



Varapunya Bulletin

Helping hand, Healing hearts

ปีที่ ๑/๒๕๕๙ - Year 1/2016

สุขสันต์วันปีใหม่ ๒๕๕๙

เนื่องในวันดีปีใหม่ ขอให้สุขภาพแข็งแรง อยู่ดีมีความสุข สุขภาพกาย และสุขภาพใจ
ที่เข้มแข็ง สมดังปรารถนาที่เป็นกุศลธรรมทั้งหลาย และเจริญในธรรมจนได้บรรลุมรรค
ผลนิพพานในอันใกล้นี้ทุกท่านด้วยเทอญ

ประวัติย่อ

ในชุดนี้ขอแนะนำวาระบุญพระพุทธรูปสมาคม หรือรู้จักกันในนาม สำนักปฏิบัติธรรม
วาระบุญและกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทางสำนักสงฆ์ได้จัดขึ้นในปี ๒๕๕๘ นี้

สำนักปฏิบัติธรรมตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๕๕ เพื่อเป็นศูนย์กลางการศึกษา และปฏิบัติ
ธรรมในทางพระพุทธศาสนาแนวเถรวาท พร้อมเป็นสถานที่ประกอบพิธีกรรมสำคัญ

ทางพระพุทธศาสนา เผยแผ่คำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา ต่อมาด้วยความช่วยเหลือแนะนำจากองค์กร Aberdeen Council of Voluntary
Organisation ในวันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๖ ได้รับอนุมัติให้เป็นเป็นพุทธสมาคม หมายเลขที่ Charity No: SC043989 ในนาม Varapunya
Buddhist Society และ Varapunya Meditation Centre ที่ประเทศสก็อตแลนด์

วัตถุประสงค์ของการจัดตั้งพุทธสมาคม คือ เพื่อเป็นศูนย์กลางการศึกษา ปฏิบัติ ส่งเสริม และสนับสนุนการศึกษา แลกเปลี่ยนประสบ
การและความรู้ด้านพระพุทธศาสนาแนวเถรวาทและเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศสก็อตแลนด์ และยุโรป และ จัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อ
ส่งเสริมการศึกษา และปฏิบัติธรรมในโลก

ตลอดเวลาที่ผ่านมาสำนักสงฆ์จัดกิจกรรมในรูปแบบสมถะเพื่อส่งเสริมในการปฏิบัติธรรม และเผยแผ่คำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา
ในสำนัก และนอกสถานที่ มีการเจริญจิตตภาวนาทำสมาธิเป็นประจำ เล่าเรียนธรรม ทั้งภาคภาษาไทย และภาษาอังกฤษ นอกจากบริการผู้สนใจ
ศึกษาและปฏิบัติธรรม สำนักสงฆ์ยังได้ไปร่วมบริจาคอาหารให้กับคนยากจนเป็นประจำ ร่วมงานกับนานาชาติในอเบอร์ดีน, ไปบรรยายพุทธ
ธรรมตามโรงเรียน, โบสถ์, ห้องสมุด, ลอนดอน และสนับสนุนส่งเสริมความรักสามัคคีในหมู่พุทธศาสนิกชนทุกชนชาติ ปัจจุบันนี้คนที่สนใจ
การศึกษาและปฏิบัติธรรมมากขึ้น และมีนโยบายขยายโครงการการเรียนการสอนและปฏิบัติตามศาสนพุทธในสถานการศึกษา และเมืองต่างๆ
ในประเทศสก็อตแลนด์

ต้นปี ๒๕๕๘ นี้ทางสำนักสงฆ์ได้อัญเชิญพุทธปฏิมากรจากประเทศเนปาลมาประดิษฐานเป็นพระประธานประจำสำนักสงฆ์โดยมี
พระสงฆ์จากวัดพระสิงห์ เมืองรังคอนนำโดยท่านอาจารย์พระครูศรีสิงห์กิจเวศ (พระมหาธีระศักดิ์) และพระอาจารย์นาคเสนะได้มาประกอบ
พิธีพุทธาภิเษก พร้อมบรรจุธรรมสารีริกธาตุในพระประธานเพื่อเป็นสิริมงคล พร้อมกันนี้แม่ชีโสภณาจากพุทธคยาได้นำปฐวีธาตจากพุทธสถาน
ต่าง ๆ ถึง ๑๑ แห่งที่ผ่านการพุทธาภิเษก ณ พุทธคยาบรรจุในทองพระประธาน เพื่อเป็นการรำลึกนึกถึงพระกรุณาธิคุณ ปัญญาธิคุณ และ
เมตตาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และนำความพาสุขความเจริญมาสู่ญาติสัมมาปฏิบัติทั้งหลาย

ในประจำปี พ.ศ. 2558 (2015) นี้ กิจกรรมหลักๆ ที่ทางสำนักสงฆ์ได้จัดนั้นแบ่งเป็นสองรูปแบบ

๑. กิจกรรมภายในสำนักสงฆ์มีด้วยกัน ๓ อย่าง คือ (ก.) เจริญภาวนาทุกวันอังคารตั้งแต่ ๗-๘ ช่วงคำ ซึ่งเป็นที่นิยมของชาว
ต่างประเทศ และจะมีคนที่มาร่วมเจริญสมาธิอย่างน้อย ๕ คน และมากถึง ๑๕ คน (ข.) ศึกษาหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า รูปแบบธรรม
ศึกษา และศึกษาพระไตรปิฎกตั้งแต่เวลา ๗-๘ ช่วงคำ ผู้ที่สนใจมาศึกษาปฏิบัติเป็นประจำ ๔ คน และบ้างครั้งมากถึง ๖ คน (ค.) เจริญจิตตภาวนา
ทุกวันอาทิตย์ช่วงเช้าตั้งแต่เวลา ๑๐-๑๑.๑๕ น. ผู้สนใจมาปฏิบัติธรรมเป็นประจำมากถึง ๑๕ คน (ง.) ปฏิบัติธรรมตลอดวันเดือนละครั้งก็เป็น
ประสบความสำเร็จเช่นกัน



๒. กิจกรรมนอกสถานที่ ทางสำนักได้จัดกิจกรรมนอกสถานที่เพื่อจรรโลงพระพุทธศาสนา และสนับสนุนในการเจริญจิตตภาวนา เป็นคณะ เนื่องในโอกาสวันสำคัญต่าง ๆ ทางพระพุทธศาสนา เช่นวันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา และวันกฐิน ทางสำนักได้นิมนต์พระสงฆ์จาก ที่อื่นทั้งในประเทศและนอกประเทศมาอบรมสั่งสอนแนวทางการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจปฏิบัติธรรม, ได้รับเชิญไปเป็น วิทยากรให้กับผู้สูงอายุที่อาคารเทศบาลเป็นปีที่ ๓ และโรงเรียนต่าง ๆ ในเบอร์ลินเป็นประจำ เช่นโรงเรียน Albyn และ Hazelhead, รวมถึง สถานี่อื่นๆ เช่นพิพิธพันธ์ นอกจากเรียนการสอนทางพระพุทธศาสนาแล้วทางสำนักได้ส่งสิ่งของไปช่วยเหลือผู้ยากจนสม่ำเสมอ เมื่อเนपाल ประสบภัยจากแผ่นดินไหวทางสำนักก็ได้ร่วมร่วมปัจจัยช่วยเหลือผู้ประสบภัยจากแผ่นดินไหวที่ประเทศเนपाल, ในปีคนดงานจำนวนมากอัน เนื่องมาจากค่าน้ำมันลงทางสำนักสงฆ์ได้ประกาศให้ความช่วยเหลือด้านและขอให้ทุกคนควรเอาใจช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อาทิ

ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น ปีนี้พระอาจารย์สุชนได้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโทด้านศาสนาและสังคมจาก มหาวิทยาลัยเบอร์ลิน ตลอดเวลาแห่งชีวิตนักศึกษาท่านนอกจากมีหน้าที่ ๆ ต้อง ดูแลกิจกรรม และสั่งสอนในสำนักสงฆ์แล้ว ต้องมาประสบ กับความสูญเสียผู้เป็นบิดามารดา และเสียชีวิตที่พักของครอบครัวจากแผ่นดินไหว แต่ความมุ่งมั่นความพยายาม และความอดทนของท่าน นำมาซึ่งความสำเร็จ ในนามสำนักสงฆ์ขอแสดงความยินดีกับท่านอาจารย์และขอให้เจริญในธรรมยิ่ง ๆ ขึ้นไป

โครงการต่าง ๆ ในอนาคตที่ทางสำนักสงฆ์มีนโยบายขยายโครงการปฏิบัติธรรมให้เป็นระยะสั้น วันศุกร์,เสาร์ และวันอาทิตย์หรือ ระยะเวลา ๕-๗ วัน ตามโปรแกรมปฏิทินของศูนย์, ๒.โครงการเปิดการเรียนการสอนศึกษาพระพุทธศาสนา และจัดพิมพ์ตำรา หนังสือธรรมเป็น ภาษาสากล เพื่อนำธรรมเข้าสู่ประชาชน, พร้อมกันนี้จะให้มีโครงการธรรมสัญจร ตามเมืองต่าง ๆ ประสานงานร่วมมือกับองค์กรการศึกษา พระพุทธศาสนาในประเทศ และต่างประเทศ ส่งเสริม และช่วยเหลือด้านการศึกษาในประเทศยากจน และ จัดหาสถานที่เพื่อเป็นศูนย์กลางพุทธ สมาคมและปฏิบัติธรรมในอนาคต ปัญหาและอุปสรรคของสำนักสงฆ์ในปัจจุบันนี้คือ ขาดแคลนงบประมาณในการสร้างจัดสถานที่ เครื่องมือ สื่อสาร ในการเผยแพร่, ขาดแคลนบุคคลกรผู้มีความรู้ในภาษาสากล และหลักธรรม, ตำราในการเรียนการสอนที่เป็นภาษาสากล ถึงกระนั้นสำนัก สงฆ์ได้ดำเนินไปด้วยตามรูปแบบสมถะ

วันพระประจำปี ๒๕๕๕ // Lunar Calendar 2016

เดือน	แรม 8 ค่ำ	แรม 14 ค่ำ	ขึ้น 8 ค่ำ	ขึ้น 15 ค่ำ	แรม 8 ค่ำ	แรม 14 ค่ำ	ทำบุญ ขอเชิญผู้มีจิตศรัทธาบริจาคตาม กำลังศรัทธาเพื่อให้ศูนย์ดำเนิน ไปด้วยดีตามแบบสมถะเรียบง่าย ที่อยู่ปัจจุบันเป็นสถานที่ สัญญาเช่า ค่าเช่ารายเดือนห้า ร้อยปอนด์ (๕๐๐) สามารถส่ง ปัจจัยมาที่สำนักหรือบริจาคผ่าน ทางธนาคาร HSBC, Aberdeen ในนาม Varapunya Meditation Centre บัญชีหมายเลขที่ S/C: 40-01-25 A/N: 8139-2948
มกร / January	Sat 2	Fri 8	Sat 16	Sat 23	Sun 31		
กุมภ / February		Sun 7	Mon 15	Mon 22 (Magha Puja)			
มีนา / March	Tues 1	Mon 7	Tues 15	Tues 22	Wed 30		
เมษ / April		Wed 6	Thu 14	Thu 21	Fri 29		
พฤษภ / May		Thu 5	Fri 13	Fri 20 (Vesakha Puja)	Sat 28		
มิถุน / June		Sat 4	Sun 12	Sun 19	Mon 27		
กรกฎ / July		Mon 4	Tues 12	Tues 19 (Asalha Puja)	Wed 27		
สิงหา / August		Wed 3	Thu 11	Thu 18	Fri 26		
กันยา / September		Thu 1	Fri 9	Fri 16	Sat 24		
ตุลา / October		Sat 1	Sun 9	Sun 16 (Pavarana Day)	Mon 24	Sun 30	
พฤศจ / November			Mon 7	Mon 14 (Loy Krathong)	Tues 22	Tues 29	
ธันวา / December			Wed 7	Wed 15	Thu 22	Wed 28	

เนื่องด้วยสำนักปฏิบัติธรรมยังต้องอาศัยเช่าสถานที่มีนโยบายขยายจัดหาสถานที่ ขอเชิญชวนท่านพุทธศาสนิกชน และผู้มีจิตศรัทธา ทุกท่านร่วมบริจาคปัจจัยสมทบทุนค่าเช่า ค่าน้ำ ค่าไฟ และสร้างสถานที่ปฏิบัติธรรม เพื่อสนับสนุนกิจกรรมการปฏิบัติธรรม และเผยแพร่ พระพุทธศาสนาของสำนักปฏิบัติธรรม ขอขอบคุณทุกท่านที่สนับสนุนด้วยบริจาคทรัพย์ กำลังกาย และกำลังใจมาด้วยตลอดทุกท่าน ขอ อานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และบุญกุศลในการสนับสนุนสำนักสงฆ์และกุศลใดที่ได้กระทำมาแล้วนั้น จงดลบันดาล อภิบาล ปกป้อง รักษาทุกท่าน พร้อมด้วยครอบครัว ญาติมิตรให้ประสบแต่ความสุข ความเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะพละ ปฏิภาณธนะสารสมบัติ นิพพาน สมบัติด้วยกันทุกท่านเทอญ ๆ

ที่อยู่สำนักสงฆ์ 92 Constitution St. Aberdeen, Scotland, AB245EX/ varapunya@gmail.com



Varapunya Bulletin

Helping hand, Healing hearts

ปี ๑/๒๕๕๗ - Year 1/2016

Happy New Year 2016

On the occasion of the New Year, wishing you a healthy, both physically and mentally, happy and joyful life, ardent and patiently working with positive energy for the living and spiritual journey until the achievement of supreme happiness of Nibbana.



Introduction to the centre

This issue introduces the Varapunya Meditation Centre and its activities particularly during 2015. The Varapunya meditation centre was opened in 2012 at 92 Constitution Street, Aberdeen, Scotland as a centre for study and practice of Buddhist meditation in Aberdeen. Initially it began with regular chanting-meditation and meditation sessions on Sunday mornings and Tuesday evenings, later extended to whole-day meditation on Saturdays.

The guiding principles of the Centre's works are the teachings of the Buddha within the Theravada tradition of Buddhism. The centre was registered as a Scottish Charitable organisation in May 2013 as 'Varapunya Buddhist Society', and also known as 'Varapunya Meditation Centre'. The centre's charity Number is SC043989

The main objectives of the centre are to cultivate interest in Buddhist studies and meditation practice in daily life. It is intended to be a centre for Buddhist study, the practice of meditation, promoting the Buddhist way of life. The foundation is the Four Noble Truths and the Eightfold Noble Eightfold Path, the Buddha's guide to self knowledge, peace and compassion.

The centre organises classes in a very simple way encouraging people to practice meditation and its application in daily life. At the centre, there are various indoor activities: chanting, meditation and learning Buddhist teachings, both in Thai and English language. Most of the evening classes are in English. The centre also contributes towards 'food banks' in Aberdeen. The centre also participates in inter-religious activities, visiting schools and groups throughout the region. Younger members help in the local community as the 'Helping Hands, Healing Hearts' group.

At the beginning of this year, the centre received a Buddha statue from Nepal, which was hand-made. It was blessed by venerable monks from Wat Phrasingh UK, Runcorn headed by Venerable Phra Khrusri Singhakitwithet (Phramaha Thirasak) and Venerable Dr. Nagasena from Birmingham Peace Pagoda. It is now enshrined as the main Buddha statue at the centre. Also, Nun Sobha from Buddhagaya, (the place where the Buddha attained enlightenment) brought a vassal full earth relics from 13 different places that related to the Buddha and his dispensations during her visit to the centre. It is also enshrined inside the Buddha statue for veneration and blessings to many.

This year 2015, VMC's activities can be divide into two sections:

1. Activities at the centre on three different days: a) Tuesday evening meditation session, 7-9 pm. A 'full house' is 12-15 persons. B) Buddhist studies on Friday evenings which also start at 7 and finishes at 9 pm. The course follows the Thai Dhamma studies curriculum. It is in English and attended by 4 to 6. c) Sunday morning meditation at 10-11.15 am. This is also well attended by up to fifteen. Lastly, d) An occasional one day meditation session in 'retreat' form on Saturday or Sunday, which is also well attended.

2. Activities outside the centre vary depending on the time and situation. The main events are the celebration of the Vesak Puja, Asalha Puja and Kathina celebration. It includes regular 'walking for health' during summer; the third year of 'mindfulness sessions for 50+' at the City Council; visiting schools every year (Albyn and Hazelhead schools this year); teaching in other places such as the Maritime Museum. The centre also provided 'food bank' contributions. Significantly, when the earthquake hit Nepal, the centre raised funds to support the victims. This year, due to the oil downturn, job losses are causing suffering. In response to this the centre launched an awareness programme of its effects on people. The centre is alert to providing mental support to all who seek it. Meanwhile, the centre is honoured to organised third year one day meditation under the guidance of venerable Vimokkha, which was well attended by almost fifty people. This year monks and nuns from different centres and countries are also visited the centre and gave opportunities to learn from them. All the members enjoyed their presence and teachings.



This year, the centre has also celebrates the good news that the venerable Sujana graduated at the University of Aberdeen. While studying at the university (MSc in Religion and Society), he lost both parents. The family house was destroyed in the earthquake. Despite such trauma the work of teaching and running the centre, his dedication, tireless effort and great patience have paid off. On behalf of the centre we all heartedly congratulate him for his successful graduation.

FUTURE PLAN

1. Buddhist studies, classes and publications & Meditation retreats (2/3/5/7 and 10 days)
2. Helping hands healing hearts: a. Providing spiritual care for people in need, b. Visiting hospitals / care homes / homes c. Providing support for people in need

Classes at the centre:

1. Tuesday evening Meditation: 7pm – 9 pm. This is a good session for beginners
2. Sunday Meditation session 10 am to 11:15 am (everyone is welcome)
3. Friday Dhamma studies at 7 pm (This is only for old students)

Support to the centre

The Centre's services and classes are all free. To provide such valuable services the centre needs your support. If you are willing to support us please send your donation to the centre or to the HSBC Bank 'Varapunya Meditation Centre' Sort Code: 40-01-25 Account No: 8139-2948

May the protective power of Triple gem; the Buddha, the Dhamma, and the Sangha along with your great merits cultivated through your generosity, moral living and purified mind bring you long life, good complexion, happiness, strength and wisdom. All your moral wishes be fulfilled, enjoy harmony and prosperous life.

Contact:

Varapunya Meditation Centre, 92 Constitution St. Aberdeen, AB245EX
varapunya@gmail.com or 07949219241
<http://varapunyabuddhistsociety.org>