

ธรรมะอารีย์



พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล จากวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี เมตตาแสดงธรรมเทศนา ณ ศาลาบันมี เมื่อวันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๒ บทธรรมที่ท่านแสดง หรือตอบปัญหาธรรม ท่านยกพุทธวจนมาอธิบายทั้งสิ้น “ละนนท์ได้ ก็ทำให้จิตหลุดพ้นได้” อีกรูปธรรมหนึ่งที่ท่านยกพุทธวจนมาอธิบายทุกแง่มุม ท่านสามารถเข้าฟังธรรมและชมภาพได้ที่ <http://www.baanaree.net/>



เด็กไทย ใจอารีย์ เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๕๒ หลังจากสวดมนต์ไหว้พระแล้ว ลุงซึ่งรักกับป้าหลีกก็เริ่มแถมรอยยิ้มให้เด็กๆ ด้วยละครมือ เจ้าหญิงน้อยผู้สงัดจากนั้นก็ร้องความผูกพันกันตื้นๆ ระหว่างแม่กับลูกด้วยการให้ทุกคนทำการ์ดพร้อมนำพวงมาลัยมาให้แม่ และปิดท้ายร่วมกันร้องเพลงอ้อมอุนสร้างความอบอุ่นให้กับคุณแม่ในช่วงวันนี้ได้เป็นอย่างมาก



บรรยาย

โดยธรรมชาติแล้ว สรรพสิ่งที่มีเปลือกห่อหุ้มโอบคลุมย่อมมีความปลอดภัยมากกว่าสิ่งที่เปลือย เพราะเปลือกคลุมย่อมช่วยกันกรอง ป้องกันไม่ให้แก่นสำคัญที่อยู่ภายในต้องถูกกระทบกระแทกโดยตรง

แม้แต่โลกที่เราอาศัยอยู่ ก็ยังต้องมีโอโซนในชั้นบรรยากาศช่วยลดกรองความร้อนแรงของแสงอาทิตย์มิให้แผดเผาสิ่งมีชีวิตมากจนเกินไป แล้วจิตใจของคนเราล่ะ ควรจะมีสิ่งใดมารักษาเพื่อไม่ให้ใจกระเจิงฟุ้งซ่าน

หากคำตอบในเรื่องนี้ได้จากเรื่องสั้นที่ “ชลนิล” คัดสรรมาฝากคุณผู้อ่านในฉบับนี้

สารบัญ

- ๒ ธรรมะอารีย์
- ๓ พระธรรมเทศนา ณ ศาลาบันมี หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
- ๔ แคตทีร์แจ๊จ อ. สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา
- ๕ ปุจฉา - วิสัชนา หมอณัฐฐ์
- ๖ โลกร้อน!! โทสะเจ้า!! ชลนิล
- ๗ การประจักษ์แจ้งสังขะ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ
- ๘ ขยันคิด ขยันรู้ อ. กำพล ทองบุญน่ม
- ๙ ตาวิเศษ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ
- ๑๐ แวดวงธรรมะ/ปฏิทินธรรม
- ๑๒ อนาคตอันมืดมน ดั่งตฤณ
- ๑๓ จิตตก กลัวผีฯ aston27
- ๑๔ สารแห่งชีวิต คือรักและเมตตา พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
- ๑๕ สร้างตน พระอาจารย์ชยสาโร
- ๑๖ ตอบปัญหาธรรมะ พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล
- ๑๗ ธาตุเจ้าเรือน (ต่อ) คมสัน ทินกร ณ ออยุธยา
- ๑๘ เพลิงนาคา ชลนิล
- ๑๙ หนูน้อยอารีย์ กุลฤดี/ธรร
- ๒๐ ทศชาติอัศจรรย์ พระนารถพรหม
- ๒๑ สายฝน ศิลปพรหม
- ๒๒ ดั่งลิก พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส

รายการวิทยุ “ธรรมะอารีย์” (ฉบับธรรมะธรรม) ออกอากาศทางสถานีวิทยุ AM ๙๔.๕ KHz ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น. รายการวิทยุ “ธรรมะอารีย์” (ฉบับดั้งเดิม) ออกอากาศทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕.๑ KHz ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น. ท่านสามารถสมัครสมาชิกกิจกรรมต่างๆ ของบ้านอารีย์ได้ที่ www.baanaree.net

สื่อธรรมะใหม่



อดิโ อ ซี้ดี เสียงการแสดงธรรม พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล ณ ศาลาบันมี บ้านอารีย์ วันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๒

อดิโ อ ซี้ดี เสียงการแสดงธรรม หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ณ ศาลากาญจนานิกะกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) ครั้งที่ ๓๒ วันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๒

- **กิจกรรมประจำ ณ บ้านอารีย์ ★★★**
- กิจกรรมทุกวันเสาร์** เวลา ๑๓.๑๕-๑๕.๔๕ น. เสวนาธรรม การปฏิบัติภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน โดย อ. สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา และ หมอณัฐฐ์ ศรีวิชิตวัฒน์
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๒** เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. ภาวนา - ตอบ บุญ ธรรมแท้ จากพุทธโอษฐ์ โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล วัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน** “เด็กไทย ใจอารีย์” ครั้งที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๕๒ สนใจเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อ มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙๙๗๘๓๘
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน** “อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์” ครั้งที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๕๒ สนใจเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อ มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙๙๗๘๓๘
- **กำหนดการแสดงธรรม ณ ศาลาบันมี ชอยอารีย์ ๑**
- ๓. พหลโยธิน จัดโดย ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ ★★★**
- วันศุกร์ที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.** โดย พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอง ญาณธโร) วัดศรีอภัยวัน
- วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.** โดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว

หมายเหตุ : กำหนดการแสดงธรรมเปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามวันเวลาก่อนเข้ารับฟังการแสดงธรรมได้ที่บ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙๙๗๘๓๘ (ไม่มีค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น) ★★★



ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง

1. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางพหลโยธินซอย ๗ เลี้ยวซ้ายชอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบ้านนา นพมิตร ปาร์ค
2. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ และรถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๙, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๗๗, ๗๗, ๗๗, ๕๐๙, ๕๑๐ ลงป้ายชอยอารีย์ (แล้วเดินขึ้นม้านอนสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์ิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ)

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วิศวกร วิศวกรประภา คณะที่ปรึกษา พลโทหญิง ภัทราวรรณ ตระกูลทอง, ดร. วิจิต รัชตาคณะนันท์, นาวาเอก นายแพทย์ ดร. ปิยะสกล ปรียานนท์, อ. ศุภชัย พงศ์ภคเดียร, สีนินาฏ ประเสริฐภักดี บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิวัฒน์ ชมะโชติ ธรรมบทย โดย หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ● หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, พระอาจารย์ชยสาโร, พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล, หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช, พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส คอลัมน์นิสต์ อ. กำพล ทองบุญน่ม, ดั่งตฤณ, อ. สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา, หมอณัฐฐ์, ชลนิล, พันทิวา, พิทยากร ลีลาภักดิ์, กุลฤดี/ธรร, คมสัน ทินกร ณ ออยุธยา คณะบรรณาธิการ ดร. โบ, ปึกศรีเอทีพี ฟู บรรณาธิการกิจกรรมและข่าวสังคม พี่จิว ภาพปกและภาพประกอบเนื้อหาโดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส, เวสม์ เลี้ยงสุทธิสกันร์, เซมเบ้, จิว ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม คู่ประสานงาน พี่โบ บ้านนา นพมิตร อักษรพี ที่จัน ตะวัน การ์ตูนและภาพประกอบทศชาติอัศจรรย์ สายฝน ศิลปพรหม ผลิตและดำเนินการโดย มูลนิธิบ้านอารีย์ พิมพ์ที่ บริษัท การพิมพ์บางกอก จำกัด ๕๓๓๙/๘ ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๗๙๗๘๓๘๑๒-๔

ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอ คำถาม เกี่ยวกับวารสาร, การปฏิบัติธรรม และติดตามรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ของมูลนิธิบ้านอารีย์ ได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑

๓. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๓๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๙๗๘๓๘

ต้องการสนับสนุนวารสารบ้านอารีย์ และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้

บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรีซอยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๕-๒ (เพื่อวารสาร, เว็บไซต์, วิทยุ, การศึกษา และอื่นๆ)

บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรีซอยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๕-๑ (เพื่อสื่อธรรมะ และอื่นๆ)

บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อการปฏิบัติธรรม” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรีซอยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๕-๔ (เพื่อการศึกษา ปฏิบัติธรรม และอื่นๆ)

บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อพระภิกษุอาพาธ” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรีซอยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๕-๑ (เพื่อดูแล ตรวจ รักษาพระภิกษุ และอื่นๆ)

กรุณาโทรสารโอนเงินมาที่ ๐-๒๒๗๙๗๘๓๘

ปุจฉา-วิสัชนา

หมอณฺฎฺฐ์

รู้โดยไม่ต้องกำหนดรู้

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : อาทิตยที่แล้วมาถามคุณหมอ แล้วคุณหมอบอกว่าติดกำหนด เพ่งมากไป ก็เลยกลับไปทำใหม่ แล้วก็รู้สึกว่าจะเกิดตัวรู้ขึ้นมาบ่อยๆ อย่างเมื่อกี้ก็จะกำหนดรู้แต่ก็เกิดรู้ขึ้นมาคะ ไม่นั่นใจว่ารู้ถูกหรือยังคะ?

หมอณฺฎฺฐ์ : แครู้ก็พอแล้วครับไม่ต้องกำหนด เพราะพอกำหนดจิตมันจะตึงการตึงขึ้นมาก่อน ว่าเราความรู้สึกภาวะหนึ่งเพื่อไปจับอีกสภาวะหนึ่ง ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ค่ะ อย่างลืมหืมตาขึ้นมา ก็รู้สึกว่าได้ตรงนั้นเราน่าจะรู้สึกตัวได้

หมอณฺฎฺฐ์ : ไม่ต้องสงสัยครับเวลาลืมหืมตาเรารู้แล้วให้มาย้อนมาดูที่ใจว่าขณะนั้นจิตไหลไปดูหรือเปล่า ไม่ใช่ว่าลืมหืมตาแล้วไปหาว่าเราจะรู้อะไร

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ไม่ค่ะ คือรู้ว่าเราจะต้องไม่ปล่อยให้มันไหล เราต้องรู้อะไรสักอย่างนึง ใช่หรือเปล่าคะ?

หมอณฺฎฺฐ์ : ไม่ต้องครับ มีสภาวะอะไรก็ตามหน้าเอาปัจจุบันขณะที่สุดตรงนั้นนั่นแหละครับ แครู้สึกกระลึกถึงว่ามีสภาวะอะไรให้รับรู้เกิดขึ้นมาขณะครับไม่ใช่เห็น

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : อย่างนี้เราก็คงรู้เกิดดับเร็วมากเลยใช่ไหมคะ?

หมอณฺฎฺฐ์ : มันยังไม่เห็นเกิดดับ การเห็นการเกิดดับมันจะเป็นขบวนการต่อไปเมื่อจิตมันตั้งมันขึ้นมา

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : คุณหมอช่วยอธิบายให้หน่อยได้ไหมคะ ว่าตามรู้อย่างไร?

หมอณฺฎฺฐ์ : สังเกตเวลาคุณความรู้ได้ถ่ายเทมาอยู่ที่หน้าผม อย่างนี้เราเรียกว่าไหลไปมอง ให้รู้ว่าขณะนั้นเราไหลไป เพราะว่าขณะนี้เราลืมหืมตาไปแล้ว เพราะความรู้สึกไม่ได้อยู่ที่ตัวแต่ถ่ายเทไปอยู่ที่หน้าผม นั่นคือจิตส่งออกไปทางตา ก็ให้เราเห็นว่าไหล มีแค่นี้เอง

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : แล้วทำอย่างไรต่อคะ?

หมอณฺฎฺฐ์ : ต่อจากนั้นจิตก็มีขบวนการทำงานต่อไป จิตดวงใหม่ก็ต้องทำงานอาจจะไปคิดก็ได้เราก็รู้ว่าไหลไปคิด

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : รู้ธรรมดาต่างจากรู้จิตตรงไหนคะ เพราะไม่แน่ว่าที่รู้ถูกอยู่นั้นถูกหรือเปล่านั้น?

หมอณฺฎฺฐ์ : อย่างนี้ต้องตั้งคณเฑาะฐ์การรู้ใหม่ครับ รู้จิตไม่เห็นจิต จะเห็นจิตเมื่อมีความรู้สึกตัว ถึงจะรู้ว่าอันไหนคือจิต อันไหนคืออารมณ์ ตอนรู้ใหม่ๆ เราจะรู้แค่พอใจ โลก ดีใจ เสียใจ โกรธ หงุดหงิด ขุ่นเคือง เหล่านี้คืออารมณ์ เราก็รู้ตรงนั้นแหละ เพราะกำลังที่จะไปแยกว่าสิ่งไหนคือจิต สิ่งไหนคืออารมณ์มันยังไม่พอ รู้สึกที่เกิด ถ้าสงสัยความสงสัยก็คืออารมณ์หนึ่ง ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาก็คืออารมณ์ แต่อย่าไปหาเหตุหาผลกับสิ่งนั้น เพราะการที่ไปหาเหตุหาผลก็เป็นการที่เราได้ทำอะไรมากกว่าการรู้ซึ่งมันได้ตกจากการภาวนาไปเรียบร้อยแล้ว

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : อย่างนั้นเรารู้ไปทุกเรื่องหรือคะ?

หมอณฺฎฺฐ์ : รู้เท่าที่รู้ได้ เพราะถ้ารู้ทุกเรื่องเราจะเครียด

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ไม่ต้องใส่ใจในรายละเอียดถูกไหมคะ?

หมอณฺฎฺฐ์ : ไม่เอารายละเอียด ไม่เอาคำอธิบาย ไม่เอาภาษาเอาแค่สภาวะ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : แล้วจิตจะรู้แบบนี้ไปเรื่อยๆ หรือคะ?

หมอณฺฎฺฐ์ : ขึ้นต้นต้องทำแบบนี้ก่อน แล้วคำตอบจะออกมา

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ขอบคุณค่ะ

บทความนี้เป็นกรถดเทพสนทนา "ดูจิตด้วยความรู้สึกตัว" นำสนทนาโดย "หมอณฺฎฺฐ์"

ลูกศิษย์คนสำคัญอีกท่านของหลวงพ่อบุญญา ปาโมชฺโช

ทั้งนี้การถดเทพพยายามที่จะคงบรรยากาศของการสนทนาไว้ให้มากที่สุด

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของหลวงพ่อบุญญา ปาโมชฺโช เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์
ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านออนไลน์ได้ที่ <http://www.baanaree.net/content.php?id=1136>



พระธรรมเทศนา

ณ ศาลาปณฺเฑาะฐ์

วันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑

หลวงพ่อบุญญา ปาโมชฺโช

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ช่วงถาม - ตอบ

รู้สึกมึน จิตฟุ้งซ่าน รู้สึกมึน... (โยมหัวเราะ) ดูออกมึน วอกแวกๆๆ บางคนอยากกลับบ้านแล้วนะ พระอะไรพูดไม่รู้เรื่อง (โยมหัวเราะเสียงดัง) อะไรที่มันไม่เคยได้ยิน ไม่เคยได้ฟัง มันก็ยากทั้งนั้นแหละ พอมันคุ้นเคยแล้วมันก็ง่าย อย่างหนุ่มๆ ไม่เคยจีบสาวนะ ยากยากนะ เคยจีบหนึ่งคนก็ยาก เคยจีบหลายๆ คนแล้วก็ไม่ยากแล้ว ทำอะไร พอคุ้นเคยแล้วมันก็ไม่ยากนะ การเจริญสติก็เหมือนกัน ใหม่ๆ มันยากยาก หลวงพ่อถึงบอกไว้ว่า **ยากเหลือเกินที่คนคนหนึ่งจะเกิดสติขึ้นมา แต่ไม่ยากเลยที่คนซึ่งมีสติรักษาอยู่ใจแล้วจะบรรลุมรรคผลนิพพาน** ไม่ยากเลย บรรลุมรรคผลนิพพานเพราะว่าอะไร เพราะเห็นความจริงของกายของใจ ตัวเราไม่มี

โยม ๑ : หลวงพ่อเจ้าคะ เมื่อสักสองสัปดาห์ที่แล้ว ไปเข้าคอร์สปฏิบัติ นอนตอนกลางคืนสี่ทุ่มจะต้องตื่นตีสี่ พอนอนลงไปแล้วก็บอกตัวเองว่า นอนซะที่ซี้ มีความรู้สึกเหมือนกับว่ายังไม่หลับ มันตื่นอยู่ ฟุ้งนี้เดี่ยวจะตื่นตีสี่ไม่ทันนะ ตอนที่กำลังบอกตัวเองอยู่อย่างนั้นเจ้าคะ ตัวที่บอกก็ไปเห็นว่าตัวเองกำลังฝันอยู่ อ้าว! ตกลงนี้เราหลับหรือเนี่ย

หลวงพ่อบุญญา : นาน... ใช่ได้

โยม ๑ : แล้วไอ้ตัวที่ตื่นนี่มันคืออะไร ก็บอกตัวเองว่า อ้าว นี่เราหลับนี้ งั้นก็ช่างมันเถอะ นอนไปทั้งที่ตื่นๆ อย่างนี้แหละ ตีสี่ก็ตื่นได้ เจ้าคะหลวงพ่อบุญญา

หลวงพ่อบุญญา : ตรงที่มันบอกโง่บอกนี่นะ เราก็รู้ซึ้งนอนลงไปอีกว่านี่จิตกำลังฟุ้งซ่านอยู่ (โยม : ตัวที่บอกที่เรา...) เอ้อ ตัวที่มันคิดนึกปรุงแต่งต่อไป เราก็รู้ ว่าจิตมันกำลังคิดอยู่ ที่แรกมันฝันซึ้งมึนเรารู้สึกตัวทัน ว่าจิตแอบไปฝัน ในความเป็นจริงนะ การฝันกับการคิดเนี่ยอันเดียวกัน จิตขึ้นวิถีแบบเดียวกันเลย บางครั้งเราก็ฝันจำได้ บางครั้งก็ฝันจำไม่ได้ บางครั้งเราก็คิดรู้เรื่อง บางครั้งเราก็คิดไม่รู้เรื่อง ในอภิธรรมก็สอนนะ เรียก วิภูตารมณฺ์ อวิภูตารมณฺ์ ฟังแล้วเวียนหัวไม่ต้องก็ได้ (โยมหัวเราะ)

โยม ๑ : หลังจากนั้น กลับมาจากปฏิบัติธรรม ก็มีเรื่องให้ต้องตระหนกตกใจ จิตตกไปสองวันเจ้าคะ

หลวงพ่อบุญญา : ตกไปไหนล่ะ?

โยม ๑ : ตกไปไหน... มันเศร้าเจ้าคะ มันเศร้าหมอง

หลวงพ่อบุญญา : จิตไม่เคยตกนะ จิตมีแต่เกิดแล้วดับ ตกแล้วเดี๋ยวต่อไปตามเก็บ

โยม ๑ : จิตมันเศร้าหมอง.....

หลวงพ่อบุญญา : จิตเศร้าหมองก็คืออะไร มันเกิดจิตที่เศร้าหมองขึ้นมา จิตเศร้าหมองพอเรามีสติรู้ทัน จิตที่เศร้าหมองก็ดับไป ตรงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติ อันนี้หลวงพ่อบุญญาพูดรวมๆ นะ ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติเราจะรู้สึก ช่วงนี้เจริญ ช่วงนี้เสื่อม ช่วงนี้จิตดี ช่วงนี้จิตตก ในความเป็นจริงไม่มีหรอก มันเป็นภาพพลงตาทั้งนั้นเลย **จิตที่เป็นกุศลเกิดบ่อยๆ เราก็บอกว่าช่วงนี้เจริญ ช่วงไหนอกุศลเกิดบ่อยๆเราก็บอกว่าเสื่อม ในความเป็นจริง ไม่ว่ากุศลหรืออกุศลเกิด ก็ล้วนแต่เกิดแล้วดับทั้งสิ้น กุศลหรืออกุศลล้วนแต่แสดงไตรลักษณ์อย่างเท่าเทียมกันทั้งสิ้น** ดังนั้น เราจะไม่มีความว่า จิตตก จิตเจริญ จิตอะไรอย่างนี้ไม่มี

โยม ๑ : จิตเศร้าหมองเจ้าคะ

หลวงพ่อบุญญา : เออ จิตเศร้าหมอง รู้ว่าเศร้าหมองไป

โยม ๑ : เศร้าอยู่สองวันหาทางออกไม่ได้ ก็รู้ค่ะว่าจิตเศร้าหมองเมื่อวานขึ้นฟุ้งซึ้ง.....

หลวงพ่อบุญญา : เตี้ยวนะๆ ตรงที่อยากหาทางออกนะ ถ้าเราจิตเศร้าหมองแล้วอยากหาทางออกนี่คืออะไร คือเรามีโทษซ้อนขึ้นมา เราไม่ชอบจิตที่เศร้าหมอง ดังนั้น ถ้าจิตเศร้าหมอง เรารู้ว่าเศร้าหมอง จิตเศร้าหมองแล้วใจเราไม่ชอบ เรารู้ว่าใจไม่ชอบ เรารู้ทันตรงใจที่ไม่ชอบเนี่ย ใจที่ยินร้ายเนี่ย ความยินร้ายดับนะจิตเป็นกลาง ความเศร้าหมองจะขาดสะบั้นตรงนั้นเลย

แค่ดูก็รู้แจ้ง

อ. สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา



ตอนที่ ๗

ฝึกดูกาย-ดูจิตต่อไป

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ในการฝึกดูกายหรือดูจิต ก็ไม่ใช่ที่เราจะแค่ดูได้ง่ายๆ หรือจนเพราะโดยธรรมชาติของคนเราที่ยังไม่รู้แจ้งถึงที่สุด ย่อมต้องเกิดการกระทำบางอย่างขึ้นเสมอในระหว่างการฝึก เช่น บางคนที่มีนิสัยขี้โมโหหรือโกรธง่าย และมีความเห็นว่าการโกรธไม่ดีนะ ต้องไม่โกรธ ดังนั้น พอมีการรับรู้ว่าการโกรธแล้วก็จะแค่ดูไม่ได้ จะไหลไปทำอะไรบางอย่างเพื่อให้หายโกรธทำไปเพราะความไม่รู้ว่า การทำอย่างนั้นไม่ใช่เหตุที่จะทำให้รู้แจ้งได้หรือทำไปเพราะหลงผิดไปเลยว่า การทำอย่างนั้นจะทำให้รู้แจ้งได้ ดังนั้น จึงต้องเข้าใจให้ได้ว่า ความโกรธเป็นเรื่องปกติของคนเรา เราห้ามไม่ให้โกรธไม่ได้ เมื่อมีเหตุพร้อม ความโกรธก็จะเกิดขึ้นทันที และเราเองก็มีความไม่รู้สึกตัวเป็นทุนเดิม จึงทำให้เราไหลไปจัดการอะไรบางอย่างต่อความโกรธที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นในการฝึก เราอาจไปเกิดความรู้สึกตัวขึ้น หลังจากไหลไปจัดการกับความโกรธก็ได้ ขอให้เข้าใจไว้ว่า

โยม ๑ : จะหาทางออกจากปัญหาเจ้าคะหลวงพ่อบุญญา หาไม่เจอจนกระทั่งซึ้งจิตหลวงพ่อบุญญา ไม่ทราบหลวงพ่อบุญญาพูดกับใคร ประโยคหนึ่งเข้าหูว่า ทุกอย่างของชั่วคราว

หลวงพ่อบุญญา : เออเนะ ทุกอย่างชั่วคราว

โยม ๑ : หลุดเจ้าคะหลวงพ่อบุญญา ไอ้... ช่างมันเถอะมันของชั่วคราวแล้วมันก็เปลี่ยนไป

หลวงพ่อบุญญา : ดี

โยม ๑ : เจ้าคะ

หลวงพ่อบุญญา : จิตขณะนี้เป็นยังไง?

โยม ๑ : จิตดีเจ้าคะหลวงพ่อบุญญา

หลวงพ่อบุญญา : ขณะนั้น... จิตขณะนี้มีโมหะเห็นมึน (โยมหัวเราะ) มั่วๆ นะ ซึ้งๆ ดูออกมึน

โยม ๑ : เจ้าคะ ยังซึ้งอยู่เจ้าคะหลวงพ่อบุญญา

หลวงพ่อบุญญา : เออเนะ ให้รู้ทันไปนะ ให้รู้ทันลงไป รู้ลงไปสตก ร้อนๆ นี้แหละ หัดรู้สภาวะ เห็นใหม่ การรู้สภาวะนั้นสำคัญ ถ้าเราไม่รู้สภาวะนะ บางทีจิตเราเป็นอกุศล เราคิดว่าเป็นกุศล หรือบางคนหนักกว่านั้นอีก จิตเป็นกุศลนะ ก็สงสัยอีก เอ๊ะ นี่รู้หรือไม่รู้ ดูสิหาเรื่อง หาเรื่องเดือดร้อนให้ตนเอง ค่อยๆ ฝึกนะ ใหม่ๆ ยากทุกคนแหละ อดทนไป ค่อยๆ ฝึก รู้สึกมึน วังมืดแล้วสบายใจขึ้น (โยมหัวเราะ)

อ่านต่อฉบับหน้า

อาการแบบนี้ถือเป็นเรื่องปกติ และไม่ใช่ที่เราฝึกแล้วมีข้อผิดพลาดขอเพียงแค่ว่า ให้แค่ดูต่อไปในทันทีที่รู้สึกตัวขึ้น (รู้สึกตัวขณะใด ก็แค่ดูต่อไปเท่านั้น) อย่างนี้ก็นับว่าเราฝึกดูกาย ดูจิตถูกแล้ว

การฝึกดูกาย ฝึกดูจิต ของแต่ละคนนั้น จะมีรายละเอียดปลีกย่อยที่ไม่เหมือนกันแม้ว่าจะเกิดอารมณ์เหมือนกัน เช่น ใจขณะที่เกิดความโกรธ บางคนเมื่อดูจิต อาจจะเห็นว่าตัวเองกำลังโกรธ แล้วจึงรู้สึกตัวขึ้น บางคนอาจจะเห็นชัดว่า อยากให้หายโกรธ แล้วจึงรู้สึกตัวขึ้น บางคนอาจจะเห็นชัดว่า อยากดำคนที่ทำให้โกรธ แล้วจึงรู้สึกตัวขึ้น ในขณะที่บางคนอาจเห็นแค่ว่า มีความโกรธเกิดขึ้นนิดนึงก็รู้สึกตัวได้แล้ว ความโกรธก็จางหายไป

เพราะฉะนั้นในการฝึก เราจะเห็นอะไร เห็นแค่ไหน ก็ไม่ใช่สาระสำคัญ เพราะสาระสำคัญจะอยู่ที่ตรงที่เห็นแล้วเราต้องมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้น เมื่อมีความรู้สึกตัวเกิดขึ้น เราก็จะแค่ดูสิ่งที่กำลังปรากฏในจิตในใจได้ ดังนั้น อย่าพยายามฝึกให้เห็น ให้เป็นเหมือนคนอื่นเขายินะ ใครเขาฝึกแล้วเป็นอย่างไร ก็เป็นเรื่องของเขา ส่วนเราก็ฝึกของเราไป ขอเพียงเมื่อรับรู้อะไรได้ชัดแล้ว มีความรู้สึกตัวเกิดขึ้นก็ แค่ดู ต่อไปเท่านั้น

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ อ. สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านออนไลน์ได้ที่ <http://www.baanaree.net/content.php?id=90>



โลกร้อน!! โทสะเร้า!!

โลกร้อน ร้อนขึ้นทุกวัน แสดงว่าไอโซนชั้นบรรยากาศของโลกถูกทำลายมากขึ้นๆ จนอนาคตของโลกจะเป็นอย่างไรก็มีอากาศเดา...
หันมาดูจิตใจคนเรามากกว่าข้างร้อนรุ่มง่ายเหลือเกิน
โทสะเกิดขึ้นได้แม้ในเรื่องที่ไม่น่าเป็นเรื่อง...
ถ้าหากไอโซนคือเครื่องปกป้องโลก สติก็เหมือนเครื่องปกป้องรักษาใจ
ถ้าขาดเสียซึ่งสติแล้ว จิตใจคนเราร้อนรุ่มเกิดโทสะง่าย
กั๊งๆ ก็เพียงจะมีจิตใจเป็นกุศลอยู่หยกๆ ดังเช่นเรื่องต่อไปนี้...



เอื้อเฟื้อภาพปกโดย : เวสม์ เลียงสุทธิสกันธ์

คนที่อยู่กรุงเทพฯ คงไม่ค่อยได้เห็นบรรยากาศการทำบุญ
ตักบาตรที่วัดป่าตองเช้าๆ สักเท่าใดนัก...

วัดที่ผมไปทำบุญเป็นประจำจะมีญาติโยมมาใส่บาตร ทำบุญ
กันเป็นจำนวนมากทุกวัน ริมถนนหน้าวัดจะต่อหลังคายาว
ตั้งโต๊ะเรียงเป็นแถวให้วางถาดอาหารที่จะใส่บาตรได้อย่าง
สะดวกสบาย

ถนนหน้าวัดร่มรื่น ต้นไม้เรียงเป็นระยะ บรรยากาศสดชื่น
อากาศยามเช้าบริสุทธิ์ เย็นสบาย พาให้จิตใจเบิกบาน มีความสุข

ผมจะมาถึงหน้าวัด รอใส่บาตรแต่เช้า ก่อนพระจะออกไป
บิณฑบาตในหมู่บ้าน (พระวัดนี้จะเข้าไปบิณฑบาตในหมู่บ้านก่อน
แล้วค่อยกลับมาบิณฑบาตหน้าวัดเป็นจุดสุดท้าย)

ความที่เข้ามาเช้ากว่าคนทั่วไป จึงมีโอกาสได้สร้างกุศลมากกว่า
การทำบุญ ใส่บาตรธรรมดา

บริเวณถนนหน้าวัดตอนเช้าๆ จะกลาดเกลื่อนด้วยใบไม้ที่ร่วง
จากต้นข้างทาง ผมเห็นคุณลุงแก่ๆ สองคนช่วยกันกวาดใบไม้
ทำความสะอาดกันอย่างขยันขันแข็ง

ผมเห็นอย่างนั้นก็นึกอนุโมทนา แล้วไปหาไม้กวาดยาวที่วางไว้
ตามโคนต้นไม้มาช่วยกวาดอย่างมีความสุข...รู้สึกว่ามันเป็น
คนดี ได้ทำบุญที่คนทั่วไปมองข้าม

การกวาดใบไม้บนถนนที่ค่อนข้างยาว ทำให้จิตใจกระปรี้กระเปร่า
ชุ่มชื่น ไม่ต่างจากการได้ทำบุญ ใส่บาตร เห็นพระเดินออกจากวัด
ไปในหมู่บ้านก็ยกมือไหว้ จิตใจก็เบิกบาน มีความสุขโดยไม่ต้อง
ทำอะไรเลย

รุ่นพี่ผมคนหนึ่ง ชอบมาทำบุญที่วัดนี้เป็นประจำเช่นกัน
แกมาถึงที่หลังผม เพราะตั้งใจรอใส่บาตรตอนพระท่านกลับจาก
หมู่บ้านพอดี

แกเห็นผมเพิ่งกวาดใบไม้เสร็จ ก็เข้ามาทักทาย ผมก็ยกถาด
อวดผลงานบุญของตัวเอง ก็เลยคุยด้วยใจแช่มชื่นไปว่า...

“วันนี้ผมกวาดใบไม้หน้าวัดเองเลยนะ”

ใจคิดว่าแกคงจะอนุโมทนา ชื่นชมกับบุญที่ผมทำ...ที่ไหนได้
แกกลับย้อนถามง่ายๆ แบบไม่สนใจว่า

“แล้วจะมากกวาดอย่างนี้ทุกวันหรือเปล่า?”

ผมอึ้ง...บุญกุศลหลายวัช...จิตเกิดโทสะพุ่งปรืดทันที แทบจะ
วิ่งกลับไปเอาไม้กวาดมาฟาดกบาลแก...

หน้อย...คนเขาอุตสาหะใช้แรงงานเช้าแลงบุญ ทำด้วยใจ
ศรัทธาแท้ๆ แทนจะชื่นชม อนุโมทนา...ตัวเองก็ทำไม่ได้ (ไม่เคย
ทำด้วย) ก็น่าจะแสดงความยินดีที่คนอื่นเขาทำดีสิ...หน้อยนะ...
กลับมาพูดจาชวนโมโห กวนโทสะอย่างไม่ยั้งแบบนี่...ไม่เหมือน
คนมาทำบุญเลย (ว๊าย)

ผมนึกดำแค้นใจอย่างยืดยาว ไม่กล้าเอาไม้กวาดมาตีหัวแก
หรอก กลัวโดนสวนนะ...อีกอย่าง...คงน่าจะสมเพชพิลึกที่มีคนมา
ทะเลาะกันด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่องแบบนี้ที่หน้าวัด

พอดใจไม่ให้คำคำหลุดจากปาก เก็บไม้เก็บมือ ไม่คว้าไม้
มาฟาดปากกัน ผมก็เห็นโทสะที่พุ่งพล่านอยู่ในอก แล้วเกิดสติ
...ถามตัวเองว่า...

“เราสามารถกวาดใบไม้แบบนี้ได้ทุกวันหรือเปล่า?”

เออ...จริง...คงทำไม่ได้หรอก...นิสัยขี้เกียจแบบนี้!

ให้ทำเป็นครั้งคราวพอไหว ให้ทำประจำคงต้องขอบาย...

แล้วทำไม ทำดีแค่วันเดียวถึงหลง ชื่นชมตัวเองเอานักหนา?

เรื่องขี้ประติ๋วแค่นี้ กลับคิดว่าเป็นบุญใหญ่โต...

สมควรแล้วที่โดนตอกกลับเอาแบบนี้!

โทสะลดระดับลง เพราะมีสติ ไม่เพิ่มเชื้อให้ความโกรธ...และ
ยอมรับคำพูดของรุ่นพี่คนนั้นตามความเป็นจริง...

คนเรานี้...หลงตัวเองก็ปานนั้น อะไรที่ “ฉัน” ทำนะ ต้องตี
ต้องวิเศษกว่าคนอื่นเสมอ

แม้กระทั่งเรื่องการทำบุญ!

พอมามองกันตามความเป็นจริงแล้ว...เห็นมัยล่ะว่าบุญกุศล
ความสุข ความชุ่มชื่นใจนะ มันหายวับไปในแวบเดียว ที่ได้ยิน
คำพูดผิดหู...

สู้มาขยันตามดูจิต ด้วยใจที่เป็นกลางดีกว่า...

จิตเป็นกุศลก็ชั่วคราว จิตเป็นอกุศลก็ชั่วคราว

พลิกเปลี่ยนรวดเร็ว...ยึดถือเป็นตัวตนไปทำไม

รู้เท่าทันมัน...จนใจยอมรับความจริงได้...มีประโยชน์
กว่ากันเยอะเลย

วันโอโซนโลก

๑๖ กันยายน ของทุกปี

ความเป็นมา

วันโอโซนโลก (๑๖ กันยายน) เพื่อเป็นการพิทักษ์บรรยากาศ
ชั้นโอโซน นานาประเทศได้ร่วมกันจัดทำอนุสัญญาการป้องกัน
ชั้นบรรยากาศโอโซน ขึ้นในปี ค.ศ. ๑๙๘๕ (พ.ศ. ๒๕๒๘) เรียกว่า
“อนุสัญญาเวียนนาและพิธีสารว่าด้วยการเลิกใช้สารทำลายชั้นโอโซน”
ขึ้นในปี ค.ศ. ๑๙๘๗ (พ.ศ. ๒๕๓๐) เรียกว่า “พิธีสารมอนทรีออล”

สาระสำคัญของอนุสัญญาเวียนนาฯ นับว่าเป็นข้อตกลงระหว่าง
ประเทศที่มุ่งมั่นในการพิทักษ์ชั้นโอโซน และเป็นเครื่องมือทาง
กฎหมายข้อแรกที่กลายเป็นรูปแบบของการแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อม
ร่วมกัน ปัจจุบันมีประเทศที่ร่วมให้สัตยาบันแล้วรวม ๑๓๑ ประเทศ
นั่นหมายถึง ชุมชนโลกส่วนใหญ่ได้พร้อมใจกันที่จะพิทักษ์ชั้นโอโซน
แล้ว พิธีสารมอนทรีออลเป็นส่วนหนึ่งของอนุสัญญาเวียนนาฯ

ประเทศไทยได้ร่วมลงนามในพิธีสารนี้ เมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๓๑
และให้สัตยาบัน เมื่อวันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๓๒ มีผลบังคับใช้ต่อ
ประเทศไทย เมื่อวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๓๒ ผลของพิธีสารในชั้นต้น
สารเคมีที่ถูกควบคุมคือ สาร CFC (Chlorofluorocarbon) รวม ๕ ชนิด
และสารฮาโลน (Halon) ๓ ชนิด รวมสารควบคุมทั้งสิ้น ๘ ชนิด

ซึ่งสารเหล่านี้มีการใช้ในอุตสาหกรรมหลายประเภท เช่น สาร
ทำความเย็นในตู้เย็น เครื่องปรับอากาศ ใช้เป็นก๊าซสำหรับเป่าโฟม
และเป็นฉนวนในโฟม รวมทั้งใช้เป็นตัวทำละลายในการทำ
สะอาดล้างคราบไขมันสิ่งสกปรกในชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ หรือ
แม้แต่สารที่อยู่ในกระป๋องสเปรย์ ส่วนสารฮาโลนใช้เป็นสารดับเพลิง
ในอุปกรณ์ป้องกันและระงับอัคคีภัย ซึ่งการใช้สาร CFC ก็มีมาก
ในการอุตสาหกรรม นั่นคืออุตสาหกรรมยิ่งพัฒนาที่จะมีการทำลาย
โอโซนกันมากเท่านั้น

เกราะป้องกันของโลกตัวนี้ชื่อว่า โอโซน (OZONE) โอโซนเกิดจาก
ธรรมชาติ เกิดจากออกซิเจน ๓ อะตอม มีหน้าที่ป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ต
และรังสีคอสมิกผ่านมายังโลก เพื่อไม่ให้มวลมนุษย์และสัตว์บนโลก
เกิดอันตรายในการดำรงชีวิต เพราะรังสีอัลตราไวโอเล็ตสามารถ
ทำลายเซลล์ของสิ่งมีชีวิตได้ โดยปริมาณรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่
กระทบผิวหนังมากเกินไป อาจจะทำให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนังขึ้นได้
หรืออาจมีผลในเรื่องอุณหภูมิของโลกที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน
เนื่องจากชั้นโอโซนเกิดช่องโหว่ขึ้นเอง

“โอโซน” มีคุณสมบัติที่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ทุกชนิด รวมทั้ง
คุณสมบัติในการชำระล้างสารพิษที่ตกค้างต่างๆ นอกจากนี้โอโซน
ยังสามารถแก้ไขปัญหาน้ำเสียได้ โดยการนำโอโซนผสมกับน้ำ
ทำให้แบคทีเรียในน้ำถูกโอโซนทำลายเหลือแต่น้ำบริสุทธิ์ที่ทาน้ำดื่ม
หรือใช้อาบก็ได้

จากสาเหตุดังกล่าวจึงทำให้องค์การสหประชาชาติได้ประกาศให้
วันที่ ๑๖ กันยายนของทุกปี เป็น “วันโอโซนโลก” เริ่มตั้งแต่ปี ๒๕๓๐
เป็นต้นมา

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อกระตุ้นให้ประเทศปฏิบัติต่ออนุสัญญาว่าด้วยการเปลี่ยนแปลง
สภาพภูมิอากาศโลก

๒. เพื่อช่วยกันลดใช้สาร CFC และสารฮาโลนซึ่งเป็นตัวทำลาย
บรรยากาศโอโซนในชั้นบรรยากาศ

อ้างอิงข้อมูลจาก <http://www.tlcthai.com/>

การประจักษ์แจ้ง สังขะ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
(พันธ์ อินทวิช)

ทุกคนคือพระ
พูดเมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๒๕ ณ วัดสนามใน

เรามาพูดถึงความจริงหรือสังขะ แปลว่า สิ่งที่ไม่ตาย มันคงไม่เปลี่ยนแปลง เดียวนี้คนไทยที่นับถือพุทธศาสนามักจะสนใจเรื่องที่ปลอมแปลงมา ซึ่งเป็นแต่เพียงสิ่งที่สมมติขึ้นมาเท่านั้น สิ่งเหล่านั้นล้วนแล้วแต่เป็นความจริงโดยสมมติ เรียกว่า **สมมติบัญญัติ** และอีกส่วนหนึ่งที่เรายังไม่เข้าใจก็คือ ปรมาตตบัญญัติ อรรถบัญญัติ อริยบัญญัติ ถ้าหากเราไม่รู้ไม่เข้าใจจริงๆ แสดงว่าเราไม่รู้หลักความจริงของพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าซึ่งเป็นบรมครูของสรรพสัตว์ทั้งหลาย ท่านได้ทรงสอนเรื่อง สังขธรรม คือ อริยสังขี คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค สิ่งเหล่านี้เราว่ากันได้ดีหรือรู้กันดีแต่เราก็ไม่ปฏิบัติกัน ดังนั้น สติ สมาธิ ปัญญา ญาณปัญญาจึงไม่ปรากฏให้เห็น ถึงแม้เราจะเรียนรู้อยู่แต่ไหนก็ตามจำเป็นอยู่เองที่เราจะต้องเรียนรู้สมมติให้เข้าใจจริงๆ เช่น สมมติให้เป็นวัด สมมติให้เป็นพระ สมมติให้เป็นโรงเรียน เป็นบ้าน คนเข้าไปอยู่ในวัดเรียนกับพระ พระจึงเป็นผู้สอน ถ้าผู้สอนอยู่วัดก็เรียกว่าพระ ถ้าผู้สอนอยู่นอกก็เรียกว่าครู อาจารย์ นี่คือความจริงโดยสมมติ จะยกตัวอย่างสังขธรรม คือ ความโลก ความโกรธ ความหลง เป็นสิ่งที่ไม่ตาย พระพุทธเจ้าสอนว่าสิ่งเหล่านี้้นำความทุกข์มาให้เรา ถ้าเราศึกษาหาวิธีปฏิบัติตามแบบพระพุทธเจ้าสอนแล้ว ความโลก ความโกรธ ความหลง จะไม่มีในตัวเรา แต่มันจะเกิดขึ้นในเวลาที่เราผลอสมิในตัวเท่านั้น ถ้าเรารู้ความจริง สิ่งเหล่านี้จะไม่มีเลย สังขธรรมมีมาก่อนพระพุทธเจ้า แต่พระพุทธองค์ได้ทรงค้นพบด้วยตนเอง เมื่อพระองค์ได้ทรงตรัสรู้แล้วจึงได้นำสังขธรรมมาชี้แนะแก่เวไนยสัตว์ทั้งหลาย อันนั้นก็แสดงได้ว่า พุทธศาสนา และศาสนาเป็นคนละอย่างกัน เราควรที่จะศึกษาให้รู้ให้เข้าใจถึงสังขธรรมหรือความจริงที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วนำมาสั่งสอนแก่พวกเราทั้งหลาย

ที่นี่ก็มีคนมาถามข้าพเจ้าว่า บุปพิจ บุปพธณ์ ของวิปัสสนาเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง ข้าพเจ้าก็ตอบว่าบุพพิจ บุปพธณ์ของวิปัสสนาเกี่ยวข้องกับ สัต สมภาสิ ปัญญาเท่านั้น ไม่ใช่เกี่ยวข้องกับเรื่องเสนาสนะ (คือที่อยู่อาศัย) อีกอย่างเมื่อตอนข้าพเจ้ายังเป็นเด็กพ่อแม่เล่าให้ฟัง เด็กน้อยบ่ทำการงาน บ่ไปไร่ไปนา เป็นคนเกียจคร้านให้ไปอยู่วัด บวชเป็นพระเป็นเณร เดียวนี้ในวัดทั่วไปจึงเหมือนกับเอาคนเกียจคร้านไปอยู่เป็นถึงขยะ การศึกษาปฏิบัติจริงๆ จึงมีน้อยสอนแต่ให้ญาติโยมเอาบุญแต่ไม่ได้หวังเพื่อที่จะพ้นทุกข์จริงๆ พระพุทธเจ้าตรัสว่า **“เอหิภิกขุ” ท่านจงมาเป็นภิกษุเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว จงประพฤติพรหมจรรย์ เพื่อถึงที่สุดของทุกข์** สิ่งเหล่านี้แหละที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนภิกษุทั้งหลาย แต่เราส่วนใหญ่ไปสั่งสอนกันแต่เรื่องทำบุญให้ทานรักษาศีล เท่านั้น แม้แต่เรื่องพระแท้ๆ ยังไม่รู้ไม่เข้าใจกันเลย มันเป็นอย่างนี้

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

เพราะฉะนั้นเราควรศึกษาให้เข้าใจคำว่า **“พระ”** จริงๆ พระมีหลายอย่าง เช่น พระบางรูปเป็นหนี้สินเข้ามา แล้วก็มาบวช พระบางรูปก็บวชด้วยศรัทธาด้วยความเลื่อมใส เรื่องของพระที่ว่ามาดังกล่าวส่วนดีก็มีมาก แต่ส่วนเสียหรือส่วนชั่วเราไม่ได้มอง ดังนั้นญาติโยมผู้เข้าวัดต้องหัดมองหรือพิจารณาถึงสิ่งเหล่านั้นบ้างพ่อแม่เคยสอนว่า ทำบุญให้เลือกวัด ตักบาตรให้เลือกพระ อย่างนี้เป็นลักษณะของการสอนที่ถูกต้อง เดียวนี้ที่วัดใดมีคนทำบุญมากพระก็มาก พระที่มากนี้ไม่ใช่อะไร เพราะหากินสบาย ดั่งมีพระนักเทศน์องค์หนึ่งได้แต่งเป็นคำกลอนเอาไว้ว่า **“ผ้าเหลืองเป็นเครื่องมืออร่าม หากินอย่างงามให้แล้วไหว้อีกที”** พระบางองค์เมื่อได้ยินอย่างนี้อาจจะโกรธ ไม่พอใจ นั่นเป็นธรรมดา แต่ใครไม่พอใจ คนนั้นก็บ่เป็นทุกข์ ทุกข์ก็คืออนรรคนั่นเอง ใครเป็น **“พระ” คนนั้นไม่ตกนรกคือไม่มีทุกข์ “พระ”** ในที่นี้หมายถึง **ผู้ที่ละความโกรธ ความโลภ ความหลงได้ ทุกคนเป็นพระได้ทั้งนั้น** ถ้าคนนั้นละโลก โกรธ หลงได้จริงๆ และไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ข้าพเจ้าเคยติดเครื่องรางของขลัง คิดว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพราะไม่รู้ แต่สิ่งนี้ก็ตีเพียงให้กำลังใจเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไรเลย ฉะนั้นเราจึงควรศึกษาศาสนาให้รู้จริง หาไม่แล้วเราจะเป็นคนป่าคนเถื่อน พระพุทธเจ้าสอนเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องวิธีดับทุกข์ เพราะไม่มีใครต้องการทุกข์ การไม่เข้าใจก็เป็นทุกข์ เมื่อก่อนข้าพเจ้าไม่เข้าใจ ศาสนาคริสต์ อ่านเท่าไรก็ไม่เข้าใจ แต่เมื่อเข้าใจแล้ว ศาสนา



อ. กำพล ทองบุญน่ม

ขยันคิด ขยันรู้

การเจริญสติ คือการเอาสติของเราไปตั้งไว้ที่กาย ที่ใจ อิริยาบถย่อยๆ ของเราเล็กๆ น้อยๆ ช่วยปลุกสติให้ตื่นขึ้นมาได้ ลองมาเคลื่อนไหวร่างกายเบาๆ ซ้ำๆ แล้วก็เจตนาใส่ความรู้สึกตัวลงไป ในขณะที่เรากำลังเคลื่อนไหว เจตนาเคลื่อนไหว เจตนาความรู้สึกตัว ลองมาทำดู เอากายมาเป็นฐานที่ตั้งของสติ อาจจะมาระลึกรู้ที่ลมหายใจก็ได้ หายใจเข้า ก็ให้รู้สึกตัว หายใจออกก็มีสติเข้าไปรู้รู้เบาๆ อย่าไปเพ่ง อย่าไปจ้อง

เมื่อเคลื่อนไหวกายก็ตี รู้ลมหายใจก็ตี ก็คือเอาส่วนที่เคลื่อนไหวมาเป็นที่ตั้งของสติ ตอนนี้ไม่ต้องคิดอะไร การระลึกรู้ไปที่กายเคลื่อนไหว อยากรู้แบบจี้ ให้รู้แบบแยกๆ รู้ห่างๆ รู้เบาๆ

ทุกศาสนาที่สอนเรื่องให้คนไม่มีทุกข์ทั้งนั้น ศาสนาทุกศาสนาสอนให้ไม่ยึดมั่นถือมั่น สอนให้รู้จักการงาน ขยัน เก็บเล็กผสมให้ได้มาก แล้วก็สร้างฐานะตัวเอง สร้างฐานะบ้านเมืองให้อยู่ร่วมกันโดยสันติ ทุกคนอยากได้ดี แต่ว่าไม่รู้จักสร้างความคิด การทำบุญในปัจจุบันนี้ถ้าเรามองดูกันอย่างจริงๆ ยังไม่ถูกต้องมีแต่การทำบาปส่วนมาก เช่น มีการกินเหล้า เล่นไพ่ ซ้ำว้าวซ้ำควาย ร้างแล้วฆ่ากัน ตีกันตายก็มี ทำความเดือดร้อนแต่เรากียังคิดว่าทำบุญความจริงแล้วเราทำตามอารมณ์

คำว่า **บุญ ก็คือความสงบ ความสบายใจ** อย่างเช่น ทอดกฐิน บังสุกุล ผ่าป่า คิดกันเอาว่าเป็นบุญ สิ่งเหล่านั้นก็ดี ไม่ใช่ว่าไม่ดี ทำแล้วมีความสุขชั่วคราวชั่วคราวแต่ไม่ใช่ทางดับทุกข์ ทุกข์ไม่ได้หมดไป ตัวความทุกข์นี้แหละคือสังขธรรม การทำบุญนั้นดีแล้วถ้าหยุดโกรธ หยุดโลภ หยุดหลงได้ แต่ถ้าหยุดไม่ได้ถึงแม้เราจะทำบุญ ทำทาน รักษาศีล เป็นสุขใจดี แต่พอมิ่เรื่องกระทบใจขึ้นมา ความดีมันหมดไปทันที นี่มันเป็นบุญไปไม่ได้ เช่น น้ำแข็งเมื่อเราร้อนๆ กินเข้าไปทำให้เราเย็นชื่นใจ แต่นานๆ น้ำแข็งมันออกฤทธิ์ร้อนท้องขึ้นมา คำว่า บุญ เราจะต้องเข้าใจ เราจะทำกับใครก็ได้ทั้งนั้น จะให้ทานแก่ใครก็ตาม เราจะได้อานิสงส์ทั้งนั้นส่วนมากแล้วก็สอนให้ทำบุญ ทอดกฐิน หรือสร้างพระพุทธรูป นั่งภาวนาหลับตากัน แต่เรื่องอริยสังขีไม่มีใครสอน ที่จริงพระพุทธเจ้าสอนให้รู้จักตัวเอง รู้จักมองจิตใจตัวเอง

อ่านต่อฉบับหน้า

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

วางใจเป็นกลาง ไม่ต้องคิดอะไร ตอนนี้เราไม่ต้องการคิดอะไร เราต้องการมีความรู้สึกตัว อยู่กับตัวเราเป็นปัจจุบัน ความคิดนี้ไม่ต้องไปเจริญ เราเจริญมามากแล้ว เราคิดมามากแล้ว เพราะเป็นสัญชาตญาณของชีวิตเรา แต่เราควรมาเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ จากคนชอบคิดมาเป็นคนชอบรู้สึกตัว แม้กระทั่งเมื่อเกิดความคิดขึ้นมา ก็มาทำความรู้สึกตัวซ้อนความคิดลงมาเลย

เมื่อมันคิด เราก็อู้ มีแต่รู้ แล้วก็รู้ไปเรื่อยๆ ไม่ใช่รู้คิด แต่เป็นความรู้สึกตัวด้วยสติ อย่ายิ่งไปหาเหตุผล เอาถูกเอาผิดกับการปฏิบัติ บางครั้งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวไปมาในแนวหลวงพ่อเทียนหรือแนวไหนก็ตาม เราอาจไม่เคยปฏิบัติมาก่อน ไม่เคยเห็นมาก่อนใจเราจะปฏิเสธ อันนี้ไม่ใช่ธรรมะ พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสรู้เรื่องนี้ ครูบาอาจารย์เราไม่เคยสอนแบบนี้ ใจเราคิด คิดแบ่งแยก เริ่มต้นก็ผิดเสียแล้ว เรามาเจริญสติ ไม่ใช่เจริญความคิด

ลองเปิดใจให้กว้าง ลองทำดู ตรงไหนก็ตามที่เราปฏิบัติหรือระลึกรู้ลงไปแล้ว มันเกิดสติ เกิดตัวรู้ นั่นแหละคือธรรมะ ความรู้สึกตัวนี้มันอยู่เหนือ เหนือเหตุ เหนือผล เหนือถูก เหนือผิด เหนือบุญ เหนือบาป เหนือเกิด เหนือตาย เพียงแค่เรารู้เฉยๆ ว่ามันกำลังเคลื่อนไหว ว่ามันกำลังคิด ตัวรู้คือตัวเห็น เห็นมันเคลื่อนไหวหรือเห็นว่ามันคิด หรือว่าเห็นมันทุกข์ เห็นกาย เห็นใจ **นี่แหละคือเห็นธรรม**

(ถอดเสียงจาก mp3 ชุดขยับกาย ใจรู้ทัน ตอนขยันคิดเปลี่ยนเป็นขยันรู้)

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



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ความรู้สึกตัว นำชีวิตเข้าสู่อมตธรรม

ความรู้สึกตัว ก็ไม่ได้พูดชั่ว ไม่ได้คิดชั่ว ไม่ได้ทำชั่ว ไม่ได้มีทุกข์ ไม่ได้เบียดเบียน ผู้อื่นสิ่งอื่น

ผู้มีความรู้สึกตัว ก็คือผู้ที่เคารพพ่อแม่ เคารพครูบาอาจารย์ การเคารพพ่อแม่ รักพ่อรักแม่ รักรูปธรรมราชาสามี รักที่รักน้อง ก็อย่าเป็นคนชั่ว อย่าพูดชั่ว อย่าทำชั่ว อย่าคิดชั่ว และอย่ามีทุกข์ อย่าทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ อย่าทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์

การรักและการเคารพ ไม่ใช่เรื่องเอาความคิดหังงจนนอนไม่หลับ มีความรักก็ต้องนอนให้หลับ อย่านมีทุกข์คิดมากจนนอนไม่หลับ ก็จะเกิดการเจ็บป่วยเข้า ตัวเองก็จะลำบาก เป็นทุกข์ ผู้อื่นก็เป็นทุกข์

ความรู้สึกตัว เป็นการพัฒนาชีวิตครบวงจร สุขภาพก็จะดี สังคมก็จะดี สิ่งแวดล้อมก็จะดี ตลอดถึงเศรษฐกิจก็จะดี เพราะความรู้สึกตัวมันจะเปลี่ยนความร้ายให้กลายเป็นความดี เปลี่ยนผิดเป็นถูก เปลี่ยนทุกข์ให้เป็นไม่ทุกข์ ตลอดถึงเปลี่ยนความโกรธ โลก หลง ให้เป็นความไม่โกรธ ไม่โลภ ไม่หลง นี่คือผลของความรู้สึกตัว

เมื่อมีความรู้สึกตัวมาก ความหลงก็จะหมดไปมากที่สุด ก็หมดพิษภัยจนเป็นชีวิตที่เข้าสู่อมตธรรม เป็นชีวิตนิรันดรอยู่เหนือการเกิดแก่เจ็บตาย ก็จะได้พบในชีวิตนี้นี่เอง

เมื่อทุกคนมีความรู้สึกตัว คนทั้งโลกก็จะอยู่กันด้วยความสงบร่มเย็นได้เพียงพริบตาเดียว อยู่เป็นสุขทุกถ้วนหน้า



ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อคำเขียน สุขุมโก เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

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

แวดวงธรรมะ



หลวงพ่อดิวัฒน์ ธมฺมวฑฒโน ว.ศ. ๑๖ มอบหนังสือจุดประกายใจ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม แก่โรงเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร โดยมีรองผู้ว่าฯ เป็นตัวแทนรับมอบ มี คุณกิตติ วิสุทธรัตนกุล ว.ศ. ๑๕ และ คุณพิมพ์ใจ เหล่าจินดา ว.ศ. ๒๒ ร่วมด้วย เมื่อวันที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๒



คณะศิษยานุศิษย์จัดงานมุทิตาสักการะพระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน) เนื่องในวาระอายุครบ ๘ รอบ ๙๖ ปี ณ วัดป่าบ้านตาด จ. อุตรดิตถ์ เมื่อวันที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๒ มีผู้ไปร่วมงานกว่าหมื่นคน



พระอาจารย์ประสงค์ ปรีปยุตโต อดีตเจ้าอาวาสวัดป่าศิคาโก เมตตาแสดงธรรมเทศนาในงานสวดอภิธรรมศพ คุณแม่เล็ก สิริพันธ์วรารณณ์ ณ วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ. นนทบุรี เมื่อวันที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๒



คณะศิษยานุศิษย์ พระสุธรรมคณาจารย์ (หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ) เป็นเจ้าภาพสวดอภิธรรมศพ พระครูปราโมทย์ ธรรมธาดา (หลวงปู่หลอด ปโมทิต) โดยมี หลวงปู่จันทร์แรม เขมสิริ เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ ณ วัดสิริกมลาวาส เมื่อวันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๒



พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุศักดิ์ เขมรสี) เจ้าอาวาสวัดเมตตยาธิบดี เมตตาแสดงธรรมในหัวข้อ "ชีวิตนี้เพื่อสิ่งใด" ณ ห้องสุพรรณหงส์ อาคาร A๑ ชั้น ๒ ศูนย์ปฏิบัติการการบินไทย (OPC) เมื่อวันที่ ๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๒



ชมรมส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม โรงพยาบาลบางบ่อ จัดกิจกรรมธรรมบรรยาย เรื่อง "ธรรมบรรยาย (ปกิณกะ)" โดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ณ ห้องประชุมหลวงพ่อปานอนุสรณ์ โรงพยาบาลบางบ่อ จ. สมุทรปราการ เมื่อวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๒



เมื่อวันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๕๒ พลังแห่งความศรัทธาของชาวขอนแก่นหลังไหลเข้ามาอย่างมากมาย เพื่อร่วมฟังการบรรยายธรรมโดย แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุดพร้อมชมรมนิคมคนเลิรติจากศิลปินจิตอาสา ในงาน "ชวนคุณทำบุญให้แม่" ณ โรงแรมโรสเชะ จ. ขอนแก่น กิจกรรมดีๆ เช่นนี้จะจัดขึ้นอีกครั้งที่จังหวัดภูเก็ต ในวันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๒ สนใจร่วมบุญมหาคุณ โทร. ๐๘-๑๘๙๙-๔๘๑๕๗



คุณกนิษฐวิริยา ต. สุวรรณ กรรมการผู้จัดการบริษัท พรินมา พับบลิชซิง จำกัด เปิดตัวหนังสือธรรมะต่างสไตล์ "รัก พ.ศ. ๑๐๐" นิยายรักสาระดีอิงประวัติศาสตร์ ของ ภญ. วิลาสินี เชื้อนแก้ว และ "ธนาครความ สุข สาขา ๒" ที่จะต่อยอดความสุขของ aston27 หรือ พิชายกร ลีลาภัทร์ ซึ่งรวบรวมความคิดออนไลน์ใน Bloggang มาเป็นหนังสือธรรมะร่วมสมัย ณ ศาลาปิ่นมี บ้านอารีย์ เมื่อวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๒

ปฏิทินธรรม

- **ขอเชิญร่วมฟังการบรรยายธรรม**
วันจันทร์ที่ ๗ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๗.๓๐-๒๑.๐๐ น. ภาคจิตภาวนา : พระราชปฏิญาณมณี ผู้ช่วยเจ้าอาวาสและประธานองค์การเผยแผ่ วัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร ภาคธรรม : ท่านเจ้าคุณพระศรีญาณโสภณ (ปิยโสภณ) วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ ณ ห้องสุรวงศ์วิวัฒน์ ชั้น ๑๐ อาคารศรีสุริยวงศ์ โรงแรมวันนา ถ. สุรวงศ์ บางรัก กทม. กรุณาสำรองที่นั่งล่วงหน้าได้ที่ โทร. ๐-๒๒๓๖-๐๓๖๑
- **ขอเชิญร่วมฟังการบรรยายธรรม**
วันพุธที่ ๒๓ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. เรื่อง "สติปัญญา สัมมาสมาธิ มรรคาสู่ความพ้นทุกข์" โดย พระอาจารย์อำนาจ โสภาโส ณ ห้องสุพรรณหงส์ อาคาร A๑ ชั้น ๒ ศูนย์ปฏิบัติการการบินไทย (OPC) ประจําสุวรรณภูมิเพิ่มเติมรายละเอียดที่ ๐๘-๑๓๑๑-๑๗๗๕



เมื่อวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๒ คุณศรัณย์ โมตรีเวช เจ้าของนามปากกา "ตั้งตฤณ" บรรยายธรรมหัวข้อ "สติกับการทำงาน" ณ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน)

ขอเชิญร่วมบริจาคหนังสือธรรมะให้กับห้องสมุดวัดป่าโสมพนัส เพื่อใช้ในการศึกษา ค้นคว้า เนื้อหาคำสอนในพระพุทธศาสนา สำหรับพระภิกษุสงฆ์ ผู้ปฏิบัติธรรม นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไป ท่านใดประสงค์จะบริจาคหนังสือธรรมะ กรุณาจัดส่งมายังห้องสมุดธรรมะ วัดป่าโสมพนัส หมู่ ๑๒ บ้านภูเพ็ก ต. นาหว้าบ่อ อ. พรรณานิคม จ. สกลนคร ๔๗๒๒๐ รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์วัดป่าโสมพนัส <http://www.watsomphanas.com/>

โครงการปฏิบัติธรรม

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ จัดให้มี "โครงการปฏิบัติธรรม" ขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่มีความต้องการ และตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรม ได้ไปปฏิบัติยังสถานที่ที่เหมาะสม

พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ. เพชรบูรณ์ โดยมี พระอาจารย์อำนาจ โสภาโส เมตตาสอนและนำปฏิบัติ ระยะเวลา ๔ วัน ออกเดินทางวันอาทิตย์ เวลา ๐๗.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดฯ วันพุธ เวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๒๗-๓๐ กันยายน ๒๕๕๒

วัดปลายนา จ. ปทุมธานี โดย พระอาจารย์โกศล ปรีปยุตโต เมตตาสอนและนำปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อดิวัฒน์ จิตตสุโก ระยะเวลา ๓ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดฯ วันอาทิตย์ เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๒๕-๒๗ กันยายน ๒๕๕๒

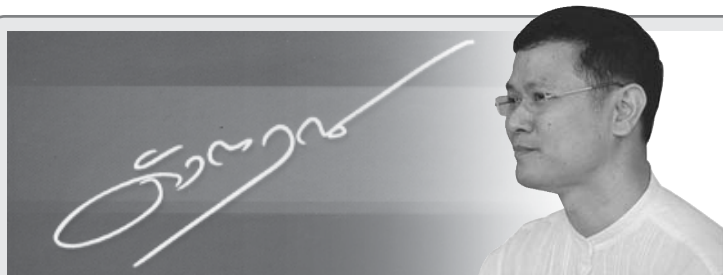
ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ โดยกรอกใบสมัครได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ หรือกรอกใบสมัครผ่านทาง www.baanaree.net หลังจากนั้นนัดท่านมาสัมภาษณ์ เพื่อเตรียมพร้อมในเรื่องต่างๆ ก่อนการไปปฏิบัติธรรมอีกครั้งหนึ่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ๐-๒๒๗๙-๙๗๗๙

หมายเหตุ : โครงการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

- **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน**
ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน
ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต
ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒
- **กำหนดการทำบุญและฟังธรรม**
ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔
วันอาทิตย์ที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.
- หลวงปู่ประสาร สุขโม - หลวงปู่คำบ่อ สุติปัญโญ
- พระราชภาวนาพิบูลย์ (หลวงปู่สนธิ อนุบาลโย)
- หลวงพ่อวงศ์ สุภาจาโร - หลวงพ่อเสน ปัญญาโร
วันอาทิตย์ที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.
- หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช (แสดงธรรมโดยไม่มีการถวายภัตตาหาร)
- **ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย**
ในพระบรมราชูปถัมภ์ ขอเชิญฟังธรรมบรรยายโครงการ "จิตใต้...ใจสบาย"
โดย พระครูปลัดประจักษ์ สิริวัฒน์โณ
สถานปฏิบัติธรรมตมั่งเลดณัง จ. เชียงใหม่
วันอาทิตย์ที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.
ณ ห้องปฏิบัติธรรม อาคารเฉลิมพระเกียรติ
ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๕๕๕-๒๕๕๕ ต่อ ๑๑๑๑
- **ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม**
วันอาทิตย์ที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น.
โดย พระอาจารย์อำนาจ โสภาโส
จากพุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ. เพชรบูรณ์
ณ โรงพยาบาลจักรวัตินัน ถนนสุขุมวิท ๒๑ (อโศก)
แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ
โปรดลงทะเบียนล่วงหน้า www.rutnin.com
โทร. ๐-๒๖๓๙-๓๓๙๙ ต่อ ๗๗๔
โทรสาร ๐-๒๖๓๙-๓๓๑๑

- **มูลนิธิหลวงพ่อดิวัฒน์ จิตตสุโก**
ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อดิวัฒน์
วันพฤหัสบดีที่ ๑ - วันพุธที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๒
๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๕๒๙-๒๑๑๙
- **ขอเชิญร่วมศึกษาประพจน์ปฏิบัติธรรม**
แนวเคลื่อนไหว ตามหลักสติปัฏฐาน ๔
ณ หอฉัน พุทธมณฑล พุทธสถาน
วันศุกร์ที่ ๔ - วันอาทิตย์ที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๒ (รวม ๓ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
คุณปริษา ก่อนทอง ร้านเบเกอรี่เพื่อสุขภาพโร
วันอาทิตย์ที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.
- หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช (แสดงธรรมโดยไม่มีการถวายภัตตาหาร)
- **มูลนิธิสถานแสงอรุณ เปิด "สวนแสงอรุณ" ปี ๒๕๕๒**
ชวนกันเจริญสติภาวนา "รับแสงอรุณ" ปฏิบัติธรรมเปลี่ยนชีวิตใหม่ ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ นำปฏิบัติโดย พระวิปัสสนาจารย์ จากวัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ และ พระสันติพงศ์ เขมปัญโญ (หลวงพี่ตุ้ม) ณ สวนแสงอรุณ อ. บ้านสร้าง จ. ปราจีนบุรี
เดินทาง ๒ ชม. จากกรุงเทพฯ สะดวกทั้งรถยนต์และรถไฟ
ครั้งที่ ๘ วันที่ ๑๑-๑๓ กันยายน ๒๕๕๒
ครั้งที่ ๙ วันที่ ๑๙-๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๒
ครั้งที่ ๑๐ วันที่ ๑๑-๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒
สอบถามรายละเอียดติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่
มูลนิธิสถานแสงอรุณ โทร. ๐-๒๒๓๗-๐๐๘๐ ต่อ ๒๑๗
อีเมล : ssamag@yahoo.com
ค่าใช้จ่าย (ค่าอาหารและที่พัก) บริจาคตามจิตศรัทธา
เพื่อช่วยสนับสนุนให้ดำเนินงานต่อไปได้
เพื่อประโยชน์สูงสุดของการเจริญสติภาวนา
ผู้เข้าร่วมปฏิบัติธรรมมีความตั้งใจและอยู่ร่วมจนจบ
การเตรียมตัว เรียบง่าย สบาย และพอเหมาะ

- **ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา**
และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร
ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน
ณ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา
ท่านที่มีความประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม สามารถ
เดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือยื่นค่างวดใดๆ
ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี
หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๕๑-๗๔๓๓
ฝ่ายผู้จัดเตรียมอาหารสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมด้วย
ท่านสามารถนำอาหารมังสวิรัต่วมถวายท่านอาจารย์ได้
โดยนำสิ่งที่โรงครัวก่อนขึ้นปฏิบัติธรรม
- **ขอเชิญร่วมพิธีทอดกฐินสามัคคี และ**
ร่วมแสดงมุทิตาจิตแด่พระครูภาวนาสถาจารย์
(พระอาจารย์สาคร ธัมมาโร) ครอบรอบ ๖๔ ปี
ในระหว่างวันที่ ๑๘-๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๒
ณ วัดป่ามณีกาญจนา อ. บางกรวย จ. นนทบุรี
และวันที่ ๒๔-๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๒
ณ วัดเวฬุวัน อ. ทองผาภูมิ จ. กาญจนบุรี
- **กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา**
อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ดิโงโรงแรม
แกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้ามหานครสายสีแดง)
ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี กรุงเทพฯ
วันอังคารที่ ๘ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๙.๓๐-๒๑.๐๐ น.
ปัญญาญาณ ตอนที่ ๓ โดย อ. สุวีริยา ทุมทอง
กรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิสสยะ
และตรวจชำระคัมภีร์
วันพุธที่ ๙ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๙.๓๐-๒๑.๐๐ น.
วิปัสสนาคืออะไร โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม
ผู้ก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ
(เขาดินหนองแสง) จ. จันทบุรี
วันอังคารที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น.
สมดุสิตวิตร โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปรีปยุตโต



อนาคตอันมืดมน

ในสมัยวัยรุ่น ความรู้เกี่ยวกับอดีตชาติแม้กระทั่งก่อนกระแทน แต่อย่างน้อยก็ช่วยให้ผมเห็นตนเองต่างไปจากเดิม เช่น เมื่อทราบว่าช่วงท้ายของชีวิตก่อนมีการ ‘หลบหนี’ อะไรบางอย่าง ก็ปะติดปะต่อได้ถูกว่าผลของการหลบหนีนั้น ส่งผลสำคัญให้ชาติปัจจุบันถือกำเนิดด้วยดวงจิตที่มีกำลังอ่อน

ใครก็ตามที่ถือกำเนิดด้วยจิตที่มีกำลังอ่อน ส่วนลึกจะรู้สึกเหมือนอ่อนแอไร้เรี่ยวแรง ไม่มีแกใจจะทำงานใหญ่ให้สำเร็จ แนวโน้มจึงเป็นพวกทำดีที่เหลว เขียนด้วยมือลบด้วยเท้า แม้ตั้งใจทำอะไรจริงก็ทำถอยง่าย อยากรปล่อยภาระไว้แบบคาราคาซัง โดยรวมจึงขาดความเชื่อมั่นในตนเอง นั่นคือความเป็นผมในช่วงต้นชีวิต

นิมิตในช่วงต้นไม่ละเอียดยพอจะช่วยให้รู้ว่าผมหนีอะไรมาทราบแต่ว่าหนีสำเร็จแล้วสบาย แต่เป็นความสบายที่ต้องแลกด้วยศักดิ์ศรีและความนับถือตัวเอง ไม่ต่างจากทหารหนีทัพ แม้ลอยตัวเหนือความลำบากสาหัสในสมรภูมิลำเนา ก็มองเงาตัวเองในกระจกได้ไม่เต็มตากัน

นอกจากการได้รู้จักความเป็นมาของตนเองดีขึ้นชนิดหนึ่ง



จิตตก กลัวผี รู้ว่าคิด กับคิดว่ารู้

มีคำถามมาครับ ดังนี้

จะทำอย่างไรดีคะ ถ้าเรารู้สึกว่ากำลังหมดพลัง และเหนื่อยในการใช้ชีวิต

โดย : Chacha

คำแนะนำที่ผมอยากบอกเป็นอันดับแรกคือ จิตของมนุษย์ ปุถุชนอย่างเราๆ ท่านๆ เป็นจิตที่ยังเอาแน่เอานอนอะไรไม่ได้

เมื่อคืนนี้ ผมเองก็กลับบ้านด้วยสภาพกระเซอะกระเซิง จิตผมก็ไม่ต่างจากคุณเลย คือจิตไม่มีแรง ท้อ และเหนื่อย

ถามว่า... คุณแอลต้นทำอย่างไร?

ตอบว่า... ก็นั่งดู นั่งรู้มันไปอย่างนั่นเอง ว่าจิตมันตื้อแต่ มันอ่อนแรง ป้อแป้ ไม่มีพลัง เหนื่อย

แล้วผมก็เห็นว่าใจมันแอบไม่เป็นกลาง คือไม่ชอบสภาวะนี้ขึ้นมาหน่อยหนึ่ง ใจ่ตอนทีเห็นว่ามันไม่เป็นกลาง จิตมันก็ตื่น มีแรงขึ้นมาได้ขณะหนึ่ง

ผมยังได้ข้อสรุปว่าแม้ชาติภพและการเวียนว่ายตายเกิดจะมีจริง แต่หนึ่งชาติก็มีค่าไม่ต่างจากฝันข้ามคืนเท่าใดนัก เพราะทุกชาติ จะหายไปและถูกลืมราวกับคลื่นกระทบฝั่ง แม้คุณเคยเคยระลึกชาติได้ หรือกระทั่งสั่งสอนผู้คนให้เชื่อเรื่องภพภูมิและการเวียนว่ายตายเกิดได้ แต่พอเกิดใหม่คุณก็จะกลายเป็นคนไม่รู้อะไรเลย สงสัยและต้องค้นหาคำตอบแบบเสี่ยงถูกเสี่ยงผิดไม่ต่างจากคนธรรมดาครั้งแล้วครั้งเล่า

เอาละ! รู้เฉพาะตนว่าชาติก่อนมีจริง รู้ว่าการทำอะไรไว้ในกาเกิดครั้งนั้น มีผลกระทบจริงๆ กับการเกิดครั้งนี้ เสร็จแล้วยังไงต่อ? คำตอบไม่ได้แบอยู่ตรงที่เราที่ว่าภพชาติมีจริง トラบาใดยังไม่มี คำถามที่ชัดเจนว่าจะเอาอย่างไรกับชีวิต จะรู้อะไรแค่ไหนก็ไม่ใช่ว่าคำตอบไปทั้งนั้น!

จากความอยากรู้คำตอบเกี่ยวกับอดีตชาติ แปรเป็นความอยากได้คำตอบเกี่ยวกับอนาคตอย่างรุนแรงไปแทน ช่วงมัธยม ๕ ผมรู้สึกอัดอั้นตันใจเป็นอย่างยิ่งกับการถามตนเองว่าวันหน้าจะเลือกเรียนให้จบปริญญาตรีด้านไหนดี รู้แต่ว่าถ้าคิดจะมีชีวิตอยู่ในระบบทุนนิยมอย่างสบายไม่อายุใคร จะอยากหรือไม่อยากเรียนก็ต้องเรียน จะพร้อมหรือไม่พร้อมเลือกก็ต้องเลือก

เกือบทุกเย็นผมจะเดินทางกลับบ้านอย่างคนที่รู้สึกหงอยๆ เผื่อถามว่าตัวเองเกิดมาทำไม? จะเอาสาระอะไรจากชาตินี้? อีกปึกว่าๆ จะเอนทรานซ์เข้าคณะอะไรได้? การตอบตัวเองไม่ถูกทำให้ผมค่อยๆ หดหู่และซึมเศร้าลงทุกที นึกเกลียดอนาคต แต่ก็เหมือนถูกเงื่อนไซตต่างๆ บีบบังคับให้ผูกใจไว้กับอนาคตไม่เลิก

หลายวันหลายเดือนเข้า อยู่ๆ ผมก็เริ่มฉลาดขึ้นหน่อยหนึ่ง คือ

กำลังตัวนี้ เป็นกำลังของสติที่มีขนิกสมาธิ (อ่านว่า ชะ-นิ-กะ) เป็นของแถม พอมีตัวนี้มาช่วย จิตเริ่มตั้งมั่นขึ้นบ้าง สงบลงได้ แต่ช่วยได้นิดหน่อย

จากนั้น เราจะไปรู้ลมหายใจเข้าออก ไปสวดมนต์ หรือนึกถึงพระพุทธเจ้า ก็เป็นเทคนิคการเอาสมณะมาช่วยให้จิตได้พักผ่อนใช้ได้ทั้งนั้นครับ

ลองไปฝึกดูนะครับ ส่วนตัวผมเอง ผมใช้หลายวิธีผสมกัน บางเวลา ก็หลับตาหายใจออกยาวๆ บางเวลาก็นึกถึงพระพุทธเจ้า

วิธีหลังนี่คนกลัวผีเอาไปใช้ได้นะ กลัวขึ้นมา รู้ว่ากลัว แล้วนึกถึงพระพุทธเจ้าไว้ เอาจิตไปอยู่ใกล้คุณงามความดี แล้วพอจิตมันหลงไปคิด ปรงความกลัวอีก ก็รู้ทัน

แล้วจะเห็นว่า ผีไม่น่ากลัวหรอก ที่น่ากลัวกว่าคือความคิดของเราเอง มีหลอกเราได้ก็แค่กลางคืน แต่ความคิดเรามันหลอกเราได้ ทั้งวันทั้งคืน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ตั้งแต่เกิดจนตาย แล้วหลอกเราไปทุกภพทุกชาติด้วย

ฉะนั้น ใครกลัวผี ให้หัดตามดูการที่จิตไปคิดบ่อยๆ ดูทุกโอกาสที่มีทุกนาที่ที่ว่าง ดูไปสักอาทิตย์นึง จะเห็นว่า ความกลัวผีก็คือความคิดฟุ้งซ่านอย่างหนึ่ง

ถ้าจิตมันรู้จักคุ้นเคยกับสภาวะหลงคิด หรือกลัวบ่อยๆ เข้า วันหนึ่งพอคุณหลงไปคิดปรุงแต่ง จิตมันจะรู้ทันเอง ความกลัวจะค่อยๆ ลดลงๆ

บอกตัวเองว่าที่ต้องกลัดกลุ้มอยู่กับอนาคตอันมืดมน ก็เพราะปัจจุบันไม่มีไฟให้ความสว่างฉายไปข้างหน้าเหมือนอย่างคนอื่นเขา เพื่อนๆ หลายคนคุยเฟื่องเรื่องความตั้งใจจะเป็นวิศวกร จะเป็นหมอ จะเป็นตำรวจ แต่ละคนเหมือนถูกอาชีพหนึ่งๆ จงตัวไว้แล้ว ก็แค่อ่อยๆ เดินตรงไปสู่อ้อมแขนของอาชีพนั้นๆ วันนี้นักบวันพรุ่งของพวกเขาเหมือนถูกเชื่อมต่อไปติดแน่นเป็นอันเดียวกัน ไม่ต้องเพ่งมองให้เมื่อยก็เห็นชัดถนัดใจอยู่แล้ว

เมื่อจุดมุ่งหมายชัด ชีวิตก็ปรากฏเหมือนโหยงที่เข้าใจง่าย ผมตัดสินใจจะหาใจจริงให้เจอ เพื่อวันหน้าจะเอาตัวรอดได้อย่างเพื่อนฯ บ้าง ผมพร่ำบอกตนเองว่าชีวิตจะง่าย ถ้าตั้งใจหยาให้ถูก

แต่ให้เด็กอายุ ๑๖-๑๗ หาใจจริงให้เจอ ตั้งเจตยชีวิตของตัวเองให้ถูกนี่ยากนะครับ คนแค่นหยิบมือเดียวที่มีสิทธิ์รู้ตัวตั้งแต่เนิ่นๆ ว่าตนมีใจให้กับอะไร อยากรทำอาชีพแบบไหน ถึงเวลาคนส่วนใหญ่ก็แคบอตัวเองว่า ‘ฉันจะเลือกเรียนคณะนี้ละ!’ แต่นับหัวได้ทีบอกตัวเองว่า ‘คอยดูเถอะ ต่อไปฉันจะเป็นหมายเลขหนึ่งของวงการนี้!’

สำหรับผม อยากรว่าแต่คิดแข่งเอาความเป็นหนึ่งกับใคร แค่นึกถึงการเลี้ยงตัวให้รอดก็พออัดพะอมเต็มกลืนแล้ว ฉะนั้นก้าวแรกของการแสวงหาใจจริงให้ตัวเองจึงต้องตัดความคิดแข่งขันหรือกระทั่งกดให้ทันคนอื่นออกไป สิ่งแรกและสิ่งเดียวที่ต้องหาให้เจอคือ ‘ไฟ’ เท่านั้น

ไฟในความหมายของแรงบันดาลใจ กับไฟในความหมายของแสงสว่างของชีวิต ถ้าเป็นของจริงแท้สำหรับใคร มันต้องเป็นไฟดวงเดียวกัน นี่คืข้อเท็จจริงที่ผมพบด้วยชีวิตตนเองในเวลาต่อมาครับ

อีกท่านถามว่า เวลาจิตตกทีไร ต้องคิดถึงที่ทุกทีครับ

ปจจา เรารู้ได้อย่างไรว่า ตัวรู้ที่เกิดขึ้นเป็นสภาวะธรรมที่จริง

ไม่ใช่เรากำหนดรู้เองครับ

ขอบคุณครับ : (จากคุณ) Elna

แนะนำตรงๆ นะ เวลาจิตตก นึกถึงพระพุทธเจ้าดีกว่า อย่านึกถึงผมเลย เพราะใจ่คนที่คุณนึกถึง มันก็ยังจิตตกได้เหมือนคุณนั่นแหละ

แต่จิตตกแล้ว อย่านไปดิ้นรนหาทางแก้นะ ให้ยอมรับมันไปชื้อๆ ว่ามันเป็นอย่างนั้นของมันเอง สมน้ำหน้าด้วยก็ได้

เพราะเล่าให้ฟังบ่อยๆ ในหลายบล็อกร ว่าจิตไม่ใช่เรานะครับ อย่างมันจะกลัวผี เราสั่งมันได้ไหมละ ว่าอย่ากลัวสิ นั่งหน้าโง่ มันไม่เชื่อหรอก... ที่เราทำได้ก็แค่รู้ทัน ว่ามันเป็นอย่างนั้นของมันเอง

จุดสำคัญที่ต้องเตือนกันบ่อยๆ คือ เวลาตามรู้ตามดูสภาวะของจิต เราไม่ได้ดูจิตเพื่อจะห้ามหรือบังคับไม่ให้มันโกรธ เกลียด หรือกลัว เราไม่ได้ดูจิตเพื่อห้ามหรือข่มไม่ให้มันคิด ไม่ให้หลง

แต่ดูเพื่อจะฝึกมีสติรู้ทันความเป็นไปของจิตในปัจจุบัน ทีละขณะๆ ว่ามันเป็นของมันอย่างนั้นเอง ว่ามันเปลี่ยนไปมาได้เอง จากจิตเฉยๆ กลายเป็นกลัว กลายเป็นโกรธ เกลียด ฯลฯ มันทำเองนะ

เราดูเพื่อจะเห็นว่า ภาวะทั้งหลายที่มันเกิด มันเปลี่ยนแปลง มันดับไป เราทำอะไรกับมันไม่ได้สักอย่าง นอกจากการ “รู้ทัน”

จิตคิด ก็ห้ามไม่ได้ ก็มันมีธรรมชาติเป็นดัง เป็นค่าง อย่างนั้น มันช่างคิด เพราะมันเป็นอย่างนั้นเอง ใครจะทำไม

บางท่านไปฝึกสมาธิ เพื่อบังคับไม่ให้มันคิด ได้เหมือนกันนะ แต่ได้ชั่วคราว สมาธิคลาย จิตก็กลับไปฟุ้งซ่านเหมือนเดิม

อยากบอกว่า ส่วนมากเราู้ทันจิตตัวเองได้ทุกคนแหละครับ แต่เราไปพลาดที่ภาวนาเพื่อจะ “เอา” ไม่ใช่เพื่อจะ “รู้”

พอรู้สึกตัวได้ ก็เลยต้องคิดต่อว่า เอ๊ะ...นี่รู้จริงฯ หรือคิดเอาหว่ากลัวไม่ถูก กลัวไม่ดี กลัวทำผิด

ตอบได้ว่า ใจ่ตอนแรกนะรู้้อยู่แล้วละ แต่รู้แวบหนึ่ง ความคิดก็มาคาบไปรับประทาน ครูบาอาจารย์ท่านถึงสอนว่า ให้รู้ทันว่าสงสัย เพราะความสงสัย ก็คือความคิดอีกตัว

จะเรียนวิปัสสนาให้ได้ผลไวๆ อย่านพยายามคิดเอาว่าทำยังไงจะถูก อาจารย์ผมท่านเฉลยให้แล้วว่า ทำอะไรก็ผิด

แต่ให้รู้ทันสิ่งที่ผิดทั้งหลาย แล้วมันจะถูกเอง เช่น มันหลงคิด ก็รู้ว่าจิตหลงไป ตอนหลงไปมันผิด พอรู้ทัน มันแหละถูกแล้ว

รู้สภาวะอะไรแล้วใจไม่เป็นกลาง ก็รู้ทันว่าไม่เป็นกลาง ตอนไม่เป็นกลาง เป็นการปรุงแต่งของจิต ไม่ใช่ปัญหาหรอก พอรู้ทันจิตที่ปรุงแต่ง แค่นั้นแหละถูกแล้ว

อ่านถึงตรงนี้ ร้อยละร้อยจะย้อนไปคิดเพื่อทำความเข้าใจ ถ้ารู้ทันว่า เออ... มันไปคิดเองสะ อันนี้ก็ปฏิบัติเสร็จไปอีกหนึ่งครั้ง

สงสัย รู้ว่าสงสัย ก็ได้คะแนอีก ดูไปอย่างนี้แหละครับ ดูชื้อๆ แล้วจะเข้าใจเองว่า “รู้ว่าคิด” มันต่างกับ “คิดว่ารู้”

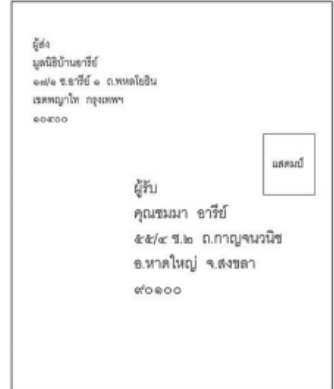
ภาวนาแบบนี้ในชีวิตประจำวันนะครับ แล้วจะรู้ว่า วิปัสสนาถ่างนิดเดียว หลวงพ่อปราโมทย์ ท่านสอนศิษย์เสมอว่า “คิดมากจะยากนาน”

สุขสันต์วันที่ยังมีงานให้ท่านะครับ

วิธีการขอรับวารสารบ้านอารีย์

นำกระดาษเอ ๔ มาพับเป็นสามส่วน ส่วนบนจำหน่ายผู้ส่งคือ “มูลนิธิบ้านอารีย์” ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ ส่วนกลางจำหน่ายชื้อตัวท่านเอง พร้อมที่อยู่ แล้วติดแสตมป์ ๓ บาท มาให้เสร็จเลย ส่วนล่างว่างไว้ (ตามตัวอย่างด้านล่าง) ใครต้องการก็ฉบับก็ส่งกระดาษที่จำหน่าย ติดแสตมป์เรียบร้อยแล้วมาตามจำนวนนั้น ทางมูลนิธิ จะเก็บกระดาษท่านไว้ห่อส่งวารสารฉบับต่อๆ ไปให้ท่าน กระดาษหมดเมื่อไหร่ ใครจะรับต่อก็ส่งมาใหม่

หากท่านใดอยากมีส่วนร่วมช่วยค่าจัดทำสื่อธรรมะปันฟรีฉบับนี้ สามารถโอนเข้าโดยตรงได้ที่บัญชี **“มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ”** ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๔๕-๒ โอนเสร็จแล้วช่วยกรุณาส่งโทรสารแจ้งมาให้รับทราบ



เพลิงนาคา

.....

..... ก้องฟ้าพยายามฝืนร่างกายแต่ไม่ไหว ตัวเบากลงเหมือนถูกสูบลมเร็วแรงจนหมด ยกหน้าตาไม่ขึ้นต้องยอมให้มันปิดสติดับสู่อาการหลับไหลทันที

..... เขียรถอนใจคล้ายมือจากบิดา ถึงเคลงใจคำพูดประโยคสุดท้าย **“เรื่องสำคัญของตระกูล”** แต่ปัญหาเฉพาะหน้าสำคัญกว่า เขารีบลุกออกจากห้องพักฟื้น

..... เมื่อเปิดประตูพบกลุ่มคนสามสี่คนยืนรอด้านนอก...ด้วยวัยวุฒิและคุณวุฒิทุกคนล้วนสูงกว่าเขา ทั้งหมดคือกลุ่มกรรมการบริษัทและไตรเลขาคนสนิทของก้องฟ้า ชายหนุ่มปรับสีหน้าเป็นปกติดวงตาฉายแววมุ่งมั่นพร้อมรับปัญหา เขาไม่อาจรู้ได้เลย ปัญหาที่พบมันหนักหนากว่าเรื่องเมื่อคืนหลายเท่า เป็นเรื่องไม่เคยคิด มันจะเกิดได้กับบริษัทยิ่งใหญ่อย่างตระกูลนาคพิทกษ์

.....

..... **สตูดิโออัครรายการ** รอยจันทร์กำลังทำหน้าที่พิธีกรในรายการ “มิติเร้น” รายการที่ชอกซอนค้นหาเรื่องราวลึลับทั่วประเทศและล่าสุดเพิ่งถ่ายทำบั้งไฟพญานาคที่จังหวัดหนองคาย

..... วิวนั่งเข้กคิ้วตรวจสคริปต์อยู่ด้านนอก ข้างกายมีป่าแดงช่างแต่งหน้าสาวเทียมมาจุใส่ก่าลังกล่อมให้เขาถ่ายแบบ

..... “เนี่ยวิวจะไม่ช่วยเพื่อนป่าหน้อยหรือจ๊ะ มันจะออกหนังสือใหม่อยากได้วิวเป็นนายแบบหน้าปกคนแรก”

..... “หนังสือโป๊หรือเปล่าป่า” วิวพูดเป็นเรื่องเล่น

..... “ไม่ช่วย...” พูดพร้อมตีตื้นแขนเขาเบาๆ “แหม เพื่อนป่าเขาลูกหลานเชื้อสายผู้ดีเก๋านะยะ เขาจะออกหนังสือประเภทไฮโซชนิดๆ อยากได้นายแบบหน้าใหม่ที่สุดี่มากๆ หน้าไม่ซ้ำไม่เคยถ่ายแบบที่ไหนมาก่อน ประเภทลงที่นี่ครั้งแรกแล้วดังเปรี้ยงเลย”

..... วิวหัวเราะเบาๆ ละสายตาจากสคริปต์ของรอยจันทร์ “ไม่เอาหรือป่า เตี่ยว่าถ่ายไปถ่ายมาก็บอกให้ผมแก้ผ้า”

..... “โธ่ ใครจะทำอย่างนั้น” ป่าแดงค้อนกับลมกับแฉิ่ง “อย่างมากก็แค่ถอดเสื้อโชว์หน้าอกเท่านั้นเอง ไม่เสียหายอะไรอยู่แล้ว”

..... “อย่าเลยป่า ผมอายหุ่นตัวเองไม่อยากเป็นนายแบบ” วิวบอกปิด “วิวเนี่ย ช่วยเพื่อนป่าหน้อยไม่ได้หรือ เขาทุ่มค่าตัวไม่อั้นนะ”

..... ชายหนุ่มยิ้มหวานไม่ให้เสียน้ำใจ บอกไปไม่มีใครเชื่อ เขาไม่เคยสนใจเรื่องเงินทองมาตั้งแต่ไหนแล้ว ที่ใช้ชีวิตอย่างประหยัดเพราะมันเป็นนิสัย

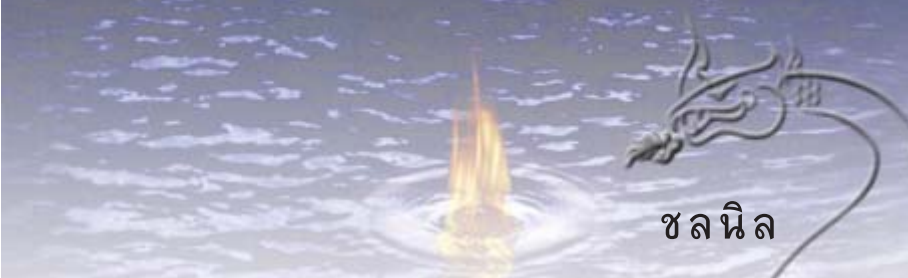
..... “ไม่ไหวหรือป่า” เขาพูดพลางแก้งงทำหน้าม้อย “ป่าดูสิ ผมเคยแต่ใส่เสื้อยืดถูกๆ สามตัวร้อย กางเกงยีนไม่มียี่ห้อ ขึ้นให้ผมใส่พวกเสื้อผ้าแบรนด์เนม หรือของห้องเสื้อหรูๆ มีห่วงลมพิษกินตายเลย”

..... พูดถึงตรงนี้ป่าแดงอดหัวเราะไม่ได้ ตีแขนเขาเบาๆ เหมือนหยิกแกมหยอก

..... “แหม...วิวก็...ใครเขาเป็นลมพิษกับเสื้อผ้าแบรนด์เนมกัน”

..... ก่อนที่วิวจะโดนป่าแดงไล่ต้อนมากกว่านี้ มีเสียงโทรศัพท์ดังชัดจังหวะขึ้นก่อน ชายหนุ่มขอตัวเลี้ยวไปคุยโดยไม่เสียมารยาท

อ่านต่อบนหน้า



ชล นิล

.....

..... เสียงร้องโหยหวนไม่อาจช่วยอะไรได้ **รอบตัวมืดมิด ผิวกายแสบร้อนเจ็บปวดทรมานจนความรู้สึกชาต่าน เปลี่ยนเป็นเลือนลอย ลอยไกลออกไป ไกลไปเรื่อยๆ**

..... ก้องฟ้าเข้าห้องฉุกเฉินไปแล้วหลังจากมีอาการเกร็ง ชักกระตุก อุณหภูมิร่างกายสูงผิดปกติ เขียรเฝ้ารอนหน้าห้อง เขาไม่รู้เกิดอะไรขึ้นกับครอบครัว เหตุร้ายหลายอย่างถึงประเดประดังเข้ามาในช่วงเวลาไม่นาน

..... จิตยานีซอตัวกลับหลังจากนั่งรอเป็นเพื่อนสักพัก เขียรมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างผู้หญิงคนนี้กับพ่อชัดขึ้น จริงอยู่หลังแม่ตาย เขาไม่คิดว่าพ่อจะครองตัวเป็นโสดชั่วชีวิต หลายปีที่ผ่านมามีผู้หญิงหลายคนแวะเวียนในชีวิตมหาเศรษฐีวัยกลางคนผู้นี้ โดยมากพวกหล่อนจะรับตำแหน่งแค่ “อีนุช” ไม่เคยมีใครขึ้นมาเคียงไหล่ในงานสังคมเหมือนจิตยานี ถ้าหากใครจะสามารถขึ้นเป็นคุณผู้หญิงของนาคพิทกษ์ได้ คนนั้นน่าจะเป็นเธอ

..... รอเป็นชั่วโมงก้องฟ้าถึงพื้นที่ดอันตรายออกจากห้องฉุกเฉินเข้าห้องพักฟื้น เขียรตั้งใจรอดูอาการอีกสักพักก่อนเข้าบริษัทรับมื่อกับปัญหา

..... ทันทีที่ก้องฟ้าขึ้นเตียงห้องพักฟื้น เขาก็ล้มตาดิ้นขึ้นมา

..... “เขียร” เสียงเรียกลูกชายแผ่วระโหย

..... “พ่อเป็นยังงั้บ้าง” เขาถามด้วยความเป็นห่วง สีหน้าก้องฟ้าซีดเผือด ลมหายใจขัดความร้อนในตัวคลายลงแต่ร่างกายแทบไม่มีแรง

..... “พ่อเป็นอะไรไป” ก้องฟ้าถามลูกชาย เขาจำได้แค่อยูในงานเลี้ยงกำลังดูการแสดงแบบชุดสุดท้ายนาคราช จูๆ ก็วูบหมดสติ เรื่องที่ค้างค้างคางเป็นฝันอันน่าสะพรึง ฝันที่เหมือนจริง

..... “พ่อเป็นลม ไม่สบาย” เขียรไม่อยากบอกความจริงตอนนี้ เหตุร้ายเมื่อคืนเขาจะรับหน้าเอง “ไม่ต้องห่วงหรือครับ พักผ่อนมากๆ พ่อเหนื่อยมามากแล้ว”

..... ก้องฟ้าอยากหลับตาพักตามคำลูกชาย แต่มีหลายเรื่องเสียดแทงไม่อาจหลับลง

..... “งานเมื่อคืนเรียบร้อยมัย พ่อเป็นลมนานหรือเปล่า ทางบริษัทเป็นอย่างไรบ้าง บอกใครให้เข้ามาคุยหน่อย”

..... เขียรกุมมือพ่อไว้พูดเสียงอ่อนโยน

..... “ไม่ต้องห่วงอะไรทั้งนั้นครับ ผมจะจัดการให้ พอนอนพักเถอะ”

..... ก้องฟ้าระบายนลมหายใจยาว ร่างกายอยากพักผ่อนเต็มที่หนังตาหนักอึ้งแทบยกไม่ขึ้น เตรียมเข้าสู่ภวังค์อีกครั้ง แต่กลับฝันลืมตา นึกถึงบางเรื่อง

..... *“เขียร...พ่อมีเรื่องจะบอก เรื่องสำคัญมาก”*

..... “เอาไว้ก่อนก็ได้ครับ” เห็นท่าทางก้องฟ้าแล้วไม่ควรให้ออกแรงมากเกินไป

..... **“แต่มันสำคัญมาก เรื่องของตระกูลเรา มันสำคัญที่สุด”**

..... ก้องฟ้าหน้าแดงหัวใจเต้นระรัว

..... “ครับพ่อ แต่เย็นนี้ผมจะมาอีก พ่อคอยเล่าให้ฟังตอนนั้นก็ได้อะเวลานี้พักผ่อนเถอะ พ่อเหนื่อยเกินไปจริงๆ”

..... * ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อ CD ของพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์ *

..... เราเกิดมาแล้ว ที่สุดก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย อย่างนี้ “เอ๊ะ...มันมีประโยชน์อะไรในชีวิตบ้าง?” ก็ใคร่ครวญเรื่องนี้ น่าจะเกิดประโยชน์ไม่เกิดความประมาทในชีวิตขึ้นมา จะไม่เกิดความทุกข์ มีแต่จะเกิดความสดดสังเวชใจขึ้นมาว่า “เออ...คนเราชีวิตมันไม่มีอะไรเลยนะ” มันก็จะเห็นจริงในธรรมชาติ ตามที่พระพุทธเจ้าบอกในแต่ละอย่าง ยิ่งเกิดปิติ ยิ่งเกิดความสุขมาก ไม่เกิดความเครียดอะไรเลย

..... เครียดเพราะอะไร เราไปตั้งเป้าอะไรไว้หรือเปล่า ในใจของเราเราต้องการอะไร เวลาคนเราเครียดเพราะเราไม่ได้ตามสิ่งที่ตนเองปรารถนา โยมปรารถนาอะไร ปรารถนาแล้วไม่ได้สิ่งที่ตนเองปรารถนา นั้นมันจะเครียด เงามาปรารถนาความสงบ สงบอย่างไร? สงบแค่ไหน? ระดับของความสงบ แคใจไม่เป็นอกุศลนี้ก็สงบแล้ว ไม่ใช่ว่าใจจะต้องนิ่งเรียบะไม่มีอะไรเลย เราไปตั้งความคาดหวังสูงเกินไปหรือเปล่า เพราะฉะนั้นก็ย้อนดูตัวเอง ว่าตัวเองต้องการอะไร ไปตั้งความอยากอะไรไว้ แล้วเราไม่ได้ตามความอยาก มันเครียดตรงนั้น เราไปตั้งเป้าไว้ เพราะฉะนั้นเราปฏิบัติไปเพื่อการปล่อยการวาง ยิ่งวางมากเท่าไร ก็คือการได้มา ได้ในทางธรรมก็คือได้การปล่อยการวาง ปล่อยวางมากขึ้น ปล่อยวางอารมณ์ไปเรื่อยๆ ไม่เอาอะไร พุ่งไปแล้วทำอะไร? ไปคิดเรื่องอะไร? คิดเรื่องการงาน “อ้าว...เวลานี้มาปฏิบัติ ไม่ใช่เวลาคิดเรื่องงาน” ก็วางเรื่องงานซะ คิดอยากให้อจิตมันสงบ มันไม่สงบก็เรื่องของมัน มันเป็นธรรมชาติของจิต หน้าที่เราทำอะไร รู้ลมหายใจก็รู้แค่นี้ รู้ไป รู้ลมหายใจพอใจแค่นี้ มันคิดไป คิดไป อ้อ...รู้แล้ววางวางแล้วก็ดับมารู้ลมหายใจเข้าออก พอใจมันแค่นี้ หรือว่าเรากังวลเรื่องอะไร กังวลเรื่องนั้น เรื่องนี้ ก็แก๊ไปเป็นเรื่องๆ วางเป็นเรื่องไปพิจารณาไปเป็นเรื่องๆ เดี่ยวมันทั้งหมดเอง

..... มันทุกข์เพราะความคิดตัวเอง หรือว่าการที่ไม่ได้ตามปรารถนาที่ตนเองตั้งใจไว้ ก็ข้อนมาดู เราปรารถนาอะไรเกินไปหรือเปล่า ไม่อยู่กับปัจจุบัน เราทำแค่ปัจจุบันอยู่ ณ เวลานี้ให้ดี รู้เคลมเข้าลมออก รู้แค่ก้าวต่อไปของเราข้างหน้าแค่นี้ เราพอใจแค่นี้ เหมือนคนโง่ๆ เซ่อๆ ไม่ต้องรู้อะไร รู้แค่นี้แหละ สบายแล้ว ไม่มีอะไรจะทุกข์เลย ลองปรับความเห็นใหม่นิดนึ่ง

..... **ธาตุลม (ผู้เกิดในเดือน เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน) รูปร่าง** เป็นคนสูงโปร่ง ผอมบาง ข้อกระดูกมักล้านเมื่อเคลื่อนไหว ผิวหนังไม่ค่อยละเอียด ดูอ่อนวัยเกินจริง ริมฝีปากอ้ม ไม่สูง ไม่เตี้ย ได้สัดส่วน ดวงตาพองโต

..... **นิสัย** อ่อนไหวง่ายเปลี่ยนแปลงเสมอ ชอบความสะดวกสบาย ช่างพูดเสียงต่ำ ออกเสียงไม่ค่อยชัด ทนหนาวไม่ค่อยได้ ซื่อจฉา ซ้ำซาดรักง่ายหน่ายเร็ว นอนไม่หลับ

..... อนึ่ง ถ้าธาตุเจ้าเรือนเสียสมดุล จะเป็นคนเอาแน่เอานอนไม่ค่อยได้ ซึ่หึ่ง โมโหง่าย ไม่กล้าตัดสินใจ

..... **ธาตุไฟ (ผู้เกิดในเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม) รูปร่าง** ผิวพรรณไม่ดี ผมหงอกเร็ว ผมมักบาง ศีรษะเกิก หน้าผากกว้าง ผมและขนค่อนข้างนิ่ม หิวบ่อย กระดูกข้อใหญ่แต่หลวม ใบหน้าเหลี่ยม **นิสัย** มักซีร้อน ทนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย ทานเก่ง ใจร้อน มักมีพรพิเศชด้านธรรมะ มีเหตุมีผล คล่องแคล่ว ไม่เห็นแก่ตัว จิตใจมีเมตตา ใรเมณติก ชอบความสมบุรณ์แบบ มีความสามารถรอบด้าน มีความกล้าหาญ ชอบการตัดสินใจ ออบุ้น

..... อนึ่ง ถ้าธาตุเจ้าเรือนเสียสมดุล จะอ่อนไหวง่าย ขาดความมั่นใจ เข้าใจยาก ความอดทนต่ำ เครียด หงุดหงิด วุ่นวาม ซึ่รำคาญ

..... *อ่านต่อบบนหน้า*

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

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

ตอบปัญหาธรรมะ

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล

วัดนาป่าพง ลำลูกกา คลอง ๑๐

ถอดเสียงบรรยายธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

ถาม : ผู้ปฏิบัติบางคน ใช้วิธีการเพ่งพระพุทธรูป ในการทำสมาธิอย่างนี้จะดีหรือไม่?

ตอบ : พ่จะสงเคราะห์เขาได้ในมุมหนึ่งที่พระพุทธเจ้าบอแนะก็เป็นมุมที่ไม่ได้แนะนำบ่อยอะไร เป็นแต่เพียงว่าถ้าบุคคลนั้นไม่รู้จะฟังอะไร หรือว่าไม่เคยฝึกประพฤติปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าให้ระลึกถึงสิ่งที่เราเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ ดูนี้เป็นพื้นฐานต่ำสุดแล้ว วิธีแก้อกุศล วิธีเอาตัวรอดจากอบายภูมิ ภพภูมิที่ไม่ดี เพื่อให้เกิดปิติเพื่อให้เกิดความสุข ให้จิตมันตั้งมั่นให้ได้

..... เพราะฉะนั้นถ้าเราคิดว่าเราเลื่อมใสตรงนั้น เราคิดตรงนั้นก็ได้ ตรงนั้นมันเป็นหลักการที่เป็นกลางๆ ใช้ได้กับทุกศาสนาทุกลัทธิ เจ้าลัทธิไหนก็ได้ คุณเลื่อมใสอะไร คุณก็ไปสนใจตรงนั้น คุณจะเกิดความสบายใจ เกิดปิติใจ เกิดสุขใจ “แต่พันทุกข์ได้ไหม?” ยังไม่ได้ ยังพันทุกข์ไม่ได้ พันเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ได้ มันเป็นไปพร้อมเพื่อสวรรค์ เป็นไปเพื่อสุคติภพ

..... เพ่งพระพุทธรูป เพ่งภาพครูบาอาจารย์ เพ่งอะไรก็ได้ เานั้นก็ขออะไร ถ้าเขาเป็นคริสต์ก็นึกถึงพระเยซูนึกถึงพระเจ้าของเขาได้ ก็เป็นไปเพื่อสุคติ เพราะวาจิตคนที่ระลึกถึงสิ่งที่ตนเองเลื่อมใส ก็เกิดปิติเกิดความสุขขึ้นมา ที่นี้จิตเกาะอารมณ์ใตสุดท้ายก็จะเป็นไปตามภพภูมินั้นๆ ตามอารมณ์นั้นๆ

..... **ถาม** : พ่มาปฏิบัติทำให้เกิดความคิดฟุ้งซ่านไปมาก ทำให้เครียดไม่ว่าจะนั่งหรือเดิน ควรจะแก้ไขอย่างไร?

ตอบ : ก็จะไปฟังทำไม เงามาปฏิบัติเงามาวางความคิด มาวางสิ่งที่เป็นอกุศล มีอะไรที่จะต้องคิด โยมจะไปใคร่ครวญอะไร ให้ใคร่ครวญเรื่องของสิ่งที่เป็นประโยชน์ เช่น ถ้าคิด โยมก็คิดในเรื่องพิจารณากาย “เออ...กายมันเป็นอย่างไร?” หรือว่าใคร่ครวญในชีวิตของเราเอง

ธาตุเจ้าเรือน

..... (ต่อจากฉบับที่แล้ว) *โดย คมสัน ทินกร ณ อยุธยา*

..... **การพิจารณาธาตุเจ้าเรือนรอง หรือธาตุเจ้าเรือนในปัจจุบันกระทำได้อย่างไร**

..... **ธาตุดิน (ผู้เกิดในเดือน ตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม)**

..... **รูปร่าง** เป็นคนรูปร่างสูงใหญ่ กระดูกใหญ่ ข้อกระดูกแข็งแรง ำน้ำหนักตัวมาก ลำสันแข็งแรง ผิวค่อนข้างคล้ำ ผมและคิ้วดกดำ หน้าผากกว้าง เสียงดังฟังชัด ใบหน้ากลมรี บุคลิกโดดเด่น

..... **นิสัย** มีความสุขุมรอบคอบ มีเป้าหมายในชีวิต ทะเยอทะยาน จิตใจหนักแน่น มนุษย์สัมพันธ์ดี กระตือรือร้น อดทนสูง เอื้อเฟื้อ มีเมตตา รักสงบ

..... อนึ่ง ถ้าธาตุเจ้าเรือนเสียสมดุล จะเกิดความขัดแย้งในตัวเอง ซึ่ใจน้อย ลังเล ตือร้อน โกรธเกรี้ยว อารมณ์ฉุนเฉียว

..... **ธาตุน้ำ (ผู้เกิดในเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน)**

..... **รูปร่าง** เป็นคนรูปร่างสมส่วน ผิวพรรณสดใสเต่งตึง ตาหวาน นำาในตามาก ท่าทางเดินมันคง ทนหิว ทนร้อน

..... **นิสัย** ความจำดี กระตือรือร้น สุ้ชีวิต เจ้าชู้นิดๆ ช่างเจรจา องอาจ ทรณะง รสนิยมเลิศหรู เป็นนักวางแผน ใจกว้าง มีเหตุผล หัวศิลป์ะ

..... อนึ่ง ถ้าธาตุเจ้าเรือนเสียสมดุล จะเกิดความเฉื่อยชา เกียจคร้าน ตัดสินใจช้า ไม่เด็ดขาด อารมณ์เสียง่าย ใจอ่อน

หนูน้อยอารีย์

กุลฤดี/ธรร

อย่าประมาท

ชีวิตมีแง่มุมมากมายหลากหลาย เต็มไปด้วยความน่าอัศจรรย์ใจ การได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้รู้เห็นชื่นชมและดำเนินบทบาทของตนในโลกนี้ นับเป็นโอกาสอันประเสริฐ ซึ่งผู้ที่ผ่านและเข้าใจชีวิตอย่าง ‘ศาสตราจารย์ ดร. ระวีภาวิไล’ ให้ทัศนะไว้ในหนังสือ ‘คุณค่าชีวิต’ บทที่ ๓๓ ว่า—

“การดำเนินชีวิตให้ราบรื่นหลีกเลี่ยงปัญหา ต้องใช้สติปัญญาทันทั่วที่เป็นศิลปะสำคัญอันต้องฝึกฝนตั้งแต่ในวัยต้นของชีวิต ความพอเหมาะพอดีในการกระทำไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป ไม่ตึงเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ย่อมหลีกเลี่ยงความขัดแย้งรุนแรงได้ ชีวิตของเรามีทั้งด้านรูปกายและจิตใจ ควรเอาใจใส่ดูแลทั้งสองฝ่าย ถ้าหากเน้นด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไปอาจเกิดปัญหาไม่พึงประสงค์ขึ้นได้”

ความหมายโดยรวม คือ การปฏิบัติตนให้ถูกต้องตาม จังหวะชีวิต หรือ ‘ไม่ประมาท’

“อย่าซึ่งมาก!! อย่าประมาทขาดสติ”

เมื่อถึงเวลาคุณพ่อรับหน้าที่ไซเฟอร์นึ่งหลังพวงมาลัย ‘น้องมินล์’ เด็กหญิงตัวน้อยต้องคอยเตือนด้วยคำพูดข้างต้นเสมอๆ “มินล์ชอบบอกพ่อเวลาขับรถเร็วๆ เพราะประมาทไม่ดี เดี่ยวรถชนกัน”

ความไม่ประมาท : คือการมีสติกำกับตัวอยู่เสมอ ไม่ว่าจะคิด จะพูด จะทำอะไร ไม่ยอมมดลาลงไปในทางที่เสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสในการทำความดี

“ตอนหลังมินล์คอยบอกพ่อ แต่เปลี่ยนชื่อจาก อย่าซึ่งมาก เป็นว่าอย่าขับเร็วมาก” น้องมินล์กล่าวยืนยันถึงการทำหน้าที่ของเธอแบบไม่ขาดตกบกพร่อง

ความไม่ประมาทนี้ สำคัญจนถึงกับพระพุทธองค์ทรงรวบยอดพระธรรมทั้งหมดเป็นปัจฉิมโอวาท ก่อนท่านเสด็จดับขันธปรินิพพาน อันเป็น ศีล สมาธิ ปัญญา ไปในตัว

“ภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้เราขอเตือนพวกท่านให้รู้ว่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดมาในโลก มีความเสื่อมสลายเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงทำหน้าที่อันเป็นประโยชน์แก่ตนและคนอื่นให้สำเร็จบริบูรณ์ด้วยความไม่ประมาทเถิด”

เป็นคำสอนที่พระองค์แสดงถึงความเป็นห่วงใยชาวโลก ทรงเล็งเห็นแล้วว่าจากนี้ไปมนุษย์ทั้งหลายจะดำเนินชีวิตด้วยความประมาท และสุดท้ายก็พากันเดินไปสู่หนทางแห่งความเสื่อม

ไม่ใช่แต่จะเตือนคุณพ่ออย่างเดียว น้องมินล์ในวัย ๕ ขวบครึ่ง ยังนำความไม่ประมาทมาใช้กับวิถีชีวิตของเธอเอง “มินล์ชอบไปสวนสัตว์กับเล่นน้ำทะเล แต่ชอบเล่นน้ำทะเลมากกว่า จะได้เก็บหอยด้วย เวลาเดินก็ต้องระวังนึกไว้ว่า อย่าประมาท ไม่งั้นจะถูกหอยบาดเป็นแผล”

ความคิดเล็กๆ ของเด็กอย่างน้องมินล์ หากขยายเป็นธรรมะ เสมือนจะบอกว่า ‘อย่าได้ประมาทในการใช้ชีวิต’ ปฏิบัติตามไตรสิกขา คือ ‘ศีล’ ความปกติ ‘สมาธิ’ ความตั้งมั่นของจิต และ ‘ปัญญา’ คือรู้เท่าทันความเป็นจริง แล้วชีวิตจะพบแต่ความปลอดภัย



‘มินล์’ ด.ญ. ธัญธิดา เทียนใส อายุ ๕ ขวบ ๖ เดือน



ด.ญ. พรพิชชา ธิรณูทธิ (เอม)



ด.ช. ภูตญาณ ห่วงสุวรรณ (ภู)

แนะนำโครงการ “ผู้ให้เสียงรุ่นเยาว์”

“บ้านอารีย์” เปิดโอกาสให้น้องๆ ได้มีโอกาสแสดงออกอย่างสร้างสรรค์และสืบสานวัฒนธรรมทางด้านภาษาไทย 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 เช่น 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. ๐-๒๒๗๙๙-๗๔๓๔

พระนารถพรหม

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)



ทศชาติอัศจรรย์

สายฝน ศิลปพรหม



ในที่สุด พระราชา มัจฉาทิฐิ ทรงตำหนิ ว่าพระองค์ มัวหลงไหล เพียรบำรุง สมณพราหมณ์ ธรรมวินัย ใฝ่ฝึกใฝ่ สร้างกรรมดี หนีแกมคุณ

แต่นั้นมา ทรงเสพลุข สนุกสนาน รือโรงทาน ทั้งหลาย ไม่เกื้อหนุน ทรงละทิ้ง ราชกิจ ติดถามคุณ ทรงหมกมุ่น โลภี๋ย หนีโลกธรรม



พระธิดา รุจา รีบมาเฝ้า ด้วยทราบข่าว เศร้าพระทัย ทรงไต่ถาม ข้อจริงเท็จ เหตุผลใด ไซ้ประณาม ทวงทรัพย์งาม เคยประทาน เพื่อการบุญ

พระราชา ขัดเคือง เคยเปลื้องทรัพย์ ให้พระนาง คณานับ สนับสนุน ทุกสิบห้าคำ บำเพ็ญทาน หลงงานบุญ เลิกเจือจุน กัณฑ์ ต่อนี้ไป



พระธิดา มั่นพระทัย ไครต้นเหตุ เกิดอาเพศ พระบิดา นำหวันไหว อวิชชา ครอบงำ ธรรมมลาย กราบถวาย ทรงสติ พินิจดู

“หากถึงครา ครบกำหนด หมดยอดได้ ท่านชิวบ บวชโชน ให้ออดสู บำเพ็ญเพียร ไปโย ไคร้ครวญดู เหล่าศิษย์สู้ บวชตามอย่าง ช่างฝึกกล”



สำหรับท่านที่สนใจ หนังสือทศชาติอัศจรรย์ ติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา ๐-๒๒๘๘-๗๐๒๖-๗ หรือตามร้านหนังสือทั่วไป

“คบคนพาล พาลพา ไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพา ไปหาผล คบอาจารย์ ชิวชัว พาเสียคน คงไม่พิน ลงนรก เพราะคบพาล”

ดั่งลึก

ชีวิตเป็น ปรากฎการณ์ ของรูป-นาม
หลงทำตาม ความเห็นผิด จิตโง่เขลา
ดั่งลึกใน ความคิด ติดว่า "เรา"
หลงยึดเอา เเงรูป-นาม ตามเป็นตัว

ภาพและคำบรรยาย
พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส

