

# พุทธวจน อานาปานสติ

## อานาปานสติ กายคตาสติ

ภิกษุ ท.! เราย่อมกล่าวลมหายใจเข้าและลมหายใจออก  
ว่าเป็นกายอันหนึ่งๆ ในบรรดากายทั้งหลาย...

ภิกษุนั้นย่อมเชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

ภิกษุ ท.! ชนเหล่าใดไม่บริโภคกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นชื่อว่าย่อมไม่บริโภคมตะ

ภิกษุ ท.! ชนเหล่าใดบริโภคกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นชื่อว่าย่อมบริโภคมตะ

ภิกษุ ท.! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่สั่งเสพแล้ว  
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่สั่งเสพแล้ว

ภิกษุ ท.! กายคตาสติอันชนเหล่าใดสั่งเสพแล้ว  
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นสั่งเสพแล้ว

ภิกษุ ท.! ชนเหล่าใดประมาทกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นชื่อว่าประมาทอมตะ

ภิกษุ ท.! ชนเหล่าใดไม่ประมาทกายคตาสติ  
ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่ประมาทอมตะ...

อุปปริ. ม. ๑๔/๑๙๕/๒๘๙.  
เอก. อัง. ๒๐/๕๙/๒๓๕,๒๓๙.

ภิกษุ ท.! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว...  
ผลอันสงสรวัดอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาผล ๒ ประการ  
เป็นสิ่งที่หวังได้ คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือว่าถ้ายังมี  
อุปาทิเหลืออยู่ ก็จักเป็น อนาคามี.

มหาวาร. สั. ๑๙/๓๙๗/๑๓๑๓.

ภิกษุ ท.! ภิกษุเหล่าใดยังเป็นเสชะ  
ยังไม่ถึงธรรมที่ต้องประสงค์แห่งใจ  
ปรารถนาอยู่ซึ่งโยคเขมธรรมอันไม่มีอะไรยิ่งกว่า;

ภิกษุเหล่านั้น เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว

ซึ่งอานาปานสติสมาธิ

ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

ส่วนภิกษุทั้งหลายเหล่าใด เป็นอรหัตต์ ลีนาอาสวะแล้ว  
มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว เป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ  
ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว

ซึ่งอานาปานสติสมาธิ

ย่อมเป็นสุขวิหารในปัจจุบันด้วย  
เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะด้วย....

มหาวาร. สั. ๑๙/๔๑๒-๔๒๓/๑๓๖๔-๑๓๖๘.

ภิกษุ ท.! อานาปานสติสมาธินี้แล  
เป็นธรรมอันเอก

ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์;

สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมทำให้โพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์;

โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ย่อมทำวิชชาและวิมุตติ ให้บริบูรณ์ได้

ปฐมภิกษุสูตร มหาวาร. สั. ๑๙/๔๒๔/๑๔๐๒-๑๔๐๓.

\* \* \* \* \*



# สารบัญ

๒  
๓  
๔  
๕  
๖  
๗  
๘  
๙  
๑๐  
๑๑  
๑๒  
๑๓  
๑๔  
๑๕  
๑๖  
๑๗  
๑๘  
๑๙  
๒๐  
๒๑  
๒๒  
๒๓  
๒๔  
๒๕  
๒๖  
๒๗  
๒๘

พุทธวจน อานาปานสติ  
ฐานียปฐชา ๒๕๔๗  
พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุญ ฐานิโย)  
ตน อันเป็นที่รักยิ่งของตน  
สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก  
พระธรรมเทศนา ณ บ้านอารีย์  
พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอง ญาณธโร)  
บัญญัติชีวิต  
พระครูพุทธสิริสารสุนทร (หลวงพ่อบุญกัญ อนุพทุฒโน)  
คู่มือการทำความรู้สึกตัว  
หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก  
ทางลัด...สู่การบรรลุธรรม  
หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ  
ประเพณีสลากภัต  
ประตุสู มรรค ผล นิพพาน  
พระอาจารย์อัศวเดช (ตัน) ธิริจิตโต  
เรียงร้อยถ้อยธรรม กิจกรรมทำบุญตักบาตร  
เวดวงธรรมะ/ปฏิทินธรรม  
ชีวิตคือการลงทุน สร้างชีวิต  
พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)  
เจื้อยแจ้วแจ้วข่าว...  
ประมวลภาพสัปดาห์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ  
จงมาดู  
พระอาจารย์ปັນโน  
เหตุสมควรโกรธ...ไม่มีในโลก  
พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก  
เรื่องท่านเล่า “เพราะใจเย็น”  
พระอาจารย์ชยสาโร  
น้อมสวัสดี  
พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโณ  
ต้นด้วยการมีสติ เน้นมุมมองด้านใน  
ท่าน ก. เขาสวนหลวง  
เพลิงนาคา  
ชลนิล  
ปฏิทินธรรมบ้านอารีย์  
ก้าวเศรษฐกิจ “เม็ดเงินเศรษฐกิจ”  
สายฝน ศิลปพรหม  
โรงมหรสพทางวิญญาน  
พุทธทาสภิกขุ

## บรรณาธิการ แถ่ลึง

ประเพณี เป็นกิจกรรมที่มีการปฏิบัติสืบเนื่องกันมา เป็นเอกลักษณ์และมีความสำคัญต่อสังคม เช่น การแต่งกาย ภาษา วัฒนธรรม ศาสนา ศิลปกรรม กฎหมาย คุณธรรม ความเชื่อ ฯลฯ อันเป็นบ่อเกิดของวัฒนธรรมของสังคม เชื้อชาติต่างๆ กลายเป็นประเพณีประจำชาติ และถ่ายทอดกันมาโดยลำดับ หากประเพณีนั้นดีอยู่แล้วก็รักษาไว้เป็นวัฒนธรรมประจำชาติ หากไม่ดีก็แก้ไขเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเทศะ ประเพณีล้วนได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เข้าสู่สังคม รับเอาแบบปฏิบัติที่หลากหลายเข้ามาผสมผสานในการดำเนินชีวิต ประเพณีจึงเรียกได้ว่าเป็นวิถีแห่งการดำเนินชีวิตของสังคม โดยเฉพาะศาสนาซึ่งมีอิทธิพลต่อประเพณีไทยมากที่สุด เชิญทุกท่านพลิกอ่านเรื่องจากปก “ประเพณีสลากภัต” ได้เลยครับ

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วิรัตน์ วัฒนประภา  
คณะที่ปรึกษา พลโทหญิง ภัทราวรรณ ตระกูลทอง, ดร. วิจิต รัชชตาทะนันท์, นาวาเอก นายแพทย์ ดร. ปิโยรส ปรียานนท์, อ. ศุภชัย พงศ์ภคเชียร, สนิหนากู ประเสริฐภักดี  
บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิพันธุ์ ชมะโชติ  
ธรรมบทโดย พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุญ ฐานิโย), หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก  
● สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอง ญาณธโร), พระครูพุทธสิริสารสุนทร (หลวงพ่อบุญกัญ อนุพทุฒโน), พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม จิตตมโม), หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์ปັນโน, พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโณ, พระอาจารย์อัศวเดช (ตัน) ธิริจิตโต, พระอาจารย์ชยสาโร, พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ), ท่าน ก. เขาสวนหลวง  
คอลัมนิสต์ ชลนิล, พันทิวา ภาพปกโดย บอย ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม ตู  
พิสูจน์อักษร พี่จัน ตะวัน การ์ตูนและภาพประกอบทศชาติอัศจรรย์ สายฝน ศิลปพรหม  
ผลิตและดำเนินการโดย มูลนิธิบ้านอารีย์ พิมพ์ที่ บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด  
๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๕๓๓-๑๑๒๓  
ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอแนะได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน  
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๖๑๙-๙๔๙๔, ๐-๒๖๑๙-๙๔๙๕



ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง  
๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางซอยพหลโยธิน ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบ้านนาใหม่ แฟมิลี่ ปาร์ก  
๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ ลงฝั่งซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นม้านอนอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์กับบันได  
๓. รถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๔๔, ๔๕, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๘๗, ๕๐๓, ๕๐๙, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นม้านอนอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์กับบันได



# ฐานิยปุชา ๒๕๔๗

พระราชสังวรญาณ  
(หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

## วิถึจิต ใน วิถึพุทธ

### ติดเพื่อความปล່อยวาง

หลักของการบริกรรมภาวนา ใครจะยกเอาอะไรมาบริกรรมภาวนาก็ได้ ในขั้นต้น เราหาอุบายที่จะผูกจิตให้ติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหนียวแน่นเสียก่อน เมื่อจิตไปยึดอยู่เพียงสิ่งเดียว ลองพิจารณาดูซิว่า การที่ไปยึดกับสิ่งเดียวนั้น ความเบาใจจะมีไหม แตกต่างกับการที่จะไปยึดอยู่กับหลายๆ สิ่งหรือไม่

เมื่อเราสามารถทำจิตให้ติดกับสิ่งใดอย่างเหนียวแน่นแล้ว ถ้าสามารถที่จะอยู่กับสิ่งสิ่งนั้นได้เป็นเวลานานๆ เรายอมรับว่าจิตสงบหรือไม่ ทีนี้เมื่อจิตมาสงบอยู่กับสิ่งเดียว มันก็เป็นอุบายให้จิตสงบยิ่งขึ้นไปจนกระทั่งไม่นึกถึงสิ่งนั้นจนสภาพจิตกลายเป็นตัวของตัวเอง ไม่ยึดกับสิ่งใด

จริงๆ พระพุทธเจ้าทรงสอนเราเพื่อไม่ให้ยึดในสิ่งใดๆ ทั้งนั้น แต่เพื่อเป็นอุบายที่จะสร้างพลังจิตเพื่อการปล່อยวางสิ่งทั้งปวง เราต้องฝึกหัดจิตของเราให้ติดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเหนียวแน่น ให้มีหลักเกาะ มีที่พึ่ง ให้มีวิหารธรรมเสียก่อน เมื่อเป็นเช่นนั้น เมื่อจิตของเราติดกับสิ่งสิ่งนั้น มันก็ติดเพื่อความปล່อยวาง

### ปัจจุบันสำคัญที่สุด

สมาธิอย่างหนึ่ง เราฝึกเพื่อให้จิตสงบนิ่ง

สมาธิอย่างหนึ่ง เราฝึกเพื่อให้มีสติสัมปชัญญะ

รู้ทันเหตุการณ์นั้นๆ ในขณะปัจจุบัน

สมาธิบางอย่าง เราปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ความเห็นภายในจิต

เช่น รู้เห็นสิ่งมหัศจรรย์ต่างๆ รู้เรื่องอดีต อนาคต

รู้อดีต หมายถึงรู้ชาติในอดีตว่าเราเกิดเป็นอะไร

รู้อนาคต หมายถึงว่าเมื่อเราตายไปแล้วเราจะไปเป็นอะไร

อันนี้เป็นการปฏิบัติเพื่อรู้

ทีนี้เรามาศึกษากันจริงๆ

อดีตเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้ว

อนาคตเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

ดังนั้น เรามาสงใจอยู่ในสิ่งที่ เป็นปัจจุบันดีไหม

## ทำอย่างไรเมื่อเห็นนิมิต

ในเมื่อภาวนาเกิดนิมิตขึ้นมาแล้ว อย่าไปดีใจเสียใจกับนิมิตนั้น ให้ประกอบจิตให้รู้อยู่เฉยๆ ธรรมชาติของนิมิตนี้ เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีการเปลี่ยนแปลง

ในเมื่อมันมีการเปลี่ยนแปลง ก็ทำให้เรารู้ว่า แม้นิมิตนี้ มันก็ไม่เที่ยงหรือเพียงแค่มันเกิดขึ้น-แล้วหายไป เกิดขึ้นแล้ว มันหายไป มันก็ตรงไปกับคำว่า เกิด-ดับ เกิด-ดับ ที่เรากำหนดรู้กันอยู่ในจิต

ความเกิด-ดับ

ความคิดมันเกิดขึ้น ความคิดมันดับไป ก็คือความเกิด-ดับ

นิมิตเกิดขึ้น นิมิตดับไป ก็คือความเกิด-ดับ

สุขมันเกิดขึ้น สุขมันดับไป ก็คือความเกิด-ดับ

ทุกข์เกิดขึ้น ทุกข์ดับไป ก็คือความเกิด-ดับ

เมื่อเรามีสติกำหนดรู้ความเป็นของมันเป็นอยู่อย่างนี้ เราจะ ได้สติปัญญาดีขึ้น แล้วอาจจะเกิดปัญญา รู้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ขึ้นมาได้

## นิมิตนั้นสำคัญไฉน

การเห็นภาพนิมิตต่างๆ นั้น ไม่เกิดประโยชน์อันใด นอกจากจะทำให้จิตของเราหลง การภาวนานั้นจะมีนิมิตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม อย่าไปไฝฝั่นในนิมิตนั้นๆ ความมุ่งหมายของการภาวนานี้ ให้จิตสงบลงไปเพื่อจะให้เห็นสภาพความเป็นจริงของจิตของเราว่ามันเป็นอย่างไร

เรื่องนิมิตต่างๆ นั้น จะเห็นหรือไม่เห็น ไม่สำคัญ แต่ถ้าใครจะเห็นได้ก็ดี ถ้าไม่เห็นก็ไม่ต้องเสียใจ อย่าไปปรารถนา จะเห็นนิมิตเป็นภาพอะไรต่ออะไรอย่างนั้น มันเป็นเพียงทางผ่านของจิตเท่านั้น จะรู้จะเห็นก็ตาม ขอให้มึจิตสงบรู้สภาพความเป็นจริงของจิต และอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นกับจิต มีสติรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตพอแล้ว



# ต้น อันเป็นที่รักยิ่งของ ต้น

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

## อย่าตกเป็นทาสของกิเลส

**ความคิดที่ไม่มีอวิชชาตณหาเป็นพลังประกอบ  
จะไม่ทำให้เกิดโลภะ โทสะ และโมหะได้เลย**

ความโลภ โกรธ หลงของผู้ใด จะเกิดก็เพราะความคิดปรุง  
ของผู้นั้น ความคิดปรุงที่มีอวิชชาตณหาเป็นพลังสำคัญส่งเสริม  
จึงจะทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือโลภะ โทสะ  
โมหะเกิดได้.

ความคิดปรุงที่ไม่มีอวิชชาตณหาเป็นพลังประกอบ  
จะไม่ทำให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือโลภะ โทสะ  
โมหะ เกิด.

ดังนั้น ความคิดปรุงจึงมีสองอย่าง อย่างหนึ่งประกอบ  
ด้วยกิเลส อย่างหนึ่งไม่ประกอบด้วยกิเลส และแม้จะมีกิเลส  
เป็นพื้นอยู่ที่จิตใจ แต่ถ้าไม่มีความคิดปรุงมากกระตุ้นให้  
ปรากฏตัวแล้ว กิเลสก็จะสงบตัวอยู่เหมือนไม่มี.

ความคิดปรุงอันประกอบด้วยกิเลส ที่ทำให้โลภะ โทสะ  
โมหะ แสดงตัว ก็เป็นโลภะ โทสะ โมหะที่ใจตัวเอง ไม่ใช่โลภะ  
โทสะ โมหะของใครอื่น จึงเป็นความจริง เป็นสัจจะที่ควร  
พยายามให้รู้ให้เห็นตามที่พระพุทธเจ้ารับสั่งว่า โลภะ โทสะ  
โมหะ เกิดจากตัวเอง.

**โลภะ โทสะ โมหะ ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว  
ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ ฉะนั้น**

พระพุทธเจ้ารับสั่งไว้ว่า โลภะ โทสะ โมหะ เกิดจากตัวเอง  
ย่อมเบียดเบียนผู้มีใจชั่ว ดุจขุยไผ่ฆ่าต้นไผ่ ฉะนั้น.

พระพุทธดำรัสนี้ชี้ชัดว่า ทรงกล่าวถึงกิเลส คือโลภะ โทสะ  
โมหะ ว่าเป็นความชั่ว มีอยู่ที่ใจทำให้ใจชั่ว มีอยู่ที่ใจผู้ใด  
ทำให้ผู้นั้นมีใจชั่ว ดังพระพุทธดำรัส และขุยไผ่นั้นก็เกิดจาก  
ต้นไผ่เอง ทำให้ต้นไผ่ต้องตายเอง.

ทรงเปรียบกิเลสคือโลภะ โทสะ โมหะ กับขุยไผ่ ขุยไผ่  
ฆ่าต้นไผ่ กิเลสคือโลภะ โทสะ โมหะ มีอยู่ที่ใจผู้ใด ย่อมฆ่า  
ผู้นั้น ทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ตายทั้งเป็น คือถูกฆ่าทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่.

พระพุทธพจน์ หรือพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า  
เปรียบได้ดังวิชาความรู้ที่ต้องศึกษาและสอบให้ผ่าน ไม่เช่นนั้น  
ก็จะบรรลุผลไม่ได้ ผู้มุ่งมาบริหารจิตจึงต้องหมั่นยกสัจจะที่  
ตรัสสั่งสอนไว้ขึ้นพิจารณา เหมือนท่องบ่นวิชาทั่วไปทั้งหลาย  
จนเกิดเป็นความรู้ความเข้าใจของตนเอง เป็นผลที่ตนเอง  
ได้รับได้เสวยตามควรแก่ความพากเพียรศึกษาปฏิบัติ จนเป็น  
ความรู้ความเข้าใจจริง.

**พระพุทธองค์ ผู้มีมหากรุณาอย่างหาที่เปรียบมิได้**

พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย นับว่าเป็นผู้มีบุญ เป็นผู้ได้เปรียบ  
เพราะมีพระพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้ คือทรงรู้แจ้งโลก ทรงรู้แจ้ง  
ทุกสิ่งทุกอย่าง และทรงรู้อย่างถูกต้อง ไม่ใช่ทรงรู้ผิดอันเป็น  
อวิชา.

พระพุทธเจ้าไม่ทรงเพียงรู้แจ้งโลกอย่างถูกแท้เท่านั้น  
แต่ทรงมีพระมหากรุณาอย่างหาที่เปรียบมิได้ต่อโลก มิใช่ต่อ  
ผู้หนึ่งผู้ใดเท่านั้นด้วย ดังนั้นจึงทรงแสดงความรู้ที่ทรงตรัสรู้  
อย่างเปิดเผยไม่ปกปิด เพื่อให้ผู้ยอมเชื่อฟังได้รับประโยชน์  
นำไปปฏิบัติพาตนให้ดำเนินไปตามทางที่ทรงดำเนินถึงความ  
พ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงแล้ว.

**วิธีบริหารจิตโดยตรง ให้ห่างไกลจากกิเลส**

อันความคิดและสติปัญญาของบุุชชนเรา แตกต่างจาก  
ของพระพุทธเจ้าอย่างหาคำมาอธิบายให้ถูกไม่ได้ ดังนั้นจึง  
มีความตรงกันข้ามอยู่ในแทบทุกเรื่อง ที่เป็นความตรัสรู้ และ  
ที่เป็นความคิดเห็นของเรากับบุุชชนทั้งหลาย เป็นต้น ในความสุข  
และความทุกข์ที่เราเข้าใจว่าเป็นสุข ก็ทรงแสดงว่าเป็นทุกข์ ที่  
เราเข้าใจว่าน่าใคร่ปรารถนาพอใจ ก็ทรงแสดงว่าไม่น่าใคร่ไม่น่า  
ปรารถนาพอใจ และที่เราเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดความสุข  
ก็ทรงแสดงว่าเป็นสิ่งที่จะทำให้เกิดความทุกข์ ดังนี้ เป็นต้น.

จึงสมควรที่จะใช้วิธีบริหารจิตโดยตรง คือ โดยยอมเชื่อว่า  
ไม่ว่าในเรื่องใดสิ่งใดทั้งนั้น ถ้าความคิดเห็นความเห็นของเรา  
ผิดจากของพระพุทธเจ้าแล้ว เราเป็นฝ่ายผิด ต้องแก้ไขให้  
ถูกต้องตามของพระพุทธเจ้าให้เต็มสติปัญญาความสามารถ.

..  
..  
..



# พระธรรม เทศนา

๑๑ กันยายน ๒๕๕๒

ณ มุขนิธิบ้านอารีย์

## พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

แต่ว่า หลักการอันหนึ่งอีกมันออกไปหลายอย่างหนึ่ง  
ท่านให้พิจารณา พิจารณาร่างกายของเรานี้อีกละ มีวิตก  
ใจวิตกตริกดูในร่างกายของเรา ดูอะไร ดูผม ดูขน ดูเล็บ  
ดูฟัน ทันตา (ฟัน) ตา (หนัง) ดูฟันหนัง เนี่ยแหละเข้าไป  
ข้างใน เราไม่เห็นหรอก มีแต่อนุมาณเอา ตับ ไต ไล้ พุง  
มันอยู่ยังไง ยังไงละก็ไม่ต้องไปนั้นมันหรอก ให้มันเกิด  
นิमितขึ้นมาเองมัน เอาแต่ผมดูผม แค่นี้ วิตกตริกดูผม  
ผมเรามันทำไมยาวออกมาตั้งแต่เกิดมาแล้วตัดไปกี่ครั้งแล้ว  
ถ้าเราสงวนเอาไว้จนปานนี้มันจะยาวขนาดไหน อ้อ ผมนะ  
พิจารณาให้ละเอียดลงไป มันเป็นกลิ่นยังไง ผม ถ้าไม่สระ  
ไม่ทำความสะอาดมัน เป็นยังไง กลิ่นมันเป็นยังไง น่าชื่นชม  
รีเปลา กลิ่นมัน ถ้าเอาไว้หลายๆ วันไม่ได้สระ ไม่ได้ล้าง  
มันเลย กลิ่นมันจะเป็นยังไง มันจะออกของมันมาเอง  
โดยอัตโนมัติ ไม่ได้ตกแต่ง เอา รู้จักว่ามันเหม็นสาบ  
เหม็นสาบไปหนึ่งใกล้คนอื่นเขาอาจจะขะเขยงนะ อ้อ รู้ว่า  
มันสกปรกแน่นอน ผมทั้งหมดเนี่ยขนอยู่ทั่วระวางค์ร่างกาย  
ทั่วสรรพางค์ร่างกายของเรามีทุกแห่ง มีทุกแห่ง ฝ่ามือ  
หลังมือเรา ฝ่ามือไม่มีหรอกขน หลังมือนี้ต้องมีมาเรื่อยๆ แทะ

ขนมาเรื่อยๆ ที่ไหนมันชุ่มแช่ด้วยบุพโพโลหิตที่นั่นมันก็  
งามหน่อย อ้อ งามออกมายาวเพื่อยออกมา ขนบางแห่งนะ  
อ้อ ขนจ๊กเร้าบ้าง ขนตาบ้าง ขนอะไรมันออกมาของมันเอง  
ดูขนนั้นอีก ดูผมแล้วก็ดูขนในร่างกายนี้ เขาเรียกวิตก วิจาร  
ตริกดู ตริกนี้เป็นวิตก วิจารกับใคร่ครวญมัน มันเป็นอย่าง  
มันออกมายังไง มันเอาอะไรเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงลำต้นของมัน  
ขนทั้งหลาย มันดูดูซึมเอาบุพโพโลหิตในร่างกายของเรา  
ทำให้มันงามขึ้นมายาวออกมาผิปกติ ยาวออกมาเรื่อยๆ  
ตั้งแต่ผมแล้วละ ยาวออกมาเรื่อยๆ เว้นไว้แต่คนหัวล้าน  
เว้ย หัวล้านเหมือนๆ เหมือนจะไปหลาย เหมือนจะไปหลาย  
แล้วเนี่ย เกาที่นั่น เกาที่นี่ โกงที่นั่น โกงที่นี่ ก็เลยเบา เลย  
บางไป อย่างนี้แหละหนา อ้อ มันไม่เที่ยง อย่างนี้แหละหนา  
อ้อ แล้วมันจะดำซลับอยู่เหมือนเก่ามันรีเปลา พิจารณาลงไป  
อยู่ในร่างกายของเรามันจะดำซลับอยู่รีเปลา สมัยใหม่  
เขาเปลี่ยนสีไปต่างๆ นานานะ เปลี่ยนเป็นสีต่างๆ ก็มี  
ย้อมไปผมแดงๆ คล้ายผมฝรั่งไป ผู้ใดนิยมผมแบบนั้น  
ก็ย้อมลงทนต์ไปย้อม เอายามาย้อมผมให้มันแดง ให้มัน  
เหลืองๆ ทอง หรืออะไรทำนองนี้ก็ได้ แต่ว่ามันก็ร่วงโรย  
ไปหลายแล้วนะ มันไม่ได้อยู่กับเราเท่าไรนะ มันร่วงโรยไป  
หลายแล้ว ขอโทษเถอะบรรดาคนแก่ทั้งหลายละเห็นแล้ว  
มันร่วงโรยไปของมันเองโดยอัตโนมัติ บางทีก็เกิดโรคกิน  
จากผม เอายาไม่ถูก เอาน้ำมันมาใส่ไม่ถูก ไม่ถูกสเปกมัน  
มันก็ทำให้ผมโกร๋นไปก็มี สะ สะ โล้นไปก็มี นี่ละพิจารณา  
ให้เห็นเป็นอนิจจัง พิจารณาอย่างนี้ เพื่อให้เห็นอนิจจังของ  
ร่างกาย ผมแล้วก็ขน ขนในร่างกาย เนี่ยมันก็ค่อยเห็นอยู่  
เรื่อยหรอก เต็มทั่วก็หล่นลงมาอยู่เรื่อยหรอก

อ่านต่อฉบับหน้า

### ขอเชิญร่วมสร้างวัดศรีรัตนาวัน จ. เลย

ตามที่**พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)** เจ้าอาวาสวัดศรีอภัยวัน ต. นาอ้อ อ. เมือง จ. เลย  
ได้รับการถวายที่ดินว่าง ๕๖ ไร่ ๓ งาน ที่ อ. วังสะพุง จ. เลย หลวงปู่ท่อนจึงมีดำริที่จะสร้างวัดขึ้น ณ ที่ดินดังกล่าว  
โดยใช้ชื่อว่า **วัดศรีรัตนาวัน** เพื่อฝากไว้เป็นมรดกธรรมสถานแก่เหล่าศิษยานุศิษย์ ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์  
ผู้ใดมีศรัทธาปรารถนาจะร่วมสร้างบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ในครั้งนี้ สามารถถวายปัจจัยแด่**พระราชญาณวิสุทธิโสภณ**โดยตรง  
หรือที่ชื่อบัญชี **พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร) ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขานิคมอุตสาหกรรมบางพลี**  
**บัญชีออมทรัพย์ หมายเลขบัญชี ๓๒๐-๔-๘๒๒๕๙-๔**

อานิสงส์อันเกิดจากการร่วมบุญครั้งนี้ ขอให้ทุกท่านจงเจริญด้วยจตุรพิธพร สรรพสิริ สวัสดิ์พิพัฒน์มงคล สมบูรณ์พูนผล  
รุ่งเรืองในพระสัทธรรม คำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดไปเทอญ



# บัญญัติชีวิต

พระครูพุทธิสารสุนทร  
(หลวงพ่อบุญกู่ อุรุทุฒโน)

ข้อคิด - ควารคำหนึ่ง  
เกี่ยวกับ พิธีรีตอง

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เสียงธรรมชาติ เสียงสัตว์ มีผลต่อผู้ฟังน้อย เสียงคน มีผลต่อผู้ฟังมากกว่า แม้เสียงคนก็มีอิทธิพลไม่เท่ากัน ถ้าเป็นเสียงหนักทางกิเลส มักทำให้ผู้ฟังมีจิตใจขุ่นมัว เศร้าหมองลงไป ถ้าเป็นเสียงอรรถ เสียงธรรม มักช่วยให้จิตผู้ฟังสงบ และผ่อนคลายยิ่งขึ้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือเสียงสวดมนต์ ซึ่งเป็นพระปริตรที่มีความสำคัญสูง สืบทอดมาจากพระธรรมคำสอนของพระบรมศาสดาและพระอริยเจ้า ย่อมเพิ่มพลังจิตและพลังกายต่อผู้ตั้งใจฟัง ไม่มากก็น้อย ยิ่งพระสงฆ์ผู้สวดตั้งใจสวดด้วยสมาธิที่แน่วแน่ พระพุทธมนต์นั้นก็เกิดความคิดดีลึกลับให้คุณต่อผู้ฟังยิ่งขึ้น มีตัวอย่างที่พระพุทธองค์ทรงหายอาพาธเพราะได้ทรงฟังพระมหาจุนทะสวดโพชฌงค์ถวาย เป็นต้น

**น้ำมนต์** ที่ถือกันว่าขลังหรือศักดิ์สิทธิ์ ย่อมเกิดจากอำนาจของพระปริตรต่างๆ ที่สวดส่วนหนึ่ง อีกส่วนหนึ่งย่อมเกิดจากพระสงฆ์ผู้ทรงศีล เป็นผู้มีความตั้งใจแน่วแน่ในการสวด ถวายทอดพลังจิตลงไป

เปลวเทียนสว่างที่จุดขึ้น และน้ำสะอาดในบาตรน้ำมนต์สามารถใช้เป็นดวงกลืน สำหรับเพ่งจิตให้บังเกิดความแน่วแน่เป็นพลังจิตที่แก่กล้าขึ้นมาได้

มีตัวอย่างที่พระพุทธองค์ทรงให้พระอานนท์เรียน **“รัตนสูตร”** แล้วทรงให้ไปสวด และพรมน้ำมนต์นั้นในเมืองไพศาลี ซึ่งผู้คนกำลังอดอยากและเป็นโรคเป็นภัย ล้มตายกันมาก ก็มีผลทำให้ความเดือดร้อนทุกข์ยากต่างๆ นั้น เบบางลงทันตาเห็น แล้วบังเกิดความสุขสมบูรณ์ขึ้นมาแทนอย่างรวดเร็ว

ถ้าจะอธิบายในแง่ของธรรมะ การไปเจริญพระพุทธมนต์ของพระสงฆ์ ก็เท่ากับไป **แสดงธรรม** แก่สาธุชนโดยตรงทุกๆ คำที่พระสวดเป็นสิ่งที่มีความหมายทั้งนั้น เป็นภาษามคธหรือบาลี ที่ผู้คนใช้พูดจากันในแคว้นมคธ แห่งชมพูทวีป เมื่อสมัยพุทธกาลนั้น ผู้สวดหรือผู้สอนก็รู้ความหมาย ผู้ฟังก็เข้าใจเนื้อความ เมื่อเข้าใจแล้วก็ย่อมนำไปประพฤติปฏิบัติตาม คือ เว้นชั่ว ทำดี ชำระจิตใจให้ผ่องใส ถ้าเป็นเช่นนั้น อะไรที่เป็นความเสื่อมเสียของชีวิต ก็ย่อมลดน้อยถอยลงส่วนที่เป็นความสุข ความเจริญก็ย่อมทวีขึ้น เป็นไปตามกฎแห่งกรรมที่แท้จริง ไม่ต้องเอาความขลังหรือความศักดิ์สิทธิ์มาเพิ่มเติมก็ได้

โบราณจารย์ของเรา มักทำปริศนาธรรมแฝงไว้ให้ขบคิด บางประการ เพื่อให้พวกเราพยายามหาความหมายในทางธรรมบ้าง จะได้ไม่สวดไม่ฟังกันแต่พอเป็นพิธี จะได้ประกอบคุณงามความดีตามบทธรรมที่ได้ฟังนั้นไปด้วย จะได้บังเกิดความ สุขความเจริญยิ่งขึ้น

ฉะนั้น จึงขอให้พวกเราช่วยกันขบคิดตีความดู เป็นต้นว่า **“ทำไมจึงต้องจุดเทียนน้ำมนต์ ทำไมจึงต้องจุดต่อนั้นต่อนี่”**

ระยะแรกที่พระเริ่มสวด ยังไม่มีการจุดเทียนน้ำมนต์ก็เพราะพระท่านยังไม่ได้สอนธรรมโดยตรง ท่านเริ่มด้วยการไหว้ครูของท่านก่อน คือกล่าวคำนอบน้อมพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า (บทนมโอมฯ)

ต่อไป ท่านบอกว่าท่านก็กำลังขอถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่งที่ระลึกอยู่ (บทพระไตรสรณคมน์) แล้วท่านก็อ้างถึงเดชาานุภาพพระรัตนตรัย ซึ่งมีคุณโดยอนกปริยาย และอานุภาพลัจจกิริยา มาให้พรผู้ฟังให้ปราศจากภัยอันตราย ประสบแต่ความสุขสวัสดิ์มีชัย (บทนมการลิตธิคาถา, บทลัจจกิริยา คาถา ฯลฯ) แม้ท่านเองก็ยังคงขออานุภาพความนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย ช่วยให้ท่านปราศจากอุบัติเหตุ มีความสวัสดิ์มีเดชในพิธีด้วย (บทนมการัญญุกคาถา)

ระยะนี้แหละที่เจ้าภาพจะเริ่มจุดเทียนน้ำมนต์และยกบาตรน้ำมนต์ประเคนพระเถระในเมื่อพระเริ่มสวด **“อเสวนา จ พาลานํ ฯลฯ”** อันเป็นการตั้งต้นสอนธรรมจากบท **“มงคลสูตร”** ไม่ให้คบคนพาล ฯลฯ เป็นต้นไป



## ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิดวันพ่อ “แต่พ่อของเรา...และพ่อของแผ่นดิน”

วันอาทิตย์ที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

บูชาพระรัตนตรัย เปิดนิทรรศการ และบรรยายนำบูชาคุณพ่อ...และพ่อของแผ่นดิน โดยศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์เกษม วัฒนชัย บรรณาธิการวันพ่อ โดย พระครูใบฎีกาณัติคุณ ญาณวิโร ตักบาตรสาธิตแบบสมัยพุทธกาล พระภิกษุ ๙ รูป จากวัดชลประทานรังสฤษดิ์ ฟังเพลงพระราชนิพนธ์กับ “โก้ มิสเตอร์แซ็กแมน และกลุ่ม Sax Society” เรียนรู้ปริศนาธรรมสวนโมกข์กรุงเทพฯ โดย กลุ่มเพลินธรรมนำชม เจริญจิตตภาวนาอานาปานสติ กับ พระครูใบฎีกาณัติคุณ ญาณวิโร วัดธารน้ำไหล สวนโมกข์ไชยา

สวนโมกข์กรุงเทพฯ ทางเข้าสวนรถไฟ / [www.dhamma4u.com](http://www.dhamma4u.com) / [www.bia.or.th](http://www.bia.or.th) โทร. ๐-๒๙๓๖-๒๘๐๐



# คู่มือ การทำ ความรู้สึกรู้ตัว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทนิล)

คำ เตี อ น

การปฏิบัติธรรมะให้มันเข้ารูปเข้ารอย ไม่ใช่จะทำไป  
ตามอารมณ์ ทำไปตามความเห็น ทำไปตามความคิด อันนั้น  
ใช้ไม่ได้ มันทำไปตามอารมณ์ตัวเองแล้วอันนั้น ทำไปตาม  
ความคิดของตัวเองแล้ว ทำไปตามความเห็นตัวเองแล้ว นั่นไม่ใช่  
ท่านจึงว่าให้ (เชื่อ) ฟัง เชื่อฟังคำแนะนำของคนที่เป็น “ช่าง”

(๒๓ น. ๒๙)

การเจริญสติ เจริญสมาธิ เจริญปัญญา ต้องมีการงดเว้น  
การพูดการคุยกัน ไม่ต้องพูดต้องคุยกัน

แล้วก็ต่อไป กังเดว้นจากสิ่งเสพติดทุกประเภททีเดียว  
เช่น บุหรี่ หรือน้ำชา กาแฟ เหล่านี้ทั้งงดเว้นทั้งหมดเลย

ถ้าเราไม่งดเว้นจากสิ่งเหล่านี้ มันก็ทำให้จิตใจเราคลุกคลี  
กับสิ่งเหล่านั้น ก็เลยไม่รู้ตัวเอง

(๖)

พวกเราถ้าหากปฏิบัติจริง ต้องพยายามทำจริงๆ อย่าเป็น  
คนหลอกตัวเอง

(๑๑)

อย่าไปนั่งนิ่งๆ ให้มาทำจังหวะ เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา

(๖)

การปฏิบัตินั้นอย่าไปเพ่งมัน เพียงทำให้มันสบายๆ มอง  
ทางโน้นมองทางนี้ ให้มันคิด อย่าไปห้ามความคิด

(๒๓ น. ๒๗)

ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ ต้องเห็นอย่างนี้ ต้องรู้อย่างนี้และเข้าใจ  
อย่างนี้ (ดูภาคผนวก) เห็นอย่างอื่น ไม่ถูกต้อง

(๖)

## ภาคผนวก อารมณ์วิปัสสนา

อารมณ์ รูป - นาม

รูป นาม รูปทำ นามทำ รูปโรค นามโรค

ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

สมมติ

ศาสนา พุทธศาสนา

บาป บุญ

อารมณ์ ปรมัตถ์

วัตถุ ปรมัตถ์ อากา

โทสะ โมหะ โลภะ

เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

กิเลส ตัณหา อุปาทาน กรรม

ศีลขันธ์ สมာธิขันธ์ ปัญญาขันธ์

กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ

การทำชั่วด้วย - กาย เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง  
จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำชั่วด้วย - วาจา เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง  
จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำชั่วด้วย - ใจ เป็นบาปกรรมอย่างไร ถ้านรกมีจริง  
จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำชั่วด้วย - กาย วาจา ใจ พร้อมกัน เป็นบาปกรรม  
อย่างไร ถ้านรกมีจริง จะไปตกนรกขุมไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำดีด้วย - กาย เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพาน  
มีจริง จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำดีด้วย - วาจา เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพาน  
มีจริง จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำดีด้วย - ใจ เป็นบุญกุศลอย่างไร ถ้าสวรรค์นิพพาน  
มีจริง จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

การทำดีด้วย - กาย วาจา ใจ พร้อมกัน เป็นบุญกุศลอย่างไร  
ถ้าสวรรค์นิพพานมีจริง จะไปอยู่ชั้นไหน นานกี่ปีกี่เดือนกี่วัน

อากา “เกิด - ดับ” (ที่สุดของทุกข์)

\* \* \* \* \*



มูลนิธิบ้านอารีย์ เชิญทุกท่านชมรายการ **เทียนธรรม** และ **ธรรมะอารีย์**

“เทียนธรรม” รายการธรรมะเชิงปฏิบัติ แนะนำการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ  
จากพระวิปัสสนาจารย์ที่เป็นลูกศิษย์ของหลวงพ่อเทียน สอนปฏิบัติให้รู้สึกรู้ตัว 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.

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



# ทางลัด... สู่การบรรลุ ธรรม

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

บทที่ ๔

## เทคนิค การปฏิบัติ

### ใช้

### สติอินทรีย์

เหมือนสมัยก่อนโน้น หลวงพ่อเคยทำนามีชวานา นาดิดกัน พอเห็นหน้ากันนี้ โยมคนนั้นเขาก็ โอย...ตายๆ... บ่ไหวๆๆ พอเห็นหน้ากันที่ไรก็ โอย...ตายๆ...บ่ไหวๆๆ... หายมาสูบกัน ชวนสูบยา ชวนนั่งสูบยา เราก็ไม่อยากจะ เห็นหน้ากันที่ไรก็ ตายๆๆ...บ่ไหวๆๆ...มันเปราะบางเกินไป สู้สึกเหนื่อย ยิ้ม อมยิ้มไว้ อมยิ้มไว้อย่าเปราะบางอย่าห้วนไหว อาย่อมอะไรง่าย ๆ สู้สึกเหนื่อย เรียกว่ามีศรัทธามีศีล อย่า หลุดไปในความยากความง่าย เอายากเอาง่ายไม่ได้ แล้วก็มีความเพียร มีศรัทธา มีความอดทน **อดทนเหมือนอูฐ ไม่พูดเหมือนปลา ชื่อสัตย์เหมือนหมา ชี้อ้าเหมือนวัว** โบราณท่านว่า บางทีก็ไม่ต้องพูด มันอยากจะทำก็ไม่ต้องพูด ปิดปาก

ปิดตา ปิดหู ไม่ต้องไปรู้ ไปเห็นอะไรมาก สอดรู้ สอดเห็น อะไรมาก ใช้สติเป็นอินทรีย์ สำรวมอายตนะลงทาง หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ลงไป เหลือแต่สติอินทรีย์ ออกรับรู้อบตัว สติ มันจะเป็นความรู้รอบนะ มันเหมือนกับแสงนีออน ไม่เหมือนกับแสงไฟฉาย ความรู้สึกตัวมันรู้รอบๆ แล้วมันจะมีอำนาจ มันจะใหญ่ เมื่อเราไปใช้อินทรีย์อื่น หูดี เกินไป ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อะไรต่างๆ คอยที่จะให้มันเจริญงอกงาม มันก็ ไม่ดี สติอินทรีย์จะไม่งาม ต้องถนอมบ้างบางโอกาส รักษา บ้างบางโอกาส เหมือนกับ**พระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์ “ไม่เห็นไม่ดูเสียเลยเป็นการดี ถ้าจำเป็นต้องดูต้องเห็น ก็อย่าพูดเสียเลยเป็นการดี ถ้าจำเป็นต้องพูด ก็ต้องมีสติ ทุกคำเป็นการดี”**

อันนี้เราอย่าปล่อยอะไรมา สำรวมลงมันจะช่วยเยอะ มีศรัทธา มีศีล มีสมาธิ มีความเพียร มีความอดทน มีสติ หลากอย่างพลังร่วม ของยากกลายเป็นของง่าย ของหนัก ก็จะกลายเป็นของเบา อิริยาบถที่นิ่งก็พยายามนั่งให้ได้ทำดีย์ เอาจัง หน้าอกบ้าง ต้นคอบ้าง ไบหน้าบ้าง อย่าไปนั่งหลังขด หลังอ หน้าบุดหน้าบั้ง ให้สดชื่นอยู่เสมอ หัวเราะความยาก หัวเราะความทุกข์ หัวเราะความคิดตัวเอง บางคนพอหลงไป กับคิดก็ คิดเครียดขึ้นมา ก็เครียดไปกับความคิด ให้ความคิด บังคับขับไล่เรา ทำตามมันทุกอย่าง



## การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโภา เป็นการสร้างจังหวะมือ ๑๔ จังหวะ และเดินจงกรม ให้จิตกับกายอยู่ด้วยกัน โดยใช้หลักกายเคลื่อนไหว ใจรู้สึก มีสติ มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

### ณ มูลนิธิบ้านอารีย์

- กิจกรรมทุกวันพุธแรกและพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น. แนะนำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์โณ** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี
- กิจกรรมทุกวันพุธที่สามและพุธที่สี่ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. แนะนำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์โสภณ จนฺทธมฺโม** สวนธรรมะสากล จ. สงขลา
- กิจกรรมทุกวันเสาร์แรกของเดือน (Dharma Practice) เวลา ๐๙.๓๐-๑๗.๐๐ น. นำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์โณ** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๗.๐๐ น. แนะนำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์วรวิทย์ วรธมฺโม** สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๗.๐๐ น. แนะนำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปญฺญาปทีโป (หลวงพ่โหนด)** และ **พระอาจารย์สันติพงศ์ เขมปญฺโญ (หลวงพี่ตุ้ม)** วัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ



**อาจารย์บูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโภา**  
**การอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว หลักสูตร ๒ วัน**  
ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส (สวนรถไฟ จตุจักร)  
- กิจกรรมทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ที่สองของเดือน  
**ครั้งต่อไปจัดขึ้นวันที่ ๑๐ และวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๔**  
ผู้สนใจเข้าร่วมปฏิบัติรับจำนวนจำกัด  
กรุณาส่งเรื่องที่ได้ที่มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

ทำหนังสือเล่มนี้ตามเจตนาอันดีได้ที่ <http://www.baanaree.net>  
๕



# ประเพณีสลากภัต

ประเพณี เป็นกิจกรรมที่มีการปฏิบัติสืบเนื่องกันมา เป็นเอกลักษณ์และมีความสำคัญต่อสังคม เช่น การแต่งกาย ภาษา วัฒนธรรม ศาสนา ศิลปกรรม กฎหมาย คุณธรรม ความเชื่อ ฯลฯ อันเป็นบ่อเกิดของวัฒนธรรมของสังคมเชื้อชาติต่างๆ กลายเป็นประเพณีประจำชาติ และถ่ายทอดกันมาโดยลำดับ หากประเพณีนั้นติดอยู่แล้วก็รักษาไว้เป็นวัฒนธรรมประจำชาติ หากไม่ติดก็แก้ไขเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเทศะ ประเพณีล้วนได้รับอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เข้าสู่สังคม รับเอาแบบปฏิบัติที่หลากหลายเข้ามาผสมผสานในการดำเนินชีวิต ประเพณีจึงเรียกได้ว่าเป็นวิถีแห่งการดำเนินชีวิตของสังคม โดยเฉพาะศาสนาซึ่งมีอิทธิพลต่อประเพณีไทยมากที่สุด

ประเพณีแต่ดั้งเดิมของไทยมากมายที่สืบทอดกันมา แต่อีกไม่น้อยที่กำลังเลือนหาย บางครั้งเรายังไม่ทราบเสียด้วยซ้ำว่า ประเทศมีประเพณีเช่นนี้ด้วยหรือ ที่เห็นได้อีกอย่างคือ **ประเพณีสลากภัต** เป็นประเพณีทำบุญที่คนในปัจจุบันไม่ค่อยรู้จักกันดีนัก ซึ่งเป็นประเพณีที่กล่าวในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๗ พระวินัยปิฎก เล่มที่ ๗ จุลวรรค ภาค ๒ พุทธานุญาติกัทร

สลากภัต เป็นศัพท์ในพระวินัยปิฎก เป็นชื่อเรียกวิธีถวายทานแก่พระสงฆ์วิธีหนึ่ง โดยการจับสลากเพื่อแจกภัตตาหาร หรือปัจจัยวัตถุที่ได้รับจากผู้ศรัทธาถวาย เพื่ออนุเคราะห์แก่ผู้ศรัทธาที่มีปัจจัยวัตถุจำกัดและไม่สามารถถวายแก่พระสงฆ์ทั้งหมดได้ โดยสลากภัตนับเนื่องในสังฆทานที่มีอานิสงส์มาก เพราะถือว่าแม้จะตั้งสลากถวายกับพระภิกษุรูปใดรูปหนึ่งที่จับสลากได้ ย่อมเท่ากับถวายกับพระสงฆ์ทั้งหมด เพราะสลากที่จับนั้น พระสงฆ์ทุกรูปในอารามนั้นมีสิทธิ์ได้

นอกจากนั้นสลากภัตยังเป็นหลักการในพระวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้ เพื่อสร้างจิตสำนึกความเท่าเทียมกัน และสร้างความเป็นอันหนึ่งเดียวกันแก่คณะสงฆ์ การถวายโดยอุทิศให้แก่สงฆ์ โดยอุทิศให้เป็นเผด็จสงฆ์ (ไม่ระบุเฉพาะว่าจะถวายรูปไหน) เช่นการถวายสลากภัต แม้พระจะได้รับของที่ถวายแค่รูปเดียว แต่ถือได้ว่าพระสงฆ์ที่มารับถวายเป็นพระที่ได้รับมอบหมายจากสงฆ์ ก็นับเป็นสังฆทานที่สมบูรณ์เช่นกัน

ในประเทศไทยมีประเพณีสลากภัต ภาคเหนือเรียกว่า **ตานก๋วย** ภาคอีสานเรียก**บุญข้าวสาก** นิยมปฏิบัติกันตั้งแต่เดือน ๑๒ ถึงเดือนยี่ของทุกปี เป็นประเพณีใหญ่สำหรับหมู่บ้านและวัดนั้นๆ โดยในแต่ละภูมิภาคมีรายละเอียดการจัดประเพณีแตกต่างกันไปบ้าง

เมื่อวัดใดจะจัดให้มีการถวายสลากภัต มัคคทายกผู้เป็นหัวหน้าก็จะกำหนดวันและหาเจ้าภาพด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ทำใบปิดใบปิดไว้ หรือไปประกาศป่าวร้องหาเจ้าภาพร่วม ผู้ใดต้องการเป็นเจ้าภาพก็แจ้งชื่อไว้ครั้นถึงวันกำหนดผู้เป็นเจ้าภาพก็จะมีการเตรียมสำรับกับข้าว และเครื่องไทยทานตามกำลังของตน

จากนั้นทายกผู้เป็นหัวหน้าก็จะนำเบอร์มาติดที่กัณฑ์สลากของเจ้าภาพแต่ละราย แล้วเขียนเบอร์หมายเลขให้พระจับพระจับได้เบอร์อะไรของเจ้าภาพคนใดก็ไปรับกัณฑ์สลากที่เจ้าภาพคนนั้นนำมาถวาย ส่วนใหญ่ของที่เตรียมไว้จะพอดีระหว่างเจ้าภาพและพระที่นิมนต์มา ข้อสำคัญในการทำบุญสลากภัตก็คือ เป็นการถวายทานแบบไม่เจาะจงตัวผู้รับ เมื่อพระองค์ใดจับได้เบอร์ของเจ้าภาพ เจ้าภาพไม่ควรแสดงความยินดียินร้ายในผู้รับ ก่อนที่จะมีการเล่นสลาก (จับสลาก) ก็จะมีการฟังเทศน์อย่างน้อย ๑ กัณฑ์ ต่อจากนั้นก็มีการยกของประเคนตามสลาก เมื่อเสร็จแล้วพระสงฆ์ก็จะอนุโมทนาและให้พร เจ้าภาพก็กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้กับญาติผู้ล่วงลับไปแล้ว เป็นอันเสร็จพิธี



**จากข้อความในชาดก**

ในอดีตกาลล่วงมาแล้ว มีพระพุทธรูปองค์หนึ่งนามว่า ปทุมุตตระ อาศัยอยู่ในกรุงสาวัตถีนครเป็นที่โคจรบิณฑบาต มีสามภรรยาคนหนึ่งเป็นคนยากจนอนาถาอยู่ในพระนครนั้น แสวงหาเลี้ยงชีพด้วยการรับจ้างหาพิณขาย อยู่มาวันหนึ่งบุรุษผู้เป็นสามีพิจารณาดูการเลี้ยงชีพที่ฝืดเคืองนักก็เนื่องมาจากตนมิได้บำเพ็ญการกุศล มีการให้ทานรักษาศีล สดับรับฟังพระธรรมเทศนาและเจริญภาวนาเป็นต้นในชาติปางก่อนอย่างแน่นนอน มาในชาตินี้จึงเป็นคนเชื่องช้าไร้ทรัพย์ อับปัญญา เมื่อมาพิจารณาดังนี้แล้วจิตใจก็อยากจะทำบุญให้ทาน เพื่อจะได้เป็นนิชิตุมทรัพย์เป็นเสบียงไปในปรภพเบื้องหน้า จึงปรึกษากับภรรยาของตนตามที่เจตนาดำริไว้นั้น ฝ่ายภรรยาก็คล้อยตามไปด้วยความยินดี และรีบจัดแจงหาเครื่องไทยทานตามสมควรแก่กำลังของตน แล้วนำไปสู่อารามทำเป็นสลากภัต พร้อมกับมหาชนทั้งหลาย สามภรรยาผู้นั้นจับสลากถูกภิกษุ

รูปหนึ่งจึงน้อมเข้าไปถวายด้วยความปีติ แล้วตั้งความปรารถนาว่าเดชะบุญกุศลผลทานนี้ ขอให้ข้าพเจ้าบริบูรณ์ด้วยยศศักดิ์สมบัติบริวาร ขึ้นชื่อว่าความตกทุกข์ได้ยากเชื่องช้าเหมือนในชาตินี้ อย่าได้พึงมีแก่ข้าพเจ้าในภพต่อๆ ไปเลย สามภรรยาผู้นั้นอยู่ต่อมาจนสิ้นอายุขัยทำกาลกิริยาตายไปแล้วก็อุบัติในดาวดึงส์สวรรค์ สิ้นบุญแล้วก็มาเกิดเป็นพระเจ้าศรัทธาติสสะ ณ เมืองพาราณสี พระเจ้าศรัทธาติสสะนั้นครั้งกลับชาติมาก็คือพระตถาคตนี้เอง เมื่อสิ้นกระแสพระธรรมเทศนาแล้วเหล่าพุทธบริษัททั้งหลาย มีพระเจ้าปัสเสนทิโกศลเป็นต้นก็ชื่นชมผลทานในการถวายสลากภัตเป็นยิ่งนัก

**อานิสงส์สลากภัตเนื่องจากการทำบุญที่แตกต่างจากธรรมดา เพราะมีการจับสลากแล้วก็ถวายไปตามรายชื่อพระภิกษุสามเณรที่จับได้นั้น การทำบุญนี้เป็นการไม่จำเพาะเจาะจงว่าจะเป็นพระภิกษุรูปใด หรือสามเณรองค์ใด ก็ยินดีถวายทั้งนั้นเป็นการกำจัดกิเลสชนิดหนึ่ง เรียกว่าอดตีเสียได้**

**มูลนิธิดวงแก้ว ขอเชิญร่วมเป็นเจ้าของภาพงานสลากภัตในพิธีบูชาคุณ  
๘๔ พระชันษามหาราชัน และงานทำบุญปีใหม่ ๒๕๕๕  
วันอาทิตย์ที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๐๐ - ๑๑.๐๐ น.**

มูลนิธิดวงแก้ว ได้กราบอาราธนา พ่อแม่ครูบาอาจารย์สายวัดป่ากรรมฐาน จำนวน ๖๐ รูป รับบิณฑบาตอาหารแห้ง และรับจ้างหั้น ณ สโมสรสัญญาบัตร รพ. สมเด็จพระปิ่นเกล้า กรุงเทพฯ

**กำหนดการ**

- ๐๖.๓๐ น. ลงทะเบียน พระสงฆ์ และคณะเจ้าภาพ ๐๗.๐๐ น. ร่วมตักบาตรข้าวสาร อาหารแห้ง
- ๐๘.๐๐ น. ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระภิกษุสงฆ์ ๐๙.๓๐ น. ประธานจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์
- ๑๐.๓๐ น. พระเถระแสดงพระธรรมเทศนา ๑๑.๐๐ น. คณะศรัทธาร่วมกันถวายสลากภัต พระสงฆ์อนุโมทนาและให้พร

**กิจกรรมตักบาตรข้าวสาร อาหารแห้ง ถวายภัตตาหารเช้าแด่พระภิกษุสงฆ์**  
ตักบาตรข้าวสาร อาหารแห้ง (ผู้ที่จะถวายภัตตาหารเช้าแด่พระสงฆ์ กรุณานำมาชณะมาเอง)  
อาหารเครื่องอุปโภคบริโภค (อาหารแห้ง) ที่รับบาตรจะจัดแบ่งถวายตามวัดหลังเสร็จงาน  
การร่วมเป็นเจ้าของปัจจัยจัดงาน กองกัณฑ์สลากและโรงทานต่างๆ ติดต่อสอบถามได้ที่ Vacharadham@gmail.com

**โทร. ๐๘-๑๘๗๕-๕๕๘๘, ๐๘-๙๘๙๒-๘๘๒๒**



# ประตูลู่ มรรค ผล นิพพาน

พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต

## ประตูแห่ง มรรค ผล นิพพาน

### ฟังสละแม่ชีวิตเพื่อธรรม

พระธรรมเทศนา อบรมพระ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๙

พระพุทธองค์ท่านตรัสไว้ว่า แม่น้ำเสมอด้วยตันทาไม่มี ถ้าเราไม่รู้จักควบคุมจิตใจของเรา หรือหักห้ามจิตใจของเรา หรือบังคับจิตใจของเรานั้น ให้อยู่ในขอบเขตของธรรมวินัยแล้ว เรื่องของกิเลสนั้นไม่มีวันอ้อมวันพ้อ ในลาภ ในยศ ในสรรเสริญ หรือการแสวงหาสิ่งต่างๆ ภายนอกไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าเราไม่มีสติปัญญาที่จะควบคุมให้อยู่ในขอบเขตของพระธรรมวินัย เพราะฉะนั้นในเพศผ้ากาสาวพัสตร์นี้จึงเป็นชัยภูมิที่เหมาะสมที่จะต่อสู้กับกิเลสให้ลึกลงไปจากดวงใจของเรา เพราะเมื่อเราสละวัตถุสิ่งของต่างๆ ภายนอกออกไปจนหมดสิ้นแล้ว เราสละหน้าที่การงานต่างๆ ออกไป สละการครองเรือนออกไป

การอยู่ในเพศกาสาวพัสตร์นี้ มีเพียงบริหาร ๘ ก็เพียงพอต่อการประพฤติพรหมจรรย์แล้ว ปัจจัยสิ่งทั้งหลายที่เราได้อาศัยเราก็ทราบกันดีอยู่แล้วว่า เราอาศัยจีวร เครื่องนุ่งห่มเพียงเพื่อประพฤติปฏิบัติ อาศัยการขบฉันภัตตาหารเพียงวันละมื้อเพียงเพื่อบรรเทาทุกข์เท่านั้น มีกำลังที่จะประพฤติปฏิบัติ เพื่อที่จะแผดเผากิเลสภายในดวงใจของเรา อาศัยเสนาสนะที่มุงบังพ้อป้องกันลม ฝนหรือภัยอันตรายต่างๆ พระสารีบุตรท่านได้

ทรงกล่าวไว้ว่า เสนาสนะอันใดซึ่งเมื่อเราคู้ขานั่งสมาธิลงไปแล้ว ฝนไม่สาดเปียกถึงหัวเข่าก็ถือว่าใช้ได้ ยารักษาโรคเราก็มีเพียงเพื่อบำบัดทุกข์เวทนาแค่นั้นเอง แต่สิ่งที่สำคัญคือการพิจารณาภายในพิจารณาทุกขเวทนา ซึ่งเป็นธรรมโอสธ ซึ่งจะทำให้จิตใจของเราที่มีความสงบเยือกเย็น ไม่หวั่นไหวต่อทุกขเวทนาทั้งหลาย

เมื่อเราอาศัยบริหาร ๘ กับปัจจัยทั้ง ๔ เพียงเพื่อบำเพ็ญเพียรภาวนาในวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง ก็เป็นสิ่งที่เหมาะสมสำหรับชีวิตของสมณะแล้ว เมื่อเราตัดความกังวลความทะเยอทะยานภายนอกออกไป มีสติปัญญาควบคุมจิตใจของเรานั้น ให้อยู่ในขอบเขตของธรรมวินัย ถ้าเราไม่ควบคุมเช่นนั้น ความนึกคิดปรุงแต่งความทะเยอทะยานอยาก ซึ่งเกิดขึ้นอยู่ภายในจิตใจของเรานั้น ไม่รู้จักอ้อมจักพ้อ ท้องมหาสมุทรนั้นยังรู้จักอ้อมรู้จักเต็ม แต่จิตใจของสัตว์ทั้งหลายนั้นไม่มีวันพ้อ ถ้าเราไม่ควบคุมด้วยศีลหรือธรรมวินัย เมื่อธรรมวินัยเป็นสิ่งที่คอยควบคุมจิตใจของเรานั้น ให้อยู่ในขอบเขต ในแนวทางที่ถูกต้อง เราก็ต้องมีความเพียรในการที่จะชำระกิเลสให้ลึกลงไปจากจิตใจของเรา

อาวุธของพระโยคาวจรเจ้าก็คือ ศีล สมาธิ ปัญญาที่จะเข้าสู่หรือประหัตประหารกับความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งมีอยู่ในจิตใจของเรานี้ เป็นคู่ต่อกรที่เหมาะสม ศีลของเรานั้นก็คอยเป็นพื้นฐานภายในจิตใจของเรา มีความพอใจในการที่จะมีสติวินัย ไม่ล่วงละเมิดพระวินัยทั้งหลายที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ เมื่อฐานของจิตดีเช่นนั้นแล้ว มีสติ มีปัญญาที่จะตัดความกังวลใจเกี่ยวกับญาติพี่น้อง เกี่ยวกับหน้าที่การงานต่างๆ ภายนอก หรือความกังวลใจทั้งหลายทั้งปวงออกไปจากจิตใจของเรา ด้วยการทำสมาธิภาวนา เพราะชีวิตของพระเรานั้นมีเวลาว่างมากในการประพฤติปฏิบัติ ในการที่จะทำความเพียรในการเดินจงกรมก็ดี หรือนั่งสมาธิก็ดี ทำให้มาก เจริญให้มาก

อ่านต่อฉบับหน้า

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



## การขอรับวารสารบ้านอารีย์

ท่านที่ต้องการให้ทางบ้านอารีย์ส่งวารสารถึงบ้าน มีวิธีดังนี้

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

ต้องการรับวารสารกี่ฉบับ ส่งกระดาษที่จัดทำเรียบร้อยแล้วดังกล่าวมาตามจำนวนที่ต้องการ (๑ ฉบับต่อกระดาษ ๑ ใบ) เพื่อทางบ้านอารีย์จัดห่อส่งวารสารไปยังท่าน

แสตมป์  
๔ บาท

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



# เรื่องร้อยถ้อยธรรม กิจกรรม ทำบุญ ตักบาตร สดับธรรม

ทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหาร สดับธรรม  
เมตตารับบาตร โดย พระราชญาณวิสุทธิโสภณ

(หลวงปู่ทอง ญาณโร) วัดศรีอภัยวัน จ. เลย

เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์

เช้าวันเสาร์สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือนพฤศจิกายน หลังจากหลายท่านถามหาว่า เดือนนี้หลวงปู่จะมารับอาหารบิณฑบาตได้หรือไม่ น้ำจะลดทันวันแห่งบุญนี้หรือไม่ถามไถ่กันเป็นระยะๆ สุดท้ายทุกคนก็สมหวัง ได้นำอาหารมาถวายหลวงปู่ ด้วยความดีใจหรืออย่างไรเกินคาด เสาร์นี้ญาติธรรมมากันแต่เช้ากว่าที่เคย ตระเตรียมอาหารคาวหวานมาน้อมถวายมากมาย จนหลวงปู่กล่าวติดตลกว่า

“ชนมาถวายหลาย (มาก) ขนาดนี้ น้ำจะขยายกระเพาะให้ใหญ่ๆ หมอเขาขยายได้มัย”

พูดแค่นี้ทุกคนทราบดีว่า มาจากจิตที่เมตตาของหลวงปู่โดยแท้

เมตตาต่อมา หลวงปู่บอกคำบูชาพระไตรสรณคมน์และขอศีล แล้วให้ศีล ด้วยการย้ำเตือนว่า จงอย่าท้อเพียงลอยๆ ต้องตั้งใจให้มั่น เขาจึงให้กล่าวถึง ๓ ครั้ง เพื่อให้กระทำโดยตั้งใจ แล้วท่านก็เมตตาตามอบอาหารที่เหลือทั้งหมดให้ญาติโยมได้ทานกันต่อ แต่ไม่วยถามซ้ำด้วยความเป็นห่วงว่า “จานซ้อนพอกันมัย”

ขอเป็นตัวแทนญาติธรรมน้อมกราบหลวงปู่ที่เมตตาค่ะ



## คติธรรมของหลวงปู่ :

- กรรมละเอียดจริงหนอ ประณีตจริงหนอ ลัทธิโลกเป็นไปตามวิบากกรรมของตัวเอง คนเราทั้งหมดนี้ ไม่เหมือนกัน เกิดมาสวย หล่อรวย หรือพิการ เป็นเพราะกรรมจำแนก ตกแต่งให้แตกต่างกัน...

- การเมินเฉยต่อการเสียหายของผู้อื่น ก็เป็นบาปเป็นกรรมเช่นกัน ดังนั้นหากเราเห็นว่าทรัพย์สินผู้อื่นจะเสียหาย ต้องบอกต้องเตือนเจ้าของ...

ประโยคสุดท้ายจับใจจริงๆ หลวงปู่กล่าวว่า

- ในหลวงทรงห่วงประเทศชาติ...

น้อมกราบหลวงปู่อีกครั้งค่ะ



เชิญท่านร่วมทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหาร และสดับธรรม

เพื่อสืบสานวัฒนธรรมวิถีพุทธในสังคมเมือง

ครั้งต่อไปวันเสาร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.

เมตตารับบาตร โดย พระครูอุดมวิระวัฒน์ (หลวงพ่อคุณ ดิग्ขวีโร)

วัดป่าอุดมวาริ (วัดสาขาที่ ๓๐ หนองป่าพง) จ. เชียงราย

หลวงพ่อคุณ ดิग्ขวีโร หลังจากบวช และฝึกการปฏิบัติกรรมฐาน

อยู่ที่วัดหนองป่าพง ประมาณ ๘ ปีแล้ว ก็ได้กราบลาท่านหลวงปู่ชา

สุภัทโท ออกจาริกธุดงค์ในสถานที่ต่างๆ จนปี พ.ศ. ๒๕๑๘ จึงได้รับ

อนุญาตให้ก่อตั้งวัดบริเวณเชิงดอยห้วยฮ่อม เห็นว่าเป็นชัยภูมิที่เหมาะสม

และประชาชนก็นิยมศรัทธาเป็นจำนวนมาก

คัมภีร์ธรรม : ตื่นเช้าอาบน้ำอาบกาย เอาธรรมะอาบใจ กายสะอาดใจสะอาด

สุขกายสุขใจ

# แวดวงธรรมะ



เมื่อวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ คณะศิษยานุศิษย์ผู้มีจิตศรัทธา ร่วมกันทอดกฐินสามัคคี ณ วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา เพื่อสร้างอาคารที่พักผู้ปฏิบัติธรรม โรงครัว คลังพัสดุ และระบบสาธารณูปโภค โดย **พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี)** เป็นประธานฝ่ายสงฆ์



เมื่อวันที่ ๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ คณะศิษยานุศิษย์ผู้มีจิตศรัทธา ร่วมกันทอดกฐินสามัคคี ณ วัดเวฬุวัน จ. กาญจนบุรี โดยมี **พระครูภาวนาสุธธาดาชาร์ย (พระอาจารย์สาคร ธัมมาวุธ)** เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ พร้อมเมตตาให้โอวาทธรรม



**นายพรรัตน์ เบญจวัฒนานันท์** ผู้อำนวยการสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ พร้อมด้วยคณะผู้บริหาร ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่ เข้าถวายสักการะ **พระพรหมเวที** เจ้าคณะภาค ๘ เจ้าอาวาสวัดไตรมิตรวิทยารามฯ เนื่องในอายุวัฒนมงคล ๖๙ ปี เมื่อวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

## ปฏิทินธรรม

- ขอเชิญทำบุญตักบาตรฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของต้นเดือน ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ขอเชิญจรรยาสุนทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒
- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระจากวัดต่างๆ รวมมากกว่า ๒๑ รูป ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ณ ศาลาการเปรียญวัดพุทธบูชา ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ
- ขอเชิญทำบุญตักบาตรฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน ณ ศาลาสนทวงศ์ - ขยายกูร วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร ถนนพระราม ๖ อรุณพงษ์ซอย ๑๕ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
- ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน ณ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา ท่านที่มีความประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้าใดๆ ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๙๓๑-๗๔๓๓ ท่านสามารถนำอาหารมังสวิรัต่วมถวายท่านอาจารย์ได้
- กำหนดการทำบุญและฟังธรรมพระกรรมฐาน ณ ศาลากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔ วันอาทิตย์ที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น. วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น. (กล่าวถวายภัตตาหาร เวลา ๐๗.๔๕ น. โดยประมาณ)

- มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก วันอาทิตย์ที่ ๑ - วันเสาร์ที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๕ ๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙
- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก วันอาทิตย์ที่ ๘ - วันเสาร์ที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๕ ณ สำนักปฏิบัติธรรมอุตะเกา จ. เพชรบุรี เปิดโอกาสให้ท่านฝึกทักษะภาวนาด้วยความพร้อมแบบปิดวาจาในสถานที่ใกล้ขีดธรรมชาติดั้งเดิม สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ **พระอาจารย์วริทธิ วรธมโม โทร. ๐๘-๕๐๑๖-๕๙๓๙**
- เปิด “สวนแสงอรุณ” ปี ๒๕๕๔ ชวนมาเจริญสติภาวนา “รับแสงอรุณ” ปฏิบัติธรรมเปลี่ยนชีวิต ทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ สุดสัปดาห์ที่ ๒ ของเดือน แนะนำการปฏิบัติโดย **พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปญญาทีโป (หลวงพี่ไนต์) พระอาจารย์สันติพงศ์ เขมปญโญ (หลวงพี่ตุ้ม) พระวิปัสสนาจารย์จากวัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ ครั้งที่ ๑๒ วันที่ ๙-๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๔** ณ สวนแสงอรุณ อ. บ้านสร้าง จ. ปราจีนบุรี เดินทางโดยรถไฟเพียงสองชั่วโมงครึ่งจากกรุงเทพฯ สอบถามรายละเอียดและติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๓๗๗-๐๐๘๐ ต่อ ๒๑๗, ๒๑๘ เพื่อประโยชน์สูงสุดของการเจริญสติภาวนา ผู้เข้าร่วมปฏิบัติควรมีความตั้งใจและอยู่ร่วมจนจบ ควรเตรียมตัว เรียบง่าย สบาย และพอเหมาะ \*กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาโทร. สอบถาม

- ขอเชิญร่วมฟังธรรมบรรยาย โครงการ “จิตใส...ใจสบาย” กิจกรรมทำบุญ รักษาстил ฟังธรรม เจริญจิตภาวนา วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ โดย **พระอาจารย์ปสันโน** เจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ณ อาคารธรรมนิเวศ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เพชรเกษม ๕๔ (ศูนย์ ๑) สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕ ต่อ ๔๒๐๔
- มูลนิธิศูนย์วิปัสสนาเชียงใหม่ เชิญพุทธศาสนิกชนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม วันเสาร์ที่ ๓ - วันเสาร์ที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๔ ณ ศูนย์วิปัสสนาเชียงใหม่ ๑ อ. สันกำแพง จ. เชียงใหม่ เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๕๓๒๒-๕๕๗๐, ๐๘-๑๖๗๒-๓๗๗๐, ๐๘-๑๕๓๐-๑๘๔๔ [www.vipassanacm.com](http://www.vipassanacm.com)
- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมและฟังธรรม ตามพุทธวจน : ธรรมวินัยจากพระโอบุษฐ์ โดย **พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล** เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี ทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน เวลา ๑๗.๓๐-๒๐.๐๐ น. ณ “คิดดี คลินิกกายภาพบำบัด” ซอยพหลโยธิน ๓๔ แยก ๙ (ซอยโรงพยาบาลเมโย) เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๕๘๐๘-๐๘๘๗
- สถาบันจิตตานุภาพ ขอเชิญทุกท่านร่วมถวาย “ถุงสังฆาภิบาล มหาสังฆทานบารมี” วันจันทร์ที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๐๙ น. ณ สยามพารากอน ฮอลล์ ชั้น ๕ กรุงเทพฯ ทำบุญอย่างไรพอถวาย “ถุงสังฆาภิบาล มหาสังฆทานบารมี” แต่พระภิกษุและสามเณร ๓๒,๐๐๐ รูป รวม ๒,๕๐๐ วัดที่ประสบอุทกภัย ย่อมได้อานิสงส์ใหญ่ดังคำพระว่าไว้ “ให้สุขแก่ท่านสุขจนถึงตน” เพิ่มเติมรายละเอียดที่ สถาบันพลังจิตตานุภาพทุกสาขา โทร. ๐-๒๓๑๑-๑๓๘๗, ๐-๒๓๑๑-๓๙๐๓



งานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๒๑ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จัดโดยชมรมกัลยาณธรรม ร่วมกับ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เมื่อวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ มีผู้ให้ความสนใจเข้ารับฟังเป็นจำนวนมาก



เมื่อวันที่ ๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ ครูอาสา SSSC ผ่านมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง (ภา) ยามยาก ได้มอบ ข้าวกล่องและขนมเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัย โดยมอบผ่านสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ (ชั่วคราว) วัดราชาธิวาสวิหาร กรุงเทพฯ



สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ได้จัดกิจกรรมเสริมสร้าง มงคลชีวิต โดยมีบุคลากรสำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา และครอบครัวผู้ประสบอุทกภัยเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งมีการสดมนต์ และฟังการบรรยายธรรมจากพระสงฆ์ สถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

- โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสทรงพระชนมายุครบ ๘๔ พรรษา สำหรับผู้สูงวัย (ส.ว.) ขอเชิญบุคคลทั่วไปทั้งชายและหญิง อายุ ๕๕ ปีขึ้นไป เข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ อาคารปฏิบัติธรรม พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เขตสะพานสูง กรุงเทพมหานคร ครั้งที่ ๘ วันที่ ๙-๑๑ ธันวาคม ๒๕๕๔ เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๒๖๘-๓๙๙๗๑ www.watpahsunan.org / facebook : aj.mitsuo
- กำหนดการจัดอบรม “อานาปานสติภาวนา” โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๔ - วันที่ ๓ มกราคม ๒๕๕๕ ณ วัดสุนันทวนาราม อ. ไทรโยค จ. กาญจนบุรี เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๔๕๓
- กลุ่มพุทธธรรมกรรมฐาน มหาวิทยาลัยรามคำแหง ขอเชิญร่วมนมัสการและรับฟังพระธรรมเทศนา ณ อาคารสุวรรณคโลก (SWB) ชั้น ๔ ห้อง ๔๐๓ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพฯ วันพฤหัสบดีที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. หลวงปู่วิชัย เขมियो วัดถ้ำผาจม จ. เชียงราย วันพุธที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๗.๓๐-๑๑.๓๐ น. เชิญร่วมตักบาตรพระกรรมฐาน จำนวน ๘ รูป หลวงปู่อดม ญาณโรโต วัดป่าสถิตธรรมวนาราม หลวงปู่แปลง สุนทรโร วัดป่าอุดมสมพร พระอาจารย์อานวย ภูริสุนทรโร วัดบรมนิวาสฯ พระอาจารย์สุชิน ปริบูรณ์ วัดธรรมสถิต (รวมพ่อแม่ครูอาจารย์และพระติดตาม จำนวน ๘ รูป) วันพุธที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร) วัดศรีอภัยวัน จ. เลย เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ www.kammatanclub.com โทร. ๐๘-๔๑๒๓-๒๗๕๐, ๐๘-๒๑๐๒-๐๓๒๓

- งานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๒๒ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จัดโดย ชมรมกัลยาณธรรม วันอาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๓๐ น. ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตบพิตรพิมุข มหาเมฆ เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ www.kanlayanatam.com
- ขอเชิญพุทธศาสนิกชนร่วมสร้างอาคารวิปัสสนากรรมฐาน และสถาบันการเผยแผ่พระพุทธศาสนา วัดป่าวิมุตตยาลัย รังสิตคลอง ๑๔ จ. ปทุมธานี เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๔๒๒-๙๑๒๓๓ www.vimuttayalaya.net, www.dhammatoday.com
- กำหนดการอบรมเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ณ สวนมฤตดารามาราม ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๔ ครั้งที่ ๖๒ วันพุธที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๔ เรื่อง “ชีวิตเหนือทุกข์” โดย พระอาจารย์สิงห์ทอง เขมियो สวนโมกขพลาราม กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุปัจจัยอันควร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณรัสนันท์ พรชิ่ง โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๔๗๘ โทรสาร ๐-๒๔๔๑-๑๔๖๔
- กลุ่มธรรมะรักษาขอเชิญร่วมฟังการบรรยายธรรม วันอาทิตย์ที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. บรรยายธรรม โดย อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. บรรยายธรรม โดย องค์หลวงปู่พุทธะอิสระ วัดอ้อน้อย จ. นครปฐม ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า (รพ. ทหารเรือ) สโมสรหอนบินเกล้า ถ. ตากสิน กรุงเทพฯ เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๑๔๒๐-๗๖๘๔, ๐๘-๖๓๑๒-๙๗๑๒, ๐๘-๑๖๓๑-๗๒๑๓, ๐๘-๙๙๑๒-๗๔๗๗ (ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

- กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ดิโอรแกรม แกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้าบีทีเอสชิดลม) ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๖๕๕-๒๒๕๕ วันอังคารที่ ๖ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “ธรรมะจากน้องน้ำ” โดย พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์ อดีตเจ้าอาวาสวัดป่าศิคาโก สหรัฐอเมริกา วันพุธที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “วิปัสสนาคืออะไร” โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ จันทบุรี วันอังคารที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “ปัจจุสมุปบาท ตอนที่ ๙” โดย อ. สุภีร์ ทุมทอง อาจารย์ผู้สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก วันพุธที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “สาธยายธรรม” โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี วันพฤหัสบดีที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย หลวงพ่อสมบุญ ฉดตสุวรรณโสภณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดถ้ำเขาพระ จ. กระบี่ วันอังคารที่ ๒๐ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “ฝึกจิตพิชิตใจ” โดย พระอาจารย์ธวัชชัย ธรรมทีโป ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จ. พังงา วันพุธที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย พระอาจารย์ภาสกร ภูริวิฑูโน (ภาวิไล) ผู้อำนวยการธรรมสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วันอังคารที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย พระอาจารย์วิระนนท์ วิจารณ์โท เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช จ. ปทุมธานี วันพุธที่ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ



# ชีวิตคือการลงทุน สร้างชีวิต

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

## สร้างชีวิต

มนุษย์ทุกคนมีพื้นฐานความอยากที่เหมือนกัน  
คือ อยากได้ อยากดี อยากให้มีคนรักคนเข้าใจ  
แต่ทำไม่จึงไม่มีใครสมปรารถนา

สิ่งเหล่านี้ อาจหาง่ายกว่าเงินทอง  
อาจให้กันได้เพียงสายตาที่อ่อนโยน  
คำพูดที่อ่อนหวานและจริงใจ  
มิใช่หาเงินทองกองมหาศาลมามอบให้  
แต่มนุษย์ส่วนใหญ่มักให้กันไม่ได้  
เพราะมัวแต่ถือทิฐิมานะต่อกัน

เงินและผลประโยชน์ อาจเป็นสิ่งที่โหดร้ายที่สุดที่มนุษย์ค้นพบ  
เมื่อใดเราเอาเงินมาต่อรองกับความรัก  
เมื่อนั้นชีวิตจะไม่พ้นปัญหา

เพราะโดยธรรมชาติแล้ว  
ในเบื้องต้น มนุษย์มักมองเห็นเงินมีค่ามากกว่าความรักเสมอ  
แต่ลงท้าย ความโหดร้าย  
ก็เกิดมาจากเงินและผลประโยชน์นั่นเอง

การครองรัก ต้องยุติคิดถึงคำว่า ได้เปรียบเสียเปรียบระหว่างกัน  
เหมือนกับมิตรภาพ ต้องไม่มีคำว่า ได้เปรียบเสียเปรียบ

เราต้องแยกความรักออกจากเงินให้ได้  
เรานำความรักมาค้าขาย  
นำมาทำเป็นธุรกิจหากำไรเป็นวัตถุไม่ได้  
เพราะรักคือนามธรรม  
คือสิ่งที่ละเอียดอ่อน มาง่าย ไปเร็ว  
มองไม่เห็นตัวตน แต่สัมผัสได้ด้วยใจที่มีความรัก

เมื่อใดรักถูกซื้อด้วยเงิน ถูกต่อรองด้วยเงินตรา  
แสดงว่ารักนั้นเริ่มจะกลายเป็นร้าย ขอให้ระมัดระวัง

การอยู่ร่วมกันตั้งแต่สองคนขึ้นไปย่อมมีปัญหา  
เมื่อคิดจะแก้ปัญหา ต้องยอมถอยให้กันคนละหนึ่งก้าว  
ด้วยเหตุนี้ การยอมแพ้อบางครั้งจึงเรียกว่าเป็นชัยชนะ  
การหวังจะเอาชนะกัน กลับพ่ายแพ้ทั้งสองฝ่าย

## เจ็ยแจ้วแจ้วง่าว...

เชิญชวนคุณร่วมทำบุญตักบาตร ฟังธรรม “ส่งปีเก่า  
และรับปีใหม่” ใจสวัสดิ์

เจ็ยแจ้วชวนคุย ฉบับนี้เป็นเดือนธันวาคม เดือนสุดท้ายของปี  
กาลเวลาไม่เคยหยุดนิ่ง ไหลไปเรื่อยๆ คงเส้นคงวา  
ไม่เคยช้าไปหรือเร็วไป คนไหนๆ ก็เท่าเทียมกันหมด  
จะมีแต่เรารู้สึกว่า มันช้าไป หรือมันเร็วไป ซึ่งความจริงแล้ว  
ที่ช้าหรือเร็วไปนั้น ไม่ได้อยู่ที่เวลา  
แต่อยู่ที่ใจอยากของเราเองเท่านั้น

นกล้อยขออนุญาตบอกกล่าวข่าวบุญข่าวกุศล  
ที่จะมีเป็นพิเศษในเดือนธันวาคมนี้ ด้วยไม่ยากให้พลาดกัน  
โดยปกติบ้านอารีย์มีการตักบาตร ฟังธรรม ทุกเช้าวันเสาร์ที่ ๔  
ซึ่งมีเดือนละครั้ง หวังเพื่อรักษาสืบสานวัฒนธรรมวิถีพุทธ  
ให้คงดำรงอยู่ในสังคมเมือง



เดือนนี้เป็นวันเสาร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๔ ค่ะ

พระท่านที่เมตตามารับบาตร และแสดงธรรมคือ

**พระครูอุดมวิวัฒน์ (หลวงพ่อคุณ ดิถีขวีโร)** วัดป่าอุดมวาริ จ. เชียงราย  
ทราบว่าพระท่านมาไกลเช่นนั้น นกล้อยต้องทอ้งจำว่า  
จะมัวมานอนขี้เกียจไม่ได้โดยเด็ดขาด...

แม้แต่ตัวเราเอง ยังขัดแย้งกับความคิดของตัวเองอยู่บ่อยๆ  
หาจุดลงตัวไม่ได้ ยังลังเล ปั่นป่วนในความคิด  
นับประสาอะไรกับการจะต้องไปทำความเข้าใจกับคนอื่น

เมื่อเราอยากเข้าใจใคร  
อย่าลืมเปิดใจให้เขาเข้าใจเราด้วย  
การปิดตัวเอง แต่พยายามเปิดคนอื่น  
เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจและไม่ยุติธรรม

ความรัก คือความสมดุล  
ความรัก คือผลผลิตแห่งความองกามของธรรมชาติ  
ที่เกิดขึ้นตามฤดูกาล

ถ้าความรักคือดอกไม้  
ความรักย่อมต้องการความพร้อมของฤดูกาล  
เหมือนไม้ที่ออกดอกงอกงามตามกาลเวลา  
ความรักบังคับกันไม่ได้  
เราอาจกักขังกายได้ แต่ใจกักขังกันไม่ได้  
ความสมดุลของใจและใจนั่นเอง คือที่มาแห่งความรัก

อ่านต่อฉบับหน้า

ก่อนวันหยุดยาวเทศกาล สงกรานต์ปีใหม่  
วันพฤหัสบดีที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๔

พี่ๆบ้านอารีย์เขาขอความเมตตาจากคณะสงฆ์มูลนิธิหลวงปู่่มั่น  
๕ รูป นำโดย พระอาจารย์ประสพ การุณีโก มารับบาตร



ส่วนในช่วงค่ำ ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
พระอาจารย์ปล้นโน วัดป่าอภัยคีรี  
มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา  
เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี  
เพื่อมอบเป็นของขวัญ  
ก่อนที่จะแยกย้ายกันกลับบ้าน  
ท่องเที่ยวพักผ่อนช่วงเทศกาลปีใหม่ นับว่าของขวัญนี้มีค่ายิ่ง  
เพราะไม่มีสิ่งอื่นใดมีคุณค่ากว่าพระธรรมอีกแล้ว จริงมั๊ยคะ?

หวังค่ะว่าคุณๆ คงไม่พลาดกันทั้ง ๒ วัน  
แล้วบอกต่อชาวบุญกันนะคะ อนุโมทนาสาธุจ้า!  
เจอกันฉบับหน้าเดือนมกราคม...



### มูลนิธิบ้านอารีย์

เชิญทุกท่านร่วมพิธีกรรมวิปัสสนาเบื้องต้น  
โดย พระครูปลัดมงคลวัฒน์ (พระมหาสุพล ขันตีพโล)  
ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ  
มูลนิธิหลวงปู่่วริชัยภักดิ์ สิริธโร วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ  
กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.

วัตถุประสงค์ของการทำสมาธิ คือการสร้างพลังจิต  
พลังจิตที่ได้จากการทำสมาธิ มี ๒ ประเภท คือ  
๑. พลังหลัก จะถูกเก็บสะสมไว้ในจิต ไม่มีการแตกสลาย  
ตามกายเนื้อแต่สะสมข้ามภพ-ชาติ  
๒. พลังเฉลี่ย จะถูกใช้ไปในชีวิตประจำวัน  
การทำสมาธิ มี ๒ แบบคือ สมถะ และวิปัสสนา  
สมถะ ต้องการให้ทรงสติสัมปชัญญะ ได้ความสงบ สุขสบาย  
วิปัสสนา เพื่อการรู้แจ้งเห็นจริง ให้ปัญญาเป็นเครื่องภาวนา  
ตามความเป็นจริงของขั้น ๕  
การทำสมาธิเบื้องต้นจำต้องมีสมถะ คือควบคุมอารมณ์จิต  
ให้ทรงอยู่ ถ้าอารมณ์ไม่ทรงตัววิปัสสนาจะไม่มีผล  
เป็นวิปัสสนาตะครุบเงา หรือวิปัสสนาดกน้ำ

๑๗

มูลนิธิบ้านอารีย์ ร่วมกับ สมาคมสมาธิตันถ์  
ขอทำดีถวายในหลวง ในการพัฒนาเยาวชนไทย  
ให้ประสบความสำเร็จและความสุขในชีวิต  
ด้วยทักษะการสื่อสารที่เน้น “การฟัง” เป็นจุดเริ่มต้น  
จึงจัดอบรมฟรี เพื่อเฉลิมพระชนมพรรษาครบ ๗ รอบ



ชวนน้องๆ เยาวชนไทย อายุ ๑๕-๒๑ ปี ร่วมฝึกอบรมฟรี  
“ความสุขและความสำเร็จ...สร้างได้ด้วยการฟัง”  
ณ ศาลาปันมี มูลนิธิบ้านอารีย์  
วันที่ ๑๑ และ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.  
โดยได้ช ภาทิล สุทธิเชื้อชาติ

- ประชาสัมพันธ์พิเศษสมาคมสมาธิตันถ์
- ผู้ดำเนินรายการวิทยุ (วิทยุเพื่อการศึกษาของกรมประชาสัมพันธ์)
- Certified Trainer (Dale Carnegie)

ติดต่อเข้าร่วมอบรมโดยส่งชื่อ-นามสกุล อายุ มาที่ Listen.Skill@hotmail.com



# สัปดาห์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พ่อของแผ่นดิน

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๔  
วันเสาร์ที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๔ ถึง วันศุกร์ที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๔ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์



วันเสาร์ที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๔ วันเปิดโครงการสัปดาห์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ โดยมี พระครูพุทธนิสารสุนทร (พระอาจารย์บุญญ์ อนุชาตมโน) จากวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน เมตตาเป็นประธานฝ่ายสงฆ์ และ นายวราเศรษฐ์ ปภัสร์สุตานนท์ ผู้อำนวยการเขตพญาไท ประธานฝ่ายฆราวาส กล่าวเปิดงาน พร้อมร่วมตักบาตร ฟังธรรม ปฏิบัติธรรมกับญาติธรรมผู้เข้าร่วมแสดงความจงรักภักดี ด้วยการสร้างความดีถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ช่วงบ่าย พระครูโอภาสวุฒิจร (พระอาจารย์โสภณ โอภาส) จากวัดบึงลำภูสีวัน จ. พระนครศรีอยุธยา เมตตา นำปฏิบัติธรรม ตั้งจิตภาวนา และแสดงพระธรรมเทศนาช่วงค่ำวันนั้น

: ๑๘ :



วันอาทิตย์ที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๔ ช่วงเช้าร่วมตักบาตร ถวายภัตตาหารแด่พระสงฆ์จากวัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี ช่วงบ่าย พระอาจารย์मितชูโอะ คเวสโก เมตตานำปฏิบัติธรรม และแสดงพระธรรมเทศนาช่วงค่ำ  
คติธรรมค่านั้น : “ทุกวันนี้เมื่อเรามีทุกข์ เราก็คิดหาว่าทำไมจึงทุกข์ ทำอย่างไรจึงพ้นทุกข์ คำตอบคือ เราเป็นทุกข์เพราะเราไม่รู้จักรักตัวเอง เราไม่รู้จักรักความจริงของชีวิต”

วันจันทร์ที่ ๒๖ กันยายน ๒๕๕๔ พระครูสมุห์ทวี เกตุภูมิโม จาก วัดราชสิทธาราม เมตตารับบิณฑบาต แสดงธรรม และในช่วงค่ำร่วมรับธรรมจาก พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี) จากวัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา  
“ความจริงแท้ นั้น ไม่ว่าจะชาติไหน ภาษาไหน เด็กผู้ใหญ่ก็สัมผัสได้ เหมือนๆ กัน เช่น อากาศมีความเย็น ฝรั่ง ไทย เด็ก ผู้ใหญ่ ก็มีความรู้สึกเหมือนกัน นั่นแหละความเย็นเป็นความจริงปรมาตถ์ เป็นความจริงแท้”



วันอังคารที่ ๒๗ กันยายน ๒๕๕๔ คณะสงฆ์ ๕ รูป จากมูลนิธิ หลวงปู่มั่น นำโดย พระอาจารย์ประสพ การุณิกโก ประธานสงฆ์ วัดเกาะสำราญใจ จ. ยโสธร รับอาหารบิณฑบาต นำปฏิบัติธรรม ช่วงค่ำพระอาจารย์ขึ้นแสดงพระธรรมเทศนา ตั้งจิตตภาวนา "ถ้าใจยังไม่อิ่ม เอาเงินมากองเท่าประเทศ ก็ไม่พนักกิเลสและตัณหา"

วันพุธที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๕๔ ช่วงเช้าญาติธรรมร่วมกันตักบาตร ถวายภัตตาหาร ขอศีล รับพร จาก พระอาจารย์โสภณ ฉันทมโม สอนธรรมสากล จ. สงขลา แล้วร่วมปฏิบัติธรรม ตกเย็นร่วมฟังธรรม จาก พระอธิการเอนก เดชวโร จากวัดโมกขวนาราม จ. ขอนแก่น แล้วสวดมนต์ถวายพระพรแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว



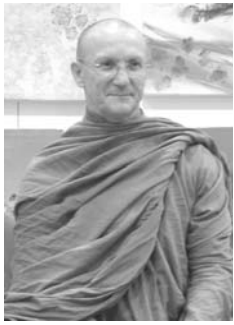
วันพฤหัสบดีที่ ๒๙ กันยายน ๒๕๕๔ ช่วงเช้า คณะสงฆ์ ๕ รูป จากมูลนิธิหลวงปู่มั่นรับบาตร ต่อจากนั้น หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโธ จากวัดโสมนัสราชวรวิหาร ร่วมสนทนาธรรม ปฏิบัติภาวนาถวายแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ช่วงค่ำญาติธรรมร่วมฟังธรรมค่ำวันพฤหัสบดีจาก พระอุดมประชาทิ (ท่านเจ้าคุณอลงกต) วัดพระบาทน้ำพุ จ. ลพบุรี และร่วมใจกันถวายปัจจัย สิ่งของเครื่องใช้จำเป็นสำหรับผู้ป่วย และเด็กที่พระอาจารย์ให้ความช่วยเหลือดูแลจำนวนมาก คติธรรมค่านั้น : "ให้เราทุกคนกล้า และศรัทธาในการทำความดี"



วันศุกร์ที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๕๔ เป็นวันปิด โครงการสัปดาห์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ ช่วงเช้าญาติธรรมร่วมตักบาตร ถวายภัตตาหาร พระครูสุธรรมประโชติ (หลวงพ่อคำทอง จิตปัญโญ) จากวัดป่าพิทักษ์ธรรม จ. นครราชสีมา และร่วมปฏิบัติเจริญจิตตภาวนา แนะนำโดย พระวิทยากรวัดป่าพิทักษ์ธรรม ตกค่ำ ร่วมฟัง พระธรรมเทศนาจากหลวงพ่อคำทอง ซึ่งท่านเมตตาเป็นประธานในพิธีปิด ญาติธรรมร่วมเจริญจิตตภาวนา และสวดอิติปิโส ๙ รอบ พระสงฆ์อนุโมทนาพิธี ญาติธรรมร้องเพลง สดุดีมหาราชา และ คุณวีรณัฐ โรจนประภา ประธานมูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นประธานฝ่ายฆราวาสกล่าวปิดงาน



"ฆราวาสธรรม คือ ทาน ศีล ภาวนา ไม่ได้ขัดต่อการทำมาหากินดังหลายท่านคิด แต่ยังเป็นการเสริมบารมีของคนคนนั้นให้ยิ่งขึ้น"



# จงมา ดู

พระอาจารย์ปสันโน

## จงมา ดู

พระอาจารย์ปสันโน

อบรมฆราวาสในวันพระ ณ วัดป่านานาชาติ

เมื่อวันพุธที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๓๔

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ที่ว่า จงมา ไม่ใช่ว่าเพียงแต่มาเกิดในสังคมที่มีพุทธศาสนา ก็พอ การจะได้ประโยชน์จากธรรมะ มันต้องมาเข้าถึงคำสั่งสอน ต้องมา **เข้าถึงการฝึกหัด** จึงจะเกิดประโยชน์ จงมา ดู มาดู มาศึกษา มาเห็น ว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีประโยชน์ อะไรบ้าง ซึ่งแนะวิธีที่จะรู้จักคุณและโทษในชีวิตอย่างไร ซึ่งแนะวิธีที่จะได้ฝึกฝนเจ้าของอย่างไร ต้องมาดู ถ้าดูแล้วยังไม่เห็น ต้องดูอีกที จึงจะได้ ต้องดูจึงจะเห็นวิธีการที่จะเข้าใจในเรื่องคุณ เรื่องโทษ เรื่องบุญเรื่องบาป เรื่องดีเรื่องชั่ว จึงต้องมาดู

ถ้ายังไม่ได้เอาจิตใจของเรามาคิดมานึกมาพิจารณา มาหาความรู้ความเข้าใจ มาหาความจริง ธรรมะของพระพุทธเจ้า ก็ยังอยู่ห่างไกลจากเรา เราจะไม่สามารถที่จะเข้าถึง การเข้าถึง คำสั่งสอน การเข้าถึงความจริง มันเกิดจากการดูไว้ก่อน ดูให้ดี ดูให้ละเอียด ดูให้รอบคอบ ดูให้เด่นชัด

คำสวดที่เราสวดทุกอาทิตย์ หรือบางทีก็สวดทุกวัน เราก็

ต้องทบทวนความหมายเพื่อจะได้เข้าใจ และมีกำลังใจที่จะหา ธรรมะมาใช้ตัวเอง ถ้าหากเราดำเนินชีวิตไปโดยไม่มีธรรมะ เป็นที่พึ่งในจิตใจของเรา ก็ลำบาก ถ้าเราอาศัยโลกภายนอก เป็นเครื่องตัดสิน ในชีวิตของเราปล่อยแล้วแต่ความนิยม ของโลก แล้วแต่ความนิยมของสังคม แล้วแต่หมู่จะพาไป อย่างนี้ลำบากละ

แต่ถ้าเรามีธรรมะเป็นเครื่องตัดสินในชีวิต เราก็จะรู้จัก วิธีที่จะเลือกคุณธรรมเป็นเครื่องนำหน้าในชีวิต แทนที่จะเอา ความนิยมของผู้อื่นเป็นเครื่องนำ เพราะความนิยมของผู้อื่น สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ฝึกไม่ได้หัด ยังไม่ได้ชำระจิตใจของเจ้าของ แล้ว อะไรเป็นสิ่งที่นิยมที่สุด ก็กิเลส กิเลสและตัณหา นั่นแหละ นิยมกันที่สุดละ มันเป็นเรื่องที่ชักนำชีวิต เมื่อกิเลสและตัณหา นำชีวิตก็ในวันจะเดือดร้อน ไม่พ้นจากความวุ่นวาย ไม่พ้นจากความเร่าร้อน เราจึงต้องพยายามให้เป็นผู้ที่เข้าถึงธรรมะ จงมา ดู จงมา ดู ธรรมะ จงมา ดู ความจริง จงมา ดู สิ่งที่จะทำให้เราพ้น จากกิเลสและตัณหาให้ได้

ถ้าหากว่าเรามีความตั้งใจที่จะไปให้พ้นจากสิ่งที่น่าความ เร่าร้อนมาสู่ชีวิตของเราแล้ว เราจะอาศัยอะไร เช่น เราต้องการ สำเร็จตามความปรารถนาของเรา เราจะอาศัยอะไรดี พระพุทธเจ้า ทรงแนะนำว่า ถ้าเราต้องการความสำเร็จในแง่ใดแง่หนึ่ง จะเป็น ทางธรรมก็ดี จะเป็นทางโลกก็ดี ก็ต้องอาศัยสิ่งที่ท่านเรียกว่า **อิทธิบาท ๔** คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา เป็นธรรมที่ นำความสำเร็จให้เกิดขึ้น ฉันทะ คือ ความพอใจ วิริยะ คือ การเอาใจใส่ จิตตะ คือ ความตั้งใจ วิมังสา คือ ความเฉลียวใจ เอาใจของเราพิจารณาพิจารณา เป็นสิ่งที่ทำให้เรามีข้อฝึกหัด ข้อฝึก ข้อหัด ข้อที่จะเป็นที่ตั้งของการกระทำของเรา

อ่านต่อฉบับหน้า

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

## มูลนิธิบ้านอารีย์

ถนนสายบุญนี้ไม่มีสิ้นสุด ไม่มีประมาณ และไม่เลือก ลักษณะงานการกุศล จนกว่าก้าวผ่านสู่เส้นทางนิพพาน บ้านอารีย์อันเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ มีงานอาสาต่างๆ ไว้เป็นสะพานบุญให้ท่านได้เดินก้าวข้ามตามแต่ความสมัครใจ

- กิจกรรมถักทอไหมพรมถวายพระ
- บันทึกเสียงอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา
- ตรวจทานเสียงอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา
- นำส่งวารสารบ้านอารีย์ไปยังจุดแจกจ่าย
- พิธีกรรายการเทียนธรรม ธรรมะอารีย์
- ถอดเทปธรรมะ ● พิมพ์อักษรเบรลล์
- พับส่งวารสารบ้านอารีย์ ● ใส่ซองพลาสติกซีดี
- ติดต่อเทพธรรมะ ● เล่านิทานธรรมะ



โปรดแจ้งความประสงค์ได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ หรือ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ ขออนุโมทนาทุกจิตอาสา ฌ ทีนี้



# เหตุสมควร โกรธ ...ไม่มีในโลก

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก



## ชีวิตคือทุกข์...ไม่มากก็น้อย

ชีวิตคนเราดูแล้วหลากหลายแตกต่างกันราวฟ้ากับดิน

ชีวิตของ เด็กเล็ก ๆ อายุ ๓-๔ ขวบ

ชีวิตของ คนเฒ่าคนแก่ อายุ ๑๐๐ ปี

ชีวิตของ คนยากจน ขอดทานข้างถนน

ชีวิตของ มหาเศรษฐี

ชีวิตของ คนอ่านไม่ออกเขียนไม่ได้

ชีวิตของ คนจบปริญญาเอก

ชีวิตของ นักโทษประหาร

ชีวิตของ ผู้ได้รับเกียรติเป็นบุคคลตัวอย่าง

ชีวิตของ นักเลงการพนัน

ชีวิตของ ผู้ดีในสังคม



ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้

 ไฟ คือ โทสะ

 ไฟ คือ โลภะ

 ไฟ คือ โมหะ

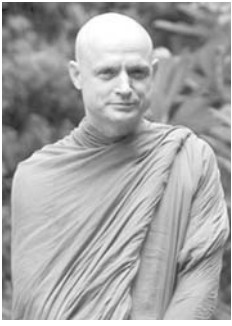
เมื่อเราสามารถดับไฟได้ เมื่อนั้นก็เย็นสงบสุข  
ไฟโทสะร้ายกาจ เป็นข้าศึกต่อความสุข  
ถอนโทสะเพียงสิ่งเดียวออกจากจิตใจ  
ก็จะต้องต่อสู้กับคนรอบตัว โลกทั้งหมดจะ  
สงบเย็น มีแต่คนน่ารัก มีแต่คนน่าสงสาร  
ควรแก่การเมตตา กรุณา

โครงการถักทอไหมพรมถวายพระ (ด้วยความรู้สึกตัว)  
กิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมแรงร่วมใจ สานสายใยแห่งศรัทธา  
เพื่อดำรงไว้ของผู้สืบทอดพุทธศาสนา



อาสาจิตอาารย์จึงร่วมแรงร่วมใจชวนกันมาถักทอเส้นไหมพรม  
เป็นหมวก อังสะ ผ้าห่ม รวมถึงถลกบาตร ถวายพระที่จำเป็น  
ต้องใช้ทางภาคเหนือ อีสาน และประเทศเพื่อนบ้านไม่ว่าลาว  
พม่า อินเดีย จนถึงซีกโลกตะวันตก เพื่ออำนวยความสะดวก  
ในการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สืบทอดพระพุทธศาสนาต่อไป

เชิญเข้าร่วมโครงการได้ทุกวัน ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์  
ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. โครงการจัดเตรียมอุปกรณ์  
มีวิทยากรผู้สอนวันจันทร์ พุธ เสาร์



# เรื่องท่านเล่า

พระอาจารย์ชยสาโร

## เพราะใจเย็น

ที่มุมไบเมืองท่าสำคัญของประเทศอินเดีย ชายวัยเกษียณคนหนึ่งชอบนั่งสมาธิภาวนาเป็นประจำ วันหนึ่ง เด็กๆ กลุ่มหนึ่งพากันมาเล่นคริกเก็ตที่ถนนหน้าบ้านเขา เขารู้สึกรำคาญมากเพราะความสงบถูกทำลายไป เขารู้ดีว่าเด็กๆ คงหาที่เล่นอยู่ เมื่อมาเจอที่ที่แสนจะเหมาะบริเวณหน้าบ้านเขานี้ คงจะพากันมาเล่นทุกวัน เขาอยากจะทำให้เด็กๆ ไปเล่นที่อื่น แต่การที่จะลงไปไล่คงไม่สำเร็จแน่นอน เขาจะอย่างไรดี

เขาลงจากบ้านไปหาเด็กๆ ที่กำลังเล่นคริกเก็ตกันอยู่ อย่างสนุกสนานและส่งเสียงอึกที่กอย่างไมเกรงออกเกรงใจ ชาวบ้าน เขาชมว่าเด็กๆ ช่างเลือกที่เล่นได้เหมาะสมมาก คนที่อยู่บ้านแถวนี้ก็พลอยสนุกไปด้วย เด็กๆ อย่าเพิ่งย้ายไปเล่นที่อื่นเลย

เขาจะให้ค่าขนมอาทิตย์ละ ๒๕ รูปี เด็กๆ ได้ยินแล้วดีใจดีใจกันใหญ่ อาทิตย์นี้ได้เล่นสนุกแถมยังได้เงินฟรีๆ อย่างไม่คาดฝันอีกด้วย

อาทิตย์ถัดมา เมื่อเด็กๆ มาเก็บสตางค์ เขาบอกเด็กๆ ว่า อาทิตย์นี้เขาให้เงินได้แค่ ๑๕ รูปีเท่านั้น เพราะการเงินกำลังฝืดเคือง เด็กๆ คิดในใจว่า ได้ ๑๕ รูปีก็ยิ่งดีกว่าไม่ได้ละนะ

อาทิตย์ต่อมา เขารีบลงจากบ้านไปหาเด็กๆ พร้อมขอโทษขอโพยว่า เขายังแก้ปัญหาการเงินไม่จบ อาทิตย์นี้เขาให้ได้แค่ ๕ รูปีเท่านั้น เด็กๆ รู้สึกโกรธทันที อะไรกัน..... เคยให้ ๒๕ รูปี ...เดี๋ยวนี้ให้แค่ ๕ รูปีเอง... เล่นทั้งที่ได้ ๕ รูปี... ไม่เอาแล้ว... ไม่คุ้ม... เลิกเล่นดีกว่า..... ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา เด็กๆ เหล่านั้นก็หายไปจากชีวิตเขาไปเลย...

ท่านอาจารย์ว่า เด็กๆ ลืมคิดไปว่า ที่พวกเขาพากันมาเล่นคริกเก็ตตรงนั้น ก็เพื่อความสะดวกสบายและความสนุกสนานเท่านั้น ไม่เกี่ยวกับเงินแม้แต่หนึ่งดียว



## อาทิตย์สูงสันต์ ณ บ้านอารีย์



กิจกรรมธรรมะใสใสสำหรับวัยเด็ก เรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าของวัฒนธรรมไทย กราบพระอย่างถูกวิธี ประเคนภัตตาหาร ร่วมฟังนิทานธรรม สืบสานการละเล่นเด็กไทยสมัยก่อน

**วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๐๐ น.**

พบกับนิทานธรรมะสุดหรรษา โดยลุงแซม กิจกรรมเสริมทักษะ โดยพี่ขวัญ พี่เอ็ม ฝึกสติด้วยโยคะเด็ก โดยครูเอ็ด และทีมงานกลับมาสร้างความประทับใจอีกครั้ง

พร้อมการละเล่นเด็กไทยสมัยก่อน เช่น มอญซ่อนผ้า รีรีข้าวสาร รูกินหาง เพื่อให้เด็กไทยห่างไกลจากเกมคอมพิวเตอร์

สำรองที่ โทร. ๐-๒๖๑๕-๗๔๗๔ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)





# น้อมสູใจ

เล่ม ๑

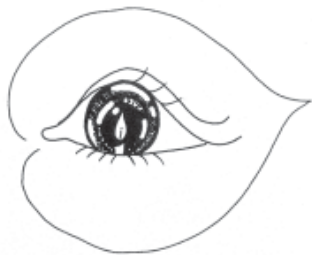
Poetry for the Mind

Book 1

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์

## ความสุข-ความทุกข์

แวน...แวน	ฟ้าแลบ	แปลบเหินง
เปรี้ยง ... เปรี้ยง	เสียงร้อง	โลดไล่
เปรี้ยงบสุข	ดลุกเดลา	ตราใด
ทุกข์เข้า	โลดไล่	โรมรัน



## Happiness & Suffering

A flash of lightning  
Streaks through the sky  
As a roar of thunder  
Follows it nigh.

Happiness is with us  
Ephemeral like the light  
But the needles of suffering  
Remain long throughout the night.



## ขอบคุณสำหรับรอยยิ้ม

ขอบคุณสำหรับรอยยิ้ม ที่มีพร่าวพร้อมบนาใบหน้า  
อีกทั้งความหมายในสายตา สื่งว่าเราเป็นมิตรกัน

## Thank you for your smile

Thank you for your smile,  
that shines on your face.  
And the meaning in your eyes,  
saying that we are friends.



สัพพะทานัง ธัมมทานัง ธนาติ “การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง”

อาบิสงส์ที่ยิ่งใหญ่แห่งธรรมทาน คือการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

### ขอเชิญทุกท่านร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา กับมูลนิธิบ้านอารีย์ (องค์กรสาธารณประโยชน์)

จัดพิมพ์สื่อธรรมะเป็นธรรมทาน วารสารบ้านอารีย์ หนังสือธรรมะ ซีดีและวีซีดีคำสอนของครูบาอาจารย์

จัดให้มีการแสดงธรรมตามกาล จัดปฏิบัติธรรมการเจริญสติ การเรียนพระอภิธรรม

การทำบุญตักบาตร สดับธรรม งานด้านวัฒนธรรม ส่งเสริมเด็กและเยาวชนเรียนรู้พระพุทธศาสนา

รายการโทรทัศน์ธรรมะ เว็บไซต์ [www.baanaree.net](http://www.baanaree.net) และดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์อื่นๆ

ท่านสามารถร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ที่ ชื่อบัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์”

ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๙๔๔๔-๙





# ตื่นด้วยการมีสติ แน่วแนวมองด้านใน

มรดกธรรม ของ  
ท่าน ก. เขาสวนหลวง

## เรือนไฟไหม้คืออะไร

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ตั้งนั้นต้องมารู้เรื่องของกาเกิดก็เป็นทุกข์ แก่ก็เป็นทุกข์ เจ็บก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ แล้วกิเลสตัดมหาสารพัดอย่างนี้ ก็ล้วนแต่เป็นกองทุกข์กองไฟทั้งนั้น **เมื่อพิจารณาแล้วจึงจะรู้ เมื่อปฏิบัติแล้วจึงจะละได้** มันเรื่องอย่างนี้ ไม่ใช่เรียนรู้อะไร มาสอนกันง่ายๆ เช่นนั้น แต่ต้องเป็นการปฏิบัติด้วยตนเองจริงๆ จึงจะรู้ทุกข์โทษของกิเลสและก็รู้ด้วยใจจริง ไม่ได้เป็นการรู้ไปตามหลักตามเกณฑ์อย่างเดิยวเท่านั้น ต้องสอบเข้ากับใจว่า **ถ้าเกิดความโลภ แล้วมันร้อนไหม หรือเกิดความโกรธแล้วมันร้อนไหม นี่มันสอบได้อยู่ในตัวเอง ทั้งหมดทีเดียว** ไม่ว่ากิเลสประเภทไหนทั้งหมด แล้วมันจะได้กลัวทุกข์โทษของกิเลสยิ่งขึ้นทุกที ถ้าจะผลอไปผลไปหยิบไปฉวยอะไรเข้า ก็รู้สึกรังเกียจ เพราะไปยึดถือเข้าที่โรมันร้อน มันก็เลยเซ็ดไม่อยากจะยึดถืออะไร แต่แล้วมันก็ยังอดไปยึดถือไม่ได้

เพราะฉะนั้นต้องมีสติควบคุมเอาไว้ให้มากๆ อยาได้เข้าไปใกล้ของสกปรก ถ้ามันมีอะไรที่เป็นของล่อหลอตามากๆ ก็อย่าเข้าไปดูมัน อย่าเข้าไปฟังเสียงมัน เพราะว่าตัดทามันมากกระชิบ นั่นดี นี่งาม อะไรรักสุดแท้ นั่นมันเป็นของหลอกๆ

แต่มันก็หลอกได้เฉพาะคนโง่ๆ หลงๆ ด้วยกัน สำหรับคนที่ มีสติปัญญาแล้วไม่ยอมเข้าไปใกล้พวกนี้เลย กลับถอยห่างออกไปเสียอีก เหมือนกับเห็นกองอุจจาระ ที่ใครรังเกียจแล้ว จะไม่เข้าไปใกล้ เพราะว่ามันมีกลิ่นเหม็นฉันใจ เรื่องเหยื่อล่อ ในโลกสารพัดอย่างนี้ ล้วนแต่พวกแมลงวันพวกหนอนที่มันชอบ ชอบเข้าไปสูดกลิ่น ชอบเข้าไปดม ชอบเข้าไปตอมกันนัก เพราะว่าของเน่าๆ ด้วยกันแล้วมันก็ชอบ

แต่ว่าคนที่เขามีจิตใจสะอาดสงบนั้นะ ไม่เข้าไปเลย กลับถอยห่างออกไปเสียอีก ไม่เข้าไปเซยชม ไม่เข้าไปดมสูดกลิ่นอะไรทั้งนั้น เพราะว่ามันของสกปรก ตามแบบอย่างของพระท่าน เป็นอย่างนี้ ส่วนตามแบบอย่างของคนธรรมดา นั้นมันเป็น อย่างโน้น คือมันชอบไปอยู่อย่างโน้น ชอบอยู่หมักหมมจมโคลน กันอยู่อย่างโน้น

เพราะฉะนั้นในฐานะที่เราจะต้องเดินตามพระ เราก็เดินตามให้มันถูกทางเสีย แล้วก็รังเกียจของสกปรกทางหู ทางตา อะไรที่มันชอบเข้าไปดู ไปฟัง ไปสูดกลิ่น ไปลิ้มรส หรือมันมาสัมผัสทางกายอะไร หรือมันมาทางจิตใจอย่างไร ต้องรอบรู้อยู่เรื่อย

**ส่วนประตูเข้าประตูออกของผัสสะนี้ ก็ต้องสำรวม ระวังเอาไว้ให้มาก ปิดประตูดูข้างในให้ดีให้ถูก** มันจะได้ชำระชะล้างทุกข์โทษของกิเลสที่เกิดขึ้น ถ้าเรารู้เท่าทัน มันจะเกิดขึ้นเผายาก แต่ถ้าเกิดพอใจ ไม่พอใจอะไรขึ้นมา เริ่มต้นก็ดับเสียก่อน รู้เสียก่อน แล้วมันก็ง่ายหน่อย แต่ถ้ามันเกิดไปปรุงไปคิด ไปยึดมันถือมันอะไรขึ้นมา มันลุกโพลงๆ ใหญ่นั้นมันก็บ้าขึ้นมาแล้ว นั่นแหละมันดับยาก แล้วก็เที่ยวบ้าเที่ยวเพื่อไป

อ่านต่อฉบับหน้า

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

### “**ขุมทรัพย์ทางปัญญา คือการศึกษาพระอภิธรรม มรดกอันเลิศล้ำ คือการนำพระอภิธรรมไปปฏิบัติ**”

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

บรรยายโดย **พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม**

พระอาจารย์ประจำอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย

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](http://www.baanaree.net)



# เพลิงนาคา

“ผมได้ยินนะ ที่เจ็บอกรักผมนะ” ชายหนุ่มนึกขำมันเป็นคำพูดที่สองพี่น้องไม่เคยบอกแก่กันเลย “ผมก็รักเจ้เหมือนกัน”

คำพูดท่ายังใจกรอกใส่หู หญิงสาวยิ้มนิดๆ ผันดี “เออละ ผมจะตื่นสักที ไม่ทำให้ใครเป็นห่วงอีกแล้ว” วิวพูดพร้อมหันหลังมาทางเตียงคนไข้ เตรียมตัวเข้าร่าง แต่ต้องชะงักเมื่อเห็นร่างหนึ่งยืนสงบนิ่งข้างเตียง

“คุณยาย” เขาอุทาน

องค์รักษ์พิทักษ์น้องน้ำฝนอยู่ในสภาพตบชุปไม่มีราศี เสื้อผ้าที่ใส่มอซอ กิริยาท่าทางขาดชีวิตชีวาผิดเคย

“เป็นอะไรไปนะคุณยาย” เขาถามด้วยความเป็นห่วง

“แกไปไหนมา!” คุณยายส่งเสียงกราดเกรี้ยว แววดา ระทมกลัดกลุ้ม

“ผมไปพักฟื้น ตากอากาศมานะ” วิวพูดเป็นเรื่องเล่นเพื่อคลายอารมณ์ฝ่ายตรงข้าม

“ไปพักฟื้น” คุณยายขบเขี้ยว “สนุกมากสินะ รู้มั๊ยคนทางนี้เป็นห่วงขนาดไหน”

“ใคร” วิวหลุดปากและฉุกใจคิด “น้ำฝน...น้องน้ำฝน เป็นอะไรไปคุณยาย”

เขาถามอย่างเป็นห่วง สีหน้าดวงวิญญาณชราแทบจะบอกแทนคำตอบที่ไม่อยากฟัง มันอาจเป็นคำตอบที่ทำให้โลกทลายลงในพริบตา

“อยากรู้มั๊ย” คุณยายเงยหน้าขึ้นถาม แววดาเจ็บแค้น “งั้นไปด้วยกัน”

วิวติดตามวิญญาณดวงนั้นโดยไม่รู้ทิศทาง ออกจากโรงพยาบาล เดินลึ่วๆ ตามถนนเห็นบรรยากาศข้างทางผ่านตัวรวดเร็ว เป็นการเดินทางที่ใช้เวลาน้อยกว่าคนอื่นขณะที่ระยะทางเท่ากัน จนกระทั่งถึงโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ชายหนุ่มเห็นชื่อแล้วอดเหลียวมองผู้นำทางไม่ได้ โรงพยาบาลเอกชนแห่งนี้ขึ้นชื่อในด้านการรักษาพยาบาลดูแลที่ดี แต่ค่าบริการก็สูงตามกัน

เข้าโรงพยาบาล ผ่านแค่นเตอร์ขึ้นไปยังชั้นบนสุด มีห้องผู้ป่วยเพียงไม่กี่ห้อง คุณยายพาเขาเดินทะลุยังห้องหนึ่ง

น้ำฝนนอนอยู่บนเตียงคนป่วย มีสายน้ำเกลือระโยงระยาง พยาบาลพิเศษเฝ้าคอยดูแลตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง

วิวเห็นใบหน้าหล่อแล้วใจหายวูบ เหมือนหล่นจากที่สูง ความกลัวอย่างประหลาดเข้าเกาะกุมจิตใจ แก้มที่เคยเนียนใสของน้ำฝนกลับตบชุป ริมฝีปากแห้งซีด ร่างกายผอมโทรม

เหมือนเด็กน้อยขาดอาหาร มากกว่าเด็กสาวที่เคยร่าเริงแจ่มใส “น้ำฝนเป็นอะไรไป” เขาถามด้วยใจหวาดไม่กล้าคาดคะเนในทางร้าย

“โรคหัวใจ” คำตอบพาใจแปลบ

“เพราะผมใช้มั๊ยครับ” วิวเข่าอ่อนแทบทรุดลงกับพื้น เขา “นอน” นานเกินไปจริงๆ จนทุกคนเป็นห่วง ขนาดหญิงเหล็กอย่างรอยจันทร์ยังโทรมผิดตา น้ำฝนบอบบางอย่างนี้จะทนได้อย่างไร

คุณยายมองเขาด้วยแววตาเศร้า เอื้อมมือลูบเส้นผมหลานสาวเบาๆ กิริยาบอกชัดถึงความรักความเป็นห่วงที่เต็มล้นหัวใจ

“จะโทษเธอคนเดียวก็ไม่ถูก” คุณยายดวงตาหม่น “น้ำฝนเป็นโรคหัวใจตั้งแต่เด็ก หมอเคยบอกว่าจะมีอายุได้ไม่เกินสิบห้า ตอนนั้นพวกเราให้แกผ่าตัดจนรอดมาได้อย่างปาฏิหาริย์ ทุกคนคิดว่าแกน่าจะใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข แต่ไม่นานมานี้หมอพบอาการที่ไม่น่าไว้วางใจ เตรียมรักษา ผ่าตัดอีกครั้งแต่แกไม่ยอม จนเธอเกิดเรื่องต้องนอนโรงพยาบาล น้ำฝนแอบพ่อแม่ไปเยี่ยมเธอทุกวันดูแลใกล้ชิด พับนกกระดาดชภาวนา ขอให้เธอฟื้นเร็วๆ จนอาการกำเริบหนักต้องเข้ามาอยู่ในโรงพยาบาลอย่างนี้”

วิวพูดอะไรไม่ออก อยากบอกว่าขอโทษ มันคงยังน้อยไป ถ้าเปลี่ยนเอาความเจ็บปวดทุกข์ทรมานของน้ำฝนมาไว้ที่เขา ได้ก็ยินยอม

“คุณยาย” น้ำเสียงอ่อนโยนปนปวดร้าว “ผมควรทำอย่างไรดี”

คุณยายไม่ตอบ เรื่องเช่นนี้ไม่จำเป็นต้องพูด ขอเพียงเป็นมนุษย์มีจิตสำนึกควรรู้ จะทำอย่างไรผู้หญิงที่รักตนและตนรักต้องทนทรมานอยู่เช่นนี้ ต่อให้ไม่มีเจตนาไม่มีส่วนเกี่ยวข้องก็เหมือนมีส่วนรับผิดชอบ ไม่อาจผละหนี

“รู้มั๊ย...ขนาดอาการหนักอย่างนี้ น้ำฝนยังร่ำร้องขอออกจากโรงพยาบาล ไม่ยอมบอกเหตุผลกับใครๆ พ่อแม่รังยังงี้ก็ไม่ฟัง ที่อยู่อย่างนี้ได้ก็เพราะไม่มีเรี่ยวแรงกระทั่งยืน”

“ครับ” วิวพูดหนักแน่น “นับจากนี้ ผมจะไม่ทำให้น้ำฝนเป็นห่วง ไม่ทำให้คุณยายต้องโกรธผมอีกแล้ว”

ชายหนุ่มยืนยัน ประกายตาฉายตรงชัดเจนแทนคำรับรองสัญญา หญิงชราพยักหน้าด้วยใจเต็มตื่น สิ่งเดียวที่แกไม่กล้าพูดออกไปคือ ขอให้น้ำฝนได้มีความสุขที่สุดในช่วงสุดท้ายของชีวิตแกก็พอใจแล้ว





# ปฏิบัติธรรม และกิจกรรมประจำ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์

- วันพุธที่ ๗ และ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.
  - วันพุธที่ ๔ และ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุญแจ จิตตสุโก  
โดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ วัดปลายนา จ. ปทุมธานี  
(กิจกรรมทุกวันพุธ)



- วันพฤหัสบดีที่ ๘ ธันวาคม ๒๕๕๔  
เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย  
พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี)  
วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา

- วันเสาร์ที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมฝึกสมาธิวิปัสสนาเบื้องต้น  
โดย พระครูปลัดมงคลวัฒน์ (พระมหาสุพล ขันดีพโล)  
ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ มูลนิธิหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินครโร  
วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ  
(กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สองของเดือน)

- วันอาทิตย์ที่ ๑๑ และ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.
- เชิญน้องๆ เยาวชนไทยอายุ ๑๕-๒๑ ปี ร่วมฝึกอบรมทักษะการฟัง  
“ความสุขและความสำเร็จ...สร้างได้ด้วยการฟัง”  
โดยโค้ช ภาทิล สุทธิเชื้อชาติ ประชาสัมพันธ์พิเศษสมาคมสมาธิตันส์  
ผู้ดำเนินรายการวิทยุ (วิทยุเพื่อการศึกษาของกรมประชาสัมพันธ์)

- วันจันทร์ที่ ๑๒, ๑๙, ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมเรียนอภิธรรมเบื้องต้น โดย พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม  
พระอาจารย์ประจำอภิธรรมโชติกิจวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
(กิจกรรมทุกวันจันทร์)

- วันพฤหัสบดีที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๕๔  
เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย  
พระอาจารย์พรพล ปลั่นโน  
วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ



- วันเสาร์ที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.
- แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุญแจ จิตตสุโก  
และร่วมสวดมนต์ ทำวัตรเช้า โดย พระอาจารย์โสภณ จนฺทรมฺโม  
(กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สามของเดือน)

- วันอาทิตย์ที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๓๐-๑๗.๐๐ น.
- แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุญแจ จิตตสุโก  
โดย พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปญญาปทีโป (หลวงพี่ไนด์)  
พระอาจารย์สันติพงศ์ เขมปญโญ (หลวงพี่ตุ้ม)  
พระวิปัสสนาจารย์จากวัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ  
(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน)

- วันพุธที่ ๒๑ และ ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.
- แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุญแจ จิตตสุโก  
โดย พระอาจารย์โสภณ จนฺทรมฺโม สวณธรรมสภา จ. สงขลา  
(กิจกรรมทุกวันพุธ)



- วันพฤหัสบดีที่ ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๔  
เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย  
พระครูอนาวริต (หลวงพ่อบุญรอด) กิตติเสฏฐโ  
วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามฯ กรุงเทพฯ

- กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน  
เชิญทุกท่านร่วมทำบุญตักบาตร สดับธรรม
- วันเสาร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๔  
เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. เมตตาธิปไตย โดย  
พระครูอุดมวิริวัฒน์ (หลวงพ่อกุญแจ ดิถีวีโร)  
วัดป่าอุดมวารี จ. เชียงราย



- วันอาทิตย์ที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๐๐ น.
- “อาทิตย์สูขสันต์ ณ บ้านอารีย์” กิจกรรมธรรมะใส่ใสของวัย ๔-๑๒ ปี  
เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าของวัฒนธรรมไทย  
พินิทานชาดก ร่วมกันอนุรักษ์และสืบสานการละเล่นเด็กไทยสมัยก่อน  
กราบพระอย่างถูกวิธี ประเคนภัตตาหารแด่ หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมาวุโฒ  
(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน)

- เชิญทุกท่านร่วมทำบุญตักบาตร สดับธรรม  
ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่
- วันพฤหัสบดีที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๔  
เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. เมตตาธิปไตย โดย  
พระอาจารย์ประสพ การณีโก และ พระสงฆ์  
จากมูลนิธิหลวงปู่่มั่น จำนวน ๕ รูป  
เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น. ร่วมฟังการแสดงธรรม  
โดย พระอาจารย์ปลั่นโน  
วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา



- วันพฤหัสบดีที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๕  
เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย  
พระปัญญาญาณนันทมนี (พระอาจารย์สง่า สุภโธ)  
วัดปัญญาญาณนันทาราม จ. ปทุมธานี

## Dharma Practice

“Open your mind awake your feeling”  
with dynamic meditation  
The first Saturday of every month  
Saturday 7<sup>th</sup> January, 2012  
09.30 AM - 05.00 PM  
By Pha Ajahn Kosil Paripunno  
Watplaina Pathum Thani Province



แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุญแจ จิตตสุโก  
กิจกรรมทุกวันเสาร์แรกของเดือน

- วันเสาร์ที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๗.๐๐ น.
- โดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ วัดปลายนา จ. ปทุมธานี



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

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

# เมณฑกาศเรขฐี



## ก้าวเศรขฐี

สายฝน ดิลปพรหม



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



ขออย่าพบ ฉาดกภัย ชาติกายหน้า  
เมื่อนั่งแหงน มองท้องฟ้า เวลาไหน  
ที่ประตุ ฉางเปล่า ในคราวใด  
ข้าวสาลี จงหลั่งไหล เต็มฉางตน

และขอให้ คนทั้งสี่ ที่เกี่ยวข้อง  
จงเกี่ยวดอง เช่นเดิมเกิด เกิดอีกหน  
ฝ้ายภรรยา พร้อมใจ ถวายข้าวตน  
ปรารถนาผล คล้ายสามมี มิพบภัย

แม้วางถาด อาหาร ไว้ด้านหน้า  
แจกเป็นทาน ชาวประชา ผู้ยากไร้  
ขออาหาร ไม่รู้หมด หรือลดไป  
กลับเต็มใหม่ トラบใดที่ มิลูกมา

และขอให้ คนทั้งสี่ ที่เกี่ยวข้อง  
จงเกี่ยวดอง เช่นเดิมเกิด เกิดชาติน้ำ  
ฝ้ายบุตรชาย ปลื้มปิติ เช่นบิดา  
น้อมบูชา ส่วนของตน จนหมดสิ้น

ปรารถนา อย่าอดอยาก หากเกิดใหม่  
ถือถุงไว้ ในมือ คือทรัพย์สิน  
พันกหาปณะ แจกคนยาก จากทั่วถิ่น  
ไม่หมดสิ้น หรือลดลง คงหนึ่งพัน



แม้สะเกไ้ ถวายตาม ความปรารถนา  
ขอชาติน้ำ ฉาดกภัย ไร้อาถรรพณ์  
ตั้งกระบุง ข้าวเปลือกไว้ หมายถึง  
แจกปวงชน ทั่วทวีปนั้น พลันคงเดิม

นายปุดณะ ข้ารับใช้ ไม่ประมาท  
แม้เป็นทาส สำนึก ใจอีกเหิม  
น้อมถวายข้าว ใจจดจ่อ บุญต่อเติม  
ปรารถนาเพิ่ม บารมี มิพบภัย

และขอให้ โถนา แต่ละครั้ง  
เกิดรอยฝัง ในนา เจ็ดรอยใหญ่  
ทั้งห้าคน ปรารถนา เกิดชาติใด  
ขออยู่ใกล้ ผูกพันกัน ฉันเดิมเทอญ





# ภาพฝาผนัง โรงพยาบาล ทางวิญญาณ

สวนโมกขพลาราม อ. ไชยา จ. สุราษฎร์ธานี

๑๕

## เรื่อง...อริยมรรคมีองค์แปด

เว้นที่ว่าง

คำบรรยาย

มิได้เขียน

ผู้ใดเรียน

รู้ซึ่ง

ถึงความหมาย

จะได้

“สิ่งประเสริฐ”

ไม่เกิดตาย

ไม่ต้องว้าย

ในสงสาร

นี่นานเกินๆ



ภาพชุดจากจิตสู่จิต.....อริยมรรคมีองค์แปด