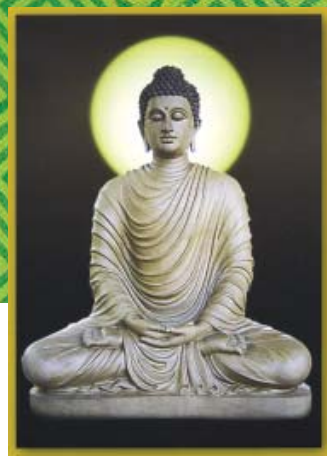


# พุทธวจน ๑

## ขุมทรัพย์จากพระโศภฐ์



### งูเพื่อนคุณ

ภิกษุ ท.! นักบวชชนิดใด ที่ทุกๆ คนควรขยาะแขยง ไม่ควรสมาคม ไม่ควรคบ ไม่ควรเข้าไปใกล้?

ภิกษุ ท! นักบวชบางคนในกรณีนี้ เป็นคนทุศีล มีความเป็นอยู่เลวทราม ไม่สะอาด มีความประพฤติชนิดที่ตนเองนึกแล้วก็กินแห่งตัวเอง มีการกระทำที่ต้องปกปิดซ่อนเร้น ไม่ใช่สมณะก็บัญญัติว่าเป็นสมณะ ไม่ใช่คนประพฤติพรหมจรรย์ก็บัญญัติว่าประพฤติพรหมจรรย์ เป็นคนเน่าใน เปียกแฉะ มีสัญชาติหมักหมม เหมือนบ่อที่เทขยะมูลฝอย. ภิกษุ ท.! นักบวชชนิดนี้แลที่ทุกๆ คนควรขยาะแขยง ไม่ควรสมาคม ไม่ควรคบ ไม่ควรเข้าไปใกล้. ข้อนั้นเพราะอะไร? ภิกษุ ท.! เพราะเหตุว่า ถึงแม้ผู้ที่เข้าไปใกล้ชิดจะไม่ถือเอานักบวชชนิดนี้เป็นตัวอย่างก็ตาม, แต่ว่า เสียงล่ำลืออันเสื่อมเสียจะระบือไปว่า “คนคนนี้ มีมิตรเลว มีเพื่อนทราม มีเกลอลามก” ดังนี้.

ภิกษุ ท.! เปรียบเหมือน งูที่ตกลงไปจมอยู่ในหลุมคุณ กัดไม่ได้ก็จริงแล, แต่มันอาจทำคนที่เข้าไปช่วยยกมันขึ้นจากหลุมคุณให้เพื่อนด้วยคุณได้ (ด้วยการดึงของมัน) นี่ฉันใด; ภิกษุ ท.! แม้ผู้ที่เข้าไปใกล้ชิดจะไม่ถือเอานักบวชชนิดนี้เป็นตัวอย่างก็จริงแล, แต่ว่า เสียงล่ำลืออันเสื่อมเสียจะระบือไปว่า “คนคนนี้ มีมิตรเลว มีเพื่อนทราม มีเกลอลามก” ดังนี้ ฉันนั้นเหมือนกัน. เพราะเหตุนั้น นักบวชชนิดนี้ จึงเป็นคนที่ทุกๆ คนควรขยาะแขยง ไม่ควรสมาคม ไม่ควรคบ ไม่ควรเข้าไปใกล้.

พุทธวจน ๑ ขุมทรัพย์จากพระโศภฐ์ หน้า ๗

### การ “ตัด” ถึงเยื่อในกระดูก

ภิกษุ ท.! พวกเธอทั้งหลาย จักตัดสินเนื้อความสองข้อนี้ว่าอย่างไรจะดีกว่ากัน คือ การที่บุรุษมีกำลังแข็งแรง เอาเชือกทำด้วยขนทรายอันเหนียว พันเข้าที่แข้งทั้งสองข้างแล้ว ฎไปฎมา : มันตัดผิวหนังแล้วตัดหนัง, ตัดหนังแล้วตัดเนื้อ, ตัดเนื้อแล้วตัดเอ็น, ตัดเอ็นแล้วตัดกระดูก, ตัดกระดูกแล้ว เข้าจดเยื่อในกระดูกอยู่ กับ การรับการอภิวาทของพวกกษัตริย์ มหาศาล หรือพราหมณ์มหาศาล หรือคฤหบดีมหาศาล?

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! การรับการอภิวาทของพวกกษัตริย์ มหาศาล หรือพราหมณ์มหาศาล หรือคฤหบดีมหาศาล นั้นแหละ ดีกว่า; เพราะว่าการที่ถูกรบรุษมีกำลังแข็งแรง เอาเชือกขนทรายอันเหนียว พันแข้งทั้งสองข้างแล้ว ฎไปฎมา : มันบาดผิวหนัง \_\_\_\_ ฯลฯ \_\_\_\_ จนจดเยื่อในกระดูก นั้นเป็นความทุกข์ ทนได้ยาก พระเจ้าข้า”.

ภิกษุ ท.! เราจักบอก เราจักอธิบายแก่พวกเธอทั้งหลาย ให้เข้าใจ : การที่ถูกรบรุษมีกำลังแข็งแรง เอาเชือกขนทรายอันเหนียว พันแข้งทั้งสองข้างแล้ว ฎไปฎมา : มันบาดผิวหนัง \_\_\_\_ ฯลฯ \_\_\_\_ จนจดเยื่อในกระดูก นั้นต่างหากเป็นการดี สำหรับคนซึ่งเป็นคนทุศีล มีความเป็นอยู่ลามก ไม่สะอาด มีความประพฤติชนิดที่ตนเองนึกแล้วก็กินแห่งตัวเอง มีการกระทำที่ต้องปกปิดซ่อนเร้น ไม่ใช่สมณะก็บัญญัติว่าเป็นสมณะ ไม่ใช่คนประพฤติพรหมจรรย์ก็บัญญัติว่าประพฤติพรหมจรรย์ เป็นคนเน่าใน เปียกแฉะ มีสัญชาติหมักหมม เหมือนบ่อที่เทขยะมูลฝอย. ข้อนั้นเพราะเหตุไร?

ภิกษุ ท.! เพราะว่าการที่เขาจะต้องตายหรือได้รับทุกข์ เจียนตาย เนื่องจากเหตุที่เขาถูกรบรุษมีกำลังแข็งแรง เอาเชือกขนทรายอันเหนียว พันแข้งทั้งสองข้างแล้ว ฎไปฎมา หาได้ เป็นเหตุให้เขาต้องเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ภายหลัง แต่ความตาย เพราะการทำลายแห่งกายไม่; ส่วนการที่เขาเป็นคนทุศีล มีความเป็นอยู่ลามก ไม่สะอาด มีความประพฤติชนิดที่ตนเองนึกแล้วก็กินแห่งตัวเอง มีการกระทำที่ต้องปกปิดซ่อนเร้น ไม่ใช่สมณะก็บัญญัติว่าเป็นสมณะ ไม่ใช่คนประพฤติพรหมจรรย์ ก็บัญญัติว่าประพฤติพรหมจรรย์ เป็นคนเน่าใน เปียกแฉะ มีสัญชาติหมักหมม เหมือนบ่อที่เทขยะมูลฝอย, แล้วยัง (มีความคิดที่จะ) รับการอภิวาทของพวกกษัตริย์มหาศาล หรือพราหมณ์มหาศาล หรือคฤหบดีมหาศาลนั้น ย่อมเป็นไปเพื่อความทุกข์ ไม่เกื้อกูลแก่เขา ตลอดกาลนาน ภายหลังแต่ความตาย เพราะการทำลายแห่งกาย เขาย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก.

พุทธวจน ๑ ขุมทรัพย์จากพระโศภฐ์ หน้า ๑๓

# สารบัญ

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

พุทธวิจน์ ๑ ชุมทรัพย์จากพระโอษฐ์

ฐานียปูชา ๒๕๔๘

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุญ ฐานิโย)

ธรรมชุดเตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

ตน อันเป็นที่รักยิ่งของตน

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พระธรรมเทศนา ณ บ้านอารีย์

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอน ญาณธโร)

บัญญัติชีวิต

พระครูพุทธสิริสุนทร (หลวงพ่อบุญ อนุชทุณโน)

กระปุกอมบุญ

พศิน อินทรวงค์

ธรรมะอดีตใจเดียว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ทางลัด...สู่การบรรลุธรรม

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

แฉกธรรมะ/ปฏิทินธรรม

ประตูลูก มรรค ผล นิพพาน

พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต

ชีวิตคือการลงทุน รักบริสุทธิ์

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

ธรรมะอารีย์

ปฏิทินธรรมบ้านอารีย์

จงมาดู

พระอาจารย์ปสันโน

เหตุสมควรโกรธ...ไม่มีในโลก

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

เรื่องท่านเล่า "รำคาญค้างคาว"

พระอาจารย์ชยสาโร

น้อมสู่ใจ

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์โณ

ตื่นด้วยการมีสติ แนะนำมุมมองด้านใน

ท่าน ก. เขาสวนหลวง

สนทนาภาษาอารีย์

ธิลักษ์ วิพชยากุล

ก้าวเศรษฐี "ชฎิลเศรษฐี"

สายฝน ศิลปพรหม

โรงมหรสพทางวิญญาน

พุทธทาสภิกขุ



ขอจงทรงพระเจริญ  
ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม  
ข้าพระพุทธเจ้า  
วารสารบ้านอารีย์

สวัสดีค่ะ...ฉบับนี้มีข่าวดีมาแจ้ง ๒ ข่าวค่ะ ข่าวแรกคือ ต่อจากนี้วารสารบ้านอารีย์  
ของเราจะมีพื้นที่เพื่อให้คุณกับเราได้ใกล้ชิดกันมากขึ้นแล้วนะค่ะ ด้วยคอลัมน์  
“สนทนาภาษาอารีย์” ^\_^ ที่เปิดให้คุณผู้อ่านท่านใดที่อยากเขียนจดหมาย  
มาร่วมพูดคุยซักทักหรืออยากฝากคำถาม แนะนำติชม ก็สามารถเขียนเข้ามาพูดคุย  
กับธิลักษ์ได้เลยค่ะที่ [tiluck.areemag@hotmail.com](mailto:tiluck.areemag@hotmail.com) นะคะ  
หรือจะเขียนเป็นจดหมายส่งมาตามที่อยู่บ้านอารีย์ก็ได้เช่นกันค่ะ  
และสำหรับข่าวดีที่สองคือ “เรื่องจากปก” ก็จะมีความพิเศษใหม่  
โดยจากนี้จะมีนักเขียนชั้นนำมาสลับเปลี่ยนหมุนเวียนกันทุกฉบับ  
สำหรับฉบับนี้ คุณพศิน อินทรวงค์ มาแนะนำเคล็ด (ไม่) ลับ วิธีการทำบุญ  
ทางเลือกใหม่ เป็นทางเลือกที่น่ารู้ น่าลอง จนใครหลายคนอาจต้องร้อง “ว้าว!”  
เพราะจิตเป็นบุญแทบจะทั้งวัน มีเคล็ดลับดี ๆ แบบนี้ ก็อยากรีบมาแบ่งปัน  
ให้ได้ทราบทั่วกันนะค่ะ  
ตอนนี้หลายท่านคงอยากเปิดไปที่หน้า ๑๐ แล้ว เชิญได้เลยนะค่ะ ^\_^

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วีรณัฐ โรจนประภา  
คณะที่ปรึกษา พลโทหญิง ภทราวรรณ ตระกูลทอง, ดร. วิจิต รัชชดาตะนันท์,  
พล.ร.ต. นพ. ดร. ปิโยรส ปรียานนท์, อ. ศุภชัย พงศ์ภคเธียร, สนิหนามู ประเสริฐภักดี  
บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิพันธุ์ ชมะโชติ ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร ธิลักษ์ วิพชยากุล  
ธรรมบทโดย พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุญ ฐานิโย), ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน,  
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก  
● สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก,  
พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอน ญาณธโร), พระครูพุทธสิริสุนทร (หลวงพ่อบุญ อนุชทุณโน),  
พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ), หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์ปสันโน,  
พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก, พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์โณ, พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต,  
พระอาจารย์ชยสาโร, พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ), ท่าน ก. เขาสวนหลวง  
คอลัมน์สดี พศิน อินทรวงค์, ธิลักษ์ วิพชยากุล ภาพปกโดย วิษณุ ฝอยทอง  
ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม ตู๋ พิสูจน์อักษร 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, ๐-๒๒๗๙-๗๕๓๘

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง  
๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางซอยพหลโยธิน ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร  
อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบ้านนา เฟมิลี ปาร์ก  
๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ ลงฝั่งซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นม้านอนอนุสาวรีย์ฯ  
ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์ิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ  
๓. รถประจำทาง สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๔๔, ๕๔, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๘๗, ๕๐๓, ๕๐๙, ๕๑๐  
ลงป้ายซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นม้านอนอนุสาวรีย์ฯ ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์ิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ



# ฐานิยปูชา ๒๕๔๘

พระราชสังวรญาณ  
(หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

## ตามรอยพ่อแม่ครูอาจารย์

### ภาวนาอะไรได้ดีทั้งนั้นถ้าทำจริง

ใครจะว่าอะไรก็ช่างใครเถอะ ใครว่าภาวนาพุทโธไม่ดีก็ช่างใคร ผมว่าผมภาวนาพุทโธแล้วผมดี ภาวนาพุทโธแล้วเทศน์ก็เก่ง ใครก็นิมนต์ไปเทศน์ไม่หยุดไม่หย่อน ชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วประเทศไทยเพราะภาวนาพุทโธอย่างเดียวนั่นแหละ แต่ที่นี่เรามั่นใจไม่แน่ เดียวจับโน่นวางนี่ จับโน่นวางนี่

ครูบาอาจารย์ท่านเล่าให้ฟัง พระธาตุคงไปภาวนาอยู่ในป่า อาจารย์สอนว่าให้ภาวนา “อิติปิ” ให้ภาวนา “อิติปิ” คำเดียว ที่นี้พอไปภาวนาอยู่ในป่า อิติปิๆๆ เสือโคร่งมันกระโดดออกมางัดฟัน ใจก็ตกกลัว ก็ภาวนา อิติปิๆ อยู่เรื่อยๆ ที่นี้ท่านมานึกว่า เอ๊ะ ภาวนาอิติปินี่เสือกมันไม่หนี ต่อไปอีกสักคำนำ อิติปิโส ภาคะวา พอว่าเท่านั้น เสือกมันกระโดดกัดตายเลย อาจารย์ท่านพูดเป็นคติเตือนใจเอาไว้เรื่อย

แล้วก็นิยาย “อิติปิโส ภาคะวอ” อาจารย์องค์หนึ่งสอนให้ลูกศิษย์ภาวนา อิติปิโส ภาคะวอ ที่นี้ลูกศิษย์ก็ภาวนา อิติปิโส ภาคะวอ ภายหลังมา ลูกศิษย์มาเรียนที่เมืองหลวง กรุงเทพฯ โน่นแหละ ได้มหาเปรียญมา พอกลับมาแล้วก็นึกว่า โอ้! อาจารย์สอนเราผิดมานาน สอน อิติปิโส ภาคะวอ ไม่ถูกหรอก ที่นี้เสร็จแล้วพอล้อมมาก็มาแก้ที่ภูฏานของอาจารย์

อาจารย์ท่านมั่นคงในการภาวนาของท่าน เพราะท่านรู้แล้วว่าใครจะภาวนาคำไหนจิตมันก็เป็นสมาธิเหมือนกันนั่นแหละ ขอให้ทำจริง พอลูกศิษย์บอกว่า อิติปิโส ภาคะวอ ของอาจารย์มันไม่ถูกต้องหรอก พวกผมค้นตำราหมดแล้ว มันมีแต่ อิติปิโส ภาคะวา เท่านั้นแหละ ที่นี้อาจารย์ท่านก็ว่า เออ! อิติปิโส ภาคะวา ของท่านถูกก็ถูกไป ผมก็จะภาวนา อิติปิโส ภาคะวอ ของผม

นี่แหละเรื่อยไป ลงผลสุดท้ายอาจารย์กับลูกศิษย์มีความเห็นขัดกัน แตกสามัคคีกัน ลูกศิษย์ก็อาศัยที่ภูฏานมานะ ก็ว่าอาจารย์เห็นผิด สอนผิด สอนผิดๆ อย่างนี้เป็นอาจารย์สอนพวกเราไม่ได้หรอก เออ! ถ้าเป็นอาจารย์พวกเราไม่ได้ก็นิมนต์ไปอยู่ชะ ผมจะไปอยู่ภูเขา ท่านก็ไปอยู่ภูเขาของท่านองค์เดียว

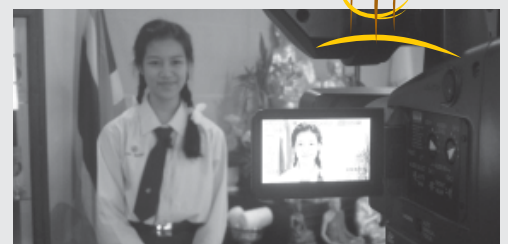
ที่นี้ลูกศิษย์อิติปิโส ภาคะวา นี้ก็ไม่เอาใจใส่ในข้อวัตรปฏิบัติ ทำวัตรสวดมนต์ก็ไม่เอา มีแต่เล่นแต่กินแต่เที่ยว ที่นี้ทุกสิ่งทุกอย่างมันเสื่อมลง ญาติโยมก็เสื่อมศรัทธา อดอยู่อดฉันท์กันๆ เข้าได้รับความเดือดร้อน ก็นึกถึงครูบาอาจารย์ ก็พากันจะไปอ้อนวอนครูบาอาจารย์ให้กลับมาอีก พอไปถึงนั้นก็เป็นเวลาตีก่าแล้ว ท่านก็บอกว่าผมก็ไม่มีที่ใดที่จะต้อนรับพวกท่าน มีแต่ป่า สมครใจที่ไหนก็เลือกเอา ก้อนหินก้อนไหนพอจะอาศัยนอนได้ก็ตามใจ ที่นี้ท่านก็เดินจงกรมของท่านเรื่อยไป

พอตื่นเข้ามา พอถึงเวลาไปบิณฑบาต ท่านก็เดินจงกรมของท่านอยู่อย่างนั้นแหละ ลูกศิษย์ก็เตรียมบาตรคอยว่าเมื่อไรอาจารย์จะพาไปบิณฑบาตเสียที พอเสร็จแล้วตะวันมันก็สูงขึ้นๆ จนเกือบทำโมงแล้ว ลูกศิษย์ผู้เป็นหัวหน้าก็ไปกราบอาจารย์ บอกว่าอาจารย์เมื่อไรจะพาไปบิณฑบาตเสียที ท่านอาจารย์ก็ถามว่า หิวแล้วหรือ เออ! ถ้าหิวแล้วก็พากันเก็บก้อนหินมาล้างเสียให้ดี แล้วเอาใส่บาตรมา ต้องการมากก็ใส่มาจนเต็ม พอเสร็จแล้ว ลูกศิษย์เอาบาตรที่บรรจุหินจนเต็มมา อาจารย์ก็นั่งกำหนดจิตฟังลงไปบาตร อิติปิโส ภาคะวอๆ ท่องไปๆ พอเสียงเสียงเท่านั้น มันก็เกิดเป็นควันขึ้นมาในบาตร เปลวไฟลุกขึ้นมา ก้อนหินทั้งนั้นมันก็ละลายเป็นอาหารไอซารสขึ้นมา พอเสร็จแล้วท่านก็ยื่น เอ้า! พากันฉันชะ

ที่นี้พอฉันอิ่มหน้าสำราญแล้ว ท่านอาจารย์ก็บอกให้ไปประกอบความพากเพียรของท่าน ลูกศิษย์ก็นั่งประชุมปรึกษาหารือกัน ที่นี้พอตื่นเข้ามาวันหลัง ก็พากันเข้าไปหาท่านอาจารย์ “วันนี้ผมขอนั่งภาวนาเสกก้อนหินลองดู” “เออ ตามใจ” ต่างคนก็ต่างเอาก้อนหินมาใส่บาตร มานั่งภาวนา อิติปิโส ภาคะวาๆๆ ไป ก็นึกว่าเมื่อไรมันจะเป็นขนมสักที แล้วก็ลืมตาขึ้นมา ก็ยังเป็นก้อนหินโโร้อย่างเก่า จนกระทั่งโน่น... จะหมดเวลากินแล้ว เข้าไปกราบอาจารย์อีก “อ้อ! ภาวนายังไงมันก็ไม่เป็นสักทีอาจารย์ยังเป็นก้อนหินอยู่อย่างเก่า” “อย่างนั้น อิติปิโส ภาคะวอ กับ อิติปิโส ภาคะวา ไหนดีกว่ากัน” “อิติปิโส ภาคะวอ น้ออาจารย์ มันดีกว่า” ยอม ลงผลสุดท้ายก็ไม่ยอมกลับมาวัด อยู่กับอาจารย์โน่นเลย

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

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



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



# ฉวีรมชุด เตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

ภาค ๑

“เรา กับ กิเลส”

วัฏจักร

ปัญหาของโลกในปัจจุบันนี้ ที่มีมากก็คือ ปัญหาที่ “ตายแล้วเกิด” ดูจะมีน้อย “ตายแล้วสูญ” รู้สึกว่าจะมีมากขึ้นทุกที ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ต่อจิตใจของนักเกิดนั้นแหละ

การเข้าใจว่าตายแล้วสูญนั้น ก็คือ เรื่องของกิเลสพาให้เข้าใจ ไม่ใช่ความจริงพาให้เข้าใจ ผู้เชื่อตามความสำคัญของกิเลสจึงทำผิดเรื่อยๆ แล้วก็ “เกิด” ไม่หยุด ทุกข์ไม่ถอย ไม่มีเวลาลดน้อย

เพราะความคิดเช่นนั้นเป็นการส่งเสริมกิเลส และกองทุกข์ทั้งสิ้น **คนที่เข้าใจว่าตายแล้วสูญนั้น ย่อมไม่คิดเตรียมเนื้อเตรียมตัวเพื่ออนาคต** เพราะหมดหวังแล้ว ทั้งๆ ที่สิ่งที่ขึ้นไปที่ได้ประสบพบเห็นต่างๆ ทั้งๆ ที่เราไม่หวังก็ตาม มีอยู่ และสิ่งสำคัญที่มีอยู่ขณะนี้ คือ มีอยู่ทุกขณะ ก็คือใจ ปัญหานี้จึงเป็นปัญหา “เพชรฆาต” เกิดขึ้นมาเพื่อทำลายตัวเองโดยแท้ การทำลายตัวเองไปในตัว ไม่มีขึ้นดีแฝงอยู่บ้างเลยนั้น จัดว่าเป็นคนหมดหวัง ราวกับโลกที่หมดหวัง ไม่มีใครช่วยได้นั่นเอง

**ผู้ที่มีความเข้าใจว่าตายแล้วเกิด ย่อมมีการระมัดระวังตัว และกลัวบาป** โดยคิดว่าถ้าเกิดแล้วจะเป็นอย่างไร หากว่าเราทำไม่ดีเสียอย่างนี้ เวลาไปโดนความทุกข์เข้าในเวลาไปเกิดใหม่ ก็จะได้รับสิ่งที่ไม่พึงใจทั้งหลายเป็นเครื่องตอบแทน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ปรารถนาอย่างยิ่ง แล้วก็ไม่กล้ากระทำ เพราะอย่างไรเสียจิตก็ต้องไปเกิดอีก ด้วยผลแห่งกรรมนั้นๆ ผู้นี้จึงมักมีความระมัดระวัง และขยะเขยงต่อสิ่งที่ไม่ดี ไม่พึงปรารถนา และก็ไม่กล้าทำลงไป

แต่พวกที่เชื่อว่าตายแล้วสูญนั้น รู้สึกจะเห็นว่าสูญไปโดยประการทั้งปวง ในเรื่องบาป เรื่องบุญคุณโทษอะไรทั้งหมด พอยังมีลมหายใจอยู่เท่านั้น เมื่อสิ้นลมหายใจแล้วก็หมดหวัง ไม่มีความดี ความสุขสนองตอบ นอกจากความทุกข์ ความไม่ดี ที่ตนเข้าใจว่าไม่มีเท่านั้นจะให้ผลแก่ผู้หนึ่ง การทำบุญทำบาป จึงไม่มีความหมายอะไรทั้งสิ้นกับเขา นอกจากเป็นความต้องการในปัจจุบัน จะทำอะไรก็ทำตามใจชอบ ผิดหรือถูกไม่คำนึง ผู้มีความคิดเช่นนี้ได้ชื่อว่าทำลายตนเองไปในตัว ทุกกระยะที่คิด และทำลงไป

ในหลักธรรมของพระพุทธเจ้าก็มีไว้ คือ เจ้าทิฐิต่างๆ ซึ่งมาสนทนาธรรมกับพระพุทธเจ้า ลัทธิตายแล้วสูญบ้าง ตายแล้วเกิดบ้าง ทุกสิ่งทุกอย่างเที่ยงบ้าง ลัทธิที่เคยเกิดเป็นชนิดใดก็ต้องเกิดเป็นชนิดนั้นบ้าง เช่นใครเคยเกิดเป็นคนก็ต้องเป็นคนเรื่อยไป เที่ยงต่อกำเนิดของตนที่เคยเกิดเป็นอะไร กลายเป็นความเที่ยงไปหมด นี่ก็เป็นเรื่องของความสำคัญ ไม่ใช่ความจริง ซึ่งมีอยู่ในสันดานของสัตว์เต็มโลก

อ่านต่อฉบับหน้า

## ขอเชิญร่วมบริจาคสมทบทุนโครงการสร้างพิพิธภัณฑิ์ธรรมเจดีย์ พระธรรมวิสุทธิมงคล (ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน)

ณ วัดป่าบ้านตาด จ. อุดรธานี

ประธานโครงการฯ : ศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี

โครงการสร้างพิพิธภัณฑิ์ธรรมเจดีย์ จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นที่บรรจุอัฐิธาตุของหลวงตามหาบัว และเป็นสถานที่เผยแพร่ธรรมะและคำสอน และเป็นศูนย์รวมจิตใจของพุทธศาสนิกชน ตลอดจนเป็นอนุสรณ์สถานที่เก็บรวบรวมประวัติ หนังสือ คำสอน และเครื่องอัฐบริขารของหลวงตามหาบัว เพื่อเตือนใจให้คนรุ่นหลังทั้งสงฆ์และฆราวาสได้ระลึกถึงคุณูปการ ทั้งในทางโลกและทางธรรม และถือเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติและทำความดีเพื่อพุทธศาสนาและประเทศชาติต่อไป

ผู้ที่สนใจสามารถโอนเงินร่วมบริจาคสมทบทุนได้ที่

ธนาคารกรุงเทพ สาขาหลักสี่พลาซ่า ชื่อบัญชี : มูลนิธิจุฬารัถน์ เพื่อสร้างพิพิธภัณฑิ์ฯ หลวงตามหาบัว ณ วัดป่าบ้านตาด

บัญชีสะสมทรัพย์ เลขที่บัญชี : ๒๒๙-๐-๙๘๓๓๓-๓

พร้อมส่งสำเนาการโอนเงิน และระบุชื่อ-ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ เพื่อขอใบเสร็จรับเงินเพื่อลดหย่อนภาษีมาที่

สถาบันวิจัยจุฬารัถน์ ๕๕ ถ. กำแพงเพชร ๖ แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

ติดต่อสอบถามได้ที่ คุณลาวัญญ์ โมกขศักดิ์ โทร. ๐-๒๕๓๖-๖๖๙๐ ถึง ๙๗ และคุณอรวรรณ ระพิทย์พันธ์ โทร. ๐-๒๕๓๔-๐๖๒๑

แฟกซ์ ๐-๒๕๓๔-๐๖๑๑ ถึง ๒ ดาวน์โหลดเอกสารโครงการได้ที่ [www.cri.or.th](http://www.cri.or.th)



# ตน อันเป็นที่รักยิ่งของ ตน

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

## พึงรักษาใจให้ห่างไกลจากกิเลส

### ความสงบ นำพาให้จิตเป็นสุข

ถ้าทำใจให้สงบเป็นสุขสงบได้ ปัญญาย่อมเกิดได้ในใจนั้น ย่อมยังให้รู้ได้ว่าควรคิดควรพูดควรทำอะไร เพื่อความเจริญรุ่งเรืองความร่มเย็นเป็นสุขของบ้านเรือนตน ของบ้านเมืองตน เลยไกลไปถึงเพื่อโลกที่ตนอาศัยอยู่นี้ ความสงบของจิตใจ แต่ละคนนั้นแหละเป็นความสำคัญ ความรู้การควรไม่ควรจะเกิดได้ ปัญญาจะมากมี ความยากจะไม่ปรากฏ.

## อำนาจแห่งความยึดมั่นของจิต

### ความผูกพันของจิต

สมัยพุทธกาล มีเรื่องของพระภิกษุรูปหนึ่ง มีจิตห่วงผ้าสบงจีวรที่เพิ่งได้มาใหม่ ซักตากไว้บนราว มรณภาพไปขณะผ่านนั้นยังไม่แห้ง จิตที่ผูกพันในผ้าสบงจีวรนั้น ทำให้ไปเกิดเป็นตัวเส้นเล็กๆ เกาะติดอยู่กับผ้า.

พระภิกษุอีกรูปหนึ่ง เห็นผ้าสบงจีวรนั้นไม่มีเจ้าของแล้ว ก็จะนำไปใช้ พระพุทธองค์ทรงทราบ ได้ทรงมีพระพุทธดำรัสห้ามตรัสให้รอ เพราะพระภิกษุรูปนั้นจะสิ้นภพสิ้นชาติของการเป็นเส้นในเวลาเพียงไม่กี่วัน ถ้าไปนำสบงจีวรนั้นไปขณะยังเป็นเส้นอยู่ก็จะโกรธแค้น จะไม่ได้ไปเสวยผลแห่งกุศลกรรมที่ได้ประกอบกระทำไว้เป็นอันมาก นี่เป็นเรื่องหนึ่งที่ทรงรับรองว่าอำนาจจิต จะทำให้มนุษย์ไปเป็นสัตว์ได้.

## กรรม...น่ากลัวยิ่งนัก พึงหนีให้พ้นอำนาจกรรม

เทวดามาเกิดเป็นมนุษย์ได้ มนุษย์ไปเกิดเป็นเทวดาได้ เทวดามาเกิดเป็นสัตว์ได้ สัตว์เกิดเป็นเทวดาได้ มนุษย์เกิดเป็นสัตว์ได้ และสัตว์ก็กลับเกิดเป็นมนุษย์.

อำนาจอันยิ่งใหญ่ของกรรมเท่านั้น ที่ตกแต่งชีวิตให้เป็นไปได้อย่างไม่น่าเชื่อถึงเพียงนี้ กรรมจึงน่ากลัวจริงๆ น่าหนีให้พ้นอำนาจกรรมจริงๆ ทั้งกรรมในอดีตและกรรมในปัจจุบัน.

## ชนกกรรม : กรรมอันเป็นเหตุทำให้เกิด

กรรมอันเป็นเหตุทำให้เกิด คือชนกกรรม เป็นกรรมสุดท้ายก่อนชีวิตจะขาดจากภพภูมินี้ กรรมสุดท้ายหรือเรื่องสุดท้ายที่จิตผูกพันคิดถึงอยู่คือชนกกรรมอันนำไปเกิด.

นึกถึงความดีที่เป็นบุญเป็นกุศล ในขณะที่ก่อนจะดับจิต จิตก็จะไปสู่สุคติ นำกายไปสู่สุคติด้วย.

นึกถึงความไม่ดีที่เป็นบาปเป็นอกุศล ในขณะที่ก่อนจะดับจิต จิตก็จะไปสู่ทุคติ นำกายไปสู่ทุคติด้วย.

จิตที่ใกล้จะแตกดับนั้น ปกติเป็นจิตที่อ่อนน้อม ไม่มีกำลังที่จะต้านทานใดๆ ทั้งนั้น คู่กันเคยกับความรู้สึกใดเกี่ยวกับเรื่องใด ความรู้สึกนั้นเกี่ยวกับเรื่องนั้น ก็จะเข้าครอบงำจิต มีอำนาจเหนือจิต ทำให้จิตเมื่อใกล้ดับ ผูกพันอยู่กับความรู้สึกนั้นเกี่ยวกับเรื่องนั้น เมื่อจิตดับคือออกจากร่าง ก็จากไปพร้อมกับความรู้สึกนั้น นำไปก่อเกิดกายที่ควรแก่สภาพจิตทุกประการ.

ผู้ที่หวงสมบัติ กลัวจะมีผู้มานำไป ก่อนจะดับจิตมีใจผูกพันสมบัติอย่างหวงแหน เมื่อดับจิตก็เคยมีที่ไปเกิดเป็นนุญ ใฝ่อยู่ที่สมบัตินั้น ผู้ใดเข้าไปใกล้ก็จะแสดงตัวให้เห็นเป็นนุญใหญ่.

เช่นที่เล่ากันถึงเรื่องที่เกิดขึ้นไม่นานมานี้ว่า ข้าราชกาารผู้หนึ่ง มีพระพุทธรูปที่หวงมากอยู่องค์หนึ่ง เมื่อละโลกนี้ไป สหายไปเยี่ยมศพ ได้ขอดูพระองค์นั้น ขณะกำลังดูอยู่ก็มีงูตัวหนึ่งมาจากไหนไม่ปรากฏ มาแผ่แผ่เบียดอยู่ใกล้ๆ ผู้มาขอดูไหวหวั่นเข้าใจทันทีว่าเจ้าของได้เฝ้าพระอยู่ด้วยความหวงแหน จึงพูดกับงูดั่งๆ ว่า ไม่ได้คิดจะนำพระไปไหน เพียงมาขอดูเท่านั้น อย่าเป็นห่วงเพียงเท่านั้นงูก็เลื้อยห่างหายไป.

นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจริงเมื่อไม่นานมานี้ ที่เชื่อกันว่าผู้ที่หวงสมบัติมากๆ ตายไปในขณะที่จิตผูกพันเช่นนั้น ต้องไปเกิดเป็นนุญ ต้องเฝ้าสมบัติ ไม่ได้ไปเสวยผลของกรรมดีใดๆ ที่ได้กระทำไว้ จนกว่าใจจะปล่อยวาง ละความยึดถือความหวงแหนสมบัตินั้นๆ.

## เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาสูตร ตามหลักพระไตรปิฎก

โดย พระครูมานวิรัต (หลวงพ่อดุสิตมหาประเสริฐ กิตติเสฏฐ์)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามราชวรมหาวิหาร กรุงเทพฯ

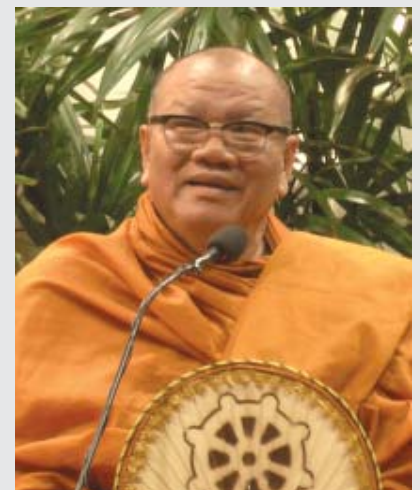
และประธานมูลนิธิวิปัสสนาธรรมสุขใจ

เป็นการแนะนำปฏิบัติสมณะ วิปัสสนา ตามหลักที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก

วันอาทิตย์ที่ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

ณ ศาลาปันมี มูลนิธิบ้านอารีย์

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน)





# พระธรรม เทศนา

๑๑ กันยายน ๒๕๕๒

ณ มูลนิธิบ้านอารีย์

## พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

“มันจะกินได้มั๊ยหนอ เราชวนโกเตียนไปทำบุญ เขาก็บอกว่าไปทำบุญบุญเปล่า ไหว้เจ้าได้เจ็ยะ ได้กิน” เขาว่าแต่อย่างนี้ทุกครั้ง ทุกครั้งมา

“เนี่ย น้ำมีให้กิน อะไรมีให้กิน” เทน้ำใส่แก้วน้ำเอายื่นให้ “หิวน้ำก็กินน้ำชะ”

พอจับเข้าไปเท่านั้นนะ พอเอาใส่ปากเท่านั้นนะ

“บริม บริม บริม บริม” “บริม บริม บริม บริม” มันร้อนเหมือนน้ำมันลวกลิ้น “บริม บริม บริม บริม” น้ำทำไม่มันร้อนเหลือเกินลุงเอี่ยม กินได้ยังไง น้ำทำไม่มันร้อนเหลือเกินเหมือนเทออกจากพอรินจากเตา พอตักมากินนี่นะ”

“เอ๊ย ร้อนที่ไหน น้ำเย็นเฉียบเลย เหมือนกับน้ำแข็งเนาะ เอามา เอามาเนี่ย เอามา” ลุงเอี่ยมมาตีตักก็ให้ “เนาะไม่เห็นมันร้อนที่ไหน เอาอะไรมาพูดว่ามันร้อนจริงๆ นะ เทให้ใหม่”

เทให้ใหม่ก็มาจับ มันร้อนเหมือนจะตาย อ้า กินไม่ได้เลย หิวน้ำกลืนน้ำลายตัวเอง ก็ไม่มีงะ

“อ้า ถ้าอย่างนั้น อาหารการกินก็มี” ตักมาให้โกเตียนกิน ตักข้าวราดหน้า แกงราดหน้าอย่างตีมา อ้า ยื่นมาให้โกเตียนกิน พอมาถึงมือโกเตียนนะ เป็นขี้เถ้า เป็นขี้เถ้าเต็มจานเลย กระดาษเงิน กระดาษทอง ขี้เถ้า เขา เขาไหว้แต่เจ้า (เสียงสาธุชนหัวเราะ) เผากระดาษเป็นขี้เถ้า

“อ้าว เจ็ยะเข้าไปได้ยังไงนะ” ว่าเนี่ย “มันเป็นขี้เถ้านะ ลุงเอี่ยม เจ็ยะเข้าไปได้ยังไงล่ะ”

“ขี้เถ้าที่ไหน ตักแกงราดหน้าอย่างตีให้อย่างดี มันเป็นขี้เถ้ายังไง เอามาดูซิ” จับมาถึงของลุงเอี่ยม “เนาะ มันก็เป็นอาหารราดหน้าดีๆ” กุยให้ดู กุยให้ดู

“เนาะ ทำได้ว่ามันเป็นขี้เถ้าขี้เถ้านอะไร เอาใหม่” เขาอยู่นั้น สองที สามที ก็เป็นขี้เถ้าอยู่อย่างว่าละ “เพราะฉะนั้น มันจะเป็นกับ อ้า แต่สมัยยังอยู่ในโลกโน้นนะ บอกเชิญชวนไปทำบุญที่ไร โกเตียนก็บอกว่า ทำบุญบุญเปล่าไหว้เจ้าได้กินนั่นแหละ เห็นมั๊ยเห็นขี้เถ้านั้นมั๊ย ไหว้เจ้าขี้เถ้า มีแต่ขี้เถ้า อ้อ ถ้าไปดูนะ ไปดูนะ ไปสายนี้ละ ตำบลเรา อำเภอชุมแสง ตำบลของบ้านเรา แถวนี่นะ มันเป็นแถวกันไปหรอก ไปตามนี้ จะได้เจอของตัวเองหรือ”

สงสารโกเตียน อยากให้ได้กิน แต่ว่าโชซัดโชเซไป ไปไปเห็นจริงๆ ไปเห็นโต๊ะของตัวจริงๆ โต๊ะตั้งอยู่ โต๊ะไหว้เจ้า เผากระดาษก็มี มีโต๊ะ มีควันทไฟ ตั้งอยู่ แต่ว่าไม่มีอะไรกินได้ ในนั้น มีแต่กลิ่นธูป ควันทียนนา ไอ้ขี้เถ้าหล่นลงเป็นกอง เป็นกองไปแถวนั้น เอ... ลุงเอี่ยมบอกแล้ว เคยชวนเชิญชวนเราไปทำบุญ ลุงเอี่ยมมีอาหารตั้งเต็มบ้านเต็มช่อง มีอาหารมากมาย จะกินอะไร ได้กินหมด แต่เราก็ได้เผาแต่ไหว้เจ้า เผากระดาษซี เพราะฉะนั้น มันจึงมีแต่กระดาษ เพราะฉะนั้น ก็จึงขอสาบานว่า

“เป็นอันว่าเลิกเหล็ดขากแล้วหนา (เสียงสาธุชนหัวเราะ) อาบัดนี้ อ้าว อ้าวเห็นมาด้วยตาเลี้ยว เป็นอันว่าเลิกเหล็ดขากเลย ไม่เอาแล้วไหว้เจ้าอะ เห็นแล้ว กินมายล่าย เจ็ยะมายล่าย มีแต่ขี้เถ้าทั้งนั้น อ้า กะหลาดเงินกะหลาดทองก็มากมาย แต่กินไม่ได้ซักอย่างนะ”

อ่านต่อฉบับหน้า

### ขอเชิญร่วมสร้างวัดศรีรัตนวัน 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 **วัดศรีรัตนวัน** เพื่อฝากไว้เป็นมรดกธรรมสถานแก่เหล่าศิษยานุศิษย์ ทั้งบรรพชิต และคฤหัสถ์ ผู้ใดมีศรัทธาปรารถนาจะร่วมสร้างบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ในครั้งนี สามารถถวายปัจจัยแด่**พระราชญาณวิสุทธิโสภณ**โดยตรง หรือที่ชื่อบัญชี **พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร) ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขานิคมอุตสาหกรรมบางพลี**

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

อานิสงส์อันเกิดจากการร่วมบุญครั้งนี้ ขอให้ทุกท่านจงเจริญด้วยจตุรพิธพร สรรพสิริ สวัสดิ์พิพัฒน์มงคล สมบูรณ์พูนผล รุ่งเรืองในพระสัทธรรม คำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดไปเทอญ



# บัญญัติชีวิต

พระครูพุทธิสารสุนทร  
(หลวงพ่อบุญกู่ อุรุทูตมโน)

ข้อคิด - ควรรคำหนึ่ง  
เกี่ยวกับ **พิธีรีตอง**

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

หนึ่งใน**พิธีงานศพ** โดยเฉพาะ นอกจากเป็นเรื่องของงาน “สังคัม” ในการมีความเห็นอกเห็นใจ ไปร่วมแสดงความเสียใจ ต่อญาติมิตรของผู้ล่วงลับ และกรุณาให้ความช่วยเหลือตามสมควรแล้ว ข้อสำคัญที่ควรบำเพ็ญเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน คือ

**๑. การพิจารณา “มรณัสสติ”** ระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตน โดยน้อมเอาศพที่ตั้งตระหง่านอยู่ของผู้ล่วงลับ ที่เรามา ร่วมงานเป็นอารมณ์กรรมฐาน มีวิธีคิดเช่น “แต่ก่อนเขาก็เป็น อย่างเรา ต่อไปเราก็ต้องเป็นอย่างเขา” หรือ “เรามีความตาย เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้” ท่านแนะนำให้ใช้ คำบริกรรมภาวนาในใจว่า “มรณังฯฯฯ”

**๒. การอโหสิกรรม** ระหว่างท่านผู้ถึงแก่กรรมกับตัวเราอาจ เคยได้ล่วงเกินเบียดเบียนกันและกันมาก่อน มากหรือน้อย ก็ตามด้วยกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ก็ตาม เมื่อได้ไปในงานศพท่านก็ควรมีการบอกกล่าวหรือตั้งใจระลึกถึงท่าน โดย **ขออโหสิกรรมและให้อภัยซึ่งกันและกัน** อย่าให้ได้ถือโทษ จองเวรจองกรรมต่อกันไปอีกเลย ทั้งขอให้ท่านไปเป็นสุขๆ อย่าได้ห่วงใยผู้ใดและสิ่งใดให้เศร้าหมองใจเลย

**๓. การอุทิศส่วนบุญ** ทุกครั้งที่ไปร่วมงานศพ ย่อมมีการ ประกอบพิธีบุญกุศลหลายๆ อย่าง เช่น การเลี้ยงพระหรือถวาย สังฆทาน การสมาทานศีล และการฟังพระสวดพระอภิธรรม หรือฟังเทศน์ อันจัดเป็น “ภาวนา” เป็นต้น ขอให้เราพยายาม

บำเพ็ญบุญร่วมกับคณะเจ้าภาพและญาติมิตรอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เกิดเป็นบุญกุศลขึ้นในจิตใจของตน แล้วก่อนจะลากลับ ให้ตั้งใจอุทิศส่วนบุญนั้นๆ เพื่อให้ผู้ล่วงลับไปแล้ว ได้อนุโมทนา สำเร็จประโยชน์สุขในสัมปรายภพยิ่งๆ ขึ้นไปด้วย



ข้อคิด - ควรรคำหนึ่ง  
เกี่ยวกับ **“จริยธรรม”**

**ชีวิต** เปรียบเหมือนการเดินทาง

เรือนร่าง เท่ากับเครื่องใช้ เครื่องอาศัย

จิตใจ คือ ผู้รู้ ผู้บงการ

พาลและบัณฑิต เป็นที่ปรึกษา

ปฏิบัติ ได้แก่ วิถีทางเดิน

สมุทัย หรือ กิเลส ตัณหา เป็นหนทางไปสู่ ทุกข์ ความเดือดร้อน

มรรค หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นหนทางไปสู่ นิโรธ ความดับเย็น

คบพาล นำไปหาผิด คบบัณฑิต นำไปหาผล

ท่านจะเชื่อใคร ท่านจะไปทางไหน จงใคร่ครวญให้ดี



**คนเรา เดินได้กี่ก้าว?**

จะตอบว่าก้าวเดียว หรือหลายก้าว ก็สุดแล้วแต่เหตุผลของ

แต่ละคน ที่เข้าทำหน้อย คือ คำตอบว่า คนเราเดินได้ ๖ ก้าว

กล่าวคือ **ก้าวหน้า ก้าวหลัง ก้าวขวา ก้าวซ้าย ก้าวขึ้น ก้าวลง**

**ก้าวหน้า** หมายถึง เดินทางมรรค จะไปสู่ นิโรธ

**ก้าวหลัง** หมายถึง เดินทางสมุทัย จะไปสู่ทุกข์

**ก้าวขวา** หมายถึง เดินทางอิทธิบาท จะไปสู่ความสำเร็จของชีวิต

**ก้าวซ้าย** หมายถึง เดินทางอบายมุข จะไปสู่ความล้มเหลวของชีวิต

**ก้าวขึ้น** หมายถึง เดินทางบุญ จะไปสู่สุคติ

**ก้าวลง** หมายถึง เดินทางบาป จะไปสู่ทุคติ



รายนามผู้บริจาคปัจจัยสนับสนุนมูลนิธิบ้านอารีย์ ตั้งแต่วันที่ ๒๐ เมษายน - ๙ มิถุนายน ๒๕๕๕

คุณพิบูล อินจันทร์, คุณวีระนัฐ ไรจนประภา, คุณสุจิตรา สุนทรศาลทุล, คุณนวลละออง ไรจนประภา, คุณกาญจนา วิวัฒน์เจริญ, คุณกานมณี พลกุล, คุณเน่งน้อย ฉัตรทอง, คุณพัฒนา อักษรทาบ, คุณชาญ เรือนแก้ววงศ์, คุณบรรจง เรือนแก้ววงศ์, คุณณัฐมา จิววัฒน์วงศ์, คุณนรินทร์ ว่องกสิกรรม, คุณคนาวรี ธรรมชัยปการ, คุณรมณี วัชรพร, คุณศิริประภา บุญชะชัย, คุณขวัญญา เวชพันธุ์, คุณจิตต์จิรา เรืองลอยชา, คุณพิราวรรณ จันทนาวิวัฒน์, คุณเรวดี จุลเสนีย์, คุณกนกภรณ์ เลิศเสรี, คุณสุพรรณ วรณารุ่ง, น.ต. หมิงวรรณ พิชัยจุมพล, คุณพาสณา ส่งพงษ์, นาวาอากาศโท สุรพล มีกรงาม, แพทย์หญิงสุวรรณี จิตภักดีบดินทร์, คุณมีชัย ลีประวัติ, คุณจิรา ลีประวัติ, คุณพนารัตน์ เดชกัลยา, คุณฉัตรชัย ธนาธรรมนันท์, คุณคิลาพร บุตรนันท์, คุณรัชพร ลีสสมบัติไพบุลย์, คุณณพัลลอร นราทอง, คุณพรชัย เกิดพิทักษ์, พระครูสุเมธี ฤทธิเมธ, คุณกานดา วัฒนพรมิรมย์, คุณเรวัตติ-คุณศิริพร วัฒนนะสุวรรณกร, คุณจรัญญา ผิสอน, พระครูสังฆกิจพิมล (พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ), พันเอก สาโรจน์ ธีรเนตร, คุณสลักจิต ทองเพชร, คุณทวีนุช จ่างตระกูล, มูลนิธิสืบนาคะเสถียร, น.อ. นรินทร์ นิลศิลา, คุณยาใจ นิลศิลา, คุณवासเทพ หอรัตนชัย, คุณนพพร ดิลกรัตน์วิช, คุณเยาวดี ตันติเสวี, คุณเมทิกา เทียบัญญัติ, คุณประไพ อังสกุลชัย, ครอบครัวสุทธิเบตร์, คุณสุวรรณา โลกาภิชัย, คุณวิทยา ประชาเฉลิม และครอบครัว, คุณสุวรรณา แซ่เล่า, คุณสกันธ์พรรณ เนียมประดิษฐ์, คุณปารณีย์ เรย์มอင့်ต้อง, คุณปรีชา วราการโกศล พล.ต. ท. ๙, คุณประณีต เพ็ญศรี

# สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ฌานาติ “การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง” อานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่แห่งธรรมทาน คือการเผยแผ่พระพุทธศาสนา

ขอเชิญทุกท่านร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนากับมูลนิธิบ้านอารีย์ (องค์กรสาธารณประโยชน์)

## ๑. ร่วมจัดพิมพ์วารสารบ้านอารีย์

วารสารที่รวบรวมเนื้อหาข้อธรรมที่น่าสนใจ  
ปฏิทินธรรมการแสดงธรรม/ปฏิบัติธรรม  
บันเพ็ญทุกวันพระขึ้น ๑๕ ค่ำ ของทุกเดือน  
วางแจกจ่ายที่วัด สถานที่ปฏิบัติธรรม  
ทั้งใน กทม. ตจว. และผู้ขอรับทางไปรษณีย์  
เพื่อให้ทุกคนได้ประโยชน์จากธรรมะ  
พิมพ์จำนวนประมาณ ๑๐,๐๐๐ เล่ม/เดือน  
(เล่มละ ๖.๒๐ บาท)



## ๒. ร่วมจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่ม

หนังสือที่รวบรวมเนื้อหาพระธรรม  
คำสอนของครูบาอาจารย์  
พิมพ์แจกเป็นธรรมทานให้กับผู้ที่สนใจ  
และต้องการนำไปเพื่อแจกเผยแผ่  
ในงานด้านการกุศลต่างๆ เพื่อเป็นการ  
ส่งเสริมการศึกษาธรรมะให้มากยิ่งขึ้น  
พิมพ์จำนวนประมาณ ๕,๐๐๐ เล่ม/ปก  
หนาประมาณ ๓๒-๖๔ หน้า (เล่มละประมาณ ๗-๑๐ บาท)



## ๓. ร่วมจัดทำซีดีธรรมะ

ซีดีที่รวบรวมเสียงพระธรรมเทศนาของ  
ครูบาอาจารย์ที่เดินทางมาแสดงธรรม  
ณ มูลนิธิบ้านอารีย์ ทุกคำวันพฤหัสบดี  
และซีดีธรรมะในกรณีพิเศษอื่นๆ  
จัดทำแจกเป็นธรรมทานให้กับผู้ที่สนใจ  
และต้องการนำไปแจกในงานการกุศลต่างๆ  
เพื่อเป็นการเผยแผ่ธรรมะผ่านสื่อเสียงธรรม  
จัดทำจำนวนประมาณ ๓,๐๐๐ แผ่น/เรื่อง (แผ่นละประมาณ ๕ บาท)



## ๔. ร่วมสนับสนุนกิจกรรมธรรมะและสาธารณประโยชน์

ค่าใช้จ่ายการจัดกิจกรรมแสดงธรรม ปฏิบัติการเจริญสติ  
การเรียนพระอภิธรรม ธรรมะเด็กและเยาวชน  
จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร สดับธรรม  
เพื่อสืบสานวิถีพุทธและวัฒนธรรมไทยในสังคมเมือง  
จัดทำรายการโทรทัศน์ธรรมะ วิทยุ เว็บไซต์  
และดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์อื่นๆ รวมถึงค่าใช้จ่าย  
การเดินทางของพระอาจารย์ ภัตตาหาร ค่าน้ำ ค่าไฟ ฯลฯ



ชื่อ / นามสกุล .....

ที่อยู่ .....

โทรศัพท์ ..... โทรสาร .....

อีเมล .....

### ร่วมเป็นเจ้าของภาพจัดพิมพ์วารสาร

- จำนวน ๑๐ เล่ม/เดือน ตลอดทั้งปี จำนวน ๑๒๐ เล่ม เป็นเงิน ๗๔๔ บาท
- จำนวน ๑๐๐ เล่ม/เดือน ตลอดทั้งปี จำนวน ๑,๒๐๐ เล่ม เป็นเงิน ๗,๔๔๐ บาท
- ตามกำลังศรัทธา เป็นเงิน.....บาท

### ร่วมเป็นเจ้าของภาพจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่ม

- จำนวน ๑๐๐ เล่ม เป็นเงิน ๘๕๐ บาท
- จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม เป็นเงิน ๘,๕๐๐ บาท
- ตามกำลังศรัทธา เป็นเงิน.....บาท

### ร่วมเป็นเจ้าของภาพจัดทำซีดีธรรมะ

- จำนวน ๑๐๐ แผ่น เป็นเงิน ๕๐๐ บาท
- จำนวน ๑,๐๐๐ แผ่น เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
- ตามกำลังศรัทธา เป็นเงิน.....บาท

### ร่วมเป็นเจ้าของภาพสนับสนุนกิจกรรมธรรมะและสาธารณประโยชน์

- ตามกำลังศรัทธา เป็นเงิน.....บาท

รวมเป็นเงิน.....บาท

\* สำหรับรายการใดที่มียอดบริจาคเข้ามาเกินยอดจัดทำ มูลนิธิฯ จะนำไป  
ใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์อื่นๆ

ท่านสามารถร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ที่  
ชื่อบัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๙๔๔๔-๙  
ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์  
ขออนุโมทนาบุญและขอขอบคุณอย่างยิ่ง...

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



# กระปุก ออมบุญ

การทำทานเป็นการทำกุศลอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญเป็นอย่างมากในหลักศาสนาพุทธ เพราะอาณิสยสังขของการทำทานนั้น นอกจากจะเป็นไปเพื่อความมั่งมีศรีสุขในปัจจุบันชาติ และอนาคตชาติแล้ว การทำทานยังเป็นอุบายอย่างหนึ่งในการช่วยให้เรารู้จักละวาง สิ่งที่มีอยู่ในชีวิต ยิ่งละวางได้มากเท่าไร จิตใจก็จะยิ่งเบาสบายมากขึ้นเท่านั้น แต่ทั้งนี้ถ้าจะให้ดียิ่งไปอีก เราควรหาวิธีที่จะทำให้การทำทานเป็นเรื่องสนุก เบิกบานใจ ไม่น่าเบื่อ

ทำทานอย่างไรจึงไม่สร้างความทุกข์ใจให้ตนเอง ทำทานแบบไหนจึงเรียกได้ว่า **"บุญเป็นบุญ"**

นอกจากต้องคิดวิธีที่ทำให้การทำทานเป็นเรื่องสนุกแล้ว เรายังต้องทำให้การทำทานเป็นเรื่องที่ง่ายด้วย อยู่ตรงไหนที่ไหนก็ทำได้ ไม่ต้องหิวสังขารไปที่วัดก็ทำได้ การทำทานควรเป็นเรื่องที่ง่าย สะดวก และสนุก ด้วยความคิดเช่นนี้เอง จึงเป็นที่มาของการทำทานแบบง่ายๆ แต่ได้อานิสงส์สูงด้วย **"กระปุกออมบุญ"**

กรรมวิธีของการทำทานด้วยกระปุกออมบุญที่ว่า ก็ไม่ได้ซับซ้อนแต่อย่างใด สามารถทำได้ตามลำดับดังนี้

๑. ซื้อกระปุกออมสินมาหนึ่งอัน

๒. อธิษฐานจิตว่า "เงินทุกบาททุกสตางค์ที่หยอด จะนำไปทำบุญเท่านั้น"

๓. จากนั้นก็หยอดกระปุกทุกวันโดยนึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จะเป็นจำนวนเงินเท่าไรก็ได้ ขึ้นอยู่กับความพอใจของเรา ตรงนี้ก็เท่ากับว่าเราได้ทำบุญทุกวัน โดยไม่ต้องไปวัด หรือที่อื่น ทำที่บ้านได้เลย เป็นการน้อมจิตให้เป็นกุศล จิตใจก็จะเบาสบายทุกวัน มีเมตตามากขึ้น

๔. เมื่อมีโอกาสมอบบุญ จะเป็นการใส่บาตรก็ดี ถวายสังฆทานก็ดี ใส่ซองทำบุญก็ดี ทำบุญกับโรงพยาบาล สถานเด็กกำพร้า หรือไปเที่ยววัดก็ดี ให้นำเงินที่เราหยอด

กระปุกไว้ไปทำได้เลย เพราะตรงนี้เราเตรียมไว้เพื่อทำบุญอยู่แล้ว คราวนี้จะรู้สึกดีเวลาทำบุญเพราะไม่เกิดความเสียดายเงิน ทำด้วยความสุข ด้วยเจตนาที่ดี ใจเบาสบาย สนุกกับการทำบุญ มีความอยากทำบุญเพิ่มขึ้น

๕. เมื่อได้เงินมาจากการทำงานทุกครั้ง ส่วนหนึ่งก็กันไว้สำหรับหยอดกระปุก จะหยอดไปเท่าไรก็ได้ นั่นไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่ขอให้กันเงินส่วนหนึ่งใส่ลงไปเพื่อแสดงเจตนาดีๆ ของเราที่ต้องการสละความยึดมั่นถือมั่นเพื่อประโยชน์ส่วนรวม จึงเท่ากับว่า การงานใดๆ ของเราก็ตาม เงินส่วนหนึ่งจะนำเข้าสู่ส่วนรวม เข้าศาสนา ถือว่าเป็นเงินที่เข้ามาช่วยค้ำจุนศาสนา งานของเราจึงเป็นงานที่มีความเป็นมงคล และเท่ากับเราได้ทำงานให้ศาสนาด้วย

๖. การทำอะไรบ่อยๆ ถือเป็นอาชริณกรรม คือกรรมที่ส่งผลต่อเรามาก เพราะเป็นกรรมที่ย้ำซ้ำๆ การทำเช่นนี้จึงเท่ากับเราได้สร้างอาชริณกรรมในด้านดีไว้กับตนเอง เพราะจิตจะเป็นกุศลทุกวัน พุดง่ายๆ ว่า เราได้ทำบุญเป็นปกติ

๗. การอธิษฐาน จะอธิษฐานให้พ่อแม่ ผู้มีพระคุณ หรือเจ้ากรรมนายเวร หรือผู้ที่เราต้องการแผ่บุญกุศลไปให้ด้วยก็ได้ อันนี้ก็จะได้ประโยชน์ในแง่ความกตัญญูรู้คุณคนด้วย เป็นการยกระดับจิตใจไปอีกทาง



๘. ถ้าหาพระพุทธรองค์เล็กๆ มาตั้งไว้ตรงกระปุกด้วย ก็จะเป็นการเสริมกำลังใจอีกแรงว่าเราได้ทำบุญต่อหน้า พระพุทธเจ้าทุกวัน ถือเป็นพุทธานุสติ และจาคานุสติ เป็นการตัดความโลภและเสริมสร้างสัมมาทิฐิของตนได้ เป็นอย่างดี

๙. ถ้ากระทำทุกวันก็มีความรู้สึก ว่า ตนมีจิตใจที่ดีขึ้น เกิดกำลังใจอยากเป็นคนดี อยากมีศีลมีธรรม อยากเสียสละ จิตใจจะสูงขึ้นทีละน้อย ส่งผลดีต่อการปฏิบัติธรรมใน ภาพรวมทั้งสมณะและวิปัสสนา

๑๐. การทำบุญวิธีนี้เท่ากับได้กุศลถึงสองครั้ง คือ ครั้งแรกในเวลาที่เราหยอดกระปุก และอีกครั้งคือในเวลา ที่เรานำเงินไปบริจาค หรือทำบุญจริง แต่นั่นยังไม่เท่ากับว่า เราได้ฝังจิตอยู่ในสิ่งที่เป็นมงคล ซึ่งจะทำให้ใจโปร่งโล่ง สบาย ความเป็นกุศลนั้นสำคัญที่จิต ถ้าจิตเป็นกุศลแม้จะ กระทำเพียงครั้งเดียว กุศลที่ได้ก็จะไม่จำกัด เหมือนว่ามี กระดาษตันฉบับอยู่แผ่นเดียวแต่เราสามารถถ่ายเอกสาร ได้หลายชุด

วิธีการออมเงินกับกระปุกออมบุญทั้ง ๑๐ ข้อนี้ ใครทำแล้วรู้สึกดี มีความสุข อยากบอกต่อ ก็สามารถนำ วิธีนี้ไปแนะนำกัลยาณมิตรท่านอื่นๆ ให้ปฏิบัติตามได้

ตามใจชอบ แต่ข้อสำคัญที่สุดของการทำบุญอีกอย่างที่จะขาดไปไม่ได้ก็คือ เราต้องท่องไว้ให้ขึ้นใจว่า อย่าทำบุญ เพราะอยากรวย ให้ทำบุญเพื่อฝึกตนให้รู้จักสละละวาง

## วางได้น้อย ย่อมสุขน้อย วางได้มาก ย่อมสุขมาก วางได้ทั้งหมดก็ย่อมบรรลุลอรหันต์ พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

ป.ล. วิธีนี้ ถ้านำกระปุกออมบุญไปตั้งไว้ที่บ้าน เช่น ห้องรับแขก คนในครอบครัวก็จะมีโอกาสได้ทำบุญทุกวันไปด้วย บางครอบครัวมีคุณปู่คุณย่าคุณตาคุณยาย วิธีนี้เหมาะสม เพราะทำให้ท่านเหล่านั้นได้ทำบุญทุกวัน จิตใจของท่านก็จะเบาสบาย จับอยู่กับบุญกุศล ซึ่งมีผลเป็น อย่างมากต่อสุคติภูมิในภายภาคหน้า

\* \* \* \*



# ธรรมะ จิตใจเดียว

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทนิล)

## มาเห็นของดีที่มีอยู่ในตัวเรา

ดังนั้น การเลือกหาครูบาอาจารย์นั้น **ต้องเลือกหาครูบาอาจารย์ผู้สอนของจริง คนมีดีแล้วเอามาพูดให้เราฟัง** เอาของดีนั้นแหละ มีในตัวคนนั้นแหละ มาพูดให้คนฟัง ดังนั้น เมื่อเรารู้ตัวเรา เห็นตัวเรา เข้าใจตัวเรา รู้จิตรู้ใจ รู้ชีวิตของเราจริงๆ แล้ว ยกมือไหว้ตัวเองก็ยังได้ เพราะเราไม่นึกไม่ฝันว่าเรามีดีขนาดนี้ **เมื่อเรามาเห็นของดี มีในตัวเราแล้ว ก็ยกมือไหว้ตัวเองได้** การยกมือไหว้คนอื่นนั้น ร้อยครั้งพันหน สู้ยกมือไหว้ตัวเองครั้งเดียวไม่ได้ นี่...มันเป็นอย่างนี้

ทำไม (การ) ยกมือไหว้ตัวเองนี้มันจึงมีค่ามีคุณมาก เมื่อไหว้ตัวเอง (ได้) แล้ว ก็เป็นการไหว้คนอื่นได้ เพราะเราทำดีเราพูดดี เราคิดดี คนอื่น...ทุกคนไป ต้องการทำดี ต้องการพูดดี ต้องการคิดดี ดังนั้น คนใดยกมือไหว้ตัวเองแล้ว นั่นแหละเรียกว่าเป็นคนดี ไม่ใช่ช่วยยกมือไหว้คนอื่น เราเห็นตัวเรา กำลังยกมือไหว้ เราเห็นจิตเห็นใจกำลังอ่อนน้อมถ่อมตน ยกมือไหว้คนนั้นคนนี้ อันนั้นแหละท่านว่าเป็นคนดี (แต่)

อันนี้เราไม่เคยเห็นจิตเห็นใจ เห็นเขายกมือไหว้ก็ยกมือไหว้ไปตามเขา ไม่เห็นจิตเห็นใจ (ตนเอง) บางทีคนยกมือไหว้คนอื่น (แต่) จิตใจคิดจะไปทำร้ายเขาก็มีนะ...มันเป็นอย่างนั้น อันนี้แสดงว่ามันมีการขัดแย้งอยู่ในตัวมันเอง เมื่อมันมีการขัดแย้งอยู่ในตัวมันเอง ก็มีความสับสนวุ่นวาย เมื่อมีความสับสนวุ่นวายปัญหาที่เกิดขึ้นที่ตรงนั้น จึง (ว่า) คนมันไม่รู้จักหน้าที่ของคน ดังนั้นคนเราต้องศึกษาให้รู้จักความเป็นคน ให้รู้จักว่า - หน้าที่ของคน ให้รู้จักว่า - ปฏิบัติหน้าที่ของคน



เรื่องนี้มันเป็นเรื่องที่ซาบซึ้ง น่าอัศจรรย์

**เพียงแต่เราทำความรู้สึก (ตัว)**

**มีสติติดตามความรู้สึก**

**(มัน) สามารถปรากฏขึ้นในตัวมันเอง**

มันจะเหมือนกันกับเราชั้นนอต ชั้นเน่นๆ

แล้วมาย (คลาย) เกลียวออก มายออก

มายออก เวลาชั้นเข้าหันทวา

เวลามายออกหันซ้าย ปิดออก ปิดออก

**มันจะหลุดออกจากกันเอง ไม่ต้องไปทำอะไรทั้งหมด**

มันเป็นอย่างนั้น



## ดูกายเห็นจิต ดูความคิดเห็นธรรม

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นการสร้างจังหวะมือ ๑๔ จังหวะ และเดินจงกรมให้จิตกับกายอยู่ด้วยกัน โดยใช้หลักกายเคลื่อนไหว ใจรู้สึก มีสติ มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน  
ณ มูลนิธิบ้านอารีย์ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔



- กิจกรรมทุกวันพุธ วันพุธแรกและพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น. / วันพุธที่สามและพุธที่สี่ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.
  - กิจกรรมทุกวันเสาร์-วันอาทิตย์แรกของเดือน (๒ วัน ๑ คืน) เข้าวันเสาร์ เวลา ๐๙.๓๐ น. - เย็นวันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐ น.
- ร่วมปฏิบัติธรรมแบบเน่สซิก (ไม่นอน ทานอาหารมือเดียว ในภาชนะเดียว)
- กิจกรรมทุกวันเสาร์ และอาทิตย์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

อาจารย์บุญชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ การอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวหลักสูตร ๒ วัน ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส (สวนรถไฟ จตุจักร)

- กิจกรรมทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ที่สองของเดือน ครั้งต่อไปจัดขึ้นวันเสาร์ที่ ๑๔ และวันอาทิตย์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕

ผู้สนใจเข้าร่วมปฏิบัติรับจำนวนจำกัด กรุณาสำรองที่ได้ที่มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔



# ทางลัด... สู่การบรรลุ ธรรม

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

บทที่ ๕

## อาการ กาย-ใจ สอนธรรม

### รู้สึกตัว

### เกิดปัญญา

แต่ถ้านั่งอยู่เฉยๆ เราสร้างสตินี้ มันจะฉายให้เราเห็นชัด ให้เรารู้เห็น แล้วก็เกี่ยวข้องกับมัน อย่าเพิ่งไปกลบเกลื่อนมัน ให้เห็นชัดๆ จนเราทึ่งว่าเวทนาสักว่าเวทนา จนทักท้วงเวทนา สักแต่ว่าเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา เห็นมันมีอยู่จริงๆ แต่ก่อนเราก็คงจะอยู่กับเขา เราเป็นสุข เราเป็นทุกข์ เราเป็นผู้ร้อน เราเป็นผู้หนาว เราเป็นผู้หิว เราเป็นผู้ปวดจน ร้องออกมา...โอ๊ย...ไม่ไหว เวทนามันก็ไม่ไหว **พอเรามามีสติแล้ว มันไม่มีอะไร มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นอาการของเขา เรารู้สึกตัว ได้ปัญญา** ได้เห็น เห็นเวทนา เวลาใดเวทนามัน เกิดขึ้น เราก็กว้างออกกับเวทนาอย่างถูกต้อง ไม่เอามาเป็นสุข ไม่เอามาเป็นทุกข์ เห็นอันนี้

“

พอเรามามีสติแล้ว มันไม่มีอะไร  
มันเป็นธรรมชาติ มันเป็นอาการของเขา  
เรารู้สึกตัว ได้ปัญญา

”

จิตก็เหมือนกัน แต่ก่อนเราก็มองว่าเราทั้งหมด ไม่ว่าจะตัวเรา ทั้งหมด มันคิดอะไรก็ไปตามความคิด ความคิดพาให้เรา เป็นสุข พาให้เราทุกข์ ความคิดพาให้เราโกรธ พาให้เราหลง พาให้เราหลง พาให้เรารัก พาให้เราชัง เราทำตามความคิด เราก็มืดพลาดเหมือนกัน **บางทีความรักที่เกิดจากความคิด มันไม่ใช่ตัวใช่ตน มันเป็นตัวสังขาร เป็นผลิตผลของสังขาร ความขงที่มันเกิดจากความคิด มันก็เป็นสังขาร** อะไรที่มัน เกิดจากสังขาร ผลิตผลของสังขารนั้นแหละไม่เที่ยงไม่ใช่ตัวตน เราก็มืดพลาดเอามาจนทำตาม จนเสียเวลากับสิ่งเหล่านั้นมา **พอเรามาศึกษาปฏิบัติ มาดูนะ...อ้อ...มันเห็น** ความคิดก็เป็น **อันหนึ่งหนอ** มันเกิดขึ้นกับกายกับรูป มันเป็นรูป เป็นนาม มันเป็นธาตุอันหนึ่ง เรียกว่า **“วิญญาณธาตุ”** วิญญาณธาตุ มันรู้อะไรได้ อากาศธาตุ มันมีช่องว่างที่มันเกิดอะไรขึ้นมาได้ ในความคิด ในความโกรธ ในความโลภ ในความหลงมัน ต่อกันเป็น ต่อกันไป แต่ก่อนเราไม่รู้ เราก็มืดปล่อยให้มันสร้างไป ต่อไว้ ต่อไว้ ความหลงก็ต่อเอาไว้ ความสุขความทุกข์ก็ต่อเอาไว้ ความโกรธก็ต่อเอาไว้ บางทีมันก็ครองชีวิตเราไปเลย ทั้งชาติ มีแต่ความหลง เราจึงต้องมาปฏิบัติ

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

มูลนิธิบ้านอารีย์ เชิญทุกท่านร่วมพิธีกรรมวิปัสสนาเบื้องต้น โดย พระครูปลัดมงคลวัฒน์ (พระมหาสุพล ขันติโพโล)

ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ มูลนิธิหลวงพ่อวีรชัยค์ สิริธโร วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ

วันเสาร์ที่ ๑๔ กรกฎาคม 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 หรือวิปัสสนาดกน้ำ



# แวดวงธรรมะ



ในช่วงเทศกาลวันวิสาขบูชาที่ผ่านมา ระหว่างวันที่ ๒๑ พฤษภาคม - ๓ มิถุนายน ๒๕๕๕ วัดธรรมมงคล จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตรพระภิกษุสงฆ์ จำนวน ๑๐๐ รูป หน้าพระอุโบสถ วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ เพื่อพุทธศาสนิกชนได้ทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แด่พระสงฆ์ ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๕ สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี จัดงานพิธีทำบุญ “พุทธชยันตี ตักบาตรหนังสือดี ครั้งที่ ๑๒” เนื่องในวันวิสาขบูชา เพื่อส่งต่อหนังสือให้แก่โรงเรียนที่ประสบอุทกภัยทั่วประเทศ บริเวณด้านหน้าศูนย์การค้าอิมรินทร์พลาซ่า สีแครงราชประสงค์ กรุงเทพฯ

เมื่อวันที่ ๒ มิถุนายน ๒๕๕๕ เนื่องในโอกาสครบรอบ ๔ ปี นิตยสาร Secret ได้จัดกิจกรรม “รวมพลคน Secret ตอน ตามล่าหาความสุข” พร้อมเสวนาธรรม ฟังการแสดงธรรม และทำบุญตักบาตรหนังสือพระสงฆ์ ๙๙ รูป บริจาคของเล่นเพื่อแบ่งปันความสุขให้น้อง ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

## ปฏิทินธรรม

● ขอเชิญทำบุญตักบาตรฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน เดือน มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

ชอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๕๑๒-๒๗๕๒

● 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 สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้า ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๙๙๑-๗๔๓๓

ท่านสามารถนำอาหารมังสวิรัต่วมถวายท่านอาจารย์ได้

● กำหนดการทำบุญและฟังธรรมพระกรรมฐาน ณ ศาลากาญจนานิกะกอนุสรณ์ (ศาลาลุงชิน)

เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔

วันอาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น.

วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น.

(กล่าวถวายภัตตาหาร เวลา ๐๗.๔๕ น. โดยประมาณ)

● มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

วันพุธที่ ๑ - วันอังคารที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๕๕

๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา

เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๕๒๙-๒๑๑๙

● ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติ แบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

“อยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง”

เปิดโอกาสให้ท่านฝึกทักษะภาวนาด้วยความพร้อม

แบบปิดวาจาในสถานที่ใกล้ชิดธรรมชาติดั้งเดิม

วันพุธที่ ๘ - วันอังคารที่ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๕๕

ณ สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

พระอาจารย์วรวิทย์ วรธมโม โทร. ๐๘-๕๐๑๖-๕๙๓๙

● ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมและฟังธรรม ตามพุทธวจน : ธรรมวินัยจากพระโอษฐ์

โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล

เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี

ทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน เวลา ๑๗.๓๐-๒๐.๐๐ น.

ณ “คิดดี คลินิกกายภาพบำบัด” ชอยพหลโยธิน ๓๔

แยก ๙ (ชอยโรงพยาบาลเมโย)

เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๕๐๘๐๘-๐๘๘๗

● ขอเชิญร่วมฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ทำวัตรเย็น

ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๒๐.๐๐ - ๒๒.๐๐ น.

ณ ศาลาธรรม วัดอโศการาม จ. สมุทรปราการ

ทุกวันอาทิตย์แรก โดย พระอาจารย์ปริดา อุดควโร

ทุกวันอาทิตย์ที่สอง โดย พระอาจารย์ประพันธ์ ผลบุญโย

ทุกวันอาทิตย์ที่สาม โดย พระครูนนท์ปัญญาคุณ

ทุกวันอาทิตย์ที่สี่ โดย พระอาจารย์วิวัฒน์ ยโสโร

เพิ่มเติมรายละเอียดที่ สำนักงานวัดอโศการาม

โทร. ๐-๒๓๙๙๙-๒๒๙๙, ๐-๒๗๐๓-๙๔๐๕

● ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม ในรายการ “ธรรมะคือคุณากร” ครั้งที่ ๖ ปี ๒๕๕๕

วันศุกร์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

โดย พระมหา ดร. อ้าย ธีรปญโญ

(ป.ธ.๖, พธ.บ., M.A., M.Phil., Ph.D.)

ปริญญาเอกสาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยเดลี

ปัจจุบันประจำที่วัดนาคนคร กรุงเทพฯ

ณ ห้องประชุม ชั้น ๘ อาคารมาลีนนท์ ทาวเวอร์ ๒

(ตึกข่าวช่อง ๓) คลองเตย กรุงเทพฯ

ติดต่อเพื่อลงทะเบียนได้ที่ โทร. ๐-๒๒๖๒-๓๓๓๓

ต่อ ๑๐๕๖ ๑๐๖๕ หรือ www.phutttha.com

● มูลนิธิส่งเสริมการบริหารจิต ในพระสังฆราชูปถัมภ์ วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ

เชิญเข้าร่วมอบรมจิตตภาวนา แม่เมตตา อธิษฐานจิต

วันที่ ๖-๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ (๒ คืน ๓ วัน)

หลักสูตร “Format จิต Delete อารมณ์”

โดย พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

และ พระอาจารย์พรพล ปสันโน

วันที่ ๑๖-๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๕ (๗ คืน ๘ วัน)

หลักสูตร “อบรมจิตตภาวนาสติปัฏฐาน ๔”

โดย มูลนิธิส่งเสริมการบริหารจิต

ณ วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ

เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๗๑๙๙-๗๖๗๖

อีเมล : mindsparama9@gmail.com

● มูลนิธิอาศรมมาตา ที่พักภาวนาเพื่อพัฒนาจิต

ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม

วันที่ ๑๑-๑๓ สิงหาคม ๒๕๕๕ (๓ วัน)

ค่ายยุวนารี โดย อาจารย์ฉัตรชัย สุจริตกุล

ณ มูลนิธิอาศรมมาตา อ. ปักธงชัย จ. นครราชสีมา

เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๑๙๑๓-๕๐๓๑

คุณแม่เล็ก ๐๘-๑๙๑๓-๕๐๓๑ คุณไก่อ ๐๘-๑๖๑๓-๙๗๓๙

www.ashrammata.org อีเมล : t\_ashram\_mata@hotmail.com



**วัดปัญญาบันฑาทาราม จ. ปทุมธานี** จัดกิจกรรมวันวิสาขบูชา ฉลองพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยร่วมกันทำวัตรสวดมนต์เจริญจิตตภาวนาเพื่อชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ และฟังการบรรยายธรรมโดย **พระปัญญาบันฑามุนี (พระอาจารย์สง่า สุภโร)** เมื่อวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕



สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ ร่วมกับวัดสระเกศราชวรมหาวิหาร จัดการแสดงธรรมลีลา **“วิสาขบูชา พุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า”** พิธีอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุขึ้นสู่ยอดพระบรมบรรพตภูเขาทอง พร้อมเวียนเทียนในวันวิสาขบูชา เมื่อวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕



**วันวิสาขบูชา** พุทธศาสนิกชนร่วมปฏิบัติบูชาครั้งประวัติศาสตร์ ด้วยการสวดมนต์พุทธคุณ ๒,๖๐๐ จบข้าม ๒๖ ศตวรรษ โดยมีพระพุทธรูปทองคำ นาลันทาเป็นประธานเพื่อฉลองพุทธชยันตีพร้อมกับชาวพุทธ ๕ ทวีป ๑๕ ประเทศทั่วโลก ณ ห้องสนามหลวง กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕

- **โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ** โดย **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** ณ อาคารปฏิบัติธรรมพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เลขที่ ๓ ถ. กรุงเทพมหานคร ๒๐ เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ
  - ประเภทบุคคลทั่วไป (รับสมัครผู้สนใจทั่วไป)**
    - ครั้งที่ ๗ วันที่ ๖-๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕
    - ครั้งที่ ๘ วันที่ ๑๗-๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๕ (จัดอบรมวันศุกร์ - วันอาทิตย์)
  - สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม และสมัครเข้าอบรมได้ที่ dhammamitree@hotmail.com หรือติดต่อคุณสินีนามู โทร. ๐๘-๙๕๕๖-๖๕๓๑ ศิริพร โทร. ๐๘-๑๘๒๓-๐๐๒๖ สร้อยนภา โทร. ๐๘-๙๑๖๑-๗๖๖๖
  - ประเภทผู้สูงอายุ (ส.ว.) (รับสมัครผู้สนใจอายุ ๕๕ ปีขึ้นไป)**
    - ครั้งที่ ๗ วันที่ ๑๓-๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕
    - ครั้งที่ ๘ วันที่ ๓-๕ สิงหาคม ๒๕๕๕ (จัดอบรมวันศุกร์ - วันอาทิตย์)
  - สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม และสมัครเข้าอบรมได้ที่ thamma\_dd@hotmail.com หรือติดต่อคุณปิยวรรณ โทร. ๐๘-๘๐๐๒-๗๖๗๒ กัญญาศ โทร. ๐๘-๘๐๐๒-๗๖๗๓ กษามาศ โทร. ๐๘-๘๐๐๒-๗๖๗๔
  - ประเภทเด็ก (รับสมัครเด็กอายุระหว่าง ๖-๑๒ ปี)**
    - ครั้งที่ ๗ วันที่ ๒๑-๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕
    - ครั้งที่ ๘ วันที่ ๒๕-๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๕ (จัดอบรมวันเสาร์ - วันอาทิตย์)
  - สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม และสมัครเข้าอบรมได้ที่ www.facebook.com/Dharma4kids หรือติดต่อโรงเรียนสยามสามไตร โทร. ๐-๒๓๑๑-๐๑๓๔, ๐-๒๓๓๑-๖๒๕๕-๖๐
  - **ขอเชิญพุทธศาสนิกชนร่วมสร้างอาคารวิปัสสนากรรมฐาน และสถาบันการเผยแผ่พระพุทธศาสนา วัดป่าวิมุตตยาลัย รั้งสิตคลอง ๑๔ จ. ปทุมธานี**
    - เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๕๒๒-๙๑๒๓
    - www.vimuttayalaya.net, www.dhammatoday.com

- **งานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๒๓** เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันอาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๓๐ น. ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตบพิตรพิมุข มหาเมฆ
  - เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.kanlayanatam.com
  - **กำหนดการอบรมเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ณ สวนมูทิตาธรรมาราม ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๕**
    - ครั้งที่ ๖๗ วันพุธที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เรื่อง “สุขได้เพียงแค่นี้มี” โดย พระอาจารย์ดุษฎี เมธงูโร วัดทุ่งไผ่ จ. ชุมพร
    - ครั้งที่ ๖๘ วันพุธที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๕ เรื่อง “วิถีทางสู...พุทธะ” โดย ดร.พระมหาทองรัตน์ รตนวงโม ธรรมสถานเบญจคีรี จ. ราชบุรี
  - กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุปัจจัยอันควร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณรสนันท์ พรชื่น โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๔๗๘ โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๑๔๖๔
  - **ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข บางขุนเทียน กรุงเทพฯ**
    - สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ (จัดปฏิบัติธรรมทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์แรกของเดือน)
      - รุ่นที่ ๘๔ วันที่ ๖,๗,๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐ น.
      - รุ่นที่ ๘๕ วันที่ ๓,๔,๕ สิงหาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐ น.
    - สำหรับผู้เคยมาปฏิบัติ ตั้งแต่ ๒ รุ่นขึ้นไป (จัดปฏิบัติธรรมทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ที่สามของเดือน)
      - รุ่นที่ ๓๕ วันที่ ๒๐,๒๑,๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐ น.
      - รุ่นที่ ๓๖ วันที่ ๑๗,๑๘,๑๙ สิงหาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐ น.
  - เพิ่มเติมรายละเอียดที่ สำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข โทร./แฟกซ์ ๐-๒๕๔๑-๕๒๐๑ www.tanwadee.org

- **กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ดิไอโรงแรมแกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้าบีทีเอสชิดลม) ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๖๘๕-๒๒๕๕**
  - วันอังคารที่ ๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “นิพพาน ตอน ๔” โดย อ. สุภีร์ ทุมทอง อาจารย์ผู้สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก
  - วันพุธที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี
  - วันอังคารที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “เจาะกลางใจธรรม” โดย พระอาจารย์ภาสกร ภูริวิฑฒโน (ภาวิไล) ผู้อำนวยการธรรมสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
  - วันพุธที่ ๑๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “วิปัสสนาคืออะไร” โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติฯ จ. จันทบุรี
  - วันอังคารที่ ๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. “ฝึกจิตพิชิตใจ” โดย พระอาจารย์วัชชัย ธรรมทีโป ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จ. พังงา
  - วันพุธที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี
  - วันอังคารที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย พระครูปลัดวิระนนท์ วิจารณ์โท เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช จ. ปทุมธานี
  - วันพุธที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย ดร. วรภัทร์ ภูเจริญ อดีตวิศวกรขององค์กรนาซ่า
  - วันอังคารที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น. โดย ดร. อภินันท์ กิตติพันธุ์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณประจำสังฆสภา ประเทศศรีลังกา



# ประตูลู่ มรรค ผล นิพพาน

พระอาจารย์อัครเดช (ต้น) ธีรจิตโต

## ประตูแห่ง มรรค ผล นิพพาน

### ฟังสละแม่ชีวิตเพื่อธรรม

พระธรรมเทศนา อบรมพระ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๙

แต่บางขณะถ้าเรารู้จักคิดรู้จักพิจารณา เราคิดพิจารณาได้ในอนาคต แต่เรารู้จักวางให้เร็ว แล้วไปมีสติอยู่ในปัจจุบันธรรม โดยเฉพาะพระใหม่ หรือพระเก่าซึ่งจิตใจยังไม่สงบ ควรที่จะพิจารณาเช่นนี้ ควรจะมีสติอยู่ในปัจจุบันธรรม กำจัดอารมณ์ซึ่งเป็นอดีตออกไป กำจัดอารมณ์ซึ่งเป็นอนาคตออกไป มีสติตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรมอยู่เสมอ อารมณ์เกิดขึ้น ก็มีอุปาย-บัญญัติละออกไป อุปายบัญญัติไม่เพียงพอ ก็ทำสติทำสมาธิตัดออกไป เมื่อจิตว่างจากอารมณ์ ความไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ เกิดขึ้น ก็สำรวจใจอยู่เสมอ อารมณ์ก็น้อย แทนที่ความกำหนัดยินดีในกามทั้งหลาย ซึ่งเป็นอยู่ในธรรมชาติภายในจิตใจของสัตว์ทั้งหลายเมื่อมีอยู่

เมื่อเราฝึกซ้อมพิจารณากายคตาสติ อสุภกรรมฐานโดยสม่ำเสมอ เมื่ออารมณ์กิเลสเกิดขึ้น สติปัญญาจะรู้เท่าทัน จะเข้าพิจารณาโจมตีอารมณ์ที่เป็นกามราคะ ความกำหนัดยินดีในกามทั้งหลาย เข้าโจมตีทำหั้นในขณะปัจจุบันธรรมนั้น ด้วยกายคตาสติ อสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐานในไม่ก็ขณะจิต

อันความยินดีในกามทั้งหลายก็จะระงับดับลงไป เพราะเรามีอาวุธที่จะต่อสู้กับกิเลสภายในจิตใจของเรา เพราะฉะนั้นเราต้องผลิตอาวุธที่เหมาะสม ที่จะต่อสู้กับกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความยินดีในกามทั้งหลาย

เราต้องรู้จักฝึกซ้อมการพิจารณากายคตาสติ อสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐาน เมื่อมีความแคล่วคล่องชำนาญแล้วนี้ เราก็มีกำลังที่จะต่อสู้ เหมือนนักมวยที่เขาฝึกซ้อม ก่อนที่เขาจะขึ้นชกชิงแชมป์หรือชิงบัลลังก์ เขาซ้อมมาดีแล้ว ก็จะสามารถที่จะชนะต่อสู้เข้าศึกได้ การพิจารณาอสุภกรรมฐาน หรือธาตุกรรมฐานที่จะมาแก้กิเลสก็ตามก็เหมือนกัน

ถ้าในขณะที่เราไม่มีกิเลส ว่างๆ จิตเราอยู่ในปัจจุบันธรรม เราทำความสงบ จิตเราสงบ มีจิตเป็นหนึ่ง มีความสงบเป็นบาทฐานแห่งการพิจารณาแล้ว เราก็ซ้อมพิจารณาด้วยสติปัญญาพิจารณาร่างกายของเรา ตั้งแต่ กายภายนอกซึ่งเห็นได้ง่ายๆ เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง พิจารณาให้ละเอียดเข้าไป ก็พิจารณาอสุภกรรมฐานละเอียดเข้าไป ก็พิจารณาธาตุกรรมฐาน จนกระทั่งจิตเข้าสู่ความว่างถึงปล่อยวางความยึดมั่น ถือมั่นในกายตนเองออกไปทีละเล็ก ทีละน้อย

ความว่างหรืออุเบกขาธรรมมี ๒ อย่าง ว่างหรืออุเบกขาด้วยสมาธิ ว่างหรืออุเบกขาด้วยปัญญา ซึ่งพิจารณากิเลส พิจารณาร่างกาย ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นลงไปแล้ว จิตจึงว่าง ว่างจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงออกไป ในเบื้องต้นนั้นก็ว่างชั่วคราว หรือทำสมาธิจิตสงบ จิตก็ว่างจากกิเลส อันนี้ก็ว่างชั่วคราวแต่กิเลสเหล่านั้นยังมี แต่การพิจารณาร่างกายนี้ เมื่อจิตว่างด้วยปัญญาที่พิจารณาว่างลงไปแล้ว จนจิตเห็นชัดประจักษ์เกิดขึ้นที่ใจ ในแต่ละชั้น แต่ละตอนในการปล่อยวางสมมติที่จิตเรายึดมั่น ถือมั่นในกายตนเองออกไป

อ่านต่อฉบับหน้า

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



มูลนิธิบ้านอารีย์เชิญท่านร่วมทำบุญตักบาตร สดับธรรม กับพระกรรมฐาน เป็นการสืบสานวัฒนธรรมมรดกอันล้ำค่าที่บรรพชนมอบไว้แต่พุทธศาสนิกชนรุ่นหลัง

กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน ณ ศาลาปณิ มูลนิธิบ้านอารีย์

ครั้งต่อไปวันเสาร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.

เมตตารับบาตร โดย พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธมฺโม)

วัดหนองป่าพง จ. อุบลราชธานี

พระครูสุธรรมประโชติ (หลวงพ่อคำผอง ฐิตปุญฺโญ)

วัดป่าพิทักษ์ธรรม จ. นครราชสีมา

กำหนดกิจกรรม เวลา ๐๖.๓๐ น. จัดเตรียมอาหารที่จะถวาย (อาหารถวายพระต้องปรุงให้สุกก่อน)

เวลา ๐๗.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า / ทำสมาธิภาวนา

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

เวลา ๐๘.๐๐ น. ร่วมกันประเคนอาหาร เวลา ๐๙.๐๐ น. ร่วมรับประทานอาหาร

เวลา ๐๙.๓๐ น. รับโอวาทธรรม เวลา ๑๐.๐๐ น. นมัสการส่งพระอาจารย์กลับ

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





# ชีวิตคือการลงทุน รักบริสุทธิ์

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

## รักบริสุทธิ์

บางครั้งเราต้องการความรักจากคนอื่น

ขณะที่เราไม่เคยหยิบยื่นให้เขา

แล้วจะถามหาความรักไปทำไม

บางครั้งดูเหมือนรัก แต่เป็นความผูกมัดมิใช่ผูกพัน

อุปสรรคของความรักคือทิฐิมานะ ความไม่ยอมกัน

ไม่โอนอ่อนผ่อนตาม ไม่มองเห็นจิตใจ คิดแต่จะเอาชนะกัน

คำก็ตะโกน สองคำก็ตวาด แล้วจะอยู่ด้วยกันได้อย่างไร

รักกันต้องผ่อนสั้นผ่อนยาว มิใช่จะเอาชนะกัน

ความทุกข์ที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์คือ

คนที่ไม่รักกันแต่จำใจต้องอยู่ด้วยกัน

เพราะกฎหมายเป็นต้นเหตุบ้าง เพราะพ่อแม่เป็นตัวการบ้าง

เพราะกลัวสังคมบ้าง หรือเพราะความไม่กล้าในการตัดสินใจ

จึงต้องทนทุกข์ที่เหลือจะทนแล้ว

นำคิดที่มนุษย์ทุกคนมีเสรีภาพในการดำเนินชีวิต

แต่บางครั้งก็มายอมจำนน

เพียงกรอบแห่งกฎหมายที่บีบบังคับไว้

ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่า

เมื่อทุกข์ถึงที่สุดแล้ว มนุษย์ต้องกล้าเผชิญทุกข์

ไม่มีสิ่งใดดีเท่ากับการฝ่าวงล้อมของกองทุกข์ออกมาได้

ความเป็นอิสระภาพ เป็นสิ่งที่มนุษย์

หรือแม้แต่สัตว์ต่างก็ปรารถนา

ที่ข้าพเจ้าพูดเช่นนี้ ก็เพื่อให้กำลังใจ

คนที่ไม่กล้าตัดสินใจทำอะไร หากแต่นอนจมอยู่ในกองทุกข์

และเป็นความทุกข์ที่ไม่มีใครปลดเปลื้องได้

นอกจากความกล้าหาญของใจตัวเอง

ความเป็นคนต้องกล้าหาญ

เมื่อเห็นว่าเราเดินทางมีขวากหนาม

เมื่อเห็นว่าเราตัดสินใจผิด ก็สามารถเริ่มต้นชีวิตใหม่ได้

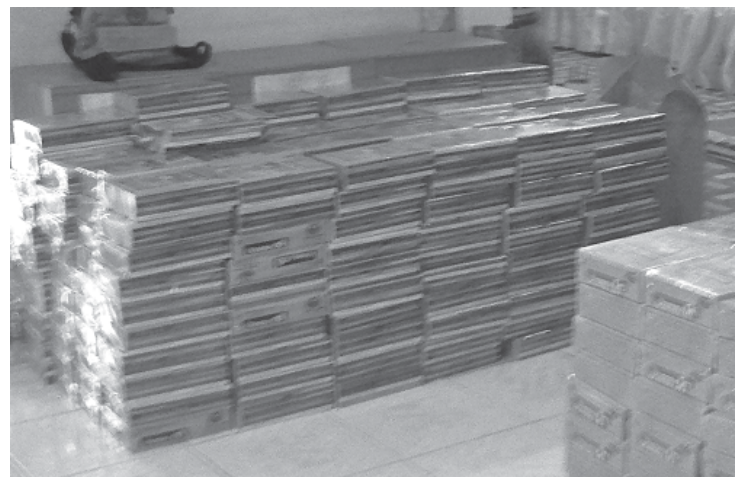
ท่านไม่ต้องกลัวการเริ่มต้น

เพราะการเริ่มต้นใหม่

มักดีกว่าการยอมจำนนในกองทุกข์เสมอ

อ่านต่อฉบับหน้า

๑๗



**ทอดผ้าป่าหนังสือนักธรรม** มูลนิธิบ้านอารีย์และพุทธศาสนิกชนผู้มีจิตศรัทธาร่วมกันเป็นเจ้าภาพ “ทอดผ้าป่าหนังสือนักธรรม” เพื่อร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการเฉลิมฉลอง “บุชาพุทธชยันตี ๒,๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า” ในวันวิสาขบูชา วันที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕ โดยนำหนังสือนักธรรมตรี ๒๕๐ กอง หนังสือนักธรรมโท ๑๒๕ กอง หนังสือนักธรรมเอก ๑๒๕ กอง รวม ๕๐๐ กอง ไปถวายที่วัดเขาค้อพัฒนาราม จ. เพชรบูรณ์ ซึ่งทางวัดเขาค้อฯ จะนำไปถวายต่อให้วัดไพโรสถณ์คีตคาราม และวัดมหาธาตุ จ. เพชรบูรณ์ เพื่อกระจายหนังสือนักธรรมให้พระเถรได้ศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนพระปริยัติธรรม ก่อนเข้าพรรษา ๙ วัน



# ธรรมะอารีย์



พระมหากิตติศักดิ์ โคตมสิสุโส วัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามฯ กรุงเทพฯ เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาป่านมี เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๕  
“...เราจะ โทสะ โมหะ โลภะ ใครก็ตามมีเกินพิกัดจะเกิดผลข้างเคียงต่อเราทันที ไม่ใช่แค่เรา แต่ยังมีแก่ลูก แก่หลาน แก่ใครที่เป็นเพื่อนฝูงรักใคร่ของเราด้วย นี่คือพิษร้ายของกิเลส...”



พระครูสังฆกิจพิมล (พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ) วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ. นนทบุรี เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาป่านมี เมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๕  
“...เมื่อเรายืนหยัดทำความดีเรื่อยไปความดีนั้นจะมั่นคงอยู่กับเนื้อกับตัวเราตลอดไปจะเป็นคนประเภทที่เรามองไปข้างหน้าก็มีความหวัง เหลียวมองข้างหลังก็ภาคภูมิใจ ไม่ใช่มองไปข้างหน้าก็มีดบาดอับจนหนทาง เหลียวมองข้างหลังก็รังเกียจขยะแข้งของตัวเอง...”



พระครูโสภาสุตฺตนิกร (พระอาจารย์โสภณ โสภาโส) วัดบึงลำภูวีน จ. พระนครศรีอยุธยา เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาป่านมี เมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕  
“...ปริยัตินี้คือแผนที่ อาตมาเชื่อว่าทุกคนสามารถจะศึกษาได้ ในตำราหรือครูบาอาจารย์หรือผู้รู้สอนให้มีแผนที่ในมือ เมื่อมีแผนที่แล้วก็ต้องเดิน...” “...เราไม่ต้องไปพิจารณาคนอื่น พิจารณาตัวเองอย่างเดียวพอ เราเห็นตัวเองเราจะเข้าใจผู้อื่น...”



พระอาจารย์มิตฺตชฺโอะ คเวสโก วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาป่านมี เมื่อวันที่ ๑๗ พฤษภาคม ๒๕๕๕  
“...ความทุกข์เกิดเพราะเราไม่เข้าใจตัวเอง อยากพ้นทุกข์ก็ศึกษาจิตใจของตัวเอง เมื่อเรารู้จักตัวเองตามความเป็นจริง เมื่อนั้นจิตใจของเราจะมีความสุขได้ถึงแม้ว่าในสถานการณ์ที่เป็นทุกข์ ไม่น่าปรารถนาเกิดขึ้นมากมายก็ตาม...”



# ปฏิทินธรรม และกิจกรรมประจำ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์

- วันพุธที่ ๔ และ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.
  - วันพุธที่ ๑ และ ๘ สิงหาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา  
โดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ วัดปลายนา จ. ปทุมธานี  
(กิจกรรมทุกวันพุธ)



- วันพฤหัสบดีที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย พระอธิการประสิทธิ์ สีลคุณ วัดปัญญาเนันทาราม จ. ปทุมธานี

- วันศุกร์ที่ ๖, ๑๓, ๒๐, ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
  - วันศุกร์ที่ ๓, ๑๐, ๑๗, ๒๔, ๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมศึกษาอิทธิกรรมนำไปสู่การเจริญภาวนา โดย แมชีทองสุข ทองกระจ่าง ผู้อำนวยการมูลนิธิเผยแผ่พระพุทธศาสนา และอาจารย์ผู้สอนพระอภิธรรมวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ (กิจกรรมทุกวันศุกร์)

- วันเสาร์ที่ ๗ - วันอาทิตย์ที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ (๒ วัน ๑ คืน) เข้าวันเสาร์ เวลา ๐๙.๓๐ น. - เย็นวันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก (ไม่นอน ทานอาหารมื้อเดียว และภาชนะเดียว) การปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา นำปฏิบัติโดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ วัดปลายนา จ. ปทุมธานี และ พระอาจารย์วริทธิ์ วรรธโม สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี (กิจกรรมทุกวันเสาร์-วันอาทิตย์แรกของเดือน)

- วันจันทร์ที่ ๙, ๑๖, ๒๓, ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมเรียนอภิธรรมเบื้องต้น โดย พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม พระอาจารย์ประจำธรรมโชติควิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (กิจกรรมทุกวันจันทร์)

- วันพฤหัสบดีที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย พระอาจารย์มิตฺตชฺโช คเวสโก วัดสุหน้ทวาราม จ. กาญจนบุรี



- วันเสาร์ที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมฝึกสมาธิวิปัสสนาเบื้องต้น โดย พระครูปลัดมงคลวัฒน์ (พระมหาสุพล ชันติพโล) ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ มูลนิธิหลวงพ่อวิริยงค์ สิรินคร วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ (กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สองของเดือน)

- วันอาทิตย์ที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.
- แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา โดย พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปญญาปทีโป (หลวงพี่ไนด์) พระอาจารย์สันติพงศ์ เขมปญโญ (หลวงพี่ต้อม) พระวิปัสสนาจารย์จากวัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ (กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน)

- วันพุธที่ ๑๘ และ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.
- แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา โดย พระอาจารย์โสภณ ฉนฺทธมฺโม สวณธรรมสากล จ. สงขลา (กิจกรรมทุกวันพุธ)

- วันพฤหัสบดีที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย พระอาจารย์เรวัต สุภาโต ที่พักสงฆ์พุทธะอาศรม จ. ประจวบคีรีขันธ์



- วันเสาร์ที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.
- แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา และร่วมสวดมนต์ ทำวัตรเช้า โดย พระอาจารย์โสภณ ฉนฺทธมฺโม (กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สามของเดือน)

- วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๐๐ น.
- “อาทิตย์สูขสันต์ ณ บ้านอารีย์” กิจกรรมธรรมะใสใสของวัย ๔-๑๒ ปี ส่งเสริมการเรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าของวัฒนธรรมไทย ฟังนิทานธรรม กราบพระอย่างถูกวิธี ประเคนภัตตาหาร สืบสานการเล่นเด็กไทยสมัยก่อน (กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน)



- วันพฤหัสบดีที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย พระราชาญาณกวี (ปิยโสภณ) วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ

## กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน เชิญร่วมทำบุญตักบาตร สดับธรรม

- วันเสาร์ที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.
- เมตตาตักบาตร โดย พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม ฐิตธมฺโม) วัดหนองป่าพง จ. อุบลราชธานี พระครูสุธรรมประโชติ (หลวงพ่อดำผอง ฐิตปญฺโญ) วัดป่าพิทักษ์ธรรม จ. นครราชสีมา



- วันอาทิตย์ที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๑.๓๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมเจริญจิตตภาวนา และรับโอวาทธรรม โดย พระอาจารย์ธวัชชัย ฐมฺมทีโป ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จ. พังงา



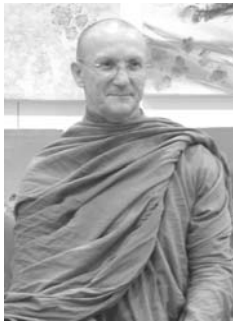
- วันพฤหัสบดีที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย พระครูสังฆกิจพิมล (พระอาจารย์สุศักดิ์ ฐุฎญาโณ) วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จ. นนทบุรี

- วันเสาร์ที่ ๔ - วันอาทิตย์ที่ ๕ สิงหาคม ๒๕๕๕ (๒ วัน ๑ คืน) เข้าวันเสาร์ เวลา ๐๙.๓๐ น. - เย็นวันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐ น.
- เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก (ไม่นอน ทานอาหารมื้อเดียว และภาชนะเดียว) การปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุภา นำปฏิบัติโดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ วัดปลายนา จ. ปทุมธานี และ พระอาจารย์วริทธิ์ วรรธโม สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี (กิจกรรมทุกวันเสาร์-วันอาทิตย์แรกของเดือน)



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

กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามล่วงหน้าที่บ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๕-๗๔๓๘



# จงมา ด

พระอาจารย์ปสันโน

## ปฏิบัติให้เป็น พุทธ

พระอาจารย์ปสันโน แสดงพระธรรมเทศนา ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรรพสิทธิ์ประสงค์ จ. อุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๓๒

เมื่อมาเมืองไทยใหม่ๆ นั้นก็มาเที่ยวเฉยๆ คนมักจะถามว่า “นับถือศาสนาอะไร” เจ้าของเองก็งง คือ คนไทยเห็นความสำคัญของศาสนา ซึ่งถ้าหากอยู่เมืองนอกไม่มีใครถามหรือถามว่าคุณนับถือศาสนาอะไร เพราะว่าคนส่วนใหญ่ไม่ค่อยสนใจศาสนา หรือถึงจะเป็นสมาชิกในศาสนาคริสต์ เขาก็ไม่ค่อยจะมั่นใจในศาสนาของเขา เมื่อเราตอบว่าไม่มีศาสนา คนก็งงและจะคิดอย่างไรก็ไม่รู้เหมือนกันนะ คงจะคิดว่าคนประเภทนี้น่าสงสารนะ คนไม่มีศาสนานะ แต่ก็จริงที่จริงที่ว่า เมื่อมาเมืองไทยใหม่ๆ นั้น ไม่ได้มีความรู้สึกที่ศาสนาเป็นสิ่งสำคัญ และพูดตามความเป็นจริงก็มีความรู้สึกที่ศาสนาต่างๆ ก็คงจะไม่มีประโยชน์เท่าไร

แต่เมื่อมีโอกาสได้เข้าใกล้คนไทยและเข้าใกล้วัฒนธรรมที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของพุทธศาสนาแล้ว ก็เกิดความรู้สึกที่ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่แปลกกว่า ไม่เหมือนกับศาสนาอื่นที่ได้สัมผัส ก็เกิดความสนใจที่จะศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกิดความสนใจที่จะปฏิบัติ อยากจะฝึกหัดจิตใจได้ เพราะว่า

เมื่อได้อ่านหนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนาแล้ว พบว่าพระพุทธเจ้าท่านให้ความสำคัญกับจิตใจ เพราะว่าจิตใจเป็นสิ่งที่รับรู้โลก จิตใจเป็นสิ่งที่ทำให้เราสัมผัสหรือรู้จักความสุข ความทุกข์ คือเราเองสร้างความสุข สร้างความทุกข์ ก็ขึ้นอยู่กับจิตใจจะสร้าง

ถ้าหากว่าเราสามารถควบคุมจิตใจได้ มันก็สามารถสร้างความสุขให้ตัวเองได้ แต่ถ้าหากว่าจิตใจของเราไม่มีความหนักแน่นเพียงพอ มันก็มักจะสร้างแต่ความทุกข์ให้ ก็เลยเกิดความสนใจที่จะศึกษาและปฏิบัติโดยเฉพาะอย่างยิ่ง *ปฏิบัติ* เพราะว่าพระพุทธเจ้าเองท่านก็ให้ความสำคัญกับการปฏิบัติ ถ้าเราคิดดู ท่านก็ให้ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อจะได้ดับทุกข์ แม้แต่เรื่องศีลก็เป็นเรื่องการปฏิบัติปฏิบัติไว้เพื่อให้รู้จักให้มีข้อวัตรในชีวิต

เวลาสมาทานศีล ตามสำนวนที่ใช้กัน *ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทัง สมายามิ* มันก็เป็นสิกขาบท สิกขาบท แปลว่า บทฝึกหัดหรือบทศึกษาก็ว่าได้ *สิกขา* ก็ตรงกับคำศัพท์ว่า *ศึกษา* แต่ว่าการศึกษาในเรื่องนี้ คือ เรายกเว้นแล้ว เรามาสมาทาน เรามาตั้งใจที่จะประพฤติดังตั้งใจที่จะปฏิบัติเพื่อศึกษาดู มีอะไรเกิดขึ้นดีขึ้นหรือไม่ หรือเกิดความทุกข์เกิดความลำบาก หรือเกิดความสะดวกสบาย ศึกษาแล้วในข้อนี้มีอะไรเกิดขึ้นเป็นประโยชน์หรือไม่ หรือไม่ประโยชน์

ในแง่พุทธศาสนา ท่านให้ปฏิบัติดู ปฏิบัติศึกษา ปฏิบัติฝึกหัด ตรงกันข้าม อย่างศาสนาเดิมของอาตมา เดิมอาตมาเป็นชาวคริสต์ ศีลในศาสนาคริสต์เป็นศีลที่เรียกว่า *บัญญัติ ๑๐ ประการ* บัญญัติไว้ จะต้องทำอย่างนี้ ทำอย่างอื่นไม่ได้ คำศัพท์ที่ใช้ก็เด็ดขาดเหมือนกันนะ

อ่านต่อฉบับหน้า

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

### โครงการถักทอไหมพรมถวายพระ (ด้วยความรู้สึกตัว)

#### กิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมแรงร่วมใจ สานสายใยแห่งศรัทธา เพื่อดำรงไว้ของผู้สืบต่อพุทธศาสนา

อาสาจิตอาสารีจร่วมแรงร่วมใจชวนกันมาถักทอเส้นไหมพรมเป็นหมวก 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

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก



## ความโกรธ กับการระบายอารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธ เป็นอารมณ์หนึ่งที่เราทุกคนมีไม่มากก็น้อย และแสดงออกลักษณะต่างๆ กัน บางคนก็โกรธง่าย หายเร็ว เมื่อหายแล้วก็เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ทำตัวตามปกติได้ แต่บางคนโกรธแล้วเกิดอาฆาตพยาบาท ผูกใจเจ็บ คอยหาทางแก้แค้น บางคนก็มีลักษณะโกรธแล้วเก็บไปคิด ไม่ยอมลืม โกรธขึ้นมาคราวใด ก็หวนกลับไปคิดทบทวน ที่เคยมีเรื่องตั้งแต่ในอดีต เอากลับมาคิดแล้วคิดอีก ผูกโกรธไว้เหนียวแน่น โกรธเล็ก โกรธใหญ่ คิดๆ ซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนั้น

สำหรับปุถุชน ไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะมีอารมณ์โกรธ แต่ที่น่ายกก็คือ เราจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีแค่ไหน จะปลดปล่อยมันออกมาอย่างไร และที่สำคัญจะแก้ไขปัญหาอย่างไร

หากเปรียบเทียบการระบายอารมณ์โกรธ เหมือนไอน้ำร้อนที่ระเหยออกมาจากกาน้ำที่กำลังเดือด ไอน้ำจะค่อยๆ ระบายออกมาทางพวยกา แต่ถ้าไม่มีทางระบาย ไอน้ำ คงจะสะสมจนระเบิดเมื่อไรก็ได้

ไอน้ำมาจากไหน  
ความร้อนนี่เองที่ทำให้เกิดไอน้ำ



- น้ำ = ความโกรธ (จิตที่มีโทสะ)
- ความร้อน = ปัจจัยปรุงแต่งให้โกรธ
- ไอน้ำ = อารมณ์โกรธ

๑. ถ้าเราไม่สะทกสะท้านต่อความร้อน ไอน้ำก็ไม่เกิด คือเราจะไม่ยินดียินร้ายต่อปัจจัยแห่งความโกรธ เมื่อมีเรื่องไม่ถูกใจ ไม่พอใจเข้ามากระทบ เราก็ไม่โกรธ

๒. ถ้าเราไม่สามารถทนความร้อนนั้นได้ ก็ควรหาวิธีระบายความร้อนนั้น เช่น กาน้ำ ยังมีรูระบาย ไอน้ำก็หายไปอย่างรวดเร็ว เปรียบเหมือนว่า ถ้าเราโกรธ เราก็หาทางระบาย ที่ละนิดทีละหน่อย ในแบบที่เขาทำกัน ตัวอย่างเช่น

- ทำงานหนักขึ้น
- ชื่อของ
- ร้องเพลง
- เล่นกีฬา

อ่านต่อฉบับหน้า

## มูลนิธิบ้านอารีย์

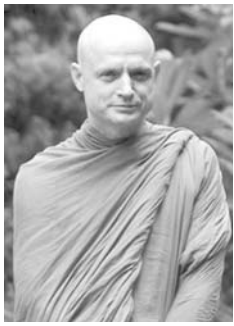
ถนนสายบุญนี้ไม่มีสิ้นสุด ไม่มีประมาณ และไม่เลือก ลักษณะงานการกุศล จนกว่าก้าวผ่านสู่เส้นทางนิพพาน บ้านอารีย์อันเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ มีงานอาสาต่างๆ ไว้เป็นสะพานบุญให้ท่านได้เดินก้าวข้ามตามแต่ความสมัครใจ



- กิจกรรมถักทอไหมพรมถวายพระ
- บันทึกเสียงอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา
- ตรวจสอบเสียงอ่านหนังสือให้ผู้พิการทางสายตา
- นำส่งวารสารบ้านอารีย์ไปยังจุดแจกจ่าย
- พิธีกรรายการเทียนธรรม ธรรมะอารีย์

- ถอดเทพธรรมะ ● พิมพ์อักษรเบรลล์ ● พับส่งวารสารบ้านอารีย์
- ใส่ซองพลาสติกซีดี ● ตัดต่อเทพธรรมะ ● เล่านิทานธรรมะ
- ธรรมะบริการ ● ผู้ช่วยบรรณารักษ์

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



# เรื่องท่านเล่า

พระอาจารย์ชยสาโร

## รำคาญค้างคาว



เมื่อครั้งที่ท่านอาจารย์ไปปลีกวิเวกอยู่ในถ้ำมืด ท่านเล่าว่า ความจริงก็ไม่ได้ยุ่งองค์เดียวแท้ๆ ทروق เพราะมีหนูอยู่ด้วย บางครั้งท่านได้ยินเสียงหนู แต่ส่วนมากมันจะเงียบกริบเลย อยู่ไปวันสองวัน ท่านได้ยินเสียงตบ ตบ ตบ ท่านก็สงสัยว่า เอ๊ย! เสียงอะไร... อ้อ! เสียงหัวใจของตัวท่านที่ดังที่สุดในถ้ำนี้ ท่านว่าท่านชอบมาก...

แม้ว่าท่านจะไม่ต้องเป็นทุกข์กับคน แต่ท่านก็ยังสามารถ เป็นทุกข์กับหนูได้ เพราะมันมาขีบนที่นอน แล้วบางครั้งเวลา ท่านนั่งสมาธิ หนูก็ไต่ขึ้นมาบนตักท่านด้วย เพราะถ้ำมันมืดมาก ท่านเลยมองไม่เห็นหนู และหนูก็อาจจะมองไม่เห็นท่านเช่นกัน บางที่ได้ยินแต่เสียง แคว๊ก แคว๊ก ท่านว่าท่านรู้สึกรำคาญหนู

ต่อมาไม่นานก็เริ่มมีมารใหม่มาผจญ คราวนี้มาในรูป ค้างคาวครอบครวหนึ่ง มันชอบมาเกาะผนังหินเหนือศีรษะท่าน แล้วก็ขีรดใส่ศีรษะท่านทุกวัน ท่านคิดว่า 'อ้อ! เวรกรรมอะไรหนอ... เราเคยไปทำอะไรมันตั้งแต่ชาติปางก่อนหรือยังงั้น' ท่านว่ามันไม่ชอบแสงสว่าง ก็เลยเอาไฟฉายไปส่องเพื่อจะไล่ให้มันไปเกาะที่อื่น "ไปๆ... ชู๊วๆ..." แต่มันก็ไม่ยอมไป ท่านก็เลยเอาผ้าไปโบกๆ ไล่มัน เผลอผ้าไปโดนตัวมันเข้าทำเอามัน ซ็อกไปเลย ตกลงมานอนแอ้งแม้งอยู่บนดิน ใจหนึ่งท่านก็นึกสมน้ำหน้ามัน แต่อีกใจหนึ่งท่านก็เป็นห่วงกลัวหนูจะมากินมัน ถ้ามันตายไปแล้วก็ ท่านจะบาปถึงขั้นตกนรกเลย อยู่ในถ้ำองค์เดียวท่านจะแสดงอาบัติก็ไม่ได้ ต้องรอนจนถึงวันอุโบสถ ท่านจึงจะได้ออกจากถ้ำ ท่านคิดว่าท่านจะอย่างไรดีหนอ

ในที่สุดท่านก็เลยต้องลงจากเตียง ไปยืนเป็นบอดีการ์ด ให้ค้างคาว คอยเฝ้าระวังไม่ให้หนูมากินมัน รอนจนมันพินแถม ยังต้องรอให้มันหายงเสียก่อนด้วย มันจึงได้บินไปเกาะที่อื่น ท่านว่าใช้เวลาทั้งหมดเป็นชั่วโมงสองชั่วโมงเลยทีเดียว คราวนี้ ค้างคาวมันเข็ดจริงๆ มันไม่กล้ามาอยู่เหนือศีรษะท่านอีกเลย ท่านเองก็แผ่เมตตาให้มัน ขอให้ค้างคาวมีความสุขๆ เกิดแต่อย่ามามีความสุขตรงนี้นะ ขอให้ไปมีความสุขที่อื่นๆ เกิดนี้เรียกว่าเมตตาที่มีเงื่อนไข

## อาทิตย์สูงสันต์ ☺ บ้านอารีย์

กิจกรรมธรรมะใสใสสำหรับเด็ก เรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าของวัฒนธรรมไทย กราบพระอย่างถูกวิธี ประเคนภัตตาหาร ร่วมฟังนิทานธรรม สืบสานการละเล่นเด็กไทยสมัยก่อน



วันอาทิตย์ที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.

ฝึกสติด้วยโยคะท่าสัตว์ต่างๆ ใน ๑๒ ราศี (ต่อ) โดย **ครูเอ็ด** และทีมงานกลับมาสร้างความประทับใจอีกครั้ง พบกับนิทานธรรม โดย **ป้ากุง-ลุงแซม** และ **พี่สตรอ** พร้อมทั้งจะมอบความสุข+ข้อคิดดีๆ ให้กับเด็กๆ ھرรษาด้วยกิจกรรมอันหลากหลาย โดย **กลุ่มปฏิบัติธรรม L.D.H.** วัดภาชี เพื่อสานสัมพันธ์ในครอบครัว กิจกรรมเสริมทักษะ โดย **พี่ขวัญ-พี่เอ็ม** และ **ทีมปิ้ง** (ร.ร. รุ่งอรุณ) อาสาพาน้องๆ สนุกสนานกับการละเล่นเด็กไทยสมัยก่อน เช่น มอญซ่อนผ้า รีรีข้าวสาร เพื่อให้เด็กไทยห่างไกลจากเกมคอมพิวเตอร์ กรุณาสำรองที่ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)





# น้อมสัจใจ

เล่ม ๑

Poetry for the Mind  
Book 1

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์

## ใจเงิน

ศิษย์ : อาจารย์ครับ/ ใจผมเงินสนิทแล้วครับ

อาจารย์ : จังหรือ! (จังหลอก)

ศิษย์ : ใจผมเงินสนิทจริงๆ ครับ

อาจารย์ : ถ้าจังเป็นใจเธอก็แสดงว่า

จังไม่เงินสนิทจริง

ถ้าจังเป็นใจเธอ จังเงิน

มีมีทางเงินได้จนถึงขั้น

ถ้าไม่เป็นใจใครเมื่อใดพลัน

เงินถ้วนนั้นเงินสนิทไม่ผิดเอง.

## Serenity

Novice : "Teacher, my mind is at peace."

Teacher : "Not yet."

Novice : "But teacher, my mind is really at peace."

Teacher : "If you still have 'my' then your mind is not truly at peace.

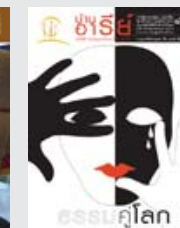
If you still think of "my mind".

Then you do not have a mind at peace.

It is not true serenity.

When you no longer have "I, me, my".

That is when you have attained serenity."



### ท่านที่ต้องการให้ทางบ้านอารีย์ส่งวารสารถึงบ้าน มีวิธีดังนี้

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

ต้องการรับวารสารกี่ฉบับ ส่งกระดาษที่จัดทำเรียบร้อยแล้วดังกล่าวมาตามจำนวนที่ต้องการ (๑ ฉบับต่อกระดาษ ๑ ใบ) เพื่อทางบ้านอารีย์จัดห่อส่งวารสารไปยังท่าน

● **รับอาสาสมัครบุญ** โดยนำวารสารบ้านอารีย์ออกวันฟรีทุกวันเพิ่มขึ้น ๑๕ คำ ไปยังจุดแจกจ่าย เพื่อกระจายให้ทั่วถึง ติดต่อได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

แสตมป์ ๔ บาท
ผู้รับ คุณชมมา อารีย์ ๕๕/๕ ซ. ๒ ถ. กาญจนวนิช อ. หาดใหญ่ จ. สงขลา ๙๐๑๑๐

ท่านสามารถร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ที่ ชื่อบัญชี "มูลนิธิบ้านอารีย์" ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาอารีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๗๔๕-๒-๔๙๔๕๔๕-๙

มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้

**กรณีโอนเงิน** กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร หมายเลข ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๔ หรือแจ้งทางโทรศัพท์ที่ คุณมานัส ทองไชย ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ ทุกครั้ง เพื่อมูลนิธิฯ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว



# ตื่นด้วยการมีสติ แน่วแนวมองด้านใน

มรดกธรรม ของ  
ท่าน ก. เขาสวนหลวง

อย่าเป็นทาสตัณหา

๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ (ตอนกลางคืน)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

การอบรมจิตมันเป็นงานที่ประณีต ที่จะต้องพิจารณา มีการควบคุมศึกษาอยู่แต่ภายในเท่านั้น ไม่เกี่ยวกับเรื่องข้างนอก ถ้ามันออกไปอยู่กับเรื่องข้างนอกแล้วมันจะไม่รู้ว่าเชื้อโรคเกิดขึ้นมาในลักษณะอย่างไร เช่นกับลักษณะของตัณหาที่จะเกิดขึ้นมาในระยะแรก ถ้าเราไม่ได้พิจารณาควบคุมให้ละเอียดไว้ก่อนแล้วจะจับไม่ได้ เมื่อจับไม่ได้มันก็เข้ามาปรุงจิตจนกระทั่ง ตัณหาระวนกระวายมากขึ้นแล้วอย่างนี้สติเอาไม่อยู่

ฉะนั้นเมื่อเริ่มแรกก็ต้องทำเสียก่อน แล้วก็ควบคุมเอาไว้ให้ได้ ทั้งนี้ก็เป็นเครื่องอ่านอยู่ในตัวเองเสร็จทีเดียว มันจะรู้เรื่องอะไรขึ้นมา ดีชั่วก็ต้องคอยตัดรอน คือว่าดับไฟแต่ต้นมือเอาไว้ ทำให้คุ้งเคยอยู่ทุกอิริยาบถไป เพราะเหตุนี้การดับทุกข์ดับกิเลส จะไม่ลำบาก คือว่าไม่ต้องต่อสู้อะไรแล้วขอให้สังเกตดูว่า ถ้าพิจารณาได้ปล่อยวางไปได้เรื่อยๆ แม้จะมีทุกข์อะไรที่แอบแฝง บางครั้งบางคราวก็อาจจะมึน แต่ก็ต้องมีการเพียรฟังพิจารณา ให้แนบคาย การให้รู้แนบคายนี้เป็นของสำคัญในการบำเพ็ญจิตตภาวนาเป็นอย่างยิ่ง เพราะว่าถ้าไม่มีโยนิโสมนสิการ การทำในใจให้แนบคายแล้ว สติปัญญาจะไม่เกิด เพราะฉะนั้นในขั้นอบรมนี้จะต้องใช้โยนิโสมนสิการประกอบอยู่ทุกขณะไป

ทั้งหมด จนไม่ให้จิตนี้มันมีการเปลวเพลิง เป็นการทรงตัวรู้ แนบคายอยู่ได้ โดยเฉพาะการรู้แนบคายนี้ มันพูดสอนกัน ด้วยปากไม่ได้ เพราะว่าเป็นเรื่องที่จะต้องควบคุมจิต เมื่อมีการพิจารณาประกอบให้รู้แนบคายอยู่เสมอแล้ว คำที่ “แนบคาย” นี้มันเป็นคำที่รอบรู้โดยเฉพา เมื่อจะมีอะไรก่อเกิดขึ้นมาอย่างไรก็รู้แนบคายก็ดับได้ทันที เพราะฉะนั้นภาษาของจิตใจที่มันมีอยู่ในลักษณะที่จะต้องรู้แนบคายอย่างนี้ ต้องเป็นข้อสังเกต ของตัวเอง แล้วมันจะได้เกิดสติปัญญาขึ้นมาเรื่อยๆ ถ้าไม่มีการทำในใจให้แนบคายแล้ว สติปัญญาไม่เกิด แต่กิเลสนี้มัน จะเกิดง่าย คือว่าความหลงใหลในอารมณ์ที่ยึดถือขึ้นมาในสุขทุกข์ เหล่านี้ ล้วนแต่เป็นเครื่องทำให้จิตนี้ไม่มีการทรงตัวเป็นอิสระ ได้เลย

เพราะฉะนั้นเรื่องนี้จะต้องอาศัยโยนิโสมนสิการเป็น ส่วนมาก ถ้าจะพูดเป็นเรื่องการกลั่นกรองก็มีอีกเหมือนกัน คือ เรื่องโยนิโสมนสิการนี้ เป็นการกลั่นกรองโดยละเอียด แล้ว ความรู้ลึกภายในจิตใจนี้มันจะเกิดความรู้ความเห็น ที่เป็นการ แจ่มแจ้งขึ้นมา ในความที่จะปลดปล่อยปล่อยวางความทุกข์ของ กิเลสประเภทไหนก็ได้ การดำรงสติให้เป็นเสาสถิตไม่เขินแฮไป มันรวมอยู่ตรงที่สติเป็นเสาสถิตหมดแล้ว เพราะฉะนั้นการที่จะ เปลวเพลิงไปตามผัสสะ ทางหู ทางตา นี่มันไม่ไปไกล แต่อยู่ ใกล้นี้เอง เพราะว่ามัน เกิดขึ้น แล้ว ก็ดับไป เกิดขึ้น แล้ว ก็ดับไป เกิดขึ้น แล้ว ก็ดับไป ทุกอารมณ์ ถ้าสตินี้ดำรงอยู่ได้ อย่างเดียวแล้ว มันคุ้มครองได้รอบด้าน แล้วก็มีโอกาสที่จะ พิจารณาได้ลึกซึ้งเป็นการรู้เข้าด้านในที่เดียว เพราะการรู้เห็น ของด้านนอกนี้ มันล้วนแต่เป็นเงาฉายของความเป็นของไม่เที่ยง คือเป็นมายาเป็นเรื่องหลอๆ ถ้าเราจะดูเข้าข้างในแล้วก็ต้อง ระวัง อย่าให้มันออกไปข้างนอก ดูรู้ อยู่ เห็น อยู่ แล้วก็ปล่อยวาง ดำรงสติให้มีความเป็นอิสระขึ้นมาให้ได้

อ่านต่อฉบับหน้า

## ชุมทรัพย์ทางปัญญา คือการศึกษาพระอภิธรรม มรดกอันเลิศล้ำ คือการนำพระอภิธรรมไปปฏิบัติ

มูลนิธิบ้านอารีย์ขอเชิญทุกท่านร่วมเรียนอภิธรรมเบื้องต้น บรรยายโดย พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม  
พระอาจารย์ประจำอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



เป็นการศึกษาเกี่ยวกับปรมัตถธรรม (จิต เจตสิก รูป นิพพาน) และบัญญัติธรรม

(อัตถบัญญัติ และสัททบัญญัติ หรือนามบัญญัติ)

กิจกรรมทุกวันจันทร์ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.

ณ ศาลาปิ่นมี มูลนิธิบ้านอารีย์

รายละเอียดการเรียน

วันจันทร์ สัปดาห์ที่ ๑ และ ๒ เรื่อง รูปปรมัตถ์ และ นิพพานปรมัตถ์

วันจันทร์ สัปดาห์ที่ ๓ และ ๔ เรื่อง จิตปรมัตถ์ และ เจตสิกปรมัตถ์

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

ขอเชิญร่วมเรียนอภิธรรมเบื้องต้น รุ่นที่ ๑ เพื่อสอบวัดผล  
หลักสูตรอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๔ เดือน)

เรียนทุกวันจันทร์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.

เริ่มเรียนวันจันทร์ที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๕๕

สอบวัดผลจุฬารัตน์ วันที่ ๑๖-๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๕

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๘๗๔

# สนทนาภาษาอารีย์

ธิลักษ์ วิพัชยากุล

<https://www.facebook.com/tiluck>

[tiluck.areemag@hotmail.com](mailto:tiluck.areemag@hotmail.com)

## มีปัญหารักษาครับ

พ่อของผมนั้นเป็นคนชอบดื่มและสูบบุหรี่ ออกจากบ้านเกือบทุกวัน กลับมาบางทีก็เมาครับ ติดเพื่อน แล้วเพื่อนๆ เขาแต่ละคนก็บอกได้เลยว่าเป็นคนไม่ดีเสียส่วนใหญ่ บางครั้งพ่อผมก็ขอเงิน ผมก็ไม่ได้ว่าอะไรหรอกครับที่ท่านจะขอ ผมไม่ใช่คนงกเงิน ยิ่งกับบิดามารดาด้วยแล้วผมก็อยากให้ แต่ผมก็ไม่อยากให้เงินพ่อเพราะรู้ว่าเขาเอาเงินไปทำอะไรๆ ที่ไม่เป็นประโยชน์แบบนี้ ครั้นผมไม่ให้ก็กลัวจะรู้สึกเหมือนเป็นลูกเศรษฐี ครั้นให้ไปก็เอาไปทำในสิ่งที่ไม่ก่อเกิดประโยชน์ ผมควรทำอย่างไรดีครับ?

จาก ลูกที่รักพ่อ

**ตอบ :** จริงๆ แล้วนักดื่มส่วนใหญ่ติดกับความสุขของบรรยากาศในวงเหล้ามากกว่ารสชาติของเหล้า และที่คุณพ่อชอบอยู่กับเพื่อนนักดื่มมากกว่า เพราะท่านรู้สึกว่าเป็นกลุ่มนั้น... ดีกับท่านนะสิคะ ทุกคนชอบอยู่กับสังคมที่ได้รับการยอมรับมากกว่า

โดยปกติคนที่ชอบสังสรรค์มักมีพื้นฐานเป็นคนขี้เหงา ต้องการความรักและการยอมรับ

ถ้าคุณให้ตรงนี้แก่ท่านได้เต็มที่ จะทำให้การอยู่บ้านน่าอยู่ และมีความสุข คุณพ่อคุณก็จะค่อยๆ ห่างจากสังคมนั้นๆ ของท่านได้เองนะคะ

“  
ต้องกล้าที่จะแสดงความรักกับพ่อ  
ที่สำคัญต้องไม่ท้อ และไม่หมดกำลังใจ  
”

ส่วนเรื่องการให้เงินท่านเวลาท่านขอ คุณก็ไม่ต้องถามท่านก็ได้ค่ะว่าจะเอาไปทำอะไร แต่อยากแนะนำให้ลองบอกรักท่านทุกครั้งที่คุณมอบเงินให้ท่านด้วยค่ะ บอกท่านว่าคุณเป็นห่วงท่าน อยากให้ท่านแข็งแรง อยากให้ท่านอยู่กับคุณนานๆ

คุณลองคิดว่า ถ้าคุณเป็นท่าน กะจะเอาเงินไปซื้อเหล้าแท๊งๆ ลูกมาบอกรักตอนให้เงินอย่างนี้ ไม่หวั่นไหวใจอ่อนกับรักที่ลูกมีให้บ้างก็ให้รู้ไป ^\_^

คุณต้องกล้าที่จะแสดงความรักกับพ่อ และที่สำคัญคุณต้องไม่ท้อ และไม่หมดกำลังใจนะคะ ต้องตอกย้ำตัวเองเสมอว่าเราต้องช่วยพ่อเราให้ได้!! เพราะมีท่าน...เราจึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้ ได้มีสิทธิ์สร้างบุญสร้างกุศล ระลึกตรงนี้ไว้ค่ะ คุณจะได้อะไรก็เถอะเวลาที่ท่านทำอะไรไม่ถูกใจไปบ้าง

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การช่วยให้พ่อแม่เสื่อมใสในธรรมะได้ ถือว่าเป็นบุญยิ่งกว่าเอาท่านมาแบกไว้บนบ่า แล้วรองรับอุจจาระท่านทั้งชีวิตอีกนะคะ ^\_^

จะเห็นดีจะเห็น้อยอย่างไร ก็ขอให้อดทนนะคะ เอาใจช่วยค่ะ เรื่องบางเรื่องมันไม่สามารถแก้กันได้วันสองวัน มันต้องใช้เวลา

สุดท้าย ขอเป็นกำลังใจให้กับคุณลูกที่รักพ่อนะคะ ขออนุโมทนาบุญกับหน้าที่อภิชาติบุตรของคุณด้วยค่ะ ^\_^

## ศึกษาพระอภิธรรมนำไปสู่การเจริญภาวนา

บรรยายโดย แม่ชีทองสุข ทองกระจ่าง

ผู้อำนวยการมูลนิธิเผยแผ่พระพุทธธรรม และอาจารย์ผู้สอนอภิธรรมวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ

กิจกรรมทุกวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. ณ มูลนิธิบ้านอารีย์

### ระยะเวลาในการเรียน ๓ เดือน

๑. เพื่อรักษาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบต่อไป
๒. เพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในส่วนของพระอภิธรรม ให้แพร่หลายสู่สาธุชนทั่วไป อันจะยังประโยชน์ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของชีวิตและรู้แนวทางการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์

### หลักสูตรเริ่มต้น

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

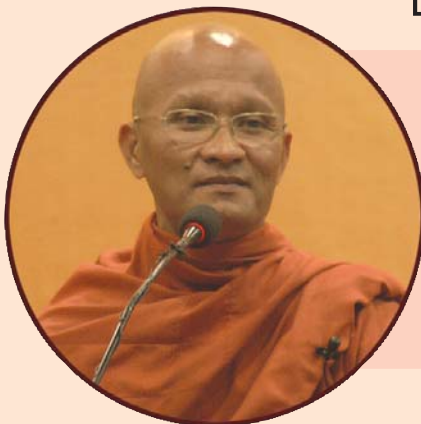
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔





# ปณธรรม ณ ปณมิ ทุกค้ำวันพฤห้สบัติ

มูลนิธิบ้านอารีย์ขอเชิญทุกก้ำร่วมสวดมนต์ และฟังธรรมทุกค้ำวันพฤห้สบัติ เพื่อเสริมสร้างซ้งสติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร บนเส้นทางแห่งความพ้นทุกข์ ณ ศาลาปณมิ มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๒๑๙-๗๔๗๔



**วันพฤห้สบัติที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

เชิญทุกก้ำร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระอธิการประสิทธิ์ สีลคุโน**  
วัดปัญญาันนทาราม จ. ปทุมธานี

ข้อธรรม : ...มรณานุสติ ทำให้มาก เจริญให้มาก พระพุทธเจ้าสอนไว้ ทำให้ไม่กลัวการพลัดพราก กลัวจากบุคคลอื่นเป็นทีรัก น้อมรับความตายของบุคคลที่รักได้อย่างเสรี อย่าเสียใจ อย่าเสียชีวิตไปกับความเศร้าหมอง อย่าเป็นทุกข์เพราะเขา อย่าทำลายความเป็นปกติของใจ...

**วันพฤห้สบัติที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

เชิญทุกก้ำร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระอาจารย์मितชูโอะ คเวสโก**

วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี

ท่านเดินทางจากประเทศญี่ปุ่นเพื่อแสวงหาสัจธรรมของชีวิต ได้พบหลวงปู่ชาและขอบรรพชา ออกธุดงค์ในอินเดีย ก่อนกลับมาอุปฐากหลวงปู่ชาขณะอาพาธ ในรอบ ๑๔ ปีที่จากมา ท่านได้กลับไปญี่ปุ่นเป็นครั้งแรกและได้ธุดงค์เผยแพร่พระพุทธศาสนา ก่อนกลับมาก่อตั้งวัดสุนันทวนาราม



**วันพฤห้สบัติที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

เชิญทุกก้ำร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระอาจารย์เรวัตติ์ สุภภาโต**

ที่พัทสงฆ์พุทธระอาศรม จ. ประจวบคีรีขันธ์

ข้อธรรม : ให้ตั้งจิตอยู่ในความไม่มีอะไร ให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด

หนทางของการไม่สร้างกรรม คือการมีสมาธิในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การกำหนดจิตใจให้ว่างเปล่าไม่ปรุงแต่ง มีสติและความคิดที่ดี ก็จะปราศจากซ้งการสร้างกรรมนั่นเอง

**วันพฤห้สบัติที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

เชิญทุกก้ำร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)**

วัดพระรามเก้ากาญจนานิกะษก กรุงเทพฯ

เป็นพระนักวิชาการ นักเขียน และบรรยายธรรมที่ผลิตผลงานออกมาทั้งในรูปสื่อซีดี และหนังสือ โดยสม่าเสมอ ปัจจุบันผลงานสำคัญคือการหาทุนปั้นศาสนทายาท โครงการสำคัญงานหนึ่งของวัดพระรามเก้ากาญจนานิกะษก กรุงเทพฯ



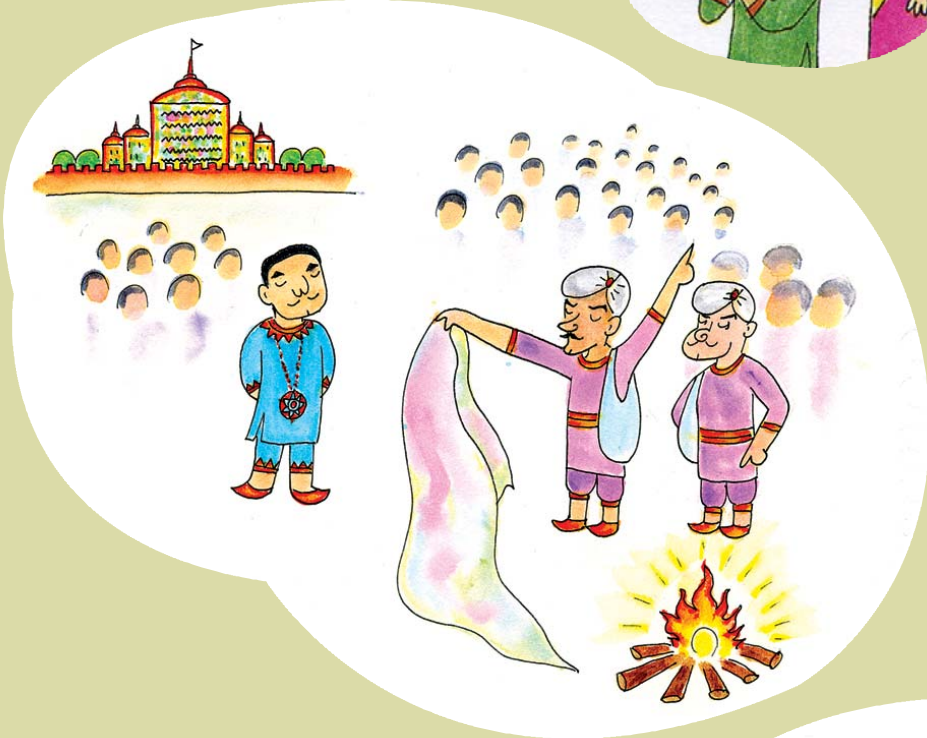
การฟังธรรมตามกาลถือเป็นมงคลอย่างย้งสำหรับชาวพุทธ

# ชฎิลเศรษฐี



## ก๊าวเศรษฐี

สายฝน ศิลปพรหม



ส่งคนถือ ผ้ากัมพล ราคาแสน  
สู่ดินแดน ราชคฤห์ หฤหรรษ์  
ทำติดไฟ กองฟืน ยืนโจษจัน  
โชติกะ ขณะนั้น เดินผ่านมา

เหล่าบุรุษ เฉลยไข ให้เหตุผล  
ผ้ากัมพล ราคาแสน แม้นล้ำค่า  
หากไม่มี ใครซื้อไหว ในราคา  
เผาดีกว่า ถือไว้ ภัยโจรมี

โชติกะ ซื้อพลัน คลายปัญหา  
สั่งพวกเขา ส่งผ้า ให้ทาสี  
นางรำให้ เสียใจมาก ไม่อยากมี  
ผ้าเนื้อหยาบ เช่นนี้ มิคู่ควร

ท่านเศรษฐี ว่าไม่ใช่ ไข่มุกห่ม  
แต่เหมาะสม เช็ดเท้าหนา อย่าโหยหวน  
แม้เช่นนี้ นางรับได้ ไม่คร่ำครวญ  
บุรุษล้วน งงงวย เขารวยจริง



ชฎิละ พอใจ ได้ฟังข่าว  
สองเรื่องราว เศรษฐีอื่น ชื่นใจยิ่ง  
บัดนี้เรา จึงบวชได้ ไม่ประวิง  
ขอละทิ้ง ทรัพย์ทั้งปวง มิห่วงใย

อ่านต่อฉบับหน้า

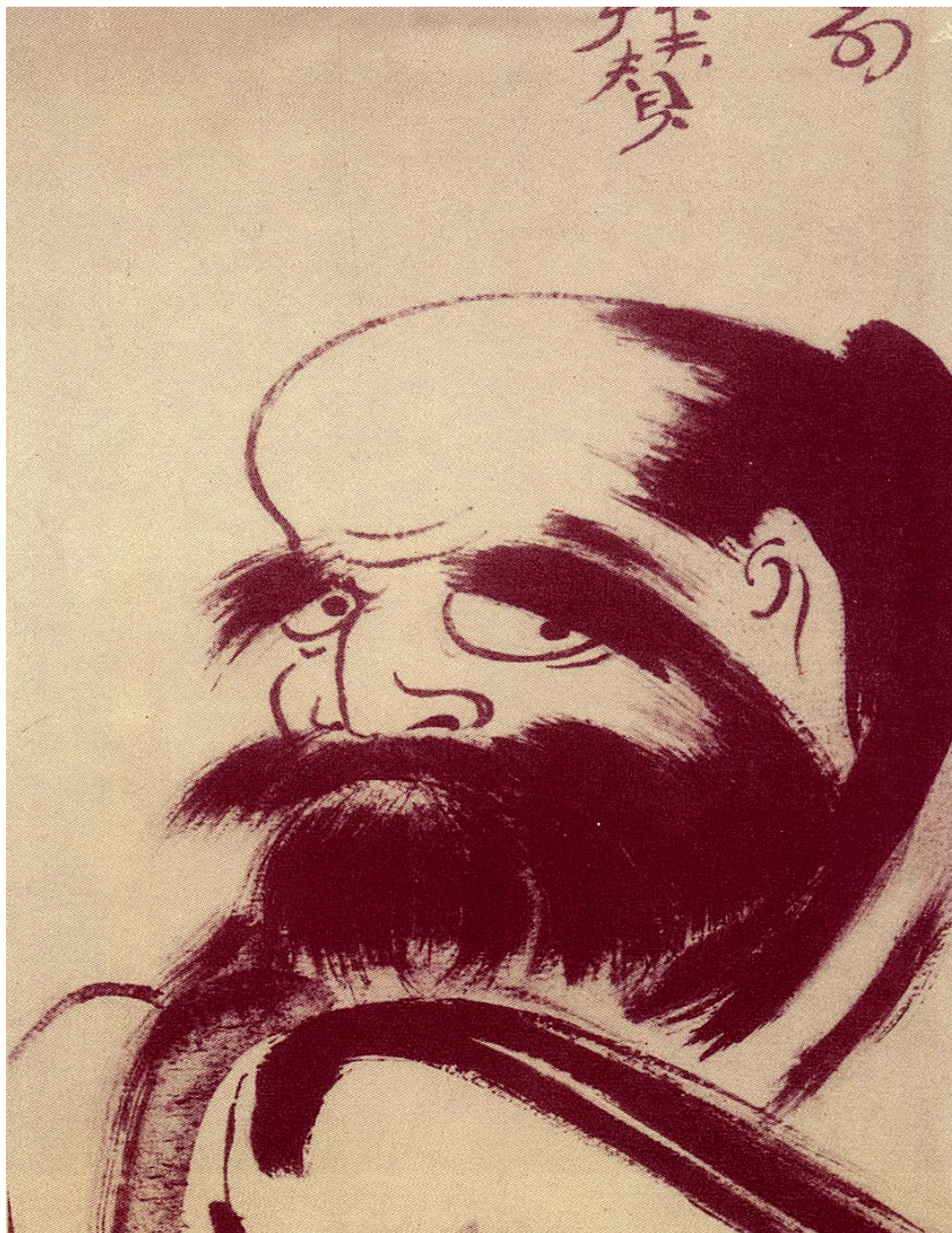
สำหรับท่านที่สนใจ  
หนังสือก๊าวเศรษฐี  
ติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา  
๐-๒๘๘๘-๗๐๒๖-๗  
หรือตามร้านหนังสือ  
ทั่วไป



ภาพฝาผนัง  
โรงพยาบาล  
ทางวิญญาน

สวนโมกขพลาราม อ. ไชยา จ. สุราษฎร์ธานี

ภาพปริศนาธรรม (เซ็น)



ท่านโพธิธรรม

ตาเหมือนเหยี่ยว ไกล และแหลมลึก คือ ตาไฟ ใจกรด รู้แจ้ง เห็นจริงในสิ่งทั้งปวงอย่างว่องไว และตั้งมั่นจึงสงบอยู่ลึกซึ้ง ปากเม้มสนิทเหมือนจะกล้วพระเวทย์จะไหลออกจากปาก