

พุทธวิถัน

ผู้ชี้ขุมทรัพย์!

น เต อหํ อานนฺท ตถา ปฺรภุคฺคมิสฺสุสามิ
อานนฺท! เราไม่พยายามทำกะพวกเธอ อย่างทะนุถนอม
ยถา กุมฺภกาโร อามเก อามกมตฺเต
เหมือนพวกช่างหม้อ ทำแกหม้อ ที่ยังเป็ยก ยังดิบอยู่
นิจฺคฺคยฺหนิคฺคยฺหาหํ อานนฺท วกฺขามิ
อานนฺท! เราจักขนาบแล้ว ขนาบอีก ไม่มีหยุด
ปฺวยฺหปฺวยฺหาหํ อานนฺท วกฺขามิ
อานนฺท! เราจักชี้โทษแล้ว ชี้โทษอีก ไม่มีหยุด
โย สาโร, โส รุสฺสสฺติ
ผู้ใดมีมรรคผลเป็นแก่นสาร ผู้ นั้นจักทนอยู่ได้.

(มหาสุตตปิฎก อฎฐสํ. ม. ๑๔/๒๔๕/๓๕๖)

นินฺนํ ปวตฺตารํ ยํ ปสฺเส วชฺช ชทฺทลีนํ
นิจฺคฺคยฺหาหํ เมธาวิ ตาทิสํ ปณฺฑิตํ ภช
คนเรา ควรมองผู้มีปัญญาใดๆ ที่คอยชี้โทษ คอยกล่าว
คำขนาบอยู่เสมอไป ว่าคนนั้นแหละ คือผู้ชี้ขุมทรัพย์ละ,
ควรคบบัณฑิตที่เป็นเช่นนั้น,
ตาทิสํ ภชฺชมานสฺส เสยฺโย โหติ น ปาปิโย
เมื่อคบหากับบัณฑิตชนิดนั้นอยู่ ย่อมมีแต่ดีทำเดียว ไม่มีเลวเลย.
(ปณฺฑิตวคฺค ค. พุ. ๒๕/๒๕/๑๖)



มูลนิธิบ้านอารีย์ : การเดินทาง

1. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางซอยพหลโยธิน ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบ้านหน้า แฟมิลี ปาร์ก
2. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ ลงฝั่งซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นมาด้านอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซีมแบงก์กับปั้มเอสโซ่
3. รถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๙, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๙๗, ๕๐๓, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นมาด้านอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซีมแบงก์กับปั้มเอสโซ่

- เจ้าของ มูลนิธิบ้านอารีย์ บรรณธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วีรธัญ วิจารณ์ประภา
- บรรณาธิการบริหาร พลเรือตรี วิพันธุ์ ชมะโชติ
- ธรรมบพโดย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร, พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุญ สุวณฺโณ), ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)
- พระพุทธสิทธเถระ (หลวงพ่อบุญกั อำนวยคุณ), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พระอาจารย์ปสันโน, พระภาวนาชมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี), พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์, พระอาจารย์ชยสาโร, พระราชญาณภวั (ปิโยสภณ)
- คอลัมนิสต์ หุตใจ ภาพปกโดย วิษณุ ฝอยทอง
- ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม ตู พิสูจน์อักษร 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 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๔๗๔

สารบัญ

๑๒

พุทธวจน

พระธรรมเทศนา ของ
พระอาจารย์ฝั้น อาจารย์เถระ

๑๓

พระอาจารย์ฝั้น อาจารย์

ฐานิยปูชา ๒๕๔๘

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุญ ฐานิโย)

๑๖

ธรรมชุดเตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

๑๗

ธรรมเพื่อความสวัสดี

๑๘

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พลิกโลก เหนือความคิด

หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก

๑๐

ปีใหม่ คิดใหม่ ทำใหม่

ทูตใจ

๑๒

ธรรมครองโลก

พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

๑๓

ชีวิตนี้มีที่พึ่ง

พระพุทฺธิสารเถระ (หลวงพ่อบุญ กุ อรุณบุญ)

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 “เวลาวิกฤติ”

พระอาจารย์ชยสาโร

๒๔

น้อมสู่ใจ

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโญ

๒๕

แทนคุณศาสนา

พระราชญาณกวี (ปิโยสภณ)

๒๗

นิทานไซคีดี เล่ม ๑ “พื้งพาดน”

สายฝน ศิลปพรหม

๒๘

โรมมหรสพทางวิญญาน

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 **แถ่ถิง**

๒ ชั้น

คำนี้ถือเป็นคำอวยพร โดยเฉพาะแก่ผู้ที่อยู่ในระบบราชการที่จะ
มีเกณฑ์มาตรฐานการปรับเงินเดือนประจำปี คือการได้เลื่อนขั้นเงินเดือน
๑ ชั้นแต่หากผู้ใดที่มีความดีปรากฏก็จะได้รับการปรับเกินเกณฑ์คือได้
๒ ชั้นจนคำนี้กลายเป็นคำอวยพรที่ติดปากกันยามใกล้ฤดูการประเมินผล
ซึ่งบางที่ด้วยเคยชินก็มีติดมาใช้อวยพรแก่ผู้ที่เป็นลูกจ้างทั่วไปไม่ใช่
ข้าราชการไปด้วย ความหมายก็ลักษณะเดียวกันคือให้ได้รับการเลื่อน
ตำแหน่ง ปรับเงินเดือนมากกว่ามาตรฐาน

แต่หากลงรายละเอียดกันจริงๆ คำนี้น่าจะเป็นคำอวยพรที่ตรง
เหมาะสม และจะได้ประโยชน์สูงสุดกับกลุ่มพุทธศาสนิกชนผู้มีความเชื่อ
เรื่องบุญกรรมที่ผู้มีสัมมาทิฐิขุยมอยากที่จะได้เลื่อนขั้นบุญของตนให้
ขั้นสูงที่สุดอีก ๒ ชั้น

คือจากบุญพื้นฐานคือการทำทาน ขยับมาสู่บุญจากการรักษาศีล
ไปสู่สุดยอดของบุญคือการภาวนา

เรื่องจากปกฉบับรับปีใหม่ “ทูตใจ” ขออวยพรให้คุณได้เลื่อน
การกระทำบุญนี้ขึ้น ๒ ชั้นกับการเจริญสติอันเป็นการภาวนาขั้นสูง
“ปีใหม่ คิดใหม่ ทำใหม่” จะอธิบายถึงการเจริญสติผ่านการรู้กาย ๓ แบบ
ที่มีรูปและเรื่องประกอบเพื่อความเข้าใจในการปฏิบัติได้อย่างแจ่มแจ้ง

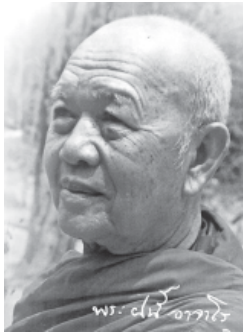
ใครอยากได้บุญระดับนี้เชิญพลิกไปอ่านได้เลยครับ

กุนวิจิตรพงศ์พันธ์

ร่วมเป็นเจ้าของภาพสนับสนุนจัดพิมพ์วารสารบ้านอารีย์

<http://www.baanaree.net>

<http://facebook.com/baanareefoundation>



พระธรรมเทศนา
ของ
พระอาจารย์ฝั้น
อาจารย์เถระ

พระอาจารย์ฝั้น อาจารย์

ณ วัดป่าอุดมสมพร

วันที่ ๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๑๘

เมื่อเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นของไม่สะอาดแล้ว จิตของเรา ก็วางความยึดมั่นถือมั่น นี่แหละ ให้พิจารณาเป็นอย่างไร อันนี้ เรียกเป็น โม นะ คือ อันใดละ ปิดตัง น้ำดี น้ำดีเป็นคนหรือ อะไรเล่า เสมอทั้ง น้ำเสลดละ บุพโพ น้ำเหลือง โลหิตัง น้ำเลือด เลือดเป็นคนหรือเป็นอะไร เสโท น้ำเหงื่อ อัสนุ น้ำตา วสาน้ำมันเหลว เขโฬ น้ำลาย ลิงคานิกา น้ำมูก ลลิกา น้ำไขข้อ มุตตัง น้ำมูตร เราถือว่าเป็นตัวเป็นตน ถือว่าเป็นผู้หญิงเป็นผู้ชาย สิ่งเหล่านี้เป็นคนที่ไหนเล่า มันไม่เป็นอะไรสักอย่าง สิ่งเหล่านี้ละ นะ แปลว่าไม่ใช่ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน น้ำมูก น้ำลาย จะว่าเป็นตัวตนอย่างไร ดูซิ เลือดนี้ เหงื่อโคลนนี้ พิจารณาเพื่อเหตุใด นี่เพื่อให้ละสักกายทิฐิ ความถือว่าเป็นตัวตน เมื่อเรา เห็นเช่นนี้แล้ว จิตของเรามันก็ว่าง ไม่มีความทะเยอทะยาน ไม่มีราคะ ไม่มีโทสะ ไม่มีโมหะ จะไปรักใคร่อะไรเล่า เป็นอย่างไร จะไปโลภอะไรเล่า จะไปโกรธอะไรเล่า แน่ะ ดูสิ จะไปหลงอะไรเล่า เราก็ฟังนี้แหละ จิตของเราจึงสงบ สิ่งเหล่านี้ มันไม่ได้เป็นแก่นสาร ไม่มีสาระ เราต้องจำแนกแจกไปเสียเดี๋ยวนี้ เมื่อเราจำแนกแจกหมดแล้ว ยังเหลือแต่นามธรรม เราอุปนนิโก น้อมเข้าดูผู้พิจารณาให้มันรู้ อันนั้นก็เป็นอย่างนั้นแล้วเป็นส่วนๆ แล้ว ยังเหลือส่วนใด เหลือแต่ผู้รู้ พุทฺธะคือผู้รู้ ความรู้

อันนี้ไม่ใช่เป็นของแตก ของทำลาย และของฉิบหาย มีมาอยู่ อย่างนั้น เรื่องมันเป็นอย่างนี้ เพราะเหตุนี้ให้พากันให้ฟังรู้ ฟังเข้าใจ นี่เราฝึกหัดปฏิบัติจะเข้าสู่สงคราม เราจะเข้าสู่สงครามนะ เมื่อสงครามมาถึงเราจะทำวิธีไหนละ ข้าศึกสงครามภายนอก เขาก็เกณฑ์ทหารทุกปีฝึกหัดทุกวันทุกเวลา เมื่อข้าศึกมาเมื่อไหร่ เขาก็ยกทัพไปเลย ถ้าเราไม่ได้ฝึกแล้ว ข้าศึกเข้ามาแล้ว จะไปเรียกที่ไหนเล่า ทำยังงั้นมันก็สู้ข้าศึกไม่ได้ซิ นี้อุปมา อย่างนั้น อันนี้ก็เลสสงคราม ก็เลสสงครามของเราคืออะไรเล่า คือความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายนี้ ที่นี้เมื่อเราจะ ตายแล้วเราจะตั้งจิตไว้ตรงไหนเล่า เราจะวางจิตไว้อย่างไร นี่ จึงได้สอนให้พากันมีศีล สมาธิ ปัญญา หัดนั่งสมาธิเพื่อ พิจารณาจิตของเรา ได้จำแนกแจกให้ฟังแล้วอันนั้นก็เป็นอย่างนั้นไปเสียแล้ว ผู้รู้มันมีอยู่ ผู้ใดเล่าเป็นผู้รู้ ว่าผม ว่าชน ว่าเล็บ ว่าฟัน ว่าหนัง ผู้นั้นมีอยู่ ผู้รู้มันเราก็อปนนิโก น้อมเข้ามาหาผู้รู้มันซะ ให้เห็นผู้รู้มันซิ ที่นี้ เวลาเราจะดับขันธไปก็ กำหนดสติเพ่งตรงผู้รู้ เข้าถึงสมาธิ คือตั้งจิตมั่น มันก็ไม่หวั่นไหว ในทุกขเวทนาทั้งหลาย เวทนามันก็สักแต่ว่าเวทนา เรื่องมันเป็น อย่างนั้น รูปก็สักแต่ว่ารูป สัตถุญาก็สักแต่ว่าสัตถุญา สังขารก็ สักแต่ว่าสังขาร วิญญานก็สักแต่ว่าวิญญาน เราประกอบแต่ สิ่งเหล่านี้ถึงผู้รู้ รู้เท่าสังขาร รู้เท่าวิญญาน เรื่องมันเป็น อย่างนั้น ที่นี้เราไม่รู้เท่าสังขาร ไม่รู้เท่าวิญญาน ตามแต่มันจะ ปรุง ตามแต่มันจะแต่ง เราจะไปปฏิบัติที่ไหนเล่า เหตุนี้ให้ พากันให้ฟังรู้เพ่งพิจารณาตรงนี้ ให้ฟังรู้ฟังเข้าใจ เข้า ต่อไปนี้ เข้าที่นั่งเพ่งดู นั่งให้สบายๆ เมื่อกายเราสบายแล้ว วางใจให้สบาย ได้อธิบายมาหลายครั้งหลายหนแล้ว ต่อนี้ไป ต่างคนต่างเพ่งถึง ดูที่ฟังของเรา พุทฺธะ คือ ผู้รู้ ธรรมะ คือการกระทำ สังขะ คือ การปฏิบัติ เพ่งดูซิ พุทฺธะคือความรู้ ความรู้มันมันเป็นอยู่อย่างไร

อ่านต่อฉบับหน้า

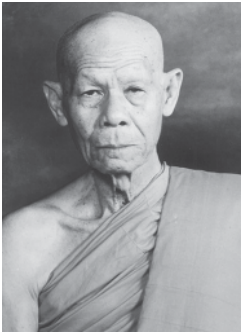
เรียนพระอภิธรรม เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ ถึงซึ่งความพ้นทุกข์



มูลนิธิบ้านอารีย์ขอเชิญเข้าศึกษาพระอภิธรรม
อันจะยังประโยชน์ให้เกิดความเข้าใจในเรื่องของชีวิต
และแนวทางการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์

โดย **อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง** ผู้อำนวยการพระอภิธรรมทางไปรษณีย์
เรียนทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๓๐-๑๑.๐๐ น.
ณ มูลนิธิบ้านอารีย์ ซอยอารีย์ ๑ (ใกล้ BTS อารีย์)
สอบถาม โทร. ๐-๒๖๐๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๗-๗๔๗๔





ฐานิยปูชา ครบ ๖ รอบ

พระราชสังวรญาณ
(หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

คำ อ นุ โ ม ท น า

ขออนุโมทนาและยินดีในการที่บรรดาลูกศิษย์มีน้ำใจ
ร่วมกันแสดงมุทิตาจิต โดยการพิมพ์หนังสือธรรมะสำหรับ
แจกบรรดาแขกที่ได้มาร่วมงาน และยังมีความปรารถนาที่จะ
ให้หลวงพ่อยาวนานขวัญยืนสืบไปด้วยจิตที่เป็นกุศลและ
ความปรารถนาดีอันนั้น จงบันดาลให้ทุกคนที่มีส่วนร่วมสำเร็จ
ความปรารถนาที่ได้ตั้งไว้โดยทั่วกัน.

พระราชสังวรญาณ

วิกิแห่งจิต

เทศน์อบรมนักเรียนโรงเรียนสุนทรวิद्या อ. เมือง จ. นครราชสีมา
และโรงเรียนวรคุณอุปถัมภ์ อ. อุทุมพรพิสัย จ. ศรีสะเกษ
ณ วัดวะภูแก้ว อ. สูงเนิน จ. นครราชสีมา
วันที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ตั้งใจทำสมาธิ นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือซ้ายวางลง
บนตัก มือขวาวางลงบนมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น
หายใจเข้านี้ กุ หายใจออกนี้ ไท หายใจเข้า ัม หายใจออก
โม หายใจเข้า สัง หายใจออก โส แล้วทำความรู้สึกในจิตว่า
คุณพระพุทเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ บิดา มารดา ครูบาอาจารย์
อยู่ในจิตของเราแล้ว เราจะกำหนดรู้จิตของเราอย่างเดียว
ความรู้สึกอยู่ที่ไหน จิตของเราอยู่ที่ไหน มีสติกำหนดรู้ที่นั่น

หายใจให้เป็นปกติ อย่าไปแต่งหรือบังคับลมหายใจ ลอง
ไม่นึกถึงอะไรในขณะนั้น แต่ให้มีสติกำหนดรู้ลมหายใจออก
หายใจเข้า เพียงแต่ให้รู้ว่ามีลมหายใจ เอลมหายใจเป็นสิ่งที่รู้ของ
จิต สิ่งระลึกของสติ เพียงแต่รู้เฉยๆ อย่าไปนึกว่าลมหายใจสั้น
ลมหายใจยาว หน้าทีของเราอยู่เฉยๆ ลมหายใจเป็นธรรมชาติ
ของกาย เรามากำหนดรู้ธรรมชาติของกาย ที่ว่าลมหายใจเป็น
ธรรมชาติของกาย เพราะเหตุว่าเราจะตั้งใจก็ตามไม่ตั้งใจก็ตาม
การหายใจของเรามีอยู่เป็นปกติทั้งหลับและตื่น สิ่งใดที่เป็น
ไปตามธรรมชาติโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจ สิ่งนั้นคือธรรมชาติหรือ
ธรรมดามีอยู่ในกายของเรา ที่ให้กำหนดรู้ลมหายใจ ก็เพราะ

เหตุว่าเมื่อจิตของเราอยู่ว่างๆ สิ่งปรากฏเด่นชัดที่สุดก็คือ
ลมหายใจ

การปฏิบัติสมาธิตามหลักทางสายกลางคือมัชฌิมาปฏิปทา
ได้แก่ การกำหนดรู้สิ่งที่มีอยู่โดยธรรมชาติ เมื่อเรามากำหนดรู้
อยู่กับสิ่งธรรมชาติได้ชื่อว่าศึกษาเรียนให้รู้ธรรมชาติของธรรมะ
เพราะลมหายใจเป็นธรรมะโดยธรรมชาติ เป็นสภาวะธรรม
เกี่ยวเนื่องด้วยวัตรธรรม คือ ปอดเป็นผู้สูดอากาศเข้าสู่สูดอากาศ
ออก เพื่อนำออกซิเจนไปบำรุงเลี้ยงร่างกายของเราให้เจริญ
เติบโตหรือดำรงชีวิตอยู่ เพราะร่างกายของเรานี้ประกอบขึ้น
ด้วยธาตุ ๔ อย่าง ธาตุอันนั้นท่านเรียกว่าธาตุ ๔ ปฐวีธาตุคือ
ธาตุดิน อาโปธาตุคือธาตุน้ำ วาโยธาตุคือธาตุลม เตโชธาตุคือ
ธาตุไฟ

ปฐวีธาตุคือสิ่งที่มีลักษณะแค้นและแข็ง เรามองเห็น
ด้วยตาจับต้องได้ด้วยมือ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น
กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ปอด พังผืด ไล่น้อย ไล่น้ำใหญ่ อาหารใหม่
อาหารเก่า อันนี้เป็นธาตุดิน เรียกว่า ปฐวีธาตุ อาโป ธาตุน้ำ ได้แก่
น้ำดี น้ำเสลด น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำโลหิต ไขมัน มูตร น้ำตา
อันนี้เป็นธาตุน้ำ เรียกว่า อาโปธาตุ ลมหายใจเข้าลมหายใจออก
ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลม
ที่หมุนเวียนไปทั่วร่างกาย อันนี้เป็นธาตุลม เรียกว่า วาโยธาตุ
ความอบอุ่นที่มีอยู่ในร่างกายของเรา ซึ่งมีอาการร้อน ความร้อน
เป็นอาการของไฟ ไฟเผาอาหารให้ย่อยซึ่งเรียกว่า ไฟธาตุ ไฟทำ
กายให้กระวนกระวาย ไฟทำกายให้คร่ำคร่า ไฟทำกายให้เจริญ
เรียกว่า ธาตุไฟ อันนี้ เป็นส่วนประกอบของความเป็นร่างกาย
ร่างกายของเราคือธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ

เมื่อร่างกายของเราคือ ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ เราก็ต้อง
อาศัยธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งเป็นของภายนอก นำเข้าไป
บำรุงเลี้ยงร่างกายให้ดำรงชีวิตอยู่ อาหารที่เราบริโภคเข้าไป
เป็นค่าๆ ข้าวสุก แกง กับ ขนม ถั่ว งา ผลไม้ เป็นต้น อันนี้
เป็นธาตุดิน เรารับประทานอาหารเข้าไปเลี้ยงร่างกาย สิ่ง
ที่เราดื่มเข้าไปมีลักษณะเหลวเรียกว่า ธาตุน้ำ เช่น น้ำเปล่าๆ
น้ำโพลาริส น้ำกาแฟ น้ำชา น้ำหวาน อะไรที่เป็นน้ำที่เราดื่ม
เข้าไปนั้นมันเป็นธาตุน้ำ เรียกว่า อาโปธาตุ ลมที่มีอยู่ในท้องในไส้
ลมที่เราหายใจเข้าไป อันนั้นเป็นธาตุลมที่นำเข้าไปเลี้ยงร่างกาย
ความร้อนที่ได้มาจากดวงอาทิตย์ ความอบอุ่น เช่น ความอบอุ่น
จากแสงแดด ความอบอุ่นจากกองไฟ ความอบอุ่นซึ่งได้จาก
ผ้าห่มหรือเสื้อผ้า ความอบอุ่นก็ดีความร้อนก็ดี เป็นธาตุไฟ
ภายนอก ซึ่งเรียกว่า เตโชธาตุ ทั้ง ๔ อย่างนี้แหละเป็นปัจจัย
สำหรับบำรุงเลี้ยงชีวิตของคนและสัตว์ทั้งหลายให้เป็นอยู่

อ่านต่อฉบับหน้า



ธรรมชุด เตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

ภาค ๑

“เรา กับ กิเลส”

มายากิเลส

นี่เวลาย้อนจิตเข้ามา เมื่อไม่มีที่พิจารณาจริงๆ ก็ต้องย้อนจิตเข้ามาพิจารณาธรรมชั้นละเอียดสุดนั่นคือ กิเลสตัวละเอียดอันเป็นจุดสุดท้าย “สัพเพ ชัมมา นาลัง อภินิเวสายะ” ธรรมทั้งปวงไม่ควรถือมั่น นั่นเมื่อถึงจุดสุดท้ายแล้วก็ “สัพเพ ชัมมา อนัตตา” ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตาทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นส่วนหยาบส่วนละเอียดตลอด ความผ่องใส ความเศร้าหมองทั้งสิ้น ที่มีอยู่ภายในจิตโดยเฉพาะ เป็นอนัตตาทั้งสิ้น

ผู้ปฏิบัติจงพิจารณาจิตดวงผ่องใส ให้เห็นเช่นเดียวกับสภาวะธรรมทั้งหลาย ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ธรรมทั้งปวงจึงไม่ควรถือมั่น จากสิ่งนี้เองที่ไม่ควรถือมั่น พอพิจารณาเต็มที่เต็มภูมิของปัญญาแล้ว สลัดพ้อเดียวหมด เมื่อสมมติ

ทั้งปวงไม่ว่าหยาบ กลาง ละเอียดได้สิ้นสุดไปจากใจแล้ว ปัญหาอะไรที่จะมีอีกต่อไป? ไม่มี! หมด! นั่นแหละ ท่านผู้หมดทุกข์ท่านหมดอย่างนี้ นี่แลผู้เหนือกิเลส

กิเลสมากัดมาฉีกเหมือนเสือโคร่งดั่งที่กล่าวมาแล้วนี่ เป็นอันยุติกันเพียงเท่านี้ เพราะถูกฆ่าหมด ฉิบหายไม่มีเหลือเลย กิเลสทุกประเภทที่ท่านเปรียบเหมือนเสือโคร่งถูกฆ่าด้วยสติปัญญาอันแหลมคม คือ มหาสติ มหาปัญญา ลื่นซากไปหมด เสวยอมตะธรรมโดยหลักธรรมชาติ นี่คือผลแห่งการปฏิบัติอย่างแท้จริงเป็นอย่างนี้ เพราะธรรมเป็นธรรมชาติที่ถึงใจของสัตว์โลก ธรรมเป็นของจริง ผู้สอนจึงสอนด้วยความจริง ผู้ปฏิบัติปฏิบัติจริงๆ จังๆ ฟังจริงๆ จังๆ แก้กิเลส ตัณหาอาสวะ ซึ่งเป็นภัยอย่างจริงจัง เพราะเห็นว่าเป็นภัยอย่างจริงจัง แก้อย่างจริงจัง จังๆ ก็พ้นได้จริงๆ อย่างนี้ไม่เป็นอื่น เพราะ “สวากขาตธรรม” นั่นท่านเรียกว่า “มัชฌิมา” ทันทต่อเหตุการณ์อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะกาลใด อาการใดของกิเลสที่แสดงขึ้นมา “มัชฌิมาปฏิบัติ” เป็นอาวุธที่ทันสมัย ฆาตพินกิเลสให้แหลกกระจายไปหมดไม่มีอะไรเหลือเลย ท่านจึงเรียกว่า “มัชฌิมา” เหมาะสมตลอดเวลากับการแก้กิเลส กองทุกข์ ที่มีอยู่ภายในใจของสัตว์โลก การแสดงธรรมก็เห็นว่าสมควร ขอยุติ

อ่านต่อฉบับหน้า

สมัครรับวารสาร “บ้านอารีย์” ฟรี!

วารสารบ้านอารีย์คัดสรรเนื้อหาข้อธรรมจากครูบาอาจารย์ รวมถึงปฏิทินการแสดงธรรมทั้งที่มูลนิธิบ้านอารีย์และที่อื่นๆ เพื่อแจกเป็นธรรมทานให้กับผู้ที่สนใจแสวงหาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาได้ศึกษาเพื่อขัดเกลาจิตใจตนเอง และนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้อย่างมีความสุข

• หากท่านที่ไม่สะดวกไปรับตามจุดแจกขอรับโดยต่อเนื่องด้วยวิธีการดังนี้

นำกระดาดะ ๔ มาพับเป็นสามส่วน ส่วนที่ ๑ และ ๓ ทิ้งว่างไว้ ส่วนที่ ๒ บนขวามือติดแสตมป์ ๔ บาท (เป็นค่าจัดส่งวารสารเป็นธรรมทาน ไม่ต้องส่งเงินมา) ส่วนที่ ๒ กลางส่วนล่าง เป็นชื่อ-ที่อยู่พร้อมรหัสไปรษณีย์ของผู้รับ (ตามรูปตัวอย่าง)

ต้องการรับวารสารกี่ฉบับ ส่งกระดาดะที่จัดทำเรียบร้อยแล้วดังกล่าวมาตามจำนวนที่ต้องการ (๑ ฉบับต่อกระดาดะ ๑ ใบ) เพื่อทางบ้านอารีย์จัดห่อส่งวารสารไปยังท่าน

• รับอาสาส่งบุญ โดยนำวารสารบ้านอารีย์ออกปับฟรีทุกวันเพิ่มขึ้น ๑๕ คำ ไปยังจุดแจกจ่ายเพื่อกระจายให้ทั่วถึง ติดต่อได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

Form for subscription details including fields for name, address, and phone number. Includes a stamp area for the 4 Baht fee.

ท่านสามารถร่วมเป็นเจ้าภาพสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ที่ ชื่อบัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรีชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๙๔๔๕-๙ มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้

กรณีโอนเงิน กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร หมายเลข ๐-๒๖๗๙-๗๔๘๘ หรือแจ้งทางโทรศัพท์ที่ คุณมานัส ทองไชย ๐๘-๕๙๒๒-๗๔๘๙ ทุกครั้ง เพื่อมูลนิธิฯ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว



ธรรม เพื่อความสวัสดิ

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พุทธวิธีแก้ความหวาดกลัว

ความคิดที่ดีงาม หนีพ้นภัยร้ายของกิเลสได้

ทุกลมหายใจเข้าออก ทุกคนคิด คิด คิดไม่รู้จักหยุด แม้คิดให้ถูกให้ชอบให้ดีทุกลมหายใจเข้าออก ย่อมจะสั่งสมความดีได้มากมายนัก.

ในทางตรงกันข้าม แม้ตามใจกิเลส คิดไม่ถูกไม่ชอบไม่ดี ทุกลมหายใจเข้าออก ย่อมจะสั่งสมความไม่ดีไว้มากมายเช่นกัน และไม่ว่าจะมีใคร ดีช่วยเหลือ ทุกคนปรารถนาจะสั่งสมความดี ปรารถนาจะให้ใครๆ ชมตนาว่าเป็นคนดี แต่ไม่ทุกคนที่จะสมปรารถนา เพราะเพียงแต่ปรารถนา หาได้ทำเหตุเพื่อให้ถึงผลอันตามปรารถนาไม่ นั่นก็คือปรารถนาจะเป็นผู้มีบุญสั่งสมมากมาย มีความดีสั่งสมมากมาย แต่ก็หาได้ทำดีทำบุญอันเป็นส่วนเหตุให้มากมาย

การที่ไม่ทำดีก็เพราะพ่ายแพ้แก่อำนาจของความชั่วที่ชักจูงให้เห็นผิดเป็นชอบ ตกเป็นทาสของความโลภความโกรธความหลง คิดแต่จะกอบโกยจะเช่นฆ่าจะทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อความได้มาต่างๆ นานาของตน ความคิดที่เกิดขึ้น

แต่ความพ่ายแพ้แก่กิเลสที่รุนแรงนัก แม้ไม่ตั้งใจจริงที่จะเปลี่ยนให้เป็นความคิดที่ดีงาม ที่ประกอบชอบด้วยเหตุผล ย่อมยากที่จะหนีพ้นโทษภัยร้ายแรงของกิเลส ที่มีความคิดเป็นต้นเหตุนำมาสู่จิตใจตน.

ภัยที่ควรกลัวมากที่สุดในชีวิต

คิดในแง่หนึ่ง จะว่าพวกเราโชคดีก็น่าจะได้ ที่มีเหตุการณ์ร้ายแรงต่างๆ นานาเกิดขึ้นให้คิด ให้เห็นความแรงร้ายของความคิดชั่ว ซึ่งก่อให้เกิดผลเป็นโทษยิ่งใหญ่ กระทบกระแทกถึงผู้มีกรรมร่วมกันอย่างฉับพลันทันที่ได้ ไม่ต้องรอถึงชาติหน้าชาติไหน.

เราจะโชคดีมาก ถ้าสามารถนำความกระเทือนใจของผู้คนร่วมชาติมาไตร่ตรองอย่างรอบคอบ อาจจะต้องตั้งปัญหาถามกันเองว่า...กรรมอะไรที่ทำกันไว้หนอ จึงทำให้ต้องมาก่อกรรมทำเข็ญเช่นฆ่ากันอย่างโหดเหี้ยมอำมหิต เหลือจะรับได้ เหลือจะเข้าใจถึงจิตใจผู้เป็นมนุษย์แท้ๆ.

วิธีตัดปัญหาที่ควรนำมาใช้อย่างยิ่งคือ “ให้โทษกิเลส” จะเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่สุด จะไม่ผิดแน่นอน.

กิเลสเท่านั้นที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริง ความโลภ ความโกรธ และความหลงเป็นต้นเหตุจริงๆ ไม่ต้องกลัวใครที่ไหน ไม่ต้องกลัวอะไรอื่น “กิเลสและกรรมเท่านั้นที่ควรกลัวให้ดีที่สุด” ควรกลัวจริงๆ.

อ่านต่อฉบับหน้า

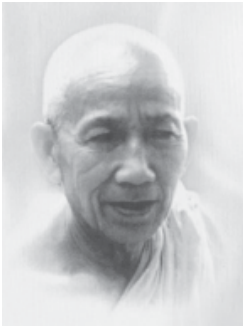


สถานีธรรมะอารีย์

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 จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

พลิกโลก เหนือความคิด

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

รวบรวม/เชิงอรรถ สัจจพันธุ์ อัจฉการ

พิมพ์ครั้งที่ ๙

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

ผลานิสงส์

ต้องลงมือกระทำเองให้ถูกต้อง

การจะทำให้จิตใจของเราถึงความสงบในลักษณะนี้ได้นั้น จะพึ่งใครให้ช่วยไม่ได้เลย จะพึ่งผีหรือเทวดาก็ไม่ได้ **ผีหรือเทวดาไม่ช่วยให้จิตใจของเราสงบนิ่งได้ แต่เรานี่เองจะต้องเป็นผู้ลงมือกระทำเอง** อันนี้แหละเข้ากับหลัก อตตาทิ อตตตะโน นาโถ หรือตนเป็นที่พึ่งแห่งตน **การจะทำให้จิตใจถึงภาวะเป็นอุเบกขาได้ก็โดยวิธีการเจริญสตินี้เอง** จิตที่เป็นอุเบกขาจะเป็นเหมือนกับลูกตุ้มคอยถ่วงไว้ ไม่ให้คนโกรธจัดหรือโลภจัดซึ่งทำให้ตายง่าย และโดยนัยนี้มันจะเป็นการทำลายโมหะไปด้วยในตัว โมหะนี้แหละที่เป็นตัวปรุงโลกะและโทสะ อันเป็นตัวการที่ทำให้คนเราไปทำผิดๆ พระพุทธเจ้าสอนเน้นให้คนเรามีสติ-มีสมาธิ-มีปัญญา

พูดถึงสมาธิแล้ว มักมีอาจารย์สอนกันไปว่า ให้ไปนั่งหลับตาสงบจิตสงบใจทำสมาธิ แต่ความจริงนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนสมาธิเอาไว้ว่า ให้ตั้งใจทำการงานตรงต่อเวลา ตรงต่อหน้าที่ ไม่เหมือนกับอาจารย์สมัยนี้สอน นี่อาตมาพูดด้วยสัมผัสมาทีไรก็กล่าวคือด้วยความเห็นถูกต้อง และนี่เองจึงจำเป็นต้องพูดตรงไปตรงมา ดังนั้น หลักคำสอนทางพุทธศาสนา จึงเน้นที่ตัวสติตัวปัญญา ส่วนสมาธินั้นไม่ต้องพูดถึงก็ได้ โดยเฉพาะสมาธิอย่างที่เขาสอนกันอยู่นั้น

สมาธิจริงๆ ก็คือตั้งใจมั่น, ตั้งใจทำงาน

สติ ก็คือความระลึกได้ ก่อนทำ-ก่อนพูด-ก่อนคิด

ส่วน ปัญญา จะเป็นตัวรอบรู้

ท่านสอนอย่างนี้

ขออย่าอีกครึ่งว่าพระพุทธองค์ไม่ได้สอนให้นั่งหลับตา เพราะการกระทำอย่างนั้นไม่เกิดผลอะไร สมมติเรานั่งหลับตา อยู่ในมุ้งและเรามีทองอยู่ในบ้าน หากมัวแต่หลับตาอยู่ใจตื่น มาเอาทองไป เราก็คงไม่รู้ไม่เห็น อีกตัวอย่างหนึ่งเป็นเรื่องจริง มีนายตำรวจคนหนึ่งมาหาอาตมาและบอกว่าอยากทำสมาธิ และเล่าให้ฟังว่าเคยทำมาแล้ว ๗ ปี แต่จิตใจไม่สงบ อาตมาก็เลยถามว่าคุณเคยทำมาอย่างไร เขาก็บอกว่านั่งหลับตา เขาสวมแว่นตามาด้วย อาตมาก็เลยให้เขาถอดแว่นออกแล้วให้นั่งสมาธิหลับตาให้ดู พอเขานั่งหลับตาอาตมาก็หยิบแว่นไปซ่อน แล้วบอกให้ลืมตาขึ้น และถามว่ามานั่งหลับตาอย่างนี้แล้วของหายคุณรู้ไหม เขาบอกว่า ไม่รู้ การที่ของหายนี้เป็นโทษหรือเป็นคุณ เขาก็ตอบว่า เป็นโทษเพราะมันทำให้ของหาย ตัวอย่างนี้บอกให้รู้ว่าคนที่คิดว่าตัวเองมีความรู้สูง มีปริญญาตรีโทเอก แต่ก็อาจถูกคนงมงายสอนให้เชื่อผิดๆ ก็ได้ ฉะนั้น ต่อไปใครมาสอนก็ควรรับฟังไว้ แต่อย่าเพิ่งเชื่อเสียทีเดียว พวกเราเป็นชาวพุทธต้องรู้จักให้จริง รู้จักใคร่ครวญดูเหตุผลว่าตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วหรือยัง ถึงไม่ตรงกับรับฟังเอาไว้ เดียวนี้มีมากเหลือเกินที่สอนกันผิดๆ เดียวนี้อาตมาไปบรรยายธรรมไปไหนก็ตาม อาตมาต้องพยายามพูดเรื่องนี้ให้คนฟัง

อ่านต่อฉบับหน้า

รู้สึกตัว-ตื่นตัว รู้สึกใจ-ตื่นใจ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นการสร้างจังหวะมือ ๑๔ จังหวะ และเดินจงกรมเพื่อให้ออกกำลังกายอยู่ด้วยกัน 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. ๐-๒๖๑๙-๙๔๗๔



“การฟังธรรมตามกาล เป็นอุดมมงคล” ร่วมเป็นเจ้าของภาพจัดบรรยายธรรม

มูลนิธิบ้านอารีย์ขอเชิญทุกท่านร่วมสร้างกุศลในการจัดบรรยายธรรม เพื่อส่งเสริมให้ทุกคนได้นำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปใช้ในการพัฒนาชีวิต อันเกิดประโยชน์แก่ตนและสังคม และเป็นการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนนานสืบต่อไป โดยการร่วมเป็นเจ้าของภาพ ค่ายานพาหนะ หน้าปานะ บำรุงสถานที่ น้ำ ไฟ ในการจัดบรรยายธรรมต่างๆ ของมูลนิธิบ้านอารีย์



๕

แบบฟอร์มร่วมเป็นเจ้าของภาพจัดบรรยายธรรม



อนุโมทนาบุญ

และขอบพระคุณอย่างยิ่ง

ท่านสามารถร่วมเป็นเจ้าของภาพด้วยการ
โอนเงินเข้าบัญชีได้ที่ ชื่อบัญชี มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่ออุปัฏฐากพระภิกษุ
หรือนักบวชในพระพุทธศาสนา เลขที่บัญชี ๙๔๔-๒-๖๕๙๙๐-๑
ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์
มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๙๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ
ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้

○ ร่วมเป็นเจ้าของภาพจัดบรรยายธรรม

กรณีโอนเงิน กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร ๐-๒๒๙๙-๙๙๙๙
หรือแจ้งที่คุณมานัส ทองไชย โทร. ๐๘-๕๙๒๒-๙๕๓๙ หากท่านต้องการใบเสร็จเพื่อนำไปหักลดหย่อนภาษีประจำปี
กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ที่ต้องการ เพื่อมูลนิธิฯ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว

เป็นเงิน.....บาท

ชื่อ / นามสกุล
ที่อยู่
โทรศัพท์ อีเมล

* หากมียอดบริจาคเข้ามาเกินยอด
จัดบรรยายธรรม มูลนิธิฯ จะนำไปใช้ใน
กิจกรรมสาธารณประโยชน์อื่นๆ

ปีใหม่ คิดใหม่ ทำใหม่

จงคิดใหม่ ทำใหม่ ในปีใหม่
ฝึกสติ ฝึกแรงกล้า มหากำลัง

เรื่องทุกข์ใจ ป่วยวาง ไร้ข้างหลัง
สิ่งที่หวัง จักสำเร็จ เสร็จด้วยดี

คิดใหม่ ทำใหม่ สู้ภัยแล้ง

การสร้างเขื่อนขนาดใหญ่แก้ปัญหาหน้าท่วมน้ำแล้งซ้ำซากไม่ได้ ปี ๒๕๕๔ เกิดอุทกภัยทุกภัย ทั้งที่รู้ล่วงหน้ามานานว่าน้ำเหนือกำลังมา แต่ก็เอาไม่อยู่ หน้าแล้งปี ๒๕๕๕ หลายพื้นที่ไม่มีน้ำประปา คลองหลายแห่งน้ำแห้งจนถนนริมคลองแตกร้าว เมื่อวิธีดั้งเดิมใช้ไม่ได้ผลก็ต้องคิดใหม่ ทำใหม่ โดยใช้ศาสตร์ของพระราชชา หลัการคืออย่ามัวแต่พึ่งพาหน่วยงานภาครัฐ ทุกคนต้องพึ่งตนเอง **ทำทุกอย่างที่ใช้ ใช้ทุกอย่างที่ทำ** กักเก็บน้ำไว้ในพื้นที่ของตนด้วยหลุมขนมครก หลุมขนมครก หมายถึงทุกรูปแบบของการกักเก็บน้ำ ทั้งบนพื้นที่สูง บนดิน และใต้ดิน ถ้าเก็บน้ำได้บ้านละ ๑ หมั่นลูกบาศก์เมตร ๑ แสนครัวเรือนรวมกัน จะได้น้ำ ๑ พันล้านลูกบาศก์เมตรเท่ากับเขื่อนป่าสักชลสิทธิ์ เรียกแนวทางใหม่นี้ว่า **แสนหลุมขนมครกต้านอุทกภัย**

เกษตรกรคนหนึ่งได้นำหลักการนี้มาใช้ในพื้นที่ของตน ตั้งแต่ปี ๒๕๕๖ เมื่อเกิดภาวะน้ำขาดแคลน กรมชลประทานไม่ส่งน้ำมาให้ทำนา ก็ไม่เดือดร้อนเพราะมีน้ำที่กักเก็บไว้เอง ถ้ามี ๑๐ ไร่ทำนาทั้งหมด กรมชลประทานไม่ส่งน้ำมาก็เสียหายทั้ง ๑๐ ไร่ ถ้าขุดเป็นหนองน้ำ ๑ ไร่เพื่อเก็บน้ำไว้หล่อเลี้ยงต้นข้าว นอกจากได้ข้าว ๔ ไร่ยังได้ฟืนอีกด้วย

แสนสติพิชิตภัยกิเลส

น้ำท่วมภายนอกท่วมไม่นานก็แห้ง น้ำท่วมภายในคือใจ ซึ่งจมอยู่ในใต้กระแสน้ำกิเลสตัณหาชั่วกับชั่วกลับ เสียหายย่อยยับไม่จบไม่สิ้น กิเลสคือความคิดปรุงแต่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง กิเลสเป็นมหันตภัย มนุษย์ถูกกิเลสเบียดเบียนให้ทุกข์ใจอยู่เนืองๆ จะหนีไปที่ใดก็ไม่พ้น จะพญญด้วยชิปนาฎาก็ไม่ชนะ **ธรรมมาวุธคือสติเท่านั้นที่ต้านภัยกิเลสได้ดีที่สุด** สติเป็นท่านบั่นกระแสกิเลส เมื่อมีสติจิตจะไม่คิด เมื่อไม่คิดก็ไม่ทุกข์ เริ่มจากมีสติต่อเนื่องแค่ ๔-๕ วินาที แล้วพัฒนาให้เจริญขึ้นเป็น สิบ ร้อย พัน หมื่น แสน วินาที เมื่อสติสมบูรณ์ กิเลสก็หมดสิ้นไป ใจจะไม่เป็นทุกข์ตลอดกาลนาน

สติ: อะไร ทำไม่ อย่างไร

สำหรับมือใหม่ **จิตมีสติ=จิตรู้ที่กาย=กายถูกจิตรู้=ไฟฉายส่องกาย=บอกได้ว่ากายอยู่ท่าไหน=ได้ปฏิบัติธรรม รู้ที่กายมี ๓ รู้กายทั้งตัวอยู่ท่าไหน (อิริยาบถ) รู้กายย่อยที่เคลื่อนไหว รู้กายย่อยที่กระทบ**



จิตขาดสติ=จิตลืมกาย=กายไม่ถูกจิตรู้=ไฟฉายไม่ได้ส่องกาย=บอกไม่ได้ว่ากายอยู่ท่าไหน=ไม่ได้ปฏิบัติธรรม
จิตขาดสติมี ๓ จิตหลับ จิตคิด จิตส่งออก

ทำไมจึงมีสติ เพราะรู้ที่กาย รู้ที่กายเพราะกายเด่น กายเด่นเพราะเคลื่อนไหว เคลื่อนไหวบ่อยสติก็เกิดบ่อย ถ้าหยุดเคลื่อนไหว กายก็ไม่เด่น สติก็เกิดยาก เนื่องจากกายที่เดินเด่นกว่ากายที่นิ่งนิ่ง ฝึกเดินจงกรมจึงน่าจะได้ผลดีกว่านั่งสมาธิ

ขณะนี้ไม่มีสติหรือขาดสติ ถ้าสิ่งที่ถูกรู้คือกาย ๓ ก็น่าจะมีสติ ถ้าสิ่งที่ถูกรู้ไม่ใช่กาย ๓ ก็น่าจะขาดสติ เช่น ฟังเพลงรู้เรื่องแต่ไม่รู้ร่างกายนั่งอยู่ สิ่งที่ถูกรู้ไม่ใช่กายจึงขาดสติ ขณะที่ยากให้จิตสงบจะขาดสติ เพราะอยาก**ให้จิตสงบ**ไม่ใช่รู้กาย

ตัวอย่างการฝึกสติในชีวิตประจำวัน ขณะแปรงฟันก็รู้ว่ากายยืนอยู่ข้าง รู้การไหวของมือหรือรู้การกระทบของมือกับแปรงสีฟันบ้าง ตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไร ที่ไหน ก็ให้รู้ที่กาย ๓ **อิริยาบถ กายไหว กายกระทบ**

การปฏิบัติเริ่มจากมีสติรู้ที่กาย อย่าเพิ่งข้ามขั้นไปฝึกที่ใจ ผู้เริ่มฝึกมีสติน้อยเทียบได้กับแว่นขยาย ใจหรือนามละเอียดอ่อนเทียบได้กับเชื้อโรค แว่นขยายมองไม่เห็นเชื้อโรค จะเห็นเชื้อโรคได้ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์ มือใหม่จึงยังไม่ควรไปยุ่งกับนาม แต่ต้องรู้อย่างลึกซึ้งว่า **มีสติรู้ที่กายคืออะไร ทำอย่างไรจึงมีสติรู้ที่กายบ่อยๆ การรู้ที่กายซ้ำๆ ทำให้สติมากขึ้นเรื่อยๆ** แว่นขยายก็จะพัฒนาเป็นกล้องจุลทรรศน์ได้ **นี่คือเป้าหมายของมือใหม่**

สติพิชิตทุกข์ใจ แก้ไขซึมเศร้า บรรเทาคิดสั้น

เมื่อ ๒๖ พ.ย. ๒๕๔๘ ในยามดึก ขณะหลับๆ ตื่นๆ ความรู้สึกทุกข์ซึ่งอยู่ลึกๆ ภายในใจได้ผุดขึ้นมาเอง โดยไม่มีปัญหาจากภายนอกหรือบุคคลรอบข้าง ทำให้รู้สึกอึดอัด จิตใจเป็นทุกข์มาก ผู้เขียนบอกตัวเองว่าให้มีสติ แต่ก็ทำไม่ได้ ทำไม่เป็น แสดงว่าแม้จะมีพรชาถึง ๒๐ มีทั้งปริยัติและปฏิบัติ ก็รู้จักสติแค่ตัวอักษร แต่ลึกๆ แล้วไม่เข้าใจว่าสติคืออะไร **เมื่อใดที่สติไม่ติดตัว ความรู้ท่วมหัวก็เอาตัวไม่รอด** นับแต่คืนนั้นเป็นต้นมา อารมณ์ปกติเดิมๆ ในใจก็ห่างหายไป ทุกข์ใจกลายเป็นแขกประจำและมีอิทธิพลมากขึ้นทุกที ความรู้มากมายที่อ่าน ฟัง หรือจำมาจากตำรา ด้านกระแสความปรุ้งแต่งไม่ได้ เรื่องที่ปรุ้งแต่งก็ยิ่งบานปลาย ความถี่ของการปรุ้งแต่งก็มากยิ่งขึ้น ทุกข์ใจก็มากยิ่งขึ้น เมื่อยิ่งทุกข์ก็ยิ่งคิด ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ **ทุกข์จนรู้จักนรกในใจอย่างลึกซึ้ง ทุกข์จนรู้ชัดว่าเหตุใดคนจึงคิดสั้น รู้ว่าอาการซึมเศร้า อาการกลัวอย่างรุนแรง (phobia) เป็นอย่างไร** แม้จะทุกข์ใจมากผู้เขียนก็ไม่เคยคิดสั้น มีเพียงความกังวลว่าอายุจะสั้น เพราะสุขภาพทรุดโทรม น้ำหนักลด ๔-๕ กก. แต่ยังไม่ถึงกับล้มหมอนนอนเสื่อ อาจเป็นเพราะอานิสงส์การบริจาโคโลหิต ๕๑ ครั้ง ปล่อยปลา ๑๑๕ ครั้ง ที่รักษาร่างกายไว้ นอกจากนี้ ผู้เขียนยังเคยบริจาคหนังสือธรรมะซึ่งจัดทำเองหลายแสนเล่มให้แก่โรงเรียนทั่วประเทศโรงพยาบาล ทหาร ตำรวจ ธรรมทานซึ่งมีอานิสงส์มากกว่าทานทั้งปวงก็ตาม ความปรุ้งแต่งซึ่งกำลังมีอิทธิพลเหนือจิตใจไม่ได้ (การจากไปของเขียนพระชื่อดังเมื่อเดือนตุลาคม ๒๕๔๘ เป็นอุทาหรณ์ว่าแม้จะทำทานมูลค่านับพันล้านก็ยังไม่สู้กับความทุกข์ใจเมื่อเสื่อมลาภหรือถูกนิรนาไม่)

พ.ศ. ๒๕๕๒ ผู้เขียนก็ข้ามวิกฤตที่สุดในชีวิตมาได้ด้วย **สติ** ที่เกิดจากการหมั่นเดินจงกรม การเดินเป็นวิธีฝึกสติที่ปฏิบัติง่าย ดับทุกข์ใจได้จริง ทุกข์ใจเกิดจากความคิด จะหลุดจากความคิดต้องเคลื่อนไหวเพื่อให้กายเด่น การเคลื่อนไหวต่างๆ เช่น การเดิน ทำให้กายเด่นเรื่อยๆ สติที่รู้กายก็เกิดเรื่อยๆ **ถ้ายังทุกข์ใจอยู่อย่าหยุดเดิน** ในที่สุดจิตจะเลิกนำปัญหามาคิด จิตก็ไม่ทุกข์

ผู้เขียนขอทำหน้าที่ **ทูตใจ** นำประสบการณ์อันมีค่ามากที่สุดในชีวิตมาแบ่งปัน ขอให้อ่านอย่างใส่ใจและถี่ถ้วน จะเข้าใจสติได้ชัดแล้วนำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ทุกข์ใจจะจางจากความพ้นทุกข์ก็อยู่ใกล้แค่เอื้อม

เมื่อ ๗ ก.ค. ๒๕๕๐ ณ ห้องประชุมบุญศิริ ม. มหิตล ศาลายา **ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม** นักจิตบำบัด บรรยายว่า หลังเกิดสึนามิที่ภาคใต้ บรรดาผู้ที่รอดชีวิตมีอาการแปลกๆ บ้างนอนซึมเศร้า ตาค้าง ไม่ยอมรับรู้อะไรเลย บ้างมีอาการคล้ายโรคจิต ทางมือออกคล้ายกับเกาะต้นไม้ใหญ่เอาไว้หนานับชั่วโมง บ้างมีอาการหวาดผวาเหมือนเห็นคลื่นสึนามิกำลังมา บ้างนั่ง

นับนิ้วมือไปมาไม่หยุด ผู้เชี่ยวชาญจากสหรัฐอเมริกา ๕ คน แยกย้ายกันไปบำบัดด้วยการตบๆ ตะแคงๆ ที่ท้องบ้าง ที่ท้องบ้าง จับมือบ้าง เพียงแค่ ๔-๕ ที ทุกคนดีขึ้นหมด คนที่นอนซมก็ลุกขึ้นนั่งได้ คนไข้ที่นับนิ้วบอกว่า นับว่าญาติตายไปกี่คนใครบ้าง

เทคนิคนี้คล้ายกับภูมิปัญญาไทย เวลาเด็กตกใจ ขวัญเสีย คุณแม่จะเอามือแตะหน้าอกลูก แล้วพูดว่า ขวัญเอ๋ย ขวัญมา เมื่อเห็นกับตาว่า การเอามือแตะท้อง ตะแคง ทำให้คนที่ขวัญเสีย หวาดกลัว เป็นโรคประสาท ดีขึ้นได้ ดร.วัลลภจึงไปเรียนที่ สวิสเซอร์แลนด์ ๒๕ วัน เมื่อกลับมาก็นำไปใช้รักษา มีคนไข้ไม่ต่ำกว่า ๕๐ คนที่ดีขึ้นอย่างฉับพลัน แต่ก็ไม่หายขาด

ต่อมาคนไข้ ๓ คนเล่าให้ ดร.วัลลภฟังว่า พวกเขาหายขาดแล้วเพราะเจริญสติตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ อาการของพวกเขาคือ คนหนึ่งซึมเศร้าอยากฆ่าตัวตาย คนหนึ่งวิตกกังวล คนหนึ่งย้ำคิดย้ำทำ ชอบเขย่าประตูว่าปิดหรือยัง แล้วเดินออกมา ๑๐ ก้าวก็กลับมาเขย่าประตูอีก เป็นอย่างนี้ทั้งวันทั้งคืน

ถ้าสงสัยว่าทำไมตบที่อกที่ท้อง แล้วคนไข้ดีขึ้น ผู้เขียนขอตอบว่า สัมผัสที่อกกับท้องทำให้กายเด่น คนไข้ก็กลับมา มีสติรู้กาย อาการแปลกๆ ก็หายไป **โรคจิตคือขาดสติ มีสติโรคก็หาย** ประสบการณ์ของผู้เขียนและเรื่องเล่าของ ดร.วัลลภ พิสูจน์ให้เห็นว่า **การรู้ที่กาย ๓ เป็นวิธีที่ง่าย แต่มีประสิทธิภาพสูง พิชิตทุกข์ใจ แก้ไขซึมเศร้า บรรเทาคิดสั้นได้แน่**

ปีใหม่จะสุขสันต์ ทุกท่านต้องมีสติ

ปีใหม่นี้ขอเชิญชวนทุกท่านให้ ๒ ชั้นแก่ตนเอง ด้วยการยกระดับจากทานซึ่งเป็นบุญขั้นที่ ๑ ขึ้นมาสู่การภาวนาซึ่งเป็นบุญขั้นที่ ๓ เป็นบุญขั้นสูงสุด การภาวนาคือการทำทุกอย่างอย่างมีสติ ทำได้โดยไม่ต้องไปวัด ไม่ต้องเสียเงิน ทำได้ทุกที่ ทุกนาที่ ทำที่นี้ เดียวนี้ได้ทันที ต่างกับการให้ทานเช่นใส่บาตร แม้ทำได้ทุกวัน แต่ทำทุกนาที่ไม่ได้ ทำที่นี้เดี๋ยวนี้ก็ได้

ขอพรปีใหม่จากผู้อื่นมามากแล้ว จงให้พรปีใหม่แก่ตนเองบ้างด้วยการมีสติ **ปีใหม่จะปลอดภัย ปีใหม่จะสุขสันต์ ทุกท่านต้องมีสติ จงมีสติรู้กาย ๓ (อิริยาบถ กายไหว กายกระทบ) ทุกสถานที่ ทุกวินาที เริ่มที่นี่ เดียวนี้เลย** **ทานศีล สมาทาน มานาน วันเลื่อนสองชั้น ทำบุญใหญ่ ปีใหม่นี้ มีสติ รู้กาย ทุกนาที่ เริ่มที่นี่ กายนั่งอยู่ รู้ไปเลย**

ดิฉันไม่รู้ว่าจะสติคืออะไร ได้ยินแต่คนพูดว่าต้องมีสติ ไปวัดพระก็เทศน์ว่าต้องมีสติ ดิฉันก็ได้แค่สงสัยว่าทำยังไงถึงจะมีสติ เมื่อได้อ่าน **มนต์คลายทุกข์** ก็เริ่มเข้าใจและเห็นภาพชัดว่ามีสติเป็นอย่างไร ฝึกอย่างไร หนังสือที่น่าอ่านง่าย เข้าใจง่ายและสอนการปฏิบัติด้วย สดุดยอคะ (จาก Chanwipha)



รับฟรีที่
มูลนิธิบ้านอารีย์
๐-๒๒๗๙-๗๘๓๙
คุณวิเชียร
๐-๒๕๖๒-๔๔๐๑-๔

อยากปฏิบัติธรรมแต่ไม่รู้วิธี
ไม่มีสถานที่ ขอแนะนำ
ศูนย์ฝึกสติคณะ ๔ วัดโสมนัส
๐๘-๑๕๖๗-๖๔๕๓
๐๘-๗๕๗๓-๒๕๐๔



ธรรม ครองโลก

พระธรรมโกศาจารย์
(ปัญญานันทภิกขุ)

ศึกษาพุทธธรรม

ส่วนองค์พระพุทธรูปเจ้าท่านมีห้องทดลองที่ยาวาวหนาคับเดียวเท่านั้น ทรงตรัสกับภิกษุในภายหลังว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในกายอันยาวาวหนาคับหนึ่งนี้แหละ เราบัญญัติว่าเป็นโลกที่มีพร้อมทุกอย่าง ความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์มีพร้อมอยู่แล้ว พวกเธอจงใช้ร่างกายกับใจนี้เป็นห้องทดลองค้นหาความจริงเอาเถิด” การค้นหาความจริงของพระพุทธรูปองค์จึงพบได้ในกายนี้ ด้วยความเพียรด้วยความบากบั่น ความตั้งใจจริง ไม่ท้อถอย ผลที่สุดก็ได้พบความจริงอันประกอบด้วยเหตุผลสมบูรณ์พร้อมเครื่องผูกมัดด้วยประการทั้งปวง จึงได้นามว่า สัมมาสัมพุทธะ...ผู้รู้ดี รู้ชอบด้วยพระองค์เอง

การตรัสรู้นั้นหมายถึงการคิดเอาจนรู้ จนเข้าใจ การที่จะรู้จะเข้าใจได้ก็ต้องหัดใจให้มีกำลัง โดยการทำสมาธิภาวนา ใจที่เป็นสมาธินั้นมีกำลังพอที่จะใช้ได้เหมือนการรวมน้ำไว้ในที่เดียวแล้วปล่อยให้เข้าท่อหมุนกำลังไฟฟ้า น้ำที่ไหลเฟ่นผ่านย่อมไม่เกิดกำลังฉนใด ใจก็ฉนนั้น การรวมกำลังเป็นสิ่งจำเป็นก่อนเมื่อเกิดกำลังแล้วก็ใช้กำลังเพ่งพินิจในสิ่งที่ต้องการจะรู้ คิดไปทดลองไป นานๆ เข้าก็พบความจริงได้ ความรู้เกิดจากการกระทำของผู้กระทำเอง หากมีใครมาดลบันดาลให้รู้ไม่ ในทางพระพุทธศาสนาจึงไม่มีการดลใจจากพระผู้เป็นเจ้า มีแต่การศึกษาให้รู้ให้เข้าใจ และเห็นแจ้งประจักษ์เท่านั้น การรู้การเข้าใจในพระพุทธศาสนาจึงขึ้นอยู่กับใจที่ว่างใจตนเอง บังคับตนเองทำงานอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ถึงจุดหมายที่ตั้งไว้ก็จุดหมายในทางพุทธศาสนานั้น อยู่ที่ความพ้นทุกข์อย่างเด็ดขาดนั่นเอง และความพ้นทุกข์ทั้งหมดขึ้นอยู่กับกระทำของตนเป็นส่วนใหญ่

ไม่มีใครจะมาทำให้ใครเป็นอะไรได้ถ้าเขาไม่ทำเอง

ในคำสอนของพระพุทธรูปองค์มีได้กล่าวถึงเรื่องอันไม่จำเป็นแก่ชีวิต มิได้กล่าวถึงเรื่องที่จะมองเห็นด้วยใจตนเองไม่ได้ พระองค์มุ่งแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าจะพูดบ้างก็เพียงแต่จูงใจผู้ฟังให้มุ่งไปสู่จุดหมายเท่านั้น สำหรับคนธรรมดาสามัญที่มีการศึกษาน้อยทรงสอนเรื่องศีลธรรมขั้นต้นๆ ไปก่อนเมื่อเขาเข้าใจแล้วจึงขยับการสอนเข้าสู่เนื้อแท้ของพระองค์

เนื้อแท้ก็คือความจริงแท้ที่ทรงค้นพบ เคยตรัสกับภิกษุบ่อยๆ ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราสอนเพียงประการเดียวแก่พวกเธอเท่านั้น คือความทุกข์และความดับทุกข์เสียได้” การดับทุกข์ได้ เป็นจุดที่ต้องการ เป็นกิจที่รีบด่วนที่จะต้องทำทันทีได้เคยทรงเปรียบเทียบไว้ตอนหนึ่งว่า “ชายคนหนึ่งถูกยิงด้วยศรอาบยาพิษ ล้มลงด้วยความปวดร้าว ร้องครางก้องไป มีหมอผู้ชำนาญการผ่าตัดมาสู่สถานที่นั้น และปลอบโยนว่า อย่าเป็นทุกข์ไปเลย เราเป็นหมอชำนาญการผ่าตัด จะทำการผ่าตัดเอาลูกศรออกจากตัวท่านเอง ชายคนนั้นกลับบอกว่า ไม่เอาๆ เราจะยอมให้ท่านทำเช่นนั้นไม่ได้ ถ้าหากเรายังไม่ได้ทราบว่าเป็นคนยิงยิงที่ตรงไหน ศรทำด้วยอะไร ใช้ยาพิษชนิดใด ทำไม่เขาจึงมายิงกันด้วย ชายคนนั้นก็คงตายเปล่าเพราะมัวไปคิดปัญหาที่ไม่เข้าเรื่อง กิจที่ต้องทำก่อนก็คือกำลังปวดด้วยพิษด้วย จงรีบให้เขาผ่าตัดเอาลูกศรออกไปเถิด นี่เป็นกิจชอบ

ชาวโลกทั่วไปมักสงสัยในเรื่องที่ไม่จำเป็น ไปคิดกันว่าโลกนี้มาจากไหน ใครสร้างโลก เสียเวลาเปล่าๆ จงหันมาใช้ปัญญาของตนในทางที่ถูก และคิดถึงเรื่องความทุกข์อันเป็นเรื่องเฉพาะหน้ากันดีกว่า พระพุทธศาสนาจึงเป็นวิถีทางแก้ทุกข์เฉพาะหน้าโดยแท้ ท่านมีความทุกข์อยู่บ้างหรือเปล่า? ท่านมีความประสงค์จะพ้นจากความทุกข์หรือไม่? ถ้าท่านมีทุกข์และใคร่พ้นทุกข์ วิถีทางใดทำให้ท่านพ้นทุกข์ได้ ท่านจะล้งเลอยู่ทำไม่แล้ว จงเดินตามทางนั้นเถิด ทางนั้นเปิดกว้างสำหรับทุกคน ไม่จำกัดชาติ ศาสนา และผิวพรรณอะไรทั้งนั้น ทางนั้นเป็นทางสายกลาง เป็นทางสากลที่ทุกคนอาจเดินให้ถึงปลายทางได้ อย่ามัวคิดโน่นคิดนี่อยู่เลย จงปล่อยสิ่งที่ท่านจับไว้เสีย แล้วเดินไปตามทางที่พระพุทธรูปชี้ไว้เถิด ผลจักเป็นอย่างไรไม่ต้องบอก ท่านก็รู้ได้ด้วยตัวของท่านเอง

อ่านต่อฉบับหน้า

หนังสือธรรมะหายาก

หนังสือธรรมะอันทรงคุณค่าของครูบาอาจารย์ที่หาอ่านได้ยาก ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ได้จัดทำเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์บนเว็บไซต์พร้อมเป็นอีกช่องทางหนึ่งให้กับผู้สนใจศึกษาพระธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา วิทยากรต่างๆ เพื่อขัดเกลาจิตใจตนเอง และนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

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

หมวด “หนังสือธรรมะหายาก”





ชีวิตนี้ มีที่พึ่ง

พระพุทธรูป
(หลวงพ่อบุญกู่ อหฺมฺมโน)

ส ร ณ : ๒ ๖ ๓

พาหุสัจจะ

ความเป็นผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมาก

ความสนใจใฝ่ศึกษา เป็นเครื่องพัฒนาความรู้
ความรู้จากการสดับตรับฟัง เป็นเครื่องพัฒนาปัญญา
บุคคลที่อยู่ด้วยปัญญา ก็รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ ประโยชน์
ที่รู้จักแล้วก็นำสุขมาให้

การรอบรู้วิชาการ วิชาชีพก็เป็นประโยชน์ไม่น้อย แต่การ
รู้ยิ่งเห็นจริงในกองสังขาร จึงจะเป็นคุณยิ่งกว่า

พาหุสัจจ คือสมบัติ ของนักปราชญ์

ซึ่งสามารถ ยกชะตา นักศึกษา

ตั้งใจฟัง ทั้งหมั่นคิด พิจารณา

ครั้นกังขา เข้าสอบถาม ตามจดไว้

เก่งวิทยา อาชีพเจริญ รวยเงินทอง

แต่เป็นของ ไม่เที่ยง เพียงอาศัย

รอบรู้ธรรม บำเพ็ญตาม พระรัตนตรัย

ย่อมยังใจ ได้ที่พึ่ง ถึงนิพพาน

กัลยาณมิตร

การมีผู้แนะนำสั่งสอนที่ดี

มารดาเป็นมิตรในเรือนของตน

สหายเป็นมิตรของคนผู้มีฐานะเกิดขึ้นเนื่องๆ บุญที่ตนทำเอง

เป็นมิตรติดตามไปถึงภพหน้า

พระพุทธรูปทรงแสดงว่า กัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของ
พรหมจรรย์ เพราะสามารถช่วยให้ผู้ที่ได้เสวนาและปฏิบัติตาม
คำแนะนำของท่านผู้รู้แจ้ง ได้เข้าใจการพัฒนาจิตหรือชีวิตของตน
ให้ถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ได้

กัลยาณมิตร มีคุณธรรม ประจำจิต

ให้ความคิด แจ่มกระจ่าง ทางมรรคผล

เป็นเพื่อนแท้ ช่วยแก้ไข ยามอัปจน

เกิดมงคล ขึ้นแก้ตน กุศลทวี

มิตรภายใน คือบารมี ที่สร้างไว้

เพิ่มพลังใจ ได้ปัญญา เสริมราศี

อยู่ที่ไหน ไปที่ใด แผ่เมตริ

มีความดี เป็นที่พึ่ง จึงปลอดภัย

โสวัจจสตา

ความเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย

บุคคลเป็นผู้ว่าง่าย เป็นผู้อดทนต่อคำเตือน ถือเอาคำสั่งสอน
โดยเคารพ ย่อมได้ที่พึ่งมากขึ้น เพราะการรับฟังการแนะนำ
พร่ำสอนของผู้รู้ ย่อมเป็นการเพิ่มพูนหุตา เพิ่มสติปัญญาให้มี
การผิดพลาดน้อยลง เป็นคุณประโยชน์โดยแท้จริง

เมื่อมีผู้รู้หนทางดี ช่วยชี้บอกหนทางให้ คนหลงทาง
ก็ย่อมไปถึงที่หมายได้ง่ายกว่าคิดค้นค้นเอาเอง ผู้ว่าง่ายใน
พระธรรมวินัยนี้ก็ฉันนั้น

ผู้ว่าง่าย ทำให้ ได้รับความรู้

เชื่อฟังครู ผู้สั่งสอน ช่วยผ่อนเขลา

คลายมานะ ละพยศ ลดความเมา

มุ่งขัดเกลา กิเลส เหตุทุกข์ร้อน

ผู้เป็นศิษย์ ของอาจารย์ เชี่ยวชาญวิทย์

ย่อมข่มจิต คิดชอบ นอบคำสอน

มีปัญญา พัฒนาตน ถูกชั้นตอน

เป็นอากร ความบริสุทธิ์ วิมุตติธรรม

อ่านต่อฉบับหน้า

รายนามผู้บริจาคปัจจัยสนับสนุนมูลนิธิบ้านอารีย์ วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน - ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๘

คุณสิริภักดิ์ สระตันดี, คุณนพพร ดิลกรัตน์วิช, คุณศิธาพร ภัทรปรีชาการ, ทีมงานบ้านน้อย, คุณนวลละออ โรจนประภา, พ.อ.รวีโรจน์ เปาณิต,
คุณพิสมัย เจียมพจน์, คุณวีรณัฐ โรจนประภา, พระภาวนาโพธิคุณ (ท่านเจ้าคุณโพธิ์)

แวดวงธรรมะ



พุทธศาสนิกชนร่วมปฏิบัติธรรมในหลักสูตร “มหาสติปัญญาฐานภาวนา” และปฏิบัติธรรมทุกวันอาทิตย์ เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข ณ วัดยานนาวา กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๙-๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
 ขอบขอบคุณภาพข่าว : <http://www.bhavanatoday.org>



พระอาจารย์ชัชสาโร จากสถานพำนักสงฆ์ปากช่อง จ. นครราชสีมา เมตตาเดินทางมาให้โอวาทเปิดเทอม ๒ แก่ นักเรียนระดับประถมศึกษา และอนุบาล ณ โรงเรียนทอสี กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ เด็กๆ ตั้งใจฟังธรรมบรรยายกันอย่างสนุก ได้คติธรรมกันอย่างทั่วหน้า
 ขอบขอบคุณภาพข่าว : <https://www.facebook.com/thawasi>



พระวิทยากรจาก
 เครือข่ายพลังแห่งการตื่นรู้
 อบรม “โครงการคุณธรรม
 เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต”
 ณ วัดประดิษฐ์สุธรรม
 จ. นครศรีธรรมราช
 เมื่อวันที่ ๑๘-๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
 ขอบขอบคุณภาพข่าว :

<https://www.facebook.com/vrpower.net>



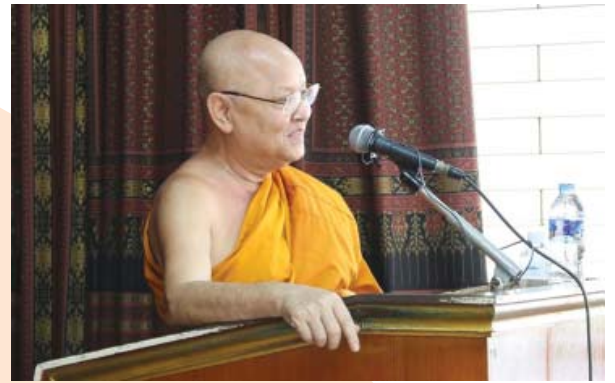
กลุ่มปฏิบัติธรรม L.D.H. วัดภาชี
 นำโดย พระมหางามพล กิตติโสภโณ
 จัดกิจกรรมปฏิบัติธรรม พร้อมเรียนรู้
 เกษตรอินทรีย์ ตามแนวพระราชดำริ
 และสัมผัสวิถีชาวบ้าน ณ บ้านเฝ้าปางปูเลาะ
 จ. พะเยา เมื่อวันที่ ๔-๗ ธันวาคม ๒๕๕๘
 ขอบขอบคุณภาพข่าว : <https://www.facebook.com/ldhfanpage>



พุทธศาสนิกชนร่วมปฏิบัติธรรมเนสัชชิก เนื่องในโอกาสสมทามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๘ พรรษา เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘ ณ ลานปฏิบัติธรรมวัดสังฆทาน จ. นนทบุรี
 ขอบขอบคุณภาพข่าว : <https://www.facebook.com/pages/วัดสังฆทาน>



สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ร่วมกับ มหาเถรสมาคม จัดพิธีเจริญพระพุทธมนต์ และเจริญจิตตภาวนาเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ณ อุโบสถวัดพระศรีรัตนศาสดาราม กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘
ขอขอบคุณภาพข่าว : <http://www.onab.go.th>



พระปัญญาญาณนันทมณี (พระอาจารย์สง่า สุภโร) เมตตาแสดงธรรม ในโครงการ “เปิดวัดวันอาทิตย์ ไกลชิดพระพุทธศาสนา” ณ อาคารพุทธธรรม วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จ. นนทบุรี เมื่อวันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๘
ขอขอบคุณภาพข่าว : <https://www.facebook.com/วัดชลประทานรังสฤษดิ์>



พุทธศาสนิกชนร่วมปฏิบัติธรรมถือธุดงค์วัตรเนสัชชิกตลอดเดือนธันวาคม เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๘ พร้อมสวดมนต์ข้ามคืนในช่วงวันปีใหม่ ณ วัดบึงปลื้มวัน จ. พระนครศรีอยุธยา
ขอขอบคุณภาพข่าว : <https://www.facebook.com/suchawadee.kondee>



กลุ่มพุทธธรรมกรรมฐาน มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดงานทำบุญตักบาตรเฉลิมพระเกียรติฯ โดยพระกรรมฐานสายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต จำนวนทั้งหมด ๖๐ รูป เมตตามารับบาตร ณ หอประชุมพ่อขุนรามคำแหงมหาราช มหาวิทยาลัยรามคำแหง (หัวหมาก) เมื่อวันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๘ พุทธศาสนิกชนร่วมตักบาตรและฟังธรรมเป็นจำนวนมาก
ขอขอบคุณภาพข่าว : <https://www.facebook.com/buddha.kammathan.ru>



พระอาจารย์บุญมี ธมฺมรโต วัดป่าศรัทธาถาวร จ. อุตรดิตถ์ เมตตาแสดงธรรม ณ อาคารริมน้ำ โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ เมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๘ ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่าน
ขอขอบคุณภาพข่าว : <https://www.facebook.com/piyoros.preeyanont>

ปฏิทินธรรม



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

● ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของต้นเดือน ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๕๑๒-๒๗๕๒

● ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระจากวัดต่างๆ รวมมากกว่า ๒๑ รูป ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ณ ศาลาการเปรียญวัดพุทธบูชา ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ

● ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน ณ ศาลาสนิทวงศ์ - ชยางกูร วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร ถนนพระราม ๖ อรุณรังษีซอย ๑๕ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

● ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน ณ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา ท่านที่มีความประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้าใดๆ ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๙๑-๗๔๓๓ ท่านสามารถนำอาหารมังสวิรัตินำถวายท่านอาจารย์ได้

● มูลนิธิหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก

ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก วันจันทร์ที่ ๑ - วันอาทิตย์ที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๕๒๙-๒๑๑๙

● ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติ แบบเคลื่อนไหวแนวหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก “อยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง”

เปิดโอกาสให้ท่านฝึกทักษะภาวนาด้วยความพร้อมแบบปิดวาจาในสถานที่ใกล้ชีวิตธรรมดาตั้งแต่วันจันทร์ที่ ๘ - วันอาทิตย์ที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ณ สำนักปฏิบัติธรรมอุตะเกา จ. เพชรบุรี สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ โทร. ๐๘-๕๐๑๖-๕๙๓๙๙ ติดต่อรถบริการเข้าวัด โทร. ๐๘-๖๖๖๙-๘๙๙๗

● ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติ แบบเคลื่อนไหวแนวหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก วันจันทร์ที่ ๑ - วันจันทร์ที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

ณ วัดป่าไผ่พนัส อ. พรหมานนิคม จ. สกลนคร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ โทร. ๐๘-๐๗๔๗-๒๑๙๔ www.watsomphanas.com

● ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติ แบบเคลื่อนไหวแนวหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก นำปฏิบัติ โดย พระอาจารย์โกศล ปริปัญโญ

วันอาทิตย์ที่ ๗ - วันจันทร์ที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ณ วัดปลายนา จ. ปทุมธานี สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ โทร. ๐๘-๙๙๙๖-๑๑๒๕ www.wat-plaina.blogspot.com

● ศูนย์วิปัสสนาอุยพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๑) เชิญร่วมฟังธรรม/อบรมปฏิบัติธรรม

วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๙ กิจกรรม “วันเด็กแห่งชาติ”

วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๙ กิจกรรม “ปฏิบัติธรรมวันเดียว” โดย พระโพธิญาณวิเทศ (พระอาจารย์ปสันโน)

วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. กิจกรรม “ทำบุญวันเกิดชาวพุทธ”

วันที่ ๑๒-๑๖ มกราคม ๒๕๕๙ หลักสูตร “มัตคานาคา” โดย อ. ประเสริฐ อุทัยเฉลิม

วันที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น. การบรรยายพระสูตร โดย อ. สุภีร์ ทุมทอง

วันที่ ๑๙-๑๖ มกราคม ๒๕๕๙ หลักสูตร “พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”

วันที่ ๒๑-๒๕ มกราคม ๒๕๕๙ หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน” โดย พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวัฒน์)

วันที่ ๒๙-๓๑ มกราคม ๒๕๕๙ หลักสูตร “พัฒนาจิตฯ เบื้องต้น ๑” ณ อุยพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๑)

ช. เพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ

เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.ybat.org โทร. ๐-๒๕๕๕-๒๕๒๕



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

● ศูนย์วิปัสสนาอุยพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๒) เชิญร่วมฟังธรรม/อบรมปฏิบัติธรรม

วันที่ ๒๒-๒๔ มกราคม ๒๕๕๙ หลักสูตร “จิตตภาวนา ๑” โดย อ. ประเสริฐ ตั้งอุดมเลิศ

วันที่ ๒๓-๒๙ มกราคม ๒๕๕๙ หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน” โดย พระอาจารย์ประเสริฐ ฐานังกร

ณ อุยพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๒) ต. คลองสาม อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี

เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.ybat.org

● ศูนย์วิปัสสนาอุยพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๓) เชิญร่วมฟังธรรม/อบรมปฏิบัติธรรม

วันที่ ๒-๘ มีนาคม ๒๕๕๙ หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน” โดย พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล

ณ อุยพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๓) เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.ybat.org

● ศูนย์วิปัสสนาอุยพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๔) เชิญร่วมฟังธรรม/อบรมปฏิบัติธรรม

วันที่ ๔-๑๑ มกราคม ๒๕๕๙ หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน” โดย พระภาวนาเมธคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี)

วันที่ ๒๓-๓๑ มกราคม ๒๕๕๙ หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน” โดย พระอาจารย์ครุฑชิต อภิภูจโน

ณ อุยพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๔) เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.ybat.org

● ขอเชิญทุกท่านเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ท่ามกลางธรรมชาติ ภูเขา ลำธาร

โดย พระภาวนาเมธคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา

ณ สำนักกรรมฐานสาขาของวัดมเหยงคณ์ วันที่ ๑๕-๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

ณ สำนักกรรมฐานภูผาผึ้ง จ. อุบลราชธานี วันที่ ๕-๑๒ มีนาคม ๒๕๕๙

ณ สำนักกรรมฐานดอยภูโอบ อ. แม่ริม จ. เชียงใหม่ วันที่ ๑-๘ เมษายน ๒๕๕๙

ณ สำนักกรรมฐานดอยภูโอบ อ. แม่ริม จ. เชียงใหม่

เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ สำนักงานวัดมเหยงคณ์ โทร. ๐-๓๕๘๘-๑๖๐๑-๒, ๐๘-๒๒๓๓-๓๘๔๘

สำนักงานมูลนิธิสุปฏิปันโน โทร. ๐๘-๓๐๗๙-๙๓๐๒

คุณธีรพล เป่าเงิน (คุณดาว) โทร. ๐๘-๑๙๘๑-๘๓๙๖

● วัชรธรรมมงคลขอเชิญร่วมฟังธรรม/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 วัชรธรรมมงคล 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 ๑๔.๓๐-๑๕.๓๐ 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.

- การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงปู่เทียณ วันเสาร์-อาทิตย์ที่สองของทุกเดือน เวลา ๐๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หอจดหมายเหตุ พุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ) สนวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ โทรศัพท ๐-๒๙๙๓๖-๒๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๙๙๓๖-๒๙๐๐ www.bia.or.th และ www.dhamma4u.com



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

● **ขอเชิญร่วมทำบุญตักบาตรพระกรรมฐาน ๑๕ รูป**
ทอดผ้าป่าสามัคคี ชื่อเตียงผู้ยอมมอบให้โรงพยาบาลพังโคน
เครื่องมือแพทย์ให้ตึกสงฆ์อาพาธ ร.พ. วานรนิวาส จ. สกลนคร
กองทุนรักษาภิกษุอาพาธมอบให้ ร.พ. วานรนิวาส
ร.พ. สองดาว อาคาร ร.ร. บ้านสมุณทวาร.ร. สว่างดินแดน
ผ้าตัดผู้ป่วยต่อกระดูกตา ๑๕๐ คน (ฟรี)
วันเสาร์ที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ เวลา ๑๙.๐๐ น.
ร่วมสวดมนต์ทำวัตรเย็น และฟังการแสดงธรรม โดย

พระอาจารย์ทองปาน จารุวัฒน์
วัดป่าสันตินิมิต จ. ศรีสะเกษ
วันอาทิตย์ที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ เวลา ๐๗.๓๐ น.
ร่วมทำบุญตักบาตรพระกรรมฐาน ๑๕ รูป และฟังธรรมเทศนา
โดย **พระครูบริหารสมาธิคุณ (หลวงปู่คำสวด อรุโณ)**
วัดป่าบ้านเพิ่ม จ. อุตรดิตถ์
กำหนดการนี้ถ้าจะมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุปัจจัยอันควร
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณธีรพันธ์ พรหม
โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๔๗๘, ๐๘-๘๒๗๗-๑๐๙๙

● **ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม**
ณ สำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข บางขุนเทียน กรุงเทพฯ
- สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ
(จัดปฏิบัติธรรมทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์แรกของเดือน)
รุ่นที่ ๑๒๓ วันที่ ๑, ๒, ๓ มกราคม ๒๕๕๙
- สำหรับผู้เคยมาปฏิบัติ ตั้งแต่ ๒ รุ่นขึ้นไป
(จัดปฏิบัติธรรมทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ที่สามของเดือน)
รุ่นที่ ๗๔ วันที่ ๑๕, ๑๖, ๑๗ มกราคม ๒๕๕๙
เพิ่มเติมรายละเอียดที่ สำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข
โทร./แฟกซ์ ๐-๒๔๑๖-๕๒๐๑ www.tanwadee.org



ภาพ : <http://www.tanwadee.org>

● **ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม**
ณ มูลนิธิอศรมมาตา อ. ปักธงชัย จ. นครราชสีมา
วันที่ ๑๕-๑๙ มกราคม ๒๕๕๙ (รวม ๕ วัน) หลักสูตร
“อานาปานสติ” โดย พระอาจารย์สมทบ ปรกุกโม
วันที่ ๒๖-๓๐ มกราคม ๒๕๕๙ (รวม ๕ วัน) หลักสูตร
“สติปัฏฐาน ๔” โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม
สอบถามข้อมูล / แจ้งความจำนงเข้าร่วมปฏิบัติธรรม :
คุณพิชามญชุ์ ๐๘-๑๙๑๓-๕๐๓๑ www.ashrammata.org

● **ขอเชิญร่วมฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ทำวัตรเย็น**
ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๒๐.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.
ณ ศาลาทรงธรรม วัดอโศการาม จ. สมุทรปราการ
ทุกวันอาทิตย์แรก โดย **พระอาจารย์ปริดา อคควโร**
ทุกวันอาทิตย์ที่สอง โดย **พระอาจารย์ประพันธ์ ผลบุญโย**
ทุกวันอาทิตย์ที่สาม โดย **พระครูนนทปัญญาคุณ**
ทุกวันอาทิตย์ที่สี่ โดย **พระอาจารย์วิวัฒน์ ยโสธโร**
เพิ่มเติมรายละเอียดที่ สำนักงานวัดอโศการาม
โทร. ๐-๒๓๘๙-๒๒๙๙, ๐-๒๗๐๓-๘๔๐๕

● **กลุ่มปฏิบัติธรรม L.D.H. วัดภาชี**
ขอเชิญร่วมกิจกรรมเปิดวัดวันอาทิตย์
ในวันอาทิตย์สัปดาห์ที่สองของทุกเดือน
และเชิญร่วมปฏิบัติธรรมประจำเดือน
ในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์สัปดาห์ที่สองของเดือนเช่นกัน
ณ วัดภาชี เอกมัยซอย ๒๓ กรุงเทพฯ
สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ พระมหารามพล ๐๘-๕๓๕๑-๕๒๑๒

● **สำนักปฏิบัติธรรมวัดยานนาวา**
ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมทุกวันอาทิตย์
เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข
หลุดพ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริง
วันอาทิตย์ที่ ๓ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๐๙.๐๐ น.
ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์
ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ถวายภัตตาหารเพล
ณ อาคารมหาเจษฎาบดินทร์ ชั้น ๒ สำนักปฏิบัติธรรม
ประจำกรุงเทพมหานครแห่งที่ ๑ วัดยานนาวา
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 ๒๙, ๓๐, ๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๘
บวรชีพราหมณ์ ปฏิบัติธรรม เติมน้ำใจ
สวดมนต์ข้ามปี สวดอิติปิโส-ชินบัญชรคาถา-ขยันโต
มงคลจักรวาลใหญ่ ๑๐๘ จบ
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม วัดป่ามหาไชย
โทร. ๐-๓๔๔๓-๓๑๓๗, ๐๘-๕๓๗๙-๕๕๘๘

● **เครือข่ายพลังสร้างสรรค์ ร่วมกับ**
สำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพฯ
ขอเชิญร่วมทำบุญตักบาตร สวดมนต์ ฟังธรรม
และเจริญภาวนา
ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๓๐-๑๓.๐๐ น.
ณ บริเวณลานหน้าภายในสวนพฤกษชาติ คลองจั่น
เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ
เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๑๗๕๓-๖๙๕๓
อีเมล : palangsangsook@gmail.com

● **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
พระภาวนาเมธคุณ วิ. (พระอาจารย์สุศักดิ์ 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



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

● **มูลนิธิดวงแก้ว ในพระสังฆราชูปถัมภ์**
ขอเชิญทุกท่านร่วมทำบุญครบรอบ ๒๐ ปี
วัชรธรรมสถาน พ.ศ. ๒๕๕๙ / พิธีบูชาคุณแผ่นดิน
วันที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๐๖.๐๐-๑๑.๐๐ น.
ณ วัชรธรรมสถาน อ. นครชัยศรี จ. นครปฐม
เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.duangkaew.org
โทร. ๐๘-๐๖๒๐-๒๒๖๖, ๐๘-๑๘๗๕-๕๕๘๘

● **วัชรธรรมสถาน อ. นครชัยศรี จ. นครปฐม**
ขอเชิญผู้สนใจเข้าร่วมอบรมปฏิบัติธรรม
วันที่ ๑๕-๑๗ มกราคม ๒๕๕๙
โดย พระครูเมตตาภิตตคุณ (หลวงพ่อดมขม อุตตมโน)
วัดป่าสันติภาวนา จ. อุตรดิตถ์
วันที่ ๒๖-๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙
โดย พระอาจารย์บุญมี ธมฺมรโต
วัดป่าศรีธาตุวายุ จ. อุตรดิตถ์
วันที่ ๒๕-๒๗ มีนาคม ๒๕๕๙
โดย พระอาจารย์สุธรรม สุทธิโม
วัดป่าหนองไผ่ จ. สกลนคร
และ พระอาจารย์มหาจักรยาทร สัมปัตโต
วัดป่าโนนชุมเงิน จ. สกลนคร
สมัครและเพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.vacharadham.com
โทร. ๐๘-๐๖๒๐-๒๒๖๖, ๐๙-๐๖๖๙-๘๙๔๓

● **ขอเชิญทุกท่านร่วมฟังธรรมบรรยาย**
โดย พระโพธิญาณวิเทศ (พระอาจารย์สันโน)
เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี ประเทศสหรัฐอเมริกา
วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๐๐ น.
ณ มูลนิธิมายาโคตมี ซ. กรุงเทพกรีฑา ๒๐ แยก ๗ กทม.
โทร. ๐-๒๓๖๘-๓๙๙๑
วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๓๐ น.
ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)
โทร. ๐-๒๙๓๖-๒๘๐๐
วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.
ณ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๑) กทม.
โทร. ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕ กิด ๐
วันที่ ๙ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๘.๐๐ น.
ณ เสถียรธรรมสถาน ซ. วัชรพล ถ. รามอินทรา กทม.
โทร. ๐-๒๕๑๙-๑๑๑๙
วันที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๘.๐๐-๑๙.๓๐ น.
ณ ห้องแก้วไกล ๓-๔ ชั้น ๕ Tower D
ไทยพานิชย์สำนักงานใหญ่ ถ. รัชดาภิเษก กทม.
โทร. ๐๘-๕๙๑๑-๓๘๓๒



เสียงธรรมจากบ้านอารีย์



พระครูสุตวราภรณ์ (พระมหาประกอบ ธมฺมชีโว) วัดป่ามหาไชย จ. สมุทรสาคร
แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
“ถ้าไม่ยากทุกข์ต้องละความอยาก ความยินดี ความพอใจ ความยึดมั่นถือมั่น
เหตุของทุกข์คือเยื่อใย เสน่ห์หา ถ้าเห็นเหตุของทุกข์ ก็ดับทุกข์ได้”



พระภิกษุภานาโพธิคุณ (เจ้าคุณโพธิ์ จนนฺทโร) อดีตเจ้าอาวาสวัดธารน้ำไหล
จ. สุราษฎร์ธานี แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
“ความจริงแล้วความตายเป็นธรรมชาติ เมื่อสังขารมันคุ่มกันไม่ได้มันก็จบ
คนที่ไม่เข้าใจธรรมะ มันก็ยึดถือมันก็ทุกข์ ถ้าใครอบรมจิตใจให้เห็น
สิ่งทั้งหลายทั้งปวงตามที่เป็นจริงและไม่ยึดถือ ความทุกข์มันก็ไม่มี”



พระอาจารย์สุธรรม สุธมฺโม วัดป่าหนองไผ่ จ. สกลนคร
แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
“ในการฟังธรรม เมื่อเรารักษาจิตของเราให้อยู่ในปัจจุบันแล้ว
เสียงธรรมทั้งหลายก็จะไหลเข้าสู่ใจของเรา กล่อมใจของเราให้ยังเข้าสู่
ความสงบ ได้รับความผ่อนคลาย เบิกบาน”



พระอาจารย์สุธรรม สุธมฺโม วัดป่าหนองไผ่ จ. สกลนคร
แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
“สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ภายนอกนั้น แม้จะมีมากมายก่ายกอง ก็ไม่สามารถ
หล่อเลี้ยงจิตใจได้เลย จิตที่ขาดที่พึ่งที่อาศัย ก็จะได้รับแต่ความว้าวุ่น
ขาดเขิน หิวกระหายอยู่ตลอดเวลา”



พระครูสิริธรรมสาร (พระอาจารย์ไชยา สิริธมฺโม) วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก
กรุงเทพฯ แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
“ถ้าปล่อยใจไม่กำหนดสติ จิตใจจะตกเป็นเหยื่อ (อาหาร) ของกิเลส
ธรรมที่แท้จริงเกิดจากการปฏิบัติ ไม่ใช่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต”



พระมหาบุญช่วย ปญฺญาวชิโร วัดบางยี่ขัน กรุงเทพฯ
แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๘
“พระอรียเจ้าไม่ทุกข์ไปกับขั้น ดั่งใบบัวอยู่กับน้ำแต่ไม่เปียกน้ำ
ปฤชณสงสัยเพราะไม่เห็นแจ้งเหมือนดินในที่มืด”

ปฏิทินธรรมประจำ ณ บ้านอารีย์ เดือนกรกฎาคม ๒๕๕๙

อาทิตย์ Sunday	จันทร์ Monday	อังคาร Tuesday	พุธ Wednesday	พฤหัสบดี Thursday	ศุกร์ Friday	เสาร์ Saturday
----- หยุดประจำปี -----					๑	๒
๓	๔	๕	๖	๗	๘	๙
★ เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น (๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.)	วันหยุดทำการบ้านอารีย์		★ เจริญสติแบบเคลื่อนไหว (๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.)	★ พระอาจารย์มหาทวีป กตปุญโญ (๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.)	★ เรียนสมถะวิปัสสนา ในพระไตรปิฎก โดย อ.สุภีร์ ทุมทอง (๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.)	★ ปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก (๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.)
๑๐	๑๑	๑๒	๑๓	๑๔	๑๕	๑๖
★ เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น (๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.)	วันหยุดทำการบ้านอารีย์		★ เจริญสติแบบเคลื่อนไหว (๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.)	★ หลวงพ่อวิชัย เหมियो (๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.)	★ ทำบุญตักบาตร สดับธรรม (๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.)	★ เรียนอภិธรรม โดย อ.ทองสุข ทองกระจ่าง (๐๘.๓๐-๑๔.๐๐ น.)
๑๗	๑๘	๑๙	๒๐	๒๑	๒๒	๒๓
★ เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น (๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.)	วันหยุดทำการบ้านอารีย์		★ เจริญสติแบบเคลื่อนไหว (๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.)	★ พระอาจารย์ปริชญ์ รังษิโย (๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.)	★ หลวงปู่แยง สุขกาโม หลวงปู่คำผิว สุภโณ หลวงพ่อบุญทัน ฐิติสโร (๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.)	★ เรียนอภิธรรม โดย อ.ทองสุข ทองกระจ่าง (๐๘.๓๐-๑๔.๐๐ น.)
๒๔	๒๕	๒๖	๒๗	๒๘	๒๙	๓๐
★ เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น (๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.)	วันหยุดทำการบ้านอารีย์		★ เจริญสติแบบเคลื่อนไหว (๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.)	★ หลวงปู่บวร สุชีโว (๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.)		★ เรียนอภิธรรม โดย อ.ทองสุข ทองกระจ่าง (๐๘.๓๐-๑๔.๐๐ น.)

- ★ วันพุธแรกและวันพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น. ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อยืน จิตตสุโก โดย พระอาจารย์โกศล ปริชญ์ โว วิทยาลัยนา จ. ปทุมธานี
- ★ วันพุธที่สามและวันพุธที่สี่ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อยืน จิตตสุโก โดย พระอาจารย์โสภณ จนฺทรมโม สวนธรรมสากล จ. สงขลา
- ★ วันพฤหัสบดี เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. ร่วมสวดมนต์ และฟังพระธรรมเทศนาจากครูบาอาจารย์ พระสุปฏิปันโน
- ★ วันศุกร์ที่สามของเดือน เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น. ร่วมเรียนสมถะวิปัสสนาในพระไตรปิฎก โดย อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง อาจารย์ผู้สอนพิเศษวิชาอภิธรรมปิฎก

- ★ วันเสาร์-วันอาทิตย์แรกของเดือน ร่วมปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก
- ★ วันเสาร์เริ่ม เวลา ๐๙.๓๐ น. ถึงวันอาทิตย์ เวลา ๐๖.๐๐ น. (๑ วัน ๑ คืน) โดย พระอาจารย์โกศล ปริชญ์ โว วิทยาลัยนา จ. ปทุมธานี และ พระอาจารย์วรวิทย์ ธรรมโม สำนักปฏิบัติธรรมอุตะมา จ. เพชรบุรี
- ★ วันเสาร์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น. ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหว โดย พระอาจารย์โสภณ จนฺทรมโม สวนธรรมสากล
- ★ วันเสาร์ที่สี่ของเดือน เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ 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 ๒/๒๕๕๙ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ร่วมเรียนแปลบาลีธรรมบท (ประโยค ๑-๒) โดย มหาวิทยาลัย สถาบันสอนภาษาบาลีบุคคลทั่วไป

* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามล่วงหน้าที่บ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๔๓๘



http://www.baanaree.net

http://facebook.com/baanareefoundation



ร่วมเป็นเจ้าของค่าใช้จ่าย การจัดบรรยายและปฏิบัติธรรม

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

ข้อบัญญัติ มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่ออุปฐากพระภิกษุ หรือนักบวชในพระพุทธศาสนา เลขที่บัญญัติ ๗๔๔-๒-๖๕๕๙๙๐-๑
 ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ (ใบเสร็จสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้)
 บัญชีนี้ยังใช้เพื่อค่าใช้จ่ายในการเดินทาง อัฐบริหาร และของใช้จำเป็นต่างๆ ที่สมควรแก่สมณเพศ ค่าบำรุงซ่อมแซมกุฏิ ยานอภิธรรม หรืออื่นๆ ร่วมบริจาคแก่โรงพยาบาล องค์กร หรือโครงการช่วยเหลือลักษณะดังกล่าวตามที่มูลนิธิเห็นสมควร

มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์กรหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้
 กรณีโอนเงิน กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร หมายเลข ๐-๒๒๗๙-๗๔๓๘
 หรือแจ้งทางโทรศัพท์ที่ คุณมานัส ทองไชย ๐๘-๕๙๒๒-๗๔๓๙ ทุกครั้ง เพื่อมูลนิธิฯ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว



ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น

พระพรหมคุณาภรณ์
(ป. อ. ปยุตโต)

- ๓ -

แก่นธรรมเพื่อชีวิต

ปัญญาบอกทางแก่จิตใจ รวมทั้งชี้ นำ กำกับ จัดปรับ แก้ไข ขยายขอบเขต ตลอดจนปลดปล่อยจิตใจให้เป็นอิสระอย่างที่สุดไปแล้ว เช่น พอเจออะไร ถ้าไม่รู้เรื่อง ก็ติดขัดอึดอันตันหันที่ ทำอะไรไม่ถูก เกิดทุกข์เป็นปัญหา แต่พอปัญญารู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร เป็นอย่างไร จะปฏิบัติต่อมันอย่างไร เราจะเอามาใช้ทำอะไรได้ ก็โล่งโปร่งสบายใจ หหมดปัญหาไม่บีบคั้นติดขัดคับข้อง ใจก็โล่งไป

เพราะฉะนั้น ปัญญาก็ทำให้จิตใจเป็นอิสระ มีความสุข โล่งโปร่ง แก้ปัญหาได้ เรียกว่าเป็นตัวปลดปล่อย คือ liberate จิตใจ

เพราะฉะนั้น **ชีวิตทั้ง ๓ ด้าน** ของมนุษย์ คือ **พฤติกรรม จิตใจ ปัญญา** จึงคืบเคลื่อนไปด้วยกันเป็นระบบแห่งกระบวนการที่อาศัยซึ่งกันและกัน มนุษย์จึงต้องพัฒนาไปด้วยกันพร้อมทั้ง ๓ อย่าง

บนฐานแห่งหลักความสัมพันธ์ของชีวิตสามด้าน ทรงตั้งหลักไตรสิกขาให้มนุษย์พัฒนาอย่างบูรณาการ

เมื่อรู้เข้าใจหลักความสัมพันธ์เป็นปัจจัยแก่กันของชีวิต ๓ ด้านนั้นแล้วก็นำหลักมาใช้ในการพัฒนาชีวิต เริ่มตั้งแต่ **พัฒนาพฤติกรรม** ให้ดีขึ้น โดยฝึกด้วยความตั้งใจ และมีความเข้าใจ ให้เกิดพฤติกรรมที่ดึงามเกื้อกูลขึ้นมาติดตัวหรือประจำตัว เรียกว่า **ศีล**

โดยทั่วไป ในการฝึกให้เกิดศีลเราจะใช้ **“วินัย”** เพราะวินัยนั้นเป็นตัวกำหนดรูปแบบ วินัยก็คือการจัดตั้ง วางระบบ กำหนดระเบียบแบบแผนในสังคมมนุษย์ ถ้าเราไม่มีระเบียบแบบแผน พฤติกรรมของมนุษย์จะวุ่นวายมาก เราจึงใช้วินัยเป็นตัวกำหนดหรือจัดระบบพฤติกรรม

เมื่อพฤติกรรมของคนเป็นไปตาม**วินัย**ที่จัดตั้งวางกำหนดไว้ ก็เรียกว่า**ศีล**

เวลานี้สับสนกันมาก ระหว่างคำว่า “วินัย” กับ “ศีล” จนกระทั่งบางทีก็ใช้เป็นอันเดียวกัน หรือไม่ก็แยกห่างกันไปคนละเรื่องเลย

ขออธิบายว่า **วินัย** คือ การจัดตั้งวางระบบระเบียบแบบแผน รวมทั้งตัวลายลักษณ์อักษรที่เป็นข้อกำหนดว่าเราจัดวางระเบียบแบบแผนกำหนดพฤติกรรมกันไว้อย่างไร

ส่วนคุณสมบัติของคนที่ตั้งอยู่ในวินัยนั้น เรียกว่า **ศีล** ก็แค่นี้เอง

วินัย นั้นอยู่ข้างนอก วินัยเป็นเครื่องมือฝึกคนให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม เป็นตัวหนังสือบ้าง เป็นภาวะแห่งความเป็นระเบียบบ้าง เป็นระบบแบบแผนที่กำหนดการฝึกบ้าง ตลอดจนจนเป็นการปกครองคือจัดการดูแลควบคุมคนให้ปฏิบัติ หรือฝึกฝนตามระบบระเบียบที่จัดตั้งไว้นั้น

เมื่อคนปฏิบัติตาม จนความเป็นระเบียบกลายเป็นคุณสมบัติในตัวเขาแล้ว การที่เขาปฏิบัติตามวินัยนั้น เราเรียกว่า **ศีล**

เพราะฉะนั้น คำว่า “มีวินัย” ที่ใช้กันในสมัยนี้ ก็คือ ศีลนั่นเอง

เรื่องนี้ยังมีข้อที่ควรทราบอีกมาก แต่เวลาไม่พอ จะต้องขอผ่านไปก่อน พูดคร่าวๆ ว่า การฝึกพฤติกรรมและการติดต่อสัมพันธ์กับโลกภายนอกของมนุษย์ให้เป็นไปในทางที่ดึงามเกื้อกูล จนเกิดเป็นคุณสมบัติขึ้นในตัวของเขาเรียกสั้นๆ ว่า “ศีล” คือการมีพฤติกรรมและการสื่อสารสัมพันธ์ที่พึงปรารถนาเรียกเต็มว่า **“อธิศีลสิกขา”**

เป็นอันว่า **ศีล** ก็คือกระบวนการฝึกพฤติกรรมและการติดต่อสัมพันธ์ของมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมหรือโลกภายนอก

การพัฒนาด้านจิตใจ มีคุณสมบัติมากมายที่พึงต้องการ เช่น เมตตา กรุณา ศรัทธา กตัญญูทศเวที ความเคารพ ความเพียร ความเข้มแข็ง อุดทน ความมีสติ ความมีสมาธิ ความร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส ความสุข ฯลฯ เรียกว่า **“อธิจิตตสิกขา”**

แต่บางทีเรียกชื่อให้สั้นและง่ายเข้า โดยเอาสมาธิ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่เป็นแกนสำคัญมาเป็นตัวแทน จึงเรียกการพัฒนาด้านจิตทั้งหมดว่า **สมาธิ**

คำที่นิยมพูดกันในปัจจุบันว่า **“การพัฒนาทางอารมณ์”** ก็เป็นคำพูดเพี้ยนไป ซึ่งมีความหมายรวมอยู่ใน **การพัฒนา** **ด้านจิตใจ** ที่กำลังอธิบายอยู่นี้

อ่านต่อฉบับหน้า

*บรรยายแก่ผู้บริหารระดับสูงของกรมการศาสนา ที่กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๑ เดิมมีชื่อเรื่องว่า “แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา”

๐๓



ศิลปะแห่งการดับทุกข์

พระภาวนาชมคุณ วิ.
(พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี)

แม้แต่ใจผู้รู้ที่ทำหน้าที่ระลึกอุปาทานมันก็มายึดได้ ใจที่กำลังมีสติระลึก รู้อุปาทานสามารถจะมายึดเอาเป็นตัวเราของเราได้ จะมีความรู้สึกเหมือนเราเองเรามีสติดีเลิศ สติว่องไวเท่าทันต่อสภาวะแต่มันยึดเป็นตัวเรา นี่ก็ยังไม่หลุดพ้นจากอุปาทาน

ทำอย่างไรถึงจะละความยึดถือว่าจิตที่รู้ จิตที่มีสตินี้เป็นตัวเราของเรา ก็ต้องกำหนดรู้เหมือนกัน จะต้องมีการระลึกรพิจารณาจิต จิตที่เป็นผู้รู้ จิตที่ประกอบสัมปชัญญะก็ต้องถูกรู้เหมือนกัน เมื่อกำหนดรู้จิตผู้รู้บ่อยๆ แล้ว เห็นความจริงของจิตผู้รู้ก็เกิดดับ รู้มันทั้งหมด รู้มันก็หาย มันไม่ได้เป็นสิ่งที่ตั้งอยู่คงอยู่ มันก็จะทำลายความรู้สึกนึกคิดถือเป็นตัวตนอันเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติ เพื่อที่จะละความเห็นผิด ละตัณหา ละอุปาทาน

ความยึดถือยึดมั่นในกายในใจที่เรายึดถืออยู่ จะมีความยึดถือขั้น ๕ คือมันจะยึดเป็นตัวเราคือ เอากาย เอารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มาเป็นตัวเรา มันจะยึดว่าเป็นตัวตนของเรา หรือไม่มันก็ยึดว่าอยู่ในเราหรือไม่ก็ยึดว่ามีเรามาอยู่ในขั้น ๕ ในสังขาร เรียกว่ามันเอาจนได้นะอุปาทาน จึงต้องมีการรู้รอบๆ รอบรู้ไปทั้งหมด ทั้งสิ่งที่ปรากฏให้รู้ ทั้งสิ่งที่เป็นผู้รู้ กำหนดหมดอย่างทีกาย

สภาวะที่กาย เป็นสภาวะที่ทุกข์ที่กาย ไม่ว่าจะ เป็นความเย็น ความร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ มีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดรู้ ต้องสังเกตใจผู้รู้ไปด้วยเช่น เคลื่อนไหวร่างกาย เคลื่อนไหวความรู้สึก มีความไหว มีสติเข้าไปรู้ถึงความเคลื่อนไหว ถ้ารู้เฉพาะความเคลื่อนไหว มันก็จะเป็นการรู้ด้านเดียว ถ้ามีการรู้ใจด้วย รู้ใจที่รู้ด้วย มันจะทำให้แยกเห็นกันคนละอย่างว่าความไหวๆ ที่กายก็เป็นอย่างหนึ่ง รู้ๆ ที่ใจก็เป็นอย่างหนึ่ง เรียกว่าระลึกผู้รู้ทั้งรูปทั้งนามได้ ความเคลื่อนไหวๆ นั้นเป็นรูปธรรม รู้ๆ นั้นเป็นนามธรรม

ฉะนั้นเราต้องหัดฝึก รู้กายที่เคลื่อนไหว รู้ใจที่รับรู้ใหม่ๆ ก็จะต้องรู้กายไปก่อน รู้การเคลื่อนไหว รู้เย็น รู้ร้อน ตึงอ่อนไหว ในขณะที่เดิน ในขณะที่ขยับเขยื้อน ในขณะที่ใช้อริยาบถใหญ่ อริยาบถย่อย รู้ความเคลื่อนไหวไปทั่วๆ กาย

ต่อไปก็รู้ใจไปด้วย ในขณะนั้นจะพบถึงความเป็นคนละอย่างกัน ระหว่างสภาวะที่กายกับสภาวะที่ใจเป็นคนละอย่าง จะทำให้ไม่ไปยึดเฉพาะที่กาย ไม่ว่าจะสติจะระลึกอะไรก็ตาม เช่น การรู้การได้ยินเสียง การรู้การเห็น การรู้การได้กลิ่น การรู้การได้รส จะต้องสังเกตไว้ด้วย สังเกตใจผู้รู้ผู้ดู ไม่อย่างนั้นก็จะเลยออกไป จะไหลไปสมมติเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน

แต่ถ้ามีการผูกสติที่ใจ รู้จิตรู้ใจ จะทำให้ใจรู้ในสภาวะ ได้มากขึ้นหรือว่าจะไหลออกไปบ้างก็กลับเข้ามาได้ง่าย แล้ว ถ้าหากว่ามีการรู้สัมผัสกับจิตใจอยู่ สติระลึกผู้รู้สภาวะทางกายทางใจ เรียกว่าสัมพันธ์กับจิตใจไว้จะทำให้การระลึกผู้รู้สภาวะ อยู่แค่สภาวะ

อ่านต่อฉบับหน้า



เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น

โดย มหาบาลีวิซชาลัย 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





ง่ายกว่าที่คิด

พระอาจารย์ปสันโน

ลม ใน กาย

อยากจะทำเรื่องการปฏิบัติของเรา เพื่อให้มีแนวทางการฝึกอบรมจิตใจ คือบางที่เราพูดถึงการนั่งสมาธิว่าจะได้ความสงบใจอย่างนี้ จะได้รับความสบายใจอย่างนั้น มันก็ไม่ค่อยชัดเจนว่าเราจะทำอย่างไร อาตมาเองก็เคยรู้สึกอย่างนั้น เช่น ได้ยินครูบาอาจารย์ท่านสอนให้กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เดี่ยวก็สงบ เราก็กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ไม่เห็นสงบสักทีเลย มันไม่ง่ายเหมือนที่ท่านพูด

เราจะกำหนดจิตอย่างไร เราจะทำให้จิตมีหน้าที่หรือมีการงานอย่างไร อันนี้เป็นส่วนที่สำคัญ ถ้าหากเราปล่อยจิตไปตามอารมณ์ มันจะคิดนึกปรุงแต่ง เพราะจิตไม่มีการงานที่จะทำ มันจะไม่ค่อยแจ่มใสไม่ค่อยจะเบิกบาน สติไม่มีที่เกาะ เมื่อสติไม่มีที่เกาะ จิตก็จะมัวหมองหรือสลิ้มสลือ ร่างกายนั่งอยู่แต่จิตลอยไปไหนไม่รู้ หรือดำเนินไปไหนก็ไม่รู้ ร่างกายนั่งอยู่แต่ว่าสัปหงกคอกหัก เซไปเซมา จิตไม่อยู่กับร่างกาย ไม่มีความพอดี

การนั่งสมาธิต้องมีความพอดีของกำลัง เราจะต้องประคับประคองจิต ให้มีการงานที่จะทำ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้ว่า การทำอานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ควรจะพร้อมกับการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ มีอะไรบ้าง ก็มีกาย มีเวทนา มีจิต แล้วก็มีธรรม ๔ อย่างนี้ คือประสบการณ์ในชีวิตของมนุษย์

เบื้องต้นเมื่อกำหนดลมหายใจ...ลมหายใจเข้ายาว ก็ต้องรู้ว่าลมหายใจเข้ายาว ลมหายใจออกยาว ก็รู้ว่าลมหายใจออกยาว ลมหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจเข้าสั้น ลมหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าลมหายใจออกสั้น ให้จิตรู้ความรู้สึกในร่างกายว่า ร่างกายนี้ได้ลมหายใจ มีลักษณะอย่างไร... ยาวหรือสั้น ละเอียดหรือหยาบ เรากำหนดจังหวะการเคลื่อนไหวภายในร่างกาย กำหนดความรู้สึกภายในร่างกาย ดึงลงไปในร่างกายของเรา อย่าให้หนีออกไปที่ไหน

คือร่างกายนี้เป็นที่ตั้งแห่งสติที่ดี เพราะว่าเป็นส่วนหยาบ เห็นได้ชัด เป็นส่วนที่กำหนดได้ง่าย กำหนดร่างกายเอาไว้ก่อน เอาจิตใจมากำหนด ตอนปฏิบัติใหม่ๆ ก็ไม่ทัน เพราะจิตใจเป็นนามธรรม ไม่มีรูป ไม่มีตัวตนอะไร มันก็ยากในการกำหนด แต่เอาร่างกายก้ำกัยในการกำหนด เพราะอย่างไรเราก็เห็นร่างกายไม่พ้น ปัจจุบันเราก็มีความรู้สึกภายในร่างกาย เราสังเกตสักหน่อยหนึ่งก็เห็นแล้ว

ถ้า...เรากำหนดร่างกาย เรามีที่ตั้งแห่งสติที่ต่อเนื่อง กลับมาหาปัจจุบันได้ ที่ท่านสอนว่า ไม่ควรจะนึกไปหาอนาคต ไม่ควรนึกย้อนไปหาอดีตนั้น ถ้า... เราเอาจิตเป็นที่ตั้ง มันก็บุปบับเดี่ยวอารมณ์ก็เปลี่ยน ความรู้สึกเปลี่ยนรวดเร็ว ก็พลาดไปอีก ถ้าเราเอาร่างกายเป็นที่ตั้งของสติ มันก็ง่ายขึ้นในการอยู่กับปัจจุบัน เพราะยัง... ร่างกายของเรา มันก็หนีออกจากปัจจุบันไม่ได้หรอก อยู่ตรงนี้แหละ เอาสติมาลงอยู่ที่ปัจจุบันเดี๋ยวนี้

ร่างกาย... ก็เป็นที่ต่อเนื่องของความรู้สึก มีร่างกายก็จะมีความรู้สึกเกิดขึ้นอยู่ตลอด ถ้าหากว่าเรากำหนดร่างกาย จะเห็นความรู้สึกชัดเจน หรือจะเห็นลักษณะของความรู้สึกนั้นชัด เพราะมันก็อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่เที่ยง อยู่ในเกณฑ์ที่ไม่แน่ อยู่ในเกณฑ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ร่างกายเป็นศูนย์รวม... ของความรู้สึกทั้งหลายก็ว่าได้ เป็นที่ตั้งเหมาะสำหรับการกำหนดภาวนา โดยเฉพาะในขั้นต้น

อ่านต่อฉบับหน้า

๒๒

มูลนิธิอาสาสมัคร

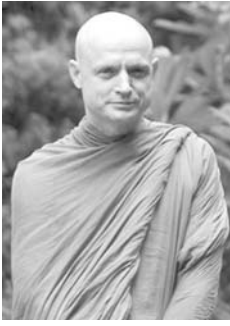
บ้านอารีย์อันเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ มีงานอาสาต่างๆ ไว้เป็นสะพานบุญ ให้ท่านได้เดินก้าวข้ามตามแต่ความสมัครใจ

- พบสังฆวารสารบ้านอารีย์
- นำสังฆวารสารบ้านอารีย์ไปยังจุดแจกจ่าย
- ใส่ซองพลาสติกซีดีธรรมะ
- ติดต่อเทพธรรมะ
- ธรรมะบริการ
- ผู้ช่วยบรรณารักษ์



ด่วน!! ต้องการอาสาสมัครแปลงเกบ็อวากรรรร และอาสาสมัครติดต่อกปรรรร-รายการทีวี

โปรดแจ้งความประสงค์ได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ ขออนุโมทนาทุกจิตอาสา ฌ ที่นี้



เรื่องท่านเล่า

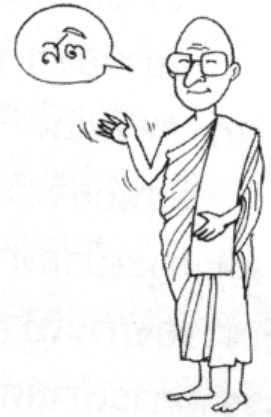
พระอาจารย์ชยสาโร

เวลาวิกฤติ

ท่านอาจารย์เล่าเรื่องที่มีคนอังกฤษถามท่านอาจารย์สุเมธว่า เมื่อท่านเป็นพระที่จะไม่เบียดเบียนใครเป็นอันขาด ถ้าสมมติว่าท่านอยู่ที่บ้านกับโยมแม่ แล้วมีฆาตกรจะมาฆ่าโยมแม่ ท่านจะวางแผนหรือจะทำอย่างไร ท่านอาจารย์บอกว่า ท่านชอบคำตอบของท่านอาจารย์สุเมธมาก ท่านตอบว่า ท่านไม่สามารถจะบอกล่วงหน้าได้ว่า ในวันนั้นเวลานั้น ในเหตุการณ์นั้น ท่านจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ แต่ที่ฟังของท่านคือ

สติสัมปชัญญะ ท่านเชื่อมั่นว่า ถ้าท่านมีสติสัมปชัญญะ ในเวลานั้น รู้ตัวอยู่ในเวลานั้น ท่านจะทำสิ่งที่ถูกต้องที่สุดในเวลานั้น

ท่านอาจารย์จึงว่า สติและความรู้ตัวจะเป็นที่พึ่งที่ทำให้เรามีความเชื่อมั่นในตัวเอง โดยไม่ต้องไปวางแผนล่วงหน้าว่า ถ้าเรื่องนั้นเรื่องนี้เกิดขึ้นแล้วจะทำอย่างไร เพราะเวลาที่คิดถึงเรื่องที่ยังไม่เกิดนั้น มันจะไม่ตรงกับเวลาที่มันเกิดจริงๆ เพราะเหตุปัจจัยในแต่ละเหตุการณ์มันมากมายเกินกว่าที่จะกำหนดล่วงหน้าได้ เราจึงต้องเอาหลักภายในเป็นที่พึ่ง



“ใช้ธรรมเป็นทวน ชะกะวอใช้ซังปอง”

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 หรือแจ้งที่ศูนย์มานิต ทองไชย โทร. ๐๘-๕๙๒๒-๗๕๓๙ หากท่านต้องการใบเสร็จเพื่อนำไปหักลดหย่อนภาษีประจำปี กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ที่ต้องการ เพื่อมูลนิธิฯ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว

อนุโมทนาบุญ และขอบพระคุณอย่างยิ่ง

น้อมสัจใจ

เล่ม ๒

Poetry for the Mind
Book ๒



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

ผัสสะ:

สักแต่ว่า	รู้เห็น	เป็นผัสสะ:
สักแต่ว่า	เป็นขณะ	การรู้เห็น
ทางสัมผัส	วัตถุ	แต่ร้อนเย็น
ใจไม่เห็น	เป็นเงินร้อน	นอนสบาย



Phassa

Only you know seeing and sensing is Phassa
 Only you know it's the moment of sensing.
 Only your body exposes to the object - hot or cold.
 Only that your mind isn't joyful or upset,
 you sleep well.

ปัจจุบัน

ปัจจุบัน	ขณะนี้	ดีที่สุด
อะไรสุด	จงเห็น	เป็นขณะ
อะไรชื่อ	เห็นชื่อชื่อ	คือพุทธะ
ปัจจุบันขณะ	คือเห็น	ตามเป็นจริง

(เห็นความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่จิตในแต่ละครั้งของการกระทบอารมณ์)



Now

'Now' is the best moment.
 What's happening is seen as 'now'.
 Only know, only see - that's all.
 The Buddha says, "See it as it is".

ทำบุญตักบาตร สดับธรรม พระกรรมฐาน สืบสานวิถีพุทธ

มูลนิธิบ้านอารีย์เชิญทุกท่านร่วมทำบุญตักบาตร
 สดับธรรมพระกรรมฐาน สืบสานวิถีพุทธในสังคมเมือง
 กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน ณ มูลนิธิบ้านอารีย์



ขอบคุณภาพ: www.kaentong.com

ขอบคุณภาพ: www.kaentong.com

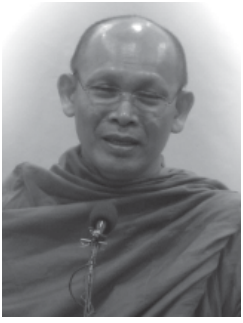
วันเสาร์ที่ ๒๓ มกราคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.

เมตตารับบาตร โดย พระครูสุนทรวิหารธรรม (หลวงปู่แยง สุขกาโม) วัดเจติยาคีรีวิหาร (วัดภูทอก) จ. บึงกาฬ
 พระครูภาวนาปัญญาโสภณ (หลวงปู่คำพิว สุภโณ) วัดป่าศรีวิไล จ. อุตรดิตถ์
 พระครูปัญญาธารจารย์ (หลวงพ่อบุญทัน ฐิตสีโล) วัดป่าเขาเจริญธรรม จ. เพชรบูรณ์
 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

หันมาดูพระสงฆ์เอง ก็มีไม่น้อยที่เอาสิ่งก่อสร้างเป็นเครื่องวัดฐานะ ฐานะของพระสงฆ์ก็มักจะวัดกันที่ใครสามารถหาเงินได้มากกว่ากัน เช่น ก่อสร้างอาคารหุรหฺราใหญ่โตด้วยเงินจำนวนเรือนล้าน เรวัตความเป็นคนเก่งคนดีที่ความหุรหฺรามากกว่าที่ความเรียบง่าย ความพอดี ตามหลักพระธรรมวินัยของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า.

ด้วยเหตุนี้ จึงมีไม่น้อยที่พระสงฆ์บางรูป ชีวิตประจำวันคือเงิน หมดเวลาไปกับการหาเงิน คอยแต่เรื่องเงิน วิธีได้เงินมา แทนการพูดคุยธรรมะ วัดบางแห่งได้กลายเป็นที่แสวงหาผลประโยชน์ของคนบางกลุ่มบางพวกไปจนยากจะเยียวยาแก้ไขได้ สุดท้ายได้กลายเป็นศูนย์กลางในการทำธุรกิจบุญ เป็นบริษัทนำบุญไปแล้วอย่างน่าละอายใจ.

การกล่าวอ้างว่าทำไปเพื่อเผยแพร่วรรณศาสนา เพื่อสืบอายุศาสนา เพื่อจรรโลงพระศาสนา หรือกล่าวอ้างว่า เพื่อความเจริญรุ่งเรืองแห่งพระพุทธศาสนาก็ดี เพื่อดำรงรักษาพระธรรมวินัยก็ดี จึงกลายเป็นเปลือก เป็นกระพี้ของงาน แต่แก่นแท้ของศาสนา ถูกกลบให้ลบลายไปอย่างน่าเสียดาย.

การปฏิบัติไม่ตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้จะมีองค์กรใหญ่โตทำงานได้มากมายเพียงไร ก็ไม่ถือเป็นพระพุทธศาสนา บริษัท ห้างร้าน ธุรกิจทั้งหลายที่ทำการค้า ก็มีองค์กรใหญ่โตได้ไม่แตกต่างกัน สิ่งสำคัญที่สุดคือ ศาสนิกต้องตรงต่อศาสนา มันคงตรงต่อองค์ศาสดาและคำสอนของท่าน หากไม่ก็จะได้ศาสดาองค์ใหม่ ได้ศาสนาแบบใหม่เกิดขึ้นเป็นศาสนาแห่งธุรกิจไปเท่านั้น.

การที่เราทั้งหลายปฏิบัติตนว่าเป็นชาวพุทธ จึงจำเป็นต้องหันมาสำรวจว่า ความเป็นพุทธะที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ไหน อยู่ที่วัดตุหรืออยู่ที่คำสอนกันแน่.

เพื่อให้ได้สาระสำคัญของการนับถือศาสนา เราจำเป็นต้องหมั่นถามใจตนเองเสมอๆ ว่า เมื่อเราปฏิบัติตามหลักคำสอน

แล้ว มีอะไรในตัวเราเบาบางลงบ้าง หรือว่าเรากำลังได้กิเลสตัวใหม่เพิ่มขึ้นอยู่ตลอดเวลา หรือว่า เรากลับโกหกตัวเอง ปลอบประโลมตัวเอง และหาเหตุผลเข้าข้างตัวเองอยู่ตลอดเวลา.

ที่พูดเช่นนั้น มิใช่ข้าพเจ้าจะมองโลกในแง่ร้าย แต่ตั้งข้อสังเกตไว้ตามกระแสที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน เพื่อกระตุ้นปัญญาให้คนที่เดินหลงทางไปแล้ว หรือกำลังจะเดินหลงทางกลับมาเดินตรงเส้นทางของพระพุทธเจ้า.

และที่ตัดสินใจพูดเช่นนี้ ก็เพื่อมิให้ชาวพุทธลุ่มหลงบุญหลงในสิ่งที่คิดว่าเป็นบุญแต่ความจริงมิใช่ ชาวพุทธต้องไม่ทำอะไรเกินพอดี เกินฐานะ หากเกินความเป็นอยู่อันแท้จริงของชาวพุทธหรือของสมณะ อุบาสกอุบาสิกา ความทุกข์เดือนร้อนจะตามมาทันที.

สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือเสียนั่นเอง เกินดีมากเกินไป ก็ยิ่งเสียหายมากเกินไป พอดีเท่านั้นจึงดีจริง การทำดีเกินดี เหมือนกินเกินอิ่ม เป็นทุกข์แก่ร่างกายและจิตใจเสมอ.

การศรัทธาและทุ่มเทผิดทาง แทนที่จะส่งเสริมศาสนา กลับกลายเป็นการทำลายศาสนาโดยไม่รู้ตัว แทนที่จะเป็นการส่งเสริมพระสงฆ์สามเณร กลับกลายเป็นการทำลายท่านโดยไม่รู้ตัว ศรัทธากับปัญญาจึงเป็นของคู่กันต้องให้เสมอกัน ศรัทธาที่ปราศจากปัญญา เหมือนกับทหารที่ขาดอาวุธ ส่วนปัญญาที่ขาดศรัทธาเหมือนกับอาวุธที่ขาดผู้เชี่ยวชาญ อาจนำมาใช้ผิดพลาดได้ เท่ากับปล่อยข้าศึกยั้มรอย่างเรงร่า.

มีนักปราชญ์ท่านหนึ่งกล่าวว่า **“ที่ใดมีเงินมาก ที่นั่นมักมีปัญหา”** ฟังดูก็น่าคิด เพราะเห็นด้วยอย่างมาก **เงินมักกลายเป็นมารร้ายที่มาในคราบมิตรผู้เอื้ออาทรเสมอ** แพ้ใจตัวเองเมื่อใด เงินก็จะกลายเป็นซาตานมารร้ายทำลายเราทันที **อย่าดีใจเมื่อได้เงิน อย่าพอใจเมื่อใครเสนองเงินก้อนโตให้** **ความโลภคือกลโกงของกิเลส ความโลภซ่อนเงื่อนได้แหลมคมยิ่งนัก.**

พระเถระหลายท่านเคยเล่าให้ฟังว่า

“ศาสนา ไม่ต้องนับถือ แต่ให้ปฏิบัติตาม ให้ลงมือปฏิบัติเอง เหมือนกับการรับประทานอาหาร ต้องทานเอง กลืนเอง จึงจะเข้าใจรสชาติอาหาร และความหมายของคำว่าอิ่ม ก็มีแต่คนป่วยหนักเท่านั้น ถึงจะได้ทานอาหารทิพย์ทางสายาง ซึ่งก็ไม่ต่างอะไรกับคนที่ ปฏิบัติธรรมด้วยการอ้อนวอน บวงสรวง รอคอยอำนาจลี้ลับศักดิ์สิทธิ์ดลบันดาล เหมือนเด็กเล็กรอคอยข้าวปั้นขวดนมจากแม่”

ประมวลภาพคอร์สปฏิบัติธรรมเจริญสติภาวนา “เทียนธรรม” รุ่นที่ ๔/๕๘



มูลนิธิบ้านอารีย์ จัดคอร์สปฏิบัติธรรมเจริญสติภาวนา ครั้งที่ ๔/๕๘ นำปฏิบัติโดย พระอธิการเอนก เตชวโร ประธานมูลนิธิหลวงพ่อกุศลเจียม จิตตสุโก วันที่ ๒๘ พฤศจิกายน - ๑ ธันวาคม ๒๕๕๘ ณ กระท่อมเต่ารีสอร์ท จ. เพชรบูรณ์ ขออนุโมทนาบุญกับผู้ปฏิบัติธรรมทุกท่านที่ตั้งความเพียรมุ่งมั่นได้อิมบุญกันถ้วนหน้า

ครั้งต่อไปคอร์ส “ปลีกวิเวก” (ปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่มีพระอาจารย์นำปฏิบัติ) จัดขึ้นวันที่ ๒๙ มกราคม - ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ สามารถสมัครและสอบถามได้ที่ ๐-๒๖๑๙-๖๖๓๓, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

๒๖



สมาคมบ้านปันรัก

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



ตารางกิจกรรมประจำสมาคมบ้านปันรัก เดือนมกราคม ๒๕๕๙

วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
๕ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยี - การใช้ Line ๑ โหมดการใช้ / คลินิกไอที โดย อ. พลกฤษ ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอนภาษาจีนระดับกลาง - พุด อ่าน เขียน การสนทนาจาก You Tube โดย อ. สวรรค์	๖ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนการใช้ไอแพด - การตั้งค่าต่างๆ บนที่ภาพ-วิดีโอ / คลินิกไอที โดย อ. ทวีโชค ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น. ไทเก๊กเพื่อสุขภาพ - ฝึกกำหนดลมหายใจ สดักกับการเคลื่อนไหว โดย อ. มี	๗ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนภาษาอังกฤษ - เรียนรู้ศัพท์อังกฤษด้วยเสียงเพลง โดย อ. เปา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. เรียนภาษาจีน-เพลงจีน - พุด อ่าน เขียน เรียนรู้ศัพท์จีนด้วยเสียงเพลง โดย อ. เจมส์ ชุง	๘ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนภาษาจีนระดับต้น - พุด อ่าน เขียน สนทนา ด้วยตำราเรียน โดย อ. ประดิษฐ์
๑๒ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยี - การใช้ Line ๒ การตั้งค่าต่างๆ / คลินิกไอที โดย อ. พลกฤษ ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอนภาษาจีนระดับกลาง - พุด อ่าน เขียน การสนทนาจาก You Tube โดย อ. สวรรค์	๑๓ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนการใช้ไอแพด - เรียนรู้แอปพลิเคชัน บนที่ข้อมูล / คลินิกไอที โดย อ. ทวีโชค ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น. ไทเก๊กเพื่อสุขภาพ - ฝึกกำหนดลมหายใจ สดักกับการเคลื่อนไหว โดย อ. มี	๑๔ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนภาษาอังกฤษ - เรียนรู้ศัพท์อังกฤษด้วยเสียงเพลง โดย อ. เปา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. เรียนภาษาจีน-เพลงจีน - พุด อ่าน เขียน เรียนรู้ศัพท์จีนด้วยเสียงเพลง โดย อ. เจมส์ ชุง	๑๕ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนภาษาจีนระดับต้น - พุด อ่าน เขียน สนทนา ด้วยตำราเรียน โดย อ. ประดิษฐ์
๑๙ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยี - การใช้โปรแกรมจัดการเอกสาร / คลินิกไอที โดย อ. พลกฤษ ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอนภาษาจีนระดับกลาง - พุด อ่าน เขียน การสนทนาจาก You Tube โดย อ. สวรรค์	๒๐ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนการใช้ไอแพด - การใช้อีเมล การแต่งภาพ / คลินิกไอที โดย อ. ทวีโชค ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น. ไทเก๊กเพื่อสุขภาพ - ฝึกกำหนดลมหายใจ สดักกับการเคลื่อนไหว โดย อ. มี	๒๑ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนภาษาอังกฤษ - เรียนรู้ศัพท์อังกฤษด้วยเสียงเพลง โดย อ. เปา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. เรียนภาษาจีน-เพลงจีน - พุด อ่าน เขียน เรียนรู้ศัพท์จีนด้วยเสียงเพลง โดย อ. เจมส์ ชุง	๒๒ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนภาษาจีนระดับต้น - พุด อ่าน เขียน สนทนา ด้วยตำราเรียน โดย อ. ประดิษฐ์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอนการใช้สมาร์ทโฟน - การตั้งค่าใช้งาน แอปพลิเคชัน เทคนิคต่างๆ โดย จิตอาสา
๒๖ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนผู้สูงอายุใช้เทคโนโลยี - เทคนิคการใช้สมาร์ทโฟน / คลินิกไอที โดย อ. พลกฤษ ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอนภาษาจีนระดับกลาง - พุด อ่าน เขียน การสนทนาจาก You Tube โดย อ. สวรรค์	๒๗ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนการใช้ไอแพด - การใช้คอนเทนต์ การแต่งภาพ / คลินิกไอที โดย อ. ทวีโชค ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น. ไทเก๊กเพื่อสุขภาพ - ฝึกกำหนดลมหายใจ สดักกับการเคลื่อนไหว โดย อ. มี	๒๘ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนภาษาอังกฤษ - เรียนรู้ศัพท์อังกฤษด้วยเสียงเพลง โดย อ. เปา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. เรียนภาษาจีน-เพลงจีน - พุด อ่าน เขียน เรียนรู้ศัพท์จีนด้วยเสียงเพลง โดย อ. เจมส์ ชุง	๒๙ ๐๙.๓๐-๑๒.๐๐ น. สอนภาษาจีนระดับต้น - พุด อ่าน เขียน สนทนา ด้วยตำราเรียน โดย อ. ประดิษฐ์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. สอนการใช้สมาร์ทโฟน - การตั้งค่าใช้งาน แอปพลิเคชัน เทคนิคต่างๆ โดย จิตอาสา

* วันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๘ - ๔ มกราคม ๒๕๕๙ หยุดประจำปี เทศกาลปีใหม่

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

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

โกสิยเศรษฐี

ผู้ประพันธ์



จากหนังสือ นิทานโชคดี เล่ม ๑

“ขี้งาตบ”

โดย สายฝน ศิลปพรหม



วันหนึ่ง เมื่อโกสิยเศรษฐีจะเข้าราชสำนัก จึงไปชวนอนุเศรษฐีที่บ้าน ขณะนั้นอนุเศรษฐี กำลังกินข้าวปายาสที่ปรุงด้วยเนยชั้น เนยใส น้ำผึ้ง และน้ำตาลกรวด จึงชวนโกสิยเศรษฐีมาร่วมกินด้วยกัน

โกสิยเศรษฐีเห็นแล้วน้ำลายสอ แต่กลัวว่ากินของเขาแล้ว วันหน้าต้องชวนเขากินตอบแทนจะทำให้สิ้นเปลืองเงินทองตัวเอง

ในที่สุด เศรษฐีก็เข้าไปหุงข้าวปายาสกินเองในป่า ขณะนั้น พระอินทร์พิจารณาเห็นว่า เศรษฐีถูกความตระหนี่ครอบงำ ทำลายวงศ์วานที่สืบทอดมา จึงชักชวนเทพบุตรวงศ์ญาติพากันมาทรมาณเขาให้ละความตระหนี่ ยินดีในทาน จะได้พ้นจากทางแห่งความเสื่อม โดยแปลงกายเป็นพราหมณ์มาแกล้งตามทาง โดยพระอิทธิพรไปก่อน



อ้าว! ท่านโกสิยเศรษฐีร่วมกินข้าวปายาสกับก่อนสิ

เรายังไม่หิวเลยขอบคุณ

เอาขนมอย่ามา! ไม่ต้องเกรงใจหรอก

เศรษฐีเลยคะ ท่านเศรษฐี

อร่อยจัง

เราเพิ่งกินมา ยังอิ่มอยู่เลย

อ้อ! อันนี้ตาลใบ

เมื่อกลับถึงบ้าน ความอยากกินข้าวปายาส เกาะกินใจเศรษฐีตลอดเวลา แต่เขาไม่ยอมบอกใคร เพราะกลัวเปลืองเงิน ทนอดกลั้นความอยากไว้ นานเข้าก็ล้มป่วย นอนชมอยู่บนเตียง เมื่อภรรยาบเร้าถามบ่อยเข้า จึงตอบว่า



อย่าเข้ามาทางนี้ นี่ไม่ใช่ทางไปพาราณสี

เมื่อพาราณสีไปทางไหน?

นี่! ท่านกำลังหุงข้าวปายาสหรือไง! ท่านคงแบ่งเราบ้างอะ?

ข้าพเจ้าแต่เดียว เราก็ไม่หิว ท่านข้าพเจ้าหุงให้อยุ่พอกินแค่ เราแค่แต่เดียว



มีขนมก็ให้หุงให้อยุ่ได้ แต่ไม่ควรจะไม่แบ่งให้แขกเลย ผู้กินแค่แต่เดียวอย่าอย่าได้ดู

ท่านพูดถูก อันนี้เศรษฐีร้อแต่เดียวจะแบ่งให้หุงให้อยุ่

พระจันทร์, พระอาทิตย์, มาตลีเทพบุตร, และปัญญาสิกขเทพบุตร แปลงเป็นพราหมณ์ลงไป



ใจได้ใจไปให้อะไรหรอก แต่อยากกินข้าวปายาสเท่านั้นเอง

โอ้โฮ! เจ้าของเราสิตั้งเยอะ จะเลี้ยงคนทางเมืองให้อยุ่ได้ ท่านจะมานอนอดอยู่ทำไม

นี่! เธอไม่ต้องมาอวดรอยคนพอกินมาทำอะไรให้ถึงต้องไปเลี้ยงเขา

อันนี้หุงแค่พอคนเราแบ่ง

เรื่องอะไรต้องไปเลี้ยงของพวกเขา

อันนี้หุงแค่พอเรา ๒ คน

เธอก็ไม่ต้องอยากซักหน่อย

อ้อ! อันนี้หุงพอที่กินแค่แต่เดียวก็แล้วกัน

อย่างของที่บ้านนี้ แค่คนเดียวก็กินไม่ไหวแล้วจะมากแบ่งอีก นี่จะหุงอะไร



เมื่อแบ่งแล้ว ผู้กินแค่แต่เดียวอย่าอย่าได้ดู

เมื่อแบ่งแล้ว ผู้กินแค่แต่เดียวอย่าอย่าได้ดู

เมื่อแบ่งแล้ว ผู้กินแค่แต่เดียวอย่าอย่าได้ดู

เมื่อแบ่งแล้ว ผู้กินแค่แต่เดียวอย่าอย่าได้ดู

เศรษฐีร้อแต่เดียวจะแบ่งให้หุงให้อยุ่

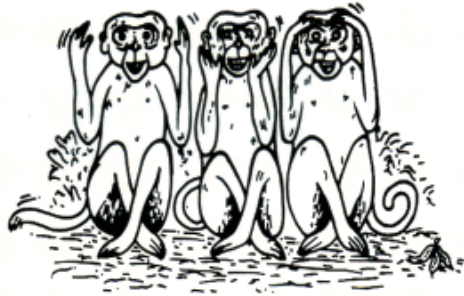
เศรษฐีร้อแต่เดียวจะแบ่งให้หุงให้อยุ่

อันนี้เศรษฐีร้อแต่เดียวจะแบ่งให้หุงให้อยุ่



ภาพฝาผนัง
**โรงพยาบาล
 ทางวิญญาณ**

สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี



เข็ด - เข็ด - เข็ด

เข็ด - เข็ด ๓ : ไ้รับแสง แผล พระธรรม
 ยั้งขัดค้ำ ยั้งเนิ่นขัด กนัดกนั
 สขธมาก ยั้งเนิ่นขัด กนัด๗
 ชิวอี้ เข็ด๓ใจ เข็ด๓มา ๑

เข็ด - เข็ด ๗ : ไ้เขียนเสียง สักเขื่องธรรม
 ทบเข็ดค้ำ ชิวอี้ไม่ ในโลกขลุ
 ลานล้นมี หิวเข็ด เต็มอิตมา
 ๕๖เสียงแผล สุกข๓๓ คำลุดใจ ๑

เข็ด - เข็ด ๗ : สขทท พุดจาธรรม
 วัชย๓ค้ำ, อช๓พต เรื่องเข็ดใน
 พุดแต่เรื่อง ดับค้ำได้ โดยสัจจนัย
 ไ้ไม่แท้ไร เขาทั้งโลก เข็ด๓๓ ๑

พุทธธรรม สันติธรรม