

การปฏิบัติธรรมที่ดี

สาระธรรม

๖
วัดถ้ำ

ตัวอย่างที่ดีมีค่ากว่าคำสอน

มองกว้าง

คิดไกล

ใฝ่สูง

เรียนรู้ตัวอย่างถูกต้อง

วิมุตตายนตฺนสูตร

ขณะของการบรรลุธรรม

ในขณะที่ฟังธรรม

ในขณะที่แสดงธรรม

ในขณะที่สาธยายธรรม

ในขณะที่พิจารณาธรรม

ด้วยอำนาจของสมาธิ

อานิสงส์การเดินจงกรม

- อัฐานักชะเม โหติ ทนตอการเดินทางไกล
- ปะธานักชะเม โหติ ทนตอการทำควมเพียร
- อัปปาพาโธ โหติ อาพาน้อย
- อะสีตัง ปิตัง ขายิตัง สายิตัง สัมมาปริณามัง โหติ อาหารย่อยง่าย
- จังกะมาธิคะโต สมาธิ จิรัฏฐิติโก โหติสมาธิตั้งอยู่ได้นาน

อานิสงส์การทำสมาธิ

- สุขในปัจจุบัน
- ได้บรรลุสมบัติ๓
- ทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น
 - สติ-สัมปชัญญะ มั่นคง
 - ไม่หลงทำกาลกิริยา
 - ได้ภาพอันวิเศษ
- บรรลุวิชา๓ ปฏิสัมภีทา๔ อภิญญา๖
 - อุปนิสัยแก้กล้า

อันตรายของการปฏิบัติธรรม

อวาสปลิโพธ

ลาภปลิโพธ

โภคปลิโพธ

กัมมปลิโพธ

โรคปลิโพธ

อัถฐานปลิโพธ

คณปลิโพธ

ญาติปลิโพธ

คันถปลิโพธ

อิทธิพลโพธิ

ทำงานอย่างไม่มีสติ

นิทธารามตา

ภาสารามตา

สังคนิการามตา

อคุตตทวารตา

อโฆชเนมัตตัญญุตตา

จิตตัง วิมุตตัง นะ ปัจจเวกขติ

อารยธรรม

ธรรมที่ห่างไกลจากกิเลส

ธรรมที่ปราศจากโรค

ธรรมที่ปราศจากฝน คือ ตัณหา

ธรรมที่ประเสริฐ

ธรรมที่สะอาด

มี ๖ ประการ

อภัยโทษใน อนุปปนาหิ อมกขี สุทธตัง คโต
สัมปนนทิกฺขิตฺติ เมธาวี ตัง ชัญญูวา อริโย อิติ
ความไม่โกรธ ความไม่ผูกโกรธ
ความไม่ลบหลู่ บุญคุณท่าน
ถึงความบริสุทธิ์ มีความเห็นบริบูรณ์
มีปัญญา

มมมอง ๘ ด้าน

- ดูบ้านเมือง ดูที่ความสะอาด
- ดูประชากรชาติ ดูที่ความสามัคคี
- ดูคนดี ดูที่การงาน
- ดูลูกหลาน ดูที่ความเคารพ
- ดูหญิง ดูที่ความสะอาด
- ดูชาย ดูที่ความกล้าหาญ
- ดูพระ ดูที่กิจวัตร
- ดูคฤหัสถ์ ดูที่ความขยัน

ประโยชน์ของการสวดมนต์

- ได้ความขี้เกียจและความง่วง
- ตัดความเห็นแก่ตัว
- จิตเป็นสมาธิ สงบ ตั้งมั่น
- ได้ปฏิบัติบูชา
- เกิดศีล สมาธิ ปัญญาครบไตรสิกขา
- เกิดพลังจิตและอานุภาพคุ้มครองรักษา

“
ไม่มีสติ
ไม่มีปัญญา
ไม่มีความเพียร
ไม่มีวันสำเร็จ
”

- หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ





@Dhammaintrend

โลกต้องการคนดี
ไม่ใช่เพื่อให้มารับรางวัล
แต่เพื่อมาช่วยกันทำชีวิต
และสังคมให้ดีขึ้น

ไม่เพียงทำความดี
เพื่อนำความดีมาเสริมตัวตน
แต่เพียงสละตนเพื่อเสริมความดี

คนดีอย่างแท้จริง
เสียสละแม้กระทั่งการที่จะ
ให้คนอื่นรู้ว่าตนได้ทำความดี

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)



เราทุกคนเป็นหน่วยหนึ่งของชาติ
ถ้าเราเสื่อมชาติก็เสื่อม
ถ้าเราเจริญชาติก็เจริญ

- ปญฺญานันทภิกขุ



ทอดถวายเทลูทุรทาส อินทปฎิโย

bia.or.th

สวนโมกข์
กรุงเทพฯ



instagram :
suanmokkh_bkk

เบญจศีล เป็นเครื่องรักษาเจตนาที่จะควบคุมกาย และจงทำให้เป็น
ปกติ คือ ไม่ทำบาป โดยการละเว้น 5 ประการ คือ

1. ปาณาติบาต คือ ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ และการเบียดเบียนสัตว์

2. อทินนาทาน คือ ละเว้นจากการลักขโมย ปล้นจี้ฉกชิงวิ่งราวเป็น
ต้น

3. กามเมสุมิจฉาจาร คือ ละเว้นจากการประพฤตินิด ล่วงละเมิดลูกเมีย
ผู้อื่น

4. มุสาวาท คือ ละเว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ พูด
ส่อเสียด

5. สุราเมระยะ คือ ละเว้นจากการเสพสุรา เพราะเป็นสาเหตุให้ทำผิด
ศีลข้ออื่น

(เบญจศีลทั้ง 5 ข้อนี้จะเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะบุคคลนั้นมีเบญจธรรม
ประจำตัว)

อานิสงส์ของการรักษาศีล

1. ทำให้มีความสุขกายสุขใจ ทำให้ไม่เป็นคนหลงลืมสติ
2. ทำให้เกิดทรัพย์สมบัติมากขึ้นได้
3. ทำให้สามารถใช้สอยทรัพย์นั้นได้เต็มที่ โดยไม่ต้องหวาดระแวงภัย
4. ทำให้ไม่ต้องหวาดระแวงว่าจะมีใครมาทวงทรัพย์คืน
5. ทำให้เกียรติคุณพุ่งขจรกระจายไป ทำให้ผู้อื่นเกิดความเคารพเชิดชอ
6. ตายแล้วย่อมไปเกิดในสุคติภูมิ

เบญจธรรม

เบญจธรรม เป็นหลักธรรมที่ควรปฏิบัติ มี 5 ประการ ได้แก่

1. เมตตากรุณา? คือ บุคคลใดที่มีเมตตาอ่อนโยนไม่ข่า หรือ เบียดเบียนสัตว์ ด้วยรู้ว่าทุกชีวิตย่อมมี ความรักตัวกลัวตาย เช่นเดียวกับเรา ทำให้ไม่ผิดศีลในข้อที่ 1

2. สัมมาอาชีพ? คือ ประกอบอาชีพที่สุจริต มีรายได้ รู้จักใช้จ่าย และที่สำคัญรู้จักคำว่าพอดี และมีหิริโอตตัมปะ คือ ความ ละอาย และเกรงกลัวต่อผลของบาป จึงทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ 2

3. ความสำรวมอินทรีย์? คือ ระมัดระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทำให้ ความใคร่

4. ความซื่อสัตย์? คือ การพูดความจริง เป็นสิ่ง
ที่ทำให้ไม่เกิดการมูสาวาท

ทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ 4

5. สติ? คือ การรู้สึกรู้ตัว ซึ่งเป็นหัวหน้าฝ่ายกุศล
ทำให้ชีวิตไม่ประมาท เพราะรู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว

ทำให้ไม่เผลอกกัลลวกับสิ่งที่จะทำให้ชีวิตตกต่ำ เช่น
สุราเมื่อคนดื่มกินก็ทำให้มึนเมาและขาดสติ การมี
สติจึงทำให้ไม่ผิดศีลข้อที่ 5

กรรมบท 10 ประการ มีดังนี้

1. กายกรรม ทำทางกาย 3 ประการ

1. ไม่ฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง ไม่ยุให้คนอื่นฆ่า และไม่ยินดีเมื่อคนอื่นฆ่าสัตว์แล้ว

2. ไม่ถือเอาทรัพย์สินของผู้อื่นเอา และไม่ยินดีเมื่อคนอื่นถือเอาของเขาแล้ว

3. ไม่ละเมิดกามารมณ์ในบุตร ภรรยา สาม ของผู้อื่น ไม่ยุให้คนอื่นละเมิดและไม่ยินดีเมื่อ คนอื่นละเมิดแล้ว

ทั้ง 3 ประการนี้ เป็นการปฏิบัติทางกาย ให้ละเว้นโดยเด็ดขาด

2. วจีกรรม กล่าวทางวาจา 4 ประการ

1. ไม่พูดวาจาที่ไม่มีความจริง
 2. ไม่พูดวาจาหยาบ ให้เป็นที่สะเทือนใจของผู้ฟัง
 3. ไม่พูดวาจาเสียหาย ยุยงให้ผู้อื่นแตกร้ายกันหรือไม่นินทาคนอื่น
 4. ไม่พูดวาจาที่ไม่มีประโยชน์ คือวาจาใดที่พูดไปไร้ประโยชน์จะไม่พูดวาจานั้น
- ทั้ง 4 ประการนี้จะไม่พูดเองด้วย ไม่ยุยงให้คนอื่นพูดด้วย ไม่ยินดีเมื่อคนอื่นพูดแล้วด้วย

3.มโนกรรม คือการคิดทางใจ 3 ประการ

1. ไม่คิดอยากได้ทรัพย์สินของผู้อื่น โดยที่เจ้าของไม่อนุญาต ให้ความเต็มใจ คือไม่คิดลักขโมย ยึด แย่ง คดโกง เป็นต้น

2. ไม่คิดจงล้าง จงผลาญ จงเวร จงกรรม ผู้ใด คือ ไม่คิดประทุษร้ายผู้อื่นในทุกๆกรณีนั่นเอง

3. มีความเห็นตรงต่อคำสอนของพระองค์ และปฏิบัติตาม จนมีผลตามที่ต้องการ

ความรู้สึกรู้จักคิดทางใจ 3 ประการนี้ ไม่คิดเองด้วย ไม่ยุให้ผู้อื่นคิดด้วย และไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นคิดแล้ว

ทางนำไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่ชาวพุทธควรนำไปปฏิบัติ
ให้ทั่วหน้าวัดป่าพระเจ้า(รัตนโมเดล)

๕ ก้าวชีวิตเพื่อการสร้างนิสัยที่ดี

ก้าวที่หนึ่ง ก้าวพร้อมด้วยคุณธรรม

ก้าวที่สอง ก้าวล้ำสิ่งแวดล้อม

ก้าวที่สาม ก้าวพร้อมด้วยพละนาภัย

ก้าวที่สี่ ก้าวไกลวิชาการ

ก้าวที่ห้า ก้าวสืบสานวัฒนธรรม

ดอกไม้ ๔ ประเภท

๑. สวยแต่ไม่หอม

คือ หน้าตาดี แต่กิริยามารยาทไม่ดี

๒. หอมแต่ไม่สวย

คือ กิริยามารยาทดี แต่หน้าตาไม่ดี

๓. ไม่สวยไม่หอม

คือ หน้าตาก็ไม่ดี กิริยามารยาทก็ไม่ดี

๔. ทั้งสวยทั้งหอม

คือ หน้าตาก็ดี กิริยามารยาทก็ดี

หลักการของการฟัง

ฟังเพื่อเอาบุญ

ฟังเพื่อความรู้

ฟังเพื่อเป็นอุปนิสัย

ฟังเพื่อนำไปปฏิบัติ





มาแล้วต้องทำอะไร

- ๑.มาฝึก
- ๒.มาฝน
- ๓.มาอบ
- ๔.มารวม
- ๕.มาแนะ
- ๖.มานำ
- ๗.มาสั่ง
- ๘.มาสอน

เพื่อจะได้มีคุณ ๓ ประการ

- คุณภาพ
- คุณธรรม
- คุณประโยชน์