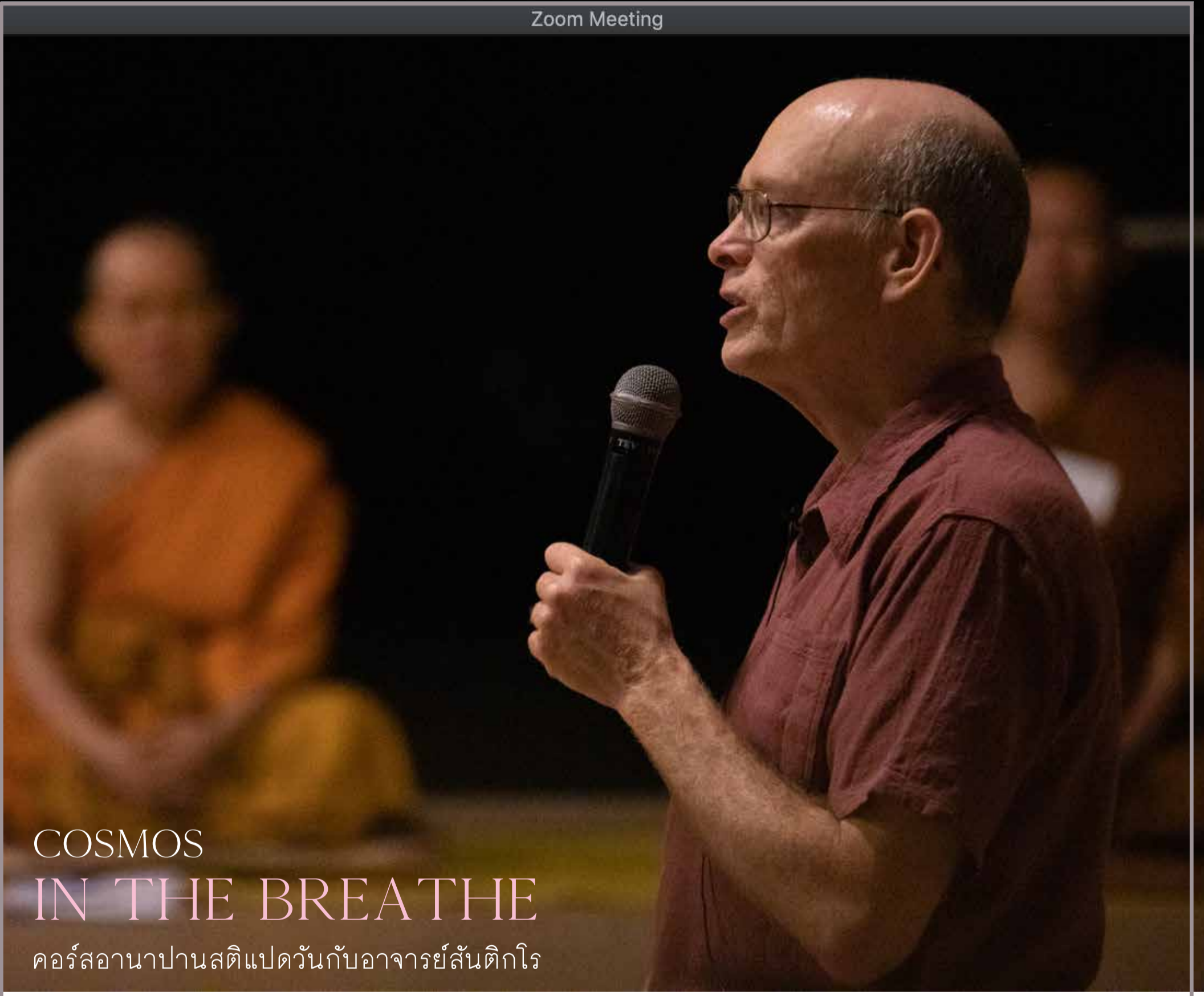


the lecture

by เด็กสวนโมกข์

Zoom Meeting



COSMOS IN THE BREATHE

คอร์สอานาปานสติแปดวันกับอาจารย์สันติกโร

20-27.11.64

ธรรมะในสวน | ระลึกถึงหลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล
บูชาด้วยการปฏิบัติ อยู่ร่วมกันด้วยพรหมวิหาร
ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

ปรารภธรรมโดย พระจรรย์ อนันฺทคฺโน
อุทฺธานธรรมดงยาง จ.ศรีสะเกษ

หนังสือกัณฑ์ | พระไพศาล วิสาโล

เด็กเก็บว่าว

บูชาด้วยการปฏิบัติ อยู่ร่วมกันด้วยพรหมวิหาร ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

ปวารณาธรรมในวาระระลึกถึงหลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล
โดย **พระจรรย์ อนันต์**
อุทยานธรรมดงยาง อ.ศีลาลาด จ.ศรีสะเกษ
17.11.64



[บูชา จะ บูชานิยามัง เอตัมมังคะละมุตตะมัง บูชา บุคคลผู้ควรบูชา]

- ขออนุโมทนากับสวนโมกข์กรุงเทพที่ให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทางธรรม ในการรักษา สืบต่อ และตอบแทนคุณ อย่างที่หลวงปู่พุทธทาสบอก ว่าทำหน้าที่เป็นทาสพระศาสนา เป็นทาสพระรัตนตรัย ทำประโยชน์ และแสดงออกถึงความกตัญญู
- วันนี้พวกเราได้นุชานบุคคลหรือสิ่งที่สมควรบูชาคือพระ รัตนตรัย ระลึกถึงคุณของพระศาสดา ของพระธรรม ของ พระสงฆ์ เมื่อระลึกถึงคุณของสิ่งใด คุณของสิ่งนั้นก็จะย้อน กลับมาหาเรา อันนี้เป็นเรื่องสำคัญ
- ถ้าให้ความสำคัญกับสิ่งที่ไม่มีความดี ไม่มีประโยชน์ เรา ก็จะได้สิ่งที่ไม่ดีไม่มีคุณค่า ไม่มีประโยชน์, แต่เมื่อบูชาสิ่งที่ควร บูชา สิ่งที่เป็นประโยชน์ เราก็จะได้รับคุณค่าได้รับประโยชน์ จากสิ่งนั้น
- พวกเรานุชานคุณของพระรัตนตรัยทำหน้าที่ในการสืบต่อ รักษา ก็จะได้รับประโยชน์จากสิ่งมีคุณค่านี้

[ระลึกถึงเดือนเกิดหลวงปู่เสาร์]

- เดือนนี้เป็นเดือนคล้ายวันเกิดของหลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล (พระครูวิเวกพุทธกิจ, 2 พ.ย. 2402) ซึ่งเป็นบูรพาจารย์ที่ เราสมควรบูชา
- การระลึกถึงบุคคลหรือเรื่องราวสำคัญช่วยสร้างแรง บันดาลใจ เช่น วันวิสาขบูชา เราก็เอาเหตุการณ์ของ พระพุทธเจ้ามาเป็นแรงบันดาลใจ ถ้าไม่มีเหตุการณ์ บุคคล ความเกี่ยวข้อง ฯลฯ ก็ไม่มีอะไรช่วยสื่อ หรือส่งผลให้การ ปฏิบัติของเราดีขึ้นได้

[แรงบันดาลใจจากครูบาอาจารย์]

- หลวงปู่เสาร์ถือว่าเป็นบูรพาจารย์ทางพุทธศาสนาที่สำคัญ ของประเทศไทย โดยเฉพาะเรื่องกรรมฐาน
- จากอดีตเรื่อยมา เรามีครูบาอาจารย์ช่วยกันสืบต่อธรรม มาหลายรูปหลายรุ่น แม้ท่านจะจากพวกเราไปแล้ว แต่สิ่ง ที่ท่านปฏิบัติเป็นแนวทางนั้นยังมีให้เราได้ศึกษา อาทิ เรื่องราวพระพุทธเจ้า พระพุทธสาวก พระสงฆ์
- การอ่านประวัติ ทำให้รู้ว่าท่านประพฤติปฏิบัติอย่างไร บรรลุธรรมอย่างไร ผ่านความทุกข์ความลำบากอย่างไร เสีย

สละอดทนอย่างไร ฯลฯ ทำให้เราเกิดกำลังใจ

- อาตมาได้แรงบันดาลใจจากการอ่านมามาก พรรษา แรกๆ อ่านพระไตรปิฎก หนังสือธรรมะ ตลอดถึงเรื่องราว คุรบาอาจารย์สายปฏิบัติ เช่น หนังสือชีวิตพระป่าที่หลวง ตามหาบัวและคณะลูกศิษย์ทำแจก อ่านประวัติหลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ทำให้ได้รู้ในสิ่งที่ไม่เคยรู้
- พอได้อ่านว่าท่านไปปฏิบัติในป่าในเขา ยากลำบาก อดทนอย่างไร อดทนอย่างไร ฯลฯ ก็เกิดเป็นแรงบันดาลใจ จาริกอุตุคงค์ อดทนทดสอบ อดทนพิสูจน์

[จากหลวงปู่เสาร์ถึงหลวงปู่มั่น]

- หลวงปู่เสาร์ถือว่าเป็นผู้สร้างบุคลากรทางศาสนาที่มี คุณภาพ ท่านบวชตั้งแต่เป็นเนร เมื่อได้พบครูบาอาจารย์ ก็ตั้งใจศึกษาปฏิบัติออกอุตุคงค์ต่างๆ กระทั่งได้พบหลวงปู่ มั่น การแสดงธรรมของหลวงปู่เสาร์ทำให้หลวงปู่มั่นเกิด ศรัทธาออกบวช พอบวชก็นำสิ่งที่ศรัทธานั้นมาปฏิบัติ ได้ รับผล และหลวงปู่มั่นได้สร้างพระขึ้นอีกมากมาย

[สร้างลูก สร้างศิษย์]

- แม้พวกเราไม่ได้มีชื่อเสียง ไม่ได้มีบารมี ไม่ได้มีอะไร มาก แต่ก็สร้างคนได้ เหมือนที่พระหลายรูปหรือพ่อแม่ หลายคน ที่ท่านทำหน้าที่ได้อย่างอนุโมทนา นำขึ้นนม พ่อกแม่สร้างลูก ครูบาอาจารย์สร้างศาสนทายาท ให้ได้รับ การศึกษา ต่อยอด สร้างประโยชน์ยิ่งขึ้น ตัวอย่างทาง โลกก็มี ตัวอย่างทางธรรมก็มี

[การฝึกตน ทำได้ทุกที่]

- การทำกรรมฐานทำได้ทุกที่ ในบ้าน ในการทำงาน ล้วนทำได้ ทั้งนี้ สถานที่ส่งผลกับแต่ละคนมากน้อยต่างกัน บางคน อยู่ในที่แม้สบายก็ปฏิบัติได้ แต่บางคนก็ไม่ได้ ดังนั้นอย่า ปรามาสคนในเมือง ฝึกตนมันอยู่ที่ใครละความโลภ ความ โกรธ ความหลงได้มากกว่ากัน เราอยู่ในป่าอาจมีโลภโกรธ หลงมากกว่าก็ได้ อยู่ที่เรามาก

[รักษาวินัย]

- วิถีชีวิตใหม่ๆ พระก็อาจไม่ได้ออกไป ไม่ได้อุตุคงค์เหมือน เก่าก่อน แต่การสืบต่อเป็นเรื่องสำคัญ อาตมาจึงพาพระไป อุตุคงค์ เริ่มจากสองสามรูปและเพิ่มขึ้นเรื่อยๆทุกปี ปัจจุบันมี

พระร่วมอุตุคงค์ปีละราวๆ ห้าร้อยรูป หากมีสักรูปที่มีสามารถ สร้างพระได้อย่างหลวงปู่เสาร์ที่สร้างศรัทธาแก่หลวงปู่มั่น และหลวงปู่มั่นสร้างศาสนทายาทมากมาย ก็จะเกิดคุณค่า มหาศาล หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ให้แนวปฏิบัติที่งดงาม ไว้ ฉะนั้นจะมากจะน้อยเราควรรักษา นำมาศึกษา บูรณาการ เป็นกรณีศึกษาว่าทำไมท่านทำได้

[ของเก่า ของใหม่ และการบูรณาการ]

- การปฏิบัติธรรมในแง่บูรณาการ คือการนำประโยชน์ ทั้ง ของเก่าของใหม่มาใช้ นำข้อดีของแต่ละสำนักแต่ละที่มาใช้, การปฏิบัติต้องเป็นไปเพื่อศึกษา ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่ออวด หา ข้อใจมดี หรือดีสเครดิต
- สวนโมกข์กรุงเทพก็เป็นตัวอย่างหนึ่ง คือ แม้สวนโมกข์จะ อยู่ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี แต่ท่านพุทธทาสบอกว่าสวนโมกข์ ทุกที่ จึงเกิดเป็นสวนโมกข์กรุงเทพขึ้น ซึ่งนำประโยชน์จาก ตรงนั้นมาต่อยอด บูรณาการโดยไม่มีกลุ่มนั้นกลุ่มนี้ สายนั้น สายนี้ นี้เอาตมาขอชื่นชม
- ถ้าเราคิดว่าของใหม่ดีกว่าของเก่า เราก็จะไม่ได้อะไรดี ๆ จากของเก่า, และถ้าเราคิดว่าของเก่าดีกว่าของใหม่ ก็จะไม่ ได้อะไรดี ๆ จากของใหม่เช่นกัน

[ปฏิบัติบูชาคือการบูชาอย่างยิ่ง]

การบูชาหลายอย่าง แต่การบูชาด้วยการปฏิบัติ สืบต่อ แนวทาง บูชาสิ่งที่ควรบูชา คุณค่าของสิ่งที่เราบูชาก็จะเกิด ขึ้นในจิตใจของเรา

[ขอฝากธรรมะสั้นๆ]

1. บูชาด้วยการปฏิบัติ
การได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพุทธศาสนา ได้เข้ามาสู่การปฏิบัติ ในพระรัตนตรัย เป็นความโชคดี การระลึกถึงคุณพระ รัตนตรัย บูชาด้วยการทำบุญ ให้ทาน และปฏิบัติ ตอกย้ำ คุณค่าเหล่านี้ ก็จะทำให้เราได้รับคุณค่าเหล่านี้ในชีวิต
2. อยู่ร่วมกันด้วยพรหมวิหาร
เราทั้งหลายอยู่ร่วมกันต้องมีความเมตตา กรุณา มุทิตา-ต้อง คอยชื่นชมในคุณงามความดี พลอยดีใจ หรือแม้คนที่เราบอก สอนไม่ได้ก็ต้องรู้จักอุเบกขา-เข้าใจ ให้อภัย การเป็นอยู่ร่วมกันในสังคม ต้องมีพรหมวิหาร 4

3. ดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านี้ต้องเกิดกับพวกเรา เราต้องพิจารณาเพื่อให้ไม่ประมาท ไม่หลงในรูป ในกาย ในสังขาร ฯลฯ วันหนึ่งต้องพลัดพราก เราถูกตัดสินตั้งแต่วันที่เกิดมาแล้วว่าต้องตาย จะเป็นพระ เป็นโยม จะมีเกียรติยศ จะร่ำรวย ฯลฯ สุดท้ายตายเหมือนกัน แต่ไม่รู้ว่ามีวันไหนเมื่อระลึกถึงความตายจะได้ไม่ประมาท ขวนขวายชำระล้าง ขัดเกลาความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้มากที่สุด เพราะถ้ายังยึดติดจะต้องเป็นทุกข์จนวาระสุดท้าย จึงขอให้ระลึกถึงความตาย มรณสติให้มากๆ

[สรุป]

- ขออนุโมทนากับสวนโมกข์กรุงเทพ ที่ได้จัดกิจกรรมที่นำอนุโมทนา อาตมาก็มีบุญได้มีส่วนร่วมหลายกิจกรรม
- วันนี้ได้ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คุณครูบาอาจารย์หลวงปู่เสาร์ หลวงปู่มั่น ที่เป็นแบบอย่าง มีปฏิปทาทั้งดงาม
- ได้นำการถ่ายทอดสดออนไลน์ ความเจริญ ซึ่งเป็นของใหม่ที่มีประโยชน์ มาประยุกต์กับของเก่าที่มีคุณค่า ประสานส่งเสริมให้เกิดคุณค่าเกิดประโยชน์
- ในส่วนของพระคุณเจ้าให้ภูมิใจว่า การได้มาบวชมาปฏิบัติเน้นนอกจากสร้างคุณค่าแก่ตนเองแล้ว หากสามารถที่ต่อยอด สร้างคน สร้างพระ คนคนหนึ่งอาจจะเป็นประโยชน์แก่สังคมหรือยิ่งใหญ่ได้
- ฝากธรรมะสั้นๆ ที่หลวงปู่ปรารภไว้คือ 1.ขอพวกเราทั้งหลายมองเห็นคุณค่าพระรัตนตรัย บูชาคุณพระรัตนตรัย ด้วยการทำบุญ ให้ทาน และที่สำคัญคือการบูชาด้วยการปฏิบัติ 2.ให้อยู่ร่วมกันด้วยพรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และ 3.พิจารณาว่าชีวิตมีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถยึดมั่นถือมั่นได้ พิจารณาธรรม ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท วันหนึ่งต้องตาย เราจะใช้เวลาที่เหลืออย่างไรให้เกิดประโยชน์มากที่สุด นี่เป็นสิ่งที่ควรพิจารณา

[อุทิศกุศล, ใ้หฺวส]

- ขอน้อมระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ พ่อแม่ ญาติมิตร เพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย สรรพสัตว์ ฯลฯ ขออุทิศแก่สรรพสัตว์ให้มีส่วนแห่งธรรม ขอพวกเราทั้งหลายอย่าประมาทในชีวิต ขอความเจริญในธรรมจงเกิดมีแก่เราทั้งหลายด้วยกันทุกคนเทอญ *Itetere*



ฟังปรารภธรรม



ชีวิตเป็นสิ่งที่พัฒนาได้

ส่งภาพและแคปชั่นมาร่วมสนุกในคอลัมน์ Photo ได้ที่ช่อง inbox fb: The Lecture ภาพและแคปชั่นที่ได้ตีพิมพ์จะได้รับ The Lecture ฉบับกระดาษ ส่งให้ถึงบ้าน :)

กิจกรรมธรรมะในสวน ทำบุญเดือนเกิด กิจกรรมเพื่อส่งเสริมความเข้าใจในบุญที่แท้ ว่าเป็นทาน คือ ภาวนา จัดขึ้นทุกวันอาทิตย์สัปดาห์แรกของเดือน ช่วงสถานการณ์โควิดสมัครร่วมกิจกรรมได้ที่เพจกิจกรรมสวนโมกข์

COSMOS IN THE BREATHE

คอร์สอานาปานสติของอาจารย์สันติกโร แบบต่อเนื่อง 8 วัน กลับมาจัดได้อีกครั้ง แม้จัดผ่านโปรแกรมซูมและฉัน
เดาไม่ถูกว่าจะเวิร์คหรือไม่ ทว่าก็ตั้งตารอ ...

บัดนี้ คอร์สจบไปแล้ว เพื่อนร่วมคอร์สหลายคน (ส่วนใหญ่ หรืออาจจะเกือบทั้งหมด) พุดคล้ายกันว่า แปะวันใน
สังฆะออนไลน์แห่งนั้นอุดมสมบูรณ์ด้วยเรื่องน่ารู้ มันเป็นโอกาสที่เราจะได้กลับมานั่งลงกับตัวเองทำความรู้จัก
ตัวเองผ่านลมหายใจ ฉันก็รู้สึกเช่นนั้น และวันนี้จะพยายามไล่เรียงก่อนความรู้และความรู้สึกเหล่านั้นออกมา ...

21 WEI

[1 You]

“การอบรมจะสำเร็จหรือไม่ แต่ละท่านสำคัญที่สุด ผู้สอน ทีม
งาน ทำได้แต่ส่วนที่สนับสนุน ผมจึงอยากขอบคุณทุกท่านที่เข้าร่วม
กับเรา”

อาจารย์สันติกโรชวนพิจารณาในหลายประเด็น เช่น ท่ามกลาง
การถูกทำทลายจากวิกฤตการณ์ต่างๆ เราจะอยู่ในโลกอย่างไร? เรามี
ชีวิตเพื่ออะไร? ทำอย่างไรชีวิตจึงจะมีประโยชน์? ประโยชน์อย่างไร
สวยงาม? ฯลฯ และบอกว่าคำตอบต้องหากันเอง

“ผู้สนใจธรรมะจะหาโอกาสฝึกฝน จิตใจ วาจา ปัญญา ฯลฯ
เพื่ออย่างน้อยจะไม่ถูกกิเลสลากพา มนุษย์เรามากได้ตอบวิกฤตข้าง
นอก แล้วเกิดวิกฤตภายใน ผู้ศึกษามรรคมีองค์ 8, สติปัญญา 4,
อานาปานสติ เราจะรู้จักสงบวิกฤตภายใน ไม่ยุ่งกิเลสข้างนอก”

“ผู้ปฏิบัติธรรมจะมีความรู้ ความสามารถ ควบคุมกิเลสภายใน
ไม่ให้อาละวาดภายนอก และปกป้องไม่ให้วิกฤตหรือระบบกิเลส
ต่างๆ มาครอบงำ”

[2 Thank you]

“นอกจากขอบคุณท่านผู้ปฏิบัติ ก็ยังมีเพื่อนที่เสียสละเวลา
และเรี่ยวแรง อีกทางหนึ่งก็มีเบื้องหลังคือหอจดหมายเหตุพุทธทาส
ซึ่งสนับสนุนการจัดอบรมมาตลอด 4-5 ปี ที่อยากขอบคุณ ขอขอบคุณ
สวนโมกข์ ไซยา เพราะถ้าไม่มีสวนโมกข์ไซยา ผมก็คงไม่อยู่ในฐานะ
ที่จะพุดจะสอนได้ ขอขอบคุณท่านอาจารย์พุทธทาส ซึ่งเป็นอาจารย์
ใหญ่” อาจารย์สันติกโรได้เล่าถึงท่านพุทธทาสภิกขุว่า ท่านให้ความสำคัญ
และเชิยร์อานาปานสติ 16 ชั้นนี้ปานใด “และที่สุดก็ขอบคุณ
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และขอให้พวกเราภาวนาเพื่อจะได้
พบพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในตัวเราเอง”

[3 Fighting]

“เราต่างอยู่ที่บ้านและพบกันทางซูม ผมอยากฝากว่า

1. รักษาเวลาตามตารางปฏิบัติ

มองการเก็บตัวอยู่ในตารางการปฏิบัติ 8 วันนี่เป็นการทดสอบตัวเอง เรามีตาราง
ไม่ถึงครึ่งครัด แต่ก็เข้มงวดระดับหนึ่ง อยากให้พวกเราถ้าหาญทดสอบตัวเอง เช่น
ถ้ามีความลำบาก ก็ให้ความลำบากเป็นความท้าทาย เพื่อเรียนรู้ ที่รู้สึกลำบากมันตรง
ไหน ที่มันบ่นว่าลำบากมันคือใคร ดูดี ๆ มันสนุก ขอให้ท่านเต็มใจรักษาเวลาตาม
กำหนดการ

2. หลีกเลี้ยงเครื่องมือสื่อสาร

แปดวันนี่ มือถือ ไอแพด หรือคอมพิวเตอร์ ขอให้หลีกเลี้ยง ถ้าต้องใช้ขอให้
เท่าที่จำเป็น สมัยนี้สิ่งที่ทำให้มนุษย์งี้ก็คือถูกดูดเข้ามาในโลกอินเทอร์เน็ต อ่างกันว่า
เป็นการเรียนรู้ แต่บางครั้งก็เป็นการล้าสมอง โลก เฟซบุ๊ก แรงดึงดูดมันมาก เรา
คิดว่าฉลาดเลยถูกดูดเข้าไป จงซื่อสัตย์กับตัวเองและใช้สติปัญญาตรองดูว่าอย่างไร
เหมาะ

3. เป็นอยู่เรียบง่าย

ให้ความเป็นอยู่ 8 วันนี่เรียบง่ายที่สุด การกิน ชักผ้า ออกไปเดินเล่น ออกกำลัง
กาย ก็ทำให้เรียบง่าย

4. เก็บวาจา

ในการเข้าอบรม เฉพาะอย่างยิ่งวัดป่า เราจะมีธรรมเนียมเก็บอารมณ์ เก็บวาจา
คือไม่พุด อันนี้ผมพุดตรงไปตรงมา บางคนไม่ยอมเข้าใจคำว่าเก็บวาจา ยังกระซิบนี้
กระซิบนั้น คนเก็บวาจาไม่เป็นจะเป็นฟุ้งซ่าน คนเก็บวาจาจะพบฟุ้งซ่านในใจ ถ้าท่าน
สามารถพุดน้อยที่สุดจะเป็นการเรียนรู้ที่น่าสนใจ ถ้าทำได้ใจจะเริ่มสงบ ถ้าพุดมาก
ฟุ้งซ่านใจจะไม่สงบสักที”

...

“พอสมควรสำหรับการปฐมนิเทศแล้ว ต่อไปจะมีพุดคุยเรื่องการหายใจสนุกๆ
กัน”



พูดคุยเรื่องการหายใจสนุกๆ

“ความปากเพียรจะไม่เหน็ดเหนื่อยถ้าผ่อนคลาย, ถ้าพยายามปากเพียร แล้วเหนื่อย แสดงว่าไม่ผ่อนคลาย”

อาจารย์สันติกโรชชวนผู้เข้าร่วมสังเกตลมหายใจด้วยความปากเพียรแต่ผ่อนคลาย ดังนี้

Exercise 1 ดูลมเข้า-ออก : ขณะนี้ท่านอยู่ที่ไหน ก็นั่งตรงนั้น สนใจลมหายใจตอนนี้ หายใจออกสบายๆ แบบให้มันจบเอง ตามสมควรของร่างกาย พอหายใจออกหมด มันก็หายใจเข้าเอง ไม่ต้องรีบร้อน

Exercise 2 ศึกษาลมยาว : ลองหายใจเข้าสบายๆ ช้าๆ เต็มที่ อาจารย์พุทธทาสเรียกว่าบังคับให้มันยาว แต่บังคับทีละน้อย ไม่ต้องใจร้อน ค่อยๆ ช้า ค่อยๆ ยาว ค่อยๆ ลึก ชนิดที่ไม่รุนแรง ไม่เครียด ทดลองดู

Exercise 3 ศึกษาลมสั้น : ลองหายใจเร็วขึ้น ค่อยๆ สั้น คือหายใจเข้าไม่เยอะ ไม่มีลมเท่าไรในการหายใจออก อาจารย์พุทธทาสเรียกว่าบังคับให้มันสั้น ไม่ต้องสั้นมาก แค่สั้นกว่าปกตินิดๆ เป็นการทดลอง การเล่น ลองดูสักพักหนึ่ง หายใจเร็ว หายใจสั้น หายใจตื้นเป็นอย่างไร สั้นปานกลางเป็นอย่างไร สั้นมากๆ เป็นอย่างไร

Exercise 4 ศึกษาอุสฺสุมชาตี : ต่อมา หายใจแบบแล้วแต่ร่างกายต้องการ ไม่ต้องบังคับอะไร หายใจเข้า หายใจออก

ศึกษาลมหายใจพิเศษๆ

Exercise 5 ศึกษาการหาวนอน : ลองตั้งใจหาวนอนสัก 3-4 ครั้ง ลองดูความรู้สึกในหน้าในบริเวณท้อง การหาวนอน มีอิทธิพลอย่างไรต่อร่างกายและจิตใจ ผมฝากทำเล่นๆ วันละหลายครั้งก็ได้ ฝากไว้เป็นบทเรียน

Exercise 6 ศึกษาการถอนหายใจ : อีกบทเรียน เวลาเรากลุ่มใจ เราจะถอนหายใจ ลองทำดู ทำเล่นๆ แล้วดูว่ามีอิทธิพลอย่างไรต่อร่างกาย และจิตใจ

Exercise 7 ศึกษาลมตอนสะอื้น : อีกแบบหนึ่ง ตอนร้องไห้ การหายใจเป็นอย่างไร

ผมฝากพวกนี้ไว้ เพื่อเป็นตัวอย่าง ทำเล่นๆ ทดลอง สังเกต พวกที่จะเก่งอานาปานสติจะสนใจการหายใจ สนใจการหายใจหลายแบบ เพื่อศึกษาว่าการหายใจมีความสำคัญต่อร่างกายอย่างไร มีอิทธิพลต่อร่างกายหรือจิตใจอย่างไร

ในอานาปานสติจะมีเรื่องที่เราศึกษาว่า ลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งร่างกาย หวานอน ร้องไห้ ถอนหายใจ หัวเราะ คนก็จะหายใจแปลกๆ มีเสียงแปลกๆ ด้วย ก็ลองศึกษาดู

การหายใจไม่ใช่ต้องเป็นเรื่องเครียด เป็นเรื่องน่าสนุก น่าศึกษา แล้วเราจะสนใจการหายใจที่เป็นธรรมดาๆ แล้วเราจะค่อยๆ รู้จักลมหายใจธรรมดาของเรา และถ้าดูเป็นจะรู้ว่าธรรมดาของเรา ก็เปลี่ยนอยู่เรื่อย แล้วแต่อารมณ์ ฝากไว้ศึกษาลมหายใจธรรมดาของเรา ไม่ใช่ของคนอื่นนะ ศึกษาที่กายใจตรงนี้

ที่ยกขึ้นมานี้ก็เพื่อแสดงเรื่องวิริยะ คนโง่จะวิริยะแบบสู้กับตัวเองจนเครียด แต่มีวิริยะอีกแบบที่ไม่ต้องเครียด เป็นวิริยะที่มาจากความสนใจ

หลายคนปฏิบัติกับลมหายใจแล้วพยายามเพ่ง แต่ส่วนใหญ่ไม่รู้ว่าจะเพ่งทำไม, การทำโดยไม่รู้ว่าจะทำไปทำไมก็จะไม่ฉลาดสักที

ยาวซ้ำลึก ถ้าสนใจมันมีเรื่องน่าศึกษา ถ้าไม่สนใจก็ช่วยไม่ได้ ผมอยากฝากให้พวกเราสนใจ หายใจยาว ชนิดที่ผ่อนคลายเป็นได้ ไม่เครียด ถ้าเรายินดีที่จะเล่นกับการหายใจ จะมีอารมณ์ที่เบิกบานได้ แต่ถ้าเห็นว่าเป็นเรื่องต้องจริงจัง มันก็ไม่เบิกบาน ผมอยากฝากว่าให้การหายใจเป็นการเล่น เล่นอย่างฉลาด พระพุทธเจ้าเรียกอานาปานสติว่าเป็นกีฬา เป็นการเล่น เล่นด้วยปัญญา ไม่ใช่เล่นด้วยกิเลส เป็นการ adventure เป็นทัศนาวจร เรียนรู้สบายๆ ไม่ใจร้อน

[คำตอบที่ต้องหาเอง]

ผมอยากฝากคำถามให้หาคำตอบ กว่าจะตอบได้อาจใช้เวลาอีกหลายปี แต่ก็ขอฝากไว้

Q1 การหายใจปกติเป็นอย่างไร

Q2 การหายใจผิดปกติเป็นอย่างไร

ฝากสองคำถามนี้เพื่อเป็นเครื่องมือ หายใจสั้นๆ ปกติหรือไม่ หายใจปานกลาง ปกติหรือไม่. การตอบคำถามเหล่านี้จะมาจากเรียนรู้ร่างกายที่หายใจอยู่ในภาษาบาลีจิตจะเป็นตัวเรียนรู้ ร่างกายเป็นตัวหายใจ จิตที่ละเอียดประณีตสนใจอยากรู้จะค่อยๆ ดูอย่างละเอียด ว่าอย่างไรปกติ อย่างไม่ปกติ ผมจะตอบให้ท่านก็ได้ แต่นั่นเป็นประสบการณ์ของผม มันไม่ต้องเป็นความคิดเห็น แต่ให้มาจากความคุ้นเคย มาจากการรู้จักมากขึ้นทุกปี ฝากไว้เป็นแง่มุมที่จะเรียนรู้การหายใจ

(ติดตามบทเรียนต่อไปได้ใน The Lecture ฉบับหน้า)

ตารางปฏิบัติ

เช้า - เตรียมกายเตรียมใจ

5.30 อาจารย์ผู้นำชี้แจง

6.00 อาจารย์สันติกโนนำภาวนา

7.00 พัก 1.30 ชม

สาย - ปฏิบัติเอง

8.30 อาจารย์สันติกโรแนะนำการปฏิบัติ

10.00 ปฏิบัติเอง : เดินจงกรมสลับกับนั่งสมาธิ

บ่าย - ปฏิบัติร่วมกัน

15.00 ปฏิบัติกับกลุ่ม : ฟังเทปอาจารย์พุทธทาส ฝึกโยคะ นั่งสมาธิ

ค่ำ - ฟังธรรมบรรยาย

19.00 สวดมนต์ทำวัตร

19.30 อาจารย์สันติกโรบรรยายธรรม

21.00 พักผ่อน



ไดอารี่นักเรียน

- ครั้งนี้เป็นครั้งที่สองที่เข้าร่วมคอร์สอานาปานสติ 16 ชั้นที่สอนโดยอาจารย์สันติกโร 8 วัน ครั้งนี้ไม่เหมือนครั้งที่แล้ว เพราะตั้งใจเข้าร่วมหลังจากศึกษาและทดลองแนวทางนี้ราวๆ 1 ปี ผสมกับความรู้ในการเยียวยาตัวเองด้านอื่น
- สิ่งที่เกิดขึ้นมากที่สุดคือทัศนคติที่มีต่อการปฏิบัติ มีความสงสัยและต่อต้านน้อยลง ฟังคำสอนและซึมซับแบบไม่ตั้งแง่ ทั้งความรู้ทางทฤษฎีและ “ตัวตน” ของตัวเองในระหว่างปฏิบัติ
- เรื่องฟุ้งซ่านยังเป็นไปตามจริตและอนุสัยของตัวเอง แต่เข้าใจและหลงไปกับมันไม่นานเท่าเมื่อก่อน
- เรื่องไหนที่เคยทำให้ใจระเพื่อมก็ยังมีอยู่แต่อาจเปลี่ยนลักษณะของการสั่นสะเทือนไปบ้าง
- มีแผลแข่งกับตัวเองในอดีตและอนาคตบ้างเพราะสิ่งที่เรียกว่า “กูต้องเก่ง” อันเป็นกับดักที่เดินไปติดง่ายดาย
- วันสุดท้ายต้องแซร์ว่าเรื่องใหม่ที่เรียนครั้งนี้คืออะไร จริงๆ แล้วมีเยอะ เกี่ยวกับลักษณะนางฟ้าและผีบ้าในตัวที่ออกมาทำงานสลับกันจนบางครั้งคนดูก็เหนื่อยบ้าง ขำบ้าง งงบ้าง
- แต่สิ่งที่คิดว่าเป็นโจทย์ที่อยากฝึกต่อหลังจากนี้คือ

- การฝึกให้กายและใจสนิทสนมและชินกับความผ่อนคลายแบบพอดีๆ
- ความผ่อนคลายที่ไม่ได้หมายถึงหลับหรือสลบ (ซึ่งเป็นจุดที่บางครั้งยังติดขัดในขั้นที่3- การรู้สึกทั่วทั้งกาย และขั้นที่4- รู้สึกกายสงบระงับ หลายครั้งที่พอลมหายใจเริ่มผ่อนคลาย ร่างกายขบหนีกว่ากำลังเตรียมตัวหลับทั้งๆ ที่ก็ไม่ได้เหนื่อยอะไร ถ้าหลุดได้ก็ไปฟินเบาๆ กับปีติสุขและความสงบเย็น)
- ความผ่อนคลายในการกระทำ พูด และคิด ในแบบที่ยังเป็นประโยชน์ได้ เป็นการประหยัดพลังงานชีวิตและใช้มันอย่างฉลาด ออมได้เมื่อออม ไม่ต้องรีบ ไม่ต้องสุด ไม่ต้องติดไปมาระหว่าง 0-100 ทุกวินาทีจิต หรือพูดสั้นๆ คือการฝึกความพอใจในความพอดีด้วยนั่นเอง
- อีกเรื่องคือการฝึกดูวงจรการเกิดดับของทุกสรรพสิ่ง เริ่มรู้สึกว่าเป็นอะไรที่สนุกถ้าจับสังเกตได้ในท่วงท่าหรือแม้กระทั่งวิเคราะห์ในระดับความคิด มันทั้งเบาทั้งฟินเพราะแอบยิ้มในใจได้ว่า “กูไม่เอากับมันแล้ว”
- ทั้งหมดคือความสุขจากลมหายใจ เบาจากเวทนา สงบเพราะจิตลดการปรุงแต่ง และว่างจากการสลัดคืนทุกสิ่งสู่ธรรมชาติ ขอบคุณกัลยาณมิตร สังฆะ และเหตุปัจจัยต่างๆ ที่ได้ช่วยเกื้อหนุนในการกลับมาทบทวนตัวเองด้วยอานาปานสติในปีนี้อีกครั้ง จากใจจริง

By prae_ontira

เด็กเก็บว่าว

The Kite Runner

ผู้เขียน: Khaled Hosseini |

ผู้แปล: วิษณุฉัตร วิเศษสุวรรณภูมิ |

ประเภท: วรรณกรรม |

แนะนำโดย: พระไพศาล วิสาโล |

- เด็กเก็บว่าว -

“บางครั้งเราทำร้ายคนใกล้ชิด เพียงเพราะทนความรู้สึกผิดไม่ได้”

-พระไพศาล วิสาโล

“เรื่องราวมิตรภาพสุดประทับใจของเพื่อนรักสองคนที่โดยสถานภาพแท้จริงคือนายกับบ่าว แต่ลึกลงไปในหัวใจคือความผูกพันของเพื่อนรัก ทั้งคู่เผชิญชะตากรรมโหดร้ายจากสงครามและการเปลี่ยนแปลงการปกครองในอัฟกานิสถาน แง่มุมของเรื่องราวแห่งมิตรภาพที่ทำให้หัวใจสลาย ทั้งความรัก ความเสียสละ การทรยศหลอกหลวงที่ทำลายทั้งมิตรภาพและครอบครัวจนพังพินาศ จะมีทางไหมที่จะกลับร้ายให้กลายเป็นดี จะมีหนทางใดแก้ไขความผิดพลาดที่ล่วงเลย จะมีวิธีใดบ้างที่จะเยียวยาบาดแผลความรู้สึกผิดที่ค้างคาในใจเพื่อทดแทนให้แก่เพื่อนรักที่พูดว่า “สำหรับคุณ กว่านี้อีกพันเท่าก็ยังไหว”

- แกนกลางของหนังสือพูดถึงเรื่องความรู้สึกผิด เล่าเรื่องเด็กสองคน อาเมียร์และฮะซัน ทั้งคู่อายุ 13 ขวบ รักกันมาก แต่ฐานะต่างกัน คนหนึ่งเป็นลูกเศรษฐี อีกคนเป็นลูกคนใช้
- อาเมียร์เป็นลูกเศรษฐี เป็นคนฉลาด หน้าตาดี ส่วนฮะซันเป็นลูกคนใช้ หน้าตาไม่ค่อยดี แต่ฮะซันจงรักภักดีต่ออาเมียร์มาก
- อาเมียร์ในหนังสือเล่มนี้เป็นผู้เขียน เป็นตัวเดินเรื่อง มีคร่าวหนึ่งอาเมียร์ถูกนักเลงขาใหญ่รังแก แต่ฮะซันสามารถที่จะช่วยอาเมียร์ได้ เพราะกล้าพูดว่าจะเอาหนังสือที่ยังขาใหญ่ ชื่อฮะเซฟ
- ฮะเซฟแค้นฮะซันมาก วันหนึ่งก็ได้โอกาสแก้แค้นฮะซันคือวันที่อาเมียร์เล่นว่าวชิงแชมป์ อาเมียร์สามารถเฉือนชนะคู่แข่ง ว่าวทุกตัวถูกอาเมียร์ตัดขาดหมด (พวกเราอาจไม่เคยเล่น อาตมาเคยเล่น ที่สายป่านจะมีเศษแก้วติดอยู่ พอจะจัดการว่าวตัวไหนก็จะบังคับให้ไปเฉือนสายป่านให้ขาด สายป่านว่าวตัวไหนขาดก็ถือว่าแพ้) อาเมียร์สามารถเอาชนะได้ทุกตัวเลย โดยเฉพาะตัวสุดท้ายซึ่งเก่งมาก และเป็นหน้าที่ของฮะซันที่จะต้องไปเก็บว่าวมาเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของชัยชนะ
- ฮะเซฟ อันธพาลขาใหญ่ หาโอกาสแก้แค้นอยู่แล้ว พอได้ช่องก็ไปล้อมฮะซันบอกให้ส่งว่าวมา แต่ฮะซันไม่ยอม เพราะจงรักภักดีต่ออาเมียร์มาก ฮะเซฟกับพวกก็เลยกระทำร้ายเรา ฆ่าเราเลยนะ
- ตอนนั้นอาเมียร์วิ่งมาเห็น และรู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฮะซัน แต่ก็ไม่ทำอะไร เพราะกลัว, ฮะซันเองก็เห็นว่าอาเมียร์

มองอยู่ แต่ก็ไม่ร้องขอความช่วยเหลือ คือฮะซันยอมที่จะถูกกระทำเพื่อปกป้องอาเมียร์ เพราะความภักดีต่ออาเมียร์ ซึ่งเป็นเพื่อน ก็ยอมทุกอย่าง สุดท้ายฮะซันก็ได้ว่าวสีฟ้าเอามาให้อาเมียร์

- แทนที่อาเมียร์จะรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในน้ำใจของฮะซัน เขากลับรู้สึกแค้นที่ฮะซันไม่ช่วยเพื่อน เพื่อนเคยช่วยเราให้พ้นจากอันตราย แต่พอเพื่อนเดือดร้อนเราไม่ช่วย ส่วนเพื่อนก็รักดีมาก ทั้งๆ ที่ถ้ายอมมอบว่าวให้ฮะเซฟไป เขาก็อาจจะรอด แต่ก็ไม่ยอมให้ เพราะรู้ว่าอาเมียร์ต้องการว่าวตัวนี้ ยอมเจ็บ ยอมถูกทำร้าย เพื่อรักษาว่าว นี่ก็เป็นน้ำใจที่ซาบซึ้งแล้วนะ

- อาเมียร์เกิดความรู้สึกผิด ว่าเพื่อนดีกับเรา แต่เราไม่ช่วยอะไรเพื่อนเลย ความรู้สึกผิดทำให้อาเมียร์เจ็บปวดมาก และเจ็บปวดทุกครั้งที่เห็นฮะซัน ฮะซันดีกับเขาอย่างไร เขายังรู้สึกผิด

- เพื่อไม่ให้รู้สึกผิดต่อไป อาเมียร์ทำอย่างไร? อาเมียร์กลับมาทำงานให้ฮะซันกระเด็นออกไปจากบ้าน โดยโกหกว่าฮะซันขโมยนาฬิกา, เมื่อรู้สึกผิดแทนที่อาเมียร์จะไปขอโทษ ไปช่วยเหลือ กลับไปทำร้ายซ้ำเติมฮะซัน เพราะอะไร เพราะเขารู้สึกว่า ถ้าเขาไปให้พ้นจากการรับรู้ของฉันทันที ฉันจะสบายใจ ความรู้สึกผิดก็จะไม่รบกวนจิตใจฉัน นี่ชี้ให้เห็นเลยว่าความรู้สึกผิดนี้มันอันตราย มันสามารถทำร้ายคนอื่นได้

- คนเราไม่ได้ทำร้ายกันด้วยความเกลียดความโกรธ แต่เราสามารถทำร้ายกันเพราะความรู้สึกผิด ตราบใดที่คนคนนั้นยังอยู่ ฉันทันทีรู้สึกผิดที่ฉันไม่ดีกับเขา



- มันก็แปลก เมื่อรู้สึกผิดที่ไม่ดีกับเขา ความรู้สึกผิดกลับทำให้ทำไม่ดีกับเขานักขึ้น สุดท้ายซะชันก็ต้องออกจากบ้านไป อาเมียร์ก็รู้สึกสบายใจ แต่นี่เป็นแค่ครั้งหนึ่งของเรื่อง
- อีกครั้ง เกิดเมื่อ หลังจากที่ตะลันบันยัดครองอัฟกานิสถาน อาเมียร์ย้ายไปอยู่อเมริกา กลายเป็นนักเขียนนิยาย และวันหนึ่งมีเหตุต้องย้ายกลับมาที่อัฟกานิสถาน เพื่อมาช่วยลูกของซะชัน ความรู้สึกผิดทำให้เขาอยู่เฉยไม่ได้ ต้องกลับมาไถ่โทษ ยอมเสี่ยงอันตราย ซึ่งครั้งหลังนี้ มันก็สนุกตื่นเต้นจะไม่ค่อยบีบคั้นจิตใจเท่าครั้งแรก
- เรื่องนี้ถูกนำไปสร้างเป็นหนัง บีบคั้นจิตใจแต่ยังน้อยกว่าอ่านหนังสือ รู้สึกบีบคั้นมาก จึงเป็นเรื่องที่ต้องอ่าน ตอนหลังเรื่องนี้ก็จบแบบแฮปปี้เอนด์ ครึ่งหลังสนุกมาก บู๊มากทีเดียว ตื่นเต้น อาตมาคิดว่าสิ่งที่น่าคิดคือในความรู้สึกผิด ถ้าเราจัดการไม่ดี แทนที่จะเปลี่ยนผิดเป็นถูก มันกลับทำให้เราทำผิดซ้ำหนักขึ้น
- มีตัวอย่างมากมายในประวัติศาสตร์ เช่น สมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ชาวฮิวโนโปแลนด์ถูกเยอรมันจับไปขัง จับไปทรมานที่ค่ายเอาวิทซ์จนกระทั่งตายเป็นล้านคน
- พอคนฮิวโนโปแลนด์กลับมาไปแลนด์ ปราบกฏว่าอยู่ไม่ได้ เพราะคนไปแลนด์ก็เล่นงานคนฮิวโนโปแลนด์ต้องอพยพไปที่อื่น ไปอิสราเอลบ้าง ทำไมคนไปแลนด์ถึงไปเล่นงานคนฮิวโนโปแลนด์ที่เขาอยู่แล้ว เหตุผลก็คือว่า คนไปแลนด์รู้สึกผิดที่ไม่ร่วมมือกับนาซีระแถมทรมานฮิวโนโปแลนด์ การที่ใกล้ๆ บ้านมีคนฮิวโนโปอยู่ให้เห็นหน้าเห็นตา มันทิ่มแทงจิตใจคนไปแลนด์ก็เลยหาทางเล่นงานเขา

- ความรู้สึกผิดมันก็แปลกนะ มันเกิดจากการที่ไปทำร้ายเขา เมื่อเราทำร้ายเขา เราก็รู้สึกผิด เมื่อเรารู้สึกผิด เราก็อยากผลักไสเขา และทำร้ายเขานักขึ้น
 - มนุษย์เรา ถ้าไม่รู้เท่าทันความรู้สึกผิด เราจะเป็นผู้ร้าย เป็นคนที่ทำร้ายผู้ที่มีบุญคุณกับเรา อันนี้ก็เป็นแง่คิดกับเรา
- [ต้องรู้เท่าทันความรู้สึกผิด]**
- ถ้าเราพยายามกดขี่ความรู้สึกผิด มันจะนำไปสู่การทำร้ายผู้อื่นได้ง่าย แต่ถ้าเราเริ่มจากการขอโทษ อาตมาคิดว่า การขอโทษ แค่คำเดียว ก็ช่วยได้เยอะเลย แต่คนเราบางครั้งก็มีมานะ
 - อาเมียร์เป็นเด็กอายุ 13 ขวบ แต่ก็มีความสูงกว่าซะชัน จะไปขอโทษก็กระไรอยู่ นี่เขาเรียกว่ามานะ มานะเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้เราไม่กล้าขอโทษ เพราะการขอโทษมันแสดงว่าเราอ่อนแอ แต่หลายคนพบว่าเมื่อขอโทษแล้วมันเบาขึ้น เยอะ และพูดตรงกันว่ารู้จะทำไปนานแล้ว
 - การขอโทษนี้มันยากเหลือ เพราะอึดตามันขวางมันท้วงเอาไว้
 - ผู้ใหญ่ก็มีความรู้สึกแบบนี้ไม่น้อย เราต้องจัดการกับความรู้สึกของเราเอง การขอโทษนี้สำคัญมาก โดยเฉพาะคนที่เราทำร้าย หากเขายังมีชีวิตอยู่ เกิดเขาตายไปแล้วจะเป็นปมที่ค้างคาใจมาก
 - ฉะนั้นถ้าเรารู้สึกผิดต่อใคร ถ้าเขายังมีชีวิตอยู่รีบขอโทษเขาซะ เปลี่ยนผิดให้เป็นถูก อย่าทำผิดซ้ำเดิม อย่าทำผิดซ้ำสอง มันใช้ความกล้า การขอโทษต้องใช้ความกล้า ถ้า

เรากล้าเอาชนะกิเลส กล้าเอาชนะอึดตามัน เราจะได้พบความรู้สึกที่ดีมาก เมา สบาย และเราก็จะนอนตาหลับ *peace*

[nw.บัญชาตามพระไพศาลถึงคำว่า real normal ว่าเป็นอย่างไร]

- “real normal คือทุกอย่างแปรเปลี่ยนเหมือนสายน้ำ ไม่มีความแน่นอน ... new normal ก็คือความเป็นธรรมดา, new normal มันหนีความธรรมดาไม่พ้น ความธรรมดาก็คือทุกอย่างแปรเปลี่ยนเหมือนสายน้ำ ถ้าเราคิดว่า normal มันคงที่เราที่จะผิดหวัง เพราะมันสิ่งที่ควรจะทำก็คือเมื่อรู้ว่า normal หรือความปกติธรรมดา มันไม่เที่ยง มันแปรเปลี่ยนเป็นนิจ สิ่งที่เราควรทำคือทำในใจเรา ทำความเข้าใจว่ารอบตัวเราเปลี่ยนแปลง”
- เพราะฉะนั้นถ้าเราเข้าใจว่าความปกติ ความธรรมดา คือทุกอย่างไม่คงที่ แปรเปลี่ยนเสมอ เราก็เข้าถึง real normal อย่างแท้จริงแล้วละ
- ขอให้พร้อมเผชิญกับทุกสิ่งด้วยใจที่สงบ ... ไม่ว่าจะอะไรเกิดขึ้นเราก็ไม่ยินดียินร้ายกับมัน เห็นว่ามันเป็นสิ่งที่ธรรมดา คือมันมาเพื่อสอนเราฝึกเราให้ได้เข้าใจโลกและเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น ทุกอย่างไม่มีอะไรเลวโดยส่วนเดียว มันก็มีข้อดีของมัน ...

อภิจจาท

สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่แวดล้อมเราอยู่นั้น ถ้าเรารู้เท่าไม่ทัน มันก็ปรุงเรา เราไม่เป็นตัวของเราเองเลย เป็นเหมือนกับ “ตัวที่ถูกเขาจับเขย่าอยู่เสมอ

แม้ในขณะที่นิ่งๆ ก็มีการเปลี่ยนแปลง อยู่เสมอไป

ก็เพราะว่าสิ่งทั้งหลายมันเป็นของปรุงขึ้นมาจากของหลายๆ อย่าง

อย่าไปหลงรักสิ่งที่เป็นเพียง ‘ของปรุง’ นั้นเลย
ไป ‘รักของปรุง’ ก็คือไป ‘รักของที่ไม่เที่ยง’; เมื่อของนั้นเปลี่ยนแปลงไป คนที่ไปรักของนั้นเข้า ก็จะต้องมีความทุกข์ โดยไม่ต้องสงสัย

ถ้าเราไม่ให้สังขารเหล่านั้นมาปรุงจิตใจให้เป็นไปตามอำนาจของมันได้ ก็เกิด ‘ความสงบ’ ขึ้นมาแทน มันก็เป็น ‘ความสุข’ เท่านั้นเอง.

อย่าเห็นแก่พวกพ้องของตัวเอง
อย่าเห็นแก่บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย
ของตนฝ่ายเดียว
แม้คนอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เป็นอะไรกับเรา
แต่ถ้าเขาตกทุกข์ลำบากได้ยากอะไรแล้ว
ก็ต้องรักเขาด้วยเหมือนกัน

ปู่ ย่า ตา ยาย เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวง
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
ท่านฉลาดกว่าเราในข้อนี้,

อนิจฺจา วต สมฺขารา สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยงหนอ

เตสํ วูปสโม สุขความสงบระงับของสังขารทั้งหลายเหล่านั้นเป็นความสุข

จงปรารถนา
ความสงบระงับแห่งสังขารทั้งหลายทั้งปวง
อันเป็นสุข ไม่มีทุกข์ โดยนัยยะดังที่กล่าวมานี้ จงทุกๆ คนเถิด.

ทุกข์ท

ความทุกข์นี้เกิดมาเพื่อดับไป

เพราะไม่รู้จักรักสิ่งทีเรียกว่าความทุกข์
จึงก้าวหน้าไปไม่ถึงความดับทุกข์

**พอเห็นความจริงของมัน
แล้วจะเกลียดมันทันที นั่น
แหละคือความทุกข์**

ความไม่เที่ยง นี่ตัวร้ายละ ...
ความไม่เที่ยงนะมันมีรสอร่อยมาก ...
มันมีรสของความเปลี่ยนแปลง
ซึ่งคนไม่รู้รักแล้วก็เลยพอใจ จึงติด
เหยื่อของสังขารเหล่านั้น

ถ้าไม่ยึดถือเอามา มันก็เป็นเรื่องของ
ธรรมชาติ
ถ้ายึดถือเอามา มันก็เป็นเรื่อง
ของกู แล้วมันก็เป็นทุกข์แก่กู

พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ 4 ว่า
ความทุกข์เป็นอย่างไร
เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างไร
ความดับสนิทแห่งทุกข์เป็นอย่างไร
ทางดับเป็นอย่างไร

**ระบบแห่งการดับทุกข์
นั่นแหละเป็นตัวพระศาสนา**

ไม่รู้ไม่ชี้ ในกรณี ที่เป็นสุข
อย่าไปหลง ให้เกิดทุกข์ คือบ้าหลัง
ถึงเป็นสุข ก็มีพิษ อนิจจัง
เป็นทุกข์ อยู่ในสุข ทุกกรณี ฯ

เมื่อทุกอย่าง มีพิษ อนิจจัง
อย่าหลงคลั่ง เคลิ้มรัก เหมือนรักผี
มันหลอกลวง น่าชัง อย่างหมดดี
“ทุกข์” คำนี้ แปลว่า “นาระอา” ฯ

เรียกว่าสุข หรือว่าทุกข์ ล้วนน่าชัง
เป็นทุกข์ จิตใจ ไวแน่นอน
ไปหลงมัน คือหลงเหยื่อ เมื่อเป็นปลา
ถึงมีตา ก็กินเบ็ด เสริ่งกันเวย ฯ

เห็นแต่สุข ไม่เห็นทุกข์ ซ่อนอยู่ใน
คิดคิดไป เหมือนปลาบ้า นิจาเอ๋ย
แต่มันเห็น เป็นของชิน กันจนเคย
จิตวางเฉย เมื่อเห็นทุกข์ ในสุขมี ฯ

-สิริवास

อนัตต

ไม่ใช่ไม่มีอะไร มีอะไร แต่ไม่ใช่ตัวตน

พระไตรลักษณ์คือลักษณะทั่วไปของปวงสังขารที่มีในโลก

สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดถือว่าตัวตน

ความทุกข์นั้นมีอยู่ แต่ตัวผู้ทุกข์หาไม่มี
เหตุให้เกิดทุกข์มีอยู่ แต่ผู้ที่บันดาลให้เกิดทุกข์นั้นหาไม่มี
ความดับทุกข์มีอยู่ แต่ผู้ดับทุกข์หรือผู้ได้รับความดับทุกข์นั้นหาไม่มี
การเดินทางก็เดินไปเสร็จแล้ว แต่ผู้เดินทางหาไม่มี

ร่างกายนี้หรือจิตใจนี้ก็ตาม มันเปลี่ยนแปลงเรื่อย ไม่เคยหยุดแม้แต่ขณะเดียว

**คำว่าอนัตตานั้น มันไม่ใช่ไม่มีอะไรเลย
มันมีอะไรเหมือนกันอย่างที่เรารู้สึกอยู่นี้
แต่ว่าทุกสิ่งที่มีอยู่นั้นไม่ใช่ตัวตน**

ทั้งความวุ่นและความว่างก็เป็นอนัตตา

สติจะต้องมาทันทั่วทั้งที่ คือเอาความรู้ที่มีอยู่เป็นพื้นฐานที่ว่า
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา มาใช้ให้ได้ทันทั่วทั้งที่
อย่าได้ไปหลงรักหรือหลงเกลียด

**เมื่อมันทั้งไม่เที่ยงและทั้งเป็นทุกข์เสียเรื่อยอย่างนี้
จะเอาตรงไหนมายึดถือว่าเป็นตัวเราหรือเป็นของเราได้**

การงานทางกายก็ตาม ทางใจก็ตาม ที่ทำไปในขณะที่จิตว่าง นั้น; งานนั้นๆ จะเป็นขอ
สบุญ; แต่ถ้าทำไปด้วยจิตวุ่นแล้ว มันจะทุกข์

ปฏิบัติสิ่งต่างๆ ด้วยจิตว่าง มีความรู้อนัตตาเป็นพื้นฐาน จะไม่มีทุกข์เลย









ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา

รวมมิตร
ช่องทาง
สื่อสาร
งานธรรม

สวนโมกข์กรุงเทพ

พบทุกธรรมสบายๆ ที่ชีวิตต้องรู้

on cloud

 WEBSITE	bia.or.th 	en.bia.or.th 	pagoda.or.th 
 FACEBOOK	หอดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญา		
 TWITTER	buddhadasa		
 instagram	suanmokkh_bangkok		
 YouTube	หอดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญา		
 Clubhouse	สวนโมกข์กรุงเทพ		

NEW



อนิจจตา | ทุกขตา | อนัตตตา

จัดพิมพ์โดย : หอดจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญา

สมทบได้ที่ : สโมสรธรรมทาน สวนโมกข์กรุงเทพ (CDS)

BIA

สื่อสารงานธรรม

อ่าน/ติดตาม *lecture* ได้ที่



E-Book



FB



IG