

“ปลื้มกันไหมที่ได้ตอบคำถาม
ถ้าไม่ปลื้มก็ขาดทุนกันนะลูก
ต้องเปิดใจให้ได้รับความสุขตั้งแต่เริ่มทำ
โดยที่ไม่ต้องไปคอยว่าจะสำเร็จเมื่อไหร่
ต้องมีความสุขตั้งแต่เริ่มต้น
อย่างนี้จึงจะถูกต้อง”

คุณครูไม่ใหญ่

“ออกเถ่อกว่า เหน่อเกอลียา” ต้องเปิดอ่าน ถึงจะรู้

เล่ม 1

“ออกเถ่อกว่า เหน่อเกอลียา”

เล่ม 1



ต้องเปิดอ่าน ถึงจะรู้

(รวมคำตอบระดับแชมป์ จากคำถามประจำวันของคุณครูไม่ใหญ่)



คำนำ

บนเส้นทางการแห่งการสร้างบารมีไปถึงที่สุดแห่งธรรม **“กัลยาณมิตร”** ผู้ชี้แนะทาง ที่ถูกต้อง และช่วยประคับประคองเราให้ก้าวเดินไปถึงจุดหมายปลายทางนั้นมีความสำคัญ ยิ่ง ดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสยกย่องไว้ว่า **“กัลยาณมิตรนั้นเป็นทั้งหมดของ พรหมจรรย์”** คือการครองชีวิตอันประเสริฐเพื่อมุ่งสู่มรรคผลนิพพาน

ด้วยความปรารถนาดีของพระเดชพระคุณพระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อดาวทอง) ผู้เป็นยอดกัลยาณมิตร ที่ตั้งใจประคับประคองสมาชิกนักสร้างบารมีผู้มาในภายหลังให้ก้าว เดินตามไปบนเส้นทางแห่งพรหมจรรย์อย่างปลอดภัย ด้วยวิธีการอันละมุนละม่อมดังที่พ่อผู้ การุญจะพึงสั่งสอนลูกน้อยผู้เป็นที่รัก ท่านจึงได้ตั้งคำถามให้ลูกๆ ตอบทุกวันอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลากว่าสองร้อยวัน แต่ละคำถามล้วนนำไปสู่การคิด พิจารณา หาเหตุผล ซึ่งได้ผ่านจาก ใจของลูกๆ ร้อยเรียงออกมาเป็นคำตอบ และได้กลายเป็นข้อคิดที่ลูกๆ ได้นำมาสอนตนเอง เพื่อการฝึกฝน ขัดเกลา พัฒนาตนเอง ให้สร้างบารมีได้ด้วยความรู้ ความบริสุทธิ์ บริบูรณ์ยิ่งขึ้น ไป

คำถามและโอวาทที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อดาวทองให้ไว้ในพรรษา คือระหว่างวันที่ 21 สิงหาคม ถึง 12 ตุลาคม พ.ศ. 2556 รวมทั้งคำตอบส่วนหนึ่งที่ได้รับคัดเลือกมาเป็น ตัวอย่าง ได้รวบรวม มาไว้ในหนังสือเล่มนี้ ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อดาวทองตั้งชื่ออันเป็น มงคลให้เป็นภาษากระชับว่า **“ อ้อก่อนจะ เหนื่อยเกลียว ”** แปลเป็นภาษาไทยได้ว่า **“ ต้องเปิดอ่าน ถึงจะรู้ ”** เล่มที่ 1 เพื่อที่ว่าในยามที่ภารกิจในงานพระศาสนาเป็นเหตุให้หลวง พ่อและลูกๆ ไม่ได้พบกัน สิ่งทีรวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนี้จะได้เป็นประดุจดาวแทนของท่าน ในการประคับประคอง ให้ข้อคิด เตือนใจ ในการสร้างบารมี และเป็นแบบอย่างแก่นักสร้าง บารมีรุ่นเยาว์ผู้จะติดตามมาในภายหลัง ให้ประพฤติพรหมจรรย์และสร้างบารมีไปได้ตลอด รอดฝั่งถึงจุดหมายปลายทางอย่างปลอดภัย มีชัยชนะ ด้วยความสุขและสะอาดบริสุทธิ์ตลอด ไป

ผู้จัดทำ

สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

สารบัญ

Q01
p.006



ประโยชน์ของการฝึกสมาธิมีอะไรบ้าง

Q02
p. 013



การฝึกจิตที่ดีต้องมีวินัย เราจะมีวินัยในการฝึกจิตให้ดีขึ้นได้อย่างไร

Q03
p.019



การหมั่นสังเกตจะพบเหตุของการบกพร่องและช่องทางแห่งความสำเร็จ คำว่า “สังเกต” นี้คืออะไร เราจะมีผลการปฏิบัติธรรมที่ดีได้นั้นเราต้องสังเกตอย่างไร

Q04
p.028



เราจะใช้อุปกรณ์ IT อย่างไรจึงจะทำให้ใจของเราใส บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้อย่างง่าย ๆ

Q05
p.037



เราจะใช้อุปกรณ์ IT อย่างไรจึงจะทำให้ใจของเราหมอง ไม่บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ยาก

Q06
p.046



เราจะป้องกันตนเองอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องการ chat ที่เหมาะสมในเส้นทางธรรมในการประพาศพรหมจรรย์ ที่จะไม่ทำให้เราสูญเสียความบริสุทธิ์และความหยุดนิ่งของใจ

Q07
p.053



เราควรจะพูดคุยอะไรกันที่จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดีขึ้นและไม่เสื่อมถอยลง

Q08
p.064



เราไม่ควรให้ใจของเราไปติดกับอะไร ซึ่งเมื่อเราเอาใจไปติดแล้วจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราไม่ดี หรือที่เคยดีก็จะกลับเสื่อมถอยลง

Q09
p.073



เราต้องให้ใจของเราไปติดกับอะไร ที่เมื่อเราเอาใจไปติดแล้วจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดี หรือที่เคยดีอยู่แล้วก็จะดียิ่งๆ ขึ้นไป

Q10
p.079



ทำอย่างไรจิตของเราจะบริสุทธิ์ได้ตลอดเวลา แม้จะยังไม่ได้เป็นพระอริยเจ้าก็ตาม

Q11
p.085



สิ่งที่เป็นข้าศึกต่อการกุศลและการประพาศพรหมจรรย์คืออะไร เราจะมีวิธีการป้องกันได้อย่างไร

Q12
p.092



คำว่า “สำรวมอินทรี” คืออะไร เราจะต้องสำรวมอินทรีอย่างไร จึงจะทำให้ใจของเราใสและหยุดนิ่งได้

Q13
p.096



ทำอย่างไรเราจะรักษามโนปณิธานและความตั้งใจที่จะศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้ตลอดรอดฝั่งอย่างมั่นคง

Q14
p.102  เราจะเปลี่ยนกัลยาณมิตรให้กับสมาชิกในองค์กรที่ได้ตั้งใจเข้ามาสร้างบารมี ให้อยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง จนสามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้อย่างไร

Q15
p.110  เราจะทำอะไรจึงจะดูแลจิตใจของเราให้บริสุทธิ์หยุดนิ่งได้ตลอด และ หัวเราะเยาะพญามารได้

Q16
p.115  เมื่อความตายไม่มีนิमितหมาย เราจะดำเนินชีวิตไปวันต่อวันอย่างไรให้ใจ ของเราใส บริสุทธิ์ หยุดนิ่งง่าย และได้บุญเยอะ

Q17
p.119  อะไรคือกิจที่ไม่ควรทำ ที่ทำให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ยาก และได้บุญน้อย

Q18
p.126  อะไรคือกิจที่ควรทำ ที่ทำให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ง่าย และได้บุญเยอะ

Q19
p.132  เมื่อกิจ 16 เรายังทำไม่เสร็จ กิจอะไรคือกิจแรกที่เราควรทำที่จะทำให้ใจ ของเราใส บริสุทธิ์ หยุดนิ่งง่าย และได้บุญเยอะ

Q20
p.136  เราจะปล่อยวางทางใจอย่างไร จึงจะไม่ปล่อยปละละเลยในการกิจที่เรา ได้รับมอบหมายจากหมู่คณะ ทั้งจะทำให้ใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์ มีความสุข และหยุดนิ่งได้ง่าย

Q21
p.141  เราจะให้กำลังใจสมาชิกภายในองค์กรอย่างไร จึงจะทำให้สามารถอยู่ ร่วมสร้างบารมีกันไปได้ตลอดรอดฝั่ง

Q22
p.147  เราจะสร้างบรรยากาศภายในองค์กรอย่างไร จึงจะทำให้เป็นบรรยากาศ ที่เหมาะกับการสร้างบารมี ที่จะทำให้ทุกคนมีความสุข ใจบริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้

Q23
p.152  เราจะหักห้ามใจของเราได้อย่างไรในเรื่องการ chat เพราะเริ่มต้นมักจะ เริ่มด้วยเรื่องธรรมะ แล้วต่อไปก็กลายเป็นเรื่องธรรมเผลอ จากเรื่องพระ ก็นกลายเป็นเรื่องแพะ จากเรื่องที่บริสุทธิ์ก็นำไปสู่เรื่องที่ไม่บริสุทธิ์ ทำให้ สูญเสียโอกาสในการสร้างบารมีและขาดทุนชีวิต

Q24
p.161  “ระวังความคุ้นเคยจะเลยเถิด มันจะเกิดสิ่งไม่คาดคะเนลูกหนา เรื่องอื้อ อ๊ะอะ จะตามมา พญามารหัวร่อรำเยาะเย้ยเรา” เราเข้าใจความหมาย ในกลอนบทนี้ว่าอย่างไร และจะป้องกันอย่างไรไม่ให้เลยเถิด

Q25
p.166  ใกล้ถึงวันครูวิชาธรรมกายแล้ว เราจะอย่างไรให้หลวงปู่พระผู้ปราบ มารมีความรู้สึกพึงพอใจและเราเป็นสุขได้

Q26
p.169  เราผ่านมาเกินครึ่งพรรษาแล้ว เวลาที่เหลืออยู่ในพรรษานี้ ทำอย่างไร ใจของเราจะใส สะอาด บริสุทธิ์ หยุดนิ่งได้ และมีความสุข

Q27

p.174



วันคืนล่องไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

Q28

p.180



คำว่า “สังขารร่างกายเป็นปฏิภูล” มันเป็นอย่างไ

Q29

p.184



สังขารร่างกายเป็นปฏิภูลเฉพาะของเราอย่างเดียว คนเดียว หรือของ
คนอื่นด้วย

Q30

p.189



จะรู้ได้อย่างไรว่า “ร่างกายของคนอื่นก็เป็นปฏิภูลด้วยเหมือนอย่างของ
เรา”

Q31

p.196



ร่างกายที่เราเกิดความรู้ว่า “เป็นปฏิภูล” นั้นเราคิดไปเองหรือว่าจริงๆ
ก็เป็นเช่นนั้น

Q32

p.203



สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นบางช่วงเราก็คิดว่าเป็นปฏิภูล
บางช่วงเราก็คิดว่าไม่เป็นปฏิภูล อย่างนั้นใช่ไหม

Q33

p.210



ทำอย่างไรเราจึงจะไม่ลืมคิดว่า “สังขารร่างกายทั้งของเราและของคน
อื่นเป็นปฏิภูลจริงๆ” ให้ได้ตลอดเวลา

Q34

p.216



ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ยังค
งเป็นปฏิภูลใหม่

Q35

p.224



ถ้า (ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง)
เป็นปฏิภูลจริง ทำไมเรายังคงชอบใจ ติดใจอยู่

Q36

p.231



เราจะใช้สังขารร่างกายที่เป็นปฏิภูลนี้อย่างไรให้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์
หยุดนิ่งง่าย และได้บุญเยอะ

Q37

p.238



ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรคจริงรึ

Q38

p.245



ที่ว่า “ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรค” เป็นเฉพาะของเราหรือของคน
อื่นด้วย

Q39

p.251



เราจะรู้ได้อย่างไรว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรคทั้งของเราและของคนอื่น

Q40

p.255



ที่ไม่ค่อยได้คิดพิจารณาสังขารร่างกายไปตามความเป็นจริงเพราะอะไร

“คำตอบที่เขียนส่งกันมาจะเป็นประโยชน์ต่อองค์กร
และคนรุ่นใหม่ที่จะมากันในภายหลังก
กระดาษที่เขียนมาทุกใบต้องเก็บรักษาเอาไว้ให้ดี
เพราะในทุกๆ คำถามจะทำให้เกิดการตื่นตัว
เพื่อจะได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม
ถ้าใครให้ความสำคัญกับคำถามทุกคำถามของหลวงพ่
คอยดูนะ เต็มวรรณะจะดี
ลูกๆ ไปออกกำลังกายกันนะ
เลือดลมจะได้เดินได้สะดวก
เพราะเราต้องอาศัยกายหยาบเพื่อรองรับความละเอียดของใจ”

คุณครูไม่ใหญ่



ประโยชน์ของการฝึกสมาธิมีอะไรบ้าง

Question 01

21 สิงหาคม พ.ศ. 2556

๑ พระมหาณัฐ ปุณณาคโม

1. ทำให้มีสติสัมปชัญญะ
2. ทำให้ใจสงบ เยือกเย็น ตั้งมั่นในอารมณ์เดียว
3. ทำให้ใจสบาย ผ่อนคลายความเครียด
4. ทำให้ใจละเอียดอ่อน มีพลัง ทำอะไรก็สำเร็จ
5. ทำให้หน้าตา ผิวพรรณผ่องใส บุคลิกดี
6. ทำให้ใจสะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส
7. ทำให้การทำงานของร่างกายดีขึ้น สุขภาพแข็งแรง
8. ทำให้ความจำดี เรียนรู้อะไรได้ง่าย เรียนเก่ง
9. ทำให้ใจปล่อยวางจากเรื่องต่างๆ ในทางโลกได้
10. ทำให้เกิดญาณทัสสนะ ความรู้ความเห็นภายใน

๑ พระมหาบันเจตร ธีรจิตโต

1. ทำให้เราเป็นคนมีสุขภาพจิตที่ดี คิดดี พูดดี ทำดี
2. ทำให้เราเป็นคนมองโลกในแง่ความเป็นจริง เห็นทุกสิ่งเป็นกลางๆ
3. ทำให้เราเป็นคนจับดี มองข้อดีของทุกคน
4. ทำให้เราห่างไกลจากความทุกข์ ทั้งทางใจ ทางกาย และทางวาจาที่จะเกิดขึ้นกับเราเมื่อเราขาดสติ ไม่มีสมาธิ
5. ทำให้เรามั่นคงในเส้นทางการบวชสร้างบารมี
6. เป็นต้นทางในการปราบมารประหารกิเลส ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

๑ พระภุริลาภ อติวิโร

1. **ขั้นต้น** ทำให้จิตใจสงบ ระวังจากเครื่องเศร้าหมอง มีปิติสุข ใจตั้งมั่น กระทำการทำงานต่างๆ ได้ดี
2. **ขั้นกลาง** สามารถเข้าถึงธรรมะภายใน ดวงธรรม องค์พระ มีสุขที่ประณีตขึ้นไป
3. **ขั้นสูง** สามารถเปลี่ยนแปลงตนเองเป็นอริยบุคคล จนสุดท้ายสามารถหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะเข้าสู่พระนิพพานได้



๑ พระเกียรติศักดิ์ กิตติสกลโก

1. ทำให้เราได้นำใจกลับเข้ามาอยู่ในตัว
2. ทำให้เราได้พิจารณาตัวเราเอง
3. ทำให้เราเป็นคนช่างสังเกต
4. เป็นการพักกายพักใจจากการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า
5. เป็นการแสวงหาความสุขโดยไม่ต้องพึ่งพาอุปกรณ์ใดๆ
6. ใจเย็นลง มีสติ เกิดปัญญาหาทางออกของปัญหาได้
7. ได้อานิสงส์บุญจากการทำสมาธิ
8. เป็นอุปนิสัยติดตัวไปชั่วชาติ
9. ทำให้พ้นทุกข์หมดกิเลสไปนิพพานได้

๑ พระธีรภัทร์ ญาณภทฺโท

1. ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น
2. ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นไปตามความเป็นจริง
3. ทำให้ใจใส อยู่ในบุญตลอดเวลา
4. ทำให้นอนหลับ พักผ่อนได้ดีขึ้น
5. ทำให้ใจนิ่ง ทำบุญแล้วได้บุญมากขึ้น
6. ทำให้สามารถแก้ไขปัญหาด้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
7. ทำให้อยากจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์มากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไปอีก
8. ทำให้มีความจำดีขึ้น
9. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น
10. ทำให้สุขภาพดีขึ้น

๑๑ กมลรัตน์ ฉัตรกันภัย

1. ทำให้ใจสงบเย็น โลง เบาสบาย มีความสุข ใจมีพลัง
2. ทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้น รู้จักปล่อยวางมากขึ้น
3. ทำให้มองเห็นข้อบกพร่องของตัวเอง และแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น
4. ทำให้รู้ทันกิเลสในตัว มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง
5. ทำให้เกิดปัญญา เข้าใจโลกและชีวิตตามความเป็นจริง
6. ทำให้เข้าถึงธรรมภายใน

๑๒ ภาวดี ผลาเกตุ

ประโยชน์ของสมาธิ แบ่งเป็นประโยชน์โลกนี้และประโยชน์โลกหน้าดังนี้คือ

ประโยชน์โลกนี้

1. ทำให้มีสติอยู่ตลอดเวลา
2. ทำให้ความจำดี
3. ทำให้การตัดสินใจถูกต้อง
4. ทำให้เป็นคนมีเหตุผล
5. ทำให้เป็นคนใจเย็น
6. ทำให้เป็นคนมีระเบียบวินัย
7. ทำให้เป็นคนตรงเวลา
8. ทำให้เป็นคนมองโลกตามความเป็นจริง
9. ทำให้ไม่หลงมกมาย
10. ทำให้เป็นที่ยอมรับของสังคม

ประโยชน์โลกหน้า

1. ทำให้มีสติตอนละโลก
2. เป็นที่รักของมนุษย์และเทวาททั้งหลาย
3. ทำให้บรรลุธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปตรารบเข้าสู่พระนิพพาน



๑๐ วัชรินทร์ จรัสมาจุตร

1. การฝึกสมาธิทำให้กาย วาจา ใจ ใสสะอาดบริสุทธิ์
2. ทำให้ใจเย็น มีความอดทนมากขึ้น
3. ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง เหมือนเราได้พักกาย พักใจ
4. มีกำลังใจที่เข้มแข็ง เวลาทำงานถ้ามีปัญหาหรืออุปสรรคเข้ามาก็สามารถมีสติ แก้ไขปัญหาให้ผ่านไป
5. มีอารมณ์สบาย ไม่เครียด มองโลกและชีวิตตามความเป็นจริง
6. ทำให้เรามีที่พึ่งภายในไม่หวั่นกลัว
7. มีจิตใจปลอดโปร่ง โล่ง เบาสบาย อารมณ์เบิกบานแจ่มใส
8. เมื่อละโลกจะมีสุคติเป็นที่ไป

๑๑ สุขาดา อัครพงศ์พิสัย

1. ทำให้จิตใจผ่องใส สดชื่น เบิกบาน มีสุขภาพจิตดี
2. ให้ความจำดี มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา
3. มีดวงปัญญาดี เฉลียวฉลาด
4. คิด พูด ทำ แต่สิ่งที่ถูกที่ควร
5. ทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้น มองเห็นข้อบกพร่องของตนเอง และสามารถคิดสอนตนเองได้
6. ทำให้เราข้ามพ้นจากอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงได้อย่างง่ายดาย
7. มีบุคลิกที่ดี สงบ เสงี่ยม สง่างาม เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา
8. เป็นที่น่าเคารพเลื่อมใสแก่ผู้ที่พบเห็น
9. เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา
10. มีสุคติเป็นที่ไป

๑๒ พวงชมพู แก้วหอม

1. ทำให้จิตใจผ่องใส บริสุทธิ์ ปลอดโปร่ง โล่ง เบา สบาย
2. ทำให้เราจิตใจดี อารมณ์ดี เบิกบาน สดชื่น แจ่มใสตลอดเวลา
3. ให้ความจำดี มีความรอบคอบ
4. ทำให้เรามีความฉลาดเฉลียว มีความคิดที่ดีงาม

5. ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพราะจิตใจดีร่างกายจะดีตามไปด้วย
6. ทำให้เรามากน้อย สันโดษ พอใจในสิ่งที่ตนมี
7. ทำให้เราอยากปลีกวิเวก ไม่ยุ่งสิ่งในหมู่คณะ
8. ทำให้เราสอนตนเองได้ว่าสิ่งไหนควรทำและไม่ควรทำ อะไรถูกอะไรผิด
9. ทำให้เราจัดสรรเวลา แบ่งเวลาเป็น เพื่อที่จะมีเวลานั่งธรรมะเยอะๆ
10. ทำให้เรามีเป้าหมายมโนปณิธานในการเข้าวัดที่มั่นคงไม่คลอนแคลน

๑ จุฑาทิพ งามเสถียร

1. **ด้านสุขภาพจิต** คือทำให้จิตใจผ่องใส สะอาด บริสุทธิ์ สงบ เยือกเย็น ปลอดโปร่ง คิดอะไรได้รวดเร็ว ถูกต้อง และเลือกคิดแต่สิ่งที่ดีเท่านั้น
2. **ด้านบุคลิกภาพ** คือทำให้เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี กระฉับกระเฉง มีความสง่าผ่าเผย มีความมั่นคงทางอารมณ์ หนักแน่นและเชื่อมั่นในตนเอง มีมนุษยสัมพันธ์ดี
3. **ด้านชีวิตประจำวัน** คือช่วยให้คลายเครียด เสริมประสิทธิภาพในการทำงานและการศึกษา ถ้าจิตใจเข้มแข็ง ย่อมมีภูมิด้านทานโรคไปในตัว
4. **ด้านศีลธรรมจรรยา** คือเป็นผู้มีสัมมาทิฐิ เชื่อในกฎแห่งกรรม ย่อมเป็นผู้มีความมักน้อยสันโดษ รักสงบและมีขันติเป็นเลิศ เป็นผู้มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว
5. **ด้านครอบครัว** คือทำให้ครอบครัวมีความสุข ปราศจากปัญหาอาชญากรรม และปัญหาสังคมอื่นๆ เพราะปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในสังคม ล้วนเกิดขึ้นมาจากคนที่ขาดคุณธรรม
6. **ด้านสังคมและประเทศชาติ** ผู้ฝึกสมาธิย่อมมีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรมในใจสูง
7. **ด้านศาสนา** คือทำให้เข้าใจพระพุทธศาสนาได้ถูกต้อง และรู้ซึ่งถึงคุณค่าของพระพุทธศาสนา เกิดศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย และพร้อมที่จะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา



๑ ธนัทพัทธ์ รัชตพงศ์สันต์

1. ทำให้เกิดปัญญาทางโลกและปัญญาทางธรรม
2. มีปฏิภาณว่องไว
3. บุคลิกภาพดี
4. สุขภาพกาย สุขภาพใจดี
5. เป็นผู้ที่สามารถรองรับธรรมะพื้นฐานถึงขั้นสูงได้
6. ตัดใจจากสิ่งยั่วยุได้
7. เป็นผู้ที่ตัดสินใจได้เด็ดขาด ถูกต้องและแม่นยำ
8. เป็นผู้เข้าถึงธรรมได้
9. เป็นผู้สามารถบรรลุมรรคผลนิพพาน
10. เป็นผู้มีบุญบารมีมาก ทำอะไรสำเร็จโดยง่าย
11. เป็นผู้มีกำลังใจที่เข้มแข็ง
12. เป็นผู้ควรแก่การฝึกคุณธรรม

๑ นายเอกชัย ขลิบพุดชา

1. **ทางกาย** ทำให้กายของเราบริสุทธิ์ผ่องใส เพราะสมาธิจะไปช่วยปรับความสมดุลในร่างกายของเรา
2. **ทางวาจา** ทำให้คำพูดที่เราพูดออกมามีสติมากขึ้น รู้ว่าสิ่งใดที่ควรหรือไม่ควรพูด
3. **ทางใจ** ทำให้ใจเรามั่นคง รู้เท่าทันกิเลสภายในตัว ไม่ไปยึดติดในสิ่งที่ไม่ควร
4. **ในภพชาติหน้า** เป็นการสั่งสมบุญบารมี สามารถสั่งสอน ตักเตือนตนเองได้



“เมื่อตอบคำถามต่างๆ คำถาม จะทำให้เราเกิดจิตสำนึกขึ้นมา
ว่าเราเป็นนักบวช บวชไปทำไม รู้วัตถุประสงค์ของการบวช
ลูกๆ ในองค์กรอุตสาหกรรมทุกอย่าง วางทุกสิ่ง วางเข้าวัด
ไม่ใช่ที่เราไม่มีทางไป
เราก็มีทางไปกันทั้งนั้นแหละ
แต่เราเลือกที่จะมา
ในเมื่อมาแล้วก็ต้องได้ประโยชน์จากการที่ตั้งใจจะมาอยู่วัด”

คุณครูไม่ใหญ่



การฝึกจิตที่ดีต้องมีวินัย เราจะมีวินัยในการฝึกจิต
ให้ดีขึ้นได้อย่างไร

Question 02

22 สิงหาคม พ.ศ. 2556



การฝึกจิตที่ดีต้องมีวินัย เราจะมีวินัยในการฝึกจิตให้ดีขึ้นได้อย่างไร

๑ พระสกลธรรมสรณ์ กตมโล

การฝึกจิตที่ดีต้องมีความพอดีในทุกด้าน เราจะมีวินัยในการฝึกจิตให้ดีขึ้นเราต้องรู้ตัวเองก่อนว่าเราเป็นคนอย่างไร มีข้อดีอะไร มีข้อเสียอะไร ชะนะอะไร แพ้อะไร เพื่อนำสิ่งเหล่านี้เป็นบทฝึกให้ตนเองมีใจสงบและหยุดได้ ให้เป็นนิสัยในการใช้ชีวิตประจำวันทุกอิริยาบถ ทุกวินาที จนตนเองมีวินัยกับตนเอง โดยพื้นฐานต้องมีความดี 5 ข้อในการฝึกวินัย

5. รักการปฏิบัติธรรม
6. รักความสะอาด
7. รักความเป็นระเบียบ
8. รักความสุภาพและให้เกียรติกัน
9. รักความตรงต่อเวลา และทำให้พอดีอย่างสบายใจ คิดบวกให้เป็นบุญกุศลตลอดเวลา ให่กายวาจาใจสะอาดบริสุทธิ์ เป็นต้น

๑ พระธนาวุฒิ ติสโสโร

1. ทำกิจวัตรกิจกรรมของความเป็นพระทุกวันไม่ให้ขาด
2. หมั่นทบทวนเป้าหมายของการสร้างบารมีไปถึงที่สุดแห่งธรรม
3. นั่งสมาธิทุกวัน
4. เขียนบันทึกเรื่องราวดีๆ ของการสร้างบารมี
5. เมื่อมั่นใจว่าสิ่งนั้นคือความดีก็ให้ทำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ ไม่ใช่ทำตามอารมณ์ แต่ต้องทำให้เป็นนิสัย

๑ พระมหาอุทธนา ปภาโส

- ต้องปฏิบัติธรรมให้ได้ทุกวันโดยไม่มีข้อแม้เงื่อนไขใดๆ เพื่อยกเว้นแม้แต่วันเดียว
- ฝึกความมีวินัยจากหลายา คือกิจวัตร กิจกรรม หน้าที่ งานบุญที่รับผิดชอบ ให้ลงตัวตรงต่อเวลา
- ตั้งสัจจะ และอธิษฐานเสมอๆ เพื่อดอกย้ำเป้าหมาย ชีวิตในการเกิดมาสร้างบารมี
- ฝึกความมีสติ คอยประคับประคองใจให้อยู่ในกลางให้ได้มากและนานที่สุดในแต่ละวัน

๑ พระทวิศักดิ์ ธมมสรโณ

เราจะมีวินัยในการฝึกจิตให้ได้ดีโดยฝึกนิสัยให้ดี ต้องหมั่นทำซ้ำๆ ทำบ่อยๆ จนเป็นนิสัย เป็นธรรมชาติโดยไม่ต้องฝืนใจ แบ่งการฝึกเป็น 2 ส่วน คือ

1. **ฝึกจากภายนอกเข้าสู่ภายใน (ใช้วิธีนี้)** ในทุกอิริยาบถ หมั่นระครองรักษาภาวดวงใสๆ องค์พระใสๆ ภาพมหาปุชฌีนาจารย์ ติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เหมือนแปะติดกาอย่างดีไม่มีหลุด เวลามานั่งในรถ ใจรวมเข้าสู่ภายในได้ง่าย ได้เร็ว และว่องไว

2. **ฝึกจากภายในสู่ภายนอก (ใช้วิธีนี้)** ฝึกหยุด ฝึกนิ่ง ฝึกทำเฉยๆ โดยไม่คิดอะไร ฝึกหยุดเป็นตัวสำเร็จ ตามสภาวะที่เข้าถึง เช่น เข้าถึงองค์พระ นิ่งในกลางองค์พระ ส่งต่อๆ เรื่อยไป เข้าไปสู่สภาวะธรรมที่ละเอียด ลุ่มลึกไปตามลำดับความสุข ความบริสุทธิ์ จากเข้าถึงธรรมภายในก็ขยายมาสู่ตัวเรา บุคคลรอบข้าง ขยายสันติสุขต่อๆ กันไป ฝึกวินัยในการเข้าถึงกลางให้เป็นนิสัย เป็นธรรมชาติครับ

๑ พระชานนท์ อานนโท

1. วินัยเรื่องเวลาในการนั่ง ถึงเวลานั่งธรรมะก็ต้องตัดใจจากเรื่องอื่นๆ
2. สังเกต และจดบันทึกผลการปฏิบัติธรรม แล้วนำมาทบทวนบ่อยๆ
3. วินัยในการรักษาอารมณ์ รักษาใจ สำรวมอินทรีย์ ตรีกธรรมะ ไม่ให้ไปติดเรื่องหยาบที่จะดึงใจออกนอกตัว
4. วินัยเรื่องกิจวัตรในแต่ละวันต้องปรับให้ลงตัว เช่น การตื่น การจำวัตร
5. ประมาณในการขบฉัน
6. วินัยในการบริหารชั้นหมั่นออกกำลังกาย ยืดเส้นอยู่เสมอ
7. หมั่นอธิษฐานจิตตอกย้ำในการทำวิชชาอยู่เสมอ ให้เป็นเป้าหมายหลักในการดำรงชีวิต

๑ พระมหาไพโรจน์ ปุณณภาโส

เราจะมีวินัยให้การฝึกจิตให้ได้ดี ต้องหมั่นเตือนตัวเองเสมอๆ ว่าไม่มีอะไรสมบูรณ์พร้อม ต้องเห็นคุณค่าการฝึก และคุณค่าของเวลาว่าเรากำลังหมดเวลาลงไปทุกวัน วันเวลาไม่เคยรอใคร ถ้าเราหลุดเอาไว้พรุ่งนี้ค่อยทำหรือรอให้พร้อมก่อนเราก็จะไม่ได้ทำ และจะเสียเวลาของแต่ละวันไปโดยเปล่าประโยชน์ ต้องคิดเสมอว่าเราไม่ทำไม่ได้ ใครจะยังไถ่ล้างแต่เราต้องทำ เรามีเวลาไม่มาก ทำให้เพลินๆ สบายๆ ในทุกอิริยาบถ นึกได้ตอนไหนก็ทำตอน



นั้น ทำเรื่อยๆ เพลินๆ ให้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน แล้วในแต่ละวันเราก็ให้คะแนนตัวเองว่าวันนี้เราผ่านหรือไม่ ถ้าวันนี้ผ่านก็จะเกิดความปิติว่าสำเร็จไปอีก 1 วัน ถ้าไม่ผ่านก็จะได้บทบทวนตัวเองว่ามัวแต่ทำอะไรถึงปล่อยเวลาให้เปล่าไป วันต่อไปจะได้ปรับปรุงและเริ่มต้นใหม่ครับ

๑ พระมหาพรหมพินิจ โกวิทธมโม

ลูกแบ่งไว้ 2 อย่าง คือวินัยภายนอกกับภายใน

วินัยภายนอก

1. บริหารเวลาให้ลงตัว ฝึกกิจวัตรกิจกรรมให้สม่ำเสมอ
2. ตัดเรื่องไร้สาระภายนอก เอาเวลามาฝึกจิตให้หยุดให้หนึ่งดีกว่า
3. หมั่นเข้าหากัลยาณมิตรที่เป็นต้นบุญต้นแบบในการฝึกทั้งหยาบและละเอียด

วินัยภายใน

1. รักษาอารมณ์ดี อารมณ์เดียว อารมณ์สบาย อารมณ์ที่เป็นกุศลให้ได้ตลอดทั้งวัน เช่น ภาวนา “**สัมมา อะระหัง**” ตลอดทุกอิริยาบถ
2. หมั่นตอกย้ำเป้าหมาย มโนปณิธาน ให้มีกำลังใจในการฝึกจิตให้มั่นคง ต่อเนื่องตลอดไป

โดยสรุปแล้ว ลูกมีความเห็นว่าวินัยในการฝึกจิตจะเกิดขึ้นได้นั้นมีเหตุจากการเห็นคุณค่าหรือความรักในการฝึกจิต ถ้ามีฉันทะขนาดไหนวินัยในการฝึกจะมีตามขนาดนั้นเองครับ

๑ พระมหานักรบ ขนฺติมโน

วินัยในการฝึกจิตของลูก

1. กิจวัตรประจำวันลงตัว
2. ฝึกรักษาใจในทุกๆ กิจวัตรกิจกรรม
3. ตรงต่อเวลาในการนั่งสมาธิ
4. ปลีกวิเวก อยู่กับตัวเองให้มาก
5. ไม่พูดมากเกินไป
6. หลีกออกจากสิ่งที่ทำให้ใจไม่สบาย
7. ไม่ประมาท หมั่นตอกย้ำเป้าหมายบ่อยๆ

สรุปรวมคือไม่ประมาท และหมั่นทำความเพียรให้สม่ำเสมออย่างถูกหลักวิชชาครับ

๑ พระประพุทธ พุทธิโพล

การมีวินัยคือหัวใจของการฝึกกาย วาจา และใจ ตอนแรกของการฝึกฝน ควรออกแบบสิ่งแวดล้อม และกิจวัตรให้เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตใจให้หยุดนิ่ง และเข้าสู่ความสุขภายในได้อย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

อะไรที่ควรทำก็ทำให้เยอะๆ อะไรที่ไม่ควรทำก็ทำให้น้อยๆ สิ่งที่ดีเราควรทำซ้ำๆ แม้ว่าตอนแรกอาจรู้สึกฝืน แต่พอทำบ่อยๆ ก็กลายเป็นนิสัย ถ้าไม่ทำแล้วจะรู้สึกผิดปกติ

ฉะนั้น ตอนเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย การมีวินัยเป็นสิ่งที่เหนี่ยวรั้งให้การฝึกจิตทำได้ง่าย เหมือนไม่ต้องฝึก ไม่ต้องบอกตัวเองให้ทำ แต่กลายเป็นสิ่งที่ทำแบบเป็นระบบระเบียบ และธรรมชาติ

๑ พระจิระศักดิ์ จรณสมปนโน

วินัยทางกาย ภายนอก ลูกฝึกจากกิจวัตรกิจกรรม จาก 5 ห้องชีวิตที่อยู่ใกล้ตัวเราที่สุดครับ ฝึกคุณธรรมพื้นฐานที่หลวงพ่อกับคุณยายสอนเสมอ ให้สะอาด มีระเบียบ มีความเคารพอ่อนน้อม ตรงเวลา สมาธิก็จะค่อยๆ ดีขึ้นเรื่อยๆ ครับ

วินัยทางใจ ภายใน ลูกฝึกให้สอดคล้องกับภายนอก เพราะเมื่อหมั่นตรวจตราแก้ไข ปรับปรุงวินัยภายนอกให้ดี ภายในก็จะละเอียดตามไปด้วยครับ ใจจะอยู่กลาง หลุดก็มีสติรู้แก้ไข พัฒนาไปเรื่อยๆ ครับ

๑ ปิยนุช นิमितยสกุล

1. ต้องมีความสม่ำเสมอในการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ
2. ต้องทำกิจวัตร กิจกรรมในแต่ละวันให้ลงตัว ว่าช่วงนี้สวดมนต์ นั่งสมาธิ ช่วงนี้รับบุญ ช่วงนี้ทำกิจวัตรส่วนตัว
3. ต้องรู้จักตัดใจเป็น ถึงเวลาต้องมาทำในสิ่งที่กำหนดไว้ ยกเว้นมีเหตุที่จำเป็นเร่งด่วนจริงๆ
4. ต้องรู้จักคบหาเข้าใกล้กัลยาณมิตร อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม จะช่วยให้ช่วยดึงเราไปปฏิบัติธรรมได้ อาศัยพลังหมู่เข้าช่วย
5. ต้องสอนตนเอง เตือนตนเอง หาโอกาสให้ตนเอง และเป็นกำลังใจให้ตนเองมาปฏิบัติธรรม



๑ ขนินดา จันทราศรีไสล

1. มีวินัยในการปฏิบัติธรรม คือปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ นอกรอบก็หมั่นประคองใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย เพื่อให้ใจเป็นทางผ่านของกระแสบุญใสๆ ตลอดเวลา (ตามการบ้าน 10 ข้อ) รักษาศีลให้สะอาดบริสุทธิ์ หมั่นทบทวนตรวจสอบศีลของตน เพื่อปรับปรุง ขัดเกลาตนเอง ให้มีกาย วาจา ใจใสสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไป

2. รักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบของทุกสิ่ง มีความสุภาพอ่อนน้อม ตรงต่อเวลา และฝึกแบ่งเวลาให้ลงตัว เพื่อให้ได้ทั้งบุญหยาบและบุญละเอียดไปพร้อมกัน

3. มีสมบัติส่วนตัวน้อยที่สุด มีเฉพาะที่จำเป็น เพื่อไม่เป็นภาระในการดูแล จะได้มีเวลาทำหยุดทำนิ่งมากขึ้น

๑ ธีรียา มงคลกวิน

เราจะมีวินัยในการฝึกจิตให้ดีขึ้นได้ด้วยการ

1. รักษาศีลของเราให้บริสุทธิ์

2. ตรงต่อเวลาในการทำสิ่งต่างๆ เช่น เมื่อถึงเวลาทำงานเวลารับบุญก็ไปรับ ถึงเวลานั่งสมาธิก็ไปนั่ง เวลานั้นก็ตั้งใจในเรื่องราวต่างๆ เพราะเป็นเวลาทำใจให้หยุดนิ่ง

3. รู้จักประมาณในการใช้สอยปัจจัย 4 รู้จักประมาณในการรับ มีวินัยในการใช้ของ มีวินัยในการตรีกกรรมะ หมั่นเอาใจไปไว้ที่ศูนย์กลางกาย

4. มีวินัยในการรักษาความสะอาด

5. มีวินัยในการบริหารกิจวัตรกิจกรรมของตนเองให้ลงตัว

๑ ไพลิน สุนทรานุสรณ์

วินัยทางกาย - เราสามารถสร้างวินัยในตนเองได้ง่ายๆ โดยผ่านกิจวัตรกิจกรรมของตัวเอง เช่น การตื่นนอน - ลองดูว่าเราตื่นนอนตรงเวลาไหม หรือไม่ว่าจะเป็นการสวดมนต์ การรับบุญ หรือการเข้านอน เราได้ทำตามกฎกติกาของสถานที่นั้นๆ หรือไม่เล่า เราต้องฝึกตัวเองให้เป็นคนที่เป๊ะในทุกเรื่อง

วินัยทางใจ - การหมั่นตรีกะลึกนึกถึงองค์พระหรือดวงแก้วไว้ที่ศูนย์กลางกาย ในขณะนั่ง นอน ยืน เดิน ภาวนา “**สัมมา อะระหัง**” 500 ครั้ง ระหว่างวันนึกถึงแต่เรื่องบุญกุศล นั่งสมาธิทุกวันไม่ให้ขาดเลย หยาบก็ต้องละเอียด ละเอียดก็จะยิ่งละเอียด



“ในทุกๆ คำถามที่หลวงพ่อบอกให้ ลองไปทบทวนตัวเองกันสักนิด
ว่าเราเกิดการเปลี่ยนแปลงบ้างไหม
หลวงพ่อยากให้คุณๆ ทุกคนเกิดการตื่นตัวเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม
จะได้เกิดกระแสการปฏิบัติยกขึ้น มีที่พึ่งกันทั้งหมด
เพราะเราเกิดมาเพื่อการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อการนี้โดยตรง
เราต้องรีบขุ่ยนิ่งธรรมะในช่วงที่ยังแข็งแรง
คอยกระตุ้นจิตสำนึกกัน ถ้าลูกให้ความสำคัญในการปฏิบัติธรรม
จะเกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเราเองที่ดีขึ้น
และจะเกิดกระแสแห่งความบริสุทธิ์ไปทั้งองค์กร”



คุณครูไม่ใหญ่

การหมั่นสังเกตจะพบเหตุของการบกพร่องและ
ช่องทางแห่งความสำเร็จ คำว่า ‘สังเกต’ นี้คืออะไร
เราจะมีผลการปฏิบัติธรรมที่ดีได้นั้นเราต้องสังเกต
อย่างไร

Question 03

23 สิงหาคม พ.ศ. 2556



การหมั่นสังเกตจะพบเหตุของการบกพร่องและช่องทางแห่งความสำเร็จ
คำว่า “สังเกต” นี่คืออะไร เราจะมึผลกรปฏิบัติธรรมที่ดีนั้นเราต้องสังเกตอย่างไร

๑ พระไชยศ ยสวโธ

คำว่า “สังเกต” ในเรื่องการปฏิบัติธรรม ตามความรู้สึกของผมนั้นมี 2 ความหมาย ความหมายแรกเป็นการสังเกตแบบหยาบๆ หมายถึงสังเกตวิธีปฏิบัติของตนเองว่าถูกหลักวิชาหรือเปล่า เช่น การปรับท่านั่ง วิธีการปรับใจ หรือการหมั่นตรีกนอกรอบ เป็นต้น

ส่วนความหมายที่สองเป็นการสังเกตแบบละเอียด หมายถึงการสังเกตประสบการณ์ภายในของตน ด้วยการทำใจนิ่งๆ มีสติและสบายอย่างต่อเนื่องที่ศูนย์กลางกาย เป็นผู้ดูที่ดีอย่างเดียวโดยไม่ต้องใช้ความคิดปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น

เราจะมีผลกรปฏิบัติธรรมที่ดีได้นั้นต้องหมั่นสังเกตทั้งหยาบและละเอียดควบคู่กันไป ใช้การสังเกตแบบหยาบเป็นตัวช่วยปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ทำให้กายและใจเรากเกิดความสบาย สามารถนั่งได้อย่างต่อเนื่อง และใช้การสังเกตแบบละเอียดช่วยปรับให้ใจของเรายุติ นิ่งอย่างละมุนละไมจนเข้าถึงความสุขภายใน

๑ พระธนเนตร ธนเนตโต

สังเกต คือการมีสติพิจารณาและจดจำวิธีการวางใจของเราตั้งแต่เรื่องหยาบๆ จนไปถึงเรื่องละเอียดในทุกๆ รอบที่นั่ง โดยลูกจะใช้เครื่องมือวัดค่า นั่นก็คือความสบาย และความสุขที่เกิดขึ้น เมื่อตัวเราเข้าใจและรู้วิธีการว่าทำอย่างไรใจเราถึงมีความสบายและมีความสุข ในการนั่งสมาธิเราก็คงจะเข้าไปข้างใน “ใจ” ของเราได้อย่างง่ำยๆ หรือแม้บางครั้งเผลอทำผิดวิธีเราก็คงจะรู้วิธีในการปรับใจให้ถูกต้องหรือถูกส่วนได้

สำหรับวิธีการ ในช่วงฝึกนั่งใหม่ๆ หรือแม้ในปัจจุบัน ลูกจะให้เวลากับการสังเกตอารมณ์และใจของตัวเองมากๆ เพราะก่อนหน้าที่เราจะมานั่งสมาธิในแต่ละรอบในแต่ละช่วง เราอาจเผลอรับเรื่องราวต่างๆ เข้ามาในใจมากน้อยไม่เท่ากัน ดังนั้นใจของเราจึงอาจจะขัดส่ำยไม่คงที่ เพราะฉะนั้นสิ่งแรกที่จะทำคือลูกจะให้เวลากับการสังเกตตั้งแต่เรื่องหยาบๆ (คือสังเกตตั้งแต่เรื่องท่านั่ง การวางมือ วางเท้า การตั้งกายว่าทำอย่างไรที่ทำให้กายของเรารู้สึกสบายที่สุด)

เมื่อกายสบายก็จะเริ่มมาสักเกตเรื่องละเอียด (นั่นก็คือการสังเกตวิธีการวางใจในแต่ละรอบในแต่ละช่วงของตัวเองว่า ช่วงนี้ รอบนี้ อารมณ์แบบนี้ เราวางใจแบบไหน ตรงไหนตำแหน่งใด อยู่ในตัวหรืออยู่นอกตัว แล้วทำให้เราได้อารมณ์สบาย รู้สึกเพลิน และมีความสุข ในการนั่งที่สุด) เมื่อไรก็ตามที่เราฝึกบ่อยๆ จนเราเข้าใจตัวเราเองจนจับหลักในการวางใจได้มากขึ้น เมื่อนั้นสิ่งเหล่านี้ก็จะเป็อุปการะต่อการประคองธรรมะและรักษารธรรมะให้กับตัวเราได้ในอนาคตครับ

๑ พระชนพล กิตติวีโร

สังเกต คือการเฝ้าดูสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างใส่ใจ เพื่อการเปลี่ยนแปลงของใจ ทั้งเรื่องความละเอียด บริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติธรรม โดย**สังเกตตั้งแต่เริ่มนั่ง**ว่าเริ่มต้นเราทำถูกต้องไหม ทั้งเรื่องปรับกาย ปรับใจ วางใจอย่างไร **สังเกตขณะที่นั่ง** ถ้าเราทำถูกวิธีร่างกายก็จะผ่อนคลาย ใจสบาย พึงพอใจกับความรู้สึกนี้ รู้สึกโล่ง โปร่งเบา สบาย รู้สึกชอบและอยากจะทำนั่งอยู่อย่างนี้นานๆ **สังเกตตอนเลิกนั่ง**ว่ารอบที่ผ่านมาเราวางใจอย่างไร ได้อารมณ์แบบไหน ผลที่ได้เป็นอย่างไร จะทำให้เรารู้ว่ารอบที่ผ่านมาเราวางใจได้ถูกต้องไหม ต้องปรับปรุงตรงไหน แล้วจะได้ไม่เสียเวลาไปทำผิดซ้ำอีก และนำประสบการณ์ที่ดีที่สุดมาเป็นจุดเริ่มต้นในรอบใหม่ได้ทันที **สังเกตตอนนอกรอบ**ว่าเราทำอะไรแล้วใจละเอียด สามารถนำมาต่อในรอบต่อไปได้ทันที สังเกตว่าติดตรงไหน มีอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมในเรื่องอะไร รับสังเกตดูแล้วหาทางแก้ไข

๑ พระพงศ์พิชญ์ ฐิริพลโณ

การสังเกต ต้องมีมิเตอร์ ไม่มีมิเตอร์ก็จะจับจุดไม่ได้เพราะไม่รู้ว่าจะสังเกตอะไรครับ จากนั้นก็จำ อะไรถูก อะไรผิด และทำที่ถูกซ้ำๆ ครับ ลูกเอาความง่าย สบาย สุข บริสุทธิ์ พึงพอใจเป็นมิเตอร์ ทั้งนอกรอบในรอบ ยกตัวอย่าง เช่น นอกรอบ ลูกง่าย สบาย สุข บริสุทธิ์ ตรงไหนลูกก็เอา ไม่ต้องมีรูปแบบตายตัว บางทีลูกชอบเฉยๆ พระท่านพูดผ่าน หรือบางทีนึกหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยาย ครอบตัวก็ได้ มันจะพอดีๆ กับสภาวะใจครับ นี่คือการถูก มันสดชื่น จัง มีธรรมะ แต่ถ้าไปจริงจังทำผิดๆ ไปต้องอย่างนั้นอย่างนี้ (เมื่อก่อนที่ยังจับจุดไม่ได้) สังเกตว่าความง่าย ความสบายจะลดครับ สุขมัย ไม่สุข พอไม่สุขก็ไม่บริสุทธิ์ ใจพอใจมัย ไม่เลย มีแต่ความทะยานอยากจะทำให้ได้ มันจะเครียด กังวล ชีวิตไม่มีความสุขครับ

ในรอบก็คล้ายๆ กัน ปล่อยเฉยๆ ง่ายๆ ตัวหาย เข้าสู่ภายใน ยังไม่ได้สังเกตอะไร จะมาสังเกตตอนความง่าย สบาย สุข บริสุทธิ์ ความพึงพอใจ ความชัด ความกว้าง องค์ประกอบ อะไรต่างๆ ลดก็ปรับครับ ผ่อนๆ ครับ สรุปคือการสังเกตต้องมีมิเตอร์จึงจะจับจุดได้ครับ



การหมั่นสังเกตจะพบเหตุของการบกพร่องและช่องทางแห่งความสำเร็จ
คำว่า “สังเกต” นี้คืออะไร เราจะมีการปฏิบัติธรรมที่ดีได้นั้นเราต้องสังเกตอย่างไร

๑ พระมหาอรรถพล กุลสิทโธ

คำว่า “**สังเกต**” ที่จะเป็นเหตุของการปฏิบัติได้ดีของลูกนั้นก็คือลูกจะสังเกตดูว่ารอบ
ไหนที่ลูกปฏิบัติธรรมได้ดี มีอารมณ์สบาย มีความสุขกับการนั่งนั้นลูกวางใจอย่างไรถึงได้
อารมณ์แบบนี้ แล้วลูกก็จะหมั่นทำซ้ำๆ ดำเนินไปตามวิธีการที่ นั่งได้ดีครับ

ตรงกันข้ามถ้าหากลูกนั่งแล้วไม่สบาย ไม่มีความสุข ลูกก็จะสังเกตดูว่าเป็น
เพราะอะไร ลูกตั้งใจไปไหม หรือว่าไปเป็นผู้กำกับใจตัวเอง เป็นต้น เมื่อลูกสังเกตดูและรู้ว่า
เกิดจากเหตุอะไรแล้ว ลูกก็จะปรับและเริ่มต้นใหม่ด้วยวิธีการที่ถูกต้องที่ทำให้ใจกลับไปสู่
ความสบายและมีความสุขกับการนั่งครับ

๑ พระมหาไพโรจน์ ปุณณภาโส

คำว่า “**สังเกต**” ของการปฏิบัติธรรมคือการพิจารณา สังเกตนอกรอบหลังจากนั่ง
ทบทวนดูว่าทำไมวันนี้ นั่งดีหรือไม่ดี โดยเริ่มพิจารณาตั้งแต่ก่อนเริ่มนั่ง ขณะนั่ง และหลังนั่ง
นำมาทบทวนดูว่าเราทำอะไรบ้าง อารมณ์ก่อนนั่ง การวางใจ สิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบๆ ตัว
ว่าแบบนี้ดีกับเราทำให้ใจสบาย ใจนุ่ม นิ่ง ดิ่งได้ไว แล้วนำมาปรับปรุง ทดลองทีละเล็กทีละ
น้อยในแต่ละรอบ ให้เหมาะสมกับเราว่าแค่ไหนพอดีสำหรับเรา เพราะคำว่าสบาย พอดีของ
แต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน ต้องหาของเราให้พบและปรับให้เหมาะกับเรา ผลการนั่งที่ดีก็จะตาม
มาครับ

๑ พระประทีป ปทีโป

สังเกต คือการตรวจดูเหตุกับผลว่าเป็นอย่างไร ดูว่าเราประกอบเหตุอย่างนี้ ผลออก
มาเป็นอย่างไร หรือผลเป็นอย่างนี้ เป็นเพราะเหตุมาจากอะไร ดูจาก เหตุ -> นำไปสู่ผล
ผล -> สืบไปหาเหตุ สังเกตอย่างไร ลูกสังเกตก่อนเล็กน้อย 5 นาที ดูจากตอนเริ่มนั่ง เราปรับ
ร่างกายอย่างไร ดูอารมณ์ความรู้สึก ดูการวางใจว่าเราวางใจหนักไป วางใจเบาไป หรือวางใจ
พอดี **หนักไป** -> มักจะเผลอไปกดใจ **เบาไป** -> ไม่ฟังก็หลับ ถ้าปรับได้**พอดี** -> จะเกิดความ
พอใจ วันนั้นจะนั่งตัวโล่ง โปร่ง เบาสบาย มีความสุข คิดว่า อ้อ วันนี้ทำถูกวิธี ลูกรู้ตัวว่าเป็น
ยังไงก็ด้วยการสังเกตและจดบันทึกไว้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข เพื่อกำชัยชนะคือหยุดแรก
ครับ

๑ พระครูสังฆรักษ์ปรเมษฐ์ ปรมสจฺจโ

สังเกตว่าในแต่ละรอบการปฏิบัติธรรมใจของเราสงบไหม มีความสุขไหม และมีความนิ่งแน่นต่อเนื่องหรือเปล่า ลองย้อนกลับไปดูก่อนที่จะมาจุดนี้เราประคองใจทั้งในรอบและนอกกรอบมาอย่างไร ถ้าวิธีการที่ประคองใจทำให้มีความสุขเพิ่มขึ้นก็จะทำซ้ำๆ แบบนั้นอีก แต่ถ้าวิธีการใดที่ทำให้ความสุขลดลงเราก็ปรับใหม่ เราไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไรก็สอบถามผู้ที่มีประสบการณ์ที่ดีกว่า หรือถามผู้ร่วมปฏิบัติธรรมด้วยกัน

๑ พระมานพ ทนฺตจิตฺโต

สังเกตในที่นี้คือการที่เราคอยตามติดและติดตามคอยดูตัวเองอยู่ภายในใจ ว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างไรบ้าง สำหรับประสบการณ์ภายในของเราเองในการที่เราได้ประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำทุกวัน ทุกเวลา ทุกนาที่ ทุกวินาที และตามสังเกตว่าเราปฏิบัติอย่างไร มีวิธีการอย่างไร และมีเทคนิคที่ดีๆ อะไรที่จะทำให้นั้นมีผลการปฏิบัติที่ดี ที่ก้าวหน้า มีการพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนที่ครูบาอาจารย์ท่านได้แนะนำสั่งสอนมาโดยตลอดว่าเรื่องนี้รู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น

ฉะนั้นแล้ว การฝึกหัดหมั่นสังเกตและติดตามดูผลการปฏิบัติธรรมของตัวเองให้รู้และเข้าใจตัวเองในแต่ละครั้งในแต่ละรอบในแต่ละวันเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อจะได้ตามรู้และเข้าใจได้เท่าทันจิตใจของเราเอง ถ้าทำได้อย่างนี้บ่อยๆ เรื่อยๆ ตลอดไปก็จะทำให้เรามีผลการปฏิบัติธรรมที่ดีและพัฒนาก้าวหน้าไปได้เร็วและต่อเนื่อง แล้วผลสุดท้ายเราก็จะได้ประสบกับความสำเร็จตามที่ได้ตั้งเอาไว้อย่างแน่นอน

๑ เยาวมาลย์ เหลืองวัฒนวิไล

คำว่า **สังเกต** คือทุกครั้งที่เราปฏิบัติธรรมเราต้องดูว่าเรานั่งแบบไหน อารมณ์ไหน วางใจแบบใดแล้วเรารู้สึกมีความสุข มีผลการปฏิบัติธรรมก้าวหน้าขึ้น ก็ให้เรานำสิ่งเหล่านี้มาใช้ในการปฏิบัติธรรมในรอบต่อไป แต่ถ้ารอบที่เรานั่งแล้วไม่มีความสุข ก็ให้เราปรับแก้ไขวิธีนั่ง วิธีวางใจในรอบต่อไปเช่นกัน

ฉะนั้นในการปฏิบัติธรรมทุกรอบให้เราจดบันทึกผลการปฏิบัติธรรมทุกครั้ง เพื่อนำมาปรับใช้ในการปฏิบัติธรรมรอบถัดไป แล้วเราจะมีผลการปฏิบัติธรรมที่ก้าวหน้าและดีขึ้นเรื่อยๆ



การหมั่นสังเกตจะพบเหตุของการบกพร่องและช่องทางแห่งความสำเร็จ
คำว่า “สังเกต” นี่คืออะไร เราจะมีผลการปฏิบัติธรรมที่ดีได้นั้นเราต้องสังเกตอย่างไร

๑ ประณี จารุฤทัยกานต์

สังเกต คือการสำรวจจิตใจและร่างกาย ว่าในช่วงการนั่งสมาธิทำไมเรายังไม่ได้ผลการปฏิบัติที่ดี สังเกตก่อนนั่ง ขณะนั่ง หลังจากนั่งเสร็จในแต่ละรอบ

ถ้าเรารู้สึกตึงก็ผ่อนคลายร่างกาย ถ้าง่วงก็ให้หลับในกลาง แต่ทางที่ดีต้องสังเกตว่าทำไม่ง่วง ทานอาหารมากไปหรือเปล่า นอนดึกพักผ่อนน้อยก็ปรับให้นอนเร็วขึ้น ถ้าฟุ้งหยาบก็ลืมตา ฟุ้งละเอียดก็มีสติให้มากขึ้น วางใจหนักไป ก็ต้องวางใจเบาเบา แบบสบายๆ

เมื่อใจไม่รวมเร็วก็ต้องสังเกตว่าในระหว่างวันเราอารมณ์ดีไหม ศิลเราบริสุทธิ์ไหม เรามีอะไรต้องห่วงกังวลก็รีบจัดการให้เสร็จ ให้แผ่เมตตา ให้อภัยทุกคน ปลอ่ยวาง ประการสำคัญคือใจต้องอยู่ในกลางให้ได้ตลอด นึกถึงหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยาย องค์พระ หรือนิกยอ ขยายองค์พระ มหาปูชนียาจารย์ให้ได้มากที่สุดในแต่ละวัน เมื่อมานั่งใจจะรวมได้เร็ว ก็คือทำการบ้าน 10 ข้อให้ได้ทุกวันนั่นเอง แล้วผลการปฏิบัติธรรมจะดีขึ้น เหมือนบทกลอนหลวงปู่ที่ว่า **“ประกอบเหตุ สังเกตผล ทนเอาเถิด ประเสริฐนัก”** ค่ะ

๑ ศิริพร ทองศิริ

คำว่า **“สังเกต”** นี่เป็นบ่อเกิดที่จะนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นไป จนนำไปสู่ความสำเร็จได้ ในความเข้าใจของลูกนั้น **“สังเกต”** เป็นลักษณะของความเอาใจใส่ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือกิจการงานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เรามีความตั้งใจจะปรับปรุงและพัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป และเป็นอาการของการมีใจจดจ่อต่อสิ่งนั้นๆ ด้วย

ในส่วนของการปฏิบัติธรรมนั้น **“สังเกต”** เป็นอุปนิสัยอย่างหนึ่งของผู้รักการปฏิบัติธรรม ท่านใดที่รักการปฏิบัติธรรมและต้องการให้ธรรมะของตนเองก้าวหน้าจะต้อง **“หมั่นสังเกต”** วิธีการนั่งธรรมะของตนเองในทุกๆ รอบ ไม่ควรสักแต่ว่านั่งให้ครบชั่วโมงไปเท่านั้น ตัวลูกเองเวลาปฏิบัติธรรมจะหมั่นสังเกตว่า

6. ร่างกายของเราเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมในรอบนี้หรือไม่ ติดขัดตรงไหนบ้าง ง่วง เพลียหรือเส้นติดไหม หากติดขัดที่ร่างกาย ลูกก็จะปรับร่างกายก่อน

7. สังเกตอารมณ์และใจของตนเองว่าเอื้อต่อการปฏิบัติธรรมหรือไม่ อารมณ์สบายหรือไม่ ถ้ายังติดขัด ขุ่นมัว หรือสะดุดตรงไหนก็จะรีบปรับใจและตัดใจ โดย

- ถ้าติดเรื่องงาน ก็จะนึกบอกตัวเองว่า **“ชั่วโมงนี้เป็นชั่วโมงของเรา เป็นชั่วโมงที่เราจะได้อยู่กับตัวเอง ก็ต้องใช้เวลานี้ให้ถูกต้องและเต็มที่ที่สุด”**

- ถ้ามีอาการขุ่นมัวก็จะนึกถึงเรื่องสบายๆ หรือ ฟังไฟล์เสียงน่านั่งของหลวงพ่อก
ไปเรื่อยๆ

- ตอนนี้อใจเราออกไปอยู่นอกตัวมากน้อยเพียงใด
- ตอนนี้อใจเรานิ่ง เบา หรือใจแฉ่งกระเพื่อม

8. จากนั้นก็จะวางใจโดยจะสังเกตตัวเองว่ารอบนี้เราจะวางใจอย่างไร นิ่งๆ เฉยๆ สบายๆ แตะเบาๆ ที่ศูนย์กลางกาย หรือนึกนิมิตองค์พระ ดวงแก้ว เป็นต้น และก็วางใจอย่างนั้นไปเรื่อยๆ

9. เมื่อหมดรอบนั่งก็จะสำรวจตนเองและบันทึกผลการปฏิบัติธรรมว่าเป็นอย่างไร ติดขัดและมีอุปสรรคตรงไหนบ้าง เพื่อที่จะได้ปรับปรุงและพัฒนาต่อไป

10. สังเกตว่ารอบที่นั่งที่ดีที่สุด เราปรับกาย ปรับทำนอง ปรับใจและวางใจอย่างไร นอกกรอบวางใจอย่างไรคะ

การสังเกตเล็กๆ น้อยๆ นี้เองที่ทำให้มีผลการปฏิบัติธรรมที่ดีและก้าวหน้าขึ้น แม้จะทีละเล็กละน้อยก็ตาม แต่ถ้าช่วงใดที่ลูกไม่ได้สังเกต สักแต่ว่านั่งให้ครบชั่วโมงไป ก็จะเป็นพบว่าการปฏิบัติธรรมช่วงนั้นจะไม่ค่อยก้าวหน้า มีแต่หลับหรือตึง เพราะไม่ได้แก้ไขปรับปรุงและพัฒนาอะ ดังนั้นการหมั่นสังเกตจึงมีความสำคัญมากในการทำธรรมะให้ก้าวหน้า จนไปสู่ฝั่งฝันที่ฝันใฝ่ได้ค่ะ

๑๐ รัชนิกร แจ่มใส

“สังเกต” คือการไตร่ตรองดู พิจารณาว่าการประกอบเหตุอย่างนี้แล้วจะเกิดผลอย่างไร หรือพิจารณาว่ามีผลอย่างนี้เกิดจากเหตุอะไร เมื่อหมั่นไตร่ตรองพิจารณา ก็จะรู้เหตุและผลที่จะเกิดตามมาได้ ทำให้เราสามารถแก้ไข ปรับปรุง หรือประกอบเหตุนั้นให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป เพื่อหาความพอดีและเหมาะสมกับตัวและใจของเรา เช่น สังเกตว่าวันนี้กินอาหารปริมาณเท่านี้ พอมานั่งสมาธิแล้ววังงหลับแสดงว่าอาจกินอาหารปริมาณมากเกินไป ก็ลองปรับหรือสังเกตว่าช่วงนี้มักนั่งสมาธิหลับ ก็ไปสังเกตดูว่าเกิดจากอะไร กินก็พออิ่ม นอนก็พออิ่ม อาจจะพบว่าเกิดจากเส้นตืด ก็ไปปรับแก้ไขต่อไปว่าทำอย่างไรจึงจะหาย นั่งไม่หลับ เป็นต้น

เราก็ต้องสังเกตทั้งในกรอบและนอกกรอบ เพราะจะนั่งธรรมะให้ได้ดีนั้นต้องฝึกทำให้ได้ตลอดเวลา โดยการสังเกตหลักๆ คือ สังเกตในเรื่องการปรับกายและเรื่องของการปรับใจ เมื่อกายสบาย ใจสงบ ธรรมะก็จะก้าวหน้า



การหมั่นสังเกตจะพบเหตุของการบกพร่องและช่องทางแห่งความสำเร็จ
คำว่า “สังเกต” นี้คืออะไร เราจะมีผลการปฏิบัติธรรมที่ดีได้นั้นเราต้องสังเกตอย่างไร

1. **สังเกตเรื่องเกี่ยวกับกาย** ในรอบ สังเกตตั้งแต่อาสนะที่นั่งว่าเหมาะสมกับสรีระ
ของเราไหม ทำนั่งที่ถูกต้องและสบายของเราเป็นอย่างไร การหลับตาพอดีไหม ปรับการผ่อน
คลายของร่างกายทุกๆ ส่วน ถ้ากายสบาย จะเริ่มโปร่ง โล่ง เบา นอกรอบ ในรอบร่างกายจะ
สบายได้เกิดจากการสังเกตร่างกายนอกรอบ คือสังเกตในเรื่องการกิน กินพอดีเหมาะสมกับ
สุขภาพ สังเกตในเรื่องการนอนแค่ไหนพอดีของเรา การดื่มน้ำ การขับถ่าย การออกกำลังกาย
กายแบบไหน เวลาใด ปริมาณเท่าไรจึงจะเหมาะสมกับร่างกายของเรา

2. **สังเกตในเรื่องของการปรับใจ** ในรอบ สังเกตว่าเราวางใจอย่างไรแล้วใจจะนิ่งได้
เร็ว เช่น นึกนิมิตกับปล่อยนิ่งๆ เฉยๆ นึกถึงบุญก่อน หรือนึกถึงความตาย เราทำอย่างไร
แล้วนิ่งๆ ก็ทำซ้ำๆ บ่อยๆ แต่การสังเกตการวางใจต้องอาศัยการสังเกตและปรับบ่อยๆ เพราะ
ใจของเรามักเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ เช่น ใจละเอียดขึ้นการวางใจก็นุ่มนวลขึ้น ให้ทั้งนิมิตไป
เป็นต้น นอกรอบ สังเกตการตรึงธรรมะของเราว่าทำได้มากน้อยแค่ไหน ได้มากเพราะอะไร
ได้น้อยเพราะอะไร ต่อเนื่องเพราะอะไร

สังเกตจากการจดผลการปฏิบัติธรรมทุกวัน ซึ่งการสังเกตต่อไปนี้จะช่วยส่งเสริมใน
การปฏิบัติธรรมได้ดี

1. สังเกตว่าเราสำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจอยู่ไหม เช่น วันนี้สังเกตว่าไป
ฟังเรื่องนี้มาแล้วใจฟุ้งซ่าน แสดงว่าเราไม่สำรวมในการฟัง ก็ต้องปรับ เป็นต้น

2. สังเกตการบริหารเวลาของเราในแต่ละวันว่าทำได้ลงตัวไหม ถ้าไม่ลงตัวจะทำให้
ใจเรานั่งสมาธิมีความกังวล ฟุ้งไปในเรื่องที่ยังทำไม่เสร็จ สังเกตต่อไปว่าไม่ลงตัวเพราะ
อะไร

3. สังเกตการจัดเก็บข้าวของ เครื่องใช้ส่วนตัวว่าสะอาด เรียบร้อย พร้อมใช้งานไหม
ทำให้ใจเป็นระเบียบและตัดกังวลได้

4. สังเกตว่าเป้าหมายชีวิตในการที่จะศึกษาวิชาธรรมกายของเรานั้นคงขึ้นใหม่
การปฏิบัติทั้งในรอบและนอกรอบจะเกี่ยวคู่ต่อกัน แยกออกจากกันไม่ได้ ถ้าในรอบ
นั่งดี ก็จะส่งผลให้นอกรอบทำสิ่งต่างๆ ได้พอเหมาะพอดีขึ้นได้เป็นอัตโนมัติ ถ้าปรับนอกรอบ
ได้ดี ในรอบก็หยุดนิ่งได้เร็วและนิ่งแนบค่ะ

๑ พวงชมพู แก้วหอม

“สังเกต” คือการใส่ใจไม่ปล่อยผ่าน เราจะต้องสังเกตทั้งหยาบและละเอียด ควบคู่กันไป

ในรอบ นั่งสมาธิก็ให้เราสังเกตตั้งแต่การปรับท่านั่ง ผ่อนคลายสบายๆ การหลับตา ให้หลับตาค่อนลูกพอสบายๆ เมื่อร่างกายปรับได้ที่แล้ว ก็มาสังเกตที่การวางใจว่าเราวางใจอย่างไรเราถึงนั่งแล้วมีความสุข นั่งได้นาน นั่งได้นาน โดยใจไม่เคลื่อนไปที่อื่นเลย แต่ถ้าเรามีฟุ้ง แสดงว่าเราตรึกนอกรอบน้อย หรือเอาใจไปให้ความสำคัญกับเรื่องอื่นมากไป

่วงหลับ สังเกตได้ว่าเราอาจจะรับประทานอาหารมากไปหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ บางทีเลือดลมอาจจะเดินไม่สะดวกเพราะเส้นติด

ลึ้น เร่ง พัง จ้อง สังเกตได้ว่าเรามีความอยากได้และความตั้งใจมากเกินไป เราต้องทำเฉยๆ ในทุกประสบการณ์ และให้เราจดบันทึกผลการปฏิบัติธรรมทุกวัน และสังเกตว่าวันไหนที่เรานั่งดีเราวางใจและปรับใจอย่างไรก็รักษาอารมณ์แบบนั้นไว้ให้ได้ เพื่อจะได้ต่อยอดในการนั่งรอบถัดไป

นอกรอบ ให้เรารักษารมณ์สบายให้ได้อย่างต่อเนื่อง ให้เราสังเกตว่าในช่วงระหว่างวัน ไม่ว่าจะทำกิจกรรมอะไรก็ตาม ใจเราจดจ่ออยู่กับธรรมะ ดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ ได้ตลอดต่อเนื่องหรือเปล่า แล้วสิ่งไหนที่ทำให้ใจเราเคลื่อนออกจากดวงใสๆ หรือองค์พระใสๆ ก็ให้เราสำรวจอินทรีย์ 6 ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีสิ่งที่เราไม่ชอบเข้ามากระทบก็ให้เรา รับผิดชอบต่อธรรมะและความรู้สึกนั้นให้ได้เร็วๆ ให้เรามีใจจดจ่ออยู่กับธรรมะ มีความเพียร และทำให้ถูกหลักวิชชา



“ในยุคนี้ถ้าให้ “I” ทั้งหลายเป็น
ก็ไม่ใช่อุปสรรคในการทำจิตของเราให้บริสุทธิ์
เพราะยุคนี้เป็นยุคไฮเทค
จิตใจต้องไปคู่กับไฮเทค จิตต้องส่งส่งบริสุทธิ์
พอเราเอาไปให้เลยเกิดก็เป็นอุปสรรคต่อการประพฤติพรหมจรรย์
พระสีกาไปเยอะก็เพราะอุปกรณ์ IT
จริงๆ แล้วมีबारมีกันทั้งนั้นที่มาอยู่ในองค์กร
ตั้งใจดี แต่บางทีเวลาทำทำไม่ดีเหมือนอย่างที่ตั้งใจ”

คุณครูไม่ใหญ่



เราจะใช้อุปกรณ์ IT อย่างไร จึงจะทำให้ใจของเรา
ใส บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้อย่างง่ายๆ

Question 04

24 สิงหาคม พ.ศ. 2556

๑ พระภุริลาภ อติวิโร

5. ดูว่าเรามีความจำเป็นต้องใช้จริงๆ ไหม
6. กำหนดกรอบเรื่องวัตถุประสงค์ในการใช้และเวลาให้ชัดเจน เพื่อจะได้เตือนสติตนเองไม่ให้หลุดไปจากนี้
7. สักแต่ว่าใช่ไปเท่านั้น แต่ใจไม่ไปติดในเรื่องเหล่านั้น ไม่ยินดียินร้ายในเรื่องราวข่าวสารต่างๆ ที่เข้ามากระทบ
8. ประคองใจให้มีสติอยู่กลางกายตลอดเวลา

๑ พระเอกรัณข รุกขิตรมโ

1. ใช้อย่างมีสติ
2. ใช้เพื่อเผยแผ่ธรรมสืบพระศาสนา
3. ใช้เพื่อประโยชน์ตนประโยชน์ท่านเรื่องบุญเรื่องกุศล
4. ไม่ยึดติดในวัตถุ
5. มีสมณสัญญาตลอดเวลาในการใช้
6. ใช้เฉพาะที่จำเป็นต้องใช้จริงๆ
7. ไม่ใช่บ่อย
8. เข้ากลางตลอดเวลาครับ

๑ พระไชยยศ ยสวโ

การที่เราจะใช้อุปกรณ์ IT ทำให้ใจของเราใสบริสุทธิ์และหยุดนิ่งได้อย่างง่ายๆ นั้น ต้องเริ่มต้นด้วยการหมั่นสร้างจิตสำนึกที่ดีภายในใจของเราก่อน โดยตระหนักถึงสำคัญของใจที่ใสๆ ว่ากว่าใจจะใสได้ขนาดนี้ต้องผ่านการนั่งสมาธิมาอย่างยาวนาน หากเรานำสิ่งที่ไม่ใสมาใสใจโดยผ่านทาง IT ก็จะทำให้การนั่งสมาธิของเราที่ผ่านมาสูญเปล่า ถ้าเราคิดได้อย่างนี้เราจะหวงแหนความใส และระมัดระวังการใช้อุปกรณ์ IT ของเราให้ใช้ไปในทางกุศล เช่น ค้นคว้าธรรมะ เปิดน่านั่งสมาธิ หรือไว้ทำงานที่หลวงพ่อมอบหมายให้เท่านั้น ถ้าทำได้ อย่างนี้เวลานั่งสมาธิใจจะนิ่ง จะใสบริสุทธิ์ได้ง่าย เพราะไม่มีสิ่งไม่ใสมารบกวน และยิ่งเรานั่งได้นิ่งได้ใสมากยิ่งขึ้นเราก็จะยิ่งหวงแหนความใส ความบริสุทธิ์ และจะยิ่งระมัดระวังการใช้ อุปกรณ์ IT เพิ่มขึ้น



เราจะใช้อุปกรณ์ IT อย่างไร จึงจะทำให้ใจของเราใส บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้อย่างง่าย ๆ

๑ พระชานนท์ อานนโท

1. มีวินัยในการใช้ ต้องเล่นเป็นเวลา ไม่งั้นจะติด ต้องมีขอบเขตในการใช้ สิ่งใดทำได้ สิ่งใดทำไม่ได้ สิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ ไม่งั้นจะทำให้ได้รับข้อมูลข่าวสารที่ทำให้ใจหยาบ ไม่บริสุทธิ์ครับ ที่สำคัญต้องเอาสิ่งที่เป็นเรื่องกะโหลกกะลา เรื่องที่เป็นข้าศึกต่อการกุศลและพรหมจรรย์ซึ่งทำให้ใจไม่บริสุทธิ์ออกให้หมดครับ
2. ใช้ฟังธรรม อ่านธรรมะ โดยเฉพาะฟังน่านั่งสมาธิของหลวงพ่อกับ
3. ใช้บันทึกผลการปฏิบัติธรรม
4. ใช้ทำตารางกิจวัตรส่วนตัว และตั้งเตือนในแต่ละวันครับ ช่วยในการบริหารเวลา และฝึกตั้งใจ ทำให้มีเวลานั่งสมาธิมากขึ้นครับ
5. ใช้เป็นผู้ช่วยเตือนในการทำการบ้าน 10 ข้อของหลวงพ่อกับ
6. ใช้บันทึกประจำวัน ข้อคิดที่ได้ในการสร้างบารมี และสิ่งที่ต้องแก้ไขปรับปรุงตัว
7. พยายามทำให้อุปกรณ์ IT ที่เราใช้มีแต่ธรรมะมากที่สุด ส่วนเรื่องที่ทำให้ใจหยาบ เอาออกไปให้หมดเลยครับ เช่น ตั้งเสียงปลุกเป็นหลวงพ่อน่านั่ง เปลี่ยนหน้าจอเป็นโอวาทหลวงพ่อกับ
8. ต้องหมั่นดูใจเราอยู่บ่อยๆ ว่าเราถูกพญามารหลอก หรือโดนอุปกรณ์ IT ดึงใจออกนอกตัวมากกว่า หรือเอาใจกลับเข้ามาอยู่กับตัวมากกว่ากัน
9. ต้องทบทวนวัตถุประสงค์ของการใช้อุปกรณ์บ่อยๆ ครับ ว่าเราจะใช้ไปเพื่อทำให้เราเข้าถึงธรรม ทำให้เราบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไป และทำให้บวชได้ตลอดชีวิตครับ
10. ระลึกถึงผลวิบากกรรมที่จะเกิดขึ้นกับตัวเรา ถ้าเราใช้ไปในทางที่ผิดก็เป็นหนี้ญาติโยม แล้วต้องไปใช้ข้ามชาติ มันไม่คุ้มเลยครับ **“ใช้เป็นก็เข้าถึงธรรม ใช้ไม่เป็นก็ตกนรก”** ครับ
11. หมั่นระลึกถึงโอวาทของหลวงพ่อบ่อยๆ ครับ จะได้มีความละเอียดใจ เกรงกลัวต่อบาป และเพื่อตอกย้ำเป้าหมายให้ชัดเจนครับ
12. หมั่นอธิษฐานจิตครับ ว่า **“ขอให้เราอย่าได้ติด อย่าได้เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ทำให้ใจไม่สะอาด ไม่บริสุทธิ์ สิ่งที่ทำให้เน้นเข้าในการปฏิบัติธรรม และปลอดภัยจากสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อการกุศลและพรหมจรรย์”** ครับ

๑ พระสุนทร วรญาณ

อุปกรณ์ IT ปัจจุบันเข้าถึงข้อมูลได้เร็วมาก เป็นประโยชน์ต่องานพระศาสนา เช่น เครื่องคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ ในส่วนของลูกคอมพิวเตอร์ สามารถนำมาทำงาน animation ซึ่งทำให้คนที่ได้เห็นผลงานแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะละชั่ว-ทำดี เชื่อว่านรก-สวรรค์มีจริง ดังนั้นไม่ควรใช้อุปกรณ์เหล่านี้เพื่อความบันเทิง ดูหนัง ฟังเพลง ดูสื่อ รูปภาพต่างๆ ที่ไม่เหมาะสมที่ดึงใจออกนอกตัว ไม่คุยโทรศัพท์ช่วงเวลาหลัง 3 ทุ่มกับญาติโยมโดยไม่จำเป็น ไม่คุยเป็นเวลานานๆ ไม่คุยเรื่องทางโลก ไม่ส่งข้อความหรือภาพที่ไม่เหมาะสมครับ

๑ พระอุทัย อุทัย

การใช้ IT ให้ดี ให้ใจใสได้ ในความคิดของลูกต้องเริ่มจากใจเราก่อน ควบคุมใจก่อน แล้วถึงใช้ให้มีสติตั้งไว้ตลอด ตรึงไปด้วยใช้ไปด้วย แม้มันจะยากแต่ก็ต้องค่อยๆ ฝึกทำกันไป เพราะที่ลูกทบทวนดูตัวเองที่เคยใช้งานมา เช่น คอมพิวเตอร์ ในขณะที่ใช้จะต้องเจอปัญหาในงานและคิดหาวิธีแก้ไข ถึงตอนนั้นแล้วความสนใจทั้งหมดก็จะมุ่งไปที่หน้าจอ ไปกับสิ่งที่กำลังทำแม้เป็นงานพระศาสนาก็ตามที อารมณ์ก็จะนิ่งได้ยาก ใจก็ใสได้ยากหากไม่ตรึงไว้ก่อน เพราะฉะนั้นลูกจึงคิดว่าทุกอย่างต้องเริ่มต้นที่ใจผู้ใช้ก่อนครับ ควบคุมใจแล้วถึงจะควบคุมสติ ความคิดและจะควบคุมการใช้งานของเราได้ในที่สุดครับ

๑ พระจิรวาท จิรวชิโร

ลูกว่าการใช้อุปกรณ์ IT ก็คล้ายๆ กับการใช้ไฟ คือใช้ให้ดีก็มีประโยชน์อย่างสูง แต่ถ้าใช้ไม่ระวัง ไฟนั้นก็อาจมาเผาเราได้ แต่เรื่องไฟหากพลาดก็ยิ่งเผาได้แค่ร่างกายให้บาดเจ็บหรืออย่างมากที่สุดก็แค่ชีวิต แต่อุปกรณ์พวกนี้หากพลาดนั้นคืออาจคร่าได้แม้ชีวิตสมณะหรือทำให้หลุดออกจากเส้นทางการสร้างบารมี ลูกจะพยายามเตือนตนเองให้ได้ทุกเวลาครับ เพื่อรักษาความใสของใจไว้ให้ได้มากที่สุด

๑ พระปฏิภาณ ขวทีโป

ควรใช้อย่างมีสติและพิจารณาถึงประโยชน์และโทษของการใช้ครับ สำหรับลูกการใช้ อุปกรณ์ IT นั้นใช้น้อยที่สุดได้เท่าไรยิ่งดี เพราะมีผลต่อใจมาก ใช้ทำงานมากไปหรือใช้เพื่อหาข้อมูลมากไป ก็ทำให้จิตติดไปในเรื่องราวต่างๆ ได้ หรือทำให้กุศลเข้าถึงจิตได้ ถ้าใช้แล้วมีการกำหนดขอบเขตของตัวเองได้ ไม่ไปติดจนเกิดการปรุงแต่งเข้าไปในใจ จิตก็ยังไม่



เราจะใช้อุปกรณ์ IT อย่างไร จึงจะทำให้ใจของเราใส บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้อย่างง่ายๆ

หยาบมากครับ ถ้าจะทำให้บริสุทธิ์และหยุดนิ่งได้อย่างง่ายๆ ลูกต้องให้ความสำคัญกับสมาธิเป็นอันดับแรก ส่วนการทำอย่างอื่นเราก็ทำไปตามหน้าที่ เพราะลูกเคยนั่งสมาธิแล้วมีความสุขมาก พอนั่งเสร็จออกมายังรู้สึกหัวใจยังนุ่มและมีความสุขอยู่จนไม่อยากเอาความรู้สึกไปไว้ที่อื่น เอาไว้แค่ที่กลางห้อง รับบุญหน้าคอมพิวเตอร์ไปแต่ใจก็ไม่ได้สนใจข้างนอก แต่พอใช้อุปกรณ์ IT มากไป ใจก็จะเริ่มหยาบอีกครั้ง ดังนั้นสำหรับลูก การใช้อุปกรณ์ IT ใช้ให้น้อยที่สุดได้เท่าไรยิ่งดีครับ

๑ พระมหาศรายุทธ จิตคุโณ

1. ควรใช้ตามความจำเป็น เหมาะสม ไม่ใช้มากเกินไปจนกระทบกิจวัตร และการกิจที่หมู่คณะมอบหมาย
2. เนื่องจากอุปกรณ์ IT มีทั้งคุณและโทษ จึงต้องพิจารณาการใช้งานในด้านคุณประโยชน์ ด้านการสื่อสารหรือด้านการศึกษา ที่เป็นไปในทางกุศลเท่านั้น
3. มีสติยับยั้งชั่งใจในการใช้ ไม่หลงมัวเมาไปใช้อุปกรณ์ IT ให้เกิดโทษ หรือทางอกุศล
4. ไม่เอาใจไปติดหรือสนใจมากเกินไป จนถูกดึงใจออกจากกลาง ต้องฝึกตัดใจ เวลาจำเป็นต้องใช้ก็ใช้ ถึงเวลาที่ต้องวางให้ได้

๑ พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกโก

เราควรใช้อุปกรณ์ IT ที่จะทำให้ใจเราใสบริสุทธิ์และหยุดนิ่งได้ง่าย ดังนี้

1. ใช้เฉพาะเกี่ยวกับการศึกษาธรรมะเป็นหลัก กรณีผู้มีหน้าที่หรือเกี่ยวกับงานที่ใช้ในงาน ไม่ใช่เปิดดูสิ่งที่จะเป็นอุปสรรคต่องาน
2. ใช้แลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือแนะนำการปฏิบัติธรรม
3. ใช้ค้นคว้าธรรมะเพิ่มเติม
4. ใช้บันทึกธรรมะของหลวงปู่ หลวงพ่อ หรือคุณยาย เอาไว้ทบทวนหรือส่งต่อให้เพื่อนๆ
5. เผยแผ่ธรรมะและผลการปฏิบัติธรรม หรือประสบการณ์ของผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้ดีทางสาธารณชน
6. อนุโมทนาบุญซึ่งกันและกัน ให้กำลังใจ กระตุ้นเตือนให้ทุกคนเกาะเกี่ยวอยู่ในธรรมะ

๑ พระนิพนธ์ จิรวาทมน

ลูกคิดทบทวนดูแล้วว่าอุปกรณ์ IT เป็นอุปกรณ์ที่ใกล้ตัวมากที่สุด และติดตัวเกือบตลอดเวลา โอภาสพลาดก็มีสูง ดังนั้นลูกได้ตั้งกติกากับตนเองไว้ว่า

1. ทุกครั้งที่ใช้ต้องตั้งสติและกำหนดวัตถุประสงค์ของการใช้ว่าใช้ทำอะไรเรื่องอะไร เมื่อทำเสร็จก็จะปิดเครื่อง
2. ลูกจะเตรียมไฟล์นั่งสมาธิเสียงหลวงพ่อก หรือปณิณกะธรรมต่างๆ ไว้ติดเครื่อง เมื่อใช้เครื่องลูกก็จะฟังธรรมเหล่านี้ไปพร้อมกับทำงานไปจะได้มีสติเตือนตัวเองได้ตลอดครับ
3. ลูกจะเตรียมภาพองค์พระ หรือภาพดวงแก้วไว้เปิดดูเป็นระยะๆ ครับ
4. อุปกรณ์ IT บางตัวที่พกพาได้ ลูกก็จะไม่นำพกพาติดตัวไปตลอด จะใช้เป็นช่วงๆ พกพาเป็นช่วงๆ โดยเฉพาะช่วงงานเท่านั้นครับ
5. และสุดท้าย บางครั้งอาจพลังเหลือไปบ้าง ลูกจะนึกถึงพระเดชพระคุณหลวงพ่อก และนึกถึงโอวาทต่างๆ ที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อกเคยให้ไว้ ลูกก็จะมีกำลังใจหัดดีบไม่ยอมให้พระเดชพระคุณหลวงพ่อกผิดหวัง กราบขอบพระคุณหลวงพ่อกครับ

๑ พระถนอมศักดิ์ ธมฺปาโล

ใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่องานพระศาสนา ให้เป็นทางมาแห่งบุญกุศล ขณะใช้ก็ตรึกธรรมะไปด้วย การฝึกกับจิตใจไปด้วยกัน ถ้าทำได้อย่างนี้ใจของเราจะใสบริสุทธิ์ หยุดนิ่งได้ง่ายครับ

๑ พระธรรณิศ จารุโธ

1. ใช้ให้น้อยที่สุดและใช้ในสิ่งที่จำเป็นจริงๆ โดยใช้เพื่อเป็นอุปกรณ์อำนวยความสะดวกหรือเพื่อประหยัดเวลาในการสร้างบารมี และต้องไม่ให้มาเบียดบังเวลาในการปฏิบัติธรรม
2. ต้องใช้อย่างมีสติ ฟังตระหนักไว้เสมอว่าอุปกรณ์เหล่านั้นได้มาจากปัจจัยที่ญาติโยมทำบุญมาเพื่อหวังให้เกิดประโยชน์กับงานพระศาสนา ควรใช้อย่างประหยัดคุ้มค่าจึงจะได้ชื่อว่าใช้ด้วยความไม่เป็นหนี้
3. ใช้ในทางที่เป็นกุศล เช่น เก็บรวบรวมธรรมะเพื่อใช้ในการทบทวนคำสอนครูบาอาจารย์ เป็นต้น



เราจะใช้อุปกรณ์ IT อย่างไร จึงจะทำให้ใจของเราใส บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้อย่างง่ายๆ

๑ ศิริพร ทองศิริ

อุปกรณ์ IT มีความจำเป็นมากในยุคปัจจุบัน เป็นเหมือนดาบสองคม ถ้าเราใช้ไม่มีสติ ก็อาจทำให้ติดได้ แต่หากใช้อย่างมีสติก็จะเป็นประโยชน์มหาศาล โดยเฉพาะการทำงานเผยแผ่ในปัจจุบัน วิธีการใช้อุปกรณ์เหล่านี้แล้วทำให้ใจของเราไม่ติดใน IT แต่ติดที่ 072 คือ

1. ต้องตระหนักว่าเราอยู่ในสถานภาพที่แตกต่างจากคนทางโลก ดังนั้นจึงไม่ควรทำตามเขา

2. ต้องตระหนักว่าเราเข้ามาในองค์กรเพื่อต้องการช่วยงานพระศาสนาแต่เพียงอย่างเดียว

3. ต้องนึกเสมอว่าอย่าให้ตัวเองเป็นหนี้พระศาสนา

4. มีสติทุกครั้งที่ใช้อุปกรณ์เหล่านี้

5. ต้องแบ่งเวลาในการใช้ เช็กข้อมูลข่าวสารผ่านอุปกรณ์ IT ไม่ควรเช็กข้อมูลพร่ำเพรื่อ

6. แอปพลิเคชันที่มีในเครื่องให้มีแต่ที่จำเป็นต้องใช้ และเป็นประโยชน์ต่องานพระศาสนา เช่น กล้องถ่ายรูป พระไตรปิฎกออนไลน์

7. แบ่งเวลาในการนั่งสมาธิด้วย

หากเราใช้เป็นก็จะเป็นประโยชน์มหาศาลค่ะ มีหลายท่านที่ใช้อุปกรณ์เหล่านี้ศึกษาธรรมะออนไลน์ หรือทำการบ้านหลวงพ่อบุญในอุปกรณ์ IT ได้ด้วย ขอเพียงเรามีสติ มีใจจดจ่อในธรรมะและภารกิจ ก็จะเอื้อต่อการสร้างบารมีและทำให้หยุดนิ่งได้ค่ะ

๑ สุขวุฒิ ปรีชาวงศ์

อุปกรณ์ IT ทุกๆ ชิ้นให้เรานึกเสมอว่าสิ่งนี้คือสิ่งอำนวยความสะดวกในการขยายงานพระพุทธศาสนา เราควรจะใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด หรือเวลาถ้าใช้ก็ให้รู้เหตุรู้ผลของการใช้ในแต่ละครั้ง และที่สำคัญควรที่จะกำหนดเวลาให้กับตัวเองว่าเวลานี้ควรทำอะไร และสิ่งที่จะประคับประคองคือให้น้ำใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดต่อเนื่อง นานองศาพระมาครอบคลุมตัวเราในทุกอิริยาบถ หรือหยุดใจที่ศูนย์กลางกายในทุกชั่วโมก

๑ ขาวรวิ ไซคคุณะวัฒนา

1. ใช้อุปกรณ์ IT อย่างมีสติ เป็นไปเพื่อสิ่งที่เป็นกุศลธรรมเท่านั้น
2. ใช้เปิดไฟล์เสียงน่านั่งสมาธิของหลวงพ่อ
3. ใช้ถ่ายภาพที่เราได้สั่งสมบุญ เพื่อเอาไว้ทบทวนบุญ
4. ใช้เปิดบทสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็นและบทแผ่เมตตา
5. ใช้เปิดเว็บ www.dmc.tv เพื่อฟังธรรมะจากคุณครูไมไหญ่ ร.ร.อนุบาลฝันในฝัน

วิทยา

๑ วชิรินทร์ จรัสมาธูสร

อุปกรณ์ IT มีคุณอนันต์และมีโทษมหันต์ ขึ้นอยู่กับผู้ใช้จะนำไปใช้ในทางไหน ทางที่เป็นกุศลหรืออกุศล ถ้าเรารู้จักใช้ก็จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเราและการขยายงานพระพุทธศาสนา เราต้องมีสติและสอนตัวเองได้ว่าสิ่งใดควรดู ควรฟัง สิ่งใดที่ดู ฟังแล้วทำให้ใจฟุ้งซ่าน เวลานั้นสมาธิ หรือทำให้หลุดจากเส้นทางของการสร้างบารมี เอามาใช้ในการทำงานการสื่อสาร เพื่อให้สะดวก คล่องตัว ทำงานได้รวดเร็ว จะได้มีเวลาปฏิบัติธรรม ใช้ศึกษาธรรมะเพื่อให้ใจเราเกาะเกี่ยวอยู่ในบุญ เวลานั้นสมาธิก็ใช้เปิดฟังเสียงหลวงพ่อน่านั่งสมาธิเพื่อให้ใจหยุดนิ่งได้ง่าย บางครั้งเวลาทำงานก็เปิดดูหรือฟังธรรมะไปด้วย

๑ ชนิดา จันทราศรีไสล

การใช้อุปกรณ์ IT เพื่อให้ใจใส บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ง่ายนั้น ควรใช้เพื่อการศึกษา และปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างบุญล้วนๆ เช่น

1. บันทึกไฟล์พระไตรปิฎกและหนังสือธรรมะจาก DMC ที่ทำเป็นอิเล็กทรอนิกส์มาไว้อ่าน สะดวกและพกพาติดตัวได้ง่ายกว่าการหอบหนังสือติดตัว ทำให้ศึกษาธรรมะได้ในทุกหนแห่ง
2. บันทึกเสียงน่านั่งสมาธิและพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อทั้งสองและพระอาจารย์ไว้ในอุปกรณ์ IT เพื่อฟังทบทวนเรื่อยๆ เหมือนได้ปฏิบัติธรรมกับคุณครูไมไหญ่ในทุกหนแห่ง
3. การส่งข้อความในโปรแกรม line ให้เป็นข้อความยกใจที่น้อมนำใจให้หยุดนิ่ง เช่น โอวาทคุณครูไมไหญ่และข่าวสารงานบุญ เช่น กำหนดการพิธีกรรมในวันงานบุญใหญ่เท่านั้น



เราจะใช้อุปกรณ์ IT อย่างไร จึงจะทำให้ใจของเราใส บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้อย่างง่าย ๆ

๑ ขนิษฐา พงษ์เทศ

1. นำความสามารถของ IT มาใช้ช่วยให้ใจเกาะเกี่ยวกับบุญกุศลมากยิ่งขึ้น เช่น นำมาเปิดบทนํานั่งสมาธิของพระเดชพระคุณหลวงปู่ เวลานั้นรดลงพื้นที่ก็อธิษฐานให้หลวงปู่คุ้มบุญทั้งหลับและตื่น ใจเกาะเกี่ยวกับเสียงหลวงปู่ ใจเป็นสุขที่กลางกาย
2. อ่านบททวนโอวาทของพระเดชพระคุณหลวงปู่ คุณยาย มหาปูชนียาจารย์ เพื่อตอกย้ำเป้าหมาย มโนปณิธานให้มากขึ้นๆ
3. เป็นกัลยาณมิตรให้กับเพื่อนนักสร้างบารมี ด้วยการส่งธรรมะหรือชวนเพื่อนสั่งสมบุญผ่านอุปกรณ์ IT แม้ไกลแค่ไหนก็ไม่ห่างจากบุญและศูนย์กลางกาย

๑ เพชร แก่นทรัพย์

อุปกรณ์ IT มีทั้งคุณและโทษต่อผู้ใช้ ถ้าใช้เพื่อการสร้างบารมีใจก็จะใส หยุดนิ่งได้ง่าย แต่ถ้าใช้เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินหรือตามอำนาจกิเลสใจก็จะหมอง หยุดนิ่งได้ยาก ดังนั้นการใช้อุปกรณ์ IT จึงต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง และมีสติกำกับไว้เสมอ วิธีการใช้อุปกรณ์ IT มีดังต่อไปนี้

1. ใช้ในงานสร้างบารมี ไม่ผิดศีล ไม่ผิดธรรมเท่านั้น
2. ไม่ใช้เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ตามอำนาจกิเลส
3. สำรวมอินทรีย์ และเอาใจไว้ที่ศูนย์กลางกายทุกครั้งที่ใช้งาน
4. มีวินัยในการใช้งาน กำหนดเวลา แบ่งเวลาให้เป็น ไม่ไปเบียดเวลาของการปฏิบัติธรรมในแต่ละวัน
5. ใช้เฉพาะที่จำเป็นจริงๆ หรือใช้ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้



“หลวงพ่อยากให้ลูกๆ หมั่นออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง
เพราะการทำความละเอียดต้องอาศัยความแข็งแรง
เรื่องนี้คุณยายท่านยืนยัน และหลวงพ่อก็ยืนยัน
ในตอนนี้สิ่งที่หลวงพ่อยากได้คือความแข็งแรง

คำว่า**ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ**นั้น เราจะมาเข้าใจกัน
อย่างแจ่มแจ้งก็ตอนอายุเยอะแล้ว ซึ่งสิ่งที่พญามารกลั่นนั้นก็คือ
ความแข็งแรงและความปลอดกังวล”

คุณครูไม่ใหญ่



เราจะใช้อุปกรณ์ IT อย่างไรจึงจะทำให้ใจของเรา
หมอง ไม่บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ยาก

Question 05

25 สิงหาคม พ.ศ. 2556



เราจะใช้อุปกรณ์ IT อย่างไรจึงจะทำให้ใจของเราหมอง ไม่บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ยาก

๑ พระธนะภุชฌ์ ปณณานนโท

สาเหตุที่ใช้ IT แล้วใจหมอง

6. ขณะใช้อาใจออกนอกตัว ไม่ตรึกหรือภาวนา
7. ขณะใช้ ไม่ใช้ในเรื่องธรรมะ แต่กลับไปใช้ในเรื่องที่เป็นอกุศล เรื่องที่เป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ ทำให้ใจหมอง
8. มีอารมณ์ร่วมกับสิ่งที่ทำ ไม่ทำสักแต่ว่าทำ
9. ขณะใช้ไม่มีสมณสัญญา ไม่คิดแบบพระ พุดแบบพระ ทำแบบพระ บรรพชิตพึงพิจารณาเนืองๆ ว่าบัดนี้เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์แล้ว
10. ใช้ไม่ถูกกาลเทศะ ว่าถูก-ไม่ถูก ควร-ไม่ควร ดี-ไม่ดี
11. ขณะใช้ไม่รักษาใจ

๑ พระทวีศักดิ์ ธมฺมสรโณ

1. ใช้ด้วยความประมาท ไปดูไปฟังสิ่งที่ทำให้ใจมีอกุศลจิตเข้าแทรก ขาดการระมัดระวังจิตใจของตนเอง แล้วเก็บมาเป็นภาพ เป็นเสียงที่ทำให้ใจเร่าร้อน เก็บมาคิด ทุกข์ก็เกิดขึ้นในจิต เป็นอารมณ์ยินดียินร้ายเข้าครอบงำ
2. ใช้แบบขาดจิตสำนึกของความเป็นพระ ที่ต้องเตือน ต้องพิจารณาในบทสวด บรรพชิตควรพิจารณาเนืองๆ ว่ามี 10 ประการ ได้แก่ **บัดนี้เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์แล้ว** **อาการกายวาจาใจอย่างอื่นที่เราต้องทำให้ดีขึ้นไปกว่านี้ยังมีอยู่อีก ไม่ใช่เพียงเท่านี้** เป็นต้น
3. ใช้ด้วยความอยาก โดนกิเลสเข้าครอบงำ อยากมี อยากเห็น อยากไปเรื่อย ใจเลยแกว่ง ไม่นิ่ง ใจซัดสาย หวั่นไหว ใช้อุปกรณ์ IT ไปตามอำนาจของกิเลส
4. ใช้แบบขาดคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา ขาดความละอาย และความเกรงกลัวต่อบาป
5. ใช้แบบขาดโยนิโสมนสิการ ขาดการพิจารณาใคร่ครวญ ดีชั่ว บุญ บาป หมองใส

๑ พระปวิข ธมมพล

ใช้ด้วยอาการขาดสติสัมปชัญญะคือมัวแต่เพลิดเพลिनจนลืมตัว ลืมเพศภาวะของตัวเอง ลืมว่าอยู่ในสถานที่ใด ลืมพิจารณาว่ากำลังทำอะไรอยู่ หรือใช้ด้วยความคะนอง ไม่ได้พยายามควบคุมความอยาก ไม่ได้หักห้ามใจ ปล่อยให้ความอยากนำการกระทำ

๑ พระมหาพงศ์ศักดิ์ ธาณิโย

1. ใช้อย่างไม่มีสติสัมปชัญญะ
 2. ใช้คู่มือที่ไม่เป็นสาระ ทำใจให้ออกจากกลาง
 3. ใช้สนทนาในกาลและบุคคลที่ไม่ควร เป็นการชักนำสิ่งที่เป็นอกุศลและข้าศึกของพรหมจรรย์
 4. ใช้แล้วเกิดความละโมภ มีความทะยานอยากในตัววัตถุ แม้มีใช้แล้วก็อยากได้วัตถุใหม่ๆ มาใช้อีกไม่รู้จักหมดสิ้น
- เมื่อเป็นเช่นนี้แล้ว เรายังใช้อุปกรณ์ IT ยิ่งจะทำให้ใจเราหมอง ไม่บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ยากครับ

๑ พระชานนท์ อานนโ

1. คู่มือที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร เช่น ดูนั่ง ฟังเพลง เล่นเกม เล่น Line, Facebook ติดตามข่าวสารทางโลก เป็นต้น
2. คຸຍກັບญາตិโยมมากเกินไปทำให้มีเรื่องหมองเข้ามาในใจ
3. ใช้ไม่เป็นเวลาทำให้กระทบเวลานั่งธรรมะ หรือจำวัตรดี
4. ปล่อยใจให้หลุดจากศูนย์กลางกาย ไม่ตรัสธรรมะ รักษาอารมณ์ในขณะที่ใช้
5. ใช้มากก็มีโอกาสใจหมองมากครับ ถ้าเราไม่ใช้ใจก็จะใสเป็นปกติอยู่แล้วครับ แต่เพราะเราไปซุกซิกเข้าบ้านเองแบบที่หลวงพ่อสอนเลยครับ ลูกก็คิดเปรียบกับตอนที่ไม่ได้ใช้ IT อยู่เหมือนกันครับว่าตอนนั้นเรานั่งธรรมะดีกว่าตอนนี้เยอะ ใจก็รวมง่าย เรื่องที่เป็นข้าศึกต่อการกุศลและพรหมจรรย์ก็เข้ามาในใจเรายาก ใจอยู่กับเนื้อกับตัวมากเลยครับ มีความสุขสงบแบบพระๆ สุขแบบเย็นๆ ดีครับ ลูกก็จะตั้งใจพยายามงดละเลิกทุกอย่างที่ทำให้ใจหมองอยู่เหมือนกันครับ แต่ถ้าไม่ได้จริงๆ ก็คงต้องตัดขาดจากอุปกรณ์ IT เลยครับ



เราจะใช้อุปกรณ์ IT อย่างไรจึงจะทำให้ใจของเราหมอง ไม่บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ยาก

๑ พระอุทัย อุทโย

1. ไปใช้ดู ฟัง อ่านในสิ่งที่ทำให้ใจของเราไม่ผ่องใส แล้วปล่อยให้เรามีอารมณ์ร่วม ไปยึดติดกับสิ่งนั้น เช่น อ่านข่าวที่เป็นประเด็นร้อนแล้วแตกขยายความคิดตาม เห็นผลเสียหายที่จะเกิดขึ้นต่างๆ ทั้งที่เรื่องยังไม่ได้เกิดขึ้น แล้วคิดไปก็กลุ้มใจ สลดใจ สะเทือนใจ จิตใจก็เร่าร้อน ไม่ปล่อยวาง เป็นต้น

2. ใช้เวลากับ IT นานเกินไปทั้งที่ไม่มีคามจำเป็นต้องใช้ แม้เสร็จงานที่ทำไปแล้วก็ไม่เอาเวลาไปหลับตาแสวงหาความหยุดนิ่งของใจ

๑ พระมหาธชาติ โอภาสโ

คือนำไปใช้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องัวพันกับเรื่องที่พาใจให้ตกต่ำ พาใจให้หมองเศร้า เช่น เรื่องกาม เรื่องพยาบาท อาฆาตมาดร้าย รวมถึงบางเรื่องที่ดูแล้วเป็นกลางๆ ไม่ทำให้ใส ไม่ทำให้หมอง แต่หากไม่มีวัตถุประสงค์ชัดเจน ก็มีแนวโน้มให้เพลินเพลินจนเสียเวลาได้ เช่น การคอยติดตามความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีปัจจุบัน

ลูกสังเกตว่าสิ่งที่จะทำให้ใจหมองมันจะค่อยๆ ปนเข้ามา ค่อยๆ ซึมเข้ามาในใจ มาแบบไม่รู้ตัวหรือไม่คิดว่าสิ่งนั้นจะมีผลกระทบต่อการปฏิบัติธรรม จะมารู้ตัวอีกทีก็ตอนนั้น ตอนที่มันมีเรื่องราวแว็บไปแว็บมา ซึ่งตรงนี้ลูกจะแก้ไขด้วยการสังเกตตัวเอง หมั่นดูใจตัวเองบ่อยๆ ในแต่ละวัน แล้วก็แก้ไขเป็นเรื่อยๆ ไปครับ ที่สำคัญต้องเอาใจอยู่กับตัว อยู่กับกลาง แล้วอย่าดูเบา ปล่อยผ่านในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ครับ

๑ พระวินัย นาถสิโป

1. ใช้ในการบำรุงกิเลสของตน เพื่อเล่น เพื่อสนุก เพื่อความอยาก เพื่อความทันสมัย ฟุ้งเฟ้อ ติดโน้มน้าว

2. ไม่ได้ใช้เพื่อกิจพระศาสนา ใช้ทำในสิ่งที่ไม่จำเป็น ไม่ได้ทำเพื่อสร้างบุญบารมี

๑ พระนเรศ รติสุสโร

การใช้อุปกรณ์ IT แล้วไม่ได้รักษาใจไว้ที่ตัว แม้จะเป็นงานบุญก็ตาม เพราะใจมุ่งอยู่ที่หน้าจอก็จะทำให้เราใจหมองได้ครับ และหากใช้ในการดูสื่อที่ไม่เหมาะสมก็จะยิ่งทำให้ใจหยุดยากครับ

๑ พระประทีป ปทีโป

1. ใช้ดูสื่อที่ล่อแหลมต่อพรหมจรรย์ทำให้กามราคะกำเริบ
2. ดูเพื่อความบันเทิง เวลานั่งสมาธิแล้วติดเข้ามาในใจ
3. ดูข่าวหรือสื่อที่ทำให้ร้อนใจ
4. ดูหนัง ฟังเพลง เล่นอินเทอร์เน็ตเกินเวลา
5. โทรหาสตรีทำให้ราศีติดเข้ามาในใจ
6. รับรู้รับฟังเรื่องราวร้าย ทำให้เกิดขยะและสนิมของใจ

ลูกจะรักษาใจใสๆ มีสติในการใช้อุปกรณ์ IT เพื่อประโยชน์ต่อการสร้างบารมีและ
เกื้อกูลต่อบุญบารมีที่จะเกิดจากการหยุดนิ่งของใจ

๑ พระนครินทร์ อินทจกโก

1. ใช้ไปเพื่อความบันเทิง สนุกสนาน จนติดหลงมัวเมา จนประมาท ไม่เห็นความสำคัญของการนั่งธรรมะ ใจไปกังวลกับสื่อหรือเทคโนโลยีแทน จนใจหาย
2. ขาดสติในการบริโภคสื่อที่ดูแล้วทำให้กิเลสในใจฟูขึ้น ทั้งราคะ โทสะ โมหะ จนใจไปติดในกามคุณ หรือความผูกพยาบาท ใจก็เศร้าหมอง
3. ใช้ในการติดต่อสื่อสารมากเกินไป ทำให้คุ้นกับการคุย คั่นกับสังคม คั่นกับญาติโยม ห่วงคุยจนลืมการปฏิบัติธรรม จนบางทีอาจลืมความเป็นพระ ใจก็ไม่สะอาด ไม่บริสุทธิ์

๑ พระมหานักรบ ขนติมน

1. ใช้ในเวลาที่ไม่ควร ยามวิกาล ดึกๆ
2. ใช้ในที่ลับหูลับตา จะทำให้ทำผิดได้ง่าย
3. ขาดความสำรวมอินทรีย์ ไม่ระมัดระวัง โดยเฉพาะทางตา ทางหู
4. ใช้ในเรื่องที่เป็นข้าศึกต่อกุศลและพรหมจรรย์
5. ตัดใจไม่เป็น สอนตัวเองไม่เป็น
6. ขาดสติ ประมาท คิดว่าไม่เป็นไร



เราจะใช้อุปกรณ์ IT อย่างไรจึงจะทำให้ใจของเราหมอง ไม่บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ยาก

๑ อณรงค์ นรจิตร์

การที่เราใช้อุปกรณ์ IT ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยอำนวยความสะดวก รวดเร็วในการทำงาน แล้วทำให้ใจของเราหมองไม่บริสุทธิ์ หยุดนิ่งได้ยากนั้น มีสาเหตุจาก

1. หมกมุ่นกับเรื่องราวที่ได้อ่านหรือดูจนเกินไป
2. ใช้โดยไม่มีโยนิโสมนสิการ ไม่ตรงตามเรื่องราวคุณและโทษ แต่กลับไปติดค้างอารมณ์ในเนื้อหาเรื่องราวในสื่อนั้น
3. ใช้ไม่จำกัดเวลา ไม่สลับกับการผ่อนคลายใจ หรือไม่กลับมามุ่งมั่นกับงานในหน้าที่ของเรา
4. นำมาคิดทบทวน (กรณีเรื่องราวที่ทำให้ใจหายหรือหมอง) จะทำให้หายยิ่งขึ้น
5. คบหากับผู้ที่ใช้สื่อในทางไม่ดี ไม่ทำให้บริสุทธิ์ จึงมีการแนะนำหรือส่งสื่อเหล่านั้นมาให้ ทำนองเดียวกับการคบคนพาลย่อมทำให้ติดเชื้อพาลได้
6. มินิสัยชอบแสวงหาสิ่งใหม่ๆ โดยไม่คำนึงถึงความควร-ไม่ควร เหมาะ-ไม่เหมาะสม
7. ออกห่างจากหมู่คณะและไม่รับฟังคำเตือนของหมู่คณะ เมื่ออินทรียังอ่อนจึงเตือนตัวเองไม่เป็น ให้เวลาหมกมุ่นกับสื่อประเภทต่างๆ เพื่อเติมเต็มชีวิต
8. ไม่ปรับสมดุลชีวิต ไม่รับผิดชอบกิจวัตร กิจกรรม บริหารชั้นดี จึงมีเวลาไปทุ่มเทกับสื่อและ IT ต่างๆ

๑ บุญจันทร์ บ่อไทย

อุปกรณ์ IT มีประโยชน์มากแต่ก็มีโทษมหาศาล ถ้าเราใช้ไม่ระมัดระวังและใช้ไม่เป็น เพราะความตั้งใจหรือความประมาทก็ตาม

1. มีสิ่งยั่วยุมากมายที่ทำให้ใจเราออกนอกศูนย์กลางกาย สื่อในยุคปัจจุบันเป็นสื่อที่ดึงดูดใจออกจากศูนย์กลางกายเป็นส่วนใหญ่ ถ้าเราประมาทคิดเพียงว่าเล่นแค่นี้ ดูแค่นี้ อ่านแค่นี้เอง แต่นั่นได้ทำให้ใจเราหมองไม่บริสุทธิ์ไปแล้ว ในที่สุดก็หยุดนิ่งได้ยาก เพราะเราเสียรู้ตกเป็นทาสมันไปเสียแล้ว

การใช้การสื่อสารด้วยโปรแกรม line, facebook หรืออื่นๆ เป็นสื่อที่สามารถสื่อสารในวงกว้าง (ทั้งในองค์กรและนอกองค์กร) ต้องระวังในการใช้ให้มากๆ ถ้าสื่อสารหรือโพสต์ข้อมูลออกไปไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้อง ก็จะมีผลกระทบกับองค์กร ทำแล้วทำให้ร้อนใจ ใจหยุดนิ่งยาก หากไม่ใช่หน้าที่ของเราก็ไม่ควรยุ่งเกี่ยว

๑ ปฐมา ทรัพย์สังข์

ใช้โดยไม่เลือกว่าอะไรควรดู อะไรไม่ควรดู อะไรควรฟัง อะไรไม่ควรฟัง เพราะเมื่อเรา รับเอาเรื่องราวไร้สาระต่างๆ เข้ามาในสมองมากมันจะติดอยู่ในใจ ทำให้ใจเรารับเอาเรื่อง ต่างๆ ไว้อยะแยะ ใจไม่สงบ ยิ่งรับรู้เรื่องมากก็ยิ่งพูดมาก วิพากษ์วิจารณ์มาก ใจก็หมอง พอนั่งหลับตาทำสมาธิ ใจจะรวมหยุดนิ่งได้ยาก และใช้เวลานานกว่าที่ใจจะคลายจากเรื่อง ไร้สาระเหล่านั้น อีกทั้งถ้าเราหมกมุ่นกับการใช้ IT มาก ไม่จัดแบ่งเวลาให้ดี เราจึงเอาเวลา ไปทำเรื่องไร้สาระมากกว่าใช้เวลาหลับตาทำสมาธิ ยิ่งสะสมไว้นานวันเข้า ธรรมะก็ ไม่ก้าวหน้า

๑ สาวินี วิจารณ์สถิตย์

1. ไม่แบ่งเวลาการใช้งานให้ดี อาจทำให้ใช้เวลาส่วนมากอยู่กับ IT จนเกินขอบเขต เช่น เกาะติดข่าวสารต่างๆ มากเกินไป อ่าน facebook ตอบ line ตลอด โดยที่บางทีก็ไม่ได้ เร่งด่วนหรือมีสาระอะไรมา
2. อยากรู้อยากเห็นข่าวสาร บ้านเมือง สังคม การใช้ความรุนแรง อาจทำให้ใจหมอง ได้ง่ายๆ
3. ถ้าคล้อยตาม ไม่บล็อกการเชิญของเพื่อนๆ ข้างนอก เช่น เข้าถึงสื่อบันเทิง เกม ต่างๆ ก็จะเป็นเปิดทางให้ความเสื่อมเข้าครอบงำได้ง่ายๆ แม้หมั่นคณะกันเองถ้าไม่สำรวม ไม่มี ความพอดี ก็อาจเกิดเป็นเหตุของความคุ่นเคຍที่เกินเลย หรือการกระทบกระทั่งได้ง่าย ใจก็ จะไม่ผ่องใส

๑ สุนิดา นาคเสน

1. **ใช้อย่างขาดสติ** เพราะเราอาจเข้าไปแล้วเจออะไรเยอะแยะมากมายให้เราเลือก ดูทั้งที่โดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ ถ้าเราขาดสติเผลอเข้าไปดูอาจทำให้เสียทั้งเวลา เสียทั้งความ ผ่องใส
2. **ใช้อย่างขาดวินัย** ไม่ได้กำหนดว่าเวลาไหนควรใช้-เวลาไหนไม่ควรใช้ ทำให้ใช้ เวลาไปกับพวก IT เยอะ จนเบียดเบียนเวลาในการทำอย่างอื่น และขาดเวลาในการนั่งสมาธิ จิตใจก็เริ่มขาดพลัง ไม่ผ่องใส



เราจะใช้อุปกรณ์ IT อย่างไรจึงจะทำให้ใจของเราหมอง ไม่บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ยาก

๑ ประภัสสร คำภีโร

ใช้อุปกรณ์ IT แล้วทำให้ใจหมอง ไม่บริสุทธิ์ หยุดนิ่งได้ยาก เกิดเมื่อใช้เพื่อดู พูดคุย ถ่ายภาพ โหลดภาพ เขียนโพสต์ข้อความในสิ่งใดๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานของตัวเราหรือหมู่คณะ ไม่ใช่เพื่อการยกใจให้สูง แต่ทำแล้วยิ่งทำให้เอาใจออกห่างจากศูนย์กลางกาย ปล่องใจให้เปล็ดเพลิดตา เพลินหูในของสวย ของงาม น่าใช้ น่ากิน น่าซื้อ นำมัวไว้ครอบครอง น่าฟัง น่าทำ เช่น ใช้ดูสิ่งบันเทิงสารพัดที่จะมีในทุกช่องทาง ทำให้ลืมเก็บใจไว้ในตัว

การติดต่อสื่อสารที่สะดวกมากบางทีก็เป็นโทษ บางครั้งก็ต้องพบเจอกับสิ่งที่ทำให้ใจร้อนรุ่มฟุ้งซ่าน เพ้อฝัน หรือทุกข์ใจ ไม่เป็นสุข และในอีกด้านก็ทำให้คุ้นกับการคลุกคลีมากเกินไป

๑ ก้องภพ ปัญญาเลิศสินไพศาล

การนำอุปกรณ์ IT ไปใช้ในทางอกุศลที่อาจเป็นเหตุไปทำให้ศีลต้องต่างพร้อย พรหมจรรย์ไม่สะอาดบริสุทธิ์บริบูรณ์ ยกตัวอย่างเช่นนำไปดูในสิ่งที่สวยงามเต็มไปด้วยกามคุณ จนทำให้เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ไม่เหมาะสมกับสภาพ สถานะของผู้ประพฤติปฏิบัติธรรม

๑ ชนิดา จันทราศรีไศล

การใช้อุปกรณ์ IT ที่ทำให้ใจเศร้าหมอง ไม่บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ยากเป็นเพราะใช้อย่างไม่มีสติกำกับ ไม่มีวินิจฉัย และไม่รู้จักประมาณในการใช้งาน เช่น

1. ใช้สื่อสารกับชาวโลก พูดคุยด้วยภาษาของชาวโลก รับรู้เรื่องราวของเขามาก โดยไม่ได้ระคองสติเพื่อดึงเขาเข้ามาทางธรรม จึงถูกเขาดึงใจออกไปทางโลกที่ละน้อยโดยไม่รู้ตัว

2. แม้การสื่อสารกับพี่น้องในวงบุญ หากไม่พิจารณาสิ่งที่ควรหรือไม่ควร ส่งข่าวสารที่นำมาซึ่งความร้อนใจ หรือเรื่องไร้สาระ ตลกขบขัน เป็นต้น ก็ย่อมทำให้จิตหยาบ

3. แม้จะใช้อุปกรณ์อย่างถูกวิธี แต่ไม่รู้จักประมาณ ก็ทำให้เสียเวลาสร้างบารมีและเสียเวลาของการปฏิบัติธรรมได้

๑ ขयर ศิริรัตนโสติกุล

1. เปิดสื่อในเรื่องที่ทำให้ใจออกจากศูนย์กลางกาย เช่น ดูสื่อบันเทิงต่างๆ
2. chat กับเพื่อนต่างเพศ จนเกิดความผูกพันเกินควร
3. ระบายอารมณ์และความคิดไม่ดีต่างๆ ผ่านสื่อ จนกลายเป็นปัญหาในการสื่อสาร เช่น เกิดการทะเลาะไม่เข้าใจกัน

๑ จิตติรัตน์ ลักษณะธนากุล

การใช้อุปกรณ์ IT ในการดู ฟัง พูด พิมพ์ในสิ่งที่ไม่เหมาะสม อาทิเช่น การดู ฟังละคร การเล่นเกมต่างๆ ที่สนุกสนาน และการใช้เพื่อติดต่อบุคคลประเภทต่างๆ อันจะนำมาซึ่งการพอกพูนกิเลส 3 ตระกูล ถึงแม้ว่าเราจะใช้ IT เพื่อให้รู้ว่าคืออะไร ทำไม และอย่างไรก็ตาม สิ่งนี้เป็นเพียงความเพลิดเพลิน ความท้าทาย ความลุ่น หรือเป็นการฆ่าเวลาที่มีอยู่โดยเสียเปล่า เพราะเมื่อได้ลงมือทำแล้วจะส่งผลให้ใจของเราไม่บริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ยากค่ะ

ลูกมีความเห็นว่าหากขาดกัลยาณมิตรที่จะมาแนะนำตักเตือนแล้วก็ยากที่จะทุเลาการกระทำนั้นได้เจ้าค่ะ



“หลวงพ่อดิใจที่ลูกๆ ให้ความสำคัญกับทุกๆ คำถามที่หลวงพ่อดิถาม ซึ่งก็จะเป็นประโยชน์กับตัวของลูกๆ เอง เพราะจะทำให้เกิดการตื่นตัว ในการปฏิบัติธรรม และจะทำให้ลูกๆ ทุกคนมีการเปลี่ยนแปลง ไปในทางที่ดีขึ้น คือมีจิตใต้สำนึกกระตุ้นเตือนตัวเองว่า การที่เราเข้ามาในองค์กรนั้นเป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์อะไร ส่วนเรื่องการ chat นั้นให้เราใช้คำที่เหมาะสมกับความเหมาะสม เพราะไม่อย่างนั้นมันก็จะเลยเถิด จนเกิดการสึกกันไปเยอะแล้ว เมื่อจิตไม่บริสุทธิ์ก็จะทำให้ไปอยู่ในสถานที่ที่ไม่บริสุทธิ์ ต้องออกจากวงการพระไปอยู่วงการทางโลก โดยเริ่มจากการ chat นี้แหละ”



คุณครูไม่ใหญ่

เราจะป้องกันตนเองอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องการ chat ที่เหมาะสมในเส้นทางธรรม ในการประพฤติพรหมจรรย์ที่จะไม่ทำให้เราสูญเสียความบริสุทธิ์ และความหยุดนิ่งของใจ

Question 06

26 สิงหาคม พ.ศ. 2556

๑ พระมหาสุธรรม สุธตโน

1. ตั้งสติให้ติก่อนคุย ให้นึกถึงความเหมาะสมต่อเพศภาวะของเราอยู่เสมอ
2. คุยให้เป็นเวลา คุยให้ตรงประเด็น อย่าเสียเวลาคูญาน และให้สำรวมเป็นพิเศษ อย่าคุยเล่น โดยเฉพาะกับเพศตรงข้าม
3. หมั่นสังเกตดูใจของเรา ถ้าคุยเรื่องไหนกับคนไหนแล้วใจเราสูญเสียความบริสุทธิ์ และความหยุดนิ่งก็ให้หยุดคุยทันที
4. นั่งสมาธิให้ได้ทุกวัน รักษาใจและอารมณ์ให้ดี ให้เบา สบาย สม่่าเสมอ จะได้ไม่เพลอสติได้ง่ายครับ

๑ พระทวีศักดิ์ ธมมสรโณ

1. ป้องกันโดยมีหลักคือเพื่อเอาบุญ เอาธรรมะ เพื่อการสั่งสมบุญกุศลไปด้วยกันเป็นทีมอย่างยอดนักสร้างบารมี ใช้ข้อความตัวอักษรก็ดี ภาพก็ดี เป็นไปเพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้กาย วาจา ใจ ใสสะอาด บริสุทธิ์ เพื่อให้ถึงหลักของชีวิตคือพระภายใน
2. ป้องกันตนเองในการสวณเวลา แบ่งเวลา chat เอาเวลาที่จะสูญเสียมากเกินไปไว้เพื่อเป็นชั่วโมงการนั่งสมาธิได้ต่อเนื่องเพิ่มขึ้น
3. ต้องเป็นผู้ไม่ประมาทในชีวิต หมั่นถามตนเองว่า **“เราใช้ IT เพื่อความสะดวกในการสร้างบารมีจริงๆ หรือเปลอใช้ในเรื่องไร้สาระ ที่ดึงเวลานั่งสมาธิของเราให้หมดไป”**

๑ พระธนพล กิตติวิโร

ปกติลูกไม่ได้ chat อยู่แล้วครับ แต่ถ้าจำเป็นควรทำตามวิธีที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงวางแนวทางไว้ให้คือ

1. ไม่ดูไม่แลสตรีเลยนั้นเป็นการดี
2. ถ้าจำเป็นต้องดูต้องเห็น ก็อย่าพูดด้วย
3. ถ้าจำเป็นต้องพูดด้วย ก็ให้มีสติไว้ ควบคุมสติให้ดี สำรวมอินทรีย์ และกายวาจาให้เรียบร้อย อย่าให้ความกำหนดยินดี หรือความหลงใหลครอบงำจิตใจได้ สรุบ บารุขที่เอาใจเข้าไปเกาะเกี่ยวกับสตรีนั้น เป็นมลทินของพรหมจรรย์ และก็ต้องไม่ประมาทด้วยครับ **“ไม่เห็นเลยนะดี ถ้าเห็นก็ต้องพูด ถ้าจะพูดก็ต้องมีสติ”**



เราจะป้องกันตนเองอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องการ chat ที่เหมาะสมในเส้นทางธรรม ในการประพฤติพรหมจรรย์ ที่จะไม่ทำให้เราสูญเสียความบริสุทธิ์และความหยุดนิ่งของใจ

๑ พระอนล ฌญจุโล

เราต้องรู้จักประสงค์ของการ chat ว่าเป็นการติดต่อกันหรือสนทนาธรรม การสื่อสาร ประเด็นหลักคือการถ่ายทอดสาระความรู้สึกลงถึงกัน เราต้องมองให้ทะลุเนื้อความที่สื่อสารโดย พิจารณาบทสนทนาด้วย ไม่นอกประเด็น ตั้งสติไว้ตลอดเวลา ทำให้ใจให้ใสๆ ตลอดการสนทนา พิจารณาเลือกคำที่เหมาะสมก่อนที่จะใช้ให้ชัดเจน ไม่กำกวม ไม่ทำให้เก็บเอาไปคิดต่อได้ ขณะเดียวกัน เมื่อเจอคำที่เก็บเอาไปคิดต่อได้ก็ไม่เอามาคิดต่อ เลือกใช้คำที่พอดี ไม่ยึดเยื้อ ชัดเจนในการสื่อสาร

๑ พระขานนท์ อานนโท

1. ไม่คุยกับผู้หญิง ถ้าคุยก็ต้องคุยอย่างมีสติ ไม่คุยหยอก คุยเล่น คุยเฉพาะเรื่อง จำเป็นและสำคัญจริงๆ เท่านั้น
2. เวลาคุยก็คุยแต่เฉพาะธรรมะเท่านั้น ไม่คุยออกนอกเส้นทางมรรคผลนิพพาน
3. รักษาระยะห่างในการพูดคุยไม่ให้สนิทเกินไป วางตัวให้เหมาะสม ในการพูดคุยก็ใช้ภาษาและน้ำเสียงให้เหมาะสมกับสมณสาธูป โยมจะได้เห็นเราเป็นพระอาจารย์ตลอดเวลา
4. ถ้าหลัง 2 พุ่มจะไม่คุยกับโยม เพื่อจะได้สอนโยมให้รู้ว่าคุยกับพระต้องรู้เวลาที่เหมาะสม ไม่ใช่จะคุยได้ตลอดเวลา ถ้าจะคุยก็พยายามคุยเฉพาะตอนกลางวันเท่านั้น

๑ พระประทีป ปทีโป

1. หากไม่มีแล้วจะดี เพราะจะไม่มีขยะรกใจ
2. หากจำเป็นต้องใช้ ต้องรู้จักกาล รู้จักบุคคล
3. มีวัตถุประสงค์ในการใช้งานอย่างชัดเจน คุยให้ได้งาน อย่าคุยนาน รีบคุยรีบจบ รีบตัดบท เอาให้ตรงประเด็น
4. หากผู้ที่คุยด้วยเป็นสตรี ต้องมีสติยับยั้งใจ อย่าคุยนอกเรื่องจนทำให้ใจออกจาก ศูนย์กลางกาย
5. คุยมักเสียเวลา คิดว่าเดี๋ยวก็แก่ชรา รีบๆ เอาเวลามาปฏิบัติธรรม นำใจไว้ที่ ศูนย์กลางกาย

๑ พระประพุทธ พุทธิโธ

การ chat นั้นคือการคุย ถ้าเรา chat เราต้องผ่านกระบวนการความคิด แล้วต้องเขียน ซึ่งถือว่ามีความเสี่ยงเหมือนการพูดคุย แม้ว่าจะมีเชิงลบหรือบวก ก็เกิดกระบวนการ การเกาะเกี่ยวในสิ่งที่ทำ แล้วใจต้องเคลื่อนออกมาจากกลางความสุขและความบริสุทธิ์ไม่มากนักน้อย ฉะนั้นถ้าต้อง chat ควร chat ให้น้อย chat เมื่อจำเป็น

อันดับแรก ควรสงวนปริมาณและเลือกเวลาการ chat ให้เหมาะสม ไม่ควรปล่อยให้มันผูกมัดเรา 24 น. 7 วันต่ออาทิตย์

อันดับสอง ควรเลือกบุคคลที่เหมาะสมกับการเสียเวลา chat ด้วย ไม่ใช่เพื่อ chitchat กู๊กก๊ก คุยเรื่อยเปื่อย

อันดับสาม ควรเลือกเนื้อหาที่ chat เพื่อเป็นไปในการประสานงานหรือเหมาะสมกับหน้าที่การงาน ไม่ใช่เพื่อสนุกสนาน การรีแอ็กชันแอนด์บันเทิง แต่ให้มีสาระกับเหตุผล เปรียบเสมือนหนังสือพิมพ์ ข่าวสาร ถ้าเราไปดูไปจับประเด็นในเนื้อหา เราก็จะมีโอกาสซึมซับเรื่องราว คน สัตว์ สิ่งของเข้ามาในใจ ซึ่งไม่ได้เกื้อกูลต่อการรักษาใจให้ผ่องใสหรือการประพฤติพรหมจรรย์

ฉะนั้นถ้าต้อง chat ก็ chat ให้น้อย แต่ถ้าดีที่สุดไม่ควร chat เลยจะดี และง่ายที่สุดต่อการรักษาใจ ไม่ให้เคลื่อนจากแหล่งความสุข ความบริสุทธิ์ภายในครับ

๑ พระจิระศักดิ์ จรณสมปนโน

- ต้องมีสติเสมอถ้าต้องใช้อุปกรณ์เหล่านี้
- อยู่ห่างๆ ได้ดีที่สุด
- หมั่นตอกย้ำเป้าหมายในการบวชบ่อยๆ สม่ำเสมอ โดยการสวดมนต์ ทำวัตร ปฏิบัติธรรมเป็นเนืองนิตย์
- ปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ได้ก็เข้าไปสู่ภายในได้ง่าย มีที่พึ่งภายใน ไม่ต้องพึ่งภายนอก เข้าไปได้แบบไม่มีอะไรเหนียวรั้ง เพราะถ้าเห็นประโยชน์ตรงจุดนี้ก็จะทิ้งและปล่อยวางเรื่องเหล่านี้ได้ง่ายขึ้นเองครับ จะง่ายขึ้นเรื่อยๆ จนหลุดหมดไป ก็เมื่อฝึกฝน ทำซ้ำๆ อย่างเดียวเลยครับ



เราจะป้องกันตนเองอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องการ chat ที่เหมาะสมในเส้นทางธรรม ในการประพฤติพรหมจรรย์ ที่จะไม่ทำให้เราสูญเสียความบริสุทธิ์และความหยุดนิ่งของใจ

๑ พระณรงค์ ทนตจิตโต

1. ให้คิดว่าข้อความที่ chat นั้น แม้คู่ส่วนตัวก็มีบุคคลที่ 3 อ่านเสมอ
2. พึงระลึกเสมอว่าความลับไม่มีในโลก จะเขียนก็ต้องระวัง โดยเฉพาะกับเพศตรงข้าม
3. ส่งแต่ธรรมะ ข่าวสารองค์กร และข้อมูลที่เป็นประโยชน์เท่านั้น
4. ไม่ละเลยการสร้างบารมีและการฝึกใจด้วยการขยันนั่งสมาธิ อันทำให้เรามีสติ ตื่นรู้เสมอ

๑ พระกมล สุหขโ

1. สำรวมอินทรีย์
2. มีสติ
3. กำหนดขอบเขตในสิ่งที่จะสื่อสารไปกับผู้รับ ให้มีเนื้อหาสาระที่ชัดเจน ตรงประเด็น
4. ไม่ปล่อยใจไปกับอำนาจกิเลส
5. ไม่เินยื้อ เสร็จภารกิจก็ยุติ
6. นำใจกลับมาที่ตัว นั่งสมาธิครับ

๑ พระจรัญพงศ์ โกวิท

การ chat ที่เหมาะสมต่อสมณเพศจะใช้เท่าที่จำเป็น โดยเฉพาะกับผู้หญิงจะไม่ chat นอกเรื่อง คือจะไม่คุยเรื่องส่วนตัว ปลอบใจ หรืออะไรที่นอกเหนือธรรมะ แม้เรื่องธรรมะเราก็มีจุดที่พอดีและมีระยะห่างให้มากๆ ทำตัวให้เหมาะสมกับความเป็นพระที่เรากราบตัวเองได้ และพ่อแม่กราบเราแล้วเราไม่แฉ่งใจ

๑๑ ขนิดา จันทราศรีไส

การป้องกันตนเองเกี่ยวกับการ chat ที่เหมาะสมในเส้นทางธรรม ในการประพฤติพรหมจรรย์ที่จะไม่ทำให้เราสูญเสียความบริสุทธิ์และความหยุดนิ่งของใจนั้น ต้องทำให้เหมาะสมในทุกด้าน ทั้งในเรื่องของเนื้อหา เพศภาวะ และเวลา เป็นต้น ดังนี้

1. เนื้อหาของการ chat เป็นเรื่องบุญกุศล ข่าวด้านงานบุญ หรือการประสานงานในการสร้างบารมีเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ไม่ควร chat เรื่องส่วนตัวกับผู้ที่มีเพศภาวะไม่เหมือนกัน
2. ใช้ถ้อยคำที่แสดงความเคารพ เหมาะสมกับเพศภาวะของทั้งสองฝ่าย เพื่อรักษาระยะห่างไม่ให้สนิทสนมคุ้นเคยกันเกินไป
3. chat เท่าที่จำเป็นต่อการประสานงานให้มีประสิทธิภาพเท่านั้น ไม่ chat จนเกินเวลา หรือเกินความจำเป็น จะได้มีเวลาสร้างบารมีและปฏิบัติธรรมมาก ๆ

๑๒ สุนันทา โกจิ้ว

1. ควร chat เฉพาะเรื่องที่เป็น ไม่พรั้งเพรื่อ
2. กับเพศตรงข้าม ต้องไม่ประมาท สำรวมาจา ใจ chat ให้น้อยที่สุด เพียงแค่ให้ทำงานพระศาสนา คอยเตือนตัวเองว่าเหมาะสมหรือไม่ และยามวิกาลควรจะหลีกเลี่ยงการติดต่อกัน
3. นั่งสมาธิ ตรีภระระมะ จะทำให้ไม่ประมาท
4. รับบุญที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด จะได้ไม่มีเวลาว่างมาใช้ในการ chat กัน
5. เตือนตนเองเสมอๆ อะไรที่ไม่เหมาะสมกับเพศภาวะก็ไม่ควรกระทำ

๑๓ สติธย นาคสี

1. ก่อนพิมพ์หรือเขียนข้อความถึงผู้อ่านหรือรับควรได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่ายทั้งผู้เขียนและผู้รับข้อความ คืออยู่บนพื้นฐานยึดบุญเป็นหลัก ยกตัวอย่างเช่น การแจ้งข่าวบุญ เก็บสมบัติข้ามชาติ บุญเริ่มเกิดขึ้นก่อนเขียน ขณะเขียนหรือพิมพ์ ก็มีความสุขและปลื้ม เขียนหรือพิมพ์เสร็จอ่านทบทวนก่อนส่ง เมื่อข้อความถึงผู้รับก็มีความสุขและปลื้มอีก
2. มีเจตนาบริสุทธิ์ ก่อนเขียนหรือพิมพ์ส่งข้อความ เขียนด้วยความสุขและปลื้ม เขียน-พิมพ์ ใจตั้งไว้ที่องค์พระ-ดวงแก้วในท้อง ผู้เขียนก็ได้บุญ ผู้อ่านก็ได้บุญ ใจจะหยุดอยู่ที่ศูนย์กลางกายอย่างอัตโนมัติ



เราจะป้องกันตนเองอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องการ chat ที่เหมาะสมในเส้นทางธรรม ในการประพฤติพรหมจรรย์ ที่จะไม่ทำให้เราสูญเสียความบริสุทธิ์และความหยุดนิ่งของใจ

๑๑ กมลรัตน์ จิตรกันภัย

เมื่อมีความจำเป็นที่ต้องใช้อุปกรณ์ IT ในการสื่อสารประสานงาน เราก็จะต้องเลือกวิธีการที่ใช้ความระมัดระวัง และมีสติในการ chat ไม่ว่าจะเป็นข้อความธรรมะที่ดีหรือพูดคุยสื่อสารกันในเรื่องงานก็ตาม โดยใช้คำที่สุภาพและเหมาะสม ไม่ใช่คำที่วัยรุ่นทางโลกเขาใช้กันในภาษาแปลกๆ ไม่ chat พูดคุยเล่น เรื่องไร้สาระ ไม่เป็นประโยชน์ต่อพระศาสนาเพื่อที่เราจะได้สงวนเวลาอันมีค่านั่งหลับตา ทำสมาธิกลั่นจิตกลั่นใจให้ใสๆ ตลอดเวลา จะได้ไม่สูญเสียความบริสุทธิ์และความหยุดนิ่งของใจค่ะ

๑๒ นุชนารถ ครุโสภา

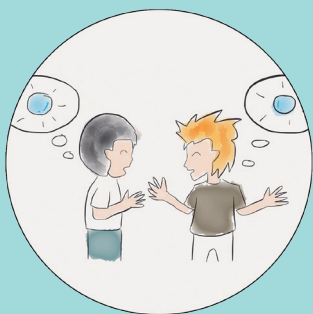
1. เวลาพูดคุยต้องเอาใจอยู่ที่ศูนย์กลางกาย คุยเฉพาะเรื่องที่ตีมีประโยชน์ คุยแล้วเข้าใจโลกธรรม 8 มากขึ้น ใจปล่อยวาง เบา สบายมากขึ้น
2. ไม่ chat กับเพศตรงข้ามจนเกิดความสนิทสนม
3. เวลาสร้างบารมีต้องเร็วต่อการสร้างบารมี เวลานั่งสมาธิต้องนั่งสมาธิ เวลากินต้องกิน เวลานอนต้องนอน บริหารเวลาและบริหารใจให้ดี เหมาะสม ไม่เอาเวลาหรือเอาใจไปติดกับการ chat จนใจมีเรื่องเศร้าหมอง ใจซัดส่าย ขาดความบริสุทธิ์ หยุดนิ่ง

๑๓ ขนิษฐา พงษ์เพศ

1. ต้องมีสติ รู้ว่าเรคืออุบาสิกา ผู้มีศีล สำรวมระวังให้พอเหมาะพอดี เป็นคำพูดจริง ถูกกาลเทศะ เป็นประโยชน์ต่องานพระศาสนา ไม่กระทบต่อการประพฤติพรหมจรรย์ ไม่บั่นทอนการสร้างบารมีผู้อื่น
2. คิดให้รอบคอบก่อนจะคุย ก่อน chat ถ้าไร้สาระก็ไม่ต้องคุยไม่ต้อง chat จะได้ไม่เสียเวลารับบุญเวลาในการสร้างบารมี จะได้มีเวลาปฏิบัติธรรมเพื่อให้ใจหยุดนิ่งมากขึ้น
3. ทำอะไรให้เริ่มต้นที่ใจหยุดใจนิ่ง ความคิด คำพูด การกระทำก็ถูกต้องตามความเป็นจริง รู้ว่าอะไรควรอะไรไม่ควร



“หลวงพ่อดีใจที่เห็นลูกๆ เอาใจใส่ในการเขียนการบ้านมาส่งหลวงพ่อ
เพราะจะทำให้เราได้ทบทวนและสอนตัวเองว่า
วันเวลาที่ผ่านไปจนมาถึงวันนี้ตัวเราเองดีขึ้น เสมอตัว หรือแย่ลงไป
จากความมุ่งมั่นตั้งใจตั้งเดิม
ก่อนที่จะเรามาสู่นองครักษ์ และพอวันเวลาผ่านไป
จิตใจของเราย่ำแย่หรือดีขึ้นมากน้อยขนาดไหน
ถ้าหลวงพ่อเทศน์สอนอย่างเดียวพวกเราก็ได้แค่ฟัง และรับได้แค่บางส่วน
เพราะฉะนั้นการป้อนคำถามก็เพื่อให้พวกเราได้ไปคิด
ถ้าได้คิด ก็คิดได้ เป็นการทบทวนนิพนธ์ของตัวเอง
เราต้องสอนตัวเอง จนแจ่มแจ้งด้วยตัวเอง
ถ้าทำได้เช่นนั้นแม้อยู่ตามลำพังในป่าในเขา
ก็สามารถเอาตัวรอดได้”



คุณครูไม่ใหญ่

เราควรจะพูดคุยอะไรกันที่จะทำให้ผลการปฏิบัติ
ธรรมของเราดีขึ้นและไม่เสื่อมถอยลง

Question 07

27 สิงหาคม พ.ศ. 2556



เราควรจะพูดคุยอะไรกันที่จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดีขึ้นและไม่เสื่อมถอยลง

๑ พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสโก

1. เรื่องโอวาทของมหาปูชนียาจารย์หรือของหลวงพ่อก็คือเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมเทคนิคต่างๆ ในการทำให้ผลการนั่งสมาธิก้าวหน้า การแก้ไขอารมณ์หรือสิ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการนั่งสมาธิ ซึ่งจะมีอยู่ในโอวาทมากมาย
2. ให้กำลังใจและอนุโมทนาบุญซึ่งกันและกันที่ต่างก็มีเป้าหมายจะเข้าถึงธรรม
3. พูดคุยเรื่องการปรารถนาความเพียรของมหาปูชนียาจารย์ เพื่อเป็นต้นแบบและกำลังใจซึ่งกันและกัน
4. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายใน และขอคำแนะนำหรือให้คำแนะนำที่ดีแก่กัน

๑ พระวิศัลย์ ธรรมสรโณ

5. ใช้คำปียาจา พูดคุยในเรื่องของบุญ เรื่องของกุศลธรรม เรื่องที่นำมาซึ่งมวลแห่งความสบายใจ สุขใจ ความบริสุทธิ์ของใจ
6. พูดคุยให้ประกอบไปด้วยคุณเครื่องของความสำเร็จ คือให้ประกอบด้วยอิทธิบาท 4 ให้เกิดฉันทะ ขยัน ปรารถนาความเพียร มุ่งปฏิบัติให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้เข้าถึงวิชาวชิธรรมกาย
7. พูดคุยให้เกิดบรรยากาศในการปฏิบัติธรรม ในการมุ่งไปสู่การแสวงหาธรรมะภายใน หาที่พึ่งภายใน หาพระรัตนตรัยในตัว เป็นต้น
8. พูดคุยให้เกิดกำลังใจ แשרประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรม เช่น เห็นความมืด ก็ใช้คำว่า **ยังมีดิ่งดิ่ง ดิ่งดิ่งก็ยังมีแสงสว่าง** ทำไปเรื่อยๆ อย่างสบายๆ เป็นต้น
9. สนทนาพูดกันถึงเป้าหมาย มโนปณิธาน อุดมการณ์ ยินดีตามมีตามได้ ใช้เวลาทุกอนูวินาทีเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง สลัดตนให้พ้นจากกองทุกข์ มุ่งสู่ที่สุดแห่งธรรม

๑ พระอุทัย อุทโย

เราควรจะพูดในเรื่องที่เป็นบุญกุศล ทำให้ใจใส เรื่องการปฏิบัติธรรม เรื่องการฝึกฝนอบรมตนเอง ให้อนุโมทนาแต่เรื่องของศูนย์กลางกาย พูดเรื่องที่ยกใจของตัวเองและผู้อื่นให้สูงขึ้น ไม่กดให้ต่ำลง พูดแต่เรื่องที่สร้างสรรค์ เรื่องที่ดีๆ ไม่พูดกระทบกระทั่งถึงผู้อื่น มีแต่ชื่นชม อนุโมทนาซึ่งกันและกันครับ

๑ พระมหาสุธรรม สุธตโน

1. พุดคุยแต่เรื่องการสร้างบารมี เช่น การทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนาที่ทำให้ใจเราเบิกบาน
2. ควรพุดคุยกันแต่เรื่องธรรมะ หรือถ้าคุยเรื่องงานก็ให้มีเรื่องอานิสงส์ของบุญมาเกี่ยวข้องด้วยเสมอ
3. พุดถึงเป้าหมายมโนปณิธานของพระเดชพระคุณหลวงปู่ หลวงพ่อ หมู่คณะจะทำให้มีกำลังใจในการปฏิบัติธรรมและมั่นคงในเป้าหมายชีวิต ในการสร้างบารมี
4. พุดถึงเรื่องการปฏิบัติธรรม เรื่องของผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้ดีหรือประสบการณ์ที่ดีจากการนั่งสมาธิจะทำให้เกิดความปิติใจ สุขใจ เกิดกำลังใจ และได้ทราบวิธีแก้ไขตัวเอง ทำให้ผลการปฏิบัติธรรมตัวเราดีขึ้นๆเรื่อยๆ ครับ

๑ พระมหาธงชาติ โอภาส

คุยเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการนั่งธรรมะ การสร้างบุญสร้างบารมี การให้กำลังใจ เสริมกำลังใจต่อกันครับ เวลาที่ลูกพุดลูกจะเอาใจไว้กลางตัวแล้วให้คำพุดผ่านจากตรงกลางไปอาศัยให้ทุกคำที่พุดใช้ศูนย์กลางกายไปด้วย มันก็จะไม่หลุดจากกลาง แม้คำพุดหรือเรื่องที่คุยจะเป็นเรื่องอะไรก็แล้วแต่ครับ มันจะรู้ว่าควรพุดแค่ไหน อันนี้อย่าพุด พุดไปไม่เกิดประโยชน์ ลูกทำแบบนี้ครับ

๑ พระธรรมนิศ จารุโส

- สิ่งที่ควรพุดคุยกันคือถ้อยคำที่ทำให้ใจสบายและน้อมนำไปในทางกุศล เช่น
- เรื่องบุญต่างๆ ที่เราได้สั่งสมมา พุดแล้วผู้พุดก็เกิดความปลื้มใจ ผู้ฟังก็ชื่นชมอนุโมทนา
 - เรื่องธรรมะในพระไตรปิฎก การสร้างบารมีของพระพุทธเจ้าและพระสาวก
 - เรื่องคำสอนและประวัติของมหาปูชนียาจารย์ เพื่อเป็นต้นแบบในการสร้างบารมีของเรา ทำให้เกิดกำลังใจและตอกย้ำมโนปณิธาน จะได้หมั่นทำความเพียร ไม่ประมาทในชีวิต
 - พุดคุยแลกเปลี่ยนแบ่งปันวิธีการและประสบการณ์ในการนั่งธรรมะกับเพื่อนสหธรรมิก จะได้ช่วยกันประคับประคอง เสริมสร้างบรรยากาศที่ดีในการปฏิบัติธรรมร่วมกัน ทั้งยังเป็นการช่วยให้เราได้สังเกตตัวเองและหมั่นปรับปรุงให้ถูกหลักวิชา



เราควรจะพูดคุยอะไรกันที่จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดีขึ้นและไม่เสื่อมถอยลง

๑ พระนิพนธ์ จีรวฑฒโน

ลูกคิดว่าเราควรพูดคุยในเรื่องที่ทำให้จิตใจสบาย ทำให้ใจใส เรื่องที่ทำให้ใจเบิกบาน ซึ่งจะทำให้เกิดบรรยากาศที่ดีต่อกัน พูดคุยเรื่องที่ทำให้เกิดกำลังใจในการสร้างบารมี ในการฝึกฝนอบรมตนเอง ทำให้รักการฝึกตัวซึ่งอาจจะเป็นเรื่องคุณธรรมความดีหรือปณิธาน หรือข้อคิดที่เกิดขึ้นมาสอนใจนำมาเล่าสู่กันฟัง เป็นต้นครับ พูดคุยในเรื่องที่ทำให้เกิดกำลังใจในการนั่งสมาธิ ทำให้เกิดรักการนั่งสมาธิ ลูกคิดว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้ใจผู้พูดและผู้ฟังใสขึ้น และส่งเสริมการปฏิบัติธรรมซึ่งกันและกันครับ

๑ พระอรรถกร ภทฺทมโม

- เรื่องที่พูดคุยแล้วใจของทั้งผู้พูดและผู้ฟังอยู่ที่กลาง เป็นใจที่ใส ใจที่สบาย พูดและฟังแล้วเกิดอารมณ์ดี อารมณ์สบาย น้อมไปในทางกุศล เป็นอรรถเป็นธรรม เป็นถ้อยคำเพชร ถ้อยคำพลอย เช่น หัวข้อธรรมต่างๆ

- พูดแล้วเกิดกำลังใจ เกิดแรงบันดาลใจในการนั่งธรรมะ เรื่องการฝึกตัว ฝึกใจ ละชั่ว ทำดี ทำใจใส สร้างความดี สร้างบุญบารมี เช่น พุทธประวัติ การสร้างบารมีของพระบรมโพธิสัตว์ ประวัติและปฏิปทาของมหาปูชนียาจารย์ ตัวอย่างการบรรลุธรรมของบุคคลต่างๆ ทั้งอดีตและปัจจุบัน

- พูดคุยด้วยรอยยิ้มและปิยวาจา เป็นวาจาสุภาสิต คำจริง มีประโยชน์ สุภาพ ถูกกาลเทศะ และมีจิตเมตตา พูดคุยแต่พอดี หรือพูดคุยให้น้อยลง ตรีกธรรมะให้มากขึ้น อยู่กับตัวเองมากขึ้น เข้าใจตัวเองมากขึ้นครับ

๑ พระมหาทศพร ชินวโส

ในการพูดคุยที่จะทำให้ธรรมะของลูกดีขึ้นลูกก็เริ่มจากตัวลูกก่อน พูดคุยไปใจก็จรด ศูนย์กลางกาย พูดคุยแต่ธรรมะและบุญกุศล ไม่พูดเรื่องอื่นที่นอกเหนือจากศูนย์กลางกาย เมื่อเจอคนอื่นชวนคุยนอกเรื่องเราก็ตั้งสติให้ดี แล้วก็ค่อยๆ ชวนเขาคุยเรื่องธรรมะเรื่องบุญ ทำอย่างนี้ได้ก็จะทำให้ธรรมะของลูกดีขึ้นไม่เสื่อมลงแน่นอนครับ

๑ พระเฉลิมพล สุนติมน

1. พูดเรื่องโอวาทคำสอนของหลวงพ่ และแซร์ประสบการณ์ ผลการปฏิบัติธรรม ที่ตนทำได้ แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ช่วยกันระคับประคองหมู่คณะทั้งทีม โดยเชียร์ ชม ให้กำลังใจ ให้เข้าถึงธรรมยกขึ้นทั้งทีมให้ได้โดยเร็ว สิ่งใดที่หลวงพ่สอนให้ทำต้องทำให้ได้ สิ่งใดที่หลวงพ่สอนไม่ให้คิด พูด ทำก็อย่าทำ

2. คุยเรื่องคุณธรรมเรื่องราวของหลวงปู่ หลวงพ่ คุณยายอาจารย์ เพราะเป็นแบบอย่างในการฝึกนิสัย ทั้งความคิด คำพูด และการกระทำ การสั่งสมบุญสร้างบารมี โดยเฉพาะ เรื่องการปฏิบัติธรรม เรื่องอานุภาพของวิชาธรรมกายที่หลวงปู่ หลวงพ่ คุณยายอาจารย์ ได้เล่าไว้ เพื่อนำมาต่อย้าเป็นกำลังใจ เป็นแรงบันดาลใจในการนั่งธรรมะให้ละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไปครับ

3. การพูดและการสนทนาก็ต้องมีจิตใจที่เป็นกุศล ไม่พูดจาวาร้าย ทำร้าย จับผิดเพ่งโทษ หรือแบ่งพรรคแบ่งพวก ต้องมีเหตุผล เชียร์ ชม ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ใช้คำพูดที่เป็นปิยวาจา น่าฟัง การพูดสนทนาต้องรักษาใจของตนเองและผู้อื่น สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ ไม่ยกตนข่มผู้อื่น ไม่มีทิฐิมานะ ไม่พูดสนทนาด้วยจิตที่ปนไปด้วยโทษะ พูดคุยแล้วใจต้องรู้สึกปลื้มทั้งสองฝ่าย

๑ พระวสันต์ กิตติวฑฺฒ

1. สนทนาธรรมที่สร้างแรงบันดาลใจให้รักการปฏิบัติธรรม เช่น ความก้าวหน้า ยิ่งขึ้นในการปฏิบัติธรรม

2. ถ้าจำเป็นต้องคุยเรื่องอื่นๆ ให้มีสติสัมปชัญญะ และมีหิริโอตตปละ

3. ไม่นำเรื่องร้อนใจต่างๆ เข้ามาในวงสนทนา

๑ พระธรรมบุญ ธมฺเมสโก

- พูดถึงวิธีการวางใจ และผลของการใช้วิธีนั้นๆ

- จะทำอย่างไรให้ผลปฏิบัติธรรมก้าวไปสู่ความละเอียดขั้นต่อไป

- ถ้าคุยเรื่องงานต้องตรีกธรรมะไปด้วย และมุ่งที่ประเด็นของการสร้างบารมีและการพัฒนานิสัย

- ถ้าจำเป็นต้องคุยเรื่องทางโลกอันเนื่องมาจากการที่ต้องรับผิดชอบ ต้องโยกกลับเข้ามาสู่เรื่องของการสร้างบารมีและการพัฒนานิสัยให้ได้ ถ้าโยกกลับเข้ามาสู่เรื่องของการปฏิบัติธรรมได้ยิ่งดี



เราควรจะพูดคุยอะไรกันที่จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดีขึ้นและไม่เสื่อมถอยลง

๑ พระชัยพร วรจิตโต

1. พูดคุยในเรื่องเป้าหมายชีวิต มโนปณิธานในการบวชสร้างบารมี
2. คุยถึงต้นแบบอันเป็นธงชัยแห่งความสำเร็จในเรื่องของการปฏิบัติธรรม คือ พระเดชพระคุณหลวงปู่ พระเดชพระคุณหลวงพ่อ คุณยายอาจารย์ เป็นต้น ศึกษาปฏิบัติ ข้องวัตรปฏิบัติ เพื่อให้เกิดกำลังใจในการปฏิบัติธรรม
3. พูดคุยแต่เรื่องที่ทำให้สบายใจ เช่น บุญกุศล คุณความดีทั้งหลาย ไม่นำเรื่องชู้ช้องหมองใจมาสู่ตัวเองและผู้อื่น พูดยกใจ ให้กำลังใจในการปฏิบัติธรรมซึ่งกันและกัน เพื่อให้เกิดกระแสแห่งการปฏิบัติธรรมกระจายออกไปเป็นวงกว้าง ปรึกษาหารือกันว่า **ทำอย่างไรในภาวะที่หยาบก็ต้องทำ ละเอียดก็สำคัญ** ทำอย่างไรจึงจะสมบูรณ์ไปพร้อมกัน ทั้งสองส่วน แล้วสิ่งนี้ก็จะกลายเป็นผลดีกลับมาสู่ตัวของเรา และหมู่คณะ
4. ไม่พูดกดใจ ตัดกำลังใจ ให้ผู้อื่นเสียใจ จะพูดอะไรคิดถึงใจเขาใจเรา

๑ พระนครินทร์ อินทจกโก

พูดคุยในสิ่งที่เป็นกุศล ฟังแล้วมีความสุข จิตใจเบิกบาน สูงขึ้น บริสุทธิ์ขึ้นทั้งผู้พูดและผู้ฟัง โดยเฉพาะเรื่องของการปฏิบัติธรรม ช่วยกันทบทวน ปรับปรุงว่าทำอย่างไรเราจะเข้าถึงธรรมในตัว ทำอย่างไรจึงจะมีความบริสุทธิ์ยิ่งๆ ขึ้น มีบุญบารมีมากยิ่งขึ้น ถ้าพูดคุยอย่างนี้การปฏิบัติธรรมจะดีขึ้นแน่นอนครับ

๑ พระเจต อธิมุตโต

1. พูดคุยในเรื่องธรรมะที่ส่งเสริมให้ปฏิบัติธรรมได้ดีขึ้น ช่วยแชร์แบ่งปันประสบการณ์ ในการนั่งธรรมะที่ดีให้เก้กัน และแนะนำข้อบกพร่องพร้อมวิธีการแก้ไขให้กันและกันในการปฏิบัติธรรม
2. พูดเรื่องประวัติ ปฏิภา และคำสอนของมหาปูชนียาจารย์ จะได้เป็นแรงบันดาลใจในการปฏิบัติธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป
3. พูดคุยแต่สิ่งที่เนื่องด้วยการปฏิบัติธรรม เมื่อเจอกันก็ทักกันว่า **ใสสว่างหรือยัง หรือองค์พระ-ดวงแก้วใสสว่างหรือยัง** เป็นต้น เพื่อให้ทั้งผู้พูดและผู้ฟังมีใจเกาะเกี่ยวอยู่กับธรรมะภายในครับ

๑ พระสุพจน์ จตตมโล

1. คุยเรื่องหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยายอาจารย์
2. พุทคฺยเรื่องการปฏิบัติธรรม
3. พุทคฺยเรื่องการสร้างบารมีของหมู่คณะ
4. พุทคฺยเรื่องความเพียรในการปฏิบัติธรรม
5. เรื่องที่พุดคฺยกันแล้วทำให้เกิดความปิติ ปลาบปลื้มใจ

๑ พระมหาณัฐ ปุณฺณาคโม

1. ทักกันด้วยประสบการณ์ภายใน เช่น **เข้านี้ใจหยุดนิ่งดีไหม**
2. พุทคฺยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ภายในซึ่งกันและกัน
3. พุทคฺยเรื่องเคล็ดลัทธิๆ ในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงธรรม
4. ช่วยกันชี้แนะเมื่อใครนั่งธรรมะแล้วติดขัดหรือมีปัญหา
5. ในเวลาปฏิบัติธรรมก็ชักชวนกันไปปฏิบัติพร้อมๆ กัน
6. พุทเชียรให้กำลังใจในการปฏิบัติธรรมแก่กันและกัน
7. พุทคฺยตัวอย่างความเพียรของบุคคลที่นั่งธรรมะดีๆ
8. พุทถึงประโยชน์ที่ได้จากการเข้าถึงพระธรรมกาย
9. พุทเรื่องการสร้างบารมี มโนปณิธานและเป้าหมายชีวิต
10. พุทคฺยในเรื่องที่ทำให้ใจใส ใจอยู่ในตัว ไม่ออกไปนอกตัว

๑ วันชัย ภัทรโกมล

เราควรพุดคฺยในสิ่งต่อไปนี้คือ

1. ผลของการปฏิบัติธรรมในแต่ละวัน ตลอดจนข้อสังเกตว่าเหตุใดผลจึงเป็นเช่นนั้น จะได้ปรับปรุงแก้ไข หรือทำให้ยิ่งๆ ขึ้นไป
2. ธรรมะต่างๆ ที่จะป็นข้อคิดกำลังใจให้รักการปฏิบัติธรรม
3. เรื่องบุญต่างๆ ที่ได้ทำผ่านมาและที่ตั้งใจจะทำ จะทำให้ใจชุ่มชื่นเหมาะแก่การปฏิบัติธรรม



เราควรจะพูดคุยกะไรกันที่จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดีขึ้นและไม่เสื่อมถอยลง

๑ สุนันทา โกจิ๋ว

1. พูดคุยเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม เช่น ผลการปฏิบัติธรรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ปฏิบัติธรรมกับผู้ที่มีประสบการณ์ภายในที่ดี เป็นกัลยาณมิตรชักชวนกันไปทำหยุดทำนึ่ง

2. เรื่องธรรมะที่ครูบาอาจารย์สอน
3. พูดคุยเรื่องงานสร้างบารมีที่ได้รับมอบหมาย
4. พูดคุยให้น้อย ตรีภพธรรมะให้มาก

๑ อภิชา เต็มสมบัติวร

เราควรจะพูดในเรื่องธรรมะ เรื่องที่ชักนำให้ใจของเราเข้าสู่ศูนย์กลางกาย และเรื่องเกี่ยวกับการฝึกตัวเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ขณะพูดก็พูดออกมาจากศูนย์กลางกาย พูดด้วยใจใสๆ และด้วยความปรารถนาดีอยากให้คนที่ฟังมีใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ที่สำคัญสิ่งที่พูดจะต้องเป็นคำที่จริง มีประโยชน์ พูดแล้วผู้ฟังสบายใจ พูดถูกกาลเทศะ แล้วก็ไม่มีสิ่งที่จะมีรอยยิ้มในขณะที่พูดด้วยครับ

๑ จารุวรรณ วคินสกุล

พูดคุยเรื่องธรรมะ เรื่องบุญกุศล เรื่องที่ทำให้ใจใส คำพูดที่ให้กำลังใจกัน พูดด้วยถ้อยคำที่ไพเราะ นุ่มนวล มีความปรารถนาดีและจริงใจ ฝึกทำธรรมะไปด้วยขณะที่พูดคุยกัน เริ่มต้นง่ายๆ อาจจะทำใจนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกาย หรือหากสามารถนึกองค์พระได้ก็นึกควบคู่กันไป ถ้าลืมนึกก็ขึ้นมาใหม่ เริ่มต้นใหม่อย่างง่ายๆ สบายๆ ค่อยๆ ฝึกไปเรื่อยๆ จนเป็นอุปนิสัย

๑ ปาริชาติ หนูเข้ม

- คุยเรื่องบุญกุศล เรื่องราวจิตใจในการทำความดี ในการฝึกตัว
- คุยเรื่องตัวอย่างการสร้างบุญของครูบาอาจารย์ ของผู้นำบุญยอดนักสร้างบารมี
- คุยเรื่องอานิสงส์การทำบุญ ผลบุญที่จะเกิดขึ้นจากการตั้งใจทำทาน รักษาศีล

นั่งสมาธิ

- คุยเรื่องผลการปฏิบัติธรรม เทคนิคการวางใจ การรักษาใจ การประคองใจ
- เตือนกันให้นึกถึงศูนย์กลางกาย

๑ อารีพันธุ์ ตรีนุสรณ์

สิ่งที่ควรจะพูดเพื่อให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดีขึ้นและไม่เสื่อมถอยลง มีดังนี้

1. สิ่งที่พูดควรเป็นปาวจา เป็นวาจาสุภาพ ไพเราะ รื่นหู เป็นเรื่องจริง มีประโยชน์ ถูกกาลเทศะ ผู้ฟังฟังแล้วสบายใจ
2. เป็นคำพูดที่ทำให้กำลังใจ ยกย่องชื่นชมทุกคนด้วยความจริงใจ
3. เป็นคำพูดที่ผู้พูดและผู้ฟังต่างปลื้มใจ เป็นเรื่องบุญกุศลเกิดจากความคิดที่ดี ก่อให้เกิดการกระทำที่ดีในเรื่องที่ดีๆ เป็นกุศล ทุกคนต่างใจใส ใจสะอาดบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น
4. เป็นคำพูดที่ออกมาจากกลางใจใสๆ ของผู้พูด ใจผู้ฟังเข้ากลางตามได้ ใจใสตาม ใจบริสุทธิ์ตาม
5. เป็นคำพูดที่เป็นไปเพื่อส่งเสริมให้เกิดกุศลกรรมบถ 10 และไม่เป็นไปในเรื่องของ กามราคะ โลภะ โทสะ โมหะ และอกุศลกรรมบถ 10 เป็นต้น
6. เป็นคำพูดที่ไม่โกหก ไม่นินทาว่าร้าย ส่อเสียด ยุยงให้แตกแยกให้แตกความสามัคคี
7. เป็นคำพูดที่เป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้เข้าถึงพระธรรมกาย ไปสู่ทางพระนิพพาน

๑ เขมจิรา ยอดระบำ

ในแต่ละวันนอกเหนือจากเรื่องงานแล้ว สิ่งที่เราควรจะพูดกันควรจะเป็นเรื่องผลของการปฏิบัติธรรมในวันที่ผ่านมาของแต่ละวันค่ะ เพราะว่าเราจะได้นำปัญหาข้อสงสัยหรือข้อบกพร่องบางอย่างที่เราอาจจะมองข้ามหรือหลงลืม หรือวางเฉยไม่ใส่ใจ เมื่อมีการพูดคุยเล่าสู่กันฟังในทุกๆ วัน เราก็จะได้รับคำแนะนำ ความคิดเห็น หรือวิธีการที่นอกเหนือจากความคิด แนวทางปฏิบัติของเรา ซึ่งสามารถนำมาปรับเปลี่ยนในบางเรื่องที่เราบกพร่อง หรือประสบการณ์ดีๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา เราก็สามารถแนะนำคนอื่นได้ ประสบการณ์ที่ไม่ดีของเราก็สามารถเป็นบทเรียนผู้อื่นได้เช่นกัน ใครมีผลการปฏิบัติธรรมที่ดีเราก็อนุโมทนากับเขา ใครที่ยังไม่ก้าวหน้าเราก็ให้กำลังใจแก่เขา

ถ้าเราทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกันในเรื่องผลการปฏิบัติธรรม รวมถึงเรื่องการสร้างบารมีให้แก่กันและกันได้ ในทุกๆ วันไม่ขาดเลยแม้แต่วันเดียว ลูกเชื่อว่าผลของการปฏิบัติธรรมของตัวเรา เพื่อนร่วมงาน คนรอบข้าง จะต้องพัฒนาไปในแนวทางที่ดีขึ้นตามลำดับแน่นอนค่ะ



เราควรจะพูดคุยอะไรกันที่จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดีขึ้นและไม่เสื่อมถอยลง

๑ สูดใจ วชิรศักดิ์พานิช

1. พูดคุยเรื่องการปฏิบัติธรรม เช่น ทำอย่างไรใจจึงจะหยุดนิ่ง หรือมีผลการปฏิบัติธรรมที่ดี
2. เรื่องที่ควรพูดคือ กถาวัตถุ 10 ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทานโอวาทไว้คือ
 1. เรื่องความมกน้อย
 2. เรื่องความสันโดษ ไม่ฟุ้งเฟ้อ
 3. เรื่องความสังตกายและใจ
 4. เรื่องความไม่คลุกคลีด้วยหมู่
 5. เรื่องการปรารภความเพียร
 6. ถ้อยคำที่ชักนำให้ตั้งอยู่ในศีล
 7. เรื่องสมาธิ การทำให้จิตตั้งมั่น
 8. เรื่องปัญญา ถ้อยคำที่ชักนำให้เกิดปัญญา
 9. ถ้อยคำที่ชักนำให้ใจพ้นจากกิเลสและความทุกข์
 10. ถ้อยคำที่ทำให้ผู้ฟังสนใจ มีความเข้าใจในเรื่องความรู้ความเห็นในภาวะที่หลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์

๑ ชนิดา จันทราศรีไศล

1. พูดคุยกันในเรื่องการปฏิบัติธรรม คุยแต่สิ่งที่เป็นอรรถเป็นธรรม มีสาระ แม้ในการหารือกันเพื่อแก้ปัญหาในการทำงานก็ต้องเอาบุญเป็นที่ตั้ง และดูแบบอย่างครูบาอาจารย์ในการแก้ไขปัญหาโดยธรรม เพื่อความสะอาดบริสุทธิ์กาย วาจา ใจยิ่งๆ ขึ้นไป
 2. ทักทายกันด้วยถ้อยคำที่น้อมนำใจกลับมาสู่ศูนย์กลางกาย เช่น **สวัสดีค่ะ วันนี้องค์พระสว่างดีไหมคะ** เป็นต้น
 3. พูดคุยกันด้วยภาษาใสๆ พูดคุยด้วยจิตเมตตาต่อกัน เพิ่มพูนกำลังใจแก่กันและกันในการสร้างบารมียิ่งๆ ขึ้นไป
- ผู้ที่ทำได้ทั้งหมดนี้ต้องมีใจใส ซึ่งเป็นผลจากสมาธินั่นเอง

๑ ปรีชา อุ่นรัมย์วงศ์

1. พูดเรื่องการวางใจ ว่าตอนนี้ใจอยู่ ณ ตำแหน่งใด
2. พูดเรื่องการหยุดนิ่งของใจว่า ตอนนี้ใจหยุดนิ่งได้มากน้อยเพียงใด
3. พูดเรื่องผลของการวางใจ ผลของการปฏิบัติธรรม
4. แม้พูดเรื่องงาน ก็ให้ลงท้ายด้วยคำพูดที่ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม เช่น **ใจใส่นะครับ**

ใจนิ่งดีนะคะ



“ที่หลวงพ่อกำลังให้คำถามลูกๆ ไปนั้น
เพราะหลวงพ่อกำลังมีวัตถุประสงค์
อยากที่จะให้ลูกๆ ทุกคนตื่นตัวในการปฏิบัติธรรมกันจริงๆ
และในช่วงที่พวกเราอย่างแข็งแรงนั้น
หลวงพ่อก็คงอยากให้พวกเราตั้งใจมุ่งมั่นธรรมะกันให้เต็มที่
ควบคู่ไปกับการรับบุญที่หมู่คณะมอบหมายให้”

คุณครูไม่ใหญ่



เราไม่ควรให้ใจของเราไปติดกับอะไร ซึ่งเมื่อเรา
เอาใจไปติดแล้วจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเรา
ไม่ดี หรือที่เคยดีก็จะกลับเสื่อมถอยลง

Question 08

28 สิงหาคม พ.ศ. 2556

๑ พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกุลโก

เราไม่ควรให้ใจไปติดกับเรื่องราว สิ่งของ และคน เพราะจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมไม่ดีหรือเสื่อมถอยลง กล่าวคือ

1. เรื่องราวต่างๆ ในอดีตที่เคยผิดพลาดทั้งที่เจตนาหรือไม่เจตนา ควรปล่อยวาง ลืมไปให้หมด อาจต้องใช้เวลาบ้างแต่ต้องพยายามสลัดทิ้งให้ได้
2. ไม่ติดความสะดวกสบายของใช้ที่หรูหราเกินความจำเป็น อยากมี อยากได้เหมือนคนอื่น หรือหวนระลึกถึงที่เคยมี เคยสบาย
3. ไม่ปล่อยให้ใจเตลิดไปติดในคำชม เยินยอ ความเห็นใจ เมื่อมีใครก็ตามมาใกล้ชิด

๑ พระมหาณัฐ ปุณณาคโม

1. ใจต้องไม่ติดกับสิ่งนอกตัว คืออามคุณ 5 ได้แก่ รูปสวยๆ เสียงไพเราะ กลิ่นหอมๆ รสอร่อยๆ สัมผัสที่อ่อนนุ่ม
2. ใจต้องไม่ติดกับความโกรธ ความขุ่นข้องหมองใจ
3. ใจต้องไม่ติดกับความเจ้าปัญหา ลังเลสงสัยในการปฏิบัติ
4. ใจต้องไม่ติดกับความสะดวกสบายจนละเลยการปฏิบัติ
5. ใจต้องอยู่กับปัจจุบัน ไม่ติดกับอดีตที่ผ่านมา โดยเฉพาะอดีตที่ผิดพลาดต้องลืมให้หมด และไม่คิดฟุ้งไปในอนาคต
6. ใจต้องไม่ติดกับลาภสักการะ คำสรรเสริญเยินยอต่างๆ
7. ใจต้องไม่ติดกับความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนของตน
8. ใจต้องไม่ติดกับประสบการณ์ภายในที่เข้าถึง ต้องเข้ากลางของกลางไปเรื่อยๆ ทิ้งหายไปในหาละเอียด

๑ พระครูสมุห์ณรงค์ หนุตจิตโต

1. ไม่ควรติดในสิ่งบันเทิงทางโลก เช่น ดุหนัง ฟังเพลง
2. ไม่ควรให้ใจไปติดในคน เช่น ใจเกาะเกี่ยวกับคนที่เราไม่ชอบ เป็นกัลยาณมิตรกับเจ้าภาพด้วยจริงใจไม่คิดเป็นอื่น
3. ไม่ควรให้ใจไปติดในสัตว์ เช่น ไม่เลี้ยงสัตว์ให้เกิดภาระและความผูกพัน
4. ไม่ควรให้ใจไปติดในสิ่งของ ไม่หวงของ ทำให้ใจไปห่วงถึงบ่อยๆ



เราไม่ควรให้ใจของเราไปติดกับอะไร? ซึ่งเมื่อเราเอาใจไปติดแล้วจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราไม่ดี หรือที่เคยดีก็จะกลับเสื่อมถอยลง

๑ พระมหาอุทธนา ปภาโส

เราไม่ควรเอาใจของเราไปติดกับสิ่งที่นอกเหนือจากพระรัตนตรัย ครูบาอาจารย์ มโนปณิธาน เป้าหมายการสร้างบารมี และหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย หรือแม้กระทั่งงานหยาบ ที่ได้รับมอบหมายมานั้นเมื่อถึงเวลาปล่อยวางก็ต้องปล่อยวางให้ได้ ไม่ควรเอาใจไปยึดติดด้วยเช่นกัน

๑ พระนครินทร์ อินทจกโก

ผลการปฏิบัติธรรมจะดีขึ้นได้ กาย วาจา ใจต้องบริสุทธิ์ ดังนั้นเราไม่ควรให้ใจไปเกาะเกี่ยวกับความไม่บริสุทธิ์ ความไม่บริสุทธิ์ก็คือสิ่งรอบตัวทั้งหมด คน สัตว์ สิ่งของ สิ่งแวดล้อม แม้กระทั่งร่างกายของเราก็ไม่บริสุทธิ์จึงต้องเนาเปื้อนผู้ฟังไป จึงไม่ควรยึดติด สิ่งที่เป็นที่บริสุทธิ์มีที่เดียวคือศูนย์กลางกาย เป็นที่ยึดเกี่ยวอย่างยิ่ง โดยต้องฝึกหยุดฝึกนิ่งให้ใจนิ่งไม่หวั่นไหว ไม่กระเพื่อมต่อสิ่งที่มากระทบ ไม่ว่าจะเป็นความคิด คำพูด การกระทำที่ไม่ดีจากภายนอก หรือจากศูนย์กลางกาย มาดึงใจออกจากธรรมะ ออกจากศูนย์กลางกายได้

๑ พระพิศลย์ สุวณฺโณ

1. ไม่ควรเอาใจของเราไปติดกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เราพอใจ ที่จะทำให้เกิดกิเลสของเราเฟื่องฟูขึ้นมา ทำให้ใจไม่หยุด
2. ไม่ควรเอาใจไปติดกับคน สัตว์ สิ่งของ เพราะจะทำให้ใจเรามีความยินดียินร้าย ซึ่งพระเดชพระคุณหลวงปู่ท่านกล่าวว่า **“ความยินดียินร้ายนี้เองที่ทำให้ใจเศร้าหมอง”**
3. ไม่ควรนำใจไปยึดติดกับอดีตที่ผ่านมา ไปคิดถึงอนาคตที่ยังไม่แน่นอน เพราะ **“อดีตพึ่งติดทั้งไป อนาคต มันเป็นเรื่องที่คดๆ ไม่แน่นอน”** ใจจะได้ไม่ฟุ้งซ่านครับ

๑ พระมหาพงศ์ศักดิ์ ฐานิโย

1. ติดในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของ **“คน”** นั้น แบ่งออกเป็นคนที่พึงพอใจ (เพศตรงข้าม) และคนที่ไม่น่าพึงพอใจ (ศัตรูหรือผู้ที่เคยสร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้เรา)
2. ติดในเรื่องราวที่เคยผ่านเข้ามาในอดีต ไม่ว่าจะเป็นอดีตที่น่าพึงพอใจหรือไม่ก็ตาม
3. ติดในเรื่องราวที่ยังมาไม่ถึงในอนาคต

๑ พระอรรถกร ภทฺทมโฌ

- ใจไม่ควรไปติดกับอะไรเลยครับ ไม่ว่าจะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ อันน่าใคร่ น่าพึงพอใจ ผู้คน สรรพสัตว์ สรรพสิ่ง สถานที่ สิ่งแวดล้อม สภาพดินฟ้าอากาศ อาหาร ของกินของใช้ เสื้อผ้าอาภรณ์ แม้กระทั่งร่างกายของเราเอง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เพราะทุกอย่างล้วนผูกพันเสื่อมสลาย เปลี่ยนแปลง เมื่อเอาใจของเราไปเกาะเกี่ยวผูกพัน ก็เป็นทุกข์ เศร้าหมอง ไม่ผ่องใส

- ติดตรงไหนก็แก้ที่ตรงนั้น เมื่อไม่ติดก็หลุด สุดท้ายก็เข้ากลางครับ

- ใจติดได้ทีเดียว คือที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ติดธรรมะ ติดกลางองค์พระภายใน (ที่อื่นต้องไม่เกาะ ไม่เกี่ยว ไม่เหนียว ไม่รั้งครับ)

๑ พระไชยยศ ยสวโธ

เราไม่ควรให้ใจของเราไปติดกับเรื่องราวนอกตัว เช่น ผู้คนรอบกาย ข้าวของเครื่องใช้ สิ่งอำนวยความสะดวก เรื่องสัพเพเหระที่ไม่มีสาระแก่นสาร หรือแม้กระทั่งภารกิจหน้าที่การงานจนลืมจัดสรรเวลาปฏิบัติธรรมให้กับตนเอง เพราะเป้าหมายที่เราบวชเข้ามาก็เพื่อขจัดกิเลสภายใน ทำพระนิพพานให้แจ้ง เราต้องโฟกัสไปที่เป้าหมายที่ตั้งใจเอาไว้ตลอด อย่าให้หลุด เพราะวันเวลาของชีวิตนั้นมีน้อยนัก

๑ พระธรรณิศ จารุวโธ

การจะมีผลการปฏิบัติธรรมที่ก้าวหน้าขึ้นใจต้องไม่ติดในอะไรในสิ่งภายนอก เพราะจะเหนียวรั้งใจไว้ไม่ให้ใจหยุดนิ่ง ดิ่งไปสู่ความละเอียดภายใน ตัวอย่างเช่น

- ติดในการคุยเล่นสนุกสนานเฮฮา เพราะจะทำให้ฟุ้งซ่านได้ง่าย

- ติดในบุคคล เพราะมักจะนำปัญหาและเรื่องร้อนใจมาให้

- ติดในรสอาหาร เวลาค้นมากเกินไปก็จะทำให้อึดอัด นั่งไม่สบายตัว

- ติดในลาภสักการะ สิ่งของเครื่องใช้ของดี ๆ แพง ๆ เพราะจะทำให้เป็นภาระเครื่องกังวลในการแสวงหาและรักษาดูแล

- ติดในคำยกย่องสรรเสริญ ถ้าเป็นพวกที่หิวคำชม มีมามีฟอร์ม จะทำให้ใจไม่บริสุทธิ์ ไม่อินโนเซนซ์ ติดอยู่กับความสุขภายใน ติดในกลางของกลางดีที่สุดครับ



เราไม่ควรให้ใจของเราไปติดกับอะไร? ซึ่งเมื่อเราเอาใจไปติดแล้วจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราไม่ดี หรือที่เคยดีก็จะกลับเสื่อมถอยลง

๑ พระมหาอรรถพล กุลสิทฺโธ

เราไม่ควรที่จะเอาใจไปติดกับเรื่องราวต่างๆ ภายนอกมากจนเกินไป โดยเฉพาะเรื่องที่ทำให้ใจของเราหลุดออกจากศูนย์กลางกาย เช่น เรื่องสตรี สดางค์ หรือสื่อต่างๆ เป็นต้น เพราะเมื่อเราเอาใจไปติดกับสิ่งเหล่านั้นแล้ว ใจของเราก็จะไม่บริสุทธิ์ และพุ่งชนไปกับเรื่องราวเหล่านั้น ซึ่งก็จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราไม่ดี หรือที่เคยดีก็จะกลับเสื่อมถอยลงไปครับ

๑ พระชานนท์ อานนฺโท

เรื่องที่ทำให้ใจไม่บริสุทธิ์ ทำให้ใจออกจากศูนย์กลางกาย เรื่องนอกเหนือจากการทำวิชชา นอกเหนือพระธรรมวินัย นอกเหนือสมณสัญญา หรือเรื่องของคน สัตว์ สิ่งของ การงาน การรับบุญ เรื่องทางโลก เรื่องที่บ้าน เยอะมากเลยครับ หลวงพ่อที่ทำให้ใจเราไม่บริสุทธิ์ ถ้าเราไปติดก็เป็นเรื่องเลยครับ ใจต้องไม่ติดอะไรจริงๆ ต้องติดแต่ธรรมะ ติดแต่การทำวิชชา คิดแต่จะแสวงหาความสุข ความบริสุทธิ์ให้ตนเอง

ช่วงนี้ลูกหมั่นทบทวนโอวาทหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยาย อยู่บ่อยๆ และก็พยายามสังเกตใจของตัวเองอยู่เหมือนกันครับว่าเราติดสิ่งไหนบ้าง แล้วก็พยายามตัดทิ้งไปเรื่อยๆ ให้ใจเราไม่ติดอะไรเลย ให้ใจเราเกลี้ยงๆ บริสุทธิ์ๆ และอยู่กับการนั่งธรรมะอย่างเดียว ลูกรู้สึกว่าได้ติดอะไรก็เป็นเรื่องไปหมดเลยครับ และลูกสัญญากับตัวเองแล้วว่า เราจะต้องไม่ติดอะไรเลยให้ได้ครับ จะต้องทำให้ใจของลูกละเอียดๆ ละเอียดยๆ ละเอียดยๆ นิ่งแน่นเข้าไปเรื่อยๆ ให้ได้ครับ

๑ พระวิศักดิ์ ธมฺมสรโน

ไม่ควรไปติดกับคน สัตว์ สิ่งของ ไม่ควรไปติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่เป็นฝ่ายอกุศลธรรม ไม่ควรติดนิเวรณ 5 ซึ่งเป็นเครื่องกั้นการทำงานของจิต

1. ความอยากได้ในกามคุณทั้ง 5 ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลภะ
2. ความขัดเคืองแค้นใจ การคิดร้าย เกลียดชัง
3. ความหดหู่ เชื่องซึม ท้อแท้
4. ความฟุ้งซ่าน ความเดือดร้อนใจ ความรำคาญใจ
5. ความลังเลสงสัย ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจ สงสัยในพระรัตนตรัย เป็นต้น

๑ พระธนกรณ์ สุภโรจน์

ลูกสังเกตได้ในชีวิตประจำวันว่าบางอย่างดูเหมือนเล็กน้อย แต่มีผลทำให้ใจของลูกไม่นิ่งได้ คือ

1. บุคคลรอบข้างในชีวิตประจำวัน เกิดจากการที่ตั้งความหวังจากบุคคลรอบข้าง โดยไม่รู้ตัว คิดเอาอะไรจากใครยังงี้ ได้ก็ยินดี ไม่ได้ก็ขัดเคืองใจ
2. อาหาร เมนูอาหาร รสชาติที่อร่อยมีผลต่อความยินดียินดีร้ายรายวัน แบบไม่รู้ตัว
3. ข้าวของเครื่องใช้ จีวรเนื้อดี ของใช้แบรนด์เนม อุปกรณ์ IT ที่เกินความจำเป็น เป็นกระแสแฟชั่น
4. ข้อมูลข่าวสารภายนอกที่อยู่ในกระแสนิยม เช่น การเมือง กีฬา บันเทิง ทำให้ติดพัน ติดตามต่อเนื่องได้
5. ลากสักการะ ปัจจัย เงินทอง ที่ไปให้ความสำคัญเกินกว่าธรรมะ แม้จะเป็นเรื่องการทำบุญก็ตาม
6. ความสะดวกสบาย จนติดเป็นเงื่อนไข ไม่อดทน
7. เรื่องราวที่ผ่านมาแล้ว แก่ไม่ได้ ไม่ปล่อยวาง

๑ พระสมยศ ปุณณยโส

โลก โกรธ หลง คนเราเมื่อมีความโลภ ใจก็จะไม่หยุดในการที่จะแสวงหา ทำให้กิเลสเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ คนเราเมื่อมีความโกรธก็จะให้เกิดการกระทบกระทั่งกัน ใจก็จะขุ่น เมื่อมีความหลงใจก็คิดวิธีการเอาของที่ตนเองอยากได้มาไว้ในครอบครองให้ได้ โดยไม่คำนึงถึงความถูกความผิด จากเหตุทั้งสามอย่างนี้จึงทำให้ใจไม่นิ่ง ผลการปฏิบัติธรรมที่ดีก็ไม่ดีและเสื่อมถอยลงไปครับ

๑ พระมหาสุธรรม สุตโน

1. ใจไม่ควรไปติดกับคนสัตว์สิ่งของทุกอย่างที่ไม่ใช่พระรัตนตรัย และสิ่งที่ไม่เกี่ยวเนื่องกับพระรัตนตรัย
2. ไม่ติดในทุกลมุขที่มากกระทบแล้วใจขุ่นมัว หรือหม่นหมอง ซึม เซ็ง เศร้า
3. ใจไม่ติดหรือพอใจในประสบการณ์ใดประสบการณ์หนึ่งที่จะดึงใจเราให้หลงมัวเมาอยู่กับที่ไม่ให้ก้าวหน้า



เราไม่ควรให้ใจของเราไปติดกับอะไร? ซึ่งเมื่อเราเอาใจไปติดแล้วจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราไม่ดี หรือที่เคยดีก็กลับเสื่อมถอยลง

๑ พระมหาตติ คุณรมโม

1. รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ
2. คน สัตว์ สถานที่ สิ่งของ
3. นิเวศธรรม
4. ตติวิธีการผิดๆ ติดประสบการณ์

สรุป มีทั้งหยาบและละเอียด บางคนบางท่านจะติดไม่เหมือนกัน เรื่องหยาบๆ ที่มากระทบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ต้องฝึกปล่อยวางเรื่องหยาบๆ ก่อน จนจิตคุ้น การปล่อยวางสิ่งกระทบใจก็จะเร็วขึ้นครับ การตติวิธีการผิดด้วยความไม่รู้ต้องอาศัยครู หรือกัลยาณมิตร ผู้มีประสบการณ์คอยแนะนำครับ

๑ นุชนารถ ครโสภา

1. ไม่ควรติดกับผลการปฏิบัติที่ดีหรือไม่ดีที่ผ่านมา แต่ให้มันสังเกตและปรับกาย ปรับใจในทุกรอบให้ถูกหลักวิชาเสมอ
2. เราไม่ควรเอาใจไปติดเรื่องเพศตรงข้าม สตางค์ สรรเสริญ ซึ่งเป็นบ่อเกิดของกิเลส โภภะ หลง ทำให้ใจไม่หยุดนิ่ง
3. เรื่องการกระทบกระทั่งในหมู่คณะ คือความคิด คำพูด การกระทำของผู้อื่นที่ทำให้ใจตกต่ำ เศร้าหมอง กังวลใจ เราไม่ควรเก็บมาคิดจนพยายาบท ผูกโกรธ น้อยใจ หรือเกิดทิฐิที่ไม่ดีให้เราแผ่เมตตาธรรม ให้อภัยกัน รักสามัคคีกัน เพราะทุกคนต่างก็มีข้อบกพร่องทั้งนั้น ต้องฝึกฝนขัดเกลากันไป
4. อย่ายึดติดอดีตที่รุ่งเรือง อนาคตที่ไผ่ฝัน จนลืมทำวันนี้ให้ดีที่สุด สร้างบารมีเต็มทีด้วยความสุข ความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ

๑ ภาสกร หงษ์แพง

1. ไม่ควรให้ใจของเรานั้นไปติดกับคน สัตว์ สิ่งของซึ่งทำให้เรามีภาระจนทำให้ใจเรานั้นมีห่วงมีกังวล
2. ไม่ควรให้ใจของเราไปติดเรื่องราวต่างๆ ที่ไม่มีสาระเป็นเหตุให้ใจฟุ้งซ่าน เช่น ติดตามข่าวสารบ้านเมืองมากเกินไป
3. ไม่ควรให้ใจของเราไปติดกับการสนทนาพูดคุยมากเกินไป เป็นเหตุให้ใจฟุ้งซ่าน

๑ อภัสรา แสงรุ่งเรือง

เราไม่ควรให้ใจเราไปติดกับสิ่งต่างๆ ที่จะดึงใจของเราออกไปจากศูนย์กลางกาย อาทิ เช่น

1. เรื่องราว ข้อมูล ข่าวสารที่ไม่เกี่ยวกับการสร้างบารมี
 2. อุปกรณ์ IT ต่างๆ ซึ่งใช้ในงาน แต่เมื่อใช้มากไปจนติดก็จะดึงใจของเราออกไปนอกศูนย์กลางกายไปเรื่อยๆ
 3. คน สัตว์ สิ่งของต่างๆ ที่จะต้องทำให้ใจของเราต้องห่วงกังวล บางครั้งถึงขั้นทำให้ใจเศร้าหมองเลยทีเดียว
 4. สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัวเรา ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น คำพูด การกระทำของบุคคลต่างๆ เป็นต้น
 5. สื่อต่างๆ ทุกชนิดที่ไม่เกี่ยวกับการสร้างบารมี
- สิ่งต่างๆ เหล่านี้เมื่อใจของเราไปติดแล้วจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราไม่ดี หรือที่เคยดีก็จะกลับเสื่อมถอยลง

๑ จารุศรี ยวนทอง

เราไม่ควรให้ใจของเราไปติดกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ หรือคน สัตว์ สิ่งของ เรื่องราวต่างๆ ที่จะเป็นข้าศึกต่อการกุศลและพรหมจรรย์ของเรา เพราะเมื่อเราเอาใจไปติดในสิ่งเหล่านี้แล้วก็จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราไม่ดี หรือที่เคยดีก็จะกลับเสื่อมถอยลงไปได้

ติดในที่นี้คือติดทั้งในรูปแบบที่เราชอบและไม่ชอบ เพราะจะชอบหรือไม่ชอบ มันก็เป็นอารมณ์อยู่ในใจ ไม่หยุดนิ่ง ทำให้ใจเราหลุดจากศูนย์กลางกาย ผลการปฏิบัติธรรมของเราก็ไม่สามารถดีได้ เพราะผลการปฏิบัติธรรมจะดีได้ก็ต้องอาศัยการจดจ่อที่ศูนย์กลางกายอย่างต่อเนื่อง ยิ่งถ้าเราปล่อยใจไปติดกับสิ่งต่างๆ เหล่านี้นานๆ เข้าก็จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมที่เคยดีกลับเสื่อมถอยลงมาได้



เราไม่ควรให้ใจของเราไปติดกับอะไร? ซึ่งเมื่อเราเอาใจไปติดแล้วจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราไม่ดี หรือที่เคยดีก็กลับเสื่อมถอยลง

๑๐ ขนินดา จันทราศรีไสล

1. ไม่ควรให้ใจของเราไปติดกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ทั้งที่น่ารัก และที่น่าชัง
 2. ไม่ควรให้ใจเรติดในความรักและความชัง ซึ่งจะทำให้ใจไม่เป็นกลาง ไม่บริสุทธิ์ และปฏิบัติธรรมได้ไม่ดี
 3. ไม่ควรเอาใจไปติดกับข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่น ข้อบกพร่องของตนก็ตรวจตราและแก้ไขแล้วก็จบ ไม่ต้องยึดติด ส่วนข้อบกพร่องของคนอื่นก็ทำหน้าที่กัลยาณมิตร ชี้แนะกันด้วยจิตเมตตา แล้วให้ออกาสเขาแก้ไขตัวเอง ไม่ติดในภาพเก่าของเขา
- โดยสรุปคือ ไม่ควรเอาใจไปติดกับทุกอย่างที่อยู่นอกกลาง แต่ควรเอาใจมาแปะติดไว้ที่กลางอย่างมีความสุข แซ่มซีน เบิกบาน

๑๑ วชิรินทร์ จรัสมาธูสร

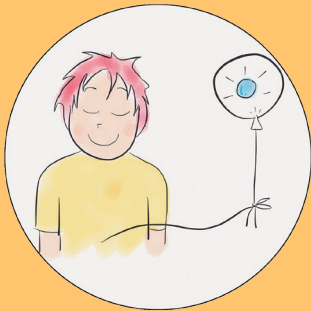
เราไม่ควรให้ใจของเราไปติดกับคน สัตว์ สิ่งของ แม้กระทั่งร่างกายของเราเอง ให้คิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงอุปกรณ์ในการสร้างบุญบารมีเท่านั้น เกิดขึ้นและอยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น แม้กระทั่งร่างกายของเราเราก็อาศัยอยู่เพื่อสร้างบุญบารมี ไม่ซำก็ต้องละทิ้งไป ควรให้ใจของเราผูกพันอยู่กับศูนย์กลางกาย อยู่กับธรรมะ ซึ่งจะเป็นที่พึ่งของเราที่แท้จริง



“ในทุกๆ คำถามที่ผ่านมานั้นเป็นเหมือนหม้อปากคอก
หรือเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมากๆ
แต่ลูกๆ อาจจะได้เอาไปคิดกัน เพราะมันต้องทำงานหนัก
หรือปล่อยให้ไปติดอยู่กับสิ่งเร้าภายนอก
จนทำให้ใจหลุดออกจากเป้าหมายดั้งเดิม
ที่เราตั้งใจเข้ามาสร้างบารมีอยู่ในองค์กร
การที่ลูกๆ ตอบคำถามมานั้นจะทำให้ลูกๆ ได้กลับมาคิด
และทบทวนดูตัวเราเองว่าเราเข้ามาอยู่ในองค์กรเพื่อวัตถุประสงค์อะไร

สำหรับการบ้านที่ลูกๆ ตั้งใจตอบกันมา
ถ้าลูกๆ ทำได้ตามนั้นกันจริงๆ ก็จะมีมากมาย
หลวงพ่อก็จะเชื่อที่พูด แต่พิสูจน์ที่การกระทำ”

คุณครูไม่ใหญ่



เราต้องให้ใจของเราไปติดกับอะไร ที่เมื่อเราเอาใจ
ไปติดแล้วจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดี
หรือที่เคยดีอยู่แล้วก็จะดียิ่งๆ ขึ้นไป

Question 09

29 สิงหาคม พ.ศ. 2556



เราต้องให้ใจของเราไปติดกับอะไร ที่เมื่อเราเอาใจไปติดแล้วจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดี หรือที่เคยได้อยู่แล้วก็จะดียิ่งๆ ขึ้นไป

๑ พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสโก

1. ติดกับโอวาท คำสอน คำเตือน คำแนะนำของครูบาอาจารย์
2. ติดกับมโนปณิธานที่เราตั้งใจละชีวิตมาสร้างบารมี ศึกษาวิชาธรรมกาย ไม่ทอดลอย
3. ติดกับบุญที่เราสั่งสมทุกวัน จากการทำทาน ศีล ภาวนา
4. ติดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ให้ได้ทุกอิริยาบถ

๑ พระมหาณัฐ ปุณณาคโม

5. ใจต้องติดกับศูนย์กลางกาย ติดกับองค์พระ ดวงสว่างที่เข้าถึง
6. ใจต้องติดกับธรรมะ ติดกับคำสอนของมหาปูชนียาจารย์
7. ใจต้องติดกับมหาปูชนียาจารย์ อยู่ในกลางของท่าน
8. ใจต้องติดกับการสร้างบารมี การสร้างบุญกุศลต่างๆ
9. ใจต้องติดกับการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ไม่ให้ขาด ต่างพร้อม
10. ใจต้องติดกับการฝึกฝนตนเอง รู้จักแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ
11. ใจต้องติดอยู่กับปัจจุบัน ไม่ติดกับอดีต และอนาคต
12. ใจต้องติดกับความมกน้อยสันโดษ ยินดีกับสิ่งที่ตนมีตนได้
13. ใจต้องติดกับความวิเวก ยินดีในที่สุด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่
14. ใจต้องติดกับการเป็นกัลยาณมิตรทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

๑ พระมหายุทธนา ปภาโส

ต้องให้ใจของเราติดกับบริกรรมนิมิต (โดยบริกรรมนิมิตนี้อาจเป็นได้ทั้งองค์พระ ดวงแก้ว รูปมหาปูชนียาจารย์ตาม แล้วแต่ว่าอย่างไร เวลาใดที่ใจเราจะสบายที่สุด) และหรือบริกรรมภาวนา (ซึ่งบริกรรมภาวนานี้อาจเป็นได้หลายอย่าง ทั้ง “สัมมา อะระหัง” หรือเป็นคำกลอน คำขวัญที่มีความหมายเพื่อมุ่งเน้นให้เรามีสติและไม่ประมาท) และต้องให้ใจเราติดกับโอวาทของมหาปูชนียาจารย์ เพื่อคอยหมั่นตอกย้ำถึงมโนปณิธาน และเป้าหมายชีวิตให้ชัดเจนเสมอๆ

๑ พระสุภัสสร ปภสสโร

1. เรื่องคุณของพระรัตนตรัย โดยระลึกนึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อย่างสม่ำเสมอ
2. คำสอนของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า
3. มหาปุณนิยาจารย์ พระเดชพระคุณหลวงปู่วัดปากน้ำ พระเดชพระคุณหลวงพ่อธัมมชโย พระเดชพระคุณหลวงพ่อทัตตชีโว และคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง คำสอน โอวาท มโนปณิธาน และพระคุณของมหาปุณนิยาจารย์
4. สมณสัญญา ทำให้คิดแบบพระ พุดแบบพระ ทำแบบพระ
5. เรื่องบุญกุศล โดยการระลึกถึงบุญใดบุญหนึ่งที่ปลื้มที่สุด หรือนึกถึงหลายๆ บุญ ที่สั่งสมมา จนกระทั่งปีติสุขหล่อเลี้ยงที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา
6. อารมณ์กรรมฐาน คือตรึงระลึกถึงองค์พระใสๆ ดวงใสๆ มหาปุณนิยาจารย์ เป็นอารมณ์ จนทำให้เกิดประสบการณ์ภายใน แล้วจรดในกลางธรรมภายใน ประสบการณ์ ภายในไปเรื่อยๆ ทั้งในรอบ นอกกรอบ จนกระทั่งไม่มีรอบ คือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับท่าน ตลอดเวลา

๑ พระชัยพร วรจิตโต

1. ติดกับสื่อ สัญลักษณ์ที่จะกระตุ้นหรือนำใจของเราเข้าสู่ภายใน เช่น ดวงแก้ว องค์พระ รูปภาพมหาปุณนิยาจารย์ เป็นต้น
2. ติดกับคำสอน โอวาทที่คอยตอกย้ำในเรื่องราวเป้าหมายชีวิตและความสำคัญของการปฏิบัติธรรม หมั่นเอามาฟังทบทวนและทำความเข้าใจ แก่ไขให้ผลการปฏิบัติเจริญก้าวหน้า
3. ติดกับเรื่องราวที่ทำให้เราสบายใจ เช่น หมั่นนึกถึงบุญ เรื่องที่เป็นอุบายที่จะ น้อมนำใจเราเข้าสู่ศูนย์กลางกาย
4. นึกถึงความมีโชคและโอกาสที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้รู้เรื่องราวความเป็นจริง และเป้าหมายชีวิตที่แท้จริง
5. นึกถึงความตาย ความเสื่อมไปของสังขาร จะทำให้เราไม่ประมาท เร่งทำความเพียร
6. ติดกับสื่อที่เรากำหนดขึ้น เช่น คำขวัญหรือปณิธานธรรมที่จะคอยเตือนสติ ให้ ไม่เผลอไปจากการหมั่นประคองรักษาใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย



เราต้องให้ใจของเราไปติดกับอะไร ที่เมื่อเราเอาใจไปติดแล้วจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดี หรือที่เคยได้อยู่แล้วก็จะดียิ่งๆ ขึ้นไป

๑ พิพัฒน์ ขอบชล

1. **ติดในศูนย์กลางกาย** ให้ความเห็นกลับไปยังโลกภายในทุกเวลา โลงๆ ว่างๆ เบาสบาย ปลอดภัย มีความสุข อิสระ
2. **ติดในภาพองค์พระ** องค์พระเข้าถึงธรรม (top view) เป็นภาพสะท้อน (reflection) ที่เกิดขึ้นภายใน
3. **ติดในความรู้สึก** ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา
4. **ติดในความบริสุทธิ์** ที่เกิดขึ้นภายใน เช่น ใจหยุด ความสงบ ความโล่ง ความสว่าง

๑ อภัสรา แสงรุ่งเรือง

เราต้องให้ใจของเราไปติดกับสิ่งต่างๆ ที่จะน้อมนำและพาให้ใจของเราเข้าสู่ศูนย์กลางกาย อาทิเช่น ติดกับบุญกุศล การสร้างบารมี ติดกับพระพุทธเจ้า พระรัตนตรัย ติดกับธรรมะ หรือติดกับเรื่องราวที่จะทำให้ใจของเราเกาะเกี่ยวหรือนึกถึงการสร้างบุญบารมีอยู่ตลอดเวลา ที่สำคัญที่สุดคือใจต้องติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายตลอด เรื่องราวต่างๆ ที่เป็นอกุศล หรือเป็นข้าศึกในการปฏิบัติธรรมในการสร้างบารมีก็จะไม่สามารถเข้าสู่ใจของเราได้ เป็นต้น เมื่อทำเช่นนี้จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดี หรือที่เคยได้อยู่แล้วก็จะดียิ่งๆ ขึ้นไป

ได้ค้นพบอีกอย่างหนึ่งว่าการบันทึกผลการปฏิบัติธรรมทุกวันนั้นทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราพัฒนาและก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ เพราะใจจะจดจ่ออยู่กับศูนย์กลางกายได้มากขึ้น และการบันทึกก็จะทำให้เราได้สังเกตและพัฒนาปรับปรุงวิธีการนั่งของเราในทุกวัน

๑ ھرรขร พงศ์เลิศนภกร

1. เราต้องให้ใจของเราไปติดกับพระรัตนตรัย คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์
2. เราต้องให้ใจของเราไปติดกับเรื่องบุญกุศล หลักๆ มี 3 อย่าง คือ การทำทาน การรักษาศีล การเจริญสมาธิ
3. เราต้องให้ใจของเราติดอยู่กับเวลาปัจจุบัน
4. เราต้องให้ใจของเราติดอยู่กับตัวเอง คือให้พิจารณาตัวเองว่ามีสิ่งใดที่ควรปรับปรุงแก้ไขบ้าง ทั้งในเรื่องส่วนตัวและเรื่องงานพระศาสนาที่ตนเองรับผิดชอบ

๑ รฐกร ทวีสิน

ต้องให้ใจของเราไปเกาะเกี่ยวกับศูนย์กลางกายฐานที่ 7 โดยเริ่มจากทุก 1 ชั่วโมง ขอ 1 นาทีถึงศูนย์กลางกายฐานที่ 7 แล้วเพิ่มระยะเวลาขึ้นไปเรื่อยๆ จากนาทีเป็นชั่วโมง จากชั่วโมงเป็นวัน จากวันเป็นเดือน จากเดือนเป็นปี จนกระทั่งใจของเราเกาะเกี่ยวอยู่กับศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ตลอดเวลา

๑ รัชนิกร แจ่มใส

เราต้องให้ใจของเราติดอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ติดดวง ติดองค์พระ ยิ่งใจของเราไปติดได้ต่อเนื่องนานมากขึ้นแค่ไหน ทั้งหลับตา ลืมตา ก็จะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดีขึ้นมากเท่านั้น ถ้าติดได้ตลอด 24 ชม. ธรรมะของเราก็จะมีแต่ก้าวหน้าไม่ถอยถอย แต่การจะทำให้ใจติดที่ 072 ติดดวง ติดองค์พระให้ได้ต่อเนื่องและพัฒนาจนได้ตลอดเวลานั้น เราต้องเริ่มจาก

1. ให้ใจติดมนโพนธฐานอันยิ่งใหญ่ของมหาปูชนียาจารย์ที่จะทำวิชาปราบมาร จนกว่าจะไปถึงที่สุดแห่งธรรม ทำให้เราเกิดแรงบันดาลใจที่จะคิด จะพูด จะทำอย่างท่าน แล้วเกิดกำลังใจที่จะทำต่อไปไม่ถอย

2. ให้ใจติดในคุณธรรม คำสอน การสร้างบารมีของพระศาสดา พระอรหันต์ โดยเฉพาะบุคคลที่ใกล้ๆ ตัวเรายังคงได้ยินคุณธรรม คำสอน การสร้างบารมีของท่านก็คือ มหาปูชนียาจารย์ พระเดชพระคุณหลวงปู่ หลวงพ่อ และคุณยายอาจารย์ ทำให้มีต้นบุญ ต้นแบบในการปฏิบัติตัวปฏิบัติธรรมตามท่าน เกิดความมั่นใจว่าในยุคของเรายังมีบุคคลที่ทำได้จริง แม้วันนี้เรายังทำไม่ได้เหมือนท่าน แต่เมื่อเราทำตามท่านไปเรื่อยๆ คุณธรรม ความดีและธรรมะของเราก็จะก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ เหมือนดั่งที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ ท่านบอกว่าอยากให้ลูกทุกคนเป็นแบบยาย ลูกทุกคนต้องทำอย่างยายจึงเป็นแบบยายได้

3. ให้ใจติดในเรื่องบุญ คือนึกถึงบุญที่ได้ทำมาแล้วบ่อยๆ และบุญที่เราอยากจะทำต่อไป ทำให้ใจผ่องใสเกลี้ยงๆ ทำให้สิ่งที่จะทำให้ใจเศร้าหมองไม่มาติดในใจเรา

4. ให้ใจติดกับการปฏิบัติธรรม โดยฝึกนั่งสมาธิทุกๆ วัน จนใจพบความสบาย ความโปร่ง โล่ง และความสุขก็จะมาติดใจ ทำให้เรารักในการทำสมาธิ อยากฝึกฝนให้ธรรมะของเราก้าวหน้ายิ่งขึ้น เมื่อนั้นเราก็จะมีความเพียรแก้ไขปรับปรุง หมั่นเอาใจติดไว้ที่ศูนย์กลางกาย ติดดวง ติดองค์พระ ให้ได้ตลอดเวลา ผลการปฏิบัติจะมีแต่ก้าวหน้าที่ดีอยู่แล้วก็จะดียิ่งๆ ขึ้นไปค่ะ



เราต้องให้ใจของเราไปติดกับอะไร ที่เมื่อเราเอาใจไปติดแล้วจะทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราดี หรือที่เคยติอยู่แล้วก็จะดียิ่งๆ ขึ้นไป

๑๑ เหมจิรา ยอดระบำ

เราต้องให้ใจของเราไปยึดติดกับองค์พระหรือดวงธรรมภายในให้ได้ตลอดเวลา ค่ะ ถึงแม้ว่าเราจะมองเห็นไม่ชัดหรือแค่นึกได้ก็ตามที่ ใจของเราจะได้มีที่ยึดที่เกาะเกี่ยวอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ใจของเราจะได้ไม่พล้อออกมานอกตัว ซึ่งปกติใจของเรามักจะคุ้นชินกับการอยู่นอกตัว และยากที่จะบังคับได้ ปล่อยให้กระแสนองกิเลสพัดพาไปเรื่อย แต่ถ้าหากเราไม่ปล่อยใจและฝึกร่างอย่างจริงจังแบบทุ่มเทด้วยการเอาชีวิตเป็นเดิมพัน ผลการปฏิบัติธรรมของเราก็จะพัฒนาดีขึ้นได้ตามลำดับ เราต้องเตือนตัวเอง สอนตัวเอง เพื่อตัวของเราเอง และเพื่องานพระศาสนา

๑๒ ศรีกานดา เบญจพลศิริจิตต์

1. ติดกับภาพองค์พระ ดวงธรรม หรือคำภานา “**สัมมา อะระหัง**” โดยวางใจเบาๆ คลอเคลียที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ
2. หมั่นทบทวนบุญที่ทำมาด้วยการดูใบอนุโมทนาบัตร ภาพมหาปูชนียาจารย์ หรือภาพการสร้างบุญที่เราเก็บไว้ในคอมพิวเตอร์ หรือรูปถ่ายที่เก็บไว้ในอัลบั้ม
3. หาเวลาปฏิบัติธรรมทุกวันให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ จะทำให้ใจเราเริ่มละเอียดไปตามลำดับ ต้องสงวนเวลาในแต่ละวันเพื่อการปฏิบัติธรรมเป็นหลัก

๑๓ จารุวรรณ วคินสกุล

ให้ใจเราติดกับศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ให้ใจวนเวียนอยู่ในตัว ไม่ออกไปนอกตัว เมื่อไรที่ใจเราคิดไปเรื่อยเปื่อยในเรื่องนอกตัว ก็ให้ดึงใจกลับมาใหม่ ง่ายๆ ก็ใช้วิธีภาวนา **สัมมา อะระหัง** 500 ครั้งก็ได้ นับไปเรื่อยๆ เพลินๆ หรือช่วงไหนใจละเอียดมาก นึกองค์พระได้ง่าย ก็นึกองค์พระคลุมตัวบ้าง เท้าตัวบ้าง หรือทำความรู้สึกว่าเป็นองค์พระ องค์พระเป็นเรา สำคัญนอกรอบต้องให้ใจมีงานทำ ไม่อย่างนั้นจะคิดไปเรื่อยเปื่อย ซึ่งมักจะหลุดเสียส่วนใหญ่

มีเพื่อนของลูกเล่าให้ฟังว่าเขาภาวนา **สัมมา อะระหัง** นับไปเรื่อยๆ จนวันหนึ่งดวงผุดขึ้นมา และผุดทั้งวัน วันนั้นเขารู้สึกมีความสุขมาก



“เขียนกันมาได้ดีทุกแผ่นเลย
ถ้าลูกๆ ทำได้อย่างที่เขียนมาอย่างนี้
มีสิทธิ์ที่จะยกขึ้นกันทั้งหมด
ให้ลูกๆ ฝึกใจให้บริสุทธิ์
เพราะถ้าใจไปเกาะติดอยู่กับสิ่งที่บริสุทธิ์
ใจก็จะบริสุทธิ์ตามไปด้วย
แล้วความสุขความบริสุทธิ์ก็จะเกิดขึ้น”

คุณครูไม่ใหญ่



ทำอย่างไรจิตของเราจะบริสุทธิ์ได้ตลอดเวลา
แม้จะยังไม่ได้เป็นพระอริยเจ้าก็ตาม

Question 10

30 สิงหาคม พ.ศ. 2556



ทำอย่างไรจิตของเราจะบริสุทธิ์ได้ตลอดเวลา แม้จะยังไม่ได้เป็นพระอริยเจ้าก็ตาม

๑ พระไชยศ ยสวัโส

การที่เราจะทำให้จิตของเราบริสุทธิ์ได้ตลอดเวลาแม้จะยังไม่ได้เป็นพระอริยเจ้านั้น ต้องเริ่มต้นด้วยการรักษาใจของเราให้ใสอยู่ตลอดเวลา หรือที่เรียกว่าสำรวมอินทรีย์ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ให้ไปเกาะเกี่ยวอยู่กับสิ่งใดมากจนเกินไป เช่น เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ได้กลิ่นก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ลิ้มรสก็สักแต่ว่ารู้รส สัมผัสก็สักแต่ว่าสัมผัส เมื่อรับรู้สิ่งต่างๆ เหล่านั้นแล้วก็ให้ทำเฉยๆ อย่าเอามาคิดปรุงแต่งทำให้จิตหวั่นไหวไปในอารมณ์ต่างๆ ที่จะนำมาซึ่งความหมองของใจ

ถ้าเราควบคุมใจของเราให้เฉยๆ ได้ตลอดทั้งวัน ใจของเราก็จะนิ่งจะใสบริสุทธิ์ และเมื่อเราหลับตาทำสมาธิ ใจก็จะยิ่งรวมเร็วจนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับความบริสุทธิ์ภายใน ใจของเราจากที่นิ่งธรรมดา ก็จะกลายเป็นนิ่งแน่นอยู่อย่างนั้น จนติดในธรรม หลังจากออกจากห้องปฏิบัติธรรมแล้วความนิ่งความใสบริสุทธิ์ก็จะติดออกมา และเมื่อเรายังรักษาใจอย่างต่อเนื่อง เราก็จะสามารถรักษาให้ใสบริสุทธิ์ได้ตลอดเวลาแม้ยังไม่ได้เป็นพระอริยเจ้า

๑ พระมหาอรรถพล กุลสิทโธ

วิธีการที่จะทำให้จิตของเราบริสุทธิ์ได้ตลอดเวลานั้นก็คือการนำจิตมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา ทั้งหลับตา สัมผัส นิ่ง นอน ยืน เดิน หายใจเข้า และหายใจออก ซึ่งถ้าหากเราทำได้เช่นนี้จิตของเราจะบริสุทธิ์ หยุตนิ่ง และไม่ถูกครอบงำจากกระแสกิเลสครับ

๑ พระมหาไพโรจน์ ปุณณภาโส

การทำจิตให้บริสุทธิ์ได้ตลอดเวลาต้องตรีกธรรมะให้ต่อเนื่องครับ ให้นึกบ่อยๆ แม้ในเวลาที่ได้รับบุญหยาบก็ตาม ต้องตามระลึกถึงธรรมะภายในให้ต่อเนื่อง ทำบ่อยๆ จนกว่าจะเป็นธรรมชาติ เป็นเองโดยอัตโนมัติ ทำบ่อยๆ ถึ่ๆ ทำทุกวันทำทั้งวันให้ได้มากที่สุดครับ ก็จะสามารถรักษาจิตของเราให้บริสุทธิ์ได้ครับ

๑ พระมหาธงชาติ โอภาโส

เอาใจอยู่ตรงกลาง ปล่อยเข้าไปสู่ภายในให้สม่ำเสมอเป็นปกติครับ หัดทำอะไรให้อยู่ตรงกลาง คิดผ่านจากกลาง เวลาพูดก็อยู่กลาง จะทำอะไรก็ตรีกตรงกลาง ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ครับ ถ้าละเอียดขึ้นก็เข้าไปตรงกลางได้ลึก นิ่ง แนบแน่นขึ้น ถ้าถอยมาหยาบก็ให้อยู่ตรงนั้นไปก่อน อย่าให้หลุดจากศูนย์กลางกายครับ

๑ พระธนพล กิตติวีโร

- ให้ใจบริสุทธิ์ผ่องใส ด้วยการรักษาศีลให้บริสุทธิ์ แล้วจิตใจจะเข้มแข็ง เบิกบาน พร้อมที่จะหลับสนิทสมาธิ
- ขัดเกลาจิตใจให้เบาบางจากกิเลสต่างๆ ทั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยมองโลกไปตามความเป็นจริง ให้อารมณ์ดีอยู่เสมอ จิตใจแจ่มใส ไม่มีอารมณ์ขุ่นมัว ปลอดจากความคิด
- ให้ใจหยุดนิ่งอยู่ภายในไว้ตลอดเวลาจนเป็นนิสัย กระทั่งเป็นหนึ่งเดียวกับกายภายในไว้ตลอดเวลา แล้วความเป็นพระจะถ่ายทอดจากภายในออกมาสู่ภายนอกครับ

๑ พระธรรมนิศ จารุโธ

- จิตของเราจะบริสุทธิ์ได้ตลอดเวลา นั้นต้องฝึกทำดังนี้
- ต้องให้ใจหลุดออกจากสิ่งภายนอก ทั้งบุคคล สิ่งของ หรือเหตุการณ์ต่างๆ ไม่ไปใส่ใจ ไม่เอามาเป็นอารมณ์ ทำให้สบาย ให้อภัยกับทุกๆ คน ให้คิดว่าสิ่งต่างๆ เหล่านั้นล้วนไม่ใช่สิ่งที่ควรไปยึดติดผูกพัน เพราะล้วนแปรเปลี่ยนไปสู่ความเสื่อม
 - หมั่นตรึกนึกถึงสิ่งที่ทำให้ใจละเอียดให้ได้ตลอดทั้งวัน เช่น องค์พระ หลวงปู่ ดวงใส หรือบุญกุศลที่เราได้ทำมาทั้งหมด
 - ทำความเพียรให้ใจไปติดกับความสุขความบริสุทธิ์ภายใน ทำบ่อยๆ ทำซ้ำๆ ในวิธีการที่ได้ผล เพื่อให้ใจถูกกลั่นให้สะอาดบริสุทธิ์ขึ้นไปเรื่อยๆ จนติดอยู่ในกลางของกลาง และฝึกทำให้ต่อเนื่องตลอดเวลาอย่างสบายๆ

๑ พระนครินทร์ อินทจโก

4. ต้องสำรวมอินทรีย์ ทั้งตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ไปรับเรื่องราวที่ไม่บริสุทธิ์ สิ่งร้อนใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจร้อนรน
5. ฝึกปล่อยฝึกวาง ไม่ให้ใจไปติดเรื่องหยาบๆ ภายนอก
6. เป้าหมายการทำพระนิพพานให้แจ้ง ต้องมั่นคง และต้องให้อยู่ในใจตลอดเวลา
7. ระลึกทุกวันเวลาว่าชีวิตเป็นของน้อย ในแต่ละวันให้ตรึกตรองว่าทำอย่างไรจะเข้าถึงพระธรรมกาย ทำอย่างไรจะได้ศึกษาวิชาธรรมกาย
8. เราเป็นพระต้องคิดอย่างพระ พูดอย่างพระ และทำอย่างพระ แล้วความบริสุทธิ์ใจจะแผ่ออกมา จนทุกความคิด คำพูด การกระทำเราบริสุทธิ์อย่างพระจริงๆ



ทำอย่างไรจิตของเราจะบริสุทธิ์ได้ตลอดเวลา แม้จะยังไม่ได้เป็นพระอริยเจ้าก็ตาม

๑ พระอรรคกร ภทฺทรมโ

- ประคองจิต หยุดนิ่งไว้กลางกาย หยุดใจที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ให้ได้ตลอดเวลา ทั้งหลับ ตื่น ยืน เดิน นั่ง นอน ในทุกอิริยาบถ กิจวัตร กิจกรรม
- ให้ใจอยู่กับบริกรรมนิมิต และบริกรรมภาวนาอย่างเบาสบาย ประจุกลมหายใจ
- สนใจแต่กลางกาย ไม่สนใจเรื่องปลีกย่อย ไม่สนใจคนอื่น สิ่งอื่น หรืออย่างอื่นที่ดึงใจเราออกนอกตัว (ยกเว้นภารกิจของหมู่คณะ หรือมีเรื่องขอความช่วยเหลือ)
- ข้างนอกเคลื่อนไหว ข้างในหยุดนิ่ง นั่งธรรมะให้ได้ทุกวันไม่ให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว นั่งให้ถูกวิธี ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ

๑ พระการุณ การุณโก

1. หมั่นประคองรักษาใจให้อยู่ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดทั้งวัน ทั้งหลับตา ลืมตาดู ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พุด คิด หยุดนิ่ง ลืมรส เหยียดแขน ขู่แขน เป็นต้น
2. หมั่นตรึกองค์พระแก้วใส หรือดวงใสๆ หรือวางใจนิ่งๆ สบายๆ ทั้งวัน
3. หมั่นรักษาอารมณ์ดี อารมณ์เดียว อารมณ์สบายให้ได้ทั้งวัน ทำใจเป็นกลางๆ ไม่ยินดีหรือยินร้าย
4. ไม่เอาใจไปเกาะ ไปเกี่ยว ไปเหนียว ไปรั้ง ในเรื่องคน สัตว์ สิ่งของ
5. หมั่นนึกถึงบุญกุศลที่สั่งสมมาทั้งหมดทั้งทาน ศีล ภาวนา
6. ปฏิบัติตามโอวาทคำสอนของหลวงพ่อ เช่น ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียว

๑ พระประเสริฐชัย เสฏฐธมโม

1. ใจจะต้องจดจ่ออยู่กับดวง องค์พระ ศูนย์กลางกาย บุญกุศล สิ่งที่เป็นบริสุทธิ คือพระรัตนตรัยในตัว ดูอย่างสบายๆ ทั้งหลับตา และลืมตา
2. ต้องปล่อยวางจริงๆ ทั้งทุกอย่าง วางทุกสิ่ง นิ่งอย่างเดียวจริงๆ แล้วเอาใจไปอยู่ในแหล่งของความบริสุทธิ์ตลอดเวลาอย่างสบายๆ ทุกอิริยาบถ
3. หมั่นปลีกวิเวกโดยนำใจมาอยู่กับเนื้อกับตัว ให้ใจสบาย เกลี้ยงๆ ตลอดเวลา แม้จะอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่อีกทีก็ครึกโครม สับสนวุ่นวาย
4. พุด คิด ทำแต่เรื่องดีๆ ละเอียด สะอาด บริสุทธิ
5. หลีกเลี้ยงและออกห่างจากสิ่งที่นำมาซึ่งความไม่บริสุทธิ์ทุกอย่าง

๑ พระมหาตติ คุณรมโม

1. พยายามตรีกอยู่ในพระรัตนตรัยให้ได้ตลอดทั้งวัน
2. อยู่ในโอวาทหลวงพ่อก พยายามฝึกให้ได้อย่างยาย
3. ห้ามจิตจากอกุศลทั้งหมด
4. คิด พุด ทำแต่เรื่องบุญกุศล เว้นเรื่องอกุศล
5. อยู่ใกล้บัณฑิตนักปราชญ์ ห่างไกลคนพาล
6. นั่งกัมมัฏฐานให้ได้วันละ 8-10 ชั่วโมง
7. พยายามตรีกธรรมะให้ได้ทั้งวัน ทุกอิริยาบถ
8. อยู่ในสถานที่สงบ สงบ ไร้สิ่งเร้า ไม่ไปอยู่ในที่โอ้อวด ที่ที่ไม่เหมาะสมทั้งปวง
9. รู้ประมาณในการฉันอาหาร
10. สำรวมพระปาฏิโมกข์ รักษาพระธรรมวินัยให้ดี
11. พยายามทำความเพียร พรธานี้ลูกตื่นขึ้นมาอธิษฐาน จงกรมตอนตี 2 บ้าง ตี 3 บ้าง เพื่อห้ามจิตจากนิวรณ์ธรรม อย่างน้อยก็ 30-45 นาที แล้วก็นั่งกัมมัฏฐานจนถึง ตี 4 ตี 5 สวดมนต์ทำวัตรเช้า ชำระจิตจากอกุศลและนิวรณ์ธรรมครับ
12. ศึกษาข้อวัตร ปฏิปทาของอริยสาวก อริยสงฆ์ มหาปูชนียาจารย์ พระผู้สำเร็จ จะได้เป็นกำลังใจ แรงใจในการปฏิบัติธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

๑ พระสายชล ธมมาวุธ

หมั่นระลึกถึงความเป็นพระ พระเป็นเรา เราอยู่ในพระและพระอยู่ในเรา คิดแบบพระ พุดแบบพระ ทำแบบพระ มีสมณสัญญาตลอดเวลา ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พุด คิด มีสติรู้ตัวว่าเป็นพระอยู่เสมอ รักษาให้ต่อเนื่องและทำความเพียรไม่ให้อย่ไม่ให้หย่อนครับ

๑ พระประทีป ปทีโป

ลูกว่าจิตจะบริสุทธิ์ได้มีวิธีเดียวคือหยุดใจที่ศูนย์กลางกาย หยุดในหยุดเข้าไปเรื่อยๆ ตอนนี้อยู่ยังเป็นผู้ฝึกใหม่อยู่ ก็เริ่มต้นจาก

1. ห่างไกลจากสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ เข้าใกล้สิ่งที่บริสุทธิ์
2. หมั่นทำกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ หยุดใจที่ศูนย์กลางกายบ่อยๆ
3. จดจ่ออยู่กับธรรมะภายใน มีหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยายอาจารย์อยู่ในหัวใจ
4. อยู่ในบุญ เลือกคิด พุดทำแต่สิ่งที่ดี นั่งธรรมะเยอะๆ



ทำอย่างไรจิตของเราจะบริสุทธิ์ได้ตลอดเวลา แม้จะยังไม่ได้เป็นพระอริยเจ้าก็ตาม

๑ พระประสิทธิ์ อนงคโณ

1. ให้ใจหยุดนิ่ง เฉยทีกลางตลอดเวลา
2. คิด พุด ทำแต่เรื่องบุญกุศล
3. เว้นจากคิด พุด ทำเรื่องบาปอกุศล
4. ให้ใจมีความง่าย สบาย สุข บริสุทธิ์ พึงพอใจ ชัด ใส สว่าง ขององค์พระ ดวงธรรม

ตลอดเวลา

5. ให้มีเป้าหมายที่สุดแห่งธรรมตามทางหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยายอาจารย์

๑ พระมหาฐานวุฒิ ถาวรชัย

1. อยู่ให้ห่างจากสิ่งที่เป็นอกุศล และสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์
2. หมั่นทำกิจของพระให้สมบูรณ์ คือสวดมนต์ รักษาพระธรรมวินัย นั่งสมาธิ

ปฏิบัติธรรม

3. หัดปล่อยวางกับอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบใจ
4. อดีตที่ผิดพลาดก็ลืมให้หมด บาปแม้เพียงนิดก็อย่าคิดทำอีกเด็ดขาด
5. ให้ระลึกถึงมหาปูชนียาจารย์ แล้วตอกย้ำอุดมการณ์และเป้าหมายชีวิตของเราให้

บ่อยๆ สิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยให้ใจของเราบริสุทธิ์ได้ครับ



“ตอนนี้กระแสการปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นไปทั่วทั้งองค์กรแล้วนะ
จะเป็นผลทำให้กระแสความบริสุทธิ์แผ่ขยายไปทั่ว
เพราะถ้าใจของลูกแต่ละคนบริสุทธิ์
สิ่งที่บริสุทธิ์ก็จะเกิดขึ้นกับตัวของตัวเอง
แล้วพลังมวลของความบริสุทธิ์ก็จะเกิดขึ้น
และแผ่ขยายออกไปเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ให้ไปในทางที่ดีได้
ลูกๆ ยังแข็งแรงกันอยู่ก็ให้รีบชิงช่วงลุยนั่งธรรมะกันให้เต็มที่
เพราะถ้าอายุมากขึ้นแล้วจะนั่งกันได้ไม่เต็มที่
หลวงพ่อยากให้ลูกๆ ปล่อยวางจากเรื่องราวต่างๆ ภายนอก
ที่ทำให้ใจออกห่างจากศูนย์กลางกาย
แล้วก็นำมาลุยนั่งธรรมะกัน”



คุณครูไม่ใหญ่

สิ่งที่เป็นข้าศึกต่อการกุศลและการประพฤติ
พรหมจรรย์คืออะไร เราจะมีวิธีการป้องกันได้
อย่างไร

Question 11

31 สิงหาคม พ.ศ. 2556



สิ่งที่เป็นการเข้าศึกษาต่อการกุศลและการประพาสคืออะไร เราจะมีการป้องกันได้อย่างไร

๑ พระสมณวัติ สมมาโโล

สิ่งที่เป็นการเข้าศึกษาต่อการกุศลและการประพาสคือ (ถ้าเป็นพระ) สตรี สดางค์ สรรเสริญ และกามคุณทั้ง 5 (ที่เนื่องด้วยคน สัตว์ สิ่งของ) ที่มากระตุ้นกิเลสในใจของเราให้กำเริบหรือเฟื่องฟูขึ้น

วิธีป้องกันนั้นคือ

สตรี ต้องไม่คลุกคลีมากเกินไป

สดางค์ ใช้จ่ายในส่วนที่จำเป็นต่อชีวิตของสมณะเท่านั้น

สรรเสริญ เวลาไปเทศน์สอนญาติโยม อย่าหลงคำชม อย่าปลื้มคำยอ ให้ทำใจนิ่งๆ เป็นกลางๆ นึกถึงแต่บุญกุศลที่มาให้ธรรมะกับญาติโยมอย่างเดียวกัน

กามคุณทั้ง 5 (ที่เนื่องด้วยคน สัตว์ สิ่งของ) พยายามอย่าชักนำศัตรูเข้าบ้าน (คือเรือนกาย) คือพยายามอย่าให้สิ่งที่เนื่องด้วยกามคุณในรูปแบบต่างๆ ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

๑ พระชัยพร วรจิตโต

1. **ศีลข้อ 6** การบริโภคอาหารยามวิกาลเป็นการบริโภคเกินความจำเป็น จะทำให้ไม่สบายกาย ต้องรู้จักประมาณในการบริโภค รวมไปถึงปัจจัย 4 ด้วย

2. **ศีลข้อ 7** การดูหนัง ฟังการขับร้อง ประโคมดนตรี จะทำให้ใจฟุ้งซ่าน ต้องงดขาดจากสิ่งเหล่านี้ แม้ผ่านเข้ามาทำให้ผ่านไป ไม่สนใจไปในอารมณ์เหล่านั้น

3. **ศีลข้อ 8** การนอนการนั่งในที่นอนที่นุ่มนวลและสูงใหญ่ ต้องรู้จักเลือกที่นั่ง ที่นอน ที่สงบ ไม่สุขสบายจนเกินไป จะทำให้กามกำเริบและขี้เกียจ

4. ปล่องใจไปติดในวัตถุ คน สัตว์ สิ่งของ ในเรื่องครอบครัว สมบัติพัสถาน ต้องปล่องวางตัดความอาลัยอาวรณ์ คลายความผูกพันในสิ่งเหล่านี้ ใจจะได้เป็นอิสระ น้อมกลับเข้ามาสู่ภายใน หุตติงได้ง่าย

5. ประมาทในวัย ในความไม่มีโรค ให้หมั่นระลึกถึงความตาย ความเสื่อมไปของสังขาร จะได้ไม่ประมาท เร่งทำความเพียร

6. การไปในที่โอ้อวด ไปในที่ที่ไม่ควรไม่เหมาะสมกับสมณสาธูป เป็นทางมาแห่งความฟุ้งซ่าน และความยุ่งยาก จะไปไหนมาไหนต้องพิจารณา สังวรระวังให้จงดี นึกถึงโทษของการไป

7. การยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่ จะมีแต่เรื่องไร้สาระรบกวนจิตใจ ต้องสร้างนิสัยรักสงบ ชอบความสงบ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่ เพื่อจะได้มีเวลาแสวงหาประโยชน์ของการออกบวช

8. การไปยุ่งเกี่ยวกับมาตุคามเกินความจำเป็น ถ้าต้องเกี่ยวข้องกับมาตุคาม ต้องประพฤติตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้กับพระอานนท์

9. ไม่สำรวมอินทรีย์ ปล่อยใจไปติดในกามคุณ 5 ในอารมณ์ที่เห็นว่างาม ประุ้งแต่งไปตามกระแสโลก ต้องมีความสำรวมในอินทรีย์ รู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบ เห็นคุณเห็นโทษของสิ่งเหล่านั้น

10. เสพสื่อต่างๆ โดยไม่รู้จักเลือกสรร ต้องรู้จักเลือกสรรสิ่งต่างๆ ที่จะนำเข้ามาสู่ตัวเราทางอายตนะทั้ง 6 เพื่อส่งเสริมใจให้เป็นกุศล สนับสนุนการปฏิบัติและแก้กฏการประพฤติพรหมจรรย์

11. ดีที่สุดต้องหมั่นที่จะประคองรักษาใจไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา จึงจะรอดพ้นและเอาชนะอำนาจของพญามารได้

๑๑ สายรุ้ง คงเจริญพร

ข้าศึกต่อกุศลและการประพฤติพรหมจรรย์ คือ

1. เพศตรงข้าม
2. ปัจจัย 4 ที่ใช้โดยไม่ระมัดระวัง ลากสักการะ
3. สรรเสริญ

วิธีการป้องกัน คือ

1. ระมัดระวังในการติดต่อประสานงานกับเพศตรงข้าม ให้ตระหนักถึงเป้าหมายของการมาประพฤติพรหมจรรย์ ต้องสำรวมกาย วาจา ใจให้ดี
2. การใช้ปัจจัย 4 ใช้ให้เหมาะสม ไม่ติดในลากสักการะ
3. พิจารณาว่าตนเองเป็นผู้ฝึกตัวอยู่ เริงเรียนรู้และไม่ประมาท ไม่คิดว่าตนเองเก่ง หมั่นเรียนรู้เพิ่มเติม ทั้งปริยัติและปฏิบัติ อ่อนน้อมถ่อมตน รับฟังคำแนะนำมาปรับปรุงตนเองเสมอ
4. รักษาใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย ไม่ประมาท เตือนตนเองให้ได้ สอนตนเองให้คิดพูด ทำในทางที่เป็นกุศลค่ะ



สิ่งที่เป็นการเข้าศึกษาต่อการกุศลและการประพฤติพรหมจรรย์คืออะไร เราจะมีวิธีการป้องกันได้อย่างไร

๑ สุขุมาลัย สุดสังข์

สิ่งที่เป็นการเข้าศึกษาต่อการกุศลและการประพฤติพรหมจรรย์คือสิ่งที่เมื่อเอาใจของเราไปเกาะเกี่ยวแล้วจะทำให้ใจของเราห่างเป้าหมายการสร้างบารมี และหลงเพลิดเพลिनไปกับสิ่งนั้น เช่น รูปงาม สิ่งของต่างๆ ที่ถูกใจ หรือคำพูดที่ไม่ใช่ความจริง เป็นต้น

วิธีป้องกันคือหลบ หลีก เลี่ยงสิ่งเหล่านั้น และหมั่นตรึงกระตือรือร้นถึงเป้าหมายที่เราได้เกิดมาในชาตินี้ พร้อมทั้งรักษาใจเราให้อยู่ในกลางให้ได้ตลอดเวลา

๑ อภัสรา แสงรุ่งเรือง

สิ่งที่เป็นการเข้าศึกษาต่อการกุศลและการประพฤติพรหมจรรย์คือสิ่งที่จะทำให้ใจของเราหมอง และชักนำไปในทางที่เสื่อม ชักนำให้เราออกจากศูนย์กลางกาย ชักนำให้เราออกนอกเส้นทางการสร้างบารมี เราจะมีวิธีป้องกันได้อย่างไร

1. หมั่นทำใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์โดยการปฏิบัติธรรม เมื่อใจสะอาดบริสุทธิ์ดีแล้ว สิ่งที่เป็นอกุศลก็จะเข้าสู่ใจได้ยาก

2. หลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นเข้าศึกษาต่อใจ เช่น การดู ฟัง พูดคุยในสิ่งที่เป็นอกุศล สิ่งที่จะทำให้ใจออกห่างจากศูนย์กลางกาย

3. เมื่อเราต้องปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันทุกๆ เรื่อง จะต้องทำด้วยความสำรวมอินทรีย์ หากไม่สำรวมจะทำให้ใจของเราเพลอไพล เพราะถูกสิ่งเร้าต่างๆ ทำให้ใจของเราเตลิดไปได้อย่างง่ายๆ โดยที่เราไม่ทันรู้ตัว

4. หมั่นพบกับกัลยาณมิตร เพื่อพบปะพูดคุยในเรื่องธรรมะและเรื่องบุญกุศลต่างๆ จะทำให้ใจของเราวนเวียนเกาะเกี่ยวอยู่กับบุญตลอดเวลา

5. หลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่เป็นกัลยาณมิตรต่อเรา ทั้งคน หรือสื่อต่างๆ เป็นต้น เพราะสิ่งเหล่านั้นจะดึงใจหรือเหนี่ยวนำให้ใจเราไปสู่อกุศลตลอดเวลา

6. นอกรอบต้องหมั่นนึกถึงศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา หรือหมั่นตรึงนึกถึงดวงแก้ว องค์พระไว้ที่ศูนย์กลางกาย จะเป็นการป้องกันไม่ให้สิ่งที่ไม่ดีเข้าสู่ใจของเรา

7. วิธีที่ดีที่สุด คือ ทำการบ้านของหลวงพ่ให้ได้ครบทั้ง 10 ข้อ เพราะนี่คือสิ่งที่หลวงพ่ได้สรุปเป็นวิธีที่ดีที่สุด และลัดที่สุดมาให้แก่ลูกๆ แล้ว

๑ รัชนิกร แจ่มใส

สิ่งที่เป็นการขัดต่อการกุศลและการประพฤติพรหมจรรย์ คือการกระทำทั้งทางกาย วาจา ใจของเราทั้งตัวเราและคนรอบข้าง ผ่านทางรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ทำให้เกิดการปรุงแต่งทางใจ เห็นอารมณ์ว่างาม ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน ขุ่นมัว น้อมไปในเรื่องงาม เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทำให้ใจหลุดจากศูนย์กลางกายฐานที่ 7

ในหมู่นักสร้างบารมีพึงต้องระวังซึ่งสิ่งเหล่านี้จะแฝงมาในรูปของสตรี (หรือบุรุษ) สดางค์ สรรเสริญ

๑ นางพางา เอี่ยมศรี

ข้าศึกต่อการกุศลและการประพฤติพรหมจรรย์คือเพศตรงข้าม ทรัพย์สิน เงินทอง ลาภ ยศ สรรเสริญ

วัตถุประสงค์หลักของการมาประพฤติพรหมจรรย์ก็คือการทำพระนิพพานให้แจ้ง สลัดตนให้พ้นจากกองทุกข์ ให้ปลอดจากสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อการกุศลและการประพฤติพรหมจรรย์ มีวิธีป้องกันคือ

1. รักษาศีล เป็นการยกระดับของจิตใจ เพื่อเพิ่มความบริสุทธิ์ต่อการประพฤติพรหมจรรย์ เช่น **อะพรหมะจะริยา เวระมะณี** เจตนาเครื่องงดเว้นจากกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ อยู่เยี่ยงพรหม ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เป็นการยกใจให้สูงขึ้น และให้สงบเต็มที่ เพื่อจะได้มีโอกาสศึกษา ปฏิบัติ และพิจารณาธรรมขั้นสูงยิ่งๆ ขึ้นไป

2. ทรัพย์สิน เงินทอง ก็ให้ระมัดระวังการใช้จ่าย ควรเลือกใช้จ่ายแต่ที่จำเป็นแก่การใช้งาน ถ้าไม่ระวังจนทำให้มีปัญหาด้านการเงินจะเป็นเหตุให้เกิดความโลภเกิดขึ้น และมีช่องทางให้ได้เงินมาอย่างง่าย แต่ไม่ถูกต้อง ให้ทบทวนศีลของตนเอง และความตั้งใจเดิมๆ ในการสร้างบารมี จิตใจจะได้เข้มแข็ง ก็เลศความโลภก็จะไม่สามารถครอบงำได้

3. คำสรรเสริญ ไม่ควรหลงใหลในคำสรรเสริญ เพราะเปรียบเหมือนน้ำหอมอาบศพ จะหอมเพียงชั่วคราว



สิ่งที่เป็นข้อขัดข้องต่อการกุศลและการประพัตติพรหมจรรย์คืออะไร เราจะมียุทธวิธีการป้องกันได้อย่างไร

๑ พัทธินทร ขาญชนะโยธิน

สิ่งที่เป็นข้อขัดข้องต่อการกุศลและการประพัตติพรหมจรรย์คือกามกิเลส อันได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งเกิดขึ้นในใจ เมื่อขาดสติ เวลาพลั้งเผลอ ทำให้มีผลต่อความคิด คำพูด การกระทำที่ไม่บริสุทธิ์ เป็นศัตรูต่อการกุศลและการประพัตติพรหมจรรย์อย่างยิ่ง เราจะมีวิธีป้องกันได้คือ

1. รักษาใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ โดยการเอาใจติดที่ศูนย์กลางกาย กลางดวงธรรม กลางองค์พระภายในของเรา และนั่งสมาธิทุกวันไม่ให้ขาดเลยแม้แต่เพียงวันเดียว พุดคุยกับเพศตรงข้ามเท่าที่จำเป็น เฉพาะเรื่องงานบุญ งานพระศาสนาเท่านั้น
2. ถ้าจำเป็นต้องพูดก็ไม่ต่อความยาวสาวความยืด เสียเวลา
3. ถ้ามีเพศตรงข้ามพุดหรือเขียนส่งข้อความอันไม่เหมาะสมมา ทำนองทอดสะพาน ให้ตัดสะพานเสียแบบที่คุณยายท่านสอนไว้ ไม่พุดหรือเขียนโต้ตอบด้วย ทำเฉยๆ
4. ไม่ทอดสะพานให้เพศตรงข้ามด้วยกิริยาท่าทาง คำพุด ซึ่งออกมาจากใจที่ไม่บริสุทธิ์ แบบที่คุณยายท่านสอนไว้
5. ไม่อยู่โดยลำพังกับเพศตรงข้ามสองต่อสองโดยเด็ดขาด เช่น ในที่ทำงานควรมีเพื่อนอยู่ด้วย ถ้าเพื่อนไม่อยู่เราก็รีบกลับบ้านที่พัก ถ้าเดินทางไปปฏิบัติภารกิจก็ไม่ไปโดยลำพังสองต่อสอง ปลอดภัยไว้ก่อน
6. ระมัดระวังกาย วาจา ใจ ผ่านความคิด คำพุด การกระทำที่สะอาดบริสุทธิ์ มีสติกำกับเวลาจำเป็นต้องพุดคุยสนทนาในงานกับเพศตรงข้าม
7. หมั่นทบทวนเป้าหมายชีวิตในการสร้างบารมี ในการอุทิศชีวิตมาช่วยงานพระศาสนา มาสร้างบารมีกับหลวงพ่อกับและหมู่คณะไปสู่ที่สุดแห่งธรรม
8. คอยเป็นกัลยาณมิตรให้กันและกันในหมู่พี่น้องอุบาสิกา ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน รักกันให้มากๆ ประคับประคองกันไปสู่เป้าหมาย
9. ให้นึกเสมอว่าเรามีชีวิตอย่างนักบวช มาอยู่วัดสร้างบารมี ประพัตติพรหมจรรย์ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ภพชาติต่อไป เราจะได้เป็นชาย ได้เพศบริสุทธิ์ ได้บวชสร้างบารมีไปกับหลวงพ่อกับทุกภพทุกชาติตราบถึงที่สุดแห่งธรรม นึกเช่นนี้เราจะมีกำลังใจในการรักษาศีล และประพัตติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์คะ

๑๑ สักกัญญา ผิวนเหลือง

สิ่งที่เป็นการเข้าถึงการกุศลคือกิเลสและสิ่งที่เป็นการอกุศลทั้งหมด สิ่งที่เป็นการเข้าถึงการประพฤติพรหมจรรย์คือสิ่งที่จะทำให้เราเปลี่ยนจากนักบวชไปเป็นเพศฆราวาส หรือออกไปครองเรือน เพราะฉะนั้นเราต้องสำรวจอินทรีย์ทั้ง 5 อะไรก็ตามที่เข้ามาในความคิด คำพูด การกระทำที่ทำให้เรายากออกไปข้างนอกวัด ยากออกไปใช้ชีวิตเหมือนชาวโลกทุกๆ ไปไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เข้ามากระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เราควรระวังหมั่นเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าเราเป็นเหมือนนักบวช ต้องรักษาศีล 8 ให้บริสุทธิ์ และหมั่นนำใจไปไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ให้ได้ตลอดเวลา

๑๒ สุรารักษ์ ฮาดดา

สิ่งที่เป็นการเข้าถึงการกุศลและการประพฤติพรหมจรรย์ คือเพศตรงข้าม

วิธีป้องกันคือการสำรวจระวังกาย วาจา ใจ ของเราไม่เปิดช่องให้พญามารได้ช่อง โดยการเอาใจจดจ่ออยู่กลางตัว ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ให้ได้ตลอดเวลา เท่านั้น พญามารก็ไม่สามารถเข้ามาสอดแทรกได้

๑๓ จเด็จ ศิริโท

- **เข้าถึงการกุศล** คือกิเลสในใจเราเองที่ถูกบาปอกุศลครอบคลุมผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วบังคับให้ทำในสิ่งที่เป็นการบาปอกุศล และไม่ทำในสิ่งที่เป็นการบุญกุศล
- **เข้าถึงการประพฤติพรหมจรรย์** คือกิเลสทางกายและความยินดี พอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส
- ป้องกันโดยทำกาย วาจา ใจของเราให้สะอาดบริสุทธิ์ ยิ่งๆ ขึ้นไป ด้วยการทำทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ และงดเว้นสิ่งที่เป็นการเข้าถึงการกุศลและการประพฤติพรหมจรรย์ทุกชนิดครับ



“วัตถุประสงค์ที่หลวงพ่อยากให้การบ้านไปนั้น
ก็เพื่อให้เกิดกระแสตื่นตัวในเรื่องการปฏิบัติธรรม
หลวงพ่อยากให้พรรษานี้
เป็นพรรษาที่แตกต่างจากพรรษาที่ผ่านๆ มา
ให้เป็นพรรษาแห่งความบริสุทธิ์หยุดนิ่งกันได้ทั้งองค์กร”

คุณครูไม่ใหญ่



คำว่า “สำรวมอินทรีย์” คืออะไร เราจะต้องสำรวม
อินทรีย์อย่างไรจึงจะทำให้ใจของเราใสและหยุดนิ่งได้

Question 12

1 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระชุกเกียรติ ภทโท

สำรวมอินทรีย์ คือการใช้ทวารทั้งหลายอย่างถูกวิธี ได้แก่ ดูในสิ่งที่ควรดู ฟังในสิ่งที่ควรฟัง ดมในสิ่งที่ควรดม ลิ้มรสในสิ่งที่ควรลิ้มรส สัมผัสในสิ่งที่ควรสัมผัส ระลึกในสิ่งที่ควรระลึก โดยเราต้องสำรวมอินทรีย์ด้วยการน้อมนำใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อย่างสม่ำเสมอ

๑ พระพีระ ธมมวีโร

คือการรักษาใจของเราให้อยู่กับตัวเอง อยู่กลางตัวอย่างมีความสุขตลอดเวลา มีอะไรภายนอกตัวมาให้ดู ให้เห็น ให้รับรู้ รับทราบเราก็ไม่ใส่ใจ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ทั้งหมดเรื่อง รักษาความต่อเนื่องการดูใจที่กลางตัวของเราไม่ให้ขาดช่วงจะดีกว่า ทำอย่างนี้ใจจึงจะใสและหยุดนิ่งได้

๑ พระมหายุทธนา ปาโส

“สำรวมอินทรีย์” คือการที่เราละมัดระวังไม่ให้อายตนะทั้ง 6 ของเราไปสัมผัสกับสิ่งที่ เป็นอกุศลและเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์ การจะให้ใจเราใสและหยุดนิ่งได้นั้น นอกจากที่เราต้องระมัดระวังการสัมผัสของอายตนะทั้งหลายแล้วเรายังต้องมีสติ หมั่นให้อายตนะทั้ง 6 ของเราสัมผัสกับสิ่งที่เนื่องด้วยพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์เสมอๆ โดยเฉพาะใจของเราต้องหมั่นคอยประคองให้อยู่ในกลางให้ได้ตลอดทั้งวันหรือนานที่สุด

๑ พระมหาณัฐ ปุณณาคโม

10. **สำรวมอินทรีย์** คือการสำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง 6 คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้าย เมื่อไปกระทบกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ (คิดปรุงแต่ง)

11. **การสำรวมอินทรีย์**ที่จะทำให้ใจใสและหยุดนิ่ง ทำได้ 3 วิธี

11.1 รู้จักหักห้ามใจ อะไรที่จะเป็นอันตรายต่อการประพฤติพรหมจรรย์ก็อย่าไปดู อย่าไปฟัง อย่าไปดม เป็นต้น

11.2 รู้จักปล่อยวาง ไม่ยินดียินร้าย เมื่ออินทรีย์ทั้ง 6 ต้องไปกระทบกับสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อพรหมจรรย์ เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน เป็นต้น

11.3 รู้จักวางใจที่ศูนย์กลางกาย ทำบ่อยๆ จนคุ้น เราจะสำรวมอินทรีย์ได้เองโดยอัตโนมัติ ใจจะใสและหยุดนิ่งได้ง่าย



คำว่า “สำรวมอินทรีย์” คืออะไร เราจะต้องสำรวมอินทรีย์อย่างไรจึงจะทำให้ใจของเราใสและหยุดนิ่งได้

๑ พระอนล ฌฏฐกุล

การสำรวมอินทรีย์ คือการควบคุมระมัดระวังสิ่งที่จะเข้าไปรบกวนกายนอกร่างกาย ไม่ให้เข้าไปรบกวนสิ่งที่จะทำให้คุณภาพของใจเศร้าหมองลง เช่น สิ่งที่กระตุ้น ยั่วให้เกิดกามราคะ หรือโทสะ ทำให้ใจร้อนรน มีอาจจะหยุดนิ่งได้

เราต้องรู้เท่าทันถึงอันตรายของสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัว ไม่ประมาท มีสติอยู่เสมอ ควบคุมการเข้าไปรบกวนสิ่งต่างๆ เช่น การไม่ดู ไม่ฟังสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง หรือหากสิ่งเหล่านั้นมากระทบ ก็ไม่ให้กระเทือนใจ เมื่อเราหวงแหนและรักษาความสงบภายในของเราได้ ใจของเรา ก็จะใสและหยุดนิ่งได้

๑ พระนิธิตร์ โชติตฺตโน

คือการสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ซึ่งเราควรตั้งสติ ตริกระลึกรู้ถึงความไม่เหมาะสม ไม่งาม ไม่พึงประสงค์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับอินทรีย์ทั้ง 6 นี้ อย่างเนืองนิจ มองในสิ่งที่ควรดู หูฟังรู้ในเรื่องธรรม ไม่ตามกลิ่นที่ขึ้นา รสชาตินั้นเพียงประจักษ์ร่างกาย แล้วรักษากาย เพื่อสร้างบุญ ใจเรามุ่งลงตั้งศูนย์กลางฐานที่ 7

๑ วรรณ ตรีใส

สำรวมอินทรีย์ คือการมีสติ ระมัดระวังในสิ่งใดๆ ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ใจปรุงแต่งใดๆ

เราต้องสำรวมโดยเมื่อเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้สัมผัสใดๆ ก็ต้องสักแต่ว่าเห็น ได้ยิน ฯลฯ เหมือนอายตนะทั้ง 6 ของเราพิจารณา ไม่รับรู้สิ่งที่มากระทบ เหมือนทัพพีที่ไม่เคยรู้รสแกงแม้จะแช่อยู่กับน้ำแกง คือเมื่ออายตนะทั้ง 6 ของเรากระทบกับสิ่งใดเราจะไม่ปรุงแต่ง รับประทานอาหารไปจรดศุนย์ จรดองค์พระทันที ฝึกทำบ่อยๆ ทุกลมหายใจเข้าออก ทำจนเป็นนิสัย สิ่งใดมากระทบก็จะเหมือนกับความว่างเปล่า ใจจะไม่รับรู้ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เพราะใจสุขอยู่กับพระภายใน ซึ่งเป็นบรมสุขกว่าอายตนะภายนอกใดๆ

๑ เสาวภา แสงทอง

สำรวมอินทรีย์ คือการระวังรักษาตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไม่ไปยินดีกับสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อการสร้างบารมี ข้าศึกต่อการประพฤติพรหมจรรย์

เราจะต้องสำรวมอินทรีย์ด้วยตระหนักรู้และระลึกเสมอว่าตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ นั้นเป็นเพียงอวัยวะที่มีหน้าที่รับรู้อารมณ์ต่างๆ ตามสภาวะของสิ่งแวดล้อมที่เป็นไปตามความเป็นจริงเพื่อการดำเนินชีวิตในแต่ละวันของเรา อารมณ์ต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอินทรีย์ทั้ง 6 นี้ใจของเราต้องมีสติรับรู้อารมณ์นั้น ไม่นำใจไปยึดติดกับอารมณ์ที่รับรู้ทั้งสุขและทุกข์ ยินดี หรือยินร้าย ไม่นำใจไปตามกระแสกิเลส โลภ โกรธ หลง

พิจารณาว่าอินทรีย์ทั้ง 6 นี้รับรู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามา และทำใจวางอุเบกขา ให้อใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์ ให้อใจเกาะเกี่ยวอยู่กับอารมณ์สบาย อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ไม่ให้อใจออกแวกไปตามอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา



“เรื่องการ chat นอกเรื่องนั้นลดปริมาณลงบ้างไหม
ลูกๆ เกิดจิตสำนึกในเรื่องการ chat กันมากน้อยขนาดไหน
อุปกรณ์ IT นั้นเราได้มาจากปัจจัยของญาติโยมที่เอาจบเหนื่อหัว
ฉะนั้นเราต้องทบทวนดูว่าเราจะทำอย่างไร
ที่จะให้อุปกรณ์เหล่านี้ให้เกิดบุญกุศลแก่ตัวเราเองและผู้ที่บริจาคมา
โดยที่ไม่ให้สูญเสียความบริสุทธิ์ของใจ
เพื่อที่จะให้ผู้บริจาคมานั้นได้บุญเยอะๆ”

คุณครูไม่ใหญ่



ทำอะไรเราจะรักษามโนปณิธานและความตั้งใจ
ที่จะศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้ตลอดรอดฝั่งอย่าง
มั่นคง

Question 13

2 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระมหากษัตริย์ ธีรจิตโต

การจะรักษามโนปณิธานใดๆ ให้มั่นคงนั้นผมคิดว่าเราต้องมีความรักในสิ่งนั้นๆ เช่นเดียวกันครับ เราต้องรักในการที่จะศึกษาวิชาธรรมกาย เมื่อเรามีความรักก็จะเกิดความผูกพัน เมื่อเกิดความผูกพัน เราจะยอมรับในบทฝึกต่างๆ ที่จะตามมาอย่างไม่มีข้อแม้เงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

ดังนั้น ผมคิดว่าเราจะรักษามโนปณิธานและความตั้งใจที่จะศึกษาวิชาธรรมกายให้มั่นคงนั้นเราต้องมีความรักในวิชาธรรมกาย มีความเคารพในคำสอนของหลวงปู่ และหมั่นฝึกหยาบ คือการฝึกตัวตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า หลวงปู่ หลวงพ่อ และคุณยาย ได้วางไว้ และรักในการปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ก็จะทำให้เกิดความมั่นคง แม้มีอุปสรรคก็สามารถข้ามพ้นได้ครับ

๑ พระอนุรักษ์ ภูริพลโณ

การที่เราจะรักษาความตั้งใจที่จะศึกษาวิชาธรรมกายให้ตลอดรอดฝั่งได้นั้น เราต้องหมั่นตรวจสอบใจของเราตลอดเวลา โดยใช้สติเป็นตัวกำกับ อย่าหลงมัวเมาไปกับสิ่งรอบตัว ถ้าสิ่งใดที่ทำให้ใจมัวหมอง ทำให้ใจเราออกนอกตัว หรืออาจเป็นภัยต่อเพศสมณะแล้ว ให้เราตัดทิ้งทันที อย่าให้มีสิ่งใดมาเป็นอุปสรรคต่อการสร้างบารมีได้ แล้วในใจก็ให้มีครูบาอาจารย์ มีพระอยู่ในใจตลอดเวลา คิดถึงแต่เป้าหมายในการสร้างบารมีใจของเราก็จะมั่นคงในการเรียนวิชาธรรมกายครับ

๑ พระธนพล กิตติวีโร

1. เป้าหมายต้องมั่นคงว่าเราเกิดมาทำไม เพื่ออะไร จุดหมายปลายทางของเราคืออะไร ชัดเจน และไม่เปลี่ยนแปลง มีความมุ่งมั่นที่จะเรียนวิชาธรรมกาย ไม่ใช่เพื่ออย่างอื่น ยอมสละทุกอย่างทั้งไป ใจจะเข้าไปภายในได้เร็ว

2. กำลังใจเข้มแข็ง ไม่หวั่นไหว ใจนิ่งเป็นปกติ

3. ใจอยู่กับธรรมะภายในเสมอ ไม่กระเพื่อม ไม่กระเทือนต่อเรื่องใดๆ ใส สว่าง สงบ อยู่เสมอ หยุดนิ่งเป็นหนึ่งเดียวกับภายใน มีแต่ความสุข บริสุทธิ์ แล้วเรื่องอื่นๆ จะเข้ามาไม่ได้เลย เพราะไม่ได้สนใจเรื่องอื่น มีเรื่องเดียวในใจครับ



ทำอย่างไรเราจะรักษามโนปณิธานและความตั้งใจที่จะศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้ตลอดรอดฝั่งอย่างมั่นคง

๑ พระเจต อธิมุตโต

1. อย่าคิดสีก หรือลาสิกขา ให้มองให้เห็นทุกขโทษภัยของการครองเรือน การเสพงาม
2. หมั่นตอกย้ำตนเองว่าเราเข้ามาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญ สร้างบารมี อยู่เสมอๆ ทำเหมือนเราเพิ่งเข้ามาบวชใหม่ๆ ให้ได้ทุกๆ วัน
3. นั่งสมาธิให้ได้ทุกๆ วัน และหมั่นอธิษฐานจิตทุกวัน เพื่อที่จะได้ตอกย้ำเป้าหมายที่เราเข้ามาอยู่วัดพระธรรมกาย เพื่อที่จะมาศึกษาวิชาธรรมกายกับพระเดชพระคุณหลวงปู่
4. อยู่ห่างไกลจากสิ่งที่เป็นข้าศึกต่อการกุศลและพรหมจรรย์

๑ อธิยา มงคลกาวิล

ให้เราหมั่นตอกย้ำเป้าหมายของเราเองค่ะ หมั่นถามตัวเองว่าเราเข้าวัดมาทำไม เข้าวัดมาเพื่ออะไร ลูกเข้าวัดมาเพราะอยากที่จะเข้าถึงพระธรรมกาย อยากศึกษาวิชาธรรมกาย อยากสร้างบารมีติดตามพระเดชพระคุณหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยาย ไปจนถึงที่สุดแห่งธรรมค่ะ เลยเข้ามาที่วัดแล้วมาเป็นอุบาสิกา ยินดีที่จะรับบุญทุกอย่างตามที่ได้รับมอบหมายอย่างเต็มที่ เพราะรู้ว่าเราทำไปเพื่ออะไร ก็หมั่นตอกย้ำความตั้งใจเดิมของตัวเอง และหมั่นนั่งสมาธิให้สม่ำเสมอ เพราะรู้สึกว่าการนั่งสมาธิทำให้เรามีกำลังใจและมีความอดทนเพิ่มมากขึ้น หมั่นฟังคำสอน ฟังโอวาทของครูบาอาจารย์ ฟังธรรมะจากพระอาจารย์และพี่ๆ อุบาสิกา นอกจากนี้ก็พยายามรักษากิจวัตรกิจกรรมของเราให้ลงตัว ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพราะมันจะมีผลในการสร้างบารมีระยะยาว มีจิตสำนึกว่าเราเป็นอุบาสิกา ต้องวางตัวให้เหมาะสมกับสถานภาพของตนเองค่ะ

๑ ปณัตตา ปุญญวานิช

1. ทำกิจวัตรกิจกรรมให้ได้อย่างสม่ำเสมอทุกๆ วัน คือสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม เพื่อเป็นการพักใจที่ศูนย์กลางกาย แล้วยังเป็นการตอกย้ำมโนปณิธาน
2. จับดีและให้อภัยด้วยความเข้าใจกับสิ่งที่อยู่รอบตัวและกัลยาณมิตรรอบข้าง เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีในการสร้างบารมี และเป็นกำลังใจให้กันและกันกับเพื่อนนักสร้างบารมี
3. ทำการบ้าน 10 ข้อของพระเดชพระคุณหลวงปู่ทุกวัน

๑ ระเบียบ พลราชวร

การที่เราจะรักษามโนปณิธานไว้ได้อย่างมั่นคง อย่างน้อยต้องปฏิบัติตัวดังนี้

1. นั่งสมาธิมากๆ ทำให้ใจผ่องใส พร้อมทั้งจะขัดเกลากายใจเพื่อรองรับงานสร้างบารมี
อย่างดีที่สุด

2. หมั่นทบทวนหลักธรรมและโอวาทของมหาปูชนียาจารย์ นำมาฝึกฝนตัวเองอย่าง
เต็มที่ใจก็จะเกาะเกี่ยวกับสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เมื่อมีสิ่งต่างๆ เข้ามา ก็จะแยกได้ว่าสิ่งใดควรเว้น
สิ่งใดควรรับ เพื่อความบริสุทธิ์บริบูรณ์ของการสร้างบารมี

๑ พชรินทร์ ชาญชนะโยธิน

เราจะรักษามโนปณิธานและความตั้งใจที่จะศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้ตลอดรอดฝั่ง
อย่างมั่นคงโดย

1. หมั่นทบทวนเป้าหมายชีวิตของการเกิดมาว่าเราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง
แสวงบุญ สร้างบารมี ทบทวนบ่อยๆ ทุกวัน ใจของเราก็จะมั่นคงในเป้าหมายชีวิต

2. ตั้งใจประพฤติปฏิบัติชอบ ด้วยการรักษากาย วาจา ใจให้สะอาดบริสุทธิ์
นั่งธรรมะทุกวันอย่าให้ขาดแม้แต่เพียงวันเดียว แม้เจ็บไข้ได้ป่วยก็ตาม

3. ไม่เอาใจไปติดกับเรื่องอื่นใดในคน สัตว์ สิ่งของ เอาใจผูกติดกับพระรัตนตรัย
ภายใน อยู่กับเรื่องบุญกุศล เรื่องธรรมะภายในเท่านั้น

4. ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต นึกถึงความตายอันไม่มีนิมิตหมาย และตั้งใจปฏิบัติ
ธรรมให้เข้าถึงธรรม เพื่อจะได้ไปศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้

5. มีเป้าหมาย ภารกิจ และหลวงพ่อยู่ในใจ มุ่งมั่นตั้งใจในการสร้างบารมี และการ
ไปศึกษาวิชาธรรมกายกับหลวงพ่

หากเราทำเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอ เราก็จะสามารถรักษามโนปณิธานและความตั้งใจที่
จะศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้ตลอดรอดฝั่งและมั่นคงตลอดไปค่ะ

๑ ประภาศรี บุญสุข

จะรักษาได้จิตใจต้องเข้มแข็งมากๆ มั่นคงเหมือนกับว่าเราเป็นคนใหม่เสมอ เคยรักษา
ใจ รักษาศีล นั่งสมาธิอย่างเคร่งครัดอย่างไรก็ให้เป็นอย่างนั้น คิดเสมอว่าเราต้องกลับดุสิต
บุรีให้ได้ การจะกลับไปได้ต้องเข้าถึงพระธรรมกายภายใน คิดเท่านั้น ทำเท่านั้น อย่างอื่นไม่มี
ความหมายอะไรอีกแล้ว ไม่ว่าลาภ ยศ สรรเสริญ จะเอาแต่องค์พระธรรมกายที่ขัด ใส สว่าง
มั่นคงเท่านั้น



ทำอย่างไรเราจะรักษามโนปณิธานและความตั้งใจที่จะศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้ตลอดรอดฝั่งอย่างมั่นคง

๑๐ วันชัย ภัทรโกมล

1. ต้องนั่งธรรมะทุกวัน
2. หมั่นทบทวนคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์อยู่เสมอ เพื่อเป็นข้อคิดและกำลังใจให้ตนเองอยู่เสมอ
3. ไม่ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมในการฝึกตนที่หมู่คณะกำหนดขึ้น จะได้ขัดเกลาให้เราพร้อมที่จะฝึกธรรมะซึ่งเป็นเรื่องละเอียด
4. หมั่นสร้างบุญและระลึกถึงบุญให้เรามีจิตใจมั่นคงได้สร้างบารมีไปกับหมู่คณะจนถึงที่สุดแห่งธรรม

๑๑ วิไลวรรณ เนตรนิลพงษ์

เราต้องไม่ประมาทในชีวิต ไม่ดูเบาในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ รักษาใจให้ใส ดูแลร่างกายให้แข็งแรง พังธรรมะ ทบทวนเป้าหมายของเราทุกวัน นั่งธรรมะอย่างต่อเนื่องไม่ให้ขาดแม้แต่เพียงวันเดียว อธิษฐานจิตตอกย้ำเป้าหมายทุกครั้ง ก็จะทำให้เราไม่ลืมเป้าหมาย ไม่ย่อหย่อนในกิจวัตรกิจกรรม ขยันฝึกตัวทั้งหยาบและละเอียด แล้วเราจะรักษามโนปณิธานและความตั้งใจที่จะศึกษาวิชาธรรมกายได้อย่างตลอดรอดฝั่งอย่างมั่นคงค่ะ

๑๒ ชุติกาญจน์ จิตรนิมิตร

1. เป้าหมายงานหยาบต้องชัดเจน เราจะติดตามหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยาย ไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรม โครงการที่หลวงพ่อกำหนดให้ทำไม่ต้องคิดเยอะ หาวิธีการที่จะทำให้สำเร็จบรรลุเป้าหมาย
2. เป้าหมายทางละเอียด ต้องทำสมาธิให้ได้ทุกวัน ทั้งหลับตา สัมมตา เพราะถ้าใจเราเกาะเกี่ยวที่ศูนย์กลางกายบ่อยๆ เราจะมีการจัดระบบความคิด คำพูด การกระทำที่ดีขึ้นเอื้อต่อการเข้าถึงธรรม
3. รักหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยาย เชื่อฟังในคำสอนของท่านทุกอย่าง ไม่มีเอ๊ะ ไม่มีอะไรจะนำไปสู่ความสงบทางใจ แล้วเป้าหมายไปสู่ที่สุดแห่งธรรมจะไม่อ่อนแอ
4. มีความอดทนเป็นเลิศทั้งกายและใจ อดทนต่องานที่ยากลำบาก อดทนต่ออารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เราจะไม่โกรธ ไม่โมโห ไม่พยายาทอาฆาต ไม่น้อยใจในโชคชะตาก็จะทำให้จิตใจเรามั่นคงต่อเส้นทางการสร้างบารมีแบบไม่ถอยถอย

๑ ขนิดา จันทราศรีไศล

1. ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ อธิษฐานจิตตอกย้ำเป้าหมาย
2. หมั่นทบทวนตนเองถึงวันที่ตัดสินใจออกจากบ้านมาอยู่วัด เราตั้งใจมาทำอะไร และตอนนี้เราเข้าใจหรือห่างไกลเป้าหมายเพียงไร แล้วเร่งฝึกฝนตนเองให้ดี
3. คบกัลยาณมิตร อยู่ในแวดวงของผู้ที่มีใจอยู่กับธรรมปฏิบัติ แบ่งปันประสบการณ์ และวิธีการปฏิบัติธรรม หลีกเลียงการพูดคุยในสิ่งที่ทำให้จิตหยาบ
4. ไม่มีความหวังในทางโลก ไม่อยากเด่นอยากดัง สร้างบุญเพื่อบุญ เพื่อความบริสุทธิ์ กาย วาจา ใจและผั่งสำเร็จ
5. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ไม่เปิดโอกาสให้จิตใจอ่อนแอ



“หลวงพ่อก็ไม่เคยเสียกำลังใจเลย นิกไม่ออกเลยว่ามันเป็นยังไง
คำว่าท้อหรือ หลวงพ่อก็ไม่ออก
เพราะที่ผ่านมานั้นแค่จะจี้จี้เดียว

ถ้าท้อแล้วเราจะไปทำงานใหญ่ได้อย่างไร
ถ้าท้อก็ให้นั่งธรรมะ ปล่อยให้ทุกอย่าง
เปิดช่องให้ใจได้รับความสุขบ้าง
กระแสน้ำแห่งความบริสุทธิ์จะได้ดึงดูดสิ่งดีๆ
ทั้งความสุขและความบริสุทธิ์ของใจ
ให้เข้ามาสู่ตัวของเรา”



คุณครูไม่ใหญ่

เราจะเป็นกัลยาณมิตรให้กับสมาชิกในองค์กร
ที่ได้ตั้งใจเข้ามาสร้างบารมี ให้อยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง
จนสามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้อย่างไร

Question 14

3 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระพิศลย์ สุวณโณ

6. เราจะต้องเป็นกัลยาณมิตรให้แก่ตัวเองให้ได้ก่อน ดำรงตนให้ดี
7. เมื่ออยู่ร่วมกันให้กล่าวถ้อยคำที่ไพเราะ วาจาสุภาพ ไม่ว่าร้ายกัน คิดก่อนที่จะพูด ไม่พูดทุกคำที่คิด
8. ให้ **“จับดี”** บุคคลรอบข้าง แล้วนำความดีนั้นมาปฏิบัติตามและนำไปสรรเสริญ มีความคิดปรารถนาดีต่อกันและกัน
9. ทำดีต่อกันด้วยกาย วาจา ใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลังครับ
10. มีลาภสักการะหรือสิ่งของให้แบ่งปันกัน
11. เมื่อมีงานช่วยกันทำ
12. ตักเตือนกันด้วยจิตปรารถนาดี เมื่อเห็นเพื่อนประมาทในการสร้างบารมี

๑ พระมหาบันเจตร์ ธีรจิตโต

1. ต้องช่วยกันประคับประคองความตั้งใจของกันและกันที่เข้ามาสร้างบารมี อยู่กันเป็นทีม ตั้งใจฝึกฝนตัวเองไปพร้อมๆ กัน
2. รักการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน หมดเวลาว่างชวนกันนั่งสมาธิ
3. ต้องทำตัวเองให้เป็นผู้ว่าง่าย ยอมรับการตักเตือนจากบุคคลรอบข้าง
4. ต้องมีความอดทนต่อทุกๆ สิ่ง เพราะชีวิตการสร้างบารมีเป็นทีมย่อมต้องมีปัญหาและอุปสรรคเข้ามาทดสอบความอดทนของเราอยู่เสมอ

๑ พระสิทธิพร สุทฺธมานโส

1. เราต้องชักชวนกันสร้างบุญ สร้างบารมี ชวนกันนั่งธรรมะ ไม่ชักชวนออกนอกกลุ่ม นอกทาง
2. เจอกันก็คุยกันในเรื่องบุญกุศล การสร้างบารมี การศึกษาวิชาธรรมกาย คุยให้กำลังใจซึ่งกันและกัน
3. ช่วยกันประคับประคอง เข้าใจและเอื้ออาทรกันและกัน
4. แนะนำตักเตือน ยามที่พี่ๆ น้องๆ กำลังประมาทหลงเพลิน
5. ไม่ทำในสิ่งที่ป็นอุปสรรคขัดขวางการสร้างบารมี การศึกษาวิชาของพี่น้องสมาชิก เช่น พูดบั่นทอนกำลังใจ นินทาว่าร้าย เป็นต้น
6. อยู่เคียงข้างในยามที่พี่ๆ น้องๆ ต้องการที่พึ่งและกำลังใจ



เราจะเป็นกัลยาณมิตรให้กับสมาชิกในองค์กรที่ได้ตั้งใจเข้ามาสร้างบารมี ให้อยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง จนสามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้อย่างไร

๑ พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสโก

1. ทั้งแนะนำและทำให้ดูเรื่องนั่งสมาธิ ทำกิจวัตร กิจกรรมต่างๆ อย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องอย่าได้ขาด
2. ให้กำลังใจและเอาใจใส่ให้คำปรึกษาเมื่อมีปัญหาไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน หรือเรื่องส่วนตัว (โดยระยะมิตรหวังเรื่องความใกล้ชิดเกินงาม ในเรื่องหญิง-ชาย)
3. ให้การยกย่องและประกาศความดี เมื่อมีผลงานที่ดี
4. ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำ วิธีแก้ไข เมื่อทำผิดพลาดไม่ซ้ำเติม

๑ พระมหาสุริยัน อารากโร

1. ก่อนอื่นเราต้องเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองให้ดี โดยต้องตอกย้ำเป้าหมาย มโนปณิธานและความตั้งใจที่จะศึกษาวิชาธรรมกายทุกๆ วัน
2. เราต้องหมั่นฝึกตัว ให้ผู้ที่พบเห็นการกระทำทุกภารกิจของเรา ไม่ว่าจะเป็น นั่ง นอน ยืน เดิน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด มองดูเราแล้วเกิดกำลังใจ และอยากฝึกตัวเพิ่มขึ้น
3. ชักชวน ชี้ ชม เชียร์ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ไม่ตัดทอนกำลังใจกัน สร้างบรรยากาศที่ดีให้แก่กัน
4. สร้างกระแสให้การปฏิบัติธรรม และทำงานร่วมกันอย่างมีความสุข

๑ พระธรรณิศ จารุโธ

1. ฝึกตัวเราให้เป็นต้นบุญต้นแบบที่ดี ทั้งเรื่องภารกิจงานพระศาสนา กิจวัตรกิจกรรม และการปฏิบัติธรรม เมื่อเพื่อนพี่น้องนักสร้างบารมีเห็นเขาก็จะเกิดกำลังใจในการฝึกตัวให้ติดตามไปด้วย
2. คอยช่วยเหลือประคับประคองกัน มีปัญหาก็ช่วยกันแก้ไข ให้อภัย ให้โอกาส และถนอมน้ำใจกัน ไม่พูดจาด้วยถ้อยคำที่รุนแรงทำร้ายจิตใจกัน ใช้แต่ถ้อยคำที่ยกใจ เสริมสร้างกำลังใจ
3. เมื่อเห็นเพื่อนพี่น้องในองค์กรประพฤติในสิ่งที่ไม่เหมาะสมก็ไม่ควรดูถูก แต่ให้หาจังหวะเวลาและอารมณ์แนะนำตักเตือนด้วยคำที่สุภาพ ด้วยจิตเมตตาปรารถนาดี
4. เสริมสร้างบรรยากาศที่ดีในการปฏิบัติธรรม ให้ทุกคนรักบุญ อยู่ในบุญ พูดคุยแต่สิ่งที่เป็นกุศล สิ่งที่เป็นสุทธูสูงส่ง ขวนขวายนั่งธรรมะให้ได้เข้าถึงที่พึ่งภายใน ยกขึ้นกันไปทั้งทีม

๑ พระนที พุทธินนโ

การที่เราทุกคนจะไปถึงเป้าหมายคือได้ศึกษาวิชาธรรมกายได้นั้น เราทุกคนจะต้องช่วยกันดูแลซึ่งกันและกัน หากเพื่อนกำลังใจตก หมตกำลังใจ เราจะต้องยกใจ ให้กำลังใจ หนุนพุดคุยแต่เรื่องเป้าหมายอุดมการณ์และเรื่องธรรมะ เพื่อให้ใจบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง

และที่สำคัญองค์กรควรมีสัปบายะ 4 ที่ดีที่เหมาะสม เช่น อาศรมพุทธบุตรแก้ว ในการนั่งปฏิบัติธรรม เพื่อความเจริญก้าวหน้าของธรรมะ ทำให้เป้าหมายเพื่อไปถึงที่สุดแห่งธรรมตั้งมั่นชัดเจน และเมื่อเรามีกำลังใจที่ดีแล้ว เราก็จะเป็นกัลยาณมิตรที่ดีให้กับเพื่อนๆ ในองค์กรได้ด้วยครับ

๑ พระประพุทธ พุทธิพล

ลูกอยากให้บุคลากรในองค์กรมีโอกาสและเวลาในการปฏิบัติธรรมเพิ่มมากขึ้น เพราะถ้าปล่อยให้บุคลากรต่างคิดต่างทำก็คงมีผลน้อยหรือเจือจาง

ลูกประทับใจกองการตุนมาก ในทุกวันหลังมือเช้าทุกคนในกอง ทั้งพระ อุบาสก อุบาสิกาจะร่วมกันสวดมนต์ทำวัตรเช้าและนั่งสมาธิไปจนเพล จะไม่มีการทำงานอื่นๆ ใดๆ เลย ซึ่งหัวหน้ากองท่านเคยเล่าว่าเวลาทำงานเยอะจะทำให้ใจหยาบและกดดัน หากปฏิบัติธรรมน้อยการหมุนเวียนของบุคลากรจะสูงเพราะอยู่ไม่ไหว แต่ตั้งแต่เริ่มกิจกรรมอย่างนี้ บรรยากาศทุกๆ อย่างดีขึ้น งานก็ดีขึ้น แถมทุกคนได้มีโอกาสสลับเวลาปฏิบัติธรรมแสวงหาที่พึ่งภายในอีกด้วย

วิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้เราและสมาชิกในองค์กรอยู่ได้ตลอดรอดฝั่งจนสามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้ ลูกอยากให้มีการกำหนดเป็นนโยบายในการสร้างกระแสให้แต่ละหน่วยงานมีความรักการประพฤติปฏิบัติธรรมให้มากขึ้น

๑ พระสมบัติ รกขิตจิตโต

ลูกคิดว่าการเป็นกัลยาณมิตรที่ดีที่สุดก็คือเราต้องทำเป็นแบบอย่างที่ดีให้ได้ก่อน ถ้าเราทำได้ สหธรรมิกก็จะได้มีแรงบันดาลใจและเอาแบบอย่าง และที่สำคัญเวลาเราไปชวนหรือแนะนำใครคำพูดเราก็จะมีพลัง เพราะเราทำจริงและก็เห็นผลจริง

ดังนั้นเราต้องปฏิบัติธรรมทุกๆ วันห้ามขาดแม้แต่วันเดียว และถ้าได้ประสบการณ์ภายในที่ดีด้วยแล้ว ก็จะเป็นเสมือนยาวิเศษชั้นเยี่ยมที่จะทำให้มนโณปนิธานและความตั้งใจของเราหนาแน่น เข้มแข็ง แข็งแรง เติบโตอย่างมั่นคง และแผ่ไปสู่ชาวโลกได้ครับ



เราจะเป็นกัลยาณมิตรให้กับสมาชิกในองค์กรที่ได้ตั้งใจเข้ามาสร้างบารมี ให้อยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง จนสามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้อย่างไร

๑ พระจรัญพงศ์ โกวิท

เราจะทำตนเป็นกัลยาณมิตรให้กับบุคคลที่ตั้งใจมาสร้างบารมีในหมู่คณะนั้น ก่อนอื่นเราจะต้องเป็นกัลยาณมิตรให้กับตัวเราให้ได้ก่อน ต้องรักษาความสงบของใจให้เป็นปกติ ปฏิบัติธรรมไม่ให้ขาด ให้รู้ถึงสิ่งที่ควรและไม่ควรในเพศสมณะ เมื่อเรารู้หลักแล้ว ก็หมั่นเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองควบคู่กันไป

เราก็จะได้เป็นผู้ช่วยชี้ทางถูกผิดให้แก่เพื่อนสหธรรมิกเพื่อให้สร้างบารมีได้ตลอดรอดฝั่งได้อย่างถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นการ chat เราต้องมีระยะห่างที่พอดี chat แต่เรื่องธรรมะ หมั่นส่งธรรมะให้เพื่อนสหธรรมิก และคอยหมั่นเตือนตนเองเสมอๆ การตักเตือนเพื่อน เราก็ต้องรู้ว่าใครควรพูดอย่างไร บางคนเตือนตรงๆ ไม่ได้ ก็ค่อยๆ ตะล่อมๆ ไป

การใช้คำพูด เราก็ต้องเตือนด้วยจิตเมตตาปรารถนาดี โดยอิงจากคำสอนของมหาปูชนียาจารย์ว่าอะไรถูก-ผิด ควร-ไม่ควร หมั่นชักชวนเพื่อนปฏิบัติธรรม สวดมนต์ ฟังธรรมไม่ให้ขาด ซึ่งเมื่อใจเราและเพื่อนสหธรรมิกใสตลอดเวลา โอกาสที่จะสร้างบารมีในเส้นทางนี้ จะได้รับบารมี และสร้างได้ตลอดรอดฝั่ง

๑ พระวิรุฒน์ มนวิโร

เราจะเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่นได้เราต้องฝึกฝนอบรมตัวเราเองก่อน ให้มีระเบียบวินัย รักษาความสะอาด รักการปฏิบัติธรรม ปฏิบัติตนอยู่ในกรอบของศีล ให้เป็นที่ตั้งศรัทธาของตัวเราก่อน อย่างที่ตัวเองสามารถกราบตัวเองได้อย่างสนิทใจ เราก็จะเป็นที่ศรัทธาต่อผู้พบเห็น ใครได้พูดคุยสนทนาก็เกิดความเลื่อมใส เวลาเราไปแนะนำทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับสมาชิกท่านอื่นเราเองไม่เก้อเขิน สิ่งที่เราฝึกตัวเองได้ก็จะเป็นต้นบุญต้นแบบให้กับสมาชิกที่มาในภายหลัง เมื่อเห็นการกระทำได้ยินคำพูดของเราก็จะมีกำลังใจในการฝึกฝนอบรมตนเองให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

เวลาสมาชิกใจตกหรือเกิดความไม่เข้าใจในเรื่องการสร้างบารมี เวลาเราจะแนะนำให้กำลังใจที่ตั้งไว้บนความเมตตาปรารถนาดี ทำหน้าที่แนะนำสิ่งดีๆ ที่เป็นประโยชน์ด้วยหน้าที่ที่ยิ้มแย้ม วาจาไพเราะ ช่วยตอกย้ำเป้าหมายของชีวิตของการมาเกิดให้เพื่อนสมาชิกได้เข้าใจ และแนะนำให้ปฏิบัติให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน จะได้มีที่พึ่งที่แท้จริงและขจัดข้อสงสัยในเป้าหมาย จะได้ไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีความสุขตลอดเวลาการสร้างบารมี

๑ พระครูสมุทรณรงค์ หนตจิตโต

1. ฝึกฝนตนให้มีคุณธรรมของความเป็นกัลยาณมิตร เช่น กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ
2. ทำตนเป็นแบบอย่างที่ดีจนเป็นต้นแบบในใจที่คนอื่น ๆ อยากเป็นตามเรา
3. มีเมตตาต่อผู้อื่น มองเป็นพี่น้องในวงบุญอย่างจริงใจ
4. มีมุทิตาจิต ไม่อิจฉาเขาเมื่อเขาได้ดีกว่า หรือทำงานได้ผลดีกว่าเรา
5. แนะนำตักเตือนพร่ำสอนด้วยความหวังดี อย่างมีกุศโลบาย
6. ทำตนเองให้รักการนั่งสมาธิ และชักชวนให้ผู้อื่นรักการนั่งสมาธิด้วย เพราะการนั่งสมาธิจะทำให้เขาสอนตัวเองได้ ทำให้เป็นภาระผู้อื่นลดลง และเป็นพื้นฐานในการศึกษาวิชาธรรมกายต่อไป

๑ พระเรืองศักดิ์ เทวโธ

- มีเมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตาเมโนกรรมต่อผู้อื่น
- ไม่พูดหรือทำสิ่งที่เป็นการตำหนิกำลังใจผู้อื่น
- ให้ความช่วยเหลือเรื่องงานและความเป็นอยู่
- เมื่อทำงานด้วยกันต้องปรึกษาหารือช่วยกันแก้ปัญหา ไม่ใช่ปรึกษาหาเรื่อง
- แนะนำให้กำลังใจให้ทำสิ่งที่ดีและแก้ไขสิ่งที่ไม่ดี
- ชักชวนกันปฏิบัติธรรม สร้างบุญบารมี
- ไม่ชักชวนไปในทางที่ไม่ดี

๑ พระมหาชาติรี วิชาติขโย

การทำหน้าที่กัลยาณมิตรเพื่อให้คนอื่นสามารถสร้างบารมีได้ตลอดรอดฝั่ง ลูกจะประคับประคองด้วยการชม เชียร์ ให้กำลังใจ จะไม่นำหรือพยายามเอาข้อบกพร่องมาแซวหรือพูดเล่น เพื่อรักษาน้ำใจ หากต้องตักเตือนลูกจะพูดคุยเป็นการส่วนตัว ชี้แนะ และจะชม เชียร์ ให้กำลังใจเพื่อนให้มีแรงสร้างบารมีต่อไป



เราจะเป็นกัลยาณมิตรให้กับสมาชิกในองค์กรที่ได้ตั้งใจเข้ามาสร้างบารมี ให้อยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง จนสามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้อย่างไร

๑ สุทธิรา รัตนวิชา

เราจะเป็นกัลยาณมิตรให้กับสมาชิกในองค์กรที่ได้ตั้งใจเข้ามาสร้างบารมีให้อยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง จนสามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้ด้วยวิธีการ

1. เราต้องนั่งสมาธิมากๆ ก่อน แล้วเราจะมีเป้าหมายมั่นคงในการสร้างบารมี มีใจเข้มแข็ง ใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์จะมีความเห็นถูก สามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับสมาชิกในองค์กรให้สร้างบารมีไปให้ได้ตลอดรอดฝั่ง จนสามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้

2. เราต้องมีความรัก ความเข้าใจต่อสมาชิกในองค์กรมากๆ ว่าทุกท่านเข้ามาอยู่ในองค์กรด้วยความศรัทธาในหมู่คณะ เราต้องช่วยกันประคับประคองความศรัทธา และเป็นกัลยาณมิตรให้กันและกันตลอดเวลา

3. เราต้องปฏิบัติตนให้เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาให้กับหมู่คณะ รักการปฏิบัติธรรม เพื่อบ่มบารมีศึกษาวิชาธรรมกาย เมื่อเราปฏิบัติธรรมได้ดี คำพูด การกระทำ และความคิดของเราก็จะสามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับตนเองและเพื่อนสมาชิกในองค์กรให้สามารถสร้างบารมีไปได้อย่างตลอดรอดฝั่ง และสามารถศึกษาวิชาธรรมกายได้

๑ พิชญ์อาภา มากแจ้ง

การสร้างบารมีเป็นหมู่คณะต้องช่วยกันประคับประคองให้อยู่รอดปลอดภัยได้ตลอดรอดฝั่ง คนที่ตัดสินใจเข้าวัดมาสร้างบารมีแล้วยังมีกิเลสอยู่ มีอหังการต่างกันแต่มีหัวใจเดียวกัน คืออยากสร้างบารมีกับหมู่คณะ กับมหาปูชนียาจารย์ ดังนั้นการทำงานร่วมกันหรือการอยู่ร่วมกันย่อมมีเรื่องที่กระทบกระทั่งกันบ้างเป็นเรื่องธรรมดา การที่จะทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรนั้น เริ่มจาก

1. ใช้คำพูดปิยวาจา เป็นเรื่องที่สำคัญมาก คอยให้กำลังใจกัน ช่วยเหลือกัน ถ้าเพื่อนทำผิดพลาดต้องช่วยกันแก้ไข

2. แนะนำกันได้แต่อย่าโกรธกัน แต่ต้องเลือกเวลาที่สมควรจะแนะนำให้ดี เป็นการชี้แนะที่ไพเราะให้กัน

3. มีความรักและหวังดีต่อกันจริงๆ

4. เอาใจเขามาใส่ใจเรา

5. เห็นแก่ส่วนรวม ไม่เห็นแก่ตัว

6. ไม่เป็นคนใจน้อย

๑ ศิริพร นักร้องชัย

1. ทำตัวเราให้เป็นแบบอย่างที่ดี โดยมุ่งมั่นทุ่มเทในการสร้างบารมี รักษาศีลให้บริสุทธิ์ หมั่นนั่งสมาธิ อธิษฐานจิตตอกย้ำเป้าหมาย หมั่นฝึกหัดขัดเกลาดนเอง
2. ทำหน้าที่กัลยาณมิตรโดยหมั่นดูแลซึ่งกันและกัน พุดคุยกันแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล คอยหาปัญหานี้ยาจารย์เป็นแบบอย่าง ชักชวนกันนั่งสมาธิ เมื่อเพื่อนเกิดปัญหาที่ไม่ทอดทิ้งกัน

๑ ปราณี จารุทัณฑ์กานต์

1. มองทุกคนเป็นพี่เป็นน้อง เป็นเพื่อนร่วมสร้างบารมี มีเป้าหมายชีวิตที่เหมือนกัน เราเหมือนเป็นยิ่งกว่าญาติทางสายโลหิต ต้องมีความเอื้อเฟื้อ มีน้ำใจและให้อภัยกัน
2. หากเป็นหัวหน้างานหรือเป็นรุ่นพี่ พี่ก็ให้โอกาส ไม่ด่วนตัดสินใจใคร มีปัญหาที่พุดคุยกันด้วยจิตเมตตา ยิ่งเป็นหัวหน้างานหรือหัวหน้าบ้าน การจะปฏิเสธ ไม่เอาคนนั้นคนนี้มาเข้าหน่วยงานตนเองหรือเข้าบ้านพักตนเองเป็นการทำร้ายจิตใจกัน ให้นึกเสมอว่าทุกคนเป็นลูกหลงพ่อ มีศักดิ์และสิทธิ์ของความเป็นลูกเท่าเทียมกัน เมื่อเกิดปัญหาที่ควรจะพุดคุยปรึกษาหาทางออกของปัญหา เช่น เรื่องอัยยาศัยส่วนตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้ ก็แนะนำด้วยจิตเมตตาว่าควรจะต้องปรับปรุงตัวอย่างไร ให้หาทางออก เพื่อให้มี “ที่” สำหรับทุกคนไว้ยืนหยัดในการสร้างบารมีได้
3. เมื่อเห็นพี่น้องนักสร้างบารมีพลั้งเผลอ หรือปล่อยปละละเลยต่อกิจวัตร กิจกรรม หรือไปเพลิดเพลินในสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ต่อการสร้างบารมี ก็มีจิตอนุเคราะห์ แนะนำด้วยจิตเมตตา



“บางคนบวชจนมีพรรษาเยอะแล้ว
ไม่รู้ว่าจะสึกไปทำไม
เพราะสึกไปก็มีแต่ความทุกข์
ทำไมถึงมองกันไม่ออก”

คุณครูไม่ใหญ่



เราจะทำอย่างไรจึงจะดูแลจิตใจของเราให้บริสุทธิ์
หยุดนิ่งได้ตลอด และหัวเราะเยาะพญามารได้

Question 15

4 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระทินกร กิจจารโร

ในการดำเนินชีวิตจะต้องมีสติอยู่ตลอดเวลา พิจารณาส่งที่ถูกต้องดีงาม พยายามเอาจิตวางที่กลางกายบ่อยๆ และอย่างต่อเนื่อง จิตจะไม่ออกนอกตัว เมื่อจิตไม่ออกนอกตัวกิเลสที่ฝายมารส่งมานั้นก็ทำอะไรไม่ได้ เพราะกลางกายถือว่าเป็นที่หลบภัยอย่างดี ความบริสุทธิ์ก็เกิดเมื่อวางใจได้ต่อเนื่องสมาธิก็เกิด เมื่อใจเป็นสมาธิมารก็ไล่กิเลสไม่ได้ กิเลสที่อยู่ภายในก็ไม่ทำงาน มารก็หมดหนทางเช่นกันที่จะไล่กิเลส ทำให้เราสามารถหัวเราะเยาะมารได้

๑ พระเนศขมฤกษ์ ปิยจิตโต

ต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์อย่างสมบูรณ์ และหมั่นเจริญเมตตาอยู่เนืองนิจ เพื่อให้จิตของเราเป็นกุศลอยู่ตลอดเวลา สรรวมอินทรีย์ทั้งกาย วาจา ใจของเรา รักษาใจไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ให้ได้ตลอดเวลาทุกอิริยาบถ และปฏิบัติตามมรรคมืองค์ 8 โดยฝึกผ่าน 5 ห้องชีวิตตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อทวดตื้อชีโวได้เทศน์สอนไว้ เมื่อเราทำได้อย่างนี้แล้วจิตใจของเราก็จะบริสุทธิ์หยุดนิ่งได้ตลอดเวลา ทั้งนอกรอบ-ในรอบของการนั่งสมาธิ พญามารก็ไม่สามารถหัวเราะเยาะเราได้

๑ พระวีรคุณ มนวิโร

สำรวจกาย วาจา ใจ อยู่ในศีล อยู่ในพระปาฏิโมกข์ ศีลที่เราปฏิบัติดีแล้วนี้จะทำให้ใจของเราสะอาดบริสุทธิ์ ใจที่สะอาดบริสุทธิ์นี้เองจะทำให้เรามีผลการปฏิบัติธรรมที่ดี มีผลการปฏิบัติธรรมที่ก้าวหน้า ทำให้เข้าถึงพระรัตนตรัย พระธรรมกายภายในซึ่งเป็นที่พักที่ระลึกที่พญามารบังคับไม่ได้ และต้องทำกิจวัตรกิจกรรมของพระให้ถึงพร้อม

มีบาตร ต้องโปรต

มีโบสถ์ ต้องลง

มีอาบัติ ต้องปลง

รักษาศรัทธาตนเองให้ได้ ไม่จั่นเดียวก็ลาสิกขา พญามารจะหัวเราะเยาะเอา

๑ พระมหาสมบัติ อินทปณฺโณ

การที่เราจะดูแลจิตใจของเราให้บริสุทธิ์หยุดนิ่งได้ตลอดเวลาและหัวเราะเยาะพญามารได้นั้น ต้องสำรวมใจให้หยุดอยู่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ตลอดเวลา วางใจให้เป็นอุเบกขา ไม่ยินดียินร้ายกับอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบใจ เมื่อทำได้อย่างนี้ใจจะบริสุทธิ์หยุดนิ่งตลอดเวลาครับ



เราจะทำอย่างไรจึงจะดูแลจิตใจของเราให้บริสุทธิ์หยุดนิ่งได้ตลอด และหัวเราะเยาะพญามารได้

๑ พระประทีป ทิปวิสุทธิ

เราจะดูแลจิตใจของเราได้โดยต้องหมั่นเติมความสะอาดบริสุทธิ์ให้กับใจของเราอยู่เสมอ เหมือนกับเราดูแลกายหยาบของเรา เช่น นั่งสมาธิสม่ำเสมอ ระวังใจไม่ให้เกิดการกระทบกระเทือนจากอารมณ์ต่างๆ เช่น โกรธ ท้อ เบื่อ เซ็ง กลุ้ม เหมือนเราดูแลร่างกายไม่ให้เกิดการกระทบจากสิ่งสกปรก

ส่วนเรื่องที่จะหัวเราะเยาะพญามารได้นั้นเราต้องรักษาให้ใจของเราบริสุทธิ์ รวมถึงคนรอบข้างเราก็ต้องชักชวนให้เขารักษาใจให้บริสุทธิ์เหมือนกันกับเราด้วย เพราะสมรรถมิริยาของพระกับมารของเราอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ถ้าเรารักษาใจได้ตลอดต่อเนื่องไว้ที่ศูนย์กลางกาย เราจะอยู่เหนือพญามาร ฝ่ายมารทำอะไรไม่ได้ ถ้าคนทั้งโลกทำได้อย่างนี้เราจะได้ชื่อว่าหัวเราะเยาะพญามารได้ เพราะเราชนะเขาอย่างแท้จริง

๑ พระมหาธำมณิทร ทินนขโย

มีสติคอยสำรวจมรรังจิตใจ เวลาที่อกุศลเกิดขึ้นกับใจ หากเรามีสติจะรู้เท่าทันมันและไม่ปล่อยให้ไปยินดียินร้าย เราก็จะรู้สึกขำๆ อยากจะหัวเราะเยาะมัน เราจะรู้ตัวว่านี่แหละคือสิ่งที่มารส่งมาหลอกเรา

๑ พระโสภาส ปณฺณโก

1. เราต้องมีสติประคองใจให้หยุดนิ่งไว้ที่กลางดวง หรือองค์พระภายในตัว ไม่ปล่อยใจไปตามกระแสกิเลสที่พญามารส่งผ่านมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ฝึกใจไม่ให้ไปยินดียินร้ายในสิ่งต่างๆ ภายนอกศูนย์กลางกาย

2. เราต้องฝึกจิตให้สมาธิมั่นคง นิ่ง แน่น ชัด ใส แจ่มทั้งหลับตา-ลืมตา ให้เห็นดวงองค์พระจนท่านเป็นเรา เราเป็นท่านให้ได้ตลอดเวลา

3. เราต้องมีสติรู้เท่าทันความคิด คำพูด การกระทำของเราเองว่าบริสุทธิ์บริบูรณ์เพียงใด หากยังไม่สมบูรณ์ก็ต้องรีบแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

๑ พระทิวรรค์ อภิพลโณ

ลูกใช้วิธีตรีกธรรมะสม่ำเสมอ เรื่องไร้ประโยชน์ ไร้สาระ หรือไม่สำคัญ ลูกไม่เก็บเอามาคิด ใจก็จะอยู่กับตัวเราเอง เราก็มีความสุขกับตัวเอง ใจก็ไม่ฟุ้ง ใจเราจะนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย เวลามารพยายามเอาใจเราออกจากตัวโดยใช้ภาพ เสียง รส หรือสัมผัส ลูกก็จะไม่สนใจ และองค์พระไปเรื่อยๆ สิ่งที่สามารถสร้างขึ้นมามีใจเราก็จะหายไปทันทีครับ

๑ พระปรมัย ธนิสฺสโร

ถ้าการกระทำไหนพระชอบ มารไม่ชอบ เราก็ควรทำอย่างนั้น การกระทำไหนที่มารชอบ พระไม่ชอบ เราก็ไม่ควรทำอย่างนั้น ถ้าเราหมั่นเจริญสติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทันทุก คำพูด ความคิด และการกระทำของตนเอง ก็จะสามารถระงับทั้งความคิด คำพูด และการกระทำของเราไม่ให้ตกเป็นเครื่องมือของพญามารได้ แม้พญามารจะพยายามสอตนขนาดไหน เราก็ไม่เปลี่ยนแปลง ใจของเราก็จะใส สะอาด บริสุทธิ์อยู่ตลอดเวลา เพราะฝ่ายพระสามารถ สอด และส่งบุญมาให้ได้ เมื่อเราเจริญสมาธิภาวนาไปจนสามารถทำวิชาธรรมกายได้ละเอียด สุดละเอียด สามารถไปเห็นพญามารตัวจริงได้ เมื่อนั้นก็คงจะเป็นเวลาที่เราสามารถจะ หัวเราะเยาะพญามารได้นั่นเอง

๑ เขมจิรา ยอดระบำ

เราต้องไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ในทุกๆ วันต้องเตือนตนเอง สอนตนเอง อย่า รอให้ใครมาเตือน ใช้สติพาใจของเราให้อยู่กับศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา อยู่กับองค์พระ ให้ได้ตลอดเวลา เพราะเวลาของเรามีจำกัด เพิ่มชั่วโมงใจหยุดใจนิ่งให้มากขึ้น แม้ขณะที่เรา ทำงานหยาบอยู่ เราก็หยุดใจไว้ที่ศูนย์กลางกายได้

วันเวลาชีวิตที่เหลืออยู่มีน้อยไม่เท่ากัน แต่ถ้าเราทุ่มเทเต็มที่กับบทฝึก บาปอกุศล ทางใจก็จะลดน้อยลง สิ่งที่พญามารพยายามจะสอแทรกก็ไม่สามารถเข้ามาในใจเราได้ หากเราป้องกันใจของเราได้ กายและวาจาของเราก็จะห่างไกลต่อบาปและอกุศลกรรมต่างๆ เช่นเดียวกัน

๑ วราลี กองงาม

1. ไม่คิด พูด ทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่มีประโยชน์ สิ่งที่ทำให้ร้อนเขาร้อนเรา
2. ในแต่ละวัน เมื่อทำกิจวัตร กิจกรรม ก็ให้นึกถึงองค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราอยู่ใน องค์พระให้ได้ตลอดเวลา
3. รักษาศีลของเรา ให้บริสุทธิ์ บริบูรณ์ อย่าให้พร่อง
4. พยายามจัดสรรเวลานั่งธรรมะอย่างต่อเนื่อง ให้ได้อย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อวัน
5. ฝึกฝนนิสัยตนเองให้เป็นคนสะอาด สุภาพ ระเบียบ ตรงเวลา จิตใจตั้งมั่นฝึกหยาบ ให้ละเอียด



เราจะทำอย่างไรจึงจะดูแลจิตใจของเราให้บริสุทธิ์หยุดนิ่งได้ตลอด และหัวเราะเยาะพญามารได้

๑ พัชรินทร์ ขาญชนะโยธิน

เราจะดูแลจิตใจของเราให้บริสุทธิ์หยุดนิ่งได้ตลอด และหัวเราะเยาะพญามารได้โดย

1. ไม่ส่งใจออกไปภายนอก ไปติดในคน สัตว์ สิ่งของ อันจะทำให้เกิดกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะได้ไม่สูญเสียความบริสุทธิ์ของใจ
2. หมั่นรักษาใจให้สะอาด บริสุทธิ์ หยุดนิ่งอยู่ภายในตลอดเวลา โดยการประพฤติ ปฏิบัติธรรมอยู่ตลอดเวลา ทั้งหลับตา ลืมตา นั่ง นอน ยืน เดิน เมื่อจิตของเราสะอาดบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ว่าเราจะคิด พูด ทำอะไรก็ตาม จะเป็นสิ่งที่ดีงาม และเป็นกุศลล้วนๆ
3. หมั่นนึกถึงความตายบ่อยๆ จะได้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต และเร่งสร้างบารมี ให้ดีที่สุด เรื่องอื่นไม่สำคัญเท่ากับเรื่องการทำใจหยุดนิ่งให้ได้ตลอดเวลา เราจะได้เกิดมา คัมค่าของชีวิต เอาชนะพญามารได้ หัวเราะเยาะพญามารได้ค่ะ

๑ วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล

เราต้องระมัดระวังใจของเราด้วยการสำรวมอินทรีย์ ไม่ให้อายตนะภายนอกมา กระทบอายตนะภายในของเราได้ ด้วยการหมั่นประคองรักษาใจของเราให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลาง ภายตลอดเวลา ในเมื่อพญามารพยายามดึงใจของเราออกจากศูนย์กลางกาย เราก็ต้องดึงใจของเรา กลับคืนมาที่ศูนย์กลางกายของเราให้ได้ อย่างนี้จึงจะหัวเราะเยาะพญามารได้

๑ สุขุมลย์ สุดสังข์

เราต้องทำใจของเราให้มีหลักยึด คือยึดใจไว้ในตำแหน่งที่ตั้งของใจ อันได้แก่ศูนย์กลาง ภายฐานที่ 7 ทำใจหยุด ใจนิ่ง ใจใสๆ ใจนุ่มๆ คลอเคลียกับศูนย์กลางกายให้ตลอดต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้ใจเราซัดส่าย หลงเพเลิดเพลินไปกับเรื่องราวต่างๆ ของคน สัตว์ สิ่งของ หรือสัมผัส อารมณ์ต่างๆ มา เพียงเท่านั้นเราก็เป็นต่อเขาแล้ว



“ลูกๆ ต้องนั่งธรรมะกันเยอะๆ ใจจะได้ละเอียด
งานหยาบที่รับบุญก็ต้องทำกันไป นั่งธรรมะก็ทำควบคู่กัน
ใช้เวลานานให้คุ้มค่า ให้กลับมามองที่ตัวเราเอง
ว่าเรามีที่พึ่งภายในแล้วหรือยัง

หลวงพ่อบอญ์ฯ ไม่รู้ว่าจะเปื้อกันหรือเปล่า
หลวงพ่อต้องคอยเตือนสติกันบ่อยๆ
ไม่อย่างนั้น เริ่มต้นพอกุญเรื่องพระเดี๋ยวก็น่าไปเรื่องแพะ
จากธรรมะก็เป็นธรรมมะ
โดยเฉพาะเรื่องการ chat ตอนแรกก็ chat เรื่องธรรมะกัน
พอหมดเรื่องธรรมะ ก็เป็นเรื่องธรรมมะ
จากเรื่องพระ ก็เป็นเรื่องแพะ”



คุณครูไม่ใหญ่

เมื่อความตายไม่มีนิमितหมาย เราจะดำเนินชีวิตไป
วันต่อวันอย่างไร ให้ใจของเราใส บริสุทธิ์ หยุคนึง
ง่าย และได้บุญเยอะ

Question 16

5 กันยายน พ.ศ. 2556



เมื่อความตายไม่มีนิมิตหมาย เราจะดำเนินชีวิตไปวันต่อวันอย่างไร ให้ใจของเราใส บริสุทธิ์ หลุดนุ่งง่าย และได้บุญเยอะ

๑ พระไชยยศ ยสวโธ

เมื่อความตายไม่มีนิมิตหมาย การที่เราจะดำเนินชีวิตไปวันต่อวันโดยให้ใจของเราใส บริสุทธิ์ หลุดนุ่งง่าย และได้บุญเยอะนั้น เราต้องนึกว่าทุกๆ วันที่ตื่นขึ้นมานั้นเป็นวันสุดท้ายของชีวิตแล้ว เวลาทุกวินาทีที่มีความหมายมาก เพราะสามารถเปลี่ยนเป็นบุญบารมีและความบริสุทธิ์ภายในใจเราติดไปภพเบื้องหน้า เรามีเป้าหมายอะไรที่ตั้งใจไว้ก็ต้องรีบขวนขวายทำ พยายามตัดใจจากสิ่งที่ไม่สำคัญในชีวิต แล้วมุ่งตรงสู่ภารกิจที่หมู่คณะมอบหมายเพื่อกอบโกยบุญ ควบคู่ไปกับการตั้งใจปฏิบัติธรรม ทำใจหยุดใจนิ่งเพื่อเข้าถึงที่พึ่งภายในให้เร็วที่สุด

๑ พระเจนรงษ์ วชิรปิโย

1. **ไม่ประมาทในเวลา** มีสติเตือนตนอยู่เสมอว่าวันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ อย่ามัวเมาทำในสิ่งไร้สาระ
2. **ไม่ประมาทในวัย** อย่าคิดว่าตัวยังเป็นเด็กอยู่ จึงเที่ยวเล่นเพลิดเพลินไปวันๆ
3. **ไม่ประมาทในความไม่มีโรค** อย่าคิดว่าเราจะแข็งแรงอยู่อย่างนี้ตลอดไป ต้องรีบขวนขวายสร้างความดีให้เต็มที่
4. **ไม่ประมาทในชีวิต** อย่าคิดว่าเรายังมีชีวิตสุขสบายดี ต้องรีบขวนขวายในการทำความดีและทำจิตใจให้ผ่องใสอย่างเต็มที่
5. **ไม่ประมาทในการงาน** จะทำงานทุกอย่างที่มาถึงมือให้ดีที่สุด
6. **ไม่ประมาทในการศึกษา** จะขวนขวายหาความรู้อย่างเต็มที่
7. **ไม่ประมาทในการปฏิบัติธรรม** จะปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ

๑ พระวิชัย ปุณณธมโม

เราต้องหมั่นเตือนตัวเองอยู่ทุกวันอย่างที่เราเคยพระคุณหลวงพ่อดัสนอนไว้ว่า **“อันตัวเรานั้นตายแน่ๆ”** เราจะได้ไม่ประมาทต่อการปฏิบัติธรรม จะได้ใช้วันเวลาที่เรามีอย่างมีคุณค่า ไม่ให้สูญเปล่าไปกับเรื่องที่ไม่เป็นสาระ หรือไม่เป็นไปต่อการหลุดนุ่งแท้จริง เพราะวันเวลาแห่งชีวิตเราในปัจจุบันชาตินี้เป็นของมีน้อยจริงๆ หมั่นฝึกใจของเราเอาไว้เนืองๆ ทั้งในรอบและนอกรอบปฏิบัติธรรม ควบคู่กับการปฏิบัติภารกิจของเรา รวมทั้งการฝึกสละอารมณ์ที่ไม่ดีให้ออกไปจากใจให้เร็วที่สุด ให้อภัยเพื่อนพี่น้องนักสร้างบารมี ยามที่มีการกระทบกระทั่งกัน รักษาใจให้ใสไว้เสมอๆ

๑ พระมหาวรุณี ภคินทขโย

ควรดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ไม่หลงเมามายในความเป็นหนุ่ม เป็นวัยรุ่น เพราะความตายไม่ได้กำหนดอายุเท่านี้ๆ ก่อนจึงตายได้ ดังนั้นควรทำบุญบ่อยๆ ทั้งบุญหายาบ บุญละเอียด บาปทุกชนิดต้องไม่คิดทำ ใช้ชีวิตเหมือนว่าเป็นวันสุดท้าย และนั่งธรรมะและอธิษฐานจิตทุกวัน

๑ พระมหาสุธรรม สุตโน

1. นึกว่าเวลาที่มียูในปัจุบันนี้คือของเรา รีบสร้างความดีในหน้าที่ที่รับผิดชอบ และหน้าที่ของพระให้เต็มที่
2. หมั่นตรึกและแบ่งเวลานั่งธรรมะเยอะๆ อย่าให้หมดไปกับสิ่งไร้สาระ
3. มีสติอยู่เสมอ ไม่ประมาท ฝึกปล่อยวาง อย่ายึดติดอะไร ติดแต่บุญกับธรรมะเท่านั้น เพราะเดี๋ยวก็ตาย เอาอะไรไปไม่ได้ครับ

๑ สุรารักษ์ ฮาดดา

การดำเนินชีวิตของเราต้องไม่ประมาท จุดสำคัญที่สุดคือต้องตรึกธรรมะให้ได้ทุกอิริยาบถ เรื่องอื่นเป็นเรื่องรอง เมื่อทำได้แบบนี้แล้วใจเราจะใสบริสุทธิ์ ไม่หวาดหวั่นกับมรณภัยที่จะมาเยือน

๑ ปราณี จารุทัยกานต์

เมื่อความตายเราไม่สามารถยังรู้ได้ สิ่งที่จะปลอดภัยที่สุดของการดำเนินชีวิตของลูกที่จะทำให้ใจลูกใส บริสุทธิ์ หยุตน์ และได้บุญเยอะ ก็คือ

1. นึกถึงความตายให้ได้ทุกวัน เพราะทำให้เราปล่อยวางสิ่งต่างๆ ไปได้เยอะเลยคะ ยิ่งนึกถึง ก็ยิ่งทำให้พิจารณาตนเองไปด้วยว่าตั้งแต่เราเข้าวัดจนกระทั่งบัดนี้ เราได้เร่งสร้างบุญมากน้อยแค่ไหน รู้สึกบุญตนเองยังน้อยอยู่เลยคะ
2. เมื่อนึกถึงความตายทำให้เราไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เร่งสร้างบุญ เอาแต่บุญติดตัวไป ใครจะอย่างไรก็ปล่อยวาง เร่งฝึกตน เอาบุญอย่างเดียว สิ่งอะไรที่เป็นข้าศึกต่อกุศล และพรหมจรรย์ก็ไม่มีอารมณ์จะอยากไปข้องเกี่ยว
3. หาเวลานั่งธรรมะให้มากขึ้น เวลานอกรอบก็ตรึกธรรมะให้ได้ตลอดต่อเนื่อง



เมื่อความตายไม่มีนิตินัย เราจะดำเนินชีวิตไปวันต่อวันอย่างไร ให้ใจของเราใส บริสุทธิ์ หยุดนิ่งง่าย และได้บุญเยอะ

๑ พัชรินทร์ ชาญชนะโยธิน

เมื่อความตายไม่มีนิตินัย เราจะดำเนินชีวิตไปวันต่อวันเพื่อให้ใจของเราใส บริสุทธิ์ หยุดนิ่งง่าย และได้บุญเยอะ ด้วยวิธีการคือ

1. หมั่นทบทวนเป้าหมายชีวิตในการเกิดมาทุกวันว่าเราเกิดมาเพื่อทำพระนิพพาน ให้แจ้ง แสวงบุญ สร้างบารมี

2. หมั่นนึกถึงความโชคดีที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ มาพบพระพุทธศาสนาและวิชาธรรมกาย มาพบสุดยอดของครูบาอาจารย์คือหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยาย ที่เป็นผู้ชี้แนวทาง สวรรค์ให้กับเรา นำพาเราไปสู่เป้าหมายที่สุดแห่งธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากยิ่งในโลก

3. เราควรที่จะดำเนินชีวิตในทุกๆ วันให้มีคุณค่า คัมภีร์ที่สุดในการเกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะไม่รู้ว่าเราจะตายวันไหน เวลาใด เราจึงควรรักษาใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา ในทุกอิริยาบถ และตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน ไปศึกษา วิชาธรรมกายให้ได้ คิด พูด ทำแต่ในสิ่งที่ดีงาม ที่เป็นบุญกุศลล้วนๆ ใจของเราก็จะสะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส และมีความสุขทุกๆ วันในการสร้างบารมีค่ะ

๑ ปาริชาติ หนูเข้ม

ลูกขอตอบว่าเมื่อใจระลึกถึงความตายบ่อยๆ ทำให้ไม่ประมาท อาจไม่มีพรุ่งนี้สำหรับเรา จึงต้องสร้างบุญ ทาน ศีล นั่งสมาธิ ในแต่ละวันให้เต็มที่แล้วเช็คว่าวันนี้เราทำทั้ง 3 อย่าง ได้เต็มที่ เต็มอิม เต็มใจหรือยัง ตายไปตอนนี้จะเสียตายวันเวลาใหม่ ที่สำคัญต้องหาที่พักภายในให้ได้ ด้วยการปฏิบัติธรรมค่ะ

๑ สุนธรา แก้วแดง

ดำเนินชีวิตในแต่ละวันให้เป็นชีวิตที่งดงามที่สุด เสมือนกับว่าวันนี้จะเป็นวันสุดท้ายของชีวิต ด้วยการทำทาน รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ปฏิบัติธรรมให้ใจหยุดนิ่ง และนอกรอบการปฏิบัติธรรมก็เอาใจมาจดจ่ออยู่กับศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา ตั้งใจรับบุญที่หมู่คณะมอบหมายอย่างเต็มที่ ไม่มีข้อแม้ เงื่อนไข และมีโอกาสที่ทำหน้าที่ดูแลวัด และทำหน้าที่กัลยาณมิตรอย่างเต็มที่ ก่อนที่จะนอนก็นึกถึงบุญให้ใจชุ่มอยู่ในบุญ หลับในอุทเทละบุญทุกคืน ตื่นในอุทเทละบุญทุกเช้า



“หลวงพ่อดีดายเวลามากๆ
วันเวลาที่ผ่านมาหลวงพ่ได้ถึงสร้างทุกอย่าง
นี้ขนาดเร่งสร้างนะ ลุยจนสังหารกรอบเลย
เร่งอยากสร้างให้เสร็จๆ จะได้ไม่ต้องทำอะไร
อยากจะสงวนเวลาเพื่อมานั่งหลับตา มาทำงานที่แท้จริง
ซึ่งหลายๆ จะได้ยินประโยคนี้นานบ่อยๆ แต่ที่ผ่านมาก็ไม่ได้สักที
ดูเหมือนพูดเลื่อนลอย แต่นี่คือความตั้งใจของหลวงพ่ोजริงๆ
เพราะพอหลวงพ่อเริ่มสร้าง งานก็บานออกไปเรื่อยๆ
ตอนนี้หลวงพ่อปัสกาวีเวก ปล่อยวาง
หยุดเท่านั้นเป็นตัวสำเร็จ”

คุณครูไม่ใหญ่



อะไรคือกิจที่ไม่ควรทำ ที่ทำให้ใจของเราหยุดนิ่ง
ได้ยาก และได้บุญน้อย

Question 17

6 กันยายน พ.ศ. 2556



อะไรคือกิจที่ไม่ควรทำ ที่ทำให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ยาก และได้บุญน้อย

๑ พระมหาณัฐ ปุณฺณาคโม

1. ทำกิจของคนอื่น แต่กิจของตัวเองไม่ทำ
2. อยากรู้ อยากเห็นในเรื่องของคนอื่น หรือเรื่องไร้สาระ
3. จ้องจับผิดคนอื่น นินทาคนนั้นคนนี้
4. ชอบสอนคนอื่น แต่ตัวเองไม่ได้ทำ หรือทำไม่ได้
5. คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่ยินดีในที่สงัด
6. สะสมสิ่งของ อยากได้นั้นอยากได้นี้
7. พุดและทำสนุกๆ แบบคนทางโลก
8. ทำผิดศีล ทำผิดหรือหลีกเลี่ยงกฎระเบียบขององค์กร
9. ไม่สำรวมอินทรีย์ ติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์
10. เอาใจออกนอกตัว ไม่ค่อยนั่งสมาธิ ไม่สั่งสมบุญ

๑ พระนครินทร์ อินทจกโก

1. เพลิดเพลินใช้เวลาไปกับสิ่งต่างๆ ของโลกภายนอก ไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยี สิ่งบันเทิง การละเล่นต่างๆ ที่ทำให้ใจไปติดในโลก ไปติดในสิ่งต่างๆ ในที่สุดใจจะไม่เกาะเกี่ยวกับธรรมะ
2. สรวลเสเฮฮา คลุกคลีหมู่คณะมากเกินไปจนละเลยการปฏิบัติธรรม หรือไปพูดคุยในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ เช่น การเมือง เป็นต้น
3. การมองคนอื่นในแง่ไม่ดี คอยจับผิด มองแต่ความบกพร่อง ทำให้ใจไม่บริสุทธิ์
4. ความเพียรจัดจนเกินไปกลายเป็นตึง เครียด กดดัน

๑ พระมหาเอก จันทูปโม

1. การไม่สำรวมอินทรีย์ ทำให้บาปแทรกเข้ามาในใจได้ง่าย ใจหยาบ อยากได้สิ่งที่ไม่ควรหรือไม่เหมาะสมกับเพศภาวะของตน
2. การขาดhiriโอตตปปะ ประมาทคิดว่าบาปเล็กน้อย ทำให้พลาดถล่ำทำอกุศลมากขึ้น ใจหมองจิตหยาบ
3. การมุ่งเอาแต่งานมากเกินไป แทนมุ่งรับงานบุญเพื่อเก็บบุญและฝึกนิสัย ทำให้ใจฟุ้ง หยาบ และเกิดการกระทบกระทั่งได้ง่าย
4. การคติน้อยใจในหมู่คณะ เช่น การคิดว่าเราอุตส่าห์ทำงานหนักแต่ไม่มีใครมาเห็นหรือมาช่วยเลย ความคิดอย่างนี้เป็นความคิดที่บั่นทอนกำลังใจให้ตกต่ำ

๑ พระวิษณุ ออกคทิโป

กิจที่ไม่ควรทำคือการคิด พูด ทำอย่างชาวโลก เช่น คิดเรื่องการครองเรือน การทำมาหากิน การมีชีวิตคู่ การดู อ่าน ฟัง พูดในเรื่องครอบครัว เรื่องรักๆ ใคร่ๆ เรื่องสนุกสนาน เพลิดเพลินที่จะทำให้ใจฟุ้งซ่านออกนอกศูนย์กลางกาย เราไม่ควรดู ไม่ควรฟังและไม่ควรทำในสิ่งเหล่านี้ หากจำเป็นต้องทำหน้าที่เผยแผ่ธรรมะหรือต้องช่วยเหลือปรับทุกข์ให้กับสาธุชนทั้งหลายก็ต้องรู้จักจุดยืนของความเป็นสมณะหรือนักปฏิบัติธรรมเสียก่อน ซึ่งสามารถเข้าไปช่วยปรับทุกข์ได้แต่ไม่ใช่เข้าไปร่วมทุกข์ด้วย เดี่ยวอาจจะกลายเป็นว่าไปร่วมสุขร่วมทุกข์ด้วยกันแทน แล้วจะทำให้สูญเสียความเป็นนักบวช ใจก็จะหยุดนิ่งได้ยากและได้บุญน้อย

๑ พระสิทธิพร สุทฺธมานโส

1. ฉ้นมาก นอนมาก คุยมก นังสมาธิน้อย
2. ฟังเพลง ฟังข่าว ที่ทำให้ฟุ้งซ่าน ร้อนใจ
3. คุยกับสตรีสองต่อสองในที่ลับหูลับตา
4. คลุกคลีหมู่คณะมากเกินไป
5. ไปในที่อโคจร
6. ล้วงละเมิดพระธรรมวินัย
7. ไม่รับผิดชอบงานที่หมู่คณะมอบหมาย
8. ไม่ได้หมั่นรักษาใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย

๑ พระปกป้อง คุตตวโส

กิจที่ไม่ควรทำคือเอาใจไปเพลิดเพลินกับสื่อภายนอก โดยเฉพาะสื่อทางโลก ไม่ว่าจะเป็นการดู การฟัง การหาข้อมูล อีกทั้งการพูดคุยเรื่องไม่เป็นประโยชน์ เรื่องไร้สาระ ใช้เวลาหมดไปกับการพูดคุย หรือการเดินทางไปที่ต่างๆ ก็ทำให้ใจออกนอกตัว การจะไปที่ไหนต้องมีความสำรวมกาย วาจา ใจ ว่าเราเป็นพระ เราเป็นส่วนหนึ่งของพระรัตนตรัย ต้องทำตัวให้ดี การออกก้าลังกายก็ควรออกแต่พอดีๆ ไม่หนักเกินไปจนทำให้ร่างกายอ่อนล้า หรือการขบฉันก็ควรฉันแต่พอดีๆ ไม่มากหรือน้อยเกินไป ฉ้นแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ไม่เป็นโทษ บางอย่างถึงจะอร่อยถูกปากแต่ก็ต้องระวังในการฉัน ที่สำคัญเมื่ออยู่คนเดียวต้องระวังความคิดไม่ให้คิดไปทางเสื่อม ทางที่ทำให้ใจตกต่ำ ต้องยกใจเราเองอยู่เสมอ หมั่นเอาใจไว้ที่ศูนย์กลางกายครับ



อะไรคือกิจที่ไม่ควรทำ ที่ทำให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ยาก และได้บุญน้อย

๑ พระสมภาร สุทธิปาโล

1. นอนตื่นสาย ไม่สวดมนต์ ไม่นั่งสมาธิ
2. บริโภคมากเกินไป ไม่รู้ประมาณ ว่างหลับ
3. เอาแต่ใจตัวเอง ทำอะไรก็ไม่เกรงใจคนอื่น เข้ากับหมู่คณะไม่ได้
4. หัวรั้น ไม่ฟังคำตักเตือนของพระอาจารย์ หรือพระเพื่อนที่หวังดี
5. มัวแต่ดูสิ่งบันเทิง
6. คุยกันในเรื่องมิใช่ธรรมะ คุยแต่เรื่องทางโลกอันจะทำให้ใจฟุ้งซ่าน
7. คุยโทรศัพท์กับญาติโยมทั้งวัน ซึ่งอาจจะได้รับฟังเรื่องร้อนๆ จากทางโลก
8. ลุยกงานหยาบอย่างเดียว ไม่สนใจธรรมะ นั่งสมาธิน้อย
9. รับบุญไปบนไป ทำด้วยใจที่ไม่ใส
10. เกียจคร้านรับบุญ หรือรับบุญอย่างไม่เต็มใจ
11. สง่ใจไปนอกตัวมากเกินไป ไม่ขยันนำใจมาไว้ในตัว เกียจคร้านทำการบ้าน 10 ข้อ
12. ดูเบาในคำสอนของครูบาอาจารย์

๑ วิมลพัคตร์ ท้าวคาม

กิจที่ขัดต่อศีลที่เรารักษา ไม่ควรทำ เช่น

1. การทำให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อนในชีวิตและทรัพย์สิน รวมทั้งคำพูดที่ทำให้จิตใจผู้ฟังเศร้าหมอง ทุกข์ร้อนในจิตใจ กิจนั้นไม่พึงกระทำ
2. การกระทำทั้งทางกาย วาจา และใจที่ทำให้เราออกนอกเส้นทางการประพฤติพรหมจรรย์ ทำให้ใจหยุดนิ่งได้ยาก ไม่ควรกระทำ (ไม่ทอดสะพานให้ใคร และไม่เชื่อมสะพานต่อจากใครทั้งสิ้น)
3. การประดับตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องย้อมเครื่องทา ของหอมต่างๆ หรือดอกไม้เครื่องประดับต่างๆ ไม่ควรทำ เพราะจะทำให้ใจของเราหมกมุ่น ใจจะห่างจากศูนย์กลางกาย
4. การปฏิบัติตนอย่างผู้ครองเรือน เช่น การรับประทานอาหารตอนเย็น เพราะจะทำให้สูญเสียเวลาไปกับเรื่องนี้ ส่งผลให้การทำใจหยุดนิ่งก็ทำได้น้อยไปด้วย

๑ ศิริพร ทองศิริ

กิจที่ไม่ควรทำและควรละให้สิ้นไป คือ

1. การเสียเวลามากเกินไป (รวมถึงการ chat) ถึงเรื่องงาน หรือบุคคลต่างๆ ที่เป็นไปในเชิงวิพากษ์วิจารณ์กันเอง ซึ่งไม่ก่อให้เกิดการพัฒนาไปในทางที่ดี เป็นไปแต่เพียงเพื่อระบายเท่านั้น รวมถึงการสนทนาซ้ำกันในเรื่องที่ไม่เป็นสาระ
2. การรับงานบุญพิเศษนอกเหนือจากบุญหลักที่เรามี (เป็นงานบุญเสริมที่ทำก็ได้หรือไม่ทำก็ได้) แต่เมื่อทำแล้วอาจมีผลกระทบถึงบุญหลักของเรา
3. การเสียเวลาไปกับเรื่องต่างๆ ที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้า อาทิ การคุยเล่นจนลืมตริกธรรมะ
4. การทำหน้าที่กัลยาณมิตรที่เกินขอบเขตของความพอดี เกินขอบเขตของสถานภาพในองค์กรและข้อควรปฏิบัติต่างๆ เช่น โทรศัพท์คุยกับเพศตรงข้ามในเวลากลางคืน ให้ความพิเศษมากเกินไป ฯลฯ แม้จะเป็นโอกาสในการทำหน้าที่กัลยาณมิตรได้ทางหนึ่งก็จริง แต่ก็ต้องระวังจะเป็นช่องทางให้กิเลสแทรกซึม
5. การดูหนัง ฟังเพลง หรือทำกิจกรรมรื่นเริงต่างๆ ที่ไม่ได้เป็นประโยชน์ต่อการทำใจหยุดนิ่ง บริสุทธิ์ และไม่ได้เป็นไปเพื่อการสร้างบารมี
6. การเที่ยวออกไปยังสถานที่ข้างนอกวัดโดยที่ไม่มีกิจจำเป็น

๑ ขนิดา จันทราศรีไศล

1. ขาดสมณสัญญา แสวงหารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ มาให้ใจติดและติดใจ
2. จับผิด ติดใจในข้อบกพร่องของกันและกัน นินทาว่าร้าย ทะเลาะเบาะแว้งกัน ไม่มีความเมตตาต่อกัน ผูกโกรธกัน แบ่งพรรคแบ่งพวก ขาดความยุติธรรม
3. ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ขาดสติ ฟุ้งซ่าน
4. ไม่ปักใจในการทำความดี ลังเลสงสัยในผลของบุญ

โดยสรุปคือ การปล่อยใจไปติดกับสิ่งต่างๆ นอกตัวทั้งที่น่ายรักและน่าชัง ซึ่งเป็นเชื้อของกิเลสทั้งโลก โกรธ หลง จึงถูกดึงใจออกไปนอกศูนย์กลางกาย จะทำให้ใจหยุดนิ่งได้ยาก และได้บุญน้อย



อะไรคือกิจที่ไม่ควรทำ ที่ทำให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ยาก และได้บุญน้อย

๑ เพชร แก่นทรัพย์

กิจที่ไม่ควรทำคือการกระทำใดๆ ที่ทำลงไปแล้ว มีผลเสียต่อเรื่องเหล่านี้

1. ทำให้เสียความสงบ หยุด นิ่งของใจ เช่น ปล่อยใจไปกับสิ่งนอกตัวเรื่อยเปื่อย ไม่สำรวม หรือไม่หมั่นเอาใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย เป็นต้น
2. ทำให้เสียศีล ระเบียบวินัย กฎเกณฑ์ของหมู่คณะ เช่น นอนดึก ตื่นสาย ไม่สวดมนต์ นั่งสมาธิ ไม่รับบุญอาศรม เป็นต้น
3. ทำให้เสียชื่อเสียง ภูมิรู้-ภูมิธรรมของตัวเรา ชาวโลกเห็นแล้วติเตียนได้ เช่น ประพฤติตัวไม่เหมาะสม ใช้ของฟุ่มเฟือย เป็นต้น
4. ทำให้เสียหยาตต่อหมู่คณะ
5. ทำให้เสียเวลาโดยไม่เกิดประโยชน์ แทนที่จะเอาเวลาไปนั่งสมาธิ แต่นำไปสนุกสนานเฮฮา เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม เป็นต้น
6. ทำให้เสียอารมณ์ ทั้งของตัวเองและผู้อื่น เช่น จับผิด พุดบั่นทอนกำลังใจ ไม่เอื้อเฟื้อกัน เป็นต้น
7. ทำให้เสียสุขภาพ เช่น เกียจคร้านในการออกกำลังกาย เป็นต้น

๑ ไพลิน สุนทรานุสรณ์

1. ไม่สำรวมอินทรีย์ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นการเปิดช่องให้พญามารเข้าแทรกได้ง่าย แล้วเรื่องไม่ดีต่างๆ จะตามมาอีกมากมายโดยที่เราไม่รู้ตัว
2. พุดคุยกับเพศตรงข้ามบ่อยเกินความจำเป็น แสดงความเห็นอกเห็นใจ ห่วงใยเกินกว่าคำว่าเพื่อนหรือคนรู้จัก
3. ไม่ฝึกฝนอบรมตนเอง ทำให้กิจวัตรกิจกรรมหละหลวม เมื่องานหยาบยังเอาดีไม่ได้ งานละเอียดภายในก็ต้องพุดถึง
4. แสวงหาแต่เรื่องราวที่ทำให้ร้อใจ ทำให้ใจออกจากศูนย์กลางกาย
5. การแอบทำผิดศีลโดยที่ไม่มีใครเห็น ซึ่งมันจะติดอยู่ในใจของเราไปตลอดกาล
6. การไม่เชื่อฟังโอวาทหรือคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ (รวมไปถึงพี่เลี้ยงหรือบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่กว่าเราด้วย)
7. ไม่หมั่นจรดใจนิ่งๆ ตรีกองค์พระ ตรีกดวงแก้วไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7
8. ไม่ปล่อยวางกับปัญหา บุคคล หรือเหตุการณ์ต่างๆ รอบข้าง เก็บทุกอย่างมาอยู่ในใจของตนเองตลอดเวลา ทำให้ไม่สามารถรักษาใจและความสบายของใจได้

๑๑ ะวิวรรณ กฤษมานิต

กิจที่ไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่งคือการจับผิดคนอื่น เพราะเมื่อเรามองแต่ข้อบกพร่องของคนอื่นใจของเราก็จะไม่ผ่องใส แม้คนที่เราจับผิดจะมีข้อดี แต่เมื่อเรามองข้อเสียของคนคนนั้น จะทำให้เรามองข้ามสิ่งดีๆ ที่มีในตัวบุคคลนั้นไปอย่างน่าเสียดาย เมื่อมองแต่สิ่งที่ไม่ดี ใจของเราก็จะเกาะเกี่ยวแต่กับสิ่งที่ไม่ดี จะมีผลทำให้ใจเราหมอง เมื่อทำบ่อยๆ ก็จะติดเป็นนิสัย และที่สำคัญที่สุดก็คือการเสียเวลาของชีวิตที่มีอยู่อย่างจำกัดนี้ หมดไปกับเรื่องที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์และไม่ได้บุญ ไม่คุ้มค่าในการเกิดมาเพื่อสั่งสมบุญสร้างบารมี และเมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรม ใจที่ไม่ผ่องใสก็จะหยุดนิ่งได้ยาก และได้บุญน้อยค่ะ

๑๑ วราลี กองงาม

ก่อนจะทำกิจอะไรต้องพิจารณาไตร่ตรองก่อนว่าสิ่งที่จะทำเหมาะสมกับตัวเราหรือไม่ ถ้าไม่ก็ควรดเว้น เช่น

1. ทำการงานที่เป็นทางมาเพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว มากกว่าประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นต่อหมู่คณะหรือพระศาสนา
 2. เสพสื่อทางโลกเพื่อความสนุกสนาน
 3. เอาเวลาไปเดินเที่ยวเล่น ซึ่งไม่เกี่ยวกับงานพระศาสนาเลย หรือแม้กระทั่งมักกลับบ้านต่างจังหวัดเพื่อวัตถุประสงค์ไปพักผ่อนหลายวัน
- สิ่งเหล่านี้ทำแล้วไม่ได้บุญ ไม่ใช่กิจของนักสร้างบารมี



“ลูกๆ ยังแข็งแรงกันอยู่ให้รีบลุยนั่งธรรมะกันให้เต็มที่
เพราะพออายุเยอะแล้วจะนั่งได้ไม่เต็มที่เหมือนเดิมแล้ว
ให้ลูกๆ ตั้งใจฝึกจิตของเราให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ
สิ่งไหนที่ทำให้จิตเราไม่บริสุทธิ์ก็ต้องออกห่าง
ให้เตือนตัวของเราเอง
ยิ่งในยุคนี้สื่อต่างๆ ก็คอยที่จะดึงใจของเรา
ให้ออกห่างไปจากแหล่งของความบริสุทธิ์
ฉะนั้นเราก็ต้องหมั่นรักษาใจของเราให้บริสุทธิ์ให้ได้ตลอด
โดยเฉพาะเรื่องการ chat นั้นให้เข้าไปในทางที่เป็นบุญกุศลเท่านั้น

คุณครูไม่ใหญ่



อะไรคือกิจที่ควรทำ ที่ทำให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ง่าย
และได้บุญเยอะ

Question 18

7 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระธนพล กิตติวีโร

- ฝึกมองโลกในแง่ดี และตรงไปตามความเป็นจริง แน่ใจว่าทุกอย่างหรือผู้คนบนโลกนี้ยังไม่สมบูรณ์ แม้กระทั่งตัวเราเองก็ยังไม่สมบูรณ์ ยังมีข้อบกพร่อง เราก็ควรยอมรับเรียนรู้ และอยู่กับมันอย่างมีความสุขที่สุด มองให้มันสวยงามในมุมที่ไม่มีใครเห็น ใจจะได้สบายปล่อยวางได้เร็วแล้วจะเบิกบานมีความสุขกับชีวิต

- สร้างแต่บุญบารมีให้เต็มที่มีหน้าที่อะไร ในหน่วยงานไหนภายในวัด ก็ล้วนเป็นบุญกุศลทั้งนั้นอยู่แล้ว ฝึกฝนรับบุญทั้งหยาบและละเอียด ภายนอกเคลื่อนไหว ภายในหยุดนิ่งไปพร้อมๆ กัน ทำแล้วได้ทั้งบุญหยาบ บุญละเอียด

- ถึงเวลานั่งธรรมะก็ปล่อยวาง ทิ้งทุกอย่างให้เกลี้ยง เพื่อจะได้เข้าไปสู่ธรรมะภายในไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระได้ทันที ใจก็จะหยุดนิ่ง และได้บุญเยอะที่สุดครับ

๑ พระมหาตติ คุณรมโม

กาย รักษาศีลให้บริสุทธิ์ บริหารขันธ ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง อยู่ในที่สงบ วิเวก

วาจา ไม่ว่าร้ายใคร กล่าววาจาสุภาพ สวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัย มหาปฐนียาจารย์ สันทนาธรรมตามกาล

ใจ สำรวมอินทรีย์ สำรวมปาฏิโมกข์ นั่งสมาธิเยอะๆ ตรีภพธรรมะมากๆ

๑ พระอรรถกร ภทฺทรมโม

- กิจที่ต้องทำอันสำคัญ จำเป็น และเร่งด่วนสำหรับชีวิตเราเป็นอันแรกที่เรียกว่า **กรณียกิจ** คือการฝึกใจให้หยุดนิ่ง ซึ่งต้องทำควบคู่กันไปทุกกิจวัตรกิจกรรม ทุกภารกิจ เรียกว่า **ภารกิจกับจิตใจต้องไปพร้อมกัน**

- กิจวัตร 10 ได้แก่ บิณฑบาต กวาดลานวัด ปลงอาบัติ ทำวัตรสวดมนต์เจริญภาวนา พิจารณาปัจจุขณะ อุปฐากอุปัชฌาย์อาจารย์ บริหารสิ่งของและร่างกาย ขวนขวายเรียน พระธรรมวินัย เอาใจใส่สงฆ์และกิจสงฆ์ ดำรงตนให้น่าไหว้

- การดูแลร่างกายและจิตใจ การดูแลรักษาสมบัติส่วนตัว ส่วนรวม การดูแลรักษา ศาสนสถาน การรักษาความสะอาด ศึกษาปริยัติเพื่อนำมาปฏิบัติให้เกิดผลคือปฏิบัติ การเทศนา ทำหน้าที่กัลยาณมิตร ดีที่สุดคือปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย เข้าถึงพระธรรมกาย ศึกษาวิชชาธรรมกายได้ ดีกว่าดีที่สุดคือได้ทำวิชชาธรรมกายร่วมกับมหาปฐนียาจารย์ครับ



อะไรคือกิจที่ควรทำ ที่ทำให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ง่าย และได้บุญเยอะ

๑ พระฤทธิเดช สิทธิเตโช

4. สิ่งที่ต้องทำให้ได้ทุกวันคือ การบ้าน 10 ข้อที่หลวงพ่ให้หลักไว้ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อตัวเราอย่างมาก ยิ่งชวนขวยทำทุกวัน ใจจะยิ่งบริสุทธิ์ผ่องใส เป็นของดีที่มักละเลย ดังนั้นควรทำทุกวัน มีประโยชน์ต่อการฝึกใจมาก ส่งผลต่อยอดให้เรามีอารมณ์อยากนั่งสมาธิ อยากตรีกธรรมะ และทำให้ alert เบิกบานในการรับบุญ เพราะใจเราวนเวียนอยู่ในจุดของความสงบ ความใสบริสุทธิ์ พอเราฝึกได้อย่างนี้ จะปลื้มและปิติเต็มใจรับบุญที่หมู่คณะมอบหมายให้ จะกลายเป็นคนเรื่องน้อย ไม่เรื่องมาก เอาแต่บุญ เราก็ได้บุญเยอะทุกวันแลมความปลื้มด้วย อันนี้สำคัญ ต้องปลื้ม!!!

5. ท่องและทบทวนประโยชน์อยู่บ่อยๆ ว่า บรรพชิตควรพิจารณาว่า บัดนี้เรามีเพศต่างจากคฤหัสถ์แล้ว อาการใดๆ ของสมณะ เราต้องทำอาการกิริยานั้นๆ แล้วจะเตือนใจเราได้เป็นอย่างดีเยี่ยม อารมณ์การฝึกตัว อยากนั่งสมาธิจะเกิดขึ้นทันที จะได้ตอกย้ำเป้าหมายในการมาบวช ทำให้ในแต่ละวันเป็นวันที่ดีที่สุดของเรา บุญบารมีก็เข้มข้นทัพบททุกวัน คุ่มค่าจริงๆ ครับ

๑ พระจรัญพงศ์ โกวิท

กิจที่ควรทำที่ทำให้ใจของเราใสได้นั้น ควรเป็นกิจอันเป็นทางมาแห่งบุญกุศล หรือทางมาแห่งการที่ใจของเราจะน้อมนำเข้ามาสู่ในตัวให้มากยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการหมั่นประคองสติไว้ที่กลางกาย หรือจุดที่เรามีความรู้สึกสบายและพึงพอใจให้ได้ตลอดเวลา การหมั่นทบทวนศีล หมั่นสังเกตข้อบกพร่องของตัวเอง ว่ามีจุดไหนควรปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป การหมั่นจับดีผู้อื่น และจับผิดตัวเองให้มากๆ จะได้เป็นการฝึกสติให้มองเข้ามาในตัวบ่อยๆ

สิ่งต่างๆ เหล่านี้ เมื่อเราหมั่นฝึกสติให้อยู่กับเนื้อกับตัวมากเข้าๆ รวมไปถึงหมั่นระวังทางกาย คือสำรวมศีลอยู่เนืองๆ ใจของเราก็จะถูกกลั่นกรองให้ใสขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้ผลการปฏิบัติธรรมของเราถูกพัฒนาขึ้นเป็นอัตโนมัติ

ส่วนเรื่องนอกตัวต่างๆ ที่ไม่ใช่เป้าหมายหลักของการบวชก็พยายามลดละเลิกให้ได้ หากเราทำสิ่งเหล่านี้เป็นประจำ ใจของเราจะสะอาดบริสุทธิ์ตามลำดับ บุญย่อมไหลผ่านตัวของเรามากยิ่งขึ้น

๑ พระมหาสมศรี ยติสุโร

1. ทำกิจวัตรของพระให้สมบูรณ์ คือสวดมนต์ทำวัตร ปฏิบัติธรรมทุกวัน
2. ประรณความเพียร ประคองดวง หรือองค์พระให้ได้ตลอดต่อเนื่องทั้งวัน
3. รักษาอารมณ์ให้ผ่องใส ไม่เพ่งโทษคนอื่น
4. พุดคุยเรื่องที่ทำให้ใจหยุด ใจนิ่ง
5. มีจิตเมตตา แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์
6. ต้องห่างไกลต่อสิ่งที่ป็นข้าศึกต่อกุศลและพรหมจรรย์

๑ พระวิเชียร วชิรญาโณ

1. มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน ช่วยเหลือ ตั้งความปรารถนาดีให้ทุกคนมีความสุข
2. ดูแลเสนาสนะส่วนตัวและส่วนรวมให้สะอาดเป็นระเบียบ จัดหาสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็นไม่ให้ขาดแคลน สร้างบรรยากาศในการปฏิบัติธรรม
3. ยิ้มแย้มแจ่มใส พุดคุยด้วยปิยวาจา ให้กำลังใจ ส่งเสริม สนับสนุนในการปฏิบัติธรรม
4. หมั่นสังเกต และปรับปรุงการปฏิบัติธรรมให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป
5. รักษาใจให้นิ่งๆ สบายๆ ผ่อนคลายภายในให้ได้ทั้งวัน
6. หมั่นนึกถึงบุญ อุทิศบุญ อธิษฐานจิตตอกย้ำเป้าหมายทุกวัน
7. ตระหนักซาบซึ้งในพระคุณของมหาปูชนียาจารย์ทุกท่านที่ให้โอกาสบวชสร้างบารมี เมตตาชี้เป้าหมายและแนะนำการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง ตลอดจนอบรมพร้าสอนลูกๆ หลานๆ ทุกคนให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน
8. สมัคสมานสามัคคี มีใจเป็นหนึ่งเดียวกับพระเดชพระคุณหลวงพ่อกับ

๑ พระธวัช เขมฺมธมฺโม

1. ปฏิบัติธรรมเป็นประจำสม่ำเสมอ
2. นำใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ทั้งวัน
3. มองรอบตัวให้เป็นบุญ
4. จับดีคนรอบตัว
5. ศึกษาธรรมะเพิ่มเติมเป็นประจำ เพื่อที่จะใช้สอนตนเองให้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต



อะไรคือสิ่งที่ควรทำ ที่ทำให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ง่าย และได้บุญเยอะ

๑ พระเสกสันติ คุณงกโร

ทุกกิจกรรมไม่ว่าจะทำอะไรให้เราจดจ่ออยู่กับธรรมะ อยู่กับศูนย์กลางกายโดยไม่ต้องเลือกเวลา เลือกกิจกรรมหรือสถานที่ เป็นการฝึกสมาธิทำให้ใจของเราหยุดนิ่งได้ง่ายและก็ได้บุญเยอะด้วย ด้วยการภาวนา **สัมมา อะระหัง** ตลอดเวลาได้ก็จะดี

๑ พระชัยพร วรจิตโต

1. สำรวมในศีล ดำรงอยู่ในสมณสัญญา
2. ตั้งใจฝึกสมาธิภาวนา หมั่นประกอบรักษาใจให้หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ให้เข้าถึงพระธรรมกาย เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับพระธรรมกายให้ได้ตลอดเวลา
3. คิดดี พูดดี ทำดี ประกอบด้วยความรัก ความเมตตาปรารถนาดีต่อผู้อื่น
4. หมั่นระลึกถึงความไม่ประมาท จะได้เกิดสติ ไม่ปล่อยใจฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ
5. ช่วยเหลือกิจการงานพระศาสนาที่สมควร และที่ได้รับมอบหมายด้วยจิตที่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าและความรับผิดชอบ อันเป็นทางมาแห่งบุญ

๑ สุทธิรา รัตนวิชา

1. ทุกกิจกรรมที่ทำแล้วใจใส ใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายได้ง่าย เช่น มีความคิดในแง่ดีกับทุกสิ่งที่เจอ ไม่ว่าจะเป็นบุคคล สัตว์ สิ่งของ รวมทั้งตัวของตัวเองด้วย
2. ดูแลสุขภาพกายและใจให้ดี ให้แข็งแรง หมั่นออกกำลังกาย ยอมรับตามความเป็นจริง มีความสุขอยู่กับบุญทั้งในอดีต ในปัจจุบัน และที่จะทำต่อไปในอนาคต ชยนิ่งสมาธิ ปลื้มในบุญของตนเอง สร้างบุญก็ได้บุญมากเพราะสุขภาพกายสบาย สุขภาพจิตดี ใจใส ใจหยุดนิ่งได้ง่าย
3. จดจ่อกับเป้าหมายชีวิต ไม่ติดในคน สัตว์ สิ่งของ ปฏิบัติตามระเบียบวินัยขององค์กร รักการปฏิบัติธรรมและเอาใจหยุดนิ่งไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ใจของเราจะหยุดนิ่งได้ง่าย และได้บุญเยอะ

๑ ประณี จารุฤทัยกานต์

1. การสำรวมกาย มีกายสุจริต เมื่อเราถือศีล 8 ศีล 10 หรือศีล 227 ข้อ ก็รักษาศีลนั้นยิ่งชีวิต ไม่ทำให้ศีลต่างหรือขาดเลย
2. การสำรวมวาจา พุทวจีสุจริต ประกอบด้วยงดเว้นวจีทุจริตคือไม่พูดเท็จ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ พูดแต่คำสมานประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน และพูดด้วยจิตเมตตา
3. การสำรวมอินทรีย์ ระมัดระวังตา หู จมูก ลิ้น ใจ ไม่ให้ไปติดในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และการปรุงแต่งของใจ ในสิ่งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต ติดในคน สัตว์ สิ่งของ ให้พิจารณาความไม่งาม และทุกขโทษของสิ่งที่เราไปติดอยู่เสมอ
4. พิจารณาความตายอยู่เสมอว่าเราต้องตาย จิตจะปล่อยวาง ให้อภัยทุกคนที่มาเบียดเบียนเรา หรือเราก็จะระมัดระวังไม่ให้กาย วาจา ใจ ของเราไปเบียดเบียนใคร รีบเร่งชวนช่วยสร้างบุญกุศลอย่างเต็มที่
5. ทำการบ้าน 10 ข้อให้ได้ตลอดทุกข้อ โดยเฉพาะข้อที่ 7 ที่ว่า**ให้เรานึกถึงองค์พระตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา** ให้ได้ตลอดเวลา
6. นึกถึงเป้าหมายของการเข้าวัดครั้งแรกอยู่เสมอว่าเราต้องการมาศึกษาวิชาธรรมกาย จัดสรรเวลาในแต่ละวันให้ลงตัวเพื่อให้มีเวลานั่งสมาธิมาก
7. รับบุญในองค์กรอย่างสนุกสนานบุญบันเทิง โดยยึดหลักขยัน รับผิดชอบ พัฒนางานที่ตนเองทำให้ดีกว่าดีที่สุด ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนนักสร้างบารมี ประคองกันไปเป็นทีมสามัคคี เพื่องานเผยแผ่พระศาสนาวิชาธรรมกายจะได้ขยายไปทั่วโลกค่ะ

๑ ชัยชนะ กิตติโสภณพันธุ์

- หมั่นทำการบ้าน 10 ข้อ
- นั่งธรรมะให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 ชม.
- พูดคุยแต่เรื่องธรรมะ ยกย่องสรรเสริญคนทำความดี
- หมั่นตื่นแต่เช้า สวดมนต์ นั่งธรรมะ รับบุญตามหน้าที่ที่รับมอบหมาย
- ตรีกะลีกองค์พระหรือดวงแก้วไว้กลางท้องให้ได้ตลอดเวลา



“อายุสังขารของเราเพิ่มมากขึ้นกันไปทุกวัน
ให้ตั้งใจนั่งธรรมะให้ละเอียดๆ กันนะลูก
ให้ฝึกฝนใจควบคู่ไปกับการทำงานหยาบ
ให้วันเวลาให้คุ้มค่า

ถ้าลูกๆ ให้ความสำคัญกับทุกๆ คำถามที่หลวงพ่อกถาม
ก็จะทำให้เกิดจิตสำนึกไปในทางที่ดีขึ้น
และจะทำให้จิตของเราบริสุทธิ์และหยุดนิ่งได้ง่าย
อย่ามองข้ามกันนะลูก”

คุณครูไม่ใหญ่



เมื่อกิจ 16 เรายังทำไม่เสร็จ กิจอะไรคือกิจแรก
ที่ควรทำ ที่จะทำให้ใจของเราใสบริสุทธิ์ หยุดนิ่ง
ง่าย และได้บุญเยอะ

Question 19

8 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระเนศมฤกษณ์ ปิยจิตโต

กิจที่ควรทำเป็นอันดับแรกคือการทำความ วาจา ใจของเราให้บริสุทธิ์ หลุดพ้นจาก อาสวะกิเลส ไม่ไปติดกับสิ่งที่ไม่เป็นแก่นสาร ประกอบความเพียรเพื่อให้เข้าถึงองค์พระ และเข้าถึงความสุขภายใน

๑ พระณรงค์ชัย จานขโย

กิจแรกที่ควรทำคือการเอาใจใส่ในการปฏิบัติธรรมของตัวเอง ให้ความสำคัญในการ ปฏิบัติธรรมให้มากขึ้นชนิดที่ว่าเอาชีวิตเป็นเดิมพัน หมั่นสังเกต และปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้มี ผลการปฏิบัติธรรมที่ดียิ่งๆ ขึ้นไป

๑ พระดรรณภ อภาสุโภ

กิจที่ควรทำคือปล่อยวาง ไม่ให้ใจติดในคน สัตว์ สิ่งของ หรืออารมณ์อันเศร้าหมอง ชุ่นมัว แล้วพยายามวางใจไว้ที่กลางท้องบ่อยๆ จนติดเป็นนิสัย เพื่อให้ใจคุ้นเคยกับศูนย์กลางกาย จะทำให้ใจเราใสบริสุทธิ์ หยุตได้ง่ายและได้บุญเยอะครับ

๑ พระมหาพลวัฒน์ อรุณโชโต

กิจคือการฝึกปฏิบัติธรรม หยุตใจของเราให้ได้ทุกวันอย่างต่อเนื่องไม่ให้ขาด นิสัยนี้จะ เป็นอุปการะคุณให้เรารักการปฏิบัติธรรมติดตัวไป เมื่อเราแบ่งเวลาให้กับการปฏิบัติธรรมได้ ทุกวันแล้ว เราจะสามารถสอนตัวเองในเรื่องการสร้างบารมีได้ เราจะได้ทั้งบุญหายาบและบุญ ละเอียดควบคู่กันไปทุกวัน และหากมีโอกาสนอกรอบอาจภาวนา **สัมมา อะระหัง** ในตอนที่ รับบุญหายาบไป ให้ใจเราอยู่ในอุ้งแห่งทะเลบุญให้ได้ตลอด นึกคิดในเรื่องใดก็จะมีแต่ความคิด ที่เป็นกุศล พุดเป็นกุศล และทำในสิ่งที่ดีงามด้วย ใจเราก็จะหยุตได้ง่ายและได้บุญเยอะ กับการอยู่ใกล้ชีวิตพระรัตนตรัยตลอดเวลา

๑ พระพลเทพ ฌานพลโ

กิจแรกที่เราคควรจะต้องเข้าถึงพระธรรมกายให้ได้ โดยต้องหมั่นประคองใจ ให้อยู่ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดทั้งวัน ทั้งในรอบและนอกรอบ ทุกลมหายใจเข้า-ออก ให้ใจ หยุตนิ่งที่ศูนย์กลางกายให้ได้



เมื่อกิจ 16 เรายังทำไม่เสร็จ กิจอะไรคือกิจแรกที่เราควรทำ ที่จะทำให้ใจของเราใส บริสุทธิ์ หยุดนิ่งง่าย และได้บุญเยอะ

๑ พระธนพล กิตติวีโร

กิจประการแรกที่เราควรทำคือเตรียมความพร้อม โดยรับบุญที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุด เวลามานั่งธรรมะจะได้ปลอดกังวล ใจจะได้ทั้งตั้งได้ง่าย ไม่มีอะไรเหลือไว้ให้เหนียวรั้งในใจ แล้วก็จัดสรรเวลาให้ดี จะพบว่าเรามีเวลาเหลือเพื่อสำหรับการปฏิบัติธรรม เอามานั่งธรรมะ เพื่อทำกิจแรกให้สำเร็จก่อนอื่นเลยคือการเข้าถึงพระธรรมกายภายใน จะได้มีที่พึ่ง จะได้ปิติ และภาคภูมิใจในชีวิตทั้งภพนี้และภพหน้า จะได้ลุยกิจที่เหลือต่อไปได้ง่ายๆ ครับ

๑ พระกวี กิตติปัญโญ

กิจแรกของลูก คือการที่เรามีสติหมั่นนำใจมาตั้งมั่นที่ศูนย์กลางกาย ทั้งนอกรอบ ในรอบ เมื่อประกอบกิจอย่างนี้ ซ้ำๆๆๆ ใจเราก็เกิดการเปลี่ยนแปลง เพื่อไปสู่สภาวะ **“ใจหยุด”** ใจเราก็จะ บริสุทธิ์ ผ่องใส หยุดนิ่งง่าย และได้บุญเยอะครับ

๑ พระธนภรณ์ สุกโรจโน

กิจแรกที่เราควรทำของลูกคือการฝึกฝนให้ใจ **“หยุด”** ถือเป็นกรรมนิยกิจที่สำคัญที่สุดของชีวิต ด้วยการสั่งสมชั่วโม่งหยุดชั่วโม่งนิ่งให้มากที่สุด ถือการปฏิบัติธรรมเป็นหัวใจของทุก กิจวัตร-กิจกรรม และหมั่นประคองใจให้นิ่ง ให้ใสได้ตลอดเวลา รักษา **“อารมณ์ดี อารมณ์เดียว อารมณ์สบาย”** ครับ และที่สำคัญต้องมีสติไม่ให้ใจมีเครื่องเกาะเกี่ยวเหนียวรั้ง โดยเด็ดขาด

๑ วรกันยา สากระแสร์

กิจแรกที่เราควรทำคือการรักษาใจให้ผ่องใสเพื่อให้สามารถรองรับกิจอื่นๆ ที่จะทำต่อไป ใจที่ผ่องใสเป็นต้นทุนที่จำเป็น เกื้อกูลให้กิจต่างๆ ทั้งการทำพระนิพพานให้แจ้ง สั่งสมบุญ สร้างบารมี ทำได้สำเร็จสมดังที่ปรารถนา

การที่จะสามารถรักษาใจให้ผ่องใสได้อยู่เสมอนั้น ก็ต้องหมั่นนำใจมาวนเวียน มาวางไว้ ณ ตำแหน่งที่ตั้งของใจอยู่เสมอ คือศูนย์กลางกายฐานที่ 7 โดยไม่ว่าจะทำกิจอันใดก็ตาม ก็ต้องหมั่นให้ใจมาวนเวียนอยู่กับศูนย์กลางกาย นี่เรียกว่าเป็นการรักษาใจ คือรักษาไว้ให้อยู่ในที่ที่ถูกต่อนั่นเอง หากทำได้แบบนี้ ใจของเราจะผ่องใส บริสุทธิ์ หยุดนิ่งง่าย และได้บุญเยอะ

๑ เพชร แก่นทรัพย์

กิจแรกที่เราควรทำคือหาที่พึ่งภายในที่มั่นคงให้ได้ก่อน โดยต้องขยันนั่งสมาธิทุกวันไม่ให้ขาด หนึ่งนึกถึงดวงแก้ว องค์พระ หรือวางใจเฉยๆ ไว้ที่ศูนย์กลางกายตลอดทั้งวัน ทำควบคู่กันไปกับงานที่ได้รับมอบหมาย จะทำให้ทำงานอย่างมีความสุขและมีประสิทธิภาพ ทำให้ใจของเราใสบริสุทธิ์ หยุตนิ่งง่ายและได้บุญเยอะ อีกทั้งยังทำให้เราเข้าถึงที่พึ่งภายในที่มั่นคงขึ้นไปเรื่อยๆ และมีความสุขเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ

๑ จุฬารัตน์ ติลภัทร

กิจแรกที่เราควรทำที่จะทำให้ใจของเราใสบริสุทธิ์ หยุตนิ่งง่าย และได้บุญเยอะคือการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิทุกวันอย่างต่อเนื่อง แก่ไขสิ่งที่เป็นอุปสรรคที่ทำให้เราไม่เข้าถึงธรรม และปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงธรรมให้ได้

ขณะที่ฝึกฝนตนเองอยู่ก็หมั่นรักษาใจให้อยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 และเป็นสิ่งแวดล้อมที่ดีให้กับหมู่คณะ เป็นกัลยาณมิตรให้กับทุกคนที่เราได้สร้างบารมีด้วย และตั้งใจทำการบ้าน 10 ข้อของพระเดชพระคุณหลวงพ่อย่างจริงจังค่ะ



“ลูกๆ มีบุญบารมีกันมากที่ได้มาเจอหลวงปู่ เจอพระตันวิฑา
เป็นวิชาที่ยิ่งใหญ่ที่จะไปแก้ปัญหาลึกลับถึงต้นเหตุที่แท้จริง
และได้มาเจอคุณยายที่ท่านสร้างวัดให้เราอยู่
ท่านสั่งสอนและปลูกฝังแนวทาง
ทำให้องค์กรของเราเป็นระเบียบเรียบร้อยจนถึงปัจจุบันนี้

บางคนบอกชีวิตไม่ค่อยดี จำเป็นต้องเปลี่ยนชื่อ
หลวงพ่อบอกว่านะ ถ้าใจไม่หยุดนิ่งเปลี่ยนชื่อไปล้านครั้งก็ยังไม่ดี
เพราะใจไม่มีความสุข ความสุขคือใจที่หยุดนิ่ง
ชีวิตของเราขึ้นลงมันไม่เกี่ยวกับการเปลี่ยนชื่อ
จะเปลี่ยนก็ต่อเมื่อมันไม่เข้าท่าหรือเป็นคำหยาบ”



คุณครูไม่ใหญ่

เราจะปล่อยวางทางใจอย่างไร จึงจะไม่ปล่อยปละ
ละเลยในภารกิจที่เราได้รับมอบหมายจากหมู่คณะ
ทั้งจะทำให้ใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์ มีความสุข
และหยุดนิ่งได้ง่าย

Question 20

9 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระภาค รวิณโณ

อย่างแรกต้องตั้งเป้าหมาย กำหนดว่าเรามีภารกิจอะไรบ้างที่จำเป็นต้องทำ ทั้งงานที่ได้รับมอบหมายจากหมู่คณะและการปฏิบัติธรรม

เมื่อดูว่ามีภารกิจอะไรบ้างแล้ว ก็มาแบ่งเวลาให้เหมาะสมตามความสำคัญ ที่ขาดไม่ได้เลยคือการปฏิบัติธรรมที่จำเป็นที่สุด แล้วก็มาดูว่าจะแบ่งเวลารับบุญได้แค่ไหน เช่น รับบุญช่วงสาย หรือช่วงบ่าย ช่วงที่ไม่ได้รับบุญก็ปฏิบัติธรรม สามารถปรับตามความเหมาะสมเร่งด่วน ถ้าไม่รีบก็ค่อยๆ ทำแบ่งเวลาปฏิบัติธรรมให้มาก ถ้าเร่งด่วนก็อาจแบ่งเวลารับบุญเพิ่มขึ้น แต่อย่างน้อยก็ต้องมีเวลาปฏิบัติธรรมให้กับตัวเองทุกวันอย่าได้ขาด และเวลารับบุญก็ต้องรักษาใจให้ใสๆ ว่าทุกอย่างเป็นงานบุญ ให้ทำด้วยใจใสๆ ประารถนาดีต่อกัน และฝึกวิธีการปล่อยวาง เมื่อมาปฏิบัติธรรม ให้ทิ้งทุกอย่างให้หมด เหมือนที่เราไม่มีงานครับ (เมื่อวางแผนดีแล้วก็ไม่ต้องกังวลช่วงนั่ง คิดไปก็ไม่เกิดประโยชน์)

๑ พระฤทธิเดช สิทธิเทโว

ต้องไม่ยึดติดในคน สัตว์ สิ่งของ เพราะสิ่งเหล่านี้อยู่กับเราได้ไม่นาน แล้วก็จากเราไปพิจารณาด้วยใจที่เป็นกลางๆ เหมือนสายน้ำที่ไหลผ่าน นำความชุ่มเย็นไปทุกที่ แต่ไม่ยึดติดกับสิ่งใดเลย พร้อมจะไหลลงสู่ทะเลอันกว้างใหญ่

ใจเราก็เหมือนกัน บุญมีก็ต้องทำให้เต็มที่เพราะเป็นบารมีของเรา ส่วนการฝึกใจยิ่งต้องทำอย่างยั้งยวด เพราะเป็นสิ่งที่เนื่องกับตัวเราอย่างแท้จริง ต้องแบ่งเวลาจัดสรรให้ลงตัว เมื่อถึงช่วงนั่งธรรมะก็ต้องนั่ง วางภารกิจไว้ชั่วคราว ปล่อยวางไม่ใช่ปล่อยทิ้ง ตอนนั่งธรรมะทำเหมือนกับเราตายไปแล้ว เหมือนกับเราหลุดไปแล้วจากทุกอย่าง ใจก็จะปล่อยวาง พอลืมตามา งานที่ว่ายากก็จะง่าย ไอเดีย เทคนิคดีๆ จะมา บางอย่างคิดแทบหัวระเบิดก็คิดไม่ออก แต่พอพักไว้สักแป๊บ มานั่งธรรมะกลับคิดออกได้ง่ายๆ เหมือนเส้นผมบังภูเขานั่น

ดังนั้นต้องไม่ละเลยในการปฏิบัติธรรม ฝึกแผ่ขยายใจไปเรื่อยๆ ปมที่เราผูกใจไว้กับงานหรือคน สัตว์สิ่งของก็จะค่อยๆ คลี่ ค่อยๆ คลายไปเรื่อยๆ บุญที่หมู่คณะมอบหมายให้ก็จะสำเร็จลุล่วง เราก็จะมีแต่ความปลื้มปิติในบุญทุกบุญที่ทำ



เราจะปล่อยวางทางใจอย่างไร จึงจะไม่ปล่อยปละละเลยในการกิจที่เราได้รับมอบหมายจากหมู่คณะ ทั้งจะทำให้ใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์ มีความสุข และหยุดนิ่งได้ง่าย

๑ พระไกรพิชญ์ สจฺจาธิโก

ให้เราทำแบบยายคือ **ตัดใจ** ตอนรับบุญก็ทุ่มเทเต็มที่แต่ไม่เอาเข้ามาติดใจ เห็นสักแต่ว่าเห็น ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน พอเข้าที่นั้นก็ตัดใจตัดจากทุกๆ อย่าง ตัดใจนี้ฝึกได้โดยการเริ่มจากเอาชนะตนเอง เอาชนะความอยากในตน ทีละเล็กทีละน้อย สุดท้ายระหว่างรับบุญไปก็ให้ตรึกดวง องค์พระ หรือภาวนาไปด้วยเพื่อให้ใจจะได้เกาะเกี่ยวในบุญตลอดเวลา แล้วงานหยาบภายนอกจะติดเข้ามาในใจได้น้อยลง

๑ พระชานนท์ อานนฺโท

ลูกจะฝึกการตัดใจ ปล่อยวาง โดยการนึกถึงความตาย กฎไตรลักษณ์ การให้อภัย แม่เมตตา การสำรวมระวังรักษาใจไม่ปล่อยไปตามกิเลส และการฝึกวินัยในการตัดใจ เป็นต้น จนทำให้ใจลูกคุ้นกับการทิ้งอารมณ์หยาบ ตัดเครื่องกังวลทั้งหลายได้ง่ายๆ ใจลูกก็จะปล่อยวางจากเรื่องนอกตัวมาคลอเคลียνώเนียอยู่แต่ศูนย์กลางกาย พอเวลาลูกนั่งธรรมะ ลูกก็จะตัดฉิบ! ปล่อยวางทิ้งไปให้หมดเลย ใจลูกก็จะนิ่งได้ง่ายๆ

๑ สุนันทา โกจิวิ

เมื่อเรายังต้องปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมายจากหมู่คณะ ดังนั้นเราจำเป็นต้องทำความบริสุทธิ์ของใจควบคู่กันไป เหมือนคำสอนของหลวงพ่อก็คือว่า **“ภารกิจและจิตใจต้องไปด้วยกัน”** ภายทำภารกิจ ส่วนใจนำมาวางไว้ที่ตั้งของใจคือศูนย์กลางกาย ด้วยการตรึกธรรมะ หรือประคองใจให้อยู่ศูนย์กลางกาย โดยการท่อง **สัมมา อะระหัง** และนั่งสมาธิทุกวัน ไม่ขาด

ถ้าหากเราทำภารกิจและจิตใจคู่กันไป จะมีผลทำให้ภารกิจสำเร็จได้ง่าย อย่างเย็นๆ โดยเฉพาะหลังนั่งสมาธิแล้วเราอธิษฐานจิต อาราธนาบารมีธรรมมหาปูชนียาจารย์ให้ท่านช่วย ภารกิจก็จะสำเร็จได้ง่ายดายอย่างอัศจรรย์ บางครั้งดีกว่าที่เราคิดไว้ ทำให้เรามีความสุขในการสร้างบารมี

๑ อุมพร กนกจิราพร

8. เราต้องฝึกหัดเอาใจไว้ที่ศูนย์กลางกายเวลาทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย
9. ฝึกหัดจัดลำดับความสำคัญของงานให้คล่อง รู้ว่าสิ่งไหนควรทำก่อน สิ่งไหนควรทำทีหลัง และงานไหนควรเสร็จเวลาไหน แล้วเราจะแบ่งเวลานั่งสมาธิได้ดี
10. เมื่อเสร็จภารกิจ ถึงเวลานั่งเราต้องฝึกตัดใจไม่คิดถึงงานหยวนนั้น ปิดล้นชักความคิด หยุดคิดเรื่องงานให้ได้เหมือนเราปิดล้นชักโต๊ะ แล้วจะทำใจหยุดนิ่งได้ดี โดยไม่เสียงานที่ได้รับมอบหมาย และใจเราจะบริสุทธิ์หยุดนิ่งได้ง่าย
11. ฝึกปล่อยวางอารมณ์ไม่ดีทิ้งไปให้เหมือนทิ้งขยะลงถัง เวลาเราเจอกับสิ่งที่ไม่ถูกใจหรือใครทำให้ไม่พอใจ เราต้องคิดว่านี่เป็นขยะในใจ ขยะเป็นสิ่งสกปรกไม่ควรเก็บไว้ เราควรทิ้งไป แล้วใจเราจะหยุดได้ง่าย

๑ เพชร แก่นทรัพย์

เราจะปล่อยวางทางใจ โดยไม่ปล่อยปละละเลยภารกิจ ทำได้ดังนี้ คือ

1. ตอนทำภารกิจที่ได้รับมอบหมายต้องทำให้เต็มที่เต็มกำลัง วางแผนการทำงานให้ดี มีขั้นตอนรายละเอียดชัดเจน ทำด้วยความรอบคอบ ระวัง รับผิดชอบ สามารถอย่างเต็มที่ และกำหนดแบ่งเวลาให้ได้ว่าเวลานี้เป็นเวลาทำงาน เวลานี้เป็นเวลานั่งสมาธิ ไม่ทำงานเพลินจนลืมนั่งสมาธิ และระหว่างทำงานก็หมั่นเอาใจไว้กลางท้องให้ได้ตลอดควบคู่ไปด้วยกัน ถ้าเราทำดังนี้เรียกว่ามีวิธีการทำงานที่ดีและให้ความสำคัญกับการรักษาใจไปพร้อมกัน งานก็จะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและไม่มีปัญหาตามมา เวลานั่งสมาธิจะได้ไม่ต้องห่วงหรือกังวลเรื่องงานจะปล่อยวางได้
2. ตอนนั่งสมาธิต้องให้ความสำคัญกับการทำสมาธิ ซึ่งถือเป็นภารกิจหนึ่งที่สำคัญมาก เราได้แบ่งเวลานี้เพื่อฝึกฝนใจ ก็ต้องใช้เวลานี้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ หยุด นิ่ง รักษาใจไว้ที่ศูนย์กลางกายทีเดียว ไม่คิดเรื่องงานหรือเรื่องอื่นที่อยู่นอกตัว และต้องระลึกเสมอว่าชีวิตเป็นของน้อย เวลาของเรามีจำกัด ต้องเร่งหาที่พึ่งภายในตน เวลานี้ต้องปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง เรื่องภารกิจการงานเราก็ตั้งใจทำเต็มที่แล้ว ไม่ควรเก็บเอามาคิดในเวลานั่งสมาธิ เพราะไม่มีประโยชน์อะไร เมื่อทำได้ดังนี้เราจะปล่อยวางได้



เราจะปล่อยวางทางใจอย่างไร จึงจะไม่ปล่อยปละละเลยในภารกิจที่เราได้รับมอบหมาย จากหมู่คณะ ทั้งจะทำให้ใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์ มีความสุข และหยุดนิ่งได้ง่าย

๑ น้ำผึ้ง ศรีสมบุญ

ไม่ปล่อยปละละเลยงานบุญหยาบ เพื่อปล่อยวางทางใจโดย

1. จัดสรรเวลาการทำงานให้ลงตัว
2. ทำเต็มที่ เต็มกำลัง สุดความสามารถ
3. รู้ขอบเขต การสรุปจบงาน
4. วางแผนตาราง หัวข้องานแต่ละวันให้ลงตัว

ทำให้ปล่อยวางทางใจได้ เพราะไม่มีห่วงกังวล รู้แผนงาน และพร้อมสำหรับในรอบ

ถัดๆ ไปแล้วปล่อยวางทางใจโดย

1. หาช่วงเวลาหยุดใจที่เหมาะสมที่จะทำให้ได้ตลอดต่อเนื่องในทุกๆ วัน
2. ถึงเวลานั่งหลับตาก็ก็นำใจมาอยู่กับตัว กับปัจจุบัน ให้คิดว่าเราจะตายใน 1 วินาที

ข้างหน้า จะได้จรดใจไว้ศูนย์กลางกายตลอดเวลา

3. ไม่เก็บเรื่องงาน เรื่องคนไว้ในใจ แต่ให้ใจมีองค์พระ มีดวงแก้วใสๆ ตลอดทั้งวัน ใจจะได้เบิกบาน สดชื่น ถึงคราวนั่งธรรมะ ใจจะหยุดนิ่งได้ง่ายๆ

๑ มารวี โชคคุณะวัฒนา

ให้ทำทั้งหยาบและละเอียดควบคู่กันไปค่ะ คือ ระหว่างทำงานหยาบให้เราเอาใจวางไว้ที่ศูนย์กลางกายไปด้วย คือ **สัมมา อะระหัง** นับ 1 **สัมมา อะระหัง** นับ 2 **สัมมา อะระหัง** นับ 3 ... ทำไปเรื่อยๆ ถ้าเผลอไม่ได้นับก็ให้นับต่อทันทีหลังจากที่นึกได้ ทำไปเรื่อยๆ ด้วยอารมณ์ที่สบายๆ ค่ะ เมื่อทำได้อย่างนี้ก็จะทำให้ใจของเรามีความสุขและเกิดความรักที่จะทำงานบุญให้สำเร็จอย่างดีที่สุด

เมื่อใจมีสมาธิก็จะส่งผลทำให้การทำงานหยาบมีประสิทธิภาพที่ดียิ่งๆ ขึ้นไปค่ะ จากนั้นเมื่อถึงเวลานั่งหลับตาทำสมาธิในรอบ ใจก็จะรวมหยุดนิ่งที่กลางท้องได้เร็วมากยิ่งขึ้นค่ะ



หลวงพ่อยากให้คุณๆ ไปทบทวนกันดู
ว่าวันคืนที่ล่วงไปๆ เราทำอะไรกันอยู่
เราผ่านมาเกินครึ่งพรรษาไปแล้ว
ให้เราทบทวนดูตัวของเราเอง
ว่าเราใช้เวลาที่ผ่านไปคุ้มค่ากันหรือเปล่า
ใจของเราละเอียด สะอาด บริสุทธิ์ หยุดนิ่งมากน้อยเพียงใด
หลวงพ่อยากให้คุณๆ ใช้เวลาที่เหลืออยู่ให้คุ้มค่า
ให้ใจของเราผูกพันอยู่กับการปฏิบัติธรรม

คุณครูไม่ใหญ่



เราจะให้กำลังใจสมาชิกภายในองค์กรอย่างไร
จึงจะทำให้สามารถอยู่ร่วมสร้างบารมีกันไปได้
ตลอดรอดฝั่ง

Question 21

10 กันยายน พ.ศ. 2556



เราจะให้กำลังใจสมาชิกภายในองค์กรอย่างไร จึงจะทำให้สามารถอยู่ร่วมสร้างบารมี
กันไปได้ตลอดรอดฝั่ง

๑ พระครูวินัยธรไพฑูรย์ ธมฺมวิบูล

1. ทำตัวให้เป็นที่ตั้งแห่งความศรัทธาเลื่อมใสของสมาชิกก่อน
2. หมั่นปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงความสุขภายใน
3. ถ่ายทอดวิธีการเข้าถึงความสุขให้กับสมาชิกในจังหวะเวลาที่เหมาะสม

๑ พระนครินทร์ อินฺทจกโก

1. ก่อนที่เราจะให้กำลังใจใคร เราต้องเต็มเปี่ยมไปด้วยกำลังใจเสียก่อน โดยการทำ
ตนให้เป็นต้นแบบที่ดี รักษากิจวัตรกิจกรรมให้ดีเยี่ยม รักการปฏิบัติธรรม ทบทวนเป้าหมาย
คือที่สุดแห่งธรรมให้มั่นคงหนักแน่น จนพร้อมจะเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่นได้ หรือผู้อื่นเอาเป็น
แบบอย่างได้

2. ศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระไตรปิฎก คำสอนของมหา-
ปูชนียาจารย์ให้แตกฉาน ถ่องแท้ และนำมาปฏิบัติได้

3. ชักชวนเพื่อนสหธรรมิก เพื่อนสมาชิกองค์กรในการทำความดีบ่อยๆ เช่น ตื่นเช้า
ทำวัตรสวดมนต์ ปล่อยอาบัติ ปฏิบัติธรรม ฯลฯ จนกระทั่งหมู่คณะค่อยๆ เป็นบรรยากาศแห่ง
การปฏิบัติธรรม

4. ตักเตือน แนะนำ ประคับประคองกันด้วยปิยวาจา

๑ พระเจต อธิมุตโต

1. เราต้องมีความมั่นคงแน่วแน่ในหนทางการสร้างบารมีก่อน เมื่อเป็นต้นแบบให้กับ
ผู้อื่นได้ จึงจะสามารถเป็นกัลยาณมิตรให้กับผู้อื่นได้ และต้องอยู่ด้วยกันฉันพี่น้อง ให้ความรัก
ความสามัคคีกับทุกๆ คนในหมู่คณะ

2. เมื่อเห็นผู้ใดที่มีเป้าหมายเปี่ยงเบน ก็ต้องอาศัยความเมตตาปรารภนาติ พูดชี้แนะ
ให้เห็นทุกขโทษภัยของทางโลก ของการครองเรือน ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาและคอยช่วย
แก้ไขปัญหาก็ทำได้

3. ช่วยกันประคับประคองกัน มีอะไรก็แบ่งปันกัน หมั่นคอยดูแลกัน ชักชวนกันไป
รับบุญของหมู่คณะที่มอบหมายให้อย่างดีที่สุด สวดมนต์นั่งสมาธิพร้อมกัน และต้องคอย
อธิษฐานจิตร่วมกันทุกวัน เพื่อให้เป้าหมายและมโนปณิธานที่ได้ตั้งไว้มั่นคง จนเป็นผลสำเร็จ
ติดตัวไป

๑ พระฤทธิเดช ลิขิตเทโว

กำลังใจเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการสร้างบารมีเป็นทีม ดั่งดินที่ขาดน้ำแต่กระแห้ง เมื่อได้น้ำก็ประสานเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่ออยู่ร่วมกันมากๆ ความแตกต่างแต่ละคนมารวมกัน ก็มีบ้างที่จะกระทบกระทั่งไม่เข้าใจกันเป็นเรื่องธรรมดา เช่น ทำไมทำอย่างนี้ ทำไมเป็นคนอย่างนี้ จากบุคลิกท่าทาง นิสัยที่ติดมา โดยเฉพาะคำพูด เป็นเรื่องที่ควรระวังและใส่ใจมากเป็นพิเศษ

ต้องฝึกชื่นชมคนอื่นให้เป็น ชื่นชมออกมาจากใจ ฝึกบ่อยๆ เรากำลังฝึกนิสัยจับดีคนอื่น อนุโมทนาจิตจะเกิดขึ้นในใจเราจนเป็นเรื่องปกติ ความหวาดระแวงกัน กลัวคนอื่นจะเด่นกว่า กลัวไม่มีใครสนใจ อาการกลัวโน่นกลัวนี่ก็จะไม่มี ใจจะใสมาก ใบหน้าเราก็ยิ้มแย้มเบิกบาน ใครเห็นใครอยู่ใกล้ก็พลอยได้รับโอเอียน มีความสุขตามเราไปด้วย

อยู่ด้วยกันต้องให้กำลังใจกัน ไม่ทอดธุระ ต้องคอยเชียร์ ชม ชี้ ชวน ช่วย เชื่อมกันและกัน ก่อนจะพูดอะไรต้องมีสติ ทำอะไรต้องรู้ตัวไม่เผอเรอ ถนอมน้ำใจกัน

รวมถึงการแบ่งปันกันกินกันใช้ มีปิยวาจา ช่วยเหลืองานบุญซึ่งกันและกันแม้ไม่ใช่หน้าที่โดยตรงของเราก็ตาม อีกทั้งมีกิริยามารยาทอันงาม เคารพซึ่งกันและกัน อารมณ์ไม่ขึ้นๆ ลงๆ ไม่มีอคติต่อกัน

เมื่อเราวางตัวได้อย่างนี้ ใครๆ ก็อยากอยู่ใกล้ เหมือนโทรใหญ่ที่มีนกชุม ยามที่เขา ร้อนใจก็มาพักใจ ยามเหนื่อยยามท้อก็มาพักผ่อนหย่อนใจ พอสบายดีแล้วก็ลุยสร้างบารมีกันต่อไป เรายิ่งให้เขาเราก็อิงมีไม่รู้จักหมดเลย

๑ พระรณพล กิตติวิโร

- **เชียร์** ยกใจให้กำลังใจเมื่อเพื่อนทำความดี หรือเอาบุญมาฝากกัน ผลัดกันพูดในเรื่องการสร้างบุญสร้างบารมี พูดแต่ในเรื่องดีๆ ในด้านที่เป็นบวก แม้แต่ความดีที่เป็นเรื่องเล็กน้อย ก็ถือว่าได้ให้กำลังใจคน เพื่อมีแรงใจในการสร้างบารมีกันต่อไป

- **ชม** ให้เพื่อนปลื้มในบุญที่เขาได้ทำ ทบทวนการสร้างความดีที่ได้ทำมาตลอดตั้งแต่มาเจอกับหมู่คณะ ให้เขาปลื้มมีกำลังใจ

- **ให้โอกาสเมื่อเกิดความผิดพลาด** จะได้ทบทวนตัวของเขาเอง อย่าซ้ำเติมกัน ให้กำลังใจกันและกัน ประคองกันไปเพื่อไปสู่เป้าหมายด้วยกัน

- **เชิญชวนให้เขานั่งสมาธิ** เพื่อที่จะได้สอนตัวเองได้มากๆ มีเวลามานั่งหลับตาหยุดใจหาที่พึ่งให้กับตัวเอง เพราะคนที่ให้กำลังใจได้ดีที่สุดไม่ใช่ใคร คือตัวเราเองครับ



เราจะให้กำลังใจสมาชิกภายในองค์กรอย่างไร จึงจะทำให้สามารถอยู่ร่วมสร้างบารมี
กันไปได้อย่างตลอดรอดฝั่ง

๑ พระธรรมิศา จารุวัธ

- หมั่นฝึกฝนพัฒนาตัวเราเอง เป็นต้นบุญต้นแบบ รักษากิจวัตรกิจกรรมที่เป็นบุญ
อย่างสม่ำเสมอ เมื่อผู้อื่นเห็นการปฏิบัติตัวของเราก็มักมีกำลังใจในการสร้างบารมีตามไป
ด้วย

- พุดคุยกันในเรื่องที่เป็นบุญกุศลด้วยถ้อยคำที่เป็นปิยวาจา ไม่ตำหนิกันด้วยวาจา
ที่รุนแรงบั่นทอนจิตใจ ไม่พุดดูถูกหรือนินทาว่าร้ายกัน รู้จักให้อภัย ให้อีกโอกาสซึ่งกันและกัน
มีความปรารถนาดีต่อกันทุกคนประดุจเป็นญาติพี่น้องที่รักใคร่กันสามัคคีกัน

- เมื่อมีปัญหาอุปสรรคก็ให้ร่วมมือร่วมใจกันใช้สติปัญญาแก้ไขปัญหามาช่วยเหลือกัน
อย่างเต็มที่เต็มกำลัง ให้ความร่วมมือประสานงานกันด้วยความมีน้ำใจ เพราะภารกิจทุกส่วน
ก็เป็นงานพระศาสนาด้วยกันทั้งนั้น

- ชักชวนกันปฏิบัติธรรม เพื่อรักษาใจให้ละเอียดสะอาดบริสุทธิ์อยู่เสมอ ป้องกัน
ไม่ให้อกุศลครอบงำใจแล้วจะทำให้เป้าหมายเบี่ยงเบน คอยช่วยประคับประคองกันให้มี
ความสุขในการสร้างบารมี และรักษาความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะไปศึกษาวิชาธรรมกายด้วยกัน

๑ พระมหาพรหมพิณิจ โกวิทธมโม

ลูกใช้หลักง่ายๆ คือ คิด พุด ทำ ด้วยจิตเมตตาซึ่งกันและกัน แต่ก่อนที่จะไปให้
กำลังใจคนอื่น ต้องเพิ่มกำลังใจตนเองก่อนด้วยการนั่งสมาธิ ใจเราจึงจะมีพลัง แล้วถึงเมื่อแผ่
กำลังใจให้แก่คนรอบข้างได้ โดยเริ่มจาก

1. คิดเพื่อให้กำลังใจ นั่นคือเราจะตั้งจิตปรารถนาดีต่อทุกคนที่เข้ามาใกล้ไม่ว่าคนๆ
นั้นจะมีอายุมากหรือน้อย คฤหัสถ์หรือบรรพชิต ชอบใจหรือไม่ชอบใจ คิดว่าทุกคนคือลูก
หลวงพ่อกับต้องประคับประคองกันไปให้ถึงเป้าหมายคือที่สุดแห่งธรรม

2. พุดเพื่อให้กำลังใจ พุดปิยวาจา พุดด้วยจิตเมตตา พุดเพื่อยกใจของผู้พุดและผู้ฟัง
ให้สูงขึ้น พุดให้เกิดการฝึกฝนตนเองให้มีคุณธรรมดียิ่งๆ ขึ้น หรือแม้แต่การชี้แจงทรัพย์ ต้องหา
จังหวะดีๆ เหมาะสมกับกาลเทศะจึงจะควร และเพียงการอนุโมทนาบุญก็เป็นการให้กำลังใจ
ได้เช่นกัน

3. ทำให้กำลังใจ ใช้หลักสังคหวัตถุ 4 เพื่อยึดเหนี่ยวน้ำใจ ขาดแรงเราก็คือ
ช่วยออกแรง ขาดของเราก็คือให้ของ หรือแม้เป็นเพียงของฝากเล็กๆ น้อยๆ ก็ถือว่าเป็นน้ำใจ
หรือแม้กระทั่งขาดกำลังใจ เราก็คือช่วยประคับประคองด้วยการถ่ายทอดคำสอนครูบาอาจารย์
และชวนเขานั่งสมาธิให้ต่อเนื่อง ให้เขาได้กลับมามีกำลังใจเพิ่มขึ้น

๑ พระชัยพร วรจิตโต

1. ทำตัวของเราเองให้เป็นต้นบุญต้นแบบที่ดี ทั้งในเรื่องการมุ่งมั่นสร้างบุญสร้างบารมี กิจกรรมกิจกรรม และการประพฤติปฏิบัติธรรม
2. มีความรักปรารถนาดีต่อกัน เหมือนพี่น้องท้องเดียวกัน ทำถูกต้องก็ชื่นชมยินดี ทำไม่ถูกต้องก็เมตตา ให้อภัย พร้อมทั้งช่วยตักเตือนแก้ไข
3. หมั่นพูดคุยกุศัลยาเป้าหมายชีวิต มโนปณิธานซึ่งกันและกัน
4. ซักชวนกันรักษาใจ ตรีภพธรรมะ ทำกิจกรรมกิจกรรมให้สมบูรณ์
5. มีตัวอย่างดีๆ ข้อความธรรมะให้กำลังใจก็นำมาเล่าสู่กันฟัง
6. มีบทความ คำขวัญที่ดีๆ ที่ให้กำลังใจ เช่น โอวาทมหาปูชนียาจารย์ วาทีบุคคลสำคัญ ก็นำมาแบ่งปันกัน
7. ให้ความไว้วางใจ เชื่อถือ เชื่อใจ ทุกคนมีความตั้งใจจริงในการสร้างความคิดจะทำให้เกิดกำลังใจ
8. ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวก แบ่งแยก พวกเราพวกเรา มีความสมัครสมานสามัคคีเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน
9. มีความยุติธรรม ไม่มีอคติ ไม่พูดจาสบประมาท ดูถูกเหยียดหยาม ตัดรอนกำลังใจกัน
10. สังเกตอากัปกิริยา มีอุปสรรคปัญหาอะไร ก็ช่วยเหลือเกื้อกูล ทั้งเรื่องงานและเรื่องส่วนตัว
11. ดูแลกันนินยามป่วยไข้ เห็นใจนินยามท้อแท้ ไม่จับผิดว่าร้ายกัน

๑ ระเบียบ พลราษฎร์

1. นั่งสมาธิมากๆ จนเข้าถึงความสุขภายในและรู้สึกรักตัวเอง ความรักความสุขนั้นมากมายท่วมท้นจนล้นใจ เกิดเป็นความรักและความปรารถนาดีกับทุกคน
2. ฝึกฝนตนเองทั้งกาย วาจา ใจ กิริยามารยาทให้สุภาพงดงาม ผู้ที่พบเห็นอยากเข้าใกล้และเกิดกำลังใจอยากฝึกตัวเพิ่มขึ้น
3. ถนอมน้ำใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือเกื้อกูล เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันด้วยปัจจัย 4 กำลังกาย กำลังใจ ให้แก่กัน



เราจะให้กำลังใจสมาชิกภายในองค์กรอย่างไร จึงจะทำให้สามารถอยู่ร่วมสร้างบารมีกันไปได้ตลอดรอดฝั่ง

๑ เพชร แก่นทรัพย์

1. ตัวเราต้องประพฤติเป็นตัวอย่างที่ดีให้สมาชิกเห็น เช่น ตั้งใจนั่งสมาธิปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอ กิจวัตรกิจกรรมไม่ขาด รักษากฎระเบียบของหมู่คณะได้เคร่งครัด เพื่อนสมาชิกจะได้มีกำลังใจว่าไม่ได้ทำงานตามลำพัง เราทำกันเป็นทีม จะทำให้เกิดพลังใจมหาศาล
2. ซักชวนกันทำความดีทุกรูปแบบ เช่น นั่งสมาธิ ถวายภัตตาหาร ปล่อยสัตว์ ปล่อยปลา คุ้ยขยะ สนทนาแต่เรื่องที่จะเพิ่มพูนกำลังใจในการสร้างบารมี เป็นต้น
3. ใช้สังคหวัตถุ 4 คือแบ่งปันกัน ให้อภัยกัน พุดแต่ปิยวาจา ให้คำแนะนำเมื่อมีปัญหาหรือมาขอคำปรึกษา ช่วยเหลือกันในการปฏิบัติงานบุญที่ได้รับมอบหมาย และเราต้องวางตัวให้เหมาะสมกับสมาชิกแต่ละคนภายในองค์กร เช่น ใครเป็นพี่เราต้องให้ความเคารพ ถ้าเป็นน้องก็ให้ความเอ็นดู ชี้แนะตักเตือนกันฉันพี่น้อง จะทำให้สามารถอยู่สร้างบารมีกันไปได้ตลอดรอดฝั่ง



“เดี๋ยวก็วัน เดี่ยวก็คืน
เวลาผ่านไปเร็ว
ให้รีบตั้งใจนั่งธรรมะกันให้เต็มที่”

คุณครูไม่ใหญ่



เราจะสร้างบรรยากาศภายในองค์กรอย่างไร จึงจะ
ทำให้เป็นบรรยากาศที่เหมาะสมกับการสร้างบารมี ที่
จะทำให้ทุกคนมีความสุข ใจบริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้

Question 22

11 กันยายน พ.ศ. 2556



เราจะสร้างบรรยากาศภายในองค์กรอย่างไร จึงจะทำให้เป็นบรรยากาศที่เหมาะสมกับการสร้างบารมี ที่จะทำให้ทุกคนมีความสุข ใจบริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้

๑ พระมหาณัฐ ปุณณาคโม

4. นึกถึงเป้าหมายที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อดิให้ไว้ ว่าเราเกิดมาสร้างบารมีเพื่อไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรม

5. นึกถึงความเป็นจริงที่ว่าในโลกนี้ไม่มีใครสมบูรณ์พร้อม ทุกคนมีทั้งด้านดีและด้านเสีย トラบใดที่คนเรายังไม่หมดกิเลสย่อมมีผิดมีพลาดบ้าง จึงต้องอดทน รู้จักให้อภัยกัน

6. ตั้งจิตปรารถนาดีกับทุกๆ คนว่าเราต่างก็ออกจากบ้านมาสร้างบารมี เราไม่มีใครเราจึงต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

7. เมื่อมีอะไรผิดพลาดต้องเช็คที่ตัวเราก่อน อย่าอคติกับใคร

8. เราจะเอาบุญพิเศษ โดยเราจะแสดงออกทางกายกับวาจาที่ดีกับทุกๆ คนเพื่อให้ทุกๆ คนสร้างบารมีอย่างมีความสุข

๑ พระณรงค์ ทนตจิตโต

1. มีเมตตาเมตตามโนกรรม มีจิตเมตตาต่อกัน ไม่คิดร้ายไม่อิจฉากัน พร้อมให้โอกาสในการสร้างบารมีฉันพี่น้องวงบุญอย่างจริงใจ

2. มีเมตตากายกรรม พร้อมรับผิดชอบทั้งงานส่วนตน งานส่วนรวม งานองค์กร มีกิริยามารยาทงาม ไม่เหยียดหยามด้วยสายตาหรือทำกิริยาที่ไม่ควร ให้เกียรติกันสร้างบารมีทุกคน แม้จะดูต่ำต้อยกว่าตนก็ตาม

3. มีเมตตาวจีกรรม ไม่นินทาว่าร้ายผู้อื่น ไม่ด่าว่าเกรี้ยวกราด ไม่จ้องจับผิด ไม่พูดให้หมู่คณะแตกแยก พูดสรรเสริญความดีทุกคน พูดถนอมใจผู้อื่น พูดสร้างสรรค์สามัคคีให้กำลังใจทุกคนที่ผ่านมาในชีวิตเรา

4. ในภาวะที่เราเป็นผู้น้อยก็ต้องอ่อนน้อมถ่อมตน ยินดีในการรับคำตักเตือนและคำสอนสั่ง รับผิดชอบงานอย่างเต็มที่ เป็นที่ไว้วางใจได้สำหรับหัวหน้างาน

5. ในภาวะที่เราเป็นผู้ใหญ่ก็ต้องไม่ถืออำนาจบาตรใหญ่ ไม่ก้าวก่ายระรานงานผู้อื่น จนเสียระบบ ไม่มีอคติ 4 ให่รางวัลให้ความชื่นชมทุกคน ให้ข้อคิดกำลังใจในการสร้างบารมี

6. ขยันนั้งธรรมะและเชิยร้ให้ทุกคนใ้ใจอยู่ในบุญ ใ้ใจอยู่ในกลาง อันจะทำให้เรามีความบริสุทธิ์จริง ๆ

๑ พระไชยยศ ยสวโธ

การที่เราจะสร้างบรรยากาศภายในองค์กรให้เป็นบรรยากาศที่เหมาะสมกับการสร้างบารมีที่จะทำให้ทุกคนมีความสุข ใจบริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้นั้น ต้องเริ่มจากตนเอง ต้องหมั่นปฏิบัติธรรมเป็นประจำ และชักชวนพี่ๆ น้องๆ ในอาศรมหรือที่ทำงานให้ทำด้วย และหมั่นแชร์ประสบการณ์ภายในซึ่งกันและกัน รวมทั้งนำโอวาทของหลวงปู่ในเรื่องการปฏิบัติธรรมมาถ่ายทอดให้ทุกคนได้รับทราบและปฏิบัติตาม ทั้งโดยการพูดคุยหรือผ่านทาง social network โดยทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดเป็นกระแสที่ขยายวงกว้างออกไปจนกลายเป็นความเคยชินที่จะทำเป็นกิจวัตรทุกวัน ถ้าทำได้เช่นนี้บรรยากาศที่เหมาะสมกับการสร้างบารมีที่จะทำให้ทุกคนมีความสุข ใจบริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้ก็จะเกิดขึ้น

๑ พระมหาไพโรจน์ ปุณณภาโส

เราต้องสร้างที่ตัวเราก่อนครับ เพราะถ้าตัวเราเริ่มมีความสุข มองไปทางไหนก็จะมีแต่ความสุขความเบิกบาน คนรอบข้างก็จะได้รับกระแสความสุขไปด้วย บรรยากาศรอบข้างก็จะดีตาม สังคมคนในองค์กรก็จะเบิกบานมีความสุขไปด้วย และการที่เราจะมีความสุขได้นั้น ต้องเริ่มจากภายในใจของเราก่อน ทำใจให้ใสๆ ให้เบิกบาน มองโลกตามความเป็นจริง อย่าเอากิเลสของเราไปครอบงำคนอื่นให้เป็นอย่างที่เราอยากให้เป็น แล้วก็อย่าเอากิเลสของคนอื่นมาครอบงำเราทำให้ใจเราเศร้าหมอง

หัดปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ ทำใจให้โล่งว่างๆ ให้เป็นอิสระจากทุกสิ่ง ทำใจให้ขยายครอบคลุมทุกอย่าง เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นมันก็เป็นเช่นนั้นเอง ผีก็หัดปล่อยวางบ่อยๆ ใจก็จะสบาย คนรอบข้างก็จะสบายครับ มีความสุขไปพร้อมๆ กัน บรรยากาศโดยรวมก็จะดีขึ้นเมื่อทุกคนเบิกบาน ใจที่มีความสุข สบาย ก็จะทำให้หยุดนิ่งได้ง่ายครับ ต้องเริ่มที่เราก่อนครับ นับ 1 ที่เรา บรรยากาศดีๆ ก็จะเกิดขึ้นในองค์กรของเรา

๑ พระวรายศ ยสวโร

1. ทำอารมณ์ของเราให้เบิกบาน แจ่มใสอยู่เสมอ จะได้แผ่บรรยากาศสู่คนรอบข้าง
2. เอื้อเฟื้อมีน้ำใจต่อทุกๆ คน มีความหวังดี มีจิตเมตตา ให้อภัยได้ง่ายๆ
3. ไม่จ้องจับผิดใคร
4. พุดจาสร้างขวัญและกำลังใจ ไม่พุดให้คนอื่นเสียกำลังใจ
5. หมั่นสนทนาธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม หรือคุณธรรมของมหาปูชนียาจารย์



เราจะสร้างบรรยากาศภายในองค์กรอย่างไร จึงจะทำให้เป็นบรรยากาศที่เหมาะสมกับการสร้างบารมี ที่จะทำให้ทุกคนมีความสุข ใจบริสุทธิ์ และหยุดนิ่งได้

๑ พระชัยพร วรจิตโต

1. ยิ้มแย้มแจ่มใส จริงใจ ทักทายโอภาปราศรัย พูดถ้อยคำไพเราะ เหมาะแก่บุคคล ถ้อยทีถ้อยอาศัย โอบอ้อมอารี มีน้ำใจไมตรี ช่วยเหลือเกื้อกูล เห็นอกเห็นใจ ไม่เอาเปรียบ ไว้น้ำใจเชื่อใจ ไม่ระแวงเกินไป ผิดพลาดให้อภัย แก้ไขตักเตือน เคารพให้เกียรติ ปัจจุบัน 4 แบ่งปัน เหมือนพี่เหมือนน้อง กอดคอกันไปถึงที่สุดแห่งธรรม

2. ซักขวนพูดคุยกันแต่เรื่องที่จะทำให้ใจสบาย ใจใสสว่าง มีความสุข บริสุทธิ์ หยุดนิ่ง ไม่เอาเรื่องที่ทำให้ใจขุ่นมัวมาสู่กันฟัง

3. หมั่นรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ทั้งบริเวณที่พักอาศัย ที่ทำงาน และเนื้อตัว ผ่าผ่อน ถ้อยคำ แวตาบริสุทธิ์ เมตตากรุณา อากัปกิริยาดี มีสติ ไปทางไหนก็จะมีแต่ปลอดภัย สบายอกสบายใจ ใจใสสะอาดบริสุทธิ์หยุดนิ่งได้ง่าย เป็นสภาพแวดล้อมที่ดีต่อกัน

๑ พระสงวนศักดิ์ สิริคุตโต

การสร้างบรรยากาศที่ดีภายในองค์กรในความคิดของลูกน่าจะมีประมาณนี้ครับ

1. เราต้องสร้างบรรยากาศโดยการฝึกยิ้มยามเช้า สาย บ่าย ค่ำ ก่อนนอน เช่น ยามเช้า ตื่นมาไม่ว่าจะเจออะไร ให้เราส่งยิ้มไปก่อนเลย ไม่ว่าสิ่งนั้นจะเป็นคน สัตว์ สิ่งของ แม้จะไม่ได้ได้รับความสนใจกลับมาก็ตาม โดยเราต้องไม่คาดหวังอะไรทั้งนั้น

2. ไหว้ เราต้องสร้างบรรยากาศโดยการยิ้มแล้วไหว้ ถ้าตื่นนอนมาเจอใครก่อน แม้คนๆ นั้นจะเป็นรุ่นน้อง รุ่นพี่ หรือเจ้าหน้าที่ก็ตาม ให้เราส่งยิ้มแล้วยกมือไหว้ ทำเหมือนคุณยายของเราซึ่งท่านก็เป็นต้นแบบให้เราอยู่แล้ว และเราจะได้ฝึกความอ่อนน้อมถ่อมตนด้วย

3. เมื่อเรายิ้มด้วย ไหว้ด้วย ต่อไปต้องชมด้วย เชียร์ด้วยครับ เพราะเราทุกคนชอบคนที่ยิ้มให้ ไหว้ให้ ชมให้ เชียร์ให้ด้วยยิ่งดี รับรองครับงานจะเสร็จก่อนกำหนด ดีกว่าที่เราหวังไว้อีก จะว่ากล่าวตักเตือนอะไรก็ไม่มีวันโกรธกันแน่นอนครับ

4. การให้รางวัล เมื่อเรายิ้มแล้ว ไหว้แล้ว ชม เชียร์แล้ว เราก็ต้องให้รางวัลกันและกันด้วยครับ ผู้รับจะได้มีกำลังใจ

๑ พระมหานักรบ ขนติมน

บรรยากาศหลักคือบุคคลที่อยู่ร่วมกันและการปฏิบัติธรรม บรรยากาศเกื้อหนุนคือสถานที่ สิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว

1. บุคคลที่อยู่ร่วมกัน ทางกาย มีรอยยิ้ม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แบ่งปันช่วยเหลือกัน ทางวาจา มีปิยวาจา พูดไพเราะ คุยธรรมะ การสร้างบารมี ไม่พูดตัดรอนกำลังใจกัน ทางใจ มีความเมตตาปรารถนาดีต่อทุกคน ให้อภัยกัน ไม่ถือสาгинใจจะเป็นอย่างนี้ต้องหมั่นรักษาใจและปฏิบัติธรรม

2. การปฏิบัติธรรม ชักชวนกันมาปฏิบัติธรรม สนับสนุนการปฏิบัติธรรมซึ่งกันและกัน ให้โอกาสคนในองค์กรผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันมานั่งสมาธิอย่างทั่วถึง ในโครงการปฏิบัติธรรมต่างๆ ที่องค์กรจัดขึ้น

3. สถานที่สิ่งแวดล้อมต้องทำให้สะอาด มีระเบียบ รมรื่น อยู่แล้วเห็นแล้วใจจะสบาย ใจจะเป็นระเบียบไม่รกรุงรัง ทำให้หยุดนิ่งได้ง่าย

4. ห้องปฏิบัติธรรมต้องเพียงพอ ควรมีห้องปฏิบัติธรรมตามจุดต่างๆ ให้ทั่วถึง เพราะวัดเรากว้างมากๆ แบ่งโซนพระกับโยมให้ชัดเจน เปิดตั้งแต่เช้าถึงเย็น เพราะเวลาของแต่ละคนว่างไม่ตรงกัน ทำคล้ายๆ กับห้องปัญญาที่สำนักงานใหญ่สมัยก่อนที่ทุกเย็นจะมารวมกันสวดมนต์ ทำวัตร นั่งสมาธิ อธิษฐานจิตตอกย้ำเป้าหมายร่วมกัน

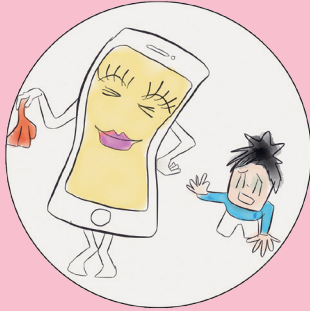
๑ พระสมบัติ รุกขิตจิตโต

ลูกคิดว่าต้องให้ทุกสำนักจัดเวลาให้เจ้าหน้าที่ทุกคนปฏิบัติธรรมพร้อมกัน 100 เปอร์เซนต์ เช่น 9 โมงเช้า ถึง 11 โมง เป็นต้น หรือหาช่วงเวลาธรรมกายที่เหมาะสมของแต่ละกองหรือสำนัก ให้ถือว่าการนั่งสมาธิเป็นงานที่สำคัญของสำนัก เมื่อเป็นอย่างนี้ใจของลูกทุกคนก็จะสงบจากกิเลสกันตั้งแต่เช้า มีดวงปัญญา มีศักยภาพในการทำงานที่เพิ่มมากขึ้น ไม่กระทบกระทั่งกัน มีบรรยากาศของการสร้างบารมีที่ทำให้ทุกคนมีความสุขและหยุดนิ่งได้ง่ายครับ



“ถ้าจะคุยให้กำลังใจญาติโยมก็ให้คุยเรื่องบุญอย่างเดียว
ส่วนเรื่องการแก้ปัญหาครอบครัวก็เป็นเรื่องครอบครัวของเรา
หน้าที่ของเราคือการชักชวนให้เขามาสร้างบุญกุศล
เราต้องคิดกันให้เป็น”

คุณครูไม่ใหญ่



เราจะหักห้ามใจของเราได้อย่างไรในเรื่องการ chat
เพราะเริ่มต้นมักจะเริ่มด้วยเรื่องธรรมะ แล้วต่อไปก็
กลายเป็นเรื่องธรรมมะะ จากเรื่องพระก็กลายเป็น
เรื่องแพะ จากเรื่องที่บริสุทธิ์ก็นำไปสู่เรื่องที่ไม่
บริสุทธิ์ ทำให้สูญเสียโอกาสในการสร้างบารมีและ
ขาดทุนชีวิต

Question 23

12 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกุลโก

1. ตั้งสติก่อน chat ทุกครั้ง มีหลักว่าไม่จำเป็นไม่ chat ถ้าจะ chat ก็เป็นเรื่องธรรมะหรืองานเท่านั้น เสร็จแล้วปิดเลย
2. อย่า chat ตามลำพัง ควรทำเป็นกลุ่มเพื่อคอยควบคุมกัน ตักเตือนกัน เป็นกัลยาณมิตรให้แก่กันถ้ามีการเลยเถิดไป
3. ให้คำนึงเสมอว่าการ chat นอกกลุ่มนอกทางเป็นกับดักของพญามารที่เอาเหยื่อมาล่อให้เราออกจากเส้นทางบุญ
4. ไม่ chat ไม่ตอบรับกับคนที่ไม่รู้จัก เพราะจะทำให้ใจฟุ้งและหยาบ
5. กำหนดเวลาให้เหมาะสม ไม่ chat พร่ำเพรื่อหรือยืดเยื้อ แม้จะเป็นเรื่องงานก็ตาม
6. ต้องหมั่นทบทวนเป้าหมายชีวิตอยู่เนืองๆ อย่าได้ขาด จะได้ไม่เสียทำให้กับการ chat ซึ่งเป็นส่วนเกินของการสร้างบารมี

๑ พระณรงค์ ทนตจิตฺโต

1. มีเป้าหมายชีวิตชัดเจนว่าเราเกิดมาทำพระนิพพานให้แจ้ง แสวงบุญ สร้างบารมีอะไรที่ทำให้เป้าหมายชีวิตเราเบี่ยงเบนเราจะไม่ทำ
2. บริหารเวลาในการใช้ ไม่หมกมุ่น จมจ่อม ทำให้สูญเสียเวลาไปเปล่า
3. มีสติระลึกอยู่เสมอว่าทุกๆ chat มีบุคคลที่ 3 เห็นเสมอ
4. ทุกๆ chat เป็นไปเพื่อการสร้างบารมีและถวายเป็นพุทธบูชา
5. ขยันนั่งธรรมะจะทำให้สอนตัวเองได้มีสติไม่พลั้งเผลอ

๑ พระธรรมนิศ จารุวัโส

ให้พิจารณาว่าเรามีเวลาในการสร้างบารมีอย่างจำกัด ควรรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ของใจ ไม่ไปข้องเกี่ยวกับสิ่งที่ชักนำอกุศลเข้ามาในใจ ดังนั้นไม่ควร chat ได้เป็นดีที่สุด หรือถ้ามีความจำเป็นต้องใช้ก็ให้ใช้เฉพาะการส่งธรรมะหรือข่าวสารงานบุญ ถ้าเริ่มจะมีเรื่องที่ทำให้ใจไม่บริสุทธิ์ก็ให้ตัดใจไม่ไปข้องเกี่ยวกับเรื่องนั้นเพราะทำให้เสียเวลา ไม่เกิดประโยชน์และใจฟุ้งซ่านได้ง่าย หมั่นตอกย้ำตัวเองอย่างนี้บ่อยๆ และนั่งธรรมะรักษาใจให้ละเอียดมีสติอยู่เสมอ เมื่อใจมีความสุขจากการปฏิบัติธรรมแล้วก็จะไม่ไปสนใจเรื่องภายนอกเอง



เราจะหักห้ามใจของเราได้อย่างไรในเรื่องการ chat เพราะเริ่มต้นมักจะเริ่มด้วยเรื่องธรรมะ แล้วต่อไปก็กลายเป็นเรื่องธรรมะ จากเรื่องพระก็กลายเป็นเรื่องแพะ จากเรื่องที่บริสุทธิ์ก็นำไปสู่เรื่องที่ไม่บริสุทธิ์ ทำให้สูญเสียโอกาสในการสร้างบารมีและขาดทุนชีวิต

๑ พระสุขสันต์ สุขสนโต

1. แบ่งเวลาจัดสรรเวลาของชีวิตให้ลงตัว แบ่งเวลาใช้มือถือเท่าที่จำเป็น
2. ไม่อยู่ในที่ลับ ที่มีด เพราะจะเปิดโอกาสให้ทำสิ่งไม่ดีได้ง่าย ออกุศลครอบงำจิตใจได้ง่าย
3. คอยเฉพะงาน หากมากกว่างานก็ตัดบทเลิกคุย
4. หากใจไม่สงบระหว่างคุยก็เลิกคุย แล้วไปนั่งสมาธิหลับตา ใจจะได้ไม่ฟุ้งซ่าน
5. สำรวมระวังอยู่เสมอว่าเราเป็นสมณะ กิจเรื่องการ chat ไม่ใช่เรื่องของพระ และของทุกอย่างที่ได้มาก็ด้วยศรัทธาของเจ้าภาพที่จับเหนื่อหัวทุกครั้ง ใช้ไปในทางไม่ดีก็จะตกนรกได้ ใช้เป็นก็จะเกิดประโยชน์แก่พระพุทธศาสนามากมายมหาศาล
6. แบ่งเวลาฟังธรรมะ เล่าธรรมะ และปฏิบัติธรรมให้เห็นองค์พระใสๆ แล้วจะรู้ว่าอะไรควรไม่ควร จะทำให้สอนตัวเองได้ โดยเฉพาะฟังคำสอนคุณยาย หลวงพ่อจะทำให้เกิดกำลังใจที่จะประพฤติพรหมจรรย์
7. อยู่ในหมู่บัณฑิต ให้ห่างไกลจากเพื่อนที่ชักนำพาไปในทางที่ไม่ดี
8. ดูหลวงปู่ หลวงพ่อ คุณยายอาจารย์เป็นแบบอย่าง
9. มองยาวๆ ไปหลายๆ ชาติ ชาตินี้เป็นชาติซี้ชะตา เป็นชาติที่ออกแบบชีวิตของเราเอง เป็นชาติที่โชคดีเกิดมาได้มาสร้างบารมีกับหมู่คณะชาติต่อไปไม่แน่ หากประมาทก็จะพลัด หากพร้อมจะลุยก็เดินหน้าประพฤติพรหมจรรย์ไปทุกชาติ ทุ่มมากได้มากได้เป็นกำไรชีวิต ประมาทก็ขาดทุน
10. ต้องลงมือปฏิบัติธรรมและบอกตัวเองเสมอว่าอยู่วัดพระธรรมกาย ต้องเข้าถึงพระธรรมกายให้ได้

๑ พระมหาสุธรรม สุรตโน

1. ไม่ใช่เมื่อไม่จำเป็นกับการทำงาน
2. ถ้าจำเป็นก็คุยแค่ธุระ อย่าเผลอคุยยาวจะกลายเป็นคุยเล่น
3. คิดให้เสร็จ สรุปลิ้นให้เรียบร้อยแล้วคุย และนึกถึงธรรมะและสมณสัญญาไปด้วย
4. นั่งธรรมะเยอะๆ จะได้ไม่ฟุ้งซ่าน ใจจะนิ่งมีความสุขภายใน ไม่ต้องรอใครหรืออะไรมาเติมให้ครับ

๑ พระวิชัย ปุณณธมโม

เราควรที่จะพยายามควบคุมตัวเราเองในฐานะที่เราเป็นพระอันเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของสาธุชน เราจึงควรที่จะคอยเตือนตัวเราเองว่าหากเราจะ chat กับญาติโยมหรือเจ้าหน้าที่วัดก็ตาม เราก็ควรคุยเฉพาะเรื่องธรรมะเป็นหลัก เรื่องอื่นก็อาจจะมึ่มีเรื่องงานบ้าง ส่วนเรื่องการคุยเล่นกับญาติโยมก็ไม่ควรที่จะกระทำอยู่แล้ว เพราะเวลาเราทำอย่างนั้นมากๆ แล้ว เราก็จะสูญเสียสภาวะของความน่าเคารพนับถือไปที่ละน้อยๆ และในที่สุดแล้ว ญาติโยมก็จะคุยกับเราเหมือนเพื่อนไป ลืมสถานะพระของเราไป จึงเป็นสิ่งที่เราต้องคอยเตือนตัวเราเอง และรักษาช่องว่างของเรากับบุคคลเหล่านั้นเอาไว้ให้พองามเสมอ ไม่ให้ใกล้ชิดมากเกินไปจนเขาขาดความเคารพเราในฐานะพระภิกษุ เราก็จะยังคงเป็นกัลยาณมิตรให้กับบุคคลเหล่านั้นได้อยู่ตลอด สรุปว่าเราไม่ควรไปคลุกคลีกับญาติโยม

๑ พระธนาวุฒิ ติสฺสโร

1. ต้องทำความเข้าใจก่อนว่าการ chat ไม่ได้เป็นเส้นทางหลักของการให้ธรรมะ ถ้าเราใช้บ่อยจนคิดว่าสิ่งนี้คือสิ่งที่ขาดไม่ได้ นั่นคือเรากำลังติดแล้ว
2. ให้บททวนว่าแต่ละวันที่ chat ไปเป็นเรื่องธรรมะหรือเรื่องอื่น หากเป็นเรื่องธรรมะ ผลที่เกิดกับจิตใจของเราย่อมเป็นผลดี มีความรู้สึกอยากสร้างบารมีและอยากทำใจหยุดใจนิ่งมากขึ้น แต่ถ้ารู้สึกว่ายากส่งข้อความมากขึ้นแสดงว่าเริ่มติด
3. ถ้าคิดว่าติดก็หักดิบแล้วหยุดไปก่อนเพราะต้องคิดถึงตัวเองด้วย ไม่ควรห่วงเรื่องคนอื่นมากเกินไป

๑ พระมหาชัยพงษ์ กตปุณฺโณ

1. ใช้อุปกรณ์สื่อสารเท่าที่จำเป็น คุยเฉพาะงานพระศาสนาหรือเพื่อบุญกุศลเท่านั้น และรู้จักตัดบทไม่ต่อความยาวสาวความยืด
2. ไม่อยู่ในที่ลับคนเดียว เพราะจะเปิดโอกาสให้อกุศลครอบงำจิตใจได้ง่าย
3. มีสมณสัญญา ระลึกรู้เสมอว่าเราเป็นพระ กิจเรื่องการ chat ไม่ใช่กิจหลักของพระ และของทุกอย่างที่ได้มาก็ด้วยศรัทธาของญาติโยมที่จบเหนือหัวทุกครั้ง ใช้ไปในทางไม่ดีก็จะตกนรกได้ หากใช้เป็นก็จะเกิดคุณประโยชน์แก่พระพุทธศาสนามากมายมหาศาล



เราจะหักห้ามใจของเราได้อย่างไรในเรื่องการ chat เพราะเริ่มต้นมักจะเริ่มด้วยเรื่องธรรมดา แล้วต่อไปก็กลายเป็นเรื่องธรรมดา จากเรื่องธรรมาก็กลายเป็นเรื่องแพะ จากเรื่องที่บริสุทธิ์ก็นำไปสู่เรื่องที่ไม่บริสุทธิ์ ทำให้สูญเสียโอกาสในการสร้างบารมีและขาดทุนชีวิต

4. หมั่นฟังธรรมและปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน แล้วจะทำให้สอนตัวเองได้ รู้ว่าอะไรควรไม่ควร และเมื่อหมั่นฟังคำสอนคุณยายและหลวงพ่อบ่อยๆ จะทำให้เกิดกำลังใจที่จะประพฤติพรหมจรรย์ไปได้ตลอดชีวิตตลอดรอดฝั่ง

๑ พระมานพ ทนตจิตโต

เรื่องนี้พูดกันได้ยากเพราะส่วนมากแล้วมักจะเจอกับปัญหาที่ว่า “**เพื่อนมาก ลากกันไป**” กิจกรรมนี้ส่วนใหญ่ผู้ที่เล่นมักจะมีกันเป็นกลุ่มๆ จะมีกลุ่มเล็กบ้างหรือกลุ่มใหญ่บ้าง จึงมีหลากหลายมากมายนัก ตอนที่เริ่มเล่นกันใหม่ๆ ต่างคนก็ต่างระมัดระวังกันดีมาก แต่พอเวลาผ่านไปก็จะเกิดความหละหลวมผลอสติกันมากขึ้น และยังพอเกิดความคุ้นเคยกันสนิทสนมกันมากเข้าๆ ก็เลยวางใจกันหมดและกลายเป็นติดกระแสดิตใจกันไปเลยวางไม่ลง นับวันนับเวลาก็จะหนักลงไปเรื่อยๆ ซึ่งเรื่องนี้เป็นกันมาก

ก็ยังมียุ้งบางบางส่วนที่รู้เท่าทันจึงเลิกใช้บ้างหรือค่อยๆ ใช้ให้น้อยลงบ้าง ใช้เป็นบางเวลา ใช้ตามโอกาสนิดๆ หน่อยๆ พอได้หักทลายกับเพื่อนในกลุ่มเพื่อรับทราบข่าวสารที่สำคัญนี้ก็จะเห็นได้ว่าจะมีทั้งผู้ใช้ที่เสพติดและไม่ติดปะปนกันไป จึงจะสรุปได้ว่า**ผู้ใดมีสติผู้นั้นก็จะชนะ**นั่นเอง และจะมากจะน้อยก็คงแล้วแต่ตัวของบุคคลแต่ละคนที่แตกต่างกันไปแค่นั้นเอง

๑ อลิส ชุสเตอร์

หากเราหมั่นพิจารณาใจและอารมณ์ของเราอยู่อย่างสม่ำเสมอ เอาใจแฉะกลางเป็นปกติ เราจะรู้ว่าเมื่อเราเริ่มต้นพูดหรือ chat อะไรกับใคร แล้วมันเริ่มเข้าไปสู่เรื่องที่ไม่ดีมีสาระหรือพาใจขุ่น หรือนำไปสู่เรื่องที่เป็นข้าศึกต่อกุศลและพรหมจรรย์ เราจะรู้ตัวและหยุดคำพูดและความคิดนั้นได้ง่าย

หรือหากเขาไม่ยอมหยุดเราก็แค่เดินหนีหรือปิด chat ไปเสีย หากหนักเข้าก็บล็อกไปเสียก่อน ไม่สาวต่อ ไม่ขยายผลอารมณ์ขุ่นมัวนั้นอีก แต่ถ้าหากเราไม่หมั่นฝึกสติ ฝึกควบคุมอารมณ์และความคิดเราก็จะเผลอเรือ ปล่อยให้ทุกอย่างเป็นไปตามอารมณ์ที่ถูกฝ่ายอกุศลเข้าครอบงำ การหักห้ามใจต้องเริ่มจากหมั่นฝึกใจของเราเองทีละเล็กละน้อยตลอดวัน สรุปคือหมั่นมีสติ หยุดเป็นตัวสำเร็จ เมื่อเริ่มต้นด้วยธรรมะก็จะจบลงด้วยเรื่องธรรมะ ไม่ใช่ธรรมเผลอ

๑ สัญญา ผิวเหลือง

“เลือก” เราควรเลือกที่จะอ่านแต่สิ่งที่สำคัญ เช่น เรื่องงานหรือเรื่องธรรมะเท่านั้น แล้วบอกทุกคนที่ chat อยู่ในห้องว่าให้เลือก chat แต่เรื่องที่จำเป็น นอกนั้นไม่ต้อง เราจึงต้องจัดเวลาในการอ่านแคว้นละ 1 รอบ คือ รอบเช้าตอบคำถามหลวงพ่อก่อน แล้วก็อ่าน line จบแล้วก็ปิด line อ่านอีกรอบคือพรุ่งนี้เลยเจ้าค่ะ เราก็จะมีเวลาในการรับบุญ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ อ่านหนังสือธรรมะทำให้ใจของเราอยู่ในบุญและบริสุทธิเจ้าค่ะ

๑ นันทวัน เทพบุญศรี

เราจะหักห้ามใจเราได้โดยเบี่ยงเบนความสนใจไปทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเรา โดยการศึกษาธรรมะให้มากขึ้น พยายามใช้เวลาให้คุ้มค่าที่สุด เพราะเวลาแต่ละวันเมื่อผ่านไปแล้วก็ไม่สามารถย้อนมาอีกได้ รวมทั้งชีวิตเราก็กสั้นลงไปทุกวัน ต้องหักห้ามใจทำแต่เรื่องบุญเรื่องเดียว อย่าให้โอกาสตัวเองไปติดต่อบ้างว่าต้องคุยงาน แต่จริงๆ แล้วเป็นเรื่องส่วนตัว

ถ้าเป็นผู้หญิงก็ต้องนึกถึงบุญเนกขัมมบารมีให้มากๆ เพราะชาตินี้ถ้าพลาดแล้ว ชาติต่อไปจะเข้ามาเป็นสมาชิกเขตในก็ไม่ได้แล้ว การได้บวชเป็นพระในภพชาติต่อไปก็ยังยาก และต้องสอนตัวเองว่าเราจะมีจิตใจที่บริสุทธิได้ ใจเราต้องไม่ไปชอบใจกับใครทั้งนั้น อีกทั้งเราต้องไม่มีส่วนทำให้ใครใจไม่สะอาด ไม่บริสุทธิ ให้คิดว่ายิ่งติดต่อบุญยิ่งถูกตัดรอน และขาดทุนชีวิตในที่สุด

๑ กรรณก แสงศศิธรชัย

1. พุดคุยเท่าที่จำเป็น กระชับ ไม่นอกเรื่อง
2. ใช้คำพูดที่เหมาะสม ไม่ส่อเจตนาไปในทางอกุศล
3. พุดคุยแต่เรื่องธรรมะ
4. หมั่นตรึงระลึกถึงองค์พระในหลายๆ กิจกรรมที่ทำ รวมทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน
5. ปฏิบัติธรรมทุกวันไม่ขาด
6. เวล่านั่งธรรมะให้ปล่อยวางทุกสิ่ง
7. รูปร่าง และสื่อใดๆ ที่ก่อให้เกิดกิเลสในใจอย่าได้เก็บไว้



เราจะหักห้ามใจของเราได้อย่างไรในเรื่องการ chat เพราะเริ่มต้นมักจะเริ่มด้วยเรื่องธรรมดา แล้วต่อไปก็กลายเป็นเรื่องธรรมดา จากเรื่องพระก็กลายเป็นเรื่องแพะ จากเรื่องที่บริสุทธิ์ก็นำไปสู่เรื่องที่ไม่บริสุทธิ์ ทำให้สูญเสียโอกาสในการสร้างบารมีและขาดทุนชีวิต

๑ พมใจ บ้วนวม

1. ปล่อยางจากสิ่งที่จะมารบกวนใจ ไม่เข้าไปยึดติด ทำให้อารมณ์ความบริสุทธิ์ของเราเกาะเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่สำคัญ ไร้สาระ
2. ปล่อยางอุปกรณ์เทคโนโลยี ให้มันอยู่เฉยๆ คิดเสียว่าเราจะใช้เมื่อจำเป็นกับเรื่องที่เป็นประโยชน์ต่อการสร้างบารมีเท่านั้น
3. เขียนเป็นสติ๊กเกอร์แปะไว้ที่เครื่องมือ IT ว่า “**ตั้งสติก่อนใช้ ชีวิตจะปลอดภัยในการสร้างบารมี**”

๑ เพชร แก่นทรัพย์

เราจะหักห้ามใจของเราในเรื่องการ chat ได้ดังนี้

1. มีหิริโอตตัปปะ มีความละอายในสิ่งที่ไม่ควร และมองเห็นโทษแม้เพียงเล็กน้อยว่าอาจจะลูกลามต่อไปในวันหน้า
2. ก่อน chat ต้องเอาใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย ทำใจใสๆ เรื่องที่ chat จะเกิดประโยชน์อย่างเต็มที่ ใจใสทั้งผู้ส่งและผู้รับ
3. chat เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานและบุญกุศลเท่านั้น ไม่ chat เรื่องส่วนตัว
4. มีวินัยในตนเอง chat ให้เป็นเวลา กำหนดเวลาให้แน่นอน ไม่ใช่ chat ทั้งวัน เห็นคุณค่าของเวลาว่าวันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่
5. ควร chat เป็นกลุ่ม ไม่ควร chat กันสองคน
6. ต้องตระหนักว่าเรามีศีล ต้องสำรวมระวัง ไม่ทำเหมือนคนทั่วไปทางโลกที่ไม่มีศีล chat แต่เรื่องไร้สาระและไม่มีแก่นสาร
7. เมื่อ chat กับใครก็อย่าให้ความสนิทสนมกันเป็นพิเศษ เมื่อรู้ตัวต้องรีบถอยห่างออกมา เพราะความใกล้ชิดสนิทสนมเป็นสัญญาณอันตรายอย่างหนึ่ง ที่จะบอกว่าเราเอาใจออกห่างจากศูนย์กลางกายแล้ว

๑ ญัฐญา โภคาพานิชย์

มีสติก่อนที่จะ chat เสมอ และหมั่นทำการบ้าน 10 ข้อในโรงเรียนอนุบาลฝันในฝัน โดยเฉพาะข้อที่ 8 **ทั้งวันให้ทำความรู้สึกที่ตัวเราอยู่ในองค์พระ องค์พระอยู่ในตัวเรา ตัวเราเป็นองค์พระ องค์พระเป็นตัวเรา** เราก็จะไม่อยากให้อาตมาไปติดเรื่องไร้สาระ กะโหลกกะลาข้างนอก จะรู้สึกเสียเวลาของนักสร้างบารมี

๑ ศิริพร ทองศิริ

1. ลูกจะเริ่มที่ตัวเองต้องหนักแน่น มั่นคง ทำตัวชัดเจนในเป้าหมายของการสร้างบารมีและการศึกษาวิชาธรรมกาย
2. ตระหนักถึงโทษของการ chat ซึ่งเป็นตัวบั่นทอนบารมีมากกว่าเป็นประโยชน์ต่อการสร้างบารมี
3. ในสมาร์ตโฟนของลูกจะไม่ใช้ internet แบบ unlimited (ไม่จำกัดชั่วโมง) เพราะเคยใช้แล้วไม่สามารถกำกับตัวเองได้ ตอนนี้ใช้แต่ wifi องค์กรเท่านั้น ทำให้เข้าถึง Internet ยาก จะได้ใช้ก็ต่อเมื่อเข้าออฟฟิศ ซึ่งพอเข้าออฟฟิศมาอยากรีบรับบุญที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จจะได้มีเวลามานั่งธรรมะ ความสนใจข้อความใน chat ลดลง เน้นอ่านเป็นหลัก และต้องเลือกอ่าน เพราะไม่มีเวลามากนัก คิดว่าวิธีนี้ได้ผลมากกับการตัดใจ chat ของลูก ตอนนี้ก็เกิด “เบื่อ chat” ไม่ค่อยให้ความสนใจ ไม่ค่อยเปิดดู เลยใช้ chat น้อยลงโดยอัตโนมัติค่ะ
4. ถ้าจำเป็นต้องคุยเรื่องงาน ธรรมะ และการทำหน้าที่กัลยาณมิตร จะต้องมีการประเด็นที่ชัดเจน และใช้เวลากับช่องทางนี้ให้น้อยที่สุด (ไม่เกิน 15 นาที)
5. หากเริ่มมีการคุยนอกเรื่องก็จะรีบตัดบทภายใน 5 นาที
6. เวลาใช้ไปมีองค์พระหรือมหาปูชนียาจารย์อยู่ด้วย จะช่วยให้มีสติยับยั้งชั่งใจมากขึ้น
7. คอยสังเกตว่ามีคนไหนที่มักชวนคุยก่อนนอกเส้นทางธรรมะบ่อยๆ ก็จะลบรายชื่อทิ้งไปเลย

๑ ปณิตา ชินประกายรัตน์

เราจะต้องหักห้ามใจในการ chat ด้วยการ ก่อนเริ่มต้นเปิดใช้ Line ให้เราตั้งสัจจะไว้ว่าวันนี้เราจะใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น เช่น เรื่องที่เกี่ยวกับงานที่ได้รับผิดชอบ เช็คข้อมูลที่ได้รับมา เรื่องที่เกี่ยวกับบุญกุศล การสร้างบารมี ส่วนข้อมูลอื่นๆ ให้ผ่านไป การส่งธรรมะหรือข่าวสารอื่นๆ ถ้ามีเวลาค่อยมาเปิดดู แต่ไม่ควรใช้เวลามากเกินไป การติดต่อสื่อสารทาง Line ให้ใช้เท่าที่จำเป็น ปิดเครื่องจะช่วยได้มาก (ตัดใจไปเลย เปิดอีกครั้งเมื่อต้องการใช้งาน)



เราจะหักห้ามใจของเราได้อย่างไรในเรื่องการ chat เพราะเริ่มต้นมักจะเริ่มด้วยเรื่องธรรมะ แล้วต่อไปก็กลายเป็นเรื่องธรรมมะ จากเรื่องพระก็กลายเป็นเรื่องแพะ จากเรื่องที่บริสุทธิ์ก็นำไปสู่เรื่องที่ไม่บริสุทธิ์ ทำให้สูญเสียโอกาสในการสร้างบารมีและขาดทุนชีวิต

๑๐ บัณฑิตา ปุญญวานิช

1. เริ่มต้นที่ต้องหมั่นทำกิจวัตรกิจกรรมให้สม่ำเสมอ เพื่อเป็นการประคองใจให้อยู่ในบุญ อยู่ในธรรมะ ให้อใจไม่วอกแวกก็จะเรียกสติได้ เพราะมีการระลုံးใจให้เข้ามาอยู่ในบุญทุกวัน ทุกเช้า-เย็น
2. ทำการบ้าน 10 ข้อของพระเดชพระคุณหลวงพ่อกให้เป็นเหมือนอากาศที่ขาดไม่ได้ ทำจนเป็นนิสัย ใจก็จะอยู่ที่ศูนย์กลางกายเป็นปกติ
3. ให้ตั้งสติให้ดีกว่าก่อน chat และตรองก่อนว่าสิ่งที่เรา chat ไป เป็นเรื่องที่ทำให้ใจของเราและของเขายู่ในบุญไหม อยู่บนเส้นทางสร้างชาติไหม
4. ถ้าเริ่มรู้สึกว้าวสิ่งที่ chat กลายเป็นธรรมมะ ต้องให้หักดิบตัดใจเลิก chat
5. หมั่นปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ รักษาใจไว้ที่กลาง เมื่อมีความสุข เมื่อพบที่พึงที่แท้จริงภายในตัวก็จะไม่อยาก chat ไม่อยากหาความสุขหรือหาที่พึ่งจากสิ่งนอกตัว

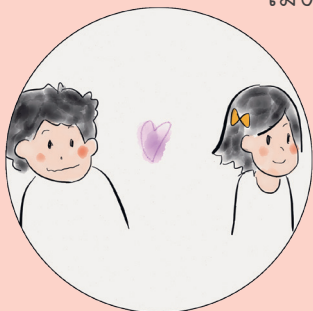
๑๑ ภาวณี พรหมพุท

1. ให้รู้จักตัดใจจากเรื่องเหล่านี้ และหันมาเอาใจไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา จนติดเป็นนิสัย
2. ให้ส่งเฉพาะเรื่องที่จำเป็นจริงๆ อย่าส่งพร่ำเพรื่อหรือปล่อยใจไปตามอารมณ์
3. หากงดการ chat เลยยิ่งเป็นผลดีกับตัวเรา เพราะจะทำให้ใจเราไม่ไปยึดติดกับสิ่งเหล่านี้ และจะมีเวลาทำใจหยุดนิ่งเพิ่มมากขึ้น ใจก็จะยิ่งใสสะอาดบริสุทธิ์ มีแต่ได้กำไรในชีวิต



“แม้เราจะมีภารกิจงานหลาย
แต่ก็อย่าดูเบาในเรื่องของการนั่งธรรมะ
ให้ตั้งใจฝึกใจให้ละเอียดกันขึ้นไปเรื่อยๆ
เพราะเราจะได้มีที่พึ่งภายในกันจริงๆ
เมื่อกาลเวลาผ่านไป ใจของเราก็ต้องละเอียดยิ่งขึ้นไป
การที่เรามาอยู่ในองค์กรก็เพื่อวัตถุประสงค์นี้”

คุณครูไม่ใหญ่



“ระวังความคุ้นเคยจะเลยเถิด
มันจะเกิดสิ่งไม่คาดคะเนลูกหนา
เรื่องอื้ออึะอื้อ จะตามมา
พญามารหัวร่อรำเยาะเย้ยเรา”

เราเข้าใจความหมายในกลอนบทนี้ว่าอย่างไร และจะ
ป้องกันอย่างไรไม่ให้เลยเถิด

Question 24

13 กันยายน พ.ศ. 2556



“ระวังความคุ่นเคยจะเลยเถิด
เรื่องอื้ออึะอื้อ จะตามมา

มันจะเกิดสิ่งไม่คาดจะลูกหนา
พญามารหัวร่อรำเยาะเย้ยเรา”

เราเข้าใจความหมายในกลอนบทนี้ว่าอย่างไร และจะป้องกันอย่างไรไม่ให้เลยเถิด

๑ พระธรรมิกลาสิ

เมื่อพระกับโยมคุ่นเคยหรือใกล้ชิดกันมากเกินไปจะชักนำให้เกิดเรื่องไม่ดีขึ้นได้ เพราะแรกๆ ก็ไม่มีอะไร แต่พอเริ่มสนิทสนมกันมากเข้าก็อาจจะนำปัญหาทางโลกหรือเรื่องร้อนใจมาเล่าให้พระ หรือคุยเล่นกันจนเกินพอดี ยิ่งถ้าเป็นโยมผู้หญิงก็จะยิ่งอันตราย อาจจะ ทำให้การมากราบเข้าครอบงำได้ง่าย ซึ่งจะเป็นเหตุทำให้พระสูญเสียสมณสัญญา และต้อง ลาสิกขาไปในที่สุด พญามารมันก็จะหัวเราะเยาะได้ว่าสามารถทำลายพรหมจรรย์ของลูก พระพุทธเจ้าได้ ทำลายอายุของพระพุทธศาสนาได้สำเร็จ

การป้องกันก็ทำได้โดยต้องรักษาระยะห่างระหว่างพระกับญาติโยมไว้ อย่าไปคลุกคลี อย่าไปพูดคุย หรือพูดเฉพาะประเด็นที่เกี่ยวข้องกับบุญและให้ธรรมะให้กำลังใจในการสร้าง บารมีเท่านั้น พระไม่ควรเอาตัวเองเข้าไปพัวพันกับปัญหาส่วนตัวหรือปัญหาครอบครัวของ ญาติโยม อย่าเอาความสงสารน่าหน้า ต้องเอาสติปัญญาเป็นตัวตั้ง วางตัวให้เหมาะสมเหมือน พระจันทร์วันเพ็ญที่ให้แสงสว่างแต่ไม่อาจเอื้อมถึงได้ หมั่นเตือนตัวเองว่าอย่าให้สิ่งนี้มา ตัดรอนบุญบารมีและทำลายผังการบวชของเราได้ ให้วางแผนความบริสุทธิ์ของใจเอาไว้ ให้ใจเกาะเกี่ยวกับความสุภาพในดีกว่า

๑ จุไรรัตน์ พลสังข์

เข้าใจว่าความคุ่นเคยใกล้ชิดกันเกินความดีในเพศภาวะของนักบวช หรือกึ่งนักบวช กับเพศตรงข้าม จนเกิดเป็นเรื่องความรักแบบหนุ่มสาว จนทำให้ต้องละทิ้งเส้นทางการสร้าง บารมีออกไปมีครอบครัว ต้องอย่าปล่อยใจให้ขาดสติ ประมาท ไม่รู้จักยับยั้งใจตนเอง ไม่หักห้ามใจตัวเองไม่ไหลตามกระแสกิเลส จนต้องละทิ้งเป้าหมาย มโนปณิธานการสร้าง บารมีของตัวเองไปแต่งงานมีครอบครัวตามที่พญามารเขาต้องการ ทำให้พญามารหัวเราะ เยาะได้ที่สามารถทำให้เราหลุดออกจากการสร้างบารมี จะป้องกันไม่ให้เลยเถิดได้โดย

1. ไม่ให้ความคุ่นเคย ใกล้ชิดสนิทสนมกับเพศตรงข้ามเกินความพอดี เว้นระยะห่าง ในการเข้าหา พูดคุยหยอกล้อกันเหมือนหนุ่มสาวทางโลก ไม่อยู่กับเพศตรงข้ามสองต่อสอง ในที่ลับหลับตาคนทบทวนศีลของตัวเอง ทบทวนอุบาสิกาสัญญา (สมณสัญญา) ของตัวเอง บ่อยๆ

2. มีสติไม่ประมาท ประคองใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย เตือนตัวเอง รู้เท่าทันใจตัวเอง ไม่ให้ไหลตามกระแสกิเลสอำนาจฝ่ายต่ำ

3. จัดสรรเวลาปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกาย จะได้มีที่พึ่งภายใน และรู้เท่าทันกิเลส

๑ สุนันทา โกจิ้ว

ความหมายของบทกลอนนี้คือเมื่อเราติดต่อกันคุ้นเคยกับเพศตรงข้ามด้วยความประมาท ไม่ได้ระมัดระวังทั้งกาย วาจา ใจ สันนิษฐานว่าเราอยู่ในเพศภาวะอะไร สันนิษฐานว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม รักษาศีล เป็นนักสร้างบารมีเขตใน จึงทำกิริยาอาการเช่นเดียวกับชาวโลก อาจพลั้งเผลอจนต้องกลายเป็นผู้ครองเรือน ทำให้หมดโอกาสเป็นนักสร้างบารมีเขตใน ตกเป็นทาสของพญามารและถูกหัวเราะเยาะที่เราพ่ายแพ้

จะป้องกันด้วยการติดต่อกันเท่าที่จำเป็น ติดต่อกเฉพาะเรื่องการสร้างบารมี ตัดใจให้เป็น อายัดเยื่อ เตือนตัวเองให้รักและห่วงตัวเองก่อน ทำใจให้หยุดนิ่งเข้าถึงธรรม รักและห่วงหาชีวิตนักสร้างบารมี

๑ ภาสกร บุญยัง

ความหมายที่เข้าใจคือชายและหญิงติดต่อสื่อสารกันจนมีความสนิทสนมเกินไป ทำให้เผลอสติพลาดพลั้งกลายเป็นคู่รักกัน ต่อมาก็จะฟุ้งซ่านคิดทำมาหากิน เลยเถิดออกไปมีครอบครัว ซึ่งยากที่จะประพฤติพรหมจรรย์หรือปฏิบัติธรรมให้ได้ดีเหมือนอยู่ภายในองค์กร จะป้องกันไม่ให้เผลอผิดคือต้องปฏิบัติธรรมให้มากๆ จนมีความสุขจากการทำสมาธิ จิตใจก็จะได้หนักแน่น ไม่แสวงหาความสุขหรือความรักจากเพศตรงข้าม ให้รักองค์พระ รักดวงแก้ว รักและเคารพครูบาอาจารย์ดีกว่า

๑ ขารวี โชคคุณะวัฒนา

ความหมายของบทกลอนนี้คือให้ระมัดระวังเรื่องของความคุ้นเคยจากเพศตรงข้าม ซึ่งเริ่มต้นมาจากการคุยกันมากขึ้นบ่อยขึ้นจนกลายเป็นความสนิทคุ้นเคย แล้วจะมีเรื่องของความรักความผูกพันตามมาอีก เมื่อเป็นแบบนี้ก็เข้าทางของพญามารทันที การป้องกัน คือ

1. ไม่ต้องคุยไม่ต้องติดต่อกันอีกเลย ตัดไฟตั้งแต่ต้นลม
2. ให้ตั้งสติระหว่างสนทนาว่าตอนนี้กำลังคุยเรื่องอะไร เรื่องงานบุญ เรื่องธรรมะ หรือเรื่องอื่นๆ ให้แยกแยะให้ออก
3. รักษาระยะห่าง วางตัวให้เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ของตัวเอง
4. พุทศยสนทนาให้ถูกทั้งเวลาและโอกาส
5. ให้หมั่นนั่งสมาธิและอธิษฐานจิตตอกย้ำเป้าหมายในการสร้างบารมี จะได้ไม่เผลอออกจากเส้นทางนี้



“ระวังความคั่นเคยจะเลยเถิด
เรื่องอื้ออึงจะตามมา

มันจะเกิดสิ่งไม่คาดคะเนลูกหนา
พญามารหัวร่อรำเยาะเย้ยเรา”
เราเข้าใจความหมายในกลอนบทนี้ว่าอย่างไร และจะป้องกันอย่างไรไม่ให้เลยเถิด

๑๑ ขนิดา จันทราศรีไสล

ในความเข้าใจของลูก บทกลอนนี้สื่อความหมายเตือนใจว่าในการทำงานร่วมกันกับเพื่อนนักสร้างบารมีนั้น หากปล่อยให้สนิทสนมคุ้นเคยกันเกินความพอดีก็จะเป็นทางมาแห่งบาปอกุศล อาจผิดพลาดพลั้งเผลอเสียท่าพญามาร หลุดออกจากเส้นทางการสร้างบารมีและขาดทุนชีวิต ทำให้พญามารหัวเราะเยาะเอาได้

ในการป้องกัน ดีที่สุดต้อง **“ตัดไฟแต่ต้นลม”** คือหมั่นปฏิบัติธรรมให้ใจใส ประคองสติให้มีสมณสัญญา รักษาระยะห่างให้พอเหมาะแก่เพศภาวะ ไม่ให้เกิดภาวะสนิทสนมคุ้นเคยกันเกินไป ในกรณีที่เกิดภาวะ **“ไม่พอดี”** ขึ้นแล้ว ก็ต้อง **“หักดิบ”** คือหยุดการติดต่อไปเลยจะดีที่สุดในทุกกรณี การที่เรา **“มีพ่อ มีพระ มีภารกิจ”** อยู่ในใจเสมอจะป้องกันอกุศลได้ทุกอย่าง และแก้ปัญหาทั้งปวงได้จริงเจ้าค่ะ

๑๒ ปณิดา ปุญญวนิช

ความเข้าใจความหมายในกลอน เวลารับบุญอะไร การพูดคุย การติดต่อกัน รวมถึงการ chat ไม่ว่าจะพระกับโยม อุบาสกกับอุบาสิกา หรือกับพี่น้องเพศเดียวกันเองก็ตาม ให้ทำไปด้วยความระมัดระวัง อย่าให้รับบุญหรือพูดคุยจนเกิดความคุ้นเคยกันเกินไป เพราะจะทำให้เกิดสิ่งไม่ดีที่ไม่ได้คาดหมายตามมามากมาย อาจทำให้พากันออกจากองค์กรไปได้ พญามารก็จะหัวเราะเราได้ว่าเราตกเป็นเหยื่อเขาเรียบร้อย จะป้องกันโดย

1. เวลาที่รับบุญหรือพูดคุยอะไร จะให้กำลังใจอะไร ให้คุยเรื่องบุญอย่างเดียว คุยเรื่องธรรมะ คุยเรื่องที่ให้ใจเข้ากลาง
2. เวลารับบุญด้วยกันก็ให้มีระยะห่างไม่ใกล้ชิดกันเกินไป ไม่ควรอยู่กันสองต่อสอง ไม่รับบุญอยู่ด้วยกันแค่สองต่อสอง รับบุญเป็นทีม
3. เวลาทำหน้าที่กัลยาณมิตรคือการชักชวนให้มาสร้างบุญกุศล คุยเรื่องบุญเท่านั้น เมื่อคุยเรื่องปัญหาเราให้ได้แต่ให้กำลังใจ ส่วนการแก้ปัญหาให้เป็นเรื่องของเขาไป
4. หมั่นปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอทุกวัน จะได้พบทวนในสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันว่า สิ่งที่เราทำ สิ่งที่เราพูดคุย เป็นสิ่งที่ทำให้ใจเราอยู่ในกลาง อยู่ในบุญ ยังอยู่ในเป้าหมายหรือเปล่า อีกทั้งยังช่วยชำระล้างใจของเราอีกด้วย



“ลูกๆ เข้าใจคำถามที่หลวงพ่อกำลังถามกันดีนะ
ให้ลูกๆ ทำเป็นกิจวัตรกันเลยนะ
เพราะมันจะเกิดประโยชน์ต่อตัวเราเอง
ใจของเราจะได้วนเวียนอยู่กับการปฏิบัติธรรม
ทุกๆ คำถามนั้นเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ๆ ตัวเราทั้งนั้นเลย
ภารกิจที่เราได้รับมอบหมายจากหมู่คณะเราก็ต้องทำ
แต่เราก็ต้องให้ความสำคัญการปฏิบัติธรรมให้เต็มที่
เราต้องทำควบคู่กันไป ใจของเราจะได้ละเอียดขึ้น”

คุณครูไม่ใหญ่



ใกล้ถึงวันครูวิชชาธรรมกายแล้ว เราจะทำอย่างไร
ให้หลวงปู่พระผู้ปราบมารมีความรู้สึกพึงพอใจและ
เราเป็นสุขได้

Question 25

14 กันยายน พ.ศ. 2556



ใกล้ถึงวันครูวิชาธรรมกายแล้วเราจะทำอย่างไรให้หลวงปู่พระผู้ปราบมารมีความรู้สึกพึงพอใจและเราเป็นสุขได้

๑ พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกโก

1. ปฏิบัติบูชา โดยนั่งสมาธิ กลั้นใจให้ใส ให้ละเอียด ให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายอย่าได้ขาด และน้อมหลวงปู่มาไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ในทุกอิริยาบถ
2. ทำอามิสบูชาโดยการทรมเทก่าลังทรัพย์เพื่อหล่อทองหลวงปู่ และเป็นกัลยาณมิตร ชักชวนผู้มีบุญมาร่วมด้วย
3. ประกาศเกียรติคุณและคุณูปการอันไม่มีประมาณของหลวงปู่ให้ชาวโลกทราบ

๑ พระนครินทร์ อินทจกโก

1. ทำให้มีความสุขบริสุทธิ์ตลอดเวลา อย่าให้ใจของเราหมองด้วยราคะ โทสะ โมหะ แต่ต้องทำใจใสๆ เกลี้ยงๆ และนึกถึงบุญที่ทำกับหลวงปู่บ่อยๆ นึกปลื้มๆ อาทิเช่น บุญหล่อทอง บุญที่ได้ตั้งใจปฏิบัติธรรม ศึกษาวิชาธรรมกาย เป็นต้น
2. นึกถึงหลวงปู่บ่อยๆ โดยอาราธนาท่านให้มาอยู่กลางกาย หรือเราไปอยู่ในกลางกายท่าน ทำแบบเบาๆ สบายๆ มีความสุข ให้ท่านกลั่นเราให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้นไป
3. ทำความเพียรอย่างเต็มที่อย่างถูกหลักวิชา ทำให้หยุดนิ่งให้ใจสะอาดบริสุทธิ์ ถวายหลวงปู่เป็นปฏิบัติบูชา

เตรียมกายและใจให้ใสสะอาดเพื่อเป็นภาชนะที่ดีที่สุดสำหรับรองรับบุญใหญ่ที่จะถึงเร็วๆ นี้ การเกิดของหลวงปู่ไม่ใช่เป็นเหตุการณ์ที่ทำได้ง่าย ซึ่งท่านพร้อมไปด้วยคุณสมบัติ และคุณวิเศษ ลงมาเพื่อโปรดสัตว์โดยเอาสิ่งที่สำคัญที่สุดมาให้กับมวลมนุษยชาติอีกครั้งหลังจากได้หายสาบสูญไปตามกาลเวลา นั่นคือวิธีปฏิบัติเพื่อเข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน

เตรียมใจ โดยไม่ไปยึดมั่นถือมั่นในเรื่องราวคน สัตว์ สิ่งของ เอาใจกลับมาอยู่กับเนื้อกับตัว ให้เป็นอิสระจากพันธนาการต่างๆ และทำเฉยๆ ในทุกประสบการณ์ ในไม่ช้าเดียวความสุขและความบริสุทธิ์จากภายในก็จะพร่างพรูออกมาหล่อเลี้ยงกายและใจ ให้เป็นที่พึงที่ระลึกอันเหมาะสมที่สุด เพื่อเตรียมกาย วาจา และใจ ช่วงก่อนระหว่างจนหลังวันครู ถ้าทำอย่างนี้ได้อย่างต่อเนื่องทั้งวันทั้งคืน ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน

๑ พระมงคล ภัททมงคล

จะทำให้หลวงปู่ท่านพอใจก็จะต้องทำภาวนาทั้งหลับตาลืมตาหายใจเข้าออก ให้ภาวนา **สัมมา อะระหัง** นึกถึงท่านตลอดเวลาทั้งนั่งนอนยืนเดินให้ได้ตลอดทั้งวัน ใจเราจะได้เชื่อมถึงท่านเชื่อมถึงครูวิชาธรรมกาย บุญที่เราได้ก็จะได้เต็มที่ ความสุขความสำเร็จก็จะบังเกิดขึ้น และเป็นผลดีต่อเราคือเวลานั่งสมาธิใจเราจะนิ่งรวมได้ง่ายครับ

๑ พระประเสริฐชัย เสฏฐธมโม

4. ตั้งใจประกอบความเพียร ปฏิบัติธรรมให้ถูกหลักวิชาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป โดยทำตามโอวาทที่ว่า **“หยุดเป็นตัวสำเร็จ”** เพื่อปฏิบัติบูชาพระผู้ปราบมาร

5. ตรัสระลึกถึงพระผู้ปราบมารให้ได้ตลอดเวลา เป็นการเชื่อมบุญกับท่าน และท่านจะได้เอารเราไปกลั่นแก้เติมบุญให้

6. ต้องเข้าถึงพระธรรมกาย วิชาธรรมกาย และจนกระทั่งไปทำวิชาธรรมกายเพื่อปราบมารได้ ท่านจึงจะพอใจและเป็นที่พึงให้กับตัวเราได้ด้วย

๑ ชาลิสา วงศ์ดาว

เราควรกลั่นกาย วาจา ใจให้บริสุทธิ์ ทำใจหยุดในนิ่ง อารธนาพระเดชพระคุณหลวงปู่ให้มาสถิตอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ตลอดเวลา หมั่นนึกถึงท่านพร้อมกับภาวนา **สัมมา อะระหัง**ไปด้วย

ชักชวนญาติพี่น้องหรือคนรู้จักให้ได้มาเชื่อมสายบุญกับท่านด้วยการหลอ่อดงค์ท่านด้วยทองคำบริสุทธิ์ เพื่อเป็นการทดแทนพระคุณของท่านเจ้าค่ะ

๑ นิรมล เตียงพิทยากร

เราต้องหมั่นมีใจนึกถึงท่านทั้ง 2 เวลา คือเวลาหายใจเข้าและเวลาหายใจออก นึกถึงท่านอยู่ในตัวเรา และเราอยู่ในกลางท่าน ชัด ใส สว่าง เราเป็นท่านและท่านเป็นเรา ดังนั้นเราต้องรักษาใจให้ใส สว่าง นึกถึงหลวงปู่ทองคำตลอดเวลา และอย่าให้ใจขุ่น ไม่หงุดหงิด มักโกรธ แล้วก็นั่งธรรมะทุกวัน เพราะถ้าเราใจของเราขุ่นก็เหมือนภาชนะที่ไม่สะอาด มีรอยร้าว ก็จะตักดวงบุญบริสุทธิ์ได้ไม่เต็มที่ หากเราปฏิบัติเช่นนี้ได้หลวงปู่พระผู้ปราบมารมีความรู้สึกพึงพอใจและเราเป็นสุขได้



“ที่หลวงพ่อกามในทุกๆ คำถามนั้น
ก็เพราะอยากที่จะกระตุ้นเตือนจิตได้สำนึก
ในความตั้งใจเข้ามาสร้างบารมีของพวกเรา
ที่อุตสาหะทุกอย่าง วางทุกสิ่ง แล้วก็เข้ามาอยู่วัดกัน
หลวงพ่อกาม ก็เพราะรักและปรารถนาดีจริงๆ”

คุณครูไม่ใหญ่



เราผ่านมาเกินครึ่งพรรษากันแล้ว เวลาที่เหลืออยู่
ในพรรษานี้ ทำอย่างไรใจของเราจะใส สะอาด
บริสุทธิ์ หยุดนิ่งได้ และมีความสุข

Question 26

15 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระสุภัสสร ปภสสร

เราผ่านมากลางครั้งพรรษาแล้ว เวลาที่เหลืออยู่ในพรรษานี้ วิธีที่จะทำให้ใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์ หยุดนิ่งได้และมีความสุข สามารถทำได้โดย

1. ทำกิจวัตรกิจกรรม ตื่นเช้า สวดมนต์ ทำวัตรเช้าเย็น นั่งสมาธิ ศึกษาพระไตรปิฎก และคำสอนของมหาปูชนียาจารย์อย่าให้ขาด ใจจะได้อยู่ในธรรม อยู่ในบุญกุศล
2. หมั่นพิจารณาถึงมรณานุสติ นึกถึงความตาย จะได้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต มีhiri โอตตัมปะ ละอายและเกรงกลัวต่อผลของบาป
3. มีอินทริยสังวร สำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ใจจะได้ไม่ออกไปนอกตัว เสพคุ้นกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ทั้งปวง
4. มีสมณสัญญา คิดแบบพระ พูดแบบพระ ทำแบบพระในทุกอิริยาบถ
5. มีอิทธิบาท 4 ในการปฏิบัติ คือ
 - **ฉันทะ** รักในการเข้าถึงพระธรรมกาย รักการนั่งสมาธิ
 - **วิริยะ** มีความเพียรในการปฏิบัติไม่ย่อท้อ
 - **จิตตะ** ใจจดจ่อกับธรรมะทุกอิริยาบถ
 - **วิมังสา** พิจารณาปรับปรุงแก้ไขหาข้อบกพร่องในการนั่งสมาธิ จนกระทั่งเข้าถึงประสบการณ์ภายใน
6. ไม่ให้เวลากับอุปกรณ์ IT หรือเครื่องมือสื่อสารมากเกินไป มองเห็นโทษภัยกับการเสียเวลาและโอกาสที่จะทำให้ใจชุ่มฉ่ำ ไม่บริสุทธิ์ผ่องใส แต่ให้เวลากับการฝึกฝนตนเอง การศึกษาพระธรรมวินัย และการปฏิบัติธรรมให้มากๆ

๑ พระอุกฤษฏ์ วสุธโร

เราผ่านมากลางครั้งพรรษาแล้ว เวลาที่เหลืออยู่ในพรรษานี้จะต้องทำดังนี้ เพื่อให้ใจของเราใส สะอาด บริสุทธิ์ หยุดนิ่งได้และมีความสุข

1. บาปทุกชนิดต้องไม่ทำอีกเด็ดขาด ไม่ว่าด้วยทางกาย วาจา หรือใจก็ตาม
2. ตั้งใจสั่งสมบุญกุศลให้ยิ่งๆ ขึ้นไป
3. นั่งสมาธิให้สม่ำเสมอ
4. รักษาศีลให้ดี มีสมณสาธูป
5. ฝึกหัดขจัดขัดเกลานิสสัยที่ไม่ดีของตนเอง



“ระวังความคุ้นเคยจะเลยเถิด

มันจะเกิดสิ่งไม่คาดจะลูกหนา

เรื่องอื้ออึงอะ จะตามมา

พญามารหัวร่อรำเยาะเย้ยเรา”

เราเข้าใจความหมายในกลอนบทนี้ว่าอย่างไร และจะป้องกันอย่างไรไม่ให้เลยเถิด

6. ปลอ่ยวางความคุ้นมัวทั้งหลายให้ได้โดยง่าย

7. ทำตนให้เหมาะสม น่ารัก น่าเคารพกราบไหว้

๑ พระฤทธิเดช สิทธิเตโช

เวลาผ่านไปรวดเร็วมากจริงๆ เดี่ยววันเดียวคืนเดียวก็หมดเวลาแล้ว จะมัวรอความพร้อมไม่ได้เลย จะรอให้งานเสร็จก่อนแล้วค่อยมานั่งหลับตา คิดอย่างนี้ไม่ได้เลย งานหยาบ และงานละเอียดต้องทำควบคู่กันไป งานที่หมู่คณะมอบหมายให้ต้องรับมาทำอย่างมีความสุข เหมือนเราได้รับสมบัติจักรพรรดิ ขณะเดียวกันการตรีกธรรมะก็ดี การน้อมนำใจมานิ่งที่ ศูนย์กลางกายก็ดี เป็นสิ่งที่ต้องทำควบคู่กันไปด้วย ขาดกันไม่ได้

จัดสรรแบ่งเวลาให้ดี ต้องมีเวลามานั่งทำใจหยุดใจนิ่ง มาระลิกนึกถึงบุญ ทบทวน บุญให้เกิดความปลื้มปิติในการลงมาสร้างบารมีของเรา ดวงปัญญาที่จะสอนตัวเองก็เกิดขึ้น เราจะมองเห็นตัวเราเองชัดว่าเรามีเป้าหมายและมีหน้าที่ที่สำคัญต่างจากชาวโลกทั่วไป จึงต้องใช้เวลาที่เหลือไม่มากนักเร่งฝึกฝนอบรมตน เพิ่มชั่วโมงหยุดชั่วโมงนิ่งให้มากขึ้นไปเรื่อยๆ กว่าที่ผ่านมา ระหว่างวันหมั่นตรีกธรรมะอย่าได้ขาด และสั่งสมอารมณ์ดี อารมณ์สบาย เอาไว้ จะได้เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมของเรา ใจเราก็จะใสบริสุทธิ์ทั้งในรอบและนอกกรอบ

๑ พระโสภาส ปณฺณโก

1. เราต้องทบทวนตัวเองว่าเวลาที่ผ่านมาระเอง

- เราติดตรงไหน รีบแก้ไขให้ได้โดยเร็ว

- เรามีความตั้งใจมาก ตั้งใจมั่ง หรือไม่ตั้งใจเลย

- เราได้ปลอ่ยใจให้ฟังชันไปเรื่องคน สัตว์ สิ่งของมาน้อยเพียงไร ถ้ามากไปก็

ให้รับนำใจกลับมาไว้ที่ศูนย์กลางกายโดยด่วนก่อนที่จะออกพรรษาเสียก่อน

2. เราต้องไม่ประมาท หมั่นสอนตัวเองทุกๆ วันว่า “วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เรากำลังทำอะไรอยู่”

3. เราต้องหมั่นสอนตัวเองว่า “ความตายไม่มีนิมิตหมาย เราจะตายเมื่อไรไม่รู้” และ “ตัวเราต้องตายแน่ๆ บัดนี้เราได้เตรียมตัวตายพร้อมแล้วหรือยัง”

๑ สุทธิรา รัตนวิชา

เราผ่านมาเกินครึ่งพรรษาแล้ว เวลาที่เหลืออยู่ในพรรษานี้ ใจของเราจะใส สะอาด บริสุทธิ์ หยุตน์และมีความสุขได้ด้วยการทำดังนี้ค่ะ

1. ให้เรานึกเตือนตัวเอง สอนตัวเองบ่อยๆ ว่าเดี๋ยวก็วัน เดียวก็คืน เวลาไม่ค่อยใครสังขารของเราก็เสื่อมไป ความตายก็ไม่มีนิมิตหมายกำหนด ให้เร่งรีบทำความเพียร ขยัน ขยัน ขยันในการปฏิบัติธรรมให้มากยิ่งขึ้น ให้เป็นพรรษาแห่งการเข้าถึงธรรมที่ยิ่งๆ ขึ้นไปค่ะ

2. หมั่นพิจารณาตนเองอย่างละเอียดตามความเป็นจริง สิ่งใดที่ติดอยู่แล้วก็พัฒนา ทำให้ดียิ่งขึ้น สิ่งใดที่ควรปรับปรุงแก้ไขต้องรีบปรับปรุงแก้ไขโดยด่วน เพื่อการเข้าถึงธรรมที่ละเอียดยิ่งขึ้น ใจของเราจะใส สะอาด บริสุทธิ์ หยุตน์และมีความสุขได้ยิ่งๆ ขึ้นไปค่ะ

3. หมั่นออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เมื่อร่างกายแข็งแรงจิตใจจะเข้มแข็งจะสามารถทำฝันให้เป็นจริงได้ค่ะ

เป้าหมายไกลลูกจะไปให้ถึงฝัน	รวมพลังมุ่งก้าวไปสู่จุดหมาย
มีพระพ่อคุณธรรมใจอยู่กลางกาย	ใจหยุดได้มีความสุขเข้าถึงธรรม
พรรษานี้มีชัยไปกว่าครึ่ง	ลูกนึกถึงพระทุกวันไม่ขาดสาย
สู้ต่อไปจนถึงวันสุดท้าย	มีสุขได้เข้าถึงธรรม ชิดัง เม

๑ ญัฐญา โภาพานิชย์

1. ต้องตั้งใจ ทำจริง เป็นคนจริงยอมได้ของจริง
2. อย่าท้อ หมั่นฝึกฝนใจไปเรื่อยๆ อย่างง่ายๆ สบายๆ
3. หมั่นสังเกตถึงวิธีการที่เหมาะสมกับใจเรา และทำให้ได้อย่างตลอดต่อเนื่อง เช่น

สัมมา อะระหังระหว่างรับบุญแล้วทำให้ผลการปฏิบัติธรรมก้าวหน้า เป็นต้น

4. รักษาอารมณ์ดี อารมณ์เดียว อารมณ์สบายให้ได้ตลอดวัน
5. จัดสรรเวลาให้เหมาะสมเพื่อมีเวลาได้ปฏิบัติธรรมมากยิ่งขึ้น
6. รักษาใจ ตรึกธรรมะ เอาใจคลอเคลียไว้ที่ศูนย์กลางกาย หรือทำความรู้สึกว่ามีอยู่

ในทุกอิริยาบถ

7. นึกถึงบุญที่เราได้ทำมาจนเกิดความปลื้มปิติใจทุกวัน
8. ทำการบ้าน 10 ข้อของคุณครูไม่ใหญ่ค่ะ



“ระวังความคั่นเคยจะเลยเถิด

เรื่องอื้ออึะอื้อ จะตามมา

เราเข้าใจความหมายในกลอนบทนี้ว่าอย่างไร และจะป้องกันอย่างไรไม่ให้เลยเถิด

มันจะเกิดสิ่งไม่คาดจะลูกหนา

พญามารหัวร่อรำเยาะเย้ยเรา”

๑ อนงค์ นรจิตร์

1. ใช้เวลาไปในการทำบุญให้หนาแน่นกว่าเดิม ทั้งฟังธรรม รักษาศีล เจริญภาวนา
2. นั่งสมาธิให้มากขึ้น
3. หาโอกาสปลีกวิเวก ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง ทบทวนศีล สมาธิของเรา
4. พุดคุยแต่เรื่องของธรรมะ
5. จัดสรรเวลาให้ดี และพยายามทำให้ได้
6. รักษาอารมณ์ไม่ให้ขุ่นมัว
7. พิจารณาความเป็นไปแห่งชีวิตว่า ชีวิตเดินไปสู่จุดสลาย เราจะย้อนเวลากลับมา
ไม่ได้
8. ใจจดจ่ออยู่กับโอวาทครูบาอาจารย์ ฟังและอ่านแล้วพิจารณาให้ดี



คุณครูไม่ใหญ่



Question 27

16 กันยายน พ.ศ. 2556



วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

๑ พระทินกร กิจจารโร

ทุกๆ วันของความเป็นอยู่ในการดำเนินชีวิต จิตจะต้องเกาะเกี่ยวอยู่ที่กลางกาย เมื่อใจอยู่ที่กลางกายบ่อยๆ กิเลสที่จะเพิ่มขึ้นก็จะมีขึ้นยาก และเราจะมีความมุ่งมั่นในการสร้างบารมี ทุกบารมีล้วนเกิดจากสิ่งที่ดีที่กลางกาย ดังนั้นเมื่อวันคืนล่วงไป สิ่งที่ไม่ล่วงคือการวางใจไว้ที่กลางกาย เห็นก็ช่าง ไม่เห็นก็ช่าง ยิ่งงี้ก็ยิ่งอยู่ที่กลางกาย

๑ พระอนล ญฺญฐกุลโ

เรากำลังทำสิ่งที่เป็ประโยชน์ต่อตัวเราเองและผู้อื่น คือการสละเวลาของชีวิตมาดำเนินรอยตามผู้รู้ ผู้รู้เส้นทางที่ทำให้การเกิดมาเป็นมนุษย์ไม่สูญเปล่า ที่จะพัฒนาให้เรากลายเป็นบุคคลที่จะเป็นแสงสว่างแก่โลกนี้ได้

เมื่อเรารู้ว่าอยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อแล้วก็ต้องไม่ประมาท เพราะเวลาชีวิตเรามีจำกัด วันหนึ่งวันทำอะไรได้ไม่กี่อย่าง ดังนั้นต้องฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นเพื่อบูชาคราะห์ทุกงานที่เราต้องทำระหว่างวัน มุ่งทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นภายใน สิ่งสกปรกที่ทำให้ตกต่ำก็ควรเว้น เพราะทำให้เราเสียเวลาชีวิตไปเปล่าๆ

๑ พระหุณย์ โชติรัตนโน

1. หมั่นฝึกฝนอบรมตนเองเพื่อมาเป็นต้นบุญต้นแบบให้กับคนที่มาภายหลังให้ยิ่งขึ้นและดีกว่าเดิม

2. สิ่งใดที่เป็นข้าศึกต่อการประพฤติพรหมจรรย์ต้องงดเว้นอย่างจริงจัง

3. ปรรวภาความเพียรในการนำใจมาไว้ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ทั้งนั่ง นอน ยืน เดิน ทุกอิริยาบถ ทั้งหลับตาและลืมตาโดยเอาชีวิตเป็นเดิมพัน เพื่อความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต เพราะธรรมกายคือเป้าหมายของชีวิต

4. ทบทวนบุญทุกๆ บุญที่ได้สั่งสมมาทุกๆ วัน และทุกๆ เวลา เพราะบุญคือเบื้องหลังของความสำเริง

5. ทบทวนศีล 227 และข้อบกพร่องของตนเองเพื่อแก้ไขตนเองให้เป็นสมณะที่สง่างามยิ่งขึ้น

๑ พระมหาสุธรรม สุธตโน

1. การกิจหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายก็พยายามทำให้ดีที่สุด และทำควบคู่ไปกับการตรีกธรรมะไปด้วย
2. ส่วนการปฏิบัติธรรมก็ทำต่อเนื่องอย่างสม่ำเสมอในทุกอิริยาบถ เมื่อเพลอกก็เริ่มใหม่ โดยยึดหลักให้ถูกวิธี มีสติและสบาย
3. หมั่นนึกตอกย้ำถึงเป้าหมายมโนปณิธานที่จะตามพระเดชพระคุณหลวงพ่อกับและหมู่คณะไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรมครับ

๑ พระรณพล กิตติวิโร

วันเวลาที่ผ่านไปมีแต่สิ่งสมบุญบารมี สิ่งสมความดี รักษาความสุข ความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ ไว้ในกลางองค์พระครับ แล้วลูกก็คอยอ่านโอวาท ข้อคิด ที่หลวงพ่อบริจาคให้ลูกๆ ทุกคนในองค์กร จดจำใส่ไว้ในใจ นำมาปฏิบัติตามให้ได้ และทบทวนตนเอง ทำการบ้านที่หลวงพ่อบริจาคให้ และลูกก็ฝึกฝนทำความละเอียดตามที่หลวงพ่อบริจาคให้ดีที่สุดครับ

๑ พระการุณ การุณโก

1. ลูกตั้งใจทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด คือปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน จะได้เป็นที่พึ่งให้กับตนเองได้ครับ
2. ลูกเตือนตัวเองให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เพราะความตายไม่มีนิมิตหมาย เช่น ไม่ประมาทในชีวิต แม้ชีวิตนักบวชก็ไม่แน่นอนเสมอไป ไม่ประมาทในเวลา เวลาที่ผ่านมาไปเหมือนสายน้ำที่ไม่หวนกลับ กาลย่อมกลืนกินชีวิตและสรรพสัตว์ทั้งหลายรวมทั้งตัวของมันเอง ฯลฯ
3. ลูกตั้งใจฝึกฝนอบรมตนเองทั้งหยาบและละเอียดควบคู่กันไป ผ่านกิจวัตร กิจกรรมเพื่อขัดเกลานิสสัยที่ไม่ดีออกไป เหลือแต่ณิสสัยดี ให้เป็นพระแท้ เป็นเนื้อนาบุญ เป็นอายุของพระศาสนาต่อไป
4. ลูกตั้งใจอยู่ในโอวาท คำสอนหลวงพ่อกับมหาปูชนียาจารย์ และรักษาเป้าหมายอุดมการณ์ มโนปณิธานที่จะสร้างบารมีกับหลวงพ่อกับหมู่คณะไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรมครับ



วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่

๑ พระมหาตติ คุณรมโม

วันคืนล่วงลับแล้ว	รัตติกาล
วันคืนใช้ตั้งอยู่นาน	กลับได้
วันคืนดุจกระแสน้ำ	ไหลผ่าน เรานา
วันคืนเพื่อฝึกหัดไว้	ปราชญ์รู้รัตัญญ

ทุกคำถามที่หลวงพ่อกถามเหมือนเป็นปัจฉิมโอวาทของพุทธองค์ที่ให้กับภิกษุทั้งหลาย หลวงพ่อไม่ได้จากไปไหน แค่หลวงพ่อกจะไปสักกวิเวกเพื่อรักษาสุขภาพ และเพื่อรักษามวลสรรพสิ่ง และรักษาวิชชาธรรมกายที่ท่านรักยิ่งกว่าสิ่งใด สิ่งที่คุณจะทำคือพยายามรักษามโนปณิธานของหลวงพ่อ ฝึกตัวให้เข้าถึงธรรมกาย จะได้เป็นจุมูกต่อลมหายใจให้กับตัวเอง และมวลสรรพสัตว์ได้ トラบลมหายใจยังมีครับ

๑ พระวิเชียร วชิรญาณ

ลูกมีความตั้งใจฝึกใจให้หยุดนิ่งให้ถึงพระธรรมกายภายใน เพื่อจะศึกษาวิชาธรรมกายให้ได้ครับ โดยตั้งแต่ตื่นจาวตรก็จะรวมใจนิ่งๆ ผ่อนคลาย ถ้ายังไม่รวมก็จะนึกถึงบุญไปเรื่อยๆ ประคองให้ได้ในทุกอิริยาบถ พอนั่งสมาธิก็รวมใจได้เร็วขึ้นครับ หลังเลิกก็ประคองต่อให้สบาย นิ่งๆ ภายในข้าๆ ฝ้าสังเกตเมื่อมีความคิดหรืออารมณ์ที่ไม่สดชื่นเป็นมลทินเข้ามา ก็ปรับทันที ไม่ยอมให้อยู่ในใจเด็ดขาด ทำอย่างนี้เรื่อยๆ ตลอดทั้งวัน สังเกตว่าในพรรษานี้ใจรวมได้เร็วขึ้น และมีประสบการณ์ที่มั่นคงขึ้นมากครับ

๑ พระมหาเศวตอมร จิตวิโส

1. ผมหมั่นตรวจสอบตัวเองอยู่บ่อยๆ ครับว่าปัจจุบันเรานั่งได้เต็มที่แค่ไหน ถ้ายังรู้สึกว่าน้อยอยู่ ก็จะพยายามปรับปรุงให้ดีขึ้น ดูว่าใจเราเกลี้ยงแค่ไหน ไม่เกลี้ยงเพราะเรื่องอะไร ถ้าใช้ชีวิตแบบในปัจจุบันแบบนี้ธรรมะจะละเอียดได้ไหม จะไปถึงเป้าหมายที่จะศึกษาวิชาธรรมกาย จะรักษาธรรมะไปได้ตลอดรอดฝั่งไหม ยังมีคำถามของหลวงพ่อกทุกวันก็ยิ่งตอกย้ำให้ต้องหมั่นพิจารณาตัวเองให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีกเยอะเลยครับ

2. วันคืนล่วงไปๆ สิ่งสำคัญที่สุดที่ผมตั้งใจทำทุกวันคือการรักษาใจให้เกลี้ยงๆ ให้หยุดนิ่งและดังไปเองได้ และในระหว่างวันก็อยู่ในกิจกรรมที่เป็นบุญกุศล ที่จะทำให้อใจปลื้มจนมาหยุดนิ่งและดังลงไปได้ดีขึ้นครับ

๑ ประสงค์ สมน้อย

วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่ คำถามนี้ทำให้ลูกย้อนไปทบทวนตัวเองว่า บัดนี้ตัวลูกได้ทำกิจที่เป็นบุญและเพิ่มความบริสุทธิ์ให้กับตัวเองมากน้อยเพียงใด ลูกพบว่า ตัวลูกได้ใช้เวลาและความสำคัญกับเรื่องอื่น เช่น ภารกิจการเรียนเป็นเรื่องหลัก ในขณะที่ ภารกิจทางจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญรองลงมา

คำถามหลวงพ่อดังนี้ ประกอบกับการได้พบเห็นอุบาสิกาท่านหนึ่งซึ่งเสียชีวิตไป ทำให้ลูกรู้สึกตัวลูกเองได้ใช้เวลาอย่างประมาท เพราะมีวาทะเรื่องที่ไม่สำคัญมาเป็นเรื่องสำคัญ และดูเบาภารกิจทางจิตใจที่สำคัญที่สุด เพราะความตายจะมาถึงเราเมื่อไรก็ไม่มีทางจะรู้ได้ ตายแล้วก็เอาอะไรไปไม่ได้ แต่ธรรมะและความบริสุทธิ์เท่านั้นที่ช่วยเราได้ ดังนั้นควรจะให้ ความสำคัญกับการทำใจให้บริสุทธิ์และการหยุดนิ่งภายในค่ะ

๑ นันทวัน เทพบุญศรี

วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่ เมื่อเวลาล่วงไปทุกวัน ชีวิตเราก็ก้าวลงไปในทุกที เราพึ่งไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต ที่สำคัญที่สุดคือต้องเข้าถึงความสุขภายในที่เกิดจากการ ปฏิบัติธรรมด้วย

3. รักษาใจให้อยู่ที่ศูนย์กลางกายด้วยการภาวนา **สัมมา อะระหัง** ให้ได้ตลอดต่อเนื่อง ให้ใจเย็นๆ สงบอยู่ตลอดเวลา

4. รักษาอารมณ์สบายให้ได้ตลอดทั้งวัน เมื่อนั่งสมาธิจะได้ไม่ต้องปรับอารมณ์มาก

5. รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ทำสิ่งที่บุญกุศลล้วนๆ สิ่งที่เป็นอกุศลต้องไม่คิด ไม่พูด ไม่ทำเลยเป็นดีที่สุด

6. รักษาร่างกายให้แข็งแรง ไม่ประมาททั้งการออกกำลังกาย ทานอาหารที่ ถูกสุขลักษณะ ทำบุญกฐินทาน ปล่อยสัตว์ปล่อยปลา

7. รับบุญขององค์กรอย่างเต็มที่ เพิ่มความสามารถ เพื่อเก็บบุญกุศลที่เกิดจากการ ช่วยงานพระพุทธศาสนาติดตัวไป



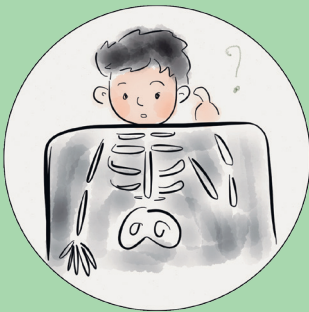
๑ สิริวรรณ ภูประเสริฐ

วันคืนล่วงไปๆ เราควรเร่งสั่งสมบุญบารมีของเราให้เต็มที่ ทั้งทาน ศีล ภาวนา เป็นต้น รวมถึงหมั่นฝึกฝนอบรมตัวเองและแก้ไขข้อบกพร่องอย่าให้ติดข้ามชาติ โดยเฉพาะเรื่องการปฏิบัติธรรมต้องเน้นเป็นพิเศษ ให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก เพราะยิ่งนับวันอายุของเราก็มากขึ้น สังขารก็เสื่อมลง จึงไม่ควรประมาท เร่งประกอบความเพียรในการหาพระรัตนตรัยภายในตัวให้เจอ ดีที่สุดคือเข้าถึงพระธรรมกายก่อนตาย เพื่อให้เรามีที่พึ่งในยามที่เราจะละจากโลก ชีวิตจะได้ปลอดภัยและมีชัยชนะ ไม่หวาดกลัวต่อมรณภัยที่กำลังจะมาถึง และสุดท้ายเมื่อถึงคราวลาละจากโลกจะได้กลับสู่สุคติอย่างสง่างาม



“เวลาลูๆ นั่งธรรมะ อย่าไปตั้งใจมากเกินไป
ไม่ต้องไปเสียดายประสบการณ์ที่เราเคยนั่งแล้วดี
เพราะจะทำให้เราไปเร่งอย่างผิดวิธี
เราต้องฝึกปล่อยวางเพื่อให้ใจได้รับความสุขบ้าง
ไม่อย่างนั้นใจของเราก็จะไม่มีความสุข
ถ้าช่วงไหนเรานั่งดี ก็อย่าดีใจจนเกินไป
ให้รักษาใจให้พอดีอย่างถูกหลักวิชา
แต่ถ้าไม่ได้ตั้งใจเรา ไม่เห็นประสบการณ์ภายใน
ก็อย่าไปหงุดหงิด ให้ทำเฉยๆ อย่างสบายๆ
ให้ใช้ 2 คำ คือ **ข้างมัน**
ปล่อยให้มันเป็นไป”

คุณครูไม่ใหญ่



คำว่า “สังขารร่างกายเป็นปฏิญูล” มันเป็นอย่างไ

Question 28

17 กันยายน พ.ศ. 2556



คำว่า “สังขารร่างกายเป็นปฏิกุล” มันเป็นอย่างไรร

๑ พระฤทธิเดช สิทธิเตโช

ร่างกายที่เราเห็นภายนอกว่าสวยงามนี้ แท้จริงแล้วบรรจุไว้แต่สิ่งปฏิกุลมากมาย เป็นอุจจาระ อุปัสสาวะเคลื่อนที่ไปไหนมาไหนได้ ที่เราเห็นว่าสวยงามนั้นเป็นแค่ส่วนของหนังที่ห่อหุ้มกระดูก เส้นเอ็น อวัยวะ ของเน่าของเสียที่ไม่น่ารื่นรมย์เลย แม้แต่ผิวหนังที่ขาว เนียน ใส ก็เต็มไปด้วยเชื้อโรค เชื้อแบคทีเรีย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ล้วนไม่มีสิ่งใดน่าอภิรมย์เลยจริงๆ แต่สิ่งเหล่านี้กลับทำให้เราหลงไปยึดไปติด จนมองไม่เห็นว่ามันจริงแล้ว ร่างกายนี้เป็นสิ่งปฏิกุล

หากเรามีสติรู้เท่าทันมองแยกเป็นชิ้นส่วน แยกให้เห็นเป็นอุจหุ้มของสกปรก เราจะไม่มียึดติดเลย ใจก็สบาย ไม่หลง และจะได้อาศัยกายนี้ใช้สร้างบารมีได้อย่างคุ้มค่า ไม่ติดที่เปลือก แต่กลับมุ่งไปที่แก่นแท้ๆ แทน

๑ พระมหาตติ คุณรมโม

ปฏิกุลด้วยสิ่งที่มีมากระทบ ด้วยอาหารเก่าบ้าง อาหารใหม่บ้าง อาหารใหม่ๆ ก็ดูน่าฉันทน์น่ารับประทาน พอผ่านระบบย่อยแล้วก็ยังเป็นอาหารเก่า เน่าเหม็นยิ่งนัก เสื้อผ้าอาภรณ์ พอถูกต้องร่างกายก็พลันเปื้อนเปรอะไม่สะอาด เป็นปฏิกุลจริงครับ

ร่างกายปฏิกุลนี้ประกอบไปด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำมัน ขัน น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร ปฏิกุลจริงๆ ครับ

สังขารสิ่งปฏิกุลน้อม	เข้ามา
สังขารเสื่อมกายา	ดับสิ้น
สังขารดังลึงค์ธรรมา	กายสว่าง ยิ่งเฮย
สังขารดับสลายดิน	พบได้อนิจจัง
สังขารนี้ใช้อยู่ยัง	ยืนนาน
สังขารนี้พญามาร	ยึดได้
สังขารนี้หยุดนิ่งนาน	มารหวั่น ยิ่งแฮ
สังขารนี้ดับสนิทไซ้	สุขได้นฤพาน

๑ พระการณ การลบลัทธิ

ร่างกาย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อวัยวะใหญ่ อวัยวะน้อยทั้งภายใน ภายนอก เช่น ปอด ตับ ไต หัวใจ ม้าม ตา หู จมูก ฟัน คิ้ว ฯลฯ ล้วนเป็นของปฏิภูล ของเน่าเสีย ไม่สวยงาม คนส่วนใหญ่ถ้ามองแค่เปลือกผิว เกิดการปรุงแต่ง ยึดมั่นถือมั่นว่าสวยงาม เช่น ตาสวย จมูกสวย ฟันสวย ผิวสวย ทำให้เกิดความกำหนดยินดีในกาม เกิดความทุกข์ โทษ

ส่วนผู้รู้มีปัญญาผู้ประพาศพรหมจรรย์ต้องฝึกมองให้เห็นโทษ มองให้สุด ให้ลึก เช่น ตามีปฏิภูลคือขี้ตา ภูมิขี้หู ฟันมีขี้ฟัน ผิวหนังมีปฏิภูลไหลออกมาคือเหงื่อโคล ทวารหนักมี อุจจาระ ทวารเบามีปัสสาวะ เหล่านี้ล้วนเป็นของเสีย ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลาย กำหนด

๑ ประสงค์ สมน้อย

ร่างกายนี้เป็นปฏิภูลคือเต็มไปด้วยของเน่าเหม็น เป็นที่น่ารังเกียจ ที่กล่าวว่าเป็นที่เต็มไปด้วยสิ่งเน่าเหม็น คือสิ่งที่ออกมาจากร่างกายของเราไม่มีสิ่งใดที่น่าดูหรือน่าเข้าใกล้ แม้ว่าจะทำความสะอาดบ่อยๆ อาบน้ำวันละ 2 ครั้งเข้า-เย็นก็ไม่สามารถทำให้ร่างกายสะอาด ได้

เมื่อร่างกายขับส่งของเสียในร่างกายออกมาก็ทำให้มีกลิ่นไม่น่าพึงประสงค์ แต่ผู้คน ชาวโลกก็ไม่ได้คิดถึงสังขารข้อที่ว่าร่างกายเป็นสิ่งปฏิภูล พึงสรรหาของหอมต่างๆ เช่น น้ำหอมราคาแพงเพื่อมาปกปิดกลิ่นปฏิภูลเหล่านั้น

อีกอย่างหนึ่ง ร่างกายของเรานั้นเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา แต่ชาวโลกก็ไม่ได้ตระหนัก ถึงความเสื่อมเหล่านั้น กลับสรรหาวิธีการปกปิดความคร่ำคร่าเสื่อมโทรมของร่างกายด้วยการทำศัลยกรรมความงาม ดึงหน้า ฉีดผิวเพื่อให้ตัวเองยังคงดูหนุ่มดูสาว ไม่ได้มองเห็น สังขารของชีวิต ไม่ได้นึกถึงความแก่ความตาย แต่เพียรทำทุกวิถีทางไม่ว่าจะแลกด้วยเงิน ทองหรือแม้แต่ชีวิตเพื่อหลอกลวงตัวเองและผู้อื่น ว่าร่างกายนี้เป็นของน่าชื่นชม น่าใคร่ น่าปรารถนา



คำว่า “สังขารร่างกายเป็นปฏิภูม” มันเป็นอย่างไร

๑ นางพญา เอี่ยมศรี

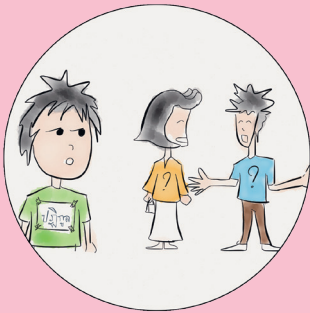
ร่างกายนี้เป็นของไม่สะอาด ปฏิภูม แต่เพราะถูกเครื่องปิดบังเอาไว้ และกิเลสที่บังใจ ทำให้มนุษย์ไม่เข้าใจความเป็นจริงของร่างกาย ก่อให้เกิดความหลงติดในร่างกาย คนทั้งหลาย ไม่รู้ว่าร่างกายนี้ถูกเครื่องตกแต่งปิดบังไว้ จึงไม่รู้ว่าร่างกายนี้มีลักษณะไม่งาม ผู้ชายจึงยินดีในหญิง หญิงจึงยินดีในชาย ร่างกายนี้จะหาที่น่ายินดีสักชนิดหนึ่งไม่มีเลย เพราะชิ้นส่วนในร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน น้ำลาย น้ำมูก อุจจาระ และปัสสาวะ แม้ส่วนหนึ่งที่ตกไปจากร่างกาย แล้ว คนทั้งหลายก็ไม่ปรารถนาจะถูกต้องแม้ด้วยมือ ย่อมสะสมติดสะสมเย็น ขยะแขยงเกลียดชัง ถึงจะเป็นสิ่งปฏิภูมแต่คนเราก็กินพากันยึดถือเอาว่าเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา น่าใคร่เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน ทั้งนี้ก็เพราะถูกความมืดคืออวิชชาห่อหุ้มไว้

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าร่างกายของมนุษย์ไม่เพียงแต่จะเป็นแหล่งของปฏิภูมและเป็นสิ่งล่อลวง แต่ยังเป็นโชตรวนซึ่งป้องกันไม่ให้หนีทุกข์ ฉะนั้นโชตรวนอันนี้จะต้องถูกทำลายเสีย และความสุขนี้จะมีได้เฉพาะแก่ผู้ที่เข้าใจถึงสภาพที่แท้จริงของร่างกาย ความสุขอันเกิดจากความสงบภายใน จากการเข้าถึงธรรมภายใน



“การวางใจให้เห็นภาพภายใน
จะต้องทำใจให้เฉยที่สุด
อย่าตั้งใจมากจนเกินไป
ฝึกทำเฉยๆ อย่างสบายๆ
ให้ใจเกลี้ยงๆ มีความสุขอย่างสบาย
โดยที่ไม่ต้องกังวลอะไรเลย
ถ้านั่งแล้วยังไม่มีความสุข ก็ให้เริ่มต้นใหม่
ในจุดที่เราทำได้อย่างง่ายๆ สบายๆ”

คุณครูไม่ใหญ่



สังขารร่างกายเป็นปฏิภูมเฉพาะของเราอย่างเดียว
คนเดียวหรือของคนอื่นด้วย

Question 29

18 กันยายน พ.ศ. 2556



สังขารร่างกายเป็นปฏิภูลเฉพาะของเราอย่างเดียว คนเดียวหรือของคนอื่นด้วย

๑ พระณรงค์ ทนตจิตโต

ไม่ว่าคนจนคนรวย คนสูงศักดิ์ต่ำศักดิ์ คนบุคลิกดีไม่ดี คนในประเทศต่างประเทศ เป็นเพศใดๆ นักบวชหรือฆราวาส ไม่ว่าวัยใดๆ ทั้งเขาทั้งเรา ล้วนมีสังขารร่างกายเป็นปฏิภูล

1. มีความเสื่อมเป็นธรรมดา
2. ขับสิ่งน่ารังเกียจออกมาตลอดเวลา ทั้งจากผิวหนัง (ขี้ไคล) รูขุมขน (เหงื่อ) ทวารทั้ง 9 (ตา 2 จมูก 2 หู 2 ปาก 1 ทวารหนัก 1 ทวารเบา 1) ล้วนน่ารังเกียจไม่น่าดูน่าชมทั้งสิ้น
3. ควรพิจารณาของเสียที่ออกมา ทั้งจากผิวหนัง รูขุมขน ทวารทั้ง 9 นี้บ่อยๆ เอง
4. นั่งธรรมะให้มากๆ ให้เข้าถึงสิ่งที่ปฏิภูลอย่างกรายไปไม่ถึง คือการเข้าถึงพระธรรมภายในตัวเรา

๑ พระธนพล กิตติวีโร

สังขารร่างกายเป็นของที่ทุกคนมี ฉะนั้นทุกคนพึงพิจารณาความไม่งามในร่างกายของตนเอง และพึงรู้ไว้ด้วยว่าในร่างกายคนอื่นก็มีความไม่งามภายในตัวเหมือนกัน ความไม่งามภายในนั้นเป็นเรื่องจริง แต่ถูกภายนอกหลอกเอาไว้

เมื่อเรารู้แบบนี้แล้วก็อย่าถูกหลอกเองง่ายๆ เหมือนก่อน แต่ต้องพิจารณาไปตามความเป็นจริงว่าไม่จริงยั่งยืน และเสื่อมสลายไปตามกาล รวมถึงไม่ได้เป็นของตัวเอง สักวันหนึ่งก็ต้องจากไป ใจจะได้คลายความยึดมั่นถือมั่น พอใจคลายจากความยึดมั่นถือมั่น ใจจะมารวมอยู่ในตัวได้ง่ายๆ เข้าไปสู่ที่พึ่งที่แท้จริงภายในตัวเราเองครับ

๑ พระอนุรักษ ภูริปัญโญ

คำว่าสังขารร่างกายเป็นสิ่งปฏิภูลนั้น มิใช่เพียงแค่ร่างกายของเราเพียงอย่างเดียว แต่หมายรวมถึงร่างกายของผู้อื่นด้วย เพราะร่างกายของทุกคนล้วนประกอบไปด้วยผิวหนังที่ห่อหุ้ม ทั้งกระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ เลือด น้ำหนองและของเน่าเสียอีกมากมาย อีกทั้งยังเป็นรังแห่งโรคต่างๆ ผิวหนังของทุกคนนั้นก็ล้วนเป็นที่อยู่ของเชื้อโรค เป็นที่อยู่ของเชื้อโคลและสิ่งสกปรกมากมาย โดยมีของเสียขับออกมาอยู่ตลอดเวลา เราจึงไม่ควรไปยึดติดกับรูปร่างของผู้อื่น เพราะเป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ เป็นแค่ก้อนเนื้อก้อนเลือดที่รอวันเน่าเปื่อยเท่านั้น

๑ พระเอกลักษณะ สุกรมโม

สังขารร่างกายเป็นปฏิกุล ไม่เฉพาะของเราคนเดียวแต่สังขารร่างกายของคนอื่นก็เป็นปฏิกุลด้วย ซึ่งก็ล้วนประกอบด้วยสิ่งสกปรก ไม่สะอาด ไม่น่าดู ไม่น่าชม ตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ลูกนัยน์ตา หู จมูก ปาก ลิ้น น้ำตา ขี้หู ขี้ตา น้ำมูก น้ำลาย น้ำเหงื่อ น้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำมัน เพลวขี้ เพลวมัน น้ำดี เสลด กระดูก เนื้อ เลือด เอ็น เยื่อในกระดูก ปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ ไล่เล็ก ไล่ใหญ่ ผั่งพังผืด มูตร คูถ อาหารเก่า อาหารใหม่ ตามที่พระเดชพระคุณหลวงพ่อบรมettaสอนอธิบายชี้แจงแต่ละอย่างๆ มาโดยชัดเจน แจ่มแจ้งเลย ครับ ซึ่งก็มีก็เป็นเหมือนกันหมดทุกผู้ทุกนาม ไม่เว้นแม้แต่เพียงคนเดียว

ถ้าพิจารณาดูร่างกายอันเนาอยู่เป็นนิจของเราแล้ว ก็เปรียบดังถังขยะหรือถุงขี้ที่เคลื่อนที่ได้ตลอดเวลา ดังที่หลวงพ่อบรมettaสอนเตือนสติลูกๆ จริงๆ ยิ่งถ้าไปยินดีในสังขารร่างกายคนอื่นก็เหมือนกับเราได้เพิ่มถังขยะ เพิ่มถุงขี้ที่เคลื่อนที่เข้ามาอีก ยินดีเท่าไรก็บวกจำนวนถังขยะจำนวนถุงขี้มากขึ้นเท่านั้น

ดังนั้นเราก็ต้องมาจับแง่คิด หาประโยชน์สาระจากร่างกายที่เป็นปฏิกุลนี้ด้วยการปลงอสุภะ เปื้อนหายในร่างกายอันไม่งาม ปลด ปล่อย วาง หันกลับมาปล่อยใจ วางใจตรงศูนย์กลางกาย ปฏิบัติธรรมให้เข้าไปถึง เข้าไปเฝ้าผู้รู้ภายในที่ใส สะอาด บริสุทธิ์ ซึ่งงดงามกว่าผู้ใดในจักรวาล คือพระธรรมกายภายใน

๑ พระครูปลัดสุเนตร ฉพภิกขุโณ

1. สังขารร่างกายของเราเป็นปฏิกุลอย่างไร ร่างกายของคนอื่นก็เป็นของปฏิกุลอย่างนั้น
2. ร่างกายของเรามีแต่เสื่อมลงไป และสิ่งที่เป็นปฏิกุลในร่างกายเราก็กเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ร่างกายของคนอื่นก็เช่นเดียวกัน
3. ร่างกายเป็นสิ่งปฏิกุล เมื่อเราละสังขารนี้ไปแล้วไม่มีใครต้องการร่างกายนี้เลย ร่างกายย่อมเน่าเสีย ต้องนำไปเผาจนเหลือแต่กระดูก แม้แต่กระดูกก็ยังไม่มีการต้องการเก็บไว้เลย ร่างกายคนอื่นก็เป็นอย่างนั้น
4. ร่างกายที่เป็นปฏิกุลนี้จะได้ประโยชน์มากที่สุดเมื่อนำไปทำความดี สังสมความดีให้บังเกิดขึ้นกับตัวเราเองและผู้อื่น ดังนั้นคนเหมือนกันแต่ต่างกันที่คุณธรรมในตัวที่เราฝึกฝนอบรมตนมาได้



สังขารร่างกายเป็นปฏิภูลเฉพาะของเราอย่างเดียว คนเดียวหรือของคนอื่นด้วย

๑ พระธรรมิโก จารุโธ

สังขารร่างกายของเราเป็นปฏิภูลอย่างไร ของคนอื่นก็เป็นเป็นปฏิภูลอย่างนั้นด้วยเช่นเดียวกัน เหมือนกันทุกๆ คน คือเป็นก้อนกายที่เต็มไปด้วยสิ่งสกปรก สิ่งเน่าเหม็น และมีสิ่งน่ารังเกียจไหลออกตามช่องทวารต่างๆ อยู่ตลอดเวลา

ขนาดเราเห็นเหงื่อไคล น้ำลาย ขี้หู ขี้ตา ขี้มูก อุจจาระ ปัสสาวะของเราเองแท้ๆ เรายังรู้สึกรังเกียจ ไม่อยากดู ไม่อยากดม ไม่อยากโดนเลย สิ่งปฏิภูลของคนอื่นก็ยิ่งรู้สึกน่ารังเกียจยิ่งขึ้นไปอีกหลายเท่า เพียงแต่ว่าในแต่ละคนนั้นอาจจะมียิธีใส่ใจดูแลตัวเองมาน้อยแตกต่างกัน เพื่อปกปิดความความไม่งามและความน่ารังเกียจดังกล่าว โดยอาศัยการชำระล้าง อาศัยเสื้อผ้าเครื่องประดับประดา เครื่องหอม เครื่องสำอางต่างๆ มาตกแต่งให้ดูสวยงามและปกปิดความเป็นจริงเอาไว้ ทำให้มองไม่เห็นถึงความเน่าเหม็นและความเสื่อมของสังขารร่างกาย

เราจึงต้องหมั่นพิจารณา ฝึกลมองให้ทะลุ ดูให้ครบวงจร เพื่อจะได้ไม่ไปเกิดความหลงใหล ความกำหนัดยินดี พอใจ และยึดมั่นผูกพันในสังขารร่างกายทั้งของตัวเองและของคนอื่นด้วยครับ

๑ พระมหาตติ คุณรมโม

สังขารนี้ล้วน	ปฏิภูล
ไม่ว่าฉันหรือคุณ	ฉันนั้น
มองเห็นสิ่งเกื้อกูล	สัจจะ แก่นธรรมนา
เมื่อเห็นเสื่อมเป็นขั้นขั้น	จึงได้กัมมฐาน

สังขารจะเป็นหญิงหรือชายก็ล้วนปฏิภูล ไม่สะอาด ในคัมภีร์ปกรณ์วิสุทธีมรรคพรรณนาความเป็นปฏิภูลไว้อย่างมากมาย เหมือนเป็นที่ประชุมรวมของหมู่หนอน 80 ชนิดบ้าง เป็นทางไหลเข้าออกของมูล ธุร บ้าง โดยเฉพาะของผู้หญิงก็จะปฏิภูลกว่าผู้ชาย เพราะพวกเธอมีเลือดมีลมในแต่ละเดือน เป็นเพราะผลกรรมกาเมฯ ที่พวกเธอทำมา จะทำให้ทุกข์ทรมานมากกว่าฝ่ายชายยิ่งนัก ดังนั้นนักปฏิบัติธรรมควรพิจารณาถึงปฏิภูลสัญญาอยู่เป็นนิจครับ

๑ พระการุณ การอุณโก

คำว่า**ปฏิกุล**แปลว่าของไม่งาม ของเน่าของเสีย น่ารังเกียจ ต้องพิจารณาให้เห็นโทษภัย จึงจะเกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด คลายความยึดมั่นถือมั่น แต่ถ้าไม่พิจารณาให้ดีแล้วก็จะหลงในสังขารอยู่ เช่น รูปสวย รูปหล่อ เป็นต้น ถ้าพิจารณาให้ดี ถ้าคนเราไม่มีผิวหนังห่อหุ้มอยู่ถึงแม้จะสวยขนาดไหนคงไม่มีใครอยากจะได้ จะเห็นได้จากคนที่ถูกไฟคอรอกทั้งตัว เช่น รถแก๊สระเบิด จากคนสวยๆ ก็กลายเป็นอัปลักษณ์สุดๆ เพราะฉะนั้นเราต้องมองสังขารให้สุด มองให้ถึงที่สุด ทั้งตัวเราเองและของทุกๆ คนบนโลกใบนี้

๑ พระอรรคกร ภัทรมโ

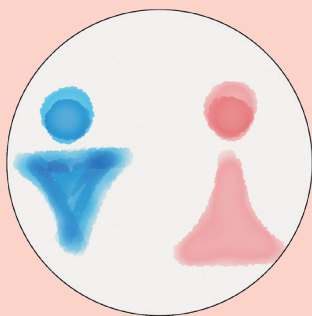
สังขารร่างกายเป็นของเน่าเหม็น ทั้งร่างกายของเราเองและร่างกายของผู้อื่น ทั้งสังขารที่มีวิญญาณครองและไม่มีวิญญาณครอง ทั้งคน สัตว์ พืช อาหาร สุดท้ายก็ต้องลงไปอยู่ที่กองขยะ หรือประดุงซากศพที่เน่าเหม็น ที่ต้องขุดหลุมฝังเอาไว้

ร่างกายของคนเรา ลองไม่ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ สระผม สักหลายๆ วัน เป็นสัปดาห์ เป็นเดือน หรือเป็นปี จะเห็นได้ชัดเจนเลยครับว่า **“สังขารร่างกายเป็นปฏิกุล”** แม้ยังมีชีวิตก็เหมือนถุงอุจจาระ ปัสสาวะเคลื่อนที่ได้ ตัวเราเหม็นอย่างไร คนอื่นก็เหม็นเหม็นกันอย่างนั้นครับ



“ทางสายกลางจะต้องไม่โตะไปข้างใดข้างหนึ่ง
มันต้องพอดีๆ ไม่ซ้าย ไม่ขวา ไม่โตะไปข้างใดข้างหนึ่ง
เราจะเอาชนะมันตรงนี้แหละ ถ้าไม่โตะเราจะเข้าไปสู่ภายในได้
แต่มันจะคอยดึงใจเราให้โตะไปข้างใดข้างหนึ่ง
เราจึงจำเป็นต้องปล่อยวาง
เพื่อเปิดช่องให้ใจได้รับความสุขบ้าง
เราถึงจะเข้ากลางได้”

คุณครูไม่ใหญ่



จะรู้ได้อย่างไรว่า “ร่างกายของคนอื่นก็เป็นปฏิภูม
ด้วยเหมือนอย่างของเรา”

Question 30

21 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระไชยยศ ยสวัโส

การที่จะรู้ว่าร่างกายของคนอื่นก็เป็นปฏิภูมด้วยเหมือนอย่างของเรานั้น หากตั้งสติให้ดี เราก็จะสามารถสังเกตเห็นได้จากคนรอบตัว จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในแต่ละคน เช่น เมื่ออากาศร้อนคนทั่วไปจะมีเหงื่อไหลตามร่างกาย บางคนจะมีกลิ่นเหม็นรุนแรง หากไม่หมั่นทำความสะอาดก็จะเกิดสิวหรือคราบไคลตามจุดต่างๆ ของร่างกาย

หรือบางท่านดูแลสุขภาพปากไม่ดีก็อาจทำให้มีกลิ่นปากที่เกิดจากการตกค้างของเศษอาหาร หรือบางท่านทานอาหารอืดมากเกินไป เกิดอาการท้องอืดเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว หรือผายลมออกมาจนเป็นที่รังเกียจของคนรอบข้าง เป็นต้น

สิ่งเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าสังขารร่างกายของคนอื่นนั้นก็เป็นสิ่งปฏิภูมเหมือนอย่างของเรา เป็นเหมือนถุงหนังที่ภายในมีแต่ของเน่าเหม็น ดังนั้นเราจึงไม่ควรมองเห็นว่างามและพยายามรักษาใจของเราให้ผ่องใสบริสุทธิ์อยู่เสมอ เพื่อเวลานั่งสมาธิใจจะได้หยุดนิ่งได้ง่ายยิ่งขึ้นไป

๑ พระขานนท์ อานนโธ

ลูกจะมองย้อนกลับมาที่ตัวลูกก่อน แล้วพิจารณาให้เห็นความเป็นปฏิภูมในร่างกาย ตั้งแต่ภายนอกเข้ามาข้างใน เช่น ผิวหนังของลูกถ้ามองเข้าไปลึกๆ หรือเอาแว่นขยายมาส่องดู ผิวที่ลูกเคยเห็นว่าเนียนเรียบ ใส ไร้ริ้วรอย ก็จะเห็นว่าความจริงไม่ใช่อย่างที่เราเห็น ผิวหนังของเรานั้นมีทั้งรอยแตก รอยแยก เป็นหลุมเป็นบ่อ เต็มไปหมด สีก็ต่างๆ ตาๆ แถมยังมีเศษผิวหนังที่ตายแล้วเตรียมจะลอกออกเป็นขุยๆ มีเส้นเลือดฝอยเต็มไปหมด มีน้ำมันตามหลุมต่างๆ พอเคลื่อนไหวมากมันก็มีน้ำเหงื่อไหลออกมา พร้อมกับมีกลิ่นสาบเหม็น แถมยังมีขี้หู ขี้ตา ขี้ฟันอยู่เต็มไปหมด และยังต้องขับถ่ายของเสียออกมา ทั้งอุจจาระ ปัสสาวะ อยู่ตลอด

แล้วลูกก็มองทะลุเข้าไปอีก ถ้าถลกผิวหนังออกลูกก็จะเห็นแต่เส้นเอ็น ก้อนเนื้อแดงๆ ที่เกาะติดปนกับไขมันขาวที่มีน้ำเลือดไหลเต็มไปหมด มีกลิ่นคาวคูล้งเต็มไปหมด มองเข้าไปอีกก็เห็นอวัยวะแยกส่วนต่างๆ เห็นตับ ไต ใส พุง ลูกไม่เห็นว่ามีอวัยวะส่วนไหนไม่น่ารังเกียจเลย หรือจะมองเข้าไปอีก ลูกก็เห็นเป็นโครงกระดูกเดินได้ เมื่อตายไปเป็นศพก็ยิ่งน่ารังเกียจทั้งเน่า ทั้งขึ้นอืด เทียวดำคล้ำ มีน้ำเหลืองไหล มีหนอนหนอนไช พอเข้าสู่กองไฟก็เหลือแต่ขี้เถ้า ขี้ดินเท่านั้นเอง



จะรู้ได้อย่างไรว่า “ร่างกายของคนอื่นก็เป็นปฏิภูลด้วยเหมือนอย่างของเรา”

๑ พระประพุทธ พุทธิโโล

การที่เราพิจารณาความเป็นจริงของมนุษย์ทุกๆ คน แม้ว่าจะเป็นร่างกายตัวเราเอง หรือร่างกายของผู้คนนั้น เราก็จะเห็นตรงต่อคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่าร่างกายของเราที่เรารักเราหวงเกินสิ่งใดในโลกนี้ไม่ได้สวสสะอาด หรุหรอย่างที่เราหลอกตัวเอง ความเป็นจริงแล้วร่างกายของเรานั้นเปรียบเสมือนโรงงานที่ผลิตของเสีย ของเน่า ถ้าไม่ดูแลรักษาโดยไม่ไปสร้งน้ำส้วกวันสองวัน สภาพปฏิภูลเหล่านี้ก็จะค่อยๆ ปรากฏตัว สิ่งที่ดีแล้วสวส ก็จะดูเป็นที่น่ารังเกียจ สิ่งที่ดีแล้วหอมก็จะเหม็น เป็นต้น ฉะนั้นการที่เรากลับมาศึกษา สังเกต และวิเคราะห์อย่างนี้ ก็หมายความว่าเราจะไม่ไปเสียเวลา หลงยึดมั่นถือมั่นในสังขารร่างกายของเราเกินไป

เวลาเดียวกันร่างกายของคนอื่นก็ไม่ต่างจากของเรา เป็นปฏิภูลเช่นเดียวกันเพราะเป็นมนุษย์เหมือนกัน คิดได้อย่างนี้เห็นความเป็นเช่นนี้บ่อยๆ แล้วใจเราจะไม่ไปเกาะเกี่ยวในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณของเพศตรงข้าม เพราะใจมันแขยงในความสกปรก จากหวัจรดทำตั้งแต่แรกเห็น ไม่มีโอกาสที่จะมาปรุ้งแต่งให้ดูหวานแหววแน่ๆ ครับ

๑ พระอรรถกร ภทฺธมโ

สามารถรู้ได้ง่ายๆ ดังนี้ครับ

5. รู้จากการพิจารณาด้วยปัญญาของตัวเองว่าร่างกายของเราเป็นปฏิภูล เหม็น อย่างไร ร่างกายของคนอื่นก็เป็นปฏิภูลเหม็นเช่นเดียวกันอย่างนั้น

6. รู้จากการอยู่ร่วมกัน เช่น ได้กลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ หรือกลิ่นเหม็นต่างๆ ทั้งกลิ่นปากเวลาพูดคุยสนทนากัน กลิ่นตัว กลิ่นเหงื่อ กลิ่นจากไต้รักแร้ กลิ่นจากเครื่องนุ่งห่มที่ใช้แล้ว กลิ่นลมบน (เรอ) กลิ่นลมล่าง (ผายลม) กลิ่นเท้า กลิ่นถุงเท้า กลิ่นอุจจาระ ปัสสาวะ ตอนเข้าห้องน้ำ รวมถึงได้เห็นว่าคนอื่นก็มีซัตา ซัหุ ซัพัน ซัโคล มีเหงื่อ มีคราบซัเกลื้อตาม เสื้อผ้า เห็นคราบอุจจาระ ปัสสาวะตามสุขภณท์ เป็นต้น

7. รู้จากการสนทนาสอบถามผู้มีปัญญา

8. รู้จากการชมดอกไม้พระอริยะ หรือซากศพ

อันสังขารร่างกายล้วนปฏิภูล

มีเกิดขึ้นตั้งอยู่และผันแปร

ลิ่งเน่าเหม็นสกปรกออกตามทวาร

โปรดพินิจตรองดูเถิดรู้เท่าทัน

แสนอาดูรกายหยาบไม่เที่ยงแท้

ที่แน่แน่ทั้งหญิงชายเนาพอกัน

ทั้งลมปราณบนล่างออกพลวัน

ปล่อยวางพลันใจหยุดนิ่งถึงกายธรรม

๑ พระวรยศ ยศวโร

พิจารณาเทียบเคียงว่าร่างกายคนอื่นก็มีระบบการทำงานเหมือนเช่นเรา มีการหลั่งของเสีย เหงื่อ อุจจาระ ปัสสาวะ เมื่อเกิดบาดแผลก็มีน้ำเลือด น้ำหนอง ทำให้เกิดความเปื้อนหน้าในในร่างกายสังขารของตนเองและผู้อื่น

สังเกตความเปลี่ยนของสังขาร บุคคลรอบข้างที่เกิดความเสื่อมไปเรื่อยๆ เช่น ผมก็หงอก ผิวหนังก็เหี่ยวย่น เช่น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือเพื่อนสหายที่ป่วยไข้ เกิดการเปลี่ยนแปลงของสังขาร ทำให้เกิดความสลดใจ

เมื่ออยู่ใกล้คนรอบข้าง เราอาจจะได้รับอายตนะภายนอกที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นตัวเหม็น เราก็นำมาสอนใจตัวเองถึงความเป็นปฏิปักษ์ของร่างกายครับ

๑ พระชัยวัฒน์ คุณวฑฒโน

รู้ว่าไม่ต่างกัน เพราะทั้งเราและคนอื่น ต่างต้องล้างหน้า แปรงฟัน ขำระล้างร่างกาย ขับถ่ายของเสียของเน่าเหม็นที่อยู่ในร่างกายทุกวันเหมือนกัน ถ้าปล่อยทิ้งไว้ไม่ทำความสะอาดนานเข้าก็ไม่ต่างอะไรกับขยะเดินได้ แม้ทำความสะอาดทุกวันแล้วก็ยังต้องประพรมของหอมต่างๆ เพื่อให้กลบกลิ่นที่ขับออกมาจากร่างกายตลอดเวลา

แสดงว่าคนทุกๆ คนก็เปรียบเหมือนถุงปฏิปักษ์ที่รั่วซึมสิ่งปฏิปักษ์ออกมาตลอดเวลา เราจึงต้องคอยตามเช็ด ตามล้างอยู่รำไป เราจึงไม่ควรติดกับภาพมายาที่แต่งขึ้นเพื่อปกปิดความเป็นจริงของสังขารร่างกาย

๑ พระมหาอิทธิพล อิทธิโย

ร่างกายของคนอื่นก็ประกอบด้วยธาตุ 4 เช่นเดียวกับเรา คือ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลมและธาตุไฟ เพื่อดูแลให้ธาตุ 4 เหล่านี้เป็นไปจำเป็นต้องแสวงหาสิ่งต่างๆ มาหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ เมื่อมีการเติมธาตุใหม่เข้าไปก็ต้องมีการขับของเก่าออกมา ของเก่าของเสียที่ขับออกมาล้วนแต่เป็นปฏิปักษ์และสิ่งที่ไม่น่าดูน่าชม ไม่ว่ารูปร่างหน้าตาหรือว่ากลิ่นก็ตามล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ไม่น่าชม

ของคนอื่นก็เช่นกันไม่ต่างจากเราเลย ล้วนแล้วแต่เป็นปฏิปักษ์ ดังนั้นต้องพิจารณาถึงความไม่งามของสังขารทั้งของเราและของคนอื่นว่าต่างก็เป็นปฏิปักษ์ด้วยกันทั้งสิ้น ฉะนั้นอย่าไปยึดติดกับคน สัตว์ สิ่งของ ใจจะได้ปลอดกังวล แล้วการปฏิบัติธรรมของเราก็จะราบรื่นยิ่งขึ้นไป



จะรู้ได้อย่างไรว่า “ร่างกายของคนอื่นก็เป็นปฏิภูลด้วยเหมือนอย่างของเรา”

๑ พระราชต สมพโล

โดยการพิจารณาจากร่างกายของเราเองเมื่อพบสิ่งสกปรก เน่าเหม็นและการเสื่อมไปของอวัยวะตามสังขาร ตลอดจนการพิจารณาตามคำสอนของพระอุปัชฌาย์ คือ **เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ** อีกทั้งยังเคยไปไปปลงอสุภะเมื่อครั้งสมัยบวชครั้งแรก และเมื่อได้ไปปลงอสุภะในหลัสูตรของพระนวกะในการบวชคราวนี้ ยิ่งได้เห็นประจักษ์ชัดแจ้งถึงการเสื่อมของอวัยวะภายใน มีการเน่าเหม็น ขึ้นอืด น่าสะอิดสะเอียน กลิ่นชวนอาเจียน บวมอืด แม้แต่อวัยวะภายนอกก็มีการเขี้ยวคล้า บวมเป่ง ขึ้นอืดทุกสัดส่วน ความสวยงามของร่างกายภายนอกที่เราๆ ท่านๆ เคยเห็น เคยคิดว่างามกลับหายไปหมดเกลี้ยง มีแต่ซากศพน่าสะอิดสะเอียน น่าพะอืดพะอม น่าขยะแขยง น่ารังเกียจ ถูกตอมด้วยแมลงวันเป็นล้านตัว มีหนอนชอนไชกินน้ำเหลือง

จึงทำให้เห็นว่าร่างกายทั้งของเราและของผู้อื่นล้วนอุดมไปด้วยปฏิภูลทั้งสิ้น หาสิ่งใดสวยงามจริงใจไม่มีเลย เราจึงควรน้อมใจพิจารณาถึงความไม่เที่ยงของร่างกายเราอันเป็นปฏิภูลโดยรอบคอบครับ

๑ พระธณัช เขมฺมธรมโ

เราจะรู้ได้ว่าร่างกายของคนอื่นก็เป็นปฏิภูลด้วยเหมือนอย่างเราเพราะด้วยเหตุดังนี้

1. ทุกคนล้วนมีสิ่งสกปรกที่ปรากฏขึ้นในร่างกายเป็นประจำทั้งสิ้น เช่น เหงื่อไคล ขี้ตา ฝดที่ต้องสระเป็นประจำ ฯลฯ
2. ทุกคนล้วนจำเป็นต้องขับถ่ายทั้งสิ้น นั่นหมายถึงร่างกายเรามีความเน่าเหม็นเป็นปกติ มีสิ่งปฏิภูลมากมายที่ต้องขับออกตลอด
3. ร่างกายของทุกคนล้วนมีการเปลี่ยนแปลง มีความเสื่อมอยู่เป็นปกติ ไม่ว่าจะเป็นผมขาว ผิวหนังหย่อนยาน ฯลฯ
4. ทุกคนก็ล้วนมีอวัยวะภายในที่เต็มไปด้วยคุด มูตรและกรีส ล้วนไม่สะอาดทั้งสิ้น
5. ร่างกายทุกคนก็ล้วนแต่เป็นโครงกระดูกที่ถูกยึดไว้ด้วยเส้นเอ็น และพังผืด แห้งอิมอยู่ในเลือด มันข้น หนอง และถูกฉาบพาดด้วยผิวหนังอันไม่สะอาดทั้งสิ้น

๑ พระสุกัสน์ ปกสสโร

เราสามารถรู้ได้ว่าร่างกายของคนอื่นก็เป็นปฏิภูมด้วยเหมือนอย่างของเรา ด้วยการ

1. พิจารณาจากความสกปรกที่สามารถสังเกตได้จากภายนอก หรือสิ่งสกปรกที่ออกมาจากร่างกายอันไม่งาม มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟประกอบกันขึ้น ทำให้สังเกตเห็นถึงน้ำเลือด น้ำหนอง น้ำเหลือง ขี้หู ขี้ตา เหงื่อไคล ปัสสาวะ อุจจาระ กลิ่นตัว
2. พิจารณาจากความเจ็บป่วยไข้ของคนอื่นว่าร่างกายนี้เป็นรังแห่งโรค มีสิ่งปฏิภูมหมักหมมอยู่ภายใน
3. พิจารณาจากความแก่เฒ่าของคนอื่นว่าความเสื่อมของสังขารนี้มีอยู่
4. พิจารณาจากความตายของคนอื่นว่าสังขารนี้เมื่อเป็นของปฏิภูม ย่อมไม่เที่ยง

๑ ขนิดา จันทราศรีไสล

ลูกคิดว่าความจริงเราทราบอยู่แล้วเจ้าค่ะว่าร่างกายของทุกคนล้วนเป็นปฏิภูมเหมือนกายของเรา แต่ในบางครั้งความรู้ดังกล่าวถูกบดบังกลบเกลื่อนด้วยความสำคัญผิดในกายเหล่านั้นว่าเป็นเขา เป็นเรา ของเขา ของเรา หรือด้วยความคิดว่างาม ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดที่เกิดจากอวิชชาและกิเลสที่ยังมีอยู่ในใจเราเอง พุดง่าย ๆ คือในเวลานั้นตัวเราเองยอมให้ “ความสำคัญผิด” มานำหน้า “ความรู้” ด้วยเหตุผลนานัปการ เช่น กามกำเริบ เป็นต้น ดังนั้นแม้รู้จึงทำเป็นไม่รู้ และเมื่อปล่อยให้เป็นอย่างนั้นนานเข้าก็เลยกลายเป็นนิสัยและเป็นอัตโนมติว่า “ไม่รู้” ทั้งๆ ที่ความจริงก็รู้ทั้งรู้อยู่ลึกๆ

ส่วนวิธีการที่จะดึงเอาความรู้หรือสำนึกดังกล่าวกลับมาให้นำได้นั้นมีหลายวิธี ซึ่งวิธีที่ง่ายที่สุดคือดูความปฏิภูมของกายเราเอง เช่น การที่เราต้องทำความสะอาดร่างกายก็เพราะสิ่งปฏิภูมที่ออกมาเรื่อยๆ ทั้งเหงื่อไคล กลิ่นต่างๆ ที่ร่างกายขับออกมา หรือเวลาซักเสื้อผ้าเราก็มองเห็นความสกปรกที่ออกมาจากกายเรา หรือการที่เราต้องเช็ดน้ำมูก น้ำตา ต้องแปรงฟันตอนตื่นนอนทั้งๆ ที่ยังไม่ได้รับประทานอาหารก็เพื่อกำจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ของน้ำลายที่หลั่งออกมาและตกค้างอยู่ในปากมาตลอดคืน เป็นต้น กายเรานี้ฉันทิ กายคนอื่นก็ฉันทิ มองอย่างนี้แล้วเราจะทราบชัดเจนว่ากายของคนอื่นก็เป็นปฏิภูมเหมือนกายของเราเจ้าค่ะ หรือเราอาจนิภภาพเล่นๆ ว่าคนที่เรามองเห็นว่าสวย ว่าหล่อ นั้น กำลังแคะขี้มูก หรือถ่มน้ำลาย หรือกำลังแปรงฟัน เพียงเท่านี้ความสวยความหล่อก็จะไม่เหลือเลย



จะรู้ได้อย่างไรว่า “ร่างกายของคนอื่นก็เป็นปฏิภูมิตัวเหมือนอย่างของเรา”

๑ ศิริพร ทองศิริ

ความจริงแล้วร่างกายของคนอื่นรวมทั้งตัวเราก็เป็นปฏิภูมิตั้งนั้น แต่มักมองไม่เห็นความจริงตรงนี้เพราะมองเพียงผิวเผิน ไม่ได้พิจารณาให้ถ่องแท้ หากพิจารณาให้ดีจะพบว่า รูปที่มองว่าสวยงามนั้นแท้จริงก็สวยจากการใช้เครื่องประทีปโฉม เครื่องประดับตกแต่งทั้งสิ้น ภายใต้อารมณ์ที่สวยงามนั้นมีแต่ปฏิภูมิต่ออูจจาละ ภายใต้อารมณ์ที่ว่าสวยก็มีขี้มูก ข้างในตา ที่สวยงามน่าดึงดูดใจก็มีแต่ขี้ตา ฯลฯ แต่ที่มักมองว่าสวยงามน่าสนใจเพราะเวลาที่เราได้พบ เป็นช่วงเวลาที่เขากำจัดออกไปแล้วทั้งนั้น หากเราได้ใกล้ชิดจริงก็จะพบว่าร่างกายนั้นมีแต่ปฏิภูมิตั้งสิ้น เมื่อเราเห็นสิ่งใดเราต้อง “หยุด” พิจารณาให้ถ่องแท้ถั่ว้นเสียก่อน จึงจะรู้ได้เลยว่าร่างกายของทุกคนล้วนเป็นปฏิภูมิตั้งนั้น



“อย่าประมาทกันนะลูก
ให้ตั้งใจนั่งธรรมะกันให้ละเอียดขึ้นไปเรื่อยๆ
วันเวลาผ่านไปเร็ว
อะไรที่จะประเสริฐกว่าธรรมะไม่มีอีกแล้ว”

คุณครูไม่ใหญ่



ร่างกายที่เราเกิดความรู้ว่า “เป็นปฏิกูล” นั้น
เราคิดไปเอง หรือว่าจริงๆ ก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ

Question 31

22 กันยายน พ.ศ. 2556



ร่างกายที่เราเกิดความรู้สึกว่า “เป็นปฏิกูล” นั้น เราคิดไปเอง หรือว่าจริงๆ ก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ

๑ พระครูวินัยธรที นนททโท

ร่างกายที่เราเกิดความรู้สึกว่า “เป็นปฏิกูล” นั้นเราไม่ได้คิดไปเอง จริงๆ ก็เป็นเช่นนั้น เพราะเมื่อเราพิจารณาดูร่างกายของเราเองก็จะพบความจริงว่า

6. **ร่างกาย** มีองค์ประกอบภายนอกที่เราเห็นเป็นรูปธรรมได้ เช่น ผม ซึ่งหากปล่อยให้ยาว รกรุงรัง เมื่อมีเหงื่อไคล หากไม่ได้ทำความสะอาดก็จะสะสมความสกปรกหมักหมม เหนียวเหนอะหนะ อาจมีกลิ่นไม่พึงประสงค์เป็นที่น่ารังเกียจ ขนก็เช่นเดียวกับผม เล็บหากไม่ได้ตัดหรือไม่ได้ทำความสะอาด ก็จะสะสมความสกปรกที่เรียกว่าขี้เล็บ ฟันหากไม่ได้แปรงหรือแปรงไม่ดีพอก็จะเกิดการสะสมเศษอาหารต่างๆ ติดตามฟัน ซอกฟัน เป็นคราบ ดูไม่สะอาด เป็นที่น่ารังเกียจ และผิวหนังก็เช่นกัน ถ้าหากไม่ได้ทำความสะอาดก็จะเกิดความสกปรกอันเกิดจากเหงื่อไคลและฝุ่นละอองต่างๆ หมักหมมไม่สวยงาม ไม่น่าดู อาจมีกลิ่นไม่เป็นที่พึงประสงค์เป็นที่น่ารังเกียจแก่บุคคลผู้พบเห็นหรืออยู่ใกล้

7. **อวัยวะภายใน** อันประกอบไปด้วยปอด ตับ ม้าม ไต หัวใจ กระเพาะอาหาร ลำไส้ กระเพาะปัสสาวะ เลือด ไข กรีส เป็นต้น เปรียบเสมือนถุงหนังห่อหุ้มคุณ ซึ่งมีทั้งปัสสาวะ อุจจาระที่จะต้องขับถ่ายออกมา เป็นของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการแล้ว อาหารทั้งเก่าและใหม่ ทั้งพืชและสัตว์ที่สะสมอยู่ภายในกระเพาะและลำไส้เป็นเสมือนสุสานฝังซากศพสัตว์ต่างๆ มีกรรมฐานที่กล่าวถึงคือ**อาหาเรปฏิกูลสัญญา** เพื่อพิจารณาอาหารเป็นเพียงสักว่าเป็นธาตุ ซึ่งล้วนเป็นปฏิกูล ไม่สะอาด ไม่เป็นที่น่าพึงประสงค์ ดังนั้นเราจึงได้ข้อสรุปด้วยตัวของเราเองว่าร่างกายเป็นปฏิกูลที่เราสามารถเห็นเป็นรูปธรรมได้ด้วยตัวของเราเอง และเป็นเช่นนั้นจริงๆ โดยที่เราไม่ได้คิดเอง

๑ พระมหาเอก จนฺตูปโม

ร่างกายนี้ถูกรู้สึกและตระหนักว่าเป็นปฏิกูลจริงๆ ทุกเช้าเมื่อตื่นขึ้นมาลุกต้องล้างซัตา แปรงฟันก่อนจึงจะพบปะพูดคุยได้ ต้องขับถ่ายหนัก เบา ทุกวัน เพื่อให้กายเบาสบาย อาหารเมื่อร่อยโรยประณีตแค่ไหน เมื่อผ่านปากผ่านลิ้นเข้าไป อีกวันก็กลายเป็นของปฏิกูลออกมา ร่างกายนี้เป็นเหมือนถุงหนังที่ห่อหุ้มแต่ของสกปรกตลอดเวลา ซ้ำถุงหนังนี้ยังรั่ว มีเหงื่อไคลไหลออกมาเรื่อยๆ วันใดหากไม่ได้สรงน้ำแม้จะง่วงก็จะนอนไม่ลง เพราะสกปรกเนื้อตัว

สรุปแล้วลูกเห็นว่ายกเว้นคุณธรรมความดีที่เราทำแล้ว ทุกอย่างในร่างกายเราล้วนสกปรก เป็นปฏิกูลทั้งสิ้น

๑ พระมหาจุ สุภณาโณ

ร่างกายคนเรานั้นจริงๆ แล้วมันเป็นสิ่งปฏิภูลของมันอย่างนั้นอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเราไม่ได้สังเกต หรือไม่มีสติปัญญาพิจารณาเห็นถึงความปฏิภูลในร่างกายเท่านั้น เพราะจริงๆ แล้วร่างกายเรานั้นมีสิ่งปฏิภูลไหลออกมาจากทวารทั้ง 9 เป็นประจำ ซึ่งเราอาจจะมองว่าเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์หรือสัตว์ที่ต้องระบายของเสียออกมาเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดได้ แต่จริงๆ แล้วสิ่งเหล่านั้นคือสิ่งปฏิภูลที่เรามองเห็นเป็นประจำและไม่ได้คิดว่ามันเป็นสิ่งปฏิภูล จึงได้หลงไหลในสังขารร่างกายนี้ นอกจากนี้ร่างกายยังมีปฏิภูลที่เรามองไม่เห็นอีกมากมาย อยู่ใต้หนังที่ห่อหุ้มเอาไว้ อย่างที่ท่านผู้รู้ได้กล่าวเอาไว้ว่าร่างกายนี้มีเอ็นใหญ่เก้าร้อยเอ็นน้อย เก้าพัน เป็นต้น และสิ่งใดที่เป็นสิ่งปฏิภูลย่อมเป็นรังแห่งโรค เป็นที่นำรังเกียจ น่าขยะแขยง ไม่ควรไปหลงไหลให้เสียเวลา ดังนั้นสิ่งที่อยู่กับเราคือร่างกายนี้ ถ้าเราใช้สติพิจารณาให้ดีแล้ว ย่อมสามารถนำไปสู่หนทางพ้นทุกข์ดังเช่นพระพุทธองค์ได้

๑ พระไกรพิชญ์ สจฺจาธิโก

เราไม่ได้คิดไปเอง ร่างกายนี้เป็นสิ่งปฏิภูลจริงๆ ถ้าเราพิจารณาอย่างถี่ถ้วนแล้วไม่ว่าจะ หัวจรดเท้าก็เป็นเพียงสิ่งเหม็นเน่า ถ้าไม่พยายามบำรุงบำเรอ ปล่อยไว้ก็จะส่งกลิ่น จะเน่าเป็นของไม่สวยงาม แต่ที่ยังดูดีอยู่ได้เพราะเรามีการบำรุง เปรียบเหมือนพรมน้ำหอมใส่จุจจาระ ตอนพรมก็หอม พอหมดกลิ่นที่แต่งเติมก็เน่าเหม็น เพราะเนื้อแท้เป็นของเน่าเหม็นนั่นเอง

๑ พระสิทธิพร สุทฺธมานโส

จริงๆ ก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ เราไม่ได้คิดไปเอง เน่าจริง เหม็นจริง สกปรกจริงตามสภาพของมัน แม้ร่างกายก็ยังไม่ว่า ต้องขับทิ้งออกมาเป็นของเสียทางช่องน้อย ช่องใหญ่ทั่วร่างกาย ปล่อยทิ้งไว้นานก็ยังส่งกลิ่นเน่าเหม็น เป็นที่นำรังเกียจหนักเข้าไปอีก

แม้สิ่งอื่นที่ไม่ได้สกปรกปฏิภูลมาแต่เดิม เมื่อมาเจอกับร่างกายที่ปฏิภูลก็กลายเป็นของปฏิภูลไปทั้งสิ้น เช่น เครื่องนุ่งห่ม ที่นั่งที่นอน ที่อยู่อาศัย อาหาร ยารักษาโรค ไม่ได้ปฏิภูลมาแต่เดิม พอมาเจอร่างกายนี้เท่านั้นก็เประอะเปื้อนปฏิภูลไปทันที

ความปฏิภูลนี้ตัวเรารู้ แม้นคนอื่นก็รู้ จึงต้องคอยเช็ด ล้าง ทำความสะอาด หาของหอม มาปกปิดความเน่าเหม็นกันอยู่ทุกวันจึงพอจะทนตัวเองได้ และทนกันและกันได้ เพราะร่างกายนี้ปฏิภูลจริงๆ มันจึงคอยแต่แสดงความปฏิภูลออกมา ดังที่ได้กล่าวมาแล้วทั้งหมด ข้างต้นครับ



ร่างกายที่เราเกิดความรู้ว่า “เป็นปฏิกูล” นั้น เราคิดไปเอง หรือว่าจริงๆ ก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ

๑ พระหมจรรย์ วรจกโก

ร่างกายที่เราเกิดความรู้ว่า “เป็นปฏิกูล” นั้นเป็นเช่นนั้นจริงๆ ไม่ได้คิดไปเองครับ เพราะตอนแรกเราอาจจะเห็นเป็นสิ่งที่สวยงาม แต่พอนั่งสมาธิ พิจารณาไปเรื่อยๆ แล้ว สิ่งต่างๆ เหล่านั้นล้วนหลอกลวงเหมือนผักชีโรยหน้า เช่น เอาหนังมาปิดบังของเสียที่ไหลเวียนอยู่ในร่างกาย มีน้ำเลือด น้ำหนอง เป็นต้น ดังนั้นต้องมีสติและใช้สติพิจารณาถึงความเป็นจริงเหล่านั้น ก็จะเห็นไปตามความเป็นจริงว่า “เป็นปฏิกูล” จริงๆ

๑ พระวิชัย ปุณณธมโม

มีความเข้าใจว่าร่างกายเป็นปฏิกูลจริงๆ เราไม่ได้คิดไปเองครับ เพราะความเป็นปฏิกูลของร่างกายของเรานั้นเห็นได้ชัดเจนจากของเสียต่างๆ ที่ไหลออกมาจากทางทวารทั้งหลาย ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ปฏิกูล ไม่สวย ไม่งาม ไม่น่ารื่นรมย์ทั้งนั้น ในขณะที่เนืองต้นนั้นหลายสิ่งหลายอย่างที่มากกระทบกับร่างกายของเราก็อยู่เป็นของที่อยู่ในสภาพที่สวยงามและน่ารื่นรมย์อยู่ แต่ภายหลังที่มากกระทบกับร่างกายเราแล้ว ก็แปรเปลี่ยนไปเป็นของปฏิกูลไป เช่น อาหารที่เรานำมารับประทานก็ดี เสื้อผ้าที่เรานำมาสวมใส่ก็ดี หรือเสนาสนะที่เราใช้ต่างๆ ก็ดี เมื่อมาสัมผัสกับตัวเราแล้ว ต่อมาภายหลังก็มีความเป็นปฏิกูลเกิดขึ้นทั้งนั้น เราก็ต้องคอยทำความสะอาดทั้งร่างกายของเราและสิ่งต่างๆ เหล่านั้นอยู่บ่อยๆ เพื่อขจัดความเป็นปฏิกูลให้หมดไปเป็นช่วงๆ แต่ความเป็นปฏิกูลก็ไม่เคยหมดไปจากร่างกายเราเลยครับ ยิ่งเมื่อถึงเวลาที่กายละเอียดของเราต้องละจากกายหยาบนี้เมื่อไร ความเป็นปฏิกูลของร่างกายของเราก็จะชัดเจนเต็มทีครับ

๑ พระมหาสุริยัน อากาโร

สังขารร่างกายเป็นปฏิกูลนั้นเป็นเช่นนั้นจริงๆ ไม่ได้คิดนึกเฉพาะเราคนเดียว ทุกๆ คนก็เป็นแบบเดียวกัน เป็นปฏิกูลเหมือนกันหมดทั้งหญิงชาย เพียงแต่เราชำระปิดบังไว้ไม่ให้ร่างกายสะท้อนคุณสมบัติอันแท้จริงของมันเอง เสมือนรูปปั้นที่ทำขึ้นจากทองคำย่อมแสดงคุณสมบัติของทองคำ แต่ทว่ารูปปั้นที่ทำขึ้นจากซากสัตว์น้ำเลือดน้ำหนองก็ย่อมแสดงคุณสมบัติเช่นนั้น ในวันหนึ่งๆ ก็ต้องกระสับกระส่าย ปกปิดเอาไว้ไม่ให้คนอื่นเห็น

๑ พระไชยยศ ยสวโธ

ร่างกายที่เราเกิดความรู้ว่า “เป็นปฏิกุล” นั้นจริงๆ ก็เป็นเช่นนั้น เพราะถ้าเราสังเกตตัวเราเองในแต่ละวันจะเห็นว่ามีการขับถ่ายของเสียออกมาตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า พอส่องกระจกก็พบขี้ตาที่จะต้องล้างออก ไหนจะกลิ่นปากที่เกิดการสะสมของแบคทีเรียในช่องปากตลอดทั้งคืนจนต้องรีบแปรงฟัน พอเช้าน้ำก็ต้องถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระที่เป็นของเสียที่คั่งค้างตั้งแต่เมื่อวาน ตลอดวันต้องอาบน้ำชำระล้างคราบเหงื่อไคลที่เกิดขึ้นในขณะนอนหลับ นี่แค่ช่วงเช้าเท่านั้น ตลอดทั้งวันร่างกายของคนเรายังต้องการขับถ่ายและชำระล้างสิ่งปฏิกุลที่เกิดขึ้นตลอดเวลาจนกระทั่งเข้านอน

นี่แสดงให้เห็นว่าภายใต้ร่างกายที่สวยงามของคนเรานั้นมีสิ่งปฏิกุลอยู่มากมาย เราจึงไม่ควรไปยึดติดในความงามภายนอกอันจอมปลอมนั้น แล้วตั้งสติของเราให้มั่นพิจารณาให้เห็นจริงว่าสังขารร่างกายล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม นำรังเกียจ เป็นปฏิกุล เพื่อให้เกิดความรู้เท่าทัน ไม่หลงใหลมัวเมา จนเกิดความหน่าย แล้วหันมาปฏิบัติธรรมเพื่อความบริสุทธิ์สะอาดของใจยิ่งๆ ขึ้นไป

๑ พระฤทธิเดช สิทธิเตโช

สังขารร่างกายนี้เป็นสิ่งปฏิกุล มีแต่จะเน่าเปื่อยเสื่อมโทรมไปเรื่อยๆ เมื่อพิจารณาอย่างลึกซึ้ง และฝึกลมตามความเป็นจริงไม่เข้าข้างตัวเอง แต่เข้ากลางแทน จะพบความจริงที่ว่าร่างกายประกอบด้วยอวัยวะน้อยใหญ่ มีผิวหนังชั้นบางๆ หุ้มเอาไว้เท่านั้นเอง ทั้งกระดูก เส้นเอ็น ตับ ปอด หัวใจ ม้าม ไต กระเพาะ ลำไส้ เป็นต้น เมื่อเราพลิกกลับด้านก็จะเห็นความไม่งาม เห็นอวัยวะที่ชุ่มไปด้วยน้ำเลือดและน้ำหนอง ผ่าลำไส้ไปดูก็เต็มไปด้วยอาหารใหม่ อาหารเก่า สังกลิณเหม็น อาหารที่กินเข้าไปจะพิเศษแค่ไหน พอผ่านตัวเรากลายเป็นของเน่าเสียไปหมด ซึ่งร่างกายต้องกำจัดออกมาพร้อมกับความน่ารังเกียจ ยามมีบาดแผลก็เน่าเปื่อย มีน้ำเลือดน้ำหนองให้ตามเช็ด ตามล้าง ตามรักษาให้สะอาด

อีกทั้งดวงตางามๆ ก็ผลิตขี้ตา จมูกโด่งๆ ก็มีขี้มูก น้ำมูก ในหูก็เต็มไปด้วยขี้หู ปากสวยๆ ก็มีขี้ฟัน มีเชื้อโรคมามากมาย ผิวหนังที่น่านองก็มีขี้ไคล มีเชื้อโรคประจำถิ่นอยู่เต็มไปหมด ต้องมาทำความสะอาดอยู่เป็นประจำ ไม่ทำก็ไม่ได้ ทำให้เรายังเข้าใจมากขึ้นว่าจริงๆ แล้วร่างกายเรานั้นล้วนเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกุลจริงๆ



ร่างกายที่เราเกิดความรู้ว่า “เป็นปฏิกุล” นั้น เราคิดไปเอง หรือว่าจริงๆ ก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ

๑ ศิริรัตน์ สุขารมย์

ร่างกายคนเราเป็นเช่นนั้นจริงๆ เป็นปฏิกุล ไม่ใช่คิดไปเอง เพราะ

1. สิ่งสกปรก เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ เหงื่อ เลือด น้ำเหลือง มีอยู่จริงในร่างกาย และเป็นที่รังเกียจจริง
2. สบู่ ครีมอาบน้ำ ผลิตภัณฑ์ดับกลิ่นกาย น้ำหอมต่างๆ ยาสีฟัน เป็นต้น ผลิตมาเพื่อบดกลิ่นของร่างกายที่เป็นปฏิกุล สิ่งที่เป็นปฏิกุลย่อมส่งกลิ่นเหม็นจริง
3. ทุกนาที่ จะมีเซลล์จำนวนมากในร่างกายตายลง สถานที่หมักหมมของสิ่งที่ตายแล้วเป็นปฏิกุลจริง
4. เมื่อร่างกายปราศจากวิญญาณครอง เป็นที่แน่นอนว่ากลิ่นเหม็น และเป็นที่รังเกียจ ยากที่จะหาใครอยากครอบครอง ดังนั้นร่างกายนี้เป็นปฏิกุลจริง

๑ สมัชชา หาญสุขวรพานิข

ร่างกายของเรานั้นเป็นที่รวมของสิ่งปฏิกุลจริงๆ ตั้งแต่เรื่องของการกิน เพื่อให้ร่างกายของเราดำรงอยู่ เราก็กินซากศพเข้าไป เมื่อผ่านระบบย่อยต่างๆ แล้ว ส่วนที่ไม่ได้ใช้ก็ถูกขับออกมาเป็นของเสียต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเหงื่อ กลิ่นตัว อุจจาระ ปัสสาวะ ในทุกๆ วันร่างกายของเราต้องมีสิ่งเหล่านี้ออกมา หากเอาของเหล่านี้มารวมๆ กันแล้ว เริ่มตั้งแต่เกิดจนถึงตาย คงจะเป็นกองขยะกองใหญ่ที่ไม่มีใครอยากเข้าใกล้อย่างแน่นอน และเมื่อถึงเวลาที่ต้องหลับตาลาโลก หากเราไม่ได้ดำเนินการเผาหรือฝังร่างของเรา มันก็คงจะพองอืด ส่งกลิ่นเหม็นคลุ้งมีหนอนซอนไซ จนไม่มีใครอยากเข้าใกล้ อยากสัมผัส หรือแม้แต่ตัวเราเองที่เหมือนว่าจะเป็นเจ้าของร่างกายนั่นๆ หากได้มาเห็นถึงความเสื่อมสลายดังกล่าว ก็คงจะไม่อยากได้อีกต่อไป

๑ อนุชิต ตรีรัตนจุฑาวัฒน์

เป็นเช่นนั้นจริงๆ ตามที่เราได้รับรู้และเห็นประจักษ์มา รวมถึงประสบการณ์ของเรา ที่แลเห็นดิน น้ำ ลม ไฟ ในตัวแต่ละคน ทั้งเขาและเรา ที่ออกมาให้เห็นในอาการต่างๆ มีลมจากทวารบน คือการเรอ ลมจากทวารล่าง คือ กลิ่นผายลม มีไฟออกมาตามตัว เเผาจนกลิ่นกายออกมาคลุ้ง มีน้ำไหลออกมา เพื่อระบายความร้อนนั้น คือเหงื่อที่มากลือกกับกาย คือธาตุดิน ให้เหนียวเหนอะหนะ นำรังเกียจ ทั้งเขาและเราต่างต้องรีบอาบน้ำ ประคบด้วยสบู่ของหอม ต้องคอยหาที่เย็นๆ ดับไฟในตัว ต้องคอยปกปิดทวารทั้งหลายนี้แลจึงเป็นปฏิกุล ไม่ใช่เราคิดไปเอง

๑๑ วรกันยา สากระแสร้

ร่างกายเราเป็นปฏิภูลจริงเหมือนกับที่เราเคยรู้คะ ตั้งแต่หัวจรดปลายเท้าล้วนมีลักษณะเป็นปฏิภูลทั้งสิ้น เป็นสิ่งสกปรก เกิดการเสื่อมอยู่ตลอดเวลา การทำความสะอาดเป็นเพียงการล้างปฏิภูลที่เกิดขึ้นมาได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น แท้จริงก็ยังไม่ได้สะอาด เพียงแต่สกปรกในระดับที่ยอมรับได้ อยู่ร่วมกับคนอื่นได้เท่านั้น เมื่อเวลาผ่านไปก็จะเกิดความสกปรกขึ้นใหม่เรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด สังเกตได้ว่าแม้เราจะอยู่ในสถานที่ที่สะอาดเพียงใดก็ตาม แต่ในที่สุดเราก็ต้องอาบน้ำชำระร่างกายอยู่ดี เพราะความสกปรกที่ร่างกายไม่ได้เกิดจากสถานที่เลยแต่เกิดจากตัวเราเอง จึงเห็นได้ว่าร่างกายเราเป็นปฏิภูลอย่างแท้จริง

๑๑ อานนท์ บำรุงศรี

ปฏิภูล ของเราชั่วร้าย มั่วหรือไม่
ชักน้ำเปล่า ลีลียงเปลี่ยน เห็นกับตา
หาก Advance ผมไม่สระ น้ำไม่อาบ
ร้อนในเกิด กลิ่นและเกลื่อน ดวงขึ้นเงา
รุ่น Expert ต้อง ระโช หะระณัง
พระจุฬปันถก เห็นคราบโคล

ผ้าเช็ดตัว ที่เราใช้ อย่างหรรษา
คราบสีชา ก็มา จากตัวเรา
สองอาทิตย์ ฟันเป็นคราบ ล้วนไม่เข้า
ร่างของเรา ยังสุดทน คนอะไร
ลูบผ้าขาว ท่องดั่งดั่ง สังเกตไว้
บรรลุลุธรรม ฤทธิ์ทางใจ อนุโมนา



“ทุกข์ คำถามนั้น
หลวงพ่อยากให้ทุกข์ เอาไปคิดกัน
เพราะถ้าไม่มีคำถาม
ทุกข์ ก็อาจจะไม่ค่อยได้เอาไปคิดกันเท่าไร
ถ้าทุกข์ คิดได้ ทุกข์ ก็จะได้หันมาให้ความสำคัญ
และนั่งธรรมะกันอย่างเต็มที่”

คุณครูไม่ใหญ่



สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่น บางช่วง
เราก็คิดว่าเป็นปฏิฆะ บางช่วงเราก็คิดว่าไม่เป็น
ปฏิฆะอย่างนั้นใช่ไหม

Question 32

23 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระอนุรักษ์ ฐริปณโณ

บางครั้งเราเห็นร่างกายเป็นสิ่งปฏิกูลแต่บางครั้งก็ไม่ใช่มันจริงครับ เพราะบางครั้งถ้าใจของเรายังไม่นิ่งพอ ไม่หมั่นประคองใจให้อยู่กับธรรมะ เราก็จะถูกอุปลักษณะภายนอกของร่างกายเช่น หน้าตา รูปร่าง สีผิว หลอกเอาได้ครับ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะพอใจเราไม่อยู่กับธรรมแล้ว การวิเคราะห์ วินิจฉัยที่จะมองสิ่งต่างๆ ให้เห็นแก่นแท้ในสิ่งนั้นๆ จะทำได้ยากมาก ดังนั้นเราจึงต้องหมั่นปฏิบัติธรรม และหมั่นตรีกธรรม มองโลกตามความเป็นจริงให้ได้ครับ

๑ พระมหาสาธิต สมาจารโ

ใช้ครับหลวงพ่อ เพราะว่าเมื่อกามกำเริบ ความกำหนัดเข้าครอบงำ ก็จะทำให้เราถูกสิ่งเหล่านี้บดบังให้ไม่เห็นไปตามนั้น ไปยึดติดอุปลักษณะภายนอกที่เค้าว่หลอก ทำให้ดูว่าไม่ปฏิกูล ทั้งที่มันเป็นปฏิกูล ดุจห้องสุขาที่เขาประดับประดาด้วยเครื่องหอม ตกแต่งอย่างประณีต แต่เต็มไปด้วยอุจจาระ ปัสสาวะฉะนั้นครับ

๑ พระประพุทธ พุทธิพล

มันแปลกดินะที่ใจของเราชอบของต่ำๆ ที่ต่ำๆ ถ้าปล่อยใจไปตามกระแสโลก กระแสกิเลสก็จะคิดผิด พุดผิด ทำผิด แล้วไปติดในอายตนะทั้ง 5 กับธรรมารมณ์ต่างๆ สิ่งที่เราควรเห็นว่าเป็นโทษก็เห็นเป็นคุณ สิ่งที่ดีก็เชื่อว่าเป็นของสูง ทั้งที่ทวารของเราและผู้อื่นเป็นที่ระบาย ปัสสาวะ อุจจาระและอากาศเสีย มันแปลกตรงที่ถ้าเราไม่มีสติเอาความเป็นจริงมาพิจารณา เราก็จะมองข้ามความสกปรกความโสโครกของร่างกายตัวเราเองและของผู้อื่น แลมองไม่เห็นผิดอย่างมหันต์แล้วไปหลงว่าเป็นของสวยของงาม งามที่สุดในจักรวาลก็เป็นได้

๑ พระมหาฉัตรชัย จิรณชโย

สังขารร่างกายของเราและของคนอื่น บางช่วงก็คิดว่าเป็นปฏิกูล บางช่วงก็ไม่คิด ก็เป็นเช่นนั้นจริงๆ เพราะในเวลาใดที่ร่างกายได้รับการดูแลเอาใจใส่ ประดับตกแต่ง ชำระล้าง ให้สะอาด เวลานั้น เราย่อมมองไม่เห็นจุดบกพร่องของร่างกาย มองไม่เห็นความเสื่อมโทรม ไม่เห็นความเป็นปฏิกูล เห็นว่างดงามอยู่ตลอด แต่เมื่อใดที่ร่างกายไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ไม่ประดับตกแต่ง ไม่ชำระล้างให้สะอาด เมื่อนั้นเราย่อมมองเห็นว่าเป็นปฏิกูล เห็นจุดบกพร่อง และเสื่อมโทรม เพราะมีกลิ่นเหม็น มีเหงื่อไคลไหลออก มีความไม่น่าดูน่าชม เหตุนี้เอง บางเวลาเราจึงเห็นเป็นปฏิกูล บางเวลาจึงไม่เห็น



สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่น บางช่วงเราก็คิดว่าเป็นปฏิกุล บางช่วงเราก็คิดว่าไม่เป็นปฏิกุลอย่างนั้นใช่ไหม

๑ พระจรัญพงศ์ โกวิท

แม้เราจะทราบกันดีว่าสิ่งปฏิกุลในร่างกาย มีทั้งตัวเราและผู้อื่น สิ่งต่างๆ ที่อยู่ใต้ผิวหนังนั้นล้วนไม่สวยไม่งามทั้งสิ้นก็ตามที แต่ว่าเรามักจะไม่เห็นสิ่งเหล่านั้นตรงไปตามความเป็นจริง เพราะบางช่วงเราก็เห็นถ้าเราพิจารณา แต่ว่าเราก็พยายามปกปิดสิ่งไม่สวยไม่งามต่างๆ เหล่านี้ไว้ ทำประหนึ่งว่ามีเหมือนไม่มีอยู่ตลอดเวลาตั้งแต่เล็กจนโต ทำให้เกิดความรู้อีกว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ เป็นปกติที่ทุกคนก็มีกัน จึงเกิดความเคยชิน และมองข้ามสิ่งไม่งามต่างๆ ในร่างกาย

สิ่งปฏิกุลเหล่านี้เมื่อถูกมองข้ามหนักเข้าๆ และต่างคนต่างก็พยายามปกปิดความไม่งามในร่างกาย แต่ความปฏิกุลนั้นๆ เราก็พยายามปกปิด คนอื่นก็พยายามปกปิดเช่นกัน ดังนั้นเราและเค้าจึงเห็นสิ่งปฏิกุลไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงว่ามีกันทุกคนแถมเรายังตกแต่งประดับประดาร่างกายให้สวยงามอยู่เสมอ ความไม่สวยไม่งามในร่างกายจึงเห็นบ้าง (ทำเป็น) ไม่เห็นบ้าง เราจึงมองโลกไม่ตรงตามความเป็นจริง

๑ พระทิวรค์ อภิพลโณ

ใจเรามีกิเลสอยู่ การพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นปฏิกุลหรือไม่ บางทีสิ่งปฏิกุลเราก็คิดว่ามันไม่ปฏิกุล และสิ่งที่ไม่ปฏิกุล เราก็คิดว่าเป็นปฏิกุลเพราะกิเลสมันมาบังให้เราเห็นความจริง ถ้าเราฝึกให้ใจเราไร้กิเลสได้เมื่อไร นั่นแหละเราจะเห็นความจริงครับ เพราะฉะนั้นลูกว่ามันเป็นไปอย่างที่เราสงสัยมาครับ เรายังคิดอยู่ว่าจะไรปฏิกุลไม่ปฏิกุล ถ้ามีสติพอเราก็จะคิดถูก ถ้ากิเลสมาบังเราก็จะคิดถูกคิดผิด และไม่รู้ว่าจะไรคือความจริงครับ

๑ พระมหาชูพงษ์ ธมฺมโก

ใช่ครับ บางครั้งเราก็พยายามปรับแต่งสังขารเราให้ดูดี ปิดบังความไม่งาม เพราะเราต้องพบเจอผู้คนตลอดทุกวัน เลยทำให้ใจเรามองตัวเองไม่ใช่ปฏิกุลไป กับคนอื่นก็เช่นกัน เผลอมองคนนั้น คนโน้น ดูดี เพราะใจเราไม่มีสติ ไม่ได้พิจารณาปฏิกุลตลอดเวลาครับ

๑ พระมหาสุรพงศ์ วรสุโร

ใช่ครับ ช่วงที่ใจละเอียดใจนิ่ง เพราะการปฏิบัติธรรม ก็จะคิดว่าเป็นปฏิกุลหรือไม่คิดอะไรด้วยซ้ำไปครับ แต่ช่วงที่ใจไม่ละเอียด ประมาท ไม่ระมัดระวังอายตนะภายใน ภายนอกส่วนใหญ่จะเป็นตา ก็จะทำให้ไม่เห็นว่าเป็นปฏิกุล กามราคะก็จะกำเริบ ทั่วๆ ที่รู้ว่าเป็นปฏิกุลนั้นถูกเสริมแต่งขึ้นมา

๑ พระชัยพร วรจิตโต

5. บางช่วงก็เป็นอย่างนั้น เพราะไม่ใช่สติปัญญาพิจารณาไปตามความเป็นจริง มองข้ามความเป็นปฏิกุลของสังขารร่างกาย ทั้งของตัวเองและผู้อื่น

6. บางช่วงก็มีความเห็นวิปัสสนา หลงยึดกับของไม่สวยงามว่าสวยงาม

7. บางครั้งเมื่อย่อหย่อนต่อการปฏิบัติธรรมก็จะไม่มีกำลังที่จะไปต่อสู้อย่างเต็มที่ หลงเคลิ้มไปกับรูป เสียง กลิ่น รส ในภายนอกที่เขาเอามาล่อ เห็นไปตามมายาภายนอก เห็นแต่สิ่งที่ฉาบเทาอยู่ภายนอก จิตไม่มีกำลังไปต่อสู้กับเครื่องล่อของพญามาร

๑ พระธรรมา กิตติธโร

สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่น บางช่วงเราก็มองว่าเป็นปฏิกุล บางช่วงเราก็คิดว่าไม่เป็นปฏิกุลนั้นใช่ครับ เพราะมันเป็นเพียงความคิด ที่ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นจริง ส่วนสิ่งที่เกิดขึ้นจริง สังขารร่างกายเรานั้นเป็นปฏิกุลทั้งสิ้นครับ แต่เมื่อเราพบเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัสในสิ่งที่ชอบ ฟังพอใจถูกใจ เราก็จะเริ่มคิดไปเอง จนทำให้อารมณ์ที่มองเห็นสังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นนั้นไม่เป็นปฏิกุลไปชั่วขณะ ด้วยอำนาจของกิเลสที่เข้ามาแทรกแซงความปกติของใจ แต่หากเรามีสติคอยระลึกรู้เสมอ รู้เท่าทันกิเลสในใจ ตัวเราเองแล้ว เราจะก็จะมองเห็นสังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นว่าเป็นปฏิกุลได้ตลอดเวลา อารมณ์ในการปฏิบัติธรรมก็จะเกิดขึ้นยิ่งๆ ขึ้นไปครับ เพราะใจไม่หลุดหลงไปกับกิเลสการมาคะทั้งหลายที่พุดขึ้นมาในใจครับ

ผมมีความคิดว่าการที่เราจะมีสติระลึกแบบนี้ได้ตลอดจะต้องไม่ขาดการนั่งธรรมะเลยแม้แต่วันเดียว ยิ่งถ้าใจเราเริ่มวอกแวกในสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ยิ่งต้องนั่งธรรมะให้มากขึ้น เพื่อให้สามารถรักษาใจของเราเองเอาไว้ให้ได้ครับ

๑ พระสุขจันทร อติสฺสโ

ใช่ครับ เพราะเราฝึกจิตยังไม่ดีพอ จึงทำให้บางครั้งเราอาจจะเผลอสติลืมนึกถึงความจริงของร่างกายทั้งของตัวเอง และของคนอื่นเพราะมันโดนปกปิดด้วยสิ่งปรุงแต่งทำให้เราคิดว่าร่างกายนี้สวยงามอย่างที่ตาเห็นจริงๆ และด้วยปัจจุบันเรามีภารกิจเยอะทั้งงานหยาบงานละเอียด จึงทำให้ใจหลุดออกจากตัวบ่อย จนลืมพิจารณาถึงความจริงของสังขาร สมกับคำที่หลวงพ่อบ้านได้สั่งสอนเราว่า อย่าเผลอสติ ถ้าเผลอเป็นเสร็จ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ



สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่น บางช่วงเราก็คิดว่าเป็นปฏิกุล บางช่วงเราก็คิดว่าไม่เป็นปฏิกุลอย่างนั้นใช่ไหม

๑ พระประทีป ทีปวิสุทธิ

ใช้ครับ เพราะทุกครั้งที่เรามีสติ อิ่มเอิบอยู่ในธรรมะเราจะสามารถยับยั้งชั่งใจ มีปัญญาสามารถเตือนตนเองและสอนตนเองได้ว่าร่างกายเป็นสิ่งปฏิกุล แต่พอเวลาเราเพลิดเพลินเมื่อไหร่ ใจไม่อยู่ที่ศูนย์กลางกาย ความคิดต่างๆ ก็จะมาปรุงแต่งใจให้เราขาดความยับยั้งชั่งใจทางความคิด ตามธรรมชาติของใจที่ไม่หยุดนิ่ง บางครั้งก็ปล่อยให้ความคุ้นเคยและนิสัยมันทำงานจนทำให้เราเพลิดเพลินไปว่าร่างกายเป็นสิ่งปฏิกุล ทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่น

ดังนั้นวิธีการที่จะแก้เบื้องต้นหากเรายังไม่สามารถมองเห็นความจริงข้อนี้ได้ตลอดเวลาและไม่เพลิดเพลินก็คือ ให้เราตรึกธรรมะหรือรักษาใจไว้ที่ศูนย์กลางให้ได้อย่างเป็นปกติ หากเพลิดเพลินก็ต้องฝึกดึงสติกลับมาให้เร็วที่สุด รีบออกจากความคิดผิวนั้นไปเสีย แล้วมองสิ่งนั้นใหม่ตามความเป็นจริง ที่สำคัญก็คือเราต้องหมั่นนั่งธรรมะ เพื่อให้ใจละเอียด ให้ใจมันคุ้นแต่เรื่องบริสุทธิ์ ทำให้เรามองทุกอย่างรู้เท่าทันความคิดของเรา

๑ สุภากร ทวีสิน

บางช่วงเราก็คิดว่าสังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นเป็นปฏิกุล บางช่วงก็คิดว่าไม่เป็นปฏิกุล เนื่องจากการที่เรารู้ว่าร่างกายเป็นปฏิกุล เป็นความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้ไม่ใช่ความรู้จากการเห็นแจ้ง ทำให้ในบางช่วง เราถูกรูปลักษณ์ที่สวยงาม ถูกตาต้องใจ ทำให้เราหลงคิดไปว่า สังขารร่างกายไม่เป็นปฏิกุล เมื่อใดที่เราฝึกฝนทำใจหยุดใจนิ่งตามหลักวิชาธรรมกาย ได้ศึกษาวิชาธรรมกาย เมื่อนั้นเราก็จะเห็นแจ้งว่าสังขารร่างกายเป็นปฏิกุล

๑ อรอนงค์ เกิดรักษ์

ใช้ค่ะ โดยปกติก็จะคิดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา เพราะอกุศลเข้าสิงจิต ถูกอวิชชาเข้าครอบงำ มองกระจกที่เรารู้สึกว่าเราดีแหละ **“สวยที่สุดในซอย”** สิ้นเปลืองเงินทองไปกับการบำรุงบำเรอรูปร่างหน้าตาที่เป็นปฏิกุลนี้ ที่จะมีแต่เสื่อมโทรมลงไปทุกวัน แต่ไม่ทันได้สังเกตโดยยึดคิดว่า **“ตายไม่ว่าอย่าให้หน้าแก่”**

บางช่วงได้ฟังธรรม มีสติกลับมาก็นึกสลดใจ เกิดธรรมสังเวช ว่าร่างกายของเราและของทุกคนล้วนเป็นปฏิกุล เป็นของยืมใช้ชั่วคราวในการสร้างบุญบารมี สักวันหนึ่งก็ต้องทอดทิ้งร่างนี้ไป

๑ ทิพรัตน์ กัดจำนงค์

ใช้ค่ะ บางครั้งเราก็คิดว่าสังขารร่างกายของคนเราและของคนอื่นเป็นปฏิกุลบางช่วงเราก็คิดว่าไม่เป็นปฏิกุล เพราะเราชอบมองแต่เรื่องนอกตัว ไม่ค่อยได้มองเข้าไปในตัว มองแต่เปลือกนอก มองแบบฉาบฉวย ไม่มองให้ครบวงจร ดังนั้นเราจึงควรมองฝึกลมองเรื่องในตัวเยอะๆ ค่ะ

๑ ประภาศรี บุญสุข

บางช่วงเราก็คิดว่าสังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นเป็นปฏิกุล แต่บางช่วงเราก็อึดมั่น เพราะเรายังไม่ได้เห็นและได้กลิ่นปฏิกุลทั้งของเราและของคนอื่น ณ เวลานั้น แฉมยังมองเห็นแต่สิ่งสวยงามและมีกลิ่นหอม รวมทั้งเสียงอันไพเราะของคนอื่น ทำให้เราลืมคิดถึงปฏิกุลของเขาไป

๑ สุพัตรา เรืองฤทัย

ใช้ค่ะ บางทีเรายังมองคนนั้นคนนี้ว่าสวยหล่อ ยังพึงพอใจกับบางส่วนของร่างกาย มักเป็นช่วงที่เราไม่ได้เอาใจไว้ที่ศูนย์กลางกายนานๆ ทำให้ใจไปเกาะเกี่ยวกับ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส แต่หากช่วงไหนที่เอาใจแตะศูนย์กลางกายบ่อยๆ ทั้งหลับตา ลืมตา ก็จะไม่รู้สึกยินดี ยินร้ายกับอะไรเลย ใจจะนิ่งๆ เฉยๆ ค่ะ

๑ อรุณลักษณ์ ไชยนันท์

สังขารร่างกายของเราและของคนอื่น บางช่วงเราคิดว่าเป็นปฏิกุล บางช่วงเราคิดว่ามันไม่เป็นปฏิกุลนั้นถูกต้อง เพราะน้ำทำให้ทุกคนได้ชำระล้างร่างกายให้สะอาดหมดจด ภูสบูหอมสดชื่น ชักเครื่องนุ่งห่ม และเปลี่ยนชุดใหม่ได้เสมอ ตามด้วยเครื่องสำอางสารพัดชนิด มีผลิตภัณฑ์ใหม่ล่าสุดรวมสารบำรุงผิวอยู่ในหลอดเดียวกัน ทำให้ผิวมีน้ำมีนวลอ่อนนุ่ม น่าสัมผัส และผิวผ่องขาวนวลขึ้น ฉีดน้ำหอม เข้าร้านทำผม ติดตามแฟชั่นคอลเลคชั่นทุกฤดูกาล ฯลฯ เราจึงลืมหืมสิ่งปฏิกุลในร่างกายได้แทบจะหมดสิ้น ทำให้เผลอคิดว่าเราสะอาดหมดจดตลอดทั้งตัวตลอดเวลา

เพราะฉะนั้นจึงเป็นไปได้ว่า เมื่อตัวเองลืมหืมสิ่งปฏิกุลของตัวเองแล้ว ก็เลยลืมหืมว่าร่างกายของคนอื่นๆ เป็นปฏิกุลไปด้วย โดยเฉพาะเมื่อเขาเหล่านั้น ปกปิดได้มิดชิดเหมือนเรา แต่มีช่วงเวลาที่เราไม่สบายกายไม่สบายใจที่ปวดท้องอยากเข้าห้องน้ำ ยังไม่ได้ชำระล้างร่างกาย



สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่น บางช่วงเราก็คิดว่าเป็นปฏิกุล บางช่วงเราก็คิดว่าไม่เป็นปฏิกุลอย่างนั้นใช่ไหม

หวิมม เปลี่ยนชุดใหม่ แต่งหน้า ฯลฯ ตอนนั้น เราไม่อยากให้ใครพบเห็นเรา และเราก็ไม่อยากพบใครในสภาพเช่นนั้น

ด้วยเหตุนี้ เราจึงมีช่วงเวลาที่คิดไม่ออกว่าร่างกายของเราเองและของคนอื่นๆ เป็นปฏิกุล และมีช่วงเวลาที่เราก็ดินใจออกมาว่า ร่างกายของเราและของคนอื่นๆ เป็นปฏิกุล เกิดความรู้สึกรังเกียจคนที่ไม่ได้รักษาความสะอาดเข้ามาใกล้เรา

สำหรับคนครองเรือน ความใกล้ชิดทำให้เห็นความไม่สะอาดของแต่ละฝ่ายชัดเจน แต่เมื่อตัดสินใจลงมือทำอะไรด้วยกันแล้ว ต่างก็ต้องอดทน คิดว่า ถ้าเธอทนฉันได้ ฉันก็ทนเธอได้ เรียกว่าอยู่ในสภาพจำยอมร่วมกัน

๑ อานนท์ บำรุงศรี

มองผิวๆ ห่างๆ ล้วนดูดี
แต่วิเคราะห์ เจาะลึก ให้ชัดเจน
สวยแบบ Miss Universe Galaxy
ล้วนแห้งเหี่ยว count down วัยชรา
ขนาดฟัน ที่แข็งแรงสุด ดุจ iron
แม่เส้นผม ยาบำรุง สารพัน
ควรเอากาย สร้างบุญ เพื่อข้ามภพ
นั่งธรรมะ รักษาศีล ภาวนา

ปฏิกุล ไม่มี มาให้เห็น
มันก็เป็น ปฏิกุล ทุกเวลา
หรือเพนกวิน เกิดที่ แอนตาร์กติกา
เซลล์ในตัว มรณา ลงทุกวัน
ยังลี้กกร่อน ลาเหวี่ยง ไม่คงมัน
หงอกขาวเพิ่ม ร่วงทุกวัน เป็นธรรมดา
ใจสงบ วางเท้าซ้าย ได้เท้าขวา
เดินตามรอย พระลัมมา สู่สุดธรรม

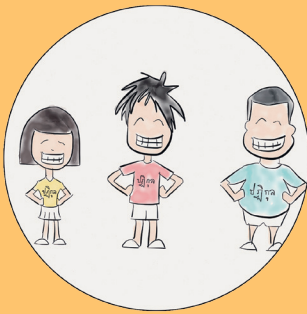
๑ พงษ์ศิริ ยอดสา

สังขารของเราที่บางครั้งก็คิดว่าเป็นปฏิกุล บางครั้งก็ว่าไม่ใช่ กระผมว่ามันจริงนะครับ บางครั้งเราก็ตัดใจรูปร่างของตนเองอยู่ อยากจะรักษาหุ่นตัวเองให้ดูดี รักษาใบหน้าให้ใสสะอาดเหมือนกระดาษ A4 อยากรักษาทุกสิ่งสรรพในร่างกายภายนอกให้เป็นที่สุดดี นี่แหละครับที่เราคิดไปเองว่าสังขารร่างกายของเราไม่ใช่ปฏิกุล ถ้าพูดเป็นจริงเป็นจังก็คือ เรายังมีกิเลสอยู่ ถึงพิจารณาขนาดใด มันก็ได้ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง แต่เมื่อลืมหาก็กลับมาหลงตัวเองใหม่



“หลวงพ่อดีใจว่าในทุกๆ คำถามที่ผ่านมานั้น
เกิดประโยชน์ต่อลูกๆ ในองค์กร
และจากคำตอบที่ลูกๆ ตอบกันมานั้นก็ทำให้หลวงพ่ารู้ว่า
ลูกๆ มีบุญที่สามารถสอนตัวเองกันได้
ถ้าลูกๆ รักที่จะเข้าถึงธรรมกันจริงๆ ใจต้องปล่อยวาง
ถ้าปล่อยวางได้วินาทีนี้ ก็จะได้วินาทีนี้
ให้ลูกๆ ช่วยกันสร้างบรรยากาศการปฏิบัติธรรม
ให้เกิดขึ้นไปทั่วทั้งองค์กร”

คุณครูไม่ใหญ่



ทำอะไรเราจึงจะไม่ลืมนึกว่า “สังขารร่างกายทั้งของ
เราและของคนอื่นเป็นปฏิฎูลจริงๆ ให้ได้ตลอดเวลา”

Question 33

24 กันยายน พ.ศ. 2556



ทำอย่างไรเราจึงจะไม่ลืมคิดว่า “สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นเป็นปฏิภูลจริงๆ ให้ได้ตลอดเวลา”

๑ พระครูสมุห์วิจักษ์ สุทธิวิโร

โดยพยายามกำหนดใจให้หยุดนิ่ง ตั้งมั่นที่ศูนย์กลางกายให้ได้ในทุกๆ อิริยาบถ ก็จะทำให้เกิดสติ มีสมาธิ ปัญญา เกิดโยนิโสมนสิการ สามารถพิจารณาความเสื่อมของสังขารทั้งหลายได้อย่างแยบคาย และลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น พิจารณาความไม่งามของร่างกายของเราเองที่สามารถมองเห็นจากภายนอก เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อาหารเก่า และสิ่งปฏิภูลทั้งหลายที่ไหลออกจากร่างกายของเราเอง รวมทั้งสภาพร่างกายของผู้รอบข้างตัวเราก็มีสิ่งไม่งามมากมาย และสภาพความเสื่อมของสังขารร่างกายที่มีให้เห็นและพิจารณาได้ในทุกหนทุกแห่ง โดยไม่จำเป็นต้องเข้าไปในป่าช้าหรือโรงพยาบาล ยิ่งหมั่นพิจารณามากเข้าๆ ก็จะทำให้เกิดความเคยชินและชำนาญในการมองเห็นความเป็นปฏิภูลของสังขารได้ตลอดเวลา ย่อมทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และรู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริง จะเป็นเครื่องส่งเสริมให้เกิดฉันทะในการปฏิบัติธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้น เพื่อจะได้เข้าถึงที่พึ่งที่ระลึกภายในตน คือพระธรรมกายภายในนั่นเอง

๑ พระดรรณพ อาภาสุโ

เราจะต้องสำรวมอินทรีย และพยายามตรีนึกถึงองค์พระแก้วใสไว้ที่กลางท้องให้ได้ทั้งวันทั้งคืน ทุกลมหายใจเข้าออก เพื่อให้ใจสงบนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา จะได้ไม่เผลอ มีสติรู้เท่าทัน พิจารณามองเห็นสังขารร่างกายได้ตามความเป็นจริงว่าทั้งของเราและของคนอื่นนั้นเป็นปฏิภูลจริงๆ ครับ

๑ พระพรชัย อิทธิชัย

1. ให้พิจารณาถึงความตายเป็นอารมณ์ เดี่ยววันเดียวคืนไม่ช้าเราต้องตายแน่เร็วๆ นี้ จะได้ชวนชวนในการปฏิบัติธรรม จะได้มีสติอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับศูนย์กลางกายตลอดเวลา

2. ให้พิจารณาถึงสังขารไม่เที่ยง มีความแก่ ความเจ็บเป็นธรรมดา ไม่อาจหนีพ้นจากความแก่และความเจ็บไปได้ จะได้มีสติอยู่กับเนื้อกับตัว อยู่กับศูนย์กลางกายตลอดเวลา

3. ให้ปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องทุกวัน ให้มีสติอยู่ที่ศูนย์กลางกายอย่างสบายๆ ทั้งในรอบและนอกรอบอย่างสบายๆ จะได้ไม่ลืมว่าสังขารทั้งของเราและของคนอื่นล้วนเป็นปฏิภูลจริงๆ ครับ

๑ พระธีระ อดตทนต์

ต้องฝึกสมาธิโดยหมั่นระบองใจไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดทั้งวันครับ ถ้าไม่หมั่นระบองใจ ฝึกสมาธิในทุกอิริยาบถแล้วผมคิดว่าคงยากมากๆ หรือคงเป็นไปได้เลยที่จะทำให้เราไม่ลืมนึกว่า **“สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นเป็นปฏิภูมิจริงๆ”** เพราะหากใจไม่อยู่ที่ศูนย์กลางกาย ก็เท่ากับสติของเราก็ไม่สมบูรณ์ เมื่อเป็นอย่างนั้นใจก็จะออกนอกตัวไปอยู่กับคน สัตว์ สิ่งของ โดยเฉพาะเมื่อไปอยู่กับคนแล้วโอกาสที่จะเผลอปล่อยใจไปติดในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ของคนอื่นก็จะเป็นไปได้สูง ซึ่งจะทำให้เราลืมนึกไปว่า **“สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นเป็นปฏิภูมิจริงๆ”**

ดังนั้นจำเป็นต้องหมั่นระบองใจไว้ในตัวอยู่เสมอๆ ด้วยการนึกดวงใส หรือองค์พระ หรือพระเดชพระคุณหลวงปู่ หรือแต่ใจนิ่งๆ ไว้ที่กลางท้องเอาไว้เสมอๆ แม้ยังไม่ได้ทั้งวันก็ตามที ซึ่งจะทำให้เรามีสติอยู่กับตัว และไม่ลืมนึกว่า **“สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นเป็นปฏิภูมิจริงๆ”**

๑ พระศุภศิลป์ ทิตตสิปป

การที่เราจะไม่ลืมนึกนั้นใจของเราจะต้องจรดศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา แต่ในสภาพความเป็นจริงถ้าเรายังทำไม่ได้ เมื่อใดที่เราเห็นสังขารของเราและคนอื่นเป็นสิ่งสวยงาม และจิตของเราเกิดความกำหนดยินดี เมื่อนั้นเราก็ต้องยึดถืออสุภสัญญาทันที คือนึกว่าร่างกายของสรรพสัตว์เป็นสิ่งที่น่าเกลียด และเมื่อใจของเราคลายความกำหนดยินดีในสังขารแล้ว ใจเราจะนิ่งและจรดศูนย์กลางกายได้ง่ายขึ้น

๑ พระมหาจตุรงค์ จตตมโล

หมั่นพิจารณาถึงความจริงข้อนี้ให้ได้ทุกวันในทุกภารกิจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลาที่เรากำลังทำความสะอาดร่างกาย ขับถ่าย จะได้เห็นตามความเป็นจริงว่าร่างกายของเราและของมนุษย์ทุกคนล้วนเป็นปฏิภูมเหมือนกันทั้งหมดทั้งสิ้น อีกทั้งต้องเอาใจจรดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 หยุดนิ่งให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในให้ได้ ความรู้แจ้งจากการเข้าถึงพระธรรมกายจะทำให้เรามองโลกตามความเป็นจริงได้ตลอดเวลา



ทำอย่างไรเราจึงจะไม่ลืมคิดว่า “สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นเป็นปฏิภูลจริง ๆ ให้ได้ตลอดเวลา”

๑ พระณัฐดนัย โชติปัญโญ

ทำอย่างไรเราจึงจะไม่ลืมคิดว่า “**สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นเป็นปฏิภูลจริง ๆ**” ให้ได้ตลอดเวลานั้น จะต้องเกิดจากการพิจารณาสังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นด้วยการเจริญสมาธิให้เกิดสติปัญญารู้เท่าทันและเห็นความเป็นจริง เมื่อเกิดปัญญาแล้วก็จะรู้ถูกเห็นถูก และจะไม่ลืมคิด เพราะเมื่อเราได้รู้ความจริงแล้วความคิดจะไม่ได้ใช้เลย เหมือนเรารู้ว่าถ่านไฟมันร้อน เราก็จะไม่หยิบเอาถ่านไฟด้วยมือเปล่า เพราะมันจะพุพอง แสบร้อนได้ ในตอนแรกที่ยังไม่รู้ก็อาจจะโดนบ้าง แต่เมื่อรู้แล้วเราก็จะระวังตนเองตามปกติ

ดังนั้นเหตุเกิดจากความไม่รู้ วิธีแก้ไขก็ต้องแสวงหาความรู้ที่ถูกต้องชัดเจน เมื่อรู้แล้ว ความรู้นั้นก็จะป้องกันให้เราโดยอัตโนมัติไม่ให้เรากลับมาทุกข์อีก ดุจไฟที่ดับสนิท ไม่มีความร้อนเกิดขึ้นได้อีกเลย

๑ พระมหาสุรพงศ์ วรสุโร

ต้องให้ความสำคัญกับการปฏิบัติธรรมมากๆ ครับ เพราะเมื่อจิตละเอียด ใจหยุด ใจนิ่ง สติจะมั่นคงไม่พลอ กามราคะไม่สามารถเข้ามาครอบงำจิตใจของเราได้ครับ เห็นอะไรก็ตามใจไม่กระเพื่อม ก็จะพิจารณาเห็นสังขารร่างกายทั้งของเราและของเขาเป็นปฏิภูลจริง ๆ ได้ตลอดเวลาครับ

๑ สุระศักดิ์ จันทพาหะ

ต้องหมั่นพิจารณาอยู่เนืองนิจว่าสังขารของเราและคนอื่นเป็นปฏิภูล ไม่น่าดู ไม่น่าชม เป็นของน่ารังเกียจ ไม่ควรไปยึดติดรูปลักษณ์ภายนอก โดยพิจารณาอย่างนี้ด้วยใจที่เป็นกลาง คือพิจารณาขณะที่ใจอยู่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ดังนั้นก็ต้องหมั่นเอาใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลาทั้งในรอบและนอกรอบของการนั่งสมาธิ ขณะปฏิบัติภารกิจ เมื่อเราทำได้อย่างนี้แล้วใจของเราก็จะเป็นกุศล ไม่เข้าข้างตัวเอง มองโลกตามความเป็นจริงว่าทุกคนในโลกนี้ล้วนเป็นปฏิภูล

๑๑ วรรณชนะ บุชาพันธ์

เราควรหมั่นฝึกใจไม่ให้แล่นไปภายนอก หมั่นสำรวมอินทรีย์อยู่เป็นนิจ ปฏิบัติธรรม ไม่ขาด หมั่นพิจารณาว่าร่างกายสังขารของสัตว์ทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เป็นสิ่ง ปรากฏ ไม่สะอาด ไม่งาม เป็นของอันผู้มุ่งหวังหนทางพระนิพพานพึงเว้นเสีย หมั่นรักษาใจ ให้ใสสะอาดไว้ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ก็จะทำให้ไม่ลืมนึกว่าสังขารร่างกายทั้งของเราและของ คนอื่นเป็นปรากฏจริง ๆ ได้ตลอดเวลาครับ

๑๒ สุรารักษ์ ฮาดดา

การที่จะทำให้ได้ตลอดเวลานั้นเป็นของยากพอสมควร นอกจากจะต้องไม่ประมาทใน ทุกๆ เรื่องที่เข้ามาหาเราแล้วจะต้องรักษาศูนย์กลางกายยิ่งกว่าชีวิต ไม่เผลอเผลอไปตามกระแส ของงานหยาบ และทุกๆ เข้าที่ตื่นขึ้นมา ต้องนึกถึงองค์พระใสๆ ก่อนที่จะลุกจากที่นอน เมื่อใจผูกพันอยู่กับองค์พระภายในแล้ว ใจจะไม่ไปติดพันกับของภายนอกตัว จะมองทุกอย่าง อย่างเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย เมื่อทำได้ดังนี้จึงจะสามารถพิจารณาสังขารร่างกายของเราและ คนอื่นว่าเป็นปรากฏจริง ๆ ได้ตลอดเวลา

๑๓ นพอนันต์ นันทยศิริกุล

เราต้องหมั่นพิจารณาทุกวัน ให้เห็นทุกข์เห็นโทษของสังขารร่างกายอย่างแท้จริงว่า เป็นปรากฏ ต้องคอยดูแลและก่อให้เกิดโรคภัยได้ตลอดเวลา แล้วปล่อยวางสังขารร่างกายลง ไม่ยึดมั่นว่าเป็นสิ่งเที่ยงแท้หรือสวยงามคงทนได้ตลอดไป ให้ดูเลตามหน้าที่เท่านั้น แล้วหัน มาพึ่งพาความสุขจากภายในที่ได้จากการปฏิบัติสมาธิ เมื่อใจหยุดใจนิ่งแล้วให้รักษาความสุข แบบนี้ให้ได้ทุกวัน หรืออย่างน้อยก็นั่งธรรมะแล้วใจสบายๆ รักษาความสบายให้ได้ทุกวัน พากเพียร สังสมความบริสุทธิ์ใจทุกรอบทุกวัน จนสามารถเห็นความบริสุทธิ์ดวงใสๆ ภายใน กลางกายได้ตลอดเวลา มีสติสำรวมอินทรีย์ อย่างประมาท กิเลสในใจก็จะไม่ฟุ้งขึ้นมา และใจ ของเราจะสว่างมากพอที่จะไม่ลืมนึกว่าสังขารทั้งของเราและของคนอื่นเป็นปรากฏจริง ๆ ได้ ตลอดเวลา



ทำอย่างไรเราจึงจะไม่ลืมคิดว่า “สังขารร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นเป็นปฏิภูลจริงๆ ให้ได้ตลอดเวลา”

๑๑ วลัยลักษณ์ มงคลกาวิล

เราต้องฝึกวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลา เพราะจะทำให้เรามีสติ ใจของเรา ก็จะใสสะอาดบริสุทธิ์ สามารถมองเห็นทุกอย่างไปตามความเป็นจริงได้ตลอดเวลา ซึ่งก็จะทำให้เราไม่ลืมคิดว่าสังขารของเราและของคนอื่นเป็นปฏิภูล หากเราไม่ฝึกใจให้หยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายให้ได้ตลอดเวลาแล้ว ใจของเราก็จะฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวต่างๆ พอมองเห็นสิ่งใดก็จะคิดไปเรื่อยเปื่อย เห็นแต่ว่าสวย ว่างาม ทำให้ไม่มีสติที่จะยังใจให้คิดว่าทุกสิ่งไม่ว่าร่างกายของเราและของผู้อื่นล้วนเป็นปฏิภูล ไม่คงอยู่ มีความเสื่อมเป็นธรรมดาด้วยกันหมดทั้งสิ้น และเมื่อไม่ได้คิดหรือคิดไม่ได้ ใจก็ยังหยุดนิ่งได้ยากไปด้วยค่ะ

๑๒ ประสงค์ สมน้อย

ต้องมีสติเตือนตนกำกับตนเอง วิธีการคือนั่งสมาธิให้เข้าถึงพระธรรมกาย หากยังเข้าไม่ถึงก็ไม่ควรเป็นผู้ประมาท เพราะความประมาททำให้เราเผลอสติมองเห็นร่างกายสวยงามได้ อีกประการหนึ่งการพิจารณาณานุสสติ คือมีความคิดว่าหากวันพรุ่งนี้เราหมดอายุขัยตายไป วันนี้เราทำบุญและมีความละเอียดมากพอจะกลับดุสิตบุรีได้หรือไม่ ความคิดเช่นนี้ทำให้เราต้องหันกลับมาดูใจ เชื้อใจของเราไม่ให้เผลอสติไปเกี่ยวพันกับสิ่งเป็นปฏิภูลแม้ของตัวเองและของคนอื่นค่ะ

๑๓ อิศรายุทธ หาญยุทธ

ต้องหมั่นเอาใจตรึงระลึกไว้ที่ศูนย์กลางกายอย่างมีสติตลอดเวลา ทั้งการนั่งในรอบและนอกกรอบ เมื่อใจเป็นสมาธิ นิ่ง เหยยมากขึ้นเรื่อยๆ ใจก็จะละเอียดมากขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลไปถึงความคิด ความเห็น ความรู้ ว่าสังขารร่างกายของเราและของคนอื่นเป็นปฏิภูลจริงๆ ยิ่งใจที่เป็นสมาธิ หยุดนิ่งจนเข้าถึงพระธรรมกายภายในด้วยแล้ว เมื่อเอาใจเข้าไปตรึงเข้าไปกลางองค์พระเข้ากลางไปเรื่อยๆ ยิ่งทำให้มองเห็นสภาพความเป็นจริงของสังขารร่างกายอย่างชัดเจนมากขึ้น เพราะความรู้ทุกอย่างล้วนประชุมอยู่ภายในองค์พระธรรมกายทั้งสิ้น



“ถ้าปล่อยได้ ก็ปลงได้
หลวงพ่อบอບคำนี้จัง
แล้วลูกๆ ชอบคำถามข้อไหนมากที่สุด”

(ปล. วันนี้หลวงพ่อบานอ่านการบ้านของลูกๆ แล้ว
ท่านชอบคำตอบของหลวงพี่รูปหนึ่ง
ที่ตอบเข้ามาว่า
ตอนเป็นก็เนาเหมีน ตอนตายก็เนาเปื้อย
ซึ่งท่านเมตตาชมว่า “ตอบเ้าทำดี”)

คุณครูไม่ใหญ่



ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง ผม ขน
เล็บ ฟัน หน้ัง ยังคงเป็นปฏิภูลใหม่

Question 34

25 กันยายน พ.ศ. 2556



ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ยังคงเป็นปฏิภูลใหม่

๑ พระครูวินัยธรณี นนททโท

ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็ยังคงเป็นปฏิภูลอยู่อย่างเที่ยงแท้แน่นอน เพราะเหตุว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า **“สิ่งใดมีการปรุงแต่ง สิ่งนั้นย่อมไม่เที่ยง”** เมื่อเราได้พิจารณาไตร่ตรองตามแล้วก็จะพบว่าเป็นความจริงทุกประการ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ และมีประสบการณ์ของผู้ที่ได้เคยทำศัลยกรรมตกแต่งมาแล้ว ก็ย่อมเป็นข้อคิด เป็นอุทาหรณ์ที่เป็นตัวอย่างได้อย่างดี ดังนี้

8. การทำศัลยกรรมตกแต่งต้องใช้งบประมาณมาก ซึ่งผู้มีฐานะร่ำรวย ฐานะดี หรือบุคคลประเภทไฮโซมักนิยมทำกัน แต่ก็ต้องใช้จ่ายเงินเป็นจำนวนมาก แม้ว่าบางคนฐานะไม่ค่อยดีก็พยายามเสาะแสวงหาเงินทองมาทำ เพื่อแลกกับสิ่งที่คิดว่าเป็นความสวยงาม แต่สิ่งเหล่านี้ก็เป็นเสมือนภาพลวงตา บุคคลผู้ไม่รู้ไม่ได้ไตร่ตรองพิจารณา ก็เลยนิยมทำตามๆ กันเป็นแพ้นขึ้น และในที่สุดก็ตกอยู่ในสภาวะตามกฎไตรลักษณ์ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปในที่สุด

9. บางคนเมื่อทำศัลยกรรมตกแต่งไปแล้ว เช่น เสริมจมูก เสริมอก หรือศัลยกรรมเปลี่ยนสีผิว เป็นต้น ร่างกายเกิดการต่อต้านสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาสู่ร่างกาย ตอนทำเจ็บก็เจ็บ อยากสวยงามก็ต้องอดทนเอา บางรายก็เกิดอาการอวัยวะเน่าก็มี มีอาการติดเชื้อก็มี ผลคือได้รับความทุกข์เข้ามาแทนที่ จะแก้ไขอะไรก็ยากแล้ว

ดังนั้นเราจะเห็นได้ว่ายังไม่มีหมอเทวดาคนไหนที่ช่วยให้คนเราไม่ต้องเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ต้องแก่เฒ่าชรา และไม่ต้องตาย หรืออยู่ยงคงกระพันชั่วนิรันดร์ นี่ย่อมแสดงให้เห็นว่า สัจธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจริงแท้แน่นอน จึงสรุปได้ว่าแม้ว่าศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง ผม ขน เล็บ ฟัน หนังที่เสริมเติมแต่งเข้ามาก็ยังคงเป็นปฏิภูลอยู่นั่นเอง

๑ พระครูสมุห์วิจิตร สุทธิวิโร

ไม่ว่าศัลยกรรมตกแต่งจะเจริญก้าวหน้าเพียงใดก็ตามก็ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสภาวะธรรมชาติคือความจริงของชีวิตไปได้ ความไม่งามของสังขารเป็นสัจธรรม มนุษย์ในอดีตนับเป็นพันเป็นหมื่นปีแล้วพยายามหาวิธีการต่างๆ เพื่อรักษาความงามของร่างกาย และพยายามเอาชนะความเปลี่ยนแปลงและความเป็นปฏิภูลของสังขารร่างกาย แต่ก็ต้องพ่ายแพ้ต่อธรรมชาติ คือความเป็นจริงของสังขารที่เต็มไปด้วยสิ่งปฏิภูลตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ทั้งภายนอกและภายใน ความเป็นปฏิภูลจึงเป็นสิ่งที่คู่กับมนุษย์ทุกๆ คน ไม่ว่าจะสูง-ต่ำ ดำ-ขาว รวย-จน สูงส่งหรือต่ำต้อย ย่อมมีร่างกายที่เป็นปฏิภูลเหมือนกัน ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายจากโลกนี้ไป ไม่ได้แตกต่างกันเลย

๑ พระธีระ อดตทนต์

ยังคงเป็นปฏิภูลครับ แต่คนทั่วไปจะมองออกมาว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นปฏิภูลได้ยากขึ้นมาอีก เพราะความเจริญรุ่งเรืองของศัลยกรรมนั้นไปดบังความจริงของสังขารไม่ให้มนุษย์มองออกได้ง่ายๆ เหมือนเก่า แต่สำหรับผู้เป็นบัณฑิตหรือผู้มีปัญญาแล้ว ย่อมมองออกว่าอย่างไรก็ตามร่างกายของคนเราที่ยังตกอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ คือยังเป็นของไม่เที่ยงอยู่ดี มีทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และเสื่อมไปอยู่เหมือนเดิม การศัลยกรรมตกแต่งร่างกายเป็นได้แค่เพียงเครื่องฉาบทาภายนอกเท่านั้น

แต่สังขารร่างกายของคนเราไม่ว่าจะเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ก็ยังมีความไม่สวยงามหรือยังเป็นปฏิภูลอยู่เหมือนเดิม กล่าวคือผมของคนเราไม่ว่าจะสระ จะซอย จะย้อม จะตัดอย่างไรก็จะต้องเสื่อมลงไป พอแก้ตัวเข้าผมก็จะเปลี่ยนจากสีดำเป็นสีเทาหรือสีขาว หากว่าไม่รักษาความสะอาดให้ดี ผมของคนเราก็จะเกิดเป็นรังแค มีขุยขาวๆ เกาตามเส้นผม หรือไม่ก็อาจจะหลุดร่วงออกจากศีรษะได้ง่ายๆ หรือไม่ก็จะมีกลิ่นเหม็นเป็นที่น่ารังเกียจของตัวเองหรือคนอื่น แม้ขน เล็บ ฟัน และหนังก็ลักษณะเดียวกัน ยังเป็นปฏิภูลไม่สวยงามเหมือนเดิม

ผม ขน เล็บอีกทั้ง	ฟันหนัง
ย่อมเสื่อมย่อมผุพัง	แน่แท้
สังขารไม่จีรัง	แม้ตก แต่งนา
ศัลยกรรมไหนก็แพ้	แค่ได้ชั่วคราว
จงเลิกติดยึดรั้ง	ร่างกาย
ปลดปล่อยใจให้คลาย	สิ่งเฝ้า
ใจจะหยุด เบาสบาย	ผุดผ่อง
ศัลยกรรมพระพุทเจ้า	ดังเข้าพบกายงาม

๑ พระมหาศรายุทธ จิตคุโณ

แม้ในยุคใดสมัยใด การศัลยกรรมตกแต่งจะเจริญรุ่งเรืองเพียงใด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็ยังคงเป็นปฏิภูลอยู่เสมอครับ การศัลยกรรมเป็นเพียงแค่ความพยายามที่จะปกปิดฉาบทาไว้ เปรียบเหมือนกำแพงอิฐที่เขาสอบปูน ทาสีผนังกำแพงให้ดูดี แต่ความจริงภายในยังคงเหมือนเดิม ร่างกายยังเป็นปฏิภูลเน่าเหม็นเหมือนเดิม ภิกษุผู้รักการประพฤติปฏิบัติธรรม พึงมองให้ทะลุเปลือกเข้าไปถึงภายในแล้วพิจารณาให้ดีโดยแยบคาย จะเห็นได้ถูกต้องตรงไป ตามความเป็นจริงครับ



ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ ยังคงเป็นปฏิภูลใหม่

๑ พระมหาพงศ์ศักดิ์ ธานีโย

แม้ในยุคที่ศัลยกรรมมีความเจริญรุ่งเรืองก็ตาม **“สิ่งที่เป็นปฏิภูล อย่างไรก็ยังเป็นปฏิภูลอยู่เหมือนเดิม”** เหมือนกับตึกอาคารที่เก่าแก่ทรุดโทรม แม้ว่าจะมีการฉาบทาหรือตกแต่งให้ดูดีสวยงามอย่างไรก็ตาม แต่ในความเป็นจริงแล้ว ตัวเนื้อแท้ของตึกอาคารนั้นก็ยังคงเก่าแก่ทรุดโทรมเหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลง สถาปนิกผู้ชาญฉลาดย่อมเห็นตัวตึกอาคารนั้นด้วยสภาพแห่งความเป็นจริงฉันทใด ตัวเราย่อมควรเห็นตัวตนของสังขารร่างกายด้วยความเป็นจริงฉันทนั้น

๑ พระมหาณัฐ ปุณณาคโม

ในยุคศัลยกรรม ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ ก็ยังเป็นปฏิภูล เพราะ

1. สิ่งเหล่านี้แม้จะตกแต่งสวยงามก็ยังคงสกปรก ต้องชำระล้าง
2. สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่สมของปฏิภูลอื่นๆ เช่น ผุ้ หน้ ฯลฯ
3. สิ่งเหล่านี้มีสภาพเสื่อมหรือชำรุด จึงต้องคอยตกแต่งให้ดูดี
4. สิ่งเหล่านี้นำทุกข์มาให้ เพราะเหตุที่ต้องคอยตกแต่ง ดูแล
5. สิ่งเหล่านี้ถ้าปล่อยทิ้งไว้เฉยๆ จะไม่งาม และน่ารังเกียจ
6. สิ่งเหล่านี้ดูเฉินๆ อาจจะสวย แต่ถ้าดูดีๆ ดูนานๆ จะไม่สวย
7. สิ่งเหล่านี้เป็นของเสียแน่ๆ ใครให้มาฟรีๆ เรายังไม่เอาเลย
8. สิ่งเหล่านี้ถ้าหลุดออกจากร่างกาย เรายังไม่นำกลับมาใช้อีก
9. สิ่งเหล่านี้เป็นปฏิภูล ยิ่งหลุดออกไปก็ยิ่งเป็นปฏิภูลหนักขึ้น
10. เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นปฏิภูล เรายังนำมาใช้พิจารณาสุภะได้

๑ พระวิเชียร วชิรญาณ

แม้ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ ก็ยังคงเป็นปฏิภูล เพราะศัลยกรรมตกแต่งปกปิดความปฏิภูลได้แค่ภายนอกเท่านั้น แต่ความปฏิภูลภายในปกปิดไม่ได้ ซึ่งที่ปกปิดได้นั้นก็เพียงชั่วคราว ไม่ซำกัเผยความเป็นปฏิภูลให้เห็นอีก เหมือนนำพวงมาลัยสวยงามมาประดับกองอุจจาระ แม้จะใช้ดอกไม้มากมายสักเท่าไรก็ไม่อาจทำให้อุจจาระหายเน่าเหม็นได้ เพราะมันเน่าเหม็นโดยเนื้อแท้ของมันจริงๆ ส่วนดอกไม้เป็นเหมือนภาพลวงตา เหมือนพยับแดด ไม่ซำกัเลือนหายไป ทิ้งไว้เพียงปฏิภูลที่ไม่มีใครต้องการ แม้เหลียวมองครับ

๑ พระธณัช เขมฺมธมฺโม

โรงศพแม้จะทำด้วยวัสดุที่มีค่ามากที่สุดในโลก แกะสลักด้วยลวดลายที่งดงามที่สุดในโลก แต่เมื่อเปิดฝาโลงเข้าไปแล้วก็ล้วนแต่พบกับศพอันเน่าเหม็นไม่มีใครต้องการฉันใด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ร่างกายของเรา แม้จะประพรมด้วยน้ำหอมที่หอมที่สุดในโลก เครื่องประทีปผิว ที่ดีที่สุดในโลก หรือแม้แต่การทำศัลยกรรมที่ใดๆ ว่าเป็นการทำหล่อสวยถาวร แต่เมื่อดูกัน ลึกลงๆ เข้าไปแล้วก็ล้วนแต่หลีกหนี **“ความปฏิกูล”** ถาวรไปไม่ได้เลย สิ่งที่สกปรกยังคงสกปรก สิ่งที่น่าเหม็นยังคงเน่าเหม็น สิ่งที่น่ารังเกียจยังคงน่ารังเกียจอยู่อย่างนั้น

๑ พระอรรณกร ภาททมฺโม

แม้ยุคสมัยจะฟูเฟื่องเรื่องศัลยกรรม แต่ผม ขน เล็บ ฟัน หนังก็ยังคงเป็นปฏิกูลครบ ภายนอกอาจดูสวยวิ้ง สวยติดทนนาน แต่ภายในก็ยังเป็นปฏิกูลอยู่ดี

ความสวยมีคงที่	แต่ความดีลึกลง
ยิ่งศัลยกรรมบน	เรื้อนร่างตนให้สวยงาม
เป็นแค้นงามฉาบฉวย	เป็นแค่สวยพยายาม
นับวันยิ่งโถมทรมาน	หมดความงามตามเวลา
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง	สุดท้ายยังต้องชรา
ผู้พึงสังขาร	อนิจจาไม่เที่ยงเอย

๑ พระจรัญพงศ์ โกวิโท

แม้ว่าปัจจุบันจะมีการศัลยกรรมก็ตาม แต่ก็เป็นการทำเฉพาะพื้นผิวชั้นนอกเท่านั้น สิ่งปฏิกูลต่างๆ ก็ย่อมมีการไหลออกจากร่างกายอย่างสม่ำเสมออยู่เช่นเดิม เพราะว่สิ่งต่างๆ ต้องมีการผลัดเปลี่ยนเซลล์เก่าที่ตายไป และเซลล์ใหม่ก็เกิดขึ้นมาแทน ทำให้แม้ปกปิดร่างกาย ให้สวยงามขึ้นก็ทำได้เพียงภายนอกเท่านั้น

มูลกรรมฐานที่พระอุปัชฌาย์สอนให้พิจารณานั้น เราควรหมั่นพิจารณาอยู่เนืองๆ ว่สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนไม่สวยไม่งาม ต้องหมั่นชำระ ทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอเพื่อ ปกปิดความไม่งามในร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ถ้าเราพิจารณาแยกเป็นชิ้นๆ ดีๆ จะพบว่าสิ่งเหล่านี้หากไม่หมั่นทำความสะอาดก็ย่อมสกปรกไม่น่าดูเป็นอย่างมาก หาก แม้ว่าจะศัลยกรรมปกปิดไว้ก็ปกปิดได้เพียงชั่วคราว ปกปิดได้เพียงภายนอกเท่านั้น เพราะ ร่างกายยังต้องมีการขับของเสียออกอย่างสม่ำเสมออย่างเช่นเคย



ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง ผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง ยังคงเป็นปฏิภูลใหม่

๑ พระมหาบุญชู อริยมโฆ

ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง ผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง ก็ยังเป็นปฏิภูลคือมีความลื่นไป เสื่อมไปตามกฎไตรลักษณ์เป็นธรรมดา ถึงแม้ว่าศัลยกรรมตกแต่งจะสามารถเสริมสร้าง ซ่อมแซม ทดแทน ชะลอความเสื่อมของร่างกายสังขารได้บ้าง แต่ก็ยังไม่สามารถเอาชนะกฎไตรลักษณ์ได้ ไม่เข้าสภาวะความเป็นปฏิภูลก็ปรากฏ และก็เกิดขึ้นตลอดเวลาถึงต้องหมั่นดูแลรักษาทำความสะอาดเสมอ โดยส่วนที่เห็นได้ชัดเจนคือผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง นั่นเอง

๑ สามเณรบุญญพัฒน์ มนวรรธน์

เมื่อต้องทำความสะอาดแสดงว่ายังเฝ้าอยู่ เมื่อต้องตกแต่งแสดงว่ายังเหม็นอยู่ เมื่อต้องเสริมสวยแสดงว่ายังไม่พอ เมื่อต้องศัลยกรรมสังขาร แสดงว่ายังหลอกตนเองอยู่

ฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หน้างล้วนเป็นปฏิภูลอย่างแท้จริง เพราะเป็นปฏิภูลจึงจำเป็นต้องทำความสะอาดอยู่ทุกๆ วันเพื่อที่จะไม่ให้มันเน่าเหม็น ถึงจะตกแต่งด้วยของหอมต่างๆ แล้วก็ตาม แต่กลิ้งนั้นก็ไม่ใช้กลิ้งที่แท้จริงของสังขาร กลิ้งของสังขารนั้นเป็นกลิ้งของปฏิภูลที่อยู่เนื้อหนังของเรา เพราะฉะนั้นในยุคศัลยกรรมที่กำลังเจริญรุ่งเรืองอยู่ทำให้ผู้คนไม่มีความพอดีในตนเอง หรือยึดติดหลงรูปตนเอง

๑ พญุมร บุญแข็งเก่ง

ยังคงเป็นปฏิภูลเจ้าคะ ไม่ว่าเทคโนโลยีในการชะลอความแก่ ความเหี่ยว ความหย่อนยานไปได้มากแค่ไหน แต่ยังไม่มืเทคโนโลยีอะไรที่จะหยุดยั้งความตายไปได้ เมื่อไรที่กายยังหยาบ ใจยังหยาบ เราก็ยังต้องวนเวียนอยู่กับของหยาบๆ กินดื่มเข้าไปแล้วก็ขับถ่ายออกมา ยังคงมีเซลล์ที่เกิดตายเป็นๆ อยู่ตลอดเวลา ทั้งผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง ยังคงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป แม้จะปกปิดด้วยการทำศัลยกรรม การแต่งหน้า แต่งตัว เครื่องสำอางต่างๆ ก็ปกปิดได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น เรายังคงต้องคอยทำความสะอาดสิ่งเหล่านี้้อยู่เนืองๆ ทุกวันจะสวยก็สวยชั่วคราว เดียวก็ต้องกังวลว่าหมดสวย สู้การมีสุขในกลางที่มีสุขมากขึ้นทุกวัน ไม่ได้เลยเจ้าคะ

๑ นันทวัน เทพบุญศรี

ผม ขน เล็บ ฟัน หนังยังเป็นปฏิภูลตลอดเวลาละ ยิ่งในยุคศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง คนทั่วไปคิดว่าการตกแต่งหนังที่ห่อหุ้มอวัยวะทั้งหลายให้ดูดีสวยงามนั้น จะทำให้คนผู้นั้นดูดี มีฐานะ สูงศักดิ์ เลิศเลอ แต่ตามความเป็นจริงแล้วมันก็แค่ตกแต่งหนังภายนอกที่นำมาปกปิดอวัยวะภายใน อวัยวะภายในก็ยังคงเน่าเหม็นอยู่ดี เหมือนเอาใบตองมาปิดปลาเน่า ปลามันก็คงเน่าอยู่เหมือนเดิม ใบตองไม่ได้ช่วยให้ปลาหายเน่าหรืออยู่คงทนถาวร ร่างกายของคนเราเช่นกัน แม้จะศัลยกรรมโน่น นี่ มองภายนอกแล้วจะดูสวยสดงดงามแค่ไหน ภายในก็ยังเต็มไปด้วยน้ำเลือด น้ำหนอง ไขมัน เซลล์ เป็นต้น ทั้งยังคงความเหม็นเน่าเสื่อมสลายอยู่ตลอดเวลา

ดังนั้นเราไม่ควรจะไปยึดมั่นกับร่างกายรูปลักษณ์ภายนอกให้ใจหมกมุ่นหาประโยชน์อะไรไม่ได้ เราควรเอาใจมาอยู่กับพระรัตนตรัยภายใน หาความใส สว่าง เป็นคุณค่าที่แท้จริงให้กับตนเองกันดีกว่าละ เป็นประโยชน์กับตัวเราทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

๑ สุภาวดี บัตรศิริมงคล

ไม่ว่าจะศัลยกรรมตกแต่ง ผม ขน เล็บ ฟัน หนังให้สวยงามดูดีขนาดไหน สิ่งเหล่านี้ยังคงเป็นปฏิภูลตามธรรมชาติ ไม่มีใครสามารถฝืนกฎธรรมชาติได้ สังขารร่างกายมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา การศัลยกรรมอาจทำให้ดูดีได้ แต่ไม่อาจห้ามความเสื่อมสลายของสังขารร่างกาย ไม่อาจทำให้สังขารหายขาดจากความเป็นปฏิภูลได้ เสมือนความตายที่ไม่มีใครเลยที่เลี่ยงได้แม้แต่คนเดียว

การทำศัลยกรรมเหมือนการใส่หน้ากากปกปิดซากศพที่เดินได้ไว้ หากถอดหน้ากากคือมองดูสังขารให้ทะลุไปถึงภายในที่ถูกผิวหนังห่อหุ้มไว้จะเห็นกล้ามเนื้อ ไขมัน เส้นเอ็น น้ำเลือด น้ำเหลือง โครงกระดูก มีกลิ่นเหม็นคาว กลิ่นเน่า หากไม่มีวิญญาณครองก็เป็นเหมือนศพจริงๆ นั่นเอง

การทำศัลยกรรมทำได้เพียงภายนอก ผิวที่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า แต่หาได้ทำให้ซากศพที่เดินได้นั้นสวยงาม ดูดี และหายจากกลิ่นเหม็นคาว เหม็นเน่า เปื่อยเน่าไม่ บางกรณีการทำศัลยกรรมที่เกิดจากความผิดพลาด ยิ่งทำให้เห็นความเป็นปฏิภูลของสังขารได้ชัดเจนยิ่งขึ้น หรือหากไม่ผิดพลาดก็ต้องคอยดูแลรักษาเป็นพิเศษ ทั้งนี้ทั้งนั้นก็เพื่อปกปิดความเป็นปฏิภูลของตัวเองนั่นเอง



ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ยังคงเป็นปฏิภูลใหม่

๑ สิทธิรณณ ฎประเสริฐ

แม้ไปทำศัลยกรรม ผม ขน เล็บ ฟัน หนังยังคงเป็นปฏิภูล เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็น สัจธรรมความจริงที่อยู่ในตัวเรา แม้จะไปตกแต่งปิดบังอำพรางได้แค่เปลือกนอก การทำ ศัลยกรรมก็เพื่อให้สิริระรังกายดูดีขึ้นเท่านั้น แต่ความจริงถ้าเราไม่ดูแลทำความสะอาด ร่างกายสิ่งปฏิภูลก็จะไหลออกจากทวารเป็นปกติ คนเราจึงต้องส่องกระจกบ่อยๆ เพื่อดูว่า จะมีขี้หู ขี้ตา ขี้ฟัน ขี้มูกติดอยู่หรือไม่ สิ่งปฏิภูลที่ขับออกมาจากส่วนต่างๆ ของร่างกายจึง เรียกว่า “ขี้” เป็นตัวขึ้นต้น คือเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ ถ้าเราพิจารณาถึงความจริงตรงนี้ได้ก็จะ ปล่อยวางและปลดได้ เมื่อวางภายนอกได้ใจก็จะน้อมนำเข้าสู่ธรรมะภายในได้ง่าย

๑ ดร.วิระ สุภะ

ไม่ว่ายุคสมัยใดก็เป็นปฏิภูล ทั้งนี้อยู่ที่ใช้อยะไรมองและมองเมื่อใด ถ้ามองด้วยตาอาจ เผลอเห็นเป็นสิ่งที่สวยงาม ถ้ามองด้วยใจที่ผ่านการทำหุตนั้นก็จะเป็นปฏิภูล อย่างไรก็ตาม จะมองด้วยตาหรือมองด้วยใจต้องมองเมื่อได้ปฏิบัติธรรม และเห็นโทษภัยของสิ่งที่มองสิ่ง นั้น

๑ อานนท์ บำรุงศรี

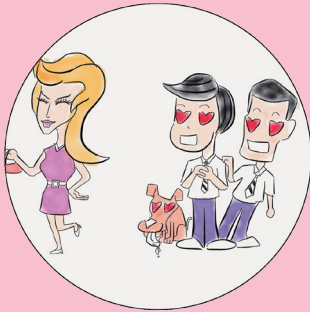
อันผมขน เล็บฟันหนัง สมัยไหน
ศัลยกรรม เจริญไวยุคไหนก็
ทั้งขี้หู ขี้มูก และขี้ฟัน
ล้วนขับถ่าย หนักเบา มาปะปน
คนไม่แก็ อมตะ นิรันดร์กาล
แบบเอลวิส มิตรชัย ดาราไทย
พุทธองค์ สอนไว้ เรื่องขันธ์ห้า
มีเน่าเหม็น เลื่อมทุกวัน ตามคำครู

ปฏิภูล ไม่เปลี่ยนไป ตาม พ.ศ.
ไม่พันกอ สระแอ แก่ทุกคน
ขี้โคลมัน เคลือบผิว รุขุมขน
มีทุกคน ไม่เว้นใคร ไว้สักราย
ยมบาล มาตอนหมด อายุขัย
เพราะตายไวย ไม่ได้แก็ ให้คนดู
ทั้งกายา สลายได้ ไม่สวดยหุ
ความจริงอยู่ คุโลก ตลอดกาล



“ในทุกๆ ยุคสมัย ผม ขน เล็บ ฟัน หนังก็เป็นปฏิกูล
แม้จะกลบด้วยศัลยกรรมแบบใหม่
สิ่งเหล่านี้ก็ยังคงเป็นสิ่งที่ปฏิกูลอยู่
แต่ถ้าใจเราละเอียด
เราก็สามารถที่จะตกแต่งศัลยกรรมได้
ด้วยใจที่ใสสะอาดบริสุทธิ์
เป็นการทำสปาภายใน

คุณครูไม่ใหญ่



ถ้าผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่ง
กำลังเจริญรุ่งเรืองเป็นปฏิกูลจริง ทำไมเรายังคง
ชอบใจ ติดใจอยู่

Question 35

26 กันยายน พ.ศ. 2556



ถ้า (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง) เป็นปฏิภูลจริง
ทำไมเรายังคงชอบใจ ติดใจอยู่

๑ พระมหานักรบ ขนติโมน

เพราะไม่ได้หมั่นพิจารณาความเป็นปฏิภูลของร่างกายอยู่เป็นประจำ อะไรรู้ก็ตามถ้า
ไม่ได้ทำบ่อยๆ มันลึ้มง่าย พอถึงเวลาจริงก็ลึ้ม ใช้อะไรไม่ได้ ไปแผลงแต่เปลี่ยนนอกที่เขา
ตกแต่งปิดไว้ แต่ถ้าเราฝึกบ่อยๆ ทุกครั้งที่เห็นสังขารแล้วเกิดความชอบใจแม้นิดเดียว
มันก็จะนึกถึงความเป็นปฏิภูลขึ้นมาได้ ยิ่งถ้านึกได้ถึงกลืนอุจจาระ ปัสสาวะ มันจะรู้สึกถึง
ความเป็นปฏิภูลได้เพิ่มขึ้นอย่างทันท่วงทีเลยครับ และที่ไปติดใจกับร่างกายภายนอกก็เพราะใจ
ไม่ได้ติดกับธรรมะภายใน ปลดปล่อยเลื่อนลอยออกนอกตัว เลยไปติดใจกับสิ่งอื่น ถ้าทุกๆ วัน
ประกอบรักษาใจไว้ภายใน สำรวมอินทรีย์ สำรวมใจ ใจก็จะไม่ไปชอบใจหรือไปติดใจกับสังขาร
ที่เป็นปฏิภูลครับ

๑ พระมหานิติวิทย์ วฑฒชโย

เป็นเพราะเราบได้	ระวัง
ยึดติดสิ่งผุพัง	ต่อหน้า
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง	ทั้งหมด นี่เฮย
งามงดชวนไขว่คว้า	ไม่ช้าเฝ้าแล
เป็นเพราะเราบได้	ไตร่ตรอง
กายที่มีใจครอง	นี่
ที่แท่นหมักดอง	แต่สิ่ง ปฏิภูล
มุ่งสู่ความป่นปี้	หลีกเลืความงาม
เป็นเพราะเราบได้	ใสใจ
สิ่งที่พ่อสอนไว้	สั่ง
อย่าได้ลุ่มหลงไป	กับดัก พญามาร
สอนสั่งเราเพื่อรู้	นั่งคู่เข้ากลาง
กายที่เราจักต้อง	ไฝใจ
กายที่ปลอดโรคภัย	เจ็ดจำ
กายในที่กลางใจ	ที่ปลอด ปฏิภูล
จงอย่ามัวอยู่ช้า	มุ่งคว่ำกายธรรม

๑ พระณัฐวุฒิ อธิวิุฒโต

ผม ขน เล็บ ฟัน หน่งในทุกยุคทุกสมัยเป็นปฏิภูล แต่ที่เรายังคงชอบใจ ติดใจอยู่ เป็นเพราะเรามีดวงปัญญาน้อยและเกิดมาพร้อมกับปฏิภูลเหล่านั้น จึงเห็นว่ามันเป็นปกติ มองไม่เห็นถึงความเป็นปฏิภูล และหากแมรู้แล้วถ้าเรายังเปลอใจ ขาดสติ ไม่ได้ใช้ใจที่ผ่องใส มองให้เห็นถึงความเป็นจริง หน่นเตือนตัวเองบ่อยๆ ปลอ่ยให้ใจของเรารู้โดยมีกิเลสครอบงำ เจือไปด้วยกิเลส เราก้จะเห็นผิด เห็นเพียงแต่สิ่งที่ถูกปรุงแต่งฉาบทาเอาไว้ โดยเฉพาะยุคที่ การศัลยกรรมตกแต่งเฟื่องฟูนี้จะยิ่งทำให้เราโดนหลอกกว่าผม ขน เล็บ ฟัน หน่งเหล่านี้เป็น สิ่งสวยงาม จึงทำให้เรารู้สึกชอบใจ ติดใจอยู่กับปฏิภูลเหล่านั้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะยิ่ง ทำให้เราหลงผิด ถูกดึงดูดหลอกให้เรามีใจที่ออกห่างจากการสร้างบารมีและการประพฤติ ปฏิบัติธรรมครับ

๑ พระพิทักษ์ชัย สิทธิวิโร

1. เป็นเพราะยังไม่เข้าถึงพระธรรมกาย ซึ่งเป็นกายที่บริสุทธิ์ล้วนๆ มีความเป็น นิจจัง สุขัง อัตตา เมื่อไม่เข้าถึงของจริง ใจก็ยังหลุดจากของปลอมได้ไม่ 100%
2. ฝึกอสุภกรรมฐานมาน้อย เพราะถ้าฝึกมาเยอะและพิจารณาไว้ตลอดก็จะได้ติด ในรูปภายนอกที่ประกอบไปด้วยสิ่งที่เป็นปฏิภูลครับ

๑ พระธรรณิศ จารุวิโส

เพราะเรามักจะมองเห็นแค่ความสดใส สวยงาม ความเต่งตึงภายนอก ไม่ได้มองทะลุ ไปถึงปฏิภูลข้างใน และไม่ได้ดูให้ครบวงจร มองแค่ช่วงขณะนั้นที่ผม ขน เล็บ ฟัน หน่งหรือ ร่างกายส่วนต่างๆ ถูกตกแต่งให้น่าดูน่าชม ถูกชำระล้างให้ดูสะอาด และฉาบทาด้วยเครื่อง ส้าางของหอม ห่อหุ้มด้วยเสื้อผ้าและเครื่องประดับต่างๆ

สิ่งเหล่านี้มันถูกใช้เพื่อนำมาปกปิดห่อหุ้มสภาพความเป็นปฏิภูลเอาไว้ เป็นภาพมายา หลอกตาและปิดกั้นดวงปัญญาของเรา ถ้าเราเปลอสติ ขาดความสำรวม รู้ไม่เท่าทันกิเลสใน ใจก็จะทำให้เกิดความลุ่มหลงยินดี ชอบใจติดใจ รู้สึกพึงพอใจในความสวยความงามของ สังขารร่างกาย ขาดการพิจารณา คิดไปไม่ถึงตอนที่เกิดความสกปรกน่าเหม็น และมองไม่ เห็นถึงปฏิภูลสิ่งหมักหมมที่ไหลออกมาตลอดเวลา



ถ้า (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง) เป็นปฏิภูลจริง
ทำไมเรายังคงชอบใจ ติดใจอยู่

๑ พระมหาเศวตอมร จิตวิโส

ผมคิดว่าที่เรายังคงชอบใจ ติดใจอยู่เพราะเรายังไม่หมดกิเลส ถ้าหากเปลือเมื่อไร
เป็นเสร็จ เหมือนหินทับหญ้า ตอนหินทับอยู่หญ้าก็ไม่ขึ้น แต่พอเอาหินออกหญ้าก็พร้อมจะ
โตทันที ถ้าหากว่าใจหยุดนิ่งติดตรงกลาง มีอารมณ์เฉยๆ หรืออยู่ในอารมณ์พิจารณาปฏิภูล
อยู่ก็รอดตัวไปครับ แต่ถ้าใจยังขัดส่ายไม่หยุดนิ่ง เจออะไรพวกนี้ก็พร้อมจะเสร็จได้เสมอ
สิ่งที่ผมใช้เตือนตัวเองตอนนี้คือ ถ้าพลาดแล้วชีวิตสมณะที่อุตสาหะสั่งสมมานั้นจะพังเอา
ชีวิตมันจะตกต่ำเอา ผมยังปรารถนาความเจริญในชีวิตการสร้างบารมีอยู่ครับ

๑ พระประพุทธ พุทธิพล

การที่เราแวงงำเข้าไปดูมาบนพื้นไม้ หมายความว่าเราจะมีโอกาสอย่างสูงที่จะเจอ
เสี้ยนตำ นี่เป็นที่มาของสุภาจิตที่ว่า**แวงงำเท้าหาเสี้ยน** เช่นเดียวกัน ถ้าเราไม่สงวนกาย วาจา
ใจของเรา เราก็จะมีสิทธิ์ไปติดและหลงผิดในปฏิภูล เพราะการรวมกันของธาตุทั้งหลายจน
ก่อตัวมาเป็นมนุษย์ ไม่ว่าเพศชายหรือหญิงก็จะมาพร้อมอายตนะที่ดึงดูดเพศตรงข้ามเป็น
ปกติ เปรียบเหมือนตอนที่เราไม่สำรวจอินทรีย์ตอนฉันภัตตาหาร ใจก็จะไปมัวเมาในรสที่
เอร็ดอร่อย ถ้าเราฟังวิทยุหรือดูโทรทัศน์แบบไม่ระวังใจ ใจเราก็จะคล้อยตามกระแสโลก แม้ว่า
จะเป็นความโลภ โกรธ หรือหลงก็ตาม

ฉะนั้นเมื่อไรที่เราเปลือ ไม่มีสติสัมปชัญญะในการระคองใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย
ท่ามกลางความสุขความบริสุทธิ์ เมื่อนั้นเราก็จะเปิดโอกาสให้ใจของเราหลุดออกไปภายนอก
ไปติดในคน สัตว์ สิ่งของไปหลงผิดว่าสิ่งที่เป็ปฏิภูลก็ยงดูสวยงามแต่ๆ ครับ

๑ พระธนาวุฒิ ติสฺสโร

เพราะใจของเรายังไม่สมบูรณ์ การที่ติดใจในรูปลักษณะภายนอกกว่างามหรือมอง
ไม่เห็นตามความเป็นจริงนั้น แสดงว่าระดับจิตใจของเรายังไม่ได้อยู่ในสภาวะของพระอริย
เจ้า ดังนั้นจะประมาทไม่ได้ ต้องตั้งสติให้ดีแล้วก็สร้างกำลังใจในการฝึกฝนตนเองต่อไป เพราะ
กว่าจะเข้าใจว่าเรื่องไหนดีไม่ดีว่ายากแล้ว แต่การลงมือทำความดีจริงๆ ยากยิ่งกว่า และการ
รักษาความดีนั้นให้ตลอดต่อเนื่องนั้นยากเพิ่มขึ้น ในเมื่อรู้ตัวว่าสภาวะใจของเราไม่สมบูรณ์
ก็ต้องตั้งอยู่ในความไม่ประมาทให้ได้ตลอดเวลา หมั่นสอนตัวเองบ่อยๆ

๑ พระสิทธิพร สุทฺธมานโส

1. เราปล่อยให้มองแบบสวยๆ งามๆ มานาน ปล่อยให้กิเลสปรุงแต่งมานาน เพิ่งฝึกมองให้เห็นความจริงว่าเป็นปฏิกุศลได้ช่วงหนึ่ง จึงทำให้เผลอชอบใจติดใจอยู่
2. ใจยังละเอียดไม่พอ จึงยังมองไม่ทะลุถึงความปฏิกุศลที่มีอยู่ได้อย่างแท้จริง
3. เผลอสติปล่อยใจให้หลุดจากศูนย์กลางกาย ทำให้ความยินดียินร้ายเข้าครอบงำ

๑ พระมหาบุญชู อริยธมฺโม

ที่เรายังชอบใจ ติดใจอยู่กับผม ขน เล็บ ฟัน หนังซึ่งเป็นปฏิกุศลนั้นเพราะว่าเรายังหาที่ที่ดีกว่า ที่ใจชอบ และใจอยากจะติดอย่างแท้จริงไม่ได้คือที่พึ่งภายในที่มีความรู้ตัวที่สมบูรณ์ที่ศูนย์กลางกายของเราทุกคน เมื่อความรู้ที่สมบูรณ์ยังไม่เกิดกิเลสก็จะบังคับใจให้เสพคุ้นกับสิ่งเดิมๆ หลงติดอยู่กับอวิชชา ความไม่รู้เท่าทันสภาวะที่แท้จริงของสังขารร่างกายทำให้เกิดความเห็นผิด ชอบและติดใจกับผม ขน เล็บ ฟัน หนังที่เป็นปฏิกุศล กลับหลงไหลเห็นว่าเป็นสิ่งสวยงาม

๑ พระวิชัย ปุณฺณธมฺโม

ลูกมีความคิดว่าตราบใดที่ใจของเรายังไม่ติดแน่นอยู่ที่ศูนย์กลางกายอย่างมั่นคงแล้วเราก็จะยังคงเผลอ ในยามที่สติหย่อนไปก็จะโดนกับดักพญามาร และเผลอไปชอบใจกับผม ขน เล็บ ฟัน หนังที่ยังคงเป็นปฏิกุศลอยู่ แต่จากการที่ได้รับฟังโอวาทและได้คอยตอบคำถามของพระเดชพระคุณหลวงพ่อยู่ทุกๆ วันในช่วงหลังนี้ ก็ทำให้การเผลอเผลอเกิดขึ้นน้อยลงหรือถึงแม้เผลอเผลอไปในบางครั้ง สติและปัญญาก็สามารถสอนตัวเองให้คลายจากความชอบใจจากสิ่งเหล่านั้น และจรดใจไปที่กลางตรีกธรรมะของลูกไป หรือไม่ก็พิจารณา มรณานุสสติ ตรีกอสุกกรรมฐานซ้อนขึ้นมากับบุคคลนั้นๆ ก็ทำให้ใจคลายจากความชอบใจนั้นไปได้ครับ ลูกเชื่อมั่นว่าหากสามารถฝึกฝนใจของลูกจนกระทั่งหยุดนิ่งได้อย่างสมบูรณ์จริงๆ แล้ว และไม่ประมาทในการรักษาสภาวะธรรมที่ดีนั้นๆ เอาไว้ตลอด ความชอบใจในสิ่งดังกล่าวย่อมค่อยๆ น้อยลงไปจนหมดไปได้ในที่สุดครับ



ถ้า (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรือง) เป็นปฏิภูลจริง
ทำไมเรายังคงชอบใจ ติดใจอยู่

๑ พระมหาสุรพงศ์ วรสุโร

การที่เรายังชอบใจติดใจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังอยู่เพราะเรายังไม่หมดกิเลสครับ เมื่อเราปฏิบัติธรรมใจหยุดใจนิ่งดี ก็เหมือนน้ำโคลนที่ตั้งทิ้งไว้จนโคลนตกตะกอนนอนก้นแล้ว กิเลสก็มาบังคับใจเราไม่ได้ แต่ถ้าเราไม่สำรวจตา หู จมูก ลิ้น ใจ ใจของเราก็จะถูกกิเลสเข้าครอบงำได้อีก เหมือนเราปล่อยให้ศัตรูมากระแทกแก้วน้ำ โคลนตกก็จะฟุ้งกระจายขึ้นมาอีกครั้งครับ

๑ สามเณรภัทรพล คงมัน

เพราะไม่สำรวจอินทรีย์ ปล่อยใจตามกระแสนิเลส ทั้งที่รู้ว่าเป็นปฏิภูลแต่ยังชอบใจ ติดใจในรูปอยู่ อีกอย่างหนึ่งคือนั่งธรรมะน้อย ปล่อยให้ใจหยาบ ตกเป็นทาสของกิเลสอาสวะ

วิธีแก้ไขคือให้หมั่นสำรวจอินทรีย์อยู่เสมอๆ หมั่นฝึกพิจารณาสังขารร่างกายของตนเองว่าเป็นปฏิภูล จนคลายความยินดีได้แล้วก็มาฝึกพิจารณาคนอื่น ถ้าเรายินดีในรูปของใครให้ยิ่งพิจารณาแยกองค์ประกอบของร่างกายของคนนั้นว่าเป็นปฏิภูลอย่างไรในแต่ละส่วน ทั้งอนุโลมและปฏิโลมจนคลายความยินดีในคนนั้น ถ้าทำไม่ได้ให้ปรึกษาภิกษุสามเณร หรือ พระอาจารย์ พระพี่เลี้ยง และหมั่นระคองใจ ตรีกธรรมะให้ได้ตลอดเวลา นั่งธรรมะเป็นประจำให้สภาวะใจเราสูงขึ้นครับ

๑ พลิตธี หมิ่นเกล้า

ผม ขน เล็บ ฟัน หนังในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรืองนั้นเป็นปฏิภูลจริง สาเหตุที่ทำให้เรายังคงชอบใจ ติดใจอยู่นั้น เพราะเราไม่ได้หมั่นพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งนี้แท้ที่จริงแล้วเป็นปฏิภูล หรือพิจารณาบ้างก็เพียงครั้งคราว ไม่ได้ทำอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่อง ปล่อยให้หลุดจากศูนย์กลางกายไปติดในสิ่งเหล่านั้นว่างาม ว่าน่าชอบใจ วิธีแก้ไขไม่ให้ไปชอบใจไปติดใจก็คือเราต้องหมั่นพิจารณาว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนังเป็นสิ่งปฏิภูลตลอดเวลา ไม่ว่าจะถูกตัดแต่งหรือต่อเติมไปอย่างไรก็ตามต้องพิจารณาเป็นนิจ และต้องมีอินทรีย์สังวร สำรวมกาย วาจา ใจของเราให้ดี และที่สำคัญที่สุดต้องหมั่นระคองใจไว้ที่ศูนย์กลางกายของเราอยู่เสมอ

๑ รัชนิกร แจ่มใส

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ในยุคที่ศัลยกรรมตกแต่งกำลังเจริญรุ่งเรืองเป็นปฏิปักษ์จริง แต่เรายังคงชอบใจ ติดใจอยู่เพราะ

4. เรายังไม่ชนะเขา จึงถูกกิเลสดึงใจเราให้ไปติดกับสังขารร่างกายภายนอกที่ถูกตกแต่งกลบเกลื่อนความเป็นปฏิปักษ์ของร่างกายเอาไว้

5. เรายังไม่สามารถติดกลางดวง กลางองค์พระได้ตลอดเวลา เมื่อไรที่สติของเรา หย่อน ใจเราจึงยังคงชอบใจ ติดใจในรูปอยู่แม้ว่าเราจะรู้ว่ามันเป็นปฏิปักษ์

6. เรายังพิจารณาว่าร่างกายสังขารนี้เป็นปฏิปักษ์จริงๆ ได้ไม่ตลอดเวลา เรายังต้อง อยู่ในสังคม ซึ่งเมื่อพบเจอผู้คนจึงต้องมีการกลบเกลื่อนปฏิปักษ์ด้วยวิธีการต่างๆ แต่ในขณะที่เรากลบเกลื่อนอยู่นั้นก็ทำให้ใจของเราไปติดในรูปที่พ้นจากความเป็นปฏิปักษ์ชั่วคราว เพราะเราเห็นถึงความแตกต่างที่มันเปลี่ยนแปลงไป แล้วทำให้เกิดความพึงพอใจ รู้สึกมั่นใจในการพบปะผู้คน ทำให้เรายังคงชอบใจติดใจอยู่ทั้งของตัวเองและของผู้อื่น

7. ใจเรายังคุ้นอยู่กับการเห็นสิ่งสวยงามที่มองเห็นด้วยสายตา มากกว่าการพิจารณา ให้เห็นตามความเป็นจริง ซึ่งต้องใช้ปัญญาและเวลามากกว่า

ดังนั้นเราจึงเผลอสติได้ง่าย ทุกอย่างเผลอเป็นเสร็จ แต่หากเรามีสตินำใจมาไว้ที่ ศูนย์กลางกายให้ได้ต่อเนื่องมากที่สุด ยิ่งมากเท่าไรใจของเราก็จะยังไม่ติดในสังขารร่างกาย และสิ่งต่างๆ มากมายเท่านั้น

๑ กมรัตน์ ฉัตรกันภัย

เป็นเพราะคนเรายังหลงยึดติดอยู่กับความสวยงามที่ดูแล้วเห็นแล้วเพลิดเพลินเจริญ หุเจริญตา ชอบใจเมื่อได้รับคำชมสรรเสริญยินยอมว่าเป็นหญิงสวย ชายหล่อ วุ่นวายอยู่กับ เรื่องราวภายนอกตัว ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับวังวนของกระแสกิเลส กับดัก หลุมพรางของ พญามาร แม้สิ่งที่เปื้อนปฏิปักษ์ก็ยังหลงยึดติดว่าสวยงาม แล้วก็เผลอยอมปล่อยวาง พยายามจะ ยึดยึดถือเอาไว้ไม่ให้สูญเสียไป แต่ในที่สุดก็ไม่สามารถยึดถือเอาไว้ได้



“ลูกๆ ยังแข็งแรงกันอยู่
ต้องรีบชิงช่วงลยนั่งธรรมะกันให้เต็มที่
ช่วงนี้หลวงพ่อกำลังจะเน้นเกี่ยวกับเรื่องปฏิกุศล
เพื่อตอกย้ำให้ลูกๆ เอาไปคิดทบทวน
และสอนตัวเองกัน”

คุณครูไม่ใหญ่



เราจะใช้สังขารร่างกายที่เป็นปฏิกุศลนี้อย่างไร ให้เป็นไป
เพื่อความบริสุทธิ์ หยุคนิ่งง่าย และได้บุญเยอะ

Question 36

21 สิงหาคม 2556

๑ พระพลเทพ ฌานพโล

เริ่มตั้งแต่ตอนตื่นนอนก็ให้หมั่นนึกถึงความตายให้ได้ทุกวัน เพื่อใจจะได้ปลง ไม่ยึดติดกับสังขารร่างกายที่เป็นปฏิถูล แล้วจัดสรรเวลาในแต่ละช่วงของวันให้เหมาะสม เวลานั้นสมาธิ เวลารับบุญที่ได้รับมอบหมายจากหมู่คณะ เวลาบริหารสังขาร เวลาทำภารกิจส่วนตัว เมื่อเวลานั้นสมาธิก็ให้ใจหยุดนิ่งที่กลางกาย เวลารับบุญต่างๆ จะทำภารกิจส่วนตัว หรือออกกำลังกาย ก็หมั่นประคองใจให้อยู่ที่กลางกายให้ได้ตลอด หรือภาวนา **สัมมา อะระหัง** ไปเรื่อยๆ แล้วแต่ว่าสภาวะอารมณ์ในแต่ละช่วงของวันครับ

๑ พระฤทธิเดช สิทธิเตโช

แม้กายนี้จะเป็นสิ่งปฏิถูล แต่กายนี้ก็เหมาะกับการประพาศธรรมสร้างบารมี ต้องถนอม รักษา ออกกำลังให้สดชื่นแข็งแรง แล้วเอาเรี่ยวแรงกำลังมาปฏิบัติธรรม สร้างบุญให้เต็มทีก่อนจะโดนความเจ็บป่วยหรือความตายมาชิงช่วงไป เราต้องช่วงชิงตอนที่ยังแข็งแรง ยังมีเรี่ยวมีแรง ต้องประคองใจให้หยุดให้หนึ่งที่กลางกายอย่างสม่ำเสมอ สติมาปัญญาเกิด เมื่อตรีกองค์พระใสๆ ดวงแก้วใสๆ ภาวนา **สัมมา อะระหัง** ไปเรื่อยๆ ใจก็มานเวียนที่กลางกาย เราก็มีสติเตือนตนสอนตัวเองได้ เมื่อใจเราหลุดออกมาจากเรื่องโลกๆ ได้ ใจจะสงบนิ่ง และชุ่มฉ่ำในบุญ บุญหล่อเลี้ยง ใจก็ใสสะอาดบริสุทธิ์ไปเรื่อยๆ

อย่าเอาใจไปทางโลกให้มากนัก	ให้ใจพักกลางกายในดวงใส
หยุดเรื่อยเรื่อยนิ่งนิ่งดิ่งดิ่งไป	ใจสดใสเพิ่มพูนบุญทัพบว
งานบุญหยาบบุญละเอียดไม่ขาดตก	ให้ใจกกเหมือนแม่ไก่หวงไข่หนา
ข้างนอกไหวข้างในนิ่งเกิดปัญญา	สุขจริงหนาจริงหนอบุญเยอะจ้ง

๑ พระณัฐวุฒิ อธิวุฒโฒ

การจะใช้สังขารร่างกายที่เป็นปฏิถูลนี้ให้เกิดประโยชน์ เพื่อความบริสุทธิ์ หยุดนิ่งได้ง่าย ได้บุญเยอะ ลูกคิดว่าให้ตัวเราเรียนรู้ที่จะใช้สังขารนี้อย่างมีสติอยู่เสมอ และต้องใส่ใจดูแลรักษาบริหารให้แข็งแรงควบคู่กันไปกับการใช้ โดยมีเตอร์ที่จะวัดเรื่องของแนวทางการใช้สังขารนี้ คือความใสของใจ

การสังเกตผลจากสิ่งที่ทำหยาบๆ ว่ามีผลต่อการประพาศปฏิบัติธรรมในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ สามารถรวมใจได้เร็วขึ้นหรือไม่ ใจใสหรือไม่ ปลื้มปิติหรือไม่ เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาหรือไม่ หากเป็นไปในทางที่ดี ก็ให้เราฝึกใช้สังขารนี้อย่างมีสติและให้เป็นเครื่องช่วยฝึกนิสัยของตัวเองให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปควบคู่กับการฝึกใจให้หยุดให้หนึ่งครับ



เราจะใช้สังขารร่างกายที่เป็นปฏิกุศลอย่างไรให้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ หยุตนิ่งง่าย และได้บุญเยอะ

๑ พระอัฐพล ปุณณนาโถ

8. เนื่องจากร่างกายเป็นปฏิกุศล คือมีทั้งความสกปรกและพร้อมที่จะเสื่อมสลายลง จึงต้องมีการบำรุงรักษาทำความสะอาดดูแลให้ดี เช่น สรงน้ำ ชักผ้า ล้างหน้า แปรงฟัน ทำความสะอาดที่อยู่อาศัย ระวังมารยาทไม่ให้ความสกปรกไปกระทบผู้อื่น ฉันทอาหาร จำวัตร ออกกำลังกาย ขับถ่ายอย่างเหมาะสม

9. ไม่เอาภพนี้ไปถล่มทำเรื่องที่ไม่ใช่เรื่อง ด้วยการสำรวมอินทรีย์ อะไรไม่ดีก็อย่าไปรับเอาเข้ามา ทั้งสุรา ยาเสพติด รวมถึงสิ่งที่จะทำให้ใจเราเศร้าหมอง

10. ใช้ร่างกายอย่างเต็มที่เต็มกำลัง แต่ก็ไม่ควรเกินกำลังในการปฏิบัติธรรมและสังขารมีเพราะเป็นงานที่แท้จริง ซึ่งในระยะยาวหากเราทำงานเหล่านี้อย่างเหมาะสมก็ยิ่งจะทำให้สังขารของเราทั้งร่างกายและจิตใจมีความบริสุทธิ์มากขึ้น แข็งแรงมากขึ้น เหมาะในการสร้างความดียิ่งๆ ขึ้นไป จนที่สุดคือได้กายมหาบุรุษ

๑ พระธรรณิศ จารุวโส

แม้สังขารร่างกายนี้เป็นปฏิกุศล มีความเสื่อม ต้องคอยดูแลรักษาอยู่ตลอดเวลาๆ วัน แต่ก็เป็นกายที่สำคัญต่อการบำเพ็ญบุญและบ่มบารมีให้เพิ่มพูนขึ้น เพราะกายมนุษย์เป็นกายเดียวที่จะสร้างบารมีได้อย่างเต็มที่ ได้อานิสงส์เร็วแรง ดังนั้นเราจึงต้องรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง อย่าให้เจ็บป่วย และใช้กายมนุษย์นี้อย่างผู้มีปัญญาที่ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท คือ

1. รักษาศีลให้สะอาดบริสุทธิ์ ไม่ทำสิ่งใดที่เป็นการเบียดเบียนตัวเองและผู้อื่น เพื่อให้ไม่ไปสร้างวิบากกรรมใหม่

2. สร้างบุญบารมีทุกรูปแบบ บุญกิริยาวัตถุทั้ง 10 ประการให้ครบถ้วน เพื่อให้เรามีทั้งรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติที่สมบูรณ์บริบูรณ์ยิ่งๆ ขึ้นไป

3. ฝึกใจให้ปล่อยวางจากคน สัตว์ สิ่งของต่างๆ ประพฤติพรหมจรรย์ให้สะอาดบริสุทธิ์ กลั่นใจให้ใสสว่าง ด้วยการทำความเพียรหมั่นปฏิบัติธรรมให้ใจหยุดนิ่งอยู่ภายใน อย่างถูกหลักวิชา เพื่อให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ และความสุภาพภายใน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับองค์พระให้ได้ตลอดเวลา

ถ้าเรารักตัวเอง เราต้องทำให้ได้อย่างนี้ และหมั่นอธิษฐานจิตตอกย้ำกับตัวเองทุกๆ วัน เพื่อให้เราสามารถใช้อย่างมนุษย์และวันเวลาที่ผ่านไปได้อย่างคุ้มค่า และจะได้หอบเอาบุญบารมีกลับไปอย่างเต็มที่ ภพชาติต่อไปก็มีอุปการะในการสร้างบารมีที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้นครับ

๑ พระมหาติด คุณรมโม

กาย ใช้ปฏิบัติธรรม นั่งธรรมะ ปฏิบัติศาสนกิจที่เป็นบุญเป็นประโยชน์ต่อตนเอง และส่วนรวม

วาจา ใช้ท่องบ่นมนต์ พระปริตร ทำวัตรเช้าเย็น พระปาฏิโมกข์ สรรเสริญคุณ มหาปุษณียาจารย์ แสดงธรรม สนทนาธรรม

ใจ ตรีกธรรมะ พิจารณาธรรม ตามเห็นธรรม น้อมธรรมเข้ามาในกลาง นึกถึงธรรม เข้ากลางธรรม

กายพากเพียรนั่งไว้	ปฏิบัติธรรม
วาจาสดวัตรทำ	คำเช้า
จิตตรีกกลางน้ำ	กายกึ่ง เรนา
รวมหยุดนิ่งหนักเข้า	จึงได้ทางเกษม

๑ พระมหาเอก จนทุโปโม

ต้องเตือนตนเองให้ตั้งในความไม่ประมาทในวัย ความแข็งแรง และจัดเวลานั่งธรรมะ เป็นกิจวัตรให้ได้ทุกวันอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง นอกกรอบต้องรักษาใจให้ใสๆ ละเอียดๆ ด้วยการทำการบ้าน 10 ข้อของหลวงปู่ และจับแง่คิดเป็น คิดแล้วใจผ่องใสยิ่งขึ้น

การรับบุญที่หมู่คณะมอบมา เราต้อง

1. มองตนเองว่าเรามีจุดแข็งด้านใดที่สามารถช่วยหมู่คณะได้ แล้วอาสาช่วยงาน จุดนั้น

2. มองงานให้ออก งานนั้นผลลัพธ์คืออะไร ต้องทำอะไร และมองให้ลึกลงไปว่า งานคือกิจกรรมให้คนมารวมกันสร้างบุญใจใสๆ เก็บเกี่ยวเชื่อมสายบุญกับมหาปุษณียาจารย์ เราต้องเอื้อเพื่อกัน

3. พัฒนาทีมงานของเราให้มีทักษะในงาน และมีนิสัยดีๆ ครับ

4. มองให้ออกว่าเบื้องหลังความสำเร็จคือบุญและใจใสๆ ตามคำหลวงปู่ที่ว่า **งานมี ก็ทำไป บุญก็ทำไป (ทุกวัน) และนั่งธรรมะทุกวัน ต้องพร้อมทุกวัน ย่อารอโอกาส ย่อารอ ความพร้อม อย่างนี้จะใจสบาย ทีมสำราญ งานสำเร็จ ได้บุญมาก**



เราจะใช้สังขารร่างกายที่เป็นปฏิกุศลอย่างไรให้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ หยุตหนึ่งง่าย และได้บุญเยอะ

๑ พระปวิทัย วชิรวิชิโซ

1. ใช้อย่างมีสติ ระลึกร่างกายมนุษย์นี้ได้มายาก ต้องอาศัยบุญมากกว่าจะได้มา หมั่นพิจารณาด้วยความไม่ประมาท ให้ใช้ร่างกายเพื่อการสร้างความบริสุทธิ์ กาย วาจา ใจ ไม่ใช่เพื่อความสนุกสนาน ฟังพอใจ แต่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย ละวาง เห็นทุกข์ โทษภัย แห่งวิภูสงสาร
2. หมั่นรักษาใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย ผูกใจกับสิ่งที่บริสุทธิ์ ได้แก่พระรัตนตรัยภายใน พระเดชพระคุณหลวงปู่ มหาปูชนียาจารย์
3. ตั้งใจใช้กายนี้เพื่อการสร้างบารมี แก้ไขข้อบกพร่องของตน และให้สามารถศึกษา วิชาธรรมกายให้ได้ในชาตินี้

๑ อานนท์ บำรุงศรี

ร่างกายอัน เป็นสิ่ง ปฏิกุศล	แปลงเป็นทุน ก้อนใหญ่ ให้คุ้มค่า
แม้ไม่เท่า แบบกาย ของเทวา	แต่แขนขา หูตา ยังทำงาน
ยังมีแรง คิดรู้ เลือดยังอุ่น	ยังมีศูนย์ กลางกาย ให้ยึดมั่น
สรุปว่า ยังไม่ตาย ก็แล้วกัน	ร่างกายนั้น ใช้เป็นเครื่อง ทำความดี
ใช้กายนี้ รักษาศีล เป็นที่ตั้ง	ใช้กายนี้ สมาธิ ให้เต็มที
ใช้ทำทาน เติมบุญ บารมี	ไม่ประมาท เกิดทั้งที ต้องคุ้มทุน
ใช้ฐานกาย ผูกใจ ให้สงบ	ใจโศภน กำลังใจ สนับสนุน
ใจกลับมา สั่งกาย ให้สร้างบุญ	ปฏิกุศล ทุนร่างกาย ใช้คุ้มเอย

๑ ชนิดา จันทราศรีไศล

1. ใช้สังขารร่างกายไปเพื่อการสร้างบุญบารมีเท่านั้น และหมั่นปฏิบัติธรรมทำใจหยุดนิ่งให้เข้าถึงความสะอาดบริสุทธิ์ของธรรมภายใน
2. ดูแลความสะอาด ไม่ให้ความเป็นปฏิกุศลของกายเราไปกระทบหรือสร้างความอึดอัดให้กับผู้อื่น
3. อาศัยความเป็นปฏิกุศลและความเสื่อมของร่างกายมาเป็นเครื่องเตือนใจให้ไม่ประมาท
4. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อจะได้สร้างบุญได้มากๆ และปฏิบัติธรรมได้สะดวก ไม่ต้องสิ้นเปลืองเวลาและเงินตรามาซ่อมแซมในภายหลังมากเกินไป

๑ รวิวรรณ มีช้าง

สังขารร่างกายของเราแม้เป็นปฏิภูล แต่เป็นฐานทัพที่สำคัญให้กับเราในการสร้างบุญบารมี เราต้องดูแลสังขารร่างกายนี้ให้แข็งแรง ให้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ คือเราต้องรู้ว่าอะไรที่เป็นของหรือเรื่องราวที่บริสุทธิ์เราก็นำมาใส่ตัวตนของเรา อะไรที่จะทำให้ตัวเราไม่บริสุทธิ์เราก็อยาเอาเข้ามาสู่ตัวเรา ถ้าทำได้ก็หยุดนิ่งง่าย และการจะดูว่าได้บุญเยอะหรือไม่ก็ดูว่าเราทำให้ตัวเองปลื้มได้ไหม และปลื้มถึงหมู่คณะไหม ยกตัวอย่างนักมวยจะขึ้นชก ร่างกายต้องฟิตคือดูแลให้แข็งแรง กินอาหารดี บำรุงเต็มที่ ต้องงดปลาร้า กะปิ ผงชูรส ของหมักดองทุกชนิด อาหารขยะ ของขบเคี้ยวกรอบๆ มันๆ ต้องเลิก อะไรที่จะไปทำลายความแข็งแรงของร่างกายต้องไม่เอาเข้าปาก ดื่มน้ำ พักผ่อน ออกกำลังกายให้เพียงพอฝึกซ้อมอย่างเต็มที่ เวลา 24 น. ต้องบริหารให้ลงตัว บริหารบุญส่วนรวม บุญส่วนตัว ปฏิบัติความดีสากล ความสะอาด ความเป็นระเบียบ ตรงเวลา วาจาไพเราะ แบ่งเวลานั่งสมาธิให้มากยิ่งขึ้น ใจจดจ่อ จรดกลางระหว่างวันให้มาก ไม่ปล่อยวาจา ปล่อยให้ล่องลอย ฟุ้งซ่านไปวันๆ

เมื่อถึงเวลาขึ้นชกกำลังใจต้องเต็มที่ ไม่ประมาท สังเกตจุดอ่อนของฝ่ายตรงข้าม มีสติ ไม่เปิดช่องให้ฝ่ายตรงข้าม ป้องกันจุดบกพร่องของตัวเอง ชกเต็มที่ เต็มกำลัง ด้วยความตั้งใจ

ถ้าชนะเราก็นำความปลื้มมาสู่ตนเองรวมทั้งหมู่คณะและหัวหน้าทีม นั่นคือค่าตัวของเราก็มากขึ้น แต่ถ้าขึ้นชกเมื่อไหร่แล้วแพ้ ทุกยก ทุกครั้ง อย่าหวังว่าจะได้ขึ้นเวทีชกระดับโลก

สรุปคือถ้าเราจะให้บุญเราเยอะก็ต้องสั่งสมธาตุบุญเยอะๆ อย่าเอาธาตุบาปมาใส่ตัว เมื่อถึงเวลาธาตุบุญในตัวเต็มที่ ขึ้นชกก็ครั้งก็ชนะทุกครั้ง ไม่ว่าเวทีล่าง เวทีโลก หรือเวทีระดับสากลโลกก็ตาม

๑ ประภาสศิริ สุดจริง

ในเมื่อเรารู้แล้วว่าสังขารร่างกายนี้เป็นปฏิภูล มีความเสื่อมสลายอยู่ทุกวัน เราควรใช้สังขารร่างกายนี้ให้คุ้มค่างับเวลาอันน้อยนิดบนโลกมนุษย์ คือให้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หยุดนิ่งง่าย และได้บุญเยอะ ด้วยการรับผิดชอบในบุญที่ได้รับการมอบหมายจากองค์กรให้เต็มที่ รักษาใจให้ใสๆ อยู่ในบุญให้ได้ตลอดเวลา มีพรหมวิหาร 4 ต่อพี่น้องสมาชิกในองค์กร



เราจะใช้สังขารร่างกายที่เป็นปฏิถุณ้อย่างไรให้เป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ หยุตนึ่งง่าย และได้บุญเยอะ

และต่อทุกๆ คน ใจจะได้ใสอยู่เสมอ เพราะจริงๆ แล้วทุกสรรพชีวิตก็เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย และต่างถูกขังในคุกโลกใบนี้

ที่สำคัญต้องนั่งสมาธิทุกวัน มีชั่วโมงหยุดชั่วโมงนั่งให้มาก ปล่อยวางทุกสิ่ง ทั้งทุกอย่าง เพื่อการเข้าถึงพระธรรมกายภายใน เพราะแม้สังขารร่างกายเป็นปฏิถุณ มีของเสียออกจาก ร่างกายทุกวันเหมือนโรงงานที่มีการขับของเสียทุกวัน แต่หากเมื่อเราสามารถเข้าถึง พระธรรมกายภายใน สังขารร่างกายของเราก็จะกลายเป็นโรงงานคุณภาพ ที่สามารถผลิต ความสุขและความสะอาดบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นกับตนเองและโลกใบนี้ ทำได้เช่นนี้จึงจะคุ้มค่า ที่ได้เกิดมาสร้างบารมีกับหลวงพ่อกับหมู่คณะ



“สังหารเป็นรังแห่งโรคนะ
จะลูกก็โอย จะนั่งก็โอย
เหมือนดอกไม้โรยที่ไม่มีเกสร
เพราะฉะนั้นลูกๆ จะต้องตั้งใจนั่งธรรมะกันให้เต็มที่
วันเวลามันผ่านไปเร็ว
เดี๋ยวไม่ก็วันก็จะออกพรรษาแล้ว”

คุณครูไม่ใหญ่



ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรคจริงหรือ

Question 37

28 กันยายน พ.ศ. 2556



๑ พระมหาบุญญฤทธิ์ อธิปัญโญ

ร่างกายเป็นรังแห่งโรคจริงครับหลวงพ่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสว่า **“โรคนี้ทั้งปวงคุณัง”** ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรคเสมอ สังเกตจากง่าย ๆ ขณะที่เรากำลังแข็งแรง แต่เราไม่รับประทานอาหารเราก็เป็นโรคหิว ไม่ขับถ่ายเราก็เป็นโรคท้องผูก ไม่ออกกำลังกาย เราก็เป็นโรคเส้นตืดเส้นยึด หรือฉันท้อมเกินไปเราก็เป็นโรคง่วงนอน ไม่ได้นอนก็เป็นโรคหงุดหงิด นี่ขนาดที่ว่าแข็งแรงๆ ไม่นับโรคหวัด โรคชรา โรคมะเร็ง โรคไต โรคเบาหวาน ฯลฯ เป็นสารพัดโรค เพราะฉะนั้นร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรคจริงๆ ครับ

ดังนั้นเราก็ต้องหมั่นดูแลรักษาร่างกายของเราให้ดี เพื่อจะได้ใช้ร่างกายและเวลาของชีวิตเร่งทำความเพียร ทำความบริสุทธิ์ให้กาย วาจา ใจของเราเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย และจะได้ไปศึกษาวิชชาธรรมกายกับพระเดชพระคุณหลวงพ่ครับ

๑ พระสุพรรณ รมมธโร

ร่างกายนี้เป็นรังแห่งโรคจริงครับ

1. โรคประจำ คือโรคหิว ขับถ่าย ร้อน
2. โรคที่หามาใส่ตัว คือโรคที่เกิดจากการไม่ดูแลตัวเอง ไม่ออกกำลังกาย ไม่รักษาความสะอาด
3. โรคที่ไม่ได้รับเชิญหรือโรคกรรม คือโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเราโดยที่เราไม่รู้ตัว
4. โรคความเสื่อมของสังขารนี้ ตอนนี้อยู่แข็งแรงต่อไปก็หมดแรง จะลู่ก็โยย จะนั่งก็โยย เหมือนดอกไม้โรย ไม่มีเกสร

สังขารร่างกายนี้เป็นรังแห่งโรค เราควรรีบสะสมบุญกุศล เพียรทำสมาธิให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในให้ได้ในช่วงที่เราแข็งแรงอยู่ครับ

๑ พระสมใจ อธิพิพโร

สังขารที่ประกอบไปด้วยธาตุ 4 มีดิน น้ำ ลม ไฟ มีอาหารที่ไม่บริสุทธิ์อันเกิดจากกิเลส มีแต่ความละโมภโลภมากในความอยากได้ อยากมีอยากกินไปหล่อเลี้ยง จึงเป็นแหล่งรวมแห่งทุกชนิดของโรคที่เกิดจากอาหารการกิน ทำให้เกิดเป็นเชื้อโรค และโรคเห็นแก่ตัว เลยขาดคุณธรรม ขาดคุณงามความดี เป็นเหตุทำให้อายุสั้น รังแห่งโรคจะน้อยลงถ้าให้ทาน รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา ทำชีวิตสดชื่น อายุขัยยืนยาว

๑ พระกัลลณรังค์ ญาณวิโร

ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรคจริงครับหลวงพ่อ เพราะว่ากายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช้ตัวตนที่แท้จริง ประกอบด้วยธาตุทั้ง 6 ที่ยังไม่บริสุทธิ์ จึงมีความเสื่อมอยู่เนืองนิจ ดังนั้นร่างกายเราจึงเป็นรังแห่งโรคตั้งแต่เกิดมาเลยทีเดียว ความเสื่อมย่อมปรากฏ บางคนก็เสื่อมมากปรากฏชัดตั้งแต่ยังไม่คลอด คือตายก่อน ความเสื่อมของสังขารนี้ฉายให้เห็นเป็นความชรา ต่อมาก็เป็นความเจ็บป่วยซึ่งเป็นโรคประจำของสังขารอันประกอบด้วยวิบากกรรมเก่าที่ได้ทำไว้ตามมาส่งผล และโรคที่เราไปหามาใส่ร่างกายนี้ด้วยความประมาทมากมายเลย ที่เดียว เพราะมนุษย์ส่วนมากยังประมาทอยู่

ดังนั้นในเมื่อร่างกายเราเป็นรังแห่งโรค ทุกๆ คนเป็นเหมือนกันหมดเลย เราไม่ควรดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เป็นนักบวชก็ต้องดำเนินอยู่ในครรลองคลองธรรม ด้วยอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ทุกเวลาที่เราควรชิงช่วงขณะที่ร่างกายแข็งแรงนี้ประพฤติปฏิบัติธรรมให้ได้มากที่สุดตามคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อครับผม

๑ พระมหาบันเจตร์ ธีรจิตโต

เราเกิดมาพร้อมกับร่างกายที่เป็นรังแห่งโรคอย่างจริงแท้แน่นอนครับ เพราะร่างกายที่เราใช้อยู่นี้ล้วนมีความเจ็บป่วยอยู่ตลอดเวลา มากบ้าง น้อยบ้าง ถ้าเราสังเกตดูร่างกายตัวเอง จะพบว่า “เมื่อวานปวดหัว วันนี้ปวดตัว พรุ่งนี้ปวดไปทั่ว มะรีนไม่รู้สีกตัว มะเรื่องเข้าโรงพยาบาล สุดท้ายของวันก็ไปอยู่เชิงตะกอน” ครับ หากเราดูแลรักษาไม่ดี หรือบางครั้งเราดูแลรักษาอย่างดีแล้วก็ตาม ด้วยธรรมชาติของร่างกายที่มีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา เรายังเป็นโรคนั้นโรคนี้ได้ครับ

ร่างกายเรา เต็มไป ด้วยเชื้อโรค
หากดูเบา ไม่เร่งสร้าง สมบุญญา
แม้ร่างกาย เต็มไป ด้วยเชื้อโรค
รู้แต่เพียง เร่งเพียร ฝึกหยุดจน

วิปโยค เปลี่ยนแปลง ตลอดหนา
จักนำพา เราพลาด เข้าถึงธรรม
วิปโยค อย่างไร เราไม่สน
ได้เข้าถึง หนทาง พระนิพพาน



ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรคจริงหรือ

๑ พระมหาณัฐ ปุณณาคโม

ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรคจริงๆ เพราะโรค 2 ประการ

1. **โรคประจำ** เกิดขึ้นเป็นปกติ ได้แก่ ปวดเมื่อยร่างกาย หิวอาหารและน้ำ ความง่วง ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

2. **โรคจร** เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว ได้แก่ โรคหวัด โรคผิวหนัง โรคติดต่อ โรคที่เกิดจากอุบัติเหตุ เป็นต้น

เมื่อร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรค เราจึงต้องดูแลรักษาให้ดี แต่ก็ให้พอเหมาะพอควร อย่าไปยึดมั่นถือมั่นกับมัน ให้เตือนสติเสมอว่าร่างกายนี้เป็นรังแห่งโรค เป็นแค่ของใช้ชั่วคราว สักวันก็ต้องแตกสลาย ในขณะที่เรายังมีชีวิตยังแข็งแรง เราจะใช้ร่างกายนี้ไปสร้างบารมีให้มากที่สุด

๑ พระมหาพรหมพินิจ โกวิทธมโม

จริงแสนจริงครับหลวงพ่อ อุปมาร่างกายเรคล้ายดั่งห้องน้ำ ก็เป็นห้องน้ำที่ใช้งานตลอด 24 น. ไม่มีหยุดพัก ตั้งแต่เราเกิดมาจนกระทั่งอายุบุนนี้ ยังไม่ได้ล้างเลย แม้จะล้างก็ล้างได้แค่นิดๆ หน่อยๆ เพียงชั่วคราว แล้วก็สะสมสิ่งปฏิกูลต่อไป

ดังนั้นจึงเต็มไปด้วยสิ่งหมักหมม เชื้อโรคต่างๆ นานา ร่างกายจึงเป็นที่เก็บกักที่เกิด ที่อยู่ ที่กิน ที่ทำงาน และเป็นสุสานของโรค เรียกได้ว่าเป็น **“โลกของเชื้อโรค”** ก็ว่าได้

เพราะฉะนั้น เราไม่ควรไปยึดติดร่างกายทั้งของเราและผู้อื่นที่เป็นรังแห่งโรค ถ้าไปหา มาเพิ่มก็เท่ากับหาโรคทั้งรังเอาไว้มั่งตน แล้วจะพ้นทุกข์ได้อย่างไร

รัง ไตที่รวมโรค

ร้ายแรง

แห่ง ของแหล่งเปียกแฉะ

หมกไว้

โรค มากชุมแสง

เจ็บป่วย

คือกาย เราท่านไซ้

อย่าได้นอนใจ

เรา ท่านเห็นโทษนี้

จึงดี

อย่า ยึดติดสวดยล่้อมี

รังร้าย

ได้ สร้างความดี

อย่าได้ ผัดผ่อน

ประมาท กลับใจได้

เร่งสร้างบารมี

๑ พระณรงค์ ทนตจิตฺโต

ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรคจริง

1. อวัยวะทุกส่วนตั้งแต่หัวจรดเท้ามีโรคได้ทั้งสิ้น
2. อวัยวะแม้อยู่ภายในก็เป็นโรคได้ทั้งหมด
3. ทุกคนล้วนมีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดาเพราะร่างกายมีความเสื่อมตลอดเวลา

เราควรขยันนั่งธรรมะในขณะที่ยังแข็งแรงอยู่ แม้เจ็บป่วยก็ต้องขยันนั่งมากขึ้น เพราะเหตุที่ความป่วยได้มาเยือนแล้ว หากป่วยมากกว่านี้จะยิ่งนั่งไม่ไหว และต้องทำวิชาธรรมกายให้ได้ จะได้ไปรื้อผังเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ให้มีอีกต่อไป

๑ พระมหามนต์ชัย อภิชาโน

ร่างกายนี้เป็นรังแห่งโรคจริงๆ ครับ เพราะตั้งแต่วันแรกที่เกิดมา พวกเราก็มีโรคติดตัวมาแล้วครับ เช่น โรคคือความหิวกระหาย โรคคือการที่ร่างกายต้องขับถ่ายทั้งหนักทั้งเบา โรคคือความปวดความเมื่อย โรคคือความแก่ความชรา โรคที่เกิดขึ้นจากการที่อริยาบถทั้ง 4 ไม่สมดุลกัน และโรคที่เกิดจากวิบากกรรม วิบากมารบีบคั้น เป็นต้น ร่างกายจึงเป็นรังแห่งโรคมากมายนับไม่ถ้วนอย่างเลยครับ แถมร่างกายนี้ยังเปราะบาง ไม่แข็งแรง พวกเราจึงจำเป็นต้องดูแลบริหารร่างกายนี้ตลอดเวลา

เมื่อเป็นเช่นนี้พวกเราจึงควรที่จะใช้ร่างกายนี้ให้เป็นไปเพื่อการสร้างบารมีอย่างเดียว อย่าปล่อยให้เวลาและความแข็งแรงของร่างกายนี้ผ่านไปแบบฟรีๆ โดยไม่ได้สร้างบารมี ไม่ได้นั่งสมาธิเพื่อเข้าถึงพระธรรมกายในตัวครับ

๑ พระประสิทธิ์ อนงคโณ

ร่างกายเป็นรังแห่งโรคจริงเชียว
ทั้งวงเพลียนาวร้อนให้วุ่นวาย
ตั้งแต่หัวจรดเท้าผิวกะดุก
แต่ควรผูกใจติดในที่เดิม

นั่งแป๊บเดียวปวดเมื่อยหิวกระหาย
อีกทั้งโรคกายวิบากกรรมเข้าซ้ำเติม
ไม่ควรผูกใจติดใครเขาให้ทุกข์เพิ่ม
สุขใจเพิ่มในกายธรรมไร้โรค



๑ พิมพ์พิศ รัตนไตร

จริงเจ้าค่ะ หลวงพ่อถามย้าเกี่ยวกับเรื่องนี้บ่อยมาก ทำให้ลูกสงสัยอยากทำความเข้าใจให้ลึกซึ้งให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ลูกจึงไปค้นเจอคำตอบว่า

“พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าร่างกายเป็นโรคนิทัง คือร่างกายเป็นรังของโรค ในที่สุดก็ต้องแตกสลายเปื่อยเน่าไปตามธรรมชาติ

คำว่าโรคนิทัง (ร่างกายเป็นรังของโรค) แปลว่ามีเชื้อโรคอยู่เต็มไปหมดในร่างกาย มีผม มีหนังศีรษะก็เป็นโรคครึ่งแค มีตาก็เป็นโรคตา มีจมูกก็เป็นโรคจมูก มีปากก็เป็นโรคเหงือก โรคปาก มีตับไตไส้พอดอะไรต่างๆ มันก็มีเชื้อโรคไปหมด แต่เมื่อยังเป็นหนุ่มสาวก็มีแรงต้านทานเยอะ เมื่อแก่ชราไปความต้านทานเหลือน้อยลง โรคภายนอกก็โจมตีเข้ามา ส่วนโรคภายในก็แสดงอาการออกมาทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงไป แล้วจะหาความมั่นคงได้จากที่ไหน เพราะร่างกายเราเต็มไปด้วยโรคนานาชนิด นี่คือความประมาทประเภทที่สอง คือคิดว่าเราจะไม่เจ็บ”

แต่จริงแล้วหลวงพ่อกำลังเน้นย้ำพวกเราให้ “มีสติ” “ไม่ประมาท” กับวันเวลาในทุกอนูวินาทีที่กำลังล่วงเลยให้เร่งสร้างบารมีในขณะที่ร่างกายของเรายังแข็งแรงอยู่

๑ นลินรัตน์ พิษณุกุลเกียรติ

ตั้งแต่เกิด ก็ร้องแฉ แม่ช่วยด้วย
ปวดเมื่อยตัว เลือดลมติด ไม่รื้ออ
ตั้งแต่หัว จรดเท้า เรานี้หนอ
นำพากาย ไม่สบาย ต้องดิ้นรน
ทั้งอาหาร อากาศ และอารมณ์
ขับถ่าย ผิดเวลา อึดอัดไป
โอ้ออนิจจา ร่างกาย รังแห่งโรค
ผิดศีลมาก ก็ป่วยหนัก รันทดใจ
ยังแข็งแรง รีบสร้างบุญ ทำใจหยุด
คราเจ็บป่วย ยิ่งต้องเพียร ตรีภรรยา

กายเริ่มป่วย ไม่สบาย ไปหาหมอ
ต้องร้องขอ ยาบรรเทา คลายกังวล
เชื้อโรคก่อ เต็มโตได้ ทุกแห่งหน
ใจสับสน โรคครุณเร้า ทุกเพศวัย
ไม่เหมาะสม ก็ทำให้ กายอ่อนไหว
เกิดโรคร้าย เร็วแรงหมด เป็นทุกขใจ
จิตเศร้าโศก เพราะกรรมเก่า ตนทำไว้
เราอยู่ได้ กฎแห่งกรรม กลมารา
เห็นพระผุด บริสุทธิ นิ่งแน่นหนา
เป็นยาใจ รักษาโรค ไม่โศกเอ๋ย

๑๑ นรกรมล เรื่องวณิซกิจ

จริงคะ ร่างกายของคนเราเป็นรังแห่งโรคทั้งหลายทั้งปวง เพราะความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ และเป็นธรรมดาของทุกๆ ชีวิตที่เกิดมาก็จะมีทุกข์เพราะเป็นโรคหิว ความหิว ก็เป็นโรคอย่างหนึ่ง เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง ต้องหาอาหารมาบรรเทาโรค ถ้ารับประทาน เข้าไปมากๆ ก็เป็นทุกข์อีก เกิดโรคท้องอืด อาหารไม่ย่อยและอื่นๆ ตามมา พอแก่ชราก็จะมี โรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคข้อเสื่อม ปวดข้อ ปวดเข่า โรคคนชรา ซึ่งเป็นไปตามวัย มีโรคภัย ต่างๆ มารุมเร้าอันเกิดจากสังขารร่างกายนี้ ซึ่งเป็นรังแห่งโรค เสื่อมถอยไปตามกาลเวลา



“คำถามวันนี้ดูเหมือนเป็นคำถามที่ไม่น่าตอบนะ
แต่หลวงพ่อดูว่าจะตอบกันมาอย่างไร
นี้ถ้าหลวงพ่อไม่ถาม เราก็จะไม่ค่อยเอาไปคิดกัน
ทุกๆ คำถามนั้นจะเป็นประโยชน์ต่อตัวเราเอง
ร่างกายทุกคนเป็นรังแห่งโรค
ด้วยเหตุนี้จึงมีโรงพยาบาล มีคลินิก มีแพทย์ทางเลือก

มีลูกพนักงานเขียนตอบมาว่า
เมื่อร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรค
ร่างกายของคนอื่นก็เป็นรังแห่งโรคเช่นกัน
เพราะทุกคนล้วนตายหมด
ตอบมาได้ดีมากเลย
พนักงานวัดไทรเนิน เขียนได้ดีมาก”

คุณครูไม่ใหญ่



ที่ว่า “ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรค” เป็นเฉพาะ
ของเราหรือของคนอื่นด้วย

Question 38

29 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระไชยยศ ยสวโธ

ที่ว่า “ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรค” นั้นเป็นทั้งของเราและของคนอื่นด้วย ที่เป็นเช่นนี้เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมหนีกฎไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา มีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา หนีไม่พ้น ดังนั้นสังขารของทุกคนย่อมต้องเน่าเปื่อยผุพังไปตามกาลเวลา และเกิดเชื้อโรคนานาชนิดสะสมอยู่ภายในมากมาย เพียงรอคอยเวลาว่าเมื่อไรร่างกายอ่อนแอลง เชื้อโรคต่างๆ ที่แฝงตัวอยู่ในร่างกายของทุกคนก็จะออกฤทธิ์ ทำร้ายให้เกิดเป็นโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้

๑ พระณัฐวุฒิ อธิวิุฑโฒ

ร่างกายของเราทุกคนเป็นรังแห่งโรคจริงๆ ครับ เพราะทุกๆ คนล้วนมีการเจ็บป่วย ความแก่ชรา เสื่อมถอยลงไปทุกที รวมถึงแม้ในเวลาสั้นๆ แต่ละวันก็ยังมีความหิวกระหาย ความง่วง ต้องบำรุงดูแลรักษาทุกๆ วัน อาการทั้งหลายเหล่านี้เป็นหลักฐานเครื่องยืนยันความไม่สมบูรณ์ ไม่จีรังยั่งยืน มีความเสื่อมไป เป็นรังแห่งโรคที่เกิดแก่ทุกๆ คน ไม่ว่าจะเป็นคนที่เกิดขึ้นทีใด เวลาใด วรรณะใดก็เป็นรังแห่งโรคทุกๆ คนครับ

๑ พระอรรถกร ภทฺทธมโม

สังขารร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรค ทั้งของตัวเราและของคนอื่นๆ ทุกคนบนโลกครับ เพราะต่างต้องหิวกระหาย จุก เสียด แน่น เพ้อ ง่วง เมื่อยขบ เจ็บปวด ป่วยไข้ต่างๆ นานาสารพัดโรค อย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เห็นผู้คนทั้งหลายต้องเข้าโรงพยาบาลกันเป็นจำนวนมากทุกวัน เข้ารับการรักษ บ้างก็หายบ้างก็ไม่หาย บ้างก็รอดบ้างก็ตาย ตามความหนักเบาของโรคภัยไข้เจ็บที่มารุมเร้า

ดีที่สุดคือธรรมโอสธ สวตมมตํภาวนา ทำใจหยุดนิ่งให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในตัวที่ต้องประสบโรคภัย แม้ป่วยกายก็ไม่ป่วยใจ อาการจากหนักก็เป็นเบา เบาก็หาย แต่ถ้าต้องตายก็ไปดี เป็นการจากไปอย่างผู้มีชัยชนะครับ

สังขารคนทั่วทั้ง	โลกา
กายย่อมเกิดโรค	แนแท้
หนักเบาพึงหมอยา	หายป่วย ฤาณา
หยุดนิ่งหนทางแก้	สิ่งร้ายมลายสูญ



ที่ว่า “ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรค” เป็นเฉพาะของเราหรือของคนอื่นด้วย

๑ พระธีระ อดตพฺโต

ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรค แม้แต่ร่างกายของคนอื่นก็เป็นรังแห่งโรคด้วยเช่นกัน ครีบลวงพ้อ เพราะร่างกายของเราเองและร่างกายของคนอื่นต่างก็ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งกรรม และกฎแห่งไตรลักษณ์ด้วยกันทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับว่าใครจะมีโรคร้ายเบียดเบียนมากหรือโรคร้ายเบียดเบียนน้อยเท่านั้น โดยหากใครที่ทำความปณาดิบาตไว้มากก็มีโอกาสโดนโรคร้ายไข้เจ็บรุมร่ำมาก ส่วนใครที่ทำความปณาดิบาตมาน้อยโรคร้ายไข้เจ็บก็จะมีไม่มาก แต่ไม่ว่าร่างกายเราหรือคนอื่นจะมีโรคร้ายเบียดเบียนมากหรือน้อยก็ตาม ก็ยังนับได้ว่าทั้งร่างกายเราและผู้อื่นต่างก็เป็นรังแห่งโรคอยู่นั่นเอง

กายคนเราต่างคล้าย	คลึงกัน
มีโรคร้ายโรมรัน	มากน้อย
บ้างป่วยไม่เว้นวัน	บ้างก็ เว้นนา
กายเสื่อมนับวันคล้าย	มุ่งหน้าหาโลง
จงอย่าได้ประมาทซ้ำ	ดูเบา
รักษาร่างสร้างทุเลา	อย่าช้า
ฝึกจิตฝึกใจเบา	ให้หยุด นิ่งนา
กายเสื่อมจิตเจิดจ้า	มุ่งหน้าสู่ธรรม

๑ พระมหาณัฐ ปุณฺณาคโม

ร่างกายของเราและของคนอื่นต่างก็เป็นรังแห่งโรค เพราะ

4. ร่างกายของทุกๆ คนยังตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อมีความเกิด ย่อมมีความเสื่อม มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา จึงเป็นสาเหตุของโรคต่างๆ

5. ร่างกายของทุกๆ คนต่างก็มีอวัยวะ มีการทำงานเหมือนๆ กัน เมื่อเป็นรังแห่งโรค จึงเป็นรังแห่งโรคเหมือนๆ กัน

6. ร่างกายของคนขณะมีชีวิต มีการไหลเข้าไหลออกของของแข็ง ของเหลว อากาศ อยู่ตลอดเวลา จึงเกิดของเสีย เกิดการสึกหรอ ทำให้เกิดโรคต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความเสื่อมสลาย

7. ร่างกายของทุกๆ คนมีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา จึงเป็นรังแห่งโรคเหมือนๆ กัน ต่างกันที่มียามากหรือน้อยเท่านั้น

๑ พระมหาพุทธีวัฒน์ วุฒนขโย

ที่ว่าสังขารร่างกายเป็นรังแห่งโรคนั้นไม่ได้เป็นเฉพาะแค่ของใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นกันทุกคน ที่ร่างกายสังขารนี้เป็นรังแห่งโรคที่ไม่ใช่เกิดจากค่านิยม แฟชั่น ตามกระแสแต่อย่างใด หากแต่เกิดขึ้นได้เพราะเรายังคงเป็นนักโทษผู้ถูกจองจำอยู่ในสังสารวัฏ จำต้องจำยอมให้ทุกอย่างเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ ตราบใดที่เรายังไม่ได้เป็นผู้ชนะ ตรานั้นเราก็กียังถูกพญามารเขาสับโซ่กอยู่ร่ำไปครับ

๑ พระมหาเอกพล เอกพล

ร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นล้วนเป็นรังแห่งโรคเช่นเดียวกัน เพราะทุกๆ ชีวิตบนโลกล้วนตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือสภาพที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนด้วยกันทั้งนั้น ซึ่งลักษณะของไตรลักษณ์นี้เองก็ได้สะท้อนมาในรูปของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่อยู่ในตัวมนุษย์ กล่าวคือโรคทำให้สภาพร่างกายเปลี่ยนไป จากความผ่องใสกลายเป็นความเศร้าหมอง นำไปสู่ความทุกข์ทั้งกายและใจ ทำให้เกิดสภาพของร่างกายที่ไม่ใช่ของเราอย่างแท้จริง เพราะยังตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์

๑ พระมหาพุทธนา ปภาโส

ร่างกายเป็นรังแห่งโรคด้วยกันทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ทั้งหลาย โรคของแต่ละคนจะมีมากหรือน้อย จะร้ายแรงหนักเบาเพียงไหนก็อยู่ที่วิบากกรรมของแต่ละคนที่สร้างกันมา ทั้งกรรมในอดีตชาติรวมถึงกรรมในปัจจุบันชาติ

แม้ที่สุดอาจไม่ได้มีวิบากกรรมใดๆ ตามมาส่งผลได้ทัน แต่ร่างกายนี้ก็ยังคงต้องชำระทุกข์โศกไปตามกาลเวลาตามกฎแห่งไตรลักษณ์ที่มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมสลายดับไปเป็นธรรมดา นั่นเอง

ดังนั้นเราจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นในเรื่องความสวยความงาม ความแข็งแรงแห่งวัยหนุ่มวัยสาวกันอยู่เลย แต่ควรเร่งใช้ร่างกายของเราสร้างบุญบารมีให้เต็มที่ ให้สมกับที่ได้อุปกรณ์ในการสร้างบารมีที่ดีเยี่ยม คือการได้เกิดมาเป็นมนุษย์นั่นเอง

กายกว้างคอก ยาววา หนาคับนี้	มองให้ดี ล้วนเป็นรัง โรคภัยหลาย
อย่าไปติด อย่าไปหลง จมมมยาง	จงใช้กาย สร้างบารมี ให้เพิ่มพูน
ใช้กายหยาบ เป็นประโยชน์ โทษเป็นศูนย์	ใช้สร้างบุญ ทำนึ่งหยุด ถูกจุดหมาย
ใช้สร้างบาป โทษมหันต์ อันตราย	ใช้ร่างกาย ใช้ให้เป็น จักเห็นธรรม



ที่ว่า “ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรค” เป็นเฉพาะของเราหรือของคนอื่นด้วย

๑๑ วรรณมา ศรีใส

สังขารของเราและของคนอื่นเป็นรังของโรคเหมือนกัน มนุษย์ทุกคนในโลกนี้หนีไม่พ้นกฎของไตรลักษณ์ ร่างกายก็อยู่ในกฎนี้ ร่างกายเป็นของไม่เที่ยง มีการเสื่อมสลาย มีการแตกดับ ความเสื่อมของร่างกายเกิดขึ้นได้ทุกอนุวินาที ความเสื่อมคือโรคชนิดหนึ่ง แต่เราดูไม่ออกกว่าเป็นโรคเพราะมันไม่เจ็บไม่ปวด เราจึงหลงใช้สังขารแบบประมาท แต่เมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาจริงๆ ก็ยังประมาทอีก เพราะคิดว่ามีหมอ มียารักษาได้ เราจึงดำเนินชีวิตด้วยความประมาทจนเป็นนิสัย อันนิจสยประมาท (ความหลง) ถือเป็นกิเลสตัวสำคัญทำให้เปิดนรกปิดสวรรค์ได้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงประทานโอวาทเอาไว้ว่า **“ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย”**

๑๑ อานนท์ บำรุงศรี

รังของโรค กันทุกคน ไม่มีมั่ว
ทั้งรัสเซีย จีนญี่ปุ่น อเมริกา
ดูได้จาก กิจการ รอบตัวเรา
มีคลินิก ทุกตลาด และตำบล
ทำประกัน โฆษณา ทางทีวี
ทุกประเทศ ต้องตั้งบ มาเยียวยา
อาชีพอหมอ มีมาก่อน พุทธกาล
สัปเหร่อ จากอดีต ถึงปัจจุบัน
สำรวจร่าง รังของโรค ตัวเราไว้
เพราะทุกคน ล้วนมี ระเบิดเวลา

จะปาบั่ว นิวก็นี่ หรือเคนย่า
ปานามา บราซิล เป็นทุกคน
โรงพยาบาล มีกันทั่ว ทุกแห่งหน
ทุกถนน ล้วนมี ร้านขายยา
สามสิบบาท ก็มีไว้ คอยรักษา
พัฒนา ยังไง ก็ไม่ทัน
ทุกโรงพยาบาล ยังขาดแคลน รับไม่ทัน
ยังทำงาน อยู่ทุกวัน ไม่ได้ลา
รอวันตาย หากไม่ดู แลรักษา
ตามกรรมมา ที่สะสม ไม่ปนกัน

๑๑ นุชนารถ ครุโสภา

ของคนอื่นด้วยค่ะ เพราะเรายังเป็นมนุษย์ อาศัยอยู่ในโลกมนุษย์ที่มีความเจ็บป่วยไข้ตามแรงแห่งวิบากกรรมทั้งจากในอดีตและปัจจุบัน ไม่ว่าเราจะต้องอยู่ในยุคสมัยที่หลงในรูปร่างหน้าตา แต่เราต้องใช้สติและดวงปัญญามองเห็นว่าร่างกายเป็นปฏิภูลและรังแห่งโรคภัยไข้เจ็บ เราต้องไม่ประมาท ขนาดกายนมพาลุขที่เป็นกายมนุษย์ที่สมบูรณ์และดีที่สุดในโลกแล้วก็ยังมีการเจ็บป่วยได้อย่างที่เราเคยศึกษาในพุทธประวัติค่ะ มีเพียงกายของพระธรรมกายเท่านั้นที่เป็นกายสะอาดและบริสุทธิ์อย่างแท้จริง

๑ นลินรัตน์ พืชกุลเกียรติ

ไม่ใช่เฉพาะร่างกายของเราที่เป็นรังแห่งโรค ร่างกายของคนอื่นก็เป็นรังแห่งโรคด้วยค่ะ จะเห็นได้จากคนใกล้ชิด ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติพี่น้อง เพื่อนๆ คนรอบข้าง เจ็บป่วยแล้วก็ตาย และคนที่ยังไม่ตายก็เจ็บออดๆ แอดๆ กันเรื่อยๆ หรือคนอื่นๆ ที่ต้องไปโรงพยาบาล คลินิก อนามัย ก็ล้วนเจ็บป่วยกันหมดค่ะ

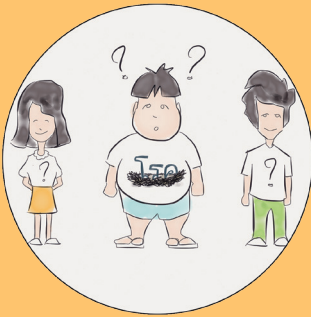
ทุกๆ คนที่เกิดมาร่างกายส่วนใหญ่จะมีโครงสร้างพื้นฐาน มีอวัยวะน้อยใหญ่ที่เหมือนกัน และทุกส่วนในร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้า ทั้งภายนอกที่มองเห็นและภายในที่ถูกปิดบังอยู่ มีโอกาสที่ผิดปกติและเกิดการเจ็บป่วยได้เหมือนกัน ยิ่งเมื่ออายุมากขึ้นภูมิคุ้มกันก็จะน้อยลงไปเรื่อยๆ เมื่อเชื้อโรคที่มาจากอาหาร อากาศ หรือคน สัตว์ สิ่งของรอบๆ ตัว เข้ามาสู่ร่างกาย ซึ่งร่างกายของทุกคนสามารถรับและสัมผัสกับเชื้อโรคเหล่านั้นได้ตลอดเวลา หากใครมีภูมิคุ้มกันมากก็ไม่ส่งผลให้เจ็บป่วย หรือป่วยน้อย แต่ถ้ามีภูมิคุ้มกันน้อยก็เจ็บป่วยมาก และสัดส่วนโครงสร้างร่างกายใครผิดปกติ หรือดูแลร่างกายไม่เป็น (อาหาร อากาศ อารมณ์ อุจจาระ และออกกำลังกายไม่เหมาะสมหรือไม่พอดี) ก็เป็นเหตุให้เกิดโรคได้เหมือนกันทุกๆ คน ดังที่เห็นค่ะ

ดังนั้นเราต้องไม่ประมาท ให้รีบใช้วันเวลาที่เหลืออยู่อย่างน้อยวันนี้ที่ยังแข็งแรง หรือ ยิ่งแข็งแรงน้อย ต้องลุล่วงทำความเพียรนั่งสมาธิให้มากๆ จะได้เข้าถึงพระธรรมกาย และมีชีวิตอยู่ในวิมุตตสสารนี้ได้อย่างปลอดภัย ไปถึงที่สุดแห่งธรรม



“ให้พยายามรักษาใจ อย่าปล่อยใจให้หยาบกันนะลูก
ทำให้ถูกหลักวิชา **สุขกับเนย** เต็มวันก็จะได้เอง
ทำอย่างง่าย ๆ วางอารมณ์ให้เป็น
ฝึกจิตใจให้ได้โดยที่ไม่เอาอะไรเลยอย่างสบาย ๆ
เต็มวันก็จะเข้าไปสู่ภายในได้เอง
ฝึกไปเรื่อย ๆ อย่างสบาย
เต็มวันก็จะทำได้กันทุกคน”

คุณครูไม่ใหญ่



แล้วเราจะรู้ได้อย่างไร ว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรค
ทั้งของเราและของคนอื่น

Question 39

30 กันยายน พ.ศ. 2556

๑ พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกุลโก

เราจะรู้ว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรคทั้งของเราและของคนอื่น ได้ดังนี้

1. ทั้งเขาและเราต่างก็เคย หรือกำลังเจ็บป่วยไม่มากนักน้อย
2. ต้องคอยระวังร่างกายให้อบอุ่นพอดี ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป มิเช่นนั้นโรคภัยไข้เจ็บจะมารบกวน
3. เพราะต้องคอยดูแลสังขารร่างกายไม่ให้เจ็บป่วย จึงต้องสำรวมระวังในการใช้ร่างกายให้เหมาะสม ไม่หักโหม ไม่ถลุ่มทลายให้เกินพอดี
4. เพราะร่างกายเป็นรังแห่งโรคของทุกๆ คน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้กำหนดให้ยารักษาโรคเป็น 1 ในปัจจัย 4 หมายถึงสิ่งจำเป็นต่อชีวิตของทุกๆ คน ที่จะใช้ดำรงชีวิตให้อยู่ได้

ร่างกาย นกอยู่ ชั่วคราว

ร่างกาย ด้อยเดี๋ยวตัวว ก็หาย

ร่างกาย หากขาดหัว ก็กระเจาย

ร่างกาย (ในกาย) ติดจนตาย ทุกผู้คนนา

๑ พระมหาธรรมาธิ จิรสโคโค

เมื่อจิตบริสุทธิ์หลุดพ้นที่ศูนย์กลางกาย ไม่มีความยินดี ไม่กำหนดในสังขารทั้งของเขาและของเรา ก็จะเห็นว่าเป็นแหล่งรวมโรค เชื้อโรค พร้อมป่วย พร้อมเจ็บ พร้อมแพร่โรคไปสู่คนรอบข้างได้

๑ พระมหาณัฐ ปุณณาคโม

ร่างกายของเราและของคนอื่นเป็นรังแห่งโรค สังเกตได้จาก

1. เมื่อคนเราอยู่ในอิริยาบถ 4 อย่างใดอย่างหนึ่ง แม้ไม่ได้ทำอะไร สักพักจะมีอาการปวดเมื่อย ปวดแขน ปวดขา ปวดปัสสาวะ ฯลฯ ถ้าไม่ใช่รังแห่งโรคจะไม่มีอาการเหล่านี้
2. คนเราถ้าไม่ระวังรักษาสุขภาพโรคในตัวจะกำเริบได้ตลอดเวลา แสดงให้เห็นว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรคจริง
3. ร่างกายคนเรามีความเสื่อมเป็นธรรมดา จากเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นคนชรา ทำให้ร่างกายเกิดโรคต่างๆ จึงเป็นรังแห่งโรค
4. เราไม่เคยเจอใครในโลกที่ไม่เคยป่วย ไม่เคยหิวกระหาย ไม่เคยปวดอุจจาระ ปัสสาวะ หรือคนที่ไม่เคยต้องไปหาหมอเลย



แล้วเราจะรู้ได้อย่างไร ว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรคทั้งของเราและของคนอื่น

๑ พระชัยวัฒน์ คุณวฑฺฒโน

รู้ได้โดยการนำใจกลับมาไว้ที่ตัว แล้วพิจารณาตามความเป็นจริงว่าสังขารทั้งของเรา และคนอื่นไม่เที่ยง มีความเสื่อม ความชรา ความเจ็บและความตายในที่สุดเป็นธรรมดา ต่าง ต้องคอยบำบัดบำรุงดูแล กิน ดื่ม ขับถ่าย ออกกำลังกายอยู่เสมอเมื่อเราหรือใครก็ตาม ไม่บริหารชั้น 5 ไม่คอยบำรุงดูแล โรคต่างๆ ก็จะแสดงออกมาเหมือนกันทุกคนไป

๑ น้ำผึ้ง พุ่มมาลี

รู้ได้จากการพิจารณาการทำงานของร่างกาย ที่พยายามขับของเสียออกจากร่างกาย ทางหู ตา จมูก ปาก ทวารหนัก ทวารเบา รูขุมขน ร่างกายขับของเสียออกมาเพื่อบรรเทา ทุกขเวทนา ถ้าไม่ขับออกก็จะเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น ท้องผูก ริดสีดวง ร้อนใน เป็นต้น ร่างกายเราร่างกายเขาล้วนเป็นรังแห่งโรคทั้งสิ้น ฉะนั้นให้ใช้ความแข็งแรงที่ยังมีเหลือ อยู่ไปสร้างความดีสั่งสมบุญบารมีให้มากๆ ปฏิบัติธรรมเข้าถึงพระธรรมกายให้ชัดใสสว่าง ตลอดเวลา

๑ รัตนา ต้นกิม

เรารู้ได้ว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรคทั้งของเราและของคนอื่น ด้วยการเห็นจากบุคคลรอบข้าง และแม้แต่ตัวของเราเอง เมื่อความเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายไข้เจ็บได้เกิดขึ้นกับตัวเรา และปรากฏให้เห็นได้จากบุคคลรอบข้าง จึงทำให้เกิดความจำเป็นต้องมีหมอ มีพยาบาล มีโรงพยาบาล และการคิดค้นคว้ายาต่างๆ เพื่อรักษาโรคต่างๆ ของสังขารร่างกายที่เป็นรังของโรคให้หาย หรือทุเลาจากเวทนาที่ได้รับ

๑ นันทวัน เทพบุญศรี

เรารู่ว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรคทั้งของเราและของคนอื่น เพราะร่างกายของเรามีโรคต่างๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดในแต่ละปี แต่ละเดือน ซึ่งทุกคนก็เป็นเช่นนี้ คนอื่นรอบตัวเราก็เช่นกัน ไม่เคยมีใครที่อยู่อย่างสบายกายได้ตลอดโดยไม่ป่วยเลย เช่น ตัวเราเองมีโรคเส้นตืด ปวด บ้างก็ร้อนใน บ้างก็ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเสีย ยิ่งของคนอื่นบ้างเป็นโรคหวัด โรคกระเพาะ โรคไข้เลือดออก โรคผิวหนัง ซึ่งอวัยวะทุกส่วนมีโอกาสเป็นโรคได้ทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับว่าถ้าเรารักษาสุขภาพดี หมั่นออกกำลังกาย เวลาหรือความถี่ในการเป็นโรคจะไม่เป็นบ่อย ถ้าไม่ดูแลร่างกายก็จะเป็นโรคต่างๆ บ่อยๆ จึงกล่าวได้ว่าร่างกายทั้งของเราและคนอื่นเป็น รังแห่งโรคด้วยกันทุกคน

๑ สุทธิรา รัตนวิชา

เราจะรู้ว่าร่างกายเป็นรังแห่งโรคทั้งของเราและของคนอื่นได้โดย

1. รู้ได้จากการสังเกต ถ้าเราช่างสังเกตมากๆ จะได้รายละเอียดว่าร่างกายทั้งของเราและของคนอื่นเป็นรังแห่งโรค ตั้งแต่เส้นผมถึงพื้นเท้ารวมทั้งหมดของอวัยวะทุกส่วน
2. รู้ได้จากหลักธรรมคำสอน คำว่าไม่มีโรคนั้นไม่มี การมีชั้น 5 จึงมีทุกข์อย่างยิ่ง

อโรคยา ประมา ลาภ การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ การเป็นโรคต่างๆ เป็นของคู่กันกับมนุษย์ทุกอาชีพ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานะต่างก็หลีกเลี่ยงไม่พ้น มีการเกิด การแก่ การเจ็บ และการตายในที่สุดทั้งตัวเราและผู้อื่น

3. รู้ได้จากประสบการณ์จริงที่เกิดกับตนเองและบุคคลรอบข้างค่ะ

๑ สุขาดา อัครพงศ์พิสัย

ร่างกายเป็นรังแห่งโรคทั้งของเราและของคนอื่น รู้ได้เพราะมีให้เห็นทุกวัน ทั้งคนเจ็บ คนป่วย คนไข้ ทั้งที่เป็นโรคติดต่อและไม่ติดต่อ อาการเจ็บป่วยในบางรายก็สามารถรักษาให้หายได้ บางรายอาการสาหัสทุกข์ทรมานมากรักษาไม่ได้ สุดท้ายล้วนตายหมด แม้แต่ตัวเราเองหรือคนใกล้ชิด มีให้เห็นทุกวัน

เห็นแล้วก็เกิดอาการปลงว่าสังขารร่างกายเป็นรังแห่งโรค มันเป็นทุกข์ ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิดมีแก่มีเจ็บและมีตาย บางรายก็ต้องจากไปก่อนวัยอันสมควร เพราะฉะนั้นเราจึงไม่ควรประมาทในการดำเนินชีวิต ต้องดูแลรักษาสังขารร่างกายนี้ไว้ให้ดี หมั่นทำทาน รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนาอย่างสม่ำเสมอ ให้ใจใสๆ บริสุทธิ์ หยุดนึ่งที่ศูนย์กลางกาย ทำพระนิพพานให้แจ้ง เอาตัวรอดกลับสู่สืตบุรี วงบุญพิเศษให้ได้อย่างสง่างาม

๑ วินิช พันธุ์วิริยรัตน์

เราจะรู้ตัวเองเลยว่าเราเป็นรังแห่งโรค เพราะตัวเรามีอาการเจ็บป่วยน้อยบ้างมากบ้าง ไม่มีวันไหนที่ไม่ป่วย อากาศเปลี่ยนแปลง อิริยาบถไม่เหมาะสม อาหารเป็นพิษ ฯลฯ ล้วนเป็นเหตุให้เชื้อโรคในร่างกายซึ่งมีอยู่แล้วออกฤทธิ์ ทำให้ร่างกายเจ็บป่วย เรายังรักษาหายหนักก็ตาย ในที่สุดอาการป่วยเหล่านี้เห็นได้จากทั้งของตัวเองและคนอื่นๆ เราจึงได้รู้ว่าทั้งเขาและเราเป็นรังแห่งโรค



“ลูกๆ อย่าไปเดินตากฝนกันนะ ถ้าใครป่วย ก็ขอให้หาย
หายเถิด เพียง! จงหาย หายเถิด หายเร็วไวอย่าช้า
หายเถิด หายทันใจนะลูก

ที่จริงพวกเรามีบุญมากกันนะ
ที่ได้มาเจอกับสุดยอดวิชา คือ วิชาธรรมกาย
หยุดนี้แหละสำคัญที่สุด
ตามที่พระเดชพระคุณหลวงปู่ของเราได้สอนเอาไว้
แต่ท่านพูดเพียงย่อๆ “หยุดเป็นตัวสำเร็จ”
ทั้งทางโลกและทางธรรม

ถ้ารักที่จะฝึกฝนใจให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน
ต้องฝึกใจให้ละเอียด
ต้องมีวินัยและต้องรักษาความบริสุทธิ์ของใจเอาไว้
ไม่ให้กิเลสแทรกเข้ามาในใจได้”

คุณครูไม่ใหญ่



ที่ไม่ค่อยได้คิดพิจารณาสังขารร่างกายไปตามความ
เป็นจริงเพราะอะไร

Question 40

1 ตุลาคม พ.ศ. 2556

๑ พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสโก

ที่ไม่ค่อยได้คิดพิจารณาสังขารร่างกายไปตามความเป็นจริงเพราะ

1. ปล่อยให้ใจเป็นไปตามกิเลสที่คอยบังคับและเป็นเหยื่อล่อให้เราเอาใจไปติดกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และธรรมารมณ์
2. ไม่แสวงหาครูอาจารย์ที่ดีคอยชี้แนะ อบรมสั่งสอน และเป็นต้นแบบที่ดี
3. ไม่ได้คบบัณฑิตที่จะเป็นกัลยาณมิตรคอยตักเตือน ให้สติเมื่อเผลอไปตามกระแสโลก
4. ประมาทในชีวิตทั้ง 3 วัย คือปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย

๑ พระมหาวิริวัฒน์ วีรวฑฒโก

เพราะไม่ได้ใช้เวลา ไม่ได้หยุดคิด มัวแต่ทำกิจกรรม ทำงาน รับบุญในส่วนงานที่ตัวเองรับผิดชอบ ส่งใจออกนอกตัว มีเวลาปฏิบัติธรรมน้อย ไม่ค่อยได้พูดคุย สนทนาธรรมกับ สหธรรมิกหรือกัลยาณมิตร ไม่ทำวัตร สวดมนต์ หรือทำก็คิดว่าเป็นหน้าที่ แต่ไม่ได้ทำด้วย จิตศรัทธาเลื่อมใสเต็มเปี่ยม มัวแต่ส่งใจออกนอกตัว เป็นเหตุให้ไม่ค่อยได้พิจารณาครับ

๑ พระสุขสันต์ สุขสนโต

ที่ไม่ได้คิดพิจารณาสังขารไปตามความเป็นจริงเพราะว่า

1. ติดอยู่กับทางโลก ความคุ้นเคยทางโลกเลยคิดอย่างชาวโลกทั่วไปเลยไม่เคยคิดพิจารณาตามความเป็นจริง
2. บุญในตัวน้อย สั่งสอนตัวเองไม่ได้ สะสมบุญมาน้อยจึงพิจารณาไม่ออกว่าสังขารร่างกายเป็นรังแห่งโรค
3. ไม่ได้ศึกษาธรรมะ ไม่ได้ฟังธรรมะ ไม่ได้อ่านหนังสือหาความรู้ เมื่อไม่มีข้อมูลไม่มีความรู้ก็ไม่สามารถเอาสิ่งที่เรียนรู้มาพิจารณาสังขารร่างกายได้
4. ขาดการปฏิบัติธรรม เมื่อขาดการปฏิบัติก็จะขาดสติปัญญาที่จะไปไตร่ตรอง ความไม่เที่ยงของสังขารร่างกาย ปฏิบัติธรรมเป็นประจำดวงปัญญาก็จะเกิด ยิ่งถ้าได้ศึกษา วิชชาธรรมกาย ก็จะไปเห็นความเป็นจริงของชีวิต เห็นวัฏจักร เห็นวงจรการเวียนว่ายตายเกิด
5. ประมาทในการดำเนินชีวิต ปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไป นึกว่ายังหนุ่ม ยังแข็งแรง ไม่ได้พิจารณาสังขารว่าสักวันก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ก็เลยประมาทไปวันๆ ครับผม



ที่ไม่ค่อยได้คิดพิจารณาสังขารร่างกายไปตามความเป็นจริงเพราะอะไร

๑ พระมหาธีระ นาทธมโม

เพราะใจไม่ได้อยู่ที่ศูนย์กลางกาย จึงเล่นออกไปเพลิดเพลีนกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสนอกตัว จึงไม่มีสติและปัญญามากพอที่จะพิจารณาสังขารไปตามความเป็นจริงได้ หรือเมื่อได้รับการแนะนำตักเตือนให้พิจารณาก็ทำได้เพียงระดับหนึ่ง แล้วก็หลงลืมไปกับสิ่งเร้าภายนอกอีก เพราะใจยังไม่สามารถหยุดนิ่งได้สมบูรณ์ครับ

๑ พระธีรภัทร์ ญาณภทฺโท

เพราะปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิน้อยไป และไม่เอาใจไว้ในตัวที่ศูนย์กลางกาย ทำให้เพเลอสติได้ง่าย เมื่อมีรูปมากระทบใจก็ปล่อยใจให้คิดฟุ้งซ่านและปรุงแต่ง สาเหตุอีกประการหนึ่งคือมีความประมาทในวัย ทำให้ดูเบาในความจริงที่ว่าสังขารเป็นรังแห่งโรค เมื่อร่างกายยังแข็งแรงอยู่ก็ละเลยการปฏิบัติธรรม ไม่เร่งสร้างบารมี พอร่างกายอ่อนแอลงถึงค่อยนึกขึ้นมาได้

๑ พระมหามนต์ชัย อภิชาโน

สาเหตุที่ไม่ค่อยได้คิดพิจารณาสังขารร่างกายตามความเป็นจริง คือ

1. ใจละเอียดยิบไม่พอ เพราะใจออกห่างศูนย์กลางกาย จึงยังประมาทเพเลอสติ ไม่เห็นความสำคัญและไม่พิจารณาสังขารร่างกายตามความเป็นจริง ปล่อยใจไปตามกระแสโลก ซึ่งเป็นกับขั้ยลงครับ
2. ปล่อยใจไปติดกับคน กับงาน กับสิ่งของภายนอกตัวมากจนเกินไป จึงไม่ได้พิจารณาสังขารร่างกายตามความเป็นจริง
3. ใจของคนยุคนี้นี้ยังมีกิเลสหนาปัญญายังหยาบ จึงมองไม่เห็นและไม่คิดพิจารณาความเป็นจริงของสังขารร่างกายนี้
4. ไม่ได้ศึกษาเรียนรู้คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างแท้จริง

๑ ชุตินา เฉลยพจน์

ที่ไม่ค่อยได้คิดพิจารณาสังขารร่างกายไปตามความเป็นจริงเพราะ

1. ขาดสติ ยังคิดพิจารณา
2. หลงเพลิดเพลีนไปกับเปลือกนอก
3. ประมาทในวัย ความแข็งแรงและโอกาสในการสร้างบารมี ทุกอย่างนั้นมีจำกัด
4. ไม่ค่อยได้นึกถึงความตาย

๑ วราลี กองงาม

เพราะตัวเรายังตั้งอยู่ในความประมาท คือ**ประมาทในวัย** คิดว่าตัวเองยังหนุ่มยังสาว อยู่ จึงเที่ยวเล่นเพลิดเพลินไปวันๆ หนึ่ง **ประมาทในเวลา** จึงมัวเมาทำในสิ่งไร้สาระ **ประมาทในความไม่มีโรค** เลยคิดว่าเราจะแข็งแรงอยู่อย่างนี้ตลอดไป **ประมาทในชีวิต** คิดว่าเรายังมีชีวิตอยู่อีกนาน ดังนั้นเราควรมีสติเตือนตนเสมอๆ ให้ได้ว่า วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่ เราอาจป่วยเป็นโรค ไม่สบาย และอาจจะตายเมื่อไหร่ก็ได้ แล้วตัวเราก็มัวใช้เวลาที่มีอยู่อย่างจำกัดนี้อย่างคุ่มค่าในการประพติปฏิบัติธรรมและเร่งรีบสั่งสมบุญบารมีให้ติดตัวไปให้ได้มากที่สุด

๑ สุภาพร อนวัชกุล

ที่เราไม่ค่อยได้คิดพิจารณาสังขารร่างกายของเราไปตามความจริง เพราะในแต่ละวันทุกคนมีสิ่งมากมายที่ต้องคิด ต้องพูด ต้องทำ จนลืมหันกลับมาดูตัวเรา สังขารเรา ใจเราว่าเป็นอย่างไร มีแต่หลงเพลินเพลินเจริญใจกับสิ่งภายนอกที่มีมากมายมาหลอกล่อใจของเราให้ออกห่างจากตัว เช่น เทคโนโลยี IT สื่อต่างๆ ที่มาหลากหลายรูปแบบ หรืองาน ครอบครัว หรือปัญหาต่างๆ ที่เข้ามาในชีวิตประจำวัน จนทำให้เราไม่ค่อยได้คิดพิจารณาสังขารร่างกายของเราว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้แน่นอน เดี่ยวก็เจ็บ เดี่ยวป่วย และในที่สุดก็จะตายลงโดยไม่ทันได้คิด หรือคิดได้ก็สายเสียแล้ว

ดังนั้นเมื่อมีอายุมากขึ้นยังต้องพิจารณาสังขาร เพื่อที่ว่าจะได้ดูแลร่างกายให้แข็งแรง เร่งสร้างบุญบารมีให้เต็มที่ และไม่ประมาทในวัย ตั้งใจปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่หลงมัวเมาในสิ่งรอบตัวมากเกินไป หันเข้ามาองสิ่งที่อยู่ภายในตัวให้มากขึ้นค่ะ

๑ มุกดา สิริวรจรรยาดี

เพราะว่าเรายังใช้ชีวิตประมาทอยู่ ยังฝึกตัวไม่ดีพอ ไม่มีสติพิจารณาว่าชีวิตของคนเราเป็นอย่างไร สังขารทุกคนย่อมเสื่อมไปตามกาลเวลาและตายไปหมดในที่สุด เพราะใจไปให้ความสำคัญกับเรื่องภายนอกมากกว่าภายในตัวเอง จึงลืมคิดถึงจุดๆ นี้ไปคะ คนส่วนใหญ่มักชื่นชอบและชื่นชมความสวยงาม ความดูดีจากภายนอกอยู่มาก แต่ลืมคำนึงไปว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดคือการทำให้อาชีพบริสุทธ์และหยุดนิ่ง หาใช้ตกแต่งร่างกายภายนอกให้สวยงามไม่



ที่ไม่ค่อยได้คิดพิจารณาสังขารร่างกายไปตามความเป็นจริงเพราะอะไร

๑ ศิริพร ทองศิริ

เพราะความประมาทค่ะ

1. ประมาทในวัย หลงคิดไปว่ายังเด็กอยู่ ยังแข็งแรง จึงละเลยในการดูแลสังขารร่างกาย อย่างถูกต้อง

2. ประมาทในวันเวลา คิดแต่จะสนุกสนานไปวันๆ ทำให้ไม่กระตือรือร้นชวนขวยสร้าง บารมี มาคิดได้อีกทีก็ตอนไม่สบาย ป่วย สร้างบารมีได้ไม่เต็มที่

3. ประมาทต่อกิเลสในตนเอง หลงมันใจยังงี้ตัวเราก็ไม่พลาดท่าหลงกลพญามาร แนนอน แค่มอง แค่มนินดๆ หน่อยๆ ว่าคนนั้นตาสวย คนนี้ผมงาม กว่าจะได้สติเตือนตัวเอง ก็เกือบจะไม่รอด **“ผลอเป็นเสร็จ”** จริงๆ

ที่สำคัญเพราะเราขาดสติเตือนตัวเองว่าเรามีหน้าที่ภารกิจที่แตกต่างจากชาวโลก ไม่ควรไปตามกระแสชาวโลกค่ะ



คำถาม เล่มที่ 1

ชีวิตของคนเรา คือการเดินทางไปสู่จุดสลาย
เส้นทางยาวไกลที่มีเชื้อเพลิงจำกัด คือวันเวลาของชีวิตที่ค่อยๆ หมดลง
ตลอดเส้นทาง เราเติบโต เราเรียนรู้ เราแสวงหาความสุข
แม้เราจะเคลื่อนที่ไปสู่เป้าหมาย หากแต่เราใช้เวลาในการ "เดินทาง" มากกว่า
"เป้าหมาย"

เราเลือกได้ที่จะมีความสุขในตลอดเส้นทาง
ความสุข มีอยู่เรียงรายตลอดเส้นทางสู่เป้าหมาย
และเราไม่จำเป็นต้องละสายตาจากเป้าหมาย เพื่อมาสัมผัสความสุขนั้น

“ไปรวบรวมคำตอบดีๆ และทำหนังสือมานะ” คุณครูไม่ใหญ่มอบหมาย
แรกเริ่มเดิมทีเมื่อคุณครูไม่ใหญ่เริ่มต้นปฐกวีเวก ท่านก็ได้เริ่มต้นมอบคำถามแก่กลุ่ม
ปฏิบัติธรรมชุดพุทธศิลป์เป็นชุดแรก และเมื่อเวลาผ่านไป คำถามจึงได้กระจายออกไปในวง
กว้าง

หลังจากที่รวบรวมกระดาดคำตอบกองพะเนิน (ในแต่ละวัน) มาแล้ว ทางทีมงานก็
เริ่มต้นการ **“คัดสรร”**

ทีมงานเชื่อว่าทุกท่านล้วนตั้งใจเขียนคำตอบให้คุณครูไม่ใหญ่ด้วยความตั้งใจที่สุด และ
สมบูรณ์ที่สุด คำตอบที่ทุกท่านเขียนมาล้วนสำเร็จประโยชน์ในตัวเองเรียบร้อยแล้ว

คำถามทั่วไป ถามเพราะ...ผู้ถามอยากทราบ
แต่คำถามของพระเดชพระคุณหลวงพ่อ เป็นคำถามที่อยากให้ผู้ตอบได้ทราบ
ยิ่งตอบคำถามด้วยความพินิจ ผู้ตอบยิ่งทราบถึงความหมายของการดำรงชีวิต
ยิ่งชี้ถึงความสุขในเส้นทาง การสั่งสมบุญ
การได้อ่านคำตอบที่ทุกๆ ท่านได้เขียนตอบมานั้น ก็เป็นความสุขชนิดหนึ่ง
ขอแบ่งปันความสุขนี้ให้กับผู้อ่านทุกท่าน

พบกันใหม่ในฉบับหน้า

หมายเหตุ : คำตอบที่ได้คัดเลือกมาใน “ต้องเปิดอ่านถึงจะรู้ เล่ม 1” นี้ คณะผู้จัดทำมีความปรารถนาที่จะคัดสรรจากคำตอบทุกๆ ข้อที่ได้ส่งมาถวายคุณครูไม่ใหญ่ โดยไม่ให้ตกหล่นเลยแม้แต่คำตอบเดียว แต่เนื่องจากช่วงสองเดือนแรกที่ได้มีการถามคำถามประจำวันนั้น คำตอบถูกส่งเข้ามาในรูปแบบของกระดาษที่เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร เมื่อประทับตราเสร็จเรียบร้อยก็ได้จัดส่งกลับไปยังมือของผู้ตอบเรียบร้อยแล้ว ต่อมาภายหลังคุณครูไม่ใหญ่จึงได้เมตตาให้จัดรวมเล่มเป็นหนังสือ การรวบรวมคำตอบที่ส่งกลับไปแล้วกลับคืนมาอีกครั้งจึงเป็นไปด้วยความลำบาก กระบวนการคัดเลือกจึงอาจตกหล่นคำตอบที่ดีๆ ของผู้ตอบบางท่านไปอย่างน่าเสียดาย ทางคณะผู้จัดทำจึงขอภัยมา ณ ที่นี้

อีกถ่อกว่า เหน่อเกอเลีย - ต่องเปิดอ่านถึงจะรู้ เล่ม 1

ที่ปรึกษา

พระครูใบฎีกาอำนวยศักดิ์ มุนิสกโก
 พระไชยยศ ยสวโส พระประทีป ปทีโป
 พระสรวจัน กวิทดโต พระมหาวิริยะ ฌมมสารี
 พระภิกษุชุตปฏิบัติธรรม อาศรมพุทธบุตรแก้ว
 กองวิชาการ ๐๑ ขวัญจิตต์ จิตสินธุ

เรียบเรียง

พระจิรวาท จิรวชิโช

กองบรรณาธิการ

พระมหาอรรถพล กุลสิทโธ พระมหาธีระชัย ธีชชโย
 พระมหานิตวิทย์ วฑฒชโย
 อุบาสิกาชุตปฏิบัติธรรม อาคารภาวนา
 ศุภลักษณ์ พฤทธิพงศ์สิทธิ์ ภักดิ์สรณ์ ลักษณะธนากุล
 รัตนกรณ ชุณห์ศรี พิชญา เอี่ยมธรรม
 สโรชา เหล่าแพทยกิจ อรอนงค์ สาลีผล
 กัลยา ปัญญาสกุลวงศ์ พรทิพย์ พรหมสาขา ณ สกลนคร
 สุพิชญา ศรีสุกุล บุญพิศ นัยน์พาณิชย์

ภาพปก

พระศิริพงษ์ สิริวโส

ภาพประกอบ

ดาวกระต่าย, จิบจ้อย

พิมพ์ครั้งที่ 1

5,000 เล่ม

ลิขสิทธิ์

มูลนิธิธรรมกาย อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120

พิมพ์ที่

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนาบุญ

น้อมบูชาธรรม

พระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่สด จันทสโร)
พระเทพญาณมหามุนี (หลวงปู่ธัมมชโย)
พระภาวนาวิริยคุณ (หลวงปู่ทัตตชีโว)
คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาทองสุข สำแดงปั้น
คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์

คุณสมชาย-คุณนิภาพรรณ จิวัชรานุกูล
คุณอภิชาติ-คุณนงกรณ์ ครอบครัวจิวัชรานุกูล และญาติมิตร,
บจก.รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗)
คุณประเสริฐ-เตียน-ธนวัฒน์ ยิ่งมหิธรานนท์

เจ้าภาพอุปถัมภ์

พระครูวิเทศปัญญาวรณ (สมบุญ สมมาบุญโถ)
พระมหาอภิวัตร คุณวฑฺฒ, อัครเดช-กัลยา ปัญญาสกุลวงศ์
พระโอภาส ปณฺธวโภ และกลุ่มเศรษฐีธรรมผู้แข็งแรง
พระภิกษุ รุ่น ๒๖ "ทเวนตีซิกซ์พลิกโลก"
กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว
คุณกาญจนา-พลวัฒน์-จุฑาภัทร นัยโกวิท
คุณพรรณรดาพัชร เตชวิเศษวงศ์ และครอบครัว
คุณสุชาดา จิราธิวัฒน์ และครอบครัว
คุณสมลักษณ์-สตีเวน-มาร์ค ไชม่อน-เบญจมินท์ คีลเม้นท์

เจ้าภาพกองทุน

พระครูสมุห์ณรงค์ ทนตจิตโต
พระครูภาวนาวีเทศพระมหาวีรัตน์ มณีนโนโต
พระครูสังฆรักษ์ วุฒิพงษ์ วุฑฒิวิโส
พระครูสังฆรักษ์ปรเมษฐ์ ปรมสจโจ
พระครูสังฆรักษ์รังสฤษฎ์ อภิธิจินตโก
พระครูปลัดสุนทร ฉภณโณ
พระครูวาปีวรมานิต และคณะสงฆ์วัดห้วยตองสัก
พระครูประดิษฐ์ อริยชัย
พระมหา ดร.ชัยฟ้า ธนบุญโล
พระมหาเฉลิม ปญญาภรณ์
พระมหาติด คุณรมโม และคณะญาติมิตร
พระมหาทศพร ปญญงกูโร
พระมหาธีระชัย ธีชโย และครอบครัวอัครชัยโสภณ
พระมหานักรบ ขนติมน และครอบครัวใจรักดี
พระมหาบรรพิต ปสิทโย และนักเรียน ป.ธ.๙
พระมหาพรชัย วรชโย ป.ธ.๙ พร้อมญาติมิตร
พระมหาพรหมพินิจ โกวิทธมโม
พระมหาไพโรจน์ ปุณณภาโส
พระมหามนต์ชัย มนตาคโม
พระมหาวิชา อธิวิโซ
พระมหาวีระชัย วีระโย
พระมหาวุฒิชัย วุฑฒิชโย และคณะญาติมิตร
พระมหาสมเกียรติ วรโยโส (ป.ธ.๙)
พระมหาสมศรี ยติสุโร และคณะญาติมิตร
พระมหาสุพิศ ปภาตชโย และครอบครัว
พระมหาสุริยพันธ์ อมโร และญาติมิตร
พระมหาโสพล สุพล
พระมหาอภิชาติ ฌานสุโก

พระมหาอรณพล กุลสิทโธ และคณะญาติมิตร
พระมหาอริยะ อริยชัย
พระชัชวาล ทิตตมงคล และครอบครัว
พระชัยยง อดตชโย
พระชัยสิทธิ์ อริยวิโส
พระณรงค์ กิตติปาโล และคณะเจ้าภาพ
พระณัฐวุฒิ วุฑฒินโนโท
พระดลธนา วรชิต
พระณอมศักดิ์ ธรรมปาโล และครอบครัว
พระธนกรณ์ สุภโรจน
พระธนพล กิตติวิโร และครอบครัววิสุทธาพงศ์ชัย
พระธนานันท์ รตนนนโท และคณะญาติมิตร
พระธรณิศ จารุวิโส และคณะญาติมิตร
พระธีรพล อธิโธ และครอบครัว
พระนิติ จิตตพนโด และครอบครัว
พระบัว กิตติปญโณ และคณะญาติมิตร
พระประทีป ทีปวิโซ และครอบครัวสวยงาม
พระประทีป ปทีโป และคณะญาติมิตร
พระประสิทธิ์ อนงคโณ และครอบครัวลวชัยโยธิน
พระปราณีต ปณีตธมโม (รุ่น ๒๕)
พระพนมชัย อดตชโย และครอบครัว
พระพิทักษ์ชัย สิทธิวิโร
พระเพิ่มพงษ์ ฌนทาทโธ และญาติมิตร
พระไพศลป์ สิปปทีโป
พระภรต ฌานชโย และญาติมิตร
พระภาณุวัฒน์ รณชโย และคณะญาติมิตร
พระภิกษุ รุ่น ๗ ปี ๒๕๓๔
พระภิกษุ รุ่น ๒๐ ติดตามมหาปูชนียาจารย์

พระภิกษุ รุ่น ๒๑ สำเร็จทุกอย่าง	พระสายชล ฐมมาวุธ, INNER PEACE CLUB
พระภิกษุ รุ่น ๒๓ ตามตะวัน	พระสายทอง สุวณฺณภทฺโท และครอบครัว
พระภิกษุ รุ่น ๒๕ คว่าธงชัย	พระสุพจน์ จตุตมโล
พระรุษ วิสุทธธนาโณ และครอบครัว	พระสุรพงศ์ ฐมวโร และคณะญาติมิตร
พระวรยศ ยสวโร	พระอนุชา อภิชาติ
พระวิชัย จิตตรกขิโต	พระอาจารย์-พี่เลี้ยง ดอกไม้บาน
พระวิชัย ปุณฺณธมฺโม	พระอารักษ์ ฐวิฑฒโก และญาติมิตร
พระวิริยวิทย์ อุตตมวโร และญาติมิตร	พระอำนาจ วิธมฺโม และญาติมิตร
พระศรัณย์ ภาทรวณฺโณ และครอบครัว	พระอุดม ยติสสโร
พระสมชาย อคฺคชณฺโณ	สามเณรอุกฤษฏ์ ทองห่อ และครอบครัว

พระมหาศุภณัฐ จันทโชติ และพระภิกษุอุปสมบทอุทิศชีวิตวันวิสาขบูชา ปี ๒๕๕๗

พระมหาสุรรัตน์ อคฺคธโร ครอบครัวเหลืองธาดา และคณะญาติมิตร

พระมหาอดิเรก เขมปฺปณฺโณ และครอบครัวเทศสมบุญ

พระมหาอภิวัตร คุณวฑฺฒโน ครอบครัวปัญญาสกุลวงศ์ และครอบครัวโพธิ์ทพพะ

พระจรงค์ศักดิ์ ปุณฺณภาโร บุชาธรรมโดย ดร.นุชนิภา นันทวงค์

พระจิรโชติ อตฺตโชโต, พระวีระพงษ์ สงขวโร, ปราณี สังข์วงษ์ และครอบครัว

พระเจต อธิมุตโต, พระทณฺฑ ชยารกฺโข และครอบครัวมานะไชยรักษ์

พระณรงค์ชัย ฐานโชติ, พระนพตล คุณโชติ, พระอดุล คุณวโร

พระนครินทร์ อินทจกโก และครอบครัวจักรเพ็ชร-รักไร่

พระบุญยสุช ปุณฺณสุโข, พระแผ่นดิน ฐริชโย และครอบครัวโฉมปรางค์

พระพิเชฐ อคฺคโรจโน-กัลยาณมิตรกองมหาธรรมกายเจดีย์

พระภาควัฒน์ กนฺตสุโข และครอบครัวสมประเสริฐสุข

พระภีรพัฒน์ อคฺคจิตโต และครอบครัวพิทักษ์ปิติเลิศ

พระธรรมทายาท พ.ศ. ๒๕๕๗ กลุ่ม ๑ ระเบียบ ๓

พระวัชรินทร์ นรินโท, พระมหานภตล คมภิธมฺโม และครอบครัว เสนา

พระศุภกรณ์ สุภตโน บุชาธรรมมหาปูชนียาจารย์ทั้ง ๓

พระสกล นนฺทตโน, คุณมานิตย์-คุณชีวลิ่ง วรรัตน์ญานนท์ และครอบครัว

พระสุจินดา เตชธมฺโม, กานตา ศิริแพทย์และครอบครัว

พระสุวิทย์ โสสิวิโช และกัลยาณมิตร จ.กำแพงเพชร

พระอรรถกร ภาททมฺโม และครอบครัว เจียรสกุลธรรม

พระอาจารย์ เจ้าหน้าที ผู้นำบุญภาคนครหลวง ๘

พระอาจารย์ พระพี่เลี้ยง และสามเณร เตรียมสถาบันธรรมชัย รุ่น ๑๒

พระอธิการโอภาส ปากาโร (จริยากุล) พร้อมญาติมิตร

คุณเกรียงไกร เกษรบัวขาว

คุณกนก-อภินันท์ อภิรมรัตน์

คุณกรวิภา คชเสนีพิทักษ์

ครอบครัวเตชะทวีวัฒน์ และเท็กซ์สกุ๊

ครอบครัว อินทร์ไทร

ครอบครัวบุญเรือง

ครอบครัวภูวเศรษฐ

ครอบครัวสายสมร

คุณกฤดา ชื่นจูเหลือม

คุณเกศรา มณีไพโรจน์ และครอบครัว

กองบุญแก้วสารพัดนึก

ครอบครัวกิตติพัญกุล

กลุ่มเก็บทุกบุญยุคกัลยาณมิตร

คุณไกรสร-จิตาภา อินทพิบูลย์

คุณเครือวัลย์ สวากเกอร์

คุณจริยา-เฮง คำอ้อ

คุณจรูญ ทองนอก และครอบครัว

คุณปวัฒน์ภัสตร์ ธนตุลกอบสุข

คุณจิราพร โสตรโยม และครอบครัว

คุณจิราภรณ์ ต้นคุณากร และครอบครัว

ครอบครัวโรหิตธรรมพร

คุณกนกวรรณ-แม่ห้วย ลืมวิชัยยุทธ

คุณกรุงศรี-ภาคินี-ดร.จิรินทร์ ยู่ะนิยม

คุณกัญฐภา เปรมทวีธนโชต

คุณกาญจนา-อภินันท์-เมธาวี ขนสยอง

คุณกิริณา ศรีอรัญ

คุณขวัญเรือน รังริน

คุณจุฑาทิพย์ นาคสมภพ

คุณเฉลิม-บรรจง-กุลพลี สิงห์เสนี

คุณชนัญญา ชีรวินศรเศรษฐ์

คุณชม-แย้ม-มานพ แจ่งคำขำ

คุณชิน เจริญบุญศรี และครอบครัว

คุณชูศักดิ์-วิลาวัณย์ พฤกษ์วัน

คุณเขาวลิต จิตสินธุ์

คุณเชิด-ประพิศ-พัชรา-พจนา เมธางกูร

คุณฐิติภา ตูลารักษ์ และครอบครัว

คุณณรงค์-วรรณ-วรรค์ อุดมผล

คุณดนัยพร-รพีพรรณ หาญสืบสาย

คุณตรุณี-นศร-พรรษา-ปติ-คงเดช เจตะภัย

คุณดลยา-อาจรีย์ ทยานันท์

คุณดวงกมล สุริยวงศ์

คุณดวงพร ทองเงิน

คุณเด่นพงษ์-สุนิดา ขาวงษ์

คุณไตรสิทธิ์ วาริรัตน์ภากร

คุณทัศนศาสตร์ โกศลนิมิตร

คุณธนสิน พรยศสายชล

คุณธีรศักดิ์-พรทิพย์ ศรีสำราญ

คุณธีรวิช เงินยอดรัก

คุณนรินทร์ สีแวง และครอบครัว

คุณนิรินธน์-คุณอนัญญา ศิคมโนชญ์

คุณแน่นน้อย เจริญผล

คุณแน่นน้อย บิณฑปปัญญา

คุณบัณฑิต-วิลาวรรณ พรหมหาราช
คุณบุญเหลือ การบรรจง
คุณภาภัสสร สนาเบล และครอบครัว
คุณประเทืองศรี สิ้นชัยศรี
คุณปรีชา-สายใจ บัวสงค์
คุณปริญญ์ สุนทรวรเชษฐ์
คุณปวีณา หวังปลื้ม
คุณปณิศา สมทรง ละครอบครัว
คุณพยงค์ กิจมณี
คุณพรภินันท์-พัฒนจิตา แสนทวีสุข
คุณพ่อวานิช-แม่สุวรรณ วานิชสัมพันธ์
คุณพัชรพร ธรรมานุการศรี
คุณพิทวัส ดวงใจเอก
คุณพิมพ์นิภา ธนุสร
คุณพิมพ์วรา ไชยติวานิชย์
คุณไพโรจน์-วนิดา สิริภักติกุล
คุณภรณ์พงศ์ อภิรมรัตน์
คุณมณฑกานต์ บุญทอง และครอบครัว
คุณมณฑา มะลิทอง
คุณมลิวลีย์-วัชรระ-ชูลีพร ช่วงรังษี
คุณมาซามิ-จินตนา-ไตรรัตน์ อาซาโนะ
คุณมารศรี วุฒินันท์
คุณมาลี ประภาวัต
คุณมาลี หวังรุ่งโรจน์ และครอบครัว
คุณมาลี, วินัส, วาสนา กัมโสมณ
คุณเมตตา อมรสินเจริญ
คุณแม่อารมณ กอมีและครอบครัว
คุณยศวินทร์ เลิศสินวีระเมธ
คุณยายสายหยุด จินดารักษ์
คุณยุพิน บริบูรณ์าคม, ไข่มู ไหลพืงทอง

คุณรักขริน คงชู
คุณรักษิณา แซ่มชุกุล และลูกๆ
คุณรัตนา โชติกเสถียร
คุณรัตนา ปริญญาตร-วิลาวลย์ มหาเกตุ
คุณลัดดา อุ้นจิตติกุล
คุณลาวัลย์ บุรณดี พร้อมคณะญาติมิตร
คุณลาวัลย์ ธนาสว่างกุล
คุณวรเกตุ ตั้งสืบกุล
คุณวรกร เนตรธนิกกุล
คุณวรรณิ์ ดุจพิบูลย์ผล
คุณวรุฒ วรภักดี
คุณวลัยพร-สุทธิโรจน์ วงศ์สิงห์งาม
คุณวัชร โบรชิน และครอบครัว
คุณวันเพ็ญ สุขศรี พร้อมครอบครัว
คุณวันวิสา คณากร คำชู
คุณวิชชุดา พรพิสุทธิพันธ์
คุณวิชญา-วิชชา รัตนจรัสโรจน์
คุณวิชัย-ธารารัตน์ วนิชยางกูรนนท์
คุณวิทยา บุญเลิศเกิดไกร
คุณวิราภรณ์ ชาตรูประชีวิน
คุณวิวัฒน์-รสสุคนธ์-สโรชา การเจตน์
คุณวีณา เพิ่มพานิช และครอบครัว
คุณวีรยา มูลแก้ว และครอบครัว
คุณวุฒิ กนกวุฒิรักษ์พร
คุณศรัณญา ทวีโกควัฒนกุล
คุณศรีพร เกว้ล
คุณศศิธร นิมมานเสรี และครอบครัว
คุณศิริวรรณ แสนศิริ
คุณสถิตคุณ เทวะเศกสรรค์
คุณสนิทา ขอพร และครอบครัว

คุณสมเกียรติ เตชะพิสิษฐ์
คุณสมใจ จันทรวงศ์
คุณสมใจ ไชยสระแก้ว และครอบครัว
คุณสมใจ เฮงบำรุง
คุณสมชาย-บุปผา-ภคมน สุรกิตติดำรง
คุณสมชาย-สมหมาย สมสงวน
คุณส้มเช้า พาขุนทด และครอบครัว
คุณสมถวิล-เบญจสิริ นาคปานเอี่ยม
คุณสมบูรณ์ ตรงคำสัตย์
คุณสมบูรณ์ เนตยกุล
คุณสมพร-จันทร์เพ็ญ เสมอวงศ์
คุณสมศักดิ์-ห่อ อภิรมรัตน์
คุณสมศรี อัมสะนา
คุณสมเหม็ง แพ้ศุทธิค
คุณสราวุธ ไรจนากาศ
คุณสายใจ เกียรติขจรชัย
คุณสายรุ้ง เวชชกิจ
คุณสายสิริ แสงพยัค
คุณสารภี-กานดา-นวรรตน์ แยมสุข
คุณสำเนียง-สำราญ วุฒิเกษ
คุณสิริกร ทองศิริ
คุณสิริ มธุรร
คุณสุกัญญา หวังปลื้ม พร้อมครอบครัว
คุณสุจิตรา สุวรรณมีมงคล
คุณสุจิรา บัวสงศ์
คุณสุชาติ ตั้งเลิศผลานนท์
คุณสุทามาต สิงโตทอง-AKIO IZUMI
คุณสุพัชรา ราชพัฒน์
คุณสุภาณี ธรรมร่มดี และครอบครัว
คุณสุภาพ ม่วงมั่งคั่ง

คุณสุภาวดี อาจสมัย
คุณสุวัฒน์-อารีรัตน์-วันสุข ศิริคุรุรัตน์
คุณเสนาะ เพ็งสกุล และครอบครัว
คุณเสาวคนธ์ มั่นคง
คุณแสงมณี อธิวรารกร
คุณโสภิต รอดวินิจ
คุณไสน พันธ์ศิริ และครอบครัว
คุณเหมือน-คุณกิม ปราบรัตน์
คุณอนัญกาญจน์ พัทธัญภคกัญญ์
คุณอรนุช แซ่เอี้ยว
คุณอรรณพ-ราณี สุรวิตยาพร
คุณอรรณพ-นิ นาคบวรวิจิตร
คุณอัชรินทร์ อภิรมรัตน์
คุณอัจฉราภรณ์ ศรพรม
คุณอัญชลี ลือนันต์
คุณอัญชัญ หล่อทองคำ และครอบครัว
คุณอัปสร สิงคาลวนิช
คุณอำนาจ วานิชรักษ์
คุณอำนาจ แต้วนิชเจริญ
คุณอำไพ เจริญแสง
คุณอุดม น้อยมณี
คุณอุไร ชุนปรีชา
คุณอุไรวรรณ-ชาญณรงค์ พุ่มเพชร
คุณเอนก-นงลักษณ์ เกิดสุวรรณ
ทพญ.บงกช สุวรรณปัทม
ทพญ.อรอม เสมอวงศ์
น.สพ.สัญญา-มาลีวรรณ ลิโทขลิต
นพ.ถนอมพล เครือเถาว์
นพ.วิทิต-วันิดา ตั้งรพีพากร
นพ.สุนทร-พญ.ลัดดาวัลย์ ฮ้อเผ่าพันธ์

นสพ.อนุวัฒน์-สุภัทรา ศีตมโนชญ์	ภาคนครหลวง ๓
บุคลากร รุ่น ๑๑ ชุ่มบุญ	ลูกพระธัมฯ Inner Peace Club
บุคลากร รุ่น ๑๓ ทะเลบุญ	วัดพระธรรมกายพลordia
บุคลากร รุ่น ๑๔ กลั่นบุญ	สถาบันธรรมชัย
บุคลากร รุ่น ๑๖ ไม่ตกกันดาร	อาศรมอุบาสก
พ.ญ.ลักษณะ-สะไกร สามเสน	อาศรมอุบาสิกา
พ.ท.นพ.สิริพงศ์ พัฒนธนาวิสุทธิ	อาสาพันธู์ตะวัน
พญ.ณัฐวรรณ วิเศษกุล	อาสาสมัคร แผนกสวัสดิการเจ้าหน้าที่
พล.ต.วรวิสิทธิ์-ภาคย์ พรเลิศ	
กลุ่มมัชฌิมา ภาคนครหลวง ๔ และญาติมิตร	
คุณกมลชนก รอดถนอม-สมประสงค์ สมสงวน	
คุณกมลชนก-ชมพูนุท-ธราดล-น.ต.สายชล รอดถนอม	
คุณกรกช-ภาวิณี-เสริมศรี-ณัฐธัญชา-สมปอง รับบริจาคหอนั้น	
คุณกฤตภาส-ณัฐธัญชา-ด.ช.ธนัญไชย ธนโชคขจรเดช	
คุณกัลยา-ชลอ สัมพันธ์รักษ์, เคลือบ-สว่าง พ่วงศิริ, ชุน ชาติ วงศ์ตัน บิดามารดา บุตรธิดา-คู่กรรมเวร	
คุณกาญจนา-พันทิพา-ฉันทนา ศิริพาณิชย์, คง แซ่เอ็ง และครอบครัวพรหมจักร-ครอบครัวศิริทัพ	
คุณเกตุจุฑาพร, เอ๋, โอ้, อ้อ, เล้ง, นิชา, คริส	
คุณเกรียงชัย อุบลรัตน์ รัตนสินและบุตรหลาน	
คุณแอกด-อินศร-พรภิมล-หนูนา-กาญจณี-อิธิวัฒน์-โพธิวัฒน์ นามวิชา และหมู่ญาติ	
คุณจรัสพร พฤษภากร-ณัฐชกร วัชรนาวิก	
คุณจำปา ประสพทรัพย์, ด.ญ.ปัทมพร นิ่มนวน	
คุณจิฎาภากาญจน์-จิราวัฒน์-ธัญญพัทธ์ ศิริโรจน์รัชฎา	
คุณจรรณี-เพิ่มทอง-วีระศักดิ์-วรารุณ-วิทย์-กนกอร และครอบครัวภูมิชัย	
คุณเจนจิรา-คุณศรชัย-คุณนงเยาว์ กองแก้ว	
คุณฉลาด-บุญรอด-ปัญญา-วิไลวรรณ พลายระหาร	
คุณชัยประสิทธิ์-วรลักษณ์ เสนีวงศ์ ณ อยุธยา	
คุณชอกเตียง แซ่แป้ และครอบครัวพัฒนพิฑูรย์	
คุณทวีชัย-สิริมิน-สิริมา-สรวิศ-สุบุษบา ชัยสุวรรณ	
คุณธงชัย-นันทพร แต่งเจริญพาณิชย์ และครอบครัว	
คุณนงลักษณ์ ชาติ-เมธาวดี ช่วยนางเดียว	

คุณนภัทร คุณาธนวัชร
คุณนรินทร์-เสมอ สุเจตน์นัท และครอบครัว
คุณนิมิตร-วิไล-กฤษณา-วนิดา อุ่นจิตติกุล
คุณบริหาร-คุณจิณห์นิภา เอกวงศ์ และครอบครัว
คุณบุญเลี้ยง-วรรณิ วิภูพานนท์ และครอบครัว
คุณบุญณภัสสร-ศรสวรรค์ พงศ์วรินทร์-ทัพท์ อัฐวุฒิ
คุณเบญจวรรณ-คุณประทีป สว่าง, คุณดรุณี สามคำ และญาติมิตร
คุณปนัดดา อังศุภัทร์-คุณมนตรีน สีนชัยศรี
คุณประกอบ-ศรีจันทร์-กัญญา ไต้ธงชัย และครอบครัว
คุณประไพ-อัญจนางค์-ศิธาญา-ณัฐภัทร์ เรืองมงคล, ภัทรินนัท ดอกพุดม
คุณประภัสสร-วทันยู มธุรสพาที, อรดี ตันไชยศรีนคร
คุณปรัชญา พรหมหาราช และครอบครัว
คุณปิยนุช-คุณกิตติ-คุณปนัดดา-คุณเขาวลักษณะ-คุณโสภณ อังศุภัทร์
คุณพนิดา เขตปรางกรไทย และครอบครัว
คุณพรชนก บุญอุ้มสม, คุณบุญพิน นัยน์พานิช
คุณพรพิศ-ประกิต ต้นโพธิ์, วิรุท-คมพศ สาระผล, บัณฑิต-อ่อนตา ปัดชาศรี, ลี-บุญมา เพี้ยจันทร์อุป
คุณพ่อเจียก-แม่เพียร กาญจนศิริ, ทิพย์วัลย์ เจริญศักดิ์
คุณพ่ออุย-คุณแม่ทองอยู่ แซ่ห้า, คุณธัชชัย-คุณราวรรณ แก่นมณี
คุณพ่อสีมา-คุณแม่หลง-คุณกันหา อรรถนพเพ็ชร
คุณพิชัย ต้นประภาภรณ์ และบุคลากรรุ่น ๑๖ ไม่ตกกันดาร
คุณพิศวง-สุทิน-ทองอินทร์-สุทธาทิพย์ จันทร์เพ็ญ และครอบครัว
คุณฟ้ามแจ็กฟู-โป๊ะหล่าน แซ่หาม และบุตร
คุณภวดี-ภณิดา-ดช.บุญเกียรติกร อภิวัตรมงคล
คุณมชโย, มณทิรา-อารี รวีจารุตล-บัณฑุ แซ่เจี๋ย, ครอบครัวรวีจารุตล-ครอบครัวสังกรม
คุณมนตรี-พระราชพร-ตรีพร-ปณณวิชัย สุขสว่าง
คุณรัชรินทร์ ฐานเพชร.ด.ช.ของจิน เบ
คุณเรือนคำ-คุณพุด-คุณนพาวรรณ ใจสุข
คุณลดาวัลย์-วิโรจน์-สุภา-ณัฐมน ศรีโสภิต
คุณวรมณห์ นานนิตธาดา, ทศนีย์ ธรรมมา, ภูวนัฐ สุปราณี
คุณวันเพ็ญ โอวทนาพาทกิจ และครอบครัว

คุณวิฑูรย์-จันทร์เพ็ญ-จิรกิตต์-เบญญาภา-สิรภพ เมธานวนนท์
 คุณวิรัช-อาจารย์วรรณ-พญ.พัชรिता กลิ่นพยอม
 คุณวิโรจน์-สมจิตต์ และครอบครัวหัสสรพันธ์
 คุณวิโรจน์-สุมาลี-พิชามญช์ ธรรมวิจิตเดช
 คุณสกาพรพรรณ-พินทุมาศ-นิภาพรรณ สุทธายศ
 คุณสนิท-วลี ดร.ศิริพร ศิริขวัญชัย และญาติมิตร
 คุณสาคร-คุณศรีจันทร์ อิทธิพงศ์เมธี และครอบครัว
 คุณสิริภา สุขจิตร, ภคิน-พีระวัฒน์ โชคคุณานนท์
 คุณสุธน-รจิต-ปลื้ม-มาโนช-ยุพิน พงษ์พิศาล, ทอง-หลี่ พูลกำลัง, ศุภลักษณ์ อักษร, อนงค์ลักษณ์-วลีพร
 คุณสุธาสินี-สุวิชาดา-สุจิตตา-เด่นดวง ธรรมรักขกุล
 คุณสุภาพ ศรีนอก-พัทธดนย์ บุญยะเลขา-วิริยุทธ แสงหล้าและคณะ
 คุณสุรดา-ชนมฉาย-ภัทรดาจารินทร์-พรดา สุวัชรานนท์ และครอบครัว
 คุณสุริวิภา รัตนจันทร์เพ็ญ, ภคิน ดวงสุวรรณ
 คุณเสนาะ-เบญจมาศ-เอกธรรม ธรรมบุตร
 คุณอภิชา-โกษม-ธนกร-จิตาภา-ภัคกร-ชยุต-กฤตยา-ปรีชา-ณัฐชานันท์-ปติพัฒน์-บุษิตา แจ่มจันทร์ชนก
 คุณอภิญญา ชนสยอง, วิรัฐญา-อาสาฬ ชาญอุตสาห
 คุณอมรรัตน์ ดาวประสงค์ และครอบครัว
 คุณอร่าม ถนอมวงษ์, พรพา พงศ์ผ่องพรรณ
 คุณอวิภัย แซ่ต้อ, คุณเสาวนีย์ เวชมงคลกร
 คุณอุดม-จินตนา-วิชัย-บาร์มี-เชิญบุญ สุวรรณสินพันธ์
 คุณเอื้อนทิพย์-เจริญ เงินสมบัติ, ร.ต.ธนชัย-อมรา-พบธรรม ตั้งเสถียรวงศา
 คุณเฮงจก แซ่อึ้ง, บุญเรือน และบุตรหลาน
 น.ต.หญิงณัฐินี-พรทิพย์-นวลหง จิตต์จรัส
 พ.อ.พงษ์จรูญ-ปราณี-พ.ญ.กรวิภา-มาณวิภา-กาญจน์ สุรัตน์
 ภญ.ชัยญลักษณ์ เจตนาสัมฤทธิ์โชค-วารุณี สุโรติเวศย์-ดร.ทพ.ชนพงษ์ ไรจนวรฤทธิ์
 อาสาสมัครแผนกกล้าอาสาและแก้วกล้าอาสา กองปฏิสนธการ
 อาสาสมัครแผนกเพชรกลางแก้ว กองรักษาบรรยากาศ

