

# ธรรมะอารีย์



**พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุศักดิ์ เขมรสี)**  
 วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา  
 เมตตาแสดงธรรมเทศนา ณ ศาลาปันมี เมื่อวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๒  
 บทธรรมวันนั้นพระอาจารย์แสดงธรรมเรื่อง การอบรมจิตให้มีสติ สมาธิ ปัญญา  
 จนจิตถึงความหลุดพ้น ด้วยการปฏิบัติธรรม...  
 ท่านยังเมตตาเตือนว่า “การปฏิบัติธรรมจะแค่ศึกษาเล่าเรียนเขียนอ่าน ยังไม่พอ  
 ต้องนำมาปฏิบัติด้วย รู้แต่สรรพคุณยา แล้วไม่ยอมกินยาจะหายป่วยได้อย่างไรหรือ?”  
 ท่านสามารถเข้าฟังธรรมและชมภาพได้ที่ <http://www.baanaree.net/>



**เด็กไทย ใจอารี**  
 เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๒  
 ป้าหทัยกับลุงซันช่วยกันเติมแต่งสี่ล้อคันงาม  
 ให้สายรุ้งแห่งธรรมะตัวน้อยๆ ทุกๆ คน ด้วย  
 การเชิญ “ครอบครัวนักเล่านิทาน” ที่ใจดี  
 ยกมาทั้งครอบครัว คุณยาย คุณตา คุณแม่  
 คุณพ่อ และคุณลูกสาวอีก 2 คน มาช่วยกัน  
 เล่านิทานคุณธรรมดีๆ ไม่มีมลภาวะให้เด็กๆ  
 ฟังกันอย่างเต็มอิ่ม วันแห่งสายรุ้งวันนั้น  
 ทั้งศาลาปันมี มีแต่ใจดีกับใจ...



## บรรณาธิการ แฉาดง

วิถีไทยผูกพันกลมกลืนอยู่กับสายน้ำมาแต่โบราณกาล  
 ทั้งการตั้งบ้านเรือนอยู่ริมฝั่ง และการใช้แม่น้ำลำคลองเป็น  
 เส้นทางในการสัญจรไปมา  
 ด้วยเหตุนี้สายน้ำกับวิถีไทยจึงไม่เคยแยกจากกันและ  
 นำไปสู่ความเชื่อในประเพณีที่เกี่ยวข้องผูกพันกับสายน้ำที่รู้จัก  
 และเรียกขานกันว่า “ลอยกระทง”  
 ครูบาอาจารย์บางท่านเคยให้คำสอนด้วยการเปรียบเทียบ  
 ว่า “ชีวิตคนเราไม่ต่างอะไรกับกระทงที่อยู่กลางสายน้ำ”  
 จริงหรือไม่อย่างไร ขอเชิญหาคำตอบได้ในเรื่องจากปกของเรา  
 ฉบับนี้ครับ

## สารบัญ

- |                             |                                |
|-----------------------------|--------------------------------|
| ๒ ธรรมะอารีย์               | ๑๔ สารแห่งชีวิต คือรักและเมตตา |
| ๔ เด็กไทย ใจอารี            | พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก      |
| ๕ พระธรรมเทศนา ณ ศาลาปันมี  | เกร็ดธรรม ๒                    |
| หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช    | อ. กำพล ทองบุญน่ม              |
| รู้-ตื่น-เบิกบาน ระหว่างวัน | ๑๕ สร้างตน                     |
| อ. สุรวุฒน์ เสรีวิวัฒนา     | พระอาจารย์ชยสาโร               |
| ๕ ปุจฉา - วิชัชนา           | ๑๖ ตอบปัญหาธรรมะ               |
| หมอนัญญ์                    | พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล   |
| ๖ ตามรอย...ดอกกระมุท        | ๑๗ เพลินนาคา                   |
| ภญ. วิลาสินี เชื้อนแก้ว     | ชลนิล                          |
| ๖ วันรู้แจ้ง                | ๑๘ หนูน้อยอารีย์               |
| หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก        | กุลฤดี/ธรร                     |
| ๘ ไม่มี ไม่เป็นอะไรกับอะไร  | ๑๙ ทศชาติอัศจรรย์              |
| หลวงพ่อดำเชียน สุวณฺโณ      | พระวิสุทธบัณฑิต                |
| ๑๐ แวดวงธรรมะ/ปฏิทินธรรม    | สายฝน ศิลปพรหม                 |
| ๑๒ เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า      | ๒๐ เรียบง่ายในธรรม             |
| ดั่งตถุณ                    | พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส         |
| คันหนาดังจากเรื่องธรรมดชา   |                                |
| aston27                     |                                |

รายการวิทยุ “ธรรมะอารีย์” (ฉบับดั้งเดิม) ออกอากาศทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕๑ KHz ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.  
 ท่านสามารถชมกิจกรรมต่างๆ ของบ้านอารีย์ ได้ที่ [www.baanaree.net](http://www.baanaree.net)

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วิศวรัฐ โรจนประภา คณะที่ปรึกษา  
 พลโทหญิง กัฬารวรรณ ตระกูลทอง, ดร. วิจิต รัชชชิตะนันท์, นาวาเอก นายแพทย์ ดร. ปิยะรส ปริญญาพันธ์,  
 อ. ศุภชัย พงศ์ศกดิ์เธียร, สินีนาฏ ประเสริฐภักดี บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิพันธุ์ ชมะโชติ  
**ธรรมบทโดย** หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก • หลวงพ่อดำเชียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก,  
 พระอาจารย์ชยสาโร, พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล, หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช, พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส  
**คอลัมน์** นิตยสาร อ. กำพล ทองบุญน่ม, ดั่งตถุณ, อ. สุรวุฒน์ เสรีวิวัฒนา, หมอนัญญ์, ชลนิล, พันทิวา,  
 พิทยาภรณ์ ลีลาภักดิ์, กุลฤดี/ธรร, ภญ. วิลาสินี เชื้อนแก้ว **คณะบรรณาธิการ** ดร. โบ, ปุ๊ก  
 ตรีเอทีพี พี่ปู **บรรณาธิการกิจกรรมและข่าวสังคม** พี่จ๊อ ภาพปกและภาพประกอบเอื้อเฟื้อโดย  
 พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส, เขมเบ๊ **ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม** ตู ประสานงาน พี่โบ บานาน่า  
**พิสูจน์อักษร** พี่จัน ตะวัน **การ์ตูนและภาพประกอบทศชาติอัศจรรย์** สายฝน ศิลปพรหม  
**ผลิตและดำเนินการโดย** มูลนิธิบ้านอารีย์ **พิมพ์ที่** บริษัท การพิมพ์บางกอก จำกัด ๕๓๓๓/๙  
 ถนนศรีอยุธยา แขวงถนนพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๒๗๙-๓๔๑๒-๔  
 ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ คำถาม เกี่ยวกับวารสาร, การปฏิบัติธรรม และติดตาม  
 รายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ของมูลนิธิบ้านอารีย์ ได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑  
 ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๓๓๓-๓๓๖๖, ๐-๒๒๒๗๙-๗๘๘๘

**ต้องการสนับสนุนวารสารบ้านอารีย์ และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้**  
 บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ” ธนาคารกรุงไทย สาขาอยุธยาธนบุรีชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๔-๒ (เพื่อวารสาร, เว็บไซต์, วิทยุ, การศึกษา และอื่นๆ)  
**ต้องการสนับสนุนกิจกรรมมูลนิธิบ้านอารีย์ด้านอื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้**  
 บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกรุงไทย สาขาอยุธยาธนบุรีชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๐๔๔๔-๔ (เพื่อสื่อธรรมะ และอื่นๆ)  
 บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อการปฏิบัติธรรม” ธนาคารกรุงไทย สาขาอยุธยาธนบุรีชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๐๔๔๔-๔ (เพื่อการศึกษา ปฏิบัติธรรม และอื่นๆ)  
 บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อพระภิกษุอาพาธ” ธนาคารกรุงไทย สาขาอยุธยาธนบุรีชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๒๐๘๘-๑ (เพื่อดูแล ตรวจ รักษาพระภิกษุ และอื่นๆ)  
 กรุณาโทรสารโอนเงินมาที่ ๐-๒๒๒๗๙-๗๘๘๘

\*\*\* บริษัท ห้างร้าน ที่ต้องการประชาสัมพันธ์เครื่องหมาย ตรา ของท่านในวารสารบ้านอารีย์ กรุณาติดต่อที่ โทร. ๐๘-๐๓๐๘-๕๖๕๗ \*\*\*

# สื่อธรรมะ ใหม่

**ความจริงไม่มีใครทุกข์**  
 โดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส  
 เสียงการแสดงพระธรรมเทศนา / MP3  
 ณ ร.พ. จักรุ รัตน์ (๒๐ ก.ย. ๒๕๕๒)  
 ณ สนามบินสุวรรณภูมิ (๒๓ ก.ย. ๒๕๕๒)  
 ณ เอเชียส (๒๕ ก.ย. ๒๕๕๒)  
 ณ เสถียรธรรมสถาน (๒๖ ก.ย. ๒๕๕๒)  
 ณ เวียนธรรม (๑๘ มี.ค. ๒๕๕๒)  
 ณ บ้านอารีย์ (๒๒ มี.ค. ๒๕๕๒ และ ๒๕ มี.ย. ๒๕๕๒)



- **กิจกรรมประจำ ณ บ้านอารีย์ ★★★**
- กิจกรรมทุกวันเสาร์** เวลา ๑๓.๑๕-๑๕.๔๕ น.  
 เสวนาธรรม การปฏิบัติภาวนา ตามแนวสติ  
 นำโดย อ. สุรวุฒน์ เสรีวิวัฒนา  
 และ หมอนัญญ์ ศรีวิวัฒน์
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน**  
 “เด็กไทย ใจอารี”  
 ครั้งต่อไปวันอาทิตย์ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๒  
 สนใจเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อ มูลนิธิบ้านอารีย์  
 โทร. ๐-๒๒๒๗๙-๗๘๘๘
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน**  
 “อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์”  
 ครั้งต่อไปวันอาทิตย์ที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๒  
 สนใจเข้าร่วมกิจกรรมติดต่อ มูลนิธิบ้านอารีย์  
 โทร. ๐-๒๒๒๗๙-๗๘๘๘

● **กำหนดการแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี ★★★**  
 Date: Monday 9 November 2009 Time: 19.00-21.00 pm  
 Pha Ajahn Jayasaro  
 วันพุธที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
 โดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ. เพชรบูรณ์  
 วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
 โดย พระอาจารย์สุจินต์ สุจินฺโณ วัดหนองน้ำเขียว จ. ตาก  
 วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.  
 โดย หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช สวนสันติธรรม จ. ชลบุรี

**หมายเหตุ :**  
 กำหนดการอาจมีการ  
 เปลี่ยนแปลง กรุณา  
 สอบถามวันเวลาก่อน  
 เข้าร่วมการแสดงธรรม  
 ได้ที่บ้านอารีย์  
 โทร. ๐-๒๒๒๗๙-๗๘๘๘  
 (ไม่มีค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น)  
 ★★★



**ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง**  
 ๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางพหลโยธินซอย ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑  
 เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบานาน่า แฟมิลี่ ปาร์ก  
 ๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ และรถประจำทาง  
 สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๙, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๘๗, ๙๗, ๕๐๓,  
 ๕๐๙, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ (แล้วเดินขึ้นมาด้านอนุสาวรีย์ฯ  
 ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์ิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ)



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

พระธรรมเทศนา  
ณ ศาลาปัทม

วันที่ ๑๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๑

### หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

#### ช่วง ถาม - ตอบ

โยม ๖ : นมัสการหลวงพ่อบริการ กระผมเคยปฏิบัติด้วยการนั่งสมาธิดูลมหายใจ หลังจากได้ฟังซีดีของหลวงพ่อก็ปฏิบัติตามแนวของหลวงพ่อดีมาตลอด ขอกราบเรียนถามเรื่องการปฏิบัติเพิ่มเติมครับ

หลวงพ่ : จริงๆ แล้วการรู้ลมหายใจก็เป็นกรรมฐานที่ดีอันหนึ่งนะ แต่ทำยาก อาจารย์อภิธรรมบางท่านถึงขนาดบอกว่า อาณาปานสติเป็นกรรมฐานของพระมหาบุรุษ ของคนที่เลิศกว่าคนทั้งหลาย เพราะมันเป็นของละเอียด แต่ถ้าเราจะรู้ลมหายใจนะ

เราพลิกนิดหนึ่ง ให้มารู้ทันจิตแทน หายใจไปแล้วรู้ทัน จิตหนีไปคิดก็รู้ จิตไปเพ่งก็รู้ ของคุณติดเพ่งนะ จิตยังติดเพ่งอยู่ คุณต้องปล่อยให้ได้ ถ้าเราเพ่งไว้ กายก็นิ่ง ใจก็นิ่ง ถ้ากายนิ่งใจนิ่งนะ มันก็ไม่มีไตรลักษณ์ให้ดู เรามาวินา เราทำวิปัสสนา เพื่อให้เห็นกายเห็นใจแสดงไตรลักษณ์ เพื่อจะดูไตรลักษณ์ ถ้าหากเราเพ่งกายเราเพ่งใจ กายก็นิ่ง ใจก็นิ่ง ไม่มีไตรลักษณ์ให้ดู ปล่อยซะ ปล่อยให้คุณฝึกนะ โดยพื้นฐานมันดีขึ้นเยอะแล้ว คุณไม่ได้ไปถล่มไปอยู่ที่ลม จิตมันไม่ถล่มไปอยู่กับลมก็ดีแล้ว คอยดูไป เห็นร่างกายมันหายไป เห็นร่างกายยืนเดินนั่งนอนไป เห็นใจแอบไปคิดไปนึกไปปรุงไปแต่งไป นึกก็อย่างนี้แหละ รู้กาย รู้ใจเรื่อยๆ

โยม ๖ : เพื่อนฝากถามหนึ่งข้อครับ เรื่องความแตกต่างระหว่างความคิดกับจิต สมองกับจิต ทำงานแตกต่างกันอย่างไรครับ

หลวงพ่ : โอ นี่เราไม่รู้จักรัศตร่างขนิด ไม่มีมันสมองนะ มันก็คิดได้ อย่างพวกเทวดานะ ใครว่างๆ ลองผ่าหัวดู สมองนี้มันเป็นเครื่องมือให้จิตของมนุษย์ทำงาน เป็นเครื่องมือเท่านั้นเอง

#### ตอนที่ ๑ ทำความเข้าใจกันก่อน

ระหว่างวัน คนเรามีกิจกรรมมากมายที่ต้องทำ ทั้งจำต้องทำ ทั้งทำก็ไม่ได้ทำก็ได้

บางคนตื่นมาก็รีบอาบน้ำ แปรงฟัน แต่งตัวไปทำงาน ไปเรียนหนังสือ ไปโน่นไปนี่

บางคนตื่นมาก็นอนเอกเขนกเล่นชะก่อนจนสบายอกสบายใจ แล้วจึงลุกขึ้น

อยากจะถามว่า แล้วเธอละตื่นมาทำอะไรกันบ้างระหว่างวัน.....

อยากจะถามว่า ระหว่างวันเธอรู้สึกตัวได้บ่อยไหม เธอเผลอไปบ่อยไหม.....

อยากจะถามว่า ระหว่างวันเธอเคยเห็นไหมว่า จิตใจเธอมันไปอยู่กับอะไรบ้าง.....

อยากจะถามว่า ระหว่างวันเธอเคยรู้สึกตัว จิตใจเบิกบานบ้างไหม.....

คงตอบได้ไม่ยากซินะว่า ระหว่างวันเราทำอะไรกันบ้าง แล้วก็อาจจะงงหรือสะดุดนิดนึงกับการจะตอบว่า

ระหว่างวันเรารู้สึกตัวได้บ่อยไหม เผลอบ่อยไหม รู้สึกตัว....อ้าวก็นี่ใจรู้สึกตัวอยู่นี่ไง ไครๆ ก็รู้สึกตัวอยู่ตลอดนี่นา

เผลอริ....เราไม่เห็นจะเผลอตรงไหนเลย หลายคนมักจะรู้สึกอย่างนี้เมื่อมีใครมาถามว่า รู้สึกตัวหรือเปล่า เผลอไปหรือเปล่า

เอาละงั้นลองมาดูกันซิว่า เผลอนั้นเป็นยังไง (ตอนนี้คงต้องใช้การนึกคิดเป็นเครื่องช่วยเพื่อทำความเข้าใจกันก่อน)

## รู้-ตื่น-เบิกบาน ระหว่างวัน



#### คำนำ

เดิมทีไม่ว่าตัวเองจะทำอย่างไรก็ไม่อาจรู้จักกับการรู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวันได้เลย จนอีกราวๆ ๑๒ ปีต่อมาจึงได้รู้จักกับครูปราโมทย์ สันตยากร (ครูสันตินันท์) ครั้งแรกที่เจอครู ครูก็บอกว่า สุรวัฒน์ยังรู้ตัวไม่เป็นนะ ต้องหัดรู้ตัวให้เป็นก่อน สันเสียงครูก็รู้สึกตัวว่าใจมันตื่นขึ้นเล็กน้อย แล้วก็ได้เริ่มฝึกรู้ตัวกับครูมาตั้งแต่วินาทีนั่นเอง

มาถึงวันนี้ วันที่ตัวเองก็ยังต้องพากเพียรเดินตามร่องรอยที่ครูได้สอนให้เดินตาม แต่ก็มีความมั่นใจมากว่า นี่แหละคือร่องรอยที่เรียบง่าย ลัดตรง และร่มรื่น จึงขอตะโกนบอกดังๆ ว่า

การที่จะ รู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวันได้นั้น มีร่องรอยให้ตามไปได้ตั้งมากมายหลายร่องรอย บางร่องรอยก็ทอดผ่านหนทางที่ยากลำบากเกินกว่าหลายคนจะทนไหว บางร่องรอยแม้อาจตามไปได้อย่างสบายๆ แต่ก็ทอดผ่านหนทางที่ยาวไกล แต่บางร่องรอยกลับเป็นร่องรอยที่เรียบง่าย ลัดตรง และร่มรื่น

หากกำลังมองหาร่องรอยที่เรียบง่าย ลัดตรง และร่มรื่น อยู่ละก็ไปตามร่องรอยในหนังสือเล่มนี้ได้เลย...

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา

บางครั้งนะ ถึงไม่มีสมอง อย่างภาวนาแล้วจิตแยกออกจากกาย จิตก็ยังคงได้อยู่ มันต้องภาวนาจนกระทั่งมันแยกกายกับจิตออกไป มันถึงจะรู้ว่าจริงๆ แล้วสมองเป็นเครื่องมือสำหรับมาบงการทางร่างกายนี้ส่วนใหญ่ แต่ว่าสำหรับสมองกับจิตของมนุษย์นั้นมันจะสัมพันธ์กัน กรรมชรูปทำให้เกิดสมองขึ้นมา บางคนสมองดีสมองไม่ดี เป็นเครื่องมือที่ดี ที่ไม่ดี เวลาที่จิตทำงานด้วยความรู้สึกหรือด้วยคุณภาพที่แตกต่างกัน มันก็ใช้สมองคนละที่กัน อย่างถ้าพวกเรากาสนาคืดแล้วนะ มันจะมาใช้สมองส่วนหน้า ใช้ยูแคว้นนี้ไม่ค่อยใช้ที่ข้างไหนนะ ใช้สมองเปลี่ยนที่ไป ส่วนพวกกิเลสหนาบัญญาหยาบ นิสัยชั่วร้าย มันจะใช้สมองตรงกลางๆ ใช้สมองคนละที่กัน หรือเวลาเรากาสนาจิตรวม เลือดมันจะมาอยู่ที่สมองส่วนหน้าเยอะ เพราะฉะนั้น กายของมนุษย์กับจิตของมนุษย์นี้มันลึกลับกัน สัมพันธ์กัน แต่ไม่ใช่อันเดียวกัน สมองเป็นแค่เครื่องมือของจิตเท่านั้นเอง ที่จะเอามาสั่งงาน ให้ทำงานควบคุมทางร่างกาย แม้เราไม่มีสมอง ลัศว์บางอย่างไม่ต้องอาศัยสมองมีแต่จิตอย่างเดียว ก็คิดได้ อย่างพวกอรุรูปพรหม พวกอรุรูปมันก็คิดนะ ไม่ใช่ไม่คิด แต่ความคิดของเขาละเอียด *อ่านต่อฉบับหน้า*

ลองนึกถึงเวลาที่เสียงโทรศัพท์มือถือดังขึ้น หรือเครื่องมันสั่นบอกว่ามีคนโทร. มาหา แล้วเราก็รับโทรศัพท์ ลองนึกดูซิว่า ระหว่างที่เรากำลังพูดโทรศัพท์อยู่นั้น ความรู้สึก-ความรู้ต่างๆ ของเรา มันรู้สึก-มันรับรู้แต่เฉพาะเรื่องราวที่กำลังพูดคุยกัน ใช่ไหม? บางคนอาจไม่รู้เลยด้วยซ้ำว่า เรากำลังยืนหรือนั่งพูดโทรศัพท์อยู่ บางคนอาจไม่รู้เลยว่า เรากำลังถือโทรศัพท์ด้วยมือขวาหรือมือซ้าย ใช่ไหม? ถ้าใช่ละก็ นั่นแหละเราเผลอไปแล้ว

หรือไม่ก็ลองนึกถึงตอนที่ไปดูหนังในโรง หรือดูทีวีรายการโปรดดูๆ ซิ นึกออกไหมว่า ขณะที่กำลังดูหนังหรือดูทีวีอยู่นั้น เรามีความรู้สึกใหม่ว่ามีตัวเรานั่งดูอยู่... ไม่รู้สึกเลยใช่ใหมว่ามีตัวเรานั่งดูอยู่ มันเหมือนกับว่าตัวเราหายไปจากโลกนี้ไปพักใหญ่ มา รู้สึกว่ามีตัวเราอยู่อีกทีก็โน่น ตอนหนึ่งจบหรือตอนที่วิคั้นโฆษณา เป็นอย่างนี้ใช่ไหม? ถ้าใช่ละก็ นั่นแหละเราเผลอไปแล้ว

ทีนี้ก็มาทำความเข้าใจต่อกันอีกสักหน่อยว่า คราวใดที่เผลอไป ครานั้นคือไม่รู้ตัว คราวใดที่รู้สึกตัว ครานั้นคือหายเผลอแล้ว

*อ่านต่อฉบับหน้า*

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับหนังสือ และ CD ของ อ. สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านออนไลน์ได้ที่ <http://www.baanaree.net/content.php?id=90>

## ปุจฉา-วิสัชนา

### หมอณฺฎฺฐ์

รู้ใจมันไหวแล้วมารู้สึกก็กาย ถูกต้องไหมคะ?

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : สวัสดิ์คะ เวลาารู้สึกตัวแล้วมีความรู้สึกตัวเหมือนใจมันไหวๆ แล้วก็กลับมาความรู้สึกที่ตัวเอง พอๆๆ ไปสักพัก รู้สึกเหมือนใจมันเลื่อนลอยนะคะ แล้วหลังจากนั้นมันก็เบลออกไปเลยคะ ก็พยายามว่าคราวนี้ก็เริ่มรู้สึกละว่าเราอยากรู้สึกให้ชัดมากขึ้น แต่มันก็ไม่เห็น และได้มาฟังซีดีของหลวงพ่อบริการ พอฟังเสร็จก็รู้สึกว่า เฮ้ย มันเป็นเรื่องง่ายๆ เอง แคร้รู้ที่กายกับที่ใจ ตอนฟังนะคะรู้ แต่พอหลังจากนั้นก็ไม่มีอีกแล้ว เป็นเพราะตัวเองจิตไม่ตั้งมันใช่ใหมคะ?

หมอณฺฎฺฐ์ : การฟังซีดีก็เป็นการทำในรูปแบบ เพราะจิตไปจดจ่อที่เสียง ขณะที่เราฟังเสียง เราก็สังเกตจิตตัวเองไปด้วย มันก็เห็นจิตที่ทำงานได้ชัด แต่พอไม่ได้ฟังเฉย เครื่องช่วยไม่มี มันก็เลยเลื่อนลอย เลื่อนลอยก็ต้องอาศัยรูปแบบช่วยจนกระทั่งเริ่มจับสภาวะหรือเห็นจิตได้ชัด ถ้าวันไหนรู้สึกตัวไม่ต้องอาศัยรูปแบบ แต่หัดใหม่ๆ ถ้ากำลังไม่พอต้องมีรูปแบบ รูปแบบทิ้งไม่ได้ถ้าทิ้งก็ไม่แข็งแรง แต่ทำรูปแบบต้องไม่เพ่งนะ ต้องหัดรู้สึกความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : แล้วที่บอกว่า พอเห็นอะไรปั๊บ อย่างเช่นเห็นความไม่ชอบเข้ามา มันเห็นแคใจไหวๆ นะคะ แล้วมันก็จบไป ตอนนั้นพอใจมันไหวเราก็กลับมาอยู่ที่กายเรา ซึ่งไม่เข้าใจว่าสภาวะธรรมนั้นคืออะไร?

หมอณฺฎฺฐ์ : ถูกต้องแล้วที่ไปรู้สึกตัวใจไหว แต่ที่กลับมาอยู่ที่กายต้องถามตัวเองว่าขณะที่กลับมาอยู่ที่กายเนี่ยมันมารู้เองหรือว่าเราจงใจบังคับมัน ถ้ารู้ไหวๆ แล้วความรู้สึกชัดของกายมันตามมา อันนั้นถูกต้อง แต่ถ้ารู้ไหวๆ แล้วรู้สึกตัวไม่ชัดแล้วดึงกลับมาอยู่ที่กาย อันนั้นไม่ใช่การรู้ที่ถูกต้อง แต่ว่าเราเข้าไปเพ่ง ต้องกลับไปใคร่ครวญดูว่าตอนที่ทำนั้นทำยังไงครับ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ขอบคุณคะ

#### การรู้เรื่องที่คิดกับรู้ว่าจิตไปคิดต่างกันอย่างไร?

พิธิกร : รู้เกี่ยวกับเรื่องที่คิดกับรู้ว่าจิตไปคิดมันต่างกันอย่างไรคะ?

หมอณฺฎฺฐ์ : เอาง่ายๆ นะ สมมติว่าเรามีไฟฉายหนึ่งอัน เราส่องไปที่เพดาน เรื่องราวที่คิดคืออะไรสักอย่างที่เราส่องอยู่ที่เพดาน นั่นคือเรื่องทั้งหมดที่คิดอยู่ ลำของแสงที่ส่องไปเนี่ยคืออาการของใจที่ไปหาเรื่องราวที่คิด เพราะฉะนั้นอาการของการคิดก็คือลำแสงที่พุ่งออกไป ให้เรามารู้ตรงลำแสงไม่ให้ไปรับรู้ภาพที่อยู่ทีเพดาน นึกออกไหมครับ ให้รู้ตรงนั้นแหละ มันคืออาการที่เผลอแล้วใจมันส่งออกไป รู้ว่ามีอาการคิดไม่ได้รู้ว่ามีคิดอะไร

พิธิกร : แต่แรกๆ ก็จะมีเรื่องที่คิดก่อน

หมอณฺฎฺฐ์ : หัดใหม่ๆ มันก็รู้ตรงนั้นแหละ แต่พอหัดบ่อยๆ จะรู้เร็วขึ้น แคร้รู้สึกตัวใจมันไปทำอะไรอยู่ เราไม่เอาเพ่งนะครับ

พิธิกร : ขอบคุณคะ

บทความนี้เป็นกรอดเทพสนทนา "ดูจิตด้วยความรู้สึกตัว" นำสนทนาโดย "หมอณฺฎฺฐ์" ลูกศิษย์คนสำคัญของท่านหลวงพ่อบริการปราโมทย์ ปาโมชฺโช ทั้งนี้การกรอดเทพพยายามที่จะคงบรรยากาศของการสนทนาไว้ให้มากที่สุด

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

# ตามรอย... ดอกกระมุท

เมื่อทอดพระเนตรเห็นโคมลอยรูปดอกบัวแยมกลีบบาน ลอยอยู่กลางน้ำ ท่ามกลางแสงจันทร์กระจ่างฟ้า องค์ราชาหันไปตรัสถามที่มา ก็ได้รับคำตอบจากธิดาของมโหสถพราหมณ์ว่า

“ข้าพระองค์สำคัญใจคิดเห็นว่า เป็นนักชดถุภษวันเพ็ญเดือนสิบสอง พระจันทร์แจ่มแสงปราศจากเมฆมลทิน อันว่าดวงดอกชาติโกสมประทุมมาลัย มีแต่จะเบ่งบานกลีบรับแสงอาทิตย์ ถ้าชาติอุบลเหล่าใดบานผกาเกสรรับแสงพระจันทร์แล้วก็ได้ชื่อว่าดอกกระมุท ข้าพระองค์จึงทำโคมลอยเป็นรูปดอกกระมุทซึ่งบังเกิดมีอยู่ยังนัมมทานที อันเป็นที่พระบวรพุทธบาทประดิษฐาน กับแกะรูปมยุราคนานกวิหคประดับ และมีประทีปเปรี๊ยะเจือด้วยไขข้อพระโค ถวายในการทรงพระราชอุทิศครั้งนี้ ด้วยจะให้ถูกต้องสมกับนักชดถุภษวันเพ็ญเดือน ๑๒ พระราชพิธีจงเปรี๊ยะโดยพุทธศาสน์ไสยศาสตร์ (ที่มา: นางนพมาศ หรือตำรับทำวศรีจุฬาลักษณ์)”

ลำดับถ้อยจรรย์รจนาแล้วทรงโปรด พระเจ้าแผ่นดินทรงแต่งตั้งนางกำนัลนั้นเป็นท้าวศรีจุฬาลักษณ์ และทรงบัญญัติวันขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๑๒ ให้มีการจัดราชประเพณีในสยามประเทศ อีกทั้งให้กระทำโคมลอยเป็นรูปดอกกระมุท เพื่ออุทิศสักการบูชาพระพุทธบาทนัมมทานทีที่ทราบเท่ากลปาวสาน...

นับว่าเป็นตำนานการลอยกระทงที่คลาสสิกและบอกต่อกันมาช้านาน บ้างก็มีแตกแขนงไปว่าเป็นการขอขมาพระแม่คงคา ที่คนได้ดักน้ำไปดื่มใช้และยังถ่ายเทของสกปรกเน่าเหม็นลงไปในแม่น้ำ บ้างก็มีความเชื่อไปในทางการสะเดาะเคราะห์ ว่าเป็นการลอยความทุกข์ไปกับกระทงในคราวเดียวกัน บางคราวเท่านั้น ที่มีคนระลึกถึงวันเพ็ญเดือน ๑๒ ในอีกนัยหนึ่ง คือเป็นวันที่พระสารีบุตร อัครสาวกเบื้องขวาของพระพุทธเจ้า ได้ดับขันธปรินิพพานลง

ภายหลังจากได้เทศนาสั่งสอนมารดาจนบรรลุธรรมในบ้านของท่านเอง แต่สิริรวมแล้ว เมื่อลอยกระทงครั้งใด การหวนระลึกไปในสิ่งที่ตนเชื่อและศรัทธา ย่อมเกิดเป็นกระแสที่อ้อมเอิบเบิกบาน เมื่อกระทำเป็นการสาธารณะ ความยินดีปรีดาที่เกิดขึ้นนั้น จึงครอบคลุมไปทั่วสยามประเทศ ให้กลายเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขสำราญของชาวไทยอีกช่วงเวลาหนึ่ง

แต่หากยังมีผู้อ่านท่านใดสนใจเนื้อความในตำนาน “...ดอกกระมุทซึ่งบังเกิดมีอยู่ยังนัมมทานที อันเป็นที่พระบวรพุทธบาทประดิษฐาน” ประโยคนี้ก็มีที่มาจากตำราอีกชิ้นหนึ่ง ชื่อว่าอรรถกถา ซึ่งเป็นภาคขยายความจากพระสูตรในสุดตันตปิฎก อันได้แก่ ปุณณมสูตร และ ปุณโณวาฬสูตร ผู้เขียนขอยกมาเล่าเพียงบางส่วนด้วยสำนวนและปัญญาอันน้อยนิดของตน หากคุณผู้อ่านยังไม่ร้อนรนจะไปลอยกระทงที่ไหนไกลนัก ก็ขอเชิญชวนให้อ่านจนจบเสียก่อน...

ในพระสูตรนั้นเล่าโดยย่อว่าคราวหนึ่ง พระปุลณณะภิกษุได้เข้าเฝ้าพระเจ้าศาสตราในเขตวันมหาวิหารที่ศาลาลำไยด้วยพุทธบริษัท โดยนัยนั้นแปลว่าเมืองสาวัตถีนั้นไม่สัปปายะสำหรับท่าน จึงได้ขอประทานพระวโรกาสให้พระผู้มีพระภาคโปรดแสดงธรรมโดยย่อที่จะสดับแล้วมีความเพียร หลีกเร้นออกจากหมู่ แต่ก็ถึงซึ่งความไม่ประมาท และมีใจเด็ดเดี่ยว พระพุทธองค์ผู้เป็นบรมครูได้แสดงธรรมเทศนาที่ลัดสั้นโดยพลัน ว่าด้วยความเปลวเพลิงอันทำให้เป็นทุกข์ ไม่ว่าจะป็นสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารัก ชักให้ใคร่ ชวนให้กำหนัดนั้นเมื่ออยู่ (ชื่อนี้ชัด ว่าพระพุทธองค์มีได้ตำหนิความมีอยู่ของสิ่งอันน่าปรารถนาทั้งหลาย) หากแต่เมื่อใดที่ภิกษุนั้นยินดี กล่าว



เชื้อเพื่อภาพปกโดย : เชมเบ้

สรรเสริญ พัวพันธรรมารมณนั้น ความเพลินก็บังเกิดขึ้น และเพราะความเพลินเกิดขึ้น จึงเกิดทุกข์ (สิ่งที่ทำให้เกิดทุกข์คือความไม่เป็นกลาง ผลออกไปยินดี มีความเพลินกับสิ่งน่าปรารถนา น่ารักใคร่ต่างหาก) หากภิกษุไม่ยินดี ไม่กล่าวสรรเสริญ ไม่พัวพันในสิ่งเหล่านั้น ความเพลินก็ดับไปเอง ทุกข์ย่อมไม่เกิด

พระปุลณณะภิกษุรับเอาคำสอนนั้นไว้และขอทูลลา พระพุทธองค์ยังมีพระเมตตาไต่ถามต่อ ว่าเมื่อพึงธรรมเทศนาบทนี้แล้ว พระปุลณณะจะไปอยู่แห่งหนตำบลใด พระปุลณณะตอบว่า จะไปยังสุนาปรันตชนบทซึ่งเป็นบ้านเกิด พระพุทธองค์ได้ทรงทดสอบความตั้งใจด้วยการถามอยู่หลายคำถาม อาทิ ชาวบ้านในสุนาปรันตชนบทเป็นคนดุร้าย หากเขาตำเธอ เธอจะคิดอย่างไร พระปุลณณะตอบว่า จักคิดว่าชาวสุนาปรันตชนบทนั้นเป็นผู้เจริญยิ่งด้วยเขาเพียงเข้ามาตำทอ ยิ่งคิดว่ามาทำร้ายด้วยมือ พระพุทธองค์ตั้งคำถามใดต่อ พระปุลณณะก็ตอบเช่นเดิม คือ...ยังดีกว่า... และ...ยังดีกว่า...ไม่ว่าจะเป็น ทำร้ายด้วยมือ ก็ยังดีกว่าทำร้ายด้วยก้อนดิน ทำร้ายด้วยก้อนดิน ก็ยังดีกว่าทำร้ายด้วยอาวุธ ทำร้ายด้วยอาวุธ ก็ยังดีกว่าทำให้ถึงตาย จนคำถามสุดท้ายพระพุทธองค์ตรัสว่า หากชาวบ้านทำร้ายพระปุลณณะจนถึงตายแล้ว พระปุลณณะตอบในบัดนี้ปลายว่า ‘พระสาวกทั้งหลายของพระผู้มีพระภาคนั้น อึดอัคระอาเกลียดชังอยู่ด้วยกายและชีวิต ย่อมแสวงหาศีลตราสำหรับปลงชีวิตเสีย มีอยู่ ศีลตราสำหรับปลงชีวิตที่เราแสวงหาอยู่นั้น เราได้แล้ว’

พระบรมครูได้ฟังคำตอบแล้วเบาพระทัยจึงให้พุทธาณุญาตแก่พระปุลณณะไปยังสุนาปรันตชนบท ภายในพรรษานั้นพระปุลณณะก็บรรลุพระอรหันต์และทำกาละ (ถึงแก่ความตาย) ในที่สุด

พระสูตรโดยย่อมีแต่เพียงเท่านี้ ส่วนที่เพิ่มเติมมาในอรรถกถาคือ เมื่อครั้งพระปุลณณะได้เข้าสู่สุนาปรันตชนบท ก็ได้ทำให้ชาวบ้านแสดงตนเป็นอุบาสกอุบาสิกาจำนวนมาก ชาวบ้านเหล่านี้ได้ช่วยกันสร้างศาลาด้วยไม้แก่นจันทร์แดงเพื่อถวายพระศาสดา เมื่อสร้างเสร็จแล้วพระปุลณณะเถระก็ตรงไปยังพระเขตวันมหาวิหารเพื่อทูลเสด็จ (นิมนต์) พระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรับอาราธนาและเสด็จไปยังนิคมดังกล่าว ระหว่างทางมีท้าวสักกะและพระวิศวกรรมมานเณรมิตเรือนลอยฟ้า พาพระพุทธองค์และบรรดาสงฆ์สาวก ลอยข้ามฟ้าจากวิหารเขตวันไปยังมกุฏการามเพื่อไปโปรดชาวบ้านในนิคมนั้น แต่เมื่อครั้งขากลับ พระพุทธองค์มิได้เสด็จกลับไปด้วยเรือนยอดดังกล่าว จึงได้ทรงแวะพักระหว่างทางตรงริมฝั่งแม่น้ำนัมมทานที โดยมีนัมมทานาคราชถวายการต้อนรับและสดับธรรมเทศนาจากพระพุทธองค์ จากนั้นนัมมทานาคราชก็ทูลขอพระศาสดาให้ประทานสิ่งที่พึงบูชา พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงแสดงเจตีย์คือรอยพระบาทไว้ที่ฝั่งแม่น้ำนัมมทา รอยพระบาทนั้นเมื่อคลื่นซัดมาก็ถูกปิด (ถูกน้ำท่วม) เมื่อคลื่นลงก็ถูกเปิด (ไม่ลบ) จึงเป็นสิ่งสักการะที่ยิ่งใหญ่ ประชาชนที่อยู่ใกล้ก็มาร่วมสักการะ ส่วนที่อยู่ไกลก็ลอยดอกกระมุทมาตามลำน้ำ เพื่อเป็นการสักการะแด่นัมมทานที อันเป็นที่พระบวรพุทธบาทประดิษฐาน ดังตำนานที่กล่าวเอาไว้แล้วข้างต้น

อ่านนิทานเสียเพลิน (หลายคนคงเพิ่งรู้จักตัวต่อนี้ว่า เผลอเพลินอยู่) แต่ได้โปรด...อย่าตำหนิผู้เขียนว่าเป็นต้นเหตุเลย คุณผู้อ่านคงไม่ลืมว่าก่อนหน้านี้ผู้เขียนก็ได้ยกปุณณมสูตรมาบอกกล่าวแล้ว สรุปโดยย่อว่าความเพลินทำให้เป็นทุกข์ หากไม่ยินดี (รู้อย่างเป็นกลาง) ความเพลินย่อมดับ และความทุกข์ย่อมไม่บังเกิด

ส่งท้ายนิทานด้วยคำสอนของครูบาอาจารย์ที่ผู้เขียนขอถวายความเคารพด้วยเศียรเกล้า หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺสี เคยให้คำสอนไว้ว่า... ‘ชีวิตของคนเราก็ไม่ต่างจากกระทงนะ เคยเห็นกระทงที่เขาลอยกันไหม เดี่ยวกระทงก็ลอยมาอยู่ด้วยกัน เดี่ยวก็ลอยแยกจากกัน ชีวิตในวัฏสงสารก็เหมือนกัน เดี่ยวเราก็มาเจอกัน ผูกพัน แล้วก็จากกันไป ลืมคนเก่า ไปผูกพันกับคนใหม่แทน วัฏสงสารก็เป็นเช่นนั้น ที่สำคัญคือใจเรา ต้องรักษาให้ดี ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น...’

ฉันใดก็ฉันนั้น หากประสงค์จะเป็นดอกกระมุทที่ลอยละล่องในลำน้ำวา ก็ขอให้เป็นดอกกระมุทที่เบ่งบานรับแสงจันทร์อย่างร่าเริงและมีสุขแต่เมื่อใดประจักษ์แล้วว่า เป็นกระทงที่หลงทางอยู่ในกระแสธารแห่งทุกข์มาช้านาน ก็พึงว่ายทวนน้ำเสียแต่วันนี้ ก่อนที่แสงจันทร์าคือธรรมะ จะดับลับหายไปอีกนานนับ.



# วันรู้แจ้ง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เมื่อรู้เขารู้เรา นันแหละครับ มันเกิดสะตูดใจ มันคิดถึงพ่อแม่หรือปู่ย่าตายาย คนที่ตายไปแล้วนันแหละครับ มันไม่รู้เกิดมาเสียสมบัติ เสียชาติ ว่าอย่างนั้น น้ำตามันไหลมา มันเป็นปีติครับ เมื่อมันเป็นเช่นนี้แหละครับ ผมก็เลยทำอยู่อย่างนั้นแหละ พอดีทำอยู่อย่างนั้น อาจารย์หลวงพ่อดำทองท่านเลยไปให้อารมณ์ ท่านก็เลยไปย่อไปหยัน (บ้านผมเขาเรียกว่า ไปตำหนิ) จะว่าอย่างไรก็ได้ครับ “สมน้ำหน้า” ท่านว่าอย่างนั้น พอดีหลวงพ่อดำทองท่านว่าสมน้ำหน้านี้ “เอ๊ะ!” ผมก็เลยกลับแนวความคิด “เอ๊ะ! ทำไมหลวงพ่อนี้พูดอย่างนี้แหม! เราสู้ธรรมะมีความสงสารในสรรพสัตว์ทั้งหลาย หลวงพ่อทำไมว่าสมน้ำหน้าให้เรา” ผมก็เลยได้คิดขึ้นเป็นความใหม่แล้วบัดนี้ ปีตินันก็เลยค่อยลดลงๆ

แต่มันเกิดความรู้ขึ้นมาบัดนี้ ความรู้ชนิดที่มันพุ่งขึ้นมาทีหลังนี้แหละ ผมไม่รู้มันครับ มันรู้ไปทุกแง่ทุกมุมครับ รู้ไป...แหม! มันรู้จนไม่มีทางลื่นจบครับ ผมเลยไม่ได้รู้ความคิด มันก็เลยเข้าไปในความคิด อันนี้แหละที่ผมว่า *อย่า “เข้า” ไปในความคิด* ตอนที่ผมรู้ตอนนั้น รู้ตั้งแต่ตอนเช้าครับ จนถึงหกโมงเย็นไปอาบน้ำนัน มันรู้มันเป็นวิปัสสนู ผมไม่รู้วิปัสสนูครับ วิปัสสนูนั้สมมติให้ฟังครับ เหมือนกับคนเป็นบ้า ผมมาทำความเข้าใจกับเพื่อนทดลองดู เหมือนกับคนบ้า ถ้าคนบ้าเป็นบ้า เราจะเอาไปโรงพยาบาล คนบ้าต้องพูดว่า “เราไม่เป็นบ้า” มันไม่ยอมไปโรงพยาบาลเพราะมันไม่ยอมกินยาครับ มันไม่รู้จัก *(ว่า)* มันเป็นบ้า หรือสมมติอีกอย่างหนึ่ง เหมือนกับคนกินเหล้า คนกินเหล้ายิ่งกินก็ยิ่งเมา แต่เราไปห้ามคนกินเหล้า สมมติว่าเป็นพี่ชายเราก็คือ หรือเป็นเพื่อนเราก็คือ เป็นอ้ายเป็นลุงเรา จะเป็น **หยิ่ง** *(อะไร)* ก็ตามเถอะว่า “อย่ากินเถอะเหล้า มันเมาพอแล้ว” คนเมาเหล้านันบอกว่า “เราไม่เมาเอามาให้เรากิน” มันเป็นอย่างนั้น ยิ่งกินก็ยิ่งเมา-คนเมาเหล้านี้

ตอนผมเป็นวิปัสสนูนี่ ผมก็ยิ่งพูด บัดใจ! มันมีความสามารถที่จะไปแก้ปัญหาคอนันัน ไปแก้ปัญหาคอนันี ยืน บางครั้งบางคราวผมเดินจงกรม ยืนแสดงธรรมครับ ยืนแสดงคนเดียว แสดงอยู่ในใจ แต่มันไม่ออกเสียง บางครั้งมันนั่งสร้างจังหวะมันก็ยังแสดงอยู่ อย่างนั้น แสดงให้เทวดาฟัง แสดงให้ผีฟัง อะไรมันไม่รู้ละ เป็นอย่างนั้นครับ ฉะนั้น *คนเป็นวิปัสสนาก็รู้วิปัสสนา คนเป็นวิปัสสนูไม่รู้วิปัสสนู* -ผมเองอันนี้ คนอื่นอาจจะรู้จักได้ สำหรับผมเองผมเป็นวิปัสสนู ผมไม่รู้

ตอนเย็นมาไปอาบน้ำ ไปอาบน้ำ *(แล้ว)* ผมมาเดินจงกรมทีระยะผมเดินจงกรม ทางเดินจงกรมมันประมาณจักสามวา หรือสามวากว่านี้แหละครับ มันมี **ต้นหมากทัน** หมากพุทรานี้ครับ

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

และกั**ต้นส้มผ่อ** เรียกว่าต้นข่อยนะครับ มันตรงกัน ผมก็เดินจงกรมอยู่ที่นั่นแหละ เดินไปเดินมา ผมไม่เคยเห็นความคิด *(ของ)* ผมแต่มันคิดอยู่นั้น-ผมรู้ *(แต่)* มันไม่เคยดูความคิด เดินไปเดินมา มันคล้ายๆ **คือ** *(เหมือน)* มีคนมาผลักข้างผม วูบหนึ่ง ผมก็เลย “เอ๊ะ! อะไรมาผลัก มาดัน” เรียกว่า มาชุก (บ้านผมเรียกว่ามันมาชุก) ว่าอย่างนี้ ครั้นว่าตามภาษาพวกเราก็เรียก มาผลักมาดันอย่างนี้ “อะไรมาผลัก ดันเรา” ก็มองเห็น *(มองดู)* มองมันก็เลยไม่เห็นอะไร “เอ๊ะ! อะไรมาผลักดันเรา” ผมก็เดินไปอีก ไม่นานครับเดี๋ยวมันก็คิดวูบขึ้นมาอีกแล้ว ครั้งที่สองครับ “เอ๊ะ! มันคิดมาจากที่ไหนนี่” ผมไม่รู้ แต่ผมรู้มันคิด-ที่นี้ แต่ผมไม่รู้สมมุฐานของความคิดครับ-อันนี้ พอดีมันคิด “วูบ” ขึ้น ครั้งที่สามนี้ ผมเห็น-ผมรู้-ผมเข้าใจ ตอนนั้นครับเมื่อผมเห็น-ผมรู้-ผมเข้าใจแล้ว ผมก็ทำเหมือนแมวกับหนู อย่างที่ผมเคยพูดครับ เดินไป กลับไปกลับมา ผมก็เอาสติมาคอยดูความคิด หรือว่าเอาจิตมาดูความคิด ว่าอย่างนั้นก็ได้ หรือว่าเอาจิตดูจิต ว่าอย่างนั้นก็ได้ครับ พอดีมันคิดมาปั้บ-เห็นปั้บ มันคิดมาปั้บ-เห็นปั้บ เหมือนแมวกับหนูนี้ครับ หนูโอดออกมากระโจนมา แมวมันกระโดดจับหนูอย่างแรง หนูกระดิกตัวไม่ได้ครับ เมื่อผมเป็นอย่างนั้น ผมก็เลยเห็นสมมุฐานของความคิดของผม เรื่องนี้ครับ พอดีผมเห็นความคิดของผม ไม่นานครับ มันปรากฏตัวของผมนี้เบาขึ้นมา เรียกว่า เบากายเบาวาจา เบาใจ ว่าอย่างนี้ก็ได้ครับ ว่าตามตัวหนังสือเรียกว่า กายลหุตา เรียกว่า กายเบา จิตลหุตา **เพ็็น** *(ท่าน)* ว่าอย่างนั้นครับตามตัวหนังสือ แล้วผมก็ไม่อยากพูดกับตำรับตำราครับ ถ้าพูดใน*(เรื่องที่)* เป็นวิธีปฏิบัติอย่างที่ผมปฏิบัติมาจริงๆ นี้ ผมก็ต้องพูดตามที่ผมรู้มาจริงๆ นั้นแหละครับ จึงผมกล้ายืนยันรับรองคำสอนของพระพุทธเจ้า ผมปฏิบัติ ผมที่เอามาเล่านี้ ผมก็กล้ายืนยันรับรองคำพูดของผม ว่ามันไปตรงเข้ากับคำพูดของพระพุทธเจ้า ว่าอย่างนั้นครับ อ่านต่อฉบับหน้า

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

## โครงการเอื้ออารีย์

โครงการเอื้ออารีย์ก่อกำเนิดจาก **“มูลนิธิบ้านอารีย์”** เพื่อตระหนักถึงคุณค่า และความหมายของคำว่า **“ให้”** ให้ความช่วยเหลือทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยมีจุดหมายเพื่อให้ผู้ที่ประสบปัญหาความทุกข์ยาก เดือดร้อน ที่ช่วยตนเองไม่ได้ ให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ รวมถึง การบรรเทา ป้องกัน แก้ไขและขจัดปัญหา อันนำไปสู่การแก้ไขปัญหาลังคม ให้ลดน้อยหรือหมดไป

โดยมีทีมงานอาสาสมัครเป็นผู้รับผิดชอบ ให้คำแนะนำปรึกษาเบื้องต้น และติดต่อประสานไปยังนักสังคมสงเคราะห์ และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้เดือดร้อนต่อไป

โครงการเอื้ออารีย์ ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้ กลุ่มเด็กและเยาวชน กลุ่มสตรี กลุ่มคนพิการทุพพลภาพ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มผู้ด้อยโอกาส

สามารถขอรับความช่วยเหลือได้ที่ ฝ่ายบริการสังคม มูลนิธิบ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๒๑๙-๗๔๗๔ (วันจันทร์-วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.)



พระธรรมเทศนา หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ ณ ศาลาปั้นมี มูลนิธิบ้านอารีย์ วันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

# ไม่มี ไม่เป็นอะไรกับอะไร

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

แต่ก่อนพระพุทธเจ้าคงไม่มีแบบนี้ อาศัยภาคปฏิบัติอย่างเดียววะ เมื่อได้หลักฐานนี้แล้วจึงมาสอนในลักษณะที่มันง่ายขึ้นอธิบายให้มันง่ายขึ้น เพื่อเราจะได้เห็นแล้วก็ได้เฉยไปก่อน survey ไปก่อน เมื่อยังไม่เป็นทางก็ survey ให้เห็นทิศทางว่าไม่ใช่ตัวไรตนเป็นกายก็ดี เป็นเวทนาก็ดี เป็นจิตก็ดีเนี่ย ก็เห็นอันเดียวบ่ย่อยๆ เห็นอันเดียวบ่ย่อยๆอย่างนี้มันจะเกิดอะไรขึ้น การเห็นสิ่งที่ผิดบ่ย่อยๆ เห็นสิ่งที่ถูกบ่ย่อยๆ มันก็บอกอันเป็นธรรมชาติ อันบทรเย็นเป็นประสบการณ์อยู่ในที่นั้นแล้ว การเห็นความผิดเห็นความถูก เห็นความทุกข์เห็นความไม่ทุกข์ เปลี่ยนความทุกข์เป็นความรู้สึกตัว เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้สึกตัว อะไรก็ตามเปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกตัวแล้ว มันก็ประกอบกันเข้าเป็นบทรเย็น เป็นสิ่งที่ประสบการณ์อย่างติ เห็นธรรม เป็นความว่างเหงาหวานอนนิวรรณธรรมเกิดขึ้นครอบงำบ้าง บางทีจิตมันพุ่งชาน บางทีจิตใจมันสงบบ้าง อย่างถือว่าเป็นตัวเป็นตน เห็นผิดเห็นถูก อย่าให้คำมันสติมันเป็นสติชื่อๆ ภาษาอีสานบ้านหลวงตามันชื่อๆ ภาษากลางเขาพูดอะไรก็ไม่รู้ ชื่อๆ ไม่มีมารยาสาไทย รู้ชื่อๆ มันหลงก็รู้ชื่อๆ ความหลงไม่มีค่า ความทุกข์ก็รู้ชื่อๆ ความทุกข์ไม่มีค่า ความสงบ ความพุ่งชานมันก็พุ่งชานชื่อๆ ไม่มีค่าอะไร

## บ้านอารีย์สนับสนุนพลศึกษาที่ช่วยเหลือเกษตรกร

มูลนิธิบ้านอารีย์ สนับสนุนชุมชนที่พึ่งพาตนเองทั่วประเทศ เพื่อช่วยเหลือเกษตรกร โดยให้ชุมชนของท่านที่มีการสร้างงานผลผลิตทางการฝีมือ เช่น ผ้าคลุมไหล่ ผ้าพันคอ หรืออื่นๆ สามารถส่งรายละเอียดผลิตภัณฑ์ของท่านมาเสนอได้ที่ ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ เพื่อการพิจารณาได้ที่ มูลนิธิบ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

## บ้านอารีย์มอบธรรมะ สำหรับผู้พิการทางสายตา

มูลนิธิบ้านอารีย์ เชื่อว่ามีผู้พิการทางสายตาจำนวนมากไม่น้อยที่สนใจศึกษาธรรมะ เขาเหล่านั้น นอกจากจะศึกษาจากการฟังแล้ว บางท่านก็ยังสะดวก ถนัดและชื่นชอบการอ่านด้วย ซึ่งขณะนี้ทางมูลนิธิฯ มีเครื่องพิมพ์อักษรเบรลล์แล้ว หากท่านสนใจ สามารถมาเรียนรู้การใช้เครื่องพร้อมร่วมพิมพ์หนังสืออักษรเบรลล์เพื่อผู้พิการทางสายตาได้ในเวลาทำการค่ะ

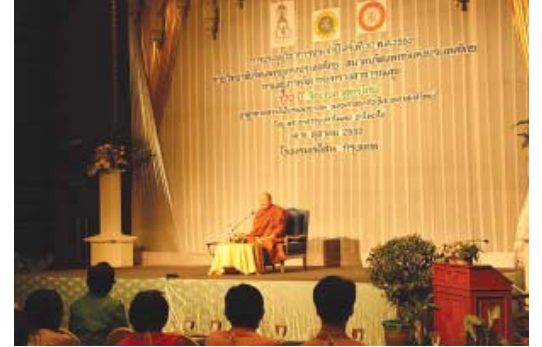
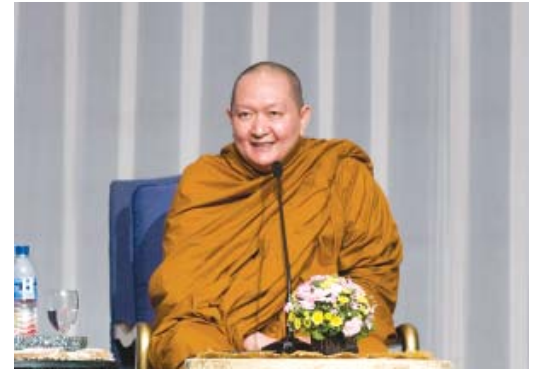
ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

คำว่าสติชื่อๆ เนี่ย เคยพูดมาแล้ว ๓๐ กว่าปีที่การประปา นครหลวงยังจำได้ เมื่อวันวานก็ไปพูดที่สนามบิณสุวรรณภูมิ มีผู้หนึ่งมาบอกให้พูดเรื่องสติชื่อๆ เราพูดอย่างนี้ก็ยังรับผิดชอบอยู่คำว่าชื่อๆ ตัวนี้ ไม่ให้ค่าความสุข ไม่ให้ค่าความทุกข์ ถ้าไม่มีทฤษฎีชื่อๆ มันจะมีค่า สุขก็มีค่าทุกข์ก็มีค่ามีรสชาติ ทำให้เราหลงได้ ถ้าเรารู้ชื่อๆ มันก็ไม่มีอะไร มันก็เห็นแจ้งขึ้นมา ไม่มีค่าเห็นมันไม่ได้เป็นไปกับมัน เรียกว่าชื่อๆ เห็นกายไม่ได้เป็นไปตามกายที่มันแสดงออก มีอาการต่างๆ ที่เกิดกับกาย เป็นความร้อน ความหนาว ความหิว ความปวด ความเมื่อย มันก็เป็นอาการของเขาตามธรรมชาติ เห็นไปเห็นมามันเห็นเป็นรูปธรรมเห็นเป็นนามธรรม อันคำว่ากาย เวทนา จิต ธรรม อะไรเลย ไม่มีก็ได้ ถ้าได้ตอบว่าเป็นอาการของกายของใจ ในสุขทุกข์นั้นเป็นอาการของกายของใจ ไม่ใช่ไม่ต้องเรียกเวทนาก็ได้ มีค่านิดหน่อยจนถึงไม่มีค่าเลย ที่ว่าเห็น เห็นแล้วไม่เข้าไปเป็น การเห็นกับการเป็น มันหนักเบาต่างกัน อย่างนี้

ก็อยากจะพูดเรื่องนี้เพื่อ เพื่อรับตัวน เพื่อให้รับตัวนเล็กน้อย พวกเราเจริญแล้วศึกษากันมากแล้ว แต่เรื่องนี้จำเป็นต้องใส่ใจ เอาไว้อย่าให้มันหลงฟรีๆ เวลาได้มันหลงรู้สึกตัวเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย มันจะได้บทเรียนจากนี้ ความหลงกลายเป็นความรู้ได้ ถ้ามันหลงเป็นความหลงก็หลงเรื่อยไป ความหลงก่อเกิดเป็นความหลง ความทุกข์เกิดเป็นความทุกข์ ความโกรธเกิดเป็นความโกรธได้ ถ้าเราสู้ชื่อๆ มันจะเป็นไม่มีค่า ความหลงกลายเป็นความรู้ไปเลย เป็นปัญญาไปเลย ปัญหาเป็นปัญญาไปเลย เราฝึกหัดอย่างนี้ฝึกหัดให้เป็น ทำให้มันเป็นไม่ใช่สอนให้รู้ กรรมฐานนี้ วิชากรรมฐานเป็นวิชาที่ทำให้เป็น ไม่ใช่มาเรียนรู้ การเรียนรู้อะไรก็สอนได้ เขาก็มีความรู้กันทั้งนั้น แต่การทำให้เป็นไม่มีใครสอนได้หรอก มีแต่เราสอนตัวเราเอง เวลามันหลงรู้สึกตัวทำเป็นใหม่ เวลามันโกรธรู้สึกตัวทำเป็นใหม่ เวลามันทุกข์รู้สึกตัวทำเป็นใหม่ ถ้าทำเป็นเรื่องนี้มันก็จะชานชานาญไปมากมาย ถ้าทำอย่างนี้ไม่เป็น มีแต่รู้เฉยๆ ยังใช้ไม่ได้ ใครๆ ก็รู้ว่าหลงไม่ตี ทุกข์ไม่ตี โกรธไม่ตี ถ้าเรามาเห็นแล้วไม่ต้องบอกว่าตีไม่ตีเป็นคำตอบเอาเอง แก้ไขเอง อันนี้ เรียกว่าเห็นอย่างเนี่ย ทำให้เป็น แล้วก็เห็นเป็นรูปเป็นนาม เป็นอาการของรูปเป็นอาการของนาม ธรรมชาติของรูปธรรมชาติของนาม มีอยู่แต่ก่อน ศึกษาไปมันก็ก้าวหน้าไป รูปมันบอคนามมันบอ ถึงความไม่เที่ยงความเป็นทุกข้อย่างไรในรูปในนามนี้ มันเกิดมันดับอยู่ในนามรูป อันรูปนามไม่เป็นไร แต่มันเป็นนามรูปนั้นมันเกิดดับ เกิดดับ อ่านต่อฉบับหน้า

  
<http://twitter.com/baanaree>  
สามารถติดตามข่าวสารบ้านอารีย์  
ปฏิทินธรรม กิจกรรมต่างๆ

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



**พระครูใบฎีกาอำนาจ โอภาโส** ได้รับพระราชทานเสาศรรโศก จาก **สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี** ในฐานะผู้มีคุณูปการต่องานส่งเสริมและเผยแผ่พระพุทธศาสนา ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เมื่อวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๒

**พระอาจารย์ครรชิต อภิญโญ** วัดป่าสันติธรรม จ. ชัยภูมิ ร่วมสอนธรรมะง่ายๆ สบายๆ ในชีวิตประจำวัน ในโครงการ **"เที่ยวเล่น เห็นธรรม"** ๒ วัน ๑ คืน แก่ครอบครัวชาวการบินไทย ณ อโยธยา วิลเลจ จ. พระนครศรีอยุธยา ระหว่างวันที่ ๒๖-๒๗ กันยายน ๒๕๕๒

**พระอาจารย์ชยสาโร** เมตตาอบรมปฏิบัติธรรมแก่คณะครูและบุคลากรโรงเรียนทอสี ประจำปี ๒๕๕๒ ซึ่งมีหน้าที่ในการสร้างและรักษาคุณธรรมที่เข้มแข็งเพื่อพัฒนาชาติ พร้อมเผชิญกับจุดด้อยของตนเองและผู้อื่นด้วยสติปัญญา ณ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๕-๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๒

เมื่อวันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๒ คณะกัลยาณมิตรเรือนธรรม และผู้มีจิตศรัทธาหลายฝ่ายได้ร่วมกันจัดงานทอดกฐินสามัคคีมหากุศล ประจำปี ๒๕๕๒ ณ วัดนาป่าพง อ. ล้าลูกกา จ. ปทุมธานี

ท่านเจ้าคุณพระอุดมประชาทร (พระองคตติกขปัญโญ) บรรยายธรรมในหัวข้อ **"มหัศจรรย์แห่งธรรมะ มหัศจรรย์แห่งการให้"** ณ ชมรมพุทธศาสตร์ บริษัท เอสโซ่ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) เมื่อวันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๒ มีพนักงานของบริษัทให้ความสนใจเข้ารับฟังเป็นจำนวนมาก

**หลวงพ่อบุญฤทธิ์ ปาโมชโช** จากศูนย์ศึกษาปฏิบัติธรรม 'สวนสันติธรรม' จ. ชลบุรี เมตตาบรรยายธรรมในหัวข้อ **"พุทธศาสนากับจิตเวชศาสตร์ไทย"** จัดโดยสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ณ โรงแรมเวดินันท์ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๒

## ปฏิทินธรรม

- **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน** ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน เดือน **มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต** ชอยจรัญสุนทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒
- **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน** สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระจากวัดต่างๆ รวมมากกว่า ๒๑ รูป ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ณ ศาลาการเปรียญวัดพุทธบูชา ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ
- **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน** ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน ณ ศาลาสนทวงศ์ - ช่างกูร วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร ถนนพระราม ๖ อุรุพงษ์ชอย ๑๕ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
- **กำหนดการทำบุญและฟังธรรม** ณ ศาลาภาณูจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงจีน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔
- วันอาทิตย์ที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.
  - หลวงปู่สมภาร ปัญญาโร - หลวงปู่อุดม ญาณโร
  - หลวงปู่คำป้อ วิฑิตปัญโญ - หลวงพ่อเลี่ยม วิฑิตโม
  - หลวงพ่อสุภาพ ฉันทชาติ
- วันอาทิตย์ที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.
  - หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช (แสดงธรรมโดยไม่มีการถวายภัตตาหาร)
- วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.
  - หลวงปู่จันทร์แรม เขมสิริ - หลวงปู่เจริญ ญาณวฑูโณ
  - หลวงพ่อบุญญ์ อนุวัฑฒโน - หลวงพ่อวงค์ สุภาจาโร
  - หลวงพ่อเสน ปัญญาโร

- **มูลนิธิหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข** ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อกุศล วันอังคารที่ ๑ - วันจันทร์ที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๒ ๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙
- **ขอเชิญร่วมศึกษาประพจน์ปฏิบัติธรรม** แนวเคลื่อนไหว ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ **หอดิน พุทธมณฑล พุทธสถาน** วันศุกร์ที่ ๖ - วันอาทิตย์ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (รวม ๓ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปรีชา ก้อนทอง ร้านเบเกอรี่บ้านเพื่อสุขภาพ โทร. ๐-๒๔๘๘-๓๑๒๐, ๐-๒๔๘๘-๒๒๘๘, ๐๘-๖๙๘๒-๘๓๕๙ และ ๐๘-๙๕๑๖-๘๗๗๔
- **มูลนิธิสถานแสงอรุณ เปิด "สวนแสงอรุณ" ปี ๒๕๕๒** ชวนกันเจริญสติภาวนา **"รับแสงอรุณ"** ปฏิบัติธรรมเปลี่ยนชีวิตใหม่ ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ นำปฏิบัติ โดย **พระวิปัสสนาจารย์** จากวัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ และ **พระสันติพงศ์ เขมปัญโญ (หลวงพี่ตุ้ม)** ณ สวนแสงอรุณ อ. บ้านสร้าง จ. ปราจีนบุรี เดินทาง ๒ ชม. จากกรุงเทพฯ สะดวกทั้งรถยนต์และรถไฟ **ครั้งที่ ๑๐ วันที่ ๑๓-๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** **ครั้งที่ ๑๑ วันที่ ๑๑-๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๒** สอบถามรายละเอียดและติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ **มูลนิธิสถานแสงอรุณ** โทร. ๐-๒๒๓๗-๐๐๘๐ ต่อ ๒๑๗ อีเมล : ssamag@yahoo.com ค่าใช้จ่าย (ค่าอาหารและที่พัก) บริจาคตามจิตศรัทธา เพื่อช่วยสนับสนุนให้ดำเนินงานต่อไปได้ เพื่อประโยชน์สูงสุดของการเจริญสติภาวนา ผู้เข้าร่วมปฏิบัติควรมีความตั้งใจและอยู่ร่วมจนจบ การเตรียมตัว เรียบง่าย สบาย และพอเหมาะ

- **ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังธรรมเทศนา** และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน ณ **บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา** ท่านที่มีความประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้าใดๆ ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการโรงเรียนทอสี หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๓๑-๗๔๓๓ ฝ่ายผู้จัดเตรียมอาหารเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมด้วย ท่านสามารถนำอาหารมังสวิรัต่วมถวายท่านอาจารย์ได้ โดยนำส่งที่โรงครัวก่อนขึ้นปฏิบัติธรรม
- **กำหนดการแสดงธรรมเดือนพฤศจิกายน** โดย **พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส** จากพุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ. เพชรบูรณ์
- วันอังคารที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** สอนปฏิบัติธรรม ณ ชมรมบ้านรักษัธรรม เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ [www.phasomkaew.org](http://www.phasomkaew.org)
- วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** เวลา ๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น. หัวข้อ **"หยุดน้ำแห่งแรงบันดาลใจ"** ณ องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก เลขที่ ๖๑๖ อุทยานเบญจสิริ ชอยสุขุมวิท ๒๔ แยกชอยเมธีนิเวศน์ ถนนสุขุมวิท กรุงเทพฯ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๖๖๑-๒๘๘๗
- วันศุกร์ที่ ๒๐ - วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒** บรรยายธรรมในนครสวรรค์ ๓ วัน หัวข้อ **"ระลอกคลื่น บังน้ำใส"** สมัยครโดยตรงที่ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ภาชีเจริญ กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๘๐๕-๐๘๙๐-๔ โทรสาร ๐-๒๕๑๓-๓๑๓๑ [www.ybat.org](http://www.ybat.org)

- **กำหนดการจัดอบรม "อานาปานสติภาวนา"** โดย **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** วันจันทร์ที่ ๒ - วันศุกร์ที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ (๕ วัน) ณ บ้านริมแคว แพร่มีน้ำ จ. กาญจนบุรี เพิ่มเติมรายละเอียดที่ มูลนิธิมาชา โคตมี โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๕๓๓, ๐-๒๖๗๖-๔๓๒๓, ๐๘-๑๘๓๕-๓๘๑๗
- **ขอเชิญคุณพ่อ คุณลูก และผู้สนใจร่วมงาน** สานสัมพันธ์พ่อลูกด้วยธรรมะอารมณ์ดี ที่จะช่วยให้คุณรู้สึกว่าการธรรมะไม่น่าเบื่ออีกต่อไป จัดโดยกลุ่มธรรมะสติชัย ในหัวข้อ **"รักนะ...เด็กโง่"** โดย **พระอาจารย์ประสงค์ ปริปัญโญ** วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอิมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมดีๆ ที่ช่วยสานสัมพันธ์พ่อลูกอีกมากมาย พร้อมกันนี้ผู้ร่วมงานจะได้รับหนังสือ หักออกเป็นดอกไม้อีก และหนังสือธรรมะดีๆ อีกมากมาย พร้อมขนมอร่อยๆ จากญาติธรรม ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ เพิ่มเติมรายละเอียด และสำรองที่นั่งได้ที่ คุณศิริวรรณ โทร. ๐-๒๒๕๕-๓๓๕๐-๒, ๐๘-๑๕๓๓-๒๕๕๔
- **ขอเชิญฟังธรรมในโครงการ "จิตใส...ใจสบาย"** กิจกรรมทำบุญ รักษาศีล ฟังธรรม เจริญจิตภาวนา วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. โดย **พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล** จากวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี
- วันอาทิตย์ที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๒** เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. โดย **พระอาจารย์ปັນโน** จากวัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ณ ห้องปฏิบัติธรรม อาคารเฉลิมพระเกียรติ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สำรองที่นั่ง และสอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๕๕๕-๒๕๒๕ หรือเคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์

- **งานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน** ครั้งที่ ๑๕ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และฉลองครบรอบ ๗๕ ปี แห่งการสถาปนา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จัดโดย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรม ณ หอประชุมใหญ่ และหอประชุมศรีบูรพา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ท่าพระจันทร์) วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. วิทยากรบรรยายธรรม โดย **พระอาจารย์ชาญชัย อธิปญโญ (๐๘.๕๕ น.)** **พระครูวินัยธร (พระมหาทองศักดิ์ วิโนทโก) (๑๐.๓๐ น.)** **ดร. สมอง วรอุไร (๑๓.๓๐ น.)** **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก (๑๕.๔๐ น.)** เพิ่มเติมข้อมูลได้ที่ [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)
- **ขอเชิญร่วมพิธีทอดกฐินสามัคคี** วันจันทร์ที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๐๘.๐๐ น. ณ วัดประชาคมวนาราม (วัดป่ากุง) อ. ศรีสมเด็จ จ. ร้อยเอ็ด
- **กำหนดการบรรยายธรรม** โดย อ. ก้าพล ทองบุญญม ชนมรมเพื่อนคุณธรรม วันอาทิตย์ที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ น. ในหัวข้อ **"วิถีชีวิตแห่งธรรมะ"** ณ สถาบันวิชาการ TOT ซ.งามวงศ์วาน ๑๗ (ติดทางด่วน) วันอังคารที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. ในหัวข้อ **"ละความพิการ...เพื่อแม่"** ณ ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงาน จ. ปทุมธานี
- วันเสาร์ที่ ๕ - วันพุธที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๒** เวลา ๑๘.๐๐-๑๘.๓๐ น. ณ สวนพันดาว อ. สันทาย จ. เชียงใหม่ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ ชมรมเพื่อนคุณธรรม โทร. ๐-๒๕๓๕-๖๒๕๓ [www.kunnadham.com](http://www.kunnadham.com)



การปฏิบัติธรรมในโครงการ **"จิตใส วิจัยสิทธิ์ด้วยพุทธปัญญา แบบครอบครัวอบอุ่น"** ซึ่งมีครอบครัวเข้าร่วม ๔๑ ครอบครัว ณ สำนักสงฆ์เขาหินหนองแสง จ. จันทบุรี ระหว่างวันที่ ๑๖-๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๒

โครงการอ่านสร้างชาติ มูลนิธิกระจกเงา ขอเชิญร่วมบริจาคหนังสือมือสองให้กับห้องสมุดโรงเรียนและชุมชนต่างๆ ทั่วประเทศ รวมถึงสถานพยาบาลที่มีเด็กป่วยนอนรักษาตัวเป็นเวลานาน หากท่านประสงค์จะบริจาคสามารถจัดส่งได้ที่ มูลนิธิกระจกเงา (สำนักงานกรุงเทพ) ๘/๑๒ ซ.วิภาวดี ๔๔ ถ.วิภาวดี เขตจตุจักร กทม. ๑๐๙๐๐ โทร. ๐-๒๕๔๑-๔๑๕๔ ถึง ๕ ต่อ ๑๘ <http://www.read4thai.org>



## เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

หลายคนชอบคิดว่าผมเป็นคนมีบุญ จึงเข้าทางสว่างตั้งแต่อายุยังน้อย แต่ผมว่าตัวเองบุญน้อย คำที่มากเกิดและโตในบ้านของสามีภรรยาผู้มีคุณเลื่อมใสพระพุทธศาสนา มีโอกาสได้เฝ้าพระครั้งแรกตั้งแต่ ๑ ขวบ อยู่ในโรงเรียนที่ช่วยจัดพิธีประกาศตนเป็นชาวพุทธตั้งแต่ก่อน ๑๐ ขวบ เรียกว่าเกิดมาเพื่อเป็นชาวพุทธเต็มขั้นเปรียบเหมือนพระพุทธเจ้าประทับยืนอยู่ตรงหน้าทั้งในบ้านและที่โรงเรียน แต่กลับอาศัยเวลาตั้ง ๑๗ ปี กว่าจะรู้ว่าพระองค์เป็นใครและจะเข้าเฝ้าพระองค์ได้อย่างไร

ผมเป็นชาวพุทธประเภทอยากพบพระพุทธเจ้าใจแทบขาดจำได้ดีถึงความทรมนทรมาย เฝ้าคิดคำนึงว่าทำไมเรานบุญน้อย ทำไมเราเกิดไม่ทันพระพุทธเจ้า ต้องแลกด้วยอะไรถึงจะมีสิทธิ์เข้าเฝ้าฟังธรรมต่อเบื้องพระพักตร์ให้ได้สักครั้งหนึ่งในชีวิต

ว่างๆ ผมก็นั่งเศร้าซึมไปกับการตระหนักรวอย่างไรราคิดนี้ทั้งชาติก็ไม่มีโอกาสพบองค์จริงแห่งพระศาสดาแม้แต่ครั้งเดียว...

ผมอิจฉาคนสมัยพุทธกาล ที่มีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธองค์ แต่ผมก็เป็นพวกปลอบตัวเองเป็นครับ พยายามคิดว่าตนโชคดีกว่าคนในสมัยพุทธกาลข้อหนึ่ง คือ **ไม่ต้องเดินทางข้ามบ้านข้ามเมืองข้ามห้วยข้ามเขา แคนั่งอยู่ในห้องแอร์ที่บ้านหรือสถานศึกษา**



ผมห่างหายจากการขึ้นบลิ๊กลิ๊งใหม่ไปหลายวัน เพราะภารกิจส่วนตัว ประกอบกับไม่พาฟันคุดมาเมื่อวันเสาร์ เล่นเอาหน้าระบมไปครึ่งซีก แต่ก็เพราะอาการระบมนี้แหละครับ ทำให้ได้ลาป่วยวันนี้ และได้มาเขียนบลิ๊กลิ๊ง

อย่างที่เคยเล่าว่า ผมมองทุกขเวทนาการเจ็บป่วยเป็นแบบฝึกหัดในการภาวนาอย่างหนึ่ง ถึงได้ดูจิต ดูตั้งแต่ก่อนนอน จนตอนหมอลงนอน ฟัน หลังนอนเสร็จผมก็ดูจิตดูจิตตัวเองไป ตอนนั้นทุกขเวทนา ยังไม่มี เพราะฤทธิ์ยาชา มีแต่ความกลัวโผล่มาในใจเรื่อยๆ

พอหมดฤทธิ์ยาชา ความปวดถึงได้เริ่มชัดขึ้นๆ ถ้ามีสติใจถึงๆ ก็ตามดูไป ไม่ได้เก่งหรอกจนครับเพราะได้ยาแก้ปวดช่วย เหลือแค่ความปวดส่วนที่ยาเอาไม่อยู่

ดูๆ ไปถึงเห็นว่า ความปวดอยู่ส่วนหนึ่ง กายอยู่อีกส่วน ใจที่เป็นผู้รู้ผู้ดูก็อยู่อีกส่วน ความปวดไม่ใช่ปัญหา เพราะมันมีเหตุจาก

**เดินไปเลือกหยิบคัมภีร์พระไตรปิฎกจากชั้นวาง ก็รับรัฐธรรมนูญเดียวกับเหล่าท่านผู้มิวาทสนาในยุคโน้นได้แล้ว**

พระไตรปิฎกฉบับคัดสรรของท่านอาจารย์ธรรมรักษา ตลอดจนพระไตรปิฎกฉบับย่อความทั้งหมดของท่านอาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ จึงกลายเป็นประตูแห่งกาลเวลา พาผมกลับไปเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าได้ทุกวัน ทุกเวลาตามปรารถนา ตั้งแต่ช่วงมัธยม ๕ ที่เซนต์จอห์น จนกระทั่งขึ้นปีหนึ่งที่เอแบค ห้องสมุดคือที่ผมเข้าไปกอบโกยธรรมะเข้าสู่หัวใจด้วยความชุ่มชื่นทุกวัน ไม่ช่วงเที่ยงก็ช่วงเย็น (ใช้ครับ! ทั้งสองสถาบันศึกษาเป็นคริสต์ที่ใจกว้างพอจะมีหนังสือของพุทธอยู่ในเขตรั่ว และผมก็ซาบซึ้งจนถึงทุกวันนี้ ในบุญคุณที่ทั้งสองสถาบันเอื้อเฟื้อสถานที่ให้จิตวิญญาณของผมเจริญเติบโตขึ้นมาเป็นพุทธเต็มตัว)

แต่แต่ละครั้งที่อ่านพระไตรปิฎก จิตของผมจะอ่อนโยนลง คล้ำยถูกราดกระหม่อมด้วยน้ำอมฤต ฉ่ำชื่นในแบบที่รู้สึกแปลกแยกจากภาวะรอบด้านอย่างประหลาด เหมือนเห็นตนเองกลายเป็นใครอีกคนหนึ่ง กำลังได้เอกสิทธิ์พิเศษ รับไอบโยนจากได้ร่มไม้ใหญ่ภายในอาณาเขตเดียวกับที่พระพุทธเจ้าประทับนั่ง จินตภาพเติมไปด้วยความสดกระจ่าง ตลอดทั่วกายใจตื่นตัวพร้อมรับทุกถ้อยกระถวงความตามพระผู้อยู่เหนือเศียรเกล้าตรัสสอนทุกคำไม่ตกหล่น

ผมเลือกอ่านหัวข้อที่สนใจก่อน จึงศึกษาพระไตรปิฎกแบบพลิกไปพลิกมาไม่เรียงลำดับ ถ้าใครถามว่ามีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นระหว่างการอ่านพระไตรปิฎกได้ไหม ผมตอบทันทีเลยว่าไม่ได้! เพราะเมื่อเกิดคำถามใดขึ้นในใจ ผมมักพลิกไปเจอคำตอบชนิดทำให้ตะลึงจิงจังครั้งแล้วครั้งเล่า จากที่นึกว่าบังเอิญ กลายเป็นความเคยชินและปักใจเชื่อว่าพระไตรปิฎกเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีอานุภาพในการ

ผ่าฟันคุด มันก็ต้องปวดตามธรรมชาติ แต่ปัญหาคือที่เวลาปวดแล้วใจมันไม่ยอมรับ ใจมันไม่ชอบ มันปฏิเสธ

ถ้าดูจิตเป็นก็จะเห็นว่า ใจที่ปฏิเสธความปวดมันปฏิเสธของมันเอง

เราเป็นแค่นป้ไม่รู้ จิตมันทำงานของมันเอง เราไม่ใช่คนสั่งให้มันปฏิเสธ ตรงกับสิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนว่า จิตไม่ใช่เรา ตัวเราไม่มีในกายและจิต ตัวเราไม่มีนอกกายและจิต

อันนี้ยังไม่เห็น ไม่เข้าใจ ไม่เป็นไร งง ก็รู้ว่า งง ไปก่อน หัดคอยรู้สึกตัว

รู้สึกถึงการมีอยู่และความเป็นไปของกายของจิต แล้ววันหนึ่งกายและจิตจะสอนธรรมะเราเอง

ทั้งหมดนี้อาจจะช่วยตอบคำถามของนักศึกษาปีสุดท้ายท่านหนึ่งได้

*สวัสดิ์ดีคะคุณ Aston*  
*หนูมีปัญหาใหญ่สำหรับตัวเองคือ ค้นหาตัวเองไม่เจอค่ะ ไม่รู้ว่าตัวเองควรทำอะไร ชอบอะไร ถนัดอะไร และไม่มีความสุขกับสิ่งที่เรียนอยู่และสิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวัน พยายามค้นหาหลายปีแต่ก็มีดีมม่น ที่เรียนอยู่ไม่ถนัดแต่เลือกเรียนเพราะหน้าที่การงานอนาคต คิดว่าเรียนๆ ไปเถอะ มาถึงขนาดนี้จะเลิกเรียนหรือย้ายไปก็เสียเวลาและความรู้ที่ผ่านมา*

ให้คำตอบแก่ผู้ตั้งใจศึกษาจริงๆ

ในแง่ของการเจริญสติ สิ่งที่ผมจำได้ดีใจและเอาไปใช้ปฏิบัติจริงในช่วงแรกมีอยู่เพียง ๓ ข้อ คือ

๑) ลมหายใจเข้าออกกำลังเป็นอย่างไรให้รู้ตามนั้น

๒) อิริยาบถกำลังเป็นอย่างไรให้รู้ตามนั้น

๓) ความรู้สึกทางกายกำลังสบายหรืออึดอัดให้รู้ตามนั้น  
รู้ตามนั้น เพื่อให้ได้ข้อสรุปอันเป็นที่สุดว่ากายใจไม่เที่ยง ไม่อาจทนตั้งอยู่ เพราะไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง เหมือนพยับแดดที่ดูหลอกตาว่ามี แต่ไม่เคยมีอยู่อย่างแท้จริงเลย

การเริ่มต้นเจริญสติของผม เป็นไปอย่างไม่แน่ใจนักว่าดูอย่างไรแล้วถูก เห็นอย่างไรเรียกว่าเกิดญาณหยั่งรู้ และด้วยความลังเลสงสัยนั่นเอง จึงทำให้ไม่พากเพียรเต็มกำลัง บางครั้งหายใจเข้าออกแล้วบอกตัวเองว่านี่เรากำลังเจริญสติอยู่ เราจะรู้ลมหายใจครั้งนี้และครั้งต่อไป แต่บางครั้งก็ถามตัวเองว่านี่เรากำลังทำอะไรกันแน่ช่างไม่เฉียดกับความรู้สึกว่ามีสิทธิ์ถึงมรรคถึงผลกับเขาเลย

ผมปลอบใจตัวเองว่าอย่างน้อยก็พอรู้เกณฑ์การตัดสินใจเบื้องต้นคือถ้าเห็นถูกเห็นตรง ต้องยิ่งเห็นยิ่งหายใจ แต่อย่าไปด่วนคิดว่าหายใจแล้วหายใจเลย เพราะถ้าลืมดูเมื่อไรก็กลับมาโง่ใหม่เมื่อนั้น! และความจริงบนเส้นทางเจริญสติช่วงแรกก็คือ คุณจะรู้สึกโง่อยู่เกือบตลอด ๒๔ ชั่วโมงต่อวัน จะฉลาดขึ้นบ้างก็เพียงไม่กี่นาที

นี่แหละช่วงของการหัดคลานออกจากท่าแบเบาะ ผมรู้สึกอบอุ่น มันคงยามทอดตาอ่านพระไตรปิฎก เพราะเหมือนมีพ่อบังเกิดเกล้าเป็นหลักประกันอยู่ทั้งคน แต่กลับปวดเปียกปอนแบ่ยามห่างพระไตรปิฎก เพราะเหมือนขาดพี่เลี้ยงคอยช่วยพยุงแบบตัวต่อตัวการไม่มีครูผู้ยืนยันว่าเรากำลังเจริญสติอยู่อย่างถูกต้องหรือผิดพลาด

*เราควรจะต้องเลือกเส้นทางที่เราถนัดและมีความสุขกับมันใช้มั้ยคะ แต่จะอย่างไรถึงจะค้นหาเจอ เช่นตัวเองจนจะเรียนจบแล้วก็จริงแต่กลับรู้สึกที่เรียนมานั้นไม่ใช่ตัวหนูเลย ไม่มีมีความสุขเลยคะ*

*ช่วยตอบปัญหาหนูด้วยนะคะ อยากพบเส้นทางชีวิตของตัวเองก่อนจะเรียนจบสักที*  
*ขอบคุณค่ะ โดย : นักศึกษาเทอมสุดท้าย*

สมัยผมเรียนอยู่ ผมอาจจะโชคดีที่รู้ว่าตัวเองอยากทำอะไร อยากเป็นอะไรบ้าง ปัญหาคือ ในบรรดาสิ่งที่ผมอยากทำอยากเป็น ซึ่งมีประมาณสิบอาชีพเห็นจะได้นั้น ผมไม่รู้ว่าผมควรจะทำอะไรก่อนอะไรหลัง และอันไหนจะเหมาะกับผมได้จริงๆ

ตอนนั้นผมยังไม่มีความคิดของตัวเอง ผมเลยอาศัยหลักว่า “ทำวันนี้ให้ดีที่สุด” และทำในสิ่งที่เรามีโอกาสได้ทำที่ดีที่สุดก่อน เพราะผมเชื่อว่าโลกนี้มีงานอยู่ ๒ ประเภท

ประเภทแรก ผมเรียกว่างาน “ซูชีพ” ประเภทสอง คืองาน “ซูใจ” คนเราต้องมีซูชีพ เอาตัวรอดได้ เลี้ยงตัวเอง เลี้ยงพ่อแม่ให้ได้ก่อน วันหนึ่งถ้าสบายแล้ว หมดภาระแล้ว จะเลือกงานซูใจขนาดไหนก็ไม่มีใครว่า

หลายปีต่อมา ผมค้นพบว่า วิธี “ค้นหาตัวเอง” มีอยู่ในวิปัสสนา

คงเปรียบได้กับการฝึกเหยียงหมัดแบบมวยวัดนั่นเอง คุณเหยียงอย่างไรก็ได้ เนื่กว่าถูกอย่างไรก็ได้ แต่ลึกๆ จะคอยคิดว่าถ้าให้ผู้เป็นปรมาจารย์ตัดสิน คุณจะสอบผ่านหรือสอบตกกันแน่

อะไรบางอย่างในสวนลึก ปลุกปลอบให้เชื่อมั่นว่าวันหนึ่งผมจะทำได้ วันหนึ่งผมจะต้องประสบความสำเร็จ ก็**พระพุทธเจ้าผู้รู้แจ้งท่านบอกอยู่ว่า ถ้าใครเจริญสติตามที่ท่านชี้ทาง อย่างช้า ๗ ปีก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์แน่ๆ แล้วทำไมจะต้องกลัวความไม่สำเร็จเพียงเพราะคิดเองเออเองแบบคนไม่รู้จริงด้วยเล่า?**

มองย้อนกลับไปแล้ว ผมก็เห็นความสำคัญของศรัทธา คุณไม่มีทางใจแข็งหยอดกระปุกวันละเหรียญถ้าไม่เชื่อว่าวันหนึ่งมันจะเต็ม นั่นก็เป็นท่านองเดียวกับที่ผมคงไม่มีแก่ใจเจริญสติวันละนิดวันละหน่อยมาอย่างต่อเนื่อง ถ้าไม่เชื่อว่าวันหนึ่งจะมีสิทธิ์บรรลุมรรคผล!

คุณค่าของการมีโอกาสเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าอยู่ที่ตรงนี้แหละครับ **จะเข้าเฝ้าองค์จริง หรือตัวแทนพระองค์เช่นพระไตรปิฎกก็ตามให้ถามตัวเองเถอะว่าคุณได้ศรัทธาติดมือกลับมาแค่ไหน คุณได้ความเชื่อมั่นหรือยังว่าตัวเองมีสิทธิ์บรรลุธรรมด้วยกายนี้ใจนี้?**

ถ้าได้ความเชื่อมั่นมาแล้วก็บอกตัวเองเถอะครับว่า คุณไม่ได้ต่ำต้อยด้อยวาสนากว่าผู้คนในยุคพุทธกาลที่มีโอกาสพบพระพักตร์จริงแห่งองค์ศาสดาเลย เพราะแม้พระองค์จริงของท่านก็ทำหน้าที่เพียงชี้ทางนิพพาน หรืออย่างมากก็ก่อแรงบันดาลใจให้คุณอยากเดินทางสู่นิพพานเท่านั้น

บนทุกเส้นทาง การเดินเรื่อยๆ นั่นแหละคือความก้าวหน้า ความก้าวหน้านั่นแหละที่พาความสำเร็จให้ซบเข้ามาใกล้คุณมากขึ้นทุกที!

น่าเสียดายที่ผมเป็นชาวพุทธโดยทะเบียนบ้านตั้งแต่เกิด ไปวัดตั้งแต่เด็ก แต่ไม่เคยรู้เลยว่า พระพุทธเจ้าสอนให้เราเรียนรู้จักตัวเองมาสองพันกว่าปีแล้ว

บางคนอาจจะนึกด้านในใจว่า ถ้ามองเรื่องทางโลก ดันมาบอกให้ภาวนาทำไม ตอบให้หายข้องใจว่า ปัญหาทางโลกที่เขาถามมา ถ้ามองว่าถ้าหาตัวเองเจอ ถ้ารู้ว่าตัวเองอยากทำอะไร ได้ทำแล้ว ก็คงไม่ใช่เพื่ออะไรนอกจาก “ความสุข”

พระพุทธเจ้าสอนวิปัสสนาก็เพื่อบอกทางให้พวกเรามิทุกข์น้อยลงๆ มีสุขมากขึ้นๆ ฉะนั้น แทนที่ผมจะบอกวิธี How to แบบฝรั่ง ผมอยากให้คุณนักศึกษาปีสุดท้ายลองย้อนมาเรียนรู้จักตัวเองแบบที่ผมแสดงตัวอย่างให้ดูข้างบนเรื่องถอนฟัน

หรือถ้าจะเอาแบบได้นำได้นื้อ ขอให้ไปที่เว็บ <http://www.wimutti.net/> ไปโหลดไฟล์เสียงของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช มานั่งฟังเล่นๆ แล้วหัดคอยรู้สึกตัว

ทำอย่างต่อเนื่อง ไม่ช้านาน คุณจะได้อะไรที่อัศจรรย์ยิ่งกว่าที่คุณเคยนึกถึง เพราะนอกจากคุณจะได้รู้จัก ค้นพบ “ตัวเอง” แล้วคุณ也将มีความสุขมากขึ้นกับชีวิต ไม่ว่าสิ่งที่คุณทำจะเป็นสิ่ง “ซูชีพ” หรือ “ซูใจ” ก็ตาม

**สุขสันต์วันที่มีกลางวันและกลางคืนครับ**

# สาระแห่งชีวิต คือรักและเมตตา

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี (ต่อจากฉบับที่แล้ว)



## รักที่ไม่มีทุกข์

ความรักที่มีแต่สุข ไม่มีทุกข์เจือปน เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ในทางพุทธศาสนา ความรักอันบริสุทธิ์ที่จะนำชีวิตไปสู่ความสุขแท้ คือความรักที่ต้องอาศัยคุณธรรมสำคัญ ๔ ประการ คือ

พรหมวิหาร ๔ อันประกอบด้วย

- ๑. เมตตา ปราบปรามให้เขามีความสุข
- ๒. กรุณา ปราบปรามให้เขาพ้นจากทุกข์
- ๓. มุทิตา พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดี
- ๔. อุเบกขา ทำใจเป็นกลาง วางเฉย

**เมตตา** คือความรัก ความปรารถนาดีให้เขามีความสุข การเจริญพรหมวิหาร ๔ เริ่มต้นด้วยเจริญเมตตา ก่อน เพราะกรุณา มุทิตา และอุเบกขานั้น เป็นคุณธรรมที่สูงขึ้นไปตามลำดับ ต้องใช้กำลังสติปัญญามากยิ่งขึ้นไป

เมตตาเป็นบารมีอย่างหนึ่ง เริ่มต้นให้ฝึกมีเมตตาแก่ตนเองก่อน พยายามฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีความรู้สึกที่ดีออกมา ให้เป็นตามธรรมชาติ และให้สังเกต ศึกษาถึงความรู้สึกนึกคิด ที่เป็นข้าศึกคอยกีดขวางไม่ให้เกิดความรู้สึกที่ดีออกมา ความรู้สึกที่ไม่ดี จริตนิสัยที่จะคิดไปในทางที่ไม่ดี ซึ่งจะตรงข้ามกับเมตตา ทั้งทางกาย วาจา ใจ

เช่น คิดอาฆาตพยาบาท คิดเบียดเบียน คิดแต่เรื่องกามารมณ์ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นข้าศึกต่อความเมตตา กามารมณ์ คือความรักใคร่พอใจในเรื่องของกาม กามราคะตัณหาเป็นอุปสรรคในการมีเมตตา เป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว

อยากจะได้เขามาเป็นของเรา เมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการ มักเกิดความไม่พอใจ โกรธแค้น บางครั้งก็ถึงกับฆ่าตัวตาย ทำลายชีวิตเขา ถ้าเราสามารถรักษาศีลให้มั่นคงได้ ก็จะไม่เกิดเรื่องเดือดร้อนไปเบียดเบียนใคร แต่ถ้ากามารมณ์รุนแรงมาก ก็ควรที่จะพิจารณาร่างกายของตน เป็นอสุภะ ไม่สวย ไม่งาม เป็นปฏิฆูล พยายามสงบระงับซึ่งกามารมณ์ จนรู้สึกได้ว่า ทุกคนเป็นพ่อแม่ ญาติพี่น้องของเรา คือถ้าอยู่ในวัยเดียวกับพ่อแม่ ก็ให้ทำความรู้สึกเหมือนเป็นพ่อแม่

ถ้าวัยเดียวกับพี่ชายพี่สาว หรือน้องชายน้องสาว ก็ทำความรู้สึกเหมือนเป็นพี่ชายพี่สาว หรือน้องชายน้องสาวตามนั้น ทำให้อารมณ์เย็น ใจเย็น หลุดจากโทสะ จากอาคะ ทำให้มีความพอใจ สุขใจ และพยายามให้ความปรารถนาดีนี้ เผื่อแผ่ไปถึงยังทุกคน

ฝึกคิดในทางบวก มองโลกในแง่ดี เรื่องส่วนตัวและเรื่องรอบๆ ตัวทั้งโลก เมื่อไม่ตี ไม่ถูกใจ ให้พักไว้ สงบเสียบอยู่ในใจ รู้อยู่ เห็นอยู่ แต่ไม่ต้องปรุงแต่งขึ้นมา มีหิริโอตตปละ ต่อคำว่า “ไม่ดี” รักษาใจ รักษาความรู้สึกที่ดีไว้ เมื่อรู้สึกดี ก็สบายใจ สุขใจ คิดดี พูดดี ทำดี ส่งความรู้สึก กระแสจิตของใจดี สุขใจนี้ออกไป ความเมตตาจะทำให้เราไม่คิดร้าย ไม่พูดร้าย และไม่ทำร้ายใคร ที่สุดของความเมตตา คือจะไม่มีใครมีความพยาบาทเกิดขึ้นในใจ แม้ว่าจะมีผู้อื่นคิดร้าย พูดร้าย ทำร้ายเราก็ตาม เป็นความเมตตาที่ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ เป็นเมตตาที่มีให้แม่แต่กับศัตรู ดังคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ว่า “แม้ถูกเขาจับมัดมีอมัดเท่า แล้วเอาเลื่อยมาเลื่อยจนร่างกายขาดออกเป็น ๒ ท่อน หากยังคิดโกรธ อาฆาต พยาบาทอยู่ ผู้นั้นไม่ชื่อว่าเห็นธรรม”

อ่านต่อฉบับหน้า

มูลนิธิมาชา โคทม์ โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๔๕๓, ๐-๒๖๗๖-๔๓๗๓

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



๑. กำพล ทองบุญนุ่ม

## เกียรติธรรม ๒

การปฏิบัติ หากอริยาบถง่าย ๆ ในแต่ละวัน จะชักนำ กวาดบ้าน อาบน้ำ แต่งตัว เราสามารถเต็มสติได้ในแต่ละวัน ให้ทำแบบง่าย ๆ ทำแบบสบายๆ รู้แบบปล่อยๆ วางๆ จิตจะสละใส จิตจะเบา บางคนปฏิบัติธรรมไปหน้าตาเคร่งเครียด ดูแล้วไม่งาม คล้ายๆ เป็นคนเก็บกด ธรรมะมีแต่เรื่องการปล่อยวาง ใบหน้าต้องสละใส ทำยิ้มๆ ไป จะได้มีความสุขในการปฏิบัติ ดังพุทธสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า **“ธรรมที่ปฏิบัติดีแล้วย่อมนำสุขมาให้”**

(ถอดเสียงจาก mp3 ชุด ขยับกาย ใจรู้ทัน ตอน อิม่อร่อยด้วยสติ)



## นาถกรณธรรม ธรรมสร้างที่พึง ๑๐ ประการ

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

สติเปิดช่องให้ **“ปัญญา”** ทำงาน และปัญญานั้นแหละเป็น นาถกรณธรรม คือ**ธรรมที่เป็นที่พึงข้อสุดท้าย** ข้อที่สิบ เพราะผู้มีปัญญา รู้เห็นตามที่เป็นจริง ก็จะปล่อยวางความจริงนั้นได้ ถ้ายังปล่อยไม่ได้แสดงว่ายังไม่เกิดปัญญา การปล่อยวางกิเลส เป็นเครื่องตัดสินว่าปัญญาเกิดขึ้นแล้วหรือยัง **ถ้ารู้แล้ว ปล่อย นั่นคือเกิดปัญญาแล้ว** ปัญญาในที่นี้หมายถึงปัญญาทางธรรม ไม่ใช่ปัญญาทางโลก

ปัญญาที่เราต้องการมีสองอย่าง อย่างที่หนึ่ง คือปัญญาในการละบาป บำเพ็ญบุญ และปัญญาในการรู้เห็นชีวิตตามความเป็นจริง อย่างที่สอง คือปัญญาเกิดจากการเห็น **“ไตรลักษณ์”** ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความเป็นอย่างอนัตตา

ชีวิตเราสั้นเหลือเกิน ควรจะขวยโอกาสระงับกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้เราต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารไม่รู้จักรู้สิ้น เราควร จะเจริญปัญญา เพราะว่าเมื่อเรามีปัญญาแล้ว จิตใจของเรา ปล่อยวางกิเลสได้ ในเบื้องต้นฝึกพิจารณาประสบการณ์ชีวิตตามหลักไตรลักษณ์ให้ชินกับเรื่องความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา ดูสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นดับไปว่ามีเหตุปัจจัยอะไรบ้าง อย่างนี้เท่ากับเราคอยปูทางให้ปัญญาระดับวิปัสสนา ซึ่งเป็นตัว ขจัดกิเลส ได้เกิดขึ้นตามแนวทางที่เราปฏิบัติให้จิตของเราสงบ ด้วยพลังสมาธิ

ปัญญานั้นเมื่อรู้ประจักษ์แจ้งว่า สิ่งใดมีความเกิดเป็นธรรมดา ย่อมดับเป็นธรรมดา แล้วก็ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นซึ่งเป็นเหตุให้เกิดทุกข์

การปล่อยวางด้วยปัญญาไม่ได้หมายความว่าอยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไรต่อไป ปัญญาเกิดแล้วจะมีกำลังสร้างประโยชน์ส่วนรวม ได้มากขึ้น เพราะไม่ต้องการอะไรสำหรับตัวเอง เข้าใจเรื่อง ความทุกข์แล้วอยากให้คนอื่นได้พ้นทุกข์ด้วย ครูบาอาจารย์ผู้มีปัญญาสูงจึงเต็มเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณาต่อสัตว์โลกที่ยังหลงอยู่

ในภาคปฏิบัติ ข้อสำคัญคืออย่าทิ้งการเฝ้าสังเกต ความไม่เที่ยง ความไม่สุขจริง และความไม่มีเจ้าของของสิ่งทั้งหลาย ไม่หลงไหล กับสิ่งต่างๆ เพราะรู้ว่ามันไม่เที่ยงไม่แน่นอน เห็นชัดว่าไม่มีสิ่งใด ในโลกนี้ให้ความสุขที่เที่ยงแท้ถาวรแก่เราได้ ทุกสิ่งทุกอย่างยึดติด

SMS บ้านอารีย์ บริการส่งข่าวสารต่างๆ ปฏิทินธรรม วันหยุดสวนสันติธรรม วันที่บ้านอารีย์จัดรถไปสวนสันติธรรม หรือกรณีอื่นๆ บ้านอารีย์จะแจ้งให้ทราบถึงมือถือของคุณ วิธีการขอรับโดย SMS โดยแจ้งชื่อ นามสกุล และเบอร์โทรศัพท์มือถือ มาที่อีเมล [info@baanaree.net](mailto:info@baanaree.net) หรือแจ้งกับทางเจ้าหน้าที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ก็ได้ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

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



**ถาม :** เข้านี้เห็นเวทนาทั้งหิวทั้งง่วง แต่ก็พยายามฝืนเดินจงกรม นั่งสมาธิจนครบตามเวลา ความรู้สึกทรมานมาก การฝืนเช่นนี้ เป็นการเบียดเบียนตัวเอง หรือเป็นการสู้กับนิรวรณะคะ?

**ตอบ :** ก็ดี มันต้องฝืน ทำอะไรแรกๆ ก็ต้องฝืนทั้งนั้น ต้องเพียร ต้องต่อสู้ แต่ต่อไปมันก็จะค่อยๆ ดีเอง สงบง่ายขึ้น เป็นนิสัยมากขึ้น เหมือนพระบวชมาใหม่ ก็จับมานั่งสมาธิเดินจงกรม พยายามๆ กัน เพื่อสร้างนิสัยเขาให้ได้ก่อน ถ้าปล่อยเขาไปอิสระเลย แต่แรกก็ไม่ค่อยจะนั่งจะเดินกัน

เราก็ต้องสร้างนิสัย ฝืนจิตฝืนใจของเราก่อน เหมือนกับเราใช้ชีวิตประจำวันของเขา ถ้าปล่อยไปเรื่อยๆ ก็เลยไม่ค่อยได้นั่งสมาธิเดินจงกรม เราก็ต้องตั้งเลยว่า ก่อนนอนเราจะนั่งนะ ครั้งชั่วโมง หรือ ๑๕ นาทีอะไรก็ตาม ตื่นมาปุ๊บเราจะนั่งสมาธิก่อนสักครึ่งชั่วโมง หรือ ๑๕ นาที เราก็ตั้งใจไว้ ตั้งความเพียรไว้ ความเพียรเป็นสิ่งที่เราต้องตั้งไว้เรื่อยๆ เพียรสร้างเสริมสร้างขึ้นมา เพื่อไม่ให้มันเกิดความย่อหย่อนเกียจคร้าน แต่ความเพียรก็คือต้องอยู่บนความพอดีด้วย

**พระพุทธเจ้าบอกว่า ความเพียรที่ปรารถนาคิดเกินไปย่อมเป็นไป**

### วิธีการขอรับวารสารบ้านอารีย์

นำกระดาษเอ ๔ มาพับเป็นสามส่วน ส่วนบนจำหน่ายผู้ส่ง คือ “มูลนิธิบ้านอารีย์” ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ ส่วนกลางจำหน่ายชื่อตัวท่านเองพร้อมที่อยู่ แล้วติดแสตมป์ ๓ บาท ส่วนล่างว่างไว้ (ตามตัวอย่างด้านข้าง)

ต้องการกี่ฉบับก็ส่งกระดาษที่จำหน่าย ติดแสตมป์เรียบร้อย แล้วมาตามจำนวนนั้น ทางมูลนิธิฯ จะเก็บกระดาษท่านส่งมาไว้ห่อวารสารฉบับต่อไป ส่งไปให้ท่าน (กระดาษหมดเมื่อไหร่หากจะรับต่อกรุณาส่งใบห่อมาเพิ่ม)

และหากท่านอยากมีส่วนร่วมช่วยค่าใช้จ่ายสื่อธรรมะ ปีนี้ฟรีฉบับนี้ สามารถโอนเข้าได้ที่บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่น ๆ” ธนาคารกสิกรไทย สาขาย่อยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๔๕-๒ (โอนเสร็จแล้วช่วยกรุณาส่งโทรสารแจ้งมาให้ทราบด้วยค่ะ)

\* ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อ CD ของ พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์ \*

**เพื่อความฟุ้งซ่าน ย่อหย่อนเกินไปก็เป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน** ท่านก็บอกพระโสณะ ให้เราจงปรารถนาความเพียรแต่พอดี จงเข้าใจความที่อื่นที่รียทั้งหลายต้องเป็นธรรมชาติที่เสมอๆ กัน ให้กำหนดหมายในความพอดีนั้นไว้เถิด

ก็ให้เราเข้าใจว่าความเพียรทั้งหลายที่เราทำ ให้อยู่บนความพอดีแล้วเป็นไปเพื่อกุศล อันนั้นคือสิ่งที่ถูกต้อง การเบียดเบียนกายเล็กๆ น้อยๆ มันก็ต้องเบียดเบียนบ้าง ถึงแม้จะมีความทุกข์ขนาดไหน แต่ถ้าเป็นไปเพื่อการรู้หรือยั้งนี้ พระพุทธเจ้าก็บอกว่าสมควรจะแลกอยู่

ท่านยกอุปมาว่า ถูกแทงด้วยหอกวันละหนึ่งร้อยเล่มสามเวลารวมแล้ววันละสามร้อยครั้ง เข้าหนึ่งร้อย กลางวันหนึ่งร้อย เย็นหนึ่งร้อย แล้วบอกว่า ตลอดทั้งร้อยปีนี่โดนแทงอย่างนี้ทุกวัน แล้วท่านจะรู้หรือยั้ง ๔ จะเอาไหม? พระพุทธเจ้าบอก ถ้ามีใครมาถามอย่างนี้ให้ตอบตกลงทันทีเลย ทุกข์แค่ไหนก็ต้องยอมแลกนี้ทุกข์ขนาดนี้ พระพุทธเจ้าบอกเอาเลย เพราะมันจะเป็นทุกข์ครั้งเดียวที่จบเลย

แล้วโยมรู้หรือยั้ง ๔ นี้ มันจะไม่ต้องมาทุกข์อย่างนี้อีก แต่ถ้าโยมไม่รู้ มันจะมีอะไรมาประกัน โยมจะต้องทุกข์อย่างนี้ไปตราบนานเท่านาน นับภพนับชาติไม่ถ้วน ท่านถึงบอกทุกข์แค่ไหนก็ต้องยอมแลก ถ้ามันได้มาซึ่งการรู้หรือยั้ง ๔ แต่ความทุกข์ตรงนั้น ก็ให้อยู่ในกรอบมรรคมีองค์แปดนะ เดียวมันจะเป็นมิจฉามรรค หรือ อัตตกิลมกานูโยค

*อ่านต่อฉบับหน้า*

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อตามบ้านอารีย์ได้ที่ http://www.baanaaree.net/mag.php

ผู้ส่ง มูลนิธิบ้านอารีย์ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐	ผู้รับ คุณชมมา อารีย์ ๕๕/๕ ซ. ๒ ถ. กาญจนวนิช อ. หาดใหญ่ จ. สงขลา ๙๐๑๐๐	แสตมป์
--	--	--------



### ๔๓

**“ทำไม?” เขากถามอย่างสงสัย**

“เพราะข้าต้องการทำ” เป็นห้าคำที่สร้างคามมุ่งงยัง “ตระกูลผมทำให้ท่านโกรธแค้นเรื่องอะไร” นี่คื้เรื่องที่เขาอยากูู้ “รอกถามพ่อเอ็งสิ” คำตอบไม่แยแส “ข้าแค่จะมาบอก พ่อเอ็งยังไม่ตายตอนนี้หรอก ข้าจะปล่อยให้มันได้มีชีวิต มีโอกาสได้เห็นความวิบัติฉิบหายของทรัพย์สมบัติที่พวกมันสร้างสมกันมาให้มันเจ็บปวดที่สุดก่อนจะตาย”

เถียรฟังโดยไม่มีโอกาสนขยับปากตอบได้ ร่างกายเหมือนเป็นอัมพาต แขนขาตึงตงตาเบิกค้างมองเงาร่างนั้นลอยห่างจนกระทั่งเลื่อนกับม่านราตรี

ไฟสว่างชายหนุ่มคลายอาการเกร็ง แขนขาขยับตามปกติสิ่งแรกที่ทำคือตรงไปยังหน้าต่างเปิดออกแล้วชะโงกหน้ามอง

สายลมผ่านหูดังซู่ๆ ก็มดูพบแต่ความเว้งว่างเบื้องล่างเป็นลานจอดรถโรงพยาบาล ผนังด้านนอกไม่มีส่วนกันสาดยื่นรองรับทำเป็นไปไม่ได้ที่จะมีใครเล่นกลลออก

*เถียรปิดหน้าต่างถอยหลังกลับอย่างงุนงง พยาบาลพิเศษเพ็งเงยหน้าจากหนังสือ นัยน์ตาใสคล้ายไม่รู้ตัวว่าผลองีบหลับ ชายหนุ่มกลับมายืนข้างเตียงบิดา พบบางสิ่งบางอย่างที่ดูกระชากให้ใจหัวนวบที่หน้าอกก้อนฟ้ามีคราบงูใหม่ๆ ขนาดเท่าแขนเด็กยาวเกือบสองเมตรวางพาดเด่นสง่ายืนยั่นสิ่งที่พบเห็นเมื่อครู่ไม่ใช่ฝัน ไม่ใช่กลมายามันคือความจริง...ความจริงที่หาคำตอบไม่ได้...มันเกิดขึ้นอย่างไร*

จำได้ก่อนพอหลับต้องการพูดเรื่องสำคัญตระกูล เขากลับมาเพื่อรอฟัง ตอนนั้นซักไม่แน่ใจมันจะตรงกับที่เงาปริศนาตั้งปัญหาไว้หรือไม่ ตระกูลเขามีความลับอะไร ทำไมมีผู้โกรธแค้นหวังทำลายให้มันพินาศย่อยยับ

**รถเมลล์กำลังว่างด้านในมีที่นั่งเหลือ ริวพาน้ำฝนมานั่งตรงเก้าอี้คูริมหน้าต่าง วันนี้เขาว่างรอยจันทร์ไม่มีคิวงานจึงนอนพักผ่อนอยู่บ้านหนึ่งวันเตรียมตัวไปออตราพยาการที่อุดร ริวนัดน้ำฝนไปบ้านสัตว์พิการช่วยพวกพี่ๆ ทำความสะอาดล้างกรงอาบน้ำหมาประจำสัปดาห์ เสร็จงานทั้งคู่ไปดูหนังและเตรียมกลับบ้าน ธรรมชาติราวจะส่งน้ำฝนแค่ป้ายรถเมลล์แต่วันนี้ชายหนุ่มมีธุระทางเดียวกันจึงขึ้นรถเมลล์มาด้วย**

“แน่ใจนะจะไม่ให้พี่ส่งถึงหน้าบ้าน” ริวถาม  
“ไม่ต้องหรอกค่ะ น้ำฝนลงหน้าปากซอยนั่งมอเตอร์ไซด์คนเดียวก็ถึงแล้ว” เด็กสาวยิ้มแ้มใส  
“ว่า...เป็นแฟนกันยังงั้นน้ำ ไม่เคยเห็นบ้านกันสักที” ชายหนุ่มล้อเด็กสาวหน้าแดง ไม่ยอมมองหน้าเขา  
“น้ำฝนเป็นแฟนพี่รูดั้งแต่เมื่อไหร่เชียว” หล่อนพูดอุบอิบ ริวหัวเราะขัน ทั้งเด็กสาวและคุณยายที่ยืนหน้าบึ้งข้างๆ  
“อ้าวเธอ พี่นี่กว่าเราเป็นแฟนกันเสียอีก ไม่เป็นไรงั้นเป็นแค่น้องสาวก็ได้ ดีเหมือนกันจะได้มีทั้งพี่สาวน้องสาวครบเลย”  
เขาแกล้งพูดตื้ขลุ้มเรื่อยเปื่อยสายตามองผู้คุมเด็กสาว

# เพลิงนาคา

“ขอบคุณเรื่องวันนี้มันมากนะคุณยาย” เขาส่งภาษาใจบอก “ช่างมันเถอะ ฉันก็เพิ่งรู้เหมือนกันว่าเธอเก่งไม่ใช่เล่น” ผู้อยู่ต่างมิติตอบไว้เชิง

“แอบดูเหมือนกันเหรออ”  
“ถึงไม่แอบดูก็เห็นยะ เล่นอิทธิฤทธิ์กันขนาดนั้น ฝีมือกระเจิงหมด” คุณยายพูดเชิงบ่น “โชคดีนะที่น้ำฝนกลับมาแล้ว” ประโยคนี่สะดุดหูริว

“อะไรนะยาย คินนั่นน้ำฝนร่วมงานด้วยเหรออ” ชายหนุ่มสงสัย พวกเขาได้รับเชิญมีแต่คนดั่งไฮโซ นักข่าว จะมีโลโซอย่างเขาก็เฉพาะพวกเจ้าหน้าที่บิกร

คุณยายทำเฉยไม่ยอมตอบยิ่งแสดงพิรุช ริวยิ้มอย่างรู้ทัน แสดงว่ามีเบื้องหลัง

“พี่ริวเป็นอะไรไปคะ เจ็บเขี้ยว” น้ำฝนสงสัยเห็นชายหนุ่มนั่งนิ่ง “ฟังอนแล้ว” เขาแกล้งทำหน้าบึ้งไม่มองเด็กสาว “เอ...จนเรื่องอะไรเอ่ย” น้ำฝนรู้ว่าเขาแกล้งทำ “น้ำฝนไม่ยอมให้พี่ไปส่งที่บ้านง”

“แหม น้ำฝนกลัวพ่อคุณนี่คะ ท่านไม่ชอบให้คบกับผู้ชายด้วย” คงจะจริง ขนาดคุณยายคนนี้ตายแล้วยังเป็นผีคอยเฝ้าหวงหลานสาว แสดงว่าเจ้าหลอนเป็นที่รักของทุกคน

“ไม่จริงหรือน้ำฝนต้องการปิดบังฐานะมากกว่า” เขาพูดสีหน้าจริงจัง “ฐานะอะไรคะ” เด็กสาวเอียงคอถามอย่างสงสัย “ฐานะเจ้าหญิงง...น้ำฝนต้องเป็นเจ้าหญิงจากแคว้นรัฐฉานไม่กี่ไทยใหญ่ สิบสองปันนา ร่ำรวยมหาศาล เลยแกล้งทำตัวจนเพื่อหารักแท้จากผู้ชายที่จริงจัง”

เด็กสาวหัวเราะคิก ผลักไหล่เขาเบาๆ “พี่ริวกี่ เถามาจากละครเรื่องไหนคะ”  
“สงสัยเรื่องเจ้าหญิงทิงนองน้อยมั้ง เจ็รอยแค้นเคยเล่นเป็นคูรักเก่าพระเอก แล้วตามมาตบนางเอกที่เป็นเจ้าหญิงปลอมตัวมา... ละครเรื่องนี้ดังมากเลยนะ เรตติ้งกระชูด คนดูชอบกันทั้งเมืองพล็อตแบบนี้ แต่เจ็รอยแค้นไม่กล้าเดินตลาดสดตั้งสามเดือน กลัวโดนทุเรียนรวมมิตรกับสามัคคีบาทา”

น้ำฝนหลุดเสียงหัวเราะพริตใหญ่ คุณยายยังอดขำไม่ได้แต่สุดท้ายเด็กสาวก็ลงจากรถโดยไม่ยอมให้ไปส่งอยู่ดี ดวงตาริwmีแววสงสัย ถึงพูดจาให้เห็นขัน แต่ลึกๆ กลับขัดในหัวใจ เขาอยากูู้จักน้ำฝนให้มากกว่านี้ อยากเป็นคนพิเศษสำหรับเธอ ไม่อยากให้มีความลับต่อกัน ความรู้สึกเช่นนี้มันรุ่มเร้าจิตใจจนคิดลอบตามเด็กสาวถึงบ้าน แต่ต้องหักใจ...การจะคบใครสักคนมองแค่ความจริงใจกันน่าจะพอ หากยอมมอบใจให้ใครคนหนึ่งจำเป็นต้องรู้จักเขาทุกแง่มุมด้วยหรือ

**อีกอย่างวันนี้เขามีธุระสำคัญต้องทำ แผนที่บ้านพันเกลียวอยู่ในกระเป่า นั้รถเมลล์อีกไม่กี่นาทีก็ถึงวันนี้เขาต้องรู้เบื้องลึกเบื้องหลังระหว่างสิงหนาคราชกับตระกูลนาคพิทกษีให้ได้**

*อ่านต่อฉบับหน้า*

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อตามบ้านอารีย์ได้ที่ http://www.baanaaree.net/mag.php



# หนูน้อยอารีย์

กุลฤดี/ธรร

## มาพร้อม 'นิทาน' (๑)

“บางครั้งการช่วยเหลือสังคมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่เราพึงกระทำให้ประเทศชาติและมนุษยชาติ ก็คือ-ดูแลครอบครัว” เป็นวาทีที่กล่าวไว้อย่างจริงที่สุดของ ‘จอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์’

มีหลายครอบครัวที่เด็กๆ เติบโตด้วยความอบอุ่นจากนิทานที่พ่อแม่เล่าให้ฟัง แม้บางคนจะเด็กเกินไปที่จะรู้เรื่อง แต่ด้วยท่าทางน้ำเสียงที่ผู้เล่าเปล่งออกมาก็สัมผัสได้ถึงความรักที่มีให้อย่างล้นเหลือ

“ตอนเด็กๆ คุณตาเล่านิทานก่อนนอนให้ฟังเป็นประจำ เพราะท่านเชื่อว่าจะทำให้หลับอย่างมีความสุข-พอมถึงรุ่งเช้า เราก็เล่าให้พวกเขาฟัง โดยจำมาจากของคุณตา หรือในหนังสือ หลังๆ เรื่องที่เล่าเริ่มซ้ำ จึงต้องแต่งขึ้นมาเอง-พอลูกๆ เริ่มอ่านออกเขียนได้ เราก็สอนให้เขารู้จักการเล่าเองบ้าง”

แม่ ‘ใหญ่’ ของน้อง ‘ไอเดีย’ กับ ‘ไอซี’ กล่าวถึงที่มาของการเป็นนักเล่านิทาน ทั้งครอบครัว ตั้งแต่คุณตา จนถึงพ่อแม่และลูกสาวทั้ง ๒ คน : กระทั่งไปคว้ารางวัลชนะเลิศในการประกวด ‘ครอบครัวเล่านิทาน’ วาระ ๓๐ ปีมูลนิธิเด็ก ซึ่งตรงกับวันแม่แห่งชาติปีนี้

“หนูเห็นป้ายประกวดเล่านิทานที่โรงเรียน จึงขออนุญาตแม่ไปประกวด” น้องไอเดียเอ่ยขึ้น “แม่กลัวเล่าคนเดียวไม่ไหว จึงสมัครแบบเป็นครอบครัวไปด้วยปรากฏว่า ได้รางวัลทั้ง ๒ แบบเลย”



‘ไอซี’ ด.ญ. วริศา ใจดี อายุ ๗ ขวบ  
‘ไอเดีย’ ด.ญ. ศวัสมน ใจดี อายุ ๙ ขวบ

“ถ้าเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการยอมรับ พวกเขาเรียนรู้ที่จะชอบตัวเอง” “ถ้าเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการแบ่งปัน พวกเขาจะเป็นคนมีเมตตา” “ถ้าเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร พวกเขาจะรู้ว่าโลกเป็นที่ที่น่าอยู่”

๓ ข้อ ‘ถ้าเด็ก’ จาก ๑๘ ข้อ ของ ‘โดโรธี แอล. นอลด์’ น่าจะเป็นตัวอย่างประกอบการดำเนินชีวิตผ่านการเล่านิทานของพี่น้องนามสกุล ‘ใจดี’ คู่นี้ได้ “ที่โรงเรียนไอเดียจะอายุน้อยกว่าเพื่อน เป็นเด็กเงียบๆ เรียนร้อยๆ จึงไม่รู้จะเล่นอะไรกับเพื่อนดี” คุณแม่พูดถึงลูกสาวคนโต “จึงแนะนำให้อ่านนิทานที่แม่เล่าไปเล่าต่อให้เพื่อนฟัง ตอนหลังเลยได้เพื่อนเยอะขึ้น และครูก็ชอบให้ออกไปเล่านิทานหน้าห้องบ่อยๆ”

“งานวันเด็กที่โรงเรียนคุณป้า คุณแม่ก็ให้เขาไปเล่านิทานให้เด็กๆ ฟัง” น้องไอซีพูดถึงการได้นำความสามารถของตน ไปแบ่งปันให้กับนักเรียนที่ทราบรี นอกจากนี้ยังมีอีกหลายแห่งที่ครอบครัวใจดี ตระเวนไปเล่านิทานให้เด็กๆ ฟัง “พอได้ฟังนิทานจากแม่จากพ่อจากคุณตา แล้วเรามีความสุข ก็เลยอยากให้คนอื่นมีความสุขเหมือนเราบ้าง” น้องไอเดียบอกเหตุผลในการชอบเล่านิทานให้คนอื่นฟัง

“ถ้าเด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการให้ด้วยการยินดี พวกเขาจะรู้จักค้นหาความรักในโลก”

ในฉบับหน้าจะมาพร้อมกับนิทานเรื่อง ‘เจ้าก้น’ ที่ทำให้ ‘ครอบครัวใจดี’ ได้รางวัลชนะเลิศ และนิทานเรื่องต่างๆ ที่สองพี่น้องแต่งขึ้นมาเอง รวมถึงประโยชน์ที่ได้จากการเป็นนักเล่านิทาน

## โครงการปฏิบัติธรรม

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ จัดให้มี “โครงการปฏิบัติธรรม” ขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่มีความต้องการ และตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรมได้ไปปฏิบัติยังสถานที่ที่เหมาะสม

**พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ. เพชรบูรณ์** โดยมี **พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส** เมตตาสอนและนำปฏิบัติ ระยะเวลา ๔ วัน ออกเดินทางวันอาทิตย์ เวลา ๐๗.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดฯ วันพุธ เวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๒๒-๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

**วัดปลายา จ. ปทุมธานี** โดย **พระอาจารย์โกศล ปริชญโณ** เมตตาสอนและนำปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภโธ ระยะเวลา ๓ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดฯ วันอาทิตย์ เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๑๓-๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ โดยกรอกใบสมัครได้ที่ ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ หรือกรอกใบสมัครผ่านทาง [www.baanaree.net](http://www.baanaree.net) หลังจากนั้นจะนัดท่านมาสัมภาษณ์ เพื่อเตรียมพร้อมในเรื่องต่างๆ ก่อนการไปปฏิบัติธรรมอีกครั้งหนึ่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

หมายเหตุ : โครงการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น



ขอร่วมอนุโมทนากับคณะปฏิบัติธรรม ณ วัดปลายา จ. ปทุมธานี เมื่อวันที่ ๑๖-๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๒ ขอให้ทุกท่านเจริญในธรรมยิ่งขึ้น



## โครงการมอบทุนการศึกษา

ด้วยทางมูลนิธิบ้านอารีย์ มีนโยบายสนับสนุนทางการศึกษาสำหรับนักเรียน, นักศึกษา ที่มีความประพฤติดี แต่ขาดทุนทรัพย์ หากท่านใดมีความประสงค์ที่จะขอรับทุนดังกล่าว กรุณาส่งรายละเอียดของผู้ที่ต้องการจะรับทุน เช่น สาเหตุที่ขอรับทุน, หนังสือรับรองจากสถานศึกษา, สำเนาบัตรประชาชน หรือสำเนาบัตรของผู้ปกครอง (ในกรณีที่ผู้ขอรับทุนยังไม่มีบัตรประจำตัว), สำเนาทะเบียนบ้าน, สำเนาผลการเรียนของปีที่ผ่านมา และอื่นๆ เพื่อประกอบการพิจารณา โดยส่งมาที่ มูลนิธิบ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ หรือสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

# พระวิฑูรย์บัณฑิต

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)



ทุกพระองค์ พอพระทัย ในคำตอบ พระอินทร์มอบ ผ้าทิพย์เลิศ เฉดฉวี พญานาคมอบ สร้อยแพรว แก้วมณี พญาครุฑ มอบทันที ดอกไม้ทอง

## ทศชาติอัศจรรย์

สายฝน ศิลปพรหม



พระราชชา มอบโคนม หนึ่งพันตัว โคอุสุภ- ราชหนึ่งตัว ตอบสนอง มอบรถม้า ลีบคัน อันข้าของ ให้ครอบครอง บ้านส่วย ลีบหกตำบล



นางวิมลมา ฟังสวามี พญานาค ศรีท้าวอยาก ฟังธรรมบ้าง หวังสักหน พบวิฑูรย์- บัณฑิต คิดกังวล ต้ออุบาย แยกขยล มิจนปัญญา

สำหรับท่านที่สนใจ หนังสือทศชาติอัศจรรย์ ติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา ๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗ หรือตามร้านหนังสือทั่วไป



พระธิดา อีรันทตี ศรีสมร เห็นทุกขร้อน ชนกชนนี มิหวั่นไหว ขออาสา เป็นธูระ วางพระทัย มุ่งหน้าไป ยอดเขา กาลคีรี

ขับร้องเพลง เพราะพรัง ยิ่งความหมาย ไครถวาย ใจวิฑูรย์- บัณฑิตศรี เพื่อคลายทุกข์ พระชนก ชนนี นางยินดี คู่กายา อัยารื้อ

อ่านต่อฉบับหน้า

## เรียบง่ายในธรรม

กรรมและผล เป็นวิบาก จากปรุงแต่ง  
หลงแสดง แสดงว่าเรา เข้าหลงไหล  
ฝนตกลง กลับสู่คลื่น กลืนหายไป  
รู้ที่ใจ เรียบง่าย ภายในธรรม

ภาพและคำบรรยาย  
พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส

