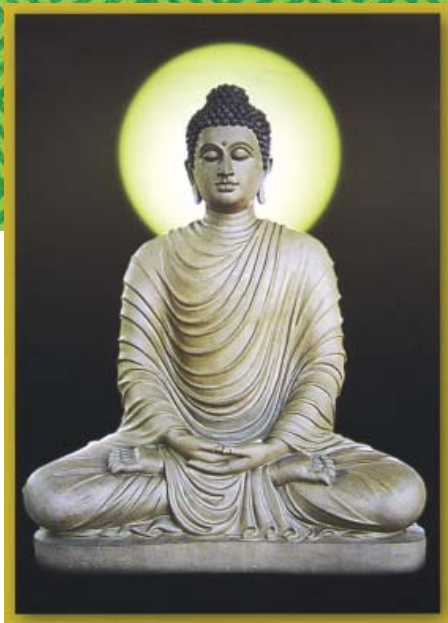


พุทธวจน อริยสัจจากพระโฆษฏ์



ภาพแม้ชั่วขณะตติวมีก็ยังมีนารังเกียจ

ภิกษุ ท.! คุณแม้คิดเดียว ก็เป็นของมีกลิ่นเหม็น ฉันทใด;
ภิกษุ ท.! สิ่งทีเรียกว่า ภาพ (ผลแห่งภวตัตถา) ก็ฉันทนั้น
เหมือนกัน, แม้มีประมาณน้อยชั่วตติวมีเดียว ก็ไม่มีคุณ
อะไรที่พอจะกล่าวได้.

- เอก. อ. ๒๐/๔๖/๒๐๓.

พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโฆษฏ์ ภาคต้น หน้าที ๓๑๑๙

มีนันทิ คือ มีอุปาทาน ผู้มีอุปาทานย่อมไม่ปรินิพพาน อาการเกิดแห่งความทุกข์ (อีกปริยายหนึ่ง)

(ทรงแสดงด้วยนันทิ)

ภิกษุ ท.! ภิกษุณั้่นย่อมเพลิดเพลิน ย่อมพร้าสรรเสริญ
ย่อมเมามกอยู่ ซึ่งรูป. เมื่อภิกษุณั้่นเพลิดเพลิน พร้าสรรเสริญ
เมามกอยู่ ซึ่งรูป, นันทิ (ความเพลิน) ย่อมเกิดขึ้น. **ความเพลินใด
ในรูป, ความเพลินนั้นคืออุปาทาน.** เพราะอุปาทานของภิกษุณั้่น
เป็นปัจจัย จึงมีภพ; เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงมีชาติ; เพราะมี
ชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะ โสกะปริเวทะทุกขะ โทมนัสอุปายาส
ทั้งหลาย จึงเกิดขึ้นพร้อม : **ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้
ย่อมมีด้วยอาการอย่างนี้.**

(ในกรณีแห่งเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็มีข้อความที่ตรัสอย่าง
เดียวกับในกรณีแห่งรูป)

ขุ. ส. ๑๓/๑๘/๒๘.

พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโฆษฏ์ ภาคต้น หน้าที ๓๓๓

ดับตัตถา คือปลงภาระหนักลงได้

ภิกษุ ท.! การปลงภาระหนักลงเสียได้ เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุ ท.! ความดับสนิทเพราะความจางคลายไปโดยไม่เหลือ
ของตัตถานั้นนั่นเทียว, ความละไปของตัตถานั้น, ความสลัด
กลับคืนของตัตถานั้น, ความหลุดออกไปของตัตถานั้น,
และความไม่มีที่อาศัยอีกต่อไปของตัตถานั้น อันใด; ภิกษุ ท.!
อันนี้เราเรียกว่า การปลงภาระหนักลงเสียได้ ดังนี้.

พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสพุทธวจนนี้ ซึ่งเป็นคำร้อยกรองสืบต่อไป :-

“ขันธทั้งห้าเป็นของหนักหน่อ!

บุคคลแหละ เป็นผู้แบกของหนักพาไป.

การแบกถือของหนัก เป็นความทุกข์ในโลก.

การปลงภาระหนักเสียได้เป็นความสุข.

พระอริยเจ้าปลงภาระหนักลงเสียแล้ว.

ทั้งไม่หยิบจวดยเอาของหนักอันอื่นขึ้นมาอีก.

ก็เป็นผู้ถอนตัตถาขึ้นได้กระทั่งราก (อวิชชา);

เป็นผู้หมดสิ่งปรารถนาดับสนิทไม่มีส่วนเหลือ” ดังนี้.

- ขุ. ส. ๑๓/๓๒/๕๒-๕๓

พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโฆษฏ์ ภาคต้น หน้าที ๔๑๘-๔๑๙

เมื่อ “เธอ” ไม่มี!

พาหิยะ! เมื่อใดเธอเห็นรูปแล้ว สักว่าเห็น, ได้ฟังเสียง
แล้วสักว่าฟัง, ได้กลิ่น, ลิ้มรส, สัมผัสทางผิวกาย, ก็สักว่า
ดม ลิ้ม สัมผัส, ได้รู้แจ้งธรรมารมณ ก็สักว่าได้รู้แจ้ง แล้ว;
เมื่อนั้น “เธอ” จักไม่มี. เมื่อใด “เธอ” ไม่มี; เมื่อนั้นเธอก็
ไม่ปรากฏในโลกนี้, ไม่ปรากฏในโลกอื่น, ไม่ปรากฏในระหว่าง
แห่งโลกทั้งสอง : **นั่นแหละ คือที่สุดแห่งทุกข์ ละ.**

- อ. ชุ. ๒๕/๘๓/๔๙.

พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโฆษฏ์ ภาคต้น หน้าที ๔๔๑

สารบัญ

๒๒

พุทธวจน อริยสังจากพระโอรส

ฐานียบุชา ๒๕๔๗

๒๓

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานีย)

ธรรมชุดเตรียมพร้อม

๒๖

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

ตน อันเป็นที่รักยิ่งของตน

สมเด็จพระญาณสังวร

๒๗

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พระธรรมเทศนา ณ บ้านอารีย์

๒๘

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)

บัญญัติชีวิต

๒๙

พระครูพุทธสิริสุนทร (หลวงพ่อบุญกัญ อนุชาคุณ)

เรียงร้อยถ้อยธรรม กิจกรรมทำบุญตักบาตร

๓๐

โอวาทปาติโมกข์

๓๑

ธรรมะอดีตใจเดียว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

๓๓

ทางลัด...สู่การบรรลุธรรม

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

๓๔

แวดวงธรรมะ/ปฏิทินธรรม

๓๖

ประตูสู่ มรรค ผล นิพพาน

พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต

เจ็ยแจ้วแจ้วข่าว...

๓๗

ชีวิตคือการลงทุน รักบริสุทธิ์

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

๓๘

ธรรมะอารีย์

๓๙

จงมาดู

๔๐

พระอาจารย์ปสันโน

เหตุสมควรโกรธ...ไม่มีในโลก

๔๑

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

เรื่องท่านเล่า "แม่สองตัว"

๔๒

พระอาจารย์ชยสาโร

น้อมสู่ใจ

๔๓

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโญ

ตื่นด้วยการมีสติ เน้นแวมองด้านใน

๔๔

ท่าน ก. เขาสวนหลวง

ประมวลภาพ อาสาอารีย์

๔๕

ปฏิทินธรรมบ้านอารีย์

๔๖

ก้าวเศรษฐกิจ "เมธทกเศรษฐกิจ"

สายฝน ศิลปพรหม

๔๗

โรงมหรสพทางวิญญาน

พุทธทาสภิกขุ

บรรณาธิการ แถ่ลิง

วารสารบ้านอารีย์ฉบับนี้ออกสู่มีงมิตรในวันสำคัญยิ่ง "วันมาฆบูชา"

วันที่องค์พระศาสดาทรงสถาปนาพระพุทธานุชาสนา

และประทานโอวาทปาติโมกข์ เพื่อมอบแนวทาง นโยบาย และจุดมุ่งหมาย

แก่พระสาวกทั้งสิ้น จำนวน ๑,๒๕๐ รูป

ใครทำอะไร ทำเพื่ออะไร ทำอย่างไร

เพื่อใช้เป็นหลักในการออกจาริกประกาศพระพุทธานุชาสนา

จนสามารถแผ่ไพศาล ณ ปัจจุบันนี้

เชิญพลิกอ่านวิธีมอบหมายงานของพระพุทธานุชาสนาได้เลยครับ

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วิธัญญ์ วิจารณ์ประภา

คณะที่ปรึกษา พลโทหญิง ภทวารวณ ตระกูลทอง, ดร. วิฑิต รัชชตาทะนันท์,

พล.ร.ต. นพ. ดร. ปิโยรส ปรียานนท์, อ. ศุภชัย พงศ์ภคเชียร, สินีนาฏ ประเสริฐภักดี

บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิพันธุ์ ชมะโชติ

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

● สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก,

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร), พระครูพุทธสิริสุนทร (หลวงพ่อบุญกัญ อนุชาคุณ),

พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม สุตตมโม), หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์ปสันโน,

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโญ, พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต,

พระอาจารย์ชยสาโร, พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ), ท่าน ก. เขาสวนหลวง

คอลัมน์ศิลปิน ชลนิล, พันทิวา ภาพปกโดย ธาตรี สุตติวงศ์วรุณ ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม คู่

พิสิฐจันท์อักษร พี่จัน ตะวัน การ์ตูนและภาพประกอบทศชาติอัศจรรย์ สายฝน ศิลปพรหม

ผลิตและดำเนินการโดย มูลนิธิบ้านอารีย์ พิมพ์ที่ บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๘๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓

ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอแนะได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๖๗๙-๗๘๘๘



ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง

๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางซอยพหลโยธิน ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร

อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบ้านนาแม่แฟมิลี่ ปาร์ก

๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ ลงฝั่งซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นม้านอนอนุสาวรีย์ฯ

ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์เชมแบงก์กับบีเอ็มเอสโซ่

๓. รถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๔๔, ๔๕, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๘๗, ๕๐๓, ๕๐๙, ๕๑๐

ลงป้ายซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นม้านอนอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์เชมแบงก์กับบีเอ็มเอสโซ่



ฐานียปุชา ๒๕๔๗

พระราชสังวรญาณ
(หลวงพ่อพุทธ ฐานियो)

วิถิจิต ใน วิถัพุทธ

พบเมื่อว่าง

การทำสมาธิภาวนานี้ให้เชื่อตัวเอง อย่าไปเชื่อคนอื่น
เราภาวนาอะไร พิจารณาอะไร
สามารถทำจิตให้สงบ สามารถทำจิตให้รู้ได้
เรากียึดอันนั้นเป็นหลักของเรา

ถ้าสมมติว่าท่านต้องการอยากรู้อะไรสักอย่างหนึ่ง
มีปัญหาเกิดขึ้นในใจ ถ้าท่านเคยทำสมาธิมาแล้ว ให้ตั้งใจ
อธิษฐานจิตตัวเองไว้ว่านี่คืออะไร แล้วก็พยายามทำสมาธิ
ให้จิตว่าง พอจิตว่างลงไปแล้ว คำตอบมันจะผุดขึ้นมา

สมาธิจะเกิดขึ้นได้

ต่อเมื่อเราหมดความตั้งใจ

วิปัสสนาจะเกิดขึ้นมาได้

ต่อเมื่อเราหมดความคิด หมดความตั้งใจ

คือความว่างของจิต สมาธิก็เกิด

การหมดความคิดก็คือ ความว่างของจิต วิปัสสนาคือปัญญาที่เกิดขึ้น

สมาธิในฌานสมาบัติ-สมาธิในอริยมรรค

ถ้าสมาธิของท่านผู้ใดจะดำเนินไปในแนวทางฌานสมาบัติ
มันก็จะสงบนิ่งลงไปจนกระทั่งรู้สึกว่ามีอะไรเหลืออยู่ในความ
รู้สึก อันนั้นเป็นสมาธิในฌานสมาบัติ แต่สมาธิของท่านผู้ใด
สงบลงไปนิดหน่อย **จิตเกิดความรู้ความคิดฟุ้งขึ้นมา**ยังกับน้ำพุ
สมาธินี้เป็นสมาธิเดินไปในทางอริยมรรคอริยผล ทางปฏิบัติ
ปล่อยให้จิตคิดปรุงแต่งไป เรากำหนดสติรู้ตัวอย่างเดียวเท่านั้น

ถ้าช่วงใดจิตของท่านยึดอารมณ์ มันจะเกิดความพอใจ
และไม่พอใจ เมื่อเกิดความพอใจ ไม่พอใจ ก็เกิดสุขเกิดทุกข์
สลับกันไป เมื่อท่านผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะแก่กล้า กลายเป็น
ปัญญาสามารถที่จะกำหนดรู้สุขทุกข์ที่เกิดขึ้น ดับไปในจิต
ว่านี่คือทุกข์อริยสังขที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้

เมื่อได้ความรู้รู้อย่างนี้ก็รู้เห็นอริยสังข แล้วต่อไปสุขทุกข์จะ
เกิดขึ้นสลับกันไปเป็นระยะๆ จิตที่มีสติสัมปชัญญะก็จะตามรู้ไป
จะเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาว่า

นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด
นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ
ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น
ทุกข์เท่านั้นดับไป

จิตไม่ว่าง ภูมิธรรมไม่เกิด

มีผู้กล่าวว่าสอนให้ทำจิตให้ว่างเป็นมิจฉาทิฎฐิ ใครปฏิบัติ
ทำจิตให้ว่างเป็นมิจฉาทิฎฐิ ความจริงนั้น นักภาวนานี้ ถ้าจิต
ไม่ว่าง ภูมิธรรมจะไม่เกิด

เช่นสมมติว่า เราอยากจะทำอะไรดีคืออะไร อธิษฐานจิต
ของเราแล้วบริกรรมภาวนา แล้วพิจารณา ถ้าในขณะที่เรา
นึกว่าเป็นอะไรๆ อยู่ นั่น เราจะไม่รู้ว่าอันนั้นคืออะไรเมื่อจิต
อยากจะทำอะไรดีจะเห็น ปล่อยวางไป อยู่ในลักษณะที่ว่าง พอ
ว่างเมื่อไรแล้ว คำว่าอันนั้นคืออะไรจะเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น นักทำสมาธินี้ ถ้าไม่สามารถทำจิตให้ว่าง
เป็นหนึ่งเมื่อไรแล้ว จะไม่เกิดภูมิธรรมขึ้นมา

เส้นแบ่งแดนสัมมาทิฎฐิ-มิจฉาทิฎฐิ

สัมมาทิฎฐิคือปัญญาเห็นชอบ
เห็นชอบว่าคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์มี
บุญมี บาปมี สวรรค์มี นรกมี นิพพานมี ความบริสุทธิ์สะอาดมี
อันนี้เป็นความเห็นชอบตามหลักของสัมมาทิฎฐิ

ความรู้ความเห็นอะไรที่เป็นสัมมาทิฎฐิ อะไรเป็นมิจฉาทิฎฐิ
กำหนดเองๆ

ความรู้ความเห็นอันใดที่มันเกิดขึ้นแล้ว

จิตของเรารู้สึกปล่อยวาง

ไม่ยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้เดือดร้อน

อันนั้นเรียกว่าสัมมาทิฎฐิ

ที่นี้สิ่งใดที่รู้ขึ้นมาแล้ว

ยึดเอาไว้สร้างปัญหาให้ยุ่งยาก

อันนั้นเป็นมิจฉาทิฎฐิ

สัมมาทิฎฐิ มิจฉาทิฎฐิ นี้มันยังครอบคลุมไปถึงระบอบ
การปกครองบ้านเมืองหรือการบริหารกิจการงานของประเทศ
ชาติบ้านเมืองด้วย ความคิดความเห็นอันใดที่เห็นชอบตาม
ระบอบแห่งศีลธรรม โดยอาศัยศีล ๕ ประการเป็นหลักตัดสินว่า
อะไรผิด อะไรถูก นั่นคือสัมมาทิฎฐิ

เพราะฉะนั้น การกระทำอันใดที่ไม่เป็นไปเพื่อละเมิดศีล ๕
ข้อใดข้อหนึ่ง ได้ชื่อว่าทรงไว้ซึ่งหลักการปกครองระบอบ
ประชาธิปไตยที่ถูกต้อง



ธรรมชุด เตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

ภาค ๑

“เรา กับ กิเลส”

โลกในเรือนจำ กับ โลกนอก

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

นี่เรียกว่าจิตค่อยปลดเปลื้องจากสิ่งกดขี่บังคับ คือเรือนจำ ภายนอกได้โดยลำดับ ทั้งมองเห็นโลกนอกอีกด้วย ว่าโลกนอก เป็นโลกอย่างไร เหมือนเรือนจำที่มีอยู่เวลานี้ไหม ตาก็พอมอง เห็นโลกนอกบ้าง ว่าท่าน ซึ่งอยู่โลกนอก ท่านเป็นอยู่อย่างไร ไปมาหากันอย่างไร เราเป็นอยู่อย่างไรภายในเรือนจำ ความเป็นอยู่ ภายใต้อกิเลสครอบงำนี้ เป็นอย่างไร ความที่เบาบางจากกิเลสลง เป็นลำดับๆ จิตใจมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ซึ่งพอเทียบกันได้

ที่นี่ พอมองโลกนอก โลกใน เข้าเทียบกันแล้ว! คือความสุข ความสบายที่เกิดขึ้นจากการแก้กิเลสออกได้มากน้อยก็ปรากฏ ความทุกข์ที่กิเลสยังมีค้างอยู่พาให้แสดงผล ก็ทราบบัด และ เห็นโทษด้วยปัญญาเป็นขั้นๆ และพยายามแก้ไขอยู่ตลอดเวลา ไม่ลดละความพากเพียร

นี่แหละ ตอนที่ สติปัญญา ศรัทธา ความเพียร เริ่มหมุนตัว ออกแนวรบ ก็ตอนที่เห็นทั้ง **โลกนอก** คือความปลดเปลื้องกิเลส ออกจากใจได้มากน้อย และเห็นทั้ง **โลกใน** ที่กิเลสกดขี่บังคับมาเรื่อยๆ แต่ก่อนไม่ทราบจะเอาอะไรมาเทียบ เพราะไม่รู้ ไม่เห็น เกิดขึ้นมาที่จมอยู่ในความทุกข์ทรมานอย่างนี้ ขึ้นชื่อว่าความสุขนั้น ไม่ปรากฏจากโลกนอกเลย คือ ไม่ปรากฏจากอรรถจากธรรม

การปรากฏ ก็ **ปรากฏแต่ความสุขแบบที่ความทุกข์อยู่หลังจาก** ซึ่งคอยจะมาเหยียบย่ำทำลาย เพื่อลบล้างความสุขนั้นให้หายไป โดยไม่มีเวลานาฬิกาเตือนบอกเลย ที่นี้ได้รู้ได้เห็นบ้าง ความสุข ภายนอก คือ จากโลกนอกของผู้ที่ธรรมครองใจนั้นก็เห็น ความสุขภายในเรือนจำ คือ ความสุขที่อยู่ใต้อำนาจของกิเลส ก็เห็น ความทุกข์ที่อยู่ใต้อำนาจของกิเลสก็เห็น คือ รู้ได้ด้วย สติปัญญาของตัวเองประจักษ์ใจ

ความสุขที่เกิดขึ้นจากโลกนอก ได้แก่กระแสแห่งธรรม ที่ซาบซึ้งเข้าไปในจิตใจ ก็เห็นพอเป็นเครื่องเทียบเคียงกันไป โดยลำดับๆ เห็นโลกภายนอก โลกภายใน ทั้งคุณและโทษ นำมา ประกอบเทียบเคียงกัน ก็ยิ่งทำให้เกิดความเข้าใจ และความ

พากเพียร ความอดทนมากขึ้น กระทั่งอะไรผ่านเข้ามา ขึ้นชื่อว่า เรื่องของกิเลส ซึ่งเคยกดขี่บังคับจิตใจแล้ว ต้องต่อสู้กันทันที และแก้ไขปลดเปลื้อง หรือรื้อถอนกันโดยลำดับๆ ด้วยอำนาจ แห่งสติปัญญา มีความเพียรเป็นเครื่องหนุนหลัง

จิตใจจะหมุนไปเอง เมื่อความเห็นโทษมีมาก ความเห็นคุณ ก็มีมาก เมื่อความอยากรู้อยากเห็นธรรมมีมาก และความอยาก หลุดพ้นมีมากเพียงไร ความพากเพียรก็ต้องมากขึ้นไปตามๆ กัน แม้ความอดทนความทนก็ตามๆ กันมา เพราะมีอยู่ในใจดวงเดียวกัน เห็นโทษ ก็เห็นที่ใจทั้งดวงนั้นแล ใจทั้งดวงเป็นผู้เห็นโทษ แม้ เห็นคุณ ก็ใจทั้งดวงนั้นเป็นผู้เห็น การที่พยายามแหวกว่ายด้วย วิธีต่างๆ ตามความสามารถของตน ก็เป็นเรื่องของใจทั้งดวง จะเป็นผู้ทำความพยายามปลดเปลื้องตนเอง เพราะฉะนั้น สิ่งเหล่านี้มีความเพียร เป็นต้น ที่เป็นเครื่องมือของจิต เป็นเครื่อง สนับสนุนจิต จึงมาพร้อมๆ กัน เช่น **ศรัทธา** ความเชื่อต่อมรรค ต่อผล ความเชื่อต่อแดนพ้นทุกข์ **วิริยะ** ความพากเพียรที่จะ ทำตัวให้หลุดพ้นไปโดยลำดับ **ขันติ** ความอดทนความทน เพื่อบีบบีบ ให้ผ่านพ้นไปได้ ก็มาพร้อมๆ กัน **สติปัญญา** ที่จะใคร่ครวญ ไปตามแนวทาง อันใดถูก อันใดผิดก็มาตามๆ กัน

ถ้าจะพูดตามหลักธรรมที่ท่านกล่าวไว้ ก็เรียกว่า “มรรคสมังคี” ค่อยรวมตัวกันเข้ามาอยู่ในใจดวงเดียวนี้ อะไรก็รวมเข้ามา-สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปไป สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต ตลอดถึงสัมมาสมาธิ ก็รวมเข้ามาอยู่ในจิตดวงเดียวนี้ทั้งหมด ไม่ไปที่อื่น

สัมมากัมมันตะ ก็มีแต่เดินจงกรม นั่งสมาธิ ซึ่งเป็นงานชอบ สัมมากัมมันตะ คือ งานชอบ เพราะเข้าถึงงานอันละเอียดที่ใจ รวมเข้ามา จิตเป็น **มรรคสมังคี** คือมรรครวมตัวเข้ามาสู่ใจดวงเดียว **สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปไป** ได้แก่เรื่องของปัญญา ค้นคว้าอยู่ ตลอดเวลา เกี่ยวกับเรื่องธาตุเรื่องขันธ์เรื่องต่างๆ ที่ปรากฏ หรือ สัมผัส เกิดขึ้นแล้วดับไปทั้งดีทั้งชั่ว ทั้งอดีต และอนาคต ที่ขึ้นมา ปรากฏภายในใจ **สติปัญญา** เป็นผู้พาตบพันหันเหกลับไปโดยลำดับ ไม่รื้อให้เสียเวลาล่าเวลา **สัมมากัมมันตะ การงานชอบที่เกี่ยวกับกาย** ก็คือ การนั่งภาวนา หรือเดินจงกรม อันเป็นความเพียรละกิเลส ในท่าต่างๆ **ที่เกี่ยวกับทางใจ ก็คือ** วิริยะ ความพากเพียรทางใจ **สัมมาวาจา** พูดกันแต่เรื่องอรรถเรื่องธรรม การสนทนากันก็มี แต่เรื่อง **“ศีลธรรมธรรม”** ธรรมเป็นเครื่องขัดเกลา หรือชำระล้าง กิเลสอาสวะออกจากจิตใจ ว่าเราจะทำด้วยวิธีใดกิเลสจึงจะหมดไป โดยสิ้นเชิง นี่คือสัมมาวาจา **สัมมาอาชีวะ** อารมณฺ์ อันใดที่เป็น ข้ำศึกต่อจิต เมื่อนำเข้ามาเป็นอารมณ์ของใจ เรียกว่า “เลี้ยวชีพผิด” เพราะเป็นข้ำศึกต่อจิต จิตต้องมีความมัวหมอง ไม่ใช่ของดี ต้อง เป็นทุกข์ขึ้นมาภายในใจมากน้อยตามส่วนแห่งจิตที่มีความหยาบ ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ นี่ก็ชื่อว่า “เป็นยาพิษ” เลี้ยวชีพไม่ชอบ ต้องแก้ไขทันที ทันที



ตน อันเป็นที่รักยิ่งของ ตน

สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พึงรักษาใจให้ห่างไกลจากกิเลส

แสงสว่างแห่งปัญญา

ดูจปรการห้อมล้อมรักษาใจ

พระพุทธเจ้า ทรงสอนให้รักษาใจให้ไกลจากกิเลส ไม่เชื่อ
พระพุทธเจ้าแล้วจะควรเชื่อใครยิ่งกว่า.

กิเลส คือความโลภ ความโกรธ ความหลง มีอยู่เต็มโลก
ทุกเวลานาที ทุกยุคทุกสมัย เพราะกิเลสเป็นสิ่งที่ฆ่าไม่ตาย
ทำลายไม่ได้ แม้กิเลสเป็นสิ่งที่ฆ่าตายทำลายได้ พระพุทธเจ้า
ผู้ทรงยิ่งทุกอย่าง และทรงยิ่งด้วยพระกรุณาคุณ ย่อมจะ
ทรงฆ่าทรงทำลายกิเลสให้หมดสิ้นแล้ว กิเลสย่อมไม่พัน
พระองค์ และอยู่หลงเหลือทำความร้อนความเศร้าหมอง
ให้แก่โลกจนทุกวันนี้ แสงแห่งปัญญา เป็นอำนาจพิเศษที่
เปรียบประดุจปรการห้อมล้อมรักษาใจไว้ให้ไกลจากกิเลสได้
ไกลจากความร้อนของกิเลสได้ ตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงใหญ่ยิ่ง
คือสิ้นเชิง.

วางใจให้ถูกที่...กิเลสเข้าไม่ถึงสัมผัสไม่ได้

กิเลสจะมีอยู่ท่วมท้นทันโลกเพียงไหน ก็เข้าใกล้ใจที่
วางไว้ถูกที่ถูกทางไม่ได้ เปรียบเช่นจะวางอาหารในที่เต็มไปด้วยมด

ก็ย่อมทำได้ ด้วยการเลือกวางในที่ที่มีน้ำหล่อล่อมไว้ มดเข้าไม่ถึง
จะห้อมล้อมอยู่ได้ก็แต่ นอกเขตน้ำ อาหารหาเสียหายไม่ ใจนี้
ก็เปรียบเช่นเดียวกัน การรู้จักใช้ปัญญา เป็นอุบายวิธีวางใจ
ให้ถูกที่ ในท่ามกลางกิเลสมากมายจึงสำคัญนัก วางใจไว้ให้
ถูกที่แล้ว ความโลภก็ตาม ความโกรธก็ตาม ความหลงก็ตาม
จะเข้าไม่ถึงใจสัมผัสไม่ได้.

ใจจักผ่องใสเมื่อห่างไกลจากความมืดของกิเลส

อาหารบางอย่างมดไม่ขึ้น วางไว้ไม่มีน้ำหล่อ มดก็ไม่ขึ้น
นั้นไม่หมายความว่าไม่มีมดในบริเวณนั้น มดนั้นมิได้อยู่ทุกแห่ง
เพียงแต่ว่าจะปรากฏตัวออกมาให้เห็นมากน้อยเพียงไรหรือไม่
เท่านั้น อาหารบางอย่างมดขึ้น บางอย่างมดไม่ขึ้น เหตุผลมีว่า
เพราะอาหารบางอย่างมีกลิ่น ส่งกลิ่นออกไปนำมด มดไม่ได้
เข้ามาเอง มดเข้ามาขึ้นอาหารเพราะถูกกลิ่นอาหารนั่นเอง
นำเข้ามา.

เมื่อเปรียบกิเลสเหมือนมด เปรียบใจเหมือนอาหาร ก็พึง
พิจารณาให้เห็นด้วยว่า มดไม่ขึ้นอาหารที่ไม่ส่งกลิ่นออกไป
ชักนำฉันใด กิเลสก็ไม่ได้เข้าห้อมล้อมปกคลุมใจที่ไม่ส่งออก
ไปชักนำ ฉันนั้น.

ความคิดปรุงแต่ง เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น
ลิ้นได้รส ภายได้สัมผัส คือการส่งใจออกไปชักนำกิเลสเข้ามา
ห้อมล้อมจิตใจ เหมือนอาหารที่ปรุงแต่งด้วยกลิ่นของความ
หวานออกไปชักนำมดมารุมขึ้นอาหาร.

หยุดความคิดปรุงแต่งเมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง
จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส ภายได้สัมผัส กิเลสแม้มีอยู่เต็มโลก
ก็ไม่เข้ามาห้อมล้อมใจ ใจย่อมผ่องใส สว่าง ห่างไกลความร้อน
ความมืดของกิเลส.

เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาสูตร ตามหลักพระไตรปิฎก

โดย พระครูมานวิรัต (หลวงพ่อดุสิตมหาประเสริฐ กิตติเสฏฐิ์)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพฯ

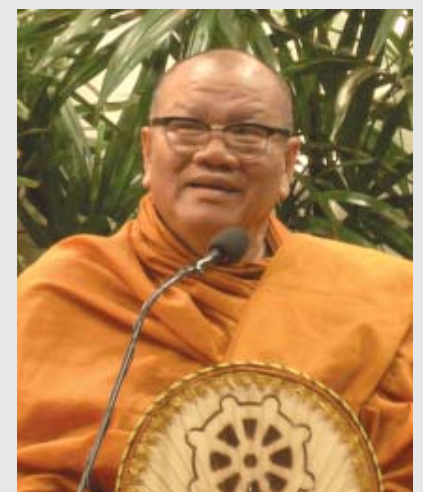
และประธานมูลนิธิวิปัสสนาธรรมสุขใจ

เป็นการแนะนำปฏิบัติสมณะ วิปัสสนา ตามหลักที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก

วันอาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

ณ ศาลาปณมิมูลนิธิบ้านอารีย์

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน)





พระธรรม เทศนา

๑๑ กันยายน ๒๕๕๒

ณ มุลินิธิบ้านอารีย์

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรม สำนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ต้องย้อนครเข้ามาหาตัวเอง อย่างส่งไปข้างนอกอย่างส่งไปตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส ตามโผฏฐัพพะ ตามธรรมารมณ ข้างนอก ยิ่งส่งออกไปเท่าไร ก็คว้าน้ำเหลว จับจิตจับใจตัวเอง ไม่อยู่ไม่ได้หรอก ไม่รู้ว่ามันไปถึงไหน บางทีก็ลืมตัวไป เรานั่งอยู่ที่ไหน เรานอนอยู่ที่ไหนหรือเนี่ย เนี่ย ไม่ได้พิจารณาตัวเอง ก็ลืมตัวเองจนถนัด ให้น้อมเข้ามาหาตัวเอง โอปนโยโก น้อมเข้ามาพิจารณาร่างกายของตัวเองให้มากๆ ทุกวัน ทุกวัน ไม่ได้ว่าวันเดียวแล้วก็แล้ว เราฟังวันเดียวนี้แล้ว เอาไปพิจารณาทุกวัน ทุกวันนะ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอาอยู่ อย่างงั้นละ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อ้า หนังแล้วก็เล็บ แล้วก็ ฟันแล้วก็ขนต่อมา หลบไปหลบมาอยู่อย่างนั้น จนให้มันเห็น ตามเป็นจริงซะก่อน เป็นปัจฉัตตัง เห็นแจ้งเฉพาะตัว

โอ้ ร่างกายมันมีแค่นี้เองก็ได้ว่า ถึงเราจะประดับประดา ตกแต่งมันเท่าไรๆ มันก็แค่นี้เอง เราจะมาติดอยู่กับมัน นี่หรือ ทองหยอง เพชรนิลจินดา ราคาหลายๆ โอ๊ย อยากได้ เหลือเกิน อยากได้มาใส่เหมือนเขา เห็นเขาใส่ทองใส่หยอง ใส่เพชรนิลจินดา ตุ่มหู ตุ่มเหอ อ้าก็อยากมีกับเขา เอ้อ ลงทุนเจาะหูตัวเองเป็นรู (หลวงปู่หัวเราะ) ฮะ ฮะ สำหรับสวด

เอ้อ ดูซิ อ้า ประเทศอินเดียนี้เจาะจุมกเลย เจาะจุมก ตรงนี้ เอามาเสียบตรงนี้อีก เสียบตรงนี้อีก โหยๆๆ โอ๊ย หล้าเอ๊ย ทว่า หล้าเอ๊ย อยากสวยอยากงามลงทุนเจาะจุมกตัวเอง (หลวงปู่หัวเราะ) เจาะหูตัวเอง อ้า เจาะจุมกแล้วเอาเชือกมาผูกนี้ มาใส่หูอีก (เสียงสาธุชนหัวเราะ) เชือกเป็นห้อยหู ห้อยจุมก อีกทั้ง ๒ ข้างด้วย ถ้ามีเงินหลายๆ โอ้อยู่คอกก็มาก อยู่หูก็มาก แต่ละคนนี้เป็นกิโละๆ ละ ทองหยองสิ่งที่มีค่าราคาทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น เรามาปลง ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา กันเถิด นักปฏิบัติทั้งหลายเอ๋ย ปลงทุกขัง อนิจจัง อนัตตา มันก็ แค่นี้แหละร่างกาย อ้า แต่ไม่ได้ทอดธุระ ไม่ได้ทำวางเฉย ข้างมันเถอะ มันแค่นี้ข้างมันเถอะ ไม่ต้องอาบน้ำมันละอ้าจะ ว่าอย่างนั้น มันจะเข้าสังคมกับเขาได้รีเปล่า เอ้อ มานั่งใกล้เพื่อน เขาจะเนี่ยดมจุมกอยู่เรื่อย เหม็นสาบเหม็นเสื้อผ้าอาภรณ์ ที่ไม่ได้ทำความสะอาด อันนั้นมันอนามัยของตัวเองหรือก อนามัย รู้จักรักษาความสะอาดของตัวเองหรือก อ้า ให้รู้เอาเอง รู้จักกาลเทศะ เรียกว่า กาลัญญาตา รู้จักคบกับคนอื่น บุคคลัญญาตา คนหน้าคบก็จึงคบ อดัตตัญญาตา รู้จักตน มัตตัญญาตา รู้จักประมาณ ในการกิน อย่าเอาจนเต็มอัตร่า มัตตัญญาตา เอ้ ยัดเต็มอัตร่า มันก็ไม่ไหวนะ มันมันจะออกทางเก้านั้น (เสียงสาธุชนหัวเราะ) อ้า กลิ่นไม่หลง กลิ่นไม่หลง มันจะออกทางเก้า เรียกว่า ยัดเต็ม อัตร่า (เสียงสาธุชนหัวเราะ) เนอ เต็มอัตร่า มันย่อยไม่ทัน มันเนี่ย มันย่อยไม่ทัน ไปทำงานก็อืดอืด อืดอืด ลำบาก จำเป็น จำไปมันลำบากขนาดนั้น ก็เห็นหมาแม่ลูกอ่อนมาอยู่ไหนมันว่า มามานี้ มานี่มานี่มา จกคอตัวเอง อา ให้หมากิน ให้หมานี้กิน เลี้ยงลูกมันด้วย เอ้อ อย่างนี้ คนกินเต็มอัตร่า ยัด ยัดเต็ม อัตร่า ไม่ใช่มัตตัญญาตา คนรู้จักมัตตัญญาตา รู้จักนั้นละเรียก รู้จักประมาณ รู้จักกาล รู้จักเวลา รู้จักพอเหมาะพอดีในการ บริโภคอาหาร รู้จักเอาเองแล้วจะเกิดความสบายหรือก

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 ผู้ใดมีศรัทธาปรารถนาจะร่วมสร้างบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ในครั้งนี สามารถถวายปัจจัยแด่**พระราชญาณวิสุทธิโสภณ**โดยตรง หรือที่ชื่อบัญชี **พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร) ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขานิคมอุตสาหกรรมบางพลี**

บัญชีออมทรัพย์ หมายเลขบัญชี ๓๒๐-๔-๘๒๒๕๙-๕

อานิสงส์อันเกิดจากการร่วมบุญครั้งนี้ ขอให้ทุกท่านจงเจริญด้วยจตุรพิธพร สรรพสิริ สวัสดิ์พิพัฒน์มงคล สมบูรณ์พูนผล

รุ่งเรืองในพระสังฆธรรม คำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดไปเทอญ



บัญญัติชีวิต

พระครูพุทธิสารสุนทร
(หลวงพ่อบุญกู่ อุรุทุฒโน)

ข้อคิด - ควรคำหนึ่ง
เกี่ยวกับ พิธีรีตอง

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

๑. รัตนสูตร ว่าด้วยรัตนะ ๓ คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ มีคำสวดย่อ ขึ้นต้นว่า “*ยัม กิณฺจ วิตฺตํ อิท วา หุรํ วา ฯลฯ*” อันมีเนื้อความสรรเสริญแก้ววิเศษ ๓ ประการ คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ ซึ่งไม่มีแก้วอื่นเสมอเหมือน ถือว่าเป็นเครื่องช่วยปลดปล่อยพ้นวันตรายให้หมดสิ้นไป

๓. กรณียเมตตสูตร ว่าด้วยการเจริญเมตตา มีคำสวดย่อ ขึ้นต้นว่า “*เมตตญจ สพฺพโลกสมิ ฯลฯ*” อันมีเนื้อความ ขอให้บุคคลเป็นผู้อาจหาญ ซื่อตรง วาง่าย อ่อนโยน ไม่เยอหยิ่ง มีสันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิจธุระน้อย ประพฤติเบากายจิต มีอินทรีย์ระงับ มีปัญญาไม่คะนอง ไม่พัวพันในสกุล ไม่ทำกรรมที่ผู้รู้ติเตียน และแผ่เมตตาเสมอ ถือกันว่าทำให้ภูตผีปีศาจรักใคร่ไม่มารบกวน

๔. ขันธปริตร ว่าด้วยพระพุทธรูปสำหรับป้องกันตัว มีคำสวดย่อขึ้นต้นว่า “*อปฺปมาโน พุทฺโธ ฯลฯ*” มีเนื้อความว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ทรงพระคุณไม่มีประมาณ สัตว์ทั้งหลาย เช่น งู แมงป่อง ตะขาบ เป็นต้น มีคุณไม่มาก เหมือนคุณพระรัตนตรัย ถือว่า ป้องกันภัยจากอสรพิษต่างๆ

๕. ธัชคสูตร ว่าด้วยการเคารพธง และระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย มีคำสวดย่อขึ้นต้นว่า “*อิตฺปิโส ภควา ฯลฯ*” มีเนื้อความว่า การแลดูชายธงของเทวราชต่างๆ ไม่อาจทำให้หายหวาดกลัวได้แน่นอน เพราะเทวราชต่างๆ ยังไม่สิ้นกิเลส ส่วนการระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จะทำให้หายขนพองสยองเกล้าได้ เพราะพระพุทธเจ้าสิ้นกิเลสแล้ว

๖. อาณานัญยปริตร ว่าด้วยการสรรเสริญและนอบน้อมพระพุทธรูป ๗ พระองค์ มีพระวิปัสสี พระลชชี พระเวสสภู พระกกุสันธะ พระโกนาคมนะ พระกัสสปะ และพระอังกิรส มีคำสวดขึ้นต้นว่า “*วิปสฺสิสฺส นมตฺถ ฯลฯ*” ถ้าผู้ใดหมั่นเจริญเป็นนิตย ยักษ์ ฝึ ปีศาจ จะช่วยคุ้มครอง ให้มีแต่ความสุข ความเจริญ

๗. อังคุมลปริตร ว่าด้วยมนต์ของพระองค์คุณคฤบาล มีคำสวดขึ้นต้นว่า “*ยโตหํ ภคินี อริยาฯ ฯลฯ*” มีความว่า เราตั้งแต่เกิดมา ในอริยชาติ มิได้แคล้งจะฆ่าสัตว์โดยเจตนาเลย บทนี้ถือกันว่าทำให้เกิดสวัสดิและคลอดบุตรง่าย มักถือเป็นบทต่อเนื่องกับโพชฌังคปริตร ที่เป็นพระพุทธรูปว่าด้วยโพชฌังคเจ็ด แปลว่า ธรรมเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มีคำสวดขึ้นต้นว่า “*โพชฌงฺโก สติ สงฺขาโต ฯลฯ*” มีชื่อธรรมคือ สติ ธรรมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ที่พระพุทธรูปองค์เคยทรงแสดงให้พระมหากัสสปะ และพระมหาโมคคัลลาน์ ขณะอาพาธฟังเลยหายอาพาธ แม้เมื่อพระพุทธรูปทรงประจรรก็ทรงหายเร็ว เมื่อทรงฟังพระมหาจุนทะสวด ถือกันว่าเป็นมนต์ต่ออายุ ใช้สำหรับสวดให้คนเจ็บไข้ฟัง

๘. จันทนปริตร ว่าด้วยมนต์ของพระยาช้างจันทน์ มีคำสวดขึ้นต้นว่า “*วชิรสเมนนฺติ ฯลฯ*” มีเนื้อความว่า แม้เราถูกลูกศรเจ็บปวดสาหัส แต่ก็ทำได้มุ่งทำร้ายผู้มุ่งฆ่ากาสาพัสตร์ไม่ บทนี้ถือกันว่าเป็นป้องกันอันตรายในดงในป่า

อ่านต่อฉบับหน้า

มูลนิธิบ้านอารีย์ เชิญทุกท่านร่วมพิธีกรรมวิปัสสนาเบื้องต้น โดย พระครูปลัดมงคลวัฒน์ (พระมหาสุพล ขันตีพโล)

ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ มูลนิธิหลวงพ่อวริยงค์ สิริธโร วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ

วันเสาร์ที่ ๑๐ มีนาคม 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 คือควบคุมอารมณ์จิตให้ทรงอยู่

ถ้าอารมณ์ไม่ทรงตัววิปัสสนาจะไม่มีผล

เป็นวิปัสสนาตะครุบเงา หรือวิปัสสนาตกน้ำ





เรื่องร้อยถ้อยธรรม กิจกรรม ทำบุญ ตักบาตร สดับธรรม

ทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหาร สดับธรรม

เมตตารับบาตร โดย

พระครูอุดมธรรมสุนทร (หลวงปู่แปลง สุนทรโร)

จากวัดป่าอุดมสมพร จ. สกลนคร

หลวงปู่คุณ สุขเมโธ

จากวัดป่าภูทอง จ. อุตรธานี

วันเสาร์ที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.

ณ ศาลาป่านิมิ มูลนิธิบ้านอารีย์

กิจกรรมเพื่อรักษา และสืบสานวัฒนธรรม ทำบุญ ตักบาตร สดับธรรม ประจำเดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา ด้วยครูบาอาจารย์ เมตตาไปโปรดถึง ๒ รูป ทำให้แถวของญาติธรรมที่ยืนเรียงรอ ตักบาตรยาวเหยียด ต่างคนพร้อมใจถอดรองเท้า ถุงเท้า เพื่อช่วยกันรักษาพระวินัย แล้วน้อมกายใส่ข้าวลงบาตร อาหาร ประณีต จัดเตรียมจากจิตที่ประณีต น้อมใจถวายพระสุปฏิปันโน ใครไหนเล่าจิตใจจะไม่ปลื้มปีติในกิจอันเป็นกุศลครั้งนี้

ดังนั้นเมื่อถึงให้อิโวาทธรรม **พระครูอุดมธรรมสุนทร (หลวงปู่แปลง สุนทรโร)** จึงเมตตาแนะนำเพื่อต่อยอดจากบุญ ที่ทำไปแล้วนั้นให้ได้พัฒนาขึ้นไปว่า วันนี้เรามาทำบุญตักบาตร เป็นการบริจาคมานอก ได้ความปลื้มใจ ความสุขใจ แต่ยิ่งกว่านั้น ต้องหมั่นบริจาคมานใน ด้วยการบริกรรมพุทโธ เพราะการบริจาคมานใน ผลที่ได้ไปถึงพระนิพพาน

วิธีรักษาใจ คือข้อธรรมที่หลวงปู่เมตตาแนะนำธรรมะที่ ไหลออกมา นั้น เจียบขาดกับกิเลส แต่ปลุกปลอบใจผู้ฟัง วิธีการที่หลวงปู่ให้ นั้น ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไร ให้บริกรรม

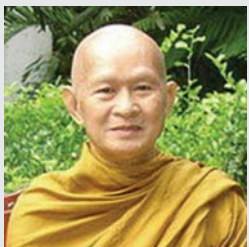


พุทโธ ให้เอาพุทโธเป็นเชือกผูกใจ จะนึกจะคิดเรื่องทุกข์ ก็หยุดแล้วท่องพุทโธๆ ไปเรื่อยๆ

เรื่องร้อยถ้อยธรรมจากหลวงปู่ :

- เอาร่างกายไปทำงาน เอาพุทโธรักษาใจ
 - ทางกายทำงานเอาเงิน ทางใจพุทโธเอาบุญ
 - นอนอยู่กับบ้านสวยๆ ใหญ่ๆ กิตกนรกได้ ถ้าใจไปนึกแต่เรื่องไม่ดี เรื่องที่เป็นทุกข์
 - ก่อนจะคิดต้องพิจารณาเสียก่อนว่า เรื่องจะคิดมันดีหรือไม่ หากคิดเรื่องร้ายเหมือนตกนรก อย่าคิด ไม่ดีไม่คิด มาบริกรรมพุทโธ เอาพุทโธรักษาจิตไว้
 - สร้างโบสถ์ สร้างวิหาร หรือจะเท่าการบริกรรมพุทโธ
- บุญกุศลอันใดที่ได้จากวันนั้น ขอแบ่งปันสู่ทุกท่านค่ะ*

๕



เชิญทุกท่านร่วมทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหาร สดับธรรม เพื่อสืบสานวัฒนธรรมวิถีพุทธในสังคมเมือง
ครั้งต่อไปวันเสาร์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๕
เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ณ ศาลาป่านิมิ มูลนิธิบ้านอารีย์

เมตตารับบาตร โดย

พระราชภาวนาพิณีจ (หลวงพ่อสนธิ์ อนาลโย)

วัดพุทธบูชา เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ

พระครูพุทธสิริสุนทร (หลวงพ่อบุญกัญ อนุวฑฒโน)

วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน กรุงเทพฯ

พระพิศาลศาสนกิจ (หลวงพ่อเขียน ชันดิพล)

วัดเขาศาลาอตุลฐานะจาโร จ. สุรินทร์

(กิจกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม โปรดสอบถามล่วงหน้า ที่ ๐-๒๖๑๙-๗๕๗๕)

โอวาทปาติโมกข์

การมอบหมายงานอันชาญฉลาด

วันเพ็ญเดือน ๓ ของทุกปี ชาวพุทธไทยถือเป็นอีกวันหนึ่งที่สำคัญยิ่งของพระพุทธศาสนา เรียกว่า วันมาฆบูชา วันที่พระศาสดาทรงสถาปนาพุทธศาสนายืนอย่างเป็นทางการ และทรงประกาศโอวาทปาติโมกข์อันเป็นหลักสำคัญ เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาที่ชาวพุทธต้องดำเนินตามกันอย่างจริงจังทั้งชีวิต

หลังจากที่พระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ไป ๔ เดือน วันนั้นมีการประชุมสาวก เริ่มกันตั้งแต่ตะวันบ่ายก่อนค่ำของวันเพ็ญเดือน ๓ หรือเดือนมาฆะ การประชุมเช่นนี้มีเพียงครั้งเดียวในศาสนา ประกอบด้วยองค์สี่ที่เรียกว่า **จาตุรงคสันนิบาต** (วันอุโบสถขึ้น ๑๕ ค่ำเดือนมาฆะ พระสาวกจำนวน ๑,๒๕๐ รูป มาประชุมพร้อมกันโดยไม่ได้นัดหมาย พระสาวกล้วนเป็นอรหันต์ ทรงอภิญญา ๖ ทั้งสิ้น และล้วนเป็นเอหิภิกขุ ได้รับอุปสมบทโดยตรงจากพระพุทธเจ้า) เมื่อพร้อมด้วยองค์สี่ พระพุทธองค์จึงประทานโอวาทปาติโมกข์ เพื่อให้พระสาวกเหล่านั้นมีหลักเกณฑ์ร่วมกันในการจาริกเพื่อประกาศพระพุทธศาสนา คือสั่งสอนธรรมแก่ประชาชนตามท้องถิ่น บ้านเมือง และประเทศต่างๆ ทั่วไป

ความในโอวาทปาติโมกข์แบ่งออกเป็น ๓ ตอน พระพุทธองค์ตรัสเรียงลำดับต่อกันเป็น ๓ คาถาครึ่ง ดังนี้

* คาถาที่ ๑. ว่า

ความอดทน คือความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง
พระพุทธรักษาทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่ายอดเยี่ยม
ผู้ทำร้ายผู้อื่น เป็นบรรพชิตไม่ได้
ผู้เบียดเบียนผู้อื่น เป็นสมณะไม่ได้

ความในคาถาที่ ๑. แสดงหลักการ และแนวทางที่เป็นลักษณะเฉพาะของพระพุทธศาสนา ซึ่งทำให้สามารถแยกจากลัทธิศาสนาอื่นๆ ได้

ตอนแรก “**ความอดทน คือทานไว้ยืนหยัดอยู่ได้ เป็นตบะอย่างยิ่ง**” พระองค์ตรัสเพื่อแสดงให้เห็นว่า การบำเพ็ญตบะของนักบวชทั้งหลายที่นิยมทรมานตนเองด้วยวิธีการต่างๆ นั้น ไม่ใช่เป็นวิธีการเผาผลาญบาป ชนิดที่พระพุทธศาสนายอมรับสาระสำคัญของตบะที่พระพุทธเจ้าทรงยอมรับ หรือตบะที่ถูกต้องก็คือ ขันติธรรม ความอดทนที่จะดำเนินตามมรรคาที่ถูกต้องไปจนถึงที่สุด มีความเข้มแข็งทนทานอยู่ในใจ ดำรงอยู่ในหลักปฏิบัติที่ถูกต้องนั้น ไม่ระย่อท้อถอย

ความอดทน อดกลั้น หรืออดได้ทนได้ หมายถึงการยอมรับได้ ต่อสิ่งกระทบกระทั่งหรือไม่สบายใจเหล่านั้น ไม่ซึ่งเคียดขัดเคือง ไม่แสดงอาการผิดปกติ สามารถดำรงไม่ตรึงคงอยู่ในเมตตา หรือรักษาอาการอันสงบมั่นคงในการทำกิจ หรือบำเพ็ญกุศลธรรม ทำความดีงามสืบต่อไป

ตอนที่สอง “**พระพุทธรักษาทั้งหลาย กล่าวพระนิพพานว่ายอดเยี่ยม**” พระองค์ตรัสเพื่อชี้ชัดลงไปว่า จุดหมายของพระพุทธศาสนาเป็นนิพพาน อันได้แก่ความดับกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง หรือความเป็นอิสระ หลุดพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส คือ โลภะ โทสะ และโมหะ

ตอนที่สาม “**ผู้ทำร้ายผู้อื่น เป็นบรรพชิตไม่ได้ที่เดียว ผู้เบียดเบียนผู้อื่น เป็นสมณะไม่ได้**” ตรัสเพื่อแสดงลักษณะของนักบวชในพระพุทธศาสนา คือชี้ให้เห็นว่าความเป็นสมณะหรือนักบวช มิใช่อยู่ที่การประกอบพิธีกรรมเป็นเจ้าพิธี หรืออยู่ที่ความศักดิ์สิทธิ์มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ สามารถบันดาล



ผลให้แก่คนที่อ่อนวอนปรารถนา มีข้ออยู่ที่การบำเพ็ญตบะ ประพฤติเข้มงวด แต่อยู่ที่ความเป็นผู้ไม่เบียดเบียน ไม่ก่อความทุกข์ยากเดือดร้อนแก่ใครๆ มีแต่เมตตากรุณา บำเพ็ญตนเพื่อประโยชน์สุขของคนทั้งปวง

พูดสั้นๆ ว่า นักบวชหรือพระภิกษุสงฆ์ในความหมายของพระพุทธศาสนา คือเครื่องหมายของความไม่มีภัย เป็นสัญลักษณ์แห่งความร่มเย็นปลอดภัย และการขึ้นนำมรรคาแห่งสันติสุข

*** คาถาที่ ๒.ว่า**

การไม่ทำบาปทั้งปวง ๑

การยังกุศลให้ถึงพร้อม ๑

การทำจิตของตนให้ผ่องใส ๑

นี่คือคำสั่งสอนของพระพุทธรูปทั้งหลาย

ความในคาถาที่ ๒. เป็นการสรุปข้อปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ทั้งหมดลง เป็นหลักการสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. ไม่ทำบาปทุกอย่าง ได้แก่ ละเว้นความชั่วทุกชนิด ทุกระดับ ตั้งต้นแต่ประพฤติตามหลักศีล ๕ เป็นต้น

๒. ยังกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ บำเพ็ญความดีให้บริบูรณ์ เช่น มีศรัทธา มีเมตตากรุณา ฝึกจิตให้เข้มแข็ง มีสมาธิ มีความเพียร มีสติ รอบคอบ ซื่อสัตย์สุจริต มีความเสียสละ เป็นต้น

๓. ทำจิตของตนให้ผ่องใส ได้แก่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์ สะอาด ให้หลุดพ้นจากกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความฟุ้งซ่าน ความหดหู่ซึมเซา เป็นต้น ด้วยการฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง จนกิเลสและความทุกข์ครอบงำจิตใจไม่ได้ สรุปความสั้นๆ ว่า **“เว้นชั่ว ทำดี ทำใจให้บริสุทธิ์”**

หลักปฏิบัติที่ตรัสในคาถาที่ ๒ นี้ เป็นทั้งแนวทางและขอบเขตในการที่พระสาวกทั้งหลายจะไปอบรมสั่งสอนประชาชนให้ตรงตามหลักการของพระพุทธศาสนา และสอนได้เป็นแนวเดียวกัน ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในการเผยแผ่

*** คาถาที่ ๓. ว่า**

การไม่กล่าวร้าย ๑ การไม่ทำร้าย ๑

ความสำรวมในพระปาติโมกข์ ๑

ความเป็นผู้รู้จักประมาณในอาหาร ๑

ที่นอนที่นั่งอันสัจ ๑

การประกอบความเพียรในอธิจิต ๑

นี่คือคำสั่งสอนของพระพุทธรูปทั้งหลาย

ความในคาถาที่ ๓. เป็นหลักความประพฤติและการปฏิบัติตน หรือหลักปฏิบัติในการทำงานสำหรับผู้ที่จะไปประกาศพระศาสนา พระองค์ทรงวางระเบียบในการไปสั่งสอนธรรมแก่ประชาชน ว่าผู้สอนต้องเป็นผู้ไม่กล่าวร้าย ต้องเป็นผู้ไม่ทำร้าย คือไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ผู้อื่น ไม่ว่าจะด้วยกายหรือวาจา มีวจีกรรมและกายกรรมบริสุทธิ์สะอาด พูดและทำด้วยเมตตา กรุณา มีความสำรวมในพระปาติโมกข์ คือประพฤติเคร่งครัดในระเบียบแบบแผน รู้จักประมาณในภัตตาหาร ที่นอนที่นั่ง ก็ให้สงบสัจเหมาะแก่สมณะ คือต้องไม่เห็นแก่กินแก่นอน และต้องมีใจแน่วแน่เข้มแข็ง ไม่ทอดยถ ฝีกอบรมจิตใจของตน อยู่เสมอ

รวมความว่าไปทำงานก็ให้ไปทำงานจริงๆ ทำงานเพื่องาน มุ่งประโยชน์สุขของประชาชนเป็นสำคัญ ไม่ใช่ไปหาความสุข สนุกสบาย

เนื้อความ ๓ คาถานี้แสดงให้เห็นวิธีสั่งงานของพระพุทธเจ้า การที่พระองค์ทรงส่งพระสาวกไปประกาศพระศาสนานั้น ก็คือ พระองค์ส่งพระสาวกให้ไปทำงานในการชักชวนงานคราวนี้ พระสาวกมีจำนวนมากถึง ๑,๒๕๐ รูป ซึ่งเป็นการชุมนุมครั้งใหญ่ และครั้งสำคัญ พระองค์จึงทรงสั่งงานหรือนัดหมายงานอย่างชัดเจนและละเอียดถี่ถ้วน พระองค์ทรงสั่งงานอย่างนี้ ศาสนาของพระองค์จึงแพร่หลายไพศาลอย่างรวดเร็ว และยังยืนอยู่อย่างมั่นคงจนทุกวันนี้ โอวาทปาติโมกข์ที่พระพุทธเจ้าตรัสนี้ จึงเป็นตัวอย่างที่ดีของการสั่งงาน เพราะในการสั่งงานนั้น ถ้าผู้สั่งสั่งให้ชัดเจนไปว่า ทำอะไร เพื่ออะไร ทำอย่างไร ดังนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมปฏิบัติสะดวก และงานก็จะสำเร็จเป็นผลดีตามความมุ่งหมายเสมอ



ธรรมะ อดใจเดียว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทนิล)

โลกียธรรม - โลกุตตรธรรม

สวรรค์กับนิพพานมันไปสายเดียวกัน สวรรค์คือเรายังไกลห่างไกลจากนิพพาน แต่มันจะไปนิพพาน เราไปติดวิธีนั้นไปติดวิธีนี้ เราไม่ตั้งใจเดินไปหา นิพพาน เอา...สมมติกันใกล้ๆ เราอยู่บ้านเรา เราจะเดินทางไปยังหัววัดไหนก็ตาม เราไม่ตั้งใจเราไปแหวะที่นั่น ไปแหวะที่นี้ ผลที่สุดไม่ถึงจังหวัดนั้น เขาเรียกว่าโลกียธรรม ตั้งใจไป แต่ไปไม่ถึงเขาอื่น (เรียกว่า) โลกียธรรมคือตั้งใจทำการงานอะไรก็ตามแหละ ตั้งใจว่าจะทำให้มันเสร็จ แต่มันทำไม่เสร็จ นั่นเขาเรียกว่า โลกียธรรม

บัดนี้ คนหนึ่งตั้งใจว่าจะไปอำเภอไหน ตำบลนี้ หรือจังหวัดนั้น จังหวัดนี้ ตั้งใจลงเขียน (ออกจากเรือน) เราไป ไปให้ถึงจังหวัดนั้น อำเภอนี้ ตำบลนั้น ตำบลนี้ เห็นผู้คน ลักษณะกิจการงานของตำบลนั้น อำเภอ นั้น จังหวัดนั้น อันนั้นเขาเรียกว่า ไปถึงจุดหมายปลายทาง เรียกว่าโลกุตตรธรรม หรือจะว่านิพพานก็ได้ มันเป็นอย่างนั้น แต่เราไม่เข้าใจในคำพูดคำสอนเหล่านั้น เพราะมันเป็นศัพท์เป็นแสง (เป็น) คำพูดของคนอินเดีย มันไม่ได้เป็นคำพูดของคนไทย

แต่คนไทยแท้ๆ อย่างที่ผมหรือหลวงพ่อพูดนี้ก็ยังไม่เข้าใจ...บางคนพูดให้ฟังมาหลายครั้งหลายหนแล้ว อย่างที่เราเคยทำบุญ เคยอุทิศอะไรต่างๆ เราว่า *สุทินันถ วัชระ เม ทานัง อาสะวัชชะยะวะหัง โหตุ* ข้าพเจ้าทั้งหลายยินดีในทาน การถวายของข้าพเจ้านี้ จงถึงซึ่งความสิ้นไปแห่งอาสวะกองกิเลสนี้ [กองกิเลสที่สำคัญ - เครื่องดองสันดาน] ท่านกล่าวว่า พระนิพพานในอนาคตกาลเบื้องหน้าโน้นเทอญ แต่เราไม่ยอมเสียสละ ไม่ละกิเลส ที่มันปกคลุมหรือท้อหุ้มดวงใจ หรือดวงสติ ดวงปัญญา

ของเรา เราไม่ยอมเบี่ยงยอมถ่าง (สิ่ง) เหล่านี้ เรียกว่าเป็นโลกียธรรม เรียกว่าธรรมประกอบด้วยโลก ทำอยู่กับโลก แม้จะทำดีเท่าใดก็ทำอยู่กับโลก มันไปนิพพานไม่ได้ มันไปโลกุตตรธรรมไม่ได้

อย่าติดคำพูด คำสอน ศัพท์แสง

ดังนั้น คำพูดคำสอนนี้มันจึงสำคัญ ให้เราเข้าใจ ถ้าเราไม่เข้าใจแล้ว เราจะไปติดคำพูดคำสอน ศัพท์แสงเหล่านั้น ดังนั้นคำว่า สวรรค์...สวรรค์นี่นะ ถ้าเราอยู่ดี กินดี นอนดี ไปดี สบายดี (นั่นแหละสวรรค์) แต่ (ต้อง) ไปให้มันถึงที่สุด คำว่า **ไปให้มันถึงที่สุด** นี้ ไปที่ไหน เราก็ดูใจเรา จิตใจเรามันคิดสับสนวุ่นวาย อดไม่ได้ (หยุดไม่ได้) ผิดปกติแล้วนี้ เราก็อึ้ง

ลักษณะเฉยๆ (ปกติ)

นี่ไม่ต้องไปทำอะไรมัน

เฉยๆ ลักษณะเฉยๆ นี่ไม่ต้องไปทำอะไรมัน ไม่ต้องไปทำให้มันยุ่งขึ้นมา มันมีอยู่แล้ว เรียกว่าเฉยๆ (เมื่อ) มันคิดขึ้นมา เราก็อ่ ทำความรู้อีกตัว รู้อีกใจ ความคิดมันถูกหยุดไปเอง มันก็เฉยๆ ลักษณะเฉยๆ นั้นท่านก็ว่า เป็น **ปกติ**

ปกติ มันมีอยู่อย่างนั้นทุกคน อันเฉยๆ นี้ ผู้หญิงก็มีเฉยๆ ผู้ชายก็มีเฉยๆ พระสงฆ์องค์เจ้าก็มีเฉยๆ คนเฒ่าคนแก่ก็มีเฉยๆ คนหนุ่มคนสาวก็มีเฉยๆ ลักษณะเฉยๆ นั้น ท่านเรียกว่า ถ้าพูดเป็นศัพท์แสงธรรมะแล้ว ท่านว่า เอ็นอุเบกขา ก็เอ็น เรียกว่าอุเบกขา วางเฉยก็เอ็น เรียกว่าสงบก็เอ็น (เรียกว่าอุเบกขาก็ได้ วางเฉยก็ได้ สงบก็ได้)

ท่านจึงว่า *สุขอื่นนอกจากความสงบไม่มี* ความสงบนั้นแหละ ท่านเรียกว่านิพพาน อันเฉยๆ นั้นแหละท่านเรียกว่าสงบ (แต่) ไม่ใช่ไปนั่งสงบ มันเฉยๆ มันสงบ ทำการทำงานด้วยความสงบ (ถึงจะ) ตากแดด ตากฝน ตากลม (ก็) ทำการทำงานด้วยความสงบ นั้นแหละท่านเรียกว่า *สุขอื่นนอกจากความสงบไม่มี*

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



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

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

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



ทางลัด... สู่การบรรลุ ธรรม

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

บทที่ ๕

อาการ กาย-ใจ

สอนธรรม

ถ้าถามถึง

ศีล สมาธิ ปัญญา

นักปฏิบัติก็ต้องทำอย่างนั้นแหละ เห็น รู้ เราก็มีหลัก
เราก็มีฐาน เรากลับมาซิ กลับมาตั้งไว้ที่กาย ที่เราเจตนา
และก็เจตนาลงไปอีก ใส่ใจลงไปอีก ใส่ใจลงไปอีก ทั้งหมด
ทั้งหมดคือ**เจตนาที่จะรู้** มีคำถามตัวเอง ถูกหรือผิดหนอนี่
ทำยังไงหนอ ศีลมันเป็นอย่างไร สติมันเป็นอย่างไร สมาธิ
มันเป็นอย่างไร ปัญญามันเป็นอย่างไร เหมือนกับเมื่อวาน

ก็มีคนถาม ถามแบบรีบด่วน รถก็ติดเครื่องรออยู่ คนที่มา
ถามก็เดี๋ยวๆ เขาก็ถามว่า สติเป็นยังไง ศีลเป็นยังไง สมาธิ
เป็นยังไง ปัญญาเป็นยังไง เขาก็ถามทำอย่างไรจึงจะเป็นสติ
ทำอย่างไรจึงจะเป็นสมาธิ ทำอย่างไรเป็นปัญญา เป็นปัญญา
เป็นสติ เป็นส่วนไหน เวลาใด เราจะรู้ว่าเรามีสมาธิ เราจะ
รู้ว่าเรามีสติ เราจะรู้ว่าเรามีศีล เราจะรู้ว่าเรามีปัญญา เราก็
บอกว่าการเจริญสตินี้ เรา**รู้สึกตัว** รู้สึกตัวนี้ **ความรู้สึกตัว**
ที่มันเป็นฐานเป็นที่ตั้ง เรียกว่า “**สติ**” การ**ใส่ใจ** การ**รู้สึกตัว**
มันก็เป็นการรักษาศีล มันไม่ได้คิดไป พุดไป หลงไปทางอื่น
การใส่ใจที่จะรู้สึกตัว นี้แหละ **มันเป็น “สมาธิ”** เวลาใดที่มัน
หลงไปไม่อยู่ที่ตั้ง เรา**รู้สึกตัว**และเรา**รู้จักกลับมา** **เปลี่ยนผิด**
เป็นถูก **เปลี่ยนหลงเป็นรู้** เขาเรียกว่า “**ปัญญา**” **ทั้งสติ ทั้งศีล**
สมาธิ ปัญญา มันไปด้วยกัน ไม่ใช่เข้าแถว ถ้าเป็นวงอาจ
จะเป็นวงกลมเหมือนจักรหมุนไป ทำให้หมุนไป สติทำให้
ศีลเกิดขึ้น เมื่อศีลเกิดขึ้นก็ทำให้เกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิ
ก็เกิดปัญญาสนับสนุนกันไป แรงต้อง ๒ อย่าง ๓ อย่าง
ผลักกันไปเหมือนซี่เหมือนกงจักร เวลามันหมุนไปตรงไหน
มันก็ทำให้ความหลงหมดไปอย่างนั้น มันไม่ใช่เข้าแถว
อะไรก่อนอะไรหลัง เอาละ...พอแล้ว ไปๆ ขึ้นรถไป แล้ว
เขาก็ขึ้นรถไป

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

**การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโภ เป็นการสร้างจังหวะมือ ๑๔ จังหวะ และเดินจงกรม
ให้จิตกับกายอยู่ด้วยกัน โดยใช้หลักกายเคลื่อนไหว ใจรู้สึก มีสติ มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ณ มูลนิธิบ้านอารีย์**



- กิจกรรมทุกวันพุธแรกและพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น. โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบุญโณ** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี
- กิจกรรมทุกวันพุธที่สามและพุธที่สี่ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. โดย **พระอาจารย์โสภณ จนฺทรมโฆ** สวนธรรมสากล จ. สงขลา
- กิจกรรมทุกวันเสาร์แรกของเดือน (Dharma Practice) เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น. โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบุญโณ** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี
- กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น. โดย **พระอาจารย์โสภณ จนฺทรมโฆ** สวนธรรมสากล จ. สงขลา
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น. โดย **พระอาจารย์วรวิทย์ วรรณโม** สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี
- กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น. โดย **พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปญญาปทีโป** และ **พระอาจารย์สันติพงศ์ เขมปญฺโญ** วัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ
- กิจกรรมทุกวันเสาร์-วันอาทิตย์แรกของเดือน (๒ วัน ๑ คืน) เข้าวันเสาร์ เวลา ๐๙.๓๐ น. - เย็นวันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐ น.
ร่วมปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก (ไม่นอน ทานอาหารมื้อเดียว ในภาชนะเดียว) โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบุญโณ** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี
และ **พระอาจารย์วรวิทย์ วรรณโม** สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี

**อาจารย์บูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโภ การอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวหลักสูตร ๒ วัน
ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส (สวนรถไฟ จตุจักร)**

- กิจกรรมทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ที่สองของเดือน **ครั้งต่อไปจัดขึ้นวันที่ ๑๐ และวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕**
ผู้สนใจเข้าร่วมปฏิบัติรับจำนวนจำกัด กรุณาสำรองที่ได้ที่มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

แวดวงธรรมะ



คณะศิษยานุศิษย์ และพุทธศาสนิกชนร่วมทำบุญ แสดงมุทิตาสักการะแด่ **พระครูกิตติอุดมญาณ (หลวงพ่อโม อินทสิริ)** เนื่องในโอกาสอายุครบ ๖๔ ปี ณ วัดป่าเขาภูหลวง จ. นครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๒๔-๒๕ มกราคม ๒๕๕๕



พิธีเปิดป้ายศาลาเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา อาจารย์จริยานุสรณ์ ศาลาที่สร้างถวายเป็นอนุสรณ์พระอาจารย์มั่น อจาโร ณ วัดป่ามณีภาวนา จ. นนทบุรี เมื่อวันที่ ๒๔ และ ๒๕ มกราคม ๒๕๕๕ พุทธศาสนิกชนทำบุญตักบาตร และร่วมพิธีเป็นจำนวนมาก



พระอาจารย์โกศล ปริบุญโญ จากวัดปลายนา จ. ปทุมธานี เมตตาแนะนำการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก แก่คณะครู ผู้ปกครอง ณ ห้องประชุมชั้น ๓ โรงเรียนอนุบาลพลอยภูมิ เมื่อวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

ปฏิทินธรรม

● ขอเชิญทำบุญตักบาตรฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของต้นเดือน ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒

● ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระจากวัดต่างๆ รวมมากกว่า ๒๐ รูป ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ณ ศาลาการเปรียญวัดพุทธบูชา ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ

● ขอเชิญทำบุญตักบาตรฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน

ณ ศาลาสนทวงศ์ - ชยางกูร วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร ถนนพระราม ๖ อรุณฯซอย ๑๕ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

● ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร

ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน ณ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา ท่านที่มีความประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้า ๓๑ ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๙๓๑-๗๔๓๓ ท่านสามารถนำอาหารมังสวิรัตินำมาถวายท่านอาจารย์ได้

● กำหนดการทำบุญและฟังธรรมพระกรรมฐาน ณ ศาลาภาวนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔

วันอาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น.
วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น.
(กล่าวถวายภัตตาหาร เวลา ๐๗.๔๕ น. โดยประมาณ)

● มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

วันอาทิตย์ที่ ๑ - วันเสาร์ที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๕ ๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙

● ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

วันอาทิตย์ที่ ๘ - วันเสาร์ที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๕๕ ณ สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี เปิดโอกาสให้ท่านฝึกทักษะภาวนาด้วยความพร้อมแบบปิดวาจาในสถานที่ใกล้ชิดธรรมชาติดั้งเดิม สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ พระอาจารย์วรวิทย์ วรธมโม โทร. ๐๘-๕๐๑๖-๕๙๓๙

● ขอเชิญร่วมศึกษาประเพณีปฏิบัติธรรมเจริญสติภาวนาเปิดประตูใจ แนวเคลื่อนไหวตามหลักสติปัฏฐาน ๔

ณ สำนักปฏิบัติธรรมเบิกฟ้าธรรมศาสตร์. องค์พระ อ. ด่านช้าง จ. สุพรรณบุรี วันพุธที่ ๑๑ - วันจันทร์ที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๕๕ (รวม ๖ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปริษา ก้อนทอง ร้านเบิกมานเพื่อสุขภาพ โทร. ๐-๒๔๘๙-๓๑๒๐, ๐-๒๔๘๙-๒๘๒๘, ๐๘-๓๒๗๖-๐๑๗๙, ๐๘-๗๙๑๕-๗๙๗๓

● มูลนิธิอาศรมมาตา ที่พักภาวนาเพื่อพัฒนาจิต

ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม วิปัสสนาปรมาตต์ วันเสาร์ที่ ๓๑ มีนาคม - วันจันทร์ที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๕ (๓ วัน) โดย อาจารย์วัลลภ ปัญญาชวนะ ณ มูลนิธิอาศรมมาตา อ. ปักธงชัย จ. นครราชสีมา เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๑๙๑๓-๕๐๓๑ คุณแม่เล็ก ๐๘-๑๙๑๓-๕๐๓๑ คุณไก่ ๐๘-๑๖๑๓-๙๗๓๙ www.ashrammata.org อีเมล : t_ashram_mata@hotmail.com

● มูลนิธิส่งเสริมการบริหารจิต ในพระสังฆราชูปถัมภ์ วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ

เชิญเข้าร่วมอบรมจิตตภาวนา วันที่ ๑๔-๑๕ มีนาคม ๒๕๕๕ (๔ คืน ๕ วัน) โดย พระอาจารย์ครชิต สุทธิจิตโต

จากวัดป่าภูไม้ขาว จ. มุกดาหาร ณ วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๗๑๙-๗๖๗๖ โทรสาร ๐-๒๗๑๙-๗๖๗๔ อีเมล : mindsparama9@gmail.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. ๐๘-๕๕๐๘-๐๘๘๗

● ขอเชิญพุทธศาสนิกชนร่วมสร้างอาคารวิปัสสนา

กรรมฐาน และสถาบันการเผยแผ่พระพุทธศาสนา วัดป่าวิมุตตยาลัย รังสิตคลอง ๑๔ จ. ปทุมธานี เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๔๒๒-๙๑๒๓ www.vimuttayalaya.net, www.dhammaday.com

● เสถียรธรรมสถาน และสาวิกาสิกขา堂

ขอเชิญพุทธศาสนิกชนร่วมปฏิบัติธรรม ศิลปะในการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา วันที่ ๙-๑๑, ๒๓-๒๕ มีนาคม ๒๕๕๕ (พักค้าง) วันที่ ๓๐ มีนาคม - ๑ เมษายน ๒๕๕๕ (พักค้าง) วันที่ ๑๒-๑๗, ๒๐-๒๒, ๒๗-๒๙ เมษายน ๒๕๕๕ (พักค้าง) เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗, ๐-๒๕๑๐-๔๗๕๖, ๐-๒๕๑๐๙๐๐๘ www.sdsweb.org



คณะศิษยานุศิษย์ และพุทธศาสนิกชนร่วมทำบุญ แสดงมุทิตาสักการะอายุวัฒนะครบ ๙๘ ปี แต่ หลวงปู่บุญฤทธิ์ ปั่นทิโต ณ สวนทิพย์ จ. นนทบุรี ระหว่างวันที่ ๑๗-๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ มี พุทธศาสนิกชนเข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก



ชมรมกลุ่มพุทธธรรมลานทอง จัดงานทำบุญ ตักบาตร ถวายภัตตาหาร และฟังการแสดงธรรม โดย พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอง ญาณธโร) จากวัดศรีอภัยวัน จ. เลย ณ ที่พักสงฆ์ ชมรมกลุ่มพุทธธรรมลานทอง จ. นนทบุรี เมื่อวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕



เมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ กลุ่มมรรคปฏิบัติ จัดงานทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหาร และฟังธรรม พระกรรมฐาน ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔ กรุงเทพฯ (กิจกรรมทำบุญตักบาตรทุกวันอาทิตย์ที่ ๒ และ ๔ ของเดือน)

- งานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๒๒ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว 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 ๔ วันที่ ๓๐ มีนาคม - ๑ เมษายน ๒๕๕๕ ครั้งที่ ๕ วันที่ ๕-๖ พฤษภาคม ๒๕๕๕ ครั้งที่ ๖ วันที่ ๘-๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕ ครั้งที่ ๗ วันที่ ๖-๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ (เริ่ม ๑๘.๐๐ น. ของวันศุกร์ - ๑๖.๐๐ น. ของวันอาทิตย์) สำหรับผู้ที่ประสงค์จะพักค้างคืนกรุณาแจ้งล่วงหน้าที่ dhammamitree@hotmail.com หรือติดต่อคุณสินีนาฏ โทร. ๐๘-๙๕๕๖-๖๕๓๑ คุณศิริพร โทร. ๐๘-๑๘๒๓-๐๐๒๖ เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๓๒๘-๓๙๙๑ www.watpahsunan.org / facebook : aj.mitsuo
- ขอเชิญทุกท่านร่วมงานธรรมเสวนา ครั้งที่ ๘ “ยิ้มรับกับความไม่แน่นอน” โดย พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ วันพฤหัสบดีที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๐๐-๑๘.๐๐ น. ณ ห้อง Henri Dunant Hall สมาคมราชกรีฑาสโมสร ฟังพระธรรมเทศนา พร้อมดื่มน้ำชาขามปาย จัดโดย แผนกซีกง และโยคะ ติดต่อสำรองที่นั่งได้ที่ฝ่ายกีฬา โทร. ๐-๒๖๕๒-๕๐๐๐ ต่อ ๓๐๘-๓๑๑

- กำหนดการอบรมเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ณ สวนมุทิตาธรรมาราม ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๕ ครั้งที่ ๖๓ วันพุธที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๕ เรื่อง “ทุกข์สำหรับเห็น...สุขสำหรับเป็น” โดย พระครูปลัดสุวัฒนพรหมคุณ รองเจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน จ. นครปฐม
- ครั้งที่ ๖๔ วันพุธที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เรื่อง “ขันธ...อันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์” โดย “ท่านธรรมรักษา” วัดเรืองยศสุทธาราม กรุงเทพฯ
- ครั้งที่ ๖๕ วันพุธที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๕ เรื่อง “ความยึดมั่นถือมั่น” โดย พระอาจารย์นัย สมปโน ณ สวนโมกขพลาราม จ. สุราษฎร์ธานี กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุปัจจัยอันควร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณรสนันท์ พรชื่น โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๔๗๘ โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๑๔๖๔
- กำหนดการรายการ พบพระ-พบธรรม โดยธรรมสภา - สถาบันบันลือธรรม วันเสาร์ที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. เรื่อง “ธรรมะดับทุกข์ ปุจฉา-วิสัชนา” โดย ท่านธรรมรักษา วัดเรืองยศสุทธาราม กรุงเทพฯ
- วันเสาร์ที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. เรื่อง “รู้คุณธรรม” โดย พระอาจารย์ดีเล็ก อุดตฤกษ์ วัดสังฆทาน จ. นนทบุรี
- วันเสาร์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. เรื่อง “ดูให้ดี” โดย พระปลัดวิฑูรย์ วิสุทธิธาดา วัดเทพากร กรุงเทพฯ
- วันเสาร์ที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. เรื่อง “ทศชาติชาดก เรื่อง พระเตมีย์” โดย พระราชธรรมวาทิ (ชัยวัฒน์ ธมฺมาทตฺตโน) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดประยุรวงศาวาสฯ กรุงเทพฯ
- เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๔๗๘

- กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ดิโอรแกรม แกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้าบีทีเอสชิดลม) ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๖๕๕-๒๒๕๕ วันอังคารที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “สมดุจใจ” โดย พระอาจารย์ภาสกร ภูริวฑฺฒโน (ภาวิไล) ผู้อำนวยการธรรมสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วันพุธที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “วิปัสสนาคืออะไร” โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ จ. จันทบุรี
- วันอังคารที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “ฝึกจิตพิชิตใจ” โดย พระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จ. พังงา
- วันพุธที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “ทำอย่างไรให้ใจเป็นสุข” โดย พระอาจารย์มหาทวีป กตปุญโญ สถานปฏิบัติธรรมแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพฯ
- วันอังคารที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “ปฏิจจสมุบาท ตอนที่ ๑๑” โดย อ. สุภีร์ ทุมทอง อาจารย์ผู้สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก
- วันพุธที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “สบายใจ” โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี
- วันอังคารที่ ๓ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย ดร. อภินันท์ กิตติพันธ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณประจำสังฆสภา ประเทศศรีลังกา
- วันพุธที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย พระครูปลัดวีระนนท์ วีรนนโท เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช จ. ปทุมธานี
- วันอังคารที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “สมดุจธรรม” โดย พระอาจารย์ภาสกร ภูริวฑฺฒโน (ภาวิไล) ผู้อำนวยการธรรมสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ประตูลู่ มรรค ผล นิพพาน

พระอาจารย์อัครเดช (ต้น) ธีรจิตโต

ประตูแห่ง มรรค ผล นิพพาน

ฟังสละแม่ชีวิตเพื่อธรรม

พระธรรมเทศนา อบรมพระ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๙

เมื่อเรามีศีลเป็นพื้นฐาน มีสมาธิเป็นท่ามกลาง มีจิตใจเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาคจิต สติปัญญาจะเห็นเห็นความไม่เที่ยงของเรา เห็นความไม่ใช่ตัวตนของเรา มีอุบายปัญญาที่จะละอารมณ์ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ออกไป มีอุบายปัญญาที่จะละความยินร้าย หรือความไม่พอใจ ออกไปจากจิตใจของเราทุกๆ ขณะจิต

เมื่อจิตของเราว่างจากอารมณ์ มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม เพราะไม่มีอารมณ์อะไรมาทวนใจ เพราะเราอยู่ในสถานที่สงบ สงัดกายวิเวก เมื่อเราทำสมาธิ จิตก็วิเวกได้ง่าย อารมณ์ภายนอกก็มีได้น้อย เมื่อเรามีสติสำรวมใจอยู่ทุกๆ อิริยาบถไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน สำรวมจิตใจของเราไปตลอด เมื่อสำรวมใจเช่นนี้ เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ ไม่มีอารมณ์อันใดเกิดขึ้น เมื่อจิตสงบ เป็นสมาธิ เราก็ยกร่างกายของเราขึ้นเพื่อพิจารณาใช้สติปัญญา ออกไปในทางพิจารณากาย เป็นสิ่งที่จำเป็นและเกิดประโยชน์ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว เอากำลังแห่งความสงบมาใช้ ด้วยการ

ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง หรือกระดูก หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายของเรา นี้ พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้

ในเบื้องต้นนั้น อาจจะใช้กำลังสติปัญญาที่จะพิจารณา ไคร่ครวญก่อน เพื่อที่จะสอนใจของเรานั้น ให้เห็นความจริงของความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ เพราะบางครั้งจิตยังไม่สงบเพียงพอที่จะมีสมาธิธรรม หรือนิมิตในพระกรรมฐานเกิดขึ้น เราก็ไม่จำเป็นที่จะต้องรอให้นิมิตในกรรมฐานเกิดขึ้น

เมื่อจิตสงบพอสมควร พอเป็นบาทฐานแห่งการพิจารณา เราก็ลองเอาสติปัญญาพิจารณาร่างกายของเรา จะเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ได้ เช่น เอาสติปัญญาพิจารณา แยกแยะไป ค่อยๆ พิจารณาให้อยู่ในจุดนี้จุดเดียว หรือแต่ละส่วนในร่างกายเคลื่อนไป สติปัญญานั้นก็จดจ่ออยู่ในเรื่องของร่างกายเท่านั้น

ถ้าจิตคิดออกไปเรื่องอดีต เรื่องอนาคต เรื่องภายนอกนั้น ก็หยุดการพิจารณา แสดงว่ากำลังของสมาธิไม่เพียงพอ แต่ถ้าความสงบเพียงพอ กำลังสมาธิเพียงพอ สติปัญญาเพียงพอ พอเป็นบาทฐานแห่งการพิจารณาได้แล้ว เราเอาสติปัญญาเรา ออกเดินพิจารณาในร่างกายของเรา ถ้าจิตพิจารณาผมก็ดี ขนก็ดี หรือหนังก็ดี เมื่อเห็นชัดว่าเป็นปฏิกุศล ว่าเป็นของไม่เที่ยง ประกอบไปด้วย ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จิตจะเกิดปลงสังเวชในขณะจิตหนึ่ง เมื่อจิตรวมลงเป็นสมาธิมีปิติเกิดขึ้น หรือเกิดอุเบกขาเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรานั้น จิตก็จะหยุดการพิจารณา พักอยู่ในความสงบ จะ ๕ นาที ๑๐ นาที หรือครึ่งชั่วโมงก็แล้วแต่ หรือมากกว่านั้นก็แล้วแต่ ก็ให้มีสติรู้อยู่กับปัจจุบันธรรม

อ่านต่อฉบับหน้า

ท่านที่สนใจสามารถติดตามอ่านหนังสือได้ที่ <http://www.baanaaree.net>

เจ็ยแจ้วแจ้วข่าว...

ปฏิบัติธรรมกลางกรุง สมาทานเนสัชชิก ไม่นอนตั้งแต่ค่ำวันเสาร์ ถึงย่าเช้าวันอาทิตย์ ทานอาหารมือเดียว ในภษณะเดียว งานนี้บ้านอารีย์จัดเต็ม!!

เมื่อแว่วข่าวนี้ นกน้อยไม่รอรี มือถือไมค์ สะพายกล้อง รีบหาแหล่งข่าว เพื่อนำมาแจ้วตามถนัดจ้า

แหล่งข่าวบอกว่า กิจกรรมนี้บ้านอารีย์จัดเดือนละครั้ง

ทุกวันเสาร์แรกของเดือน เข้าไปถึงวันอาทิตย์ ความประสงค์ที่ทำ เพื่อส่งเสริมความเพียรเพากิเลส เป็นข้อวัตรอย่างหนึ่งที่ฆราวาส ผู้แสวงหาความไม่ทุกข์ สามารถทำได้ และสมควรทำด้วยจ้า

เจ็ยแจ้วถามต่อ “ระหว่างคืนนั้น เกิดวังจันทน์ไม่ไหว

หนูจะทำเช่นไรละคุณพี่”



แหล่งข่าวพลอบใจ “ไม่เป็นไร ไม่ไหวจริงๆ ยอมให้นั่งหลับได้”

นกน้อยสรุปว่า “คุณจะนั่งหลับด้วยการฟังอิงอะไร จะฟังไปข้างหน้า หรือว่าข้างหลัง เอนซ้าย เอียงขวาไม่ว่าทั้งนั้น แต่ห้ามหลังถูกพื้น หรือท่าหลังชนานกับพื้น แม่บ่บ่พี?”

สายข่าวยิ้มเห็นเขี้ยวเหมือนจะเอ็นดู ตอบว่าถูกต้องน้องรักแล้วสายหน้าเดินหนี

“ขอบคุณเด้อค่าพี่แหล่งข่าว”



ชีวิตคือการลงทุน รักบริสุทธิ์

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

รักบริสุทธิ์

ธรรมชาติของมนุษย์ต้องมีที่อยู่ของใจ
แต่บางคนพอใจที่จะให้ใจอยู่กับวัตถุ มิใช่ใจต่อใจ
แล้วก็แสวงหาวัตถุมากๆ เพื่อสนองความรัก

เรารักวัตถุ แต่วัตถุบางอย่างไม่อาจแสดงความรักต่อเราได้

เช่น แก้วแหวน เพชรนิลจินดา

เราต่างหากที่ต้องหลงวัตถุนั้นแต่ฝ่ายเดียว

ขณะที่วัตถุไม่รู้สึกละไร ไม่รู้ว่าตนเองมีราคาเท่าใด

มีความหมายมากน้อยเพียงใด

มนุษย์ผู้จับจองเป็นเจ้าของตีราคากันเอง



ขณะสิ่งมีชีวิต เช่น หมาแมวต่างหาก
ยังแสดงความรักตอบ เมื่อเรายังรักเขา
แปลว่า สิ่งมีชีวิต เมื่อเรารักเขา เขาก็รักเราตอบ
เมื่อเราเกลียดเขา เขาก็เกลียดเรา
ส่วนวัตถุนั้น เขาเป็นอย่างไร ก็ยังคงเป็นอย่างนั้น
แม้เราจะเปลี่ยนมือซื้อขายไป
สิ่งนั้นก็ไปอยู่กับคนอื่นได้โดยไม่เดือดร้อน

เราอาจดีใจที่ได้เงินก้อนหนึ่งจากวัตถุสิ่งนั้นเท่านั้นเอง
หรืออาจเสียใจที่ของสิ่งนั้นหลุดมือไป

แต่วัตถุไม่รู้สึกละไร

ความยากง่ายในการประคองความรัก

ระหว่างรักสิ่งมีชีวิต กับ สิ่งที่เป็นวัตถุ จึงแตกต่างกัน

แปลว่า ความรักในวัตถุ

เป็นความรักที่เกิดจากความผูกพันของฝ่ายเดียวที่มีต่อสิ่งนั้น

อาจเป็นความทรงจำดีๆ ที่เราได้มา

ส่วนความหมายที่แท้จริงนั้น อยู่ที่คุณค่าของวัตถุนั้น

ฉะนั้น คำว่าคุณค่าจึงมีความสำคัญต่อความรัก

เพราะเป็นค่านิยมอันแท้จริงของคำว่า รัก

มีมนุษย์ไม่น้อย ที่ตีความรักเป็น ราคา

แทนที่จะแสวงหาคำว่า คุณค่า

อ่านต่อฉบับหน้า

๑๗

ข่าวสืบหน้าปลายเดือนมีนาคมนี้บ้านอารีย์จัดปฏิบัติธรรมแบบนี้
อีกที่

ในวันเสาร์ที่ ๓๑ มีนาคม ถึงอาทิตย์ที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๕

ณ บริเวณศาลาป่านมี ศาลาพงพี

รายละเอียดสอบถามที่เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ เบอร์โทรศัพท์ ๐-๒๖๑๕-๗๔๗๔

สุดยอดจริงๆ กิจกรรมสำหรับผู้หาญกล้า นักภวานาตัวจริง

เชิญค่ะคุณๆ เชิญลงทะเบียนชื่อได้ ไม่มีค่าใช้จ่าย

สำหรับอาหารหาทานกันตามอัธยาศัย แต่ต้องจำไว้

ทานมือเดียวเท่านั้น

แล้วพบกันอีกครั้งเดือนเมษาหน้าร้อน

สวัสดิ์ค่ะ

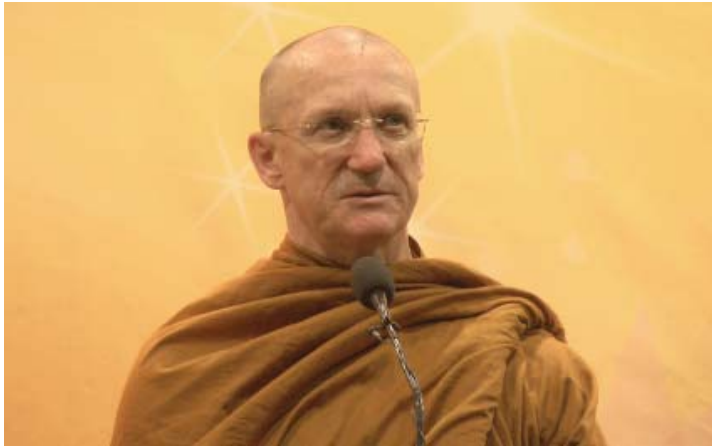
โครงการถักทอไหมพรมถวายพระ (ด้วยความรู้สึกตัว) กิจกรรมสร้างสรรคร่วมแรงร่วมใจ สานสายใยแห่งศรัทธา เพื่อดำรงไว้ของผู้สืบต่อพุทธศาสนา

อาสาจิตอาสาฯ จึงร่วมแรงร่วมใจชวนกันมา
ถักทอเส้นไหมพรมเป็นหมวก อังสะ ผ้าห่ม
รวมถึงถลกบาตร ถวายพระที่จำเป็นต้องใช้
ทางภาคเหนือ อีสาน และประเทศเพื่อนบ้าน
ไม่ว่าลาว พม่า อินเดีย จนถึงซีกโลกตะวันตก
เพื่อสืบทอดพระพุทธานุศาสน์ต่อไป



เชิญเข้าร่วมโครงการได้ทุกวันในห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์
ตั้งแต่เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. โครงการจัดเตรียมอุปกรณ์
มีวิทยากรผู้สอนวันจันทร์ พุธ เสาร์

พิเศษ! ทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๐.๐๐-๑๔.๐๐ น.
มีการถักหมวกไหมพรมสำหรับเด็ก (ไหมสี) เป็นรูปสัตว์ต่างๆ
เช่น หมวกนกฮูก หมวกหมีแพนด้า ฯลฯ
และถักหมวกสำหรับผู้ป่วยโรคเมะเร็ง



พระอาจารย์ปล้นโน วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา
เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาบันมี เมื่อวันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๔

...การฟังธรรมะ ต้องอาศัยความสงบเป็นพื้นฐาน เราทำให้กายนั่ง
เที่ยงตรงเหมือนกับเราทำสมาธิอยู่ ทำกายให้เที่ยงตรง ทำให้มีความรู้
ที่กายสบาย และก็ทำจิตใจให้เป็นกลาง ก็รับฟังคำกล่าวคำพูดของเรา
แล้วก็การคล้อยตามเสียงธรรมะ ซึ่งไม่จำเป็นที่จะต้องคิดวิเคราะห์
มากมาย แค่เพียงแต่ให้จิตใจอยู่กับเสียง แล้วก็จำเป็นที่จะต้องทำ
ความพอใจหรือไม่พอใจกับเสียง หรือพอใจหรือไม่พอใจกับการพูด
เพียงแต่ทำจิตใจให้เป็นกลาง แล้วก็คล้อยตาม เพื่อสังเกตว่าธรรมะ
เหล่านั้นจะเอามาใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร ธรรมะนั้นที่ได้แสดง
เป็นสิ่งที่จะช่วยความเข้าใจในธรรมะต่อไปอย่างไร อันนี้เป็นโอกาส
ของเรา เพราะว่าการฟังธรรมะก็เป็นการศึกษาปฏิบัติชนิดหนึ่งแบบหนึ่ง...



พระมหาสุริยันต์ ธรรมทัสสี วัดปัญญาบันฑนาราม จ. ปทุมธานี
เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาบันมี เมื่อวันที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๕

...เหตุผลที่พุทธศาสนาให้มีการทำบุญทำทาน ไม่ได้มุ่งหวังให้ไปสวรรค์
ชั้นใดทั้งสิ้น แต่ให้ทำบุญทำทานเพื่อการเสียดละความตระหนี่ที่เหนียว
ออกจากจิตจากใจของตัวเอง พระอริยเจ้าทั้งหลายกล่าวว่า การให้ทาน
คือการเริ่มต้นของการเสียดละจิตใจ หรือเป็นการเริ่มต้นของการสร้าง
บันไดไปสู่พระนิพพาน...

ท่านสามารถเข้าไปชมภาพและฟังกัณฑ์เทศน์ได้ที่ www.baanaree.net





พระครูโอภาสวุฒิกกร (พระอาจารย์โสภณ โอภาส)

วัดบึงลี้ภูริวัน จ. พระนครศรีอยุธยา

เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปณิธี เมื่อวันที่ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๕

...การศึกษาปฏิบัติของพุทธศาสนา จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย เช่น การขอศีลจากพระไม่ยาก แต่การนำไปปฏิบัติตามศีลนั้นยาก นั่งสมาธิก็ไม่ยาก แค่มือขวาทับมือซ้าย เท้าขวาทับเท้าซ้าย ตั้งกายตรง เอาสติมาอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก แต่ทำให้เกิดสมาธิมันยาก เช่นกัน การปฏิบัติธรรมนั้นไม่ยาก จะไปอยู่ตามป่าตามเขา หรือที่ไหนก็ได้ แต่การให้เข้าใจในธรรมมันยาก...

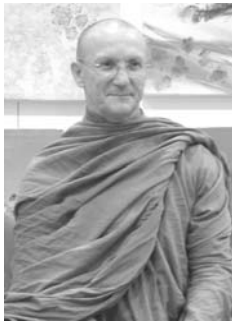


พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดสุทัศนเทพวราราม จ. กาญจนบุรี

เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปณิธี เมื่อวันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๕๕

...วันเวลาล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่ เราควรทบทวนชีวิตเราอยู่เสมอๆ ไม่ให้ทุกข์กายใจ ชีวิตของเรามีความสุขได้ เพราะการอยู่กับปัจจุบัน อดีตผ่านไปแล้วไม่ต้องคิดให้เป็นทุกข์ ในปัจจุบันต้องสนใจโดยพอใจ ในสิ่งที่เป็นอย่างปัจจุบัน จะทำให้ใจเป็นสุข อนาคตมาไม่ถึงก็ไม่กังวล "อยู่กับปัจจุบันจะมีสุข"...

ท่านสามารถเข้าไปชมภาพและฟังกัณฑ์เทศน์ได้ที่ www.baanaree.net



จงมา ดู

พระอาจารย์ปสันโน

จงมา ดู

พระอาจารย์ปสันโน อบรมฆราวาสในวันพระ ณ วัดป่ามหาชาติ
เมื่อวันพุธที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๓๔

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

จิตตะ เมื่อได้มาเข้าใจศีลธรรมแล้ว อาศัยฉันท์แล้ว อาศัยวิริยะแล้ว ก็ต้องมีจิตตะ คือ จิตมีความตั้งใจ จิตมีความเอาใจใส่ จิตตะ คือ ในจิตใจของเรามีความฝักใฝ่ อันนี้จะมาเข้าหลักละ มาดู ที่เราพูดถึงหน้าที่ของเราต่อธรรมะ ต้องมามาแล้ว เมื่อมีฉันท์แล้ว ก็พาให้เรา มีวิริยะแล้ว มีความพยายามที่จะเข้าใจศีลธรรม มาแล้วจะทำอะไร? จะนอนนิ่ง ปิดหูปิดตาไม่ได้ ต้องมีจิตตะ การเปิดจิตของเราเพื่อจะได้เอาใจใส่ เพื่อจะได้ฝักใฝ่ในการค้นคว้าหาสิ่งที่ถูกต้องในเรื่องธรรมะ

อาศัยจิตตะ จิตใจที่เรียกว่า ตั้งใจอย่างแน่วแน่ ตั้งใจด้วยความมั่นใจ ถ้าหากว่าจิตของเราโลเล ก็ตั้งอย่างประเดี๋ยวประด๋าว มันก็ไม่เห็น ดูแล้วก็ยังไม่เห็นอะไร การดูในทางพระพุทธศาสนา ต้องดูด้วยจิตใจไม่วอกแวก ต้องดูให้เห็น ให้ชัด ดูให้เห็น ให้รอบคอบ ดูให้ได้เห็นเข้าถึงเหตุเข้าถึงผล มีเหตุอันใด ผลจึงปรากฏอย่างนั้น มันต้องได้เห็น ต้องได้ดู

การกระทำของเราเมื่อมีศีลแล้วจะให้ เป็นสมาธิมีอุปสรรคอย่างไรบ้าง มีข้อขัดข้องอย่างไรบ้าง มีความละเอียดน่าสนใจอย่างไรบ้าง มีความรู้สึกอย่างไรบ้างต้องมาดู ต้องมาดูมาเห็น เมื่อเอาปัญญาของพระพุทธเจ้ามาคิด มันเป็นอย่างไรรู้กับจิตใจของเรา เมื่อมาฝักใฝ่มาได้เป็นหลัก จิตมีสภาพอย่างไร อันนี้ละ อาศัยการดู ดูด้วยจิตใจที่มีจิตตะ คือด้วยการตั้งใจดี ด้วยความเอาใจใส่

จิตของเรา มันก็ยากที่จะให้สงบ ถ้าหากว่าเราถูกชักลากไปตามอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ สงบไม่ได้ ดีไม่ได้ มันต้องเอาจิตของเรามาฝักใฝ่ มาตั้งใจ จึงจะเกิดความสงบได้แน่นอนกว่าคือจิตของเราต้องมีจิตตะ ความตั้งใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการหาธรรมะ มาดู มาดูจริงๆ ดูแล้วจะได้อะไร ดูแล้วจะประพฤติอย่างไร มีการเห็นความสำคัญและให้ความสำคัญกับธรรมะ ไม่ใช่ว่าดูผิวเผิน ต้องดูให้ถึงส่วนลึก เพื่อให้ได้เห็น ดูและเอาจิตของเรามาฝักใฝ่กับการค้นหาธรรมะ ไม่ใช่ว่าสะดวงสบายในการฝึกหัดจึงจะฝึก เกิดอุปสรรคเมื่อไหร่ก็จะหนี จะรักษาศีลเมื่อมันสะดวงกับเจ้าของ เมื่อไม่สะดวงก็จะไม่เอา อนุโลมตามเพื่อนอย่างนี้ ขาดจิตตะ ขาดการทุ่มเทการตั้งใจ

ต้องนึกถึงคำพูดของหลวงพ่อก่อนที่ท่านชอบใช้สมัยก่อน ถ้าไม่ตายก็ให้มันดี ถ้าไม่ดีก็ให้มันตาย อย่างนี้ก็มีจิตตะ มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ ถ้าไม่ตายก็ให้มันดี ถ้าไม่ดีก็ให้มันตาย

เรามีความตั้งใจอย่างไรต่อธรรมะของพระพุทธเจ้า เราตั้งใจอย่างนั้นหรือเปล่า เรามีจิตใจฝักใฝ่ขนาดไหน ถ้าไม่ดีก็เอาเรื่อยๆ อย่างนี้ก็ไม่ไหวละ ถ้าไม่ตายก็เอาเรื่อยๆ อย่างนี้ก็ไม่พอ ความตั้งใจยังไม่พอ เราต้องสำนึกต่อหน้าที่ที่เรามีต่อธรรมะ ที่ว่าเอหิภัสสิโก จงมาดู จงมา มาโดยอาศัยฉันท์และวิริยะ มาดู แล้วจิตใจของเราฝักใฝ่ด้วยจิตตะ ตั้งใจดู ตั้งใจหาความรู้ ตั้งใจหาเหตุผล ตั้งใจหาความถูกต้อง มีจิตตะคือความฝักใฝ่ตั้งใจจริงๆ หาสิ่งที่จะเป็นประโยชน์แก่ชีวิตจริงๆ

วันนี้มีนักศึกษาจากวิทยาลัยครูมาพึ่งเทศน์ และก็มีถามปัญหา มีคนหนึ่งถามดีว่า คุณค่าที่แท้จริงของชีวิตคืออะไร ก็เป็นคำถามที่น่าถามเจ้าของอยู่ คุณค่าที่แท้จริงของชีวิตอยู่ตรงไหน อยู่ที่สิ่งภายนอกหรือเปล่า อยู่ที่สิ่งของที่เราระดมหรือเปล่า? อยู่ที่เงินทองที่เราหาหรือเปล่า อยู่ที่พรรคพวกเพื่อนฝูงที่ผูกพันกับเราเพียงแค่ว่าเป็นเพื่อนเล่นหัวเฮฮาเท่านั้นหรือเปล่า

คุณค่าของชีวิตอยู่ตรงไหน นี่ก็ต้องอาศัยจิตตะ จิตใจของเรา ตั้งใจดูธรรมะ เพราะว่าคุณค่าที่แท้จริงอยู่กับความจริง อยู่กับความถูกต้อง ธรรมะคือความถูกต้อง เราต้องหาความถูกต้องให้ได้ จิตของเราต้องฝักใฝ่ตั้งใจ ต้องอาศัยจิตตะ ต้องอาศัยวิมังสา

อ่านต่อฉบับหน้า

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

มูลนิธิอาสาสมัคร

ถนนสายบุญนี้ไม่มีสิ้นสุด ไม่มีประมาณ และไม่เลือก
ลักษณะงานการกุศล จนกว่าก้าวผ่านสู่เส้นทางนิพพาน
บ้านอารีย์อันเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ มีงานอาสาต่างๆ
ไว้เป็นสะพานบุญให้ท่านได้เดินก้าวข้ามตามแต่ความสมัครใจ

- กิจกรรมถักทอไหมพรมถวายพระ
- บันทึกละเอียดหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา
- ตรวจทานเสียงอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา
- นำส่งวารสารบ้านอารีย์ไปยังจุดแจกจ่าย
- พิธีกรรายการเทียนธรรม ธรรมะอารีย์



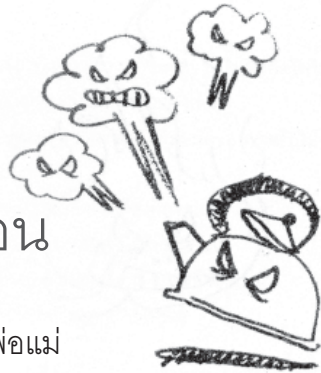
- ถอดเทปธรรมะ ● พิมพ์อักษรเบรลล์ ● พับส่งวารสารบ้านอารีย์
- ใส่ซองพลาสติกซีดี ● ติดต่อเทพธรรมะ ● เล่านิทานธรรมะ
- ธรรมะบริการ ● ผู้ช่วยบรรณารักษ์

โปรดแจ้งความประสงค์ได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๑-๗๔๗๔
ขออนุโมทนาทุกจิตอาสา มา ณ ที่นี้



เหตุสมควร โกรธ ...ไม่มีในโลก

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก



สอนใจตัวเองก่อน

เมื่อเราเป็นผู้ใหญ่ เป็นครู เป็นพ่อแม่
มีลูกน้อง มีลูกศิษย์ มีลูก
สมมติว่าเราเป็นพ่อแม่ มีลูก
เมื่อลูกทำผิดจริงๆ แล้วเราโกรธ ใจร้อน อย่าเพิ่งสอนลูก
สอนใจตัวเองให้ระงับอารมณ์ร้อน ให้ใจเย็น ใจดี
มีเมตตา ก่อน จนรู้สึกมั่นใจว่าใจเราพร้อมแล้ว
และดูว่าลูกพร้อมที่จะรับฟังไหม ถ้าเราพร้อม
แต่ลูกยังไม่พร้อม ก็ยังไม่ต้องพูด เพราะไม่เกิดประโยชน์

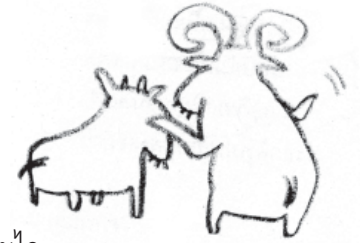
เราพร้อมที่จะสอน เขาพร้อมที่จะฟัง
จึงจะเกิดประโยชน์ เป็นการสอน

ถ้าเราสังเกตดู บางครั้ง ใจเรารู้สึกเหมือนอยากจะสอน
แต่ความจริงแล้ว เราเพียงอยากระบายอารมณ์ของเรา
สิ่งที่เราพูดแม้เป็นเรื่องจริง แต่ก็แฝงด้วยความโกรธ
เพราะยังเป็นความใจร้อน มีตัวตน

ถ้าใจเราโกรธ พูดเหมือนกัน คำพูดเดียวกัน นั่นคือโกรธ
ถ้าใจเราดี ใจเขาดี คำพูดของเราเป็นประโยชน์ นั่นคือสอน

เมื่อเราอยู่ในสังคม สิ่งที่ต้องระวังคือ หากเห็นใครทำผิด
อย่ายึดมั่นถือมั่นในความรู้สึกและความคิดของตน
อย่ายินดี ยินร้าย ใจเย็นๆ ไว้ก่อน
พยายาม อบรมใจตนเองว่า
ธรรมชาติของคนเรา มักจะมองข้ามความผิดของตนเอง
ชอบจับผิดแต่คนอื่น

มองเห็นความผิดคนอื่นเหมือนภูเขาใหญ่
เห็นความผิดตนเท่ารูเข็ม
ตดคนอื่นเหมือนเหลือทน
ตดตนเองเหมือนไม่เป็นไร
ปากคนอื่นเหมือนเหลือทน
ปากของตนเหมือนไม่รู้สึกละไร



เรามักพุ่มเทใจ

ไปอยู่ที่ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง

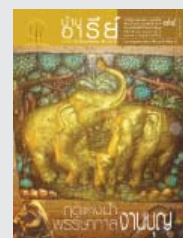
อย่าเชื่อความรู้สึก อย่าเชื่ออารมณ์ อย่ายินดียินร้าย
พยายามรักษาใจเย็น ใจดี ใจกลางๆ
ปกติเราทำผิดเหมือนกัน เท่ากันหรืออาจจะมากกว่าเขา
แต่ความรู้สึกของเรา มักจะรังเกียจเขา
และไม่เห็นความผิดของตัวเองเลย น่ากลัวจริงๆ

สังเกตดู คนที่ขี้บ่น ขี้โมโห ว่าคนอื่นทำอะไรไม่ดี ไม่ถูก
ตัวของเขาเอง คิดดี พูดดี ทำดีใหม่...ก็อาจจะไม่
เราเองก็เหมือนกัน เมื่อเราเกิดอารมณ์ไม่พอใจ
อย่าเชื่อความรู้สึก ให้ระงับอารมณ์เสีย ทำใจเป็นกลางๆ ไว้

อย่าเชื่อความรู้สึก
อย่าเชื่ออารมณ์
อย่ายินดียินร้าย



๑๑

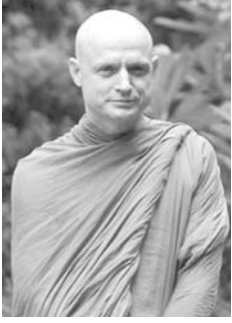


ท่านที่ต้องการให้ทางบ้านอารีย์ส่งวารสารถึงบ้าน มีวิธีดังนี้

นำกระดาษ ๔ มาพับเป็นสามส่วน ส่วนที่ ๑ และ ๓ ทั้งวางไว้ ส่วนที่ ๒ บนขวามือติดแสตมป์ ๔ บาท (เป็นค่าจัดส่งวารสารเป็นธรรมทาน ไม่ต้องส่งเงินมา) ส่วนที่ ๒ กลางส่วนล่าง เป็นชื่อที่อยู่ 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	



เรื่องท่านเล่า

พระอาจารย์ชยสาโร

แม่สองตัว

หลังงานพระราชทานเพลิงศพหลวงพ่อลงพ้อชาเมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๖ ท่านอาจารย์ซึ่งเป็นผู้หนึ่งที่ได้ทุ่มเทแรงกายใจเตรียมงานมาเป็นระยะเวลานาน จึงออกปลีกวิเวกด้วยการชุดงค์ โดยเดินตามรางรถไฟจากอุบลฯ มุ่งสู่กรุงเทพฯ ตลอดเส้นทางเดิน ท่านอาจารย์พบชาวบ้านมากมายที่ได้ยินชื่อเสียงหลวงพ่อบ้าง

ชาวบ้าน “ท่านมาจากวัดหลวงพ่อลงพ้อชาละสิ อ้อ! หลวงพ่อบ้างท่านเก่งมาก ๆ เลยนะ”

ท่านอาจารย์ “โยมรู้จักหลวงพ่อบ้างหรือ เคยฟังท่านเทศน์หรือ”

ชาวบ้าน “ไม่เคยพบท่านหรือครับ”

ท่านอาจารย์ “แล้วเคยไปวัดหนองป่าพงมั๊ยล่ะ”

ชาวบ้าน “ไม่เคยครับ”
ท่านอาจารย์ “นั่นโยมคงเคยอ่านหนังสือธรรมะท่าน”
ชาวบ้าน “เอ! ก็ไม่เคยนะครับ”
ท่านอาจารย์ “อ้าว! แล้วรู้ได้ยังไงล่ะว่าท่านเก่งนะ ท่านเก่งยังไงล่ะ”

ชาวบ้าน “อ้าว! แล้วท่านเองไม่รู้หรือกรี้ ท่านดั่งจะตาย ท่านแม่สองตัวทำยังไงครับ”

ท่านอาจารย์ “สองตัวทำอะไรกัน”

ชาวบ้าน “ก็ท่านมรณภาพวันที่ ๑๖ แล้วกำหนดเผา ก็วันที่ ๑๖ อีก คนก็เลยแหงหวายไต้ดินเลข ๑๖ กันทั้งนั้น แล้วหลวงพ่อก็เมตตาคคนจนชะด้วย ขนาดตายไปแล้วยังอุตสาห์ให้ของขวัญอีก ถูกหวายกันถั่วหน้าแล้ว จนเจ้ามือหวายไต้ดินที่อุบลฯ นะถึงกับต้องเผ่นหนีไปเลยละท่าน”

นี่แหละชื่อเสียงโด่งดังของหลวงพ่อลงพ้อชาในชนบท ดังกว่าพระธรรมเทศนาของท่านซะอีก



อาทิตย์สูงสันต์ ☺ บ้านอารีย์

กิจกรรมธรรมะใสใสสำหรับเด็ก เรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าของวัฒนธรรมไทย กราบพระอย่างถูกวิธี ประเคนภัตตาหาร ร่วมฟังนิทานธรรม สืบสานการละเล่นเด็กไทยสมัยก่อน



วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.

พบกับนิทานชาดกสุดหรรษา โดย **ป้ากึ่ง-ลุงแซม** เรื่อง “**กวางน้อยเจ้าปัญญา**”

เด็กๆ จะได้เรียนรู้ถึงคุณของความเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย และใฝ่ศึกษา

ฝึกสติด้วยโยคะทำสัตว์ต่างๆ ใน ๑๒ ราศี (ต่อ) โดย **ครูเอ็ด** และทีมงานกลับมาสร้างความประทับใจอีกครั้ง

กิจกรรมเสริมทักษะ โดย **พี่ขวัญ-พี่เอ็ม** อาสาพื่อน้องๆ ประดิษฐ์กรอบรูปทำมือ สานความรักในครอบครัว

ปิดท้ายด้วยกิจกรรมหรรษา โดย **ทีมปิ้ง (ร.ร. รุ่งอรุณ)** ที่จะพาน้องๆ สนุกสนานกับการละเล่นเด็กไทยสมัยก่อน เช่น มอญซ่อนผ้า รีรีข้าวสาร เพื่อให้เด็กไทยห่างไกลจากเกมคอมพิวเตอร์

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



น้อมสัจใจ

เล่ม ๑

Poetry for the Mind

Book 1

พระอาจารย์ประสงค์ ปรีชญโณ

หนีไม่พ้น

เมื่อตอนเช้า	จิ้มสบาง	พอสายเชือก
สายระริก	บ้างมัวง	ช่วงไม้ไหว
บ้างแต่งหน้า	เงินมา	ไม่หางใจ
เงินสอใส	ด้าหน้า	เข้าโลงเอง



Inescapable

In the early morning

You smile peacefully.

By midmorning

Your health begins to decline.

At noon

You are beyond help.

Around the middle of the day

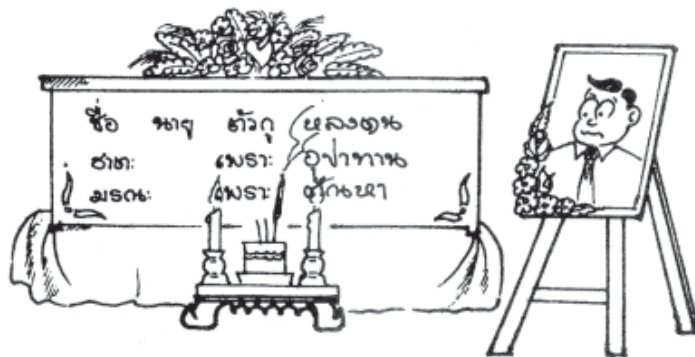
You try to refresh yourself.

But in the evening

You succumb to death.

It is nightfall

Your corpse begins to rot.



๒๑

สัพพะทานัง ธัมมทานัง ปิณาทิ “การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง”

อาบิสงส์ที่ยิ่งใหญ่แห่งธรรมทาน คือการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

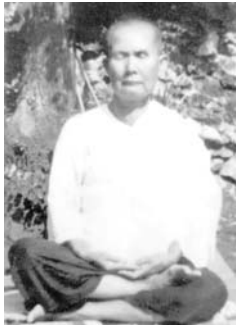
ขอเชิญทุกท่านร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา กับมูลนิธิบ้านอารีย์ (องค์กรสาธารณประโยชน์)

จัดพิมพ์สื่อธรรมะเป็นธรรมทาน วารสารบ้านอารีย์ หนังสือธรรมะ ซีดีและวีซีดีคำสอนของครูบาอาจารย์ จัดให้มีการแสดงธรรมตามกาล จัดปฏิบัติภารกิจเจริญสติ การเรียนพระอภิธรรม การทำบุญตักบาตร สดับธรรม งานด้านวัฒนธรรม ส่งเสริมเด็กและเยาวชนเรียนรู้พระพุทธศาสนา รายการโทรทัศน์ธรรมะ เว็บไซต์ www.baanaree.net และดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์อื่นๆ

ท่านสามารถร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ที่ ชื่อบัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๙๔๔๔-๘

มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้
กรณีโอนเงิน กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร หมายเลข ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ หรือแจ้งทางโทรศัพท์ที่ คุณมานัส ทองไชย ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ ทุกครั้ง เพื่อมูลนิธิฯ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว





ตื่นด้วยการมีสติ แน่วแนวมองด้านใน

มรดกธรรม ของ
ท่าน ก. เขาสวนหลวง

เรือนไฟไหม้คืออะไร

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ถ้าหมั่นพิจารณาอยู่เรื่อย โดยไม่ได้หลงละเมอเพื่อพอกว่าเป็นการอยู่อย่างมีความสุข ตามเห็นอยู่ตลอดทุกอิริยาบถว่า อยู่กับทุกข์ของสภาวะ ไม่ใช่เป็นทุกข์ของเรา ถ้าตามเห็นได้ อยู่อย่างนี้แล้วจะพ้นทุกข์ได้

ถ้าเอาทุกข์ของสภาวะมาเป็นทุกข์ของเราแล้ว จะทุกข์จน น้ำตานองหน้าที่เดียว ถ้าหากแยกกันออกได้ คือ เกิดก็เป็น การเกิดตามสภาวะ แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหมดนี้ ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่เป็นของของเรา เพราะว่ารูปร่างนี้จะต้องเปลี่ยนแปลง เป็นไปตามเรื่องตามราวของมัน ใครจะบังคับบัญชาไม่ได้ เช่นเดียวกับร่างกายของพระอรหันต์ทั้งหลายก็เหมือนกัน ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แต่ว่าจิตใจของท่านไม่ได้ยึดถือว่าเป็นตัวเราเจ็บ ตัวเราแก่ ตัวเราตาย คงเห็นความเป็นสภาวะของ รูปร่าง ที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงแตกดับไปตามธรรมชาติ เท่านั้น ที่นี้เรายังเฝ้าเข้าไปยึดมั่นถือมั่นว่า เราเกิด เราแก่ เราเจ็บ เราตาย เราทุกข์สารพัดอย่าง เพราะยึดมั่นถือมั่นจึงเป็นทุกข์ ฉะนั้นจึงควรกำหนดให้รู้เสีย ถอนอุปาทานออกว่า เรือนไฟไหม้ที่ไม่ใช่เป็นตัวเรา ไม่ใช่เป็นของของเรา เพราะว่ารูปร่าง

ก็ไม่เที่ยง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไม่เที่ยง แล้วก็ไม่ใช่อัตถ์ตน ต้องพิจารณาแยกให้มันรู้เสีย จะได้ไม่ไปเที่ยวยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตนของเรา เป็นของของเรา นี่มันเรื่องอย่างนี้

เพราะฉะนั้น จะต้องพิจารณาให้มันรู้อยู่ทุกวันทุกเวลาไปทั้งหมด แล้ววันคืนนี้มันจะได้สว่าง มันจะได้ไม่มีมืด ต้องแก้ ปัญหาของตัวเองอย่างนี้ต่างหาก ถ้าไม่รู้อย่างนี้ มันจะป่วยเป็น เวียนหวนหลงอยู่ในป่า ไม่รู้จะออกทางไหน แต่ก็มีทางออกไป คือ ปล่อยวางได้ ออกทางปล่อยวางนี้เอง ถ้าไปยึดถืออะไรเข้าแล้ว มันติดหมดไม่มีทางออก เพราะความยึดมั่นถือมั่นนั้นเอง แล้ว จะออกได้อย่างไร ที่ออกได้มันออกได้ตรงปล่อยตรงวางนี้เอง ฉะนั้นมีทางออกมีทางพ้นทุกข์ได้ ก็ตรงปล่อยวางได้ แต่ต้อง พิจารณาให้รู้ให้เห็น ให้เป็นการเห็นแจ้งด้วยใจจริง เมื่อรู้แจ้ง เห็นจริงขึ้นมาเมื่อใด ก็ปล่อยวางออกไปได้เมื่อนั้น นั่นแหละ ถึงจะรู้ว่าการปล่อยวางนี้เอง เป็นความพ้นทุกข์ดับทุกข์ได้ ปัจจุบันทันตาเห็นอยู่เดี๋ยวนี้ ไม่ใช่ว่าตายแล้วถึงจะไปพ้นทุกข์ กันหรือแล้วใครจะไปรู้ได้? จึงต้องมีการพิจารณาให้รู้จริง เห็นแจ้ง และปล่อยวางไป เป็นการดับทุกข์ได้ทุกขณะที่เดียว.

อยู่อย่างไหน

โลกเอ๋ย	โลกนี้		
ป่าช้าผี	ฝั่งศพ	ภาพทั้งสาม	
สัตว์บุคคล	หลงไหล	ในรูปร่าง	
กิเลสกาบ	เผาจน	คนทั่วไป.	
อยู่อย่างพระ	ชนะโลก	ไม่โตกศัลย์	
ปล่อยวางขันธ์	ทิ้งห้า	แค่อาศัย	
อยู่อย่างคน	ทนทุกข์	ลูกเป็นไฟ	
อยู่อย่างไหน	คิดดู	ให้รู้เอ๋ย.	

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

การศึกษาพระอภิธรรมเบื้องต้น

“ขุมทรัพย์ทางปัญญา คือการศึกษาพระอภิธรรม
มรดกอันเลิศล้ำ คือการนำพระอภิธรรมไปปฏิบัติ”

บรรยายโดย พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม
พระอาจารย์ประจำอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย
เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปรมัตถธรรม
(จิต เจตสิก รูป นิพพาน) และบัญญัติธรรม
(อรรถบัญญัติ และศัพท์บัญญัติ หรือนามบัญญัติ)



กิจกรรมทุกวันจันทร์ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น. ณ มูลนิธิบ้านอารีย์
รายละเอียดการเรียน

วันจันทร์ สัปดาห์ที่ ๑ และ ๒ เรื่อง รูปปรมัตถ์ และ นิพพานปรมัตถ์
วันจันทร์ สัปดาห์ที่ ๓ และ ๔ เรื่อง จิตปรมัตถ์ และเจตสิกปรมัตถ์
สามารถเรียนผ่านอินเทอร์เน็ตในเวลาเดียวกันที่ www.baanaree.net

ศึกษาพระอภิธรรมนำไปสู่การเจริญภาวนา

โดย แม่ชีทองสุข ทองกระจ่าง

กิจกรรมทุกวันศุกร์ เวลา ๑๓.๓๐-๑๕.๓๐ น. ณ มูลนิธิบ้านอารีย์
เริ่มเรียน วันศุกร์ที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๕

ระยะเวลาในการเรียน ๓ เดือน

1. เพื่อรักษาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบต่อไป
2. เพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในส่วนของพระอภิธรรม ให้แพร่หลายสู่สาธุชนทั่วไป อันจะยังประโยชน์ให้ผู้ที่สนใจศึกษา เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของชีวิตและรู้แนวทางการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์

หลักสูตรเริ่มต้น

- พระอภิธรรมคืออะไร ประวัติความเป็นมาของพระอภิธรรม
- ความหมายของปรมัตถธรรม และบัญญัติธรรม
- ชีวิตคืออะไร องค์ประกอบของชีวิต ขันธ์ ๕ รูปกับนาม จิตกับอารมณ์ ลักษณะของจิต และการทำงานของจิต บุญและบาปเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดของจิตและอำนาจของจิต

ป ระ ม ว ล ภา พ อ า ส า อ า รีย์

มูลนิธิบ้านอารีย์ ชวนจิตอาสาพร้อมขบวนบุญในโครงการ **“ซัดวัด ซัดใจ”** ช่วยบูรณะทำความสะอาดวัดต่างๆ ที่ประสบภัยน้ำท่วม ซึ่งก็มีทั้งการทำความสะอาดศาลาพักร่ม ขนทรายสร้างโรงครัว ที่วัดปลายนา จ. ปทุมธานี เมื่อวันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๕ โยน EM Ball บำบัดน้ำเสีย ที่วัดบางปลาจ. ปทุมธานี เมื่อวันที่ ๓๑ มกราคม ๒๕๕๕ และร่วมกันปลูกต้นไม้ ที่วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่าน...



: ๒๕ :

มูลนิธิบ้านอารีย์ ร่วมกับคณะแพทย์แผนตะวันออกมหาวิทยาลัยรังสิต เชิญทุกท่านร่วมโครงการ “พบแพทย์แผนตะวันออก ครั้งที่ ๖” วันอาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.

บริการวัดความดัน ตรวจวินิจฉัย จ่ายยา นวดหัตถเวช ด้วยหลักแพทย์แผนตะวันออก โดยไม่คิดค่ายาและค่าบริการใดๆ ทั้งสิ้น เนื่องจากการตรวจรักษา หรืออาจมีการนวด โปรดแต่งกายให้สะดวกในการนวดรักษา และกรุณาลงทะเบียนชื่อล่วงหน้าได้ที่เคาน์เตอร์ประชาสัมพันธ์ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ และ ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘
มูลนิธิบ้านอารีย์ขอขอบคุณคณะแพทย์แผนตะวันออกมหาวิทยาลัยรังสิต มา ณ โอกาสนี้





ปฏิบัติธรรม และกิจกรรมประจำ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์

● วันพฤหัสบดีที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๕

เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย

พระครูโอภาสวุฒิจกร (พระอาจารย์โสภณ โอภาโส)

วัดบึงลี้ภูมิจังหวัดจ. พระนครศรีอยุธยา



● วันเสาร์ที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฝึกสมาธิวิปัสสนาเบื้องต้น

โดย **พระครูปลัดมงคลวัฒน์ (พระมหาสุพล ชันตีพโล)**

ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ มูลนิธิหลวงพ่อยังค์ สิรินครโร

วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ

(กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สองของเดือน)

● วันอาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตร และรับโอวาทธรรม โดย

พระครูมานวิรัต (หลวงพ่อบุญธรรมหาประเสริฐ กิตติเสฏฐโฐ)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนฯ กรุงเทพฯ

● วันอาทิตย์ที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๐.๐๐-๑๕.๐๐ น.

เชิญทุกท่านรับบริการตรวจวัดความดัน ตรวจวินิจฉัยโรค นวดหัตถเวช

ในโครงการ **“พบแพทย์แผนตะวันออก ครั้งที่ ๖”**

โดย คณะแพทย์แผนตะวันออกมหาวิทยาลัยรังสิต

โปรดลงทะเบียนล่วงหน้าได้ที่มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

● วันจันทร์ที่ ๑๒, ๑๙, ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.

● วันจันทร์ที่ ๒, ๙, ๒๓, ๓๐ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมเรียนอภิธรรมเบื้องต้น โดย **พระครูสมุทรวิฑูริ์ เกตุธรรมโม**

พระอาจารย์ประจำอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

(กิจกรรมทุกวันจันทร์)

● วันพุธที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.

● วันพุธที่ ๕ และ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา

โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบุญโณ** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี



● วันพฤหัสบดีที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๕

เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย

พระอาจารย์เรวัต สุภาโต

ที่พัทธสงฆ์พุทธะอาศรม จ. ประจวบคีรีขันธ์

● วันเสาร์ที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา

และร่วมสวดมนต์ ทำวัตรเช้า โดย **พระอาจารย์โสภณ จนฺทมโม**

(กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สามของเดือน)

● วันอาทิตย์ที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา

โดย **พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปญญาปทีโป (หลวงพี่ไต่)**

พระอาจารย์สันติพงศ์ เขมปญโญ (หลวงพี่ตุ้ม)

พระวิปัสสนาจารย์จากวัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน)

● วันพุธที่ ๒๑ และ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา

โดย **พระอาจารย์โสภณ จนฺทมโม** สวนธรรมสากล จ. สงขลา

(กิจกรรมทุกวันพุธ)

● วันพฤหัสบดีที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๕๕

เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ



กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน

เชิญทุกท่านร่วมทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหาร และสดับธรรม

● วันเสาร์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๕

เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. เมตตา

รับบาตร โดย **พระราชภาวนาพินิจ**

(หลวงพ่อสันต์ อนาโย)

วัดพุทธบูชา เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ

พระครูพุทธสิริสุนทร (หลวงพ่อบุญกัฏฐ์ อนุวฑฺฒโน)

วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน กรุงเทพฯ

พระพิศาลศาสนกิจ (หลวงพ่อยืน ชันตีพโล)

วัดเขาคาลาอตุลฐานะจาโร จ. สุรินทร์



● วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.

“อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์” กิจกรรมธรรมะใส่ใสของวัย ๔-๑๒ ปี

ส่งเสริมการเรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าของวัฒนธรรมไทย ฟังนิทานธรรม

กราบพระอย่างถูกวิธี ประเคนภัตตาหาร สืบสานการละเล่นเด็กไทยสมัยก่อน

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน)



● วันพฤหัสบดีที่ ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๕

เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย

พระอุดมประชากร (ท่านเจ้าคุณอลองกต)

วัดพระบาทน้ำพุ จ. ลพบุรี

ท่านสามารถนำข้าวสาร อาหารแห้ง เครื่องใช้ แบ่ง สบู่ อุปกรณ์รักษาพยาบาล

ยารักษาโรค และอื่นๆ มาบริจาคช่วยเหลือเด็กๆ และผู้ด้อยโอกาสได้ในวันงาน

หรือจะนำมาฝากบริจาคได้ทุกวันที่บ้านอารีย์ (ไม่รับฝากเงินสด)

● วันเสาร์ที่ ๓๑ มีนาคม - วันอาทิตย์ที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๕ (๒ วัน ๑ คืน)

เข้าวันเสาร์ เวลา ๐๙.๓๐ - เย็นวันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก (ไม่นอน ทานอาหารมื้อเดียว

และภาชนะเดียว) การปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา

นำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์โกศล ปริบุญโณ** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี

และ **พระอาจารย์วรวิทย์ วรรณโม** สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี

(กิจกรรมทุกวันเสาร์-วันอาทิตย์แรกของเดือน)

● วันอาทิตย์ที่ ๑ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา

โดย **พระอาจารย์วรวิทย์ วรรณโม** สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน)

● วันพฤหัสบดีที่ ๕ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย

พระปัญญานันทมุนี (พระอาจารย์สง่า สุภาโร)

วัดปัญญาเนนทาราม จ. ปทุมธานี

Dharma Practice

“Open your mind awake your feeling”

with dynamic meditation

The first Saturday of every month

Saturday 7th April, 2012 09.30 AM-04.00 PM

By **Pha Ajahn Kosil Paripunnno**

Watplaina Pathum Thani Province



แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา

กิจกรรมทุกวันเสาร์แรกของเดือน

● วันเสาร์ที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบุญโณ** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี



facebook

twitter

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

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง สอบถามรายละเอียด โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๒๗๙-๗๘๓๘

เมณฑกาศเรขฐี



ก้าวเศรขฐี

สายฝน ดิลปพรหม



สำหรับท่านที่สนใจ

หนังสือก้าวเศรขฐี

ติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา

๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗

หรือตามร้านหนังสือ

ทั่วไป



เขานิมนต์ พุทธองค์ สงฆ์ทั้งหลาย
น้อมถวาย ภัตตาหาร ทานเลิศล้ำ
บริวาร ทั้งหลาย ได้ฟังธรรม
ล้วนดีมีด้า สำเร็จพระ โสดาบัน

ตราบพระองค์ ประทับใน ภัททิยะ
เมณฑกาศ น้อมทานถวาย ไม่แปรผัน
แม้พระองค์ จากไป ไม่ลากัน
เขาคงมั่น เสปียงภัต จัดตามไป

ขอพระองค์ อนุญาต ภิกษุสงฆ์
หากประสงค์ แสวงหา เสปียงได้
ในหนทาง กันดาร ที่ห่างไกล
ใครเลื่อมใส ถวายเพื่อสงฆ์ ทรงโมทนา



เมณฑกาศ ก้าวมาจาก ผู้ยากไร้
ทรัพย์หลังไหล นับไม่ถ้วน ล้วนวาสนา
สร้างกุศล สั่งสม นมนานมา
สิ้นอนาถา ด้วยศรัทธา บารมี

แม้รวยล้น เพียงไหน ไม่ประมาท
เพราะฉลาด ก้าวตาม พุทธวิถี
อุปถัมภ์สงฆ์ องค์ศาสดา ประชาชี
ก้าวเศรขฐี สู่อริยะ ทั้งตระกูล.



ภาพฝาผนัง โรงมหรสพ ทางวิญญาณ

สวนโมกขพลาราม อ. ไชยา จ. สุราษฎร์ธานี

๑๘

เรื่อง...พ้นแล้วไฉน!

บัดนี้เมฆลอยพ้นยอดเจดีย์
ทั้งโรงโบสถ์มากมีและวิหาร
เมฆรวมตัวเป็นภาพพิสดาร
บอกอาการพ้นแล้วไฉน! ไพรยยิ้มมา
ตะโกนร้องบอกสหายสิ้นทั้งฟอง
ว่าไม่ต้องเสียเที่ยวเที่ยวค้นหา
อนันตสุขในโลกนี้ที่หวังมา
เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าแล

สุขแท้จริงไม่วิ่งไปตามโลก
อยู่เหนือความทุกข์โศกทุกกระเส
มือเท้าเหนียวเหนียวขึ้นไปคล้ายตุ๊กแก
ไม่อยู่แค่พื้นโบสถ์โปรดคิติดู
ลอยเหนือยอดโบสถ์ไปในเวหา
ลอยพ้นไปเหนือฟ้าที่เทพอยู่
ถึงความว่างห่างพ้นจากตัวกู
ไม่มีอยู่ไม่มีตายสบายเอ๋ย



ภาพชุดจากจิตสู่จิต.....พ้นแล้วไฉน!

คนรักสุข ขยะแขยงทุกข์ จึงแสวงหาสุขยิ่งขึ้นไป จึงยึดติดสุขทุกระดับ โดยเฉพาะผู้เมาสุขในสวรรค์ที่ฝันเอาเอง. ส่วนธรรมะแท้นั้นเป็นเรื่อง “ปล่อยวาง” ทั้งสุขและทุกข์ เพื่อเข้าสู่ความดับทุกข์อันมีเหตุใหญ่อยู่ที่ความยึดมั่นในความสุข.

ในที่สุดเมื่อค้นพบว่า ที่แท้ “สุข” เป็นเพียงลมๆ แล้งๆ เป็นเพียงมายาที่ไม่มีอยู่จริง จึงพบความหรรษา ว่าเรื่องเหมือนเมฆที่ลอยพ้นโบสถ์ เจดีย์, ตลอดถึงสวรรค์; พ้นสวรรค์ พุ่งขึ้นสู่ความว่าง อันปราศจากขอบเขตของขนาดและเวลา.