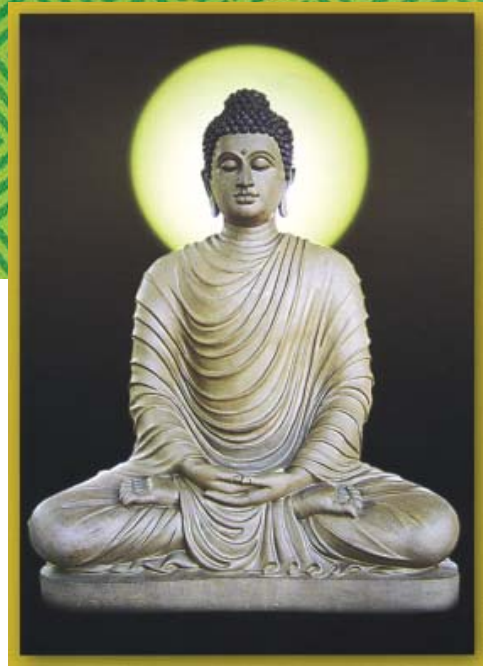


พุทธวจน

อริยสัจจากพระโฆษฐ์



คำชี้ชวนวิงวอน

ภิกษุ ท.! โยคกรรม อันเธอพึงกระทำ เพื่อให้รู้ว่า
“นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับสนิทแห่งทุกข์
นี่ทางให้ถึงความดับสนิทแห่งทุกข์.”

เทสิต โว มยา นิพพานํ เทสิตโต นิพพานคามิมคโค
นิพพาน เราได้แสดงแล้ว,
ทางให้ถึงนิพพาน เราก็ตได้แสดงแล้ว แก่เธอทั้งหลาย.

กิจใด ที่ศาสดาผู้เอ็นดู แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล
อาศัยความเอ็นดูแล้ว จะพึงทำแก่สาวกทั้งหลาย,
กิจนั้น เราได้ทำแล้วแก่พวกเธอ.

นั่น โคนไม้; นั่น เรือนว่าง.
พวกเธอจงเพียรเผากิเลส, อย่าได้ประมาท,
อย่าเป็นผู้ที่ต้องร้อนใจ ในภายหลังเลย.

อัย โว อมฺหากํ อนุสาสนี
นี่แหละ วาจาเครื่องพร่ำสอนของเรา แก่เธอทั้งหลาย.

(มหาวาร. ลี. - สฟา. ลี.)

พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโฆษฐ์ ภาคต้น หน้า ๑๔๑

อุทเทสแห่งทุกขอริยสัจ

ภิกษุ ท.! ความจริงอันประเสริฐคือทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า?
ภิกษุ ท.! ความเกิด เป็นทุกข์, ความแก่ เป็นทุกข์, ความตาย
เป็นทุกข์, ความโศก ความรำไรราพัน ความทุกข์กาย
ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ เป็นทุกข์, ความประสพด้วย
สิ่งไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์, ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก
เป็นทุกข์, ความปรารถนาอย่างใดแล้ว ไม่ได้เช่นนั้น เป็นทุกข์;
กล่าวโดยสรุปแล้ว ปัญจูปาทานขันธ (ขันธห้าอันเป็นที่ตั้ง
แห่งอุปาทาน) เป็นตัวทุกข์; นี้ เรียกว่า ความจริงอันประเสริฐ
คือทุกข์.

- ติก. อ. ๒๐/๒๒๗/๕๐๑.

พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโฆษฐ์ ภาคต้น หน้า ๑๔๗

ปัญจูปาทานขันธ

ภิกษุ ท.! กล่าวโดยสรุปแล้ว ปัญจูปาทานขันธ เป็น
ตัวทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า? ภิกษุ ท.! ปัญจูปาทานขันธได้แก่
สิ่งเหล่านี้คือ ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ รูป,
ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ เวทนา, ขันธอันเป็นที่ตั้ง
แห่งความยึดมั่นคือ สัญญา, ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น
คือ สังขาร และขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นคือ วิญญาณ;
เหล่านี้แล เรียกว่า กล่าวโดยสรุปแล้ว ปัญจูปาทานขันธ
เป็นตัวทุกข์.

- มหา. ที. ๑๐/๓๔๓/๒๕๕.

พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโฆษฐ์ ภาคต้น หน้า ๑๕๓

ความดับทุกข์มี เพราะความดับแห่งนั้นที่

ปุณณะ! รูป ที่เห็นด้วยตาก็ดี, เสียง ที่ฟังด้วยหูก็ดี,
กลิ่น ที่ดมด้วยจมูกก็ดี, รส ที่ลิ้มด้วยลิ้นก็ดี, โผฏฐัพพะ
ที่สัมผัสด้วยกายก็ดี, ธรรมารมณ ที่รู้แจ้งด้วยใจก็ดี, อันเป็น
สิ่งที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ เป็นที่ยวนตา ยวนใจ
ให้รัก เป็นที่เข้าไปตั้งอาศัยอยู่แห่งความใคร่ เป็นที่ตั้งแห่ง
ความกำหนดย่อมใจ มีอยู่; ภิกษุย่อมไม่เพลิดเพลิน ไม่พรั
สรรเสริญ ไม่เมาหมกซึ่งอารมณ์ มีรูป เป็นต้นนั้น. เมื่อภิกษุ
ไม่เพลิดเพลิน ไม่พรัสรรเสริญ ไม่เมาหมกซึ่งอารมณ์ มีรูป
เป็นต้นนั้นอยู่, นั้นที่ (ความเพลิน) ย่อมดับไป.

ปุณณะ! เรากล่าวว่า “ความดับไม่มีเหลือของทุกข์มีได้
เพราะความดับไม่เหลือของความเพลิน” ดังนี้แล.

- อุปริ. ม. ๑๔/๔๘๒/๗๕๖.

พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโฆษฐ์ ภาคต้น หน้า ๑๕๓

สารบัญ

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

พุทธวจน อริยสังจากพระโอรส

ฐานียปุชา ๒๕๔๗

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

ธรรมชุดเตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

ตน อันเป็นที่รักยิ่งของตน

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พระธรรมเทศนา ณ บ้านอารีย์

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)

บัญญัติชีวิต

พระครูพุทธิสารสุนทร (หลวงพ่อบุญกั๋ อำนวยคุณโม)

เรียงร้อยถ้อยธรรม กิจกรรมทำบุญตักบาตร

เด็กดี อัธมณีของโลก

ธรรมะอดีตใจเดียว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ทางลัด...สู่การบรรลุธรรม

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

แวดวงธรรมะ/ปฏิทินธรรม

ประตูสู่ มรรค ผล นิพพาน

พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต

เจ็ยแจ้วแจ้วข่าว...

ชีวิตคือการลงทุน สร้างชีวิต

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

ธรรมะอารีย์

จงมาดู

พระอาจารย์ปสันโน

เหตุสมควรโกรธ...ไม่มีในโลก

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

เรื่องท่านเล่า "ใจแค้น"

พระอาจารย์ชยสาโร

น้อมสู่ใจ

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโญ

ตื่นด้วยการมีสติ เน้นแวมองด้านใน

ท่าน ก. เขาสวนหลวง

ประมวลาภาพ อาสาอารีย์

ปฏิทินธรรมบ้านอารีย์

ก้าวเศรษฐกิจ "เมธทกเศรษฐกิจ"

สายฝน ศิลปพรหม

โรงมหรสพทางวิญญาน

พุทธทาสภิกขุ

บรรณาธิการ แปลง

"...เวลาที่เป็นเด็กนั้นมีน้อย จึงต้องขอให้ใช้เวลาให้ถูกต้อง สะสมความรู้ในทางหลักวิชา และความรู้ทั่วไปให้มาก และดีที่สุดแล้วจะไม่ต้องเสียใจ เมื่อโตขึ้น ก็จะสามารถทำหน้าที่ของตน คือทำมาหากินเลี้ยงชีวิตตน และช่วยส่วนรวม ให้อยู่ได้ด้วยความก้าวหน้า และด้วยความร่มเย็น..."

พระบรมราชาบาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เชิญทุกท่านพลิกอ่านเรื่องจากปก "เด็กดี อัธมณีของโลก" ได้เลยครับ

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วิธัญญ์ วิจารณ์ประภา

คณะที่ปรึกษา พลโทหญิง ภทวารวณ ตระกูลทอง, ดร. วิฑิต รัชชตาทะนันท์,

นาวาเอก นายแพทย์ ดร. ปิโยรส ปรียานนท์, อ. คุภชัย พงศ์ภาคเชียร, สินีนาฏ ประเสริฐภักดี

บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิพันธุ์ ชมะโชติ

ธรรมบทโดย พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย), ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

● สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร), พระครูพุทธิสารสุนทร (หลวงพ่อบุญกั๋ อำนวยคุณโม), พระราชภาวนาภิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม สุตตมโม), หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์ปสันโน, พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโญ, พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต, พระอาจารย์ชยสาโร, พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ), ท่าน ก. เขาสวนหลวง

คอลัมน์สีด ชลนิล, พันทิวา ภาพปกโดย วิษณุ ฝอยทอง ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม ตู

พิสูจนอักษร พีจัน 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. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๘๘๘



ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง

๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางซอยพหลโยธิน ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบ้านนาห้า แฟมิลี่ ปาร์ก

๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ ลงฝั่งซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นม้านอนอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์แมงกั๋กับบีเอ็มเอสโซ่

๓. รถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๕, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๘๗, ๕๐๓, ๕๐๙, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นม้านอนอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์แมงกั๋กับบีเอ็มเอสโซ่



ฐานียปุชา ๒๕๔๗

พระราชสังวรญาณ
(หลวงปู่พุทธ ฐานิโย)

วิถี๓ ใน วิถีพุทธ

รู้ให้ถูก

ความรู้ความเห็นอันใด
แม้จะรู้เห็นในสมาธิภาวนา
เห็นนรกเห็นสวรรค์
เห็นภาพนิมิตต่างๆ
โดยที่สุดแม้จะรู้วาระจิตของคนอื่น
ก็ยังไม่ใช่สิ่งที่วิเศษวิโส
แต่สิ่งที่วิเศษวิโสที่ควรจะยึดเป็นหลัก
คือการรู้จักจิตของตนเอง
รู้อย่างแท้จริง

รู้กาย คือรู้ธรรมชาติของร่างกายว่ามีความเป็นอยู่อย่างไร
ส่วนความรู้ที่จำเป็นที่สำคัญที่สุด ก็คือรู้จักจิตใจของเราเอง
ว่าปัจจุบันนี้สภาพจิตใจของเราเป็นอย่างไร
แค่รำหมองหรือดมองใส
มีกิเลสตัวไหน (โลภ โกรธ หลง) อยู่ในใจของเราบ้าง
เมื่อเรารู้ความจริงของตัวเราแล้ว
เราจะแก้ไขตัดแปลงอย่างไรนั้น
ก็ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของเรา

ปฏิบัติเพื่ออะไร

ในการปฏิบัติ ถ้าจะว่ากันโดยสรุปแล้ว
เราต้องการสร้างสติให้เป็นมหาสติ
เป็นสติพละ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติวินโย
ไม่ได้มุ่งหมายถึงสิ่งที่เราจะรู้จะเห็นในสมาธิ

การภาวนา แม้จะรู้เห็นนิมิตต่างๆ ในสมาธิ หรือรู้ธรรมะ

ซึ่งผุดขึ้นเป็นอุทานธรรม สิ่งนั้นไม่ใช่เป็นเปอร์เซ็นต์ที่เราจะ
เก็บเอาเป็นผลงานที่เราปฏิบัติได้ เพราะสิ่งนั้นเป็นเครื่องรู้
ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่
เกิดขึ้นในสมาธิ และเป็นลักษณะของปัญญาที่เกิดขึ้นในสมาธิ
ซึ่งเรียกว่าสมาธิปัญญา แม้จะรู้มากเห็นมากสักเท่าไรก็ตาม
สิ่งนั้นเป็นแต่เพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ ฟังทำ
ความเข้าใจว่าไม่ใช่ของดีที่เราจะเก็บเอาไว้เป็นสมบัติ

ให้กำหนดเป็นเพียงแค่ว่า

สิ่งนั้นเป็นเพียงเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ
เป็นอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ
เป็นอุบายสร้างสติให้เป็นมหาสติปัญญา
เป็นสติพละ เป็นสตินทรีย์ เป็นสติวินโย

สมาธินอกหลักพระพุทธศาสนา

สมาธินอกหลักพระพุทธศาสนาทำได้มากเท่าไร

ก็ยิ่งอวดกล้ออวดเก่ง มีทิฏฐิมานะ
กิเลสยิ่งตัวใหญ่ตัวโตขึ้นมา

ถ้าหากว่าท่านเคยได้อ่านประวัติของพระอาจารย์มั่น
ซึ่งท่านอาจารย์มั่นได้ออกบำเพ็ญกรรมฐานในตอนต้น ท่าน
ก็ได้ศึกษาตามลัทธิกรรมฐานโบราณ ที่นี้การศึกษาตามลัทธิ
กรรมฐานโบราณนั้น ท่านทำตามรูปแบบของหลักวิชาการนั้นๆ
เรียกว่า เรียบธรรม ซึ่งสุดแท้แต่ครูบาอาจารย์ท่านจะประสิทธิ์
ประสาทสั่งสอนมาอย่างไร

วิธีการก็มีการขึ้นครูกรรมฐานแล้วก็ภาวนาไปเป็นขั้นตอน
ในเมื่อทำจิตสงบลงไปได้แล้ว ก็รู้สึกจะทำอะไรก็ได้ เช่น
จะทำเครื่องรางของขลัง ก็ขลัง อยากรู้จักจิตใจของผู้อื่น ก็รู้ได้
อยากจะทำเหตุการณ์ล่วงหน้า ก็รู้ได้

แต่เมื่อมาสังเกตดูแล้ว ยิ่งรู้ยิ่งเก่ง ตัวกิเลสทิฏฐิมานะ
ความทะนงตัว มันก็ยิ่งมากขึ้นทุกทีๆ คือว่าไม่เป็นไปเพื่อความ
หมดกิเลส อันนี้คือหลักฐาน สมาธิในลัทธินอกพระพุทธศาสนา
ยิ่งบำเพ็ญเก่งเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มกิเลสหนักขึ้นเท่านั้น

เพราะฉะนั้น สมาธิอันนี้จึงไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้น
เป็นไปเพื่อการสร้างกิเลส แต่สมาธิที่จะดำเนินไปเพื่อความ
หมดกิเลสอย่างจริงจังนั้นต้องขึ้นต้นด้วยศีล



ธรรมชุด เตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

คำนำ

หนังสือธรรมชุดเตรียมพร้อมได้มีผู้มีจิตศรัทธา
จัดพิมพ์เป็นครั้งสุดท้าย เมื่อ ๙ มิถุนายน ๒๕๒๗
จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม ซึ่งทางวัดก็ได้แจกเป็นธรรมทาน
หมดไประยะหนึ่งแล้ว บัดนี้คุณเฉลียวและคุณภาวนา
อยู่วิทยา ได้มีจิตศรัทธาพิมพ์ถวายวัดเป็นธรรมทาน
อีกจำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม เป็นการพิมพ์เข้าโครงการ
พิมพ์หนังสือของวัด เป็นเล่มที่ ๘ จากที่ได้พิมพ์ไปแล้ว
๗ เล่ม คือ

- ๑) ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตตเถระ
- ๒) ปฏิปทาของพระอรหันตธรรมฐานสายท่านพระอาจารย์
มั่น ภูริทัตตเถระ
- ๓) คำถาม คำตอบ ปัญหาธรรม
- ๔) เทศน์อบรมพระ เข้าสู่แดนอวกาศของจิตของธรรม
- ๕) เทศน์อบรมพระ เข้าสู่แดนนิพพาน
- ๖) เทศน์อบรมฆราวาส ศาสนาอยู่ที่ไหน
- ๗) ชุด ๔ เรื่อง
 ธรรมคู่แข่งขัน
 ธรรมสามัคคี
 ท่านอาจารย์พระมหาบัวฯ ในกรุงลอนดอน
 ธัมมะในลิขิต

และจะได้จัดพิมพ์เรื่องอื่นๆ อีกต่อไปตามความพร้อม
ของศรัทธา เพราะเป็นการพิมพ์แจกเป็นธรรมทานล้วนๆ
แก่ผู้มีจิตศรัทธาขอมา

วัดขอนนุโฆทนาแก่คุณเฉลียวและคุณภาวนา อยู่วิทยา
ในธรรมทานนี้เป็นอย่างมาก พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่า
ธรรมทานเป็นทานที่เหนือทานทั้งปวง

๔ ตุลาคม ๒๕๓๐

ภาค ๑

“เรา กับ กิเลส”

โลกในเรือนจำ กับ โลกนอก

จิต ถ้าเราจะเทียบทางโลกแล้ว ก็เป็นผู้ต้องขังมาตลอดเวลา
เหมือนคนที่เกิดอยู่ในเรือนจำ โดยอยู่ในเรือนจำ ในห้องขัง ไม่มี
วันออกมาดูโลกภายนอก อยู่แต่ในห้องขังตั้งแต่เล็กจนโต
จึงไม่ทราบว่าภายนอกเขามีอะไรกันบ้าง ความสุข ความทุกข์
ก็เห็นกันอยู่แต่ภายในเรือนจำ ไม่ได้ออกมาดูโลกภายนอกเขา
ว่ามีความสุข ความสบาย และมีอิสระกันอย่างไบบ้าง ความรื่นเริง
บันเทิง การไปมาหาสู่ เขาไปแบบไหน มาอย่างไร อยู่อย่างไรกัน
โลกภายนอกเขามีความเป็นอยู่กันอย่างไร ไม่มีทางทราบได้
เพราะเราถูกคุมขังอยู่ในเรือนจำมาตั้งแต่วันเกิดจนถึงวันตาย
นี่ เป็นข้อเปรียบเทียบ เทียบเคียง

ความสุข ความทุกข์ ก็เท่าที่มีอยู่ในนั้น ไม่มีอะไรเป็นพิเศษ
ไม่มีอะไรที่ได้ไปจากโลกภายนอก เมื่อกลับเข้าไปสู่ภายในเรือนจำ
พอได้เห็นว่าเป็นสิ่งที่แปลกจากโลกในเรือนจำ สิ่งนี้มาจาก
โลกนอก คือ นอกเรือนจำ เอามาเทียบเคียงกันพอให้ทราบว่า
อันนี้เป็นอย่างไร อันนั้นเป็นอย่างนั้น อันนี้ดีกว่าอันนั้น อันนั้น
ดีกว่าอันนี้ อย่างนี้ไม่มี เพราะไม่มีสิ่งใดเข้าไปเกี่ยวข้อง มีแต่
เรื่องของเรือนจำ สุข หรือทุกข์ มากน้อยเพียงใด ขาดแคลน
ลำบากลำบาก ถูกกดขี่บังคับขนาดไหน ก็เคยเป็นมาอย่างนั้น
ตั้งแต่ดั้งเดิม เลยไม่ทราบจะหาทางออกไปไหน จะปลดปล่อย
ตนไปได้อย่างไร ด้วยวิธีใด แม้จะออกไปโลกนอก โลกนอก
ก็ไม่ทราบอยู่ที่ไหน เพราะเห็นแต่โลกใน คือ เรือนจำ ที่ถูก
ควบคุมอยู่ตลอดเวลา และถูกกดขี่บังคับ เขี่ยนตีกัน ทรมาน
กันอยู่อย่างนั้น อดๆ อยากๆ ขาดๆ แคลนๆ ตลอดถึงที่นอน
หมอนมุ้ง อาหาร ปัจจัย ที่อยู่อาศัย ทุกสิ่งทุกอย่าง อยู่ใน
ลักษณะของนักโทษในเรือนจำทั้งหมด เขาก็อยู่กันไปได้ เพราะ
ไม่เคยเห็นโลกนอกว่าเป็นอย่างไร พอที่จะเอาไปเทียบเคียงว่า
อันใดดีกว่า อันใดมีสุขกว่ากันอย่างไรบ้าง พอที่จะมีแก้ไข
อยากเสาะแสวงหาทางออกไปสู่โลกภายนอก

จิตที่ถูกควบคุมจากอำนาจแห่งกิเลสอาสวะทั้งหลาย ก็เป็น
เช่นนั้น คือ ถูกคุมขังอยู่ด้วยกิเลสประเภทต่างๆ ตั้งแต่กับโทษ
กลับโทษ เช่นเกิดมาในปัจจุบันนี้ กิเลสที่เป็นเจ้าอำนาจบน
หัวใจสัตว์นั้น มีมาตั้งแต่วันเกิด ถูกคุมมาเรื่อยๆ ไม่เคยได้
เป็นอิสระภายในตัวบ้างเลย จึงยากที่เราจะคาดได้ว่า ความสุข
ที่นอกเหนือไปจากสิ่งที่เป็นอยู่ในเวลานี้นั้น คือความสุขอย่างไรกัน
เช่นเดียวกับคนที่เกิดในเรือนจำ และอยู่มาตลอดเวลา

อ่านต่อฉบับหน้า



ตน อันเป็นที่รักยิ่งของ ตน

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

อย่าตกเป็นทาสของกิเลส

การดำรงชีวิตของคน เปรียบได้กับการเดินทาง

เปรียบชีวิตก็เหมือนทาง การดำรงชีวิตอยู่ของแต่ละคน ก็เปรียบดั่งการเดินทางนั่นเอง แตกต่างกันเพียงว่าบางคน เดินอยู่บนทางที่สว่าง บางคนเดินอยู่บนทางที่มืด.

พระพุทธองค์ทรงประกาศว่า ทรงชูประทีปขึ้นส่องทาง ก็แสดงว่าทางของพระพุทธองค์เป็นทางที่สว่าง คือตามที่ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ชัดแจ้งว่า เป็นทางที่ถูกแท้ อันจัก นำไปถึงจุดมุ่งหมายได้โดยสวัสดิ ไม่พาไปตกหลุมตกเหว หรือเป็นเหยื่อของสัตว์ร้ายเสียก่อน.

กิเลสเปรียบเหมือนสัตว์ร้าย หรือห้วงเหวที่มีอยู่เต็มทางแห่งชีวิตของทุกคน

ความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น เปรียบได้กับสัตว์ร้าย หรือห้วงเหวที่มีอยู่เต็มทางแห่งชีวิตของทุกคน.

ถ้าเราเดินไปตามทางที่มีประทีปส่องสว่าง คือทางที่มี คำสั่งสอนของพระพุทธองค์ประกาศบอกอยู่ตลอดเวลาว่านั่นคือ สัตว์ร้าย ให้หลีกเลี่ยงด้วยการทำเช่นนั้นเช่นนั้น หรือนั่นคือเหว ให้หลีกเลี่ยงด้วยการเลี่ยงไปทางนั้นทางนี้ เหล่านี้เป็นต้น.

เมื่อเลือกเดินทางของพระพุทธเจ้าแล้ว เรียกว่ามีศรัทธาใน พระพุทธเจ้า จึงควรใช้ศรัทธาให้ถูกต้องเต็มกำลังความสามารถ อย่าท้อแท้ ลังเล ทรงสอนให้หลีกเลี่ยงอะไรควรตั้งใจปฏิบัติตาม ทรงสอนให้ทำอะไร ควรตั้งใจทำอย่างนั้น ที่แน่นอนที่สุดคือ

ทรงสอนให้ไม่ทำบาป ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ให้ทำบุญทำกุศล ทำคุณงามความดีทุกอย่าง และให้ทำใจให้ผ่องใส คือไม่ให้ ชุมนวมืดมืดด้วยอำนาจของกิเลสคือโลภ โกรธ หลง.

เมื่อมุ่งมาบริหารจิต ก็ต้องถือว่าเดินอยู่บนทางที่ทรงชูประทีป ให้เห็นแสงสว่างชัดเจน เป็นแสงส่องทาง หรือแสงส่องใจนั่นเอง.

ถ้าต้องการมีความสุข ต้องกำจัดกิเลสของตนเอง

ความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากกิเลส โลภะหรือราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ถ้าต้องการมีความสุข ก็ต้องกำจัดกิเลส กิเลสของตัวเอง กิเลสที่ใจตนเอง ไม่ใช่ไปตั้งหน้าจะกำจัด กิเลสของผู้อื่น.

เรื่องการทำจิตกิเลส นั้น จะได้ผลก็ต่อเมื่อเป็นการกำจัด กิเลสตนเอง คือกิเลสของผู้ใด ผู้นั้นต้องกำจัด จะได้ผลยาก มากหรือไม่ได้ผลเลย ถ้ามุ่งไปกำจัดกิเลสผู้อื่น.

เรื่องนี้สำคัญ ควรรำลึกไว้และปฏิบัติให้ถูก กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงที่ใจตน จึงจะเกิดผล กำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงของผู้อื่นได้ผลยาก และอาจไม่ได้ผลเลย.

ผู้มีปัญญาจึงมุ่งดูกิเลสของตน และกำจัดกิเลสของตน เท่านั้น ผู้ใดมุ่งกำจัดกิเลสของตนได้เพียงไหน จักมีความสุข เพียงนั้น นี่เป็นความจริงแท้.

เมื่อเห็นกิเลสในใจตน ก็จะทำให้เห็นความสุขความทุกข์ในใจตนเองได้ด้วย

พึงเพ่งดูใจตนเอง ให้เห็นกิเลสที่ใจตนเอง ขณะเดียวกัน จะสามารถเห็นความสุขความทุกข์ในใจตนเองได้ด้วย.

สำคัญอยู่ที่ว่าต้องใช้สติใช้ปัญญาให้ดี ให้ถูก ให้เห็นหน้าตา ของกิเลสที่ใจตนให้ได้.

อย่าเห็นกิเลสที่ใจตน แล้วหลงเข้าใจผิดว่าเป็นกิเลสของ ผู้อื่น มุ่งไปแก้ที่ผู้อื่น เช่นนี้จักไม่มีวันได้พบความสุข เพราะ จักไม่มีเวลาที่กิเลสที่ใจตนถูกกำจัดให้ลดน้อยลง ความทุกข์ จึงย่อมไม่หมดไป เพราะความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากกิเลส.

เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมสติปัญญา ๔ ตามหลักพระไตรปิฎก

โดย พระครูมานวิรัต (หลวงพ่อพระมหาประเสริฐ กิตติเสฏฐ์)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพฯ

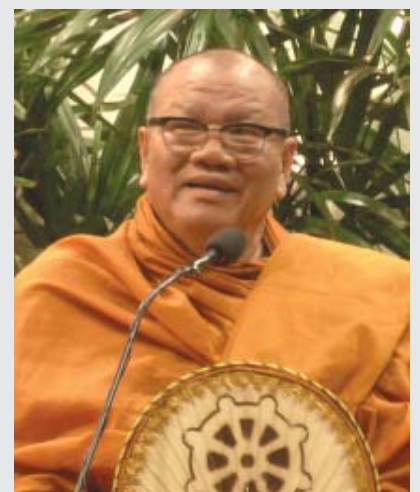
และประธานมูลนิธิวิปัสสนาธรรมสุขใจ

เป็นการแนะนำปฏิบัติสมณะ วิปัสสนา ตามหลักที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก

เริ่มวันอาทิตย์ที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน)

ณ ศาลาปณิ มุลินิธิบ้านอารีย์





พระธรรม เทศนา

๑๑ กันยายน ๒๕๕๒

ณ มุลินิธิบ้านอารีย์

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เล็บเนี้ยอยู่ปลายมือปลายเท้าเรา เนี้ย อ้า ตั้งแต่เกิดมาแล้วตัดไปก็ครั้งแล้ว เนี้ย ตัดไปก็ครั้งแล้ว ยิ่งบวชเข้ามาไม่ให้มันยาวได้ละเอาเรื่อย ตัดเรื่อย อยู่อย่างนั้นนะ ถ้าปล่อยให้มันยาวละ มันไม่ดีมันเป็นอันตราย สกปรกสำหรับหยิบอาหารการกินหนึ่ง มันเป็นอันตราย ถ้าลูกศิษย์ทำผิดใจมันเอาไปหยุ่มหัวเขานะ (เสียงสาธุชนหัวเราะ) หยุ่มหัวลูกศิษย์ (เสียงสาธุชนหัวเราะ) มาหลายรายแล้วชะฮ่า เฮ้อ โอ๊ยๆๆๆ มันยาว เล็บยาว อาจจะเป็นอาวุธน้อยๆ (เสียงสาธุชนหัวเราะ) ก็ได้ อ้า ถ้าจงไว้ยาวๆ เวลาศัตรูมารังควาน มารบกวนแล้วทิ่มให้แม่นๆ เข้าไปที่ตาเนี่ยละ ทิ่มเข้าไปตรงนี้แหละ ที่เดียนั้นแหละหงายท้องเลย ไม่ลืมตา นี่เป็นอาวุธก็ได้ แล้วความสกปรกของมัน เราก็มองเห็นทุกๆ คนละ ถ้าไม่สระ ไม่ล้าง ไม่ทำความสะอาด ความสกปรกของมันแน่นอนที่สุด ผมขน เล็บ แล้วก็ฟัน อันนี้สำคัญ สำคัญมากทีเดียว

หลวงปู่เห็นชัดแจ้งแล้ว (เสียงสาธุชนหัวเราะ) เห็นฟันชัดแจ้งแล้วนะ (เสียงสาธุชนหัวเราะ) เฮ้อ อิมของปลอม (เสียงสาธุชนหัวเราะ) กินข้าวก็เอาของปลอมมาให้กิน เห็นชัดแจ้งแล้ว จะรักษาขนาดไหนก็ตาม แต่มันก็ต้องหลุดออกไปของมันโยกคลอนด้วย เวลามันจะจากเรา มันต้องโยกต้องคลอนเกิดน้ำเน่า น้ำหนองตามรากมันทุกอย่างละ อ้ามันทนไม่ไหว มันก็หล่น หล่นไป หล่นออกไป หลุดออกไป แต่ว่า

ไม่เคยได้มีเก็บไว้เป็นของตัวสักอย่างเลย พอหลุดออกเขาก็แย่งกันเลยทันทีละ (เสียงสาธุชนหัวเราะ) ชะชะ เอามา เอามาเอาเลย แม่แต่ยังมีอยู่เขายังจะขอตั้ง (เสียงสาธุชนหัวเราะ) ขอตั้งเอาสักหน่อยได้มั๊ย อ้า โอ๊ยไม่ได้หรอก (เสียงสาธุชนหัวเราะ) มันเจ็บ (เสียงสาธุชนหัวเราะ) มันยังไม่คลอนเลย (เสียงสาธุชนหัวเราะ) เนี้ยเหลืออยู่ชี้เดียวเนี้ย (เสียงสาธุชนหัวเราะ) ตานันลูกศิษย์บางคน เขาตาเป็นมัน (เสียงสาธุชนหัวเราะ) จ้อง เขาจ้องอยู่จะเอา จะเอาชี้มันที่เหลืออยู่เนี้ย (เสียงสาธุชนหัวเราะ) จะเอาไปทำไมละ เอาไปเป็นเครื่องรางของขลังละ (เสียงสาธุชนหัวเราะ) กันปอบ กันผี กันอะไรสักอย่างละ (เสียงสาธุชนหัวเราะ) เพราะหลวงปู่สวดมนต์มานานแล้ว (เสียงสาธุชนหัวเราะ) ให้อำนาจมา สวดมนต์มา เจริญกรรมฐานมาได้ หกสิบสองพรรษาแล้วนะ ยังคาอยู่ หกสิบสองนี้ ยังคาเข้าไปครึ่งหนึ่งละว่า พฤษภา มิถุนา กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน เดือนนี้กันยาแล้ว (หัวเราะ) ฮือ ทำเดือนแล้ว หกสิบสองเข้ามาทำเดือนแล้ว ก็อาศัยฟันปลอมนี้กินมาเรื่อยๆ บางวันมัน อาหารอร่อยนี้ เคี้ยวไม่ทัน อ้า มันอร่อย มันเคี้ยวไม่ทันเลย อยากจะกลืน อยากจะกลืนมันหัวด้วย เอ้อ ไม่ได้พิจารณาความสกปรกของมัน แต่ที่จริงท่านให้พิจารณาความสกปรกของฟันนะ ไม่ใช่ให้ว่ามีไว้โชว์กันเล่นเฉยๆ พิจารณาความสกปรกของมัน ธรรมชาติของมันจริงๆ แล้ว พิจารณาฟัน พิจารณายังไง สำหรับบดเคี้ยวอาหารละ แต่ว่าเราไม่ได้แปรงฟันสักวันหนึ่ง เป็นยังไง ไม่ได้แปรงฟันชะเลย ไม่มียาสีฟันอะไร เอาอะไรถูไปนิดๆ หน่อยๆ ก็ขยะเขยงอยู่นั่นเอง ถ้าปล่อยให้ไว้ ไม่แคะไม่จิ้ม ชี้ฟันที่ติดอยู่ในซอกฟันเนี้ยมันจะมีกลิ่นอะไรออกมารีเปล่า มันต้องมีแน่ๆ กลิ่นมา พุดใกล้ พุดใกล้ไปใกล้ใกล้ๆ เนี้ย อาจจะ เขาก็อาจจะอุดจุกไปเหมือนกันนะ มันหยุ่มเข้ามาหาตั้งหาจุกมุก เนอะ! มันมีกลิ่นแล้วไม่ทำความสะอาด มีกลิ่นแล้ว ถ้ามันเป็นอย่างงี้มันสะอาดหรือมันสกปรก ทวนย้อนศรมัน ย้อนศรมันลงไปถามมันลงไป ควรจะถามมันว่าสกปรกมั๊ย ตัวของเราก็เป็นอย่างงี้แหละ

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 ๓๒๐-๔-๘๒๒๔๙-๔** อานิสงส์อันเกิดจากการร่วมบุญครั้งนี้ ขอให้ทุกท่านจงเจริญด้วยจตุรพิธพร สรรพสิริ สวัสดิ์พิพัฒน์มงคล สมบูรณ์พูนผล รุ่งเรืองในพระสัทธรรม คำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดไปเทอญ



บัญญัติชีวิต

พระครูพุทธิสารสุนทร
(หลวงพ่อบุญกู่ อหฺวฑฺฒโน)

ข้อคิด - ควรรคำนี้
เกี่ยวกับ **พิธีรีตอง**

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

การประเคนบาตรน้ำมนต์ หมายถึงมีจิตศรัทธา
น้อมรับคำสอนธรรมะจากพระ
น้ำ หมายถึงน้ำใจหรือจิตใจ
มนต์ หมายถึงธรรมะ

น้ำมนต์ ก็เท่ากับน้ำใจหรือจิตใจที่มีคุณธรรม
พระสวดมนต์ เท่ากับพระสอนธรรม หรือชี้แจงทางไปสู่
ความสุขความเจริญให้

การจุดเทียนของเจ้าภาพ ก็มีความหมายว่า “ข้าพเจ้า
และญาติมิตร จะขอนำความสว่างแห่งธรรมที่พระสอน
มาส่องทางเดินของชีวิต ให้ไปในทางที่ชอบที่ควรต่อไป”

จากบท “มงคลสูตร” พระก็สวดหรือสอนบท “รัตนสูตร”
ต่อ และมีการหยดดอกเทียนลงน้ำด้วย เป็นการย้ำให้ธรรม
ที่สอนเข้าไปสถิตในน้ำใจจริงๆ เมื่อสวดถึงตอน “นิพพหุติ
ธีรา ยถามุขทีโป” แปลว่า “ผู้มีปัญญาย่อมปรีนิพพาน

เหมือนประทีปอันดับไป” พระเถระก็เอาเทียนเล่มดับลงไป
ในน้ำทันที เท่ากับบอกว่า เมื่อใครมีปัญญาบำเพ็ญถึงนิพพาน
เมื่อใด ประทีปส่องทาง ธรรมะสอนใจก็ไม่จำเป็นอีกแล้ว

แต่ที่พระท่านยังสวด ยังสอนต่อ ก็เพราะว่าคนทั่วไปยังไม่
ถึงนิพพานกันง่ายๆ ก็ควรตั้งใจศึกษาธรรม ฟังคำสอนต่างๆ
ของพระต่อไปอีก

ที่เห็นกันทั่วไป เมื่อถึงตอนที่พระสวดถึงบท “พุทธชัย
มงคลคาถา” ซึ่งชาวบ้านนิยมเรียกว่า “บทถวายพรพระ”
พอพระสวดขึ้นว่า “พาหุ สหฺสสมภินิมิตฺตาวุฑฺฒนฺตํ ฯลฯ”
อันมีความว่า พระจอมมุนีได้ชนะพญามารผู้หนีมิได้แสนมาก
ตั้งพัน ฯลฯ ด้วยธรรมวิธีมีทานบารมี เป็นต้น เจ้าภาพและ
ญาติมิตรทั้งหลายมักเรียกร้องกันเอาข้าวใส่บาตรพระ ยังมี
ผู้ร่วมงานมากบางที่ดูสับสนอีกที่ก็ไม่ค่อยที่เดียวต่างๆ ที่พระ
ก็ยังคงสวดยังคงสอนต่อไป เพราะยังมีอีกหลายบทหลายตอน
กว่าจะถึงบทให้พรตอนจบ



การใส่บาตร จัดเป็นบุญที่สำคัญข้อหนึ่งคือทาน ทั้งเป็น
การบำเพ็ญบารมีด้วย ทางพุทธศาสนิกชนทั่วไปคงจะเข้าใจว่า
เมื่อพระสวดขึ้นบท “พาหุ ฯลฯ” ซึ่งกล่าวถึงการชนะมาร
ด้วยบารมีอันมีทานเป็นต้น จึงถือโอกาสใส่บาตรในขณะนั้น
ทั้งคงเห็นว่าจะได้เร็วขึ้น พอพระสวดจบก็ประเคนบาตรและ
ภัตตาหารได้เลย จนกลายเป็นประเพณีอันหนึ่งที่ถือตามๆ
กันมา ซึ่งก็เป็นเจตนาดีและมีเหตุผลตามสมควร



มูลนิธิบ้านอารีย์ เชิญทุกท่านร่วมฝึกสมาธิวิปัสสนาเบื้องต้น โดย พระครูปลัดมงคลวัฒน์ (พระมหาสุพล ชันตีพโล)

ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ มูลนิธิหลวงพ่อวชิรยงค์ สิรินธโร วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ

วันเสาร์ที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. (กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สองของเดือน)

วัตถุประสงค์ของการทำสมาธิ คือการสร้างพลังจิต พลังจิตที่ได้จากการทำสมาธิ มี ๒ ประเภท คือ
๑. พลังหลัก จะถูกเก็บสะสมไว้ในจิต ไม่มีการแตกสลายตามกายเนื้อแต่สะสมข้ามภพ-ชาติ
๒. พลังเฉลี่ย จะถูกใช้ไปในชีวิตประจำวัน

การทำสมาธิ มี ๒ แบบคือ สมถะ และวิปัสสนา
สมถะ ต้องการให้ทรงสติสัมปชัญญะ ได้ความสงบ สุขสบาย
วิปัสสนา เพื่อการรู้แจ้งเห็นจริง ใช้ปัญญาเป็นเครื่องภาวนา
ตามความเป็นจริงของขั้นที่ ๕

การทำสมาธิเบื้องต้นต้องมีสมถะ คือควบคุมอารมณ์จิตใจให้ทรงอยู่
ถ้าอารมณ์ไม่ทรงตัววิปัสสนาจะไม่มีผล
เป็นวิปัสสนาตะครุบเงา หรือวิปัสสนาตกน้ำ





เรียงร้อยถ้อยธรรม กิจกรรม ทำบุญ ตักบาตร สดับธรรม

ทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหาร สดับธรรม

เมตตาบรรพชา โดย **พระครูอุดมวิริวัฒน์**

(หลวงพ่อกุณ ดิग्ขวีโร) วัดป่าอุดมวาริ จ. เชียงราย

เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๔ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์

ถือเป็นการทำบุญตักบาตรวันเสาร์สุดท้ายของปี พ.ศ. ๒๕๕๔ ช่วงต่อระหว่างปีเก่าและปีใหม่ ซึ่ง หลวงพ่อกุณ ดิग्ขวีโร กล่าวว่ “เมื่อสมมติว่ามีเก่า ก็ยอมสมมติว่ามีใหม่ ซึ่งก็ไม่มีอะไรพิเศษแตกต่างกัน” หลังจากหลวงพ่อบรรยายธรรมให้อาหารจิตเรียบร้อยแล้ว ท่านเมตตาอ่านนวยอวยพรแก่ญาติโยม ผู้ศรัทธาว่า “เมื่อมีสมมติวันปีใหม่ ปีเก่า หลวงพ่อก็ขออวยพรให้โยมทั้งหลาย จงพ้นจากภัยแก่ภัยตายกันทุกคน เพราะมหาภัยไหนก็ไม่ยิ่งใหญ่เท่าภัยนี้แล้ว และมีทางเดียวที่จะหนีพ้นคือการไม่เกิดอีกต่อไปเท่านั้น เหตุการณ์เกิดให้ได้ ภัยทั้งหลายก็หมดไปเอง”

ก่อนตักบาตร ฟังธรรม คณะญาติธรรมได้ร่วมกันสวดมนต์ทำวัตร เพื่อปรับจิตปรับใจ ให้ใสสงบเตรียมพร้อมในการรับพระธรรมคำสอน เมื่อจิตพร้อมพระธรรมก็จะไหลหลังเข้าสู่จิตผู้ฟังได้เต็มที่ แล้วจิตจะเบิกบานในกุศล ก่อนแผ่เมตตา และกรวดน้ำส่งต่อบุญกุศล แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีสิ้นสุด ไม่มีประมาณ



เรียงร้อยถ้อยธรรมคำสอนของหลวงพ่อ :

...ถ้าเราเอาสติ มากำหนดรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นในใจของเรา เราจะรู้ว่าไม่ว่าสิ่งใดที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วต้องหายไป แต่การตั้งอยู่จะนานแค่ไหน ไม่เท่ากัน มันขึ้นกับความชำนาญของผู้ปฏิบัติ...

...ไม่ว่าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้นกับเรา อย่าไปเสียใจหรือดีใจกับมัน เพราะทุกอย่างเกิดจากกรรมของเราทั้งสิ้น คือเกิดจาก กายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ที่เราทำไว้แล้ว...

...จะทุกข์ จะสุข สำหรับนักปฏิบัติ ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่ควรไปเกี่ยวข้อง...

...ให้เพียงรู้แจ้งเข้าใจจิตอารมณ์ของเราเอง อย่าไปพยายามเข้าใจคนอื่น ไปค้นไปคว่ำว่า ทำไม่เขาทำแบบนั้น ทำไม่ไม่ทำแบบนี้ นั่นมันเป็นเรื่องราวของเขา อย่าเอาใจไปชุ่นไปมัวกับเรื่องราวของคนอื่น...

๒๕



เชิญทุกท่านร่วมทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหาร สดับธรรม เพื่อสืบสานวัฒนธรรมวิถีพุทธในสังคมเมือง

ครั้งต่อไปวันเสาร์ที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.

เมตตาบรรพชา โดย **พระครูสุธรรมประโชติ**

(หลวงพ่อดำผอง ฉฐิตบุญโญ)



เจ้าอาวาสวัดป่าพิทักษ์ธรรม จ. นครราชสีมา

หลวงพ่อดำผอง ฉฐิตบุญโญ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ประจำ มจร. วิทยาเขตนครราชสีมา ยังเป็นผู้ประกอบคุณงามความดีนานาประการ เป็นอเนกอนันต์ อีกทั้งท่านยังได้รับมอบหมายให้เป็นกรรมการและเลขานุการของคณะสงฆ์วัดหนองป่าพงและสำนักสาขา ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

เด็กดี อัจฉริยะของโลก

“...เวลาที่เป็นเด็กนั้นมีน้อย จึงต้องขอให้ใช้เวลาให้ถูกต้อง
สะสมความรู้ในทางหลักวิชา และความรู้ทั่วไปให้มาก และดีที่สุด
แล้วจะไม่ต้องเสียใจ เมื่อโตขึ้น ก็จะสามารถทำหน้าที่ของตน
คือกำมาหากินเลี้ยงชีวิตตน และช่วยส่วนรวม
ให้อยู่ได้ด้วยความก้าวหน้า และด้วยความร่มเย็น...”

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

มนุษย์ทุกคนมีช่วงเวลาของการเป็นเด็กเท่าๆ กัน แต่การใช้เวลาของเด็กแต่ละคนกลับไม่เท่ากัน เราคงเคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า “**เวลาเป็นของมีค่า**” เพราะเมื่อมันเคลื่อนผ่านไปแล้ว เราไม่สามารถย้อนวันเวลากลับคืนมาได้ ดังนั้นเด็กๆ จึงควรใช้ชีวิตในช่วงวัยเด็กให้คุ้มค่า มีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เพราะความตระหนักรู้ และเห็นความสำคัญของช่วงวัยแห่งความเป็นเด็กนี้เอง **นายวี เอ็ม กุลกานี** ผู้แทนองค์การสหพันธ์เพื่อสวัสดิภาพเด็กระหว่างประเทศ จึงได้เสนอต่อกรมประชาสงเคราะห์ ให้มีการจัดงานวันเด็กแห่งชาติขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของเด็ก

ประเทศไทยได้มีการจัดงานวันเด็กครั้งแรก ในวันจันทร์แรกของเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๘ และจัดต่อกันเรื่อยมา จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๐๖ ครั้นต่อมาได้พิจารณาว่า วันเสาร์ที่ ๒ ของเดือนมกราคม จะเหมาะสมสำหรับการจัดงานวันเด็กมากกว่า เนื่องจากพ้นฤดูฝน และเป็นวันหยุดราชการ แต่ในปี พ.ศ. ๒๕๐๗ ไม่สามารถจัดงานวันเด็กได้ทัน จึงได้เลื่อนมาจัดกันตั้งแต่นั้นปี พ.ศ. ๒๕๐๘ งานวันเด็กแห่งชาติ จึงจัดให้มีขึ้นทุกวันเสาร์ที่ ๒ ของเดือนมกราคม มาตั้งแต่บัดนั้น

สำหรับในแผนพัฒนาเด็กและเยาวชน ในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๙ ได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก และเยาวชน อย่างสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ ให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ๖ ประการ คือ

๑. มีความผูกพันในครอบครัว ภาคภูมิใจในความเป็นไทย มีทักษะในอาชีพ และดำรงชีวิตที่รู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น
๒. มีสุขภาพและพลานามัยแข็งแรง และรู้จักการป้องกันตนเองจากโรคและสิ่งเสพติด

๓. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ จริยธรรม คุณธรรม และมีพฤติกรรมด้านความรับผิดชอบตามวัย

๔. มีเจตคติที่ดีต่อการทำงาน มีศักดิ์ศรีและความภูมิใจในการทำงานสุจริต

๕. รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลรอบด้าน และพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

๖. รู้จักช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส และมีส่วนร่วมเพื่อการพัฒนาชุมชน และประเทศชาติ

จะเห็นได้ว่าคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทั้ง ๖ ประการที่กำหนดขึ้นมา ล้วนเป็นภาพที่ผู้ใหญ่ มุ่งหวังให้เด็กและเยาวชนไทยเติบโตขึ้นมาเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ แต่แน่นอนว่าเด็กๆ ย่อมไม่สามารถที่จะสร้างคุณลักษณะดังกล่าวให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง คำกล่าวที่ว่า “**เด็กคือผ้าขาว**” เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นว่า เด็กจะเติบโตขึ้นมา เป็นคนอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับว่าพ่อแม่และผู้ใหญ่ที่อยู่แวดล้อมตัวเขาด้วยว่า ได้แสดงพฤติกรรมให้เด็กได้เรียนรู้ และอบรมบ่มเพาะเด็กด้วยวิธีการอย่างไรด้วย

ในปัจจุบันข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเด็กอาจจะฟังดูน่าตกใจและน่าเป็นห่วง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับการที่เด็กมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น ดื่มสุราตั้งแต่อายุ ๑๑ ปี ติดยาเสพติด ติดการพนัน โดยเฉพาะการพนันบอล และอาชญากรรมเด็กมีมากขึ้น หากผู้ใหญ่อย่างเราจะไม่ล่าเอียงจนเกินไป และมองทุกสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยสายตาที่เป็นธรรม โดยมองย้อนหลังกลับมาดูถึงสาเหตุที่ทำให้เด็กหลงไปสู่ทางที่ผิดเหล่านี้ เราอาจต้องถามตัวเราเองว่าเป็นเพราะผู้ใหญ่เองหรือเปล่าที่เป็นผู้สร้างทางลวงให้เด็กๆ และเยาวชนเหล่านี้ ตกหลงสู่กับดักแห่งความเลวร้ายที่รออยู่เบื้องลาง หากจะถามว่า ใครเป็นต้นแบบ เด็กและเยาวชนเห็นใครดื่มสุรา

เล่นการพนัน และเด็กเห็นทางแก้ปัญหาในชีวิตด้วยการเป็น อาชญากรจากใคร?

“โลกที่เหมาะสมสำหรับเด็ก” (A World Fit for Children) คืออนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ที่นานาประเทศได้ตกลงร่วมกัน เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน จะเห็นได้ว่าในทุกวันนี้ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับเด็กเป็นสิ่งที่ทั่วโลกต่างตระหนักถึง และให้ความสำคัญกันอย่างมาก หลายฝ่ายที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเด็กต่างพยายามคิดหาหนทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาคือจะมีผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน ซึ่งวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกัน ที่สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กที่จะเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ที่ดี และรู้เท่าทันโลกก็คือ การสร้างความรักความเข้าใจภายในครอบครัว เด็กเป็นผู้เลือกที่จะก้าวผ่านประตูบานไหนไปสู่สังคม แต่จะดีหรือไม่ นั่น ผู้ใหญ่เป็นผู้สร้าง ผู้บอกแนวทาง เป็นแบบอย่าง

มุมมองอาสาอริย์

น้องบুম... จำได้ดี วันนั้นเป็นวันแสดงธรรม และมี การรับบริจาคคนมกล่อง เพื่อมอบให้เด็กป่วย และด้อยโอกาสที่วัดพระบาทน้ำพุ ก่อนถึงเวลาฟังธรรม มีเด็กชายตัวกลมๆ เดินส่งยิ้มเข้ามา ในวงแหวนทั้งสองกอดกลมนมเพื่อนำมาร่วมบริจาค ทราบชื่อภายหลังว่า **น้องบุม เด็กชายภิเชก จรัสปรีดา** อายุ ๑๑ ปี เรียนที่โรงเรียนจุลเสวีวิทยา ชั้นประถมปีที่ ๕ น้องเก็บสะสมนมที่โรงเรียนแจกให้ทุกวัน เพื่อมาแบ่งปันให้เด็กคนอื่นที่ได้รับโอกาสทางสังคมน้อยกว่าได้มีนมดื่มบ้าง ก่อนส่งกอดนมบริจาคให้เจ้าหน้าที่ น้องบอกความในใจว่า **“บุมอยากให้เด็กทุกคน แข็งแรง และมีความสุขเหมือนบุมครับ”**

ทุกวันฟังธรรมคำวันพฤหัสบดี น้องบุมตามคุณแม่มาสวนมนต์ ทำวัตรเย็น แล้วอยู่ฟังธรรม มีเล่นบ้างตามประสาเด็ก แต่ที่ทำเป็นประจำคือ เมื่อการแสดงธรรมจบลง น้องจะช่วยจัดเก็บเสื่ออาสนะรองนั่งฟังธรรมจนเรียบร้อยทุกครั้งก่อนกลับบ้าน

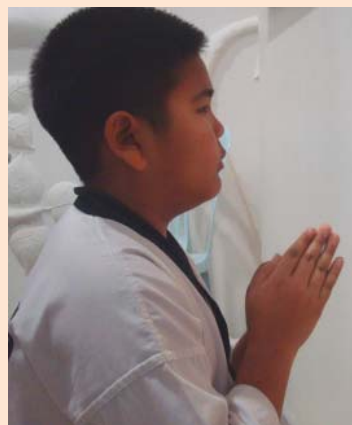
สำหรับกิจกรรมงานจิตอาสาอริย์ น้องบุมต้องขอมีส่วนร่วม ช่วย เช่นเมื่อครั้งน้ำท่วมก็มาร่วมช่วยปั้นก้อน EM Ball บำบัดน้ำเสีย พอน้ำลดน้องบุมก็สมัครลงพื้นที่ทำกิจกรรมชดัดจิตใจ แล้วยังเดินทางไกลไปปลูกต้นไม้ ๙๙๙ ในวัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา เรียกว่าน้องเขาเอาทุกทำทำทุกอย่าง ไม่ว่างงานไหนจะหนักหรือไม่ น้องบุมขอมีส่วนร่วมช่วย พอถามว่าทำไมชอบจิตอาสา คำบอกเล่าของน้องดูยิ่งใหญ่เกินกว่าวัยว่า

“บุมไม่เคยทำ แต่เมื่อลองทำดู ทำแล้วรู้สึกดีมาก ๆ และเมื่อคนอื่นได้รับประโยชน์จากสิ่งที่เราทำเรารู้สึกมีความสุข และ ยังได้ประสบการณ์ด้วย... อีกอย่าง บุมอยากให้สังคมมีแต่คนดี เยอะๆ ครับ”

ให้แก่เด็ก หากถือว่า เพชรพลอยเป็นอัญมณีของโลก เด็กดีก็เป็น อัญมณีของชาติและโลกเช่นกัน จะส่งประกายแพรวพราวแค่ไหน ขึ้นอยู่กับช่างเจียรระไน หรือผู้ใหญ่เป็นต้นแบบ

สำหรับมูลนิธิบ้านอริย์ บ้านหลังนี้ขอเป็นประตูสู่สังคม อีกบานหนึ่ง เป็นห้องเรียนห้องปฏิบัติการทางสังคม (Social laboratory) สอนเด็กให้เรียนรู้ และลงมือปฏิบัติจริงกับการ เป็นอยู่วิถีพุทธ มีคุณธรรม จริยธรรม และจิตอาสาใจสาธารณะ ที่มุ่งหวังทำความดี โดยไม่มุ่งหวังผลประโยชน์อื่นใด นอกจาก ความสุขใจที่ได้ทำ

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม [http://www.culture.go.th/knowledge/study.php? &YY=2547 &MM =12&DD=18](http://www.culture.go.th/knowledge/study.php?&YY=2547&MM=12&DD=18)



ช่างเจียรระไน **คุณแม่พิมพ์วิภา จรัสปรีดา** แม่ น้องบุม เธอบอกเล่าว่า...

บุมตามแม่มาฟังธรรมคำวันพฤหัสบดี และร่วมกิจกรรมอื่นๆ ที่บ้านอริย์ตามโอกาส การที่แม่มาฟังธรรมไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง เท่านั้น ยังตั้งใจพามบุมมาสัมผัสบรรยากาศ และซึมซับ พระพุทธศาสนา โดยไม่บังคับ แต่ให้ได้รู้สึกถึงการเป็นพุทธมามกะที่ดี การมีจิตอาสา บุมรับรู้และสัมผัสได้ด้วยจิตใจว่า

เขารู้ได้ถึงความอิ่มใจ สุขใจ ที่ได้ทำงานจิตอาสาและ มาที่บ้านอริย์แห่งนี้

วารสารบ้านอริย์ ขอไม่มีข้อสรุปจากสัปดาห์นี้ ด้วยทราบกัน ดีว่า ใจคุณใจเราหากสรุปจะสรุปกันอย่างไร



ธรรมะ อึดใจเดียว

หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทนิล)

ไม่ขึ้นอยู่กับตำรา

ไม่ขึ้นอยู่กับครูอาจารย์

ทุกท่านทุกคนตั้งใจฟัง ถ้าหากไม่ตั้งใจฟังแล้วจะไม่เข้าใจ หรือจดจำไม่ได้ เมื่อไม่เข้าใจจดจำไม่ได้ การฟังมันก็ไม่ได้ มีประโยชน์ มันไม่มีค่า มันไม่มีคุณอะไร ดังนั้นวิธีปฏิบัติ ธรรมะที่ผมหรืออาตมาจะนำมาเล่าสู่ฟังในวันนี้ **มันเป็นธรรมะ อึดใจเดียว** มันเป็นธรรมะที่จะเอาไปใช้กับชีวิตของเราได้ มันจึงไม่ขึ้นอยู่กับใครทั้งหมด มันไม่ขึ้นอยู่กับตำรับตำรา มันไม่ขึ้นอยู่กับครูอาจารย์ **มันขึ้นอยู่กับตัวการกระทำหรือวิธีทำเท่านั้นเอง** การกระทำ (หรือ) วิธีทำนั้น ไม่เหมือนกับที่เรา เคยเข้าใจว่าต้องไปทำกรรมฐาน ไปนั่งสมาธิแบบนั้น ไปนั่งสมาธิแบบนี้ มันไม่เป็นเช่นนั้น อันนั้นดีแล้ว ที่ตัวของผม ตัวของอาตมาเคยทำมาแล้วสิ่งเหล่านั้น (เช่น) นั่งหลับตา ชัดสมาธิเพชร ภาวนาพุทโธ หายใจเข้า หายใจออก ทำมาแล้ว มันก็ดี แต่มันไม่ดี เพราะว่าเราไม่มองเห็นอะไร โดยมากคน ไปนั่งสมาธิต้องไปหลับตา หากว่ามันยังลืมตา มันยังวอกแวก

มันจึงไม่สงบ...อย่างนั้น ถ้าเราเข้าใจอย่างนั้น เราก็ไปเจาะ เอาลูกตาเราออกเสีย ไม่ต้องให้มันมีลูกตา มันจะดีกว่า มันจะไม่ได้มองเห็นอะไร แต่จิตใจนั้นมันไม่ได้เกี่ยวข้องกับ ลูกตา มันนึกมันคิดขึ้นมา เป็นธรรมชาติของมัน

ให้มีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถทั้งสี่ และอิริยาบถย่อย

ดังนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงสอนเอาไว้ว่า ให้มีสติกำหนดรู้ ในอิริยาบถทั้งสี่ ยืนก็ให้มีสติรู้ เดินก็ให้มีสติรู้ นั่งก็ให้มีสติรู้ นอนก็ให้มีสติรู้ นี่ท่านสอนอย่างนั้น แต่ท่านนั้นก็ยังไม่พอ ท่านยังสอนให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ ในอิริยาบถย่อย คู่ เทียบด เคลื่อนไหว โดยวิธีใดก็ตาม ท่านสอนให้มีสติรู้อย่างนี้เอง จึงมีวิธีทำ เพราะคนเราระดับสติปัญญาไม่เหมือนกัน การกระทำแบบนี้คนแก่งก็ทำได้ พ่อบ้านแม่เรือนก็ทำได้ คนหนุ่ม คนสาวก็ทำได้ เด็กนักเรียนก็ทำได้ เพียงเรานั่งเก้าอี้ก็ได้ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ ที่สุด นอนก็ทำได้ เรา พลิกมือขึ้นรู้สึกตัว มีจังหวะท่าที่ท่า คำว่ามีมือลง ให้รู้สึกตัว แต่ไม่ใช่ (พูดในใจ) ว่ารู้พลิกมือ คำว่ามีมือ ไม่ใช่รู้้อย่างนั้น เพียงเอารู้หน่อยๆ ว่า เราพลิกมือขึ้น รู้มันไหวขึ้นไป คำว่ามีมือลง รู้มันไหวลงมา ให้มันรู้เหมือนกะพริบตา รู้เหมือนหายใจ เรากะพริบตา เราหายใจ มันเป็นอย่างนี้ตลอดมา (แต่) เราไม่เคยรู้มัน



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

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

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



ทางลัด... สู่การบรรลุ ธรรม

หลวงพ่อคำเขียน สุวรรณโณ

บทที่ ๔

เทคนิค การปฏิบัติ

ที่สุด

คือปล่อยวาง

ลองมาหัวเราะความคิดตัวเอง ลองดู หัวเราะความโกรธของเรา บ้าเอ๊ย! นี่โกรธแล้วหรือเนี่ย โอ๊ย! แค่นี้ก็โกรธจะไปทำอะไรได้ จะไปเป็น พ่อคน แม่คนได้ยังไง จะเป็นเมียเป็นพ่อเขาได้ยังไง แค่นี้ก็โกรธแล้ว หัวเราะความทุกข์ หัวเราะความโกรธ หัวเราะความคิดตัวเอง มองแบบขำๆ อย่าไปจับอะไรผิดๆ ถูกๆ เอาจริงเอาจังกับตัวเอง เอาจริงเอาจังกับคนอื่น บางทีไม่เป็นไร ผิดบ้างไม่เป็นไร ถูกบ้างไม่เป็นไร **ความผิดมันเพื่อถูก ความทุกข์มันเพื่อไม่ทุกข์ก็เป็นได้ ความตั้งมั่นเพื่อหย่อน ความหย่อนมันเพื่อตั้งก็ได้** บางโอกาสอย่าเป็นจริงเป็นจังจนเป็นลิลัพพตปราชส

เอาจริงจังไม่ค่อยบรรลุธรรมนะ ถ้าใครจริงจังจนเกินไป เห็นไหมพระอานนท์นะ เอาจริงจังจนเกินไป ไม่หลับ ไม่นอน

ไม่ได้บรรลุธรรมเลย พอเห็นแสงเงิน แสงทอง โอ๊ย! พักสักหน่อยก็ได้ พอบอกพักแล้วสักหน่อยเออะนะ มันวางใจใจมันวาง ใจวางแบบเดียว เอนหลังหัวยังไม่ถึงหมอนเลย ได้บรรลุธรรมทันที พอวางเท่านั้นนะ **มันต้องวางนะ การปฏิบัติจริงๆ ความรู้สึกตัว มันทำให้วาง**

เอ้า...สมควรแก่เวลา กราบพระพร้อมกัน

บทที่ ๕

อาการ กาย-ใจ

สอนธรรม

ที่ว่าทำอย่างเดียวกัน

คำที่พูดก็เป็นคำที่เราเอาไปทำ

เราก็ได้ยิน ได้ฟังสิ่งที่เราทำได้ทำทุกวัน

เราเป็นนักปฏิบัติ ขอเรียกว่าเป็นนักปฏิบัติ

ปฏิบัติก็คือดูแลตัวเอง รักษาตัวเอง

ให้ถูกให้ต้อง ทำตัวเองให้อยู่ในความชอบ

ตัวเองก็คือ กาย คือ ใจ คำพูดด้วย



การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นการสร้างจังหวะมือ ๑๔ จังหวะ และเดินจงกรม ให้จิตกับกายอยู่ด้วยกัน โดยใช้หลักกายเคลื่อนไหว ใจรู้สึก มีสติ มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

- กิจกรรมทุกวันพุธแรกและพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.
แนะนำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์โณ** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี
- กิจกรรมทุกวันพุธที่สามและพุธที่สี่ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.
แนะนำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์โสภณ ฉนฺทรมโม** สวนธรรมสากล จ. สงขลา
- กิจกรรมทุกวันเสาร์แรกของเดือน (Dharma Practice) เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.
แนะนำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์โณ** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี
- กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.
แนะนำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์โสภณ ฉนฺทรมโม** สวนธรรมสากล จ. สงขลา
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.
แนะนำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์วรวิทย์ ธรรมโม** สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.
แนะนำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปณฺญาปทีโป (หลวงพี่ไหนด)**
และ **พระอาจารย์สันติพงศ์ เขมปญฺโญ (หลวงพี่ตุ้ม)** วัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ



อาจารย์บูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ
การอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว หลักสูตร ๒ วัน
ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส (สวนรถไฟ จตุจักร)
- กิจกรรมทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ที่สองของเดือน
ครั้งต่อไปจัดขึ้นวันที่ ๑๔ และวันที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๕
ผู้สนใจเข้าร่วมปฏิบัติรับจำนวนจำกัด
กรุณาสารองที่ได้ที่มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

แวดวงธรรมะ



พิธีถวายอุสังฆาภิบาล มหาสังฆทานบารมี แต่พระภิกษุและสามเณรที่ประสพอุทกภัย โดยมีเจ้าประคุณสมเด็จพระวันรัต รักษาการเจ้าคณะใหญ่คณะธรรมยุต กรรมการมหาเถรสมาคม ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร เมตตาเป็นประธานในพิธี เมื่อวันที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๕๔ ณ สยามพารากอน ฮอลล์ ชั้น ๕



กลุ่มพุทธธรรมกรรมฐาน มหาวิทยาลัยรามคำแหง จัดงานทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหาร และร่วมรับฟังพระธรรมเทศนา พระกรรมฐาน จำนวน ๘ รูป ณ อาคารสุวรรณคโลก (SWB) มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๕๔



มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ร่วมงานกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี คณะนักศึกษาจิตอาสา และคณะนักศึกษาช่างไฟฟ้า ได้ทำความสะอาด ซ่อมแซมตู้ไฟฟ้า ณ อาคารเรียนทั้ง ๔ ในพื้นที่ มจร แห่งใหม่ที่ถูกลูกทกภัย ในโครงการนำธรรมล้างน้ำท่วม เมื่อวันที่ ๑๗-๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๔

ปฏิทินธรรม

- ขอเชิญทำบุญตักบาตรฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของต้นเดือน ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต
ชอยเจริญสุนทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒
- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระจากวัดต่างๆ รวมมากกว่า ๒๑ รูป ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ณ ศาลาการเปรียญวัดพุทธบูชา ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ
- ขอเชิญทำบุญตักบาตรฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน ณ ศาลาสนทวงศ์ - ชยางกูร วัดบวรนิเวศราชวรวิหาร ถนนพระราม ๖ อรุณราชซอย ๑๕ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
- ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน ณ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา ท่านที่มีความประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้าใดๆ ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๙๙๑-๗๔๓๓ ท่านสามารถนำอาหารมังสวิรัต่วมถวายท่านอาจารย์ได้
- กำหนดการทำบุญและฟังธรรมพระกรรมฐาน ณ ศาลากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔ วันอาทิตย์ที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น. วันอาทิตย์ที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น. (กล่าวถวายภัตตาหาร เวลา ๐๗.๔๕ น. โดยประมาณ)

- มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก วันพุธที่ ๑ - วันอังคารที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๔๒๙๒-๒๑๑๙
- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก วันพุธที่ ๘ - วันอังคารที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ณ สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี เปิดโอกาสให้ท่านฝึกทักษะภาวนาด้วยความพร้อมแบบปิดวาจาในสถานที่ใกล้ชิดธรรมชาติดั้งเดิม สอดถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ พระอาจารย์วริทธิ วรธมโม โทร. ๐๘-๕๐๑๖-๕๙๓๙
- กลุ่มธรรมะรักษาขอเชิญร่วมฟังการบรรยายธรรม วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. บรรยายธรรม โดย พระอาจารย์จากวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. บรรยายธรรม โดย องค์หลวงปู่พุทธอิสระ วัดอ้อน้อย จ. นครปฐม ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า (รพ. ทหารเรือ) สโมสรห้องปิ่นเกล้า ถ. ดากสิน กรุงเทพฯ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐๘-๑๔๒๐-๗๖๘๔, ๐๘-๖๓๑๒-๙๗๑๒, ๐๘-๑๖๓๑-๗๒๑๓, ๐๘-๙๔๑๒-๗๔๗๗ (ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)
- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมและฟังธรรมตามพุทธวจน : ธรรมวินัยจากพระโอษฐ์ โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี ทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน เวลา ๑๗.๓๐-๒๐.๐๐ น. ณ "คิดดี คลินิกกายภาพบำบัด" ชอยพหลโยธิน ๓๔ แยก ๙ (ชอยโรงพยาบาลเมโย) เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๕๐๘๐-๐๘๘๗

- ขอเชิญร่วมทำบุญตักบาตร พ่อแม่ครูอาจารย์ วัดป่ากรรมฐาน จำนวน ๑๙ รูป เนื่องในงานทำบุญปีใหม่ และทำบุญประจำปี ณ โรงเรียนอนุบาลอนุสรณ์ฯ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๐๐-๑๐.๐๐ น. ตักบาตร - เจริญพระพุทธมนต์ - ฟังพระธรรมเทศนา โดย พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอน ญาณธโร) ร่วมถวายผ้าป่าเพื่อสมทบทุนสร้างพระมหาเจดีย์ วัดศรีอภัยวัน จ. เลย เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๖๗๖๖-๔๒๙๑, ๐-๒๒๗๔-๓๙๔๕-๕ (ครูบรรจงจิต)
- กลุ่มพุทธธรรมกรรมฐาน มหาวิทยาลัยรามคำแหง ขอเชิญร่วมมัสการและรับฟังพระธรรมเทศนา ณ อาคารสุวรรณคโลก (SWB) ชั้น ๔ ห้อง ๔๐๓ มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพฯ วันพุธที่ ๑๘ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอน ญาณธโร) วัดศรีอภัยวัน จ. เลย เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ www.kammatanclub.com โทร. ๐๘-๔๑๒๓-๒๗๕๐, ๐๘-๒๑๐๒-๐๓๒๓
- ขอเชิญร่วมมัสการและรับฟังพระธรรมเทศนา โดย พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธมโม) วัดหนองป่าพง จ. อุบลราชธานี วันพุธที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๔.๓๐-๑๗.๐๐ น. ณ อาคารหอประชุม ๑ ชั้น ๔ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๕๙๑๔-๕๔๘๘
- ขอเชิญพุทธศาสนิกชนร่วมสร้างอาคารวิปัสสนากรรมฐาน และสถาปนากองเผยแพร่พระพุทธศาสนา วัดป่าวิมุตตยาลัย รั้งสิตคลอง ๑๔ จ. ปทุมธานี เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๔๒๒-๙๑๒๓ www.vimuttayalaya.net, www.dhammatoday.com



สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ได้จัดงานครบรอบ ๒๙ ปี แห่งการเปิดป้ายพระนาม **พระศรีศากยะทศพลญาณประธานพุทธมณฑลสุทรรศน์** เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้ร่วมกันส่งเสริมทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้คงอยู่สืบไป ณ พุทธมณฑล จ. นครปฐม เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๔



พิธีปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ **พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** ของข้าราชการกรมที่ดินและประชาชนทั่วไป โดยมี **สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์** เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เป็นประธานในพิธี ณ วัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ ระหว่างวันที่ ๒๓-๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๔



เมื่อวันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๕๔ คณะศิษยานุศิษย์ผู้มีจิตศรัทธาร่วมกันจัดงานทำบุญตักบาตร สืบสานพระพุทธศาสนา กราบนมัสการพระกรรมฐาน โดยมี **ครูบาอาจารย์สายพระกรรมฐาน** เมตตามารับบาตรเป็นประจำทุกปี ณ องค์การเกษตรกรรม กรุงเทพฯ มีพุทธศาสนิกชนร่วมทำบุญจำนวนมาก

- งานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๒๒ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จัดโดย ชมรมกัลยาณธรรม วันอาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๓๐ น. ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตบพิตรพิมุข มหาเมฆ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.kanlayanatam.com

- โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก ณ อาคารมูลนิธิพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เลขที่ ๓ ถ. กรุงเทพกรีฑา ๒๐ เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๓-๑๕ มกราคม ๒๕๕๕ ครั้งที่ ๒ วันที่ ๓-๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ครั้งที่ ๓ วันที่ ๒-๔ มีนาคม ๒๕๕๕ (เริ่ม ๑๘.๐๐ น. ของวันศุกร์ - ๑๖.๐๐ น. ของวันอาทิตย์) สำหรับผู้ที่ประสงค์จะพักค้างคืนกรุณาแจ้งล่วงหน้าที่ dhammamitree@hotmail.com หรือติดต่อคุณสินีนานู โทร. ๐๘-๙๔๕๖-๖๕๓๑ คุณศิริพร โทร. ๐๘-๑๘๒๓-๐๐๒๖ เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๓๒๖-๓๙๙๑ www.watpahsunan.org / facebook : aj.mitsuo

- ขอเชิญร่วมทำบุญใส่บาตรพระกรรมฐาน ๑๕ รูป ทอดผ้าป่าสามัคคี สร้างอาคารผู้ป่วยเรื้อรัง เครื่องฟอกไตมอบให้รพ. สว่างแดนดิน จ. สกลนคร ผ่าตัดผู้ป่วยต่อกระดูก (ฟรี) และได้ชีวิตโค-กระบือ (๑๕๐ ตัว) ถวายเป็นพระราชกุศล วันอาทิตย์ที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๐๗.๓๐ น. ณ บ้านเลขที่ ๑๘๐๕/๑๑ ซ. จรัญฯ ๕๗ แยก ๓-๗ (ซ. วัดรวกบางบำหรุ) ถ. จรัญฯ บางพลัด กรุงเทพฯ ติดต่อสอบถามได้ที่ ผศ. ยุวดี ชาดิไทย (รพ. ศิริราช) โทร. ๐๘-๙๘๑๖-๔๓๔๓ แฟกซ์ ๐-๒๕๒๕-๔๑๒๐ สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๕๕๕-๒๕๒๕ ต่อ ๔๒๐๔

- กำหนดการรายการ พบพระ-พบธรรม โดยธรรมสภา - สถาบันบันลือธรรม วันเสาร์ที่ ๗ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. เรื่อง “น้ำหลากมาอย่าประมาท” โดย พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จ. นครปฐม

- วันเสาร์ที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๗.๐๐-๑๒.๐๐ น. “กิจกรรมวันเด็กแห่งชาติ” ร่วมทำบุญตักบาตร จัปฉลากของรางวัล และรับฟังพระธรรมเทศนา โดย พระราชวิจิตรปฏิภาณ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสุทัศนเทพวราราม กรุงเทพฯ

- วันเสาร์ที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. เรื่อง “ลมปาก” โดย พระครูสิริธรรมภาณ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดละหาร จ. นนทบุรี

- วันเสาร์ที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. เรื่อง “ศูนยรวมใจแผ่นดิน” โดย พระครูปลัดนายกวรวัดน์ (วสันต์ กนฺตวิโร) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเวฬุาริณ กรุงเทพฯ เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ ธรรมสภา - สถาบันบันลือธรรม โทร. ๐-๒๕๔๑-๑๕๓๕ โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๑๙๘๐

- กำหนดการอบรมเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ณ สวนมูทิตารามาราม ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๕

- ครั้งที่ ๖๓ วันพุธที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๕ เรื่อง “ทุกข์สำหรับเห็น...สุขสำหรับเป็น” โดย พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จ. นครปฐม

- กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุปัจจัยอันควร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์สนันทน์ พรชীন โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๔๗๘ โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๑๔๖๔

- กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ดิโอรแรม แกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้าบีทีเอสชิดลม) ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๖๕๕-๒๒๕๕

- วันอังคารที่ ๑๐ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “เจาะกลางใจธรรม” โดย พระอาจารย์ภาสกร ภูริวฑฺฒโน (ภาวิไล) ผู้อำนวยการธรรมสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- วันพุธที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “วิปัสสนาคืออะไร” โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ จ. จันทบุรี

- วันอังคารที่ ๑๗ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “ฝึกจิตพิชิตใจ” โดย พระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จ. พังงา

- วันอังคารที่ ๒๔ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย ดร. อภินันท์ กิตติพันธ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณประจำสังฆสภา ประเทศศรีลังกา

- วันพุธที่ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย ดร. วรภัทร์ ภูเจริญ อดีตวิศวกรขององค์การนาซ่า

- วันอังคารที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “ปฏิจจสมุปปาต ตอนที่ ๙” โดย อ. สุภีร์ ทุมทอง อาจารย์ผู้สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก

- วันพุธที่ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี

- วันอังคารที่ ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย ดร. อภินันท์ กิตติพันธ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณประจำสังฆสภา ประเทศศรีลังกา
- วันพุธที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “ฝึกจิตพิชิตใจ” โดย พระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จ. พังงา



ประตูลู่ มรรค ผล นิพพาน

พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต

ประตูแห่ง มรรค ผล นิพพาน

ฟังสละแม่ชีวิตเพื่อธรรม

พระธรรมเทศนา อบรมพระ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๙

เมื่อจิตใจของเรานั้นยังไม่สงบ จิตใจของเรานั้นยังไม่เป็นสมาธิ เราจะต้องมีสติที่จะทำสมาธิ เพื่อจะต่อสู้กับอารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมาภายในจิตใจของเรา เพื่อที่จะทำให้จิตใจของเรานั้นมีความสงบหนึ่งเป็นสมาธิขึ้นมา ถ้าหากว่าเราไม่มีความเพียร ไม่มีความอดทน จิตใจของเราก็ถูกกิเลสครอบงำ เต็มไปด้วย ความโลภ ความโกรธ ความพ้อใจ ความไม่พ้อใจ ความทุกข์ ก็เผาผลาญจิตใจของเรา ทำให้จิตใจของเรานั้นกระวนกระวาย มีความเร่าร้อนอยู่ไม่เป็นสุขในเพศสมณะ เพราะฉะนั้น เราจะปล่อยให้กิเลสครอบงำจิตใจของเราไปทำไม เราต้องมีความอดทน ในการที่จะทำความเพียรต่อสู้กับกิเลสภายในจิตใจของเรา ในเบื้องต้นถ้าจิตใจของเรานั้นไม่มีความสงบ เราก็ต้องหา

อุบายที่จะทำความสงบให้เกิดขึ้นให้ได้ นักปราชญ์จึงพูดกัน อยู่เสมอๆ ว่าให้เราพิจารณาถึงการจำวัดว่า เราจะจำวัดขนาดไหน จึงจะพอดี การฉันภัตตาหารขนาดไหนจึงจะพอดี การทำความเพียรนั้น ทำให้มาก เจริญให้มาก ในแต่ละวัน เป็นผู้ที่ดีขึ้น อยู่ด้วยสติ ด้วยสมาธิ ในเบื้องต้นนั้นสติยังไม่ต่อเนื่อง โดยส่วนใหญ่มักจะเผลอสติไปกับความนึกคิดปรุงแต่งไปกับเรื่องภายนอก แต่เราสามารถที่จะควบคุมจิตใจของเราได้ ด้วยการกำหนดสติอยู่กับกรรมฐานบทใดบทหนึ่งซึ่งถูกกับจริตของเรา โดยปกติแล้ว เราก็ใช้อานาปานสติกรรมฐาน หรือพุทธานุสติ กรรมฐานควบคู่กันไป หรือจะใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือกรรมฐานบทใดบทหนึ่งเป็นอุบายที่จะผูกจิตของเรานั้นให้มีความสงบเกิดขึ้น

เมื่อเรามีความอดทนที่จะปรารภความเพียรอยู่เสมอ หาโอกาสหาเวลาเดินจงกรม นั่งสมาธิ ทำให้มาก เจริญให้มาก สติ สมาธิก็จะค่อยๆ เกิดขึ้น มีปีติ มีความสุข มีอุเบกขาเกิดขึ้น มีจิตใจที่ตั้งมั่นเกิดขึ้นที่ละเอียดที่ละน้อย ความกังวลใจทั้งหลาย ทั้งปวงภายนอกก็จะค่อยๆ น้อยลงไป จนกระทั่งทำจิตของเรา นั้นให้เป็นหนึ่งได้ เราก็มีความร่าเริง มีความเพลิดเพลินในการนั่งสมาธิ มีความร่าเริง มีความเพลิดเพลินในการเดินจงกรม มีสติ มีสมาธิอยู่ในอิริยาบถต่างๆ ไป ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือทำอะไร สติสมาธินี้จะต่อเนื่องกัน

เมื่อสมาธินี้ทรงตัว มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม เมื่อนั้น แหะละสติปัญญาจะเกิดขึ้น ในเบื้องต้นจะเห็นอาการของจิตซึ่ง

๑๖

เจ็ยแจ้วแจ้วข่าว...

ของขวัญจากใจมอบให้คุณๆ

ขึ้นพุทธศักราชใหม่ เจ็ยแจ้วแจ้วเรื่องข่าวแทนพี่ๆ ทีมงานวารสารบ้านอารีย์ ที่รวมพลังศรัทธาเผยแผ่พระศาสนา เพื่อน้อมบูชาทดแทนคุณพระรัตนตรัย มาจนถึงฉบับนี้ที่ ๘๐ ประจำวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือนมกราคม ก่อนสิ้นปี พี่ทีมงานช่วยกันคิดหาของขวัญรับฉบับปีใหม่ ควรจะเป็นอะไรมอบให้แก่คุณๆ สุดท้ายสรุปลงตัวว่า ไม่มีสิ่งใดมีคุณค่าเท่าพระธรรมคำสอนขององค์พระศาสดาวารสารเล่มแรกของ พ.ศ. ๒๕๕๕ จึงขอมอบของขวัญล้ำค่ามายังคุณๆ

ของขวัญกล่องที่ ๑

พุทธวจนบนใบโพธิ์ รวบรวมธรรมคำสอนจากพุทธโอษฐ์ ที่ญาติธรรมผู้มาเยือนห้องสมุดฯ คัดพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ไครชอบบทไหน พุทธวจนใด ก็ช่วยกันเขียนจารึกไว้บนใบโพธิ์ ขึ้นปีใหม่นี้ ถือเป็นโอกาสดี ได้คัดนำลงวารสาร เพื่อรักษาและสืบทอดพุทธวจนสืบต่อไป



ของขวัญกล่องที่ ๒

ธรรมชุดเตรียมพร้อม พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ผ่านทางครูบาอาจารย์สุปฏิปันโนผู้เปี่ยมเมตตาที่เราเคารพบูชา ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน “ธรรมชุดเตรียมพร้อม” ที่องค์หลวงพ่อแสดงไว้มีคุณค่ายิ่งสำหรับนักปฏิบัติ มีทั้งหมด ๘๔ กัณฑ์ เป็นการเทศน์ภาคปฏิบัติ ตั้งแต่ขั้นง่าย ไปหาขั้นสูงสุด สำหรับผู้ตั้งใจจริงจะได้รับประโยชน์อย่างยิ่งจากธรรมชุดนี้ และเป็นที่ยึดยึดมั่นดีของพี่ทีมงานที่ทางวัดป่าบ้านตาด ได้อนุญาตให้ทยอยนำลงพิมพ์ในวารสารบ้านอารีย์ได้ทันรับขวัญปีใหม่

เป็นกิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความพ้อใจ ความไม่พ้อใจ อารมณ์อย่างหยาบนี้จะเห็นได้ชัด เพราะกิเลสนั้นมีอยู่ในดวงใจของเรา กิเลสอันใดที่เป็นกิเลสอย่างหยาบจะโผล่ขึ้นมาก่อน จะเห็นความโลภในเบื้องต้น

เราก็ควบคุมจิตใจของเราแล้ว ให้อยู่ในขอบเขตของธรรมวินัย อาศัยบริวาร ๘ ปัจจัย ๔ เพียงเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม ก็ตัดอารมณ์ความโลภภายนอกไปได้แล้ว แต่ลภสักการะหรือเสียงสรรเสริญเยินยออันเป็นสิ่งที่แผดเผาจิตใจของเรา เมื่อเราตั้งความปรารถนาว่า เราไม่ปรารถนาสิ่งใดนอกจากความพ้นทุกข์ ลภสักการะหรือเสียงสรรเสริญเยินยอทั้งหลายก็จะไม่ครอบงำจิตใจของเรา เพราะเรามีจิตใจที่มุ่งตรงต่อพระนิพพาน มุ่งตรงต่อการชำระดวงใจของเรานั้น ให้ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งหลายทั้งปวง ใจเราก็จะไม่ติดในลาภยศสรรเสริญ เพราะเราไม่ปรารถนา ถึงแม้ว่าภายในดวงใจของเรานั้นยังมีกิเลสอยู่ก็ตาม แต่เราสามารถที่จะละทิ้งได้ด้วยสติปัญญาที่เกิดขึ้น อันเนื่องมาจากสมาธิภายในจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นอารมณ์แห่งความโลภนั้น ก็จะถูกควบคุมไว้ มีสติ มีปัญญาที่จะเพียร ที่จะแผดเผากิเลส ละความโลภที่ละเอียดออกไป ความอยากที่ละเอียดออกไปทีละเล็กทีละน้อย

อ่านต่อฉบับหน้า

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

“ธรรมะชุดเตรียมพร้อม” เป็นกัณฑ์เทศน์ของท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน ส่วนใหญ่เทศน์โปรดอุบาสิกา ผู้ปฏิบัติธรรมท่านหนึ่งที่กำลังป่วยหนัก ในปี พ.ศ. ๒๕๑๘ เธอผู้ตัดสินใจเตรียมรับมรณภัย ด้วยการมาถือศีล ภาวนา และปฏิบัติธรรมกับองค์หลวงตา ณ วัดป่าบ้านตาด แต่ก่อนอนุญาตหลวงตาได้กำชับว่า ท่านเองก็ช่วยได้แต่ในด้านฝึกจิต ส่วนด้านร่างกายต้องเชื่อฟังแพทย์ หากแพทย์แนะนำให้กลับกรุงเทพฯ ก็ต้องกลับ...

วารสารบ้านอารีย์ได้นำของขวัญจากใจมอบให้คุณๆ แล้วคราวนี้อยู่ที่คุณจะเปิดรับ และนำไปปฏิบัติหรือไม่ แต่ขอเตือนจิตสะกิดใจในคำที่ว่า “การได้เกิดเป็นมนุษย์แล้วได้พบพุทธศาสนา แล้วมีศรัทธาปฏิบัติธรรม ถือได้ว่าเป็นเลิศเกิดมาชาตินี้ไม่สูญเปล่า” และนี่คือคุณค่าที่แท้จริงสำหรับของขวัญที่บ้านอารีย์ คัดสรรมาฝากคุณ

อนุโมทนาอย่างยิ่ง
แล้วเจอกันฉบับหน้าจ้า



ชีวิตคือการลงทุน สร้างชีวิต

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

สร้างชีวิต

เมื่อจะสร้างชีวิต ต้องสร้างความรักก่อน
เพราะความรักเกิดจากความสมดุล เกิดขึ้นอย่างธรรมชาติ
และเป็นธรรม กระทั่งเปลี่ยนรักให้เป็นความเข้าใจได้

งานสร้างชีวิต เริ่มต้นจากความรัก
แต่ความรักมีอารมณ์มาดบังเสมอ
ถึงจุดหนึ่งเราจึงเปลี่ยนความรักเป็นความเข้าใจให้ได้
เพราะความรักเป็นเรื่องของอารมณ์
แต่ความเข้าใจเป็นเรื่องของเหตุผล

ไม่มีใครสร้างชีวิตได้ด้วยอารมณ์
แม้ชีวิตจะเริ่มต้นด้วยอารมณ์ก็ตาม

งานสร้างชีวิต จึงต้องการเหตุผลที่เป็นธรรม
จากใจทั้งสองดวงของคู่ชีวิต



**โครงการถักทอไหมพรมถวายพระ (ด้วยความรู้สึกตัว)
กิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมแรงร่วมใจ สานสายใยแห่งศรัทธา
เพื่อดำรงไว้ของผู้สืบต่อพุทธศาสนา**



อาสาจิตอาสาฯ จึงร่วมแรงร่วมใจชวนกันมาถักทอเส้นไหมพรม 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**

ธรรมะอารีย์



พระครูมานวิรัต (หลวงพ่อพระมหาประเสริฐ กิตติเสฏฐโธ)

วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามฯ กรุงเทพฯ

เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปั้นมี เมื่อวันที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๔

- ให้อาหารเสื่อผ้ายารักษาโรค
- เครื่องอุปโภคเงินทองของขบฉัน
- ให้ที่พักอาศัยอภัยกัน
- ให้พระธรรมเตือนใจเพื่อไม่ตรี
- การให้ทานจะประสานสมานมิตร
- ด้วยทุกทิศมีคนรักเพิ่มศักดิ์ศรี
- หมดศัตรูคู่อามาตปราบไพร่
- ความสามัคคีนำสุขหมดทุกข์เฮย
- อ่อนเหมือนต้นอ้อปลอดภัย แข็งเหมือนไม้สักหักตาย
- แต่ไม้สักหักยังมีค่าดีกว่าต้นอ้อ
- สติมาปัญญาเกิด สติไม่มาปัญญาไม่เกิด
- เกิดแต่อวิชชา



พระปัญญานันทมณี (พระอาจารย์สง่า สุกโร)

วัดปัญญาบันฑิตาราม จ. ปทุมธานี

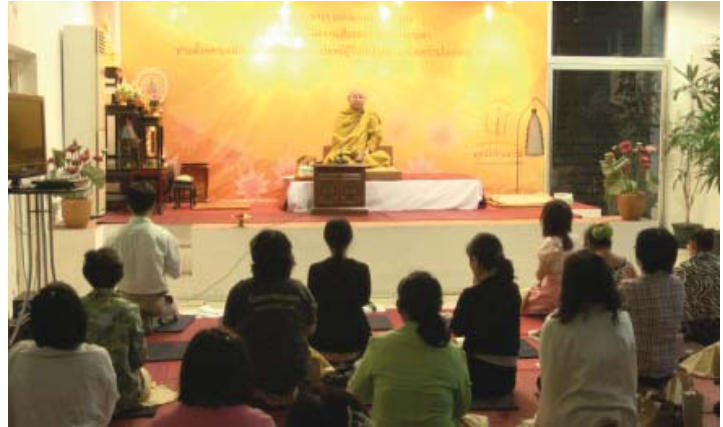
เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปั้นมี เมื่อวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๕๔

- จิตที่ดีคือ จิตที่มีสมาธิ ไม่ว่าจะเจอสิ่งใดก็สงบ
- กายอาศัยปัจจัย ๔ จิตอาศัยสมาธิ วิญญาณอาศัยวิปัสสนา
- ถ้าวิญญาณดี จิตกับกายก็จะดีตาม
- การปฏิบัติธรรมคือ การปฏิบัติถูกต้อง ทุกขณะชีวิตนี้มีความสุข
- ความทุกข์มาจากการทำไม่ถูกต้อง
- ชีวิตที่ดีที่สุดคือ ชีวิตที่มีสติในทุกขณะ



พระอาจารย์มานพ อุปสโม ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ
เขาดินหนองแสง จ. จันทบุรี เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี
เมื่อวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๔ และวันที่ ๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

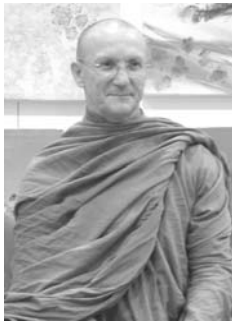
- ไม่มีอะไรให้ประโยชน์อย่างเดียว ต้องมีโทษด้วย เมื่อเรารู้แบบนี้ เราต้องทำใจยอมรับ แล้วจะไม่ทุกข์มาก สิ่งใดให้คุณมาก สิ่งนั้นให้โทษมาก
- ที่เรายึดถือมีอะไร ๑. ยึดถือความรู้สึกของตัวเอง
- ๒. ยึดถือสิ่งที่มาทำให้เรารู้สึก เมื่อเรายึดถือทั้งสองอย่างนี้ นี่แหละที่ทำให้เราทุกข์ ยึดคือทุกข์ ไม่ยึดไม่ทุกข์
- ใครตำ เรายังเฉย ใครชม เราก็ยังเฉย ตำก็เฉยชมก็เฉย บุคคลที่เจริญสติมาดีพอ มองใจตัวเองทัน คนตำมา มองใจทัน เลยนั่งเฉย คนชมมา มองใจทัน เลยนั่งเฉย
- การเจริญสติ เท่ากับความไม่ประมาท การเจริญสติให้มาก คือหนทางแห่งความไม่ตายคือนิพพาน
- ใจของเรามีปัญหา เพราะเราชอบไปยึดไว้ ถือไว้เลยหนัก จนเป็นทุกข์
- รับรู้ แล้วคิดถึงบ่อยๆ เรียกว่ายึดถือ รับรู้ แล้วไม่คิดถึง เรียกว่าปล่อย
- ยอมรับความเป็นจริงให้ได้ด้วยใจที่หนักแน่นและมั่นคง ก็จะเป็นทุกข์น้อยลง
- ธรรมะจะช่วยให้เราไม่ประมาท ความประมาทเป็นหนทางแห่งความตาย ความไม่ประมาท คือสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางไปสู่มรรคผลนิพพาน
- ที่ว่าปล่อยวาง ที่จริงแล้วเราวางไม่ได้ เพราะเราไม่มีหน้าที่ปล่อยวาง เวลาปล่อยวางอะไรปล่อยวาง? ใครปล่อยวาง? เป็นหน้าที่ของปัญญา เป็นหน้าที่ของความรอบรู้ เมื่อมีปัญญารอบรู้ เห็นทุกอย่างเป็นความจริง จะมีแต่ความว่าง สามารถปล่อยวางได้ ไม่นิยมดีนิยร้าย ดังนั้น เมื่อมีปัญญาจึงทำให้ไม่เป็นทุกข์



พระครูโสภาสุตฺตนิกร (พระอาจารย์โสภณ โสภาโส)

วัดบึงลัญจิวัด จ. พระนครศรีอยุธยา
เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี เมื่อวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๔

- เส้นทางของชีวิตจะพบโชคดี หรือโชคร้าย เราต้องยอมรับ ความเป็นจริงนั้นให้ได้ ด้วยทุกอย่างล้วนมีแต่เหตุและปัจจัยทั้งสิ้น
- ควรศึกษาธรรมจากธรรมชาติ เช่น ธรรมชาติมีการเปลี่ยนแปลง ชีวิตคนเราก็คงย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหว ตั้งแต่เกิด จนไปถึงวันแตกดับ เราไม่สามารถฝืนธรรมชาติได้เช่นใด เราก็ไม่สามารถ ฝืนการแก่ การเจ็บ การตาย ได้เช่นนั้น
- ไม่มีสิ่งใดในโลกมีคุณอย่างเดียว เช่นน้ำหากมีพอดดีก็มีคุณ แต่มากเกินไปก็เกิดโทษ แต่ทางพุทธศาสนาท่านสอนว่า การปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติชอบ มีคุณอย่างเดียว ไม่มีโทษ พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์มีประโยชน์ต่อสังคมเป็นอย่างยิ่ง เพราะท่านสอนไม่ให้เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น หากคนในสังคม มีคุณธรรมแค่ศีล ๕ แล้วทุกสังคมจะมีแต่ความสงบสุข



จงมา ดู

พระอาจารย์ปสันโน

จงมา ดู

พระอาจารย์ปสันโน
อบรมฆราวาสในวันพระ ณ วัดป่านานาชาติ
เมื่อวันพุธที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๓๔

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ฉันทะ คือ ความพอใจ จะเรียกว่าเป็นความอยาก
อยากได้ บางครั้งเราได้ยินคำสอนในพุทธศาสนาว่า ทุกข์
เกิดจากความอยาก วิธีที่จะไม่ทุกข์ก็เลยจะต้องไม่อยากอะไร
ในเมื่อฟังแล้วจะต้องตั้งอยู่ในความไม่อยากอะไร อย่างนี้ละก็
ทำอะไรไม่ได้ในโลกนี้ เราต้องงอมืองอเท้าชดอยู่ในบ้าน
ในที่แห่งใดแห่งหนึ่ง จึงจะไม่ทุกข์ อย่างนี้เป็นความเข้าใจผิด
ในพุทธศาสนาต้องมีความอยาก แต่ว่าไม่ได้เรียกว่าตัณหา
คือเรียกว่าฉันทะ มีความอยาก มีความต้องการ มีความปรารถนา
ที่จะเอาดี ให้ได้ อันนี้เรียกว่า ฉันทะ หรือกุศลฉันทะ ก็ได้
มีความอยาก มีความพอใจในการทำกุศล ในการทำความ
ความดี มีธรรมฉันทะ มีความพอใจ มีความอยาก มีความ
ปรารถนาในการใช้ธรรม เรียกว่า ฉันทะ อันนี้เป็นสิ่งที่
ทำให้เกิดกำลังในการกระทำ เกิดกำลังในการค้นคว้าหาความรู้

ที่ถูกต้อง ค้นคว้าหาหลักที่จะทำให้ความถูกต้องเกิดขึ้นใน
ชีวิตของเรา เลยเรียกว่า ฉันทะ พอใจ

พูดตามความเป็นจริง ฉันทะเกิดขึ้นในทุกแห่งทุกมุมของ
ชีวิต จะกินข้าวก็ต้องพอใจเสียก่อน ต้องมีฉันทะเสียก่อน
ถ้าหากว่าเราเห็นข้าว เห็นอาหาร ดูแล้วมันขยะแขยง ฉันทะ
ไม่เกิดขึ้น เมื่อฉันทะไม่เกิดขึ้น มันไม่ทำอะไร ไม่ยอมทำ
ไม่ยอมกิน ไม่ยอมรับประทานอาหาร เพราะฉันทะไม่มี
ความพอใจไม่มี

หรือจะทำงานชิ้นใดชิ้นหนึ่ง จะซ่อมบ้าน ต้องมีฉันทะ
เสียก่อน ต้องมีความพอใจในการซ่อมบ้าน จึงจะได้ลงทุน
ลงแรงซ่อม ต้องมีฉันทะก่อนในทุกแห่งทุกมุมของชีวิต การ
ฝึกหัดเจ้าของในทางธรรมะก็ต้องมีฉันทะก่อน ต้องมีความ
พอใจ พอใจในการฝึกหัด พอใจในการค้นคว้าหาสิ่งที่สูงกว่า
ที่เรามีแล้ว พอใจที่จะหาแนวทางในชีวิตที่จะทำให้พ้นทุกข์
จะอาศัยความสงบเยือกเย็น ต้องมีความพอใจ ต้องคิดไว้
ก่อนว่าความเยือกเย็นมีคุณค่ามากกว่าความเดือดร้อน
จิตใจที่มีเมตตากรุณาเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนมนุษย์มีประโยชน์กว่า
การเบียดเบียน ชัดแย้ง เลยมีความพอใจที่จะหาคุณธรรม
เหล่านี้ ฉันทะจึงต้องเกิดเสียก่อน

ฉันทะก็ต้องมีการดูเหมือนกัน หรือการมา จงมา ที่เรา
ยกขึ้นมาพูดตอนแรกว่า *เอหิภัสสิโก* จงมา ฉันทะก็จะทำให้
เรามาเข้าใกล้ธรรมะ มาเข้าใกล้สิ่งที่เราอยากจะทำ
หรือสิ่งที่เราเห็นประโยชน์ที่จะฝึกหัดตัวเองได้ จะเป็นกำลังที่
จะให้เราเข้าถึง หรือเข้าใกล้นั้นต้องมีฉันทะเสียก่อน

อ่านต่อฉบับหน้า

ภาพที่เสนอใจสามารถตัดเอาเป็นของตนเองได้ <http://www.baanaaree.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



เหตุสมควรถือ โกรธ ...ไม่มีในโลก

พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก

๒



ไฟเสมอด้วยความโกรธไม่มี

พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบความโกรธว่าเหมือนไฟ เช่น ไฟไหม้ป่า เผาทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า ความโกรธ มีพลัง มีอำนาจทำลายทุกสิ่งทุกอย่าง ยิ่งกว่าไฟไหม้ป่าเสียอีก มีแต่โทษ ไม่มีคุณแม้แต่นิดเดียว

จะเห็นได้ว่าคนโบราณมีการอบรมสั่งสอนลูกหลานให้กลัว และระมัดระวังไฟ เพราะอันตรายมาก โดยเฉพาะ ไฟไหม้บ้าน ไฟไหม้ป่า ล้วนแต่เผาทำลาย ฟ้าเดียว ชั่วข้ามคืน ทำลายทั้งทรัพย์สินสมบัติจนหมดตัว และยังอาจทำลายชีวิตผู้คน บางครั้งเป็นพันๆ หมื่นๆ คนทีเดียว

แต่ความโกรธ อันตรายยิ่งกว่าไฟ
ไฟเสมอด้วยความโกรธไม่มี

เพราะความโกรธจะทำลายแม้แต่น้ำใจของเรา คนที่เรารักสุดหัวใจก็ดี คนที่รักเราก็น่าชื่อเสีย คุณงามความดีที่สะสมไว้ตั้งแต่อกเนกชาติ ถูกทำลายย่อยยับได้ด้วยความโกรธ ความโกรธ โมโห ครั้งเดียว สามารถทำลายได้ทุกสิ่งทุกอย่าง น่ากลัวยิ่งกว่าไฟไหม้ !!!!!



ความโกรธนี้ฆ่าผู้มีพระคุณมาหลายต่อหลายคนแล้ว ฆ่าคนที่เรารัก คนที่รักเรา คู่รักที่ต่างรักใคร่ชอบพอกัน บางครั้งในที่สุด ความโกรธก็ทำให้เลิกร้างกัน ทำให้ชีวิตครอบครัวต้องแตกแยก จนถึงทำให้ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าลูกก็มี ผู้ใหญ่ในระดับประเทศโกรธกัน จนเป็นเหตุให้กลายเป็นสงคราม ฆ่ากันตาย เป็นพันๆ หมื่นๆ แสนๆ ก็เคยเกิดขึ้นมาแล้ว

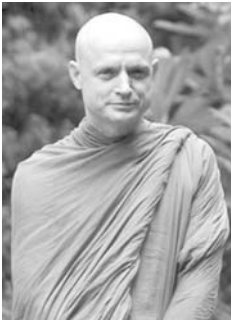
พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สัตว์ทั้งหลายที่เราเห็นกันด้วยตา นับแต่มด ยุง กบ เขียด แมว สุนัข วัว ควาย มนุษย์ อย่างน้อยชาติหนึ่งเคยเป็นพ่อแม่พี่น้องกันในวิภวสงสารที่ยืดยาว ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาเคยรักกันเกลียดกันมาอย่างนี้ จนทุกวันนี้ และต่อไปอีกหลายภพหลายชาติ ตราบเท่าที่ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน

เมื่อเป็นเช่นนี้ เราไม่ควรประมาท ทำใจให้สงบนิ่งเข้ามาสู่ตน พิจารณาดูว่า มีใครบ้างที่เราอาฆาตพยาบาท ถ้ามีรีบให้อภัย อโหสิกรรมเสียแต่บัดนี้ อย่างน้อยก็ชาตินี้ ก่อนตาย จะได้ไม่ต้องเป็นคู่เวรคู่กรรมกันอีกต่อไป อย่าคิดว่า เราต่างคนต่างอยู่ไม่เป็นไร แม้จะอยู่คนละจังหวัด คนละประเทศก็ตาม ก็จะมีโอกาสพบกันในชาติหน้า และมีโอกาสมากด้วย ถ้าหากมีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ดูใจของตน ก็เห็นชัด คิดถึงใครก็ดี คิดแค้นใจอาฆาตพยาบาทใครก็ตาม

นั่นแหละ! ระวังให้ดี
ต่อไปจะเกิดมาพบกัน
และทำความเดือดร้อนให้แก่กัน
นับภพนับชาติไม่ถ้วน

ฉะนั้น ไม่ให้คิดมีเวรแก่กัน จงให้อภัย และอโหสิกรรมแก่กัน ไม่ให้คิดอาฆาตพยาบาท ไม่ให้คิดเบียดเบียนกัน มีแต่ปรารถนาดีต่อกัน พยายามทำแต่กรรมดี ให้ทาน เอื้อเฟื้อกัน มีปิยวาจา พูดดี พูดไพเราะ ทำประโยชน์ช่วยเหลือสังคม วางตนเหมาะสม เสมอต้นเสมอปลาย การประพฤติปฏิบัติต่อกันอย่างนี้ จะทำให้เราอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขในปัจจุบัน และเป็นการสร้างกรรมที่ดีต่อกัน

อนาคตถ้าเกิดมาพบกันอีก
ก็จะเป็น พ่อแม่พี่น้อง เพื่อนฝูงที่ดีต่อกัน
เกื้อกูลสนับสนุนซึ่งกันและกัน



เรื่องท่านเล่า

พระอาจารย์ชยสาโร

ใจแค้ม

เมื่อประมาณยี่สิบปีที่แล้ว ท่านอาจารย์ได้ไปเทศน์เรื่องการแก้แค้นที่หน่วยงานรัฐบาลแห่งหนึ่ง ท่านสอนว่าความโกรธ การคิดปองร้าย และความคิดที่จะแก้แค้นล้วนเป็นพิษต่อชีวิต เป็นมะเร็งร้ายในจิตใจ เราไม่ควรถือคติแบบหนังจีนที่ว่าแค้นนี้ต้องชำระ แต่เราควรยึด 'ใจแค้มนี้ต้องชำระ' เป็นหลักในการดำเนินชีวิต มีคนนำคำเทศน์ในวันนั้นไปเขียนลงในหนังสือพิมพ์

สองสามปีต่อมา ท่านอาจารย์ได้รับจดหมายจากผู้หญิงคนหนึ่งที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน เธอเริ่มต้นด้วยการขอบคุณท่านที่ได้ช่วยชีวิตเธอไว้ เธอเล่าว่า เธอแต่งงานแล้วแต่ชีวิตคู่มีปัญหา แรกๆ ก็มีความสุขมาก หลังจากคลอดลูกได้ไม่กี่เดือน ก็จับได้ว่าสามีมีเมียช้อย และในที่สุดสามีก็ทิ้งเธอและลูกน้อยไป

โดยไม่ส่งเสียดูแล ทำให้เธอลำบากแสนสาหัส และเป็นทุกข์มาก แค้นใจจนคิดจะไปทำร้ายสามี

เคราะห์ดีที่เธอไปซื้อผักที่ตลาด กลับมาถึงบ้านเห็นข้อความในกระดาษหนังสือพิมพ์ที่แม่ค้าห่อผักมาให้ เป็นพระธรรมเทศนาของท่านอาจารย์ชยสาโร เธออ่านแล้วคิดตามที่ท่านสอน แค้นนี้ไม่ต้องชำระ แต่ใจแค้มนี้ต้องชำระ.... ต้องปล่อยวางความแค้น.... อาจจะถูกอบด้วยบุญเก่าที่เคยทำที่เคยเข้าวัดตั้งแต่เด็กๆ แต่ได้ห่างเหินไปเมื่อมีครอบครัว และมีปัญหารุมเร้า เมื่อได้อ่านข้อความจากหนังสือพิมพ์เก่าๆ นั้น เธอก็บึ้งขึ้นมาจนล้มเลิกความคิดที่จะไปทำร้ายสามี เธอกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า ท่านได้ช่วยชีวิตเธอไว้มิให้ตกต่ำ ถ้าเธอทำร้ายสามี ปานนี้คงได้นอนอยู่ในคุกแล้ว และไม่รู้ว่าชีวิตของลูกน้อยจะเป็นอย่างไร



๒๒

อาทิตย์สุขสันต์ ☺ บ้านอารีย์



กิจกรรมธรรมะใสใสสำหรับเด็ก เรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าของวัฒนธรรมไทย กราบพระอย่างถูกวิธี ประเคนภัตตาหาร ร่วมฟังนิทานธรรม สืบสานการละเล่นเด็กไทยสมัยก่อน

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๐๐ น.

พบกับนิทานธรรมะสุดหรรษา โดยลุงแซม กิจกรรมเสริมทักษะ โดยพี่ขวัญ พี่เอ็ม ฝึกสติด้วยโยคะเด็ก โดยครูเอ็ด และทีมงานกลับมาสร้างความประทับใจอีกครั้ง

พร้อมการละเล่นเด็กไทยสมัยก่อน เช่น มอญซ่อนผ้า รีรีข้าวสาร งูกินหาง เพื่อให้เด็กไทยห่างไกลจากเกมคอมพิวเตอร์

สำรองที่ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)





น้อมสູใจ

เล่ม ๑

Poetry for the Mind

Book 1

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์

กว่าแล้ว

“กว่าแล้ว”	ในโลกนี้	มีปัญญา
เขาไม่ด่า	ก็ชื่นชม	หรือเฉงเฉง
สามประเภท	ที่ว่านี้	มิเปลืองแรง
จงวางเฉง	ใครถือสา	เป็นบ้าตาบ



Let me tell you

Let me tell you again

In this world there is only pain

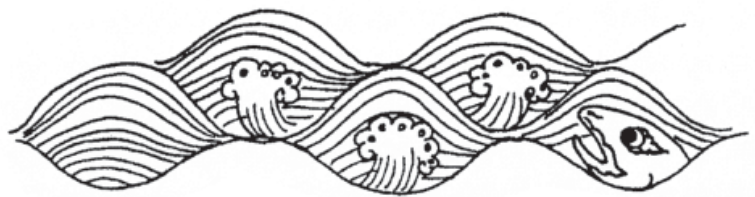
People will criticize you, compliment you, or ignore you.

These three things will never change.

Therefore you should let it all go and maintain Upekkha*

For if you make the mistake of listening to those people

You will surely go insane.



*Upekkha : Equanimity; The quality of mind that remains stable and neutral.

สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ปิณาทิ “การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง”

อาบิสงส์ที่ยิ่งใหญ่แห่งธรรมทาน คือการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ขอเชิญทุกท่านร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา กับมูลนิธิบ้านอารีย์ (องค์กรสาธารณประโยชน์)

จัดพิมพ์สื่อธรรมะเป็นธรรมทาน วารสารบ้านอารีย์ หนังสือธรรมะ ซีดีและวีซีดีคำสอนของครูบาอาจารย์

จัดให้มีการแสดงธรรมตามกาล จัดปฏิบัติการเจริญสติ การเรียนพระอภิธรรม

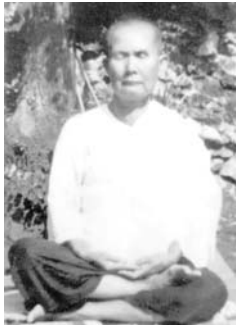
การทำบุญตักบาตร สดับธรรม งานด้านวัฒนธรรม ส่งเสริมเด็กและเยาวชนเรียนรู้พระพุทธศาสนา

รายการโทรทัศน์ธรรมะ เว็บไซต์ www.baanaree.net และดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์อื่นๆ

ท่านสามารถร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ที่ ชื่อบัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์”

ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๙๔๔๔-๘





ตื่นด้วยการมีสติ แน่วแนวมองด้านใน

มรดกธรรม ของ
ท่าน ก. เขาสวนหลวง

เรือนไฟไหม้คืออะไร

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เพราะฉะนั้นต้อง “หยุด หยุดให้มากๆ” อย่าไปคบเพื่อน คบฝูงอะไรทั้งหมด สงบเสถียรมีเจียมตัวอยู่เฉพาะตัวคนเดียว จะเป็นตายอะไรก็ต้องปล่อยวางให้ได้ ต้องคายเหยื่อให้ได้ ถึงมันจะตายเพราะไม่มีเหยื่อจะกินก็ช่างมันเถอะ อย่าให้มันเป็นหนอนกินอยู่อ้อมหมีพื้มัน แล้วก็เกิดตายอยู่ในของสกปรกนั้น อย่างนั้นไม่เอา นั่นมันเป็นเรื่องของสัตว์ที่ยังโง่อยู่ ยังหลงอยู่ เพราะเราจะเดินตามพระแล้วก็ต้องทำอย่างนี้ ต้องรู้จักแนวทาง ที่ถูกต้องมีอยู่อย่างไร แล้ววิ่งเหยาะต่อทุกซอกซอญของกิเลสที่เกิดขึ้นมาทางผัสสะให้มากๆ ตามันจะได้ไม่เที่ยวไปดู หูมันจะได้ไม่เที่ยวไปฟังหาเรื่อง มันจะได้รู้จักหุดกลับ มันจะได้รู้จักปิดแผล

ที่พระพุทธเจ้าเปรียบเอาไว้ว่า ให้มีการปิดแผล ถ้าใคร อ่านในขุมทรัพย์จากพระโอรุขแล้วก็จะรู้ว่าการปิดแผลนั้น ปิดอย่างไร แล้วไม่ใช่ปิดแผลเปล่าๆ ทรงบอกให้เหยื่อไซ่ข้างด้วย คนเลี้ยงวัวที่เขาต้องรักษาแผล ถ้ามันมีหนอนก็ต้องเหยื่อไซ่ข้าง

ไซ่ข้างนี้มันสำคัญที่มันยังอยู่ คือผัสสะที่กระทบนั่นเอง แล้วมัน ก็เกิดหนอนคือกิเลส ถ้าไม่เหยื่อมันออกแล้ว หนอนนี้มันจะ ซอนไซ่ จะทำอันตรายให้ถึงกับตาย หรือไม่ก็เจ็บปวดเจียนตาย

ไปที่เดียว ฉะนั้นต้องรู้จักปิดแผลไม่ให้แมลงวันมันมาตอม พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบล้วนแต่หน้าฟังทั้งนั้น ซึ่งเป็นคำพูด ธรรมดาๆ ที่มีไว้ในขุมทรัพย์จากพระโอรุขทั้งหมด แต่ถ้า อ่านแล้วพิจารณาให้ตลอดทุกข้อแล้ว มันจะได้ความรู้รอบตัว เป็นอย่างยิ่ง แล้วเราก็กลับกรองเอามาประพฤติปฏิบัติได้ โดย ที่ไม่ต้องเอามาทั้งหมด เพราะว่าถ้าขึ้นเอามาหมดก็จำไม่ไหว

เพียงแต่กลับกรองคัดเลือกเอาเฉพาะแต่เรื่องที่จำเป็นจริงๆ เท่านั้นก็พอ จะได้เป็นการย่ำซ้ำซากของตัวเองได้ถูกต้อง ขึ้นมาให้ได้

แม้จะผิดพลาดไปในอะไรก็ต้องจับโกหกตัวเองได้ จับ ความโง่ความหลงของตัวเองก็ได้ นี่มันจับได้ตลอดไปหมดทั้งนั้น แต่ก่อนนี้มันเที่ยวจับผิดของคนอื่น มาบัดนี้การได้ปฏิบัติมัน กลับตรงกันข้ามไปหมด เดี่ยวนี้เรื่องของคนอื่นนั้นไม่ได้ไป จับผิดอะไร ไม่ได้ไปจัดแจงอะไร เพราะไม่ใช่เรื่องของเรา เรื่องของเราที่มันต้องจับผิดตัวเอง ฉะนั้นเรื่องการปฏิบัตินี้ มันต้องตรงเข้ามาหาตัวเอง ไม่ให้มันเที่ยวเกลไถลออกไป ดูข้างนอก หรือไปเที่ยวฟังเสียงผิดถูกชั่วดีอะไรข้างนอก นั่น มันเกิดกิเลสง่าย ทีนี้ที่กลับเข้ามาค้นคว้าหาโรคกิเลสที่มัน เกิดขึ้นกับจิตใจเสีย จึงจะเป็นการปฏิบัติถูกต้องโดยแท้จริง แล้วก็ดับทุกข์ได้เรียบร้อยไป ถ้ายังดับไม่ได้ก็ต้องคิดค้น พิจารณาว่าเพราะเหตุอะไร มันยังชอบให้ไฟเผาอยู่อีกหรือ ถามตัวเองดู ถ้ามันยังไม่ยอมมันยังเผาอยู่นั้น ก็ต้องบอกว่า “นี่มันฉิบหายใหญ่แล้ว มันจะฉิบหายไปถึงไหน” นี่มันต้อง ชักฟอกตัวเอง และจะได้ความกระฉ่างแจ่มขึ้นมาทีเดียว ถ้า เป็นการชักฟอกจริงๆ แล้วมันต้องได้ความรู้แจ้ง

อ่านต่อฉบับหน้า

ตารางการเรียนพระอภิธรรมเบื้องต้น ทุกวันจันทร์ ปี พ.ศ. ๒๕๕๕

บรรยายโดย พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม พระอาจารย์ประจำอภิธรรมโศติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เนื้อหาของพระอภิธรรมเบื้องต้น เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปรมัตถธรรม (จิต เจตสิก รูป นิพพาน) และบัญญัติธรรม (อรรถบัญญัติ และ สัททบัญญัติ หรือนามบัญญัติ)

ตารางเรียน พระอาจารย์ผู้สอนเมตตาทั้งผู้ใหม่ที่ยังไม่เคยเรียน และผู้เก่าที่เคยเรียนมาแล้วให้สามารถเรียนไปด้วยกันได้ดังนี้

ระดับ ๑. เรื่อง จิตปรมัตถ์ และ เจตสิกปรมัตถ์ (สำหรับผู้เริ่มใหม่) เรียนวันจันทร์ที่ ๓ และ ๔

ระดับ ๒. เรื่อง รูปปรมัตถ์ และ นิพพานปรมัตถ์ (สำหรับผู้ที่เคยเรียนระดับ ๑. มาแล้ว) วันจันทร์ที่ ๑ และ ๒

*หมายเหตุ ระดับที่ ๑ และ ๒ เนื้อหาเป็นเอกเทศต่อกัน ดังนั้นผู้มาใหม่สามารถเริ่มต้นเรียนรู้เกี่ยวกับรูปปรมัตถ์ได้เลยโดยไม่ต้องคอยให้ผ่านระดับที่ ๑ ก่อน

ระดับ ๓. บัญญัติธรรม (อรรถบัญญัติ และ สัททบัญญัติ หรือนามบัญญัติ) กำหนดวันเรียนภายหลัง

เรียนทุกวันจันทร์ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น. ณ ศาลาปณิ และสามารถเรียนผ่านอินเทอร์เน็ตในเวลาเดียวกันที่ www.baanaree.net

“ขุมทรัพย์ทางปัญญา คือการศึกษาพระอภิธรรม มรดกอันเลิศล้ำ คือการนำพระอภิธรรมไปปฏิบัติ”



ป ระ ะ ม ว ล ภา พ อ า ส า อ า ร ี ย

มูลนิธิบ้านอารีย์ และจิตอาสา ร่วมประสานใจช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วมใหญ่ที่ผ่านมา โดยเริ่มจากการร่วมแรงร่วมใจปั้น EM Ball เพื่อบำบัดน้ำเสีย และจัดทำอาหารกล่องพร้อมเครื่องอุปโภค บริโภค ลงพื้นที่แจกจ่ายให้กับผู้เดือดร้อนตามชุมชนต่างๆ



: ๒๕ :

มูลนิธิบ้านอารีย์

ถนนสายบุญนี้ไม่มีสิ้นสุด ไม่มีประมาณ และไม่เลือก
ลักษณะงานการกุศล จนกว่าก้าวผ่านสู่เส้นทางนิพพาน
บ้านอารีย์อันเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ มีงานอาสาต่างๆ
ไว้เป็นสะพานบุญ ให้ท่านได้เดินก้าวข้ามตามแต่ความสมัครใจ

- กิจกรรมถักทอไหมพรมถวายพระ
- บันทึกลีลาอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา
- ตรวจทานเสียงอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา
- นำส่งวารสารบ้านอารีย์ไปยังจุดแจกจ่าย
- พิธีกรรายการเทียนธรรม ธรรมะอารีย์
- ถอดเทพธรรมะ ● พิมพ์อักษรเบรลล์
- พิมพ์วารสารบ้านอารีย์ ● ใส่ซองพลาสติกซีดี
- ติดต่อเทพธรรมะ ● เล่านิทานธรรมะ



โปรดแจ้งความประสงค์ได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์
โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ หรือ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘
ขออนุโมทนาทุกจิตอาสา ณา ณ ที่นี้

* เนื่องจากข้อจำกัดของพื้นที่วารสาร ท่านสามารถติดตามอ่าน “เพลิงนาคา” ต่อได้ที่ <http://www.niyaythai.com>



ปฏิบัติธรรม และกิจกรรมประจำ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์

- วันจันทร์ที่ ๙, ๑๖, ๒๓, ๓๐ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.
- วันจันทร์ที่ ๖, ๑๓, ๒๐, ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมเรียนอภิธรรมเบื้องต้น โดย **พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม** พระอาจารย์ประจำอภิธรรมโชติศึกษาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (กิจกรรมทุกวันจันทร์)

- วันพุธที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- วันพุธที่ ๑ และ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี (กิจกรรมทุกวันพุธ)



- วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระครูโอภาสวุฒิกร (พระอาจารย์โสภณ โอภาส)** วัดบึงลำภูจิวัน จ. พระนครศรีอยุธยา

- วันเสาร์ที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฝึกสมาธิวิปัสสนาเบื้องต้น โดย **พระครูปลัดมงคลวัฒน์ (พระมหาสุพล ชันดีพโล)** ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ มูลนิธิหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินครโร วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ (กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สองของเดือน)

- วันอาทิตย์ที่ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก โดย **พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปญญาทีโป (หลวงพี่ไต่)** พระวิปัสสนาจารย์จากวัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ (กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน)

- วันพุธที่ ๑๘ และ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก โดย **พระอาจารย์โสภณ จนฺทธมฺโม** สวนธรรมสากล จ. สงขลา (กิจกรรมทุกวันพุธ)

- วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก** วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี



- วันเสาร์ที่ ๒๑ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก และร่วมสวดมนต์ ทำวัตรเช้า โดย **พระอาจารย์โสภณ จนฺทธมฺโม** (กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สามของเดือน)

- วันอาทิตย์ที่ ๒๒ มกราคม ๒๕๕๕

- เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๐๐ น. "อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์"
กิจกรรมธรรมะใสใสของวัย ๔-๑๒ ปี เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าของวัฒนธรรมไทย ฟังนิทานชาดก ร่วมกันอนุรักษ์และสืบสาน การละเล่นเด็กไทยสมัยก่อน กราบพระอย่างถูกวิธี ประเคนภัตตาหารแด่ หลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโน จากวัดโสมนัสฯ

- เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. "ความสุขและความสำเร็จ...สร้างได้ด้วยการฟัง"
เชิญน้องๆ เยาวชนไทยอายุ ๑๕-๒๑ ปี ร่วมฝึกอบรมทักษะการฟัง โดยโค้ช กทิล สุทธิเชื้อชาติ ผู้ดำเนินรายการวิทยุเพื่อการศึกษาร่วมประชาสัมพันธ์ (กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน)



- วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระอาจารย์มานพ อุปสโม** ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ เขาดินหนองแสง จ. จันทบุรี

กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน
เชิญทุกท่านร่วมทำบุญตักบาตร สดับธรรม

- วันเสาร์ที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. เมตตารับบาตร โดย **พระครูสุธรรมประโชติ (หลวงพ่อดำรง จิตปัญโญ)** วัดป่าพิทักษ์ธรรม จ. นครราชสีมา



- วันอาทิตย์ที่ ๒๙ มกราคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๐.๐๐-๑๒.๐๐ น.

เชิญร่วมเสวนาการอ่านหนังสือ เพื่อเสริมสร้างทักษะการอ่านและสรุปใจความ โดย **คุณพรธรรมา โภควนิช (ครูตัก)**



- วันพฤหัสบดีที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระครูสังฆกิจพิมล (พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ)** วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ. นนทบุรี

Dharma Practice

"Open your mind awake your feeling" with dynamic meditation
The first Saturday of every month
Saturday 4th February, 2012
09.30 AM - 04.00 PM
By Pha Ajahn Kosil Paripunno
Watplaina Pathum Thani Province



แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก
กิจกรรมทุกวันเสาร์แรกของเดือน

- วันเสาร์ที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี

- วันอาทิตย์ที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก โดย **พระอาจารย์วรวิทย์ วรรณโม** สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี (กิจกรรมทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน)

- วันพฤหัสบดีที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระอาจารย์ชูเกียรติ ไชยธมฺโม** วัดป่าเจ้าพระยา (โคกขาม) จ. ชัยนาท



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

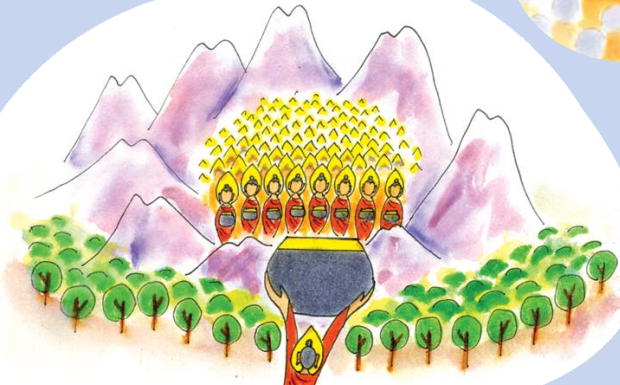
กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง สอบถามรายละเอียด โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ (ทุกกิจกรรมไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)

เมณฑกาศเรขฐี



ก้าวเศรขฐี

สายฝน ดิลปพรหม



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

พระปัจเจก โมทนา ศรัทธาจิต
สู่คัมภีร์มหานที แดนสถิต ฤทธิโหฬารเห็น
พระปัจเจก อีกห้าร้อย พลอยรับเชิญ
ร่วมเจริญ โมทนา ภัตทาน



อานิสงส์ ถวายทาน พระปัจเจก
ผู้วิเวก สมบัติมา เกิดปาฏิหาริย์
ข้าวเต็มหม้อ ขึ้นมาใหม่ ใจขึ้นบาน
ต่างอึ้งหน้า สำราญ ผ่านพันภัย



เมื่อสิ้นชีพ ท่องเที่ยวอยู่ สุตติภาพ
จนบรรจบ กาลอุปติ พุทธศาสนา
พระสมณ- โคดม บรมศาสดา
เขาเกิดมา ในเมือง ภัททียนคร

ด้วยบุญกรรม บุญกุศล ผลขยาย
แพะมากมาย ล้วนทองคำ งามสลอน
ผุดเต็มที แปะดกรีส หลังเรือนนอน
ปากแพะชอน ด้ายห้าสี วิเศษจ้ง



พันสองร้อย ห้าสิบฉวาง เคยว่างเปล่า
กลับมีข้าว เต็มลัน จนเอ่อไหล
ประกาศทั่ว ชมพูทวีป รีบปันไป
ต่างซึ่งใจ เศรขฐี มีเมตตา

ใครต้องการ อาหาร ยาหรือผ้า
หรือเงินทอง ของมีค่า จะสมหวัง
ดั่งด้ายสี มีโภาคะ ไหลประดัง
จากปากแพะ ทุกครั้ง เลี้ยงทั้งเมือง



ภาพฝาผนัง
**โรงมหรสพ
 ทางวิญญาณ**

สวนโมกขพลาราม อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี

๑๖

เรื่อง...แม่น้ำคด น้ำไม่คด

แม่น้ำคดส่วนน้ำนั้นไม่คด
 ไม่แก่งปดดูให้ตีมีเหตุผล
 กายกับใจไม่ลามกไม่วอกวน
 แต่กิเลสแสนกลนั้นเหลือคด
 จิตล้วนล้วนนั้นเป็นประภัสสร
 กิเลสจรรครอบงำทำยุ่งหมด
 กิเลสเปรียบลำน้ำที่เลี้ยวคด
 จิตเปรียบน้ำตามกฎไม่คดงอ
 อันจิตว่างมีได้ในกายวุ่น
 ในน้ำขุ่นมีน้ำใสไม่หลอกหนอ
 ในสงสารมีนิพพานอยู่มากพอ
 แต่ละข้องวียงชวนสงกา
 พระตรัสให้ตัดป่าอย่าตัดไม้
 ไม่เข้าใจตัดได้อย่างไรหนา
 รู้แยกน้ำจากแม่น้ำตามว่ามา
 จึงนับว่าผู้ฉลาดสามารถเอ๋ยฯ



ภาพชุดจากจิตสู่จิต.....แม่น้ำคด น้ำไม่คด

จิตเดิมนั้นประภัสสรอยู่ปกติเป็นกลางๆ มีได้คด มีได้มีกิเลส “กิเลสต่างหากคด” และคนเข้าใจผิดคิดว่า “จิตคด” เหมือนน้ำซึ่งไม่คด แต่แม่น้ำหรือคลองต่างหากคด. ข้อนี้หมายถึง ต้องกำจัดกิเลสที่ลู่เข้ามาเป็นครั้งคราว ไม่ใช่ไปทรมานจิตเดิมแท้ที่ประภัสสรอยู่เองแล้ว.