

ธรรมะอารีย์



พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี)
 วัดมเหยงคณ์ จ. พระนครศรีอยุธยา
 เมตตาบรรยายธรรม ณ ศาลาบันมี เมื่อวันที่ ๑๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓
 ย้ำคำวันนั้น พระอาจารย์แบ่งการสอนเป็นภาคปฏิบัติ แล้วตามด้วยภาคปริยัติ
 เพราะเหตุว่าการปฏิบัติธรรมจะสำเร็จไม่ได้เลย
 หากมาจากการฟังอย่างเดียว ต้องการปฏิบัติควบคู่ไปด้วย
 ท่านให้วรรคทองเตือนใจนักปฏิบัติทั้งหลายว่า
 “หยุดใจไว้หนึ่งๆ ไม่วิ่งตามอารมณ์ หยุดใจไว้หนึ่งๆ รู้ทุกสิ่ง เป็นเช่นนั้นเอง”



พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอน ญาณธโร)
 วัดศรีอภัยวัน จ. เลย
 เมตตาบรรยายธรรม ณ ศาลาบันมี เมื่อวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓
 วันนั้นท่านสอนสิ่ง “ปกิณกรรม” แก่ผู้น้อยทั้งหลาย
 ตั้งแต่การมีศีลมีธรรม การมีเมตตาอารี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน
 การให้อภัยซึ่งกันและกัน จนถึงความงามกาย วาจา ใจ
 สุดท้ายท่านฝากให้นำทั้งหมดทั้งสิ้น กลับไปใคร่ครวญพิจารณา
 ด้วยสติปัญญาของตัวเอง...

บรรณธิการ

เล่มร้อนพัดมาพร้อมกับห้วงเวลาที่เด็ก ๆ ทุกคนรอคอย
 นั่นคือการ “ปิดเทอมใหญ่” ที่ไม่ต้องไปโรงเรียน เพื่อคร่ำเคร่ง
 อยู่กับตำรับตำรา

ปิดเทอมใหญ่จึงเป็นห้วงเวลาหอมหวาน เป็นเวลาว่างที่
 ลูกหลานของเราได้ว่างเว้นจากกระดานดำและอยู่ห่างจากห้องเรียน
 สามารถเลือกที่จะทำในสิ่งที่ทำให้หัวใจเป็นสุขได้อย่างไม่จำกัด

สำหรับผู้ปกครองที่อยากมั่นใจว่า ปิดเทอมใหญ่ลูกหลาน
 จะไม่วุ่นวาย เชิญพลิกไปพบกับเรื่องจากปกในฉบับนี้

เรามีข้อมูลกิจกรรมต่างๆ มาฝากให้เลือกกันได้ตาม
 อธิษาศัยครับ

สารบัญ

๒	ธรรมะอารีย์	๑๔	เรื่องท่านเล่า	
๔	บันทึกธรรมจากหลวงปู่ พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอน ญาณธโร)	๑๕	หลวงพ่อทดสอบ พระอาจารย์ชยสาโร เจ๊อัยแจ้วแจ้วข่าว...	
๕	ใจดีสู้เสือ	๑๖	ธรรมพันภัย	
๖	ปิดเทอมใหญ่ หัวใจ(ไม่)วุ่นวาย	๑๗	พระอาจารย์ปล้นโน	
๘	เปิดประตูสู่ธรรม	๑๘	พุทธวจน อานาปานสติ รวบรวมโดย พระอาจารย์ศิกฤทธิ โสตุถิมโล	
๑๐	แวดวงธรรมะ ปฏิบัติธรรม	๑๙	เพลงนาคา	
๑๒	ทางลัด...สู่การบรรลุธรรม	๒๐	ทศชาติอัศจรรย์	
	หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ		พระเวสสันดร สายฝน ศิลปพรหม	
			๒๑	ม่านใจ พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส



กิจกรรมประจำฉบับบ้านอารีย์

- **กิจกรรมทุกวันอังคารแรกของเดือน**
 วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๕๓ เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
 บริการจัดรถไปฟังธรรม ณ วัดนาป่าพง
 งาม - ตอป บุญ ธรรมแท้ จากพุทธโอษฐ์
 โดย พระอาจารย์ศิกฤทธิ โสตุถิมโล
 วัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี
- **กิจกรรมทุกวันพุธ** เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.
 - สัปดาห์ที่ ๑ และ ๒ ของเดือน นำปฏิบัติ โดย
พระอาจารย์โกศล ปริบุญโญ (วัดปลายนา)
 เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. ปฏิบัติธรรมช่วงแรก
 เวลา ๑๗.๐๐-๒๐.๐๐ น. ปฏิบัติธรรมช่วงสอง
 - สัปดาห์ที่ ๓ และ ๔ ของเดือน นำปฏิบัติ โดย
พระอาจารย์โสภณ จนฺทมโม (มูลนิธิหลวงพ่อกุศล)
 เวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น. ปฏิบัติต่อเนื่อง
- **กิจกรรมทุกวันจันทร์-วันศุกร์**
 เวลา ๑๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. ทำวัตรเช้า-ปฏิบัติธรรม
 เวลา ๑๔.๐๐-๑๖.๐๐ น. ชมวิดีโอ-ปฏิบัติธรรม
- **กำหนดการแสดงธรรม ณ ศาลาบันมี ซอยอารีย์ ๑**
ถ. พหลโยธิน จัดโดย ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ ★★★
- วันศุกร์ที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ น.**
 โดย **พระอุดมประชากร (ท่านเจ้าคุณอลองกต)** วัดพระบาทน้ำพุ จ. ลพบุรี
 ท่านสามารถนำข้าวสาร อาหารแห้ง เครื่องใช้ อุปกรณ์รักษาพยาบาล
 ยารักษาโรค ฯลฯ มาบริจาคได้

หมายเหตุ :
 กำหนดการอาจมีการ
 เปลี่ยนแปลง กรุณา
 สอบถามวันเวลาก่อน
 เข้าร่วมฟังการแสดงธรรม
 ได้ที่บ้านอารีย์
 โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔
 (ไม่มีค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น)
 ★★★

เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา วิศวกร วิศวกรประจำ คณะที่ปรึกษา
 พลโทหญิง ภัทราวรรณ ตระกูลทอง, ดร. วิจิต รัชชตาตะนันท์, นาวาเอก นายแพทย์ ดร. ปิยะสกล ปรียานนท์,
 อ. ศุภชัย พงศ์ภคเดียร, สตินาญ ประเสริฐภักดี บรรณาธิการบริหาร นาวาเอก วิวัฒน์ ชมะโชติ
ธรรมบทโดย หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ● พระราชญาณวิสุทธิโสภณ (หลวงปู่ทอน ญาณธโร),
 หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ, พระอาจารย์ปล้นโน, พระอาจารย์มิตฺตชโย โสตุถิมโล, พระอาจารย์ชยสาโร,
 พระอาจารย์ศิกฤทธิ โสตุถิมโล, พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส **คอลัมนิสต์** อ. กำพล ทองบุญน่ม,
 ชลนิล, พันทิวา, ไชแสงแซ ภาพปกและภาพประกอบเนื้อหาโดย พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส,
 วโรดม นิรมานเหมินทร์, เขมเบ๊ ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม ตู ประสานงาน ทีโอบ บานาน่า
พิสูจน์อักษร พีจัน ตะวัน การ์ตูนและภาพประกอบทศชาติอัศจรรย์ สายฝน ศิลปพรหม
ผลิตและดำเนินการโดย มูลนิธิบ้านอารีย์ พิมพ์ที่ บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘
 ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๕๓๓-๑๑๒๓

ร่วมส่งความคิดเห็น ข้อเสนอแนะได้ที่ บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน
 แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔, ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๕



ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ : การเดินทาง
 ๑. รถยนต์ส่วนตัว เข้าทางพหลโยธินซอย ๗ เลี้ยวซ้ายซอยอารีย์ ๑
 เข้าซอย ๒๐๐ เมตร อยู่ซ้ายมือ ในโครงการบานาน่า แฟมิลี่ ปาร์ก
 ๒. รถไฟฟ้า ลงสถานีอารีย์ เดินออกทางออกที่ ๑ และรถประจำทาง
 สายที่ผ่าน ๘, ๒๖, ๒๘, ๓๘, ๓๙, ๕๔, ๕๕, ๖๓, ๗๔, ๗๗, ๗๗, ๘๐, ๘๐๓,
 ๕๐๙, ๕๑๐ ลงป้ายซอยอารีย์ (แล้วเดินขึ้นม้านอนสาวรีย์ฯ
 ทางเข้าจะอยู่ระหว่างอาคารเอ็กซ์ิมแบงก์กับบีเอ็มเอสไอ)

ต้องการสนับสนุนวารสารบ้านอารีย์ และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้
 บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่นๆ” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรี เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๕๔-๒ (เพื่อวารสาร, เว็บไซต์, รายการวิทยุ, ทนการศึกษา และอื่นๆ)
ต้องการสนับสนุนกิจกรรมมูลนิธิบ้านอารีย์ด้านอื่นๆ สามารถโอนเงินเข้าบัญชี ดังนี้
 บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรี เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๔๔๔๔-๔ (เพื่อสื่อธรรมะ และอื่นๆ)
 บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อการศึกษา” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรี เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๐๐๔๔-๔ (เพื่อการศึกษา ปฏิบัติธรรม และอื่นๆ)
 บัญชี “มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อพระภิกษุอาพาธ” ธนาคารกสิกรไทย สาขาอยุธยาธนบุรี เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๒๐๔๔-๑ (เพื่อดูแล รักษาพระภิกษุ และอื่นๆ)
 กรุณาโทรสารไปโอนเงินมาที่ ๐-๒๖๗๔-๗๔๗๔



บันทึกธรรมจากหลวงปู่

พระราชญาณวิสุทธิโสภณ
(หลวงปู่ท่อน ญาณธโร)

■ จิตมันใส กลมบ้าง เป็นจุดสว่างบ้าง ไม่มีรูปร่างที่แน่นอน ถ้ามันมีความรู้ชัดแจ้งดีในตัวมัน นี่แหละตัวจิต แต่ถ้ามีความรู้ไปรู้มัน มันเป็นนิमित

ถ : มีสิทธิ์รู้ได้ไหมครับว่า ใครดี ใครไม่ดี ใครจะโกงเรา
ด : รู้อยู่ รู้ได้อยู่ที่ใจ แต่นักปราชญ์ท่านไม่รุกรานเขาหรือ ถ้าเขาชั่วก็ชั่วของเขา ถ้าเขาไม่ยอมกลับตัว มันก็ตัวของเขา ครูบาอาจารย์ก็บอกไม่ได้แล้ว เขาทำตัวตัวเอง เรื่องของเขา

■ อย่าหวั่นไหวกับโลกธรรมคืออย่าไปยินร้ายยินดี อะไรกับคำนิทา สรรณฺเสริญ กับสุขกับทุกข์ อย่าไปหวั่นไหวกับมัน คนหวั่นไหวกับโลกธรรม ที่เรียกว่าเป็นคนไม่แน่นอน ทำอะไรไม่แน่นอน ไม่มันใจกลัวแต่เขาจะว่าให้ตัว **อย่าไปหวั่นไหวกับโลกธรรม** **โลกธรรมถูกต้องไม่หวั่นไหวอยู่สบาย**

■ ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นน่าฟังน่าใส่ใจ หากใครได้ฟังธรรมะแล้วมีจิตใจขึ้นบาน ท่านว่าคนนั้นมีบุญมาก เพราะได้สัมผัสความสงบเย็นชุ่มฉ่ำแห่งอมฤตรสวารีขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า

■ ดุ่มเดิน ดั้นดั้น เต็ดเต็ยว เต็ยวตาย ตีเต้น โด่งดัง ดิ่งตูด ในที่สุดก็ควนดับ **อย่าติดดิน ติดอำนาจ ติดคน ติดตัว** อันเป็นทางตรงกันข้ามกับธรรมะ

■ วาจาใดที่ทำให้ตนเองบ้าง ทำให้ผู้อื่นบ้าง ไม่สบายหู ไม่สบายใจ วาจา นั่นถือว่าเป็นวาจาที่ไม่ควรพูด

■ เมื่อนกจับต้นไม้ต้นใด มันก็ถือว่าลักแต่จับอยู่เท่านั้น เมื่อบินไปแล้วก็หมดเรื่อง **ไม่มีความอาลัยกับต้นไม้**นั้น

■ อริยทรัพย์ ๗ คือ

ศรัทธา ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในหลักที่ถือ ในความดีที่ทำ

ศีล รักษากายวาจาใจให้เรียบร้อย ประพฤติถูกต้องดีงาม

hiri ความละอายใจต่อการกระทำชั่วทั้งปวง

โอตตปปะ สะดุ้งกลัวต่อการทำบาปทุกชนิด

พาสัจจะ เป็นผู้ได้ยินได้ฟังมามาก

จาคะ การเสียสละช่วยเหลือสงเคราะห์ผู้อื่นให้ท่านเสมอๆ

ปัญญา รอบรู้ในกองสังขารและสรรพสิ่ง รู้อาป รุ้บุญ รุ้คุณ รุ้โทษ

เป็นตัวกรอง ไม่ใจเบา อย่าให้ถูกกิเลสหลอกลวง

ขบคิดพิจารณาในเหตุผล ดีชั่ว ถูกผิด รู้คิด รู้พิจารณา

■ อริยทรัพย์ เป็นทรัพย์อันประเสริฐอยู่ในจิตใจ ดีกว่าทรัพย์ภายนอก เพราะไม่มีผู้ใดแย่งชิงได้ ไม่สูญหายไปด้วยภัยอันตรายใดๆ ทำใจให้ไม่อ้างว้างยากจน เป็นทุนสร้างทรัพย์ภายนอกได้ด้วย

■ ทำกายทำจิตให้สบายไม่ขัดข้อง มีโอกาสได้ทำความเพียร นั่งสมาธิ เจริญภาวนา พิจารณาอสุภะ ดูของน่าเบื่อของเหม็น การอยู่ป่าช้าเป็นที่เหมาะแก่การภาวนา ทำให้จิตเกิดธรรมะ ธรรมะเป็นสัจปายะ เกิดความสดดสังเวช เห็นอสุภะ เห็นเขาฆ่าแหละคน ผู้หญิงทั้งหลายก็แค่นี้ ผู้ชายทั้งหลายก็แค่นี้

■ สติระลึกได้ ใจไม่ลอยไปทางอื่น ไม่เปลอ ไม่หลง มีความระลึกได้ถึยบเป็นมหาสติ หากรู้ตัวว่าเราทำอะไรอยู่ คิดปรุงอะไรอยู่ เป็นสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะเป็นธรรมมีอุปการะมาก ถ้าพร้าเพื่อแจ้อเป็นคนขาดสติ สติต้องทำขนาดไหน ทำให้เหมือนเราเดินไปในที่ลื่นๆ ต้องเอาเท้าจิกดิน หากพลาดก็ลื่นล้มนี่เรียกว่าการตั้งสติ หายใจเข้า รู้ กำหนดพุท หายใจออก รู้ กำหนดโธ เป็นการตั้งสติ อย่าหายใจทิ้งเฉยๆ **ถ้ามัวคิดไปอย่างอื่น ใจลอย ฟุ้งซ่าน เขาเรียกว่านอกกลุ่มนอกทาง ไม่อยู่ในทาง**



ใจ ดี รู้ เลือ

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
วัดสุนันทวนาราม จ. กาญจนบุรี

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

๓. เหตุแห่งความกลัวตาย

แม้เราทุกคนจะรู้ว่าความตายเป็นของธรรมดาที่จะหลีกเลี่ยงไม่พ้น แต่ถึงกระนั้นก็ไม่วายที่จะหวาดกลัวความตาย พระพุทธเจ้าตรัสถึงเหตุที่ทำให้คนหวาดกลัวความตายไว้ดังนี้

“...บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้มีความกำหนัดยินดี ชอบใจ มีต้นหาในกามทั้งหลายยังไม่หมดสิ้น เมื่อประสบกับความเจ็บไข้ ป่วยหนัก บุคคลผู้นั้นก็มีความทุกขิตกอย่างนี้ว่า **เราจะต้องละจากกามทั้งหลายอันเป็นของรักของเราไป** จึงเศร้าโศกสะดุ้งกลัวต่อความตาย

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้มีความกำหนัดยินดี พอใจ รักใคร่ในกาย เมื่อประสบกับความเจ็บไข้ป่วยหนัก บุคคลผู้นั้นก็มีความทุกขิตกอย่างนี้ว่า **เราจะต้องละทิ้งกายอันเป็นของรักของเราไป** จึงเศร้าโศกสะดุ้งกลัวต่อความตาย

วิธีการขอรับวารสารบ้านอารีย์

นำกระดาษเอ ๔ มาพับเป็นสามส่วน ส่วนบนจำหน่ายผู้ส่งคือ “มูลนิธิบ้านอารีย์” ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กทม. ๑๐๔๐๐ ส่วนกลาง จำหน่ายชื่อตัวท่านเองพร้อมที่อยู่ แล้วติดแสตมป์ ๓ บาท ส่วนล่างว่างไว้ (ตามตัวอย่างด้านข้าง)

ต้องการกี่ฉบับก็ส่งกระดาษที่จำหน่าย ติดแสตมป์เรียบร้อยแล้วมาตามจำนวนนั้นทางมูลนิธิฯ จะเก็บกระดาษท่านส่งมาไว้ห่อวารสารฉบับต่อไป ส่งไปให้ท่าน (กระดาษหมดเมื่อไหร่หากจะรับต่อกรุณาส่งใบห่อมาเพิ่ม)

และหากท่านอยากมีส่วนร่วมช่วยค่าจัดทำสื่อธรรมะปันฟรีฉบับนี้ สามารถโอนเข้าได้ที่บัญชี **“มูลนิธิบ้านอารีย์ เพื่อกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์อื่น ๆ”** ธนาคารกสิกรไทย สาขาย่อยอนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ เลขที่บัญชี ๗๔๔-๒-๕๖๒๔๕-๒ (โอนเสร็จแล้วช่วยกรุณาส่งโทรสารแจ้งมาให้ทราบด้วยค่ะ)

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ที่ไม่ได้ทำกรรมดีไว้ ไม่ได้สร้างกรรมอันเป็นกุศล อันจะเป็นที่พึ่งได้ไว้ แต่เป็นผู้ทำกรรมชั่ว สร้างบาปอกุศลไว้ เมื่อประสบกับความเจ็บไข้ป่วยหนัก บุคคลผู้นั้นก็มีความทุกขิตกอย่างนี้ว่า **กรรมดีเราไม่ได้ทำไว้ กรรมเป็นบาปเราทำได้ทำไว้** คดีที่ไปของสัตว์ทั้งหลายที่ไม่ได้ทำกุศลกรรมไว้ กรรมอันเป็นบาปได้กระทำไว้แล้วมากเพียงใด **ตัวเราจะละโลกนี้ไปสู่มฤตยูตามบาปกรรมที่ทำไว้** จึงเศร้าโศกสะดุ้งกลัวต่อความตาย

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้มีความเคลือบแคลงสงสัยในพระสัทธรรม เมื่อประสบกับความเจ็บไข้ป่วยหนัก บุคคลผู้นั้นก็มีความทุกขิตกอย่างนี้ว่า **เราเป็นผู้มีความเคลือบแคลงสงสัยไม่แน่ใจในพระสัทธรรม** จึงเศร้าโศกสะดุ้งกลัวต่อความตาย”

กล่าวโดยย่อ เหตุที่คนเราหวาดกลัวต่อความตายมี ๔ ประการ คือ

๑. เหตุเพราะต้นหาในกามคุณ ๕ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส)
๒. เหตุเพราะพอใจรักใคร่ในกาย ยึดมั่นถือมั่นในกายว่าเป็นเรา เป็นของเรา
๓. เหตุเพราะไม่ได้สร้างกรรมดีไว้ จึงกลัวว่าตายแล้วจะไม่ได้ไปสุภภูมิที่ดี หรือเหตุเพราะทำกรรมชั่วไว้ จึงกลัวว่าตายแล้วจะตกนรก
๔. เหตุเพราะไม่มีศรัทธาในศาสนาจึงขาดที่พึ่งทางจิตใจ ด้วยเหตุ ๔ ประการนี้ทำให้บุคคลเกิดความกลัวเมื่อจะละจากโลกนี้ไป

อ่านต่อฉบับหน้า

มูลนิธิมายา โคดมี้ โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๔๕๓, ๐-๒๖๗๖-๔๓๒๓

ผู้ส่ง มูลนิธิบ้านอารีย์ ๑๗/๑ ซ. อารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐	แสตมป์
ผู้รับ คุณชมมา อารีย์ ๕๕/๕ ซ. ๒ ถ. กาญจนวิถี อ. หาดใหญ่ จ. สงขลา ๙๐๑๑๐	

ปิดเทอมใหญ่ หัวใจ (ไม่) ว้าวุ่น

หัวเรื่อง “ปิดเทอมใหญ่ หัวใจ (ไม่) ว้าวุ่น” ล้อเลียนมาจากภาพยนตร์เมื่อปี ๒๕๕๐ เนื้อเรื่องเล่าถึงความรักของเด็กๆ ที่เกิดขึ้นในช่วงวันหยุดยาวหลังจบภาคการศึกษา แม้ภาพยนตร์เรื่องนี้จะสะท้อนให้เห็นชีวิตที่สนุกสนานปนวุ่นวายตามประสาวัยรุ่นก็ตาม แต่ปัจจุบัน เด็กส่วนมากมักใช้เวลาช่วงปิดเทอมใหญ่ในการเรียนพิเศษกันอย่างคร่ำเคร่ง เพื่อเตรียมตัวสำหรับการเรียนในภาคถัดไป ทำให้ปิดเทอมใหญ่อาจไม่มีความหมาย ในเชิงบวกเหมือนที่เคยและไม่ใช้เวลาที่เด็กรอคอยให้มาถึงอีกต่อไป

อันที่จริงเด็กสมัยนี้นับว่าโชคดีที่มีกิจกรรมนอกเหนือไปจากการเรียนพิเศษให้เลือกทำมากมาย เด็กบางคนโชคดีได้ไปเข้าค่ายอบรมภาษาหรือไปเที่ยวที่ต่างประเทศ แต่ก็มีหลากหลายกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย แถมช่วยให้เด็กได้วางแ้วจากความเครียดในการเรียน นอกจากนี้ยังช่วยสร้างเสริม EQ ซึ่งทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข กิจกรรมที่วารสารบ้านอารีย์เห็นว่า มีประโยชน์และอยากเสนอแนะให้เป็นทางเลือกสำหรับเด็กๆ มีดังต่อไปนี้

การปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมจะช่วยให้เด็กมีสมาธิและช่วยกล่อมเกลาคจิตใจให้เด็กเป็นคนดีและมีระเบียบวินัยในการใช้ชีวิตมากขึ้น องค์การที่เปิดอบรมการปฏิบัติธรรมสำหรับเยาวชนที่ก่อตั้งมานานถึง ๖๐ ปีแล้ว ได้แก่ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ที่มีศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ๒ แห่งในกรุงเทพฯ เปิดให้เข้าอบรมปฏิบัติธรรมทุกเดือนตลอดปี โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ มีหลักสูตรอบรมปฏิบัติธรรมที่หลากหลาย ตั้งแต่ระยะสั้น ๑ วัน จนถึงระยะยาว ๓ เดือน

ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ เป็นผู้ริเริ่มโครงการปฏิบัติธรรมสำหรับเยาวชนต่างๆ เช่น โครงการบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อน ซึ่งถือกำเนิดขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ. ๒๕๐๙ ปีนี้ทางสมาคมฯ ได้เปิดโครงการพัฒนาจิตเยาวชนแบบบูรณาการ ซึ่งเป็นโครงการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างตั้งใจอย่างต่ำ ๕-๗ วัน และโครงการบรรพชาสามเณร ๔-๕ สัปดาห์ หรือปฏิบัติธรรมในช่วงปิดภาคเรียน สำหรับเยาวชนชายและหญิง อายุตั้งแต่

๗-๒๒ ปี ทั้งสองโครงการนี้ได้แตกออกมาเป็นโครงการย่อยให้เลือกหลายระดับและหลายช่วงอายุ รวมแล้ว ๑๘ โครงการ โดยมีเป้าหมายให้เยาวชนได้เข้าร่วมกว่า ๒,๐๐๐ คน ภายในปีนี้เยาวชนที่เข้าร่วมโครงการต้องรักษาศีล ๘ ตื่นนอนตอนเช้า มีการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างต่ำวันละ ๖ ชม. (ขึ้นอยู่กับโครงการ) และอยู่ในกฎระเบียบที่กำหนดไว้ ทั้งนี้ ผู้ที่สนใจต้องศึกษารายละเอียดโครงการ รวมถึงคุณสมบัติและช่วงอายุ ก่อนทำการส่งใบสมัครเพื่อให้คณะกรรมการพิจารณาคัดเลือก เนื่องจากมีผู้สมัครเข้ามาเป็นจำนวนมากในแต่ละครั้ง

นอกจากนี้ทางสมาคมฯ ยังมีโครงการอื่นๆ ให้เลือกอีกมากมาย เช่น โครงการศิลปะภาวนาเพื่อเยาวชน อายุ ๖-๑๒ ปี ทุกวันเสาร์ สัปดาห์ที่ ๒-๓ ของทุกเดือน โครงการ “จิตใส ใจสบาย” กิจกรรมทำบุญรักษาศีล-ฟังธรรม-เจริญจิตภาวนา ทุกวันอาทิตย์สัปดาห์สุดท้ายของเดือน เป็นต้น สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ศูนย์ ๑ สำนักงานใหญ่ โทร. ๐-๒๔๕๕-๒๕๒๕ และศูนย์ ๒ จ. ปทุมธานี โทร. ๐-๒๙๘๖-๖๔๐๓ ถึง ๕ หรือศึกษาข้อมูลจาก www.ybat.org

โครงการปฏิบัติธรรมอื่นที่น่าสนใจยังมีอีกมากมาย เช่น โครงการบวชพุทธสาวิกภาคฤดูร้อนของเสถียรธรรมสถานสำหรับเด็กหญิง อายุ ๗-๑๒ ปี ในวันที่ ๙-๑๙ เมษายนนี้ โทร. ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗, ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕ หรือ www.sdsweb.org และการฝึกอบรมหลักสูตรยุวสาสมาธิที่วัดธรรมมงคล มีให้เลือกสำหรับเยาวชนหลากวัย เป็นหลักสูตร ๓ วัน ๒ คืน ที่สถาบันพลังจิตตานุภาพ วัดธรรมมงคล สุขุมวิท ๑๐๑ โทร. ๐-๒๓๑๑-๑๓๘๗, ๐-๒๓๑๑-๓๙๐๓ และ www.dhammadhammangkol.com



ภาพปกโดย : วโรดม นิมมานเหมินท์

อาสาสมัคร

การรับอาสาเป็นกิจกรรมที่ช่วยฝึกเด็กๆ ให้เป็นคนที่มีน้ำใจ รู้จักเสียสละเวลาส่วนตัวมาช่วยผู้อื่น สามารถอาสาเข้าไปช่วยได้ตามหน่วยงานต่างๆ หรือองค์กรสาธารณกุศล เช่น เครือข่ายจิตอาสา กำลังเปิดรับอาสาสมัครสแกนหนังสือธรรมะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) แห่งวัดญาณเวศกวัน เพื่อรวบรวมให้อยู่ในรูปแบบของ ebook ผู้ที่สนใจสามารถเข้าร่วมกิจกรรมช่วยเผยแพร่พระพุทธศาสนานี้ได้ที่บ้านจิตอาสา ถ. เพชรบุรีตัดใหม่ ทุกวันจันทร์-ศุกร์ ติดต่อนัดหมายเวลาที่สะดวกในการมาช่วย หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่คุณเกตุ ๐๘-๑๓๙๙-๕๒๙๗ หรือดูรายละเอียดที่ www.volunteerspirit.org งานอาสาที่กรีนพีซก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง กรีนพีซเป็นองค์กรอิสระ ทำงานรณรงค์ด้านสิ่งแวดล้อม ด้วยแนวทางการเผชิญหน้าอย่างสร้างสรรค์และด้วยสันติวิธี มีงานง่ายๆ ให้เด็กเลือกทำ เช่น ติดซองจดหมายส่งข่าวสิ่งแวดล้อม เป็นต้น นับเป็นการช่วยจูงใจให้เด็กห่วงใยสิ่งแวดล้อมและรู้จักวิธีปฏิบัติต่อโลกอย่างอ่อนโยน อาจนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ในอนาคตต่อไปได้

ฝึกกีฬาและนันทนาการ

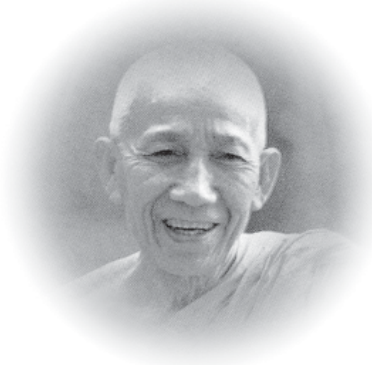
สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการได้เปิดโครงการฝึกกีฬาและร่วมกิจกรรมนันทนาการสำหรับเยาวชนทั่วประเทศฟรี ในช่วงปิดเทอมระหว่าง ๒๙ มี.ค. - ๗ พ.ค. โดยใช้งบประมาณ ๑๓ ล้านบาท เพื่อรองรับเยาวชนของชาติประมาณ ๒ แสนคน สำหรับชนิดกีฬาที่จะเปิดสอนมีทั้ง ว่ายน้ำ ฟุตซอล แบดมินตัน

มวยไทย มวยสากลสมัครเล่น เทควันโด เทเบิลเทนนิส กอล์ฟ ยิมนาสติกลีลา แคนซึสปอร์ต แสนด์บอล วู้ดบอล และบาสเกตบอล โครงการนี้เปิดรับสมัครตั้งแต่ ๒-๒๗ มี.ค. สนใจสอบถามรายละเอียดได้ที่สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ โทร. ๐-๒๒๑๔-๐๑๒๐ ต่อ ๓๑๐๒ / ๓๐๓๐ หรือ www.osrd.go.th และสนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ๖๐ พรรษา อ. ธัญบุรี จ. ปทุมธานี คลอง ๖ โทร. ๐-๒๕๗๗-๓๙๕๑ ส่วนกิจกรรมนันทนาการมีทั้งดนตรีไทย ดนตรีสากล ร้องเพลง ศิลปะประดิษฐ์ และค่ายพักแรม สนใจสอบถามรายละเอียดได้ที่สำนักงานส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ โทร. ๐-๒๒๑๖-๕๔๑๓-๔

กิจกรรมเสริมอื่นๆ

กิจกรรมเสริมที่ฝึกให้เด็กมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่น เช่น การอ่านหนังสือให้คนตาบอด หรือหากมีเวลาสามารถไปนั่งอ่านหนังสือให้คนตาบอดฟังกันสดๆ ได้ที่โรงเรียนสอนคนตาบอด ถ. ราชวิถี โทร. ๐-๒๓๕๔-๘๓๖๕ ถึง ๘ และที่ www.blind.or.th การให้กำลังใจคนชรา ด้วยการไปป้อนข้าว ป้อนน้ำหรือไปนั่งคุยเป็นเพื่อนคุณตาคุณยาย ที่บ้านพักคนชรา บางแค โดยเฉพาะช่วงสงกรานต์ที่คุณตาคุณยายมักจะใจจดใจจ่อชะเง้อรอลูกหลานไปเยี่ยมให้คลายเหงา สอบถามรายละเอียดได้ที่บ้านบางแค ๑ ถ. เพชรเกษม โทร. ๐-๒๔๕๕-๑๕๙๒, ๐-๒๔๑๓-๑๑๔๑ และบ้านบางแค ๒ ซ. คลองหนองใหญ่ ถ. เพชรเกษม โทร. ๐-๒๔๕๕-๖๑๒๐ ถึง ๑ การเยี่ยมน้องหมาแสนรู้ที่ถูกทิ้งขว้าง พวกมันต่างรอคอยความช่วยเหลือทั้งในเรื่องอาหาร การรับอุปการะ หรือแม้แต่เพียงไปเล่นกับมัน สนใจติดต่อได้ที่มูลนิธิเพื่อการรักษาสุนัขจรจัด ซ. ประชาอุทิศ ๘๔ โทร. ๐-๒๔๖๓-๙๒๘๓ ถึง ๔ หรือเกาะสุนัข พุทธมณฑล โทร. ๐-๖๑๖๖-๔๐๙๘

หากไม่สะดวกไปร่วมทำกิจกรรมที่ไหน เด็กๆ ทั้งหลายอาจเพียงเดินเล่นหาความรู้ได้ตาม พิพิธภัณฑ์เด็กกรุงเทพมหานคร, หอศิลป์วัฒนธรรมแห่งกรุงเทพมหานคร, TK Park หรือมาอ่านหนังสือธรรมะดีๆ ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ของเรา เพราะแม้โรงเรียนจะปิดเทอม แต่โอกาสของการเรียนรู้ไม่เคยหายไปเลย เปิดอยู่ตลอดเวลาสำหรับผู้ทีแสวงหาเสมอ ทั้งนี้ผู้ใหญ่ก็ควรให้ความสำคัญและช่วยชี้แนะบุตรหลานในการเลือกทำกิจกรรมที่เหมาะสมด้วย



เปิดประตูสู่ธรรม

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก (พันธ์ อินทผิว)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

วานนี้ก็มีคนหนึ่งไปสนทนากับอาตมาอยู่ที่วัดสนามในว่า คำว่าสร้างสมอบรมบารมีนี่ หลายชาติหลายภพหลายกัลป์มาแล้ว คนที่พูดอย่างนั้น (เป็น) นักศึกษาอีกชะด้วยนะ เรียนปริญญาโท หรือปริญญาเอกแล้วนะคนนั้นนะ ไปพูดอย่างนั้นก็จริงของเขา เพราะเขารู้้อย่างนั้น ก็ต้องพูดอย่างนั้น แต่เราพยายามจะให้เขารู้จัก

หลวงพ่อ : คำว่า บารมี นั้น คุณหมายถึงอะไร
นักศึกษา : บารมี แปลว่า สร้างคุณงามความดี
หลวงพ่อ : อันนั้นก็ถูก แต่อาตมาไม่ได้แปลตามตัวหนังสือ อาตมาไม่ต้องการแปลกับตัวหนังสือ ถ้าพวกคุณต้องการแปลกับตัวหนังสือ ไปดูเอาก็ได้ เพราะ (เขา) เขียนไว้มากแล้ว-ตัวหนังสือ

บารมี อาตมาแปลว่า พร้อมแล้ว บาร แปลว่า พร้อม มีแล้ว มีแล้วทีไรในคนทุกคน สมมติว่าเราจะปลูกบ้าน เขาเสามาเอาคร่าว (ไม่ประกอบหลังคาชนิดหนึ่ง)...เอาอะไร อุปกรณ์มาครบ แล้วยกได้ทันที อันนั้นแปลว่าบารมี มีพร้อมแล้ว ปลูกขึ้น ไม่ต้องถูกข้งาม ยามดีอะไรแล้ว ยกขึ้นก็เรียกว่าบารมี

ดังนั้นคนเขาก็เหมือนกัน ที่พวกคุณพวกหนูมาฟัง ที่อาตมาพูดให้ฟังในขณะนี้ก็เหมือนกัน คนใดฟังมีปัญญาที่ว่าบารมี แปลว่าพร้อมแล้วที่จะรู้ ที่จะเห็น ที่จะเข้าใจได้ ใช้สติปัญญาเจาะลงไป ที่ตรงนี้ ก็เรียกว่าบารมี เพราะมันมีแล้ว บารมีแปลว่าพร้อมพร้อมแล้วที่จะฟัง พร้อมแล้วที่จะใช้สติปัญญา พร้อมแล้วที่จะอยากรู้ อยากรู้เห็น อยากรู้เข้าใจ เมื่อฟังแล้ว ท่านเจาะลงไป หรือท่านเปิดประตูให้ หรือท่านสองทางให้ อะไรก็ตามแหละ เราก็ต้องพิจารณาลงไปที่ อันนี้ก็เรียกว่าบารมี เรียกว่าพร้อมที่จะรู้ได้ แต่คนใดที่ปัญญาอย่างน้อยก็ยังไม่รู้

เมื่อพูดปัญญาอย่างน้อย ก็ขออุปไมยอุปมาให้ฟังอีกสักพักหนึ่ง ชาวเปลือกทุกเม็ด แต่เป็นข้าวอ้วนนะ แต่ไม่ได้พูดถึงข้าวลิบนะ (แต่พวกคุณพวกหนูฟังที่นี้ ก็คงเป็นข้าวตัง (เต็ม) ข้าวอ้วนทุกเม็ด) เขาไปเข้าโรงสี โรงสี...เขาเรียกโรงสีข้าว เขาเข้าไปโรงสีข้าวนะ บางที่เป็นข้าวที่หนึ่งออกมา บางทีก็เป็นข้าวเม็ดหักเรียกว่าข้าวที่สอง บางทีก็เป็นข้าวที่สาม เป็นข้าวปลายเป็นรำเป็นแกลบออกไป

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับสื่อหนังสือ และ CD ของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโก เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

ถ้าคนใดตั้งใจฟัง ใช้สติปัญญาขบคิดพิจารณาจริงๆ แล้ว ถอดตัวออกไปเป็นข้าวที่หนึ่งได้ บางคนฟังด้วยความง่วงเหงาหาวนอน พูดอย่างนี้ก็ “อ้อ! เรา (คง) จะหาวนอนแล้ว ท่านจึงพูดอย่างนั้น” ไม่ใช่อย่างนั้น พูดด้วยความจริงใจ บางคนโง่งงฟัง ท่านพูดอย่างไร เรื่องอะไร ไม่ทราบ ก็เป็นข้าวที่สองก็มี บางคนเป็นข้าวที่สามก็มีนะ บางคนท่านเทศน์จบไปแล้ว ท่านพูดเรื่องอะไร อาจจะเป็นแกลบ เป็นรำก็ได้ ก็เลยไม่ได้ประโยชน์มากเท่าไร อันนี้ก็เหมือนกัน ดังนั้น พวกเรามาฟังที่อาตมาพูดนี้ ต้องพยายาม (ทำ) ตัวให้เป็นข้าวที่หนึ่ง ข้าวที่หนึ่งมีราคาแพง กินก็มีรสดี นะ! เราก็ต้องรู้จักอย่างนั้น ถ้าใครเป็นแกลบไปก็ใช้ไม่ได้ ถ้าเป็นรำ ก็ให้เปิดให้เก๊กิน ก็ยังดี ถ้าเป็นข้าวปลายก็อย่างนั้นแหละ ก็ดีไม่เหมือนกันอย่างนั้นแหละ เราต้องเข้าใจอย่างนี้

ไปฟังธรรมจากครูบาอาจารย์องค์ไหนแสดงก็ตาม เราต้องฟังด้วยสติปัญญา อย่าฟังว่าคนนั้นพูดเพราะ อาตมาพูดมันเป็นภาษาก็คนแก่นี้ ไม่เคยพูดภาษา (ไทย) กลางนี้ ก็พูดน้อยๆ นี้ ก็ (เป็น) คนจังหวัดเลยนี่อาตมา อาตมาคนจังหวัดเลย พูดภาษากลางไม่เป็น



อ. กำพล ทองบุญห่ม

ดับทุกข์ด้วยธรรม ๒

จิตที่ไม่ได้ฝึก มันก็หมกมุ่นไปในอารมณ์ต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องของกาย ไม่ก็เรื่องของความคิด กลางคืนก็ฝัน กลางวันก็คิด จิตใจไม่ได้พักผ่อนเป็นทุกข์ พอมาฝึกสติ มันมีอัศวินม้าขาว มาช่วยคือสติ จิตเคยเกาะอยู่ที่กาย ต่อมามาไหลอยู่ที่สติ คือ จิตทำหน้าที่แค่รู้เฉยๆ แทนที่จะคิดปรุงแต่ง พอจิตมันรู้เฉยๆ มันก็เลยแยก แยกออกมาอยู่กับตัวรู้ ไม่เป็นตัวเป็นตนนะ ในภาษาปฏิบัติเรียกว่าตัวรู้ ตัวรู้เนื้อ ตัวรู้ตัว

(ถอดเสียงจาก mp3 ชุดภูมิคุ้มกันชีวิต ตอนดับทุกข์ด้วยธรรม ๒)

จะเป็นก็อย่างพูดให้โยมฟังนี้แหละ ผิดๆ ถูกๆ ไปอย่างนี้แหละ เพราะไม่เคยเรียนหนังสือไทยนี้ เขียนหนังสือไทยไม่เป็นนะ ฟังมาเป็นไม่กี่ปีนี่ เป็นก็อย่างนั้นแหละ ยังไม่รู้จักอักขระ อักษร ยังไม่รู้อะไรแหละ ก็จำเป็นต้องพูด เพราะคนดี-มี ต้องพูดซิ เขาว่า “คนดี มีเอามาพูด” ไม่ใช่คนอวดดี อันนี้ คนอวดดีกับคนดีมีพูดนี้มันไม่เหมือนกันนะ อันนั้นคนอวดดี พูดมาอย่างนั้นแหละ เปะปะมาอย่างนั้นแหละ แต่เปะปะมันลงตมลงโคลน-อันนั้นนะ อันนี้คนมีดีเอามาพูด แต่พูดไม่เพราะ แต่มันคนดี-อันนี้ มีมาพูด พูดต้องไปเดินตามทางมัน ต้องไม่หลงคลงคลอง ซ้ำให้เขาไปได้ ทุกคนมันต้องเดินตามได้ อันนี้ (ที่) อาตมาพูดนี้เรียกว่าคนมีดีเอามาพูด ไม่ใช่เป็นคนอวดดีมาพูด-อันนี้ ถ้าพูดอย่างนี้ก็ “อ้อ! หลวงพ่อบ๊าบอะไร อวดดีพูดภาษาไม่ถูกไม่ตรง” ก็ตาม อาตมา จะมาพูดความจริงให้ฟังจริงๆ เป็นอย่างนั้น

ที่พูดนี้ ของจริงแท้ๆ ไม่แปรผัน ไม่แปรผันจริงๆ จะมีพระพุทธเจ้า มาอยู่นี้ อาตมาก็ต้องพูดอย่างนี้ ไม่มีพระพุทธเจ้า อาตมาก็ต้องพูดอย่างนี้ อาตมาพูดอย่างนี้จริงๆ เพราะอาตมาต้องการให้คนทุกคนรู้ อันนี้ รู้ อันนี้รู้ได้ทุกคน ทำไม่ได้ ก็คนมันเป็นข้าวอ้วน ข้าวเต็มอยู่แล้วนี่ เขาไปเข้าโรงงานนี้ ถ้าเม็ดข้าวดี? มันก็เป็นข้าวที่หนึ่งออกมานะ ถ้าไม่ดี ตกไม่ดี เป็นอะไร มันก็เป็นข้าวที่สองที่สามนะ มันก็ยังใช้ได้นะ ถ้าเป็นรำก็ไปใช้ให้เปิดให้เก๊กิน อย่างว่านะ ถ้าเป็นแกลบไปแล้วมันก็เป็นธรรมดา เอาไปอบดินอบอะไรก็ได้ มันก็เป็นอย่างนั้น ดังนั้น พวกเราต้องพยายามฟังให้เป็นข้าวที่หนึ่งจริงๆ เรื่องนี้

อ่านต่อฉบับหน้า

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

บ้านอารีย์มอบธรรมะ สำหรับผู้พิการทางสายตา

มูลนิธิบ้านอารีย์ เชื่อว่ามีผู้พิการทางสายตาจำนวนมากไม่น้อยที่สนใจศึกษาธรรมะ เขาเหล่านั้น นอกจากจะศึกษาจากการฟังแล้ว บางท่านก็ยังสะดวก ถนัดและชื่นชอบการอ่านด้วย ซึ่งขณะนี้ทางมูลนิธิฯ มีเครื่องพิมพ์อักษรเบรลล์แล้ว หากท่านสนใจ สามารถมาเรียนรู้การใช้เครื่องพร้อมร่วมพิมพ์หนังสืออักษรเบรลล์เพื่อผู้พิการทางสายตาได้ในเวลาทำการค่ะ



อาทิตย์สุขสันต์ ณ บ้านอารีย์

เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ กิจกรรมดีๆ ที่แต่งแต้มสารประโยชน์ให้กับเด็กๆ ซึ่งนอกจากจะได้ฟังธรรมะเบื้องต้นจากหลวงพ่อวิวัฒน์ ธมฺมวฑฺฒโธ และยังได้ฝึกทำขนมบัวลอย ผักถวายเป็นทานพระ กิจกรรมครั้งต่อไปวันอาทิตย์ที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๓ คุณพ่อคุณแม่ท่านใดสนใจส่งน้องๆ เข้าร่วมกิจกรรม ลงทะเบียนเพื่อจัดเตรียมอุปกรณ์ได้ที่มูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔



โครงการ “Banana Family In Love”

เมื่อวันเสาร์ที่ ๖ มีนาคม ๒๕๕๓ Banana Family Park จัดกิจกรรม Workshop สำหรับเด็ก เริ่มครั้งแรกด้วยงานดนตรีกรรม ทำขนมชั้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดตั้งโครงการสีขาวที่เป็นจุดศูนย์รวมของชุมชน ส่งเสริมให้ทุกคนในสังคมใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สานความสัมพันธ์ ความรัก ความสามัคคีในสถาบันครอบครัวให้มีความใกล้ชิดและมีส่วนร่วมในการสรรค์สร้างกิจกรรมโดยไม่จำกัดเพศและวัย ขอเชิญผู้สนใจทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรม Workshop ที่คัดสรรมาเพื่อคุณฟรี! ตลอดทุกวันเสาร์ ทุกสัปดาห์ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่ โทร. ๐-๒๖๑๙-๖๖๕๕, ๐-๒๖๑๙-๗๔๗๔

แวดวงธรรมะ



พระอาจารย์ชยสาโร เมตตาอบรมปฏิบัติธรรม ให้คณะผู้ปกครอง คุณครูทอสี และเด็กนักเรียน ณ โรงเรียนปัญญาประทีป อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา เมื่อวันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ ท่านสามารถรับฟังเสียงธรรมเทศนา และรับชมภาพได้ที่เว็บไซต์ <http://www.thawasischool.com>



พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล นำคณะผู้ศึกษา พุทธวจน เดินทางไปยังสังขะนิยสถานทั้ง ๔ แห่ง ที่ประเทศอินเดีย พร้อมทั้งสาธยายพุทธวจน และร่วมปฏิบัติบูชายังสถานที่ดังกล่าว อันนำมาซึ่งความปลาบปลื้มปิติในอรรถในธรรม ระหว่างวันที่ ๒๒-๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓



พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี) เจ้าอาวาสวัดเมยวดี จ. พระนครศรีอยุธยา เมตตาบรรยายธรรมในหัวข้อเรื่อง **“ความสุขที่ยั่งยืน”** ณ หอประชุมพุทธคยา ชั้น ๒๒ อาคารอิมรินทร์พลาซ่า ถนนเพลินจิต เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓



เนื่องในโอกาส **“มาฆปุรณมีบูชา”** พุทธศาสนิกชน ร่วมกันทำบุญตักบาตรหนังสือครั้งที่ ๕ ถวายแด่ **พระธรรมโกศาจารย์** อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และพระนิสิต ๙๙ รูป พร้อมร่วมสักการะองค์ลัทธิ ๓ บริเวณหน้าอาคารอิมรินทร์พลาซ่า เมื่อวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓



เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓ พุทธศาสนิกชน ร่วมกันทำบุญตักบาตร และทอดผ้าป่าสาวิกาสิกขาลัย เนื่องในวันมาฆบูชา ณ เสถียรธรรมสถาน รามอินทรา ๕๕ กรุงเทพฯ ท่านสามารถชมภาพได้ที่เว็บไซต์ <http://www.sdsweb.org/th/>



เมื่อวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๓ กัลยาณมิตรหลายฝ่าย ร่วมกันจัดงานพิธีทอดผ้าป่าฉลองสะพานบุญ ณ วัดบางปลากรด (ธรรมสถิต) คลอง ๑๔ จ. ปทุมธานี โดย **พระอาจารย์ประสงค์ ปรีบุญโต** เมตตาบรรยายธรรม บรรยายกาศยิ้มแย้มแจ่มใส เอิบอิ่ม ด้วยกุศลกันถ้วนหน้า

ปฏิทินธรรม

- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือน เดือน **มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต** ขอเชิญชวนสนทนา ๓๗ โทร. ๐-๒๕๑๒-๒๗๕๒
- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต และพระจากวัดต่าง ๆ รวมมากกว่า ๒๐ รูป ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ณ ศาลาการเปรียญวัดพุทธบูชา ถนนพุทธบูชา แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ
- ขอเชิญทำบุญตักบาตร ฟังธรรมพระกรรมฐาน ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน ณ ศาลาสนทนา - ชยางกูร วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร ถนนพระราม ๖ อุรุพงษ์ซอย ๑๕ แขวงรองเมือง เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ
- ขอเรียนเชิญเข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา และปฏิบัติสมาธิภาวนากับพระอาจารย์ชยสาโร ทุกวันอาทิตย์แรก และอาทิตย์ที่สามของทุกเดือน ณ บ้านไร่ทอสี อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา ท่านที่มีความประสงค์จะไปร่วมปฏิบัติธรรม สามารถเดินทางไปได้โดยไม่ต้องสำรองหรือนัดล่วงหน้าใดๆ ติดต่อขอรับแผนที่ได้ที่ห้องธุรการของโรงเรียนทอสี หรือทางโทรสาร ๐-๒๓๙๙-๗๕๓๓ ท่านสามารถนำอาหารมังสวิรัตินำถวายท่านอาจารย์ได้
- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมกับชาวเว็บไซต์ธรรมะไทย ทุกวันอาทิตย์ที่สามของเดือน ณ สวนเวฬุวัน พุทธมณฑล บรรยายธรรมและนำปฏิบัติ โดย **พระอาจารย์อิทธิโร ภิกขุ** วัดป่าธรรมาวาส อ. นครไทย จ. พิษณุโลก โทร. ๐๘-๖๐๑๕-๙๙๘๘ www.dhammadhai.org

- มูลนิธิหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ตามแนวหลวงปู่เทียน วันพฤหัสบดีที่ ๑ - วันพุธที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๓ ๕๒ ม. ๕ ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ตำบลทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กทม. โทร. ๐-๒๕๒๙-๒๑๑๙
- ขอเชิญร่วมศึกษาประเพณีปฏิบัติธรรม แนวเคลื่อนไหว ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักปฏิบัติธรรมเบิกฟ้าธรรมมาศรม ต. องค์พระ อ. ด่านช้าง จ. สุพรรณบุรี วันศุกร์ที่ ๑๙ - วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๓ (รวม ๑๐ วัน) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณปวีณา ก้อนทอง ร้านเบเกอรี่เพื่อสุขภาพ โทร. ๐-๒๕๔๙-๓๑๑๐, ๐-๒๕๔๙-๒๘๒๘, ๐๘-๖๙๘๒-๘๓๕๙
- ชมรมธรรมะในสวน ขอเชิญร่วมทำบุญตักบาตร และฟังการบรรยายธรรม ณ สวนลุมพินี กทม. โดย **พระอุดมประชาทร (หลวงพ่อลงกต)** วัดพระบาทน้ำพุ จ. ลพบุรี วันอาทิตย์ที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๐๗.๐๐ น. เพิ่มเติมรายละเอียดที่ www.dhammadhai.org
- เสถียรธรรมสถาน และสาวิกาสิกขาลัย ขอเชิญพุทธศาสนิกชนเข้าร่วมปฏิบัติธรรม ศิลปะในการพัฒนาชีวิตด้วยอานาปานสติภาวนา ระหว่างวันที่ ๑๙-๒๑ มีนาคม ๒๕๕๓ (พักค้าง) เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗, ๐-๒๕๑๐-๔๗๕๖, ๐-๒๕๑๐-๐๐๘๕ www.sdsweb.org
- กำหนดการปฏิบัติธรรม มูลนิธิจิตตานุเคราะห์ วันอาทิตย์ที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๓ อ. สุภีร์ ทุมทอง ณ วัดพุทธปัญญา วันอาทิตย์ที่ ๑๑ - วันพุธที่ ๑๔ เมษายน ๒๕๕๓ **พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส** ณ พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ. เพชรบูรณ์

- กำหนดการทำบุญและฟังธรรมพระกรรมฐาน ณ ศาลากาญจนาภิเษกอนุสรณ์ (ศาลาลงขัน) เกษตรนิเวศน์ ถนนแจ้งวัฒนะ ๑๔ วันอาทิตย์ที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น. วันอาทิตย์ที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๓ เวลา ๐๖.๓๐-๑๑.๐๐ น. (กล่าวถวายภัตตาหาร เวลา ๐๗.๔๕ น. โดยประมาณ)
- สวนธรรม เรือนธรรม ขอเชิญผู้ไม่ธรรมทุกท่าน เข้าร่วมปฏิบัติธรรม บำเพ็ญภาวนา มุ่งมั่นสู่ ความพ้นทุกข์ ในดินแดนสีขาวแห่งความสงบสันติ และมีจิตใจอันอบอุ่นแทนพระบาท องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยทั่วกัน ปฏิทินสวนธรรม เรือนธรรม เดือนมีนาคม ๒๕๕๓ วันที่ ๑๕-๑๙, ๒๒-๒๖ มีนาคม ๒๕๕๓ สนใจสมัครเข้าปฏิบัติธรรมติดต่อได้ที่ คุณพัชรินทร์ ชัยกุล โทร. ๐๘-๕๕๐๙-๕๕๙๙ หรือ www.ruendham.com
- เว็บไซต์พุทธะดอทคอม ร่วมกับ สถานีวิทยุโทรทัศน์ ไทยทีวีสีช่อง ๓ และ บริษัท มาลินนท์ทาวเวอร์ จำกัด จัดการอบรมวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น รุ่นที่ ๒ ครั้งที่ ๓/๖ วันศุกร์ที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๙.๐๐-๒๐.๐๐ น. พระวิปัสสนาจารย์ **พระครูจันทนิภากร (ถวิล จันทสโร)** ประธานสงฆ์เจ้าอาวาสวัดถ้ำพระน้ำเพ็ญบุญ จ. เชียงราย ณ ห้องประชุม ชั้น ๔ อาคารมาลินนท์ ทาวเวอร์ ๒ คลองเตย กทม. เพิ่มเติมรายละเอียดได้ที่ โทร. ๐-๒๒๖๒-๓๓๓๓ ต่อ ๑๐๖๕, ๑๐๔๖ www.phutta.com ๐-๒๒๖๒-๓๓๓๓ ต่อ ๑๐๖๕, ๑๐๔๖ www.phutta.com
- ขอเชิญเยาวชนสมัครเข้ารับการบรรพชาสามเณร ภาคฤดูร้อนเฉลิมพระเกียรติ ถวายพระราชกุศลแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ระหว่างวันที่ ๖ เมษายน - ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๓ เปิดรับสมัครวันที่ ๒-๓๑ มีนาคม ๒๕๕๓ (ในวันเวลาราชการ) ณ อาคารพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระนคร สำนักงานพุทธมณฑล อ. พุทธมณฑล จ. นครปฐม เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๕๔๑-๙๘๐๑-๒๒ ต่อ ๓๓๑๓

- ชมรมพระพุทธศาสนา เอไอเอ เชิญสดับตรับฟัง พระธรรมเทศนา วันพุธสัปดาห์แรกของเดือน ณ ห้องพระบริษัท เอไอเอ จำกัด ชั้น ๘ อาคารเอไอ ทาวเวอร์ ๓. สุรวงศ์ บางรัก กรุงเทพฯ วันพุธที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๓ เวลา ๑๗.๓๐-๒๐.๐๐ น. โดย **พระราชภาวนาวิกรม (หลวงปู่เลี่ยม วิฑิตมโม)** เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง จ. อุบลราชธานี เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐-๒๖๓๗-๒๗๗๖, ๐๘-๑๙๓๓-๒๒๖๖ www.aia.or.th
- กำหนดการจัดอบรม “อานาปานสติภาวนา” โดย **พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** วันเสาร์ที่ ๑๐ เม.ย. - วันอาทิตย์ที่ ๑๘ เม.ย. ๒๕๕๓ ณ วัดสุนันทวนาราม อ. ไทรโยค จ. กาญจนบุรี เพิ่มเติมรายละเอียดที่ มูลนิธิมาฆา โคตมี โทร. ๐-๒๖๗๖-๓๕๕๓, ๐-๒๖๗๖-๔๓๒๓, ๐๘-๑๙๓๕-๓๘๑๗
- มูลนิธิสานแสงอรุณ เปิด “สวนแสงอรุณ” ปี ๒๕๕๓ ชวนกันเจริญสติภาวนา “รับแสงอรุณ” ปฏิบัติธรรม เปลี่ยนชีวิตใหม่ ทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ สดสัปดาห์ที่ ๒ ของเดือน แนะนำการปฏิบัติ โดย **พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปณฺญาปทีโป (อาจารย์นิต)** พระสันติพิศุฑ์ เขมปญฺโญ (อาจารย์ตุ้ม) และพระวิปัสสนาจารย์จากวัดป่าสุคติ จ. ชัยภูมิ ครั้งที่ ๔ วันที่ ๙-๑๑ เมษายน ๒๕๕๓ ณ สวนแสงอรุณ อ. บ้านสร้าง จ. ปราจีนบุรี เดินทาง ๒ ชม. จากกรุงเทพฯ สะดวกทั้งรถยนต์และรถไฟ สอบถามรายละเอียดและติดต่อเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ มูลนิธิสานแสงอรุณ โทร. ๐-๒๒๓๗-๐๐๘๐ ต่อ ๒๑๗ อีเมล : ssamag@yahoo.com เพื่อประโยชน์สูงสุดของการเจริญสติภาวนา ผู้เข้าร่วมปฏิบัติควรมีความตั้งใจและอยู่ร่วมจนจบ การเตรียมตัว เรียบง่าย สบาย และพอเหมาะ

- กลุ่มธรรมะรักษาขอเชิญร่วมฟังการบรรยายธรรม วันอาทิตย์ที่ ๒๑ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. บรรยายธรรม โดย **พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรสี)** วัดเมยวดี จ. พระนครศรีอยุธยา เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. บรรยายธรรม โดย **องค์หลวงปู่พุทธอิสระ** วัดอ้อน้อย จ. นครปฐม ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า (รพ.ทหารเรือ) เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐๘-๑๕๒๐-๗๖๘๔, ๐๘-๖๓๑๒-๙๗๑๒, ๐๘-๙๘๘๒-๗๕๗๗ (ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น)
- กำหนดการอบรมเรียนรู้ชีวิตตามธรรมใน ๑ วัน ณ สวนมูทิธธรรมาราม ถนนพุทธมณฑลสาย ๔ ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ * ครั้งที่ ๔๒ วันพุธที่ ๗ เมษายน ๒๕๕๓ เรื่อง “พื้นฐานของชีวิต” โดย **พระครูวิสาละวรกิจ (ขจิต สิริวิฑู)** สอนโมกข์เชิงวาง จ. เชียงราย
- ครั้งที่ ๔๓ วันพุธที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๓ เรื่อง “ยอดแห่งความสุข” โดย **พระครูใบฎีกาณัติเยียร มณฑิโร** สอนโมกข์พลากราม จ. สุราษฎร์ธานี
- ครั้งที่ ๔๔ วันพุธที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๕๓ เรื่อง “ธรรมะ คือหน้าที่” โดย **พระอาจารย์ยุ้ย สมปโน** สอนโมกข์พลากราม จ. สุราษฎร์ธานี
- กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยเหตุปัจจัยอันควร (ครั้งที่ ๓) จึงเป็นกำหนดที่แน่นอนแล้ว) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ คุณรัตนันท์ พรชื่น โทร. ๐๘-๖๐๐๓-๕๕๗๘ โทรสาร ๐-๒๕๔๑-๑๕๖๕

- ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม สักการบูชา พระบรมสารีริกธาตุ บวชนกขัมมบารมี ทำบุญครบรอบอายุ ๖๔ ปี ถวายผ้าป่า สมทบทุน สร้างพระมหาเจดีย์ศรีอยุธยา สัมมาสัมโพธิญาณ ณ วัดบึงลำภูริ อ. ท่าเรือ จ. พระนครศรีอยุธยา วันเสาร์ที่ ๓ - วันพฤหัสบดีที่ ๘ เมษายน ๒๕๕๓ เพิ่มเติมรายละเอียดที่ โทร. ๐๘-๙๒๐๑-๘๗๕๕
- กำหนดการแสดงธรรม ณ หอประชุมพุทธคยา อาคารอิมรินทร์พลาซ่า ชั้น ๒๒ ดิฉันโรงแรมแกรนด์ไฮแอทเอราวัณ (รถไฟฟ้าบีทีเอสชิดลม) ถนนเพลินจิต กรุงเทพฯ โทร. ๐-๒๖๘๕-๒๒๕๔-๕ วันอังคารที่ ๑๖ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. เจาะกลางใจธรรม **พระอาจารย์ภาสกร ภูริวิฑู** ณ วันพุธที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. สติเบื้องต้น **พระมหาปัญญา วิสุทโธ** วันอังคารที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. ยิ่งทุกขยิ่งสุข **รศ. นพ. ดร. ชัชวาลย์ ศิลปกิจ** วันพุธที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. สติปัฏฐานสำหรับทุกคน **พระราชสิทธิมนี ปธ. ๙** วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. ตามดูใจ **พระอาจารย์พพล ปสันโน** วันอังคารที่ ๓๐ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. วิสุทธิมรรค ตอนที่ ๒ **พระมหาเวที จิเรณี ปธ. ๘** วันพุธที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. ความรู้ที่คิดไม่ถึง ตอนที่ ๒ **พระอาจารย์พพล ปสันโน**



ทางลัด... สู่การบรรลุ ธรรม

หลวงพ่อดำเขียน สุวรรณโณ

เรียนรู้

จากความหลง

วันนี้ถ้าเรามาดูซ้ำๆ โอ...ความหลงมันเป็นอันหนึ่ง ต่างกัน
กับความรู้สึกตัว มันต่างกันเหมือนฟ้ากับดิน ความหลงกับความ
รู้สึกตัว แล้วผู้ปฏิบัติผู้มีจิตใจแยกกาย ความหลงเป็นประโยชน์มาก
ถ้าผู้ที่ไม่มีความรู้สึกตัว ความหลงก็ไม่มีประโยชน์อะไรเลย
ความหลงก็เพื่อสร้างความหลง ความทุกข์ก็เพื่อสร้างความทุกข์
ไปเรื่อยๆ ตะพึดตะพือไป ถ้าเรามีสติอันแยกกายดี ความหลง
เป็นเหตุให้เกิดความรู้ เลยสบายเลยตอนนี้ อ้อ...ความหลง
มันเป็นเหตุให้เกิดความรู้ มันหลงที่รู้สึกตัว ไม่เสียหาย ไม่ได้
ไปกับมันเลยเพราะมันต่างกันอยู่ ดูไปดูมา พอมันหลงที่ไร...รู้
ความหลงก็หมดไป วอดไป หายไป ธรรมย่อมชนะอธรรมอยู่เสมอ

ความหลงไม่เป็นธรรมหรอก ความรู้สึกตัวเป็นธรรมกว่า
ความหลงมันไม่ใช่ได้เลย ถ้าดูดี ถ้าเราแยกกายดี นะ หลง
สัก ๒-๓ ครั้ง ก็รู้แล้ว รู้เท่าแล้วรู้ทันแล้ว ถ้าเราไม่แยกกายนี้
หลงร้อยครั้งพันหนก็ยังหลงอยู่นั่นแหละ ความหลงยังลายนวล
เหมือนเขาเขียนภาพไว้ที่ฝาผนังศาลา เขาเขียนคำว่าเลิศเป็น
รูปหมาตัวหนึ่ง เป็นรูปหมา ออย่าปล่อยให้เลิศนั้นมันลายนวล
หมายถึงความหลง เพราะฉะนั้นถ้ามันหลงนี้ดีมีประโยชน์
เพราะเราจะได้รู้สึกตัว ดูดี ๆ หงอะไร หงกาย เห็นความหลง
เห็นความคิด เห็นรูป เห็นนาม เห็นความหลง เห็นเป็นอาการ
ความหลงดูไปดูมา ความโกรธ ความทุกข์ ความร้อน ความหนาว
ดูไปดูมา ความปวด ความเมื่อยดูไปดูมา ความสุขความทุกข์
ดูไปดูมา ไอ้...มันเป็นอาการของกายของใจแค่นั้นเอง มันก็ไม่มี
น้ำหนักอะไร ถ้าเราดูดี ๆ นี้ไม่มีน้ำหนัก

แต่ก่อนความหลงมีน้ำหนักพัดเรา ส่งเราไปสุดเหี้ยมกลาย
ไปเป็นความโกรธ ความทุกข์ ความยินดีในร้าย แต่ถ้าเรามีจิตใจ
แยกกายดูดี ๆ นะ สร้างสิ่งแวดล้อมดี ๆ เหมือนกับน้ำที่มันนิ่ง
ปลา มันบ่อนก็ไม่มี เห็นมันที่ ถ้าสิ่งแวดล้อมไม่ดีเหมือนน้ำที่มันมีคลื่น
ปลา มันบ่อนก็ไม่เห็น ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไรมันเป็นคนอื่นเหมือนกัน
ทั้งหมด คนที่มีสติเห็น คนที่มีเจตนา คนที่เฝ้าดูอยู่ มันจะทำให้หนึ่ง
มันจะทำให้เจ็บได้ แม้จะอยู่ในสิ่งไม่ดีมันก็ดีได้ มันตัดไปได้
ความรู้สึกตัวมันสร้างสรรคขึ้นมา มันเปลี่ยนได้ ความวุ่นวาย

° อาการที่ปลาขึ้นมาที่ผิวน้ำสูบอากาศ

ท่านที่สนใจสามารถติดต่อขอรับหนังสือ และ CD ของ
หลวงพ่อดำเขียน สุวรรณโณ เป็นธรรมทาน ได้ที่บ้านอารีย์

มันเปลี่ยนให้เป็นความปกติ ความสับสนมันเปลี่ยนให้เป็นสิ่ง
ที่เป็นระเบียบได้ เราหัดทำดู ทำสบายๆ เห็นความหลงที่เรารู้สึก
มันใจ พอมันหลงบับ มันใจ

เหมือนคนทำงาน เขาทำงานที่เขาไม่ชอบเพราะ
มันผิดพลาด คนทำงานที่มีการผิดพลาดเขาเรียกว่าประสบการณ์
คนขับรถที่แก้ไขสถานการณ์ฉุกเฉินได้ นั่นเรียกว่าเขาขับรถเป็น
เช่น ขับรถไปมีคนวิ่งตัดหน้า เขาใช้วิชาขับรถของเขาออกมา
เหยียบเบรก กดแตร หักหลบ จังหวะพอดีๆ ฟันได้ นั่นแหละเขาขับรถ
เป็นแล้ว ตรงนั้นแหละเขาขับรถเป็นไม่ใช่ขับรถวิ่งตามถนนเฉยๆ
นั่นยังไม่มีประสบการณ์ ถ้าคราวที่มันจะผิดพลาดเขาแก้ได้
นั่นคือการที่เขาขับรถชำนาญ เขาเขาก็ไปเหยียบเบรก มือเขาก็
จับพวงมาลัยกดแตร เขาขับออกมาความรู้ที่จะเป็นสัญญาญให้
พ้นภัยเขาขับออกมา

หรือว่าเหมือนกับหมอที่เขาตรวจโรค เขาเห็นโรค วินิจฉัยโรค
เมื่อเขาพบเห็นสมมติฐานของโรคเขาก็วินิจฉัยได้ เห็นแล้ว รู้แล้ว
ดูไปดูมา เหมือนอย่างที่หลวงพ่อดำไปหาหมอ ถามหมอว่า
ทำไมอยู่ดี ๆ ฟันจึงปวดมันเป็นอะไร ไปหาหมอ หมอก็บอก เขาก็
ดูไปดูมา เขาก็รู้แล้ว หลวงพ่อ ฟันมันเป็นรูจนถึงรากแล้วนะ
มันมีอะไรมาปิดรูนี้ เขาไปเย็บออกมันก็หายปวด เขาเห็น
สมมติฐาน เขาดูออก ชีวิตเขาก็เป็นอย่างนั้นเหมือนกัน มันก็
มีเหตุ มีปัจจัยของเขายู่ ไม่ใช่จะทุกข์ตะพึดตะพือไป ไม่ใช่จะสุข
ตะพึดตะพือไป ไม่ใช่จะโกรธตะพึดตะพือไป ไม่ใช่จะหลง
ตะพึดตะพือไป มันหลงอยู่ตรงไหนความไม่หลงก็อยู่ตรงนั้น
ไปไม่ไกล มันโกรธอยู่ตรงไหนความไม่โกรธก็อยู่ตรงนั้น มัน
ทุกข์อยู่ตรงไหนความไม่ทุกข์ก็อยู่ตรงนั้น ดูดี ๆ ของที่มันอยู่
ด้วยกันในชีวิตเรามันมีคู่ มองแบบมีคู่ พอมันโกรธก็มองแบบ
ไม่โกรธก็มีอยู่ มันหลงก็มองแบบไม่หลงก็มีอยู่ มันทุกข์ก็มอง
แบบไม่ทุกข์ก็มีอยู่ มองเป็นคู่อย่างนี้ มีหวัง มีหวัง ไม่ใช่สิ้นหวัง
บางคนอกหัก ไม่ใช่ปล่อยให้เสียใจ เอาชีวิตไปห้อยไปแขวนไว้
กับสิ่งอื่นวัตถุอื่น มันไม่ใช่ ชีวิตเราก็มีหลักแหล่งอยู่

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

บ้านอารีย์สนับสนุนผลิตภัณฑ์ช่วยเหลือเกษตรกร

มูลนิธิบ้านอารีย์ สนับสนุนชุมชนที่พึ่งพาตนเองทั่วประเทศ
เพื่อช่วยเหลือเกษตรกร โดยให้ชุมชนของท่านที่มีการสร้างงาน
ผลิตผลทางการฝีมือ เช่น ผ้าคลุมไหล่ ผ้าพันคอ หรืออื่นๆ
สามารถส่งรายละเอียดผลิตภัณฑ์ของท่านมาแนะนำเสนอเพื่อการพิจารณา
ได้ที่ มูลนิธิบ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน
แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐



ขอร่วมอนุโมทนากับคณะที่ร่วมไปฟังธรรม ณ วัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี
ขอให้ทุกท่านเจริญในธรรมยิ่งขึ้น



ขอร่วมอนุโมทนากับคณะปฏิบัติธรรม ณ วัดปลายนา จ. ปทุมธานี
ขอให้ทุกท่านเจริญในธรรมยิ่งขึ้น

โครงการปฏิบัติธรรม

ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ จัดให้มี “โครงการปฏิบัติธรรม” ขึ้นเพื่อ
ส่งเสริมให้ผู้ที่มีความต้องการ และตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรมได้ไป
ปฏิบัติยังสถานที่ที่เหมาะสม

- **วัดนาป่าพง จ. ปทุมธานี** โดย **พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล** เมตตาแสดงธรรม ระยะเวลาครึ่งวัน ออกเดินทางทุกวันเสาร์แรกของเดือน
เวลา ๐๖.๐๐-๑๒.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๕๓
- **พุทธธรรมสถานผาซ่อนแก้ว จ. เพชรบูรณ์** โดย **พระอาจารย์
อำนาจ โอบาโส** เมตตาสอนและนำปฏิบัติ ระยะเวลา ๔ วัน
ออกเดินทางวันอาทิตย์ เวลา ๐๗.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดฯ วันพุธ เวลา
ประมาณ ๑๙.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๒๙-๓๑ มีนาคม ๒๕๕๓
- **วัดปลายนา จ. ปทุมธานี** โดย **พระอาจารย์โกศล ปริปุณฺณ** เมตตาสอน
และนำปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโก ระยะเวลา ๓ วัน
ออกเดินทางวันศุกร์ เวลา ๐๘.๐๐ น. กลับถึงห้องสมุดฯ วันอาทิตย์
เวลาประมาณ ๑๗.๐๐ น. ครั้งต่อไปจัดขึ้นในวันที่ ๙-๑๑ เมษายน ๒๕๕๓

ผู้สนใจสามารถเข้าร่วมโครงการได้ โดยกรอกใบสมัครได้ที่ห้องสมุดธรรมะ
บ้านอารีย์ หรือกรอกใบสมัครผ่านทาง www.baanaree.net หลังจากนั้นจะ
นัดท่านมาสัมภาษณ์ เพื่อเตรียมพร้อมในเรื่องต่างๆ ก่อนการไปปฏิบัติธรรม
อีกครั้งหนึ่ง สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. ๐-๒๒๗๗๙-๗๙๓๙

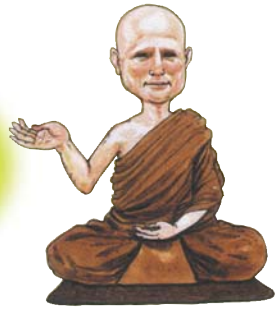
หมายเหตุ : โครงการนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น



การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
เมื่อวันอาทิตย์ที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๓ ช่วงเช้า **พระอาจารย์เอนก เดชวโร**
ประธานมูลนิธิหลวงพ่อดำเขียน จิตตสุโก เมตตาสอนและนำปฏิบัติเจริญสติ
ช่วงบ่าย **พระอาจารย์โกศล ปริปุณฺณ** เจ้าอาวาสวัดปลายนา เมตตาสอน
และนำปฏิบัติเจริญสติ มีญาติธรรมร่วมปฏิบัติด้วยความอบอุ่น ปลื้มปิติ
ครั้งต่อไปวันอาทิตย์ที่ ๔ เมษายน ๒๕๕๓

หลวงพ่อแดง

เล่าโดย : พระอาจารย์ชยสาโร
เขียนโดย : ศรีวรา อีสสระ



หลวงพ่อดสอบ

ท่านอาจารย์เล่าว่า เมื่อบวชใหม่ๆ ท่านยึดติดในตัวหลวงพ่อบ้างมาก และหลวงพ่อก็ทราบเรื่องนี้ที่ ท่านตั้งอกตั้งใจเรียนรู้อาษาไทยอย่างรวดเร็วก็เพราะอยากจะเป็นพระอุปัฏฐาก ท่านปรารถนาจะอยู่ใกล้ชิดหลวงพ่อบ้าง ถ้าพูดภาษาไทยไม่เป็นก็คงหมดสิทธิ์ ออกพรรษาปีนั้น หลวงพ่อไปพักผ่อนที่วัดอีกวัดหนึ่งอยู่ริมแม่น้ำ ท่านอาจารย์ได้รับเลือกให้อยู่ในชุดอุปัฏฐากชุดแรก ท่านดีใจมากที่ได้ไปอุปัฏฐากหลวงพ่ที่วัดนั้น เพราะที่วัดป่าพมมีพระอุปัฏฐากเยอะนับสิบๆ รูป แต่ที่นี่มีเพียงสามรูปเท่านั้น จึงได้อยู่กับหลวงพ่อดสอบตลอดเวลา ท่านมีความสุขเหลือเกิน นั่งถวายนานพักบ้าง นวดเท้าท่านบ้าง ทำอะไรให้ท่านได้ทุกอย่าง อย่าง บางทีหลวงพ่อยืนพื้นปลอมให้ไปล้าง ท่านก็ภูมิใจมากที่ได้เป็นคนรับพื้นปลอมหลวงพ่อดสอบมาล้าง ตอนเช้าท่านรีบขึ้นไปห้องหลวงพ่อบ้าง อยากจะถึงกระโถนของท่านก่อนเพื่อนในกระโถนมีทั้งน้ำปัสสาวะ น้ำหมาก น้ำอะไรต่อมิอะไร ท่านเล่าว่า ท่านภูมิใจมากที่ได้ของดีไปล้าง หลังจากที่อยู่ที่วัดนั้นหลายวัน

บ่ายวันหนึ่งท่านเข้าไปที่ศาลา เห็นหลวงพ่อกำลังครองผ้าเตรียมจะเดินทาง ท่านคิดว่า ‘แฮแล้ว! ครูบาอาจารย์จะไปไหนแล้วเราก็งงไม่พร้อม ยังไม่ได้เตรียมบริวารเลย’

ท่านอาจารย์ “ขอโทษครับ เดี่ยวผมจะรีบไปเอาผ้าจีวร”
หลวงพ่อด “ไม่ต้อง! ซ้อนอยู่ที่นั่นแหละ”
ท่านอาจารย์ “ฮะ? ผมพร้อมแล้วครับ ผมจะไปด้วยครับ”
หลวงพ่อด “ซ้อนอยู่ที่นั่น อยู่ดูแลนุ น.”

นุ น. เป็นพระที่มีชื่อเสียงมากในสมัยที่ท่านเป็นเจ้าของอาวาสของวัดนี้ ท่านเป็นหลวงตาที่ไม่เคยยอมมาตั้งหลายสิบปีแล้ว ท่านเป็นพระที่ดูมาก ท่านอาจารย์ได้เรียนรู้อาษาไทยที่ว่า ‘เอาใจยาก’ ก็ตอนนั้นแหละ เวลาใครๆ พูดถึงพระองค์นี้ก็จะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า “นุ น. นี่เอาใจยาก” หลวงพ่อดขาสั่งให้ท่านอาจารย์อยู่ดูแลหลวงพ่อด แล้วหลวงพ่อดก็จากไป

หน้าที่ที่ท่านต้องอุปัฏฐากหลวงพ่อด ก็เหมือนกับที่เคยทำถวายหลวงพ่อดขา แต่ความรู้สึกมันช่างไม่เหมือนกันเสียเลย กระโถนที่ท่านมันก็มีน้ำปัสสาวะ น้ำหมากเหมือนกัน แต่ทำให้น้ำปัสสาวะของหลวงพ่อดขาน่ารัก น้ำปัสสาวะของหลวงพ่อด น. นี่น่าเกลียด ท่านต้องกัดฟันอดทน เพราะเห็นว่าหลวงพ่อดกำลังทดสอบท่าน ท่านจึงตั้งใจทำ แล้วท่านก็ได้ความรู้มากมาย ตอนกลางคืนท่านต้องไปขงน้ำร้อนให้หลวงพ่อดแล้วเดินนวดเหยียบหลังท่านทุกคืน หลวงพ่อดจะเล่าอะไร จากพระไตรปิฎกให้ท่านฟัง ท่านเคี้ยวหมากไปด้วยเล่าไปด้วย หลวงพ่อดพูดภาษาลาวซึ่งท่านฟังออกบ้างฟังไม่ออกบ้าง คืนหนึ่งหลวงพ่อดเล่าเรื่องพระรัฐบาลอย่างละเอียด ท่านได้ยินคำว่ารัฐบาลๆ หลายๆ ที่เข้า ก็คิดตำหนิหลวงพ่อดในใจว่า ท่านประพฤติ

องค์ไม่เหมาะสมเลย เป็นพระแท้ๆ กับมานอนพูดเรื่องการเมืองซึ่งเป็นเรื่องทางโลกทั้งคืน ท่านมาทราบภายหลังว่า ที่แท้หลวงพ่อดกำลังเล่าถึงประวัติของพระมหาสาวกองค์หนึ่งของพระพุทธเจ้าชื่อ พระรัฐบาล

อย่างไรก็ตาม ตลอดเวลาที่อยู่กับหลวงพ่อด แม้จะฟังท่านพูดไม่ค่อยเข้าใจ ท่านอาจารย์ก็ตั้งใจจดบันทึกอย่างเต็มที่ แดมยังพูดจาเออออ “โดยๆ ชะน้อย” ไปเรื่อยๆ ทำให้หลวงพ่อดมีความสุขมาก หลวงพ่อดท่านเหงาเพราะไม่ค่อยมีใครยอมอยู่กับท่าน นอกจากผู้ที่หลวงพ่อดส่งไป และถึงหลวงพ่อดจะส่งไป พระก็จะหนีไปภายในเวลาไม่กี่วัน เพราะใครๆ ก็ว่าหลวงพ่อด น. องค์นี้เอาใจยากกก... มากกก....

ท่านอาจารย์เล่าว่า ท่านก็มีมานะและอดทนว่า “พระองค์อื่น ๆ อยู่ไม่กี่วันก็หนี แต่เราจะไม่หนี” แล้วท่านก็ตั้งใจพยายามอุปัฏฐากหลวงพ่อดเต็มทีอย่างไม่เคยมีใครทำมาก่อน หลวงพ่อดจึงรักท่านเหมือนลูกชาย ท่านอาจารย์เองก็ได้ทำประโยชน์แก่พระผู้ใหญ่ท่านเล่าว่า วัดนั้นเจียบสงบดี ท่านท่องปาฏิโมกข์ขึ้นใจได้ที่นั่นซึ่งสำหรับพระแล้วถ้าได้ ‘ปาฏิโมกข์’ ที่ไหน ก็จะจดจำที่นั่นได้ตลอดชีวิต ท่านอยู่ที่วัดนั้นกับหลวงพ่อด น. หลายเดือน จึงได้กลับไปอยู่วัดป่าพม ถ้าจิตใจของท่านผืนและปรุ่งแต่งด้วยความไม่พอใจด้วยความคิดถึงหลวงพ่อดขา และความไม่ยอมอยู่ที่นี่มันจะเป็นการทรมานจิตใจไปเปล่าๆ เมื่อหลวงพ่อดให้อยู่ที่นี่ ท่านก็ตั้งใจจะให้ได้กำไรจากการอยู่ที่นี่ ท่านต้องสร้างประโยชน์ให้ได้ ถ้ากายอยู่ที่นั่นแต่ใจมันไปคิดถึงที่อื่น มันย่อมเป็นการไม่ฉลาดโดยแท้



เจ็อยแจ้วแจ้วง่าว...

*** บ้านอารีย์ “สะพานเชื่อมดาว” เดือนกุมภาพันธ์ที่เดินทางผ่านเราไปไม่กี่วันมานี้ อาจเป็นเดือนแห่งสิริมงคล หรือเดือนแห่งความกตัญญูของหลายคน หลายครอบครัว แต่สำหรับบ้านอารีย์แล้ว...

เป็นเดือนแห่งการปรับปรุงค่ะ ปรับปรุงบ้านใหม่ ดูแปลกตาไปทั้งหลังเลยคะ เชิญแวะมาเยือนบ้านอารีย์ บ้านเล็กในเมืองใหญ่หลังนี้สิคะ นอกจากสี่อรรถระหลากหลายที่เราคิดสรรไว้แจกเป็นธรรมทาน ให้ได้กลับไปอ่านที่บ้านแล้ว

ก็อยากจะเชิญชวนคุณมาพินิจห้องพระ และห้องสมุดฯ หรือข้อปลินคำร่วมบุญจากมูลนิธิกรรกุลต่างๆ เราจัดพื้นที่ไว้ต้อนรับคุณๆ ใหม่หมดไม่ว่าสีสัน ลวดลาย รู้สึกถึงความอบอุ่น เหมือนบ้านอีกหลังของคุณๆ ได้ฟังใจ... แอบกระซิบอีกนิดหนึ่งคะว่า แค่คุณผ่าน “สะพานเชื่อมดาว” คุณๆ ก็หลงรักบ้านอารีย์แล้วคะ



ธรรม พันภัย

พระอาจารย์ปสันโน

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

เราอยู่ในโลกนี้ ต้องรู้จักทำให้มีความสมดุลไว้ เช่น เวลาเราสัมผัสโลก เราคิดไปว่าโลกนี้เป็นโลกที่ดี หรือโลกนี้เป็นโลกไม่ดี หรือรู้สึกว่าการนี้ น่าจะเป็นสุข หรือโลกนี้มันมีแต่ความทุกข์ เหล่านี้เกิดจากความรู้สึกในจิตใจของเราอย่างเดียว

โลกมันก็คือโลก

มันแล้วแต่อารมณ์ของเรา แล้วแต่ความเห็นของเรา แล้วแต่ความรู้สึกของเรา อย่างบางวันเราก็เกิดความรู้สึกว่า เออ! โลกนี้มันไม่ดี แต่ที่จริงโลกมันก็เหมือนเดิมแหละ มันเป็นความรู้สึกที่อยู่ในจิตใจของเรา หรือเราว่า เออ! โลกนี้เป็นสิ่งที่ทำให้เรามีความสุขได้ นี่เป็นความรู้สึกในจิตใจของเรา *มันสำคัญที่จิตใจของเรา*

เราทำใจของเราให้มีความมั่นคง เราทำใจของเราให้มีความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง มีคุณธรรม เราไปไหน อยู่ที่ไหน ทำอะไร ใจของเราจะมั่นคงเสมอ เป็นพื้นฐานที่เราต้องสร้างเอาไว้ ในจิตใจของเรา เพราะเป็นพื้นฐานที่จะทำให้เราเป็นผู้มี ศีล คือ ถ้าหากว่าเรามีความเห็นที่ประกอบด้วยปัญญา ประกอบด้วยความบริสุทธิ์ ประกอบด้วยความกรุณา ศีลก็จะเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ

เพราะความเมตตา กรุณา สงสารและเอ็นดูต่อเพื่อนมนุษย์ จะป้องกันโทษที่เกิดขึ้นจากความไม่รอบคอบในการกระทำของเรา เช่น การฆ่าสัตว์ ซึ่งเกิดขึ้นเพราะจิตใจประกอบด้วยโทสะ จิตใจ

*** บ้านอารีย์ “หยิบยืมหนังสือกันไปอ่านที่บ้าน”

จัดบ้านใหม่คราวนี้ มีชาวติมาเจ็อยแจ้วอีกชาว้า สำหรับคุณๆ ที่เคยสนใจอยากจะหยิบยืมหนังสือดีๆ หนังสือหาอ่านยาก ที่มีอยู่ในห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์ หวังที่จะนำกลับไป นั่งอ่าน ยืนอ่าน เดินอ่าน หรือนอนอ่านสบายๆ กันที่บ้าน แต่ติดขัดด้วยยังไม่มึระบบการขอยืมกันไปอ่านที่บ้าน

คุณๆ คงยังจำความผิดหวังเล็กๆ กันได้เนอะคะ ขณะนี้บ้านอารีย์กำลังเร่งเชิดระบบยืมหนังสือกันอยู่คะ และคาดการณ์ว่า ประมาณ ๓ เดือนอย่างช้า ระบบคงสมบูรณ์ใช้การได้เรียบร้อยคะ จะได้สมหวังกันเสียที... (เย่ ดีใจจัง)

บอกบุญกันล่วงหน้า สำหรับคุณๆ ที่มีจิตอาสา เตรียมตัวเตรียมใจ เป็นอาสาอารีย์อีกครั้งดีมั๊ยคะ

อนุโมทนาล่วงหน้าและสวัสดิ์คะ...

ที่ประกอบด้วยความอยากได้ หรือประกอบด้วยความเศร้าหมองอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เราเบียดเบียนกัน แต่ถ้าจิตใจของเราตั้งอยู่ในคุณธรรม มันก็ไม่ผิดศีล การรักษาศีลจะเป็นไปเอง แต่ว่าเพื่อเป็นข้อสังเกตรหรือข้อพิจารณา เราก็มีการทบทวนบ้าง โดยการสมาทานศีล และที่ตั้งใจรักษาไว้เป็นขอบเขตของเรา

ขอให้เข้าใจว่า *ศีลในแง่พุทธศาสนาไม่ใช่ข้อห้าม* ไม่เหมือนศีลของศาสนาคริสต์ ซึ่งมีข้อห้ามหรือบัญญัติ ห้ามทำอย่างนั้น ห้ามทำอย่างนี้ *แต่เป็นสิกขาบท* เวลาเราสมาทานศีลโดยกล่าว *สิกขา ปท สมาธิยามิ* คือบทศึกษาหรือบทฝึกหัด คือเราสมาทานสิกขาบทยกเว้นการฆ่าสัตว์ เราสมาทานเอาไว้ คือเราตั้งใจที่จะศึกษาหรือฝึกฝนตัวเองไว้ในขอบเขตอันนั้น สำหรับผู้ที่หวังประโยชน์ในชีวิตของตนเอง

เรายกเว้นจากการเบียดเบียน มันก็เกิดความสุขสบาย เรายกเว้นจากการลักสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ หรือการเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้ มันก็เกิดความสุขสบาย เราอยู่ด้วยความซื่อสัตย์ มันก็สบาย เรายกเว้นจากการประพฤติดินในกาม มันก็อยู่โดยสบาย ไม่เกิดความเดือดร้อน ไม่เกิดการทะเลาะวิวาท ไม่เกิดความสับสนในครอบครัว ครอบครัวที่เกิดการแตกแยก อยู่ด้วยกันไม่ได้ มักจะเกิดจากการผิดศีลกาเมสุมิฉาจาร ๙๙ เปอร์เซนต์เนาะ หรือในคดีฆ่ากัน ยิงกัน แทงกัน ก็มีเรื่องเกี่ยวกับกามแอบแฝงอยู่ด้วยหลายเปอร์เซนต์ การอยู่ด้วยกันเป็นคู่ครองหรือเป็นครอบครัว จะเป็นครอบครัวที่ไว้ใจกันเมื่อได้รักษาศีล ซึ่งมีประโยชน์มากทีเดียว

การงดเว้นจากการพูดไม่จริง พูดส่อเสียด พูดหยาบคาย พูดเพ้อเจ้อ ก็ทำให้เราอยู่อย่าง จะเรียกว่าเป็นบัณฑิตก็ได้ หรือเป็นผู้ที่แสดงออกซึ่งลักษณะของผู้ฉลาด คนพูดไม่จริง พูดไม่มีเหตุผล พูดอย่างหยาบคาย คำคนนี้ คำคนนั้น พูดอย่างเพ้อเจ้อ พูดไปเรื่อยๆ ก็ดูไม่เป็นคนที่น่านับถือ ไม่ใช่คนที่น่าจะเป็นบัณฑิต หรือผู้ที่นำเข้าไปรับการศึกษา ขอคำแนะนำ เรารักษาวาจาของเราไว้ให้อยู่ในขอบเขตที่ดี ก็มีประโยชน์มาก เป็นการฝึกฝนให้เขาเป็นผู้ใหญ่

การงดเว้นจากการดื่มเหล้าเมาสุรา สิ่งที่ตั้งแห่งความประมาท ถ้าจะ *สรุปคำสอนของพระพุทธเจ้า* ไว้ให้สั้นที่สุด ไม่ต้องไปสรุปไว้โน่นเนาะ อริยมรรค ๘ หรืออริยสัจ ๔ หรือสรุปในข้อนี้ ๘ ข้อ ๓ ข้อนี้ ๔ ข้อโน้น สรุปไว้สั้นๆ *คืออย่าประมาท*

ถ้าหากว่าเราตั้งอยู่ในความไม่ประมาท คุณธรรมจะเกิดขึ้นแก่เรา เราจะเป็นผู้ที่รู้จักสิ่งที่เป็นประโยชน์ของเรา เราจะรู้สึกที่เป็นประโยชน์กับผู้อื่น ก็เพราะความไม่ประมาท พระพุทธเจ้าท่านเคยเปรียบเทียบไว้ว่า *ความไม่ประมาทก็เหมือนกับเวลาเราเห็นตะวันขึ้น ตอนเช้า* เราเห็นแสงอรุณ เรารู้ว่าวันนั้นก็จะเกิดขึ้น วันนั้นก็จะตามมา ความแจ่มก็จะตามมา และกลางวันก็จะตามมา *ท่านเปรียบเทียบความไม่ประมาทว่าเป็นบุญนิมิตของอริยมรรค ๘* คือเป็นสิ่งที่แสดงว่าอริยมรรคจะเกิดขึ้นแก่ผู้้น *ความเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในหนทางที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ย่อมเกิดกับผู้ไม่ประมาท*

อ่านต่อฉบับหน้า

พุทธวจน อานาปานสติ

อานิสงส์แห่งอานาปานสติ ๗ ประการ

ภิกษุ ท.! อานาปานสติอันบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่?

ภิกษุ ท.! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสูปา หรือโคณไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เอนนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว, เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น, เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิดหายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิด หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ ยั้งอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยั้งอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก”;

- twitter บ้านอารีย์ สามารถติดตามข่าวสาร ปฏิทินธรรม กิจกรรมต่างๆ ได้ที่ <http://twitter.com/baanaree>
- SMS บ้านอารีย์ บริการข่าวสารต่างๆ ปฏิทินธรรม หรือกรณอื่นๆ วิธีการขอรับ SMS โดยแจ้งชื่อ นามสกุล และเบอร์โทรศัพท์มือถือ มาที่อีเมล info@baanaree.net
- ติดต่อมูลนิธิบ้านอารีย์ โทร. ๐-๒๖๖๑๙-๗๑๘๗๘, ๐-๒๒๒๗๙-๗๘๓๘๘

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุ ท.! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์ ๗ ประการ ย่อมเป็นสิ่งที่หวังได้.

ผลอานิสงส์ ๗ ประการ เป็นอย่างไรเล่า?

ผลอานิสงส์ ๗ ประการ คือ :-

๑. การบรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบันนี้.
 ๒. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมบรรลุอรหัตตผลในกาลแห่งมรณะ.
 ๓. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญาญชน ๕ ย่อมเป็นอันตราปรีนิพพายี (ผู้จะปรีนิพพานในระหว่างอายุยังไม่ถึงกึ่ง).
 ๔. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญาญชน ๕ ย่อมเป็นอุปัจจปรีนิพพายี (ผู้จะปรีนิพพานเมื่อใกล้จะสิ้นอายุ).
 ๕. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญาญชน ๕ ย่อมเป็นอสังขารปรีนิพพายี (ผู้จะปรีนิพพานโดยไม่ต้องใช้ความเพียรมากนัก).
 ๖. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญาญชน ๕ ย่อมเป็นสสังขารปรีนิพพายี (ผู้จะปรีนิพพานโดยต้องใช้ความเพียรมาก).
 ๗. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญาญชน ๕ ย่อมเป็นอุทถังโสโตกนิฏฐคามิ (ผู้มีกระแสในเบื้องบนไปสู่อกนิฏฐภาพ).
- ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ผลอานิสงส์ ๗ ประการเหล่านี้ ย่อมหวังได้ ดังนี้.

หุตติยผลสูตร มหาวาร. ส. ๑๙/๓๙๙/๑๓๑๔ - ๑๓๑๖.

รวบรวมโดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล ท่านสามารถติดต่อขอรับหนังสือ และ CD เป็นธรรมทาน ได้ที่วัดนาป่าพง และห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์

๕๒

ภาพและความรู้สึกกลายเป็นฉากๆ อย่างรวดเร็ว

ภาพแรก แลเห็นบุคคลหนึ่งนั่งเด่นสง่าเป็นประธานอยู่ไกลลิบ เผลาเทพ เทวดารายล้อมหนาแน่นเป็นชั้นๆ ต่อมาเป็นนาคราช นาคาคือใหญ่ใหญ่เรียงรายอรับฟังกระแสเสียงพระธรรมเทศนา

ชนลูกซูปิตบึงเกิดทั้งที่ไม่อาจจดจำเนื้อความละเอียดได้ แต่ทว่าช่วงเวลานั้นรู้สึกเหมือนจิตใจถูกยกระดับขึ้นมาอีกชั้น ความมืดบอดบางอย่างถูกแสงแห่งธรรมฉายส่อง จิตใจนอนน้อมต่อไตรสรณคมน์

ภาพต่อมา เมืองบาดาลช่วงเวลาที่ถูกนาคราชในชาติมนุษย์บวชเป็นพระภิกษุลงมาโปรดต่อนาคบริวารก่อนจะละสังขาร ไบหน้าท่าน อิมเอิบละวางเรื่องทางโลกียะสิ้น มุ่งหน้าสู่โลกธรรมเพียงถ้ำเดียว

ยามนั้น เขาและชัชยยะนาคาได้บวระณาคำคุ้มครองลูกหลานตระกูลของท่าน เมื่อสิงหาคราชหลุดพ้นจากมนต์อาลัมพายน

ภิกษุกุมภไม่ตอบรับหรือปฏิเสธคำบวระณาคำเพียงแต่กล่าวสั่งสอนว่า

“สัตว์โลกย่อมมีกรรมเป็นของตน หากมีมีเงื่อนไขกรรมผูกเวรต่อกันแล้ว ไซ้ร้ย่อมมีอาชงทำลายกันได้ เมื่อเจ้าทั้งสองมุ่งหน้าต่อการรักษาศีลบำเพ็ญบารมี ไหนเลยจะยอมเสียศีลออกไปแสดงฤทธาทำหั้นต่อกรกับผู้มากด้วยโมหะ โทสะด้วยเล่า จงปฏิบัติตัวเพื่อบรรลุถึงวัตถุประสงค์แห่งการบำเพ็ญบารมีโดยไวเถิด”

“ถ้าข้าน้อยบารมีเต็มได้ความเป็นมนุษย์ในช่วงประจวบกับสิงหาคราชหลุดจากมนต์คุมขังแล้วละเจ้าข้า...เมื่อนั้นข้าน้อยคงมีอาชงหนดูเชื้อสายของพระองค์ต้องโดนย่ำยีทำร้ายได้” ทัดตะนาคาองค์ราชันชวากล่าวถาม

“ถึงยามนั้นเจ้าจงพิจารณาซึ่งน้ำหนักดูเกิดจะเสียเวลาอวดอิทธิฤทธิ์หรือจะมุ่งหน้าตามรอยแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า...อย่าลืมนะเจ้าต้องรักษาศีล บำเพ็ญบารมีนานเพียงใดถึงได้ความเป็นมนุษย์ เมื่อมีโอกาสแล้วจะยอมเสียเวลาไปไย วัฏสงสารเป็นสถานที่ที่ไม่พึงอยู่เลยแม้แต่วินาทีเดียว” ยามนั้นรังสีแห่งธรรมของภิกษุกุมภสว่างไสวเจิดจรัสจนดูราวกับเมืองบาดาลจะกลายเป็นเมืองแก้วเมืองสวรรค์ที่ไม่ปาน

ภาพสุดท้าย ทัดตะนาคาบารมีเต็มเตรียมเลื่อนภพชาติสู่ความเป็นมนุษย์ มีโอกาสได้พบบุคคลหนึ่ง นักปฏิบัติธรรมผู้มีบารมีตบะกล้า... พ่อของพันเกลียว ได้มีสัญญากันทางวาท

“ยามข้าเกิดเป็นมนุษย์ย่อมลืมนเลือนอดีตชาติ อำนาจฤทธิใดล้วนคืนแก่เมืองบาดาล แต่ข้ายังมีภาระที่ต้องกระทำในเมืองมนุษย์ มนต์อาลัมพายนี่ผูกมัดสิงหาคราชจะหลุดถอนในอีกไม่นาน ข้าขอร้องท่านช่วยชักนำข้าในภพมนุษย์ให้กลับมารับอานาจนาคาด้วยเถิด”

“ท่านคิดจะใช้อานาจนาคาต่อกรกับสิงหาคราช” พ่อของพันเกลียวลวงรู้รายละเอียดความแค้นสองนาคราชดี “จะมีประโยชน์ใดอดีตชาติจบไปแล้วท่านก็มุ่งหน้าบำเพ็ญเพียรต่อไปไม่ดีกว่าหรือ”

“มิได้หรอก กุมนาคราชเป็นนายผู้มีพระคุณ ชักนำข้าให้ได้รับฟังธรรมอันเกษม มีโอกาสได้พบเห็นพุทธองค์นับเป็นมงคลแก่ตนยิ่ง

“ท่านคิดจะใช้อานาจนาคาต่อกรกับสิงหาคราช” พ่อของพันเกลียวลวงรู้รายละเอียดความแค้นสองนาคราชดี “จะมีประโยชน์ใดอดีตชาติจบไปแล้วท่านก็มุ่งหน้าบำเพ็ญเพียรต่อไปไม่ดีกว่าหรือ”

“มิได้หรอก กุมนาคราชเป็นนายผู้มีพระคุณ ชักนำข้าให้ได้รับฟังธรรมอันเกษม มีโอกาสได้พบเห็นพุทธองค์นับเป็นมงคลแก่ตนยิ่ง

ชลนิล

เพลิงนาคา

ข้าจะยอมเสียเวลาชาตินี้ทดแทนบุญคุณท่าน”

“เช่นนั้นผมก็ไม่ขัด หากผมยังมีชีวิตอยู่ก็จะปฏิบัติให้ตามความประสงค์ แต่ถ้าไม่ ผมก็จะมอบภาระนี้ให้กับบุตรต่อไป พันเกลียว...ผู้ที่ต้องยุ่งเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ใช่ของตน” ท้ายเสียงกังวานขึ้นเหมือน

นิกเวทนาชะตากรรมบุตรสาวผู้เยาว์วัย

ภาพที่สามเลือนหายกลับกลายเป็นแสงสว่างกระจ่างจ้า ความรู้ความเข้าใจซึมซาบที่ละน้อย กลิ่นกำยานหอมกำรุ่นผสานกับสายน้ำที่วนเวียนรอบ รุขุมชนทั่วว่างเปิดออก พลังแห่งบาดาลซึมแทรกตามกระแสธารหลังไหลเข้าไปไม่มีหมดสิ้น

เกล็ดนาคาคือคัล้องคอดอ่อนนุ่มบิดตัวน้อยๆ หลุดจากสายงักเข้าประกบกลางแผ่นอก เปล่งรังสีกลายเป็นแฉกๆ ก่อนจะซึมเข้าผิวเนื้อผสานเป็นหนึ่งเดียวกับร่างกาย

ความรู้สึกเหมือนร่างของตนยืดยาวออกไปแหวกว่ายธาราเริงรำเป็นสุข พลังพิเศษเปล่งเต็มร่างเต็มกำลัง ต่อให้จมอยู่ใต้น้ำเป็นปีก็ไม่เดือดร้อน สะดุ้งสะเทือน

ในที่สุดสติกลับสู่ตัวอย่างสมบูรณ์ มองเห็นกายมนุษย์กำลังไหลเวียนใต้กระแส น้ำ ไม่มีความอึดอัดทรมาน ไม่ใช้ลมหายใจแต่ระบบทุกอย่างในร่างกายดำเนินตามปกติ เมื่อเห็นตนเองพร้อมเช่นนี้จึงกำหนดกายขึ้นออกจากบ่อใต้บาดาล

ไม่นานความรู้สึกตัวลืมนตาพบตนเองพบบอยู่บนพื้นถ้ำข้างบ่อ แสงสว่างจากดวงตะวันส่องเป็นลำ อรุณรุ่งย่างเข้ามาเยือน ชายหนุ่มลุกขึ้นยืน กระปรี้กระเปร่ามองเห็นไซเฟอร์สองวิญญาณรอรับอย่างสงบ

“ผมพร้อมแล้วครับ”

ชายหนุ่มพูดจาเริงไม่ผิดวิคคนเก่า เพียงแต่ภายในกายและจิตใจมีหลายสิ่งเพิ่มขึ้นโดยเจ้าตัวเต็มใจยอมรับมัน

ป้าคำชะโนดที่ทุกคนเห็นมองดูคล้ายเกาะกลางน้ำ ตรงกลางมีต้นไม้ใหญ่สูงหนาที่ขีบเป็นดง จากจุดที่ทุกคนยืนจะมองเห็นสะพานทางเดินที่ทอดยาวเข้าไปถึงกลางดงคำชะโนด รอยจันทร์ยืนตรงหน้า

ชุมประตู่ทางเข้าป่า จัดแต่งเสื้อผ้าไมโครโฟนพร้อมทำงาน โหรงยกกล้องขึ้นพาดบาเปิดเครื่อง เช็กระบบเรียบร้อยก็ยกนิ้วให้สัญญาณ... “ขณะนี้ฉันยืนอยู่ที่หน้าทางเข้าป่าคำชะโนด ซึ่งเป็นที่เลื่องลือกันว่า

มีบ่อพญานาค บ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์อยู่...” หญิงสาวอธิบายถึงที่มาที่ไปของสถานที่แห่งนี้คร่าวๆ เล่าถึงชื่อเสียงเหตุการณ์ตำนานแปลกๆ ที่ชาวบ้านเล่าขานกัน

ริวยืนดูพี่สาว ที่มงานที่ตั้งอกตั้งใจก็อดยิ้มไม่ได้ เรื่องราวแปลกๆ ที่คนเล่าขาน เหตุการณ์พิสดารที่มีผู้คนเห็นกันเหล่านั้น ในสายตาเขามันกลายเป็นเรื่องปกติธรรมดาไปแล้ว บางที่ยังคิดแกล้งแซวอยากรู้

อะไรถามผมก็ได้...รับรองละเอียดกว่าเยอะ

พี่แพพหลังหยุดกล้อง จากนั้นทุกคนเตรียมตัวเข้ากลางดงคำชะโนด

อ่านต่อฉบับหน้า

**ขอเชิญร่วมทอดผ้าป่าสามัคคี
เพื่อสมทบทุนซื้อที่ดินร่วมกับมูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต**

ณ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ถนนจรัญสนิทวงศ์ ๓๗ แขวงบางขุนศรี เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
วันอาทิตย์ที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ (แรม ๔ ค่ำ เดือน ๖) เวลา ๐๙.๐๐ น.

เนื่องจากทางมูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต มีความจำเป็นที่จะต้องซื้อที่ดินเพื่อใช้เป็นสถานที่บำเพ็ญกุศล และที่จอดรถ สำหรับญาติธรรมผู้มาร่วมทำบุญที่มูลนิธิฯ (ขณะนี้มูลนิธิฯ ไม่มีพื้นที่สำหรับจอดรถ) ที่ดินดังกล่าว มีพื้นที่ ๓๔๑ ตารางวา มูลค่า จำนวน ๑๕ ล้านบาท มูลนิธิฯ นี้ยังขาดปัจจัยอีกเป็นจำนวนมาก จึงขอเชิญท่านที่มีจิตศรัทธา ร่วมเป็นเจ้าภาพทอดผ้าป่าสามัคคี กองละ ๒,๐๐๐ บาท หรือตามกำลังศรัทธา

องค์ประธานรับผ้าป่า **พระครูญาณวิเศษ (หลวงพ่อทอง จันทสิริ)** เจ้าอาวาสวัดอโศการาม จ. สมุทรปราการ
รองประธาน **พระครูสันติวิธาน (หลวงปู่ฟัก สันติธัมโม)** วัดเขาน้อยสามผาน จ. จันทบุรี
พร้อมครูบาอาจารย์ และคณะสงฆ์อีกจำนวนมาก

ดำเนินการฝ่ายฆราวาส **ดร. จุไรรัตน์ ดวงเดือน อ. อนุตร จำลองกุล อ. วันเพ็ญ ทรัพย์ล้อม คุณมานี ตั้งตรงจิตต์**

กำหนดการวันทอดผ้าป่าสามัคคี วันอาทิตย์ที่ ๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

เวลา ๐๗.๓๐ น. ทำบุญตักบาตร เวลา ๐๘.๐๐ น. ถวายภัตตาหาร เวลา ๐๙.๐๐ น. ทำพิธีถวายสังฆทาน และทอดผ้าป่าสามัคคี

ผู้มีจิตศรัทธาร่วมบุญบริจาค ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ มูลนิธิพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต โทร. ๐-๒๔๑๒-๒๗๕๒

คุณมานี ตั้งตรงจิตต์ โทร. ๐๘-๙๙๘๗-๕๐๑๓ คุณวันเพ็ญ ทรัพย์ล้อม โทร. ๐๘-๑๓๗๓-๑๒๖๖

หรือ โอนเงินเข้าบัญชี เพื่อซื้อที่ดิน ธนาคารกรุงไทย สาขาแม่คโคโร จรัญสนิทวงศ์ เลขที่บัญชี ๘๖๔-๐-๐๓๓๙๙๔

ธนาคารกรุงเทพ สาขาแม่คโคโร เลขที่บัญชี ๐๘๖-๐-๑๘๐๓๔-๘ ชื่อบัญชี น.ส. มานี ตั้งตรงจิตต์

หัวใจที่สะอาดใสในการให้ จิตอันบริสุทธิ์ใสในการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และเปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณา เสมือนดังธาราน้อยนับร้อยนับหมื่น
รวมกันเป็นมหาชลาลัยแห่งพลังของสังคม พลังแห่งความเอื้อเฟื้อเพื่อนมนุษย์ที่ด้อยโอกาส

**Helping hand for Needy Child
รวมพลังความเอื้อเฟื้อเพื่อนมนุษย์ที่ด้อยโอกาส**

ด้วยมือของพวกเขา จากหัวใจของเรา สู่เด็ก ๆ ที่พิการ เจ็บป่วย เด็กที่ไร้ที่อยู่ เด็ก ๆ ที่ถูกทอดทิ้ง เด็ก ๆ ที่ถูกทารุณกรรม และเด็ก ๆ
ผู้ที่ติดเชื้อ HIV รวมตลอดถึงผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ถูกทอดทิ้ง ไร้ที่พึ่งพา ฯลฯ จำนวนนับพันคนและกำลังทวีจำนวนขึ้นอย่างต่อเนื่อง
ที่ขณะนี้อยู่ในการอุปการะของท่าน **หลวงพ่อดองกต วัดพระบาทน้ำพุ** ที่ขาดแคลนงบประมาณ

ทุกท่านสามารถช่วยเหลือได้ด้วยการ

- บริจาคสิ่งของ เครื่องใช้ อุปกรณ์การรักษาพยาบาล ยารักษาโรค อาหารแห้ง ฯลฯ
- บริจาคเงินสำหรับเป็นกองทุนในการใช้จ่าย ฯลฯ

โดยเริ่มตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป **ที่บ้านอารีย์ ซอยอารีย์ ๑ ถ. พหลโยธิน กรุงเทพฯ**

วันศุกร์ที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๘.๐๐ น. หลวงพ่อดองกตจะมาพบกับพวกเรา ชุมพลังแห่งความเอื้อเฟื้อของสังคม
ที่ยังคงมีอยู่ในยุคนี้ เพื่ออนุโมทนากุศลจิตและน้ำใจบุญอันบริสุทธิ์ถึงดวงมของพวกเรา สู่เด็ก ๆ และผู้ที่ยด้อยโอกาส และในโอกาสนี้
ท่านจะได้แสดงธรรมในหัวข้อเรื่อง **“ธรรมะ กับการใช้ชีวิตประจำวัน”** อีกด้วย

กิจกรรมครั้งนี้ดำเนินการโดย **โครงการ ฟ้ากว้าง เบิกทางสว่างปัญญา พัฒนาเด็กไทย ร่วมกับ มูลนิธิบ้านอารีย์**

อนุเคราะห์การประชาสัมพันธ์บุญโดย **อารีญา พลัส ผู้ดำเนินกิจกรรมของ มูลนิธิประเทศไทยใสสะอาด (ดร. สุเมธ ตันติเวชกุล
ประธานมูลนิธิ) มูลนิธิว่องวานิช, มูลนิธิช้าง, มูลนิธิธรรมลักษณ์ศิลา**

เปิดโลกกว้าง	เพื่อน้องๆ	ด้วยสื่อที่	แม้แต่พระ	พุทธองค์	ยังทรงสร้าง
เป็นสิ่งดี	ที่ทุกคน	ได้สร้างสรรค	ทานปัญญา	บารมี	ที่ยิ่งใหญ่
แม้เหนื่อยนิด	รวมพลัง	เต็มกำลัง	สอนมนุษย์	สรรพสัตว์	ให้หลุดไกล
จุดความฝัน	ให้เด็กมี	จินตนาการ	จากทุกหัวใจ	มีดวงตา	ได้เห็นธรรม...

พระเวสสันดร

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)



พระฤาษี เวสสันดร ก่อนยกให้
ตั้งค่าไถ่ พันเป็นทาส วาสนา
ทองพันลี้ม ไถ่ขาลี ติราคา
ส่วนกันหา ยากถอนไถ่ ไครรอคอย

ต้องโคอุ- สุมาราช ช้างและม้า
ทั้งทาลี ทาสา อย่างละร้อย
และทองคำ อีกร้อยลี้ม จึงหลุดลอย
แล้วจึงมอบ สองลูกน้อย เฒ่าคอยทาน



เห็นลูกทุกข์ เวทนา น้ำตาไหล
ถูกมัดมือ ลากเมี้ยนไป ให้สงสาร
ปวดพระทัย แสบภิน- ทนาการ
แต่เพื่อพระ โพธิญาณ มั่นพุทธภูมิ



ด้วยอำนาจ มหาทาน อัจฉรย์ใหญ่
แผ่นดินไหว พ้าสะเทือน เหมือนคลั่งคลุ้ม
ร้อนถึงเทพ แปลงกายา มาชุมนุม
เป็นเสื่อสิงห์ ล้อมรุม คุมมัทรี

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

จนมีค่า จึงปล่อยทาง นางกลับได้
ถึงอาศรม เพื่อพี่ไร ไรสองศรี
กลับเข้าป่า ไม่พบลูก ทุกข์ทวี
ดวงฤดี แสบสลาย มลายลง



พระสวามี ขอให้พระ มเหสี
ร่วมบารมี มหาทาน อันประสงค
พระโพธิญาณ มั่นหมาย พุทธองค์
พระมัทรี จึงทรง โมทนา อ่านต่อฉบับหน้า

ทศชาติอัศจรรย์

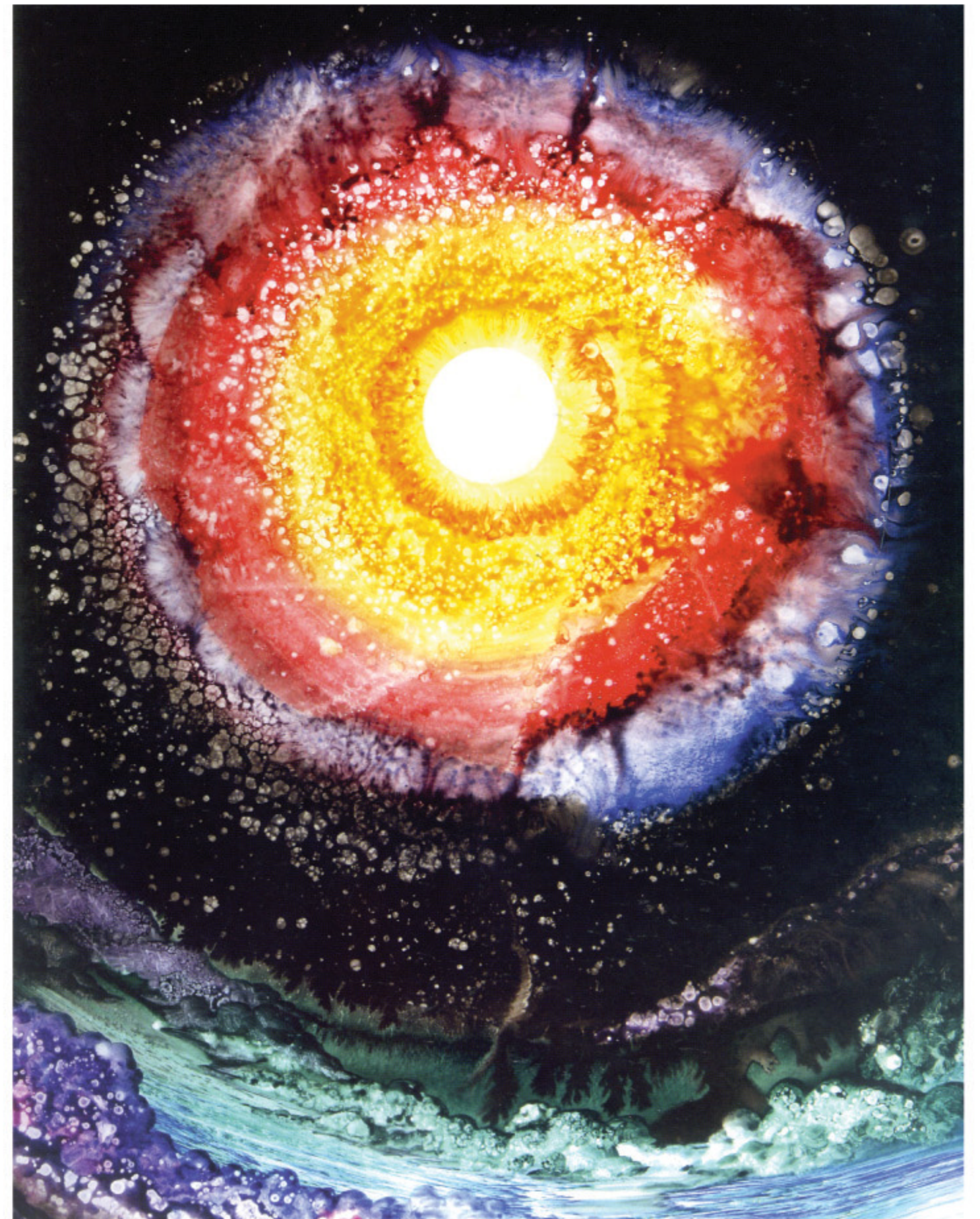
สายฝน ศิลปพรหม



ม่านใจ

ดูให้ดี จากซีวี นาทีผ่าน
รู้ในกาล ปัจจุบัน ผ่านม่านสี
จากเฟริศแพรว พราวแพรว แก้วมณี
เหมือนกันที่ ทุกจากผ่าน พันม่านใจ

ภาพและคำบรรยาย
พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส



เจ้าของ, บรรณาธิการ ผู้พิมพ์ ผู้โฆษณา : วีรณัฐ วจนประภา พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด
๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๓-๑๑๒๓