

# บ้านอารีย์

บ้านฟรี! บ้านกันทกวันพระ ชื่น/แรม ๑๔/๑๕ ค่ำ  
๗ กรกฎาคม ๒๕๕๒ | ชื่น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘



ISSN 1906-1633

อาสาพิฑุรณมี  
คืนวันแห่งการประกาศธรรม

# ธรรมะอารีย์



พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาบันมี เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๒ ท่านกล่าวถึง แสงจันทร์ ดาวดวง ดอกไม้ น้ำค้าง และหยาดน้ำตา เรียงร้อยเป็นบทธรรม จากความเรียบง่าย นำไปสู่ความจริงอันยิ่งใหญ่... เป็นอย่างไร ท่านสามารถเข้าฟังธรรมและชมภาพได้ที่ <http://www.baanaree.net/>



เด็กไทย ใจอารี เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๒ ป้าหลัดและลุงซังซัง พร้อมด้วยอาสาอารีย์ ร่วมกันแต่งแต้มสายรุ้งแห่งธรรม น้อยๆ อีกครั้ง...สวดมนต์ กราบพระกันแล้ว ลุงป้าก็พาเด็กๆ เล่นเกมพรายกระซิบบ แล้วแอบสอนเด็กน้อยว่า...“เมื่อเจ้าออกสู่โลกกว้าง อย่าไปหลงเชื่ออะไรง่าย ๆ นะ” จากนั้นลุงอาสาฯ ผู้ใจดี ก็เล่านิทานธรรม ‘พระราชาเจ้าโทะสะ’ พร้อมนำลูกโป่งมามัดเป็นรูปต่างๆ แจกจ่าย เด็กๆ วันนั้นน่าจะเป็นวันแห่งลูกโป่งธรรม แทนวันของสายรุ้งแห่งธรรม



## บรรยาย

หลายคนอาจจะกำลังมีความสุขกับวันหยุดยาว และวันหยุดพิเศษซึ่งรัฐบาลอนุมัติเพิ่มเติมเพื่อสนับสนุนการท่องเที่ยว อยากให้คนไปเที่ยว ไปใช้เงินกันมากๆ โดยเชื่อว่าเป็นวิธีการหนึ่งของ การกระตุ้นเศรษฐกิจให้กลับคืนฟื้นขึ้นมาอีกครั้ง แต่โปรดอย่าลืมว่านี่คือช่วงเวลาเดียวกับวันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษาที่ต่อเนื่องกัน อันถือว่าเป็นวันสำคัญทางศาสนา ของชาวพุทธ

คงไม่ต้องย้อนทวนกันอีกว่าวันอาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา มีความหมายใด แต่อยากเชิญชวนทุกท่านร่วมกันยึดมั่นใน พระธรรมคำสั่งสอนที่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดง ปฐมเทศนาไว้ในวันนั้นเมื่อก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี และมุ่งมั่นที่จะลด ละ เลิก การประพฤติดังปวงที่นำมาซึ่งความชั่ว ความเดือดร้อน ก่อทุกข์ ทั้งต่อตนเอง และสังคมส่วนรวม ภายใน ห้วงเวลาประมาณ ๓ เดือนนับจากวันนี้

## สารบัญ

๒ ธรรมะอารีย์	๑๓ สถานอารีย์
๔ พระธรรมเทศนา ณ ศาลาบันมี หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช	๑๔ สารแห่งชีวิตคือรักและเมตตา พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
๕ แคศูร์ผู้แจ้ง	๑๕ สร้างตน
๖ อ. สุวัฒน์ เสรวิวัฒน์	๑๖ พระอาจารย์ชยสาโร
๗ ปุจฉา - วิสัชนา	๑๗ ตอบปัญหาธรรมะ
๘ หมอณัฐ	๑๘ พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล
๙ อาสาฬหปุจฉา	๑๙ จิตตสไมแกยพิการ
๑๐ วชิรพล ศิริวัฒน์	๒๐ อ. ก่าพล ทองบุญน่ม
๑๑ การประจักษ์แจ้งสังขะ	๒๑ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
๑๒ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก	๒๒ ดาวพิเศษ
๑๓ หลวงพ่อคำเขียน สวณฺโณ	๒๓ หลวงน้อยอารีย์
๑๔ แนวดวงธรรมะ/ปฏิทินธรรม	๒๔ กุลฤดี/ธรรม
๑๕ รู้สึกรู้สึกระสือเกิดมา	๒๕ ทศชาติอัศจรรย์
๑๖ ตั้งตฤณ	๒๖ พระจันทร์ทุมาร
๑๗ ความป่วยไข้ ความตาย ความพร้อม	๒๗ สายฝน ศิลปพรหม
๑๘ aston27	๒๘ เงานะลอก
	๒๙ พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส

รายการวิทยุ "ธรรมะอารีย์" (ฉบับปฐมธรรม) ออกอากาศทางสถานีวิทยุ AM ๙๔๕ kHz ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐-๐๖.๓๐ น.  
รายการวิทยุ "ธรรมะอารีย์" (ฉบับดั้งเดิม) ออกอากาศทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕๑ kHz ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.  
ท่านสามารถชมกิจกรรมต่างๆ ของบ้านอารีย์ได้ที่ [www.baanaree.net](http://www.baanaree.net)

## สื่อธรรมะใหม่

ธรรมเทศนา โดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช  
หนังสือถอดเสียงการแสดงธรรม ณ ศาลาภาณูจนาภิเษก (ศาลาลุงจีน) ครั้งที่ ๒๙ วันอาทิตย์ที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๒



กวีธรรม โดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส  
“ถ้าเข้มแข็งต้องแข็งแบบยอดเกสร ถ้าจะอ่อนก็ต้องอ่อนแบบยอดภูผา เพื่อจะได้กลมกลมพิตสูพื้นธรา เพื่อจะได้กลมมาเป็นของขวัญดังดอกบัวบาน”

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อธรรมะเป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

- **กิจกรรมประจำ ณ บ้านอารีย์ ★★★**
  - กิจกรรมทุกวันเสาร์ เวลา ๑๓.๑๕-๑๕.๔๕ น. เสวนาธรรม การปฏิบัติภาวนา ตามแนวคิดจิต นำโดย อ. สุวัฒน์ เสรวิวัฒน์ และ หมอณัฐ ศิริวัฒน์
  - **กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน**
    - “เด็กไทย ใจอารี” ครั้งต่อไปวันอาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒ สนใจเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อ มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙๗๙๘๓๘
  - **กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน**
    - “อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์” ครั้งต่อไปวันอาทิตย์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๒ สนใจเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อ มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙๗๙๘๓๘

● **กำหนดการแสดงธรรม ณ ศาลาบันมี ซอยอารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน จัดโดย ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ ★★★**  
วันพุธที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๗.๐๐-๑๙.๐๐ น. โดย หลวงพ่อคำเขียน สวณฺโณ วัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ  
วันอังคารที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. โดย แม่ชีคันสนีย์ เสถียรธรรมสถาน

หมายเหตุ : กำหนดการแสดงธรรม เปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามวันเวลาก่อนเข้ารับฟังการแสดงธรรม ได้ที่บ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙๗๙๘๓๘ (ไม่มีค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น) ★★★

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วีรณัฐ โรจนประภา คณะที่ปรึกษา พลโทหญิง ภทวารวณ ตระกูลทอง, ดร. วิจิต รัชตาคณะนันท์, นาวาเอก นายแพทย์ ดร. ปิยะธ ปรียานนท์, อ. ศุภชัย พงศ์ภคเนียร, สีนันทา ประเสริฐภักดิ์ บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิทนต์ ชมะโชติ ธรรมบพโดย หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ● หลวงพ่อคำเขียน สวณฺโณ, พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, พระอาจารย์ชยสาโร, พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล, หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช, พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส **คอลัมน์** อ. ก่าพล ทองบุญน่ม, ตั้งตฤณ, อ. สุวัฒน์ เสรวิวัฒน์, หมอณัฐ, ชลนิล, พันทิวา, พิทยากร ลิลาภักดิ์, กุลฤดี/ธรรม, วชิรพล ศิริวัฒน์ คณะบรรณาธิการ ดร. โบ, ปุ๊ก ครีเอทีฟ ที่ปอ บรรณาธิการกิจกรรมและข่าวสังคม พีจี ภาพปกและภาพประกอบเนื้อหาโดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส, สร้อย ศรีวาเพ็ญ, เขมเม้ง, จิว ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม คู่ประสานงาน พี่โบ บานาน่า พิสูจน์อักษร พี่จัน ตะวัน การดูแลภาพประกอบทศชาติอัศจรรย์ สายฝน ศิลปพรหม **ผลิตและดำเนินการโดย มูลนิธิบ้านอารีย์ พิมพ์ที่ บริษัท การพิมพ์บางกอก จำกัด ๕๓๓/๙ ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๗๙๗๙๘๓๘-๔** ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอ คำถาม เกี่ยวกับวารสาร, การปฏิบัติธรรม และติดตามรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ของมูลนิธิบ้านอารีย์ ได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๗๙๗๙๘๓๘

**ต้องการสนับสนุนวารสารบ้านอารีย์ และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้**  
บัญชี "มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ" ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาสาขารัชมังคลาภิเษก เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๔๕-๒ (เพื่อวารสาร, เว็บไซต์, รายการวิทยุ, ทูตการศึกษา และอื่นๆ)  
**ต้องการสนับสนุนกิจกรรมมูลนิธิบ้านอารีย์ด้านอื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้**  
บัญชี "มูลนิธิบ้านอารีย์" ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาสาขารัชมังคลาภิเษก เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๔๔๔๔-๔ (เพื่อสื่อธรรมะ และอื่นๆ)  
บัญชี "มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อการปฏิบัติธรรม" ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาสาขารัชมังคลาภิเษก เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๐๐๔๔-๔ (เพื่อการศึกษา ปฏิบัติธรรม และอื่นๆ)  
บัญชี "มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อพระภิกษุอาพาธ" ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาสาขารัชมังคลาภิเษก เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๒๐๘๘-๑ (เพื่อดูแล ตรวจ รักษาพระภิกษุ และอื่นๆ)  
กรุณาโทรสารโอนเงินมาที่ ๐-๒๒๗๙๗๙๘๓๘



**ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง**  
๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางพหลโยธินซอย ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบานาน่า แฟมิลี ปาร์ค  
๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ และรถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๙, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๙๗, ๙๙, ๕๐๓, ๕๐๙, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ (แล้วเดินขึ้นม้านอนสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์ิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ)



พระธรรมเทศนา

ณ ศาลาปั้นมี

วันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑

## หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

### ที่สุดของความหลง หลงทางใจ

พวกเราลองดูนะ ลองตั้งใจดูอะไรรอบๆ ตัวเราลักษณะหนึ่ง ดูอย่างจืดจ่อ ดูอะไรก็ได้ เห็นไหม ในขณะที่เราตั้งใจดู เราจะ ลืมกายลืมใจของเราเอง อย่างนี้เรียกว่าหลงดู เวลาหลงไปดูนะ เราก็ลืมกายลืมใจ มาตั้งใจฟังหลวงพ่อบอก รู้สึกไหม ขณะที่ตั้งใจฟัง เราก็ลืมกายลืมใจตัวเอง ขณะที่ได้กลิ่น ขณะรู้รส ขณะรู้สัมผัสทางกาย ขณะที่เราคิด เราก็จะลืมกายลืมใจตัวเอง มันมีแต่เรื่องลืมกายลืมใจ ทั้งสิ้น นี่แหละเรียกว่า “หลง” หลงมีตั้ง ๖ ทางนะ หลงทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หลงไปดู หลงไปฟัง หลงไปดมกลิ่น หลงไปลิ้มรส หลงไปรู้สัมผัสทางกาย หลงไปคิดนึกปรุงแต่ง

หลงทาง ๖ ทวารนี้เยอะเกินไปนะที่จะเรียน เราสูมตัวอย่างให้ เล็กกว่านี้อีก หลงอะไรมากที่สุด หลงทางใจมีมากที่สุด สังเกตไหม

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์ ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านออนไลน์ได้ที่ <http://www.baanaree.net/content.php?id=1136>

วันหนึ่งๆ หลงคิดมากที่สุดเลย เดี่ยวก็คิดแวบ... เดี่ยวก็คิดแวบ... เดี่ยวก็คิดแวบ... ทุกๆ วินาที สองวินาที พวกเราสังเกตใจตัวเอง ไปด้วยนะ เราเรียนแบบปฏิบัติไปด้วย สังเกตไหม ใจเราไหลเวียน หนีไปคิดแวบ หนีไปคิด เป็นระยะๆๆ นี่แหละหัดรู้ไป หัดรู้ไปนะ หัดรู้สภาวะไปเรื่อยๆ เราจะเห็นใจไหลไป พอเรารู้ทันว่าใจไหลไป เราก็ตื่นขึ้นมา รู้สึกตัวขึ้นมาแวบหนึ่ง ไม่เกินสองวินาทีก็ไหลไปอีกแล้ว ไหลอีกแวบหนึ่ง รู้ทันอีก ก็ตื่นขึ้นมาอีก เราฝึกอยู่อย่างนี้ ทำอะไรมา ก็ไม่เป็น รู้จักสภาวะแค่คู่เดียวก็พอแล้ว

จิตที่หลงไปก็เป็นตัวแทนของอกุศล เราก็มองเห็นเลย จิตมันจะหลง ห้ามมันไม่ได้ จิตมันหลงของมันเอง มันทำงานของมันเอง เห็นไหม จิตมันไม่เที่ยงหรอก จิตมันเป็นอนัตตา มันไม่เที่ยงก็คือ มันรู้ตัว แล้วเดี๋ยวมันก็ไม่รู้ตัว มันไม่รู้ตัวแล้วมันก็กลับมารู้ตัว แต่คนทั่วๆ ไป ทำไม่ได้นะ เพราะคนทั่วไปไม่มีสติ ไม่เคยรู้ตัวเลย มีแต่หลงอย่างเดียว วันหนึ่งๆ นี่ หลงวันละครั้งเดียว คือหลงตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งหลับ หลงวันละครั้งนะ ไม่มีเกิดดับให้ดูหรอก เพราะฉะนั้น เราหัดรู้จัก ใจเราไหลไปคิดแล้วเรารู้ทัน... ใจเราไหลไปคิดแล้วเรารู้ทัน... ต่อไป ใจมันหนีไปคิด เราจะรู้โดยที่ไม่ได้เจตนาที่จะรู้

อ่านต่อฉบับหน้า



### ภาวนาให้ใจถึงๆ คือตรงไหนคะ?

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ขอถามว่าที่หลวงพ่อบอกพูดไว้ว่า “ให้ใจถึงๆ” ตอนนี้ตัวเองคิดว่ากำลังภาวนาอยู่เป็นแบบเรื่อยเปื่อยคะ อยาก ทราบว่าเส้นแบ่งระหว่างความเรื่อยเปื่อยกับความกล้าที่จะให้มัน หลงคือตรงไหนคะ ตัวเองจะได้ทราบเวลาที่ไปทำข้อวัตรคะ  
หมอณฺฎฐ์ : ใจถึงๆ คือ ต้องคิดว่าเราเป็นผู้ไม่ปฏิบัติ ยอม เป็นคนไม่ดี ยอมให้กิเลสมันเข้ามา ไม่ต้องไปกลัวว่าถ้ากิเลส มันเข้ามาแล้วมันจะผิด จิตมันจะหลงจะแสดงอารมณ์อะไร ให้มันแสดงออกมาเลย นี่คือใจถึง จริงๆ ก็คือให้หลุดจากการประคองใจ แต่ทางกายต้องถือศีลห้าด้วยนะครับ  
ผู้ร่วมสนทนาธรรม : หลังจากของตัวเองไปเดินจงกรมนะคะ อย่าง บางวันเวลาเดินก็ไม่ได้อยู่กับการรู้กายรู้ใจ จิตมันก็คิดไป แล้วเราก็ไม่สามารถไปบังคับให้มันเหมือนกับวันอื่นๆ ได้ ที่มันเป็นแบบนี้ เพราะว่ามันตัวเองภาวนาแล้วเรื่อยเปื่อยเกินไปหรือมันเป็นธรรมดา ของมันเองคะ?

บทความนี้เป็นกรรณการถอดเทปสนทนา “ดูจิตด้วยความรู้สึกตัว” นำสนทนาโดย “หมอณฺฎฐ์” ลูกศิษย์คนสำคัญอีกท่านของหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช ทั้งนี้การถอดเทปพยายามที่จะคงบรรยากาศของการสนทนาไว้ให้มากที่สุด

ถ้ายังดูไม่ออกก็ไม่ต้องเร่งดูให้ออก ดูไม่ออกก็แค่ดูว่าเมื่อกี้เผลอ ไปเรื่อยๆ ก่อน แล้วจะเห็นเองว่า ในแวบที่เกิดรู้สึกตัว เมื่อกี้เผลอไปนั้น จิตใจเราเป็นอย่างไร

เห็นแล้วใช่ใหม่วา...ในแวบที่เกิดรู้สึกตัวขึ้นว่าเมื่อกี้เผลอไปนั้น ก็คือแวบเดียวกับที่เราหายเผลอ หรือเกิดรู้สึกตัวขึ้นนั่นเอง จะรู้สึกเหมือนจิตใจตื่นขึ้น เบิกบานขึ้น เบาสบายขึ้น (หายอึดอัด หายเคร่งเครียด คิดอะไรอยู่ที่หยุดคิด) แล้วก็รับรู้สิ่งต่างๆ ได้แบบลึกแต่ตัวรู้ มีความเป็นกลางๆ คือไม่มีความพอใจ และไม่มีความไม่พอใจ อาการแบบนี้แหละที่เป็นอาการบ่งบอกถึง ความรู้สึกตัว ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญมากๆ ในการดูกาย ดูจิต คือเมื่อใดที่มีความรู้สึกตัว เมื่อนั้นการดูกาย ดูจิต ก็จะเป็นเพียง แค่ดู เมื่อแค่ดูได้ก็จะรู้แจ้งได้

นั้นๆ...อย่าทำแบบนั้น อย่าพยายามทำไม่ให้เผลอไปเสียวนะ ทำยังไงก็ทำไม่ได้หรอก เพราะการเผลอไปเป็นเรื่องปกติ

หมอณฺฎฐ์ : เวลาเดินจงกรมแล้วจิตมันแอบไปคิดก็ให้เรา รู้ไม่อย่างนั้นเวลาปล่อยจิตแล้วมันจะพุ่งชันไปเลย แล้วถ้าไป ประคองมากๆ มันก็จะพุ่งมาก ก็ให้รู้ว่าขณะนี้พุ่งชันมากครับ ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ขอบคุณคะ

### เหลืออารมณ์ไม่มากที่ให้อารมณ์

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : เมื่อก่อนจะเป็นคนที่อยู่ในโลกของความคิด เยอะ โดยไม่รู้ตัวว่าสิ่งที่คิดนั้นมันกินเวลาของเราในปัจจุบัน แต่ ตอนนี่ผลจากการที่ฝึกภาวนาก็รู้สึกว่าการอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น อารมณ์ที่โกรธ หงุดหงิด รู้สึกว่ามันลดลง หรือบางทีเวลาเราไปรู้ อารมณ์ที่โกรธมันจะไม่เอา เพราะรู้ว่ามันไม่ดีอารมณ์นั้นมันก็จะ หายไป ทีนี้เวลาดูจิตก็จะเหลืออารมณ์ไม่มากที่ให้อารมณ์ ไม่ทราบ ว่าที่ให้อารมณ์ดูต้องใหม่ หรือว่าไปติดอะไรอยู่หรือเปล่านั้น? หมอณฺฎฐ์ : ให้เรารู้สึกไปว่ามีอารมณ์อะไรเกิด อารมณ์มัน ไม่ได้หายไปไหนหรอก นอกจากเราไปติดหนึ่งไปเกาะกับ ความว่าง หรืออารมณ์ใดที่มันดี อารมณ์อื่นๆ ก็จะลดลง ถ้าเราเป็นคนโทสะจริตก็รู้ไปตามธรรมดา อารมณ์ไม่โห อารมณ์ที่หงุดหงิดก็จะเกิดบ่อย เราก็ตามรู้อารมณ์เป็นคู่ๆ อย่างที่หลวงพ่อบอกไว้ ตามรู้ไปเรื่อยๆ ก็จะเกิดสติ เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา ก็จะเกิดความเข้าใจขึ้นครับ ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ขอบคุณคะ



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ตอนที่ ๕

### หัดดูว่า...เมื่อกี้เผลอไป

จากที่หัดดูว่า...เผลอไปจริงไหม จนเห็นว่าเราเผลอไปจริงๆ แล้ว เคยเห็นบ้างไหมว่า จะมีบางครั้งที่เกิดรู้สึกตัวขึ้นมาเองว่า... เมื่อกี้เผลอไป ยังไม่เคยเห็นหรือ...ยังไม่เห็นก็ไม่ใช่ไร แต่อย่าอยากเห็นจนจับกับคอยจ้องดูซะจนอึดอัดก็แล้วกัน ให้หัดดูไปเรื่อยๆ สบายๆ เดี่ยวก็เห็นเองแหละ

ได้ยินเสียงใครถามอะไร? สงสัยอะไรกันหรือ? ดูออกไหมว่า เมื่อกี้ที่เราสงสัยอยากถามนั้น เราเผลอไปแล้วนะ

ถามหน่อยเถอะนะว่า แล้วขณะที่กำลังอ่าน แค่ดูก็รู้แจ้ง อยู่ขณะนั้นนะ ดูออกไหมว่า เราเผลอไปหรือเปล่า? เผลอไปหรือ...ดีแล้วหัดดูต่อไป

เสียงใครบอกว่า ไม่เผลอเลยแถมยังเข้าใจดีด้วย... ใครที่บอกว่า ไม่เผลอเลยแถมยังเข้าใจดีด้วย ขอให้คุณใหม่ นะ เพราะขณะที่กำลังอ่านอยู่นี้ ถ้าไม่เคยฝึกรู้สึกตัวมาก่อน หรือฝึกยังไม่มากพอ ก็จะอ่านแบบเพลิดเพลินหรือตั้งใจ จนลืมตัวเองไปเลย

การอ่าน การฟัง หรือแม้แต่การครุ่นคิดเรื่องต่างๆ แล้วสามารถจดจำเรื่องราวได้ดี เข้าใจเรื่องราวได้ดี ไม่ใช่อาการบ่งบอกว่าเรารู้สึกตัวหรือไม่ได้เผลอไปหรือคะ เพราะรู้สึกตัวหรือไม่มัน ไม่ได้เอาความจำ ความเข้าใจ เป็นเกณฑ์ตัดสิน แต่จะใช้อาการลืมตัวเองหรือไม่ เป็นเกณฑ์ตัดสิน ถ้าลืมตัวเองก็คือเผลอไปหรือไม่รู้สึกตัว

ใครที่ดูออกแล้วว่า เมื่อกี้เผลอไป ก็ให้หัดดูต่อไปอีกว่า ในแวบที่เกิดรู้สึกตัวขึ้นว่าเมื่อกี้เผลอไปนั้น จิตใจเรามีอาการเป็นอย่างไรบ้าง แต่เตือนไว้ก่อนนะว่า ให้หัดดูแบบ แค่ดู เท่านั้น อย่าเพิ่งจ้องเป็นอันขาด

ที่ต้องเกิดขึ้นกับทุกคน การที่เราไปบังคับหรือพยายามทำให้ไม่เผลอนั้น ก็คือเผลอไปเหมือนกัน เพราะเมื่อไหร่ที่เราพยายามทำเพื่อไม่ให้เผลอ เราก็จะลืมตัวเอง แล้วไปตั้งใจสร้างหรือทำความรู้สึกบางอย่างขึ้นมา ความรู้สึกบางอย่างที่ถูกสร้าง ถูกทำขึ้นมา นั้น จะไม่ใช่ความรู้สึกตัวที่แท้จริง และจะใช้ในการดูเพื่อให้รู้แจ้งไม่ได้ สังเกตดูซิ เวลาที่เราพยายามทำไม่ให้เผลอนั้น จิตใจเราจะไม่เบาสบายหรืออก มันจะมีความอึดอัด หรือเป็นกลุ่มก้อนจุกแน่นขึ้นไม่มากนักน้อย บางคนอาจถึงกับจุกแน่นที่ร่างกายเลยก็เลย การพยายามไม่เผลอนั้น เป็นการทำ...ไม่ใช่แค่ดูแล้ว อย่าลืมซิว่า ดู...ไม่ใช่ทำ มันจะเผลอก็ต้องเผลอไป เราแค่ดูจนรู้สึกได้ว่า เมื่อกี้เผลอไป เท่านั้น



อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ อ. สุรวุฒน์ เสรีวิวัฒนา เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

# อาสาฬหปุรณมี คืนวันแห่งการประกาศธรรม

ล่วงเลยตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ราว ๒ เดือน  
องค์พระบรมศาสดาเสด็จถึงป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี  
เป็นที่อยู่ของปัญจวัคคีย์ เหล่าปัญจวัคคีย์เห็นพระพุทธองค์เสด็จมาแต่ไกล  
ก็นัดหมายกันว่า “พระสมณะโคตมเป็นผู้มักมาก คลายความเพียร  
เวียนมาเพื่อความเป็นคนมักมาก กำลังเสด็จมา พวกเราไม่พึงอภิวาท  
ไม่พึงลุกขึ้นต้อนรับ ไม่พึงรับบาตรจีวรของพระองค์ แต่พึงวางอาสนะไว้  
ถ้าพระองค์ปรารณาก็จักประทับนั่ง”

แต่ครั้นเมื่อพระพุทธองค์เสด็จมาถึง เหล่าปัญจวัคคีย์ก็ลึ้ม  
ที่น็ดหมายกันหมดสิ้น พวกกันลุกขึ้นต้อนรับ รูปหนึ่งรับบาตรจีวร  
ของพระบรมศาสดา รูปหนึ่งนำกระเบื้องเช็ดพระบาทเข้าไปถวาย  
พระบรมศาสดาประทับนั่งบนอาสนะที่เหล่าปัญจวัคคีย์จัดถวาย  
ทรงล้างพระบาท

ฝ่ายปัญจวัคคีย์เรียกพระผู้มีพระภาคว่า “อาวุโสโคตมะ”  
อันเป็นกิริยาที่สมัยนั้นถือว่าไม่เคารพโดยการไม่สมควร  
องค์พระบรมศาสดาตรัสห้ามเหล่าปัญจวัคคีย์ว่า “ดูกรภิกษุ  
ทั้งหลาย พวกเธออย่าเรียกตถาคตโดยระบุนชื่อ และอย่าใช้  
คำว่า อาวุโส”

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ  
พวกเธอจงเงี้ยไสตสดับ เราได้บรรลุอมตธรรมแล้ว เราจะสั่งสอน  
จักแสดงธรรม พวกเธอปฏิบัติอยู่ตามที่เราสั่งสอนแล้ว ไม่ช้า  
สักเท่าไร จักทำให้แจ้งซึ่งคุณอันยอดเยี่ยม อันเป็นที่สุดแห่ง  
พรหมจรรย์ ด้วยปัญญาอันยิ่งด้วยตนเอง ที่เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน”

ฝ่ายปัญจวัคคีย์คิดกันว่า “อาวุโสโคตมะ แม้ด้วยจริยานั้น  
แม้ด้วยปฏิบัตินั้น แม้ด้วยทุกกริยานั้น พระองค์ก็ยังมีได้ตรัสรู้  
มาบัดนี้ พระองค์ทรงเป็นผู้มักมาก คลายความเพียร เวียนมา  
เพื่อความเป็นคนมักมาก ไฉนจะตรัสรู้ได้อย่างสามารถได้เล่า”

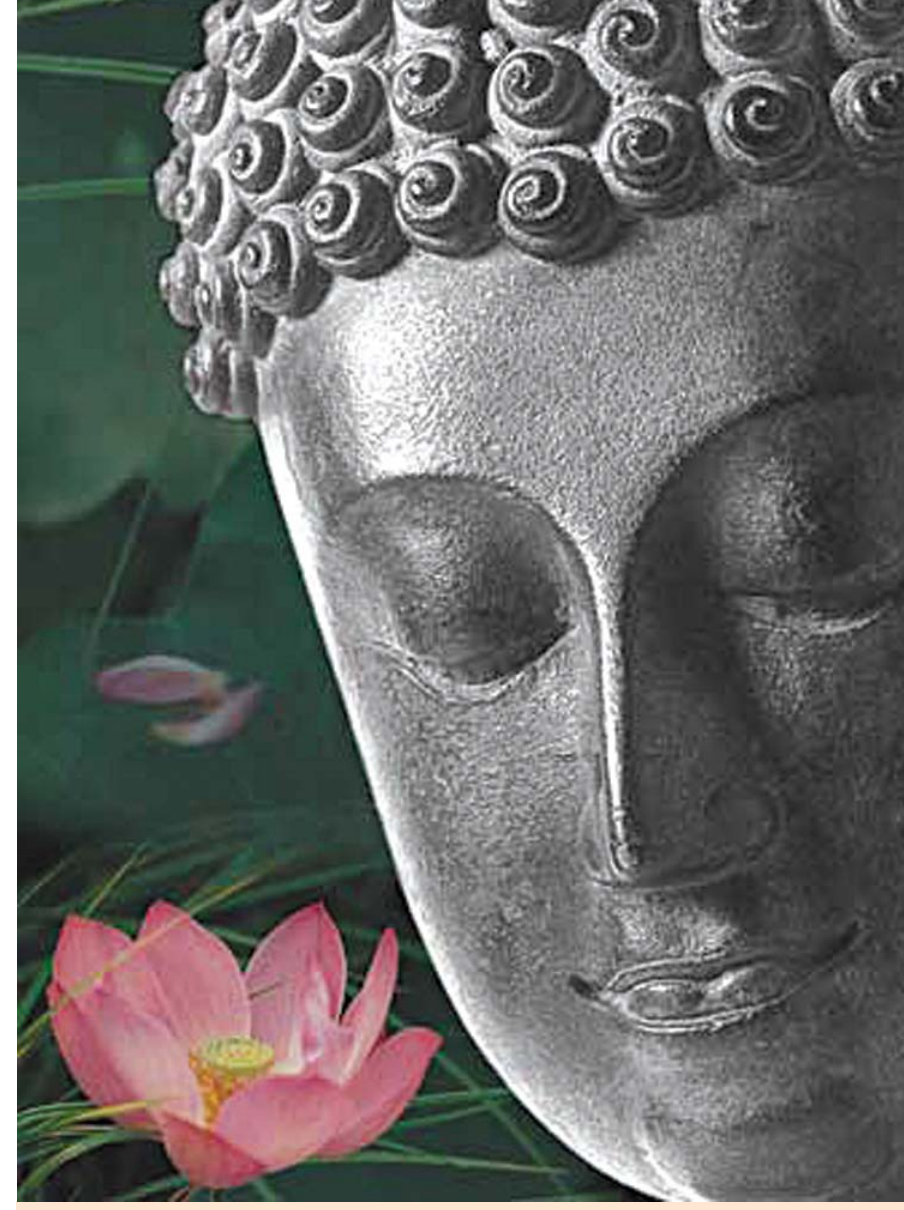
เมื่อเหล่าปัญจวัคคีย์คิดค้านอย่างนี้ พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า  
“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอยังจำได้หรือว่า ถ้อยคำเช่นนี้เราได้  
เคยพูดมาก่อน”

ปัญจวัคคีย์กราบทูลว่า “คำนี้ไม่เคยได้ฟังเลย พระพุทธเจ้าข้า...”

พระบรมศาสดาตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเป็นอรหันต์  
ตรัสรู้เองโดยชอบ พวกเธอจงเงี้ยไสตสดับ เราได้บรรลุอมตธรรม  
แล้ว เราจะสั่งสอน จักแสดงธรรม...”

ลำดับนั้น พระพุทธองค์แสดงปฐมเทศนา มีชื่อว่า  
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อันหมายถึง การเคลื่อนจักรคือ  
ธรรมให้หมุนไป เป็นการประกาศพระพุทธศาสนาขึ้นเป็น  
ครั้งแรกในโลก ให้กับเหล่าปัญจวัคคีย์ ความว่า

ที่สุดสองอย่างที่ผู้ปรารถนาความพ้นทุกข์ไม่ควรเสพหรือ  
เข้าไปเกี่ยวข้อง ได้แก่ การทำตนให้พัวพันเกี่ยวข้องด้วยกาม  
หรือหลงระเหิงอยู่ในกาม และการทำตนให้เคร่งเครียด บังคับ  
ให้ลำบาก ให้ทรมาน



ภาพปกโดย : สร้อย ศิริราเพ็ญ

ทางเดินที่ไม่เกี่ยวข้องกันที่สุดทั้งสองทางนั้นมืออยู่ มีชื่อว่า  
ทางสายกลาง-มัชฌิมาปฏิปทา พระบรมศาสดาทรงตรัสรู้แล้ว  
ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตา (เห็นธรรม) ให้เกิด ทำญาณให้เกิด  
เป็นไปเพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อการตรัสรู้ เพื่อถึง  
พระนิพพาน

ในคราวนั้น พระพุทธองค์แสดง อริยมรรค (ทางอันประเสริฐ)  
อันมีองค์ประกอบ ๘ ประการ ดุจดั่งเส้นเชือกที่พันด้วยด้าย ๘ เส้น  
รวมกันเป็นเชือกเส้นเดียวกัน ได้แก่ สัมมาทิฐิ คือ ความเห็น  
ถูกต้อง สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริที่ถูกต้อง สัมมาวาจา คือ  
การพูดจาที่ถูกต้อง สัมมาภังคะ คือ การกระทำที่ถูกต้อง  
สัมมาอาชีวะ คือ การเลี้ยงชีพที่ถูกต้อง สัมมาวายามะ คือ  
ความพยายามที่ถูกต้อง สัมมาสติ คือ การระลึกอย่างถูกต้อง  
สัมมาสมาธิ คือ จิตเป็นสมาธิที่ถูกต้อง

ทรงย้ำว่า นี่คือนางสายกลาง ที่เป็นไปเพื่อการตรัสรู้ เป็นไป  
เพื่อถึงพระนิพพาน

ยิ่งกว่านั้น พระพุทธองค์ตรัสถึง อริยสัจ อันเป็นหัวใจสำคัญ  
ของพระพุทธศาสนา ทรงสอนให้รู้จักทุกข์เป็นข้อแรก ว่าคือ

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย การพบกับสิ่งที่  
ไม่ชอบใจ การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การไม่ได้ตาม  
ความปรารถนาล้วนเป็นทุกข์ สรุปลงโดยย่อ อุปทานขันธ คือ ขันธ์  
อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่นเป็นตัวทุกข์ ได้แก่กายกับใจ  
ของเรา

ทรงชี้เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย - เหตุให้เกิดทุกข์) ว่าคือ ตัณหา  
อันหมายถึงความทะยานและอยากของจิต เมื่อใดที่จิตมีความ  
ทะยาน หรือมีความอยาก ทุกข์จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา ซึ่ง  
แบ่งออกเป็น ความอยากได้ - กามตัณหา ความอยากให้ดำรงอยู่ -  
ภวตัณหา และความอยากให้สิ้นสูญไป - วิภวตัณหา

ทรงแสดงให้เห็นอีกว่า ความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ (ทุกขนิโรธ  
อริยสัจ) นั้นมีอยู่ ได้แก่ ตัณหาทั้งหลายนั้นดับสนิทหรือสิ้นไป  
ซึ่งดับสนิทหรือสิ้นไปได้ด้วยการเจริญทางสายกลาง หรือ  
เจริญอริยมรรค นี้เอง ด้วยการทำกิจในอริยสัจ คือ ทุกข์ให้  
รู้รอบ สมุทัยให้ละ นิโรธทำให้แจ้ง และมรรคทำให้เจริญ และ  
ทรงประกาศว่า พระพุทธองค์ทรงทำกิจในอริยสัจได้ครบถ้วน  
สมบูรณ์ ไม่เหลือส่วนใดที่พระพุทธองค์ได้เว้นไว้ และได้สำเร็จ  
เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ในคราวนั้น พระโกลนัญญาเกิดอริยมรรคขึ้น ได้ดวงตาเห็นธรรม  
(คือจิตรู้ถึงพระนิพพาน) เกิดปัญญาหมดจดขึ้นว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับไปเป็นธรรมดา”  
มองไม่เห็นว่ามีสิ่งใดที่เกิดขึ้นแล้วจะไม่มีการดับลงไป ทุกสิ่งทุกอย่าง  
ที่เกิดขึ้น ล้วนแต่ต้องดับไปทั้งสิ้น ปราศจากตัวตนคงทนถาวร  
ล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วดับลงไป เกิดขึ้นแล้วดับลงไป ได้เป็นพระโสดาบัน  
องค์แรกของโลก

ยามนั้น เหล่าเทพเทวดาต่างเกิดความปิติหวั่นไหว ต่างประกาศ  
ข่าวต่อๆ กันไปว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ประกาศพระสัทธรรม  
ประกาศพระศาสนา มีผู้มีปัญญาเห็นตาม สำเร็จเป็นพระอริยสาวก  
องค์แรกในโลก เป็นวันที่มีพระรัตนตรัยครบถ้วน ทั้งพระพุทธ  
พระธรรม พระสงฆ์ เป็นวันที่ดวงจันทร์เต็มดวงเคลื่อนอยู่ใน  
อุกษัอาสาฬหะ จึงให้ชื่อวันนั้นว่า “อาสาฬหปุรณมีบูชา” หรือ  
วันอาสาฬหบูชา เพื่อเป็นเครื่องระลึกถึงวันประกาศพระศาสนา  
ของพระบรมศาสดา



## การประจักษ์แจ้ง

# สัจจะ

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก  
(พันธ์ อินทผิว)

### การประจักษ์แจ้งสัจจะ

พูดกับกลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมชาวสิงคโปร์

เมื่อวันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๒๕

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

#### ถาม-ตอบ ปัญหาผู้ปฏิบัติธรรม

**ถาม** : หลวงพ่อสอนว่า เมื่อตอนที่เดินเข้าห้องน้ำ ให้เฝ้าดูความคิดของตัวเองจะให้ความรู้เคลื่อนไหวของเท้า หรือว่าดูความคิด?

**ตอบ** : **ความคิด** มันเกิดขึ้นมา ขณะที่เราไม่ได้สนใจมัน นั่นแหละ มันจะเกิดขึ้นมา เราจะเห็น จะรู้เข้าใจ ที่เรากำลังจ้องมัน มันจะไม่รู้ มันจะไม่คิด เราทำอย่างเฉยๆ มันจะคิดวูบขึ้นมา พูดเรื่องสมาธิ สมาธิความรู้สึกตัวอยู่นะ กำลังรู้สึกตัวนั้นเป็นสมาธิ มันคิดวูบขึ้นมาเราเห็นความคิดนั้นแหละ **ตัวสมาธิ**

**ถาม** : ก่อนหน้านั้นสงบเฝ้าดูความคิด พอจะเดินเข้าห้องน้ำ แล้วจะดูความคิด? เราควรจะหยุดหรืออย่างไร? เมื่อความคิดเกิดขึ้นควรจะหยุดดูหรืออย่างไร?

**ตอบ** : **ไม่ต้องหยุดอย่างนั้น คือทำความรู้สึกตัว** เมื่อเรารู้สึกตัวนั้นแหละเป็นสมาธิเราตั้งใจมัน มันเคลื่อนไหวอะไร รู้ความคิดชนิดที่เราไม่เจตนา มันจะคิดวูบขึ้นมาเอง ความคิดวูบขึ้นมาเราไม่เห็น เราก็เลยตามมันไป ความคิดชนิดนั้นแหละเป็นตัวทุกข์ ดังนั้นจึงสอนให้รู้จักสมุฏฐานของความทุกข์ ตามปกติจิตใจของเราเฉยๆ อย่างนั้น เฉยๆ อย่างนี้ มันคิดมันก็คิดอย่างไม่มีทุกข์ เรารู้ว่ามันคิดอย่างไม่มีทุกข์ ความคิดชนิดที่มันคิดขึ้นมาเราไม่เห็น เราทำไปกับความคิด อันนั้นมันเป็นตัวทุกข์ การเห็นความคิดมันจึงเป็นการยากสำหรับคนไม่เข้าใจ มันสะดวกสบายสำหรับคนที่เข้าใจ ดูความคิดมันไม่เกี่ยวข้องกับภาระงานเรื่องอย่างอื่น การดูความคิด คือเราเขียนหนังสือ มือเราเขียนหนังสือ มันคิดขึ้นมาเรารู้ เราเข้าห้องน้ำ เราเดินเข้าห้องน้ำ เรากำลังล้างน้ำ มันคิดขึ้นมาเรารู้ จึงไม่ต้องไปทำอะไรกับความสงบ เพราะความสงบมันมีอยู่แล้ว *ความสงบที่แท้จริงคือ เราเห็นความคิดนั่นเอง*

**ถาม** : เมื่อตอนที่เรานอนหลับ กับตอนตื่น ที่เราเฝ้าดูความคิดมันเป็นอันเดียวกันไหม?

**ตอบ** : **ไม่ใช่การนอนหลับ มันคนละอันคือ นอนหลับนั้นมันเป็นภาษาที่หลับหรือเราเฝ้าดูความคิด เราไปไหนมาไหนมันคิดขึ้นมาเรารู้** บัดนี้เรานอนตอนกลางคืน เมื่อจะคิดเรารู้

**ถาม** : มันเป็นอันเดียวกันไหมครับ ที่รู้อันนั้นครับ?

**ตอบ** : **อันเดียวกัน แต่เมื่อเราไม่รู้ความคิด เราเดินไปกลางวันคิดไป อันนั้น อันนี้ไป เราก็มั่ว** บัดนี้กลางวันเราไปนอนมันฝันไปเป็นเรื่องเป็นราวเราก็มั่ว มันก็ฝันไปเป็นเรื่องเป็นราวตามความฝัน อันนี้ชื่อว่าสมาธิ

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

**ถาม** : คือว่ายังงงอยู่ครับว่า ให้ความรู้คิด หรือว่าดูตัวเองกันแน่ครับ?

**ตอบ** : **คืออันเดียวกันก็ได้ หรือดูความคิดก็ได้ คือเรารู้สึกตัวอยู่นั้นแหละ**

**ถาม** : อยากให้หลวงพ่อ อธิบายเรื่อง รู้ความคิด กับเห็นความคิดว่ามันต่างกันอย่างไรครับ?

**ตอบ** : **การรู้ความคิดคือมันรู้แล้วมันเข้าไปในความคิด** มันคิดเป็นเรื่องเป็นราวสร้างบ้านสร้างเรือน มันสร้างถนนหนทางคิดอันนั้นมันคิดไปไม่มีหยุดเรียกว่า รู้ความคิด แต่การเห็นความคิด *พอมันคิดปุ๊บ มันไม่ปรุงเลย มันหยุดทันที ทำตัวนี้แหละ ทำบ่อยๆ มันจะมีญาณปัญญาอยู่กับตัวนี้ ที่มันคิดไปเป็นเรื่องเป็นราวนั้นมันไม่ใช่เป็นญาณของปัญญา ปัญญาอันนั้นไม่มีญาณ*

**ถาม** : ถ้าเราเฝ้าดูการเคลื่อนไหว ความคิดเกิดจะรู้ได้อย่างไร?

**ตอบ** : **อันนี้ก็ดี การเล่าให้ฟัง พูดให้ฟัง แต่ถ้าหากอยาก จะรู้ก็ต้องทำเอง**

**ถาม** : ขอถามหลวงพ่อว่า ถ้าเราค้นพบความสงบ ก็คือ ค้นพบตัวเราเอง ใช่หรือไม่?

**ตอบ** : **ใช่**

**ถาม** : ถ้าเราพบความสงบในตัวเราเองแล้ว ทำอย่างไร ถึงจะให้มันอยู่ตลอดเวลา?

**ตอบ** : **มันอยู่ตลอดเวลา ที่มันไม่อยู่ตลอดเวลาอันนั้นมันไม่ใช่เป็นความสงบ**

**ถาม** : ถ้าอย่างนั้น ความสงบ หมายถึงความที่ อาการทางจิตที่ปรากฏขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งใช่ไหม?

**ตอบ** : **ไม่ใช่ อันนั้นมันไม่ใช่ความสงบ มันมาตลอดเวลา** จิตมันเป็นมายา ความสงบ สมมติให้ฟังอย่างนี้ อันนี้มันเป็นความสงบอยู่แล้วนี้ ที่เราแตะมัน มันไม่สงบแล้วนี้ อันนี้มันไม่เป็นอยู่ตลอดเวลา มันไม่เป็นอยู่ ึ่งตลอดเวลา มันเป็นปุ๊บ มันหลบไปเลย

**ถาม** : เพราะเหตุที่คนเรามีกรรม ฉะนั้น ทำอย่างไรจึงจะให้สงบอยู่ได้ เพราะว่ากรรมมักรบกวน?

**ตอบ** : **ไม่ใช่อย่างนั้น เราคิดขึ้นมาเอง กรรม หมายถึง การกระทำ ไม่ใช่กรรมเพราะเจ้าทำมาแต่ชาติแล้วชาติก่อน**

**ถาม** : ถ้าไม่คิดเกี่ยวกับกรรมแล้ว ก็ไม่มีกรรมเท่านั้นเอง ใช่ไหมครับ?

**ตอบ** : **ก็นั่นนะซี อย่าไปคิด**

**ถาม** : ทำไมคนแสวงหาสิ่งเดียวกัน แต่ทำไมจึงมีความคิดมากมายหลายอย่าง?

**ตอบ** : **อันนี้เพราะมันมีการสอน มันหลายคนสอน หลายคนได้ยินคนมันพูด คนนี้ก็มาพูดไป ประเดียก็อ่านหนังสือเล่มนี้ แล้วก็อ่านหนังสือเล่มนั้น อ่านมากก็เลยจับต้นชนปลายไม่ถูก ทำให้เป็นทุกข์ การทำความสงบแบบนี้ ไม่เกี่ยวข้องกับ การไปเรียนหนังสือมาก ๆ ไม่เกี่ยวข้องกับเรามีเงินมาก ๆ ไม่เกี่ยวข้องกับอะไรทั้งหมดเลย อันที่เราหาความสงบมากๆ เราไปดูหนังสือเล่มนั้นต้องทำอย่างนั้น ต้องทำอย่างนี้ ไปฟังอาจารย์นั้น ต้องทำแบบนั้น อันนั้นไม่ใช่หาความสงบหาความรู้ หาความรู้เพื่อมาสนทนากับพรรคพวกเท่านั้นเอง เลยไม่ได้รับรสความสงบ**

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



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

### การเกิดเป็นมนุษย์เป็นลาภอันประเสริฐ ประเสริฐก็ตรงที่เราฝึกตัวเองให้มีความรู้สึกตัวได้

เคยพูดอยู่เสมอว่า ความคิดมีอยู่สองลักษณะ คือตั้งใจคิด อันนี้เป็นวิชาเป็นปัญญา ตัวลึกลับคิด นี่เป็นอวิชาเป็นโมหะ

เมื่อมาเห็นเข้าอย่างนี้ เหมือนกับว่าจิตใจพ้นจากเมฆหมอก จิตบริสุทธิ์คิดอะไรได้เฉพาะเรื่องๆเป็นระเบียบคิดได้ด้วยจิตบริสุทธิ์ ไม่มีอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องกับ ชีวิตมันชัดเจน แม่นยำเฉพาะเรื่อง ถ้าจะว่าก็จิตมันเชื่อถือลง มันไม่พยศุร้าย

ตอนนี้จิตใจมันก็เปลี่ยน จิตใจมันสูงขึ้นกว่าเดิม ถ้าจะว่า ตอนนั้นมันบอกตนเองว่าเป็นมนุษย์ได้แล้ว แต่ก่อนนี้เราเป็นคุ่มร้ายคุ่มดี บัดนี้มันเป็นอย่างนั้นไม่ได้อีก จิตใจมันสูง คนจิตใจมันต่ำคุ่มร้ายคุ่มดี อะไรมากก็ถูกเอาใจรองรับ เป็นไปกับอาการต่างๆ บัดนี้มันเป็นอย่างนั้นไม่ได้

นี่คือมนุษย์ นี่เป็นมนุษย์ จะให้เอาจริงเอาจัง หน้าดำคร่ำเครียด จิตใจฟูๆ แสบๆ เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายในอาการเช่นนั้น เรามองเห็นแล้ว รู้สึกละลายต่ออาการเช่นนั้น

ถ้าจะว่าอีกอย่างหนึ่ง ตอนนั้นเป็นเทวดาก็ได้ เพราะมีความละลายต่อตัวเอง ไม่กล้าคิดชั่ว ไม่กล้าทำชั่ว ไม่กล้าพูดชั่ว คนอื่นไม่เห็นเราก็เห็น เรามีความละลายต่อบาปอกุศล

นี่เทวดาก็มาช่วยเรา ไม่ใช่เทวดายูบนฟ้าอากาศนอกตัว เทวดาแบบนี้มาสนับสนุนเรา ช่วยเราไม่ให้เกิดทุกข์ร้อนอะไร

เป็นพระอินทร์พระพรหมก็ได้ เพราะมีแต่ความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จิตใจเต็มเปี่ยม เกิดความรักเมตตา ไม่มีขอบเขต จิตใจมั่นคงไม่หวั่นไหว เหมือนศิลาแท่งที่บ ไม่สะเทือนเพราะลม

บัดนี้มีที่อยู่ เป็นผู้ดูแล เป็นผู้ขังภูมิที่ปลอดภัย เป็นมนุษย์ก็ ประเสริฐอยู่ตรงนี้ ปิดอบายภูมิได้ รับรองไม่เป็นเปรต อสุรกาย สัตว์นรก สัตว์เดรัจฉาน

### วิธีการขอรับวารสารบ้านอารีย์

นำกระดาษเอ ๔ มาพับเป็นสามส่วน ส่วนบนจำหน่ายผู้ส่งคือ “มูลนิธิบ้านอารีย์” ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ ส่วนกลางจำหน่ายชื่อตัวท่านเองพร้อมที่อยู่ แล้วติดแสตมป์ ๓ บาท มาให้เสร็จเลย ส่วนล่างวางไว้ (ตามตัวอย่างด้านล่าง) ใครต้องการก็ฉบับที่ส่งกระดาษที่จำหน่าย ติดแสตมป์เรียบร้อยแล้วมาตามจำนวนนั้น ทางมูลนิธิฯ จะเก็บกระดาษท่านไว้ห่อส่งวารสารฉบับต่อๆ ไปให้ท่าน กระดาษหมดเมื่อไหร่ใครจะรับต่อก็ส่งมาใหม่

หากท่านโดยอ้อมมีส่วนร่วมช่วยค่าจัดทำสื่อธรรมะปีนพรีฉบับนี้ สามารถโอนเข้าโดยตรงได้ที่บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ” ธนาคารกสิกรไทย สาขาย่อยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๔๕-๒ โอนเสร็จแล้วช่วยกรุณาส่งโทรสารแจ้งมาให้รับทราบ

\*\*\* บริษัท ห้างร้าน ที่ต้องการประชาสัมพันธ์เครื่องหมาย ตรา ของท่านในวารสารบ้านอารีย์ กรุณาติดต่อที่ โทร. ๐๘-๐๓๐๘-๘๖๕๗ \*\*\*

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

บัดนี้มันฟังได้ มีชีวิตจิตใจมั่นคง เป็นมนุษย์ได้แน่นอน จิตใจมันสูง เหมือนคนอยู่ในที่สูง ก็ย่อมเห็นคนอยู่ในที่ต่ำกว่า

เราฝึกมันก็หมดพยศได้จริง มันประเสริฐ การเกิดเป็นมนุษย์ มันเป็นลาภอันประเสริฐ มันประเสริฐก็ตรงที่เราฝึกตัวเอง มีความรู้สึกตัวจนไม่พบเห็นตัวลึกลับคิดนี้ เกิดจากการฝึกตนเองไม่ใช่เกิดมาแล้วเป็นมนุษย์

ดังตอนที่เราไปขอบวช ภรรยาจารย์ถามว่า “มนุสโสสิ” เราก็ตอบว่า “อามะกันเต” “มนุสโสสิ” เธอเป็นมนุษย์แล้วหรือยัง เราตอบว่า “อามะกันเต” เป็นมนุษย์แล้ว

ฟังมาเข้าใจตอนนี่เอง ได้สัมผัสกับชีวิตของมนุษย์จริงๆ

ก่อนจะเป็นพระได้ต้องเป็นมนุษย์เสียก่อนต้องฝึกฝนตนเองมาดี จนจิตใจมันเปลี่ยนมา พอได้หลักมันก็มึลึลึ มันไม่ได้คิดชั่ว ทำชั่วพูดชั่ว เข้าไปอยู่กับความปกติตั้งหลายวัน จึงรู้ว่าตัวเองมีศีลมีแล้วจึงรู้ เป็นแล้วจึงเห็น มันไม่ใช่คิดรู้ มันสัมผัสกับศีล สมาธิปัญญาเข้าจริงๆ กายปกติ จิตใจปกติ ความปกติของกายวาจาใจนี้เองคือศีล สมาธิ ปัญญา กายปกติจิตใจไม่พยศุๆ แสบๆ มันอยู่ปกติ ความรอบรู้ในกองสังขาร ตั้งแต่รู้รูปรู้นามมานั้น นั่นคือปัญญา หลุดพ้นมาจากสังขารปรุงแต่ง หลุดพ้นมาได้จริงๆ ไม่กลับคืนได้อีก เหมือนกับเราเมียซีพทีดี มีอยู่มีกิน ไม่ลำบากเหมือนเมื่อก่อน ไม่ได้หลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดิน

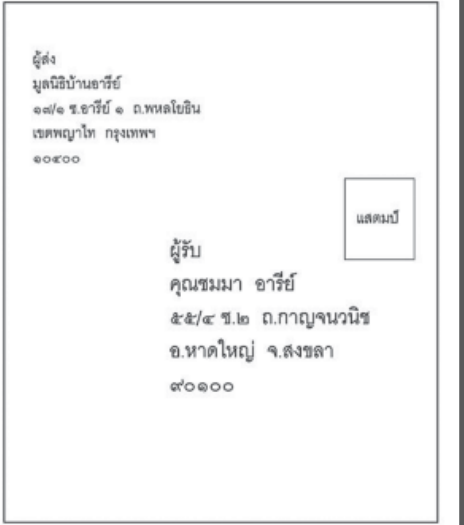
ศีลก็มาช่วย สมาธิก็มาช่วย ปัญญาจะมาช่วยเรา เทวดา พระอินทร์ พระพรหมมาช่วย

คนที่โกรธ โลก หลง ทุกข์ นั่นคือคนจน นี่เป็นอย่างนี้ก็เดินจงกรมอยู่ สร้างสติอยู่ แต่มันรวมเป็นตัวดูตัวรู้อย่างเดียว เป็นตัวเห็นอันเดียว นี่แหละดวงตาที่เห็นธรรม ถึงตอนนี้คล้ายกับว่า มันพ้นภัยมาได้ระดับหนึ่ง นิเวศน์ความหลง ฟุ้งซ่าน ก็ไม่มีมารบกวนเข้าสู่ที่แห่งความมีศีล สมาธิ ปัญญาได้อย่างเต็มที

สภาวะที่ดูแล้วเห็นเห็นแล้วไม่ได้เข้าไปเป็นนี้แหละคือองค์มรรคนี้แหละคือประเพณีพรหมจรรย์ มันเกิดความบริสุทธิ์ เป็นบริสุทธิ์ศีลอายุตนเองมันสำรวมลงเอง ไม่ได้นั่งหลับตาหนีไปไหน เดินจงกรมอยู่ก็เป็นสมาธิได้ ยืนอยู่ก็เป็นสมาธิได้

*อ่านต่อฉบับหน้า*

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





**พระอาจารย์ธีระธัมโม** จากวัดโพธิญาณาราม ประเทศนิวซีแลนด์ ได้เมตตามาที่โรงเรียนทอสี โรงเรียนวิถีพุทธ เพื่อรับบาตร และแสดงพระธรรมเทศนา ให้คณะครู ผู้ปกครอง และนักเรียนฟัง เมื่อวันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๒



เว็บไซต์พุทธศตวรรษ และสถานีวิทยุโทรทัศน์ ไทยทีวีสีช่อง ๓ จัดฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน เบื้องต้น รุ่นที่ ๑ ครั้งที่ ๕ โดย **พระวิปัสสนาจารย์ พระครูจันทนิภากร (ถวิล จันทสโร)** บรรยายธรรม ณ ห้องประชุม ชั้น ๘ อาคารมาลีนนท์ ทาวเวอร์ เมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๒



**พระอาจารย์มานพ อุปสโม** ผู้ก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรม เฉลิมพระเกียรติฯ (เขาดินหนองแสง) จ. จันทบุรี บรรยายธรรมในหัวข้อ “**วิปัสสนาคืออะไร**” ณ หอประชุมพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอัมรินทร์พลาซ่า เมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๒



เมื่อวันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๒ คณะศิษยานุศิษย์วัดป่ามณีกาญจน์ ร่วมแสดงมุทิตาจิตถวายสักการะแด่ **พระภัทรศีลสังวร (หลวงปู่เจริญ ราษฎร์)** เนื่องในวาระครบรอบอายุ ๘๐ ปี ณ วัดป่ามณีกาญจน์ จ. นนทบุรี โดยมี **พระครูภาวนาสุธาจารย์ (พระอาจารย์สาคร ธัมมวโร)** เป็นประธานอำนวยการ มีพุทธศาสนิกชน มาร่วมงานมากมาย



**ท่านเจ้าคุณพระศรีญาณโสภณ (ปิยโสภณ)** วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ บรรยายธรรม ในหัวข้อ “**สวดมนต์รักษาโรคได้อย่างไร**” ณ หอประชุมพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอัมรินทร์ พลาซ่า ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เมื่อวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๒



เมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๒ **คุณศรัณย์ โมตรีเวช** เจ้าของนามปากกา “**ดังตฤณ**” บรรยายธรรมหัวข้อ “**การเจริญสติในชีวิตประจำวัน**” ณ การไฟฟ้า ฝายผลิต บางกรวย มีเจ้าหน้าที่ของการไฟฟ้าให้ความสนใจเป็นจำนวนมาก

**สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี** ร่วมกับ **เสถียรธรรมสถาน** ขอเชิญร่วมทำบุญสร้างสาวิกาสิกขาลัย มหาวิทยาลัยธรรมะเพื่อเยาวชนสังคม ในโครงการทอดผ้าป่า กรฎณาแห่งหัวใจ ๒๕๕๒ วัด สร้างสาวิกาสิกขาลัย โดยโอนเงินเข้าบัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอภัยุศล เลขที่บัญชี ๗๙๖-๒-๐๔๗๒๒-๔ ชื่อบัญชี ‘ผ้าป่ากรฎณาแห่งหัวใจ ๒๕๕๒ วัด สร้างสาวิกาสิกขาลัย’ พร้อมส่งสำเนาไปรษณีย์ โดยระบุชื่อ นามสกุล เบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่ และชื่อวัด พร้อมทั้งอยู่ที่ท่านต้องการถวายกองผ้าป่าให้ชัดเจน มาที่สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี แฟกซ์ ๐-๒๖๘๕-๒๒๙๗-๙ เขียนนมเอกสารว่า ‘เจ้าภาพชุด ๑ กรฎณาแห่งหัวใจ’ รายละเอียดเพิ่มเติมที่ [www.sdsweb.org](http://www.sdsweb.org) และ [www.dmgbooks.org](http://www.dmgbooks.org)

**โครงการปฏิบัติธรรม**

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ จัดให้มี “โครงการปฏิบัติธรรม” ขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่มีความต้องการ และตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรม ได้ไปปฏิบัติยังสถานที่ที่เหมาะสม

**พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ. เพชรบูรณ์** โดยมี **พระอาจารย์อำนาจ โสภาโส** เมตตาสอนและนำปฏิบัติ ระยะเวลา ๔ วัน ออกเดินทางวันอาทิตย์ เวลา ๐๗.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดฯ วันพุธ เวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๒๖-๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๒

**วัดปลายนา จ. ปทุมธานี** โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบุญโญ** เมตตาสอนและนำปฏิบัติตามแนว หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ระยะเวลา ๓ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดฯ วันอาทิตย์ เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๒๔-๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๒

ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ โดยกรอกใบสมัครได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ หรือกรอกใบสมัครผ่านทาง [www.baanaree.net](http://www.baanaree.net) หลังจากนั้นจะนัดท่านมาสัมภาษณ์ เพื่อเตรียมพร้อมในเรื่องต่างๆ ก่อนการไปปฏิบัติธรรมอีกครั้งหนึ่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ๐-๒๒๗๙๔-๗๙๓๘

**หมายเหตุ :** โครงการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

**มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต** ขอเชิญร่วมเป็นเจ้าของทำบุญซื้อที่ดิน ด้วยที่ดินตรงข้ามมูลนิธิ พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เจ้าของมีความประสงค์จะขายที่ดินให้แก่มูลนิธิ เพื่อใช้ในกิจการของมูลนิธิ จำนวนเนื้อที่ ๓๔๑ ตารางวา แบ่งเป็นผ้าป่าจำนวน ๑๐,๐๐๐ กอง กองละ ๒,๐๐๐ หรือตามศรัทธา เงินบริจาคนี้เป็นค่าจัดซื้อที่ดิน ค่าปรับปรุงพื้นที่เพื่อใช้เป็นที่ดินของวัดที่ท่านทำบุญ และเป็นการบรรเทาความคับคั่งของกิจการจรรยาอันส่งผลต่อความเดือดร้อนของเพื่อนบ้าน รวมทั้งจะจัดเป็นที่พักเพิ่มเติมของครูบาอาจารย์ จึงเรียนเชิญท่านผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญได้ที่ สำนักงานมูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เลขที่ ๕๔๗/๕๓ ซ. จรัญสนิทวงศ์ ๓๗ ถ. จรัญสนิทวงศ์ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กทม. ๑๐๗๐๐ หรือโอนเงินเข้าบัญชีธนาคารกรุงไทย สาขาแม็คโคร ชื่อบัญชี น.ส. มานี ตั้งตรงจิตต์ เลขที่บัญชี ๘๖๔-๐-๐๓๓๙๙-๔ ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่มูลนิธิ โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒ และคุณมานี โทร. ๐๘-๙๘๒๗-๕๐๑๓

**ขอเชิญร่วมสร้างวัดศรีรัตนาวัว จ. เลย** ตามที่ **พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน)** เจ้าคณะจังหวัดเลย เจ้าอาวาสวัดศรีอภัยวัน ต. นาอ้อ อ. เมือง จ. เลย ได้รับการถวายที่ดินว่าง รวม ๕๖ ไร่ ๓ งาน ที่ อ. วังสะพุง จ. เลย หลวงปู่ท่อนจึงมีดำริที่จะสร้างวัดขึ้น ณ ที่ดินดังกล่าว โดยใช้ชื่อว่า **วัดศรีรัตนาวัว** เพื่อฝากไว้เป็นมรดกธรรมสถานแก่เหล่าศิษยานุศิษย์ ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ ท่านผู้ใดมีศรัทธาปรารถนา จะร่วมบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ในครั้งนี้ สามารถถวายปัจจัยแด่พระราชญาณวิสุทธิโสภณโดยตรง หรือที่บัญชี พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร) เลขที่ ๓๒๐-๔-๘๒๒๕๙-๕ ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาเมืองใหม่นิคมอุตสาหกรรมบางพลี

**ปฏิทินธรรม**

- **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน** มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ขอเชิญชวนวันศุกร์ที่ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒
- **กำหนดการทำบุญและฟังธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔**
- **วันอังคารที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๒ - วันอาสาฬหบูชา** - นิมิตต์พระสงฆ์องค์กัมมัฏฐาน จากวัดโศภิตาราม ๑๐ รูป เจริญพระพุทธมนต์ และฉันภัตตาหารเช้า
- **วันอาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.** - หลวงปู่สมการ ปัญญาโร - หลวงปู่อุดม ญาณโรโต - หลวงปู่คำบ่อ วิฑิตปัญโญ - หลวงพ่อวงศ์ สุภาจาโร - หลวงพ่อสุภาพ ฉันทชาโต
- **วันอาทิตย์ที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.** - หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช (แสดงธรรมโดยไม่มีการถวายภัตตาหาร)
- **วันอาทิตย์ที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.** - หลวงปู่เจริญ ญาณวฑฺฒโน - หลวงปู่ทอง จันทสิริ - หลวงพ่ออุทัย ธัมมวโร - หลวงพ่อวิชัย เขมियो - หลวงพ่อเยื่อน ชันติพล
- **ขอเชิญฟังพระธรรมเทศนา ในโครงการเผยแผ่ศาสนาไว้ที่เขว่นา** โดย หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
- **วันศุกร์ที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.** ณ อาคาร ซี.ที. ทาวเวอร์ ชั้น ๑๑ ต. สีลม เพิ่มเติมได้ที่พุทธปัญญาธรรม ในกลุ่ม บมจ. ซี.ที. ออลล์ โทร. ๐-๒๖๗๗-๗๙๒๑, ๐๘-๙๔๘๘-๑๕๐๐

- **มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน** วันเสาร์ที่ ๑ - วันศุกร์ที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๕๒ ๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙
- **ขอเชิญร่วมศึกษาประพจน์ปฏิบัติธรรม แนวเคลื่อนไหว ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ หอฉัน พุทธมณฑล พุทธสถาน** วันศุกร์ที่ ๗ - วันอาทิตย์ที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๕๒ (รวม ๓ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปรีชา ก่อนทอง ร้านเม็กมานเพื่อสุขภาพ โทร. ๐-๒๖๘๙-๓๑๒๐, ๐-๒๖๘๙-๒๘๒๖, ๐๘-๖๙๘๒-๗๙๕๙ และ ๐๘-๙๕๑๖-๘๗๗๔
- **มูลนิธิสถานแสงอรุณ เปิด “สวนแสงอรุณ” ปี ๒๕๕๒** ชวนกันเจริญสติภาวนา “รับแสงอรุณ” ปฏิบัติธรรม เปลี่ยนชีวิตใหม่ ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ นำปฏิบัติ โดย **พระวิปัสสนาจารย์** จากวัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ และ **พระสันติพงศ์ เขมปญโญ (หลวงปู่ตุ้ม)** ณ สวนแสงอรุณ อ. บ้านสร้าง จ. ปราจีนบุรี เดินทาง ๒ ชม. จากกรุงเทพฯ สะดวกทั้งรถยนต์และรถไฟ
- **ครั้งที่ ๖ วันที่ ๑๐-๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒**
- **ครั้งที่ ๗ วันที่ ๗-๙ สิงหาคม ๒๕๕๒**
- **ครั้งที่ ๘ วันที่ ๑๑-๑๓ กันยายน ๒๕๕๒** สอบถามรายละเอียดและติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ มูลนิธิสถานแสงอรุณ โทร. ๐-๒๒๓๗-๐๙๐๐ ต่อ ๒๑๗ อีเมล : [ssamag@yahoo.com](mailto:ssamag@yahoo.com)
- **ค่าใช้จ่าย (ค่าอาหารและที่พัก) บริจาคตามจิตศรัทธา** เพื่อช่วยสนับสนุนให้ดำเนินงานต่อไปได้
- **เพื่อประโยชน์สูงสุดของการเจริญสติภาวนา** ผู้เข้าร่วมปฏิบัติควรมีความตั้งใจและอยู่ร่วมจนจบ การเตรียมตัว เรียบง่าย สบาย และพอเหมาะ

- **กำหนดการจัดงานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๑๔ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ร่วมกับ ชมรมกัลยาณธรรม ณ บริเวณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ บพิธพิทิมข มหาเมฆ
- **วิทยากรบรรยายธรรม โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ดร. สนอง วรอุโร** วันอาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๓๐ น. เพิ่มเติมข้อมูลได้ที่ [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)
- **ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย** ในพระบรมราชูปถัมภ์ ขอเชิญฟังธรรมบรรยาย โครงการ “**จิตใส...ใจสบาย**” กิจกรรมทำบุญ รักษาศีล ฟังธรรม เจริญจิตภาวนา โดย **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** วัดสุนันทวนาราม วันอาทิตย์ที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ณ ห้องปฏิบัติธรรม อาคารเฉลิมพระเกียรติ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ คุณกมลยใจ โทร. ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕ ต่อ ๑๑๐๑
- **กลุ่มชาวพุทธ ๒๕๕๒ ขอเชิญชวนทุกท่าน** ทำกิจกรรมอันเป็นกุศลร่วมกัน ด้วยการสมาทานรับ **หลักชาวพุทธ** เพื่อน้อมนำมาปฏิบัติในประเพณี ช่วงเข้าพรรษา เพื่อสร้างความสุขแห่งชีวิต เพื่อสร้างความมั่นคงแห่งพุทธศาสนา เพื่อสร้างความร่มเย็นของชาติ
- **วันที่ ๗ และ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๘.๐๐ น.** ณ วัดญาณเวศกวัน ต. บางกระเจ้า อ. สามพราน จ. นครปฐม เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๒๓๓๑-๖๒๕๘ ถึง ๖๐ หรือ [www.chaobuddha.com](http://www.chaobuddha.com)



## รู้สึกผิดที่เกิดมา

ทั้งที่ผมอายุเพิ่ง ๑๐ ขวบ ผมก็รู้สึกอยู่เกือบตลอดเวลาว่าอายุของตนเองสั้น เหลือเวลาให้ทำอะไรน้อย แต่นั่นเป็นแค่ผมหนึ่ง ผมยังมีปมทางใจอีกหลายข้อที่หาคำอธิบายไม่ได้

ข้อแรก ผมอ่อนไหว อาลัย และใจหายกับทุกสิ่งที่อยู่รอบตัว ตอนอายุ ๔ ขวบคุณแม่จะถ่ายรูปผมและสั่งให้ผมยืนตั้งท่าเข้ากล้องเก่าๆ หน่อย ผมเลือกที่จะทำท่าโหมมือลา ในใจตอนนั้นรู้สึกอยากให้เป็นภาพที่ทุกคนจะเก็บไว้คิดถึงผม และตอนอายุก่อนสิบขวบ ผมเคยแกล้งหลอกน้องชายว่าจะหนีออกจากบ้าน เพียงเพื่อสะใจให้เห็นเขาร้องไห้และวิ่งตาม จริงๆ แล้วก็ไม่มีอะไรมาก ผมแค่ยึดยึดความอาลัยไปฝากไว้กับเหยื่อสักรายหรือหลายๆ ราย แทนที่จะเป็นฝ่ายอาลัยเสียเอง

ข้อสอง ผมชอบทำตัวเป็นพวกกล้าบ้าบิ่น ซี้จักยานผาดโผน เสี่ยงชนขาหัก คอบม้าเร็วฯ หนีคนคุม บิงส์ก๊อตเตอร์ออกทะเลไปไกลๆ แบบให้เจ้าของใจแบ้ว แต่กลับกลัวตายในเรื่องไม่เป็นเรื่อง เช่นนั่งอยู่ตอนหน้าของรถจะกลัวเป็นศพและถ้าประสานงากับสปีดล้อและแม้ผมจะบูชาคนที่กล้าหาญ กับทั้งมักได้รับการโหวตจากเพื่อนๆ ให้เป็นหัวหน้าแก๊ง แต่ในความฝันยามหลับ ผมมักฝันเห็นตัวเองกำลังวิ่งหนีอะไรบางอย่างด้วยความขาดกลัว และตื่นขึ้นมาแบบขวัญหนีดีฝ่ออย่างประหลาดเป็นประจำ

ข้อสาม ผมเป็นพวกดันแรงปลายแผ่ว เช่น มักเป็นจุดเด่นในสายตาของครู เหมือนเรียนเก่งและน่าจะเป็นที่หนึ่ง แต่ก็ไม่ใช่และโดยมิได้นัดหมาย บรรดาครูบาอาจารย์มักจะเอ่ยเข้าหูผมด้วยสำเนียงผิดหวังเสมอ คือ ‘เธอนี่ทำดีทีเหลือว!’ นั่นอาจเป็นคำดำหนิที่ทำให้เด็กๆ รู้สึกแยกับตัวเอง แต่สำหรับผมแล้วคำติเตียนของครูไม่ได้มีความหมายนัก เพราะฟังผ่านๆ แบบทำหูทวนลมจนชิน แต่คำที่ไม่มีใครว่าผม ผมเห็นหรือได้ยินของผมเอง กลับทำให้เกิดความเจ็บปวดและรู้สึกผิดได้อย่างน่าแปลก เช่นคำว่า ‘เขียนด้วยมือลบด้วยเท้า!’ ผมไม่เข้าใจว่าทำไม รู้แต่ว่าตัวเองเพียรระวังอย่างมากที่จะไม่ทำตัวเป็นคนประเภทตั้งใจเองแล้วล้มเลิกเสียเอง ทว่าก็มักหนีไม่พ้น ผมเปลี่ยนใจง่าย เลิกล้มความตั้งใจง่ายเสมอ

ไม่รู้หรือกว่าเครื่องรบกวนจิตใจในวัยเด็กทั้ง ๓ ข้อข้างต้นโยงใยถึงกัน และมาจากต้นเหตุเดียวกัน ในความไม่รู้ ก็เห็นแต่ว่าผมรู้สึกไม่พอใจในตนเอง ไม่พอใจสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ไม่พอใจวันที่ปัจจุบัน แล้วบีบให้ใจคิดฝันว่าเป็นคนอื่น มีชีวิตใหม่ในโลกอื่นตลอดจนผูกยึดอยู่กับอดีตที่ล่วงไปแล้วกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึงอย่างรุนแรง

หากคุณเคยผ่านประสบการณ์ همینเบือ ไม่อยากทำอะไรเลย เห็นงานวางอยู่ตรงหน้าจะอยากหันหนี คุณคงเข้าใจความรู้สึกในวัยเด็กของผมได้ดี มันเกิดขึ้นตลอดเวลาครับ ถ้าใครบอกว่าเป็นภาระของเธอ เธอต้องรับผิดชอบ เธอต้องจัดการสะสางให้เสร็จสิ้นภายในเวลาเท่านั้นเท่านั้น ผมจะอธิษฐานขอให้มนุษย์ต่างดาวมาดูดตัวผมขึ้นจานบิน จะเอาไปทดลองจนผมตายคาเตียงผ่าตัดก็ยอม ขอแค่ได้หนีหายไปจากภาระที่จะต้องเผชิญเป็นพอ

ความไม่อยากทำอะไรนำไปสู่ความรู้สึกว่าชีวิตว่างเปล่า ไม่มีค่า ไม่มีราคา ไร้ความหมาย ไร้ธงชัยใดๆ เป้าหมายที่ว่างเปล่าเป็นอะไรที่น่ากลัว ผมวิ่งหาสิ่งที่ตัวเองรัก

เสียใจไหม ได้คำตอบว่า ‘ไม่กลัว ไม่เสียใจ แต่เสียตาย เพราะยังไม่สำเร็จไต่ด้าบั้น

ถ้าพูดแบบลำดับสำนวนนิดหน่อย ก็พูดได้ว่า ‘ไม่ว่าใครหน้าไหนต่างก็มีชีวิตอยู่ได้ถึงแค่ “วันนี้” เท่านั้นแหละ ฉะนั้น จะกลัวไปทำไม

ที่ไม่กลัว เพราะผมรู้ว่าจิตที่ฝึกเจริญสติมา คงพอจะช่วยตัวเองได้ในวินาทีสุดท้าย อีกอย่างผมรู้ดีว่า ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน

เพิ่งฟังพระเทศน์มาเร็วๆ นี้ ท่านบอกว่า โลกนี้เป็นโลกของการพลัดพราก ไม่มีใครที่เกิดมาแล้วจะไม่เจอการพลัดพรากจากคนที่เรารัก ของที่เรารัก แม้แต่ชีวิตและตัวเราเอง ที่เรารักและห่วงแหนนักหนา เราก็คงต้องพลัดพรากจากมันไปด้วย

พระท่านถึงบอกว่า โลกนี้มีแต่ของชั่วคราวนะ ไม่มีของจริงๆ หรอก ได้ยศ วันหนึ่งยศก็เสื่อม ได้ลาภ วันหนึ่งก็เสื่อมลาภ มีคนชื่นชม วันหนึ่งก็จะมีคนนินทา ได้สุขมา วันหนึ่งก็จะมีทุกข์มาด้วยเช่นกัน

และพอใจจะเสียเวลาอันน้อยนิดในชีวิตนี้ให้กับมัน ผลคือถ้าผมอยากทำอะไร ผมต้องทำให้ได้ในวันเดียว หรืออย่างมากที่สุดไม่เกินหนึ่งอาทิตย์ หากเกินกว่านั้นจะรู้สึกว่าไม่สามารถทำให้สำเร็จก่อนตาย อย่างเช่นได้ยินพี่คนหนึ่งเล่นกีตาร์คลาสสิก ผมก็จะรีบเร่งหัดเล่นทั้งวันทั้งคืน กระทั่งเล่นได้ทั้งเพลงภายในหนึ่งอาทิตย์ ด้วยวิธีฝึกตามโน้ตเอาที่ละห้องอย่างมีน้ำอดน้ำทนจนครบ

หรืออย่างเช่นหมากรุก เมื่อเกือบ ๓๐ ปีก่อนมีพี่คนหนึ่งสอนให้เล่น ผมติดใจมาก แต่หาเพื่อนเล่นไม่ได้ จึงต้องขอให้คุณพ่อซื้อหมากรุกคอมพิวเตอร์มาให้ และนั่นก็เหมือนผมได้เพื่อนคู่ใจ ผมอยู่กับมันทั้งวันทั้งคืน ชนะระดับ ๓ ซึ่งรู้สึกว่าเก่งได้ภายในเดือนเดียว และใช้เวลาประมาณครึ่งปีชนะระดับ ๗ ซึ่งเป็นระดับสูงสุดสำหรับเครื่องในยุคนั้น

แต่ผมก็เบื่อง่าย และทนเรียนรู้สึกโศกสิ่งหนึ่งให้ลึกจริงๆ ไม่ได้ ฉะนั้น จึงไม่อาจเอาชนะปัญหาใหญ่อย่างการเรียนหนังสือ ผมไม่อาจเรียนหนังสือให้จบปริญญาได้อย่างรวดเร็วเหมือนเล่นกีตาร์และหมากรุก ไม่มีผู้ใหญ่ที่โหดยอมให้เป็นเช่นนั้น และต่อให้ผู้ใหญ่ยอม ผมก็พบว่าตัวเองไม่มีความสามารถพอจะทำได้หรอก นั่นเอง ทำให้ผมยังไม่รู้สึกว่าเป็นตัวของตัวเอง หรือมีจุดหมายปลายทางให้พ้นความทรมานใจได้สักที

ความขัดข้องและข้อขัดแย้งต่างๆ ในชีวิต นำไปสู่คำถามมากมาย ทำไมผมต้องเกิดมา? คนเราดีเลวแค่ไหนก็เพียงเพื่อจบสิ้นอย่างสูญเปล่า กระนั้นหรือ? ค่าของชีวิตคือการทำอะไรที่มีค่าเพื่อให้ได้ตายอย่างภูมิใจเท่านั้นเอง?

กระทั่งมีคนพูดถึงการระลึกชาติให้ได้ยิน ผมก็สนใจ และคิดว่าถ้าระลึกชาติได้ คำตอบทั้งหมดก็อาจอยู่ที่นั่น เพราะสำหรับผม ผมไม่ได้อยากตายอย่างภูมิใจ เอาแค่ให้เข้าใจที่มาของตนเอง พอจะมีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องรู้สึกผิดที่เกิดมาก็พอแล้ว!

พูดแบบนี้ ไม่ได้ชวนให้หมดอาลัยตายอยากแต่อย่างใดนะครับ ชีวิตก็ยังเป็นของมีค่า ในฐานะมนุษย์ที่มีจิตใจสูง และมีโอกาสสร้างประโยชน์ให้ตัวเอง และผู้อื่น

แต่พูดเพื่อชวนให้ทุกท่านดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท เห็นพิตบั้งอยู่ดีๆ มันจะเจ็บจะป่วย เราห้ามมันได้ที่ไหน เห็นกันอยู่หลังๆ ลมฟ้าอากาศจะคาบเราไปรับประทานเมื่อไหร่ใครจะไปรู้

เมื่อคืนเห็นข่าวครูสอนดำน้ำโดนกระแสน้ำพัดหายไปพร้อมลูกศิษย์ใหม่ครับ ไม่ได้แปลว่าดำน้ำมาเก้าร้อยเก้าสิบครั้ง ครั้งที่เก้าร้อยเก้าสิบเอ็ด จะต้องปลอดภัยจนไหนโต ก็ไม่ได้แปลว่ามีชีวิตมาสี่สิบปี ปีที่สี่สิบเอ็ด จะต้องไม่มีอะไรเกิดขึ้นฉนั้น

มีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท อยู่กับธรรมชาติ มีสติอยู่กับกายและจิตใจ แล้วไม่ว่าอะไรจะเกิด ธรรมชาติจะไม่ทิ้งเรานะครับ

สุขสันต์วันที่ป่วยครับ

# สถานีอารีย์

ถาม...ชอบรายการธรรมชาติช่วงเช้าค่ะ ชอบคุณที่นำธรรมชาติและสาระดีๆ มาฝาก

...ฟังรายการตอนเช้าแล้วอยากร่วมสนุกด้วยการส่งกลอนมาร่วมค่ะ

ตอบ...ไม่ได้เลือกจดหมายมาเชียร์กันเองนะครับ เพียงแต่เกรงจะไม่ยุติธรรม พอมีรายการใหม่ ก็เหอเอาแต่ประชาสัมพันธ์ลิ้มของเก่า ดั้งเดิมไม่พูดถึงเลย เลยต้องขอนำกำลังใจจากผู้ฟังที่ส่งมาทางเมลมาเป็นตัวเปิดคำถามฉบับนี้นะครับ

รายการ “ตอนเช้า” คืออะไร? นี่เป็นบางท่านอาจยังไม่ทราบเลย ขอเฉลยก็คือรายการวิทยุ “ธรรมชาติอารีย์” ฉบับอรุณธรรมที่ออกอากาศทางคลื่น เอเอ็ม ๙๔๕ กิโลเฮิรตซ์ ทุกวันจันทร์ถึงศุกร์ เวลาประมาณ ๐๖.๐๐ - ๐๖.๓๐ น. นั่นแหละครับ

แม้เวลาอาจจะดูเข้าไปบ้าง แต่ก็เชื่อว่าคุณๆ หลายท่านตื่นกันแล้ว เพียงแต่อาจยังไม่ได้เปิดวิทยุ ที่โต๊ะไรกัน ก็เลยอยากเชิญชวนไว้ทีนี้นะครับ ว่าหากกิจวัตรของท่านเริ่มวันกันแล้วขอมาเป็นกำลังใจให้ทีมงานเช้าของเราด้วยการเปิดวิทยุฟังพวกเราทุกๆ เช้าด้วย

รายการครึ่งชั่วโมงก็ไม่มากอะไร ทีมงานก็พยายามหาข้อธรรมดีๆ สาระน่ารู้ ที่เกี่ยวเนื่องกับเหตุการณ์ปัจจุบันขณะนั้น มาเล่าสู่กันฟัง ในลักษณะคุยกันสบายๆ จนหลายครั้งที่สบายจนออกจะเรื่อยเปื่อย คุยกันสัพเพเหระกันไปเรื่อย ก็ขอให้ถือเสียว่าเราอยู่กันฉันเพื่อน ญาติมิตรนะครับ มีสาระบ้างน้อยสาระบ้างตามธรรมชาติของคนจัด

ช่วยมามีส่วนร่วมกันนะครับ โดยเฉพาะในเช้าวันพุธเป็นวันที่รายการเราจะเปิดสายสดให้ผู้ฟังทางบ้านโทร. เข้ามาพูดคุย ชักถามแนะนำกัน ก็อบอุ่นดีครับ อย่างไรก็ตามร่วมเป็นครอบครัวอารีย์ของเรากันนะครับ

หรือหากไม่อยากโทร. หน้าไมค์ แต่อยากแนะนำ ให้กำลังใจสิ่งใด จะใช้เมลมาก็ได้ที่ info@baanaree.net นะครับ

อ้อ..ใครตื่นเช้าอย่าลืมล่ะครับ นึกถึงกันก็ช่วยฟังกันนะครับ ก็ฟังทั้งคู่ทั้งฉบับดั้งเดิม และฉบับอรุณธรรมนั่นล่ะครับ วารสารฉบับนี้ ขอว่าด้วยเรื่องวิทยุล้วนๆ นะครับ ไว้ฉบับหน้า (อาจ) มีโครงการดีๆ มาบอกกล่าวเพิ่มกันอีกครับ

### รายการวิทยุธรรมชาติอารีย์

ฉบับอรุณธรรม AM ๙๔๕ kHz จันทร์-ศุกร์ เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๖.๓๐ น.

ฉบับดั้งเดิม AM ๑๒๕๑ kHz เสาร์ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.



## ความป่วยไข้ ความตาย ความพร้อม

ช่วงนี้ผมไม่สบายครับ

ป่วยเป็นไข้หวัด แต่มันใจว่าไม่ทันสมัยขนาดไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ใหม่ๆ หลังๆ มาเนี่ย ผมไม่ค่อยได้ป่วยไข้อะไรมากนัก พอล้มหมอนนอนเสื่อขึ้นมา จิตก็พาลไปฝันถึงเรื่องความตายเสียเนี่ย

เมื่อคืนผมฝันว่า ผมไปอยู่ในดินแดนที่โหดสักที่ ไม่คั่นตาเทาไหวแล้วไปอยู่ในสถานะผู้ทำผิดอะไรสักอย่าง ที่จะต้องโดนประหาร

ในฝันผมไม่ได้อยากตาย แต่ก็ไม่ได้กลัว อันนี้ตรงกับชีวิตจริง ผมนึกเสมอว่า ถ้าผมมีชีวิตอยู่ได้ถึงแค่วันนี้ ผมจะกลัวและ

## สาระแห่งชีวิต

## คือรักและเมตตา

**พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก**

**วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี**



### ชีวิตคือความรัก

ชีวิตคือความรัก

ชีวิตก็ปราศจากความรัก ไม่ใช้ชีวิต

ความรักคืออาหารใจ

ความรักสร้างชีวิต

ความรักหล่อเลี้ยงจิตใจมนุษย์

ตามหลักทางพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า
กว่าที่เราจะเกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้
จิตวิญญาณของเราได้ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสาร
มานับชาติไม่ถ้วน ในภพภูมิต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เทพ
เทวดา มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรก
เราได้เกิดตายๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกจนไม่อาจนับชาติได้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

สัตว์ทั้งหลายที่เราพบเห็น โดยเฉพาะมนุษย์ด้วยกัน

ซึ่งเกิดมาพบกันในชาตินี้ ที่ไม่เคยเป็นพ่อแม่

ญาติพี่น้องกัน ในวัฏสงสารนั้นหายาก

ในวัฏสงสารอันยาวนาน

ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ทุกคนเป็นครอบครัวเดียวกัน
ดังนั้น ในการดำรงชีวิต เราจึงไม่ควรประมาท

สร้างศัตรู แบ่งพรรคแบ่งพวก ต่อสู้ แ่งแย่งชิงดีกัน

แต่ควรที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

และมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย

โดยเฉพาะเมื่อเกิดมาในครอบครัวเดียวกัน

เราควรมีความรัก มีเมตตา กรุณาต่อกัน ช่วยเหลือ

เกื้อกูลกัน และพัฒนาชีวิตให้มีความสุข

ชีวิตคนเราในชาติหนึ่ง ต่างมุ่งแสวงหาหลายสิ่ง

หลายอย่าง ทั้งทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง ฯลฯ

แต่ในที่สุด สิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุดในชีวิตคือ **ความรัก**

ความรักที่หมายถึงความปรารถนาดี เอื้ออาทรต่อกัน

ยอมรับได้ทุกสิ่งทุกอย่างในความเป็นเขา

รักอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นมิตรภาพที่ยั่งยืน

เป็นความรักที่มีแต่ให้ ำให้ด้วยความพอใจ สุขใจ

ชีวิตที่มีความรักเช่นนี้ ย่อมอบอุ่นใจ สบายใจ

ถึงแม้ว่าตาย การตายด้วยความสบายใจ สุดดี



#### ความรักของพ่อแม่

การเดินทางร่วมกันของเราในวัฏสงสาร

มีทั้งรักกันเกลียดกัน ทำดีบ้าง ทำชั่วบ้าง

เหล่านี้คือกรรมที่ทำให้สะสมไว้ซ้ำๆ ซากๆ

กรรมดีหรือนิสัยที่ดี เป็นการสร้างบารมี

กรรมชั่ว นิสัยที่ไม่ดี สะสมเป็นอาสวะ กิเลส

การที่เราเกิดมาในท้องแม่ ถือเป็นกรรมเก่า

ผลของกรรมเก่าที่สร้างสมไว้เปรียบเหมือนเมล็ดพืช

การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

และการเลี้ยงดูของพ่อแม่ เป็นปัจจัย

หรือเปรียบเหมือน ปุย ดิน น้ำ แสงแดด

ที่ช่วยบำรุงเลี้ยงเมล็ดพืชให้งอกงาม

อย่างไรก็ตาม เด็กทารกทุกคนคือผู้บริสุทธิ์

การเลี้ยงดูของพ่อแม่ด้วยความรักความเมตตา

จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด ที่จะช่วยให้ลูกเติบโตขึ้น

อย่างมีความสุข ตรงกันข้าม เด็กที่เกิดมาอย่างขาดความรัก

ความอบอุ่นในครอบครัว ยากที่จะมีจิตใจที่ดีได้

มักมีปัญหาทางใจ เป็นคนขี้น้อยใจ ขี้อิจฉาริษยา

ขี้ก่ลัว ขี้โกรธ ขี้ตกใจ ฯลฯ เรียกว่าจิตใจไม่สมบูรณ์

**ความรักจึงเป็นสิ่งสำคัญที่หล่อเลี้ยงชีวิต**

**มนุษย์ทุกคนต้องการความรักจากพ่อแม่**

**ญาติพี่น้อง และบุคคลที่อยู่รอบข้าง**

**เราจะเกิดความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง ปลอดภัย**

**และสุขใจ เมื่อได้รับความรัก**

**ความรักจึงทำให้มนุษย์มีจิตใจที่สมบูรณ์**

ชีวิตคนเราเริ่มสัมผัสกับความรักได้ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่

อาหารถ่ายทอดจากแม่สู่ลูกผ่านสายสะดือ

ความรู้สึกนึกคิดของแม่ก็ถ่ายทอดถึงจิตใจของลูก

ผ่านสะดือออรมนด์ได้เหมือนกัน
ดังนั้น การทำหน้าที่แม่ที่ดี

ไม่เพียงแต่รักษาร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์เท่านั้น

หากต้องรักษาอารมณ์และจิตใจที่ดีด้วย

โดยการรักษาศีล ภาวนา คิดดี พูดดี ทำดี

ญาติพี่น้อง บุคคลรอบข้างก็ควรให้ความรัก

ความเมตตา ให้กำลังใจ แก่ผู้ที่กำลังจะเป็นแม่

ตามหลักจิตวิทยาเชื่อว่า จิตใจของเด็กมีความละเอียดอ่อน

ซึมซับสิ่งต่างๆ ได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

การเลี้ยงดูเด็กในช่วงอายุ ๓-๔ ขวบ จะเป็นช่วง

หัวเลี้ยวหัวต่อสำคัญที่จะมีผลต่อการกำหนด

จิตนิสัย พฤติกรรมของเด็กในเวลาต่อมา

เด็กที่ได้รับความรัก จะมีความรู้สึกอบอุ่น

มีความมั่นคงทางอารมณ์ และเติบโตขึ้นมามีความสุข

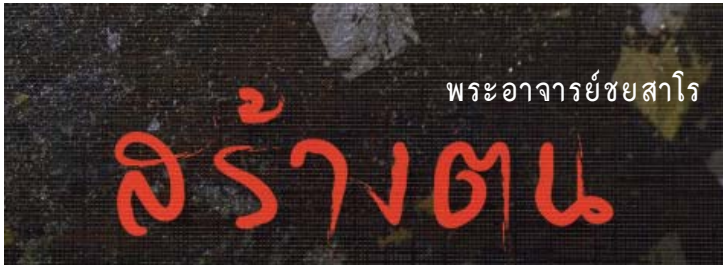
เด็กที่ขาดความรัก ถูกทอดทิ้ง จะรู้สึกมีปมด้อย

ขี้น้อยใจ ขี้อิจฉาริษยา ขี้ก่ลัว เป็นต้น

ความรักที่พอเหมาะพอดี จึงเป็นสิ่งสำคัญ

อ่านต่อบับหน้า

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



### นาถกรณธรรม

### ธรรมสร้างที่พึง ๑๐ ประการ

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

พระพุทธองค์ตรัสว่า ทางไปสู่ความเจริญ ทางไปสู่ความสำเร็จ
เริ่มด้วยการเข้าใจลัผู้รู้ พังธรรมะที่ทำนสอนจำเอาไว้แล้วพิจารณา
ให้เข้าใจความหมาย เสร็จแล้วก็ปฏิบัติตาม คือไม่ใช่ว่าแค่เข้าใจ
ครูบาอาจารย์แล้วอะไร มันก็จะดีไปเอง มีหลายแห่งที่ครูบาอาจารย์
เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ แต่บิวารเป็นประเภทซ่อนไม่รู้จักรสแกง
ผู้มีบุญพอจะรับใช้พระอรหันต์ได้แต่ไม่ได้เรื่องเลยก็เคยมี
อยู่กับผู้ใหญ่เราต้องรู้จักหากำไรด้วยการเป็นคนช่างสังเกต
เพราะครูบาอาจารย์หลายองค์สอนด้วยการกระทำให้เห็นมากกว่า
ด้วยการพูด

การศึกษาภาคทฤษฎีก็เป็นที่พึงในระดับหนึ่ง ผลดีเห็นได้ชัด
เมื่อได้ฟังคำสอนของศาสนาอื่นลัทธิอื่นคือความรู้ทำให้มีหลัก
เปรียบเทียบ วิเคราะห์คำสอนอื่นได้ ดูแล้วส่วนที่ดีเราก็อนุโมทนา
ส่วนที่เราเห็นว่าผิดหลักความจริงเราก็ไม่รับ แม้ในหมู่ชาวพุทธ
ด้วยกันไม่ใช่ว่าสำนักต่างๆ สอนถูกหมด ผู้ที่มีพหุสัจจะเป็นที่พึง
มีเครื่องตัดสินใจ ไม่ใช่ปฏิเสธโดยมีเหตุผลเพียงแค่ว่าไม่ใช่อาจารย์
ของฉัน ฉันไม่เห็นด้วย หรือเข้าข้างตัวเอง เราไม่ชอบเพราะฉะนั้น
เขาต้องผิด ต้องรู้จักแยกแยะระหว่างส่วนที่ดี และส่วนที่ผิดเพี้ยนไป
บางส่วนที่เรารับไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เราจะไม่ถือว่า “ไม่ใช่”
เราจะไม่เอาความชอบความไม่ชอบ ความพอใจความไม่พอใจส่วนตัว
เป็นเครื่องตัดสิน แต่เอาหลักธรรมหลักวินัยเป็นเครื่องตัดสิน

พระพุทธองค์ให้เาเทียบคำสอนที่เราสงสัยกับพระธรรมวินัย
พระพุทธองค์ปรินิพพานานแล้ว เรามีพระธรรมและพระวินัยเป็น
ศาสดาแทนพระองค์ท่าน เราจะเอาสติปัญญา เอาความคิดเห็น



ส่วนตัวของเราเป็นเกณฑ์ไม่ได้ การบอกว่าพระวินัยส่วนนี้ควร
รักษาไว้ พระวินัยอย่างนี้จำเป็น เรื่องนี้ไม่สำคัญ เรื่องนั้นไม่สำคัญ
มันจะไม่เป็นการถือว่าเราเก่งกว่าพระพุทธเจ้าหรือ

ที่ถูกก็น่าจะอยู่ที่การตั้งใจศึกษาคำสอนที่ปรากฏในพระสูตร
เพื่อเราจะได้รู้ว่าพระพุทธองค์ตรัสไว้อย่างไรบ้าง บางคนบอกว่า
สวรรค์นรกไม่มีจริงหรอก พระพุทธเจ้าไม่เคยสอน เป็นเรื่องที่
พระเดิมนไปทีหลัง หรือพระพุทธองค์ตรัสตามความเชื่อของ
ชาวอินเดีย ในสมัยนั้นเอาตามว่าเชื่ออย่างนั้นก็ไม่ว่า ไม่มีใคร
ห้ามหรอก แต่ขออ้ออย่างเดียวว่า อย่างน้อยที่สุดขอให้มีความ
อ่อนน้อมถ่อมตนพอที่จะเปิดพระไตรปิฎกศึกษาพระพุทธภาษิต
โดยตรงว่าที่เราคิดตรงกับหลักฐานหรือไม่

ทุกวันนี้กลายเป็นว่าใครไม่ชอบธรรมะข้อไหนก็จะอ้างว่าไม่ใช่
พุทธพจน์ ทั้งๆ ที่ไม่มีหลักฐานสนับสนุนความคิดเห็นอย่างนั้นเลย
ถ้ามีใครถามว่ารู้ได้อย่างไรว่าพระพุทธเจ้าไม่ทรงสอนเรื่องนี้
และเป็นผลงานของพระรุ่นหลังที่เติมเข้าไปเอง ก็จะได้คำตอบเพียง
แค่ว่าไม่มีอะไรชัดเจนหรอก แต่มั่นใจว่าเป็นไปไม่ได้ที่พระพุทธเจ้า
จะทรงสอนอย่างนี้ คือเขามีมุมมองต่อพระศาสนาโดยเอาความคิด
ของเขาเป็นเกณฑ์ เมื่อพบกับสิ่งที่เขาไม่ชอบ ไม่เข้ากับภาพ
พระพุทธเจ้าที่เขาสร้างขึ้นมาในจิตใจแล้ว ก็ถือเอาเป็นข้อพิสูจน์ว่า
พระพุทธเจ้าไม่ได้สอน อย่างนั้นอันตราย เอาตามว่า เราถือว่า
พระไตรปิฎกบริสุทธิ์ไว้ก่อนจนกว่าจะมีหลักฐานแน่นนอนมายืนยัน
ว่าข้อความที่ในพระไตรปิฎกนั้นผิด

ลองอ่านพระไตรปิฎกบ้าง แม้ว่าสำนวนจะแข็งไปก็ไม่เป็นไร
อดทน อ่านไปอ่านมาแล้วจะชินไปเอง จะไม่รู้สึกรำคาญ ความซาบซึ้ง
ความเข้าใจก็เกิดขึ้น เราจะรู้สึกว่ พระไตรปิฎกเป็นที่พึงของเรา
ในระดับหนึ่งเหมือนกัน พระพุทธองค์ต้องการให้เราเป็นพหูสูต
เป็นผู้มีความรู้จากพระไตรปิฎกว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอย่างไร
หรือว่าครูบาอาจารย์ท่านสอนอย่างไร จำให้ได้ มีข้อสงสัยในเรื่องไหน
นึกได้ระลึกได้ถึงคำสอนที่ได้ยินได้ฟังก็เป็นที่พึงของเราได้

อ่านต่อบับหน้า

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

### โครงการมอบทุนการศึกษา

ด้วยทางมูลนิธิบ้านอารีย์ มีนโยบายสนับสนุนทางการศึกษา
สำหรับนักเรียน, นักศึกษา ที่มีความประพฤติดี แต่ขาดทุนทรัพย์
หากท่านใดมีความประสงค์ที่จะขอรับทุนดังกล่าว กรุณาส่งรายละเอียด
ของผู้ที่ต้องการจะรับทุน เช่น สาเหตุที่ขอรับทุน, หนังสือรับรอง
จากสถานศึกษา, สำเนาบัตรประชาชน, หรือสำเนาบัตรของผู้ปกครอง
(ในกรณีนี้ผู้ขอรับทุนยังไม่มืบัตรประจำตัว) สำเนาทะเบียนบ้าน,
สำเนาผลการศึกษาของปีที่ผ่านมา และอื่นๆ เพื่อประกอบการพิจารณา
โดยส่งมาที่ มูลนิธิบ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ หรือสอบถาม
รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘



# พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล

## วิถนาป่าพง ลำลูกกา คลอง ๑๐

ถอดเสียงบรรยายธรรมที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๒) ๒๕-๓๑ มกราคม ๒๕๕๑

**คุณสมบัติพระโสดาบัน**  
**บรรยายธรรม - รับอรุณ (๓๑ มกราคม ๒๕๕๑)**  
 (ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เสริมอีกนิด ให้มาดูชื่อเรียกต่างๆ กัน ของพระโสดาบัน

“...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ญาณทั้ง ๒ คือ อัมมญาณ กับ อำนวยญาณ (ญาณในการรู้ตาม) เหล่านี้ เป็นธรรมชาติ บริสุทธิ์ มุ่งใสในกาลใด บุคคลนั้นเราเรียกว่า ผู้สมบุรณ์แล้วด้วยทิวี่บั้ง; ผู้สมบุรณ์แล้วด้วยทศนะบั้ง; ผู้มาถึงแล้วด้วยพระสัทธรรมบั้ง; ได้เห็นอยู่ซึ่งพระสัทธรรมบั้ง; ผู้ประกอบพร้อมแล้วด้วยญาณ อันเป็นเสขะบั้ง; ผู้ประกอบด้วยวิชาอันเป็นเสขะบั้ง; ผู้ถึงซึ่ง กระแสแห่งธรรมแล้วบั้ง; ผู้ประเสริฐ มีปัญญาเครื่องชำระกิเลส ดังนี้บั้ง”

แล้วก็อีกชื่อหนึ่ง ก็คือ **“ผู้ยืนอยู่จรดประตูแห่งอมตะ”** ไปยืนจ่ออยู่หน้าประตูแล้ว ยังเข้าไม่ได้ อันนี้เป็นมุมนในการเห็น สบายปฏิจจสมุปปาทขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งโดยนัยอริยสัจ ๔

คุณสมบัติของพระโสดาบันอีกอย่างหนึ่ง พระพุทธเจ้าถาม สาวกว่า “...จะเป็นไปได้ใหม่ว่า พวกเธอเมื่อรู้้อย่างนี้ เห็น อยุ่อย่างนี้ จะพึงกล่าวว่า พระศาสดาเป็นครูของพวกเรา ดังนั้น พวกเราจะต้องกล่าวอย่างที่ท่านกล่าว เพราะความเคารพใน พระศาสดานั้นเทียว...”

จำเป็นไหมจะต้องกล่าวคำพูดตามท่านไป ด้วยเห็นว่า ท่านเป็นศาสดาเรา เป็นครูเรา ก็ไม่ แต่เรากล่าว **เพราะเราเห็นจริงตามนั้น**, หรือจะพึงกล่าวว่า **“...พระสมณะกล่าว อย่างนี้แล้ว แต่สมณะทั้งหลายและพวกเราจะกล่าวอย่างอื่น...”** จะพูดทวนกระแสคำพูดของพระพุทธเจ้า ก็จะไม่อย่างนั้น, “...จะเป็นไปได้ใหม่ว่า พวกเธอเมื่อรู้้อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ จะพึงประกาศการนับถือศาสดาอื่น...” ก็จะไม่เกิดความเห็น เหล่านี้ขึ้นอย่างนี้

“...ภิกษุทั้งหลาย! จะจะเป็นไปได้ใหม่ว่า พวกเธอรู้้อย่างนี้ เห็น อยุ่อย่างนี้ จะพึงเวียนกลับไปสู่การประพฤติซึ่งวัตตโกฏหลวมคล ทั้งหลายตามแบบสมณพราหมณ์ทั้งหลายเหล่าอื่นเป็นอันมาก โดยความเป็นสาระ...”


อันนี้ก็ได้พูดให้ฟังอยู่บ่อยๆ “...ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะกล่าวแต่สิ่งที่พวกเธอรู้เอง เห็นเอง **รู้สึกเองเท่านั้นแล้วมิใช่หรือ?...**”

นี่ ลักษณะของความเป็น พระโสดาบัน

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อ CD ของ พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

๑๑



## จิตสดใส แม้กายพิการ

อ. กำพล ทองบุญน่ม

**‘ผมลาออกจาก ความทุกข์แล้ว’**

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

☆ **๒๙. ทำไมการเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียนจึงไม่ต้อง หลับตาและไม่ต้องมีคาบิกรรม**

เวลาเจริญสติเขาจะหลับตาก็ได้ไม่ได้บังคับ แต่เราไม่ต้อง หลับตาก็ได้ ให้ลืมตาเป็นปกติปล่อยตามธรรมชาติ ส่วนคาบิกรรม นั้นเราไม่ต้องมีคาบิกรรมก็ได้ เขาใช้คาบิกรรมกันก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติ มีสติรู้ตัว แต่การเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียนนี้ให้ข้ามคาบิกรรม มามีสติรู้สึกตัวลงไปทักทายเคลื่อนไหวเลย โดยเอากายเคลื่อนไหว เป็นฐานที่ตั้งของสติ เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓๐. ในแต่ละวันมักจะมีคนมาพูดคุยและได้ยินได้ฟัง เรื่องราวหลากหลาย ทั้งที่มีสาระและไม่มีสาระ รู้สึกเป็น อย่างไรบ้าง และเจริญสติได้อย่างไร

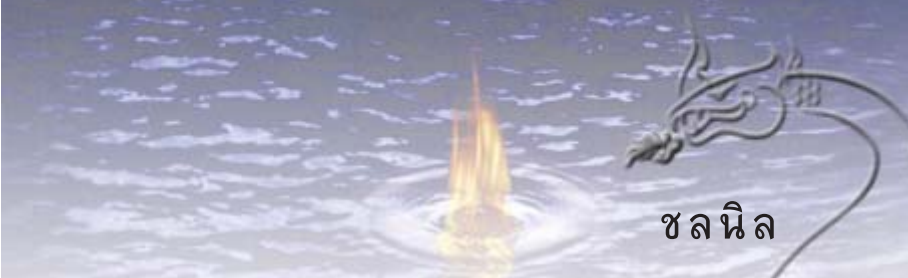
ผมก็ทำหน้าที่รับฟังไป ถ้าพอจะช่วยให้คำแนะนำเขาได้บ้างก็ ช่วยกันไปตามหน้าที่ ผมถือว่าทุกคนที่มาพูดคุยกันคือกัลยาณมิตร เป็นเพื่อนร่วมทุกข์กัน แม้ว่าเรื่องราวต่างๆ ที่ได้ยินได้ฟังนั้นจะมี สาระหรือไม่ก็ตาม ไม่มีเจตนาจะแบ่งแยก แต่ผมคิดว่าคงจะมี ความสำคัญสำหรับท่านผู้นั้นอย่างแน่นอน จะพูดถูกหรือพูดผิดผม ก็ฟังได้ทั้งนั้นแหละครับ เพราะบางท่านเราเพียงแต่ตั้งใจรับฟัง เรื่องราวต่างๆ ที่ท่านได้ระบายออกมา โดยที่เราไม่ต้องพูดจาหรือ แก้อะไรให้เลย เพียงแต่ทำหน้าที่รับรับทราบไว้เฉยๆ ด้วยใจที่ ปกติเท่านั้น และบางครั้งก็ยิ่งช่วยทำให้เขาสบายใจกลับไปได้บ้าง เหมือนกัน ได้ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านเลยครับ สำคัญ อยู่ที่ว่าเราจะยึดถือหรือไม่เท่านั้น และเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านี้เป็น เครื่องทดสอบจิตใจ เป็นบทเรียนและเป็นอุปกณ์รณธรรมให้กับ ผมได้เป็นอย่างดีเลย

**ในการปฏิบัติธรรมเจริญสติ ขณะที่เรากำลังได้ยินได้ฟัง เรื่องราวต่างๆ รวมทั้งการสนทนาโต้ตอบหรือการต้อนรับขับสู้ กันไปตามสมมติหน้าที่อย่างมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม และยังรักษา จิตใจให้ปกติเป็นกลาง ไม่นินตินร้าย อยู่กับปัจจุบันได้เมื่อไร ละก็ ถือว่าเป็นการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่ไม่ต้องอาศัยรูปแบบ ได้เหมือนกันครับ**

\* \* \* \* \*

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

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



## ๓๕

**“ขอโทษครับ”** เขาทวนคำพูดหญิงสาว **“ต่อไปผมจะระวัง”** รอยจันทร์ไม่สนใจ เบือนหน้ามองสนามหญ้ากว้างอย่างหวาดๆ ท้องฟ้าที่คลุมครอบดูราวทรงขัง พยายามคิดทบทวน มาอยู่ที่นี้ ได้อย่างไร สำเนียงสุดท้ายกำลังเดินแบบอยู่บนเวที ปวดมวนท้อง รุนแรง สติไม่เป็นตัวของตัวเอง เคี้ยวคว้างจับต้นขนปลายไม่ถูก กระทั่งมายืนตรงกับผู้ชายที่แสลงใจ

“รอย” เขียรเรียกเมื่อเห็นหล่อนนั่งนาน

“มีอะไร” หญิงสาวถามเสียงเคร่ง ที่จริงก็อุ่นใจที่เขาอยู่เป็นเพื่อน

“เราลองเดินไปเรื่อยๆ ดิมัย เมื่อจะมีทางออก”

รอยจันทร์นั่งคิด ที่นี่คงเป็นความฝัน มีแต่โลกความฝันจึงมีสถานที่ เช่นนี้...ถ้าฝันจริงก็ไม่เห็นต้องทำอะไร อยู่เฉยๆ รอเวลาตื่นก็พอ... แต่ให้อยู่เฉยๆ กับผู้ชายคนนี้ จิตใจคงระส่ำระสายไม่เป็นสุขแน่ๆ

“นำไปสิ”

เขียรพยักหน้ามายิ้มเดินนำ...ที่นี่คือโลกแห่งฝัน แต่ละก้าว เหมือนกินระยะทางแสนไกล ขณะเดินแนวหญ้าเขียวๆ ผ่านวูบวาบ รวดเร็วทั้งที่ก้าวย่างช้าๆ

บรรยายกาศสองข้างทางไม่เปลี่ยนสักเท่าไร สีเขียวของพื้นหญ้า กับสีขาวของท้องฟ้าเป็นเพียงสองสิ่งที่มีในโลกนี้

เขียรเหลือบมองหญิงสาวข้างกาย อึดอัดใจอยากพูด อยากระบาย ความในใจแต่เกร็งเกรง กระทั่งนึกได้ ที่นี่คือฝัน อยากพูดอะไรพูดเลย มีอะไรก็ต้องกลัว เขียรสุดลมหายใจรวบรวมความกล้า

**“รอย” คำเรียกขานหยุดการเดินของทั้งคู่ “ผมยังรักคุณอยู่”** คำจุ่มทำเอาหญิงสาวตั้งตัวไม่ติด

“แล้วยังไง” สติไม่สั่งงานจึงหลุดคำพูดที่อู

“ตอนอยู่ต่างประเทศผมยอมรับว่ามีผู้หญิงมาพัวพัน แต่ไม่จริงจัง อะไรกันทั้งสองฝ่าย รอยเป็นหนึ่งในเดียวเสมอ ไม่มีใครแทนที่... ช่วงเวลานั้น ผมได้ข่าวไม่ดีเกี่ยวกับรอยหลายเรื่อง แต่เชื่อใจเสมอ ไม่เคยไถ่ถาม จดหมายจากรอยมาถึงผมน้อยเหลือเกิน โทรศัพท ไปหากก็เจอบ้าง ไม่รับบ้าง ระยะห่างของเรามากเกินไป จนมันขาดหาย ในที่สุด ถึงอย่างนั้นผมก็กลับภาพรอยจากใจไม่ได้ กลับมาราวนี้ อยากให้เราปรับความเข้าใจกัน อยากให้เราเป็นเหมือนเดิม”

**“เหมือนเดิม”**

รอยจันทร์ทวนคำด้วยอารมณ์พลุ่งพล่าน ไหนๆ ก็ถอดใจพูด กันแล้ว ฉะนั้นหล่อนขอระบายความอัดอั้นในใจบ้าง คำพูดที่ไม่ยอม หลุดจากปากในชีวิตจริง ขอให้ปลดปล่อยที่นี้เสียให้หมด

“จะเหมือนเดิมได้ยังไง คุณรู้มั้ย ฉันท้าปากแต่ไหนตั้งแต่พ่อตาย ต้องรับภาระดูแลตัวเอง ดูแลน้อง...แถมข่าวคราวจากผู้หวังดีที่ส่ง เรื่องของคุณมาให้ฉันนะมากมาย ละเอียดยิบยิบกว่าหนังสือพิมพ์ เสียอีก ฉันทอยากเชื่อใจคุณ แต่พอเขียนจดหมายไปถามคุณก็ ไม่ยอมตอบ ไม่พูดถึง กัดฟันโทร. ไปหากก็เจอผู้หญิงรับสาย บอกว่า ไม่อยู่บ้าง กำลังอาบน้ำอยู่บ้าง จะให้ฉันคิดยังไง...ฉันมันโง่เองที่รัก

# เพลิงนาคา

ผู้ชายขวย ลืมไปว่าคนพวกนี้มันตัวเล็กเยอะ ไม่มีวันจริงจังกับใคร สุดท้ายฉันก็ยอมแพ้ ก็มหน้าทำงานเลี้ยงตัว ไม่คิดถึงเรื่องพวกนี้อีก มันจบไปแล้ว ละครปิดฉากฉันก็แค่เตรียมตัวรับงานเรื่องต่อไป”

พอระบายอย่างนี้หัวอกค่อยโล่ง ท้องฟ้าขาวเริ่มมีสีเขียวเรืองเรืองต่อไป

แต่แแต่

“ผมไม่รู้จะเคลียร์กับคุณยังไง ก็อย่างที่บอก ผมมีผู้หญิงมาพัวพัน บ้างแต่วันนี้มันจบหมดแล้ว เราโยนทิ้งเรื่องเก่าไปให้หมดเลยดิ้มัย”

เขียรพูดซ้ำๆ แววดาจริงจัง “ผมขอเริ่มต้นใหม่ ตั้งแต่แรก”

“บ๊าสี” รอยจันทร์อดแหงไม่ได้ทั้งที่ใจยอมรับ

“สวัสดิ์ครับคุณรอยจันทร์...ผมชื่อเขียร ยินดีที่ได้รู้จัก” ชายหนุ่ม ค้อมศีรษะหน่อยๆ ดวงตาทอประกายพราว เริ่มต้นด้วยความจริงใจ ความอบอุ่นแผ่ซ่านรวดเร็ว รอยยิ้มผุดพรายบนใบหน้ารอยจันทร์

ชั่วแวบ ก่อนแสรังตีหน้าเฉย

“ขอโทษคะคุณเขียร ที่แนะนำตัวแบบนี้ มีจุดประสงค์อะไร ไม่ทราบ”

“ผมขอบคุณ...อยากรู้จัก จะให้ออกาสผมได้ไหมครับ”

รอยจันทร์ไม่ตอบ ไม่รู้จะหาคำพูดไหนตอบคำถามนี้

เบื้องบนฟ้ากระจ่างระบายน้อมส้อมส้อมระเรื่อ ริวรายก่อนเมฆลอย แตะแแต่ที่ละน้อย สนามหญ้าสีเขียวหม่นตัวซ้ำๆ โลกแห่งความฝัน แปรเปลี่ยน อากาศวิงเวียนวูบวาบกลับมาอีกครั้ง หญิงสาวไม่อาจ ยืนได้ เท้าเบาตัวลอยไร้น้ำหนัก

สภาพเขียรไม่ต่างกัน สองร่างลอยละลิวคว้างคว้างเข้าสู่กมลลือ ที่มองไม่เห็น มันหมุนวนเชื่องช้าไม่ยอมหยุด แยกทั้งคู่ให้ห่างกัน คนละทิศทาง

เขียรเห็นแสงสีวูบวาบผ่านตาก่อนสติกลับคืนร่าง รู้สึกทรมาน เหมือนร่างกายแตกเป็นชิ้นๆ ไร้อันพล่านทั่วตัวก่อนมันสงบตัว ร่างไปรุ่งเบาลอยนิ่งเข้าสู่การพักผอนเต็มตื่น สุดท้ายเปิด เปลือกตาขึ้น แสงสว่างแยงตาพร่าหวักลวง นึกไม่ออกขณะนี้อยู่ที่ไหน

ยันตัวลุกขึ้นยืนเซา รอบตัวเป็นห้องนอนเล็กๆ จัควางเป็นระเบียบ สะอาด หน้าต่างเปิดกว้าง ลมโกรก พระอาทิตย์ลอยสูง แดดจ้า นำจะสายมากแล้ว

ที่นี้เป็นห้องนอนใครไม่รู้ สภาพผิดกับห้องนอนเขาลับลับแต่ มันมีความเรียบง่าย อบอุ่นที่ถึงตัว

เขียรเปิดประตูออกจากห้อง พบบันไดลงชั้นล่างสภาพที่เห็น ค่อยคุ้นตา มาถึงห้องครัวพบชายหนุ่มร่างสูงหันหลังซงกาแพ ทำทางเหมือนเจ้าของบ้าน

“ริว” เขียรเรียก

“ตื่นแล้วหรือครับ หลับสบายมั้ย” ชายหนุ่มซงกาแพคือริว

**“พืมาอยู่ที่นี้ไต่ยังง”** เขาถาม

อ่านต่อฉบับหน้า

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

# หนูน้อยอารีย์

กุลฤดี/ธรร

## ตำนานพินน้ำนม

ปกติเด็กจะเริ่มมีพินน้ำนมขึ้นมา ๑-๒ ซี่ โดยเฉลี่ยอายุประมาณ ๖-๗ เดือน และเมื่ออายุประมาณ ๖ ขวบ พินน้ำนมจะเริ่มทยอยหลุดไปมีพินแท้ขึ้นแทนที่ แต่สำหรับพินกรามน้ำมนั้นจะเริ่มเปลี่ยนเมื่ออายุประมาณ ๙ ขวบ และจะเปลี่ยนเป็นพินแท้ทั้งหมด เมื่ออายุประมาณ ๑๒ ปี

มีตำนานที่แตกต่างกันไปในแต่ละที่เกี่ยวกับเรื่องพินน้ำนมของเด็กๆ อย่างเช่น ในยุคของชาวไวคิงเชื่อว่าชิ้นส่วนของเด็ก เช่น พิน เป็นเหมือนเครื่องรางของขลังที่จะนำโชคมา จึงนิยมให้สตางค์เด็กเป็นค่าแลกเปลี่ยนเอาพินของเด็กไปใช้ในประเทศแถบยุโรป จะเอาพินน้ำนมไปฝังในสวนรอบๆ บ้านเด็กคนนั้น เพราะมีความเชื่อกันว่าพินที่ขึ้นมาใหม่ จะได้ขึ้นมาใหม่ที่เก่าอีก หรือเชื่อกันว่าถ้าแม่มดเอาพินน้ำนมของเด็กไป เด็กจะโดนสาป ดังนั้นพวกเขาจึงเอาพินเด็กมาฝังดินเพื่อกันไม่ให้เด็กโดนคำสาปของแม่มด

“พินหักไม่ตกใจ ไม่ร้องไห้ วันนั้นกินขนมอยู่แล้วกลืนพินไปเลย”

**นั่นคือ** ตำนานพินน้ำนมของเด็กหญิง ‘ณัฐ’ ผู้ที่ไม่มีโอกาสเห็นพินหักครั้งแรกของตัวเอง เพราะมันลงไปอยู่ในกระเพาะซะแล้ว

“พอรู้ตัวก็บอกเพื่อนๆ ทุกคนหัวเราะกันใหญ่” เธอเล่าอย่างขบขัน

สัญลักษณ์อย่างหนึ่งของการก้าวข้ามจากวัยเด็กเล็กสู่วัยเด็กโตคือการจากลาของพินน้ำนม เด็กแต่ละคนมีความสามารถรับมือกับการเปลี่ยนผ่านวัยนี้ได้ต่างกัน บางคนกลัวที่จะถึงวันนั้น บางคนรอคอยที่จะถึงวันนั้น คงเพราะอยากโตไวๆ ขณะบางคนไม่รู้เลยว่าจะมีเรื่องประหลาดเช่นนี้เกิดขึ้นกับตนเอง แต่ไม่ว่าเช่นไร วันที่พินหักก็มาถึงจนได้

“แมงกินพินเยอะ ณัฐเคยถอนพินไม่ร้องไห้ แต่อุดพินร้องไห้ อุดพินเจ็บถอนพินไม่เจ็บ” ณัฐเล่าให้ฟังอย่างเชื่อมั่นว่าเด็กคนอื่นต้องสู้เธอไม่ได้แน่

**พินผู้เป็น** เพราะไม่ดูแลรักษา ส่วนพินน้ำนมหักเป็นเรื่องธรรมชาติ ตอนอายุ ๖ ขวบพินน้ำนมเริ่มหักและพินแท้เริ่มขึ้น ตอนอายุ ๖๐ ปี พินแท้เริ่มหัก โดยไม่มีพินใหม่ๆ ขึ้นมาให้ใช้อีกแล้ว

วันพินน้ำนมซี่แรกหักสำหรับณัฐ ไม่ถึงกับเป็นตำนานนำมาเล่าขาน แต่มันก็เป็นวันที่น่าจดจำของเด็กหญิงวัย ๖ ขวบ ซึ่งเธอมักบอกให้ใครต่อใครได้รับฟังอย่างไม่รู้เบื่อ

“ณัฐกลืนพินไปเลย!” ช่วงเป็นความทรงจำที่น่าตื่นเต้นจริงๆ พินซี่เล็กๆ ของสาวน้อย สามารถใช้เป็นตัวอย่างหนึ่งของกฎไตรลักษณ์ ทุกสิ่งเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปไม่ใช่ตัวเรา พินจะหักบังคับไม่ได้ เมื่อถึงเวลามันก็หักเอง ถ้าอยากยืดเหนียวไม่ให้มันจากไป เท่ากับเติมความทุกข์ให้กับสิ่งที่มันรังไว้ไม่ได้

เมื่อถึงวัยสังขารร่วงโรย คนทั่วไปที่ยึดติดว่าร่างกายนี้เป็นของเรา มักอาลัยอาวรณ์ต่อมัน บางคนถึงขั้นทำทุกอย่างเพื่อรักษาเอาไว้ หากเข้าใจว่านั่นเป็นการคืนสิ่งที่เรายึดมั่นธรรมชาติมาใช้

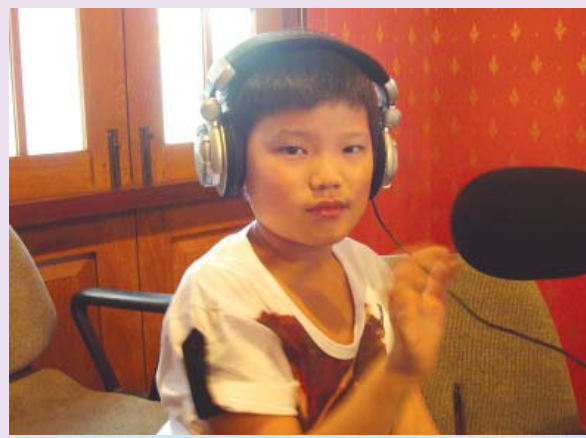
หรือถ้าคิดแบบง่าย ๆ ลองนึกถึง ‘ตำนานพินน้ำนม’ ของเด็กหญิงณัฐ เป็นตัวอย่างก็ได้



‘ณัฐ’ ด.ญ. ฤทัยธัมม โสฬส อายุ ๖ ปี



ด.ญ. มณกร วีระโอฟารกุล (รีเน่)



ด.ช. เมธวัฒน์ โลหะพันธกิจ (ชัน)



ด.ช. ภาสวิชญ์ เศรษฐฤทธิกุล (โอม)

### แนะนำโครงการ “ผู้ให้เสียงรุ่นเยาว์”

“บ้านอารีย์” เปิดโอกาสให้น้องๆ ได้มีโอกาสแสดงออกอย่างสร้างสรรค์และสืบสานวัฒนธรรมทางด้านภาษาไทย รวมทั้งปลูกฝังให้ใกล้ชิดกับพุทธศาสนา โดยผ่านนิทานธรรมะที่แต่งเป็นคำกลอน บทโดย คุณสายฝน ศิลปพรหม กิจกรรมนี้จะให้น้องๆ ได้อ่านบทกวีนิทานธรรมะ เพื่อออกอากาศในรายการวิทยุธรรมะอารีย์ ซึ่งออกอากาศทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๐.๐๐ น. ทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕๑ KHz

ชมรมกัลยาณธรรมร่วมเผยแพร่ธรรมะของพระพุทธองค์ โดยบริจาคหนังสือธรรมะและซีดีธรรมเข้าห้องสมุด ห้องสมุดใดมีความประสงค์ขอรับธรรมทานดังกล่าว กรุณาทำจดหมายจากสถาบันหรือหน่วยงานของท่าน ส่งมายังชมรมกัลยาณธรรม เลขที่ ๑๐๐ ถ. ประโคนชัย ต. ปากน้ำ อ. เมือง จ. สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ เพียงเท่านั้นท่านก็เป็นส่วนหนึ่งของแนวหลังทางธรรมแล้ว

# พระจันทกุมาร

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)



จันทกุมาร ถูกจับนัง กัมพระศอ  
ขันตพาลละ กาดาบรอก ขอลาสา  
หมายพาดพิน ให้สมแค้น แน่นอุรา  
ต้องผวา เสียงตวาดลั่น สั่นสะเทือน

“อย่าแต่ต้อง พระกุมาร อันซำรัก  
หากยังจัก ขัดขืน ผืนเชือดเฉือน  
ต้องแหลกด้วย ตะบองข้า หากไม่เตือน  
พระราชาก็ดูเหมือน ปัญญาเบา

ถูกยุแหย่ ทำชั่วซ้ำ มาเมียลูก  
หวังพินผูก บนสวรรค์ นั้นโง่เขลา  
ลงนรกชึ ไม่ว่า อย่ามัวเมา”  
พระอินทร์กร้าว เอาจริง ยิ่งตกใจ

สำหรับท่านที่สนใจ  
หนังสือทศชาติอัศจรรย์  
ติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา  
๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗  
หรือตามร้านหนังสือ  
ทั่วไป

## ทศชาติอัศจรรย์

สายฝน ศิลปพรหม



พระราชาทกพระทัย สิ้นปล่อยหมด  
มเหลสี ธิดาโอรส ต่างสลดไส  
ทั้งเศรษฐี ช่างโคม้า ร่ำเรงใจ  
ปุโรหิตไซรั ถูกทำร้าย ถึงวายปราณ

พระราชาทกอาญา ประชาชาษฎ์  
ไม่พินมา ให้มอดม้วย ด้วยสงสาร  
เพียงเนรเทศ ไปหมู่บ้าน คนจันทาล  
จันทกุมาร ถูกยกย่อง ครองแผ่นดิน



จันทกุมาร ทรงธรรม นำความเจริญ  
ต่างสรรเสริญ แซ่ซ้อง ทุกท้องถิ่น  
เสด็จเยือน พระบิดา เป็นอาจิณ  
บุปผชาติ มิสูญสิ้น ความดีงาม

จันทกุมาร บำเพ็ญ ในชาตินี้  
คือขันติ บารมี มิผลิผลาม  
อดทนต่อ ศัตรู ผู้ใจทราม  
ถูกคุกคาม ถึงชีวิต จิตมั่นคง

# เงาระลอก

จากชีวิต เป็นเบื้องหลัง พลังงาน  
ที่แผ่ซ่าน ผ่านกระแส สลักเสลา  
ตั้งฟองน้ำ พยับแดด แลเป็นเงา  
ไม่มีเรา แค่เงากรรม ธรรมบันดาล

ภาพและคำบรรยาย  
พระอาจารย์อานาจ โอภาโส

