



๑



๒



๓



๔



๕

**ธรรมะอาารย์**

- ๑. เมื่อวันที่จันทร์ที่ ๑๔ ก.ค. ๒๕๕๑ พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล จากวัดป่าสุคะโต เมตตาแสดงธรรม แก่ญาติธรรม ณ ศาลาบันมี ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์
- ๒. วันนั้นธรรมะของท่านกล่าวถึงการยึด ทำให้เกิดทุกข์
- ๓.-๕. ซึ่งจิต ซึ่งธรรม พูดคำเดียวว่า “ขออนุโมทนา”



จันทร์



พุธ



เสาร์

- กำหนดการแสดงธรรม ณ ศาลาบันมี ในโครงการบานาน่า แฟมิลี่ ปาร์ก ซอยอารีย์ ๑ ถ.พหลโยธิน จัดโดย ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์
- วันพุธที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๗.๐๐-๑๙.๐๐ น. โดย อ.ก้ำพล ทองบุญน่ม
- วันพฤหัสบดีที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. โดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาส
- พุทธธรรมสถาน ผาซ่อนแก้ว อ.เขาแก้ว จ.เพชรบูรณ์
- วันจันทร์ที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดป่าสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี

- กิจกรรมประจำ ณ บ้านอารีย์
- กิจกรรมทุกวันจันทร์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. สวดมนต์แปล และสนทนาธรรม โดย หลวงพ่อวิวัฒน์ ฐมมวฑฺฒโน จากวัดโสมนัสราชวรวิหาร
- กิจกรรมทุกวันพุธ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. แนะนำการเจริญสติ แนวหลวงพ่เทียน โดย วิปัสสนาจารย์ พระอาจารย์โกศล ปริปุณฺโณ (วัดปลายานา), พระอาจารย์โสภณ ฉนฺทมโม (มูลนิธิหลวงพ่เทียน) สลับกันมาแนะนำการภาวนา
- กิจกรรมทุกวันเสาร์ เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๓๐ น. เสวนาธรรม การปฏิบัติภาวนา ตามแนวคิด นำโดย อ.สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา และ คุณหมอนันท์ ศรีวชิรวัฒน์
- กิจกรรมอาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์ ครั้งต่อไป วันอาทิตย์ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๑ สบใจเข้าร่วมกิจกรรม ติดต่อ คุณศิวาพร โทร. ๐๘-๙๒๒๔-๐๕๔๖
- รายการวิทยุ “ธรรมะอาารย์” ออกอากาศทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕๑ KHz ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.

**หมายเหตุ :**  
กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามวันเวลาที่ก่อนเข้ารับการแสดงธรรมได้ที่บ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙-๙๙๓๓๘ (ไม่มีค่าใช้จ่ยใดๆทั้งสิ้น)

ท่านสามารถชมกิจกรรมต่างๆ ของบ้านอารีย์ได้ที่ [www.baanaree.net](http://www.baanaree.net)

**บรรณาธิการ**  
**แฉ่ง**

บ้านอารีย์ฉบับนี้เปิดรับคุณผู้อ่านด้วยความรักอย่างเต็มเปี่ยมของแม่ทุกคนที่มีให้แก่ลูก และเป็นความรักที่บริสุทธิ์พร้อมที่จะเสียสละทุกอย่างเพื่อลูกอย่างไม่เคยเปลี่ยนแปลง

ไม่ว่าวันเวลาจะล่วงผ่านไปมากสักแค่ไหน และไม่ว่าความเป็นไปรอบข้างจะดำเนินไปในลักษณะใด

สายใยแห่งรักและความผูกพันของแม่ที่มีต่อลูกไม่เคยลดน้อยห่างหาย

ความรักของแม่มีแต่จะเพิ่มพูนแนบแน่นมากขึ้นและมากขึ้น ทรายจนถึงวันที่แม่กับลูกต้องจากกันตามสัจธรรมแห่งชีวิตที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยง

เนื่องในโอกาสที่เทศกาลวันแม่เวียนมาอีกวาระหนึ่งในวันที่ ๑๒ สิงหาคม

ขอเชิญชวนมวลมิตรแห่งบ้านอารีย์ทุกท่านกลับไปกราบดักแม่ด้วยหัวใจตัญญูโดยทั่วกัน



**ทีมายูกา โหตุ มหาราชินี**

เนื่องในโอกาสพิเศษสมัย วันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ตรงกับวันที่ ๑๒ สิงหาคม นี้ ได้เวียนมาบรรจบอีกครั้งหนึ่ง ข้าพระพุทธเจ้า คณะวารสาร “บ้านอารีย์” ขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมถวายชัยมงคล ขอจงทรงพระเกษมสำราญ ทรงพระเจริญยิ่งยืนนาน ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

- กิจกรรมต่างๆ ที่ควรปฏิบัติในวันแม่**
- ๑. ข้าราชการ พ่อค้า ประชาชน หน่วยงานภาครัฐและเอกชนทั่วประเทศ ร่วมจุดเทียนชัยถวายพระพรแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ
  - ๒. การประดับไฟเฉลิมพระเกียรติ และประดับธงชาติตามอาคารบ้านเรือน
  - ๓. จัดกิจกรรมต่างๆ เกี่ยวกับวันแม่ เช่น การจัดนิทรรศการ การแสดง การประกวดต่างๆ เพื่อรำลึกถึงพระคุณของแม่
  - ๔. การบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ทำบุญใส่บาตรอุทิศส่วนกุศล
  - ๕. นำพวงมาลัยดอกมะลิไปกราบขอพรจากแม่

**สารบัญ**

- ๑๒ ธรรมะอาารย์
- ๑๔ พระธรรมเทศนา หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ฉบับ ๑ อ.สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา
- ๕ ปุจฉา - วิสัชนา หมอนันท์
- ๖ ความจริง ของคนเป็นแม่ พิมพ์กรัง
- ๘ แสงธรรม หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
- ๑๐ จิตตสไมแม่กายพิการ อ.ก้ำพล ทองบุญน่ม
- ๑๐ แวดวงธรรมะ
- ๑๑ ปฏิทินธรรม
- ๑๒ ชำร่นากลุ่ม ดังตฤณ เลนนอก เล่นในฯ aston27
- ๑๓ สถานีอารีย์
- ๑๔ ชนะใคร ไม่เท่าชนะใจตน พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
- ๑๕ ตอบปัญหาธรรมะ พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล มนต์คลายโกรธ พุดใจ
- ๑๖ หนึ่งในคลิกในหัวใจ พันทิศา
- ๑๗ เพลิงนาคา ชลนิต
- ๑๘ หนูน้อยอารีย์ กุลฤดี/ธรร
- ๑๙ ทศชาติอัศจรรย์ ผู้ให้เสียงรุ่นเยาว์ พระสุวรรณสาม สายฝน ศิลปพรหม
- ๒๐ แม่ พระอาจารย์อำนาจ โอภาส

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วีรณัฐ โรจนประภา คณะที่ปรึกษา พลโทหญิง ภัทราวรรณ ตระกูลทอง, ดร.วิฑิต รัชชตาตนะนันท์, นาวาเอก นายแพทย์ ดร.ปิยะรส ปรียานนท์, อ.ศุภชัย พงศ์ศคเษียร, สินีนาฏ ประเสริฐภักดี บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิพันธุ์ ชมะโชติ ธรรมบทยอด หลวงพ่เทียน จิตตสุโก, พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, พุดใจ, พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล, หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช, พระอาจารย์อำนาจ โอภาส **คอลัมน์พิเศษ** อ.ก้ำพล ทองบุญน่ม, อ.สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา, ดังตฤณ, ชลนิต, หมอนันท์, พันทิศา, พัทธการ ลีลาภักดิ์, กุลฤดี/ธรร, พิมพ์กรัง คณะบรรณาธิการ ชนิษฐา ภูยานนท์, นพพร นิลวัฒน์, ดร.โบ, ปึก, น้องแอน **ครีเอทีฟ** พี่ปู บรรณาธิการกิจกรรมและข่าวสังคม พี่จุ ภาพปกและภาพประกอบเอื้อเอื้อโดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาส, นิตยสาร Mother & Care, สร้อย ศรีวาเพ็ญ, จิว ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม **คู่ประสานงาน** พี่โบ บานาน่า **พิสูจน์อักษร** พี่จัน ตะวัน **การตูนและภาพประกอบ ทศชาติอัศจรรย์** สายฝน ศิลปพรหม **ผลิตและดำเนินการโดย** มูลนิธิบ้านอารีย์ **พิมพ์ที่** บริษัท การพิมพ์บางกอก จำกัด ๕๓๓๗/๑ ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๒๗๙-๙๙๓๓๘

ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอ คำถาม เกี่ยวกับวารสาร, การปฏิบัติธรรม และติดตามรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ของมูลนิธิบ้านอารีย์ ได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ.อารีย์ ๑ ถ.พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๒๗๙-๙๙๓๓๘

ต้องการสนับสนุนสื่อ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๔๔๔๔-๔ กรุณาโทรสารไปโอนเงินระบุสนับสนุนกิจกรรมบ้านอารีย์ (วารสาร, เว็บไซต์, รายการวิทยุ และอื่นๆ) มาที่ ๐-๒๒๗๙-๙๙๓๓๘



**ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง**

๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางพหลโยธินซอย ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบานาน่า แฟมิลี่ ปาร์ก

๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ ลงฝั่งซอยอารีย์ ลงมาจากสถานีแล้วเดินขึ้นม้านอนสายอารีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์ิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ

๓. รถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๙, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๙๗, ๕๐๓, ๕๐๙, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นม้านอนสายอารีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์ิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ



## หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

### เราจะรู้กายรู้ใจได้อย่างไร เพื่อให้เห็นความจริงหรือธรรมะ

- เราจะรู้กายรู้ใจได้ด้วยสติ แล้วเราจะเห็นความจริงได้ด้วยปัญญา เครื่องมือมี ๒ ตัวนะ สติเป็นเครื่องระลึกูกาย ระลึกรู้ใจ สติต้องเกิดขึ้นเอง จงใจให้เกิดไม่ใช่สติตัวจริง ปัญญาก็เกิดเองนะ ไม่ใช่บังคับๆ เฮา

- ปัญญาเป็นความเข้าใจ สติเป็นตัวรู้ทัน ปัญญามันเป็นตัวเข้าใจ ร่างกายเคลื่อนไหวสติรู้ทัน จิตใจเคลื่อนไหวสติรู้ทัน ความสุขความทุกข์เกิดขึ้นสติรู้ทัน ตามรู้ไปเรื่อยๆ ร่างกายเคลื่อนไหวก็ตามรู้ไป จิตใจเคลื่อนไหวก็ตามรู้ไป ตามรู้ไปเรื่อยๆ อันนี้หน้าที่ของสติ ไม่ไปดักรู้ไว้ก่อน หลายคนพลาดอีก ไปดักรู้ไว้ก่อน ไปจ้องๆ ไว้ ไปรอดู รอดูว่าเมื่อไหร่ร่างกายจะเคลื่อนไหว รอดูว่าเมื่อไหร่จิตใจจะเคลื่อนไหว ถ้ารอดู ผิดนะ ต้องตามดู

## ฉบับ ๑

อ.สุรวัณห์ เสรีวิวัฒนา

### ระลึกชอบ

- ระลึกชอบ** (สัมมาสติ) คำว่าระลึกในภาษาไทยจะแปลว่า คิดถึง นึกถึง แต่อย่าไปเข้าใจว่า การระลึกชอบ เป็นเพียงแค่เป็นการคิดถึง นึกถึง เหมือนที่เราคิดถึง หรือนึกถึงใครสักคนชื่อยนะ การระลึกชอบ ไม่ได้เป็นการคิดถึง นึกถึง แบบนั้น
- เมื่อพูดถึง การระลึกชอบ จะหมายถึง การรับรู้สิ่งต่างๆ ว่าควรต้องรับรู้ด้วยอาการเช่นไร จึงจะเป็นไปเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่น
- เรื่องของมรรคข้อ ระลึกชอบ นี้ ได้มีการอธิบายกันเอาไว้มากมาย แต่ในที่นี้จะขอพูดเฉพาะเท่าที่ควรทราบในเบื้องต้นก่อนเท่านั้น จะได้เข้าใจได้ง่ายและไม่ชวนเบื่อชะก่อน
- โดยปกติแล้ว จิตจะทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเมื่อยันย่อจัดหมวดหมู่ตามนัยของ ระลึกชอบ สิ่งต่างๆ ที่ถูกรู้ได้จะมีอยู่ ๔ หมวดคือ หมวดที่เป็นร่างกาย (กาย) หมวดที่เป็นความรู้สึกว่าสุข ว่าทุกข์ ว่าเฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ (เวทนา) หมวดที่เป็นอาการปรากฏของจิต (จิต) และหมวดที่เป็นเรื่องราวของธรรมทั้งหลาย (ธรรม)

- เพราะคำว่ากายานุปัสสนา คือ การตามเห็นกาย อนุปัสสนา แปลว่า การตามเห็น เวทนาเราก็ต้องตามเห็นเวทนา ถึงเรียก เวทนานุปัสสนา จิตเราก็ตามเห็นจิต ถึงเรียกว่า จิตตานุปัสสนา หน้าที่ของสติคือหน้าที่ตามเห็นไปเรื่อยๆ ร่างกายเคลื่อนไหว สติก็ตามรู้ไป จิตใจเคลื่อนไหว สติก็ตามรู้ไป พอตตามรู้ไปเรื่อยๆ แล้วใจตั้งมั่นใจเป็นกลาง สักว่ารู้สึกว่าเห็น เรียกว่ามีสัมมาสมาธิ ใจตั้งมั่นเป็นกลาง ปัญญามันถึงจะเกิด ถ้าใจไม่ตั้งมั่นเป็นกลาง สักว่ารู้สึกว่าเห็น ปัญญาจะไม่เกิด สัมมาสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา เราต้องมีสติ ร่างกายเคลื่อนไหวคอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวคอยรู้สึก รู้สึกอย่างที่เขาเป็น ไม่ต้องไปแทรกแซง เราก็จะเห็นความจริงเลย ร่างกายมันทำงานเอง จิตใจมันทำงานเอง มันไม่ใช่ตัวเรา นี่เป็นตัวปัญญา มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เป็นเครื่องมือ

- สติเกิดจากอะไร ต้องเรียนอีกแล้ว มีเรื่องต้องเรียนเยอะ สติเกิดจากอิริสัญญา “อิริ” แปลว่า เสถียร “อิริสัญญา” หมายถึง การที่จิตมั่นจำสภาวะได้แม่น แล้วสติจะเกิด เช่น มั่นจำได้ว่าผลออกเป็นยังไง พอผลออกบไป สติจะเกิดเอง ระลึกขึ้นได้ว่าเมื่อก็ผลออกไปแล้ว ตัวนี้สำคัญนะ หลายคนมาเรียนกับหลวงพ่อแล้วงงๆ ว่าหลวงพ่อบอกไปแล้ว๊ ลุกศิษย์รุ่นก่อนๆ ก็เจอมาเยอะ รุ่นหลังนี้ไม่ค่อยได้เจอแล้ว จ้ไม่ไหวนะเยอะเกิน มาเรียนแรกๆ คนน้อยๆ สอนได้ที่ละคน พาดูสภาวะที่ละคน ผลออกไปคิดแล้ว รู้ไหม เกรียชขึ้นมาแล้ว รู้ไหม ใจลอยไปแล้ว รู้ไหม มีความสุขแล้ว รู้ไหม สงสัยแล้ว รู้ไหม

- มรรคข้อระลึกชอบนี้ ได้บอกเอาไว้ว่า หากผู้ใดจะปฏิบัติเพื่อความไม่ยึดมั่นถือมั่น จนถึงที่สุดแล้วละก็ ให้ผู้นั้น มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ในขณะที่รับรู้ กายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง (การปฏิบัติตามมรรคข้อ ระลึกชอบ เรียกกันว่าการเจริญสติปัฏฐาน ๔)

- ที่บอกให้ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ นั้น มีความเพียร หมายถึง ปฏิบัติบ่อยๆ และปฏิบัติให้ต่อเนื่อง มีสัมปชัญญะ มีสติ (มักจะพูดกันว่า มีสติสัมปชัญญะ) หมายถึง ไม่ผลอ ไม่ลืมตัว ไม่เพ่งจ้อง รู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังปรากฏตามที่เป็นจริง รู้ด้วยใจที่เบาสบายไม่เครียด ไม่ตึง ไม่หนัก ผู้ใดที่รู้ กายบ้าง เวทนาบ้าง จิตบ้าง ธรรมบ้าง อย่างมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้ตามสมควรแล้ว ก็ให้เห็นสิ่งต่างๆ มีสภาพที่แท้จริงคือ มีความเกิดขึ้น-เสื่อมไป เป็นเรื่องธรรมดา และเมื่อปฏิบัติกันอย่างมีความเพียรไปเรื่อยๆ จิตที่เคยไปยึดมั่นถือมั่นสิ่งต่างๆ เพราะความอยาก-ไม่อยาก ก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ

- ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติมรรคข้อนี้มาจนชำนาญแล้ว จะมีความเห็นตรงกันว่า มรรคข้อ ระลึกชอบ เป็นมรรคข้อที่ให้ผลมาก ซึ่งถ้าเปรียบมรรคทั้ง ๘ เสมือนเพียง ๘ ตัวที่ต้องทำงานร่วมกัน อยู่ในเครื่องจักร ระลึกชอบ จะเปรียบได้กับเฟืองตัวที่ให้กำลังขับเคลื่อนที่สุดทีเดียว อีกทั้งในพระไตรปิฎกก็จะบันทึกไว้แน่นอนว่า



พาดูสภาวะไปเรื่อยๆ ไม่ได้สอนอย่างอื่น ที่หลวงพ่อบสอน สอนให้ดูสภาวะให้เป็น พอหัดดูสภาวะได้มากเข้าๆ เห็นสภาวะบ่อยๆ จิตมั่นจะจำสภาวะได้แม่น

- เมื่อจิตจำสภาวะธรรมได้แม่น สติจะเกิดเอง สติเกิดจากการที่จิตจำสภาวะธรรมได้แม่นอย่า เพราะฉะนั้น เราต้องหัด ทำไมเราต้องตามรู้กายบ่อยๆ เพื่อจะจำสภาวะของรูปได้แม่น ทำไม่ต้องตามรู้เวทนาบ่อยๆ เพื่อจำสภาวะของเวทนาได้แม่น ทำไม่ตามดูจิตบ่อยๆ เพื่อให้จำสภาวะของจิตที่เป็นกุศล อกุศลให้มั่น จำได้แม่นนะ สติจะเกิดบ่อย

(จากเทศน์ที่สวนสันติธรรม วันอาทิตย์ ที่ ๕ พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๔๙)

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

ผู้ที่ได้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ให้มากแล้ว อย่างช้า ๗ ปี ผู้นั้นจะมีความไม่ยึดมั่นถือมั่นได้ไม่มากนักน้อย การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นเรื่องที่ถูกพูดถึงกันมากที่สุด โดยเฉพาะในกลุ่มของผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติมรรคกันอย่างจริงจัง

- หมายเหตุ...๗ ปีที่ว่า หมายถึงต้องปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่องจริงๆ ใครที่ปฏิบัติถูกบ้าง ผิดบ้าง ไม่ต่อเนื่องบ้าง ระยะเวลา ๗ ปีที่ว่า ก็จะยาวนานออกไปอีก
- ต้องขอให้เข้าใจด้วยนะว่า ถึงแม้จะเป็นที่ยอมรับกันว่าการปฏิบัติตามมรรคข้อนี้จะมีผลมากก็ตาม แต่ลำพังการปฏิบัติตามมรรคข้อนี้เพียงข้อเดียว ย่อมไม่อาจจะทำได้ จำต้องปฏิบัติมรรคข้ออื่นๆ ประกอบด้วยเสมอ

**สรุปว่า....**
**มรรคข้อ ระลึกชอบ นี้ ได้ชื่อว่า เป็นมรรคข้อที่ต้องปฏิบัติให้มาก**
**ถ้าปฏิบัติได้อย่างถูกต้องแท้จริงแล้วละก็ จะรู้สิ่งต่างๆที่กำลังปรากฏได้ตามสภาพที่เป็นจริง**
**จะรู้สิ่งต่างๆ ด้วยใจที่เบาสบายไม่เครียด ไม่ตึง ไม่หนัก และมีผลทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งต่างๆ ได้**

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ อ.สุรวัณห์ เสรีวิวัฒนา เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านย้อนหลังได้ที่ http://www.baanaree.net/mag.php

## ปุจฉา-วิสัชนา

บริการสืบไปกับการเดินทางกรมกับการนั่งสมาธิแบบวิธจิตใต้โทม

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : เป็นมือใหม่ของการตามดูจิตคะ แต่ก็เคยปฏิบัติกรรมฐานมาก่อนคะ คือเดินจงกรมให้ดูเท้า ถ้ารู้สึกอวกแวกไปก็จะกำหนดให้กลับมาที่เท้า แล้วพอนั่งสมาธิก็จะกำหนดรู้ที่ท้องแล้วบริกรรมยุบหนอพองหนอไป อารมณ์ใดเด่นชัดขึ้นมา ไม่ว่าเวทนา จิต ธรรม เกิดขึ้นมาก็ดูตามนั้นดูไปเรื่อยๆ พอออกมานอกสมาธิก็จะปฏิบัติตามที่ท่านบอกว่าถ้าเราเดินเราก็อู้ ตอนทานข้าวถ้าเราเหยียดเราก็อู้ เคลื่อนแขนงอแขนเราก็จะกำหนดว่า เคลื่อนหนอๆ จะใช้วิธีกำหนดไปเรื่อยๆ เหมือนถ้าพอร่างกำหนดปั๊บเหมือนเรากลับมามีสติที่คิดฟุ้งซ่านไปมันก็จะหยุดคิด แต่ที่นี้พอมาย่านของหลวงพ่อปราโมทย์ จะรู้สึกเหมือนไม่มีกำหนด เหมือนเราจะปล่อยความคิดไปก็เลยอยากสอบถามว่าเราควรจะทำแบบไหนดีคะ

**หมอณฺฎฺฐ์ :** จริงๆ ก็ไม่มีแบบไหนหรอก ตอนฝึกใหม่ๆ กำลังไม่พอจะกำหนดก็ได้ แต่การกำหนดเนี่ยจะเห็นได้ไม่เป็นปัจจุบันจริงๆ หรอก เพราะว่าขณะที่มีการกำหนดจะเกิดสมณะจะมีการแทรกเป็นสมณะเข้ามา สิ่งให้เห็นขณะที่เรากำหนดถ้าใจไปอยู่ที่คำบริกรรม สมมติดีใจ เราก็กำหนดดีใจหนอ บางทีจิตมันไปอยู่ที่คำว่า ดีใจหนอ มันไม่เห็น หรือรู้สึกถึงอารมณ์ดีใจ จิตมันสลับเร็วมากนะครับในตอนที่นั้น ถ้าความสนใจ หรือความเพ่งเล็งทั้งหมดไปอยู่ที่คำบริกรรมมันก็จะทั้งการดูอารมณ์ตรงนั้นไป เราก็กไปติดตรงที่คำบริกรรมว่า ดีใจหนอ พอบริกรรมดีใจหนอไปหลายๆ ครั้ง มันก็หายไป แต่ไม่ได้หายไปเพราะว่าเราไปดูความดีใจ แต่หายเพราะคำบริกรรมแทนมันไม่ได้ไปเฝ้าสังเกตความดีใจแบบเป็นกลางมันจะไปผลอตรงนั้นครับ แต่ถ้าบริกรรมดีใจหนอครั้งเดียวเพื่อที่จะกระตุ้นให้สติกลับมาดูความดีใจมันก็พอได้ แต่ทำไปได้ระยะนึงพอใจเริ่มแข็งแรงต้องทิ้งวิธีนี้ ถ้าไม่ทิ้งจะไปติดกำหนดพอสภาวะจริงๆ เกิดขึ้นเราก็กไม่สามารถไปเห็นได้ตลอด

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : แต่แค่เรารู้สึกว่าดีใจ หรือโกรธ ในวินาทีนั้นถือว่าเราไปรู้จิตใช่หรือเปล่าคะ

**หมอณฺฎฺฐ์ :** ครับถือว่าเป็นการรู้จิตที่ถูกต้องครับ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : เพียงแต่ว่าไม่ต้องกำหนดให้รู้ไปใช่ไหมคะ

**หมอณฺฎฺฐ์ :** ถ้ามือใหม่ๆ หลักมันยังไม่แข็งแรง ก็พอกำหนดได้เหมือนกัน แต่กำหนดบ่อยๆ มันจะติดกำหนดนะ สอนมันบ้างก็ได้ ต้องใช้ให้เป็น ไม่ใช่ติดอย่างนั้นตลอดมันก็จะไม่ก้าวหน้า

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ขอบคุณคะ

บทความนี้เป็นการถอดเทปสนทนา “ดูจิตด้วยความรู้สึกตัว” นำสนทนาโดย “หมอณฺฎฺฐ์” ลูกศิษย์คนสำคัญอีกท่านของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ทั้งนี้การถอดเทปพยายามที่จะคงบรรยากาศของการสนทนาไว้ให้มากที่สุด



# ความจริง ของคนเป็นแม่

สิงหาคม เดือนแห่งการระลึกถึงพระคุณแม่ หันไปทางไหนก็เชื่อเชิญ  
ให้ระลึกถึงอกอุ่น บรรดาร้านรวงจัดเทศกาล ดอกมะลิขาวพราว  
วางขายเกลื่อน เด็กนักเรียนง่วนเขียนคำกลอนส่งครู ช่วงเวลาพิเศษ  
สำหรับแสดงความนอบนอบขอบคุณ หรือแม่แต่คำขอโทษ

หลายครอบครัวแสดงความรักต่อกันเป็นปกติ บางบ้านบอกรัก  
กอดหอมกันจนโต บางบ้านแค่สายตาอาทรก็อุ่นใจ

วันแม่เพียงหนึ่งวัน คุณแม่หลายท่านแอบลุ้นอยู่ในใจ  
อดน้อยใจไม่ได้ถ้าลูกทำเฉย แค่ลูกมาราบ มีการ์ดสักใบ อาหาร  
อร่อยสักมื้อ ถ้าอยู่ไกลแค่โทรศัพท์ทักก็ชื่นใจนัก

ประเดี๋ยวลองดูเถอะ จะต้องมีใครชนๆ แสดงความกังขาว่า  
เราไม่ได้รักแม่ทุกวันหรือ?

เคยเจอคุณลูกหลายท่านไม่เห็นด้วยการห่อตามประเพณี  
ทุกท่านล้วนมีเหตุผล บางครั้งงานเทศกาลก็อาจใช้เป็นเครื่องมือ  
วัดว่า เราเลือกทำเพื่อรอยยิ้มของแม่ หรือยึดที่ความคิด หลักการ  
ของเราฝ่ายเดียว

แม่ลูกหลายคู่เคยน้อยใจกัน เคยโกรธ เคยทะเลาะกันก็มี  
เรื่องบางเรื่อง คนอื่นทำได้ แต่ถ้าแม่ทำก็เป็นเรื่อง ทนคนอื่นได้  
แต่ทนแม่ไม่ได้ พุดกับคนอื่น ดีกว่าพุดกับแม่ เกรงใจคนอื่น  
มากกว่าเกรงใจแม่ ก็แปลกดี

ลองนับนิ้วดูเถิด ในชีวิตนี้ เราควบคุมอะไรได้ตั้งใจบ้าง เป็นไป  
ไม่ได้ ที่ชีวิตจะเพียบพร้อมทุกอย่าง สิ่งที่เราอยาก อาจไม่ใช่  
สิ่งที่มี เราจะใช้วันเวลาในการตามหาสิ่งที่อยาก หรือเรียนรู้  
จะอยู่อย่างราบรื่นกับสิ่งที่มี

ความสัมพันธ์แม่ลูก ก็ควบคุมให้เป็นตั้งใจฝันไม่ได้ เราอาจ  
มีแม่ที่เหมือนยืนกันคนละขั้ว เราอาจมีอารมณ์ต่างๆ มากมาย  
ต่อท่าน แต่ความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลงคือ ชาตินี้เรามีแม่ผู้ให้  
กำเนิดอยู่คนเดียว

เคยสัมผัสว่าบ่อยครั้งที่เราอาจเจอสถานการณ์แม่ที่รักลูก  
ลูกก็รักแม่ ห่างก็คิดถึง พอลอยู่รวมบ้าน เดียวเดียวก็ทะเลาะกัน  
ด้วยเรื่องไม่เป็นเรื่อง

เป็นความจริงว่า ไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่เราได้มาเป็นแม่ลูกกัน  
ต้องมีวาระที่อ่านผังด้วยตาเปล่าไม่เห็น เราจึงได้มาข้องเกี่ยวกับ

เราควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วไม่ได้ ควบคุมอารมณ์ในใจไม่ได้  
แต่ควบคุมกิริยา ควบคุมวาจาได้ ลองให้เวลาด้วยการพยายาม  
ทำความเข้าใจ รับฟังท่านให้มากขึ้น



ลูกหลายรายวิจารณ์แม่รุนแรง เคยพบทั้งแพทย์ วิศวกร  
นักธุรกิจ ตำนานแม่ตัวเองด้วยเรื่องต่างๆ มีน้อยใจ โกรธ ไม่รัก  
ไม่อยากพบ ไม่คลุกคลี ไม่เลี้ยงดูท่าน

นี่ถึงบรรดาน้องสาวจากแดนไกล พวกเธอถูกรอครอบครัว  
ตัดสินใจให้ต้องทำสิ่งที่ฝันใจ สาวน้อยผ่านวันทุกข์ยากด้วยน้ำตา  
ที่สุดก็สู้ส่งเงินให้แม่ ทำหน้าที่ลูกอย่างดี น้ำใจ ความอดทน  
เสียสละ และให้อภัย ของพวกเธอน่าชื่นชมนัก

ไม่ว่าแม่จะทำหน้าที่แม่ได้ถูกใจลูกไหม ก็ไม่เป็นเหตุผล  
ให้ลูกไม่ทำหน้าที่ลูก หน้าที่ความเป็นแม่ เอาแค่อยอมตั้งครรรภ์  
เลี้ยงดูจนเราพูดได้เถียงขัด ก็ขอใช้ไม่รู้จักแล้ว

การเป็นแม่ เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญ ทั้งทางสรีระ  
ร่างกาย อารมณ์ สังคม บทบาท หน้าที่ การเงิน ความคล่องตัว  
ความอดทนและเสียสละ ที่ต่อเนื่องยาวนาน

คุณเคยวิ่งเวียน คลื่นไส้ หิวแต่กินไม่ได้ หน้ามืด เป็นลมง่าย  
มือเท้าบวม ปวดปัสสาวะบ่อย ค้นตามตัว ฝ้าขึ้น ผิวหยาบแตกलयงา  
น้ำหนักขึ้นลึบกว่ากิโลกรัม หลายส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลง  
ชนิดกลับคืนมาไม่ได้ และไม่เปลี่ยนแบบที่สวยงามขึ้นแน่ๆ

เคยต้องเข้าคิวยาวเหยียดที่โรงพยาบาลทุกเดือน ถูกเจาะเลือด  
ฉีดยาเจ็บๆ หลายครั้ง ต้องใช้สแตงค็อกอนใหญ่ ต้องทนเจ็บที่สุด  
ในชีวิต ร่างกายที่ค่อยๆ ขยาย ถูกบีบ ถูกฉีก เจือนอกที่ละน้อย  
ความเจ็บปวดยาวนานที่เป็นระลอกคลื่น ทวีคูณ ติดต่อกันเป็นวันๆ

ทุกท่านทราบดีว่าเป็นอาการของคนตั้งครรภ์ แม่ทุกคนก็ทราบ  
แต่ยังเลือกขอเผชิญกับทุกขั้นตอน แลกกับการเกิดมาของคุณ

คุณเคยต้องเสียสละทุกสิ่งในชีวิตโดยไม่มีข้อแม้ไหม

ทุกวันนี้กลับจากที่ทำงานเหนื่อยๆ แล้วถูกแม่วานให้รินน้ำ  
เราคงโวยว่าเหนื่อยแล้วนะ หลายสิบปีที่แล้ว เวลาเราร้องหิวนม  
แม่ต้องทิ้งทุกอย่าง รีบชงนมให้เร็วที่สุด

ถ้าเราเล่นเกมเพลินๆ อยู่ แล้วแม่วานให้เปิดเอ็มพีสาม  
ลูกอย่างเราๆ คงทำหูทวนลม แต่หลายสิบปีที่แล้ว เวลาเรา  
นอนไม่หลับ จะเสียงแหบเสียงแห้งแค่ไหน แม่ก็ร้องเพลง  
กล่อมเราจนหลับ

ผู้หญิงหลายคนต้องเลือกระหว่างงาน กับลูก บางคนเลือกงาน  
แต่แม่ของพวกเราเลือกลูก ถ้ากลับไปถามแม่ว่า ท่านต้อง  
เสียโอกาสอะไรในชีวิตไปบ้าง ท่านก็คงตอบไม่ได้ เพราะคน  
เป็นแม่เลือกที่จะให้ จนลืมนึกว่าต้องเสียอะไรไปบ้าง แปลกดีที่  
ลูกเลือกที่จะไม่ให้ เพราะคิดว่าตัวเองสมควรได้รับอะไรบ้าง

ลูกมีเหตุผลมากมายที่จะปฏิเสธแม่ ในขณะที่ความเป็นแม่  
กลับเฝ้าตามรับผิดชอบลูกจนโต เวลาผ่านไปนานขนาดไหน  
แม่ก็ยังเห็นลูกเป็นเด็กน้อยคนเดิมอยู่ดี

บุญคุณของแม่ เอาแค่อยอมตั้งครรรภ์ ยอมคลอด ยอมเลี้ยงดู  
ช่วงที่เราอ่อนแอที่สุด ก็เพียงพอและยิ่งใหญ่จนตอบแทนไม่หมด  
อยู่แล้ว พระพุทธองค์เคยเปรียบเทียบว่า ต่อให้แบกท่านใส่บา  
ดูแลทุกสิ่งพร้อมสรรพถึงร้อยปีก็ยังขอใช้ไม่หมด

## วิธีตอบแทนคุณบิดามารดาที่ถูกต้อง

ปัญหา การที่จะตอบแทนบุญคุณมารดาบิดาได้อย่างถูกต้อง  
และเต็มทีนั้น บุตรธิดาควรจะทำอย่างไรบ้าง?

พุทธดำรัสตอบ “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การที่จะตอบแทนคุณแก่  
บุคคลทั้ง ๒ คือ มารดา ๑ บิดา ๑ เรากล่าวว่าการทำไม่ได้ง่ายเลย

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุตรพึงแบกมารดาด้วยบ่าข้างหนึ่ง  
แบกบิดาด้วยบ่าข้างหนึ่ง เขามีอายุมีชีวิตอยู่ตลอดร้อยปี และ  
พึงปฏิบัติบำรุงทั้ง ๒ ด้วยการอภิบาล การนวด การให้อาบน้ำ  
และการบีบนวดอวัยวะต่างๆ แก่ท่านทั้งสอง แม้ท่านทั้ง ๒  
ก็พึงถ่ายอุจจาระบนบ่านั่นเอง ถึงกระนั้นเขาก็ยังไม่ถือว่า  
ตอบแทนบุญคุณแก่มารดาบิดา

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อนึ่ง บุตรพึงตั้งมารดาไว้ในราชสมบัติ  
มีอำนาจยิ่งใหญ่ในแผ่นดิน อันมีรัตนะ ๗ ประการมากหลายนี้  
แม้กระนั้นก็ยังไม่ใช่ถือว่าตอบแทนคุณมารดาบิดา ข้อนี้เพราะ  
เหตุไร เพราะมารดาบิดามีอุปการะมาก เป็นผู้บำรุงเลี้ยง  
เป็นผู้สอนให้ลูกรู้จักโลก

“ส่วนบุตรคนใด ทำให้มารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธาให้สมาทาน  
ตั้งมั่นในศีลธัมมปาธา ให้มารดาบิดาผู้มิศรัทธาตั้งมั่น  
ในศีลธัมมปาธา ให้บิดามารดาผู้มีความตระหนี่สมาทานตั้งมั่น  
ในจาคธัมมปาธา ให้มารดาบิดาผู้ทราหมบัญญัติ สมาทานตั้งมั่น  
ในบัญญัติธัมมปาธา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ด้วยเหตุมีประมาณ  
เท่านั้น และบุตรยอมเชื่อว่าเป็นผู้อันกระทำตอบแทนบุญคุณแก่  
มารดาบิดาแล้ว”

ป. พุท. อ. (๒๗๘)

ตป. ๒๐ : ๗๘-๗๙ ตพ. ๒๐ : ๗๐-๗๑

ตอ. G.S. ๑ : ๕๖-๕๗

อ้างอิงจากหนังสือพระพุทธศาสนาจากพระโอษฐ์

<http://www.84000.org/true/569.html>

การตอบแทนพระคุณแม่ที่ดีที่สุดมี ๔ ประการ คือทำให้แม่  
ผู้ไม่มีศรัทธา มีศรัทธามั่นคง ทำให้แม่ผู้ทศิล ตั้งมั่นในศีล  
ทำให้แม่ผู้ตระหนี่ มีการบริจาคทานเป็นนิจ ทำให้แม่ผู้ไม่มีปัญญา  
มีปัญญาเป็นเครื่องนำทางที่ถูกต้องได้

มีความจริงอยู่ว่า ไม่ช้าก็เร็ว ไม่ว่าจะรู้สึกอย่างไรกับแม่ก็ตาม  
วันเวลาของท่านก็เหมือนนาฬิกาเดินถอยหลัง เราจะมีแม่  
ให้นอนหนุนตักได้สักกี่คืน เมื่อวันนั้นมาถึง เราจะมาคร่ำครวญ  
หวอนให้ เอาของอร่อยมาตั้งสูงเท่าภูเขา น้ำตาพรูเป็นสายเลือด  
ก็เรียกย้อนเวลากลับมาไม่ได้

วันคืนที่ยังได้อยู่ร่วมกัน ขอให้ดูแลแม่ พระอรหันต์  
ในบ้านของเราให้ดี ดูแลท่านทั้งทางกาย ทั้งทางธรรม  
ร่วมเย็นเป็นสุขร่วมกัน

วันแม่ปีนี้ ชวนแม่ไปวัดด้วยกันนะคะ





# แสงธรรม

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินททวี)

ปาฐกถา ณ โรงพยาบาลนนทบุรี  
วันพฤหัสบดีที่ ๘ มกราคม ๒๕๓๐

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

การศึกษาหลักพระพุทธศาสนา เมื่อศึกษาดีแล้วเอาไปใช้ ทำการงานได้ทุกอย่าง ไม่มีว่าศึกษาไม่ได้ ถ้าคนที่ไม่สนใจก็ศึกษาไม่ได้ บางคนคิดว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าปฏิบัติตามยาก เห็นยาก ลึกซับซ้อนมาก ถ้ายากลึกซับซ้อนแล้วจะไปสอนใคร ก็ต้องสอนคนธรรมดาบ้าง ให้คนที่เขาไม่รู้ได้รู้ ดังนั้นพวกเราศึกษามากแล้วเรื่องหลักพระพุทธศาสนานั้น เราจะทำเพียงแต่ให้ท่านรักษาศีลตามธรรมชา ไปทำกรรมฐาน นั่งหลับตานั่นก็ดีแล้ว ไม่ใช่ไม่ดี แต่ทำแค่นั้นยังไม่พอ บัดนี้เราไม่ต้องให้ท่านก็ได้ สมมติเอานะ เพราะทุกคนได้ให้ท่านมากแล้ว และไม่ต้องรักษาศีลก็ได้ ที่สุดไม่ต้องไปทำกรรมฐานก็ได้ **เพียงแต่ดูใจเรา เห็นใจเรานี้ก็ใจเราคิด การพูด การคิด การทำ การทำนั้นเราก็ต้องเห็นมือเราทำ พูดออกมาเราก็ต้องเห็นปากเราพูด เมื่อมันคิดออกมาเราก็เห็นได้ อันนี้ เราเรียกว่า ผู้ได้เข้าถึงธรรมคล้ายกับพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าอยู่ที่ไหน พระพุทธเจ้าไม่ใช่รูปกาย ไม่ใช่เป็นเนื้อเป็นหนังเป็นตัวเป็นตน**

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อเทียน เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

พวกคุณคงได้ศึกษามาแล้ว สมัยพระวัชกาลไปอยู่กับพระพุทธเจ้า แต่ไม่เห็นพระพุทธเจ้า เพราะไม่เห็นใจตัวเอง คือไม่เห็นเวทนาขันธไม่เห็นสัญญาขันธ ไม่เห็นสังขารขันธ ไม่เห็นวิญญาณขันธนั่นเอง เมื่อพระวัชกาลไม่เห็นอย่างนั้น พระพุทธเจ้าก็เลยตรัสว่า อับเปหิวัชกาล หนีไปให้พ้นวัชกาลอย่ามาอยู่ที่นี้ให้เราเห็นหน้า เพราะว่าเธอจะไม่ได้เห็นพระพุทธเจ้าดอก พระพุทธเจ้าเลยชี้ว่า เราตายเป็นใหม่ ตายเป็นเน่าเหม็นเป็นใหม่ เน่าเหม็นเป็น ถ้าตายเป็นเน่าเหม็นเป็นเธอจะใกล้ชิดพระพุทธเจ้าไปทำไม พระวัชกาลเกิดความสนใจ เอ๊ะ ที่ตายไม่เป็นอยู่ที่ไหน คือเวทนาขันธสัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ นี่ตายไม่เป็น ไม่เป็นเลย ถ้าตายแล้วก็หมดลมหายใจเลย ท่านเรียกว่า หนีไปให้พ้นพระวัชกาล ไม่ใช่หนีจากอะไรที่ไหน ไม่ใช่เดินไป แต่เป็นการหนีจากความคิดปรุงแต่งที่วุ่นวายสับสนนั่นเองแหละ เราต้องมีปัญญาเข้าไปตัดกระแสมัน หลวงพ่อเคยเปรียบให้ฟัง อยู่บ่อยๆ ว่า เหมือนแมงกับหนู คือหนูมันตัวโตแมงมันตัวเล็ก ที่แรกหนูออกมาแมงไม่เคยกลัวหนู แมงเห็นหนูมันก็ไล่จับ แต่หนูมันตัวโตกว่าแมงมันตัวเล็ก หนูมันก็ลากแมงไปแมงมันก็ติดหนูปะไป เมื่อแมงมันเปลี่ยมันก็วางหนู หนูมันก็เลยหนีไป แต่เราอย่าไปโทษแมง ต้องให้อาหารแมงมากๆ เมื่อได้กินอาหารมาก แมงก็ตัวโตขึ้นมา หนูก็ตัวโตแข็งแรงเหมือนกัน หนูมันหลบอยู่ที่มืด เมื่อหนูออกมา แมงมันโดดตะครุบอย่างแรง พอหนูตื่นมันก็จับออกมาไว้กลางแจ้ง พอหนูมันเคลื่อนไหวตัวจะวิ่งหนีแมงมันก็จับบีบทันที ผลที่สุดหนูก็ตาย

อันตัวจิตตัวใจ ที่มันคิดวุ่นวายสับสนก็เช่นเดียวกัน ที่แรกมันจะไม่รู้ ถึงรู้มันก็จะรู้น้อยที่สุด สมมติมันคิดมาร้อย (๑๐๐) ครั้งนะ พวกเรายังไม่เคยฝึกหัดมันก็รู้ครั้งเดียว คือมันจะเข้าไปในความคิดเลย พอดีรู้มันคิดขึ้นมา เราก็เอามือจับที่ไหนก็ได้ จับมือก็ได้ จับหน้าเราก็ได้ พอดีเราจับบีบ มันจะเข้ามาที่ตรงนั้น มันจะวางความคิดทันทีเลย **อันนี้พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ทุกข์ต้องกำหนดรู้ สมุทัยต้องละ มรรคต้องเจริญ นิโรธต้องทำให้แจ้ง** มันเป็นคำพูด แต่ตัวที่หลวงพ่อบุตรมันก็เป็นสมมติ แต่ว่าโดยปรมาตถ์เรียกว่าสมมติบัญญัติ ปรมาตถบัญญัติ อรรถบัญญัติ อริยบัญญัติ คนมาที่นี้ไม่ใช่มีแต่หลวงพ่อกับทุกคนจะเห็นจิตใจเรา คิดวันหนึ่งๆ จะมีก็ครั้ง บางคนไม่รู้ไม่เห็นเลย มันจะคิดก็คิด เหมือนกับหนูตัวโต แมงตัวเล็ก แมงมันจับหนู หนูก็พาแมงไปเรื่อยๆ เลยไม่มีวันหยุด นี่มันเป็นอย่างนี้ บัดนี้เราต้องฝึกความรู้สึกให้มากๆ ภาษาบ้านหลวงพ่อบอกว่า ให้รู้เนื้อรู้ตัว รู้กาย รู้ใจ รู้เนื้อ รู้ตัว ถ้าหลงกาย ลืมใจหลงเนื้อหลงตัวแล้วก็เรียกว่าคนหลง ถึงจะมีชีวิตอยู่ก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย เพราะเป็นคนหลงตนลืมหงตัวแล้วหลงกายลืมหงใจ แล้วจะมีประโยชน์อะไร ทำการงานก็มีแต่ความผิดพลาด มีแต่ความเดือดร้อน แล้วก็ไม่สมกับที่เราเกิดมาเป็นคนเสียด้วย คำว่าคนที่ไม่ใช่สัตว์เดรัจฉาน คำว่าคนนี่คือสัตว์มนุษย์ สัตว์มนุษย์นี่แหละ เป็นผู้มิจิตใจสูง เมื่อเรามารู้จิตใจเห็นใจ เมื่อเราคิดบีบ เราไม่ต้องเข้าไปในความคิด เราเป็นมนุษย์ได้เลย เราไม่ได้ถลำติดไปกับความคิดที่มันวุ่นวายสับสน เราหักห้ามได้แล้ว เราเป็นมนุษย์ได้แล้ว เรียกว่ามนุษย์เป็นผู้มิจิตใจสูง หักห้ามจิตใจได้ มันคิดขึ้นมา เราเห็นดับมันเสีย นี่มันความคิดสังขารปรุงแต่งแล้วเราก็รู้ ขณะที่รู้เรียกว่าวิญญาณรู้ คือตัวสัญญานี้แหละ รู้บ่อยเข้าๆ ตามันจับบีบรู้เลย มันจะได้ทันที



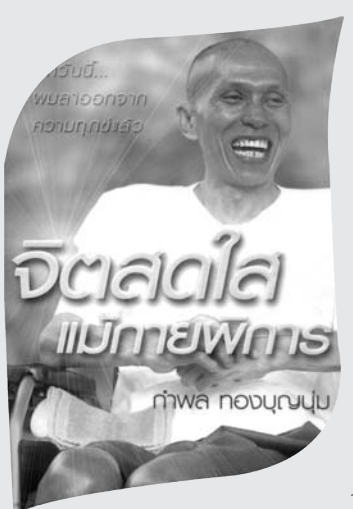
**หลวงพ่อกับเทียน จิตตสุโก**  
**รู้-ไม่รู้**  
อดิโอบ ซีดี (จากเทป รหัส ท.๘)  
มูลนิธิหลวงพ่อกับเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินททวี)  
๕๒ หมู่ ๕ ต.ทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐  
โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อธรรมะ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

มันคิดขึ้นมาบีบ เราก็จะเห็นทันที เพราะว่าสัญญา มันเห็นเอง **ตัวสัญญา**รู้มากเข้าๆ ก็เป็นญาณ “ญาณ” แปลว่า “เข้าไปรู้” ไม่ใช่พูดหัวเข้าไปรู้ พวกเราไม่เข้าใจ “ญาณ” แปลว่า “รู้แจ้ง” **เมื่อญาณเข้าไปรู้บ่อยเข้าๆ ก็เกิดเป็นญาณปัญญา เรียกว่า วิปัสสนาญาณ** วิปัสสนา มันเป็นชื่อเฉยๆ “ปัญญา” แปลว่า “รอบรู้” คือปัญญา กับตัวญาณตัวสัญญามันจะมาพร้อมกัน **เมื่อมันมาพร้อมกันก็มีทางสติ มีทางปัญญา มีทางสมาธิ พร้อมกันทั้งหมด** ไม่ต้องมีอะไรมาก

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านย้อนหลังได้ที่ <http://www.baanaree.net/mag.php>



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

# จิตสดใส แม้กายพิการ

อ.กำพล ทองบุญนุ่ม

‘ผมลาออกจาก ความทุกข์แล้ว’

✧ การปฏิบัติจะเริ่มตั้งแต่สี่มิตาตื่นนอนตอนตี ๔ ก็เริ่มรู้สึกตัวทันที เจตนาใสใจที่จะเต็มสติลงไปในการกระทำทุกๆ อย่าง จนตลอดทั้งวัน บางครั้งก็หลงลืมสติไปบ้างเหมือนกัน แต่ก็พยายามจะกลับมารู้สึกตัวที่กายหรือจิตอยู่เรื่อย โดยเฉพาะในตอนทีพูดคุยมักจะหลงลืมสติไปมาก จึงไม่อยากจะพูดคุยกับใครๆ เพราะจะทำให้เสียอารมณ์ปัจจุบันไป แต่มักจะชอบ

ผมต้องคอยสอนตัวเองอยู่เสมอๆ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ออกตัวหรือในตัว ก็พยายามที่จะกลับเข้ามาหา ความรู้สึกตัวก่อนเสมอ จะมาอยู่จุดนี้

คุยกับตัวเองคือคอยสอนตัวเอง การปฏิบัติในแต่ละวันก็มี เช่น การพลิกตัว พับผ้าห่ม แปรงฟัน ดื่มน้ำ รับประทานอาหาร เช็ดตัว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ เช่นรถไปมา เป็นต้น ให้พยายามมีสติเข้าไปรู้ให้ต่อเนื่องกันในทุกอิริยาบถเพราะทราบดีว่า ปัญญาที่แท้จริงนั้นจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเรามีสติรู้สึกตัวที่ต่อเนื่องกันในทุกๆ อิริยาบถ ซึ่งเป็นปัญญาที่ได้จากการภาวนา มีปัญญานี้ที่ได้จากการคิดนึกหาเหตุผลประกอบ ผมจะไปจนกว่าจะถึงเวลาประมาณ ๓ ทุ่ม แล้วจึงนอนหลับไป แต่ตอนกลางวันจะไม่หลับ ไม่คอยสนใจกับสิ่งภายนอก ไม่ดูโทรทัศน์ ไม่ฟังวิทยุ ถ้าจะฟังก็ฟังแต่ธรรมะ ไม่อ่านหนังสืออื่น นอกจากหนังสือธรรมะ และฟังธรรมะบ้างเป็นบางโอกาส สิ่งนี้เป็นเพื่อนที่ดีมากในยามที่ห่างไกลครูบาอาจารย์ และเป็นการเปลี่ยนบรรยากาศให้กับตัวเองด้วย

พูดคุยเท่าที่จำเป็น ไม่พูดคุยในเรื่องที่ไร้สาระ เพราะเป็นเหตุทำให้จิตของเราต้องฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวต่างๆ ไม่หลงเพลิดเพลินไปกับสิ่งที่ไร้สาระอีก เช่น ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และการนึกคิด เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุที่จะดึงจิตของเราให้เดินออกนอกทาง ทำให้เนิ่นช้าเสียเวลาชีวิต เราสู้อุตสาหะขยันสร้างสติขึ้นมาจนมีมาก ๆ ถ้ามาชั่วหลังเพลิดเพลินอยู่กับสิ่งเหล่านี้ ก็เปรียบเสมือนว่าเรากำลังปล่อยให้โจรเข้ามา ปล้นสติของเราเสียแล้ว ผมต้องคอยสอนตัวเองอยู่เสมอๆ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นนอกตัวหรือในตัว ก็พยายามที่จะกลับเข้ามาหาความรู้สึกตัวก่อนเสมอ จะมาอยู่จุดนี้

## เห็นอาการของกายและจิต

ผมจะปฏิบัติอยู่อย่างนี้ทุกๆ วัน เป็นการสะสมสติให้มีมากขึ้นอย่างระมัดระวังที่สุด ทำให้สติรู้สึกตัวเด่นและจะตื่นรู้ไวต่อการสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ แต่ไม่ไหลตามไปกับสิ่งนั้น คือรู้อยู่เฉยๆ โดยเฉพาะอาการของกายและจิตที่แสดงออกมาให้สติเห็น เรามีเจตนาใสใจเฝ้าดูกายและจิตอยู่ ก็ย่อมเห็นอาการต่างๆ ของกายและจิตที่แสดงออกมาอย่างชัดเจน

โดยเฉพาะอาการของกาย ซึ่งไม่ใช่กายแต่อาศัยกายเกิดอยู่คนละส่วนกับกาย เช่น ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากกาย เราเรียกว่า “อาการ” ซึ่งมันซ่อนเร้นอยู่ในกายของเรา ตั้งแต่เราเกิดมาจนอายุได้ ๔๐ กว่าปี เราได้อาศัยกายก่อนนี้อยู่มาตั้งนาน แต่ยังไม่เคยได้ดูกายของเราอย่างจริงจังสักที แต่พอเจตนาดูเข้าก็เห็นแต่ทุกข์ มีแต่โรคและปฏิภูลไม่สะอาด ได้เห็นธรรมชาติของกาย เป็นกระบวนการของการแก่ทุกข์เป็ดตลอดสายตั้งแต่เกิดจนตาย ต้องคอยแก่ทุกข์ที่กำลังบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เราก็ช่วยทำหน้าที่แก้ไขไปตามอาการ โดยมีจิตใจปกติไม่ต้องเป็นทุกข์กับกายด้วย และส่วนของทุกข์กายที่เราแก้ไขไม่ได้ก็เพียงกำหนดรู้ไว้เฉยๆ และยิ่งสำหรับผู้ที่มีร่างกายพิการดังเช่นผมนี้ มีอิริยาบถที่ไม่สม่ำเสมอ ก็ยิ่งเห็นอาการของกายที่แสดงออกมาเป็นสภาวะของทุกข์ได้มากกว่า เหมือนกับว่าเป็นทุกข์ซ้อนทุกข์ไปเลย

อ่านต่อฉบับหน้า

ขอรับหรือร่วมเป็นเจ้าของหนังสือ จิตสดใสแม้กายพิการ กรุณาติดต่อ ชมรมเพื่อนคุณธรรม โทร. ๐ ๒๔๓๕ ๕๓๑๐, ๐ ๒๔๓๕ ๖๒๕๓ หรือหาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป

ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านย้อนหลังได้ที่ <http://www.baanaree.net/mag.php>



# แวดวงธรรมะ



เสถียรธรรมสถาน ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นศูนย์กลางเครือข่ายคนไทย เพื่อรับบริจาคเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นต่อการครองชีพเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากพายุไต้ฝุ่น โดยได้เดินทางไปประเทศพม่า เพื่อมอบของบริจาคเมื่อวันที่ ๔-๕ มิถุนายน ที่ผ่านมา สำหรับผู้ที่มีจิตศรัทธาต้องการบริจาคปัจจัยเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัย กรุณาโอนเงินเข้า บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ธนาคารกรุงเทพ สาขารามอินทรา เลขที่บัญชี ๑๘๗๐-๐๗๘๖๑๕-๐ กรุณาส่งสำเนาใบโอนเงินเขียนชื่อ นามสกุล ที่อยู่ให้ชัดเจน และระบุว่าเป็น “ช่วยเหลือผู้ประสบภัย ประเทศพม่า” มาที่ โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓ หรือ sds.account@gmail.com



เนื่องในวันอาสาฬหบูชา เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๑ ตั้งแต่เวลา ๗.๓๐ น. พุทธศาสนิกชนได้ร่วมกันทำบุญตักบาตร ฟังธรรม สวดมนต์ และเวียนเทียน ที่เสถียรธรรมสถาน



เมื่อวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ที่ผ่านมา มูลนิธิโกลดิมทอง เครือข่ายพุทธิกา เครือข่ายธรรมโฆเซน มูลนิธิออกจดหมายเหตุ พุทธทาส อินทปัญญา และคณะกรรมการพัฒนาการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ ได้จัดกิจกรรม พุทธทาสบุ๊คคลับ ครั้งที่ ๕ ประจำปี ๒๕๕๑ ในหัวข้อเรื่อง “ปัจฉิมอาพาธ พุทธทาสมหาเถระ” ณ ห้องประชุม มงคลนาวัน ตึก สก. ชั้น ๑๐ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ วิทยากรในครั้งนี้คือ นพ.นิธิพัฒน์ เจียรกุล ส่วนผู้ดำเนินรายการคือ นพ.ธนา นิลชัยโกวิทีย์ บรรยายภาค วันนั้นเป็นไปอย่างอบอุ่นด้วยจำนวนผู้เข้าร่วมกว่า ๘๐ คน และอบอุ่นด้วยกลิ่นธรรม การเตรียมรับมือกับความเจ็บป่วย และความตาย ที่สามารถนำมาปรับใช้ได้กับการดำเนินชีวิตของตนเองในปัจจุบันได้อย่างน่าสนใจ

## โครงการปฏิบัติธรรม

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ จัดให้มี “โครงการปฏิบัติธรรม” ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่มีความต้องการ และตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรม ได้ไปปฏิบัติยังสถานที่ที่เหมาะสม

**พุทธธรรมสถาน ผาซ่อนแก้ว จ.เพชรบูรณ์** โดยมี **พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส** เมตตาสอนและนำปฏิบัติ ระยะเวลา ๔ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๐๗.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดวันจันทร์ เวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๑-๔ สิงหาคม และ ๑๕-๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๑

**วัดปลายนา จ.ปทุมธานี** โดย **พระอาจารย์โกศล ปริปัญโญ** เมตตาสอนและนำปฏิบัติ ตามแนวหลวงพ่อกุ๊เยียน จิตตสุโก ระยะเวลา ๓ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดวันอาทิตย์ เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๑๕-๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๑

ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ โดยการกรอกใบสมัครได้ที่ห้องสมุดบ้านอารีย์ หรือกรอกใบสมัครผ่านทาง [www.baanaree.net](http://www.baanaree.net) หลังจากนั้นทางห้องสมุดจะนัดท่านมาสัมภาษณ์ เพื่อเตรียมพร้อมในเรื่องต่างๆ ก่อนการไปภาวนาอีกครึ่งหนึ่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ๐-๒๒๒๗๙-๗๘๓๘

**หมายเหตุ** โครงการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

งานแถลงข่าวเปิดตัวหนังสือ “รักแท้มีจริง” ผลงานชิ้นบรรเจิดของ “ตั้งตฤณ” โดยสำนักพิมพ์ ฮาวฟาร์ เมื่อวันที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๑ ณ ศาลาบ้านมี บ้านอารีย์ มีแขกผู้มีเกียรติ มาร่วมงานกันอย่างคับคั่ง



(จากซ้ายไปขวา) ดร.มาศ-คุณฉวีวรรณ ตันหยงมาศ คุณตั้งตฤณ คุณหญิงจางจันศรี หาญเงินลักษณ์ คุณอิศวรา-คุณรวี ภูมระโรหิต



แฟนหนังสือออกทนวนขอคลายเช็นยาวไปจนกระทั่งข้ามวันไปถึงเกือบตีหนึ่ง



กิจกรรมปฏิบัติธรรม ณ พุทธธรรมสถาน ผาซ่อนแก้ว รุ่น ๓๐ ระหว่างวันที่ ๔-๗ กรกฎาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๓๐ คน นอกจากจะได้รับฟังธรรมะคำสั่งสอนจาก **พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส** และ **พระอาจารย์ ยงยุทธ สุรยุทธ** แล้ว ญาติธรรมร้อยละร่วมสร้าง ลดลายวิถีชีวิตระดับต้นเจ็ดพระธาตุผาซ่อนแก้ว

## ผ้าป่าเพื่อการศึกษาของเด็กยากไร้ในพม่า

ชีวิตที่ไร้การศึกษาคือชีวิตที่ไร้อนาคต การศึกษาจึงเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่เด็กทุกคนควรได้รับ อย่างไรก็ตามมีเด็กหลายร้อยล้านคนที่ขาดโอกาสในการศึกษาแม้แต่ระดับพื้นฐาน ส่วนหนึ่งของเด็กเหล่านี้มิได้อยู่ไกลจากเราเลย หากอยู่ในประเทศเพื่อนบ้านเราเอง

เมตตาการุณาที่แท้ย่อมไม่มีพรมแดน และไม่ขึ้นอยู่กับเชื้อชาติหรือภาษา เพราะเห็นผู้อื่นได้ มนุษย์ทุกคนเป็นพี่น้องกัน นำใจและวัตถุทานที่มอบแก่เขาเหล่านั้น นอกจากจะเป็นบุญกุศลและความสุขใจแก่ผู้ให้แล้วยังสามารถจุดประกายแห่งความหวังเพื่อชีวิตที่สดใสของเด็กเหล่านั้นในอนาคตได้ด้วย

สามารถบริจาคเงินได้โดยส่งจ่าย ธนาณัติ ตัวแลกเงิน เช็ค ในนามมูลนิธิเด็ก ปณ.กระทุ่มล้ม ๗๒๒๒๐ หรือโอนเงินเข้าบัญชี ออมทรัพย์

ในนามมูลนิธิเด็ก บัญชี ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาเพชรเกษม ชอย ๑๑๔ เลขที่บัญชี ๑๑๕-๒-๑๔๗๓๓-๐ กรุณาส่งสำเนาใบโอนเงินมาที่ สำนักงานกรรมการมูลนิธิเด็ก โทร. ๐-๒๕๑๔-๑๔๘๑-๗ โทรสาร ๐-๒๕๑๔-๐๓๖๙



เว็บไซต์พุทธะ และสถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง ๓ ร่วมกันจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพระพุทธศาสนา เนื่องในเทศกาลเข้าพรรษา ประจำปี ๒๕๕๑ โดยจัดงาน “ธรรมะชำระใจ เนื่องในวันเข้าพรรษา ๒๕๕๑” โดยได้อัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุ พระอรหันตธาตุ และพระธาตุ มาให้พุทธศาสนิกชนได้สักการบูชา เพื่อเป็นสิริมงคล พร้อมการฟังธรรมเสวนา ธรรมโอวาท และรายการธรรมปฏิบัติ โดยมี **นายประชุม มาลินินท์** รองกรรมการผู้จัดการ สถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง ๓ พร้อมทั้งคณะผู้บริหาร ผู้จัดการ วิทยากร รวมถึงเหล่าศิษย์ ผู้ประกาศข่าว และพุทธศาสนิกชนผู้สนใจเข้าร่วมงานอย่างคับคั่ง เมื่อวันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๑ ณ ห้องโถงชั้น ๑ อาคารมาลีนนท์ ทาวเวอร์



เมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๑ เนื่องในโอกาสวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา **พระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ** เมตตาแสดงธรรมให้คุณครู ผู้ปกครอง และญาติโยมทั่วไป ณ โรงเรียนทอสี



## ปฏิทินธรรม

- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของต้นเดือน ณ **มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต** ซอยเจริญสุทนต์วงค์ ๓๗ โทร. ๐-๒๕๑๒-๒๗๕๒
- กำหนดการทำบุญและฟังธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลูกช้าง) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔  
วันอาทิตย์ที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.  
- หลวงปู่คำบ่อ รุติปัญญา - หลวงพ่อเลี่ยม รุติธัมโม  
- พระราชญาณเวที (หลวงพ่อพลก ปญญาลาโก)  
- หลวงพ่อบุญโยม รุติวิริย - หลวงพ่อคำสัด อรุโณ  
วันอาทิตย์ที่ ๑๗ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๐๘.๓๐-๑๐.๐๐ น.  
หลวงพ่อบุญมาโทย์ ปาโมชฺโช (แสดงธรรมโดยไม่มีการถวายภัตตาหาร)  
วันอาทิตย์ที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.  
- หลวงปู่จันทร์แรม เขมสิริ - หลวงปู่เจริญ ญาณวฑฺฒโน  
- หลวงปู่แปลง สุนทรโร - หลวงพ่อบุญภู อานุวัฑฒโน  
- หลวงพ่อไม อินทสิริ
- กำหนดการจัดอบรมและปฏิบัติธรรม โดย **พระครูใบฎีกาเมธีเยธ** จากสวนโมกข์ วันที่ ๑-๓ สิงหาคม ๒๕๕๑ ณ วัชรธรรมสถาน ต.ห้วยพลู อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม ติดต่อสอบถามได้ที่ โทร. ๐-๒๕๗๖-๕๓๙๙

- มูลนิธิหลวงพ่อกุ๊เยียน จิตตสุโก ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อกุ๊เยียน วันศุกร์ที่ ๑ - วันพฤหัสบดีที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๕๑ ๕๒ ม.๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๕๒๙-๒๑๑๙
- ขอเชิญร่วมศึกษาประพาศปฏิบัติธรรม แนวเคลื่อนไหว ตามหลักสติปัญญา ๔ เปิดประตูใจ ณ สำนักปฏิบัติธรรมเปิดประตูใจ ต.องค์พระ อ.ต่านช้าง จ.สุพรรณบุรี ในวันศุกร์ที่ ๘ - วันอังคารที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๑ (รวม ๕ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปริษา ก่อนทอง ร้านเบเกอรี่เพื่อสุขภาพ โทร. ๐-๒๕๘๙-๓๑๒๒, ๐๘-๖๙๙๘-๘๓๕๙
- กำหนดการจัดอบรม “อานาปานสติภาวนา” โดย **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** วันที่ ๘-๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๑ ณ วัดป่าสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี ติดต่อมูลนิธิมาทยา โคตมี โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๕๕๓, ๐-๒๖๗๖-๔๓๒๓, ๐๘-๑๕๘๔-๓๕๑๗
- อบรมสมาธิเบื้องต้น เหมาะสำหรับผู้เริ่มใหม่ ในการปฏิบัติที่ถูกต้อง ณ ห้องสมุดเรือนธรรม วันที่ ๑๕-๑๗ และ ๒๒-๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๑ กรุณาสำรองที่นั่งล่วงหน้า (ไม่มีค่าใช้จ่าย) ติดต่อที่ ๐-๒๕๔๕-๘๒๙๒



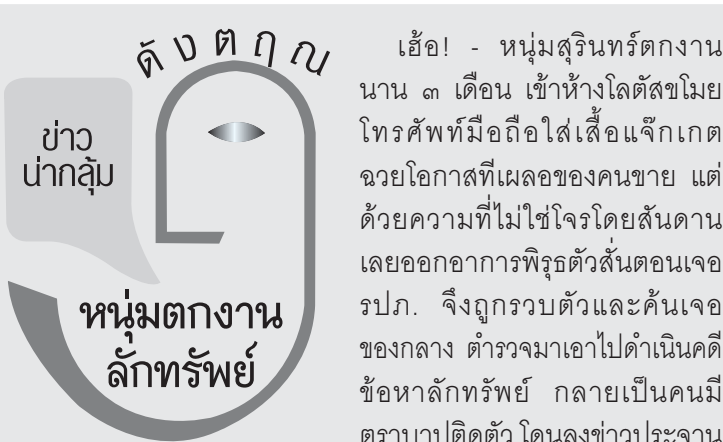
**พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** กำลังบรรยายธรรมแก่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวชมรมคนรู้ใจ ในหัวข้อ “สปาใจ” วันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ ณ หอประชุมพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอัมรินทร์พลาซ่า



เมื่อวันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๑ ญาติธรรมร่วมถวายปัจจัยเพื่อเป็นธรรมบูชา ในหัวข้อ “วิปัสสนาคืออะไร ครั้งที่ ๖” แต่ **พระอาจารย์มานพ อุปสโม** ณ หอประชุมพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอัมรินทร์พลาซ่า

- กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ตัดใจโรงแรมแกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล) ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี กรุงเทพฯ  
วันอังคารที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น. ศึกษาแนวสัมมาปฏิบัติจากคิริมานนทสูตร ตอนที่ ๗ โดย ศ.เกียรติคุณ ดร.อภิวัฒน์ กิตติพันธ์ุ
- วันพุธที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. เรือนธรรม หัวข้อ วิปัสสนาคืออะไร ครั้งที่ ๘ โดย **พระอาจารย์มานพ อุปสโม**
- วันพุธที่ ๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. เรือนธรรม หัวข้อ “ทางชีวิต” โดย **พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุศักดิ์ เขมรสิริ)** เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา
- เสาร์ที่ ๒ สิงหาคมนี้ สีส้มลิบหน้าเชิญชม เจาะลึก เจาะใจ แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต ทำไม่ต้องสร้างสาวกสิกขาลัย และบทนอกกะลาพาเปิดโลก ‘เสถียรธรรมสถาน’ กับการทำงานอาสาสมัครใช้สังคม พร้อมร่วมทำบุญระดมทุนกับศิลปินดารามากมาย ในรายการถ่ายทอดสด ‘สาวกสิกขาลัย มหาวิทยาลัยธรรมะเพื่อเยียวยาสังคม’ ทางสถานีโทรทัศน์กองทัพบก ช่อง ๕ และร่วมทำบุญสร้างได้ที่ ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยวัชรพล เลขที่บัญชี ๗๙๖-๒-๐๒๕๙๓-๒ ชื่อบัญชี มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน และธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาวัชรพล (รามอินทรา) เลขที่บัญชี ๑๖๑-๒-๑๒๓๔๖-๐ ชื่อบัญชี มูลนิธิเสถียรธรรมสถาน





เฮ้อ! - หนุ่มสุรินทร์ตกงานนาน ๓ เดือน เข้าห้างโลตัสขโมยโทรศัพท์มือถือใส่เสื้อแจ็กเก็ตฉวยโอกาสที่ผลเอของคนขาย แต่ด้วยความที่ไม่ใส่ใจโดยสันดานเลยออกอาการพิรุณตัวสันตอนเจอรปภ. จึงถูกรวบตัวและค้นเจอของกลาง ตำรวจมาเอาไปดำเนินคดีข้อหาลักทรัพย์ กลายเป็นคนมีตราบาปติดตัว โดนลงข่าวประจำวันชื่อแซ่ พร้อมเผยแพร่ภาพถูกใส่กุญแจมือบนโรงพัก เสียชื่อ เสียหน้า และเสียประวัติ โดยไม่ได้อะไรติดมือมาเลย

หลายคนอ่านข่าวนี้แล้วน่าจะเกิดความสงสาร โดยเฉพาะจากคำให้การของหัวขโมยมือใหม่ถอดด้าม กล่าวว่ตลอดเวลาที่ตกงานมา ๓ เดือน ได้พยายามหางานทุกวัน ทว่าก็ได้รับคำตอบเดิมๆ คือให้กลับไปรอเรียกตัวที่บ้าน เข้าตาจนจะไม่มีกินขึ้นมา เลยจำใจลักเล็กขโมยน้อยอย่างนี้

แต่ความน่าสงสารไม่ได้ทำให้กุญแจมือหลวมลง เขาถูกใส่กุญแจมือถูกจำกัดอิสรภาพ และนั่นน่าจะเป็นประสบการณ์ที่แย่ที่สุดของคนๆ หนึ่ง เพราะแม้ว่าตัวกุญแจมืออาจถูกถอดจากข้อมือในเร็ววัน

แต่ภาพกุญแจมือก็คงหลอนใจเขาอย่างถอดไม่ออกไปตลอดชีวิต!

ไม่ว่าเศรษฐกิจจะย่ำแย่เพียงใด บ้านเมืองก็ต้องมีชื่อมีแป และชื่อแปของบ้านเมืองไม่อาจละเว้นใครเพียงเพราะนางสงสาร ถ้าคิดในแง่ดี นอกจากจะทำให้คนทั่วไปยังเห็นกฎหมายเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีอำนาจน่าเกรงขาม ก็ยังทำให้มือใหม่ริอ่านเป็นใจไม่ทันได้เป็นใจเต็มตัว บุญเก่าส่งเคราะห์มาคืนนิตย์เสียก่อน

คนตกงานและฐานะยากจนมักคิดคล้ายกัน คือน้อยใจชะตา และถูกความเดือดร้อนบีบบังคับให้ต้องทำทุจริตคิดเป็นมีจฉาชีพชั่วคราวโดยอาจลืมไปว่านั่นเป็นการเอาความเดือดร้อนของตนเองไปยึดเยียดให้คนอื่น ซึ่งคนอื่นก็อาจเดือดร้อนเหมือนกับตน อย่างเช่นกรณีข่าวน่ากลุ้มนี้ ที่แน่ๆ คือคนขายมือถือคงต้องรับผิดชอบถ้าของหายไปแบบไร้วีแวว จับมือใครดมไม่ได้

และจะเป็นด้วยข้ออ้างน่าเห็นใจอันใดก็ตาม คนเราก้ทำงานโอดสำเร็จสักครั้ง ก็ถือเป็นการสะสมพลังความชั่วไว้ในตัวเข้าให้แล้วจะเข้มขันหรือเบาบางก็ขึ้นอยู่กับว่าต้องใช้กำลังใจมากน้อยเพียงใด แต่ความชั่วแม้มีปริมาณน้อย ก็มีอำนาจดลใจให้กล้าทำอีก สะสมทบตัวจากงานเล็กไปหางานใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งในที่สุดถึงจุดหนึ่งก็กลายเป็นโจรหน้าดำน ไร้สำนึกผิดชอบชั่วดี หมดความละอายต่อบาป ตาไม่กะพริบและมือไม่สันอีกต่อไป ซึ่งตรงนั้นแหละที่เขาจะกลายเป็นความน่ากลัวของสังคมอย่างแท้จริง

ไม่ใช่แค่เรื่องคำพูดหรือกรครับ โลกนี้ มีอะไรตั้งหลายอย่างที่แบบนั้นคือเจตนาเดียวกัน แต่แสดงออกด้วยการกระทำที่ดูขัดแย้งกัน

อย่างพ่อแม่ส่วนมากรักลูกเหมือนกัน แต่บางบ้านดูดำว่าดี ถือคติว่ารักวัวให้ผูก รักลูกให้ตี บางบ้านก็ทะนุถนอมกลม่อมเกลี้ยง เลี้ยงอย่างดี ตีไม่ได้

หรืออย่างคนรักกัน มันก็มีวิธีแสดงออกต่างกัน คนทั่วๆ ไป รักกันก็จะห่วงใยใส่ใจ ดูแลพูดจากัน แต่บางคู่บางคนที่ผมรู้จัก เขาไม่พูดคุย ไม่ติดต่อกัน แต่ผมรู้ว่าเขารักกันมากนะ

อย่างรายนึ่ง เขาคบหากันมาพักใหญ่ ฝ่ายชายเห็นแล้วว่ารักกัน แต่จุดหมายมันต่างกัน

ผู้ชายเป็นคนไม่เชื่อในวิธีการแต่งงานมีครอบครัว ผู้หญิงอยากแต่งงาน อยากมีลูก

ที่สุด หลังจากหารือกันมาหลายรอบ ฝ่ายชายก็ตัดสินใจยุติความสัมพันธ์ เพื่อไม่ให้ผู้หญิงเสียเวลา และเสียโอกาส

แล้วก็ตั้งใจไม่โทร.หา ไม่ติดต่อกัน ไม่ว่าจะในรูปแบบใด เพราะเขาบอกว่า ถ้าเขาโทร.ไป ผู้หญิงก็จะมีหวัง แต่ไม่ได้แปลว่า ผู้ชายไม่ทุกข์ที่ทำอย่างนั้น

ทั้งคู่ห่างกันไปเกือบสี่เดือน จนผู้หญิงทำใจได้ และขอบคุณฝ่ายชาย ที่ไม่ยอมติดต่อกันช่วงนั้น เธอบอกว่า ไม่อย่างนั้น เธอก็คงทำใจได้ช้า หรือไม่ได้เลย

ที่แท้โลกนี้เต็มไปด้วยทางเลือก ไม่ว่าจะกำลังยืนอยู่ตรงไหน คุณสามารถหันไปรอบทิศ และตัดสินใจเลือกได้เสมอว่าจะไปตายดาบหน้า ที่ทิศไหน ขึ้นสูงไปเหนือ ลงต่ำไปได้ หากความสว่างทางตะวันออกหรือจ้านันให้ความมีดีทางตะวันตก ทุกคนย่อมรู้อยู่แก่ใจว่าการเลือกของตนในแต่ละครั้งเป็นขาวหรือดำ

บางคนพอจะเชื่อในกรรมเก่าที่ส่งให้เรามาลำบากหรือสบาย แต่ก็ไม่ได้เชื่อทั้งหมด ไม่ได้เชื่ออย่างเข้าใจและรู้จริง บางทีเลยโทษว่ากรรมเก่าหรือดวงดาวขีดชะตาไว้ บีบบังคับให้ต้องเป็นโจร แต่ที่ภูถันพระพุทธเจ้าตรัสว่ากรรมเก่าแค่ส่งให้พวกเรา มี ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในแบบที่กำลังเป็นอยู่ ส่วนจะทำกรรมใหม่อย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจตั้งเจตนาเอา

พูดง่ายๆ นะครับ กรรมเก่าที่เคยเป็นคนตระหนี่อาจบีบให้คุณเข้าตาจนได้ แต่กรรมเก่าและความยากจนไม่มีอำนาจบังคับให้คุณต้องผิดศีลเลย ขอเพียงคุณสร้างกรรมใหม่ด้วยการทำความเข้าใจว่าจะรักษาศีลไปทำไม และตั้งใจมั่นว่าจะรักษาศีลแน่ๆ ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ยอมตายดีกว่าผิดศีลนั้นแหละ พุทธแท้! ขอแค่ตัดสินใจเริ่มคิด เริ่มทำ โดยไม่กลัวจะต้องสู้รบตบมือกับความเคยชินที่จะ ‘ของานใคร’ ทุกคนก็สามารถสร้างงานให้ตนเองไม่ต้องให้คนอื่นสร้างงานรอเราแต่อย่างใดเลยครับ คุณไม่ต้องรอการตอบรับจากใครหรอก ขอแค่ตกลงกับตัวเองได้ว่าจะเริ่มงานของตนเองเมื่อใดเท่านั้น

อีกคู่ที่ผมรู้จัก ผู้ชายมีนครัก มีภรรยาแล้ว ผู้ชายตั้งสติได้ ก็พยายามตัดใจ ทั้งระยะห่าง

เพราะเล็งเห็นว่า ดีที่สุดที่ผู้หญิงคนนั้นจะได้รับคือสถานภาพอนุภรรยา ทั้งๆ ที่เธอเป็นคนดีที่ไม่ควรมาอยู่ในสถานะคนผิดศีลข้อ ๓ แต่รายนี้ ผู้หญิงไม่ค่อยเข้าใจ มักจะต่อว่าผู้ชายว่าไม่รักเธอ

อีกคู่ รายนี้ผู้หญิงเป็นน้องที่รู้จักผม แต่ผมไม่รู้จักฝ่ายชาย เธอเป็นคนสวย มีแฟนอยู่แล้ว แต่ดันไปกิ๊กกะผู้ชายที่มีครอบครัวแล้ว

แรกๆ ผมเตือน เธอก็บอกว่าแค่เพื่อนกินข้าว เพราะแฟนไม่ค่อยว่าง ไม่ไรแมนติก ไปๆ มาๆ เกิดไปรักผู้ชายเข้าจริงๆ ต้องมานั่งทุกข์

ผมเลยเตือนสติว่า การได้รักใคร กับเป็นเจ้าของเขา มันคนละเรื่องกันนะ ถ้าพอใจแค่ได้รัก ควรจะช่วยให้เขาเป็นคนดี เป็นสามีที่ดี

ถ้าได้เป็นเจ้าของ แต่ดึงให้เขาลงต่ำ มาผิดศีลเป็นคู่กับแฟนคนอื่น อันนี้จะให้เชื่อว่ารักเขา ก็คงไม่สนิทใจ มากเท่ากับบอกว่ารักตัวเอง

อยากเล่าว่า ทุกเรื่องเขาเห็นต่างกันได้ ทำต่างกันได้ ตราบใดที่ไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

**และอย่ารีบไปตีความว่า สิ่งที่คุณอื่นไม่ทำเหมือนเรา ไม่พูดเหมือนเรา ไม่ชอบเหมือนเรา ไม่ศรัทธาเหมือนเรา ว่าเจตนาเขาเป็นไปในทางไม่ดีเสมอไป**

ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านย้อนหลังได้ที่ <http://www.baanaree.net/mag.php>

# 4สถานีอารีย์

**ถาม...อยู่ต่างประเทศค่ะ สนใจการสนทนาดูจิต ตอนบ่ายวันเสาร์ (เวลาประเทศไทย) แต่ดูไปได้แค่วันที่ก็หยุดค้างสักพักค่อยมีต่อ เป็นอย่างนี้ตลอดไม่ทราบมีคำแนะนำไหมคะ?**
**เพื่อนๆ**
**ที่นี้มีสนใจอยู่มากมายแต่เจอปัญหาเดียวกันหมดค่ะ**

**ตอบ...**ก็ต้องขอตอบด้วยคำเดิมๆ ละครับ คือเป็นปัญหาว่าด้วยเรื่องเทคนิค ที่แม้จากต้นทางคือห้องถ่ายทอดที่มูลนิธิเราจะบีบอัดไปอย่างชนิดคุณภาพต่ำที่สุดเท่าที่เหมาะสมแล้ว แต่หากปลายทาง คืออินเทอร์เน็ตของผู้ดูมีสปีดไม่สูงนัก โดยเฉพาะหากดูจากต่างประเทศเหมือนอย่างคุณและเพื่อนๆ เจอ คือภาพค้าง ต้องรอ “บัฟเฟอร์” แล้วถึงจะรันต่อ ซึ่งได้แค่มินานก็ค้าง ต้องรอรอีก ทำให้ดูได้ไม่ต่อเนื่องอย่างที่ถามมานั้น

ทางแก้สำหรับผู้ที่ชมในประเทศก็คงต้องแนะนำให้ลองหาที่ที่มีไฮ-สปีด อินเทอร์เน็ตดูนะครับ น่าจะผ่านฉลุยอยู่

แต่ส่วนของต่างประเทศที่แม้จะใช้อินเทอร์เน็ตความเร็วสูงอยู่แล้วยังสะดุด เพราะเซิร์ฟเวอร์ “บ้านอารีย์” ตั้งอยู่ในประเทศไทย การส่งถ่ายข้อมูลข้ามประเทศจึงไม่ได้ง่ายคนใกล้ทางเราได้แก้ปัญหานี้ให้ตั้งแต่เดือนก่อนแล้วครับ

โดยเราได้เพิ่มช่องส่ง “เฉพาะเสียง” ขึ้น เป็นแถบอยู่ใต้จอถ่ายทอดสดที่หน้าหลักนะครับ คลิกที่นึ่งก็จะเปลี่ยนจากภาพและเสียง เหลือเพียงเสียงอย่างเดียว คลิกอีกทีก็เปลี่ยนกลับเป็นทั้งภาพและเสียงเช่นเดิม ยังไงทดลองใช้ดูนะครับ เชื่อว่าหากส่งข้อมูลเฉพาะเสียงซึ่งมีปริมาณน้อยกว่ากันมากแล้ว ปัญหาเรื่องบัฟเฟอร์ก็น่าจะหมดไป ได้ผลอย่างไรแจ้งข่าวด้วยครับ

อ้อ...ฟังก็ชั้นนี้ เราเปิดเฉพาะเมื่อมีการ “ถ่ายทอดสด” เช่นกิจกรรมบ่ายวันพุธ เจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ้อเทียน บ่ายวันเสาร์ ดูจิต ด้วยความรู้สึ้กตัว รายการวิทยุธรรมะอารีย์ ตอนเช้าวันเสาร์ รวมถึงเวลามีครูบาอาจารย์มาแสดงธรรมที่ศาลาปັນมีเท่านั้นนะครับ รายการที่เป็นเทปจะไม่ได้เปิดระบบเฉพาะเสียงนี้ให้ แต่คุณสามารถดาวน์โหลดเสียงได้ในบล็อกของแต่ละกิจกรรมแทนนะครับ (ช่วงเริ่มต้นนี้อาจมีไม่ครบทุกครั้งนะครับ)

สุดท้ายท่านใดมีอะไรแนะนำเพื่อการเผยแพร่พระธรรมให้สะดวก กว้างไกลขึ้นก็เมลมาได้ที่ [info@baanaree.net](mailto:info@baanaree.net) ของเรานี้ นะครับ

ขอบคุณครับ



# พระอาจารย์ มิตซูโอะ คเวสโก

วัดป่าสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี

## ชนะใคร ไม่เท่าชนะใจตน

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

**๕. มัจจุราชมาร** มารคือความตาย ซึ่งนอกจากจะหมายถึงความตายที่ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดากับสังขารร่างกายแล้ว มัจจุราชมาร หมายถึงความประมาท ความเกียจคร้านที่ทำให้เราตายจากการทำความดี ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นมารที่อันตรายมากที่สุด

ความประมาท ความเกียจคร้าน ทำให้เราผัดวันประกันพรุ่งในการทำความดี บ้างก็ให้เหตุผลว่า ยังไม่มีเวลา ปฏิบัติธรรม ต้องทำงานหาเงิน ต้องเฝ้าบ้าน ดูแลลูก ดูแลคนนั้นคนนี่ บางคนก็อ้างว่าช่วงฤดูฝน ฝนตกมาก ไม่สะดวกในการปฏิบัติ รอไว้ตั้งใจปฏิบัติช่วงฤดูหนาว พอถึงฤดูหนาวอากาศเย็นเกินไป ปฏิบัติไม่ไหว ก็รอไว้ช่วงฤดูร้อนจะตั้งใจจริงๆ พอถึงฤดูร้อนอากาศร้อนมาก รู้สึกว่าร้อนจนปฏิบัติไม่ได้ ถ้าเข้าฤดูฝนแล้วอากาศเย็นขึ้น จะตั้งใจปฏิบัติ วันคืนจึงล่วงไปๆ ผ่านไปเป็นปี

หลายคนตั้งใจว่าจะปฏิบัติธรรม แต่ก็คิดว่าเย็นนี้ทำงานมาเหนื่อยแล้ว ขอนอนพักก่อน พรุ่งนี้ค่อยตื่นมาปฏิบัติ แต่เช้า พอเข้าตื่นขึ้นมาก็ยังรู้สึกง่วงนอนต่ออีกสักหน่อยค่อยลุกขึ้น หรือบางทีรู้สึกปวดเมื่อยก็คิดว่าเจริญสติในอิริยาบถนอนก็ได้ รู้สึกตัวอีกทีก็ต้องรีบตื่นไปทำงานแล้ว ตั้งใจใหม่ว่า ปฏิบัติตอนกลางคืนก่อนนอนจะดีกว่า พอกลางคืนถึงเวลานั่งสมาธิแล้วก็รู้สึกว่าเป็นวันนี้ไม่สบายใจ ฟุ้งซ่าน นั่งสมาธิคงไม่สงบ นอนให้หลับไปก่อน รู้สึกตัวเมื่อไรก็จะลุกนั่งสมาธิน่าจะดีกว่า แล้วก็นอนหลับผ่านไปอีกวัน วันไปเวียนมาอยู่อย่างนี้ ดังนั้นเพียงแค่การกำหนดรู้ลมหายใจวันละ ๒๐ นาทีก็ยากที่จะสำเร็จได้ เพราะผัดไปผัดมา ผ่านไปเป็นสัปดาห์ เป็นเดือนเป็นปี หลายๆ ปี

ชีวิตเราทุกคนอยู่ท่ามกลางมารทั้ง ๕ นี้ การที่เราดำเนินชีวิตไปเรื่อยๆ



อย่างทุกวันนี้ เรียกว่ายังไม่รู้จักมาร ไม่รู้จักโทษของมารก็ยังไม่รู้จักที่จะเอาชนะมาร จึงมักทำความดีไม่สำเร็จ การคิด การพูด การกระทำที่เราทำอยู่ว่าสมควรจะทำก็มามาก แต่ทำไม่สำเร็จเพราะพ่ายแพ้แก่มาร ดังนั้นหากเราต้องการพัฒนาชีวิต พัฒนาจิตใจ ก็ต้องฝึกตนเองให้มีขันติ ความอดทน อดกลั้น สร้างกำลังใจเพื่อเอาชนะมารให้ได้

กำลังใจตามหลักพระพุทธศาสนาคือ พละ ๕ ได้แก่ **ศรัทธา วิริยะ สติ สมာธิ ปัญญา**

๑. **ศรัทธา** คือเชื่อมั่นว่าทำได้ดี

๒. **วิริยะ** หมายถึงความขยันหมั่นเพียร ถือคติว่าความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

๓. **สติ** หมายถึงความระลึกรู้ ระลึกได้ มีจิตใจจดจ่อในการทำมาดีในปัจจุบัน รู้ว่าสิ่งใดเป็นประโยชน์ และมีโทษประโยชน์

๔. **สมာธิ** คือจิตที่ตั้งมั่น มั่นคงต่อการทำความดี

๕. **ปัญญา** คือเห็นชัดเจนว่าสิ่งใดมีดี สิ่งใดถูก เห็นโทษของการทำชั่ว เห็นประโยชน์ของการทำความดี

หากเรามีกำลังใจตามที่กล่าวนี้แล้ว ก็เปรียบเหมือนมีอาวุธที่จะต่อสู้ เอาชนะกิเลส เอาชนะมารทุกอย่างได้

**พระพุทธเจ้าตรัสว่า การชนะตน เป็นการชนะที่ประเสริฐที่สุด** วิชชนะตน คือ ให้ระวังใจ วิริยะวังใจ ในที่นี้ก็คือพิจารณาให้เห็นโทษของมาร และระวังใจไม่ให้มารมีอิทธิพลเหนือจิตใจเรา การต่อสู้เพื่อเอาชนะใจตน ก็คือเอาชนะมาร

อ่านต่อฉบับหน้า

มูลนิธิมาหา โคตมี โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๔๕๓, ๐-๒๖๗๖-๔๓๒๓

## พระอาจารย์ คึกฤทธิ์ โสทธิผล

### วัดนาป่าพง

ลำลูกกา คลอง ๑๐  
ตอบปัญหาธรรมะ  
ที่ยุวพุทธิกสมาคม

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

### กรอบการภาวนา

เอากายส่วนไหนมาพิจารณา? ทุกส่วน พระพุทธเจ้าบอก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่เรียกว่า เกศา โลมา นขา ทันตา ตะใจ หยิบสิ่งเหล่านี้มาพิจารณาก็เป็นส่วนที่อยู่ภายนอกร่างกาย ที่ห่อหุ้มร่างกายอยู่ จิตมันพอใจของภายนอกเหล่านี้ เห็นผมก็สวย เห็นหนังก็สวย แต่มันไม่พยายามที่จะมองไปถึงที่สุดทางของธรรมชาติเหล่านี้ว่า ผมที่สุดก็มีการหงอกขาวหลุดร่วงไป หนังก็เหี่ยวยุบไป ดวงตาฝ้าฟางไป ธรรมชาติที่เป็นร่างกายทั้งหมด สุดท้ายก็ต้องแตกสลายผุพังไป อันนี้พระพุทธเจ้าก็ให้เห็นย้ำ เห็นทุกวัน ทุกวัน จะเป็นเหตุให้เราก่อนอุปาทานได้ ถอนความยึดมั่นได้ อย่างเราจะซื้อของอะไรเราต้องการของใหม่ๆ ทีวี แต่ถ้าเห็นของไม่ดี ของชำรุด ของมีตำหนิของพังเราก็ไม่ชอบ

เพราะฉะนั้นจิตนี้ ถ้าสอนให้มันเห็นอาที่นวะคือ โทษ เห็นโทษ เห็นทุกข์ เห็นความเสื่อม ความแตกสลายอยู่เรื่อยๆ จิตมันก็ไม่ชอบไม่อยากเอา ไม่อยากได้ นั่นก็คือจิตจะเกิดความเบื่อหน่าย เกิดความคลายความรักใคร่พอใจในธรรมชาติเหล่านี้ ไปทีละเล็กละน้อยลง ผลที่ได้คือ ที่สุดจิตก็ปล่อยวาง ไม่เอาธรรมชาติเหล่านี้มาเป็นตัวตน เป็นเจ้าของ เป็นตัวมันของมัน ถ้าจิตไม่เอาธรรมชาติเหล่านี้ ธรรมชาติเหล่านี้ก็เป็นสักแต่ว่าธาตุ

ตามธรรมชาติ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็เป็นดิน น้ำ ไฟ ลมไป เวทนา สัญญา สังขาร โดยที่สติวิญญานก็เป็นสักแต่ว่าธาตุตามธรรมชาติไป ไม่เอาทุกธรรมชาติมีการเกิดดับ รูปก็มีการเกิดดับ เวทนามองเข้ามาในจิตของเรา เวลาสุขเกิดขึ้น มีใครสุขตลอดไหม ไม่มี แต่สุขมันเกิดขึ้นในใจแล้ว มันจะต้องดับไป แต่เวลาดับเราไม่เคยสังเกต เรามาหัดสังเกตเวลาความสุขในใจมันดับไปปุ๊บ...มันดับไปตอนไหน สังเกตให้ทันแล้วเราก็จะเกิดปัญญาเข้าใจในธรรมชาติเหล่านี้ อ้อ! สุขก็มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เวลาความสุขก็เกิดขึ้นมากก็ตาม ความไม่พอใจ อึดอัดใจ ว่าคาใจ หงุดหงิดใจ เศร้าใจ เสียใจ ธรรมชาติเหล่านี้ก็มีความดับไปในที่สุดเหมือนกัน ไม่มีใครเสียใจอยู่ตลอดเวลาทั้งวันทั้งคืน ทั้งอาทิตย์ ทั้งเดือนยังไ้ก็ต้องดับธรรมชาติเหล่านี้เกิดดับ เกิดดับอยู่ตลอดเวลา

ก็ให้มาสังเกตขณะที่ทุกข์ดับไป หรือเราคิดไปในเรื่องอดีต ในเรื่องอนาคตก็ตาม ก็สังเกตการเกิดขึ้นการดับไป นี้ถ้าเราทำอย่างนี้ก็คือว่า เราได้ประพฤติปฏิบัติตรงตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนเอาไว้ ตรงนั้นมันต้องผืน ผืนจิตใจ ผืนความรู้สึกน้อย เพราะเราความรู้สึกว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรา เราไม่รู้จักมาดูมันทำไม พระพุทธเจ้าบอกให้ดูสิ่งเหล่านี้ มันก็จะดับๆ กันอยู่เลยมีความสุขขึ้นมาเรื่องอะไรจะมากดูความสุขว่าเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ขัง ไม่รู้จักดูทำไม หรือว่าความคิดเรา เรากำลังคิด เอ๊ะ! เราจะมามองดูความคิดอีกที่ทำไม มันก็เห็นความคิดเป็นเรา มันจะไม่สนใจที่จะมาดูตัวเอง มาพิจารณาตัวเอง เพราะฉะนั้นมันจึงยาก ทั้งๆ ที่มันก็มองว่าเป็นของง่ายนี่แหละ หัดมองตัวเราทั้งรูปทั้งนามดู

อ่านต่อฉบับหน้า

## มนต์ คลายโกรธ ทุกใจ

การโกรธเกลียดผู้อื่น  
ก็เหมือนกับการ  
ทำร้ายหัวใจตนเอง

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

### ตัวอย่างการระงับความโกรธในชีวิตประจำวัน

ถ้ามีโทรศัพท์มาปลุกให้ตื่นกลางดึก อย่าเพิ่งโกรธ เพราะอาจเป็นการโทรผิด หรือผู้โทรมีธุระด่วน จึงควรสอบถามดูก่อน ถ้าเป็นการกลั่นแกล้ง ก็ให้คิดเสียว่า ช่างหัวมันเถอะ เขาคงเป็นโรคจิตหรือไม่ก็เมา เราควรยึดสุภาษิตที่ว่า **อย่าถือคนบ้า อย่าว่าคนเมา** ถ้าเราหงุดหงิดก็จะยิ่งนอนไม่หลับ คนที่แกล้งก็จะดีใจที่ทำให้เราโกรธสำเร็จ เราจะก่อกรรมบ่อขันธ์ ถ้าเราทำเฉยเสีย เขาก็จะหมดสนุก เลิกก่อกรรมเรา ถ้ามีคนขับรถปาดหน้า จงอย่าด่วนโกรธ ลองคิดในแง่ดีว่าเราคงมีธุระสำคัญถึงขั้นคอขาดบาดตาย แล้วให้อภัยเสีย หรือคิดว่าช่างหัวมัน เขาอยากแสร้งหาเรื่อง เดียวก็คงเกิดอุบัติเหตุ หรือไม่ก็ถูกตำรวจจับ เราอย่าไปสนใจกับคนพรรค์นี้เลย ถ้าเราหงุดหงิดก็จะเสียสมาธิ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

ถ้าผู้ใหญ่ที่เคารพถูกด่าว่านินทา คนทั่วไปคงอดโกรธไม่ได้เพราะการโกรธเป็นเรื่องที่เกิดง่าย ไม่ใช่เรื่องยาก ไม่ใช่เรื่องพิเศษ ไม่ต้องใช้ทักษะใดๆ แม้แต่ทารกก็โกรธเป็นโดยไม่ต้องฝึกหัด แต่การไม่โกรธในเรื่องที่น่าโกรธเช่นนี้ต่างหาก เป็นเรื่องพิเศษ ไม่ธรรมดา หาได้ยากดุจเพชร ดังนั้น ถ้าอยากเป็นเพชรเม็ดงาม จงอย่าว่าวามโกรธง่าย แนวคิดอีกทางหนึ่งคือ แม้บุคคลที่ยิ่งใหญ่กว่า เช่น ผู้นำของศาสนา ประมุขของประเทศมหาอำนาจ ก็ยังถูกด่าว่านินทา การนินทากับมนุษย์ เป็นของคู่กัน ห้ามกันไม่ได้ เมื่อห้ามปากคนอื่นไม่ได้ ก็หันมาห้ามใจตนเองไม่ให้โกรธจะดีกว่า **การแก้ไขใจของเรา ดีกว่าขัดเกลาคคนอื่น** ถ้าความเชื่อทางศาสนาถูกดูหมิ่น ควรระลึกว่า โลกก็กับจำเลย ย่อมเห็นว่าฝ่ายตนถูก ฝ่ายตรงข้ามผิด ฉันทิ ผู้ที่นับถือลัทธิต่างกัน

ย่อมเห็นว่าความเชื่อของพวกตนถูก พวกอื่นผิด ฉันทิ ความขัดแย้งระหว่างลัทธิศาสนาต่างๆ มีมานานแล้ว ก่อให้เกิดสงครามมากมาย ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ถ้ามีศรัทธาในลัทธิของตนอย่างแน่นแฟ้น เชื่อมมั่นเต็มร้อยว่า ลัทธิของตนถูก ลัทธิอื่นผิดแน่นอน ก็ไม่ต้องไปสนใจคำวิจารณ์ของคนในลัทธิอื่น สิ่งใดที่เป็นความจริง สิ่งนั้นย่อมไม่ผันแปรเป็นอื่นเพราะเสียงวิพากษ์วิจารณ์ เมื่อแน่ใจว่าผู้อื่นเชื่อผิดเห็นผิด ก็ควรตัดเตือนด้วยเมตตาจิต ถ้าเขาไม่รับฟังก็ไม่ต้องไปโกรธแค้นทำลายเขา ปล่อยให้เขาเผชิญกับชะตากรรมของเขาเองดีกว่า บางครั้งมีคู่กรณีซึ่งเป็นญาติมิตรกัน โกรธกันด้วยเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แล้วต่างก็มีปฏิญญาไม่ยอมพูดกัน ถ้ามีฝ่ายหนึ่งส่งสิ่งของ เช่น บัตรอวยพรปีใหม่ หรือของขวัญวันเกิดไปให้อีกฝ่ายหนึ่ง การประสานไมตรีด้วยการให้ของจะช่วยให้เรื่องที่ยกกันอยู่คลี่คลายลง

### บทสรุป

ข้อคิด สุภาษิต คำขวัญ และอุทาหรณ์สอนใจไม่ให้โกรธอันหลากหลาย ที่ได้กล่าวมาแล้ว รวมทั้งที่จะกล่าวเพิ่มเติมในบทนี้ อาจจำแนกเป็นข้อๆ ได้ดังนี้

๑. **พิจารณาโทษของความโกรธ** ว่าเป็นพิษแก่ร่างกาย ทำให้กินไม่ได้ นอนไม่หลับ จิตใจก็ร้อนรน ทำให้หน้าตาไม่น่าดู คนใกล้ชิดก็พลอยอึดอัดและไม่อยากเข้าใกล้ ทำให้ลืมนัดหรือเรื่องทะเลาะวิวาท ซึ่งอาจลงเอยด้วยการบาดเจ็บล้มตาย ถ้าเราไม่โกรธ กายก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ใจก็ไม่ต้องเป็นทุกข์ คนใกล้ชิดก็ไม่ต้องเดือดร้อนไปด้วย นับเป็นผลดีแก่ตัวเราและบุคคลรอบข้าง ผู้อ่านท่านหนึ่งเล่าประสบการณ์ของตน ซึ่งแสดงโทษของความโกรธ และแสดงอานิสงส์ของความไม่โกรธ ความว่า ในการแข่งขันเทนนิสชิงแชมป์ประเทศไทย ประเภททีม รอบ ๒ ฝ่ายตรงข้ามได้พยายามยั่วให้โกรธและทำได้สำเร็จ เรา (ผู้เล่าและเพื่อนร่วมทีม) โกรธจริงๆ ทำให้เล่นไม่ได้ตั้งใจ จึงถูกนำออกไปก่อนถึง ๒ เกม ถ้าพลาดอีกเกมเดียวก็จะแพ้ แต่เมื่อเราสามารถทำให้ใจสงบลงไม่โกรธ เกมก็เปลี่ยนไป ๓ เกมสุดท้ายเราชนะรวด จึงได้ผ่านเข้ารอบ ๓

(อมรเทพ นิสิตมหาวิทยาลัย)

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับหนังสือ มนต์คลายโกรธ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์



ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับหนังสือ มนต์คลายโกรธ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับหนังสือ มนต์คลายโกรธ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์



# หนึ่งคลิกในหัวใจ

พันทิวา

## “ลูกของแม่”

ล่งวัน

ผ่านเดือน

ปีแล้วปีเล่าที่ชีวิตของเราดำเนินไปตามวิถีทางแห่งปัจเจก แวดล้อม นับจากวันแรกที่เราลืมตาขึ้นมาบนโลกใบนี้

แม้จะแตกต่างกันด้วยฐานะ หรือชาติตระกูล

แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนได้รับอย่างเท่าเทียมเสมอเหมือนกันก็คือ

ในทุกย่างก้าวแห่งชีวิต ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงเวลาใด

ความรัก ความผูกพันห่วงใยจากมารดาผู้ให้กำเนิด และเฝ้าอุ้มชูเลี้ยงดูลูกมาแต่เยาว์วัย ยังคงดำรงอยู่อย่างไม่เสื่อมคลาย

ไม่ว่าสตรีซึ่งอยู่ในฐานะมารดาผู้นั้นจะร่ำรวยล้นฟ้า หรือยากแค้นแสนเข็ญ

ความรู้สึกของแม่ที่มีต่อลูกมิได้ผิดแผกแตกต่างไปจากกัน

**แม้อย่างคงรักลูกสุดหัวใจ**

แม้อย่างอยากให้ลูกได้อิ่มท้อง ได้หลับอย่างอบอุ่นเป็นสุข

ไม่ว่าคืนวันจะผันผ่านไปนานสักเพียงใดก็ตาม

แม้อย่างเห็นลูกเป็นเด็กที่ต้องคอยเฝ้าดูแลห่วงใย ให้คำแนะนำ

อยู่เสมอ

เคยมีแม่คนหนึ่งซึ่งลูกชายเป็นหนุ่มใหญ่วัยกลางคนรำพึงให้ฟังว่า

ลูกชายชอบย่ำให้รู้ว่าเดี๋ยวนี้เขาไม่ใช่เด็กเหมือนสมัยก่อน เขาอายุ ๔๐ กว่าแล้ว คิดเอง ตัดสินใจเองได้ แม่ไม่ต้องวิตกเป็นห่วง

หรือคอยแนะนำซักถามในทุกๆ เรื่องให้เหนื่อยใจหรอก

เคยมีลูกของแม่คนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า

เป็นผู้บังคับบัญชาของหน่วยทหาร มีลูกน้องหลายร้อยคน

แต่ก่อนจะออกจากบ้านทุกเช้าแม่จะร้องบอกทุกครั้ง...อย่าลืม

เอาหมวกไปนะลูก อย่าขับรถเร็วนะลูก

ลูกอีกคนหนึ่งงานยุ่งมาก แต่ละวันเต็มไปด้วยงานและหน้าที่สำคัญต้องรับผิดชอบ

วันหนึ่ง พี่สาวโทร.มาบอกว่า แม่ไม่สบายเข้าโรงพยาบาล

น้องชายบอกว่า “งานยุ่งอยู่ เย็นๆ จะไปเยี่ยม”

แต่กว่าจะเคลียร์งานจบก็ค่ำมืดไปถึงโรงพยาบาล ห้องแม่ก็ปิดไฟแล้ว

คนเป็นลูกนึกเสียใจที่มาช้า และอยากให้แม่ได้นอนพักก็เลยไม่ปลุก ตั้งใจว่าพรุ่งนี้ก่อนไปทำงานจะแวะมาเยี่ยมใหม่

ขณะที่ค่อยๆ ย่องออกจากห้อง แม่รู้สึกตัวตื่นขึ้นแล้วเอือมมือไปเปิดไฟที่หัวเตียง

พอเห็นว่าเป็นลูกชาย คำแรกที่แม่เอ่ยออกมาก็คือ

“ลูกเองหรือ...กินอะไรมาหรือยัง”

สิ่งที่ได้ยินทำให้คนที่เล่าเรื่องนี้น้ำตาไหล เมื่อตระหนักว่าแม่

ห่วงใยเขามากกว่าอาการเจ็บไข้ของตัวเองเสียอีก

นี่คือ แม่ของลูก

นี่คือ ลูกของแม่

ไม่มีสิ่งใดมาแปรเปลี่ยนลบล้างความผูกพันอันบริสุทธิ์เปี่ยมไปด้วยความรัก ความปรารถนาดีนี้ได้

จำไว้เถิด...

ไม่ว่าจะเติบโตใหญ่ ปีกกล้าขาแข้งอาจแก่วัยแล้วสักเพียงไหน

แม้อย่างยังเห็นเราเป็นเด็กอยู่วันยังค่ำ

จงระลึกไว้เสมอว่า

ยามที่เราประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน มีชีวิตที่เป็นสุข

แม่ว่าจะปลอบปล้ำม ปิด ซีนชม อิมเอมใจไปกับเราด้วย

ยามที่เราพ่ายแพ้ ผิดหวัง เป็นทุกข์

ถึงแม่ว่าจะทุกข์ยิ่งกว่าเราหลายร้อยพันเท่า แต่แม่อีกจะคอย

ปลอบประโลม เป็นกำลังใจให้เราเสมอ

แม่ว่าจะอยู่เคียงข้างเรา และคอยจุดมือโอบอุ้มให้เราลุกขึ้นสู้ต่อไป

วันนี้หากคุณโชคดีที่แม้อย่างมีชีวิตอยู่

จงรัก เคารพ และตอบแทนแม่ของคุณให้มาก ให้สมกับ

คำกล่าวที่ว่า “แม่คือพระอรหันต์ในบ้านของลูก”

แต่ถ้าคุณไม่โชคดีแบบนั้น เพราะแม่จากไปแล้ว

**ขอจงมุ่งมั่นตั้งตนอยู่ในความดีต่อไป เพื่อให้สมกับที่เป็นลูกของแม่**

**เพราะแม่อยากให้คุณเป็นคนดีเสมอ**

**แต่แม่ของลูก...และลูกของแม่ทุกคนบนโลกใบนี้**

### โครงการมอบทุนการศึกษา

ด้วยทางมูลนิธิบ้านอารีย์ มีนโยบายสนับสนุนทางด้านการศึกษา สำหรับนักเรียน, นักศึกษา ที่มีความประพฤติดี แต่ขาดทุนทรัพย์ หากท่านใดมีความประสงค์ที่จะขอรับทุนดังกล่าว กรุณาส่งรายละเอียดของผู้ที่ต้องการจะรับทุน อาทิ สาเหตุที่ขอรับทุน, หนังสือรับรองจากสถานศึกษา, สำเนาบัตรประชาชน, หรือสำเนาบัตรของผู้ปกครอง (ในกรณีที่ผู้ขอรับทุนยังไม่มีบัตรประจำตัว) สำเนาทะเบียนบ้าน, สำเนาผลการศึกษาของปีที่ผ่านมา และอื่นๆ เพื่อประกอบการพิจารณา โดยส่งมาที่ มูลนิธิบ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ.อารีย์ ๑ ถ.พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘



## ๑๒



ชล นิล

**รถตู้ที่มงาน “มิติเร้น” จอดส่งรอยจันทร์กับริวที่บ้านตอนหัวค่ำ ที่จริงน่าจะกลับเร็วกว่านี้ด้วยซ้ำ ถ้าไม่มัวแวะซื้อของตามรายทาง**

บ้านของสองพี่น้องอยู่เกือบสุดซอย เป็นบ้านไม้ครึ่งปูนสองชั้น สร้างตั้งแต่สมัยรุ่นพ่อ บริเวณเนื้อที่กว้างขวาง มีต้นไม้ใหญ่ร่มครึ้ม สนามหญ้าเล็กๆ หน้าบ้านปลูกดอกไม้ที่บ่งคนนี้เห็นวเฉา เนื่องจากเจ้าของไม่ค่อยมีเวลาเอาใจใส่

ริวแบกกระเป๋าตัวเองและพี่สาวขึ้นบำ ปลดปล่อยรอยจันทร์ไซ้ประตูเปิด จากนั้นเดินดูมๆ เข้าบ้าน ก่อนวางกระเป๋าข้างบนโซฟา รับแขกอย่างหมดเรียวมืดมดง

“อ๊อ...เหนื่อย” ชายหนุ่มบ่นดั่งๆ

“ไปทำงานก็ต้องเหนื่อยสิยะ ไม่ได้นั่งๆ นอนๆ นี” พุดไปอดแหวะน้องชายไม่ได้

“ใครนั่งๆ นอนๆ” ริวย้อน “งานของผู้จัดการนี่ก็หนักพอๆ กับคารานันแหละ”

“ทำเป็นพูดดี ลองมาเป็นดาราตัวเองบ้างสิ” รอยจันทร์ทำ

“โน...” เจ้าตัวรีบปฏิเสธ “ไม่อยากจะก่กหน้าหล่อตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง”

จะว่าไปรูปร่างหน้าตาระดับริวกีมีหลายคนชวนเข้าวงการ แต่เจ้าตัวปฏิเสธ ไม่ยอมเป็นดาราเด็ดขาด อ้างเหตุผลสารพัด ประเภทขอให้เรียนจบก่อน ตัวเองไม่มีความสามารถ อยากล่อง...สุดแต่จะคิดได้ขณะนั้น

*กริ่ง...เสียงโทรศัพท์ดังขึ้น ริวมองอย่างระอา*

“ใครวะ ช่างรู้เวลาจริงๆ” เขาบ่น

“พวกโรคจิตมั่ง แกไปรับสิ ฉันซีเกียจฟังเช็กส์โฟน” รอยจันทร์

บ๊วยให้ การเป็นดาราหญิงฝ่ายตรงข้ามกับนางเอก ทำให้เจออะไรแปลกๆ ในชีวิตไม่น้อยเหมือนกัน

ริวรับอย่างไม่อดเอื้อน

“สวัสดีคะพี่ริว” เสียงใสๆ ดังจากปลายสาย

“ว่าไงคะ น้องน้ำฝน” เขาแกล้งทำเสียงเล็กเสียงน้อย

“อ้าว...แฟนโทร.มาหรือ” รอยจันทร์ตะโกนล่อ ตั้งใจให้ดังเข้าสาย

ริวแกล้งเบ้หน้า หันโทรศัพท์อีกทาง

“พี่รอยอยู่ด้วยหรือคะ”

“จ๊ะ...แต่เดี๋ยวจ้เขาจะไปนอนแล้วละ มีถ่ายละครแต่เช้าเลย”

ริวรีบบอก

“ฉันยังไม่วงไว้อยู่ จะดูทีวีก่อน” พี่สาวแกล้งเป็นปฏิบัติ

“รอเดี๋ยวนะ” ชายหนุ่มบอกก่อนโบกมือไล่พี่สาว “นี่เจ๊จะไปไหนก็ไป คอยกวนอนอยู่ได้”

หญิงสาวนั่งเอกเขนกบนโซฟา ไม่สนใจ ไม่มีที่ท่าจะขยับตัวลุกไปไหน ริวสายหน้าอย่างระอาอกันคุยกับเสียงใสๆ ทางโทรศัพท์ดังเดิม รอยจันทร์อมยิ้ม นึกอยากแกล้งน้องชายอย่างนั่นเอง สมัยริว

เป็นนักเรียนมัธยม เขาก็มีเด็กผู้หญิงส่งดอกไม้ ให้ของขวัญ โทรศัพท์มาคุยบ่อยๆ เด็กหนุ่มรูปหล่อ อัยยาคัยดี แฟนจึงเยอะจนนำปวดหัวแทน แต่เจ้าตัวกลับไม่ทูลหรือ

กระทั่งไม่มีทั้งพ่อและแม่ ริวกลายเป็นผู้ใหญ่ชั่วข้ามคืน สุขุมขึ้น มีความรับผิดชอบ ภาพหนุ่มน้อยขี้เล่น ทำตัวไร้สาระเลือนหายไป ตั้งแต่ วันนั้นเขาไม่เคยคบผู้หญิงคนไหนเป็นแฟนจริงจัง ใช้ชีวิตเหมือนงา

# เพลิงนาคา

คอยปกป้องเธอ พุดจากกับสาวๆ ทัวไปเสมอกันหมด มีคนสวยมาจีบ ทอดสะพานเขาก็แกล้งเฉย ทำเป็นไม่รู้

จนได้พบน้องน้ำฝน เด็กสาวตัวเล็กบอบบางที่มีรอยยิ้มสดใส เป็นนิตย รอยจันทร์ไม่รู้เรื่องการคบหาระหว่างเขากับเด็กสาวคนนี้ แต่น้องน้ำฝนก็ก้าวเข้ามาเป็นผู้หญิงพิเศษกว่าคนอื่นสำหรับริว

ชายหนุ่มวางหูโทรศัพท์ หันหน้ามาพบพี่สาวกำลังจ้องมองตน จึงนั่งบนโซฟาข้างๆ

“มองทำไมยายแก่หาแฟนไม่ได้” เขาเริ่มแหย

“เออ...ไซสิ ฉันมันหาแฟนไม่ได้จนแก่ เพราะต้องทำงานงๆ เลี้ยงน้องตัวโตอย่างควายจนไม่มีเวลาไงละ”

“โอ...น่าสงสารจัง” เขาแกล้งยิ้มประจบ “น้องชายตัวโตอย่างควาย คนนี้ ก็น่าไม่มากมายอะไร เสื้อผ้าข้าวของแบรนด์เนมก็ไม่ชอบใช้ เรียนรามฯ ค่าหน่วยกิตก็ถูก ไม่ซูดเลือดเหมือนมหาวิทยาลัยเอกชน ค่าใช้จ่ายส่วนตัวเดือนหนึ่งก็ไม่กี่บาท ทนๆ เลี้ยงเอาหน่อยไม่ได้หรือ”

รอยจันทร์หัวเราะ ยิ้มผายยิ้มตรงหน้าอย่างหมั่นไส้ ปลื้มใจลึกๆ ริวเป็นอย่างไรที่พูดจริงๆ ไม่เคยทำตัวเป็นภาระ หน้าซำยงโต ยิ่งช่วยแบ่งเบาางานของหลอนได้มาก

“เออ...เจ๊ ฟุ่งนี้มีถ่ายละครตอนเช้า ให้รถตู้กองถ่ายมารับได้มั้ย ผมไม่ว่างขับรถไปส่ง”

“มีชั่วโมงเรียน หรือนัดกับน้องน้ำฝน” พี่สาวดักอย่างรู้ทัน ริว เรียนรามค่าแห่งปีสุดท้าย ปกติไม่ค่อยเข้าเรียนอยู่แล้ว อาศัยอ่านหนังสือกับพวกติวเตอร์ จึงไม่น่าเชื่อว่ามีชั่วโมงฟังเลกเชอร์ ดังนั้น น่าเป็นเหตุผลที่สองมากกว่า

“อย่าสนใจเลยน่า ตำแหน่งผู้จัดการส่วนตัวมันไม่จำเป็นต้องประกบทุกฝีก้าวสักหน่อย”

“ตามใจ ฉันสิ้นเดือนฉันจะหักเงินเดือนตามวันที่ขาดงานแล้วกัน”

“ก็ได้” เขายิ้มใส่ดวงตาว่าบๆ ของพี่สาว “พอผมเงินหมดก็ต้องขอเจ๊

อยู่ดี เลิกเอาวาคะโดนไถ หรือจ่ายเงินเดือนเต็ม”

รอยจันทร์หัวเราะผลึกอกน้องชายอย่างล่อๆ มือกระทบของ

บางอย่างในกระเป๋าเสื้อเขา

“เออจริง เกล็ดอะไรที่คุณพันเกลียวให้ฉันนะ เมื่อไหร่จะคืนซะที”

หลอนแบมือขอคืน

ริวยิ้มประจบ ขยับตัวออกห่าง

“น่า...ขออืมก่อน อยากรู้จริงๆ จะคืนให้”

“แน่นอน” รอยจันทร์คาดคั้น ทั้งที่ไม่ได้สนใจกับของชิ้นนั้นสักเท่าไร

“เออน่า รีบไปนอนซะ ฟุ่งนี้ต้องตื่นแต่เช้า เตี้ยวมมโทร.ไปบอกทางกองถ่ายให้เขาเอารถตู้มารับ”

“ไม่ต้องหรอกยะ ฉันขับรถเป็น ซี้ก็เกียจให้เขามาบีบแดรปลุก”

“ตามใจ”

พุดจบริวกี่แผ่นแล้วขึ้นชั้นบน เข้าห้องปิดประตู ระบายลมหายใจยาว

หยิบเกล็ดขึ้นนั้นออกมาจากกระเป๋าเสื้อ

สีเหลืองอ่อนของมันคล้ายเปล่งประกายเรืองๆ ความเย็นในเนื้อ

แผ่กระทบมือ รอยธรรมจักรที่เห็นยิ่งเด่นชัด

**ชายหนุ่มสัมผัสสภาวะบางอย่างไหลวนเอื่อยๆ อยู่รอบเกล็ด**

**เสมือนสนามพลังดึงดูดให้ตั้งลึกเข้าหามัน** *อ่านต่อฉบับหน้า*

ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านย้อนหลังได้ที่ <http://www.baanaree.net/mag.php>



# หนูน้อยอารีย์

## ณรงน้อยสัปหง

สุข สนุก ทุกข์ โกรธ เศร้า ดีใจ และอีกหลายอาการ ทั้งหมดถูกบรรจุรวมกันไว้ในสิ่งที่เรียกว่า 'ชีวิต' ตราบใดก็ตามที่การมีชีวิตอยู่โดยไม่รับรู้ ไม่เข้าใจความเป็นไปของอาการเหล่านี้ มุ่งแสวงหาความสุขที่นอกเหนือไปจากตัวเอง ชีวิตจะไม่มีทางพบเห็นความสุขอันแท้จริง



'ฟาร์ม' ด.ช.ติณณ์ วงษ์ชาธู อายุ ๘ ขวบ

คนทั่วไปใช้ชีวิตแบบโลกๆ ยากจะเข้าใจในรายละเอียดทำนองนี้ได้แจ่มแจ้ง จึงเป็นหน้าที่ของพระสงฆ์ผู้เรียนรู้ทางธรรม ช่วยชี้แนะแนวทางถูกต้อง มีคนกล่าวว่า "งานเผยแผ่พระธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญของพระพุทธศาสนา ถ้าจะปฏิบัติได้ดี ควรเรียนรู้ตั้งแต่ยังเด็กๆ" แล้วลองมาฟังเด็กกล่าวบ้างซิ

"ตอนแรกๆ ร้องไห้กันใหญ่ ผมก็ร้องครีบ ผ่านไป ๒-๓ วันถึงหยุดแต่น้องร้องทุกวัน"

นั่นคือวันแรกจากระยะเวลาเดือนครึ่ง ในการบวชสามเณรของเด็กชายจำนวน ๑๗๔ คนที่วัดป่ามณีกาญจน์

"ตื่นตีสี่มาทำวัตรเช้า ทุกคนยังง่วงอยู่ เผลอแป็บเดียวหลับกันหมดแล้ว หลวงพ่อเลยให้ยื่นทำวัตร" ฟาร์มเล่าอย่างขำๆ เมื่อนึกถึงสภาพของตัวเองกับเพื่อนเณรคนอื่นๆ ในวันนั้น

"ตีห้าบิณฑบาต น้องผมสัปหงตลอดทาง ผมต้องแอบเอาฝ่าบาตรเคาะหัวให้ตื่น เดี่ยวเดินผิดทางแตกแถว"

การเดินทาง ไม่ใช่แค่ไปถึงจุดหมายเท่านั้น แต่เราควรจะทำหน้าที่ร่างกายเคลื่อนไหวนี้ พาให้ใจ "ตื่น" ขึ้นมาด้วย โดยเดินอย่างมีสติ มีความรู้สึกตัว ตอนนั้นแม้กายอาจจะเหนื่อยใจจะไม่เหนื่อยตามไปด้วยแต่ถ้าเดินทั้งๆที่ยังหลับๆ นอกจากใจจะไม่สดชื่นแล้ว อาจนำอันตรายมาให้ได้

"ทำวัตรเย็นก็สัปหง โคนหลวงพ่อยื่นทุกครั้ง ตอนหลวงพ่อลำนิทานให้ฟังนะ น้องหัวเราะๆ อยู่ เผลอหน่อยเดียวสัปหงก็อีกละ บางวันฉันข้าวเข้า น้องหลับซอคาปาก หัวโขกบาตรก็เคย"

กินข้าว ไม่ใช่แค่เพื่อบำรุงเลี้ยงร่างกายเท่านั้น เราควรจะทำร่างกายจิตใจด้วย โดยเฉพาะเมื่อเรากินอย่างมีสติ รู้คุณค่าที่แท้จริงของอาหาร กินเพื่อบรรเทาความหิวอันเป็นโรคเก่า และไม่ก่อโรคใหม่คืออหิวาต์แน่น หากกินไปหลับไปอาหารนั้นก็คงบำรุงเลี้ยงกิเลสให้เติบโตใหญ่นั้นเอง

อาการณรงน้อยสัปหงรายนี้เป็นไปแค่ช่วงสัปดาห์แรกเท่านั้น และก็ไม่ได้ทำให้รสชาติของชีวิตณรงน้อยที่ฟาร์มได้รับจางคลายลงไปแต่อย่างใด

"แม่มาหาทุกเสาร์อาทิตย์ อยู่วัดสนุกดีเพื่อนเยอะ ได้สดมนต์ นั่งสมาธิทำความสะอาดศาลา ฟังนิทานธรรมะทุกวัน ว่างกัวาดรูป"

"โตขึ้นผมกับน้องจะบวชพระ อยู่วัดให้นานที่สุด รอจนแม่มาตามถึงจะสึก" การปลูกฝังสิ่งดีงามให้เด็กตั้งแต่ยังเยาว์วัย ชีตวัตรขึ้น เติมภูมิคุ้มกันลัทธิ "กิเลสนิยม" ไว้เสียแต่เนิ่นๆ น่าจะส่งผลใหญ่ในอนาคต ทั้งอนาคตของเด็กเอง รวมถึงครอบครัว และสังคมที่เขาอาศัยอยู่ด้วย

ถึงเวลานั้นสติของฟาร์มกับน้องชายอาจได้ตื่น ได้รู้ ได้เบิกบานโดยไม่เผลอไปหลับสัปหงอีกต่อไปแล้วก็เป็นได้



ด.ญ.พิณประภา ตั้งประดับเกียรติ



ด.ญ.ธวัชรรัตน์ ลออเสถียรกุล



ด.ญ.สุภารักษ์ ภาคสุทธิผล

## แนะนำโครงการใหม่ "ผู้ใหญ่เสียรุ้นเยาว์"

โครงการใหม่ล่าสุดของ "บ้านอารีย์" ที่เปิดโอกาสให้น้องๆ ได้มีโอกาสแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ และสืบสานวัฒนธรรมทางด้านภาษาไทย รวมทั้งปลูกฝังให้ใกล้ชิดกับพุทธศาสนา โดยผ่านนิทานธรรมะที่แต่งเป็นคำกลอน บทโดย คุณสายฝน ศิลปพรหม กิจกรรมนี้จะให้น้องๆ ได้อ่านบทกวีนิทานธรรมะ เพื่อออกอากาศในรายการวิทยุธรรมะอารีย์ ซึ่งออกอากาศทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น. ทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕.๑ KHz

เชิญชวนน้องๆ ที่สนใจ อายุไม่เกิน ๑๒ ปี สามารถแจ้งความประสงค์ได้ที่ คุณศิวาพร ๐๘-๙๑๒๔-๐๔๔๖ หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ๐-๒๒๗๙-๗๙๓๔ เพื่อนัดวันและเวลาทำการอัดเสียง ณ ห้องอัดเสียงมูลนิธิบ้านอารีย์ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

# พระสุวรรณสาม

## ทศชาติอัศจรรย์

สายฝน ศิลปพรหม



สุวรรณสาม มีกินรี พี่เลี้ยงหนอยามแม่พ่อ ออกป่า ไกลตาหูลิขหปี ที่พ่อแม่ เลี้ยงแลดูให้ลูกอยู่ แต่อาศรม สุขสมบุรณ์

สุวรรณสาม แอบตามเผ้า รอยเท้าท่านหากพบพาน เหตุร้าย ไม่สาบสูญ ครั้นวันหนึ่ง ผิดเวลา นำมีมูลติดตามหา อาตุร บุญรู้ทาง



พบพ่อแม่ หลบฝนข้าง จอมปลวกเก่าถูกงูเห่า ฟันพิษใส่ ตาสองข้างบอดสนิท ทั้งสอง ร้องครวญครางสุวรรณสาม ร่ำไห้บ้าง ต่างเสียใจ

พลันหัวเราะ เพราะดีใจ ได้เลี้ยงตบจึงพูดปลอบ ทั้งสอง อยาหมองไหม้จะปรนนิบัติ ท่านอย่างดี มิมีภัยจงวางใจ ลูกเกิดหนา อย่างกังวล



สุวรรณสาม มีเมตตา นำเลื่อมใส ผูกสัตว์ป่า ติดตามไป ทุกแห่งหนเหล่ากินรี คอยช่วยเหลือ เมื่ออัปจนเก็บไม้ผล ฝากแม่พ่อ จนพوهاتาน

เตรียมที่นอน ของใช้ ให้เรียบร้อย ตักน้ำคอก ท่านดื่มใช้ ได้สรงสนาน ครั้นวันหนึ่ง ออกตักน้ำ ในสายธารเกือบวายปราณ มอดม้วย ด้วยพิษธนู

สำหรับท่านที่สนใจ หนังสือนิทานทศชาติอัศจรรย์ ติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา ๐-๒๕๕๘-๗๐๒๖-๗ หรือตามร้านหนังสือทั่วไป





# บ้านอารีย์

บ้านอารีย์ เป็นกันทุกวันพระ ขึ้น/แรม ๑๔/๑๕ ค่ำ

วารสารธรรมะ..แบ่งปันพบกับความสุขง่ายๆ ๑๒ กับหนังสือดีที่จะทำให้คุณรู้สึกถึงทุกลมหายใจของความสุขในชีวิต

ISSN 1906-1633

๑ สิงหาคม ๒๕๕๐ | แรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๘



## ความจริง ของคนเป็น แม่

### แม่

ขอขอบคุณ ประสพการณ์ ท่านทั้งหลาย เรื่องดี-ร้าย ช่วยสอนให้ ได้เรียนรู้ ช่วยทดสอบ มอบผัสสะ ขณะดูลูก ตั้ง "แม่" ผู้ เ็นดูสอน ขอขอบคุณ

ภาพและคำบรรยาย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส



### แรงบันดาลใจในธรรม

อีกแง่มุมหนึ่งที่เป็นมากกว่า "หนังสือ"... แรงบันดาลใจในธรรม รวบรวมธรรมสอดผสานจิตธรรมศีลธรรม พร้อมแนวทางปฏิบัติธรรม กว่า ๒๐๐ ผลงาน ของพระอาจารย์อำนาจ โอภาโส ศิลปินระดับโลกที่สร้างสรรค์งานศิลป์อย่างมีมิติลึกซึ้ง ในการนำเสนอธรรมะแห่งพระพุทธองค์

๑ พิมพ์ด้วยกระดาษอาร์ตอย่างสี ๔ สีทั้งหมด ๓๒๐ หน้า

เจริญรวมบุญเล่มละ ๒,๐๐๐บาท (ไม่หักค่าใช้จ่าย) รายได้ทั้งหมดร่วมสร้างพระเจดีย์มาฆชนกแก้ว สิริราชธรรมเจดีย์ธรรมใจศยตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่โทร. ๐-๒๒๗๙๔-๗๘๗๘



ทุกชีวิตต่างสะท้อนวิถีธรรม ดุจทุกหยดน้ำเปล่งประกายตะวันใส ทุกชีวิตประดุจครุฑซ่อนใจ แรงดลใจเหตุหลากหลายผลอันวิเศษ มลิการงานผ่านชีวิตผู้สั้นน้อย ทอดกักร้อยวิถีธรรมนำสร้างสวรรค์ ขอบเป็นเพียงหยดน้ำมียอสะท้อนตะวัน เพื่อแบ่งปันธรรมบ้นดาลใจให้ใครสักคน

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : จิรณัฐ โรจนประภา พิมพ์ที่ บริษัท การพิมพ์บางกอก จำกัด ๕๓๓/๘ ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๒๕๗-๕๕๑๒-๕