

# ธรรมะอารีย์



**พระอาจารย์สุจินต์ สุจิตฺตโม** วัดหนองน้ำเขียว จ.ตาก  
เมตตาแสดงธรรมแก่ญาติโยม  
ณ ศาลาปิ่นมี ในโครงการบ้านน่า เฟมิลี ปาร์ก  
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๑  
ท่านมักจะกล่าวถึง “วิถีตกกระไดพลอยโจนเอาไว้เข้ยามคับขัน  
หรือยามใกล้ตาย” อยู่เสมอๆ  
เชิญฟังธรรมวันนั้นได้ที่ <http://www.baanaree.net>



**อ.กำพล ทองบุญน่ม** บรรยายธรรม  
ณ ศาลาปิ่นมี ในโครงการบ้านน่า เฟมิลี ปาร์ก  
เมื่อวันพุธที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๑  
ธรรมะจากท่านทุกคนจะถ่ายทอดให้เห็นว่า  
“ธรรมะคือเรื่องสดใส ว่าจริง  
ไม่ใช่เรื่องเคร่งเครียด”  
เชิญฟังธรรมได้ที่ <http://www.baanaree.net>



## บรรณาธิการ แฉะแดง

สายน้ำยามราตรีในทั่วทุกภาคของประเทศ มีสีสนสว่างไสว  
ขึ้นมาอีกครั้งเมื่อเทศกาลลอยกระทงเวียนมาถึงพร้อมกับความ  
สนุกสนานที่เบิกบานเต็มหัวใจของผู้คน  
แต่หากพิจารณาให้ลึกซึ้งไปในความรื่นเริงบันเทิงใจในเทศกาลนี้  
เราอาจมองเห็นได้ว่า นี่เป็นโอกาสอีกวาระหนึ่งของการตั้งสติ  
ดูกคดีย่อนระลึกถึงความเป็นไปในวิถีชีวิตที่ผ่านมา  
การลอยกระทงอาจเป็นการขอขมาต่อพระแม่คงคาตามประเพณี  
และความเชื่อที่มีมาแต่โบราณกาล แต่หากเราทั้งหลายได้ละทิ้ง  
ลบเลือนสิ่งเลวร้ายหรือการประทุพติมิบาปทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ  
ไปพร้อมกับกระทงที่ล่องลอยไปบนสายน้ำที่จะไหลผ่านไปโดย  
ไม่หวนคืนมาอีก  
ชีวิตที่จะเริ่มต้นในวันใหม่หลังเทศกาลนี้ผ่านพ้นจบสิ้น ก็คงจะ  
เป็นชีวิตที่สงบและงดงามกว่าที่เคยเป็นและนำมาซึ่งความสุข  
อย่างแท้จริง  
บ้านอารีย์ฉบับนี้ จึงขอนำเรื่องที่เรากุมใจ “ลอยกระทง...ลอยบาป”  
มาลงดักดวงหน้ารับวันจริง เผื่อผู้ที่สนใจจะได้ใช้เป็นแรงบันดาลใจ  
ในการเตรียมแผนรับวันลอยกระทงในอีกหนึ่งปีข้างหน้าครับ

## สื่อธรรมะ ใหม่



ธรรมเทศนา โดย  
**หลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชฺโฐ**  
ซีดีเสียงการแสดงธรรม  
ณ ศาลาปิ่นมี ในโครงการบ้านน่า เฟมิลี ปาร์ก  
วันอาทิตย์ที่ ๑๔ กันยายน ๒๕๕๑



**บันทึก...จากรักสลายกลับกลายเป็นคูจิตกนิดา**  
“การรู้ซึ่งคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ในวันนี้คือสิ่งที่สำคัญ  
ขอให้ความทุกข์ที่ผ่านมาแล้วเป็นบทเรียนอันมีค่า  
ที่จะทำให้เราเติบโตอย่างคนที่รู้เท่าทันความทุกข์”  
ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อธรรมะ  
เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

## สารบัญ

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| ๒ ธรรมะอารีย์                   | ๑๓ สถานีอารีย์                          |
| ๔ พระธรรมเทศนา                  | ๑๔ ทำใจเป็นธรรม                         |
| หลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชฺโฐ         | พระอาจารย์มิตฺตฺโช โศภโณ                |
| บันทึกคูจิตกนิดา ตอน จิตเห็นจิต | ตอบปัญหาธรรมะ                           |
| อ.สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา          | พระอาจารย์ศิกฤทธิ โสตุถิมโล             |
| ๕ ปุจฉา - วิสัชนา               | ๑๕ หนักคตศีลพิธี                        |
| หมอนัญญ์                        | พระอาจารย์ชยสาโร                        |
| ๖ ลอยกระทง...ลอยบาป             | ๑๖ รู้ตัวที่นี้ เดียวนี้ ก่อนที่จะสายไป |
| ชลนิล                           | พูดใจ                                   |
| ๘ ชีวิต คืออะไร?                | ๑๗ เพลิงนาคา                            |
| หลวงพ่อบุญธรรม จิตตฺสุโก        | ชลนิล                                   |
| จิตสดใสแม้กายพิการ              | ๑๘ หนูน้อยอารีย์                        |
| อ.กำพล ทองบุญน่ม                | กุลฤทธิธรรม                             |
| ๙ ใจเดียว                       | ผู้ให้เสียงรุ่มเยาว์                    |
| หลวงพ่อบุญธรรม สุวณฺโณ          | ๑๙ ทศชาติอัศจรรย์                       |
| ๑๐ แวดวงธรรมะ/ปฏิทินธรรม        | พระเนมิราช                              |
| ๑๒ หลุยส์ วิตตองกับคนถือฯ       | สายฝน ศิลปพรหม                          |
| aston27                         | ๒๐ ประตุธรรม                            |
| ข่าวน่ากลุ้ม ดังตฤณ             | พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส                  |

**● กิจกรรมประจำ ณ บ้านอารีย์**  
กิจกรรมทุกวันจันทร์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. : กิจกรรมทุกวันเสาร์  
สวดมนต์แปล และสนทนาธรรม เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๓๐ น.  
โดย หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน : เสวนาธรรม การปฏิบัติภาวนา ตามแนวคูจิตกนิดา  
จากวัดโสมนัสราชวรวิหาร : นำโดย อ.สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา  
และ คุณหมอนัญญ์ ศรีวิจิตรวัฒนา  
กิจกรรมทุกวันพุธ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. : กิจกรรมอาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์  
แนะนำการเจริญสติ แนวหลวงพ่อบุญธรรม : ครั้งต่อไป วันอาทิตย์ที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๑  
โดย วิปัสสนาจารย์ พระอาจารย์โกศล ปริบุญโญ (วัดปลายนา) : สนใจเข้าร่วมกิจกรรม ติดต่อ คุณศิวาพร  
พระอาจารย์โสภณ จนฺทมโม โทร. ๐๘-๙๖๒๘๐-๐๔๔๖  
● กำหนดการแสดงธรรม ณ ศาลาปิ่นมี ในโครงการบ้านน่า เฟมิลี ปาร์ก  
ชอยอารีย์ ๑ ถ.พหลโยธิน จัดโดย ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ ★★★  
วันอังคารที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
โดย พระอาจารย์ศิกฤทธิ โสตุถิมโล วัดนาป่าพง จ.ปทุมธานี  
วันอาทิตย์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เวลา ๑๗.๐๐-๑๙.๐๐ น.  
โดย พระอาจารย์มิตฺตฺโช โศภโณ วัดป่าสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี  
วันพุธที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๑ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
โดย พระอาจารย์ปัสันโน วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา  
หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามวันเวลาก่อนเข้ารับการแสดงธรรม  
ได้ที่บ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙๙-๗๘๓๘ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น) ★★★

รายการวิทยุ “ธรรมะอารีย์” ออกอากาศทางสถานีวิทยุ AM ๑๕๕๑ KHz ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.  
ท่านสามารถชมกิจกรรมต่างๆ ของบ้านอารีย์ได้ที่ [www.baanaree.net](http://www.baanaree.net)

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วิจารณ์รัฐ โรจนประภา คณะที่ปรึกษา  
พลโทหญิง ภัทราวรรณ ตระกูลทอง, ดร.วิฑิต รัชชตาตะนันท์, นาวาเอก นายแพทย์ ดร.ปิยะรส ปเรียนานท์,  
อ.ศุภชัย พงศ์ภคเธียร, ลินีนานู ประเสริฐภักดิ์ บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิพันธุ์ ชมะโชติ  
ธรรมบพโดย หลวงพ่อบุญธรรม จิตตฺสุโก, พระอาจารย์มิตฺตฺโช โศภโณ, พระอาจารย์ชยสาโร, พุดใจ,  
พระอาจารย์ศิกฤทธิ โสตุถิมโล, หลวงพ่อบุญธรรม ปาโมชฺโฐ, พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส คอลัมน์นิสต์  
อ.กำพล ทองบุญน่ม, ดังตฤณ, อ.สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา, หมอนัญญ์, ชลนิล, พันทิวา, พิชายกร ลีลาภักดิ์,  
กุลฤทธิธรรม คณะบรรณาธิการ ชนิษฐา ภูยานนท์, นพพร นิลวัฒน์, ดร.โบ, ปุ๊ก, น้องแอน ครีเอทีฟ  
ทีปุ บรรณาธิการกิจกรรมและข่าวสังคม พีจี ภาพปกและภาพประกอบ เอื้อเฟื้อโดย  
พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส, ณัชนนท์ ใจจ่านง, เขมเน็, จิว ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม ผู้  
ประสานงาน ทีโป บ้านน่า พิสูจน์อักษร พีจัน ตะวัน การ์ตูนและภาพประกอบ ทศชาติอัศจรรย์  
สายฝน ศิลปพรหม ผลิตและดำเนินการโดย มูลนิธิบ้านอารีย์ พิมพ์ที่ บริษัท การพิมพ์บางกอก จำกัด  
๕๓๓/๙ ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๒๗๙๗-๓๔๑๒-๔  
ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ คำถาม เกี่ยวกับวารสาร, การปฏิบัติธรรม และติดตาม  
รายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ของมูลนิธิบ้านอารีย์ ได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ.อารีย์ ๑  
ถ.พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๒๗๙๗-๗๘๓๘, ๐-๒๒๗๙๗-๗๘๓๘



**ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง**  
๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางพหลโยธินชอย ๗ เลี้ยวซ้ายชอยอารีย์ ๑  
เข้าชอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบ้านน่า เฟมิลี ปาร์ก  
๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ และรถประจำทาง  
สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๙, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๙๗, ๕๐๓,  
๕๐๙, ๕๑๐ ลงป้ายชอยอารีย์ (แล้วเดินขึ้นมาด้านหน้าชอยอารีย์ฯ  
ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซีแมงกับบีเอ็มเอสไอ)

**ต้องการสนับสนุนกิจกรรมบ้านอารีย์ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้**  
“มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรี เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๙๔๔๔-๔ (เพื่อวารสาร, เว็บไซต์, รายการวิทยุ, ทุนการศึกษา และอื่นๆ)  
“มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อการปฏิบัติธรรม” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรี เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๐๐๔๔-๔ (เพื่อการศึกษา ปฏิบัติธรรม และอื่นๆ)  
“มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อพระภิกษุอาพาธ” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรี เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๐๐๔๔-๑ (เพื่อดูแล ตรวจ รักษาพระภิกษุ)  
กรุณาโทรสารไปโอนเงินมาที่ ๐-๒๒๗๙๗-๗๘๓๘



## หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

### เรียนกรรมาฐานกับหลวงพ่อ เริ่มต้นเรียนอย่างไรคะ?

• เรียนกรรมาฐานกับหลวงพ่อนะ ไม่ได้เรียนสิ่งอื่นหรอก หัดดูสภาวะเท่านั้นเอง หัดรู้สภาวะไป พอรู้สภาวะได้ สภาวะจะสอนธรรมะเรา จะแสดงลักษณะคือไตรลักษณ์ให้ดู สภาวะนี่คือตัวของมัน เช่น ความโกรธผุดขึ้นมาเรารู้ว่าโกรธ สติเป็นตัวรู้ว่าโกรธ ตัวลักษณะก็คือความโกรธนี้ มันจะมามันก็มา มันจะไม่มันก็ไม่ เราบังคับมันไม่ได้นี่นะ มันเป็นอนัตตา มันเป็นของไม่เที่ยงอะไรอย่างนี้ เราก็ดูทุกอย่างที่เกิดมาล้วนแต่ไม่เที่ยง ล้วนแต่เปลี่ยนแปลง ความสุขเกิดแล้วก็ดับ ความทุกข์เกิดแล้วก็ดับ ดูทุกอย่างที่มันเกิดขึ้นมานะ รู้ไปเรื่อยแล้วมันจะดับให้ดู พอดูไปมากเข้าๆ ปัญญามันเกิดมันรู้เลย ทุกอย่างชั่วคราว ความสุขชั่วคราว ความทุกข์ก็ชั่วคราว กุศลอกุศลของชั่วคราวหมดเลย ดูลงไปอย่างนี้ ในที่สุดใจจะไม่ไปยึดถืออะไรเลย มันของชั่วคราวไปยึดมันทำไม มันไม่ยึดเองหรอก เมื่อไหร่ไม่ยึดนะ เมื่อนั้นพ้นทุกข์ละ เมื่อไหร่ยึดอยู่เมื่อนั้นทุกข์อยู่

จากเทศน์ที่สวนสันติธรรม วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐

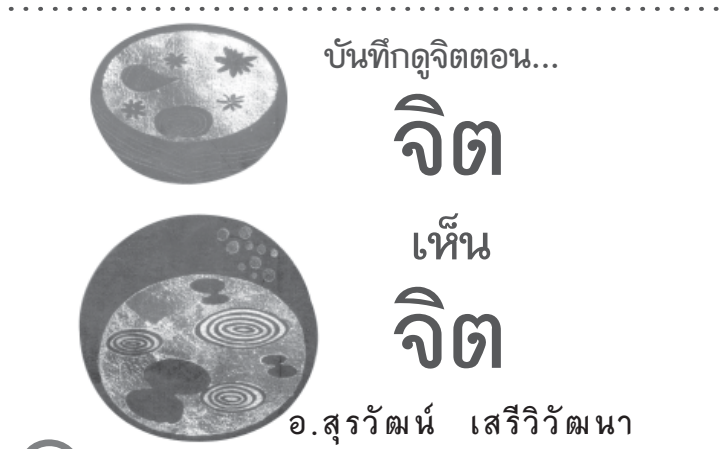
### หลวงพ่อกะ รู้สึกว่าจิตใจมันพุ่งซ่ามากคะ แต่ก็คอยตามรู้ตามดูไปเรื่อยๆ รู้สึกว่าใจดีนุสนน้อยกว่าแต่ก่อนนี้คะ?

• ใจเราชอบรับสภาพของธรรมะที่ปรากฏนี้มากขึ้นๆ เป็นกลางมากขึ้น เรากวานานี้้น ไม่ได้เอาดีเอาสุขเอาสงบหรืออะไรหรอก แต่เรากวานาจนกระทั่งจิตใจมันเห็นความจริงของกายของใจ ต่อไปพอมันเห็นความจริงว่าทุกอย่างชั่วคราว เวลาอะไเกิดขึ้นนี้ ใจจะไม่ตื่น ใจจะมีความสุข มีความสงบ มีความตั้งมั่น อันนั้นเป็นความตั้งมั่นที่เกิดจากการมีปัญญา ตั้งมั่นเพราะปัญญานี้เป็นตัวที่สำคัญที่สุดเลย จิตจะเกิดมรรคเกิดผลหรือไม่ ก็อยู่ที่ว่าจิตนี้ตั้งมั่นด้วยปัญญาหรือไม่ ถ้าตั้งมั่นด้วยสมาธิไม่เกิดมรรคผลนะ ตั้งมั่นด้วยปัญญานั้น เป็นทางให้เกิดมรรคผลนิพพาน อย่างเวลาเราตามดูทุกวัน เราเห็นเลย แต่เดิมเราไม่ยอมรับความจริง ความสุขเกิดเราอยากให้อยู่นานๆ ความทุกข์เกิดเราอยากให้ไปเร็วๆ ก็เลสมาเราอยากละเสีย หรือไม่อยากให้มันเกิด เราอยากให้เกิดสติบ่อยๆ เห็นไหม

• เราจะเอาอันนี้ จะเกลียดอันนี้ อยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ใจไม่เป็นกลาง แต่ถ้าเราตามดูไปเรื่อยๆ เราจะเห็นเลย ทุกอย่างชั่วคราวหมดเลยทุกอย่างมาแล้วไปหมดเลย ใจนี้มันได้เรียนรู้ตรงนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก มันซึมซับความจริงเข้าไปทีละน้อย จนกระทั่งมันเห็นเลย ทุกอย่าง

ชั่วคราว ทุกอย่างชั่วคราว ความสุขเกิดขึ้นใจไม่โยยหาไม่ตื่นรนไม่รักใคร่มันแล้ว รู้ว่าชั่วคราว ความทุกข์เกิดขึ้นใจไม่เกลียดชังมันรู้ว่าชั่วคราว ใจไม่ตื่น ตรงที่ใจไม่ตื่นนี้ ใจใกล้ต่อมรรคผลนิพพาน เพราะนิพพานคือความไม่ปรุงแต่ง นิพพานคือความไม่หิวโหย คือวิราคะ มันไม่หิว ไม่หิวอารมณ์นะ ไม่ได้มีความอยาก แล้วก็ไม่ได้ปรุงแต่ง ไม่ตื่นรน ใจของเรา รู้สึกใหม่ มีความอยากขึ้นมาก็เกิดการตื่นรนขึ้นมา แต่ถ้าเราปัญญาเกิดนะ เห็นเลยทุกอย่างชั่วคราว ใจไม่ตื่น ใจเป็นกลาง ใจเข้าถึงความสงบสันติ ความสุขเกิดขึ้นใจไม่ตื่น ความทุกข์เกิดขึ้นใจไม่ตื่น กุศลอกุศลเกิดขึ้นใจไม่ตื่น ใจไม่ทำงานต่อ รู้แล้วจบลงที่การรู้ ไม่มีการปรุงแต่งใดๆ ต่อ

• เราก็จะเห็นจิตใจนั้นโดยตัวของมันเองมันเป็นธรรมชาติปรุงแต่งจิตใจของเราคิดนึกปรุงแต่งทั้งวัน เราห้ามมันไม่ได้ เราไม่ได้ฝึกห้าม แต่ว่าพอสติปัญญาเราแก่รอบ เราเห็นจิตใจนี้ปรุงแต่งไปนะ ไม่ใช่



### ๑

### ชวนให้สงสัย

คำว่า “จิต” ยังเป็นคำที่ชวนให้เกิดความสงสัยได้มากที่สุดที่เดียวว่า จิตคืออะไร อะไรที่เรียกว่าจิต จิตกับใจเหมือนหรือต่างกันหรือไม่

แม้จะพอเข้าใจได้ว่า จิตนั้นเป็นนามธรรม แต่พอเจอคำว่า “ดูจิต” ก็จะสงสัยกันแทบทุกคนว่า ในเมื่อจิตเป็นนามธรรม มองไม่เห็นด้วยตา แล้วจะเอาอะไรไปดูจิตละ

ยิ่งมาเจอที่หลวงปู่ดุลย์ อตุโล ท่านได้แสดงธรรมไว้ว่า **“จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง เป็นมรรค”** ก็อาจทำให้บางคนคิดแย้งไปเลยว่า **จิตเห็นจิต** ไม่ได้หรอก เพราะจิตทำหน้าที่รู้ ที่จิตไปเห็นนั้นเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เมื่อเป็นสิ่งที่ถูกรู้แล้ว จะเรียกว่าจิตได้อย่างไร

หรือบางคนอาจคิดตามหลักภาษาว่า

จิตเป็นประธาน มีการเห็นเป็นกริยา

แล้วจะมีจิตเองเป็นกรรม

หรือเป็นสิ่งที่ถูกเห็นได้อย่างไรกัน

ไม่ปรุงนะ จิตพระอรหันต์ก็ปรุงแต่ง ปรุงแต่งไปธรรมดา หน้าทีของจิตต้องคิดนึกปรุงแต่ง จิตก็ทำหน้าที่คิดนึกปรุงแต่ง แต่เราไม่เติมอะไรลงไปอีกแล้ว ไม่ใช่ว่ามันปรุงสุขขึ้นมาเราก็เติมความพอใจลงไป แล้วก็หาทางดับรนเพื่อรักษาความสุข ความทุกข์เกิดขึ้นเราก็เติมความไม่พอใจลงไป แล้วก็ดับรนเพื่อจะชับไล่มัน นี่ใจไม่เติมอะไรลงไป รู้แล้วจบลงที่รู้ ใจก็ไม่มีการปรุงแต่งต่อ จิตนั้นมันปรุงโดยตัวของมันเอง แต่พอเราไปรู้แล้วเราไม่ปรุงต่อ จิตปรุงแต่งไม่ได้มีปัญหาอะไรเลย แต่ถ้าเราเข้าไปปรุงแต่งเมื่อไหร่ เราจะทุกข์ ความทุกข์จะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้นรู้ลงไปนะ ใจไม่ปรุง พอใจไม่ปรุง ใจไม่ทุกข์นะ

<span><span></span></span>	จากเทศน์ที่สวนสันติธรรม วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐	<span><span></span></span>
<span><span></span></span>	ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์	<span><span></span></span>

*ใครที่กำลังสงสัยอยู่ รู้สึกใหม่ว่า กำลังสงสัยอยู่*

*รู้สึกใหม่ว่า กำลังครุ่นคิดอยู่..*

## ๒

### เข้าใจได้อย่างไร

ถ้าจะให้เข้าใจจริงๆว่า **“จิตเห็นจิต”** เป็นอย่างไร ก่อนอื่นต้องวางใจให้ได้ก่อนว่า

*การจะเข้าใจภาษาธรรมนั้น ไม่ใช่ว่าจะเข้าใจได้ด้วยกระบวนการคิด ไม่ใช่ว่าจะเข้าใจได้ด้วยคำพูดตามหลักภาษาที่ใช้สื่อสารกันอยู่ทั่วไป แต่ต้องเข้าใจด้วยการรู้สึกได้จริงด้วยตัวเอง*

เพราะภาษาธรรมนั้น เป็นการหยิบยืมภาษาทั่วไป มาใช้บอกเล่าถึงสภาพที่แท้จริงขององค์ธรรมนั้นๆ ซึ่งสภาพที่แท้จริงขององค์ธรรมนั้น ไม่สามารถจะมีคำใดที่จะบอกเล่าได้อย่างครบถ้วน อีกทั้งในเรื่องของภาษานั้น แม้จะเป็นคำเดียวกัน แต่ถูกใช้ต่างที่ ต่างสภาพแวดล้อม หรือต่างกลุ่มผู้ฟัง ความเข้าใจในการสื่อด้วยภาษาก็ย่อมแตกต่างกันไป

เมื่อวางใจได้แล้วว่า การจะเข้าใจภาษาธรรม หรือจะเข้าใจคำว่า **“จิตเห็นจิต”** ได้นั้น ต้องรู้ได้จริงด้วยตัวเอง ก็ต้องทราบอีกนิดว่า สิ่งที่ต้องรู้ได้จริงด้วยตัวเองในเรื่องของธรรมนั้น ก็ไม่ใช่อะไรอื่นไกล หากแต่คือ กายและจิตตัวเอง

อ่านต่อฉบับหน้า

<span><span></span></span>	ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ อ.สุรวัณห์ เสรีวิวัฒนา เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์	<span><span></span></span>
----------------------------	--	----------------------------

## ปุจฉา-วิสัชนา

### หมอณฺฎ์

### สภาวะธรรมอย่างนี้เกิดจากสติหรือสมาธิ?

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ปัญหาเกี่ยวกับสภาวะธรรม เพราะว่าฟังเรื่องของวิปัสสนากับสมถะ ปฏิบัติไป ก็ไม่แน่ใจว่า ในสภาวะธรรมที่มันเกิดเป็นสติหรือว่าเป็นสมาธิ คือช่วงไปปฏิบัติธรรมตัวเองพยายามรู้้อยู่กับกายและใจ โดยไม่ทิ้งทั้งกายและใจเท่าที่สามารถทำได้ เมื่อตามรู้ไปเรื่อยๆ สลับกันไป พยายามระลึกรู้ ดูๆ ไปก็รู้สึกว่าเหลือแต่ความรู้สึก ไม่เห็นส่วนที่เป็นกาย แต่รู้ว่าจะไรรอย่างหนึ่งมันเคลื่อนไปเรื่อยๆ พบปะผู้คนที่ไม่รู้สีกแปลกแยก คล้ายๆ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเรา พอกลับบ้านก็รู้สึกจิตใจอ่อนโยน นุ่มนวล หากคิดไม่ตี ก็รู้สึกละอายมาก พฤติกรรมก็เปลี่ยนไป ออกาททราบว่างสภาวะธรรมนี้เกิดจากสติ หรือสมาธิครับ?

**หมอณฺฎ์** : ที่บอกว่าเห็นอะไรทั้งหลาย เหมือนร่างกายเคลื่อนไปใช้ใหม่ครับ?

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : คือความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งไม่ได้เป็นอวัยวะส่วนไหน แต่รู้ถึงการเคลื่อนไหว คือรู้อยู่ที่กายครับ

**หมอณฺฎ์** : ที่คุณทำนั้นใช้ได้ แต่ส่วนใหญ่ไปตรงกับความนิ่งมากไป คุณต้องไปลดส่วนนั้นออกไป มันกลายเป็นว่าไปดูเพราะอยากจะดู คือไปบังคับมันหมดบังคับเพื่อที่จะให้เห็นตลอดเวลาไม่ให้ทุกอย่างมันคลาดเคลื่อนออกไปจากสิ่งที่มองตลอดไปจงใจดูและไปบังคับมันมากไป มันจะไม่ใช่ของจริงที่คุณเห็นนะ มันจะกลายเป็นเรื่องของสมถะไป

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : หมายถึงครั้งแรกมันเป็นสติ แต่พอบังคับมันประคองมันไว้นาน มันเลยกลายเป็นสมาธิใช่หรือเปล่า?

**หมอณฺฎ์** : มันไม่ใช่สติ เหมือนมันดูแล้วไปดูมันทั้งท่อนเลย ดูโดยภาพรวมแต่ดูโดยไม่ใช้ความรู้สึก คล้ายๆ ดูแบบไปจ่อมันเอาไว้เลย จับทั้งท่อน รู้มันไปอย่างนั้น มันก็กลายเป็นหุ่นยนต์ หรือท่อนอะไรสักท่อน ไม่ใช่ความรู้สึกที่ว่า ร่างกายมันเคลื่อนไหวไป จิตก็เป็นผู้รู้ไป ไม่ใช่คนละอัน จิตมันแข็งผิดปกติ เป็นก้อนผิดปกติ ถ้าเป็นสติ จิตจะโล่งๆ สบายๆ เหมือนอากาศ แต่ที่ทำมามันเลยแข็งผิดปกติ มันไม่เบิกบาน มันจะแคบ ๆ มันแข็ง ๆ ครับ

### เดินจงกรม แล้วรู้สึกมันเกร็งตัว!

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ขณะเดินจงกรม ตอนแรกก็เดินอยู่ที่ๆ พอเดินไปเดินมา สักพักก็รู้สึกมันเคร่งตึง มันรู้สึกเจ็บ และมันก็เกร็ง ไม่ทราบว่าจะเกิดจากอะไรคะ?

**หมอณฺฎ์** : คุณใช้จิตแบบนั้น พอไปจับอะไร ก็เคร่งตึงไปหมด รู้แบบปล่อยสบายโล่งๆ รู้แบบเห็นบ้าง ไม่เห็นบ้าง ช่างมัน จะเห็นกายก็เห็น จะเห็นใจก็เห็น มันเห็นอยู่สองอย่าง ไม่กายก็ใจ เพราะอย่างไรมันก็มีกายกับใจให้ดู รู้กายบ้าง รู้ใจบ้าง ก็เป็นเรื่องของเขา ก็ให้เรารู้ไปแค่นั้น จิตจะได้เบา ๆ โล่ง ๆ มันจะได้ไม่มองอะไรแข็ง ๆ ตึง ๆ แบบนั้นครับ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ขณะเดินอยู่ พอรู้ว่ามันเคร่งตึง มันเหมือนมีอะไรอีกอย่างที่ไม่มองอากาศนั้น แต่มันมองด้วยอาการเฉยเมยมากเพราะอะไรคะ?

**หมอณฺฎ์** : ปัญหามันอยู่ตรงนั้น เพราะจิตมันมองเป็นท่อน ๆ มันต้องลดพวกนี้ออกไปก่อนครับ ปล่อย ๆ ให้จิตมันสบาย อย่าซีเรียสในชีวิตมากไปนะครับ

บทความนี้เป็นการถอดเทปสนทนา “ดูจิตด้วยความรู้สึกตัว” นำสนทนาโดย “หมอณฺฎ์” ลูกศิษย์คนสำคัญอีกท่านของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ทั้งนี้การถอดเทปพยายามที่จะคงบรรยากาศของการสนทนาไว้ให้มากที่สุด





# ลอยกระทง...ลอยบาป

วันเพ็ญเดือนสิบสอง น้ำนองเต็มตลิ่ง...คืนนี้สวยจริง คืนวันลอยกระทง  
นี่คือคำคืนแสนสนุกสนานสำหรับทุกคน ไม่ว่าชาย หญิง เด็ก หรือผู้ใหญ่  
ผู้คนมากมาย ต่างพากันมาลอยกระทง บูชาพระแม่คงคา ขอบมาลาโทษแม่น้ำ  
หรือไม่ก็มาลอยตามประเพณี เพื่อความสนุกสนาน แล้วแต่จะพอใจกันไป

สมัยเด็ก ผมรู้สึกว่าเป็นวันลอยกระทง เป็นคืนพิเศษที่ต้อง  
ตั้งตารออย่างใจจดใจจ่อ เตรียมทำกระทงกันสนุกสนานตั้งแต่  
กลางวัน เพื่อนำไปลอยตอนกลางคืน

บางปีคุณครูจะให้เด็กนักเรียนอย่างพวกผมเตรียมต้นกล้วย  
ใบตอง มาประดิษฐ์กระทงโดยใช้วัสดุธรรมชาติ แต่ละคนต่าง  
ก็คิดไอเดียทำกันอย่างสุดฝีมือ (ของเด็กประถม) เสร็จแล้วก็  
เอามาวัดกันด้วยความภาคภูมิใจ ส่วนจะสามารถใช้ลอยได้จริง  
โดยไม่เอียงกระทงเหว่ หรือจมน้ำก่อนหรือเปล่านั้น ไม่รับรอง

พอตกค่ำก็ตื่นเต้นดีใจ จะได้ออกไปเที่ยวงานลอยกระทง  
ถือกระทงที่ประดิษฐ์กันสุดความสามารถ (คิดว่าสวยแล้วละ)  
รวมตัวกับเพื่อนๆ เดินตามขบวนพวกผู้ใหญ่ไปในงาน

ที่บริเวณงานตลาดค้าไปด้วยผู้คน แสงไฟจากร้านรวงต่างๆ  
ชวนตื่นตาตื่นใจ ไม่ว่าจะเล่นเกม ขยายขนม ลูกชิ้นปิ้ง  
ปลาหมึกย่าง ขายกระทงสวยๆ ไปจนถึงขายเครื่องดื่มสารพัด  
ทั้งที่เด็กดื่มได้ และดื่มไม่ได้

เหล่ากระทงถูกลอยเต็มสระน้ำ บึงกว้าง แสงเทียนจาก  
ในกระทงส่องแวบแวม จุดผิวน้ำให้สว่างไสว ริมบึง มีผู้คนจุดเทียน  
อธิษฐาน ลอยกระทงกันดูสวยงาม มีมนต์ขลัง

พอโตขึ้นมา ภาพงานลอยกระทงในวันวานเหลือค้างเพียง  
ในความทรงจำ ความสนุกจากการเดินเที่ยวงานลอยกระทงก็  
หดหายไป อาจเพราะสภาพการเล่น การจัดงานดูสับสนวุ่นวาย  
ขาดความอบอุ่น มีมนต์ขลังอย่างในวันวาน

ประเพณีลอยกระทง กลายเป็นงานรื่นเริง ที่เน้นความสนุก  
ครึกครื้น เฮฮา การลอยกระทงเหลือแค่เปลือก ขาดเจตนาจริง  
ที่จะมาขอขมาพระแม่คงคาอย่างในอดีต สิ่งดีๆ ถูกลืมเลือน  
ที่เพิ่มมาก็ดูเป็นอะไรที่วุ่นวาย เน้นความสนุกสนาน จนบางครั้ง

ก็เกินขอบเขต  
ความเปลี่ยนแปลงเป็นเรื่องธรรมดาของโลก...ใครก็ห้ามไม่ได้  
ในเมื่อมันต้องเปลี่ยนไปเป็นธรรมดาอยู่แล้ว ลองมาคิด  
แนวทางให้มันเปลี่ยนไปอีกแบบที่ไม่ค่อยมีใครคิดถึงกันบ้างดูใหม่  
ถือเสียว่าเป็นไอเดียเล่นๆ เผื่อมีใครสนใจอยากทำตาม...

จะแปลกใหม่ หากเราตั้งจุดมุ่งหมายในการ “ลอยกระทง”  
คืนนี้เป็นการ “ลอยบาป” กันสักคืน

“บาป” นั้นไม่ใช่อะไร แค่ข้อควรละเว้นห้าประการ...เรียกว่า  
“ศีลห้า” ก็ได้

ลองคิดเล่นๆ ว่าถ้าคืนวันลอยกระทง เป็นคืนที่เรา  
มา “ลอยบาป” ถือศีลห้ากันสักคืน มันก็น่าจะสนุกได้เหมือนกัน

## ข้อแรก...เว้นจากการเบียดเบียน ช่างสัตว์

เชื่อว่าคืนวันลอยกระทง คงไม่มีใครเอาปืนมาวิ่งไล่ยิงกันอย่าง  
สนุกสนาน บ้าบอแน่ๆ แต่คืนที่มีผู้คนพลุกพล่าน วุ่นวายเช่นนี้  
โอกาสกระทบกระทั่งกันมีสูง อาจสบตาแล้วเขม่นเขม่นหน้า  
นี่ก็อยากเอาคมแฝก ไม้หน้าสาม มาตีกับอาวุธกันเล่นก็ได้  
หากตั้งใจแต่แรกว่าคืนนี้จะสนุกอย่างเดียว ไม่คิดเบียดเบียน  
ใคร ไม่ยอมมีโทสะตั้งแต่เรื่องเล็กๆ แคเหยียบหัวแม่เท้า จนถึง  
เรื่องชู้ต่าบุพการี ทำเทวดาหญิง

ยอม “อภัย” ให้กับทุกคน ไม่ถือสาเอาความใคร มีรอยยิ้ม  
เมตตาให้ทุกคนในฐานะเพื่อนร่วมโลก (หรือเพื่อนร่วมงาน  
ลอยกระทงก็ได้)

ลอยความโกรธ...โทสะ เหตุไฉนให้ผิดศีลข้อแรกไปเสีย  
เช่นเดียวกับสายน้ำที่ไม่เคยโกรธเคืองใคร ไม่ว่าเรื่องน้อใหญ่  
ใดๆ ก็ตาม



## ข้อสอง...เว้นจากการลักทรัพย์

การหยิบเงินจากกระทงที่ลอยพะเยิบๆ ต่อหน้าต่อตาเจ้าของ  
แบบนี้ ก็น่าเข้าข่ายลักทรัพย์ เพราะเจ้าตัวเขาไม่ได้เต็มใจให้  
สักหน่อย พอเห็นหยิบไปอย่างนั้นก็ขม... (กัดฟัน)...อยากได้  
ก็เอาไป...แต่ให้ลอยไปถึงกลางน้ำหน่อยไม่ได้หรอก...

คืนนี้ พวกที่ตั้งใจมุดน้ำ เก็บเงินตามกระทง กับแก๊งมัจฉาชีพ  
ทั้งหลาย ขอความร่วมมือ หยุดงานกันสักวัน มาลอยความโลภ...  
อยากได้ของๆ คนอื่น (โดยเขาไม่เต็มใจ) สักคืน...คงทำให้หน้าขึ้น  
เบิกบาน ไม่อดตายแน่ๆ

## ข้อสาม...เว้นจากการประพฤติดินในกาม

ลอยกระทงคืนนี้ มีคนโสดไปลอยแบบไร้คู่มากมาย แต่  
ก็มีหลายรายเตรียมกระทงไว้หลายใบ หัวค่ำลอยกับคนหนึ่ง  
ดึกๆ กับอีกคน เที่ยงคืนยังมีคนสำรวจ...สุดท้ายผลลงเอยอย่างไร  
คงไม่ต้องคาดเดา

บางที งานลอยกระทงสามารถใช้เป็นข้ออ้างให้สาวๆ  
ขออนุญาตพ่อแม่ไปเที่ยวได้โดยไม่ผิดปกติ พอลอยกระทงเสร็จ  
ก็แอบไปทำอะไรกับผู้ชายโดยพ่อแม่ไม่รู้ ไม่ยินยอม มันก็  
เข้าข่ายผิดศีลกาเมเหมือนกัน

มันคงจะดีไม่น้อยหากคืนเพ็ญ พระจันทร์เต็มดวง จะมี  
ใครหลายคน พร้อมใจกันลอยค้นหา ราคะลงแม่น้ำไป ให้  
คืนนี้บริสุทธิ์เหมือนแสงจันทร์เพ็ญ ที่ทอกระจ่างฟ้าอย่าง  
หมดจด งดงาม

## ข้อสี่...เว้นจากการมูสา โทก นินทา หยาบคาย ส่อเสียด เพื่อเจ้า

นี่คงเป็นศีลที่ชาวโลกส่วนใหญ่ (ที่ไม่เป็นใบ้) ผิดกันแทบ  
ทุกคน มากบ้าง น้อยบ้างตามกำลังของสติว่าจะเตือนตนเอง  
ได้เร็วแค่ไหน

เรื่องที่ชวนให้ผิดศีลข้อสี่ในคืนลอยกระทงมีมากมายตั้งแต่  
เด็กๆ ที่โกหกพ่อแม่เพื่อหนีออกมาเที่ยว หนุ่มสาวโกหกผู้ใหญ่  
แล้วแอบนัดพบกัน คู่รัก โกหกแฟน แล้วแอบนัดก็เที่ยว  
วันลอยกระทง ฯลฯ

ขอสักคืนได้ไหมที่จะไม่โกหกกัน สักคืนที่ไม่มีวาจาร้ายๆ  
เสียดแทงใจ แม้ว่าจะมีเรื่องโมโหโทโสขนาดไหน ก็จะไม่ใช้วาจา  
เป็นอาวุธ ประหัตประหารกันในคืนเพ็ญ

ให้คืนลอยกระทงเป็นคืนที่จันทรกระจ่างฟ้า ผู้คนงดงาม  
ยิ้มแย้มทั้งใบหน้าและวาจา ลอยคำพูดร้ายๆ ด้วยโทสะ ลอย  
คำโกหกที่ป่นเปื้อน บิดเบือนด้วยกิเลส ไปกับสายน้ำไหล ให้มัน  
ลอยหายไป...สักคืนก็ยิ่งดี

## ข้อห้า...เว้นจากการดื่มสุรา

ใครก็ไม่รู้ ชอบกำหนดว่าในงานรื่นเริงต่างๆ จะขาดสุรา  
ย่อมใจไม่ได้ ทุกงานเทศกาล จะต้องดื่มเครื่องดื่มจากน้ำพรางสติ  
เหล่านี้ ดื่มไป กินไปไม่เห็นว่าสนุกตรงไหน ทำให้คนดีๆ  
พูดจาไม่รู้เรื่อง กลายเป็นคนลั่นไกสั้น พูดจาไม่เป็นคำ ขาดสติ  
เป็นคนไม่เต็มคน

อยากให้ไม่มีใครสักหลายคน คิดให้คืนอันแสนสนุกนี้ ปราศจาก  
เครื่องดองของเมา เบิกบานอยู่ได้แสงจันทร์โดยที่มีสติแจ่มใส  
ลอยกระทงอย่างปลอดภัย (โดยไม่เผลอเมาตกน้ำตาย)

ลอยความเห็นผิด ลอยความคิดที่บอกว่าสุราเป็นของดี  
เป็นเครื่องกระชับมิตรทิ้งไปสักคืน เดินชมจันทร์อย่างมีความสุข  
ปลอดภัย เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ

ทั้งหมดนี้เป็นความคิดเล่นๆ ของคนที่เลิกลอยกระทงมา  
หลายปีแล้ว จะโดนหาว่าเพี้ยนก็ยอม ถึงอย่างนั้นก็ยังสามารถ  
เดินเที่ยวชมงานลอยกระทงอยู่แทบทุกปี โดยไม่รู้สึกรู้ว่าขาด  
อะไรไป

ลองมา “ลอยบาป” กันสักคืนดีไหม มันไม่ลำบาก  
หนักหนาอะไรนักหรอก ไม่แน่ว่าคุณอาจได้เห็นงาน  
ลอยกระทงด้วยมุมมอง สายตาแบบใหม่ ทำให้รู้สึก  
ว่า...คนเราก็สนุกรื่นเริงได้...โดยไม่เสียศีลห้า





# ชีวิตคืออะไร?

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินททวี)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

**หลวงพ่อ** : คุณสังข์พันธ์ พร้อมด้วยคณะและญาติโยมทั้งหลายซึ่งมาถามปัญหาที่เกี่ยวกับการฟังเทศน์ หรือเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรมนั้น การที่คำถามนี้เป็นปัญหาที่สำคัญ ตัวของอาตมาเองก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นผู้พิเศษ หรือผู้ต่างกับเพื่อนมนุษย์ทั่วไปนั้น ไม่ใช่เป็นอย่างนั้น

การปฏิบัติธรรมนั้น ตามความคิดความเห็นของอาตมาหรืออุดมการณ์ของอาตมา เพราะอาตมาได้ทำมาแล้วอย่างใด อาตมาก็จะนำเรื่องนั้นมาเล่าสู่ฟัง คือการให้ทานก็ดี การรักษาศีลก็ดี การทำกรรมฐานก็ดี การเจริญวิปัสสนาก็ตาม มันเกี่ยวกับความคิดที่ทำอย่างอื่นๆ ก็เกี่ยวกับความคิดทั้งนั้น จึงว่าการปฏิบัติธรรมนั้นจึงว่าให้พิ...ตรอง (*พิจารณา, ไตร่ตรอง*) เข้าใจกับความคิด หรือจะพูดอีกอย่างหนึ่งว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพราะการบำเพ็ญหรือการภาวนาหรือการทำทางจิตทางใจ จึงว่าอาตมาก็มีความเข้าใจ (*อย่างนี้*) จึงเน้นเรื่องความคิด อาจารย์องค์อื่นๆ นั้น เพ็น (*ท่าน*) จะเน้นเรื่องใดก็เป็นเรื่องของเพ็น อาตมาเคยทำมาแล้ว วิธีอื่นๆ ก็เคยทำมาแล้วเพียงเล็กๆ น้อยๆ เพราะว่ามันยังบ่เคยปรากฏ ยังไม่ทันมีความรู้สึกในตัวทั้งหมดเลย วันนี้จึงว่าการตอบปัญหาของหมู่คณะญาติโยมมาฟังเทศน์ฟังธรรม หรือว่าฟังข้อวัตรปฏิบัตินั้น ก็จะตอบตามอุดมการณ์ของอาตมาเอง มีอันนี้ (*วันนี้*) เป็นวันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๒๙

*ความคิดคืออะไร? มีก็อย่าง? ความคิดเป็นกิเลสหรือไม่เป็นกิเลส?*

คำถาม ปัญหาของพวกท่านทั้งหลายถามอย่างนี้ ความคิดคืออะไร? คือน้ำที่สะอาด กับสีที่เอามาผสมกับน้ำ เพราะมันมีหลายอย่างนะ - สี มีสีดำ สีแดง สีเขียว (*สีเขียว*) สีเหลือง สี...แล้วแต่สี น้ำเป็นน้ำซื่อๆ น้ำที่สะอาดนั้นเอาสีมาใส่อย่างใดก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น ความคิดจึงมีมากหลาย บ่ (*ไม่*) สามารถที่จะเอามาแ้ว (*พูด*) ให้ฟังได้-ความคิด

หรือเป็นกิเลส บ่เป็นกิเลสนั้น อันกิเลสนั้นไม่ใช่ตัวความคิด อันคิดขึ้นมา อันคิดขึ้นนั้นก็เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง อันคิดซื่อๆ (*เฉยๆ*) นั้นบ่ใช่แก่น (*ไม่ใช่*) กิเลส

คิด...ความคิดมันมีหลายอย่าง จึงว่าให้รู้เท่าทันกับความคิด มันคิดขึ้นมาให้เห็น ให้รู้ ให้เข้าใจ สัมผัสแนบแน่นกับความคิดอันนั้น และอย่าเข้าไปในความคิดอันนั้น อาตมาเข้าใจอย่างนั้น (นี่คือ) การปฏิบัติธรรมะ

ความคิดจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะมันอยู่กับกาย ภาษากับใจ (*เรา*) เรียกว่ากายกับใจ ครั้นภาษาธรรมะนั้นเรียกว่ารูปกับนาม ท่านว่าจิ่งขัน (*อย่างนั้น*)

จึงว่าปฏิบัติธรรมะที่แรกอาตมาจึงรู้จักรูปรู้จักนามก่อนรู้จักรูปทำนามทำ รู้จักรูปโรค นามโรค รูปโรค นามโรคนี้มีสองอย่าง ที่อาตมาได้ปฏิบัติ อาตมาเข้าใจอย่างนั้น แล้วก็รู้จักรูปโรคนามโรคแล้วก็รู้จักทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

ทุกขังนั้น หมายถึงมันติดอยู่กับรูป - ว่าขัน อนิจจัง หมายถึงบ่เที่ยง อนัตตา บังคับบัญชาบ่ได้ มันเข้าใจอย่างนั้น

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อเทียน เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

แต่มันก็เป็นของจริงอีกเสียด้วยนะ - ที่อาตมาเห็น จึงว่านั่งอยู่นิ่งๆ บ่ได้ อาตมาเป็นจิ่งขัน (*อย่างนั้น*) เพราะว่าบ่เหนงมือ (*เคลื่อนไหวมือ*) เหนงเท้า (*เคลื่อนไหวเท้า*) ก็ต้อง (กะ) พริบตา เหลือบซ้ายแลขวา แล้วก็หายใจเข้าหายใจออก ให้ว่าตนตัวเขาที่นั่งอยู่นิ่งๆ ไม่ได้ จึงว่าเป็นทุกขัง - มันเป็นทุกขัง อนิจจัง - มันบ่เที่ยง มันเป็นจิ่งขันอยู่ตลอดเวลา จะรู้ก็เป็นจิ่งขัน (*อย่างนั้น*) บ่รู้ก็เป็นจิ่งขัน อนัตตา - บังคับบัญชาบ่ได้ เพราะมันเป็นไปตามธรรมชาติ - เรื่องความคิด รู้จักจิ่งขัง เป็นจิ่งขัง เข้าใจจิ่งขัง

เมื่อรู้จักจิ่งขังแล้วก็รู้จักสมมติโลด (*ทันที*) อาตมาจึงว่าบ่กลัวมีบ่กลัวเทวดา สิ่งทีสมมติขึ้นในโลกนี้ ให้รู้ ให้เห็น ให้เข้าใจ แล้วก็สัมผัสได้ทุกอย่าง ผู้ใดใจ (*จะ*) มาถามเรื่องใด ก็พูดไปตามอุดมการณ์ของตัวเองที่รู้ที่เห็นนั้น เข้าใจจิ่งขัน

เมื่อรู้จักสมมติครบถ้วนจบทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว ก็รู้จักศาสนา ศาสนานั้น พ่อแม่ครูบาอาจารย์เคยสอนมาว่า (คือ) คำสั่งสอน ผู้ใดผู้อันใดก็เอาความอันนั้นแหละมาสั่งสอน ศาสนาจึงว่าเป็นคำสั่งสอนของท่านผู้รู้ จึงมีหลายศาสนา พุทธศาสนา บัดนี้ พุทธะ แปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม การรู้ธรรม เห็นธรรม เข้าใจธรรม ก็คือรู้ตัวเรานี่แล้ว การทำ การพูด การคิดนี่แล้ว อันนั้นแหละเห็นธรรมคือเห็นอันนี้ - อาตมา แต่อื่นๆ นั้นอาตมาบ่ได้เห็นอยู่ตลอดเวลา อันนี้เห็นอยู่ตลอดเวลา จิหลับตาก็เห็นลืมตาก็เห็น ว่างไปไสมาไส (*เดินไปไหนมาไหน*) ก็เห็น เห็นอยู่อย่างนั้น ก็เห็นตัวเองนี่เต

บาป บัดนี้ บาปก็คือความบ่รู้จัก (*ไม่รู้จัก*) ความโง่ คือมีอยู่ในจิตใจในนั้นแหละ

บุญ บัดนี้ บุญคือเห็น บุญคือรู้ บุญคือสะอาด บุญคือสว่าง ผู้ใดจะมาหลอกมาตัว (*โกหก*) - บ่เชื่อ บาป บุญ นรกสวรรค์ - บ่เชื่อ เพราะตัวเรารู้แจ้งเห็นจริง

ดังนั้น ความคิดจึงมีมาก กิเลสนั้นก็มีมากเพราะไม่สามารถที่จะเอามาบอกมาแล้วเป็นข้อเป็นตอน เรื่องนั้นเรื่องนี้ได้เพราะหลวงพ่อก็บ่เคยได้ศึกษาเล่าเรียน เรียนก็เรียนแต่ภาษาที่ปฏิบัติตัวเองนี่แหละ จึงว่าให้รู้จักตัวเองนี่แหละ

อ่านต่อฉบับหน้า



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

## จิตสดใส แม้กายพิการ

อ.กำพล ทองบุญน่ม

‘ผมลาออกจากความทุกข์แล้ว’

การที่เราพยายามที่จะตั้งต้นมีสติรู้สึกตัวใหม่้อย่างนี้ กิติเหมือนกัน เหมือนกับได้เปลี่ยนอิริยาบถให้กับจิตหรือสติเราใหม่ไปในตัวด้วย เพื่อให้สติชัดเจนขึ้นหรือคล้ายๆ กับการเปลี่ยนเลนส์แว่นตาใหม่ ย่อมจะมองเห็นได้ชัดเจนใสแจ้วกว่าเลนส์เก่าอย่างแน่นอน

ชีวิตในแต่ละวันที่ผ่านพ้นไป มีเหตุการณ์หลายสิ่งหลายอย่าง ที่จรมาสู่ชีวิตผม มีทั้งสิ่งนอกตัวในตัว ถ้าจำเป็นที่จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องก็จะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยสติที่รู้สึกตัวต่อสิ่งต่างๆ ตามหน้าที่ตามสมมติ แต่ถ้าไม่จำเป็นที่จะต้องเกี่ยวข้องก็พยายามหลีกเลี่ยงเสีย โดยเฉพาะเรื่องไร้สาระที่เป็นต้นเหตุให้หลงลืมสติเสียความรู้สึกตัวไป

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



# ใจเดียว

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

อาจารย์องค์สุดท้าย คือหลวงพ่อเทียน

รูปแบบกรรมฐาน จะแบบไหนก็ได้เยอะเยอะเลย พวกเราเคยได้ฝึกได้ยืนได้ฟังมามาก แต่หลวงพ่อก็กี่ฝึกมาหลายวิธีในกรรมฐานนี้ สิ่งที่น่ามาพูดมันไม่ใช่จำมา มันได้ประสบการณ์จากกรรมฐาน มันเห็นมา ไม่ใช่จำมา ไม่ใช่จำมาพูด เห็นแล้วก็ เอามาพูดให้ฟัง วิธีหัด มาสุดท้าย อาจารย์คนสุดท้ายคือ หลวงพ่อเทียน สอนให้เรายกมือสร้างจิ่งหระนะ...มันก็ไม่ชอบ แต่ก่อนเราทำแบบพุทโรธบง นิ่งสบาย เป็นหมอด้วย ไสยศาสตร์ด้วยนะ ก็ใช้ได้ แต่ยังไม่กรออยู่ เป็นหมอ...ไสยศาสตร์ ทำอะไรได้หลายอย่าง แต่ยังไม่กรอ ยังทุกข้อยู่ ยังสงสัยอยู่

พอมาปฏิบัติธรรมแบบ สติปัฏฐาน ๔ เอาสติมาดูกายเข้าไป การดูกายต้องมีนิมิต อาจจะได้จินจกรรมบ้าง ยกมือเคลื่อนไหวบ้าง ตามรูปแบบของสติ ตามหลวงพ่อเทียนท่านสอน มันก็ได้พลัง ได้สิ่งกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกต่อเนื่อง จิ่งหระ ๑๔ จิ่งหระ จิ่งหระหนึ่งนานไม่เกินวินาที หรือซ้าก็ไม่ซ้าเกินไป ไวกี่ไม่ไวเกินไป พอดิ พอดิ รู้ทุกวินาที รู้ทุกวินาที

มันเป็นการกวาดวิชาให้เร็วเข้ามา เร่งสักหน่อยเราจะซ้าซ้าไม่ได้รับการฝึกตน ถ้าเราเร่ง มันก็ติดได้ง่าย ถ้าเราไม่เร่งทำเล่น ทำอะไรไป มันก็ติดได้ยาก เหมือนเราท่องหนังสือ อะไรที่เราท่องแล้วไม่ได้กับปาก เราต้องเร่งว่าเอา สมัยก่อนไปเรียนนักรกรรม ก็ท่องนวโกวาท ถ้าว่าซ้าๆ

และถ้าไม่เร่งไปเพื่อความดับทุกข์ด้วยละก็จะพยายามมองผ่านไม่ค่อยสนใจ จะมีหน้าที่เพียงตั้งหลักรู้สึกตัวดูอยู่เป็นปัจจุบัน จะไม่เอาจริงเอาจิ่งอะไรไปกับเรื่องภายนอก ถ้าเกิดมีอารมณ์ต่างๆ เข้ามากระทบ มาทำให้รักหรือเกลียด นี่แหละเขามาให้เราศึกษาแล้ว จะจับเอาเป็นฐานที่ตั้งของสติมาเป็นอารมณ์ให้เราได้เจริญสติ มาให้ประสบการณ์มาสอนธรรมะให้ หรือมาแจกปัญญาให้กับเรานั้นเองเราก็มีหน้าที่ศึกษาและตรวจสอบจิตใจว่าเป็นอย่างไร ถ้ากระทบอารมณ์แล้วจิตของเรายังหวั่นไหว คือไปรักหรือเกลียดต่อสิ่งนั้น ก็ถือว่ายังสอบไม่ผ่าน เป็นการวัดผลให้ตนเอง

### ☆ ประโยชน์จากความพิการ

ครั้งแรกผมเข้าใจว่า ความพิการจะเป็นอุปสรรคต่อการฝึกเจริญสติ แต่พอปฏิบัติไปก็ทำให้เข้าใจดีว่า ความพิการมิได้เป็นอุปสรรคต่อการฝึกเจริญสติเลย แต่กลับเป็นแรงกระตุ้นเตือนให้เราต้องระตือหรือร้อนที่จะปฏิบัติ เพื่อให้จิตได้พ้นไปเสียจากภาวะของความเป็นผู้ที่พิการโดยเร็ว และความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผมเอง

มันก็ไม่ติดปาก ต้องว่าไวๆ หนึ่งรอบ สองรอบ ธรรมวิภาค บริเวที่ ๑ ธรรมที่มีอุปการะมาก ๒ อย่าง สติ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ ความรู้ตัว ว่าไวๆ เอาไปเอามา ว่าได้ หนังสือนวโกวาทเล่มหนึ่ง ว่ากับปากเปล่าได้เลย มันติด ติดลิ้น

การมีสตินี้มันติดกายนี้มันเห็นกัน เอากายไปจุ่มเอา ไปต่อเอา ไม่ใช่เอาปากไปต่อไปจุ่มไปจำเอา ให้มันติดคู่สติ ให้มันรู้คู่สติ ๑๔ รู้ ๑๔ วินาที ชั่วโมงหนึ่ง ถ้ารู้ทุกวินาทีก็ได้ตั้ง ๓,๖๐๐ กว่ารู้ มันก็จะ เป็นมหารู้ได้ มหารู้ถ้ามีมาก ความหลงมันก็ไม่มีละ -- เอาไปเอามา มีแต่ตัวรู้ ตัวหลง -- คนเรานี้มันมีมากมายน ตัวหลงพาไปทางต่ำ ตัวรู้พาไปทางสูง

ตัวรู้ตัวนี้ เราสร้างตัวรู้ตัวเดียว มาเป็นตัวความถูกต้อง เป็นศีล ก็ได้ เรามีความรู้สึกอยู่ เราก็ไม่ได้คิดอะไรที่ผิดศีล จะไปทำอะไร ไม่ได้ พุดอะไร มันก็สำรวจมระวังอยู่ คนมีความรู้มันเป็นศีลมาแล้ว มีตัวรู้อยู่ มันก็เป็นสมาธิ ตั้งใจรู้เรื่องเดียวมันก็เป็นสมาธิ เวลาใดมันหลงไป จากที่เราเจตนาตั้งไว้เป็นฐานที่ตั้งไว้ นั่นก็รู้ กลับมารู้เป็นปัญญา เป็นศีล เป็นสมาธิ ปัญญาไปในตัว ขณะที่เรามีสติ ทันที ทันใจ ทันเวลา ไม่ต้องรอ ไม่เหมือนทำอันอื่น เป็นสารพัดนึก ยกมือขึ้นก็รู้ได้ ไม่ต้องรอว่า พุ่งนี้จิ่งจะรู้ ไม่เกี่ยว ปัจจุบันทันที ตัวรู้ตัวนี้ บัจจัตติปัจจุบัน ถ้าเรารู้ ก็เป็นตัวรู้ เราจึงมาสร้างตัวนี้ มันจะเห็นอะไรมากมาย ความหลงก็เห็น กลับมาสร้างตัวรู้ อย่าไปหาเหตุผล

วิธีปฏิบัติ วิธีฝึกตนเอง ถ้าทำถูกต้อง มาให้เอาดู เข้าแถวมาเป็นตลาดนัดแห่งสรรพสิ่งทั้งหลายในชีวิตจิตใจของเรา รู้หมด เห็นหมด

เมื่อก็มีผู้ถามว่า เป็นผู้ดูอย่าเป็นผู้เป็น เป็นผู้เห็น...เป็นผู้ดูอย่าเข้าไปอยู่ เป็นผู้เห็นอย่าเข้าไปเป็น อันนี้เป็นสมมติคำพูด เอาสมมติมาพูดกัน...ถ้าภาวะที่ดูก็เป็นตัวผู้ดูอีกละ? - - ไม่ใช่ - - เป็นสภาวะแห่งตัวดูเท่านั้นเอง - - เป็นสภาวะธรรมที่มันเข้าไปดู - - ไม่ใช่มีผู้ดู เห็นมัน ตัวเห็นนี่จะเป็นผู้เป็นตัวเป็นตนหรือ? ไม่ใช่ เป็นสภาวะธรรม

อ่านต่อฉบับหน้า

ก็เป็นเสมือนใบเบิกทางที่สำคัญในการนำพาชีวิตผมให้เข้ามาสู่หนทางของการปฏิบัติธรรม ถ้าไม่มีความทุกข์ผมก็คงไม่ต้องมาเกี่ยวข้องกับธรรมะ ธรรมะจะไม่จำเป็นสำหรับผมเลยถ้าไม่มีความทุกข์ นี่เพราะมีความทุกข์จึงเกิดศรัทธาที่จะปฏิบัติธรรม เพื่อให้ตนได้พ้นไปเสียจากความทุกข์ และความทุกข์ก็พื้นฐานธรรมฐานหนึ่งเป็นฐานที่ตั้งของสติที่สำคัญด้วย นี่ก็นับว่าเป็นส่วนที่ดีของความทุกข์

ในขณะที่เจริญสติถ้าเกิดความทุกข์ ไม่ว่าจะ เป็นทางด้านกายหรือจิตขึ้นมาเมื่อใด ก็จะศึกษาถึงลักษณะของความทุกข์ชนิดนั้นทันที ว่ามีลักษณะและธรรมชาติเป็นอย่างไร เกิดขึ้นที่ไหนและใครกันแน่เป็นผู้ทุกข์ ถ้าเราเข้าไปเป็นผู้ทุกข์เราก็สอบตก แต่ถ้าเรามีสติถอนตัวออกมาเป็นผู้เห็นทุกข์เราก็สอบผ่าน ที่จริงแล้วการเห็นทุกข์ก็คือการเห็นธรรม การเห็นธรรมคือการเห็นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้” นี่เท่ากับเจ้าความทุกข์เขาเกิดขึ้นมาเพื่อแจกปัญญาให้กับเรา

อ่านต่อฉบับหน้า

ขอรับพร้อมเป็นเจ้าภาพหนังสือ จิตสดใสแม้กายพิการ กรุณาติดต่อ ชมรมเพื่อนคุณธรรม โทร. ๐-๒๔๓๕-๕๓๐๐, ๐-๒๔๓๕-๖๒๕๓ หรือหาซื้อได้ตามร้านหนังสือทั่วไป



## แวดวงธรรมะ



### โครงการปฏิบัติธรรม

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ จัดให้มี “โครงการปฏิบัติธรรม” ขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่มีความต้องการ และตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรม ได้ไปปฏิบัติยังสถานที่ที่เหมาะสม

**พุทธธรรมสถาน ผาซ่อนแก้ว จ.เพชรบูรณ์** โดยมี **พระอาจารย์อำนาจ โสภาโส** เมตตาสอนและนำปฏิบัติ ระยะเวลา ๔ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๐๗.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดวันจันทร์ เวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๑๔-๑๗ พฤศจิกายน และ ๒๔ พฤศจิกายน - ๑ ธันวาคม ๒๕๕๑

**วัดปลายนา จ.ปทุมธานี** โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์** เมตตาสอนและนำปฏิบัติ ตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข ระยะเวลา ๓ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดวันอาทิตย์ เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๒๑-๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๑

ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ โดยกรอกใบสมัครได้ที่ห้องสมุดบ้านอารีย์ หรือกรอกใบสมัครผ่านทาง [www.baanaree.net](http://www.baanaree.net) หลังจากนั้นทางห้องสมุดจะนัดท่านมาสัมภาษณ์ เพื่อเตรียมพร้อมในเรื่องต่างๆ ก่อนการไปภาวนาอีกครั้งหนึ่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ๐-๒๒๗๙๙-๗๙๓๙

หมายเหตุ โครงการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น



กิจกรรมปฏิบัติธรรม ณ พุทธธรรมสถาน ผาซ่อนแก้ว รุ่น ๓๖ ระหว่างวันที่ ๓-๖ ตุลาคม ๒๕๕๑ จำนวน ๒๕ คน ผู้ปฏิบัติธรรมได้ร่วมกิจกรรมตลอด ๔ วัน ด้วยความเมตตาของ **พระอาจารย์ปารมี (ยงยุทธ)** **สุรยุทธ** และ **พระอาจารย์อำนาจ โสภาโส** เช่นเคย



เมื่อวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๑ สถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง ๓ และเว็บไซต์พุทธะดอทคอม นำโดยคณะผู้บริหาร ศิลปิน และคณะทำงาน นำซีดีเสียงอ่านพุทธประวัติ ผลงานพระนิพนธ์การบริหารทางจิตสำหรับเด็กเล็ก ของ **เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** ซึ่งอ่านโดย ศิลปิน ดารา และผู้ประกาศของไทยทีวีสีช่อง ๓ ถวายเป็นพระกุศล จำนวน ๕,๐๐๐ แผ่น พร้อมกันนี้ยังได้ร่วมลงนามถวายพระพรแด่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ เนื่องในโอกาสคล้ายวันประสูติ ณ พระตำหนักเพชร วัดบวรนิเวศวิหาร ราชวรวิหาร



เมื่อวันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๑ **คุณสุดใจ ทรัพย์โสติกุล** และ **คุณอัญชลี พงศ์ธีระภาพ** นำคณะมูลนิธิดวงแก้ว ไปทอดผ้าป่า พร้อมนำพระประธานที่ร่วมกันหล่อเมื่อวันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๑ ไปประดิษฐาน ณ อุโบสถที่ร่วมกันสร้างขึ้นที่วัดป่าธรรมปฏิภาณ ทัพลาน จ.ปราจีนบุรี ด้วยความชื่นใจกันทั้งคณะ

### โครงการธรรมยาตรา ลุ่มน้ำปะทิว ครั้งที่ ๙ วันที่ ๑-๙ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๑

**ธรรมยาตรา** เพื่อฟื้นฟูชีวิตและธรรมชาติลุ่มน้ำลำปะทิว เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ จากดำริของหลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ พระผู้ใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกับธรรมชาติ บนเทือกเขาภูแลนคา กว่า ๔๐ ปี ท่านดำริว่า “แผ่นดินร้องไห้ แม่น้ำล้นปวย อากาศเป็นพิษ เราขอเป็นตัวแทนของต้นไม้ สายน้ำ สัตว์ป่าและธรรมชาติ” **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** พระนักปราชญ์ ผู้เป็นเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต เป็นผู้อำนวยความสะดวกให้ขบวนธรรมยาตรา ได้ดำเนินงาน ในรูปแบบของการออกเดินจาริกไปตามหมู่บ้านต่างๆ พื้นที่ลุ่มน้ำลำปะทิว จังหวัดชัยภูมิ เป็นช่วงเวลา ๘ วัน ๗ คืน โดยการร่วมกลุ่มของพระสงฆ์ ผู้ปฏิบัติธรรม ชาวบ้าน เยาวชน เด็กนักเรียน และกลุ่มคนที่สนใจ ก่อให้เกิดกิจกรรมดีๆ เพื่อเป็นพลังแห่งการร่วมมือและสร้างสรรค์สิ่งดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม

ตั้งนั้นในปี พ.ศ. ๒๕๕๑ จึงยังคงมีการจัดทำโครงการธรรมยาตราเพื่อฟื้นฟูชีวิตและธรรมชาติ ลุ่มน้ำลำปะทิว (ครั้งที่ ๙) ภายใต้คำขวัญของปีนี้ว่า “**สิ่งแวดล้อมดีได้ด้วยตัวเรา**” เพื่อให้เกิดแรงกระตุ้นให้ผู้คนได้ตระหนักถึงสภาพของพื้นที่ซึ่งสิ่งแวดล้อมดี โดยเริ่มต้นได้ง่าย หลายรูปแบบ จากตัวเราเอง สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่แนวทางในการตื่นตัวสร้างสรรคสิ่งแวดลอมอย่างเปิดกว้างได้หลายวิธี ในชุมชนท้องถิ่น ชุมชนเมือง ควบคู่ไปกับการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดจิตใจของผู้คนร่วมกันสร้างสรรค์สังคมที่ดีงามให้เกิดขึ้นได้จริง

ผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการเดินธรรมาศรมเพื่อฟื้นฟูชีวิตและธรรมชาติลุ่มน้ำลำปะทิว ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์ประสานงานโครงการ วัดป่าสุคะโต หมู่ ๘ ต.ท่ามะขามโพธิ์ อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ โทร. ๐๘-๗๓๗๓-๕๐๒๔

ชมรมเด็กรักนก เลขที่ ๘ หมู่ ๑๑ ต.ท่ามะขามโพธิ์ อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ โทร. ๐-๔๔๐๓-๒๕๗๙ Email : youngbirdsclub@hotmail.com, Email : csaney@yahoo.com



เมื่อวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๑ คณะสงฆ์วัดบรมนิเวศ ราชวรวิหาร จัดงานบำเพ็ญกุศลทักษิณานุปทาน ถวาย **พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจนฺโท) สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (อ้วน ติสฺโส)** และอดีตเจ้าอาวาสทุกรูป ณ ศาลาอุรุพงษ์ วัดบรมนิเวศ ราชวรวิหาร รongเมือง กรุงเทพฯ มีพระเถรานุเถระ และศิษยานุศิษย์ไปร่วมงานมากมาย

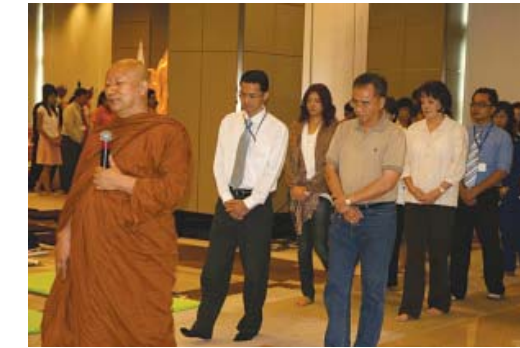
## ปฏิทินธรรม

- **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือนเดือน ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต** ขอเชิญปฏิบัติธรรมที่ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒
- **กำหนดการทำบุญและฟังธรรม ณ ศาลาภาวนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔** วันอาทิตย์ที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๑ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. - หลวงปู่เจริญ ญาณวฑฺฒ - หลวงปู่ทอง จันทร์ศิริ - พระราชภาวนาพิณี (หลวงพ่อดิเรก ญาณโย) - หลวงพ่อบุญโฮม สุตวิริโย - หลวงพ่อเย็น ชันติพิไล
- **วันอาทิตย์ที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๑** เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. - หลวงปู่สมภาร ปัญญาโร - หลวงปู่อุดม ญาณโรโต - หลวงปู่คำบ่อ สุตปัญโญ - หลวงพ่อเลี่ยม สุตธัมโม - หลวงพ่อสุภาพ ฉันทชาโต
- **วันอาทิตย์ที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑** เวลา ๐๘.๓๐-๑๐.๐๐ น. หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช (แสดงธรรมโดยไม่มีการถวายภัตตาหาร)
- **โปรดทราบ !! พระอาจารย์ชยสาโร** มีกิจนิมนต์ **ของด** การปฏิบัติธรรมบ้านบุญ - ของดวันอาทิตย์ที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ - ของดวันอาทิตย์ที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๑
- **ขอเพิ่ม** การปฏิบัติธรรมบ้านบุญ - วันอาทิตย์ที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๑



**หลวงพ่อกุศล ปาโมชฺโช** สนทนาธรรมกับท่าน **ว.วชิรเมธี** ก่อนบรรยายธรรมในคอร์สเสวนาเพื่อพระยาที่เปี่ยมสุข กิลเลส แมเนจเม้นท์ เชนิญหน้ากับกิลเลส ครั้งที่ ๓ หัวข้อ **การบริหารจัดการ ความหลง ณ** สถาบันวิมุตตยาลัย เขตบางกอกน้อย เมื่อวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๑ มีญาติธรรมเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก

- **มูลนิธิหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข** ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อกุศล วันเสาร์ที่ ๑ - วันศุกร์ที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ วันเสาร์ที่ ๑ - วันศุกร์ที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ ๕๒ ม.๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๕๒๙-๒๑๑๙
- **ขอเชิญร่วมศึกษาประพจน์ปฏิบัติธรรม แนวเคลื่อนไหว ตามหลักสติปัฏฐาน ๔** เปิดประตูใจ ณ หอฉันพุทธมณฑล พุทธสถาน ในวันศุกร์ที่ ๑๔ - วันอาทิตย์ที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ (รวม ๓ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปรีชา ก่อนทอง ร้านเบ็กมานเพื่อสุขภาพ โทร. ๐-๒๘๘๙-๓๑๒๐, ๐๘-๖๙๘๘-๘๓๕๙
- **มูลนิธิสถานแสงอรุณ** เปิด “สวนแสงอรุณ” ปี ๒๕๕๑ ชวนกันเจริญสติภาวนา “รับแสงอรุณ” ปฏิบัติธรรม เปลี่ยนชีวิตใหม่ ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ นำปฏิบัติ โดย **พระวิปัสสนาจารย์** จากวัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ และ **พระสันติพงศ์ เขมปญโญ (หลวงพี่ตุ้ม)** ณ สวนแสงอรุณ อ.บ้านสร้าง จ.ปราจีนบุรี วันที่ ๗-๙ พฤศจิกายน, ๑๒-๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๑ สอบถามรายละเอียดและติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ มูลนิธิสถานแสงอรุณ โทร. ๐-๒๒๓๗-๐๐๘๐ ต่อ ๒๑๗ ค่าใช้จ่าย (ค่าอาหารและที่พัก) บริจาคตามจิตศรัทธา เพื่อช่วยสนับสนุนให้ดำเนินงานต่อไปได้



สถานีโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง ๓ ร่วมกับบริษัท มาลินนท์ ทาวเวอร์ จำกัด และเว็บไซต์พุทธะดอทคอม ได้จัดพิธีทำบุญตักบาตร พร้อมร่วมฟังพระธรรมเทศนาจาก **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** เจ้าอาวาสวัดป่าสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี เนื่องในวันออกพรรษา เมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๑ ณ บริเวณหน้าอาคารมาลินนท์ โดยมีผู้บริหารสถานีฯ ดารา นักแสดง พิธีกรรายการ และพุทธศาสนิกชนเข้าร่วมในพิธีอิมมูนกันอย่างถ้วนหน้า

- **คอร์สเสวนาเพื่อพระยาที่เปี่ยมสุข** กิลเลส แมเนจเม้นท์ (KILESA MANAGEMENT) ณ สถาบันวิมุตตยาลัย เลขที่ ๗/๙ - ๑๘ ถ.อรุณอมรินทร์ ซ. ๓๙ (เหล้าลาด) แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๕๒๒-๙๑๒๓, ๐๘-๗๐๘๐-๗๗๗๗ โทรสาร ๐-๒๕๒๒-๙๑๒๔ (กรุณาสั่งรองที่นั่งล่วงหน้า) [www.vimuttayalaya.net](http://www.vimuttayalaya.net)
- **เชิญหน้ากับกิลเลส** ครั้งที่ ๕ วันอาทิตย์ที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. หัวข้อ **การบริหารจัดการ ความทุกข์ (การคลั่งในใจ)** วิทยากร **อาจารย์กัฬ ทงบุญนุ้ม**
- **เชิญหน้ากับกิลเลส** ครั้งที่ ๖ วันอาทิตย์ที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. หัวข้อ **การบริหารจัดการ ความริษยา** วิทยากร **ดร.สนอง วรอุไร**
- **กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา** อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ดิโตรเจน แกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมรัชมงคล) ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี กรุงเทพฯ **วันพุธที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๑** เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. ทศบารมีครั้งที่ ๕ ปฏิญาณบารมี - พระเมโสด โดย **ท่านเจ้าคุณพระศรีญาณโสภณ (ปิยโสภณ)** วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษกฯ





## หลุยส์ วิตตองกับคนถือ กล้วยเดี่ยวกับขาม ระหว่างเนื้อหากับภาษา

สหายน้อยต่างวัย ที่ผมจัดในกลุ่มสวยสไตแต่ไม่ไร้สมองนางหนึ่ง มานั่งถกกับผมบน MSN เมื่อวันก่อน

เธอเปิดประเด็นว่า เธอไม่เห็นด้วยในสิ่งที่ศาสนาพุทธพยายามสอนหลายเรื่อง เช่นเรื่อง ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพราะที่เธอเห็นและเป็นอยู่ มันไม่ยักกะใช่แบบนั้น

อีกเรื่องคือ เธอว่าคนที่นำเสนอดตัวเองว่าคร่ำเคร่งในเรื่องศาสนา ที่เธอรู้จักหลายๆ คน มักจะมีด้านที่เธออื เช่น ยังรักสวยรักงามสนใจเรื่องเครื่องสำอาง เรื่องทำสวยด้วยแพทย์ ฯลฯ

ในประเด็นแรก ผมมอยิ้มแล้วบอกเธอว่า ที่จริงสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน ท่านไม่ได้คิดเอาเองนะ ท่านประกาศในหลายครั้งว่า ท่าน Discover (ค้นพบ) ธรรมะนะ ไม่ใช่ Invent (ประดิษฐ์) หรือ Create (คิดค้น) ขึ้นมา ธรรมะที่ท่านค้นพบ มันมีอยู่แล้ว ท่านว่า...ทางเดินนั้น มีอยู่ เราเป็นแต่ผู้บอกทาง

เพราะธรรมะ นี้เรียกง่าย ๆ มันก็คือธรรมชาติของสรรพสิ่ง ฉะนั้น เราจะเชื่อหรือไม่เชื่อ เห็นด้วยหรือเห็นต่าง ชอบหรือไม่ชอบ ไม่ใช่ประเด็นหรอก ทุกสิ่งทุกอย่าง มันย่อมเป็นไปตามธรรมชาติตามเหตุและปัจจัยที่เราทำไว้อยู่ดี

อย่างฝนจะตก ฝนจะแล้ง มีคนบอกว่า ฝนตกเพราะลมมรสุม ความชื้นสัมพัทธ์อย่างนั้น อย่างนี้ ฝนแล้ง เพราะป่าต้นน้ำถูกทำลาย เพราะโลกร้อน เพราะปรากฏการณ์อะไรก็ตาม ฯลฯ

เราจะเชื่อหรือไม่เชื่อ ก็ไม่สำคัญ ธรรมชาติเขาไม่แคร์หรอก เขาก็เป็นของเขาไปอย่างที่เราจะเป็น ตามเหตุตามปัจจัย อย่างยุติธรรมที่สุดแล้ว

ไอน์สไตน์บอกว่า มนุษย์เป็นแค่อณูของรูลีแห่งจักรวาล ไม่ได้มีความหมายอะไรมากกว่านั้น แต่คนเราชอบคิดว่าตัวเองใหญ่ ใหญ่จริงก็ได้แค่อัตตา แต่ความหมายจริงๆ ต่อโลกและจักรวาลมีนิดเดียว

ที่ไม่ได้บอกน้องเขาคือ คนที่ยังไม่ได้ลงมือภาวนา ยังไม่เห็นการเกิดดับสับเนื่องกันเป็นวงจร แล้วยังไม่เชื่อในกฎแห่งกรรม อันนี้ถือว่าปกติครับ

เคยบอกไปแล้วว่า พระสมณโคตมพุทธเจ้าองค์นี้ ท่านเป็นศาสดาอัลเทอร์เนทีฟ คือท่านสอนคนที่ควรสอน ไม่ได้สอนพร้าเพื่อที่ท่านวาง Positioning ศาสนาท่านไว้เป็นศาสนาของคนมีปัญหา สอนแล้วไม่เคยขอร้องว่า เชื่อเรานะ ให้เชื่อให้ศรัทธาก่อน

ตรงกันข้าม ท่านสอนกาลามสูตร บอกว่าอย่าเชื่อเพราะคนที่พูดเป็นครูบาอาจารย์ อย่าเชื่อเพราะเขาเชื่อสืบทฯ กันมา เพราะใครๆ ก็ว่าดี เพราะคนพูดน่าเชื่อถือ ฯลฯ ท่านกลับบอกว่า ให้มาพิสูจน์เอาเองว่าตถาคตพูดจริงไหม และนำแปลกที่คนที่พิสูจน์แล้วปฏิบัติดี ปฏิบัติถูกแล้ว ไม่เคยมีใครไม่เชื่อท่านเลย

ผมปิดท้ายประเด็นแรกบอกว่า ธรรมะ ไม่ใช่เรื่องที่เราเข้าใจด้วยการเอามานั่งเถียงกัน แต่มีไว้พิสูจน์ ไว้วิจัยด้วยตัวเอง แล้วจะเข้าใจ จะแจ่มแจ้ง

หลวงพ่อบราโมทย์ อาจารย์ผม ท่านเคยบอกว่า ใ้สั่งสารวิภูการเวียนว่ายตายเกิดมันน่ากลัวตรงที่ มันปกปิดตัวเองได้ มีน้อยคนที่จะเห็นว่า เราเคยเกิดมาเป็นอะไรมาบ้าง เคยทำบุญ ทำบาปอะไรมาบ้าง เพราะแค่เรื่องโนชชาตินี้ เรายังจำได้ไม่หมด ไม่ต้องดูใครอื่น อีตาคนเขียนบล็อกนี้ มันยังจำเรื่องที่ยากเก็บมาเขียนไม่ค่อยได้เลย แค่เข้ากับเย็นวันเดียวกันนั้น

ส่วนเรื่องที่สอง ผมบอกเธอว่า เราต้องแยกแยะระหว่าง “เนื้อหา” กับ “ภาษา”

ผมเคยได้ยินคนพูดทำนองว่า มันไม่สวยชอบพวกที่ถือหลุยส์ วิตตอง หรือของแบรนด์เนม ตอนได้ยินแล้วก็นึกอะไรขึ้นมาได้ อย่างหนึ่ง แล้วก็ลืมไป แต่เมื่อวานคุยกะน้องเขามันกลับมานึกได้อีกคือผมอยากบอกว่า การที่คนถือหลุยส์ วิตตองบางคน ทำตัวไม่น่ารัก ไม่ได้แปลว่ากระเป๋าคือเขาไม่สวย ไม่ได้ ไม่ทนนะ

หรือเปรียบให้ง่ายกว่านั้น ถ้ากินกล้วยเดี่ยวแล้วไม่อร่อย อย่าโทษว่าขามห่วย พุดไว้แค่นั้น แล้วก็บอกว่า เธอเป็นคนฉลาด เธอคงรู้ว่าพี่หมายถึงอะไร

ฉะนั้น ศาสนาพุทธ โดยเฉพาะวิปัสสนา เป็นการศึกษาเข้าไปในกาย ในใจตัวเอง ให้เห็นแก่น เห็นความจริง เห็นธรรมชาติแท้ๆ ของกายและจิต ไม่เกี่ยวกับคนอื่น จะมีพระปลอมบ้าง มีคนที่เป็นพุทธ โดยเครื่องแบบ โดยทะเบียนบ้านบ้าง ก็ไม่สำคัญ

แต่ใจที่รักใคร่ห่วงใยแท้จริงมากกว่า จักรวาลนี้มีตัวอย่างหลุมดำที่ดึงดูดได้แม้กระทั่งแสงสว่างให้หายเข้าไป มนุษย์เราก็อยมมีหลุมดำแห่งบาปที่ตูดบุญให้สูญหายได้เช่นกัน

ชายที่ลึกลับมีชื่อโดยปราศจากความละอาย ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้อยู่ต่ำ และยอมง่ายที่ใครต่อใครจะไกลลื่นลงไปหา ผลการวิจัยในข่าวน่ากลุ้มขึ้นนี้ น่าจะชี้ว่าชายโหดก็คือหลุมดำแห่งบาปสำหรับสาวน้อยสาวใหญ่นั้นเอง

มาว่ากันตามที่เห็นได้ด้วยตาเปล่านั้นครับ ถ้าผู้ชายคนหนึ่งจะฟันตะได้ก็โดยไม่ต้องเลือกถูกเขาเมียใคร ก็น่าจะมีเส้นพื้นฐานบางอย่างติดตัวอยู่บ้าง ไม่อย่างนั้นสาวฯ จะยอมหรือ?

แล้วก็เหมือนเสือ ยิ่งหมั่นลับเขี้ยวเล็บให้คมกริบด้วยการออกล่าเหยื่อบ่อยๆ ก็ยอมทรงมนต์สะกดให้เหยื่อเข้าอ่อน หลงนอนให้

**ดั่ง ตู กู**

ข่าว น่ากลุ้ม

เฮ้อ! - นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแบรดลีย์ยืนยันแล้วจากการสำรวจความจริงในหมู่ประชาชนไม่ต่ำกว่าเกือบสี่หมื่นคนใน ๕๗ ชาติ ว่าผู้ชายล่าสอนที่ชอบเป็นชู้กับเมียชาวบ้าน จะมีความดึงดูดทางเพศสูง ชวนให้สาวฯ อายกมีเช็ทส์ด้วย ยังดีที่ผู้หญิงเจ้าชู้จะให้ผลเป็นตรงข้าม คือถ้ากร้านโลกมากจะถูกรังเกียจ ไม่มีชายหน้าไหนอยากมีอะไรด้วย อย่างไรก็ตาม ยังมีผลการวิจัยอีกแห่งหนึ่งซึ่งแสดงว่าผู้หญิงจะหลงป็นใจให้กับชายโหดแค่ชั่วคราวซึ่งแสดงว่าผู้หญิงจะหลงป็นใจให้กับชายโหดแค่ชั่วคราว แต่จะปักใจกับผู้ชายที่รักใคร่ห่วงใยแท้จริงมากกว่า

จักรวาลนี้มีตัวอย่างหลุมดำที่ดึงดูดได้แม้กระทั่งแสงสว่างให้หายเข้าไป มนุษย์เราก็อยมมีหลุมดำแห่งบาปที่ตูดบุญให้สูญหายได้เช่นกัน

ชายที่ลึกลับมีชื่อโดยปราศจากความละอาย ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้อยู่ต่ำ และยอมง่ายที่ใครต่อใครจะไกลลื่นลงไปหา ผลการวิจัยในข่าวน่ากลุ้มขึ้นนี้ น่าจะชี้ว่าชายโหดก็คือหลุมดำแห่งบาปสำหรับสาวน้อยสาวใหญ่นั้นเอง

มาว่ากันตามที่เห็นได้ด้วยตาเปล่านั้นครับ ถ้าผู้ชายคนหนึ่งจะฟันตะได้ก็โดยไม่ต้องเลือกถูกเขาเมียใคร ก็น่าจะมีเส้นพื้นฐานบางอย่างติดตัวอยู่บ้าง ไม่อย่างนั้นสาวฯ จะยอมหรือ?

แล้วก็เหมือนเสือ ยิ่งหมั่นลับเขี้ยวเล็บให้คมกริบด้วยการออกล่าเหยื่อบ่อยๆ ก็ยอมทรงมนต์สะกดให้เหยื่อเข้าอ่อน หลงนอนให้

ถ้ารักจะช่วยรักษาศาสนาเอาไว้ ให้เริ่มที่ตัวเราเองนี้แหละ อย่าไปโทษใคร อย่าไปยึดติดหรือสร้าง “รูปแบบ” ของความเป็นพุทธที่เครื่องแบบและภาษา เพราะการถือหลุยส์ วิตตอง คลั่งงูชชี่นั้นเพอร์ฟาร์รี่ ก็ไม่ผิดศีล ถ้าเขาไม่ได้โกง ลักขโมยใครมา

พุทธ เป็นเรื่องการมีชีวิตอย่างมีสติ รู้ตื่น รู้เบิกบานไม่ได้แปลว่าต้องอยู่แต่ในวัด อยู่ในวัด หรืออยู่ในวัด ถ้าขาดสติ ก็ตกจากความ เป็นพุทธได้เสมอกัน เพียงแต่การมีชีวิตอย่างมีสติ จะค่อยๆ มีความพอดีมากขึ้นๆ สมดุลมากขึ้น และเห็นความฟุ่มเฟือยมันเป็นส่วนเกินมากขึ้นๆ จำเป็นกับชีวิตน้อยลงๆ บางคนเรียกว่า โลกมัน จืดลง

แต่ไม่จำเป็น และไม่ควรด่วนไปตัดสินใครจาก “เฟอร์นิเจอร์” ที่เขาใช้ เพราะไม้บรรทัดเราอาจไม่เท่ากัน กระเป๋าคือเรา ฐานะเรากับเขาไม่เท่ากัน ความพอดีของเขากับเขา ก็ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน

เราไม่ได้เรียนวิปัสสนาเพื่อค้นหว่าเราดีกว่าใคร ใครแยกว่าเรา เราเรียนเพื่อให้ประจักษ์กับใจว่า จะดีจะแย่ ของแท้ของปลอม มันก็แค่เรื่องชั่วคราว หาสาระอะไรไม่ได้

ถ้าจุดหมายของเราอยู่ที่เชียงราย จะนั่งรถ บขส. หรือเฟอร์รารี ก็ไม่สำคัญ ขอให้เลือกถนนถูกสาย และอย่าโดนหลอกกลางทาง สุดท้ายก็จะได้ถึงที่หมายเหมือนกัน จะเอาสัมภาระใส่ชะลอม หรือหลุยส์ วิตตอง ก็ไม่ใช่ประเด็น เพราะถึงที่หมายเมื่อไหร่ สัมภาระ ก็ไม่มีความหมายอีกต่อไป

### สุขสันต์วันที่ยังหายใจครับ

กัดกินได้โดยง่าย ยิ่งเลื้อยหนุ่มมีพลังทางเพศห่อหุ้มมากขึ้นเท่าไร ก็ยิ่งกระตุ้นความรู้สึกของเหยื่อสาวให้เพริดตามมากขึ้นเท่านั้น

เพศชายได้เปรียบตรงที่ไม่เฝ้าไม่เสีย ไม่มีความบอบสลาย แล้วก็ไม่ไ้มีรูปเป็นทรัพย์ ธรรมชาติออกแบบให้ชายมีรูปเป็นเครื่องดึงดูดทรัพย์ จึงไม่ให้ความรู้สึกร้อยหรือ ผู้ชายจึงรู้สึกว่ายิ่งครอบครองหญิงมากก็เหมือนได้ทรัพย์มาก

ตรงข้ามกับเพศหญิงที่เสียเปรียบ อะไรๆ บอบสลายและดูเฝ้าเสียได้ กับทั้งมีรูปเป็นทรัพย์โดยธรรมชาติ เสียตัวเท่าไรก็เหมือนเสียทรัพย์ไปเท่านั้น ผู้หญิงจึงรู้สึกว่าตนเองมีค่าสูงเมื่อได้อยู่ในมือชายเพียงคนเดียว จะเสียมราคาหลงก็ด้วยความโง่เงา

แห่งวัย มิใช่ความโง่โง่ในนิกาม คนเราถูกจำแนกให้แตกต่างกันก็ด้วยความรู้สึกรู้สึกนึกคิด ถ้าเอาแต่นึกคิดตามสัญชาตญาณที่ธรรมชาติให้มา ก็โน้มเอียงที่จะเป็นผู้ไ้ต่ำ แต่หากนึกคิดสวนทางกับสัญชาตญาณทางธรรมชาติ ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไ้สูง

มนุษย์นั้น มีคุณสมบัติพิเศษกว่าสิ่งมีชีวิตอื่น ก็ตรงที่แม่ไ้ต่ำง่าย แต่ก็หมายถึงไ้สูงได้ด้วย!

และนั่นก็สอดคล้องกับผลวิจัยอีกชิ้น **ขอเพียงคุณฉลาดอย่างมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง คุณจะเลือกรักแท้และไม่ยอมแพ้เช็ทส์หรือต่อให้ยอมแพ้เช็ทส์ ในที่สุดคุณก็จะไม่ยอมเสียรักแท้ไป**

แต่ในความเป็นจริงนะครับ การยอมเขาให้สมอยากเราเพียงครั้งเดียว อาจหมายถึงการสูญเสียรักแท้ไปตลอดกาลก็ได้ ฉะนั้นคาถารักซารักแท้บทหนึ่งทีควรท่องกันไว้ให้ดีก็คือ **ครั้งเดียวก็อย่ายอม!**

# 4 สภาอารีย์

ถาม...ทุนการศึกษาที่บ้านอารีย์แจกอยู่นั้น ต้องเป็นเด็กที่เรียนเก่งหรือเปล่า?

ตอบ...ไม่ต้องครับ เราไม่ได้ใช้เกณฑ์เรียนเก่ง หรือคะแนนสอบ แต่ใช้ความตั้งใจจริง ความอยากศึกษาของเด็กเป็นหลัก ฉะนั้นใครที่ซัดสนกัส่งเรื่องมาให้มูลนิธิฯ พิจารณาได้ครับ เพียงขอความร่วมมือว่าขอให้เป็นที่ขาดแคลนจริงๆ มีปัญหาจนแก้ไขไม่ไหวจริงๆ นะครับ หากยังพอช่วยเหลือตัวเองได้บ้าง ก็อยากขอสงวนเงินการศึกษานี้ไว้ให้กับน้องๆ ที่ลำบากจริงๆ ครับ

ภูมิลำเนาจะจากจังหวัดไหนก็ได้ครับ ไม่เฉพาะว่าในเขต กทม. อย่างเดียว เพียงแต่หากจังหวัดนั้นๆ เราไม่มีอาสาสมัครอยู่ที่อาจพิจารณาล่าช้า หรือพิจารณาไม่ทั่วถึงไปบ้าง ก็ขอให้เข้าใจนึนะครับ เพราะที่นี้เราทำกันเป็นงานอาสาทำทั้งนั้น ทำให้อาจไม่สมบูรณ์เต็มร้อยนัก แต่ก็พยายามจัดสรรให้เกิดประโยชน์กับอนาคตของชาติให้มากที่สุดครับ

โดยขั้นตอนการพิจารณาคว่าวๆ ก็คือเมื่อเราได้รับจดหมายแจ้งความประสงค์ขอทุนแล้ว จะมีเจ้าหน้าที่ตรวจสอบข้อมูลจากที่แจ้งมาเบื้องต้นว่าพอจะอยู่ในข่ายของทุนที่เรามอบหรือไม่? หากผ่านมูลนิธิฯ ก็จะทำอาสาสมัครที่อยู่ละแวกใกล้เคียงกับผู้ขอเพื่อลงตรวจสอบในพื้นที่จริง ไปเยี่ยมบ้าน เยี่ยมโรงเรียนจริง โดยไม่นัดหมายล่วงหน้า เพื่อดูความจำเป็นจริงที่เกิดขึ้น ชั้นนี้อาจจะมากกว่าหนึ่งครั้ง เพราะต้องมีการพูดคุยกับทั้งตัวน้องเอง รวมถึงผู้ปกครอง ครู อาจารย์ เพื่อนบ้าน ฯลฯ ด้วย เพื่อข้อมูลจะได้ครบถ้วนพอเพียง

จากนั้นอาสาฯ ก็จะทำสรุปเคสเข้ามาเราก็จะมีคณะอนุกรรมการมาร่วมกันพิจารณา สิ่งที่ขาด แนวทางการช่วย โดยเคสไหนมีหน่วยงานอื่นที่สนับสนุนอยู่แล้ว เราก็จะประสานส่งเรื่องต่อไปยังหน่วยงานนั้น แล้วตามผลว่าการช่วยจากด้านนั้นเป็นเช่นไร ยังมีความขาดเหลืออะไรที่ต้องเสริมอีกไหม? ซึ่งบางกรณีอาจได้ความช่วยเหลือเพิ่มจากที่ขอด้วยซ้ำ เช่น พออาสาฯ ไปสำรวจพบผู้ปกครองที่สูงวัย ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ เราก็ประสานหน่วยงานอื่นที่ดูแลผู้สูงอายุเข้าไปสนับสนุนเป็นอีกกรณีไป

หรือหากเคสไหนไม่ได้ส่งให้หน่วยงานอื่น ทางมูลนิธิฯ ก็พิจารณาช่วยไปตามที่เห็นควร โดยมีข้อตกลงเพิ่มเติมอยู่บ้าง เช่น อาจให้น้องๆ ที่รับทุนเข้ามาร่วมกิจกรรมธรรมะที่มูลนิธิฯ ในกรณีที่อยู่ กทม. หรืออาจให้ไปช่วยงานวัด สำนักสงฆ์ในจังหวัดของน้องเอง ฯลฯ

ใครที่พบเจอน้องๆ ที่ขาดแคลนก็ทำเรื่องส่งมาได้นะครับ หรือใครที่ขอบงานแบบนี้จะสมัครมาเป็นอาสาฯ ในการลงพื้นที่สำรวจก็ยินดีครับ

อ้อ...แต่อาสาฯ นี้ก็เหมือนอาสาสมัครด้านอื่นๆ ของมูลนิธิฯ นะครับ คือทำกันด้วยใจ มูลนิธิฯ ไม่มีเงินเดือน ค่าเบี้ยเลี้ยงตอบแทนให้ครับ





พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก  
วัดป่าสุนันทวนาราม จ.กาญจนบุรี

## ทำใจเป็นธรรม

### ๕ ชมรมทำความสะอาดห้องสุขา

เมื่อพระอาจารย์ (มิตซูโอะ คเวสโก) ไปประเทศญี่ปุ่น ได้พบปะพูดคุยกับประธานบริษัทใหญ่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง

เขาเป็นสมาชิกชมรมทำความสะอาดห้องสุขา สมาชิกเป็นคนชั้นสูง เป็นประธานบริษัทใหญ่ๆ หรือผู้ใหญ่ในสังคมกันทั้งนั้น

กิจกรรมของเขาคือ ทำความสะอาดห้องสุขา ตามโรงเรียนต่างๆ และห้องสุขาสาธารณะเดือนละครั้ง เพื่อเป็นการละตัวตน เพื่อพัฒนาจิตใจตนเอง ชมรมนี้ตั้งขึ้นมาหลายสิบปีแล้ว

เมื่อก่อนจะเข้าไปขออนุญาตตามบ้าน ทำความสะอาดห้องสุขา แต่ทุกวันนี้เลือกเฉพาะที่สาธารณะเป็นส่วนใหญ่ เช่น ห้องสุขาในโรงเรียนประถม มัธยม ห้องสุขาสวนหย่อม ห้องสุขาสวนสาธารณะ



ทำความสะอาดแต่ละครั้งใช้เวลาเกือบ ๒ ชั่วโมง ขัดถูทำความสะอาดทุกส่วนของห้องน้ำ บางที่โดนดำต่างๆ นานา จากคนจรจัดที่อาศัยอยู่ใกล้ๆ กัน ก็มี กิจกรรมสร้างสรรค์นี้ นับว่ามีประโยชน์ ในการละทิวฐิมานะ อัดตาตัวตน ขัดเกลากิเลส ได้อย่างดีทีเดียว ใครเห็นประโยชน์แล้วก็ตั้งชมรม ปฏิบัติกันเลย เป็นชมรมทันสมัย คิดใหม่ ทำใหม่ ในการภาวนาพัฒนาจิตใจ

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



อ่านต่อฉบับหน้า  
มูลนิธิมาชา โคตมี โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๔๕๓, ๐-๒๖๗๖-๔๓๒๓

## พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล มีผลงานปาฬง ล้ำลูกกา คลอง ๑๐

(ต่อจากฉบับที่ ๑๖)  
**โยม :** ท่านอาจารย์คะเมื่อก่อนโยมเข้าใจว่า เราต้องนั่งสมาธิอย่างเดียว ตั้งหลายปีถึงจะมาเข้าใจ ว่าการทำตบนี้เดินไปเราก็ทำได้เลย  
**พระอาจารย์ :** ก็คิดดูนะ ตัวเราเองว่าเราจะเข้าใจวิธีการปฏิบัติ ตั้งกี่ปีก็ไม่ใหม่ ขนาดเราสนใจนะ แล้วถ้าคนไม่สนใจละ จะเข้าใจใหม่ ขนาดเรามาตั้งใจอยู่ทุกวัน อยู่เรื่อยๆ นะ กว่าเราจะเข้าใจกันนะ พระพุทธเจ้าจึงว่า มันยากเป็นขั้นเป็นตอน คนอยู่ในประเทศไทย อยู่ในเมืองพุทธคิดว่าจะรู้เรื่องพุทธศาสนา กลับไม่รู้เรื่องเลยใช้ไหม จะมาฟังธรรมก็ยากอีกขั้น ฟังธรรมแล้วจะนำไปปฏิบัติก็ยากอีกขั้น ปฏิบัติแล้วจะเห็นก็ยากอีก ยากเป็นขั้นเป็นตอนนะ ไม่ง่ายเลย  
**โยม :** ท่านอาจารย์คะ ถ้าเวลาทำงานก็ทำได้ เวลาเราเข้าห้องน้ำ ก็ทำได้อะไรก็รู้สึกรู้ว่าง่ายนะคะ  
**พระอาจารย์ :** ก็อะไรก็รู้สึกรู้ว่าง่าย รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรม ก็ไม่ได้ยากเกินความสามารถของเรา แต่ถ้าเบื้องต้น ไม่มีกรรมนั่งสมาธิ เดินจงกรม มันก็จะขาดความตั้งใจ ในระหว่างอิริยาบถปกติบางที่

มันก็จะทำไม่ค่อยได้ ได้แค่นี้บ้าง แล้วมันก็หลุดไปอีก มันเลยต้องมีการมานั่งสมาธิ เดินจงกรมอยู่บ่อยๆ เพื่อให้อิริยาบถต่างๆ ไปมัน เกิดเป็นอิริยาบถภาวนาด้วย มีความต่อเนื่อง ธรรมส่วนไหนที่ง่ายๆ ก็นำไปทำก่อน อย่าไปรอว่าอันนี้เราทำไม่ได้ อันอื่นเราก็ไม่ทำ ข้อนั้นเราทำไม่ได้เราวางไว้ก่อนก็ได้ พิจารณาข้อไหนที่ทำได้ก็ทำไป เหมือนศิลปะบางข้อถ้ายังรักษาไม่ได้ ก็วางไว้ก่อน สมาธินั่งได้ไหม นั่งได้ก็นั่งไป ปัญญาพิจารณาได้ไหม พิจารณาได้พิจารณาไป เดียว มันก็ช่วยเอง ช่วยให้ศีลเราดีขึ้น หรือเกิดมีศรัทธามีความอยากที่จะรักษาศีล บางที่มันสมาธิจิตเกิดสงบ เราก็คิดว่ารักษาศีลอีกซักหน่อยนะ มันจะได้ดีขึ้นอีกนิด ถ้าเรานั่งสมาธิแล้วจิตสงบเบาสบายกายเบา จิตเบา มันจะเกิดกำลังใจ มันอยากจะทำ นั่งที่ไร ตัวเบาหัว นิ่งสบายมันก็ชอบ มันมีความสุขที่นักปฏิบัติพึงหาได้ โดยที่ไม่ต้อง อิงอามิสคือวัตถุข้าวของภายนอก จิตสร้างด้วยตัวของมันเองได้  
**โยม :** มีสามีภรรยาคนหนึ่งบอกโยมว่าเขาไปเรียนอิทธิกรรมทุกวันอาทิตย์ โยมก็แนะนำว่าจะมาไปเรียนอยู่ทำไม น่าจะเร่งปฏิบัติก่อน อาจารย์มีความเห็นว่าสำคัญไหมคะ ในการเรียนอิทธิกรรม  
**พระอาจารย์ :** ก็สำคัญที่ข้อปฏิบัติ ที่จริงพระพุทธเจ้า ท่านก็บอก รู้ธรรมแม้เพียงบทเดียว แต่ปฏิบัติธรรม สมควรแก่ธรรมก็ชื่อว่า พุทฺธสุตฺรได้ สำคัญที่ว่าเราปฏิบัติริเปล่า เราว่าเวทนาเกิดดับ สุขทุกข์



**โปรดทราบ !!**  
พระอาจารย์ชยสาโร มีกิจกรรมดี ของด การปฏิบัติธรรมบ้านบุญ - ของวันที่ ๒ พ.ย. ๒๕๕๑ - ของวันที่ ๗ ธ.ค. ๒๕๕๑ **ขอเพิ่ม** การปฏิบัติธรรมบ้านบุญ - ขอเพิ่มวันที่ ๓๐ พ.ย. ๒๕๕๑

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)  
ในพระสูตรข้างต้น พระพุทธองค์ทรงระบุธรรมสี่ประการ ก่อนอื่นขอทบทวนและขยายความของธรรมเหล่านั้น  
**ศรัทธา** คือความเชื่อมั่นว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้จริง เชื่อว่าคำสอนของท่านเป็นจริง เมื่อศึกษาและปฏิบัติตามแล้วมีผลจริง ต่อผู้ที่ปฏิบัติจริง เชื่อว่าผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามคำสอนมีจริง และหม่อมริยชนนั้นนำเคารพนับถือยิ่งกว่าหมู่ชนอื่นทั้งหลายทั้งปวง เชื่อว่ามนุษย์เป็นผู้กำหนดชะตากรรมของมนุษย์เอง เราจะดี จะชั่ว จะสุข จะทุกข์ ก็อยู่ที่เรา ชีวิตของเราไม่ได้ขึ้นอยู่กับภูตผีปีศาจ เทวดา พรหม หรือการดลบันดาลของใครที่ไหน หากขึ้นอยู่กับ การกระทำของมนุษย์เองทางกาย วาจา ใจ ทั้งในอดีตและสำคัญที่สุด ในปัจจุบัน เชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองที่จะบรรลุดุริยธรรม และ เชื่อว่าความเป็นอิสระจากความทุกข์และกิเลสเป็นสิ่งที่สูงสุดที่มนุษย์ควรจะได้จากชีวิต

**ศีล** คือความงดงาม คือการห้ามใจจากการทำหรือพูดสิ่งที่เบียดเบียน ตนหรือคนอื่น การหลุดพ้นจากบาปกรรมทางกายและวาจา ศีลจะ มั่นคงด้วยการคุ้มครองของความละเอียดรอบาปและความเกรงกลัว ต่อบาป ศีลคือมาตรฐานชีวิตสำหรับผู้มุ่งการเจริญทางธรรม  
**จาคะ** คือความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนอกตัว คือความยินดี ในการให้ทานและการเกื้อหนุนจนเจือ ผู้มีจาคะเป็นคนใจดี อารีอารอบ ไม่ชิงก ขี้ตืด ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว เป็นผู้มีน้ำใจ  
**ปัญญา** คือความรู้ที่ดับทุกข์ดับกิเลสได้ มนุษย์อยู่ดี ๆ ก็ในทุกๆ ได้ ทั่วๆ ที่ไม่อยากเป็นแม่แต่นิดเดียว เพราะไม่เข้าใจว่าความทุกข์ เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร ทำไมไม่เข้าใจ? เพราะไม่เข้าใจตัวเองและ

เกิดดับ เราก็กินดูสุขทุกข์ไปเรื่อยๆ เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ทำอย่างนี้ให้เต็มที่ที่เป็นอริยบุคคลได้เหมือนกัน เพราะเป้าหมาย การศึกษาการปฏิบัติก็เพื่อการพ้นทุกข์ การละกิเลสได้ ถ้าทำอะไรแล้ว เพื่อให้กิเลสมันละมันหมดไปได้ ก็ชื่อว่าสำเร็จประโยชน์ ถ้าเรา เรียนไปเรื่อยๆ แล้วเราไม่ได้ปฏิบัติ มันก็เสียเวลา การเรียน การศึกษาพระพุทธเจ้าก็บอกว่า อย่าใช้วันทั้งวันให้สิ้นเปลืองไปกับ การศึกษาเล่าเรียน ระหว่างวันทั้งวันให้อยู่กับการภาวนา เดินจงกรม นั่งสมาธิ การศึกษาให้ใช้เวลาเพียงเสี้ยวหนึ่งของวัน ท่านบอก จะเป็นปริยัติ ที่ไม่เป็นรูปพิช ไม่มาคิดเจ้าของ  
**โยม :** ที่เขาเรียนกันทั้งเช้าและเย็นทุกวันไม่แยหรือคะ  
**พระอาจารย์ :** ก็เป็นความเห็นของเขา ถ้าเขาเอาความเห็นพระพุทธเจ้า ท่านก็ไม่ให้ศึกษาทั้งวัน ศึกษาทั้งวัน ข้อวัตรปฏิบัติก็ถูกละเลยไปหมด มัวแต่เรียนก็ไม่ได้ภาวนา เดินจงกรม นั่งสมาธิเลย พระพุทธเจ้า บอกภิกษุหลังฉันแล้วก็ให้เดินจงกรม สลับนั่งสมาธิไปจนกระทั่ง สิ้นยามแรกแห่งราตรี (ประมาณ ๔ ทุ่ม) หลังจากนั้นยามที่สองก็ให้นอน ยามที่สามตื่นประมาณตี ๒ แล้วก็ให้เดินจงกรม นั่งสมาธิ มาจนกระทั่ง ออกบิณฑบาต นี่เป็นภารกิจของนักบวชนที่เต็มสูตรนะ ลองดูว่า ทำไหวไหม ไม่ง่ายเลยนะ ที่วัดหนองป่าพงตี ๓ ต้องมาลงที่ศาลา ตี ๒ กว่าก็ต้องออกจากกุฏิแล้ว

ไม่พยายามที่จะเข้าใจเท่าที่ควร ผู้ที่ไม่เข้าใจตัวเอง ต้องใช้ชีวิตเป็นเหยื่อของอารมณ์อยู่เรื่อยไป อยู่ในห้องมืดกับงูเห่า จะเดินไปเดินมาโดยไม่โดนงูกัดได้หรือ แค่มะชนเฟอร์นิเจอร์ก็เหลือวิต  
ปัญญาในเบื้องต้นคือความรู้ระดับสัญญา ความจำที่เกิดจากการได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่านหลักธรรม อารมณ์ที่ดีและชั่ว เราปรุงขึ้นด้วยความเห็นและความคิด ผู้ที่เคยฟังหลักธรรมแล้วจะจดจำไว้ ไตร่ตรองจนเข้าใจความหมายแล้วจะมีแนวความคิดที่ดี เมื่อจิตแล่นไปตามแนวที่ดีก็ไม่ตรอง ไม่กระแทก ไม่เลื่อนไหล เช่น เมื่อมีใครกลั่นแกล้ง ผู้ที่ไม่เคยฟังเทศน์หรืออ่านหนังสือธรรมะมักจะโกรธแค้นหรือกลัดกลุ้ม ส่วนผู้ที่เคยศึกษาธรรมะจะจำได้ว่าพระเคยเล่าว่าแม้พระพุทธองค์เอง ทรงเคยโดน ทำไมเราจะโดนไม่ได้ เลยทำใจได้มากขึ้น ไม่ต้องคว่ำเอา ขวดเหล้าหรือยานอนหลับเป็นที่พึ่ง ปัญญาในระดับนี้เป็นปัญญาที่รู้บาปบุญคุณโทษ ให้มุมมองชีวิตและโลกที่สงบและตรงต่อความเป็นจริง ปัญญาในระดับสูงขึ้นไป เป็นปัญญาที่ให้ความรู้ ความเข้าใจที่เกิดขึ้นในจิตของผู้มีศีลบริสุทธิและสมาธิหนักแน่น ถึงขั้นนี้ ไม่ใช่ความคิดเสียแล้ว มันเร็วกว่าความคิด เหมือนเครื่องบินรบที่เร็วกว่าเสียง ปัญญาคือการเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงอย่างประจักษ์แจ้งจนหมดสนุก ในการยึดติดว่าเป็นเราหรือของเรา ปัญญาทะลุปรุไปรู้อะไรทั้งหลายทั้งปวง รวมถึงความรู้สึกนึกคิดของตน ล้วนแต่เป็นของธรรมชาติที่ไม่มีเจ้าของ ปัญญาค้นพบว่าชีวิตไม่ใช่ป้อมปราการในที่กันดาร หากเป็นแม่น้ำที่ไหลอย่างเยือกเย็นอยู่ในอุทยานแห่งโลก เมื่อปัญญาเห็นอย่างนี้ก็จะปล่อยวาง พระพุทธองค์ทรงสอนว่าลูกที่ดีควรเอาใจใส่ปรนนิบัติมารดาบิดา การปรนนิบัตินั้นเริ่มด้วยวัตถุ แต่ไม่ได้จบด้วยวัตถุ การให้วัตถุหรือการอำนวยความสะดวกสบายเป็นสัญลักษณ์ของความรัก แต่ไม่ใช่เครื่องพิสูจน์ความรัก และไม่ควรเป็นสิ่งทดแทนความรักเสียเลย วิธีการปฏิบัติต่อพ่อแม่ในแต่ละครอบครัวจะไม่เหมือนกัน เพราะย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง เช่น ลูกมีกี่คน ยังเด็กหรือโตแล้ว อยู่ที่บ้านหรือออกเรือนแล้ว อยู่ใกล้หรือไกล เป็นต้น ถ้าคุณพ่อคุณแม่อยู่ในวัยชราแล้ว ลูกที่ดีต้องช่วยกันดูแลหรือผู้ที่ไม่สะดวกจริงๆ (ไม่ใช่แค่ข้ออ้าง) ก็ไปเยี่ยมบ่อยๆ หรืออย่างน้อยที่สุดโทรศัพท์ไปคุยหรือเขียนจดหมายเป็นประจำ เล่าให้ท่านฟังเรื่องราวในชีวิตของลูก เพราะความที่รู้ว่าลูกคิดถึงและเป็นห่วง เป็นยาเย็นที่สามารถสงบจิตสงบใจของพ่อแม่ได้อย่างสนิท มีฤทธิ์มากกว่ายาที่หม้อจัดให้ท่านเยอะ ฉะนั้นลูกต้องให้สิ่งที่ตนมีอยู่ ท่านป่วยเราเสียค่ายา ค่าหมอ ให้ท่านก็ดีมาก แต่ถ้าเราอยากจนช่วยด้านนั้นไม่ได้ เราต้องให้ในสิ่งที่เรามี เช่น เวลาการนั่งเป็นเพื่อน อ่านหนังสือให้ท่านฟังหรือการพยาบาลเท่าที่เราทำได้ เช่น การนวด การเช็ดตัว การป้อนข้าว อาจมีค่าต่อท่านมากกว่าเงิน พระสูตรที่อ้างถึงข้างต้นนั้นทำให้เข้าใจว่าตัวกำหนดความสุขและความทุกข์ในชีวิตของเรา ที่ยิ่งใหญ่คือความรู้สึกนึกคิดหรือจิตใจของเราเอง ท่านจึงสอนว่าลูกที่สามารถช่วยให้คุณพ่อคุณแม่ตั้งอยู่ในธรรม มีจิตใจแจ่มใสเบิกบานได้ ก็ได้บุญมากทีเดียวเพราะเป็นการให้หรือช่วยให้ท่านได้สิ่งล้ำค่า การให้สิ่งของ มันเสียได้เสื่อมได้ บางครั้งกลายเป็นดาบสองคมก็มี การรับใช้ก็ช่วยท่านได้เฉพาะในชาตินี้ แต่คุณงามความดีไม่มีโทษอย่างนั้นเลย ไม่ลอยตัวตามความเชื่อถือของใคร ไม่มีขึ้นมีลง ไม่มีใครแย่งชิงได้และยังเป็นเสบียงในการเดินทางไปสู่ชาติหน้าด้วย ท่านจึงเรียกคุณธรรมต่างๆ ว่าเป็นอริยทรัพย์ คือเป็นทรัพย์อันประเสริฐ ประเสริฐเพราะเป็นสิ่งให้ได้สั่งอันประเสริฐ คือความเป็นอิสระจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง เราควรจะให้ความสุขความสบายแก่ผู้มีบุญคุณต่อเราให้มากที่สุดเท่าที่เราทำได้ แต่ในขณะที่เดียวกันไม่ควรลืมความจริงว่าสิ่งที่สูงกว่านี้ยังมีอยู่ ต้องเข้าใจว่าการช่วยลดความทรมานในการตรูหัดดูเหว้ในวิถุสงสารของพ่อแม่ยังผู้ถูกรลดเหตุที่พ่อแม่ต้องรับกรรมมานั้นต่อไปไม่ได้



# เพลิงนาคา

ป่าแดง...ช่างแต่งหน้าสาวประเภทสองทักถาม
“สงสัยไปเกี่ยวกับแฟนมั่งป่า” รอยจันทร์ตอบแถมหมั่นได้
“แหม...น่าเสียดายจัง” ป้าแดงยิ้มหวาน “หล่อๆ อย่างนี้ไม่น่าริบมีแฟนเลยนะ”

หญิงสาวยิ้มขัน จิวเป็นขวัญใจพวกป่าๆ ทั้งสาวแท้สาวเทียม ความที่เขาช่างคุยช่างเล่นเป็นกันเองกับทุกคนจึงไม่มีใครรังเกียจหน้าซ้ำยังชวนเข้าวงการทุกครั้งที่เจอหน้า

“แล้วสวยๆ อย่างรอยนี่ล่ะคะ...ไม่เห็นมีใครมาจีบ ไม่น่าเสียดายกว่าเธอ?” รอยจันทร์แกล้งปน

“โถ...หนูรอย สมัยนี้ผู้ชายดีๆ หายาก ถ้าไม่มีคนดีเข้ามา สู้ยอมเป็นโสเภณีนี่แหละดีแล้ว”

หญิงสาวนึกขัน ป้าแดงทำท่าเหมือนอยากคุยต่อ แต่คิดถึงเรื่องสำคัญได้

“เออ...จริงสิ อาทิศย์หน้าหนูว่างมัย มีงานเดินแบบ อยากให้ไปร่วมด้วย”

“ไม่รู้สิคะ” รอยจันทร์ตอบง่ายๆ “ต้องถามเจ้าริวมั่น คิวของรอยอยู่กับมันหมดเลย”

“อ้าว...ทำยังไงดี ป้าจะรีบส่งชื่อนางแบบด้วยสิ”

หญิงสาวเฉย ในใจคิด รู้ว่าริบ ทำไมไม่บอกแต่เนิ่นๆ ละยะ... ป้าแดงรับงานหลายอย่างทั้งช่างแต่งหน้า จัดหานางแบบ เป็นสไตลิสต์ นิตยสารแฟชั่น และอื่นๆ อีกพะเรอ สมองเลยสับสนเรียงลำดับงานไม่ค่อยถูก

“เอาอย่างนี้ หนูช่วยโทร. ถามริวให้หน่อยได้มัยจะ ป้าอยากได้หนูจริงๆ นะ”

รอยจันทร์ถอนใจ ยังไงเสียป่าแดงก็ไม่ใช้คนคบไม่ได้ ถ้ายังอยู่ในวงการนี้ ก็ต้องอาศัยพึ่งพาแกอีกเยอะ

“คะ” หญิงสาวตอบรับ กดโทรศัพท์เข้ามือถือน้องชาย เสียเงรื่งกตั้งอยู่บนานจนรำคาญจะวางหู เจ้าน้องชายถึงยอมรับโทรศัพท์

“ว่ายังไงเจ้” น้ำเสียงสดใส

“ทำอะไรอยู่ะ เพิ่งมารับสาย” หล่อนเตรียมบ่น

“เพิ่งส่งน้องน้ำฝนขึ้นรถ มิธุระอะไร”

“เออ...อาทิศย์หน้าฉันมีคิวว่างมัย ป้าแดงจะให้ไปเดินแบบ”

“ว่าง” คำตอบทันทีราวกับข้อมูลพร้อมอยู่ในสมอง

“เออดี...ฉันจะมารับงาน” หล่อนพูดพลางเตรียมวางหู

“เดี๋ยวลีเจ้ แล้วคืนนี้ต้องถ่ายอีกกี่ฉาก”

“อีกเยอะ” หล่อนตอบง่ายๆ

“เธออ ถ้างั้นเดี๋ยวงจะไปกองถ่าย ขากลับจะขับรถให้”

“ยะ...รับมาแล้วกัน คนแถวนี้เขาถามถึงกันใหญ่” รอยจันทร์แกล้งปรายตาทางป่าแดง

**ริวหัวเราะเบาๆ ตามสาย ความหวังโยสอดแทรกอยู่ในน้ำเสียงคำพูด**

อ่านต่อฉบับหน้า

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



**ฟื้นเกลียวกลับมาถึงบ้านแล้ว บ้านที่เจียบสังัด ปิดตาย ไม่มีคนอยู่ ประตูรั้วมีวัชพืชไม่เลื้อยพาดพันกรงรั้ง ถนนเล็กๆ ทอดสู่ตัวบ้านเต็มไปด้วยหญ้าตามรอยแตก ต้นไม้ใหญ่ที่เคยปลูก บัดนี้รุ่มครึ้ม กิ่งใบหนาจนแทบคลุมหลังคาบ้าน**

หญิงสาวเปิดประตู ทุกสิ่งภายในยังอยู่สภาพเดิมไม่มีใครแตะต้อง ประตูหน้าต่างไร้ร่องรอยจัดแงะ ในซอยลึกเช่นนี้เชื่อว่าไม่มีขโมยแต่ “ผู้ดูแลบ้าน” ทำหน้าที่อย่างดีเยี่ยมจนไม่มีใครกล้าเหยียบย่างแม้ยามกลางวัน

บ้านสองชั้นเปิดตาย สภาพทั่วไปยังไม่โทรม เพอร์นิเจอร์อยู่ครบ ผุ่นจับหนา หยากไย่แมงมุมยี่ดครองทั่วผนังเพดาน ฟื้นเกลียวเดินผ่านพวกมันด้วยแววตาเรียบเฉยรับรู้จนถึงห้องพระชั้นสอง ทันทีที่เปิดประตูห้องพระ กลิ่นดอกไม้แห้งลอยมากระทบ แสงสว่างเหนือหน้าต่างฉายให้เห็นโต๊ะหมู่บูชาที่แน่นขนัดด้วยพระพุทธรูปปางต่างๆ ฟื้นเกลียวทรุดลงนั่งคุกเข่าไม่ใส่ใจละของผุ่นบนพื้น ก้มกราบด้วยกิริยานอบน้อมบูชา จากนั้นพับขาเรียบร้อย สายตาแลเลยอีกด้านของห้อง รูปภาพบรรพบุรุษที่เสียชีวิตใส่กรอบเรียงรายตามลำดับ

ภาพบิดาเป็นหนึ่งในนั้น ดวงตาฟื้นเกลียวทอดมองอ่อนโยน ก่อนพุดขึ้นด้วยเสียงแผ่วเบา

“หนูกลับมาแล้วคะพ่อ...ภาระครั้งนี้คงเป็นหน้าที่ทางโลก ครั้งสุดท้ายสำหรับหนู หลายปีที่ป่าพิญเพียรขัดเกลาจิตใจ หนูก็รู้มาตลอดว่าหน้าที่ยังไม่จบ หนูกลับมาครั้งนี้เพื่อทำหน้าที่แทนพ่อ ขออย่าได้เป็นห่วง ขอให้มีความสุข ณ ที่ที่พ่ออยู่ เรื่องราวทางนี้ หนูรับปากจะจัดการให้เรียบร้อยสมบูรณ์ หนูสัญญา”

หญิงสาวพริ้มตาลง สำรวมจิตราวกับจะส่งข้อความทั้งหมดขึ้นไปสู่เบื้องบน จิตใจอึมชานดวงจิตที่มองเห็นทราบชัด หลอนได้รับคำอนุโมทนา

*ลืมตา...ประกายฉายวับ ดวงหน้างามคล้ายรูปสลักตั้งเด่นนิ่ง ผมยวาทูกปลอลยสยายเต็มแผ่นหลัง เวลาใกล้มาถึงแล้ว งานที่ต้องทำยังมีอีกมาก...นอกจากช่วยชายหนุ่มที่ได้รับคืนอำนาจนาคาก็ยังมีอีกหลายเรื่องต้องดำเนินให้เสร็จ...หวังว่างานทั้งหมดคงลุล่วงโดยเร็ว*

อากาศในห้องพระไม่อับทึบ หน้าซ้ำยังปลอดโปร่งคละเคล้า กลิ่นดอกไม้แห้งซึมแทรกจางๆ นอกจากฟื้นเกลียวก็ดูเหมือนมีบุคคลอื่นเข้ามาร่วมด้วย

**“คัท” เสียงผู้กำกับดังขึ้น การแสดงหยุดลง “โอเค พักได้”** นักแสดงแยกย้ายออกจากฉาก รอยจันทร์กลับไปห้องแต่งตัว ตั้งใจหาที่หลบพักผ่อน คืนนี้ต้องถ่ายอีกหลายฉาก ไม่รู้เสร็จเมื่อไหร่ ถึงเอารถมาก็กลัวขับไม่ไหวผลอลหลับในรถจนเสไฟฟ้าคังได้ขึ้นหน้าหนึ่งกันบ้าง

“รอย...วันนี้ไม่เห็นน้องริวเลย ไปไหนจ๊ะ ป้าคิดทั้ง คิดถึง”

**ขอเชิญร่วมพิธีเททองหล่อพระประธาน**

**พุทธธรรมสถาน ผาซ่อนแก้ว ๒ องค์**

**วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๑ เวลา ๐๙.๐๙ น.**

ณ โรงหล่อประยงค์ อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม

(สอบถามเส้นทางได้ที่ โทร. ๐-๓๔๒๒-๗๕๕๘)

**รายละเอียดพระประธาน**

๑. พระปิยะพุทธบรมไตรโลกนาถ

(พระพุทธเจ้าที่ทรงเป็นที่รักและที่พึ่งของสามโลก)

พระพุทธรูปปางยืนนภาวนา ขนาดสูงประมาณ ๗.๕ เมตร

๒. พระพุทธรัตนประทับ

(พระพุทธเจ้าที่ทรงเป็นแสงสว่างนำทางอันประเสริฐ)

พระพุทธรูปปางปฐมเทศนา ขนาดสูงประมาณ ๙๙ เซนติเมตร

**ท่านสามารถร่วมกุศลโดยการโอนเงินเข้า ‘บัญชีพุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว’**

บัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกรุงไทย สาขาตลาดห้วยไผ่

ชื่อบัญชี **ธรรมสถานพระธาตุผาซ่อนแก้ว** หมายเลข **๔๒๙-๒-๑๗๙๘๙-๓**

(กรุณาโอนเงินให้จำนวนลงท้ายด้วยเลข ๙

เพื่อให้ทางวัดทราบว่าเป็นการร่วมกุศลเพื่อสร้างพระประธาน)

**\*\*** สำหรับท่านที่โอนเงินร่วมบุญแล้ว และต้องการใบอนุโมทนาบัตร

กรุณาแจ้งคุณตุ้ย (รุ่งรัก ศิริเวช) โทร. ๐๘-๑๑๗๔-๘๑๗๒

แตกแยก เมื่อทำความเพียรจนบรรลุธรรมแล้ว แม้ภัยเหล่านั้น จะมาถึงก็ยังคงอยู่อย่างสุขสบายได้)

*(๒๒/๗๘ พุதியอนาคตสูตร)*

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้ ภิกษุไม่อยู่ประพฤติเพื่อประจบคน ไม่อยู่ประพฤติเพื่ออันสงสัคือลาภสักการะและความสรรเสริญ ไม่อยู่ประพฤติด้วยคิดว่า ชนทั้งหลายจงรู้จักเราด้วยอาการอย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ที่แท้พรหมจรรย์นี้ ภิกษุยอมอยู่ประพฤติเพื่อสํารวม เพื่อการละ เพื่อความรู้ยิ่ง และเพื่อกำหนดรู้

*(๒๕/๒๑๓ ปฐมนภวนาสุตระ)*

ท่านทั้งหลายต้องทำความเพียรเอง ตถาคตเป็นแต่ผู้บอก

*(๒๕/๓๐ ธีรรมบท)*

ท่านทั้งหลายเป็นผู้ไม่ประมาทในประโยชน์ตน เป็นบุคคลมีความเพียร มุ่งต่อที่สุดแห่งพรหมจรรย์อยู่ทุกอิริยาบถเกิด

*(ปฐมสมโพธิ)*

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อพิจารณาเห็นประโยชน์ตน ก็ควรยังประโยชน์นั้น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท เมื่อพิจารณาเห็นประโยชน์ผู้อื่น ก็ควรยังประโยชน์นั้น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท เมื่อพิจารณาเห็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ก็ควรยังประโยชน์นั้น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

*(๑๖/๖๗ พุதியทสพลสูตร)*

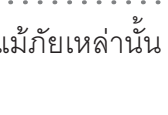
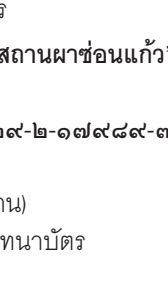
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โพธิญาณอันเรานั้นได้บรรลุด้วยความไม่ประมาท หากมันพวกเราจะพึงเพียรพยายามอย่างไม่ระยอห้อยถอย ไม่นานเลย แม้พวกเธอก็จะประจักษ์แจ้งจุดหมายของชีวิตประเสริฐ เข้าถึงได้ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในชาตินี้ทีเดียว

*(๒๐/๒๕๑ อังคุดตรนิกาย ทุกนิบาต)*

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนพวกเขาว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเขาจงยังกิจทั้งปวงอันเป็นประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด

*(๑๐/๑๔๓ มหาปรินิพพานสูตร)*

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



*(๒๒/๗๘ พุதியอนาคตสูตร)*

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้ ภิกษุไม่อยู่ประพฤติเพื่อประจบคน ไม่อยู่ประพฤติเพื่ออันสงสัคือลาภสักการะและความสรรเสริญ ไม่อยู่ประพฤติด้วยคิดว่า ชนทั้งหลายจงรู้จักเราด้วยอาการอย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ที่แท้พรหมจรรย์นี้ ภิกษุยอมอยู่ประพฤติเพื่อสํารวม เพื่อการละ เพื่อความรู้ยิ่ง และเพื่อกำหนดรู้

*(๒๕/๒๑๓ ปฐมนภวนาสุตระ)*

ท่านทั้งหลายต้องทำความเพียรเอง ตถาคตเป็นแต่ผู้บอก

*(๒๕/๓๐ ธีรรมบท)*

ท่านทั้งหลายเป็นผู้ไม่ประมาทในประโยชน์ตน เป็นบุคคลมีความเพียร มุ่งต่อที่สุดแห่งพรหมจรรย์อยู่ทุกอิริยาบถเกิด

*(ปฐมสมโพธิ)*

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อพิจารณาเห็นประโยชน์ตน ก็ควรยังประโยชน์นั้น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท เมื่อพิจารณาเห็นประโยชน์ผู้อื่น ก็ควรยังประโยชน์นั้น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท เมื่อพิจารณาเห็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ก็ควรยังประโยชน์นั้น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

*(๑๖/๖๗ พุதியทสพลสูตร)*

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โพธิญาณอันเรานั้นได้บรรลุด้วยความไม่ประมาท หากมันพวกเราจะพึงเพียรพยายามอย่างไม่ระยอห้อยถอย ไม่นานเลย แม้พวกเธอก็จะประจักษ์แจ้งจุดหมายของชีวิตประเสริฐ เข้าถึงได้ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในชาตินี้ทีเดียว

*(๒๐/๒๕๑ อังคุดตรนิกาย ทุกนิบาต)*

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนพวกเขาว่า สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเขาจงยังกิจทั้งปวงอันเป็นประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่น ให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด

*(๑๐/๑๔๓ มหาปรินิพพานสูตร)*

อ่านต่อฉบับหน้า



*(ต่อจากฉบับที่แล้ว)*

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมสรรเสริญความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่สรรเสริญการหยุดอยู่ หรือความเสื่อมในกุศลธรรมทั้งหลาย

*(๒๔/๕๓ สุตีสสูตร)*

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นั้นโคนไม้ นั้นเรือนว่าง ขอเธอทั้งหลาย จงพึงพินิจ อย่าประมาท อย่าต้องเป็นผู้เดือดร้อนใจในภายหลังเลย นี่เป็นอนุศาสน์ของเราสำหรับเธอทั้งหลาย

*(๒๓/๗๑ อภิกานุศาสนีสสูตร)*

พึงทำความเพียรในวันนี้แหละ ใครเล่าจะรู้วันตายในวันพรุ่งนี้

*(๑๔/๕๒๗ ภัทเทกรัตตสูตร)*

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุพิจารณาว่า เราจะตั้งกามอย่างไรได้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต แล้วจะมาแสวงหากามอย่างนั้น หรือกามที่เลวกว่า นั้นไม่สมควรแก่เราเลย ภิกษุนั้นจึงตกลงใจว่า ความเพียรของเราต้องไม่ย่อหย่อน สติต้องตั้งมั่น จิตต้องเป็นสมาธิ เธอทำตัวเองให้เป็นอธิปไตย ละอกุศล บำเพ็ญกุศล อย่างนี้ เราเรียกว่า อัตตาริปไตย

เราบวชอยู่อย่างนี้ เหตุไรจะมัวมาคิดนึกในเรื่องกาม เรื่องพยาบาท เรื่องเบียดเบียนกัน ก็ในโลกอันกว้างใหญ่นี้ สมณพราหมณ์ และเทวดาผู้มีฤทธิ์มีทิพยจักขูรู้จิตคนอื่นได้มีอยู่ สมณพราหมณ์ และเทวดาเหล่านั้น เห็นไปได้ไกลด้วย ท่านเข้ามาใกล้ก็ไม่เห็นตัว ท่านรู้จิตของผู้อื่นด้วย ท่านเหล่านั้นจึงพึงรู้จักเราอย่างนี้ว่า คุณบุตรผู้นี้ซิ เขาออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธา แล้วยังวุ่นด้วยธรรมอันเป็นบาปอกุศลอยู่ ภิกษุนั้นจึงตกลงใจว่า ความเพียรของเราต้องไม่ย่อหย่อน สติต้องตั้งมั่น จิตต้องเป็นสมาธิ เธอทำโลก (คือผู้อื่น) นั้นแล ให้เป็นอธิปไตย ละอกุศล บำเพ็ญกุศล อย่างนี้ เราเรียกว่าโลกาธิปไตย

เราบวชอยู่ในพระธรรมวินัยอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้วอย่างนี้ เหตุไรจะมัวมาเกียจคร้านประมาทเสีย นั้นไม่ควรแก่เราเลย ภิกษุนั้นจึงตกลงใจว่า ความเพียรของเราต้องไม่ย่อหย่อน สติต้องตั้งมั่น จิตต้องเป็นสมาธิ เธอทำกรรมนั้นแลให้เป็นอธิปไตย ละอกุศล บำเพ็ญกุศล อย่างนี้เราเรียกว่า ธรรมาริปไตย

*(๒๐/๔๗๙ อธิปไตยสูตร)*

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อมองเห็นภัยต่างๆ ในอนาคตก็ควรเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศตัวเด็ดเดี่ยว เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อเข้าถึงธรรมที่ยังไม่เข้าถึง (ภัยเหล่านั้น ได้แก่ ความชรา อาพาธ ชั่วอายุากหมากแพง คราวบ้านเมืองไม่สงบ คราวสงฆ์



# หนูห้อยอาร์รี่

กุลฤดี/อรจร

## ปล่อยปลา ปล่อยใจ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายคำว่า ปล่อยนก ปล่อยปลา : (สำ) ก. ปล่อยให้เป็นอิสระ, ไม่เอาผิด, ปล่อยให้พ้นจากความผูกพัน, ปล่อยลูกนกลูกกา ก็ว่า.

การปล่อยปลาตามความเชื่อที่มีมา ถือว่าเป็นการปล่อยเคราะห์ลงแม่น้ำ ผู้เคราะห์ไม่ดีต้องทำบุญให้ทานชีวิตสัตว์ จะได้กุศลส่งผลให้ชีวิตดีขึ้น และแก้ไขดวงชะตาให้พ้นเคราะห์ได้ แต่ก็มีบางคนไม่ได้ปล่อยปลาเพื่อสะเดาะเคราะห์หรือโชคลางแต่ประการใด

“คุณพ่อคุณแม่ชอบปล่อยปลาค่ะ เทียนเคยไปด้วยหลายครั้ง ตอนหลังเวลาเทียนไปตลาดกับคุณแม่ ก็จะไปบอกให้คุณแม่ซื้อปลาในตลาดไปปล่อยแถวคนขายฆ่ามันเอามาทำอาหาร” “เด็กหญิงเทียน” ไม่อยากให้ปลาที่ตื่นกระแตอยู่อยู่ในกะละมัง ต้องกลายเป็นอาหารอันโอชะของมนุษย์ เธอชอบที่จะเห็นมันแหวกว่ายอยู่ในสายน้ำมากกว่า

“สงสัยคุณแม่ซื้อปลาทุกวัน เวลาไปปล่อยปลาที่วัดเสร็จแล้ว ชอบให้อาหารปลาด้วย เพราะสนุก มีความสุข เวลารู้ว่าปลาได้กินอิ่ม และปลาก็จะสะบัดน้ำใส่”



‘เทียน’ ด.ญ.ธรรมธร บวรเอนกสกุล อายุ ๙ ปี

การปลดปล่อยสัตว์ตัวน้อย ให้เป็นอิสระจากการถูกเบียดเบียน โดยมีได้หวังสิ่งตอบแทนใด กลับเป็นบุญหนุนนำให้จิตใจได้รับความอึดเอน รวากับว่าได้ปลดปล่อยใจให้อิสระจากความทุกข์ ซึ่งแตกต่างจาก พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ที่ให้ความหมายคำว่า ปล่อยใจ : ก. เคลิบเคลิ้ม, คิดฝันไป, เช่น ปล่อยใจไปตามอารมณ์ การปล่อยใจในความหมายนี้เป็นเพียงสิ่งฟุ้งซ่านไม่ทำให้เกิดสติปัญญา

บุญ ทาน เมื่อทำอย่างจริงจัง ความทุกข์ที่เคลือบอยู่ ย่อมหลุดคลายออกจากใจได้จริงๆ ขณะเดียวกัน แม้จะปล่อยนกปล่อยปลา หรือให้ชีวิตวัวควายมากมายสักกี่ตัว ก็หาเกิดบุญมากมายไม่ หากใจที่ทำเต็มไปด้วยความอยากได้ อยากดีดูใจร้อนเร่าอยู่กลางกองไฟ ใจเช่นนั้นน่าจะได้รับความเมตตาจากชีวิตสัตว์ทั้งหลายมากมายนัก

“เวลาเทียนใจลอย คุณพ่อจะสะกิดให้รู้ตัว รู้ในใจของเรา แต่เทียนก็รู้บ้างไม่รู้บ้างค่ะ” ฟังทีเด็กหญิงร่างผอมสูงคนนี้พูดแล้ว เชื่อว่าอีกไม่ช้านาน เธอคงเข้าใจแนวทางปฏิบัติจิตใจ รู้ใจ เป็นแน่

อันที่จริงเมตตาใจตนเองมีความสำคัญที่สุด คือการดูใจให้ห่างไว้จากกิเลส หมายถึงความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเสมือนไฟสามกองที่คอยเผาผลาญเมื่อเข้าไปใกล้มัน การยอมให้จิตใจเร่าร้อนด้วยความคิดปรุงแต่งนานาประการ ย่อมพบแต่ความทุกข์ จะทำบุญยิ่งใหญ่ใดๆ ก็ทดแทนชดเชยไม่ได้

“เหมือนเวลาเห็นปลากะโดดลงน้ำแล้วเทียนมีความสุข คุณพ่อก็บอกให้ดูว่าใจเรากำลังเป็นสุข แต่ถ้าดูไม่ออกก็ไม่เป็นไร เพราะยังเด็กอยู่”

แม้วันนี้เทียนอาจดูใจตัวเองออกบ้าง ไม่ออกบ้าง แต่ตราบไคที่เทียนยังเพียรสังเกตใจตัวเองอยู่ วันหนึ่งข้างหน้าเทียนอาจไม่เพียง “ปล่อยปลา คินสู่น้ำ” แต่อาจจะ “ปล่อยใจคินสูธรรมชาติ” ได้ด้วย



ด.ช.ณัฐวัฒน์ วิทยาคณสกุลชัย

### แนะนำโครงการ “ผู้ให้เสียงรุ่นเยาว์”

“บ้านอาร์รี่” เปิดโอกาสให้น้องๆ ได้มีโอกาสแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ และสืบสานวัฒนธรรมทางด้านภาษาไทย รวมทั้งปลูกฝังให้ใกล้ชิดกับพุทธศาสนา โดยผ่านนิทานธรรมะที่แต่งเป็นคำกลอน บทโดย คุณสายฝน ศิลปพรหม กิจกรรมนี้จะให้น้องๆ ได้อ่านบทกวีนิทานธรรมะ เพื่อออกอากาศในรายการวิทยุธรรมะอาร์รี่ ซึ่งออกอากาศทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น. ทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕๑ KHz เชิญชวนน้องๆ ที่สนใจ อายุไม่เกิน ๑๒ ปี สามารถแจ้งความประสงค์ได้ที่ คุณศิวาพร ๐๘-๙๑๒๘-๐๔๔๖ หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ เพื่อนัดวันและเวลาทำการอัดเสียง ที่มูลนิธิบ้านอาร์รี่ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น



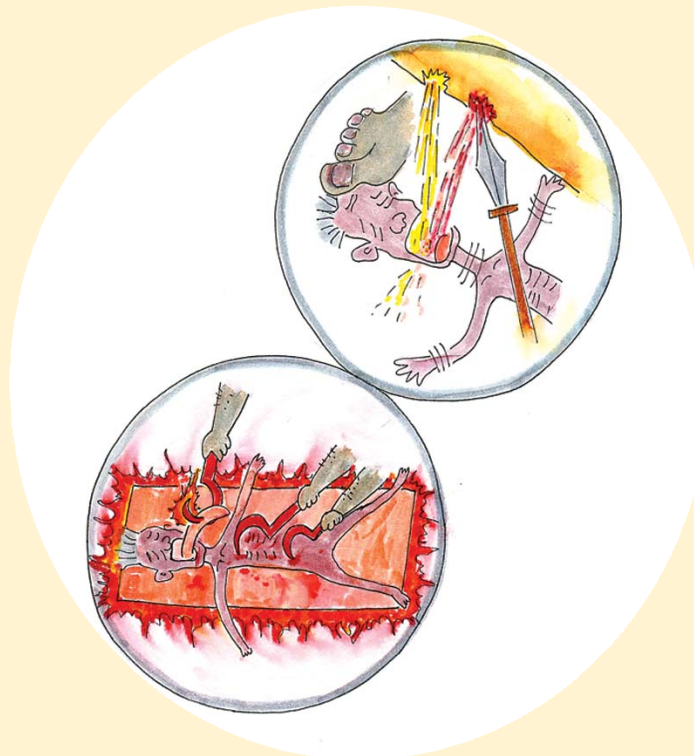
### โครงการมอบทุนการศึกษา

ด้วยทางมูลนิธิบ้านอาร์รี่ มีนโยบายสนับสนุนทางการศึกษาสำหรับนักเรียน, นักศึกษา ที่มีความประพฤติดี แต่ขาดทุนทรัพย์ หากท่านใดมีความประสงค์ที่จะขอรับทุนดังกล่าว กรุณาส่งรายละเอียดของผู้ที่ต้องการจะรับทุน อาทิ สาเหตุที่ขอรับทุน, หนังสือรับรองจากสถานศึกษา, สำเนาบัตรประชาชน หรือสำเนาบัตรของผู้ปกครอง (ในกรณีที่ผู้ขอรับทุนยังไม่มีบัตรประจำตัว), สำเนาทะเบียนบ้าน, สำเนาผลการเรียนของปีที่ผ่านมา และอื่นๆ เพื่อประกอบการพิจารณา โดยส่งมาที่ มูลนิธิบ้านอาร์รี่ เลขที่ ๑๗/๑ ซ.อาร์รี่ ๑ ถ.พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

# พระเนมิราช

## ทศชาติอัศจรรย์

สายฝน ศิลปพรหม



ขุมลึบเอ็ด นรกรน้ำเลือด และน้ำหนอง  
กระหายต้อง ต้มชด จนหมดสิ้น  
ฆ่าแม่พ่อ อรหันต์ นั้นมลทิน  
แม่แต่ดิน โทษมหันต์ ทัณฑ์อาญา

ขุมลึบสอง นรกเบ็ด ต้องเข็ดเขี้ยว  
ขอเหล็กร้อน แดงเกี้ยว ลิ่นเขียวหนา  
นอนบนแผ่น เหล็กร้อนจัด สักกายา  
ทุกขเวทนา เพราะคำขาย คดโกงกัน



ขุมลึบสาม ภูเขาเหล็ก ร้อนแดงจัด  
สามลูกล้อม พร้อมบดอัด ไม่อาจสู้  
กลับคืนร่าง ขึ้นมาใหม่ หนีไม่ทัน  
ถูกบดพลัน เพราะนอกใจ ในสามี

ขุมลึบสี่ นรกบ่อไฟ ลูกไหม้อยู่  
พวกเป็นขี้ เมียใคร ไม่อาจหนี  
ถูกจับโยน ลงไป ไม่ปราณี  
ยอมมอดม้วย ชีวิต ขุมนี้รอ



ขุมลึบห้า นรกสัตว์ แสนนำเกลียด  
น่ารังเกียจ น่ากลัวจน ขนลุกหนอ  
เพราะเห็นผิด ว่าชาติหน้า เรื่องบาป  
บาปบุญก็ ไร้สาระ ขอสบาย

ลึบห้าขุม ตำริ หวันวิตก  
อีกนรก อื่นอื่น ดินดาชหลาย  
ผลกรรมชั่ว ทางกาย วาจาใจ  
ผิดศีลห้า ข้อใด ได้รับความ

สำหรับท่านที่สนใจ  
หนังสือทศชาติอัศจรรย์  
ติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา  
๐-๒๘๘๘-๗/๐๒๖-๗/  
หรือตามร้านหนังสือ  
ทั่วไป



# ประติมากรรม

เพราะว่าจิต ผลิตแยม แต้มผัสสะ  
ทุกขณะ จะกระทบ บรรจบไหว  
มีประติ หกช่อง ล่องสูใจ  
ไม่หลงไหล หากรู้ ประติธรรม

ภาพและคำบรรยาย  
พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส



## แรงบันดาลใจในธรรม

อีกแง่มุมหนึ่งที่เป็นมากกว่า “หนังสือ”... แรงบันดาลใจในธรรม  
รวมบทธรรมสอดผสานจิตกรรมสื่อธรรม พร้อมแนวทางปฏิบัติธรรม  
กว่า ๒๐๐ ผลงาน ของพระอาจารย์อำนาจ โอภาโส  
ศิลปินระดับโลกที่สร้างสรรค์งานศิลป์อย่างมีมิติลึกซึ้ง  
ในการนำเสนอธรรมะแห่งพระพุทธองค์  
๕ พิมพ์ด้วยกระดาษอาร์ตอย่างดี ๔ สีทั้งเล่ม ๓๒๐ หน้า



เชิญร่วมบุญเล่มละ ๒,๐๐๐บาท (ไม่หักค่าใช้จ่าาย)  
รายได้ทั้งหมดร่วมสร้างพระเจดีย์มาฆ่อนแก้ว สิริราชธรรมนฤมิตร  
สนใจสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๒๗๔-๗๘๓๘

ทุกชีวิตต่างสะท้อนรัศมีธรรม  
ดูจทุกหยดน้ำเปล่งประกายตะวันใส  
ทุกชีวิตประดุจครุฑสู้อันใจ  
แรงดลใจเหตุดลากหลายผลอนันต์  
ผลิการงานผ่านชีวิตสู่น้อย  
ทอดักร์อัยรัศมีธรรมนำสร้างสรรค์  
ขอเป็นเพียงหยดน้ำน้อยสะท้อนตะวัน  
เมื่อแบ่งปันธรรมบันดาลใจให้ใครสักคน