

## สวัสดิ์คะ

ครึ่งปีหลังมาถึงแบบว่าเรายังงงๆ ยังติดกับอยู่กับโควิดอยู่เลย เวลาที่ล่องเลยมาถึงเดือนเจ็ดแล้ว มีหน้าที่ต้องทำอะไร ทำให้มากกว่าดีกว่าปกติ เราอาจจะจมอยู่กับข้อมูลข่าวสารทั้งจริง ทั้งปลอม ยิ่งเสพความรู้สึก ความคิดยิ่งแย่ ชาวทุกช่องเรื่องเดียวกัน ต่างกันที่ระดับตราบมา อย่าเสียเวลาดูข่าวซ้ำ เอาเวลาไปออกกำลังกาย ทำงาน นอน เดินตากแดดเพิ่มภูมิคุ้มกันดีกว่า เรื่องการดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากโควิด ไม่มีอะไรที่เราไม่รู้แล้ว และเรื่องดำเรื่องบ่นใดๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในโลก social ตอนนี่ เราควรเอาตัวเองออกห่าง **ตั้งวิถี**

**บัว** ขอเชิญเพื่อนๆ อ่าน ครุ่นคิด แล้วปฏิบัติ

**บัว เป็นอาจารย์ที่ดีมากของมนุษย์ (ธรรมะจาก พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล)**

ให้ลองสังเกตดู ไบบัวไม่เคยหันไปทางที่มืดเลย มีแต่หันไปทางที่สว่าง ใสว ถ้าตรงไหนมืด เขาจะไม่หันไปเลย มีแต่จะหันห่าง ตรงกันข้าม พระอาทิตย์ขึ้นตรงไหน ไบบัวก็จะ หันไปทางนั้น ถ้าหูหรือตาของเรา เหมือนกับไบบัวเราก็จะมีความสุขทีเดียว

อะไรที่ไม่ดีก็ไม่หันหูไปฟัง ไม่หันหน้าไปมอง รับฟังหรือมองแต่สิ่งดีๆ ที่เป็นธรรมะ เวลาที่มีเงาทาบทับไบบัว จะหันเลย จะเอนไปหาแสงสว่าง ไม่ยอมให้ความมืดเข้ามาครอบ แต่จะหันไปหาแสงสว่างตลอดเวลา

ถ้าคนเราเรียนรู้จากไบบัว คือ นอกจากเลือกมองเลือกฟังแล้ว ยังพยายามหันจิตหันใจเข้าหาสิ่งดี หลีกเว้นความชั่วหรือสิ่งที่เป็นอกุศลก็มีโอกาสเป็นสุขไปได้ครึ่งหนึ่งแล้ว อีกครึ่งหนึ่งจะมาจากไหน ก็มาจากการเปลี่ยนความทุกข์ให้กลายเป็นความสุข เหมือนกับดอกบัวนั่นเอง ดอกบัวเกิดจากโคลนตมใต้สระนี้เป็นโคลนตมทั้งนั้น ไม่นาลงเลย แต่โคลนตมนี้แหละ ที่ทำให้เกิดดอกบัวที่สวยงาม เห็นแล้วเบิกบานใจ เห็นอย่างนี้แล้วเราก็น่าจะพัฒนาตนเองเพื่อฉลาดในการเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุข โคลนตมหนาแค่ไหน ดอกบัวก็สามารถชูขึ้นมาจนพ้นน้ำได้ แล้วถ้าระดับน้ำสูงขึ้นเพราะฝนตกเยอะจะอย่างไร แม้น้ำจะท่วมจนมิดแต่ไบบัวและดอกบัวก็ไม่ยอม เขาจะยึดตัวขึ้นมาจนพ้นน้ำให้ได้ บัวจะไม่ยอมจมอยู่ใต้น้ำเลย

คนเราถ้าไม่ยอมจมอยู่กับความทุกข์ ไม่ยอมจมอยู่กับความโกรธความเศร้า (ความเกลียด) ชีวิตจะพังใสมาก เราต้องรู้จักยกจิตออกมาจากอารมณ์ที่หม่นหมองให้ได้ พอยกออกมาได้จิตใจก็จะปลอดโปร่งใสมองใส จะทำอย่างนั้น ได้เราต้องหมั่นฝึกฝน ให้ฉลาดในการกำจัดออกจากอารมณ์ กู้ออกมาให้ได้ อย่าไปจมอยู่กับมัน.

เดือนหน้าเรามาอ่านเรื่องทำอย่างไรไม่ให้ทุกข์ในเชิงวิทยาศาสตร์กันนะคะ

บริษัท ภัทธ โปรเกรส จำกัด เป็นกำลังใจให้ทุกคน ท้อ กังวล หดหู่ ทุกข์ เกิดขึ้นได้ตามสภาวะที่เป็นอยู่ เพียงแต่เราก็ต้องพยายามทำใจดีสู้เสือให้ได้ในเร็ววัน สู้สู้

**ปรารถนาดี และห่วงใยเพื่อนเสมอ.**

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

08 7974 5888