

ธรรมะอารีย์



พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ แสดงธรรม ณ ศาลาป่านิมิ เมื่อวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๒ เพราะท่านเป็นพระนักคิด นักวิชาการ นักเขียน นักกิจกรรม ธรรมะของท่านวันนี้จึงหลากหลาย ชวนฟัง สร้างความปิติ และมุมมองใหม่ๆ ไม่ว่าจะ "การให้อย่างมีเยื่อใย" หรือ "ตัวเรา ของเรา นำทุกขมาให้" ท่านสามารถเข้าฟังธรรมและชมภาพได้ที่ <http://www.baanaaree.net/>



งานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ ๓๗ และงานสัปดาห์หนังสือนานาชาติ ครั้งที่ ๗ ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ระหว่างวันที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๒ ถึงวันที่ ๖ เมษายน ๒๕๕๒ มูลนิธิบ้านอารีย์ เปิดตัว W ๐๕ แจกสื่อธรรมะของครูบาอาจารย์เช่นทุกครั้ง และเป็นที่น่ายินดีว่ามีผู้ที่สนใจธรรมะ ทุกวันนี้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ปิติในบุญกันถ้วนหน้า ทั้งผู้รับและผู้ให้



บรรณธิการ แฉฉาง

คุณเคยโกรธเคืองเจ็บแค้นใครบ้างมั๊ยครับ
ถ้าเคย ความโกรธเคืองเจ็บแค้นที่ว่าได้พัฒนาไปสู่ความอาฆาตเกลียดชังชนิดมีไม่เผาไม่เหยียบหรือเปล่า
และทุกวันนี้ที่ล่วงไปคุณเฝ้าแต่รอคอยอย่างอดทนด้วยหัวใจที่ลุกโผลงร้อนรุ่มบอกกับตนเองว่า จะต้องจัดการกับศัตรูอย่างสาสมแบบที่เรียกว่าแค้นต้องชำระจะก็ปักไม่สลาย
แก้แค้นได้เมื่อไหร่ คงสะใจและมีความสุขอย่างที่สุด
แต่แน่ใจแล้วหรือครับว่าสิ่งที่คุณคิดเป็นเรื่องที่ถูกต้อง
คุณจะมีความสุขแน่หรือหลังจากแก้แค้น?
เรื่องจากปกในฉบับนี้จึงมีปลายปากกาของ **ชลดนิล** ในเรื่อง **"อันเดอร์ สตอร์ม พายุอาฆาต"** มาฝากมีมิตรทุกท่าน บางทีคุณอาจจะได้คำตอบว่าความสุขที่หวังไว้มีอยู่จริงหรือไม่

สารบัญ

๒	ธรรมะอารีย์	๑๓	สถานีอารีย์
๔	วิธีการปฏิบัติธรรม	๑๔	โชคดี
๖	หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช	๑๕	การเลี้ยงลูก
๘	บันทึกลูกจิต ตอน จิตเห็นจิต	๑๖	ปจฺฉา - วิชฺชา
๑๐	อ.สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา	๑๗	เพลิงนาคา
๑๒	อันเดอร์ สตอร์ม พายุอาฆาต	๑๘	หนูน้อยอารีย์
๑๔	ชลดนิล	๑๙	ทศชาติศักรรย์
๑๖	การประจักษ์แจ้งสังขะ	๒๐	คลื่นความจำ
๑๘	หลวงพ่อกุศล จิตตโส		
๒๐	อ.กำพล ทองบุญนุ้ม		
๒๒	ดาวพิเศษ		
๒๔	หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ		
๒๖	แหวดวงธรรมะ/ปฏิทินธรรม		
๒๘	ชำนานากลุ่ม		
๓๐	ดั่งตฤณ		
๓๒	คนซีซ่า คนซีลิม		
๓๔	aston27		

รายการวิทยุ "ธรรมะอารีย์" (ฉบับธรรมะธรรม) ออกอากาศทางสถานีวิทยุ AM ๙๕๕ KHz ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น.
รายการวิทยุ "ธรรมะอารีย์" (ฉบับดั้งเดิม) ออกอากาศทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕๑ KHz ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๕.๐๐-๐๕.๓๐ น.
ท่านสามารถชมกิจกรรมต่างๆ ของบ้านอารีย์ได้ที่ www.baanaaree.net

สื่อธรรมะใหม่



หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก
หลักพุทธศาสนา
เสียงการแสดงธรรม ออดิโอ ซีดี

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
เสียงการแสดงธรรม ออดิโอ ซีดี
ครั้งที่ ๒๘ วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๒
ณ ศาลากาญจนานิกะอนุสรณ์

เปลี่ยนหลงเป็นรู้
โดย หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ

รวบรวมบทสนทนาธรรมแนวดุจจิต
โดย หมอณัฐ สุวีริชวิวัฒน์



ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อธรรมะเป็นธรรมทาน ได้ที่ **บ้านอารีย์**

● **กิจกรรมประจำ ณ บ้านอารีย์ ★★★**

- กิจกรรมทุกวันเสาร์** เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๓๐ น. : เสวนาธรรม การปฏิบัติภาวนา ตามแนวดุจจิต นำโดย อ.สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา และ หมอณัฐ สุวีริชวิวัฒน์
- กิจกรรมทุกวันจันทร์** เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. : สวดมนต์แปล และสนทนาธรรม
- กิจกรรมทุกวันอังคาร** เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. : "เด็กไทย ใจอารีย์" โดย หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ วัดโสมนัสราชวรวิหาร และ หมอณัฐ สุวีริชวิวัฒน์
- กิจกรรมทุกวันอังคารแรกของเดือน** : "เด็กไทย ใจอารีย์" ครั้งที่ ๒๒ วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๒ โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล
- กิจกรรมทุกวันพุธ** เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. : แนะนำการเจริญสติ แนวหลวงพ่อกุศล โดย วิปัสสนาจารย์ พระอาจารย์โกศล ปริบุญโญ (วัดปลายนา), พระอาจารย์โสภณ จนฺทธมฺโม (มูลนิธิหลวงพ่อกุศล) สลับกันมาแนะนำการภาวนา
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน** : "เด็กไทย ใจอารีย์" ครั้งที่ ๒๒ วันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๒ โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน** : "อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์" ครั้งที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๒ (มูลนิธิหลวงพ่อกุศล) สลับกันมาแนะนำการภาวนา

● **กำหนดการแสดงธรรม ณ ศาลาป่านิมิ ขออารีย์ ๑**
ถ.พลโยธิน จัดโดย ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ ★★★

วันพฤหัสบดีที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๓๐-๒๐.๓๐ น.
โดย พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี) วัดมเหยงคณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา

วันอังคารที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล วัดนาป่าพง จ.ปทุมธานี

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

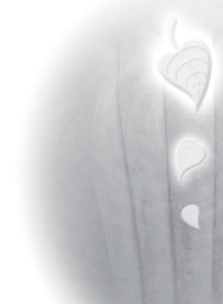
เจ้าของ, บรรณธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วิศวกร วิศวกรประภา คณะที่ปรึกษา
พลโทหญิง ภักวราภรณ์ ตระกูลทอง, ดร.วิฑิต รัชชตาตนะนันท์, นาวาเอก นายแพทย์ ดร.ปิยะธ ปรียานนท์, อ.ศุภชัย พงศ์ศักดิ์, ลินีนานู ประเสริฐภักดี **บรรณธิการบริหาร** นาวาเอก วิฑิต ชมะโชติ **ธรรมะบทโดย** หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก ● หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์มิตฺตโช โคนโสโก, พระอาจารย์ชยสาโร, พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล, หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช, พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส **คอลัมนิสต์** อ.กำพล ทองบุญนุ้ม, ดั่งตฤณ, อ.สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา, หมอณัฐ, ชลดนิล, พันทิวา, พิทยากร สิลลาภภัทร์, กุลฤดี/ธรร, **คณะบรรณธิการ** ดร.โบ, ปุ๊กศรีเอทีพี **ที่ปรึกษาบรรณธิการกิจกรรมและข่าวสังคม** พี่จู่ ภาพปกและภาพประกอบเอื้อเฟื้อโดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส, จัตุชัย อิศรางกูร ณ อยุธยา, เขมณัฏ, จิว ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม **คู่ประสานงาน** พี่โบ บานานา **พิสูจน์อักษร** พี่จัน ตะวัน **การดูแลภาพประกอบ ทศชาติศักรรย์** สายฝน ศิลปพรหม **ผลิตและดำเนินการโดย** มูลนิธิบ้านอารีย์ **พิมพ์ที่** บริษัท การพิมพ์บางกอก จำกัด ๕๓๓/๙ ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘

ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอ คำถาม เกี่ยวกับวารสาร, การปฏิบัติธรรม และติดตาม รายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ของมูลนิธิบ้านอารีย์ ได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ.อารีย์ ๑ ถ.พลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘



ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง
๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางพลโยธินซอย ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบานานา แฟมิลี่ ปาร์ค
๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ และรถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๕, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๙๗, ๕๐๓, ๕๐๙, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ (แล้วเดินขึ้นม้านอนสวารีฯ) ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ)

ต้องการสนับสนุนวารสารบ้านอารีย์ และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้
บัญชี "มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ" ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยา สาขาอยุธยา สาขาอยุธยา สาขาอยุธยา เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๔๕-๒ (เพื่อวารสาร, เว็บไซต์, วิทยุ, ทุนการศึกษา และอื่นๆ)
ต้องการสนับสนุนกิจกรรมมูลนิธิบ้านอารีย์ด้านอื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้
บัญชี "มูลนิธิบ้านอารีย์" ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยา สาขาอยุธยา สาขาอยุธยา สาขาอยุธยา เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๔๕-๑ (เพื่อสื่อธรรมะ และอื่นๆ)
บัญชี "มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อการปฏิบัติธรรม" ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยา สาขาอยุธยา สาขาอยุธยา สาขาอยุธยา เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๐๐๔๕-๔ (เพื่อการศึกษา ปฏิบัติธรรม และอื่นๆ)
บัญชี "มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อพระภิกษุอาพาธ" ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยา สาขาอยุธยา สาขาอยุธยา สาขาอยุธยา เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๔๕-๑ (เพื่อดูแล ตรวจ รักษาพระภิกษุ และอื่นๆ)
กรุณาโทรสารโอนเงินมาที่ ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘



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

วิธีการปฏิบัติธรรม

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เพราะฉะนั้น เราไม่ได้เรียนเพื่อจะไม่ให้ใจลอย ฟังตรงนี้ให้ตื่นะ เราไม่ได้เรียนเพื่อจะไม่ให้ใจลอย แต่ที่เราต้องหัดรู้สึกตัว ก็เพื่อจะได้รู้จักว่าใจลอยเป็นอย่างไร แล้ววันหนึ่งจะเห็นว่าใจลอยก็ไม่เที่ยง รู้สึกตัวก็ไม่เที่ยง ไม่ได้ฝึกเอาความรู้สึกตัวนะ ไม่ได้ฝึกเพื่อจะเอาอะไรสักอย่างเดี่ยวเลย แต่เดิมเราใจลอยทั้งวัน คนในโลกนี้หลงทั้งวัน หลงตั้งแต่เกิดจนตาย ตายแล้วก็หลงต่อไปอีก เพราะฉะนั้น ในโลกนี้จะไม่มีคนที่รู้สึก ว่าตัวเองกำลังหลงอยู่ เพราะอะไร เพราะหลงตลอดเวลา

ยกตัวอย่าง สมมติทุกคนในห้องนี้ รวมทั้งหลวงพ่อด้วย เป็นคนชั่ว รับรองในห้องนี้จะไม่มีคนชั่ว นึกออกไหม เพราะมันชั่วเท่ากัน มันก็เลยดีเท่ากันหมดเลย เกิดเบออร์ ๗๒ ตีขึ้นมาคนเดียว หลวงพ่อกลายเป็นพระชั่วขึ้นมาแล้ว นี่ มันจะเกิดการเห็นสภาวะที่แตกต่างขึ้นมา ฉะนั้น โดยทั่วไป จิตของเราหลงตลอดเวลา หลงตั้งแต่ตื่นจนหลับ ตั้งแต่เกิดจนตาย หลงตลอด แต่ไม่เคยรู้ว่าตัวเองหลงอยู่ในโลกนี้คนหลงทั้งโลกนะ กล่าวพูดอย่างนี้เลย คนที่รู้ตัวได้นี้ นับตัวได้เลย มีไม่เท่าไรหรอก นอกนั้นหลงอยู่ทั้งหมด แต่ไม่รู้

เพราะฉะนั้น เราต้องมาฟังธรรมะไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่ง จิตของเราตื่นขึ้นมา เรารู้สึกตัวแวบ เราจะรู้เลย ที่ผ่านมามาตลอดนี้หลงตลอดเลย พอรู้สึกตัวได้แวบเดียว รู้เลยว่าที่ผ่านมานี้หลง เหมือนกับมีคนตีขึ้นมาคนเดียว รู้เลยที่ผ่านมานี้ชั่วตลอดเลย แบบเดียวกัน เสร็จแล้วเราจะเรียนธรรมะต่อไปอีก เราก็จะเห็น เออ ความหลงนี้ห้ามมันก็ได้นะ เดียวก็รู้สึกตัว เดียวก็หลง เดียวก็รู้สึกตัว เดียวก็หลง นี่ ดูซ้ำๆ ไป ปัญญาจะเกิดว่า ‘จิตจะหลง ก็ห้ามไม่ได้ จิตจะรู้สึกตัว ก็สั่งให้รู้สึกไม่ได้’ กำหนดก็ไม่ได้นะ กำหนดก็ไม่ทำ ให้รู้สึกตัว มีแต่ยิงหลงหนักเข้าไปอีก ดังนั้น ถ้าสติเกิดจำสภาวะได้ เช่น จำได้ว่าหลงเป็นอย่างไร สติจะเกิด นี่ สติเกิดเพราะมีเหตุให้เกิด ไม่ใช่เพราะเราสั่งหรือบังคับให้เกิด แต่พอสติเกิดแล้ว อยู่ได้ชั่วขณะก็ดับ ไม่ใช่ว่ากุศลเกิดแล้วไม่ดับ เราเห็นเลย ผลอกก็ห้ามมันไม่ได้ ไล่มันก็ไม่ไป ความรู้สึกตัว สั่งให้เกิดก็ไม่ได้ เกิดแล้วรักษาไว้ก็ไม่ได้ เห็นไหม มันเท่าเทียมกัน ระหว่างหลงกับรู้สึกตัว ระหว่างโลกกับไม่โลก ระหว่างโกรธกับไม่โกรธ มันเท่าเทียมกันนะ มันสอนสภาวะธรรมที่เท่าเทียมกัน คือสอนไตรลักษณ์นั่นเอง ในที่สุดจิตเราจะเกิดปัญญา เกิดความรู้รอบยอด เห็นขึ้นมาเลย จิตทั้งที่เป็นกุศลและที่เป็นอกุศลนี้ ล้วนแต่ไม่เที่ยง ล้วนแต่บังคับไม่ได้ ในที่สุดเราก็จะเข้าใจว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไป ไม่มีอะไรที่เกิดแล้วไม่ดับ ไม่มีอะไรที่เราบังคับได้ มีเหตุมันก็เกิดหมดเหตุมันก็ดับ ตัวตนที่แท้จริงของเราไม่มี ตรงนี้จิตจะรวมเข้าอัปปนาสมาธิ ตรงนี้จะเข้าสมาธิแล้ว

พอจิตรวมเข้ามาในอัปปนาสมาธิ จิตจะเห็นสภาวะธรรมเกิดดับขึ้น สองขณะบ้าง สามขณะบ้าง แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนที่ปัญญากล้า เห็นสองขณะเท่านั้น ตรงนี้เขาเรียกว่า ‘สังขจานุโลมิกญาณ’ จิตคล้อยตามอริยสัง์ คล้อยตามอะไร คล้อยตามทุกข์นั่นเอง ก็จะมีว่าสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนี้คือตัวทุกข์

แต่ว่าจิตไม่ไปเกลียดทุกข์มันนะ จิตจะมีขันธ์คือความอดทนต่อทุกข์ และมีความเป็นกลางอย่างแท้จริงเลย เรียกว่ายอมรับความจริงแล้วว่า เออ ทุกข์มันเกิดแล้วทุกข์มันดับ ทุกข์มันเกิดแล้วทุกข์มันดับ นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไรเกิดดับเลย นี้อยอมรับความจริงจนหมดความดิ้นรนที่จะหนีทุกข์ ถัดจากนั้น จิตจะปล่อยวางความยึดถือกองทุกข์ หรือปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจนี้เอง แล้วทวนกระแสเข้ามาหาธาตุรู้ อาสวกิเลสที่ห่อหุ้มธาตุรู้ผู้นี้ จะถูกอริยมรรคแหวกออก ฉะนั้น เวลาจิตหลุดพ้น ในพระไตรปิฎก ท่านจึงใช้คำว่า “จิตหลุดพ้นจากอาสวะเพราะความไม่ถือมั่น” คำในพระไตรปิฎกสำคัญนะ ไม่มีตลาดเคลื่อนเลย นำอัสจรรย์ที่รักษากันมาได้

อาสวกิเลสนี้แหละห่อหุ้มจิตเอาไว้ พอจิตรู้แจ้งอริยสัง์อย่างสมบูรณ์ คือรู้ว่ขันธ์ทั้งปวงเป็นกองทุกข์ล้วนๆ แล้ว จิตก็จะหมดความยึดถือขันธ์โดยเฉพะอย่างยิ่งคือความยึดถือจิต แล้วหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ประหนึ่งลูกไก่ที่โตเต็มที่แล้วเจาะทำลายเปลือกไข่ออกมาสู่โลกภายนอกอันกว้างขวาง

หากเมื่อใดจิตปล่อยวางจิต จิตก็จะปล่อยวางขันธ์และโลกได้ทั้งหมด และไม่ยึดถืออะไรในโลกอีก เหมือนคนขายลูกโป่งสวรรค์ เขาใช้มือข้างเดียวกำปลายเชือกไว้ก็สามารถกุมลูกโป่งสวรรค์ได้ทั้งหมด แค่มือมือทีเดียว ลูกโป่งสวรรค์ก็ถูกปล่อยทิ้งทั้งหมดในพริบตาเดียว

คนและสัตว์ทั้งหลายไม่รู้ว่ากายกับใจเป็นตัวทุกข์ แต่สำคัญผิดและยึดถือว่ากายกับใจคือตัวเรา และคิดว่ากายกับใจเป็นสมบัติของเรา ไม่ได้เป็นสมบัติของโลก ทั้งยังคิดว่ามันเป็นตัวดี เป็นตัววิเศษที่จะนำความสุขมาให้เราได้ จึงเกิดความรักรักความหวงแหน กายนี้ใจนี้ อยากให้มันมีความสุข เห็นไหม เพราะไม่รู้ความจริงของทุกข์ ไม่รู้ความจริงของกายของใจ จึงเกิดตัณหา อยากให้มันสุข พออยากให้มันสุข มีตัณหา จิตก็ดิ้นรนใหญ่เลย คือดิ้นรนที่จะแสวงหาความสุขให้กายนี้ใจนี้ ดิ้นรนที่จะให้กายนี้ใจนี้พ้นจากความทุกข์ ดิ้นรนอย่างนี้ทั้งวันทั้งคืน แต่ยิ่งดิ้นรนก็ยิ่งเกิดความทุกข์ ตัณหาจึงทำให้เกิดความทุกข์ซ้ำเติมจิตใจเข้ามาอีกชั้นหนึ่ง นอกเหนือ

บันทึกดูจิตตอน...

จิต

เห็น

จิต

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

๑ ๓

ปล่อยวางความยึดจิต

หลังจากที่ปล่อยวางความยึดกายได้แล้ว

จิตเองก็จะมีความรู้ชัดอยู่ที่จิต

หรือจิตมีความเด่นดวงอยู่เป็นปกติ

โดยไม่ต้องระวังรักษาจิตแต่อย่างใด

คราใดที่มีกิเลสครอบงำ จิตก็จะแค่เพียงหมองลงไปเล็กน้อย

และหากไม่สังเกตให้ดี ก็อาจจะไม่เห็นว่าจิตยังหมองได้อยู่

จากความทุกข์ตามธรรมดาของขันธ์ที่มีอยู่ตั้งแต่มีขันธ์แล้ว ดังนั้นความไม่รู้ทุกข์ก็ทำให้เกิดตัณหานี้แหละสังสารวัฏอยู่ตรงนี้เอง คือเพราะมีอวิชชาหรือเพราะไม่รู้ความจริงของทุกข์ จึงเกิดตัณหา และเพราะมีตัณหาขึ้นมา จึงเกิดทุกข์

ความจริงของทุกข์ก็คือ กายนี้ใจนี้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก มันคือตัวทุกข์ มันคือสมบัติของโลก มันคือธาตุ คือขันธ์ ทั้งกายทั้งใจคือธาตุนะ ใจก็เป็นธาตุอย่างหนึ่ง เรียกว่า มโนธาตุ วิญญาณธาตุ เป็นธาตุไม่มีตัวเรา อันนี้ต้องเห็นด้วยสติ สัมมาสมาธิ และปัญญาแทงทะลุเข้าไปเห็นจริงๆ ไม่ใช่คิดเอา ถ้าคิดเอาปล่อยวางไม่ได้ หน้าที่ของเราคือหมั่นรู้กาย รู้ใจ รู้กาย รู้ใจ สติปัญญาก็จะแก่ออบขึ้นมา หัดใหม่ๆ เราก็จะเห็นว่า เออ ถ้าเกิดความอยาก เกิดความยึด จิตจะทุกข์ ถ้าไม่อยาก ไม่ยึด จิตจะไม่ทุกข์ นี่ นึกว่ารู้อริยสัง์แล้วใช่ไหม ไม่รู้หรอก เพราะจิตยังมี ๒ ชนิด คือจิตที่ทุกข์กับจิตที่ไม่ทุกข์ กายยังมี ๒ ชนิด คือกายที่ทุกข์กับกายที่ไม่ทุกข์ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนอย่างนั้น ท่านสอนว่า ขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ กายนี้เป็นทุกข์ล้วน ๆ จิตนี้เป็นทุกข์ล้วน ๆ มีแต่ทุกข์มากกับทุกข์น้อย ไม่ใช่ทุกข์บ้างสุขบ้าง อันเป็นความเห็นผิดของเรา แต่เพราะเราเห็นปฏิจจสมุปบาทหรือเห็นอริยสัง์ได้ครึ่งท่อน คือเราเห็นได้แค่ว่าถ้ามีความอยาก มีความยึด จิตจะทุกข์ขึ้นมา นี่ ยังไม่รู้แจ้ง แต่ ถ้าเรารู้กายรู้ใจมากเข้าๆ เราจะรู้ว่า กายกับใจนี้แหละคือตัวทุกข์ ไม่ใช่ตัวเรา พอรู้อย่างนี้ มันจะเกิดสภาวะอันหนึ่ง เรียกว่า ‘ปฏินิสสัคคะ’ การสลัดคืน คินกายคินใจให้กับโลกเขา หมดความยึดถือ พอคินกายคินใจให้กับโลกต่อไปนี้ตัณหาจะไม่เกิดขึ้นอีกแล้ว เพราะไม่มีกายมีใจที่จะต้องสงวนรักษาอีกต่อไป ดังนั้น ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง ก็เป็นอันละสมุทัยโดยอัตโนมัติ

เมื่อก่อนหลวงพ่อกเคยสงสัยนะ ว่าทำไมพระพุทธเจ้าทรงสอนอริยสัง์กลับข้าง ทำไมท่านไม่เริ่มจากสมุทัยก่อน มีสมุทัยแล้วก็เกิดทุกข์ ต่อมาไปเป็นนักวิเคราะหฺ์ ก็เลยนึกว่าท่านยกทุกข์ขึ้นมาก่อน เพราะทุกข์เป็นตัวปัญหา สมุทัยเป็นสาเหตุ นี่มองแบบนักวิเคราะหฺ์ เอาความคิดไปใช้นั้นแหละ แต่ความจริงพระพุทธเจ้าท่านสอนอริยสัง์ตามลำดับของการปฏิบัติ ลำดับของการปฏิบัติคือให้รู้ทุกข์ต่างหากละ

เมื่อมาถึงตรงนี้ ยังต้องเรียนรู้จิตให้แจ่มแจ้ง ด้วยการตามรู้จิตอย่างต่อเนื่องต่อไปอีก

หรือเรียนแบบ **จิตเห็นจิต** เหมือนที่เรียนมาตั้งแต่ต้นนั่นเอง เรียนรู้ไปจนกว่า **จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง** แล้วจิตก็จะรวมลงเป็นครั้งสุดท้าย (*ครั้งที่ ๔*) ในขณะนั้นเอง ปัญญาที่เกิดจาก จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง ซึ่งเป็นปัญญาที่บริบูรณ์แล้ว จะตัดอวิชชา (*ความไม่รู้*) ขาดสะบั้นลงทันที

และความยึดจิตที่เคยยึดว่า จิตเป็นของเรามานานแสนนาน ก็เป็นอันถูกละไปได้ จิตจึงปล่อยวางจิตที่ถูกยึดมันลงได้อย่างหมดสิ้น โดยไม่กลับไปยึดอีกเลย

เมื่อปล่อยวางจิตได้ จิตจึงพ้นจากการถูกกิเลสตัณหาครอบงำอย่างแท้จริง ไม่มีกิเลสใดอีกเลย

ไม่ใช่ให้มุ่งไปละสมุทัย หรือมุ่งไปทำนิโรธให้แจ้ง หรือมุ่งไปทำอริยมรรคให้เกิด ให้รู้ทุกข์ ท่านสอนเพื่อการปฏิบัติ ธรรมะของท่านสอนเพื่อเอามาปฏิบัติ ไม่ได้สอนเพื่อเอามาเรียนหรือเอามาคิดเล่นใ้ๆ ไม่ได้เอามาวิเคราะห์เล่นใ้ๆ เพราะฉะนั้น ท่านเริ่มจากทุกข์นั้นถูกต้องแล้ว เพราะท่านให้รู้ทุกข์ การ**ปฏิบัติคือการรู้ทุกข์ คือรู้กายรู้ใจนั่นเอง ถ้ารู้ไม่ถุก** ก็หลงไปสองข้าง หลงไปเผลอไปคิด กับเผลอเข้ามาฟังไว้ กำหนดไว้ บังคับไว้ สุดโต่งสองข้าง ถ้ารู้ถูกต้อง เรียกว่า ทางสายกลาง คือการรู้กายรู้ใจตรงตามความเป็นจริง เมื่อรู้ตรงตามความเป็นจริง กายกับใจจะแสดง**ไตรลักษณ์ให้ดู** ถ้ากายกับใจไม่แสดงไตรลักษณ์ใช้ไม่ได้

อย่างบางคนทำจิต หลวงพ่อกทำให้ดูนะ พวกที่ดูเป็นดูไว้ อยู่ระดับนั้นะ...จะเห็นสิ่งอื่นเป็นไตรลักษณ์หมดเลย ยกเว้นจิต จิตเที่ยง รู้สึกใหม่ จิตคงที่ตลอด ก็วันที่คืนจิตก็คงที่อยู่ตลอด สิ่งอื่นหรือทที่ไม่เที่ยง จิตเที่ยง อย่างนี้ละสักกายทิฐิไม่ได้จริงหรอก แต่วิธีที่จะปฏิบัติเข้าทางสายกลางที่ถูกนะ **รู้ตรงที่ผิดไว้ หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ เผลอเป็นอย่างนี้** ฟังเป็นอย่่างนี้ โลกโกรธ หลง เป็นอย่างนี้ **รู้ไปเรื่อยๆ เดี่ยวสติตัวจริงเกิด จะเข้าทางสายกลางเอง ทางสายกลางนี้ไปจงใจเข้าไม่ได้หรอก เพราะเราไม่รู้ว่า** ‘กลาง’ อยู่ตรงไหน

บางคนพยายามหาจุดที่เป็นกลางนะ คิดว่า ‘กลาง’ ต้องอยู่กลางหน้าอกแน่ หรืออยู่กลางหน้าผาก นั้นมันกลางอะไรก็ไม่รู้ นั้นมันกลางกายนะ หรืออยู่เหนือสะดือ อยู่อะไรอย่างนี้ ไม่ใช่กลางไม่ได้เข้าอย่างนั้น ถ้ามีสติที่แท้จริงเมื่อไหร่ จิตก็เข้าทางสายกลางเมื่อนั้นแหละ จิตจะมีสติได้เมื่อมันรู้จักสภาวะ ดังนั้นให้หัดรู้สภาวะไป หัดรู้ ดูท้องพองยุบไปก็ได้ เห็นไปเลยว่ารูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู รูปมันเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู ไม่ใช่ ‘คิด’ นะ ต้องรู้สึกเอา วิปัสสนาไม่ใช่คิดนะ บางคนชอบคิด เช่น โกรธขึ้นมา ขณะที่โกรธ จิตเป็นอกุศล ตรงที่รู้ว่าโกรธนี้เป็นกุศล ตรงนี้ปฏิบัติเสร็จแล้ว ถัดจากนั้นเริ่มผิดอีกแล้ว เช่นบริกรรม “โกรธหนอๆ” อะไรนั้นะ ตรงนี้คิดนะ **จิตที่รู้กับจิตที่คิดเป็นคนละดวงกัน ตรงที่จิตคิดนี้** ตกจากวิปัสสนาแล้ว

ไม่มีตัณหาใดอีกเลย ที่จะสามารถครอบงำจิตให้เศร้าหมองได้อีกต่อไป

เมื่อปล่อยวางจิตได้ จิตจึงเป็นอิสระอย่างสมบูรณ์ ไม่มีเครื่องห่อหุ้ม ไม่มีเครื่องร้อยรัดจิตได้อีกต่อไป

เมื่อปล่อยวางจิตได้ จิตจึงเป็นหนึ่งเดียวกับทุกสรรพสิ่ง เป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล ไม่มีการไป ไม่มีการมา ไม่มีขอบเขตอีกต่อไป

เมื่อปล่อยวางจิตได้ **“นิโรธ”** หรือ **“นิพพาน”** ก็ปรากฏเป็นผลให้จิตได้รู้อยู่ตลอดเวลา

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ อ.สุรวัณณ์ เสรีวิวัฒนา เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

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



ธันเดอร์ สตอร์ม พายุอาฆาต

ธันเดอร์ สตอร์ม...คำต่างชาตินี้ มีพลังตั้งแต่ได้ยินชื่อ และหากได้ประสบจะยิ่งรู้ซึ้งถึงความทรงอาณุภาพของมัน โดยเฉพาะในช่วงนี้ที่สภาพอากาศในประเทศเรา เป็นจังหวะที่เหตุของธันเดอร์ สตอร์ม หรือพายุฤดูร้อนนี้กำลังส่งพลอย่างต่อเนื่อง และรุนแรง บ่าครวาก็ได้สดับ ได้เห็นต้องบอกว่าน่ากลัวไม่น้อย ทั้งตัวของพายุเอง ที่ดูจะแรงยิ่งๆ ขึ้นทุกปี ตามสภาพของภาวะโลกร้อนที่มากขึ้น บวกกับด้านที่ ถูกกระทำก็เอื้อให้เกิดผลเสียที่มากขึ้นตามสภาพของสังคมที่แออัด หนาแน่นขึ้น ป้าย สิ่งก่อสร้าง ต้นไม้ใหญ่ ฯลฯ โดนพายุกระหน่ำแต่ละทีชวนให้สยงยามพบเห็นเสมอ

แต่ไม่ว่าธรรมชาติจะเอาคืนมนุษย์ที่อยู่ร่วมกับเขาอย่าง เบียดเบียน เบียดบัง และเห็นแก่ตัวรุนแรงแค่ไหน ท้ายสุดแล้ว ก็มีวันที่หมดไป จางคลายไป ผากไว้แต่คำเตือนให้มนุษย์ ได้พิจารณาตัวเอง ตรองการใช้ทรัพยากรอย่างเหมาะสม ถูกต้องต่อไป แต่ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่มีความรุนแรงนั้นอาจ มองเผินๆ ไม่ทรงพลังเท่า แต่หากดูให้ลึก ให้นานพอแล้ว หลายคนอาจสะดุ้งยิ่งกว่าโดนพายุฤดูร้อนถล่มบ้านเสียอีก เพราะสิ่งนั้นร้อนลึกเข้ามาถึงข้างใน ไฟของมันนั้นเล่า ก็พร้อมจะแผดเผาตัวเอง และคนรอบข้างได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องมีแรงกดอากาศสูงต่ำมาเจอกันให้พอเหมาะเพื่อเกิดพายุ ที่สำคัญคือการดำรงอยู่ของสิ่งนั้นนั้นคงทนยาวนาน ยึดเยื้อจน เหมือนว่าจะเป็นสิ่งถาวรไม่มีวันหายไปตราบชั่วชีวิตของคนที่มี มันฝังอยู่ในใจเลย สิ่งนั้นก็คือความ “อาฆาต”

ความคิดแค้น อาฆาตมีผลพวงมาจากโทษ...

เมื่อเราเก็บความโกรธเอาไว้ ปล่อยให้มันครอบงำจิตใจ ขยับคิดซ้ำ สะสมความโกรธเข้ามาเรื่อย มันก็เลยกลายเป็น ความพยาบาท อาฆาต

หากพูดถึงเรื่องความอาฆาตแค้น หลายคนคงหวาดกลัว คิดไปถึงเรื่องการตามล่า ล้างแค้นกันเจ็ดชั่วโคตร ทั้งที่จริงหาก เราสังเกตใจตัวเองบ่อย จะเห็นว่าวันหนึ่ง เรามีเรื่องให้ผูกโกรธ อาฆาตกันบ่อยอยู่เหมือนกัน

วันหนึ่งผมเข้าเวรแล้วไม่มีคนอยู่ที่ทำงานเลย พอถึงเวลา ใกล้เที่ยงก็ไม่สามารถหาใครมารับฝากเวรเพื่อจะออกไปซื้อ อาหารกลางวันได้ ดูทำวันนี้ผมมีเวรอดกินข้าวแน่ๆ

กระสับกระส่าย หิวก็หิว ห่วงเวรก็ห่วง กลัวว่าถ้าออกไป กินข้าวแล้วมีคนติดต่องานมาจะไม่มีคนอยู่รับเรื่อง อดทนรอ อีกครู่ใหญ่ก็ตัดสินใจรีบขับมอเตอร์ไซด์ไปซื้อข้าวราดแกงที่ร้าน ใกล้ๆ คิดว่าใช้เวลาไม่นาน ไม่น่าจะมีปัญหาอะไร

โชคดีที่ร้านยังไม่ค่อยมีลูกค้า ผมจึงบอกแม่ค้าที่คุ้นเคยกัน ให้ตัดข้าวใส่กล่อง พร้อมกับเร่งแกล

“ขอด่วนเลยนะป้า...ตอนนี้เข้าเวร ไม่มีคนอยู่ที่ทำงาน” “ไม่รู้ว่าจะเกิดอาเพศ หรือแกอากรรมเสียมาจากไหน จึงขัดหู กับคำพูดของผม

“ถ้ารีบนักก็ไปกินร้านอื่นเลยป้า” แยกยื่นทันควันอย่างไม่มี แว่วล้อเล่น

ผมจูนก็ก โหมโจัด เดินออกจากร้านทันที โดยไม่แวะสั่งอาหาร ที่ร้านอื่น มาถึงที่ทำงานก็คิดซ้ำถึงคำพูดป้าชายข้าวแกง ยิ่งคิด ยิ่งโกรธ ยิ่งคิดยิ่งโหม

คิดดูเราหิวก็หิว รีบก็รีบ ห่วงเวรที่รับผิดชอบก็ห่วง ตั้งใจ รีบไปรีบมาโดยใช้เวลานั้นที่สุด กลับเจอเหตุการณ์แบบนี้... ทำไมป้าแกไม่เข้าใจเลยวะ...

สุดท้าย ผมบอกกับตัวเองทันที...จะไม่เหยียบร้านแกชั่วชีวิต... (ย้ำ...ชั่วชีวิต)

สมัยวัยรุ่น (หลายปีเหลือเกิน) ผมชอบฟังเพลง ชื่อเทปสะสม เป็นประจำ ด้วยความที่มีนิสัยง่าย ๆ เซอร์ๆ จึงชอบแต่งตัวตามสบาย ด้วยเสื้อยืดเก่าๆ กางเกงขาสั้นแบบปอนๆ รองเท้าแตะเน่าๆ ตระเวนไปโน่นมานี่โดยไม่สนใจว่าใครจะมองอย่างไร

ผมไปเลือกซื้อเทปที่ร้านแห่งหนึ่ง หาเทปเพลงที่ต้องการ ได้แล้วก็เอาไปให้คนขาย แล้วบอกว่าช่วยเปิดลองให้หน่อย



เอื้อเพื่อภาพปกโดย : จิตชัย อิศรางกูร ณ อยุธยา

เมื่อเทปมันจะยี้ด (เออ...สมัยนั้นต้องลองเทปกันอย่างนี้จริงๆ) ปรากฏว่าคนขายมองผมหัวจดเท้า (เน้น...มองหัวจดเท้าจริงๆ) แล้วพูดอย่างดูถูกว่า...

“ถ้าลองแล้วต้องซื้อนะ”

โอ้โฮ...สีหน้า แวดตา น้ำเสียงของเธอประกาศชัดแจ้งเลยว่า...

หน้าอย่างแก (ผมเอง) ไม่มีปัญญาซื้อเทปมันวันนี้ได้หรอก ชัดช่า...ดูถูกกันเกินไปแล้วโว้ย

อาการโกรธจนลมออกหูเป็นอย่างไรวันนั้นได้ประจักษ์แก่ตัวเอง ผมตอบอะไรไปสักอย่างก็จำไม่ได้แล้ว (ยวะจนหูอื้อ หน้ามืด)

หันหลังออกจากร้าน พร้อมกับประกาศก้องในใจ ...ชาตินี้กูจะไม่เหยียบร้านมึงอีกแล้ว... (ขนาดนั้นเชียว)

เอื้อ...นี่แหละ อาฆาต!

ทั้งสองเหตุการณ์เป็นความโกรธแค้น อาฆาตที่ไม่ถึงขั้น อยากรไปเผาบ้าน ทูบกระຈกรດคู่กรณีกันหรอกครับ

ความแค้นเคือง ประกอบกับอึดตาที่ใหญ่คับอก ทำให้ผม โกรธเกลียดร้านค้าเหล่านั้น จนตั้งใจไม่อุดหนุนพวกเขาอีก (แถมยังแอบแข่งให้มันเจ๋งด้วย)

ลืมดูตัวเองไปว่า...ตอนที่บอกให้ป้าชายข้าวแกงรีบๆ ตักนะ คำพูดของเราก็คงทำให้เขาโกรธเหมือนกัน ถึงโดนย้อนเข้าให้ อย่างนั้น

การที่โดนคนขายเทปดูถูกนะ... “ลูก” ของผมมันก็ชวนให้เขา ดูถูกจริงๆ นั่นแหละ แต่งตัวขอทานซะแบบนั้น ใครเขาจะไปคิดล่ะว่าจะมีปัญญาซื้อเทปมันละเกือบร้อยได้ (สมัยนั้นดอลลาร์ละ ยี่สิบห้าบาทเองนะครับ)

ผมเก็บความอาฆาตไว้หลายปีทีเดียว ไม่ไปเหยียบสองร้านนั้น

ตามที่ตั้งใจจริงๆ แต่ทั้งร้านขายเทป ร้านขายข้าวแกงก็ไม่มีวีแววว่าจะเจ๊งอย่างที่ผมแอบแข่งเลย (น่าแปลกมั๊ย?)

จนกระทั่งผมได้พบครูบาอาจารย์ท่านหนึ่ง ซึ่งให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมกับผมหลายอย่าง และคำพูดหนึ่งของท่าน กระทบใจผมอย่างแรง

“เรานะ เป็นพวกอึดตาสูง...แต่คนพวกนี้ละ เวลาที่อึดตา เหวี่ยงกลับ มันก็จะลงมาต่ำเร็วเหมือนกัน”

เหมือนโดนจี้ให้เห็นข้อบกพร่องใหญ่ของตนเอง... ..อึดตาสูง โทสะแรง...

ผมทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมา นึกอยากให้เห็นเองก้าวหน้าขึ้น และมองเห็นปมใหญ่ที่ค้างคาใจอยู่...ร้านขายข้าวแกง กับร้าน ขายเทปนั้น...

ถ้าจะฝึกลดอึดตาตัวตน ก็ต้องกล้าฝืนคำอาฆาต ที่ตน ปฏิญาณด้วยโทษะ!

หลังจากได้พบครูบาอาจารย์ท่านนั้น ผมตัดสินใจ เข้าไปนั่งกินข้าวแกงในร้านที่เคยตั้งใจจะไม่ยอมไปเหยียบชั่วชีวิต (เอื้อ...ยังไม่ถึงสิบปีเลยด้วยซ้ำ)

และเข้าไปเดินดูซีดี (แต่ไม่ได้ซื้อ เพราะระยะหลังไม่ค่อย สนใจฟังเพลงแล้ว) ในร้านขายเทปที่เคยพูดจาใส่ผมอย่างดูถูก... เหมือนปมที่มัดใจหลุดออกไปโดยไม่ต้องทำอะไร แคละ

ความอาฆาตแค้นออกจากใจ...เกิดความปลอดโปร่ง โล่งอย่าง ไม่เคยเป็นมาก่อน...

นี่เอง...ที่เขายกกันว่า...ละความอาฆาต พยาบาทได้ จิตใจย่อมเป็นสุข...



การประจักษ์แจ้ง สัจจะ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
(พันธ์ อินทวิช)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

สู่ความจริง (ต่อ)

พูดกับกลุ่มปฏิบัติธรรมชาวสิงคโปร์

เมื่อวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๒๕

ข้าพเจ้าจะเปรียบเทียบให้ฟัง สมมติเมล็ดข้าวหรือผลไม้ทุกประเภท ถ้ามีเมล็ดในเอาไปเพาะต้องงอกออกมาทุกประเภท เมล็ดข้าวจะเป็นข้าวเจ้าก็ตาม ข้าวเหนียวก็ตาม ถ้ามีเมล็ดในเอามันเพาะในดินงอกขึ้นมาทุกเมล็ด และผลไม้ทุกประเภท ถ้ามันไม่บอด เอาไปเพาะลงดิน งอกขึ้นมาทุกประเภท คนทุกคนก็เหมือนกัน ฟังแล้วรู้เรื่อง แต่ให้รู้ภาษากันเท่านั้น แล้วนำไปปฏิบัติรู้ทุกคน ที่เราไม่รู้ที่เราไม่เข้าใจนั้นมันเป็นเมล็ดข้าว ไม่มีในเรียกว่าเมล็ดข้าวลึบเอาไปเพาะลงดินไม่งอก **คนที่ที่มาสอนนั้นก็เช่นเดียวกันไม่รู้ของจริงแล้วก็สอน คนที่ปฏิบัติตามจริงไม่รู้**

สมมติให้ท่านผู้ฟังฟังอีกอย่างหนึ่ง สมมติว่ากลางวัน เมื่อแสงตะวันหรือแสงพระอาทิตย์ออกมามันสว่าง **เมื่อไม่มีเมฆหมอกมาบัง ดวงอาทิตย์ก็สว่าง ในขณะที่ไหนเวลาใดมีเมฆหมอกมาบัง ดวงอาทิตย์ก็ไม่สว่างหรือสว่างไม่เต็มที่** เมื่อมีหมอกเมฆมาบัง **เราเรียกฟ้าบดหรือตะวันบด** อันนี้ก็เหมือนกับจิตใจของคนนั้น มันสะอาด มันสว่าง มันสงบอยู่ เหมือนกับแสงตะวันหรือแสงอาทิตย์ มันทำสว่างเต็มดวงของมันอยู่อย่างนั้น แต่ในขณะไหนเวลาใดเมฆหมอกมาบัง มันก็เลยทำสว่างให้พื้นโลกไม่ได้ **จิตใจเราก็เหมือนกัน ขณะไหนเวลาใดที่เราหลงต้นตอของชีวิตจิตใจของเราแล้ว เราก็ไม่เคยเห็น *ไม่รู้*ว่าพุทธะอยู่ที่ไหนเรา*ไม่รู้* ตัวพุทธศาสนาอยู่ที่ไหนเราก็*ไม่รู้* ตัวความสงบอยู่ที่ไหนเราก็*ไม่รู้* เราก็ไปหาครูบาอาจารย์ที่แนะนำให้เราทำไป อันนั้นสำหรับคนไม่รู้**

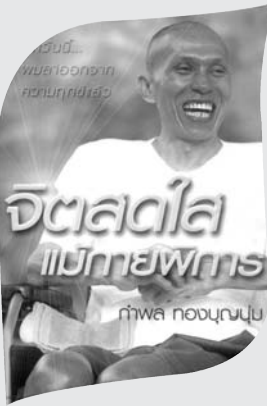
ฟังประโยคนี้อีกครั้งหนึ่ง **ที่เราต้องการความสงบหรือพุทธะเราไม่ต้องไปทำอะไรให้มาก เพียงให้ท่านมาดูต้นตอของชีวิตของท่านเอง มันคิดมาทำอย่างไรเข้าไปในความคิด ให้ท่านตัดความคิดออกให้ทัน** ทำเหมือนแมวกับหนู ถ้าหนูออกมาแมวตะครุบอย่างแรง ความคิดของเราก็เหมือนกัน ถ้ามันคิดขึ้นมา สติหรือปัญญาจะรู้ทันที ความคิดถูกหยุดไป ทำบ่อยๆ เหมือนกับนักมวยขึ้นเวทีชกเมื่อขึ้นมาเราชก ชกถูกตาทั้งสองข้าง คู่ต่อสู้จะสู้เราไม่ได้ อันความโกรธ ความโลภ ความหลงก็เช่นเดียวกันเมื่อคนได้รู้มาจุดนี้นั้นแหละพุทธะจะเกิดขึ้น มาจากภายในของผู้นั้น พุทธะ คือ

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

จิตใจสะอาดจิตใจสว่าง จิตใจสงบ ดังนั้นคนเราทุกคน มันไม่ได้โกรธอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง มันไม่ได้โลภอยู่ตลอด ๒๔ ชั่วโมง แต่ความหลงเราไม่รู้เท่านั้นเอง เมื่อรู้มาจุดนี้ เราจะรู้ขึ้นไปปัญญามันจะเกิดขึ้น เกิดขึ้นเหมือนราวกับเราเทน้ำใส่ขวด มันจะเต็ม เมื่อมันเต็มแล้ว เราจะเอาอะไรเข้าไม่ได้ ตัวสติ ตัวสมาธิตัวปัญญา ก็เช่นเดียวกัน อันนี้ชื่อว่าความสงบในพระพุทธศาสนา ก็ได้ หรือความสงบในคริสต์ศาสนาก็ได้ หรือจะว่าอย่างไรก็ได้ มันเป็นเรื่องสมมติ นี่ความจริงที่มีอยู่ในคนทุกคน ถ้าหากใครรู้ อย่างนี้ เรียกว่าอยู่ในโลกไม่ต้องเป็นทุกข์ จะทำการทำงานอะไรก็ได้ แต่ทำโดยไม่มีทุกข์ เป็นครูโรงเรียนไปสอนหนังสือก็ได้ เป็นคนซื้อขาย ทำการซื้อขายก็ได้ เป็นหน้าที่ของพ่อบ้านแม่เรือนก็ได้ เป็นกรรมกรก็ได้ แต่ขอให้รู้จักวิธีปฏิบัติเท่านั้น เมื่อถึงที่สุดแล้ว มันจะหดตัวมันเข้า เหมือนกับปลิงที่มันเกาะเรา เราไม่ต้องไปจับปลิงเรามีเพียงยกกับปูนผสมน้ำ เหมือนกับบีบน้ำยากับน้ำปูนใส่ปลิงแล้วมันจะต้องตายเอง เหมือนกับนักมวยขึ้นในเวทีชกคู่ต่อสู้ คู่ต่อสู้จะไม่สามารถมาสู้เราได้ทุกขณะที่เดียว เมื่อใครผู้ใดรู้ถึงจุดนี้แล้ว คนผู้นั้นจะหมดสงสัยไม่ต้องไปศึกษาครูอาจารย์ที่ไหนตัวเองจะรู้เองว่า ที่สุดของทุกข้ออยู่ที่ตรงนี้ วันนี้ได้พูดของจริง สู้กันฟังพอสมควรแล้ว ก็ขอหยุดไว้เพียงแค่นี้ ใครมีปัญหาเรื่องใดอะไร ทักทายถามกันได้โดยเป็นกันเอง

อ่านต่อฉบับหน้า

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



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

จิตสดใส แม้กายพิการ

อ.กำพล ทองบุญห่ม

‘ผมลาออกจาก
ความทุกข์แล้ว’

✧ ๑๗. **ทำไมเวลามาปฏิบัติที่วัดเราทำได้ดี พอหลังจากกลับไปบ้านแล้ว หลงลืมสติทุกที**

ที่วัดแตกต่างกันมากกับที่บ้านและที่ทำงาน โดยเฉพาะเรื่องสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลให้เกิดสติไม่หลงลืม เช่น มีกัลยาณมิตร มีครูบาอาจารย์ และมีสถานที่เงียบสงบสงัดวิเวกกว่าที่บ้านหรือที่ทำงาน ที่จริงแล้วแตกต่างกันเฉพาะสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่สติหรือความรู้สึกตัวไม่แตกต่างกันจะไม่มีกรแบ่งแยกคือจะทำหน้าที่รู้เป็นหนึ่งในอยู่อย่างนั้น อยู่ที่วัด ที่บ้านหรือที่ทำงานเราก็สามารถมีสติรู้ได้ทั้งนั้น อย่าลืมนูรู้ให้ทันก็แล้วกัน

ฉะนั้น **เราไม่ต้องไปคิดแบ่งแยก ไม่ว่าเราจะอยู่ที่ไหนหรือสถานการณ์อย่างไรก็ตาม ควรวางใจไว้ว่าเราจะมึสติรู้ให้ทันแค่นี้ก็เพียงพอแล้ว**



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เป็นอิสระ ปลดปล่อยตนเองได้

หยุดการแสวงหาครูอาจารย์ มันใจเพราะได้พบเห็นเข้าจริงๆ ได้สัมผัสกับตัวเองเข้าจริงๆ ได้ทิศได้ทาง ได้ลืมตาขึ้นมา ถ้าจะเปรียบกับการเรียนหนังสือก็พออ่านออกเขียนได้ ช่วยตัวเองได้บ้าง รู้เรื่องรู้ราวว่าผิดถูกอย่างไร รู้จักแก้รู้จักไขออก เปิดออก

ถือเอาอาการแก้ไขเป็นศิลปะ ชยันแก่ เห็นผิดก็แก้เป็นถูกได้ทันที มันเกิดขึ้นมาให้เราแก้ กระตือรือร้นในการแก้ไข เปลี่ยนความร้ายให้กลายเป็นดี เปลี่ยนผิดให้เป็นถูกได้จริง

ในรูปนามนี้ ก็รู้แจ้งเห็นจริงฯ ธรรมชาติเป็นอย่างไรมีอาการอย่างไร ไม่ได้จำนเหมือนเมื่อก่อน เป็นอิสระ ปลดปล่อยตนเองได้ มันเป็นสูตรของชีวิตจริงๆ ก็แก้ได้จริงๆ หลุดพ้นออกมาได้จริง

ขณะนั้นมันก็มีปีติสุขอยู่สองสามวัน ทบพทวนกับภาวะที่ได้พบเห็นมา ไม่ใช่ นั่งคิดนอนคิด มันพบเห็นมันมีโอกาสพบเห็นก็เดินจงกรมอยู่ สร้างสติอยู่อย่างนั้นแหละ มันเป็นอัมมวจิยะ มันเป็นโยนิโสมนสิการ มันไม่ใช่คิดนะ

จิตใจมันดี มันไม่เคยพบเห็น ความทุกข์บางอย่างก็หมดไป ความลင့်เสงสัยก็หมดไปจริงๆ เป็นชีวิตที่เปลี่ยนลวงพ้นภาวะเก่าจริงๆ

๑๘. **ควรทำอะไรเมื่อเกิดอาการเบื่อ ท้อแท้ และหมดกำลังใจในการปฏิบัติธรรม**

อาการเหล่านี้อาจจะเกิดมาจากสาเหตุที่เราหวังผลของการปฏิบัติไว้มากเกินไป หรือมองไม่เห็นความก้าวหน้าของเราก็ได้ ไม่เป็นไรควรต่อไปหากเกิดอาการเช่นนี้ขึ้นมาอีก ให้เราอดทน และเพิ่มความเพียรตั้งใจปฏิบัติไปเรื่อยๆ ก่อนอย่าเพิ่งหยุด อีกไม่นานอาการเหล่านั้นก็จะลดลงหรือหายไป เพราะนั่นเป็นเพียงอาการของจิตซึ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

การปฏิบัติธรรมย่อมจะได้รับผลของการปฏิบัติทันที ผลเป็นนามธรรมที่บันทึกไว้ในใจเราเสมอ ซึ่งไม่เหมือนกับการทำงาน ในทางโลกที่มีผลเป็นรูปธรรมเห็นได้ชัดเจนกว่า ขอให้เราคิดเอาความไม่เป็นไรไว้ก่อน ไม่ได้รับผลในวันนี้หรือในขณะนี้ก็ไม่เป็นไร วันข้างหน้าอาจจะได้รับผลมากกว่านี้ก็ได้ อุปมาเหมือนกับการทานอ้อยที่เป็นลำยาวๆ เราจะกัดตางปลายไปหาทางโคน ทางปลายย่อมจะมีรสจืดแต่พอกัดไปเรื่อยๆ โกลัทางโคนไปทุกทีก็จะมีรสหวานขึ้นไปเรื่อยๆ บางครั้งเราก็ต้องปลุกตัวเองให้ตื่นตัวในการปฏิบัติ รู้จักให้กำลังใจตนเองในยามที่ท้อแท้หมดกำลังใจ การให้กำลังใจตนเองต้องทำก่อน ส่วนกำลังใจจากผู้อื่นถือว่าเป็นผลพลอยได้ สร้างกำลังใจให้กับตนเองดีกว่า เพราะไม่มีใครจะมารู้จักเราได้ดีเท่าที่เรารู้เราหรอกครับ

อ่านต่อฉบับหน้า

ขอรับหรือร่วมเป็นเจ้าของหนังสือ จิตสดใสแม้กายพิการ กรุณาติดต่อ ชมรมเพื่อนคุณธรรม โทร. ๐-๒๔๓๕-๕๓๑๐, ๐-๒๔๓๕-๖๒๕๓ หรือหาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป

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

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

พูดถึงตอนนี้ มันเป็นอดีตล้าลึกของชีวิต มันเป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต ขอพูดเล็กน้อย ในสมัยหนึ่งที่หลวงพ่อยังเป็นฆราวาส และกำลังสร้างสติอยู่ หลวงพ่อเทียนเดินมาหา ท่านถามว่าเป็นอย่างไร ก็ตอบท่านอย่างไม่สะทกสะท้านอะไรเลย

บอกท่านว่า “ผมรู้จักรูปนามครบหลวงพ่อ”

หลวงพ่อเทียนก็ทักท้วงขึ้นว่า “ไอ้คนไม่รู้รู้จักรูปนามก็คนบ้าแล้ว” ก็ตอบท่านทันทีเลยว่า “ครับแต่ก่อนผมบ้าจริงๆ แต่บัดนี้ผมไม่บ้าแล้ว” หลวงพ่อเทียนก็เดินกลับไปกลับมาอยู่ข้างๆ ได้ต้นข้าวขึ้นหมูใบครมี่ขึ้นดี เราใช้ที่นั่นทำความเพียร เรายังนั่งอยู่ก็อาจจะพูด แต่ก็ถอดเอาไว้ รอฟังหลวงพ่อ ถ้าหลวงพ่อเทียนไม่พูดอะไรอีก ก็จะพูดให้หลวงพ่อเทียนฟัง

หลวงพ่อเทียนท่านก็พูดว่า “รู้จักรูปนามก็พอปานนั้นแล้วไม่มีประโยชน์อะไร” ก็ตอบท่านทันทีเลยว่า “มีประโยชน์ครับหลวงพ่อ ผมหมดทุกข์ได้มากจริงๆ หายใจมากแล้วจริงๆ หมดความลင့်เลใจสงสัย เป็นชีวิตที่เปลี่ยนจากเดิมจริงๆ ครับ มันไม่เคยรู้เห็นอย่างนี้มาก่อน สิ่งที่ผมรู้เห็นมันมีอยู่จริงๆ” มันอยากจะทำพูดไปมากๆ แต่ว่าอดเอาไว้ อุปมาเหมือนกับเรามีเงินหมื่นเงินแสนอยู่ในกระเป่า ใครจะมารว่เราไม่มีเงิน เราจะไปเชื่อได้อย่างไร เงินก็ใช้ได้จริงๆ เราก็คอยฟังหลวงพ่อ ท่านจะพูดอะไร ถ้าท่านไม่พูดก็จะพูดไปอีก หลายอย่างมันกล้านะ

หลวงพ่อเทียนก็พูดว่า “มีประโยชน์ก็มีประโยชน์น้อย เหมือนกับกบโคกบภูเขา มันไม่เคยพบน้ำ แต่มันตะเกียกตะกายมาเจอน้ำในกะลามะพร้าว มันก็ดื่มกินได้มุดได้ แต่มันเป็นน้ำในกะลา ถ้าเป็นสุขก็เป็นสุขเล็กๆ น้อยๆ ถ้าเป็นความรู้ก็เป็นความรู้เล็กๆ มันยังมีน้ำในอ่างน้ำในบึงอีกมาก”

“คุณมีความรู้ก็เป็นความรู้เบื้องต้นเล็กน้อย คุณทำอย่างมันรู้ได้จริงๆ หรือ” ก็ตอบท่านว่า “รู้ได้จริงๆ ครับ” ตอนนั้นก็ยังเป็นฆราวาสอยู่ ไม่เคยรู้เคยเห็นมาก่อน

“ถ้าคุณทำมากกว่านี้ มันจะไม่รู้มากกว่านี้หรือ?”

“ครับผมจะทำต่อไปโดยที่ไม่ลင့်เลใจ ผมไม่ทำแบบอื่นอีก”

หลวงพ่อเทียนท่านก็สอนบอกไปหลายอย่าง ท่านก็บอกให้ทำ จังหวะไวกว่าแต่ก่อน เดินจงกรมให้ไวกว่าแต่ก่อน

ให้บำเพ็ญทางจิต มีสติดูกาย มีสติดูจิต มีจิตดูจิต ให้คุณดูให้เห็นทุกข์ ดูรูปทุกข์ นามทุกข์ รูปธรรม นามธรรม รูปโรค นามโรค รูปสมบัติ นามสมบัติ เราก็มีความมั่นใจมาก มันก็บอกทางอยู่แล้ว คล้ายๆ กับเราจะรื้อบ้าน มันก็บอกจุดที่จะรื้อทำก่อนทำหลัง ทิศทางมันก็ไปทางนั้นอยู่แล้ว เหมือนกับเราจับเส้นทางได้ ก็เดินไปคล่องตัวได้โอกาสได้จังหวะสะดวก

พอคุณมันก็เห็นทุกข์ เห็นรูปทุกข์ เห็นนามทุกข์ ความทุกข์ของรูปมีมาก คล้ายกับว่ามาเข้าแถวให้ดู นับตั้งแต่การหายใจเข้าหายใจออก มันก็แก้ทุกข์ของมัน การกรลื่นน้ำลาย กะพริบตา การยืน เดิน นั่ง นอน การกิน การขับถ่าย ก็เป็นการบรรเทาทุกข์ของมัน รูปนี้มันเป็นก้อนทุกข์มากมาย จนไม่สามารถที่จะเอามาพูดในที่นี้ได้ พอมาเห็นเข้าอย่างนี้มันสลัดใจ สงสารรูป

น้ำตาซึมเลย แต่ก่อนเราก็สูบนูหรี เราจะทำอย่างนูหรือมาให้รูปมันคาบสุขอีกอยู่หรือ ต้องเป็นธระต่อรูปอีกหลายอย่าง

นูหรีหล่นไปเลย กระทบกระเทือนไปถึงความโกรธ โลก หลง ที่ทำให้รูปเป็นทุกข์ นามก็เป็นทุกข์ เห็นรูปทุกข์ นามทุกข์ ระหว่างรูปกับนาม ก็มีผลกระทบต่อกัน ไม่เป็นธรรมต่อกัน เช่น ความร้อน ความหนาว หิวกระหาย เจ็บปวดก็ทำให้นาม คือจิตใจเป็นทุกข์ ความโกรธ โลก หลง คิดเศร้าเศก็ทำให้รูปเป็นทุกข์จนนอนไม่ได้ กินไม่ได้ บางทีจนเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เกิดอัมพาตเพราะคิดมาก เกิดโรคกระเพาะอาหารสาารพัดอย่าง

อ่านต่อฉบับหน้า

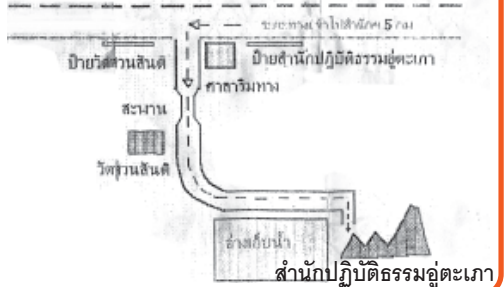


เมื่อวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๒ พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์ และ พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส เมตตาสอนปฏิบัติธรรมแก่แพทย์ พยาบาล และ บุคคลผู้สนใจทั่วไป ณ โรงพยาบาลจักรบุรี ถนนถนนสุขุมวิท ๒๑ กรุงเทพฯ



เมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๒ คุณศรัณย์ โมตรีเวช นามปากกา 'ดังตฤณ' ได้รับเชิญเป็นวิทยากรให้กับ ภาควิชาจิตเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ในการบรรยายหัวข้อ "จิตบำบัดแนวพุทธ" สำหรับเจ้าหน้าที่ดูแลคนไข้ แพทย์ พยาบาล และนักสังคมสงเคราะห์ ณ ตึกแพทยพัฒน์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

- เป็นอยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง
- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา บ้านทับคาง ต.ทับคาง อ.เขาย้อย จ.เพชรบุรี วันที่ ๑-๗ พฤษภาคม ๒๕๕๒ ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๕๐๑๖-๕๙๓๙



พระอาจารย์อารยะวังโส วัดป่าพุทธพจน์หรือภูไทย บรรยายธรรมแก่ชาวชมรมคนรู้ใจ ในหัวข้อ การเจริญวิปัสสนาญาณ ตามหลักโพธิปักขิยธรรม ในพระพุทธศาสนา ณ หอประชุมพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอัมรินทร์พลาซ่า เมื่อวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๒



ท่านเจ้าคุณพระศรีญาณโสภณ (ปิยโสภณ) วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก บรรยายธรรมในหัวข้อ ทศปารมี ครั้งที่ ๙ - สัจจะปารมี ณ หอประชุมพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอัมรินทร์พลาซ่า เมื่อวันที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๒



ชมรมกัลยาณธรรม จัดงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๑๓ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิธศรีพุ่ม มหาเมฆ เมื่อวันที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๒ ซึ่งมีผู้ให้ความสนใจเข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก



เมื่อวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๕๒ แมชีตันสนีย์ เสถียรสุด และ เพชรยุพา บุรณศิริจรรยา ร่วมเสวนาในหัวข้อ 'เส้นทางแห่งอริยะ' ณ HALL A เวทีเอเทรียม ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์



งาน 'เสียงลือเสียงเล่าอ้างอันใด กับกรุณาแห่งหัวใจ' กับแขกรับเชิญพิเศษทั้ง ๗ ท่านร่วมเปิดใจถึงทัศนคติ และแรงบันดาลใจที่ได้รับจากการอ่านหนังสือเล่มพิเศษ 'กรุณาแห่งหัวใจ' เมื่อวันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๒ ณ MEETING ROOM ๔ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

โครงการปฏิบัติธรรม

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ จัดให้มี "โครงการปฏิบัติธรรม" ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่มีความต้องการ และตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรม ได้ไปปฏิบัติยังสถานที่ที่เหมาะสม

พุทธธรรมสถาน ผาซ่อนแก้ว จ.เพชรบูรณ์ โดยมี พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส เมตตาสอนและ นำปฏิบัติ ระยะเวลา ๔ วัน ออกเดินทางวันอาทิตย์ เวลา ๐๗.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดวันพุธ เวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๑๗-๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๒

วัดปลายนา จ.ปทุมธานี โดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ เมตตาสอนและนำปฏิบัติตามแนว หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ระยะเวลา ๓ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุด วันอาทิตย์ เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๒๔-๒๖ เมษายน ๒๕๕๒

ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ โดยกรอกใบสมัครได้ที่ห้องสมุดบ้านอารีย์ หรือกรอกใบสมัครผ่านทาง www.baanaree.net หลังจากนั้นทางห้องสมุดจะนัดท่านมาสัมภาษณ์ เพื่อเตรียมพร้อมในเรื่องต่างๆ ก่อนการไปภาวนาอีกครั้งหนึ่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ๐-๒๒๗๙๙๗๙๓๙

หมายเหตุ โครงการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น



นิทรรศการศิลปกรรม "หยาดน้ำใจ จากปลายพู่กัน" โดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส และศิลปินร่วมสมัย กว่า ๒๐ ท่าน รวมทั้งสิ้นกว่า ๒๐๐ ภาพ คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ประธานกรรมการบริหาร บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิด เมื่อวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๕๒ ณ หอศิลป์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ๑๑๑ ถนนราชดำเนินกลาง (เชิงสะพานผ่านฟ้า) นิทรรศการเปิดให้ชมตั้งแต่วันที่ ๔ เมษายน - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๐.๐๐-๑๙.๐๐ น. ทุกวัน (ปิดวันพุธ)



หลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชโช เมตตาบรรยาย พระธรรมเทศนา ณ ห้อง Convention Hall ชั้น ๙ อาคารจอดรถใหม่ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย อ.บางกรวย จ.นนทบุรี จัดโดยชมรมพัฒนาจิต กฟผ. วันที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๒

ปฏิทินธรรม

• ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒

• กำหนดการทำบุญและฟังธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงจีน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔ วันอาทิตย์ที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๒ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. - หลวงปู่จันทร์แรม เขมสิริ - หลวงปู่เจริญ ญาณวฑฺฒโน - หลวงพ่อวงศ์ สุภาจาโร - หลวงพ่อวิชัย เขมियो - หลวงพ่อเสน ปัญญาโร

วันศุกร์ที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๕๒ (วันวิสาขบูชา) - นิมนต์พระสงฆ์ธุดงค์กัมมัฏฐาน จากวัดโศภิตาราม จำนวน ๑๐ รูป เจริญพระพุทธมนต์ และฉันภัตตาหารเช้า วันอาทิตย์ที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. - หลวงปู่ประสาร สุมนโน - หลวงปู่คำบ่อ รุติปัญโญ - พระราชภาวนาพิณีจ (หลวงปู่สนธิ์ อนาถโย) - หลวงปู่แปลง สุนทรโร - หลวงพ่อคำสวด อรุโณ

วันอาทิตย์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น. - หลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชโช (แสดงธรรมโดยไม่มีการถวายภัตตาหาร)

• สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยไซเบอร์ธรรมาภิบาล ขอเรียนเชิญผู้สนใจ เข้าร่วมฟังธรรมเทศนา "การปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวัน" และวิธีการฝึกสติเพื่อการเจริญปัญญา" โดย หลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชโช ในวันที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๓๐ น. ณ ห้องพระปกเกล้า อาคารอนันท์นิคม มหาวิทยาลัยไซเบอร์ธรรมาภิบาล (ไม่ต้องสำรองที่นั่ง)

• มูลนิธิหลวงพ่อบุญธรรม จิตตสุโภ ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อบุญธรรม วันศุกร์ที่ ๑ - วันพฤหัสบดีที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๒ ๕๒ ม.๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๔๗๙-๒๑๑๙

• ขอเชิญร่วมศึกษาประพจน์ปฏิบัติธรรม แนวเคลื่อนไหว ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักปฏิบัติธรรมเบิกฟ้าธรรมาศรม ต.องค์พระ อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี วันพฤหัสบดีที่ ๗ - วันจันทร์ที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๒ (รวม ๕ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปรีชา ก่อนทอง ร้านเบเกอรี่บ้านทุ่งสุภาวดี โทร. ๐-๒๒๙๙-๓๑๒๐, ๐-๒๒๙๙-๒๕๒๕, ๐๙-๖๙๕๒-๓๙๙๙ และ ๐๙-๙๕๒๖-๘๗๗๔

• มูลนิธิสถานแสงอรุณ เปิด "สวนแสงอรุณ" ปี ๒๕๕๒ ชวนกันเจริญสติภาวนา "รับแสงอรุณ" ปฏิบัติธรรม เปลี่ยนชีวิตใหม่ ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ นำปฏิบัติ โดย พระวิปัสสนาจารย์ จากวัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ และ พระสันติพงศ์ เขมปัญโญ (หลวงพี่ตุ้ม) ณ สวนแสงอรุณ อ.บ้านสร้าง จ.ปราจีนบุรี เดินทาง ๒ ชม. จากกรุงเทพฯ สะดวกทั้งรถยนต์และรถไฟ ครั้งที่ ๔ วันที่ ๙-๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๒ ครั้งที่ ๕ วันที่ ๑๒-๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๒ ครั้งที่ ๖ วันที่ ๑๐-๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒ สอบถามรายละเอียดและติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ มูลนิธิสถานแสงอรุณ โทร. ๐-๒๒๓๗-๐๐๘๐ ต่อ ๒๑๘๗ อีเมล : ssamag@yahoo.com

ค่าใช้จ่าย (ค่าอาหารและที่พัก) บริจาคตามจิตศรัทธา เพื่อช่วยสนับสนุนให้ดำเนินงานต่อไปได้ เพื่อประโยชน์สูงสุดของการเจริญสติภาวนา ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมมีความตั้งใจและอยู่ร่วมจนจบ การเตรียมตัว เรียบง่ายสบาย และพอเหมาะ

• กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ตัดโรงแรมแกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้ามหานครสายสีแดง) ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี กรุงเทพฯ

วันพุธที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๙.๓๐-๒๑.๐๐ น. ธรรมะดับร้อน โดย พระอาจารย์กฤตฤทธิ์ โสตถิผโล วัดนาลาปาง จ.ปทุมธานี

วันอังคารที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น. ธรรมะปฏิบัติใน โดย พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี) วัดมเหยงคณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา

วันพุธที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๙.๓๐-๒๑.๐๐ น. ทศปารมี ครั้งที่ ๑๐ - ทานบารมี โดย ท่านเจ้าคุณพระศรีญาณโสภณ (ปิยโสภณ) วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ

• กรุงเทพมหานคร ขอเชิญชวนพุทธศาสนิกชน ร่วมกิจกรรม "ธรรมะในสวน" ทำบุญตักบาตร เจริญพระพุทธมนต์ เจริญจิตภาวนา ฟังปาฐกถาและเสวนาธรรม ในสวนใกล้บ้าน - สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) เขตจตุจักร - อุทยานเบญจสิริ เขตคลองเตย - สวนธนบุรีรมย์ เขตทุ่งครุ

ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. (แต่งกายสุภาพ) จัดโดย สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร โทร. ๐-๒๒๔๕-๒๕๔๗

• ขอเชิญชมนิทรรศการภาพกรุณาแห่งหัวใจ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. และขอเชิญร่วมเรียงร้อยน้ำใจ พร้อมรับบริจาคขวดแก้วขนาด ๗๕๐ ซีซี เพื่อนำมาเป็นวัสดุในการสร้างธรรมาศรมดินได้ทุกวัน ตั้งแต่เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น. และ ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ณ เสถียรธรรมสถาน รายละเอียดเพิ่มเติมที่ โทร. ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕ หรือ www.sdsweb.org

ดั่ง ตฤณ

ข่าว น่ากลัว

นางแบบระดับโลก ตกอับ

เฮ้อ! - นางแบบไทยที่เคยไปถึงเวทีระดับโลกตกอับ ทั้งที่เคยมีรายได้ปีละ ๕๐ ล้านบาท ปัจจุบันต้องเร่ร่อนสมัครงานตามโรงงาน เผยไม่มีจะกินขนาดต้องกินข้าวกับเกลือ แฉตนเองที่ชีวิต ผกผัน ตกต่ำ ขนาดนี้ เพราะติดยา เปิดใจรู้สึกผิดที่เคยเอาขันที้แม่ แต่ตอนนี้สำนึกแล้วเอาน้ำล้างเท้าเพื่อล้างบาปแล้ว

ข่าวนี้นับว่าเป็นที่ทราบกันดีพอสมควร เรียกว่าเข้าขั้นคุยกันทั้งบ้านทั้งเมือง นับตั้งแต่ช่วงที่นางแบบคนดังเริ่มตกอับกลับมาไทยเมื่อหลายปีก่อน ตลอดจนกระทั่งมีสื่อมวลชนไปขุดคุ้ยเอาเรื่องราวในปัจจุบันของเธอมาตีแผ่อีกครั้งเมื่อเร็วๆ นี้

คนส่วนใหญ่ที่ตามเสฟข่าวนี้ จะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าทำไมไม่เก็บเงินไว้บ้าง ทำไมไม่ให้เงินแม่บ้าง ถ้ารู้จักใช้เงิน ถ้ารู้จักเก็บออม แคะเอาเงินเข้าแบงก์กินดอกก็อยู่ได้แบบสบายไปทั้งชาติแล้ว ต่อให้หยุดทำงานนั่งกินนอนกินอย่างเดียวก็ตาม

ถ้าคิดว่าเป็นเรื่องง่ายที่จะเก็บเงินหลายๆ สิบล้านไว้เฉยๆ ขอบอกเลยว่าคิดผิด มีไม่กี่คนในโลกหรอกที่ทำอย่างนั้นได้ ธรรมชาติของเงินนี่นะครับ ยิ่งมากเท่าไร ก็ยิ่งเหมือนมันมีแรงดันในตัวเอง ในอันที่จะหนีหายไปจากมือเรามากขึ้นเท่านั้น



ใครที่ความจำดี คงพอจำได้ว่า ผมชอบเรียกตัวเองว่าปลาทอง เวลาจัดรายการวิทยุ ด้วยรู้สึกว่าคุณตัวเองเป็นมนุษย์ความจำสั้น

แต่ผมเชื่อว่าเรื่องในโลกนี้ มักจะเหมือนเหรียญที่มีสองด้านเสมอ ดังนั้น การที่ผมเป็นมนุษย์ขี้ลืม มันก็มีข้อดีของมัน โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับมนุษย์ขี้จำหลายๆ คนที่ผมรู้จัก

จำเรื่อง “ห้องเก็บของ” ที่ผมใส่ไว้เป็นบทต้นๆ ของหนังสือธนาคารความสุข ได้ไหมครับ มนุษย์ขี้จำ ก็เป็นแบบนี้แหละ มีเรื่องเก็บไว้ในใจมากมายไปหมด บางคนจำได้กระทั่งวันเวลาที่ สถานที่ที่โดนใครบางคนทำอะไรให้เราเจ็บ

ยิ่งแค้นมากก็ยิ่งจำ ยิ่งจำก็ยิ่งแค้น เป็นวงจรอุบาทว์วนเวียนอยู่อย่างนั้น ครั้นพอสะสมความจำและความแค้นไว้มาก ทุกข์ก็ทับถมตัวเองจนหายใจแทบไม่ออก

น้องคนหนึ่งที่ผมรู้จัก ก็มีอาการนี้ เพราะเจอประสบการณ์ที่เลวร้ายจากคนรักเก่าขั้นสาหัสสากรรจ์ เธอบอกผมว่า เธอพยายามดิ้นรนอย่างยิ่ง ที่จะลืมเขาออกไป เพื่อจะได้กลับมามีความสุขอีกครั้ง

ผมบอกเธอว่า คนเราจะมีมีความสุขหรือทุกข์ ไม่ได้ขึ้นกับว่า เราลืมหรือจำอะไรได้หรือกล ปลาทองอย่างผมขี้ลืม แต่ที่ทุกข์เพราะลืมในสิ่งนั้นบ่อยๆ แหะๆ

มันขึ้นอยู่กับคนถือเงิน ว่าเกิดมาเป็นนักจ่ายหรือนักลงทุน สำหรับนักจ่ายจะเห็นเงินหนีหายไปเลย ไปแล้วไปลับไม่กลับมา ส่วนนักลงทุนที่ฉลาดนั้น เงินจะวิ่งหายไปชั่วคราวแล้วเรียกเพื่อนกลับมาเพิ่ม

คนส่วนใหญ่ไม่เคยมีเงินสดติดตัวถึงล้าน คนส่วนใหญ่บริหารเงินพันเงินหมื่นแบบคิดหน้าคิดหลังกันหน้าดำคร่ำเครียด และคนส่วนใหญ่ก็ฝันจะถูกรางวัลที่ ๑ ได้เป็นผู้มีทรัพย์สินหลายล้าน ด้วยความคิดว่าถ้าโชควาสนาดีปานนั้นจะสบายหายห่วงไปทั้งชาติ

รูปชีวิตแบบนี้แหละเป็นต้นกำเนิดของความคิดแบบนักจ่าย การถูกรางวัลที่ ๑ มีอยู่หลายรูปแบบครับ การเป็นนางแบบระดับโลกก็จัดเป็นการถูกรางวัลที่ ๑ ชนิดหนึ่งเหมือนกันนะ

พอมีรายได้ถึงปีละ ๕๐ ล้านบาทๆ เชื่อเถอะครับ แทบทุกคนนั้นแหละที่จะอยากซื้อสิ่งที่ตัวเองอยากได้ก่อน มีเท่าไรก็อยากใช้เท่านั้นหรือเกินนั้น ความคิดอยากเก็บเงินจะมาเป็นอันดับท้ายๆ เสมอ แต่ก็แทบทุกคนเช่นกัน จะอยากดำใครบางคนที่มีโอกาสดีกว่าตน

เช่นนางฟ้าตกอับในข่าวน่ากลัวชิ้นนี้ ว่าทำไมมีแล้วถึงไม่รู้จักเก็บ! วงการบันเทิงในปัจจุบันมีเม็ดเงินหมุนเวียนไม่รู้กี่ล้านล้าน ฉะนั้น

พระเอกนางเอก นายแบบนางแบบทั้งหลายก็ไม่ใช่ดังเป็นจุดพลุกันง่ายๆ ด้วยบุญเก่าอย่างเดียวแน่นอน สวยหล่ออย่างเดียวไม่พอ ต้องรู้จักทำงานสร้างราศีและสังสมบารมีกันยาวนานด้วย

แต่โลกมายาก็เหมือนความฝัน มันพร้อมจะหายวับไปกับตา โดยเฉพาะในตอนที่คุณคิดว่าไม่ต้องกลับมาอยู่ในโลกความเป็นจริง!

ดารานางแบบมากมายก่ายกองต่างล้มหายตายจากด้วยเหตุที่ตื่นเงิน เช่น ขี้เกียจทำงาน เพลิดเพลินกับยาจนลืมวันลืมเวลา

อีกอย่าง จิตเป็นอนัตตา บล็อกก่อนๆ ก็พูดเรื่องนี้ ที่เปรียบกับต้นมะม่วงนะครับ ว่าจิตเขาทำงานของเขาได้เองนะ เหมือนมะม่วงจะออกดอกออกผล ก็ตามเหตุปัจจัย ดิน น้ำ อากาศที่พอเหมาะไม่ใช่นึกจะสั่งก็สั่งได้

ไม่งั้นคนเราทุกวันนี้ ไม่ต้องตื่นนอนหรือตื่นเข้ามาที่สั่งมันสิ “จงสุขซะ” ง่ายกว่าเยอะเลย จะมานั่งเจริญสติ คอยรู้สึกตัวทำไม แต่ในความจริงเราทำไม่ได้ ที่เราทำได้ก็แค่ทำเหตุและปัจจัยที่เอื้อต่อการลืม และไม่เอื้อต่อการจำครับ

ดังนั้นการพยายามลืมใคร หรืออะไรสักอย่าง จึงเป็นเรื่องยาก เพราะตราบไต่ที่ยังพยายามลืม แปลว่าเรายังให้ความสำคัญกับเขา ว่าเขามีอิทธิพล เป็นคนสำคัญกับชีวิตเรา ที่ถ้าไม่ลืมจะมีความสุขไม่ได้เลย ขนาดนั้น

สิ่งที่ง่ายกว่า คือการพยายามหัดมีสติ ยอมรับอดีตว่าเป็นสิ่งที่ล่วงเลยไปแล้ว จะชอบไม่ชอบ จะชื่นชมหรือจะชิงชัง เราก็รังอะไรกลับมาแก้ไขไม่ได้แล้ว

ที่เราทำได้ คืออยู่กับปัจจุบันอยู่กับความเป็นจริง ทุกข์ก็ยอมรับไปเถอะว่าทุกข์ ไม่ต้องดิ้นรน แค่มีสติรู้สึกตัว รู้ว่ามีสภาวะบางอย่างผ่านเข้ามา แล้วมันจะอยู่ชั่วคราว และจะผ่านไปไ้ในที่สุด ไม่เชื่อดูเวลาจิตมีทุกข์สิครับ

ผมจะบอกเคล็ดลับให้อีกชื่อว่า คนที่ไม่พยายามปฏิเสธทุกข์ แต่รู้ทุกข์ชนิดยอมรับด้วยใจที่เป็นกลางนี้แหละ จะเป็นคนที่เห็นความทุกข์หล่นหายไปได้ในพริบตา

หรือไม่กี่หุ่ดหงิดงายไม่ได้อย่างใจจนระเบิดออกมาในเวลาที่ไม่ควรระเบิด ฯลฯ

มายาคืออารมณ์หลอก และโลกของอารมณ์หลอก ย่อมตั้งอยู่หรือถูกพัดหายไปตามอารมณ์แห่งมายา...

ชีวิตที่ต่างกันเหมือนฟ้ากับเหว อาจถูกเปรียบเทียบได้กับการเป็นคนละชาติ เคยอยู่บนฟ้า วันหนึ่งต้องร่วงหล่นพุ่งหลาวลงเหว ถ้าคุณดูรูปนางแบบตกอับคนนี้ทั้งสองยุค คุณจะรู้สึกอย่างไรนั้น เมื่อขึ้นสูงถึงระดับโลก เธอมีสง่าราศีจัดจ้านระดับโลกจริงๆ คุณจะรู้สึกว่าคุณที่คุยกับเธอได้ต้องเหนือชั้นในทางใดทางหนึ่ง แต่ยามที่เธอต้องเร่ร่อนหางานทำตามโรงงานในหลายปีต่อมา สง่าราศีของเธอก็ไม่เหลือเลยเหมือนกัน คุณจะไม่แปลกใจหากรู้ว่าคนที่เธอคุยด้วยบ่อยสุดน่าจะเป็นเจ้านี่มากกว่าลูกหนี้

ครับ! นี่คือตัวอย่างของการเวียนว่ายตายเกิด ขึ้นสูงได้ก็ตกต่ำได้ ยิ่งดีที่การเปลี่ยนภพของเธอเกิดขึ้นในชีวิตเดียว จึงระลึกได้ จับโยงได้ถูกว่าสิ่งที่ทำให้คนเราลงต่ำก็ไม่ใช่อะไรอื่น มันคือเหล้ายา มันคืออบายมุข มันคือความเกียจคร้านไม่รับผิดชอบการงาน มันคือการสุรุ่ยสุร่ายอย่างสูญเปล่า มันคือการไม่กตัญญูต่ออนุภากริเธอเล่าประวัติความเป็นมาทั้งช่วงรุ่งโรจน์และเหลวแหลกอย่างหมดเปลือก แต่ก็นั้นแหละ ประสบการณ์ชีวิตเป็นสิ่งที่เล้าให้กันและกันฟังได้ แต่จะถ่ายทอดรสชาติของบทเรียนไม่ได้ทั้งวันนี้และวันพรุ่งจะมีคนมากมายพากันเดินลาดลงต่ำ ด้วยเหตุเดิมๆ เช่นเดียวกับเธอ คือไม่รู้ว่าจะทำผิดคิดพลาดแล้วจะให้ผลอย่างไรในเวลาต่อมา!

ไม่มีทุกข์อันไหน ที่หนักจนคนเราขาดใจตายได้หรอกนะครับ ถ้าเรารู้เคล็ดลับอันหนึ่ง ที่พระพุทเจ้าสอนไว้นานแล้ว ท่านบอกว่า **ในโลกนี้ถ้าเรามีปัญญามองเห็นความจริงแล้วไซ้ จะรู้ว่าความทุกข์นั้นมี แต่ไม่มีคนทุกข์หรือ**

อันนี้ อาจจะชวนงงสองตัวมาติดกัน เรียกว่า “งง” มากไปหน่อยงั้นเอาแบบนี้ แม้แต่ทุกข์ ก็ไม่ใช่ตัวเรานะครับ ลองสังเกตดีๆ ทุกข์เป็นแค่สิ่งที่จิตปรุงขึ้น เวลาเมื่ออะไรไม่ชอบใจ ไม่ถูกใจมากกระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

แล้วจิตเองนั่นแหละ ก็ไปแบกทุกข์ที่ตัวเองปรุงขึ้นมาไว้เอง เคยมีครูบาอาจารย์บอกว่า เหมือนแมงมุมชักใยเหนียวๆ แล้วตัวเองก็ติดอยู่ในใยนั่นเอง ฉลาดไหมล่ะ จิตของพวกเขา

ฉะนั้น ถ้าอยากมีความสุข ไม่ต้องเสียเวลาหาวิธีลืมใครหรือหนีอะไรไปเลย แค่มีสติ รู้ทุกข์ ไปเฉยๆ หายใจเข้าแล้วอย่าลืมหายใจออก หิวก็กิน อิ่มก็พอ ท้อก็พัก หนักก็วาง

เคล็ดลับต่อมาคือ ยิ่งเป็นคนที่ทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจมากเท่าไร เราให้อภัยเขาได้ง่ายเท่าไร เราก็เบาใจได้เท่านั้น

แต่ให้อภัย ไม่ได้แปลว่าต้องกลับไปอยู่ในวังวนเดิมนะครับ ให้อภัยแล้วแปลว่า เราไม่รู้สึกรู้ว่าเรามีค่าอะไรให้เราต้องใส่ใจ แม้แต่จะเสียเวลาไปคิดว่า ควรจะโกรธไหมนะ

ส่วนใครที่สงสัยว่า แล้วจะฝึกจิตยังไงให้เป็นอย่างนี้ได้ ตอบว่า... วิปัสสนามีคำตอบให้คุณครับ

สุขสันต์วันที่มีทุกข์ แต่ไม่มีคนทุกข์ครับ

4 สภาอารีย์

ถาม...อยากฟังเทศน์/สนทนาธรรม ของวันที่..... แต่ดูไม่ได้ไหลดไม่ได้จะทำอย่างไรดีคะ?

ตอบ...คำถามนี้มีมาตลอด มาเรื่อยๆ ซึ่งที่มงานก็ไม่ได้ทำเรียงๆ นะครับ เห็นเงียบๆ อยู่นั่น ช่างหลังเราเร่งพัฒนาระบบอยู่โดยตลอด แต่คงพอเอาได้ไม่ยากนะครับ ว่าที่ว่าเร่งๆ นั้น ก็มักจะม้งานด่วนงานจรงานเฉพาะกิจแทรกเข้ามาเป็นระยะๆ (แต่ต่อเนื่อง) ทำให้กว่าระบบใหม่จะคลอດออกมาได้ก็ปาเข้าไปเดือนที่สองของไตรมาสที่สองของปี (ขออนุญาตใช้ศัพท์เชิงวิชาการหน่อย เพื่อเป็นการเน้นน้ำหนักว่าเราตั้งใจทำจริงๆ ครับ...)

สรุปคือจากเดิมที่เราใช้ระบบเก่านั้นทำให้ผู้ใช้ที่ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ระบบปฏิบัติการต่างออกไปไม่สามารถดู ชม ฟังการถ่ายทอดสด (เทป) การบรรยายธรรมได้ ทางมูลนิธิฯ จึงได้เปลี่ยนระบบใหม่ สามารถรองรับการใช้งานจากเครื่องทุกประเภท รวมถึงเปลี่ยนโปรแกรมการจัดการข้อมูล หรือไฟล์เทศน์ให้สามารถเข้าถึงได้ง่ายขึ้น เร็วขึ้น ค้นหาสะดวกขึ้น

แจ้งให้ทราบสำหรับท่านที่อาจไม่ค่อยได้เข้าเน็ต ไม่ค่อยได้ติดตามการสื่อสารผ่านทางระบบคอมพิวเตอร์นะครับ ว่าจากต้นเดือนพฤษภาคมนี้ (ถ้าไม่มีอะไรผิดพลาด) ท่านสามารถเข้าไปเยี่ยมชม หรือรับชมรับฟังการถ่ายทอดสดต่างๆ ของทางมูลนิธิฯ ไม่ว่าจะป็นกิจกรรมประจำ อย่างการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโลก การสนทนาบายวันเสาร์ในเรื่องการดูจิต กับ อ.สุรวิวัฒน์ เสรีวิวัฒนา และคุณหมอมณัฐ ศรีวิชิตวัฒน์ หรือการสนทนาถาม - ตอบ บอกเล่าบุญ กรรม ธรรมแท้จากพุทธโอษฐ์ โดยพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล รวมถึงการถ่ายทอดธรรมเทศนาของครูบาอาจารย์ที่ท่านแวะเวียนมาเมตตาด้วย ผ่านทางเว็บไซต์บนคอมพิวเตอร์ทุกระบบ รวมถึงมือถือด้วย อย่างไรก็ตามอย่าเสียโอกาสกันนะครับ ใครที่ไม่สะดวกมาวันไหน ก็อาศัยเทคโนโลยีช่วยให้เราไม่ห่างไกลธรรมะกัน จะได้สมประโยชน์กันทั้งฝ่ายผู้ทำและผู้รับครับ

ที่สำคัญอีกเรื่อง คืออยากให้ช่วยแนะนำกันเข้ามาด้วยว่าเว็บใหม่ของบ้านอารีย์ ควรจะปรับปรุงตรงไหนอย่างไรกันอีก เพราะยอมรับเลยว่านี่เป็นเวอร์ชันแบบเร่งรัดให้สามารถออกมาบริการได้ไปก่อนความละเอียด พิถีพิถันอาจจะน้อยไปบ้าง ก็อยากถือโอกาสให้ผู้ใช้อย่างคุณๆ เป็นผู้ช่วยตรวจสอบให้เลยครับ

ออกตัวกันขนาดนี้ก็ขอให้ช่วยกันนะครับ โดยเฉพาะเรื่องความถูกต้องใครพบเจอไฟล์ไหน อยู่ผิดที่ ผิดทาง ชื่อผิด วันพลาดก็ช่วยทำตัวเป็นปฏิรูป ริดเดอร์ หรือผู้ตรวจสอบคุณภาพช่วยแจ้งเราเพื่อดำเนินการแก้ไขที่ การแจ้งก็ผ่านทางอีเมล info@baanaree.net จะสะดวกที่สุดครับ รวมถึงใครมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมก็ยินดีพิจารณาครับ แต่ขออย่าเร่งรัดละครับ ข้อไหนทำได้ ทำให้ ก็คงต้องใช้เวลาหน่อยครับ

อ้อ...วันแต่เรื่องเว็บบอร์ดนี้ตอบได้เร็วกว่าขอผ่านนะครับ เพราะทางนี้คงไม่มีกำลังตรวจตราการแสดงความคิดเห็นของคุณๆ แน่ ครั้นจะเปิดโอเพ่น ก็เกรงบางความเห็นจะไปสร้างความกระทบกระเทือนกับคนอื่นฯ เข้า ก็ของดสวนสาธารณะส่วนนี้นะครับ แต่ส่วนอื่นก็บอกกันมาได้เลย ...ขอบคุณครับ



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

๕ คิดถูก ดับทุกข์ได้

จิตของเรานี้มีพลัง คิดอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้า คิดอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จด้วยใจ

บางที่พวกเราไม่ค่อยให้ความสำคัญกับจิตใจของตัวเองเท่าที่ควร ทั้งๆ ที่เราทุกคนอยากจะมีความสุข แต่จิตใจของตนก็ปล่อยให้คิดฟุ้งซ่านไป สร้างทุกข์เพิ่มขึ้นๆ แล้วพบว่า ฉันเป็นทุกข์เพราะเขาไม่ได้พ่อแม่พี่น้อง สามีภรรยา ลูกหลาน เพื่อน เจ้านาย สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ การเมืองไม่ดี หรือแม้แต่สุขภาพกายของตน จริงๆ แล้วจิตใจของเราเองที่คิดไม่ดี สุขภาพจิตไม่ดี คิดอะไร ในแง่ร้าย แต่เรามักจะมองไม่เห็นความจริงข้อนี้ นี่คือปัญหาของชีวิตและสังคมของเราทุกวันนี้

ถ้าพูดถึงเฉพาะคนไทย ประเทศไทย มีประชากร ๖๕ ล้านคน พลิกคิดผิดให้คิดถูก พลิกคิดไม่ดีให้คิดดี เพียงเท่านั้นประเทศชาติจะสันติสุขและประชาชนจะมีความสุขมากขึ้น ปัญหาต่างๆ ในสังคมจะค่อยๆ หดไปโดยอัตโนมัติ

เพื่อที่จะแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิต ไปจนถึงปัญหาของสังคม ประเทศชาติ เราควรสร้างค่านิยมใหม่ ให้ความสำคัญกับการ

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล วัดนาป่าพง ลำลูกกา คลอง ๑๐

ถอดเสียงบรรยายธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๒) ๒๕-๓๑ มกราคม ๒๕๕๑

คุณสมบัติพระโสดาบัน

บรรยายธรรม - รัปอรุณ (๓๑ มกราคม ๒๕๕๑)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

อีกนัยหนึ่ง ก็คือ พระพุทธเจ้าท่านได้วางหลักเกณฑ์การพยากรณ์ภาวะพระโสดาบันด้วยตนเองไว้ ท่านบอกอย่างนี้

“...คหบดี! ในกาลใด **ภักเวร ๕ ประการ** อันอริยสาวกทำให้สงบ รำงับได้แล้วด้วย อริยสาวกประกอบพร้อมแล้วด้วย **โสดาปัตตียังคะ ๔** ด้วย**อริยญาตรธรรม** เป็นสิ่งที่อริยสาวกเห็นแล้วด้วยดี **แทงตลอดแล้วด้วยดี ด้วยปัญญาด้วย** ในกาลนั้น อริยสาวกนั้น เมื่อหวังอยู่ที่พยากรณ์ตนด้วยตนนั้นแหละว่า เราเป็นผู้มีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิด เตรีจจានสิ้นแล้ว มีเปรตวิสัยสิ้นแล้ว มีอบาย ทูตติ วินิบาตสิ้นแล้ว เราเป็นผู้ถึงกระแสแห่งพระนิพพาน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา

พัฒนาจิตใจ ให้รู้จักคิดดี คิดถูก เป็นอันดับแรก ชีวิตเราทุกคนไม่ว่าเกิดมาดีพร้อมสมบูรณ์ขนาดไหน ต่างก็มีทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น ไม่มากก็น้อย การคิดถูกเท่านั้นจึงจะดับทุกข์ได้

อย่างไรจึงเรียกว่า คิดถูกต้องทุกข์ได้ :

เมื่อเจ็บป่วย

เปรียบเทียบจิตเป็นเสมือนพ่อแม่กายเป็นลูก สมมติว่าลูกๆ ของเราซี้เกียจ ชอบดูทีวี เล่นอินเทอร์เน็ต ไม่ชอบอ่านหนังสือเรียน ลูกของเราอาจประพฤติไม่ค่อยดี ถ้าพ่อแม่พูดพร่ำบ่นอยู่เสมอว่า ลูกฉันไม่ดี ทำสิ่งนั้น สิ่งนี้ไม่ดี ถึงแม้ว่าลูกเป็นอย่างนั้นจริงๆ ก็ตาม คำพูดในแง่ลบของพ่อแม่ จะไม่ช่วยให้ลูกดีขึ้นได้ กลับทำให้ลูกรู้สึกเสียใจ ต่อด้าน และอาจประพฤติตัวแย่งลง ผู้รู้แนะนำว่าการสอนลูกให้พยายามพูดในแง่บวก แสดงออกทางกาย วาจา ใจ ในทางที่ดี หากเทียบเป็นสัดส่วน ให้พูดในแง่ดี ขึ้นชม ๙ ส่วน พูดตำหนิเพียง ๑ ส่วนเท่านั้น ลูกจึงจะรับได้และได้ผลดีมากกว่า

ร่างกายของเราก็เหมือนกันกับลูก ถึงแม้เราสุขภาพไม่ดี กำลังป่วยอยู่จริงๆ ก็ตาม เช่นสมมติว่าเป็นโรคหัวใจ แล้วเราก็คิดกังวลอยู่ตลอดว่าสุขภาพกายไม่ดี หัวใจไม่ดี เมื่อจิตคิดวนเวียนอยู่อย่างนี้ ก็เหมือนตึงตูดให้สิ่งที่เราคิดนั้นเกิดขึ้น ความคิดในแง่ลบของเราจึงมีอิทธิพลทำให้สุขภาพกายแย่งลงจริงๆ

ในทางตรงกันข้าม การคิดดี คิดถูก คิดสร้างสรรคคือ จินตนาการว่าเราหายป่วย ส่งจิตเพ่งไปที่หัวใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ สบายๆ ส่งกระแสความรู้สึกที่ดี แม่เมตตาไปที่ “หัวใจ” ทำอย่างนี้บ่อยๆ ทุกๆ วัน ในส่วนของการรักษาทางกาย ก็กินยา ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ตามปกติ ปฏิบัติตามนี้แล้วสุขภาพจิตก็จะดีขึ้น มีกำลังใจ โอกาสที่สุขภาพกายจะดีขึ้นก็มีมาก

อ่านต่อฉบับหน้า
มูลนิธิธมมา โคตมี โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๔๕๓, ๐-๒๖๗๖-๓๓๒๓

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

เป็นผู้เที่ยงแท้ต่อนิพพาน มีการตรัสรู้พร้อมในเบื้องต้น...”

นี่จะครอบคลุม ๓ เรื่องคือ การพ้นจากภักเวร ๕ ประการ มีโสดาปัตตียังคะ ๔ และมีอริยญาตรธรรม ตัวภักเวร ๕ ประการ ก็คือตัวศีล ๕ นะ โสดาปัตตียังคะ ๔ ก็อย่างที่บอกไปเมื่อสักครู่นี้ ตัวอริยญาตรธรรมก็คือ การที่คนคนนั้นมาเห็นปฏิจจสมุปบาท

“...คหบดี! อริยญาตรธรรม เป็นธรรมที่อริยสาวกเห็นแล้วด้วยดี **แทงตลอดแล้วด้วยดี ด้วยปัญญานั้นเป็นอย่างไรเล่า? คหบดี! อริยสาวกในกรณีนี้ ย่อมพิจารณาเห็นโดยประจักษ์อย่างนี้ว่า ด้วยอาการอย่างนี้ เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี; เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น; เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี; เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป. ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย จึงมีสังขารทั้งหลาย เพราะมีสังขารทั้งหลาย เป็นปัจจัย จึงมีวิญญาณ...”**

แล้วท่านก็ไล่สายปฏิจจสมุปบาท จนกระทั่งครบวงรอบการเกิด แล้วก็ไล่สายปฏิจจสมุปบาทจนกระทั่งครบวงรอบการดับ นี่ถ้าใครเห็นอย่างนี้ ก็จะได้คุณสมบัติของความเป็นพระโสดาบัน

มีนัยอื่นที่ท่านบอกว่า ถ้าผู้ใดเห็นอริยญาตรธรรม มีคุณสมบัติเดียวกันได้เป็นพระโสดาบัน เพราะฉะนั้น มีคุณสมบัติเดียวกับ



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

การเลี้ยงลูก

ที่นี่ถ้าเรายังปล่อยวางไม่เป็น หรือไม่มีการฝึกอบรมในการปล่อยวาง ก็ยากที่เราจะอยู่ในทางสายกลางได้ คือจิตจะเอียงไปทางเก็บกด หรือเอียงไปทางหมกมุ่น ถ้าเราเก็บกดหรือหมกมุ่นแล้ว จะไม่สามารถที่จะเห็นอารมณ์ของเราตามความเป็นจริง ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงแนะนำให้เรฝึกจิตให้มีความสงบ ความสงบที่เราต้องการนี้ไม่ใช่ความสงบซ้อๆ แต่เป็นความสงบที่ประกอบด้วยปัญญา *ความสงบที่ควรแก่การงาน ในที่นี้คือการพิจารณา การสอดส่องดูแลอารมณ์ของตัวเองเพื่อจะให้เห็น เพื่อจะได้สัมผัสความจริงที่ว่าอารมณ์ไม่ใช่จิต จิตไม่ใช่อารมณ์* เมื่อเราเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริงแล้ว *เราจะได้ปล่อยวาง* เราจะมีความรู้สึกหน่ายหน่ายในความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ว่าเป็นเรา เป็นของเรา แต่ถ้าจิตยังไม่สงบ เราไม่มีการฝึกจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวที่เรียกว่าสมถกรรมฐาน จิตจะไม่มีความเข้มแข็งพอที่จะปล่อยวางอารมณ์ได้ พอที่จะเห็นอารมณ์ตามความเป็นจริงได้ อานิสงส์ของการฝึกสมาธิในลักษณะนี้เราจะเห็นได้ชัดในการเลี้ยงลูกด้วย เพราะว่าคนที่ยังไม่รู้จักตัวเองยังไม่เห็นตัวเอง

ได้เป็นพระโสดาบันเลยอย่างอื่นอีกเช่นว่า ได้โสดาปัตตียังคะ ๔ อันนี้อย่างเดียวเขาไปเลย พระโสดาบัน ถ้ามีอริยญาตรธรรมนี้ก็ไปเลยพระโสดาบัน หรือจะทำให้ครบทั้ง ๓ อย่างก็ได้ คือศีล ๕ โสดาปัตตียังคะ ๔ แล้วก็อริยญาตรธรรมนะ

แต่ถ้ากรณีที่ได้ศีล ๕ อย่างเดียวนี ยังไม่แน่นอนนะ เพราะศีล ๕ ก็ยังมีโอกาสที่จะไปอบายได้ อย่างที่มีปริพาชกถามพระพุทธเจ้าว่า เขาเห็นคนรักชาติ ๕ อย่างดี แต่ไปเกิดในนรก และก็เห็นคนที่ทุศีล แต่ไปเกิดในสวรรค์ ที่พระพุทธเจ้าอธิบายกับพระอานนทว่า มันมีกรรมในอีก ๓ ระดับ คือการกระทำที่เขาทำมาก่อนนั้น ที่ทำหลังจากนั้น และก็กรรมก่อนตาย มาส่งผลให้เขา แต่ถ้าเราบวกในเรื่องของโสดาปัตตียังคะ ๔ กับอริยญาตรธรรมด้วย มันจะครอบคลุมนะ

ตัวโสดาปัตตียังคะ ๔ ท่านเรียกอีกว่า แวนสองธรรม แวนสองความเป็นพระโสดาบัน ก็เป็นอีกนัยหนึ่งที่ใช้คำพูดต่างกันไป แต่คุณสมบัติเหมือนกัน

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อ CD ของ พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

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

มักจะใช้ลูกเพื่อตอบสนองความต้องการที่อยู่ได้สำนึกของตัวเอง เช่น เรากลัวตายแล้วก็ต้องการให้ลูกเหมือนที่เราเรียกว่าสืบตระกูล ที่นี้ส่วนมากที่เขายากมีลูกสืบตระกูลก็เพื่อเอาชนะความตายอันนี้ ก็ไม่เป็นไร แต่ที่จะมีปัญหาคือว่าถ้าเราเคยมีความผิดหวังในชีวิต แล้วเรามีสิ่งที่เราอยากได้ แต่เราไม่ได้ บางทีเราจะมองลูกว่าลูกเป็นตัวแทนของเรา เราจะให้ลูกทำในสิ่งที่เราอยากทำแต่ทำไม่ได้ จะให้ลูกประสบความสำเร็จในสิ่งที่เรามุ่งหวัง ในลักษณะอย่างนี้จะเห็นว่าเราไม่มีความเคารพในความเป็นมนุษย์ของลูก แต่เราเห็นลูกเป็นสมบัติของตน การเห็นลูกเป็นสมบัติของเรานั้นเป็นบาป *เราต้องเคารพในความเป็นมนุษย์ของลูก* ลูกก็เป็นคน ลูกก็เป็นมนุษย์ แต่เป็นมนุษย์ที่ช่วยตัวเองยังไม่ค่อยได้ เราต้องเป็นพระพรหมของลูก เราก็ต้องเป็นพ่อแม่ของลูก และเราต้องเป็นเพื่อนของลูกด้วย เราต้องเป็นทุกสิ่งทุกอย่าง *แต่ที่สำคัญต้องเป็นกัลยาณมิตร คือเราต้องพยายามปลูกฝังศรัทธา ศีล จาคะ ปัญญาในจิตใจของลูกและเราต้องมีปัญญาในการเลี้ยงลูกด้วย* บางคนก็มองการเลี้ยงลูกเหมือนกับการลงทุน เหมือนกับคนบางคนทำบุญด้วยหวังว่าจะได้นั้นจะได้ดีนี้ อย่างที่เขาเรียกว่าเป็นการทำบุญค้ำกำไร ที่นี้การเลี้ยงลูกค้ำกำไรก็เหมือนกัน คือว่าเราเลี้ยงเขาก่อน เวลาแก่เขาก็จะเลี้ยงเราแทน อันนี้เขาเรียกว่าเป็นกิเลสและเป็นบาป แต่ขอให้เข้าใจว่า คำว่ากรรมที่เรียกว่าบาปไม่ใช่เป็นการดำหรือการประณาม แต่เป็นการชี้ให้เห็นว่า ถ้าเรามีความคิดอย่างนี้แล้ว ความรู้สึกของเราต่อลูกจะไม่บริสุทธิ์จะมีกิเลส จะมีความอยากได้ แอบแฝงอยู่ในความรักนั้น จะไม่เป็นความรักที่ประกอบด้วยธรรมที่เราเรียกว่าเมตตา เราต้องมีความหวังดีต่อลูก แต่ต้องพยายามงดเว้นจากความหวังดีจากลูก หวังดีต่อแต่อย่างหวังดีจากอันนี้ก็ขึ้นชื่อคิดอีกข้อหนึ่งนะ “หวังดีต่อ” แต่ “อย่าหวังดีจาก” เราเลี้ยงเขาเพราะเป็นหน้าที่ของพ่อแม่ที่จะต้องเลี้ยงและเราจะต้องเลี้ยงให้ดีที่สุด เพราะว่า *การทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดคือ การปฏิบัติธรรม* ในฐานะที่เราเป็นฆราวาสเราก็เอาสิ่งที่ เป็นหน้าที่ของเราเป็นที่ปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ว่าเราจะเลี้ยงลูกให้โตก่อนแล้ว จึงค่อยปฏิบัติธรรม เราจะทำนั่นทำนี่ก่อน เราจึงค่อยปฏิบัติธรรม ฟุ้งนี้เราจะปฏิบัติธรรม วันนี้อย่างไม่ไหว ยังยุ่งอยู่ ยุ่งอยู่กับลูก ยุ่งอยู่กับงาน ยุ่งกับนั่น ยุ่งกับนี่ คือสิ่งที่มายุ่งกับเราไม่มีวันจบ ไม่มีวันสิ้นสุดหรอก ถ้าไม่เป็นลูก ก็เป็นหลาน เป็นนั่นเป็นนี่อยู่ตลอดเวลาเลย คือ *การที่จะรอให้สิ่งที่มายุ่ง สงบลงก่อนจึงจะปฏิบัติธรรมก็เหมือนกับว่าเราจะรอให้ทะเลหมดคลื่นก่อน* เราจึงปฏิบัติธรรม มันไม่หมดหรอก ความสงบคือความพร้อมที่จะปฏิบัติไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก แต่ขึ้นอยู่กับศรัทธาภายในจิตใจของเราแน่แท้คือการปฏิบัติธรรม การเลี้ยงลูกคือการปฏิบัติธรรม และการเลี้ยงลูกกับการเลี้ยงตัวเองต้องควบคู่กันไปเหมือนกัน ประโยชน์ท่านประโยชน์ตน ประโยชน์ตนประโยชน์ท่านนี่อันเดียวกัน เราสร้างประโยชน์ตนให้ถูกต้อง ก็เป็นการสร้างประโยชน์ท่าน ในขณะที่เดียวกัน การเลี้ยงลูกก็คือการเลี้ยงตัวเอง การเลี้ยงตัวเองก็เป็นการเลี้ยงลูก

อ่านต่อฉบับหน้า

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

บุจฉา-วีสัชนา

หมอณัฎฐ์

แฝงตรงไหนจะรู้สึทหนักตรงนั้น

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ค่ะ เพิ่งมาครั้งแรกนะคะ มารับชืดีหลวงพ่อก แล้วก็ฟังมาตลอด ได้ปฏิบัติธรรมสายตามดูเวทนา ความรู้สึกกับลมหายใจ ดูไปดูมาเราก็จะเห็นความรู้สึกในกายยับๆ ไปมาแล้วจิตก็เข้าไปนิ่งสนิทอยู่ ไม่ทราบว่าจะสภาวะนี้เขาเรียกว่า จิตรวมหรือเปล่านั้น แล้วก็มีความแน่นๆ ที่ทำยทอยและก็น้ำหนักด้วยคะ เป็นอยู่บ่อยมาก บางครั้งตัวเองก็รู้สึกรำคาญคะ พอมีเวลานิ่งๆ สงบๆ มันก็จะเป็นเองโดยอัตโนมัติ กลัวว่าอาจจะเป็นอาการเพ่งคะ ใช้อาการเพ่งหรือเปล่านั้น

หมอณัฎฐ์ : อาการเพ่งมันจะมีหลักคือว่า ถ้าเราเพ่งตรงอวัยวะไหนมากๆ มันจะมีน้ำหนักตรงนั้น การเพ่งก็คือ การสะสมพลังจิตไว้ตรงนั้น มันก็จะมีอาการปวดตึงๆ หนักๆ เครียดๆ แข็งๆ ถ้าเพ่งทั้งตัวก็แข็งทั้งตัวเลย วิธีนี้เราสามารถตรวจสอบตัวเราเองได้ว่าเรามีการเพ่งเกิดขึ้นไหม

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : แต่ในขณะที่เรารู้สึกอาการเพ่งนั้นคะ เราก็เห็นความคิดของเราด้วยนะคะ มันจะดูรู้ๆว่าตอนนี้มันมีความคิดเกิดขึ้นแล้วนะคะ ตัวรู้ก็จะเกิดขึ้นแล้วพอเพ่งมากๆ เราก็เข้าไปดูตัวจิตข้างในมันจะรู้สึกว่ามีจิตลงลึกๆ ลงไปข้างใน ตรงนี้แหละคะที่ติดอยู่ มันหลุดยากคะ

หมอณัฎฐ์ : ถ้ามันไม่มีผู้รู้ผู้รู้มันก็จะเป็นอย่างนั้น แต่ถ้าดูว่ามีจิตส่วนหนึ่ง มีร่างกายส่วนหนึ่ง มีจิตผู้รู้ส่วนหนึ่ง ก็จะเข้าไปรู้เวทนาส่วนหนึ่ง มันก็จะไปรู้ยับๆ รู้เกิดดับก็ได้ มันก็จะไม่เข้าไปเพ่ง มันจะรู้ที่อยู่ห่างๆ ตัวที่เกิดเป็นสภาวะผู้รู้ได้ มันต้องเกิดจากสติที่มีมันถูกต้องเป็นสัมมาสติ ทำได้ ๒ วิธี

วิธีที่ ๑ ต้องทำสมณะที่ถูก คือเมื่อจิตมีอาการอย่างไร ก็ให้รู้ไปเมื่อขณะที่ทำสมณะ ขณะที่มีการเพ่งก็รู้ว่าเพ่ง ขณะที่จิตรวมก็รู้ว่าจิตรวม มาถึงขั้นนี้ผู้รู้จะแยกออกมา แล้วผู้รู้จะชัดที่สุดในฌานที่สอง

อีกวิธีหนึ่งก็คือ เจริญสติไปเลยครับ ให้เกิดสภาวะจิตที่ระลึกรู้ขึ้นมาบ่อยๆ ก็จะเกิดความตั้งมั่น ก็จะเกิดความรู้สึกตัวเป็นผู้รู้ ออกมา ส่วนผู้รู้จะชัดแจนแค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับกำลังของสมณะที่เป็นพื้นเก่าของผู้ที่ปฏิบัติ นั้นๆ แบบนี้คือเจริญสติไปนำหน้าก่อน ถ้ามีพื้นความสงบมากผู้รู้ก็จะเห็นชัด เหมือนการเดินทางด้วยสมณะที่เป็นสัมมาสมาธิก่อน ก็จะไม่มีการปวดหัวเหมือนแบบนี้ครับ

ถ้าฟังแล้ววิเคราะห์ตามที่พูดมานะครับก็น่าจะเกิดจากการสังจิตตามเข้าไปดูลึกๆ ซะโงกเข้าไปดู เพ่งเข้าไปมากๆ มันไม่ถอยออกมาเป็นผู้ดู

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ตัวจะแข็งเลยคะ นั่งอยู่หน้าทีวีบางคร้งเราไม่อยากจะทีวีเลยคะ จิตเขาจะทำงานอย่างนั้นคะ ภาพทีวีก็ไม่อยากดูแล้วจิตก็จะหลับไปเอง เข้าไปดูข้างใน จะเห็นยับๆ ข้างในตัวคะ แม้กระทั่งกลิ่นเนื้อกระดูกกระดูกก็จะเห็นแล้ว เป็นการที่จิตรวมหรือเปล่านั้น

หมอณัฎฐ์ : การเพ่งก็ต้องรวมครับ ถึงจะไม่ใช้สัมมาสมาธิ การเพ่งก็มีจิตเข้าไปรวมทั้งนั้นครับ แต่จะรวมแบบมีตัวตนเข้าไปในนั้น หรือมีผู้รู้ผู้ดูแยกออกมา

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : มีผู้รู้คะ เห็นนะคะ ถ้าไม่เห็นก็จะไม่รู้ตัว แต่พอดีตามเห็นอยู่แบบนี้คะ

หมอณัฎฐ์ : เห็นแต่ว่าเห็นแบบเพ่งเข้าไปทั้งตัว จิตที่ไปรู้ไปดูมันไม่มองไว ไม่อ่อนโยน ไม่อิสระ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ไม่เลยคะ รู้เลยว่าแข็งคะ

หมอณัฎฐ์ : นั่นแหละครับมันติดอาการเพ่ง

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : อ้อ ตัวเองก็เลยสงสัยว่าจะติดเพ่งแน่ๆ เลยไม่รู้ว่าจะถอยออกมาอย่างไร ก็คงต้องเข้าไปดูตัวผู้รู้ตัวนั้นใช่ใหมคะ

หมอณัฎฐ์ : ดูไม่ได้ครับ ให้ดูว่าขณะที่เราเริ่มต้นใหม่วิธีไปดูจิตให้เห็นอาการที่เริ่มมีการเพ่งเข้าไป ให้รู้เท่าทันอาการที่จิตมีการเพ่งเข้าไปให้รู้อาการตรงนี้ด้วย

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ค่ะ แล้วบางครั้งที่เราดูจิตอยู่ เราจะรู้ตามสิ่งที่จิตแสดงออกมาก่อนแล้วเราก็ดูตาม ที่นี้เวลาที่เรารู้สึกของเราน้อยๆ มันจะเสียใจคะ ว่าอะไรกันเราเกิดกิเลสอีกแล้วหรือเนี่ย มันจะมีความรู้สึกที่ว่าเราพันกิเลสยังไม่ได้เต็มที่ นอกจากเราจะพิจารณาลงไปไตร่ตรองมันคะ มันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป

หมอณัฎฐ์ : ถ้าจะให้ผมแนะนำ คือต้องให้หัดไปรู้จิตแทน

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ดูขบวนการทำงานของจิตแทน คือถ้าแขนตึงก็รู้ไปหรือคะ

หมอณัฎฐ์ : ดึงมันเป็นวิบากกรรมของการเพ่งครับ ยังไงมันก็ไม่หาย เราต้องไปรู้อย่างอื่นจนกระทั่งเลิกไปเพ่ง อาการตึงก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ เพราะถ้าไปรู้ตัวเพ่งมันจะไม่หายครับ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ถ้าไปดูจิตตัวผู้รู้ตัวนั้นคะ

หมอณัฎฐ์ : ดูไม่ได้ครับ เพราะมันเข้าไปดูด้วยอาการเพ่งครับ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ค่ะ มันก็จะรู้สึก ลึกๆ ลงไป

หมอณัฎฐ์ : อาการลึกๆๆ ลงไปนั้นมันเป็นอาการของการไปเพ่งดู มันก็คือการเพ่งอยู่นั้นแหละครับ เราก็ดูต้องออกมาให้มีใจเหมือนเราเลิกปฏิบัติครับ คือต้องทิ้งอาการที่เราอยากปฏิบัติ อย่างนั้นออกไปครับ แล้วรู้ด้วยใจธรรมตา เพราะถ้าดูด้วยใจที่ถูกตรึงไว้ มันจะไม่อิสระ แล้วทำให้เห็นอารมณ์ไม่ชัดเจน ไม่ตามความเป็นจริง

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : แต่ก็คิดว่าเคยเห็นสตินะคะ ถ้าไม่ผิดจากตรงนั้นคะ เพราะเวลาที่เรารู้สึกเราจะเห็นว่าเรามีความสุข ความสุขที่เกิดขึ้นมันจะแวบๆ เข้ามาในใจเรา ตัวเองก็จะรู้ว่าเรารู้สึกแล้วนะ

หมอณัฎฐ์ : คือถ้าเราเพ่งเข้าไปดูนะครับ ดูไปถึงจุดหนึ่งนะครับ เราก็มองมีความสุข เห็นตรงนั้นมันจะกลายเป็นสมณะไป

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ต้องคลายออกนะคะ ขอขอบคุณคะ

บทความนี้เป็นกรอดเทพสนทนา “ดูจิตด้วยความรู้สึกตัว” นำสนทนาโดย “หมอณัฎฐ์” ลูกศิษย์คนสำคัญของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ทั้งนี้การถอดเทปพยายามที่จะคงบรรยากาศของการสนทนาไว้ให้มากที่สุด

*** บริษัท ห้างร้าน ที่ต้องการประชาสัมพันธ์
เรื่องหมาย ตรา ของท่านในวารสารบ้านอารีย์
กรุณาติดต่อที่ โทร. ๐๘-๐๓๐๘-๘๖๕๗ ***



๓๐

“นี่เอ็งไม่ต้องมาล้อเลียน เห็นพี่ใส่สูทเข้าหน้าหน่อยทำลิมชื่อเสียหลิวเลยหรือไง”

วิวหัวเราะเดินมาที่อ่างล้างมือพร้อมกับเธียร

“ผมเห็นพี่เดินเข้าห้องน้ำเลยแะมาทักทาย เลิกงานแล้วว่างมั๊ย จะเปิดโอกาสให้พาเจ้ไปดินเนอร์”

“นั่นแน่...แอบเอาพี่สาวมาขายแบบนี้ไม่กลัวโดนเฉงเอาหรือไง”

เขาเสพุดเกลื่อนทั้งที่ใจพองโต

“ไม่รับก็ตามใจ จันผมจะพาเจ้กันไปช๊อปปิ้งที่ห้างทางกันสองคน” วิวตัดบทง่าย ๆ

“เฮียวิวน้องรัก อย่าเพิ่งด่วนสรุปสิ โอเคเลิกงานเจอกันนะ พี่จะรอแกล้งขออาศัยรถไปด้วย”

วิวอมยิ้มพยักหน้า มองส่งเธียรจนออกจากห้องน้ำ อารมณ์ดีผิดปกติ อาจเป็นเพราะเตรียมผลภาระพี่สาวให้กับคนที่เหมาะสมแล้วก็ได้ หลายปีที่ผ่านมา มีผู้ชายแะเวียนจีบรอยจันท์หลายคน แต่หญิงสาวเฉยชา เหมือนหัวใจถูกพันธนาการด้วยเชือกที่มองไม่เห็น มีแต่น้องชายเช่นเขาที่อ่านทะเลล ส่วนลึกในใจหล่อนกำลังรอคอยใครบางคน...คนที่ตนเฝ้าเก็บจดหมายเขาไว้ทุกฉบับ รักษาของขวัญที่ได้รับกับของล้ำค่า ต่อให้แสดงท่ามีนตึงเย็นชาแต่ในใจกลับร่ำร้องรอคอย

เปิดน้ำจากก๊อกล้างมือจนสะอาดจึงปิด เงยหน้ามองกระจกแล้วสะดุ้ง ห้องน้ำยามนี้มีเขาอยู่คนเดียว แต่เงาในกระจกกลับมีถึงสองคน

นอกจากวิวยังมีเงาหญิงชรายืนอยู่ข้างๆ มองเขาอย่างหวั่นหวาด ร้อนรน...มีคุณยาย...

“สวัสดิ์ตอนค่ำๆ คุณยาย” คราวนี้วิวจิงใจเปล่งวาจาทักด้วยภาษาพูด

วิญญาณหญิงชราเย็นนิ่งดูจเดิม รวากับเป็นปีศาจเฝ้ากระจก มีหน้าที่หลอกหลอนผู้คนที่ใช้ห้องน้ำคนเดียว

“มีธุระอะไรกับผมหรือเปล่า หรือน้องน้ำฝนมีปัญหา” เขาถามทั้งที่คิดว่าเจตนาคุณยายไม่เกี่ยวกับคำถามหลัง

“ฉันมาเตือนเธอ รีบพาพี่สาวไปจากงานนี้เสีย” คุณยายไม่ขยับปาก แต่น้ำเสียงกังวานในหู

“คืนนี้จะมีเรื่องเหรอ” เขาถามจิงจัง

“ใช่...แต่ฉันบอกอะไรมากกว่านี้ไม่ได้ ที่รีบมาเตือนก็เพราะเห็นแก่ที่เคยช่วยน้ำฝนเอาไว้”

“ขอบคุณนะคุณยาย” เขายิ้มให้ “แล้วตอนนี้มีน้ำฝนอยู่ในไหนคะ ถ้าไม่รีบไปดูแลเดียวมีหนุ่มๆ มาจิบนะ”

คุณยายสะบัดหน้าค้อนก่อนหายไปง่าย ๆ รวดเร็วพอๆ กับตอนที่ปรากฏตัว

วิวชักหัวน้ใจ งานคืนนี้ต้องมีเรื่องไม่ชอบมาพากลแน่ๆ อันตราย

เพลิงนาคา

ถึงขั้นไหนก็บอกไม่ถูก แต่ถ้าคุณยายยอมทิ้งน้องน้ำฝนชั่วครวเพื่อมาเตือน แสดงว่ามันไม่ใช่เล่นๆ ตะกั้ลิมถามเธียร ตระกูลนาคพิทักษ์สร้างศัตรูที่ไหนบ้าง การโดนพญานาคเล่นงานมันไม่ใช่เรื่องปกติธรรมดา...นี่ขนาดตระกูลนี้มี “นาค” เป็น “ผู้พิทักษ์” อยู่ด้วยนะ

ก้องฟ้า นาคพิทักษ์เป็นประธานกล่าวเปิดงาน ใช้เวลาสั้นๆ ก่อนปล่อยให้เข้าสู่การแสดงตามคิวที่วางไว้

น้ำพุพุ่งอาบแสงไฟหลากสีส้น บริกรถือถาดเสิร์ฟไวน์ให้แขกไม่อัน เหล่าไฮโซจับกลุ่มพูดคุยดูการแสดงอย่างครึกครื้น นักข่าวช่างภาพต่างทำงานกันอย่างคล่องแคล่ว แสงไฟสว่างวาบตามมุมต่างๆ ตากล้องจับภาพคนดังในสังคมที่มาร่วมงาน

บนเวทีการแสดงชุดแรกเริ่มต้น ไม่ใช่การเดินแบบแต่เป็นตัวอย่างโฆษณาที่จำลองมาเล่นบนเวที โดยใช้นายแบบ นางแบบตัวจริงมาแสดง

พราวพิรุณยืนรวมกลุ่มกับพ่อแม่ไม่สนใจชายหนุ่มที่ถูกหมายตาหายไปอยู่ไหน หล่อนกำลังหวาดระแวง พยายามหลบๆ ไม่ให้ใครสังเกตเห็น

“คุณแม่คะเรากลับบ้านกันเถอะ” เด็กสาวพูดเป็นครั้งที่สามแล้ว “จะรีบไปไหนจ๊ะ รอดูเขาเดินแบบก่อนสิ มีดาราดังกับพวกไฮโซคนสวยทั้งนั้นเลยนะ” คุณหญิงเรื่อนอรยังไม่อยากกลับ

“แต่พราวเบื่อแล้วนะคะ”

“ทำไมละลูก งานเขาสนุกออก” ชัยกาลถามลูกสาว เด็กสาวถอนใจ จะพูดอย่างไรทั้งสองถึงยอมตามใจ เห็นที่ต้องใช้ไม้ตาย

“พราวปวดหัว รู้สึกใจหวิวๆ เหมือนจะเป็นลม” ขณะพูดสีหน้าเผือดจิง จนทั้งสองไม่คิดว่าลูกโกหก

“ตายแล้ว! จิงหรือลูก” คุณหญิงตกใจจิงจัง “งั้นเรารีบกลับเลย หรือจะไปโรงพยาบาลก่อนดี” บิดาหล่อนแสดงความห่วงพราวพิรุณเคยมีโรคประจำตัวที่ต้องคอยระวัง

“กลับบ้านเถอะคะ” เด็กสาวพูดเสียงอ่อน “แค็กินยาแล้วนอนพักผ่อนสักหน่อยก็หาย”

“งั้นเราไปลาเจ้าภาพกัน”

สามพ่อแม่ลูกพากันลาก้องฟ้าก่อนกลับ เวลานั้นงานเดินแบบเพิ่งจะเริ่ม ท่อน้ำข้างเวทีซัดละอองเป็นฝอย ไฟกะพริบสารพัดสีช่วยย้อมละอองน้ำให้งดงาม พราวพิรุณเดินหลบผู้คนจนใกล้ถึงทางออก รอยจันท์ก้าวขึ้นเวทีเดินด้วยท่วงท่ามั่นใจ วิวออกมาจากด้านหลัง ลัดเลาะแอบมายืนข้างเวที สายตามัวแต่มองพี่สาวตนจิงไม่ทันสังเกตเด็กสาวที่พอเห็นเขาก็รีบหลบวูบออกจากงานอย่างรวดเร็วที่สุด

เด็กสาวคนนั้น...พราวพิรุณ

อ่านต่อบนหน้า

หนูน้อยอารีย์

กุลฤดี/ธรร

งามภายใน

“ใบละสิบบาท มีสามแบบจะรับก็ใบดีคะ”

เสียงแจ้ว ๆ ของ ‘ธรร’ เชิญผู้มีจิตศรัทธารับไปส่งการ์ดภาพวาดลายเส้น ‘พุทธศิลป์’ ผลงาน ‘พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส’ โดยคุณแม่ของสาวน้อย จัดพิมพ์มาร่วมสมทบทุนสร้าง ‘เจดีย์พระธาตุผาซ้อนแก้ว’

ทุกครั้งที่ได้รับปัจจัยจากผู้ร่วมทำบุญ ธรรจะยกมือขึ้นพนมอธิษฐานในใจ

“อธิษฐานขอให้พ่อหายป่วยไวๆ ค่ะ” ธรรคล้ายข้อสงสัย

อีกไม่กี่ชั่วโมงหลังจากฟังธรรมเทศนาจากพระอาจารย์อำนาจ โอภาโส เสร็จสิ้น เด็กหญิงคนนี้จะต้องเดินทางสู่ประเทศอังกฤษ บ้านเกิดของบิดาผู้ซึ่งกำลังต่อสู้กับความเจ็บป่วยทางร่างกาย

“ตื่นตื่นที่จะได้เจอคุณพ่อคะ คิดถึงคุณพ่อ ทุกวันนี้หนูจะสวดมนต์ให้พ่อและทำบุญให้คุณพ่อตลอดเลยคะ”

จิตใจที่เปี่ยมไปด้วยความกตัญญู ประกอบกับใจศรัทธาบริสุทธิ์ที่มีต่อพระสงฆ์ อาจจะเป็นอีกส่วนหนึ่งที่ทำให้ใครต่อใครมองธรรด้วยความเอ็นดู นอกเหนือไปจากความน่ารักสะดุดตาแบบเด็กลูกครึ่ง

“หนูว่าคนงาม มีความหมายว่าต้องงามจากภายใน” เธอตอบทันทีที่เมื่อได้รับคำถามเกี่ยวกับเรื่องที่คุณแม่ชมกันบ่อยๆ

ความงามเป็นสมบัติที่มนุษย์ต้องการ คนเราจึงมีเครื่องแต่งตัวประดับประดาด้วยเครื่องประดับรูปโฉมต่างๆ ซึ่งทำให้งามได้เพียงภายนอก ขณะที่ความงามภายในคือ ความประพฤติที่อยู่ในขอบแห่งศีล จิตใจดีมีเมตตา นั่นคือเครื่องประดับภายใน ถึง



ด.ญ.ธรร อิลิเวีย เบนนิแมน อายุ ๙ ปี

รูปร่างแต่ไม่มีความรู้ก็จะลดทอนความงามลงไป หากเป็นผู้ทรงภูมิความรู้ แต่ความประพฤติไม่อยู่ในศีลสัตย์ ก็ไม่อาจรักษาความสง่ามันไว้ได้

แม้วัยเพียง ๙ ปี ธรรกลับเข้าใจเรื่องเช่นนี้ได้ดี ขณะที่ผู้ใหญ่บางคนเพียงคิดว่า การตกแต่งหน้าตา รูปร่างภายนอกให้ดูสวยงาม คือโอกาสที่จะได้รับความรัก ความสนใจจากคนอื่นมากขึ้น

“ไม่ต้องทำให้คนอื่นมารักเรา มีความรักให้คนอื่นดีกว่า อย่างหนูเนี่ยรักทุกคนที่มาฟังหลวงพ่อสอน” ธรรเล่าด้วยใบหน้าอันเบิกบาน

ความดีและความรัก เป็นสิ่งดึงดูดให้คนอื่นเข้าใกล้เรา ซึ่งสามารถรับรู้กันได้ ที่ใดมีความรัก บรรยากาศที่นั่นจะเบิกบาน สดชื่นในทางสร้างสรรค์ คนเรานั้นควรที่จะเริ่มรักตนเองก่อน ชื่อสัตย์ต่อตนเอง ทำตนเองให้มีค่า มีราคา แล้วแผ่ความรัก ให้ความรักไปยังผู้อื่น สร้างความสุขใจ ซึ่ใจ ให้กับคนที่แวดล้อมเราอยู่ ช่วยบำรุงใจคนพบเห็น

“หนูรู้สึกดี เวลาได้ทำในสิ่งดี ๆ เมื่อก่อนเราอาจจะผล่อทำอะไรไม่ดีลงไป ความดีอันใหม่น่าจะชดเชยลบล้างได้บ้าง เช่น หนูไม่อยากขายของ ไม่ใช่เพราะขี้เกียจ แต่กลัวคิดเลขผิด ก็เลยต้องทำอะไรดี ๆ อย่างอื่นแทน”

คำบอกเล่าที่ออกมาจากใจใสซื่อ บ่งบอกได้ถึงความงามจากภายในของธรร คือ ‘ใจงาม’ ซึ่งเป็นสิ่งที่โลกกลมๆ ในนี้ กำลังต้องการอย่างเหลือหลาย



ด.ช. ภวิศ ธรรมวิทวัส (ไชกุน)



ด.ญ.ธวัลรัตน์ ลออเสถียรกุล (จูน)

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



โครงการมอบทุนการศึกษา

ด้วยทางมูลนิธิบ้านอารีย์ มีนโยบายสนับสนุนทางการศึกษาสำหรับนักเรียน, นักศึกษา ที่มีความประพฤติดี แต่ขาดทุนทรัพย์ หากท่านใดมีความประสงค์ที่จะขอรับทุนดังกล่าว กรุณาส่งรายละเอียดของผู้ที่ต้องการจะรับทุน อาทิ สาเหตุที่ขอรับทุน, หนังสือรับรองจากสถานศึกษา, สำเนาบัตรประชาชน หรือสำเนาบัตรของผู้ปกครอง (ในกรณีที่ผู้ขอรับทุนยังไม่มีบัตรประจำตัว), สำเนาทะเบียนบ้าน, สำเนาผลการเรียนของปีที่ผ่านมา และอื่นๆ เพื่อประกอบการพิจารณา โดยส่งมาที่ มูลนิธิบ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ.อารีย์ ๑ ถ.พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๗๙๔๗๘๓๘

พระภุมรินทร์



ทศชาติอัศจรรย์

สายฝน ศิลปพรหม



อรินทุระ ไปเมืองแมน แดนไพศาล
สุโกคะ ไปหิมพานต์ มิวหนัไหว
สุทัสสนะ ไปโลกา ชลาลัย
ที่ภุมรินทร์ เคยอาศัย ไกล้วารี

เห็นคราบเลือด รู้ทันที น้องมีเคราะห์
ครั้นสืบเสาะ ตามเข้าเมือง พาราณสี
หน้าประตู ราชวัง กำลังมี
กลหมองู พร้อมทั้ง จะแสดง



สุทัสสนะ ผู้แปลงเป็น เช่นฤาษี
หาวิธี ทำหมองู ผู้กำแหง
สุพิษนาง อัจฉมูขี ที่จำแลง
เป็นเขียดน้อย สำแดง แข่งฤทธิ์กัน

สำหรับท่านที่สนใจ
หนังสือทศชาติอัศจรรย์
ติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา
๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗
หรือตามร้านหนังสือ
ทั่วไป



เขียดคายพิษ ไล่มือ พระฤาษี
สามหยดมี ฤทธิ์ร้ายแรง มหาศาล
โยนขึ้นฟ้า จะแล้งฝน เจ็ดปีนาน
หยดลงดิน ธัญญาหาร พลันวอดวาย

หยดลงน้ำ ล้วนใหญ่พอง ปล่อยให้ตายหมด
โลกรันทด หมดยุค ทุกข์เหลือหลาย
ต้องหยดใน บ่อขุดใหม่ พิษมลาย
เชิญพราหมณ์คาย พิษงู มาสู้กัน



ขอรราชา ขุดสามบ่อ รอท่าที่
บ่อหนึ่งไล่ เครื่องยาดี มีอาสัณู
บ่อสองไล่ โคลนเต็มไว้ ใช้ป้องกัน
บ่อสามนั้น ไล่ยาทิพย์ หยิบโยนไป

ครั้นโยนพิษ ในมือ ลงบ่อหนึ่ง
ตกตะลึง เกิดควันไฟ ลุกมอดไหม้
ครบสามบ่อ ลามตลอด แล้วมอดไป
พราหมณ์ตกใจ ถูกไอพิษ ฤทธิ์ถึงตน

คลื่นความจำ

เสียงสะท้อน คลื่นริว พลิ้ววงน้ำ
คลื่นความจำ ล้ำลึก ตรึงตรองหมาย
จำแล้วคิด ระยิบ ผุดพรูพราย
เกิด-ดับหาย คล้ายวงน้ำ ไหวสะท้อน

ภาพและคำบรรยาย
พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส



นิทรรศการศิลปกรรม “หยาดน้ำใจ จากปลายพู่กัน”

The Art of Giving

โดยพระอาจารย์อำนาจ โอภาโส
และศิลปินร่วมสมัยกว่า ๒๐ ท่าน

รวมทั้งสิ้นกว่า ๒๐๐ ภาพ รายได้ทั้งหมดโดยไม่หักค่าใช้จ่ายใดๆ
ร่วมสมทบทุนสร้างเจดีย์พระธาตุนาค่อนแก้ว สิริราชธรรมนฤมิตร
นิทรรศการเปิดให้ชมตั้งแต่วันที่ ๔ เมษายน - ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๒
เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. ทุกวัน (ปิดวันพุธ)
ณ หอศิลปสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
๑๐๑ ถนนราชดำเนินกลาง (เชิงสะพานผ่านฟ้า) กรุงเทพฯ