

the lecture

by เด็กสวนโมกข์

จงรู้จักตัวเอง

พระครูวิศาลวรกิจ (ขจิต สิริวัฑโฒ)

วิถีปาติโมกข์

วิถีแห่งสมณะที่วัดสุทัศน์เทพวราราม

อานาปานสติกับอ.สันติกโร

ปฏิบัติ(ธรรม)ทำไม



ปฏิบัติธรรม ทำไม

โดย อาจารย์สันติกโร

ธรรมะนั้นมีอยู่

มนุษย์จะเข้าถึงหรือไม่ขึ้นอยู่กับจิตใจมนุษย์เอง

วันนี้ (19 มีนาคม) เนื่องจากเป็นครั้งแรกที่พบกันในรอบปี ปีนี้พ.ศ. 2565 (ค.ศ.2022) ปีนี้ก็ปีแปลกๆ ปีหนึ่ง สงครามก็มี โรคระบาดก็มี การแปรเปลี่ยนของสิ่งแวดล้อมก็มี แต่อย่างไรผู้สนใจธรรมะก็ยังมียู่ ในสังคมโลกที่วุ่นวาย มีความขัดแย้งสูงนี้เราจะอยู่กันอย่างไร? ส่วนหนึ่งที่สำคัญก็คืออยู่ด้วยธรรมะ อยู่ด้วยธรรมะก็คือ “อยู่ด้วยจิต”

ตามคำสอนพระพุทธเจ้า ธรรมะเป็นธาตุที่มีอยู่ก่อนพระพุทธเจ้า พระตถาคตจะบังเกิดก็ดี ไม่บังเกิดก็ดี ธาตุนั้นมีอยู่ ธาตุนั้นคือธรรมะ ในชื่อกฎธรรมชาติ กฎที่ปรับปัจจัยตา กฎอริยสัจจ์ ฯลฯ มีหลายชื่อ

ธรรมะนั้นมีอยู่ มีอยู่ทุกครั้งที่เราหายใจเข้าหายใจออก แต่ธรรมะธาตุจะมีประโยชน์ลึกซึ้งต่อชีวิตมนุษย์ได้นั้นขึ้นอยู่กับจิตใจของมนุษย์ ที่จะสนใจธรรมะ แสวงหาธรรมะ ฝึกฝนธรรมะ รู้จักธรรมะ

ธรรมะนั้นมีอยู่ ธรรมะนั้นยิ่งใหญ่กว่าคำสั่งสอน ธรรมะมีอยู่ทุกกระเบียดนิ้วของโลกของชีวิต ธรรมะหาได้ที่ตาหูจมูกลิ้นกายใจ ธรรมะมีในการเคลื่อนไหวทุกอย่างของชีวิต ซึ่งมนุษย์จะเข้าถึงได้หรือไม่ นี่เป็นปัญหาหรือเป็นคำถามที่สำคัญ

ผมพูดประเด็นเหล่านี้ในวันแรกในปีที่เราพบกัน เพราะอยากรู้อยากถามว่า “ท่านปฏิบัติธรรมทำไม”

มาศึกษากันที่นี่ เพื่อเสริมกำลังใจแก่กันและตอบคำถาม ปฏิบัติธรรมทำไม

ผมมีงานสอนอานาปานสติแก่ผู้คนหลายแวดวง นิสิตนักศึกษา คนแก่ คนธรรมดา มีหลากหลายประเภท สิ่งที่ผมชอบคือผู้คนที่แสดงความสนใจระดับหนึ่ง คือเขาอดสงสัยลางๆ เบื้องหลังมารวม ไม่ว่าจะทางชุมหรือไปสำนักปฏิบัติ สิ่งที่ผมชอบกับคนสมัยนี้ ซึ่งเป็นยุคของความวุ่นวายสับสน เป็นยุคที่มีเรื่องราวเยอะแยะ มีอินเทอร์เน็ต มีมือถือ มีสิ่งที่จะดึงความสนใจตลอดเวลา เลยเป็นยุคแห่งความโกลาหล

คนที่แสดงความสนใจในการปฏิบัติเขาก็สนใจจริง แต่เป็นเพียงบางวินาที ก็เลยลงทะเลเบียนมา และพบว่าบางวินาทีก็ลืมหรือไม่สนใจ หลายคนวันหนึ่งๆ สนใจไม่กี่วินาที สนใจบ้าง นึกถึงบ้าง แต่ก็ไปยุ่งสารพัดเรื่อง ผมไม่โทษเขา เพราะว่าชีวิตทุกวันนี้มันยุ่ง มีเรื่องต้องรับผิดชอบต้องทำโน่นทำนี่

ที่บ้านผม ผมเลี้ยงแมว มีแมวเยอะแยะ ก็ต้องทำโน่นทำนี่ หรือกำลังเข้าสู่ฤดูใบไม้ผลิ แต่เมื่อวานหิมะตกก็ต้องกวาดต้องนั่งตบยุง ชีวิตมนุษย์ก็เป็นอย่างนี้ ฤดูกาลในเมืองไทยอาจจะแตกต่าง แต่เรื่องที่ต้องรับผิดชอบก็มีพอๆ กัน ไม่เลี้ยงแมวก็เลี้ยงหมา หรือเลี้ยงลูก หรือเลี้ยงพ่อแม่ หรืออย่างน้อยก็เลี้ยงตัวเอง

การที่เรามาศึกษากันที่นี่ก็เพื่อช่วยเสริมกำลังใจแก่กันในเรื่องที่จะตอบคำถามว่า “ปฏิบัติธรรมทำไม”

แม้มีความสนใจในการปฏิบัติ แต่ถ้าไม่ชัดเจนว่าปฏิบัติธรรมทำไม มันก็จะลึ้มบ่อย จะนึกถึงน้อย, ถ้าเริ่มชัดเจนว่าปฏิบัติธรรมทำไม มันก็จะไม่ลึ้ม จะนึกถึงบ่อยๆ - ความชัดเจนว่าปฏิบัติธรรมทำไมนี้ไม่ใช่ตอบโดยท่องจำ ต้องเป็นคำตอบในใจที่ตัวเองค้นพบ ซึ่งในที่สุดอาจจะคล้ายๆ ของอาจารย์พุทธทาสหรือคล้ายๆ ของเพื่อน เป็นคำตอบในใจตัวเอง ในใจที่จะไม่ลึ้ม ในใจที่จะนึกถึงบ่อยๆ ขอให้นึกถึงบ่อยๆ ก็จะมีประโยชน์ มีคุณค่า

ชีวิตเป็นสิ่งที่เหมาะสม

พอดีพวกเราและหอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ สนใจหนังสือธรรมะเล่มน้อย ผมสนใจมากเพราะช่วงสองสามปีที่ผ่านมาได้ร่วมในการแปลและเป็นบรรณาธิการ

หลัก เลย์ได้อ่าน ได้ทบทวน ได้ใคร่ครวญอย่างละเอียด ผมพบเยอะแยะที่มีประโยชน์ และนำมาใคร่ครวญ เอามาดู เอามาปฏิบัติในชีวิต ตลอดช่วงสองสามปีและปีนี้ก็ยังทำอยู่

สิ่งหนึ่งในหนังสือธรรมะเล่มน้อย Seeing with the eye of dhamma มองเห็นโดยดวงตา พระธรรม ที่อาจารย์พุทธทาสชักชวนให้พวกเราได้มองเห็นก็คือ “ชีวิตเป็นสิ่งที่สมควรเอ็นดู” ชีวิตเป็นสิ่งที่สมควรดูแล เอ็นดู อย่างมีเมตตา มีกรุณา

เรื่องนี้ไม่น่าจะต้องพูด แต่ถ้าดูพฤติกรรมของผู้คน คนจำนวนมากไม่ได้เอ็นดูชีวิต คนจำนวนมากทรมาณชีวิต ทรมาณผู้อื่น เช่นในพม่า ในยูเครน หรือในคุกที่โหดร้าย. คนที่ทรมาณผู้อื่นไม่ว่าทรมาณมนุษย์หรือสัตว์ เขาไม่ได้มองด้วยดวงตาธรรมะ จึงไม่เห็นว่าการทรมาณผู้อื่นเป็นการทรมาณจิตใจตัวเอง เพราะจิตใจที่โหดร้ายเช่นนั้นเป็นจิตใจที่น่าเกลียด เป็นจิตที่เครียด เต็มไปด้วยความกลัว ความโมโห ฯลฯ ซึ่งน่าสงสารอย่างยิ่ง นี่เป็นประเด็นควรพิจารณา.

ชีวิตของเราเอง ชีวิตของคนรอบข้าง พี่น้อง เพื่อน เพื่อนร่วมงาน คนในชุมชน คนในตลาด สมควรเอ็นดูไหม ถ้า “เห็น” ไม่ใช่แค่คิด ถ้าเห็นว่าสมควร มันจะรู้สึกในใจและเอ็นดู เลย์ขอฝากไว้

“ชีวิตเป็นสิ่งที่สมควรเอ็นดู” นี่เป็นสำนวนผม ไม่ใช่สำนวนท่านพุทธทาสร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ความหมายตรงกัน สำนวนท่านอาจารย์พุทธทาสคือ “ชีวิตเป็นสิ่งที่สมควรพัฒนา” ถ้าไม่พัฒนาจะเป็นการทรมาณตัวเองและผู้อื่น

จิตเป็นตัวกลาง

ทุกอย่างเกิดกับจิต รู้สึกได้โดยจิต ความงาม-ความไม่งาม ทุกอย่างขึ้นอยู่กับจิต

ชีวิตเป็นสิ่งที่ควรพัฒนา ถ้ามองจุดนี้อาจจะสับสนตรงคำว่าพัฒนา เพราะเราอยู่ในยุคพัฒนาทางวัตถุ พัฒนาสิ่งบริโภค พัฒนาเทคโนโลยี ฯลฯ แล้วสิ่งใดสมควรพัฒนามากที่สุด

ท่านอาจารย์เลย์ฝากให้เราพิจารณาว่า ทุกเวลาที่มีชีวิต ทุกเวลาที่หายใจเข้า-ออก ทุกเวลาที่เห็นเพื่อน ทุกเวลาที่คุยกับพ่อแม่ ลูกหลาน ทุกเวลาที่เดินเล่น ทุกเวลาที่ทำงาน ฯลฯ มีจิตเป็นตัวกลาง รู้สึกได้โดยจิต

มีจิตเป็นตัวกลาง รู้สึกได้โดยจิต โลกรู้สึกได้โดยจิต โลกเช่น ยูเครน พม่า ขนบท อเมริกา เมืองไทย รู้สึกได้โดยจิต, ถ้าไม่มีจิตสิ่งเหล่านี้เหมือนไม่มี มิไม่มีไม่รู้เรื่อง ทุกอย่างเกิดกับจิต รู้สึกโดยจิต รู้จักโดยจิต คิดและกระทำโดยจิต ถ้ามองไม่ดี มีจิตไม่ละเอียด ก็จะสนใจแต่ทางร่างกาย ท่านอาจารย์พุทธทาสชักชวนให้ดูว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นจะงาม-ไม่งาม จะดี-ไม่ดี จะสบาย-ไม่สบาย ขึ้นอยู่กับจิต ถ้ามองอย่างนี้ดี ๆ จะเริ่มตอบคำถามได้ว่า “ปฏิบัติธรรมทำไม”

ทุกอย่างขึ้นอยู่กับจิต ผู้ที่ดูแลจิต เอ็นดูจิตของตัวเอง-จิตผู้อื่น หัวใจตัวเอง-หัวใจผู้อื่น ถ้าเอ็นดูจะรู้ว่าจิตเป็นสิ่งละเอียด น่ารัก ควรทะนุถนอม การจะดูแลจิตใจ ดูแลให้ดี สมควร มีภาวนา

“ภาวนา” เป็นอีกคำที่คล้ายกับคำว่า “ปฏิบัติ” ในหนังสือธรรมะเล่มน้อย อาจารย์พุทธทาสใช้คำว่า “จิตตภาวนา” เยอะมาก หนังสือทั้งเล่มเป็นเรื่องจิตตภาวนา เราจะปฏิบัติเพื่อมีจิตตภาวนา ภาวนาที่จิตจะมีสติ จิตจะละเอียด จิตจะน่ารัก จิตจะเอ็นดูสรรพสิ่ง สิ่งที่จะ

พัฒนา ภาวนา สามารถบรรยายได้ร้อยแปด แต่เอาเพียงเท่านี้ก่อน

ชีวิตทุกอย่างมีจิตใจอยู่ ถ้าตระหนักตรงนี้จะสนใจการปฏิบัติ จะมีคำตอบในใจว่าปฏิบัติธรรมทำไม อันนี้ฝากไว้เพื่อพิจารณา เอาไปคิดใคร่ครวญแบบสงบๆ แบบละเอียด แล้วก็ย่อยในใจ ไม่ใช่เรื่องฟังผมหรืออ่านหนังสือแล้วจำไว้ แต่ให้ทำในใจจนรู้สึกในใจ ชัดเจนในใจ นี่จะมั่นคงกว่า เท่านั้นที่คงพอสำหรับปฐมนิเทศอานาปานสติสำหรับปีนี้.

ต่อไปเราจะภาวนา

...



วิธีสอนอานาปานสติ เราจะอาศัยการนำภาวนา เราจะภาวนากัน และผมจะพูดไปด้วย คำพูดผมจะเป็นคำพูดเพื่อถึงความสนใจของเรา แนะนำให้ดูอย่างนี้ดูอย่างนั้น ลองแบบนี้ลองแบบนั้น

สิ่งที่ผมพูดที่ผมแนะนำขอให้พวกเราใจกว้าง ลองดู ไม่ใช่ว่าต้องทำเหมือนผมเป๊ะ เป็นไปไม่ได้ และบางทีผมใช้ภาษาเหนือๆ เพี้ยนๆ ท่านอาจจะงง ผมต้องขออภัยล่วงหน้า แต่จะมีทีมงานคอยช่วยอธิบายอีกที่ถ้าผมพูดอะไรแปลกๆ แต่ผมก็มีประสบการณ์ และทำอย่างนี้กับคนหลายคน ถ้าท่านใจกว้าง ลองดูวันนี้ ลองดูพรุ่งนี้ ลองดูทุกวันนี้ ท่านก็จะสร้างความรู้ในชีวิต จิตใจท่านเอง

ขอให้ปรับตัว เพื่อนั่งภาวนา ผมจะนั่งพื้น ท่านจะนั่งอย่างไรขอให้เตรียมที่นั่งที่สะดวก สบายกับร่างกาย ปิดจอ ไม่จำเป็นต้องดูจอ เราจะดูใจกัน

[นำภาวนา โดย อาจารย์สันติกโร]

- เตรียมทำนั่ง
 - เตรียมทำนั่งที่หนักแน่น ปล่อยน้ำหนักของตัวลงไปทีกัน ในก้นมีกระดูก นั่งให้น้ำหนักสมดุล ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ก้น ที่ต้นขา
 - นั่งตัวตรง ตรงแต่ไม่แข็ง หนักแน่น สมดุล ผ่อนคลาย แต่ครั้งที่นั่งสมาธิ ไม่ว่าเก้าอี้หรือพื้น ไม่ต้องรีบในการจัดทำนั่ง ให้ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป โดยความเอ็นดูต่อร่างกาย นั่งให้สบายๆ ไม่ต้องเพิ่มความเครียด
 - การที่มาใส่ใจทำนั่งอย่างใจเย็น และโดยความเอ็นดู ก็เป็นการปฏิบัติในตัว

- ศึกษาลมหายใจ
 - ถัดจากการมีสติกับทำนั่ง เรามาสนใจหายใจเข้าลึก หายใจออกสบายๆ ลองหายใจเข้าเต็มที่ ใช้กำลังสักหน่อยหายใจเข้าไปในอก ลงไปที่ท้องเต็มที่สัก 4-5 ครั้ง แล้วปล่อยการหายใจออกเต็มที่ แต่ไม่รีบ ซ้ำๆ หน่อยก็ดี
 - นี่เราเริ่มอานาปานสติ มีสติกับหายใจเข้า มีสติกับหายใจออก และรู้สึกตัว คือรู้สึกตัว หายใจเข้าเป็นอย่างไร หายใจออกรู้สึกอย่างไร



- ต่อไปนี้ หายใจเข้าไม่ต้องเต็มที่ หายใจเข้าสบายๆ ไม่รีบ หายใจออกสบายๆ หายใจออกค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีความรีบร้อน สนใจว่าหายใจออกเป็นอย่างไร สนใจหายใจออกที่ออกหมด ออกอย่างผ่อนคลาย หายใจออกอย่างไรจึงเป็นการผ่อนคลายในตัว
- แล้วก็สนใจหายใจเข้า หายใจเข้าที่จะเข้ามาในปอด ในอก กระบังลมทำงาน มีความรู้สึกเคลื่อนไหวในท้อง ลองดูว่าหายใจเข้าอย่างไรจะช้า จะยาว จะลึก ไม่ต้องบังคับ ไม่ต้องพยายามให้เป็นรูปบับโดยอัตโนมัติที่จะเป็นเร็วๆ แต่ศึกษาการหายใจเข้าที่จะหล่อเลี้ยงร่างกายอย่างดี ไม่เพิ่มความเครียด และหายใจออกสบายๆ
- หายใจเข้า-ออกที่ช้าๆ ลึก ยาว สบายๆ เป็นอย่างไร เรียนรู้ในเนื้อในตัว
- โดยทั่วไป คนเรามักจะหายใจเครียด เร็ว ตื้น ตื้นเต้นด้วย เราเลยศึกษาการหายใจที่ช้าๆ ไม่เครียด เต็มอก เต็มท้อง ไม่รีบร้อน

- อันดับแรกเราจะพยายามให้มันลึก ให้มันช้า จะเป็นการบังคับพอดีๆ ไม่รุนแรง
- อันดับสอง เราจะเลิกบังคับ แล้วสนใจการหายใจเข้าออกที่เป็นเอง ร่างกายหายใจตามธรรมชาติ สติและความรู้สึกตัวก็ติดตามการเคลื่อนไหวเข้า-ออก และตอนนี้เราจะสนใจธรรมชาติของการหายใจ เป็นอย่างไร การหายใจที่เราไม่ต้องทำอะไร ปล่อยให้หายใจเองตามธรรมชาติ แต่มีสติติดตามอยู่ รู้สึกตัวอยู่ สนใจอยู่
- การหายใจที่สบายๆ เป็นธรรมชาติจะละเอียดกว่าการหายใจตอนต้น บางทีเกิดมีอะไรแทรกแซงเข้ามารบกวน ความสบายก็จะถูกรบกวน ก็ให้มีสติรู้ตัวและกลับมาสนใจการหายใจเข้าออกตามธรรมชาติที่จะเป็นเอง
- สิ่งที่แทรกแซงเช่นความคิด ความกังวล การวางแผน รู้ตัวแล้วปล่อยให้ไม่ต้องสนใจต่อไป สนใจว่าการหายใจเข้า-ออกเป็นอย่างไร
- บางเวลาไม่ค่อยมีอะไรแทรกแซง หรือสิ่งที่แทรกแซงรบกวนมันเบาๆ รู้ตัวแล้วมันหาย การหายใจถูกรบกวนน้อย ยังสบายๆ อยู่ มักจะเริ่มละเอียด เริ่มสงบ

- เมื่อการหายใจที่เป็นธรรมชาติเริ่มละเอียด ความรู้สึกในร่างกายก็เริ่มละเอียด ถ้าสติดีๆ จิตใจจะเริ่มอ่อนโยน อ่อนไหว และสามารถติดตามการหายใจทุกๆ ไปในร่างกาย การหายใจค่อยๆ เข้ามา ค่อยๆ ออกไป ร่างกายเป็นอย่างไร ร่างกายรู้สึกกับการหายใจอย่างไร ในบางส่วนของร่างกายมันรู้สึกอยู่ค่อนข้างชัดแล้ว แต่บางส่วนอาจจะไม่ชัด หรือแทบไม่รู้สึกตัวอยู่
- หายใจเข้า ความรู้สึกตัวติดตามการเคลื่อนไหวตลอดสาย การหายใจกระทบท้อง ท้องน้อย สะโพก เอว หลัง สะบัก อย่งไร การเคลื่อนไหวของลมหายใจในคอ ในโพรงจมูก เป็นอย่างไร ติดตามทุกๆ ไปในร่างกายอย่างสบายๆ ความรู้สึกตัวจะขยาย และบางทีรู้สึกตัวกับร่างกายทั้งหมดที่กำลังหายใจเข้า รู้สึกตัวกับร่างกายทั้งปวงที่หายใจออก

กิจกรรม

อานาปานสติ กับ อาจารย์สันติกโร

เรียนรู้ - ฝึกปฏิบัติ - ชักถามแลกเปลี่ยน
ONLINE COURSE

zoom
class



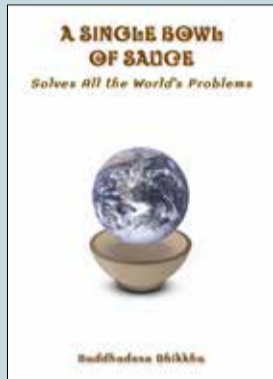
๑๙.๐๐ น. วันเสาร์ &
๐๕.๓๐ น. วันอาทิตย์
สัปดาห์ที่สาม **เต็ม**
มี.ค.- พ.ย. ๖๕ (๘ ครั้ง)

ฟังย้อนหลัง

You
tube



NEW EBOOK



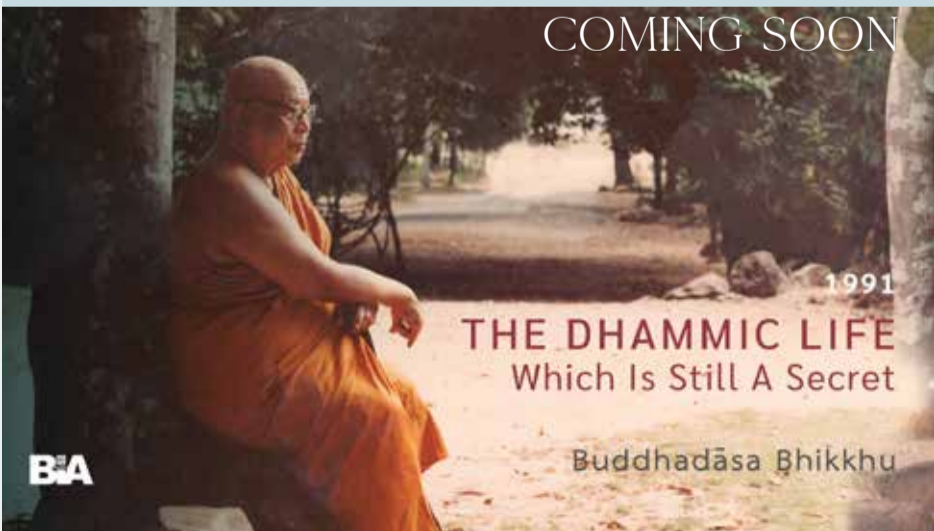
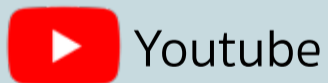
A SINGLE BOWL OF SAUCE

SOLVES ALL THE WORLD S PROBLEMS

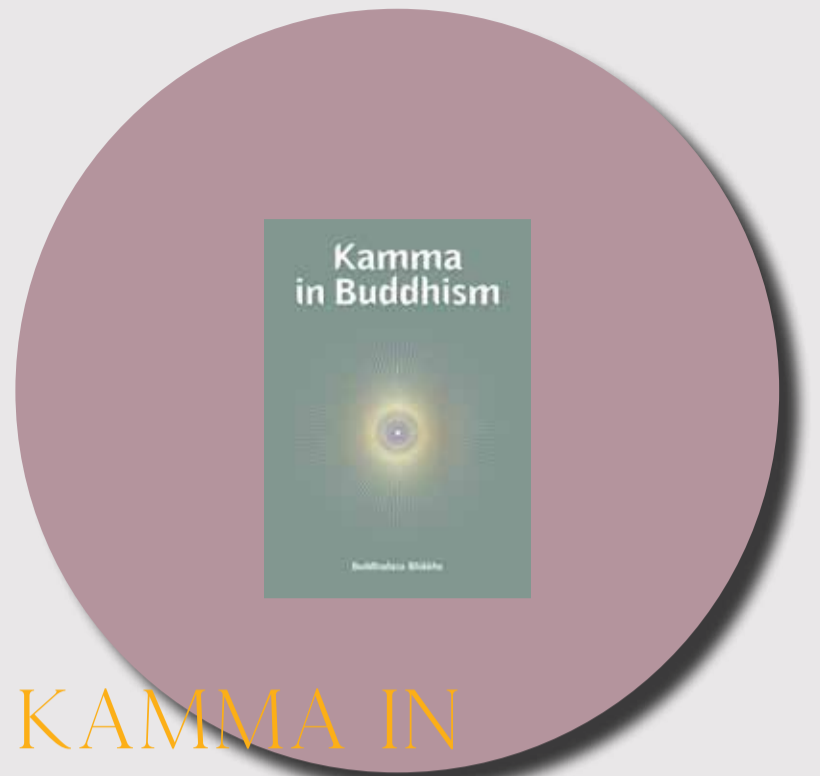
น้ำพริกถ้วยเดียว แก้ปัญหาคือหมดทั้งโลก

"Buddhism teaches not-self (anat-ta) as an essential principle. If one...

suanmokkh.org



To listen to all English retreat talks, visit

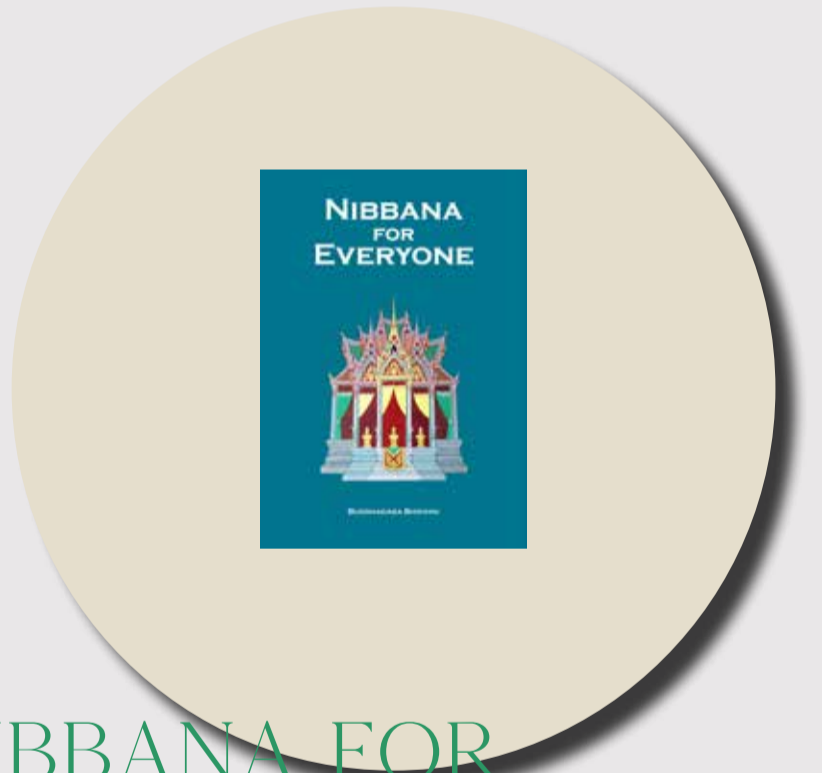


KAMMA IN BUDDHISM

กรรมในพระพุทธศาสนา

"To be beyond kamma seems incredible to most people; they may...

suanmokkh.org



NIBBANA FOR EVERYONE

นิพพานสำหรับทุกคน

"In fact, without this theme of Nibbana, Buddhism would be as go...

suanmokkh.org

To read the free E-books, please visit



จงรู้จักตัวเอง

ดอกบัวบาน
อยู่ในเรา
อย่าেলাไป

ปวารณาธรรม โดย **พระครูวิสาขารกิจ** (ขจิต สิริวัฑฒ)

วัดวรจักษุธรรม จ.เชียงใหม่

๐๖.๐๓.๖๕

ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า ฯลฯ ขอนอบน้อมท่านทั้งผู้จัดและผู้ร่วมกิจกรรมทุกท่าน ที่ทำให้มีโอกาสและสร้างบุญบารมีร่วมกันทุกเดือน วันนี้จะนำ **สิ่งซึ่งควรระลึกเป็นประจำ** มาปรารภให้ฟัง

ท่านพุทธทาส มีคำกลอนว่า :

- (๑) **จงรู้จัก ตัวเอง** คำนี้หมาย ว่าค้นพบ แก้วได้ ในตัวท่าน
 - (๒) **หานอกตัว** ทำไม่ ให้ป่วยการ **ดอกบัวบาน อยู่ในเรา อย่าেলাไป**
 - (๓) **ในดอกบัว** มีมณี ที่เอกอุตม์ **เพื่อมนุษย์** ค้นหา มาให้ได้
 - (๔) **การตรัสรู้** หรือรู้ สิ่งใดใด **ล้วนมาจาก ความรู้** ตัวสุเอง
- : คำกลอนนี้ตรงกับพุทธคุณ **เอหิภัสสิโก วิทยุทธิ-ติ** คือน้อมเข้ามาใส่ตัว จึงจะรู้แจ้งเห็นจริง

-1-

จงรู้จักตัวเอง ดอกบัวบาน อยู่ในเรา อย่าেলাไป

- (๑) **จงรู้จัก ตัวเอง** คำนี้หมาย ว่าค้นพบ แก้วได้ ในตัวท่าน
 - ชาวพุทธมีรัตนะ ๓ คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังขะรัตนะ
 - รัตนะทั้งสามนี้สามารถค้นพบได้ในตัวเอง และต้องค้นให้พบ
- (๒) **หานอกตัว** ทำไม่ ให้ป่วยการ **ดอกบัวบาน อยู่ในเรา อย่าেলাไป**
 - พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นอกตัวนั้นไม่ใช่พระรัตนตรัยที่ฟังได้
 - ดอกบัวบานคือจิตเกลี้ยงเกลา จิตเดิมเรามีความเกลี้ยงเกลาเป็นพื้นฐาน คือ ประภัสสร เสร้าหมองด้วยกิเลสที่จรมาทางตาหูจมูกลิ้นกายใจแล้วก็ผ่านไป สวาก พระพุทธเจ้าเมื่อรู้ความจริงนี้ จิตตภาวนาย่อมเกิดขึ้นได้

-2-

การตรัสรู้ ตัดกิเลสทิ้ง แล้วก็รู้ คือตรัสรู้

- (๓) **ในดอกบัว** มีมณี ที่เอกอุตม์ **เพื่อมนุษย์** ค้นหา มาให้ได้
 - มณีในที่นี้หมายถึงพระนิพพาน คือความสงบเย็น เย็นเพราะดับไฟราคะโทสะโมหะได้สนิท, อาตมาใช้ภาษาง่ายๆ ว่า ไม่มีความติดใจ ไม่มีความขัดใจ ไม่มีความข้องใจ เย็นเพราะดับความติดใจ ดับความขัดใจ ดับความข้องใจที่รับรู้

ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจได้สนิท, เมื่อรู้จักจิต ประภัสสร ก็มารู้จักจิตตภาวนา จิตตภาวนาคือการอบรมจิต ระวางจิต ไม่ให้เกิดความติดใจ ขัดใจ ข้องใจ ในเรื่องใดๆ เมื่อจิตตภาวนาเกิดก็จะพบแก้วมณีที่เอกอุตม์ ที่มนุษย์พึงค้นหา

- มนุษย์คือผู้มีใจสูง ใจสูงได้เพราะมีฐานคือศีล ร่องรับ, ศีล ๕ คือฐานร่องรับใจทำให้ได้เป็นมนุษย์ ถ้าไม่มีศีล ๕ ก็ไม่ใช่มนุษย์, มนุษย์พึงค้นหาแก้วมณีมาให้ได้ คือไม่ติดใจ ไม่ขัดใจ ไม่ข้องใจ ด้วยเรื่องใดๆ
- อาจารย์พุทธทาสสอนว่า “ผัสสะง่” คืออวิชชา-สัมผัส ทำให้เกิดทุกข์, “ผัสสะฉลาด” คืออวิชชา-สัมผัส ทำให้พ้นทุกข์
- ถ้าเราอบรมจิต เรียนรู้ชีวิตให้ถ่องแท้ รู้ตามความจริงว่าจิตเดิมเกลี้ยงเกลา ความสกปรกแปลกปลอมมา เมื่อเห็นรูป ได้ยินเสียง ตมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส รู้อารมณ์ อย่าให้เกิดเศร้าหมอง เพียงระวาง รักษาจิตประภัสสรไว้นั้นคืออบรมจิตด้วยจิตตภาวนา
- จิตตภาวนาคือระวางอย่าให้เกิดยึดมั่นขันธ์ ๕ ไม่ให้เกิดตัวตน

(๔) **การตรัสรู้** หรือรู้ สิ่งใดใด **ล้วนมาจาก ความรู้** ตัวสุเอง

- หลวงพ่อกล่อมสอนว่า ตรัสรู้คือตัดกิเลสทิ้ง แล้วก็รู้ คือตรัสรู้, อาตมาฟังแล้ว โอ ท่านพูดความจริงที่ท่านสัมผัส “ตัดกิเลสทิ้งแล้วก็รู้ นั่นคือตรัสรู้” ฉะนั้นเราจะตัดกิเลสได้สิ้นเชิงคือตรัสรู้ หรือรู้สิ่งใดๆ มาจากใจ ตัวสุเอง
- ถ้าเฝ้าดูใจเราจะรู้ธรรมะ คือรู้ความจริงที่ทำให้เกิดทุกข์และดับทุกข์, พระพุทธเจ้าตรัสรู้อรหัยสัจ ๔ ที่ใจของท่านเอง

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ในใจเรา

ไตรสรณคมน์ :

- (๑) พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเป็นที่พึ่งที่ระลึก
- (๒) ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถือเอาพระธรรมเป็นที่พึ่งที่ระลึก
- (๓) สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์เป็นที่พึ่งที่ระลึก

พึ่งพระพุทธ คือ พึ่งตนเอง พึ่งความรู้ ทำความรู้ที่ถูกต้องให้เกิดในใจเรา

- ความรู้ที่ถูกต้องเกิดได้เพราะ ๑.พึ่งจากผู้รู้ (โปรดโฆชะ) และ ๒.ทำในใจโดย แยกกาย (โยนิโสมนสิการ) คือตรวจสอบพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริง จึงจะเกิดรู้ขึ้น
- ความรู้มี ๓ ระดับ คือ รู้เรื่อง รู้เข้าใจ รู้เข้าถึง, พึ่งรู้เรื่องคือสุดตะ (รู้เรื่อง), พึ่งแล้วเข้าใจคือจิตตา (รู้เข้าใจ) รู้เข้าถึงคือภาวนา จะเข้าถึงได้เมื่อเห็นความจริงที่ปรากฏเฉพาะหน้า (รู้เข้าถึง)

พึ่งพระธรรม คือ สำนึกในหน้าที่ที่พึงทำ คือหน้าที่ในตนเอง

พึ่งพระสงฆ์ คือ ตั้งใจทำหน้าที่

คำท้าวตรีเณร :

- (๑) ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จะประพฤติตามซึ่งความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า คือ **ความรู้ถูก**
- (๒) ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จะประพฤติตามซึ่งความเป็นธรรมดีของพระธรรม คือ **สำนึกถูก**
- (๓) ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่จะประพฤติตามซึ่งความปฏิบัติดีของพระสงฆ์ คือ **ตั้งใจทำให้ถูก**
- **รู้ถูกต้องในใจ สำนึกถูกต้องในใจ ตั้งใจทำหน้าที่ถูกต้องในใจ** คือพึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในใจเรา, เช่นนี้แล้วจะหาข้างนอกตัวทำไม่ให้อุปการ มันไม่มี

เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มหาคาถาอันศักดิ์สิทธิ์ของพระพุทธเจ้า

- ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา, เห็นธรรมคือเห็นปฏิจาสมุปบาท ปฏิจาสมุปบาทคือ สิ่งที่อาศัยกันแล้วเกิดขึ้น สิ่งใดมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นมีความดับไปเป็นธรรมดา เข้าถึงความจริงนี้คือการเห็นจริง คือการเห็นธรรม
- อาจารย์พุทธทาสบอกว่า เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป คือมหาคาถาอันศักดิ์สิทธิ์ของพระพุทธเจ้า ถ้าเราภาวนาจนเห็นความจริง ทุกอย่างมันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เรา ก็จะไม่มียึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่น แต่มีหน้าที่ที่จะต้องทำให้ถูกต้องตามสมมติ เพื่อให้อยู่ในโลกอย่างปกติสุข คือเมื่อยังมีลมหายใจก็ทำหน้าที่

หน้าที่ ข้างนอกสร้างสรรค์ ข้างในปล่อยวาง

- หน้าที่ของการอยู่ร่วมกันคือไม่เบียดเบียนกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
- หน้าที่ส่วนตัวคือการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดๆ
- ปฏิบัติได้อย่างนี้ชื่อว่าปฏิบัติธรรม คือทำตนให้พ้นทุกข์
- อาตมาเขียนไว้ที่สวนโมกข์ เชียงรายว่า “ข้างนอกสร้างสรรค์ ข้างในปล่อยวาง ทุกอย่างถูกต้องเป็นธรรม” ข้างนอกสร้างสรรค์ คือ ไม่เบียดเบียนกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน, ข้างในปล่อยวาง คือ ไม่ยึดมั่นถือมั่น
- หากสงเคราะห์กับโอวาทปาติโมกข์ ก็ได้ว่า
สพฺพปาปสฺส อภรณํ กุสลสฺสุปฺสมฺปทา = ข้างนอกสร้างสรรค์
สจิตฺตปริโยทปนํ = ข้างในปล่อยวาง
เอตํ พุทฺธาน สาสนํ = ทุกอย่างถูกต้องเป็นธรรม

ฝึกสติ อย่าเพลิน

เหลือเวลานิดหน่อย อาตมาขอฝากที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน ว่า

- อุปาทานขันธ ๕** เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้
- อวิชา ภาวตัณหา** เป็นสิ่งที่ควรละ
- วิชา วิมุตติ** เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง
- สมถวิปัสสนา** เป็นสิ่งที่ควรเจริญ ทำให้มีขึ้น, สมถวิปัสสนาก็คือการกำหนดรู้อุปาทานขันธ ๕ และละอุปาทานขันธ ๕
- **ความยึดมั่นขันธ ๕** เป็นสิ่งที่ควรรู้
- **โง่ ออยาก** เป็นสิ่งที่ควรละ
- **หายโง่ หมดอยาก** เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง
- **กำหนดรู้ รู้ให้ชัด** เป็นสิ่งที่ควรเจริญ หมายความว่า ให้มีสติเมื่อผัสสะ ให้มีแต่การรับรู้ อย่าให้เกิดกูขึ้นในใจ
- สมถะคือกำหนดรู้, วิปัสสนาคือรู้ให้ชัด ดูให้เห็นผัสสะทางตาหูจมูกลิ้นกายใจทุกครั้งที่มีมันเกิดขึ้น ให้ชัดเจนว่ามันไม่ใช่ตัวตน มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ถ้ารู้ชัดว่าไม่ใช่ตัวตน ผัสสะนั้นก็ผัสสะฉลาด คือไม่ยึดมั่นถือมั่น ถ้าผลก็เป็นผัสสะโง่

นี่ท่านอาจารย์พุทธทาสเลยสรุปว่า

- ความทุกข์เกิดที่จิต เพราะเห็นผิดเมื่อผัสสะ
- ความทุกข์จะไม่โผล่ ถ้าไม่โง่เมื่อผัสสะ
- ความทุกข์เกิดไม่ได้ ถ้าเข้าใจเรื่องผัสสะ
- ผัสสะคือการรับรู้ทางตาหูจมูกลิ้นกายใจ
- อินทริยสังวรคือรักษาระวังตาหูจมูกลิ้นกายใจเมื่อมันทำหน้าที่ อย่าให้เกิดโง่ว่าเป็นตัวกู ให้รู้ว่าเป็นสิ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ถ้าเห็นชัดเช่นนี้นั่นคือดวงตาเห็นธรรม
- “สิ่งใดมีเหตุปัจจัยให้เกิด สิ่งนั้นก็เกิด สิ่งนั้นดับไป เมื่อเหตุปัจจัยดับไป” รู้ชัดอันนี้ ไม่มีตัวเรา เมื่อเห็นว่าไม่มีตัวเราแล้ว ก็ฝึกสติ อย่าเพลิน
- เมื่อสติสมบูรณ์ดี มันก็ไม่เพลินเมื่อผัสสะ นั่นคือนิพพาน ไม่ติดใจ ไม่ขัดใจ ไม่ข้องใจเรื่องใดๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เพราะรู้มันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เว้นแม้โควิดที่เรากลัวกันนัก มันเกิดขึ้นแล้วก็จะดับไป

สพฺพปาปสฺส อภรณํ = สิ่งที่ทำให้เดือดร้อนไม่ทำ

กุสลสฺสุปฺสมฺปทา = สิ่งที่เกิดประโยชน์สุขตั้งใจทำ

สจิตฺตปริโยทปนํ = ทำแล้วปล่อยวาง ไม่ผูกพันยึดถือ

เอตํ พุทฺธาน สาสนํ = ทุกอย่างถูกต้องเป็นธรรม

- นั่นแหละคือ ข้างนอกสร้างสรรค์ ข้างในปล่อยวาง ทุกอย่างถูกต้องเป็นธรรม

อาตมาใช้เวลาพอสมควรแล้ว

- ขออนุโมทนาทุกท่าน ขอความก้าวหน้าในการออกจากทุกข์ เป็นผู้รู้ ตื่น เบิกบาน ด้วยกันทุกท่านเทอญ



กิจกรรม ธรรมะในสวน ดักบาตรเดือนเกิด จัดเป็นประจำทุกวันอาทิตย์ สัปดาห์แรกของเดือน เพื่อส่งเสริมความเข้าใจในบุญที่แท้ คือทานศีล ภาวนา ลงทะเบียนเข้าร่วมได้ที่ register.bia.or.th, ร่วมชมทาง facebook live ได้ที่เพจหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ และ เพจกิจกรรมสวนโมกข์กรุงเทพ, อ่านเลคเชอร์ย้อนหลังได้ที่ เพจ The Lecture by เด็กสวนโมกข์

วิถีปาติโมกข์

วิถีแห่งสมณะที่วัดสุนันทวนาราม

เมื่อกลางเดือนมีนาคม ๒๕๖๕ The Lecture ได้รับโอกาสติดตามคณะถวายงานโครงการทรงจำปาติโมกข์ ไปยังวัดสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี ได้รับฟังครูบาอาจารย์เล่าถึงความสำคัญของปาติโมกข์ ที่มาของโครงการ และได้สังเกตศึกษาวิถีปฏิบัติของสมณะ เวลาแม้เพียงสั้น ทว่าได้สร้างความประทับใจและอยากบอกเล่าวิถีอันงดงาม มุมที่น้อยนักที่จะมีโอกาสได้พบเห็น สู่คุณผู้อ่าน ...

ที่นี่ทำวัตรเช้าตอนตี 4 หลังทำวัตรมีเวลาเล็กน้อย ก่อนพระภิกษุจะออกบิณฑบาต เส้นทางที่คณะเราจะตามพระไปบิณฑบาตในเช้านี้เป็นชุมชนชาวไทยเชื้อสายมอญ ระยะทางเดินไป-กลับใช้เวลาประมาณ 1.5 ชั่วโมง พวกเราลองถอดรองเท้าเดินตามพระ พบว่าเดินลำบาก หินแหลมเหล่านั้นทำให้เราเดินได้ช้าๆ ทว่าก็ทำให้ได้เห็นบ้านเรือน สวนไร่ ของชาวบ้านถนัดตาขึ้น มีชาวบ้านมารอใส่บาตรเป็นระยะ บางท่านก็ชรามากแล้ว แต่มีสีหน้าแจ่มชื่น ดูท่านปิติที่ได้ทำกิจกรรมเช้าเช่นนี้ ...

พอดีที่วันนี้เป็นวันโกน เป็นวันที่จะมีกิจกรรม เช่น ย้อมผ้า โกนผม อบสมุนไพร ฯลฯ วัดในวันนี้จึงแลมีสีส้ม สีสนของความสุข ความงาม ความเรียบง่าย ความละมุนละม่อม ...

ช่วงสายได้รับเมตตาจากพระมหาภิรติ ธีรปัญญา เล่าถึงความสำคัญของปาติโมกข์ ที่มาของโครงการทรงจำปาติโมกข์ และวิถีชีวิตของนักบวชให้ฟัง The Lecture ทียบปากกามาจด ได้ความมาฝากท่านผู้อ่าน ดังนี้:-

ว่าด้วยปาติโมกข์

- ปาติโมกข์ มาจาก *ปาตะ* (แปลว่าตก) กับ *โมกษะ* (แปลว่าพ้น), ปาติโมกข์ คือคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นอุบายรักษาเราไม่ให้ตกสู่อบาย
- ปาติโมกข์ มี 2 อย่าง 1. โอวาทปาติโมกข์ - ทุกพระพุทธเจ้ามีโอวาทปาติโมกข์เหมือนกันหมด คือ ละชั่ว ทำความดี ทำจิตใจให้ผ่องใส 2. อาณาปาติโมกข์ - เป็นอาชญา/คำสั่งลงมาเป็นข้อๆ เหมือนอาชญาแผ่นดิน เช่น *ปาราชิก* เทียบได้กับประหารชีวิตของทางโลก, *สังฆาทิเสส* เทียบได้กับโทษจำคุก, *ปาจิตตีย์* เทียบได้กับโทษปรับ เป็นกฎของพระ เพื่อให้ทำความเลื่อมใสของชนที่ยังไม่เลื่อมใส เพื่อความเลื่อมใสยิ่งของคนที่เลื่อมใสแล้ว, ในส่วนของพระก็เพื่อข่มผู้ที่ไม่อายุ และเพื่อผาสุกของผู้รักธรรมวินัย
- การสวดปาติโมกข์ทุกกึ่งเดือนก็เป็นการทบทวน ระลึกถึงสิ่งที่พระพุทธเจ้าบัญญัติ เพื่อรักษาธรรมวินัยไว้
- อาณาปาติโมกข์ เปรียบเหมือนกฎของพระ บวชเป็นพระใหม่ก็ต้องเรียนพระวินัยก่อน เหมือนให้รู้กฎหมายว่าอะไรทำได้ อะไรทำไม่ได้ หรือแม้บวชเป็นพระนานแล้ว แต่ถ้ายังไม่ได้อาตมปาติโมกข์ ก็เรียกว่ายังไม่พ้นนิสัยยังเดินทางเองไม่ได้ ยังต้องพึ่งครูบาอาจารย์

- ปาติโมกข์ของโยม คือ ศีล 5, ศีล 8, ศีล 10, ปาติโมกข์ของพระ คือ ศีล 227
- ศีล 227 โยมก็เรียนได้ สมัยก่อน การมาวัดก็คือการมาโรงเรียน เรียนว่าชีวิตจะดีขึ้นได้อย่างไร บวชเรียนเป็นพระรักษาศีล 227 ข้อ แม้สึกออกไปก็เป็นโยมที่ดี เป็นทิด เป็นบัณฑิต เช่น เรื่องปาราชิก 4 นี้ก็ตรงกับศีล 5 เพียงแต่ละเอียดกว่า เรียนแล้วก็นำความรู้นั้นไปใช้ได้ เช่น ข้อปาณาติบาต (ฆ่าสัตว์) จะครบองค์ต้องมี 5 ข้อ คือ 1. สัตว์นั้นมีชีวิต 2. รู้ว่าสัตว์นั้นมีชีวิต 3. มีเจตนาจะทำเขาเสียชีวิต 4. มีความพยายามจากเจตนา 5. สัตว์ตายลงจากเจตนา ครบ 5 องค์ก็เป็นปาณาติบาต
- การที่โยมรู้วินัยพระสามารถช่วยพระรักษาวินัยได้ เช่น ข้อรับปัจจัยเงินทอง พระพุทธเจ้าห้ามไว้ชัดเจน เงินเป็นสิ่งไม่ควรแก่สมณะ เพราะนำไปซื้อวัตถุมากมาเสพได้โยมรู้วินัยนี้ก็ช่วยพระรักษาวินัยได้ด้วยการถวายแต่ปัจจัยสี่ ไม่ถวายเงินทอง
- พระพุทธเจ้าไม่อนุญาตให้พระภิกษุรับเงินทอง แต่ก็ผ่อนผันให้ฝากเงินไว้กับคนวัด/ไวยาวัจกร สำหรับให้ช่วยจัดหาปัจจัยสี่แก่พระภิกษุได้ โดยบอกกับพระภิกษุว่าหากต้องการ.....ก็สามารถแจ้งความต้องการต่ออานายคนนี้ๆ ได้ เป็นต้น
- แต่การที่พระจะบอกความต้องการ พระก็ต้องพิจารณาให้ดีเสียก่อนว่าสิ่งนั้นๆ เหมาะสมแก่สมณะบริโศคไหม การฝากและการบอกความต้องการเช่นนี้ ถูกต้องตามพระวินัย
- การไม่ต้องยุ่งเรื่องเงินมีข้อดีมากมาย ถ้าเคยรักษาศีล ข้อนี้จะเข้าใจ และจะเป็นอิสระอีกเยอะ
- ถ้าพระมีเงินแล้วก็ไม่รู้จะช่วยพระทำไม แต่เพราะพระไม่มีเงิน โยมก็เลยต้องช่วยดูแล เช่น ถ้ามีคนนิมนต์ พระ



ปาติโมกข์ คือ คัมภีร์เป็นที่รวมพระวินัย ที่ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ เป็นพุทธอาณัติสำหรับ พระสงฆ์ คือศีล 227 ข้อ ของภิกษุ มีพระพุทธานุ ญาติ ให้พระสงฆ์สวดในที่ประชุมสงฆ์ทุกกึ่งเดือน เรียกว่าสวดพระปาติโมกข์ เนื้อหาปาติโมกข์เป็น ภาษาบาลี การทบทวนศีลภิกษุทั้ง 227 ข้อ จึงยาว มาก แม้สวดอย่างรวดเร็ว ต่อเนื่องไม่ขาดตอน ก็ยัง ต้องใช้เวลาถึง 45 นาที

ก็ต้องเดินไป หรือถ้าไปไม่ได้ ไม่มีคนมารับ ก็ไม่ต้องไป เป็นต้น

- พระมีสิทธิจับเงินเพียง 2 กรณีนี คือ 1. เมื่อเจอเงินในวัด ให้เก็บแล้วคืนแก่เจ้าของ 2. เมื่อมีพระรับเงินมา แสดงอาบัติ สละท่ามกลางสงฆ์ แล้วท่านได้รับมอบหมายให้เป็นคน ไปโยนเงินนั้นทิ้ง
- วินัยเป็นอายุของพระศาสนา ถ้าโยมรู้ อย่างน้อยจะได้ดูพระเป็น ช่วยแก้ปัญหาปละมบวช ได้ด้วย ศาสนาจะเสื่อมลงถ้าเราไม่รู้วินัย ช่วยพระผิดวิธีก็ทำให้อายุพุทธศาสนาสั้นลงได้
- พระพุทธเจ้าฝากศาสนาไว้กับพุทธบริษัททั้ง 4 หากเราเห็นพระทำผิด ก็ช่วยแนะนำ พระได้ แนะนำแบบผู้้น้อย เช่น “ขอโอกาสครับ เท่าที่ผมทราบมาเป็นอย่างนี้ๆ นะครับ”
- พระควรจะมีอย่างเดียว คือพระที่รักษาปาติโมกข์ ก็จะเป็นที่พึ่งให้หมู่คณะได้
- พระก็มีศีลนี่ละเป็นสมบัติ สมบัติอื่นสละหมดแล้ว หาอริยทรัพย์จากศีล สมาธิ ปัญญา นี้ก็เป็นเรื่องทีพระน่าจะสนใจ ใส่ใจ เริ่มได้จากปาติโมกข์ทีละข้อๆ

ว่าด้วยโครงการทรงจำพระปาติโมกข์

- โครงการนี้เกิดขึ้นเพราะเห็นความสำคัญของปาติโมกข์ การที่มีพระบวชสั้นๆ บ้าง ความ ใส่ใจน้อยบ้าง ก็เลยคิดว่าน่าจะมีโครงการที่ช่วยเน้นย้ำความสำคัญของปาติโมกข์
- อันที่จริงพระก็อยากสวดได้อยู่แล้ว พอริเริ่มจะจัดโครงการ มีสถานที่สัปปายะกว้างขวาง มีญาติโยมสนับสนุน มีพระวิทยากรซึ่งได้รับเคล็ดลับมามาก ความร่วมมือก็เกิดขึ้น
- วัตถุประสงค์เพื่อสวดปาติโมกข์ได้ รักษาปาติโมกข์ได้ อธิบายปาติโมกข์ได้ และเมื่อกลับ ไปวัดต้นสังกัด สามารถเป็นผู้นำ เป็นแบบอย่างได้
- แต่ละวัน พระวิทยากรจะให้การบ้านสำหรับท่อง แยกย้ายกันไปท่อง และมีการส่ง การบ้าน ฯลฯ
- พระที่เข้าร่วมโครงการ มีทั้งพระจากสายหนองป่าพง และสายอื่นๆ อยู่ร่วมเรียนรู้แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยกันยกระดับความสำคัญของการรักษาพระวินัย ช่วยกัน ประชาสัมพันธ์ให้ญาติโยมร่วมรับรู้-รักษา ดำรงพระศาสนาให้ตั้งอยู่นาน
- นอกจากฝึกการทรงจำปาติโมกข์แล้ว ยังมีเรื่องข้อวัตร เช่น การอุปัฏฐากครูบาอาจารย์ อุปัฏฐากอากันตุงะ การอยู่เสนาสนะป่า ฯลฯ เสริมเพิ่มเติมให้เรียนรู้ด้วย เหล่านี้เป็นเรื่อง น่ารู้ และมีประโยชน์นำไปปรับใช้ในชีวิตรได้ด้วย อย่างมีพระฝรั่งที่ได้มาเรียน พอได้รู้ก็นำ ไปใช้ดูแลพ่อแม่ เป็นต้น
- โปรแกรมนี้ใช้เวลา 3-3.5 เดือน
- หลังจากทรงจำปาติโมกข์ได้แล้วก็ต้องขึ้นสวดจริง การขึ้นสวดจริงได้นี้ละคือ ประกาศนียบัตร ซึ่งการสวดจะต้องใช้เวลาราว 45 นาที ฉะนั้นต้องซ้อมให้ดี สวดจริงได้ ก็หายตื่นเต้น

วิถีชีวิต

- กิจวัตรที่นี้ก็มีทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น บิณฑบาต ฉ้นมือเดียว ฯลฯ มาที่นี้ก็เรียนรู้ความ เป็นอยู่ของพระ ฝึกหัดข้อวัตร ฝึกทำบริวาร ดูแลบริวาร การอยู่กับปัจจัยสี่ง่ายๆ ซึ่งเป็น อีกความสุขในชีวิตของสมณเพศ
- ท่องหนังสืออย่างเดียวก็น่าเบื่อ วันไหนก็จะเป็นวันพัก มาดูแลบริวารของตน ย้อมผ้า ทำไม้กวาด เย็บผ้า ฯลฯ เป็นความสุขเล็กๆ ที่เย็บผ้าเอง ทำไม้กวาดเอง พอมีฝีมือก็ ทำให้ครูบาอาจารย์ ผลัดกันอุปัฏฐากครูบาอาจารย์ วิถีอยู่ร่วมกันของสมณเพศเช่นนี้ คลาสสิกนะ มีปิติที่ไม่อาศัยกาม เป็นความสุขที่ประณีตกว่า ใช้ชีวิตตามพระพุทธเจ้าสอน ไม่เป็นการแย่งกัน ลดความขัดแย้ง ลดการแย่งชิงกาม ที่ทำลายโลก ทำร้ายกันก็เพราะแย่ง ชิงกามกันนี่แหละ, ฝั่งหนึ่งได้ ฝั่งหนึ่งเสีย คือกาม, ได้ทั้งสองฝั่ง คือธรรม 🙏



พระมหาภริติ ธีรปัญญา เจ้าอาวาสวัด ป่านุญล้อม จ.อุบลราชธานี (เมตตาให้ความรู้ เมื่อ ๑๖ มี.ค. ๖๕)

ร่วมทำบุญด้วยการแชร์เลคเชอร์

หากท่านได้ฟังธรรม ฟังบรรยาย ร่วมกิจกรรมใด แล้วเห็นว่าเป็นประโยชน์สามารถส่ง
มาแบ่งปันได้ในวารสาร The Lecture ข้อเขียน ข้อบันทึก ที่ได้รับการตีพิมพ์ นอกจากนี้
จะได้บุญกุศล เกิดปิติในใจแล้ว วารสาร The Lecture จะขอตอบแทนไมตรีจิตของ
ท่านด้วยของที่ระลึก ส่งให้ถึงบ้านด้วยความขอบคุณ ร่วมแชร์เลคเชอร์ได้ที่อีเมล
nantarat_s@bia.or.th หรือ inbox เพจ The Lecture _/_

Blank lined area for notes or comments.

รวมมิตร
ช่องทาง
สื่อสาร
งานธรรม

สวนโมกข์กรุงเทพ

พบทุกธรรมสบายๆ ที่ชีวิตต้องเข้าใจ

on cloud

WEBSITE

bia.or.th



en.bia.or.th



pagoda.or.th



FACEBOOK



หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ



TWITTER



buddhadasa



instagram



suanmokkh_bangkok



YouTube



หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ



Clubhouse



สวนโมกข์กรุงเทพ



NEW



อ้อมมยุตา

ปกหน้า

ดูไม่เอา กับ มึง อีกต่อไป

ปกหลัง

ไม่ยอมอยู่ได้อำนาจของสิ่งเหล่านั้นอีกต่อไป

สารบัญ

ไม่ผูกพันอยู่กับสิ่งนั้นอีกต่อไป ขอเป็นอิสระ
อ้อมมยุตาใช้หย่าอะไรได้บ้าง / ต้องมีอ้อมมยุตาจึงจะหย่าขาดได้ /
หย่าขาดจากภพ / หย่าขาดจากกรรม / หย่าขาดจากอิทัปปัจจยตา / หย่า
ขาดจากพระเจ้า / หย่าขาดจากอดีต / หย่าขาดจากโลก / หย่าขาดจาก
สังขาร / หย่าขาดจากสิ่งที่เป็นมายา / หย่าขาดจากกิเลส / หย่าขาดจาก
อำนาจาสนาบารมี / หย่าขาดจากโชคชะตา / หย่าขาดจากโรค / หย่าขาด
จากสิ่งตื่นเต้น / หย่าขาดจากสิ่งประเล้าประโลมใจ / หย่าขาดจากสามิ
ภรรยา / หย่าขาดจากอบายมุข / คำเงื่อนไขที่จะมีอ้อมมยุตา

จัดพิมพ์โดย

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

ราคา

๒๐ บาท

สมทบได้ที่

สโมสรธรรมทาน สวนโมกข์กรุงเทพ (CDS)

อ่าน/ติดตาม *the lecture* ได้ที่



E-Book



FB



IG