

# ธรรมะอารีย์



**พระอาจารย์ชยสาโร** จากสถานพำนักสงฆ์ จ. นครราชสีมา บรรยายธรรม ณ ศาลาบำนมี เมื่อวันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ คำนึงญาติธรรมทั้งไทย และต่างชาติ มาร่วมฟังธรรม (บรรยายภาษาอังกฤษ) จนเต็มศาลาบำนมี ทำให้ระลึกถึงว่า “พระธรรมของพระพุทธองค์เป็นสากลจริงๆ” เห็นแล้วจิตเกิดปีติ ท่านสามารถเข้าฟังธรรมและชมภาพได้ที่ <http://www.baanaree.net/>

**ครูบาอ้า กิตติญาโณ** จากศูนย์ศึกษาปฏิบัติธรรม ‘สวนสันติธรรม’ จ. ชลบุรี บรรยายธรรม ณ ศาลาบำนมี เมื่อวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๒ สนทนาธรรมบ่ายวันนั้น ครูบาท่านกล่าวแก่ญาติธรรมว่า ขอให้เราทั้งหลายตั้งใจว่า ชีวิตนี้อย่างน้อยก็ขอให้เป็นที่พึ่งได้บ้าน... และท่านยังชี้แนะที่การเดินทางในเส้นทางได้บ้าน พร้อมบอกถึงอุปสรรคระหว่างทางให้ด้วย ท่านสามารถเข้าฟังธรรมและชมภาพได้ที่ <http://www.baanaree.net/>

## บรรณาธิการ

**คุณผู้อ่านเป็นอีกคนหนึ่ง** ไข่ม้อยครึบที่เคี้ยวเหนียวเคี้ยวร้อน เคี้ยวหนว เคี้ยวหิว เคี้ยวแสบคัน และอื่นๆ อีกมากมาย อันเป็น ความรู้สึกต่างๆ ที่คนทั่วไปต้องสัมผัสรับรู้ได้ ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องแปลก หรือเสียหายอะไรที่เราต่างเคยรู้สึกเช่นนั้น

แต่การจัดการกับตนเองเมื่อความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นในใจ ต่างหากที่สำคัญที่สุด ซึ่งคนที่รู้เท่าทันจิตของตนเองได้ว่า ขณะนั้นรู้สึกอย่างไร และปล่อยวางมันได้อย่างรวดเร็ว นับเป็น คนที่โชคดียิ่ง

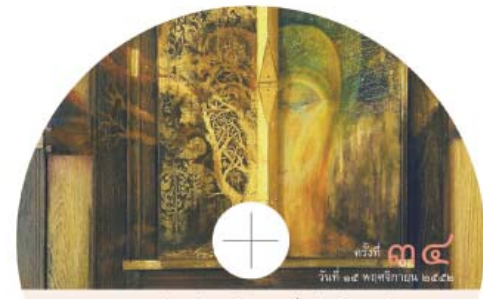
ไม่เป็นไรครับ ถ้าคุณยังไม่ถึงขั้นนั้น ขอเพียงอย่าท้อและ เพียรพยายามต่อไปเรื่อยๆ แล้ววันหนึ่งคุณก็จะสามารถรักษาใจ ไม่ให้ผันผวนแปรปรวนไปตามสภาพแวดล้อมได้ในที่สุด ซึ่ง **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** ได้บอกเล่าไว้ในเรื่องจากปกฉบับนี้ครับ

## สารบัญ

- |    |    |
|----|----|
| ๒  | ๑๒ |
| ๔  | ๑๔ |
| ๕  | ๑๕ |
| ๖  | ๑๖ |
| ๗  | ๑๗ |
| ๘  | ๑๘ |
| ๙  | ๑๙ |
| ๑๐ | ๒๐ |
| ๑๑ | ๒๑ |
| ๑๒ | ๒๒ |

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

## สื่อธรรมะใหม่



ธรรมเทศนา โดย **หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช** ออดิโอซีดีเสียงการแสดงธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงจีน) ครั้งที่ ๓๔ วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อธรรมะเป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

- **กิจกรรมประจำ ณ บ้านอารีย์ ★★★**
- **กิจกรรมทุกวันเสาร์** เวลา ๑๓.๑๕-๑๕.๔๕ น. เสวนาธรรม การปฏิบัติภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน โดย อ. สุรวุฒินันท์ เสรีวิวัฒนา และ หมอณัฐ ศรีวิชิตวัฒน์
- **กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน** “เด็กไทย ใจอารีย์” ครั้งที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๒
- **กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน** “อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์” ครั้งที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๒
- **กำหนดการแสดงธรรม ณ ศาลาบำนมี** จัดโดย **ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ ★★★**

**วันพฤหัสบดีที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.** โดย พระอาจารย์อำนาจ โสภาโส พุทธธรรมสถานมาฆคณเฑาะ จ. เพชรบูรณ์

**วันจันทร์ที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.** โดย พระอาจารย์ปัสสันโน วัดป่าอภัยคีรี สหรัฐอเมริกา

**วันพุธที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.** โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี

**หมายเหตุ :** กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามวันเวลาก่อนเข้ารับฟังการแสดงธรรม ได้ที่บ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น) ★★★



**ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง**

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

๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ และรถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๒๙, ๕๔, ๕๕, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๗๘, ๗๙, ๘๐, ๘๑, ๕๑๙, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ (แล้วเดินขึ้นมาด้านอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ)

**ต้องการสนับสนุนวารสารบ้านอารีย์ และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้**

บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ” ธนาคารกรุงไทย สาขาอยุธยา สาขาวิเศษชัยชาญ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๕-๒ (เพื่อวารสาร, เว็บไซต์, วิทยุ, ทักษะอาชีพ และอื่นๆ)

บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกรุงไทย สาขาอยุธยา สาขาวิเศษชัยชาญ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๕-๑ (เพื่อสื่อธรรมะ และอื่นๆ)

บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อการศึกษา” ธนาคารกรุงไทย สาขาอยุธยา สาขาวิเศษชัยชาญ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๕-๔ (เพื่อการศึกษา ปฏิบัติธรรม และอื่นๆ)

บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อพระภิกษุอาพาธ” ธนาคารกรุงไทย สาขาอยุธยา สาขาวิเศษชัยชาญ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๕-๑ (เพื่อดูแล ตรวจ รักษาพระภิกษุ และอื่นๆ)

กรุณาโทรสารโอนเงินมาที่ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

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



เรื่องเรียบง่ายธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ

## หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช

### คำนำ

“คูจิต” คำนี้เมื่อไม่กี่ปีก่อนดูจะเป็นคำแปลกพอสมควร แต่สมัยนี้ “คูจิต” ดูจะเป็นคำที่แพร่หลาย ใช้กันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในหมู่ผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรม ทั้งนี้ เนื่องมาจากการ คูจิต มีความเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของสังคมเมืองที่คนส่วนใหญ่ต้องทำงานโดยใช้ความคิด อีกทั้งยังเป็นแนวทางที่เอื้อต่อการปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

แต่ปัญหาที่ตามมาสำหรับผู้ที่เริ่มสนใจตามแนว คูจิต นี้ก็คือ ไม่ทราบจะเริ่มต้นเช่นไร? จิตคืออะไร? เอาอะไรดู? ดูอย่างไร? ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จึงกลายเป็นคำถามให้ผู้เริ่มสนใจหยิบยกขึ้นมาสอบถามกันอยู่บ่อยๆ

คณะผู้จัดทำจึงได้กราบขออนุญาตหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช นำบทความ เรื่อง “แต่เธอผู้มาใหม่” และ “แนวทางปฏิบัติธรรม โดยสังเขป” มาจัดพิมพ์ เพื่อแจกเป็นธรรมทานให้กับผู้ที่สนใจ ปฏิบัติธรรมตามแนวทางคูจิต เพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยต่างๆ และเพื่อเป็นหลักสำหรับใช้ในการคูจิต สืบต่อไป

อนึ่งบทความทั้งสองนี้ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้เขียนไว้ ตั้งแต่สมัยเป็นฆราวาส โดยใช้นามปากกาในขณะนั้นว่า “สันตินันท์” และเป็นการเขียนอ่านกันในหมู่ญาติธรรมคุ้นเคย ฉะนั้นภาษาและสำนวนจึงอาจแปลกตาไปจากหนังสือของท่านในปัจจุบันอยู่บ้าง

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เป็นอย่างสูงที่อนุญาตให้จัดพิมพ์บทความทั้งสองเพื่อแจกเป็นธรรมทานในครั้งนี้

คณะผู้จัดทำ

## แต่เธอผู้มาใหม่ : เรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่เรียกว่าธรรมะ

เป็นการยากที่เราจะเห็นได้ว่า

**ธรรมะเป็นเรื่องเรียบง่ายและธรรมดาที่สุด**

เพราะภาพลักษณ์ของศาสนา หรือของธรรมะที่เรารู้จักนั้น ดูอย่างไรก็ไม่ธรรมดาเลย เริ่มตั้งแต่ภาษาที่ใช้ เติมไปด้วยภาษาบาลี มีศัพท์ที่มีความหมายเฉพาะมากมาย แค่ว่าความเข้าใจศัพท์ก็ยากนักหนาแล้ว

พอรู้ศัพท์แล้วลงมือศึกษาดำรารจริงๆ ก็พบความยากอีก คือ ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้มีมากเหลือเกิน และตำราที่พระรุ่นหลังลงมาท่านเขียนไว้ ก็มีอีกมากมาย

บางท่านพอใจที่จะลงมือปฏิบัติ ก็มีปัญหาอีกว่า สำนักปฏิบัติมีมากมาย ทุกสำนักบอกว่า

แนวทางของตนถูกต้องที่สุดตามหลักมหาสติปัฏฐาน

บางทีก็ทับถมสำนักอื่นหน่อยๆ ว่า สอนไม่ตรงทาง

ความยากลำบากนี้ พบกันทุกคนครับ

ทำให้ผมต้องนั่งถามตนเองว่า เป็นไปได้หรือไม่

ที่เราจะศึกษาธรรมได้อย่างง่ายๆ โดยไม่ต้องรู้ศัพท์บาลี หรือไม่ต้องอ่านหนังสือ หรือเข้าสำนักปฏิบัติใดๆ เลย

ความจริงธรรมะที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ เป็นเรื่องง่ายๆ ธรรมดาๆ ดังที่ผู้ได้ฟังธรรมจากพระโอษฐ์ มักจะอุทานว่า

**“แจ่มแจ้งนักพระเจ้าข้า**

**ธรรมที่ทรงแสดงเหมือนดังเปิดของคว่ำให้หงาย”**

ซึ่งก็ไม่น่าแปลกใจอะไรนัก ที่ผู้ฟังจะรู้สึกเช่นนั้น ก็เพราะผู้ฟังเอง เกิดมากับธรรม อยู่กับธรรม จนตายไปกับธรรม เป็นอย่างนี้มาแต่ไหนแต่ไรแล้ว

เพียงแต่มองไม่เห็นว่ามี ธรรมได้แสดงตัวอยู่ที่ไหน

เมื่อพระพุทธเจ้าทรงชี้แนะ ก็สามารถรู้เห็นตามได้โดยง่าย

อีกประการหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงถึงพร้อมด้วยความรอบรู้ สามารถอธิบายธรรมอันยุ่งยากซับซ้อนให้หย่นย่อเข้าใจง่าย สามารถขยายความธรรมอันย่อให้กว้างขวางพอเหมาะแก่ผู้ฟัง ทรงปราศจากอุปสรรคทางภาษา

คือสามารถสื่อธรรมด้วยภาษาที่ผู้ฟังเข้าใจได้ง่ายๆ

ไม่เหมือนผู้ศึกษาและสอนธรรมจำนวนมากในรุ่นหลัง

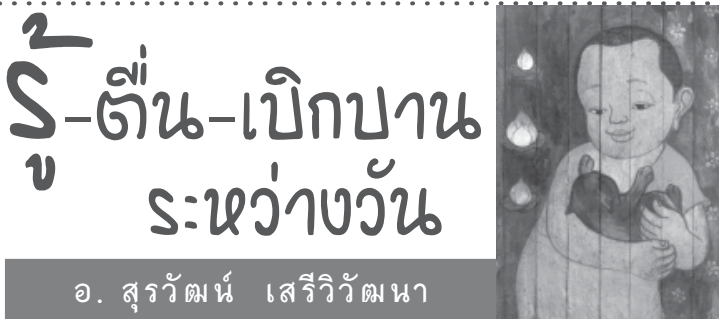
ที่ทำธรรมะซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัวและแสนธรรมดา

ให้กลายเป็นเรื่องยุ่งยากซับซ้อน และไกลตัวเสียเหลือประมาณ

จนเกินความจำเป็นเพื่อความพ้นทุกข์

และสั่งสอนด้วยภาษาที่ผู้ฟังไม่สามารถเข้าใจได้โดยง่าย

*อ่านต่อฉบับหน้า*



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ตอนที่ ๓

## ทำยังไงต่อเมื่อแจ้งใจแล้วว่า ระหว่างวันเราเผลอไปบ่อยจริงๆ

การหัดตามรู้ว่าเผลอไปนั้น เป็นการหัดเพื่อให้เรารู้ตามความเป็นจริงว่า ระหว่างวันเราจะเผลอไปบ่อย และเมื่อเราแจ้งใจได้แล้วว่า เราเผลอไปบ่อยจริงๆ ต่อไปก็แค่ตามรู้ว่า เผลอไปต่ออีกสักพักหนึ่ง ตามรู้ไปเหมือนกับที่เคยตามรู้มาก่อนหน้านั้นนั่นแหละ ตามรู้ไปเรื่อยๆ พร้อมๆ กับสังเกตดูซิว่า ในระหว่างวัน กิจกรรมใดที่เราทำแล้วเราเผลอไปได้ง่าย หรือเผลอไปได้ครั้งละนานๆ (รู้สึกตัวได้ยาก) และสังเกตดูซิว่า กิจกรรมใดที่เราทำแล้วเรามีความรู้สึกตัวได้ง่าย รู้สึกตัวได้บ่อย หรือเผลอไปครั้งละไม่นาน



## พบคูจิตเป็นทร้อยังครับ?

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ผมเคยปฏิบัติธรรมแนวกำหนดมาครับ แต่ไม่ได้ทำแบบต่อเนื่อง จนกระทั่งช่วงนี้มีความทุกข์มาก เลยพยายามรื้อฟื้นวิชาขึ้นมาใช้ ผลที่เกิดขึ้นก็คือเหมือนเราจิตตกครับ รู้สึกเศร้า เสียใจไปหมดกับเรื่องราวที่เกิดขึ้น มันรู้สึกทุกข์รู้สึกผิดหวัง แต่พอหลังจากที่ได้ฟังคุณหมอพูดก็ได้ลองพยายามใช้วิธีคูจิต โดยที่เราจะไม่ไปตั้งการครดูไ่ว์ล่วงหน้า แต่ใช้วิธีสังเกตอารมณ์ของตัวเองเป็นหลัก สิ่งที่ผมทำอยู่นี้เรียกว่า ผมคูจิตเป็นทร้อยังครับ? และถ้าหากเมื่อเรารู้แล้ว อารมณ์ความเศร้า ความหดหู่ในใจที่ยังมีอยู่ควรจะทำอย่างไรต่อไปครับ?

**หมอ ณ์ภูริ** : เคยอ่านหนังสือหัดรู้หัดดูไหมครับ ผมขอตอบแบบเดิมครับ การคูจิตคือการที่เราไม่ได้ทำอะไร มีความเศร้า เกิดขึ้นก็รู้ว่าเศร้า ทุกสภาวะที่แสดงออกมา ทั้งหมดนั้นคือสิ่งที่จิตปรุงแต่งทั้งนั้น ให้เรารู้สิ่งที่จิตปรุงแต่ง เมื่อเรารู้แล้วสติเกิดขึ้นเมื่อไร สิ่งที่ไม่ปรุงแต่งก็จะเกิดขึ้น คือเกิดความ เป็นกลางขึ้นมา แต่หัดใหม่ๆ กำลังของสติมันยังไม่มี ยังไม่เกิดสติยังไม่เกิดจิตที่ตั้งมั่น เวลาเรารู้เหมือนว่าเราไม่ได้อะไรขึ้นมา ทุกคนจะเป็นอย่างนี้เวลาเริ่มหัดดูใหม่ๆ แต่เราก็ต้องมีความอดทนที่จะยอมรู้ไปทั้งๆ ที่ไม่มีอะไรอย่างนั้นแหละครับ ไม่เห็นได้อะไรขึ้นมาแต่เราก็รู้ไป ค่อยๆ ดูไปครับ

เช่น บางคนทำงานบ้านแล้วรู้สึกตัวได้ง่าย

บางคนเดินเล่นแล้วรู้สึกตัวได้ง่าย

บางคนนั่งดูทีวีแล้วเผลอไปนาน

บางคนคุยหรืออ่านหนังสือแล้วเผลอไปตลอดเลย

แล้วสงสัยกันบ้างหรือเปล่าว่าการตามรู้แบบนี้มันจะได้อะไร? (ใครสงสัย ตามรู้ได้ใหม่ว่าเราเผลอไปกับความสงสัยนี้หรือเปล่า?) ขอตอบให้หายสงสัยกันก่อนว่า การตามรู้แบบนี้ จะเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง ที่จะพาให้เราไปสู่ การรู้-ตื่น-เบิกบานระหว่างวันนั่นเอง

เอาละที่นี้ก็ตามรู้ว่า

เผลอไปอีกเรื่อยๆ สักพัก

ตามรู้เท่านั้นนะ

ไม่ใช่ให้พยายามไม่ให้เผลอ

ไม่ใช่พยายามจะรู้สึกตัว

ให้ได้ตลอด



*อ่านต่อฉบับหน้า*

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ความรู้สึกก็ คือรู้ไป ถ้าจิตยังหุดหุดอยู่.....

**หมอ ณ์ภูริ** : ก็เรื่องของมันครับ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ปล่อยมันไปหรือครับ?

**หมอ ณ์ภูริ** : ถ้าจะปล่อยมัน คือเรามีเจตนา สมมติว่าเราจะปล่อยอะไรสักอย่าง คือเราตั้งใจอยู่แล้ว นั่นคือ เราปรุงเรียบร้อยแล้ว รู้จิตอย่างที่มีมันเป็น เหมือนเราไม่มีส่วนได้เสีย อารมณ์นั้นจะหายหรือไม่ เราไม่สนใจ ตัวอย่างเช่น เหมือนเราเห็นคนคนหนึ่งเดินไปเดินมา เราจะไปบังคับเขาได้ไหมว่า คุณต้องเดินไปทางซ้ายหรือเดินไปทางขวา เราไปบังคับเขาไม่ได้ เวลาเราคูจิตดูใจก็ให้เราดูเหมือนเราดูคนอื่นนั่นแหละครับ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ยกตัวอย่างนะครับ เมื่อมันเห็นว่ามีความทุกข์เกิดขึ้นในใจ เราก็กไปกำหนดรู้มัน...

**หมอ ณ์ภูริ** : ไม่ต้องกำหนด

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : เมื่อเราไปรู้ความทุกข์แล้ว มันก็ไม่ได้หายไป

**หมอ ณ์ภูริ** : รู้ใหม่ๆ มันไม่มีทางหายหรอก ต้องหัดไปนานๆ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : เราควรที่จะตามรู้ความทุกข์มันอีก หรือเราควรเบนความสนใจไปที่เรื่องอื่นเลยครับ?

**หมอ ณ์ภูริ** : ธรรมชาติเวลาที่มีสภาวะอารมณ์รุนแรงเกิดขึ้น หัดรู้สึกลงไป สภาวะนั้นยังอยู่หรือไม่อยู่ ก็ไม่ใช่หน้าที่ของเราที่จะไปยุ่งกับเขา แค่ว่าเขามีอยู่ ถ้าในวันนั้นเรามีหน้าที่อะไร เราก็ทำไป สักพักก็มีหน้าที่มารู้ใหม่ อาจจะเป็นสภาวะเดิมหรือสภาวะใหม่ก็เป็นเรื่องของเขา แต่ถ้าสภาวะเขาเปลี่ยน เราก็จะได้ปัญญาขึ้นว่าสภาวะนั้นมันไม่เที่ยง มันก็ดับไปตามเหตุ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ขณะนี้ที่ผมทำอยู่ เมื่อมันเห็นความทุกข์เข้ามามาก เลยใช้วิธีเหมือนเบือนหน้าหนีมัน ไปสนใจหรือไปกำหนดรู้ อย่างอื่น ทำอย่างนี้เป็นสิ่งที่ถูกหรือเปล่าครับ?

**หมอ ณ์ภูริ** : ถูกในแง่หนึ่ง คือในแง่ที่เอาตัวรอด แต่ไม่ถูกในแง่ของการเจริญสติ คือถ้าสภาวะอารมณ์แรงๆ สู้ไม่ไหวก็แสดงว่าเราดูไม่ไหวแล้วละ กำลังของสติที่จะไปรู้เฉยๆ ไม่พอแล้ว อารมณ์นั้นจะต้องล้นออกมาแน่นอน ต้องเปลี่ยนอารมณ์ใหม่ คือไปทำบุญทำทาน หากิจกรรมอื่นทำ แต่ต้องไม่ผิดศีลนะครับ เพื่อลดความรุนแรงของสภาวะให้น้อยลงที่ความรุนแรงมันลดลงจริงๆ ไม่ใช่เราไปทำให้มันลดหรอก แต่เป็นเพราะว่าจิตไปสนใจในกิจกรรมอื่น อารมณ์มันไม่ถูกเติม สภาวะมันก็เลยลดลง เป็นไปตามกฎไตรลักษณ์นั่นแหละครับ เมื่อความรุนแรงลดลงจนเราดูไหว ให้เรารู้ว่าตอนนี้เราพร้อมที่จะเจริญสติ เจริญปัญญาแล้วก็ให้เราตามรู้ตามดูลงไปตามปัจจุบันเป็นขณะๆ ครับ

ผู้ร่วมสนทนาธรรม : ขอบคุณครับ

บทความนี้เป็นกรถอดเทปสนทนา “คูจิตด้วยความรู้สึกตัว” นำสนทนาโดย “หมอ ณ์ภูริ” ลูกศิษย์คนสำคัญอีกท่านของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ทั้งนี้การถอดเทปพยายามที่จะคงบรรยากาศของการสนทนาไว้ให้มากที่สุด

# เดินทางไกล ใจปัจจุบัน

“งานประจำปี” ที่ข้าพเจ้าพลาดไม่ได้ตลอด ๘ ปีที่ผ่านมา ก็คือ การร่วมเดิน “ธรรมยาตรา” ไปตามลุ่มน้ำลำปะทาวซึ่งอยู่ในเขตจังหวัดชัยภูมิ ตลอด ๘ วัน ๗ คืน ผู้คนกว่าร้อยชีวิต ไม่ว่าจะพระ แม่ชี บราวาส กังเด็กและผู้ใหญ่ ได้ร่วมกันเดินเท้าและค้างแรมตามหมู่บ้านต่างๆ เพื่อ “บอกบุญ” กับชาวบ้าน เป็นบุญที่ไม่ต้องใช้เงินเลยแต่มีความหมายมาก นั่นคือการร่วมกันอนุรักษ์ธรรมชาติ ซึ่งกำลังถูกทำลายอย่างรวดเร็ว จนใกล้วิกฤตแล้ว

งานนั้นนอกจากเป็นการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ เพื่อตอบแทนคุณธรรมชาติแล้ว ยังเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาชีวิตด้านใน ส่วนหนึ่งด้วยการหันมากินอยู่อย่างเรียบง่าย แต่ที่สำคัญกว่านั้นก็คือการฝึกสติรักษาใจท่ามกลางความยากลำบาก

ความยากลำบากในระหว่างธรรมยัตรา นั้นมีมากมาย แต่ที่ทุกคนซาบซึ้งกันดีก็คือ ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าและความร้อน แม้แต่วันหนึ่งๆ เดินไม่ถึง ๑๐ กม. แต่สำหรับหลายคนนั้นเป็นระยะทางที่ยาวไกลทีเดียวเมื่อต้องเดินเท้าท่ามกลางแดดที่แผดเผา

สิ่งหนึ่งที่ข้าพเจ้าได้เรียนรู้จากการเดินทางไกลด้วยเท้าก็คือ การน้อมใจอยู่กับปัจจุบัน ไม่หวังพะวงหรือสนใจจุดหมายปลายทางข้างหน้า เพราะหากใจจะเผลอมองจุดหมายเมื่อใด ก็จะเป็นทุกข์ได้ง่าย ยิ่งนึกบ่นในใจว่าเมื่อไรจะถึงๆ ก็ยิ่งทุกข์ และทำให้เหนื่อยล้ามากขึ้น ในทางตรงข้ามหากใจอยู่กับแต่ละก้าวที่เดิน มีความรู้สึกตัวกับทุกขณะ จะไม่เหนื่อยกับการเดินเท้าไรเลย

แน่นอนว่าความเหน็ดเหนื่อยย่อมเกิดขึ้น แต่ถ้ามีสติเห็นความเหน็ดเหนื่อยของกาย ใจก็ไม่เหนื่อยไปด้วย แต่ถ้า

ขาดสติเมื่อใด ใจก็เผลอพลัดเข้าไปในความเหนื่อย มีความรู้สึก ว่า “ฉันเหนื่อย” ไม่ใช่แค่กายเหนื่อยเท่านั้น ถ้าเผลอแบบนี้บ่อยๆ การเดินก็จะกลายเป็นความทุกข์ไปทันที

แต่ความเหนื่อยเห็นจะสู้ความร้อนไม่ได้ แดดต้นฤดูหนาวนั้น แแรงกล้าทีเดียวเพราะไร้เมฆ สิ่งที่ทำทนายผู้เดินทุกคนรวมทั้งข้าพเจ้าก็คือ ทำอย่างไรจึงจะเดินฝ่าความร้อนยามบ่ายไปได้ด้วยใจปกติ เคล็ดลับของการเดินไม่ให้ทุกข์ท่ามกลางแดดแผดเผาก็อยู่ที่สติอีกนั่นแหละ เพราะถ้ามีสติเห็นความร้อนของกาย ใจก็ไม่เผลอเข้าไปยึดเอาความร้อนของกายมาแผดเผาใจ

คาถาของธรรมยัตราทุกครั้งคือ “กายร้อน แต่ใจไม่ร้อน” นี่เป็นวิธีฝึกสติขั้นดี เพราะถ้าขาดสติเมื่อไร แดดก็จะเผาใจให้เป็นทุกข์ทันที ยังไม่นับความเหนื่อยที่รุมเร้าจิต ข้าพเจ้าได้เรียนรู้ว่าเมื่อต้องเจอความทุกข์บีบคั้นชนิดที่เลี่ยงไม่ได้หนีไม่พ้นจิตจะชวนขวยหาทางสลัดความทุกข์ออกไปให้ได้ ถ้าจิตรู้ว่าสติช่วยให้อยู่เหนือทุกข์ได้ ก็จะไม่รีบฉวยสติมารักษาใจทันที ธรรมยัตราจึงเป็นวิธีการฝึกสติที่ดีวิธีหนึ่ง

ใครที่เดินติดต่อกันหลายปี ธรรมยัตราจะกลายเป็นเรื่องง่าย แต่ถ้ายังไม่ใช้การฝึกจิตอีกต่อไป ดังนั้นจึงต้อง



ทำสิ่งที่ทำทนายยิ่งกว่าเดิม เช่น เดินโดยไม่มียาคลุ่มศิรัระ ต่อไปก็เดินโดยไม่ใส่รองเท้า วันแรกๆ อาจเป็นไข้ เท้าบวม แต่ถ้าใจไม่ทุกข์ไปกับมัน ร่างกายก็จะฟื้นตัวเร็วอย่างน่าแปลกใจ

หลายคนรวมทั้งข้าพเจ้าได้เรียนรู้ว่ากายและใจมีความสามารถพิเศษหลายอย่างที่ตนเองไม่คิดว่าทำได้ ข้าพเจ้ายังเรียนรู้อีกว่าศิลปะการเดินธรรมยัตรา กับศิลปะการทำงานและดำเนินชีวิตไม่ได้แยกจากกันเลย ระยะทางไกลแค่ไหนก็ตามหากเดินอย่างมีสติ อยู่กับปัจจุบัน ใจยอมไม่ทุกข์ฉันทใด งานแม้จะยากและใช้เวลายาวนานแค่ไหน หากทำโดยใจมีสติอยู่กับงานที่ทำ ไม่พะวงถึงเป้าหมายที่ยังอยู่อีกไกล ก็สามารถทำงานนั้นได้อย่างมีความสุข

ในการทำงานเดียวกันประสบการณ์ธรรมยัตราสอนเราว่า แม้อากาศจะร้อน แต่เราก็สามารถรักษาใจให้เย็นได้ เราไม่จำเป็นต้องทุกข์ไปตามสภาพแวดล้อม ไซหรือไม่ว่า นี่ก็คือศิลปะในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข เพราะเราไม่สามารถควบคุมโลกให้เป็นไปดั่งใจได้ แต่อย่างน้อยเราก็สามารถรักษาใจไม่ให้ผันผวนแปรปรวนไปตามโลกได้

เดินกลางแดดโดยใจไม่ร้อน กับการดำเนินชีวิตในโลกที่รุ่มร้อนโดยใจไม่ทุกข์ มิใช่อะไรอื่น หากเป็นเรื่องเดียวกัน นั่นเอง



ขอเชิญร่วมงาน  
“ธรรมยาตราเพื่อลุ่มน้ำลำปะทาว”  
วันที่ ๑ - ๘ ธันวาคม ๒๕๕๒  
เดินทวนกระแสน้ำ เดินทวนน้ำ  
เดินทวนกิเลส เดินทวนบริโภคนิยม  
จากตัวเมืองชัยภูมิถึงบ้านตาดรินทอง ภูหลง  
ร่วมเดินเพียงวันใดวันหนึ่งก็ได้



ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่  
ศูนย์ประสานงานโครงการธรรมยัตราลุ่มน้ำลำปะทาว  
วัดป่าสุคะโต ม. ๘ ต.ท่ามะไฟหวาน อ. แก้งคร้อ  
จ. ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ โทร. ๐๘-๗๗๗๗-๕๑๒๔  
www.lampatao.org, www.visalo.org  
ชมรมเด็กรักนก เลขที่ ๘ ม. ๑๑ ต.ท่ามะไฟหวาน  
อ. แก้งคร้อ จ. ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐  
โทร. ๐-๔๔๑๓-๒๕๗๗, ๐๘-๕๐๒๖-๓๖๘๒  
Email : youngbirdsclub@hotmail.com

สนับสนุนโครงการได้ที่  
ชื่อบัญชี นายวิชัย นาพัว และ นายฉัตรชัย โจรจน์เรืองไร  
เลขที่บัญชี ๒๕๗-๒-๔๔๑๔๗-๗ ธนาคารกสิกรไทย  
สาขาชัยภูมิ ประเภทออมทรัพย์  
หรือธนาณัติ ตัวแลกเงิน สั่งจ่ายในนาม  
นางสาวศรีนวน ชัยนคร  
หรือร่วมบริจาคเป็นของขวัญ เสื้อผ้า



## วันรู้แจ้ง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ตอนนั้นแหละครับ ตอนผมทำลายโทสะ-โมหะ-โลภะนี้ กับกิเลส-ตัณหา-อุปาทาน-กรรมนี้ ผมเป็นปีติ เป็นปีติสมควรครับ ตอนนั้น **ตอนแลง** (ตอนเย็น)- ผมรู้ครับเรื่องนี้ เมื่อรู้ตอนแลงมันเป็นปีติ ผมก็เดิน...จนผมมานอนครับ มันเป็นปีติ รู้จิตใจผมเปลี่ยนสองพักนี่นะ ผมก็ทำเอาจริงๆ ครับ

บัดนี้ผมนอนประมาณจกสามชั่วโมง นอนตื่นขึ้นมาะ บัดนี้เมื่อมันนอนตื่นขึ้นมาแล้ว ผมก็ล้างหน้าแปรงฟันอย่างเดิมนะครับ ผมมาเดินจงกรม เดินไปเดินมา สมัยนั้นที่นั่นมันไม่มีไฟครับ ผมได้ไฟ (๑๓) เทียนไข เดินไปเดินมา เดินไปทางนี้ทางนั้น มันก็มืดไปได้ไฟไว้ไกลระยะทางเดินจงกรมครับ มีตะขาบตัวหนึ่งครับ มันวิ่งมาจากที่ไหนผมก็ไม่ทราบครับ มันขวากๆ ผ่านทางผมไป ผมก็มองเห็นแดงไป ประมาณจกห้าไปั้งมือนี้แหละครับ-ตัวใหญ่ ผมก็มองดู มันไปไกลแล้ว ผมก็กลับคืนไปเอาเทียนไขหรือเทียนที่ผมได้ไว้สั้น (ปลาย) ทางเดินจงกรม ผมก็จับเทียนไขมาตามไป มองไปไม่เห็น กลัวมันจะมาชอนมาแอบอยู่ที่ทางเดินจงกรม กลัวมันจะมาตอด (กัด) ว่าอย่างนั้นแหละครับ กลัวมันจะกัดเรา มองไปที่ไหนไม่เห็น ผมก็เลยเอาเทียนกลับคืนมาที่เดิมครับ มาที่เดิมแล้ว ผมก็เดินจงกรมอยู่นั้นแหละครับ เดินไปเดินมา

ประมาณตีห้าอย่างเดิม (เหมือน) เมื่อผมรู้รูปนามนั้นแหละครับ ฆนาดั้นแหละครับ จิตใจผมนี่มันหิวขึ้นมาอีก ผมก็เลยรู้ “ศีล” ศีลนั้นจึงไม่เป็นศีลห้า ไม่เป็นศีลแปด ไม่เป็นศีลสิบ ไม่เป็นศีลสองร้อยยี่สิบเจ็ด ผมรู้จริงๆ เรื่องนี้ครับ แต่ในขณะนั้นผมสมทาทาน อุโบสถศีล เมื่อผมไปเจริญกรรมฐานคราวนั้นครับ ตอนผมมา “เห็น” ตัวนี้ *ศีล แปลว่า ปกติ* ผมเข้าใจอย่างนั้น คนเมื่อมีศีลแล้ว มันก็ตรงกับคำพูดตัวหนังสือ *ที่ว่า* ศีลเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างหยาบสมาธิเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลาง ปัญญาเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างละเอียด ผมเข้าใจอย่างนี้จริงๆ ก็กิเลสอย่างหยาบ เช่น หมา กพลู บุหรี่ หรือความโกรธ-ความโลภ-ความหลงเหล่านี้แหละครับ อันนี้แหละ หรือความยึดมั่นถือมั่น อุปาทาน นี่แหละครับ อันนี้เป็นกิเลสอย่างหยาบครับ *ตัวที่ผมไปนั่งตัวแข็งหรือผมไปนั่งสงบนั้น เป็นกิเลสอย่างกลาง* ผมเข้าใจอย่างนั้นจริงๆ ครับ ผมไม่รู้ ผมจึงเข้าไปนั่ง (เอา) ความสงบอย่างนั้น ผมไม่รู้จริงๆ ครับเรื่องนี้ ผมไปนั่งสงบ “อ้อ! เราไปทำอย่างนั้น กิเลสอย่างกลาง คือ ไปติดความสงบ เทวดานี่มันชอบอย่างนี้ พวกอินทร์พวกพรหมนั่นมันชอบอย่างนี้” ผมเข้าใจอย่างนั้น

เมื่อผมรู้ “ศีล” เข้าใจจริงๆ ครับ ศีล คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา หรือศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ มันรู้มาอย่างนี้ครับ รู้แบบนี้จิตใจมันก็เบาขึ้นมาครับ คือผมก็เลยไม่ติดเรื่องความสงบแบบนั้นครับ-เรื่องนี้ ความสงบแบบนั้นมันถูกน้อย

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

มันไม่ถูกมาก เหมือนเราไปนั่งอยู่ในถ้ำนั่นแหละครับ ไม่ได้มองไม่เห็นอะไร มันก็หลับตาจิวอยู่นั่นแหละครับ ไม่เห็นอะไร มันสงบแบบนั้น แต่แบบผมพุดนี้ มันไม่ได้เป็นความสงบอันนี้ มันเป็นวิธีการเห็นแจ้งหรือการรู้จริง การเข้าใจจริง

หรือความสงบแบบนั้น (ผมเคยพุดให้เพื่อนฟังว่า) เหมือนกับเรานั่งอยู่ในมุ้ง แต่เราเห็นอยู่ในมุ้งนั่นแหละ เราไม่ได้ออกนอกมุ้ง เราก็เห็นอยู่ในมุ้ง*อัน (อย่าง)* เดียว เราไม่ได้เห็นนอกมุ้ง หรืออุปมาอีกอย่างหนึ่ง เรา นั่งอยู่ในเรือนในบ้านเรา ไม่ได้ออกนอกบ้านเรา เราเปิดประตูไว้ ก็อยู่ในบ้านนั่นเอง บัดนี้เราเปิดประตูเราออกมานอกบ้าน เามองบนหลังคา เราก็เห็น มองอะไรๆ เห็นทั้งนั้น เมื่อเราออกนอกมุ้งมาแล้ว เราก็เห็นหลังมุ้งเรา เห็นหุ้มเรา หรือเราออกนอกถ้ำมาแล้ว เราก็เห็นประตูถ้ำ เห็นหลังถ้ำ เห็นอะไร เห็นหมดเลยจริงๆ ครับ-เรื่องนี้ครับ

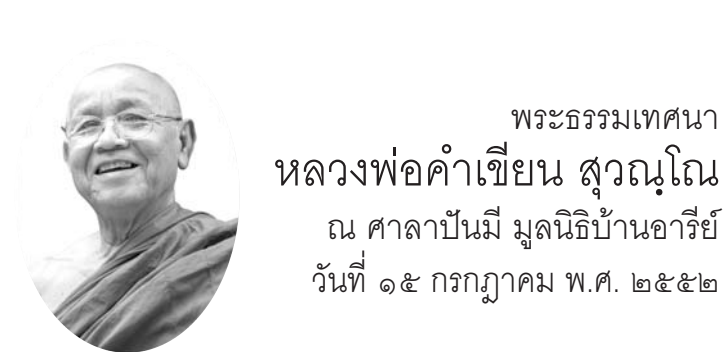
ผมจึงกล้ายืนยันรับรองได้ว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าสอนเป็นของจริง จริงๆ ครับ เรื่องนี้ครับ เมื่อผมเป็นเช่นนี้ผมก็เลยหายสงสัยเรื่องการไปนั่งทำความสงบ ผมก็เลยไม่ทำความสงบแบบใด ผมก็เลยมาทำความสงบแบบนี้ ดั่งนั้นท่านผู้ฟังทั้งหลาย ถ้าหากชอบอย่างทำความสงบแบบนั้น อย่างที่พุทโธก็ได้ สัมมา-อรหังก็ได้ พอง-ยุบก็ได้ ดุลมหายใจอานาปาฯ ก็อันเดียวกันครับ หายใจเข้า-สั้น ออก-ยาว ลมหยาบ ลมละเอียด ดูได้ แต่มันสงบ มันไม่เกิดปัญญา-สำหรับผม แต่มันสงบแบบนั้น เอาไปใช้กับการทำงานไม่ได้ แบบที่ผมพูดในขณะนี้เดี๋ยวนีแหละ สงบแบบนี้มันเอาไปใช้กับการกับงานได้ แต่มันไม่ใช่เป็นความสงบแบบนี้ มันเป็นการเห็นแจ้ง ใครจะพูดสรรเสริญก็ตาม ใครจะมายกยอก็ตาม สติมันเข้ามาทันที มันเข้ามาตั้งอยู่ที่ไหนไม่ทราบล่ะครับ เพราะมันไม่มีตัวไม่มีตน มันเข้ามาตั้งอยู่ที่นั่น ใครพูดแล้ว มันรู้จักว่าสมมติเฉยๆ

ถ้า (สมมตินะครับ) มีคนมาโกรธเรา เขาพูด *(ว่า)* เราว่า “ไอ้หมา” หรือ “บักหมา” หรือ “อีหมา” ว่าอย่างไรก็ได้ครับ แต่คนที่โกรธเรานั้นแหละ ผมเข้าใจอย่างนี้ครับ เขามาดูตัวเราทำไม เราเป็นคนจริงๆ ทำไมเขามาพูดว่าหมาให้เรา ผมเข้าใจ *(ว่า)* ไอ้! คนที่โกรธให้เรานั้น จิตใจเขาเป็นหมาเป็นสุนัข (เพราะสุนัขคือหมานั้นแหละ บ้านผมเรียกว่าหมา) จิตใจเขาเป็นสุนัข เขาดูคน จนมองคนเป็นหมา แต่ความจริงเราเป็นคน แต่คนนั้นก็เป็นคน (แต่) จิตใจเขาเป็นสุนัข จิตใจเขาเป็นหมา เขาจึงมองคนตรงกันข้าม ผมเข้าใจอย่างนั้นจริงๆ ครับเรื่องนี้ ผมจึงไม่โกรธตั้งแต่วันนั้นจนถึงวันนี้ ผมโกรธไม่ได้ ถ้าเราไปโกรธคน ก็ไปโกรธพระพุทธเจ้า ไปโกรธพระธรรม ไปโกรธศาสนา ถ้าเราไปฆ่าคน ก็ไปฆ่าพระพุทธเจ้า ไปฆ่าพระธรรม ไปฆ่าศาสนา ผมเข้าใจอย่างนั้นครับ จึงว่าผมกล้ายืนยันรับรองได้จริงๆ เรื่องนี้ครับ

ผมก็เลยรู้จำพวกกาม จำพวกกามนี้ครับ ตามตัวหนังสือเขาเรียกว่า กามาสวะ-ภวาสวะ-อวิชชาสวะ ผมเห็นอย่างนั้นจริงๆ ครับ เดี๋ยวนีก็รู้อยู่จริงๆ เข้าใจซาบซึ้งจริงๆ มันเป็นอารมณ์ ตอนนี้นั้นมันเป็นลักษณะจิตใจเปลี่ยนครั้งที่สามครับ-ตอนที่รู้ศีลเห็นศีลนี้แหละ มันก็เลยมารู้อันนี้ครับ เมื่อมารู้อันนี้จิตใจมันก็เลยเปลี่ยนขึ้นมาอีกพักหนึ่ง ตอนนี้ครับ

*อ่านต่อฉบับหน้า*

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



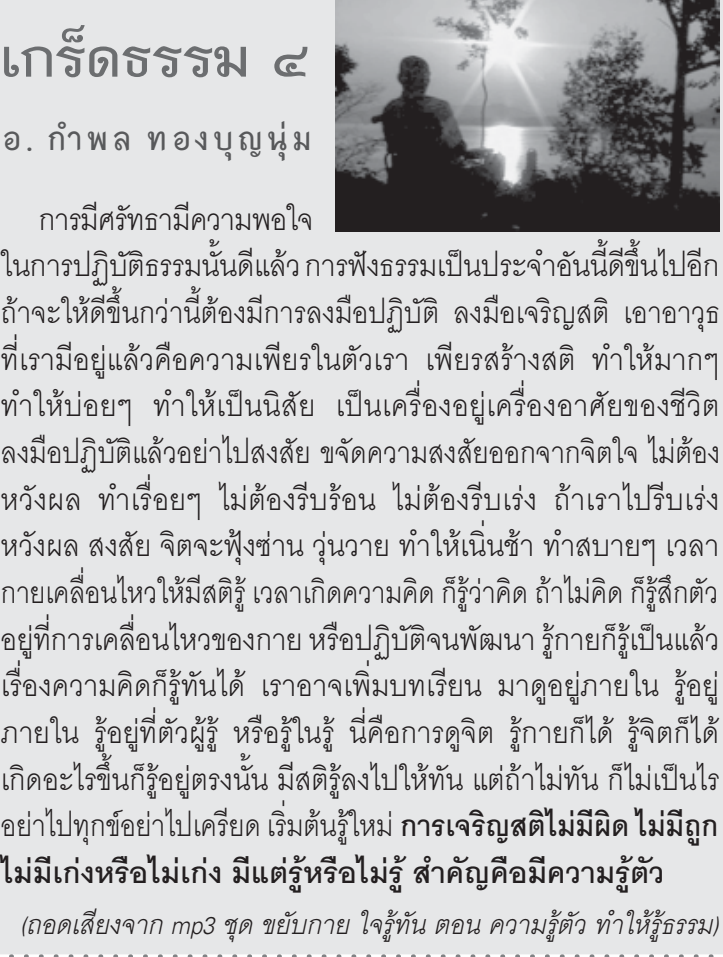
## หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

วันที่ ๑๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๒

## ไม่มี ไม่เป็นอะไรกับอะไร

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

หลวงตาไปสอนธรรมที่ประเทศจีนเพิ่งกลับมา เราก็เน้นเขาให้มีศาสนา เราก็ถามเขาว่า คุณเอาอะไรเป็นศาสนา คุณมีกายใหม่ มีใจใหม่ ถ้าคุณมีกายมีใจ คุณเกี่ยวข้องกับกายกับใจอย่างไร ถ้าคุณหนาวคุณทำยังไง ถ้าคุณร้อนคุณทำยังไง คุณหิวข้าวคุณทำยังไง บรรดาที่เปลี่ยนบรรเทาได้ เรียกว่าอาการแก้ไขเปลี่ยนแปลง การช่วยกาย ถ้าร้อนก็อาบน้ำ ถ้าหนาวก็ห่มผ้า ถ้าหิวก็กินข้าว มันก็เปลี่ยนได้แบบนี้ ส่วนจิตใจเรามันทุกข์ ความไม่ทุกข์มีไหม แล้วจะเปลี่ยนใหม่เวลามันทุกข์นะ ไม่ทุกข์มีไหม มันมีอยู่ แล้วจะเปลี่ยนใหม่ เปลี่ยนทุกข์เป็นตัวรู้ เปลี่ยนทุกข์เป็นตัวไม่ทุกข์มีบ้างไหม ทำได้ไหม มีสิทธิ์ไหม หรือว่ายอมมันเลยในความทุกข์เนี่ย ความทุกข์มันเกิดกับใจ มันมาทางไหนบ้าง เกิดจากความหลงเป็นเหตุ แล้วจะยอมมันหรือ มีสิทธิ์ไม่หลงได้ มีสิทธิ์ไม่โกรธได้ มีสิทธิ์ไม่ทุกข์ได้ ต้องทำดูสิ คุณจะปล่อยให้ความทุกข์อยู่นอนกับเราข้ามวันข้ามคืนหรือ มันเปลี่ยนได้อยู่ ถ้าคุณเปลี่ยนทุกข์เป็นไม่ทุกข์ได้ในศาสนาของคุณแล้ว มีกายมีใจไม่ใช่เอาตัวรับตำรามาเป็นเครื่องบอก หรือพระสงฆ์องค์เจ้า เป็นสากลอย่างนี้ คุณจะเปลี่ยนหรือไม่เปลี่ยน



## เกียรติธรรม ๔

### ๑. กำพล ทอบุญหนุ่ม

การมีศรัทธามีความพอใจ

ในการปฏิบัติธรรมนั้นดีแล้ว การฟังธรรมเป็นประจำอันนี้ดีขึ้นไปอีก ถ้าจะให้ดีขึ้นกว่านี้ต้องมีการลงมือปฏิบัติ ลงมือเจริญสติ เอาอาวุธที่เราມีอยู่แล้วคือความเพียรในตัวเรา เพียรสร้างสติ ทำให้มากๆ ทำให้บ่อยๆ ทำให้เป็นนิสัย เป็นเครื่องอยู่เครื่องอาศัยของชีวิต ลงมือปฏิบัติแล้วอย่าไปสงสัย ขจัดความสงสัยออกจากจิตใจ ไม่ต้องหวังผล ทำเรื่อยๆ ไม่ต้องรีบร้อน ไม่ต้องรีบเร่ง ถ้าเราไปรีบเร่งหวังผล สงสัย จิตจะฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ทำให้เนิ่นช้า ทำสบายๆ เวลากายเคลื่อนไหวให้มีสติรู้ เวลาเกิดความคิด ก็รู้ความคิด ถ้าไม่คิด ก็รู้สึกตัวอยู่ที่การเคลื่อนไหวของกาย หรือปฏิบัติจนพัฒนา รู้กายก็รู้เป็นแล้ว เรื่องความคิดก็รู้ทันได้ เราอาจเพิ่มบทเรียน มาดูอยู่ภายใน รู้อยู่ภายใน รู้อยู่ที่ตัวผู้รู้ หรือรู้ในรู้ นี่คือการดูจิต รู้กายก็ได้ รู้จิตก็ได้ เกิดอะไรขึ้นก็รู้อยู่ตรงนั้น มีสติรู้ลงไปให้ทัน แต่ถ้าไม่ทัน ก็ไม่เป็นไร อย่าไปทุกข์อย่าไปเครียด เริ่มต้นรู้ใหม่ **การเจริญสติไม่มีผิด ไม่มีถูก ไม่มีเก่งหรือไม่เก่ง มีแต่รู้หรือไม่รู้ สำคัญคือมีความรู้ตัว**

*(ถอดเสียงจาก mp3 ชุด ขยับกาย ใจรู้ทัน ตอน ความรู้ตัว ทำให้รู้ธรรม)*

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

ก็เลยบอกว่าเดี๋ยวนี้นะเขาเจริญแล้ว เขาไม่หลงกันแล้ว เขาไม่ทุกข์กันแล้ว เขาไม่โกรธกันแล้ว แล้วคุณยังโกรธ ยังทุกข์ ยังหลง อยู่ถือว่าล้ำสมัย คุณจะเอาใหม่ มันมีอยู่ ความไม่ทุกข์ ความไม่โกรธ ความไม่หลงมันมีอยู่แล้วในชีวิตของเรา หัดทำให้เป็นลองดู นี่วิธีที่เราสอนอยู่นี้มันโดยตรง โดยตรง ไม่มีอ้อมเลย มันหลงก็รู้เนี่ย ต่อหน้าต่อตากันอย่างนี้ คุณจะเชื่อหรือมีศรัทธากับคำพูดเราก็ได้ ไม่เชื่อก็ได้ แต่คุณเอาไปทำ ถ้าคุณปฏิเสธเรื่องนี้ก็เท่ากับคุณปฏิเสธตัวคุณเอง คุณจะยอมมยงใจ หรือไม่โกรธกันแล้ว เขาไม่ทุกข์กันแล้ว อันเนี่ย มันเป็นสากลแห่งธรรมที่สุดเลย

ขอทำหายเรื่องนี้กัน ในด้านธรรมะ ในกรรมฐาน ในทฤษฎีนี้ ว่ามาพิสูจน์ด้วยกันเถอะพวกเรา เวลานี้หลวงตา ก็หมดสภาพลงเยอะแล้ว คำสอนในชีวิตที่เป็นพระกรรมฐานนี้อาภัพที่สุดเลย ไม่มีใครพูดให้ฟังเรื่องนี้เลยสอนกันมา สมัยหลวงตาเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อเทียน หลวงตาเคยพุดให้หลวงพ่อเทียนฟัง ในเรื่องนี้ แต่เมื่อเรามาสอนคนไม่มีใครพุดให้ฟังเลย จะขออาศัยพวกเรา (กระแอม) ด้วย ลองดูสิ หลวงตาเคยพุดให้หลวงพ่อเทียนฟังว่าหมดเนื้อหมดตัว แล้วคุณทำอะไรละ ก็ทำแบบหลวงพ่อสอน ทำแค่นี้มันเป็นอย่างนั้นหรือ ก็เหมือนกัน ทำไม่ไม่เป็นอย่างนี้

ถึงว่าประสบการณ์เรื่องนี้ในปี ๔๙ มันตายไป มันก็ไม่ป่วยอยู่ มันก็ไม่มีอะไร มันไม่มีอะไร กินนอนอยู่กับคุณหมอกำพล คุณหมอกังวลถึงหน้าวังหลัง ก็บอกว่าคุณหมอไม่ต้องเป็นห่วง มองไปนอกกระจกข้างนอก ผู้คนยืนน้ำตาไหลเกาะกระจกออยู่ เอ๊ เขามาคิดกับคนไม่มีทุกข์ยังไง เวลานี้เราใช้ชีวิตสวนตัวมากที่สุดเลย ไม่ต้องมาร้องให้กับเราทำไม เพราะบอกคุณหมอว่าประสบการณ์เรื่องนี้กับหลวงพ่อเทียนมา ๔๐ กว่าปี มันเป็นเรื่องนี้ของเราวันนี้เอง แล้วมาคิดว่าถ้าคนไม่เคยฝึกกรรมฐานเขาอยู่ยังไง คงไม่มีทางคงลำบาก ตั้งแต่ปวดตบนี้ก็เต็มทีแล้ว สุดยอดของการปวด มันก็ยังไม่เป็นทุกข์ เห็นมันปวดไม่ใช่เป็นผู้ปวด หายใจไม่ได้ก็ เข้ามันหายใจไม่ได้ เรา จะอยู่ยังไง ให้พุดแล้วพุดอีกนะ เคยมาพุดนี้หลายครั้งแล้ว แล้วก็ไม่ต้องหายใจละ แล้วจะอยู่ตรงไหน อยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร อยู่ได้หรืออยู่ได้ ก็หายใจหนึ่งครั้งไม่มีลมหายใจเข้า มันก็ตั้ง (ท่านทำเสียงดังในลำคอ) ไม่อยากให้มันตั้งก็ตั้งนะ ก็แหลมๆ ลมเล่นๆ เคยแหลมลมใหม่ ถ้าจะตั้งใจหายใจมันไม่ได้นะแหลมลมค่อยๆ สอดเข้าไป มันก็สอดเข้าไม่ได้มาก มันก็ตั้งขึ้นมา (ทำเสียงดังในลำคอ) มันก็ตั้งหมอกี่วังหน้าวังหลัง ก็บอกว่าอย่าต้องห่วง ไม่เป็นห่วง ๓ ครั้งก็ไม่เข้า ๔ ครั้งก็ไม่เข้า ก็อยู่ตรงไหนละ อยู่ตรงที่ไม่เป็นอะไร อยู่ได้หรือไม่เป็นไร อยู่ได้ ไม่เป็นไรกับอะไร ก็ไปอยู่กับความไม่มีไม่เนืออะไรกับอะไร มีความหมายลึกซึ้งนะ (หัวเราะ) อยู่ตรงที่ไม่มีไม่เนืออะไรกับอะไรเลย เนี่ยทำไมจึงอยู่ได้เพราะกรรมฐานพาให้เราถึงสภาพเช่นนี้ได้ ในชีวิตของเราเนี้ ไม่ใช่ชีวิตเศษยังมีรูปธรรมยังมีนามธรรมอยู่ แต่มันไม่มีทุกข์มีปัญหเพราะการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เนี่ย ถึงอยากจะประกาศว่าความไม่มีไม่เนืออะไรกับอะไรนี้เป็นของจริงในชีวิตเรา มาตรฐานชีวิตของเรา เน้นอนที่สุด ความมีตั้งแต่เป็นหนุ่มเป็นสาว ตื่นแต่ดึกศึกษาแต่หนุ่มนี้ให้ได้ มันก็ไม่ยากไม่จ่ายอะไรมาก เพียงแต่เรามีสติเดินไปในทางนี้ มีอะไรเกิดขึ้นรู้สึกตัวเอาไว้ รู้สึกตัวเอาไว้ เข้าข้างความรู้สึกตัวเอาไว้ อย่างเนี่ย

*อ่านต่อฉบับหน้า*

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

# แฉวงธรรมะ



โครงการอบรมเยาวชนตามแนวพุทธ เพิ่มสติ สมาธิ ปัญญา เฉลียวฉลาด ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสิริธรรมมุนี อ. เมือง จ. สระบุรี จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๙ ตุลาคม ถึง ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ ซึ่งเด็กส่วนใหญ่เป็นเด็กในท้องถิ่น จำนวน ๕๐ คน อายุ ๗-๑๓ ปี



เมื่อวันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๒ นิตยสาร Mother&Care ร่วมกับมูลนิธิหนังสือเพื่อเด็ก สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา และสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว จัดโครงการทอดผ้าป่าหนังสือสำหรับเด็ก ครั้งที่ ๕ ณ โรงเรียนบ้านแก่งระเบิด อ. ไทรโยค จ. กาญจนบุรี เพื่อกระจายหนังสือสู่เด็กในชนบทที่ห่างไกล

โครงการอ่านสร้างชาติ มูลนิธิกระจกเงา ขอเชิญร่วมบริจาคหนังสือมือสองให้กับห้องสมุดโรงเรียนและชุมชนต่างๆ ทั่วประเทศ รวมถึงสถานพยาบาลที่มีเด็กป่วยนอนรักษาตัวเป็นเวลานาน หากท่านประสงค์จะบริจาคสามารถจัดส่งมาได้ มูลนิธิกระจกเงา (สำนักงานกรุงเทพ) ๘/๑๒ ซ. วิภาวดี ๔๔ ถ. วิภาวดีฯ เขตจตุจักร กทม. ๑๐๙๐๐ โทร. ๐-๒๕๕๕-๐๔๑๕ ถึง ๕ ต่อ ๑๓ <http://www.read4thai.org>



เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ ครอบครัวลาภปรารถนา และผู้มีจิตศรัทธาได้ร่วมกันจัดงานทอดกฐินสามัคคี ณ วัดภูเขาทอง จ. ชัยภูมิ โดย หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เมตตาแสดงธรรมเทศนาแก่ชาวบ้าน



เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ คณะกัลยาณมิตรผู้มีจิตศรัทธาได้ร่วมกันเป็นเจ้าภาพจัดงานทอดกฐินสามัคคี โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโญ เมตตาแสดงธรรม ณ วัดบางปลากรด (ธรรมลีลา) คลอง ๑๔ จ. ปทุมธานี



เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ คณะกัลยาณมิตรผู้มีจิตศรัทธาหลายหน่วยงานได้ร่วมกันเป็นเจ้าภาพจัดงานทอดกฐินสามัคคี โดย พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุศักดิ์ เขมรสี) เมตตาแสดงธรรม ณ วัดมเหยงคณ์ ต. หันตรา จ. พระนครศรีอยุธยา



เมื่อวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ คณะกัลยาณมิตรผู้มีจิตศรัทธาได้ร่วมกันเป็นเจ้าภาพจัดงานทอดกฐินสามัคคี เพื่อสร้างพระมหาเจดีย์สิริมงคล อนุสรณ์หลวงตามณี สิริมงคล ณ วัดป่าเขวาสินรินทร์ อ. เขวาสินรินทร์ จ. สุรินทร์



เมื่อวันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ พุทธบริษัทและหน่วยงานราชการ จัดงานประเพณีชักพระ อัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุจากวัดนาคี เขตภาษีเจริญ ล่องไปตามคลองชักพระ แขวงวัดไ้เตี้ย คลองบางกอกน้อย และคลองบางกอกใหญ่ มีผู้ร่วมงานจำนวนมาก

## ปฏิทินธรรม

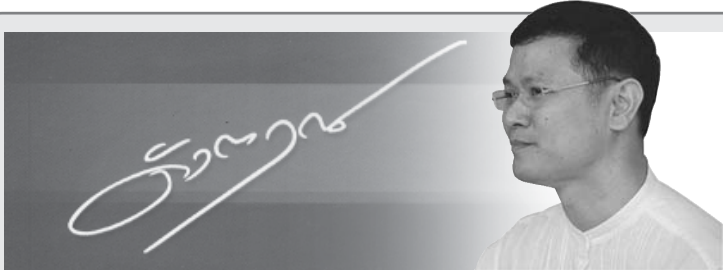
- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของต้นเดือน ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๕๑๒-๒๗๕๒
- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระจากวัดต่าง ๆ รวมมากกว่า ๒๑ รูป ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ณ ศาลาการเปรียญวัดพุทธบูชา ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ
- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน ณ ศาลาสนิมวงศ์ - ขยายกูร วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร ถนนพระราม ๖ อรุณราชซอย ๑๕ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
- กำหนดการทำบุญและฟังธรรม ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔ วันอาทิตย์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.
  - พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอง ญาณธโร)
  - พระราชวรคุณ (หลวงปู่สมศักดิ์ บัณฑิตโต)
  - หลวงปู่บุญมา คัมภีร์ธัมโม - หลวงปู่แปลง สุนทร
  - พระราชญาณเวที (หลวงพ่อพิศล ปุญญาลาโล)
- วันอาทิตย์ที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๓๐ น.
  - หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช (ไม่มีการถวายภัตตาหาร)
- โรงเรียนปัญญาระดับที่เปิดรับสมัครนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑, ๒ สำหรับปีการศึกษา ๒๕๕๓ โดยเริ่มรับตั้งแต่บัดนี้เป็นไปจนถึงวันที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๓ สนใจส่งบุตรหลานเข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาการศึกษาวิถีพุทธเพื่อสังคมไทยและสังคมโลก สามารถติดต่อได้ที่ โทร. ๐-๕๓๓๑-๘๒๔๑-๒, ๐-๕๓๓๑-๘๒๒๙, ๐๘-๗๐๒๒-๕๑๑๑

- มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน วันอังคารที่ ๑ - วันจันทร์ที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๒ ๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๕๒๙-๒๑๑๙
- ขอเชิญร่วมศึกษาประเพณีปฏิบัติธรรมแนวเคลื่อนไหว ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักปฏิบัติธรรมเบิกฟ้าธรรมศาสตร์ อ. องค์พระ อ. ด่านช้าง จ. สุพรรณบุรี วันศุกร์ที่ ๔ - วันพฤหัสบดีที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๒ (รวม ๗ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปริษา ก้อนทอง ร้านเบ็กม่านเพื่อสุขภาพ โทร. ๐-๒๕๕๙-๓๑๑๐, ๐-๒๕๕๙-๒๕๒๘, ๐๘-๖๙๘๒-๘๓๕๙ และ ๐๘-๙๕๑๖-๘๗๗๔
- มูลนิธิสถานแสงอรุณ เปิด "สวนแสงอรุณ" ปี ๒๕๕๒ ชวนกันเจริญสติภาวนา "รับแสงอรุณ" ปฏิบัติธรรมเปลี่ยนชีวิตใหม่ ช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ นำปฏิบัติ โดย พระวิปัสสนาจารย์ จากวัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ และ พระสันติพงศ์ เขมปญโญ (หลวงพี่ตุ้ม) ณ สวนแสงอรุณ อ. บ้านสร้าง จ. ปราจีนบุรี เดินทาง ๒ ชม. จากกรุงเทพฯ สะดวกทั้งรถยนต์และรถไฟ 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

- ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน ณ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา ท่านที่มีเวลาประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้าใดๆ ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๓๙-๑-๗๔๓๓ ฝ่ายผู้จัดเตรียมอาหารเมื่อปฏิบัติธรรมด้วย ท่านสามารถนำอาหารแห้งสัตรีตวงถวายท่านอาจารย์ได้ โดยนำส่งที่โรงครัวก่อนขึ้นปฏิบัติธรรม
- ขอเชิญฟังธรรมบรรยายหัวข้อ "สุขสวนกระแส" โดย พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ วันพุธที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐ น. ณ โรงแรมณนทีพร กรุงเทพ ข้อมูลที่ [www.visalo.org](http://www.visalo.org)
- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม โครงการ "เผชิญความตายด้วยใจสงบ" โดย พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ ระหว่างวันที่ ๑๔-๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๒ รับ ๒๐ ท่าน ณ ศูนย์วิปัสสนาญาณพุทธฯ สวนประไพธรรม จ. ชุมพร เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ คุณพิมพ์พร, คุณสุทธิสิริน โทร. ๐-๒๕๕๕-๒๕๕๕ ต่อ ๔๒๑๔, ๔๒๒๑
- เทิดทูนบูชาพระพุทธศาสนา : ถวายเสียงพ่อแม่ครูอาจารย์ หลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโนในปริศนาคำจารึก "เพียงลมปาก" โดย จีวันแบนด์ และคณะทำงานคุณหลวง ร่วมด้วย ธัญญะ เวชเจริญยิ่ง วิไล เตชะไพพลย์ อิศริยา คูประเสริฐ ฯลฯ วันเสาร์ที่ ๑๒ และวันอาทิตย์ที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. (๒ รอบ) ณ หอประชุมกรมพระราชสัมพันธ์ ซอยอารีย์สัมพันธ์ ถนนพระราม ๖ ญาไท สำรองที่นั่งได้ที่ โทร. ๐๘-๘๖๒๑-๖๕๕๔, ๐๘-๓๗๑๕-๖๖๑๔

- กำหนดการจัดอบรม "อานาปานสติภาวนา" โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วันจันทร์ที่ ๒๕ ธ.ค. ๒๕๕๒ - วันศุกร์ที่ ๑ ม.ค. ๒๕๕๓ ณ วัดสุนันทวนาราม อ. ไทรโยค จ. กาญจนบุรี เพิ่มเติมรายละเอียดที่ มูลนิธิมาชา โคตมี โทร. ๐-๒๒๗๖-๓๕๕๓, ๐-๒๒๗๖-๔๓๒๓, ๐๘-๑๘๓๔-๓๘๑๗
- กำหนดการแสดงธรรมเดือนธันวาคม โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วันจันทร์ที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. ณ สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ จ. นนทบุรี เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๑๖๓๙-๙๓๐๗
- วันจันทร์ที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๑๖.๐๐ น. ณ สำนักงานใหญ่ ธนาคารนครหลวงไทย ชั้น ๑๐ เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๑๖๑๙-๕๖๑๗
- วันอังคารที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. ณ สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน จ. นนทบุรี เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๖๘๙๔-๙๖๗๖
- ขอเชิญฟังธรรมในโครงการ "จิตใส...ใจสบาย" กิจกรรมทำบุญ รักษาชีวิต ฟังธรรม เจริญจิตภาวนา วันอาทิตย์ที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. โดย พระอาจารย์ปัสโน จากวัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ณ หอปฏิบัติธรรม อาคารเฉลิมพระเกียรติ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ สำรองที่นั่งได้ที่ โทร. ๐-๒๕๕๕-๒๕๕๕
- ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ขอเชิญชวนทุกท่าน ร่วมสนับสนุน และร่วมเป็นเจ้าภาพ โครงการอิทธิธรรม บรรพชาสามเณร บวชศีลจารณี และปฏิบัติธรรม ณ แดนพุทธภูมิ ประเทศอินเดีย และเนปาล ระหว่างวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๒ - ๑ มกราคม ๒๕๕๓ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๕๕๕-๒๕๕๕

- เชิญร่วมงาน "ธรรมยาตราเพื่อลุ่มน้ำลำปะทาว" ครั้งที่ ๑๐ วันที่ ๑-๘ ธันวาคม ๒๕๕๒ จากตัวเมืองชัยภูมิถึงบ้านตาดรินทอง ภูหลง "เดินทวนกระแสน้ำ เดินทวนน้ำ เดินทวนกิเลส เดินทวนวิภวณิคม" ร่วมเดินเพียงวันใดวันหนึ่งก็ได้ สอบถามรายละเอียดที่ ศูนย์ประสานงานโครงการฯ โทร. ๐๘-๗๓๗๓-๕๑๒๔ หรือชมรมเด็กรักนก โทร. ๐๘-๕๐๒๖-๓๖๘๒, ๐-๕๔๑๓-๒๕๗๙
- กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ดิดีโรงแรมแกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้าบีทีเอสชิดลม) ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี กรุงเทพฯ วันอังคารที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. ความเข้าใจเรื่องกรรม ๒ โดย อาจารย์สุภัทรี ทุมทอง กรรมการโครงการแปลพระไตรปิฎกนิตยสาร และตรวจชำระคัมภีร์
- วันพุธที่ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. วิปัสสนาคืออะไร โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม ผู้ก่อตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ (เขาดินหนองแสง) จ. จันทบุรี
- วันอังคารที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. พร โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโญ วัดบางปลากรด (ธรรมลีลา) คลอง ๑๔ จ. ปทุมธานี
- วันพุธที่ ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. ทุกชนิด โดย พระมหาประสาน อธิปัญญา วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ
- วันอังคารที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. อยู่เย็น เป็นสุข โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี
- วันพุธที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. เสถียรภาพของนิพพาน โดย พระอาจารย์ศักดิ์สิทธิ์ โสถุณิลโล วัดนาคี พง จ. ปทุมธานี



## ฝึกสติรู้ลมหายใจ

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ผมใช้ความสบายตัวสบายใจเป็นฐานในการรู้ลมตามจริงเสมอ กล่าวคือเมื่อแนใจแล้วว่าใจเปิด ใจสบาย ค่อยถามตัวเองว่าตอนนี้ร่างกายต้องการเรียกลมเข้าหรือยัง ตอนนี้ร่างกายต้องการระบายลมออกหรือเปล่า ตอนนี้ร่างกายต้องการพักลมหรือไม่

ด้วยอุบายสังเกตความต้องการของร่างกายเช่นนี้ ช่วยให้ผมหายใจตามจริง ไม่ใช่หายใจตามอยาก กับทั้งปล่อยให้ลมเกิดขึ้นตามควร ไม่ใช่บังคับลมยาวอยู่ตลอด ผิดจากความต้องการจริงของร่างกาย

ผลของการรู้ลมไปเรื่อยๆ ด้วยความสบาย คือ **จิตจะพอใจ ไม่อยากคิดถึงเรื่องอื่น เห็นเรื่องอื่นสำคัญน้อยกว่าลมหายใจเฉพาะหน้า**

และความที่เริ่มฝึกจิตด้วยการมีพระพุทธรูปเจ้าเป็นครูสอน เมื่อตระหนักว่าท่านสอนให้หมั่นพิจารณาความไม่เที่ยง ผมก็ฝึกดูลม

โดยความเป็นของไม่เที่ยง ตรงนี้ต้องใช้เวลาคับจุดอยู่นานว่าเมื่อใดจึงควรพิจารณาว่าลมเป็นของไม่เที่ยง เพราะเมื่อพยายามคิดๆ นึกๆ เอา เช่น ลมเป็นของภายนอก เข้ามาข้างในเดี๋ยวเดี๋ยวก็ต้องคืนกลับไป ไม่นานก็กลายเป็นฟุ้งซ่าน และไม่รู้สึกละยาลมหายใจไม่เที่ยง

ต่อเมื่อสังเกตออกว่าถ้าเฝ้ารู้ลมว่าเดี๋ยวออก เดี่ยวเข้า เดี่ยวสั้น เดี่ยวยาว โดยไม่คิดอะไรเพิ่มเติม **กระทั่งจิตสงบลงบ้าง จึงรู้สึกได้เองว่าลมหายใจไม่เที่ยง และแม้ไม่พิจารณาว่าลมหายใจสักแต่เป็นธาตุลม มีเพียงลักษณะพัดไหว ไม่มีบุคคลอยู่ในอาการพัดไหว ในที่สุดก็เกิดความเข้าใจขึ้นมาเช่นนั้นได้เอง**

แม้จิตยังไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิขั้นสูง ผมก็เกิดประสบการณ์การรับรู้ที่แตกต่างไป หน้าตาและตัวตนคล้ายล่องหน มีแต่ความรู้สึกถึงลมหายใจเข้าออกตามจริง และคล้ายกับว่าลมหายใจรู้ตัวเองว่าเป็นสภาวะชั่วคราวอะไรอย่างหนึ่ง ไหลเข้าแล้วต้องไหลออก ชุดหนึ่งยาว อีกชุดหนึ่งสั้น เอาแนเอนนอนไม่ได้

แม้จับทางถูก จิตของผมก็จะจะมีกำลังสามารถรู้ลมได้ตลอดเวลา ก็ตกลงกับตัวเองว่ารู้ได้แค่นี้หน้ก็เอาแค่นั้น นึกได้เมื่อไรก็สังเกตไปเล่นๆ เมื่อนั้น ไม่บังคับว่าต้องถึห่างขนาดไหน ปล่อยให้พัฒนาไปตามธรรมชาติดีกว่า

ผมพบว่าในชีวิตประจำวันมีโอกาสทำสมาธิได้บ่อย โดยเฉพาะเวลานั่งรถเมล์กลับบ้าน หรือต้องนั่งรถยาวๆ ข้ามจังหวัด ผมไม่เกียจว่าจะต้องนั่งสมาธิแบบหลับตาหรือลืมตา แคปล่อยให้ใจไปผูกอยู่กับลมเป็นสำคัญ แม้กระทั่งก่อนนอนก็นึกถึงลมเรื่อยๆ

อย่างเรื่องที่คุณต้น ภาสกรนที เล่าว่า เพราะมีวิกฤตเศรษฐกิจช่วงสองปีที่ผ่านมา โออิชิถึงค้นพบวิธีลดต้นทุนในการขนส่งได้อีกมหาศาล ซึ่งถ้าวิกฤตไม่เกิดก็คงไม่คิดจะทำ

หรืออย่างที่หลายๆ ชีวิต ที่มานะบากบั่นขึ้นมาเป็นเจ้าของ ก็เพราะเกิดมาพร้อมกับวิกฤตชนิดที่ถ้าไม่ดิ้นรนก็ไม่มีกินนั่นแหละ

เจ้าชายสิทธัตถะเอง ก็ทรงออกผนวชค้นหาทางพ้นทุกข์ก็เพราะทรงประสบกับทุกข์ ทรงเห็นว่าการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ ถ้าไม่เห็นก็คงจะทรงเพเลิดเพลินในโลกียสุขต่อไป

มองในแง่หนึ่ง ความป่วยไข้และการพลัดพรากทำให้คุณมีโอกาสอ่าน “ธนาคารความสุข” อีกทั้งยังเป็นจุดเริ่มให้คุณสนใจจะเรียนรู้กาย-ใจของตัวเอง อันนี้ผมถือว่าเป็นโอกาสสร้างบุญที่ยิ่งใหญ่มากนะครับ

อาจจะฟังดูเริดหรืออู้ฟูลังการเกินจริง แต่ถ้าคุณใจถึงๆ อดทนภาวนาไป แล้วจะรู้ว่า ขนาดยืมภาษาวัยรุ่นนว่า “สุโค้ย” มาใช้อาจจะยังไม่ถึงใจ

วิธีที่จะทำให้คนเราพ้นทุกข์ได้ ไม่มีวิธีที่สอง นอกจากเรียนรู้กายใจตัวเองให้เห็นความจริง

พระพุทธเจ้าท่านบอกว่า รู้ความจริงแล้วจะเบื่อหน่าย เบื่อหน่ายแล้วจะคลายกำหนด (ความยึด ความยินดีในรูปรสกลิ่นเสียง) คลายกำหนด แล้วจะหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นจึงรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว

คุณบอกว่าพยายามรู้สึกกายรู้สึกใจแล้ว แต่ความทุกข์มันก็ยังมา

ฟุ้งซ่านบ้าง ปลอดภัยบ้าง ขอให้บอกตัวเองได้ว่า ยังเต็มใจอยู่กับลมเป็นพอ

บางคืนผมมีประสบการณ์ไม่ตี ไปเฟ่งจับลมหายใจแน่นเกินไป เกิดความอึดอัด ตาแข็ง นอนหลับไม่สนิท ผมก็จำไว้เป็นบทเรียน คั้นต่อมาฝึกใหม่ สังเกตที่ใจเป็นหลักว่าขณะรู้ลมอยู่นั้น มีความสบายหรืออึดอัด และค้นพบว่าความแข็งขืนผืนตัวจะเริ่มเกิดเมื่อดังอกตั้งใจเกินพอดี แทนที่จะ ‘รับรู้เฉยๆ’ กลับไป ‘เฟ่งจ้องให้รู้ชัดๆ’ เอา

ผมได้ข้อสรุปว่าถ้าจะมีสติรู้ลมก่อนนอน ต้องระวังเรื่องอาการจืดจาง และการระวังที่ดีที่สุด ก็คือสังเกตตั้งแต่แรกว่ากายใจยังสบายอยู่ไหม เมื่อไรอึดอัดไม่สบาย ต้องรู้เท่าทัน ก่อนมันจะลุกลามใหญ่โต

ตามธรรมชาตินะครับ เมื่อก่อนนอนหลับเอาใจไปผูกอยู่กับลมหายใจหลายๆ คั้นเข้า พอตื่นนอนใจจะนึกถึงลมหายใจเองโดยอัตโนมัติ ผมจำได้ว่าช่วงแรกๆ ที่ฝึกสติรู้ลมหายใจ ตื่นนอนเมื่อไร กายจะลุกขึ้นนั่งตรง ลากลมหายใจยาว และจิตจะทำงานเป็นอัตโนมัติ ตื่นตัวรับรู้แบบที่ไม่ฝัน ไม่เพงเล็ง ไม่บังคับแม้แต่นิดเดียว ปลอดภัยโปร่งเป็นสุขดีแท้

ความเชื่อมั่นจริงๆ ว่ามาถูกทาง เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นอุچارสมาธิ เข้าตรู้นั้นผมนอนอยู่ในบ้านริมทะเลของคุณพ่อ และตื่นขึ้นด้วยความเคยชินที่จะระลึกถึงลมหายใจ ทว่าครั้งนั้นแปลกและแตกต่างตรงที่จิตส่องสว่าง เหมือนกลายเป็นดวงแสงนวลขนาดใหญ่ กระจายรัศมีอากาศเป็นวงกว้าง รู้สึกถึงความชุ่มชื่นปรีดา

แวบๆ หรือบางทีก็ทำให้ร้องไห้ แค้นี ถ้าดูเป็นจะรู้เลยว่า ทุกข์เขาสอนธรรมะสำคัญๆ เราครบเลยนะครับ

1. ทุกข์ไม่ได้เกิดตลอดเวลา มันเกิดเป็นแวบๆ เห็นไหมครับ
2. ทุกข์มันเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัย ไม่ใช่เพราะเราอยากหรือไม่อยาก
3. จิตมีทุกข์ จิตกระเทือน ก็สั่งให้สมองทำงานต่อ ต่อมน้ำตาก็เปิดอัตโนมัติ

ทั้งหมดนี้ กายกับจิตทำงานสัมพันธ์กันเอง มีตรงไหนที่เราสั่งไหมครับ...ไม่มีเลยนะ

เห็นข้อแรก ก็เห็นความจริงว่าจิตมันเป็นอนิจจัง เดี่ยวก็มีทุกข์ เดี่ยวก็ไม่มี เห็นข้อสอง สาม ก็เห็นได้ว่าทุกข์ก็เป็นอนิจจัง เดี่ยวทุกข์ก็มา เดี่ยวก็ไป มันอยู่ในสภาพเดิมตลอดไปไม่ได้หรอก เพราะมันมีสภาวะที่เรียกว่า ทุกข์ขัง และมันเกิดตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตามความต้องการของเรา อันนี้แสดงธรรมข้อ อนาคตา

ถามว่า แล้วจะทำยังไงถึงจะดูเป็นคะ คุณแอสตันตอบว่า ไม่ต้องทำอะไร นอกจากคอยอยู่กับปัจจุบัน คอยรู้สึกถึงกายใจ กายเคลื่อนไหว คอยรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหว คอยรู้สึก ไม่ทำอะไรมากกว่านี้ ไม่มีอะไรมากกว่านั้น

ถ้าจะมีอะไรเพิ่ม ก็คือเวลารู้สึกแล้ว ให้รู้ทันต่อด้วยว่าจิตใจมันเป็นกลางไหม รู้สึกตัวเห็นสภาวะแล้ว จิตมันชอบหรือไม่ชอบ ยินดีหรือไม่ยินร้าย

ฉะนั้น ที่คุณถามว่า...“เวลาที่เจานึกถึงคำพูดของเขาที่กำลัง

ยิ่งกว่าที่เราอยากยิ้มกว้างที่สุดด้วยเรื่องน่ายินดีที่สุด รสวิเวกแห่งจิตที่ได้ลิ้มยามนั้นมันแปลก หน้าท้องคล้ายพองออกได้มากกว่าปกติเป็นสองเท่า ลมหายใจที่ถูกลากยาวเข้ามา ปรากฏกระจ่างเป็นทางชัดเจนกับสายน้ำตกกลางอากาศว่าง สติเต็มตื่นรับรู้ ณ ขณะแรกสุดแห่งต้นลมเข้าไป จนกระทั่ง ณ ขณะท้ายสุดแห่งปลายลมออก

จิตตั้งมั่นเด่นดวงเป็นผู้รู้ผู้เห็นว่าสาละยมมีอยู่ แต่ไม่มีบุคคล! ผมมาทราบนในภายหลังว่าที่เห็นลมหายใจอย่างชัดเจน ประคูนิมิตสายน้ำเช่นนั้น ตำราเรียก ‘อุคคหนิมิต’ ซึ่งปรากฏในสมาธิเฉียดฉาน และนิมิตนั้นก็เกิดจากของจริง สัมผัสจริง ซึ่งตาเนื้อเห็นไม่ได้ ต้องอาศัย ‘ตาใจ’ คือสัมผัสทางจิตเข้าไปรู้เห็น

ประโยชน์ของการรู้ลมหายใจโดยความเป็นอุคคหนิมิตในชั้นอุچارสมาธิ คือทราบขณะแห่งความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของลมหายใจอย่างแจ่มแจ้ง จิตเฝ้ารู้เฝ้าดูความเกิดดับอย่างถนัด และ ณ ขณะแห่งความรู้ชัดเช่นนั้นเอง ไม่มีใครมาหลอกได้ว่าลมหายใจเป็นเรา เราเป็นเจ้าของลมหายใจ

ตราบเท่าที่จิตตั้งมั่นรู้เห็นอยู่เช่นนั้นเอง คือขณะแห่งความเป็นสัมมาสมาธิ ผมไม่เคยเข้าใจคำว่า ‘สัมมาสมาธิ’ กระทั่งเกิดประสบการณ์ตรงในเช้าตรู่ดังกล่าว และเมื่อเข้าใจแล้ว ก็เกิดกำลังใจที่จะเดินหน้าหาความศึบหน้ากันต่อไป

ก็เมื่อใจมั่น กระทั่งมันใจแล้วว่ามาถูกทาง ใครละจะอยากรถอยหลังหรือกระทั่งคิดหยุดเดินหน้า

ทำร้ายเราอยู่แล้วมันจะเจ็บขึ้นมาทำยังไงกับมันดี”

คำตอบก็คือ “ไม่ต้องทำอะไรนอกจากรู้ว่าจิต “คิด” คือไปคิดนึกอยู่รู้ว่า “เจ็บใจ” สังเกตไหมครับ ว่าเขาพูดจบไปตั้งนานแล้วนะ แต่จิตเราทะเล้งไปนึกถึงเอง แล้วถามว่าอะไรทำร้ายเราได้มากกว่าระหว่างคำพูดของเขา กับจิตเรา ก็จิตเรานี้แหละ เพราะเขาพูดได้ครั้งเดียว แต่จิตเรานึกถึงได้พันครั้งหมื่นครั้ง

ถามว่า... ถ้าครั้งต่อไป มันนึกไปแล้ว เจ็บก็เจ็บไปแล้วต้องทำอะไรต่อ ก็ตอบอย่างเดิมว่า “ไม่ต้องทำอะไร นอกจากคอยรู้สึกตัว

เจ็บ ก็รู้ว่าเจ็บ ไม่ชอบรู้ว่าไม่ชอบ อยากรพ้นทุกข์ ก็รู้ว่าอยากเราไม่ได้หายเจ็บ เพราะอยากหาย หรือเพราะไม่ชอบฉันใด ก็ไม่มีใครพ้นทุกข์ได้ เพียงเพราะอยากพ้น ฉะนั้น

จะพ้นทุกข์ได้ ก็ต้องวนกลับไปอ่านข้างบนใหม่ว่า...ให้หัดคอยรู้สึกตัว ตามที่มันเป็นไปในปัจจุบัน รู้ด้วยอาการยอมรับ รู้เพื่อจะเห็นความจริง ไม่ใช่เพื่อปฏิเสธทุกข์

ถ้าเมื่อไหร่ เราปฏิเสธทุกข์ เมื่อนั้นแหละเราจะทุกข์ ถ้าเมื่อไหร่เราไม่ยอมรับทุกข์ นั่นแหละเรากำลังวังหนีความจริง หนีธรรมะ

บอกไปเป็นเคล็ดลับให้ว่า ในเวลาที่ทุกข์มากๆ จนไม่ไหว ให้รู้สึกตัว แล้วบอกจิต ให้มันยอมรับไปว่า “เออ... มันกรรมของเอ็ง รับไปเหอะ” แล้วทุกข์คุณก็จะหล่นฮวบลงไปทันตา เห็นทุกข์บ่่อยๆ แล้วจะเห็นความจริง เห็นธรรม แล้วจะพ้นทุกข์ได้ในที่สุด

**สุขสันต์วันที่มีทุกข์ครับ**



## วิกฤต คือโอกาส

*สวัสดิ์ศึคะคุณแอสตัน ได้อ่านธนาคารความสุขของคุณทั้งสาขาหนึ่งและสองเลย แต่ที่ได้อ่านเป็นเพราะว่าไม่สบายหนักคะ แถมมาโดนทิ้งอีก พยายามรู้สึกกายรู้สึกใจนะคะ แต่ว่าความทุกข์มันก็ยังมาแวบๆ หรือบางทีมันก็ทำให้ร้องไห้ได้เลยอะคะ*

*คำถามคือ คุณแอสตันมีวิธีแนะนำมั้ยคะเวลาที่เรานึกถึงคำพูดของเขาที่กำลังทำร้ายเราอยู่แล้วมันจะเจ็บขึ้นมาทำยังไงกับมันดี*

*ตอนนี้เหมือนป่วยทั้งกายแล้วก็ป่วยใจด้วย มีหลายปัญหาเข้ามาคือไม่อยากอยู่ในสภาพนี้เลย มีทางไหนช่วยให้ทุกข์มันเบาลงอีกมั้ยคะ ขอขอบคุณค่า*

*โดย: อุ่มหมี*

**ช่วงแรก ๆ ที่ได้รับ Fwd mail ที่พูดเรื่องสิ่งดี ๆ ที่มาพร้อมกับการวิกฤตในชีวิต**

ผมเคยคิดว่า fwd mail เหล่านี้เขียนขึ้นเพื่อให้กำลังใจคนอ่านเฉยๆ แต่หลายปีที่ผ่านมา ถึงรู้ว่าผมคิดผิด เพราะในความเป็นจริง วิกฤตให้โอกาสหลายอย่างกับเรา ไม่ว่าจะเห็นหรือไม่เห็น

## สาระแห่งชีวิต คือรักและเมตตา

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี (ต่อจากฉบับที่แล้ว)



**มุกิตา** คือความยินดีเมื่อเขาได้เห็นเขาอยู่ดีมีสุข เจริญก้าวหน้า ก็พลอยแจ่มชื่นเบิกบานใจ ไม่คิดอิจฉาริษยา และพร้อมที่จะส่งเสริม สนับสนุน

สำหรับคนทั่วไป แม้มีเมตตากรุณามากพอสมควร แล้วก็ตาม แต่ที่จะมีมุกิตาจากใจจริงนั้น ยังหายาก ปกติเมตตากรุณา คือการเผื่อแผ่ให้คนที่ต่อยกว่าตน มุกิตา ทำจิตพลอยยินดีกับบุคคลที่มีความสุข อาจมีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มากกว่าตน ปกติจิตใจที่เห็นแก่ตัว มักจะเกิดความรู้สึกอิจฉาริษยา น้อยอก น้อยใจ ฯลฯ เป็นธรรมดา

เราจึงต้องพัฒนาจิตใจให้มีมุกิตาต่อตนเองก่อน หมายถึง หัดนิสัยมองตนเองให้มากขึ้น อย่าเปรียบเทียบกับคนที่ดีกว่าเรา คนที่มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข น้อยกว่าเรา ก็มีมาก

พลเมืองในโลกนี้มีประมาณหกพันล้านคน เป็นคนยากจนที่ไม่เคยมีข้าวกินอิ่ม หนึ่งในห้าส่วนก็เท่ากับคนพื้นสองร้อยล้านคนที่กินข้าวไม่อิ่ม คนที่อยู่ในสังคมที่ไม่สงบ อยู่ท่ามกลางสงครามป่วยเป็นโรค ดิทยาเสพติด มีปัญหาในชีวิตมากมาย มองดูตน จะเห็นว่าเรามีโอกาสดีกว่าอีกหลายๆ คน อย่างน้อยก็ให้เกิดสันโดษขึ้นในจิตใจ ยินดีในสิ่งที่ได้ พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ชอบคุณหลายๆ คนที่ช่วยสนับสนุนชีวิตของเรา

เมื่อเรามองดูชีวิตของตนด้วยใจเป็นธรรม ใจเป็นศีล ใจมีเมตตา กรุณาแล้ว จะเกิดความพอใจ สุขใจในฐานะของตน สันโดษพอใจในชีวิตตนในปัจจุบัน เมื่อใครได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เขาพอใจ มีความสุข เราก็พลอยยินดีกับเขา ยิ่งพลอยยินดีกับความสุขของเขา เราก็ยิ่งเพิ่มความสุขในใจตนยิ่งขึ้นไปอีก

มุกิตาธรรมที่สมบูรณ์ จึงต้องประกอบด้วยคุณธรรมของความเมตตาและกรุณา อยู่ในตัวนั่นเอง

อ่านต่อฉบับหน้า

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

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

## สารพันพรรณไม้ ฤๅญ. วิลาสินี เชื้อนกแก้ว

### สารภี

ชื่อ ต้นไม้ที่ไปพ้องกันกับอำเภอหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ อาจด้วยภูมิประเทศนั้นมีสารภีขึ้นงดงาม หรือผู้ตั้งชมชอบด้วยประการใดก็ตามแต่ สารภีต้นใหญ่ยังคงแผ่กิ่งก้านใบเขียวมันขลับ ดอกสารภีคลี่กลีบบางขาวนวลบานขยาย กลีบดอกถูกห่มคลุมด้วยละอองเกสรเหลืองละเอียดเป็นช่อพู่พองอยู่ใจกลาง ส่งกลิ่นหอมกระจายไกลตามสายลมฤดูร้อนที่พัดผ่าน ฝูงแมลงภู่ ผีเสื้อบินว่อนวน จากดอกหนึ่งไปยังอีกดอกหนึ่งเพื่อดมดม ดูกลิ่นกลิ่นหอมและความหวานจากช่อดอก แม้กระทั่งท่านสุนทรภู่ ก็ได้เคยเขียนพรรณนาชื่นชมในความงามและกลิ่นหอมของดอกสารภีที่เ้ายาวนให้หมู่ผึ้งภุมราบินมาเสพซึ่งในเสน่ห์ของดอกสารภีไว้ดังนี้

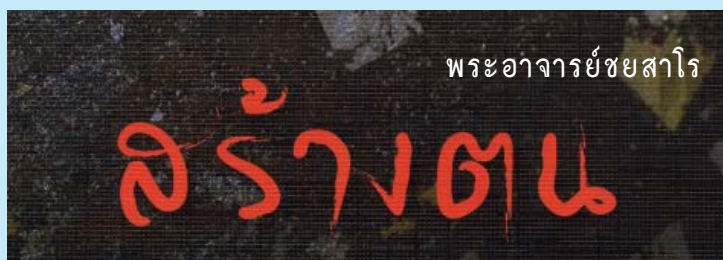
สารภีที่ริมโบสถ์สาโรชรว่าง มีผึ้งรวงรังลิงกิงพฤกษา  
รสร่ำเสาวคนธ์สุมนธชา ภูมรารอนร้องละอองนวล  
นิราศเจ้าฟ้า... สุนทรภู่



สารภีมีชื่อทางวิทยาศาสตร์คือ Mamea siamensis Kosterm จัดอยู่ในวงศ์ Guttiferae ซึ่งมีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ เช่น ทางใต้จะเรียก สร้อยพี หรือทางจังหวัดจันทบุรีจะเรียกว่า ทรพี แต่ทางภาคเหนือจะเรียกว่า “สารภี” สมัยเป็นเด็กย่าเคยบอกว่...ดอกสารภีแห้ง ใช้เป็นส่วนผสมในน้ำส้มป่อยสำหรับสงฆ์พระพุทธรูปกับรดน้ำคำหัวผู้ใหญ่ในวันสงกรานต์ อีกทั้งยังสามารถนำไปปรุงเป็นยาสมุนไพรได้อีกด้วย โดยจะนำเจ้าเกสรกับกลีบดอกสารภีตากแห้งไปบดเป็นผงละเอียดแล้วนำมาผสมเป็นเครื่องปรุงยาหอม ใช้แก้ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท และชูกำลัง

วิถีสังคมที่เปลี่ยนไป ความนิยมในยาสมุนไพรพื้นบ้านเริ่มลดลง นอกจากกลุ่มคนแก่คนเฒ่าที่ยังคงเคยชินกับการใช้สมุนไพรมาแต่ครั้งบรรพบุรุษ สารภีต้นใหญ่ในแถบชนบทยังคงผลิดอกออกผลแจกเช่นวันเก่า ฝูงผึ้งยังคงจคจากกลิ่นหอม นกหน้อยยังคงอาศัยผลสุกกินอิมหวานอร่อย หากแต่หนุ่มสาวกลับลืมหองความคงอยู่ในสรรพคุณทางยา

รูปภาพและข้อมูลจาก <http://www.uru.ac.th/~botany/data.php?&field=&value=&page=22>



### อคติ

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

สมัยที่ยังไม่บวช อาตมาเคยเถียงกับโยมตา โยมตาของอาตมาเป็นคนใจดีมาก เป็นคนเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และอาตมาก็เคารพนับถือท่านมาก แต่ท่านมีนิสัยไม่ตืออย่างหนึ่ง ซึ่งสมัยนั้นอาตมาจับไม่ได้ คือ ท่านมีอคติต่อคนอื่นเสีย พุดตรงๆ ท่านไม่ชอบแขก ทั้งๆที่ท่านไม่ค่อยรู้จักแขก แต่ท่านมีอคติ อคติว่าเหม็น ว่าสกปรก อคติว่าอย่างไรอย่างนี้ อาตมาอายุน้อยกว่าโยมตาหลายสิบปีก็จริง แต่ตอนอายุ ๑๗ ปี ไปอยู่อินเดียปีกว่า เราได้รู้จักกับคนอื่นอินเดียที่นารักหลายคน ก็เลยมีความรู้สึกที่ดีที่ตั้งไว้บนฐานแห่งประสบการณ์ตรง เห็นว่าคนอื่นเดียก็เหมือนคนทุกๆ ชาติ คนดีก็มี คนไม่ดีก็มี สะอาดก็มี หอมก็มี เหม็นก็มี

อาตมาได้ฟังโยมตาว่าแขก อาตมาก็อดเถียงไม่ได้ คุณตาครับหมอบประจำตัวที่คุณตาเคยชมบ่อยๆ ก็เป็นคนอินเดียมิใช่หรือ คุณตาเคยเกิดป่วยตี ๑ ตี ๒ โทษ. ไปที่บ้านคุณหมอบ เขาก็ยังลุกขึ้นทันทีขับรถมาจัดยาให้มิใช่หรือ โยมตาตอบว่า ก็จริงอยู่เขาดีมาก แต่เขาไม่เหมือนแขกทั่วไปหรอก อาตมายกตัวอย่างอีกคนหนึ่งคือเท่าที่ทราบ โยมตาก็รู้จักคนอื่นอินเดียเพียง ๒ คน เมื่อยกตัวอย่างนี้ขึ้นมากลายเป็นว่า คนนี้ก็ไม่เหมือนแขกทั่วไปเหมือนกัน เป็นอันว่าแขกทุกคนในโลกสกปรก ไม่ดี เว้นแต่แขกที่โยมตารู้จักสองคนนี้เป็นคนดี

นี่แหละลักษณะของอคติชัดๆ เมื่อเรามีอคติแล้วจะต้องบังคับข้อเท็จจริงให้เป็นไปตามความคิดของตนเองจนได้ ถ้าถามตรงๆ ให้เป็นข้อๆ ไป โยมตาก็ต้องยอมรับว่า ใช่ คนอินเดียคนนี้ดีมาก

### โครงการเอื้ออารีย์

โครงการเอื้ออารีย์ก่อเกิดจาก “มูลนิธิบ้านอารีย์” เพื่อตระหนักถึงคุณค่า และความหมายของคำว่า “ให้” ให้ความช่วยเหลือทั้งร่างกาย และจิตใจ โดยมีจุดหมายเพื่อให้ผู้ที่ประสบปัญหาความทุกข์ยาก เดือดร้อน ที่ช่วยตนเองไม่ได้ ให้สามารถช่วยตนเองได้ รวมถึง การบรรเทา ป้อนกัน แก้ไขและขจัดปัญหา อันนำไปสู่การแก้ปัญหาสังคม 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. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ (วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.)

เขาเมตตาโยมตามาก ป่วยดึกๆ ก็ยังขับรถมาจัดยาให้ ผ่นตกหิมะตก ก็ยังอุตสำหรับมา แต่ก็ไม่สามารถเปลี่ยนอคติที่โยมตามีต่อคนอื่นเสียตั้งแต่เด็ก ในที่สุดอาตมาก็ต้องยอม อาตมาได้ทเรียนที่ตีวันนั้น ได้ความรู้ว่าเหตุผลดีมักจะไม่ดีพอคือ เหตุผลล้วน ไม่มีกำลังพอที่จะชนะความยึดมั่นถือมั่นของคนได้

พระพุทธรองค์ตรัสว่า เรื่องเหตุผลไม่ใช่จะมีได้ทุกคนและถ้ามีก็ไม่ใช่ว่าจะใช้ได้ทุกเวลาอยู่ที่ว่าจิตใจของเราอยู่ในภาวะที่เป็นกลางหรือไม่ เราสามารถชำระจิตใจของตนจนปล่อยวางความมีอคติต่างๆ ได้ สามารถรับรู้ต่อความจริงทุกประการได้ แม้จะเป็นความจริงหรือข้อเท็จจริงที่ไม่อยากฟังก็ฟังได้ เพราะรักความจริงมากกว่ารักหรือหวงแหนกิเลสของตน หรือความคิดเดิมของตน ถ้าเปลี่ยนความคิด ถ้าเปลี่ยนทัศนคติได้ถ้าหากว่าเจอข้อเท็จจริงใหม่ ต้องยอมปรับทฤษฎีตามนักวิทยาศาสตร์ต้องเป็นอย่างนี้ แต่นักวิทยาศาสตร์เองก็ทำไม่ค่อยได้

ถ้าใครอ่านประวัติศาสตร์ของนักวิทยาศาสตร์ จะพบว่านักวิทยาศาสตร์แต่ละรุ่น แทนที่จะช่วยรุ่นใหม่ให้ได้สร้างความรู้เพิ่มมากขึ้นจากที่เขาเคยทำอยู่ ปรากฏว่ามีหลายคนพยายามต่อสู้เพื่อปกป้องทฤษฎีของตนเองแล้วว่าร้ายคนรุ่นใหม่ว่า ไม่ถูก ไม่เข้าใจ ผู้ที่เคยรับรางวัลโนเบลหรือรางวัลอะไร ได้ชื่อได้เสียงเพราะทฤษฎีเขาจะต้องพยายามรักษาทฤษฎีนั้นไว้ เพราะว่าถ้าเปลี่ยนทฤษฎีแล้วชื่อเสียงเขาจะลดลง

นักวิทยาศาสตร์ก็เป็นมนุษย์เหมือนกัน มีกิเลสเหมือนกัน มีภูมิมีเสียเหมือนกัน นักวิทยาศาสตร์ที่เป็นกลางเหมือนในอุดมคติจึงไม่ค่อยมี **นักวิทยาศาสตร์ที่แท้จริงตามความหมายของพระพุทธศาสนา ต้องเป็นผู้มีจิตใจปราศจากนิวรรณ์** คือมีเงื่อนไขว่า ไม่มีใครในกาบ ไม่มีใครในความพยายาบาท ไม่มีใครในความง่วงเหงาหาวนอน หรือความขี้เมา หรือความฟุ้งซ่าน หรือความล่งเลงสงสัย สิ่งเหล่านี้ถ้ามีอยู่ในใจ ใจไม่เป็นกลาง ใจไม่สามารถจะรับรู้ต่อความจริงได้ เป็นนักวิทยาศาสตร์แบบพุทธไม่ได้

อ่านต่อฉบับหน้า

### บ้านอารีย์สนับสนุนพลีตักที่ช่วยเหลือเกษตรกร

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

● **twitter บ้านอารีย์** สามารถติดตามข่าวสาร ปฏิทินรสนมกิจกรรมต่างๆ ได้ที่ <http://twitter.com/baanaree>

● **SMS บ้านอารีย์** บริการข่าวสารต่างๆ ปฏิทินรสนม วันหยุดสวนสันติธรรม วันที่บ้านอารีย์จัดรถไปสวนสันติธรรมหรือกรณีอื่นๆ วิธีการขอรับ SMS โดยแจ้งชื่อ นามสกุล และเบอร์โทรศัพท์มือถือ มาที่อีเมล [info@baanaree.net](mailto:info@baanaree.net) หรือโทร. ๐-๒๒๓๗๙-๗๘๓๘

● **CALL CENTER บ้านอารีย์ ๐-๒๓๓๓-๓๓๖๖**



(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

**สัมมาสมาธิ** ทำอย่างไร? ตัวสัมมาสมาธิมีหลายนัย นัยหนึ่งก็คือการที่เราขยับมรรคข้อใดข้อหนึ่งขึ้นมาทำ พระพุทธเจ้าบอกนี้เป็นสัมมาสมาธิแล้ว เป็นสัมมาสมาธิอันเป็นอริยะ โยมหยิบสัมมาวาจาขึ้นมาทำ คุณ ไม่พูดโกหก คำหยาบ เพื่อเจ้า ส่อเสียด ๔ อย่าง ก็เรียกว่าเป็นสัมมาสมาธิแล้ว ตั้งใจมันถูกต้องแล้ว มีสติถูก มีความเพียรถูก เพียรลงที่องค์มรรคองค์นี้ ไซ้ใหม่ ได้ความเพียรชอบไปแล้ว มีสติคอยระมัดระวังไม่ให้จิตที่คิดอกุศลไปในทางวาจามันเกิดขึ้นมา...เกิดขึ้นมา วางมันไปซะ ไม่เชื่อมั่น ไม่ทำตามมัน นี่มีสติแล้วนะ มีสมาธิความตั้งใจมั่น ตั้งใจลงที่จิตของเราเนี่ย จุจิตของเราคุณจิตของเรา ดูซิว่ามันจะคิดไปด่าว่าใครเมื่อไหร่ไปพูดส่อเสียดใครเมื่อไหร่ก็หยุด ไม่เอา เลิก ไม่ทำ นี่คุณจิตแล้วนะนี่ เราคุมวาจาเท่ากับคุมจิตไปด้วย จุจิตไปด้วยในตัว เพราะวาจาจะออกมาได้ก็ออกมาจากจิต เรางดพูดหรือเราพูดให้น้อย เราจะรู้เลยว่าใจมันอยากจะทำ พูด ค้นปาก เจอคนโน้นคนนี้ใจมันอยากจะทำออกทั้งนั้น

อาตมาเคยไม่พูด ๖ เดือน อยู่กับพระด้วยกัน ๓ องค์ ให้อะไร... หายสงสัยไปเลย เวลาเจอกันที ถึงเวลาพูดที คุยกันตั้งแต่ ๑ พุ่มนยันตี ๔ ที ๕ เลยโยม ไม่รู้มีเรื่องอะไรพูดมาคุยกันทั้งคืน นั่งคุยกันทั้งคืนยันเช้าไปเลย อัดอันตันใจมาก แล้วจะรู้เลยว่า ใ้ปากมัน

\* ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อ CD ของ พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์ \*

จะพูดมาได้ มันออกมาจากจิตของเราเนี่ยแหละ จิตมันสั่งจะพูดทำงานกันก็ไม่พูดนะ ใ้กันสารพัดเลย จะหยิบก้อนอันหนึ่ง จะบอกกันอย่างไรดี จะขอไขควง ขอลูกปากกา แก้ปัญหาเขาโดยการเอากระดาษมาตั้ง เอาปากกามาเขียน เรารู้เลยว่าไอ้สื่อทางคำพูดมันง่ายมากนะ เวลาเราพูดไม่ได้นี่โยม เขียนไปเถอะ อธิบายมันไม่เข้าใจกันหรอก ไอ้คนที่ไม่เข้าใจนะอธิบายเป็นหน้าๆ พูดมาคำเดียวก็รู้เรื่อง นั่งเขียนบรรยายกัน ก็อดทนกันมาได้ ให้มันจบไป อันนี้คือตัวสัมมาสมาธิ ทำข้อใดข้อหนึ่งก็ได้สัมมาสมาธิ

แล้วก็อีกนัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าบอกว่า เจริญฌาน ๑ ฌาน ๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ เราเจริญฌาน ก็หมายถึงเราพยายามตั้งใจมั่นลงที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง เช่นว่า เรารู้ลมหายใจนี้แหละ เรารู้ลมหายใจเราก็พยายามรู้อยู่กับลมหายใจ แล้วก็ทิ้งอารมณ์อันอื่นไป ถ้าเราทิ้งอารมณ์ที่เป็นอกุศลได้ ณ ขณะนั้นนะ ไม่ใช่ทิ้งไปตลอดชีวิตนะ ณ ขณะนั้นเวลานั้นนี่ พระพุทธเจ้าก็ว่าเราได้ฌานที่ ๑ เครื่องวัดในฌานที่ ๑ ทั้งอกุศลได้ ความคิดอกุศลมีอะไร? กามพยาบาทเบียดเบียน

หรือนัยที่ ๒ พระพุทธเจ้าบอกว่า เสียใจไม่เป็นอุปสรรคต่อเรา เราไม่รำคาญเสียใจ ถ้าเรายังรำคาญเสียใจ นี่แสดงว่ายังไม่ได้ความสงบในระดับที่ ๑ อันนี้เป็นเครื่องสังเกต; อย่างที่สาม นิรวรณ ๕ ไม่มี ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน ความลึ้งเลสงสัย ความคิดในทางกามพยาบาทไม่มี อันนี้เป็นเครื่องวัดของฌานที่ ๑ ความสงบระดับที่ ๑

อ่านต่อฉบับหน้า

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

### วิธีการขอรับวารสารบ้านอารีย์

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

ต้องการกี่ฉบับก็ส่งกระดาษที่จำหน่าย ติดแสตมป์เรียบร้อย แล้วมาตามจำนวนนั้น ทางมูลนิธิฯ จะเก็บกระดาษท่านส่งมาไว้ห่อวารสารฉบับต่อๆ ไปส่งไปให้ท่าน (กระดาษหมดเมื่อไหร่หากจะรับต่อกรุณาส่งใบห่อมาเพิ่ม)

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

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 ๙๐๑๑๐
--	--



## ๔๕

“ถ้าจะให้เริ่มต้นตั้งแต่แรกก็คงต้องทำความเข้าใจพุทธกาล มีนาคราชสองพี่น้องครองเมืองบาดาลร่วมกันอย่างผาสุก นาคผู้พี่มีนามว่ากุมภานาคราช ส่วนผู้น้องมีนามว่าสิงหนาคราช” เริ่มต้นอย่างนี้ก็จะเดินเรื่องถึงปัจจุบันคงใช้เวลาไม่ต่ำกว่าสองพันห้าร้อยปี ถ้าคนเล่าเป็นรอยจันทร์ละก็ ริวคงคว่ำหมอนผ้าห่มมานอนฟังแล้ว

น้ำเสียงของพันเกลียวราบเรียบจริงจังทำให้เขาไม่กล้าแสดงอาการปล่อยตัวไม่เกรงใจ อีกอย่างเรื่องราวที่ดำเนินต่อมาก็ น่าสนใจจนไม่อาจพลาดได้

**เถียรสงบใจฟังพ่อเล่าเรื่องที่มาของตระกูลนาคพิทักษ์ มั่นฟังเหลือเชื่อเสียจนคิดว่าผู้เล่าเป็นบ้า แต่สีหน้าสงบและหลักฐานที่ถูกบันทึกในหนังสือล้วนยืนยันก้องฟ้าพูดความจริง** “ต้นตระกูลเราสืบเชื้อสายมาจากภูพานาค” เพียงประโยคแรกก็สร้างความตะลึงงันแก่ผู้ฟังแล้ว “ที่พ่อสืบสาวได้น่าจะเป็นปลายอยุธยา ก่อนกรุงแตก...”

เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างนาคกับมนุษย์มีมานานแล้ว ตามตำนานเขมรมีเรื่องของพระยาทองกับนางทวดินุตรีภูพานาคผู้สร้างกรุงกัมพูชา ทั้งคู่มีพระโอรสชื่อพระเกตุมาลาและสืบราชสมบัติเขมรต่อมาอีกสามชั่วกษัตริย์ กระทั่งสมเด็จพระอู่ไทยราชก็ยังมิมเหลือเป็นนาค มีพระโอรสนามพระเจ้าบุษยสุริยวงศ์ ด้วยเหตุนี้กัมพูชาจึงมีสถาปัตยกรรมรูปนาคในลักษณะต่างๆ ปรากฏทั่วไป เพราะถือว่าภูพานาคเป็นผู้สร้างและปกป้องคุ้มครองเมือง

เถียรไม่จำเป็นต้องซึ่งน้ำหนักในใจว่าควรเชื่อหรือไม่ หน้าที่เขาคือฟัง

คำบอกเล่าต่อมาเหมือนกับนิยายรักระหว่างสาวกรุงแตกหนีภัยพม่าพบกับม่านพญานกโบหน้าหมจดจได้ได้รับความช่วยเหลือจากเขา จนเกิดเป็นความรัก ความรักเช่นนี้ไม่น่าเกิดขึ้นได้เพราะหญิงสาวเป็นมนุษย์แต่ฝ่ายชายเป็นนาค แต่ใครเล่าจะรู้ยามดอกรักบานในหัวใจ ต่อให้ต่างเพศต่างเผ่าพันธุ์ก็จักฝันข้ามเขตแดนมารักกัน

หญิงสาวตั้งท้องคลอดลูกเป็นผู้ชาย ภูพานาคจำต้องกลับไปบาดาลไม่อาจอยู่บนโลกมนุษย์ได้ตลอด ก่อนไปได้นำสมบัติมาทิ้งให้มากมาย พอใช้ถึงชั่วลูกหลาน

เมื่อตั้งกรุงรัตนโกสินทร์ลูกชายนางเข้ารับราชการมีตำแหน่งใหญ่โตอาศัยทรัพย์สมบัติเดิมที่มีอยู่ทำให้มีบารมีผู้คนเกรงกลัว แต่สิ่งหนึ่งที่เขาขาด คือบุตรของตน ไม่ว่าจะมีเมียกี่คนก็ไม่สามารถให้บุตรได้ จนต้องบวงสรวงขอต่อภูพานาคผู้เป็นพ่อในที่สุดก็ได้ลูกชายมาชายชมชีวิตที่น่าเป็นสุขสมบุญรณกลับพลิกผันต้องสูญเสียตำแหน่งข้าราชการด้วยผิดใจกับผู้ใหญ่ ทรัพย์สมบัติที่มีก็ร่อยหรอจนน่าวิตก คล้ายลูกชายที่เกิดเป็นตัวกาลกิณีมาเพื่อทำลายวงศ์ตระกูลโดยแท้ แต่ไม่ใช่... ลูกคนนี้แท้จริงคือภูพานาคผู้เป็นบิดากลับมาเกิด

ชลนิล

# เพลิงนาคา

และเหตุร้ายประดามีก็เพราะภูพานาคผู้เป็นศัตรูบิดาตามมาราวี เรื่องทั้งหมดมาจากปากลูกชายที่สามารถระลึกชาติได้มีอำนาจ นาคาบาบมีเดิมแต่เก่าก่อน

ภูพานาคผู้เป็นศัตรูมีฤทธิ์ร้ายนัก โกรธแค้นกันด้วยเรื่องใด ไม่ปรากฏ คอยตามราวีมานานตั้งแต่ฝ่ายหนึ่งเป็นภูพานาคยันได้ เกิดเป็นมนุษย์

จนมีการปะทะกันครั้งสุดท้าย ภูพานาคผู้เกิดเป็นมนุษย์สามารถสยบคู่แค้นได้ ผูกมัดด้วยมนตราจนสิ้นฤทธิ์ พายุร้ายค้อยจางหายตระกูลกลับสู่ความสงบเรียบร้อย

ภูพานาคผู้เกิดเป็นมนุษย์ได้ลาทุกคนไปบวช ก่อนไปบอกว่าอำนาจมนตราที่พันธนาการภูพานาคคู่แค้นนั้นจะมีการเสื่อมวันหนึ่งในกาลข้างหน้า ขอให้ลูกหลานทุกคนอย่าได้ตั้งอยู่ในความประมาทจากนั้นทิ้งคัมภีร์ไว้เล่มหนึ่ง เพื่อใช้ปราบภูพานาคตนนี้ในอนาคต

**“คัมภีร์อะไรครับ”** เถียรไม่อาจสะกดใจต้องหลุดปากถามด้วยความอยากรู้

ก้องฟ้าไม่ตอบ มือหยิบหนังสือปกอ่อนเล่มบางๆ เลื่อนวางไว้ให้... ความเก่าของมันน่าจะมีอายุหลายสิบหรือไม่กี่น่าจะเกินร้อยปี ชายหนุ่มรับมาด้วยใจเด่นระทึก

**ชื่อของสิงหนาคราชหลุดจากปากพันเกลียวแทบจะตั้งแต่เริ่มในประโยคแรก เรื่องพวกนี้อาจเหมือนนิทานสำหรับคนทั่วไป แต่กับคนที่เผชิญอิทธิฤทธิ์ของภูพานาคตนนี้จนสะบักสะบอมเกือบเอาชีวิตไม่รอด คงไม่มีทางคิดว่ามันเป็นแค่นิทานแน่**

สมัยก่อนพุทธกาลนาคในเมืองของสองพี่น้องต่างเคารพ “เจ้าปู่” เป็นสรวงที่พึ่งยกย่องนับถือเสมอตั้งแต่พเจ้า จนกระทั่งพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ เทศนาสั่งสอนปวงสรรพสัตว์ทั้งหลาย โดยชี้ทางอันเกษมที่สามารถดับทุกข์หลุดพ้นจากวัฏสงสารได้

กุมภานาคราชได้รับทราบกิตติศัพท์แห่งพุทธองค์ก็พาบริวารดั้นด้นเข้าฟังธรรม จิตใจเกิดปีติถวายตัวเป็นอุบาสก น้อมรับไตรสรณคมน์เป็นที่พึ่ง และกลับไปบอกสิงหนาคราชน้องชายถึงธรรมอันประเสริฐ ชักชวนให้น้อมรับไตรสรณคมน์แทนการนับถือบูชา “เจ้าปู่” แต่สิงหนาคราชมีจิตมิจจากาฐิติ ไม่ยอมรับธรรมะ มั่นใจ หยิ่งผยองในฤทธิ์อำนาจตนว่าไม่มีผู้ใดเทียบเคียง ครรทอาองค์เจ้าปู่ผู้เป็นต้นตำรับแห่งกฤตยาคม ไม่ยอมเชื่อจะมีผู้ใดยิ่งใหญ่กว่า แม้พี่ชายจะชักจูงเข้าเฝ้าองค์ผู้มีพระภาคเจ้าก็ไม่ยอม

สุดท้ายกุมภานาคราชก็ต้องยอมถอยต่อที่ฐีน้องชาย นำบริวารที่เคารพศรัทธาตนไปบำเพ็ญศีลเจริญตบะอยู่ต่างหาก ทำให้สิงหนาคราชไม่พอใจสั่งบริวารให้คอยรบกวนการถือศีลของพี่ชาย แต่บริวารเหล่านั้นกลับได้รับการสั่งสอนจากกุมภานาคราช จนเกิดศรัทธาในธรรม น้อมรับเป็นอุบาสกติดตามกันจนหมด

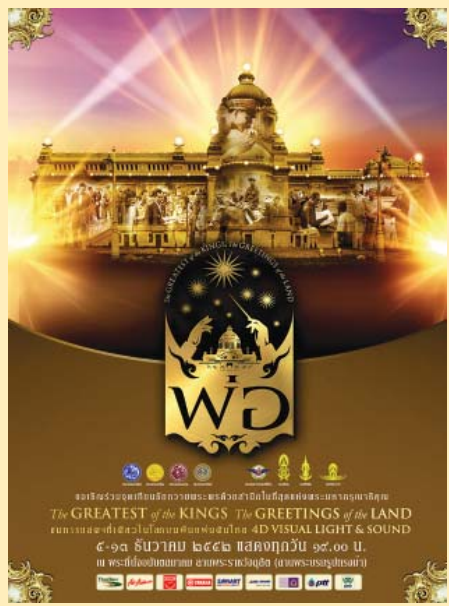
อ่านต่อฉบับหน้า

๑๑

๑๑

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





โครงการ “พ่อ... The Greatest of the Kings The Greetings of the Land”  
เพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๒ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๒  
ขอเชิญร่วมจุดเทียนชัยถวายพระพรด้วยสำนึกในที่สุดแห่งพระมหากรุณาธิคุณ  
ชมการแสดงที่เดียวในโลกบนผืนแผ่นดินไทย ๔ D Visual Light & Sound  
ระหว่างวันที่ ๕ - ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๒ แสดงทุกวัน เวลา ๑๙.๐๐ น.  
ณ บริเวณพระที่นั่งอนันตสมาคม ลานพระราชวังดุสิต (ลานพระบรมรูปทรงม้า)



เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคมหาราช  
เสถียรธรรมสถาน และ ส่วววกสิกขาลัย  
ขอเชิญพุทธศาสนิกชนร่วมทำบุญ  
และปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศล  
๕ ธันวาคม ๒๕๕๒  
๑๕.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น. ทำบุญตักบาตร  
๑๕.๐๐ น. ทอดผ้าป่าสามัคคีสร้างส่วววกสิกขาลัย  
๑๖.๐๐ น. ปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศล  
๑๖.๐๐ น. - ๑๗.๐๐ น. ปฏิบัติธรรมถวายเป็นพระราชกุศล

เด็กไทย  
ใจอารี



เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๒ เด็กไทย ใจอารี หลังจากสวดมนต์  
กราบพระแล้ว... นอกจากเด็ก ๆ จะได้ฟัง และเล่นหุ่นมือเรื่องราวของนายเจ้าปัญหา...  
สุดท้ายเด็ก ๆ ก็พากันสนทนากับการรำวง...ลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อ  
จัดเตรียมอุปกรณ์ได้ที่ มูลนิธิบ้านอารี โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

โครงการปฏิบัติธรรม

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีฯ จัดให้มี “โครงการปฏิบัติธรรม”  
ขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ผู้ที่มีความต้องการ และตั้งใจจริงใน  
การปฏิบัติธรรมได้ไปปฏิบัติยังสถานที่ที่เหมาะสม  
พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ. เพชรบูรณ์ โดยมี  
พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส เมตตาสอนและนำปฏิบัติ  
ระยะเวลา ๔ วัน ออกเดินทางวันอาทิตย์ เวลา ๐๗.๐๐ น.  
กลับถึงห้องสมุดฯ วันพุธ เวลาประมาณ ๑๙.๐๐ น.  
ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๒๐-๒๓ ธันวาคม ๒๕๕๒  
วัดปลายนา จ. ปทุมธานี โดย พระอาจารย์โกศล ปริบุญโญ  
เมตตาสอนและนำปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา  
ระยะเวลา ๓ วัน ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐ น.  
กลับถึงห้องสมุดฯ วันอาทิตย์ เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น.  
ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๔-๗ ธันวาคม ๒๕๕๒  
ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ โดยกรอกใบสมัครได้ที่  
ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีฯ หรือกรอกใบสมัครผ่านทาง  
www.baanaree.net หลังจากนั้นจะนัดท่านมาสัมภาษณ์  
เพื่อเตรียมพร้อมในเรื่องต่างๆ ก่อนการไปปฏิบัติธรรม  
อีกครั้งหนึ่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
โทร. ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

หมายเหตุ : โครงการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น



ขอร่วมอนุโมทนากับคณะปฏิบัติธรรม ณ วัดปลายนา  
จ. ปทุมธานี ขอให้ทุกท่านเจริญในธรรมยิ่งขึ้น

พระวิชรบัณฑิต

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)



ทศชาติอัศจรรย์  
สายฝน ศิลปพรหม



วิชร แสดงธรรม ครั้งสุดท้าย  
สาธยาย ข้อควรทำ ข้อควรห้าม  
จับพระทัย ราชา “มราวาสธรรม”  
คือไม่นำ หึงงาสาธณะ เป็นภรรยา

ไม่ควรกิน ของรสหรุ อยู่โดดเดี่ยว  
ไม่ยุ่งเกี่ยว เทียวทะเลาะ วิวาทหนา  
ไม่ทำผิด กฎบ้านเมือง เรื่องอาญา  
หมั่นรักษา ศีลห้า อย่าหมองมัว

ไม่ประมาท ทำความดี มีกุศล  
ต้องเป็นคน วิจารณ์ญาณ อันถ้วนทั่ว  
ไม่เยอหยิ่ง จองหอง ต้องถ่อมตัว  
ละตระหนี่ กิเลสขั้ว ตัวขัดทาน



สำหรับท่านที่สนใจ  
หนังสือทศชาติอัศจรรย์  
ติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา  
๐-๒๕๕๘-๗๐๒๖-๗  
หรือตามร้านหนังสือ  
ทั่วไป

สงบเสงี่ยม ว่านอน และสอนง่าย  
มันมึคลาย คำสอนปราศรัย ผู้อาจหาญ  
งดหยาบคาย ทั้งกายใจ ไม่ระราน  
สงเคราะห์กัล- ญาณมิตร ตามสมควร

ถวายทาน บรรพชิต คนยากไร้  
กิจทำได้ ทั่นเวลา จนครบถ้วน  
ถวายสมณะ ข้าวและน้ำ บัจจยศวร  
ประเพณี ที่สงวน ควรทำตาม

ฝึกใฝ่ใน การเล่าเรียน เพียรศึกษา  
สนทนา สมณะ ธรรมควรตาม  
เลือกคบหา พหุสูต ผู้ธรรมงาม  
ยี่สิบข้อ โปรดจำความ ก่อนอำลา



ปณณกัณฑ์ ให้เวลา ร่ำลาทั่ว  
ลาครอบครัว ผากโอาท ลูกรักษา  
เรื่องระเบียบ ปฏิบัติชอบ ตอบราชา  
ทั้งต่อหน้า ลับหลัง สร้างความดี

ครบกำหนด สามวัน โศกศัลย์ทั่ว  
ลูกพันพัว มัวหมอง ไม่ฟ่องศรี  
สุดท้ายห้าม น้ำตาไว้ อาลัยมี  
ด้วยหน้าที่ รักษาสัตย์ จำตัดใจ

# เห็นจิต เห็นจริง

มณีรู้ง รุ่งร้าง รางเลือน  
เสมือน อดีตร้าง ลาฝัน  
เห็นจิต ปัจจุบัน อัจฉรย์  
ตื่นฝัน เห็นพจน์ เห็นจริง

ภาพและคำบรรยาย  
พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส



เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : วีรณัฐ โรจนประภา พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด  
๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓