **สัมมาอาชีวะ** (ศีล)
- **สัมมาวาายามะ** - **สัมมาสติ** - **สัมมาสมาธิ** (สมาธิ)

อ่านต่อฉบับหน้า

มูลนิธิมาया โคตมี โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๔๕๓, ๐-๒๖๗๖-๔๓๒๓

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

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล

วัดนาป่าพง ลำลูกกา คลอง ๑๐

ถอดเสียงบรรยายธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๒) ๒๕-๓๑ มกราคม ๒๕๕๑

คุณสมบัติพระโสดาบัน

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ถาม : เราจะหาหนังสือรายละเอียดเกี่ยวกับคุณสมบัติของพระโสดาบันได้ที่ไหน?

ตอบ : ในชุดจากพระโอษฐ์ห้าเล่มนี้มีหมดเลย มีเยอะ เต็มจะรวบรวมไว้ให้ ไว้ทำเป็นเล่มสักหน่อยให้ชื่อคุณสมบัติพระโสดาบันจะรวมไว้ให้ทั้งหมดเลย

ถาม : พระโสดาบันต้องละอะไรได้แล้ว และยังคงเหลือกิเลสอะไรที่ยังละไม่ได้?

ตอบ : กิเลสอะไรที่ยังละไม่ได้ ก็อยู่ที่ว่าเราใช้อะไรเป็นเกณฑ์ เกณฑ์ในการวัดกิเลสที่ยังละไม่ได้ มักจะใช้สังโยชน์เป็นเกณฑ์ เพราะมันชัดเจนดี ที่ละได้แล้วก็สังโยชน์สามตัวแรกจากทั้งหมดสิบตัว คือ **ละได้ในส่วนของสักกายทิฐิ** ความเห็นว่าตัวเราของเรา ละ**วิกิจจฉา** ความลังเลสงสัยในหนทาง แล้วก็ละ**สีลัพตปรามาส** ศีลพรตของ

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อ CD ของพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์



การเลี้ยงลูก

ขอนมัสการหลวงพ่อ และแสดงความเคารพต่อพระเถระพระอนุเถระทุกรูป ขอแสดงความเคารพต่อเพื่อนสหธรรมิกทุกๆ คน ขอเจริญพรญาติโยมทุกๆ คน

วันนี้มีโอกาสมาแสดงธรรมและให้ข้อคิดเกี่ยวกับการเลี้ยงลูก ซึ่งความจริงเป็นโอกาสที่เหมาะสมสำหรับอาตมาเอง เพราะเพิ่งมาถึงวัดอมราวดีเมื่อวานนี้เหมือนกัน ก่อนนั้นกลับไปอยู่ที่บ้านประมาณอาทิตย์หนึ่ง เมื่อวานนี้ระหว่างที่นั่งรถกลับมาวัดอมราวดีนั้นอาตมานั่งคุยกับโยมแม่ถึงเรื่องสมัยก่อนเมื่ออาตมายังเป็นเด็กอยู่ โยมแม่บอกว่าถ้าแม่มีโอกาสที่จะมีชีวิตใหม่ หรือที่จะดำเนินชีวิตเสียใหม่ คิดว่าจะไม่เปลี่ยนลูกเลย ลูกสามคนเป็นที่พอใจของแม่มาก แต่ถ้าจะเปลี่ยนคงจะเปลี่ยนตัวเองเสียมากกว่า โดยเฉพาะรู้สึกว่าจะมาก่อนแจ่มจิกจู้กับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ มากเกินไป เพราะตอนนั้นแม่ประมาทไม่ได้คิดว่าอีกไม่กี่ปีลูกจะต้องจากไป ลูกคนที่สองจะต้องไปอยู่เมืองไทย ๑๒ ปี เห็นหน้ากันแค่สองสามครั้ง เมื่อก่อนนั้นไม่ค่อยได้คิดเรื่องอนาคต หมกมุ่นและกังวลแต่ความมกพร่อง

สมณพราหมณ์เหล่านั้น ที่เลื่อนออกนั้นพระโสดาบันก็ยังคงในส่วนของ **กามราคะ**ไม่ได้ ในส่วนของปฏิฆะหรือพยาบาท**ไม่ได้** เยอะเหมือนกันนะนี้ โสดาบันยังมีอะไรที่ต้องทำอีกเยอะเลยนะ

เพราะฉะนั้น โสดาบันยังทำความผิดอะไรได้อีกเยอะมาก ยังมีเรื่องที่ต้องละอีกเยอะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ (ความถือตัวตน) พระโสดาบันก็ยังถือตัวถือตนนะ มากพอสมควรด้วย เพราะฉะนั้น บางทีเรามองดู โอ้! คนนี้ไม่นิยมเลย ไม่นิยมอย่างนี้จะเป็นโสดาบันได้อย่างไร? ก็อย่าไปมองขนาดนั้นนะ ก็ดูเอาสิ! ดูจากการละกิเลส นอกจากมานะก็ยังมี อุทธัจจกุกกุกจะ และกิอวิชชา นี่ก็ยังไม่ได้อันนั้นเลย โสดาบันก็ยังมีกามราคะ ความยินดี ยินร้าย ความพยาบาท หงุดหงิดใจ อารมณ์เสีย บอก เอ๊ะ! ทำไมเธออารมณ์เสียนี้? เป็นพระโสดาบันยังง? โอ้โฮ! มันจะไม่ให้อารมณ์เสียเลยนะนี้ มันจะนิยมไปหมดเลย โอ้! มันยากเหมือนกันนะ

ดังนั้นโสดาบันก็มีอะไรที่จะต้องละอีกเยอะ แต่ไ้อะยะตรงนี้ มันก็ยังมีจำนวนน้อยกว่ามากเมื่อเทียบกับปุถุชนทั่วไป พระพุทธเจ้าเปรียบกิเลสที่โสดาบันยังต้องละนี้เหลือเท่ากับเศษดินที่ข้อนติดปลายเล็บขึ้นมา เวลาจิกนิ้วไปที่พื้นดินแล้วยกข้อนขึ้นมามีเศษดินติดมาที่ปลายเล็บเท่าไร? นั่นแหละกิเลสที่เหลืออยู่ของพระโสดาบัน แต่ของปุถุชนนี้ท่านเปรียบเท่ากับมหาปฐพีทีเดียว มากน้อยกว่ากันขนาดไหนนี้? คิดดูนะ ไ้อ้ที่ว่าเยอะแล้วนี้ ยังน้อยนะ แต่ไ้อ้ที่ว่าน้อยนี้ พอลงรายละเอียดแล้วก็ยังเยอะเอากการอยู่เหมือนกัน

เล็กๆ น้อยๆ เช่นเรื่องว่าลูกแต่งตัวอย่างไร ผมของลูกยาวเกินไป ลูกแต่งตัวเกะกะไม่เรียบร้อย เรื่องเล็กก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ เราเลยเสียเวลากับอารมณ์ที่เศร้าหมอง แล้วต่อมานานๆ จึงได้พบกันครั้งหนึ่ง ก็รู้สึกเสียตายว่าสมัยก่อนเราไม่ได้ใช้เวลาให้ดีกว่านั้น

อาตมาก็นั่งชมแม่ว่าเป็นผู้ที่ดีคิดเป็น คือคิดไม่เข้าข้างตัวเอง ไม่โทษสิ่งภายนอก แต่โทษความประมาทของตัวเอง แต่ว่าความคิดของแม่อย่างนี้ไม่ถึงกับเป็นปัญญาเพราะปัญญาคือความรู้เท่าทัน และความรู้ของโยมแม่ในครั้งนี้ไม่ทันเหตุการณ์

อาตมาเองก็รู้สึกว่สมัยยังอยู่ที่บ้านเราดื้อรั้นในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ สร้างความทุกข์ให้แก่พ่อแม่เพราะไม่ยอมละทิฐิความคิดเห็นของตัวเอง

ส่วนมากความรู้ของมนุษย์เรามักจะเป็นในลักษณะนี้ คือว่าผิดพลาดแล้วจึงค่อยสำนึกตัว ในทางพระพุทธศาสนาเราต้องการความรู้เท่าทันปัจจุบันไม่ปล่อยให้สายเกินไป

การเลี้ยงลูกเป็นสิ่งสำคัญ แต่ว่า**ก่อนที่เราจะเลี้ยงลูกได้ เราต้องรู้จักเลี้ยงตัวเอง** ถ้าเราเลี้ยงตัวเองไม่ได้ เราจะเลี้ยงลูกไม่ได้เหมือนกัน ความรู้ลึกต่อลูกเป็นความรู้สึกที่พิเศษ อาทิตย์ที่แล้วอาตมานั่งดูทีวีกับน้องชาย และลูกสองคนของเขา (หลานของอาตมา) ทางทีวีบอกข่าวว่าคนบังกलाเทศเสียชีวิตเกือบสองสามแสนคนเราก็นั่งดูทีวีเฉยๆ พอดีหลานตัวเล็กๆ ไปชนแก้วอี้อึ่งให้ อาตมาตกใจสงสารหลานมาก แต่ว่าดูทีวีเห็นภาพคนเสียชีวิตเป็นแสน กลับรู้สึกเฉยๆ อาตมาเลยได้ความคิดและความรู้สึกกับคนในครอบครัวว่า คนตายเป็นแสนก็ไม่เจ็บใจไม่สงสารเท่าคนที่เรารัก ร้องไห้ด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ

อ่านต่อฉบับหน้า

ถาม : ถ้ามีคนมาบอกว่าตนเองเป็นพระโสดาบัน เราสามารถเทียบเคียงคุณสมบัติของผู้นั้นได้จากหนังสือเล่มไหนที่เชื่อถือได้?

ตอบ : ก็นี่แหละ มีแต่จากพระโอษฐ์นี่เท่านั้น ที่เชื่อถือได้ ถ้าหนังสือเล่มไหนบอกว่า เป็นพุทธวณะแท้แน่นอนก็เชื่อถือ แต่ก็อีกแหละนะ หนังสือที่ทำขึ้นใหม่ภายหลัง ดูว่ามันพิมพ์ผิด พิมพ์ถูก ตกหล่นอย่างไร มันก็อีกนะ ความละเอียดลออในการทำหนังสือขึ้นมา ไม่ใช่่างๆ เพราะฉะนั้นเอามาตรฐานตรงนี้ก่อนก็ได้นะว่า ในพุทธวณะที่ท่านพุทธทาสรวบรวมไว้นี้ น่าจะเป็นมาตรฐานที่เพียงพอ...เราพอจะใช้ได้นะ

ถ้าจะดูในพระไตรปิฎกของมหามกุฏฯ มหาจุฬาฯ ก็ให้ศึกษาลงไป แต่ในระดับของพุทธวณะเท่านั้น เอารรถกถาออกไป ถ้าเจอรรถกถาก็ผ่านไป ผ่านไป ให้สนใจแต่ที่เป็นคำพระพุทธเจ้าในนั้น เพราะที่ท่านพุทธทาสรวบรวมมาทั้งห้าเล่มนี้ ก็ยังไม่ได้รวมพุทธวณะจนครบทั้งหมดนะ ยังคงมีเหลืออีกหลายเรื่อง หลายอย่าง ที่ท่านต้องการจะรวบรวมไว้ แต่ก็ตายเสียก่อน เลยทำได้แค่นี้ แครวมเอาประเด็นที่สำคัญก่อน คือ อริยสัจสี่ทั้งหมดที่พระพุทธเจ้าเทศน์ไว้ทั้งชีวิต ปฏิจจสมุปบาททั้งหมด ประวัติที่พระพุทธเจ้าเล่าเอง แล้วก็คิดว่ากล่าวตักเตือนสั่งสอนภิกษุโดยตรง ก็ยังเหลือคำพระพุทธเจ้าอีกเยอะพอสมควรที่ยังไม่ได้รวบรวมมา นี่ถ้าใครสามารถรวบรวมที่ยังเหลืออยู่ในพระไตรปิฎกอีกได้ จะดีที่สุดเลยนะ

อ่านต่อฉบับหน้า

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



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ข้อบกพร่องที่พบบ่อย

คิดว่าต้องฝึกจิตให้ثمرผลจึงจะเกิด เวลาปฏิบัติก็อยากได้ ปิติ สุข สงบ จึงหาวิธีสารพัดเพื่อบังคับจิต เพราะหลงผิด ยิ่งปฏิบัติ ก็ยิ่งทุกข์ การปฏิบัติไม่ใช่เพื่อทำให้จิตดี แต่เพื่อให้รู้ตามจริงว่า จิตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่เป็นไปตามที่ต้องการ เมื่อรู้ตามจริงเช่นนี้ ثمرผลผลจึงจะเกิด

ขบคิด เช่น สงสัยแล้วไม่รู้ว่าสงสัยจึงหลงคิดหาคำตอบ ที่ถูก คือให้รู้ไม่ใช่คิด เช่น เมื่อมีอารมณ์แปลกใหม่เกิดขึ้น เรียกชื่อไม่ถูก ก็ไม่เป็นไรแต่ให้รู้ ถ้าสงสัยว่ามันคืออะไร ควรทำอะไร ก็ให้รู้เท่าทัน ว่ากำลังสงสัยอยู่ จำไว้ว่าเมื่อมีอะไรเกิดขึ้น จะดีหรือแย่ก็ตาม สิ่งที่ต้องทำมีแค่รู้ว่าเป็นกลาง ถ้าเกินนี้ก็เป็นการปรุงแต่ง

เพ่งโดยไม่รู้ตัว เมื่อส่งใจไปที่ใดก็เพ่งที่นั่น (ส่งใจ = เพ่ง) เช่น ส่งใจไปที่เท้าก็เพ่งเท้า ถ้ารู้ตัว แม้ไม่ส่งใจไปใน อารมณ์ที่เด่นก็มาปรากฏ ให้รู้เอง เช่น เมื่อรู้ตัวอยู่ เราสามารถได้ยินเสียงโดยไม่ต้องส่งใจไปที่หู

ไม่ชอบอกุศล จึงหาวิธีต่างๆ เพื่อละอกุศลโดยไม่รู้ว่าการอยาก ละอกุศลทำให้อกุศลยิ่งเกิด ในทางตรงข้าม ยิ่งอยากให้อกุศลเกิด กุศลก็ยิ่งไม่เกิด ยิ่งอยากรู้ตัวก็ยิ่งไม่รู้ตัว

ขาดฉันทะในการปฏิบัติ ฉันทะคือทำเหตุอย่างต่อเนื่องโดยไม่หวังผล เมื่อขาดฉันทะก็ไม่ได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน วิธีปฏิบัติในชีวิตประจำวันนั้น เมื่อทำสิ่งใดก็ตาม (ที่ไม่ต้องคิด) ให้รู้ว่าใจอยู่กับสิ่งนั้นหรือแอบหนีไป หรือรู้ว่าใจชอบ/ไม่ชอบสิ่งนั้น หลักการปฏิบัติคือต้องรู้ให้ถึงใจ

คิดว่าจิตที่ขี้มึนๆ เคลิ้มๆ หรือจมแช่อยู่กับอารมณ์ คือสัมมาสมาธิ สัมมาสมาธิคือจิตที่ตั้งมั่นในการรู้อารมณ์ ไม่จมแช่อยู่กับอารมณ์ จิตที่ไม่ตั้งมั่นจะหลงไปทางทวารทั้ง ๖ เมื่อรู้ตัวว่าหลงไปจิตก็จะตั้งมั่นได้เอง

ไม่ตามรู้แต่ไปดักรู้ เช่น ก่อนเดินผ่านถึงชยะก็เตรียมดมกลิ่นไว้ก่อน เพื่อให้รู้ชัดๆ การดักรู้มีความอยากแฝงอยู่จึงไม่รู้ตามจริง การตามรู้ เช่น โกรธก่อนแล้วรู้ตามหลัง (โดยไม่มีอะไรคั่น) ว่าโกรธ ผลลอคิดก่อนแล้วรู้ตามหลังว่าผลลอคิด

รู้ผิดที่ เช่น รู้เรื่องที่จิตคิดแต่ไม่รู้ว่าการกำลังคิด เมื่อคิดแล้วจิต ยินดีหรือยินร้ายก็ไม่รู้ ที่ถูกคือให้รู้ที่จิต รู้ว่าการกำลังคิด จิตชอบหรือชัง (ถ้ารู้ที่จิตไม่ได้ก็ให้รู้ที่กาย)

รายการวิทยุธรรมะอารีย์

๑. ฉบับอรุณธรรม AM ๙๔๕ kHz

จันทร์ - ศุกร์ เวลา ๖.๐๐ - ๖.๓๐ น.

๒. ฉบับดั้งเดิม AM ๑๒๕๑ kHz

เสาร์ เวลา ๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.

คิดว่าจิตมีตัวตนที่ถาวร จิตในอดีตกับปัจจุบันเป็นดวงเดียวกัน ที่จริงจิตเกิดดับอยู่เสมอ จิตที่เกิดทางตาเกิดดับทางตา จิตที่เกิดทางหู ก็ดับทางหู แม้จิตที่เกิดทางตาแต่ต่างเวลาก็เป็นจิตต่างดวง

คิดว่ากายใจนี้เป็นสุข จะทุกข์บ้างก็บางคราว จึงเอาแต่สุขเกลียดทุกข์ ที่จริงแล้วกายใจเป็นทุกข์ล้วนๆ การกระทำทุกอย่าง เช่น หายใจ กิน นอน เป็นต้น ล้วนเพื่อแก้ทุกข์ ดังนั้น สุขจึงไม่มี มีแต่ทุกข์นานาชนิดที่เกิดขึ้นแล้วดับไป

เมื่อทุกข์เกิดก็อยากให้ดับ ถ้าอยากให้ทุกข์ดับก็ทุกข์เพราะอยาก ถ้ายอมรับรู้ทุกข์ด้วยใจที่เป็นกลาง ทุกข์จะดับ (เมื่อหมดเหตุปัจจัย) การยอมรับเท่ากับไม่สร้างเหตุแห่งทุกข์ การต่อต้านเป็นเหตุแห่งทุกข์ ทำให้ทุกข์ยิ่งขึ้น

รู้แล้วชอบแก้ไข เช่น เมื่อรู้สึกกลัวก็ตกใจรีบหาวิธีแก้ ไม่ได้หัดสังเกตว่าจิตที่กลัวมีอาการอย่างไร ที่ถูกคือ อย่าแก้ แคร้หรือดูคูต่างๆ เหมือนดูบนตึกสูง ดูไปเรื่อยๆ ในที่สุดจะเข้าใจได้เองว่า ทุกสภาวะเหมือนกันหมดคือเกิดแล้วดับ

คิดว่ากายใจนี้เป็นตัวเรา ที่จริงแล้วมีแต่ขันธ์ ๕ หรืออายตนะ ๖ เป็นต้น ซึ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ดังนั้น จึงไม่มีใครเจ็บ ไม่มีใครตาย ไม่มีใครทุกข์ การภาวนาเบื้องต้นก็เพื่อทำลายความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน

อ่านต่อฉบับหน้า

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

เรียนผู้สนใจทุกท่าน

ขณะนี้ท่านสามารถสมัครสมาชิกเพื่อรับข้อความธรรมะสั้นๆ หรือข่าวสารกิจกรรมธรรมะต่างๆ จากทาง “บ้านอารีย์ ” เป็นประจำทุกเช้า (๐๙.๓๐ น.) ผ่านทางโทรศัพท์มือถือของท่าน (เฉพาะผู้ใช้เครือข่าย เอไอเอส) โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น*

ซึ่งท่านสามารถบอกรับสมาชิกได้ด้วยการ

- กด *๔๕๕๒๓๓๓๓๙๙๙๙๙ ที่โทรศัพท์มือถือของท่าน แล้ว

กดโทร.ออก

และท่านสามารถบอกเลิกการรับข้อความได้ด้วย

- กด *๔๕๕๒๓๓๓๓๒๒๒๒๒ ที่โทรศัพท์มือถือของท่าน แล้ว

กดโทร.ออก

“บ้านอารีย์” ต้องขอขอบคุณ บริษัท แอดวานซ์ อินโฟร์ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน) และ บริษัท PlayWork จำกัด ที่ได้สนับสนุนการส่งข้อความสั้น SMS ผ่านทางโทรศัพท์มือถือในครั้งนี้

หมายเหตุ :ระบบจะมีการแจ้งเตือนเมื่อครบระยะเวลา ๙๐ วัน เพื่อสอบถามความต้องการในการต่ออายุ หรือยกเลิกสมาชิก ทั้งนี้การต่ออายุสมาชิกหลัง ๙๐ วัน สมาชิกสามารถรับบริการโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ เช่นกัน




บ้านอารีย์
call center
↓
๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖



๒๗

ปกติใบหน้าริ้วจะขาวเนียนจนสาว ๆ อิจฉา แต่วันนี้มันกลับแดงช้ำน ร้อนผ่าว นัยน์ตาโรยซีม ผมเผ้ากระเซอะกระเซิง ดูไม่ได้ ยืนแทบไม่ไหวต้องอาศัยพิงกรอบประตูกันล้ม

“เป็นอะไรไปนะ” น้ำเสียงเป็นท่วง ยื่นมืออังหน้าผาก มันร้อนจี๋ติดมือ ลมหายใจร้อน ริมฝีปากแห้งซีดแทบไม่มีสีสิ้น

“ไม่สบายนี่หว่า เข้าไปนอนก่อนไป” หญิงสาวลูกลีจอกพาน้องชายกลับไปนอนที่เตียง ตรวจดูอาการด้วยความคุ้นเคยจึงรู้ว่า เป็นไข้ธรรมดา อุณหภูมิสูงสักหน่อย แต่ไม่น่ามีปัญหาเกินยาลดไข้ และนอนพักผ่อนมากๆ ก็เรียบร้อย

“สายมากหรือยัง” วิวลืมตาขึ้นถามหลังจากพี่สาวใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหน้าให้

“เจ็บแปดโมงแล้วมั้ง” รอยจันทร์ตอบ

“ตายห่า” ชายหนุ่มอุทาน “เจมีถ่ายแบบเข้านี้ ตอนบ่ายต้องไปอัดรายการมิติเร้นอีก”

“เธอ” หญิงสาวพูดเหมือนเพิ่งรู้

“ขอเวลาผมอาบน้ำแต่งตัวแปบหนึ่งเดี๋ยวลูกออกไปพร้อมกัน” เขายังห่วงหน้าผู้จัดการ

“ไปไหนหรือไง” รอยจันทร์จิ้มหน้าผากน้องชายเบาๆ “วันนี้ นอนพักเถอะ ฉันทบรถไปทำงานเองได้ ตะกี้เปิดสมุดคิดงานดูแล้ว ไม่มีปัญหาอะไร”

วิวนอนลืมหันตาปริบๆ รอยจันทร์ยิ้มให้อย่างอ่อนโยน

“พักผ่อนมากๆ ไม่ต้องห่วงฉันหรอก” พูดจบลุกขึ้น “เมื่อคืนไปทำอะไรมา ตอนเช้าถึงกับจับไข้เชียว”

หญิงสาวพูดเรื่อยเปื่อยมากกว่าตั้งใจถามจริงจัง พอจบก็ออกจากห้อง ปล่อยให้วิวมองเพดานครุ่นคิด...อาการไข้คราวนี้ยืนยันว่าเขาอ่อนแอเหลือเกิน เพียงแค่เผชิญกับเศษฤทธิ์พญานาคที่ไม่เคยตัวตน ก็เล่นเอาเจ็บไข้เสียแล้ว ถ้าสู้กันชนิดหักท้าวจริงจริง จะเอาตัวรอดได้หรือ

...อย่าบอกนะว่าเขาได้อำนาจนาคา เพื่อต่อต้านพญานาคตนนี้...

หัวสมองยังหนัก เปลือกตาร้อน ยาที่กินตอนเช้าพอช่วยให้ไข้ลดลง ถึงไม่มากนักก็พอมีแรงลุกขึ้นล้างหน้าล้างตา ทำเบาหวี ลอยๆ เหมือนยืนไม่เต็มที เร็วแรงหดหาย ไม่อยากเชื่อจะอ่อนแอขนาดนี้

มีเสียงกุกกักดังจากครัว วิวเกาะฝาเดินตามต้นเสียง ไม่คิดว่า รอยจันทร์จะใจดีแวะมาหาอาหารให้กิน

“มืออะไรกินบ้างรอย ทำไมวันนี้เสร็จงานเร็ว” ดูจากนาฬิกาเพ็งป้าย รอยจันทร์ถ่ายแบบเสร็จต้องไปอัดรายการ ไม่น่าแวะกลับบ้านได้

คนที่อยู่ในครัวไม่ไช่รอยจันทร์ แต่เป็นเด็กสาวตัวเล็กๆ ใส่นอบบาง รวบผมง่ายๆ กำลังหันหลังจวนทำอะไรบางอย่างอยู่บนเตาแก๊ส

“น้ำฝน” วิวทัก ใบหน้าอ่อนใสหันกลับมายิ้มให้

เพลิงนาคา

“ตื่นแล้วหรือคะ พี่วิวดูแย่อย่างที่พี่รอยบอกจริงๆ ด้วยแหละ” ชายหนุ่มนั่งบนเก้าอี้ มองร่างเล็กๆ กำลังอุ้มใจกินบนเตาอย่างเก๋ๆ กังๆ แล้วอยากลุกไปช่วยแต่สภาพอย่างนี้คงไม่ไหว นั่งเฉยๆ ปล่อยให้สาวน้อยบิการตึกว่า

น้ำฝนโทรศัพท์มาหาวิวตามปกติ รอยจันทร์เป็นคนรับสาย หญิงสาวจึงเล่าอาการน้องชายให้ฟัง มีการใส่สีตีไข่ชนิดน้อยให้อาการแยกว่าเป็นจริง น้ำฝนจึงขอมาดูแลวิว โดยแวะรับบุญแจบ้าน จากรอยจันทร์ที่สตูดิโอ เด็กสาวมาบ้านหลังนี้หลายครั้งแล้ว วิวและรอยจันทร์ให้ความเป็นกันเอง สนทนาไม่ต่างจากคนในครอบครัว เข้านอกออกในตามสะดวก รู้จักทุกซอกทุกมุม ไม่ต่างเจ้าของบ้าน ขณะที่สองพี่น้องแทบไม่รู้เรื่องราวส่วนตัวของเด็กสาวน้ำฝนคนนี้เลยสักนิด

ใจก็ควั่นกรุ่นถูกยกมาเสิร์ฟพร้อมยาลดไข้

“พี่รอยบอกว่า อย่าลืมหัดให้พี่วิวกินยาหลังอาหารด้วย”

วิวเลื่อนขามใจกลับมาใกล้ตัว

“น้ำฝนกินอะไรมาหรือยัง แบ่งกินกับพี่มั๊ย”

“กินแล้วคะ พี่วิวรับกินเถอะ จะได้หายไวๆ”

ชายหนุ่มกวาดสายตารอบๆ ตามความเคยชิน นึกถึงวิญญาณ คุณยายที่คอยติดตามเด็กสาวไม่รู้วันนี้หายไปไหน ไม่ยกมาคุ่ม

“น้องน้ำฝนมาคนเดียวหรือจ๊ะ” เขาตักใจใส่ปาก ชวนคุยเหมือนไม่มีสาระ ใจจริงตั้งใจหยั่งเชิง

“มาคนเดียวสิคะ พี่วิวสงสัยอะไร” เด็กสาวไม่เข้าใจ

วิวมยิ้ม แอบสอดสายสายตาทวิวญาณแปลกปลอม

“เอ...อยู่ในบ้านสองต่อสองกับพี่แบบนี้ ไม่กลัวอันตรายหรือจ๊ะ”

เขาถามเหมือนล้อเล่น

น้ำฝนหัวเราะคิก แก้มใสมีสีระเรื่อ ดวงตาดำจ้องชายหนุ่มเป้ง

“พี่วิวมั่นแรงเธอ ตะกี้ยังเห็นยืนไม่ไหวเลย”

“นั่นแน่ ทำหรือเปล่า” ยามพุดนัยน์ตาพราวระยับ

เด็กสาวลั่นหน้า ดวงตาทวิวสุทธ์ใส วิวกลั่นหัวเราะเห็นอย่างนี้ คงทำอะไรไม่ลง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ผู้พิทักษ์” สาวน้อยกำลังยืนหน้าบูตอยู่ข้างตู้กับข้าว

...คิดแล้ว...หวงหลานสาวอย่างนี้ เดียวคงมา...ที่จริงน้ำฝนไม่ได้มีอะไรดีเด่นพิเศษกว่าสาวอื่นที่วิวเคยคบ ปกติเขาอาจไม่ต่อสัมพันธ์ยาวขนาดนี้ แต่การมีคุณยายเป็นผู้คุ้ม เขาจึงนึกสนุกอยากล้อเล่นให้วิวญาณที่เต็มไปด้วยความห้วงห้วงวุ่นวายใจ

“ว่ายังไงจะยาย คิดว่าจะไม่มาซะแล้ว” วิวเอ่ยทักด้วยภาษาใจ

“เฮอะ! ฉันทบปล่อยให้หลานสาวอยู่กับหมาป่าสองต่อสองหรอก” คุณยายเซ็ดหน้าตอบ

“ถามจริงๆ เอะ ถ้าผมจะทำอะไรน้ำฝนแล้วยายขัดขวางได้หรือ” เขาแก้งแหย

“ก็ลองดูสิ” พุดอย่างม่นอกม่นใจ

“นั่นแน่...ถ้าผมแก้งไล่ยายออกจากห้อง ยายจะมีปัญญาฟันได้หรือ”

อ่านต่อฉบับหน้า

๑๑

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

หนูน้อยอารีย์

กุลฤดี/ธรร

พากเพียรแบบเล่นๆ

ช่วงเทศกาลกินเจเมื่อ ๑๒ ปีที่แล้ว เด็กหญิงหนูจ๋าได้ถือกำเนิดขึ้นมาดูโลก พร้อมกับชื่อเล่นที่ถูกตั้งให้อย่างไม่เป็นทางการว่า ‘เจเจ’ ตามชื่อของเทศกาล

๑๑ ปีต่อมาเธอสามารถคว้ารางวัล Golden Prize ในการแข่งขันเปียโนภาคกลางและภาคตะวันออก รุ่นอายุ ๑๑-๑๕ ปี และในกลางปีนี้ เจเจได้เป็นตัวแทนแข่งขันเปียโนในระดับประเทศ

“แม่คิดว่าอยากให้ลูกได้มีงานอดิเรกทำ นั้งเคาะๆ ไปไม่ได้หวังอะไรมา” ผู้เป็นแม่บอกเล่าถึงเหตุผลที่ให้ลูกสาวคนนี้เรียนเปียโน “กลัวลูกสาวจะติดการดูทีวีจนทำให้ไม่มีเวลาทำอย่างอื่น เลยลองให้มาอยู่กับดนตรี พอมีเวลาว่างก็ให้เล่นเปียโนไป”

“เจเรียนเปียโนตั้งแต่ ๕ ขวบตอนนี้ ๑๒ แล้ว” เจเจเล่าให้เราฟังบ้าง “ทราบเหมือนกัน ก็มีเบื่อบ้างเป็นบางครั้ง แต่หม่าม๊าบังคับให้ซ้อมตลอด จะได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง”



‘เจเจ’ ด.ญ.อรุณลักษณ์ ตั้งธนไพบูลย์ อายุ ๑๒ ปี

ในพุทธภาษิตกล่าวว่า “ความเพียรเป็นเครื่องพาดนข้ามพ้นความทุกข์” เจเจในตอนเด็กๆ นั้น คงไม่รู้หรือรู้ว่าความเพียรคืออะไร แต่เธอก็ได้ใช้มันฟันฝ่าจากความเบื่อและทรมานในการฝึกซ้อมเปียโน จนกลายมาเป็นความสุขความผูกพันที่มีต่อเจ้าเครื่องดนตรีชิ้นนี้

“แต่พอเราเล่นเป็นเล่นได้ มันก็สนุก และอยากเรียนรู้มากขึ้น” เจเจยังเล่าให้ฟังต่ออีกว่า ความสำเร็จเล็กๆ ที่เธอได้มา ไม่ใช่เพราะความอุตสาหะ มุ่งมั่น พากเพียร แต่อย่างเดียวน หากมีเคล็ดลับในการฝึกฝนที่น่าสนใจ

“เรียนเปียโนตอนแรกๆ ลำบากทุกคน เพราะมือสองข้างมันไม่ประสานกันง่ายๆ ยิ่งถ้าตั้งใจมาก พยายามต้องทำให้ได้ มันก็จะยิ่งฝืนๆ เล่นได้ไม่ดี ซึ่งตอนหลังเจเจเลยเปลี่ยนหันมาเล่นแบบเล่นๆ”

ครูบาอาจารย์เคยเทศน์ถึงแนวทางการปฏิบัติธรรมว่า “ภาวนาเล่นๆ ได้ของจริง ภาวนาจริงจัง ได้ของเล่น”

ความหมายของครูบาอาจารย์ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมอย่าไปเพ่งไปจ้องเพื่อหวังผลมากไป ซึ่งท้ายที่สุดจะไม่ถึงไหนและอาจจะได้ความเครียดเป็นของแถม ผิดกับพวกที่ปฏิบัติอย่างเล่นๆ อย่างผ่อนคลายเป็นเพียงแต่การทำเล่นๆ นั้น ต้องทำบ่อยๆ สม่ำเสมอ

“พอเล่นแบบเล่นๆ ไปเรื่อยๆ ก็เป็นธรรมชาติเล่นได้เองแล้ว ตอนนี้อยากเล่นก็เล่นเลย เพราะมันรู้จังหวะได้เอง” เจเจพูดทิ้งท้ายว่า “เปียโนทำให้มีสมาธิ สอนให้ออดทน รู้จักพยายามแต่อย่าตั้งใจมาก”

ฟังแล้วอาจจะขัดๆ กัน แต่ลองฟังดีดีเราอาจจะเข้าใจความจริงบางอย่างก็คือ ไม่ว่าจะเล่นเปียโน หรือปฏิบัติธรรมถ้าเราเข้าถึงธรรมชาติของสิ่งนั้น เห็นว่ามันเป็นเรื่องธรรมดา เรื่องยากๆ ก็กลายเป็นเรื่องง่ายๆ ได้ทั้งนั้น แต่ถึงอย่างไรก็ต้องอาศัยความเพียรพยายามเป็นที่ตั้ง หากแต่เป็น ความเพียรแบบเล่นๆ ซึ่งหมายถึงความเพียรที่ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ไม่หวังผล และที่สำคัญ ไม่ท้อถอย ไม่เลิก



ด.ญ.กษิตติร กลั่นเกษร (จริงจัง)



ด.ช.จิรพนธ์ ไควศุกมงคล (ชัสนี้)

แนะนำโครงการ “ผู้ให้เสียงรุ่นเยาว์”

“บ้านอารีย์” เปิดโอกาสให้เด็กๆ ได้มีโอกาสแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ และสืบสานวัฒนธรรมทางด้านภาษาไทย รวมทั้งปลูกฝังให้ใกล้ชิดกับพุทธศาสนา โดยผ่านนิทานธรรมะที่แต่งเป็นคำกลอน บทโดย คุณสายฝน ศิลปพรหม กิจกรรมนี้จะให้เด็กๆ ได้อ่านบทกวีนิทานธรรมะ เพื่อออกอากาศในรายการวิทยุธรรมะอารีย์ ซึ่งออกอากาศทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. ทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕๑ KHz

พระภุชชิต



ทศชาติอัศจรรย์

สายฝน ศิลปพรหม



ทศชาติ ชาติที่หก ชาตกเล่าว่าพระเจ้า พรหมทัต แห่งพาราณสี พระธิดา สมุททชา กุมารี มเหสี ท้าวธรรฐ จอมนาคะ

เป็นกษัตริย์ เมืองนาค มีราชโอรสสี่กุมาร นามปรากฏ สุทัสนะ ทัตตะ สุโมคะ และอริฏฐะ พระทัตตะ ฉลาดล้ำ นำใครๆ

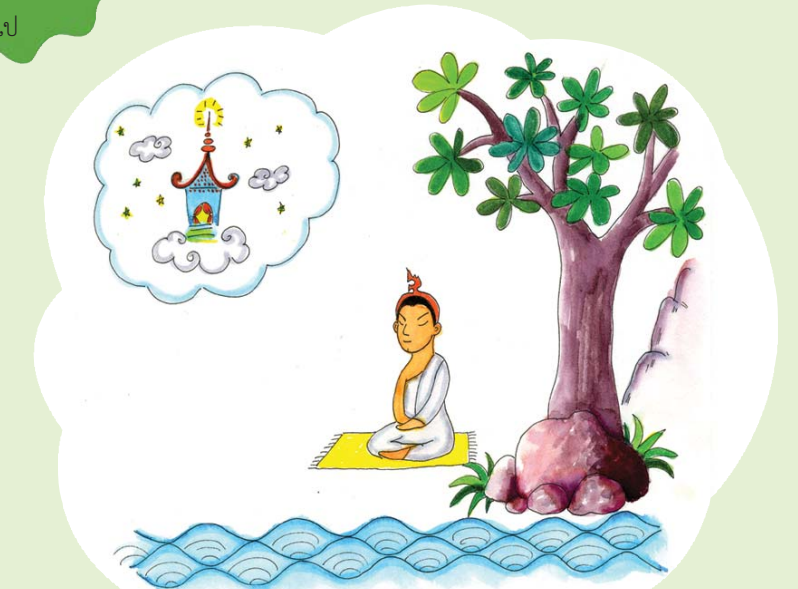
สำหรับท่านที่สนใจหนังสือทศชาติอัศจรรย์ติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗ หรือตามร้านหนังสือทั่วไป

พระบิดา แบ่งสมบัติ คนละส่วนให้ปากครอง ครบถ้วน ล้วนผ่องใสเดือนละครึ่ง เฝ้าบิดา เมื่อคลาไคลแต่ทัตตะ เสด็จไป เดือนสองครา



จึงได้ตาม พระบิดา มาสวรรคตคราวหนึ่งนั้น พระอินทร์ถาม ข้อปัญหาปวงเทพล้วน มีดมน จนปัญญาทัตตะขัน อาสา ตอบพระอินทร์

ทรงโปรดปราน ขนานนามใหม่ ให้เด่นชัด “ภุชชิต- กุมาร” พลันถวิล “ผู้ปัญญา กว้างขวาง อย่างแผ่นดิน” พระนาคินทร์ ใฝ่สวรรคต แต่นั้นมา



ตั้งพระทัย แน่วแน่ แม้ชีวิตขอลุทิศ บำเพ็ญเคร่ง เร่งรักษาอุโบสถศีล ส่งให้เกิด เป็นเทวามิชักช้า ดำเนินตาม ความตั้งใจ

แต่ไม่พบ ที่สงบ พิกพนาค เพราะเหล่านาค ตามดูแล แม้อยู่ไหนจึงทูลลา มาโลกมนุษย์ พิสุจน์ใจจำศีลไกล ริมแม่น้ำ ยมนา

ขุนเขาในช่าง

เหมือนหมู่เมฆ เหนือขุนเขา ในเวียงฟ้า
กาลเวลา พาชีวิต จิตเคลื่อนไหว
มีหู ตา จมูก ลิ้น กายและใจ
ปรุ่งแต่งไป สารพัด สัตว์ บุคคล

ภาพและคำบรรยาย
พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส



แรงบันดาลใจในธรรม

อีกแง่มุมหนึ่งที่เป็นมากกว่า “หนังสือ”... แรงบันดาลใจในธรรม
รวมบทธรรมสอดผสมสานจิตรกรรมสื่อธรรม พร้อมแนวทางปฏิบัติธรรม
กว่า ๒๐๐ ผลงาน ของพระอาจารย์อำนาจ โอภาโส
ศิลปินระดับโลกที่สร้างสรรค์งานศิลปะอย่างมีมิติลึกซึ้ง
ในการนำเสนอธรรมะแห่งพระพุทธองค์
๕ พิมพ์ด้วยกระดาษอาร์ตอย่างดี ๔ สีทั้งหมด ๓๒๐ หน้า

เชิญร่วมบุญเล่มละ ๒,๐๐๐บาท (ไม่หักค่าใช้จ่าย)
รายได้ทั้งหมดร่วมสร้างพระเจดีย์มหาชวนแก้ว สิริราชธรรมนฤมิตร
สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๒๗๔-๗๘๓๘



ทุกชีวิตต่างสะท้อนรัศมีธรรม
ดูจทุกหยดน้ำเปล่งประกายตะวันใส
ทุกชีวิตประจักษ์ครุฑรู้อยู่ใจ
แรงดลใจเหตุนานหลายผลอนันต์
ผลิการงานผ่านชีวิตสั้นน้อย
ทอดักอัยรัศมีธรรมนำสร้างสรรค์
ขอเป็นเพียงหยดน้ำน้อยสะท้อนตะวัน
เมื่อแบ่งปันธรรมบันดาลใจให้ใครสักคน