



# พุทธวัจน์ ๑

## ชุมนุมทรัพย์จากพระโอษฐ์

### จิวรที่ลุกเป็นไฟ

ภิกษุ ท.! พวกเธอทั้งหลาย จักตัดสิ้นเนื้อความสองข้อนี้  
ว่าอย่างไรจะดีกว่ากัน คือ การที่ถูกบุรุษมีกำลังมหาศาล

เอาแผ่นเหล็ก อันร้อนเป็นเปลวไฟลุกโพลงมีแสงโชติช่วง มานาบเข้าที่กาย กับ การนุ่งห่มจิวร  
ที่พวกกษัตริย์มหาศาล หรือพราหมณ์มหาศาล หรือคฤหบดีมหาศาล ถวายด้วยศรัทธา?

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! การนุ่งห่มจิวร ที่พวกกษัตริย์มหาศาล หรือพราหมณ์มหาศาล หรือคฤหบดีมหาศาล  
ถวายด้วยศรัทธา นั้นแหละดีกว่า; เพราะว่า การที่ถูกบุรุษมีกำลังแข็งแรง เอาแผ่นเหล็ก อันร้อนเป็นเปลวไฟ  
ลุกโพลงมีแสงโชติช่วง มานาบเข้าที่กาย นั้นเป็นความทุกข์ ทนได้ยาก พระเจ้าข้า”.

ภิกษุ ท.! เราจักบอก เราจักอธิบายแก่พวกเธอทั้งหลายให้เข้าใจ : การที่ถูกบุรุษมีกำลังแข็งแรง เอาแผ่นเหล็ก  
อันร้อนเป็นเปลวไฟลุกโพลงมีแสงโชติช่วง มานาบเข้าที่กาย นั้นต่างหาก เป็นการดี สำหรับคนซึ่งเป็นคนทุศีล  
มีความเป็นอยู่ลามก ไม่สะอาด มีความประพฤตินิดที่ตนเองนึกแล้วก็กินแห่งตัวเอง มีการกระทำที่ต้อง  
ปกปิดซ่อนเร้น ไม่ใช่สมณะก็ปฏิญาณว่าเป็นสมณะ ไม่ใช่คนประพฤติพหุหจรรย์ก็ปฏิญาณว่าประพฤติ  
พหุหจรรย์ เป็นคนเฒ่าใน เปียกแฉะ มีสัญชาติหมักหมม เหมือนบ่อที่เทขยะมูลฝอย. ข้อนั้นเพราะเหตุไร?

ภิกษุ ท.! เพราะว่า การที่เขาจะต้องตายหรือได้รับทุกข์เจียนตายเนื่องจากเหตุที่เขาถูกบุรุษมีกำลังแข็งแรง  
เอาแผ่นเหล็ก อันร้อนเป็นเปลวไฟลุกโพลงมีแสงโชติช่วง มานาบเข้าที่กาย หาได้เป็นเหตุให้เขาต้องเกิดในอบาย  
ทุคติ วินิบาต นรก ภายหลังแต่ความตาย เพราะการทำลายแห่งกาย ไม่; ส่วนการที่เขาเป็นคนทุศีล  
มีความเป็นอยู่ลามก ไม่สะอาด มีความประพฤตินิดที่ตนเองนึกแล้วก็กินแห่งตัวเอง มีการกระทำที่ต้อง  
ปกปิดซ่อนเร้น ไม่ใช่สมณะก็ปฏิญาณว่าเป็นสมณะ ไม่ใช่คนประพฤติพหุหจรรย์ก็ปฏิญาณว่าประพฤติ  
พหุหจรรย์ เป็นคนเฒ่าใน เปียกแฉะ มีสัญชาติหมักหมม เหมือนบ่อที่เทขยะมูลฝอย, แล้วยัง (มีความคิดที่จะ)  
นุ่งห่มจิวร ที่พวกกษัตริย์มหาศาล หรือพราหมณ์มหาศาล หรือคฤหบดีมหาศาล ถวายด้วยศรัทธานั้น  
ย่อมเป็นไปเพื่อความทุกข์ ไม่เกื้อกูลแก่เขา ตลอดกาลนาน ภายหลังแต่ความตาย  
เพราะการทำลายแห่งกาย เขาย่อมเข้าถึง อบาย ทุคติ วินิบาต นรก.

# สารบัญ

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

พุทธวิจน์ ๑ ชุมทรัพย์จากพระโอษฐ์  
ฐานียปุชา ๒๕๔๘

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานียโย)  
ธรรมชุดเตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน  
ตน อันเป็นที่รักยิ่งของตน  
สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พระธรรมเทศนา ณ บ้านอารีย์

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)  
บัญญัติชีวิต

พระครูพุทธิสารสุนทร (หลวงพ่อบุญกัฏ อนุชาคุณโม)  
สื่ออย่างไรให้โดนใจ

ดนัย จันทร์เจ้าฉาย

คนจริงรู้ของจริง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

ทางลัด...สู่การบรรลุธรรม

หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ

แหวดวงธรรมะ/ปฏิทินธรรม

ประตุสู มรรค ผล นิพพาน

พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต

ความสุขอยู่แค่เอื้อม

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

ธรรมะอารีย์

ปฏิทินธรรมบ้านอารีย์

จงมาดู

พระอาจารย์ปสันโน

เหตุสมควรโกรธ...ไม่มีในโลก

พระอาจารย์มิตฺตฺฐโอะ คเวสโก

เรื่องท่านเล่า "รอยจนจน"

พระอาจารย์ชยสาโร

น้อมสู่ใจ

พระอาจารย์ประสงค์ ปริปัญโญ

ตื่นด้วยการมีสติ แนะแนวมองด้านใน

ท่าน ก. เขาสวนหลวง

สนทนาภาษาอารีย์

ธิดักษ์ วิพชยากุล

ผู้เป็นเลิศ "นางสุชาดา"

สายฝน ศิลปพรหม

โรงมหรสพทางวิญญาน

พุทธทาสภิกขุ

## บรรณาธิการ แถ่ลิง

สวัสดีค่ะคุณผู้อ่านที่รักคะ เดือนกันยายนที่ผ่านมาทางนี้ฝนตกหนักใช้ได้เลยคะ  
พื้นที่อื่นเป็นอย่างไรกันบ้างคะ ฝนตกหนักมากไหมเอ่ย?

ฝนที่ตกทางโน้นยังคงหนาวถึงคนทางนี้แหละคะ **มูลนิธิบ้านอารีย์**ยังคงเฝ้าสังเกตการณ์  
อยู่เสมอคะ ดูสถานการณ์น้ำฝนที่ตกลงมาในแต่ละพื้นที่เสี่ยงแล้ว

หลายฯ พื้นที่น้ำเข้าท่วมอีกแล้ว เห็นใจจริงๆ ค่ะ เดือนนี้ตั้งใจว่าจะเร่งทำงานในหน้าที่  
ให้เสร็จเร็วขึ้น เพื่อจะต้องได้ยกทีมออกไปช่วยเหลือผู้ประสบอุทกภัยกันอีกครั้ง

แต่ทางมูลนิธิบ้านอารีย์ก็แอบหวังว่า การบริหารจัดการน้ำในปีนี้จะดีขึ้น และดีขึ้นเรื่อยๆ  
จนไม่มีพื้นที่ใดต้องประสบอุทกภัยอีกเลยยิ่งดีคะ พี่น้องชาวไทยจะได้ใช้ชีวิตกัน

อย่างสบายใจยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม ก็ขอให้ท่านทั้งหลายเตรียมตัว เตรียมใจรับมือ  
กับสถานการณ์น้ำกันไว้ให้พร้อมก่อนนะคะ ไม่ท่วมก็ดีไป แต่ถ้าท่วมอีกเมื่อไหร่

การเตรียมตัวเตรียมใจไว้จะช่วยให้ทุกชั้นน้อยลงได้เยอะคะ หรืออาจไม่ทุกข์เลยก็ได้ ^\_^

พักเรื่องหนักกันซักครู่ ขอมาประชาสัมพันธ์งาน**มหกรรมหนังสือระดับชาติ ครั้งที่ ๑๗**  
**ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์** ระหว่างวันที่ ๑๘ - ๒๘ ตุลาคมนี้กันซักหน่อยคะ

พบกับ **"มูลนิธิบ้านอารีย์"** ย่อส่วนกันได้ที่โซน Atrium บูธบ้านอารีย์ W ๐๓ นะคะ  
นอกจากจะมีการแจกสื่อธรรมะอย่างเคยแล้ว ครั้งนี้พิเศษมากคะ เราได้อัญเชิญ

พระพุทธรชินราช องค์ที่ประดิษฐานที่ศาลาบันมี (ศาลาแสดงธรรมของมูลนิธิบ้านอารีย์)  
ไปประดิษฐานชั่วคราวที่บูธบ้านอารีย์ตลอดทั้ง ๑๑ วัน ให้ทุกท่านที่ผ่านไปมา

ได้แวะกราบไหว้เพื่อเป็นสิริมงคลกันด้วยคะ แวะหาซื้อหนังสือดีๆ อ่านกันแล้ว  
อย่าลืมแวะไปรับสื่อธรรมะดีๆ และแวะกราบพระพุทธรชินราชที่บูธบ้านอารีย์กันนะคะ

แล้วพบกันที่งานคะ ^\_^

**เจ้าของ** มูลนิธิบ้านอารีย์ **บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา** วีรณัฐ วิจารณ์ประภา

**คณะที่ปรึกษา** พลโทหญิง ภัทราวรรณ ตระกูลทอง, ดร. วิจิต รัชชตาดะนันท์,

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

**บรรณาธิการบริหาร** นาวาเอก วิพจน์ ชมะโชติ **ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร** ธิดักษ์ วิพชยากุล

**ธรรมบทโดย** พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อพุทธ ฐานียโย), ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน,  
หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก

● สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก,

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ท่อน ญาณธโร), พระครูพุทธิสารสุนทร (หลวงพ่อบุญกัฏ อนุชาคุณโม),

พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม สุทธิธมโม), หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์ปสันโน,

พระอาจารย์มิตฺตฺฐโอะ คเวสโก, พระอาจารย์ประสงค์ ปริปัญโญ, พระอาจารย์อัครเดช (ตัน) ธีรจิตโต,

พระอาจารย์ชยสาโร, พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ), ท่าน ก. เขาสวนหลวง

**คอลัมน์สด** ดนัย จันทร์เจ้าฉาย, ธิดักษ์ วิพชยากุล **ภาพปกโดย** วโรตม นิมมานเหมินท์ (ไอ้ต)

**ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม** ตู๋ พิสูจน์อักษร พี่จัน ตะวัน

**การ์ตูนและภาพประกอบทศชาติอัศจรรย์** สายฝน ศิลปพรหม

**ผลิตและดำเนินการโดย** มูลนิธิบ้านอารีย์ **พิมพ์ที่** บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๓๓-๑๑๒๓

**ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอแนะได้ที่** บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน

**แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘**

**ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง**

๑. **รถยนต์ส่วนตัว** เข้าทางซอยพหลโยธิน ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑ เข้าซอย ๒๐๐ เมตร  
อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบ้านนาแพมิลี่ ปาร์ก

๒. **รถไฟฟ้า** ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ ลงฝั่งซอยอารีย์ แล้วเดินขึ้นมาด้านอนุสาวรีย์ฯ  
ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซิมแบงก์กับบีเอ็มเอสโซ่

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



# ฐานิยปุชา ๒ ๕ ๔ ๘

พระราชสังวรญาณ  
(หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย)

## ปัญหาของชาวพุทธ

### การตามรู้ความคิดทำให้รู้ความเป็นจริง ของจิต

แต่ถ้าหากว่าในขณะที่เราท่องเที่ยว คือ พุทโธๆ อยู่ ถ้าเพลิน จิตไปคิดถึงสิ่งอื่นก็อย่าไปห้าม และไม่ต้องเอากลับไปหาพุทโธอีก ปล่อยให้เขาคิดไป หน้าที่ของเรา ทำสติตามรู้ไป เช่นเดิม เพราะการบริกรรมภาวนาพุทโธก็เป็นเครื่องรู้ของจิต เครื่องระลึกของสติ

เมื่อเราตั้งใจภาวนาพุทโธ เราต้องทำหน้าที่ถึง ๒ อย่าง คือ หนึ่ง หาเครื่องรู้มาให้จิต หาเครื่องระลึกมาให้สติ คือ พุทโธ



## สถานีมีธรรมเอื้ออารี

มูลนิธิบ้านอารีย์ เชิญทุกท่านชมรายการ

### เทียนธรรม และ ธรรมะอารีย์

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

“ธรรมะอารีย์” รายการธรรมะสร้างสรรค์สังคม เพื่อพัฒนาความคิด และจิตใจ ผ่านการบรรยายธรรมตามหลักคำสอนทางพุทธศาสนา ทั้งคติธรรม และหลักปฏิบัติจากครูบาอาจารย์สายต่างๆ

ท่านสามารถรับชมได้ทางสถานี CTV เคเบิลทีวี ช่อง ๗ Preview ทุกวันพุธ เวลา ๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ น.



ในเมื่อได้พุทโธแล้ว เรายังต้องตั้งอกตั้งใจควบคุมจิตของเรา ให้นึกพุทโธ เป็นอันว่าเราทำหน้าที่ถึง ๒ อย่าง

แต่ถ้าจิตปล่อยวางพุทโธแล้วเขาไปคิดอะไรขึ้นมาเอง ถ้าเราทำสติตามรู้ความคิดนั้น เราก็มีหน้าที่ทำเพียงอย่างเดียว คือมีหน้าที่ทำสติตามรู้ความคิดไปเรื่อยๆ เพราะความคิดอันนั้นก็ เป็นสิ่งรู้ของจิต เป็นสิ่งระลึกของสติ คนเราเมื่อมีความคิด แต่เราทำสติตามรู้ความคิดตลอดเวลา โอกาสที่จิตมันจะสงบ เป็นสมาธิย่อมมีได้

ถ้าหากว่าเราตามความคิดไป ถ้าปรากฏว่า กายเบา จิตเบา กายสงบ จิตสงบ ก็สื่อแสดงให้เห็นว่าจิตของเรากำลังเริ่มสงบ แล้ว ถ้าหากว่าจิตไปนั่งว่างอยู่เฉยๆ ไม่มีความคิด ผู้ปฏิบัติ ควรจะได้ปกครองจิตให้นิ่งอยู่เฉยๆ อย่าไปสร้างความคิดขึ้นมาอีก เป็นแค่เพียงตั้งใจจดจ้องคอยดูเท่านั้น เมื่อความคิด เกิดขึ้นมาอีก เราก็ทำสติตามรู้ไปอีก ถ้าหากว่าจิตมีความสงบ ก็จะเกิดปีติ เกิดความสุข และเป็นเอกัคคตา ในที่สุดจิตจะสงบนิ่งลงไปเป็นสมาธิขั้นละเอียดถึงอัปปนาสมาธิดังที่กล่าวแล้ว

เมื่อจิตสงบลงไปเป็นอัปปนาสมาธิ จิตจะยับยั้งอยู่ในสมาธิขั้นนี้ จะเพียงชั่วคราวก็ตาม หรือเป็นเวลานานก็ตาม ถ้าจิตถอนออกจากสมาธิแล้วมาสัมผัสรู้ว่ามึนกาย ความคิด ย่อมเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็ไม่ควรจะออกจากสมาธิทันที จงทำสติตามรู้ความคิดไปอีก เพราะความคิดอันนั้นเป็นเครื่องรู้ของจิต สิ่งระลึกของสติ ในเมื่อจิตมีสิ่งรู้ สติมีสิ่งระลึก ความสงบก็ ย่อมเกิดขึ้นมาอีก ถึงแม้ว่าความสงบจะไม่เกิดขึ้น แต่ผู้ภาวนา จะได้รู้ข้อเท็จจริงซึ่งเกิดขึ้นภายในจิต เพราะความคิดเป็นสิ่งที่ ยั่วยุให้เกิดกิเลสและอารมณ์ เมื่อจิตคิดถึงอะไร ถ้าเกิดความ ยินดีก็เป็นเรื่องของกิเลส ความยินร้ายก็เป็นเรื่องของกิเลส

### เห็นกิเลสทำให้เห็นทุกข์

ในเมื่อกิเลสเกิดขึ้นแล้วจะทำให้จิตของเรามีความรู้สึก อย่างไร ถ้าความยินดีเป็นไปรุนแรงก็ทำให้ใจร้อน ความยินร้าย เป็นไปรุนแรงก็ทำให้ใจร้อน ในเมื่อเกิดใจร้อนขึ้นมา ก็ทำให้เรา เห็นทุกข์ขอรียสัจ ทุกขอรียสัจได้ปรากฏขึ้นในจิตของเราแล้ว และเราจะได้ว่าความร้อนอันนี้ ถ้ามันเกิดเพราะความยินดี ราคะศคินา ไฟคือราคะ เกิดขึ้นเผาจิตใจเราแล้ว ถ้ามันร้อน เพราะโทสะ โทสศคินา ไฟคือโทสะเกิดขึ้นเผาหัวใจของเราแล้ว ถ้ามีโมหะเข้าไปควบคุมด้วย โมหศคินา ไฟคือโมหะ เผาหัวใจ ของเราแล้ว ในเมื่อใจของเราถูกไฟคือกิเลส ๓ กองเผา เราจะ ทำอย่างไร



# ธรรมชุด เตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

ภาค ๑

“เรา กับ กิเลส”

วิมุตติ

การเรียนรู้จิตตภาวนาย่อมทราบความจริงไปโดยลำดับๆ ดังที่อธิบายมา และการเรียนเช่นนี้เป็นภาคปฏิบัติ เพื่อกำจัดกิเลสโดยตรง

ครั้งพุทธกาลท่านเรียนเพื่อปฏิบัติกำจัดกิเลสต่างๆ ออกจากใจจริงๆ ไม่ได้เรียนเพื่อเอาชื่อเสียงของกิเลสบาปกรรม และชั้นภูมิ ตรี โท เอก มหาเปรียญ อย่างเดียว โดยมีใบประกาศนียบัตรรับรอง อันเป็นรางวัลแห่งรักษาความปลอดภัยให้กิเลสผาสุกสนุกแพร่พันธุ์ ออกลูก ออกหลาน สร้างบ้านสร้างเรือน ที่ซบถาย บำรุงบำเรอ บนหัวใจสัตว์โลก ดังที่เป็นอยู่ เห็นอยู่ นี้เลย

ชั้นภูมิของท่านที่ได้รับส่วนผลจากการปฏิบัติ ก็เป็นกัลยาณชน อริยชน เป็นขั้นๆ โดยสันติภูมิ เป็นเครื่องรับรองตัวเองตามหลักความจริงของภูมิธรรมนั้นๆ สมกับธรรมเป็นสวากขาตธรรมที่ตรัสไว้ชอบ ได้ผลเป็นที่พึงใจตามพระประสงค์ที่ทรงสั่งสอนสัตว์โลกด้วยธรรมของจริง อันประกอบด้วย

พระเมตตาเต็มพระทัย ไม่เคยบกพร่องแต่ต้น จนถึงเวลาจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน องค์พยานวาระสุดท้าย คือ พระสุภัททะ ปัจฉิมสาวก ผู้บวชในราตรีจะปรินิพพาน ซึ่งตั้งหน้าทำความเพียรยังกิเลสทั้งมวลให้สิ้นซากในคืนวันนั้น จากพระโอวาทที่ประทาน โดยเฉพาะ หลังจากนั้นก็ประทานปัจฉิมโอวาทแก่พระสงฆ์ที่ประชุมพร้อม เพื่อการเสด็จปรินิพพานของพระองค์ โดยใจความสำคัญว่า

ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราเตือนท่านทั้งหลายให้ทราบว่าเป็น (สังขารที่มีติดแน่นอยู่กับตัว) คือ สังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นเฉพาะอย่างยิ่ง คือ (สังขารภายใน ได้แก่ ความคิดปรุงแต่งต่างๆ ทุกขณะ ทั้งดี ชั่ว กลาง) ล้วนดับไปโดยสติปัญญาด้วยความไม่ประมาทเถิด

เหล่านี้คือพระเมตตาอันแผ่ทั่วถึงแก่โลกธาตุที่ประกาศแก่มวลสัตว์เรื่อยมาจนวาระสุดท้าย สรุปลงแล้วก็ลงไปรวมที่ใจใจ จึงควรได้รับการอบรม อย่างน้อยก็พอรู้วิธีทางเดินของตน และวิธีของจิต ไปโดยลำดับด้วยวิธีจิตตภาวนาว่า ปกติจิตของสามัญชนชอบคิดไปในทางใด หนักไปในทางใดจิตจะมีความบึกบึน หรือมีความเสาะแสวงในทางนั้นเสมอถ้ามีสติมีปัญญา คอยสอดส่อง คอยสังเกตอยู่แล้ว เราจะพบเห็นว่าจิตที่ชอบไปในทางนั้นมาก เมื่อจิตคิดในทางนั้นมาก ก็ทำให้เกิดความสนใจว่าทางนั้นมันเป็นอะไร? เป็นทางดี หรือทางชั่ว เป็นทางผูกมัด หรือทางแก้ ทางถอดถอน? ถ้าเป็นทางผูกมัด เป็นทางสั่งสมความชั่ว หรือความทุกข์เกิดขึ้นมาแก่เรา เราก็พยายามแก้ไข พยายามหัก พยายามหักห้าม นี้! มันมีทางแก้กันได้เอางี้

อ่านต่อฉบับหน้า

## ขอเชิญร่วมบริจาคสมทบทุนโครงการสร้างพิพิธภัณฑ์ธรรมเจดีย์ พระธรรมวิสุทธิมงคล (ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน)

### ณ วัดป่าบ้านตาด จ. อุดรธานี

ประธานโครงการฯ : ศาสตราจารย์ ดร. สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี

โครงการสร้างพิพิธภัณฑ์ธรรมเจดีย์ จัดตั้งขึ้นเพื่อเป็นที่บรรจุอัฐิธาตุของหลวงตามหาบัว และเป็นสถานที่เผยแพร่ธรรมะและคำสอน และเป็นศูนย์รวมจิตใจของพุทธศาสนิกชน ตลอดจนเป็นอนุสรณ์สถานที่เก็บรวบรวมประวัติ หนังสือ คำสอน และเครื่องอัฐบริขารของหลวงตามหาบัว เพื่อเตือนใจให้คนรุ่นหลังทั้งสงฆ์และฆราวาสได้ระลึกถึงคุณูปการ ทั้งในทางโลกและทางธรรม และถือเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติและทำความดีเพื่อพุทธศาสนาและประเทศชาติต่อไป

ผู้ที่สนใจสามารถโอนเงินร่วมบริจาคสมทบทุนได้ที่

ธนาคารกรุงเทพ สาขาหลักสี่พลาซ่า ชื่อบัญชี : มูลนิธิจุฬารัตน์ เพื่อสร้างพิพิธภัณฑ์ฯ หลวงตามหาบัว ณ วัดป่าบ้านตาด

บัญชีสะสมทรัพย์ เลขที่บัญชี : ๒๒๙-๐-๙๘๓๓๓-๓

พร้อมส่งสำเนาการโอนเงิน และระบุชื่อ-ที่อยู่ เบอร์โทรศัพท์ เพื่อขอใบเสร็จรับเงินเพื่อลดหย่อนภาษีมาที่

สถาบันวิจัยจุฬารัตน์ ๕๕ ถ. กำแพงเพชร ๖ แขวงตลาดบางเขน เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ ๑๐๒๑๐

ติดต่อสอบถามได้ที่ คุณลาวัญญ์ โมกข์ศักดิ์ โทร. ๐-๒๕๓๖-๖๖๙๐ ถึง ๙๗ และคุณอรุณวรรณ ระพีพิทย์พันธ์ โทร. ๐-๒๕๓๔-๐๖๒๑

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



# ตน อันเป็นที่รักยิ่งของ ตน

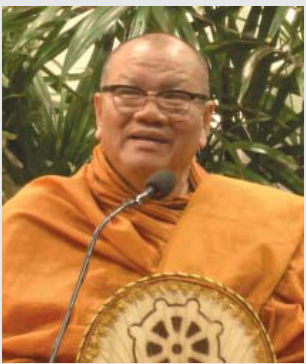
สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

## ฟังสละออกด้วยการให้

### การสละบริจาคที่ประกอบด้วยปัญญา

การสละบริจาคที่จะทำให้ไกลจากความโลภ ต้องเป็นการสละบริจาคที่ประกอบด้วยปัญญา มิใช่ประกอบด้วยความประมาทปัญญา.

การสละบริจาคที่ประกอบด้วยประมาทปัญญา เป็นไปด้วยความมุ่งหมายให้เกิดชื่อเสียงหน้าตา ส่วนการสละบริจาคที่ประกอบด้วยความไม่ประมาทปัญญา เป็นไปด้วยมุ่งไกลจากความโลภ เปรียบดังการถูกไล่จับ มุ่งให้การสละออกเป็นกำลังพาให้หนีไกลพ้นจากการถูกความโลภจับ.



หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก  
เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง  
เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน

เชิญร่วมปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาสูตร ตามหลักพระไตรปิฎก โดย พระครูมานวิรัต (หลวงพ่อพระมหาประเสริฐ กิตติเสฏฐ์) ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามฯ กรุงเทพฯ และประธานมูลนิธิวิปัสสนาธรรมสุขใจ การปฏิบัติสมณะ วิปัสสนา ตามหลักที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก

วันอาทิตย์ที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕

เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.

ณ ศาลาปั้นมี มูลนิธิบ้านอารีย์

(กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน)

## การสละบริจาคต้องมุ่งเพื่อเอาชนะความโลภ

การสละบริจาคนั้น แม้จำเป็นต้องทำให้ประกอบด้วยความไม่ประมาทปัญญา คือต้องทำให้มุ่งเป็นการเอาชนะความโลภ แต่เป็นความจำเป็นต้องทำให้เช่นนี้ในระยะเริ่มแรกเท่านั้น เพราะระยะเริ่มแรกของการสละบริจาค เป็นระยะที่จิตใจยังมีความเสียดายหวงแหนเป็นธรรมดา เมื่อสละบริจาคจนคุ้นเคยกับจิตใจ ใจอึดเอิบยินดีกับการสละบริจาคแล้ว ความไม่ประมาทปัญญาก็จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจเป็นอัตโนมัติ ไม่ต้องมีการพยายามทำให้ประกอบด้วยความไม่ประมาทปัญญา.

## ก่อนการสละบริจาคสิ่งใด ต้องพิจารณาให้รอบคอบด้วยปัญญา

ก่อนจะสละบริจาคสิ่งใด เพื่อผู้ใด เมื่อใด เมื่อนั้นผู้มีปัญญาไม่ประมาท จะพิจารณาด้วยเหตุผลและด้วยเมตตา แม้เมื่อเริ่มปรารภการสละบริจาค ใจจะปฏิเสธด้วยความรู้สึกหวงแหนเสียดาย ความรู้สึกนั้นจะคลี่คลายเบาบางถึงหมดสิ้นได้ ถ้าใช้ปัญญาประกอบด้วยเมตตา ทบทวนใคร่ครวญให้เห็นความกระจำงั่งประจักษ์ใจในความสมควรสละบริจาค ให้เห็นคุณค่าที่จะได้รับอันยิ่งกว่าสิ่งที่จะสละไป นั่นคือความไกลจากกิเลสคือความโลภ เป็นความไกลความสกปรกเศร้าหมองที่ไม่พึงปรารถนาอย่างยิ่ง.

ปัญญาคือเหตุผลที่พึงยกขึ้นส่งเสริมจิตใจ ให้สามารถสละบริจาคได้นั้นมีหลายระดับ เช่นนี้ถึงความมีเพียงพอจะสละได้ของตน สิ่งที่จะสละได้ของตน สิ่งที่จะสละบริจาคนั้นไม่จำเป็นแก่ตน แต่จำเป็นแก่ผู้จะได้รับบริจาค.

## ผู้สละบริจาคเสวยผลทั้งชาตินี้และเมื่อละชาตินี้แล้ว

การสละบริจาคเป็นบุญ โดยเฉพาะสละสิ่งซึ่งอยากได้ ผลของการสละบริจาคจึงเป็นบุญเช่นกัน เพราะผลย่อมตรงต่อเหตุ เหตุดี...ผลดี เหตุชั่ว...ผลชั่ว ทำอย่างใดย่อมได้อย่างนั้น.

ผลของการสละบริจาคนั้น ผู้รับจะได้เพียงในชาตินี้ แต่ผู้บริจาคจะเสวยผลทั้งในชาตินี้และเมื่อละชาตินี้ไปแล้ว.

## พระพุทธองค์ทรงสอนให้ปฏิบัติทั้งทาน ศีล ภาวนา

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติพร้อม ทั้งทาน ศีล ภาวนา. ทานและจาคะการสละบริจาคมีผลที่ยิ่งใหญ่ คือสามารถยังให้หนีไกลจากกิเลสกองโลภได้เป็นลำดับ ตามกำลังของการสละที่สำคัญที่สุดคือ การสละความปรารถนาทั้งปวง.



# พระธรรม เทศนา

๑๑ กันยายน ๒๕๕๒

ณ มุขนิธิบ้านอารีย์

## พระราชญาณวิสุทธิโสภณ

(หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

“เอ ออย่ามาถามอ้าวเหลียนั้นนะ อ่า ให้อ้าวแข็งแรงซะก่อน อ้าวจะเล่าให้ละเอียดๆ เลยอ่า ให้ละเอียดๆ หหมดทุกอย่าง จำได้หมด เขาจับอ้าวไปแล้ว เขาเป็นยังไง เป็นยังไง ไปเจอ ยมบาล ไปเจอลุงเอี่ยม อยู่ที่โน่นไปขอกินข้าวกินน้ำกับลุงเอี่ยม ก็กินมายล่าย มันร้อนเหมือนไฟ”

“อ้อ เหนอ ร้อนเหนอ”

“อ่า ให้อ้าวแข็งแรง แล้วจะเล่าละเอียดๆ ให้ฟัง ขออย่าได้ รบกวน ถ้าขึ้นรบกวนอยู่ อ้วก็ตายอีกพอลีละ” (เสียงสาธุชน หัวเราะ) “ฮะฮะ ตายอีกพอลีละ”

อ่า เขาก็ไม่รบกวนแต่ทำให้แข็งแรงลุกเดินไปมาได้ เดินดูสวนเดินดูดอกไม้ ดอกอะไรตามบริเวณบ้านได้แล้ว ไปนั่งเก้าอี้

“มาใครอยากจะมาฟังเรื่องราวจะพูดให้ฟังได้ แต่ว่า มาน้อยคนไม่พูดต้องมาหมดบ้านนะ เออ หมดบ้านนี้แหละ เอ้อมาให้หมด ให้จบ ให้ที่บ้านคนเดียวอย่างน้อย ถ้ามา คนเดียว สองคนให้อ้าวเล่าคนเดียว เอ้า ทีหลังมาอีกสองคน สามคน ก็เล่าอีกอ้วก็ตายอีกพอลีละ (เสียงสาธุชนหัวเราะ) เล่าบ่อยๆ มันก็เหนื่อย เพราะฉะนั้น เล่าทีเดียว ให้จำเอาไว้

“ ทำทานแล้วต้องรักษาศีลด้วย เหมือนเอาถ้วยชามมาใส่ของ ใส่อย่างเดียว ไม่ล้างถ้วยล้างชาม ก็ไม่น่าใช้ ”

ไปเจออะไรบ้าง ไปเจอยมบาล ยมบาลชักใช้ไล่เสียงว่า ชื่ออะไร นามสกุลอะไร แม่ เมียชื่ออะไร ทำนองนี้ละ แล้วไป เจอลุงเอี่ยมซะก่อน ไปขอกินข้าวกินน้ำกับลุงเอี่ยม ลุงเอี่ยม ก็ดีนะมีนั่งเก้าอี้ มีโซฟานั่งอย่างดี มีอาหารเต็มโต๊ะ ทั้งหม้อข้าว หม้อแกง เปิดหม้อไทนก็ระหุยเวลานั้น ทิว ทิว ก็ไปขอกินกับ ลุงเอี่ยม แต่กินไม่ได้ เอาน้ำมาป้อนมาจิบ มันร้อนเหมือนไฟ กลืนไม่ได้เลย ลวกลิ้น ลวกลิ้น บริม บริม บริม บริม บริมๆๆๆ อยู่อย่างนั้น กินไม่ได้ เอ้า เอาข้าวมาให้กิน พอมา ถึงมือเรา กลายเป็นชื้อ้เก้าเต็มจานเลย ชื้อ้เก้า กับกะหลาดเงิน กะหลาดทอง ลุงเอี่ยมก็บอกว่า นุ่นแหละ ไหว้เจ้าได้กินชื้อ้เก้า อย่างงี้กินได้มั้ย อ่า อันนี้ทำบุญใส่บาตรอยู่เรื่อยๆ มีอาหาร การกินเยอะๆ ยังบอกว่าทำบุญบุญสุญเปลาไหว้เจ้าได้กินน้ำ ลุงเอี่ยม ลุงเอี่ยมม गयाนะ”

อันนี้พูดรวบรัดตัดใจความพอให้รู้เรื่อง

“พินมาได้แล้วเรียบร้อยในพรรษานี้ อ้วจะไปบวช อ่า ในพรรษานี้อ้วจะถือโอกาสไปบวชที่วัดคลองระนองนี้แหละ ที่วัดลุงเอี่ยมอยู่ประจำนี้แหละ ไปบวชให้ได้”

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

รุ่งเรืองในพระสังฆธรรม คำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตลอดไปเทอญ



# บัญญัติชีวิต

พระครูพุทธิสารสุนทร  
(หลวงพ่อบุญกู่ อุรวุฒโน)

ข้อคิด - คารค่านึง  
เกี่ยวกับ “จริยธรรม”

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

**ฝนตกเป็นเรื่องของฝน** พระพุทธองค์ทรงบอกว่า ถ้าอยู่ในเรือนที่มุงหลังคาดีแล้ว ฝนย่อมไม่ร่วรดได้ หมายถึงเรื่องประเภทอนิฏฐารมณ์ที่คนไม่ชอบใจ มีเสื่อมลามก เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เป็นต้น เป็นสิ่งซึ่งย่อมจะตกมาถึงเราครั้งใดคราวหนึ่งเป็นแน่ ถ้าเรามีจิตใจดีรู้เท่าทัน ไม่ปล่อยให้สิ่งเหล่านั้นเข้าบ้านทอนกำลังใจ ก็คงไม่ค่อยจะทุกข์ร้อนเท่าไร ยิ่งเข้าใจในธรรมชาติธรรมดา เช่น แสงแดดย่อมมีอยู่ตลอดเวลา ลักแต่ว่าบางครั้งมืด เพราะมีเมฆหมอกบัง หรือฝนกำลังตก หรือเป็นระยะที่โลกกันแสงแดดเสียเอง เมื่อเรารู้เท่าทันมีความสำนึกว่าอีกไม่นานฝนก็จะหาย ตะวันก็จะยอมแสงมาให้ใหม่ย่อมจะมีกำลังใจในระยะมืดมนอนธการนั้นดีขึ้น เสื่อมเสียได้ก็ย่อมถึงคราวสดใสได้ ถ้าใจเรายังไม่เสียเสียก่อน



มีผู้พยายามหา **ยาอายุวัฒนะทางกาย** จะให้มีอายุยืน ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย แต่จนบัดนี้ก็ยังไม่เคยมียาที่ช่วยให้คนพ้นตายได้จริงจัง ส่วนพระพุทธองค์ทรงค้นหาอายุวัฒนะทางจิต เมื่อพระองค์ทรงนั่งภาวนาจนจิตสงบระงับเป็นสมาธิแล้วเกิดปัญญาญาณตรัสรู้ร้อยสี่สี่ ชำระกิเลสอาสวะจนหมดไป เป็นเหตุให้สิ้นทุกข์ทางใจอย่างสิ้นเชิง สิ้นชีวิตแล้ว ไม่มีการเกิดอีก หรือเมล็ดผลไม้หมดยางเชื้อ เอาไปเพาะก็ไม่ขึ้น เมื่อไม่มีการเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็พลอยสิ้นสุดไปด้วย จึงเป็นอมตจิต อมตสุข ไม่มีปัญหาของชีวิตอีกต่อไป



**ว่าตามหลักกรรม** ในพระพุทธศาสนาแล้ว การมีโชคลามาได้เกิดขึ้นเองลอยๆ หรือเกิดจากอบายมุขเป็นอันขาด จะต้องเกิดจากบุญกุศลหรือบำเพ็ญประโยชน์ไว้ในอดีต อาจเป็นชาติก่อนหรือชาตินี้ก็ได้ เมื่อถึงจังหวะก็เหมือนกับได้ลามาลอยๆ เมื่อยังไม่ถึงเวลา ก็เหมือนกับทำบุญสูญเปล่า

ถ้าใครยังไม่หนักแน่นในพุทธธรรม ยังไม่เข้าใจกฎแห่งกรรมดีพอ อาจท้อใจในเมื่อเดือดร้อนหลังจากทำความดีงาม ต้องเข้าใจว่ากรรมชั่วในอดีตที่มาแรง มันก็อาจแซงกรรมดีปัจจุบันขึ้นมาให้ผลก่อน ถ้าเข้าใจกฎแห่งกรรม ขอให้ตั้งความหวังไว้ได้



**การเกิด แก่ เจ็บ ตาย** เป็นเรื่องธรรมดาสำหรับมนุษย์และสัตว์ทั่วไป ที่ผู้มีปัญญาเข้าใจพิจารณา อนาคตของผู้นั้นย่อมจะค่อยๆ ลดลง ส่วนลามก ยศ สรรเสริญ สุข มักเพิ่ม อนาคตให้คนหลง ใครมีอนาคตใหญ่ เรื่องกระทบก็เต็มที ใครมีอนาคตเล็ก เรื่องกระทบก็น้อยลง จนกว่าจะไร้อนาคต เรื่องกระทบจึงจะหมดไปเองโดยอัตโนมัติ ขจัดปวงกิเลสอาสวะไปด้วยในตัว

กุศลธรรมทั้งหลายในพระพุทธศาสนา ล้วนเป็นเครื่องมือช่วยลดหรือปล่อยวางอนาคตทั้งนั้น โดยสรุปรวบยอดที่ **ทาน ศีล ภาวนา** นั้นเอง

**ทาน** ช่วยให้สละวัตถุปัจจัย ที่ปุถุชนชอบสะสม เป็นการลดโลภ

**ศีล** ช่วยให้สละความเบียดเบียน ละความเห็นแก่ตัว เป็นการลดโกรธ

**ภาวนา** ช่วยให้สละความยึดมั่นถือมั่น บันทอนโมหะ เป็นการลดหลง

**“อนาคตใหญ่ ทุกข์เพิ่มมา อนาคตเล็ก ทุกข์ลดไป ไร้อนาคต จึงพาพ้นทุกข์”**



รายนามผู้บริจาคปัจจัยสนับสนุนมูลนิธิบ้านอารีย์ ตั้งแต่วันที่ ๒๑ สิงหาคม - ๒๑ กันยายน ๒๕๕๕

คุณจุงใจ โลหะรังสิกุล, คุณวรธพล เรืองสมบุญ, คุณวีรณัฐ โรจนประภา, คุณเนงเยาว์ ทวีวัฒนสาร, คุณทองพับ หาญวานิช, คุณยุพา เสมอใจ, คุณบุษกร ศรีกุลววรรณ, คุณสุวณีย์ สุวิรัชวิทยกิจ, คุณนวนุช โกวิทวัฒนพงศ์, คุณสำรวม ชำศิริ, คุณฉัตรวิรินทร์ อิมใจรัตน์, คุณปิยภูมิ พรหมโยธิน, คุณนวลละออง โรจนประภา, คุณวัลลภ บำรุงสุข, คุณกัญญากร เอี่ยมพงษ์ไพฑูรย์, คุณเมตตา ตรีบำรุง, คุณกาญจนา วิวัฒน์เจริญ, คุณจุฬาลักษณ์ ไพบูลย์ฟุ้งเฟื่อง, คุณเสาวลักษณ์ บุญโพธิ์อภิชาติ, นาวาอากาศโท สุรพล มีกรงาม, คุณณัฐธิดา กลิกรินทร์, คุณศิริมาโนชญ์ จันทรวงศ์, คุณนพพร ดิลกรัตน์วัฒน์, คุณบรรจรัตน์ วงศ์สถาน, คุณนฤมล เตชะบุญอัคโข, คุณพิมพ์พร รัตนปริยานุช, คุณชญาทิต ศิริเพชร, คุณสุลธิณี ตั้งสิน, คุณสุรางคณา ตรังคานนท์, คุณทิพาพร แสงฉายเพียงเพ็ญ

# สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ชินาติ

## “การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง”

ขอเชิญทุกท่านร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนากับมูลนิธิบ้านอารีย์



### ๑. ร่วมจัดพิมพ์วารสารบ้านอารีย์

วารสารที่รวบรวมเนื้อหาข้อธรรมที่น่าสนใจ ปฏิทินธรรมการแสดงธรรม/ปฏิบัติธรรม ปันฟรีทุกวันพระขึ้น ๑๕ ค่ำ ของทุกเดือน วางแจกจ่ายที่วัด และสถานที่ปฏิบัติธรรมต่างๆ เช่น มูลนิธิหลวงปู่มั่น หอจดหมายเหตุพุทธทาสฯ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ) วัดป่าเชิงเลน วัดโพธิ์ฯ วัดประยุรวงศาวาส วัดยานนาวา วัดบางปลาгод (ปทุมธานี) วัดพระบาทน้ำพุ (ลพบุรี) วัชรธรรมสถาน โรงเรียนทอสี กรมประชาสัมพันธ์ ดิเก็ซีพี (สีลม) องค์การโทรศัพท์ (ทีโอที) การทางพิเศษ ศูนย์ปฏิบัติการการบินไทย หอประชุมพุทธคยา โรงพยาบาลทหารเรือ ฯลฯ พิมพ์แจกเป็นธรรมทานทั้งในกรุงเทพฯ ต่างจังหวัด และผู้ขอรับทางไปรษณีย์ เพื่อให้ทุกคนได้ศึกษาธรรมะจากคำสอนของครูบาอาจารย์ และนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์กับตนเอง พิมพ์จำนวนประมาณ ๑๐,๐๐๐ เล่ม/เดือน (เล่มละประมาณ ๖.๒๐ บาท)



### ๒. ร่วมจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่ม

หนังสือที่รวบรวมเนื้อหาพระธรรมคำสอนของครูบาอาจารย์ พิมพ์แจกเป็นธรรมทานให้กับผู้ที่สนใจ และต้องการนำไปเพื่อแจกเผยแผ่ในงานด้านการกุศลต่างๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมการศึกษาธรรมะให้มากยิ่งขึ้น พิมพ์จำนวนประมาณ ๕,๐๐๐ เล่ม/ปกหนาประมาณ ๓๒-๖๔ หน้า (เล่มละประมาณ ๗-๑๐ บาท)

### ๓. ร่วมจัดทำซีดีธรรมะ

ซีดีที่รวบรวมเสียงพระธรรมเทศนาของครูบาอาจารย์ ที่เดินทางมาแสดงธรรม ณ มูลนิธิบ้านอารีย์ และซีดีธรรมะในกรณีพิเศษอื่น ๆ จัดทำแจกเป็นธรรมทานให้กับผู้ที่สนใจ และต้องการนำไปแจกในงานการกุศลต่างๆ เพื่อเป็นการเผยแผ่ธรรมะผ่านสื่อเสียงธรรมจัดทำจำนวน ๓,๐๐๐ แผ่น/เรื่อง (แผ่นละประมาณ ๕ บาท)

### ๔. ร่วมกิจกรรมธรรมะและสาธารณประโยชน์

ค่าใช้จ่ายการจัดกิจกรรมแสดงธรรม ปฏิบัติธรรม การเรียนพระอภิธรรม ธรรมะเด็กและเยาวชน จัดกิจกรรมทำบุญตักบาตร สดับธรรม เพื่อสืบสานวิถิพุทธและวัฒนธรรมไทยในสังคมเมือง จัดทำรายการโทรทัศน์ธรรมะ วิทยู เว็บไซต์ รวมถึงค่าใช้จ่ายการเดินทางของพระอาจารย์ ภัตตาหาร ค่าน้ำ ค่าไฟ ฯลฯ

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

ขอ อ นุ โ ม ท น า บุ ญ แ ล ะ ข อ บ พ ร ะ คุ ณ อ ย่ า ง ยื ่ง

มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้ กรณีโอนเงิน กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร

หมายเลข ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ หรือแจ้งทางโทรศัพท์ที่ คุณมานัส ทองไชย หมายเลข ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ ทุกครั้ง เพื่อมูลนิธิฯ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว

ชื่อ / นามสกุล .....

ที่อยู่ .....

โทรศัพท์ ..... โทรสาร .....

อีเมล .....

<input type="radio"/> ร่วมเป็นเจ้าของภาพจัดพิมพ์วารสารบ้านอารีย์	เป็นเงิน.....บาท
<input type="radio"/> ร่วมเป็นเจ้าของภาพจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเล่ม	เป็นเงิน.....บาท
<input type="radio"/> ร่วมเป็นเจ้าของภาพจัดทำซีดีธรรมะ	เป็นเงิน.....บาท
<input type="radio"/> ร่วมเป็นเจ้าของภาพกิจกรรมสาธารณประโยชน์	เป็นเงิน.....บาท
รวมทั้งหมด	เป็นเงิน.....บาท

\* สำหรับรายการใดที่มียอดบริจาคเข้ามาเกินยอดจัดทำ มูลนิธิฯ จะนำไปใช้ในกิจกรรมสาธารณประโยชน์อื่นๆ



## สื่ออย่างไร ให้โดนใจ

วันก่อน ณ เวทีเสวนาหัวข้อ ‘สื่อสารอย่างไรให้โดนใจ’ โดยมีผม และคุณเพชรยุพา บุรณศิริจรรยา บก. ร้อยล้านเป็นวิทยากร ท่ามกลางผู้สนใจจำนวนมาก แสดงว่าเรื่องการสื่อสาร เป็นสิ่งที่สำคัญและได้รับความสนใจไม่น้อยทีเดียว

บ่ายวันเสาร์นั้น บรรยากาศการเสวนาเป็นไปอย่างสนุกสนาน พร้อมพริ้งด้วยสาระและสารพันคำถามจากผู้เข้าร่วม ผมจึงขอนำสาระสำคัญทั้งที่ไม่ได้อภิปรายถึงในวันนั้น และสรุปใจความหลักมาถ่ายทอดให้ผู้อ่านทุกท่าน

หลวงปู่ดู พรหมปัญโญ วัดสะแก จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มักกล่าวถึงมงคลที่สำคัญที่หลวงปู่อยากให้คุณศิษย์ได้นำไปปฏิบัติคือ มงคล ๓๘ ประการ และมงคลที่หลวงปู่พูดถึงบ่อยที่สุดคือ **สัมมาวาจาชอบ คือ พูดแต่สิ่งที่เป็นมงคล**

หลวงปู่ดู ท่านกล่าวว่าคนส่วนมากมักสร้างกรรมทางวาจา เพราะกรรมนี้สร้างได้ง่ายแต่เขาไม่รู้หรือทราบดีว่าผลของกรรมเมื่อส่งผลจะร้ายแรงเพียงไร คำพูดนั้นสำคัญมาก บางคนพูดไม่ดีกับผู้อื่น จนเป็นเหตุถึงโกรธเกลียดกันชั่วชีวิตก็มี บางรายคำพูดเพียงไม่กี่คำ ก็ทำให้ไม่พูดกันไปหลายปี คนส่วนมากที่ขึ้นโรงขึ้นศาล หรือทะเลาะกันจนไปถึงฆ่ากันตายก็เพราะคำพูดที่ไม่ดีนี่แหละ

หลวงปู่ท่านสอนอยู่เสมอว่า อย่าไปพูดไม่ดีกับใครเขา ถ้ามีคนมาว่าหรือด่าเรา แต่เราไม่ว่าหรือด่าเขาตอบ มันก็จะมีเรื่องกัน แต่ถ้าไปด่าเขาเมื่อไรนั่นแหละ เรื่องใหญ่ **ท่านสอนศิษย์เสมอว่าอย่าไปพูดทำลายความหวังของใครเขา เพราะนั่นอาจจะเป็นความหวังเดียวที่เขาได้อยู่** ถ้าไปพูดเข้าเมื่อไหร่กรรมใหญ่จะตกแก่ตนเอง ท่านบอกไว้ดีกว่า คนที่

ชอบด่า หรือใส่ร้ายผู้อื่นรวมไปถึงการพูดไม่ดีต่างๆ กับคนอื่นนั้นกรรมจะมาเร็วมาก เขาผู้นั้นจะเป็นคนที่มีศัตรูทั้งภายนอกและภายใน ไม่เป็นที่รักของคนทั่วไป ตรงกันข้ามกับเป็นคนที่น่ารังเกียจแก่คนทั้งหลาย กรรมนี้จะทำให้เขามีเรื่องและเดือดร้อนอยู่เสมอๆ ทั้งทางกายและทางใจ บางคนทำกรรมนี้ไปเรื่อยๆ อย่างไม่รู้ตัว พอกรรมดีที่ตนเคยสร้างมาแต่ปางก่อนหมดหรือเหลือน้อยลง กรรมชั่วที่สร้างนี้ก็จะสนองเขาอย่างหนักทั้งในภพนี้และภพหน้า

ในภพนี้ เวลาที่กรรมดีแต่ปางก่อนจะส่งผลให้มีความสุขหรือมีโชคลาภ กรรมชั่วก็จะเข้ามาตัดรอนกรรมดี เหมือนอย่างเขาผู้นั้นซื้อหวยเลข ๕๖ หวยก็จะออกเลข ๕๕ หรือ ๕๗ บางทีก็ติดต่อการค้าหรืองานต่างๆ มองเห็นอยู่ว่างานนี้ได้แน่นอน แต่พอถึงเวลาก็ไปไม่ทันบ้าง ไปแล้วไม่เจอหรือมีเหตุต่างๆ มาทำให้มีอุปสรรคอยู่เสมอๆ ซึ่งที่จริงแล้วผู้นั้นจะมีโชคที่ควรได้ประมาณเป็นล้านๆ เขาก็จะได้แค่หมื่นสองหมื่น หรือโชคครั้งนี้จะได้หลายหมื่น แต่เขากลับได้เพียงไม่กี่พันบาทหรือเพียงได้ไม่กี่ร้อยเท่านั้นเอง นี่เป็นเพราะกรรมชั่วเข้ามาตัดรอนกรรมดี และรวมถึงญาติพี่น้องลูกหลาน เขาเหล่านั้นก็จะทำความเดือดร้อนเสียหายมาให้ มีพี่น้องหรือญาติไปจนถึงเพื่อนฝูงก็จะโกงทรัพย์สินเงินทองของเราบ้าง บางครั้งก็พูดใส่ร้ายให้โทษ ด่าว่าทะเลาะวิวาททำให้เราไม่สบายกายและสบายใจเป็นอย่างมาก มีเรื่องเดือดร้อนต่างๆ อยู่ตลอดเวลา



อย่างไม่จบสิ้น มีลูกหลานก็จะต่อต้าน ว่านอนสอนยาก ทำความเดือดร้อนให้เสียเงินทองอยู่มิได้ขาด ว่ากล่าวลูกหลานไม่เชื่อฟัง ไม่เคารพนับถือ ลูกหลานบางคนก็จะออกตัญญูตนเอง มักจะเดือดร้อนด้วยการเป็นโรคภัยที่รักษายาก หรือรักษาไม่หาย เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต มะเร็ง เบาหวาน โรคหัวใจ และโรคภัยต่างๆ อีกมากมายหลายชนิด

หลวงปู่ท่านบอกไว้ว่า กรรมทางวาจาร้ายแรงมาก การที่เราพูดใส่ร้ายหรือพูดไม่ดี จนทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนและเสียใจ หรือไปพูดทำลายความหวังต่างๆ ของเขา ถ้ารู้ตัวให้หยุดเสีย ถ้าไม่หยุดหรือเลิกทำเสียกรรมไม่สนองแต่ในชาตินี้ พอตายลงไปยังต้องไปใช้กรรมยังนรกตามขุมต่างๆ อีก ท่านจะพูดและสอนศิษย์อยู่เสมอว่า **“คนดีเขาไม่ดีใคร”** ความหมายว่า คนดีไม่ดีใคร ไม่ใช่เอาไม้หรือของแข็งๆ ไปตีเขาแต่ท่านไม่ให้พูดจาไม่ดี ต่ำว่าใส่ร้ายทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเสียหาย และ “ทุกข์ใจ” หลวงปู่บอกว่าคนดีเขาไม่ว่าใคร....ถ้าแกไปว่าเขา....แกก็จะเป็นคนไม่ดี

ท่านผู้อ่านครับ จากคำสอนของหลวงปู่สอดคล้องอย่างยิ่งกับพุทธวจนะของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสสอนเรื่องวาจาสุภาสิต ๕ ประการ ไว้ว่า

๑. คำที่พูดนั้นต้องเป็น**คำจริง** ไม่ใช่คำพูดที่ปั้นแต่งขึ้น เป็นคำพูดที่ไม่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง
๒. คำที่พูดนั้นต้องเป็น**คำสุภาพ** เป็นคำพูดไพเราะที่กลั่นออกมาจากน้ำใจที่บริสุทธิ์ ไม่เป็นคำหยาบ

๓. คำที่พูดนั้นต้องก่อให้เกิด**ประโยชน์** เกิดผลดีทั้งแก่คนพูดและคนฟัง ถึงแม้คำพูดนั้นจะจริง แต่ถ้าพูดแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร กลับจะทำให้เกิดโทษ ก็ไม่ควรพูด

๔. คำที่พูดนั้นควร**พูดด้วยจิตเมตตา** พูดด้วยความปรารถนาดี อยากให้คนฟังมีความสุข มีความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป แต่ถ้าจิตยังคิดโกรธ มีความริษยา ก็ยังไม่สมควรพูด เพราะผู้ฟังอาจรับไม่ได้ ถ้อยคำที่กล่าวด้วยจิตขุ่นมัว แม้เพียงประโยคเดียว อาจก่อให้เกิดความเสียหายร้ายแรง อย่างไม่อาจประมาณได้

๕. คำที่พูดนั้นควร**พูดถูกกาลเทศะ** แม้ใช้คำพูดที่ดี เป็นคำจริง เป็นคำสุภาพ เป็นคำพูดที่มีประโยชน์ และพูดด้วยจิตที่เมตตา แต่ถ้าผิดจังหวะไม่ถูกกาลเทศะ ผู้ฟังยังไม่พร้อมที่จะรับแล้ว จะก่อให้เกิดผลเสียได้ เช่น จะกลายเป็นประจานหรือจับผิดกันไป

จากเงื่อนไขวาจาสุภาสิตดังกล่าวแล้ว จะเห็นได้ว่า พระพุทธองค์ทรงยึด **การมีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ของคนอื่นเป็นหลัก** จึงเป็นคำสอนที่ทันสมัยตลอดกาล และก่อให้เกิดประโยชน์ในทุกวงการ และน่าจะมากที่สุดโดยเฉพาะบุคคลที่เป็นผู้นำทางสังคม และการปกครองที่ต้องใช้วาจาเป็นเครื่องมือโน้มน้าวผู้อื่นให้เดินตาม

**“คนฉลาดไม่ใช่เป็นแต่พูดเท่านั้น แต่ต้องนิ่งเป็นด้วย คนที่พูดเป็นนั้นต้องรู้ในสิ่งที่ไม่ควรพูดให้ยิ่งกว่าสิ่งที่ควรพูด”**



# คนจริง รู้ของจริง

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (พันธ์ อินทนิล)

ภาคต้น : **ชีวิตใหม่**

สงบเพราะเกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริง

(พระพุทธเจ้าสอนเรื่องทุกข์)

การที่เราไปที่หับมิ่งขวัญนี้ ก็อยากจะพูดในวันนี้ว่า ขอให้มาเพื่อศึกษาและปฏิบัติตัวจริงๆ ปฏิบัติตัวเราก็คือ ในการทำ - การพูด - การคิด ให้เรารู้เท่าทันเหตุการณ์จริงๆ ตาเห็น - ตาโกรธไม่เป็น โทสะไม่ได้อยู่ที่ตา มันอยู่ที่ใจ หูฟังเสียง - หูมันโกรธไม่เป็น โทสะไม่ได้เกิดขึ้นที่หู มันเกิดมาจากใจ ฯลฯ เรื่องโลภะก็เช่นเดียวกัน จึงว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมันเกิดมาจากใจทั้งนั้น คนไทยก็โกรธเป็น คนฝรั่งก็โกรธเป็น ญาติโยมก็โกรธเป็น พระสงฆ์องค์เจ้าก็โกรธเป็นเหมือนกัน ที่ภาษาบ้านเราพูดว่า โกรธ หลง โลภนี่ หรือภาษาธรรมะเรียกว่า โทสะ-โมหะ-โลภะนั้น มันก็อันเดียวกัน

เมื่อรู้ธรรมะ - เห็นธรรมะ - เข้าใจธรรมะ ตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้าจริงๆ แล้ว ความโกรธ ความโลภ ความหลง หรือโทสะ - โมหะ - โลภะ นั้น ก็จะต้องลดน้อยไป เมื่อลดไปคนก็เป็นพระได้ ดังนั้นจึงว่า ความเป็นพระมีอยู่แล้วในคนทุกคน อันนี้พูดความจริง

สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน หรือแสดงธรรมในวันอาสาฬหบูชา นั้นที่เรียกว่า แสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตร หรืออะไรนั้น หลวงพ่อก็ไม่ค่อยรู้หรอก ท่านก็แสดงเรื่องโกรธ - โลภ - หลงนั่นเอง เรื่องทุกข์นี่เอง ดังนั้น การที่เราไปที่นี้ ก็มาพูดกันเรื่องทุกข์ เรามาปฏิบัติธรรมนี้ก็เพื่อให้เข้าใจทุกข์จริงๆ ความทุกข์ทุกประเภทนี้แหละ เพราะความเคลื่อนไหวของร่างกาย เพราะความเคลื่อนไหวของจิตใจ

(วิธีปฏิบัติ)

ดังนั้น จึงว่า จะต้องพยายามไม่งั้นนิ่งๆ เมื่อมาที่นี่ ก็จะสอนกัน แนะนำกัน ให้ทำวิธีที่มีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ โดยทำเป็นจังหวะ นี้! ทำอย่างนี้ พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว เอามือขวามาที่สะดือ แล้วก็ พลิกมือซ้าย (ตะแคง) ขึ้น ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว เอามือซ้ายเข้ามาทับมือขวาที่สะดือ แล้วก็เลื่อนมือขวาขึ้นหน้าอก เอามือขวาวางตรงข้าง ลดมือขวาลงที่ขาขวา ตะแคงไว้ คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึกทุกขณะ แล้วก็เลื่อนมือซ้ายขึ้นหน้าอก เอามือซ้ายวางตรงข้าง ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ตะแคงไว้ คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย มันเคลื่อนไหวมันไหวก็ให้รู้ มันหยุดก็ให้รู้ ทำอย่างนี้แหละ ทำต่อไปเรื่อยๆ

นี่แหละ! เรียกว่าการปฏิบัติตัวเราจริงๆ แล้วผลของมันก็จะต้องเกิดขึ้นจริงๆ เพราะการทำอย่างนี้เป็นเหตุของมัน

พระพุทธเจ้าของเรา ท่านสอนเราว่า ให้มีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถทั้งสิ้น คือ ยืน...ก็ให้มีสติกำหนดรู้ เดิน...ก็ให้มีสติกำหนดรู้ นั่ง...ก็ให้มีสติกำหนดรู้ นอน...ก็ให้มีสติรู้ แล้วท่านยังสอนย้ำเข้ามาอีกว่า ให้มีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย คือ - เหยียด - เคลื่อน - ไหวโดยวิธีใดก็ตาม...ให้รู้ ผลก็เลยเกิดขึ้นมาให้พระองค์ได้รู้ ได้เห็น แล้วพระองค์จึงนำมาสอนเรา

## 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 ร่วมปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก (ไม่นอน ทานอาหารมือเดียว ในภาชนะเดียว) ๒ วัน ๑ คืน เข้าวันเสาร์ เวลา ๐๙.๓๐ น. - เย็นวันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐ น.
- กิจกรรมทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.

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

- กิจกรรมทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ที่สองของเดือน ครั้งต่อไปจัดขึ้นวันเสาร์ที่ ๑๓ และวันอาทิตย์ที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕
- ผู้สนใจเข้าร่วมปฏิบัติรับจำนวนจำกัด กรุณาสำรองที่ได้ที่มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔



# ทางลัด... สู่การบรรลุ ธรรม

หลวงพ่อคำเขียน สุวรรณโณ

บทที่ ๕

## อาการ กาย-ใจ สอรรถธรรม

### สัตว์ ยังมีคุณธรรม

เหมือนกับพระโพธิสัตว์เสวยในชาติต่างๆ เป็นลิงบ้าง วานรบ้าง เป็นกระต่ายบ้าง เป็นกวางบ้าง เล่าให้ฟังได้ใหม่ ยังพอมีเวลาจะ **กวางพระโพธิสัตว์** เขาก็ดักกวางใช้ใหม่ พระราชานชอบเนื้อ กวางก็สั่งให้พ่อครัวไปหากวางมาฆ่าทุกวันๆ กวางในป่าก็จะหมด กวางพระโพธิสัตว์ก็จัดคิวให้กวางทั้งหลายเข้าคิว ถ้าไม่เช่นนั้น เราจะไม่มีอยู่สุขสงบก็มาไล่ลูกเล็กเด็กแดง เราก็เดือดร้อนต้องวิ่งหนี เรามาจัดคิวกันเถิดพวกเรา วันนั้นไอ้ตัวนั้นมา มายืนอยู่หน้าป่า เวลานั้นนายพรานมาก็ให้เขายิง พวกเราจะได้กินหญ้าสบายต่อ กวางทั้งหลายก็เชื่อฟังกวางพระโพธิสัตว์ ก็เข้าคิวกัน กวางที่ยังไม่ถูกฆ่า ก็กินไปสบาย แต่วันหนึ่งมาถูกคิวของกวางมีครรรค์ ลูกกำลังจะ เกิดแล้วอีก ๗ วันจะเกิดลูก ก็ถูกคิวของกวางที่ตั้งครรรค์ กวางที่ตั้งครรรค์ก็ไปขอเปลี่ยนกับกวางตัวอื่นก็ไม่มีใครอยากจะทำ ขอยุ่ ๑ วันก็ยังดี กวางพระโพธิสัตว์ได้ทราบเข้าก็เลยไปเปลี่ยน ไปยืนอยู่ พอนายพรานมา **กวางพระโพธิสัตว์ก็ยืนไม่หวั่นไหว ไม่กลัวตาย** พอดีนายพรานมาก็เห็นกวางพระโพธิสัตว์งาม เดิน สง่างามไม่กลัวยิง ก็เลยถามว่า ทำไมท่านจึงมายืนอยู่ ในชาติก็ พุดได้นะกวางนะ ไม่เห็นตกอกตกใจไม่เหมือนกวางอื่น กวางตัวอื่น

เห็นข้าพเจ้ามาก็วิ่งอ้าว อ้าปากร้องครวญครางขอชีวิต แต่ท่าน ทำไมยืนอยู่ล่ะ ก็เลยบอกว่า ไม่ควรที่จะมาถูกฆ่า ท่านงดงาม ขนาดนี้ให้กวางตัวอื่นลืมา กวางพระโพธิสัตว์ก็บอกว่า กวางที่จัด มาแล้ววันนี้ เป็นกวางแม่ มีครรรค์ มีท้องจะออกลูกภายใน ๗ วัน จึงมาแทนเขาก่อน ถ้าเขาตายเฉพาะเขาไม่ว่า ลูกในครรรค์ต้องมาตาย ด้วย รับเวรรับกรรม นายพรานพอทราบเรื่อง ก็ไปกราบทูลพระราช พระราชา...**ไอ้...ขนาดกวางนี้ยังมีเมตตา ยังมาช่วยกันเป็น เรา นี้ ไปฆ่าสัตว์เสีย** พระราชาก็เลยเลิกกินเนื้อสัตว์ แต่ที่ขาดกนะ

เออละ เหมือนกัน สัตว์บางที่เขายังรู้นะ หลวงพ่อเคยเห็น อยู่ที่สุคะโตนี้สมัยอยู่คนเดียว ภูม้นคาบหนู กู๊กหลังหนึ่งอยู่ใกล้ๆ กับศาลาไก่ ไม่มีใครอยู่ หนูเลยไปอยู่ ภูเขาตัวใหญ่ๆ มันรู้นะ งูอยู่ ตรงไหนระวังนะพวกเรา เวลาอยู่ในกู๊กมีอาหารการกินไม่ได้นะ ปานะนี้ มีงูพิษ จงอาง งูเห่า งูทำทานด้วย สามเหลี่ยมด้วย ถ้ามี อาหารอยู่ที่ใด หนูมันก็รู้ หนูไปกินอาหาร เมื่อหนูไปไหน งูมันรู้ มันจะไปหากินหนู ถ้าเราไม่เห็นงู ก็ไปเหยียบงู งูก็กัดเราตาย อย่า ให้มีของกินในกู๊กนะ งูใหญ่มันไปคาบหนู หนูมันก็ตกลงมา หนู ก็คิดว่าไปกับงู หนูก็ร้อง จู๊ดๆ...หลวงพ่อก็ดู เอ๊ย!...อะไร มองไปดู งูใหญ่คาบหนู งูกัดหนูก็ร้อง กระแตกตัวหนึ่งเล็กๆ วิ่งลงมาจาก ต้นเต่าร้าง หน้าศาลาไก่ วิ่งลงมาแกร๊กๆ กัดหางงู กระโดดกัดหางงู งูก็คาบหนู ก็ปล่อยให้กระแตกกัดหาง มันก็เจ็บกัดหลายที ก็วาง หนูมาสู้กับกระแตก กระแตกไม่สู้ วิ่งล่อ เวลาใดงูจะเลื้อยไปตามหนู กระแตกกัดหางไว้ กัดหางไว้ งูก็ขึ้นมาสู้กับกระแตก ผลที่สุดงูตัวใหญ่ ขดเลย กระแตกวิ่งล่อแกร๊กๆ ไปๆ มาๆ หลวงพ่อสั่งเกตหนู หนูคลานเข้ากอไผ่ไปเลย ไอ้! คนเรานี้ช่วยกันปานนั้นหายากนะ

บางที่เนีย ปีหนึ่งมีรถคว่ำ คนหนึ่งขาหักนอนอยู่คันนา มี นาฬิกาผูกข้อมืออยู่ คนมารูมกันแก้เอานาฬิกาไป...อย่าเอาของผม ...อย่าเอาของผม...ผมยังไม่ตาย...ผมยังไม่ตาย...อย่าเอาของผม ...คนหนอนคน มันเป็นอย่างนั้น เราจึงต้องปฏิบัติธรรม เราจึงต้อง ปฏิบัติธรรมนะ มันเป็นอย่างนั้นจริงๆ ในโลกนี้ เอ้า อย่างน้อย คนอื่นไม่รักเรา เรารักคนอื่นดีกว่า **คนอื่นจะโกรธเรา เราไม่โกรธ คนอื่น คนอื่นทำทุกขให้เรา เราไม่ทำทุกขให้กับคนอื่นนะ** เป็น อย่างนี้

เอ้า...กราบพระพร้อมกัน

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



## ทำสมาธิอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง เพื่อความสันติสุขของโลก

มูลนิธิบ้านอารีย์ เชิญทุกท่านร่วมฝึกสมาธิวิปัสสนาเบื้องต้น  
โดย **พระครูปลัดมงคลวัฒน์ (พระมหาสุพล ขันติพโล)**

ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ มูลนิธิหลวงพ่อวริยงค์ สิรินคร วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ  
**วันเสาร์ที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.** (กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สองของเดือน)



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

**การทำสมาธิ มี ๒ แบบคือ** สมถะ และวิปัสสนา

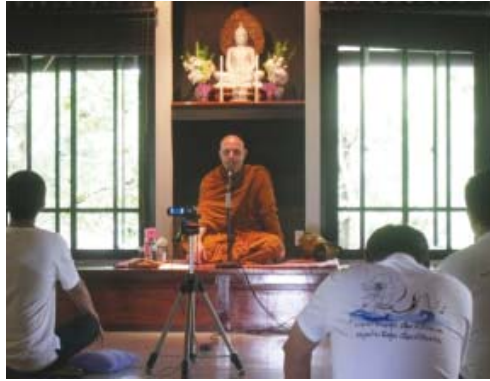
**สมถะ** ต้องการให้ทรงสติสัมปชัญญะ ได้รับความสงบ สุขสบาย

**วิปัสสนา** เพื่อการรู้แจ้งเห็นจริง ใช้ปัญญาเป็นเครื่องภาวนาตามความเป็นจริงของขั้น ๕

การทำสมาธิเบื้องต้นต้องมีสมถะ คือควบคุมอารมณ์จิตให้ทรงอยู่ ถ้าอารมณ์ไม่ทรงตัววิปัสสนาจะไม่มีผล เป็นวิปัสสนาตะครุบเงา



# แวดวงธรรมะ



กลุ่มพุทธธรรมกรรณฐาน มหาวิทยาลัยรามคำแหง (สายท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต) จัดงานทำบุญ ตักบาตรพระกรรมฐาน และฟังพระธรรมเทศนา จำนวน ๑๐ รูป เมื่อวันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๕ ณ บริเวณลานพุ่มขุนรามคำแหงมหาราช มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีพุทธศาสนิกชนร่วมตักบาตรจำนวนมาก

พระอาจารย์ชยสาโร นำผู้ปกครองโรงเรียนทอสี และโรงเรียนปัญญาประทีป ปฏิบัติธรรมครั้งที่ ๖-๗ ประจำภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๕ ณ โรงเรียนปัญญาประทีป จ. นครราชสีมา เมื่อวันที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๕ ท่านสามารถรับฟังเสียงพระธรรมเทศนาได้ที่ [www.thawasischool.com](http://www.thawasischool.com)

เมื่อวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๕ นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล และ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกันนำ ต้นไม้หลายชนิดมาปลูกในบริเวณพื้นที่สีเขียว ณ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เพื่อทดแทน ต้นไม้ที่ถูกนำท่วมครั้งใหญ่เมื่อปีที่ผ่านมา

## 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 ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น. วันอาทิตย์ที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น. (กล่าวถวายภัตตาหาร เวลา ๐๗.๔๕ น. โดยประมาณ)

- มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก วันพฤหัสบดีที่ ๑ - วันพุธที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙
- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก “อยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง” เปิดโอกาสให้ท่านฝึกทักษะภาวนาโดยความพร้อมแบบปิดวจาในสถานที่ใกล้ชิดธรรมชาติดั้งเดิม วันพฤหัสบดีที่ ๘ - วันพุธที่ ๑๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ ณ สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ พระอาจารย์วรวิทย์ วรธมโม โทร. ๐๘-๕๐๑๖-๕๙๓๙
- กลุ่มธรรมรักษาขอเชิญฟังการบรรยายธรรม วันอาทิตย์ที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. เรื่อง “บุญและบาป” โดย อาจารย์สุกัญญา (ทิพภัทร) พานเพียรศิลป์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. บรรยายธรรม โดย องค์หลวงปู่พุทธะอิสระ วัดอ้อน้อย จ. นครปฐม ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า (รพ. ทหารเรือ) เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐๘-๑๔๒๐-๗๖๔๔
- ขอเชิญร่วมฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ทำวัตรเย็น ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๒๐.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. ณ ศาลาธรรมธรรม วัดอโศการาม จ. สมุทรปราการ ทุกวันอาทิตย์แรก โดย พระอาจารย์ปริดา อุดควโร ทุกวันอาทิตย์ที่สอง โดย พระอาจารย์ประพันธ์ ผลบุญโย ทุกวันอาทิตย์ที่สาม โดย พระครูนันทปัญญาคุณ ทุกวันอาทิตย์ที่สี่ โดย พระอาจารย์วิวัฒน์ ยโสธโร เพิ่มเติมรายละเอียดที่ สำนักงานวัดอโศการาม โทร. ๐-๒๓๙๙-๒๒๙๙, ๐-๒๗๐๓-๙๔๐๕

- กลุ่มพุทธธรรมกรรณฐาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอเชิญร่วมกราบนมัสการและฟังพระธรรมเทศนา โดย พระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม วิถีธมโม) เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง จ. อุบลราชธานี วันศุกร์ที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๖.๐๐-๑๙.๐๐ น. ณ ธรรมสถาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ [www.kammataclub.com](http://www.kammataclub.com) หรือ โทร. ๐๘-๙๖๙๙-๗๗๙๔, ๐๘-๓๓๐๓-๑๒๕๔
- มูลนิธิส่งเสริมการบริหารจิต ในพระสังฆราชูปถัมภ์ วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ เชิญเข้าร่วมอบรมจิตตภาวนา แม่เมตตา อธิษฐานจิต วันที่ ๑๒-๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕ (๒ คืน ๓ วัน) วันที่ ๒๐-๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๕ (๓ คืน ๔ วัน) วันที่ ๒-๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ (๒ คืน ๓ วัน) วันที่ ๑๖-๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ (๒ คืน ๓ วัน) หลักสูตร “Format จิต Delete อารมณ์” โดย พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) และ พระอาจารย์พรพล ปสันโน ณ วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๗๑๙-๗๖๗๖ อีเมล : [mindsparama9@gmail.com](mailto:mindsparama9@gmail.com)
- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมกับวัดยานนาวา หลักสูตรพัฒนาจิตเพื่อชีวิตและการทำงานที่เป็นสุข วันที่ ๑๙-๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๕ (๕ วัน) วันที่ ๙-๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ (๓ วัน) วันที่ ๒๔-๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ (๕ วัน) สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ โทร. ๐-๒๒๒๑-๖๕๖๗, ๐๘-๔๑๖๖-๓๖๖๙ อีเมล : [bhavanatoday@yahoo.com](mailto:bhavanatoday@yahoo.com)
- ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมทุกวันอาทิตย์ ณ สำนักปฏิบัติธรรม อาคารมหาเจษฎาบดินทร์ ชั้น ๒ วัดยานนาวา กรุงเทพฯ เวลา ๑๓.๐๐-๑๙.๐๐ น.



**พระพิศาลศาสนิก (หลวงพ่อเย็น ชันติพล)**  
 วัดเขาศาลาอตุลฐานะจาโร จ. สุรินทร์ เมตตาอบรม  
**“การฝึกเจริญพระกรรมฐาน”** แก่กลุ่มสมาธิ  
 แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ณ ห้องธรรมวิศว์ ชั้น ๓  
 อาคารวิศวกรรมศาสตร์ ๓ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
 เมื่อวันที่ ๑๑ กันยายน ๒๕๕๕

เมื่อวันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๕๕ นายทวน เมืองภู  
 เดินทางไปทำบุญถวายอุปัชฌาย์ทำความสะอาด  
 พร้อมปัจจัยจำนวนหนึ่งทีกลุ่มญาติธรรมร่วมกัน  
 ทำบุญ โดยถวายแด่ หลวงพ่อสยาม อภิวโร  
 เจ้าอาวาสวัดหนองปลาชีว จ. กาญจนบุรี ขอร่วม  
 อนุโมทนาบุญกับทุกท่าน

**สำนักปฏิบัติธรรมวัดยานนาวา** จัดปฏิบัติธรรม  
 ตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ภาวนาแบบเข้ม โดยมี  
**พระอาจารย์มหานงค์ สุ่มงคล** ผู้ช่วยเจ้าอาวาส  
 วัดยานนาวา เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ณ อาคาร  
 มหาเจษฎาบดินทร์ ชั้น ๒ วัดยานนาวา กรุงเทพฯ  
 ระหว่างวันที่ ๑๗-๒๓ กันยายน ๒๕๕๕

- **โครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา**  
 สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ  
 โดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก  
 ณ อาคารปฏิบัติธรรมพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก  
 เลขที่ ๓ ถ. กรุงเทพกรีฑา ๒๐ เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ  
**ประเภทบุคคลทั่วไป (รับสมัครผู้สนใจทั่วไป)**  
**ครั้งที่ ๑๐ วันที่ ๕-๗ ตุลาคม ๒๕๕๕**  
 (จัดอบรมวันศุกร์ - วันอาทิตย์)  
 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม และสมัครเข้าอบรมได้ที่  
 dhammamitree@hotmail.com หรือติดต่อคุณสินีนานา  
 โทร. ๐๘-๙๕๕๖-๖๕๓๑ ศิริพร โทร. ๐๘-๑๘๒๓-๐๐๒๖  
 สร้อยนา โทร. ๐๘-๙๑๖๑-๗๖๖๖
- **ประเภทผู้สูงอายุ (ส.ว.) (รับสมัครผู้สนใจอายุ ๕๕ ปีขึ้นไป)**  
**ครั้งที่ ๑๐ วันที่ ๑๒-๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕**  
 (จัดอบรมวันศุกร์ - วันอาทิตย์)  
 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม และสมัครเข้าอบรมได้ที่  
 thamma\_dd@hotmail.com หรือติดต่อคุณปิยวรรณ  
 โทร. ๐๘-๘๐๐๒-๗๖๗๒ กัญญาภา โทร. ๐๘-๘๐๐๒-๗๖๗๓  
 กษามา โทร. ๐๘-๘๐๐๒-๗๖๗๔
- **ประเภทเด็ก (รับสมัครเด็กอายุระหว่าง ๖-๑๒ ปี)**  
**ครั้งที่ ๑๐ วันที่ ๒๗-๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕**  
 (จัดอบรมวันเสาร์ - วันอาทิตย์)  
 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม และสมัครเข้าอบรมได้ที่  
 www.facebook.com/Dharma4kids หรือติดต่อโรงเรียน  
 สยามสามไตร โทร. ๐-๒๓๑๑-๐๑๓๔, ๐-๒๓๓๑-๖๒๕๕-๖๐
- **ขอเชิญทุกท่านร่วมทำบุญ สร้างกำแพงวัด**  
**ณ วัดเขาศาลาอตุลฐานะจาโร จ. สุรินทร์**  
**พระพิศาลศาสนิก (หลวงพ่อเย็น ชันติพล)**  
 มีความประสงค์จะจัดสร้างกำแพงวัดโดยรอบเพื่อป้องกัน  
 การคุกคามลักลอบตัดไม้ทำลายป่า เพื่อเป็นการอนุรักษ์ป่าไม้  
 และพื้นที่ให้เอื้อต่อการเจริญสมาธิภาวนาของพระภิกษุสงฆ์  
 ท่านสามารถโอนเงินร่วมสมทบทุนได้ที่ ธนาคารกรุงเทพ  
 สาขาบางลำภู ชื่อบัญชี **พระพิศาลศาสนิก**  
 เลขที่บัญชี ๑๑๖-๔-๐๒๕๖๔-๓

- **ชมรมพระพุทธศาสนา เอไอเอ**  
 เชิญร่วมฟังธรรม วันพุธสัปดาห์แรกของทุกเดือน  
 ณ ห้องพระ บริษัท เอไอเอ จำกัด ชั้น ๘  
 อาคาร เอไอ ทาวเวอร์ ถ. สุรวงศ์ กรุงเทพฯ  
**วันพุธที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐-๒๐.๐๐ น.**  
 โดย พระครูกิตติอุดมญาณ (หลวงปู่ไม อินทสิริ)  
 วัดป่าเขาภูหลวง จ. นครราชสีมา
- **วันพุธที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐-๒๐.๐๐ น.**  
 โดย หลวงปู่อุทัย สิริธโร  
 วัดเขาใหญ่เจริญธรรมญาณสัมปันโน จ. นครราชสีมา  
 เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.aia.or.th  
 โทร. ๐๘-๐๖๒๐-๒๒๖๖
- **กำหนดการอบรมเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน**  
**ณ สวนมุกดาธรรมาราม ถนนพุทธมณฑลสาย ๔**  
**ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๕**  
**ครั้งที่ ๗๑ วันพฤหัสบดีที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๕**  
**เรื่อง “ความสุขสามระดับ”**  
 โดย พระครูใบฎีกาณัติเยียร มณฺธิโร  
 สวนโมกขพลาราม จ. สุราษฎร์ธานี  
 กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุปัจจัยอันควร  
 สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์สนทนา พรชน  
 โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๔๗๘ โทรสาร ๐-๒๔๔๑-๑๔๖๔
- **ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม**  
**ณ สำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข บางขุนเทียน กรุงเทพฯ**  
**- สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ**  
 (จัดปฏิบัติธรรมทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์แรกของเดือน)  
**รุ่นที่ ๘๘ วันที่ ๒,๓,๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐ น.**  
**- สำหรับผู้เคยมาปฏิบัติ ตั้งแต่ ๒ รุ่นขึ้นไป**  
 (จัดปฏิบัติธรรมทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ที่สามของเดือน)  
**รุ่นที่ ๘๙ วันที่ ๑๖,๑๗,๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เวลา ๑๗.๓๐ น.**  
 เพิ่มเติมรายละเอียดที่ สำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข  
 โทร./แฟกซ์ ๐-๒๔๔๑-๕๒๐๑ www.tanwandee.org

- **กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา**  
**อาคารอัมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ดิโอรแรม**  
**แกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้าบีทีเอสชิดลม)**  
**ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๖๕๕-๒๒๕๕**  
**วันอังคารที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น.**  
 โดย ดร. อภินันท์ กิตติพันธุ์  
 ศาสตราจารย์เกียรติคุณประจำสังฆสภา ประเทศศรีลังกา
- **วันพุธที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น.**  
 โดย พระครูปลัดวิระนนท์ วิรนนโท  
 เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญราช จ. ปทุมธานี
- **วันอังคารที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น.**  
**“เจาะกลางใจธรรม”**  
 โดย พระอาจารย์ภาสกร ภูริวิฑฒโน (ภาวีไล)  
 ผู้อำนวยการธรรมสถาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- **วันพุธที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น.**  
**“นิพพาน ตอนที่ ๗”** โดย อ. สุภีร์ ทุมทอง  
 อาจารย์ผู้สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก
- **วันอังคารที่ ๑๖ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น.**  
**“ฝึกจิตพิชิตใจ”** โดย พระอาจารย์ธวัชชัย ธมฺมทีโป  
 ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง จ. พังงา
- **วันพุธที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น.**  
 โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล  
 เจ้าอาวาสวัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี
- **วันพุธที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น.**  
 โดย พระอาจารย์มหาทวีป กตปุญโญ  
 สถานปฏิบัติธรรมแทนวันดีเจริญสุข กรุงเทพฯ
- **วันอังคารที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น.**  
 โดย ดร. วรภัทร์ ภูเจริญ อดีตวิศวกรขององค์การนาซ่า
- **วันพุธที่ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๓๐-๒๑.๐๐ น.**  
 โดย ดร. พระมหาบรรพวิทย์ รตนโชโต  
 วัดรวกบางบำหรุ กรุงเทพฯ



# ประตูลู่ มรรค ผล นิพพาน

พระอาจารย์อัครเดช (ต้น) ธีรจิตโต

## ประตูแห่ง มรรค ผล นิพพาน

### ฟังสละแม่ชีวิตเพื่อธรรม

พระธรรมเทศนา อบรมพระ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๔๙

เมื่อสติปัญญาเห็นชัด อารมณ์ถึงจะดับ เมื่อสติปัญญาเห็น  
อารมณ์นั้นก็ดับ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ต้องย้อนกลับมาดูที่ใจ เพราะ  
ใจนี้เป็นกิเลส ใจเป็นกิเลส เต็มไปด้วยอวิชชา เต็มไปด้วยความหลง  
เต็มไปด้วยผู้กำกับ ในแต่ละภพแต่ละชาติ แม้จิตจะละเอียด  
ขนาดไหน แต่สติปัญญาไม่เห็นตาม ในเบื้องต้นนั้นก็เหมือนกับ  
มองทางไม่เห็น ทางข้างหน้ามืด ไม่สามารถที่จะเดินผ่านไป  
ได้ เหมือนกับเราเดินไปสู่ปากทาง ฆ่าลูกน้อง จนพวกสมุนโจรตาย  
ไปหมด จะเป็นทหาร นายร้อยนายพันตายก็ตาม ตายไปหมด  
จอมทัพนั้นหนีเข้าไปอยู่ในถ้ำ เราตามเข้าไปถึงปากถ้ำ ถ้านั้นไม่  
สามารถที่จะเข้าไปจับขุนทหารหรือจอมทัพได้ เรา ก็ไปหาแสงสว่าง  
ไล่ตะเกียงแสงสว่างเพื่อจะเข้าไปในถ้ำจึงจะสามารถจับตัวหัวหน้า  
โจรได้ สติปัญญาก็เหมือนกัน ในขั้นนี้แล้ว คีล สมาธิ ปัญญา  
ก็ต้องเจริญต่อไปในการพิจารณาเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ถ้าสติปัญญาไม่คมพอ ก็จะไม่เห็นอาการของจิตไม่เห็นกิเลส  
เช่น อะไรคือกิเลส คือความหลง อวิชชาอันอยู่เบื้องหลังความ  
ยึดมั่นถือมั่นในเวทนา ความสุข ความทุกข์ หรือความเฉยๆ

โดยส่วนมากจะเป็นความสุขอย่างละเอียด ความจำได้หมายรู้  
ไม่สามารถจะแยกออกจากจิตได้ ความนึกคิดปรุงแต่งในเรื่องอดีต  
ก็คิดว่าเป็นตัวจิตทุกสิ่งทุกอย่าง การรับรู้ต่างๆ ผู้รู้ผู้เห็นก็ตาม  
ก็เห็นว่าเป็นตัวจิตซึ่งบริสุทธิ์แล้ว แต่ยังไม่บริสุทธิ์ เป็นจิตแต่  
เพียงจิตมีฉาเท่านั้น แต่ยังไม่บริสุทธิ์โดยหมดจด เพราะจิต  
ยังมีกิเลส ยังยึดติดยังมีความหลงซึ่งเป็นส่วนละเอียด

ถ้ามีสติปัญญาที่จะพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงเห็นว่า  
**สิ่งที่คิดนั้นไม่ใช่จิต แต่สิ่งที่ไม่คิดนั้นคือจิต** ครูบาอาจารย์จึงว่า  
ให้ถอยจิตออกมาดูว่า อะไรอยู่กับผู้รู้ เราต้องวางความยึดมั่นถือมั่น  
ในสิ่งที่ละเอียด ในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงไปจากจิตใจของเรา จะเป็น  
เวทนาของจิต สัญญา สังขาร วิญญาณของจิต เรียกว่าขั้นห้า  
โดยสมมติ ตั้งแต่รูป ถึงละออกไปแล้วในเบื้องต้น ถ้าเราละรูป  
ออกไปได้แล้ว ก็จะเหลือเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อีก  
๔ ชั้น ซึ่งติดอยู่ในจิต ซึ่งจิตยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวจิต

สติปัญญาต้องแยกออก แยกออกให้ได้จนเห็นอนิจจัง ทุกขัง  
อนัตตา เพื่อที่จะไม่ยึดมั่น ถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทำจิตให้  
บริสุทธิ์เกิดขึ้นมาได้ นี่คือจุดมุ่งหมายแห่งการประพฤติปฏิบัติ  
คือพระนิพพานเป็นที่สุด เพราะฉะนั้นการประพฤติปฏิบัติที่จะ  
มีความสุขสงบหรือมีความสุขอันยิ่ง ที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า  
“สุขอันยิ่งกว่าความสุขไม่มี” หมายถึงจิตที่สงบ ดับจากความเป็น  
ความโกรธ ความหลงภายในดวงใจของแต่ละบุคคล เพราะ  
พระนิพพานนั้นเป็นความสงบอันยิ่ง หรือเป็นความสงบอันเยือกเย็น  
เป็นจุดมุ่งหมายที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงสอน  
พุทธบริษัททั้งหลาย ให้บำเพ็ญบารมีไปเพื่อสิ่งนี้ คือชำระจิตใจ  
ให้มีความสุขสะอาด มีความบริสุทธิ์ เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา  
เพราะฉะนั้น การบวชนั้นจึงไม่ใช่การบวชตามประเพณี บวชเก็บ  
หรือบวชเล่นๆ

อ่านต่อฉบับหน้า

## สืบสานวิถีพุทธในสังคมเมือง

มูลนิธิบ้านอารีย์เชิญท่านร่วมทำบุญตักบาตร สดับธรรม กับพระกรรมฐาน  
กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน ณ ศาลาปันมี มูลนิธิบ้านอารีย์

ครั้งต่อไปวันเสาร์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.

เมตตารับบาตร โดย พระราชภาวนาพิณีจ (หลวงพ่อสนธิ์ อนุบาลโย) วัดพุทธบูชา กรุงเทพฯ

หลวงปู่คำผิว สุภโณ วัดป่าศรีวิไล จ. อุตรดิตถ์

และ พระครูพุทธสิริสารสุนทร (หลวงพ่อบุญกัญ อนุวฑฒโน) วัดพระศรีมหาธาตุ กรุงเทพฯ

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 / ร่วมรับประทานอาหาร

เวลา ๐๙.๓๐ น. รับโอวาทธรรม / นมัสการส่งพระอาจารย์กลับ

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



# ความสุข อยู่ใกล้ใจ

พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)

## ทำดีให้ดีปรากฏ

การทำดีเหมือนการปลูกไม้ยืนต้น กว่าจะให้ผลต้องใช้เวลาานาน บางครั้งต้องใช้เวลาให้ผลข้ามภพข้ามชาติ ดูตัวอย่างการสร้างบารมีของพระพุทธองค์ กว่าจะบรรลุธรรมเป็นพระพุทธเจ้าต้องเกิดตายหลายภพเพื่อสร้างบารมีอย่างต่อเนื่อง นั่นเป็นการพิสูจน์เรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมที่ดียิ่ง

การทำดีในโลกปัจจุบัน ผลที่ต้องการมักเป็นไปคนละด้าน บางคนทำดีเพื่อความดี แต่มีไม่น้อยทำดีเพื่อเอาเด่นเอาดัง เอาผลเป็นโลกธรรม

การทำดีให้ปรากฏผล โดยที่คนไม่ปรากฏตัว เป็นการปิดทองหลังพระ เป็นการทำดีแท้ เมื่อใดดียังไม่ปรากฏผล แต่คนปรากฏตัว ความดีจะวิ่งหนี เหลือเพียงความเด่นดัง ความดีให้ผลสุขใจ แต่เด่นดังจะมีภัยจากอิจฉา

ชาวพุทธทุกคนได้รับคำสอนทางพระพุทธศาสนามาตั้งแต่เด็กว่า “หวานพืชเช่นใด ย่อมได้รับผลเช่นนั้น ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว”



คำสอนนี้หลายคนบอกว่าจริงแท้แน่นอนเพราะได้พิสูจน์ด้วยตัวเองแล้ว แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่เดี่ยวยังสงสัยว่าเป็นจริงอย่างที่พระพุทธองค์ตรัสไว้หรือไม่ และมีไม่น้อยที่ปฏิเสธไปเลย เพราะทำดีอย่างไรก็ยังไม่ได้รับผลดีตอบแทน

คำสั้นๆ เพียง ๒ ประโยคนี้ได้ทำให้ข้าพเจ้าต้องขบคิดมากว่าความดีคืออะไรกันแน่ ทำอย่างไรเรียกว่าทำความดี ผลของความดีปรากฏที่ไหน นานเท่าไรความดีจึงจะให้ผล

**การทำดีเหมือนการเพาะปลูก** ข้าพเจ้าขอให้ท่านผู้อ่านมองภาพของเกษตรกรที่กำลังปลูกพืช ซึ่งพืชแต่ละชนิดไม่แต่ละพันธุ์ให้ผลเร็วช้าต่างกัน พืชบางชนิดให้ผลเร็วภายใน ๗ วัน บางชนิด ๑ เดือน บางชนิด ๔ เดือน เช่น ปลูกข้าวบางชนิด ๑ ปี บางชนิด ๕ ปี แต่ถ้าเราต้องการแก่น มิใช่ผล ไม้ยืนต้นบางชนิดต้องใช้เวลาานานถึง ๒๐-๓๐ ปีจึงจะมีแก่น แข็งแรงพอจะทำเสาได้ ความดีที่เราทำลงไปก็เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับว่าเราทำดีอะไร และหวังผลอย่างไร

บางคนใช้การตลาดมาประชาสัมพันธ์ความดี ทำให้ดีดูดี แต่อาจเป็นดีที่ไร้แก่น เพราะดินนั้นเห็นผลเร็วเหมือนผักชีหรือถั่วงอกเป็นเหมือนไม้ยืนต้นไม่ยั่งยืน ซึ่งดีชนิดนี้กำลังเกิดขึ้นอย่างดาษดื่นในสังคมไทย

อ่านต่อฉบับหน้า

๑๓



ให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง  
มูลนิธิบ้านอารีย์

ขอเชิญรับสื่อธรรมะเป็นธรรมทาน  
ณ บูธ ๗๐๓ โซนเอกรีย์ม  
ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

ในงานมหกรรมหนังสือระดับชาติ ครั้งที่ ๑๗  
BookExpo Thailand ๒๕๕๒  
ระหว่างวันที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๕ ถึง  
วันที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕

## สื่อธรรมะ ใหม่

### ทางแก้ทุกข์

โดย พระอาจารย์ปสันโน

วัดป่าอภัยคีรี มลรัฐแคลิฟอร์เนีย  
สหรัฐอเมริกา

หนังสือที่ถอดเสียงบรรยายธรรม

- เรื่อง สติ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์ เมื่อวันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๐
- เรื่อง ความดีในความทุกข์ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์ เมื่อวันที่ ๒๙ ธันวาคม ๒๕๕๔
- เรื่อง ทางแก้ทุกข์ ณ วัดธาตุทอง ในงานสวดอภิธรรมศพ เมื่อวันที่ ๑๑ มกราคม ๒๕๓๔





# ธรรมะอารีย์



**พระอาจารย์เรวัต สุภภาโต**  
ที่พักสงฆ์พุทธศาสนา จ. ประจวบคีรีขันธ์  
เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี  
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๕



“...หนทางของการไม่สร้างกรรม คือการมีสมาธิในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง  
การกำหนดจิตใจให้ว่างเปล่าไม่ปรุงแต่ง มีสติและความคิดที่ดี  
ก็จะปราศจากซึ่งการสร้างกรรมนั่นเอง...”



**พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ)**  
วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก กรุงเทพฯ  
เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี  
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๕



“...เรียนรู้ให้มาก ปฏิบัติให้มาก ก็เชื่อมั่นว่าเราก็จะได้  
ความสุขไปด้วย ความสำเร็จไปด้วย...”



**พระครูสังฆกิจพิมล (พระอาจารย์สุศักดิ์ สุธญาโณ)**  
วัดชลประทานรังสฤษฎ์ จ. นนทบุรี เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี  
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๕  
“อธิษฐานไม่ใช่การขอ แต่เป็นการตั้งจิตตั้งใจทำอะไรให้สำเร็จ”



**พระครูโสภาสุมิตกร (พระอาจารย์โสภณ โสภาโส)**  
วัดบึงลัญจิวัน จ. พระนครศรีอยุธยา เมตตาแสดงธรรม ณ ศาลาปันมี  
เมื่อวันพฤหัสบดีที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๕๕



“ชีวิตนี้ขอให้ทุกคนตั้งอยู่ในคุณธรรม จงรักษาคุณงามความดี  
จงรักษาคุณสมบัติของตัวเองเอาไว้ เพื่อบูชาคุณพ่อ เพื่อบูชา  
คุณแม่ เพื่อบูชาในการกระทำของตัวเอง”



# ปฏิทินธรรม และกิจกรรมประจำ ณ บ้านอารีย์ เดือนตุลาคม ๒๕๕๕

● **วันจันทร์ที่ ๑, ๘, ๒๒, ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๕**

(งดวันจันทร์ที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๕)

เชิญทุกท่านร่วมเรียนอภิธรรมเบื้องต้น โดย **พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม** ประจำอภิธรรมโชติภาวนาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. **เรียนเพื่อสอบวัดผล**

เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น. **เรียนภาคปกติ (ไม่มีการสอบวัดผล)** (กิจกรรมทุกวันจันทร์)

● **วันพุธที่ ๓ และ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

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



● **วันพฤหัสบดีที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๕**

เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมสวดมนต์ และฟังการแสดงธรรม โดย **พระปัญญาหนันทมุนี (พระอาจารย์สง่า สุภา)** วัดปัญญาหนันทาราม จ. ปทุมธานี

● **วันศุกร์ที่ ๕, ๑๒, ๑๙, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.**

เชิญทุกท่านร่วมศึกษาอภิธรรมนำไปสู่การเจริญภาวนา โดย **แม่ชีทองสุข ทองกระจ่าง** ผู้อำนวยการมูลนิธิเผยแผ่พระพุทธธรรม และอาจารย์ผู้สอนพระอภิธรรมวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ (กิจกรรมทุกวันศุกร์)

● **วันเสาร์ที่ ๖ - วันอาทิตย์ที่ ๗ ตุลาคม ๒๕๕๕ (๒ วัน ๑ คืน)**

**เข้าวันเสาร์ เวลา ๐๙.๓๐ น. - เย็นวันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐ น.**

เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมแบบเนสัชชิก (ไม่นอน ทานอาหารมือเดียว และภาชนะเดียว) การปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโฆ นำปฏิบัติ โดย **พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์** วัดปลายนา จ. ปทุมธานี และ **พระอาจารย์วริทธิ์ วรรณโม** สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี (กิจกรรมทุกวันเสาร์-วันอาทิตย์แรกของเดือน)

● **วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๕**

เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมสวดมนต์ และฟังการแสดงธรรม โดย **พระครูโสภาสุวณฺณิกร (พระอาจารย์โสภณ โสภา)** วัดบึงลัญจิว จ. พระนครศรีอยุธยา



● **วันเสาร์ที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.**

เชิญทุกท่านร่วมฝึกสมาธิวิปัสสนาเบื้องต้น โดย **พระครูปลัดมงคลวัฒน์ (พระมหาสุพล ขันติพล)** ผู้อำนวยการสถาบันพลังจิตตานุภาพ มูลนิธิหลวงพ่อวริทธิ์ ลีรินทร์ วัดธรรมมงคล กรุงเทพฯ (กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สองของเดือน)

● **วันอาทิตย์ที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.**

เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติมหาสติปัญญาสูติ และรับโอวาทธรรม โดย **พระครูมานวิรัตน์ (หลวงพ่อพระมหาประเสริฐ กิตติเสฏฐ)** ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระเชตุพนวิมลมังคลารามฯ กรุงเทพฯ (กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สองของเดือน)

● **วันพุธที่ ๑๗, ๒๔ และ ๓๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.**

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโฆ โดย **พระอาจารย์โสภณ ฆนฺทมฺโม** สวนธรรมสภา จ. สงขลา (กิจกรรมทุกวันพุธ)

● **วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ - วันอาทิตย์ที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕**

มูลนิธิบ้านอารีย์เปิดบุธ พ ๐๓ โซนเอเทรียม แจกสื่อธรรมะเป็นธรรมทาน ในงานมหกรรมหนังสือระดับชาติ ครั้งที่ ๑๗ BookExpo Thailand ๒๐๑๒ ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์

● **วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๕**

เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมสวดมนต์ และฟังการแสดงธรรม โดย **พระมหาบุญช่วย ปญญาวิโร** วัดบางยี่ขัน กรุงเทพฯ



● **วันเสาร์ที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.**

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโฆ และร่วมสวดมนต์ ทำวัตรเช้า โดย **พระอาจารย์โสภณ ฆนฺทมฺโม** (กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สามของเดือน)

● **วันอาทิตย์ที่ ๒๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.**

แนะนำการปฏิบัติเจริญสติแนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโฆ โดย **พระอาจารย์ครชิต อภิญาโณ** วัดป่าสันติธรรม จ. ชัยภูมิ (กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน)



● **วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๕**

เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.

เชิญทุกท่านร่วมสวดมนต์ และฟังการแสดงธรรม โดย **พระอาจารย์มิตชูโอะ เควสโก** วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี

กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน  
**เชิญร่วมทำบุญตักบาตร สดับธรรม**

● **วันเสาร์ที่ ๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๕**

เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.

เมตตารับบาตร โดย **พระราชภาวนาพินิจ (หลวงพ่อสันธิ์ อนาลโย)** วัดพุทธบูชา เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ **หลวงปู่คำผิว สุภาโณ** วัดป่าศรีวิไล จ. อุตรธานี **พระครูพุทธสารสุนทร (หลวงพ่อบุญญ์ อนุวฑฺฒโน)** วัดพระศรีมหาธาตุ บางเขน กรุงเทพฯ



● **วันอาทิตย์ที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.**

**“อาทิตย์สุสันต์ ณ บ้านอารีย์”** กิจกรรมธรรมะใสใสของวัย ๔-๑๒ ปี ส่งเสริมการเรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าของวัฒนธรรมไทย ฟังนิทานธรรม กราบพระอย่างถูกวิธี ประเคนภัตตาหาร สืบสานการเล่นเด็กไทยสมัยก่อน (กิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่สี่ของเดือน)

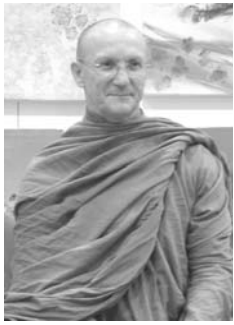


<http://www.baanaree.net>

<http://facebook.com/baanareefoundation>

<http://twitter.com/baanaree>

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



# จงมา ด

พระอาจารย์ปสันโน

## ปฏิบัติให้เป็น พุทธ

พระอาจารย์ปสันโน แสดงพระธรรมเทศนา ณ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์ จ. อุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๓๒

การเป็นผู้มีศีลในพุทธศาสนา อย่างที่ได้พูดกันไว้ตอนต้น พระพุทธเจ้าท่านไม่ได้บังคับให้เราเป็นผู้รักษาศีล หรือท่านไม่ได้บัญญัติไว้ว่า ให้คุณรักษาศีล ถ้าไม่รักษาศีลตกนรก คือ ท่านไม่ได้ว่าอย่างนั้น แต่ให้สมทานสิกขาบท บทฝึกหัดตัวเอง เพื่อเกิดประโยชน์ในชีวิตของตัวเอง เพื่อเกิดความรู้ ความเข้าใจ ในชีวิตของตัวเอง เวลาเรารักษาศีลในลักษณะอย่างนี้ คือ ไม่ได้อาศัยความกลัว แต่ว่าอาศัยคุณธรรมในจิตใจของตัวเอง คุณธรรมอันนี้พระพุทธเจ้าท่านว่ามี ๒ ประการ ที่ทำให้เรา เป็นผู้รักษาศีลและผู้ที่อยู่ด้วยกันได้ คือ **hiri โอตตปปะ**

**hiri โอตตปปะ** เป็นธรรมะที่ปกป้องรักษาโลก เราอยู่ด้วยกัน เราต้องมีอะไรที่ปกป้องรักษา รักษาให้เรามีความปลอดภัย รักษาให้เรามีความรู้สึกอบอุ่น hiri โอตตปปะนี้ ถ้าหากว่าเรา แปรลกกัน **hiri** ก็คือ ความละอายต่อบาป **โอตตปปะ** คือ ความเกรงกลัวต่อบาป ฟังสำนวนอย่างนี้ก็ไม่ต้องไปตีใจ เวลาเรา เป็นผู้มีความละอายต่อบาป คือเมื่อจิตใจของเราเกิดความ ประารถสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ไม่เหมาะไม่ควร อยากจะเบียดเบียนเขา

หรือเกิดความไม่พอใจ หรือเกิดความคิดที่จะรังแก หรือเกิด ความคิดที่จะได้ประโยชน์จากเขา ซึ่งถ้าเรามีhiri ไว้ในจิตใจ คือ มีความละอาย ความละอายอันนี้จิตมันเป็นกุศล จิตมันเป็นดี จิตมันงาม เกิดความละอาย

ดูแล้ว เหตุปัจจัยที่hiriเกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ เกิดขึ้น เพราะความเคารพตัวเอง เพราะเราเคารพตัวเอง เราเคารพตัวเองว่าเราเป็นมนุษย์ เราเป็นผู้ที่มีความเฉลียวฉลาด เรา เป็นผู้ที่ได้รับการศึกษาแล้ว เราเป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้า มีความละอาย ดูแล้วมันไม่สมควรกับเราที่จะไปคิดจะไปทำ จะไปเอาเปรียบคนอื่น จะไปเบียดเบียนเขา จะประทุติสิ่งที่ สร้างความแตกแยกหรือจะไม่เชื่อตรงกับเขา มันไม่สมควร มันมีความละอายขึ้นมา อันนี้เป็นสิ่งที่รักษาเรา อันนี้เกิดขึ้น เพราะเราเป็นผู้ที่เคารพตัวเอง

เมื่อเราไม่เคารพตัวเอง อะไรที่จะเกิดผลที่เราอยากได้ เราก็จะทำตามสิ่งเหล่านั้น หรือเมื่อเกิดอารมณ์อย่างไรรู้จะทำ ตามอารมณ์อย่างนั้น อย่างนี้ดูแล้วมันก็เอาเป็นเครื่องวัดไม่ได้ คือ เอาอารมณ์ของตัวเอง เอาความคิด เอาความรู้สึกเป็น เครื่องวัดไม่ได้ เราต้องเอาสิ่งที่พระพุทธเจ้าท่านแนะนำ แล้ว มาดูว่ามันเกิดจากความรู้สึกอย่างไร มันเกิดจากเบื้องหลัง อย่างไร เมื่อเราเห็นแล้วว่า เออ...อันนี้เกิดจากจิตใจที่ปรารถนา ในสิ่งไม่ดี ปรารถนาในสิ่งที่เป็นบาป ปรารถนาในสิ่งที่เป็นอกุศล ปรารถนาในสิ่งที่จะสร้างความทุกข์เดือดร้อนให้ตัวเองและผู้อื่น อย่างนี้มันก็เกิดความละอายขึ้นมา ความละอายอันนี้ไม่ได้ ทำให้จิตใจของเราหดหู่ หรือทำให้จิตใจของเราตำหนิตัวเอง แต่มีความภาคภูมิใจว่า เออ...เราทำสิ่งที่ถูกแล้ว ดีแล้ว จิตใจ เป็นกุศล เราเลยมีขอบเขตตั้งเอาไว้

อ่านต่อฉบับหน้า

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

### โครงการถักทอไหมพรมถวายพระ (ด้วยความรู้สึกรักตัว)

กิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมแรงร่วมใจ สานสายใยแห่งศรัทธา เพื่อดำรงไว้ของผู้นับต่อพุทธศาสนา อาสาจิตอาสาจึงร่วมแรงร่วมใจชวนกันมาถักทอเส้นไหมพรมเป็นหมวก อังสะ ผ้าห่ม รวมถึงถลกบาตร ถวายพระที่จำเป็นต้องใช้ ทางภาคเหนือ อีสาน และประเทศเพื่อนบ้าน ไม่ว่าจะลาว 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 และถักหมวกสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง

\* หากท่านประสงค์จะร่วมบุญจัดหาไหมพรม อุปกรณ์ และร่วมโครงการต่างๆ ในการอุปฐากพระภิกษุสงฆ์ สามารถร่วมบุญได้ที่ ชื่อบัญชี มูลนิธิบ้านอารีย์เพื่ออุปฐากพระภิกษุ นักบวช ในพุทธศาสนา เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๖๕๕๙๐-๑ ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์



# เหตุสมควร โกรธ ...ไม่มีในโลก

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

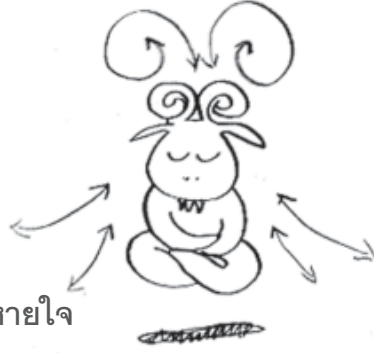
# ๙

## วิธีปฏิบัติ

### วิธีที่ ๑ น้อมเข้ามาที่ลมหายใจ

เข้าถึงต่อความสุข คือ ความคิดผิด ความคิดไม่ดีของตนเอง ไม่ใช่การที่เขากระทำดีหรือไม่ดีต่อเรา ไม่ว่าจะไม่ดีขนาดไหน ถ้าใจเราดีแล้ว ไม่มีปัญหาอะไรเลย ศัตรูร้ายกาจที่แท้จริงคือใจไม่ดี ความคิดไม่ดีของตนเอง

ผู้เจริญเมตตาภาวนา ควรระวังรักษาใจ ระวังความคิดผิดให้มากที่สุด อะไรไม่ดี อย่าคิดเลย สุขภาพไม่ดี อากาศไม่ดี รัฐบาลไม่ดี



ถึงแม้ใครทำอะไรผิดจริงๆ ผิดมากขนาดไหน ก็ไม่ต้องคิดว่า “ใคร” หรือ “อะไร” ไม่ดี

เริ่มต้นปรับทำนั่งให้สบายๆ หยุดคิด ทำใจสบายๆ หายใจสบายๆ บางครั้งจิตใจไม่เบิกบาน มีความรู้สึกไม่ดี เศร้าๆ ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ทำความรู้สึกคล้ายกับว่า หนีจากความรู้สึกไม่ดี ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ น้อมเข้าไปอยู่กับลมหายใจ เอาลมหายใจเป็นที่พึ่ง ที่ระลึก ตั้งสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วถึงลมหายใจ ปรับลมหายใจสบายๆ หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย น้อมเข้าไปอยู่กับลมหายใจ ละลายความรู้สึกเข้าไปในลมหายใจ จนรู้สึกกลมกลืน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจ มีความรู้สึกตัวทั่วถึง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก พร้อมกับระลึกถึงปิติสุข ทุกครั้งที่ หายใจเข้า หายใจออก จิตใจของเราจะเบิกบาน สงบ สบายใจ มีปิติสุข เท่ากับว่า หายใจเข้า หายใจออกคือ สุขใจ สบายใจ หายใจเข้าสบายๆ มีปิติสุข สบายใจ สุขใจ หายใจออกสบายๆ มีปิติสุข สบายใจ สุขใจ หายใจเข้าสบายๆ มีปิติสุข สบายใจ สุขใจ หายใจออกสบายๆ มีปิติสุข สบายใจ สุขใจ

อ่านต่อฉบับหน้า

๑๑

**ขอเชิญครู/อาจารย์ ผู้บริหารสถาบันการศึกษาทุกระดับ ทั้งในและนอกระบบการศึกษาเข้าร่วมโครงการ เพิ่มพลังการศึกษาด้วยหนังสือธรรมะของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก**

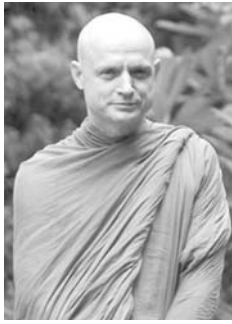
จากผลการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การจัดการเรียนการสอนในวิชาใดๆ ก็ตาม ถ้าผู้สอนได้จัดเวลาให้ผู้เรียน ได้มีโอกาสอ่านหนังสือที่ดีก่อนเริ่มเรียนวิชานั้นๆ ประมาณ 5-10 นาที แล้วจึงจัดการเรียนการสอนวิชานั้นๆ ตามปกติ ทุกครั้งอย่างต่อเนื่อง ผลที่ได้ก็คือผู้เรียนส่วนไหนมีสมาธิความตั้งใจในการเรียนสูงขึ้น มีกระบวนการคิดที่เป็นระบบมากขึ้น แนวโน้มของพฤติกรรมรวมค่อนข้างเป็นไปตามคุณภาพของหนังสือที่อ่าน รวมทั้งมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในวิชานั้นๆ ดีเพิ่มขึ้น

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก จึงได้จัดโครงการ “เพิ่มพลังการศึกษาด้วยหนังสือธรรมะของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก” ทั้งหมด 14 เล่ม โดยให้ผู้สอนนำไปจัดเวลาให้แก่มุ่เรียนได้อ่านก่อนการเรียนในวิชาของตนตามปกติ เนื่องจากทางโครงการฯ ยินดีจัดส่งหนังสือธรรมะนี้ไปให้ทางสถาบันการศึกษาตามจำนวนผู้เรียนที่ครู/อาจารย์ผู้สอนได้แจ้งความจำนงค์สมัครเข้าร่วมโครงการฯ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ด้วยหวังว่าโครงการนี้จะช่วยให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์ต่างๆ ตามผลการวิจัยดังกล่าว อีกทั้งยังเป็นการช่วยให้เด็กไทยรักการอ่าน และปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ได้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพเพื่อเสริมสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในสังคมและความมั่นคงของชาติสืบไป

จึงขอเชิญชวนครู/อาจารย์ทุกท่านในสถาบันการศึกษาทุกระดับทั้งในและนอกระบบที่สนใจ เล็งเห็นคุณค่าและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับศิษย์ของท่าน โดยสมัครเข้าร่วม “โครงการเพิ่มพลังการศึกษาด้วยหนังสือธรรมะ ของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก” ได้ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

**ว่ล่อง ๙๕๐๘ สุติ ๙๕๖๖**

ติดต่อได้ที่  
มูลนิธิเมตตา โคณ  
เลขที่ 3 ซอยถนอมพาณิชย์ 20 แยก 7 แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10250  
โทรศัพท์ 02-368-3991 หรือที่ www.ilabymitsuo.org



# เรื่องท่านเล่า

พระอาจารย์ชยสาโร

## รวบจวบจวน

ในสมัยโบราณที่ประเทศอินเดีย มหาเศรษฐีคนหนึ่ง มีศรัทธาอยากจะทำกุศลเพื่อปฏิบัติภาวนา แต่เขาจำเป็นต้องจัดการเรื่องทรัพย์สินสมบัติที่มีอยู่มากมายให้เรียบร้อยเสียก่อน จึงจะออกบวชได้อย่างหมดห่วง ปัญหาคือว่าเขาไม่มีครอบครัวพี่น้องหรือลูกหลานเลย ฉะนั้นใครจะเป็นผู้ที่เหมาะสมที่สุดที่เขาสมควรจะยกทรัพย์สินสมบัติให้เขาคิดๆ จินตนาการคำตอบได้ว่า เขาจะยกทรัพย์สินสมบัติทั้งหมดให้แก่คนที่จนที่สุดในอินเดีย แต่บุคคลคนนั้นจะเป็นใครเล่า

ท่านเศรษฐีปรึกษากับเพื่อนฝูงว่า เขาจะออกเดินทางออกธุดงค์สักหนึ่งปีไปให้ทั่วอินเดียเพื่อค้นหาคนที่จนที่สุด โดยไปแบบคนธรรมดาๆ ไม่ให้ใครรู้ว่าเขาเป็นมหาเศรษฐี ว่าแล้วเขาก็ออกเดินทางไปและหายตัวไปจากวงการเศรษฐีเป็นเวลาหนึ่งปีเต็ม เมื่อเขากลับมา เพื่อนๆ ถามด้วยความตื่นเต็นว่า ใครคือคนยากจนที่สุดในอินเดียที่จะโชคดีได้รับทรัพย์สินสมบัติจากเขาคำตอบของท่านเศรษฐีทำเอาเพื่อนๆ ทุกคนอ้าปากทอด้วยความงงงวยเป็นที่สุดว่ามันจะเป็นไปได้ได้อย่างไร...

**เศรษฐี** “หลังจากใช้เวลาเดินทางไปทั่วทุกแคว้น ผมตัดสินใจแล้วว่าผมจะถวายทรัพย์สินสมบัติทั้งหมดของผมแก่มหาราชาของเรา”

**เพื่อนๆ** “อ้าว! นั่นก็ผิดหลักการที่ท่านตั้งไว้เองนะสิว่าจะยกสมบัติให้คนที่จนที่สุดในอินเดีย นี่ท่านกลับมายกสมบัติให้กับคนที่รวยที่สุดนะ ท่านเปลี่ยนความคิดไปตั้งแต่เมื่อไหร่กัน”

**เศรษฐี** “เปล่า! ผมไม่ได้เปลี่ยนหลักการที่ผมตั้งไว้หรอกนะ”

**เพื่อนๆ** “อ้าว! แล้วมันยังงั้นล่ะท่าน พวกเราสับสนไปหมดแล้ว”

**เศรษฐี** “ระหว่างเดินทางผมพบผู้คนมากมาย ผมพยายามหาคนที่จนที่สุด ผมพบชาวบ้านอยู่ในกระท่อมเล็กๆ กลางทุ่งนา เขาเชิญผมไปพักในบ้าน ผมเห็นเขาอยู่กันอย่างพอเพียง แม้จะจนเงินทอง แต่เขาก็มีพออยู่พอกิน มีเมตตาต่อกัน เคารพและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พวกเขาอยู่กันอย่างมีความสุข ผมเลยต้องสรุปว่า คนอย่างนี้ไม่จนแน่

ทีนี้ผมก็คิดว่าอะไรเป็นเครื่องตัดสินความจนพิจารณาแล้วผมเห็นว่า คนที่รู้สึกว่าเขาดีที่สุดในใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่ น่าจะถือได้ว่าคนชนิดนั้นเป็นคนที่จน จากนั้นผมก็คิดถึงมหาราชาของเรา ท่านเรียกเก็บภาษีพวกเราเพิ่มขึ้นทุกปี ไม่เคยพอซักที แล้วยังชอบทำสงครามกับประเทศนั้นประเทศนี้เพื่อขยายอาณาจักรอยู่ตลอดเวลา ผมจึงสรุปว่ามหาราชาเป็นผู้ที่มีเท่าไรก็ไม่รู้จักพอ ฉะนั้นท่านนั้นแหละเป็นบุคคลที่จนที่สุดในชมพูทวีปนี้ ผมจึงตัดสินใจจะยกทรัพย์สินสมบัติทั้งหมดให้ท่าน”

๒๒



### ท่านที่ต้องการให้ทางบ้านอารีย์ส่งวารสารถึงบ้าน มีวิธีดังนี้

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

ต้องการรับวารสารกี่ฉบับ ส่งกระดาษที่จัดทำเรียบร้อยแล้วดังกล่าวมาตามจำนวนที่ต้องการ (๑ ฉบับต่อกระดาษ ๑ ใบ) เพื่อทางบ้านอารีย์จัดหอส่งวารสารไปยังท่าน

● **รับอาสาสมัครบุญ** โดยนำวารสารบ้านอารีย์ออกป็นฟรีทุกวันเพิ่มขึ้น ๑๕ คำ ไปยังจุดแจกจ่ายเพื่อกระจายให้ทั่วถึง ติดต่อได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

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

ท่านสามารถร่วมส่งเสริมและสนับสนุนในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ที่ ชื่อบัญชี **“มูลนิธิบ้านอารีย์”**  
 ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรีชัชสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี **๗๔๔-๒-๔๙๔๔๔-๗**  
 มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ  
 ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้  
**กรณีโอนเงิน** กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร หมายเลข **๐-๒๒๗๙-๗๔๗๔**  
 หรือแจ้งทางโทรศัพท์ที่ คุณมานัส ทองไชย **๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔** ทุกครั้ง เพื่อมูลนิธิฯ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว



# น้อมสູ່ใจ

เล่ม ๑

Poetry for the Mind

Book 1

พระอาจารย์ประสงคฺ์ ปรีปູณโณ

## งานหลัก

งานเอ็ง งานหลัก

ดีดอดนรัก	หักชั้	ระวัจจิต
ถ้ำปลอ่องกาจ	ปลอ่องใจ	ไปตามคิด
จ:โดนพิช	ชั้-รัก	ปักจนตาจ



## Principal duty

Our principal duty is to  
Uproot affections and break off hatred  
With mindfulness.

If we allow ourselves to follow  
The whimsical thoughts of body and mind  
We will be attacked by the poisons  
Of hatred and love forever.

Translator : Phra Ajahn Vorasak Vorathammo

## อาทิตย์สูงสันต์ ๑๗ บ้านอารีย์

กิจกรรมธรรมะใสใสสำหรับเด็ก เรียนรู้พุทธศาสนา คุณค่าของวัฒนธรรมไทย  
กราบพระอย่างถูกวิธี ประเคนภัตตาหาร ร่วมฟังนิทานธรรม สืบสานการละเล่นเด็กไทยสมัยก่อน



วันอาทิตย์ที่ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.

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





# ตื่นด้วยการมีสติ แน่วแนวมองด้านใน

มรดกธรรม ของ  
ท่าน ก. เขาสวนหลวง  
หยุดรู้ภายใน

๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๑๕ (ตอนเช้า)

การปฏิบัติต้องอ่านดูข้างในอยู่เป็นประจำ แม้ว่าจะมีการผิดพลาด พลังผลออกไปกับอะไร มันก็ยังรู้จักมองดูทุกขโทษของการยึดมั่นถือมั่น จนจิตนี้ก็จะรู้ทุกขโทษของการผลอสติได้อย่างถูกต้อง แล้วควรจะทำในใจอยู่อย่างไร จึงจะเป็นการคุ้มครองจิตใจได้ คือว่าไม่ตกไปกับความที่ผลอสติไปยึดถือนี้เป็นข้อสำคัญ เพราะว่าตามธรรมดาที่จะต้องมีการผลอสติอยู่เสมอ ถ้าทำในใจให้แยบคาย แล้วจะป้องกันได้ คือจะทำให้ตัดหรือลดความผลอสติหรือความเพลลน ที่ไปปรุงไปคิดเรื่องราวต่างๆ นานา

โดยเฉพาะเรื่องดีๆ มันไม่ค่อยจะเอามาคิด มันมักจะไปคิดเรื่องสัพเพเหระ ที่มันไม่ค่อยจะเป็นเรื่องเป็นราว เช่นกับเรื่องอดีตที่ผ่านมาไปแล้ว ถ้าหลงยึดมั่นถือมั่น คิดนึกอยู่แต่เรื่องนั้น ส่วนเรื่องดีๆ ถมไปมันไม่เอามาพิจารณา ถ้าหากว่าได้เอาเรื่องดีๆ มาพิจารณาแล้วจะเกิดสติปัญญามากทีเดียว ที่นี้สันดานนี้มันโง่มันงมงายมามาก ก็เลยติดด้านตันทุรังจะไปเอาแต่เรื่องที่ไม่เข้าเรื่อง ซึ่งเป็นการก่อทุกข์ก่อโทษให้ทั้งนั้น

จิตนี้จึงได้ตกไปกับอารมณ์ง่าย เพราะว่ามันชอบท่องเที่ยวไปในอารมณ์ต่างๆ ที่นี้จะมีสติเป็นเครื่องกั้นอย่างไร จิตจึงจะ

มีการตั้งมั่นสงบได้ แล้วก็มีการละตัณหาหรือปล่อยวางเวทนาได้ อย่างนี้มันไม่ค่อยจะได้แง่หนัก จะต้องฝึกหัดอบรมจึงจะรู้ได้ เพราะว่าตามธรรมดาแล้วสันดานมันยังมีวิชาเป็นอสาระสำคัญ จะต้องพยายามเผ่าสังเกตุดูความรู้สึกภายในจิตใจอยู่เสมอ ทุกอิริยาบถไป แล้วความรู้นี้จึงจะได้มีการทรงตัวรู้ได้ ต่อจากนั้นก็พิจารณาให้ความจริงในเรื่องความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ต้องตามรู้ตามเห็นไว้ เพราะว่ามันชอบท่องเที่ยวไปตามอารมณ์ อีกประการหนึ่งจิตนี้มันไม่มีวิหารธรรม จึงต้องท่องเที่ยวไปตามอารมณ์ ที่นี้จะให้มันมีวิหารธรรมอยู่จะทำอย่างไร จะฝึกอย่างไร จะมีสติอยู่อย่างไร จิตจึงจะไม่เพลลนไปกับอารมณ์ได้ ทั้งนี้เป็นข้อปฏิบัติที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง ถ้าไม่สนใจอย่างนี้แล้ว จิตจะท่องเที่ยวไปตามอารมณ์มาก ส่วนการที่จะมีสติเข้ามาพิจารณาตัวเองนี้น้อยนัก แล้วก็ลองสังเกตุดูเถอะว่า ที่อยู่เพลลนๆ เพลลนๆ นี้ มันอันตรายเท่าไร ตกอยู่ในทุกข์โทษหน่นประการเท่าไร ถ้าว่ามันไม่เกิดเรื่องอะไรรุนแรง มันก็เพลลนๆ เพลลนๆ ไปตามลักษณะของโมหะโดยที่ไม่รู้เรื่องอะไร เมื่อมีการกระทบอะไรขึ้นมา ก็ไปยึดมั่นถือมั่น เพราะไม่รู้ตัวของตัวเอง จึงต้องตกอยู่ในกองทุกข์กองโทษ และอยู่ในสังสารวัฏซ้ำๆ ซากๆ ในปัจจุบันการปฏิบัติประจำวัน จึงเป็นการทวนกระแสความรู้สึกของสามัญชนที่ปล่อยสติอยู่เรื่อยไป ให้มีแต่เรื่องคิดนึกปรุงแต่งไปตาม รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่กระทบ แม้แต่ทั้งๆ ที่เรื่องอะไรที่ล่วงไปแล้ว ก็เที่ยวจำเอามาปรุงมาคิดเป็นเรื่องเป็นราวไปทีเดียว เพราะเหตุมีสันดานอย่างนี้ **มันควรจะต้องแก้ไขตัวเองเสีย มิฉะนั้นแล้วจะหลงหนักเข้า**

**ถ้าปล่อยไว้นานๆ ต่อไป มันก็ไม่มีหนทางที่จะเอาตัวรอดได้** เพราะว่ามันคล่องแต่ที่จะปรุงแต่งไปกับอารมณ์ต่างๆ เป็นของคุ้นเคยมาทั้งนั้น

อ่านต่อฉบับหน้า

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

## “ขุมทรัพย์ทางปัญญา คือการศึกษาพระอภิธรรม มรดกอันเลิศล้ำ คือการนำพระอภิธรรมไปปฏิบัติ”

### การศึกษาพระอภิธรรมเบื้องต้น

บรรยายโดย **พระครูสมุห์ทวี เกตุธมฺโม**  
พระอาจารย์ประจำอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



**กิจกรรมทุกวันจันทร์ ณ มูลนิธิบ้านอารีย์**  
เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. **เรียนเพื่อสอบวัดผล**  
**หลักสูตรอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย**

**มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (๔ เดือน)**  
เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น. **เรียนภาคปกติ (ไม่มีการสอบวัดผล)**  
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)

## อภิธรรมนำชีวิต

**การศึกษาพระอภิธรรมนำไปสู่การเจริญภาวนา**

โดย **แม่ชีทองสุข ทองกระจ่าง**

ผู้อำนวยการมูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม

และอาจารย์ผู้สอนพระอภิธรรมวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพฯ

**กิจกรรมทุกวันศุกร์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. ณ มูลนิธิบ้านอารีย์**

**ระยะเวลาในการเรียน ๓ เดือน**

๑. เพื่อรักษาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสืบต่อไป
  ๒. เพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในส่วนของพระอภิธรรม ให้แพร่หลายสู่สาธุชนทั่วไป
- อันจะยังประโยชน์ให้ผู้สนใจศึกษา  
เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของชีวิต  
และรู้แนวทางการปฏิบัติ  
เพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์



# สนทนาภาษา อารีย์

## พี่ขา หนูจะเลือกใครดี?

เป็นคำถามหนึ่งที่ถูกถามในรายการวิทยุ “ธรรมะอารีย์” เมื่อเดือนที่แล้ว ซึ่งแน่นอนลิขสิทธิ์ก็ยินดีที่จะตอบค่ะ ^\_^ เรื่องราวมีอยู่ว่า น้องคนหนึ่งมีหนุ่มมาจีบ ๓ คน แต่ละคนมีดีต่างกันไป คนที่ ๑ เป็นคนที่ให้คำปรึกษาและช่วยเหลือได้ทุกเรื่อง คนที่ ๒ เอาใจใส่เธอมาก คนที่ ๓ เธอรู้สึกว่าไม่ใช่เลย เพราะดูเป็นคนไม่มีแก่นสารในชีวิต และมีทัศนคติที่ไม่ดีเท่าไรแต่ดันเป็นคนที่น่าอยู่เยอะกว่าใครเลย จนรู้สึกชอบไปแล้ว คำถามของน้องคือ น้องไม่รู้อะไรจะเลือกใครดี?

มีคุณผู้อ่านท่านไหน กำลังมีปัญหานี้แบบนี้อยู่ไหมคะ? (เอ๊ะ! หรือมีใครแอบอยากเป็นเหมือนน้องเขาบ้าง ^\_^) สิ่งที่ลิขสิทธิ์แนะนำน้องไปคือ ทั้ง ๓ คนนี้อาจไม่มีใครเป็นคนที่ใช่สำหรับน้องเลยก็ได้ และการที่จะเลือกใครสักคนมาเป็นคนรักของเรา นั้นควรใช้เวลาในการพิจารณาให้มาก เพราะมันอาจมีผลต่อทั้งชีวิตที่เหลือของเราเลยนะค่ะ!

จะว่าไปแล้ว ก็ถือเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงมากสำหรับคนสวยๆ นะคะ เพราะสาว ๆ สวย ๆ จำนวนหนึ่งอาจกำลังรู้สึกภาคภูมิใจมากเวลามีหนุ่ม ๆ มาจีบ มาห่มเท จนรู้ไม่เท่าทันและเสียรู้ให้กับบุคคลอันตรายที่แฝงมาในคราบเทพบุตร จนทำให้สาว ๆ หลายคนคิดว่าจะหลุดรอดกลับมาเป็นคนเดิมได้ก็ถึงกับต้องกลายเป็นคนไข้แผนกจิตเวชไปพักใหญ่เหมือนกัน

เชื่อว่าปัญหาเกี่ยวกับบุคคลอันตรายนี้ คงสร้างความกังวลใจต่อผู้อ่านสาว ๆ ท่านอื่นๆ ด้วยเช่นกัน ดังนั้นลิขสิทธิ์ก็ขอแนะนำเทคนิค (เบื้องต้น) ในการป้องกันตนเองจากบุคคลอันตราย รวมถึงวิธีเลือกคนรักที่ดีมาฝากดีไหมคะ ^\_^

อยากรู้ว่าใครดี ใครไม่ดี ให้ดูที่ความมี “ศีลธรรม” ค่ะ เวลามีคนมาจีบ หรือโทร. มาคุยอะไรแบบนี้ สาว ๆ ต้องฉลาดในการตั้งคำถามนะค่ะ ควรถามคำถามในเรื่องที่สามารถวัดความมีศีลธรรมได้ สวมวิญญาณทนายความเลยคะ อย่าให้เขาโกหกเราได้ บางคำถามก็ลองถามลักษณะเดิมๆ แต่เปลี่ยนบริบทซัก ๔-๕ รอบ ถ้าเห็นท่าไม่ดีว่าเขามีพิรุธกับคำถามง่ายๆ ก็เลิกถามแล้วก็เลิกคุยไปเลยคะ อย่าเสียดาย ผู้หญิงอย่างเราถ้าทำตนให้มีคุณภาพ และมีคุณค่าแล้วละก็ หัวกระไดไม่แห้งค่ะขอบอก เต็มๆ ก็มีมา

ให้เลือกอีกเพียบ ^\_^ เคยฟังบทสัมภาษณ์ของพระภิกษุภรรณโก (ภาวโร) ในรายการเจาะใจ ท่านได้แนะนำวิธีดึงดูดคนดีๆ และกันคนไม่ดีออกจากชีวิตไว้ว่า ถ้าอยากได้แฟนที่ดีเราต้องเป็นคนดีก่อน เพราะถ้าเราไม่ดีอย่าหวังจะได้คนดี เพราะสิ่งทีสำคัญที่สุดที่ทำให้คนสองคนมาเป็นคู่รักกันได้ คือ “ศีล” ส่วนความชอบ ความศรัทธาต่ออะไรที่เหมือนกัน มีผลเพียง ๑๐% ส่วนกรรมเก่ามีผลมากถึง ๔๐% แต่ก็ยังแพ้ศีลที่มีผลมากถึง ๕๐% และยิ่งไปกว่านั้นคือ แม้จะมีกรรมกับใครมามากเท่าไร แต่การมี “ศีล” จะเป็นตัวกันคนไม่ดีไม่ให้เข้ามาในชีวิตเราได้

มาถึงตรงนี้ ลิขสิทธิ์แน่ใจว่าคงไม่มีใครลืมคำสอนของพระพุทธเจ้า คำนี้ไปนะค่ะ ที่ว่า “ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์” ธรรมชาตินี้ก็แปลกนะค่ะ ออกแบบมาให้มนุษย์มากมายยินดีที่จะเวียนว่ายตายเกิดต่อไปไม่รู้กี่ล้านๆชาติ ด้วยการสร้าง “กิเลส” (รัก โลภ โกรธ หลง) ขึ้นมา (ยิ่งความรักนี่มันช่างลึกลับเราไว้ในสังสารวัฏได้อย่างเหนียวแน่นจริงๆ) ถึงแม้ว่ากิเลสจะมีคุณอนันต์แต่ก็มีโทษมหันต์เหลือเกิน หลายนๆคน (หรืออาจจะทุกคน) อาจจะเคยบ่นกันในอดีตชาติของตนว่าไม่อยากเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว มาชาตินี้จำของเก่าไม่ได้ เจอคนน่ารักและอยากจะรักกัน ก็เลยอยากที่จะขอเวียนว่ายตายเกิดต่ออีกนิด โดยหลายคนก็อาจคิดว่าเดี๋ยวชาติหน้าค่อยนิพพานก็แล้วกัน เหมือนแน่ใจว่าจะรอดจากทุกตติภูมิแน่ๆ (ลิขสิทธิ์ก็อยากให้มันเป็นอย่างนั้นเหมือนกันแหละค่ะ) แต่ชาวพุทธทั้งหลายที่ศึกษาธรรมะกันมาพอสมควรก็คงพอทราบดีว่า แม่ผู้ทำจักกิเลสเบื้องต้นได้จนเป็นอริยะชั้นโสดาบันได้แล้ว ซึ่งรอดจากทุกตติภูมิอย่างแน่นอนแล้ว แต่ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดต่ออีกไม่เกิน ๗ ชาติ ลิขสิทธิ์จึงไม่อาจแน่ใจได้เลยว่า ถ้าตัวเองนิพพานไม่ได้ในชาตินี้ หรืออย่างน้อยแม้อริยะชั้นโสดาบันก็ยังบรรลุไม่ได้ ชาติหน้าจะได้เป็นมนุษย์เหมือนเช่นชาตินี้ไหม? และจะเป็นคนดีหรือเปล่านั้นไม่รู้?

ยิ่งฟังดูขำขามว่า ไม่นานมานี้มีคนธรรมะธัมมโมรายหนึ่งทีเสียชีวิตไปและกลับมาเกิดใหม่เป็นลิงจกเกาะผนังอดีตบ้านตัวเองจริงเท็จอย่างไรไม่รู้ แต่ที่รู้ๆ คือ ไม่กล้าประมาทกับสังสารวัฏนี้เลยคะ แล้วคุณผู้อ่านล่ะคะ คิดเหมือนลิขสิทธิ์กันมั๊ย? ^\_^



ลิขสิทธิ์ วิัชชยากุล

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

tiluck.areemag@hotmail.com

ผู้จัดรายการวิทยุ “ธรรมะอารีย์” คลื่น AM ๑๒๕๑ KHz ทุกวันเสาร์ และอาทิตย์ เวลา ๒๑.๐๐-๒๒.๐๐ น.



## สถานีมีธรรมเอื้ออารี

มูลนิธิบ้านอารีย์ เชิญทุกท่านฟังรายการ “ธรรมะอารีย์”

รายการที่นำพระธรรมเทศนาจากครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่เดินทางมาแสดงธรรม ณ ศาลาปณิรมี มูลนิธิบ้านอารีย์ ทุกคำวันพฤหัสบดี มาให้ท่านรับฟังอีกช่องทางหนึ่ง



พร้อมกับช่วงสนทนาภาษาอารีย์ กับ ดีเจหนูป๊อป ลิขสิทธิ์ วิัชชยากุล สามารถรับฟังได้ทางสถานีวิทยุ AM ๑๒๕๑ KHz ทุกวันเสาร์ และวันอาทิตย์ เวลา ๒๑.๐๐-๒๒.๐๐ น.



# ปีนธรรม ณ ปันมิ ทุกค่ำวันพฤหัสบดี

มูลนิธิบ้านอารีย์ขอเชิญทุกท่านร่วมสวดมนต์ และฟังธรรมทุกค่ำวันพฤหัสฯ เพื่อเสริมสร้างซึ่งสติ ปัญญา ศรัทธา ความเพียร บนเส้นทางแห่งความพ้นทุกข์ ณ ศาลาปันมิ มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๓๔๓๔



**วันพฤหัสบดีที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย

**พระปัญญาั่นหมื่น (พระอาจารย์สง่า สุภโร)** วัดปัญญาั่นนทาราม จ. ปทุมธานี  
ท่านดำเนินงานการเผยแผ่พระพุทธศาสนาตลอดมา รับสนองงานหลวงปู่ปัญญาั่นมหิกขุ มีส่วนสำคัญอีกท่านหนึ่งในการก่อตั้งวัดปัญญาั่นนทาราม เพื่อสร้างวัด สร้างคน สร้างเยาวชน ตามแนวทางพระพุทธศาสนา

**วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย

**พระครูโสภาสุตฺตนิกร (พระอาจารย์โสภณ โสภาโส)**

เจ้าอาวาสวัดบึงลำภูริวัน จ. พระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้รับพระราชทานรางวัลเสมาธรรมจักร ผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา (ประเภทส่งเสริมการปฏิบัติธรรม)



**วันพฤหัสบดีที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระมหาบุญช่วย ปญฺญาวชิโร**

วัดบางยี่ขัน กรุงเทพฯ เป็นพระอาจารย์ผู้สอนอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และที่วัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์

เป็นพระธรรมทูตสังกัด Wat Buddhnanachat 8105 Linden Rd. Del Valle, TX 78617 USA

**วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๕ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**

เชิญทุกท่านร่วมฟังการแสดงธรรม โดย **พระอาจารย์मितชูโอะ คเวสโก**

วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี

ท่านเดินทางจากประเทศญี่ปุ่นเพื่อแสวงหาสัจธรรมของชีวิต ได้พบหลวงปู่ชาและขอบรรพชา

ออกธุดงค์ในอินเดีย ก่อนกลับมาอุปฐากหลวงปู่ชาขณะอาพาธ ในรอบ ๑๔ ปีที่จากมา ท่านได้

กลับไปญี่ปุ่นเป็นครั้งแรกและได้ธุดงค์เผยแผ่พระพุทธศาสนา ก่อนกลับมาก่อตั้งวัดสุนันทวนาราม



การฟังธรรมตามกาลถือเป็นมงคลอย่างยิ่งสำหรับชาวพุทธ

# นางสุชาดา

ผู้เป็นเลิศฝ่ายถึงพระรัตนตรัยก่อน

จากหนังสือ **ผู้เป็นเลิศ**

โดย สายฝน ศิลปพรหม



สุชาดา เป็นธิดา เสนีเย  
กมุทพี ผู้ฐานะ นำสุขสม  
แห่งอรุ- เวลา- เสนานิคม  
ครั้นวัยสาว คราวนิยม คู่ชมเชย

นางบวงสรวง รุกขเทวา ผู้อาศัย  
ต้นไทรใหญ่ ไกลบ้านนาง พลังเฉย  
อธิษฐาน สองประการ ของทรมเชย  
หนึ่งขอให้ คู่เขนย สมบุญนาง

สองขอให้ บุตรคนแรก เป็นบุตรชาย  
แม่สมหมาย สองข้อนี้ มิหมองหมาง  
จะพิธี พลีกรรม จำนางนาง  
แสนกหา- ปณะอ้าง ค่าสังเวย



นางสมหวัง ทั้งสองข้อ รีรออยู่  
จนบุตรชาย ได้ครองคู่ เคียงเขนย  
ครั้นวันเพ็ญ เดือนหกนี้ มิละเลย  
เครื่องสังเวย เตรียมพร้อม น้อมเทวา



ขณะนั้นพระ โพธิสัตว์ สิทธัตถะ  
ทรงเลิกละ ทรมาน กายสังขาร  
มุ่งบำเพ็ญ เพียรทางจิต พิจารณา  
เกิดรัศมี ทั่วกายา สง่างาม



ประหนึ่งเทพ เทวา นำเลื่อมใส  
นางสาวใช้ แสนยินดี มิไต่ถาม  
สุชาดา รีบชวนขวาย หมายถึงติดตาม  
สวมอาภรณ์ งดงาม นำดาตทอง

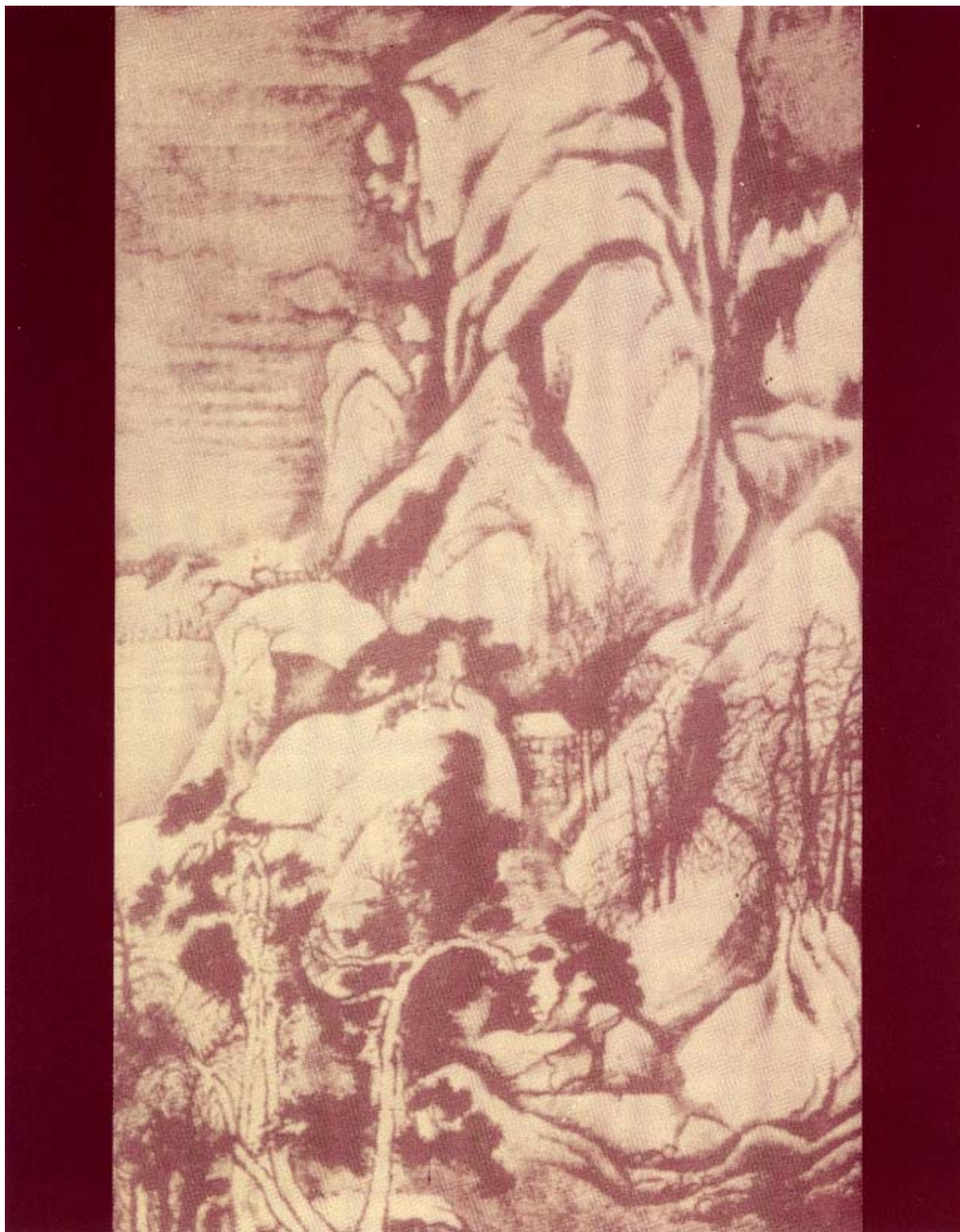
สำหรับท่านที่สนใจ  
หนังสือผู้เป็นเลิศ  
ติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา  
๐-๒๕๕๕-๗๐๒๖-๗  
หรือตามร้านหนังสือ  
ทั่วไป



ภาพฝาผนัง  
โรงมหรสพ  
ทางวิญญาณ

สวนโมกขพลาราม อ. ไชยา จ. สุราษฎร์ธานี

ภาพปริศนาธรรม (เซ็น)



ความมืดสีขาว

ความรู้ที่ไม่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ดับกิเลส นั่น คือเป็นความมืดสีขาวที่มันบังตาบังใจของผู้นั้นไม่ให้เข้าถึงธรรม อันเป็นภาวะที่ไม่มีกิเลสเข้าเสียบแทงทำร้าย