

พุทธวจน อานาปานสติ

ธรรมสัญญา ในฐานะแห่งการรักษาโรค ด้วยอำนาจสมาธิ

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

อานนท์ ! อาที่นวลสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสูบ่า สูโคนไม้ หรือสูเรือ่นวาง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า “กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก; คือในกายนี้มีอาพาธต่างๆ เกิดขึ้น, กล่าวคือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคที่ศีรษะ โรคที่หู โรคที่ปาก โรคที่ฟัน โรคไอ โรคหืด ไข้หวัด ไข้มีพิษร้อน ไข้เชื้องูซึม โรคกระเพาะ โรคลมสลบ ลงแดง จุกเสียด เจ็บเสียว โรคเรื้อรัง โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ ลมบ้าหมู โรคหืดเมื่อย โรคหืดด้าน คุดทะราด โรคละออง โรคโลหิต โรคติชาน เบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง ริดสีดวงทวาร อาพาธมีดี เป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลม เป็นสมุฏฐาน ไข้สันนิบาต ไข้เพราะฤดูแปรปรวน ไข้เพราะ บริหารกายไม่สม่ำเสมอ ไข้เพราะออกกำลังเกิน ไข้เพราะ วิบากกรรม ความไม่สบายเพราะความหนาว ความร้อน ความหิว ความระหาย การถ่ายอุจจาระ การถ่ายปัสสาวะ”
 ดังนี้; เป็นผู้ตามเห็นโทษในกายนี้ด้วย อายการอย่างนี้ :
 นี้เรียกว่า **อาที่นวลสัญญา**.

อานนท์ ! ปหานสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไม่ยอมรับไว้ซึ่ง *กามวิตก* ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป; ไม่ยอมรับไว้ซึ่ง *พยาบาทวิตก* ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป; ไม่ยอมรับไว้ซึ่ง *วิหิงสาวิตก* ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป;

ไม่ยอมรับไว้ซึ่ง *อกุศลธรรมทั้งหลาย* อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป; นี้เรียกว่า **ปหานสัญญา**.

อานนท์ ! วิราคสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสูบ่า สูโคนไม้ หรือสูเรือ่นวาง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์ อย่างนี้ว่า “ธรรมชาตินั้น สงบ ธรรมชาตินั้น ประณีต : กล่าวคือ ธรรมชาติอันเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดคืน ซึ่งอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา เป็นความจางคลาย เป็นความดับเย็น” ดังนี้ :
 นี้เรียกว่า **วิราคสัญญา**.

อานนท์ ! นิโรธสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสูบ่า สูโคนไม้ หรือสูเรือ่นวาง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์ อย่างนี้ว่า “ธรรมชาตินั้น สงบ ธรรมชาตินั้น ประณีต : กล่าวคือ ธรรมชาติอันเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดคืน ซึ่งอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา เป็นความดับ เป็นความดับเย็น” ดังนี้ :
 นี้เรียกว่า **นิโรธสัญญา**.

อานนท์ ! สัพพโลเกอนภิตตสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ นอนหลับ (ความเคยชิน) ในการตั้งทับ ในการฝังตัวเข้าไปยึดมั่นแห่งจิตด้วยตัณหา อุปาทานใดๆ ในโลก มีอยู่, เธอละอยู่ซึ่งอนุสัยนั้นๆ งตเว้นไม่เข้าไปยึดถืออยู่ :
 นี้เรียกว่า **สัพพโลเกอนภิตตสัญญา** (ความสำคัญในโลกทั้งปวงว่าเป็นสิ่งไม่น่ายินดี).

อานนท์ ! สัพพสังขารสุอนิจจสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชัง ต่อสังขารทั้งหลายทั้งปวง : นี้เรียกว่า **สัพพสังขารสุอนิจจสัญญา** (ความสำคัญว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง).

อ่านต่อฉบับหน้า

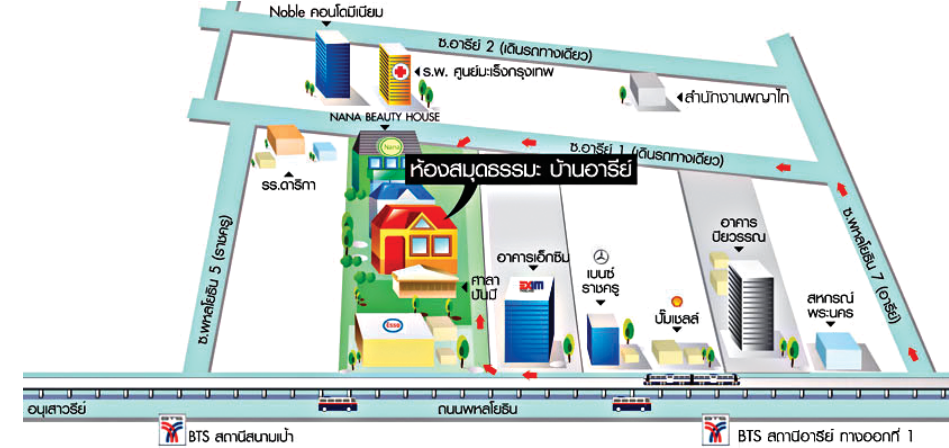


วารสารบ้านอารีย์ ฉบับที่ ๗๑
 ประจำวันที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๕๔
 ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๕
คุ้มครองโลก คุ้มครองใจ
 วารสารธรรมะ...แบ่งปัน
 พบกับความสุขง่ายๆ กับหนังสือดีดี
 ที่จะให้คุณรู้สึกถึงทุกลมหายใจ
 ของความสุขในชีวิต

บรรณาธิการแฉเถลิง

“ถ้าน้ำจะท่วมฟ้า ปลาจะกินดาว” คำกล่าวทำนองบอกเล่าคาดการณ์เกี่ยวกับภัยพิบัติอันร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นกับโลกใบนี้ หรือวันสิ้นโลก กำลังเป็นที่สนใจของมวลมนุษยชาติ มีการแลกเปลี่ยนข่าวสารจากปากต่อปาก เมลลู่เมล็ด หรือรูปแบบใดๆ ด้วยต่างหวั่นไหวว่า จะมีวันนั้นจริงหรือ แล้วเมื่อไหร่ล่ะ ?
 เชิญทุกท่านพลิกอ่านเรื่องจากปก **“คุ้มครองโลก คุ้มครองใจ”** ได้เลยครับ

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วีรรัฐ โรจนประภา
คณะที่ปรึกษา พลโทหญิง ภัทราวรรณ ตระกูลทอง, ดร. วิจิต รัชชดาตะนันท์, นาวาเอก นายแพทย์ ดร. บีโยรส ปริญญาพันธ์, อ. ศุภชัย พงศ์ภคเธียร, สินีนาฏ ประเสริฐภักดี
บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิพันธุ์ ชมะโชติ
ระบบทโดย พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย), หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ
 ● สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอง ญาณธโร), พระครูพุทธสิริสุนทร (หลวงพ่อบุญกั อุณหุตมโน), พระราชภาวนาวีรกรรม (หลวงพ่อเสียม วิฑิตมโน), หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์ปล้นโน, พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโญ, พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต, พระอาจารย์ชยสาโร, พระราชญาณภวั (ปิยโสภณ), ท่าน ก. เขาสวนหลวง
คอลัมนิสต์ ชลนิล, พันทิวา **ออกแบบปกโดย** วิชญ์ ฝอยทอง
ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม ตู **ประสานงาน** พี่โบ บานาน่า **พิสูจน์อักษร** พี่จัน ตะวัน
การตูนและภาพประกอบทศชาติอัครธรรม 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. ๐-๒๖๑๘-๗๔๗๔, ๐-๒๖๗๙-๗๔๗๔



ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง
๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางซอยพหลโยธิน ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบานาน่า แฟมิลี่ ปาร์ก
๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ ลงฝั่งซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นมาด้านอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ
๓. รถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๕, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๘๗, ๕๐๓, ๕๐๔, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นมาด้านอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ

สารบัญ

๒๑	พุทธวจน อานาปานสติ
๒๒	ฐานียปูชา ๒๕๔๗
๒๓	พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)
๒๔	ตน อันเป็นที่รักยิ่งของตน
๒๕	สมเด็จพระญาณสังวร
๒๖	สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
๒๗	บันทึกธรรมจากหลวงปู่
๒๘	พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอง ญาณธโร)
๒๙	บัญญัติชีวิต
๓๐	พระครูพุทธสิริสุนทร (หลวงพ่อบุญกั อุณหุตมโน)
๓๑	คู่มือการทำสมาธิรู้สึกตัว
๓๒	หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ
๓๓	ทางลัด...สู่การบรรลุธรรม
๓๔	หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ
๓๕	คุ้มครองโลก คุ้มครองใจ
๓๖	ประตูลู่ มรรค ผล นิพพาน
๓๗	พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต
๓๘	แนวดวงธรรมะ/ปฏิทินธรรม
๓๙	ชีวิตคือการลงทุน ความรัก พลังแห่งเมตตา
๔๐	พระราชญาณภวั (ปิยโสภณ)
๔๑	เจ็ยแจ้วแจ้วข่าว...
๔๒	ธรรมะอารีย์
๔๓	ธรรมพันภัย
๔๔	พระอาจารย์ปล้นโน
๔๕	สันโดษ...เคล็ดลับของความสุข
๔๖	พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
๔๗	เรื่องท่านเล่า “เสียสละเพื่อนกระสา”
๔๘	พระอาจารย์ชยสาโร
๔๙	น้อมสัจใจ
๕๐	พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโญ
๕๑	ต้นด้วยการมีสติ เน้นแนวมองด้านใน
๕๒	ท่าน ก. เขาสวนหลวง
๕๓	เพลิงนาคา
๕๔	ชลนิล
๕๕	ปฏิทินธรรมบ้านอารีย์
๕๖	ก้าวเศรษฐกิจ “โซติกเศรษฐกิจ”
๕๗	สายฝน ศิลปพรหม
๕๘	โรงมหรสพทางวิญญาณ
๕๙	พุทธทาสภิกขุ



ฐานิยปูชา ๒๕๔๗

พระราชสังวรญาณ
(หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

คำสั่งของพระพุทธรองค์ คือ คีล (พระวินัย)

การปฏิบัติธรรม

สำคัญอยู่ที่ความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์

เมื่อเรามีศีล ๕ บริสุทธิ์

ความเป็นมนุษย์ของเราก็สมบูรณ์

ผู้ที่จะปฏิบัติธรรม เพื่อที่จะ...

ให้ได้สมาธิที่ถูกต้อง เป็นสัมมาสมาธิ

ให้ได้ปัญญา เป็นปัญญาสัมมาทิฐิ

ต้องอาศัยศีลเป็นมูลฐาน

ต้นพรหมจรรย์

จุดเริ่มแห่งการทำความดีย่อมมีกฎ หรือระเบียบอันเป็นข้อมูล
กาย วาจา และใจของเรา ที่จะรองรับคุณธรรมหรือคุณความดีนั้น
เราก็ต้องชำระให้บริสุทธิ์สะอาดตามสมควร

ศีล ๕ ประการนี้...

เป็นแม่บท

เป็นข้อมูล

เป็นจุดเริ่ม

เป็นต้นพรหมจรรย์

ของผู้ปฏิบัติพระพุทธศาสนา

เริ่มที่ศีล ๕ ศีลอื่นๆ ตามมาเอง

ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ที่คู่ควรแก่การที่จะบำเพ็ญคุณความดี
เพื่อให้เกิด มรรค ผล นิพพาน

หรือรู้จริงเห็นจริงในธรรมะตามความเป็นจริง

เราจะต้องอาศัยศีล ๕ เป็นพื้นฐาน

อย่าเพิ่งหะเยอหะยานว่าเราจะต้องรักษาศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗

เมื่อเรามีความมั่นใจในการรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์

พร้อมๆ กับทำสมาธิเจริญปัญญาให้เกิดขึ้น

ศีลอื่นๆ ซึ่งจำนวนมากกว่านั้น แม้เราไม่ได้ตั้งใจที่จะเพิ่ม

โดยกฎธรรมชาติแห่งความดีที่เราบำเพ็ญให้ถึงพร้อม

เราจะเพิ่มขึ้นเองโดยไม่ได้ตั้งใจ



ตามรอยพระพุทธรองค์

การปฏิบัติธรรมสำคัญอยู่ที่ความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ อย่างต่ำ
คือศีล ๕ ผู้ที่ปฏิบัติอยู่ในระดับความเป็นคนฤหัสถ์ ตั้งใจ
ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของศีล ๕ ข้อสะดวกสบายดีกว่านักบวช
เพราะว่าภาระกังวลที่จะต้องสังวรระวังน้อยกว่ากัน

เพียงแต่เรายึดหลักว่า

พระพุทธเจ้าฆ่าไม่เป็น เราไม่ฆ่า

พระพุทธเจ้าลักขโมยไม่เป็น เราไม่ลักขโมย

พระพุทธเจ้าฉ้อโกงไม่เป็น เราไม่ฉ้อโกง

พระพุทธเจ้าไม่ละเมิดสิทธิประโยชน์ของใครต่อใคร

เราก็ไม่ละเมิดประโยชน์ของท่านผู้อื่น

พระพุทธเจ้าไม่พูดคำหยาบ

ไม่พูดส่อเสียดยุยงให้แตกสามัคคี

ไม่พูดเพื่อเจ้อเหลวไหล และไม่โกหก

เราก็ปฏิบัติตามอย่างท่าน

พระพุทธเจ้าไม่ดื่มน้ำแดงของเมา หรือวัตถุที่เป็นที่ตั้ง

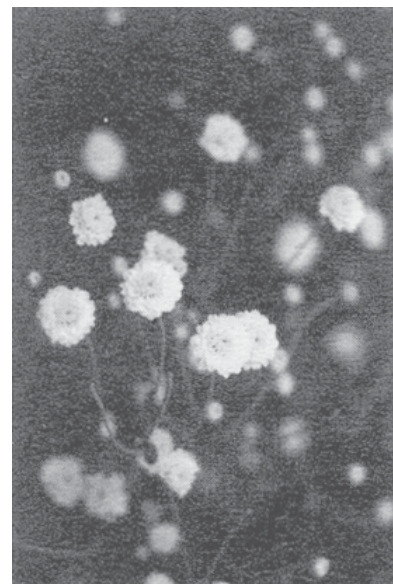
แห่งความเมา

หรือความมัวเมาอันเป็นทางแห่งความประมาท

เมื่อพระพุทธเจ้าไม่ทำเช่นนั้น เราก็ไม่ทำ

เรายึดหลักศีล ๕ เป็นหลักปฏิบัติ

เพื่อขจัดสิ่งที่เราจะพึงทำตามอำนาจของกิเลส



ตน อันเป็นที่รักยิ่งของ ตน

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ตนแลเป็นที่รักยิ่งของตน

กรรมที่เป็นบาปเป็นอกุศลเพียงทางใจ

ความเศร้าหมองก็จะเกิดแก่ตนเองทันที

กรรมคือการกระทำ ทั้งกรรมดีคือกุศลกรรม และกรรมชั่ว
คืออกุศลกรรมหรือบาปกรรม ไม่เพียงถึงต้องลงมือกระทำ
ทางกาย แม้เพียงคิดดำริก็เป็นกรรมแล้ว เป็นกรรมทางใจ
หรือที่เรียกว่ามโนกรรม พุดออกมาก็เป็นกรรมทางวาจา หรือ
ที่เรียกว่าวจีกรรม เมื่อดลมือทำจึงเป็นกรรมทางกาย หรือที่เรียกว่า
กายกรรม เป็นกายกรรมเมื่อไร ก็เป็นกรรมที่สมบูรณ์พร้อม
เมื่อนั้น ให้ผลเต็มพร้อม ดีก็ดีพร้อม ให้ผลชั่วก็ชั่วพร้อม.

แต่แม้ว่าจะเริ่มก่อกรรมที่เป็นบาปเป็นอกุศลเพียงทางใจ
ความเศร้าหมองก็จะเกิดแก่ตนเองทันที เป็นความร้อนด้วย
เจตนาบ้าง เป็นความเศร้าหมองขุนมัวด้วยเจตนาบ้าง เป็น
ความสลดสังเวชหวาดกลัวที่จะต้องกระทำบ้าง เหล่านี้รวม
เป็นความเศร้าหมองแก่ตนเองทั้งสิ้น.

การทำบาป เหมือนการนำน้ำโสโครกน้ำสกปรกมาทาตน
ตนย่อมโสโครกย่อมสกปรก ย่อมเศร้าหมอง การไม่ทำบาป
ก็เปรียบเหมือนการไม่นำน้ำโสโครกมาทาตน ตนย่อมหมดจด
จากความโสโครกความสกปรก.

บางทีการทำบาปเหมือนได้ผลดี เช่นการลักขโมยคดโกง
เหมือนมีผลดี เพราะเป็นทางให้ได้มาอย่างน้อยก็ได้ทรัพย์สิน
เงินทองทันตาทันใจ ขโมยเขาทันดีได้เงินทันที ถ้าไม่ถูกจับได้
เสียก่อน อย่างไรก็ตาม ถ้าพิจารณาพอควรย่อมเห็นความ
เศร้าหมองของใจก่อนทำการขโมย ในขณะที่ขโมย และหลัง
ขโมยแล้ว แม้จะยินดีที่ได้รับทรัพย์สินเงินทอง แต่ก็มี
ความเศร้าหมองหวาดระแวงโทษที่จะได้รับ ส่วนผู้ไม่ได้คิดลักขโมย
หรือคดโกงใครเป็นต้น อันเป็นบาป ย่อมไม่มีความเศร้าหมอง
หวาดระแวง หนักกลัวอาญาอย่างแน่นอน.

ผู้มีความสุจริต จะพบความผ่องใส ไม่เศร้าหมอง

ผู้มีความสุจริต คิดสุจริต พุดสุจริต ทำสุจริต แม้จะเพียง
ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง แล้วลองพิจารณา
ใจตนเองตลอดเวลานั้น จะพบความผ่องใส ไม่เศร้าหมอง
เพราะไม่ต้องรับรู้ความจริง ว่าตนกำลังคิดไม่ดี พุดไม่ดี
ทำไม่ดี อันเป็นบาป.

ความเศร้าหมองของผู้ทำบาปนั้นไม่มีเพียงภายในใจเท่านั้น
มีทั้งภายนอกด้วย ความรู้เห็นของผู้อื่นย่อมเป็นเหตุให้ผู้อื่น
เห็นความสกปรกเศร้าหมองของผู้ทำบาป

ความหมดจดของผู้ทำบาปก็เช่นกัน ไม่มีเพียงภายในใจ
เท่านั้น มีทั้งภายนอกด้วย ความรู้เห็นของผู้อื่นย่อมเป็นเหตุ
ให้ผู้อื่นเห็นความหมดจดของผู้ไม่ทำบาปด้วย จึงควรพิจารณา
ให้ดีว่าจะควรทำตนให้เศร้าหมองหรือให้หมดจด.

คนเห็นแก่ประโยชน์ตน คือคนเห็นแก่ตัว

พุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งมีความว่า “มนุษย์ผู้เห็นแก่
ประโยชน์ตน เป็นคนไม่สะอาด” คนไม่สะอาดคือคนมีความ
มัวหมอง คนเห็นแก่ประโยชน์ตนคือคนเห็นแก่ตัว.

สิ่งที่จะทำให้คนหรือมนุษย์มัวหมองคือกิเลส เพราะกิเลส
เป็นเครื่องเศร้าหมอง กิเลสเครื่องเศร้าหมองมีอยู่ในผู้ใด
ย่อมทำให้ผู้นั้นเศร้าหมอง ทำให้มัวหมอง คือไม่สะอาดนั่นเอง.

ผู้มีกิเลสเปราะเปื้อน จะเป็นคนสะอาดได้อย่างไร เหมือน
เสื้อผ้าที่เปราะเปื้อน ก็ต้องไม่ใช่ผ้าสะอาด ผ้าที่สะอาดต้อง
ไม่ใช่ผ้าที่เปราะเปื้อน.

ผู้ปรารถนาจะเป็นคนสะอาดหมดจดสวยงาม มีหนทาง
เดียวที่จะช่วยให้เป็นไปได้ คือต้องพยายามไกลจากความโลภ
ความโกรธ ความหลง คือต้องพยายามจนถึงไกลได้จริงใน
วันหนึ่ง เช่นที่พระพุทธเจ้าทรงทำได้แล้ว และพระอรหันตสาวก
ทั้งหลายท่านทำได้แล้ว.





บันทึกธรรมจากหลวงปู่

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)

■ การออกบวชได้ตลอดชีวิตนี้ดีเป็นบารมีได้ออกจากกาม ออกจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่มีนมาลัยวู เราหนีออกจากมันซะปลอดโปร่งดี ได้กิน ก็กินไปวันๆ ได้อยู่ก็อยู่ไปวันๆ ไม่มีพันธทัยทางไหนเลย ไม่สะสมกองกิเลสใดๆ ทั้งสิ้น จะได้รับความสุข สุขหนอๆ

■ เห็นคนอื่นเห็นสัตว์อื่นมีความสุข เราผู้นั่งดูก็สุขด้วย

■ ลูกศิษย์ทั้งหลาย ถ้าฝ่าฝืนครูบาอาจารย์ไม่ทำตามที ครูบาอาจารย์ท่านสั่งท่านสอน เป็นคนหัวดีคือ หัวรั้น มีแต่จะเสื่อม แต่ถ้าไม่ฝ่าไม่ฝืน ทำตามทุกอย่าง ก็เรียกว่าเป็นคนว่าง่าย สอนง่าย ย่อมเจริญ

■ หลวงปู่มักนำข้อคิดของคนโบราณมาเตือนว่า **ทำดีไว้ให้ลูก ทำถูกไว้ให้หลาน พัฒนาการไว้ให้ชาติบ้านเมือง**

■ ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนาเป็นเครื่องชำระจิตใจ ให้สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ที่เราทำกันนั้นมีความหมาย ถ้าทำแล้วกำจัดกิเลสของตัวได้เป็นการดี แต่ถ้าทำแล้วกำจัดไม่ได้ก็ชื่อว่ามาทำเล่นๆ ไม่มีดี

■ ให้พากันรักษาศีลเด้อ ถ้าไม่มีศีลก็เรียกได้ว่าจิตใจยังสกปรกอยู่ ศีลเป็นเครื่องมือสำหรับกำจัดกิเลสได้อย่างดี **คนที่ไม่มีศีลแล้วไม่สามารถทำบาปทำกรรมได้**

■ **วิธีวางจิตก่อนตาย** ให้ปล่อยวางธาตุขันธ์ ให้วางตั้งแต่ยังรู้ตัวอยู่นี้แหละดี อย่าไปไวยวายเป็นธาตุ ธาตุจะแตกจะดับก็เรื่องของมัน แต่ใจเราไม่ได้ดับ ใจเรารู้ที่อยู่ **ความไวยวายเป็นมันอุปาทานขันธ์ ถ้าวางอุปาทานเสียได้ ไม่ยึดถือขันธ์เสียแล้ว มีแต่ใจดวงเดียว ไม่ยึดใครถือใคร ใช้ได้**

■ อบรมตนเองให้รู้จักข้อวัตรปฏิบัติ ให้รู้จักผิดชอบชั่วดี **อะไรที่มันผิดเราก็จะต้องพยายามละ ไม่ทำตามความคิดฝายต่ำของตัวเอง** ทำแต่คุณงามความดี

■ พวกเราจงเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าที่ชื่ออัสตัยสุจริต อย่าเป็นผู้ทุจริตไม่ชื่ออัสตัย ทำความเพียรไปเถอะ จะตรัสรู้ช้าหรือเร็วอยู่ที่ข้อวัตรปฏิบัติของเราเอง ทำอะไรให้ทำเป็น พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา

■ ดูตัวเองสิปัญญาเรามีไหม เราพิจารณาได้ไหม ทำอย่างนี้จะเจริญจริงไหม ทำอย่างนี้จะเสื่อมไหม พิจารณาไตร่ตรองด้วยปัญญาอันชาญฉลาดของตนเองดู

■ เราไม่เก็บ ไม่กำ ไม่กอบ ไม่โกย ไม่โก่ง ไม่กิน ไม่เอาเปรียบผู้ใดเลย แต่ถ้าเราเก็บ กำ กอบ โกย โกง กิน ตัวเองก็มีแต่จะเสื่อม หมดสง่าราศี

ขอเชิญร่วมทำบุญเป็นเจ้าของภาพทอดผ้าป่ามหากุศล

จำนวน ๘๔,๐๐๐ กอง กองละ ๑,๐๐๐ บาท (หรือตามกำลังศรัทธา)

เพื่อสร้างมหาธาตุเจดีย์ บรรจุพระบรมสารีริกธาตุและอัฐบริขาร

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร) วัดศรีอภัยวัน ต. นาอ้อ อ. เมือง จ. เลย กำหนดวางศิลาฤกษ์ ในวันที่ ๑๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

โดยผู้มีจิตศรัทธาสมากร่วมทำบุญ โดยวิธีดังนี้

- ถวายหลวงปู่ได้โดยตรง โดยระบุในใบปวารณาบัตรว่า “เพื่อสร้างพระมหาเจดีย์” ๒. ธนาถัติสั่งจ่าย ตู้ ปณ. นาอ้อ ๔๒๑๐๐
- โอนเงินผ่านธนาคาร ชื่อบัญชี พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (เพื่อสร้างเจดีย์) ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขาเมืองใหม่บางพลี บัญชีออมทรัพย์ หมายเลขบัญชี ๓๒๐-๔-๕๕๓๖๖-๓
- ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ พระอาจารย์เล็ก สุทธิญาโณ ๐๕-๙๙๔๔-๙๑๗๐ พระไชยา เขมธโร ๐๘-๑๑๔๕-๑๙๕๘



บัญญัติชีวิต

พระครูพุทธวิสารสุนทร (หลวงปู่บุญ กู้ อнуชฺฌโม)

พระพุทธธรรม บรรเทาทุกข์

เราจะให้สิ่งใดแก่ใคร เราต้องมีสิ่งนั้นก่อน เราจะให้ความสุขแก่ใคร เราต้องมีความสุขนั้นก่อน และเราจะมีสุขขึ้นมาได้ ก็ต้องบรรเทาทุกข์ของเราให้ได้ก่อนไม่มากก็น้อย

ฉะนั้น จึงขอประมวลพระพุทธธรรมบางประการ ที่เป็นเครื่องช่วยบรรเทาทุกข์และเสริมความสุข เพื่อเพิ่มความเข้าใจแก่พวกเราบ้างตามสมควร ดังต่อไปนี้

“สุข ปรนุญาปฏิลาโก

ความได้ปัญญาทำให้เกิดสุข”

คนในโลกนี้เมื่อประกอบด้วยปัญญาแล้วแม้เผชิญทุกข์ ก็แก้ไขให้ประสบสุขขึ้นมาได้

อันปัญญานั้น ย่อมเกิดเพราะความประกอบ ซึ่งได้แก่ *สุตมยปัญญา* ปัญญาเกิดจากการสดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน

จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการคิดและรู้จักพิจารณาหาเหตุผล

ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฝึกหัดอบรมและลงมือปฏิบัติตามวิธีจิตตภาวนา

จึงขอให้ “ฝึกศึกษา” หากความรอบรู้ ทั้งทางโลกทางธรรม ให้เข้าใจสมกับภาวะของตน และตั้งใจประพฤติปฏิบัติ ให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ก็จะเป็นไปเพื่อความสุข ความเจริญ โดยถ่ายเดียว



“อุปปมาเทน สมปาเทถ - จงยังประโยชน์ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท”

พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พิจารณาเนื่องๆ ถึงความเป็นไปของชีวิต กล่าวคือ

เรามีความแก่ ความเจ็บไข้ และความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นไปไม่ได้

เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้นไป

เรามีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้ได้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นแดนเกิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราจักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว เราจะต้องเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น

จึงขอให้ตระหนัก และ “เตรียมล่วงหน้า” ไว้ก่อน

โดยให้ “**มีความรู้พออาศัย มีทรัพย์พอใช้ มีอนามัยพออยู่ มีบุญกุศลพอเพียง**” ตั้งแต่ปัจจุบันเรื่อยไป ผู้ไม่ผัดเพี้ยนเวลา มองข้างหน้าย่อมมีหวัง มองข้างหลังย่อมมีสุข



“มนุสฺส สติ ปฏิสฺรณํ - สติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของใจ”

พระพุทธศาสนาเป็นสังฆธรรม ที่เป็นไปตาม “กฎแห่งกรรม” พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ “อริยสัจ ๔” อันเป็นความจริงอันประเสริฐ ที่ถือว่าเป็นธรรมนุญของพระพุทธศาสนา ซึ่งคงทนต่อการพิสูจน์มาทุกยุคสมัย

ทุกข์ ความเดือดร้อนด้วยประการต่างๆ เป็นผลมาจากเหตุคือ **สมุทัย** อันได้แก่ ตัณหา ความทะยานอยาก ออยากได้ ออยากเป็น ออยากเว้น และมีกิเลส โลก โภจร หลง เป็นผู้สับสนสับสน

นิโรธ ความพ้นทุกข์ เป็นผลมาจากเหตุ คือ **มรรค** มีองค์ ๘ กล่าวโดยย่อได้แก่ ปัญญา ศีล และสมาธิ

เมื่อประสบทุกข์ จึงโปรด “**อย่าเสียขวัญ**” ให้หนักว่า มีเดือดร้อนได้ ก็ย่อมมีर्मเย็นได้ หากเข้าใจลดสมุทัย และเพิ่มมรรค ทุกข์หนักแค่ไหน ก็ย่อมผ่อนคลายลง



“ธมฺมทีโป ธมฺมสฺรโณ - จงมีธรรมเป็นเกาะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง”

เมื่อท่านสูญเสียทรัพย์สมบัติ ให้ถือว่าไม่ได้เสียอะไรหนักหนา

หากท่านสูญเสียสุขภาพ จงเห็นว่าเป็นการสูญเสียสิ่งสำคัญมิใช่น้อย

แต่ถ้าท่านสูญเสียสภาพจิตใจ จึงเป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงทีเดียว

เพราะเราเกิดมาก็มีได้นำทรัพย์มา ตายไปก็ไม่ได้เอาสมบัติติดไป หากเปลืองปล่อยให้สุขภาพเสีย ถึงร่ำรวยแต่ตายเร็วก็ไม่คุ้มกันและแม้ว่าเป็นพระราชหรือมหาเศรษฐี มีอายุยืนยาว แต่จิตใจเสื่อมเสียด้วยความชั่วร้าย ยังมีชีวิตอยู่ก็ย่อมวุ่นวายใจ ตายไปก็มีหวังลงสู่อบายภูมิ

ดังนั้น ไม่ว่าจะเคราะห์หามยามร้ายปานใดบังเกิดขึ้น ขอให้ตั้งใจ “**ไม่พรั่นหนี**” ไว้ก่อน



คู่มือ การทำความรู้สึกตัว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทนิล)

การเห็นความคิด เห็นจิต เห็นใจ

รู้เรื่องรูป - นามแล้ว (ดูภาคผนวก) อย่าเอาสติมาใช้ดูรูป - นาม ให้เอาสติคอยดูความคิด

(๙)

ให้ดูอยู่ตรงนี้แหละ *แต่อย่าไปบังคับมัน เพียงทำเล่นๆ ดูเล่นๆ*

(๑๓)

เมื่อเราปฏิบัติรู้รูป - นามแล้ว ก็ทำจงหว่าให้มันเร็วขึ้น เติมนองกรรมให้มันเร็วขึ้น (แต่ไม่ถึงกับวิ่ง)

(๒๐)

มันคิดแล้วรู้ รู้แล้วทิ้งเลย อย่าไปตามความคิด

(๒๓ น. ๓๕)

พอดีมันคิดปุ๊บ ตีใจก็ตาม เสียใจก็ตาม ทำความรู้สึกตัว เมื่อเราทำความรู้สึกตัวแล้ว ความคิดมันถูกหยุดทันที

แต่ที่แรกเรายังไม่เคย มันก็ต้องคิดไปก่อน ลากไปเหมือนแมวกับหนูนั่นเอง หนูตัวโตมีกำลัง แมวตัวเล็ก เรียกว่าความรู้สึกตัวเรานั้นน้อย เป็นอย่างนั้น เมื่อหนูออกมาแมวมันไม่เคยกลัวนี่ มันก็จับหนู หนูก็ตื่นไป เล่นไปวิ่งไป แมวก็ติดหนุไป เป็นอย่างนั้น นานๆ มาแมวมันเหนื่อยไป (มัน) ก็วาง (เอง) มัน ความคิดที่มันคิดไปร้อยอันพันอย่าง มันค่อยเขาผู้เดียวมัน (มันหยุดเอง) อันนั้น เป็นอย่างนั้น

บัดนี้พอดีเขาให้อาหารแมว เรียกว่าอาหาร ถ้าหากพูดตามภาษาภาคปฏิบัติก็ว่า เราทำความรู้สึกตัว ก็เรียกว่าเป็นอาหาร เป็นอาหาร (ของ) สติ หรือเป็นอาหารแมว (สติปัญญา) หรือว่าทำความรู้สึกตัว แล้วแต่จะพูด...ให้เราทำความรู้สึกตัวหลายๆ พอดีมันคิดปุ๊บ ความรู้สึกตัวมันจะไม่ไป ความคิดหยุดทันที...

ถ้าหากว่า (ความคิด) มันมาแรง เราก็กต้องกำ (มือ) แรงๆ กำแรงๆ กำมือแรงๆ หรือจะทำวิธีไหนก็ตามแหละ ทำให้มันแรง เมื่อความแรงดันเข้ามาพอแล้ว มันหยุดเองมัน...

ทำบ่อยๆ ทำมากๆ เมื่อมันคิดขึ้นมาปุ๊บ มันจะรู้ทันที เหมือนกับที่หลวงพ่อกเคยพูดให้ฟังบ่อยๆ ว่า มีแก้วเดียว บัดนี้เรามีสองคน คนหนึ่งเข้าไปมีแรงดันไว้ คนไปที่หลังก็เข้าไปไม่ได้ เป็นอย่างนั้น บัดนี้คนไปที่หลังนั่งไม่ได้ก็คือแต่ก่อนนั้นเรามีแต่ความ “ไม่รู้” ไปอยู่ ความ “รู้” นั้นไม่มี บัดนี้เราพยายามฝึกหัดความ “รู้” นั้นเข้าไปมากๆ แล้ว ความ “ไม่รู้” นั้นก็ลดน้อยไปๆ

(๑๔)

ให้มันคิด มันยังคิดก็ยิ่งรู้มากขึ้น รู้มากขึ้น มากขึ้น มันจะทันความคิด เอ้า! สมมติให้ฟัง มันคิด ๑๐๐ เรื่อง เราจะรู้เรื่องเดียว - ที่แรก บัดนี้มันคิด ๑๐๐ เรื่อง เราจะรู้ ๑๐ เรื่อง บัดนี้มันคิดมา ๑๐๐ เรื่อง เราจะรู้มันถึง ๒๐ มันก็เหลืออยู่ ๘๐ สมมติเอาเป็นสิบๆ เข้าไปนะครบอันนี้ บัดนี้ มันรู้ ๘๐ แล้ว เรายังไม่รู้ ๒๐ บัดนี้ ตอนนี้ต้องทำ ความเพียรให้มากนะ บัดนี้มันรู้ถึง ๙๐ ยังไม่รู้ ๑๐ เดียว มันรู้ถึง ๙๕ เรื่อง มันคิดขึ้นมาปุ๊บ...ทันปั๊บได้ ๙๕ เรื่อง ยังไม่รู้ ๕ เรื่อง อันยังไม่รู้ทันความคิดนะครบ สมมติบัดนี้ เราต้องพยายามทุ่มเทความเพียร บัดนี้ทุ่มเทจริงๆ ทำโดยไม่ท้อถอยไม่ย่อหย่อน แต่ทำมนอน บัดนี้ กลางวันไม่ต้องนอน เต็ดขาดได้เท่าไรยิ่งดีครับ กลางคืนต้องนอน

(๑๓)

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



ทางลัด...สู่การบรรลุธรรม

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

บทที่ ๔

เทคนิค การปฏิบัติ

อย่างนี้ประเมินเอาเหตุเอาผล อย่าไปนึกว่า

ทำไมจึงไม่ได้ ทำไมจึงเป็นอย่างโน้นอย่างนี้

อันนั้นมันเป็นความคิด แค่ความคิดมันไม่ใช่

การปฏิบัติธรรมมันต้องเป็นการกระทำ

การกระทำมันจะจำแนกไปว่าแต่เราสร้างความรู้สึกตัว

ไปเรื่อยๆ บางอย่างที่มีมันเกิดปัญหาขึ้นมา

ไม่ต้องไปแก้ สร้างความรู้สึกตัวเรื่อยไป



การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

ณ มูลนิธิบ้านอารีย์ ซ. อารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน

- กิจกรรมทุกวันพุธแรกและพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.

- กิจกรรมทุกวันพุธที่สามและพุธที่สี่ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.

- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์แรกและอาทิตย์ที่สามของเดือน

เวลา ๐๙.๓๐-๑๗.๐๐ น.

ผู้สนใจเข้าร่วมปฏิบัติได้โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น

อาจารย์บูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ

การอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว หลักสูตร ๒ วัน

ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส กรุงเทพฯ (สวนรถไฟ จตุจักร)

- กิจกรรมทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ที่สองของเดือน

ครั้งต่อไปจัดขึ้นวันเสาร์ที่ ๑๔ และวันอาทิตย์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๔

ผู้สนใจเข้าร่วมปฏิบัติรับจำนวนจำกัด

กรุณาสำรองที่ได้ที่มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

รู้สึกตัว อยู่กับปัจจุบัน

การปฏิบัติที่จะเป็นหนักปฏิบัติ เวลาใดที่มันหลงคิดไป อย่าเข้าไปในความคิด ให้กลับมารู้สึกตัว มาตั้งไว้กับอริยาบถที่เราสร้าง อาจจะเดินจงกรม อาจจะสร้างจังหวะ หรืออาจจะทำส่วนใดส่วนหนึ่ง ในการเคลื่อนไหว ในการประกอบ โดยเฉพาะการเจริญสติ ต้องอาศัยความเพียร ความขยัน ไปนึกไปคิดเอาไม่ได้ ต้องเป็นของจริง ถ้าการเคลื่อนไหว ก็เป็นการเคลื่อนไหว การเคลื่อนไหว ก็เป็นปัจจุบัน ความรู้สึกตัวก็เป็นปัจจุบันไปกับการเคลื่อนไหว ทำไมเราจึงเคลื่อนไหว ให้มันรู้ เพราะว่าชีวิตของเราเนี่ยมันไหลไปข้างหน้า มันไปข้างหลัง มันไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน มันคิดถึงอดีตที่ผ่านมาแล้ว มันคิดถึงอนาคตที่ยังไม่มาถึง สิปปิ ยี่สิปปิ ก็เอามาคิด ปัจจุบันเลยทิ้งขว้างไป วิธีปฏิบัติจึงเพียรพยายามที่จะให้เป็นปัจจุบัน ถ้าเห็นผิดก็เห็นปัจจุบัน ถ้าเห็นถูกก็เห็นปัจจุบัน เห็นสุขเห็นทุกข์ ก็เห็นปัจจุบัน ปัจจุบันคือของจริง ถ้าเห็นปัจจุบันนั้นก็เอาไปเกี่ยวข้อง ก็เปลี่ยนความหลงเป็นความรู้ได้ เปลี่ยนความทุกข์เป็นความไม่ทุกข์ได้ ต้องมีกำลังตรงนี้ อยางอย่างทิ้งไว้ เพราะเราทำงาน ถ้าไม่ทำสิ่งที่มันผิดให้เป็นถูก ก็ไม่ใช่งาน ถ้าทำสิ่งที่มันถูกจนเป็น ทำเป็นแล้ว อย่ามาหลง ทำความรู้สึกตัว ความหลงหมดไปแล้ว ความรู้สึก เกิดขึ้นมาแล้ว ทำเป็นแล้ว ทำเป็นแล้ว อย่างนี้ สอนตัวเองอย่างนี้



“เบิกเช้าวันเสาร์ ดวงจิตเบิกบาน ด้วยการสวดมนต์”

การสวดมนต์เป็นการนำธรรมะของพระพุทธองค์ มาสาธยาย ดูจประหนึ่งเราได้เฝ้าฟังคำสอนของพระพุทธองค์โดยผ่านจากบทสวดมนต์นั้น

การสวดมนต์แปลก่อกำให้เกิด สมภาวิ และปัญญา บ้านอารีย์ขอเชิญชวนทุกท่านมาร่วมสวดมนต์แปล โดย พระอาจารย์โสภณ จนฺทรมโม เมตตานำสวด ทุกเช้าวันเสาร์ที่สามของเดือน ตั้งแต่เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๐๐ น.

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

๕



มูลนิธิบ้านอารีย์ เชิญทุกท่านชมรายการ เทียนธรรม และ ธรรมะอารีย์

“เทียนธรรม” รายการธรรมะเชิงปฏิบัติ แนะนำการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ จากวิปัสสนาจารย์ที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อเทียน สอนปฏิบัติให้รู้สึกตัว ให้มีสติ ให้เกิดปัญญา ท่านสามารถรับชมได้ทางสถานี CTV เคเบิลทีวี ช่อง ๗ Preview ทุกวันพุธ เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.

“ธรรมะอารีย์” รายการธรรมะสร้างสรรค์สังคม เพื่อพัฒนาความคิดและจิตใจ ผ่านการบรรยายธรรม ตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา ทั้งคติธรรม และหลักปฏิบัติจากครูบาอาจารย์สายต่างๆ ท่านสามารถรับชมได้ทางสถานี CTV เคเบิลทีวี ช่อง ๗ Preview ทุกวันพุธ เวลา ๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.



คุ้มครองโลก คุ้มครองใจ

“ถ้าน้ำจะท่วมฟ้า ปลาจะกินดาว”
คำกล่าวทำนองบอกเล่าคาดการณ์เกี่ยวกับภัยพิบัติ
อันร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นกับโลกใบนี้ หรือวันสิ้นโลก
กำลังเป็นที่สนใจของมวลมนุษยชาติ
มีการแลกเปลี่ยนข่าวสารจากปากต่อปาก เมลลู่เมล
หรือรูปแบบใดๆ ด้วยต่างหว่านไหวว่า
จะมีวันนั้นจริงหรือ แล้วเมื่อไหร่ล่ะ ?



โดยธรรมชาติของมนุษย์แล้ว ย่อมมีความหวาดกลัว
รู้สึกไม่มั่นคงกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง หรือกับสิ่งที่มองไม่เห็น
จึงไม่น่าแปลกใจที่อาชีพการทำนายทายทักเกี่ยวกับอนาคตจะ
เป็นที่นิยมไม่เคยเสื่อมคลายในสังคมมนุษย์ และสอดคล้อง
กับปัจจุบันที่ภัยธรรมชาติในรูปแบบต่างๆ มันแวะเวียนมา
ทักทายบ่อยขึ้น โดยแต่ละครั้งสร้างความเสียหายอย่างมหาศาล
ภัยในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะ ภัยแล้ง น้ำท่วม แผ่นดินไหว
ภูเขาไฟระเบิด ไฟไหม้ป่าที่รุนแรงขึ้น คลื่นสึนามิ มันยิ่งเหมือน
ตอกย้ำความกลัวของมนุษย์ กลัวธรรมชาติจะหวงคืนสมดุล
ที่เสียไป เพราะฝีมือของมนุษย์นั่นเอง

มนุษย์มีสัญชาตญาณการอยากมีชีวิต หรือที่เรียกว่า
สัญชาตญาณการอยู่รอดมาแต่กำเนิด ทำให้มนุษย์หันกลับ
ปรับที่จะอยู่กับธรรมชาติอย่างเป็นมิตร เลิกทำร้ายหรือเอาชนะ
ธรรมชาติหันมาดูแลคุ้มครองธรรมชาติ เริ่มเข้าใจความจริงว่า
**มนุษย์จะเก่งกาจสามารถเพียงใด ก็ยังไม่เท่าความยิ่งใหญ่
ของธรรมชาติ** การยอมรับไม่ใช่การยอมแพ้ แต่หมายถึง
ความเข้าใจเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน ดูแลคุ้มครองกัน เมื่อ
ธรรมชาติคืนสู่สมดุลแล้วก็จะกลับมาดูแลคุ้มครองมนุษย์
เช่นเดิม

วันคุ้มครองโลก หรือเอิร์ธเดย์ (Earth Day) ถือว่า

เป็นวันสำคัญของขบวนการอนุรักษ์ธรรมชาติทั่วโลก ตรงกับ
วันที่ ๒๒ เมษายนของทุกปี (วันคุ้มครองโลกเป็นวันละวันกับ
วันสิ่งแวดล้อมโลก World Environment Day)

วันคุ้มครองโลก ถือกำเนิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา ในวันที่
๒๒ เมษายน ๒๕๑๓ โดยนักอนุรักษ์ธรรมชาติกลุ่มหนึ่ง
ได้จัดให้มีการแสดงพลังครั้งใหญ่ เพื่อปลุกจิตสำนึกเกี่ยวกับ
ปัญหาสิ่งแวดล้อม ซึ่งนับวันยิ่งถูกมนุษย์ทำลาย การแสดงพลัง
ครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมกว่า ๒๐ ล้านคนและปรากฏขึ้นตามเมืองใหญ่ๆ
เกือบทั่วสหรัฐฯ หลังจากนั้นความห่วงใยปัญหาสภาพสิ่งแวดล้อม
ก็เพิ่มพูนขึ้น ระยะเวลาที่ทั่วโลกเริ่มตระหนักและตื่นตัวมากขึ้น
กับปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เสียสมดุลจนส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต
หลายๆ ด้านไม่ว่า น้ำเสีย อากาศเป็นพิษ การตัดไม้ทำลายป่า
ทำให้เกิดวาตภัย หรืออุทกภัยอย่างเฉียบพลัน ปัญหาปริมาณ
โอโซนในบรรยากาศลดลง และการที่มนุษย์เผาผลาญเชื้อเพลิง
ฟอสซิล เช่น ถ่านหิน น้ำมัน เพื่อผลิตพลังงาน ซึ่งปล่อย
ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ตัวกักกักความร้อนกระจก หรือ Green
House Effect ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะโลกร้อนอันก่อให้เกิดภัยพิบัติต่างๆ
ไม่ว่าสภาพลมฟ้าอากาศที่ผิดปกติไป
จากเดิม น้ำท่วม แผ่นดินไหว พายุที่รุนแรง อากาศที่ร้อน
ผิดปกติจนมีคนเสียชีวิต รวมไปถึงโรคระบาดชนิดใหม่ๆ หรือ
โรคระบาดที่เคยหายไปจากโลกนี้แล้วก็กลับมาให้เราได้เห็นใหม่

เราทุกคนควรมีส่วนในการดูแลคุ้มครองธรรมชาติ
เพราะเราทุกคนต่างมีส่วนก่อปัญหานี้ แค่หัวใจเฉยๆ ก็
ปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์มาทำลายธรรมชาติแล้ว โดย
ไม่นับกิจกรรมอื่นๆ ที่ทำอีกมากมาย เลิกคิดเลยว่าไม่ใช่ธุระ
แล้วกลับมาช่วยธรรมชาติแบบง่ายๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น

- ช่วยกันลดการใช้ปริมาณไฟฟ้า
- เลือกใช้ระบบขนส่งมวลชน
- ทานอาหารให้หมด เพราะเศษอาหารที่เหลือ ทำให้เกิด
ก๊าซมีเทนอันมีผลต่อสภาวะโลกร้อน
- ร่วมมือกันปลูกต้นไม้ และรักษาไว้
- พยายามลดการใช้โฟม และถุงพลาสติก
- ใช้กระดาษทุกแผ่นอย่างคุ้มค่า ใช้ด้วยความประหยัด
- หรืออื่นๆ อีกมากมายที่เราสามารถช่วยได้

โลกประกอบขึ้นด้วย ๔ ส่วนคือ ส่วนที่เป็นของแข็ง น้ำ
อากาศห่อหุ้มโลก เรียกว่าบรรยากาศ และส่วนที่เป็นสิ่งมีชีวิต
ทุกชนิดคือชีวมณฑล แต่สำหรับโลกทางพุทธศาสนา ประกอบขึ้น
ด้วยกายและใจ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่มีค่าที่สุด คือใจ
มนุษย์ควรได้รับการคุ้มครองให้ปราศจากกิเลสที่คอยชักใยให้
เกิดความคิด คำพูด และการกระทำที่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน
เกิดความเดือดร้อนอย่างไม่รู้จักจบสิ้น และสิ่งที่จะคุ้มครองใจ
ได้คือธรรมะ ที่ว่าธรรมะคุ้มครองโลก

สมัยก่อนพุทธกาล เชื่อกันว่าเทวดาที่คุ้มครองรักษาโลก
คือ ท้าวธตรฐ ท้าววิรุฬหก ท้าววิรูปักษ์ ท้าวกุเวร ซึ่งทั้ง
๔ ท้าวล้วนเป็นยักษ์ ด้วยเชื่อว่าผู้รักษาโลกต้องเข้มแข็ง
ต้องเป็นยักษ์ เป็นมนุษย์ธรรมดาไม่ได้ เป็นยักษ์ถือตะบอง
หมายถึงความเด็ดขาด ทำอะไรทำจริงไม่อ่อนแอ ไม่เข้าข้าง
คนไม่ดี แต่พระพุทธองค์ทรงบอกว่ามี ๔ ท้าวมากไป เอาแค่
๒ คือ **ทิริ** กับ **โอดตปปะ** แค่นี้เราก็ก่อนภัยแล้ว

ทิริ คือ ความละเอียดใจต่อการทำความชั่ว โอดตปปะ
คือ ความสะดุ้งกลัวต่อบาปความชั่ว เรามักจะพูดรวมไปด้วย
กันว่า ให้มีทิริโอดตปปะ เป็นเครื่องรักษาใจ ด้วยชาวพุทธ
ถือว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน หากหัวใจของสัตว์โลกต่าง
มีทิริโอดตปปะไว้เป็นสมบัติของตัวเองแล้ว โลกนี้จะร่มเย็น
เป็นสุข เพราะเมื่อใจดี การแสดงออกทางกาย วาจาที่ดี
ไม่เบียดเบียนคนหรือสรรพสิ่งรอบข้างรวมถึงธรรมชาติด้วย
ดังนั้นทุกอย่างก็อยู่กันอย่างมีสงบสันติ พึงพาอาศัยกันได้
แต่หากมนุษย์ขาดธรรมนี้แล้ว ก็ย่อมมีแต่ความเดือดร้อน
ทำลายกัน เพราะเมื่อใจไม่ดี กาย วาจา ที่ออกมาย่อมไม่ดี
เดือดร้อนเสียหายไปทั่ว ทั้งคนและสรรพสิ่งรอบข้าง ซึ่ง
ทุกอย่างล้วนมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์ถึงกันและกัน จึงมี
ผู้กล่าวว่า เด็ดดอกไม้ สะเทือนถึงดวงดาว

ขอขอบคุณ
<http://th.wikipedia.org/wiki>
http://www.tungsong.com/NakhonSri/etc/Intellect/intellect_30.html



ประตูลี้ มรรค ผล นิพพาน

พระอาจารย์อัศรเดช (ตัน) ธีรจิตโต

ประตูแห่ง มรรค ผล นิพพาน

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ถ้าเรามีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ไม่ต้องสนใจไปกับทางตา ทางหู สำรวมที่ใจ ความโลภ ความโกรธ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความกำหนัดยินดีในกามทั้งหลาย เกิดขึ้นตรงนี้ เมื่อสติสมาธิตั้งมั่น อารมณ์เกิดขึ้น มีปัญญาเห็น พิจารณาทำลาย ตีหัวมันตรงนั้น ตัดคอมันตรงนั้น โผล่ขึ้นมา มีอารมณ์เกิดขึ้นมา เราก็ทำลายด้วยอุบายปัญญาอย่างแหลมคม เฉียบคมในขณะจิตนั้น เมื่อละออกไปในขณะจิตนั้น จิตก็ว่าง จากอารมณ์เพราะตา หู จมูก ลิ้น เป็นเครื่องเชื่อมต่อรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เท่านั้นแหละ ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นที่ใจ มีสติ ฝ้าดูใจดวงเดียวทุกๆ ขณะจิตที่อารมณ์เกิดขึ้น สติปัญญาก็ พิจารณาละไปตลอดๆ ไม่ว่าจะเกิดอารมณ์กี่ครั้ง ก็พิจารณาละ ทุกครั้ง จิตก็มีความสงบเยือกเย็น

เมื่อปล่อยวางไปแล้วอยู่กับความว่าง อยู่กับปัจจุบันธรรม เข้าสู่ตรงนี้ คือ กระแสของมรรค มรรคปฏิบัติก็คือตรงนี้ สติ สมาธิ ปัญญา คืออริยมรรค ตรงนี้ คราวนี้แหละก็เลยจะไม่โผล่ขึ้นมา ความอยากเกิดขึ้นมา ความโลภเกิดขึ้น พิจารณา ในปัจจัย ๔ ของเรา พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ละออกไป ความโกรธ ความอาฆาตพยาบาทเกิดขึ้น สติปัญญาเจริญเมตตาให้เอื้อกันซึ่งกันและกัน ละออกไป ราคะความกำหนัดยินดีในกามเกิดขึ้น พิจารณาอาการ ๓๒ อสุภกรรมฐาน ชาติกรรมฐาน ละความ ยึดมั่นถือมั่นในกายตนออกไป ในขณะที่จิตนั้นเป็นเครื่องแก้ ในปัจจุบันธรรม อารมณ์นั้นก็จะตกออกไป ยิ่งมีสติปัญญาที่จะ

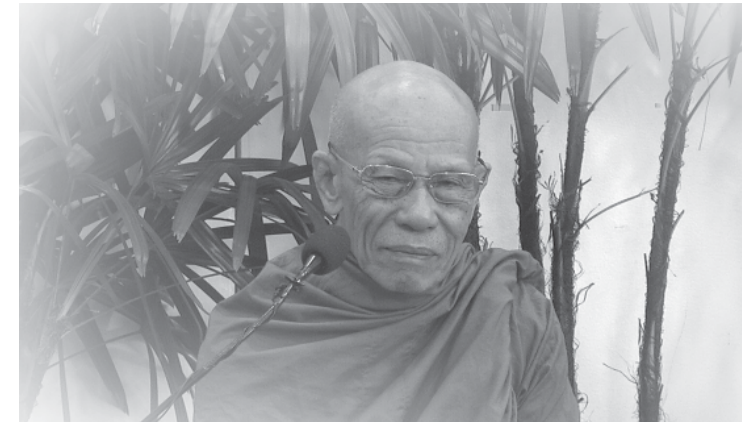
หาอุบายหาเครื่องมือแก้ตลอดเวลา อารมณ์จะมีมาแต่ไหน เกิดขึ้นมาก็ทำลายได้เดี๋ยวนั้น สติปัญญาคม หันต่ออารมณ์ เพราะมีสติเป็นพื้นฐาน มีสมาธิเป็นท่ามกลาง มีปัญญาที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ รู้เท่าทันกิเลสต่างๆ ขณะจิต

เมื่ออารมณ์ภายนอกไม่ปรากฏขึ้น อารมณ์ทางที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสเย็นร้อน อ่อนแข็ง เราพิจารณาถึงความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนอยู่ สม่่าเสมอ จิตก็ว่าง มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม ว่างจาก อารมณ์ พิจารณามันซ้ำๆ ซากๆ จนถึงจิตมันเห็นชัด มันก็วาง ลงไป เมื่ออารมณ์ก็เลยเกิดขึ้นมา ก็อยู่ที่ใจของเรา ความพอใจ ความไม่พอใจ สติปัญญาฝ้าดูภายในดวงใจของเรา ก็จะมี อุบายปัญญาพิจารณาละออกไป เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ภายนอก ก็ยกร่างกายเราขึ้นมาพิจารณา

งานประจำของเรา คือ การพิจารณาร่างกายของเรา นี้ จะ พิจารณาผอมส่วนเดียวก็ได้ หรือขน เล็บ ผิวหนัง กระดูก หรือ ส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายของเราก็ได้ พิจารณาให้เห็นเป็น ปฏิรูป หรือจะพิจารณาอาการ ๓๒ ให้ละเอียดไปก็แล้วแต่จะ พิจารณาอย่างไรก็ได้ ให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่สะอาด ความไม่ใช่ตัวตนของร่างกายนี้ พิจารณาให้มันปล่อยวาง ไม่ให้ ยึดมั่นถือมั่นในกายตน พิจารณาจนรู้ชัดขึ้นที่ใจของเราที่แหละว่า กายของเรานั้นมันเป็นของไม่เที่ยง เป็นของไม่ใช่ตัวตน ให้มีสติ มีปัญญารู้เท่าทัน ไม่ใช่ว่าจะยึดร่างกายนี้เป็นตัวเป็นตนเมื่อไรค่อย ใช้เจ็บเบียดเบียน จิตใจก็เป็นทุกข์ เมื่อร่างกายจะแตกสลาย จิตใจก็เป็นทุกข์ เพราะความหลงความยึดมั่นถือมั่นในกายตน สติปัญญาที่ฝ้าพิจารณาจนรู้ชัดเข้าไป รู้เท่าทันว่าร่างกายนี้เป็น ลักแต่ว่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ประชุมกันขึ้นมาแล้ว แตกลงไป หาใช้สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาไม่ พิจารณาละอย่าง หยาบ ก็ไม่สะดุ้งกลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บต่อมรณภัยทั้งหลายแล้ว ที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าเห็นแตกก่อนแตกก็ตรงนี้แหละ เห็นตายก่อนตายก็ตรงนี้แหละ จิตมันไม่ยึดมั่นถือมั่นในกายตน ส่วนหนึ่ง ละได้ส่วนหนึ่ง

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านมีสติใจสามารถติดตามอ่านย้อนหลังได้ที่ <http://www.baanaee.net>



เรียงร้อยถ้อยธรรมจากกิจกรรมทำบุญตักบาตร สดับธรรม วันเสาร์ที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๔ ณ ศาลาปณิ มุลนิธิบ้านอารีย์

หลวงปู่คำบ่อ ฐิตปัญญา ท่านเมตตาเดินทางไกลจาก วัดใหม่บ้านตาล จ. สกลนคร เพื่อเมตตาตามาโปรดญาติโยม รับบาตร และแสดงธรรมแก่ชาวกรุงเทพฯ หลายคนเลยบอกว่า **“ครูบาอาจารย์เมตตาตามตั้งไกล เราตื่นเช้าขึ้นอีกนิด ได้ทำบุญ ตักบาตรสืบทอดพระศาสนา และบูชาพระรัตนตรัย ทำไม จะทำไม่ได้”** ทุกคนตั้งใจด้วยแรงแสงศรัทธา เตรียมอาหาร ร่วมตักบาตร ถึงเวลาเจ้าหน้าที่นำบาตรมาวาง ภาพที่ประทับใจ เห็นญาติธรรมบางคนยกข้าวท่วมศีรษะตั้งจิตอธิษฐานงานบุญ ครั้งนี้ แล้วปีติยิ่งขึ้นเพราะก่อนแสดงธรรม หลวงปู่บาราวว่า

“คิดว่าคนจะไม่มาก กะประมาณ ๖-๗ คน แต่มาเห็นจริง ศรัทธาญาติโยมมากกันเยอะเลย แต่เรียบร้อยทุกอย่างไม่มีติดขัด” ฟังแล้วชื่นใจ หายง่วงนอนกันเป็นแถวๆ ค่ะ

ข้ออรรถข้อธรรมที่ได้จากการสดับธรรม พอจะเรียงร้อย ถ้อยคำนำส่งท่านมีดังนี้ค่ะ...

* **ข้อธรรมแรก** หลวงปู่แนะนำเน้นหนักให้มีสติ ๕ เป็น อย่างน้อย...หากเราอยากเกิดอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าการเป็นมนุษย์ สร้างสมบารมีอื่นๆ ขึ้นไป ต้องตั้งใจรักษาสติ ๕ ให้ได้ จะปิด อบายภูมิ ๔ ...คนมีสติเหมือนดินมีน้ำ จะให้ความร่วมมือ ชุ่มชื้นแก่พืชพันธุ์ ต้นไม้ ใบหญ้า ...ศีลทำให้จิตใจสงบ เย็น จิตใจก็จะมีสติ มีปัญญา ...



เห็นมัยคะว่า ครูบาอาจารย์ท่านเน้นหนักการมีศีลก่อนเป็น อันดับแรก ต่อไปเมื่อมาเจอกัน **“วันนี้คุณมีศีลแล้วหรือยัง”** เป็นคำที่ทักทายกันก็น่าฟังดี

* **ข้อธรรมสอง** ท่านแนะนำให้รู้จักตัวเอง ไม่ว่าจะทางดี หรือไม่ดี ...การรู้จักตัวเองสำคัญที่สุด หากรู้ว่าตัวเองดีอย่างไร เสียอย่างไร เลื่อมอย่างไร เจริญอย่างไร หรือสุขอย่างไร ทุกข้ออย่างไรแล้ว ด้วยสิ่งต่างๆ มีเหตุเป็นแดนเกิดทั้งสิ้น หากรู้จักเหตุ ของความสุขความทุกข์ ความเจริญความเสื่อม ดีแล้วแล้ว แก้ไขได้ หากไม่รู้แก้ไขไม่ได้...

* **สุดท้ายหลวงปู่เตือนญาติโยมผู้ศรัทธาว่า “รีบสร้าง ความดีกันนะ กำลังมีโอกาส กำลังมีเวลา กำลังมีศรัทธา ให้มี ความเพียรสะสมคุณงามความดีใส่จิตใจเอาไว้”**

กิจกรรมทำบุญตักบาตร สดับธรรม ครั้งต่อไปตรงกับ วันเสาร์ที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๔ พระอาจารย์บุญกัญ อนุวฑฒโน เมตตารับบาตร และแสดงธรรมแก่ญาติโยม

พระครูพุทธสิริสารสุนทร หรือ หลวงพ่อบุญกัญ อนุวฑฒโน ผู้สืบทอดมรดกธรรม และลูกศิษย์องค์หนึ่งของท่านพ่อลี ธรรมธโร เจ้าอาวาสวัดอโศการาม จ. สมุทรปราการ ปัจจุบัน อายุ ๘๒ ปี ๕๒ พรรษา

ปัจจุบันท่านจำพรรษาอยู่ ณ **วัดพระศรีมหาธาตุ** บางเขน โดยท่านเมตตาเล่าว่า การที่มาอยู่วัดพระศรีมหาธาตุนี้ ก็เห็น ประโยชน์กับหมู่คณะพระเถระ และญาติโยมที่สนใจอยาก จะปฏิบัติธรรม เพราะไม่มีครูบาอาจารย์จะคอยแนะนำสั่งสอน เรื่องจิตตภาวนาให้ อีกอย่างเราก็ทำตามท่านพ่อลี ที่ท่านอยาก จะให้พระวัดป่ากรรมฐานมาอยู่ประจำที่วัดในเมืองหลวงบ้าง เพื่อ คอยแนะนำสั่งสอนอบรมกรรมฐานจิตตภาวนา เช่นอย่างแต่ก่อน ท่านพ่อลี องค์ท่านจะเข้ามาอบรมกรรมฐานเป็นประจำอยู่ที่ **วัดบรมนิวาสฯ** รวมทั้งวัดพระศรีมหาธาตุแห่งนี้

ขอเชิญร่วมสืบสานงานบุญ “ทอผ้าย สายบุญ จุลกฐิน” เพื่อสมทบทุนสร้างพระมหาเจดีย์ศรีอยุธยา สัมมาสัมโพธิญาณ ณ วัดบึงลัญจิวิน จ. พระนครศรีอยุธยา



- เชิญร่วมพิธีปลุกผ้าย วันพุธที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔ (วันวิสาขบูชา)

- เชิญร่วมทำบุญตักบาตร ฟังธรรมเทศนาตลอดคืนจากครูบาอาจารย์ พระเถระ พระสงฆ์ สามเณร สาขาต่างๆ ของวัดหนองป่าพง ระหว่างวันที่ ๑๕ - ๑๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔

กำหนดการ
วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๗.๐๐ น. พิธีเก็บผ้าย เวลา ๑๘.๐๐ น. เริ่มกิจกรรมปั่นผ้าย ทอผ้า ตัดเย็บ ย้อมผ้า จัดทำผ้าไตร เวลา ๒๐.๐๐ น. แสดงธรรมเทศนา (ตลอดทั้งคืน)
วันที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๘.๓๐ น. ถวายภัตตาหาร เวลา ๑๐.๐๐ น. พิธีถวายผ้ากฐิน โทร. ๐๘-๙๒๐๑-๑๔๗๔, ๐๘-๔๓๓๘-๐๔๓๓ ร่วมทำบุญได้ที่ ธนาคารกรุงไทย สาขาท่าเรือ ชื่อบัญชีวัดบึงลัญจิวิน เลขที่บัญชี ๑๓๖-๑-๑๗๑๔๙-๙

แวดวงธรรมะ



พิธีพระราชทานเพลิงพระสรีระสังขาร **องค์หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน** ณ วัดป่าบ้านตาด จ. อุดรธานี เมื่อวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๕๔ มีบรรดาคณะผู้ศรัทธาองค์หลวงตา ทั้งฝ่ายสงฆ์และฝ่ายฆราวาส หลังไหลพร้อมใจกันมากราบนมัสการลาและส่งองค์หลวงตาเป็นครั้งสุดท้าย

เมื่อวันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๔ ณ วัดป่ามณีกาญจน์ จ. นนทบุรี จัดพิธีอุปสมบทหมู่เป็นครั้งแรก และบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนเพื่อสืบทอดพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังมีการทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหาร และฟังการแสดงธรรม

กิจกรรมทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์ ฟังพระธรรมเทศนาทุกวันอาทิตย์ โดยมีพระอาจารย์หลายท่านสลับการแสดงธรรม ณ **วัดปัญญาภิรมย์ธรรม** คลองหก จ. ปทุมธานี เมื่อวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๕๔ พุทธศาสนิกชนอิมมูญกันถ้วนหน้า

นายพนรัตน์ เบญจวัฒนานันท์ ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ลงพื้นที่ตรวจเยี่ยมและนำสิ่งของเครื่องอุปโภคบริโภคถวายพระภิกษุ สามเณร และประชาชนผู้ประสบอุทกภัยในพื้นที่ภาคใต้ ในนามมหาเถรสมาคม ระหว่างวันที่ ๑-๓ เมษายน ๒๕๕๔

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ร่วมกับสำนักงานฝึกอบรมพระธรรมทูตไปต่างประเทศ (ธรรมทูต) ได้จัดการฝึกอบรมพระธรรมทูต รุ่นที่ ๑๗ และเปิดการอบรมภาคจิตภาวนา โดยมี **พระราชวิมลญาณ** เจ้าอาวาสวัดเทพพิทักษ์ปุณณาราม เป็นประธานพิธี เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๕๔

ปฏิทินธรรม

- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน เดือน **มุลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต** ขอเชิญเจริญสังฆกรรมที่ ๓๗ โทร. ๐-๒๕๒๒-๒๗๕๒
- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระจากวัดต่าง ๆ รวมมากกว่า ๒๑ รูป ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ณ ศาลาการเปรียญวัดพุทธบูชา ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ
- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน ณ ศาลาสนทวงศ์ - ชยางกูร วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร ถนนพระราม ๖ อุรุพงษ์ซอย ๑๕ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
- ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน ณ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา ท่านที่มีความประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้าใดๆ ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๙๙-๑๗๕๓๓ ท่านสามารถนำอาหารมังสวิรัตินำถวายท่านอาจารย์ได้
- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมกับชาวเว็บไซต์ธรรมะไทย ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน ณ **สวนเวฬุวัน พุทธมณฑล** บรรยายธรรมและนำไปปฏิบัติ โดย **พระอาจารย์อิทธิโร กิวกุ** วัดปาริชาติวรวิหาร อ. นครไทย จ. พิษณุโลก โทร. ๐๘-๖๐๑๕-๙๙๘๘ www.dhammadhai.org

- **มุลนิธิหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก** ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก วันอาทิตย์ที่ ๑ - วันเสาร์ที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔ ๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๕๒๙-๒๑๑๙
- ขอเชิญร่วมศึกษาประเพณีปฏิบัติธรรมเจริญสติภาวนาเปิดประตูใจ แนวเคลื่อนไหวตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักปฏิบัติธรรมเบิกฟ้าธรรมศาสตร์ อ. องค์พระ อ. ด่านช้าง จ. สุพรรณบุรี วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ - วันอังคารที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔ (รวม ๖ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปริษา ก้อนทอง ร้านเม็กมานเพื่อสุขภาพ โทร. ๐-๒๕๔๙-๓๑๒๐, ๐-๒๕๔๙-๒๕๒๘, ๐๘-๓๒๗๖-๐๑๗๙, ๐๘-๗๙๑๕-๗๙๗๓
- เปิด "สวนแสงอรุณ" ปี ๒๕๕๔ ชวนมาเจริญสติภาวนา "รับแสงอรุณ" ปฏิบัติธรรมเปลี่ยนชีวิต ทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ สุดสัปดาห์ที่ ๒ ของเดือน แนะนำการปฏิบัติโดย **พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปญญาปทีโป (หลวงพี่เน็ด) พระอาจารย์สันติพงศ์ เขมปญโญ (หลวงพี่คุ้ม)** พระวิปัสสนาจารย์จากวัดป่าสุคติ จ. ชัยภูมิ ครั้งที่ ๕ วันที่ ๑๓-๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๔ ณ สวนแสงอรุณ อ. บ้านสร้าง จ. ปราจีนบุรี เดินทางโดยรถไฟเพียงสองชั่วโมงครึ่งจากกรุงเทพฯ สอบถามรายละเอียดและติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๓๗-๐๐๘๐ ต่อ ๒๑๗, ๒๑๘ เพื่อประโยชน์สูงสุดของการเจริญสติภาวนา ผู้เข้าร่วมปฏิบัติควรมีความตั้งใจและอยู่ร่วมจนจบ ควรเตรียมตัว เรียบง่าย สบาย และพอเหมาะ *กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาโทร. สอบถาม

- ขอเชิญร่วมฟังธรรมบรรยาย โครงการ "จิตใส...ใจสบาย" กิจกรรมทำบุญรักษาศีล ฟังธรรม เจริญจิตภาวนา วันอาทิตย์ที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๔ และวันอาทิตย์ที่ ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๔ ณ อาคารธรรมนิเวศ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพชรเกษม ๕๔ (ศูนย์ ๑) สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๕๕๕-๒๕๒๕ ต่อ ๔๒๐๔
- กำหนดการทำบุญและฟังธรรมพระกรรมฐาน ณ ศาลาภาวนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔ วันอาทิตย์ที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น. วันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น. (กล่าวถวายภัตตาหาร เวลา ๐๗.๔๕ น. โดยประมาณ)
- "สวนม่วนธรรม" ขอเชิญร่วมฟังธรรมบรรยาย ณ ห้องสุพรรณหงส์ อาคาร A๑ ศูนย์ปฏิบัติการการบินไทย (OPC) ประจำสุวรรณภูมิ วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. โดย พระอาจารย์ชยสาโร สถานพำนักสงฆ์ อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา วันศุกร์ที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. "ข้าวโมกข์พอรุ่ง" โดย **พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล** เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี รายละเอียดโทร. ๐๘-๑๓๔๑-๑๗๗๕, ๐๘-๖๔๔๖-๓๓๗๗
- **เสถียรธรรมสถาน และสาวิกาสิกขาถัย** ขอเชิญพุทธศาสนิกชนร่วมปฏิบัติธรรม อริยะสร้างได้โดยอานาปานสติภาวนา วันที่ ๒๙ เมษายน - ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔ (พักค้าง) วันที่ ๖-๘, ๑๓-๑๕, ๒๐-๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๔ (พักค้าง) เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗, ๐-๒๕๑๐-๘๗๕๖, ๐-๒๕๑๐๙๐๐๘๕ www.sdsweb.org

- **กลุ่มธรรมะรักษาขอเชิญร่วมฟังการบรรยายธรรม** วันอาทิตย์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. บรรยายธรรม โดย **พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี)** เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. บรรยายธรรม โดย **องค์หลวงปู่พุทธอิสระ** วัดอ้อน้อย จ. นครปฐม ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระปิยะเนเกล้า (รพ. ทหารเรือ) สโมสรห้องบินเกล้า ถ. ตากสิน กรุงเทพฯ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐๘-๑๕๒๐-๗๖๘๔, ๐๘-๖๓๑๒-๗๑๒๒, ๐๘-๑๖๓๑-๗๒๑๓, ๐๘-๙๙๑๒-๗๔๗๗ (ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)
- **กิจกรรมประจำ "สวนโมกข์ กรุงเทพฯ"** ประจำวันจันทร์-ศุกร์ - สวดมนต์ทำวัตรเย็น และสมาธิภาวนา ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐-๑๘.๐๐ น. - สมาธิภาวนาอานาปานสติ กับ พุทธศาสนิกทูต วันจันทร์-ศุกร์ สัปดาห์ที่สามและสี่ เวลา ๑๙.๓๐-๑๕.๓๐ น. **ประจำวันเสาร์-อาทิตย์** - สวนโมกข์เสวนา/พุทธศาสนิกคัลป์ ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. - สอนสมาธิภาวนาอานาปานสติ ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๑๔.๐๐-๑๗.๐๐ น. - ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด วันอาทิตย์แรกของทุกเดือน เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น. - การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อกุศล วันเสาร์-อาทิตย์ที่สองของทุกเดือน เวลา ๐๘.๓๐-๑๗.๐๐ น. สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ) สวนเวฬุวัน (สวนรถไฟ) แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ โทรศัพท ๐-๒๕๓๖-๒๘๐๐ โทรสาร ๐-๒๕๓๖-๒๙๐๐ www.bia.or.th และ www.dhamma4u.com email : info@bia.or.th

- กำหนดการรายการ พบพระ-พบธรรม โดยธรรมสภา - สถาบันบันลือธรรม วันเสาร์ที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๔ เจริญพระเกียรติในวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเจริญพระชนมพรรษา ครบ ๗ รอบ "ตามรอยพระยุคลบาท ๓ ทรงครองทศพิธราชธรรม" เรื่อง "การบริจาค ตามรอยพระยุคลบาท" โดย **พระมหากิตติศักดิ์ โคตมสิริโส (ศ. สิวาน)** ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามฯ กรุงเทพฯ **วันเสาร์ที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๔** เรื่อง "บันไดธรรม" โดย **พระครูวินัยธรวัลลภ โกวิท (ป.ธ. ๘)** ผู้อำนวยการสวนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดประยุรวงศาวาส กรุงเทพฯ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๕๔๑-๑๕๓๕
- กำหนดการอบรมเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ณ **สวนมิตตารามาราม ถนนพุทธมณฑลสาย ๔** ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๔ ครั้งที่ ๕๕ วันพุธที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๘.๓๐-๑๑.๐๐ น. เรื่อง "คติธรรมแห่งชีวิต" โดย **พระอาจารย์ภาณุ กุลสนนุโท** วัดญาณเวศกวัน เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. เรื่อง "สุขเหนือสุข" โดย **พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** วัดป่าสุคะโต กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุปัจจัยอันควร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์สนทนาธรรม โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๘๗๘ โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๑๕๖๕
- **เรือนชีวกัส ไรศยาสภา จ. สระบุรี** สำหรับพระภิกษุสงฆ์ สามเณร ตรวจ รักษา ด้วยแพทย์พื้นบ้าน ท่านที่รู้จักพระภิกษุ สามเณรอาพาธ สามารถติดต่อรับบริการได้โดยไม่ต้องมีค่าใช้จ่าย โทร. ๐๘-๗๗๑๑-๒๘๙๙, ๐๘-๑๙๓๐-๖๖๓๒

- กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ตัดโรงแรมแกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้ามหานครสายเฉลิมจาริต กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๖๘๕-๒๒๕๕) วันอังคารที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๔ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. หัวข้อ "รู้ทุกข์รู้ธรรม" โดย **พระอาจารย์มหาวิป กตปุญโญ** สถานปฏิบัติธรรมแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพฯ **วันพุธที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๕๔** เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. หัวข้อ "ฝึกจิตพิชิตใจ" โดย **พระอาจารย์ธวัชชัย ธรรมทีโป** ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติ บ้านวังเมือง จ. พังงา **วันพฤหัสบดีที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๔** เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย **พระครูปริยัติศาสนคุณ** หัวหน้าคณะพระธรรมทูตสายฮ่องกง-ไต้หวัน **วันอังคารที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๔** เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. หัวข้อ **สิริปริตรธรรม** เปิดตัว "ดนตรีไทยพรรณนา" โดย **ดร. อภินันท์ กิติพันธุ์** ศาสตราจารย์เกียรติคุณประจำสังฆสภา ประเทศศรีลังกา **วันพุธที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๕๔** เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย **พระครูวินัยธร (เจริญ วราโก)** เจ้าอาวาสวัดดอนพุด จ. สระบุรี **วันอังคารที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔** เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. หัวข้อ "ปัจจุสมุปบาท ตอนที่ ๒" โดย **อ. สุทธิ ทูมทอง** อาจารย์สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก **วันพุธที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔** เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย **พระครูเกษมธรรมทัต (อาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี)** เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา **วันพุธที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๔** เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. หัวข้อ "เจาะกลางใจธรรม" โดย **พระอาจารย์ภาสกร ภูริวิฑฒโน (ภาวิไล)** ผู้อำนวยการธรรมสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ชีวิตคือการลงทุน ความรัก พลังแห่งเมตตา

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

ความรัก

พลังแห่งเมตตา

เมื่อหลง มนุษย์ก็เริ่มมองต่างมุม

จากที่เคยมองตามความเป็นจริง ก็มองตามที่ถูกกำหนด
อารมณ์รักที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้กำหนดให้มนุษย์อยู่ในกรงขัง
และเริ่มคิดแบบฝันความรู้สึกเดิมๆ ของตนเอง
และสุดท้าย ทุกคนก็ต้องแสวงหาทางออกจากกรงขังนั้น

บางคนก็พบทาง บางคนก็มืดบอด

บางทีพอจะพบทางออก ก็ต้องเริ่มต้นเดินเข้ากรงขังความคิดใหม่
เพราะมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย สัตว์ทุกชนิดทุกประเภท
คิดว่าความรักเป็นสิ่งยิ่งใหญ่

ความรักเป็นสิ่งที่มีความผิด
ความรักเป็นที่สุดแห่งความปรารถนา
จึงต่างทุ่มเทชีวิตเพื่อแลกกับรัก
บางครั้งสังเวจรักด้วยชีวิตก็มี

ความรัก เป็นเรื่องแปลกประหลาด
ยิ่งมนุษย์แสวงหา ก็ยิ่งห่างไกลออกไป
ยิ่งเรียกร้อง เขายิ่งหมดหวัง

ความรักจึงไม่ต่างอะไรกับนกป่า
ถ้าเราเฝ้าจับ ก็จะมีบินหนี
แต่ถ้าเราให้อาหารตามธรรมชาติ
กระทั่งคุ้นเคยกันเป็นวิถีชีวิต
เขาก็จะวิ่งมาหาเราเอง

ความรักเป็นเสรีภาพทางความคิด แต่ที่มนุษย์มีความผิด
คือนำเสรีภาพทางความคิด มาเป็นเสรีภาพทางรูปธรรม
ความรักเป็นเรื่องของนามธรรมที่ไม่มีรูปลักษณะ
อยู่ในจินตนาการของปัจเจกชน

แต่มนุษย์มีความผิด ที่พยายามนำนามธรรม
มาปั้นแต่งให้เป็นรูปธรรม
เมื่อเกิดรูป ก็เกิดความขัดแย้งและแย่งชิง

ความรักที่เปลี่ยนเป็นความใคร่
จึงทำให้นามธรรม เปลี่ยนเป็นรูปธรรม
ในที่สุดก็เข้ากฎแห่งไตรลักษณ์
คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ความงามที่เป็นความคิด
หากเป็นเพียงจินตนาการ ก็ไม่มีใครจะตำหนิใคร
แต่ที่เกิดความขัดแย้งว่างามหรือไม่งาม
ก็เพราะสัตว์โลกนำจินตนาการอันงดงามนั้นมาปั้นเป็นตัวตน
เมื่อมนุษย์มีความชอบความชังแตกต่างกัน
ความงามของคนหนึ่งจึงมิใช่ความงามของอีกคน
ถ้าเป็นเพียงจินตนาการ ความงามจะเป็นของสากล
ไม่ต้องรอคำอธิบายด้วยวาจา กิริยา ท่าทาง รูปลักษณะใดๆ

อ่านต่อฉบับหน้า



ธรรมะเพื่อเด็กและเยาวชน

ด้วยสังคมปัจจุบันที่แวดล้อมเด็กและเยาวชน มุ่งเน้นการแข่งขัน
การโฆษณา ตลอดถึงความสะดวกสบาย ในการเข้าถึง
ซึ่งข้อมูลข่าวสาร โดยไม่ได้รับการกลั่นกรองของยุคไร้พรมแดน
อาจทำให้เด็กและเยาวชนบางคนไม่สามารถแยกแยะได้ว่า
สิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ทำให้หลงผิดทำผิดได้ง่าย
บ้านอารีย์ขอเชิญเด็กและเยาวชนรวมทั้งผู้ปกครอง
กราบนมัสการและฟังธรรมจาก **พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)**
เพื่อเป็นวัคซีนป้องกันภัย และส่งเสริมด้านจริยธรรม คุณธรรม
รู้จักบริหารชีวิต เข้าใจวิถีทางโลก มองเห็นคุณค่าของตัวเอง
ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์ที่สองของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๐๐ น.

ครั้งต่อไปวันอาทิตย์ที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน)

เจ็อยแจ้วแจ้วข่าว...

เจ็อยแจ้วแจ้วข่าวกิจกรรมธรรมะใสใสของวัยเด็ก

อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์

นกลน้อยน่ารักขอสารภาพผิดจ้า

เหตุวันก่อนทราบว่ามีพ่อแม่ผู้ปกครองเด็กๆ หลายคนพากัน
บ่นว่า “ทำไมนะบ้านอารีย์ จึงไม่มีกิจกรรมสำหรับเด็กบ้าง?”
ฟังแล้วตกใจจ้า อ้าว!! เรายังไม่บอกคุณฯ เทรอว่าบ้านอารีย์
มีกิจกรรมธรรมะใสใสของวัยเด็ก **อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์**
จัดเดือนละครั้ง โดยเลือกวันอาทิตย์ที่ ๔ ของเดือน ที่ศาลาปิ่นมี
เดือนเมษายนนี้ตรงกับวันอาทิตย์ที่ ๒๔ ขอโทษนะคะ
จึงขอประชาสัมพันธ์กิจกรรมเลยก่อนที่จะลืมอีก อออิ

กิจกรรมอาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์ เจ็อยแจ้วขอขยี้ดอก
ส่งยิ้มรับรองว่า ดี มีสาระ และสนุกสุดๆ หรือที่วัยรุ่นตอนนั้น



เขาชอบใช้คำว่า “แรง” ก็จะไม่ให้แรงได้อย่างไรละคะ
ด้วยเราเลือกสรรแล้ว ต้องเป็นกิจกรรมสีขาว มีการสอดแทรก
ทั้งด้านพุทธศาสนา วัฒนธรรมประเพณีอันดีงามของชาวพุทธ
ข้อธรรมเตือนใจ แค่นี้ยังไม่พอ เรายังแถม การออกกำลังกาย
ด้วยการละเล่นเด็กไทยมาเสริมสร้างพัฒนาการของเด็กอีกด้วย...



รายละเอียดใสใส

๐๙.๓๐ น. ลงทะเบียน

ช่วงที่ ๑. สวดมนต์ กราบพระอย่างถูกวิธี ทั้งท่าเทพธิดา และ
เทพบุตร

ช่วงที่ ๒. พี่เล่า น่องเล่นนิทานชาดกด้วยหุ่นมือ เรื่อง “**เจ้าชายน้อย
กับยักษ์ผู้กลับใจ**” มาดูกันซิคะว่าเจ้าชายองค์น้อยทำอะไร
ยักษ์ตัวใหญ่ได้กลับใจไม่กินคน

ช่วงที่ ๓. เล่นการละเล่นเด็กไทย มอญซ่อนผ้า และเล่นตบเปาะ
เพื่อฝึกพัฒนาสมองด้านซ้ายขวาอีกด้วย

ช่วงที่ ๔. หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒ โฉ จากวัดโสภณสำ
แสดงธรรมะเบาๆ พร้อมนำเด็กสร้างความรู้สึกรักตัว
ช่วงที่ ๕. น่องๆ ช่วยกันประเคนอาหาร เด็กจะให้เห็นความ
แตกต่างระหว่างหญิงและชายในการถวายของและรับของจากพระ
๑๑.๓๐ น. หลวงพ่อให้พร เสร็จแล้วเด็กวัดทุกคนร่วมทานอาหาร
ก่อนพากันกลับบ้านด้วยความอ้อมบุญ อ้อมท้อง พร้อมสาระ

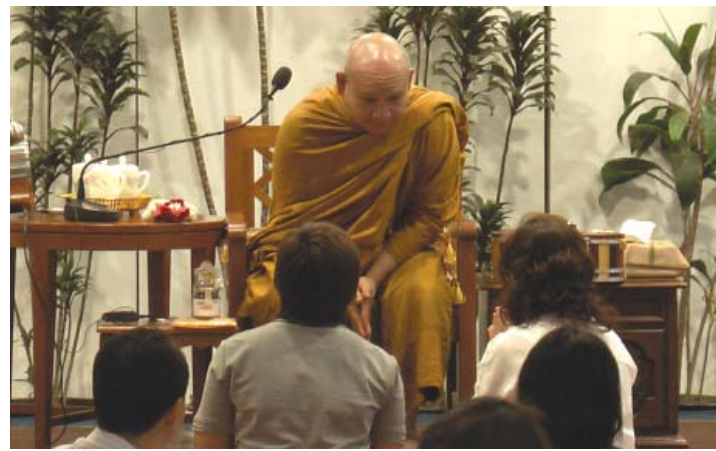
คุณฯ ท่านใดสนใจน่องๆ มาร่วมกิจกรรมโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
แต่ขอความร่วมมือว่า

๑. สำรองชื่อน่องล่วงหน้า ที่ ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ หรือ
โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๔๗๔

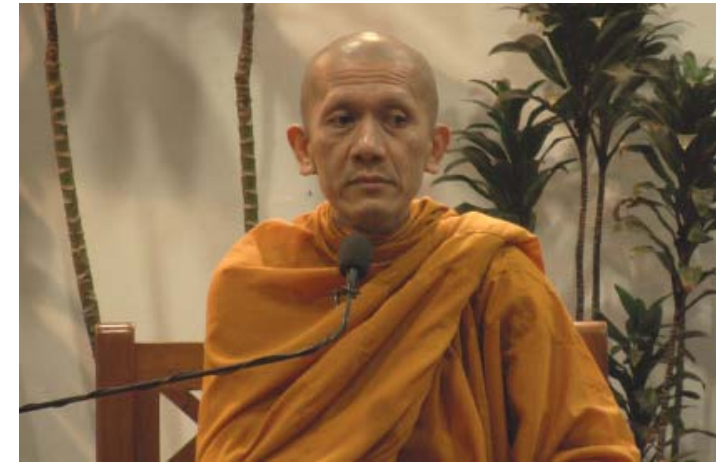
๒. เตรียมอาหาร สำหรับน่องๆ นำถวายแด่หลวงพ่อวิวัฒน์
หากจะให้น่องๆ มีส่วนในการเตรียมอาหารด้วยยิ่งดี เพื่อปลูกฝัง
ให้น่องๆ เป็นผู้ให้ที่ประณีตอันจะนำมาซึ่งจิตที่ประณีตต่อไป
ก่อนจะพบกับเจ็อยแจ้วฉบับหน้า หวังว่าคงได้พบกันก่อนใน
อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์ สวัสดิ์จ้า...



พระครูสุธรรมประโชติ (หลวงพ่อดำผอง ฐิตปุณฺโญ)
 วัดป่าพิทักษ์ธรรม จ. นครราชสีมา
 เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาบันมี เมื่อวันที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๔
 หลวงพ่อแสดงธรรมถึง หลักธรรมของสงฆ์คือ ทาน ศีล ภาวนา โดยอธิบายว่าธรรมส่วนนี้ไม่ขัดกับการทำมาหากิน แต่เป็นการเพิ่มบารมีให้ยิ่งขึ้นอีก



พระครูโสภาสุมิตฺต (พระอาจารย์โสภณ โสภาโส)
 วัดบึงลำภูริวัน จ. พระนครศรีอยุธยา
 เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาบันมี เมื่อวันที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๕๔
 ธรรมที่ท่านแสดงชี้ถึงความจริงที่ว่า “จิตของปุถุชนทั้งหลายไม่ว่า
 ชนชาติใดๆ ไม่มีอะไรผิดแปลกแตกต่างกัน เหมือนกันหมดคือ
 รับอารมณ์แล้วลงสู่ใจ ดังนั้นการฝึกจิตฝึกใจตนได้ย่อมนำสุขมาให้”

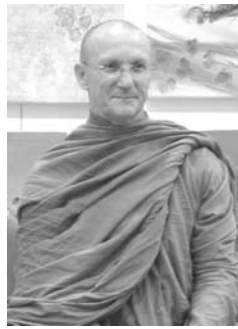


พระครูสังฆกิจพิมล (พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ)
 วัดชลประทานรังสฤษฏ์ จ. นนทบุรี
 เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาบันมี เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
 พระอาจารย์แนะนำว่าการปฏิบัติธรรมนั้น มี ๓ ขั้นตอน
 คือ ๑. ธรรมะ ๒. ธรรมะ ใช้ธรรมะแก้ปัญหาได้ทันเวลา
 รายละเอียดเป็นอย่างไร เชิญฟังได้ที่ www.baanaree.net



พระอาจารย์พรพล ปสันโน วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ
 เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาบันมี เมื่อวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔
 ละชั่วทั้งปวง ทำความดีให้ถึงพร้อม และทำจิตใจให้ผ่องใส เบิกบาน
 ซึ่งถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา เป็นข้อธรรมที่ท่านนำมาแสดง
 เพื่อชวนวันมาฆบูชา และธรรมทั้งสามข้อนี้จะสำเร็จได้ต้องมีขันติ
 ความอดทนอดกลั้น ธรรมที่เกื้อหนุน





ธรรม พันภัย

พระอาจารย์ปสันโน

- ๕ -

ปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องคืออะไร

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เมตตา ตามความหมายในพจนานุกรม เมตตา แปลว่าหวังดี บางครั้งเราได้ยินพระสอนว่า เราควรจะมีเมตตา หรือเราควรจะมีเมตตาไว้ในใจ หรือเวลาเราเกิดอารมณ์ที่ประกอบด้วยโทสะ เราควรจะมีเมตตา หรือเมื่อใครคนเราประจบประแจงเรา เกิดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ เราควรจะมีเมตตาให้ผู้ที่สร้างความเดือดร้อนให้เรา อย่างนี้

เวลาเราได้ยินได้ฟังคำสอนอย่างนี้ คนทั่วไปมักคิดว่า เมตตา คือจะต้องรักเขา หรือจะต้องชอบ จะต้องมีจิตใจที่เอ็นดูต่อเขา แต่ความหมายโดยตรงแปลว่าหวังดี คือบางทีคนอื่นทำอะไรที่เราไม่ชอบหรือมีความขัดแย้งกับเรา หรือเป็นศัตรูกับเรา เราก็หวังดีต่อเขาได้ แต่ไม่จำเป็นที่จะชอบเขาก็ได้ ไม่จำเป็นที่จะต้องมีความรักต่อเขา แต่ว่าเราหวังดีได้ คือเรามีเมตตาต่อเขา โดยเห็นว่าเขาเป็นมนุษย์เช่นเดียวกับเรา เขาก็หวังความสุขในชีวิต เราก็หวังความสุขในชีวิต เราก็หวังดีต่อเขา คือเราเองก็ไม่อยากจะทำให้ความเดือดร้อนเกิดขึ้น และไม่อยากจะสร้างปัญหาให้เกิดขึ้น

เรามีความหวังดี มีเมตตาไว้ในใจอย่างนี้ อันนี้เป็นคุณธรรมที่ใจเราอาศัยและฝึกหัดให้เกิดขึ้นได้ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์มาก

เพราะว่า トラบใดที่เรายังมีความขัดแย้ง หรือทะเลาะวิวาท มีการแก้แค้นกัน ปัญหาที่ไม่จบ คือเรื่องไม่จบ จะเป็นเรื่องบุคคลต่อบุคคล หรือเรื่องประเทศต่อประเทศ มันก็ไม่มีทางจบ

แต่เมื่อเราเอาเมตตามาใช้ คือเรามีความหวังดี เราก็ค่อยหาอุบายที่จะให้เรื่องจบได้ด้วยความราบรื่น อย่างนี้ก็คืออาศัยเมตตาทำให้ชีวิตของเราเกิดความสะดวกสบาย เราอาศัยเมตตา มันสบายมันเย็น แต่ถ้าเราอาศัยการแก้แค้นหรือการขัดแย้ง หรือการทะเลาะวิวาท เพื่อแสดงว่าใครเก่งกว่ากัน ใครเล็กกว่ากัน อย่างนี้ละมันไม่จบ และก็เดือดร้อน การไม่ยอมคนอื่น การไม่ยอมเขา เราไม่อยากให้เขาแสดงว่าเขาเก่งกว่าเรา เราอยากให้เราดีกว่าเขา อย่างนี้มันก็ไม่จบ ถ้าเราอาศัยเมตตา หวังดีต่อเขาหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ เรื่องก็จบไปเรื่อยๆ อย่างนี้มันสบายกว่ากัน

เวลาปฏิบัติธรรมเราต้องอาศัยการแผ่เมตตาให้มาก ให้สังเกตดูอย่างเมื่อคืนเวลาเราสวด ตั้งต้น *อิหฺม สุขิตโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงความสุข* คือเวลาแผ่เมตตา เราแผ่เมตตาให้ถึงตัวเราเองเสียก่อน ให้ได้มองดูตัวเองอย่างมีเมตตาและก็หวังดีต่อตัวเอง ถ้าหากว่าเรามีความพยายามมากเกินไป เรามีความเครียด เรามองตัวเองในแง่ไม่ดี อย่างนี้ ใจก็ไม่ปลอดภัย

เราก็ดูตัวเองโดยมีความเมตตาตั้งไว้ในใจเสียก่อน อย่างที่กล่าวไว้ว่า *อิหฺม สุขิตโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงความสุข* อย่างนี้ เรามีความหวังดีต่อตัวเองเสียก่อน มันก็ค่อยมีเมตตาตั้งไว้ในใจ ก็สามารถที่จะแผ่เมตตาให้ถึงผู้อื่นได้ สามารถที่จะมีจิตใจที่ประกอบด้วยกุศลธรรม จิตสบายก็เป็นการบริหารจิตอย่างหนึ่งด้วยเหมือนกัน

การใช้เมตตาทำให้จิตใจสบาย เป็นการดูแลจิตใจของตนเอง โดยฝึกแผ่เมตตาให้ตัวเอง การอาศัยเมตตานั้นเป็นสิ่งที่จะช่วยให้อารมณ์ของเราไม่กำลั้ง ถ้าเราหวังดีต่อตัวเองเสียก่อนแล้วหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ก็จะทำให้จิตใจมีความสบาย

อ่านต่อฉบับหน้า

http://www.baanatee.net



สันโดษ ...เคล็ดลับของ ความสุข

พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก

เสื่อกี่รู้จัก สันโดษ



ดังนั้น สำหรับ ๓ คน ที่ปักกลดอยู่ ถ้าเสื่อกับเพื่อนคนหนึ่งกินเป็นอาหารแล้ว อีก ๒ คนก็โล่งใจได้ว่าปลอดภัย ใจเย็นๆ ค่อยๆ ถอยออกไปได้

ที่นี้อาจารย์ก็ตั้งคำถามขึ้นมาว่า “ปัญหาอยู่ที่ว่าใครจะเป็นเหยื่อของเสื่อ?” “คำตอบคือ คนที่ไม่มีศีลนั่นแหละ”

ใครศีลดีศีลไม่ดี เพื่อนกัน ๓ คนนี้ ต่างก็รู้จักกันอยู่ใช่ไหม แต่ศีลในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าคนที่เข้าวัดประจำศีลดี คนที่ชอบเที่ยว ร้องเพลงคาราโอเกะศีลไม่ดีก็ไม่ใช่

ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๒๒๗ เป็นอาการของศีล ตัวศีลอยู่ที่ตัวเจตนา ศีลคือหนักแน่น เป็นปกติ ไม่ยินดี ยินร้าย สำหรับในสถานการณ์นี้ก็คือไม่ยินดี

ถ้ากลัวเสื่อจะกิน คือเกิดอาการยีนร้าย ศีลกับกพร่อง คนที่กลัวมากที่สุด ไม่อยากตายมากที่สุด ก็ตายก่อนเพื่อน เพราะความกลัวทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนชนิดหนึ่งขึ้นมา เสื่อก็กินมีสัญชาตญาณตามกลิ่นของฮอร์โมนนี้ ปกติของสัตว์ป่าก็แสวงหาและหาอาหารโดยใช้จมูก คืออาศัยการได้กลิ่น ไม่ใช่จากการเห็นรูป แล้วทำให้เกิดกิเลสเหมือนมนุษย์

ที่นี่ เมื่อเสื่อออกหากินแล้วได้กลิ่นมนุษย์ คนที่ใจเสีย กลัวมากที่สุดจึงตกเป็นเหยื่อของเสื่อ ดังนั้นคนที่ใจหนักแน่นไม่ยินดี ใจเป็นปกติก็ปลอดภัย เรียกว่าใจเป็นศีล ศีลถึงใจ

เมื่อใจเป็นศีล ศีลหนักแน่นในจิตใจแล้ว ใจก็สงบระงับความกลัวได้ ศีลจึงจะรักษาเรา

ตั้งแต่สมัยพุทธกาล พระอรหันต์อยู่ในป่า ปกติก็ไม่โดนสัตว์ป่าทำร้าย เพราะท่านก็รักษาศีล ถ้าศีลที่ใจบริสุทธิ์ อย่างน้อยไม่เกิดอาการกลัว ก็ปลอดภัยในระดับหนึ่ง

ถ้าดีกว่านี้อีก คือเจริญเมตตาภาวนา ก็ยิ่งปลอดภัยมากยิ่งขึ้น และหากว่าเจริญวิปัสสนา พิจารณาร่างกายจนเกิดปัญญา

มองเห็นว่าร่างกายนี้ เป็นสักว่าธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัวตน เป็นอนัตตา ก็จะไม่มีการตาย ไม่มีใครฆ่า

เมื่อศีลสมบูรณ์ในใจแล้ว ศีลก็จะรักษาเราให้ปลอดภัย



มนุษย์เราน่าจะเรียนรู้จากสัตว์ป่าบ้าง เอาเสื่อเป็นแบบอย่าง คือกินเพื่ออยู่ ไม่ใช่เห็นแก่กิน ละโมภโลภมาก แล้วไปทำลายทรัพยากรธรรมชาติ ที่ตนเองอาศัยอยู่จนเสียสมดุลและไม่สามารถดำรงชีวิตได้ ปัญญาของสัตว์ป่ามันก็มีเหมือนกัน รู้จักสันโดษ มีชีวิตแบบพออยู่พอกิน



มูลนิธิอาสาสมัคร

ถนนสายบุญนี้ไม่มีสิ้นสุด ไม่มีประมาณ และไม่เลือกลักษณะงานการกุศล จนกว่าก้าวผ่านสู่เส้นทางนิพพาน

บ้านอารีย์อันเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ มีงานอาสาต่างๆ ไว้เป็นสะพานบุญ ให้ท่านได้เดินก้าวข้ามตามแต่ความสมัครใจ

● **อาสาตรวจทานเสียงอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา**
บ้านอารีย์มีโครงการเสียงอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา ซึ่งปัจจุบันมีจิตอาสาอ่านจบไว้แล้วหลายเล่ม แต่ก่อนจะส่งมอบหนังสือเสียงต้องตรวจทานความถูกต้อง ระหว่างเสียงอ่านกับหนังสือต้นฉบับ ดังนั้น บ้านอารีย์จึงเปิดรับอาสาตรวจทานเสียงอ่าน ท่านที่มีจิตอาสา เชิญติดต่อเจ้าหน้าที่ได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์

● **อาสาบำเพ็ญบุญ**
วารสารบ้านอารีย์ออกวันพุธทุกวันเพิ่มขึ้น ๑๕ คำ เพื่อกระจายให้ทั่วถึง จึงมีสถานที่เป็นจุดศูนย์กลางแจกจ่ายวารสาร เพื่อผู้ต้องการ

สามารถขอรับได้ตามจุดที่ตนเองสะดวก เช่น มูลนิธิหลวงปู่่มั่น จริยสถานวิเวก ๓๗, ห้องหนังสือเรือนธรรม ราชวัตร, วัดโสมนัสฯ เทเวศร์, มูลนิธิแนมพานิชานนท์ เทเวศร์, วัดป่าเชิงเลน บางกอกน้อย, วัดโพธิ์สนามหลวง, วัดสนามใน บางกวย, วัดประยุรวงศาวาสฯ เชิงสะพานพุทธ ท่านที่อยู่ใกล้ๆ หรือผ่านเส้นทางดังกล่าว หากมีจิตอาสาจะนำวารสารไปส่ง ณ จุดใดจุดหนึ่ง โปรดแจ้งความประสงค์ได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙๙-๗๔๗๔ หรือ ๐-๒๒๗๙๙-๗๔๗๔ ขออนุโมทนาทุกจุดแจกจ่าย และผู้มีจิตอาสา มา ณ ที่นี้



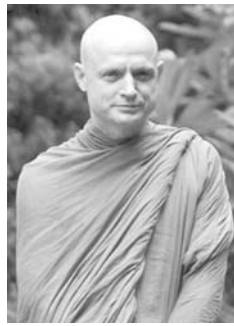
วัดสุนันทวนารามจัดอุปสมบทหมู่ในวันวิสาขบูชา

เพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนา บูชาพระรัตนตรัย ทดแทนคุณบิดามารดา และพัฒนาตนเอง
ระหว่างวันที่ ๙ พฤษภาคม - ๘ มิถุนายน ๒๕๕๔
ณ วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี
(วัดสาขาลำดับที่ ๑๑๗ ของวัดหนองป่าพง)

อุปชฌาย์ พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก
เจ้าอาวาสวัดสุนันทวนาราม

สถานที่ติดต่อ วัดสุนันทวนาราม โทร. ๐-๓๔๕๔-๖๖๓๕
มูลนิธิมายา โคตมี กทม. โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๔๒๔
เพิ่มเติมรายละเอียดที่ <http://www.watsunan.org/node/56>

ผู้อุปสมบทไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ
หมดเขตวันรับสมัคร วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๔



เรื่องท่านเล่า

พระอาจารย์ชยสาโร

เสียดสละเพื่อหกกระสา

เศรษฐีพ่อค้าเพชรพลอยคนหนึ่งเป็นคนวัตถุนิยม หรือพูดง่ายๆ ว่าเป็นคนบ้าสมบัติ แต่ถึงกระนั้นเขาก็ยังมีใจอยากทำบุญเป็นครั้งคราว วันหนึ่งเขาฝันถึงพระผู้ใหญ่รูปหนึ่งไปฉันอาหารที่บ้าน เมื่อถวายภัตตาหารท่านแล้ว เขาก็ออกไปทำภารกิจที่หน้าบ้าน

นกกกระสาตัวหนึ่งที่มักจะบินเวียนอยู่ในละแวกนั้น บินเข้ามาในห้องที่ท่านกำลังฉันอาหารอยู่ตามลำพังทางหน้าต่าง มันเห็นเม็ดทับทิมที่เศรษฐีวางทิ้งไว้บนโต๊ะ ด้วยความตะกละมันจึงเข้าไปฉมิดคิดว่าเป็นเศษเนื้อ มันดีใจมากรีบฉมิดทับทิมกลืนลงคอไปเลย พระท่านเห็นเหตุการณ์แต่ท่านสงสัยห้ามไม่ทัน

เมื่อเศรษฐีกลับเข้ามาในห้องและมองไม่เห็นเม็ดทับทิมของเขา เขาเกิดความสงสัยทันทีว่าพระจะหยิบของของเขาไปไม่มีมนุษย์หน้าไหนนอกจากพระและตัวเขาเองที่เดินเข้าออกห้องนั้น โดยไม่ร้อข้า เขาถามท่านทันทีถึงเม็ดทับทิมของเขา ท่านก็ได้แต่ปฏิเสธว่าท่านไม่ได้เอาไป โดยไม่เอ่ยถึงนกกกระสานั้นเป็นเพราะท่านทราบกิตติศัพท์ว่าเขาเป็นคนงกสมบัติและไม่ค่อยจะมีเมตตาต่อผู้อื่น ถ้าเขารู้ว่านกกกระสากลืนเม็ดทับทิมไป เขาจะต้องฆ่ามันแน่ๆ เพื่อจะเอาของของเขากลับคืนมา



เศรษฐีพยายามค้นหาให้พระสารภาพ เขาให้ลูกน้องจับท่านไว้แล้วตีเพื่อให้ท่านบอกว่าเม็ดทับทิมอยู่ที่ไหน แต่ท่านก็นิ่งเงียบ แม้จะถูกทรมานหนักขึ้นๆ ท่านก็ไม่ปริปากพูด ท่านคิดว่าท่านอดทนยอมเจ็บดีกว่าปล่อยให้เศรษฐีไปฆ่ามัน ชีวิตของนกกกระสาสำคัญกว่าความเจ็บปวดของตนเอง แต่ขณะที่ท่านกำลังโดนทรมานอยู่นั้น เจ้านกกกระสาตัวเดิมก็บินเข้ามาอีกครั้งทางหน้าต่าง มันเดินวนเวียนดูเหตุการณ์ด้วยความสงสัยว่าเหตุใดพระภิกษุผู้ทรงศีลจึงโดนทรมาน มันอย่างเข้าไปใกล้เศรษฐีผู้กำลังอารมณ์หงุดหงิดสุดๆ ด้วยความเสียดสละทับทิม เขากำลังอยากจะระบายอารมณ์ร้ายอยู่พอดี เขาจึงเตะเจ้านกกกระสาอย่างแรงจนลอยกระเด็นไปโดนกำแพงคอกหักตายในบัดนั้น

เมื่อนกกกระสาตาย พระจึงบอกว่าของที่ท่านกำลังหาจะอยู่ในห้องนก เศรษฐีผ่าห้องนกดูทันที และเขาก็เจอเม็ดทับทิมนั้น เศรษฐีรู้สึกเสียใจที่ได้ทำร้ายพระผู้ทรงศีล เขารู้ว่าเขาได้ทำบาปอย่างมหันต์ จึงรีบขอขมาท่าน ซึ่งท่านก็ได้ยกโทษให้

ท่านอาจารย์กล่าวว่า นี่เป็นตัวอย่างของผู้มีจิตใจสูงเปี่ยมไปด้วยเมตตากรุณา บางทีคนเราอาจยอมลำบากเดือดร้อนเพื่อช่วยคนที่เรารักหรือช่วยเพื่อน พระท่านยอมถูกทรมานแม้เพื่อช่วยชีวิตนกกกระสาตัวหนึ่งเท่านั้น เมตตาจึงถือว่าเป็นอัมบปมัญญา คือธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างกว้างขวางสม่ำเสมอไม่มีขอบเขต

วันพฤหัสบดีที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๔

บ้านอารีย์เชิญชวนฟังธรรมนำรำลึกถึง

หลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ

บรรยายธรรม โดย พระครูสังฆกิจพิมล

(พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ)

วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ. นนทบุรี

เวลา ๐๙.๐๐ น. สวดมนต์แปล

เวลา ๐๙.๓๐ น. แสดงธรรม

เวลา ๑๐.๓๐ น. ถวายสังฆทาน

และชมนิทรรศการเกี่ยวกับหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ

เนื่องด้วยวันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เป็นวันครบรอบ ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ



น้อมสุงใจ

เล่ม ๑

Poetry for the Mind

Book 1

พระอาจารย์ประสงค์ ปรีปุกุณโณ

ตกลง ปลงใจ

เมื่อตกลง

แล้วปลงใจ

ทุกข์ทั้งกลาง

ไม่ปีทา

ถ้าตกลง

ไม่ปลงใจ

ทุกข์จะไล่

ติดตามมา

Make up your mind

If you can make up your mind and make sound decisions
Pain and suffering cannot touch you.

But if you waver back and forth unable to make a choice
Pain and suffering will follow you everywhere.



พักผ่อน หนองใจ

เมื่อพัก

แล้วผ่อน

ก็ได้หนองใจ

ที่ใจ

พักแล้ว

ไม่ผ่อน

ก็ได้หนองใจ

แต่กลาง



Rest & Relax

When you rest and relax

Your mind can be at peace.

If after you've rested, you're still not relaxed

Then you've only rested your body.

“ขุมทรัพย์ทางปัญญา คือการศึกษาพระอภิธรรม มรดกอันเลิศล้ำ คือการนำพระอภิธรรมไปปฏิบัติ”

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ ขอเชิญทุกท่านร่วมเรียน “พระอภิธรรมเบื้องต้น” อันเกี่ยวกับหลักธรรม จิต เจตสิก รูป นิพพาน และบัญญัติ เพื่อนำไปสู่ความรู้ความเข้าใจเรื่องธรรมชาติของชีวิต กรรม และการส่งผลของกรรม ภูมิปัญญาต่างๆ การเวียนว่ายตายเกิด และการปฏิบัติให้พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

บรรยายโดย พระครูสมุทรหวิ เกตุธมฺโม

พระอาจารย์ประจำอภิธรรมโศติกะวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ทุกวันจันทร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๙.๓๐ น. ณ มูลนิธิบ้านอารีย์

กรุณาสารองที่นั่งได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์

โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

(ไม่มีการสอบ ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

ท่านสามารถเรียนทางอินเทอร์เน็ต ดูย้อนหลัง และดาวน์โหลดคู่มือการเรียนพระอภิธรรมได้ที่ www.baanaree.net





ตื่นด้วยการมีสติ แนะแนวมองด้านใน

มรดกธรรม ของ
ท่าน ก. เขาสวนหลวง

ตื่นด้วยการมีสติ

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ส่วนภายนอกมันก็หมดเรื่องหมดราวไป ไม่รู้จะไปยึดถือมันทำไมซึ่งก็เป็นของหลอกๆ ลวงๆ ที่เป็นแต่เพียงสมมติเท่านั้น เมื่ออ่านมันออกทั้งภายในภายนอกในแล้ว ก็วางเฉยได้ แม้จะมีการเปลี่ยนแปลงสุขทุกข์อะไรก็เป็นของธรรมดา ต้องกล้าที่จะเสียสละ โดยไม่มีการหลงรักมันนั่นเอง แต่ถ้าไปหลงรักใคร่เพิลิตเพลินยินดีแล้วก็ไปของยาก เพราะเข้าไปกอดรัดคว้าเป็นตัวเราเป็นของของเรา ฉะนั้นคนที่เจ็บไข้ใกล้จะตายก็จะมีการทวงไย อาลัยอาวรณ์ในทรัพย์สมบัติและลูกหลานมาก เพราะหลงยึดมั่นถือมั่น

ดังนั้นก่อนเจ็บก่อนตายนี้ให้พิจารณาแยกธาตุเสียให้เห็น โดยความเป็นธาตุอยู่ตลอดเวลา **ที่ยังหลงยึดว่าเป็นตัวเราตัวเขาก็ให้เป็นแต่เพียงสมมติเป็นเครื่องอาศัยเท่านั้น ไม่ใช่เป็นตัวเราจริง** จงอย่าให้มันเข้าไปเพิลิตเพลินก็แล้วกันและความรู้สึกภายในจิตใจมันจะได้เป็นอิสระ คือว่าไม่เข้าไปกอดรัดยึดถือแล้วก็ไปอิสระ ฉะนั้น เรื่องกังวลอะไรทั้งหลายเหล่านั้นก็ยกเลิกเพิกถอนไปเอง ถ้าหากมัวไปกังวลข้างหน้าข้างหลังแล้วจิตนี้จะไม่เป็นอิสระ

ส่วนงานการอะไรที่ไหนควรทำเฉพาะหน้าที่ทำไป และที่ไหนที่ไม่ควรทำก็ไม่เกี่ยวข้อง ทั้งตัวเองหรือทั้งคนอื่นตลอดทั้งญาติวงศ์พงศ์คา มันต้องยกเลิกเพิกทั้งไปหมดไม่ต้องเกี่ยวข้องกับห่วงใยอะไรทั้งนั้น เป็นเรื่องเฉพาะตัวด้วยกันทั้งหมด

ถ้าปลงตกไปอย่างนี้เรื่อยๆ แล้ว มันจะได้เป็นอิสระเสียที่ไม่ไปห่วงหน้าห่วงหลัง เป็นอันว่าชีวิตนี้มันจะแตกดับไปเมื่อไรก็สุดแท้ แต่ให้มีความรู้อยู่ว่ามันเป็นธาตุ มันไม่ใช่เป็นตัวเราของเราจริงจัง แล้วหมดทั้งโลกนี้ก็เสื่อมสลายไปทั้งสิ้น แม้จะก่อเกิดขึ้นมาใหม่อีก ก็มาเด่นๆ ร่าๆ แล้วมันก็แตกดับเนาเข้าโลงไปหมด เป็นฉากละครของชีวิตทุกๆ ชีวิต ถ้าเป็นการอ่านออกแล้วในโลกนี้ไม่มีอะไรให้นำเอานำเป็นเลย ล้วนแต่เป็นความว่างทั้งนั้น ที่มันวุ่นวายอยู่เพราะความโง่งนั่นเอง มันเกิดฯ ตายฯ โยกย้ายกันไปมาเป็นคนเป็นสัตว์สารพัดอย่าง แล้วก็หลงเพิลิตเพลินเจริญใจไป ร้องให้แล้วก็ร้องให้อีก ซึ่งก็ทุกข์ขื่นน้ำตาไหลไป บางทีหัวเราะแล้วก็หัวเราะอีก แล้วก็ไม่รู้รู้สึกตัวได้ง่ายๆ เลย เพราะตัวโง่งตัวเดี๋ยวนี้แหละ มันแผ่ลูกหลานออกไปเยอะเยาะแจกความโง่งๆ นี้ออกไปให้กัน แล้วก็ยึดถือรักบ้างชิงบ้างเฟ่งเล็งไป ฉะนั้นสายตาของกิเลส มันจึงเที่ยวมองแส่สายไปหาเรื่องยึดมั่นถือมั่น ส่วนสายตาของสติปัญญา เมื่อดูแล้วมันก็ปล่อยวางไป เพราะไม่ว่าจะไปเอาอะไรที่ไหน มันก็เกิดฯ ตับฯ ไปตามเรื่องตามราวของฉากละครชีวิตทุกๆ ชีวิตที่เที่ยววิ่งพล่านอยู่ ประเดี๋ยวรักประเดี๋ยวโคก่วนวายอยู่เนี่ย ในที่สุดก็เนาเข้าโลงกันไปหมด

ทั้งนี้เพราะว่าเมื่อได้อ่านดูทั่วถึงแล้ว จึงมีความซาบซึ้งว่า **ธรรมะของพระศาสดาเป็นแสงสว่าง เปรียบดวงประทีปได้ส่องให้เห็นความจริงและส่องให้เห็นได้ด้วยสติปัญญา** แม้แต่สัตว์ที่เกิดมาที่มีอุปนิสัยหรือมีสติปัญญาแล้ว เมื่อได้รู้ธรรมะที่เป็นคำสอนของพระศาสดาและได้น้อมเอามาพิจารณา หรือน้อมเอามาใส่ตัวแล้ว ก็ย่อมเกิดความรู้ความเห็นตามอย่างขึ้นมาได้ แล้วก็รู้สึกได้ว่า แต่ละชีวิตที่ได้ท่องเที่ยวมาในวัฏฏสงสารนี้เป็นของยากนักยากหนาที่จะได้มาพบคำสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละชีวิตที่มันท่องเที่ยวมาในเกลียวของวัฏฏสงสารเนิ่นนานนักหนา ทั้งๆ ที่คำสอนของพระศาสดายังปรากฏอยู่จนถึงทุกวันนี้ แต่สัตว์จำนวนมากที่ยังไม่ได้รับแสงสว่างก็ยังมีอยู่ ส่วนที่ได้รับแสงสว่างก็มีจำนวนเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

อ่านต่อฉบับหน้า

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



๗๑

ชลนิล

“ผมจะเข้าไปดูให้” รวิยืนอยู่ใกล้ๆ

“มันอันตราย พี่เข้าไปเองดีกว่า” เขียรไม่ยอมให้น้องชาย รอยจันทร์เดือดร้อน

“อย่าลืมหาผมเป็นใคร” รวิยกคิ้วยืมให้ “ไฟแค่นี้ไม่ครณา มีผมหมอก”

พูดจบชายหนุ่มตบไหล่เขียรเบาๆ เหมือนให้วางใจ จากนั้นวิ่งหายในกลุ่มควันที่คละคลุ้งเต็มโกดัง เปลวไฟแลบแปลบดังจะหัวเราะเย้ยหยัน

รวิพยายามทำตัวให้ต่ำ ควันไฟหนาแน่นจนแทบหาอากาศหายใจไม่ได้ ถ้าเป็นเมื่อก่อนเขาคงสลบตั้งแต่สามสี่ก้าวแรก แต่หลังจากได้อ่านงานกาลงแห่บนาคราช ไอแห่งบาดาลซึมซาบสู่ร่างเขาก็กลายเป็นอีกคนที่สามารถอยู่ในน้ำ เดินลุยไฟได้กับควันแค่นี้ธรรมดาหนัก ลำบากแค่มองไม่ไกลเท่านั้นเอง ก้องฟ้าต้องติดอยู่ในนี้ไม่สามารถออกไปได้ ปัญหาคือติดอยู่ตรงไหนเท่านั้น

ดูจากเปลวไฟและแรงระเบิดก็พอเอาได้ฝีมือใคร ฉะนั้นเมื่อลงมือทั้งที่ก็ต้องเอาให้คุ้ม ทำลายทรัพย์สินที่เป็นรากฐานสำคัญและเอาชีวิตผู้નાตระกูลไปด้วย

รวิได้แต่หวังให้ก้องฟ้ายังมีลมหายใจ มิเช่นนั้นคงไม่มีหน้าไปพบเขียร

เสียงเปรี๊ยะ...โครมดังตลอดซ้ายขวาคงมีอะไรหักพังอยู่รอบๆ ฝากลุ่มควันไฟจมนมาถึงบริเวณที่บางเบาไม้ล้มแตกเศษขวดแก้วกระจายเกลื่อน น้ำสีขุ่นไหลนอง กลิ่นแอลกอฮอล์ฉุนก็ มีบางส่วนติดไฟไหม้ลามสู่สิ่งสิ่งค่าที่แตกยับเยินไม่มีชิ้นดี รวิกวาดสายตารวดเร็ว แว่วเสียงครางเบาๆ ตามหาต้นเสียงพบก้องฟ้านอนอยู่ใต้กองไม้ ขยับตัวไม่ได้

“คุณลุงเป็นยังไงบ้าง พอไหวมั๊ยครับ” รวิตะโกนเรียกให้ฝ่ายตรงข้ามมีสติ

“ใคร...ช่วยด้วย”

ก้องฟ้าลืมหาดอย่างยากเย็น เจ็บร้าวทั้งตัว จำได้ว่าวังหินพร้อมคนอื่นไม่รู้จะไรหลบหนีจนหมดสติ พอรู้ตัวก็เห็นควันโขมงขยับตัวไม่ได้ เสียงร้องแทบไม่มี

“ผมมาช่วยคุณลุงแล้ว ทำใจดีๆ นะครับ”

รวิยกมือออกทีละชิ้น แต่ละชิ้นไม่ใช่เล็กๆ เขาไม่แน่ใจ ก้องฟ้าบาดเจ็บแค่นั้น จะเคลื่อนย้ายได้หรือเปล่า

ลึ่กิดขวางออกไปหมดแล้ว ก้องฟ้าบาดเจ็บไม่น้อย เขาอาจหัก หน้าอกถูกกระแทกจะฉุ่หรือแบกคงไม่ได้ มีแต่ทำให้อาการหนักขึ้น ต้องหาอะไรมาช่วยเคลื่อนย้ายคนเจ็บ

“คุณลุงอดทนอีกนิดนะครับ เตี่ยผมมา”

เพลิงนาคา

รวิต้องรีบหาก่อนกลุ่มควันจะหนากว่านี้

เขาพบรถเข็นสินค้าเตี้ยๆ พอจะบรรทุกได้จึงรีบลากมันมาหาก้องฟ้า ประคองขึ้นอย่างระมัดระวัง ไม่มีเวลาเข้าเผือกพอเรียบร้อยก็เข็นหนีหวังพ้นเขตอันตรายโดยเร็ว แต่แล้ว

พรีบ...พู...กำแพงไฟไว้ที่มาลูกไฟลงขวางทางหนี พร้อมกับชายรูปร่างในชุดคลุมดำยืนอยู่หลังกองเพลิง

“เอ็งมาขัดขวางข้าอีกแล้วนะทัตตะ” สิงหนาคราชาเรียกชื่อในอดีตของเขา

“ผมขอร้อง ไว้ชีวิตก้องฟ้าเถอะ” รวิไม่มีเวลาต่อปากต่อคำ ยิงนานก้องฟ้าอาจขาดอากาศหายใจ

“ข้าไม่เคยรับคำขอร้องใคร ถ้าแนจริงก็ฝ่าไปให้ได้สิ”

ร่างเปลวรูปงามท่าทนาย

ชายหนุ่มขมวดคิ้วใจร้อนรุ่ม ให้เขาฝากองไฟแค่นี้เรื่องธรรมดา แต่ก้องฟ้าไม่มีทางทำได้ ไม่มีเวลาคิดมากกระชั้นอย่างนี้ต้องรีบตัดสินใจเพื่อรักษาชีวิตคน

รวิกำมือแน่นสะบัดใส่กำแพงเพลิง เกิดกระแสลมกล้าพัดมันจนดับ แต่กลับติดขึ้นใหม่ ร้อนแรงส่งเปลวสูงกว่าเดิม หน้าข้างขยายอาณาเขตล้อมเขากับก้องฟ้าอยู่ภายใน

ต้องใจเย็น รวิบอกตัวเอง ร้อนใจก็ไร้ประโยชน์ คู่ต่อสู้ตั้งมืออย่างนี้แม้แต่เสียเปรียบ พอใจเย็นความคิดค่อยแจ่มใสดับไฟด้วยน้ำ...บ้าชะมัดน่าจะคิดได้ตั้งแต่แรก

รวิหลับตากำหนดจิตให้หนึ่งเรียกสายฝนดับเปลวเพลิง ครึน...ฟ้าคำรามก่อนหยาดฝนเม็ดใหญ่ๆ หล่นลงมาตามติดเป็นพรวน สาดสายฟูฟอยรอบบริเวณที่พวกเขาอยู่นอยู่ ควันรอบๆ จางลงแต่กำแพงไฟยังสงบนิ่ง ลดเปลวเล็กน้อยไม่ยอมดับ

“อิทธิฤทธิ์มีเท่านี้หรือเจ้านาคาปลายแถว” สิงหนาคราชาตะโกนเยาะหยัน รอยยิ้มสาสมใจ

รวิรวบรวมปรมาณไว้ที่กลางฝ่ามือ เขามีอำนาจนาคา เพลิงพิษที่สิงหนาคราชาใช้เขาก็ใช้เป็น

กำมือแน่นปฏิบัติกริยาเป็นไปโดยอัตโนมัติ สะบัดมือทั้งสองฟาดเข้าใส่กำแพงไฟ ฐพระเพลิงพุ่งจากกลางฝ่ามือทั้งสองเข้าปะทะสิ่งกีดขวางด้วยกำลังแรง แสงสีส้มเจิดจ้าบาดตาพลาณผลาญเปลวสีแดงของกำแพงไฟบังเกิดเสียงดังเปรี๊ยะ...เปรี๊ยะ...เปรี๊ยะ...และบรี๊ม!

กำแพงไฟถูกทำลายลงราบคาบ ทวาสิงหนาคราชาจ้องมองลงมาเพลิงพิษพ่นจากดวงตาตรงเข้าใส่ รวิกระโดดหลบเสียงพรีบดังตรงจุดที่เขาเคยยืน สะบัดมือขึ้นใต้ตอมงูพระเพลิงอีกสายออกด้านรับโดยอัตโนมัติ

อ่านต่อฉบับหน้า

๒๕

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



การขอรับวารสารบ้านอารีย์

ท่านที่ต้องการให้ทางบ้านอารีย์ส่งวารสารถึงบ้าน มีวิธีดังนี้

นำกระดาษเอ ๔ มาพับเป็นสามส่วน ส่วนที่ ๑ และ ๓ ทิ้งว่างไว้ ส่วนที่ ๒ บนซ้ายมือลงชื่อที่อยู่ผู้ส่ง คือ มูลนิธิบ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐ ส่วนที่ ๒ บนขวามือติดแสตมป์ ๔ บาท (เป็นค่าจัดส่งวารสารเป็นธรรมทานไม่ต้องส่งเงินมา) ส่วนที่ ๒ กลางส่วนล่าง เป็นชื่อที่อยู่พร้อมรหัสไปรษณีย์ของผู้รับ (ตามรูปตัวอย่าง)

ต้องการรับวารสารกี่ฉบับ ส่งกระดาษที่จัดทำเรียบร้อยแล้วดังกล่าวมาตามจำนวนที่ต้องการ (๑ ฉบับต่อกระดาษ ๑ ใบ) เพื่อทางบ้านอารีย์จัดห่อส่งวารสารไปยังท่าน

ผู้ส่ง มูลนิธิบ้านอารีย์ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐	แสตมป์ ๔ บาท
ผู้รับ คุณชรรมา อารีย์ ๕๕/๕ ซ. ๒ ถ. กาญจนวิษ อ. หาดใหญ่ จ. สงขลา ๙๐๑๑๐	



ปฏิทินธรรม และกิจกรรมประจำ ณ บ้านอารีย์

● วันพุธที่ ๒๐ และ ๒๗ เมษายน ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. และวันพุธที่ ๑๘ และ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อยืน จิตตสุโก โดย พระอาจารย์โสภณ จนฺทมฺโฆ (กิจกรรมทุกวันพุธ)



● วันพฤหัสบดีที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๔ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี) เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา

กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน เชิญทุกท่านร่วมทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหาร และฟังการแสดงธรรม

● วันเสาร์ที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๔

เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.

เมตตารับบิณฑบาต โดย

พระครูพุทธสิริสาธุสุนทร (หลวงพ่อบุญกัญ อนุวฑฺฒโน)

วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน กรุงเทพฯ



● วันอาทิตย์ที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๐๐ น.

และวันอาทิตย์ที่ ๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๐๐ น.

เชิญน้องๆ อายุ ๕-๑๒ ปี ร่วมกิจกรรม “อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์”

กิจกรรมส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้พุทธศาสนา

และศิลปวัฒนธรรมอันดีงามตามประเพณี เช่น การกราบพระอย่างถูกวิธี

การประเคนภัตตาหารแด่ หลวงพ่อวิวัฒน์ ธรรมวฑฺฒโน จากวัดโสมนัสฯ

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์สี่ของเดือน)

● วันจันทร์ที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๔ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.

และวันจันทร์ที่ ๒, ๙, ๑๖, ๒๓, ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมเรียนพระอภิธรรมเบื้องต้น โดย พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม

พระอาจารย์ประจำอภิธรรมโชติภาวนาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-

ราชวิทยาลัย

(กิจกรรมทุกวันจันทร์)



● วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๔

เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม

โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี

● วันอาทิตย์ที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๓๐-๑๗.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อยืน จิตตสุโก

ช่วงเช้า โดย พระอาจารย์วรวิทย์ วรธมฺโม สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา

ช่วงบ่าย โดย พระอาจารย์โกศล ปริบุญโญ วัดปลายนา จ. ปทุมธานี

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน)

● วันพุธที่ ๔ และ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อยืน จิตตสุโก

โดย พระอาจารย์โกศล ปริบุญโญ วัดปลายนา จ. ปทุมธานี

(กิจกรรมทุกวันพุธ)



<http://www.baanaree.net> <http://facebook.com/baanaree> <http://twitter.com/baanaree>

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง สอบถามรายละเอียด โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ (ทุกกิจกรรมไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

● วันพฤหัสบดีที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๔

บ้านอารีย์เชิญชวนฟังธรรมนำรำลึกถึง

หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ

บรรยายธรรม โดย พระครูสังฆกิจพิมล

(พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ)

วัดชลประทานรังสฤษฏ์ จ. นนทบุรี

เวลา ๐๙.๐๐ น. สวดมนต์แปล เวลา ๐๙.๓๐ น. แสดงธรรม

เวลา ๑๐.๓๐ น. ถวายสังฆทาน และชมนิทรรศการ

เนื่องด้วยวันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เป็นวันครบรอบ ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ



● วันอาทิตย์ที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๐๐ น.

เชิญเด็กและเยาวชนร่วมฟังการบรรยายธรรม

โดย พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน)

● วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย

พระอาจารย์เรวัต สุปภาโต (พระอาจารย์ทองสุข)

ที่พัทลุงพุทธะอาศรม จ. ประจวบคีรีขันธ์



● วันเสาร์ที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฝึกสมาธิวิปัสสนาเบื้องต้น

โดย พระมหาสุพล ชันติพโล

ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ

มูลนิธิหลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ

● วันอาทิตย์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๓๐-๑๗.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อยืน จิตตสุโก

โดย พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปญญาทีโป (หลวงพี่ไหนด)

พระอาจารย์สันติพงศ์ เขมพบญโญ (หลวงพี่ตุ้ม)

พระวิปัสสนาจารย์จากวัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน)



● วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย

พระอาจารย์ประสพ การุณโก

ประธานสงฆ์วัดป่าเกาะสำราญใจ จ. ยโสธร

● วันเสาร์ที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมสวดมนต์ ทำวัตรเช้า โดย พระอาจารย์โสภณ จนฺทมฺโฆ

(กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สามของเดือน)



โชติกเศรษฐี



ก้าวเศรษฐี

สายฝน ศิลปพรหม



แม่หลานชาย ออโรชะ จะผิตหวัง
การร่วมสร้าง พระกฐี ที่ยิ่งใหญ่
จึงแยกสร้าง ศาลาราย เลิศวิไล
งามสดใส ด้วยรัตนะ เจ็ดประการ

อยู่หน้าพระ คันธกฐี มีน้อยหน้า
เมื่อเกิดใหม่ รวยล้นฟ้า มหาศาล
คือเมณฑก- เศรษฐี ในพุทธกาล
ประวัติท่าน มีกล่าวชัด เรื่องถัดไป

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

ความแสบคาย ให้ประชา มาพึ่งเทศน์
แม่มาด้วย กิเลส ที่อยากได้
รัตนะ ที่ไปรยรอบ คนชอบใจ
อนุญาต ให้หยิบไป ได้เต็มมือ

แต่ต้องหลัง ฟังธรรมะ คือกตึกา
ด้วยคิดว่า หากฟังบ่อย พลอยเชื่อถือ
ใครยากจน ไม่ขัดข้อง สองกำมือ
ทานนี้คือ อุบาย ไกลขีดธรรม

รัตนะรอบ พระกฐี ที่แจกหมด
ถึงสามครา ปราภฏ หมดไปรยข้า
พุทธองค์ เสด็จมา เป็นประจำ
เขาจึงนำ แก้วมณีใหญ่ ไกล์พระองค์

ขนาดเท่า ผลแตงโม งามโอภาส
แทบพระบาท จรัสแสง แรงเสริมส่ง
พระฉัพพรรณ- รังสี พุทธองค์
หมายเจริญตา ผู้ประสงค์ ฟังเทศนา





ภาพฝาผนัง
**โรงพยาบาล
 ทางวิญญาณ**

สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี

๗

เรื่อง...ดอกไม้จัดคน

คนนั่งจัดบุปผชาติก็คาดคิด
 ว่าพิชิตมันได้ตามใจหวัง
 ความคิดนี้ถูกดีแล้วหรือยัง
 มันจัดใครเข้าให้มันยังคิดดู
 คิดดูเถิดพวกถนัดจัดมาลัย
 ลิงโลดใจว่าจัดได้สวยหรู
 ใครจัดใครเย็บให้มันดู
 อย่าหลงรู้แต่ว่าตนจัดมาลัย
 ดูให้ดีพวกคนหลงดอกไม้
 มันมัดท่านใจไข้อยู่ไหวไหว
 ในทันทีที่คนจัดดอกไม้ไป
 มันรวบใจคนมัดในบัดดล
 ดอกไม้จัดคนบ้างอย่างภาพนี้
 คือพวกที่หลงมันทุกแห่งหน
 เด็กผู้ใหญ่ไพร่ผู้ดีมีหรือจน
 ไม่เคยพ้นบุปผชาติคาดมัดเอ๋ยฯ



ภาพชุดจากจิตสู่จิต.....ดอกไม้จัดคน

คนมีกิเลสหมายมั่นว่าเราเป็นผู้จัดการ, เราเป็นผู้บงการทุกสิ่ง, เราเป็นผู้กระทำให้ได้ตามใจเรา แต่ที่แท้คนกำลังถูกบงการจากกิเลสนั่นเอง จึงถูกกิเลสตรึงอยู่รอบด้าน.

ส่วนผู้รู้ใช้ปัญญาเข้าจัดการกับทุกเรื่อง จึงเป็น **“อิสระ”**.