

ขอนำบทความของอาจารย์แพรวภัทร ยอดแก้ว มาเผยแพร่ บทความชุดนี้แบ่งเป็น 3 ตอน ได้แก่ จัดกระเป๋าเข้าวัดป่า - พาเพื่อนไปเข้าคอร์ส และ เพื่อนสนิทที่ชื่อวามาร โปรดติดตามอ่านได้เลยครับ

จัดกระเป๋าเข้าวัดป่า

เตรียมตัว เตรียมใจ เก็บกระเป๋าไปวัด เพื่อนๆที่สนใจจะไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหรือบวชเนกขัมมะที่วัดป่าเจริญราชแห่งนี้ ทั้งเพื่อนๆที่เคยไปทีอื่นแล้วหรือไม่เคยไปที่ไหนมาก่อนเลย และอยากเริ่มต้นที่นี่ เรามีคำแนะนำจากประสบการณ์จริงมาบอกเพื่อนๆ สำหรับเตรียมตัว เตรียมใจ ตั้งสติ ก่อนสตาร์ทก่อนไปบวชที่วัดป่าเจริญราช มันเป็นอุปกรณ์ส่วนตัวที่สำคัญ ที่จะทำให้เพื่อนสามารถปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างมีความสุข (คือ มีทุกข์น้อยๆ) อดทนจนถึงวันที่เพื่อนๆกำหนดกลับได้ เป็นอุปกรณ์ส่วนตัวที่เพื่อนๆ ต้องเตรียมมาเอง ลงทุนเอง (แต่ไม่มีก็ได้นะ ก็ทนลำบากนิดหน่อยเท่านั้นค่ะ) ไปอยู่ด้วยยังไม่สะดวก สบายเหมือนอยู่บ้านอยู่แล้ว เราเตรียมตัวให้มากจะได้ไม่ทุกข์มาก จะได้ตั้งใจปฏิบัติกรรมฐานได้อย่างเต็มที่ สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เพื่อนๆ ต้องเตรียมตัวมาเอง เราขอแนะนำเพิ่มเติมจากที่ทางวัดเขียนไว้ในเว็บไซต์วัด <http://www.veeranon.com> คือ

1. ชุดขาว เสื้อ กางเกง ผ้าถุง สไบ ที่วัดมีให้ใช้ก็จริงค่ะ แต่จะดีกว่าไหมค่ะ ถ้าเราจะเตรียมไปเอง เพราะตามหลักสุขอนามัยแล้วเราไม่ควรใส่เสื้อผ้าวร่วมกับผู้อื่นนะคะ ซึ่งเราจะได้ชุดที่เหมาะสมกับสัดส่วนเรา เอาไว้ใช้ได้ตลอดไป หาซื้อเตรียมไปเถอะค่ะ ใช้แล้วคุ้มแน่นอน เราขอแนะนำให้ซื้อชุดขาว ยี่ห้อ "รัตนารักษ์" ค่ะ ผ้านิด ผ้านา ไส้สบาย กระเป๋าเสื้อ กางเกงมีซิปให้ด้วย จะได้ใส่ของได้ไม่หล่นหาย ควรซื้อไว้สัก 3 ชุดนะคะ ไปซื้อได้ที่สาเห่งค่ะ จะได้ในราคาส่ง ชุดละ 160 บาท เท่านั้น (ถูกมาก) ไส้สบายมากๆ แล้วเพื่อนๆจะติดใจเหมือนเรา
2. ถุงนอน อันนี้เป็นความคิดของเราะ เราใช้ถุงนอนปูนอนและกันยุงค่ะ ทำไม่ต้องทนทรมาณนอนเสื่อหรือนอนพื้นเย็นๆด้วย แค่นอนทุกขุทธานเวลาปฏิบัติธรรมก็พอแล้วค่ะ ไม่จำเป็นต้องนอนทรมาณอีก ใครที่คิดจะใช้ผ้าห่มวัดปูนอน ขอบอกว่า "อย่านะค่ะ" เพราะเจ้าหน้าที่เค้าเขียนติดป้ายไว้ตัวเบ้อเรื่อว่า "ใช้ผ้าห่มวัดปูนอน... บาบ" 55 แบกขนของเราไปสบายใจกว่าค่ะ เวลานอนก็นอนในถุงนอนแล้วรู้สึกป่วนนอนก็ทนเอาแล้วเปิดพัดลมแรงๆโล่งๆไป คลายความร้อนด้วย ก็อยู่รอดมาได้ โดยไม่ลาสิกขากลับบ้านก่อนกำหนด โดนยุงเสียดาย (จากการถูกดูดเข้าไปในพัดลม) กัดบ้างเล็กน้อย แต่ก็ถือว่า ดีกว่าต้องทนทรมาณให้ยุงมันกัด แล้วนอนไม่ได้ หรือตบมันให้ตายไปเลย ผิดศีลข้อ 1 แน่นอนค่ะ และถุงนอนก็เหมาะที่จะใช้นอนที่ไหนก็ได้ ไม่ว่าเพื่อนจะกางมุ้งนอนที่ศาลาปฏิบัติธรรม หรือนอนในกุฏิติดมุ้งลวด (ที่กันยุงไม่ค่อยได้เลย) ใช้ได้สะดวกทุกที่ และสะอาดปลอดภัยกว่าการใช้อุปกรณ์การนอนร่วมกับผู้อื่น (ตามหลักสุขอนามัยนะค่ะ)
3. หมอน ผ้าห่ม เอาไว้กันหนาวและกันยุงด้วย โดยเฉพาะหน้าฝนกับหน้าหนาวนะค่ะ จำเป็นมาก เพื่อความอบอุ่นสะดวก สบาย สะอาดของเรา บางคนทีติดหมอนติดผ้าห่มของตัวเองก็ขามา ขนกลับเอง จริงๆแล้วที่วัดป่าเจริญราช มีหมอน ผ้าห่มให้นะค่ะ แต่ไม่ตีเท่าของเพื่อนๆเองค่ะ อุปกรณ์อันนี้ไม่จำเป็นเท่าไร ไม่ต้องหอบหิ้วไปให้หนักก็ได้ แต่มีไว้เพื่อความสบายใจส่วนตัวค่ะ สำหรับเราถุงนอนกับหมอนข้างก็พอแล้วค่ะ เอาอยู่ (ที่เอาหมอนข้างไปด้วยพอเราภาวนาหนักๆจะปวด เมื่อยไปทั้งตัวค่ะ นอนไม่หลับเลย ได้หมอนข้างช่วยวางขาที่ดีขึ้นเยอะค่ะ กลับได้)

4. กระตักน้ำหรือขุดน้ำเล็กๆ สำหรับติดตัวคะ (สำคัญนะคะ) ไม่ว่าจะไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ไหน เอาไว้ล้างตัวนะคะ เพราะการปฏิบัติที่ถูกต้องจะทำให้เพื่อนๆ รู้สึกร้อน (ร่าง ภายปรับความสมดุลของธาตุต่างๆ) เหนื่อย (เพราะต้องใช้ความอดทน พยายามต่อสู้กับทุกขเวทนาอย่างหนัก) การดื่มน้ำ จะช่วยบรรเทาทุกข์ได้และทำให้ร่างกายสดชื่น (แก้ง่วง) ช่วยให้สุขภาพแข็งแรงด้วย เพื่อนๆ ควรเตรียมน้ำไว้ดื่มเยาะๆ นะคะ หรือจะเอาขวดน้ำใส่ยากลงลานที่หลวงพ่อบอกเอาไว้ให้แล้ว เอาไปดื่มแทนน้ำได้คะ นอกจากจะช่วยบำรุงรักษาร่างกาย แก้อ่อนเพลียแล้ว ยังช่วยแก้ง่วงได้ดี ชื่นชื่นใจสุดๆ หายง่วงสุดๆ ค่ะ ยามันจะชุ่มคอและรู้สึกหวานในคอตลอดการภาวนาคะ หรือถ้าจะให้ดี ชื่อน้ำดื่มมาทำบุญด้วยนะคะ เพราะน้ำส่วนใหญ่ที่เราดื่มกัน เป็นน้ำจากตู้โม่ปูนนำมาถวายพระคะ

5. ของใช้ส่วนตัว เช่น แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ยาสระผม ผงซักฟอก ผ้าเช็ดตัว ที่เพื่อนๆ ใช้อยู่เป็นประจำ เพื่อนๆ ควรจะมีติดกระเป๋าหรือขึ้นส่วนตัวไว้ใส่ของเหล่านี้เดินไปอาบน้ำด้วย อย่าใส่ถุงก๊อบแก๊บมาเลยคะ เพราะมันเสี่ยงดึงนําราคาญ ระวังสนธิสัญญาผู้อื่น เพื่อความสะดวกในการจัดเก็บ และเพื่อนๆ ควรจะนำชุดขาวไปเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้องน้ำด้วย เพราะนี่เขตวัด เพื่อนๆ (โดยเฉพาะผู้หญิง) ต้องไม่แต่งกายมุกออกมานะคะ ของใช้ส่วนตัวที่จำเป็นมากๆ (สำหรับ ผู้หญิง) คือ ผ้าอนามัย ค่ะ เตรียมไปเผื่อนะคะ อาจเป็นวันนั้นของเดือนได้ ที่วัดไม่มีเตรียมไว้ให้คะ วัดอยู่ไกลจากร้านค้าและชุมชนมาก การเดินทางก็เมื่อยล้า อะไรที่เตรียมไปได้เตรียมไว้เลยนะคะ ไม่งั้นเพื่อนๆ ลำบากแน่นอนคะ

6. นม น้ำผลไม้หรือเครื่องดื่มต่างๆ เป็นน้ำปานะคะ คือ น้ำที่ผู้ถือศีล 8 ดื่มได้ โดยไม่มีสิ่งที่เป็นกัณเฑาะว์เป็นขึ้นสำหรับเคี้ยวเจือปนอยู่ เอาไว้ทานตอนเย็นกับตอนกลางวันแก้วก็ได้คะ ที่วัดป่าเจริญราชมีนมกล่องแจกให้คะ แต่ได้คนละกล่อง นมของที่วัดมีเพื่อนๆ ก็จะเลือกทานไม่ได้ด้วย อาจจะไม่ใช่วิถีชีวิตแบบที่เพื่อนๆ กินได้หรือคุ้นเคย เพราะนมกล่องจะมีก็ต่อเมื่อมีผู้ใส่บาตรหรือเอามาถวายพระ ทางที่เตรียมไปเองดีกว่าคะ จะได้ไม่อด ใครชอบดื่มอะไร ชอบดื่มแบบไหน เอาไปเลยคะ ขนเอาไปเผื่อเพื่อนๆ ด้วยก็ดีกว่า ถ้าใครมีเยาะก็เอาใส่บาตรถวายพระด้วยนะคะ ได้บุญดีคะ

7. มุ้งหรือ เต็นท์นอนเล็กๆ แบบพับเก็บได้ง่ายนะคะ อันนี้ไม่จำเป็นต้องเอามะคะ ถ้าทนยุงได้ อย่าคิดว่าเวอร์ไปหรือเปล่านะคะ สำหรับคนที่ตั้งใจมาปฏิบัติธรรม แต่ไม่อยากเผชิญกับยุงเจ้าที่ในเวลานอน (ซึ่งมีเวลานอนไม่กี่ชั่วโมง) เต็นท์นอนหรือมุ้งก็จำเป็นคะ ค่าใช้จ่ายสูงหน่อย แต่ดีมีประโยชน์ ใช้ได้หลายครั้ง เมื่อลองครั้งแรกแล้ว ทำให้เรานอนหลับสบายและอยากมาปฏิบัติธรรมอีกครั้งต่อไป เพื่อนๆ รู้ไหมคะ กางมุ้งบางทีก็เอาไม่อยู่คะ ที่วัดมีมุ้งลวดแต่คนเดินผ่านไปมานะ ทั้งคืน ยากันยุง มุ้งลวด เอาไม่อยู่คะ ยิงคนที่แพ้ยุง แมลงสัตว์กัดต่อยนะคะ จำเป็นต้องมีคะ มุ้งของตนเองก็ลำบากน้อยลงคะ เราเข้าไปในะคะความรู้สึกของคนอยากเรียนรู้ อยากปฏิบัติธรรม แต่ไม่อยากลำบากกายแบบนอนไม่หลับ เพราะยุงกัดเหลือเกินและลำบากใจด้วย จะตบยุงก็กระไรอยู่ เพราะผิดศีลตบยุง(ตายคามือ) เฮ้อ! ที่วัดบางทีก็มีคนนำเต็นท์มานะคะ ใช้ที่ศาลาปฏิบัติธรรมคะ เสริ่งแล้วก็พับเก็บเรียบร้อยคะ ถ้าไม่มีนะคะ ก็ลำบากหน่อยคะ กันไว้ดีกว่าแก้คะ ผู้ชายนอนที่ชั้น 3 ผู้หญิงนอนที่ชั้น 1 ของศาลาปฏิบัติธรรม มีมุ้งลวด พองจะกันยุงได้ ไม่ลำบากเหมือนเมื่อก่อนแล้วคะ ไม่ต้องกลัว สบายๆ

8. ครีมหากันยุง ที่ทำมาจากสมุนไพร เช่น พวกตะไคร้หอม หรือตะไคร้ภูเขา (น่าจะมียาขี้ผึ้งม.หิตล) ได้ยิ่งดี ปลอดภัย โกลีตศีลธรรมชาติ ถ้าไม่มีก็เอาครีมหากันยุงที่ขายทั่วไปก็ได้คะ แค่นี้สารเคมีมากน้อยเท่านั้นเอง ไม่แนะนำยุงเพราะจะเป็นการฆ่าสัตว์ ผิดศีลข้อ 1 เนื่องจากที่วัดป่าเจริญฯ ยุงเยอะมาก ๆ เพราะ พื้นที่วัดล้อมรอบไปด้วยน้ำและป่า ยุงมีหลายพันธุ์ (เราเรียกมันว่า ยุงเจ้าที่) กัดจริง เจ็บจริง คันจริงๆ เป็นยุงที่สามารถกัดและดูดเลือดเรา จนตัวเองอัมจนตายไปเลย (มันไม่กินไม่รู้จักพอ) ทำให้เพื่อนๆ ที่ไม่ชอบยุง อาจจะเกลียดและกลัวยุงไปเลยก็ได้ และยุงนี่แหละ จะมาทดสอบศีลของเราอย่างมาก ตั้งแต่วันแรกและวันสุดท้าย เพื่อนๆ ต้องทำใจอยู่กับมันและเป็นเพื่อนกับมันให้ได้ แม้แต่คิดหรือเจตนาจะตบมันหรืออยากจะทำมันกับบาปแล้วคะเพื่อนๆ ไม่ต้องตบให้ตายก่อนกับบาปได้ ดังนั้น เพื่อนๆ ต้องแผ่เมตตาให้มันมากๆ และอุทิศบุญกุศลให้มันด้วย เพราะมันอาจจะจะเป็นเจ้ากรรมนายเวรของเพื่อนๆ มาก่อนก็ได้คะ (ใครจะไปรู้) ไม่อยากจะบอกเลยคะ เราเจอเข้ากับกองทัพยุงวันแรก อยากจะลาสิกขากลับบ้านเลยคะ ไม่ทนแล้ว ไม่บวชแล้ว จิตตกไปเลย ยุงที่นี้เยาะจริงๆ ร้ายจริงๆ

9. แชมพู สำคัญมากๆ จริงๆ ค่ะ ควรติดตัวไปคะ เคยใช้ไหมคะเพื่อนๆ เอาไว้ทาล้างเมื่อพวกแมลง สัตว์ กัด ต่อย ถ้าไม่มีลองไปบูชาที่คอนโดในวันนั้นคะ

อาจจะม่ก็ได้ เรารับรองว่าได้ใช้แน่ๆค่ะ..55.. ไม่ต้องห่วง ไม่มีใครที่ไม่โดนยุ่งกั๊ด มดกั๊ด เมื่อมาอยู่วัด ทาแชมบั๊คแล้วตุ้มเม็ดต่างๆจะยุบลงภายในวันสองวันก็จะหาย ทาแล้วไม่แสบไม่คันด้วยค่ะ เวลาลาสิกขาแล้วกลับบ้านจะได้ไม่ตกใจค่ะ ว่าทำไมตัวเราหายไปทั้งตัว

10. ครีมทาผิว ไม่ใช่เครื่องสำอางคันคะ แต่เป็นยาสำหรับผิวหนังในลักษณะครีมหรือเจล แต้มสัวให้สัวยุบ สิวเกิดขึ้นได้ อาจจะเป็นเพราะอากาศแบบป่าๆ หรือน้ำที่ใช้อาบซึ่งเป็นน้ำบาดาลค่ะ ทำให้เพื่อนๆอาจจะแพ้ได้ง่ายๆ หรือความเครียดจากการบังคับตัวบังคับใจตัวเองให้มาบวชและต้องทนอยู่ให้มัน อยู่ทนได้ตลอดระยะเวลาที่ตั้งใจไว้ และสำหรับเพื่อนๆที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว เอาไว้ทา เอาไว้รักษาผิวหน้า เพื่อความสบายใจที่มาวัดแล้วกลับบ้านไปหน้าไม่พังเพราะเราบิ๊สสัว อย่าหัวเราะนะคะ ใครว่ายาทาผิวไม่สำคัญ เพราะถ้าสัวขึ้นเยอะ แล้วเราแกะมันเข้า หน้าเราพัง เราก็จะโทษหรืออ้างได้ว่าเป็นเพราะไปบวชที่วัดนั่นแหละ แล้วก็พาลไม่ไปบวชอีก ดังนั้น อย่าโยนความผิดให้วัดหรือการบวชนะคะ เดี่ยวเพื่อนๆจะบาปเปล่าๆ นอกจากนั้น ครีมทาสีจะช่วยให้เพื่อนๆไม่ต้องทุกข์ จากการทนเจ็บ ทนปวดเมื่อสัวอักเสบ (แค่ทนทุกข์เวทนาในสมาธิก็แย่แล้วค่ะ) ส่วนครีมบำรุงผิว ครีมกันแดด เครื่องสำอางต่างๆ อย่างนำไปเลยคะ เดี่ยวเพื่อนๆอดใจเสริมสวยไม่ไหวจะผิบลึบเปล่าๆ

11. พัดลมส่วนตัว อันนี้ถ้าคิดว่าจำเป็นก็หอบไปคะ โดยเฉพาะหน้าร้อน จำเป็นมาก ต้องเอาไปเอง เพราะทางวัดป่ามีพัดลมให้ แต่มีไม่พอคะ เคยเจอนะคะ เราใช้อยู่ พอกลับมาอีกทีพัดลมมันเดินได้ หายไปอยู่กับใครแล้วไม่รู้ (น่าโมโหจริงๆ) อย่าได้เสียเวลาไปทะเลาะกับใครเลยคะ แบกพัดลมตัวเองมาดีกว่า เขียนชื่อติดไว้เลยว่าของใครหรือถ้าเอามุงมาก็เอาไปไว้ในมุงเราคะ ไม่หายแน่นอน 55 พัดจ่อเข้าไป เย็นถึงใจจริงๆ ก่อนออกจากวัดอย่าลืมจ่ายค่าไฟ ชำระหนี้สงฆ์ซะนะ อยู่มา 8 วัน ไม่ต่ำกว่า 200 บาทนะคะ กล้าใช้ไฟวัด ก็ต้องกล้าจ่ายเงินคะ จะได้ไม่เป็นบาปติดตัวไป และถ้าใจถึงๆนะคะ ซื้อพัดลมมาถวายวัดไปเลยคะ บุญถึง ใจถึงจริงๆ

สรุปแล้วถ้าดูแล้วยุ่งยากมากนะคะก็ไม่ต้องเอาอะไรมาเลย แค่อุดขาอยู่กับของใช้ส่วนตัวก็พอแล้วค่ะ จะได้ไม่โดนพระกับชาวบ้านแซวว่า มาอยู่วัด มาทำอะไร มานอนหรือ 55 ก็ขยันหอบของของมาขนาดนี้ จะไม่ให้แซวได้ไง 55

เราไม่กลัวการปฏิบัติธรรม ไม่กลัวการอยู่วัด ไม่กลัวลำบาก แค่อยากสบายบ้างนิดๆหน่อยๆให้ตัวเองไม่ลำบาก เดือดร้อนก็พอคะ ที่สำคัญเห็นแบกของ ขนของมาขนาดนี้ แต่เวลาปฏิบัติธรรม เจริญสติ เจริญภาวนา วิปัสสนากรรมฐาน เราเต็มที่สุดๆ ไม่หมดเวลา ไม่เลิก ขนาดหมดเวลาแล้วยังไม่เลิกภาวนาเลยคะ สู้สุดๆ อย่างว๊านะ คนมันใจถึง ^-^ อี อี

อยู่ด้วยใจคะ ปฏิบัติด้วยใจ ไม่ว่าจะมาอยู่วัดด้วยเหตุผลใด ขอให้ตั้งใจปฏิบัติ เจริญภาวนาเต็มที่ เข้าคอร์สครั้งนี้ ได้ภาวนาในบรรยากาศแบบป่าๆดีคะ ทองไวนะคะ ขันติ ๆ อดทนคะ อดทนให้มากๆ แม้เมตตาให้เจ้ากรรมนายเวรไป แล้วจะดีเองคะ

อ่านแล้วได้แรงบันดาลใจ รีบลางาน เก็บของใส่กระเป๋ามาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมกันดีกว่าคะ อะไรไม่มีก็ไปซื้อปั้งบุญ ซื้อมาเตรียมของไปวัดเลย ง่ายๆไม่ยุ่งยาก ไม่ต้องสมัครคอร์สล่วงหน้า ฟรีไม่คิดตังค์ (แล้วแต่จะทำบุญ) ถึงเวลาแบกกระเป๋ามาเข้าวัดในวันที่ 1 ของทุกเดือนได้เลยคะ

อย่าลืมนะคะเรามีนัดกันทุกวันที 1 – 8 ของทุกเดือนคะ ที่วัดป่าเจริญราช www.veeranon.com

จัดกระเป๋ามาเข้าวัดป่า

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอังคารที่ 14 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

อ่านรายละเอียดของคอร์สได้ที่นี้ค่ะ <http://www.gotoknow.org/posts/535563>

มาคราวนี้เลยมีอะไรเก็บมาเล่าเยอะค่ะ

ลองอ่านดูนะค่ะ แล้วจะรู้ว่าแพรวเจอะอะไร แล้วมันสนุกตรงไหนบ้าง

สำหรับแพรวแล้วสนุกทุกตอน มันทุกเม็ดเลยคะ

โปรดติดตามตอนต่อไป

พาเพื่อนไปเข้าคอร์ส

คอร์สแห่งชีวิต ที่ทุกคนควรจะได้เข้าอย่างน้อยสักครั้งหนึ่งในชีวิต

คือ คอร์ส grunnan ค่ะ ไปเข้าคอร์ส grunnan กัน 8 วัน 7 คืน ที่วัดป่าค่ะ

ไม่ใช่คอร์สความสุขความงามหรือคอร์สวิชาการทั่วไปนะคะ

นี่เป็นคอร์สเปลี่ยนชีวิตค่ะ เปลี่ยนชีวิตตัวเองให้ดีขึ้นได้ภายใน 7 วัน รับรองผลค่ะ ถ้าตั้งใจจริง

อยู่วัดปฏิบัติธรรม หน้จะใส ผ่องใสมาก ยิ่งกว่าทำเบบี๋เลยคะ

จัดกระเป๋เข้าวัดป่า

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอังคารที่ 14 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

ชีวิตเราเปลี่ยน ชีวิตคนรอบข้างก็เปลี่ยนไปด้วยค่ะ เปลี่ยนไปในทางที่ดีนะค่ะ ใจเย็น มีสติมากขึ้น

สนใจอ่านรายละเอียดของคอร์สได้ที่นี้ค่ะ <http://www.gotoknow.org/posts/535563>

ครั้งแรกแพรไปเข้าคอร์สคนเดียวค่ะ คอร์สมหากุศลแบบนี้ หาเพื่อนใจถึงเหมือนเราไปด้วยยากค่ะ

ถ้ามีวอร์เพื่อนไปด้วย ขาดนี้อาจจะไม่ได้สนุกกับกรรมฐานเลยก็ได้ค่ะ

เพราะเพื่อนบวช มีน้อย หายากมาก น้อยคนนักที่อยากจะมาบวชปฏิบัติธรรมและได้มาบวชจริงๆ

แพรตัดสินใจไปเอง เรียนรู้อะไรค่ะ ลองผิดลองถูก อยู่กับธรรมได้จนครบคอร์สค่ะ

และแพรมีบุญได้บวชในคอร์สครั้งแรกของที่วัดป่าเจริญราชค่ะ บวชในโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ รุ่นที่ 1 ค่ะ

ในปีนี้อะครั้งแรกของปีสำหรับแพร มีเพื่อนไปบวชด้วย 2 คนค่ะ

คนแรก คือ พี่เก้ค่ะ หรือคุณนายเก้ เพื่อนเก่า สมัยเรียนนิติศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์

ก่อนสงกรานต์เธอโทรมาปรึกษาว่า หลวงพ่อเอกลักษณ์ หลวงพ่อที่พี่เก้นับถือ บอกให้พี่เก้ไปบวชซี ถือศีล 7 วัน

จัดกระเป๋ามาเข้าวัดป่า

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอังคารที่ 14 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

ถ้าไม่ไปชีวิตคู่จะมีปัญหา ต้องเลิก ต้องหย่ากับสามี เพราะเจ้ากรรมนายเวร เข้ามาแล้ว จะให้ผลแล้ว

ด้วยความกลัวค่ะ และเกรงใจหลวงพ่อ พี่เก็กโหมมาถามค่ะว่าจะไปวัดไหนดี

แพรแนะนำ 2 ที่ค่ะ วัดป่าปฐมชัยกับวัดป่าเจริญราช

ปกติวัดป่าเจริญราชจะจัดบวชชีในโครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ 8 วัน 7 คืน ทุกวันที่ 1-8 ของทุกเดือนค่ะ

ไปเข้าคอร์สนี้ น่าจะดีกว่า เพราะทางวัดพร้อมทุกอย่างเลยสัปปายะมากๆ

ตอนแรกเธอไม่อยากไป เพราะปีที่แล้วเธอลองไปวัดนี้แล้วเธอบอกว่าเธอไม่ค่อยได้อะไร เธออยากลองไปที่อื่นดูบ้าง

แพรก็แนะนำวัดป่าปฐมชัยค่ะ อยู่หลังมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

หลวงพ่อนิพนธ์ท่านเก่งและท่านเมตตามาก น่าลองนะ

แต่ถือศีลวัดนี้กินอาหารมือเดียวนะค่ะ ไหวเปล่าเธอว่าจะลองดู

ส่วนแพร ปีนี้แพรตั้งใจไปเข้าคอร์สกรรมฐานที่ยุวพุทธฯ ศูนย์ 2 เดือนกันยายน ของหลวงพ่อวีระนนท์

ตอนแรกไม่คิดไปที่วัดป่าคะ แต่กลับจากไปดูงานที่ประเทศลาว (22-25 เมษายน 56)

แพรป่วยหนักท้องเสีย ไข้ขึ้น ลำไส้อักเสบติดเชื้อเริ่มอาการตั้งแต่ 4 (26 เมษายน 56)

เป็นหนักมาก ภาวนา สวดมนต์อะไรไม่ทันเลย ก็นึกได้ว่า ถ้าตายตอนนี้คงไปไม่ดีแน่

เวทนามันมาก สะจนภาวนาอะไรไม่ได้เลย

ตอนเย็นคุณสามีพาไปหาหมอ เพราะเราทนไม่ไหวแล้ว คุณหมอบอกว่าหนักขนาดนี้จริงๆต้องไปนอนโรงพยาบาลนะ

แต่เราอธิษฐานก่อนมาแล้วว่าจะไม่นอนโรงพยาบาล คุณหมอสั่งตรวจเลือด อี ฉี ฉี ดูอาการชัดๆ

พอตอนเช้า อาการดีขึ้นมากก็โทรไปถามเพื่อนๆที่ไปด้วยว่ามีใครเป็นบ้างก็ไม่มีใครป่วยเลย

แต่เพื่อนคนหนึ่ง คือ อ.ฝ่าย ถูกรถชน

เกิดเหตุตอนตี 3 (27 เมษายน 56)เธอทำงานวิจัยกับเพื่อนอาจารย์เสร็จ ออกมาหน้ามหาวิทยาลัยมาซื้อน้ำที่ 7-11 กิน

จอดรอไว้ริมถนน ซื้อน้ำเสร็จแล้ว เพิ่งขึ้นมานั่งบนรถ ก็ถูกรถที่คนขับเมามาชนท้ายรถ

รถพังหมด เปิดประตูออกไม่ได้ น้องฝ่ายกับเพื่อนก็เจ็บ ถูกกระแทก แต่ดีที่ไม่เลือดตกยางออก

คงเพราะไปทำบุญ ไหว้พระที่ลาวไวยะเลยไม่เป็นอะไรมาก

แต่รถเสียไปเลย ซ่อมไม่ได้ ต้องขายซากอย่างเดียว

เห็นใจน้องฝ้ายมากๆ เจอปัญหาหนักๆในชีวิตหลายเรื่อง ทั้งงาน ทั้งเพื่อน ทั้งเงิน ทั้งแฟน

พอคุยกันแล้วก็รู้สึกว่า น้องฝ้าย ชีวิตตกต่ำหนักมากแล้วนี่... ไปบวชซีเถอะ

ไปบวชปฏิบัติธรรมเข้าคอร์ส 7 วัน ที่วัดป่าเจริญราชสิ ไปกับพี่เกนีละ เธอกำลังหาเพื่อนไปอยู่วัดเหมือนกัน

น้องฝ้ายคิดได้เหมือนกัน ว่าถึงเวลาเข้าวัด บวชซีแล้วละ ก็ตกลงไปบวชด้วยค่ะ

แพรวชวนเพื่อนแล้วก็รู้สึกว่า เราก็คงไปด้วยนะ เพราะเราพึ่งหายจากป่วยหนักมา

ตอนป่วยมากๆเหมือนเจ้ากรรมนายเวรมาเตือนให้ทำบุญให้เค้าได้แล้ว

แพรวก็ตัดสินใจลาบวช ขออนุญาตคุณสามีและคุณลูก ไปบวชที่วัด

ตอนแรกคุณสามีไม่ให้ไปเพราะพึ่งหายไข้ และแพรวเป็นห่วงลูก กลัวว่าแพรวจะกังวลแล้วปฏิบัติไม่ได้

จัดกระเป๋เข้าวัดป่า

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอังคารที่ 14 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

แต่สุดท้าย เห็นเราตั้งใจจริงก็ให้ไปช่วยเหลือไปรับ – ส่ง เคลียร์งานเรียบร้อย

ค่ายอมเลียงลูกคนเดียว เห็นไหม มีสามัคคีโชคดีแบบี้ค่ะ สนับสนุนให้ไปปฏิบัติธรรมเต็มที่

แพรรีเก็บของเลยคะ เตรียมชุดขาว จัดกระเป๋ เตรียมบอกาลูก ลากุณแม่ฝากลูกกับคุณยายเรียบร้อย

คราวนี้ตัดสินใจแล้วไปเลยคะ เตรียมของ เคลียร์งาน 2 วัน โชคดีที่ยังปิดเทอมอยู่ ลางานไม่ยากคะ

แพรรีเขียนเทคนิคการเตรียมตัวเก็บของไปอยู่วัดปฏิบัติธรรมไว้

ในเรื่องจัดกระเป๋เข้าวัดป่าคะ <http://www.gotoknow.org/posts/535774>

ใครที่สนใจอยู่วัด ปฏิบัติธรรม อ่านแล้วเตรียมไปแบบนี้รับรองคะ ไม่ผิดหวัง อยู่วัดจนจบคอร์สได้อย่างสบายๆคะ

พี่ๆ เพื่อนๆญาติธรรมทุกคนที่แพรรีแนะนำให้ไปบวชที่วัดก็เตรียมของแบบนี้เหมือนกันคะ อยู่วัดได้ดี หายห่วงเลยคะ

พี่เก้เข้าวัดป่าเจริญราชก่อนคอร์สเริ่ม 1 วัน (30 เมษายน)

น้องฝ้ายเข้าคอร์สวันแรก มาแต่เช้าคะ(1 พฤษภาคม 56)

จัดกระเป๋ามาเข้าวัดป่า

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอังคารที่ 14 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

แพรงกว่าจะเคลียร์ลูกได้มาถึงวัดป่าเที่ยงพอดี เลยรีบลงทะเบียน รับป้ายชื่อ

ครั้งนี้ โครงการพัฒนาจิตเพื่อพ่อ คอรัสปฏิบัติธรรมของวัดป่าเจริญราช เป็นรุ่นที่ 50 ค่ะ (ครั้งศตวรรษพอดี)

เก็บกระเป๋ามา จัดที่นอน เปลี่ยนชุด เตรียมพิธีบวช ซึ่งจะเริ่ม 13.00 น.ค่ะ

แพรงกอดลูก 2 คน กอดสามี กอดน้องสาว ขอบคุณและบอกลาคณะที่มาส่งเรียบร้อยแล้ว แพรงก็เข้าร่วมพิธีค่ะ

เออละ วันนี้เป็นวันเริ่มต้นสนุกกับกรรมฐานแล้ว

ครั้งนี้มีเพื่อนร่วมทุกซ์ไปด้วย 2 คน มือใหม่หัดปฏิบัติธรรมทั้งคู่ค่ะ

แพรงก็ช่วยตีเพื่อนด้วย เพื่อนจะได้สนุกไปกับแพรงด้วย มันส์ไปด้วยกัน 555

ตอนแพรงบอกเพื่อนๆว่า นั่งสมาธิ เดินจงกรม สนุกมาก มันส์มาก

เพื่อนๆมองหน้าแพรงแบบว่า

ไม่น่าเชื่อ เป็นไปได้ไง มันมันส์ตรงไหน ทำหน้าแบบไม่เชื่อด้วย

จัดกระเป๋เข้าวัดป่า

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอังคารที่ 14 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

ที่เก็นี่นับวันกลับบ้านเลย ไม่อยากมา ใจไม่ถึง แต่ต้องมาเพราะโดนหลวงพ่อสั่งมา 55

ส่วนน้องฝ้าย อยู่ด้วยความทุกข์ระทม ปัญหาเยอะ เรื่องคิดมากเยอะ ไม่รู้จะแก้ปัญหายังไงดี

น้องฝ้ายโดนแพรกล่อมให้มาวัดเองคะ 55

ถึงจะยังไม่เคย แต่ใจสู้ อยากลองดู ใจถึงเหมือนกันคะ

สรุปว่าคอร์สนี้มีเพื่อนร่วมสงครามข้ามภพข้ามชาติด้วยคะ

1. ที่เกเพราะหลวงพ่อสั่งมา ต้องทำ ไม่ทำไม่ได้ มีชีวิตครอบครัวเป็นเดิมพัน
2. น้องฝ้ายเพราะทุกข์กับปัญหาเยอะ เหมือนเจอปีง อะไรก็หนักไปหมด เฮ้อ..น่าสงสาร
3. แพร เพราะแนะนำเพื่อนไปบวชชี ถือศีล 8 ปฏิบัติธรรม และป่วยหนักมา แล้วก็เลยอยากมาคะ

ที่สำคัญได้เวลานัดแล้วคะป็นี่ได้เวลานัดแล้ว

แพรวนัดกับตัวเองว่าต้องเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมอย่างน้อย ปีละครั้งละ แพรวทำมา 4 แล้วละ ครั้งนี้ครั้งที่ 5 ละ

มาคราวนี้เลยมีอะไรเก็บมาเล่าเยอะละ

ลองอ่านดูนะละ แล้วจะรู้ว่าแพรวเจออะไร แล้วมันสนุกตรงไหนบ้าง

สำหรับแพรวแล้วสนุกทุกตอน มันทุกเม็ดเลยละ

โปรดติดตามตอนต่อไปนะละ

เพื่อนสนิทที่ชื่อว่า "มาร"

ก่อนไปเข้าคอร์สปฏิบัติธรรม ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมได้ฟัง ได้อ่านธรรมไปก่อน จะช่วยให้เข้าใจธรรมที่ได้จากการปฏิบัติธรรมมากขึ้น เข้าใจได้ลึกซึ้งมากขึ้นจากการปฏิบัติ แพรวฟังเรื่องนี้ก่อนไปปฏิบัติธรรม ก็ยังไม่เข้าใจมากนักละ (ปัญญาไม่ถึงถึงละ) พอกลับมาฟังใหม่ ฟังเข้าไปซ้ำมา แล้วทบทวนประสบการณ์ก็เข้าใจได้ลึกซึ้งมากขึ้น ยิ่งไปปฏิบัติธรรมมากขึ้น ได้เรียนรู้มากขึ้นละ

แพรวขอแนะนำให้เพื่อนๆรู้จักเพื่อนสนิทในตัวของเราทุกคน 5 ตัวละ เรามีเค้าอยู่ แต่เราอาจจะไม่รู้จักเค้าหรืออาจจะไม่สนใจเค้า ทั้งๆที่เค้าเป็นคนสนิทของเรามากๆ เราละเลยเค้าไม่ได้เลย มารทั้ง 5

อ่านแล้วจะช่วยให้เพิ่มความเข้าใจในการอ่านเรื่องเล่าของแพรวได้ดีละ แต่ยังไม่เข้าใจก็ไม่เป็นไรนะละ เวลาอยู่วัดปฏิบัติธรรม จะเข้าใจเรื่องนี้มากขึ้นละ

อย่างที่ครูบาอาจารย์และหลวงพ่อบุญมาท่านที่ได้บอก ได้สอนไว้นะละ ธรรมที่ได้จากการคิด การฟังเฉยๆ จะไม่ลึกซึ้งเท่าธรรมที่ได้จากการปฏิบัติ ต้องพากเพียร ต้องสู้ แพรวขอเอาธรรมที่ครูบาอาจารย์สอนกับธรรมที่ได้จากการปฏิบัติจริงมาเล่าให้เพื่อนๆฟังนะละ

เวลานั่งสมาธิ เดินจงกรม ขยันเจริญภาวนานะคะ ในเวลาที่ใจจะข้ามภพข้ามชาติ จากที่มีสุขล้วนๆ นั่งสมาธิแล้วมันเบา สบาย มีความสุข สงบ แต่พอปัญหาแก้แล้ว มันจะพลิกให้ดูเลยว่ามันจะกลายเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ มีแต่ทุกข์มากขึ้นๆ ทุกข์เหมือนร่างกายจะแตกสลาย ปวดขา ปวดบ่า ปวดตัวมากๆ ปวดเหมือนกระดูกจะแตกสลาย

มันทุกข์ มันทรมาน มันขมขื่น ผีนจะทน

มันปวด จิตใจมันจะระเบิด มีแต่ทุกข์ล้วนๆเลย หยั่งลงไปทางไหนก็มีแต่ทุกข์มากขึ้น มากขึ้น q

ตรงนี้แหละมาร 5 เริ่มทำงานแล้ว มารตัวหนึ่งเรียกว่า

๑. เทวปุตตมาร คือ หัวใจของเราเอง ที่มันจะทอดถอนใจกลับกลอก ไม่กล้าสู้ บอกเราว่าถอยออกมาเถอะ มันปวดจะตายอยู่แล้ว อย่าทนเล่น ออกมาก่อน ออกเถอะๆ ถ้าไม่ถอย ไม่ตายก็บ้านะ ทำให้เรากลัว ทำให้เราทอดถอน

๒. กิเลสมาร คือ กิเลสทั้งหลาย โทสะ โมหะ ความกลัว มันเล่นเราตรงนี้เลยนะ กลัวปวด กลัวเจ็บ กลัวตาย มันไม่สบาย ปวดหัว ตัวร้อน

๓. อภิสังขารมาร คือ ตัวความคิดที่กลับกลอกหลอกหลวง บางทีมันก็หลอกเราว่าให้ถอยออกไปเถอะ เหมือนกับที่มันมาหลอกพระโพธิสัตว์ว่าไปอยู่กับโลกแล้วจะมีความสุขที่สุด ถ้าไม่ข้ามมรรคผลนิพพาน เข้าถึงขีดสุด เรากลับมาจะอยู่กับโลกอย่างมีความสุขที่สุดเลย เพราะอะไรในโลกไม่กระเทือนเข้าถึงใจแล้ว ใจมันเป็นดวงรู้เด่นอยู่อย่างนั้น มีแต่ความสุขล้วนๆเลย จิตใจมันจะถูกความคิด คอยปลอบ คอยหลอกให้เล็ก

๔. มัจจุมาร คือ ความรู้สึกที่ว่าความตายมารอยู่ต่อหน้า ถ้ายิ่งทนนั่งอยู่ต่อไป ไม่ถอยนะ ต้องตายแน่นอนไม่ก็บ้าเลย มันมีแต่ความทรมานมากมาย

๕. ชันธมาร คือ ชันธทั้ง 5 กายกับใจ เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ เพราะมันบีบคั้น ทำให้คนที่ไปยึดมันถึดมัน เป็นตัวทุกข์

ตรงนี้ถ้าบุญบารมีเราไม่พอ สิ่งสมมายังไม่พอ คือยังไม่ค่อยเจริญภาวนา ยังไม่พากเพียร เราจะถอยแล้ว สู้ไม่ได้ ถอยดีกว่า ไม่เอาดีกว่า อยู่กับโลกก็มีความสุข แต่พระโพธิสัตว์ไม่ได้เป็นอย่างนั้น พระโพธิสัตว์ที่จะข้ามภพข้ามชาติ ท่านอาศัยบารมี หรือผู้ปฏิบัติที่ต้องการข้ามภพข้ามชาตินั้น ต้องอาศัยบารมี เช่น

ท่านบารมีถ้าจะเสียสละชีวิตเพื่อธรรมใหม่ ต้องกล้านะ ตายเป็นตาย ในนาที่นั้นจะต้องไม่ถอย ถ้าถอยคือ อยู่สบายกับโลกแต่เป็นทาของมารเรื่อยไป เพราะฉะนั้นต้องกล้าหาญ จะกล้าสละชีวิตได้ จะต้องกล้าสละของเล็กๆน้อยๆก่อน สละอันโน้น สละอันนี้ไปเรื่อยๆ ไม่ห่วงหน้า ห่วงหลัง สละความผูกพันในใจ

อย่างพระพุทธเจ้าเป็นเจ้าชายสิทธิดัตถะ สละพระนางพิมพา พระราหุล

รักไหมลูกเมีย รักนะ แต่กล้าสละเพื่อธรรม

นี่คือ ท่านบารมีที่มันเต็มใจแล้ว เต็มเปี่ยม

พอถึงนาที่สุดท้าย กล้าสละชีวิตเพื่อธรรมนะ

อย่างที่หลวงพ่อวีระนนท์ เคนสอน เคยบอกว่า

สละอวัยวะเพื่อรักษาชีวิต

สละชีวิตเพื่อรักษาธรรม

(แรกๆอาจจะ ยอมเสียธรรมเพื่อรักษาชีวิต แต่หลังๆเราฝึกมากๆ มันจะกล้าสละชีวิตเพื่อรักษาธรรมค่ะ)

กล้าตายในสมาธิ แล้วจะได้ของดีกลับไปค่ะ

ส่วนอธิษฐานบารมี ในขณะที่ความตายมารอยู่ต่อหน้า จะถอยไหม ถ้าตั้งใจไม่ถอย ครั้นนี้จะสู้ตายแล้ว แต่ถ้าบารมีไม่ถึงถึงก็ถอยนะ มันจะทรมาณ
กิเลสมันจะหลอกกับเราว่า ถอยไปก่อนนะ เดี๋ยวรวมกำลังมาสู้กับมันใหม่ นั่นแน่ หลอกได้สารพัดนะ แพร่โดนหลอกมาแล้ว เราก็ดันเชื่อง่าย หลอกแล้ว หลอกอีก

สัจจะบารมี มีไหม ยอมตายเพื่อให้ได้เห็นความจริงไหม ความจริงที่เราจะตามดูมันไปเรื่อยๆมี คู่มือให้สุดท้ายของการปฏิบัติสิ มันจะเกิดอะไรขึ้น ตายก็ตายนะ จะดู
จะเอาความจริงให้ได้ ถ้าพอไหม ใจถึงไหม

ศีลบารมี เรามีไหม จิตใจเราจะเป็นปกติมันคงได้ไหม ท่ามกลางความบีบคั้นอย่างนั้น หรือจะโมโหโทโสขึ้นมา จิตใจเรามีศีล ความเป็นปกติหรือเปล่า

ปัญญาบารมี เรามีไหม ที่จะรู้ทุกอย่างตามที่เค้าเป็น รู้แล้ววาง ๆ รู้แล้วไม่เข้าไปข้องแวะด้วย นี่คือ ตัวอย่างของบารมี 10 ตัว เอาอย่างนะ
เนี่ยพวกนี้จะมาช่วยเราในการสู้กับมาร 5 ตัว

เอาเข้าจริงพระพุทธเจ้าท่านใช้โพธิปักขสยธรรม....37 ประการ ไปสู้กับมาร 1 กองทัพ ๆ คือ มาร 5 ตัว

สู่ยากนะ มารตัวเดียวก็สู่ยากแล้ว ต้องต่อสู้ก่อนที่ใจจะเข้มแข็งไปสู่กับมารจนข้ามภพ ข้ามชาติ

ต้องสะสมความแข็งแรงในใจมากมาย ถ้าสละความสุข ความสบาย ความเพลิดเพลินอย่างโลกๆ ต้องกล้าหาญ ต้องใจถึงด้วย

พระพุทธเจ้าเวลาสอนธรรม ท่านจึงสอนเป็นลำดับๆนะ เรียกว่า อนุปฐกีกถา

รู้จัก ทาน ไฉนนะ ทานไม่ใช่แค่ควักกระเป๋ามาจ่ายนะ

กล้าเสียสละไหม กล้าสละความสุขส่วนตัวไหม เพื่อประโยชน์ของคนอื่น กล้าไหม

กล้าสละความอาฆาตแค้นไหม กล้าให้ความรู้ ความเข้าใจกับคนอื่นที่เค้าไม่รู้ ไม่เข้าใจไหม หรือตระหนี่ถี่เหนียว ใจถึงๆ กล้าสละทุกสิ่งทุกอย่าง ที่ละเล็ก ที่ละน้อย
ค่อยๆสะสมไป

พระพุทธเจ้าท่านสอนเรื่องศีล ทาน เห็นไหม สอนให้เรากำลังที่จะข้ามภพข้ามชาติทั้งนั้น

ต้องรักษาศีลนะ ถ้าไม่มีศีลใจจะไม่มีสมาธิ ใจจะตั้งมั่นไม่ได้ ใจจะกลับกลอก กวัดแกว่งตลอดเวลา ต้องมีศีลเอาไว้

พอมีทาน มีศีล เราจะมีความสุข เรียกว่าสวรรค์ ชีวิตจะมีแต่ความสุขความสบาย ร่างกายอาจจะลำบากบ้าง เจ็บไข้ได้ป่วย แต่ใจมันจะสบาย ใจสบายจะเพลิดเพลินไป คราวนี้เพลินไปในความสุขอีกแล้ว เรียกว่า กาม เพลิดเพลินในความสุข

เสร็จแล้วท่านก็ชี้ให้เห็นโทษของกาม อย่างว่าแต่ประมาทอย่าหลงกับความสุขที่เรากำลังได้รับอยู่ทุกวันนี้ละ ความสุขที่เราได้รับอยู่ทุกวันนี้เป็นของชั่วคราว ประมาทไม่ได้ละ โทษของกาม เรียกว่า กามาทิณพ

เสร็จแล้วถ้าไม่ประมาทจะทำอย่างไร ถ้าไม่ประมาทแล้วมาคอยเรียนรู้ร้อยสัจ ให้มารู้ทุกข์ มาคอยรู้กาย มาคอยรู้ใจไป ให้รู้ไปเรื่อยๆ รู้จนแจ่มแจ้ง

กายและใจเป็นตัวทุกข์ล้วนๆ จะปล่อยวางความยึดถือกาย ความยึดถือใจ

ค้นหาจะเกิดขึ้นไม่ได้อีก สมุทัยจะไม่เกิดอีก

ถ้ารู้ทุกข์แจ่มแจ้ง สมุทัยจะถูกละอัตโนมัติ

สมุทัย คือ ความอยากให้กายให้ใจ มีความสุข อยากให้กายให้ใจพ้นทุกข์

ถ้าไม่ยึดกาย ยึดใจ แล้วจะไปอยากทำไม

ทันทีที่ดับสณฺหาดับสนิทลงนะ ความไม่มีตัณหา คือ นิพพานก็จะปรากฏขึ้นมา ต่อหน้าต่อตานั่นเอง

จัดกระเป๋เข้าวัดป่า

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอังคารที่ 14 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

การรู้ทุกข์ จนละสมุทัย แฉ่งนิโรธ แฉ่งนิพพาน นี่แหละ เรียกว่า มรรค

ท่านสอนแบบนี้ละ อนุปฺพทิกถา ท่านสอนตั้งแต่ธรรมขั้นต้นมา

ตั้งแต่รู้จักทาน รู้จักศีลนะ

ทำทาน ทำศีลไป แล้วชีวิตมีความสุขขึ้นมา

อย่าเพลิดเพลินในความสงบสุขทั้งหลาย

ในชีวิตเราเป็นของชั่วคราวเหมือนกัน วันนี้อาจจะเดือดร้อนขึ้นมาได้

จึงต้องเร่งศึกษากาย ศึกษาใจของตัวเอง

เอาพวกเราฟังหลายเรื่องแล้ว รู้สึกใหม่ ฟังอนุปฺพทิกถาจบแล้ว

ใครได้ไสดำบันแล้วก็มีขึ้น

555 มีแต่ไสดาเตา กับไสดาดันคะ

จัดกระเป๋เข้าวัดป่า

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอังคารที่ 14 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

ของเราฟังแล้วยังไม่ได้ ต้องฟังแล้วฟังอีก ทำแล้วทำอีกค่ะ

จำไว้นะคะ ขนาดพระอัสสชิ ท่านมีบารมีเยอะกว่าพวกเรา ท่านยังต้องฟังธรรมตั้ง 5 ครั้ง ถึงได้โสดาบัน

แถมพระอัสสชิ ท่านฟังจากพระพุทธเจ้าด้วยนะ ไม่ใช่ฟังจากพระธรรมดานะคะ

พวกเราบารมีไม่ถึงขนาดนั้น ต้องอดทนไว้ ต้องพากเพียร อย่าท้อถอย

ต้องสู้้นะคะ คอยรู้ลงไปรู้ลงในกายนะ รู้ลงในใจ

ยังทำไม่ได้ ไม่เป็นไร

พยายามถือศีลไว้ อยู่อย่าไปตบยุง อย่าคุยมาก อย่าเล่นเฟส เล่นไลน์มาก ปิดวาจาไปเลย

จะได้มีศีล จะได้ไม่ฟังชาน

แล้วคอยรู้กาย คอยรู้ใจไปเรื่อยๆ ถึงวันหนึ่งมันก็ต้องผ่าไปได้แหละ 55

ก่อนที่ท่านทั้งหลายจะผ่านด่านมาได้ทุกองค์ๆ นะ ท่านก็ผ่านมาแล้วทั้งนั้น แบบที่เราเจอนี้นะ

จัดกระเป๋ามาเข้าวัดป่า

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอังคารที่ 14 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

เบื้องต้นนะ เบสิคๆ ใครๆเค้าก็เจอ ธรรมดาหลายๆ ปวดจะตายแบบนี้ละ ของธรรมดาเลย

ลูกฟูลึก ไม่มีนะ ของฟูลึกไม่มี มีแต่ต้องลงทุนลงแรงทั้งนั้น

ของฟรีไม่มีในโลกนะคะ จำไว้

เราสู้เอาเองทั้งนั้น ชัดเกลากิเลสในใจเรา

คอยรู้ลงไป สู้ด้วยทาน สู้ด้วยศีล สู้ด้วยสมาธิ สู้ด้วยปัญญา

เครื่องมือในการต่อสู้มีหลายตัว คอยรู้ลงไปด้วย (แพรจะแนะนำเทคนิคและธรรมง่ายไว้อู้ค่ะ)

สู้ด้วยอะไรไม่ได้ก็รักษาศีลไว้ เช่น อยากตบมันเต็มที่แล้ว อ้าวไม่ได้ อย่าตบนะเดี๋ยวผิดศีล อย่างเนี่ย

สู้ไป ถึงวันหนึ่งแล้วจะเข้าใจ ชีวิตจะมีอิสรภาพ เราจะเข้าถึงอิสระที่แท้จริง อิสระจริงๆ

ใจเราจะมีแต่ความปลอดโปร่งโล่งตลอดวันตลอดคืนเลย

ใจจะไม่มีขอบเขต ไม่มีจุด ไม่มีดวง กว้างขวางไร้ขอบเขต

มีความสุขล้วนๆเลย ไม่มีอะไรเป็นเครื่องขัดกันจำกัดอีกต่อไป

จัดกระเป๋เข้าวัดป่า

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอังคารที่ 14 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

ทางร่างกายก็ชำระทุกข์โศกไปตามธรรมชาติ

แต่ทางใจนะสดีไซ ซาบซึ้งอย่างนั้นแหละ

ฝึกเขาเองนะ ฝึกเขา.....

นี่เห็นไหม หลวงพ่อเทศน์ หลวงพ่อสอน

ท่านฝึก ท่านสั่ง ท่านพากเพียร ท่านผ่านมามากแล้ว

เราโชคดีแล้วได้เจอครูบาอาจารย์ที่ดีและเก่งขนาดนี้

เราอย่าดี้อกับครูบาอาจารย์ ท่านให้ทำอะไรก็ทำ

ท่านบอกอะไรก็เชื่อ

อย่าเถียง อย่าต่อรอง อย่างอแง

จัดกระเป๋าเข้าวัดป่า

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันอังคารที่ 14 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

ตั้งใจทำไป พากเพียรไว้ เดี่ยวมันก็ดีขึ้นเองค่ะ

สู่ภาวะค่ะ แล้วเราจะได้นุ้กับกรรมฐานไปด้วยกัน

โปรดติดตามตอนต่อไปนะคะ

(นี่กว่า 3 ตอนจบ) คัดลอกจาก <http://www.gotoknow.org/posts/535774> , <http://www.gotoknow.org/posts/535775> , <http://www.gotoknow.org/posts/535782>