

# ถนนแห่งความสุข



# ๓๓๓แห่งความสุข



## หนังสือ “ถนนแห่งความสุข”

แปลมาจากหนังสือ The Path of Joy ซึ่งจัดพิมพ์โดยศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมคีรี” ในประเทศอินเดีย

### จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

๑๐๐/๕๑๓ หมู่ ที่ ๕ ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลบางรักพัฒนา

อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๑๑๐

โทร. ๐๘-๖๙๗๐-๗๔๑๒, ๐-๒๐๓๙-๐๗๘๘ (ในเวลาราชการ)

Email : [dhamma.th@gmail.com](mailto:dhamma.th@gmail.com)

Website : [www.thai.dhamma.org](http://www.thai.dhamma.org)

# คำนำ

หนังสือ “ถนนแห่งความสุข” นี้แปลมาจากหนังสือ The Path of Joy ซึ่งจัดพิมพ์โดยศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมคีรี” ในประเทศอินเดีย เป็นหนังสือประกอบการเรียนการสอน หลักสูตรอานาปานสติสำหรับเด็ก เทคนิคการปฏิบัติสมาธิที่กล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้นั้นเป็นการสอนการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาโดยท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

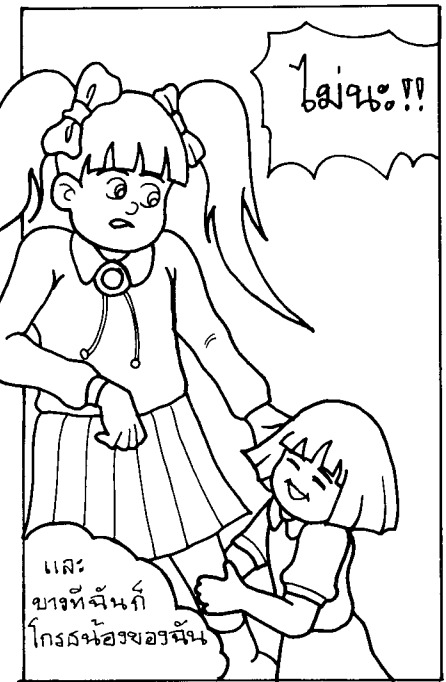
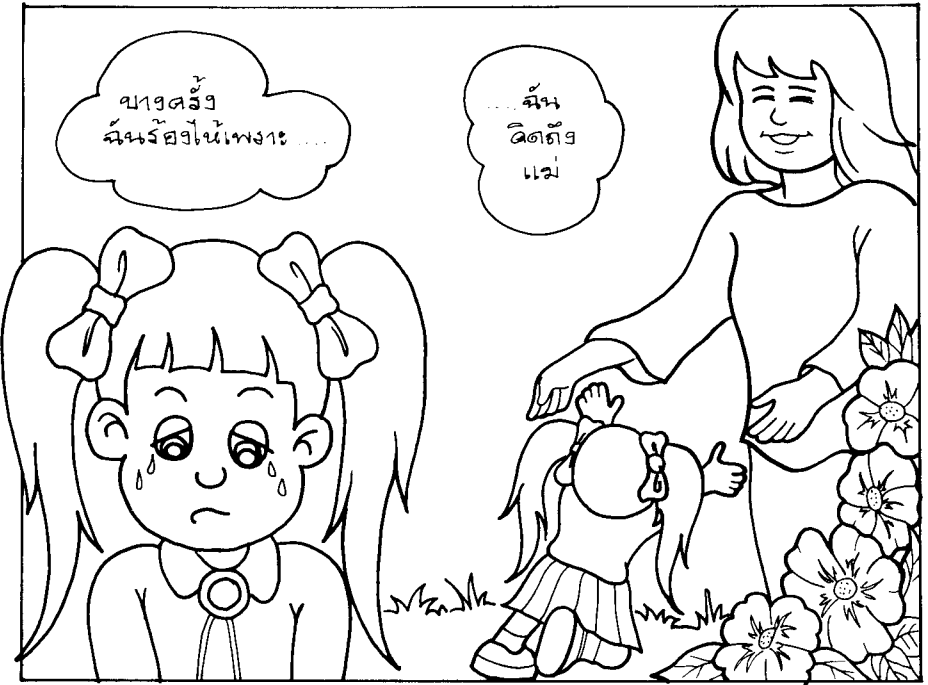
วัตถุประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้เป็นแรงบันดาลใจและประกอบการเรียนในการฝึกสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่เป็นคู่มือการฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ดังนั้นเนื้อหาหรือคำสอนที่เกี่ยวข้องกับเทคนิควิธีการปฏิบัติในหนังสือเล่มนี้จึงไม่สมบูรณ์

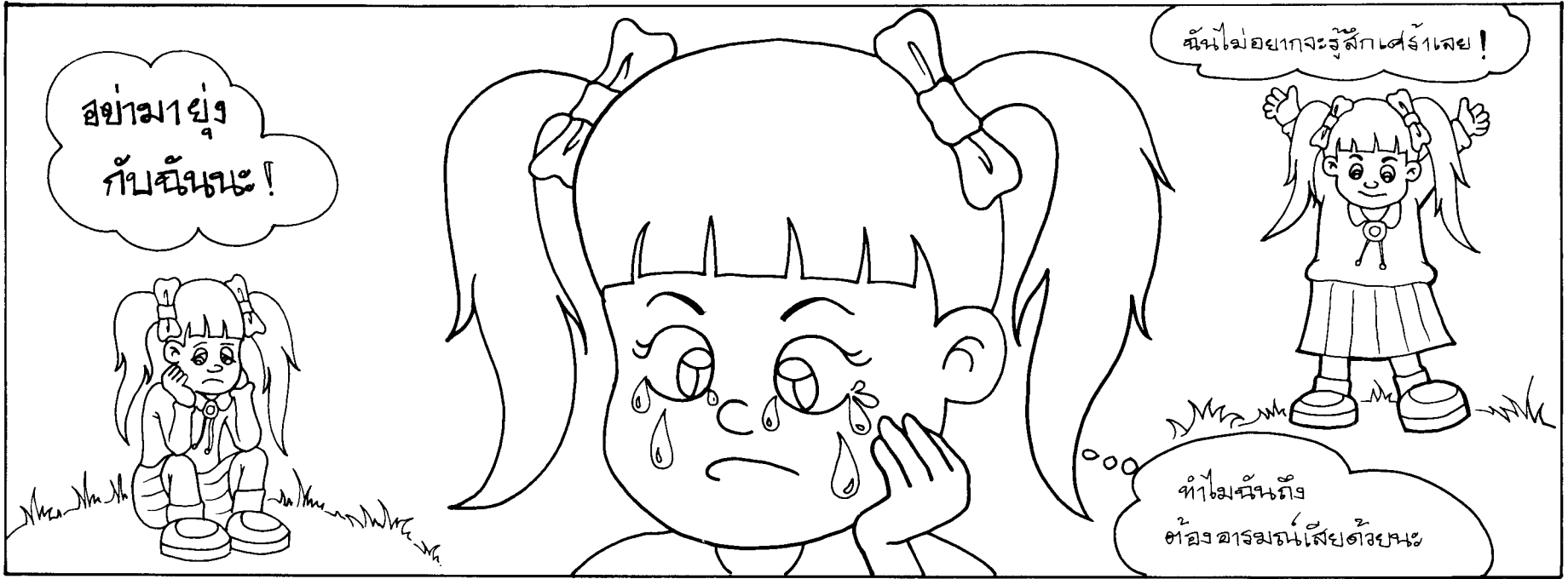
การฝึกปฏิบัติอานาปานสติและวิปัสสนานั้น ผู้ฝึกปฏิบัติจะต้องเข้ารับการฝึกอบรมในหลักสูตรที่จัดอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมและสอนโดยอาจารย์ที่ได้ผ่านการอบรมการสอนมาแล้วอย่างถูกต้องเท่านั้น

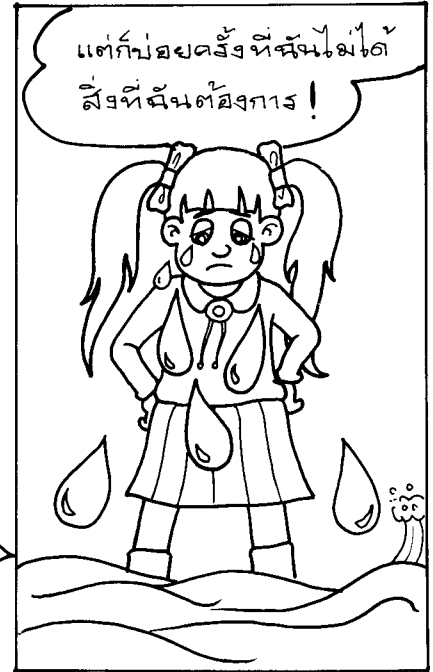
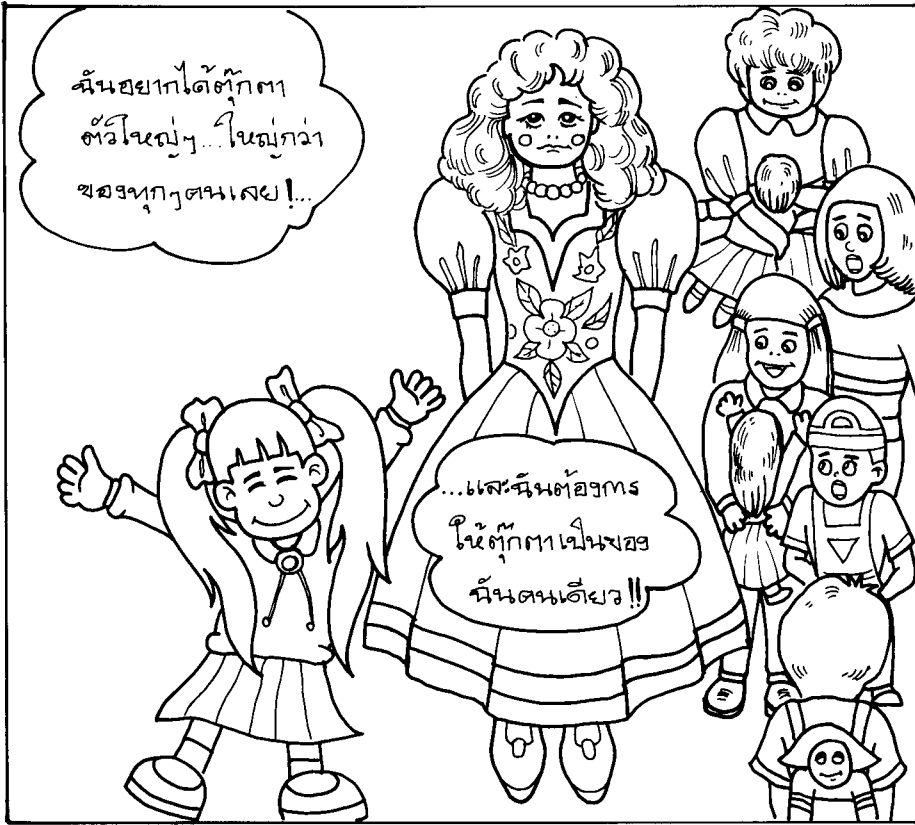
หลักสูตรอานาปานสติสำหรับเด็ก โดยปกติจะใช้เวลาประมาณ 1-3 วัน และจะรับเด็กอายุ 8-15 ปี แต่ในประเทศไทยหลักสูตรอานาปานสติสำหรับเด็กเพิ่งจะเริ่มจัดมีขึ้นในปี พ.ศ.2539 และเป็นหลักสูตรเพียง 1 วันเท่านั้น คาดว่าในอนาคตจะสามารถเปิดหลักสูตรแบบ 3 วันได้

ท้ายนี้ คณะผู้จัดทำหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับเยาวชนหรือบุคคลทั่วไป ที่ได้มีโอกาสมาฝึกปฏิบัติตามแนวทางนี้



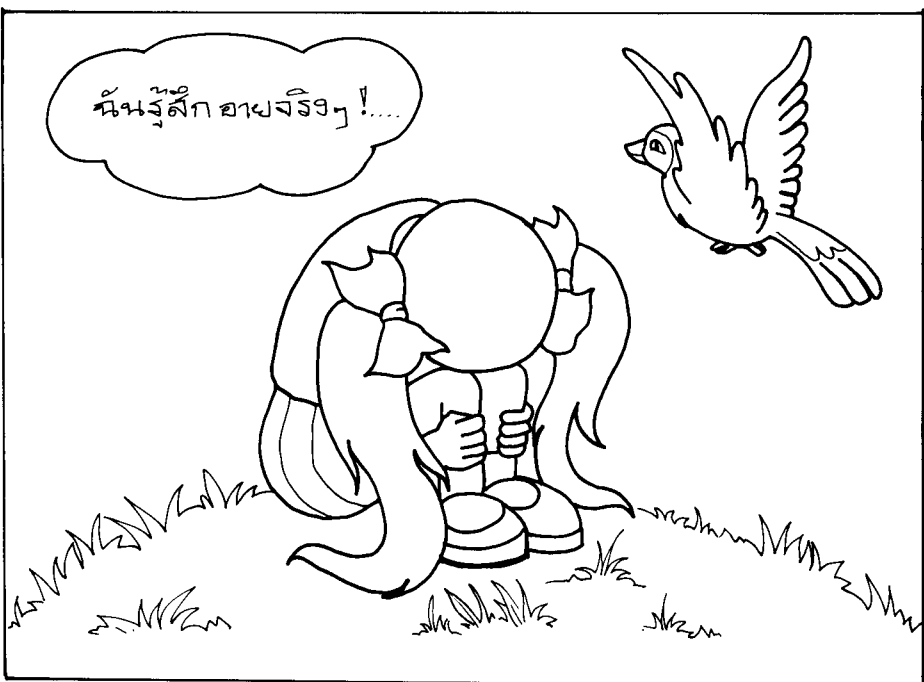








นี่ฉันกำลังทำอะไรอยู่...?



ฉันรู้สึก ขายจริง ๆ !....

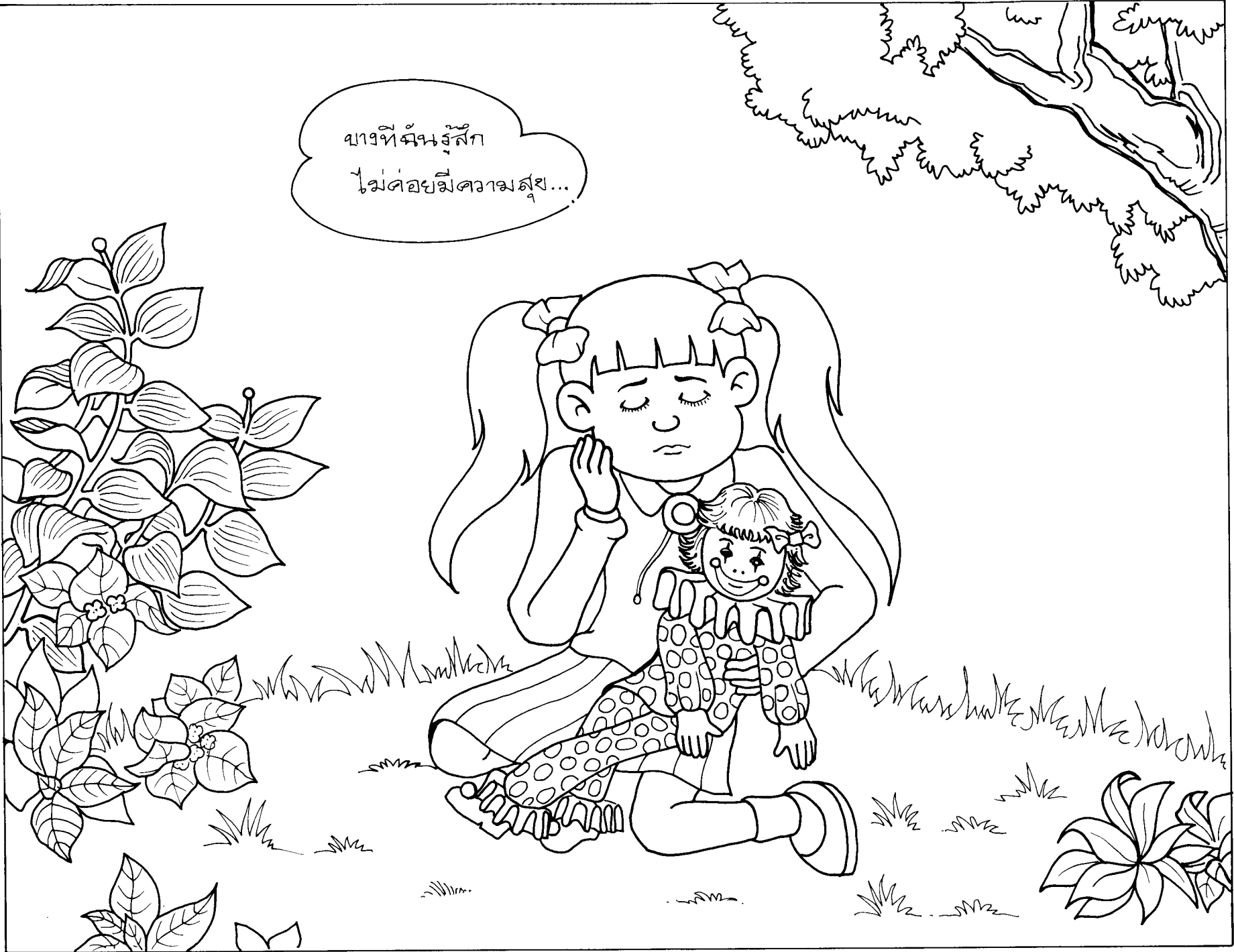


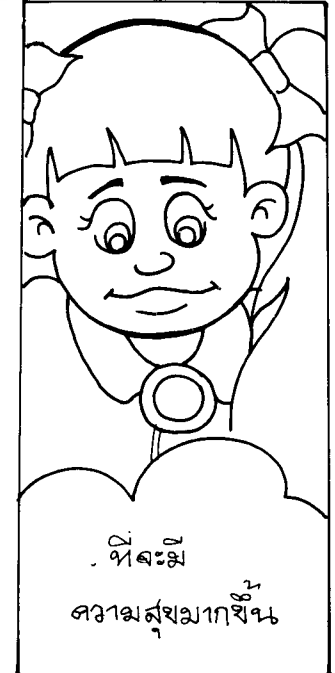
ทำไมฉัน  
จะต้องโกรธ  
ตัว我呢

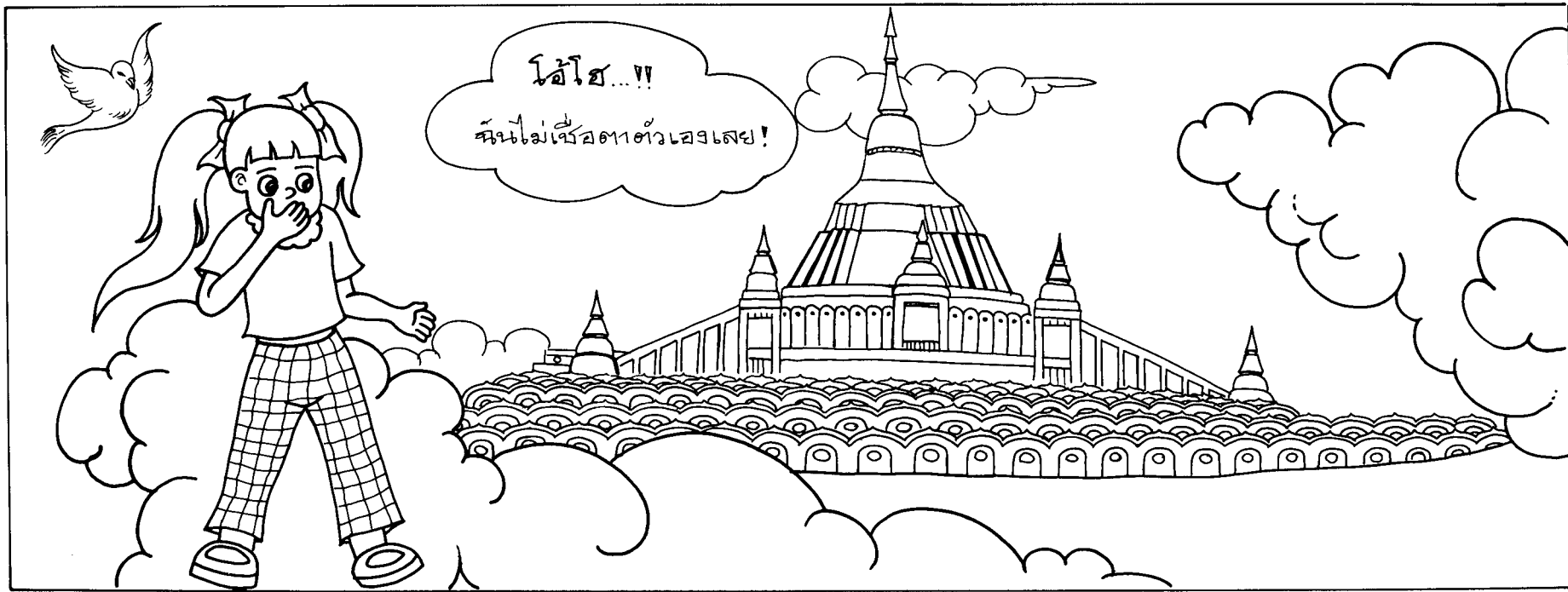
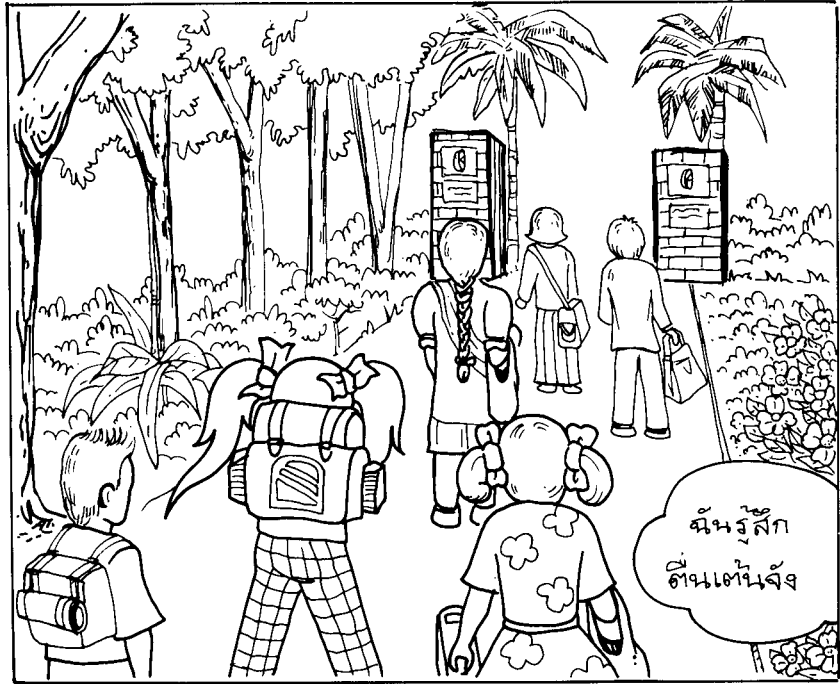


ฉันไม่ต้องกลัว  
จะเป็นอย่างนั้นเลย...!

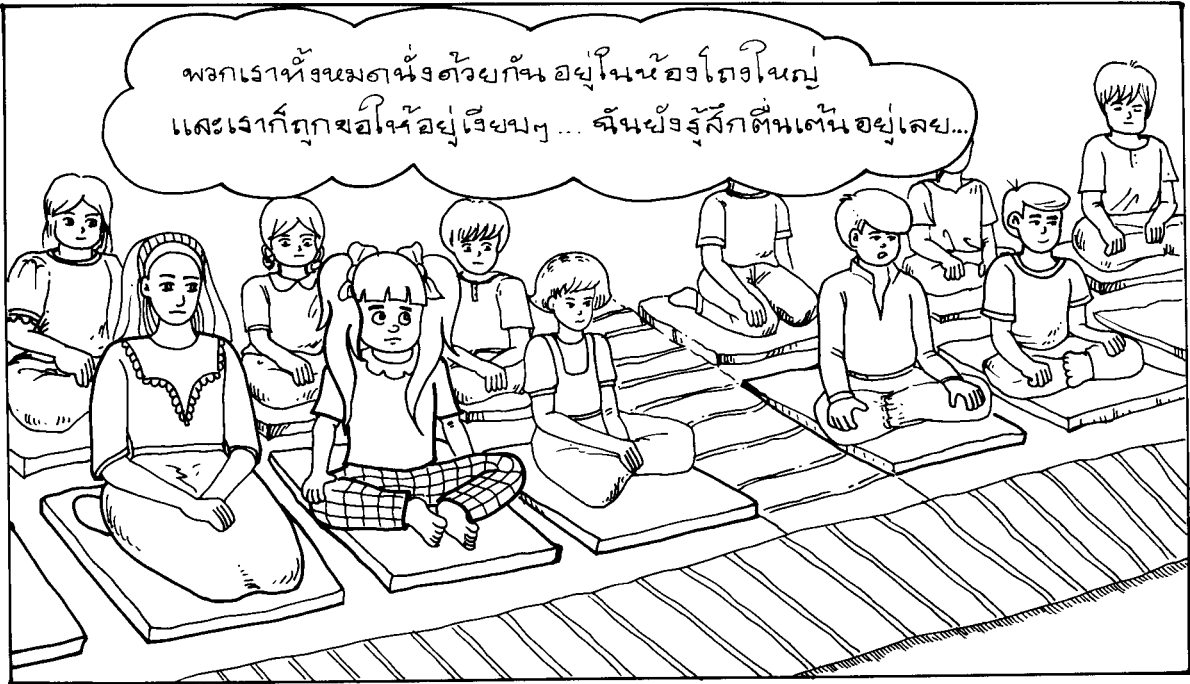
บางทีฉันรู้สึก  
ไม่ค่อยมีความสุข...











พวกเราทั้งหมดนั่งตัวด้วยกัน อยู่ในห้องโถงใหญ่ และเราก็ถูกขอให้อยู่เงียบๆ... ฉันยังรู้สึกตื่นเต้นอยู่เลย...



แล้วคุณครูผู้หนึ่งคนนั้น ก็บอกว่าเรากำลังจะได้เรียนรู้การทำสมาธิ...

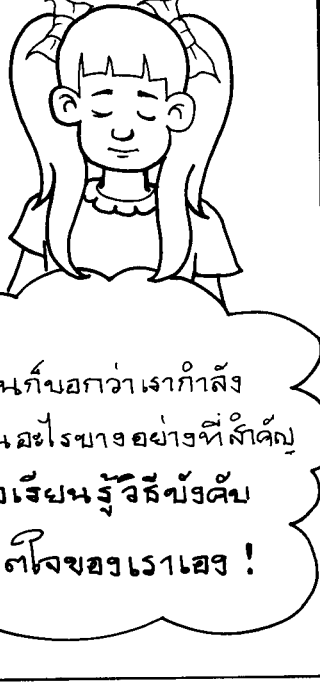


เฮ... เราจะเงียบอย่างไรโดยไม่มีสิ่งให้กระตือรือร้น?

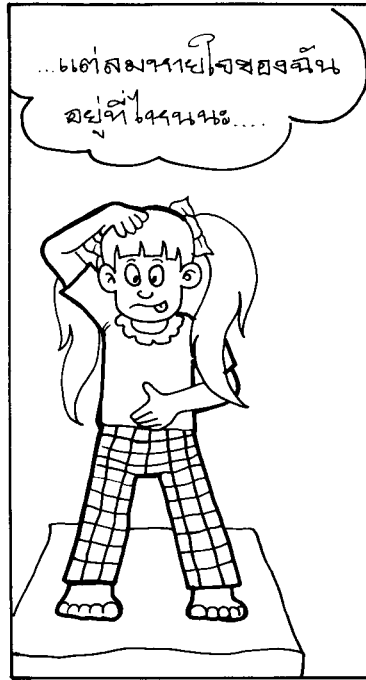
คงจะเป็นแบบนี้นะที่แปลกมาก...



ในทันใดนั้น อาจารย์ก็ปรกหูต่อในหี้อะไรบางอย่าง... และท่านก็สวมหมวกให้พวกเราฟัง!



...และท่านก็บอกว่าเรากำลังจะได้เรียนอะไรบางอย่างที่น่าสนใจมาก: คือเรียนรู้วิธีบังคับควบคุมจิตใจของเราเอง!

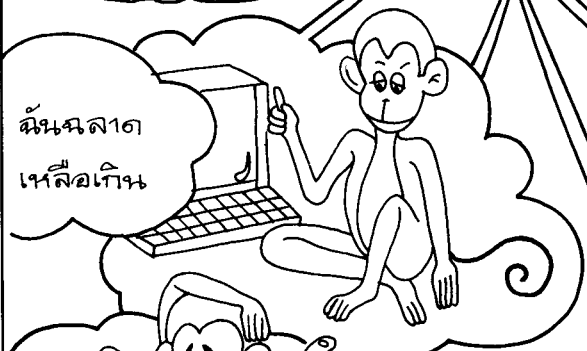




นำหน้าจาร์ยออกมาว่าจิตใจของเจ้าชัณฑ์ของเหียง  
ไปที่นั่นที่นั่น เหมือขบลิ้ง !!



อย่ามาอยู่! ฉันมัน  
กลัวของของฉันนะ



ฉันฉลาด  
เหลือเกิน



ฉันไม่มีเพื่อนเลย!



ทำไม  
เขาทำกับฉัน  
อย่างนี้นะ?



ฉันอยากให้  
ตอนนี้เป็นวันหยุดจัง



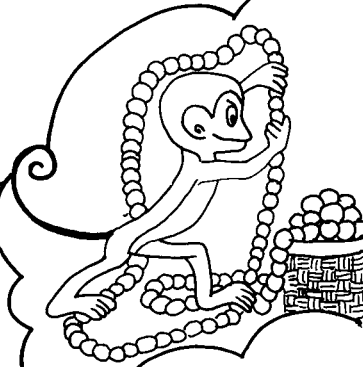
ฉันไม่ชอบเธอ !!



ฉันหิว  
เหลือเกิน!



ตุ๊กตา  
ของฉัน  
พังที่สุด  
เลย!



เครื่องประดับ  
ของฉันสวย  
เหลือเกิน!



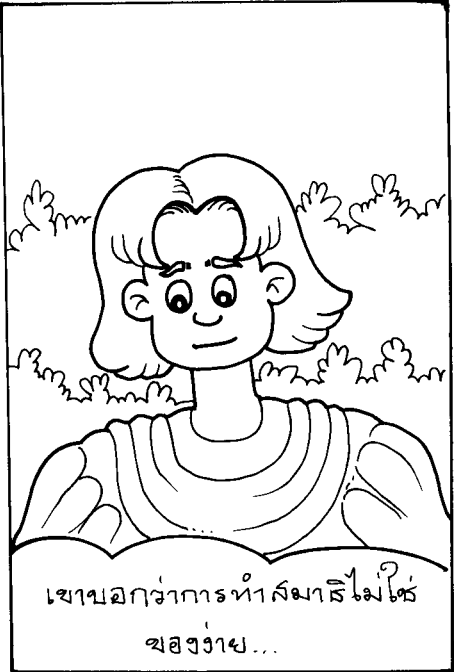
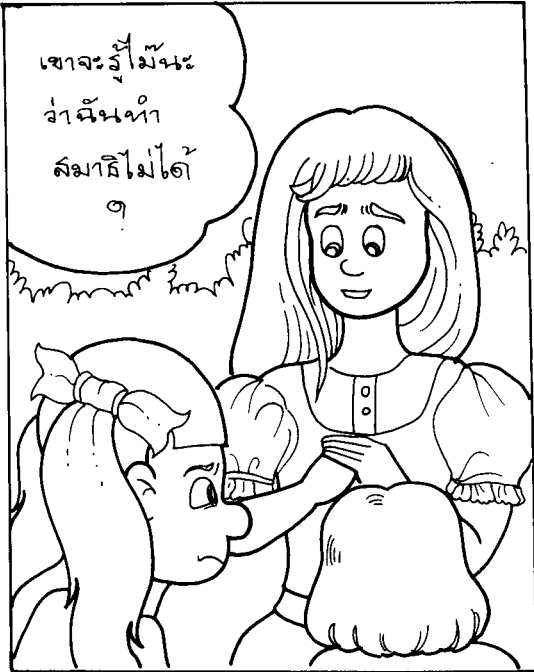
ฉันอยาก  
จะเล่น



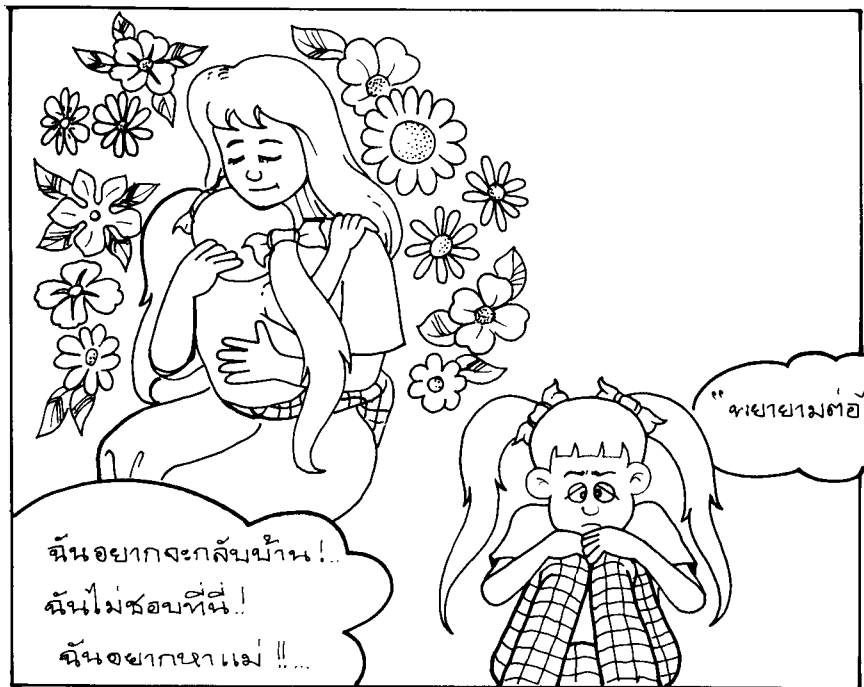




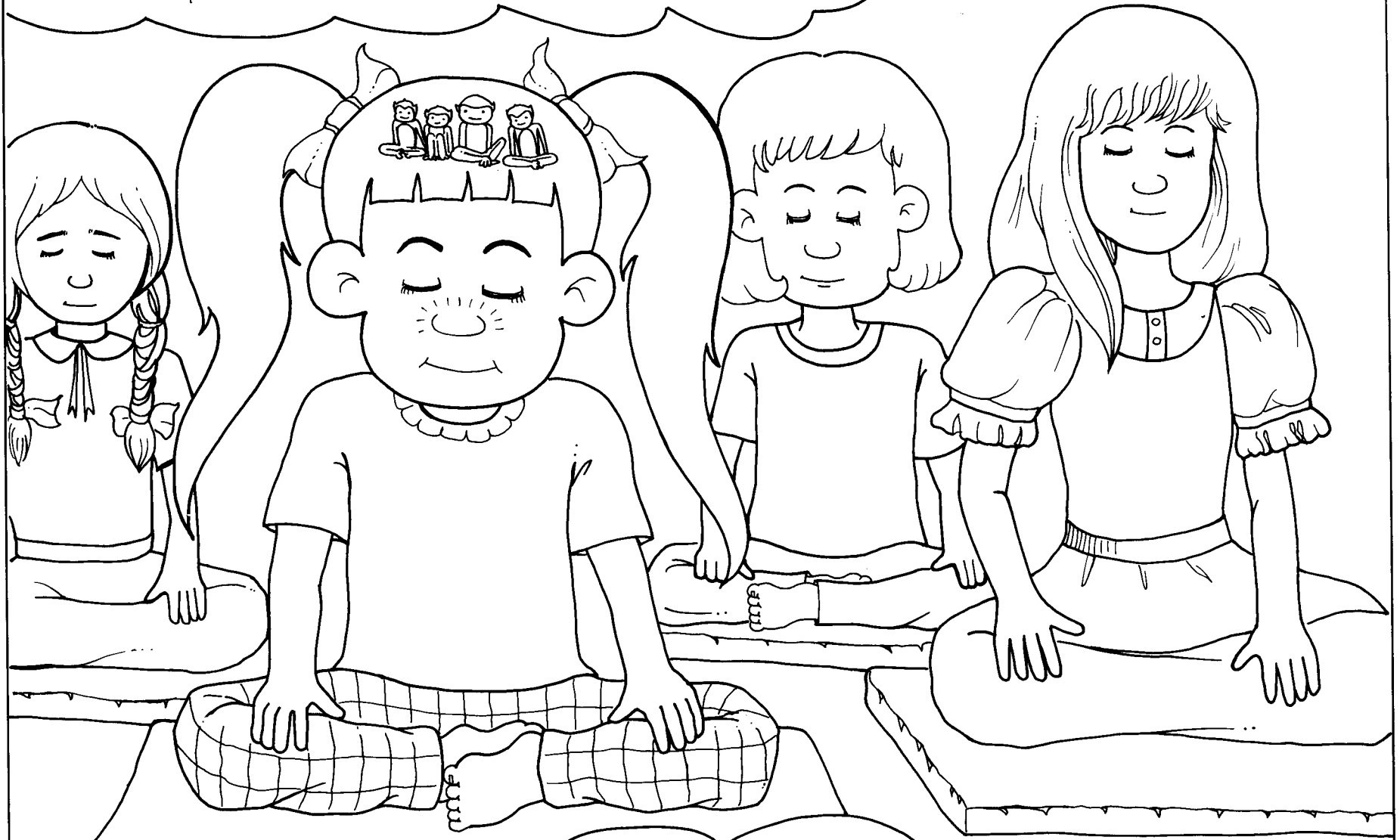






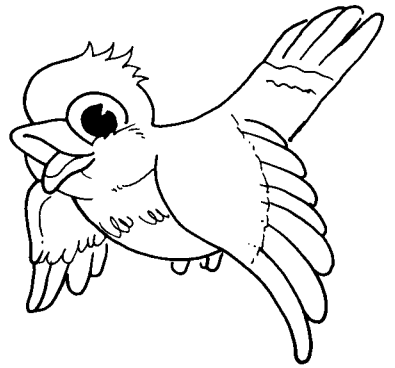


เข้า..... ออก..... เข้า..... ออก..... เข้า...ในหัวนี้โตขึ้นฉันก็ตระหนักรู้ว่า พลังใจในใจของฉัน  
หยุดวิ่งเล่นไปมาแล้ว !

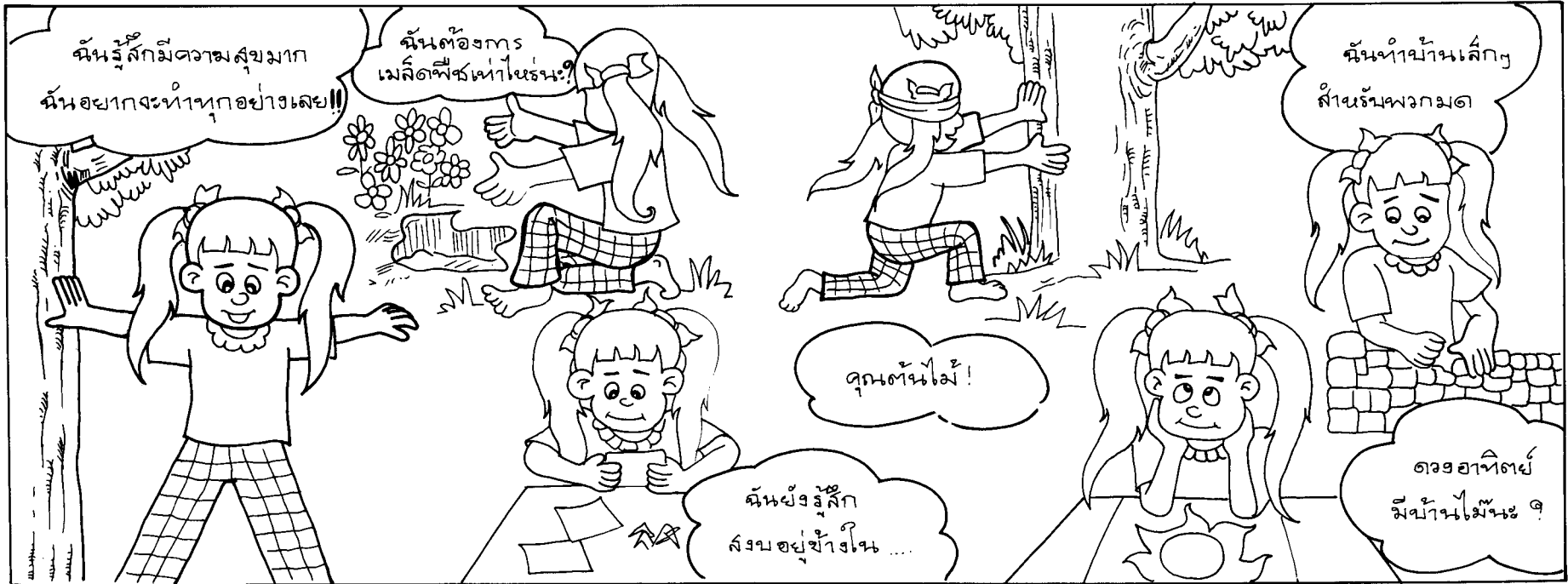
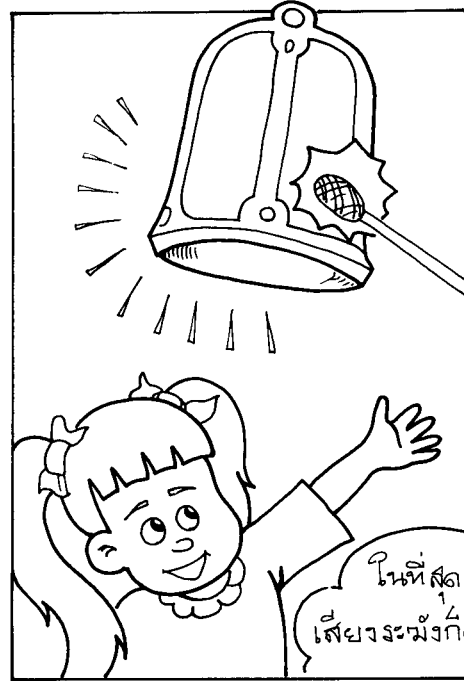


ฉันคิดว่าฉันเริ่มจะเป็น ผู้ที่ควบคุม  
จิตใจของตัวเองได้แล้ว !

และฉันรู้สึกสงบเหลือเกิน...

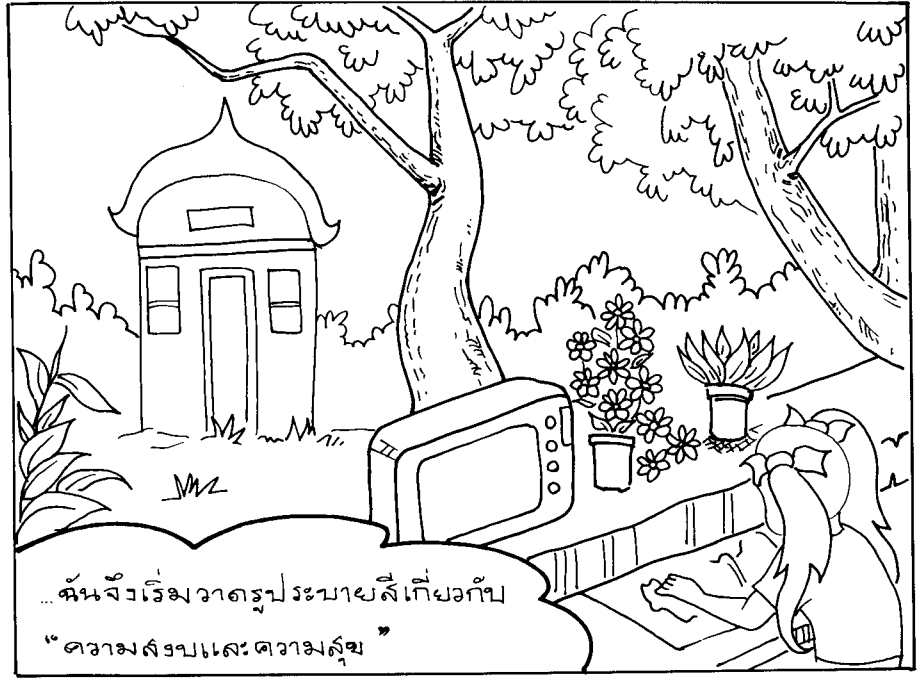


เดี๋ยวนี้ฉันรู้แล้วว่า  
การตุลมนายใจนั้น  
ไต่ผล!! ฉันไต่ผล  
จริงๆด้วย!





"พวกเราถูกขอให้วาดรูป  
ระบายสีเกี่ยวกับการทำ  
สมาธิ..."



...ฉันจึงเริ่มวาดรูประบายสีเกี่ยวกับ  
"ความสงบและความสุข"



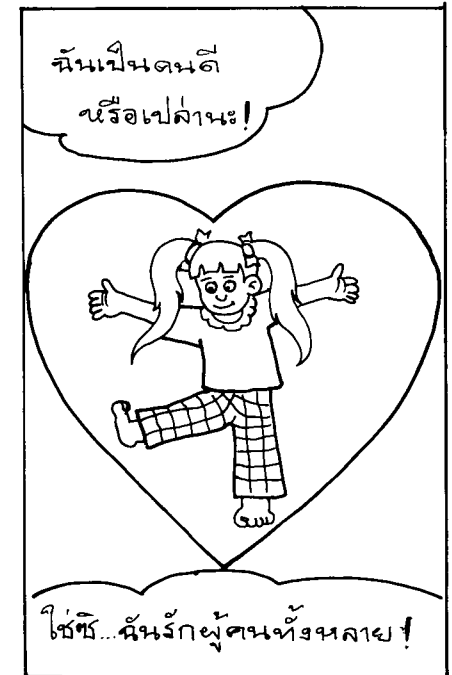
แต่ฉันสงสัยว่าทำไมให้เมล็ดพันธุ์  
อะไรนะที่จะเอามาปลูก TV. ได้

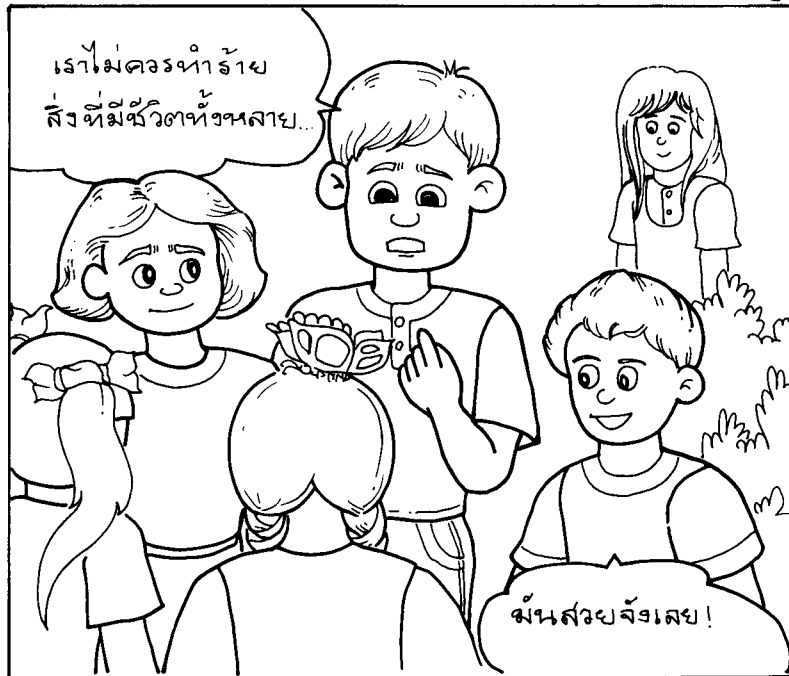
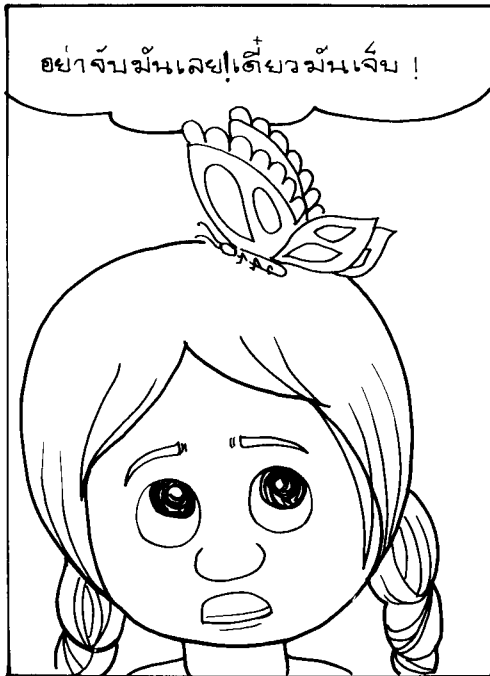


เออละ... ตรงนี้ฉันจะวาดรูปคน  
ที่ตีหมา ๓๗ คน ๗๗ ครั้ง



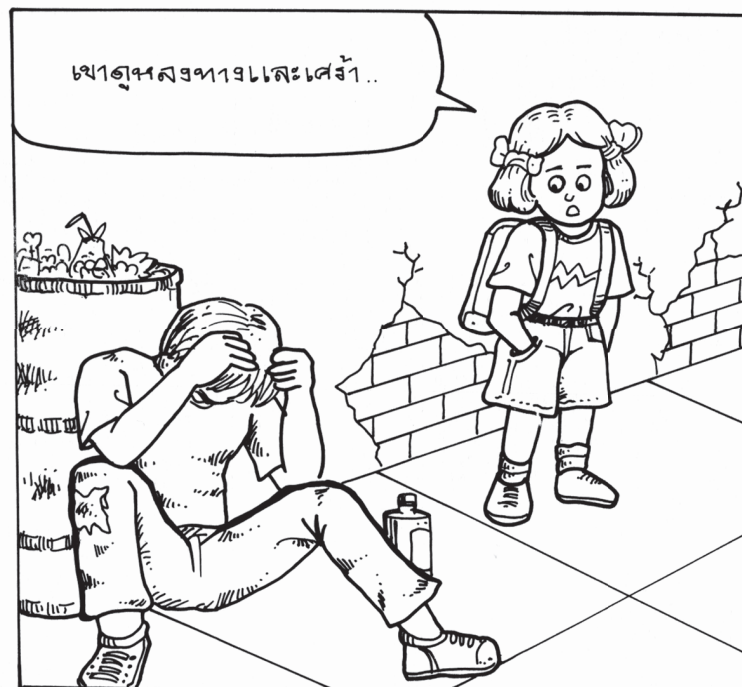
ท่าน อาจารย์  
บอกว่า เราควร  
ที่จะพยายามนำ  
ชีวิตไปในทางที่ดี  
ที่สุด

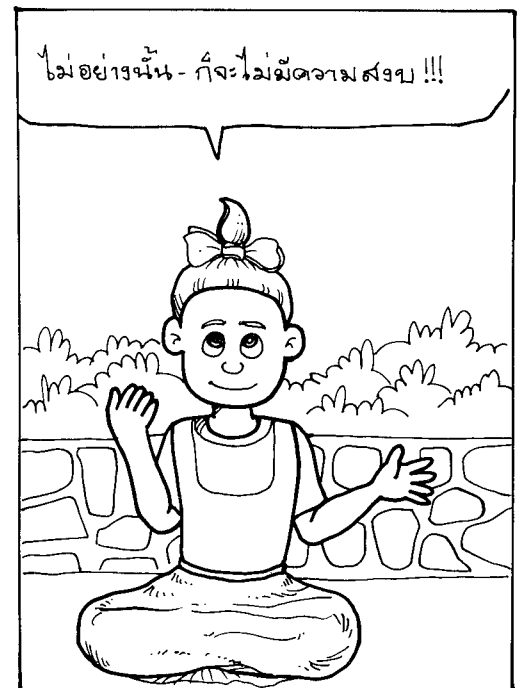












ตอนนี้พวกเรา อาจจะเข้าใจแล้วว่าทำไมเราถึงต้องเรียนรู้ที่จะเข้าใจสมชายใจของเธอ

จิตใจของหนู  
นี้ดีมากสิน

ไร้คะ..หนูรู้สึก มีความรัก  
ความเมตตา มากขึ้น...

...และมี  
ความสุข

หนูทำตัวดีขึ้น  
กับเพื่อนๆ...

หนูไม่รู้สึกโกรธ

คุณน้าของหนูมี  
จิตใจที่สงบค่ะ...!!



แต่เดี๋ยวก่อนนะจ๊ะ!! แค่เพียง  
แต่พูดคุยกันนั้นไม่พอ  
หรือก่อนจ๊ะ... เราจะต้องฝึก  
ปฏิบัติทุกวัน ถึงจะทำให้  
เราเรียนรู้ที่จะบังคับจิตใจ  
ของเราได้!!



เพราะฉะนั้น เรามาสองฝึกเข้าดู  
ลมหายใจของเราสักพักหนึ่งนะจ๊ะ...

นี่มันไม่ง่ายอย่างที่  
ฉันเคยนึกไว้เลย!!

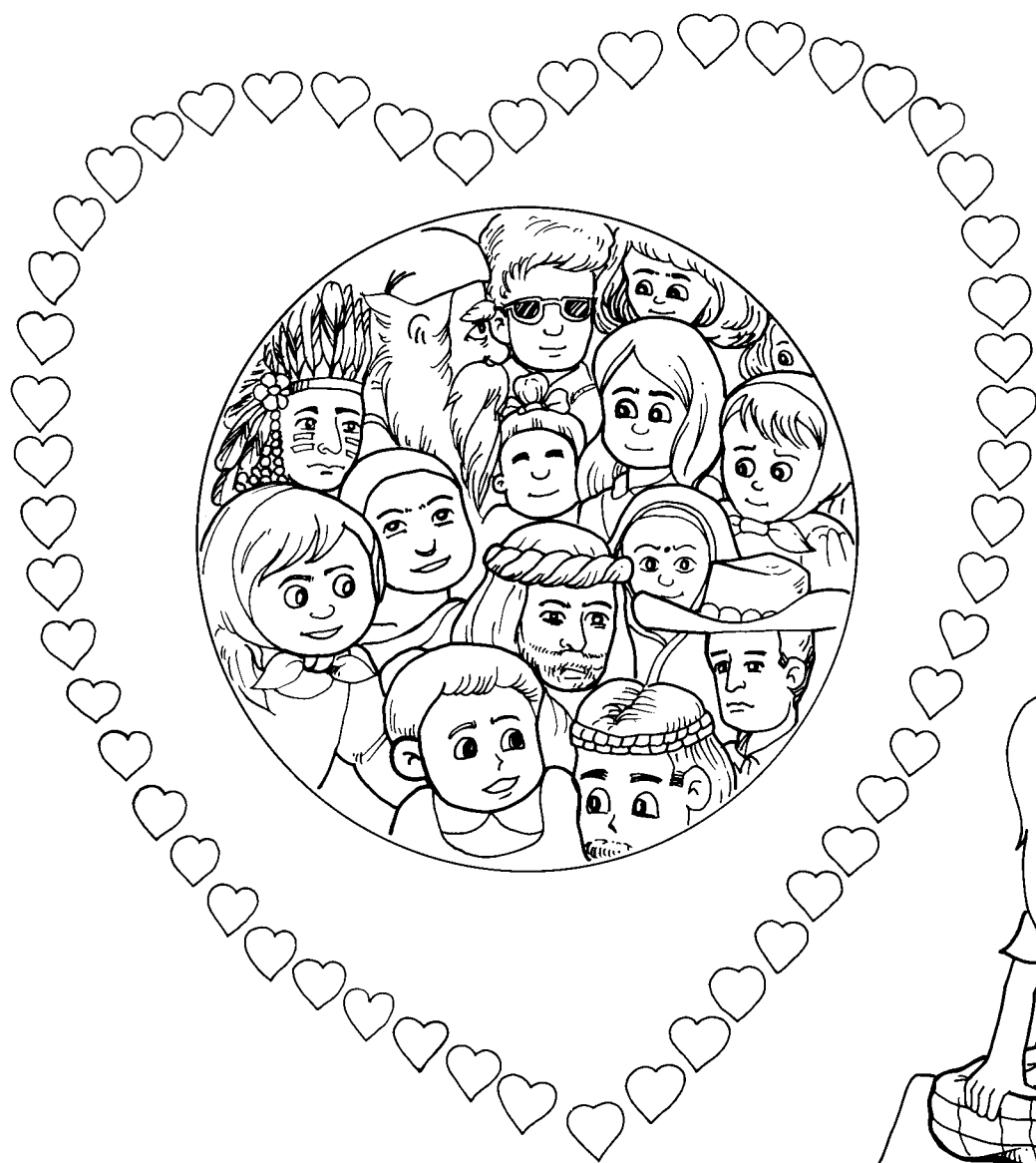




แล้วเราก็ไปที่ห้องปฏิบัติกันเหมือนครั้งสุดท้าย

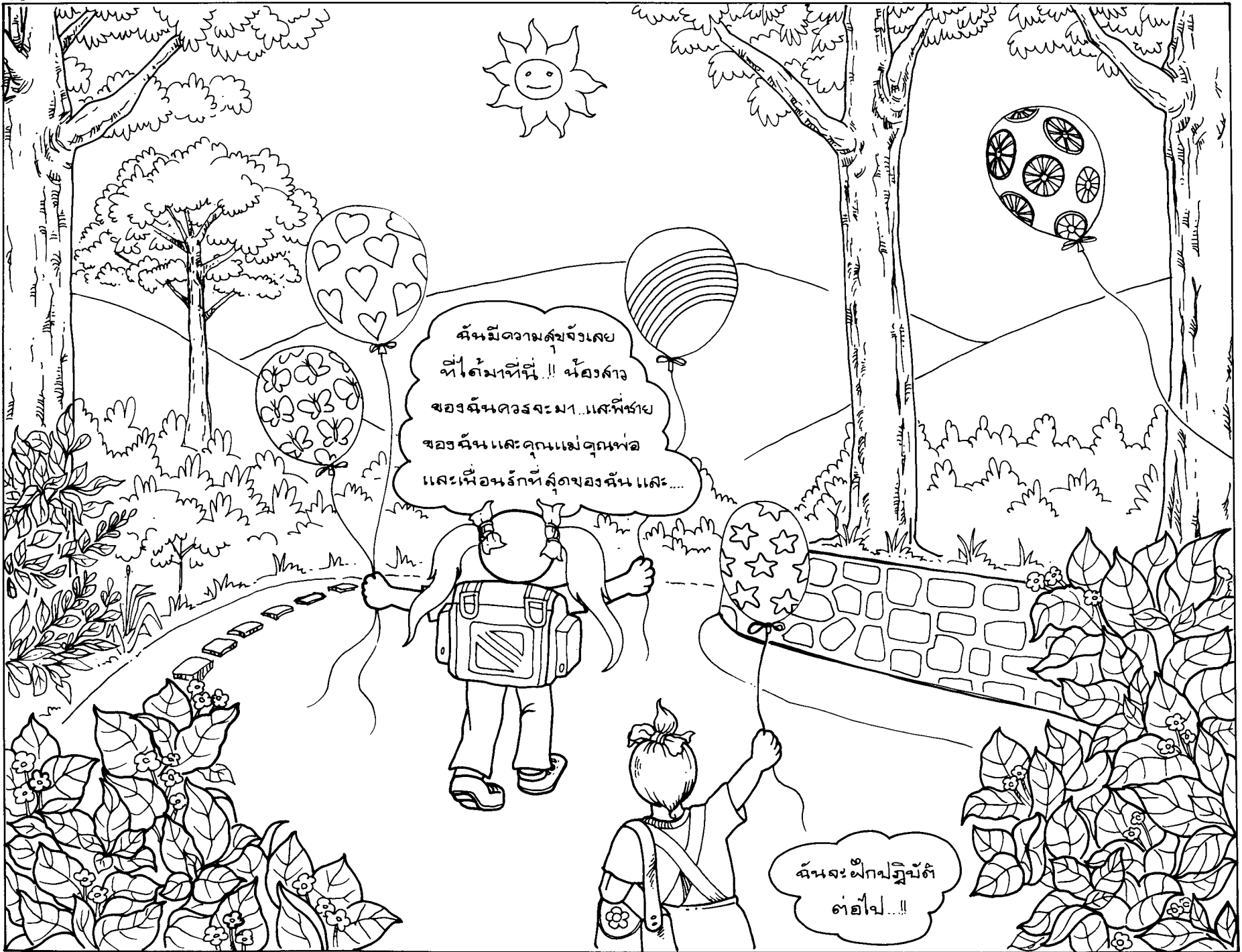


ท่านอาจารย์บอกว่า  
" เราต้องเรียนรู้ที่จะควบคุมจิตใจของเรา  
ไม่ว่าเรามีความเชื่ออย่างไร  
ไม่ว่าเรานับถือศาสนาอะไร  
ไม่ว่าเรามีเชื้อชาติอะไร  
ไม่ว่าเรามีสัญชาติอะไร  
โดยการฝึกปฏิบัติสมาธิ จะสามารถทำให้ทุกคนเป็นคนที่ดีขึ้นได้..."



บารมีที่สั่งก้องน่านนี้  
เราจะมีความสุขและความสงบ  
กับทุกคน





ฉันมีความสุขใจเลย  
ที่ได้มาที่นี่!! น้องสาว  
ของฉันควรจะมา... แลพี่ชาย  
ของฉันและคุณแม่คุณพ่อ  
และเพื่อนรักที่สนิทของฉัน และ....

ฉันจะฉีกปฏินิบัติ  
ถ้าไป!!

# ถนนแห่งความสุข

