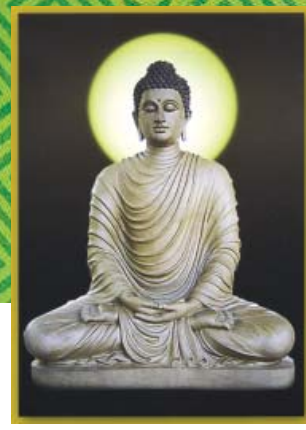


# พุทธวจน

## อริยสัจจากพระโศขธู



### ปกิณฑกทุกข์ ที่มีกามตัณหาเป็นมูล

ภิกษุ ท.! เราจักแสดงธรรม (เป็นฝักฝ่ายแห่งทุกข์) ที่มี (กาม) ตัณหาเป็นมูล ๙ อย่าง. แก้อ่าง อย่างไรเล่า?

เพราะอาศัยตัณหา จึงมีการแสวงหา (ปริเยสนา);

เพราะอาศัยการแสวงหา จึงมีการได้ (ลาโภ);

เพราะอาศัยการได้ จึงมีความปลงใจรัก (วินิจจโย);

เพราะอาศัยความปลงใจรัก จึงมีความกำหนดด้วย ความพอใจ (จนฺทราโค);

เพราะอาศัยความกำหนดด้วยความพอใจ จึงมีความ สยบมัวเมา (อชฺโฌसानฺ);

เพราะอาศัยความสยบมัวเมา จึงมีความจับอกจับใจ (ปริคฺคโห);

เพราะอาศัยความจับอกจับใจ จึงมีความตระหนี่ (มจฺจฺริย);

เพราะอาศัยความตระหนี่ จึงมีการหวงกั้น (อารกฺโข);

เพราะอาศัยการหวงกั้น จึงมีเรื่องราวอันเกิดจากการหวงกั้น (อารกฺขาธิกรณฺ); กล่าวคือ การใช้อาวุธไม่มีคม การใช้อาวุธมีคม การทะเลาะ การแก่งแย่ง การวิวาท การกล่าวคำหยาบว่า “มึง! มึง!” การพูดคำส่อเสียด และการพูดเท็จทั้งหลาย : ธรรม อันเป็นบาปอกุศลเป็นอนเก ย่อมเกิดขึ้นพร้อม.

ภิกษุ ท.! เหล่านี้แล ชื่อว่าธรรม (เป็นฝักฝ่ายแห่งทุกข์) ที่มี (กาม) ตัณหาเป็นมูล ๙ อย่าง.

- นวก. อ. ๒๓/๔๑๓/๒๒๗;

พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโศขธู ภาคต้น หน้า ๓๖๖

### เห็นโลกมีค่าเท่ากับเศษหญ้าเศษไม้

เมื่อเห็นสิ่งทั้งปวงถูกต้องตามเป็นจริง ว่าเป็นเพียงการ เกิดขึ้นของธรรมชาติดล้วนๆ ว่าเป็นเพียงการสืบเนื่องกัน เป็นสาย ของสิ่งที่มีปัจจัยปรุงร่งต่อๆ กันมาล้วนๆ แล้วความกลัว ย่อมไม่มี.

เมื่อได้เห็นด้วยปัญญา ว่าโลกนี้ไม่มีค่าอะไรมากไปกว่า เศษหญ้าเศษไม้, เมื่อนั้นเขาย่อมไม่ปรารถนาสิ่งใดๆ นอกจาก “สิ่งที่ไม่มีการเกิดใหม่อีกต่อไป” ดังนี้แล.

- จุฬินิ. ชุ. ๓๐/๒๕๓/๕๐๕.

พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโศขธู ภาคต้น หน้า ๕๔๑

### เครื่องกีดขวางการละสังขโยชน์

ภิกษุ ท.! ภิกษุใดหนอ ยังเป็นผู้มีความพอใจ ในความ คลุกคลีกันเป็นหมู่ๆ, ยังมีความยินดีในการคลุกคลีกันเป็นหมู่ๆ, ยังตามประกอบซึ่งความพอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ๆ, ยังมีความพอใจในคณะ ยังยินดีในคณะ ยังตามประกอบ ซึ่งความพอใจในคณะ; ภิกษุนั้น จักมาเป็นผู้อยู่เดี่ยวโดด อภิรมย์ในความสงบสงัด ดังนี้, ข้อนี้เป็นฐานะที่มีไม่ได้เป็นไม่ได้ เมื่ออยู่เดี่ยวโดดไม่ได้และไม่อภิรมย์ในความสงบอยู่ ยังจัก สามารถถือเอาซึ่งนิमितแห่งจิต ดังนี้, ข้อนี้เป็นฐานะที่มีไม่ได้ เป็นไม่ได้. เมื่อไม่อาจถือเอาซึ่งนิमितแห่งจิต แต่ยังจักทำ สัมมาทิฏฐิให้บริบูรณ์ได้ ดังนี้, ข้อนี้เป็นฐานะที่มีไม่ได้เป็น ไม่ได้. เมื่อไม่ทำสัมมาทิฏฐิให้บริบูรณ์แล้ว จักทำสมาสมาธิ ให้บริบูรณ์ ดังนี้, ข้อนี้เป็นฐานะที่มีไม่ได้เป็นไม่ได้. เมื่อไม่ทำ สัมมาสมาธิให้บริบูรณ์ได้แล้ว จักละสังขโยชน์ทั้งหลายได้ ดังนี้, ข้อนี้เป็นฐานะที่มีไม่ได้เป็นไม่ได้. เมื่อไม่ละสังขโยชน์ ทั้งหลายแล้ว จักทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ดังนี้, ข้อนี้เป็นฐานะ ที่มีไม่ได้เป็นไม่ได้,

- ฉกฺก. อ. ๒๒/๔๗๑/๓๓๓.

พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโศขธู ภาคต้น หน้า ๔๓๐

### สิ่งที่ไม่เต็มขึ้นหรือพร่องลง

ภิกษุ ท.! แม่น้ำทั้งหลาย ย่อมไหลไปยังมหาสมุทร. น้ำฝนที่ตกจากอากาศ, ก็ไหลไปยังมหาสมุทร, แต่ความลด หรือความเต็มของมหาสมุทร ย่อมไม่ปรากฏ (แก่ตา) ฉะนั้น; ภิกษุทั้งหลายเป็นอันมากย่อมปรินิพพาน ด้วยอนุภาติเสส- นิพพานธาตุ แต่ความลดหรือความเต็มขึ้นของนิพพานธาตุนั้น ก็ไม่ปรากฏ เพราะเหตุนี้ ฉะนั้น.

ภิกษุ ท.! ข้อที่ ความลดหรือความเต็มของนิพพานธาตุ ย่อมไม่ปรากฏ เพราะเหตุนี้; นั้น ก็เป็นความประหลาด มหัศจรรย์ข้อหนึ่ง ในธรรมวินัยนี้.

- อ. ชุ. ๒๕/๑๕๗/๑๑๘.

พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโศขธู ภาคต้น หน้า ๔๔๑

# 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  
ฐานียบุชา ๒๕๔๗  
พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุช ฐานियो)  
ธรรมชุดเตรียมพร้อม  
ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน  
ตน อันเป็นที่รักยิ่งของตน  
สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก  
พระธรรมเทศนา ณ บ้านอารีย์  
พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)  
บัญญัติชีวิต  
พระครูพุทธิสารสุนทร (หลวงพ่อบุญกัญ อนุชาคุณโม)  
เรียงร้อยถ้อยธรรม กิจกรรมทำบุญตักบาตร  
สงกรานต์ กาลกัตถุญญ  
ธรรมะอดีตใจเดียว  
หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก  
ทางลัด...สู่การบรรลุธรรม  
หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ  
แควดงธรรมะ/ปฏิทินธรรม  
ประตูสู่ มรรค ผล นิพพาน  
พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธิรจิตโต  
เจ็ดยแฉ้วแฉ้วขาว...  
ชีวิตคือการลงทุน รักบริสุทธิ์  
พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)  
ธรรมะอารีย์  
จงมาดู  
พระอาจารย์ปสันโน  
เหตุสมควรโกรธ...ไม่มีในโลก  
พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก  
เรื่องท่านเล่า "ทานยาครบคอร์ส"  
พระอาจารย์ชยสาโร  
น้อมสู่ใจ  
พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโณ  
ต้นด้วยการมีสติ เน้นแฉวมองด้านใน  
ท่าน ก. เขาสวนหลวง  
ประมวลาภาพ อาสาอารีย์  
ปฏิทินธรรมบ้านอารีย์  
ก้าวเศรษฐี "ชฎิลเศรษฐี"  
สายฝน ศิลปพรหม  
โรงมหรสพทางวิญญาน

# บรรณาธิการ แถดง

วารสารบ้านอารีย์ ฉบับนี้ ประจำวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ  
เดือนเมษายนหน้าสงกรานต์ ช่วงกาลกลับบ้านเกิดของหลายท่าน  
และช่วงที่หลายบ้านตั้งใจจดจ่อรอบุคคลอันเป็นที่รักกลับบ้าน  
อยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ดังเช่นวันวาน ...

ร้อยมาลัยก็หลายพวง	ซื้อผ้าม่วงและผ้าไหม
ผ้าขาวม้า ผ้าสไบ	ไปกราบไหว้ซึ่งมารดร
ไหว้เอยทั้งบิดา	เลี้ยงลูกมาแต่อกอ้อน
ห่วงหาและอาทร	เฝ้าพำรสอนซึ่งลูกยา

เชิญพลิกไปอ่านเรื่องจากปก **สงกรานต์ กาลกัตถุญญ** กันได้เลยครับ

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วิมลรัฐ วิจารณ์ประภา  
คณะที่ปรึกษา พลโทหญิง ภทวารวณ ตระกูลทอง, ดร. วิจิต รัชชตาทะนันท์,  
พล.ร.ต. นพ. ดร. ปิโยรส ปรียานนท์, อ. ศุภชัย พงศ์ภคเชียร, สินีนาฏ ประเสริฐภักดี  
บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิพันธุ์ ชมะโชติ  
ธรรมบทย โดย พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุช ฐานियो), ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน,  
หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก  
● สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก,  
พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร), พระครูพุทธิสารสุนทร (หลวงพ่อบุญกัญ อนุชาคุณโม),  
พระราชภาวนาภิกรม (หลวงพ่อกุศล จิตตสุโก), หลวงพ่อกำเขียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์ปสันโน,  
พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโณ, พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธิรจิตโต,  
พระอาจารย์ชยสาโร, พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ), ท่าน ก. เขาสวนหลวง  
คอลัมนิสต์ 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. ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓  
ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอแนะได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน  
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๖๗๙-๗๘๘๘



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



# ฐานียปุชา ๒๕๔๗

พระราชสังวรญาณ  
(หลวงปู่พุทธ ฐานิโย)

## วิถึจึ๓ ใน วิถึพุทธ

### เดินถูกทาง

ถ้าสมาธิอันใด บำเพ็ญดีแล้ว ปฏิบัติดีแล้ว คืออยู่ใน  
ขั้นดีตามความนิยมของผู้ปฏิบัติ มีภูมิสมมติสงบดี มีภูมิธรรม  
ที่เกิดขึ้น เกิดเบื่อหน่ายต่อครอบครัว เกิดเบื่อหน่ายต่อโลก  
ไม่เอาไหน ไม่อยากเข้าสู่สังคัม ไม่อยากจะทำประโยชน์แก่  
ใครๆ อยากจะปลีกตัวหนีไปอยู่ป่าเสียคนเดียว สมาธิอันนั้น  
อย่าเพิ่งไปเชื่อ ให้พิจารณาให้รอบคอบ

ถ้าพระพุทธเจ้าสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า มีสมาธิมีสติ  
ปัญญาดี เมื่อสำเร็จแล้วเกิดความเบื่อหน่ายต่อโลก ไม่อยาก  
อยู่กับโลก ไม่อยากโปรดโลก แต่พระองค์หาได้เป็นเช่นนั้นไม่

เราได้เป็นทายาทประพตติปฏิบัติมาทุกวันนี้ ก็เพราะ  
ค่าที่พระพุทธเจ้าสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว มิได้  
เบื่อหน่ายต่อการที่จะทำประโยชน์แก่โลกนั่นเอง

เพราะฉะนั้น ผู้มีภูมิจิต ภูมิธรรม หรือมีความรู้แจ้ง  
เห็นจริงในธรรมะที่ควรรู้ ควรเห็น จึงไม่มีทางที่จะเบื่อหน่าย  
ต่อโลก แต่ไม่ยึดถือโลกด้วยอำนาจของกิเลส จะมีก็มีแต่  
ความเมตตา มีความหวังดี ทำประโยชน์แก่ชาวโลกและตนเอง  
ตามสมควร อันนี้คือวิถีความรู้สึกรู้สีกภายในจิตของผู้ปฏิบัติ  
ต้องเป็นอย่างนั้น

### อย่าหนีโลก

สมาธิที่ถูกต้องยอมไม่เบื่อโลก เบื่อสังคัม  
พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนให้เราหนีจากโลก

ในฐานะที่เรายังพัวพันอยู่กับโลก เราหนีโลกไม่ได้  
พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราศึกษาให้รู้จักความจริงของโลก  
เพื่อจะได้อยู่กับโลกด้วยความผาสุก

อาตมาก็เรียนธรรมะมามากพอสมควรเหมือนกัน ไม่มี  
ที่ไหนว่าพระพุทธเจ้าสอนให้หนีจากโลก...หนีจากโลก จะหนี  
ไปไหนพ้น ร่างกายของเราก็เป็นโลก ชั้นธาตุโลก โลกคือ  
เบญจขันธ์ กายกับใจของเราคือโลก โลกคือเบญจขันธ์  
เหมือนกัน แม้จะวิ่งหนีเข้าไปอยู่กับหลวงปู่ขาวโพนก็เอากาย  
เอาใจไปด้วย จะหนีไปที่ไหนพ้น

เพราะฉะนั้น ในเมื่อเราหนีไม่พ้น พระพุทธเจ้าจึง  
ทรงสอนให้เราศึกษาให้รู้ความจริงว่า โลกคือกายของเรา  
มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตาย มีความปฏิภูลน่าเกลียดโสโครก  
มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

### ปฏิบัติเพื่อวิมุตติหลุดพ้น

การฝึกจิตให้มีสติ ที่เราปฏิบัตินี้

ไม่ใช่เราจะปฏิบัติเอาศีล

ปฏิบัติเอาสมาธิ

ปฏิบัติเอาปัญญา

แต่เราจำเป็นจะต้องสร้าง ศีล สมาธิ ปัญญา

ให้เกิดมีพลังขึ้น จนสามารถรวมพลังลงเป็นหนึ่ง

ซึ่งเรียกว่า สติวินโย

เมื่อเราสามารถทำศีล สมาธิ ปัญญา ให้รวมลงเป็นหนึ่ง  
กลายเป็นสติวินโย มีสติเป็นผู้นำ สติตัวนี้จะคอยประคับประคอง  
คอยจ้องดูสิ่งที่เราทำ พูด คิด หรือ ยืน เดิน นอน นั่ง ตลอด  
ทุกอิริยาบถไม่มีความพลั้งเผลอ เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตของเรา  
ก็พ้นจากความกังวลหลายๆ อย่าง ในที่สุดจะพ้นจากกิเลส

แก่นของพระธรรมวินัยคืออะไร

แก่นของพระธรรมวินัย คือ วิมุตติ

เราปฏิบัติเอา วิมุตติ

คือ ความหลุดพ้นจากกิเลส

จนบรรลุประนิพพาน



# ฉวีรมชุด เตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

ภาค ๑

## “เรา กับ กิเลส”

### โลกในเรือนจำ กับ โลกนอก

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

อารมณ์ของจิต ที่เป็นธรรม อันเป็นไปเพื่อความรื่นเริง เป็นไปเพื่อความสุขความสบายนั้นแล คือ อารมณ์ที่เหมาะสมกับจิต และเป็นอาหารที่เหมาะสมกับใจ ทำให้ใจเกิดความสงบสุข **การเลี้ยงชีพชอบ จึงเลี้ยงอย่างนี้** โดยทางธรรมชั้นปฏิบัติต่อจิต เป็นขั้นๆ ขึ้นไป ส่วนการเลี้ยงชีพชอบทางร่างกายด้วยอาหาร หรือบิณฑบาตนั้น เป็นสาธารณะสำหรับชาวพุทธทุกๆ ไป จะพึงปฏิบัติให้เหมาะสมกับหน้าที่ของตน ของตน

**สัมมาวายามะ** เพียรชอบ เพียรอะไร? นี้เราก็คทราบ ท่านบอก **เพียรใน ๔ สถาน คือ พยายามระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้น** ในตน **หนึ่ง พยายามละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว** ให้หมดไป การระวังบาป ต้องระวังด้วยความมีสติ **พยายามสำรวมระวังอย่าให้** บาปเกิดขึ้นด้วยสติ คือ ระวังจิต ที่จะคิด เทียบกว่านเอาความทุกข์ ความทรมานเข้ามาสู่จิตใจนั่นเอง เพราะความคิดความปรุง ในทางไม่ดีนั้น **เป็นเรื่องของ “สมุทัย”** จึงพยายามระวังรักษา ด้วยดี อย่าประมาท **หนึ่ง พยายามเจริญสิ่งที่เบญจกถ** เป็นความ เสนอวิจลลาตให้มีมากขึ้นโดยลำดับๆ **หนึ่ง** และเพียรระวังรักษา กุศล ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้น อย่าให้เสื่อมไป **หนึ่ง**

**“สัมมปฺปธาน สี”** ที่ท่านว่าก็อยู่ที่ตัวเรานี้แล **“สัมมาสติ”** ก็ดูอยู่ในใจของเราเนี่ย การเคลื่อนไหวไปมา ความระลึก ความ รู้ตัวนี้ รู้อยู่ตลอดเวลา อะไรมาสัมผัส ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ไม่เข้าไปสู่ใจ จะไปที่ไหน ใจเป็นสถานที่ใหญ่โต คอยรับทราบเรื่องราวต่างๆ ทั้งดี ทั้งชั่ว อยู่ตลอดเวลา **ปัญญา** เป็นผู้วินิจฉัยใคร่ครวญ **สติ** เป็นผู้คอยดูตรวจตราพาชี อยู่เสมอ ในเมื่ออะไรเข้ามาเกี่ยวข้องกับใจ เป็นดี หรือเป็นชั่ว อารมณ์ ชนิดใด สติปัญญาใคร่ครวญเลือกเฟ้นในอารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามา เกี่ยวข้องกับใจ อันใดที่เห็นว่าไม่ชอบธรรม จิตจะสลัดปิดทิ้งทันทีทันที คือปัญญา นั้นแหละเป็นผู้ทำการสลัดปิดทิ้ง แน่ะ!

**“สัมมาสมาธิ”** การงานเพื่อสงบกิเลสโดยสมาธิ ก็มันคง

อยู่ตลอดเวลา จนปรากฏผลเป็นความสงบเย็นแก่ใจ ที่ทำงาน อย่างแท้จริง ไม่มีความฟุ้งซ่านเข้ามาทวนใจในขณะนั้น ประการหนึ่ง

ในขณะที่จะเข้าสมาธิ เป็นการพักผ่อนจิต เพื่อเป็นกำลัง ของปัญญาในการค้นคว้าต่อไป ก็พักเสีย พักในสมาธิ คือ เข้าสู่ความสงบ ได้แก่ หยุดการปรุงแต่งการคิดค้นคว้าทาง ด้านปัญญา โดยประการทั้งปวง ให้จิตสงบตัวเข้ามาอยู่อย่าง สบาย ไม่ต้องคิดต้องปรุงอะไร ซึ่งเป็นเรื่องของงาน พักจิตให้ สบายโดยความมีอารมณ์เดียว หากว่าจิตมีความเพลิดเพลिन ต่อการพิจารณาไปมาก จะยับยั้งไว้ไม่ได้ เราก็อเอา “พุทโธ” เป็นเครื่องจุดลากเข้ามา ให้จิตอยู่กับ “พุทโธๆๆ” คำบริกรรม กับ “พุทโธ” นี้ แม้จะเป็นความคิดปรุงก็ตาม แต่เป็นความคิด ปรุงอยู่ในธรรมจุดเดียว ความปรุงอยู่ในธรรมจุดเดียวนั้น เป็นเหตุให้จิตมีความสงบตัวได้ เช่น คำว่า “พุทโธๆๆ” หากจิต จะแย้มออกไปทำงานเพราะความเพลิดเพลिनในงาน งานยังไม่เสร็จ เราก็กำหนดคำบริกรรมนั้นให้ถึยิบเข้าไป ไม่ยอมให้ จิตนี้ออกไปทำงาน คือ จิตชั้นที่เพลิดกับงานนั้นมีอยู่ ถ้าพูด แบบโลก ก็ว่า “เปลอไม่ได้” แต่จะว่าจิตเปลอ ก็พูดยาก การพูด ที่พอใกล้เคียงก็ควรว่า “เรามีมือไม่ได้” พูดง่ายๆ ว่ายังงั้น เรา รมือไม่ได้ จิตจะต้องโดดออกไปทำงาน ตอนนั้นต้องหนักแน่น ในการบริกรรม บังคับจิตให้อยู่กับอารมณ์อันเดียว คือ “พุทโธ” เป็นเครื่องยับยั้งจิต กำหนด “พุทโธๆๆๆ” ให้ถึยิบอยู่นั้น แล้ว “พุทโธ” กับจิตก็เป็นอันเดียวกัน ใจก็แน่ว สงบลง สงบ ลงไป ก็สบาย ปล่อยวางงานอะไรทั้งหมด ใจก็เยือกเย็นขึ้นมา **นี่คือสมาธิที่ชอบ**

ในขณะที่จะพัก ต้องพักอย่างนี้ ท่านเรียกว่า “สัมมาสมาธิ” เป็นสมาธิชอบ พอสมควร เห็นว่าใจได้กำลังแล้ว เพียงปล่อย เท่านั้นแหละ จิตจะติดตัวออกทำงานทันทีเลย **ดีดออกจาก ความเป็นหนึ่ง** ความเป็นอารมณ์อันเดียวนั้น แล้วก็สอง กับงานละที่นี้ ใจทำงานต่อไปอีก ไม่ห่วงกับเรื่องของสมาธิ ในขณะทำงาน ในขณะที่ทำสมาธิเพื่อความสงบ ก็ไม่ต้อง ห่วงกับงานเลย เช่นเดียวกัน

ขณะที่พัก ต้องพัก เช่นในขณะที่ได้รับประทาน ต้องรับประทาน ไม่ต้องทำงานอะไรทั้งนั้น นอกจากทำงานในการรับประทาน จะพักนอนหลับ ก็นอนหลับให้สบายๆ ในขณะนอน ไม่ต้อง ไปยุ่งกับงานอะไรทั้งสิ้น แต่เวลาที่เริ่มทำงานแล้ว ไม่ต้องไป ยุ่งในเรื่องการกินการนอน ตั้งหน้าทำงานจริงๆ นี้ได้ชื่อว่าทำงาน เป็นขึ้นเป็นอัน ทำงานเป็นวรรคเป็นตอน ทำงานถูกต้องโดยกาล โดยเวลาเหมาะสมกับเหตุการณ์ เรียกว่า “สัมมากรรมันตะ” “สัมมากรรมันตะ” คือ การงานชอบ ไม่ก้าวก่ายกัน เป็นงานที่ เหมาะสม

อ่านต่อฉบับหน้า



# ตน อันเป็นที่รักยิ่งของ ตน

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

## พึงรักษาใจให้ห่างไกลจากกิเลส

### เมื่อพบความผิดปกติแห่งใจ ต้องวางใจให้ถูกต้อง

ปกติเจ้าของใจจะประมาทอยู่เสมอ ไม่นึกถึงความโลภ ความโกรธ ความหลง ว่ามีอยู่จริง และมีเต็มไปในทุกที่ทุกเวลา หาวางเว้น.

เจ้าของใจที่เป็นบุญคุณประมาทเช่นนี้ด้วยกันทั้งนั้น แต่เมื่อได้รับพระมหากรุณาจากพระพุทธเจ้า ผู้ทรงพระปัญญาคุณ แม้เป็นบุญคุณยังไม่สิ้นกิเลส ก็พึงตั้งใจให้จงดี รับพระมหากรุณาให้ได้ ดังที่ทรงสอนไว้ให้ไกลกิเลส ให้ไกลความแพศณาอันแรงแห่งกิเลส.

เมื่อใดรู้สึกถึงความผิดปกติแห่งใจ เป็นความร้อนเป็น ความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย หรืออู่นวายพุ่งไปไม่สงบ เป็นปกติ เมื่อนั้นให้รู้ว่าได้วางใจลงไปผิดที่แล้ว เช่นเดียวกับ วางอาหารผิดที่ ไม่มีเครื่องป้องกัน ไม่มีน้ำหล่อก้นมด เจ้าของ อาหารจักย้ายที่อาหารเมื่อเห็นมดมาขึ้นฉันใด เจ้าของใจก็พึง ย้ายที่วางใจคือเปลี่ยนความคิดเมื่อเห็นอารมณ์ที่ไม่เป็นปกติ ฉันนั้น.

## วิธียกใจย้ายที่ให้ไกลจากกิเลส

การย้ายที่วางอาหารหนึ่มนิด ทำได้ด้วยการหยิบยกเคลื่อน ย้ายอาหารไปจากที่เดิม หรือหาเครื่องมากั้นหน้าน้ำมาหล่อ.

การย้ายที่วางใจหนีกิเลสก็ทำได้ด้วยการยกใจจากอารมณ์ หนึ่งที่เศร้าหมองด้วยกิเลสโลกาโกรธหลง ไปสู่อารมณ์ใหม่ ที่ไกลออกไปจากความเศร้าหมองของกิเลส คือไกลจากโลกา โกรธ หลง นั้นเอง.

วิธีหนึ่งอันเป็นวิธีเปลี่ยนที่วางใจเปลี่ยนอารมณ์เศร้าหมอง ด้วยกิเลส ให้ไกลจากกิเลส สงบความร้อนรณกระวนกระวาย พุ่งซ่าน ก็คือวิธีการยกเอาคำใดคำหนึ่งที่จะไม่นำใจไปสู่อารมณ์ เศร้าหมองขึ้นภาวนา เช่นพุทโธ ภาวนาพุทโธ พุทโธ เช่นนี้ เป็นการยกใจย้ายที่ให้ไกลกิเลสได้ แม้เพียงชั่วระยะที่ตั้งใจ ภาวนาอยู่ แต่แม้ทำบ่อยๆ ทำเสมอก็เป็นการทำใจให้คุ้นเคย กับความเป็นปกติ ความสงบคือความสุขที่แท้จริง.

## เมื่อจิตสงบ ความผิดปกติแห่งจิตจะไม่เกิด

อันความคุ้นเคยนี้สำคัญเป็นอันมาก เมื่อคุ้นเคยกับความ สงบ ความไม่สงบเกิดขึ้นเมื่อไร จะรู้ได้เมื่อนั้น ไม่เห็นช้า และ เมื่อรู้แล้วยอมไม่ปรารถนาความไม่สงบ ย่อมปรารถนาจะได้ ความสงบคืนมา ย่อมปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงแสดง ทางปฏิบัติประทานไว้ เป็นทางที่ถูก ที่ตรง ที่ให้ผลแน่นอน ตามควรแก่การปฏิบัติ.

และเมื่อความสงบแห่งจิตแห่งใจมีมากเพียงไร ปัญญา ย่อมยิ่งขึ้นเพียงนั้น และปัญญานี้ที่จะเปลี่ยนความเป็นปกติ หรือความสงบแห่งใจเพียงชั่วระยะ เพียงชั่วครั้งชั่วคราว ให้ เป็นความปกติความสงบตลอดกาล ความผิดปกติหรือความ ไม่สงบจะไม่กลับมาอีกเลย.

### เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาสูตร ตามหลักพระไตรปิฎก

โดย พระครูมานวิรัต (หลวงพ่อดวงพระมหาประเสริฐ ภูติเสฏฐิ)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพฯ

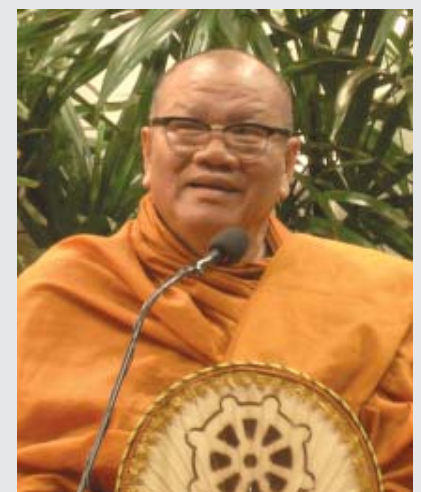
และประธานมูลนิธิวิปัสสนาธรรมสุขใจ

เป็นการแนะนำปฏิบัติสมณะ วิปัสสนา ตามหลักที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก

วันอาทิตย์ที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

ณ ศาลาปณิ มุลินิธิบ้านอารีย์

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน)





# พระธรรม เทศนา

๑๑ กันยายน ๒๕๕๒

ณ มุลินิธิบ้านอารีย์

## พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เพราะฉะนั้น เราผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย วันนี้ไม่ได้สมาทานศีลกันเลย (เสียงสาธุชนหัวเราะ) จะแนะหัวข้อนิดๆ หน่อยๆ หรือก คำว่าศีลนั้น ก็หมายถึงเจตนางด เว้น ละ ทำข้อ ก็ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินิโคตในกาม ไม่กล่าวมุสาวาท ไม่ดื่มกินสุราเมรัย แต่ทุกวันนี้มันต่อไปหลายอย่างนะ ยาเสพติดให้โทษก็ผิดศีลธรรม ผิดกฎหมายเหมือนกัน อ้า สุรายาเมาเสพติดให้โทษทุกชนิด ถ้าเราไปเสพเข้าแล้ว ก็อาจจะไม่ทำงานทำการไม่ได้ อาจจะไม่มีการล้างชำระอะไรเลย แต่ยังเป็นทหาร ตำรวจ ไปกินยาเสพติดให้โทษเข้า เขาก็มาบีบหัวเอาชะละ ชำคี้มาจากนอก เขาก็มาบีบหัวเอากันละ เอามาป็นเอามา แง แง ไม่มีที่ต่อสู้อะไรได้แล้ว เพราะว่าตัวติดยาเสพติดให้โทษกำลังไม่มีเรี่ยวแรงก็ไม่มี ถ้าไปต่อสู้อะไร เขาเตะทีเดียวก็ล้มผล็อยไปเลย นั่นมันมีโทษขนาดนั้น เพราะฉะนั้นอย่าไปริเลย ยาเสพติดให้โทษ มันมันกำลังทอนกำลังตัวเองให้หมดกำลังเรี่ยวแรงที่จะรับผิดชอบ รักษาบ้านรักษาเมืองของตัวเองไม่มี

ไม่มีกำลังที่จะรักษาบ้านรักษาเมือง แต่ก็ยังเป็นเจ้าหน้าที่เต็มตัวอยู่แล้ว เจ้าหน้าที่รับผิดชอบ เป็นตำรวจ เป็นทหาร เป็นอาสาสมัคร อะไรต่ออะไรเหล่านี้ ลูกเสือชาวบ้านก็เป็นหน้าที่ของเราอยู่เอง ถ้าเราไปกินยาเสพติดให้โทษ เราจะเป็นอย่างนี้ มัวเมาอยู่กับยาเสพติดให้โทษ...เขาก็มาบีบหัวเอา ผู้ที่เอาละ แย่งเอาแผ่นดินไปอย่างสบายเลย อืม เพราะฉะนั้นต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในเรื่องศีลห้าข้อ ประเด็นต่อไป อ้า เหล้ายาปลาบั้ง ยาเสพติดให้โทษทุกชนิดที่มันเกิดโทษขึ้นมาเหล่านั้น เราก็ควรสังวรระวัง อย่าเอามา แม้แต่การค้าขายยาเหล่านั้น เสพติดให้โทษเหล่านั้น เขายังใส่โทษหนักๆ ไว้ด้วยนะ อ้า ถ้ามีในครอบครองจำนวนเท่าไรต้นเท่าไรนั้นขึ้นไป เขาจะลงโทษแบบไหน อ้อ มันเป็นอันตรายต่อประเทศชาติด้วย เนี่ยคนคนนี้ค้าขายอย่างนี้ ค้าขายอย่างนี้ เป็นอันตรายต่อประเทศชาติด้วย กฎหมายเขาก็จะออกมาใหม่ก็ได้ กฎหมายเป่าปู้เงินจิ้นประหารชะเลยเออ ถ้าเอาติดคุกติดตะรางก็เป็นร้อยๆ กว่าปี ทรมานเขาเฉยๆ เอาไปประหารชะดีกว่า เป่าปู้เงินจิ้นว่ายังงั้นนะ อ้า เห็นประหารมันหมดเรื่องหมดราวไม่ต้องเป็นภาระ อ้า เป็นยังงั้น เพราะฉะนั้น เรื่องที่มันผิดศีลผิดธรรม ผิดกฎหมายบ้านเมือง เราก็สังวรระวังกันหน่อย เตื่อ อย่าไปทำอำนาจกิเลสของตัวเอง อย่ากินสมอยาก อย่าปากสมเคียด ไวปากมันเสียศีล ไวตีนมันตกต้นไม้ เตื่อ อ้า อันนี้ พูดเฉพาะอ้าเบื้องต้น พูดเฉพาะการภาวนา ได้ยินแว่วๆ ว่าอยากจะให้หลวงปู่เทศน์เฉพาะเรื่องภาวนา เอ้อ เอ มันก็ดีละไม่เห็น้อยดี (เสียงสาธุชนหัวเราะ)

อ่านต่อฉบับหน้า

### ขอเชิญร่วมสร้างวัดศรีรัตนาวน จ. เลย

ตามที่พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร) เจ้าอาวาสวัดศรีอภัยวัน ต. นาอ้อ อ. เมือง จ. เลย ได้รับการถวายที่ดินว่าง ๕๖ ไร่ ๓ งาน ที่ อ. วังสะพุง จ. เลย หลวงปู่ท่อนจึงมีดำริที่จะสร้างวัดขึ้น ณ ที่ดินดังกล่าว โดยใช้ชื่อว่า **วัดศรีรัตนาวน** เพื่อฝากไว้เป็นมรดกธรรมสถานแก่เหล่าศิษยานุศิษย์ ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ ผู้ใดมีศรัทธาปรารถนาจะร่วมสร้างบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ในครั้งนี้ สามารถถวายปัจจัยแด่พระราชญาณวิสุทธิโสภณโดยตรง หรือที่ชื่อบัญชี **พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร) ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขานิคมอุตสาหกรรมบางพลี**

**บัญชีออมทรัพย์ หมายเลขบัญชี ๓๒๐-๔-๘๒๒๔๙-๔**

อานิสงส์อันเกิดจากการร่วมบุญครั้งนี้ ขอให้ทุกท่านจงเจริญด้วยจตุรพิธพร สรรพสิริ สวัสดิ์พิพัฒน์มงคล สมบูรณ์พูนผล

รุ่งเรืองในพระสัทธรรม คำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดไปเทอญ



# บัญญัติชีวิต

พระครูพุทธิสารสุนทร  
(หลวงพ่อบุญกู่ อุรุทูตมโน)

ข้อคิด - ควรคำหนึ่ง  
เกี่ยวกับ พิธีรีตอง

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

**๙. โมรปริตร** ว่าด้วยมนต์ของนกยูงทอง มีคำสวดขึ้นต้นว่า “อุเทตยญจกชฺชมา เอกราชา ฯลฯ” มีความว่าขอนอบน้อม พระอาทิตย์ พรหมณ์ผู้ถึงเวท พระพุทธเจ้า พระโพธิญาณ ท่านผู้พ้นทุกข์ และวิมุติธรรม บทนี้ถือกันว่าทำให้แคล้วคลาดจากสรรพภัยพิบัติทั้งปวง

**๑๐. วัฏฏกปริตร** ว่าด้วยมนต์ของนกคุ่ม มีคำสวดขึ้นต้นว่า “อตฺถิลเณ สีสฺสคฺเณ ฯลฯ” มีความว่า คุณของศีล ความสัตย์ ความสะอาดกาย และความเอ็นดูย่อมมีจริงในโลก ทั้งอ้างถึงจะมีปีกมีเท้าแต่ยังใช้ไม่ได้ และมารดาบิดาก็ยังไม่อยู่ ทำให้ไฟป่าดับ บทนี้ถือกันว่าป้องกันไฟไหม้

**๑๑. อภยปริตร** ว่าด้วยมนต์ทำให้พ้นภัย มีคำสวดขึ้นต้นว่า “ยฺนฺทฺนฺนํมิตฺตํ อวมฺกฺลญฺจ ฯลฯ” มีความว่า ขอให้หนีสิ่งที่ชั่วร้าย สิ่งไม่เป็นมงคล เสียงนกที่ไม่น่าฟัง บาปเคราะห์ และฝันร้าย จงพิณาศไปด้วยอำนาจพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ บทนี้ถือว่าสวดก่อนนอน ทำให้ไม่ฝันร้ายและไม่มีสิ่งอัปมงคลปรากฏ

**๑๒. ชยปริตร** ว่าด้วยมนต์ทำให้เกิดชัยชนะ มีคำสวดขึ้นต้น

ว่า “ชยฺนฺโต โปธิยา มฺลฺเล ฯลฯ” มีความว่า ขอให้ท่านจงเป็นผู้ชนะ เหมือนอย่างพระจอมมุนีทรงชนะมารที่โคนโพธิพฤกษ์ อนึ่ง สัตว์ทั้งหลายประพฤติชอบในเวลาใด เวลานั้นชื่อว่า ฤกษ์ดี มงคลดี สว่างดี รุ่งดี และ ขณะดี ครูดี เป็นต้น บทนี้มักใช้สวดเพื่ออำนวยการชัยชนะในพิธีมงคลต่างๆ อยู่เสมอ



อนึ่ง สำหรับบท “**พุทธชัยมงคลคาถา หรือบทถวายพระพร**” นั้น เป็นการแสดงถึงชัยชนะของพระบรมศาสดา ครั้งสำคัญๆ รวม ๘ ครั้ง มีข้อธรรมที่ควรใส่ใจศึกษา และบำเพ็ญตาม เพื่อเกิดชัยมงคลแก่ชีวิตของตน ดังนี้

- ครั้งที่ ๑. ชนะพญามารด้วยบารมีธรรม มีการให้ทาน เป็นต้น
  - ครั้งที่ ๒. ชนะอาฬวกยักษ์ ด้วยขันติ ความอดทน
  - ครั้งที่ ๓. ชนะช้างนาฬาคีรี ด้วยเมตตา
  - ครั้งที่ ๔. ชนะโจรองคฺลิมาล ด้วยอิทธิปาฏิหาริย์
  - ครั้งที่ ๕. ชนะนางจิญญมาณวิกาด้วยความสงบ
  - ครั้งที่ ๖. ชนะสังกนิกครนถ์ด้วยปัญญา
  - ครั้งที่ ๗. ชนะพญานาคราชนันทโปกนันทะด้วยให้พระโมคคัลลานะ เถระพุทธบุตรไปแสดงฤทธิ์
  - ครั้งที่ ๘. ชนะท้าวพกาพรหม ด้วยพระญาณ
- มนต์บทนี้ถือกันว่า หมั่นสวด หมั่นระลึกทุกๆ วัน จะล่วงเสียซึ่งอุปัทวันตรายทั้งปวง จะเป็นผู้มีปัญญา ถึงซึ่งบรมสุข
- ตอนท้ายก่อนจบพิธี จะเป็นบท “**เทวดาอุยโยชนคาถา**” ขึ้นต้นด้วย “**ทุกขปฺปตฺตา จ นิททุกฺขา ฯลฯ**” ขอให้สรรพสัตว์หมดทุกข์ หมดภัย หมดโรค ขอให้เทพเจ้าอนุโมทนาบุญที่ได้บำเพ็ญ ขอให้มนุษย์ทั้งหลายจงให้ทานด้วยศรัทธา จงรักษาศีล ในกาลทั้งปวง จงเป็นผู้ยินดีแล้วในภาวณา และเป็นบทอัญเชิญเทพดากลับด้วย

อ่านต่อฉบับหน้า

มูลนิธิบ้านอารีย์ เชิญทุกท่านร่วมพิธีสมาธิวิปัสสนาเบื้องต้น โดย พระครูปลัดมงคลวัฒน์ (พระมหาสุพล ขันดีพโล)

ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ มูลนิธิหลวงพ่อวริยวงศ์ สิรินธโร วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ

วันเสาร์ที่ ๑๒ พฤษภาคม 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





# เรื่องร้อยถ้อยธรรม กิจกรรมทำบุญ ตักบาตร สดับธรรม

เป็นที่ทราบและจดจำของญาติธรรมโดยทั่วไปว่า ทุกเช้าวันเสาร์สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ที่บ้านอารีย์จะเป็นสถานที่เอื้ออาทร จัดให้มีการนัดหมายพบกันใหญ่ในกุศล “ทำบุญตักบาตร สดับธรรม” กิจกรรมเพื่อสืบต่อพระพุทธศาสนา และรักษาวัฒนธรรมแห่งพุทธที่ดงามเอาไว้ในสังคมเมือง

เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๔ มีนาคมที่ผ่านมา ญาติธรรมทั้งหลาย ได้มีโอกาสตักบาตรพระภิกษุ ๕ รูป โดยมี **พระราชภาวนาพิณี (หลวงพ่อสนธิ์ อนุบาลโย)** จากวัดพุทธบูชา เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ เป็นประธาน รองมาคือ **พระครูพุทธสิริสุนทร (หลวงพ่อบุญกัญ อนุวฑฒโน)** แห่งวัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน กรุงเทพฯ นอกจากนี้ ได้ทำบุญกับครูบาอาจารย์ที่สมควรกราบบูชาเป็นอย่างยิ่งแล้ว เช้าวันเสาร์นั้นยังได้รับฟังโอวาทธรรมสั้นๆ แต่กลิ่นจากจิตของครูบาอาจารย์ทั้ง ๒ รูป มีหรือที่ทุกท่านในวันนั้นจะไม่อึ้งมอกอึ้งใจเป็นพิเศษ



## เรื่องร้อยถ้อยธรรม :

จากที่เราได้ยินได้ฟังกันบ่อยๆ ว่า ไปไม่กลับ กลับไม่ตื่น  
พื้นไม่มี หนีไม่พ้น ให้กลับเป็นตรงข้ามว่า ไปให้กลับ กลับให้ตื่น  
พื้นให้มี หนีให้พ้น

ไปให้กลับ : เมื่อหลงไปทำสิ่งที่ไม่ดี สิ่งเป็นอกุศล ให้กลับมา  
แก้ไข ทำให้มันถูกต้องควรลองคลองธรรม

กลับให้ตื่น : ตื่นเสียจากความมัวเมา ความประมาท ยึดว่า  
สิ่งขารทั้งหลายเป็นของเรา

พื้นให้มี : กลับมาปฏิบัติดี

หนีให้พ้น : ประพฤติปฏิบัติที่เป็นหนทางที่ออกจากความทุกข์  
หนีการ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้พ้น

## อนุโมทนากับทุกท่าน

∴ ∴ ∴

มูลนิธิบ้านอารีย์เชิญท่านร่วมทำบุญตักบาตร สดับธรรม กับพระกรรมฐานเป็นการสืบสานวัฒนธรรมมรดกอันล้ำค่าที่บรรพชนมอบไว้แต่พุทธศาสนิกชนรุ่นหลัง เพื่อเสริมสร้างซึ่งสติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร บนถนนแห่งความพ้นทุกข์

กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน ณ ศาลาปิ่นมี มูลนิธิบ้านอารีย์  
ครั้งต่อไปวันเสาร์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.

เมตตาธิบดีบิณฑบาตและให้โอวาทธรรม โดย

**พระครูอุดมธรรมสุนทร (หลวงปู่แปลง สุนทรโร)** จากวัดป่าอุดมสมพร จ. สกลนคร

**หลวงปู่แปลง สุนทรโร** เป็นศิษย์ของหลวงปู่ฝั้น อาจาโร และหลวงปู่ฝั้นเป็นพระอุปัชฌาย์บวชให้



## กำหนดกิจกรรม

เวลา ๐๖.๓๐ น. จัดเตรียมอาหารที่จะถวาย

เวลา ๐๗.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า / ทำสมาธิภาวนา

เวลา ๐๗.๓๐ น. ตักบาตรพระ / รับศีล / ถวายสังฆทาน / รับพร / อุทิศส่วนกุศล

เวลา ๐๘.๐๐ น. ร่วมกันประเคนอาหาร

เวลา ๐๘.๐๐ น. ร่วมรับประทานอาหาร

เวลา ๐๘.๓๐ น. รับโอวาทธรรม

เวลา ๑๐.๐๐ น. นมัสการส่งพระอาจารย์กลับ



กิจกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม กรุณาติดต่อสอบถามที่ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘  
อนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง



# สงกรานต์ กาลกัตัญญ

ร้อยมัลลย์ก็หลายพง  
ผ้าขาวม้า ผ้าสไบ  
ไหว้เอยทั้งบิดา  
ห่วงหาและอาทร

ส่งเสียดและส่งเสริม  
เป็นหูและเป็นตา  
เกื้อกูลคุณพูนเพิ่ม  
ด้วยใจที่ใฝ่ปอง

พ่อแม่ท่านแก่เฒ่า  
ประคองซึ่งกายา  
เป็นหูและเป็นตา  
อย่างก้าวเฝ้าระวัง

เจ็บไข้หรือได้ป่วย  
ลูกยา และ หยูกยา  
ยาจริง และ ยาใจ  
สองขนานประสานกัน

เป็นแก้วนรมิต  
อย่าแซ่แลดูตาย  
ทาน คีล ภาวนา  
ช่วยกันบันดาลดล

สงกรานต์ก็ทุกปี  
รดน้ำก็ดำหัว  
รดน้ำยามสงกรานต์  
อย่าให้ท่านรอหาย

พ่อแม่ ผู้แก่ เฒ่า  
หวังพบสบลูกยา  
ลูกหลานท่านเจ้าชา  
รดน้ำรับคำพร

ซื้อผ้าม่วงและผ้าไหม  
ไปกราบไหว้ซึ่งมารดร  
เลี้ยงลูกมาแต่อกอ้อน  
เฝ้าพร่ำสอนซึ่งลูกยา

คอยพูนเพิ่มสรรพวิชา  
สอดส่องหาซึ่งคู่ครอง  
ลูกริเริ่มเสริมสนอง  
ให้สอดคล้องเจตนา

รอลูกเต้าเฝ้าเยี่ยมหา  
อย่าให้คลาดจนพลาดพลั้ง  
ดูซ้ายขวาและหน้าหลัง  
ลูกเป็นดังไม้เท้าพา

ลูกเอื้ออวยช่วยรักษา  
สองสิ่งหนามาคู่กัน  
สองนี้ไซ้รำจำให้มัน  
พ่อแม่ท่านก็ปล้นหาย

ให้สมจิตที่คิดหมาย  
ให้ท่านคลายความกังวล  
เป็นมหาศาลกุศล  
สำเร็จแก่พ่อแม่ตัว

ชวนน้องพี่กันถ้วนทั่ว  
ทั้งปู่ย่า และ ตายาย  
แสนชื่นบานตั้งมั่นหมาย  
มีแต่สายแห่งน้ำตา

รอลูกเต้าเฝ้าเยี่ยมหา  
ของบิดาและมารดร  
อย่าหาว่ามาสั่งสอน  
จากบิตรมารดาเอย.

กลอนบทนี้ อาจทำให้หลายๆ คนทวนคิดถึงบ้านเกิด  
คิดถึงพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย คิดไปถึงผู้เฒ่าที่เฝ้ารอคอยให้เรา  
กลับบ้าน ในช่วงสงกรานต์ทุกปี กระตุ้นให้ต้องกลับไปทำ  
หน้าที่ของคนดีที่ต้องมีความกตัญญูกตเวทิตา มงคลข้อที่ ๒๕  
ในมงคล ๓๘

**กตัญญู** หมายถึง บุคคลผู้รู้คุณของคนอื่น

**กตเวที** หมายถึง บุคคลที่ตอบแทนผู้มีคุณแก่ตน

**กตัญญูกตเวที** จึงหมายถึง บุคคลผู้รู้คุณที่คนอื่น  
กระทำแล้วและทำตอบแทน

ความเชื่อความคิดตามวัฒนธรรมไทยนั้น สรรเสริญ  
ผู้มีความกตัญญู และตำหนิผู้ที่ไม่รู้จักบุญคุณคนอื่น คนไทย  
มีความเชื่อที่สืบทอดกันมา ผู้มีความกตัญญูต่อพ่อแม่ครูบาอาจารย์  
จะพบกับความรุ่งเรืองประสบความสำเร็จในชีวิต ส่วนผู้ที่เนรคุณนั้น  
จะประสบกับความวิบัติ เป็นที่น่ารังเกียจ มีการเปรียบเทียบว่า  
คนที่เนรคุณ เป็นคนไร้ค่า มีจิตใจกระด้างดั่งหิน เขาจะเมตตา  
กรุณาคนอื่นได้อย่างไร ในเมื่อคนที่มิบุญคุณกับเขา เขายัง  
สำนึกไม่ได้เลย

พุทธศาสนาสอนให้เป็นคนดีเป็นเบื้องต้น และคุณสมบัติ  
ของคนดีข้อหนึ่ง คือมีความกตัญญูกตเวที จึงมีพุทธสุภาษิตที่ว่า  
**นิมิตต์ สาธุรูปานํ กตัญญูกตเวทิตา “ความกตัญญูกตเวที  
เป็นเครื่องหมายแห่งคนดี”** และยังได้กล่าวถึง การตอบแทน  
พระคุณของพ่อแม่ ที่ได้ผลอย่างแท้จริงและถูกต้องตาม  
หลักศาสนาไว้ดังนี้

บุตรยกบิดามารดาขึ้นวางไว้บนบ่าทั้งสองข้าง ปฏิบัติ  
ท่านทั้งสองด้วยการอบกลิ่น นวด อาบน้ำ ท่านทั้งสองได้  
ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะอยู่บนบ่าบุตรนั้น ตลอดร้อยปี  
แม้อย่างนั้นก็ยังมิเชื่อว่าได้ตอบแทนคุณของมารดาบิดาได้เลย  
อีกประการหนึ่ง บุตรพึงสถาปนามารดาบิดาไว้ในราชสมบัติ  
ในแผ่นดินใหญ่ มีแก้ว ๗ ประการ แม้อย่างนั้นก็ยังมิเชื่อว่า  
บุตรได้ตอบแทนคุณของบิดามารดาได้เลย เพราะว่ามารดาบิดา  
มีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยงแสดงโลกนี้แก่บุตรทั้งหลาย



ส่วนบุตรคนโตทำมารดาบิดาผู้ไม่มีศรัทธา ให้มีศรัทธา มั่นคง ทำมารดาบิดาผู้ทุศีล ให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล ทำมารดาบิดา ผู้มีความตระหนี่ ให้มีการบริจาคทานเป็นนิจ ทำมารดาบิดา ผู้ไม่มีปัญญา ให้มีปัญญาเป็นเครื่องนำทางที่ถูกต้องได้ ด้วย เหตุการตอบแทน ๔ ประการนี้ ชื่อว่าบุตรได้ตอบแทนพระคุณ ของมารดาบิดาแล้ว

ตามพุทธสุภาษิตนี้ให้แง่คิดแก่ลูกๆ ทุกคนว่า การเลี้ยง พ่อแม่ที่ถูกต้องและครบถ้วนนั้น จะต้องเลี้ยงทั้งรูปธรรมและ นามธรรม กล่าวคือ

การเลี้ยงด้วยรูปธรรม มีเสื้อผ้า อาหาร ที่พักผ่อน หลับนอน ยาบำบัดโรค และเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ นั้น เป็นการถูกต้องในแง่หนึ่ง แต่ยังไม่ชื่อว่าสมบูรณ์ครบถ้วน

การเลี้ยงด้วยนามธรรม มีการให้ท่านมีศรัทธา รักษาศีล บำเพ็ญทาน เจริญภาวนา เป็นการเลี้ยงที่สมบูรณ์ครบถ้วน เพราะทำให้ท่านมีที่พึ่งทั้งชาตินี้และชาติหน้า กล่าวคือ

ในชาตินี้ท่านก็จะมีชีวิตอยู่เป็นสุขทั้งกายและใจ คือ มีทั้งอาหารกายและอาหารใจ เมื่อท่านคิดถึงความตาย ท่าน ก็จะไม่กลัวว่าได้ที่พึ่ง คือทานศีลและภาวนาไว้แล้ว

ดังนั้น ลูกที่ดีจึงควรหาทางให้พ่อแม่ได้รับทั้งอาหารกาย และอาหารใจ จึงจะถือว่าเป็นการตอบแทนพระคุณของท่าน ได้หมดสิ้นตามพุทธวจนะ

ครั้งพุทธกาล พระสารีบุตรเป็นพระสาวกรูปหนึ่งที่ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่ามีความกตัญญูเป็นยอดพระสารีบุตร

ท่านเป็นพระอรหันต์ อัครสาวก สอนคนให้บรรลุธรรมมาแล้ว นับไม่ถ้วน แต่ยังมีคนคนหนึ่งที่ท่านยังไม่ได้สอน และหาก ท่านยังไม่ได้สอนคนคนนี้ ท่านก็ยังมีนิพพานไม่ได้ คนที่วานี้ ก็คือ โยมแม่ของท่านนั่นเอง

วันหนึ่ง ก่อนที่ท่านจะนิพพาน ท่านได้กราบทูลลา พระพุทธองค์เพื่อกลับบ้านเกิด เมื่อได้รับพุทธานุญาตแล้ว ท่านจึงออกเดินทางต่างๆ ที่ร่างกายระทมด้วยพิษไข้ แต่ถึงกระนั้น ท่านก็บุกบันเดินทางไปจนพบหน้าโยมมารดา

คืนนั้น ท่านแสดงธรรมโปรดโยมมารดา จนได้ดวงตา เห็นธรรม เป็นพระโสดาบันบุคคล เมื่อท่านชำระหนี้คักดีลัทธินี้ เสร็จสิ้นแล้ว เข้าตรู่วันนั้น ท่านก็นิพพานอย่างสงบ ตัวอย่าง ชีวิตของพระสารีบุตร เตือนให้เราตระหนักรู้ว่า “ถึงจะทำดีกับ คนทั้งโลกมาแล้ว แต่ตราบใดที่ยังไม่ได้ทำดีกับมารดาบิดาของตน ความดีที่ท่านทำก็ยังนับว่าเป็นความดีอย่างธรรมดาสามัญเท่านั้นเอง แต่เมื่อใดก็ตามที่ลูกสามารถประดิษฐ์ฐานมารดาบิดาบังเกิดเกล้า ของตนไว้ในดินแดนแห่งธรรม เมื่อนั้นแหละจึงจะนับว่า ลูกได้ทำความดีที่ยิ่งใหญ่อย่างแท้จริง”

**สงกรานต์ปีนี้ เชิญชวนทุกท่านกลับบ้าน พร้อมใจกัน ทำหน้าที่ของคนดี ตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ และผู้มีพระคุณ อย่าปล่อยให้ท่านผิดหวังตั้งตาคอยหา กลับเถาะกลับบ้าน แล้วกราบท่าน ก่อนที่ลี้กวัน ไม่มีท่านให้เรากราบ**

ขอขอบคุณ  
<http://www.katitham.com/>  
<http://board.palungjit.com>

๑๑  
 .....



# ธรรมะ อึดใจเดียว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทนิล)

## ถ้าผิดธรรมชาติ ก็ผิดปกติ

แต่ (ถ้า) เราต้องไปนั่งให้มันสงบ อันนั้นมันก็ดี แต่มันไม่เข้าใจ ความไม่เข้าใจนั่นแหละ ท่านว่าเป็นโทษอย่างหนัก เป็นโทษอย่างหนัก ท่านว่าอย่างนั้น แต่ในทางตรงกันข้าม ความเข้าใจ ความรู้ ความเห็น ฟังแล้วเข้าใจ ประพฤติ ปฏิบัติตาม นั่นแหละท่านว่า เป็นบุญ เป็นกุศล เป็นมหาศาล หออะไรจะเปรียบปานหรือเท่าเทียมไม่ได้ เพราะ**ความรู้สึกลึก (ตัว)** อันนี้เอง

ดังนั้นจึงไม่ต้องทำอะไร ศึกษากับธรรมชาติ ถ้าผิดธรรมชาติ ก็ผิดปกติ ถ้าผิดปกติก็ผิดธรรมชาติ ดังนั้น ศึกษาธรรมะ ศึกษากับธรรมชาติ ให้รู้ธรรมชาติมันจริงๆ คนเราต้องมีการกิน มีการนอน มีการไป มีการมา มีการอาบน้ำ มีการล้างหน้า แปรงฟัน มีการเข้าห้องน้ำห้องส้วม มีการเข้าไปถ่ายอุจจาระปัสสาวะ มันเป็นไปตามหน้าที่ของมัน จึง (ควร) ศึกษาให้รู้

ทุกข์ หมายถึง ความคิดมันถูกปรุงแต่ง คิดแล้วหยุดไม่ได้

พระพุทธเจ้าสอนเรื่องทุกข์ สอนคนให้รู้จักเรื่องทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นเพราะ (อะไร) ที่ไหน ไม่ใช่ทุกข์ไม่มีเงินไม่มีทอง หรือเจ็บหัวปวดท้อง ไม่ได้หมายถึงพวกเหล่านี้ ทุกข์ที่หลวงพ่อบอกหรืออาตมาพูดนี้ **ทุกข์** หมายถึง **ความคิดมันถูกปรุงแต่ง มันคิด สับสนุ่นวาย คิดมาแล้วหยุดไม่ได้** คน นักเรียน นักศึกษา เรียนมากๆ คิด...คิด...คิด หยุดไม่เป็น เป็นบ้าไปก็มี แน่...มันเป็นอย่างนั้น

อันนี้แหละ จึงว่าความคิดนี่มันสำคัญที่สุด เราต้องศึกษา ต้องปฏิบัติ ให้รู้ ให้เข้าใจ **มันคิดแล้วต้องทิ้ง อย่าเข้าไปในความคิด**

การทวนกระแส น้ำ คือ การทวนกระแสความคิด

ความคิดนี่เหมือนกับกระแส น้ำ...เหมือนกับกระแส น้ำ เราเคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว พระพุทธเจ้าก่อนที่จะได้ตรัสรู้ จับเอา ถาดหรือขัน (ของ) นางสุชาดา (ที่) เอาข้าวไปถวายพระพุทธเจ้า นึกว่าเป็นเทวดา พระพุทธเจ้าได้กินข้าวในขันของนางสุชาดาแล้ว ถาดนางสุชาดาว่าจะถวายแต่ข้าวหรือจะถวายทั้งหมด ถาดนางสุชาดา นางสุชาดาก็ว่าถวายทั้งหมด ไม่เอาอะไรกลับคืนเลย พระองค์ก็จับถาดหรือขันอันนั้นแหละลงไปริมแม่น้ำ ก็ไปนั่งอธิษฐานว่า **ถ้าหากข้าพเจ้าจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ข้ากิลสตาย คายกิลสหลุด เอาชนะทุกข์ได้ วางถาดหรือขันใบนี้แหละ ลงบนผิวน้ำนี้ ให้ถาดและขันใบนี้แหละทวนกระแสของน้ำขึ้นไปถึงต้นน้ำโน่น...ว่าอย่างนี้ ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากจะไม่ได้ตรัสรู้ ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า ข้ากิลสไม่ตาย คายกิลสไม่หลุด เอาชนะทุกข์ไม่ได้ วางถาดและขันใบนี้ลงไปบนผิวน้ำนี้ ให้มันไหลไปตามกระแสของน้ำ ว่าอย่างนั้น พอตีพุดจบแล้วก็เลยวางถาดขันอันนั้นลงไป ถาดขันอันนั้นก็เลยทวนกระแสของน้ำ ขึ้นไปถึงต้นน้ำ ก็ไปจมลงที่ตรงกาลนาถ (พญานาค) นอนหลับอยู่ ไปซ้อนเข้าเป็นหมอนให้กาลนาถนอน**

อันนั้นมันเป็นบุคคลาธิษฐาน ให้เข้าใจ จึงว่า (มี) ธรรมาธิษฐาน (และ) บุคคลาธิษฐาน ธรรมาธิษฐานท่านว่าเรื่องธรรมะ เราไปตี (ความ) เป็นบุคคลขึ้นมา อันกาลนาถนอนหลับนั้น คือว่าเหมือนเรานี่แหละ (ที่) นอนหลับทับสิทธิ์ หลงตนลืมนิ้ว ไม่คิดถึงจิตถึงใจ เรียกว่านอนหลับทับสิทธิ์

ดังนั้น **ทวนกระแสของน้ำ คือ ทวนกระแสของความคิด** มันคิดอยากไป เราไม่ต้องไป มันคิดอยากขับรำทำเพลง เราก็ไม่ต้องขับรำทำเพลง มันอยากดื่มสุรา เราก็ไม่ต้องดื่มสุรา มันอยากใช้สิ่งของอะไรต่างๆ แปลกๆ ทันสมัย (กับ) เขา ก็ไม่ต้องใช้อย่างนั้น ให้ใช้ชีวิตเป็นธรรมดา เป็นธรรมดา...ใช้ชีวิตเป็นธรรมดา เป็นธรรมดา **ธรรมะ** จึงว่า **เป็นธรรมดา ผิดธรรมดา ไปแล้วไม่ใช่ธรรมะ** มันเป็นอธรรม ท่านว่าอย่างนั้น

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



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

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

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



# ทางลัด... สู่การบรรลุ ธรรม

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

บทที่ ๕

## อาการ กาย-ใจ สอนธรรม

### อย่าเอาถูก อย่างกลัวผิด

ก็อย่างนั้นสิ การปฏิบัติธรรม เราทำถูก ทำถูกเราก็ยังไปถามอยู่ บางทีเราก็นั่งรอกถูกคั่นอยู่แล้ว ลงหนึ่ไปคั่นไหน ทำให้เสียเวลาเฉยๆ การรู้สึกตัวมันก็ถูกแล้ว ยกมือขึ้นเคลื่อนไหว มันก็ถูกแล้ว จังหวะ ๑๔ จังหวะ ๑๕ จังหวะ มันก็ถูกแล้ว ทำไปอย่าไปเอาถูกตั้งแต่เริ่มแรก อย่าไปกลัวผิดตั้งแต่ยังไม่ได้ผิด มันจะถูกมันจะผิดเริ่มไปก่อน มันจะเห็นผิดต่อเมื่อมันผิด มันจะเห็นถูกต่อเมื่อมันถูก มันจะมีความผิดต่อเมื่อมันผิด มันจะมีความถูกต่อเมื่อมันมีความถูก ไม่ใช่ผิดก่อนถูกก่อน การปฏิบัติธรรมต้องไปพร้อมๆ กัน ถ้าหลงก็หลงพร้อมกัน

กับความรู้ ถ้าผิดก็ผิดพร้อมกันกับความรู้ ถ้าทุกข์ก็ทุกข์พร้อมกันกับความรู้สึกตัว มันจึงจะเป็นการปฏิบัติ ผิดแล้วความผิดเอาไปฟรี ทุกข์แล้วความทุกข์เอาไปฟรี เพราะมันไม่ไปพร้อมกัน เหมือนเพื่อนที่เดินทาง คนหนึ่งรู้ คนหนึ่งไม่รู้ มันหลงตรงไหนคนที่รู้ก็บอก มันไม่หลงตรงไหนคนที่รู้ก็บอก การปฏิบัติธรรมมันไปด้วยกัน และจะได้สอนเวลาที่มันไม่รู้ นั่นแหละ เอามันอยู่ด้วยกัน ให้สบายได้เลย การปฏิบัติธรรมคล้ายๆ กับว่ามีคน ๒ คน คนหนึ่งรู้คนหนึ่งหลง เมื่อมันรู้ก็ไปเรื่อยๆ ไป ไม่ต้องกังวล เวลาใดมันหลงค่อยบอกตัวเอง นั่นแหละบอกตัวเอง ค่อยๆ สอนไป ค่อยๆ สอนไป อย่าไปรีบอย่าไปเขียน สอนตัวเองก็ต้องนิมนวล นุ่มนวลพอสมควร ถ้าไปรีบไปเขียนตัวเอง บางทีมันเข็ดดนะ พอมันผิดที่หนึ่งก็เข็ด พอมันทุกข์ที่หนึ่งก็เข็ด พอมันปวดมันเมื่อยที่หนึ่งก็เข็ด **พอจะทำความเพียรก็กลายเป็นความเบื่อ มันก็สวนทาง ไม่มีแนวร่วมต้องสนุก**

แล้วทำไมเราจึงต้องปฏิบัติ เพราะว่ามันก็เป็นอย่างที่ว่า มันมีตัวรู้ ตัวหลง อยู่แล้ว อย่างที่เราสวดมนต์นะ เรามีทุกข์เป็นเบื้องต้นแล้ว เบื้องหน้ามันมีทุกข์อยู่ มันจะไปเจอเอาเมื่อไหร่ หรือมันจะอยู่ในตัวเราเลยก็ได้ ความหลงเป็นเจ้าเรือน ความทุกข์เป็นเจ้าเรือน เวลาอะไรเกิดขึ้น ความหลงออกหน้าออกตา เวลาอะไรเกิดขึ้น ความทุกข์ออกหน้าออกตา ความสุขก็หนีไปงายๆ แล้วความทุกข์ก็เกิดขึ้น เหมือนกับว่ามันเป็นใหญ่ในชีวิตของเรา ครอบงำหมดทุกสิ่งทุกอย่าง ความดีความงามเคยทำมาไม่เหลือหลอ ความทุกข์ก็ไชรื้อขึ้นมา มันก็เป็นอย่างนั้น

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

### การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อกเขียน จิตตสุโภ เป็นการสร้างจังหวะมือ ๑๔ จังหวะ และเดินจงกรมให้จิตกับกายอยู่ด้วยกัน โดยใช้หลักกายเคลื่อนไหว ใจรู้สึก มีสติ มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ณ มูลนิธิบ้านอารีย์



- กิจกรรมทุกวันพุธแรกและพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น. โดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ วัฒนาลัยนา จ. ปทุมธานี
- กิจกรรมทุกวันพุธที่สามและพุธที่สี่ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. โดย พระอาจารย์โสภณ จนฺทรมโม สวณธรรมสากล จ. สงขลา
- กิจกรรมทุกวันเสาร์แรกของเดือน (Dharma Practice) เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น. โดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ วัฒนาลัยนา จ. ปทุมธานี
- กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น. โดย พระอาจารย์โสภณ จนฺทรมโม สวณธรรมสากล 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 เขมปนฺโญ วัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ
- กิจกรรมทุกวันเสาร์-วันอาทิตย์แรกของเดือน (๒ วัน ๑ ค่ำ) เข้าวันเสาร์ เวลา ๐๙.๓๐ น. - เย็นวันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐ น. ร่วมปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก (ไม่นอน ทานอาหารมื้อเดียว ในภาชนะเดียว) โดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ วัฒนาลัยนา จ. ปทุมธานี และ พระอาจารย์วรวิทย์ วรรณโม สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี

### อาจารย์บูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อกเขียน จิตตสุโภ การอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวหลักสูตร ๒ วัน ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส (สวนรถไฟ จตุจักร)

- กิจกรรมทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ที่สองของเดือน ครั้งต่อไปจัดขึ้นวันที่ ๑๒ และวันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๕
- ผู้สนใจเข้าร่วมปฏิบัติรับจำนวนจำกัด กรุณาสำรองได้ที่มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

# แวดวงธรรมะ



**พระเทพปริยัติวิมล** อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เป็นประธานในพิธีมอบโล่รางวัลพร้อมให้โอวาทธรรมแก่นักเรียนที่ชนะเลิศในโครงการสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา “วันมาฆบูชา” ประจำปี ๒๕๕๕ ระหว่างวันที่ ๓-๗ มีนาคม ๒๕๕๕ ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง และที่ มมร. แห่งใหม่



พุทธศาสนิกชนร่วมทำบุญเนื่องในวันมาฆบูชาโดย **พระครูโสภาสุมิตฺต (หลวงพ่อโสภณ โสภานิส)** เมตตาแสดงธรรม และนำคณะสงฆ์ พุทธศาสนิกชนเวียนเทียนรอบอุโบสถในช่วงค่ำ ณ วัดบึงลำภูสิริวัน จ. พระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๕



เมื่อวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๕ พุทธศาสนิกชนร่วมทำบุญตักบาตร ฟังธรรม ทอดผ้าป่าสามัคคี สร้างกำแพงป้องกันน้ำท่วม และร่วมกันเวียนเทียนเนื่องในวันมาฆบูชา ณ วัดป่ามณีกาญจน์ จ. นนทบุรี อิมบุญอุ้มใจกันไปถ้วนหน้า

## ปฏิทินธรรม

- ขอเชิญทำบุญตักบาตรฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของต้นเดือน ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต  
ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒
- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระจากวัดต่างๆ รวมมากกว่า ๒๑ รูป ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ณ ศาลาการเปรียญวัดพุทธบูชา ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ
- ขอเชิญทำบุญตักบาตรฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน ณ ศาลาสนิทวงศ์ - ชยางกูร วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร ถนนพระราม ๖ อรุณราชซอย ๑๕ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
- ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน ณ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา ท่านที่มีความประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้าใด ๆ ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๙๙-๗๔๓๓ ท่านสามารถนำอาหารมังสวิรัต่วมถวายท่านอาจารย์ได้
- กำหนดการทำบุญและฟังธรรมพระกรรมฐาน ณ ศาลากาญจนานิกะอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔  
วันอาทิตย์ที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น.  
วันอาทิตย์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น.  
(กล่าวถวายภัตตาหาร เวลา ๐๗.๔๕ น. โดยประมาณ)

- มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก  
วันอังคารที่ ๑ - วันจันทร์ที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕  
๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙
- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก “อยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง” ปฏิบัติธรรมประจำปี ๒๕๕๕  
วันอังคารที่ ๑ - วันจันทร์ที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕ ณ สำนักปฏิบัติธรรมอุตะเถา จ. เพชรบุรี สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ พระอาจารย์วรวิทย์ วรธมฺโม โทร. ๐๘-๕๐๑๖-๕๙๓๙
- ขอเชิญร่วมศึกษาประพจน์ปฏิบัติธรรมเจริญสติภาวนาเปิดประตูใจ แนวเคลื่อนไหวตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักปฏิบัติธรรมเบิกฟ้าธรรมมาศรม ต. องค์พระ อ. ด่านช้าง จ. สุพรรณบุรี  
วันพุธที่ ๑๑ - วันจันทร์ที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๕๕ (รวม ๖ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปริษา ก้อนทอง ร้านเบิกมานเพื่อสุขภาพ โทร. ๐-๒๕๘๙-๓๑๒๐, ๐-๒๕๘๙-๒๘๒๘, ๐๘-๓๒๗๖-๐๑๗๙, ๐๘-๗๙๑๕-๗๙๗๓
- มูลนิธิอาศรมมาตา ที่พักภาวนาเพื่อพัฒนาจิต ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม สติปัฏฐาน ๔ วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ - วันพุธที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๕๕ (๗ วัน) โดย พญ. ผกา วราชาติ  
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

- กำหนดการบำเพ็ญกุศลถวายพระสุทธิธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมธโร) ปีที่ ๕๑ และพระเทพโมลี (สำรอง คุณวุฑฺโฒ) ปีที่ ๑๓ อดีตเจ้าอาวาสวัดอโศการาม ทั้ง ๒ วันอังคารที่ ๒๔ - วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๕ และเชิญร่วมงานทำบุญเจริญอายุวัฒนะมงคลครบ ๘๐ ปี พระญาณวิศิษฎ์ (หลวงพ่อทอง จนฺทสิริ) เจ้าอาวาสวัดอโศการาม จ. สมุทรปราการ วันศุกร์ที่ ๒๗ - วันเสาร์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๕ ณ วัดอโศการาม จ. สมุทรปราการ  
เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๓๙๙-๒๒๙๙  
พระอาจารย์จำปี นรเสฏฺฐ โทร. ๐๘-๖๕๒๑-๔๖๕๑  
พระอาจารย์อมร วิฑฺฒโณ โทร. ๐๘-๑๙๒๔-๖๑๖๒
- มูลนิธิส่งเสริมการบริหารจิต ในพระสังฆราชูปถัมภ์ วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ เชิญเข้าร่วมอบรมจิตตภาวนา หลักสูตร “Format จิต Delete อารมณ์” วันที่ ๔-๖ พฤษภาคม ๒๕๕๕ (๒ คืน ๓ วัน) โดย พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) และ พระอาจารย์พรพล ปสันโน ณ วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ  
เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๗๑๙-๗๖๗๖ โทรสาร ๐-๒๗๑๙-๗๖๗๙  
อีเมล : mindsparama9@gmail.com
- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมและฟังธรรมตามพุทธวจน : ธรรมวินัยจากพระโอบุษฐ์ โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี  
ทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน เวลา ๑๗.๓๐-๒๐.๐๐ น.  
ณ “คิดดี คลินิกกายภาพบำบัด” ซอยพหลโยธิน ๓๔ แยก ๙ (ซอยโรงพยาบาลเมโย)  
เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๕๘๐๘-๐๘๘๗



**พระธรรมปริยัติเวที** เจ้าคณะภาค ๑๕ เจ้าอาวาส วัดพระปฐมเจดีย์ฯ จ. นครปฐม เป็นประธานในพิธีฝ่ายสงฆ์ ร่วมรับบิณฑบาต มีข้าราชการทุกหมู่เหล่า นักเรียน นิสิต นักศึกษา พ่อค้า ประชาชน ร่วมกันตักบาตร พระสงฆ์ ๙๙๔ รูป ณ พุทธมณฑล จ. นครปฐม เนื่องในวันมาฆบูชา เมื่อวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๕

งานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๒๒ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่ **องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว** จัดโดย ชมรมกัลยาณธรรม เมื่อวันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕ ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตบพิตรพิมุข มหาเมฆ วิทยากรบรรยายธรรมโดย **พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร) หลวงพ่อวิชัย เขมิโย อาจารย์กำพล ทองบุญน่ม และ ดร. สนอง วรอุไร** มีพุทธศาสนิกชนเข้าร่วมฟังธรรมเป็นจำนวนมาก

- งานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๒๓ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จัดโดย ชมรมกัลยาณธรรม วันอาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๓๐ น. ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตบพิตรพิมุข มหาเมฆ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)
- โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ โดย พระอาจารย์मितซูโอะ คเวสโก ณ อาคารมูลนิธิพระอาจารย์मितซูโอะ คเวสโก เลขที่ ๓ ถ. กรุงเทพกรีฑา ๒๐ เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 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) สำหรับผู้ที่ประสงค์จะฝึกค้างคืนกรุณาแจ้งล่วงหน้าที่ [dhammamitree@hotmail.com](mailto:dhammamitree@hotmail.com) หรือติดต่อคุณสินีนานา โทร. ๐๘-๙๕๕๖-๖๕๓๑ คุณศิริพร โทร. ๐๘-๑๕๒๓-๐๑๒๖ เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๓๒๖-๓๙๙๑๑ [www.watpahsunan.org](http://www.watpahsunan.org) / facebook : aj.mitsuo
- ขอเชิญเข้าร่วมอบรม "วิปัสสนากาวาน" โดย หลวงพ่อธี วิจิตตมโม วันอาทิตย์ที่ ๒๙ เมษายน ๒๕๕๕ ถึงวันศุกร์ที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๕๕ (๖ วัน) ณ มูลนิธิมาโยโคตมี ถนนกรุงเทพกรีฑา ๒๐ แยก ๗ เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ คุณพรวิวี โทร. ๐๘-๙๐๗๙-๖๓๒๐ และ ๐๘-๔๐๘๖-๔๙๑๑ \* ผู้เข้าปฏิบัติยินดีร่วมกันรักษาศีล ๘ ทานมังสวิรัต รักษาความเงียบสงบ งดการพูดคุยระหว่างปฏิบัติ แต่งกายสุภาพด้วยเสื้อผ้าสีไม่ฉูดฉาด ปกปิดร่างกายได้มิดชิด

- กำหนดการอบรมเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ณ สวนมุกติदारธรรมาราม ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๕ ครั้งที่ ๖๔ วันพุธที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เรื่อง "ขันธ...อันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์" โดย "ท่านธรรมรักษา" วัดเรืองยศสุทธาราม กรุงเทพฯ
- ครั้งที่ ๖๕ วันพุธที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๕ เรื่อง "ความยึดมั่นถือมั่น" โดย พระอาจารย์นุ้ย สมปนโน สวณโฆทพลาาราม จ. สุราษฎร์ธานี
- ครั้งที่ ๖๖ วันพุธที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น. เรื่อง "ดับไม่เหลือ" โดย พระอาจารย์ฉลอง กิจจโร สถานปฏิบัติธรรมธารธรรม เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. เรื่อง "อยู่กับทุกข์...อย่างไม่ท้อ" โดย พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ
- กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุปัจจัยอันควร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณธรรสนันท์ พรชื่น โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๔๗๘ โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๑๔๖๔
- กำหนดการรายการ พบพระ-พบธรรม โดยธรรมสภา - สถาบันบันลือธรรม วันเสาร์ที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. เรื่อง "ปกิณกรรม" โดย พระวิทยากรจากวัดญาณเวศกวัน
- วันเสาร์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. เรื่อง "สารธรรมในมหาชนกชาดก" โดย พระธรรมปริยัติเวที วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร จ. นครปฐม
- วันเสาร์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. เรื่อง "ทศชาติชาดก เรื่อง พระมหาชนก" โดย พระราชวิจิตรปฏิภาณ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร
- เพิ่มเติมรายละเอียดที่ คุณธรรสนันท์ พรชื่น โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๔๗๘

- กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ดิโอรแรม แกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้าบีทีเอสชิดลม) ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๖๘๕-๒๒๕๕ วันอังคารที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย พระอาจารย์ภาสกร ภูริวฑฒโน (ภาวิไล) ผู้อำนวยการธรรมสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วันพุธที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. "วิปัสสนาคืออะไร" โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ จ. จันทบุรี
- วันอังคารที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย พระอาจารย์มหาวิป กตบุญญู สถานปฏิบัติธรรมแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพฯ
- วันพุธที่ ๑๘ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี
- วันอังคารที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. "ปฏิจจสมุปบาท ตอนที่ ๑๒" โดย อ. สุภีร์ ทุมทอง อาจารย์ผู้สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก
- วันพุธที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. "ฝึกจิตพิชิตใจ" โดย พระอาจารย์วัชชัย ธรรมทีโป ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จ. พังงา
- วันพุธที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย พระครูปลัดวีระนนท์ วิจารณ์โท เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช จ. ปทุมธานี
- วันอังคารที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย ดร. อภินันท์ กิตติพันธ์ุ ศาสตราจารย์เกียรติคุณประจำสังฆสภา ประเทศศรีลังกา
- วันพุธที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. "วิปัสสนาคืออะไร" โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ จ. จันทบุรี



# ประตูลู่ มรรค ผล นิพพาน

พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต

## ประตูแห่ง มรรค ผล นิพพาน

### ฟังสละแม่ชีวิตเพื่อธรรม

พระธรรมเทศนา อบรมพระ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๙

เมื่อจิตพักอยู่ในความสงบ ถ้ายังอยากจะทำสมาธิต่อ เมื่อจิตถอนจากความสงบอันนั้น เริ่มมีความรู้สึกนึกคิด เราก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณาอีก แต่ถ้าเราอยากจะทำสมาธิจากนั่งสมาธิ เราก็เปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งสมาธิ เราก็เปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งสมาธิด้วยความมีสติ ตามรักษากายจิตของตนต่อไป เหมือนกับเรากำหนดสติอยู่กับลมหายใจเข้า ออก โดยกำหนดบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ แต่เพียงเปลี่ยนอิริยาบถเท่านั้น แต่ไม่ปล่อยสติไปกับอารมณ์ทั้งหลาย มีสติตามกำกับใจเราไปตลอด เมื่อเราทำเช่นนี้ เปลี่ยนอิริยาบถ ลุกไปทำกิจธุระอย่างอื่น เราก็มีสติตามรักษาใจของตนไปตลอด อารมณ์ซึ่งจะเกิดความโลภ ความโกรธนั้นก็ไม่มี เพราะอยู่ลำพัง ที่มีเราเพียงผู้เดียว มีแต่อารมณ์ความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งไปในเรื่องอดีต อนาคตซึ่งมันไม่มากมายอะไรนัก

ถ้าเรากำหนดสติ ทำสมาธิภาวนาอยู่เสมอๆ หรือใช้อุบาย ปัญญาพิจารณา ละอารมณ์ที่เป็นอดีตออกไป ละความกังวลใจที่เป็นอนาคตออกไป เราก็จะมีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม เหมือนเดิม มีจิตเป็นกลาง อยู่ในความสงบ อยู่ในปัจจุบันธรรม

ถ้าเราสามารถทรงสติ ทรงสมาธิได้เช่นนี้แล้ว อารมณ์กิเลสอะไรเกิดขึ้น เราก็เห็น จะเป็นราคะ ความกำหนัดยินดีในกามทั้งหลายเกิดขึ้น เราก็มีสติปัญญาที่จะพิจารณาได้ เพราะเราถึงพร้อมในการพิจารณากายคตาสติ หรือพิจารณาอสุภกรรมฐานอยู่เสมอๆ ในเวลาที่ใจของเราไม่มีอารมณ์ เพราะฉะนั้นเราต้องฝึกซ้อมก่อนที่จะมีอารมณ์กิเลสเกิดขึ้นภายในใจของเรา

การพิจารณากายคตาสติ อสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน จะเป็นเหตุให้จิตของเรานั้น ไม่มีความต้องการในธรรมชาติของสรีระของชายและหญิง นี่คือธรรมชาติของสัตว์ทั้งหลายซึ่งมีอยู่ภายในดวงใจ แต่เราฝึกซ้อมพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความไม่ใช่ตัวตนของกายนี้ ถ้าจิตเราเห็นกายของเรานี้เป็นอสุภกรรมฐานหรือธาตุกรรมฐานไม่ว่าชายว่าหญิง ความต้องการก็จะหมดไป ถึงแม้ว่าอารมณ์กิเลสที่ถูกฝังอยู่ในจิตใจของเรานั้นยังมีอยู่ แต่เป็นอารมณ์ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งเกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา แม้เราจะอยู่เฉยๆ อยู่ปกติก็เกิดขึ้นมาได้

แต่พระโยคาวจรเจ้าทั้งหลายก็ไม่ประมาทเพียรฟังพิจารณากายคตาสติ อสุภกรรมฐานอยู่เสมอ เมื่อเราฝึกซ้อมอยู่เช่นนี้ เมื่อตาเห็นรูปเกิดความรู้สึก เห็นรูป สติปัญญาที่จะพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เห็นทุกข์อันนั้น หรือสติปัญญาก็ออกมาพิจารณาเห็นอสุภกรรมฐานในรูปภายนอก ย้อนกลับมาพิจารณาภายในตัวตน ก็เห็นอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน จิตก็วางความยินดีในโลก จิตก็เป็นกลางเป็นหนึ่ง เป็นอุเบกขาธรรมขึ้นตรงนั้น สติปัญญาก็ว่องไวขึ้นเรื่อยๆ อารมณ์ซึ่งเป็นกิเลสก็จะไม่เกิดขึ้นภายในจิตใจของเรา ถึงแม้เกิดขึ้น เราก็มีสติปัญญา มีอุบายปัญญาที่จะต่อสู้หรือต่อกรกับกิเลส ซึ่งมีอยู่ภายในดวงใจของเราทุกๆ ขณะจิต ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ เมื่อจิตเราว่างจากอารมณ์ เราก็ยกร่างกายขึ้นมาพิจารณา

อ่านต่อฉบับหน้า

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

## เจ็ยแจ้วแจ้วง่าว...

### มาบ้านอารีย์ สถานที่ดี มีเพื่อนร่วมทาง (ธรรม)

สติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร คือเครื่องมือสำคัญสำหรับนักเดินทางบนเส้นทางนี้ จนกว่าจะสุดปลายฟ้าการภาวนาก้าวผ่านประตูแห่งความไม่มีทุกข์แล้วเท่านั้น จึงวางทุกอย่างลงได้ เจ็ยแจ้วเกาะต้นไม้เมียงมอง คอยฟังหลายๆ ท่านที่มาบ้านอารีย์ กล่าวพ้องต้องกันว่า เขาเป็นนักเดินทางบนถนนสายพันทุกข์ และที่มากขึ้นที่บ้านอารีย์ บ้านไม้ชายเรือนหลังนี้ เพราะว่าที่นี่เป็นสถานที่ดี เรียกว่าสัปปายะสำหรับเขา เพราะมีกิจกรรมธรรมเสริมสร้างสติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร ให้มากมาย... จะแบบไหนอย่างไร เจ็ยแจ้วขออาสาถามออกกล่าวคุณๆ ให้ฟังตั้งนี่จ้า!!

### กิจกรรมธรรมประจำวัน

- **ทุกวันจันทร์** สดใส (เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.)  
ศึกษาพระอภิธรรมเบื้องต้น โดย พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม
- **ทุกวันพุธ** สุขใจ (สัปดาห์แรกและที่ ๒ ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.)  
แนะนำและปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก  
วิปัสสนาจารย์ : พระอาจารย์โกศล ปริบุญโญ  
(สัปดาห์ที่ ๓, ๔ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.)  
แนะนำและปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก  
วิปัสสนาจารย์ : พระอาจารย์วรวิทย์ ธรรมโม
- **ทุกวันพฤหัสบดี** วันครู (เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.)  
สวดมนต์ ฟังธรรมคำวันพฤหัสบดี โดยครูบาอาจารย์เมตตา  
สลักกันมาแสดงธรรม
- **ทุกวันศุกร์** สุขแท้ (เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.)  
ศึกษาพระอภิธรรมน้อมนำไปสู่การสืบค้นพระไตรปิฎก  
โดย แม่ชีทองสุข ทองกระจ่าง



# ชีวิตคือการลงทุน รักบริสุทธิ์

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

## รักบริสุทธิ์

ตราบิโดมนุษย์ยังไม่เข้าใจคำว่า คุณค่า  
มนุษย์ก็จะไม่เข้าใจความหมายของคำว่า รัก ที่แท้จริง  
คุณค่านั้นเองคือรักอันบริสุทธิ์ มิใช่ราคาของวัตถุ  
มนุษย์อาจแทนความรักด้วยวัตถุบางอย่าง  
ถ้าราคาสูง ก็บ่งบอกว่ารักมาก  
ราคาน้อย ก็บ่งบอกว่ารักได้ไม่มากนัก  
ซึ่งในความเป็นจริง ความรักไม่มีราคา  
ความรักมีแต่คุณค่าของหัวใจ  
วัตถุสิ่งของราคาสูง อาจมิได้มีความหมายอะไรเลย  
เมื่อเปรียบเทียบกับความรัก

ฉะนั้น ที่เราผิดหวัง พลาดหวัง เป็นทุกข์อย่างร้อนรนทุกวันนี้  
อาจเป็นเพราะเราพยายามจะเอาราคาไปจับกับทุกสิ่งทุกอย่าง  
แม้แต่ความรัก คือมองรักเป็นราคา มิใช่คุณค่าที่ควรจะเป็น  
เมื่อมนุษย์พยายามตีความรักเป็นราคา ไม่ได้มองเป็นคุณค่า  
ความรัก หรือแม้แต่ คนรัก

จึงกลายเป็นวัตถุและทำให้มนุษย์หลงทาง  
เหมือนเราหลงราคาสິงของ มิใช่คุณค่าของสิ่งนั้น

ในที่สุดสิ่งที่เราเรียกว่ารัก  
จึงเป็นรักเพราะราคาดี ราคาสูง ราคาแพง  
เช่นมีคนให้ราคางาม เราก็รักสิ่งนั้น  
ยิ่งให้ราคามากเท่าใด ก็เกิดความรู้สึกหวงแหน รักมากเท่านั้น  
การตลาดเริ่มเข้ามาทำงานด้านราคาทันที  
แม้แต่มนุษย์ ก็อาจกลายเป็นสินค้าไปได้  
แต่มีใช้สนองความรัก หากแต่มีเป้าหมายเป็นอย่างอื่น  
ความรักกับคุณค่า เป็นสิ่งที่มีความหมายต่อชีวิตมาก  
มนุษย์เราควรตระหนัก  
เราต้องนึกถึงรักในฐานะเป็นคุณค่ามิใช่ราคา  
ทำไมพ่อแม่จึงรักลูก มิใช่เพราะลูกมีราคาดี  
หากแต่เป็นเพราะลูกคือคุณค่าของชีวิต

ลูกคือคนที่ทำให้เราถูกเรียกว่าพ่อแม่  
ลูกคือผู้สถาปนาความเป็นพ่อแม่ให้แก่ชีวิตเรา  
ถ้าไม่มีลูก ฐานะความเป็นพ่อแม่ของเราก็อาจเกิดขึ้นได้

ที่เรารักและทุ่มเททุกอย่างให้ลูก  
ก็เพราะลูกคือตัวแทนของเรา  
คือสายเลือด หรือเลือดก้อนหนึ่งที่เกิดจากเรา

อ่านต่อฉบับหน้า

๑๓

### กิจกรรมธรรมประจำสัปดาห์

#### - วันเสาร์และวันอาทิตย์ สัปดาห์แรกของเดือน

ปฏิบัติธรรมกลางกรุง ถิ่นเนสัชชิก (ไม่นอน) เช้าวันเสาร์ เวลา ๐๙.๓๐ น.  
ปฏิบัติธรรมข้ามคืน ออกวันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐ น. วิปัสสนาจารย์ :  
พระอาจารย์โกศล ปริปัญโญ และ พระอาจารย์วรวิทย์ วรธมโม

#### - วันเสาร์และวันอาทิตย์ สัปดาห์ที่ ๒ ของเดือน

วันเสาร์ (เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.) ฝึกสมาธิเบื้องต้น กับพระวิทย์การ  
จากสถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ

วันอาทิตย์ (เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.) ฝึกปฏิบัติภาวนามหาสติปัฏฐานสูตร  
โดย พระครูผานฉัตร (หลวงพ่อดมฺหาประเสริฐ กิตติเสฏฐิ์)

#### - วันเสาร์และวันอาทิตย์ สัปดาห์ที่ ๓ ของเดือน

วันเสาร์ (เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.) สวดมนต์ แล้วปฏิบัติธรรมการเจริญสติ  
ตามแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา โดย พระอาจารย์โสภณ ฉนฺทมโม

วันอาทิตย์ (เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.) ปฏิบัติการเจริญสติ ตามแนว  
หลวงพ่อกุศล จิตตสุภา โดย พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปณฺญานทีโป  
และ พระอาจารย์สันติพงศ์ เขมปญฺโญ

### - วันเสาร์และวันอาทิตย์ สัปดาห์ที่ ๔ ของเดือน

วันเสาร์ (เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.)

ทำบุญ ตักบาตร สดับธรรม พระปาการมฐาน เพื่อสืบสานรักษา  
ศาสนา และมรดกอันล้ำค่าที่บรรพชนมอบไว้ให้ โดยครูบาอาจารย์  
วัดป่ากรรมฐานเมตตาสลับกันมารับบิณฑบาต และให้อาวาสธรรม

วันอาทิตย์ (เวลา ๙.๐๐-๑๑.๓๐ น.)

“อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์” กิจกรรมธรรมะใส่ไสของเด็กไทย  
เพื่ออนุรักษ์ไว้ซึ่งความงดงามของวัฒนธรรมประเพณีไทย ผাগไว้  
กับพุทธเยาวชนของชาติ

แล้วที่สำคัญอีกอย่าง นอกจากสถานที่ดีแล้ว มาบ้านอารีย์ยังได้  
เจอมิตรดี มีเพื่อนร่วมทาง (ธรรม) ช่วยส่งเสริมพลังงานการ  
ก้าวข้ามกันต่อไป

คุณๆ ทราบแล้วไม่มาบ้านอารีย์ ไม่ได้แล้วนะคะ  
สวัสดีจ้า



# ธรรมะอารีย์



## พระอาจารย์มานพ อุปสโม

ศูนฺย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ เขาหินหนองแสง จ. จันทบุรี  
เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี เมื่อวันที่ ๒๖ มกราคม ๒๕๕๕  
...ใช้ธรรมรักษาทุกอย่างได้ ถ้าใจดีเมื่อไหร่ ทุกสิ่งทุกอย่าง  
มันจะดีไปหมด เพราะทุกอย่างมันอยู่ที่ใจของเราทั้งสิ้น...



## พระครูสังฆกิจพิมล (พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ)

วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ. นนทบุรี  
เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี เมื่อวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕  
ความดี ทำทีละน้อย ก็ค่อยๆ เพิ่มเป็นมากได้  
ความชั่ว ทำทีละน้อย ก็ค่อยๆ เพิ่มเป็นมากได้เช่นกัน  
ความดีและความชั่ว ต่างส่งผลต่อชีวิตเราทั้งสิ้น



## พระอธิการชูเกียรติ ไชยธรรมโม

วัดป่าเจ้าพระยา (โคกขาม) จ. ชัยนาท  
เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี เมื่อวันที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕  
...สิ่งที่เกินความจำเป็น จะกลายเป็นสิ่งที่ยุ่งยาก...



## พระมหาบุญช่วย ปญญาวิชโร วัดบางยี่ขัน กรุงเทพฯ

เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี เมื่อวันที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕  
...ทุกข์คือ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ  
ทุกครั้งที่มีความสุขเกิดขึ้น นั่นคือทุกข์ที่ดับไปครั้งหนึ่ง...



# ปณฺธุรรม ณ ปณมึ ทุคคํวณพฤห้สบตี

มูลนึธึบํนออารึยขอเชณทุคคํวณร่วมสวตมณตฺ และฟังธรรมทุคคํวณพฤห้สข  
เพือเสธรมสรํงช้งสตี ปณณย ศรึทธา ควมเพยธ บณเสณทงแห่งควมพ้นทุคย  
ณ คาลาปณมึ มูลนึธึบํนออารึย โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔



**วันพฤห้สบตีที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

เชณทุคคํวณร่วมฟังการเสตธรรม โดย

**พระมหานูชว่ย ปณณวาชึโร** วัตบงยี่ช้น กรุงเทพฯ

พระอจรยัผู้สอนอนภึทธรมโชตึกะวึทยาลัย มหาวึทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวึทยาลัย

และที่วัตมมหาธาตุงฯ ทำพระจันทรึ เป็นพระธรรมทุตล้งกัต Wat Buddhananachat

8105 Linden Rd. Del Valle, TX 78617 USA

**วันพฤห้สบตีที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

เชณทุคคํวณร่วมฟังการเสตธรรม โดย **พระมหากิตตึคัคตี โคตมสึสึโส**

วัตพระเชตุงพนวึมลมงคาลารามฯ กรุงเทพฯ

นามปากกา ศ. สึยวน มึผลงานการเชยณหน้งลือธรรมประกยูกตฺกว่า ๔๐ ปก

และเป็นพระวึทยากรให้แก่มหาวึทยาลัย สถาบันองคักรต้งๆ จนได้รบพระราชทานรางวัล

เสาเสมาธรรมจักร ผู้ทำคณประกยอชนต้อพระพุทศาสนา (ประกยทเพยแผ่ธรรมะในประกยศตีเต่น)



**วันพฤห้สบตีที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

เชณทุคคํวณร่วมฟังการเสตธรรม โดย **พระครูล้งหมกึจพึมล**

**(พระอจรยัสุรคัคตี สุรณวโณ)** วัตชลประกยทานรังสฤษฐึ จ. นนทบุรึ

พ.ศ. ๒๕๒๙ สอบได้นักรธรรมช้นเอก

เป็นผู้ร่วมก่อต้งวัตปณณยานันทาราม จ. ปทุมธานี

เป็นพระวึทยากรบรรยายธรรมะท่วไป

**วันพฤห้สบตีที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

เชณทุคคํวณร่วมฟังการเสตธรรม โดย **พระครุโองาสวคักร**

**(พระอจรยัโสภณ โองาส)** เจ้าอวาสวตบั้งลัฎฐึวึวัน จ. พระนครศรีอยุธยา

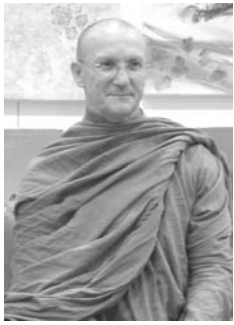
พ.ศ. ๒๕๑๕ ออกธุดงค์ท่วประกยไทยและประกยลาว รวม ๕ ปี ๖ เตือน

พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้รบพระราชทานรางวัลเสาเสมาธรรมจักร ผู้ทำคณประกยอชนต้อพระพุทศาสนา

(ประกยทล้งเสธรมการประกยบตีธรรม)



การฟังธรรมตามกาลถือเป็นมงคลอย่างย้งสำหรับชาวพุทศ



# จงมา ดู

พระอาจารย์ปสันโน

## จงมา ดู

พระอาจารย์ปสันโน อบรมขรวาสีในวันพระ ณ วัดป่าหนานาชาติ  
เมื่อวันพุธที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๓๔

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

**วิมิงสา** คือ การใคร่ครวญ พิจารณา มีความเฉลียวใจ ในส่วนที่เป็นคุณในส่วนที่เป็นโทษ ส่วนที่เป็นประโยชน์ ส่วนที่ไม่เป็นประโยชน์ ต้องอาศัยวิมิงสา แนวทางของพระพุทธศาสนา ต้องมีวิมิงสา ขาดไม่ได้ ต้องมีการตรึกตรอง คิดนึก พิจารณา ด้วยเหตุด้วยผล ด้วยการยกขึ้นมา ประพทิตอย่างใดได้ผลอย่างไร เราตั้งใจที่จะทำอะไร เราจะประพทิตอย่างไรจึงจะได้เป็นอย่างนั้น ก็ต้องอาศัยวิมิงสา ต้องมา ดู ต้องมา ดู ให้ดี ดู ให้ละเอียด ดู ให้รอบคอบ ถ้าหากว่าขาดวิมิงสาก็เรียกว่าเราไม่รอบคอบ ตั้งใจที่จะหาความสุขซึ่งก็เป็นสิ่งที่มนุษย์เราตั้งใจจะได้อยู่เสมอ ตั้งใจจะได้ความสุข ตั้งใจจะเอาความสุข แต่พอขาดวิมิงสา ขาดการพิจารณาที่ถี่ถ้วน ก็ยิ่งวุ่นวาย ยิ่งไปกันใหญ่ก็มี

อย่างคนที่อยากจะได้ความสุข ทำไม่มีความสุข เพราะ ไม่มีเงิน ทำอย่างไรจึงจะได้เงิน ก็ซื้อหวยซื้อเบอร์ นี่ขาดวิมิงสา คิดอยู่ แต่คิดไม่ถูก พิจารณาอยู่ แต่พิจารณาตามอำนาจของกิเลสของตัณหา วิมิงสาไม่ได้คิดหรือพิจารณาตามอำนาจของกิเลส แต่คิดตามอำนาจของธรรมะ เอาธรรมะอ้างอิงไว้

มา ดู มา ดู ธรรมะเพื่อจะเอาธรรมะนำหน้าในชีวิต จึงต้องอาศัยวิมิงสาในการทำอะไรมากๆ เพื่อที่จะได้มีประสิทธิภาพในการทำ ต้องมีการใคร่ครวญ ต้องมีการพิจารณา ต้องอาศัยการศึกษาชีวิตอย่างรอบคอบถี่ถ้วน ต้องอาศัยวิมิงสา

จงมา ดู นี่เป็นหน้าที่ของเราต่อธรรมะ เป็นการชี้บอก ชี้แจงหน้าที่ของเราต่อธรรมะ เอहिปัสสิโก จงมา ดู กำลังที่จะมา ดู ก็มีอิทธิบาท ๔ เป็นพื้นฐาน เป็นกำลังของเรา เราต้องอาศัย อันนี้ก็เป็นที่พระพุทธรเจ้าเองทรงแนะนำ หรือแม้แต่ใน **โพธิปักขิยธรรม** ธรรมะที่นำการตรัสรู้ให้เกิดขึ้น ธรรมะหมวดแรก ก็คืออิทธิบาท ๔ ท่านแสดงถึงอิทธิบาท ๔ ก่อน ธรรมะ ๔ ประการ ที่จะนำความสำเร็จให้เกิดขึ้นได้ เราผู้เป็นชนรุ่นหลังก็ยังมีโอกาสที่จะได้สัมผัสคำสั่งสอน เราเอาธรรมะ ๔ ประการนี้ยกขึ้นมา เพื่อให้เกิดความสำเร็จในการตั้งใจของเรา ตั้งใจมา ดู มา ดู ธรรมะ ให้ดี ถ้าหากว่าไม่ได้มา ก็ยังอยู่ห่างๆ ถ้ายังไม่ได้มา ดู ก็ยังไม่เข้าถึง มาแล้วก็ดูให้ดี ก็จะได้เป็น เอहिปัสสิโก จงมา ดู จะได้เห็นชัดเจนด้วยตัวเราเองว่า เออ...ธรรมะคำสั่งสอนของ พระพุทธรเจ้ามีประโยชน์ มีคุณค่าในชีวิตของเรา ทำให้เรา ประพทิตธรรมะโดยไม่ต้องมีใครมาบังคับ การประพทิตปฏิบัติ ในพุทธศาสนานั้นไม่ใช่เพราะการบังคับจากภายนอก ไม่ใช่ว่า เพราะเราถูกพระผู้เป็นเจ้าของบ้านดล ต้องเกิดจากการกระทำ การตั้งใจของเรา และการกระทำของเรา

สำหรับการปฏิบัติก็ต้องเกิดจากการมา การมาแล้ว ดู ให้ดี เมื่อมา ดู แล้วก็จะเห็นว่า เออ...ธรรมะคำสั่งสอนของ พระพุทธรเจ้ามีเหตุมีผล เหตุผลมันพร้อมความถูกต้องก็มี ก็สมควรแล้วที่จะเอามาใช้ สมควรแล้วที่จะทิ้งสิ่งที่ไม่เป็นธรรมะ สิ่งที่ไม่เป็นธรรมะเก็บเอาไว้ก็ไม่ได้ประโยชน์ มา ดู มา เห็น ประโยชน์แล้ว ก็ยอมฝีกยอมหัด

อ่านต่อฉบับหน้า

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

### โครงการถักทอไหมพรมถวายพระ (ด้วยความรู้สึกตัว)

#### กิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมแรงร่วมใจ สานสายใยแห่งศรัทธา เพื่อดำรงไว้ของผู้สืบต่อพุทธศาสนา

อาสาจิตอาสาจึงร่วมแรงร่วมใจชวนกันมาถักทอเส้นไหมพรมเป็นหมวก อังสะ ผ้าห่ม รวมถึงถลกบาตร ถวายพระที่จำเป็นต้องใช้ทางภาคเหนือ อีสาน และประเทศเพื่อนบ้าน ไม่ว่าลาว พม่า อินเดีย จนถึงซีกโลกตะวันตก เพื่อสืบทอดพระพุทธศาสนาต่อไป



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



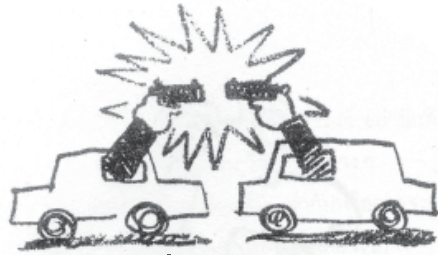
พิเศษ! ทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๐.๐๐-๑๔.๐๐ น.

ถักหมวกไหมพรมสำหรับเด็ก (ไหมสี) เป็นรูปสัตว์ต่างๆ เช่น หมวกนกฮูก หมวกหมีแพนด้า ฯลฯ และถักหมวกสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง



# เหตุสมควรถือ โกรธ ...ไม่มีในโลก

พระอาจารย์มิตชูโอะ คเวสโก



## เรื่องเล็กกลายเป็นเรื่องใหญ่ ก็เพราะโกรธ

เรื่องนี้อาจเป็นประสบการณ์ของผู้ขับขี่รถยนต์หลายๆ คน ก็เป็นได้ แต่ที่ต้องมาเป็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ก็ เพราะผู้ขับขี่รถยนต์เป็นดาราสาวที่มีชื่อเสียง คือนวันเกิดเหตุ เธอได้ขับรถไปบนถนนเส้นทางสายสุพรรณบุรี เธอขับด้วยความเร็วเนื่องจากขณะนั้นติดแล้ว ถนนว่างและสองข้างทางก็เปลี่ยว แต่ขณะขับอยู่ก็ได้มีรถกระบะคันหนึ่งเลี้ยวออกมาจากข้างทางตัดหน้ารถเธอไปอย่างหวุดหวิด เธอโกรธจัด เลยพยายามเร่งเครื่องตามจะแซง และบีบแตรไล่หลังคิดว่า จะสั่งสอน ฝ่ายเจ้าของรถกระบะคงมองเห็นว่าเป็นผู้หญิง ขับรถมาคนเดียว จึงแกล้งเหยียบเบรกอย่างกะทันหัน จนรถของดาราสาวเข้าไปชนท้าย แล้วเธอก็ต้องตกใจกลัว เป็นอย่างมาก เมื่อมองเห็นว่ารถกระบะคันหน้านั้นมีผู้ชาย อยู่ในรถ ๔-๕ คนด้วยกัน เธอนึกถึงเหตุการณ์ร้ายแรง ที่อาจจะเกิดขึ้น

หากผู้ชายกลุ่มนี้หน้ามืดขึ้นมาหรือคิดจะแก้แค้น เธอจะทำอะไรได้ แต่ก็ยังโชคดีที่รถไม่เป็นอะไรมาก เธอจึงรีบออกรถแล้วขับหนีไป จนเจอสถานีตำรวจ และได้เข้าแจ้งความ เรื่องเลยกลายเป็นข่าวหนังสือพิมพ์ให้ชาวบ้านได้ทราบไว้เป็นบทเรียนว่า อารมณ์โกรธเพียงชั่ววูบที่ทำให้เราทำอะไรลงไปอย่างขาดสติยังคิดนั้น อาจทำให้เกิดเรื่องร้ายแรงที่ต้องเสียใจไปตลอดชีวิตก็ได้ โดยเฉพาะเรื่องการแก้แค้น หรือเอาชนะกันบนท้องถนน จุดจบของเรื่องมักไม่พ้นอุบัติเหตุที่ต้องสูญเสียด้วยกันทั้งนั้น

มีเรื่องจริงที่ขอยกมาเป็นตัวอย่างอีกกรณีหนึ่ง คือ เรื่องของหนุ่มเจ้าโทสะ ที่ขับรถมาตามทางในซอยแคบๆ แห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ ซึ่งรถสวนกันไม่ได้ ระหว่างขับมาถึงทางแยก ก็มีรถอีกคันหนึ่งเลี้ยวออกมา ทั้งๆ ที่ควรจอดรอชะลออยู่ก่อน จึงทำให้อีกคันหนึ่งขับผ่านไปได้

รถสองคันจอดเผชิญหน้ากันอยู่สักครู่ ไม่มีใครยอมใครก่อน หนุ่มเจ้าโทสะเกิดฉุนเฉียวหยิบปืนขึ้นมาคิดว่า จะชู แต่อีกฝ่ายหนึ่งก็มีปืน เลยกักปืนขึ้นมายิงหนุ่มเจ้าโทสะ จนเสียชีวิตคารถไปเลย

จริงๆ แล้วเรื่องร้ายแรงแบบนี้คงไม่เกิดขึ้น ถ้าคนเรารู้จัก ระวังอารมณ์โทสะลงเสียบ้าง ไม่ต้องคิดจะเอาชนะกัน

และปล่อยวางเสียตั้งแต่แรก การขับรถบนท้องถนน เป็นเรื่องธรรมดาที่จะต้องมีการกระทบกระทั่ง

ทั้งโดยเจตนาและไม่เจตนา การที่เราจะใช้รถใช้ถนน ให้มีความปลอดภัยนั้น นอกจากจะไม่ประมาทแล้ว

เราต้องเรียนรู้ที่จะให้อภัยแก่กัน

รู้จักระวังโทสะ ไม่ทำเรื่องเล็กให้กลายเป็นเรื่องใหญ่

จะได้ไม่เกิดความเดือดร้อนเสียหายอย่างคาดไม่ถึงดังกล่าว

๑๑

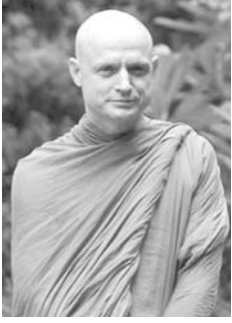


### ท่านที่ต้องการให้ทางบ้านอารีย์ส่งวารสารถึงบ้าน มีวิธีดังนี้

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

## ทาษาครบคอร์ส

ท่านอาจารย์มาเมืองไทยเมื่ออายุ ๒๐ ปี ท่านไม่เคยมาเมืองไทย พูดภาษาไทยไม่ได้ และไม่รู้จักใครในเมืองไทย ท่านตั้งใจไม่เอาเงินติดตัวมา เพื่อว่าจะได้ไม่มีโอกาสเปลี่ยนใจ กลับบ้านหากเกิดความรู้สึกไม่ชอบ เป็นการบังคับให้ตัวเองต้องอยู่ ท่านมีเงินมาแค่สักพันบาทเท่านั้นสำหรับใช้เดินทางไปอีสาน และจัดการเรื่องวิชา ที่อังกฤษก่อนมาเมืองไทย ท่านได้ไปจำพรรษาเป็นปะชาวกกับท่านอาจารย์สุเมโธ และได้เรียนรู้เรื่องพระวินัยบ้าง ท่านจึงทราบชีวิตของพระสงฆ์ ในช่วงห้าปีแรกเรียกว่าเป็นพระใหม่หรือพระนวกะ ต้องอยู่ใกล้ชิดเรียนรู้จากครูบาอาจารย์ ครบห้าพรรษาเรียกว่าพนินิสสัยแล้ว ถือว่ารู้เรื่องพอสมควร ไม่จำเป็นต้องอยู่ใกล้ชิดครูบาอาจารย์ สามารถออกธุดงค์หรือไปอยู่องค์เดียวตามป่าตามถ้ำตามเขาได้

ฉะนั้นห้าปีแรกจึงเป็นช่วงฝึกฝนเรียนรู้สิ่งต่างๆ จากครูบาอาจารย์ ท่านจึงตั้งใจไว้ก่อนจะมาเมืองไทยว่า จะต้องบวชและอยู่ให้ครบห้าพรรษาให้ได้ ถึงจะไปอยู่ในวัดในประเทศที่ไม่เคยไปมาก่อนไม่รู้อะไรเลย จะถูกจริตไม่ถูกจริต เหมาะสมไม่เหมาะสม จะไม่คิดอะไรทั้งนั้น จะตกนรกเป็นๆ จะแย่มากๆ ทุกข์มากๆ ทุกข์ขนาดไหนก็ไม่ถอย จะไม่คิดสึก จะต้องอยู่ให้ครบห้าปีก่อน จึงค่อยคิดประเมินผล นี่คือการตั้งใจของท่าน ... เป็นการอธิษฐานจิต..... ปรากฏว่าเมื่อได้ไปอยู่ที่วัดป่าพงแล้ว ท่านว่า..... โอ! มันสบายมาก ตั้งแต่วันแรกที่ไปถึง ท่านไม่คิดอยากจะไปไหนอีกเลย

ท่านว่าการที่ท่านอธิษฐานเรื่องห้าพรรษานั้นเป็นผลดีต่อจิตใจของท่าน คือ เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น จิตใจของท่านจะมั่นคงเป็นหนึ่งในเสมอ คือมุ่งแต่จะแก้ปัญหานั้นๆ 'เอ... จะแก้ปัญหาวางไรดี' ในขณะที่จิตใจของเพื่อนพระบางรูปจะเป็นสอง ใจหนึ่ง 'เอ...จะแก้ปัญหาวางไรดี' แต่อีกใจหนึ่ง 'เอ...หรือจะสึกดี เราจะสู้ไหวหรือ' หากไม่คิดเรื่องสึกแล้วก็จะสามารถรวมพลังจิตใจให้อยู่ในจุดจุดเดียว คือ การที่จะแก้ปัญหานั้นๆ ให้จงได้

ท่านอาจารย์จึงสอนว่า อธิษฐานบารมีช่วยให้เราตัดความคิดวอกแวกและความกังวลสงสัยได้ ทำให้เรารู้สึกแน่นแฟ้นมั่นคงขึ้น

# อาทิตย์สูงสันต์ บ้านอารีย์

กิจกรรมธรรมชาติใส่ใส่สำหรับเด็ก เรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าของวัฒนธรรมไทย กราบพระอย่างถูกวิธี ประเคนภัตตาหาร ร่วมฟังนิทานธรรม สืบสานการเล่นเด็กไทยสมัยก่อน



**วันอาทิตย์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.**

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

เด็กๆ จะได้เรียนรู้ถึงคุณของความเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย และใฝ่ศึกษา

ฝึกสติด้วยโยคะท่าสัตว์ต่างๆ ใน ๑๒ ราศี (ต่อ) โดย **ครูเอ็ด** และทีมงานกลับมาสร้างประทับใจอีกครั้ง

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

ปิดท้ายด้วยกิจกรรมหรรษา โดย **ทีมปิ้ง (ร.ร. รุ่งอรุณ)** ที่จะพาน้องๆ สนุกสนานกับการเล่นเด็กไทยสมัยก่อน

เช่น มอญซ่อนผ้า รีรีข้าวสาร เพื่อให้เด็กไทยห่างไกลจากเกมคอมพิวเตอร์

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



# น้อมสัจใจ

เล่ม ๑

Poetry for the Mind

Book 1

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์

## Ghost

When you are ready to dispose of "I"

What ghost can scare you?

When you force the "I" out of you

Who can the ghost scare?

When there is no more "I"

What can the ghost do now?

ผี

เมื่อสำรอก	ตัวตันได้
ผีที่ไหน	จะมาหลอก
เมื่อสำรอก	ตัวตันออก
แล้วผี	จะมาหลอกใคร
เมื่อตัวตัน	ไม่มี
แล้วภูตผี	จะเข้าใคร



สัพพะกานัง รัมมะกานัง ฌนาติ “การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง”  
 อาบิสงส์ที่ยิ่งใหญ่แห่งธรรมทาน คือการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ขอเชิญทุกท่านร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา  
 กับมูลนิธิบ้านอารีย์ (องค์กรสาธารณประโยชน์)

จัดพิมพ์สื่อธรรมะเป็นธรรมทาน วารสารบ้านอารีย์ หนังสือธรรมะ ซีดีและวีซีดีคำสอนของครูบาอาจารย์

จัดให้มีการแสดงธรรมตามกาล จัดปฏิบัติการเจริญสติ การเรียนพระอภิธรรม

การทำบุญตักบาตร สดับธรรม งานด้านวัฒนธรรม ส่งเสริมเด็กและเยาวชนเรียนรู้พระพุทธศาสนา

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

ท่านสามารถร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ที่ ชื่อบัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์”

ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๙๔๔๔-๘

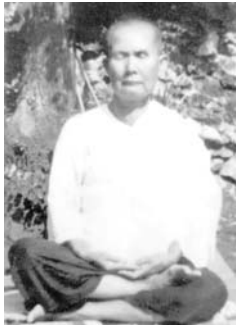
มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ

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

## อย่าเป็นทาสตัณหา

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ (ตอนกลางคืน)

ในคืนวันนี้ได้มีการปรารภข้อปฏิบัติธรรม เพราะการปฏิบัติที่ได้มีการพิจารณารอบรู้อยู่ แล้วความรู้นี้จะมีการทรงตัวได้ แต่มีเรื่องที่จะต้องระวังอีกอย่างหนึ่งก็คือ ความพลอเพลินที่เป็นของต้องมีบ้างเป็นธรรมดา แต่ถ้ามีสติเป็นเครื่องคุ้มครองเอาไว้ได้แล้ว ก็เป็นเครื่องอ่านออกว่า มันจะพลอเพลินไปกับอารมณ์อะไร แล้วทำไมจึงจะดำรงสติได้ อย่างนี้ต้องสนใจให้มาก ถ้าเรายังตั้งสติไม่มั่นคง แล้วความรู้ที่จะเป็นเครื่องอ่านก็จะไม่ชัดเจน ทั้งหมดนี้ขอให้สังเกตดูทุกขณะ ถ้าเรามีสติเป็นเครื่องกันแล้ว จิตนี้มันก็ตั้งมั่นได้ เมื่อจิตตั้งมั่นได้แล้ว ก็ปล่อยวางเวทนาได้

การที่จะปล่อยวางเวทนานี้ ก็ไม่ใช่ของง่าย แต่ว่าต้องพยายามสังเกต ถ้าปล่อยวางได้ ก็เป็นการดับตัณหาได้ เพราะเวทนากับตัณหาที่มันควบคู่กันอยู่ ต้องคอยสังเกตดูให้ดี ฉะนั้นเมื่อสติเป็นเครื่องกันอยู่ คือว่ากันไม่ให้จิตนี้มันหลงไหลไปตามอารมณ์ เช่น ตาเห็นรูป หูฟังเสียงอะไรเหล่านี้เป็นต้น ถ้ากันเอาไว้ได้จิตนี้ก็ตั้งมั่นได้ ก็เป็นการพิจารณาตัวเองได้

ซึ่งต้องมีความสนใจที่จะฝึกอยู่ทุกอิริยาบถ อย่าให้จิตนี้ออกไปรู้เรื่องข้างนอก ให้รู้เฉพาะตัวของมันอยู่ทุกขณะ เมื่อมีการอ่านอยู่ในตัวของมันเองนี้แล้ว จะรู้สึกได้ว่ามีความทรงตัว เป็นปกติวางเฉยต่ออารมณ์ได้ แม้ในขั้นนอกๆ ไปก่อน เพราะยังไม่ถึงกับตั้งมั่นชนิดที่ไม่โยกโคลง ที่ตั้งมั่นอย่างนี้ ก็เรียกว่า ยังตั้งมั่นผินๆ ไม่ลึกซึ้งนัก แต่ก็พอจะอ่านออก พอจะรู้ว่าจิตในขณะนี้ยังไม่มีความคิดวุ่นวายอะไร หรือมีความยินดียินร้ายต่ออารมณ์เล็กๆ น้อยๆ ก็พอจะรู้ได้ และปล่อยวางได้ง่าย ถ้าเป็นการตั้งหลักได้ในระยะนาน และมีการพิจารณาให้ลึกซึ้ง ก็จะรู้ลักษณะของตัณหา ที่เกิดขึ้นมาในลักษณะอย่างไร ซึ่งจะต้องสังเกตตรวจจับได้ โดยเฉพาะว่า จิตนี้มันไม่ไปอื่น เนื่องจากหลักฐานของมันมั่นคง แล้วความคุ้มครองของสติซึ่งเป็นพี่เลี้ยงของจิตอยู่ตลอดเวลา ถ้ามันไม่หนีไปเอาเรื่องอื่นแล้ว เรียกว่าจิตนี้จะอยู่ในอำนาจของสติ แล้วก็พิจารณาตัวเองได้ ไม่ว่าจะมีความรู้สึกอะไรขึ้นมา ในลักษณะของอารมณ์ชนิดไหน จะต้องรู้สึกได้ทันที และจะดับ หรือจะปล่อยวางได้ จิตนี้ก็เป็นอิสระได้ นี่ต้องอ่านให้มันตรงตัวตรงใจอยู่ทุกขณะที่เดียว **ทั้งที่ฟังอยู่นี้ จิตนี้ก็มารับฟัง รับรู้ด้วย พร้อมทั้งกำลังสงบอยู่ในขณะนี้ ก็พยายามพิจารณา อ่านมันอยู่เรื่อยไป** เมื่ออารมณ์อะไรที่จะมากระทบ ทางตา ทางหู ทั้งหมดนี้ มันจะก่อเรื่องไม่ติด เพราะว่ามันกระทบแล้ว ก็ดับไป แม้ว่าออกไปรับรู้กับมันในบางสิ่งบางอย่างบ้าง แต่ก็ไม่ลืมตัว คือว่าหลักปกติที่ต้องมีเอาไว้ ไม่ว่าจะมีความพอใจ หรือไม่พอใจอะไรขึ้นมาเล็กๆ น้อยๆ แล้วมันก็อยู่ในความเป็นปกติได้ วางเฉยได้

อ่านต่อฉบับหน้า

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

### การศึกษาพระอภิธรรมเบื้องต้น

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

### ศึกษาพระอภิธรรมนำไปสู่การเจริญภาวนา

โดย แม่ชีทองสุข ทองกระจ่าง

กิจกรรมทุกวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. ณ มูลนิธิบ้านอารีย์  
ระยะเวลาในการเรียน ๓ เดือน

๑. เพื่อรักษาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบต่อไป
๒. เพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในส่วนของพระอภิธรรม ให้แพร่หลายสู่สาธุชนทั่วไป อันจะยังประโยชน์ให้ผู้ที่สนใจศึกษา เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของชีวิตและรู้แนวทางการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์

#### หลักสูตรเริ่มต้น

- พระอภิธรรมคืออะไร ประวัติความเป็นมา
- ความหมายปรมัตถธรรม และบัญญัติธรรม
- ชีวิตคืออะไร องค์ประกอบของชีวิต ชั้น ๕ รูปกับนาม จิตกับอารมณ์ ลักษณะของจิต บุญและบาปเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดของจิตและอำนาจของจิต



# ประมวลภาพอาสาอารย์

มูลนิธิบ้านอารย์ ชวนจิตอาสาพร้อมขบวนบุญในโครงการ **“ซัดวัด ซัดใจ”** โดยบริจาคหมวกไหมพรมที่มูลนิธิเด็ก และได้บริจาคอาหารเม็ดและอุปกรณ์ที่ใช้เลี้ยงสุนัข เมื่อวันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ นำคณะไปขนหินกรวด เพื่อสร้างลานธรรมใหม่ ที่วัดบึงกล้วยวัน จ. พระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๕๕ ขออนุโมทนาบุญกับทุกท่าน...



\* องค์กรหรือหน่วยงานใดที่ต้องการยืมเครื่องฉีดน้ำแรงดันสูง เพื่อนำไปใช้ทำความสะอาด บุรณวัตถุ สถานที่ปฏิบัติธรรม และสถานที่สาธารณประโยชน์ต่างๆ สามารถติดต่อได้ที่มูลนิธิบ้านอารย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

## มูลนิธิบ้านอารย์

ถนนสายบุญนี้ไม่มีสิ้นสุด ไม่มีประมาณ และไม่เลือก ลักษณะงานการกุศล จนกว่าก้าวผ่านสู่เส้นทางนิพพาน บ้านอารย์อันเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ มีงานอาสาต่างๆ ไว้เป็นสะพานบุญให้ท่านได้เดินก้าวข้ามตามแต่ความสมัครใจ

- กิจกรรมถักทอไหมพรมถวายพระ
- บันทึกเสียงอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา
- ตรวจทานเสียงอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา
- นำส่งวารสารบ้านอารย์ไปยังจุดแจกจ่าย
- พิธีกรรายการเทียนธรรม ธรรมะอารย์



- ถอดเทปธรรมะ ● พิมพ์อักษรเบรลล์ ● พับส่งวารสารบ้านอารย์
- ใส่ซองพลาสติกซีดี ● ตัดต่อเทปธรรมะ ● เล่านิทานธรรมะ
- ธรรมะบริการ ● ผู้ช่วยบรรณารักษ์

โปรดแจ้งความประสงค์ได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ ขออนุโมทนาทุกจิตอาสา มา ณ ที่นี้

: ๒๕ :

## มูลนิธิบ้านอารย์ ร่วมกับคณะแพทย์แผนตะวันออกมหาวิทยาลัยรังสิต เชิญทุกท่านร่วมโครงการ “พบแพทย์แผนตะวันออก ครั้งที่ ๗” วันอาทิตย์ที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.

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







# ปฏิทินธรรม และกิจกรรมประจำ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์

- วันศุกร์ที่ ๖, ๒๐, ๒๗ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.  
(งดวันศุกร์ที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๕๕ หยุดช่วงเทศกาลสงกรานต์)
- วันศุกร์ที่ ๕, ๑๑, ๑๘, ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.  
เชิญทุกท่านร่วมศึกษาอภิธรรมนำไปสู่การเจริญภาวนา โดย **แม่ชีทองสุข ทองกระจ่าง** ผู้อำนวยการมูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม และอาจารย์ผู้สอนพระอภิธรรมวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ (กิจกรรมทุกวันศุกร์)

## Dharma Practice

“Open your mind awake your feeling”  
with dynamic meditation

The first Saturday of every month  
Saturday 7<sup>th</sup> April, 2012 09.30 AM-04.00 PM  
By **Pha Ajahn Kosil Paripunno**  
Watplaina Pathum Thani Province



## แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก

กิจกรรมทุกวันเสาร์แรกของเดือน

- วันเสาร์ที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.  
โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี
- วันอาทิตย์ที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.  
เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติมหาสติปัฏฐานสูตร และรับโอวาทธรรม โดย **พระครูมานวิรัต (หลวงพ่อดวงพระประเสริฐ กิตติเสฏฐิ์)** ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนฯ กรุงเทพฯ
- วันจันทร์ที่ ๙, ๒๓, ๓๐ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.  
(งดวันจันทร์ที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๕๕ หยุดช่วงเทศกาลสงกรานต์)
- วันจันทร์ที่ ๗, ๑๔, ๒๑, ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.  
เชิญทุกท่านร่วมเรียนอภิธรรมเบื้องต้น โดย **พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม** พระอาจารย์ประจำอภิธรรมโศติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (กิจกรรมทุกวันจันทร์)

- วันพุธที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- วันพุธที่ ๒, ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี (กิจกรรมทุกวันพุธ)
- วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ เมษายน ๒๕๕๕ - วันจันทร์ที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๕๕ (วันหยุดช่วงเทศกาลสงกรานต์)
- วันพุธที่ ๑๘ และ ๒๕ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.  
แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก โดย **พระอาจารย์โสภณ จนฺทธมฺโม** สวนธรรมสากล จ. สงขลา (กิจกรรมทุกวันพุธ)



● วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๕๕  
เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระมหาบุญช่วย ปญฺญาวชิโร** วัดบางยี่ขัน กรุงเทพฯ

- วันเสาร์ที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.  
แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก และร่วมสวดมนต์ทำวัตรเช้า โดย **พระอาจารย์โสภณ จนฺทธมฺโม** สวนธรรมสากล จ. สงขลา (กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สามของเดือน)
- วันอาทิตย์ที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.  
“อาทิตย์สูสสันต์ ณ บ้านอารีย์” กิจกรรมธรรมะใสใสของวัย ๔-๑๒ ปี ส่งเสริมการเรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าของวัฒนธรรมไทย ฟังนิทานธรรม กราบพระอย่างถูกวิธี ประเคนภัตตาหาร สืบสานการเล่นเด็กไทยสมัยก่อน (กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน)



● วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๕  
เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระมหากิตติศักดิ์ โคตมสิสุโส** วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามฯ กรุงเทพฯ

## กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน เชิญทุกท่านร่วมทำบุญตักบาตร สดับธรรม

● วันเสาร์ที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๕๕  
เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. เมตตาธิปไตย  
โดย **พระครูอุดมธรรมสุนทร**  
(หลวงปู่แปลง สุนทรโร)  
วัดป่าอุดมสมพร จ. สกลนคร



● วันพฤหัสบดีที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๕  
เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระครูสังฆกิจพิมล (พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ)** วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จ. นนทบุรี

● วันเสาร์ที่ ๕ พฤษภาคม - วันอาทิตย์ที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๕ (๒ วัน ๑ คืน)  
เข้าวันเสาร์ เวลา ๐๙.๓๐ - เย็นวันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐ น.  
เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก (ไม่นอน ทานอาหารมื้อเดียว และภาชนะเดียว) การปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก นำปฏิบัติโดย **พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี และ **พระอาจารย์วรวิทย์ วรรณโม** สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี (กิจกรรมทุกวันเสาร์-วันอาทิตย์แรกของเดือน)

● วันอาทิตย์ที่ ๖ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.  
แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโก โดย **พระอาจารย์วรวิทย์ วรรณโม** สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี (กิจกรรมทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน)



● วันพฤหัสบดีที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕  
เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระครูโอภาสภูมิกร (พระอาจารย์โสภณ โอภาโส)** วัดบึงลำภูฉิว จ. พระนครศรีอยุธยา

● วันเสาร์ที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.  
เชิญทุกท่านร่วมฝึกสมาธิวิปัสสนาเบื้องต้น โดย **พระครูปลัดมงคลวัฒน์ (พระมหาสุพล ชันตีพโล)** ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ มูลนิธิหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินครโร วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ (กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สองของเดือน)



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

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง สอบถามรายละเอียด โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

# ชฎิลเศรษฐี



## ก๊าวเศรษฐี

สายฝน ศิลปพรหม



พุทธสมัย ในกรุง พาราณสี  
เศรษฐีมี ริดางาม ตามรักษา  
ในปราสาท เจ็ดชั้น ตระการตา  
“อยู่ชั้นบน เท่านั้นหนา อย่าลงไป”

วิทยากร ตนหนึ่ง ซึ่งเห็นหา  
เห็นหญิงสาว ทางหน้าต่าง พรางหลงไหล  
เหาะเข้ามา เสน่หา แล้วคลาไคล  
โฉมโฉมไฉไล ตั้งครมร์ กาลต่อมา

มารดานาง รู้เรื่องราว จากสาวใช้  
ผู้ซัดไกล้ คนเดียว “เจียบเซียวหนา”  
จนเด็กคลอด ปลอดภัย ไร้นินทา  
ช่อนตะกร้า คลุมมัลลย์ ไม่รู้กัน

สั่งสาวใช้ ทูนหัวไป ใครพบเห็น  
บอกว่า “เป็น พลีกรรม ของนายฉัน”  
ลอยคงคา ทันที มีผูกพัน  
เสียงโจษจัน ย่อมไม่มี ในจิตา



ตะกร้าน้อย ลอยไหล ไปทางใต้  
สองหญิงใน แม่น้ำ เห็นกังขา  
แย่งครอบครอง ไม่ต้องถาม คำสัญญา  
ต้องราชา วินิจฉัย ไม่ลำเอียง

อ่านต่อฉบับหน้า



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



# ภาพฝาผนัง โรงมหรสพ ทางวิญญาณ

สวนโมกขพลาราม อ. ไชยา จ. สุราษฎร์ธานี

๑๙

## เรื่อง...ไส้เดือนเขียนจดหมายถึงมนุษย์

รอยไส้เดือนเคลื่อนไปในผิวดิน  
เป็นลวดลายหลายระบิลหลายท่วงท่า  
มีความหมายว่าอะไรใครสงกา  
หรือเห็นว่ามีสิ่งน่าสนใจ  
คือจดหมายไส้เดือนเตือนมนุษย์  
ไม่รู้ลึ้นรู้สุดมาแต่ไหน  
ทั้งคืนวันขยันเขียนเวียนทำไป  
มนุษย์อ่านหรือไม่ไม่อาวรณ์  
มันพรวดบอกพรวดสอนพรวดสอนว่า  
พรวดพรรณนาให้ระวังให้สังหรณ์  
ว่าสรรพสิ่งเปลี่ยนแปลงไม่ถาวร  
ทุกตอนอนิจจังอนัตตา  
มันให้อัฏฐาธิบายหลายแสนอย่าง  
อุทาหรณ์ต่างๆครบทุกท่า  
รอยไส้เดือนเคลื่อนทั่วพสุธา  
ก็เพราะว่าไส้เดือนรักคนนักเอยๆ



คนเรารังเกียจขยะแขยงไส้เดือน ทั้งๆ ที่มันเขียนจดหมายถึงมนุษย์ ในจดหมายที่เขียนเป็นรอยบนดิน แสดงถึงความแปรปรวน ความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของสิ่งทั้งหลาย อันแสดงถึงความไม่ยึดมั่นถือมั่นของไส้เดือน.

แต่คนนั้นช่างเกลียดชัง ต่อต้าน และขยะแขยงเรื่อยไป จนกว่าจะ “อ่านจดหมายของไส้เดือน” เข้าใจ ก็จะเข้าถึงเจตนารมณ์ของธรรมนั้นได้อย่างไม่ลังเลอีกเลย.