

พุทธวิถัน

ผู้ถูกตรึง

ภิกษุ ท.! บรรพชิตรูปใด จะเป็นภิกษุ หรือภิกษุณีก็ตาม ยังละตะปูตรึงใจห้าตัวไม่ได้; คืบวันของบรรพชิตรูปนั้น ย่อมผ่านไป โดยหวังได้แต่ความเลื่อมใสในกุศลธรรมทั้งหลายอย่างเดียว หากความเจริญมิได้. ตะปูตรึงใจห้าตัวที่บรรพชิตรูปนั้นยังละไม่ได้ เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุ ท.! **ภิกษุในกรณีนี้ ยังสงสัย เคลือบแคลง ไม่ปลงใจเชื่อ ไม่เลื่อมใสในพระศาสดา.** ภิกษุใด เป็นดังกล่าวนี จิตของภิกษุนั้น ย่อมไม่น้อมไปเพื่อความเพียรเพิกเลส เพียรประกอบเนื่องๆ เพียรตั้งหลักติดต่อเนื่องกัน. จิตของผู้ใด ไม่น้อมไปตามนัยที่กล่าวนี้, นั่นแหละ เป็นตะปูตรึงใจตัวที่หนึ่ง ที่เธอนั้นยังละไม่ได้.

ภิกษุ ท.! อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุ **ยังสงสัย ฯลฯ ในธรรม** ___ ฯลฯ ___ นั่นแหละ เป็นตะปูตรึงใจตัวที่สอง ที่เธอนั้นยังละไม่ได้.

ภิกษุ ท.! อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุ **ยังสงสัย ฯลฯ ในพระสงฆ์** ___ ฯลฯ ___ นั่นแหละ เป็นตะปูตรึงใจตัวที่สาม ที่เธอนั้นยังละไม่ได้.

ภิกษุ ท.! อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุ **ยังสงสัย ฯลฯ ในไตรสิกขา** ___ ฯลฯ ___ นั่นแหละ เป็นตะปูตรึงใจตัวที่สี่ ที่เธอนั้นยังละไม่ได้.

ภิกษุ ท.! อีกอย่างหนึ่ง **ภิกษุเป็นผู้ครุ่นโกรธในเพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์ด้วยกัน, ไม่ชอบใจ มีจิตอันโทสะกระทบกระทั่งแล้ว จนเกิดเป็นเครื่องตรึงใจ.** ภิกษุใด เป็นดังกล่าวนี จิตของภิกษุนั้น ย่อมไม่น้อมไปเพื่อความเพียรเพิกเลส เพียรประกอบเนื่องๆ เพียรตั้งหลักติดต่อเนื่องกัน. จิตของผู้ใด ไม่น้อมไปตามนัยที่กล่าวนี้, นั่นแหละ เป็นตะปูตรึงใจตัวที่ห้า ที่เธอนั้นยังละไม่ได้.

ภิกษุ ท.! บรรพชิตรูปใด จะเป็นภิกษุ หรือภิกษุณีก็ตาม ยังละตะปูตรึงใจห้าตัวไม่ได้; คืบวันของบรรพชิตรูปนั้น ย่อมผ่านไป โดยหวังได้แต่ความเลื่อมใสในกุศลธรรมทั้งหลายอย่างเดียว หากความเจริญมิได้ แล.



มูลนิธิบ้านอารีย์ : การเดินทาง

1. **รถยนต์ส่วนตัว** เข้าทางซอยพลโยธิน ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบ้านนา เฟมิลี ปาร์ก
2. **รถไฟฟ้า** ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ ลงฝั่งซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นมาด้านอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซีเอ็มแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ
3. **รถประจำทาง** สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๙, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๙๗, ๕๐๓, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นมาด้านอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซีเอ็มแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ

- **เจ้าของ** มูลนิธิบ้านอารีย์ **บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา** วีระรัฐ วิจารณ์ประภา
- **บรรณาธิการบริหาร** พลเรือตรี วิพันธุ์ ชมะโชติ
- **ธรรมบทโดย** สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร, พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ สุานโย), ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)
- **พระพุทธิสถาเถร** (หลวงพ่อบุญกุ อำนวยคุณโน), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พระอาจารย์ปสันโน, พระภาวนาชมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรลี), พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์, พระอาจารย์ชยสาโร, พระราชญาณเมธี (ปิโยสภณ)
- **คอลัมนิสต์** อาจารย์แพทย์หญิงอมรา มลิลลา **ภาพปกโดย** พระอาจารย์ชชาติโน
- **ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม** ตู **พิสุจน์อักษร** พี่จัน ตะวัน
- **การ์ตูนและภาพประกอบทศชาติอัศจรรย์** สายฝน ศิลปพรหม
- **ผลิตและดำเนินการโดย** มูลนิธิบ้านอารีย์ **พิมพ์ที่** บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด
- ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓
- **ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอแนะได้ที่** บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพลโยธิน **แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๔๗๔**

สารบัญ

๒๔

พุทธวจน

พระธรรมเทศนา ของ
พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

๕

พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

ฐานียปูชา ๒๕๔๘

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุริ ฐานิโย)

๖

ธรรมชุดเตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

๗

ธรรมเพื่อความสวัสดี

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

๘

พลิกโลก เหนือความคิด

หลวงพ่อดุริ จิตตสุโข

๑๐

ภูมิคุ้มกันความทุกข์

อาจารย์แพทย์หญิงอมรา มลิลลา

๑๒

ธรรมครองโลก

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

๑๓

ชีวิตนี้มีที่พึ่ง

พระพุทฺธิสารเถร (หลวงพ่อบุญกู่ อนุชทุมนโน)

๑๔

แหวดวงธรรม

๑๖

ปฏิทินธรรม

๑๘

เสียงธรรมจากบ้านอารีย์

๑๙

ปฏิทินธรรมบ้านอารีย์

๒๐

ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

๒๑

ศิลปะแห่งการดับทุกข์

พระภาวนาชมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุศักดิ์ เขมรสี)

๒๒

ง่าย กว่าที่คิด

พระอาจารย์ปสันโน

๒๓

เรื่องท่านเล่า “ฟังเพลงหรือฟังเครื่อง”

พระอาจารย์ชยสาโร

๒๔

น้อมสู่ใจ

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโญ

๒๕

แทนคุณศาสนา

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

๒๗

นิทานโชคดี เล่ม ๑ “ฟังพาดน”

สายฝน ศิลปพรหม

๒๘

โรคมหรสพทางวิญญาน

พุทธทาสภิกขุ



๑ มูลนิธิบ้านอารีย์ได้รับพระราชทานรางวัล
เสาศาสนาธรรมจักรประเภทสมาคม องค์การ
มูลนิธิ สถาบัน และหน่วยงานที่มีกิจกรรมส่งเสริม
พระพุทธศาสนา ประจำปี ๒๕๕๗ จาก
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

๑ มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถาน
สาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศ
กระทรวงการคลังฯ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๔

๑ มูลนิธิบ้านอารีย์ ได้รับการรับรองเป็นองค์การ
สาธารณประโยชน์ จากคณะกรรมการส่งเสริม
การจัดสวัสดิการสังคมแห่งชาติ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๒

บรรณาธิการ **แถกลิง**

เคยได้ยินเรื่องเล่ากึ่งหยอก กึ่งขบขัน กึ่งสะเทือนใจเกี่ยวกับความไม่รู้
อย่างกระจ่างในสิ่งที่ตนเกี่ยวข้องด้วยจนนำไปสู่ความสูญเสีย

เรื่องแต่งประมาณว่ามีคนหลงยุคไม่เคยรู้จักไฟฟ้า เมื่อมาอยู่ในบ้าน
ยุคปัจจุบันที่ใช้แสงสว่างจากหลอดไฟฟ้า คนเฝ้าบ้านก็บอกว่ายามมืด หากอยาก
ให้สว่างก็เปิดไฟเอานะ ครั้นพอตกเย็นคนหลงยุคนั้นอยากได้แสงก็พยายาม
เปิดไฟตามที่คนเฝ้าแนะนำด้วยการปีนขึ้นไปหมุนหลอดไฟที่ติดบนเพดาน หมุน
ซ้ายขวา ทวนเข็ม ตามเข็ม เอามือแตะ เอานิ้วลูบอย่างไรก็แล้วก็ไม่ได้ไฟสักที
หมุนจนหลอดหลุดจากขั้วตกมาแตก คนหลงยุคก็ยั่วว่าโดนคนเฝ้าบ้านหลอก
รุ่งเช้ามาก็ทะเลาะโวยวายกันจนคนเฝ้าต้องสาธิตให้ดูว่าการเปิดไฟให้ได้แสงนั้น
ต้องกดที่สวิตช์บนกำแพงไม่ใช่ไปหมุนหลอดบนเพดาน

ฟังเรื่องแต่งนี้แล้วเฟิน ๆ ก็ขวนหัว แต่ฟังให้ลึกอาจสะเทือนใจได้โดยเฉพาะ
หากมานึกย้อนเทียบกับตัวเราชาวพุทธเอง

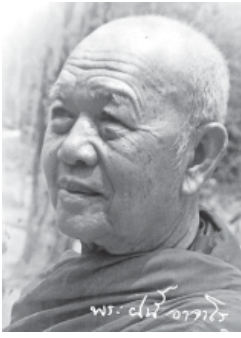
หากความพันทุกข์เป็นเสมือนแสงสว่างจากหลอดไฟอันเป็นเป้าหมายของเรา
แล้วเราวิธีให้ผลนั้นปรากฏขึ้นไหม? ยามเราทุกข์มีคนบอกเราว่าศาสนาช่วยดับ
ทุกข์นั้นให้เราได้ เราอยากไม่ทุกข์แล้วเราเดินไปเปิดสวิตช์หรือเราปีนไปหมุนหลอด?

ไม่มองโลกสวยต้องยอมรับความจริงว่ายังมีชาวพุทธเราเองจำนวนไม่น้อย
ที่ยังหาวิธีได้ประโยชน์จากศาสนาไม่ตรงทางนัก เรายังหมุนหลอดกันอยู่โดย
ไม่มองหาแม้แต่สวิตช์ หรืออาจกล่าวอีกลักษณะว่ายังติดอยู่แต่ตรงเปลือก กระพี้
ยังเข้าไม่ถึงแก่นก็ไม่ผิด

“วารสารบ้านอารีย์” ฉบับนี้อาจารย์แพทย์หญิงอมรา มลิลลา ได้กรุณามอบ
เรื่องจากปกมาเตือนใจชาวพุทธเราไว้ได้อย่างแยบคาย เป็นอย่างไรเข้าไปอ่านได้
เลยครับ

กุนวิจิตรพงศ์พันธุ์

ร่วมเป็นเจ้าของภาพสนับสนุนจัดพิมพ์วารสารบ้านอารีย์



พระธรรมเทศนา
ของ
พระอาจารย์ฝั้น
อาจารย์เถระ

พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

ณ วัดป่าอุดมสมพร

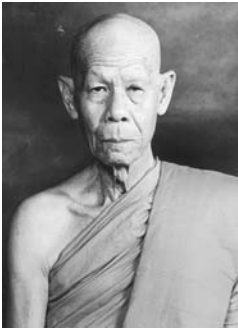
วันที่ ๒๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๘

ข้อสาม อย่าถือตามศาสนาอื่นในคนพวกนอกศาสนา ถ้าผู้ใดไปถือเช่นนั้นแล้ว ขาดจากศาสนา ขาดจากพระไตรสรณคมน์ เสร้าหมอง เจ้าของเป็นบาป นี่ให้ละเว้นเหตุสามประการนี้ ให้พากันฟังรู้ฟังเข้าใจ ถ้าเราไปถือเช่นนั้นแล้วไม่พบพระพุทธเจ้า ทำบุญให้ทานเท่ากับทิ้งในมหาสมุทร เรื่องไม่มีที่สิ้นสุด เรื่องเป็นยังงี้แหละให้รู้จัก ต่อไปให้รู้จักข้อปฏิบัติศีลของเรา บางคนว่าไม่ได้รับศีล ว่าไม่ได้ศีล มะยัง ภัณฑติสระณะ สะหะ ปัญจะ สีลานิยามะ ท่านอาจารย์ใหญ่ท่านว่า โอ ไปขอก่อนหินยังงี้เล่า เราไม่ได้แบกก่อนหินมา สีสั่ง ทำใจของเราให้เป็นศีล จะไปขอใครเล่า ปัญจะได้มาพร้อมกันตั้งแต่เราเกิดมา ศีลห้า ให้รู้จักตัวศีลห้า ศีลห้าคืออะไรเล่า ขาเราทั้งสองนี้แหละ มือเราทั้งสอง ศีระอันหนึ่ง รวมกันเป็นห้านี้แหละคือศีลห้า ท่านไม่ได้เอาศีลให้ เราอย่าเอาทำนองไปทำโทษทำ ปาณานั้นก็โทษ อทินนาก็โทษ กาเมก็โทษ มุสาก็โทษ สุรานั้นก็โทษ นี่ท่านไม่ได้ให้ทำโทษเท่านั้น ท่านไม่ได้เอาศีลให้ ถ้าเราไม่ได้ทำโทษทำนองนี้แล้ว อยู่ในรอกก็เป็นศีล ในถนนหนทางก็เป็นศีล ในบ้านในเมืองก็เป็นศีล ในดงในป่าก็เป็นศีล นิ่งก็เป็นศีล นอนก็เป็นศีล เดินอยู่ก็เป็นศีล นี่แหละให้พากันรู้จักศีล นับหรือไม่นับก็เป็นศีลทั้งนั้น เมื่อเราทำโทษอยู่แล้ว สมาทานวันยังค่ำก็ไม่เป็นศีล ปาณาติปาตาเว ยังไม่ทันจบ ยุงมากัดตบบีบมันก็ไม่เป็นศีลหรอก สมาทานวันยังค่ำก็ไม่เป็นศีลแบบนี้แหละจำไว้ นี่แหละต่อไปนี้ให้รู้จักศีล ไม่ต้องรับกับใครท่านก็บอก อย่าพากันฆ่าสัตว์นะ อย่าพากันขโมย อย่าพากันประพตติผิดกาม อย่าพากันมุสา อย่าพากันดื่มสุรา สาทักัญชยาฝิ่น ท่านบอกเท่านั้นแหละ ท่านไม่ได้เอาศีลให้

เวรมณี เวรมณี อย่างนั้นเป็นว่าตามบาลี ปาณาติปาตา เวรมณี ลิกขาปะทัง สะมาทียามิ ข้าพเจ้าจะไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต มีมดดำมดแดงเหล่านี้เป็นต้น เมื่อประกาศปฏิญญารักษาศีลแล้ว เราไม่ละเว้นก็โกหกพระเรื่อยไป ก็เป็นโทษชั ต่อไปนี้ให้เข้าใจไว้ เรื่องศีลนี้เมื่อเรานั่งอยู่ที่นี่ก็เราไม่ได้ทำอะไรไม่ใช้เรอะทำอย่างนี้ ที่นี่ผู้จะรักษาศีลแปดต่อไป เราเว้นอาหารในเวลาวิกาล ไม่ดูประโคมต่างๆ ดิดลิตีเปา เอาบุญแล้วก็พากันให้รู้จัก เดี่ยวนี้บ้านเมืองของเรา วัดศาสนาไม่เจริญ แต่ก่อนมีบ้านหนึ่งเมืองหนึ่งแล้ว ตั้งวัดไว้ มีพระเจ้าพระสงฆ์ปฏิบัติ บ้านหนึ่งเป็นวัดและเจดีย์ เป็นที่สักการบูชา ที่เคารพนบถนอบ ที่กราบที่ไหว้ เป็นที่ทำบุญให้ทาน นี่จึงเรียกว่าวัด วัดตนวัดตัวเรา เป็นเครื่องวัด เดี่ยวนี้ไม่เป็นเช่นนั้น เอาสนามวัดเป็นสนามเล่นเลย วัดเลยไม่มีอำนาจ วัดเลยไม่มีความศักดิ์สิทธิ์ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็เลยไม่มีความศักดิ์สิทธิ์ เลยไม่มีอำนาจ ไม่มีอำนาจ เพราะเราไม่รักษาไว้ เรื่องมันเป็นอย่างนั้น อันนี้มาเอาบุญแล้วก็หาหมอลำหมู่ หมอรำวง หมาพยณตร์ หาการละเล่นมาเล่นในวัดในวา กินสุราสาโทอีกที่ก็ครึกโครม เป็นบ้าเต้นยกยกๆ มัดคั้น มัดวัน ว่าตัวมาทำบุญ นั่นละ คนเลยเป็นบ้าไปชะละที่นี้ บอกงี้ก็ไม่รู้จักศีล ไม่รู้จักธรรมชช เพราะฉะนั้น จะมีความเคารพนบถนอบอย่างไร ศีลแปลว่าผู้สงบทางกาย วาจาเรียบร้อย ไม่กระทำโทษน้อยใหญ่ทางกายทางใจของเรา เราก็เป็นคนสวยคนงามชช เดี่ยวนี้ยังมีแต่คนหมอลำหมู่เป็นยังงี้เล่า หมอรำวงดูซิเอ้า ลั่นยกยกๆ อยู่นั่น แนะ มันไม่ใช่คนนะเดี๋ยวนี้ อาตมาไม่ชนะแล้วจะรดน้ำมนต์ให้ ผู้นั้นเป็นบ้าแล้ว จะเป็นอันนี้แล้ว หลอกให้น้ำมนต์ ให้อาตมารดน้ำมนต์ หมอเพื่อนว่าโรคเส้นประสาท ชูก็ได้ ฉิดยากก็ไม่หาย เอามาหาอาจารย์ มาหาอาจารย์ก็เลยหาย หมอเขาว่าเป็นเส้นประสาท นั่นละมันเป็นผี ให้รู้จักต่อไป เราถือศีลแปดแล้ว นัจจะคิดจะวาให้ละเส้นดิดลิตีเปาประโคมต่างๆ ท่านห้าม เราก็เอามาเล่นในวัดในวา มันเป็นโทษเท่าไรแล้วนั้น พากันรู้จักชช เรามาทำบุญ รู้จักบุญรู้จักบาปเสียสิ อธิบายให้ฟังแล้วเรื่องศีล เรื่องสธนะ ต่อนี้ไปลงมือทำบุญ เอ้า เข้าที่นั่น ฟังธรรม นั่งให้สบาย

(ถอดจากเทปของ คุณประจวบ คุ้มไพโรจน์ ม.ร.ว. สงศรี เกตุสิงห์ ผู้ถอด)

รายนามผู้บริจาคปัจจัยสนับสนุนมูลนิธิบ้านอารีย์ วันที่ ๑๔ กันยายน - ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘
คุณงามทรัพย์ ว่องวุฒิเวช, ดร. รุจเรชา วิทยาวุฒิกุล, คุณนวลจันทร์ คุณดิศพล ภูเย็น, คุณวีรณัฐ โจนประภา, คุณนันทวี สุวรรณปราโมทย์, คุณนันทกร ฉัตรชัยสกุล, คุณนวลละออ โจนประภา, คุณธิติมา รุญเจริญ, คุณต่อสิทธิ์ สฤษฏ์วงษ์, คุณฉัญพัชร์ กรรัตน์เสถียร



ฐานิยปูชา ๒๕๔๘

พระราชสังวรญาณ
(หลวงพ่อบุญฐานิโย)

สายกลางของการปฏิบัติ

สมาธิและปัญญาเป็น “ไข่น้ำ” ถ้าขาดศีล

ส่วนสมาธินั้นมันเป็นดาบสองคม สมาธินี้ ใครบำเพ็ญให้มีพลังแก่กล้า เอาไปเป็นดาบเขียดคอยหอยคนก็ได้นะ ส่งกระแสจิตพลังจิตอันมีสมาธิไปบีบหัวใจคนให้หยุดเต้นก็ได้ เพราะฉะนั้นสมาธิที่เป็นไปในแนวทางแห่งสัมมาสมาธิ จะต้องต้องมีศีลเป็นเครื่องประกันความปลอดภัย ถ้าทำสมาธิเพื่อให้เกิดอิทธิฤทธิ์ ทำสมาธิเพื่อให้เกิดลาภเกิดผล ทำสมาธิเพื่อให้เกิดคนทั้งหลายยกมือไหว้ ยกย่องสรรเสริญว่าตัวเองเก่ง อันนั้นเป็นมิจฉาสมาธิ ถ้าภาวนาแล้ว สา...ตุ สาธุ สาธุ ขอให้คุณพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ดลบันดาลให้ถูกหวยรวบเบอร์ ให้ทำมาค้าขึ้น อันนั้นมันเป็นมิจฉาสมาธิ

เมื่อเราปฏิบัติตรงต่อคำสอนของพระพุทธรูปเจ้า ตรงต่อศีล สมาธิอันบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว นอกจากเราจะได้คุณธรรมภายใน คือศีลตัวปกติ สมาธิคือจิตที่มั่นคง ผลพลอยได้มันเกิดมาเอง ทรัพย์สินเงินทองไหลมาเทมา ถึงไม่มากมายก็พอเลี้ยงตัวได้ อย่างสบาย เมื่อไม่ได้ก็ไม่เดือดร้อนเพราะมีทรัพย์ภายใน **ทรัพย์ภายใน อริยทรัพย์ ก็คือศีล ทรัพย์ภายใน อริยทรัพย์ ก็คือสมาธิ ที่เป็นสัมมาสมาธิ ทรัพย์ภายใน ก็คือมีสติรู้สึกสำนึกผิดชอบชั่วดี มีhiri โอตตปปะ อายตอปปา สะตุังกลัวตอปปา ไม่กล้าทำบาป ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง อันนี้ก็เป็นที่สัมมาสมาธิ**

เมื่อมีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์แล้ว อะไรก็เป็นสมาธิ ชอบ ชอบ ชอบ ทั้งนั้น ถ้าศีลไม่บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ทุศีลแล้ว อะไรๆ มันก็ไม่ชอบ พุดมันก็ไม่ชอบ ทำมันก็ไม่ชอบ คิดมันก็ไม่ชอบ เพราะไม่มีศีล เป็นเครื่องประกันความปลอดภัย เมื่อเป็นเช่นนั้น **ศีลไม่บริสุทธิ์ ภายวจา ไม่บริสุทธิ์ ไปบำเพ็ญสมาธิ แม้สมาธิจะเกิดขึ้น ก็เป็นสมาธิแบบ “ไข่น้ำ” คือมันไม่เข้าไปเพื่อตรัสรู้มรรคผลนิพพาน **ทีนี้ในเมื่อสมาธิมันเป็นไข่น้ำ ปัญญามันก็พลอยเนาไปด้วย เพราะปัญญามันเกิดจากสมาธิ เพราะฉะนั้น พรหมจรรย์นี้ต้องบำรุงต้น บำรุงโคนให้มันดี ศีลคือโคนต้นของพรหมจรรย์** เมื่อเรารักษาศีล ประพฤติศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว สมาธิก็กลายเป็นสัมมาสมาธิ ปัญญาเกิดขึ้นก็เป็นสัมมาทิวัจฉิคือความเห็นชอบ**

ทรงแสดงอริยสัง ๔ โปรดเบญจวัคคีย์

เมื่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอบรมจิตของท่าน ภิกษุเบญจวัคคีย์ให้มีสติสัมปชัญญะรู้พร้อมอยู่ที่จิต เพราะท่านตั้งใจนั่งอยู่นิ่งๆ กายของท่านก็เป็นศีล วาจาอยู่นิ่งเงียบไม่พูดไม่จาวาจาก็เป็นศีล เป็นปกติ ใจที่สำรวมตั้งใจฟังธรรมที่พระพุทธรูปทรงสอน ใจก็เป็นปกติไม่ออกแวกไปในทางไหน เมื่อใจเป็นปกติ มีสติกำหนดรู้อยู่ที่จิต กายกับจิตยังมีความสัมพันธ์กัน อะไรผ่านเข้ามาทางหูก็ได้ยิน เมื่อเบญจวัคคีย์ได้ยินเสียงของพระพุทธรูปเจ้า ก็กำหนดเอาเสียงเป็นอารมณ์ เอาเสียงเป็นสิ่งที่รู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ เมื่อพระพุทธรูปทรงทราบบว่าเบญจวัคคีย์มีจิตที่เตรียมพร้อมแล้ว คือ เงียบโสตประสาทหลงรองรับพระธรรมเทศนา พระองค์จึงได้ทรงแสดงอริยสัง ๔ เริ่มต้นด้วย

อิหัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสังัจจิง ชาติปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง โสกะปะริทเวทะทุกขะโทมะนัสสุพายาสาปิ ทุกขา อับปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข ยัมปิจัจจิง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง สังขิตเตนะ ปัญญาพาหะ นกัขันธา ทุกขา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี่คือทุกข์ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ในเมื่อมีชาติคือความเกิด ก็มีความแก่ มีความแก่ก็มีเจ็บ มีเจ็บแล้วก็มีตาย ในเมื่อยังไม่ตายกระทบ อารมณ์ไม่เป็นที่พอใจ เช่น ความพลัดพราก หรือความสูญเสีย สิ่งที่ตนหวงแหนมันก็เกิดโทมนัสน้อยใจ เกิดโศกเศร้า เกิดทุกข์ ปริทเวนารำพันต่างๆ ร้องไห้เสียใจ ลูกตายเสีย เมียตายจาก ไฟไหม้บ้าน ลูกชายลูกสาวซบรถไปชนถึงแก่ความตาย พวกนี้ร้องไห้โศกเศร้าเสียใจ อันนี้มันมีสาเหตุมาจากความเกิด **เกิดอย่างเดียวเท่านั้นแหละเป็นทางมาของทุกข์** พระพุทธรูปเจ้าท่านจึงชี้ลงไปว่า นี่ทุกข์ **ชาติปิ ทุกขา** ความเกิดก็เป็นทุกข์ **ชะราปิ ทุกขา** ความแก่ ก็เป็นทุกข์ **มะระณัมปิ ทุกขัง** ความตายก็เป็นทุกข์ รวมลงแล้วก็ทุกข์เพราะแก่ ทุกข์เพราะเจ็บ ทุกข์เพราะตาย แล้วสรุปลงไปก็ทุกข์เพราะเกิดนั่นเอง พอเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องมีทุกข์ต่างๆ ประดังเข้ามา เพราะฉะนั้น ความเกิดจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดกองทุกข์และเกิดกองสุข

เมื่อพระพุทธรูปเจ้าชี้ทุกข์ คือ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นต้น ให้ภิกษุเบญจวัคคีย์ได้ฟัง ภิกษุเบญจวัคคีย์มีสติกำหนดรู้ทุกข์ เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงในทุกข์แล้ว พระองค์ก็ทรงเตือนว่า **ตั้ง โข ปะนิหัง ทุกขัง อะริยะสังัจจิง** ทุกข์เป็นสิ่งที่เธอพึงกำหนดรู้ ทุกข์เป็นสิ่งที่เธอกำหนดรู้แล้ว

ทีนี้ทุกข์ทั้งหลายมันเกิดเพราะตัณหา ตัณหาในใจนี้มันได้แก่อะไร ตัณหาในใจนี้ก็คือความยินร้าย ไม่พอใจ มันเป็นวิภวตัณหา ถ้ามันไปติดไปข้องมันก็เป็นภวตัณหา เพราะมันยึดในเมื่อกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา มีอยู่พร้อม ทุกข์มันก็เกิดขึ้นรำไป



ธรรมชุด เตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

ภาค ๑

“เรา กับ กิเลส”

มายากิเลส

สติมีความระลึกแล้วดับไป ดับไป เรียกว่า สติ ปัญญาคือ
ความสอดส่อง ความใคร่ครวญ ใคร่ครวญก็ใคร่ครวญเรื่อง
ของตัวเองนั่นแหละ

“อนิจจัง” ท่านว่า **นี่เป็นแผนที่ของปัญญา**นะ “ทุกขัง
อนัตตา” นี่เป็นแผนที่แนวทางเดินของปัญญา **จึงเรียกว่า**
“**หินลับปัญญา**”

พิจารณาเรื่อง “อนิจจัง” มันเป็นอย่างไร อนิจจังนี้? ไตรตรอง
ไปเรื่อยๆ นับจากขั้นหนึ่ง สองขั้น สามขั้น จนกระทั่งรอบตัว
รอบโลกธาตุแต่ละอย่างๆ เป็นอนิจจังทั้งสิ้น นี่ก็ทราบด้วยปัญญา
เมื่อทราบชัดด้วยปัญญาว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจังหมดแล้ว**
เราจะไปนอนใจ ตายใจ ติดกับสิ่งเหล่านั้นได้อย่างไร ทั้งที่รู้ว่า
มันเป็นอนิจจังอย่างประจักษ์ใจ การพิจารณาธรรมให้ประจักษ์ใจ
เป็นอย่างนี้

ทุกขังก็ทราบ มันแสดงอยู่ตลอดเวลา มันเป็นภัยจริงๆ
ก็ทราบ แล้วใจจะชินกับทุกขังได้อย่างไร ไม่ชิน ไม่เคยได้ยิน
ว่าใครเคยชินกับความทุกข์ ถ้าเราอยากรู้ชัดๆ ก็ลองเอามือจ่อ

เข้าไปในไฟดูซิ มันจะชินไหม? เราอยู่กับไฟมาตั้งแต่วันเกิด
จนกระทั่งบัดนี้ มันชินกับความร้อนที่จะทำให้เราทุกข์นั้นไหม?
ไม่เคยชิน พอมือจ่อลงไปบีบ มันก็จะถอนมือทันที มือย่อน
กลับบีบทันที กระตุกตัวเองทันที เพราะความร้อนมันแผดเผา
ทนอยู่ไม่ได้ นั่น! มันชินไปได้ยังไง? พิจารณาให้เห็นชัดด้วย
ปัญญาอย่างถึงใจจริงๆ

คำว่า “**อนัตตา**” มันว่างไปหมด เราเสกสรรเอาเฉยๆ ว่า
นั่นเป็นตัว นั่นเป็นตน นั่นเป็นสัตว์ นั่นเป็นบุคคล แม้แต่ก้อนธาตุ
ที่อยู่ในร่างกายของเราเนี่ย มันก็ว่างจากความเป็นตนเป็นตัวอยู่
แล้วโดยธรรมชาติของมัน แต่เรามาเสกสรรเอาว่ามันเป็นก้อน
เป็นกลุ่ม จากนั้นก็ว่า “เป็นเรา เป็นของเรา” ธรรมชาติจริงๆ แล้ว
อนัตตามันว่าง จากความเป็นตนเป็นตัว เป็นสัตว์เป็นบุคคล
ไปหมดอยู่แล้ว จึงพิจารณาให้เห็นตามหลักธรรมชาติอย่างนี้
จิตจะได้ถอนตัวเข้ามาจากความลุ่มหลงนั้นๆ แล้วปล่อยความ
กังวลได้ในสภาวะทั้งหลายซึ่งเป็น “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา”

ทราบโดยทาง “ปัญญา” ทราบอย่างถึงใจ จิต เมื่อได้
ถอดถอนตัวหรือได้เปิดเผยหรือฟื้นตนจากสิ่งที่ปิดบังทั้งหลาย
โดยความรู้ชัดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว
ทำไมจิตจะไม่โล่ง ทำไมจิตจะไม่สว่างไสว ทำไมจิตจะไม่เบา
ทำไมจิตจะไม่อัศจรรย์ ทำไมจิตจะไม่ผ่องใสและเป็นสิ่งที่
น่าอัศจรรย์ ต้องเป็นของอัศจรรย์อย่างแน่นอน ไม่ต้องสงสัย

ที่จิตไม่แสดงความอัศจรรย์ให้เจ้าของเห็นเลย ก็เพราะ
มีแต่สิ่งสกปรกโสภณที่หาคุณค่าไม่ได้ มันครอบจิตอยู่ จิตจึง
กลายเป็นนักโทษทั้งดวง แล้วจะมีคุณค่าที่ไหน เพราะมัน
เป็นนักโทษทั้งดวง เพราะธรรมชาติที่เป็นโทษมันอยู่กับจิต
คือกิเลสทั้งหลายนั้นแล

อ่านต่อฉบับหน้า



เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น

โดย มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ สถาบันสอนภาษาบาลีบุคคลทั่วไป

ภาษาบาลีเป็นภาษาของพระพุทธเจ้า
ที่จะส่องสว่างนำทางให้ชีวิตคุณทั้งชีวิต

หาเรียนได้ไม่ยากนัก โอกาสมาถึงแล้ว เราชาวพุทธมาเรียนรู้ภาษาบาลีให้เป็นประเพณี

ขอเชิญทุกท่านร่วมเรียนภาษาบาลีทุกวันอาทิตย์

รอบเช้า หลักสูตรภาษาบาลีเบื้องต้น รุ่นที่ ๒/๒๕๕๗ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น.

รอบบ่าย หลักสูตรแปลบาลีธรรมบท (ประโยค ๑-๒) เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องพระชั้น ๓ มูลนิธิบ้านอารีย์ ซ. อารีย์ ๑ (ใกล้ BTS อารีย์)

สอบถามรายละเอียด และสมัครเรียนได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘





ธรรม เพื่อความสวัสดิ

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พุทธวิธีแก้ความหวาดกลัว

ทำความเข้าใจให้ชัดแจ้งในเรื่องกรรม

ปัจจุบันนี้มีเรื่องร้ายแรงเกิดขึ้นไม่เว้น เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ต้องระวังความคิดให้ดีที่สุด อย่าให้เพ่งโทษใครทั้งนั้น ไม่ว่าใครจะทำบาปทำกรรมชั่วช้าสาหัสสักเพียงไหน ทรมานใครสักคน ลักขโมยใครมาใคร ให้เป็นบาปกรรมของเขา เราต้องได้ประโยชน์ คือต้องได้รับความเข้าใจชัดแจ้ง ในเรื่องของกรรม เมื่อกรรมส่งผลเต็มที่เมื่อใด หรือตามมาทันเมื่อใด เมื่อนั้นผู้ที่ทำกรรมต้องได้รับผลของกรรมนั้น หลีกเลี่ยงไม่ได้

กรรมทางกาย ทางวาจา เกิดจากกรรมทางใจ

ก่อนจะลงมือทำกรรมใดทั้งสิ้น ไม่ว่าที่ดีหรือที่ชั่ว ที่เป็นบุญหรือเป็นบาป ที่เป็นกุศลหรืออกุศล ความคิดจะต้องเกิดก่อนที่เรียกว่าเป็นกรรมทางใจ ต่อจากนั้นจึงจะตามมาด้วยกรรมทางกาย และทางวาจา

การกระทำทางกายและทางวาจา จะไม่เกิดเองโดยไม่มี การกระทำทางใจเป็นเหตุเริ่ม คือถ้าใจไม่คิดจะทำหรือใจไม่คิดจะพูด ก็จะไม่มีการทำไม่มีการพูด ความคิดจึงสำคัญ

อย่างยิ่ง เช่นนี้ ผู้ปรารถนาจะพูดดีทำดีจึงระวังความคิด ไม่ปล่อยให้หลงผิดไปตามอำนาจของกิเลส คือไม่คิดวุ่นไปด้วย ความโลภ ด้วยความโกรธ หรือด้วยความหลง เพราะกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น ไม่มีคุณแม้แต่น้อย มีแต่โทษสถานเดียว และมักจะเป็นโทษหนัก ที่ให้ความร้อน ที่เป็นทุกข์โทษภัย ทั้งแก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้องทั้งหลาย

ผู้มีปัญญา พยายามใช้ความคิดให้เป็นประโยชน์

เมื่อไม่มีผู้ใดสามารถหลีกเลี่ยงพ้นความคิดได้ ผู้มีปัญญา จึงพยายามใช้ความคิดให้เป็นประโยชน์ ไม่ให้เป็นโทษ คือเมื่อจะต้องคิดจริงๆ แล้ว ก็ไม่คิดให้โลภ ให้โกรธ ให้หลง เห็นอะไร คิดถึงอะไร แม้เป็นสิ่งที่น่าใคร่น่าปรารถนาเพียงไหน ก็พยายามบังคับความคิดให้เต็มความสามารถ ไม่ปรุงแต่งจนเห็นความเล็ดเลอนำได้เป็นสมบัติของตน คือไม่คิดให้ความโลภเกิด...ไม่คิดเช่นนั้น เพราะนั่นหมายความว่าต้องคิดหาวิธีเพื่อให้ได้มาเป็นของตนจนได้ และแม้เป็นความโลภที่รุนแรงมาก ก็จะสามารถละเมิดศีลอันไม่ควรละเมิดได้ และจะไม่ละเมิดเพียงเล็กน้อยเพียงเบาๆ ตลอดไปเท่านั้น แต่จะสามารถละเมิดได้อย่างรุนแรงยิ่งขึ้น คือจะไม่เพียงลักขโมยเท่านั้น แต่จะถึงกับประหารชีวิตกันได้ ผลที่ตามมาก็หาใช่ว่าจะไม่เป็นทุกข์โทษภัยของตน

กรรมและการให้ผลของกรรม เป็นจริงเสมอ

กรรมและการให้ผลของกรรม เป็นความจริงเสมอ ไม่มี ยกเว้นในกรณีใดทั้งสิ้น ผู้ใดทำกรรมใดไว้ จักได้รับผลของกรรมนั้นแน่นอน เมื่อยังต้องคิดอยู่ ก็พึงคิดไว้ให้เสมอถึง เรื่องของกรรมเพื่อจะได้เชื่อกรรม เบิกบานในผลกรรมดี และกลัวผลกรรมไม่ดี

อ่านต่อฉบับหน้า

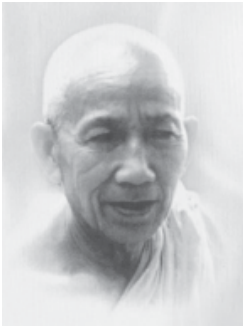
๗

สถานีธรรมะอารีย์

มูลนิธิบ้านอารีย์ เชิญทุกท่านชมรายการทีวี **เทียนธรรม** และ **ธรรมะอารีย์**

- ทางสถานี CTV เคเบิลทีวี ช่อง ๗ Preview ทุกวันพุธ เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น.
- ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม DLTV ช่อง สศทท. 1 (DStv 186) รายการเทียนธรรม ทุกวันจันทร์ เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น. รายการธรรมะอารีย์ ทุกวันอังคาร เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น. ทั้งสองรายการ ออกอากาศซ้ำ ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา ๑๑.๓๐-๑๔.๓๐ น.
- ทางสถานีธรรมะทีวี ช่องความดี ๒๔ ชั่วโมง ออกอากาศผ่านจานดาวเทียม IPM www.dharmatv.org และ CTH เคเบิลไทยทั่วประเทศ รายการธรรมะอารีย์ ทุกวันอังคาร เวลา ๑๔.๓๐-๑๖.๐๐ น. รายการเทียนธรรม ทุกวันพุธและวันเสาร์ เวลา ๑๔.๓๐-๑๖.๐๐ น.
- ทางสถานี INTV ช่อง intvpsi ๑๒๒ รายการแสงธรรมสองปัญญา ทุกวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา ๒๓.๐๐-๒๔.๐๐ น. ทุกวันเสาร์ - วันอาทิตย์ เวลา ๐๑.๐๐-๐๒.๓๐ น.





พลิกโลก เหนือความคิด

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินททวี)

พลิกโลก เหนือความคิด

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินททวี)

รวบรวม/เชิงอรรถ สัจจพันธุ์ อุตถาวร

พิมพ์ครั้งที่ ๙

มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินททวี) เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์
ที่อยู่ ๕๒ หมู่ ๕ แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๓๐ โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙
ได้รับอนุญาตให้ทยอยพิมพ์เนื้อหาจากมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินททวี) แล้ว

ผลานิสงส์

ผล คือ ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิตใจ

ถึงตรงนี้ขอพูดถึงอานิสงส์ คิดเอาเล่นๆ ว่า หากหมอ
ชีวกโกมารภัจจ์มีอยู่ในบ้านเราในขณะนี้ และคิดสมัครผู้แทน
ก็คงได้คะแนนท่วมท้นทีเดียว ซึ่งอาจถือว่าเป็นอานิสงส์จาก
การทำความดีอันนั้นก็ได้ อีกประการหนึ่ง เราอาจเปรียบเทียบ
ชีวกโกมารภัจจ์ซึ่งมีความดีขจรขยายกำลังเป็นหนุ่มได้กับ
ดอกไม้บาน เมื่อใครเห็นก็ให้รู้สึกชื่นใจใครชม หรืออาจเปรียบ
ได้กับทองหรือเพชรที่อาจถูกแร้ววัตถุอื่นปนอยู่ แต่ทองคำ
หรือเพชรนั้นก็ยังคงรักษาความบริสุทธิ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ไว้ได้
อันนี้หมายความว่า คุณค่าหรืออานิสงส์ของการทำงานตาม
หน้าที่ การรักษาพยาบาลผู้ป่วยนั้นแม้จะไม่มีใครเห็น แต่
ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งจิตใจและความดีนั้นก็ยังคงมีอยู่
อย่างเต็มเปี่ยม

ดังนั้น ท่านเจ้าหน้าที่ทั้งหลายจะเป็นตำรวจจราจรทางบก
ก็ตาม จะเป็นเจ้าหน้าที่พยาบาลคนป่วยใช้ในโรงพยาบาล
ก็ตาม เมื่อเราทำหน้าที่ของเราให้ถูกต้องแล้วอานิสงส์จะตาม
มาเอง เราอย่าอยากได้อะไรหรือหวังผลอะไรเลย เมื่อเรา
ทำงานตามหน้าที่ของเราแล้ว อันนั้นได้ชื่อว่าเราคนหนึ่งเป็น
ผู้ซื้อตรงต่อหน้าที่ และเคารพนับถือกฎระเบียบและตัวเอง
ดังนั้น พระพุทธเจ้าของเราท่านจึงตรัสเอาไว้ว่า **“ทำดี-ดี,
ทำชั่ว-ชั่ว”** ท่านตรัสไว้ไว้อย่างนี้ พวกเราผู้เป็นเจ้าหน้าที่เป็น
ข้าราชการโดยเฉพาะตำรวจจราจร ก็ควรรักษาศีลในการปฏิบัติ
หน้าที่ กล่าวคือ ผิดเป็นผิด ถูกเป็นถูก หรือท่านที่เป็นแพทย์
เป็นพยาบาลเป็นอะไรก็ตาม ก็ต้องรักษาศีลด้วยการทำไป

ตามหน้าที่ของตนๆ เมื่อทุกคนทำไปตามหน้าที่แล้ว งานก็
จะก้าวหน้าไปทุกแห่งทุกมุม ไม่ว่าจะป็นมุมไหนต้องเจริญ
ก้าวหน้าไป

อาตมาเห็นว่า เหตุของการเกิดอานิสงส์ประการแรกก็คือ
ความตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำงานให้ดีที่สุด ด้วยความเมตตา
เอื้ออาทร ใช้ความรู้ความคิดอย่างเต็มที่ และทำงานด้วยจิตที่
เป็นธรรม เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้คนที่มารับบริการก็จะประทับใจ
โรงพยาบาลและแพทย์ก็จะมีชื่อเสียงดีนี้ก็จะระบือออกไปไกล
ในทุกทิศ หรืออย่างน้อยในแง่ของบุคคล ชาวบ้านก็จะพูด
ระบือกันเองว่า หมอคนนั้นดี พยาบาลคนนี้ดี นี่แหละเป็น
อานิสงส์ที่เราจะได้รับ

อาตมาขอขำว่า **ขอให้เราทุกฝ่ายสุจริตต่อหน้าที่** ตรงนี้
ขออ้างพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ก็เคยตรัสสอนให้คนทำการ
ทำงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต อย่าทำด้วยความทุจริต **“สุจริต”**
นี่แหละ เป็นสิ่งที่ชาวที่สะอาดที่สว่าง และเป็นสิ่งที่นำความ
สงบมาให้ กล่าวคือ **“สว่างที่กลางใจ”** ถ้าคนเรามีจิตใจสกปรก
เศร้าหมองเป็นมลทิน ก็คือจิตใจมีสภาพเนาเหม็นเปียกแฉะ
อยู่ในที่นั้น คำว่า **“อานิสงส์”** นั้น อาจใช้คำว่า **“บุญ”** ก็ได้ และ

รู้สึกตัว-ตื่นตัว รู้สึกใจ-ตื่นใจ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ
เป็นการสร้างจังหวะมือ ๑๔ จังหวะ และเดินจงกรมเพื่อให้
จิตกับกายอยู่ด้วยกัน โดยใช้หลักกายเคลื่อนไหว ใจรู้สึก
มีสติ มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน



เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

- ทุกวันพุธแรกและพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- ทุกวันพุธที่สามและพุธที่สี่ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.
- ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก ๑ วัน ๑ คืน
เริ่มเช้าวันเสาร์ เวลา ๐๙.๓๐ - เช้าวันอาทิตย์ เวลา ๐๖.๐๐ น.
- ทุกวันเสาร์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

(ทุกกิจกรรมท่านสามารถร่วมเข้า-ออกได้ตลอดเวลา ตามความพร้อม)

ณ ห้องพระชั้น ๓ มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

ก็เป็นบุญที่แท้จริงด้วย **อานิสงส์หรือบุญที่แท้จริงนั้นอยู่ที่จิตใจของเรา ซึ่งก็คือการที่จิตใจมีความสะอาด-สว่าง-สงบนั่นเอง**

พวกเราต่างศึกษาเล่าเรียนพุทธศาสนามาบ้างแล้วทั้งนั้น แต่เรากลับไม่สนใจคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะมักไปสนใจแต่เรื่องนอกแนว แล้วยังมักจะอ้างว่าเราคนหนึ่งเป็นชาวพุทธนับถือศาสนาพุทธ ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า หากจะพูดในมุมมองกลับ ก็คือ เราคนหนึ่งนั่นเองแหละที่เป็นผู้ปฏิบัติพุทธศาสนา ที่อาตมาพูดมาเพียงเท่านี้ ขอให้พวกเราลองทบทวนดูสิว่า จริงๆ แล้วเราเป็นบุคคลฝ่ายไหนประการใดกันแน่ หากพวกเราสนใจธรรมะในพระพุทธศาสนาจริง ถึงแม้จะเป็นคนส่วนน้อยนี้ก็ตาม จะทำให้โลกเจริญได้ คนส่วนน้อยนี้แหละที่จะทำให้ธรรมะกลับคืนเข้ามาสู่จิตใจคนได้ โดยวิธีที่ว่า **ขั้นแรกเราทุกคนควรศึกษาและปฏิบัติหน้าที่ของแต่ละคนให้ดีที่สุด** หากทำได้เช่นนี้จะเป็นการช่วยเตือนคนที่ทำผิดไปด้วยในตัว จะไม่ชวนกันทำให้เกิดความฉิบหายเสื่อมโทรม **เมื่อมั่นใจในตนเองดีแล้ว** เราก็อาจช่วยเตือนผู้อื่นที่ละเล็กละน้อยได้อีกด้วย ทั้งนี้เพราะหากเราไม่เตือนคนคนหนึ่ง

ก็จะกลายเป็นผู้เฝ้าเหม็นเปียกแฉะอยู่ในที่นั้น และจะเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายแก่ส่วนรวมอย่างที่ไม่ควรจะเป็น ดังคำโบราณท่านว่า **ปลาเห่าตัวเดียวในข้องหากไม่รีบกำจัด นานไปปลาทั้งข้องก็จะพลอยเห่าเสียหายไปด้วย** คำสอนของพระพุทธเจ้ามีบทบาทต่อสังคมอยู่มากในแง่นี้ ตรงที่ป้องกันไม่ให้สังคมเฝ้าเหม็นนี้แหละ จึงควรอย่างยิ่งที่เราจะยึดถือคำสอนของพระพุทธเจ้า อาตมาคนหนึ่งที่กำลังรับรองคำสอนของพระพุทธเจ้า **เมื่อเราเป็นคนไม่มีทุกข์เสียแล้ว เราจะไปไหนก็ไม่มีทุกข์ แต่ถ้าเราเป็นคนมีทุกข์เสียเอง จะไปช่วยใครได้นอกจากจะเอาทุกข์ไปเพิ่มให้เขาเสียอีก**

อ่านต่อฉบับหน้า



ร่วมปฏิบัติธรรมกลางกรุง เจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน และถือนะสัชชิกธุดงค์วัตร (เว้นอริยาบถนอน)

“ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นความคิด แต่ตัวความคิดจริงๆ นั้นไม่มีความทุกข์ แต่ถ้าเรามาเจริญสติให้รู้เท่าทันความคิด มันจะทำให้จิตใจของเราเปลี่ยนแปลงที่ตรงนี้”



มูลนิธิบ้านอารีย์ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม **เจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน และถือนะสัชชิกธุดงค์วัตร (เว้นอริยาบถนอน)** เพื่อเร่งความเพียร ชัดเกลากิเลส ต่อสู้กับนิวรณ์อย่างอาจหาญ

วันเสาร์ที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เริ่ม เวลา ๐๙.๓๐ น.

ถึงวันอาทิตย์ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๖.๐๐ น.

(กิจกรรมประจำทุกวันเสาร์-อาทิตย์แรกของเดือน) ณ ห้องพระชั้น ๓ มูลนิธิบ้านอารีย์

*** ท่านสามารถร่วมปฏิบัติธรรมเข้า-ออกได้ตลอดเวลา ตามความพร้อม ***

ภูมิคุ้มกัน ความทุกข์

ชีวิตของคน จะให้มีแต่ความสุขหรือความทุกข์อย่างเดียว
มันเป็นไปไม่ได้ เพราะกฎสามัญของชีวิตและโลกนี้
พระพุทธรเจ้าตรัสไว้ว่ามันเป็นสิ่งที่พร่องอยู่เบื้องนี้จ
เพราะฉะนั้นมันก็ประเดี๋ยวสุขประเดี๋ยวทุกข์ แปรเปลี่ยนกันเรื่อยๆ ไป

การจะทำให้ใจของเราให้มีภูมิคุ้มกัน อยู่กับความทุกข์
กับความสุขเหล่านี้ โดยไม่กระเพื่อมกระเทือนไปด้วยนั้น
จะอย่างไร

คำสอนของพระพุทธองค์ที่ว่า ถ้าเรามองทุกข์อย่าง
พินิจพิเคราะห์ จะแยกได้เป็นสองอย่าง คือ ทุกข์สามัญที่
ต้องเผชิญ เป็นต้นว่า ร่างกายของเราที่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า
ประเดี๋ยวหิว ก็ต้องหาอาหารมาเติมให้มัน เติมเข้าไปแล้ว
ก็อึดอัดต้องขับถ่ายเอาออก อันนี้เป็นทุกข์สามัญ ทุกข์ประจำ
ที่ทุกชีวิตในโลกนี้จะต้องเจอเจอ

เปรียบเหมือนอย่างว่า เราถูกยิงด้วยลูกศรอยู่เสมอๆ
เราก็ไม่หวาดกับการที่ถูกยิง เพราะเรารู้แล้ว อันนี้เป็นสิ่งที่
หลีกเลี่ยงไม่ได้

แต่พระพุทธองค์ตรัสว่า เพราะเราไม่มีภูมิคุ้มกัน ไม่
รู้จักสอนใจของเราให้เห็นตามความเป็นจริง แทนที่เราจะดู
ลูกศรมากระทบเราเฉยๆ ตามสภาวะทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้
เรากลับเอายาพิษไปอาบลูกศรนั้น ทำให้ยาพิษกำซาบเข้ามาสู่
จิตใจเรา แล้วเราเองก็ทุกข์เดือดร้อนหนักขึ้นไปอีก

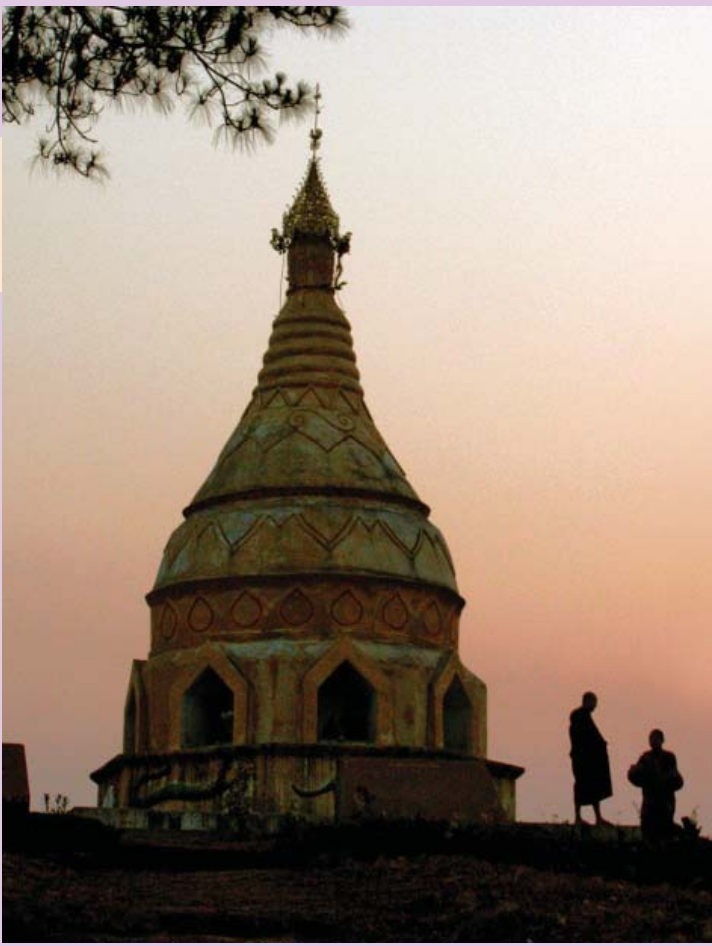
**อะไรที่เป็นยาพิษไปอาบลูกศรนั้น ก็คือใจที่ไม่รู้ความ
เป็นจริง**

เราไปยึดมั่นสำคัญผิด เป็นต้นว่า เราไปคิดว่า ถ้าเรา
เป็นคนดี เราทำความดีแล้ว พระพุทธเจ้าก็ตรัสเอาไว้ว่า ทำดี

ย่อมได้ดี แต่เราเข้าใจผิด ไม่ทันได้คิดว่า ทันทิที่ทำได้ ใจก็ได้
ความมั่นใจ ปีติ อิ่มเอิบ เราไปเข้าใจผิดว่า เมื่อทำดีแล้ว เรา
จะได้ลาภสักการะ ได้วัตถุสิ่งของ ได้อะไรๆ ตามความอยาก
ความโลภ

ใจที่ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง แล้วไปตั้งเจตนา
เป็นอกุศล คือ โลภ รู้เท่าไม่ถึงการณ์มันก็คือวางรังของทุกข์
มันก็คือยาพิษที่อาบลูกศร ทำให้ใจของเราทุกข์ทรมานไหม้
กับผลที่เกิดขึ้น แทนที่จะเอาสติสำนึกระลึกรู้ตามจริง แล้ว
เอาเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละวาระนั้นมาเป็นครูสอนให้เราได้
ภูมิคุ้มกัน

เรามาทำความรู้จักกับคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าให้
ลึกซึ้งยิ่งขึ้น มันมีนิทานเปรียบเทียบธรรมของพระพุทธองค์
ว่าเหมือนมะพร้าว พระพุทธองค์เป็นเจ้าของสวนมะพร้าว
ท่านเปิดป่าเอาไว้ว่า ใครเดินทางเหน็ดเหนื่อยมา ต้องการ
เอาผลไม้ไปกินไปดื่ม ก็ดีใจ แต่เข้าใจว่ากาบมะพร้าวคือเนื้อ
ลงมือเอามัดเฉาะกาบมะพร้าวมาเรียงไว้เรียบร้อย แล้วเอามา
เคี้ยว...เคี้ยวครั้งแรกกาบมะพร้าวแข็ง ก็คิดว่า ผลไม้นี้คงต้อง
ค่อยๆ เคี้ยวให้คลุกกับน้ำลายจนทั่ว แล้วก็เปลี่ยนเป็น
น้ำตาล มันถึงจะหวาน เขาค่อยๆ เคี้ยวด้วยความตั้งอกตั้งใจ
จนกระทั่งเหงื่อกระบอกไปหมด กาบมะพร้าวก็ยังแข็งและ
ไม่มีรสชาติ เหมือนกับเคี้ยวเชือก



ในที่สุดคนเดินทางคนแรกเกิดความโกรธ จิตใจที่ไม่ได้ฝึกเอาไว้ ก็ไปเพ่งโทษเจ้าของสวนว่าคงโดนใครหลอกขายต้นไม้มา ซื้อมาปลูกแล้วไปใช้อะไรก็ไม่ได้ เลยทุกข์เดือดร้อนไม่รู้จะเอาไปทิ้งไหน ก็เลยออกอุบายว่า ใครจะเอาไปกินไปดื่มก็ได้ เสร็จแล้วก็กินไม่ได้ ดื่มน้ำก็ไม่เห็นมีน้ำที่ไหนสักชนิดหนึ่ง

เปรียบเทียบได้กับพวกเราที่รู้จักศาสนาแต่เพียงเปลือกของมัน คือ รู้ประเพณี ใส่บาตรทุกเช้า วันพระไปวัดรับศีล ทำบุญสร้างพระประธาน สร้างโบสถ์ สร้างอะไรต่างๆ คือจะเข้าใจว่า ศาสนาเป็นแต่เพียงสิ่งที่มาเบียดเบียนทำให้เราเสียสตางค์ทุกครั้งทีไปเกี่ยวข้องด้วย

ทำนองเดียวกับคนเดินทางที่ไปเข้าใจว่ากามมะพร้าวคือเนื้อมะพร้าวแล้ว พวกนี้รู้จักแต่ประเพณี ไม่รู้จักเนื้อแท้ของศาสนา ก็ทำให้เราไม่ได้ประโยชน์อะไร

ประเภทที่สอง ฉลาดขึ้นมาอีกนิด ก็คิดว่ากามมะพร้าวคือเนื้อ แล้วก็ฉะกามมะพร้าวทิ้งพยายามขบกะลาจนกระทั่งฟันบิ่นไปหมด ก็โยนทิ้ง ก็เหมือนพวกเรา นี่แหละ ที่เป็นคนดีใฝ่ดี แล้วก็พยายามให้ทุกคนมีศีลธรรม มีความละเอียดต่อความผิดความชั่ว ไม่เอาไรต์เอาเปรียบคนอื่น

เราทำตัวเป็นผู้พิพากษาศาลโลก คอยไปแก้ไขคนอื่น คอยไปควบคุมบังคับคนอื่นให้ทำคุณงามความดีอย่างเราทำไมเขาจึงไม่มี恙อายุทำไมนะ ของธรรมดาๆ เขาทำไมไม่รู้

ทำไมเขาทำอะไรเง่าอย่างนี้ นี่ละ เราก็ทุกข์เดือดร้อนไปหมด คอยจะจับผิดคนอื่น ไปแก้คนอื่น แลกโลกทั้งโลกเอาไว้ เหมือนกับขบกะลามะพร้าว ได้แก่คนที่ติดอยู่ในกรอบของศีลธรรมจริยธรรมแล้วก็ไม่รู้ถึงแก่นของคำสอน

คนเดินทางประเภทที่สาม มาถึงก็เหมือนสองประเภทแรก แต่ใจมีสัมมาทิฐิรู้ว่า เจ้าของสวนให้ผลไม้ที่มีคุณประโยชน์ แต่เรายังไม่ฉลาดพอที่จะรู้วิธีกิน คือ มองเข้าตัวเอง อะไรที่ยังไม่ได้ผลประโยชน์ ถือว่าเรายังผิด ยังบกพร่อง จะต้องสอนตัวเองให้รู้ ให้ทำได้ถูกต้อง

เพราะฉะนั้นคนที่สามนี้ หลังจากเอากามมะพร้าวออกหมดแล้ว พิจารณากะลามะพร้าวเอามาพลิก มาสังเกต เนื้อมันอยู่ตรงไหน น้ำมันอยู่ตรงไหน ก็ได้ยินเสียงน้ำกระฉอกอยู่ข้างใน อ้อ...กะลานั้นเป็นเพียงเปลือกที่หุ้มห่อไว้ ก็ไปหาเม็ดมาค่อยๆ เาะะ จนกระทั่งเปิดกะลามะพร้าวออกได้ ก็ได้ดื่มน้ำหวานชื่นใจ แล้วก็ได้กินเนื้อที่นุ่มกำลังกิน ทำให้มีแรงเดินทางต่อไปได้

คนเดินทางประเภทที่สามนี้ก็คือคนที่รู้จักแก่นของพระพุทธศาสนา คือ รู้ว่าคำสอนระดับศีลธรรมจริยธรรมนั้น เราจะต้องน้อมมาปรับปรุงที่ตัวเราให้รู้จริงแล้วปฏิบัติให้ได้ผล

ก่อนที่จะไปสอนคนอื่น ไปทำให้โลกนี้ดีขึ้นเราก็ฝึกภาวนา ให้ใจมีสติสัมปชัญญะ ปัญญาเหมือนกับเราได้กินเนื้อมะพร้าว น้ำมันมะพร้าวให้เกิดกำลัง ทำให้ใจมีความคิดถูกต้องเที่ยงตรง แล้วฝึกฝนตัวเองจนกระทั่งมีพลังกำลังขึ้น

การสอนคนอื่นด้วยการกระทำของตนเองจะดียิ่งกว่าเสียงพูดหรือเสียงสอนทั้งปวง สิ่งที่ทำให้เสียงสอนของพระพุทธเจ้าทรงศักดิ์สิทธิ์เป็นอนุสาสน์ปฎิหาริย์เพราะท่านสอนผู้อื่นอย่างไร ท่านสอนองค์ท่านจนทำได้แล้วทั้งนั้น

นี่คือการจะปฏิบัติตัวต่อความทุกข์ที่เกิดขึ้น จากความไม่สมประสงค์ของเรา เมื่อใจรู้เห็นอย่างนี้แล้วลงมือปฏิบัติ ดิฉันเชื่อว่าทั้งที่โลกนี้ยังบิดๆ เบี้ยวๆ อย่างเดิม แต่ใจของเราจะลอยตัวเบาสบาย ทำให้เราอยู่ในโลกนี้อย่างไร้ทุกข์



ธรรม ครองโลก

พระธรรมโกศาจารย์
(ปัญญานันทภิกขุ)

ศึกษาพุทธธรรม

ต่อจากฉบับที่แล้ว

พระพุทธศาสนา

ชาวตะวันตกส่วนมากได้รับการอบรมให้เชื่อมาตั้งแต่เล็กแต่น้อยว่า โลกนี้มีผู้สร้าง ทุกอย่างล้วนเกิดมาจากความประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า พระผู้เป็นเจ้าเป็นเจ้าของสวรรค์ ถ้าใครอยากไปสวรรค์ก็ต้องทำตามพระประสงค์ของพระผู้เป็นเจ้า เขาจึงมีความเชื่อในเรื่องนี้อย่างแน่นแฟ้นในสมัยก่อน ครั้นเมื่อวิทยาศาสตร์เจริญมากขึ้น ความรู้ในแนวใหม่ได้พิสูจน์อะไรบางอย่างให้เห็น ความเชื่อถือนองค์ของพระผู้เป็นเจ้าค่อยเสื่อมไป เดียวนี้คนที่ไม่เชื่อในเรื่องพระผู้เป็นเจ้ามีเป็นจำนวนมาก

สำหรับผู้ที่ยังฝังหัวอยู่ในความเชื่อแบบนี้ เมื่อมาศึกษาพุทธศาสนาเข้าก็มักกล่าวหาว่าพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ขาดพระผู้เป็นเจ้า ยิ่งถ้าใครมาบอกว่าเขาไม่นับถือในพระผู้เป็นเจ้า ก็ถูกเหมาเอาว่าเป็นพวกมิจฉาทิฐิไปเลยทีเดียว ทำให้จึงเป็น

เช่นนั้น ตอบว่าเพราะเขานึกว่าคนไม่เชื่อพระผู้เป็นเจ้า ก็คือคนที่ขาดศีลธรรม ขาดหลักรักษาใจ พระพุทธศาสนาจึงถูกชาวตะวันตกเหมาว่ามีใช้ศาสนาในทัศนะของเขา เราก็ยอมรับว่า ถ้าหากคำว่าศาสนาหมายถึงพิธีการบูชาอ่อนน้อมต่อพระผู้เป็นเจ้าแล้ว พุทธศาสนาก็มีใช้ศาสนาในรูปแบบนั้น แต่ถ้าคำว่าศาสนาหมายถึง การศึกษา การกระทำจริงในข้อธรรมปฏิบัติ และบังเกิดผลเป็นความสะอาด สว่าง สงบในทางใจแล้ว ก็กล่าวได้อย่างเต็มปากว่า พุทธธรรมคือศาสนา

ในทัศนะของชาวพุทธนั้น ศาสนาหมายถึงการครองชีวิตที่ชอบธรรมนั่นเอง ผู้ใดดำเนินชีวิตชอบก็เรียกได้ว่าเป็นคนมีศาสนาประจำใจแล้ว ชาวตะวันตกหรือชาวตะวันออกบางพวกที่ยังฝังใจเชื่อในเรื่องพระผู้เป็นเจ้า มักเข้าใจผิดว่าคนไม่มีความเชื่อในเรื่องพระผู้เป็นเจ้าก็เสียทั้งนั้น ยังเป็นความเข้าใจที่ไขว้เขวอยู่สักหน่อย ชาวพุทธที่เชื่อคำสอนของพระผู้เป็นเจ้าก็ดี พวกที่นับถือศาสนาเช่นของมหาวิระ หรือว่าศาสนาของนิกัณฐนาฏบุตรก็ดี เป็นพวกไม่มีพระเจ้าแบบที่ชาวตะวันตกเข้าใจ เขาก็เป็นคนดี มีความสุขสงบในทางใจได้เป็นอย่างดี

ความดีอยู่ที่การประพฤติชอบตามทางของศีลธรรมเท่านั้น หาได้เกี่ยวข้องไปถึงเทวดาฟ้าดินอะไรไม่ แต่เกี่ยวข้องอยู่กับการกระทำของตนที่ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ของการดำรงชีพในทางที่ชอบธรรมเท่านั้น พระพุทธศาสนาถือกฎเกณฑ์แห่งการดำรงชีวิตชอบ ถ้าหากว่าผู้ใดดำเนินตามก็ย่อมจะได้รับความสุขความเจริญสมหมาย

๑๒:

สมัครรับวารสาร “บ้านอารีย์” ฟรี!

วารสารบ้านอารีย์คัดสรรเนื้อหาข้อธรรมจากครูบาอาจารย์ รวมถึงปฏิทินการแสดงธรรมทั้งที่มูลนิธิบ้านอารีย์และที่อื่นๆ เพื่อแจกเป็นธรรมทานให้กับผู้ที่สนใจแสวงหาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาได้ศึกษาเพื่อขัดเกลาจิตใจตนเอง และนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างมีความสุข ปับฟรีทุกวันพระขึ้น ๑๕ ค่ำ ของทุกเดือน สามารถขอรับได้ที่บ้านอารีย์ และสถานปฏิบัติธรรมต่างๆ

* หากท่านที่ไม่สะดวกไปรับตามจุดแจกขอรับโดยต่อเนืองด้วยวิธีการดังนี้

นำกระดาษ ๔ มาพับเป็นสามส่วน ส่วนที่ ๑ และ ๓ ทิ้งว่างไว้ ส่วนที่ ๒ บนขวามือติดแสตมป์ ๔ บาท (เป็นค่าจัดส่งวารสารเป็นธรรมทาน ไม่ต้องส่งเงินมา) ส่วนที่ ๒ กลางส่วนล่าง เป็นชื่อ-ที่อยู่ พร้อมรหัสไปรษณีย์ของผู้รับ (ตามรูปตัวอย่าง)

ต้องการรับวารสารกี่ฉบับ ส่งกระดาษที่จัดทำเรียบร้อยแล้วดังกล่าวมาตามจำนวนที่ต้องการ (๑ ฉบับต่อกระดาษ ๑ ใบ) เพื่อทางบ้านอารีย์จัดห่อส่งวารสารไปยังท่าน

● **รับอาสาส่งบุญ** โดยนำวารสารบ้านอารีย์ออกบับฟรีทุกวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ ไปยังจุดแจกจ่าย เพื่อกระจายให้ทั่วถึง ติดต่อได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

ผู้รับ คุณชมมา อารีย์ ๕๕/๕ ซ. ๒ ถ. กาญจนวนิช อ. หาดใหญ่ จ. สงขลา ๙๐๑๑๐	แสตมป์ ๔ บาท
---	-----------------



ท่านสามารถร่วมเป็นเจ้าภาพสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ที่ ชื่อบัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๙๔๔๔-๔ มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้

กรณีโอนเงิน กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร หมายเลข ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ หรือแจ้งทางโทรศัพท์ที่ คุณมานัส ทองไชย ๐๘-๕๙๒๒-๗๕๓๙ ทุกครั้ง เพื่อมูลนิธิฯ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว



ชีวิตนี้มีที่พึ่ง

พระพุทธิสารเถร
(หลวงพ่อบุญกู่ อนุวฑฒโน)

ส ร ณ : ๕ ๖ ๓

คำปรารภ

สธนะชีวิต ฉบับน้อยนี้ เป็น ส.ค.ส. “สารความสุข” แสดงที่พึ่งตามแนวทางของพระพุทธศาสนา โดยได้เรียบเรียงเพียงย่อๆ จาก **พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ** และบท “**นาถกรณธรรม**” ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ดีแล้วให้ทราบว่า “**ควรเป็นคนมีที่พึ่ง อย่าเป็นคนไม่มีที่พึ่งเลย เพราะคนไม่มีที่พึ่งย่อมอยู่ลำบาก**” ธรรมในพระพุทธศาสนานี้เป็นที่พึ่งแก่เราได้จริง เนื่องจากเป็นสิ่งที่มิมีเหตุผล ซึ่งวิญญูชนผู้ประพฤติปฏิบัติตาม พึ่งรู้ได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังได้เสริมด้วยบท**พระพุทธศาสนาสุภาสิต และคติธรรม** บางประการไว้ด้วยตามสมควร

อนึ่ง ขออนุโมทนาสาธุการเป็นอย่างยิ่งต่อท่านผู้มีจิตศรัทธาที่ได้ให้การอนุเคราะห์ในการจัดทำธรรมบรรณการเล่มนี้โดยทั่วถึงกัน

พระครูพุทธิสารสุนทร
(บุญกู่ อนุวฑฒโน)
วัดพระศรีมหาธาตุ
บางเขน กรุงเทพมหานคร
๑ มกราคม ๒๕๕๙

“**มนุษย์** เป็นอันมากถูกภัยคุกคามแล้วยอมถึงภูเขา ป่า อาราม และรุกขเจดีย์ ว่าเป็นที่พึ่ง สธนะนั้นแลไม่เกษม สธนะนั้นไม่อุดม เพราะบุคคลอาศัยสธนะนั้น ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้

ส่วนบุคคลใดถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่ง ย่อมเห็นอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความก้าวล่วงทุกข์ และมรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐ ซึ่งยังสัตว์ให้ถึงความสงบแห่งทุกข์ด้วยปัญญาชอบ **สธนะ**นั้นแลของบุคคลนั้นเกษม **สธนะ**นั้นอุดม เพราะบุคคลอาศัยสธนะนั้น ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”

พระพุทธศาสนา แสดงที่พึ่ง ที่ระลึกอันสูงสุดไว้ ได้แก่ **พระรัตนตรัย** คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์

พระพุทธเจ้า ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพานไปนานแล้ว

พระธรรม ที่ได้ถูกจารึกไว้ในพระไตรปิฎกและพระคัมภีร์ต่างๆ

พระสงฆ์ ซึ่งบวชอยู่ตามวัดวาอารามทั่วไป

เราจะพึ่งพระรัตนตรัยได้อย่างไร?

อันการที่จะพึ่งท่านได้อย่างแท้จริงนั้น เราต้องรู้จักนอบน้อมนำพระคุณของท่านมาสู่ตนด้วยการขวนขวายศึกษา และประพฤติปฏิบัติชอบตามด้วยตนเอง ให้เต็มกำลังความสามารถของตนยิ่งๆ ขึ้นไป มิใช่เพียงการกราบไหว้และสวดมนต์เท่านั้น

คุณพระพุทธเจ้า โดยย่อคือ **พระมหากุณชาติคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระปัญญาคุณ**

เราจะต้องน้อมพระมหากุณชาติคุณมาโดยการให้ท่าน น้อมพระบริสุทธิคุณมาโดยการ**รักษาศีล** น้อมพระปัญญาคุณมาโดยการ**ภาวนา**

อ่านต่อฉบับหน้า

:๑๓:

เรียนพระอภิธรรม เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ ถึงซึ่งความพ้นทุกข์

มูลนิธิบ้านอารีย์ขอเชิญเข้าศึกษาพระอภิธรรม อันจะยังประโยชน์ให้เกิดความเข้าใจในเรื่องของชีวิต และแนวทางการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์

โดย **อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง** ผู้อำนวยการพระอภิธรรมทางโปษณีย์
เรียนทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๓๐-๑๔.๐๐ น.
ณ มูลนิธิบ้านอารีย์ ซอยอารีย์ ๑ (ใกล้ BTS อารีย์)
สอบถาม โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘



แวดวงธรรมะ



พระภาวนาเพชรคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี)
เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา เป็นประธานทำพิธี
เปิดคอร์สอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งมีผู้เข้ารับการอบรม ๖๕ คน
ณ วิหารอบรมวิปัสสนา วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา
เมื่อวันที่ ๑๙-๒๗ กันยายน ๒๕๕๘
ขอขอบคุณภาพข่าว : <https://www.facebook.com/watmaheyong>



ชมรมพุทธศาสตร์ กฟผ. จัดทำบุญถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ ๑๐ รูป
โดยมี หลวงปู่แยง สุขกาโม วัดเจติยาภิวิหาร (ภูทอก) จ. บึงกาฬ
เป็นประธานสงฆ์ ณ ห้องชมรมพุทธศาสตร์ กฟผ. ชั้น ๓
เมื่อวันที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๘ มีพุทธศาสนิกชนเข้าร่วมจำนวนมาก
ขอขอบคุณภาพข่าว : <https://www.facebook.com/pages/ชมรมพุทธศาสตร์ กฟผ.>

สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์
ผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช
ประธานฝ่ายสงฆ์ เปิดพิธีสักการะ
พระชันษาชากกาล ๑๐๒ ปี
สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช
สกลมหาสังฆปริณายก
และวันครบรอบ ๒ ปี
การก่อตั้งเครือข่ายชาวพุทธ
แห่งประเทศไทย โดยนิมนต์พระสงฆ์
๑๐๓ รูป เจริญพระพุทธมนต์
ห้องประชุมรัฐสภา
อาคาร ๑ กรุงเทพฯ
เมื่อวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๘
ขอขอบคุณภาพข่าว :
<http://www.onab.go.th>



หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)
จัดงานธรรมในสวน ตักบาตรเดือนเกิด เมื่อวันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๘
มีพุทธศาสนิกชนร่วมทำบุญเป็นจำนวนมาก
ขอขอบคุณภาพข่าว : <https://www.facebook.com/pages/ประเสริฐ จอมสวรรค์>



สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ร่วมกับ **มหาเถรสมาคม** จัดพิธีเจริญพระพุทธมนต์
และเจริญจิตภาวนาเพื่อถวายพระพรชัยมงคล และถวายเป็นพระราชกุศลแด่
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ **สมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถ**
ณ อุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๘
ขอขอบคุณภาพข่าว : <http://www.onab.go.th>

พระอาจารย์สุรชัย โสภณจิตโต
(หลวงลุงยก) อบรมวิปัสสนากรรมฐาน
รุ่นที่ ๘๙ แก่ผู้เข้าร่วมคอร์สปฏิบัติธรรม
ถวายกุศลแก่ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมบ้านธรรมนำใจ
ถ. ไมตรจิตต์ กรุงเทพฯ
เมื่อวันที่ ๙-๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๘



ขอบคุณภาพข่าว :
<https://www.facebook.com/baandhamnamjai>



พระอาจารย์เอก เตชวโร
ประธานมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ
นำปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ
(สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)
เมื่อวันที่ ๑๐-๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๘
ขอบคุณภาพข่าว :



<https://www.facebook.com/sj.sing>



สำนักสงฆ์เขาพระครู ศรีราชา
จัดปฏิบัติธรรมบวชนกขัมมบารมี
รุ่น ๑๔๙ มีผู้เข้าร่วมจำนวน ๕๑ คน
เมื่อวันที่ ๑๐-๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๘
ขอบคุณภาพข่าว :

<https://www.facebook.com/pages/สำนักสงฆ์เขาพระครู-ศรีราชา>



คณะสงฆ์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ร่วมกับ **สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ** จัดกิจกรรมขับเคลื่อนโครงการหมู่บ้านรักษาศีล ๕ การเจริญพระพุทธมนต์เย็นทุกวันธรรมสวนะ ณ วัดนกกกระเจาบ วัดตึกคชหิรัญ วัดท่าอู่ทอง วัดทองจันทริการาม จ. พระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๕๘
ขอบคุณภาพข่าว : <http://www.onab.go.th>



ชุมชนพุทธธรรมกรรมฐาน คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี จัดกิจกรรมฟังพระธรรมเทศนา เมตตาแสดงธรรมโดย **พระราชภาวนาวิกรม (หลวงปู่เลี่ยม ฐิตธัมโม)** วัดหนองป่าพง เมื่อวันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๘ โดยมีคณะผู้บริหาร คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษา และพุทธศาสนิกชนเข้าร่วมฟังธรรมเป็นจำนวนมาก
ขอบคุณภาพข่าว : <https://www.facebook.com/pages/ชุมชนพุทธธรรมกรรมฐาน คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี>

ปฏิทินธรรม



ภาพ : <https://www.facebook.com/buddha.kammathan>

- **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน** ทุกวันอาทิตย์แรกของต้นเดือน
ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต
ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๕๑๒๒-๒๗๕๒
- **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน** สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระจากวัดต่างๆ รวมมากกว่า ๒๑ รูป ทุกวันเสาร์แรกของเดือน
ณ ศาลาการเปรียญวัดพุทธนุชา ถนนพุทธนุชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ
- **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน** ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน
ณ ศาลาสนิทวงศ์ - ชยางกูร วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร ถนนพระราม ๖ อรุณงษ์ซอย ๑๕ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
- **ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร** ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน
ณ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา ท่านที่มีความประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้าใดๆ ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๙๙-๑๗๔๓๓
ท่านสามารถนำอาหารมังสวิรัต่วมถวายท่านอาจารย์ได้
- **มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก** ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
วันอังคารที่ ๑ - วันจันทร์ที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๘
๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๕๒๙๗-๒๑๑๙
- **ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก** “อยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง”
เปิดโอกาสให้ท่านฝึกทักษะภาวนาด้วยความพร้อมแบบปิดวาจาในสถานที่ใกล้ชิดธรรมชาติดั้งเดิม
วันอังคารที่ ๘ - วันจันทร์ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๘
ณ สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ โทร. ๐๘-๕๐๑๖-๕๙๙๙๙๙
ติดต่อรถบริการเข้าวัด โทร. ๐๘-๖๑๖๙-๘๙๙๙๗
- **ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก**
วันอังคารที่ ๑ - วันอังคารที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๕๘
ณ วัดป่าไผ่พนัส อ. พรหมานนิคม จ. สกลนคร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ โทร. ๐๘-๐๗๔๗-๒๑๑๙๔
www.watsomphanas.com
- **ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก** นำปฏิบัติ โดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์
วันจันทร์ที่ ๗ - วันอังคารที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๘
ณ วัดปลายนา จ. ปทุมธานี สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ โทร. ๐๘-๙๘๙๖-๑๑๒๕
www.wat-plaina.blogspot.com

- **ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๑) เชิญร่วมฟังธรรม/อบรมปฏิบัติธรรม**
วันที่ ๖-๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
หลักสูตร “เจริญสติกำหนดรู้ปัจจุบันในชีวิต ๒”
วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.
กิจกรรม “ทำบุญวันเกิดชาวพุทธ”
วันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๓๐ น.
ธรรมบรรยาย “จิตใสใจสบาย”
วันที่ ๑๓-๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
หลักสูตร “มัตคานาคา” โดย อ. ประเสริฐ อุทัยเฉลิม
วันที่ ๑๖-๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐานแบบเข้มข้น”
วันที่ ๒๐-๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
หลักสูตร “พัฒนาจิตฯ เบื้องต้น ๓”
วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน - ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘
หลักสูตร “พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”
วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน - ๒ ธันวาคม ๒๕๕๘
กิจกรรม “ปฏิบัติธรรมรำลึกคุณแม่สิริ กรินชัย”
วันที่ ๓-๙ ธันวาคม ๒๕๕๘
หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”
โดย พระอาจารย์ชญาชัย อธิปัญญา
วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘
กิจกรรม “ทำบุญตักบาตรวันพ่อ”
ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๑)
ช. เพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ
เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.ybat.org
โทร. ๐-๒๕๕๕-๕๒๕๒๕



ภาพ : <https://www.facebook.com/ybatpage>

- **ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ (ศูนย์ ๒) เชิญร่วมฟังธรรม/อบรมปฏิบัติธรรม**
วันที่ ๔-๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”
โดย พระอาจารย์ภาสกร, พระอาจารย์คเชนทร์
วันที่ ๔-๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน ภาษาอังกฤษ”
โดย พระปัญญาวโร
วันที่ ๑๐-๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
หลักสูตร “วิปัสสนาพระวัดป่า”
วันที่ ๑๑-๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”
โดย พระอาจารย์ประเสริฐ ฐานังกร
วันที่ ๒๑-๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”
โดย พระราชสิทธิมนี วิ.
วันที่ ๒๕-๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”
โดย พระอาจารย์มหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์
วันที่ ๒-๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๘
หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”
โดย พระอาจารย์มหาเหล็ก จันทร์ลีโล
วันที่ ๕-๗ ธันวาคม ๒๕๕๘
กิจกรรม “ครอบครัวคุณธรรม”
ณ ยุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ (ศูนย์ ๒)
ต. คลองสาม อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี
เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.ybat.org

- **ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธฯ สวนประไพธรรม (ศูนย์ ๓) เชิญร่วมฟังธรรม/อบรมปฏิบัติธรรม**
วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
กิจกรรม “กฐินสามัคคี”
ณ ยุวพุทธฯ สวนประไพธรรม จ. ชุมพร (ศูนย์ ๓)
เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.ybat.org
- **ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธฯ เขมรังสี (ศูนย์ ๔) เชิญร่วมฟังธรรม/อบรมปฏิบัติธรรม**
วันที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๘
กิจกรรม “กฐินสามัคคี”
วันที่ ๒๑-๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”
โดย พระอาจารย์สมทบ ปารักโกเม
วันที่ ๑-๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๘
หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”
โดย พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญญา
ณ ยุวพุทธฯ เขมรังสี จ. พระนครศรีอยุธยา (ศูนย์ ๔)
เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.ybat.org
- **วัดธรรมมงคลขอเชิญร่วมฟังธรรม/ปฏิบัติธรรม**
- ร่วมฟังธรรมบรรยายสมาธิในหลักสูตร
ชินนสาสมาธิ ๑ สมาธิชนะใจตน (อายุ ๙ ปีขึ้นไป)
ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.
ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ
เพิ่มเติมรายละเอียด และตรวจสอบสาขาใกล้บ้านได้ที่
โทร. ๐-๒๓๑๑-๓๙๐๙ www.samathi.com
- ร่วมสวดมนต์ สาธยายธรรม
ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น.
ณ ชั้นล่างของอุโบสถ วัดธรรมมงคล ช. สุขุมวิท ๑๐๑
กรุงเทพฯ
- **กิจกรรมประจำ “สวนโมกข์ กรุงเทพฯ” ประจำวันจันทร์-ศุกร์**
- สวดมนต์ทำวัตรเย็น และสมาธิภาวนา
ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐-๑๘.๐๐ น.
- สมาธิภาวนาอานาปานสติ กับ พุทธทาสภิกขุ
วันจันทร์-ศุกร์ สัปดาห์ที่สามและสี่ เวลา ๑๙.๓๐-๑๕.๓๐ น.
ประจำวันเสาร์-อาทิตย์
- สวนโมกข์เสวนา/พุทธทาสบุ๊คคลับ
ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.
- สอนสมาธิภาวนาอานาปานสติ
ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๑๔.๐๐-๑๗.๐๐ น.
- ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด
วันอาทิตย์แรกของทุกเดือน เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.
- การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน
วันเสาร์-อาทิตย์ที่สองของทุกเดือน เวลา ๐๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หอจดหมายเหตุ
พุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)
สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ
โทรศัพท์ ๐-๒๙๙๓๖-๒๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๙๙๓๖-๒๙๐๐
www.bia.or.th และ www.dhamma4u.com



ภาพ : <https://www.facebook.com/buddhadasaarchives>

● กำหนดการอบรมเรียนรู้ชีวิตตามธรรม ๓ วัน ๒ คืน กับสวนมูทิตาธรรมาราม ณ วัดป่าสุญญตา
 อ. ปราณบุรี จ. ประจวบคีรีขันธ์
 โดย พระอธิการคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา เจ้าอาวาส
 วันที่ ๒๗-๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
 วันที่ ๒๕-๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๘

กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุปัจจัยอันควร
 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณรัสนันท์ พรชื่น
 โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๔๗๘, ๐๘-๘๒๗๗-๑๐๙๙

● ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข บางขุนเทียน กรุงเทพฯ - สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ

(จัดปฏิบัติธรรมทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์แรกของเดือน)
 รุ่นที่ ๑๒๑ วันที่ ๖, ๗, ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
 - สำหรับผู้เคยมาปฏิบัติ ตั้งแต่ ๒ รุ่นขึ้นไป

(จัดปฏิบัติธรรมทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ที่สามของเดือน)
 รุ่นที่ ๗๒ วันที่ ๒๐, ๒๑, ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
 เพิ่มเติมรายละเอียดที่ สำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข
 โทร./แฟกซ์ ๐-๒๔๑๖-๕๒๐๑ www.tanwadee.org



ภาพ : <http://www.tanwadee.org>

● ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม ณ อาศรมมาตา อ. ปักธงชัย จ. นครราชสีมา วันที่ ๑๔-๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

หลักสูตร “สติปัฏฐาน ๔” โดย อ. อธิรุธ เวชเจริญยิ่ง
 วันที่ ๒๑-๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

หลักสูตร “เจริญสติแบบเคลื่อนไหว”
 โดย พระอาจารย์มหาธิเรก พุทธยานันโท
 วันที่ ๓-๗ ธันวาคม ๒๕๕๘

หลักสูตร “อัฐังคกรรมฐาน”
 โดย พระอาจารย์ครุฑชิต อภิญาโณ
 วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๘ - ๔ มกราคม ๒๕๕๙

หลักสูตร “สติปัฏฐาน ๔” โดย อ. สุภีร์ ทุมทอง
 สอบถามข้อมูล / แจ้งความจำนงเข้าร่วมปฏิบัติธรรม :
 คุณพิชามณีย์ ๐๘-๑๙๑๓-๕๐๓๑ www.ashrammata.org

● ขอเชิญร่วมฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ทำวัตรเย็น ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๒๐.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.

ณ ศาลาธรรมธรรม วัดอโศการาม จ. สมุทรปราการ
 ทุกวันอาทิตย์แรก โดย พระอาจารย์ปริดา อคฺควโร
 ทุกวันอาทิตย์ที่สอง โดย พระอาจารย์ประพันธ์ ผลบุญญ
 ทุกวันอาทิตย์ที่สาม โดย พระครูนนท์ปัญญาคุณ
 ทุกวันอาทิตย์ที่สี่ โดย พระอาจารย์วิวัฒน์ ยโสธโร
 เพิ่มเติมรายละเอียดที่ สำนักงานวัดอโศการาม
 โทร. ๐-๒๓๘๙-๒๒๙๙, ๐-๒๗๐๓-๘๔๐๕

● กลุ่มปฏิบัติธรรม L.D.H. วัดภาชี

ขอเชิญร่วมกิจกรรมเปิดวัดวันอาทิตย์ฯ
 ในวันอาทิตย์สัปดาห์ที่สองของทุกเดือน
 และเชิญร่วมปฏิบัติธรรมแก่กรรมด้วยกรรมฐาน
 ในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์สัปดาห์ที่สองของเดือนเช่นกัน
 ณ วัดภาชี เอกมัยซอย ๒๓ กรุงเทพฯ
 สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ พระมหาภมพล ๐๘-๕๓๕๑-๕๒๑๒

● สำนักปฏิบัติธรรมวัดยานนาวา วันอาทิตย์ที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๐๐ น.
 ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์
 ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ถวายภัตตาหารเพล
 ณ อาคารมหาเจษฎาบดินทร์ ชั้น ๒ สำนักปฏิบัติธรรม
 ประจำกรุงเทพมหานครแห่งที่ ๑ วัดยานนาวา
 วันที่ ๙-๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

หลักสูตร “มหาสติปัฏฐานภาวนา” รุ่นที่ ๖
 วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๘ - ๑ มกราคม ๒๕๕๙
 หลักสูตร “พัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่เป็นสุข” รุ่นที่ ๕๒
 สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๑๒-๖๕๖๗
 อีเมล : bhavanatoday@yahoo.com
 www.bhavanatoday.org



ภาพ : <http://www.bhavanatoday.org>

● ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสมุทรสาคร ธรรมยุต (แห่งที่ ๑) วัดป่ามหาไชย จ. สมุทรสาคร วันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

พิธีเททองหล่อรูปเหมือนพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต
 วันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
 ร่วมพิธีทอดกฐินสามัคคี
 วันที่ ๔, ๕, ๖ ธันวาคม ๒๕๕๘ (วันพ้อแห่งชาติ)

บวชชีพราหมณ์ ปฏิบัติธรรม เดินจงกรม
 สวดมนต์คัจฉาวาตใหญ่ ๑๐๘ จบ
 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม วัดป่ามหาไชย
 โทร. ๐-๓๔๔๓-๓๑๓๗, ๐๘-๕๓๗๙-๕๕๘๙

● ขอเชิญร่วมสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม ทุกเย็นวันพฤหัสบดีแรก และพฤหัสบดีสุดท้าย ของทุกเดือน เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น.

ณ บ้านธรรมวิมมา ๙๙/๑๒๔ หมู่บ้านเดอะแกรนด์ พระราม ๒ (บ้านหัวมุม ตรงข้ามทะเลสาบ มีอาหารว่างให้บริการ)
 วันพฤหัสบดีที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
 โดย พระมหาประนอม ธัมมาลังกาโร
 วัดจากแดง จ. สมุทรปราการ

รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณวีโรจน์ ตรีบูรณพงศ์
 โทร. ๐๘-๕๙๐๘-๙๑๓๗, ๐-๒๘๗๗-๑๗๐๙

● มูลนิธิโรจนธรรมขอเชิญร่วมสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม

- กิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิ และฟังธรรม ทุกวันพุธ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.
 - กิจกรรมปฏิบัติธรรม และฟังธรรม ทุกวันเสาร์แรกของเดือน เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.
 ณ โรจนธรรมสถาน ๑๔๘ ซ. สุขุมวิท ๒๓ (ประสานมิตร) ถ. สุขุมวิท กรุงเทพฯ
 โทร. ๐-๒๖๖๔-๒๐๙๕, ๐๘-๖๕๕๕-๑๕๒๒

● เสถียรธรรมสถาน ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม ศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา ทุกวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ (๓ วัน)
 ณ เสถียรธรรมสถาน เลขที่ ๒๓ ถ. วัชรพล รามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
 เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๕๑๙-๑๑๑๙, ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗, ๐๙-๑๘๓๑-๒๒๙๔
 www.sdsweb.org

● ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐาน พระวิปัสสนาจารย์ โดย พระภาวนาชมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา
 วันที่ ๓๐ มกราคม - ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙
 ณ อุทยานแห่งชาติเขาลำปี-หาดท้ายเหมือง จ. พังงา
 สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ คุณณัฐกานต์ ร่วมยอด
 โทร. ๐๙-๓๖๕๙-๘๓๘๓ email : reumyod@gmail.com

● ชมรมพระพุทธศาสนา เอไอเอ เชิญร่วมฟังธรรม วันพุธสัปดาห์แรกของทุกเดือน ณ ห้องพระ บริษัท เอไอเอ จำกัด ชั้น ๘ อาคารเอไอ ทาวเวอร์ ถ. สุรวงศ์ กรุงเทพฯ

วันที่ ๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๗.๓๐-๒๐.๐๐ น.
 โดย พระครูสิริสุวราภรณ์ (พระมหาประกอบ ธมฺมชีโว) วัดป่ามหาไชย จ. สมุทรสาคร

วันพุธที่ ๒ ธันวาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๗.๓๐-๒๐.๐๐ น.
 โดย พระอาจารย์สุธรรม สุทธิโม
 วัดป่าหนองไผ่ จ. สกลนคร
 เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.aia.or.th
 โทร. ๐๘-๐๖๒๐-๒๒๖๖

● ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม “สะพานเชื่อมคนสู่ธรรม” ณ วัดคลองปลัดเปรียง อ. บางพลี จ. สมุทรปราการ วันที่ ๕-๖ ธันวาคม ๒๕๕๘

โดย พระอาจารย์จิตติพงษ์ จิตตคุณ
 วันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๘ - ๓ มกราคม ๒๕๕๙
 โดย พระอาจารย์มหาณัฐพล พุณฺณญาโณ
 เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๗๔๐-๒๗๕๑ หรือ ๐๘-๑๔๐๗-๔๔๒๐ (คุณเล็ก) ๐๘-๖๕๗๐-๙๕๓๙ (คุณจ๋า)

● สวนอุสม สถานปฏิบัติธรรมแนวสวนโมกข์ เลขที่ ๑๙ ซ. ๑ ถ. เฉลิมพระเกียรติ ร. ๙ แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพฯ

เชิญเข้าร่วมคอร์สอบรมปฏิบัติธรรม (สำหรับเพศหญิง) วันที่ ๒๐-๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
 วันที่ ๔-๗ ธันวาคม ๒๕๕๘

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๑๐๘-๕๑๑๘, ๐๘-๕๙๐๒-๗๕๐๔

● ขอเชิญเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “บ้านธรรมน้ำใจ” เลขที่ ๔๗๔ ถ. ไม้ตรีจิตต์ กรุงเทพฯ (ใกล้สถานีรถไฟฟ้าใต้ดินหัวลำโพงเพียง ๑๓๐ เมตร) วันที่ ๖-๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

โดย พระอาจารย์สุชัย โสภณจิตโต (หลวงลุงยก) วันที่ ๒๐-๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘

โดย พระอาจารย์สุชัย โสภณจิตโต (หลวงลุงยก) วันที่ ๔-๗ ธันวาคม ๒๕๕๘

ปฏิบัติธรรมเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลในวันพ้อแห่งชาติ วันที่ ๑๘-๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๘

โดย พระอาจารย์สุชัย โสภณจิตโต (หลวงลุงยก) สอบถามข้อมูล/ลงทะเบียนได้ที่ โทร. ๐-๒๒๒๒-๐๕๙๘
www.baandhamnamjai.com



ภาพ : <http://www.baandhamnamjai.com>



เสียงธรรมจากบ้านอารีย์



พระมนทน์จิตต์เกษม (พระอาจารย์เฉลิม ฐมฺมธโร) วัดป่าภูแปก จ. เลย
แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๘

“สุขที่เกิดขึ้นนั้นบางทีก็ไม่เที่ยงแท้หรือทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นก็ไม่ได้เที่ยงแท้เช่นกัน
ฉะนั้นตัวเราเองต้องเปิดโอกาสให้ตัวเองเลือกที่จะทำ ให้ตนเองได้เห็น
ความสุขที่แท้จริงของชีวิตด้วยการปฏิบัติ”



พระมหาสนธยา เขมากริโต วัดชลประทานรังสฤษฏ์ จ. นนทบุรี
แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๓ กันยายน ๒๕๕๘

“สิ่งที่เราคิดถึงต่างๆ นั้นจะกระทบโดยตรงต่อจิตใจกับความรู้สึกด้วย
หากเราสามารถดับสิ่งกระทบเหล่านั้นได้ หรือภาวนาอย่างมีสติในทางที่ดี
นั้นหมายถึงเราสามารถดับทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ จากนั้นความสุขจะตามมาเอง”



พระอาจารย์บุญมี ฐมฺมโร วัดป่าศรีมหาทวารวดี จ. อุดรธานี
แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๘

“กาลเวลาของชีวิตที่ล่วงเลยไปจะไม่น่าเสียดายเลย หากเราได้สร้างคุณงามความดี
กรรมดีหรือสร้างกุศล สิ่งเหล่านี้จะปลูกสติและสร้างปัญญาให้ตัวเราได้
เป็นอย่างดีที่สุด เมื่อใดที่เราตายไปนั้น สิ่งเหล่านี้จะติดตัวเราไปด้วย”



พระอาจารย์ครรชิต สุทธิจิตโต วัดป่าภูไม้ขาว จ. มุกดาหาร
แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน ๒๕๕๘

“คนเราสูญเสียพลังงานไปกับความคิดเยอะที่สุด เมื่อใดก็ตามที่เราหลงไป
กับหลายสิ่งหลายอย่างในชีวิต เราต้องเอาจิตของตัวเองกลับเข้ามาให้ได้
ถ้าเราเอากลับมาได้ ตัวเรานั้นจะเริ่มเห็นแก่นสารสาระที่แท้จริงของชีวิต”

:๑๒:



พระอาจารย์เก่งกาจ ส่วโร วัดแจ้งร้อน กรุงเทพฯ
แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๘

“สติในกายคือ การเห็นความทุกข์ในทุกข์ ฉะนั้นเราควรอยู่กับความทุกข์
ให้รับรู้ถึงที่สุดของความทุกข์ แล้วเราจะพบความสุขที่แท้จริง”



พระครูสิริธรรมสาร (พระอาจารย์ไชยา สิริธมฺโม) วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก
กรุงเทพฯ แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๕๘

“เราเกิดมาเพื่อใช้กฎแห่งกรรม กรรมเป็นตัวกำหนด ซึ่งประกอบไปด้วย
กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม มโนกรรมสำคัญที่สุด เพราะถ้าหาก
เราคิดดี เราจะสั่งกายให้ทำในสิ่งที่ดี แล้วเราก็จะได้รับกรรมดี”



ปฏิทินธรรมประจำ ณ บ้านอารีย์ เดือนธันวาคม ๒๕๕๘

อาทิตย์ Sunday	จันทร์ Monday	อังคาร Tuesday	พุธ Wednesday	พฤหัสบดี Thursday	ศุกร์ Friday	เสาร์ Saturday
		 ★ หลวงพ่อสุธรรม สุทธิโม ๑	 ★ เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๒	 ★ พระครูมานวิรัต (หลวงพ่อพระมหาประเสริฐ กิตติเสฏฐ์) ๓		 ★ ปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก ๕
 ★ เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น ๖	วันหยุดทำการบ้านอารีย์		 ★ เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๘	 ★ พระครูสิริสุตวราภรณ์ (พระมหาประกอบ ธมฺมชิว) ๑๐		 ๑๒
 ★ เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น ๑๓	วันหยุดทำการบ้านอารีย์	★	 ★ เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๑๖	 ★ พระมหากิตติศักดิ์ โคตมสิสฺโส ๑๗	★ เรียนสมถะวิปัสสนา ในพระไตรปิฎก โดย อ.สุกัร ทุมทอง ๑๘	 ★ เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๑๙
 ★ เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น ๒๐	วันหยุดทำการบ้านอารีย์	 พระอาจารย์ปสันโน	 ★ เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๒๓	 ★ พระอาจารย์เรวัต สุภาโต ๒๔		ทำบุญตักบาตร สดับธรรม ★ หลวงพ่อสนธิ์ อนุโลโย หลวงพ่อบุญคู่ อนุตฺตโน พระครูสมุห์สุชิน ปริปฺตโน หลวงพ่อบุญทัน ฐิตสีโล
 ★ เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น ๒๓	วันหยุดทำการบ้านอารีย์		----- หยุดประจำปี -----			

★ วันพุธแรกและวันพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.

ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่เทียน จิตตสุโก โดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ วัฒนาลัย จ. ปทุมธานี

★ วันพุธที่สามและวันพุธที่สี่ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.

ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่เทียน จิตตสุโก โดย พระอาจารย์โสภณ ฉนฺทธรรม สอนธรรมสาธิต จ. สงขลา

★ วันพฤหัสบดี เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

ร่วมสวดมนต์ และฟังพระธรรมเทศนาจากครูบาอาจารย์ พระสุปฏิปันโน

★ วันศุกร์ที่สามของเดือน เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.

ร่วมเรียนสมถะวิปัสสนาในพระไตรปิฎก โดย อาจารย์สุกัร ทุมทอง อาจารย์ผู้สอนพิเศษวิชาอภิธรรมปิฎก

★ วันเสาร์-วันอาทิตย์แรกของเดือน ร่วมปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก

วันเสาร์เริ่ม เวลา ๐๙.๓๐ น. ถึงวันอาทิตย์ เวลา ๐๖.๐๐ น. (๑ วัน ๑ คืน)

โดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ วัฒนาลัย จ. ปทุมธานี

และ พระอาจารย์วรวิทย์ ธรรมโม สำนักปฏิบัติธรรมอูตะมา จ. เพชรบุรี

★ วันเสาร์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหว โดย พระอาจารย์โสภณ ฉนฺทธรรม สอนธรรมสาธิต

★ วันเสาร์ที่สี่ของเดือน เวลา ๐๗.๐๐-๑๑.๐๐ น.

ร่วมทำบุญตักบาตร สดับธรรม โดยพระเถระวัดป่ากรรมฐานเมตตาภิบาล

★ วันเสาร์ เวลา ๐๘.๓๐-๑๔.๐๐ น. ร่วมเรียนพระอภิธรรมเบื้องต้น

โดย อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง ผู้อำนวยการพระอภิธรรมทางไปรษณีย์

★ วันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น. ร่วมเรียนภาษาบาลีเบื้องต้น รุ่นที่ ๒/๒๕๕๘

เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ร่วมเรียนแปลบาลีธรรมบท (ประโยค ๑-๒)

โดย มหาวิทยาลัย สสถาบันสอนภาษาบาลีบุคคลทั่วไป

* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามล่วงหน้าที่บ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘



http://www.baanaree.net



http://facebook.com/baanareefoundation

ร่วมเป็นเจ้าของค่าใช้จ่ย การจัดบรรยายและปฏิบัติธรรม

มูลนิธิบ้านอารีย์จัดกิจกรรมบรรยายธรรมทุกค่ำวันพฤหัสบดี เพื่อเป็นอีกหนึ่งโอกาสที่ให้คุณค่ายิ่ง อีกทั้งยังได้จัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมทุกวันพุธ และวันเสาร์-อาทิตย์ ซึ่งเป็นการปฏิบัติตนสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ที่แท้จริง ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมเป็นเจ้าของสนับสนุนการจัดบรรยายและปฏิบัติธรรม (ค่ายานพาหนะ น้ำปานะ สถานที่ น้ำ ไฟ ฯลฯ)

ชื่อบัญชี มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่ออุปัฏฐากพระภิกษุ หรือนักบวชในพระพุทธศาสนา เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๖๕๙๙๐-๑

ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ (ใบเสร็จสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้)

บัญชีนี้ยังใช้เพื่อค่าใช้จ่ายในการเดินทาง อัฐบริหาร และของใช้จำเป็นต่างๆ ที่สมควรแก่สมณเพศ ค่าบำรุงซ่อมแซมกุฏิ ยานอภัญชี หรืออื่นๆ

ร่วมบริจาคแก่โรงพยาบาล องค์กร หรือโครงการช่วยเหลือลักษณะดังกล่าวตามที่มูลนิธิเห็นสมควร



มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้

กรณีโอนเงิน กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร หมายเลข ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

หรือแจ้งทางโทรศัพท์ที่ คุณมานัส ทองไชย ๐๘-๕๙๒๒-๗๕๓๙ ทุกครั้ง เพื่อมูลนิธิ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว



ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น

พระพรหมคุณาภรณ์
(ป. อ. ปยุตโต)

- ๒ -

แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

ฉะนั้น ความรู้จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมาก ซึ่งทำให้เราตั้งเจตจำนงได้แน่ไหนว่าจะเอาอย่างไร แล้วก็เคลื่อนไหวทำพฤติกรรมออกไปตามนั้น เพราะฉะนั้น แดนรู้จึงเป็นแดนใหญ่ด้านหนึ่งของชีวิต ได้แก่ **ปัญญา**

ถ้าเราพัฒนาปัญญา เราก็จะขยายมิติและขอบเขตทั้งของด้านจิตใจและของด้านพฤติกรรมออกไปทั้งหมด

พฤติกรรมของมนุษย์ที่พัฒนาออกมาเป็นกลุ่มเป็นหมู่รวมๆ กัน เป็นวัฒนธรรมและอารยธรรมนั้น ก็เกิดจากเจตจำนงตามอำนาจของแรงจูงใจเช่นความปรารถนาที่จะเอาชนะธรรมชาติ ทำให้อารยธรรมตะวันตกเจริญมาอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ นี่คือเจตจำนงซึ่งอยู่ในด้านจิตใจ

แต่เจตจำนงนั้นเกิดขึ้นได้ภายใต้เงื่อนไขของความรู้ เขามีความรู้ความเข้าใจอะไรอย่างไร ก็มีความเชื่อ ยึดถือ และคิดไปได้อย่างนั้นแค่นั้น แล้วก็ตั้งเจตจำนงต่างๆ ที่จะทำพฤติกรรมภายในขอบเขตเท่านั้น เพราะฉะนั้นแดนปัญญาคือความรู้จึงยิ่งใหญ่

ลักษณะสำคัญของกระบวนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ คือการพัฒนาศักยภาพในการที่จะดำเนินชีวิตให้สามารถอยู่รอดและอยู่ได้อย่างดีงามมีความสุขยิ่งขึ้น หรือพัฒนาขึ้นไปสู่ความเป็นสัตว์ที่ประเสริฐยิ่งขึ้น จนถึงความเป็นพุทธะในที่สุด

ตกลงว่า ชีวิตของมนุษย์ ที่เป็นกระบวนการเคลื่อนไหวดำเนินไปท่ามกลางสิ่งแวดล้อมนี้ แยกเป็น ๓ ด้าน คือ

๑. พฤติสัมพันธ์

๒. จิตใจ

๓. ปัญญา

นี่คือการแยกองค์ประกอบของชีวิตอีกแบบหนึ่งตามหลักพระพุทธศาสนา

เรามักจะติดอยู่แค่การแยกแบบ กาย กับ ใจ ซึ่งเป็นการแยกเพื่อความรู้เข้าใจ แต่เอามาใช้ปฏิบัติได้น้อย

ถ้าเราจะนำพระพุทธศาสนามาใช้ในระดับปฏิบัติการ ในการทำกิจการต่างๆ โดยเฉพาะในการพัฒนามนุษย์ และในการพัฒนาสังคมจะต้องก้าวมาถึงการแยกในระดับกระบวนการดำเนินชีวิต คือแยกเป็น ๓ ด้าน หรือ ๓ แดน อย่างนี้

ถึงตอนนี้เราได้ครบแล้ว เหมือนที่บอกเมื่อกี้ ในตัวอย่างเรื่องรถยนต์ซึ่งมีการแยกแยะ ๒ ระดับ คือแยกตอนจอดอยู่นิ่งๆ ให้เห็นว่ามีส่วนประกอบอะไรบ้าง และแยกตอนทำงานคือวิ่งแล่นไปว่ามันทำงานอย่างไร แต่ในเรื่องชีวิตมนุษย์ เราแยกส่วนหรือแยกองค์ประกอบ ๓ ระดับ คือ

๑. **แยกองค์ประกอบ** ตามสภาพหรือในภาวะอยู่หนึ่งเฉย (เช่น แยกเป็นรูป+นาม, กาย+ใจ, ชันธ์ ๕)

๒. **แยกให้เห็นระบบการทำงานขององค์ประกอบต่างๆ** ในกระบวนการหรือวงจรความสัมพันธ์ (เช่น แยกแบบปฏิจจ-สมุปบาท)

๓. **แยกให้เห็นระบบและกระบวนการดำเนินชีวิต** ที่องค์ประกอบ ๓ ด้านมารวมกันขับเคลื่อนชีวิตให้เป็นอยู่ได้ดียิ่งขึ้นๆ ไปสู่จุดหมายที่จะเป็นชีวิตที่สมบูรณ์ (แยกเป็น ๓ ด้าน หรือ ๓ แแดน คือ ด้านสัมพันธ์ภายนอก ด้านจิตใจ และด้านปัญญา)

เมื่อได้ความเข้าใจเป็นพื้นฐานแล้ว ก็ขอจบเรื่องธรรมชาติของมนุษย์เท่าที่พอจะใช้แค่นี้ก่อน

อ่านต่อฉบับหน้า

*บรรยายแก่ผู้บริหารระดับสูงของกรมการศาสนา ที่กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๑ เดิมมีชื่อเรื่องว่า "แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา"

๒๐

มูลนิธิอาสาสมัคร

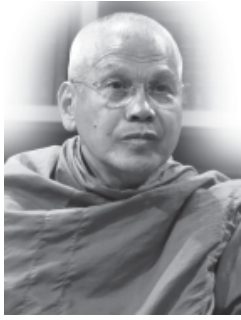
บ้านอารีย์อันเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ มีงานอาสาต่างๆ ไว้เป็นสะพานบุญให้ท่านได้เดินก้าวข้ามตามแต่ความสมัครใจ

- พับส่งวารสารบ้านอารีย์
- นำส่งวารสารบ้านอารีย์ไปยังจุดแจกจ่าย
- ใส่ซองพลาสติกซีดีธรรมะ ● สแกนหนังสือธรรมะ
- ธรรมะบริการ ● ผู้ช่วยบรรณารักษ์



ด่วน!! ต้องการอาสาสมัครแปลบทโปอวาทธรรม และอาสาสมัครติดต่อเผยแพร่รายการทีวี

โปรดแจ้งความประสงค์ได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ ขออนุโมทนาทุกจิตอาสา มา ณ ที่นี้



ศิลปะแห่งการดับทุกข์

พระภาวนาชมคุณ วิ.
(พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรวิสี)

อภิขมา คือ ความยินดีก็หมายถึงว่า ความอยาก อยากจะให้ได้อย่างนั้น อยากจะได้อย่างนี้ เพื่อให้สงบ **โทมนัส** ความยินร้ายคือตัวปฏิเสธ ไม่เอา ฟุ้งไม่เอา ปวดไม่เอา ทุกข์ไม่เอา ตัวไม่เอา ไม่ต้องการก็เหมือนไม่อยากจะให้มี ไม่อยากเอา อยากให้มันหมดไป แล้วกลายเป็นตัณหา เพราะฉะนั้นท่านจึงบอกให้ละ เวลาที่มีสติระลึกรู้กาย เวทนา จิต ธรรม ให้ละความยินดีทั้งหลาย คือการกำหนดรู้ทุกข์ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ก็คือทุกข์นั้นแหละ เป็นทุกข์ รูปนาม อุปาทานชั้นหยาบ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปมีอะไรบ้าง สิ่งที่ปรากฏทางตา คือสีเป็นรูป ทางหูก็เสียงเป็นรูป กลิ่นเป็นรูป รสเป็นรูป เย็นร้อนอ่อนแข็งหยาบตึงก็เป็นรูป ทางปริยญา คือการกำหนดรู้ กำหนดรู้รูปนามให้เห็นตามความเป็นจริง ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ทางประสาททั้ง ๕ ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย สิ่งที่มาประกอบทางสรีระร่างกายมาเป็นรูปธรรม เวทนาความรู้สึกส่วยอารมณ์เป็นทุกข์ เฉยๆ ก็เป็นทุกข์ ฉะนั้นสบายกายสบายใจก็ยังเป็นทุกข์ เพราะอะไร เพราะว่ามันก็มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในสภาพนั้น การปฏิบัติที่จะให้ทุกข์แล้วเห็นตามความเป็นจริงได้ เห็นว่าทุกข์ในภาวะรูปธรรม นามธรรม มันมีความเปลี่ยนแปลง มีความเกิด มีความดับ มีสภาพบังคับไม่ได้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความจำได้หมายรู้เป็นสัญญา ความปรุงแต่งในจิต สงสัย

พอใจ ไม่พอใจ เป็นสังขาร ก็ขึ้นมาในจิตใจ ก็ต้องกำหนดรู้ ถ้าไม่กำหนดรู้ พอปรุงแต่งขึ้นมาให้เห็นรูป มีชื่อ มีความหมาย เรื่องราวต่างๆ มีการเกิดกิเลสต่างๆ ทำให้เศร้าโศก ทำให้วุ่นวาย ก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมาในใจ มาจากการที่ปล่อยใจให้นึกคิดปรุงแต่ง โดยการขาดสติสัมปชัญญะ

ถ้าเรามาฝึกการเจริญสติสัมปชัญญะ กำหนดรู้ทุกข์ กำหนดนามธรรม ตัวสัญญาที่เกิดขึ้น ตัวสังขารที่ปรุงแต่งใจ ตัววิญญาณที่ปรากฏ จะได้เห็นแจ่มแจ้งตามความเป็นจริง วิญญาณคือสภาพรู้อารมณ์ วิญญาณทางตา คือเห็น วิญญาณทางหู คือได้ยิน วิญญาณทางจมูก คือได้กลิ่น วิญญาณทางลิ้น คือรู้รส วิญญาณกายคือรู้สึก อากาศที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง วิญญาณทางใจคือการรับรู้ รับรู้เรื่องราวเหล่านี้ เป็นต้นจะต้องกำหนดรู้ ธรรมปริยญา คือการรับรู้

เราฟังอย่างนี้ เราก็ได้ความรู้จากการฟัง ไม่ใช่ว่ารู้จากการจำ เราจำได้ว่ารูปนามที่เป็นทุกข์มีอะไรบ้างแต่ยังไม่รู้จัก เราจะรู้จักก็ต้องลงมือปฏิบัติ คือ การกำหนดการเจริญสติเข้าไปเจอจริงๆ กายไปเจอสภาวะความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง สบาย ไม่สบาย อันนี้เป็นสภาวะที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเรามีสภาพที่มีการเปลี่ยนแปลง ถ้ามีสติ ระลึกรู้บ่อยๆ ก็จะมีปัญญาขึ้นพิจารณาเห็นไตรลักษณ์เห็นว่ามันไม่เที่ยง เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เห็นว่ามันไม่มีตัวตน

ฉะนั้นจากขั้นที่เราจำได้ก็มาสู่การรู้จัก รู้จักแล้วเจออยู่บ่อยๆ ก็ต้องกำหนดรู้บ่อยๆ ทางกาย ทางใจ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ไปทำความรู้จัก แล้วไปเจอสภาวะรูปนามที่เป็นอยู่บ่อยๆ เรียกว่า การกำหนดรู้ การพิจารณา มันก็จะมีโอกาสรู้แจ้งและรู้จำรู้จัก ไปเจอบ่อยๆ ก็ได้รู้แจ้งแทงตลอด เหล่านี้เป็นเพียงสภาพธรรม ที่เปลี่ยนแปลงเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน

อ่านต่อฉบับหน้า

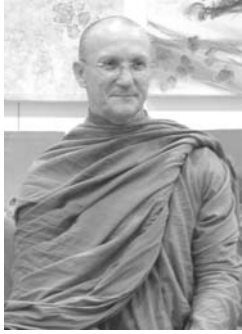


หนังสือธรรมะหายาก

หนังสือธรรมะอันทรงคุณค่าของครูบาอาจารย์ที่หาอ่านได้ยาก ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ได้จัดทำเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์บนเว็บไซต์ พร้อมเป็นอีกช่องทางหนึ่งให้กับผู้สนใจศึกษาพระธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา วิทยาการต่างๆ เพื่อขัดเกลาจิตใจตนเอง และนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

ท่านสามารถติดตามอ่านได้ที่ <http://www.baanaree.net>

หมวด “หนังสือธรรมะหายาก”



ง่ายกว่าที่คิด

พระอาจารย์ปสันโน

ธรรมคู่ปรับ

แต่บางครั้งมันก็ยาก เพราะว่าจิตของเราเป็นนามธรรม ไม่มีตัวไม่มีตน เราจะจับเอาความคิดของเรามาซึ่งน้ำหนักก็ไม่ได้ จะเอาออกมาแสดงให้คนอื่นเห็นก็ไม่ได้ เพราะเป็นนามธรรม แล้วมันก็จับยาก บางทีจิตของเราก็แล่นรวดเร็วเหลือเกิน อารมณ์ก็เปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันได้โดยเราไม่รู้ตัว เพราะเป็นนามธรรม

สิ่งที่ช่วยให้จิตใจของเราสงบลง สามารถที่จะเห็นชัดเจนยิ่งขึ้น คือ การกำหนดที่ร่างกาย ซึ่งเป็นรูปธรรม รูปก็อาศัยธาตุสี่ที่เป็นดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งมีลักษณะของการเป็นวัตถุภายนอก มันกินเนื้อที่ มันเป็นก้อน

อย่างก้อนร่างกายของเรา ก็มีอวัยวะมีแขน มีขา มีลำตัว มีหัว ซึ่งมันก็เป็นรูป สามารถที่จะกำหนดได้ เห็นได้ จับคลำดูก็รู้สึกได้

ช่วงที่พระเถรท่านเข้ากรรมฐาน ก็เป็นโอกาสดีที่จะได้เป็นตัวอย่างแก่ญาติโยมในการนั่งสมาธิ เดินจงกรมภาวนา เพราะการภาวนาฝึกจิตให้สงบ ไม่ใช่เรื่องของนักบวชอย่างเดียว ญาติโยมเองก็ควรเห็นความสำคัญของการฝึกจิต

มันเป็นงานหนัก...ที่เบา เพราะมันสร้างความรู้สึกที่เบา ความรู้สึกที่ปลอดโปร่งไว้ในจิตใจ การที่ปล่อยจิตใจไปตามอารมณ์ ขึ้นๆ ลงๆ ตามความรู้สึก เป็นงานหนัก เพราะมันสร้างความรู้สึกที่ลัดดก ลุ่ม ว้าวุ่น ทุกข์เร่าร้อน หาทางออกไม่ได้

การภาวนาต้องอาศัยการฝึกหัด เราเอาสติเป็นพื้นฐานของการฝึกหัด เป็นวิธีการที่เราอาศัยได้ทุกเมื่อ อยู่ในวัดก็ฝึก อานาปานสติ เดินกลับบ้านก็ยังหายใจเข้าออกอยู่ ก็กำหนด อานาปานสติได้ จะนั่งรถเข้าเมืองก็ยังกำหนดลมหายใจเข้าออก จะอยู่คนเดียว...หรืออยู่ท่ามกลางชุมชนเราก็ยังหายใจเข้าออกอยู่ ก็กำหนดได้ทั้งนั้น

อานาปานสติกรรมฐาน...จึงเป็นวิธีการที่สามารถใช้ได้

ทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่ ใช้ได้ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นอุบายที่พระพุทธเจ้าให้เรา เป็นของขวัญจากพระพุทธองค์ สมควรที่เราจะเอาใจใส่ให้เป็นพิเศษ

อุบายสุดท้ายที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ ก็คือ การกำหนดในความไม่เที่ยง กำหนดในอนิจจลักษณะ คือทุกสิ่งทุกอย่างมันอยู่ในลักษณะที่ไม่เที่ยง จะเป็นร่างกายจิตใจของตัวเองก็ดี ของผู้อื่นก็ดี ก็เป็นของไม่เที่ยง จะเป็นวัตถุสิ่งของหรือจิตใจ ความรู้สึกนึกคิดก็ดี มันก็เป็นของไม่เที่ยง จะเกี่ยวกับโลกนี้ก็ดี หรือโลกหน้าก็ดี ก็เป็นของไม่เที่ยง

เราต้องเล็งเห็นว่า...ความไม่เที่ยงเป็นประตูเข้าสู่จักรกรรม อย่างที่หลวงพ่อบุญมาท่านสอนเราอยู่เสมอ ท่านไม่ค่อยใช้คำว่าไม่เที่ยง ท่านชอบใช้คำว่า “ไม่แน่” ร่างกายก็ดี จิตใจก็ดี ของภายในก็ดี ของภายนอกก็ดี ของเราก็ดี ของคนอื่นก็ดี ของโลกนี้ก็ดี โลกหน้าก็ดี มันของไม่แน่ทั้งนั้น

เราต้องเล็งเห็น...ความไม่แน่ ความไม่เที่ยง ถ้าเราพิจารณาความไม่เที่ยง มันจะเริ่มเห็นชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับความรู้สึกของตัวเองตนจะเห็นว่า เออ...ชีวิตของเราไม่เที่ยงเกิดขึ้นมา แล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป

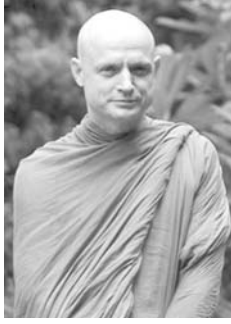
เกิดมาก็เป็นเด็กอ่อน...เหมือนคนอื่นๆ โตขึ้นๆ ก็เป็นหนุ่ม เป็นสาว ผ่านวัยหนุ่มสาวเข้าสู่วัยกลาง เข้าหาวัยแก่ แล้วเราก็ตาย เออ... มันไม่เที่ยง

แล้วเราได้อะไร เรามีอะไรเป็นแก่นเป็นสารที่จะเก็บไว้เอา มาโชว์ เอาออกมาอวด จะเอาวัตถุสิ่งของออกมาอวดไหม จะเอาเงินทองบ้านช่องออกมาอวดไหม จะเอาสิ่งของอะไรออกมาอวด มันไม่น่าอวดหรอก ของไม่เที่ยงทั้งนั้น ของที่เราไม่มีโอกาสบังคับให้อยู่ในความประคับประคองของเรามีแต่จะจากสิ่งเหล่านี้ไป...เราดูแล้ว เออ...สิ่งเหล่านี้มันไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่น่าไปจับ ไปเกาะเกี่ยว ไม่น่าไปตะครุบเอามาเป็นของเรา

แม้แต่ร่างกายของตัวเองก็ไม่น่ามีความรู้สึกว่าเป็นของของเรา เพราะว่ามันเป็นของธรรมชาติ พญามัจจุราชจะเรียกกลับเมื่อไรเราก็ต้องยอม ทั้งๆ ที่ไม่อยากไป กลับไปสู่ธรรมชาติอีก มันไม่ได้เป็นของเราไม่อยู่ในการบังคับของเรา มันเลยเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่แน่

เมื่อเป็นอย่างนั้นเราจะอาศัยอะไร ก็อาศัยคุณธรรม อาศัยจิตใจ...ที่ไม่หวั่นไหวต่อการเปลี่ยนแปลง อาศัยความสงบเยือกเย็น ที่ไม่ถูกรบกวนเพราะการเปลี่ยนแปลง

อ่านต่อฉบับหน้า



เรื่องท่านเล่า

พระอาจารย์ชยสาโร

ฟังเพลงบนเรือฟังเครื่อง

ครั้งหนึ่ง ท่านอาจารย์เล่าถึงความทรงจำสมัยวัยรุ่นว่า ท่านชอบฟังเพลงร็อกมากเหมือนวัยรุ่นทั่วไป ต้องเปิดเสียงดังๆ ด้วย ตอนท่านขึ้นชั้นมัธยมสาม ท่านได้เพื่อนใหม่ซึ่งเพิ่งย้ายมาจากลอนดอน เขามีฐานะดี และมีเครื่องเสียงสเตอริโอ รุ่นใหม่ล่าสุด เขาชวนท่านไปฟังเพลงที่บ้าน ท่านว่าท่านรู้สึกตื่นเต้นเหมือนกันในฐานะที่เป็นเด็กบ้านนอก มีเครื่องเสียงอย่างงั้นๆ จะได้ไปฟังเพลงจากเครื่องเสียงชั้นเลิศของเด็กชาวกรุง ขณะที่นั่งฟังเพลง ท่านนั่งหลับตาพร้อมฟังเพลงอย่าง

มีความสุข แต่เพื่อนของท่านกลับผุดลุกผุดนั่งทุกสองสามนาที ปรับนั่นปรับนี่อยู่ตลอดเวลา จนท่านรู้สึกว่าคุณฟังเพลงแต่เพื่อนของท่านฟังเครื่องเสียง

ท่านอาจารย์จึงสอนว่า เวลาเราฟังธรรม ให้เราเป็นเหมือนคนฟังเพลงไม่ใช่คนฟังเครื่องเสียง คือสนใจหลักธรรม ไม่ต้องวิพากษ์วิจารณ์ ชื่นชม หรือเพ่งโทษผู้แสดงธรรม ซึ่งเปรียบเสมือนเครื่องเสียง เราจึงจะได้ประโยชน์เต็มที่จากการฟังธรรม



“ใช้ธรรมเป็นทาวช ชะภาวใช้ทั้งปวง”

ร่วมสร้างบุญใหญ่ด้วยการเป็นเจ้าของภาพจัดพิมพ์วารสารบ้านอารีย์ เพื่อส่งต่อแสงเทียนแห่งปัญญาสู่เพื่อนร่วมทุกข์ในสังคมให้กว้างขวาง

“ทุกแรงสนับสนุนของท่านช่วยต่อเทียนแห่งปัญญา”

ท่านสามารถเป็นเจ้าของภาพจัดพิมพ์วารสารบ้านอารีย์ด้วยการโอนเงินเข้าบัญชีได้ที่ ชื่อบัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๙๔๔๔-๙ ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้

กรณีโอนเงิน กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ หรือแจ้งที่คุณมานัส ทองไชย โทร. ๐๘-๕๙๒๒-๗๕๓๙ หากท่านต้องการใบเสร็จเพื่อนำไปหักลดหย่อนภาษีประจำปี กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ที่ต้องการ เพื่อมูลนิธิฯ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว



อนุโมทนาบุญ และขอบพระคุณอย่างยิ่ง

น้อมสวใจ

เล่ม ๒

Poetry for the Mind
Book ๒

พระอาจารย์ประสงค์ ปรีปยุณโณ
<http://www.phraprasong.org>



สูตรแห่งความสำเร็จ

พูดเมื่อควรพูด
คือสูตรแห่งความสำเร็จ



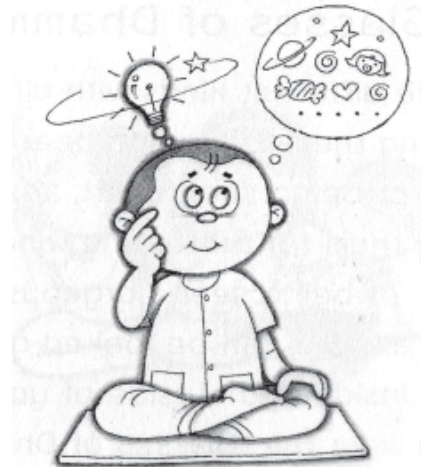
A Law for Success

To speak when it's time to speak
is a law for success.

รู้

ใหม่ใหม่
เพิ่งได้ดู
พอนาน
ก่อนจะคิด

คิดแล้วรู้
อึ้งเป็นนิจ
เชิงชาญจิต
มันก็รู้



Know

At the beginning, after thinking, you know
for you've been trying to watch it.
Later on, after practicing for long,
you're so skillful that
before thinking, you know.

:๒๔:

ทำบุญตักบาตร สดับธรรม พระกรรมฐาน สืบสานวิถีพุทธ

มูลนิธิบ้านอารีย์เชิญทุกท่านร่วมทำบุญตักบาตร
สดับธรรมพระกรรมฐาน สืบสานวิถีพุทธในสังคมเมือง
กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน ณ มูลนิธิบ้านอารีย์



วันเสาร์ที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.

เมตตารับบาตร โดย พระครูโสภาสุตฺตนิกร (พระอาจารย์โสภณ โสภาโส) วัดบึงลัญจิวัด จ. พระนครศรีอยุธยา

พระครูภาวนาอุดมคุณ (หลวงพ่อโสภา อุตฺตโม) วัดเขาวนชัยนวัตน์ จ. นครราชสีมา

พระครูสุธรรมประโชติ (หลวงพ่อคำผง ฐิตปุญฺโญ) วัดป่าพิทักษ์ธรรม จ. นครราชสีมา

กำหนดกิจกรรม เวลา ๐๖.๓๐ น. จัดเตรียมอาหารที่จะถวาย (ต้องปรุงให้สุกก่อน)

เวลา ๐๗.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า/ทำสมาธิภาวนา

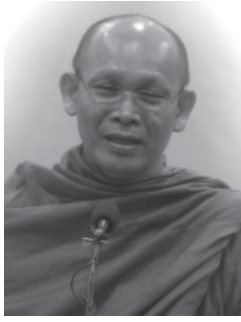
เวลา ๐๗.๓๐ น. ตักบาตรพระ/รับศีล/ถวายสังฆทาน/รับพร/อุทิศส่วนกุศล

เวลา ๐๘.๐๐ น. ร่วมกันประเคนอาหาร/ร่วมรับประทานอาหาร

เวลา ๐๙.๓๐ น. รับโอวาทธรรม/นมัสการส่งพระอาจารย์กลับ



ติดต่อสอบถามที่ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๗ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)



แทนคุณ ศาสนา

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

แทนคุณศาสนา

ศาสนา คือ มโนธรรม

มโนธรรม คือตัวแท้ของศาสนา มโนธรรม คือรากแก้วอันมั่นคงของศาสนา เป้าหมายของทุกศาสนา เกิดขึ้นเพื่อปลูกมโนธรรมแก่คนในสังคม ปัญหาต่างๆ ของสังคมเกิดขึ้นรุนแรง เพราะชนชาติขาดมโนธรรมต่อกัน ทำให้ทางเดินของศาสนามีอุปสรรค การสอนศาสนา คือการอบรมบ่มเพาะ การบ่มเพาะจะได้ผลต้องเริ่มจากเมล็ดพันธุ์ นั่นคือเยาวชน

สิ่งที่ข้าพเจ้ามุ่งหวังคือปรับความสมดุลระหว่างศรัทธากับปัญญา เมื่อขอพบเพ็ญทาน ก็อย่าลืมศีลธรรม และต่อเติมด้วยภาวนา ภาวนา ตรงกับคำว่าอบรมบ่มเพาะของไทยเรา ซึ่งเป็นคำที่ทรงความหมายอย่างยิ่งต่อการสร้างมโนธรรม

ฉะนั้น มโนธรรม จึงต้องเริ่มต้นที่การอบรมบ่มเพาะ หากไม่ก็จะไม่ต่างอะไรกับการชุบไม้ใหญ่มาปลูกใหม่ เราอาจได้ลำต้น, โตเร็ว แต่หารากแก้วอันมั่นคงไม่ได้ รากแก้วของต้นไม้จึงเปรียบได้กับ “มโนธรรม” อันเป็นตัวศาสนาแท้ที่ทุกชีวิตต้องการ

ข้าพเจ้าขอเชิญท่านผู้อ่านของข้าพเจ้าได้หันมาสนใจพ่อแม่ สนใจคำสอนของท่าน ซึ่งเป็นศาสนาแรกที่เรารู้จัก, เรียนรู้ ท่านคือบ่อเกิดแห่งศาสนา ศาสนาของแม่ คือศาสนาสากลของทุกชนชาติ เป็นศาสนาที่ไม่มีชื่อ

การปลูกมโนธรรมสำนึก ต้องเริ่มต้นที่บ้าน ที่พ่อแม่ ที่การอบรมบ่มเพาะจริตินิสัยใจคอ กิริยามารยาท ชาติตระกูล เพราะสิ่งเหล่านี้คือรากแก้วแห่งความเป็นมนุษย์ที่แท้จริง คือสิ่งที่บ่งบอกถึงอารยธรรมของชนชาติ

ขอเชิญชวนให้เราทุกคนในฐานะเป็นหุ้นส่วนแห่ง “พุทธบริษัท” มหาชน ได้มาช่วยกันดูแลทำนุบำรุงองค์กรของเราให้เข้มแข็ง ทรงคุณค่าถึงลูกหลานในวันข้างหน้า ด้วยการบ่มเพาะมโนธรรมลงไปใส่ใจแต่ละดวงให้มั่นคงตั้งแต่วินาที

ปิยโสภณ

ศาสนา แปลว่า คำสอน ผู้สอนเราคนแรกคือแม่กับพ่อ คำสอนคำแรกที่เรารู้จัก ออกจากปากแม่กับพ่อ พ่อแม่เป็นแบบฉบับ เป็นรากเหง้าของรากแก้วชีวิต ฉะนั้น ท่านทั้งสองคือบ่อเกิดของศาสนา และเป็นศาสตารองค์แท้ของลูก

ขอให้คิดเสมอว่า ศาสนา ไม่ได้อยู่ไกลจากตัวเรา เราวิ่งวนหาศาสนา ตระเวนหาศาสตารองค์เอก เสาะแสวงหาพระอรหันต์กันรอบทิศ แต่บางทีอาจลืมนึกถึงคุณพ่อคุณแม่ ลืมชายชราที่หน้าตาเหี่ยวเหี่ยว ลืมหญิงชราคนหนึ่งที่เคยมอบร่างให้เป็นห้องนอนอันอบอุ่นแก่เรา มา เราลืมนึกไปว่าท่านทั้งสองที่แก่ชราอยู่ในบ้าน พระอรหันต์แท้ที่อยู่ที่บ้านของเราอยู่กับเราเวลานี้ ขอให้เรารับบำรุงเลี้ยงบูชาดูแลรักษาท่านให้ร่มเย็น เป็นสุขทั้งกายและใจ

การนับถือศาสนา เป็นสิ่งจำเป็น เพราะใจที่มีศาสนาจะอบอุ่นเหมือนลูกที่ได้อยู่ใกล้พ่อแม่ ใจที่ไร้ศาสนา จะรู้สึกโดดเดี่ยว เหมือนคนจากบ้าน ต่อให้แวดล้อมด้วยคนทั้งเมือง ก็จะถูกเจียบเหงาและเปล่าเปลี่ยว เหมือนอยู่กลางขุนเขาคนเดียว แต่ถ้ามีศาสนาแล้ว ต่อให้อยู่คนเดียวในไพรกว้างก็ยังอบอุ่น และร่มเย็น

คนที่เผชิญทุกข์จะเข้าใจศาสนาเองโดยธรรมชาติ เพราะทุกข์นั่นเอง คือรากแก้วของศาสนา ทุกข์นี้แลคือจุดกำเนิดของสังฆธรรม ปรากฏจากทุกข์ก็ปรากฏจากสังฆธรรม เพราะเมื่อทุกข์ปรากฏคนจึงจะเริ่มเข้าใจชีวิต มองเห็นสังฆธรรมของชีวิต มองเห็นวิถีของธรรมชาติ จะเรียนรู้เรื่องชีวิตให้เข้าใจ ต้องกล้าหาญเผชิญทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ

เมื่อทุกข์ยังไม่ปรากฏ ก็อาจลุ่มหลงหมกมุ่นมองเห็นทุกข์เป็นสุข สิ่งสำคัญคือ เมื่อมีทุกข์อย่าหนีทุกข์ อย่ามองเห็นทุกข์เป็นศัตรู เพราะสุขกับทุกข์เป็นเหรียญเดียวกันแต่อยู่คนละด้าน

สิ่งจำเป็นที่ชาวพุทธจะต้องช่วยกันขบคิดให้ได้ก่อนที่ จะแทนคุณศาสนา คือศาสนาอยู่ที่ไหน ศาสนาแท้คืออะไร และเราควรจะปฏิบัติต่อพุทธศาสนาอย่างไร

เราต้องช่วยกันหาคำตอบให้ถูกต้อง หากตอบคำถามตรงนี้ไม่ได้ก็จะเป็นชาวพุทธหลงทาง เป็นชาวพุทธเพียงลำเนา ทะเบียนบ้าน และทุกคนจะก้าวผิดกันหมด อย่างที่ส่วนใหญ่กำลังเป็นอยู่เวลานี้

ที่พูดเช่นนี้ก็เพราะว่า มีชาวพุทธจำนวนมากที่มองเห็นเพียงโบสถ์วิหารพระเจดีย์ในวัดเป็นตัวศาสนา รู้สึกชื่นชมในบุญบารมีของผู้สร้าง และอัศจรรย์ใจที่มองเห็นสิ่งก่อสร้างใหญ่โตราคาแพง พร้อมกับคิดว่าวัตถุใหญ่โตที่ตนเห็นเท่านั้นคือตัวศาสนา เป็นธรรมชาติของมนุษย์เราที่มักจะเอาประสาทสัมผัสทางตาหู เป็นหลักในการตัดสิน เพราะสิ่งที่สัมผัสใจนั้นสัมผัสได้ยาก

อ่านต่อฉบับหน้า

ประมวลภาพกิจกรรม “วันเคย์แคมป์” ครั้งที่ ๔/๕๘



มูลนิธิบ้านอารีย์ ร่วมกับ เครือข่ายพลังแห่งการตื่นรู้ จัดกิจกรรม “วันเคย์แคมป์” เพื่ออบรมคุณธรรม จริยธรรม สร้างเสริมพัฒนาตนเองให้เป็นคนที่มีคุณค่าให้กับเยาวชน เมื่อวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์ งานนี้ห้องๆ ได้รับความรู้ดีๆ กลับไปปรับใช้กันถ้วนหน้า

:๒๒:



สมาคมบ้านปันรัก

องค์กรภาคเอกชนดีเด่นสำหรับผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๕๕ จากคณะกรรมการ การพัฒนาสังคม และกิจการเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส วุฒิสภา

ส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวบูรณาการความรู้ แลกเปลี่ยน และร่วมดำเนินการจัดกิจกรรม เพื่อสาธารณประโยชน์เกิดการถ่ายทอดสู่สังคม



ตารางกิจกรรมประจำสมาคมบ้านปันรัก เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๘

◎ ทุกวันอังคาร

เวลา ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น.

สอนผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยี

เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.

สอนภาษาจีนระดับกลาง

◎ ทุกวันพุธ

เวลา ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น.

สอนการใช้ไอแพด

เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.

ไทเก๊กเพื่อสุขภาพกาย-ใจ

◎ ทุกวันพฤหัสบดี

เวลา ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น.

สอนภาษาอังกฤษ

วันพฤหัสบดีที่ ๕ พ.ย. ๕๘

เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.

บรรยายเรื่องภาษีมรดก

◎ ทุกวันศุกร์

เวลา ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น.

สอนภาษาจีนระดับต้น

วันศุกร์ที่ ๖ พ.ย. ๕๘

เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.

ศิลปะการใช้ชีวิตให้มีความสุข

วันศุกร์ที่ ๑๓ พ.ย. ๕๘

เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.

วางแผนการเงินในวัยเกษียณ

วันศุกร์ที่ ๒๐, ๒๗ พ.ย. ๕๘

เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.

สอนการใช้สมาร์ทโฟน

ณ สมาคมบ้านปันรัก ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ

โทร. ๐-๒๖๑๙-๖๖๕๕ www.baanpunrak.org เฟซบุ๊ก : <http://facebook.com/baanpunrak> (ทุกกิจกรรมไม่มีค่าใช้จ่าย)

นายควาญช้าง

ผู้มีบุญ

พระราชอาพาธเสียดุกุลกรเข้าศึก
สวรรคตขณะตรวจพลในที่นั่นเอง



จากหนังสือ นิทานโชคดี เล่ม ๑

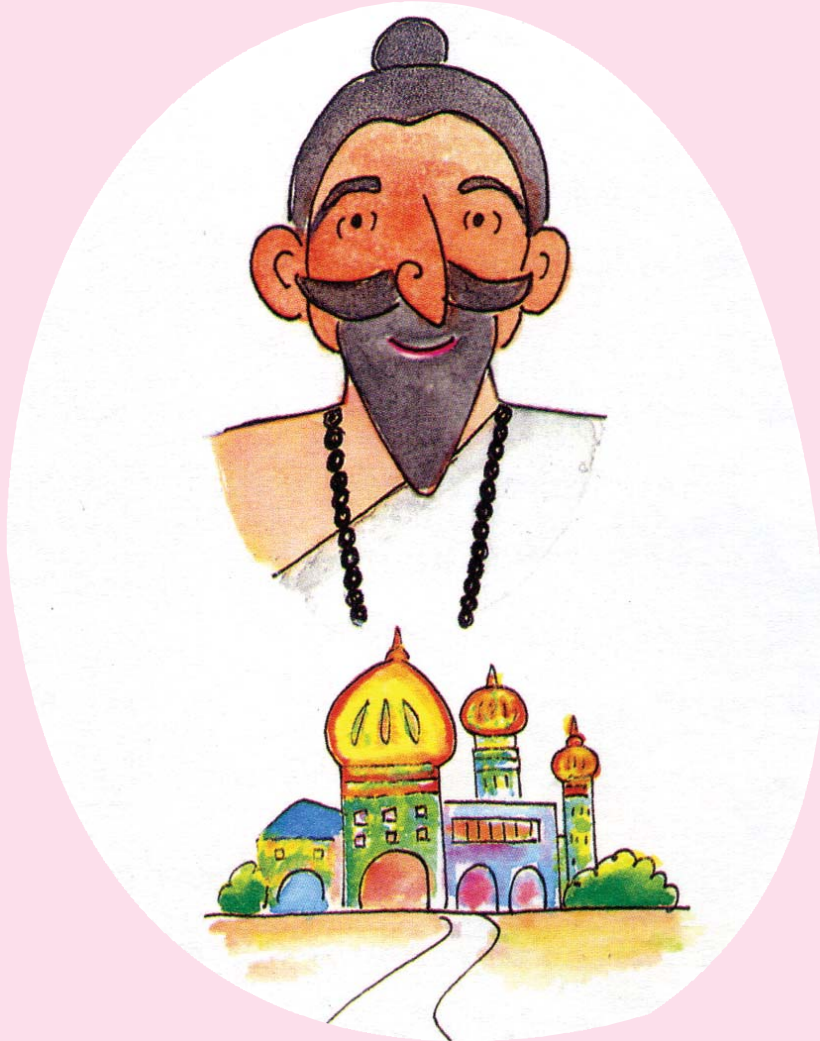
“ขี้งาช้าง”

โดย สายฝน ศิลปพรหม



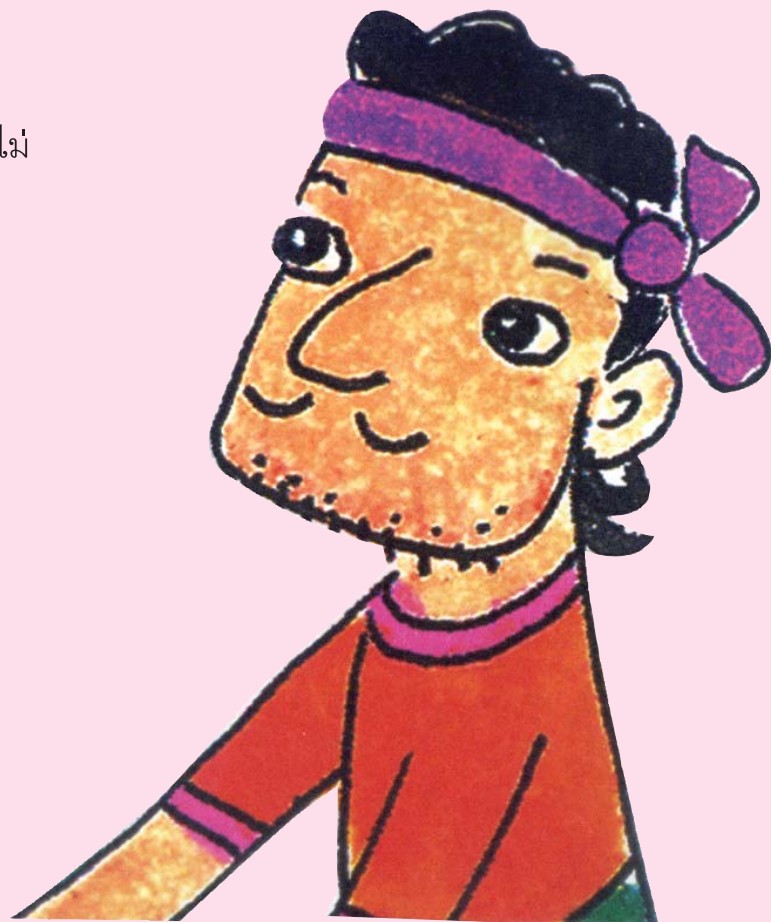
ส่วนพระฤๅษีได้รับแต่งตั้งเป็นพระอาจารย์
ที่ปรึกษาของพระราช

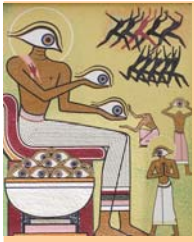
อำมาตย์ควาญช้างในชาตินั้น
คือพระโพธิสัตว์ผู้เคยสั่งสมบุญ
มานับชาติไม่ถ้วน
แม้ในชาตินี้ก็ยังคงสั่งสมคุณงามความดี
คือกตัญญูทเวที่ต่ออาจารย์
พระราชและบ้านเมือง
เมื่อถึงเวลาบุญส่งผล
ย่อมเสริมให้มีอำนาจวาสนาเป็นถึงพระราช
ครองสมบัติใหญ่ได้อย่างไม่คาดฝัน



สำหรับคนที่ไม่เคยสั่งสมบุญมาก่อน
หรือไม่แน่ใจว่าเคยสั่งสมบุญมาก่อนหรือไม่
ยิ่งไม่ควรประมาทในชีวิตภายนอก
ด้วยการสั่งสมบุญเสียตั้งแต่ปัจจุบัน
เพื่อความเป็นมงคลแก่ตัวเองในอนาคต.

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





ภาพฝาผนัง
โรงมหรสพ
ทางวิญญาณ

สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี

ภาพล้อความจริง

*Treaty of Peace
 is signed in Song
 Beyond argue bargains
 of right or wrong.*



Emanuel Sherman

สันติภาพ สันติภาพ ของเราไซรั
 เซ็นกัน ในบทเพลง มหุหรรษ์
 ไม่มีใคร แจ้งข้อ ต้อรองกัน
 ว่าใครตก ใครผิด, อยุ่ติดใจ.

๙

เรื่อง...จากหนึ่ง

ที่เด็กเขามีสักว่าผู้ใหญ่

เป็นภาพเด็กล้อผู้ใหญ่ เด็กทุกคนในภาพต่างมีใบหน้าที่สุขสันต์สดชื่น

มีคำบรรยายภาพว่า :

“สันติภาพของเราไซรั เซ็นกัน ในบทเพลงมหุหรรษ์”

เด็กๆ “ล้อ” ผู้ใหญ่อย่างไร? เด็กนั้นแม้เขาจะมีเรื่องขัดใจกัน โกรธกัน แต่ก็เพียงประเดี๋ยวเดียวก็ดีขึ้น คินสู่ความสนุกสนาน แซ่มชื่น ตักันด้วยหัวใจจริงอย่างง่ายตาย ทั้งนี้เพราะเด็กๆ ไม่มีอะไรที่เป็นการไว้เหลี่ยมซ่อนไว้ในใจ มีตัวตนชนิดที่ไม่ได้พอกเอา กูมี กูเป็น อะไรก็มากน้อย ความเห็นแก่ตัวก็น้อย ส่วนผู้ใหญ่ นั้นตรงกันข้าม มีตัวตนใหญ่และจัด มีเรื่องขัดผลประโยชน์กันแม้เล็กน้อยก็โกรธกันจริงจัง ชนิดไม่มองหน้ากันตลอดชีวิต หรือถึงฆ่าเอาชีวิตกันทีเดียว. เด็กกับผู้ใหญ่ใครมีความเห็นแก่ตัวจัดกว่ากัน? ดังนั้น ใครควรจะขานหน้าใครกันเล่า!

เจ้าของ : มูลนิธิบ้านอารีย์ บรรณารักษ์ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : วีรณัฐ โรจนประภา พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓