



กิจกรรมอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

อยู่สบาย

ธรรมชาติอยู่ดี

(9:00 - 17:00 น. ทุกวัน) โทร. 02-579-1816



มูลนิธิธรรมวิสุทธิ์

120/1 ซ.พญาไท แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10900

โทร. 02 941 5588 - 90

โทรสาร. 02 579 1816

http://www.wsk.or.th



ธรรมวิสุทธิ์

ปีที่ 4 ฉบับที่ 13 (เดือน มกราคม 2554)

เริ่มก้าวใหม่อย่างมั่นใจ

จากใจ บก.

ขอส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ 2554  
อย่างเป็นทางการนะครับ หลายคนคงจะ  
งงว่าทำไมถึงกลายเป็นผมมาทักทายกับ  
ผู้อ่านในฉบับนี้ เป็นเพราะท่าน บก. ของ  
เรา ตัดภารกิจส่วนตัวเล็กน้อย จึงทำให้  
ไม่สามารถมาทักทายกับผู้อ่านได้ ดังนั้น  
ผม บก. (จำเป็น) จึงต้องมาทำหน้าที่แทน  
ปีเก่าผ่านไปแล้ว คงมีเรื่องราวต่าง ๆ  
มากมายในชีวิตเราที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป  
จะสุขมากทุกข้อยหรืออะไรจะมากน้อย  
กว่ากันก็แล้วแต่มุมมองของแต่ละคน แต่  
สิ่งสำคัญ ขอเพียงเราอย่าจมอยู่กับอดีต  
ที่ผ่านมา ขอให้เราเริ่มก้าวต่อไปข้างหน้า  
อย่างมั่นใจดังที่ได้กล่าวไว้บนหน้าปกของ  
ฉบับนี้ ยังไงก็ลองติดตามเข้าไปอ่านกัน  
ได้เลยนะครับ หวังว่าท่านผู้อ่านทุกท่าน  
จะได้เริ่มต้นสิ่งใหม่ในปีนี้อย่างมั่นใจด้วย  
จิตใจที่เบิกบานแจ่มใสไปตลอดปีนะครับ

ด้วยจิตสำนึกคุณ  
กองบรรณาธิการ

## เริ่มก้าวใหม่อย่างมั่นใจ

เรื่องโดย มินา

**สวัสดีปีใหม่ 2011** ค่ะ เพื่อน ๆ  
WSK - Letter ทุกคน ขอให้ปีนี้เป็นปีที่  
สดใส เบิกบานยินดีกับการปฏิบัติธรรม  
นะค่ะ

ปกติปีใหม่ เรามักได้รับของขวัญ  
เสมอ แต่สิ่งหนึ่งที่อยากจะให้คือหัวใจ  
เราใหม่อยู่เสมอเช่นกัน ชีวิตของเราจะ  
สดใส พร้อมรับสิ่งต่าง ๆ ได้อีกมาก  
เช่น เปิดใจให้กว้างที่จะช่วยเหลือผู้อื่น  
เพื่อเปิดรับสิ่งต่าง ๆ ทั้งที่ดี ไม่ดี หาก  
จิตใจเราใหม่แล้ว ทำสิ่งใดย่อมสดใส  
และเบิกบานแน่นอน

ฉบับนี้ขออนุญาตแบ่งปันเรื่องราว  
ดี ๆ ใหม่ ๆ การเริ่มต้นใหม่ให้กับผู้อ่าน  
และเพื่อน ๆ ที่ร่วมปฏิบัติธรรมกันคะ  
เวลาที่เรทำอะไรผิด แล้วรู้สึกแย่ ๆ  
เรามักจะปลอบใจตัวเองอยู่เสมอ ๆ ว่า  
“ไม่เป็นไร ไม่เป็นไร เริ่มใหม่ เริ่มใหม่”  
ฟัง ๆ ดูแล้วเหมือนง่าย แต่ความจริง  
จิตใจเราไม่ได้เป็นอย่างที่กล่าวนั้นเลย  
เราจะรู้สึกเหมือนมีบางอย่างมาดบัง  
ความรู้สึกของเราอยู่ จะสบตาคนที่ทำ  
เราโกรธหรือคนที่ทำให้เราไม่พอใจ ก็

ยังมีความเกร็ง ๆ มีความ  
เป็นตัวเองที่สูงมาก ลึก ๆ  
แล้ว เราารู้สึกว่าทำไม ๆ เรา  
ต้องอ่อนไหว ? ต้องยอมให้ ?  
หรืออีกนัยร้อยแปดพันเก้า  
สารพัดเหตุผลที่ตั้งอยู่ในใจ  
ตัวอย่างเช่น เรามีโอกาสได้  
เจอเพื่อนใหม่คนหนึ่งน่ารัก  
มาก ครั้งแรกที่พบเจอ เรา  
มีความรู้สึกดี ๆ ให้มากมาย



ไปกิน เดิน เล่น ที่ยวดด้วยกันเสมอ เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตเลยก็ว่าได้ แต่พอนาน ๆ ไป  
เรากลับไม่อยากจะเจอ ไม่อยากติดต่อ ไปไหนมาไหนก็ไม่เหมือนครั้งแรก หากในชีวิต  
ประจำวันเราเจอเรื่องแบบนี้หรือมีความรู้สึกเหล่านี้ ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดีคะ อย่างน้อย เรา  
ก็ได้มีโอกาสฝึกจากสิ่งเหล่านี้ ซึ่งเป็นการฝึกปฏิบัติธรรมได้ดีเลยคะ เพราะก่อนที่เรา  
จะเริ่มต้นใหม่นั้น เราได้ฝึกยอมรับใจของเราเองว่าแท้จริงแล้วเหตุผลคืออะไร ความ  
เป็นจริงคืออะไร บางครั้งเราไม่ต้องตอบคำถามใคร เพียงตอบคำถามตัวเราเองได้ ก็  
พอแล้ว เพราะบางครั้ง เราก็มองหาเหตุผล เพื่อให้ตัวเราเองถูกให้ตัวเราเองไม่ต้อง  
เสียใจ นั้นเป็นเพราะเรากลัวเสียบางสิ่งบางอย่างไปนั่นเอง แต่เมื่อเราหันกลับมามอง  
ความจริง ด้วยความจริงใจต่อตัวเอง ยอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้น เราก็จะเห็นตัวเองเห็นถึง  
ความรู้สึกรัก โลก โกรธ หลง อย่างชัดเจน กระทั่งเมื่อเราได้สัมผัสกับสิ่งเหล่านี้และ  
ยอมรับมัน การที่เราจะเริ่มต้นใหม่กับเพื่อนที่ทำให้เราโกรธหรือกับคนที่ทำให้เราไม่  
พอใจก็จะง่ายขึ้น เพราะใจเราได้เปิดรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นแล้ว ดังคำกล่าวที่ว่า “ทุกสิ่งล้วน  
เกิดจากใจ ดับได้ด้วยใจ” เมื่อทุกอย่างดับได้ด้วยใจ เราก็สามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข  
สงบกับชีวิตประจำวันกับเพื่อน หรือกับคนใกล้ตัวของเราได้คะ

ผู้เขียนขอแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ ไว้แม้เป็นเพียงเรื่องเล็ก ๆ ที่มีโอกาสได้พบเจอ แต่  
ก็ถือเป็นสิ่งที่ดีและมีค่าสำหรับการเริ่มฝึกปฏิบัติธรรมในช่วงเวลาของโลกที่เปลี่ยนไป  
ทุกวินาที ท้ายนี้ขอให้ผู้อ่านทุกท่านมีความสุขในช่วงปีใหม่นะค่ะ สวัสดีปีใหม่คะ

## แบ่งปันประสบการณ์ธรรม

### ตอนธรรมสร้างสันติ

โดย วัจจักษ์

“เวลาลม เรายังสามารถลุกขึ้นยืนได้อย่างง่ายดาย แต่ถ้าวาดพิศหรือทำผิด ทำไม่เราจึงไม่สามารถแก้คำพูดหรือการกระทำนั้นได้เลย” คำพูดนี้ทำให้ผมนึกเปรียบเทียบในใจว่า “จริงสินะ! เวลาที่กายเราลม เรายังลุกขึ้นเองได้อย่างง่ายดาย แต่เวลาที่ “ใจลม” การที่ใจจะลุกขึ้นมาขึ้น เป็นเรื่องที่ยากกว่ามากสำหรับใจที่ขี้โม่งในการฝึกฝนยังน้อย ต้องใช้เวลาและสติกับตัวเองเพื่อเรียนรู้และลุกขึ้นมาอีกครั้งหนึ่ง

หลังจากที่ได้รับข้อความ จากน้องคนหนึ่ง “ตอนนี้รู้สึกแย่งงเลย เฮ้อ...!” ข้อความที่ผมตอบกลับไปคือ “ลองดูซิ มีอะไรที่อยากให้เป็น แต่มันไม่เป็นอย่างที่คิดอยู่หรือไม่ ยืมไว้ ขอให้เบิกบานกับการเรียนรู้นะครับ” เหตุที่ตอบไปเช่นนั้น คงจะเนื่องด้วยเมื่อสองเดือนก่อน ผมเองก็รู้สึกทุกข์ใจมาก ที่ได้ผิดพลาดในการแจ้งข่าวกับญาติธรรมผู้มีจิตศรัทธาร่วมทำบุญโก้วัดโคด 1 ตัว และญาติธรรมท่านนั้น ก็มีความตั้งใจที่จะไปร่วมในงานพิธีโก้วัดโคด-กระบือ แต่ด้วยความเปลอและหลงลืมของผมเอง ที่ไม่ได้แจ้ง

ยืนยันวันเวลาจัดงาน กับญาติธรรมท่านดังกล่าว กระทั่งวันงานผ่านไปและผมได้นำข่าว รวมทั้งภาพบรรยากาศวันงานส่งอีเมลล์ไปให้ญาติธรรมท่านนี้ดู ท่านได้ตอบผมผ่านทางอีเมลล์ว่ารู้สึกผิดหวังและเสียความตั้งใจที่ไม่ได้รับแจ้ง และไม่ได้ไปร่วมงาน เมื่อได้อ่านข้อความนั้น ผมรู้สึกซาที่ใบหน้า เหมือนตัวเองเป็นเด็กน้อยคนหนึ่งที่ทำผิด ที่อยากจะทำอะไรสักอย่างเพื่อแก้ไขสิ่งที่เกิดขึ้น ความคิดปรุงแต่งเกิดขึ้นอีกมากมาย ความกลัวและไม่กล้ายอมรับต่อสิ่งที่ปรุงแต่ง ความรู้สึกหนัก ๆ เกิดขึ้นอยู่ภายในใจ แต่ด้วยความรักและไมตรีของพี่ ๆ ในมูลนิธิฯ และเมตตาจิตของญาติธรรมท่านนี้ เหตุการณ์นี้ก็ผ่านพ้นไปด้วยดี พร้อมกับสิ่งที่เตือนตัวผมเองว่าจะต้องใส่ใจ และตั้งใจในการทำงานให้มากขึ้น แต่แล้วเมื่อสองวันก่อน ความขัดใจจากการขาดสติก็ได้เกิดขึ้นอีกครั้ง ขณะที่กำลังเดินกลับหอพัก หลังเลิกงาน ผมได้รับโทรศัพท์จากเพื่อนร่วมงานเพื่อแจ้งปัญหาและขอคำแนะนำว่าจะต้องแก้อย่างไร ความรู้สึกขุ่น ๆ เกิดขึ้นในใจผม และเมื่อความขัดเคืองใจเกิดขึ้น การสนทนาทางโทรศัพท์ครั้งนั้น กับความรู้สึกของทั้งสองฝ่าย จึงเป็นไปอย่างไม่ราบรื่นนัก

ความคล้ายกันของทั้งสองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของผม คือเกิดความติดที่หาเหตุผลว่าเหตุใด เราจึงสมควรกระทำหรือพูดหรือคิดเช่นนั้น ฝ่ายตรงข้าม ฝ่ายอื่น ๆ มีข้อเสียอย่างไร หรือการหาเหตุปัจจัยจากเรื่องราวเพื่อมารองรับอดีตของเราเอง สลับกันกับความกลัว ไม่ยอมรับความเป็นจริง ปฏิเสธทุกซ์ กระทั่งเปลี่ยนมาเป็นความรู้สึกผิดบาปสงสารตัวเองและฝ่ายตรงข้าม ที่จะต้องมารับผลแห่งการขาดสติที่เพิ่งผ่านไป ทั้งสองเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนี้ ได้ย้ำเตือนผมอีกครั้ง

ว่าการใช้ชีวิตที่ไม่ได้ประกอบด้วยสติทั้งทางกาย วาจาและใจเป็นบ่อเกิดของความเปลอยึดมั่นในตัวตน หลงลืมเป้าหมายการบำเพ็ญธรรมที่ตนเองได้ตั้งไว้ เมื่อเปลอยึดมั่น เมื่อไม่ได้ตั้งใจ โดยไม่รู้สึกรู้ตัว เราก็ไม่อาจยอมรับและสร้างกรรมให้เกิดทุกซ์ทั้งต่อผู้อื่นและตนเอง ผมจึงอยากส่งข้อความนี้เพื่อมอบให้กับตนเอง และท่านผู้อ่าน “ลองดูซิ มีอะไรที่อยากให้เป็น แต่มันไม่เป็นอย่างที่คิดหรือไม่ ยืมไว้ มีสติและเบิกบานกับการเรียนรู้นะครับ”

## ธรรมะจากผู้รู้

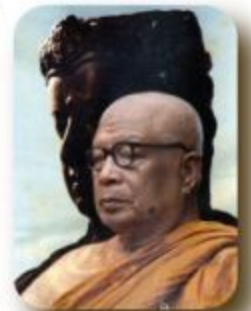
### ชีวิตใหม่ที่ว่างจาก ตัวกู ของกู

จากหนังสือชีวิตใหม่ที่เริ่มต้นใหม่

พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อพุทธทาส อินทปัญโญ

การปล่อยชีวิตไปตามสัญชาตญาณนั้น มันเป็นชีวิตที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าดู ไม่งดงาม ถือว่าเป็นชีวิตธรรมดา ก็จะเรียกว่า “ชีวิตเก่า”

ถ้าจะให้ดี “ชีวิตใหม่” มันก็ปราศจากสิ่งเหล่านี้ ..สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นปัญหายุ่งยาก ลำบากใจ ทรมานใจ เกี่ยวกับความรักความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความวิตกกังวล อาลัยอาวรณ์ ความอิจฉาริษยา ความหึงหวงซึ่งเป็นเรื่องทรมานจิตใจ แต่มันเป็นชีวิตที่มีจิตใจเกลี้ยงจิตใจเกลี้ยงจากสิ่งวุ่นวายเหล่านี้ แล้วมันก็..สงบ แล้วมันก็..เย็น ถ้าพูดให้ถูกที่สุด ใด้ที่สุด ในทางธรรมะก็ต้องพูดว่า “ว่าง” มีจิตอยู่ด้วยความว่างจากกิเลส ว่างจากความทุกซ์ ว่างจากปัญหามาณาประการ สรุปลแล้วมันว่างจากความรู้สึกว่าตัวกู ของกู .....



## ประวัติสังคตศีลพิธี “ผู้เฒ่าน้ำใส (ตอนจบ)”

โดย Candle

หลายสิบปีที่ผ่านมาท่านนำพานักธรรมรุ่นหลังทั้งหลาย ฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ นานัปการ ค่อย ๆ ดำเนินไปที่ละขั้น ค่อย ๆ บุกเบิกเผยแพร่งานธรรมออกไป ท่านเป็นเสมือน บ่อปรางการประจําใจของคนเสมอมา จริยวัตรของท่านสง่างามดังขุนเขา ความอดทน ความขยันหมั่นเพียร ความใจกว้าง ไร้ปล่อยวาง ไร้อภัย สิ่งเหล่านี้จะเป็นที่เคารพ เกิดทุนของชาวโลกชั่วกาลนาน



ท่านเดินทางไปทั่วเกาะไต้หวัน เพื่อเสริมส่งให้ญาติธรรมทั้งหลายให้ได้บรรลุธรรม อีกทั้งเดินทางไปดูแลงานธรรมที่ญี่ปุ่น ที่ประเทศต่างๆ แถบเอเชียอาคเนย์ ครั้งหนึ่งท่านเดินทางไปแพร่ธรรมที่สหรัฐอเมริกาถึงสี่สิบวัน สำหรับประเทศไทย ท่านได้มาโปรดแล้วถึงสี่ครั้ง โดยสังฆารของสูงอายุวัยเก้าสิบ ฝ่าเท้าของท่านแต่ละก้าวที่ได้โปรดเหยียบย่างไปสู่พุทธสถานทุกแห่ง ในที่นั้นจะมีผู้ปฏิบัติธรรมนับร้อยนับพันรอเฝ้ารับพระโองการอยู่แน่นชนิด ท่านได้โปรดแสดงธรรมทุกแห่งทุกขณะที่โอกาสอำนวยด้วยน้ำเสียงที่อ่อนโยน ท่วงโย ย้าเตือน บางวันแต่เช้าจรดค่ำ น้ำเสียงของท่านก็ยังคงกังวานสดใส ไม่มีวีแววของความเหนื่อยหน่าย ขอเพียง



นักธรรมทั้งหลายได้เกิดความเข้าใจ เกิดศรัทธา ปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้นโดยแท้จริงเท่านั้น ในชีวิตประจำวันของท่านทุกอิริยาบถไม่ว่าจะเป็นวาจา ทำที่ นั่งเดิน ล้วนแล้วแต่ปรากฏให้เห็นถึง อริยาบทอันแฝงไว้ด้วยเมตตากรุณา มีสัมมาสติ อยู่ในมัชฌิมาปฏิปทาทุกขณะจิต ท่านสนใจห่วงใย นักธรรมรุ่นหลังอย่างละเอียดรอบคอบ ไม่ว่าจะเป็นหญิงชาย เด็กคนชรา ยากจนหรือร่ำรวย ในสายตาของท่านทุกคนเท่าเทียมกัน ท่านจะให้การดูแลด้วยความตั้งใจ เมตตาและสงสาร จริยวัตร

สูงด้วยคุณธรรมที่ท่านแผ่ไปทั่วมากมาย จนมีอาจกล่าวได้ครบถ้วน

ปีหมื่นกั้วที่ 70 (พ.ศ. 2524) ท่านได้จัดตั้งกองทุนสงเคราะห์เพื่อดำเนินงาน “บ้านทางสว่างแห่งความรักและเมตตา” (กวงหมิงเหียนไอจ้อเจีย) ที่บริเวณไหล่เขาเหนือทะเลสาบหลิววี่กั้นในอำเภอหนันโกว ตำบลลู่หลี่ซึ่งมีเนื้อที่กว้างนับพันไร่ ซึ่งได้แล้วเสร็จในปลายปีหมื่นกั้วที่ 76 (พ.ศ. 2529) มหาอาณาจักรธรรมเทียนเอวี่ยนฝอเอี้ยนก็สร้างเสร็จสมบูรณ์ โครงการนี้เป็นงานใหญ่ยิ่งที่ไม่เคยมีมาก่อนเลย ซึ่งจะเป็นปูชนียสถานอันศักดิ์สิทธิ์ของวงการอนุตตรธรรมสืบไป

ปลายปี พ.ศ.2526 ทางรัฐบาลไต้หวันยอมรับอนุตตรธรรมว่า เป็นธรรมะที่เป็นสัมมาปฏิบัติ ได้ฟื้นฟูวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม เป็นแกนนำชำระจิตใจให้ใสสะอาด ทำให้ธรรมะเจริญรุ่งเรืองขึ้นอย่างรวดเร็ว ต่อมา งานธรรมะได้เจริญรุ่งเรืองทั่วโลก ท่านธรรมอธิการได้กลับคืนสู่เบื้องบนในวันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2538 อายุ 95 ปี

### ไขข้อข้องธรรม โดย อ.กัน “ได้มาคือโอกาส สูญเสียก็ต้องยอมรับ”

ทุกสิ่งอย่างที่ผ่านมาในชีวิต มิได้มีสูญเสีย หากสุขกับโอกาสที่ประสบ ยอมรับได้ถึงกาเปลี่ยนแปลง ทุกข์โศกใด ๆ ก็ไม่บังเกิดขึ้นในใจ Rumi นักกวีชาวเปอร์เซีย เคยกล่าวไว้ว่าร่างกายคนเราก็เหมือนหนึ่งการพักแรมต่างถิ่นที่ทุกเช้าของวันใหม่ก็ต่างแรมที่ใหม่ ๆ จะสุขทุกข์เปรมปรีดิ์หรือโศกศัลย์ แตกต่างไม่ทัดเทียม สัมผัสรู้ณ ช่วงขณะเวลา ก็ไม่ต่างอะไรกับแขกไม่ได้รับเชิญที่เรายังคงต้องต้อนรับการมาเยี่ยมเยือนของพวกเขาทุกรูปแบบ ต่อให้กลุ่มโง่ของความกลัดกลุ้มที่ชวนรับทาดใจจะเข้ามาเล่นตลก กวาดเกลี้ยงบ้านช่องคุณแทบล้างบาง คุณก็ยังคงต้อนรับแขกคนนี้อย่างมีมรรยาท เพราะเขาอาจนำมาซึ่งความสุขรูปแบบอื่นมาเพื่อช่วยชะล้างชำระจิตใจให้คุณ ไม่ว่าเขาจะมาในรูปแบบความติดใจที่หม่นหมองก็แล้วแต่ ความอับอายขายหน้าหรือความติดอภัยตหน้าอดสูก็ตามที คุณ..ก็ยังคงยินดีต้อนรับเขาที่หน้าประตูบ้านด้วยรอยยิ้ม น้อมรับเขาเข้ามาสู่กลางใจคุณด้วยยินดี ขอขอบคุณที่เขาแวะมาเยี่ยมเยียนในฐานะที่เขาเหล่านั้นก็คือทูตแห่งสวรรค์ที่เบื้องบนส่งมาชี้แนะแนวทางชีวิตให้แก่คุณ

## สุขภาพกาย สุขภาพใจ

โดย Kenjung



ทุกครั้งที่เวลาที่เราหัว สิ่งแรกที่มีมักจะนึกขึ้นมาก็คือ อาหารจานโปรดที่เรารู้สึกชื่นชอบ โดยเฉพาะของทอด ส้มตำแซบ ๆ หรือแกงเผ็ดรสจัด สิ่งไหนที่เราไม่ชอบไม่อร่อย เราก็จะไม่สั่งมากินเป็นอันขาด และเราก็ใช้ชีวิตกับความเคยชินแบบนี้ไปเรื่อย ๆ โดยไม่เคยรู้สึกว่าต้องเปลี่ยนอะไร เพราะเราคิดว่าไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน

แต่หากเรามาสังเกตดูดี ๆ แล้วจะรู้ว่าความเคยชินแบบนี้มันอยู่กับเรามาตั้งแต่เกิด เรามักจะเลือกแต่เฉพาะสิ่งที่เราชอบถูกใจรสชาตินี้ รู้สึกอร่อยแบบนี้ แล้วเราก็จดจำใส่แหมมโมรีความอยาก สะสมมากขึ้นและมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว กระทั่งเมื่อมันทำงานโดยอัตโนมัติ สิ่งให้เราเลือกสนองแต่สิ่งที่เราถูกใจ ๆ สุดท้าย ผลกระทบก็เกิดขึ้นกับร่างกายเราโดยไม่รู้ตัวเช่นกัน

การที่เราได้รับประทานแต่อาหารเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ไม่หลากหลาย ย่อมทำให้ร่างกายขาดสารอาหาร หรือการที่เราชอบทานอาหารรสจัด เผ็ดไป หวานไปหรือเค็มไป ตามใจปากและกิเลสที่ยึดติดในรสชาติโดยไม่คำนึงถึงว่าอวัยวะต่าง ๆ ต้องทำงาน

หนักแต่ไหนในการที่จะกรองของเสียส่วนเกินต่าง ๆ ออกจากร่างกายและเมื่อร่างกายทรุดโทรมตามกาลเวลาโรคภัยไข้เจ็บก็เริ่มมาเยือน โทษจะโรคหัวใจ เบาหวาน หรือไขมันอุดตันในเส้นเลือด เหล่านี้เกิดขึ้นจากการทานที่ตามใจปากทั้งสิ้น

ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดของการที่เราได้เกิดกายมาเป็นมนุษย์ครบสมบูรณ์ก็คือกายเนื้อตัวนี้นั่นเอง เคยบ้างไหมที่เรานึกขอบคุณกายเนื้อตัวนี้ ซึ่งทำให้เราได้มีชีวิตดำรงอยู่อย่างมีความสุข ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ให้เราได้มีโอกาสรู้จักธรรม เข้าใจธรรม สุดท้ายคือบรรลุธรรมได้นั้น ยິงเป็นสิ่งที่เราต้องรักษากายเนื้อนี้ไว้ให้ดี ไม่เบียดเบียนด้วยการนำสิ่งเกินจำเป็นในการหล่อเลี้ยงร่างกายเข้าไปบ่อนทำลายสุขภาพของเราเอง การบำรุงรักษาร่างกายนี้ก็ไม่ใช่ว่าหมายความว่าให้ยึดติดว่า ร่างกายจะอยู่ยงคงกระพันไปตลอด เอาแต่ทำให้ไม่เจ็บ ไม่ป่วย แล้วดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างไม่สุข ไม่ทุกข์อย่างนี้ก็จะเรียกว่าการใช้ชีวิตอย่างสมดุล



## เมนูสุขภาพ

เรื่องโดย หมูหวาน ภาพโดย บำแว่น

สวัสดีครับท่านผู้อ่าน พบกันอีกครั้งกับเมนูสุขภาพ ช่วงนี้อากาศทำท่าจะเริ่มเย็นลง เรามาทำอาหารบำรุงสุขภาพกันดีกว่าครับ ฉบับนี้ขอแนะนำ**เห็ดดองวันเส้น**

### วัตถุดิบ

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. วันเส้นแช่น้ำ | 1 ห่อ (200 กรัม) |
| 2. ชিংหั้นแ้วน   | 1 ห้ว            |
| 3. สาหร่าย       | ตามใจชอบ         |
| 4. เห็ดนางฟ้า    | 100 กรัม         |
| 5. เห็ดฟาง       | 100 กรัม         |
| 6. ผักชี         | พอประมาณ         |

### เครื่องปรุง

- |              |        |
|--------------|--------|
| 1. ซอสปรุงรส |        |
| 2. ปู๊ยก่อง  |        |
| 3. น้ำตาล    |        |
| 4. พริกไทย   |        |
| 5. น้ำเปล่า  | 1 ถ้วย |

### วิธีทำ

- ผสมเครื่องปรุงทั้งซอสปรุงรส ปู๊ยก่อง น้ำตาล พริกไทย ให้ได้รสตามที่ชอบ
- นำหม้อดินตั้งไฟ ใส่น้ำ ใส่เครื่องปรุงที่ผสมไว้ ใส่ชিংหั้นเป็นแ้วนและสาหร่ายตั้งไฟจนเดือด
- นำวันเส้นแช่น้ำ เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ใสลงหม้อดิน ตลุกกับน้ำเครื่องปรุงที่กำลังเดือดอยู่
- ปิดฝาอบทิ้งไว้ 5 นาที
- เปิดฝาโรยผักชี



เป็นไงบ้างครับ ทำไม่ยากใช่ไหมครับ เมนูนี้สามารถใส่เห็ดชนิดอื่นเพิ่มได้ ไม่ว่าจะเป็นเห็ดเข็มทอง เห็ดออริจิ เห็ดหูหนู หรือจะใส่กุ้งเจก็จะเป็น กุ้งอบวันเส้นเจ !

## ชั้นอบรมประชุมธรรม 3 วัน

ณ อาคารมูลนิธิวิสุทธิคุณ กทม. 4-6 ธ.ค. 2553

เรื่องโดย กับตินันท์

ผ่านไปด้วยความประทับใจอย่างอบอุ่นซึ่งจากการต้อนรับของคณาจารย์  
ถ่ายทอดเบ็ญธรรมและเหล่าบุคลากร ผู้ร่วมจัดงานการอบรมประชุมธรรม 3 วัน  
ระหว่างวันที่ 4-6 ธ.ค. 2553 ซึ่งในค่ำคืนวันที่ 5 ธ.ค. ทางมูลนิธิฯ ก็ได้จัดพิธี  
เฉลิมฉลอง 83 พรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พ่อหลวงแห่งพสกนิกร  
ปวงชนชาวไทยด้วย เป็นโอกาสดีที่ผู้เข้าร่วมอบรมฯ ได้ร่วมถวายพระพรชัย สดุดี  
พระประมุขของประเทศ ในระหว่างการอบรมประชุมธรรมที่ศักดิ์สิทธิ์และยิ่งใหญ่



3 วันนี้ทำให้ผู้เข้าอบรมประชุมธรรม ได้เรียนรู้ทำความเข้าใจธรรมะที่มีอยู่แล้วใน  
จิตใจของเรา เห็นถึงแนวทางที่จะทำให้เข้าใจตัวเองได้อย่างแท้จริง และสามารถนำ  
ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้โดยเฉพาะการได้รู้จักย้อนกลับมามองใจตน มอง  
ความคิดและเห็นถึงกิเลสในใจ เห็นหนทางสว่างหลังการปรับเปลี่ยนนิสัย อารมณ์  
และความเคยชินที่ไม่ดีต่างๆ ตระหนักถึงคุณค่าของชีวิตที่จะดำเนินต่อไป เป็น  
จุดเริ่มต้นที่จะก้าวต่อไป และจากการร่วมสนทนาธรรม ก็เป็นโอกาสที่ต่างก็ได้  
ทำความเข้าใจและสร้างบุญสัมพันธ์ร่วมกัน ท้ายสุด ก็ได้แสดงถึงปณิธาน ความ  
มุ่งมั่นของแต่ละคนที่จะสร้างชีวิตใหม่ ต้อนรับศักราชใหม่ที่จะมาเยือน

## ทอฝัน



ชั้นเรียนอัจฉริยะ ชั้นเรียนคุณธรรม  
โดย เมษวณ



จบไปอีกรุ่นแล้วคะ  
สำหรับชั้นเรียนทอฝันที่เริ่ม  
เรียนมาตั้งแต่เดือนมิถุนายน  
จนถึงเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา

บรรยากาศชั้นเรียนก็มีความสุขสบาย เพราะแต่ละครั้งก็มีกิจกรรมให้เด็ก ๆ  
ทั้งเล่นเกมส์ ชั่วโมงสิ่งประดิษฐ์ ชมรมทำอาหาร ชมรมภาษาจีน ฯลฯ แต่ไม่ใช่แค่  
เด็ก ๆ จะได้รับความสนุกเท่านั้น ธรรมะก็เป็นสิ่งหนึ่งที่เด็ก ๆ ต่างได้รับและได้ฝึก  
ไปพร้อม ๆ กับกิจกรรมเช่นการมีสติรู้ตัว การแบ่งปันมีน้ำใจ ความมีเมตตา ความ  
อ่อนน้อม ฯลฯ ที่เราตั้งใจให้เด็ก ๆ ได้รู้จักนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

สำหรับชั้นเรียนที่จะจัดในครั้งต่อไป ในปี 2554 นี้ จะจัดในช่วงปิดเทอม รวม  
2 รอบคือประมาณเดือนเมษายนและตุลาคมโดยเรียนทุกวันเสาร์ 6 ครั้งติดต่อกัน  
และเพื่อให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสพัฒนาความรู้คุณธรรมพร้อมเรียนรู้ชีวิตอีกหลาย ๆ  
ด้าน หลาย ๆ มุม ทางมูลนิธิฯ จึงได้เตรียมจัดค่ายเยาวชนเพื่อรองรับเพิ่มขึ้นอีกถึง  
2 ครั้ง คือวันที่ 12-13 มีนาคม และ 27-28 สิงหาคม รายละเอียดที่แน่นอนและ  
ชัดเจน ทางมูลนิธิฯ จะแจ้งให้ทราบในภายหลัง หรือ สามารถสอบถามรายละเอียด  
ได้ที่คุณกาญจนา โทร. 086-576-0090 ค่ะ

## ชั้นประชุมพุทธบริการ 3 วัน

ณ อาคารมูลนิธิวิสุทธิคุณ กทม. 10-12 ธ.ค. 2553

เรื่องและภาพ โดย Kenjung

เมื่อต้นเดือน ธ.ค. 2553 ที่ผ่านมา พุทธคานักวิสุทธิคุณ ได้จัดชั้นอบรมประชุมพุทธบริการทั่วประเทศ เป็นชั้นอบรมธรรมสำหรับพี่น้องร่วมบำเพ็ญธรรมทั่วประเทศของมูลนิธิฯ ซึ่งครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมประชุมชาย-หญิงกว่า 250 ชีวิตจากทั่วสารทิศ ไม่ว่าจะเป็นใครราชชนกแก่น บ้านฉาง พิษณุโลก เชียงราย หาดใหญ่ รวมถึงคนพื้นที่ชาวกรุงเทพฯ กล่าวได้ว่า เป็นอีกหนึ่งงานใหญ่แห่งปีของทางมูลนิธิฯ ที่ได้รวมพลคนศึกษาธรรม กลับมาศึกษาและร่วมย้อนมองส่องตน แบ่งปันประสบการณ์ของการปฏิบัติธรรมที่ผ่านมาร่วมกัน อีกทั้งยังได้รับความเมตตาจาก**พระอาจารย์จ๊ก** ที่ได้มอบพระโอวาทให้แก่บรรดาพุทธบริการ **ให้ตั้งใจและเร่งรีบบำเพ็ญแม้มีอุปสรรคใด ๆ ก็ขอให้ศิษย์ทุกคนอย่าได้ท้อถอย เพราะเหลือเวลาอีกไม่มากนักสำหรับชีวิตเราที่จะบำเพ็ญให้สำเร็จ** สร้างความประทับใจ ซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่ง ทำให้พุทธบริการบังเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจปฏิบัติบำเพ็ญยิ่งขึ้น



## ชั้นปัญญาธรรม

เรื่องและภาพ โดย บุญช่วย



เจอกันไปอีกชั้นเช่นกัน ของการศึกษาธรรมที่ชื่อว่า “ปัญญาธรรม” สด ๆ ร้อน ๆ วันที่ 18-19 ธ.ค. ซึ่งก็จะเรียนกันเดือนละ 2 ครั้ง นับเป็นวันก็แค่ 10 วันเอง เวลาที่พบกันนั้นไม่มากนัก หากทว่าสิ่งที่ได้เรียนรู้จากชั้นนี้ กลับมีคุณค่าอย่างมากมาย ต่อ

เวลาที่เหลืออยู่ของชีวิต ผู้เขียนเองเรียนชั้นปัญญาธรรมเป็นครั้งที่ 2 แล้ว รู้สึกว่าการศึกษาระดับนั้น มันไม่มีคำว่าจบ เพราะมีเรื่องใหม่ ๆ ให้เราเรียนรู้อยู่เสมอ ทั้งจากประสบการณ์ผู้บรรยาย และของเราเองที่ทำตามคำแนะนำจากผู้บรรยาย ไหลลงไปปฏิบัติจริง กับสิ่งที่ได้พบเจอในชีวิตประจำวัน ว่าแต่ละวัน กายและใจของเรา นั้น เป็นอย่างไรบ้าง ได้มีโอกาสแบ่งปันประสบการณ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียนฟัง

ช่วงเวลาที่ปฏิบัติอยู่ในชั้นเรียนก็มีกิจกรรมระหว่างวันให้เราทำร่วมกัน ทุก ๆ กิจกรรมจะช่วยนำเรากลับเข้ามารับรู้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับกายและใจของเรา ในปัจจุบัน ฝึกให้เราได้เริ่มเปลี่ยนแปลง แก้ไขนิสัยเดิม ๆ โดยเริ่มจากสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ทำให้เห็นว่าจิตใจของเรานั้น มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เต็มใจพอใจไม่พอใจ ดีใจเสียใจ มีความคิดเกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา คิดดีบ้างไม่ดีบ้าง คิดไปอนาคตบ้างอดีตบ้าง แต่ไม่ต้องยึดอยู่กับปัจจุบัน ใจเรามากเป็นอยู่แบบนี้เสมอ เป็นความจริงที่อยู่กับเรามาตลอด แต่เราไม่ค่อยได้รับรู้ ไม่กล้าเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไข ผู้เขียนเองรู้สึกขอบพระคุณผู้ที่ทำให้เกิดชั้นปัญญาธรรมขึ้น ทำให้ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้นเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตต่อไปบนหนทางธรรม

# กิจกรรมสังคมสงเคราะห์

## เรื่องและภาพ โดย น้ำเปล่า

สวัสดิ์ได้รับท่านผู้อ่านทุกท่าน ฉบับนี้ ขอรายงานกิจกรรมความเคลื่อนไหวให้ผู้อ่านทุกท่านทราบดังนี้ครับ



เมื่อวันเสาร์ที่ 30 ตุลาคม 2553 มูลนิธิวิสุทธิคุณ ได้จัดกิจกรรมบริจาคคอมพิวเตอร์ที่โรงเรียนวัดหนองสลิค อ.เมือง จ.อุทัยธานี โดย อ.กระทรวง วิทยานุกาพสินอง ตัวแทนส่งมอบคอมพิวเตอร์ 8 ชุด และอุปกรณ์การศึกษาอีกมากมายให้กับน้องๆ ที่โรงเรียนแห่งนี้ และเช่นเคย พี่ๆ อาสาสมัครจากมูลนิธิก็ไม่มีลิมที่จะนำกิจกรรมสนุกๆ ไปเรียกรอยยิ้มและเสียงหัวเราะจากน้องๆ เสมอ



หลังจากที่ร่วมสนุกกับน้องๆ เรียบร้อยกันแล้ว ทางมูลนิธิฯ ได้เดินทางไปร่วมบรรเทาทุกข์พี่น้องที่ประสบอุทกภัยต่อที่ อ.เกาะเทโพ จ.อุทัยธานี โดยการประสานงานของ ผอ. โรงเรียนวัดหนองสลิค อ.ประเสริฐ คงสุข อบต. และผู้ใหญ่บ้านบนเกาะเทโพ ซึ่งครั้งนี้ ด้วยจิตใจที่มีเมตตาห่วงหาอาทรของทุกท่านที่ส่งผ่านมายังมูลนิธิฯ ได้เงินบริจาคช่วยพี่น้องผู้ประสบภัยเป็นจำนวนเงินถึง 63,014.50 บาท โดยทางมูลนิธิฯ ได้นำเงินจำนวนนี้ไปจัดเป็นชุดยังชีพ 250 ชุด พร้อมเงินช่วยเหลือ 200 บาท มอบให้กับครอบครัวที่เดือดร้อน บรรรยากาศ และภาพเหตุการณ์เป็นที่ประทับใจในน้ำใจ



ของคนไทยที่มีให้แก่กันและกัน ..ผู้ให้เต็มใจให้ ผู้รับกล่าวขอบคุณทั้งน้ำตา..



และกิจกรรมส่งท้ายปี 2553 คือกิจกรรมที่ทางมูลนิธิวิสุทธิคุณ มีโอกาสเยี่ยมเยือนมูลนิธิมิตรภาพสงเคราะห์ (บ้านพักคนชรา หกหญิงปากเกร็ด) ซึ่งที่นี่มีคุณยายพักอาศัยอยู่ มากถึง 97 ท่าน ทางมูลนิธิฯ ได้ไปจัดกิจกรรมกันในวันเสาร์ที่ 6 พ.ย. 2553 โดย

ได้ไปร่วมเลี้ยงก๋วยเตี๋ยว ชมบับลวย บ้างซิ่ง และได้ไปร่วมตัดผมตัดเล็บ มอบสิ่งของอุปโภค เวชภัณฑ์ ของของขวัญให้คุณยายทั่วทุกคน ท้ายสุดอ.นิศยา แซ่ซิ่ง ก็ได้เมตตาร่วมศึกษาธรรมะกับเหล่าคุณยาย สร้างความสุขทางใจได้มากมายทีเดียว



และที่จะต้องขอขอบพระคุณอย่างสูงยิ่งที่ได้ร่วมสละแรงกายเป็นทานในครั้งนี้ คือ โรงเรียนเสริมสวยอาจารย์ทรัพย์ ที่นำทีมงานช่างเสริมสวยมาให้บริการคุณยาย ๆ ทุกท่าน โดยไม่คิดมูลค่าแต่อย่างใด



ยุคสุดท้ายกายบำเพ็ญใจขัดเกลา กายจะเบาใจจะไปร้องด้วยฝักฝน  
ใช้พระธรรมน้อมนำด้วยอดทน เดินอยู่บนความจริงทางสายกลาง

เราคือ

อรหันต์จ๊ก แห่งหมันผิง

อนุตรธรรมมารดา  
องค์พระมารดา แล้ว

รับบัญชาจาก  
ลงสู่พุทธสถาน น้อมกายกตัญญูชลิ  
กามลูกศิษย์ทั้งหลาย สบายดีไหม

เดือนย้าคำบอกกล่าวเป็นนานมา  
เหตุการณ์จรมียุคต่างเริ่มแปลผัน  
ต่างเดินเดียวทุกหนแห่งร่วมมา  
เหนืออื่นใดไล่ทุกอย่างตน  
เพียงมุ่งมั่นประคองจิตเที่ยงธรรม  
หน้าที่เอาใจใส่จากเดิมเป็น  
โอบอุ้มสรรพสิ่งเพียงไม่เอนเอียง  
ทุกอย่างเริ่มเพียงภายในมั่นคง  
ดำเนินตนอย่าประมาทเส้นทาง  
เพียงอย่าหันหลังก่อนยุคท้ายปลาย

ถึงปลายยุคเลือกหยอกหินจากกัน  
บำเพ็ญก่อนสูญสิ้นกาลกล่าวชวน  
เวลาประจวบฟ้าดินเหมาะเดือน  
เป้าหมายสำคัญเวลาปรกแผ่  
สำคัญคงในกายว่างบำเพ็ญ  
ร่วมกับไซร์เก็บงานใจสมบูรณ์  
สำคัญภายนอกเพราะแปรผันเที่ยงตรง  
หลักธรรมมั่นให้รักษาใจ  
เร่งรีบก่อนเพ็งเก็บงานไม่สาย  
พึงสืบสายเจริญธรรมนำใจตน

### พระโอวาทซ้อนพระโอวาท “เก็บงาน”

จรมียุคเลือกหยอกหิน  
ประจวบเหมาะร่วมกล่าวชวนมา  
มั่นคงในกายวาจาใจ  
พระภายในรักษาให้มั่น

ก่อนสูญสิ้นกาลแห่งดินฟ้า  
เดือนตนทุกเวลาสำคัญ  
เก็บงานไซร์ใจไม่แปรผัน  
อย่าเพ็งหันหลังก่อนเก็บงาน

### พระโอวาทซ้อนพระโอวาท “เก็บงาน”

เดือน	ย้า	คำ	บอก	กล่าว	เป็น	นาน	มา
ถึง	ปลาย	ยุค	เลือก	หยอก	หิน	จาก	กัน
เหตุ	การณ์	จรมิ	ยุค	ต่าง	เริ่ม	แปร	ผัน
บำ	เพ็ญ	ก่อน	สูญ	สิ้น	กาล	กล่าว	ชวน
ต่าง	เดิน	เดียว	ทุก	หน	แห่ง	ร่วม	มา
เว	ลา	ประ	จวบ	ฟ้า	ดิน	เหมาะ	เดือน
เหนือ	อื่น	ใด	ไล่	ใจ	ทุก	อย่าง	ตน
เป้า	หมาย	สำ	คัญ	เว	ลา	ปรก	แผ่
เพียง	มุ่ง	มั่น	ประ	คอง	จิต	เที่ยง	ธรรม
ลัม	พันธ์	คง	ใน	กาย	(ว่าง)	บำ	เพ็ญ
หน้า	ที่	เอา	ใจ	ใส่	(จาก)	เดิม	เป็น
ร่วม	กัน	ไซร์	เก็บ	งาน	ใจ	สม	บูรณ์
โอบ	อุ้ม	สรรพ	สิ่ง	เพียง	ไม่	เอน	เอียง
ลำ	คัญ	(ภายใน)	นอก	เพราะ(พระ)	แปร	ผัน	เที่ยง
ทุก	อย่าง	เริ่ม	เพียง	ภายใน		มั่น	คง
หลัก	ธรรม	มั่น	ให้	รักษา	ใจ	ใน	ใจ
ดำ	เนิน	ตน	อย่า	ประ	มาท	เส้นทาง	
เร่ง	รีบ	ก่อน	เพ็ง	เก็บ	งาน	ไม่	สาย
เพียง	อย่า	หัน	หลัง	ก่อน	ยุค	ท้าย	ปลาย
พึง	สืบ	สาย	เจริญ	ธรรม	นำ	ใจ	ตน

### บทเพลงพระโอวาท ชั้นประชุมอบรมธรรม 3 วัน

(วันที่ 4 - 6 ธ.ค. 53 ณ พุทธตำหนักวิสุทธิคุณ)

เพลง : เข้าใจก็พร้อมบำเพ็ญ  
พระโอวาทพระอาจารย์จิ่ง

ทำนอง ไม่มีใครรู้  
ประพันธ์เมื่อวันที่ 6 ธ.ค. 53

เพียงเข้าใจว่ารู้เท่าทัน โยจึงเสียใจ เพียงแต่เอาเหตุผลตนเป็นใหญ่ ทุกข์ใจซะเอง  
\* ใจที่ค้อยกาม เป็นแค่คำกาม เมื่อพ้นก็เข้าใจ หากปล่อยใจคิด ต้องพึงแก้ไข ให้  
เกิดอ่อนคลายข้างใน

\*\* กังวลวันนี้พรุ่งนี้จะบำเพ็ญได้ใจ เข้าใจชีวิตหรือแท้แต่บทเรียนสอนใจ ดิษย์  
ใคร่รู้มากเกิน และคิดมากไป ติดอยู่ในอารมณ์เรื่องเดิมอยู่ทุกวัน เจ้าเพียงยอมรับ  
ก็เพราะทุกข้อยิ่งแยไป แต่ปล่อยตามรู้ ที่รู้สึกลอยให้เข้าใจ ใจคนไม่อยู่สุข สับสน  
วุ่นวาย กลับมุ่มมองหัวใจเริ่มเปลี่ยนความติดเดิม สุขใจ

คนที่เดินผ่านพันทางเหมือนกัน ด้วยลมหายใจ สิ้นสุดกาลยุคท้ายย้อนเตือนใจ  
บำเพ็ญหรือยัง (ซ้ำ \*\*,\*\*)

### บทเพลงพระโอวาท ชั้นประชุมพุทธบริการ 3 วัน

(วันที่ 10 - 12 ธ.ค. 53 ณ พุทธตำหนักวิสุทธิคุณ)

เพลง : ดินจิตสู่พุทธะ  
พระโอวาทพระอาจารย์จิ่ง

ทำนอง : วัลย์หลายใจ  
ประพันธ์เมื่อวันที่ 12 ธ.ค. 53

แผ่นดินสะท้านแผ่นดินฟ้าสะเทือนสั่นไหว เพื่อสื่อข่าวความนัยโลกโยรื้อนจริงหนอ  
ใจเดิมที่เห็น เมื่อทุกข์เป็นไซใจที่พอ ให้ศิษย์อดใจรอ ฝ่าวอนแต่สิ่งใดหนา เดือนศิษย์  
ก็ดริ้งก็ตราไม่เคยพากเพียร ไม่ไล่ใจร่ำเรียน ยิ่งเดินยิ่งไปเสาะหา ใจข้าทวันไหว  
รบเร้าใจให้มาสักครา เมื่อได้มาเจอหน้า น้ำตาหยาดกลางหัวใจ

\*\* ใจของศิษย์วุ่นวายไม่พอสักที ขอแค่หยุดตรงนี้ ใจเดิมของเจ้าไปไหน ใจมุ่ง  
ทางขวา เดินทางซ้ายมาไม่เจอสิ่งใด เพียงแค่ศิษย์มองใจเห็นได้เข้าใจทุกตรา อย่า  
ได้รอช้า ก็ตราเจ้ามีผลัดวัน สิ้นสุดแห่งใดกัน ความทุกข์นั้นยังยึดยาว แต่เจ้ามอง  
เห็น ให้ทุกข์เป็นบทเรียนสอนเรา กุ่มเทอิกขัดเกล้า ฝ่าบำเพ็ญแล้วเห็นทาง (ซ้ำ \*\*)  
จดจำเอาไว้ เมื่อทุกข์ใจให้ธรรมบรรเทา ให้สติขัดเกล้า ฝ่ามองกลับย้อนเห็นทาง

### ปาร์ตี้ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่

วันที่ 25 ธ.ค. 53 ณ พุทธตำหนักวิสุทธิคุณ

ปีเสือผ่านไป ปีกระต่ายก้าวเข้ามา ทางมูลนิธิวิสุทธิคุณก็ได้จัดงานส่งท้ายปีเก่า  
ต้อนรับปีใหม่ไปเมื่อวันที่ 25 ธ.ค. 53 ที่ผ่านมา ซึ่งตรงกับวันคริสต์มาสพอดี โดย  
งานนี้ก็มีเหล่าบรรดาพุทธบริการและญาติธรรมในกรุงเทพฯ มาร่วมกิจกรรม แลก  
ของขวัญ และเล่นเกมสนุก ๆ กันอย่างตึกตัก ปาร์ตี้ในครั้งนี้ พิเศษกว่าปาร์ตี้อื่น ๆ  
ทั่ว ๆ ไป ตรงที่ให้หิ้วอาหาร กับข้าวต่าง ๆ มากันเอง คนละอย่าง สองอย่าง แล้วมา  
รับประทานร่วมกัน ซึ่งก็ให้บรรยากาศอบอุ่นกันเอง เหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน  
นอกจากนี้แล้ว งานนี้ยังได้รับความเมตตาจาก อ. กั้น อวยพรให้อวาทในวาระดีที่  
ขึ้นปีใหม่ 2554 อีกด้วย



### กิจกรรมที่ใกล้จะมาถึง

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. รับธรรม                            | ทุกวันอาทิตย์ที่ 2 และ 4 ของเดือน       |
| 2. ชั้นประชุมธรรม 1 วัน               | ทุกวันอาทิตย์ที่ 3 ของเดือน(เริ่ม ก.พ.) |
| 3. วันเปิดชั้นเรียนก้าวแรก จ.กรุงเทพฯ | 13 ก.พ. 2554                            |
| 4. กิจกรรมสังคมสงเคราะห์ จ.กรุงเทพฯ   | 5 มี.ค. 2554                            |
| 5. ค่ายทอฝัน จ.กรุงเทพฯ               | 12-13 มี.ค. 2554                        |
| 6. กิจกรรมเยาวชนสัมพันธ์ จ.ขอนแก่น    | 26-27 มี.ค. 2554                        |
| 7. ชั้นประชุมพุทธบริการ จ.กรุงเทพฯ    | 2-3 เม.ย. 2554                          |
| 8. ชั้นประชุมธรรม 3 วัน จ.กรุงเทพฯ    | 30 เม.ย. และ 1-2 พ.ค. 2554              |
- สนใจเข้าร่วมกิจกรรมใด สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมหรือ  
ยืนยันการเข้าร่วมได้ที่คุณวิภากรณ์ แซ่ก๊ก หมายเลข 02 941 5588-90