

ธรรมะอารีย์



อ. กำพล ทองบุญน่ม จากชมรมเพื่อนคุณธรรม บรรยายธรรม ณ ศาลาบันมี เมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๒ ทุกครั้งที่ท่านมาบรรยายธรรม ไม่เพียงแต่มอบบทธรรมที่เรียบง่าย เบิกบาน พร้อมรอยยิ้มในแวตาท่านนั้น ทุกครั้งเช่นกัน ท่านจะหยิบยื่นกำลังใจให้แก่เพื่อนร่วมทาง (ธรรม) ประโยคหนึ่งท่านกล่าวว่า... “การมาพูดแต่ละครั้ง มาเพื่อเป็นกำลังใจให้ทุกท่านมีความพากเพียรพยายามเจริญสติ เพื่อให้เกิดปัญญา ให้จิตอุบัติในแดนพุทธภูมิ คือจิต ฐี้น เบิกบาน ทุกคนมีอุปนิสัย มีความสามารถเสมอกันทุกคน อย่าท้อแท้” ท่านสามารถเข้าฟังธรรมและชมภาพได้ที่ <http://www.baanaree.net/>



อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์
เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๒ กิจกรรมดีๆ ที่แต่งแต้มสารประโยชน์ให้กับเด็กๆ ซึ่งนอกจากจะได้ฟังธรรมะเบื้องต้นจาก **หลวงพ่อดาวธรรม ฐีมมวฑฒโฒ** แล้วยังได้ฝึกถวายภัตตาหารพระ และดูหุ่นขี้กายเดินประกอบเพลงจากอาสาสมัคร สร้างความสนุกสนานได้อย่างมากมาย กิจกรรมครั้งต่อไปวันอาทิตย์ที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมที่มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

บรรณาธิการ แฉียง

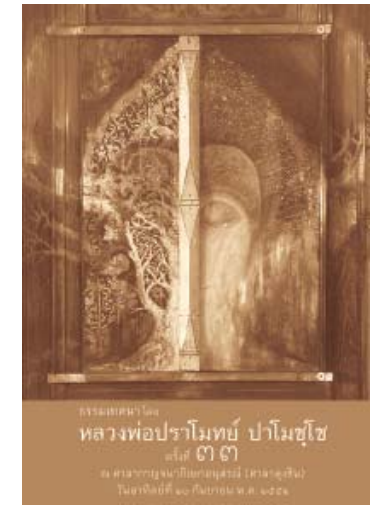
ถ้าจะกล่าวว่า “จิต” ของคนเราไม่ต่างอะไรกับเด็กน้อยที่เพิ่งจะหัดเดินก็คงจะไม่ผิดไปจากความจริง เพราะเด็กในวัยนี้ไม่เคยอยู่นิ่งหากแต่มีการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสและสิ่งเร้าตลอดจนภาวะแวดล้อมตลอดเวลา

จิตใจของคนเราก็เช่นกัน

“ชลนิล” หนึ่งในมวลมิตรแห่งบ้านอารีย์ได้สะท้อนความเป็นจริงดังกล่าวไว้อย่างแหลมคมในเรื่องจากปกที่มีชื่อว่า **“หลานปู่กับเด็กข้างบ้าน”**

เชิญพลิกไปพบกับแนวคิดดีๆ ของชลนิลได้เลยครับ

สื่อธรรมะใหม่



ธรรมเทศนา โดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช หนังสือถอดการแสดงธรรม ณ ศาลากาญจนากิเชกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) ครั้งที่ ๓๓ วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๒

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อธรรมะเป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

● **กิจกรรมประจำ ณ บ้านอารีย์ ★★★**
กิจกรรมทุกวันเสาร์ เวลา ๑๓.๑๕-๑๕.๔๕ น.
กิจกรรมทุกวันอังคารแรกของเดือน
วันอังคารที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๒
 เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.

ตาม - ตอบ บุญ กรรม ธรรมแท้ จากพุทธโอษฐ์ โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล วัดนาคป่า พทุมธานี

กิจกรรมทุกวันพุธ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.
 แนะนำการเจริญสติ แนวหลวงพ่อดาวธรรม โดย พระอาจารย์โกศล ปริญโญ (วัดปลายนา), พระอาจารย์โสภณ จนฺทธมฺโม (มูลนิธิหลวงพ่อเทียน) สลับกันมาแนะนำการภาวนา

กิจกรรมทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
 สวดมนต์แปล และสนทนาธรรม โดย หลวงพ่อวิวัฒน์ ฐมฺมวฑฒโฒ วัดโสมนัสราชวรวิหาร โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

● **กำหนดการแสดงธรรม ณ ศาลาบันมี ★★★**

วันพุธที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
 โดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ. เพชรบูรณ์

วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
 โดย พระอาจารย์สุจินต์ สุจินฺโธ วัดหนองน้ำเขียว จ. ตาก

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.
 โดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช สวนสันติธรรม จ. ชลบุรี

หมายเหตุ :
 กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามวันเวลาก่อนเข้ารับฟังการแสดงธรรม ได้ที่บ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ (ไม่มีค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น) ★★★

สารบัญ

- ๒ ธรรมะอารีย์ อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์
- ๔ พระธรรมเทศนา ณ ศาลาบันมี หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ฐี้น-เบิกบาน ระหว่างวัน อ. สุรวุฒน์ เสรีวิวัฒนา
- ๕ ปุจฉา - วิสัชนา หมอณัฐ์
- ๖ หลานปู่กับเด็กข้างบ้าน ชลนิล
- ๘ วันรู้แจ้ง หลวงพ่อดาวธรรม จิตตสุโก
- ๙ ไม่มี ไม่เป็นอะไรกับอะไร หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ
- ๑๐ แวดวงธรรมะ ปฏิทินธรรม
- ๑๒ ฝึกสติรู้ลมหายใจ ดังตฤณ
- ๑๓ มีศีล แล้วภาวนากันเถิดฯ aston27
- ๑๔ สารแห่งชีวิต คือรักและเมตตา พระอาจารย์มิตฺตฺโอะ คงเสโก
- ๑๕ สร้างตน พระอาจารย์ชยสาโร
- ๑๖ ตอบปัญหาธรรมะ พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล
- ๑๗ เพลินนาคา ชลนิล
- ๑๘ หนูน้อยอารีย์ กุลฤดี/ธรร
- ๑๙ ทศชาติอัศจรรย์ พระวิฑูรย์บัณฑิต สายฝน ศิลปพรหม
- ๒๐ ฟ้าใสดุจใจเดิม พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส

รายการวิทยุ “ธรรมะอารีย์” (ฉบับดั้งเดิม) ออกอากาศทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕๑ KHz ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น. ท่านสามารถชมกิจกรรมต่างๆ ของบ้านอารีย์ ได้ที่ www.baanaree.net

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วีรณัฐ โรจนประภา คณะที่ปรึกษา พลโทหญิง ภัทราวรรณ ตระกูลทอง, ดร. วิฑิต รัชชตาตนะนันท์, นาวาเอก นายแพทย์ ดร. ปิยะรส ปริญญาพันธ์, อ. ศุภชัย พงศ์ภคเรียร, สีนีนางู ประเสริฐภักดี **บรรณาธิการบริหาร** นาวาเอก วิพันธุ์ ชมะโชติ **ธรรมบพโดย** หลวงพ่อดาวธรรม จิตตสุโก ● หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์มิตฺตฺโอะ คงเสโก, พระอาจารย์ชยสาโร, พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล, หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช, พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส **คอลัมนิสต์** อ. กำพล ทองบุญน่ม, ดังตฤณ, อ. สุรวุฒน์ เสรีวิวัฒนา, หมอณัฐ์, ชลนิล, พันทิวา, พัทยากร ลีลาภักดิ์, กุลฤดี/ธรร, ภญ. วิลาสินี เชื้อนแก้ว **คณะบรรณาธิการ** ดร. โบ, ปุ๊ก **ครีเอทีฟ** ทัปุ **บรรณาธิการกิจกรรมและข่าวสังคม** ที่จุ ภาพปกและภาพประกอบเอื้อเฟื้อโดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส, เซมเบ้, 9George (นายยอร์ช) ภาคย์พงศ์ พงศ์คิตชาต **ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม** ตู ประสานงาน พี่โบ บานานา **พิสูจน์อักษร** พัจจน์ ตะวัน **การ์ตูนและภาพประกอบ** **ทศชาติอัศจรรย์** สายฝน ศิลปพรหม **ผลิตและดำเนินการโดย** มูลนิธิบ้านอารีย์ **พิมพ์ที่** บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ คำถาม เกี่ยวกับวารสาร, การปฏิบัติธรรม และติดตามรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ของมูลนิธิบ้านอารีย์ ได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๗ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

ต้องการสนับสนุนวารสารบ้านอารีย์ และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้
 บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรี เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๕-๒ (เพื่อวารสาร, เว็บไซต์, รายการวิทยุ, ทุนการศึกษา และอื่นๆ)
ต้องการสนับสนุนกิจกรรมมูลนิธิบ้านอารีย์ด้านอื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้
 บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรี เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๕-๑ (เพื่อสื่อธรรมะ และอื่นๆ)
 บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อการปฏิบัติธรรม” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรี เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๕-๔ (เพื่อการศึกษา ปฏิบัติธรรม และอื่นๆ)
 บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อพระภิกษุอาพาธ” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรี เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๕-๑ (เพื่อดูแล ตรวจ รักษาพระภิกษุ และอื่นๆ)
 กรุณาโทรสารโอนเงินมาที่ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

★★★ บริษัท ห้างร้าน ที่ต้องการประชาสัมพันธ์เครื่องหมาย ตรา ของท่านในวารสารบ้านอารีย์ กรุณาติดต่อที่ โทร. ๐๘-๐๓๐๘-๕๖๕๗ ★★★



ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง
 ๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางพหลโยธินซอย ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบ้านอารีย์ แฟมิลี่ ปาร์ค
 ๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ และรถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๙, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๗๘, ๘๐, ๕๐๙, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ (แล้วเดินขึ้นม้านอนสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กคิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ)

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



พระธรรมเทศนา
ณ ศาลาปณิณี

วันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑

หลวงพ่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ช่วง ถาม - ตอบ

โยม ๗ : กราบนมัสการหลวงพ่อกะ ก็แบบว่า จิตนี้ จะผลอตตลอดเวลาปฏิบัติคะ

หลวงพ่ : หา... ปฏิบัติอิท่าไหน ผลอตลอด

โยม ๗ : จะผลอตคะ ทุกที่จะท่องพุทโธ แต่ที่นี้ พอได้ยิน หลวงพ่อเทศน์ในวิทยุ ก็มาฟัง ตอนแรกฟังแล้วมันไปหมดว่า เอ๊ะ ยังไง ท่านสอนยังไง

หลวงพ่ : นั่นแหละ ฟังหลวงพ่ที่แรก ก็ต้องมันก่อนแหละ

โยม ๗ : แต่พอฟังไปเรื่อยๆ ก็เข้าใจ ก็ตาม แต่ก็ตามไม่ค่อยทันคะ ผลอสตอยู่เรื่อยๆคะ

หลวงพ่ : ไม่ได้ให้ตามให้ทัน แต่หลงไปแล้วให้รู้ ให้หลงไปก่อน แล้วรู้ว่าหลงนะ แต่ต้องถือศีลไว้นะ แล้วถึงเวลาที่ต้องทำความสงบเข้ามา สมาธิก็จำเป็น สมถะก็ทิ้งไม่ได้ แต่บางคนเท่านั้นแหละที่หลวงพ่บอกให้หยุดทำสมถะก่อน อันนั้นเฉพาะพวกที่ติดสมถะ ไปฟังจนกระทั่งจิตใจไม่ทำงาน นิ่งซึ้งกระทือไปแล้ว พวกนั้นต้องเลิกไปก่อน ต้องหันมาเจริญสติ พอเจริญสติไปช่วงหนึ่งแล้ว ยังไงก็ต้องกลับไปทำสมถะ ถ้าไม่มีความสงบของจิต เป็นเครื่องส่งเสริมเลย จิตไม่มีกำลังที่จะเดินปัญญาอย่างแท้จริง

โยม ๘ : นมัสการคะหลวงพ่ ตอนนี้หนูตื่นตื่นมาก คืออยากถามสั้นๆ นะคะ อยากทราบว่าที่หนูปฏิบัติ ควรจะปรับปุรงอะไรบ้างนะคะ?

หลวงพ่ : ถามเนี้ยง่าย ตอบยากยาก (โยมหัวเราะ) เราต้องมีสติรู้ทันจิตของเราเนะ อกุศลใดยังมีอยู่ อกุศลใดยังครอบครองจิตได้อยู่ ให้รู้ทันมันลงไป กุศลใดที่ยังไม่ได้ทำให้มีขึ้นมา ก็ชวนชวายน้อย กุศลทั้งหลาย เช่นทาน เช่นศีล เช่นการทำสมาธิ เช่น การเจริญปัญญา รู้กายรู้ใจ ทำให้มันมีขึ้นมา อกุศลใดที่ยังละไม่ได้ ก็ให้รู้ทันไป มันจะค่อยๆ ลดลงไป ลสำรวจตัวเองทุกวัน

โยม ๘ : โทสะนี่จะมีมาก แล้วก็ผลออกไปคิดโน่นคิดนี่

หลวงพ่ : นั่นแหละ ผลออกไปก็เป็นโมหะ ผลออกไปคิดโน่นคิดนี่ ฟุ้งซ่าน คิดไปคิดมาไม่ชอบใจก็โทสะเกิด ให้มีสติรู้ไป จิตหลงไปคิด ให้รู้ทัน ถ้ารู้ทันตรงหลงไปคิดไม่ได้ โทสะเกิดแล้ว ให้รู้ทันว่าจิตมีโทสะ พอเห็นว่าจิตมีโทสะแล้วไม่ชอบมัน อยากให้หาย ให้รู้ทันว่าอยากให้หาย ตามรู้ไปเรื่อยๆ อย่างตอนนี่ จิตหนีไปคิด ทราบไหม?

โยม ๘ : บางทีดูก็ยังไม่ค่อยชัดเจนนะคะ นอกจากว่า ถ้าเกิดความสุข...

หลวงพ่ : ของคุณต้องดูกายไปด้วยนะ ของคุณดูจิตรวดเดียว ยังไม่ได้ คุณดูกายไป ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึกไป ไม่ใช่ว่าทุกคน

ต้องดูจิตนะ การดูจิตไม่ใช่การรวมฐานที่ดีที่สุดสำหรับทุกคน ไม่มีกรรมฐานชนิดใดชนิดหนึ่งที่ดีที่สุดสำหรับคนทุกคน แต่ละคนนั้นมีทางเฉพาะของตัวเอง บางคนต้องรู้กาย บางคนต้องรู้เวทนา บางคนต้องรู้จิต บางคนต้องรู้ธรรม แต่การรู้กายก็มีวิธีรู้ รู้เวทนามีวิธีรู้ รู้จิตก็มีวิธีรู้ รู้ธรรมก็มีวิธีรู้ ต้องเรียน ต้องค่อยๆ ฟัง

โยม ๘ : อย่างสมมติว่า อย่างวันที่เราทำงานเนี่ย ตอนเช้าเราก็ตั่งใจว่าจะดู อายากจะดู เสร็จแล้วมันก็ล้มไปนะคะ นึกอีกทีก็หลายชั่วโมง

หลวงพ่ : เห็นไหม จิตสอนธรรมะเราว่าอะไร จิตได้สอนธรรมะเราเรียบร้อยแล้วว่า เธอสิ่งฉันไม่ได้หรอก ในความเป็นจริงแล้วทั้งกาย ทั้งใจ สอนธรรมะเราอยู่ตลอดเวลา แต่เราไม่เงี่ยหูฟัง เราปฏิเสธธรรมะตลอดเวลา ธรรมะถึงไม่ไหลเข้าสู่ใจเรา อย่างทั้งกาย ทั้งใจนี้ แสดงความไม่เที่ยงให้ดู ทั้งกายทั้งใจแสดงความจริงให้ดู ทั้งกายทั้งใจแสดงการบังคับไม่ได้ให้ดู อย่างเราตั้งใจแล้ววันนั้นจะไปทำงาน เราจะมีสติทั้งวัน เราตั้งใจแล้วใช้ไหม ปรากฏว่ามันไม่ยอมมันไม่มี นั่นแหละ เขากำลังสอนธรรมะเรา เขากำลังสอนมายุให้นะ แต่เรากลับไปบอกว่า วันนั้นไม่มีธรรมะเลย ความเป็นจริงแล้ว ธรรมะไม่เคยหายไปไหนเลย กายกับใจนี้แสดงธรรมะตลอดเวลา แต่เราเองต่างหากละไม่ยอมรับมัน เราไปดูผิดตัว เราไปอยากให้มีมันดี อยากให้มันสุข อยากให้มันสงบ อายากจะมีสติตลอดเวลา อายากจะบรรลุมรรคผลนิพพาน เราเติมไปด้วยความอยาก จิตนั้นไม่ได้



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ตอนที่ ๒

ใช้ความรู้สึกล้วนๆ รับรู้ไปว่าผลอป้อยจริง ๆ

เอาละเมื่อเข้าใจแล้วว่าการผลอปไปนั้นมีอาการอย่างไร ต่อไปนี่ก็ขอให้ลองใช้ความรู้สึกล้วนๆ มาเป็นเครื่องช่วย (ไม่ต้องนึกย้อนหลัง ไม่ต้องนึกไปข้างหน้า ไม่ต้องคอยถามตัวเองตอบตัวเอง) เพื่อให้เราทราบด้วยความรู้สึกล้วนๆ จริงๆ ว่า เอ๊ะ...เมื่อกี้นี้ผลอปไปอีกแล้ว โห...ผลอปไปตั้งนานเนะ

ชื่อใหม่ว่า การที่เรารู้สึกขึ้นว่าผลอปไปนั้น มันไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่อะไรหรอก เพราะมันเป็นความรู้สึกที่มีอยู่กับเรามาตั้งนานแล้ว หากแต่เราแทบไม่เคยสนใจที่จะรับรู้มันเท่านั้น และหากเราสนใจที่จะรับรู้ความรู้สึกว่าผลอปไปละก็ เราก็จะเห็นมันตาตาอยู่เสมอๆ ทั้งนี้ก็เพราะในระหว่างวัน ความผลอปไปนั้น มันจะเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ เกิดขึ้นในขณะที่เราต้องทำกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะอาบน้ำ แปรงฟัน ทานข้าว ยืน เดิน นิ่ง นอน ปากพูด ตาดู หูฟัง คิดนึกถึงเรื่องต่างๆ และไม่วั้นแม้แต่จะอยู่นิ่งๆ เลยๆ

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

เป็นไปตามความอยาก จิตมันทำงานไปตามเหตุตามปัจจัยปรุงแต่งของมันเอง ไปรู้ให้ทันนะ คอยรู้ให้ทัน

ปัจฉิมกถา

ริบนะ ริบเจริญสติเข้านะ แต่ละคนมีเวลาน้อยนะ เวลาที่จะเจอพระพุทศศาสนาที่ไม่มากหรอกในสังสารวัฏ อย่าทิ้งเวลาเปล่าๆ นะ รู้สึกไปทั้งวันเลย รู้สึกไปเรื่อย ลักเดือนหนึ่ง ก็เห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง เรียนกับหลวงพ่ไม่ใช่เวลานานหรอก ลักเดือนหนึ่งก็จะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงได้แล้ว ชีวิตจะดีขึ้นอย่างไรเห็นผลเลย ตัวเองจะรู้สึกได้ด้วยตัวเอง เคยทุกข์มากก็จะทุกข์น้อย เคยทุกข์นานก็จะทุกข์สั้น คนรอบตัวก็จะรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงของเราได้ ผึกไว้ละ

ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งของพวกเราหรอก มีแต่ธรรมะนี่แหละเป็นที่พึ่งของเรา ธรรมะต้องฝึกเอาเอง ท่านถึงบอกว่า ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ความจริงตนเป็นที่พึ่งไม่ได้หรอก ธรรมะเป็นที่พึ่ง แต่ว่าอาศัยตัวเรานี้แหละ ต้องปฏิบัติเอา ถึงเรียกว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ถ้าเราไม่ปฏิบัติก็เรียกว่าประมาทนะ อะไรจะเกิดขึ้นในชีวิต ความทุกข์จะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ ไม่รู้เลย

อย่าประมาทนะ ต้องสู้นะ ต้องทำเอา

อ้าว หลวงพ่ไปแล้ว

* * * * *

อย่า...อย่าเพิ่งเชื่อหรือไม่เชื่อที่เราผลอปไปได้บ่อยๆ อย่างที่เล่าให้ฟังตะก็เชียวนะ แต่ต้องรู้อย่างชนิดตั้งใจของตัวเองซะก่อน แล้วจึงค่อยเชื่อหรือไม่เชื่อ จึงอยากจะชวนให้พากันมาทำให้ตั้งใจกันจริงๆ ว่า เราผลอปไปบ่อยจริงหรือไม่ โดยใช้วิธีต่อไปนี้คือ...

ให้ตั้งใจตัวเองเอาไว้ว่า...เอาละ! นับแต่นี้ต่อไป ไม่ว่าจะทำอะไร ไม่ว่าจะทำกิจกรรมใดๆ ในระหว่างวันอยู่ที่ตาม เราจะหัดตามรู้เพื่อจะได้ให้แน่ใจว่าเราผลอปไปบ้างหรือไม่ การหัดตามรู้อย่างที่ตั้งใจไว้นี้ ให้หัดไปแบบรู้สึกข้างไม่รู้ก็ข้างไม่ต้องจดๆ จ้องๆ แล้วก็ไม่ต้องทำเป็นเคร่งขรึมหรอกนะ แต่ให้หัดตามรู้ไปด้วยจิตใจที่เบาสบาย นุ่มนวล หรือจะพูดว่าตามรู้แบบหวานๆ ก็ได้

ถ้าใครตามรู้อย่างที่บอกไว้กันอย่างจริงๆ จังๆ ละก็ จะแน่ใจเลยว่า อือ...ระหว่างวันเราผลอปไปได้จริงๆ แต่ช่วงแรกๆ บางคนก็อาจไม่รู้หรอกว่าเราผลอปไป หรืออาจเพียงรู้ได้ว่าผลอปไป แล้วมันละไม่กี่ครั้ง แล้วก็อย่าเพิ่งด่วนสรุปเรียกว่า เราไม่ผลอปหรอก เราผลอปแค่ครั้งสองครั้งเอง แต่อยากจะทำให้ตามรู้ต่อไปอีกสักระยะหนึ่ง เพื่อจะดูว่า ระหว่างวันเราผลอปไปได้บ่อยๆ จริงหรือไม่

และหลังจากอ่านย่อหน้านี้เสร็จ ถ้าเป็นไปได้ก็ขออย่าเพิ่งอ่านตอนถัดไป ซึ่งเป็นตอนที่ ๓ เลยนะ หากจะอ่านต่อก็ขอให้อืดใจรอสักหน่อย หรือถ้ายังอ่านไม่ค่อยเข้าใจ ก็ให้อ่านได้ตั้งแต่ตอนที่ ๑ ซ้ำก็แล้วกัน แต่อย่าเพิ่งอ่านเกินย่อหน้านั้นนะ จนกว่าจะรู้สึกได้อย่างแน่ใจว่า ระหว่างวันเราผลอปไปบ่อยจริงๆ ด้วย แล้วจึงค่อยๆ อ่านตอนที่ ๓ ต่อไป

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ อ. สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒน์ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์



การรู้เอยๆ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : เวลาที่เดินจงกรมแล้วฟัง รู้ว่าฟัง คิดแทบจะตลอดเวลาเลยซึ่งบางที่รู้สึกรำคาญว่าคิดอีกแล้ว แล้วกลับมา รู้ว่าอีกคะ ขณะที่เดินสักครึ่งชั่วโมงก็เป็นแบบนี้เรื่อยๆ เลย

หมอณัฎฐ์ : ขณะที่เดินเราหยุดใจไม่อยู่ เพราะว่าใจเลื่อนลอยเกินไป ขณะที่ซาซยับให้รู้สึกชัดถึงการซาซยับแต่ไม่ใช่เพ่งนะ ให้รู้ว่ากายมีการซาซยับ ขณะที่รู้สึกชัดเนี่ยจะเป็นตัวเบรกไม่ให้ใจเลื่อนลอย พอรู้สึกชัดสักสองสามครั้งเนี่ย ใจที่รู้สึกชัดไม่ใช่ใจที่เพ่ง เพราะฉะนั้นจิตก็พร้อมที่จะทำงาน เราจึงรู้ได้ว่ามีการผลอกเกิดขึ้นแล้วก็กลับมาสู่กายใหม่

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ทุกวันนี้เหมือนว่า พอรู้ว่าใจเลื่อนลอยแล้วก็จะดึงกลับ

หมอณัฎฐ์ : ดึงก็ผิดหลักการ เพราะฉะนั้นเวลาดึงก็ให้รู้ ก็เหมือนกับวานนั้นแหละ ความกับดึงมีค่าเท่ากันคือเข้าไปยุ่งเข้าไปเพ่ง เข้าไปแทรกแซง ต้องรู้สึกเฉยๆ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : รู้เฉยๆ หมายความว่าอะไรคะ?

หมอณัฎฐ์ : รู้ว่ามีสภาวะอะไรเกิดขึ้นปัจจุบันที่สุดต่อหน้าเรา แล้วก็รู้แค่นั้นพอไม่ทำอะไรต่อ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : แล้วกลับมาสู่ที่การเดิน ยืนของเราเหมือนเดิม

หมอณัฎฐ์ : ในรูปแบบ ถ้าชำนาญรู้ได้ชัดแล้วเนี่ย ไม่ต้องกลับมาสู่ก็ได้ รู้สึกแล้วจบลงที่รู้ แล้วพอสภาวะอะไรเปลี่ยนก็รู้สึกอีก แต่ถ้ากรณีที่เราไม่มีกำลังจะรู้ มันเลื่อนลอยมากก็อาศัยการเดิน คุรบาอาจารย์ท่านบอกเหมือนการเดินทางข้ามสะพาน สะพานที่เดินตามสวนมีราวให้เกาะ ถ้าไม่มีราวเกาะก็ตกสะพาน ใหม่ๆ ก็ต้องอาศัยราวเกาะก่อน ราวเกาะก็คือการทำในรูปแบบ อาจจะเป็นการบริกรรมหรือว่ารูปแบบที่อาศัยการเคลื่อนไหวทางกายเป็นองค์ประกอบ เพื่อให้รู้ใจแต่ไม่ใช่ไปจับราวจนแน่นจนไม่ไปรับรู้อะไรเลย อันนั้นก็ไม่ใช่อีกเป็นการเพ่ง คือให้รู้สึกถึงการเคลื่อนไหว น้ำหนักของการรู้สึกมันจะไม่หนัก เพราะฉะนั้นใจก็จะเป็นอิสระที่พร้อมจะเคลื่อนไหวไปรับรู้สภาพทางกายและใจ

บทความนี้เป็นกรอดเทพสนทนา "ดูจิตด้วยความรู้สึกตัว" นำสนทนาโดย "หมอณัฎฐ์" ลูกศิษย์คนสำคัญของหลวงพ่ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ทั้งนี้การกรอดเทพพยายามที่จะคงบรรยากาศของการสนทนาไว้ให้มากที่สุด

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

หลานปู่กับ เด็กข้างบ้าน

ระหว่างหลานปู่กับเด็กข้างบ้าน มีความแตกต่างกันตรงที่ เราจะคิดว่าหลานปู่นี้เป็นของเรา แต่เด็กข้างบ้านจะไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเรา หรือพูดง่ายๆ ว่า ไม่มีเราเป็นเจ้าของในบ้าน หากใช้มูมนี่มาเทียบเคียงกับการคูจิต ก็น่าจะเป็นประโยชน์ ทำให้เห็นได้ง่ายว่า จิตนี้ไม่ใช่เรา



เชื้อเพื่อภาพปกโดย : 9george (นายยอร์ช) ภาคย์พงศ์ พงศ์อติชาติ

“ต้นข้าว สวัสดิ์ปุ๋นน้อยสิ!” หา...นี่ผมเป็นปู่ไปแล้วหรือ?

รุ่นพี่ที่เออร์ลี่ รีโทรแวะมาเยี่ยมที่ทำงาน พร้อมกับหลานสาวตัวอ้วน กลมป้อม แก้มเป็นพวง ยกมือไหว้อย่างเด็กได้รับการอบรมมาดี

ผมยอมรับสภาพตัวเองอย่างปลงๆ ในเมื่อปู่ของเด็กเป็นรุ่นพี่ผม...พ่อแม่หนูนี่ก็เรียกผมว่าอา แล้วจะไม่ให้เจ้าตัวกลมเรียกผมเป็น “ปู่น้อย” ได้ยังไง...เฮ้อ เครียด...

แม่หนูต้นข้าวอายุได้ขวบเศษๆ ยังพูดไม่ได้ แต่เดินคล่อง ยิ้มเก่ง หน้าแป้นแล้น ไม่มีอาการตื่นกลัวอย่างเด็กแปลกที่หน้าซำยังซุกซนเดินเล่นโน่น เล่นนี่แบบเด็กอยากรู้อยากเห็น จนผู้ใหญ่ต่างเอ็นดู

ต้นข้าวนั่งเล่นหน้าคอมพิวเตอร์ที่ทำงาน พยายามจะกดปุ่มบนแป้น คุณปู่ก็ร้องเตือนเสียงเอ็นดู

“อย่าเล่นนะลูก เดี่ยวของเขาเสีย...”

เชื้อเหอะ...ไม่มีเด็กคนไหนยอมทำตามหรอก

เจ้าตัวชนนั่งกดแป้นเล่นตามประสา ผมก็นึกเสียวว่าแกจะทำข้อมูลในเครื่องหาย หาทางเบี่ยงเบนความสนใจ พอดีมีกล้องดิจิทัลในมือ เลยเรียกให้ต้นข้าวหันมาแล้วถ่ายรูปเปิดภาพให้แม่หนูดูรูปตัวเอง

ได้ผลเกินคาด เจ้าตัวกลมเห็นรูปตัวเองก็ลงจากเก้าอี้ เดินเข้ามาหากกล้องของผม ซึ่งตอนนั้นผมเพิ่งนึกได้ว่ากล้องตัวนี้มันราคาแพงกว่าคอมพิวเตอร์เสียอีก ไม่สมควรให้ถึงมือเด็กด้วยประการทั้งปวง

“เฮีย...เล่นไม่ได้ กล้องมันแพง” ผมรีบบอก แล้วเอากล้องหลบจากมือเจ้าต้นข้าวทันที

แม่หนูเห็นอย่างนั้นก็หน้าบึ้ง วิ่งไปถอดปุ๋นแล้วทุบขาปุ๋นตัวเองดังอึกๆ ระบายอารมณ์ที่ถูกขัดใจ

ผมก็เหวอรับประทาน...อะไรกันวะเนี่ย ตะกี้ยังยิ้มเล่นอยู่ดีๆ แค่ขัดใจนิดเดียว แม่คุณเกิดโทสะไปลงที่ปุ๋นเสียแล้ว

คุณปู่ก็ไม่ถือสา ปลอดภัยหลานสาวอย่างใจเย็น ส่วนผมรีบเอากล้องไปซ่อนไม่ให้เจ้าตัวร้ายเห็น...แค่แป็บเดียว ต้นข้าวก็หายโกรธ กลับไปหาของเล่นอื่นอย่างกับไม่เคยมีความขัดใจมาก่อน

เห็นอย่างนี้แล้วก็แวบนึกถึงคำสอนของครูบาอาจารย์

“ให้ดูจิต เหมือนดูเด็กข้างบ้าน ที่เราไม่ได้มีส่วนได้ส่วนเสียนะ”

ดูเฉยๆ อย่างไม่มีส่วนได้ ส่วนเสีย ไม่ต้องเข้าไปแทรกแซง ดัดแปลง ควบคุม ปล่อยให้จิตแสดงธรรมชาติของมัน เหมือนเด็กไร้เดียงสาที่แสดงธรรมชาติของตัวเองโดยไม่เสแสร้ง

แม่หนูต้นข้าวโกรธ เมื่อมีเหตุมาขัดใจ พอเจ้ากล้องตัวต้นเหตุหายไ้ เธอก็ลืมโกรธ ไม่เก็บมันมาโกรธซ้ำ หันไปสนใจของอย่างอื่นมาเล่นแทน

จิตของเราก็เหมือนเด็ก มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่เคยอยู่นิ่ง มีกิเลสสารพัด แวะเวียนผ่านราวกับมันเป็นแค่ป้ายรถเมล์

“โทสะ” ก็เป็นกิเลสอย่างหนึ่งที่จิตเข้าไปรู้...มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุ ปัจจัย...

ดูโทสะให้เหมือนดูเด็กข้างบ้าน ไม่ใช่ดูแบบเป็นหลานปู่... เราดูเด็กข้างบ้านแบบไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย ปล่อยให้เขาทำทุกอย่างตามธรรมชาติของตัวเองได้

แต่ถ้าเป็นหลานปู่ของเรา...ก็คงอดไม่ได้ที่อยากจะให้เขาดี ต้องคอยควบคุม บังคับให้เขาอยู่ในกรอบ

ดูโทสะเหมือนเป็นเด็กข้างบ้าน ไม่ใช่หลานรักของปู่ เมื่อโทสะเกิดให้รู้ แค่คอยตามดู

ไม่ต้องไปอยากให้มันหายโกรธ ไม่จำเป็นต้องไปบังคับให้มันหยุดโกรธ

รู้อย่างที่มันเป็น...ดูธรรมชาติของมันด้วยใจที่เป็นกลาง แล้วจะเห็นมันเกิด-ดับเอง โดยที่เราไม่ได้ไปทำอะไรกับมันเลย

มันเกิดเพราะมีเหตุ...หมดเหตุ มันก็ดับ...แค่นั้นเอง ตามรู้ ตามดูไปเรื่อยๆ จนเห็นว่าไม่มีความเป็นเราในโทสะเหล่านั้น

“ความโกรธ” มันไม่หนักแล้วเท่าไร...แต่เมื่อไรที่ “เราโกรธ” นี่สิ...ค่อนข้างหนักแล้วจริงๆ

สารพันพรรณไม้ กฤษ. วิลาสินี เชื้อนแก้ว



นางพญาเสือโคร่ง

“ดอกนางพญาเสือโคร่ง”

หรือที่ผู้คนกล่าวขาน ความงามว่าเหมือนกับดอกซากุระเมืองไทยนั้น

กำลังบานเต็มต้นอยู่สองข้างทางสู่ดอยแม่สลอง หรือดอยสันติคีรี จ. เชียงราย กลับบางสีชมพูอ่อนหวานแข่งกันผลิดอกอวดโฉมความงามแก่สายตาของนักท่องเที่ยว ซึ่งทำให้หลายคนอดใจไม่ไหวต้องจอดรถลงเพื่อถ่ายรูปเก็บความงามนั้นไว้ โดยเฉพาะเส้นทางเข้าสู่หมู่บ้านสันติคีรีทั้งด้านทิศใต้และบ้านอีก้อ สามแยกจะปลูกต้นนางพญาเสือโคร่งเรียงรายสองข้างทางเป็นระยะทางกว่า ๔ กิโลเมตร ซึ่งต้นนางพญาเสือโคร่งจะทิ้งใบจนหมดเหลือแต่ดอกสีชมพูพราวไปทั้งต้นในช่วงฤดูหนาว ทำให้คล้ายกับเป็นเส้นทางสีชมพูสุดดอยแม่สลอง...พื้นที่ที่เคยเป็นดินแดนต้องห้าม

ดอยแม่สลอง เป็นชุมชนผู้อพยพจากกองพล ๙๓ ของนายพลเจียงไคเช็ค ซึ่งเคยรบอยู่ทางตอนใต้ของจีนในสงครามโลกครั้งที่ ๒ ต่อมาพรรคคอมมิวนิสต์นำโดยเหมาเจ๋อตุง ยึดครองอำนาจสำเร็จ นายพลเจียงไคเช็คนำกำลังถอยร่นไปปักหลักที่เกาะไต้หวัน เวลานั้นกองพล ๙๓ กลายเป็นกองกำลังพลัดถิ่น และลี้ภัยอยู่ในบริเวณทำให้ดอยแม่สลองในยุคแรกเป็นดินแดนลับต้องห้าม มีปัญหา ยาเสพติดและกองกำลังติดอาวุธมาตลอด จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๑๕ กรมมีมติรับทหารจีนให้อาศัยในแผ่นดินไทยได้อย่างเป็นทางการ ยุติการค้าฝิ่น ปลดอาวุธ และหันมาทำอาชีพเกษตรกรรม ชุมชนบนดอยแม่สลองได้ชื่อใหม่เป็นบ้านสันติคีรี ที่มีความหมายตามชื่อคือชุมชนแห่งสันติและกลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวสำคัญนับแต่นั้นมา เพราะนอกจากจะมีสถานที่ท่องเที่ยวที่น่าสนใจหลายแห่งแล้ว ในช่วงเดือนธันวาคมถึงกุมภาพันธ์ ดอกนางพญาเสือโคร่งจะบานสะพรั่งตลอดแนวทางขึ้นดอยแม่สลอง...และดึงดูดนักท่องเที่ยวได้ไม่น้อยเลยทีเดียว

นางพญาเสือโคร่ง หรือชมพูพญาพิงค์ มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ Prunus cerasoides D. Don อยู่ในวงศ์ ROSACEAE เป็นไม้ผลัดใบขนาดเล็ก มักพบได้ทั่วไปบนภูเขาที่สูงในภาคเหนือ ดอกออกเป็นช่อกระจุกใกล้ปลายกิ่ง ดอกมี ๕ กลีบ รูปไข่มน ปลายกลีบหยักเว้า ดอกสีขาวอมชมพูจนถึงชมพูสด ตัดกับเปลือกนอกของลำต้นที่มีสีน้ำตาลแดง เป็นมัน ซึ่งเปลือกต้นนี้เมื่อนำมาต้ม กรองเอากากทิ้ง รินกินน้ำ แก้ไอ เลือดกำเดาไหล ลดน้ำหนัก แก้คัดจมูก หรือนำเปลือกต้นมาตำพูนนำไปพอกแผล แก้ข้อเท้าแพลง ฟกช้ำปวดข้อได้อีกด้วย

ลมฤดูหนาวพัดผ่าน ดอกนางพญาเสือโคร่งเบ่งบาน สีชมพูแต่งแต้มยอดดอย ช่วยสร้างสีสันของป่าแห่งฤดูหนาวให้งดงามอีกครั้ง หากหน้าหนาวนี้ใครยังไม่รู้จะไปเที่ยวที่ไหน ก็ลองมาสัมผัสความงามของดอกนางพญาเสือโคร่งและลมหนาวบนยอดดอยแม่สลองได้นะคะ...



วันรู้แจ้ง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เมื่อเป็นเช่นนั้นแหละครับ ตอนที่ผมรู้รูปนามนั้น ผมรู้จักเรื่องสมมติ รู้จักจริงๆ ครับผมไม่มมงาย ผมเลิกในขณะนั้น ผมสูบบุหรี่ครับ ผมติดบุหรี่ ผมเห็นทุกขจริงๆ ครับ ทุกขนี้...พุทโธ! หายใจเข้าก็ทุกข หายใจออกก็ทุกข กลิ่นน้ำลายก็ทุกข อะไร...ทุกขทั้งนั้น ผมเลิกได้ครับ-เลิกบุหรี่ เลิกในขณะนั้นวินาทีนั้นก็ได้ครับ เกิดความ “รู้” ขึ้นมา ความ “ไม่รู้” มันหายไปทันทีครับ เหมือนกับ (ความ) มืด ที่เราอยู่ที่มืด จุดไฟขึ้น ความมืดมันหายไปเอง อย่างนี้ครับ ตอนนั้นยังไม่ (สามารถ) ทำลายความหลงผิดได้ครับ ส่วนความโกรธ-ความโลภ-ความหลงนี้ผมยังไม่รู้ เพราะ (ที่) ผมกำลังทำคราวนั้น มันรู้เรื่องสมมติครับ-อันนี้

ตอนผมรู้ความคิดนี้แหละครับ ตอนผมรู้ความคิด-เห็นความคิด-เข้าใจความคิด รู้สึฏฐานของความคิด ที่เกิดของความคิดนี้แหละครับ ผมเลยนึกว่าความโกรธ-ความโลภ-ความหลงนี้ ผมทำลายได้อย่างน้อยที่สุด ๖๐ เปอร์เซ็นต์ ผมเข้าใจอย่างนั้น มันเบาตัวขึ้นมา ถ้าพูดตามอุดมการณ์ (ของ) ผมในขณะที่ผมกำลังทำอยู่นั้น ผมเข้าใจว่าผมทำลายสิ่งเหล่านั้นได้ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ เพราะผมแน่ใจที่สุด ถ้าไม่ทำอย่างนี้-ไม่รู้ ว่าอย่างนั้นครับ แต่วิธี (ที่) ผม (เคย) ทำมานั้น มันไม่เข้าใจอย่างนี้ครับ อันนี้ (วิธี) มันไม่ใช่เป็นอย่างนั้น อันนั้นมันก็ไม่ใช่อันนี้ มันเป็นคนละเรื่องกันครับ แต่คนอื่นนั้นจะเป็นยังไง-ไม่ทราบครับ

ตอนนี้แหละครับ ผมก็เลยรู้ว่า ความเป็น “พระ” นั้น มันไม่ได้อยู่กับเพศ มันไม่ได้อยู่กับการบวช การโกนหัว นุ่งเหลืองห่มเหลืองอะไรทั้งหมด ผมเข้าใจในขณะนั้น ผมเข้าใจว่าผมเป็นพระได้จริงๆ ผมรับรองว่า “โอ! พระมันเป็นอย่างนี้ มันต้องจิตใจเปลี่ยนอย่างนี้ เปลี่ยนจากสภาพความโง่มาอยู่ความฉลาด เปลี่ยนจากสภาพ “ไม่รู้” มาอยู่ความที่ ‘รู้’ เปลี่ยนจากสภาพความหนักมาอยู่ความเบา เปลี่ยนจากสภาพความเป็นปุถุชนมาอยู่ความเป็นอริยบุคคล” ผมเข้าใจอย่างนั้นจริงๆ ครับเรื่องนี้ รับรองได้ ปฏิบัติอย่างนี้ครับ ผมรับรองคำพูดมาตั้งแต่วันนั้นแหละครับ จนถึงบัดนี้ครับ

ตอนนี้ผมรู้จักวิปัสสนาแล้วบัดนี้ครับ “โอ! ที่เราเป็นกลางวันนี้แหม! เราเป็นวิปัสสนู บัดโธ! วิปัสสนูนี้ มันเป็นอย่างนี้” ผมเข้าใจจริงๆ ผมจึงไปเห็นคนเป็นวิปัสสนู ผมเข้าใจทันที ใครจะเป็นมาจากที่ไหน-ผมก็รู้ เพราะผมเข้าใจ ผม (เคย) เป็นผมรู้ครับ ผมก็มานึกว่า คนทุกคนมันต้องเป็นอย่างนี้ เมื่อผมปฏิบัติธรรมะเบื้องต้น (ตอนแรก) ขอเตือนจิตสะกิดใจของเพื่อนที่สนใจในการปฏิบัติธรรมครับ เมื่อเรารู้รูปนาม รูปทำ นามทำ หรือรู้เรื่องสมมตินี้แหละครับ มันเกิดปัญญาขึ้นมาอันของจริงแท้ๆ นั่นคือว่า รู้รูป รู้นาม รู้รูปทำ รู้นามทำ รู้รูปใจค-นามใจค รู้ทุกขง-อนิจจ-อนัตตา รู้สมมติ รู้ศาสนา

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

รู้พุทธศาสนา รู้บาป รู้บุญ อันนี้รู้แค่นี้ จบเลยครับ ถ้ามันรู้ออกจากนี้ไป ความรู้อันนั้นเป็นความรู้ของวิปัสสนู วิปัสสนูปกิเลสตาม (ที่) ครูบาอาจารย์เล่าให้ฟัง ในขณะที่เมื่อเราเป็น เราไม่รู้ครับ

ตอนผมมารู้จิตรู้ใจ ผมทำลาย เรียกว่าผมทำลายก็ได้ครับ ทำลายความหลงผิด คือ ทำลายความโกรธ-ความโลภ-ความหลงนี้แหละครับ ผมรู้-ผมเห็น-ผมเข้าใจซาบซึ่งจริงๆ ครับ เรียกว่าญาณปัญญา หรือว่าปัญญาญาณเกิดขึ้นก็ได้ หรือว่าวิปัสสนาเห็นแจ้ง-รู้จริงก็ได้ครับ ก็เลยรู้เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รู้จริงๆ เรื่องนี้ครับ เวทนาไม่ต้องมีทุกข สัญญาไม่ต้องมีทุกข สังขารไม่ต้องมีทุกข วิญญาณไม่ต้องมีทุกข ผมเลยรู้จักอันนี้เป็น “รูปสี่” ไม่ได้เป็นรูปห้า (เป็น) “ขันธสี่” ตอนนั้นผมเข้าใจอย่างนี้ครับ เข้าใจจริงๆ ครับเรื่องนี้ครับ เมื่อจิตใจเปลี่ยนครั้งนี้แหละครับ ผมก็เลยเรียกว่าเป็น “ปฐมฌาน” จริงๆ ที่แรกเมื่อผมรู้รูปนาม ผมเข้าใจว่าผมได้ปฐมฌาน อันนั้นไม่ถูกต้อง

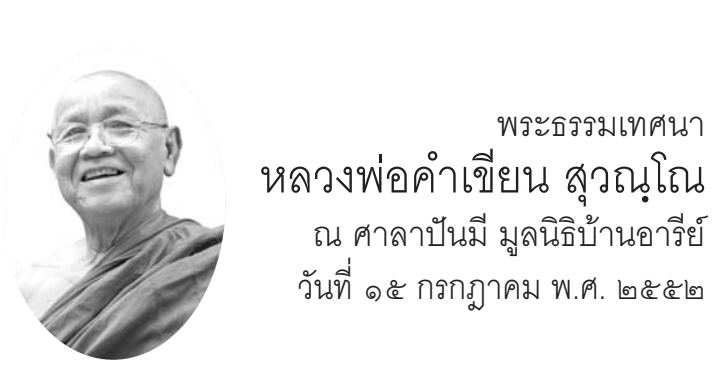
ที่ผมเล่า (มา) พุดผมเองนะเรื่องนี้ ที่ผมพูดนี้ บางคนอาจเข้าใจว่าผมนี้พุดอวดอุตตริมนุสสธรรม คือธรรมอันยิ่งของมนุษย์ที่ไม่มีในตน อันนั้นเป็นเรื่องสมมติ ผมเข้าใจทันทีครับ บัดนี้ (ที่) ผมพูดนี้ ผมไม่ได้พุดอวดครับ ผมพุดความจริง พุดอุตตริมนุสสธรรม คือธรรมอันยิ่งของมนุษย์ที่มันมีในเรา ธรรมอันนี้มันมีในคนครับ แต่คน (ที่) ‘ไม่รู้’ ไปพุดขึ้นมาั้น เรียกว่าพุดอวด ถ้ามันรู้จริงๆ ไม่เป็นการพุดอวดครับ-เรื่องนี้

รู้ตอนนี้มันก็เลยยัง...ยังไม่แจ่มใส แต่รู้แล้วครับบัดนี้มันเกิดปิติครับบัดนี้ มันเกิดปิติภูมิใจในความรู้ ในอารมณ์ของตัวเอง เห็นเป็นอารมณ์อย่างนั้นจริงๆ ครับเรื่องนี้ อันนี้ผมก็เลยหมดทุกข เรื่องความโกรธ-ความโลภ-ความหลงนี้ มันไม่ได้มีแล้ว ผมก็เลยสมมติว่า เหมือนกับควายเถิก ควายตัวผู้ครับ ตัวน้อยหรือว่าตัวเล็ก ปล่อยออกจากคอกเราไป ในขณะที่ผมเป็น ผมเป็นอย่างนั้นครับ เปรียบให้ฟัง ควายตัวเล็กมันไปหวงแม่เชิง (ตัวเมีย) มัน บัดนี้พอดิมัน...

...ถ้ารู้แจ้งเห็นจริง เป็นวิปัสสนาญาณ เป็นปัญญาญาณ หรือ ญาณปัญญา เกิดขึ้นที่จิตใจสำนึกจริงๆ แล้ว ไม่ต้องสงสัย-เรื่องนี้ครับ มันหายไปจริงๆ ครับ ไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องข้องแวะอะไรทั้งหมด อันนี้แหละครับ ใครจะพุดอย่างไร ผมจึงว่าไม่เก้อเขิน ไม่เก้อเขินจริงๆ ครับ ใครจะรู้พระไตรปิฎกมาพุด ผมก็ฟังได้ครับ หรือคนไม่รู้จริงๆ มาพุด ผมก็ฟังได้ การปฏิบัติแบบนี้แหละครับ เป็นโยมก็ปฏิบัติได้ เป็นพระก็ปฏิบัติได้ เป็นเณรก็ปฏิบัติได้ ถือศาสนาไหนก็ปฏิบัติได้ เป็นคนไทย คนจีน คนฝรั่ง อังกฤษ คนเขมร คนอเมริกา ปฏิบัติได้ทั้งนั้น แต่พุดแล้วให้รู้เรื่องรู้ภาษากันครับ ครั้งไม่รู้ภาษากันนั้น ปฏิบัติอาจจะไม่เข้าใจในคำพุดครับ *อ่านต่อฉบับหน้า*

twitter
<http://twitter.com/baanaree>
สามารถติดตามข่าวสารบ้านอารีย์
ปฏิทินธรรม กิจกรรมต่างๆ

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



พระธรรมเทศนา หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ณ ศาลาปณิ มุลนิธิบ้านอารีย์ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

ไม่มี ไม่เป็นอะไรกับอะไร

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

พระพุทธเจ้าศึกษาเรื่องนี้กันได้คำตอบ มีประสบการณ์จากสิ่งเหล่านี้ ในขณะที่บำเพ็ญปฏิบัติอยู่ จนว่ามีมารมารบกวน ชนธมาร กิเลสมาร มัจจุมาร เทวปุตตมาร ในที่สุดก็เพียรพยายามที่จะรู้สึกตัวเข้าไป ค่วนๆ ตรงนี้ ในที่สุดก็เห็นธรรมชาติเห็นอาการเป็นความไม่เที่ยงความเป็นทุกขในกองรูปกองนามนี้ จนเข้าถึงอาการเกิดดับไม่เหลือของรูปของนามรูป จึงอุทานออกมาในวันตรัสรู้ นั่นเป็นคำอุทานออกจากโษษฐ์ของพระองค์เป็นครั้งแรก เราก็เคยได้ว่ากัน ว่าแต่ก่อนนี้ไม่มีสติ ไม่มีญาณ ไม่ค่อยหยั่งรู้ จิตใจของเราได้แล่นท่องเที่ยวไปในสังสารในอนกชาติ ได้แต่มันจะพาคิดไป ความสุขความทุกข์ออกไปเกิดจากกายจากใจ ถ้าใจพาให้ทุกข์สุขไปกับความคิดที่เกิดกับใจ ใจพาให้ทุกข์ก็ทุกข์ไป ความสุขความทุกข์ไปห้อยไปแขวนไว้กับกายกับใจ อันนั้นเรียกว่าอนกชาติ บัดนี้เราเห็นเจ้าแล้ว โครงเรือนทั้งหมดของเจ้าเราหักแล้ว ยอดเรือนเราก็รื้อเสียแล้ว จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป มันดับแล้ว ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจอื่นที่ต้องทำไม่มีอีกแล้วเนี่ย ออกจากโษษฐ์อันแรกที่สุดในวันพระองค์ได้ตรัสรู้



อ. กำพล ทองบุญนุ่ม

เกียรติธรรม ๓
การเจริญสติไม่มีวันหยุด ทำไปเรื่อยๆ ทำได้ทุกเวลาที่นึกได้ นึกได้เมื่อไหร่ รู้สึกตัวทันที สติก็เกิดขึ้น ถ้าเราหยุดรู้สึกตัว ความหลงจะเข้าแทรก **ต้องสร้างตัวรู้เพื่อป้องกันตัวหลง** มีสติอยู่ที่ไหน ธรรมะเกิดขึ้นที่นั่น ทุกครั้งที่มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และป้องกันอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิด แม้ว่าอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วถ้ามีสติรู้เท่าทันอกุศลธรรมนั้นย่อมดับไป ในชีวิตประจำวันถ้าสนใจเจริญสติรู้สึกตัวอยู่เสมอ เท่ากับสร้างกุศลได้ทั้งวัน บางทีตื่นขึ้นมาตอนกลางคืน ก็รู้สึกตัวทันที กุศลธรรมก็เกิดขึ้นในยามคำคืน **ให้ความรู้สึกตัวเป็นเหมือนคู่ชีวิตของเรา สมรสกับสติ กับความรู้สึกตัว**
(ถอดเสียงจาก mp3 ชุด ขยับกาย ใจรู้ทัน ตอน ความรู้ตัว ทำให้รู้ธรรม)

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

เมื่อมันจะถึงตรงนี้เนี่ยอยู่ตรงไหน โครงเรือนอยู่ตรงไหน ยอดเรือนอยู่ตรงไหน โครงเรือนก็อยู่ที่กาย ลักว่ากาย ถ้าเห็นอย่างนี้ก็เรียกว่าเห็นยอดเรือนเห็นโครงสร้างของเขาแล้ว เวทนาสักว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จิตก็ลักว่าจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เรียกว่าเห็นโครงสร้างของอุปาทานและขันธทั้ง ๕ ว่ามันเกิดอยู่ที่นี้ เรียกว่ารื้อถอนลงได้บ้าง แต่ว่าเห็นท่าเห็นทาง จนถึงกับตรัสต่อไปว่า บัดนี้จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่ปรุงแต่งไม่ได้ อีกต่อไป มันสิ้นไปแล้ว มันหมดไปแล้วจากการปรุงแต่งเป็นสุขเป็นทุกข์ มีชีวิตชื่อๆ ชีวิตบริสุทธิ์ เป็นชีวิตที่บริสุทธิ์ เป็นชีวิตที่ปลอดภ้ย ไม่มีภัยอีกแล้ว อย่างเนี่ยเรียกว่าเป็นเรื่องรีบด่วนสักหน่อย เพราะแน่นอนที่สุดชีวิตของเราต้องมีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย แน่นอน ถ้าไม่รู้อย่างนี้ ไม่รู้ตรงนี้ มันก็ไปสู ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เห็นแก่ เห็นเจ็บ เห็นตาย ไม่ได้ ถ้ารู้เรื่องนี้ ไม่มีแล้ว ขาดภพสิ้นแล้วอย่างเนี่ย ก็รู้จากนี้ไป แยกจากนี้ไป ถ้าไม่รู้ตรงนี้มันก็มีโครงสร้าง ทุกขอันเก่าทุกขอีกหลายรอบ ความหลงก็กลายเป็นความหลงเรื่อยไป ความทุกข์กลายเป็นความทุกข์เรื่อยไป มันต่อไปเรื่อย ถ้าความหลงเป็นความรู้ก็จบกันที่อย่างเนี่ย เป็นสิ่งที่ทำได้ให้ผลได้อย่างนี้ เรามีสติมีความรู้สึกตัวมันก็ไปจากความหลงแล้ว มันละความชั่วแล้ว มันทำความดีแล้ว จิตบริสุทธิ์แล้วอย่างนี้ ไม่ได้ว่าเอาอะไรมาประเมิน ไม่ใช่ประเมินค่าราคากำหนดว่าไม่ได้ไม่ได้ อันความรู้สึกตัวนี้ไม่มีคำว่าได้ ว่าไม่ได้ไม่มี คำว่าผิดถูกไม่มี สุขทุกข์ไม่มี มีแต่เห็น มันผิดก็เห็น มันถูกก็เห็น มันสุขก็เห็นมันทุกข์ก็เห็นเนี่ย ไม่เสียหาย ถ้าเห็นเนี่ยมันไม่เสียหายอะไรเลย มันโกรธก็เห็น มันสงบก็เห็น มันไม่สงบก็เห็นอย่างเนี่ย มันจะหนีไปไหนได้ ถ้าเห็นอยู่นี้ เรียกว่าญาณขนส่ง เพราะเห็นแจ้งในความเท็จความจริงยังไง ในความหลงก็มีความรู้มันเป็นอย่างนี้ ในความทุกข์ก็มีความรู้มันเป็นอย่างนี้ ในความโกรธก็มีความรู้สึกตัวมันเป็นอยู่อย่างนี้ ทำไมจะให้ความทุกข์เป็นความทุกข์ ทำไมจะให้ความโกรธเป็นความโกรธ ทำไมจะให้ความหลงเป็นความหลง เป็นอยู่อย่างนั้นหรือ มันเปลี่ยนได้อยู่

จิตของเราถึงสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้ คำว่าปรุงแต่งไม่ได้เป็นวิสังขาร ถ้ายังมีสุขมีทุกข์อยู่เรียกว่าสังขาร ถ้าเหนือสุขเหนือทุกข์ เรียกว่าวิสังขาร มาอยู่กับคนเป็นๆ นี้ไม่ใช่ตาย วิสังขารมันหยุดปรุงสังขารมันปรุงอยู่ มันสุขมันทุกข์อยู่ วิสังขารมันไม่สุขไม่ทุกข์ มันเหนืออย่างเนี่ย วิสังขารคือขมิลองไป ถ้าวิสังขารที่สุกก็เป็นมรรคผลนิพพานไปเลย หลวงตาก็มักจะพุดแบบรวบรัดว่าเพื่อให้มันทันเวลา ให้ได้กระแสไว้ก่อนว่า เป็นผู้เห็นอย่าเป็นผู้เป็นอย่างนี้ ไม่มีอะไร ไม่มีอะไรไม่เป็นอะไรกับอะไร ไม่มีไม่ไม่เป็นอะไรกับอะไรเลยในโลกนี้อย่างนี้ เป็นถือว่ามาตรฐานชีวิตของเรา ทุกชีวิตต้องถึงจุดนี้ ไม่มีไม่เป็นอย่างกับอะไร มันไม่ยาก ถ้าไม่มีไม่เป็นอย่างกับอะไร มันคืออะไร มันก็ไม่มีความอะไร มันก็จบแค่นี้ชีวิตเรา อยู่อย่างนั้นเธอมาจากไหนอย่าไปอธิบาย ให้เป็นสัมผัสด้วยจิตใจของตนเอง มันไม่มีพุ่มันไม่มีแพบ มันอยู่อย่างนี้ ที่จะเป็นอย่างนี้เหนือเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ นี่คือปฏิบัติได้ให้ผลได้อย่างเนี่ย ในชีวิตของเรานี้ไม่ใช่ไปหาที่อื่น การอยู่โดยชอบก็มีสติสัมปชัญญะ เป็นสัมมาทิฏฐิแล้วเราก็มีได้ทุกโอกาส มันเหมาะกับการใช้ชีวิตประจำวันของทุกชีวิตจะเป็นชาติใด ภาษาใด นิกายใด ลัทธิใด ไม่เกี่ย ความรู้สึกตัวที่เราอยู่นี้ ความรู้สึกตัวที่เรามีอยู่นี้ กับความรู้สึกตัวที่มีอยู่กับพระพุทธเจ้าสมัยนานมา ๒,๕๐๐ ปี อันเดียวกัน อันเดียวกัน ชาติใด ภาษาใดเป็นอันเดียวกัน เป็นสากลแห่งธรรม ไม่เหมือนศาสนวัตถุ ศาสนพิธี ศาสนบุคคล เป็นศาสนาธรรมอันเดียวกัน

อ่านต่อฉบับหน้า

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



เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๒ คณะกัลยาณมิตรผู้มีจิตศรัทธาหลายฝ่าย ได้ร่วมกันเป็นเจ้าภาพจัดงานทอดกฐินสามัคคี ประจำปี ๒๕๕๒ ณ ศูนย์ศึกษาปฏิบัติธรรม 'สวนสันติธรรม' อ. ศรีราชา จ. ชลบุรี

หลวงพ่อบุญรอด ปาโมชฺโช จากศูนย์ศึกษาปฏิบัติธรรม 'สวนสันติธรรม' อ. ศรีราชา จ. ชลบุรี เมตตาบรรยายธรรมในโครงการ "จิตใส...ใจสบาย" ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เมื่อวันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๒

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์ เมตตาแสดงธรรมในหัวข้อ "งานเป็นผล คนเป็นสุข" ณ ห้องสุพรรณหงส์ อาคาร A๑ ชั้น ๒ ศูนย์ปฏิบัติการการบินไทย (OPC) ประจำสนามบินสุวรรณภูมิ เมื่อวันที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๒ งานนี้มีผู้ตั้งใจเข้าฟังธรรมด้วยอารมณ์อันเบิกบาน

มูลนิธิวิศว์ศรีแห่งธรรม ได้จัดอบรมวิปัสสนาโดยปรมาจารย์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ครั้งที่ ๓ ณ จีรัง เฮลธ์ วิลเลจ อ. แมริม จ. เชียงใหม่ ระหว่างวันที่ ๒๓-๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๒ มีผู้สนใจเข้ารับการอบรมจำนวน ๕๖ คน ซึ่งนอกจากได้ปฏิบัติธรรมในสถานที่อันสงบใกล้ชิดธรรมชาติแล้ว ยังมีโอกาสได้ฝึกโยคะอีกด้วย

เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๒ คณะกัลยาณมิตรได้ร่วมกันเป็นเจ้าภาพจัดงานทอดกฐินสามัคคี ณ พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว พร้อมจัดงานแสดงมหรสพตลกสาระ เนื่องในโอกาสได้รับสมณศักดิ์ของ **พระครูสังฆรักษ์ (พระอาจารย์ปารมี สุรยทุธ)** และ **พระครูปฏิภา (พระอาจารย์อำนาจ โสภา)**

เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๒ คณะกัลยาณมิตรผู้มีจิตศรัทธา ได้ร่วมกันเป็นเจ้าภาพจัดงานทอดกฐินสามัคคี ณ วัดบุญญาวาส อ. ปอทอง จ. ชลบุรี โดย **พระอาจารย์อัคนธ์ (ต้น) ธีรจิตโต** เมตตาแสดงธรรมเทศนาแก่ญาติธรรม ท่านสามารถเข้าชมภาพและฟังธรรม ได้ที่ <http://www.watboonyawad.com>

ปฏิทินธรรม

- **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน** ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือนเดือน **มุลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต** ขอเชิญปฏิบัติธรรมที่ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๒๒-๒๗๕๒
- **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน** สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระจากวัดต่าง ๆ รวมมากกว่า ๒๑ รูป ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ณ ศาลาการเปรียญวัดพุทธบูชา ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ
- **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน** ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน ณ ศาลาสนิมทอง - ขยางกูร วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร ถนนพระราม ๖ อรุณราชซอย ๑๕ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
- **กำหนดการทำบุญและฟังธรรม** ณ ศาลากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงจีน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔ วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. - หลวงปู่จันทร์แรม เขมสิริ - หลวงปู่เจริญ ญาณวฑฺฒโน - หลวงพ่อบุญญ์ อุนวฑฺฒโน - หลวงพ่อวงศ์ สุภาจาโร - หลวงพ่อเสน ปัญญาโร
- **วันอาทิตย์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๒** เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. - พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอง ญาณธโร) - พระราชวราคุณ (หลวงปู่สมศักดิ์ ปันตฺโต) - หลวงปู่บุญมา คัมภีร์มโห - หลวงปู่แปลง สุนทรโร - พระราชญาณเวที (หลวงพ่อพัลลภ ญาณลาโภ)
- **วันอาทิตย์ที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๒** เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. - หลวงพ่อบุญรอด ปาโมชฺโช (แสดงธรรมโดยไม่มีกรวางภัตตาหาร)

- **มูลนิธิหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข** ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อกุศล วันอังคารที่ ๑ - วันจันทร์ที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๒ ๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙
- **ขอเชิญร่วมศึกษาประเพณีปฏิบัติธรรม** แนวเคลื่อนไหว ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักปฏิบัติธรรมเหล็กฟ้าธรรมศาสตร์ ต. องค์พระ อ. ด่านช้าง จ. สุพรรณบุรี วันศุกร์ที่ ๔ - วันพฤหัสบดีที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๒ (รวม ๗ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปริษา ก้อนทอง ร้านเบเกอรี่บ้านเพื่อสุขภาพ โทร. ๐-๒๔๘๙-๓๑๒๐, ๐-๒๔๘๙-๒๘๘๘, ๐๘-๖๙๘๒-๘๓๕๙ และ ๐๘-๙๕๑๖-๘๗๗๔
- **มูลนิธิสถานแสงอรุณ เปิด "สวนแสงอรุณ" ปี ๒๕๕๒** ชวนกันเจริญสติภาวนา "รับแสงอรุณ" ปฏิบัติธรรมเปลี่ยนชีวิตใหม่ ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ นำปฏิบัติโดย **พระวิปัสสนาจารย์** จากวัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ และ **พระสันติพงศ์ เขมปญโญ (หลวงพี่ตุ้ม)** ณ สวนแสงอรุณ อ. บ้านสร้าง จ. ปราจีนบุรี เดินทาง ๒ ชม. จากกรุงเทพฯ สะดวกทั้งรถยนต์และรถไฟ **ครั้งที่ ๑๑ วันที่ ๑๑-๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๒** สอบถามรายละเอียดและติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ มูลนิธิสถานแสงอรุณ โทร. ๐-๒๒๓๗-๐๐๘๐ ต่อ ๒๑๗ อีเมล : ssamag@yahoo.com ค่าใช้จ่าย (ค่าอาหารและที่พัก) บริจาคตามจิตศรัทธา เพื่อประโยชน์สูงสุดของการเจริญสติภาวนา ผู้เข้าร่วมปฏิบัติควรมีความตั้งใจและอยู่ร่วมจนจบ การเตรียมตัว เรียบง่าย สบาย และพอเหมาะ

- **ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา** และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน ณ บ้านไร่ทอง อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา ท่านที่มีความประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้าใดๆ ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๙๑-๗๔๓๓ ฝ่ายจัดเตรียมอาหารเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมด้วย ท่านสามารถนำอาหารแห้งหรือเครื่องดื่มที่ท่านอาจารย์ได้ โดยนำส่งที่โรงครัวก่อนขึ้นปฏิบัติธรรม
- **ขอเชิญฟังธรรมบรรยายหัวข้อ "สุขสวนกระแส"** โดย **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** วัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ วันพุธที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐ น. ณ โรงแรมมณเฑียร กรุงเทพฯ เชื่อมที่ www.visalo.org
- **กำหนดการแสดงธรรมเดือนพฤศจิกายน** โดย **พระอาจารย์อำนาจ โสภา** จากพุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ. เพชรบูรณ์ **วันอังคารที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** สอนปฏิบัติธรรม ณ ชมรมบ้านรักธรรมเพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ www.phasornkaew.org
- **วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. หัวข้อ **"หยุดน้ำแห่งแรงบันดาลใจ"** ณ องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก เลขที่ ๖๖ อุทยานเบญจสิริ ซอยสุขุมวิท ๒๔ แยกซอยเมธีนิเวศน์ ถนนสุขุมวิท กรุงเทพฯ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๖๖๑-๒๘๘๗
- **วันศุกร์ที่ ๒๐ - วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** บรรยายธรรมในคอร์สภาวนา ๓ วัน หัวข้อ **"ระลอกคลื่น บังน้ำใส"** สมัยครโดยตรงที่ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ภาชีเจริญ กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๘๐๕-๐๗๙๐-๔ โทรสาร ๐-๒๔๑๓-๓๑๑๓

- **กำหนดการจัดอบรม "อานาปานสติภาวนา"** โดย **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** วันศุกร์ที่ ๒๐ - วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๓ วัน) ณ มูลนิธิดวงแก้วในพระสังฆราชูปถัมภ์ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ มูลนิธิมาบยา โคตมี โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๔๕๓, ๐-๒๖๗๖-๔๓๒๓, ๐๘-๑๘๓๔-๓๘๑๗
- **ขอเชิญคุณพ่อ คุณลูก และผู้สนใจร่วมงาน** สานสัมพันธ์ลูกด้วยธรรมะอารมณ์ดี ที่จะทำให้คุณรู้สึกว่าการธรรมะไม่น่าเบื่ออีกต่อไป จัดโดยกลุ่มธรรมะสติชัย ในหัวข้อ **"รักษนะ...เด็กโง่"** โดย **พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์** วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมดี ๆ ที่ช่วยสานสัมพันธ์ลูกอีกมากมาย พร้อมทั้งมีผู้ร่วมงานจะได้รับหนังสือ หักดอกเป็นดอกไม้ และหนังสือธรรมะดี ๆ อีกมากมาย พร้อมขนมอร่อยๆ จากญาติธรรม ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ เพิ่มเติมรายละเอียด และสำรองที่นั่งได้ที่ คุณศิริวรรณ โทร. ๐-๒๒๕๕-๓๓๔๐-๒, ๐๘-๑๔๓๓-๒๕๕๕
- **ขอเชิญฟังธรรมในโครงการ "จิตใส...ใจสบาย"** กิจกรรมทำบุญ รักษาสิล ฟังธรรม เจริญจิตภาวนา วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. โดย **พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล** จากวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี
- **วันอาทิตย์ที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๒** เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. โดย **พระอาจารย์ปสันโน** จากวัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ณ ห้องปฏิบัติธรรม อาคารเฉลิมพระเกียรติ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สำรองที่นั่ง และสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕ หรือเคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์

- **งานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน** ครั้งที่ ๑๕ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และฉลองครบรอบ ๗๕ ปี แห่งการสถาปนา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จัดโดย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรม ณ หอประชุมใหญ่ และหอประชุมศรีบูรพา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ท่าพระจันทร์) วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. วิทยากรบรรยายธรรม โดย **พระอาจารย์ชายชัย อธิปญโญ (๐๘.๔๕ น.)** **พระครูวินัยธร (พระมหาทองศักดิ์ วิโนทโก) (๑๐.๓๐ น.)** **ดร. สนอง วรอุไร (๑๓.๓๐ น.)** **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (๑๔.๔๐ น.)** เพิ่มเติมข้อมูลได้ที่ www.kanlayanatam.com
- **เชิญร่วมงาน "ธรรมยาตราเพื่อลุ่มน้ำลำปะทาว"** ครั้งที่ ๑๐ วันที่ ๑-๘ ธันวาคม ๒๕๕๒ จากตัวเมืองชัยภูมิถึงบ้านตาตริมทอง ภูหลวง "เดินทวนกระแส เดินทวนกิเลส เดินทวนบริโภคนิยม" ร่วมเดินเพียงวันใดวันหนึ่งก็ได้ สอบถามรายละเอียดที่ ศูนย์ประสานงานโครงการ โทร. ๐๘-๗๗๗๓-๕๑๒๔ หรือชมรมเด็กรักนก โทร. ๐๘๕-๐๒๖-๓๖๘๒, ๐-๔๔๑๓-๒๕๗๙
- **กำหนดการบรรยายธรรม** โดย **อ. ก้าว ทงบุญญม** ชมรมเพื่อนคุณธรรม วันอังคารที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. หัวข้อ **"การทำสมาธิและการเจริญสติ"** ณ วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย ถ. พระราม ๔
- **วันอังคารที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๓๐ น. หัวข้อ **"อยู่เหนือกรรม"** ณ ห้อง Auditorium สำนักงานใหญ่การบินไทย ถ. วิทยากรฯ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ ชมรมเพื่อนคุณธรรม โทร. ๐-๒๔๓๕-๖๒๕๓ www.kunnadham.com

- **ขอเชิญร่วมฟัง บรรยายธรรมะจากพระโฆษฐ์** การศึกษาพระสูตรจากพระไตรปิฎก วันพุธที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. โดย **พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล** จากวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี
- **วันพุธที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๐.๐๐ น. โดย **พระอาจารย์มหาบุญระ ชาติเมโธ** ณ ห้องประชุม ชั้น ๘ โรงพยาบาลจักรุฑิรัตน์ สำรองที่นั่ง และสอบถามรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๖๓๙-๓๓๙๙ (ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)
- **กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา** อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ติดโรงแรมแกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล) ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี กรุงเทพฯ วันอังคารที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. สะพานบุญ โดย **พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์** วัดบางปลากรด (ธรรมลีลา) คลอง ๑๔ จ. ปทุมธานี
- **วันพุธที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. ธรรมะสูปี่ปันใน ตอน สองกรรม โดย **พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสิริ)** วัดมเหยงคณ์ ต. หันตรา จ. พระนครศรีอยุธยา
- **วันอังคารที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. ๓๑ ภาภูมิ โดย **พระภาสกร ภูริวฑฺฒโน (ภาวิไล)** ผู้อำนวยการธรรมสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (วัดฝายหิน)
- **วันอังคารที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๒** เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. รัตนสูตร...ความวิจิตรของพระรัตนตรัย # ๖ โดย **ดร. อภินันท์ กิตติพันธ์** (เกียรติคุณด้านพุทธปรัชญา จากประเทศศรีลังกา)
- **วันพุธที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๕๒** เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. มหัศจรรย์แห่งปัญญา โดย **พระพรพล ปสันโน** วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ



ฝึกสติรู้ลมหายใจ

ต้องเจริญสติไปถึงไหนมือใหม่จึงจะมั่นใจว่ามาถูกทาง? นี่คือข้อกังขาสามัญที่ต้องเกิดขึ้นกับมือใหม่ทุกคน ซึ่งผมก็เช่นกัน

บนเส้นทางสายนี้ คุณจะไม่รู้สึkmั่นใจจนกว่าจะมีใจมั่น นั่นคือจิตอยู่ในสภาพตั้งมั่นรู้ มากกว่าที่จะซัดสายคิดไปเรื่อย

ภาวะที่จิตฟุ้งซ่านซัดสายไปเรื่อยนั่นแหละ ต้นเหตุสำคัญของความไม่แน่ใจ แม้จะเกิดสติรู้เห็นกายใจบ้างแล้ว ก็เหมือนมีคลื่นรบกวน แทรกแซงความรู้เห็น ตลอดจนขนะล้างความมั่นใจให้หายเกลี้ยงรำไป

ช่วงสามเดือนแรกของการฝึกตามตำรา คอยระลึกร่างที่จะนึกได้ว่าตอนนี้กำลังหายใจออก ตอนนี้กำลังหายใจเข้า ผมไม่มีความมั่นใจเลยวามาถูกทาง บางครั้งคิดแน่นอนอัดอัดไปหมด บางครั้งถามตัวเองว่านี่เรากำลังทำอะไรอยู่ บางครั้งสงสัยว่าจะต้องเห็นลมหายใจให้เป็นภาพหรือเอาแค่ว่าหายใจ บางครั้งงงว่าต้องรู้เฉพาะจุดกระทบของลมตรงไหน ฯลฯ

ผมมีแต่ศรัทธาว่าทำตามพระพุทธเจ้าสอนเป็นหลักใจอย่างเดียว เรียกว่ามีความสว่างหนุนหลัง ที่เหลือในหัวเติมไปด้วยความสงสัย คลางแคลง เรียกว่าเดินหน้าอยู่บนก้าวย่างที่เป็ไปเป้มาเกือบตลอด



มีศีล แล้วภาวนากันเถิด จะเกิดผล

คุณแอสตันคะ

ในที่ทำงาน ดิฉันตกหลุมรักคนมีเจ้าของคนหนึ่ง แต่เก็บไว้ในใจ ไม่ได้มีอะไรเกินเลย นอกจากเป็นทุกข์เพราะไปรักคนที่ไม่ควรรัก

ปัจจุบันบริษัทปิด เราต่างก็แยกย้ายกันไปคนละทาง ดิฉันยังหางานทำไม่ได้ ผู้ชายเพื่อนร่วมงานคนนี้อย่าไปประจำต่างประเทศ เราห่างกันโดยปริยาย ซึ่งทำให้สภาพจิตใจดิฉันดีขึ้น อย่างน้อยก็ไม่ทรมานใจด้วยความที่ต้องเห็นกันทุกวันแค่ทุกข์ใจเรื่องหางานไม่ได้ นี่ก็แย่พออยู่แล้ว

ปัญหาคือ เขายังติดต่อมาเป็นระยะ ถามไถ่ข่าวคราว บางทีเขาอยากจะนัดเจอเมื่อเขามาเมืองไทย ดิฉันก็ตัดใจบอกไม่ว่าง ไม่ไปซักที แต่ยังคงตอบเมลเพราะไม่รู้จะทำยังไง ลึกลงๆ แล้วยังเจ็บปวดอยู่ อยากรู้เล็กติดต่อบ้ไปเลย แต่ก็ไม่กล้า รู้สึกไม่แฟร์กับเขา ก็เคยดีๆ กันมา

ปัญหาตอนนี้ไม่ได้อยู่ที่เขา เพราะเขาคงคิดกับเราแค่เพื่อน แต่เรารู้สึกลำบากใจไม่อยากจะติดต่อกันต่อไป เพราะมันจะเจ็บปวดแบบเรื้อรังไม่หายเสียที

คุณแอสตันช่วยแนะนำวิธีจัดการกับตัวเองให้หน่อยนะคะ เคยไป

อย่างไรก็ตาม ส่วนลึกมีความเชื่อว่าเราทำตามพระพุทธเจ้าสอน แล้วเราก็สังเกตไปเรื่อยๆ ว่าอย่างไหนก้าวหน้าอย่างไหนก้าวหลัง อย่างไหนเทียบเคียงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสได้ ก็น่าจะเป็นการเพียงพอ ผมไม่พยายามแสวงหาครูบาอาจารย์ อาจเป็นเพราะไม่รู้จะไปหาที่ไหน และสมัยนั้นสื่อประชาสัมพันธ์สถานฝึกกรรมฐานก็ไม่แพร่หลายเหมือนเดี๋ยวนี

ผมมักนั่งหลับตาระลึกลงถึงลมหายใจเป็นชั่วโมง เพียงเพื่อตอนลืมตาหลับ ‘รู้สึก’ ถึงลมหายใจเข้าออกได้แจ่มชัดกว่าเป็นไหนๆ หลายเดือนกว่าจะอุกคิด พยายามใช้ปัญญาสำรวจว่าเหตุใดจึงเป็นเช่นนั้นไปได้

ผมจับสังเกตได้ที่ละนิดทีละหน่อยว่าทุกครั้งเมื่อปิดตาลง จะเกิดอาการเล็งจิตเข้าไปที่จมูก หรือบางทีที่หว่างคิ้ว หรือบางทีก็ตรงกลางๆ บริเวณส่วนที่กลวงๆ ในตัว ด้วยความคาดหวังว่าจะสงบลงทันใด เข้าใจว่าความคิดเป็นสิ่งบังคับให้สงบระงับกันได้

ส่วนลมหายใจ ผมก็ไปสำคัญว่ามันต้องยาว ต้องลึกทุกครั้ง ถึงจะนับว่าดี ผลคือเกิดความอึดอัดคัดแน่น คับแคบตั้งแต่แรกเริ่ม ปิดตาตั้งใจทำสมาธิกันเลยทีเดียว

เทียบกับตอนลืมตา สายตามผมจะแลไปตรงๆ ไม่โฟกัสที่จุดจุดหนึ่งข้างหน้า ทำให้จิตไม่เล็งสั้นๆ แคบๆ มีความเปิดกว้างยิ่งกว่าตอนปิดตาลึงจมุกเยอะ จากนั้นจึงนึกถึงลมหายใจเลินๆ ไม่เอาจริงเอาจัง ไม่พยายามบังคับว่าต้องลึกฟุ้งซ่านในทันที อีกทั้งไม่คาดหวังว่าลมจะต้องดี ต้องยาวท่าเดียว จุดเริ่มต้นจึงสบายใจกว่ากันเยอะ

ผมสังเกตต่อว่าพอสบายใจแล้วระลึกเท่าที่จะนึกออกว่าลมหายใจกำลังเข้า ออก หรือหยุด แค่นั้นเอง เดียวก็กลายเป็น

ฝึกวิปัสสนา หวังให้มีสติอยู่กับปัจจุบัน ก็ดีขึ้นพักนึง พอเขาติดต่อมาก็ฟุ้งซ่านอีก คิดเรื่องเก่าๆ อีก มีความหวังอีก เปลี่ยนมาสวดมนต์ ก็ยังไม่ได้ผลเท่าไร เพราะจิตไม่สงบ ขอขอบคุณมากคะ

โดย: nara

อ่านเรื่องของคุณนาราแล้ว ก็ตีใจกับคุณว่า คุณยังไม่พลาดท่าเสียทีให้กิเลส เพราะมีคนมากมายที่หลุดไปติดกับดักเดียวกันกับคุณ แล้วเป็นเหยื่อในที่สุด

วิธีจัดการกับตัวเอง คือต้องตั้งสังขกับตัวเอง ว่าจะไม่ยุ่งเกี่ยวกับเขา ในทุกรกรณี ทุกคืนสวดมนต์ แล้วเตือนตัวเองไว้แบบนี้ ว่าจะมีชีวิตที่มันคงในศีล ๕

คนเรารักชาติล ไม่ใช่ว่าเพื่ออะไร แต่เพราะศีลจะรักษาเรา และเสริมชีวิตเรา ที่ตอนนี้หางานยังไม่ได้ ถ้าตั้งใจภาวนารักษาศีล ชีวิตจะค่อยๆ มีลู่ทางแสงสว่างให้เห็น

สวดมนต์แล้วจิตไม่สงบ ก็ไม่เป็นไรครับ เปลี่ยนวิธีไปเดินจงกรม หรือทำงานบ้านก็ได้ จิตใจมันฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าฟุ้งซ่าน ฟุ้งแล้วไม่ชอบรู้ว่าไม่ชอบ ไม่ได้รู้เพื่อจะดับความฟุ้งนะ แต่รู้เพื่อจะารู้สึกตัวอยู่กับความจริง อยู่กับปัจจุบัน แล้วก็คอยรู้กายที่เคลื่อนไหวไว้อย่างกวาดบ้าน ก็รู้สึกตัว เห็นกายเคลื่อนไหว ใจเป็นคนดู ดูกายเคลื่อนไหว เหมือนมีหุ่นยนต์เคลื่อนไหว ไม่ใช่ดูว่าเราเคลื่อนไหว

และเพื่อให้คุณมันคงในศีล ผมเลยเอาคำถามของอีกท่านหนึ่ง มาตอบต่อจากคุณจะได้เห็นว่า การที่มนุษย์เราไม่มีศีลข้อ ๓ มันทำให้คนอื่นบาดเจ็บ วุ่นวายขนาดไหน

ความเคยชิน แม้จะเหม่อลอยไปบ้าง ลมหายใจก็เหมือนปรากฏอยู่ในความรับรู้เอง ไม่ต้องเพ่งพยายามให้เหนือย

ต่อมาผมอ่านจากหลายแห่ง พบว่ากล่าวไว้ตรงกันว่าหลักการทำสมาธิที่ถูกต้องนั้น จะต้องได้ความรู้สึกเป็นสุข อิมใจ สบายตัว ไม่ใช่เป็นทุกข์ แห่งเดียว เนื้อตัวแข็งกระด้างแต่อย่างใด จึงมั่นใจว่าการเริ่มต้นที่ดี ควรทำอะไรก็ได้ให้ห่างไกลจากความเคร่งเพ่ง และเกร็ง

จับหลักได้เช่นนั้น ผมก็สนุกกับการทำสมาธิมากขึ้น ไม่ตื่นตุนั่งหลับตาขัดสมาธินานๆ เมื่อใดมีโอกาสนั่งเก้าอี้ได้ก็เอาเลย จะอยู่ในห้องนอนหรือรถไครในที่สาธารณะก็ตาม ผมเริ่มด้วยการสำรวจสังเกตว่าฝ่าเท้างอรั่มไหม ถ้ารั่มหรือเกร็งอยู่ก็คลายออกเสียวางเท้าแบราบกับพื้นอย่างสบาย

มันได้ผลทุกครั้ง พอฝ่าเท้าสบาย พื้นจิตพื้นใจก็พลอยสบายตาม แสดงให้เห็นชัดว่าอาการของฝ่าเท้าสะท้อนได้ว่าสภาพจิตของเราเครียดหรือสบายอยู่ เมื่อทำให้เท้าสบาย จิตก็หายเครียดไปเยอะ

จากนั้นจึงสำรวจว่าฝ่ามือผ่อนคลายหรือกำอยู่ ถ้ากำก็คลายเสียให้เกิดความรู้สึกผ่อนพักสบายไม่ต่างจากฝ่าเท้า และถึงที่สุด ผมสำรวจขั้นสุดท้ายว่าทั่วใบหน้าผ่อนคลาย หายขมวด หายตึงหรือยังแค่สำรวจเฉยๆ ก็เป็นเหตุให้กล้ามเนื้อทั้งใบหน้าคลายออกหมดได้

เมื่อฝ่าเท้า ฝ่ามือ และใบหน้าคลายจากความฝืนทั้งหมด อูปรรรคของสมาธิก็หายไป จิตเปิดกว้างสบาย พร้อมจะรู้ พร้อมจะดูว่าเกิดอะไรขึ้นกับกายใจบ้างแล้ว คุณลองดูตอนนี้ก็จะเห็นจริงตอนนี้เลยเช่นเดียวกัน

อ่านต่อฉบับหน้า

เรียน คุณแอสตันคะ

มีคำถามคือ จะปล่อยวาง เลิก หรือให้อภัยดีคะ

สิบกว่าปีก่อนสามีไปมีคนอื่นแล้วพลาดท่า ตอนนี้เด็กอายุ ๑๓ ครอบครั้วเราอภัยให้แล้วรับมาอยู่ด้วย เรื่องความเจ็บปวดไม่ต้องพูดถึง ผ่านมาสิบกว่าปีแล้ว รอยแผลยังไม่จางหาย

เมื่อวานก็เพิ่งได้รับรู้อีกว่า มีเด็กโผล่มาอีกคน อายุ ๒ ขวบ แทบล้มทั้งยืน คงเป็นกรรมเก่าที่ทำร่วมกันไว้ เค้าก็บอกพลาดอีก เราคิดอะไรไม่ออกเลยคะ มีนไปหมด เมื่อคืนสวดมนต์ไปก็ร้องไห้ไป ยิ่งสวดบทอภัยทานรู้สึกว่าจะตัวเองน้ำตาขังไหลอาบแก้ม รู้สึกว่ากรรมะเป็นที่พึ่งได้อย่างเดียว

ตอนนี้จิตใจก็ยังไม่สงบ ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะดำรงชีวิตต่ออย่างไร มีดমনเหลือเกิน แต่เราก็ปลอบตัวเองว่า คงไม่มีอะไรที่เลวร้ายและแย่ไปกว่านี้อีกแล้ว

ญาติเราไม่ได้แนะนำให้เลิกกัน แต่แนะนำว่าให้ทำหมางเมินไปวางเฉย ไม่สนเราว่าเค้าจะมาหรือไป แยกห้องนอน ๑ เดือน เพื่อให้เค้ารู้สึกสำนึกว่าที่เค้าทำมันผิด (ซึ่งเค้าก็รู้สึกอึดมอกว่าเค้าผิด) ซึ่งมันคือ ผิดแล้วผิดอีก เราชู้ว่า ถ้าทำอย่างนั้น บ้านก็ไม่มีความสุข ลูกจะสัมผัสได้ไหมว่าความอบอุ่นในบ้านมันสูญหายไปแล้ว เรายังไม่ได้บอกให้บ้านเป็นเช่นนั้นเลย

เราเป็นคนจิตใจโน้มเอียงในทางอภัยคะ รู้สึกว่าอภัยแล้วจิตใจเป็นสุขขึ้น แต่ญาติบอกว่า การให้อภัยจะทำให้เค้ารู้สึกว่าจะทำอะไรก็ได้

เราเป็นคนใจอ่อนและอภัยคนง่ายเกินไปใช่มั๊ยคะ ถึงถูกทำร้ายซ้ำแล้วซ้ำเล่า ขอขอบคุณมากคะ

ดาวเหนือ

การที่คุณดาวเหนือมีจิตใจโน้มเอียงในภักยานั้น ผมอนุโมทนาด้วยครับ เพราะถ้าไม่มีธรรมะ ไม่มีอภัยทานเลย คุณคงอกแตกตายไปนานแล้ว

การเป็นคนใจอ่อนให้อภัยง่าย ไม่ใช่เหตุที่ถูกทำร้ายซ้ำๆ หรือครับ ที่หลายคนต้องมาประสบเคราะห์กรรมอย่างนี้ ก็เพราะเคยผิดศีลข้อสาม กาเมสุมิฉฉา จนคนอื่นเดือดร้อนมาก่อน อาจจะเป็นผลจากชาติก่อนๆ นะ ส่วนกรรมในชาติปัจจุบัน คือเราเลือกสามีมืด อันนี้ผมดูจากผลของกรรมนะ ไม่ใช่หนังทางโน เพราะผมไม่ได้เป็นหมอดู

แต่อย่างที่คุณบาอาจารย์ท่านบอกว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น มันสมควรแก่เหตุแล้ว และพระพุทธเจ้าก็บอกวา เรื่องราวในโลกไม่มีเรื่องบังเอิญนะครับ ฉะนั้น การที่ยอมรับกรรมด้วยความอ่อนน้อมไม่ตีโพยตีพายจะเป็นผลดีในระยะสั้น ส่วนระยะยาว เป็นเรื่องของความสบายใจของคุณดาวเหนือเองนะครับว่าจะทำอย่างไร

ถ้าตัวคุณเอง ศีลยังกะพร่องกะแพร่ง การรักษาศีลจะช่วยผ่อนหนักเป็นเบาได้ ส่วนอภัยทาน ถ้าสามารถให้อภัยได้จริง ผลดีก็จะตกอยู่กับคุณดาวเหนือและลูกๆ เอง เพราะไม่ว่าอย่างไรครอบครัวก็ยังมิสมดูล มีความสงบร่มเย็นอยู่ดีมีกินกันอยู่

ถ้าเขายังไม่ชั่วช้ำหน้ามืดตามัวขนาดใช้กำลัง ลงไม้ลงมือ งานการไม่ทำ ไม่ดูแลลูกเมีย ผมว่ายังพอให้อภัยกันได้นะ แต่จะมีบทลงโทษยังไง อันนี้ก็แล้วแต่เทคนิคของแต่ละบ้านนะครับ

จะรีบเงินเดือน เดือนเป็นหนังสือ แบนมือมาตี หรือให้อ่านหนังสือธรรมะดังๆ ให้ลูกฟังก่อนนอน ก็ลองดู ถ้าจะเลือกวิธีหลัง...ผมแนะนำหนังสือของหลวงพ่อปราโมทย์ ชื่อ “วิถีแห่งความรู้แจ้ง” นะครับ

อีกอย่างที่อยู่ากบอกก็คือ โลกนี้ไม่มีอะไรเป็นที่พึ่งได้ดีเท่าธรรมะ หรือครับ อย่าไปยึดอะไรหรือใครเป็นที่พึ่ง อย่าไปหวังว่าใครจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วเราถึงจะมีความสุข

คนเรามีกรรมเป็นของตัวเอง อดีตเราสร้างบ้านมาอย่างไร ปัจจุบันก็ต้องอยู่บ้านอย่างนั้น ถ้าบ้านหลังปัจจุบันมันมีคนกินบนเรือนซัดบนหลังคา ก็ต้องอยู่ด้วยกรรมะ บ้านมันอาจจะเหม็น เป็นทุกข์บ้าง แต่ถ้าใจมันยอมรับได้ ว่ามันเป็นกรรมของเรา แล้วก็อยู่กับปัจจุบันด้วยสติ สร้างกรรมใหม่สร้างเรือนใหม่ให้ดีกว่าเดิม ก็นับว่าเราทุกข์แล้วไม่เสียเปล่า

ดีกว่านั้นอีก คือการเรียนรู้จักตัวเองจากความทุกข์ที่เผชิญ ให้เห็นว่าการเป็นคนดีก็ไม่ได้รับประกันว่าจะหนีกรรมเก่าได้ตลอด

ตราบใดที่ยังต้องเกิด ก็ยังต้องแก่ ยังต้องเจ็บ ยังต้องตาย เป้าหมายของเรา จึงไม่ควรอยู่ที่การคาดหวังว่าสามี ภรรยา จะทำตัวอย่างไร แต่เป็นการภาวนา อยู่ในชีวิตประจำวัน อยู่กับทุกข์บ้าง สุขบ้างเฉยๆ บ้าง ด้วยสติ คอยรู้สึกตัว รู้กายเคลื่อนไหว ใจเคลื่อนไหว จนจิตมีสัมมาสติ สัมมาสมาธิ เกิดปัญญา แล้ววันหนึ่งจะได้ไม่ต้องมีชาติหน้า ไม่ต้องลุ้นว่าจะเจอภรรยา สามีประเภทไหน หรือจะมีเด็กโผล่มาตอนไหนให้ตกกะใจหรือเปล่า

แบบนี้ เรียกว่าแก้ปัญหาได้ผลเบ็ดเสร็จเด็ดขาดครับ

สาระแห่งชีวิต คือรักและเมตตา

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

กรุณา คือความสงสาร

เมื่อเห็นเขามีความทุกข์ ก็คิดหาทางช่วยเหลือ ปลดเปลื้องทุกข์ของเขา

กรุณาต่อตนเอง หมายถึงมีจิตใจอยากจะช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากทุกข์ ด้วยการสำรวจตัวเอง มองดูชีวิตตัวเอง เริ่มต้นที่การกระทำด้วย ภาจามืออะไรบ้างที่เราควรแก้ไข ปรับปรุงตน

เริ่มต้นตรวจดูด้วยศีล ด้วยกฎหมาย ระเบียบ วินัย กติกาของสังคม หรือจากการที่ พ่อแม่ ครู อาจารย์ หรือเพื่อนๆ ได้ว่ากล่าวตักเตือนเรามีอะไรบ้าง จุดอ่อน จุดบกพร่องของตนเองเลือกมา ข้อใดข้อหนึ่ง ทบทวนตามเหตุผล ยกขึ้นมาตั้งไว้ในหัวใจ

ตั้งใจจะแก้ไขปรับปรุง พิจารณาอยู่บ่อยๆ เป็นประจำ ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ขึ้น เหตุการณ์กำลังเกิดขึ้น เมื่อเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว “ตั้งใจอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น”

เมื่อเรามีจิตกรุณาที่จะปรับปรุงแก้ไขตัวเองแล้ว ก็ให้อาศัยอิทธิบาท ๔

ฉันทะ มีความพอใจในการแก้ไขปรับปรุงตนเอง **วิริยะ** มีความพยายาม มีความตั้งใจสม่ำเสมอ **จิตตะ** มีจิตใจจดจ่อในการแก้ไขปรับปรุง **วิมังสา** ใช้ปัญญาทบทวน พิจารณาหาเหตุผล

เมื่อมีข้อผิดพลาด และหาวิธีการ อูบายต่างๆ ที่จะไม่ให้เกิดผิดพลาดขึ้นอีก สร้างจิตสำนึก ในการที่จะพัฒนาตน มีความพอใจในการต่อสู้กับจิตใจตนเอง

กรุณาต่อผู้อื่น จิตที่กรุณาต่อผู้อื่น คือจิตใจที่คิดช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่าเรา ให้เขาพ้นจากทุกข์ แนะนำ ตักเตือนเขา เพื่อให้เขาสามารถดำเนินชีวิตในทางที่ถูกที่ควร

สมมติว่าเราเป็นแม่ ในการเลี้ยงลูก เรามีความปรารถนาดีต่อลูก ให้ความรักความเมตตา สิ่งใดที่ทำให้ลูกมีความสุข เราก็ทำให้แก่ลูก เรียกว่าทำให้ลูก “ถูกใจ” ก็ดูไม่ยากอะไร แต่ความกรุณา คือช่วยเหลือให้ลูกพ้นจากทุกข์ เราต้องหมั่นอบรมสั่งสอน ให้ลูกรู้จักผิดชอบ ชั่วดี บางครั้งอาจจำเป็นต้องเคร่งครัด ว่ากล่าวตักเตือน ขัดใจลูกเพื่อความ “ถูกต้อง”

ข้อนี้เริ่มยากแล้ว กรุณาต้องอาศัยกำลังสติปัญญา และจิตใจที่เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ในการเลี้ยงดูลูก เมตตาจะต้องคู่กับกรุณา ลูกจึงจะไม่เสียคน เพราะถูกตามใจมากเกินไป ดังนั้น เมตตากรุณา จึงเป็นคุณธรรมที่ควรพัฒนาไปพร้อมๆ กัน

ความกรุณาที่แท้จริงต้องมีพื้นฐานของความเมตตาอยู่ด้วยเสมอ ดังนั้น การที่เราจะว่ากล่าวตักเตือนใคร โดยเข้าใจว่าเป็นความกรุณาที่ต้องการให้เขาพ้นจากทุกข์ เราต้องสำรวจความรู้สึกตนเองให้ดีด้วยว่า ไม่ได้เจือด้วยความโกรธ หากเรามีเมตตา เราย่อมปรารถนาให้เขาเป็นสุข การว่ากล่าวตักเตือน เราจะต้องคำนึงถึงความรู้สึกของเขาด้วย ต้องทำไปเพื่อประโยชน์และความสุขของเขาจริงๆ

ที่สุดของความกรุณา ก็เป็นเช่นเดียวกับความเมตตา คือไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ มีใจกรุณาแก่สรรพสัตว์ทั้งปวง ไม่เว้นแม้แต่กับศัตรู

อ่านต่อฉบับหน้า

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

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

โครงการเอื้ออารีย์

โครงการเอื้ออารีย์ก่อกำเนิดจาก “มูลนิธิบ้านอารีย์” เพื่อตระหนักถึงคุณค่า และความหมายของคำว่า “ให้” ให้ความช่วยเหลือ ทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยมีจุดหมายเพื่อให้ผู้ที่ประสบปัญหา ความทุกข์ยาก เดือดร้อน ที่ช่วยตนเองไม่ได้ ให้สามารถช่วยตนเองได้ รวมถึง การบรรเทา ป้องกัน แก้ไขและขจัดปัญหา อันนำไปสู่การแก้ไขปัญหาล้างคม ให้ลดน้อยหรือหมดไป

โดยมีทีมงานอาสาสมัครเป็นผู้รับผิดชอบ ให้คำแนะนำปรึกษา เบื้องต้น และติดต่อประสานไปยังนักสังคมสงเคราะห์ และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้เดือดร้อนต่อไป

โครงการเอื้ออารีย์ ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้ กลุ่มเด็ก และเยาวชน กลุ่มสตรี กลุ่มคนพิการทุพพลภาพ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ด้อยโอกาส

สามารถขอรับความช่วยเหลือได้ที่ ฝ่ายบริการสังคม มูลนิธิบ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ (วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.)

บ้านอารีย์สนับสนุนพลีตักที่ช่วยเหลือเกษตรกร

มูลนิธิบ้านอารีย์ สนับสนุนชุมชนที่พึ่งพาตนเองทั่วประเทศ เพื่อช่วยเหลือเกษตรกร โดยให้ชุมชนของท่านที่มีการสร้างงาน ผลผลิตทางการฝีมือ เช่น ผ้าคลุมไหล่ ผ้าพันคอ หรืออื่นๆ สามารถส่งรายละเอียดผลิตภัณฑ์ของท่านมานำเสนอเพื่อการพิจารณาได้ที่ มูลนิธิบ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐



อคติ

วันนี้เป็นวันที่เราทั้งหลายได้มาทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ประเพณีอันนี้ถือว่าเป็นประเพณีที่มีประโยชน์และมีความหมายอย่างยิ่ง เนื่องจากว่าคนเรามีแนวโน้มจะตามใจตัวเอง ตามความคิดของตัวเองอยู่ตลอดเวลา อยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น ชอบ ไม่ชอบ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นในชีวิตของคน ถ้าหากว่าชีวิตของเรามีสิ่งเหล่านี้เป็นผู้กำหนดทางดำเนิน ก็มีคำถามขึ้นมาว่า เรามีอะไรที่แตกต่างกับสัตว์เดียรัจฉานตรงไหน เรามีอะไรที่สมกับการเป็นมนุษย์เหมาะกับการที่ได้รับเกียรติว่าเป็นสัตว์ประเสริฐตรงไหน

พระพุทธองค์ตรัสให้เราฝึกความเคยชินที่ประกอบด้วย ความโลก ความโกรธ ความหลง ไม่ปล่อยให้จิตใจของเราคับแคบ ท่านให้เปิดจิตกว้างออกไปรับรู้ความสุข ความทุกข์ของคนอื่น รับรู้ต่อภาพรวม เหมือนกับพลทหารที่อยู่ในสนามรบ เขาไม่ค่อยรู้เรื่องว่ากำลังทำอะไรอยู่ ไม่เข้าใจยุทธศาสตร์ของแม่ทัพ เขาก็มีแต่วิ่ง มีแต่สู้กับข้าศึกโดยไม่รู้ว่าในภาพรวมจริงๆ แล้วฝ่ายเรากำลังชนะหรือกำลังแพ้ ไม่รู้ว่าที่กำลังทำอยู่นี้มีความหมายต่อส่วนอื่น มีความหมายต่อส่วนรวมอย่างไร ในชีวิตของเราก็อย่างนั้นเหมือนกัน ถ้าเราไม่เคยหยุด ไม่เคยพิจารณาภาพรวมของชีวิต เราก็เหมือนทหารกลางสนามรบ ไม่ค่อยรู้เรื่องนอกจากว่ายไม่ตาย โอกาสที่ผู้ไม่รู้จักพิจารณาชีวิตจะผิดพลาดก็มีมาก โอกาสที่จะตายเปล่าก็มีมาก ผู้หลงทางในป่าที่บ มีพวคนห้ำพวกไม้เถาวัลย์ รกรุงรัง มองไม่ค่อยเห็นทาง จะต้องทำอะไรดีจึงจะเอาตัวรอดได้ ก็ป็นขึ้นต้นไม้ ถ้าเป็นป่าคอนกรีต ขึ้นบันไดตึกสูงไปยืนอยู่บนคานฟ้า ดูว่าอะไรเป็นอะไร ถนนหนทางต่างๆ ไปไหนบ้าง ผู้อยู่ที่สูงย่อมเห็นมากกว่าผู้อยู่ต่ำ เป็นเรื่องธรรมดา

ป่าในวัดป่านานาชาติของเรากว้างเท่าใด ถ้าเราอยู่ที่นี้ในศาลา โดยไม่เคยทราบมาก่อน ก็ไม่มีทางรู้ ใช่ไหม มองออกไปข้างนอก ก็สามารรถเห็นแต่ต้นไม้รอบๆ ศาลาเท่านั้นเอง ป่านี้จะกว้างก็สิบไร่ ก็ร้อยไร่ ก็พันไร่ ก็หมื่นไร่ เราก็ไม่มีทางจะรู้ได้ แต่ถ้ามีใครคล้องแคล้วว่องไวออกไปข้างนอก ปีนขึ้นต้นไม้สูงหน้าศาลา เขาสามารถรู้ได้และประมาณได้

ในการเดินทาง บางทีทางที่ใหญ่ที่สุด สะดวกที่สุดอาจจะ

ไม่ดีที่สุดสำหรับเราก็ได้ เห็นถนนใหญ่คิดว่าน่าจะตรง น่าจะดี ปรากฏว่าถนนเสีย เพราะรถสิบล้อบรรทุกของหนักเกินไป ทำให้ถนนเป็นหลุมเป็นบ่อ ถนนเส้นนั้นแทนที่จะเป็นทางที่ตรงที่สุดเร็วที่สุด กลับกลายเป็นทางที่ได้ช้าที่สุด อาจจะมีทางเล็กลงน้อย อ้อมก็อ้อม แต่จะไปถึงที่หมายเร็ว เร็วกว่าเส้นทางใหญ่ ชีวิตของเราบางทีเห็นเส้นทางใหญ่หลายเลน ดีใจว่า “สี่เลนนะ สุขะตังยันตี” แต่ปรากฏว่าไม่เป็นอย่างที่คิด

อยากวยเร็ว จะทำอะไร เราอีกเอาของคนอื่นเขาได้วยเร็ว ง่าย ไม่ต้องทำงานที่น่าเบื่อ ไม่ต้องเหน็ดไม่ต้องเหนื่อย ไม่ต้องเสียเหงื่อแม้แต่หยดเดียว เอาของเขาเสีย คนที่สามารถเอาของเขาได้นี่ โอ! เชื่อว่าตัวเองเก่ง ตัวเองแน่ สามารถเอาของที่เขาไม่ได้ให้ แหม! เราเก่งเหลือเกิน นึกว่าเดินตามทางที่ง่าย แต่มองไม่เห็นความชั่วที่เพิ่มมากขึ้นอยู่ในใจ มองไม่เห็นป้ายที่มีลูกศรสีดำ และชี้ไปที่คำว่า เมืองนรก!

พระพุทธองค์ตรัสเตือนเสมอว่า อย่าไปทางที่ง่ายที่สุดเสมอไป ให้เป็นคนสุขุมรอบคอบ ให้เป็นคนคิดเป็น อย่าให้ความรู้สึกชั่วแวน เป็นเครื่องตัดสินใจ อย่างนี้ถูกอย่างนี้ผิด ท่านให้เรารู้เท่าทันความรู้สึกของตัวเอง และระมัดระวัง ถ้าเรามีความรู้สึกรัก หรือชอบ อันนั้นอันตรายทันที อันตรายอย่างไร มันอันตรายต่อการรับรู้ อันตรายต่อการวินิจฉัย อันตรายต่อการตัดสินใจ อันตรายต่อการกระทำทุกอย่าง เหตุผลเราจะพียงไปแล้ว หรือพร้อมที่จะพียง

ความจริงเกียจ ความไม่ชอบก็เหมือนกัน เห็นคนที่เราไม่ชอบ ทำอะไรบางอย่าง รู้สึกน่าเกลียดจริงๆ ทนไม่ได้ แต่ทำไม่ถูกของเราเองทำอย่างเดียวกัน เราไม่รู้สึกล่าเกลียด ทำไม่ถูกของเราทำ เราก็ยกเป็นกรณีพิเศษไป อย่าไปถือสาเขาเลย หลานของเราทำ ก็ไม่เหมือนคนอื่นทำ ภรรยาของเราทำ สามีของเราทำ ก็ยกเป็นกรณีพิเศษไป คนที่เรารักทำชั่วเป็นเรื่องเล็กน้อย เรื่องธรรมดา แต่คนอื่นทำ ทำไม่ไม่เป็นเรื่องธรรมดาเสียแล้ว เมื่อเราชอบหรือรักใคร หรือสิ่งใด ความยุติธรรมของเรามักหายไป ใครไม่ชอบ คนที่เราชอบเป็นเพื่อนเราได้ยาก ใครวิจารณ์คนที่เรารัก เราจะสู้ มีข่าวว่าลูกหลานเราไม่ดีเราต่อต้านทันที ต้องปกป้อง นี่เป็นความรักตาบอด

คนที่ลำเอียงเพราะรักก็ดี เพราะเกลียดก็ดี เพราะหลงก็ดี เพราะกลัวก็ดี จะไม่เห็นตัวเองตามความเป็นจริง ไม่เห็นคนอื่นตามความเป็นจริง

เวลาเราโกรธใครเป็นอย่างไร ให้เรียนรู้อะไร จะได้ป้องกันอันตราย โกรธใครแล้ว เขาก็ผิดทุกอย่าง แม้ความผิดเล็กผิดน้อยของเขาก็กลายเป็นเรื่องใหญ่ มันระคายเคืองเหลือเกิน สิ่งที่ตั้งงามของเขา ไม่มีความหมาย มองว่าเป็นการเอาหน้าเอาตาบ้าง เสแสร้งบ้าง นี่คือ ความโกรธ ความเกลียด ที่เป็นอคติ

อ่านต่อฉบับหน้า

SMS บ้านอารีย์ บริการส่งข่าวสารต่างๆ ปฏิทินธรรม วันหยุดสวนสันติธรรม วันที่บ้านอารีย์จัดกรไปสวนสันติธรรม หรือกรณีอื่นๆ บ้านอารีย์จะแจ้งให้ทราบถึงมือถือของคุณ วิธีการขอรับโดย SMS โดยแจ้งชื่อ นามสกุล และเบอร์โทรศัพท์มือถือ มาที่อีเมล info@baanaree.net หรือแจ้งกับทางเจ้าหน้าที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ก็ได้ โทร. ๐-๒๒๓๗๙-๗๘๓๘



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เพราะฉะนั้นจะเป็นกามสุขัลลิกานุโยค หรืออตตกิลมถานุโยค ก็คือต้องอยู่บนมัชฌิมา (ความพอดี) มัชฌิมาคืออะไร ตัวมรรคมีองค์แปด จับทางคือมรรคมีองค์แปดไว้ให้มัน เพราะหนทางคืออันนี้ตั้งแต่

สัมมาทิฐิ เห็นอย่างไร? เห็นการเกิดดับ

สัมมาสังกัปปะ คิดอย่างไร? ทั้งความคิดทางกาม พยาบาท เบียดเบียน อกุศลทั้งหลาย

สัมมาวาจา พูดอย่างไร? ไม่พูดโกหก คำหยาบ เพื่อเจ้า ส่อเสียด

สัมมากรรมันตะ การงานที่ถูกต้องทำอะไร? ก็ศีลห้า สามข้อแรก ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม นี่เห็นไหม นี่เป็นข้อปฏิบัติทางใจ ทางวาจา ทางกาย ได้มาเป็นลำดับเอาไว้ทำได้เลย

สัมมาอาชีวะ อาชีพถูกต้องคืออาชีพอย่างไร? คือเป็นอาชีพที่ไม่เบียดเบียน อาชีพที่พระพุทธเจ้าไม่ยอมให้ทำ คำน้ำเมา ค้ายาพิษ คำเครื่องประหาร คำสัตว์มาเป็นอาหาร คำอาวุธ อาชีพเหล่านี้ไม่ควรทำ หรือถ้ายังต้องทำอยู่ ก็พยายามเลิกถ้าเลิกได้ หรือถ้ายังไม่มีโอกาสเลิกก็ให้ทำความดีด้านอื่นไป ไม่ต้องเอาตรงนี้มาเป็นอุปสรรคขัดขวางว่า เราคงเป็นคนเลวทำความดีไม่ได้ น้อยอกน้อยใจ นี่เรียกว่า**ดิณิพาทะ** (สำคัญตนว่าเลว) พระพุทธเจ้าบอกนี้มันเป็นกิเลส ทั้งมันไป อย่าไปสนใจ

* ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อ CD ของ พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์ *

เรายังฆ่าสัตว์อยู่ มีอาชีพเลี้ยงสัตว์มาเป็นอาหาร นั่งสมาธิได้ใหม่ละ มีเวลาใหม่ มีเวลาก็นั่งสมาธิ ฆ่าสัตว์จำเป็นต้องขโมยด้วยหรือเปล่า ไม่จำเป็นต้องขโมยก็รักษาศีลข้อสองไป รักษาศีลข้อสามไป ข้อสี่ข้อห้าไป เหลือฆ่าสัตว์ข้อเดียววางไว้ก่อน เดี่ยวไม่มีอาชีพทำ เราก็ทำข้ออื่นให้บริบูรณ์ สี่ข้อให้บริบูรณ์ แล้วสมาธินั่งทุกวัน เดินจงกรมนั่งสมาธิ ตั้งจิตอธิษฐานไปเลย ขอให้ไม่มีอาชีพที่ดีเกิด ถ้ามีโอกาสขอให้อาชีพนี้มันห่างไกลจากเราไป แล้วก็ไม่มีอาชีพที่ดีที่ทดแทนขึ้นมา ก็ตั้งความปรารถนาไว้เช่นนั้น ศีลข้ออื่นรักษาเต็มที่บริบูรณ์ สมานั่งไว้ เดินจงกรมไว้ เดี่ยวกรรมดีของเรามันก็จะผลักดันให้เราสำเร็จผลในสิ่งที่เราปรารถนาเอง นี่สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ เพียรชอบ เพียรอย่างไร? เพียรทั้ง หรือวางหรือละอกุศลหรือได้ถอนบรรเทาทำให้สิ้นสุดไป ทำให้ไม่มีเหลือซึ่งอกุศล เห็นไหม ได้ถอนบรรเทาทำให้สิ้นสุดไป ทำให้ไม่มีเหลือซึ่งอกุศลติดก ทั้งอกุศลทั้งหมด เราก็สร้างกุศลให้เกิดขึ้น ปรารภความเพียร ขยันใคร่ครวญธรรมะ มีการสอดส่องธรรม โยนิโสมนสิการ (พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงซึ่งธรรมชาติ) คือรูปนามทั้งหลาย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่สิ่งต่างๆ เหล่านี้ที่เป็นกุศล สร้างขึ้นมา รักษาศีลเอาไว้ นั่งสมาธิเอาไว้ อย่างนี้

สัมมาสติ มีสติทำอะไร? พระพุทธเจ้าก็อธิบายสติปัฏฐาน ๔ ฐานที่ตั้งของจิต (ผู้รู้) ความระลึกที่หมั่นมานึกถึงกาย เวทนา จิต ธรรม สืออย่างเหล่านี้ หมั่นนึกถึงกายทำอะไร? ก็อย่างที่เราทำ หมั่นนึกถึงลมหายใจเรื่อยๆ

อ่านต่อฉบับหน้า

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



๔๔

กว่าเขียรจะผ่านพ้นการประชุมกรรมการบริหาร ผ่านการ **สะสางปัญหา** ร้อยแปดจนพอมีเวลาพักหายใจเวลาก็ล่วงเย็นย่ำ เขาต้อง **เยี่ยมพ่อ** ที่โรงพยาบาลก่อนกลับบ้านเป็นประจำ **อาการ** กอ่งฟ้าดีขึ้นเป็นลำดับ แต่ยังไม่ปรึปากบอก “**เรื่องสำคัญ** **ประจำตระกูล**”

ถึงโรงพยาบาลเขียรพบความประหลาดใจ กอ่งฟ้าออกไปแล้ว ตั้งแต่บ่าย

“ท่านไปยังไง” ชายหนุ่มถามนายแพทย์
“ท่านสั่งให้รอมาไว้เองครับ”
“ร่างกายท่านปกติดีหรือยัง”
“ไม่มีปัญหาครับคุณเขียร ที่ทางโรงพยาบาลอยากให้ท่านอยู่ต่อกีเพื่อพักผ่อน เพราะท่านเครียดกับงานมากไป”

ถ้าใครเจอปัญหาอย่างก้อ่งฟ้าก็ต้องเครียดทุกคน นี่แสดงว่า **รู้เรื่อง** ยุ่งๆ ทางบริษัทและงานเลี้ยงแล้วถึงรีบออกจากโรงพยาบาล รถของเขียรจอดเทียบหน้าตึก แม่บ้านรีบเข้ามารายงาน “คุณท่านกลับมาแล้วคะ สั่งไว้ว่าถ้าคุณเขียรมาถึงให้ไปหาที่ห้องหนังสือทันที”

เขายักหน้ารับไม่พูดตอบคำใจคอร้อนรุ่มเกินระงับ พ่อเรียกพบ เช่นนี้ต้องมีเรื่องสำคัญ เขาไม่แน่ใจว่าเป็นเรื่องงานหรือเรื่อง **ความลับ**ตระกูล

เสียงฝีเท้ากระทบพื้นหินแกรนิตดังกังวานก้อง **คฤหาสน์** นาคพิทักษ์ที่ใหญ่โตโอโถงในปัจจุบัน เป็นการสร้างต่อเติมจากตัวเรือนเดิมตั้งแต่สมัยก่อน อาศัยความสามารถอันเยี่ยมยอดของสถาปนิกจึงต่อเติมบ้านแบบตะวันตกครอบทับสอดประสานกับบ้านยุคเก่าได้สวยงามลงตัว

ห้องหนังสือที่พูดถึงเป็นส่วนของตัวเรือนเก่า นอกจากใช้สะสมหนังสือหายากและของโบราณล้ำค่าแล้ว ยังเป็นเหมือนห้องเก็บบันทึกประวัติอันรุ่งเรืองของบรรพบุรุษอีกด้วย

เขียรยืนกลางห้องหนังสือ ความกว้างของมันข่มร่างเขาจนเล็กกระจุริด กอ่งฟ้านั่งอยู่หลังโต๊ะไม้สักตัวใหญ่ เบื้องหน้าเป็นหนังสือเก่าโบราณกองไว้สองสามเล่ม สีหน้าเรียบเฉยสงบใจ รอคอยการมาของลูกชาย

“เข้ามาสิ” ประมุขบ้านเรียก
ชายหนุ่มนั่งตรงหน้าบิดาด้วยใจหวั่นหวาด บรรยายากาศโบราณรวมกับสีหน้าเคร่งเครียดของกอ่งฟ้าข่มจนเขาไม่กล้าขยับปากพูดจา “พร้อมฟังเรื่องของตระกูลเราหรือยัง”
“ครับ”

เป็นคำพูดเดียวที่ออกจากปากเขียร หลังจากนั้นเขาแทบไม่มีโอกาสเอ่ยวาจา เรื่องราวที่ได้ฟังมันมหัศจรรย์พันลึกเกินกว่าจะมีใครยอมเชื่อง่ายๆ

เพลิงนาคา

ริวอยู่หน้าบ้านพันเกลียว **ชะเง้อ** คมมองฝ่าต้นไม้ใหญ่เข้าไปจนเห็นตัวบ้านสองชั้นซ้อนตัวอย่างสงบ **ที่เสา** ประตุนี่ไม่มีกริ่งกดเรียก **ประตู** รั้วปิดแต่ไม่แข็งแรงนักจะเข้าจริงๆ คงไม่ยาก เขาลังเลใจระหว่างตะโกนเรียกหญิงสาวเจ้าของบ้านกับเปิดประตูเข้าไปเฉยๆ อย่างไหนเข้าท่ากว่ากัน

“**เชิญ**” มีเสียงหัวลึกลงดังจากข้างประตู
ชายหนุ่มตั้งใจมองเจ้าของเสียง เพิ่งเห็นชายกำยำร่างหนาตัวดำ ใบหน้าดูตาไปนยีนรอรับ แต่แปลก...ตะกீนชะง็อกคอมองตั้งนาน ไม่ยกเห็นใคร

“คุณพันเกลียวอยู่มั้ยครับ” ริวถาม
“อยู่...เออกำลังรอคุณ” คำพูดหัวลึกลงพร้อมเปิดประตูงายตาย “ขอบคุณครับ” เขาชักสังเกตเห็นความผิดปกติของนายทวาร “ที่นี้อยู่กันกี่คนครับ” เพราะสะกิดใจความแปลกจึงแก้งถามเรื่องทั่วไป

“**คน เดียว**” วาจาเน้นหนักคำแรก ริวเริ่มเข้าใจ
“แล้วที่ไม่ใช่ ‘คน’ มีเท่าไร?” เขาถามผู้ต้อนรับที่ไม่ใช่มนุษย์
“ไม่ใช่เรื่องที่คุณควรถาม เข้าไปเถอะคุณพันเกลียวกำลังรอ” คำพูดสุภาพให้ความเกรงใจตามสมควร
“ครับ ขอขอบคุณอีกครั้งที่มาเปิดประตูให้” ชายหนุ่มไม่แปลกใจที่ฝ่ายตรงข้ามจะรู้จักกัมศีระระับก่อนพราเลือนท่ามกลางแสงตะวันยามเย็น

พันเกลียวรอที่ห้องรับแขกเตรียมน้ำส้มไว้รับ บรรยายากาศโปร่งโล่ง เรียบง่ายสีสันสบายตา เปิดหน้าต่างลมโกรกเย็น
“สวัสดีครับ” ริวทักทายทรดนั่งบนเบาะรองเก้าอี้หวายโดยไม่รอคำเชิญ

“**ยินดีที่ได้พบคุณรามศิว**” หญิงสาวทักทาย มีไม่กี่คนที่เรียกชื่อจริงของเขา “เชิญดื่มน้ำก่อนสิ”

รสชาติน้ำดื่มหอมหวานกลมกล่อมเปรี้ยวนิดๆ ต็มแล้วสดชื่นจนไม่ยอมเชื่อเป็นฝีมือผู้หญิงที่ดูกระด้างคนนี่
“ขอบคุณครับ” คำพูดนี้ชักติดปากริวตั้งแต่ก้าวเข้ามาในบ้าน น้ำดื่มหมดแก้ว พันเกลียวยังไม่พูดจาดล้ายรอให้ชายหนุ่มเอ่ยปากถาม

“**ผมมาเพราะอยากรู้เรื่องสิงหนาคราชกับตระกูลนาคพิทักษ์**” ริวไม่อ้อมค้อม

“คุณอยากรู้เรื่องไหนก่อนละ เรื่องของสิงหนาคราช ต้นตระกูลนาคพิทักษ์ เหตุความขัดแย้งหรือเพราะอะไรคุณถึงต้องเข้ามาในวังวนด้วย”
ริวยิ้มแหงๆ

“ผมไม่ค่อยฉลาดเรื่องปะติดปะต่อนัก เอาเป็นว่าคุณเริ่มต้นตั้งแต่แรก เล่าแบบหนึ่ง สอง สาม ไปเรื่อยๆ ฟังง่ายๆ ให้คนเียงอย่างผมเข้าใจแล้วกัน”

พันเกลียวมองริวด้วยแวตวาทักเอ็นดู **สีหน้า** คลายรอยกระด้างค่อยอ่อนโยนมีเมตตาเสมือนผู้ใหญ่เตรียมเล่านิทานให้เด็กน้อยฟัง

อ่านต่อฉบับหน้า

๑๑

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

๑๑

วิธีการขอรับวารสารบ้านอารีย์

นำกระดาษเอ ๔ มาพับเป็นสามส่วน ส่วนบนจำหน่ายผู้ส่งคือ “มูลนิธิบ้านอารีย์” ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ ส่วนกลางจำหน่ายชื่อตัวท่านเองพร้อมที่อยู่ แล้วติดแสตมป์ ๓ บาท ส่วนล่างว่างไว้ (ตามตัวอย่างด้านข้าง)

ต้องการกี่ฉบับก็ส่งกระดาษที่จำหน่าย ติดแสตมป์เรียบร้อย แล้วมาตามจำนวนนั้น ทางมูลนิธิฯ จะเก็บกระดาษท่านส่งมาไว้ห่อวารสารฉบับต่อๆ ไปส่งไปให้ท่าน (กระดาษหมดเมื่อไหร่หากจะรับต่อกรุณาส่งใบห่อมาเพิ่ม)

และหากท่านอยากมีส่วนร่วมช่วยค่าใช้จ่ายสื่อธรรมะ **ปีนฟรี**ฉบับนี้ สามารถโอนเข้าได้ที่บัญชี “**มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่น ๆ**” ธนาคารกสิกรไทย สาขาย่อยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๔๕-๒ (โอนเสร็จแล้วช่วยกรุณาส่งโทรสารแจ้งมาให้ทราบด้วยค่ะ)

ผู้ส่ง มูลนิธิบ้านอารีย์ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐	ผู้รับ คุณชมมา อารีย์ ๕๕/๕ ซ. ๒ ถ. กาญจนวนิช อ. หาดใหญ่ จ. สงขลา ๙๐๑๐๐
--	--



หนูน้อยอารีย์

กุลฤดี/ธรร

มาพร้อม 'นิทาน' (๒)

หลังจากได้รู้จักน้อง 'ไอเดีย' กับน้อง 'ไอซี' ในฉบับที่แล้ว : ตอนนี้ได้เวลา มาฟังนิทานที่ 'ครอบครัวใจดี' ชนะเลิศในการประกวด 'ครอบครัวลานิทาน' วาระ ๓๐ ปีมูลนิธิเด็ก : เรื่อง 'เจ้าก้น'

"กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว-ยังมีเจ้าสมอง เจ้าหัวใจ เจ้ากระเพาะอาหาร และ เจ้าก้น เป็นเพื่อนรักกันมาช้านาน วันหนึ่งพวกมันเถียงกันว่าใครจะสำคัญกว่ากัน...."

แม่เป็นผู้เล่า น้องไอเดียรับบทเป็น สมองกับกระเพาะ มีภาพวาดสมองติดไว้ที่ด้านหลังศีรษะและภาพวาดกระเพาะติดไว้ที่ท้อง ส่วนน้องไอซีรับบท หัวใจกับก้น มีภาพวาดหัวใจติดที่หน้าอกด้านซ้าย กับภาพวาดก้นติดไว้ที่กางเกงด้านหลัง สองพี่น้องจะแสดงท่าทางประกอบการพูดไปด้วย

"สมองว่าตัวเองสำคัญที่สุด เพราะเป็นผู้ควบคุมอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย- หัวใจก็บอกว่าตนเองสำคัญที่สุด เพราะถ้าหัวใจไม่เต้น ทุกส่วนของร่างกายก็จะตายหมด-แต่กระเพาะก็ว่า ถ้าขาดตนอวัยวะก็จะไม่มีแรงทำหน้าที่ได้-ขณะที่เจ้าก้นนั่งเฉยๆ เพราะรู้สึกว่ามันอยู่แต่ของเหม็นๆ ไม่มีประโยชน์อวัยวะทั้งสามต่างเห็นพ้องว่าเจ้าก้นช่างไร้ค่าจริงๆ ไร้มีความสำคัญอะไร เมื่อเจ้าก้นน้อยใจปิดปากเงียบ ไม่พูดจา และเลิกขับถ่าย--เพียงไม่นาน สมองก็เริ่มเฉื่อยชา หัวใจไม่สูบฉีด กระเพาะไม่ย่อยรับอาหาร ทั้งสามอวัยวะจึงรู้ว่าเป็นผลมาจากที่เจ้าก้นไม่ยอมขับถ่าย มันจึงขอโทษเจ้าก้นและยอมรับว่าอวัยวะทุกส่วนต่างมีหน้าที่สำคัญ"



'ไอซี' ด.ญ. วริศา ใจดี อายุ ๗ ขวบ
'ไอเดีย' ด.ญ. ศรัสมณ ใจดี อายุ ๙ ขวบ

กระดาษรองจานในร้านอาหารจำนวนปีก่นานๆ ซึ่งบัดนี้กลายเป็นสมุดภาพประกอบนิทานของน้องไอเดียกับน้องไอซี

"ส่วนใหญ่เราจะออกไปกินข้าวตามร้านอาหาร" คุณแม่เป็นผู้เล่า "ระหว่างรอเสิร์ฟก็ใช้กระดาษรองจานมาสังเกตสภาพงานที่คิดได้ตอนนั้น ลูกทั้งสองเห็นแม่ทำ จึงเอาอย่างบ้าง ใช้กระดาษรองจานมาวาดการ์ตูนนิทานที่แต่งขึ้นจนสะสมเป็นอัลบั้มได้เลย"

"เรื่อง 'ทุ่งกว้างกลางป่า' เป็นการผจญภัยของจิ้งจอกกับแมลงหวี่ ตอนนี่เขียนใกล้จบแล้วค่ะ"

ไอเดียบอกชื่อเรื่องที่เธอจะมักเขม้นแต่งไว้ชะยาวเหยียด "ของไอซีเรื่อง 'ตุ๊กตาในห้อง' เป็นเรื่องที่เอาตุ๊กตาซึ่งมีอยู่ในบ้านมาเป็นตัวละคร"

"ผลดีในระยะยาว คือการพูดที่ชัดถ้อยชัดคำ" คุณแม่เล่าถึงผลพลอยได้จากการเป็นนักเล่านิทาน "การคิดที่สามารถถ่ายทอดเป็นภาพได้ดี ที่สำคัญคือช่วยให้ทำงานเรียนได้เร็ว"

เด็กๆ ยืนยันด้วยการแสดงสมุดวาดภาพ ที่คุณแม่ให้ไว้วาดภาพเล่นหลังจากทำงานเรียนเสร็จก่อนคนอื่น เพื่อจะได้ไม่ไปกวนเพื่อน

'อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์' กล่าวไว้ว่า "การปลูกเร้าความสนุกสนานแก่การแสดงออกซึ่งจินตนาการและความรู้ ถือเป็นศิลปะขั้นสูงของผู้ที่เป็นครู"

'ครู' ในที่นี้คงหมายถึง คุณตา พ่อและแม่ ของสองพี่น้อง ที่คอยเป็นแรงบันดาลใจให้ทั้งคู่ : ผู้ไปไหนมาไหนก็ต้อง 'มาพร้อมกันนิทาน' เสมอๆ

โครงการปฏิบัติธรรม

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ จัดให้มี "โครงการปฏิบัติธรรม" ขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่มีความต้องการ และตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรมได้ไปปฏิบัติยังสถานที่ที่เหมาะสม

พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ. เพชรบูรณ์ โดยมี พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส เมตตาสอนและนำปฏิบัติ ระยะเวลา ๔ วัน ออกเดินทางวันอาทิตย์ เวลา ๐๗.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดฯ วันพุธ เวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๒๒-๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

วัดปลายานา จ. ปทุมธานี โดย พระอาจารย์กสิศ ปรีชญไณ เมตตาสอนและนำปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภโภ ระยะเวลา ๓ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดฯ วันอาทิตย์ เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๔-๗ ธันวาคม ๒๕๕๒

ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ โดยกรอกใบสมัครได้ที่ ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ หรือกรอกใบสมัครผ่านทาง www.baanaree.net หลังจากนั้นจะนัดท่านมาสัมภาษณ์ เพื่อเตรียมพร้อมในเรื่องต่างๆ ก่อนการไปปฏิบัติธรรม อีกครั้งหนึ่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

หมายเหตุ : โครงการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น



ขอร่วมอนุโมทนากับคณะปฏิบัติธรรม ณ พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว ขอให้ทุกท่านเจริญในธรรมยิ่งขึ้น



โครงการมอบทุนการศึกษา
ด้วยทางมูลนิธิบ้านอารีย์ มีนโยบายสนับสนุนทางการศึกษาสำหรับนักเรียน, นักศึกษา ที่มีความประพฤติดี แต่ขาดทุนทรัพย์ หากท่านใดมีความประสงค์ที่จะขอรับทุนดังกล่าว กรุณาส่งรายละเอียดของความต้องการจะรับทุน เช่น สาเหตุที่ขอรับทุน, หนังสือรับรองจากสถานศึกษา, สำเนาบัตรประชาชน หรือสำเนาบัตรของผู้อนุมัติ (ในกรณีที่ไม่สามารถรับทุนยังไม่มีบัตรประจำตัว), สำเนาทะเบียนบ้าน, สำเนาผลการเรียนของปีที่ผ่านมา และอื่นๆ เพื่อประกอบการพิจารณา โดยส่งมาที่ มูลนิธิบ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

พระวิจิตรบัณฑิต

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)



ปทุมณภัยักษ์ ควบม้า ชื่อสินธพ ผ่านมาพบ หลงใหลนาง หวังสุขขอ รับเงื่อนไข รับผิดชอบต่อ ชายหนุ่มหล่อ รุดไปขอ เล่นสกา ทำพินัน

ทศชาติอัศจรรย์

สายฝน ศิลปพรหม



กับพระเจ้า ษณัญชัย โกร้พยะ แพ้ชนะ กติกา การแข่งขัน ชนะทรงได้ แก้วมณี วิเศษพลัน แพ้ย่อมยก สารพัน หม่อมนี้บอง

เว้นพระองค์ มเหสี เสวตฉัตร ทรงประกาศ กลางสภา นายก้อย่อง ผลสุดท้าย ทรงพ่ายแพ้ การประลอง แสนหม่อมหมอง สนนองสิ้น แผ่นดินมี



ปทุมณภัยักษ์ ปลอบพระทัย ไม่ล้างผลาญ มหาศาล ทรัพย์สิ้น แผ่นดินนี้ ขอเพียงตัว วิจิตรบัณฑิต จิตยินดี พระราชา เสียที มิคาดการณ์



ต้องวิจิตร- บัณฑิต วินิจฉัย ยิ่งหมองไหม้ รับคำ พิพากษา วิจิตรเป็น ข้าทาส แต่เกิดมา มิบังควร อ้างตนว่า พระญาติวงศ์

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

ปฏิเสธ ด้วยเหตุผล ท่านบัณฑิต ยิ่งญาติสนิท ชิดเชื้อ เหนือลูกหลาน ถือรวมเป็น ตัวพระองค์ ใช้ทรงพาล หม่อมคัดค้าน มิยินยอม จอมราชา

พระราชา น้อยพระทัย ในวิจิตร คอยเกื้อกูล เสมอพระญาติ ขัดประสงค มิคัดค้าน ต่อไป ใจทะนง พระทัยปลง ก่อนจาก อยากรังธรรม อ่านต่อฉบับหน้า

ฟ้าใสดูใจเต็ม

เมฆหมอกพราย ในฟากฟ้า
ทอแสงมา บรรเจิดใส
ทุกสิ่งผ่าน ม่านดวงใจ
เห็นฟ้าใส ดูใจเต็ม

ภาพและคำบรรยาย
พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส

