



## พระสุโขทัยไตรมิตร

ประดิษฐานอยู่ในพระวิหารวัดไตรมิตรวิทยาราม เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพมหานคร เป็นพระพุทธรูปปางมารวิชัย หน้าตักกว้าง ๓.๑๐ เมตร สูง ๓.๗๗ เมตร หล่อด้วยทองคำ ที่เรียกว่า ทองเนื้อเจ็ดน้ำสองขา จัดเป็นเนื้อทองคำอ่อนช่างบริสุทธิ์

เดิมพระพุทธรูปองค์นี้มีปูนหุ้มอยู่ทั่วทั้งองค์ และประดิษฐานอยู่ที่วัดโชตนาราม หรือวัดพระยาไกร มาตั้งแต่ครั้งรัชกาลที่ ๓ ต่อมาใน พ.ศ. ๒๔๗๘ ได้มีการเคลื่อนย้ายพระพุทธรูปองค์นี้ไปไว้ที่ช่าง

พระเจดีย์ในวัดสามจีน ซึ่งปัจจุบันเรียกว่า วัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร ครั้นถึง พ.ศ. ๒๔๙๘ จึงได้มีการสร้างพระวิหารหลังใหม่เพื่อประดิษฐานพระพุทธรูปองค์นี้ ปรากฏว่าในการเคลื่อนย้ายปูนที่หุ้มองค์พระได้กะเทาะออก ทำให้เห็นว่ามีพระพุทธรูปองค์ในที่เป็นเนื้อทองคำทั้งองค์ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานนามพระพุทธรูปองค์นี้ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๕ ว่า พระพุทธมหาสุวรรณปฏิมากร

ลักษณะศิลปกรรมของพระสุโขทัยไตรมิตรจัดเป็นพระพุทธรูปสุโขทัยในหมวดใหญ่ พระพักตร์รูปไข่ ขมวดพระเกศาเล็ก พระรัศมีเป็นเปลว พระอังสาใหญ่ บั้นพระองค์เล็ก ชายสังฆาฏิเป็นเส้นเล็กยาวลงมาจดพระนาภี ปลายคล้ายเขี้ยวตะขาบ พระพุทธรูปสุโขทัยหมวดใหญ่นิยมสร้างในราวๆ กลางพุทธศตวรรษที่ ๑๙ ถึงกลางพุทธศตวรรษที่ ๒๐ ตั้งแต่สมัยพระมหาธรรมราชาที่ ๑ (ลิไท) เป็นต้นมา สำหรับพระสุโขทัยไตรมิตรนี้มีลักษณะที่สามารถเปรียบเทียบกับกลุ่มพระพุทธรูปที่มีจารึกที่ฐาน เช่น พระพุทธรูปทองโบราณ วัดหงส์รัตนารามฯ กรุงเทพมหานคร ระบุศักราชที่สร้างคือ ๑๙๖๓ ดังนั้น พระสุโขทัยไตรมิตรจึงน่าจะสร้างขึ้นในราวๆ กลางพุทธศตวรรษที่ ๒๐

การที่พระสุโขทัยไตรมิตรมาประดิษฐานยังกรุงเทพมหานครนั้น คงเกิดขึ้นในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราช ซึ่งได้โปรดเกล้าฯ ให้อัญเชิญพระพุทธรูปจากหัวเมืองเหนือมาไว้ยังกรุงเทพมหานครเป็นจำนวนมาก และได้โปรดเกล้าฯ ให้นำไปประดิษฐานยังวัดต่างๆ ที่สร้างขึ้นใหม่ พระสุโขทัยไตรมิตรคงได้รับการอัญเชิญมาในคราวเดียวกันนี้ และนำมาประดิษฐานยังวัดโชตนาราม ที่สร้างขึ้นในรัชกาลที่ ๓ ดังกล่าวแล้วข้างต้น ส่วนการพอกปูนหุ้มทับองค์พระพุทธรูปนั้น น่าจะเป็นการป้องกันอันตรายในภาวะสงครามคราวใดคราวหนึ่ง

ที่มา : [www.kanchanapisek.or.th](http://www.kanchanapisek.or.th)

## พุทธวจนะ

### ภัยมีเพราะการระคนใกล้ชิดสตรี

ภิกษุ ท.! ในกาลยี่ดียวฝ่ายอนาคต จักมีภิกษุทั้งหลาย ที่มีการอยู่ระคนใกล้ชิดกับพวกภิกษุณี สิกขมานา และสมณทูตเทศ, เมื่อมีการระคนใกล้ชิดกันเช่นนั้น ก็เป็นอันหวังผลเหล่านี้ได้คือ เธอทั้งหลายจักต้องทนประพัตติพรหมจรรย์ อันเต็มไปด้วยอาบัติที่เส้าหมอง หรือมิฉะนั้นก็จักต้องบอกเลิกสิกขา หมุนกลับคืนไปสู่เพศต่ำแห่งคฤหัสถ์.

ภิกษุ ท.! นี้ เป็น อนาคตภัยข้อที่สี่ ยังไม่เกิดขึ้นในบัดนี้ แต่จักเกิดขึ้นในเวลาต่อไป. พวกเธอทั้งหลายพึงสำนึกไว้ ครั้นได้สำนึกแล้ว ก็พึงพยายามเพื่อกำจัดภัยนั้นเสีย.

# สารบัญ

๒	พุทธวจนะ
๔	พระธรรมเทศนา ของ พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร
๕	ฐานียปูชา ๒๕๔๘ พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุญ ฐานิโย) ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน
๖	ธรรมชุดเตรียมพร้อม ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน
๗	ธรรมเพื่อความสวัสดิ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
๘	พลิกโลก เนื้อหาความคิด หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
๑๐	กิเลส กรรม วิบาก ธีระชนะ
๑๒	ธรรมครองโลก พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)
๑๓	ชีวิตนี้มีที่พึ่ง พระพุทธิสารเถร (หลวงพ่อบุญกู่ อนุวฑฒโน)
๑๔	แควดวงธรรม
๑๖	ปฏิทินธรรม
๑๘	เสียงธรรมจากบ้านอารีย์
๑๙	ปฏิทินธรรมบ้านอารีย์
๒๐	ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต)
๒๑	ศิลปะแห่งการดับทุกข์ พระภาวนาชมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี)
๒๒	ง่าย กว่าที่คิด พระอาจารย์ปสันโน
๒๓	เรื่องท่านเล่า "นักโทษ (คนอื่น)" พระอาจารย์ชยสาโร
๒๔	น้อมสู่ใจ พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์
๒๕	แม่เมตตาให้ศัตรู พระราชญาณกวี (ปิโยโสภณ)
๒๗	นิทานโชคดี เล่ม ๑ "พึ่งพาดิน" สายฝน ศิลปพรหม
๒๘	โรงมหรสพทางวิญญาน พุทธทาสภิกขุ

www.baanaree.net

## บรรณาธิการ แถลง

สมัยผมเด็กๆ นั้นการเคลื่อนไหวทางวัฒนธรรมยังไม่ได้แพร่กระจายอย่างรวดเร็วแบบทุกวันนี้ เด็กสมัยนั้นยังไม่มีการ์ตูนนอกให้ดูมากนัก ส่วนมากจะเป็นงานบันเทิงที่เราสร้างกันเองซึ่งก็มักเป็นการนำเอาวรรณคดีอย่างปลาบู่ทอง พระอภัยมณี หรือนิทานชาดกมาผลิตเป็นละครให้เด็กๆ ได้ดูกัน แต่ที่ผมชอบมากคือเรื่อง นิทานเวตาลที่ซอຍเป็นเรื่องสั้นจบในตอน ๒๕ เรื่อง โดยหัวใจหลักของเรื่องคือการที่ตัวเอกจะต้องแบกเวตาลเดินทาง โดยห้ามตอบโต้อะไรกับเวตาล มิเช่นนั้นเวตาลจะกลับไปทีเดิมต้องเดินย้อนกลับไปเริ่มแบกใหม่อีก ซึ่งระหว่างเดินทางเวตาลจะเล่าเรื่องให้ชวนคิด ชวนสรุป ชวนตัดสิน ชวนให้ออกความเห็นจนเผลอตอบโต้เสมอ ทำให้ต้องย้อนกลับไปจุดเริ่มต้นใหม่ ฟังเวตาลเล่านิทานเรื่องใหม่ แล้วก็อินเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องใหม่ วนไปเช่นนี้เรื่อยๆ

ฟังพล็อตแล้วหากตรองให้ดีจะเห็นความลุ่มลึกของภูมิปัญญาคนรุ่นก่อนที่บรรจงสอดใส่เข้ามาในงานวรรณกรรม งานบันเทิง

พล็อตของนิทานเวตาลนี้ก็ไม่ต่างจากชีวิตทุกขณะของเราที่จะมีเวตาลมาคอยยั่วยุ เข้าแหยให้เผลอโต้ตอบให้เราแพ้และต้องรับผลคือการวนเวียนกลับไปเริ่มใหม่ให้ไม่ถึงจุดหมายปลายทางเสียที่อยู่ตลอด เราไม่อาจสักแต่ว่ารู้ สักแต่ว่าได้ยิน หรือสักแต่ได้เห็นตั้งคำสอนของพระพุทธองค์ได้ และนั่นนำมาซึ่งการเวียนว่ายตายเกิดอันยาวนานนี้

ข้อคิดดีๆ ไกลตัวเช่นนี้ใครอยากอ่านรีบพลิกไปหน้าสิบ เรื่องจากปกได้เลยครับ

เจ้าของ มูลนิธิบ้านอารีย์ บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วีรณัฐ โรจนประภา  
บรรณาธิการบริหาร พลเรือตรี วิพันธุ์ ชมะโชติ

ธรรมบทโดย สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก,  
พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร, พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อบุญ ฐานิโย),  
ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน, หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก,  
พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

• พระพุทธิสารเถร (หลวงพ่อบุญกู่ อนุวฑฒโน), พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต),  
พระอาจารย์ปสันโน, พระภาวนาชมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี),  
พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์, พระอาจารย์ชยสาโร, พระราชญาณกวี (ปิโยโสภณ)

คอลัมนิสต์ ธีระชนะ ภาพปกโดย ฉัญชนก เนตรนวนิน  
ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม ตู๋ พิสูจน์อักษร ที่จัน ตะวัน

การ์ตูนและภาพประกอบทศชาติอัศจรรย์ สายฝน ศิลปพรหม

ผลิตและดำเนินการโดย มูลนิธิบ้านอารีย์ พิมพ์ที่ บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

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

ร่วมแสดงความคิดเห็น ข้อเสนอแนะได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน  
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

กุนวิจิตรพงศ์พันธ์ ร่วมเป็นเจ้าภาพสนับสนุนจัดพิมพ์วารสารบ้านอารีย์





# พระธรรมเทศนา

ข อ ง

## พระอาจารย์ฝั้น อาจารย์เถระ

พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร

ณ วัดป่าอุดมสมพร

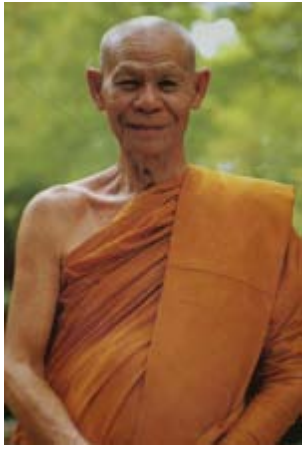
วันที่ ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๒

นั่งให้สบาย นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้สบาย เราต้องการความสุข ความสบาย วางท่าวางทางให้สบาย สง่าผ่าเผย ยิ้มแย้ม แจ่มใส ไม่ต้องกตตองตึง วางให้สบาย พอกายเราสบายแล้ว วางดวงใจให้สบาย เมื่อใจเราสบายแล้ว ให้ระลึกถึงคุณ พระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์อยู่ในใจ เชื่อมั่น อยู่แน่น จึงให้นึกคำบริกรรมภาวนาว่า พุทโธ ธัมโม สังฆโธ พุทโธ ธัมโม สังฆโธ สามหนแล้ว ให้นึก พุทโธ พุทโธ คำเดียว หลับตาบังปากเสียให้ระลึกอยู่ในใจ พุทโธคือความรู้ ความรู้อยู่ตรงไหนล่ะ ตาเราก็เพ่งดูที่รู้ว่าพุทโธ ให้กำหนดดู นี่เราอยากรู้ หูก็ลงไปฟังที่รู้อยู่นั้น สติของเราก็จดจ่อ ดูอันรู้อยู่นั้น อย่าส่งใจไปข้างหน้ามาข้างหลัง ข้างซ้าย ข้างขวา ข้างบนข้างล่าง ตั้งเฉพาะท่ามกลางอันรู้ที่อยู่ ความรู้ อยู่ตรงไหนล่ะ เรากำหนดอยู่ตรงนั้น ไม่ต้องหา วางให้หมดดูอันรู้มันอยู่ นี่แหละเราจึงรู้จักว่าที่ฟังของเรา เมื่อจิตของเราสงบเป็นสมาธิ มันตั้งตรงแน่วอยู่ในใส รู้สึก เบาตนเบาตัว เมื่อจิตสงบแล้ว หายทุกข์หายยาก หาย ความลำบากรำคาญ มีแต่ความเบา มีแต่ความสบายนั้นแหละ ที่อยู่ของตน นี่เรียกว่าเป็นกุศลธรรม เมื่อจิตของเรา มีความเบา ความสบายแล้ว มันนำความสุขความเจริญ ให้ มันได้อุบายปัญญา ความรู้ความฉลาดเกิดตรงนั้น เราพัก เราจะมีกำลัง สติของเรา สมาธิของเรา ปัญญาของเราเกิดจากนั้น มันไม่เกิดจากอื่นไกล เรารู้นี่ จิตของเรา มีดี ผู้รู้นั้น พุทธะ แปลว่า ผู้รู้ เราอยากรู้มันเป็นอย่างนี้ ผู้รู้ว่ามันมี มันมีดี เราก็ยึดเอาความมีดีมาเป็นตนเสีย

มันสว่างก็ไปยึดเอาความสว่างมาเป็นตนเสีย นี่ มันเป็นอย่างนี้ มันทุกข์ก็ไปยึดเอาทุกข์มาเป็นตนเลย เราไม่กำหนดว่า ผู้รู้ว่าทุกข์มันมี ทุกข์ต่างหาก ผู้รู้ต่างหาก มันเฉยๆ ก็ผู้รู้เฉยๆ มี ผู้รู้มันไม่ได้เป็นอะไรซี อย่างพุทธะเป็นผู้รู้ เหนือหมดทุกอย่างความรู้อันนี้ มีดีมันก็รู้ หลงมันก็รู้ ท่านอาจารย์มั่นท่านเคยพูดแต่ก่อน ท่านร้องตะโกนแรง ท่านว่าใครเรียนไป ถึงแต่อวิชชาก็ไปหยุดละ ถึงแต่อวิชชา ผู้ใดก็ว่าแต่อวิชชา คือความหลง ท่านบอกยังงี้ละ ผู้ใดรู้ อวิชชาละไม่ดู รู้แต่ว่าอันนั้นเป็นอวิชชา นั้น ท่านบอกยังงี้ อวิชชา คือความหลง ใครเป็นผู้รู้วิชชาละ เราไม่ได้ดู แนะ ให้ดูผู้รู้วิชชานั้นซิ มันก็เป็นวิชาขึ้นมาละ อวิชชาคือความไม่รู้ วิชาคือความรู้แจ้งเห็นจริง นี่ มันเป็นอย่างนี้ เราก็เพ่งดูผู้รู้นั้นอยู่ ความรู้อันนี้ไม่ใช่เป็นของแตกของทำลาย และไม่เป็นของสูญหาย นิดหนึ่งมันก็รู้ มันรู้อยู่หมด จึงว่า พุทธะคือผู้รู้ เราอยากรู้มันเป็นอย่างนี้ มันเป็นสุขเราไปยึดเอาสุข ผู้รู้สุขมันมีอยู่ มันเป็นทุกข์ เราก็ไปยึดเอาทุกข์มาเป็นตน ผู้รู้ทุกข์มันมีอยู่ เราเป็นผู้ไปยึดเอาทั้งหมดนี้ จึงว่าอยากรู้มันเป็นอย่างนี้ สิ่งทั้งหลายทั้งหมดไม่มีใครทำให้ เราทำเอาเองทั้งหมด สุขทุกข์ ดีชั่ว เราไม่มีโอกาสอย่างคุณหลวงว่า เตียวนี้เรามีอะไร นั่งอยู่เตียวนี้ เรามีโอกาสเต็มที ไม่มีอะไรชักอย่าง ดูแต่ดวงใจดวงเดียวเท่านั้น นี่เราต้องฟังดู ที่นี้มันไปเกาะตรงไหนเล่าหัวใจของเรา

ภเว ภวา สัมภวันติ เราจะรู้จักภพที่อยู่ของตน ภาวะแปลว่าภพ เราเจริญภพภาวนานี้ ภาวะ แปลว่าภพ ภพน้อยๆ ภพใหญ่ๆ ที่เราไปยึดตรงไหนนั้นแหละภพอยู่ตรงนั้นแหละ ไปยึดเอาสุข นั้นมันก็เป็นภพ ไปยึดเอาทุกข์ มันก็เป็นภพ ยึดเอาดีมันก็เป็นภพที่ดี ยึดเอาชั่วมันก็เป็นภพที่ชั่ว ไปยึดเอาทุกข์ก็เป็นภพที่ทุกข์ ไปยึดเอาสุขก็เป็นภพที่สุข นี่ที่อยู่ อัตตโนนาถ ตนเป็นที่พึ่งของตน เมื่อจิตเราสบายแล้ว เราก็ได้ที่พึ่งอันสบาย เมื่อจิตเราไม่สบาย เราก็ได้ที่พึ่งอันไม่สบาย นี่มันเป็นอย่างนี้ ให้ฟังรู้ฟังเห็น สันติภูมิจิโก ผู้ปฏิบัติรู้เองเห็นเอง ไม่ใช่ผู้อื่นเห็น

โปรดอ่านต่อฉบับหน้า



# ฐานียปุชา ๒๕๔๘

พระราชสังวรญาณ  
(หลวงปู่พุทธ ฐานีโย)

## อบรมจิตขั้นละสังโยชน์เบื้องต้น

### พระโสดาบันมีศีลอันบริสุทธิ์

ที่นี่ผู้ที่ได้เป็นพระโสดาบันนั้น เป็นผู้มั่นคง เป็นผู้ไม่กลับกลอก เป็นผู้ไม่ถอยหลัง มีแต่เดินหน้า ลูกเดียว ที่ว่าเป็นผู้มั่นคงนั้น พระโสดาบันนี้โดยธรรมชาติ ต้องมีศีล ๕ บริสุทธิ์บริบูรณ์ ถ้าหากสมมติว่าใครที่มีจิตใจ โหดร้ายมาบังคับพระโสดาบันให้ฆ่าสัตว์ ถ้าหากท่านไม่ ฆ่า เราจะฆ่าท่านตาย พระโสดาบันจะยอมตายเพื่อแลก กับชีวิตสัตว์นั้น พระโสดาบันจะไม่ยอมทำบาปโดยเจตนา โดยเด็ดขาด ที่นี่พระโสดาบันมีโลภ มีโกรธ มีหลงไหม มี

โลภท่านก็มี โกรธท่านก็มี หลงท่านก็มี โดยเฉพาะอย่างยิ่งตัวกิเลสหลงนี้ โนน ภูมิพระอรหัตตมรรคโหนดถึงจะตัด ได้ขาด ฉะนั้น อันนี้เป็นหลักฐานยืนยันในข้อที่ว่าศีล ๕ เป็นขอบเขตของการใช้กิเลสให้เกิดประโยชน์โดยความเป็นธรรม

ที่เรามาปฏิบัติฝึกฝนอบรมจิตใจเพื่อขจัดกิเลส คือ ความโลภ โกรธ หลง แต่บางที่พระท่านสอนให้เรา ละเสียให้หมด ที่นี่บุคคลตัวอย่าง คือ นางวิสาขา ท่านอนาถบิณฑิกมหาเศรษฐี ท่านเป็นพระโสดาบันแล้ว ท่านก็ยังมีโลภ โกรธ หลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนางวิสาขานี้เป็นพระโสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ จนไปแต่งงาน มีครอบครัว ทำมาค้าขายร่ำรวยเป็นมหาเศรษฐี มีทรัพย์สมบัติมารวมกันทั้งตระกูลพ่อตระกูลแม่ ฝ่ายข้างฝั่งข้างตัวเอง รวมกันแล้วเป็น ๑๖๐ โกฏิ โนน ก็แสดงว่าท่านยังมีโลภ มีโกรธ มีหลง แต่ท่านไม่ได้ปล่อยยให้โลภ โกรธ หลง พาท่านไปทำผิดศีลธรรมและกฎหมายปกครองบ้านเมือง อันนี้เป็นหลัก เป็นตัวอย่าง

โปรดอ่านต่อฉบับหน้า



**หลักสูตรใหม่ เปิดรับสมัครแล้ว!**



## เรียนภาษาบาลี

หลักสูตร **แปลบาลีธรรมบท** (ประโยค ๑-๒)  
โดย **มหาบาลีวิชาลย์** สถาบันสอนภาษาบาลีบุคคลทั่วไป



“เรียนรู้หมิ่นภาษา ไม่เท่าเรียนภาษาบาลีภาษาเดียว  
เรียนจบหมิ่นปริญญา ไม่เท่าเข้าใจพุทธธรรมบทเดียว  
ดังนั้นเราควรเริ่มต้นเรียนภาษาบาลีในปีนี้  
เพื่อจะได้เข้าใจพุทธธรรมอันจริงแท้  
ก่อนที่ชีวิตจะหมดลมหายใจไปอย่างน่าเสียดาย”

มูลนิธิบ้านอารีย์ขอเชิญทุกท่านร่วมเรียนภาษาบาลี หลักสูตร แปลบาลีธรรมบท (ประโยค ๑-๒)  
ระยะเวลา ๒ ปี ทุกวันอาทิตย์ ณ ห้องพระชั้น ๓ มูลนิธิบ้านอารีย์ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.  
**เริ่มวันอาทิตย์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น.**  
สอบถามและสมัครเรียนได้ที่ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ)







# ธรรมชุด เตรียมพร้อม

ท่านอาจารย์พระมหาบัว ญาณสัมปันโน

## ภาค ๑ "เรา กับ กิเลส" มายากิเลส

กรุณาดูวอดตายของกิเลสมันแสดงออกกับโลก  
ทุกๆ ไป เป็นอย่างนี้ ถ้ากิเลสมันเป็นตัวเป็นตนอย่างนี้  
แต่มันไม่ได้เป็นตนเป็นตัวอย่างนี้ โลกจึงไม่เห็นโทษของ  
มัน และกลับเห็นว่าเป็นของดีเสียอีก เมื่อไปเสกสรรมัน  
ว่าเป็นของดี คือเห็นของชั่วว่าเป็นของดี เห็นของดีว่าเป็น  
ของชั่วแล้ว ผลก็ต้องกลับตาลปัตรกันไป สิ่งที่เราจะได้รับ  
เป็นความสุข แต่มันกลายเป็นความทุกข์ไปหมด ที่โลกร้อน  
ร้อนเพราะอะไร? ถ้าไม่ใช่เพราะกิเลส เพราะความโลภ  
มาก เพราะความเห็นแก่ตัวมาก เป็นต้น

ทุกวันนี้เขาพูดว่า "โลกเจริญ" มันเจริญที่ตรงไหน?  
ถ้าพูดตามหลักความจริงแล้วมันเจริญที่ตรงไหน คนกำลัง  
จะถูกเผาทั้งเป็นกันอยู่แล้ว เพราะความทุกข์มันสุขหัวใจ  
เวลานี้ จะหาความเจริญมาจากไหน ความเจริญก็ต้องเป็น  
ความสงบสุข ความสะดวกสบาย ความเป็นอยู่สบาย  
หน้าที่การงานสะดวกสบาย การคบค้าสมาคมสะดวก  
สบาย อยู่ด้วยกันเป็นหมู่เป็นคณะ มีจำนวนมากน้อย เป็น  
ความสะดวกสบาย ไม่ทะเลาะเบาะแว้ง ไม่แข่งดิบแข่งดี  
ที่เรียกว่า "แข่งกิเลสกัน" ไม่ฆ่า ไม่ตี ไม่แย่ง ไม่ชิง ไม่คด

ไม่โกง ไม่คดขี่บังคับ ไม่รีดไม่ไถ ซึ่งกันและกันอันเป็นการ  
ทำลายสมบัติและจิตใจของกันและกัน

ในขณะที่เดียวกัน ต่างก็เห็นอกเห็นใจกัน เมตตา  
สงสารกัน เฉลี่ยเผื่อแผ่ ให้ความเสมอภาคด้วยความมี  
เมตตากรุณาต่อกัน ไม่อิจฉาริษยา กัน ไม่เบียดเบียนกัน  
อยู่ด้วยกันฉันพี่น้องเลือดเนื้ออันเดียวกัน จะเรียกว่าโลก  
เจริญได้ตามความจริง โลกได้รับความสงบสุขทั่วหน้ากัน  
ทั้งคนมี คนจน คนโง่ คนฉลาด โลกไม่ดูถูกเหยียดหยาม  
กันและกัน นำความยิ้มแย้มแจ่มใสออกทักทายกัน  
ไม่แสดงอาการบูดบึ้งใส่กัน ต่างคนต่างมีเหตุมีผลเป็นหลัก  
ดำเนิน

เมื่อพูดตามความเป็นจริงแล้ว ทุกวันนี้โลกเป็น  
อย่างนี้ไหม? ถ้าเป็นอย่างนี้ เรียกว่าโลกเจริญจริง แต่ทั้งๆ  
ที่ว่า "เวลานี้โลกกำลังเจริญ" จึงทำให้สงสัยว่ามันเจริญ  
อะไรบ้าง? เจริญที่ตรงไหน?

ถ้าเจริญด้วยวัตถุ เครื่องก่อสร้าง จะสร้างเท่าไร  
ก็ได้ ถ้าไม่แบกกongทุกข์เพราะอะไรท่วมหัวนะ

ที่นี้ ย้อนเข้ามาหาตัวของเรา วันหนึ่งคืนหนึ่งตั้งแต่  
ตื่นขึ้นมา หมุนตัวเป็นเกลียวอยู่ตลอดเวลาเหมือนกงจักร  
การที่กายและใจหมุนเป็นกงจักร ไม่มีเวลาพักผ่อนตัวบ้าง  
เลยเช่นนี้ เป็นความสุขหรือ? คนเดินทางไม่หยุด คนวิ่ง  
ไม่มีเวลาหยุด เป็นความสุขหรือ? ความจริงต้องมีเวลา  
พักผ่อนนอนหลับให้สบายบ้าง คนเราถึงจะมีความสุข  
การคิดมากต้องวุ่นมาก ทุกข์มาก ถ้าหนักเข้าต้องเป็น  
โรคประสาท ธาตุขันธ์ที่เต็มไปด้วยโรคร้ายไข้เจ็บ ทั้งเจ็บหัว  
ปวดท้อง เต็มอวัยวะ คนนั้นมีความสุขหรือ?

โปรดอ่านต่อฉบับหน้า



### เรียนพระอภิธรรม เกื้อกูลต่อการปฏิบัติ ถึงซึ่งความพ้นทุกข์

มูลนิธิบ้านอารีย์ขอเชิญเข้าศึกษาพระอภิธรรม อันจะยังประโยชน์ให้เกิดความเข้าใจ  
ในเรื่องของชีวิต และแนวทางการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์

โดย อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง ผู้อำนวยการพระอภิธรรมทางไปรษณีย์

เรียนทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

เรียนทุกวันเสาร์ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๔.๐๐ น.

ณ มูลนิธิบ้านอารีย์ สอบถาม โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๔๓๘



# ธรรม เพื่อความสวัสดิ์

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

## จงเอาชนะความรู้สึกแข่งดี

มทะ คือ มัวเมา

มทะ ท่านแปลว่า “มัวเมา” คนเมาเหล้าจนไม่มีสติ สามารถทำความผิดได้โดยไม่รู้ตัว.

ผู้มัวเมาก็เช่นเดียวกัน ความหลงเพลิดเพลินในลาภยศสรรเสริญสุข หรือความหลงในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ จนลืมตัวลืมความถูกต้องคือความมัวเมานี้เป็นอุปกิเลสที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งให้เพลิดเพลินเห็นลาภยศเป็นความสำคัญที่สุดสำหรับชีวิต จึงทำทุกสิ่งได้ไม่ว่าถูกหรือว่าผิด ควรหรือไม่ควร เพื่อจะให้ได้มา.

ความมัวเมาเกิดขึ้น ความเสื่อมเสียย่อมตามมา

คนเมาเหล้า เมื่อสร้างเมาแล้ว ยังมีโอกาสที่จะมีภาวะฐานะเช่นเดิมได้ แต่คนเมาลาภยศไม่มีโอกาสเช่นนั้น.

เมื่อความมัวเมาเกิดแล้ว ความเสื่อมเสียย่อมเกิดตามมา ทั้งในความรู้ความเห็นของคนอื่นทั้งหลาย

โดยเฉพาะความรู้สึกนึกคิดของตนเอง จะมีดมัวปิดบังความประภัสสรแห่งจิตได้ และความคิดปรุงแต่งว่าดีว่าสนุก ว่าสบายนั่นเอง ที่ทำให้ติดให้มัวเมาให้ปรารถนาต้องการ ผู้มีปัญญาจึงพยายามหยุดความคิดปรุงแต่งนั้นเพื่อให้พ้นจากความมัวเมา เพื่อให้ปรากฏความประภัสสรแห่งจิต.

ปมาทะ คือ เลินเล่อ

ปมาทะ ท่านแปลว่า “เลินเล่อ” คือประมาทนั่นเอง.

ความประมาทเลินเล่อก็เกิดจากความคิดปรุงแต่งเช่นกัน เพียงง่าย ๆ คือคิดปรุงแต่งว่า “ไม่เป็นไร” เท่านั้น ก็ประมาทได้แล้ว ที่ชอบคิดกันคือไม่เป็นไร...อีกนานกว่าเราจะตาย หรือไม่เป็นไร...ความดีทำเมื่อไรก็ได้ หรือไม่เป็นไร...เราไม่ได้ทำไม่ดี เราต้องไม่ตกนรกแน่ ดังนี้ เป็นต้น.

ความประมาท เป็นทางแห่งความตาย

แก้ได้ด้วยการอย่าคิดว่า “ไม่เป็นไร” ไปเสียหมด

นี่คือประมาท ที่ท่านกล่าวว่า เป็นทางแห่งความตาย ที่ชัดๆ ก็คือเป็นความมิดมัวบังปัญญา บังความประภัสสรแห่งจิต จึงพึงทำลายความประมาทเลินเล่อเสียด้วยวิธีอย่าคิดปรุงแต่งว่า “ไม่เป็นไร” ไปเสียหมด.

โปรดอ่านต่อฉบับหน้า

...  
๗  
: : : .

## สถานีธรรมอารีย์

มูลนิธิบ้านอารีย์ เชิญทุกท่านชมรายการทีวี เทียนธรรม และ ธรรมะอารีย์

- ทางสถานี CTV เคเบิลทีวี ช่อง ๗ Preview ทุกวันพุธ เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น .

- ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์การศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม DLTV ช่อง สศทท. 1 (DStv 186)

รายการเทียนธรรม ทุกวันจันทร์ เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.

รายการธรรมะอารีย์ ทุกวันอังคาร เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.

ทั้งสองรายการออกอากาศซ้ำ ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา ๑๑.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.

- ทางสถานีธรรมะทีวี ช่องความดี ๒๔ ชั่วโมง ออกอากาศผ่านจานดาวเทียม IPM

www.dharmatv.org และ CTH เคเบิลไทยทั่วประเทศ

รายการธรรมะอารีย์ ทุกวันอังคาร เวลา ๑๔.๓๐-๑๖.๐๐ น.

รายการเทียนธรรม ทุกวันพุธและวันเสาร์ เวลา ๑๔.๓๐-๑๖.๐๐ น.

- ทางสถานี INTV ช่อง intvpsi ๑๒๒ รายการแสงธรรมส่องปัญญา

ทุกวันจันทร์ - วันศุกร์ เวลา ๒๓.๐๐-๒๔.๐๐ น.

ทุกวันเสาร์ - วันอาทิตย์ เวลา ๐๑.๐๐-๐๒.๓๐ น.





# พลิกโลก เหนือความคิด

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

## พลิกโลก เหนือความคิด

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

รวบรวม/เชิงอรรถ สัจจพันธุ์ อัครถาวร

พิมพ์ครั้งที่ ๙

มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว) เป็นเจ้าของลิขสิทธิ์

ที่อยู่ ๕๒ หมู่ ๕ แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐ โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙

ได้รับอนุญาตให้ทยอยพิมพ์เนื้อหาจากมูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว) แล้ว

## ฤกษ์ยาม

พวกเราเป็นมนุษย์เป็นผู้มีจิตใจสูง ไม่ต้องกลัวผี ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งนั้น ไม่ต้องวิ่งไปหาที่พึ่งที่ไหน เพราะ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน คนอื่นใครหนอจะพึ่งได้” เทวดาก็พึ่งไม่ได้ ฤกษ์ยามยามดีก็พึ่งไม่ได้ สมมติว่ารถไฟจะออกแปดโมง แต่หมอดูบอกว่าแปดโมงเป็นฤกษ์ไม่ดี ถ้าไปจะต้องแข่งขาหัก ต้องไปเวลาแปดโมงยี่สิบจึงจะเป็นฤกษ์ดีมีโชค ถ้าขึ้นไปตามฤกษ์ดีนั้นก็ตกรถไฟเท่านั้นเอง ฉะนั้น ฤกษ์จะงามยามจะดีหรือไม่ดีก็ตามไม่สำคัญ ไม่สนใจ สำคัญอยู่ที่ต้องไปให้ทันรถไฟ แต่ตอนไปจะต้องระมัดระวังอย่าเดินไปชนหลักขบวน การไปให้ทันรถไฟโดยปลอดภัยนั้นแหละคือฤกษ์งามยามดี ไม่ต้องไปดูหมอดู

ถ้าอยากรวยก็ต้องซื้อขायให้เป็น ต้องประหยัด อย่าพูดคำหยาบ ถ้าพูดไม่เพราะ แม้จะขายราคาถูกคนก็ไม่ซื้อ อันนี้เป็นวิธีซื้อขायซึ่งเชื่อถือได้มากกว่าฤกษ์งามยามดี

## พิธีเปิดป้าย

มีคนจากจังหวัดอุดรธานีมนต์หลวงพ่อไปเปิดป้ายร้านเขาจะทำอิฐบล็อก เขาต้องการนิมนต์พระสัก ๙ รูป

หลวงพ่อบอกว่าหลวงพ่อไปคนเดียวก็ได้ พ่อตาแม่ยาย เขาอยากให้หลวงพ่อเปิดป้าย หลวงพ่อจึงบอกว่าคนที่ต้องการค้าขายดีมีกำไรนั้นต้องพูดจาดี แล้วป้ายต้องเขียนตัวโตๆ ยกขึ้นให้สูงพอให้คนมองเห็นชัด จึงจะค้าขายดี แล้วถามเขาว่า *นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ* แปลว่าอะไร เขาตอบว่าไม่ทราบ คนไทยนับถือพุทธศาสนา แต่ก็ไม่เคยรู้จักศาสนา

หลวงพ่อก็อธิบายให้ฟัง

*นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต* แปลว่า ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น *อระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ* แปลว่า ผู้ไกลจากกิเลส ไกลจากข้าศึก ตรัสรู้เองเห็นเองแล้วจึงมาสอนเรา เราต้องนอบน้อมซึ่งนอกจากพระพุทธเจ้าแล้ว สามัญญะอยู่ด้วยกันก็ต้อง

## รู้สึกตัว – ตื่นตัว รู้สึกใจ – ตื่นใจ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นการสร้างจังหวะมือ ๑๔ จังหวะ และเดินจงกรมเพื่อให้จิตกับกายอยู่ด้วยกัน โดยใช้หลักกายเคลื่อนไหว ใจรู้สึก มีสติ มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน



## เชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

- ทุกวันพุธแรกและพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.
- ทุกวันพุธที่สามและพุธที่สี่ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.
- ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ปฏิบัติธรรมแบบเนลล์ซิก ๑ วัน ๑ คืน เริ่มเช้าวันเสาร์ เวลา ๐๙.๓๐ - เช้าวันอาทิตย์ เวลา ๐๖.๐๐ น.
- ทุกวันเสาร์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐ - ๐๖.๐๐ น.

(ทุกกิจกรรมท่านสามารถร่วมเข้า-ออกได้ตลอดเวลาตามความพร้อม)

ณ ห้องพระชั้น ๓ มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๓/๔๓/๔



นอนบ่นอกันและรู้จักหน้าที่ของตน และต้องนอนบ่นอกัน พ่อแม่ญาติมิตรสหายด้วย เราต้องปฏิบัติตัวเราให้เป็น คนนอนบ่นอกัน ไม่ใช่ปากพูดนะโม ตัสสะแล้วก็พอแล้ว แล้วว่าหลังว่าศักดิ์สิทธิ์ – นั่นเพราะคนไม่เข้าใจ การเจิมป้าย สวดชยันโตอะไรนี่ก็เหมือนกัน มันไม่ได้เป็นของขลัง ถ้าคุณอยากซื้อง่ายขายดี มีลูกน้องคุณต้องพูดกับลูกน้อง ดีๆ เพราะๆ ให้เงินเดือนพอเหมาะสม เมื่อค้าขายดีมีกำไร มากก็ต้องให้เขามาก สมมติว่ามีลูกน้อง ๕ คน ให้คนละ ๑,๐๐๐ บาท/เดือน รวมเป็น ๕,๐๐๐ บาท แล้วคงเหลือ เป็นกำไรของคุณอีก ๓,๐๐๐ บาท อย่างนี้แสดงว่าคุณเอา มากเกินไป คุณให้เขาเดือนละ ๑ พัน แต่ตัวเองเอา ๓ พัน ก็แยะ คุณต้องเอาเพียง ๑,๕๐๐ บาท ส่วนที่เหลืออีก ๑,๕๐๐ บาทนั้นเอาไปเฉลี่ยให้ทั้ง ๕ คนนั้น ถ้าอย่างนี้คุณ ก็จะได้ไม่เดือดร้อนคอยหาลูกน้องใหม่บ่อยๆ คุณช่วยเขา

เขาก็ช่วยคุณ หลวงพ่ออธิบายอย่างนั้น เขาก็เข้าใจ หลวงพ่อถามเขาต่อไปอีกว่า – พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ, ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ, สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ แปลว่า อะไร เขาตอบว่าไม่ทราบ พูดกันไปอย่างนกแก้วนกขุนทอง หลวงพ่อก็อธิบายให้ฟัง พุทฺธัง สรรณัง คัจฉามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง กำจัดภัย ได้จริง ธัมมัง สรรณัง คัจฉามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอถือเอา พระธรรมเป็นสรณะเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง สังฆัง สรรณัง คัจฉามิ แปลว่า ข้าพเจ้าขอถือเอาพระสงฆ์ เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง การสวดการท่องโดย ไม่รู้เช่นนี้ไม่หลังไม่ศักดิ์สิทธิ์ วันนั้นหลวงพ่อก็อธิบายให้ เขาฟังทุกแง่ทุกมุม เมื่อเขาเข้าใจดีแล้วหลวงพ่อก็ถามว่า จะให้ทำพิธีอีกไหม เขาตอบว่า ทำก็ได้ไม่ทำก็ได้

โปรดอ่านต่อฉบับหน้า



**ร่วมปฏิบัติธรรมกลางกรุง**  
**เจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อกั๊ยน**  
**และถือนะสัชชิกฤตงควัตร (เวณอิริยาบถนอน)**

**"ความทุกข์เกิดขึ้นเพราะเราไม่เห็นความคิด แต่ตัวความคิดจริงๆ นั้นไม่มีความทุกข์ แต่ถ้าเรามาเจริญสติให้รู้เท่าทันความคิด มันจะทำให้จิตใจของเราเปลี่ยนแปลงที่ตรงนี้"**

**มูลนิธิบ้านอารีย์ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม เจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงพ่อกั๊ยน และถือนะสัชชิกฤตงควัตร (เวณอิริยาบถนอน) เพื่อเร่งความเพียร ชัดเกลากิเลส ต่อสู้กับนิรโทษอย่างอาจหาญ**  
**วันเสาร์ที่ ๖ มิถุนายน ๒๕๕๘ เริ่ม เวลา ๐๙.๐๐ น.**  
**ถึงวันอาทิตย์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๖.๐๐ น.**  
**(กิจกรรมประจำทุกวันเสาร์-อาทิตย์แรกของเดือน) ณ ห้องพระชั้น ๓ มูลนิธิบ้านอารีย์**  
**\*\*\* ท่านสามารถร่วมปฏิบัติธรรมเข้า-ออกได้ตลอดเวลา ตามความพร้อม \*\*\***



# เรื่อง จากปก

โดย วีระขณะ

# กิเลส กรรม วิวาห์

ผัสสะเป็นสมุทัย ผัสสะเป็นนิโรธ

ได้รู้ ได้เห็น ก็ให้เป็น “สักแต่ว่า” อย่าไปคิด

จงรักษาภาวะจิตเดิมให้ผ่องใส

ระวังตรงผัสสะว่าจะเกิดไฟ

ถ้าควบคุมความคิดได้ ก็โอเค เอวัง

ความคิด เป็นเสมือนต้นตอของชีวิต ทุกชีวิตไม่เป็นเอกภาพเพราะตกอยู่ภายใต้อำนาจของความคิดอวิชชา ปัจจัยาสังขาร อวิชชา แปลว่า ไม่รู้ พาให้คิดไปในเรื่อง อกุศล และกุศล วณเวียนไม่จบสิ้น จิตคิดจิตเกิด จิตคิดถูกทำลาย ทำลายความเป็นกลางของจิต ทุกความคิดคือการสร้างชาติภพ การที่จะหยุดความคิดปรุงแต่งออกจากความคิด ปลอดภัยความคิดมีทางเดียว คือกลับมาทำความรู้สึกตัว ปลุกธาตุรู้ เขย่าธาตุรู้

ถ้าเราไม่ฝึกสติและสมาธิ เราก็จะถูกความคิดพาเราท่องเที่ยวไปในวัฏสงสาร จึงต้องมีสติสัมปชัญญะควบคุมจิตให้รู้เท่าทันเวลากระทบผัสสะ ทางอายตนะทั้ง ๖ ไม่ให้เกิดไฟ คือ ราคะ โทสะ โมหะ

ความทุกข์จะไม่เกิด เพราะสติสัมปชัญญะเราทันกัน เวลาปรุงพล้นก็ดับพร้อม

ตัณหาไม่สามารถเข้ามาครอบงำจิตเราได้ จิตก็ไม่ขุ่นมัว

ให้รักษาภาวะก่อนที่ความคิดจะเกิดไว้

จิตส่งออกนอกเป็นสมุทัย

การดูจิตต้องดูอย่างนักปราชญ์ อย่าฉลาดวาดภาพจะผิดคำสอน

ธรรมนั้นต้องเป็นไปตามขั้นตอน ยืน เดิน นอน กำหนดรู้ ดูเบาๆ ดูนุ่มๆ ชำเลืองดูอย่างหวานๆ อย่ารำคาญจะผิดคำอาจารย์สอน อย่าส่งจิตออกนอกจะขาดตอน ความรุ่มร้อนที่ปรากฏค่อยหมดไป การภาวนา แนวจิตนี้ ใช้พระเดชไม่ได้นะ ต้องใช้พระคุณ เหมือนเด็กเล็กๆ เขากำลังขมไม่อยู่นิ่ง ถ้าเราไปบังคับ เขาจะตื่นไม่ยอมแน่ เพราะธรรมชาติของเขาต้องขมอยู่นิ่งไม่ได้ เราต้องฉลาด คอยดูอยู่ห่างๆ อย่าเผลอ เผลอไม่ได้ มันจะไปจับไฟ (อกุศล) จับมีดตักมันได้

เหมือนกันกับ การภาวนาดูจิต อย่าบังคับ อย่าตาม อย่าไปห้ามมัน แต่ถ้าจิตคิดอกุศล ก็ควรห้าม ละเลิก ไม่รับอารมณ์นั้นไว้ ถ้ามันเครียด ปวดหัว แสดงว่าเราทำผิดแล้ว

คอยชำเลืองดู มันคิดดีเป็นกุศลก็รู้ คิดชั่วเป็นอกุศลก็รู้ แต่ไม่หยุดอยู่กับมัน กลับมาอยู่กับปัจจุบัน รู้สึกตัวทั่วพร้อม ทำอยู่จุดนี้ จนสามารถควบคุมความคิดได้ ใจก็สงบเย็น เป็นกลาง เป็นปกติ เตสังวุปสมสุโข ความเข้าไปสงบระงับ สังขาร (ความคิด) เป็นความสุขอย่างยิ่ง

อิโทธิกรรม

เห็นก็ให้เป็นเพียง “สักแต่ว่า” อย่าให้มีตัณหาเข้ามาเสริม

คอยระวังรักษาภาวะจิตเดิม อย่าได้เติมปรุงต่อ... หยุดกรรม

กรรม

เหตุให้เกิดกรรม - ทางดับกรรม - ทางดำเนินให้ถึงความดับกรรม

กรรมจะเกิด ก็เกิดตรงผัสสะ ทางตาเห็นรูป ทางหูได้ยิน ทางลิ้นได้รส ทางกายได้สัมผัส ทางใจได้รับรู้

อารมณ์ ถ้าเราฝึกอบรมเจริญสติปัญญามาดี เวลากระทบ  
อารมณ์ จิตก็จะเป็นกลาง ไม่เข้าไปวิตกวิจารณ์ ตัณหา  
ภวตัณหา วิภวตัณหา ความต้องการ ไม่ต้องการก็ไม่มีเพราะ  
รู้ทันจนแยกได้ว่าอะไรเป็นจิตเดิม อะไรเป็นอารมณ์ อะไร  
เป็นกิเลส

**ถ้าสังจิตออกไป เป็นสมุทัยแน่ เป็นกรรมดีและกรรมไม่ดี**

**\* คิดดีก็เป็นทางเย็น ถ้าคิดไม่เป็นก็เย็นสบาย\***

คิดไม่เป็นก็คือ “สักแต่ว่า” จิตเป็นกลางว่างจากความหมาย  
แห่งความเป็นตัวตน กรรมก็ไม่เกิด หยุดก่อกรรม เป็น  
อโหสิกรรม... มีแต่กิริยาไม่มีประธาน

### อุเบกขาจิต

สภาวะธรรมในขณะนี้ มีค่านัก ต้องประจักษ์ให้เห็น เป็นอุเบกขา  
ต้องระงับ ดับให้ทันตรงเวทนา อย่าให้มีตัณหา เข้ามาคุม

เวทนา มีเพราะความเห็นผิด อุเบกขาจิต  
(ฉฬังคุเปกขา อุเบกขาประกอบด้วยองค์ 6 คือการวางเฉย  
ในอายตนะทั้ง ๖) มีเพราะความเห็นถูก ขบวนการของ  
ปฏิจจสมุปบาทนั้นเริ่มต้นจาก อวิชชาปัจจัยาสังขารอวิชชา  
เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความคิดปรุงแต่งไปในทางที่ดี  
และไม่ดี เมื่อเกิดเวทนาชอบชัง ตัณหาก็ตตามมา เป็นความ  
ต้องการและไม่ต้องการ จนเป็นอุปาทาน ยึดมั่นอย่างเหนียวแน่น  
ถ้าเราทำความรู้สึกตัวอยู่อย่างต่อเนื่อง โอกาสที่อวิชชาจะพา  
ให้คิดไปในเรื่องอดีต อนาคต จะไม่มี เพราะสติเราเริ่มจะทัน  
อารมณ์ จนสติใหญ่ขึ้นเป็นมหาสติเมื่อไหร่ ความเป็นอิสระ  
ทางใจก็สูงขึ้น เป็นผู้ไกลจากกิเลส ถอนอุปาทานในขั้น ๕  
ได้ในระดับที่พอใจ อารมณ์ทั้งหลายจะมาหลอกเราไม่ได้ง่าย

ฉะนั้น การอยู่กับปัจจุบันขณะ จิตก็เป็นอุเบกขา  
เพราะสัญญาและสังขารถูกควบคุม อวิชชาก็ไม่ได้ช่อง **ความ  
เป็นกลางของจิตก็เข้ามาแทนที่**

**“ตถตา” เช่นนั่นเอง**

ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นเห็น “ตถตา”  
จิตนิ่ง จะเห็นสรรพสิ่งเป็นเช่นนั้น จิตไม่ตั้งมั่นถึงขั้น จะเห็นเป็น  
เช่นนั้นไม่ได้

เมื่อฝึกจิตจนเป็นอุเบกขา ธรรมะตถตา ก็จะมาปรากฏให้เห็น  
ถ้าวางอุเบกขาจิตยังไม่เป็น จะเห็นเป็นเช่นนั้นเองไม่ได้เลย...  
ทันทีที่จิตมีธรรมะตถตา เพียงกะพริบตาปัญหาก็ตกสลาย  
ถ้าอบรมจิตยังไม่แยกคาย มันจะหมายมั่นปั้นน้ำเป็นตัว...

**\*หยุดใจไว้นิ่งๆ เห็นทุกสิ่งเป็นเช่นนั้นเอง\***

**เพราะเช่นนั้นเอง** ไม่มีอยู่ภายในจิต จึงได้ครุ่นคิดเสียจน  
เกิดเป็นปัญหา ถ้าเข้าใจธรรมะตถตา ทุกข์ที่ไหน จะมีมาให้  
ละมัน...

**ต้องรู้เท่ารู้ทัน** ให้มันคล่อง ดูแต่ตามืออย่างต้อง  
ของไม่เสีย เอาธรรมะตถตา เข้าไปเคลียร์ จิตจะไม่เสีย  
ความเป็นมัชฌิมา

**เวตาลตาย** เพราะธรรมะตถตามี เวตาลบินหนี  
เพราะไม่มีธรรมะตถตา

**เป็นพระอรหันต์** ท่านเป็นกันที่ปัจจุบันนี้  
กระทบผัสสะแต่ละที จะไม่มีตัวตัณหา  
จะไม่วิตกวิจารณ์ กับเหตุการณ์ที่ผ่านมา  
เพราะเห็นทุกอย่างเป็นธรรมดา “สักแต่ว่า” เช่นนั่นเอง

**เวตาลเปรียบเป็น** เช่นอวิชชา  
มันจะมาหลอกล่อให้เข้าไป วิตกวิจารณ์สิ่งที่เห็น  
แต่ถ้าใจเรามีหลักอยู่กับรู้ ดูในปัจจุบันจิตเป็น  
เวตาลก็จะตาย มองไม่เห็น เพราะมีธรรมะตถตา

### กิเลส กรรม วิบาก

มีแต่กิเลสเท่านั้น ที่เกิดขึ้นและตั้งอยู่  
ต้องหมั่นคอยฆ่าเลื่อง จิตดูอยู่เฉยๆ  
เพียรรู้อยู่ที่นี้ และเตียนนี้อย่าละเลย  
ทุกข์ที่เคยมาปรากฏ จะค่อยหมดไป.

กิเลส เป็นเหตุให้ทำกรรม ทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว  
เราทำกรรมอะไรไว้เราจะได้รับผลของกรรมนั้นๆ สืบไป  
เมื่อจิตเศร้าหมองทุกตักก็เป็นทีไป ถ้าจิตผ่องใสสุดตักก็เป็นทีไป  
ถ้าจิตเป็นกลางว่างจากประธาน ไม่มีผู้กระทำ ก็ไปนิพพาน  
คือมีแต่กิริยา เมื่อประธานไม่มี อุปาทานก็ไม่มีได้ ระหว่าง  
ที่เรารู้ตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบันนั้น จิตก็ว่างจากกิเลส แต่  
ถ้าผลอวิชชาตัณหาก็ตกเข้ามาทันที เป็นอย่างนี้ไปตลอด  
จนกว่าสติเราจะเป็นมหาสติหรืออัทธโนมัตติ ก็ตัดได้ทันที  
ในขณะที่ตากระทบรูป หูได้ฟังเสียง เหมือนตัวตัดไฟ เซฟที่คัท  
ตัดก่อนตาย เตือนก่อนวายวอด...

กรรม ดีก็ไม่ทำ กรรมชั่วก็ไม่ทำ แต่ **ทำใจ** เป็นกลาง  
**ความเป็นกลางของจิต เป็น พุทธะ**  
**ความเป็นกลางของจิต คือ นิพพาน...**







# ธรรม ครองโลก

พระธรรมโกศาจารย์  
(ปัญญาหนันทภิกขุ)

## พระพุทธเจ้า

เจ้าชายผู้เสียสละเพื่อช่วยเหลือชาวโลก

น้ำพระทัยช่วยเหลือชาวโลก

การที่จะช่วยเหลือเขาทางจิตใจนั้น ถ้าเป็นราชา  
ครองเมืองคงทำได้น้อย ไม่กว้างขวาง ถ้าสละราชสถาน  
บ้านเมืองออกไปดำเนินชีวิตโดดเดี่ยวอยู่ในป่า ค้นหา  
สิ่งที่มนุษย์ทั้งหลายต้องการแล้วก็จะเป็ทางช่วยเหลือ  
คนอื่นได้เป็นอย่างดี จึงตัดสินใจสละความเป็น  
ราชทายาท สละราชสมบัติ สละพิมพาเมียรัก และราหุล  
ลูกน้อย ออกไปดำเนินชีวิตอย่างง่ายๆ เพื่อทำตามความ  
ตั้งใจที่มุ่งไว้ว่า "ถ้าเราพ้นทุกข์แล้ว จักนำคนอื่นให้พ้นบ้าง  
ถ้าเราได้รับความสงบที่แท้จริงแล้ว จักนำคนอื่นให้สงบ  
บ้าง ถ้าเราถึงฝั่งแล้ว จักนำคนอื่นให้ถึงฝั่งบ้าง" นี่เป็น  
ความตั้งใจของผู้มีเมตตากรุณาต่อชาวโลก หวังจะช่วยให้  
เขาพ้นจากความทุกข์ถ่ายเดียว

อันธรรมดาของคนเรานั้น ย่อมมีความพอใจและ  
ติดพันในสิ่งที่ตนรัก น้อยนักที่จะพรากใจออกได้ ไม่ต้อง  
พูดถึงผู้ที่เป็พระราชามหากษัตริย์ แม้เพียงคนธรรมดา  
สามัญก็ยังคิดในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่ยอมพรากจากสิ่งนั้น

นับแต่สมัยโบราณมาจนกระทั่งบัดนี้ พระราชาธิบดี  
มีจำนวนมากเท่าใดแล้ว เศรษฐีที่มีความมั่งคั่งด้วยทรัพย์สมบัติ

ก็มีจำนวนเท่าใดแล้ว จะมีพระราชาคองค์ใดที่ได้ทำการ  
เสียสละเสมอด้วยเจ้าชายสิทธัตถะ...หามิได้ เห็นมีก็แต่  
พวกที่มีแล้วอยากมีอีก ได้เท่าใดไม่รู้จักพอเท่านั้น  
การเสียสละสิ่งที่ตนรัก เป็นการเสียสละที่ยากมาก  
จริงอยู่...ในโลกนี้มีครูที่ประกาศศาสนาหลายคน ผู้นับถือ  
ครูคนใดก็กล่าวว่า ครูของตนเป็นบุคคลผู้เสียสละอย่าง  
ที่สุด แต่ถ้านำมาเปรียบเทียบกันแล้ว ที่สุดของครูต่างๆ  
เหล่านั้น เป็นแต่เพียงชั้นรองเท่านั้นเอง เขาหาได้เสียสละ  
สิ่งใดด้วยความเต็มใจไม่ เมื่อยอมเสียไปเพราะไม่มีทางจะ  
ต่อสู้อะไรหรือทางหลีกเลี่ยงเท่านั้นจึงยอมตนให้ตกอยู่ในมือของ  
ผู้ที่ต้องการ เพราะหมดทางหนีแล้ว ถ้านำมาเปรียบ  
กับชีวิตของพระพุทธองค์จะเห็นความเด่นชัดยิ่งขึ้น  
เพราะพระองค์มีสิ่งที่พระองค์ต้องการทุกสิ่งทุกอย่าง  
แต่ยอมสละทั้งหมดโดยมิได้อาลัยใด ทุกคนในแว่นแคว้น  
ของพระองค์ยังต้องการพระองค์อยู่ แต่พระองค์ทิ้งพวก  
เขาไปเพื่อช่วยคนที่ต้องการความช่วยเหลือต่อไป สิ่งที่น่า  
ประหลาดพิงใจก็ทรงได้รับแล้วทุกประการ แต่ก็ทรงยอม  
สละหมด ไม่เหลือวแล ทรงมุ่งหน้าออกไปแสวงหาเพียง  
สิ่งเดียวคือความพ้นทุกข์เท่านั้น

การเสียสละของพระองค์จึงเป็นการเสียสละที่  
แท้จริง เพราะพระองค์มีทุกอย่างที่ทำให้เสียสละ จึงควร  
กล่าวชมได้ว่า "เจ้าชายสิทธัตถะ...ทรงมีความเมตตา  
กรุณาต่อชาวโลกมากจนถึงกับยอมเสียสละทุกสิ่ง  
ที่พระองค์มีอยู่ เพื่อออกไปค้นหาความจริงอันเป็สิ่งที่  
ทำลายความทุกข์ให้หมดไปจากใจของชาวโลกได้" นี้คือ  
การเสียสละในตอนแรกของพระองค์

โปรดอ่านต่อฉบับหน้า

วันที่ ๒๑ เมษายน - ๙ พฤษภาคม ๒๕๕๘

คุณพัทธ์ธีรา อิมพรรณไชย, คุณวีรณัฐ โรจนประภา, คุณหฤทัย ใฝ่การุญ,  
คุณนวลละออ โรจนประภา, คุณเล็ก, คุณรุจเรขา วิทยาวุฑฒิกุล, โอนบริจาค



# ชีวิตนี้ มีที่ฟัง

พระพุทธิสารเถร  
(หลวงพ่อบุญกู่ อนุวฑฒโน)

## ๒๕. กตัญญูตา

### ความกตัญญู

ผู้มีความกตัญญู เป็นผู้รู้อุปการคุณที่ท่านผู้อื่น  
ทำไว้แก่ตน และรู้จักคุณงามความดีอันมีอยู่ในตัวผู้อื่น  
สิ่งอื่น ใครดี อะไรดี ก็ยอมรับรู้ตามความเป็นจริง  
เป็นการตัดสินความดีด้วยความดี ไร้อคติ

การฝึกภาวนาทำจิตใจให้สงบ มีส่วนช่วยลด  
อหัตตาและเกิดปัญญา สำนึกรู้ในพระคุณของท่าน ย่อม  
จะเกิดความกตัญญูกตเวทิตอันเป็นเครื่องหมายคนดี  
ได้ง่าย

ข้อบัณฑิต เมื่อสบโอกาส ได้ปริญญา  
รวยเงินตรา มีสมญา ว่าเศรษฐี  
ตำแหน่งสูง ล้นพ้น เรืองกมนตรี  
เป็นคนดี ต้องอยู่ที่ มีกตัญญู

## ๒๖. กาเลน ธมมสุสวน

### การฟังธรรมตามกาล

การที่คนเราจะปรับปรุงชีวิตจิตใจของตนเองให้  
มีคุณภาพดีขึ้น มีทางหนึ่งซึ่งจะต้องสนใจให้มากก็คือ

การรู้จักฟังเสียงซึ่งผ่านเข้ามาทางหู แล้วผ่าน  
โสตประสาทไปสู่จิตใจ ตามกาลสมัยที่สมควร จึงจะ  
ต้องเข้าใจรู้จักเลือกฟังให้ดี

เสียงใดทำให้จิตใจชุ่มมัว อย่าฟังเลย เสียงใด  
ฟังแล้วทำให้จิตใจดีขึ้น ให้หาฟัง เสียงใดทำให้  
เพลิดเพลิด ฟังได้แต่อย่าลุ่มหลง

ฟังสิ่งใด	ใฝ่พิณิจ	เรื่องผิดถูก
เหมือนเพาะปลูก	ต้นไม้โต	ให้เลือกสรร
พันธุ์ที่ดี	ย่อมมีผล	ให้คุ้มกัน
เสียงธรรมนั้น	ฟังด้วยดี	ทวีปัญญา

## ๒๗. ขนดี จ

### ความอดทน

พระพุทธองค์ ทรงแสดงว่า เหตุคือความอดทน  
เป็นตบะธรรมช่วยเผาผลาญกิเลส ผลฟังได้คือพระ  
นิพพาน เป็นบรมธรรม ความอดทนจึงเป็นคุณธรรมที่  
สูงยิ่งอย่างหนึ่ง

วิธีฝึกตนให้อดทน คือ ทนอดต่อความอยาก  
อดใจทำให้รู้จักยอม อดออมทำให้ไม่ยากจน อดทน  
ทำให้พ้นทุกข์ง่าย เมื่อมีอะไรมากระทบ ความ  
กระเทือนกาย กระเทือนใจ ก็จะลดน้อยถอยลงได้

ชีวิตนี้	มีทุกข์ภัย	อยู่มากหลาย
แก่เจ็บตาย	โชอาจหลบ	ต้องพบเห็น
ความอดทน	ฝึกฝนไว้	ให้ใจเย็น
พ้นลำเค็ญ	เป็นสุขได้	เพราะไม่กลัว

## มมอาสาจิตอารี

บ้านอารีอันเป็นองค์กรสาธารณประโยชน์ มีงานอาสาต่างๆ  
ไว้เป็นสะพานบุญ ให้ท่านได้เดินก้าวข้ามตามแต่ความสมัครใจ

- พิบสงวารสารบ้านอารี
- นำส่งวารสารบ้านอารีไปยังจุดแจกจ่าย
- ใส่ซองพลาสติกซีดีธรรมะ ● สแกนหนังสือธรรมะ
- ธรรมะบริการ ● ผู้ช่วยบรรณารักษ์



ด่วน!! ต้องการอาสาสมัครแปลงเทพโฆวาทธรรม  
และอาสาสมัครติดต่อเทพธรรมะรายการทีวี

โปรดแจ้งความประสงค์ได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารี โทร. ๐-๒๖๑๙-๓/๔๓/๕  
ขออนุโมทนาทุกจิตอาสา มา ณ ที่นี้



# แวดวงธรรม



โครงการฝึกอบรม "การส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม เพื่อเสริมสร้างพลังแผ่นดิน รุ่นที่ ๓" ระหว่างวันที่ ๒๑-๒๗ เมษายน ๒๕๕๘ ณ วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร จังหวัดเชียงใหม่ กองพุทธศาสนศึกษา ร่วมกับ กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ จัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับคุณธรรม จริยธรรม ให้สามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน แก่ข้าราชการในสังกัดสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

โครงการบรรพชา - อุปสมบท "ธรรมะสู่ดวงใจ" รุ่นที่ ๖ ณ วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร เพื่อน้อมเป็นอาจริยบูชาแด่ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธาจารย์ (โต พรหมรังสี) และถวายเป็นพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในวโรกาสเจริญพระชนมายุ ๘๘ พรรษา พร้อมทั้งเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงพระชนมายุ ๖๐ พรรษา ขอร่วมอนุโมทนาบุญ



กิจกรรมเจริญสติ พระวิทยากรเครือข่ายพลังแห่งการตื่นรู้อบรมคุณธรรม นำเดินจงกรมเจริญสติในยามเช้า เสริมทักษะชีวิตให้กับนิสิตคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา ณ สำนักสงฆ์เขาพระครู วันที่ ๒๕-๒๖ เมษายน ๒๕๕๘



พุทธศาสนิกชนร่วมกันทำบุญตักบาตร ถวายภัตตาหาร สดับธรรมพระกรรมฐาน ณ ศาลากาญจนภิเษกอนุสรณ์ ถ. แจ้งวัฒนะ ๑๔ กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๒๖ เมษายน ๒๕๕๘ ซึ่งเป็นกิจกรรมทุกวันอาทิตย์ที่ ๒ และที่ ๔ ของเดือน ขอร่วมอนุโมทนาบุญ

พิธีทำบุญตักบาตร และฟังพระธรรมเทศนา เนื่องในโอกาสครบรอบเปิดดำเนินการ ๔๖ ปี เมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และงานทำบุญเดือนเกิดบุคลากรคณะ





พระครูโอภาสวุฒิกร (หลวงพ่อโสภณ โอภาโส) เมตตาให้โอวาทธรรมแก่ผู้บริหารและพนักงานในเครือปูนซิเมนต์ ในการมาร่วมกันปฏิบัติภาวนา ณ วัดบึงลัญจิวัด จ. พระนครศรีอยุธยา เมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ขออนุโมทนากับกายและจิตอันเป็นกุศลครั้งนี้



บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน) จัดงานทำบุญตักบาตรเนื่องในโอกาสครบรอบ ๕๕ ปี โดยมีครูบาอาจารย์เมตตามาร่วมงาน จำนวน ๓๓ รูป ณ ตึกการบินไทย กรุงเทพฯ เมื่อวันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ขอร่วมอนุโมทนาบุญ



กิจกรรมตักบาตรยามเช้าของคณาจารย์และนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๕๘ เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นทุกสัปดาห์ นับเป็นกิจกรรมที่ฝึกให้ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักการให้และแบ่งปัน ขอร่วมอนุโมทนาบุญ



พิธีบำเพ็ญกุศลถวายหลวงปู่สิงห์ สิริปุนโณ ณ มหาศาลาวาสนาธรรมซซ วัดป่ามหาวิระ-สามัคคยาราม (วัดป่าวาปี) อ. วาปีปทุม จ. มหาสารคาม เมื่อวันที่ ๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๘ มีพุทธศาสนิกชนเข้าร่วมพิธีเป็นจำนวนมาก ขอร่วมอนุโมทนาบุญ



งานสมโภชพระพุทธรูปปางปรินิพพาน ที่พัทสงฆ์ป่าช้าดงมะตาว จ. อุบลราชธานี เมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๕๘ มีพุทธศาสนิกชนเข้าร่วมงานบุญครั้งนี้จำนวนมาก ขอร่วมอนุโมทนาบุญ



# ปฏิทินธรรม



● **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน**  
ทุกวันอาทิตย์แรกของต้นเดือน  
ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต

ชอยจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒

● **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน**  
สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระจากวัดต่างๆ  
รวมมากกว่า ๒๑ รูป ทุกวันเสาร์แรกของเดือน  
ณ ศาลาการเปรียญวัดพุทธนุชา ถนนพุทธนุชา  
แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ

● **ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน**  
ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน  
ณ ศาลาสนิทวงศ์ - ชยางกูร วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร  
ถนนพระราม ๖ อรุณราชซอย ๑๕ แขวงรองเมือง  
เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

● **ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา**  
และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร  
ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน  
ณ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา  
ท่านที่มีความประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม  
สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้าใดๆ  
ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี  
หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๙๑-๗๔๓๓  
ท่านสามารถนำอาหารมังสวิวัตินร่วมถวายท่านอาจารย์ได้

● **มูลนิธิหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก**  
ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว  
ตามแนวหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก  
วันพุธที่ ๑ - วันอังคารที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘  
๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ แขวงทวีวัฒนา  
เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๔๒๙-๒๑๑๙

● **ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติ**  
แบบเคลื่อนไหวแนวหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก  
“อยู่อย่างต่ำ มุ่งกระทำอย่างสูง”  
เปิดโอกาสให้ท่านฝึกทักษะภาวนาด้วยความพร้อม  
แบบปิดวาจาในสถานที่ใกล้ชิดธรรมชาติดั้งเดิม  
วันพุธที่ ๘ - วันอังคารที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘  
ณ สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี  
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ โทร. ๐๘-๕๐๑๖-๕๙๓๙  
ติดต่อรถบริการเข้าวัด โทร. ๐๘-๖๑๖๙-๘๙๙๗

● **ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม การเจริญสติ**  
แบบเคลื่อนไหวแนวหลวงปู่เทียณ จิตตสุโก  
วันพุธที่ ๑ - วันพุธที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๘  
ณ วัดป่าโสมพนัส อ. พรรณานิคม จ. สกลนคร  
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ โทร. ๐๘-๐๗๔๗-๒๑๑๙  
www.watsomphanas.com

● **มูลนิธิโรจนธรรมขอเชิญร่วมสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม**  
- กิจกรรมสวดมนต์ นั่งสมาธิ และฟังธรรม  
ทุกวันพุธ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.  
- กิจกรรมปฏิบัติธรรม และฟังธรรม  
ทุกวันเสาร์แรกของเดือน เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น.  
ณ โรจนธรรมสถาน ๑๔๘ ซ. สุขุมวิท ๒๓ (ประสานมิตร)  
ถ. สุขุมวิท กรุงเทพฯ ๐-๒๖๖๔-๒๐๙๕, ๐๘-๖๕๕๕-๑๕๒๒

● **ศูนย์วิปัสสนาพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ**  
(ศูนย์ ๑) เชิญร่วมฟังธรรม/อบรมปฏิบัติธรรม  
วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๐๐-๑๒.๐๐ น.

กิจกรรม “ทำบุญวันเกิดชาวพุทธ”  
วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๓๐ น.  
ธรรมบรรยาย “จิตใสใจสบาย”

วันที่ ๘-๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๘  
หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน” โดย พระครูปลัดประจักษ์  
วันที่ ๑๒-๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๘

หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”  
โดย พระอาจารย์ครุฑชิต อภิญาโณ  
วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๘ ธรรมบรรยาย “พระมาลัย”

วันที่ ๒๒-๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๘ กิจกรรม “เนกขัมมบารมี”  
วันที่ ๒๓-๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๘

หลักสูตร “พัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข”  
วันที่ ๑-๓ กรกฎาคม ๒๕๕๘  
หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”

โดย พระอาจารย์มหาบุญช่วย ปัญญาวิโร  
ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ (ศูนย์ ๑)  
ซ. เพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพฯ

เพิ่มเติมรายละเอียดที่ [www.ybat.org](http://www.ybat.org)  
โทร. ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕



● **ศูนย์วิปัสสนาพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ (ศูนย์ ๒)**  
เชิญร่วมฟังธรรม/อบรมปฏิบัติธรรม  
วันที่ ๕-๗ มิถุนายน ๒๕๕๘

หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”  
โดย พระอาจารย์มหาบุญช่วย ปัญญาวิโร  
วันที่ ๙-๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๘

หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน” โดย พระคันธสาราภิวงศ์  
วันที่ ๑๐-๑๔ มิถุนายน ๒๕๕๘

หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”  
โดย พระอาจารย์ภาสกร และ พระอาจารย์คเชนทร์  
วันที่ ๒๑-๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๘

หลักสูตร “วิปัสสนา” โดย พระอาจารย์มานพ อุปสโม  
วันที่ ๒๔-๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๘

หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน”  
โดย พระอาจารย์ประเสริฐ ฐานังโก  
ณ ยุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ (ศูนย์ ๒)

ต. คลองสาม อ. คลองหลวง จ. ปทุมธานี  
เพิ่มเติมรายละเอียดที่ [www.ybat.org](http://www.ybat.org)

● **ศูนย์วิปัสสนาพุทธฯ สอนประไพธรรม (ศูนย์ ๓)**  
เชิญร่วมฟังธรรม/อบรมปฏิบัติธรรม  
วันที่ ๓๐-๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘

กิจกรรม “ปฏิบัติธรรมวันอาสาฬหบูชา วันเข้าพรรษา”  
ณ ยุวพุทธฯ สอนประไพธรรม จ. ชุมพร (ศูนย์ ๓)  
เพิ่มเติมรายละเอียดที่ [www.ybat.org](http://www.ybat.org)

● **ศูนย์วิปัสสนาพุทธฯ เขมรังสี (ศูนย์ ๔)**  
เชิญร่วมฟังธรรม/อบรมปฏิบัติธรรม  
วันที่ ๓-๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๘

หลักสูตร “วิปัสสนากรรมฐาน” โดย  
พระภิกษุเขมรคุณ วิ. (พระอาจารย์สุศักดิ์ เขมรังสี)  
ณ ยุวพุทธฯ เขมรังสี จ. พระนครศรีอยุธยา (ศูนย์ ๔)  
เพิ่มเติมรายละเอียดที่ [www.ybat.org](http://www.ybat.org)

● **ชมรมพระพุทธศาสนา เอไอเอ**  
เชิญร่วมฟังธรรม วันพุธสัปดาห์แรกของทุกเดือน  
ณ ห้องพระ บริษัท เอไอเอ จำกัด ชั้น ๘  
อาคารเอไอ ทาวเวอร์ ถ. สุรวงศ์ กรุงเทพฯ

วันพุธที่ ๓ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๗.๓๐-๒๐.๐๐ น.  
โดย พระครูเกษมวรกิจ (หลวงพ่อวิชัย เขมโร)  
วัดถ้ำผาจม จ. เชียงราย

เพิ่มเติมรายละเอียดที่ [www.aia.or.th](http://www.aia.or.th)  
โทร. ๐๘-๐๖๒๐-๒๒๖๖

● **วัดธรรมมงคลขอเชิญร่วมฟังธรรม/ปฏิบัติธรรม**  
- ร่วมฟังธรรมบรรยายสมาธิในหลักสูตร  
ชินนศาสตร์ ๑ สมาธิชนะใจตน (อายุ ๙ ปีขึ้นไป)

ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น.  
ณ สถาบันพลังจิตตานุภาพ  
เพิ่มเติมรายละเอียด และตรวจสอบสาขาใกล้บ้านได้ที่

โทร. ๐-๒๓๑๑-๓๙๐๙  
- ร่วมสวดมนต์ สาธยายธรรม

ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๑๖.๐๐-๑๘.๐๐ น.  
ณ ชั้นล่างของอุโบสถ วัดธรรมมงคล ซ. สุขุมวิท ๑๐๑  
กรุงเทพฯ

● **กิจกรรมประจำ “สวนโมกข์ กรุงเทพฯ”**  
ประจำวันจันทร์-ศุกร์

- สวดมนต์ทำวัตรเย็น และสมาธิภาวนา  
ทุกวันจันทร์-ศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๐๐ น.

- สมาธิภาวนาอานาปานสติ กับ พุทธศาสนิกข  
วันจันทร์-ศุกร์ สัปดาห์ที่สามและสี่ เวลา ๑๔.๓๐-๑๕.๓๐ น.

ประจำวันเสาร์-อาทิตย์

- สวนโมกข์เสวนา/พุทธศาสน์ศิลป์  
ทุกวันเสาร์ เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น.

- สอนสมาธิภาวนาอานาปานสติ  
ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๑๔.๐๐-๑๗.๐๐ น.

- ธรรมะในสวน ตักบาตรเดือนเกิด  
วันอาทิตย์แรกของทุกเดือน เวลา ๐๙.๐๐-๑๗.๐๐ น.

- การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแนวหลวงปู่เทียณ  
วันเสาร์-อาทิตย์ที่สองของทุกเดือน เวลา ๐๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ หอจดหมายเหตุ  
พุทธศาสน์ อินทปัญญา (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ)

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ  
โทรศัพท์ ๐-๒๙๓๖-๒๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๙๓๖-๒๕๐๐  
[www.bia.or.th](http://www.bia.or.th) และ [www.dhamma4u.com](http://www.dhamma4u.com)



● **เสถียรธรรมสถาน ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม**  
ศิลปะการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา  
ทุกวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ (๓ วัน)

ณ เสถียรธรรมสถาน เลขที่ ๒๓ ถ. วัชรพล รามอินทรา ๕๕  
แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๕๑๙-๑๑๑๙,  
๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗, ๐๙-๑๘๓๑-๒๒๙๔  
[www.sdsweb.org](http://www.sdsweb.org)



- กำหนดการอบรมเรียนรู้ชีวิตตามธรรม ๓ วัน ๒ คืน กับสวนมฤตดิฐธรรมาราม ณ วัดป่าสุญญตา
- อ. ปราณบุรี จ. ประจวบคีรีขันธ์
- โดย พระอธิการคัมภีร์ญาณ อภิปัญญา เจ้าอาวาส
- วันที่ ๒๖-๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๘
- วันที่ ๒๕-๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘
- วันที่ ๒๘-๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘
- วันที่ ๒๕-๒๗ กันยายน ๒๕๕๘
- วันที่ ๒๓-๒๕ ตุลาคม ๒๕๕๘

กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงด้วยเหตุปัจจัยอันควร สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณรศันนันทน์ พรชิ่ง โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๕๗๘, ๐๘-๘๒๗๗-๑๐๙๙ โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๑๕๖๔

- ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข บางขุนเทียน กรุงเทพฯ - สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ (จัดปฏิบัติธรรมทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์แรกของเดือน) รุ่นที่ ๑๑๗ วันที่ ๓, ๔, ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘ - สำหรับผู้เคยมาปฏิบัติ ตั้งแต่ ๒ รุ่นขึ้นไป (จัดปฏิบัติธรรมทุกวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ที่สามของเดือน) รุ่นที่ ๖๘ วันที่ ๑๗, ๑๘, ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๘
- เพิ่มเติมรายละเอียดที่ สำนักสงฆ์แทนวันดีเจริญสุข โทร./แฟกซ์ ๐-๒๕๔๖๖-๕๒๐๑ www.tanwandee.org



- ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม ณ อาศรมมาตา อ. บักรั้งชัย จ. นครราชสีมา
- วันที่ ๒๗-๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๘
- หลักสูตร “เสวนาธรรม”
- โดย แม่ชี ดร. ไพเราะ ทิพย์ทัศน์
- วันที่ ๓๐ กรกฎาคม - ๓ สิงหาคม ๒๕๕๘
- หลักสูตร “ยุบหนอพองหนอ” โดย พญ. ผกา วราชิต
- วันที่ ๒๓-๒๗ ตุลาคม ๒๕๕๘
- หลักสูตร “สติปัญญาฐาน ๔” โดย อ. สุภีร์ ทุมทอง
- สอบถามข้อมูล / แจ้งความจำนงเข้าร่วมปฏิบัติธรรม : คุณพิชามญช์ (คุณไก่) ๐๘-๑๙๑๓๓-๕๐๓๑
- www.ashrammata.org

- ขอเชิญร่วมฟังเทศน์ ปฏิบัติธรรม สวดมนต์ทำวัตรเย็น ทุกวันอาทิตย์ เวลา ๒๐.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. ณ ศาลาทรงธรรม วัดอโศการาม จ. สมุทรปราการ
- ทุกวันอาทิตย์แรก โดย พระอาจารย์ปรีดา อุดกวโร
- ทุกวันอาทิตย์ที่สอง โดย พระอาจารย์ประพันธ์ ผลบุญโย
- ทุกวันอาทิตย์ที่สาม โดย พระครูนันทปัญญาคุณ
- ทุกวันอาทิตย์ที่สี่ โดย พระอาจารย์วิวัฒน์ ยโสธโร
- เพิ่มเติมรายละเอียดที่ สำนักงานวัดอโศการาม โทร. ๐-๒๓๘๘๙-๒๒๗๙๙, ๐-๒๗๐๓๓-๘๔๐๕

- กลุ่มปฏิบัติธรรม L.D.H. วัดภาชี ขอเชิญร่วมกิจกรรมเปิดวัดวันอาทิตย์
- ในวันอาทิตย์สัปดาห์ที่สองของทุกเดือน และเชิญร่วมปฏิบัติธรรมแก่กรรมด้วยกรรมฐาน
- ในวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์สัปดาห์ที่สองของเดือนเช่นกัน
- ณ วัดภาชี เข้มชัยขอย ๒๓ กรุงเทพฯ
- สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ พระเมฆางามพล ๐๘-๕๓๕๑-๕๒๑๒

- สำนักปฏิบัติธรรมวัดยานนาวา
- วันอาทิตย์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๐๐ น.
- วันอาทิตย์ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๙.๐๐ น.
- ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาร่วมพิธีเจริญพระพุทธมนต์ ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม ถวายภัตตาหารเพล
- ณ อาคารมหาเจษฎาบดินทร์ ชั้น ๒ สำนักปฏิบัติธรรม
- ประจำกรุงเทพมหานครแห่งที่ ๑ วัดยานนาวา
- วันที่ ๒๕-๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๘
- หลักสูตร “พัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่เป็นสุข”
- วันที่ ๘-๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘
- หลักสูตร “พัฒนาจิตเพื่อชีวิตที่เป็นสุข”
- สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๑๒-๖๕๖๗
- อีเมล : bhavanatoday@yahoo.com



- ขอเชิญทุกท่านร่วมปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดสมุทรสาคร ธรรมยุต (แห่งที่ ๑) วัดป่ามหาไชย จ. สมุทรสาคร
- วันที่ ๑๕, ๑๖, ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘
- บวชชีพราหมณ์ ปฏิบัติธรรม (บุญประจำปี ๑๖ กรกฎาคม)
- ถวายภัตตาหาร ถวายสังฆทานพระกรรมฐาน ๕๕ รูป
- วันที่ ๒๙, ๓๐, ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘ (วันอาสาฬหบูชา)
- บวชชีพราหมณ์ ปฏิบัติธรรม เติบงาม สวดอิติปิโส
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม วัดป่ามหาไชย โทร. ๐-๓๔๔๓-๓๑๓๗, ๐๘-๕๓๗๙-๕๕๘๙

- ขอเชิญร่วมสวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม ทุกเย็นวันพฤหัสบดีแรก และพฤหัสบดีสุดท้าย
- ของทุกเดือน เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น.
- ณ บ้านธรรมมิมินา ๙๙/๑๒๔ หมู่บ้านเดอะแกรนด์ พระราม ๒ (บ้านหัวมุม ตรงข้ามทะเลสาบ มีอาหารว่างให้บริการ)
- วันพฤหัสบดีที่ ๔ มิถุนายน ๒๕๕๘
- โดย พระมหาประนอม ธัมมาลังกาโร
- วัดจากแดง จ. สมุทรปราการ
- วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ มิถุนายน ๒๕๕๘
- โดย พระครูวิสุทธิสุตวิวัฒน์ (หลวงพ่อดมชาย ปุณฺณมโน)
- วัดป่าสว่างบุญ จ. สระบุรี
- รายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณวิไลรัตน์ ตรีบูรณพงศ์ โทร. ๐๘-๕๙๐๘-๙๑๓๗, ๐-๒๕๗๗-๑๗๐๙

- ขอเชิญผู้สนใจร่วมฟังธรรม/ปฏิบัติธรรม ณ อาคารอนุภุมิ ชั้น ๘ ณ เพชรบุรีตัดใหม่ แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๒๐๗-๐๗๘๙-๙๔ ต่อ ๑๗๑
- วันศุกร์ที่ ๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๓๐ น.
- เรื่อง “คุณค่าการรักษาศีล”
- โดย พระอาจารย์พรพล ปสันโน
- วันศุกร์ที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๓๐ น.
- เรื่อง “การพึ่งตนเอง” โดย พระสาสนโสภณ
- วัดโสมนัสราชวรวิหาร กรุงเทพฯ
- วันศุกร์ที่ ๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๓๐ น.
- เรื่อง “ดับวิญญูะ ด้วยอริยสังข”
- โดย พระมหาประนอม ธัมมาลังกาโร
- วัดจากแดง จ. สมุทรปราการ
- สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ คุณสุภาพร โทร. ๐-๒๒๐๗-๐๗๘๙-๙๔ ต่อ ๑๗๑

- ขอเชิญเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “บ้านธรรมน้ำใจ” เลขที่ ๔๗๔ ถ. โมตริจิตต์ กรุงเทพฯ (ใกล้สถานีรถไฟฟ้าใต้ดินหัวลำโพงเพียง ๑๓๐ เมตร)
- วันที่ ๗-๙ มิถุนายน ๒๕๕๘
- โดย พระอาจารย์สุรัชย์ โสภณจิตโต (หลวงลุงยก)
- สอบถามข้อมูล/ลงทะเบียนได้ที่ โทร. ๐-๒๒๒๒-๐๕๙๘
- www.baandhamnamjai.com

- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม “สะพานเชื่อมคนสู่ธรรม” ณ วัดคลองปลัดเปรียง อ. บางพลี จ. สมุทรปราการ
- วันที่ ๒๗-๒๘ มิถุนายน ๒๕๕๘
- โดย พระอาจารย์วิทยา ธีระมโม
- วันที่ ๓๐ กรกฎาคม - วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๕๘
- โดย พระอาจารย์นพพล ฐานวโร
- วันที่ ๒๙-๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๘
- โดย อาจารย์ธรรมวุฒิ ศรีแจ่ม
- เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๗๔๐-๒๗๕๑ หรือ ๐๘-๑๔๐๗-๔๔๒๐ (คุณเล็ก) ๐๘-๖๕๗๐-๙๕๓๙ (คุณจ๋า)

- สวนอุสม สถานปฏิบัติธรรมแนวสวนโมกข์
- เลขที่ ๑๙ ซ. ๑ ถ. เจริญพระเกียรติ ร. ๙
- แขวงหนองบอน เขตประเวศ กรุงเทพฯ
- เชิญทุกท่านปฏิบัติธรรม ๑ วัน ณ สวนอุสมมูลนิธิ
- ทุกวันอาทิตย์สุดท้ายของเดือน เวลา ๐๘.๓๐-๑๖.๓๐ น.
- วันที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๘ (วันวิสาขบูชา)
- เวลา ๐๙.๓๐-๑๔.๓๐ น. ทำวัตรสวดมนต์ สมาธิภาวนา
- ฟังธรรมเทศนา และร่วมเวียนเทียน
- วันที่ ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘ (วันอาสาฬหบูชา)
- เวลา ๐๙.๓๐-๑๔.๓๐ น. ทำวัตรสวดมนต์ สมาธิภาวนา
- ฟังธรรมเทศนา และร่วมเวียนเทียน

- เชิญเข้าร่วมคอร์สอบรมปฏิบัติธรรม (สำหรับเพศหญิง)
- วันที่ ๑๙-๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๘
- วันที่ ๒๙ กรกฎาคม - วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๘
- วันที่ ๒๑-๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘
- วันที่ ๑๘-๒๐ กันยายน ๒๕๕๘
- วันที่ ๑๖-๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘
- กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง
- กรุณาสอบถามรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๑๐๘-๕๑๑๘, ๐๘-๕๙๐๒-๗๕๐๔

- มูลนิธิหมู่บ้านพลัมประเทศไทย ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมกิจกรรมในเดือนมิถุนายน
- วันจันทร์ที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๘ วันวิสาขบูชา
- กิจกรรม วันแห่งสติ
- ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (มจร)
- อ. วังน้อย จ. พระนครศรีอยุธยา
- วันพุธที่ ๓ - วันอาทิตย์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๘
- กิจกรรม งานภาวนา สำหรับบุคคลทั่วไป
- ณ วังรี รีสอร์ท อ. เมือง จ. นครนายก
- วันอาทิตย์ที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๘
- กิจกรรม งานทอดผ้าป่าเพื่อสร้างอาคารที่พักปฏิบัติธรรม
- ณ สถานปฏิบัติธรรมนานาชาติหมู่บ้านพลัมประเทศไทย
- สอบถามรายละเอียดได้ที่ retreat@thaiplumvillage.org
- โทร. ๐๘-๕๓๑๘-๒๙๓๙







# เสียงธรรมจากบ้านอารีย์



พระอาจารย์มหาสนธยา เขมากริต  
 วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จ. นนทบุรี  
 แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๕๘  
 “อะไรก็ตามที่เข้ามาสู่ตัวเรา แม้สิ่งนั้น  
 จะเป็นยาขม รสขมแล้วแต่เป็นเหตุ  
 ให้ร่างกายนี้เสื่อมทั้งสิ้น เพราะธรรมชาติ  
 ของตัวมันเองมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา”



พระครูสมุห์สุชิน ปริบุญโณ วัดธรรมสถิต จ. ระยอง  
 แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๙ เมษายน ๒๕๕๘

“การพึ่งเทศน์ในภาคปฏิบัตินั้น หลักสำคัญเราต้องปล่อยวางความกังวล  
 ทุกสิ่งทุกอย่าง ทั้งร่างกาย การงาน ผู้คน สิ่งต่างๆ ให้วางเอาไว้”

๒๑



พระครูสิริธรรมสาร (พระอาจารย์ไชยา สิริธัมโม) วัดพระรามเก้ากาญจนาภิเษก  
 กรุงเทพฯ แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๘

“การปฏิบัติธรรม หากขาดความเพียร ไม่อยากทำ ท้อถอย ขาดขันติ  
 ความอดทน ก็เท่ากับว่าไม่สามารถที่จะไปสู่จุดหมายปลายทางที่อยู่ข้างหน้าได้”



พระอุฒมประชาทร (ท่านเจ้าคุณนอลงกต) วัดพระบาทน้ำพุ จ. ลพบุรี  
 แสดงธรรม เมื่อวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๕๘

“ความเชื่อความศรัทธาเป็นพลังแรก เมื่อคนมีศรัทธาจะเกิดพลังของวิริยะ  
 หรือความเพียร อันเป็นพลังทำให้คนไปสู่ความสำเร็จที่ตั้งใจไว้”





ปฏิทินธรรมประจำ บ้านอารีย์ เดือนกรกฎาคม ๒๕๕๘

อาทิตย์ Sunday	จันทร์ Monday	อังคาร Tuesday	พุธ Wednesday	พฤหัสบดี Thursday	ศุกร์ Friday	เสาร์ Saturday
			 เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๑	 พระอาจารย์มหาทวีป กตปุญญ์ ๒		 ปฏิบัติธรรมแบบเนชั่นซิก ๔
 เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น ๕	 วันหยุดทำการบ้านอารีย์ ๖	 พระครูสุขุมธรรมวัฒน์ (หลวงปู่บวร สุชีโว) ๗	 เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๘	 พระอาจารย์จิริวัฒน์ อัครวิทย์ ๙		
 เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น ๑๒	 วันหยุดทำการบ้านอารีย์ ๑๓	 พระอาจารย์ครุฑิต สุทธิจิตโต ๑๔	 เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๑๕	 พระราชญาณกวี (ปิยโสภณ) ๑๖	 เรียนสมถะวิปัสสนา ในพระไตรปิฎก โดย อ.สุกัร ทุมทอง ๑๗	 เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๑๘
 เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น ๑๙	 วันหยุดทำการบ้านอารีย์ ๒๐		 เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๒๒	 พระอาจารย์เรวัตติ สุภาโต ๒๓		 ทำบุญตักบาตร สดับธรรม หลวงพ่อโสภณ โอภาโส หลวงพ่อโสภณ อุตตโม หลวงพ่อดำทอง ฐิตปุญญ์ ๒๕
 เรียนภาษาบาลีเบื้องต้น ๒๖	 วันหยุดทำการบ้านอารีย์ ๒๗		 เจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๒๙	 ๓๐		

- ☆ วันพุธแรกและวันพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข  
โดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ โฉม วิทยาลัยนา จ. ปทุมธานี
- ☆ วันพุธที่สามและวันพุธที่สี่ของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.  
ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข  
โดย พระอาจารย์โสภณ ฉนทธรรม สอนธรรมสาธิต จ. สงขลา
- ☆ วันพฤหัสบดี เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ร่วมเรียนอภิธรรมนำไปสู่การภาวนา  
โดย อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง ผู้อำนวยการพระอภิธรรมทางไปรษณีย์
- ☆ วันพฤหัสบดี เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.  
ร่วมสวดมนต์ และฟังพระธรรมเทศนาจากครูบาอาจารย์ พระสุปฏิปันโน
- ☆ วันศุกร์ที่สามของเดือน เวลา ๑๗.๓๐-๑๙.๓๐ น. ร่วมเรียนสมถะวิปัสสนา  
ในพระไตรปิฎก โดย อาจารย์สุกัร ทุมทอง อาจารย์ผู้สอนพิเศษวิชาอภิธรรมปิฎก

- ☆ วันเสาร์-วันอาทิตย์แรกของเดือน ร่วมปฏิบัติธรรมแบบเนชั่นซิก  
วันเสาร์เริ่ม เวลา ๐๙.๓๐ น. ถึงวันอาทิตย์ เวลา ๐๖.๐๐ น. (๑ วัน ๑ คืน)  
โดย พระอาจารย์โกศล ปริบูรณ์ โฉม วิทยาลัยนา จ. ปทุมธานี  
และ พระอาจารย์วรวิทย์ วรธมโม สำนักปฏิบัติธรรมอู่ตะเภา จ. เพชรบุรี
- ☆ วันเสาร์ที่สามของเดือน เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.  
ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหว โดย พระอาจารย์โสภณ ฉนทธรรม สอนธรรมสาธิต
- ☆ วันเสาร์ที่สี่ของเดือน เวลา ๐๗.๐๐-๑๑.๐๐ น.  
ร่วมทำบุญตักบาตร สดับธรรม โดยพระเถระวัดป่ากรรมฐานเมตตาธิบดี
- ☆ วันเสาร์ เวลา ๐๘.๓๐-๑๔.๐๐ น. ร่วมเรียนพระอภิธรรมเบื้องต้น  
โดย อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง ผู้อำนวยการพระอภิธรรมทางไปรษณีย์
- ☆ วันอาทิตย์ เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๓๐ น. ร่วมเรียนภาษาบาลีเบื้องต้น รุ่นที่ ๒/๒๕๕๗  
เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. ร่วมเรียนภาษาบาลีเบื้องต้น รุ่นที่ ๑/๒๕๕๖  
โดย มหาบาลีวิชาลัย สถาบันสอนภาษาบาลีบุคคลทั่วไป

\* กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลง กรุณาสอบถามล่วงหน้าที่บ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔ โทรสาร ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

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

ร่วมเป็นเจ้าของภาพค่าใช้จ่าย การจัดบรรยายและปฏิบัติธรรม

มูลนิธิบ้านอารีย์จัดกิจกรรมบรรยายธรรมทุกค่ำวันพฤหัสบดี เพื่อเป็นอีกหนึ่งโอกาสที่ให้คุณคนได้เข้าถึงธรรมะอันมีคุณค่ายิ่ง  
อีกทั้งยังได้จัดกิจกรรมปฏิบัติธรรมทุกวันพุธ และวันเสาร์-อาทิตย์ ซึ่งเป็นการปฏิบัติตนสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์ที่แท้จริง  
ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมเป็นเจ้าของภาพสนับสนุนการจัดบรรยายและปฏิบัติธรรม (ค่ายานพาหนะ น้ำปานะ สถานที่ น้ำ ไฟ ฯลฯ)  
ชื่อบัญชี มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่ออุปัฏฐากพระภิกษุ หรือนักบวชในพระพุทธศาสนา เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๖๕๙๙๐-๑  
ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ (ใบเสร็จสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้)  
บัญชีนี้ยังใช้เพื่อค่าใช้จ่ายในการเดินทาง อัฐบริวาร และของใช้จำเป็นต่างๆ ที่สมควรแก่สมณเพศ ค่าบำรุงซ่อมแซมกุฏิ ยานอภัญชี หรืออื่นๆ  
ร่วมบริจาคแก่โรงพยาบาล องค์กร หรือโครงการช่วยเหลือลักษณะดังกล่าวตามที่มูลนิธิเห็นสมควร



มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์กรหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้  
กรณีโอนเงิน กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร หมายเลข ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘  
หรือแจ้งทางโทรศัพท์ที่ คุณมานัส ทองไชย ๐๘-๕๓๒๒-๗๕๓๙ ทุกครั้ง เพื่อมูลนิธิ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว



# ทุกข์สำหรับเห็น แต่สุขสำหรับเป็น

พระพรหมคุณาภรณ์  
(ป. อ. ปยุตฺโต)

- ๒ -

## แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา

บนฐานแห่งธรรมชาติมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ต้องศึกษา  
พระพุทธเจ้าทรงตั้งหลักพระรัตนตรัยขึ้นมา

พอระลึกอย่างนี้ก็เกิดศรัทธาที่เรียกว่า **ตถาคตโพรธิสัทธา** คือเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งก็มีความหมายต่อไปอีกว่า เชื่อในปัญญาที่ทำให้มนุษย์กลายเป็นพุทธะ เพราะฉะนั้น การที่ถือเอาพระพุทธเจ้าเป็นสรณะนั้น ความหมายอยู่ที่นี้ คือ

๑. ทำให้เกิดศรัทธาที่โยงตัวเราเข้าไปหาพระพุทธเจ้าว่า จากความเป็นมนุษย์อย่างเรานี้ พระองค์ได้บำเพ็ญบารมีฝึกฝนพระองค์จนเป็นพระพุทธเจ้า เราก็เป็นมนุษย์เช่นเดียวกัน ถ้าเราฝึกตนจริงจังให้ถึงที่สุด เราก็จะเป็นอย่างพระองค์ได้ทำให้เราเกิดความมั่นใจว่าเรามีศักยภาพที่จะฝึกให้เป็นอย่างพระพุทธเจ้าได้

๒. เตือนใจให้ระลึกถึงหน้าที่ของตนเองว่า เราเป็นมนุษย์ ซึ่งจะดีเลิศประเสริฐได้ ด้วยการฝึกฝนพัฒนาตน การฝึกฝนพัฒนาตน เป็นหน้าที่แห่งชีวิตของเราหรือของชีวิตที่ดี เราจะต้องฝึกศึกษาพัฒนาตนอยู่เสมอ

๓. ให้เกิดกำลังใจว่า การฝึกฝนพัฒนาตนนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงทำมาจนสำเร็จผลสมบูรณ์แล้วเป็นตัวอย่าง พระองค์ทำได้ แสดงว่าเราก็สามารถทำได้แม้ว่าการฝึกศึกษานั้นบางครั้งจะยากมาก อาจทำให้เราชักจะย่อท้อ แต่เมื่อระลึกถึงพระพุทธเจ้าว่าพระองค์เคยประสบความยากลำบากมากกว่าเรานักหนา พระองค์ก็ก้าวฝ่าผ่านลุล่วงไปได้ เราก็จะเกิดกำลังใจที่จะฝึกตนต่อไป

๔. ได้วิธีลัดจากประสบการณ์ของพระองค์ พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติมาลำบากยากเย็นอย่างยิ่ง ต้องลองผิดลองถูก บำเพ็ญบารมีกว่าจะเป็นพุทธะได้เมื่อพระองค์ตรัสรู้แล้ว ก็ทรงประมวลประสบการณ์ของพระองค์มาวางเป็นหลักเป็นลำดับสอนเราให้เข้าใจง่ายขึ้น เท่ากับบอกวิธีลัดให้เราสำเร็จรูป จากประสบการณ์ของพระองค์ ซึ่งเราเอามาใช้ได้ทันที ไม่ต้องยากลำบากอย่างพระองค์

การระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรณะได้ประโยชน์ถึง ๔ ประการอย่างนี้ เราจึงตั้งพระพุทธเจ้าเป็นองค์แรกของรัตนตรัย เป็นสรณะข้อที่ ๑

ข) เมื่อระลึกถึงพระพุทธเจ้าเป็นแม่แบบแล้ว ก็คิดจะฝึกศึกษาพัฒนาตน ทีนี้การที่จะพัฒนาตัวเองได้ก็ต้องรู้หลักรู้ความจริงของกฎธรรมชาติคือ ธรรมะ และต้องปฏิบัติตามธรรมะนั้น

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงเป็นจุดเริ่มที่นำเราเข้าไปสู่ธรรมะ พุดง่าย ๆ ว่า จากพุทธะโยงไปหา **“ธรรมะ”** ซึ่งก็คือตัวความจริงของธรรมชาติที่มนุษย์จะต้องรู้และนำมาใช้ปฏิบัติ

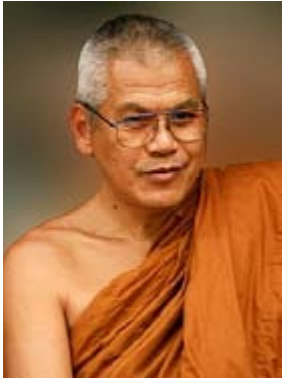
ค) อย่างไรก็ตาม การที่จะรู้ธรรมและปฏิบัติตามธรรมให้เป็นอย่างพระพุทธเจ้านั้น มนุษย์โดยทั่วไปไม่ได้ฝึกตนมามากมายถึงขั้นที่จะรู้และทำได้เองอย่างพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และไม่จำเป็นต้องฝึกถึงขนาดนั้น เพราะเรามีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงรู้ธรรมรู้ทางและบอกวิธีให้แล้ว เราก็ไปฟังคำสอนจากพระองค์และปฏิบัติตามโดยถือเอาพระองค์เป็นแบบอย่าง

แต่ถ้าเราอยู่ห่างไกลพระพุทธเจ้า หรือพระองค์ปรินิพพานแล้ว เราก็เล่าเรียนสดับฟังคำสอนของพระองค์จากพระสงฆ์ที่ได้รักษาสืบต่อคำสอนของพระองค์มาถึงพวกเรา

*โปรดอ่านต่อฉบับหน้า*

\*บรรยายแก่ผู้บริหารระดับสูงของกรมการศาสนา ที่กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ วันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๑ เดิมมีชื่อเรื่องว่า "แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา"





# ศิลปะแห่งการดับทุกข์

พระภาวนาเฉลิมคุณ วิ.  
(พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี)

ธรรมะบรรยายเรื่อง "ศิลปะแห่งการดับทุกข์" โดยพระครูเกษมธรรมทัตต์ได้นำคำสอนของพระตถาคตเจ้าอันเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติเพื่อการดับทุกข์มาอธิบายอย่างง่ายๆ สั้นๆ และตรงประเด็น อันจะทำให้ทุกท่านได้เข้าใจถึงประโยชน์สำคัญที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งมีในพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง

และสอนวิธีการปฏิบัติที่คนปกติทุกๆ ไปสามารถทำตามได้ เห็นผลได้จริงแม้จะเป็นผู้เริ่มใหม่ๆ ทำบ้าง ลืมบ้าง แต่ผลลัพธ์ที่เกิดแก่จิตใจที่ผ่อนคลาย ช่วยลดความทุกข์ในใจนั้น มหาศาลเกินคำบรรยายใดๆ และผลอันนี้เอง จะทำให้ทุกท่านมีความสุข มีกำลังใจ และมุ่งมั่นปฏิบัติเพื่อผลอันยิ่งใหญ่คือความพ้นทุกข์ตลอดไป

ด้วยจิตปรารถนาดี  
ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ

" ยิ่งเผยแผ่ธรรมะที่ถูกต้องมากๆ  
คนเข้าใจธรรมะอย่างถูกต้องและปฏิบัติธรรมมากๆ  
คนทั่วไปก็มีความสุขกันมากๆ  
ศาสนาพุทธก็จะตั้งมั่นได้นานๆ...สาธุ...สาธุ...สาธุ "

นมัสสุ รัตนะตะยะสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุกความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย

ต่อไปนี่ก็จะได้ปรารถธรรมอันเป็นหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อความรู้ความเข้าใจและน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติของตนเองให้เป็นไปที่ถูกต้องตรงทางตรงธรรมยิ่งขึ้น เพื่อมุ่งสู่เป้าหมายอันสูงสุด คือวิมุตติ ความหลุดพ้นจากอภิวาสกิเลส เข้าถึงมรรคผลนิพพานอันเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนา ถ้าเรายังไม่ถึงซึ่งวิมุตติหลุดพ้นจากอภิวาสกิเลส เรายังมีกิเลสอยู่ ใจเราก็จะต้องมีทุกข์และยังต้องทำกรรม ซึ่งจะต้องมีวิบาก มีผลเป็นไปในวิภวสังสารการเวียนว่ายตายเกิดต่างๆ ชีวิตของเราต้องมีความทุกข์จากความเกิดก็เป็นทุกข์แล้ว

โปรดอ่านต่อฉบับหน้า




**“ใช้ธรรมเป็นชาว ชะภาวให้ตั้งปอง”**

ร่วมสร้างบุญใหญ่ด้วยการเป็นเจ้าของภาพ  
จัดพิมพ์วารสารบ้านอารีย์ เพื่อส่งต่อ  
แสงเทียนแห่งปัญญาสู่เพื่อนร่วมทุกข์  
ในสังคมให้กว้างขวาง

**“ทุกแรงสนับสนุนของท่าน  
ช่วยต่อเทียนแห่งปัญญา”**

ท่านสามารถเป็นเจ้าของภาพจัดพิมพ์วารสารบ้านอารีย์ด้วยการ  
โอนเงินเข้าบัญชีได้ที่ ชื่อบัญชี "มูลนิธิบ้านอารีย์" เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๙๔๔๔-๙  
ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์  
มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลังฯ  
ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้

กรณีโอนเงิน กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร ๐-๒๒๒๗๙-๗๘๓๘  
หรือแจ้งที่ คุณมานัส ทองไชย โทร. ๐๘-๕๙๒๒-๗๕๓๙ หากท่านต้องการใบเสร็จเพื่อนำไปหักลดหย่อนภาษีประจำปี  
กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ที่ต้องการ เพื่อมูลนิธิฯ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว



อนุโมทนาบุญ  
และขอบพระคุณอย่างยิ่ง



# ง่ายกว่าที่คิด

พระอาจารย์ปสันโน

## ของ ธรรม ดา

ก็ให้สนใจกับของธรรมดา อย่างที่อาตมาได้พูดไว้ในตอนต้นๆ ว่า ความว่างของบริเวณสถานที่ที่เราอยู่ มันก็เป็นของธรรมดา เราไม่ได้คิดว่ามันมีความสำคัญ แต่ถ้าคิดถูก โอ้...มีประโยชน์มากนะ

เราให้ความสำคัญกับสิ่งที่ธรรมดา...มันจะทำให้จิตเย็นเอาความเคลื่อนไหวของร่างกายที่ละเอียด สักหน่อย เช่น ลมเข้าลมออก มันก็เป็นของธรรมดา ลมเข้า...ลมออก แล้วก็หายใจเข้า...หายใจออก จะหา

สิ่งที่ธรรมดากว่านี้ ก็ไม่รู้จะหาที่ไหนอีกแล้ว มันมีมาแต่ไหนแต่ไร ตั้งแต่แรกเกิดเลย ถ้าเรากำหนดถูก มันก็เป็นสื่อสำหรับการเข้าถึงธรรมะ เข้าถึงความสงบ อย่างที่ว่า...กำหนดความเจียบ มันก็เป็นของธรรมดา ที่สุด เสียงเพลง เสียงดนตรี เสียงหนัง เสียงคนพูดคุยกัน เสียงคนขายของ มันเป็นของปรุงแต่ง ไม่ใช่ของจำเป็น จิตของมนุษย์ไม่จำเป็นต้องปรุงแต่ง เราก็กลับมาที่ลมหายใจเข้าลมหายใจออก จะเข้ายาว จะออกยาว หรือจะเข้าสั้นจะออกสั้น อันนี้ก็ต้องกำหนดอีกที การกำหนดจิตให้ใกล้ชิดกับตัวจิต เรากำหนดที่ของธรรมดา เช่น ความเจียบ หรือความว่าง จิตก็จะปลอดโปร่ง เพราะธรรมดาจิตมันก็ว่าง เจียบ อยู่แล้ว จิตก็จะเป็นสมาธิ ก็ฝากเอาไว้ให้เป็นข้อศึกษาพิจารณา และได้ปฏิบัติกัน...

โปรดอ่านต่อฉบับหน้า

๒๒

## สมัครรับวารสาร “บ้านอารีย์” ฟรี

ผู้รับ คุณชมา อารีย์ ๕๔/๕ ซ. ๒ ถ. กาญจนวนิช อ. ทาดใหญ่ จ. สงขลา ๙๐๑๑๐	แสดมปี ๔ บาท
--------------------------------------------------------------------------------	-----------------

วารสารบ้านอารีย์คัดสรรเนื้อหาข้อธรรมจากครูบาอาจารย์ รวมถึงปฏิทินการแสดงธรรมทั้งที่มูลนิธิบ้านอารีย์ และที่อื่นๆ เพื่อแจกเป็นธรรมทานให้กับผู้ที่สนใจแสวงหาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา ได้ศึกษาเพื่อขัดเกลาจิตใจตนเองและนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ปับฟรีทุกวันพระขึ้น ๑๕ ค่าของทุกเดือนสามารถขอรับได้ที่บ้านอารีย์ และสถานปฏิบัติธรรมต่างๆ

หากท่านที่ไม่สะดวกไปรับตามจุดแจกขอรับโดยต่อเนื่องด้วยวิธีการดังนี้  
นำกระดาษเอ ๔ มาพับเป็นสามส่วน ส่วนที่ ๑ และ ๓ ทิ้งว่างไว้ ส่วนที่ ๒ บนขวามือติดแสดมปี ๔ บาท (เป็นค่าจัดส่งวารสารเป็นธรรมทาน ไม่ต้องส่งเงินมา) ส่วนที่ ๒ กลางส่วนล่าง เป็นชื่อ-ที่อยู่ พร้อมรหัสไปรษณีย์ของผู้รับ (ตามรูปตัวอย่าง)  
ต้องการรับวารสารกี่ฉบับ ส่งกระดาษที่จัดทำเรียบร้อยแล้วดังกล่าวมาตามจำนวนที่ต้องการ (๑ ฉบับต่อกระดาษ ๑ ใบ) เพื่อทางบ้านอารีย์จัดส่งวารสารไปยังท่าน  
รับอาสาส่งบุญ โดยนำวารสารบ้านอารีย์ออกบับฟรีทุกวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่า ไปยังจุดแจกจ่ายเพื่อกระจายให้ทั่วถึง ติดต่อได้ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๕-๗๔๗๔

ท่านสามารถร่วมเป็นเจ้าของสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาได้ที่ ชื่อบัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาซอยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ ประเภทบัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๔๕๔๔๔-๕ มูลนิธิบ้านอารีย์ เป็นองค์การหรือสถานสาธารณกุศล ลำดับที่ ๗๖๘ ของประกาศกระทรวงการคลัง  
ท่านสามารถนำเงินที่บริจาคไปหักเพื่อลดหย่อนภาษีประจำปีได้  
กรณีโอนเงิน กรุณาแจ้งชื่อ-ที่อยู่ และวันที่โอนเงิน พร้อมแนบสำเนาใบโอนเงินมาทางโทรสาร หมายเลข ๐-๒๒๗๕-๗๘๓๘ หรือแจ้งทางโทรศัพท์ที่ คุณมานัส ทองไชย ๐๘-๕๕๒๒-๗๕๓๙ ทุกครั้ง เพื่อมูลนิธิฯ จะได้จัดส่งใบเสร็จรับเงินถึงท่านโดยเร็ว





# เรื่องท่านเล่า

พระอาจารย์ชยสาโร

## นักโทษ (คนอื่น)

คุณหัสถ์นักปฏิบัติคนหนึ่งคิดว่าการปฏิบัติของเขาไม่ค่อยได้ผลเพราะสภาวะแวดล้อมทางบ้านไม่อำนวย เขาโทษลูกเมียว่าทำให้ชีวิตของเขาเหนื่อย สับสน เขาคิดว่าเขาจะต้องทำอะไรสักอย่างเพื่อธรรมดาภิเลสของตนเอง เขาโทษว่าเมียของเขาทำอาหารอร่อยเกินไป ทำให้เขาหลงใหลในอาหาร เขาจึงงดอาหารทั้งวัน เมื่อกลับมาทานอาหารในวันรุ่งขึ้น เขารู้สึกว่าอาหารอร่อยยิ่งไปกว่าเก่า เขาจึงลองอดอาหารสามวันก็ยังไม่ได้ผล จึงเอาแบบเต็มที่สุดๆ ไปเลย อดอาหารซะเจ็ดวันเต็มๆ ปรากฏว่าเมื่อครบเจ็ดวันแล้ว กิเลสยังอยู่เต็มเพียบแถมยังรุนแรงราวกับพายุ

เขาคิดว่าเขาทนอยู่บ้านต่อไปไม่ได้แล้ว จำเป็นต้องปลีกวิเวกไปให้ไกลจากครอบครัว ไปอยู่ในถ้ำคนเดียวและจะอดข้าวจนกว่าจะบรรลุธรรม เขาประกาศเจตนารมณ์แล้วลาลูกเมียเดินขึ้นเขาไปอยู่ในถ้ำ เงียบ

หายไปกว่าสิบวัน จนถึงวันเกิดของเขา เมียของเขาให้ลูกนำดอกไม้ไปให้เขาบูชาพระ ลูกกลับมาพร้อมจดหมายสั้นๆ จากพ่อว่า "ขอบคุณมากที่ส่งดอกไม้มาให้ อร่อยมากๆ เลย" เขาหิวมากๆ จนต้องกินดอกไม้แล้วมันก็อร่อยเสียด้วย

ท่านอาจารย์สอนว่า การปฏิบัติต้องอาศัยปัญญา ไม่ใช่ธรรมดาภิเลสด้วยการอดอะไรสักอย่างแล้วจะได้อะไรขึ้นมา ถ้าขาดปัญญา จะเอาความยากลำบากมาเป็นเกณฑ์ไม่ได้ เหมือนตกปลาในหนองที่ไม่มีปลา ไม่ว่าจะขยันสักเท่าไร แม้จะพยายามตกปลาทุกวัน ยังไงๆ ก็จะไม่มีความได้ปลา



๒๓



### หนังสือธรรมะหายาก

หนังสือธรรมะอันทรงคุณค่าของครูบาอาจารย์ที่หาอ่านได้ยาก ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ได้จัดทำเป็นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์บนเว็บไซต์ พร้อมเป็นอีกช่องทางหนึ่งให้กับผู้ที่สนใจศึกษาพระธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา วิทยาการต่างๆ เพื่อขัดเกลาจิตใจตนเอง และนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ท่านสามารถติดตามอ่านได้ที่ <http://www.baanaree.net>

หมวด "หนังสือธรรมะหายาก"





# น้อมลูใจ

เล่ม ๒  
Poetry for the Mind  
Book ๒  
พระอาจารย์ประสงค์ ปรีชญโณ  
<http://www.phraprasong.org>



## Suffering

Are you suffering?  
Are you worrying about  
difficult situations?  
To make yourself free from suffering,  
don't grasp at it.  
Terrible suffering relieves from no grasp.  
P. Sodarak

ทุกข์หรือท่าน	ทุกข์	ไยกับทุกข์
แก้ให้ถูก	หวั่นใจ	ก็จักถอน
ไม่ยึดถือ	ทุกข์หนัก	ได้แน่นอน
ทุกข์เร้าร้อน	คือแก้	เพราะใจวาง
	ผ่อนได้	ป.โสदारักษ์

## ทำบุญตักบาตร สดับธรรม พระกรรมฐาน สืบสานวิถีพุทธ

มูลนิธิบ้านอารีย์เชิญทุกท่านร่วมทำบุญตักบาตร  
สดับธรรมพระกรรมฐาน สืบสานวิถีพุทธในสังคมเมือง  
กิจกรรมทุกวันเสาร์ที่สี่ของเดือน ณ มูลนิธิบ้านอารีย์



**วันเสาร์ที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๘ เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น.**

เมตตารับบาตร โดย พระครูกิตติอุดมญาณ (หลวงปู่ไม อินทสิริ) วัดป่าเขาภูหลวง จ. นครราชสีมา

พระอาจารย์สุธรรม สุขุมโม วัดป่าหนองไผ่ จ. สกลนคร

พระครูปัญญาธาราจารย์ (หลวงพ่อบุญทัน รุติสีโล) วัดเขาเจริญธรรม จ. เพชรบูรณ์

กำหนดกิจกรรม เวลา ๐๖.๓๐ น. จัดเตรียมอาหารที่จะถวาย (ต้องปรุงให้สุกก่อน)

เวลา ๐๗.๐๐ น. สวดมนต์ทำวัตรเช้า/ทำสมาธิภาวนา

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

เวลา ๐๘.๐๐ น. ร่วมกันประเคนอาหาร/ร่วมรับประทานอาหาร

เวลา ๐๘.๓๐ น. รับโอวาทธรรม/นมัสการส่งพระอาจารย์กลับ



### พิเศษสำหรับครอบครัว!

เชิญชวนผู้ปกครองพาน้องๆ มาร่วมทำบุญตักบาตร  
โดยมูลนิธิฯ ได้จัดเตรียมที่สำหรับน้องๆ พร้อมพื้อสาาคอยดูแลฝึกให้น้องจัดเตรียมอาหาร  
อย่างประณีตร่วมถวายครูบาอาจารย์ เพื่อหล่อหลอมดวงใจที่รักการให้ และซึมซับ  
วิถีอันงดงามของชาวพุทธนี้

เสร็จแล้วขอเชิญร่วมฟังนิทานชาดก เรียนรู้ศัพท์อังกฤษ  
พร้อมวาดภาพประกอบเรื่อง **"ราชสีห์กับสุนัขจิ้งจอก"**  
เล่าโดย "พี่ฝน" ที่จะทำให้เด็กๆ สนุกสนาน และเรียนรู้ถึงการมีสติ  
ไตร่ตรองอย่างรอบคอบในการทำสิ่งใด



เวลา ๐๗.๐๐-๑๐.๐๐ น. ทำบุญตักบาตร เวลา ๑๐.๐๐-๑๑.๓๐ น. ฟังนิทานชาดก

**\*กิจกรรมดีๆ ที่เป็นการปลูกฝังธรรมะให้เบ่งบานในจิตใจทั้งครอบครัว**

ติดต่อสอบถามที่ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๗ (ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)





# แม่เมตตาให้ศัตรู พระราชนิพนธ์ (ปิยโสภณ)

เราอาจคิดไม่ถึงว่า เรากำลังกินสัตว์อื่น ชีวิตเรา ถูกเลี้ยงด้วยชีวิตของสัตว์อื่น การกินคือ การต่ออายุ วันหนึ่งเราต่ออายุ ๓ เวลา แต่ตลอดเวลาเราต้องรับประทาน สัตว์อื่นหลายสิบชีวิต ขนาดใหญ่บ้าง ขนาดเล็กบ้าง บางทีไขในท้องปลาที่เรากินหากเขาได้เกิดมาเป็นตัวก็ คงเป็นปลาจำนวนมากมหาศาล แต่เราเคี้ยวกินเป็น กับข้าวเพียงคำเดียว

การแม่เมตตาให้สัตว์น้อยใหญ่ที่เรากินเป็น อาหาร จึงเป็นสิ่งที่ควรทำเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการ แสดงความขอบคุณ และให้อภัยต่อกันและกัน ให้เขามีความรู้สึกว่า เขามีส่วนร่วมในชีวิตของเรา เหมือนเรา ยินดีต้อนรับแขกที่เดินเข้ามาพักในบ้านเรา แขกก็จะ รู้สึกอบอุ่นเพราะการต้อนรับที่ดีของเจ้าบ้าน

ต่อมาก็มาถึงการแม่เมตตาถึง**คนที่เรารักและ คนที่เรารู้สึกว่าเขาเป็นศัตรูกับเรา** คือเรารู้สึกเกลียดชังเหลือเกิน ไม่อยากพูดด้วย ไม่อยากร่วมงานด้วย ไม่อยากเกี่ยวข้อง ไม่อยากเห็นหน้า

โดยธรรมชาติของมนุษย์ยิ่งเกลียดยิ่งได้อยู่ใกล้ ยิ่งโกรธก็ยิ่งถูกแกล้ง เขาทำอะไรลงไปดูเหมือนจะ ขัดใจขวางหูขวางตาไปหมด เพราะเราตั้งใจไว้ผิดเสีย แล้ว เพียงแต่เห็นก็เป็นทุกข์ เขาทำปากขมุขขมิบอยู่ไกลไม่ได้ยินเสียง เรายังคิดว่าเขากำลังด่าเราได้

เราเป็นทุกข์เพราะความคิด ทุกข์เพราะ จินตนาการ เป็นความผิดของเราเอง มิใช่ความผิด ของเขา บางทีเขาก็แกล้งให้เราเป็นทุกข์ เพราะรู้ว่า ให้อภัยแล้วเรายินดีรับมาเต็มเป็นความผิดของเราเอง เรากำลังจุดไฟภายในเผาเราเองต่างหาก

เป็นเรื่องน่าคิดว่า มนุษย์เราชอบมองหา ความผิด ชอบจับเอาความผิด ค้นหาความผิดของ คนอื่น ส่วนความผิดของตนกลับกลบเกลื่อน ไม่ค่อย จับถูก เมื่อจับผิด เขาจึงพลาดความดีตลอดเวลา อะไรที่เป็นขยะจึงชนเข้ามากองในใจทั้งหมด สุดท้าย หัวใจของเขาก็กลายเป็นกองขยะที่เน่าเหม็น มิใช่ หิ้งบูชาที่ตั้งงามอย่างแต่ก่อนอีกต่อไป

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้ได้ ปรับวิธีดำรงชีวิตเสียใหม่ ไม่ให้ใจเป็นถึงขยะ แต่ให้ ใจเป็นหิ้งบูชาพระที่ตั้งงามทุกวัน ด้วยการมองหาดี ของคนให้พบ มองบวก คิดบวก พูดบวก เพราะการ ทำอะไรเป็นบวก จะทำให้ได้กำไร และใจสบาย

ส่วนการมองลบ คิดลบ พูดในทางลบ นอกจาก ตัวเองเกิดทุกข์แล้ว ยังทำให้ผู้อยู่รอบตัวเราเป็นทุกข์ ตามไปด้วย เราควรหลีกเลี่ยงคนที่คิดในทางลบ เพราะทำให้ชีวิตเราติดลบไปด้วย



โปรดอ่านต่อฉบับหน้า

# การปฏิบัติธรรมเจริญสติภาวนา "เทียนธรรม" รุ่นที่ ๖/๕๘

มูลนิธิบ้านอารีย์ขอเชิญสมัครเข้าร่วมคอร์สปฏิบัติธรรม  
เจริญสติแบบเคลื่อนไหว แนวหลวงพ่отเทียน จิตตสุโก

วันที่ ๑๔-๑๙ มิถุนายน ๒๕๕๘

ณ กระท่อมเต่ารีสอร์ท อ. เขาค้อ จ. เพชรบูรณ์



พระวิปัสสนาจารย์เมตตาแนะนำปฏิบัติ โดย พระอธิการเอนก เตชวโร  
ประธานมูลนิธิหลวงพ่отเทียน จิตตสุโก



สมัครเข้าร่วมกิจกรรมสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๒๗๙-๗๘๓๘

:๒๒:



## สมาคมบ้านปันรัก

องค์กรภาคเอกชนดีเด่นสำหรับผู้สูงอายุประจำปี ๒๕๕๕ จากคณะกรรมการการพัฒนาสังคม  
และกิจการเด็ก เยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส วุฒิสภา

ส่งเสริมให้สถาบันครอบครัวบูรณาการความรู้ แลกเปลี่ยน และร่วมดำเนินการจัดกิจกรรม  
เพื่อสาธารณประโยชน์ให้เกิดการถ่ายทอดสู่สังคม

สอนผู้สูงวัยใช้เทคโนโลยี การใช้ไอแพด สมาร์ทโฟน ภาษาอังกฤษ  
ภาษาจีน ศิลปะการวาดภาพ ไทเก๊กเพื่อสุขภาพ และกิจกรรมพิเศษ  
เช่น เทคนิคการถ่ายรูป การบริหารการเงินในวัยเกษียณ และสุขภาพดี  
ด้วยการแพทย์แผนไทย



ณ สมาคมบ้านปันรัก ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ

โทร. ๐-๒๖๑๙-๖๖๕๕ [www.baanpunrak.org](http://www.baanpunrak.org) เฟซบุ๊ก : <http://facebook.com/baanpunrak> (ทุกกิจกรรมไม่มีค่าใช้จ่าย)

### ตารางกิจกรรมประจำสมาคมบ้านปันรัก

วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
- สอนผู้สูงวัยใช้เทคโนโลยี เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.  - สอนภาษาจีนระดับกลาง เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.	- สอนการใช้ iPad เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.  - ไทเก๊กเพื่อสุขภาพกาย-ใจ เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๙.๐๐ น.	- สอนศิลปะการวาดภาพ เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.  - สอนภาษาอังกฤษ เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.	- สอนภาษาจีนระดับต้น เวลา ๐๙.๓๐ - ๑๒.๐๐ น.  - กิจกรรมพิเศษ วันศุกร์ที่ ๕, ๑๒ มิ.ย. ๕๘ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. (ตรวจสอบได้จากหน้าเฟซบุ๊ก)  - สอนการใช้สมาร์ทโฟน วันศุกร์ที่ ๑๙, ๒๖ มิ.ย. ๕๘ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.



# พระพาหิยะ

ผู้รู้ธรรมเร็ว



จากหนังสือ นิทานโชคดี เล่ม ๑

“ขี้ขลาดน”

โดย สายฝน ศิลปพรหม



พาหิยะได้ลาภสักการะเรื่อยมา จนสำคัญตนผิดคิดว่าตัวเองเป็นพระอรหันต์ จนทำวามหาพรหมองค์หนึ่ง ซึ่งอดีตชาติหนึ่งเคยเป็นเพื่อนกันลงมาตักเตือน



เมืองสาวัตถีอยู่ห่างไกลจากอปร์นตชนบทถึง ๑๒๐ โยชน์ พาหิยะรีบออกเดินทางทันทีอย่างไม่ย่อท้อ เพราะไม่รู้ว่า วันตายของตนหรือของพระพุทธรูปเจ้าจะมาถึงก่อน ในที่สุด ได้พบพระพุทธรูปเจ้าขณะเสด็จบิณฑบาตพร้อมสาวกในเมืองสาวัตถี เขารีบตรงเข้าไปขอฟังธรรมทันที

เขาวิงวอนพระพุทธรูปเจ้าถึง ๓ ครั้ง



พาหิยะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ทันที ที่ฟังธรรมจบ จึงขอบวชกับพระพุทธรูปเจ้า





# ภาพฝาผนัง โรงมหรสพ ทางวิญญาณ

สวนโมกขพลาราม อ. ไชยา จ. สุราษฎร์ธานี

## ภาพล้อความจริง

### ๔ เรื่อง... โลกะศัตรูแห่งศานติ

เป็นภาพบุรุษรูปร่างใหญ่กำยำ กำลังตั้งหน้าตั้งตาปีนขึ้นไปบนได้ไปคว้าดาวเดือนมาเป็นของตน.

มีคำบรรยายภาพว่า :

“โลกะ ศัตรู แห่งศานติ

สมัยนี้ ละโมบกล้า อย่างป่าเถื่อน จะรวบรวมเดือน ดาวใส่ในกระเป๋าคิวไลซ์ ล้วนแต่หมายว่าจะเอา โลกของเรา ย้อนกลับหลังยังป่าเอ๋ยฯ”

มีความหมายว่า เพราะอำนาจความเห็นแก่ตัวอีกนั่นเอง เขาจึงรวบรวมทุกสิ่งมาเป็นของตัวเอง โดยไม่คำนึงว่าจะเดือดร้อนเสียหายอย่างไร จึงมีการฉ้อโกงคอร์รัปชัน อันเป็นการคดโกงคนทั้งโลกหรือทั้งชาติ เพราะเขาเห็นว่า “ได้” นั่นแหละดี. โลกจึงมีสันติภาพไม่ได้ เพราะอำนาจของความโลภที่อยากได้เกินประมาณ เกินพอดี. จึงปรากฏว่ามีการประกอบอาชีพที่เป็นภัยต่อสังคมอย่างมากมาย เช่น อาบอบนวด โบว์ลิง ไนต์คลับ ค้าอาวุธ ค้ายาเสพติด เป็นต้น.

ปัญหาว่า ทำอย่างไรความโลภจึงจะไม่เข้ามาทำลายศานติ? ก็คือจะต้องทำให้ทุกคนมองเห็นอำนาจอันร้ายกาจของมัน. จะเห็นได้ก็ด้วยการเฝ้ามอง ฝ้าสังเกตความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตอีกนั่นเอง สังเกตอยู่ทุกเวลาในที่ ในที่สุดจะเห็นได้ด้วยตนเองว่า ขณะใดความโลภเกิดขึ้นครอบงำจิต จิตก็จะเร่าร้อน กระวนกระวาย ทิวกระหาย หวาดวิตก ขณะนั้นก็เกิดเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย และเต็มไปด้วยอำนาจของความโลภ ว่าสิ่งที่ตนอยากนั้นดีที่สุดในแล้ว เขาก็เป็นเดรัจฉานไป อันเป็นการตกนรกทั้งเป็น. พอลงมือกระทำไปตามอำนาจผลักดันของความโลภ อากาการดังกล่าวก็เพิ่มขึ้น; พอได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง อากาการดังกล่าวก็ยิ่งเพิ่มขึ้น. แต่แล้วก็หยุดอยากไม่ได้ อยากอีก กระทำอีก วนเวียนเป็นวงกลมซ้ำแล้วซ้ำอีก

เราต้องมองให้เห็นว่า การที่ตัวเองต้องวิ่งว่อนกระหืดกระหอบอยู่ทุกวันทุกเวลานี้ เพราะอำนาจของมันใช้หรือไม่ หากมองเห็นความที่ต้องทรมาณซ้ำซาก และจำต้องวนเวียนอยู่ในวงกลมดังกล่าว เราเองก็จะพยายามหาทางออกมาเสียให้พ้นอำนาจของความอยากชนิดที่เป็นความโลภดังกล่าว ซึ่งก็ไม่มีทางอื่น นอกจากจะต้องระวังตอนกระทบ เช่น ตากระทบรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น แล้วมันก่อให้เกิดความพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ต่อจากนั้นจึงจะปรุงเป็นความโลภขึ้นมา

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า ก่อนหน้านั้น จิตตามสภาพธรรมชาติ ธรรมดาคือยังไม่ทันที่ความโลภเข้าครอบงำ มันสงบ มันเย็นอยู่เองแล้ว ดังนั้น ความโลภมันจึงไม่ใช่ของที่มีอยู่เดิม หากแต่เป็นของใหม่ที่เพิ่งเกิด ฉะนั้น เมื่อมันเพิ่งเกิดหลังจากตากระทบรูปดังกล่าว เราก็ระวังให้การกระทบเป็นเรื่องสักว่ากระทบ แล้วให้หยุดอยู่เพียงนั้น หากหยุดไม่ได้ เกิดความพอใจ ไม่พอใจขึ้นมาแล้ว ก็ให้หยุดเสียที่ตรงนั้นอีกทีหนึ่ง. หากหยุดได้ตรงการกระทบก็นับว่าเลิศที่สุด หากมันเลยไปถึงเวทนา คือ พอใจ ไม่พอใจ ก็หยุดเสียได้ นั่นก็ยังมีดีอยู่ เพราะความโลภมันเกิดไม่ได้เหมือนกัน แต่จิตมันเริ่มเปลี่ยนรูปแล้ว. ถ้าจิตเปรียบเหมือนน้ำที่ราบเรียบสงบนิ่ง เวณาก็คือลมอ่อนๆ ที่มาทำให้ผิวน้ำกระเพื่อม แต่ถ้าปรุจจนเป็น ความโลภ มันก็เป็นคลื่นลูกใหญ่ทีเดียว.

เพราะฉะนั้น ถ้ามีสติเฝ้าระวังตอนกระทบ และทำให้เป็นสักว่ากระทบได้ จิตก็จะศานติตามธรรมชาติ ธรรมดาของมัน และนั่นแหละคือสิ่งดีที่สุดในที่มนุษย์เราควรจะได้ในการเกิดมาชาติหนึ่งนี้.

