



# ข่าวสารสลากกินแบ่งรัฐบาล

ปีที่ ๙ | ฉบับที่ ๓๒ เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๗

รายละเอียด  
งานแสดงธรรม  
ครั้งพิเศษ

อย่างอมแพ้นะ  
ก่อนทิ้งรูปฉัน



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระราชดำรัสในพระราชพิธีบวงสรวงสมเด็จพระบูรพมหากษัตริยาธิราชเจ้า เมื่อวันที่ ๕ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๒๕ ความว่า

“...คุณธรรมที่ทุกคนควรจะศึกษาและน้อมนำมาปฏิบัติ มีอยู่สี่ประการ ประการแรกคือ การรักษาความสัจ ความจริงใจต่อตัวเองที่จะประพฤติปฏิบัติ แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์และเป็นธรรม ประการที่สองคือ การรู้จักข่มใจตนเอง ฝึกใจตนเอง ให้ประพฤติปฏิบัติอยู่ในความสัจความดีนั้น ประการที่สามคือ การอดทน อดกลั้น และอดออมที่จะไม่ประพฤติล่วงความสัจสุจริต ไม่ว่าด้วยเหตุประการใด ประการที่สี่คือ การรู้จักละวางความชั่ว ความทุจริต และรู้จักสละประโยชน์ส่วนน้อยของตน เพื่อประโยชน์ส่วนใหญ่ของบ้านเมือง คุณธรรมสี่ประการนี้ ถ้าแต่ละคนพยายามปลูกฝังและบำรุงให้เจริญงอกงามขึ้นโดยทั่วกันแล้ว จะช่วยให้ประเทศชาติบังเกิดความสุข ความร่มเย็น และมีโอกาสที่จะปรับปรุงพัฒนาให้มั่นคงก้าวหน้าต่อไปได้ดังประสงค์...”

วารสารชมรมกัลยาณธรรม  
ปีที่ ๙ ฉบับที่ ๓๒  
ฉบับพฤศจิกายน ๒๕๕๗



พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน  
จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม



• สำนักงานปากน้ำ  
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง  
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

ภาพจากปก : บึงบัว วัดป่าสุคะโต  
(ภาพโดย zen sukato)

สัพพทานัง ธรรมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

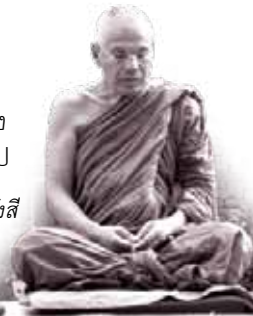
## วัตถุประสงค์

๑. เผยแผ่พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๒. เป็นสื่อกลางระหว่างสมาชิกชมรมกัลยาณธรรมและพุทธศาสนิกชน
๓. เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มผู้อุทิศตนเป็นแนวหลังทางธรรม
๔. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมของชมรมกัลยาณธรรม

## คติธรรมประจำฉบับ

เราก็ต้องพยายามขวนขวาย  
อย่าเป็นดอกบัวติดอยู่กับโคลนตม  
มองเห็นภัยเห็นโทษแห่งวิญญูสงสาร  
อะไรที่ควรทำ ก็รีบทำเสีย  
อะไรที่ควรปฏิบัติ ก็ปฏิบัติ  
เพราะชีวิตเราไม่แน่นอน  
วันเวลาแห่งความตาย  
ก็ใกล้เข้ามาเรื่อยๆ  
ที่สุดแล้ว พวกเราจะต้อง  
ทอดทิ้งทุกสิ่งทุกอย่างไป

พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี



## สารบัญ

ธรรมสำหรับการเลือกคู่ครอง ตอนที่ ๒.....	๔
ก่อนทิ้งรูปขนธ์.....	๑๖
ปุจฉา-วิสัชนาโดยหลวงปู่เหรียญ วรลาโภ.....	๒๔
ภวานากับนิมิต.....	๒๙
กำหนดการจัดงานแสดงธรรมครั้งพิเศษ.....	๓๓
คำแนะนำผู้เข้าฟังธรรมในงานแสดงธรรม.....	๓๔
แผนที่ มทร.กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ.....	๓๖
ประวัติย่อขององค์บรรยาย.....	๓๗
อภัยยอมแพ้นะ.....	๔๑
ดูกายให้ตั้งสติได้ ค่อยมารบกับความคิด.....	๔๓
เห็นจิตยึดเป็นมรรค ปล่อยวางได้เป็นผล.....	๔๔
ความลับของจักรวาล.....	๔๖
ปัญญาที่รู้ความจริง	
ยอมทำให้เกิดความกรุณาเป็นธรรมดา.....	๕๐
เสน่ห์ของความเจียม.....	๕๒
ธรรมะจากหลวงพ่อวิชัย เขมิโย.....	๕๔
ในศาสนาพุทธเรา ไม่เชื่อเรื่องความบังเอิญ.....	๕๕
งานกัลยาณธรรม คืองานปฏิบัติธรรมของฉันท.....	๕๗
ตัดไม้ที่เคยคิดให้กลับตรง.....	๖๐
บทความอัครจริย วันแห่งธรรม.....	๖๒
วาสนาของบุคคล.....	๗๑

# ธรรม สำหรับ การเลือกคู่ครอง

ตอนที่  
๒

อ.ทวิศักดิ์ คุรุจิตรธรรม

## ๕ “กาม” VS “กรรม”

(๑) “กาม” ได้แก่ การติดใจใน รูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัส มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป เป็นวัฏจักรของมันเช่นนี้ เราสามารถฝึกจิตของเราไม่ให้ลุ่มหลงใน “กาม” ได้ หรือฝึก “สติ” ไม่ให้เรตกเป็นทาสของ “กาม” ในทุกๆ เรื่องได้ ฉะนั้นคู่ครองที่ฉลาดจะต้องไม่ให้ “กาม” เป็นเจ้านายบงการเรา แต่เราต่างหากที่จะบังคับบัญชา “กาม” ให้อยู่ในระเบียบวินัยของเราได้

(๒) แต่ “กรรม” ที่ได้ทำสำเร็จแล้ว ตัว “กฎแห่งกรรม” จะทำหน้าที่ของมันอย่างซื่อสัตย์สุจริต พร้อมทั้งจะออกฤทธิ์ออกผลเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมและไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา กล่าวคือ มันพร้อมที่จะให้ผลได้ทุกๆ เวลา ต่างจาก “กาม” ที่ถ้าปราศจากอารมณ์อันน่ารักน่าใคร่แล้ว “กาม” ย่อมไม่สามารถส่งผลใดๆ ได้ ฉะนั้น คู่ครองทั้งสองจึงต้องระมัดระวัง “กรรม” ให้มากกว่า “กาม” เพราะ “กรรม” นั้นสามารถจัดสรรทุกสิ่งทุกอย่าง ตั้งแต่รักสุดซึ่งปานจะกลืนหรือโกรธเกลียดหมิ่นหน้าจนถึงขั้นหย่าร้าง หรือถึงขั้นให้ลูกๆ ซึ่งยังไม่รู้โอหน้อไหนต้องรับกรรมอันเกิดจากพ่อแม่ทะเลาะกัน ทบตีกัน หรือหย่าร้างกัน และกลายเป็นเด็กกำพร้าพ่อหรือแม่ในที่สุด

(๓) บางคนชอบไปฟังฟังหมอดู แม้กระทั่งฝากชีวิตและอนาคตไปกับหมอดู อย่าลืมนะว่า “หมอดู” หรือ “โหราศาสตร์” จัดเป็นวิชาสถิติที่เขารวบรวมเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามการโคจรของดวงดาว แล้วสรุปออกมาเป็นคำพยากรณ์ ถูกบ้าง ผิดบ้าง เพราะเหตุใด? ก็เพราะว่าสิ่งที่หมอดูทำนายนั้นมันเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ระบุไว้ในตำรา แต่ในชีวิตจริงๆ นั้น ยังมีเหตุปัจจัยรอบข้าง รอบตัว ในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนๆ สังคม ชุมชน และการเปลี่ยนแปลงของเหตุการณ์ต่างๆ รอบโลก เป็นตัวแปรอีกด้วย ฉะนั้นจงฝากชีวิตไว้กับ “กรรม” (การกระทำของเราทั้งกาย-วาจา-ใจ ซึ่งเราทำด้วยตัวเอง) ให้มากกว่าการเชื่อหมอดู พลังแห่งกรรมที่ดี+ถูกต้อง+ทำไปแบบมีสติและปัญญาย่อมสามารถสร้างพลังกรรมใหม่ๆ ที่มีกำลัง และทำให้กรรมเก่าๆ ที่คอยจะให้ผลวิ่งตามไม่ทัน เพราะกรรมใหม่มีพลังที่เหนือกว่านั่นเอง

(๔) ยกตัวอย่างเมื่อมีปัญหาในชีวิตคู่ วิธีที่จะแก้ไขง่ายๆ ด้วยตัวเอง แทนการฟังฟังหมอดู คือ ถ้าทำผิดแล้วยอมรับผิด แล้วสัญญาที่จะไม่ทำสิ่งผิดนั้นต่อไปอีกอย่างเด็ดขาด เพียงแค่นี้ย่อมจะได้รับความเห็นใจ และให้อภัยจากคู่ครองของตน เพราะผู้ที่มีการศึกษา หรือมีธรรมะประจำใจย่อมเข้าใจดีว่าในโลกแห่งความเป็นจริง คนเรามีโอกาสทำพลาดหรือทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ ฉะนั้น จงอย่าให้ “อดีต-ตัวตน” พาเราหลงทางว่า “ฉันไม่มีวันผิด คุณนั่นแหละ

ทำไมถูกต้อง” “คุณต้องเปลี่ยนให้เป็นไปตามที่ฉันคิดให้จงได้” เรียกว่านี่เข้าขั้นเป็นโรคแล้ว คือ “โรคยึดเยียดความผิดให้คนอื่น” หรือ “โรคที่คุณต้องคิดเหมือนฉัน” ใจละ โรคแบบนี้ไม่มีวันแก้ปัญหาก็เกิดขึ้นได้ มีแต่การพุดคุย+การขอโทษอย่างจริงใจ+การให้อภัยซึ่งกันและกัน ที่จะใช้แก้ปัญหาลักษณะต่างๆ ในชีวิตคู่ได้

(๕) การมีชีวิตคู่ไม่ใช่อยู่เพียงตัวคนเดียวที่จะทำอะไรตามใจชอบได้ เมื่อมีผู้มาร่วมชีวิตด้วยและต้องอยู่ร่วมกันตลอดไป การปรับตัว+การพร้อมยอมรับการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะกฎแห่งธรรมชาติที่สำคัญที่สุดคือ “The Law of Change” หรือ “กฎแห่งอนิจจัง” หรือ “กฎแห่งการเปลี่ยนแปลง” ถ้าเราปรับตัวเราให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงไม่ได้ ผลสุดท้ายการเปลี่ยนแปลงนี้แหละที่จะผลักดันให้เราต้องปรับเปลี่ยนตัวเอง ซึ่งวิธีหลังนี้มักจะลงเอยด้วยความเจ็บปวด (sad ending) ต่างกับวิธีแรกซึ่งมักจะลงเอยด้วยการที่อยู่กับมันได้ และส่งผลให้มีความสุขในที่สุด (happy landing)

(๖) ทุกๆ การกระทำ หรือ “กรรม” เริ่มที่ความคิด (มโนกรรม) เราก่อน แล้วจึงตามมาด้วยการกระทำทางกาย (กายกรรม) หรือ วาจา (วจีกรรม) ฉะนั้นศัตรูที่ร้ายที่สุดในชีวิตเราไม่ใช่ใครอื่น มันคือ “ความคิดร้าย” ของเรานั้นแหละ เป็นความคิดที่เข้าข้างตนเอง หรือเป็นความคิดที่จะพยายามเปลี่ยนฝ่ายตรงข้ามให้เป็นที่ไปตามที่ใจเราปรารถนา คลื่นความคิดเช่นนี้อันตรายยิ่งนักต่อการครองชีวิตคู่

(๗) จงจำไว้ว่า

คิดดี+พูดดี+ทำดี+ไม่คาดหวังสิ่งตอบแทน มีแต่ได้หรือเสมอตัว

คิดดี+พูดดี+ทำดี+คาดหวังสิ่งตอบแทน มีทั้งได้หรือไม่ได้

คิดไม่ดี+พูดไม่ดี+ทำไม่ดี+คาดหวังสิ่งตอบแทน มีแต่เสียและเป็นวิบัติสู่ตัวแน่นอน

(๘) อย่าใช้ชีวิตคู่ตาม “ความรู้สึก” หรือ “อารมณ์” ที่เกิดขึ้น แต่ให้ใช้ชีวิตคู่ตาม “ความรู้ตัว” (สติ) และ “การคิดถึงเหตุผล” เป็นสำคัญ การครองชีวิตคู่

ถึงจะราบรื่น

(๙) มีคำกล่าวที่ว่า “กรรมใครกรรมมัน” ฉะนั้น จงอย่าเปรียบเทียบชีวิตคู่ของเรากับชีวิตคู่ของผู้อื่น เพราะแต่ละคนแต่ละคู่มีกรรมที่ไม่เหมือนกัน มีจริตที่ไม่เหมือนกัน มีอุปนิสัยใจคอที่ไม่เหมือนกัน มีความชอบพอที่ไม่เหมือนกัน ฯลฯ การเปรียบเทียบรังแต่จะสร้างความน้อยเนื้อต่ำใจ ความผิดหวัง ความเสียใจ มาสู่ตัวเรา ไหนๆ ก็แต่งงานเป็นคู่ชีวิตกันแล้ว การทำใจยอมรับ+ พึงพอใจในสิ่งที่เรามีอยู่ต่างหาก ที่จะนำความสมบูรณ์เป็นความสุขมาสู่ชีวิตคู่

(๑๐) ร่างกายที่อ่อนแอย่อมมีภูมิต้านทานต่ำ ติดเชื้อโรคได้ง่าย ก็เช่นเดียวกับความอ่อนแอทางด้านจิตใจหรือจิตวิญญาณ ย่อมทำให้หัวใจหมดอาลัยตายอยาก คิดฆ่าตัวตาย หมดหวังในชีวิตไปเสียทุกๆ ด้าน วิธีแก้ไขคือ เสริมภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจด้วยความรู้ด้านธรรมะ+ปฏิบัติธรรม (หาประสบการณ์จริง) เกี่ยวกับธรรมะและความจริงของชีวิต ก็จะสามารถฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตคู่ได้โดยไม่ยุ่งยาก เพราะธรรมะจะสอนให้เราเข้าใจความจริง+มีความอดทน+ความอดกลั้น+การให้อภัย+แก้ไขปัญหามาตามหลักธรรมเพื่อให้ชีวิตคู่ดำรงอยู่ต่อไปได้โดยไม่ต้องหย่าร้างกัน

(๑๑) “ความรัก” จัดเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่ง “อารมณ์” ก็คือ “ความรู้สึก” ที่เกิดขึ้น ฉะนั้น ถ้าต้องรักษา “ความรัก” ก็ต้องรักษา “ความรู้สึกที่มีต่อกัน” จะรักษาให้ยั่งยืนก็ต้องใช้ “ธรรมะ” เป็นเครื่องนำทาง

(๑๒) อย่าไปฝันหวานว่า “ความรัก” จะนำมาซึ่งความสุขอย่างเดียว สัจธรรมสอนเราว่า สุข-ทุกข์ ต้องคละเคล้ากันไปตลอดชีวิต ฉะนั้น “ความรักแท้” จึงอยู่ที่การร่วมทุกข์ร่วมสุขด้วยความเต็มใจ+เข้าใจ ไม่ใช่ยึดแต่ “ความสุข” และบอกรัด “ความทุกข์” เพื่อให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์นี้ จะต้องสลัด “ความเห็นแก่ตัว” ที่มีอยู่ดั้งเดิมออก และเพิ่ม “ความเสียสละ” ที่มีต่อกันให้มากขึ้น “ความเสียสละ” จะนำมาซึ่ง “ความเอื้ออาทร” และ “ความเกื้อกูล” ต่อกัน ซึ่งผลสุดท้ายเป็นคำตอบของ “ความรักแท้”





ปัญหาครอบครัวหรือปัญหาชีวิตคู่เกิดขึ้นไม่มากก็น้อย หากทั้งคู่รู้จักแก้ปัญหา  
ร่วมกัน หาข้อสรุปที่ตรงกันได้ จะถือเป็นวิธีที่แก้ปัญหาได้ดีที่สุด ปัญหาที่  
เกิดขึ้นไม่สำคัญที่มันจะออกมาเป็นคำตอบเช่นใด แต่สำคัญอยู่ที่ว่า ทั้งคู่ได้ใช้  
ความพยายามอย่างเต็มที่ในการมีส่วนร่วมแก้ไขปัญหานั้นหรือไม่ เพราะการ  
มีส่วนร่วมกันตั้งแต่ต้นจะไม่เปิดโอกาสให้มีการแก้ตัวในภายหลัง วิธีการนี้จึง  
สามารถหลีกเลี่ยงข้อทะเลาะเบาะแว้งหรือความไม่เข้าใจต่อกันในอนาคตได้

(๒) ให้หมั่นจำไว้ว่า “หน้าที่” เป็นเรื่องภายนอกที่ต้องกระทำ ส่วน  
“การปล่อยวาง” เป็นเรื่องภายใน (ใจ) ที่ต้องปฏิบัติ ทุกครั้งที่มีปัญหา จะต้อง  
ร่วมกันพิจารณาแก้ไข สุดท้ายแล้ว จะแก้ได้หรือไม่ได้ ก็ต้องปล่อยวาง ผู้ใด  
สามารถปล่อยวางได้โดยทำเป็นนิสัยประจำตัว ชีวิตคู่จะมีแต่ความ “สมหวัง”  
มากกว่า “ผิดหวัง”

(๓) ต้องเข้าใจอย่างชนิดที่รู้แจ้งทะลุปรุโปร่งว่า “สัจธรรม” หรือ “ความจริง  
แท้” มี ๒ อย่าง คือ “ความจริงด้านสังคม” หรือ “ความจริงแบบโลกๆ” หรือเป็น  
“โลกีย์สัจจะ” กับ “ความจริงแบบธรรมชาติ” หรือ “ความจริงแท้ตามสภาวะ  
ธรรม” หรือเป็น “ปรมาตตสัจจะ”

เวลามีปัญหาเกิดขึ้น ถ้าเป็นปัญหาทางโลกๆ เป็นปัญหาของครอบครัว  
สังคม หรือธุรกิจการงาน ลองแก้ไขด้วยกติกาในทางโลกๆ ให้เต็มที่ก่อน สุดท้าย  
แล้วถ้าแก้ไขไม่ได้ ลองจัดเอากติกาในทางธรรมมาใช้ ซึ่งเป็นความจริงแท้ตาม  
ธรรมชาติ โดยกฎแห่งธรรมชาติที่จริงแท้ข้อหนึ่งคือ กฎแห่งไตรลักษณ์ หรือ  
“อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา”

“อนิจจัง” หมายถึง ความไม่เที่ยง ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ จักรวาลนี้ ล้วนแล้วแต่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลง มันจะหยุดนิ่งเฉยเพื่อให้เราได้เสวย ในสภาวะนั้นๆ ตลอดไปไม่ได้ และเป็นเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นี้แหละ การพัฒนาการ (development) และวิวัฒนาการ (evolution) ของ สิ่งทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือสิ่งไม่มีชีวิต จึงสามารถพัฒนาก้าวหน้า ขึ้นเรื่อยๆ ได้ เช่น

ยานพาหนะ ไม่ว่าจะเป็นรถยนต์ เรือยนต์ เครื่องบิน คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ เครื่องมือทางการแพทย์ ฯลฯ ก็มีการพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ทันสมัยอยู่เรื่อยๆ หากทุกอย่างมันหยุดอยู่กับที่ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง ป่านนี้ สังคมเราก็คงจะยังอยู่ในยุคหิน หรือยุคน้ำแข็งเหมือนในอดีต

สมองมนุษย์เรา จิตใจมนุษย์เรา ถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงวิวัฒนาการ ชีวิต ของเราก็คงต้องอยู่อย่างคนป่าคนเถื่อน ไม่ได้พัฒนาสักที แล้วเราจะเอาเช่นนี้ หรือไม่

“ทุกขัง” เป็นเพราะทุกอย่างต้องมีการเปลี่ยนแปลง เพราะมันไม่เที่ยง มันจึงไม่สามารถดำรงอยู่ในสถานะหรือสภาพเดิมๆ ตลอดกาลได้ และเป็นเพราะ ความอยาก (ตัณหา) ที่เราอยากให้มันดำรงอยู่นั้นนั่นตลอดไป เช่น เวลามีความสุข ก็อยากจะทำให้มันสุขตลอดกาลนาน เวลาที่ได้ ลาภ-ยศ-สรรเสริญ ก็อยากให้ มันอยู่กับเราตลอดกาลนาน พอมันไม่ได้เป็นไปดั่งใจ มันก็นำมาซึ่งความทุกข์ (ทุกขัง) ใให้กับเรา

“อนัตตา” ไม่มีสิ่งใดในโลกที่สามารถจะเกิดได้ ดำรงอยู่ และดับไปด้วย ตัวของมันเองโดยปราศจากการพึ่งพิงสิ่งภายนอกหรือสิ่งที่มีอยู่รอบตัว เช่น

ตัวมนุษย์จะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยเชื้อสเปิร์มของพ่อ ผสมกับไข่ของแม่ ในช่วงที่รังไข่พร้อมจะผสมพันธุ์ แล้วยังจะต้องมีวิญญาณของสัตว์ (สัตว์ ในที่นี้ หมายถึงสิ่งมีชีวิตทุกชนิด) มาร่วมปฏิสนธิด้วย และในระหว่างที่อยู่ในครรภ์ มารดา ยังต้องอาศัยอาหารและอากาศผ่านทางสายรกเข้าสู่ตัวทารก แม้นเมื่อ คลอดออกมาก็ต้องอาศัยนม อาหาร อากาศ เพื่อทำให้ชีวิตมีการเจริญเติบโต

ในระหว่างที่ยังเป็นวัยทารกแม้จะยังพูดไม่ได้ ก็ต้องผ่านการอบรมเลี้ยงดูและสอนในท่วงท่าต่างๆ จากพ่อแม่และคนใกล้ชิด พอถึงวัยเรียน ก็ถูกส่งเข้าโรงเรียนเพื่อเรียนหนังสือ เพื่อว่าโตขึ้นจะได้นำเอาความรู้ที่ร่ำเรียนมาประกอบสัมมาอาชีพเพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องตัวเองและครอบครัวต่อไป เห็นหรือยังว่ากระบวนการเหล่านี้มันต่างเกือกลมันกัน พึงพาอาศัยกันและกัน มันจึงไม่มีเอกลักษณ์ตัวตนของมันโดดๆ ได้

โต๊ะ แก้อี้ เฟอร์นิเจอร์ รถยนต์ เครื่องบิน ฯลฯ ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นด้วยลำพังตัวมันเอง มันเริ่มจากมนุษย์ที่ต้องใช้ปัญญาโดยการนำเอาแร่ธาตุ วัสดุ สิ่งของต่างๆ ที่มีอยู่บนโลกนี้มาประดิษฐ์ประดอยให้เป็นเครื่องมือเครื่องใช้ เครื่องทุ่นแรง เครื่องอำนวยความสะดวก ฯลฯ ให้กับมวลมนุษย์ได้ใช้สอยซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านั้นก็ล้วนมาจากชิ้นส่วนย่อยๆ ที่ประดิษฐ์คิดค้นขึ้นและนำมารวมกันให้ได้สิ่งที่เราต้องการ อันแสดงว่า รถยนต์เอเย บ้านเอเย เครื่องจักรเอเย ฯลฯ มันเกิดขึ้นของมันเองโดดๆ ไม่ได้ มันต้องอาศัยความคิดมนุษย์ + น้ำมือมนุษย์ + ชิ้นส่วนย่อยๆ ต่างๆ ในการทำให้มันเกิดขึ้นและดำรงอยู่ได้ ความจริงเช่นนี้แหละที่เราเรียกว่า **มันไม่มีตัวไม่มีตนของมันเอง** (ภาษาธรรมะเรียกว่า “อนัตตา”) เมื่อมันไม่มีตัวไม่มีตนเป็นของมันเองโดยเฉพาะเช่นนี้ เราจึงไม่สามารถควบคุมหรือบังคับบัญชาให้เป็นไปตามที่ใจเราปรารถนาได้

ที่กล่าวถึงลักษณะธรรมชาติ ๓ ประการ คือ “อนัจจัง-ทุกขัง-อนัตตา” ข้างต้นก็เพื่อจะให้คู่ครองทั้งหลายตระหนักในความจริง ๓ ประการนี้ (ภาษาธรรมะเรียก “ไตรลักษณ์”) เพื่อว่าเวลาเกิดปัญหาใดๆ ขึ้นเวลาเกิดความอกลุ่มอกลุ่มใจ ท้อแท้ ผิดหวัง ไม่เป็นไปตั้งใจคิด จะได้คิดถึงธรรมชาติ ๓ ประการนี้แหละ ว่ามันล้วนแล้วแต่ เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-และต้องดับไปในที่สุด ฉะนั้น หลังจากได้ใช้ความพยายามในการแก้ไขปัญหาคครอบครัวหรือปัญหาความรักอย่างเต็มที่แล้ว มันจะไม่ได้เป็นไปตามที่ใจเราต้องการ ก็ต้องปล่อยวางเสีย เพราะหากเรากลุ่มใจกับมันต่อไป มันก็ไม่ได้มีอะไรดีขึ้น เพราะเราได้แก้ไขอย่างสุดฤทธิ์แล้ว มันก็ได้เท่านี้แหละ สู้เรายอมรับกับมันเพราะรู้ว่า ทุกๆ ปัญหา ทุกๆ ความทุกข์

มันต้องตกอยู่ภายใต้ธรรมชาติ ๓ ข้อนี้ คือ เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-และดับไป อย่าง  
แน่นอน การยอมรับ+ปล่อยวาง คือสุดยอดแห่งการเข้าถึงความดับทุกข์ ทุก  
สิ่งทุกอย่างล้วนแปรเปลี่ยนไปตามกระแสแห่งเหตุปัจจัย มันมีขึ้นมีลง มีเกิด  
มีดับ มีได้มีเสีย มีสมหวัง-ผิดหวัง มีสุข-มีทุกข์ ฯลฯ ธรรมชาติมันก็ดำเนินไป  
ตามกระแสของมันเช่นนี้แหละ แล้วเราจะไปฝืนธรรมชาติทำไม ตั้งแต่มีการ  
สร้างโลกสร้างจักรวาลมา ยังไม่มีผู้ใดสามารถเอาชนะหรืออยู่เหนือธรรมชาติได้  
เก่งๆ เราก็เพียงเรียนรู้ความเป็นจริงกับมัน และหาทางบรรเทาความเสียหาย  
ในระดับหนึ่งได้เท่านั้น กระบวนการของชีวิตมันก็เป็นเช่นนั้น

(๔) ทั้งสองฝ่ายจะต้องจำใส่ใจให้เข้ากระดูกดำ ว่า การทะเลาะเบาะแว้ง  
หรืออาจถึงขั้นทุบตีกัน ไม่มีทางแก้ไขปัญหาใดๆ ได้ มีแต่สร้างความรำฉาน  
และความบาดหมางที่ยังลึกลงในหัวใจทุกๆ วัน ฉะนั้น คนฉลาดจึงหลีกเลี่ยง  
การทะเลาะเบาะแว้ง แต่ทำตนให้หนึ่งเพื่อรับฟังอย่างเดียวโดยไม่ตอบโต้  
แม้ตัวเองจะไม่เห็นด้วยก็ตาม (เรียกว่า “ใช้ความนิ่งสยบความเคลื่อนไหว”)   
แล้วปล่อยให้อารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งค่อยๆ สงบลง (แม้จะใช้เวลาเป็นวันหรือ  
หลายๆ วันก็ตาม) แล้วจึงหาหนทางมาคุยด้วยกัน (ตอนอารมณ์สงบลงแล้ว)  
ด้วยการชี้แจงในเหตุและผล โอกาสที่คู่ฝ่ายตรงข้ามจะยอมเจรจาและยอมรับ  
ในเหตุผลย่อมมีมากกว่าตอนมีอารมณ์ คนโง่เท่านั้นที่ปล่อยให้อารมณ์อยู่  
เหนือเหตุผล แม้แต่ในทางพระพุทธศาสนาก็ยังสอนเสมอว่า “เวรย่อมระงับ  
ด้วยการไม่จองเวร” ฉะนั้น จึงหมั่นถามตัวท่านเองว่า ท่านจะเป็นคนโง่หรือ  
คนฉลาดกันแน่

(๕) ทั้งหมดทั้งสิ้นทั้งปวงดังกล่าวข้างต้นจะประสบผลสำเร็จได้ง่ายก็ด้วย  
การที่คู่ครองมี “ธรรมะ” เสมอกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นธรรมะระดับลึก ธรรมะ  
ง่ายๆ ที่เกี่ยวกับการครองรักครองเรือนต่างหากที่ทั้งคู่ต้องศึกษาร่วมกัน เข้าใจ  
กับมัน ยอมรับกับมัน อยู่กับธรรมะเหล่านี้ได้แบบไม่ต้องบังคับใจตนเอง เมื่อถึง  
จุดนี้ได้ ท่านก็จะปล่อยวางสิ่งต่างๆ ได้ในที่สุด จงจำไว้ว่า “ครองรัก” หรือจะสู้  
“ครองธรรม” เพราะการ “ครองธรรม” ทำให้เราได้ “ครองรัก” โดยอัตโนมัติ

แต่การ “ครองรัก” เพียงอย่างเดียวไม่สามารถค้ำยันครอบครัว และพาชีวิตคู่ไปสู่ทิศทางที่ถูกต้องได้เสมอไป

## ๗ จง “อย่าแต่งงาน” เพราะสิ่งต่อไปนี้

(๑) แต่งงานเพราะกลัวว่าจะไม่ได้แต่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้หญิงเมื่อมีอายุมากแล้ว กลัวว่าจะขึ้นคาน กลัวว่าจะเป็นรถด่วนขบวนสุดท้ายที่ต้องแย่งกันรีบขึ้น ถ้าผู้ใดมีความคิดแบบนี้ ก็แสดงว่า เดินผิดทางตั้งแต่ต้นแล้ว ให้ระวังไว้ว่า เราอาจไปคว้าอาวุธพิษหรือหมาเฝ้าเข้า แล้วจะหาว่าไม่เตือนหนา

(๒) แต่งงานเพราะกลัวมอกกลัวใจที่จะอยู่ในครอบครัวกับพ่อแม่ต่อไป เพราะอยู่ไปก็มีแต่เรื่อง เข้ากับพ่อแม่หรือสมาชิกในครอบครัวไม่ได้ เลยอยากมีคู่ครองเพื่อสร้างครอบครัวใหม่จะดีกว่า ให้ระวังว่า ผู้ที่รีบด่วนตัดสินใจแบบนี้ย่อมเป็นการตัดสินใจที่ไม่รอบคอบ ขนาดปัญหาในบ้านของตนแท้ๆ ก็ยังไม่คิดแก้ไข หรือหาทางแก้ไขให้สำเร็จลุล่วงไป แล้วจะมั่นใจได้อย่างไรว่า คุณจะสามารรถแก้ไขปัญหาต่างๆ ในครอบครัวใหม่ของคุณได้ ระวังจะหนีเสือปะจระเข้ โดยไม่รู้ตัวหนา

(๓) แต่งงานเพราะต้องการประชดแพนเก่าที่เลิกลากันไป การตัดสินใจเช่นนี้เป็น การตัดสินใจด้วยอารมณ์มากกว่าเหตุผล ระวังจะเจอคู่ที่แย่ยิ่งกว่าเก่าอีก

(๔) แต่งงานเพราะหลงใหลในสิ่งภายนอกมากกว่าคุณธรรมในจิตใจ เช่น แต่งเพราะหลงใหลในรูปร่าง หน้าตา ชอบการฉอเลาะ มีฐานะ มียศศักดิ์ ฯลฯ เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่ได้เป็นเครื่องประกันว่า ชีวิตสมรสจะราบรื่นปราศจากปัญหา อีกทั้งสิ่งเหล่านี้ล้วนไม่จริงยั่งยืน หรือคงทนอยู่ได้นาน

(๕) แต่งงานเพราะคิดว่าเราจะสามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยเขาได้เมื่ออยู่ด้วยกัน โถ! ขนาดนิสัยตัวเองยังเปลี่ยนได้ยากเย็นแสนเข็ญ แล้วจะไปเปลี่ยนนิสัยคู่ของตนได้อย่างไรกัน?

(๖) แต่งงานเพราะรู้สึกเหงา จึงอยากหาคู่ครองเพื่อให้หายเหงา อนิจจา! ช่างขาดสติปัญญาเสียนี้กระไร หารู้ไม่ว่าความรู้สึกเหงาหรือไม่เหงามันอยู่ที่

จิตใจตัวเราเอง อยู่ที่ความคิดตัวเราเอง มันจึงต้องปรับความคิดหรือจิตใจของ เราเอง จึงจะถือว่าแก้ไขถูกต้อง คนอื่นก็ทำให้เราหายเหงาแบบชั่วคราวชั่วคราว ได้เท่านั้น แต่ทำให้เราไปตลอดชีวิตไม่ได้หรอก ขอให้จำไว้

(๗) แต่งงานทั้งคู่รู้จักกันน้อยเกินไป คือ ประเภทรีบด่วนใจเร็วแบบเปิด ปู่-ติดปู่ อย่าลืมว่า คู่ของเราอาจปิดเราในสิ่งไม่ดีไม่งามมากมาย เช่น มีคดีติดตัว มีโรคประจำตัว มีหนี้สินมากมาย มีปมชีวิตอื่นๆ ที่ซ่อนไว้ไม่ให้ เรารู้ ขึ้นไม่สำรวจตรวจสอบให้ดีเสียก่อนด้วยการคบไปนานๆ ระวังจะขมขึ้น ไปตลอดชีวิต

(๘) แต่งงานโดยที่ทั้งสองฝ่ายยังมิฐานะไม่พร้อม เช่น ยังมีหน้าที่การ งานที่ไม่มั่นคง เงินทองชักหน้าไม่ถึงหลัง ความคิดก็ยังเป็นแบบวัยรุ่น-ขอให้ สนุกไปวันๆ เท่านั้น ไม่มีความคิดแบบผู้ใหญ่ที่คิดหาทางสร้างอนาคตที่มั่นคง ให้กับครอบครัว เมื่อไม่มีความคิดเสียสละทำเพื่ออีกฝ่ายหนึ่งแล้วจะสามารถ เสียสละเวลาให้ลูกๆ ที่เกิดตามมาหรือ แล้วจะแบกภาระความรับผิดชอบที่มาก ขึ้นซึ่งตามมาภายหลังได้อย่างไร

## ๖ “จงแต่งงาน” หลังจากที่ได้สำรวจตรวจสอบคู่ของเราแล้ว อย่างน้อยต้องมีคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

(๑) มีความรับผิดชอบสูงทั้งต่อหน้าที่การงานของตนเอง ต่อครอบครัว ต่อคู่ครอง รู้จักจัดสรรรายรับ-รายจ่ายได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง

(๒) เป็นความรักที่มอบให้แบบไม่หวังสิ่งตอบแทน (Love that gives หรือ Unconditional love) ไม่ใช่ไปตั้งแง่ว่า “ฉันจะรักเธอต่อเมื่อเธอต้องรัก ฉันเป็นสิ่งที่ตอบแทน”, “เมื่อใดที่เธอหมดรักหรือรักน้อยลง ฉันก็จะกระทำการ เดียวกันกับเธอ” ทำยากกว่าเป็นการขายของต่างตอบแทน แล้วความรักแท้ และความมั่นคงของครอบครัวจะเกิดขึ้นได้อย่างไร?

(๓) มีความเสมอต้นเสมอปลายในการปฏิบัติต่อคู่รัก ผู้หลักผู้ใหญ่ของ ทั้งสองฝ่าย หรือพี่ๆ น้องๆ ของทั้งสองฝ่าย

(๔) มีความเป็นตัวของตัวเอง มีความมั่นใจในตนเองสูง อย่าหุบเขา อย่าเชื่อผู้อื่นนยุแห่ ทุกอย่างต้องใคร่ครวญด้วยเหตุผลก่อนการตัดสินใจ

(๕) มีความเสียสละพร้อมที่จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งโดยไม่หวังผลตอบแทน เช่น ดูแลยามเจ็บป่วย ช่วยเหลือทั้งงานบ้านและงานที่ต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ ดูแลอาหารการกินซึ่งกันและกัน ฯลฯ

(๖) ต้องให้เกียรติซึ่งกันและกัน ไม่เอาเรื่องน่าขายหน้าของคุณไปนินทาให้คนอื่นฟัง ไฟในอย่านำออก ไฟนอกอย่านำเข้า หมั่นรักษาสถานะของกลุ่มของคุณให้สม่ำเสมอ

(๗) อย่างน้อยต้องมีธรรมะประจำใจ ๒ ข้อ คือ “hiri” (ได้แก่ ความละอายต่อบาป) กับ “โอตปปะ” (ความเกรงกลัวต่อบาป) ธรรมะ ๒ ข้อนี้แหละที่จะทำให้ธรรมะข้ออื่นๆ ตามกันมาโดยไม่ยากเย็นนัก

(๘) อย่างน้อยปีละครั้งหากสามารถทำได้ ทั้งคู่ควรจะไปปฏิบัติธรรมร่วมกันตามสถานปฏิบัติธรรมต่างๆ ก็จะเป็นการเพิ่มพูนคุณสมบัติและความแข็งแกร่งของจิตใจได้มากยิ่งขึ้น และอย่างน้อยเดือนละครั้ง ทั้งคู่ควรจะนำเอาข้อคิดเตือนใจที่ได้แนะนำไว้ในเอกสารชุดนี้มาอ่านทบทวนดู และสำรวจตนเอง (self-reflection) ว่าตนได้ปฏิบัติหรือเข้าถึงข้อคิดแนะนำดังกล่าวได้ถึงไหนเพียงใดแล้ว จะได้ปรับตัวปรับตนให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ต่างๆ เพื่อความยั่งยืนสถาพรของครอบครัวสืบไป ●

ชมรมกัลยาณธรรมไม่มีนโยบายเรียบบอกบุญใดๆ ทั้งสิ้น  
แล้วแต่ความศรัทธาของท่านสาธุชนทั้งหลายที่จะสนับสนุน  
หลักการของเราไม่มีนโยบายสร้างวัตถุหรือทำการบุญอื่นใด  
นอกจากการให้ปัญญาทางธรรมซึ่งเป็นทานอันสูงสุด  
เราจะมุ่งมั่นช่วยกันเผยแผ่ธรรมอันประเสริฐสุด  
เป็นแนวหลังทางธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ให้พระธรรมอันบริสุทธิ์เป็นแสงประทีปนำทางของสรรพสัตว์สืบไป.

คนส่วนใหญ่เห็นสิ่งผิดเป็นสิ่งถูก เห็นสิ่งไม่ดีว่าเป็นสิ่งดี มีคุณค่าควรแก่การแสวงหา เอามาเป็นของตน ด้วยคิดว่าสิ่งที่แสวงหานั้น มีอยู่จริงแท้แน่นอน ตามที่ใจรู้ ตาเห็น หูได้ยิน ฯลฯ หากเราได้อะไรเหล่านั้นมาครอบครองเป็นเจ้าของได้แล้ว จะทำให้ชีวิตของเราดูดีดูเด่นเหนือคนอื่นที่เกิดร่วมยุคร่วมสมัย แท้จริงแล้วสิ่งต่างๆ หากเป็นเช่นนั้นไม่ ผู้ที่พัฒนาจิตใจจนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง คือเห็นเหตุเห็นผลถูกต้องตามความเป็นจริงแท้ ย่อมรู้ว่าสิ่งต่างๆ เหล่านั้นเป็นเพียงสมมุติโลกธรรมมีอยู่แล้วหายไป ทรัพย์สินเงินทองเป็นของกำพวด จากเจ้าของ

# ก่อน ถึงรูปขั้นธ

ดร.สนอง วรอุไร

หนังสือแสดงเจตนารมณ์  
ก่อนถึงวาระสุดท้ายของชีวิตบนโลกนี้



ไปก่อนตาย หรือเจ้าของจำเป็นเป็นต้องทิ้งไว้ให้คนอื่นครอบครองต่อ เมื่อถึงวาระที่ต้องตายจากโลกนี้ไป มนุษย์สมบัติจึงเป็นเหยื่อล่อใจให้ผู้มีปัญญาเห็นผิด หลงติด ตะเกียกตะกายแก่งแย่ง แสวงหา ดังที่ได้เห็นเป็นตัวอยู่ในปัจจุบัน

การเกิดแก่เจ็บตายเป็นเรื่องธรรมชาติ มีอิทธิพลเหนือชีวิตของสรรพสัตว์ในวัฏสงสาร พระอัครสาวกที่มีชื่อว่าพระมหาโมคคัลลานะ เคยกล่าวไว้ในครั้งพุทธกาลว่า “ความตายมีแน่ไม่เวลาแก่ก็เวลาหนุ่ม ที่จะไม่ตายไม่มีหรอก” ด้วยเหตุนี้โลกธรรมและวัตถุที่มนุษย์หามาไว้ในครอบครอง จึงครอบครองเป็นเจ้าของได้ชั่วเวลาอันสั้น ในที่สุดต้องถูกทิ้งร้างไว้เป็นของกำพวดเมื่อเจ้าของมิได้มีชีวิตอยู่บนโลกใบนี้แล้ว ด้วยเหตุนี้คนที่เห็นผิดหรือรู้ไม่จริง จึงเอาจิตไปผูกติดกับสมบัติกำพวด จนทำให้ชีวิตต้องขาดอิสรภาพไปอย่างน่าสงสาร

วันหนึ่งผู้เขียนได้เห็นฝูงนกนางแอ่น บินอพยพหนีความหนาวมาจากประเทศในแถบขั้วโลกเหนือ จึงได้ระลึกถึงความหมายของการเป็นมนุษย์ที่ผู้รู้ไม่จริงได้นิยามให้ไว้ในทำนองที่ว่า “มนุษย์เป็นสัตว์ที่รู้จักใช้เหตุผลหรือมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีจิตใจสูง” เมื่อเห็นฝูงนกนางแอ่นบินผ่านเข้าแดนประเทศต่างๆ ได้อย่างอิสระเสรี จึงได้หวนระลึกถึงมนุษย์ที่มีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน นิยมพัฒนาสมองจนมีความรู้สูงกันเป็นจำนวนมาก แต่ส่งผลให้อิสรภาพของชีวิตลดลง การเดินทางไปแสวงหาความรู้ในต่างประเทศหรือไปทำธุรกิจการงานใดก็ตาม มนุษย์ต้องใช้ใบผ่านแดน (passport) และหลักฐานอื่นๆ แสดงความเป็นตัวตนแก่เจ้าหน้าที่ของประเทศนั้น จึงจะได้รับอนุญาตให้เดินทางเข้าสู่ประเทศนั้นได้ ซึ่งต่างจากฝูงนกนางแอ่นมันบินผ่านเขตแดนของหลายประเทศได้อย่างอิสระเสรีไม่ต้องมีหลักฐานการผ่านแดนใดๆ กำกับ และยิ่งไปกว่านั้น ได้พบเห็นคนที่มีความรู้สูงประพดพิชั้ว มีพฤติกรรมทุศีลหรือคอร์รัปชั่น แสวงหามนุษย์สมบัติมาไว้ในครอบครอง ยังมีหน้ามีตาได้รับการยกย่องให้เป็นใหญ่ในสังคม อย่างนี้



โลภกรรมและวิตุที่มนุษย์หามาไว้ในครอบครอง  
มีสิทธิ์ครอบครองเป็นเจ้าของได้ชั่วเวลาอันสั้น  
ในที่สุดต้องถูกทิ้งร้างไว้เป็นของกำพราง  
ด้วยเหตุนี้คนที่เห็นผิดหรือรู้ไม่จริง  
จึงเอาจิตไปผูกติดกับสมบัติกำพราง  
จนทำให้ชีวิตต้องขาดอิสรภาพไปอย่างน่าสงสาร

ยังจะเรียกได้อีกหรือว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่รู้จักใช้เหตุผล หรือมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีจิตใจสูง ตรงกันข้าม บุคคลที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้งได้แล้ว ย่อมเห็นว่าทรัพย์เงินทอง (มนุษย์สมบัติ) เป็นของกำพราง ครอบครองได้ไม่นานก็ต้องพรากจากไปเมื่อความตายมาถึง เช่นเดียวกัน ยศตำแหน่ง อำนาจ บริวาร ฯลฯ ล้วนเป็นของมีอยู่ชั่วคราว ผู้มีปัญญาเห็นถูก จึงทำจิตให้เป็นอิสระจากของที่มีอยู่ชั่วคราวเหล่านั้น ไม่แสวงหาไขว่คว้ามาไว้ในครอบครอง ซึ่งจะเป็นเหตุทำให้จิตขาดอิสรภาพ

พระพุทธโคดมเป็นผู้มีปัญญาเห็นแจ้ง และเป็นผู้รู้จักแท้ในทุกสิ่งทุกอย่าง (สัพพัญญู) ได้เมตตาสั่งสอนสรรพสัตว์ที่เกิดเป็นมนุษย์ เทวดา และพรหม ให้เป็นผู้มีปัญญาเห็นถูก จะได้ไม่นำชีวิตไปผูกติดกับสิ่งที่เบียดเบียน ให้อิสรภาพของชีวิตลดน้อยลงหรือหมดไป พระองค์ได้ทรงชี้ทางให้สัตว์ ได้พัฒนาจิตจนเข้าถึงปัญญาเห็นแจ้ง (ญาณ ๑๖) ในสรรพสิ่ง เห็นสรรพสิ่งเป็นเหตุเป็นผล และดำเนินไปภายใต้ความไม่เที่ยง ไม่คงที่ (อนิจจตา) เป็นภาวะที่คงทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขตา) และมีใช้ตัวมิใช่ตนที่แท้จริง (อนัตตตา) หรือที่ผู้รู้นิยมเรียกว่าสรรพสิ่งเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์

ปัญญาเห็นแจ้ง เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นในดวงจิตที่ได้รับการพัฒนาดีแล้ว ปัญญาเห็นแจ้งเป็นปัญญาที่เห็นเหตุผลตามความเป็นจริงแท้และไม่แปรเปลี่ยนไปตามกาลเวลา เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่าโลกุตตรญาณ ส่วนปัญญาที่เกิดจากการพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐาน จนจิตเข้าถึง

ความตั้งมั่นเป็นสมาธิแน่นแน่ หรือที่เรียกว่าจิตทรงฌาน เมื่อถอนจิต ออกจากความทรงฌาน แล้วปัญญาสูงสุดชั้นโลกียญาณ หรืออภิญา ๕ จะบังเกิดขึ้นเป็นอัตโนมัติ ปัญญาโลกียญาณประเภทนี้อยู่เหนือระบบ ประสาทสัมผัส สามารถรู้เห็นเข้าใจในสิ่งอันเป็นทิพย์และเข้าใจในกฎแห่ง กรรม ที่เป็นเหตุผลยาวนานข้ามภพชาติ แต่ไม่สามารถนำพาจิตไปสู่ความ หลุดพ้นจากวัฏสงสารได้

อภิญา ๕ (อิทธิวิธิ ทิพพโสต เจโตปริยญาณ ปุพเพนิวาสานุสติ ญาณ ทิพพจักขุ) ไม่สามารถนำจิตไปสู่ความพ้นทุกข์ แต่มีประโยชน์ใน การเผยแพร่สังฆธรรม ดังจะเห็นได้จากอัครสาวกทั้งสอง เช่น พระสารีบุตร เผยแพร่สังฆธรรมในพุทธศาสนา ด้วยการใช้อุสาสนีปาฏิหาริย์และอาเทศนา- ปาฏิหาริย์ควบคู่กัน ส่วนพระมหาโมคคัลลานะใช้อุสาสนีปาฏิหาริย์และ อิทธิปาฏิหาริย์ ควบคู่กันในการเผยแพร่สังฆธรรม ซึ่งมีผลทำให้มวลชน ในครั้งพุทธกาลมีความสนใจและเลื่อมใส หันเข้ามาปฏิบัติธรรมและบรรลु ธรรมกันเป็นจำนวนมาก

นอกจากนี้อภิญา ๕ ยังมีส่วนช่วยให้เกิดความแตกฉาน (ปฏิ- สัมภิตา) ในธรรมที่ยังข้องเกี่ยวอยู่กับโลกได้ ในการทำปฐมสังคายนา พุทธศาสนา ที่ถ้าสัตว์ตบรณ แคว้นมคธ ในครั้งกระโน้น จำเป็นต้องมี พระอรหันต์ล้วนเข้าฌานได้และมีปฏิสัมภิตาญาณ ๔ เป็นองค์ประกอบ ความรู้ในพุทธศาสนา (พระไตรปิฎก) จึงได้คงอยู่ยืนยาวมาจนทุกวันนี้

การพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ต้องใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิที่ สมควรแล้ว ตามคู่มือที่สร้างขึ้นในดวงจิต อย่างใดอย่างหนึ่งในสติปฏิ- ฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) ว่าดำเนินไปตามกฏไตรลักษณ์ เมื่อใด ที่จิตรู้แจ้ง เห็นเอง ประจักษ์แจ้งกับตัวเอง (สนทิจฺจึโก) ว่าผัสสะเป็น สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตตา) ปัญญาเห็นแจ้งในผัสสะจึงจะเกิดขึ้น ปัญญา เห็นแจ้งเป็นปัญญาที่เห็นความเป็นจริงแท้ (ปรมัตตัจจะ) และไม่แปร เปลี่ยนไปตามกาลเวลา คือมีเหตุผล (ความจริง) สัมพันธ์กันตลอดไป

บุคคลผู้ดำเนินชีวิตตามแนวทางของโพธิสัตว์ หมายถึงสัตว์ (รูปนาม) ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระนิยตโพธิสัตว์สามารถพัฒนาจิต (วิปัสสนาภาวนา) ให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ แต่ทั้งนี้พัฒนาได้ไม่เกินสังขารูปกษญาณ เพราะหากพัฒนาต่อไป สภาวธรรมในดวงจิตต้องเปลี่ยนไปเป็น อริยบุคคล ทำให้เสียหายต่อความเป็นพระนิยตโพธิสัตว์ หรือพูดได้ในอีกทางหนึ่งว่า พระนิยตโพธิสัตว์ยังมีสภาวธรรมในดวงจิตเป็นปุถุชน ต่อเมื่อถึงพระชาติสุดท้ายแล้วจึงจะสามารถพัฒนาจิตให้เป็นอริยบุคคลได้

ผู้ที่พัฒนาจิตจนเข้าถึงโลกุตตรญาณตัวที่ ๑๖ ที่เรียกว่าปัจเจกชนญาณ ปัญญาเห็นแจ้งตัวนี้จะย้อนกลับมาดูจิตตนเอง ว่ายังมีกิเลสที่ผูกมัดใจ (สังโยชน์) ตัวใดไม่มีหลงเหลืออยู่ในใจ และยังมีกิเลสตัวใดหลงเหลืออยู่ หากเห็นว่าสังโยชน์ ๓ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) หมดไปจากใจได้แล้ว ย่อมรู้ด้วยจิตของตนเอง (สนฺทิฏฐิโก) ว่า สภาวธรรมในดวงจิตได้เปลี่ยนจากความเป็นปุถุชน ไปเป็นอริยบุคคลขั้นโสดาบัน ซึ่งดูได้จากพฤติกรรมของบุคคลผู้เป็นพระโสดาบันได้แสดงออก หากบุคคลมีจิตมั่นคงไม่หวั่นไหว ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ (อริยสงฆ์) และมีศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย จึงจะสามารถเรียกผู้นั้นว่าเป็นพระโสดาบันได้ วิสาขาเป็นฆราวาสโสดาบัน ที่ยังมีการเสพกามกับสามีจนมีลูกได้ถึง ๒๐ คน ตายแล้วจิตวิญญาณของวิสาขาได้โอบปาติกะไปเป็นวิสาขาเทพนารีโสดาบัน อยู่ในสวรรค์ (กามภพ) ชั้นดุสิต อนึ่งการเสพกาม (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ) กับคู่ของตน มิได้ถือว่าเป็นการประพฤติทุศีล ๕ เมื่อใดปัจเจกชนญาณเห็นแจ้งว่าสังโยชน์ ๓ หมดสิ้นไปแล้วแต่กามราคะและภริชชะมีกำลังอ่อนหลงเหลืออยู่ในดวงจิต ย่อมสนฺทิฏฐิโกด้วยจิตตนเองว่า สภาวธรรมในดวงจิตเป็นพระอริยบุคคลขั้นสกทาคามี หากพัฒนาจิตจนสังโยชน์ทั้งห้าดังกล่าวหมดไปจากใจเมื่อใด จิตย่อมสนฺทิฏฐิโกว่า สภาวธรรมในดวงจิตเป็นพระอนาคามี การมีชีวิตเป็นครอบครัวย่อมหมดไป เหตุเป็นเพราะต้องมีศีล ๘ คุมใจ และยิ่งพัฒนา

จิตจนไม่มีรูปราคะ ไม่มีอรูปราคะ ตลอดจนไม่มีมานะ อุทัจจะ อวิชชา หลงเหลืออยู่ในใจ พร้อมกับมีศีลอย่างน้อยสิบข้อคุมใจ จิตย่อมสนทสิฏฐิโกว่า ความเป็นพระอริยบุคคลขั้นสูงสุดได้บังเกิดขึ้นแล้ว

ขออภัยผู้ที่แสวงหาความรู้ (พระไตรปิฎก) ในพุทธศาสนาตามแนวของคันถธุระ (ปริยัติ) ที่ตำราคัมภีร์ได้ระบุไว้ว่า พระโสดาบันสามารถเข้าถึงได้เพียงกระแสของพระนิพพาน ซึ่งต่างจากการศึกษาตามแนวของวิปัสสนาธุระ จนบรรลุถึงญาณตัวที่ ๑๖ ได้แล้ว ย่อมรู้เห็นเข้าใจด้วยจิต (สนทสิฏฐิโก) ว่าตนได้เข้าถึงตัวพระนิพพานแล้ว ได้ชุ่มฉ่ำอิมเอิบและแช่อยู่ในพระนิพพาน และนอกจากนี้ยังรู้เห็นเข้าใจด้วยอีกว่า พระนิพพานเป็นเพียงกาย (รูปขันธ์) ดับ แต่จิตมิได้ดับตามไปด้วย จิตที่บริสุทธิ์ปราศจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เมตตา สติ ปัญญา ฯลฯ ยังคงมีอยู่ในพระนิพพาน หลวงพ่อฤๅษีลิงดำได้พูดไว้นานแล้ว และในปัจจุบันผู้เขียนยังได้ยินพระป่าพูดถึงเรื่องการดับของเจตสิกแต่ใจไม่ดับ ยังเป็นใจที่ปราศจากมลทินอยู่ในพระนิพพาน

จากการสนทนารธรรมอยู่กับพระป่ารูปหนึ่งที่ยังมีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน ผู้เขียนจึงได้ทราบ และประสงค์จะถ่ายทอดความรู้เช่นนี้มายังผู้อ่าน แต่อย่าพึงปลงใจเชื่อ ตามหลักกาลามสูตรที่พระพุทธเจ้าได้มอบไว้แก่ชาวกาลามะตั้งแต่ครั้งพุทธกาล จากการสนทนารธรรมอยู่กับพระป่าได้ความดังนี้

**พระป่า :** เมื่อคืนอาตมานั่งปฏิบัติธรรมอยู่ในโบสถ์ (อุโบสถ) ได้เห็นพระพุทธเจ้าโคดมและพระอัครสาวกทั้งสอง ได้เห็นพระอรหันต์ที่เข้านิพพานไปแล้วอีก ๖๔ รูป พระพุทธเจ้าทรงชี้พระตขันธ์นี้มายังอาตมา แล้วตรัสว่า จงทำสีจิวรให้เหมือนกับอัครสาวกทั้งสองนี้

**ผู้เขียน :** จิวรของพระอัครสาวกเป็นสีอะไร

**พระป่า :** เป็นสีทอง

ที่เขียนบอกเล่ามานี้ เป็นการบ่งชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่เข้าถึงสภาวะพระ

นิพพานแล้ว ยังคงมีรูปนามปรากฏ มิได้สูญหายไปไหน เป็นจิตที่ปราศจากกิเลสใดๆ ปนเปื้อน จึงโคจรมาสู่วิภูสงสารได้ แต่ไม่มาเกิดเป็นรูปนามในวิภูสงสารอีกต่อไป

หมายเหตุ : เจตสิก หมายถึง อากาหรือคุณสมบัติต่างๆ ของจิต เช่นความโลภ ความโกรธ ความหลง เมตตา สติ ปัญญา ฯลฯ หากกิเลสเหล่านี้ไม่มีอยู่ในจิตเรียกว่า เจตสิกดับ แต่พลังงานจิตที่บริสุทธิ์ยังคงอยู่ มิใช่จิตดับดังที่มีเขียนบอกไว้ในตำราคัมภีร์ต่างๆ เหล่านี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ยาก แต่สามารถทำได้ด้วยปัญญาและความเพียร

การเกิดเป็นมนุษย์ เป็นเรื่องยาก

การเกิดมาพบพระพุทธศาสนา เป็นเรื่องยาก

การเกิดมาตรงกับกัปที่มีพระพุทธเจ้า ๕ พระองค์ (ภัททกัป) เป็นเรื่องยาก

การพัฒนาจิตจนสามารถปิดอบายภูมิดีหรือพ้นไปจากวิภูสงสารได้ เป็นเรื่องยาก

ฯลฯ

ความยากต่างๆ เหล่านี้มนุษย์สามารถพัฒนาจิตให้เข้าถึงได้ ดังที่ผู้รู้จริงแท้ได้กล่าวไว้ว่า *มโน มยา* (สำเร็จด้วยใจ)

สุดท้ายผู้เขียนยังมีจิตระลึกได้ถึงวัฏจักรมของพระมหาโมคคัลลานะ ที่ได้กล่าวไว้ในครั้งพุทธกาล ด้วยเหตุนี้ก่อนวันลาจากโลกมาถึง ผู้เขียนไม่ประสงค์เบียดเบียน ชีวิตของสัตว์บุคคลให้ต้องทุกข์ยากลำบาก ด้วยการเดินทางไปรดน้ำศพและขอขมากรรมต่อกัน ผู้เขียนได้อโหสิกรรมให้กับทุกสัตว์บุคคลแล้ว ได้ทำหนังสือมอบร่างที่ไร้วิญญาณนี้ ให้กับโรงพยาบาลสวนดอกนานแล้ว (พ.ศ.๒๕๓๐) ให้นักศึกษาแพทย์ได้ใช้เป็นอุปกรณ์ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับร่างกาย เมื่อผู้เขียนทิ้งชั้นธลโลกไปแล้ว จะไม่หวนกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก แต่จะโคจรไปเกิดในภพเบื้องบน เพื่อชี้ทางให้เทวดา (รวมถึงพรหม) ชำระใจให้ปลอดจากราคะ โทสะ โมหะ

เมื่อทำได้สำเร็จตรงตามเจตนารมณ์แล้ว จึงจะลาจากวิภวภูฏะนีไป

ชาวกัลยาณธรรมผู้อยู่หลังจงอย่าประมาท ฟังตอบแทนคุณของ พระพุทธโคดม ด้วยการพัฒนาจิตตนเองให้โคจรสู่สุดขีด สู่การปิดบทยกมิมิ สู่สุทธาวาสพรหมโลก สู่การพ้นไปจากวิภวสงสารได้แล้ว จึงจะเรียกได้ว่า เกิดมาไม่ประมาท เกิดมาไม่สูญเปล่า ดังนั้นจงหมั่นสวดมนต์ก่อนนอน หลังสวดมนต์ให้เจริญอานาปานสติจนกระทั่งหลับไป ตื่นขึ้นมาในตอนเช้า จึงอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวร ให้กับสรรพสัตว์ผู้ร่วมเกิดในวิภว-สงสาร ผู้ใดมีสติกำกับจิตอยู่ทุกขณะตื่น กุศลธรรมทั้งหลายย่อมเกิด ตามหลังสติ และสั่งสมอยู่ในดวงจิตเป็นบุญ ผู้อ่านทุกท่านจงสำเร็จใน การสั่งสมบุญ ด้วยการทำให้ถูกต้องตรง ไขบุญ (อริยทรัพย์) เป็นปัจจัย เดินทางสู่ปรโลก และสู่การโคจรของจิตพ้นไปจากวิภวสงสารเป็นเบื้องสุด

สุดท้ายขอเน้นย้ำว่า ผู้เขียนได้อโหสิกรรมให้กับสรรพสัตว์บุคคล แล้ว ผู้ใดไม่ประสงค์มีหนี้เวรกรรมกับผู้เขียน จงอยู่ให้สบายที่บ้าน กล่าว วาจาขออโหสิกรรมต่อกัน ก็บรรลूसິงที่ปรารถนาได้ ●

### ข่าวประชาสัมพันธ์จากชมรมกัลยาณธรรม

- ชมรมกัลยาณธรรมแจกสื่อธรรมทานทุกๆ เดือน ติดตามข้อมูลได้จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม ([www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)) หรือโทรสอบถามข้อมูลได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม สำนักงาน ปากน้ำ สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ (คลินิกอัจฉราทันตแพทย์)
- ขอเชิญติดตามชมเทศนาธรรมและธรรมบรรยายอันทรงคุณค่าของครูบาอาจารย์ ผ่าน กัลยาณธรรมทีวี ทางเว็บไซต์กัลยาณธรรม [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)
- รายการหนังสือธรรมทานทั้งหมดที่จัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรม ท่านสามารถเข้าไป หาข้อมูลรายชื่อและราคาร่วมพิมพ์ได้ในหน้าแรกของเว็บไซต์ และดูรายละเอียดเนื้อหา แต่ละเล่มได้ในคอลัมน์ “หนังสือแนะนำ”

เกิดมาแล้วก็มาติดในสมมุติว่า กายเรากายเขา  
ตัวเราตัวเขา มันติดกันเป็นพืดมาเลย มันจึงเบียดเบียนกัน  
ชิงดีชิงเด่นกัน ก็เพราะมันถือว่าของเราของเขา นี่แหละมัน  
เป็นมูลเหตุ เพราะฉะนั้น เราผู้นับถือพระพุทธศาสนาขอให้  
ถือเอาข้อปฏิบัติย่อยๆ นี้ไปปฏิบัติ สอนจิตอย่าให้มันถ่มถ้ำ  
ร่างกายนี้ว่า เป็นเราเป็นเขา เป็นตัวเป็นตน

# ปฏิจา-วิสัยชานา

โดย หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ





เมื่อมันไม่ถือมันร่างกายอันนี้แล้ว มันก็ไม่ถือมันในสมบัติภายนอกอื่นใดต่อไป บัดนี้เมื่อมันไม่ถือแล้วจะทำอย่างไร โยนทิ้งไปทั้งหมดหรือไม่ใช่ เพียงแต่จิตรู้เท่าว่าของเหล่านี้ไม่ใช่ของเรา ของใช้ชั่วคราว แล้วเราก็ใช้มันอยู่นั้น แต่เราไม่ยึดมัน เราไม่สำคัญว่าเป็นของเรา เวลามันสูญมันหายไป เราก็ไม่ทุกข์ใจ เพราะเราไม่ถือว่าเป็นของเรา ความไม่ถือมันนี้เป็นสิ่งสำคัญมาก ส่วนความถือมันนี้ พาให้เราเกิดแก่เจ็บตายในสังสารนี้ นับชาติไม่ถ้วนแล้ว ให้พากันตื่นตัว เมื่อเราไม่ยึดถือร่างกายอันนี้แล้ว และเราก็มีศีลห้า ไม่ทำบาปอย่างนี้ มันก็พ้นจากทุกข์ในโลกนี้ ตายลงไปก็ไปสู่วิสวรรค์

นี่ความไม่ยึดถือโลกอันนี้ เราอาศัยอยู่ชั่วคราว อาศัยโลกนี้เพื่อสร้างบุญบารมี ไม่ใช่อาศัยเพื่อความสนุกสนาน สุขในโลกนี้ มันก็ชั่วคราว แล้วก็เจืออยู่ด้วยทุกข์ ต้องพิจารณาให้รู้

**โยม :** แล้วจะละได้อย่างไรครับ

**หลวงปู่ :** ทุกข์เพราะความเกิด เกิดมาแล้ว ก็ต้องหาปัจจัยเครื่องอาศัยบำรุงเลี้ยงมัน เรายังเล็กน้อยอยู่ ก็อาศัยพ่อแม่หาปัจจัยเครื่องอาศัย มาเลี้ยงลูกเลี้ยงเต้าแสนทุกข์ แสนยาก กว่าลูกคนหนึ่งจะใหญ่ขึ้นมาได้ ครั้นพอมีลูกขึ้นมาแล้ว ถ้าหากว่าลูกนั้นเป็นคนดีก็ค่อยยังชั่วหน่อย ฟังคำพ่อคำแม่ รู้จักคุณพ่อคุณแม่ไม่เนรคุณ ถ้าไปได้ลูกที่เนรคุณ ไม่รู้คุณพ่อคุณแม่ เป็นคนเกเรคบเพื่อนที่ไม่ดีทำเอาพ่อแม่หนักใจเลย นี่...พรรณนาถึงความทุกข์ในชีวิต มันเป็นอย่างนี้

เมื่อเลี้ยงลูกมีลูกมากก็เป็นทุกข์กับลูก มีหลานมากก็เป็นทุกข์กับหลาน มีเงินทองข้าวของมากก็เป็นทุกข์กับเงินทองข้าวของ คนมีเงินมาก โจรมันก็พยายาม มีรายหนึ่งเขาลงหนังสือพิมพ์ ว่าไปเบิกเงินจากธนาคารมาห้าแสน เอาใส่ในรถมา ก็ไปแวะกินอาหารแล้วบัดนี้มีขโมยมันมาทุบกระจกรถแตก แล้วก็คว้าเอากระเป๋าเงินนั้นไปเลย เจ้าของก็อกหัก เงินตั้งห้าแสน ดูลิ โลกอันนี้มันเป็นอย่างนี้

**โยม :** หลวงปู่ครับ แล้วในสวรรค์นี้มีความทุกข์ไหมครับ

**หลวงปู่ :** เมืองสวรรค์ไม่มีทุกข์มีแต่สุข เพราะว่าสวรรค์นั้นไปเสวยผลบุญที่ตนทำในโลกนี้ บุญมากจึงสมควรไปสวรรค์ได้ พอไปแล้วบุญที่สร้างในโลกนี้ ไปเนรมิตวิมานให้อยู่ เนรมิตข้าวน้ำอาหารให้รับประทาน เนรมิตผ้านุ่ม ผ้าห่ม ให้นั่งให้หมให้ใช้สอย เรียกว่าไม่มีการค้าการขาย ไม่มีการทำนา ทำสวนในสวรรค์นะ บางคนมีบุญหลายก็มีรถทิพย์ เมื่อเทวดาจะไปไหนก็ไม่ต้องหะให้ลำบาก นั่งรถทิพย์แล้วก็อธิษฐานจิตเอาจะไปที่นั่นที่นี้ รถทิพย์ก็พาไปเลย ครูเดียวก็ถึงที่หมายแล้ว อย่างจะมามีมนุษย์โลกนี้ ครูเดียวก็ถึงแล้ว จึงว่าของทิพย์ของวิเศษ แล้วก็มียูยีนด้วย มียูยีนตั้งพันปี สองพันปี สี่พันปีก็มีหกพันปีก็มี แต่เมืองสวรรค์มาเทียบกับวันคืนเดือนปีเมืองมนุษย์เทียบกันไม่ได้ คิดแต่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์นั้นนะ ร้อยปีเมืองมนุษย์จึงเท่าวันหนึ่งคืนหนึ่งเมืองสวรรค์

อันนี้ว่าตามตำราณะ ไม่ใช่เตาเอา ฉะนั้นเรามาเกิดในโลกนี้ ยังไม่ถึงอายุเทวดาวันหนึ่งคืนหนึ่งด้วยซ้ำเลย

**โยม :** หลวงปู่แล้วถ้าอยู่ในสวรรค์ สร้างบารมีได้ไหมครับ

**หลวงปู่ :** อยู่ในสวรรค์ก็มีพระเจดีย์ อยู่เมืองสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ชื่อว่าพระเกตแก้วจุฬามณี ถึงวัน ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ เทวดาจาก ๖ ชั้นฟ้าจะมีรูปเทียนดอกไม้ทิพย์ลงมา แล้วก็มาจุตบุชา แล้วก็เดินเวียนประทักษิณ ๓ รอบ อันนั้นก็บุญของเทวดา

**โยม :** เทวดาก็สร้างกุศลสร้างบารมีได้หรือครับ

**หลวงปู่ :** มนุษย์ผู้ได้ไหว้พระได้ภาวนา ได้พิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างที่ว่ามา เป็นนิสัยมาแต่เป็นมนุษย์ พอไปเกิดบนสวรรค์แล้วก็ยังระลึกได้อยู่ ก็ไหว้พระภาวนาอยู่บนสวรรค์นั้น ผู้เป็นเช่นนี้ไม่เพลินในสมบัติทิพย์หรอก ส่วนผู้ที่เพลินเพลินในสมบัติทิพย์นั้น แต่เมื่อครั้งยังเป็นมนุษย์นี้ ทำบุญให้ทานจริง มีศีลจริงแต่ไม่ภาวนา

ไม่พิจารณาให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อไปเกิดบนสวรรค์แล้วก็ไปหลงไหลทิพย์สมบัติอันมโหฬารอันนั้น

**โยม :** ในสวรรค์มีหรือไม่ ที่เขาบำเพ็ญจนสำเร็จเป็นพระอริยะ หรือจะต้องลงมาเกิดเป็นมนุษย์ครับ

**หลวงปู่ :** ถ้าเทวดาเหล่าใด ได้ประพฤติปฏิบัติ ข้อปฏิบัติ ๓ ประการนี้แต่เป็นมนุษย์ ให้ทานก็ให้ รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ แล้วฟังธรรม ไหว้พระ ภาวนา แต่เป็นมนุษย์นี้ เมื่อตายแล้วไปเกิดในสวรรค์ มีอายุยืน พวกนี้บุญหลาย จนกว่าพระพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่งมาบังเกิดในโลกนี้ แล้วเสด็จขึ้นไปทรงแสดงพระอภิธรรมโปรดพุทธมารดา กับเทวดาทิ้งหลาย เทวดาพวกนี้มีอุปนิสัยมากจึงได้มาฟังพระอภิธรรม

พระพุทธเจ้าทรงแสดงพระอภิธรรมจบลงกัณฑ์หนึ่งๆ นี้ะ เทพดา เทพบุตรเหล่านั้นได้บรรลุมรรคผลเป็นโกฎิ เป็น ๒ โกฎิ สมัยนั้น ท่านเรียกว่าโกฎิไม่เรียกว่าล้าน โกฎิหนึ่งก็ ๑๐ ล้าน นี้ก็เป็นโกฎิหนึ่ง

อันเทวดานั้นเชื่อว่าไม่ทำบุญนะ ทำ ทำบุญอย่างสูงด้วย เพราะฟังพระอภิธรรม มนุษย์ฟังไม่ค่อยเข้าใจ เทวดาฟังเข้าใจได้ เพราะเทวดามีปัญญาแหลมคมกว่ามนุษย์ เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงไปแสดงพระอภิธรรมนั้น โปรดพุทธมารดาและเทวดา เมืองมนุษย์นี้พระพุทธองค์ไม่แสดงนะ พระองค์พิจารณาแล้วเห็นว่า แสดงแล้วไม่มีคนเข้าใจ

## การรักษาศีลให้บริสุทธิ์

ธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น เมื่อกกล่าวโดยย่อแล้วก็มีอยู่ ๓ ประการ เท่านั้น คือ

ประการที่ ๑ ทรงสอนให้ละบาปทั้งปวง

ประการที่ ๒ ให้บำเพ็ญบุญกุศลให้ถึงพร้อม

ประการที่ ๓ ให้ฝึกจิตใจที่เศร้าหมองขุ่นมัวให้ผ่องใสสะอาดปราศจากกิเลสบาปธรรมต่างๆ



นี่คือโอวาทของพระพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่มาตรัสรู้ในโลกนี้ ทรงแสดงโอวาท ๓ ข้อนี้เหมือนกันหมด ก็เป็นอย่างนั้น พวกเราจำเอาไว้สิ เอ้า ถ้าทำไม่ได้ เช่นการฝึกจิตใจอย่างนี้ ก็ให้ได้ ๒ ข้อต้น การละบาปนี้สำคัญมาก เมื่อละบาปแล้ว เราก็บำเพ็ญบุญ บุญกุศลมันมากขึ้นเจริญขึ้น มันก็ไปชำระกิเลสในหัวใจให้เบาบางออกไป เพราะฉะนั้นให้พากันจำเอาไว้ แล้วพยายามประพฤติปฏิบัติ

ข้อสำคัญศีลนี่นะสำคัญมาก เมื่อบุคคลมีศีลบริสุทธิ์แล้วไม่มีบาป เพราะไม่ได้ทำบาป เมื่อไม่ได้ทำบาปก็เป็นบุญเท่านั้น ทำอะไรก็เป็นบุญกุศล พุดอะไรก็เป็นบุญหมด เมื่อเราทำเราพูดอยู่ในกรอบแห่งศีล มันก็ล้วนแต่เป็นบุญทั้งนั้น เพราะฉะนั้นผู้มีศีลห้าบริสุทธิ์ พระองค์จึงทรงแสดงอานิสงส์ไว้ทำว่า *สีเลนะสุคะตัง ยันติ ผู้มีศีลจะไปสู่สุคติโลกสวรรค์ สีเลนะ โภคะสัมปะทา ผู้มีศีลจะสมบุรณ์ ด้วยโภคะสมบัติ สีเลนะ นิพพุตัง ยันติ ผู้มีศีลพาให้เข้าสู่นิพพานโดยง่าย*

ฉะนั้นเมื่อศีลบริสุทธิ์แล้ว การทำสมาธิก็เป็นไปได้ เพราะมันไม่มีบาปมารบกวน

*“ความคิดมันเป็นกามของคน*

*ความคิดก่อกามนา สุจักกวัต” ●*



# ภาวนา กับนิมิต

จากหนังสือหลวงปู่ฝางไฉ่ว ของ

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

**หลวงปู่เพิ่ม** ได้เล่าถึงประสบการณ์ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานสมัยเริ่มต้นเมื่อครั้งยังเป็นสามเณรว่า ตอนที่ฝึกกัมมัฏฐานใหม่ๆ นั้น ท่านยังไม่ประสีประสาอะไรเลย หลวงปู่ดูลย์ ได้แนะนำถึงวิธีการทำสมาธิ ว่าควรนั่งอย่างไร ยืน เดิน นอน ควรทำอย่างไร

ในขั้นต้น หลวงปู่ให้เริ่มที่การนั่ง เมื่อนั่งเข้าที่เข้าทางแล้ว ก็ให้หลับตาภาวนา “พุทโธ” ไว้ อย่าสนใจไปคิดถึงสิ่งอื่น ให้นึกถึงแต่ พุทโธ-พุทโธ เพียงอย่างเดียว ก็จดจำนำไปปฏิบัติตามที่หลวงปู่สอน

ปกติของใจเป็นสิ่งที่ไม่หยุดนิ่ง มักจะคิดฟุ้งซ่านไปโน่นไปนี่เสมอ ในระยะเริ่มต้นคนที่ไม่เคยฝึกมาก่อน อยู่ๆ จะมาบังคับให้มันหยุดนิ่ง คิดอยู่แต่ พุทโธ ประการเดียว เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก

สามเณรเพิ่มก็เช่นกัน เมื่อภาวนาไปตามที่หลวงปู่สอนได้ระยะหนึ่งก็เกิดความสงสัยขึ้น จึงถามหลวงปู่ว่า “เมื่อหลับตาภาวนาแต่พุทโธแล้วจะเห็นอะไรครับหลวงปู่”

หลวงปู่บอก “อย่าได้สงสัย อย่าได้ถามเลย ให้เร่งรีบภาวนาไปเถิด ให้ภาวนาพุทโธไปเรื่อยๆ แล้วมันจะรู้เองเห็นเองแหละ”

มีอยู่คราวหนึ่ง ขณะที่ สามเณรเพิ่ม ภาวนาไปได้ระยะหนึ่ง จิตเริ่มสงบก็ปรากฏร่างพญายักษ์ดำมะเมื่อมขึ้นมาอยู่ตรงหน้า มันจ้องมองท่านด้วยความประสงค์ร้าย แม่แม่เบียดส่งเสียงซู่ฟู่-ฟู่ อยู่ไปมา

สามเณรเพิ่มซึ่งเพิ่งฝึกหัดภาวนาใหม่ๆ เกิดความหวาดกลัว ผวาลิ้มตาขึ้นก็ไม่เห็นพญายักษ์ จึงรู้ได้ทันทีว่า สิ่งที่ท่านเห็นนั้นเป็นการเห็นด้วยสมาธิจิตที่เรียกว่า นิमित นั้นเอง จึงได้หลับตาลงภาวนาต่อ พอหลับตาลงเท่านั้น ก็พลันเห็นงูยักษ์แม่แม่เบียดส่งเสียงซู่ ทำท่าจะฉกอีก แม้จะหวาดกลัวน้อยลงกว่าครั้งแรก แต่ก็กลัวมากพอที่จะต้องลิ้มตาขึ้นอีก

เมื่อนำเรื่องนี้ไปถามหลวงปู่ ได้รับคำอธิบายว่า

“อย่าจงใจไปดูไปรู้ในสิ่งอื่น การภาวนาของท่านให้ดูใจของตนเองหรือ ท่านไม่ให้ดูสิ่งอื่น”

“การบำเพ็ญกัมมัฏฐานนี้ ไม่ว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดจะเกิดขึ้น ไปรู้ไปเห็นอะไรเราอย่าไปดู ให้ดูแต่ใจ ให้ใจอยู่ที่พุทโธ

เมื่อกำลังภาวนาอยู่ หากมีความกลัวเกิดขึ้น ก็อย่าไปคิดในสิ่งที่น่ากลัวนั้น อย่าไปดูมัน ดูแต่ใจของเราเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แล้วความกลัวมันจะหายไปเอง”

หลวงปู่ได้ชี้แจงต่อไปว่า สิ่งที่เราไปรู้ไปเห็นนั้น บางทีก็จริง บางทีก็

ไม่จริง เหมือนกับว่าคนที่ภาวนาแล้วไปรู้ไปเห็นสิ่งต่างๆ เข้า การที่เขาเห็นนั้น เขาเห็นจริงแต่สิ่งที่เห็นนั้นมันไม่จริง เหมือนอย่างที่เราดูหนัง เห็นภาพในจอหนัง ก็เห็นภาพในจอจริงๆ แต่สิ่งที่เห็นนั้นไม่จริง เพราะความจริงนั้นภาพมันไปจากฟิล์มต่างหาก

ฉะนั้น ผู้ภาวนาต้องดูที่ใจอย่างเดียว สิ่งอื่นนอกจากนั้นจะหายไปเอง ให้ใจมันอยู่ที่ใจนั้นแหละ อย่าไปส่งออกนอก

ใจนี้มันไม่ได้อยู่จำเพาะที่ว่า จะต้องอยู่ตรงนั้นตรงนี้ คำว่า “ใจอยู่กับใจ” นี้คือ **คิดตรงไหน ใจก็อยู่ตรงนั้นแหละ** ความคิดนึกก็คือตัวจิตตัวใจ

หากจะเปรียบไปก็เหมือนเช่นรูปกับฟิล์ม จะว่ารูปเป็นฟิล์มก็ได้ จะว่าฟิล์มเป็นรูปก็ได้ ใจอยู่กับใจ จึงเปรียบเหมือนรูปกับฟิล์มนั้นแหละ

แต่โดยหลักปฏิบัติแล้ว ใจก็เป็นอย่างหนึ่ง สติก็เป็นอย่างหนึ่ง แต่ที่จริงแล้ว มันก็เป็นสิ่งเดียวกัน เหมือนหนึ่งว่า ไฟกับกระแสไฟ ความสว่างกับไฟก็อันหนึ่งอันเดียวกันนั้นแหละ แต่เรามารู้ให้เป็นคนละอย่าง

ใจอยู่กับใจ จึงหมายถึง ให้มีสติอยู่กับกำกับมันเอง ให้อยู่กับสติ

แต่สติสำหรับปุถุชน หรือสติสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ เป็นสติที่ยังไม่มั่นคง มันจึงมีลักษณะขาดช่วงเป็นตอนๆ ถ้าเราปฏิบัติจนสติมันต่อกันได้เร็ว จนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ให้เป็นแสงสว่างอย่างเดียวกัน

อย่างเช่น สัญญาณออด ซึ่งที่จริงมันไม่ได้มีเสียงยาวติดต่อกันเลย แต่เสียงออด - ออด - ออด ถี่มาก จนความถี่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เราจึงได้ยินเสียงออดนั้นยาว

ในการปฏิบัติ ที่ว่า ปฏิบัติจิต ปฏิบัติใจ โดยให้ใจอยู่กับใจนี้ ก็คือให้มีสติกำกับใจ ให้เป็นสติถาวร ไม่ใช่เป็นสติคล้ายๆ หลอดไฟที่จวนจะขาด เตี้ยก็สว่างวาว เตี้ยก็ดับ เตี้ยก็สว่าง แต่ให้มันสว่างติดต่อกันไปตลอดเวลา

เมื่อสติมันติดต่อกันไปอย่างนี้แล้ว ใจมันก็มีสติควบคุมอยู่ตลอดเวลา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อยู่กับตัวรู้ตลอดเวลา”

ตัวรู้ ก็คือ สติ นั้นเอง

หรือจะเรียกว่า “พุทธโธ” ก็ได้ พุทธโธที่ว่า รู้ ตื่น เบิกบาน ก็คือตัวสติ นั้นแหละ

เมื่อมีสติ ความรู้สึกนึกคิดอะไรต่างๆ มันก็จะเป็นไปได้อย่างอัตโนมัติของมันเอง เวลาดีใจก็จะไม่ตีใจจนเกินไป สามารถพิจารณารู้ได้โดยทันทีว่า สิ่งนี้คืออะไรเกิดขึ้น และเวลาเสียใจมันก็ไม่เสียใจจนเกินไป เพราะว่าสติมันรู้อยู่แล้ว

คำชมก็เป็นคำชนิดหนึ่ง คำตักก็เป็นคำชนิดหนึ่ง เมื่อจับสิ่งเหล่านี้มาถ่วงกันแล้วจะเห็นว่ามันไม่แตกต่างกันจนเกินไป มันเป็นเพียงภาษาคำพูดเท่านั้นเอง ใจมันก็ไม่รับ

เมื่อใจมันไม่รับ ก็รู้ว่าใจมันไม่มีความกังวล ความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ ก็ไม่มี ความกระเพื่อมของจิตก็ไม่มี ก็เหลือแต่ความรู้ที่อยู่ในใจ

สามเณรเพิ่มจดจำคำแนะนำสั่งสอนจากหลวงปู่ไปปฏิบัติต่อ ปรากฏว่าสิ่งที่น่าสะพรึงกลัวไม่ทำให้ท่านหวาดหวั่นใจอีกเลย

ทำให้ท่านสามารถโน้มหน้าใจสู่ความสงบ ค้นพบปัญญาที่จะนำสู่ความสุขสงบในสมาธิธรรมตั้งแต่นั้นมา ●



**ท่านผู้มีจิตศรัทธา ต้องการร่วมสมทบกองทุนเผยแผ่ธรรมทาน  
ของชมรมกัลยาณธรรม กรุณาบริจาคได้ โดยโอนเข้าบัญชี ดังนี้**

**(ชื่อบัญชี อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ)**

- |                        |                    |                      |
|------------------------|--------------------|----------------------|
| ๑. ธนาคารกรุงเทพ       | สาขาสมุทรปราการ    | เลขที่ ๑๕๕-๗๐๐-๗๒๒๒  |
| ๒. ธนาคารกรุงไทย       | สาขาสมุทรปราการ    | เลขที่ ๒๑๕-๑๕๑-๐๔๓๓  |
| ๓. ธนาคารกรุงศรีอยุธยา | สาขาสมุทรปราการ    | เลขที่ ๑๐๐-๑๓๙-๑๒๓๕  |
| ๔. ธนาคารไทยพาณิชย์    | สาขานนทบุรีสมุทร   | เลขที่ ๓๓๗-๒๒๙-๖๐๙๒  |
| ๕. ธนาคารกสิกรไทย      | สาขาลาดสมุทรปราการ | เลขที่ ๓๖๐-๒-๓๗๕๐๑-๒ |

**Fax รายชื่อผู้บริจาค และไปรษณีย์เงินมาที่ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ อนุโมทนาสาธุทุกท่าน**



งาน แส่ตงธรรม-ปฏิบัติ

# ธรรม

เป็นธรรมทาน

ครึ่ง  
พิเศษ

วันอาทิตย์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗  
เวลา ๐๘.๐๐-๑๕.๓๐ น.



## กำหนดการ

- ๐๖.๐๐ น. เริ่มเปิดให้บริการลงทะเบียน และบริการโรงทานอาหารเช้า (มีบริการทุกท่าน)
- ๐๘.๒๐ น. พิธีเปิดงานโดยอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์
- ๐๘.๔๐ น. พระครูเกษมธรรมทัต (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี) วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา แสดงธรรมเรื่อง “ความสุขที่แท้จริง”
- ๐๙.๕๐ น. พระอาจารย์สุรศักดิ์ นำเจริญภาวนา ๕๐ นาที
- ๑๐.๔๐ น. พระอาจารย์ตอบปัญหาเรื่องการปฏิบัติ (ประมาณ ๓๐ นาที)
- ๑๑.๑๐ น. ถวายสังฆทาน แล้วพักรับประทานอาหารกลางวัน (มีโรงทานบริการ)
- ๑๒.๓๐ น. พระครูเกษมวรกิจ (พระอาจารย์วิชัย เขมิโย) วัดถ้ำผาจม ต.เวียงพางคำ อ.แม่สาย จ.เชียงราย แสดงธรรมเรื่อง “ทุกข์ภัยในวัฏฏสงสาร”
- ๑๓.๕๐ น. พระอาจารย์วิชัยนำเจริญภาวนา ๕๐ นาที
- ๑๔.๔๐ น. พระอาจารย์ตอบปัญหาเกี่ยวกับการปฏิบัติ (ประมาณ ๓๐ นาที)
- ๑๕.๑๐ น. ถวายสังฆทาน แล้วปิดงาน



จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ  
ร่วมกับ มูลนิธิสุปฏิปันโน และ ชมรมกัลยาณธรรม



# คำแนะนำผู้เข้าฟังธรรมในงาน

- เปิดลงทะเบียนหน้างานอย่างเดียวก่อนหน้านั้น** ทั้งท่านที่เป็นสมาชิกและท่านที่ไม่ได้เป็นสมาชิกมีสิทธิ์เท่ากัน ท่านใดมาลงทะเบียนก่อนมีสิทธิ์ก่อน และไม่อนุญาตให้ลงทะเบียนแทนกัน โดยงานครั้งนี้สามารถรองรับผู้ฟังธรรมได้ประมาณ ๒,๐๐๐ ท่าน โดยมีที่นั่งฟังธรรม ๒ จุดคือ  
    บนหอประชุม                      ๑,๘๐๐ ที่นั่ง  
    โถงใต้หอประชุม                  ๒๐๐ ที่นั่ง  
ท่านสามารถมาขอรับเลขที่นั่งได้ที่จุดลงทะเบียน ที่เต็นท์ในสนามบอล ท่านที่ต้องการนั่งติดกัน โปรดกรุณามาลงทะเบียนรับเลขที่นั่งพร้อมกัน เปิดรับลงทะเบียนหน้างาน ตั้งแต่เวลา ๐๖.๐๐น. (พร้อมกับบริการโรงทานอาหารเช้า)
- ขอความร่วมมือให้ทุกท่านเข้าประจำที่นั่งฟังธรรม** ก่อนที่การแสดงธรรมจะเริ่ม ดังนี้
  - ในรอบเช้า ขอให้เข้าประจำที่นั่งเวลา ๐๘.๑๐ น.
  - ในรอบบ่าย ขอให้เข้าประจำที่นั่งเวลา ๑๒.๒๐ น.
  - ปิดงานประมาณ ๑๕.๐๐ น.
- ขออนุโมทนาและเชิญชวนท่านเตรียมภาชนะและกระบอกน้ำส่วนตัวมาจากบ้าน** มีจุดเติมน้ำสะอาดและจุดล้างภาชนะบริการ (แต่ห้ามนำอาหารและน้ำเข้าห้องประชุมชั้นบน)
- โรงทานจะเปิด-ปิดเป็นเวลา**
  - โดยในรอบเช้า เปิดตั้งแต่ ๐๖.๐๐-๐๗.๕๐ น.
  - และรอบกลางวันจะเปิดเวลา ๑๑.๐๐-๑๒.๓๐ น.
- รถรงค์เดินทางโดยรถแท็กซี่ รถประจำทางและขนส่งมวลชน** เพื่อช่วยลดปัญหาที่จอดรถ
- สำหรับท่านที่ขับรถมาเอง ขอความกรุณาไปจอด** ในฝั่งเทคนิคกรุงเทพในที่กำหนดไว้
- ทีมพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ** เปิดให้บริการตรวจสุขภาพฟรี ในงาน
- เปิดรับบริจาคหนังสือและซีดีสื่อธรรมะเท่านั้น** โดยตั้งจุดรับบริจาคที่เต็นท์รับบริจาคสิ่งของพระบาทน้าพู่ งดรับสมาชิกชมรมฯ ชั่วคราว เพื่อปรับปรุงระบบฐานข้อมูลสมาชิกให้ทันสมัยขึ้น ทั้งนี้ท่านสามารถติดตามข่าวสารได้

จาก [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com) แต่ในวันงานท่านที่เป็นสมาชิกอยู่แล้ว สามารถมาแจ้งเรื่องร้องเรียนหรือแจ้งเปลี่ยนที่อยู่ได้ และรับสมัครจิตอาสา ธรรมบริการ รวมทั้งเปิดจองวัดทัศนในงานแสดงธรรมในบริเวณโรงฟังธรรม

๙. **ไม่อนุญาตให้นำเอกสาร สื่อธรรมะอื่นใด มาแจกในงาน**

ข้อแนะนำในการทำบุญในงาน

๙.๑ ทำบุญด้วยการนำสิ่งของมาบริจาคให้แก่**วัดพระบาทน้ำพุ** โดยนำมาวางไว้ในเต็นท์แรกติดประตูทางเข้า (มีเจ้าหน้าที่ช่วยอำนวยความสะดวก)

๙.๒ ทำบุญด้วยการ**ถวายปัจจัยครูบาอาจารย์** องค์บรรยาย และร่วมบริจาคให้แก่มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, มูลนิธิสุภวิปັນโน, ตึกสงฆ์อาพาธ รพ.จุฬาฯ และวัดพระบาทน้ำพุ โดยมีกล่องรับบริจาคในจุดรับบริจาคในงาน

๙.๓. **ถวายสังฆทานแก่พระสุภวิปັນโน** ที่มาเป็นองค์บรรยายธรรม (สามารถซื้อของที่ จะถวายได้จากร้านสังฆทานของชมรม)

๙.๔ **ซื้อต้นไม้ที่มาขายในงาน** รายได้ทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่ายสมทบถวายวัดพระบาทน้ำพุ

๙.๕ เลือกซื้อสินค้าหลากหลายใน**ร้านบุญต่อบุญ และร้านสังฆทาน** รายได้ทั้งหมดสนับสนุนกิจกรรมการเผยแพร่ธรรมของชมรม

๙.๖ **ซื้อหนังสือ ซีดี ดีวีดี เพื่อนำไปบริจาค** หรือ มอบเป็นของขวัญแก่คนที่ท่านรัก รายได้จะเป็นทุนสนับสนุนการเผยแพร่ธรรมของชมรมต่อไป

๑๐. **ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมฟังธรรมและปฏิบัติธรรม** สร้างความดี ผักฝนพัฒนาจิตใจ ด้วยการเจริญสติ และเจริญเมตตาต่อผู้ที่มีาร่วมฟังธรรม เนื่องจากมีผู้มาฟังธรรมจำนวนมาก อาจมีบางเหตุการณ์ที่กระทบจิตใจของท่านได้ ผักใจลดละ โกรธ หลง ยึดให้กัน อภัยให้กัน

เนื่องจากการจัดงานครั้งนี้เป็นครั้งพิเศษ ในนามมูลนิธิสุภวิปັນโน ร่วมกับ มทร. กรุงเทพฯ และชมรมกัลยาณธรรม ขนาดของงานเล็กกลง จึงงดการออกร้านขององค์กรอื่นๆ ทั้งหมด ยกเว้นของชมรมกัลยาณธรรม และมูลนิธิสุภวิปັນโน ●

ขออนุโมทนาทุกท่าน แล้วพบกันค่ะ

แผนที่

# มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ



รถโดยสารประจำทางสาย ๒๒, ๖๒, ๘๘ ลงหน้าเทคนิคกรุงเทพ แล้วเดินไปสามแยกไฟแดง  
รถโดยสารประจำทางปรับอากาศ ปอ. ๒๒, ๖๒, ๖๗, ๘๘  
หรือโดยสารรถไฟฟ้าบีทีเอส (BTS) ลงสถานีช่องนนทรี แล้วต่อรถโดยสาร, สามล้อ, รถแท็กซี่  
หรือโดยสารรถไฟฟ้าใต้ดิน (MRT) ขึ้นสถานีลุมพินี ประตู ๒ แล้วต่อรถโดยสารสองแถวสีแดง  
สายวิฑู-สวนพลู-เทคนิค, สามล้อ, รถแท็กซี่

# ประวัติย่อ องค์บรรยาย

งาน แส่ ด ง ธ ร ร ม ต ร ี่ ง พื เ ต ช



## หลวงพ่ วิชัย เขมัยโย

ประวัติ

พระครูเกษมวรวิจิ (หลวงพ่วิชัย เขมัยโย)

วัดถ้ำผาจม ต.เวียงพางคำ อ.แม่สาย จ.เชียงราย

นามเดิม วิชัย คล่องแคล่ว

เกิด วันจันทร์ที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ.๒๔๘๘

ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๗ ปีระกา

ภูมิลำเนาเดิม ณ บ้านหินลาด ต.กุดขมภู อ.พิบูลมังสาหาร จ.อุบลราชธานี  
บิดามารดา นายบัว-นางกอง คล่องแคล่ว

เป็นบุตรคนที่ ๓ มีอาชีพทำนา

บรรพชา/อุปสมบท

- ปี พ.ศ.๒๕๐๖ บรรพชาเป็นสามเณร เมื่ออายุ ๑๗ ปี ณ วัดเวฬุ บ้านหนองไผ่ ต.ดอนจิก อ.พิบูลมังสาหาร จ.อุบลราชธานี โดยมีท่านพระครูสุนทรธรรมวิบูลย์ เป็นพระอุปัชฌาย์ เริ่มปฏิบัติฝึกหัดสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอเรื่อยๆ เดินทางไปรุดงค์ประเทศลาว ติดเขตแดนเวียดนาม เวียงจันทร์ กลับมาจำพรรษาที่วัดบ้านกุดจิก ต.ห้อยแก้ง อ.กุมภวาปี จ.อุดรธานี
- ปี พ.ศ.๒๕๑๔ เดินทางรุดงค์ไปทางภาคใต้ ได้ไปจำพรรษาที่วัดชายนา อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช ๒ ปี มีโอกาสทำความเพียรอย่างอุทิศมอภกายถวายชีวิตโดยไม่คำนึงถึงความตาย ปฏิบัติธรรมกับหลวงพ่พุทธทาส ที่สวนโมกข์ อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี กลับมารับโอวาทจากหลวงพ่ใหญ่ ธรรมธโร วัดไทรงาม จ.สุพรรณบุรี

# ประวัติย่อองค์บรรยาย

- ปี พ.ศ.๒๕๑๕ เดินทางไปประเทศพม่า จ.ระยอง จ.ชลบุรี อ.ตราด จ.จันทบุรี ขึ้นมาทางปราจีนบุรี นครนายก, สระบุรี
- ปี พ.ศ.๒๕๑๖ เดินทางไปทางภาคเหนือ จ.เชียงใหม่ พบครูบาอินทจักร์ วัดน้ำบ่อหลวง อ.สันป่าตอง เข้าศึกษาธรรมกับครูบาพรหมจักร์ วัดพระพุทธรบาทตากผ้า จ.ลำพูน
- ปี พ.ศ.๒๕๑๘ ย้อนกลับมาจำพรรษาอยู่วัดถ้ำผาจม จนถึงปัจจุบัน

## พระอาจารย์ สุรศักดิ์ เขมรังสี

### ประวัติย่อ

ท่านพระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี)

นามเดิม สุรศักดิ์ เพ็งอาทิตย์

ภูมิลำเนาเดิม ต.นครหลวง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา

การศึกษาปฐมวัย ระดับประถมและมัธยมศึกษาที่โรงเรียน

นครหลวงวิทยาคาร โรงเรียนนครหลวงพิบูลย์ประเสริฐวิทย์

และโรงเรียนอุดมรัชวิทยา ในเขตอำเภอ นครหลวง

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

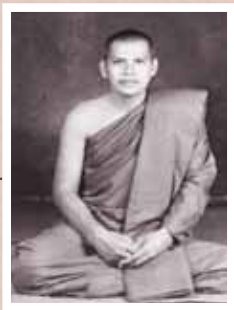
### บรรพชา/อุปสมบท

เมื่อวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๑๘ ณ วัดพร้าวโสภณาราม

ต.นครหลวง อ.นครหลวง จ.พระนครศรีอยุธยา

- พระครูอดุลธรรมประกาศ เป็นพระอุปัชฌาย์
- พระอธิการป่วน โสภโณ เป็นพระกรรมวาจาจารย์
- พระครูสำเร็จ เป็นพระอนุสาวนาจารย์

ได้รับฉายาว่า เขมรังสี (ประทีปธรรมนำความสงบ และหลุดพ้น)



# งานแสดงธรรมครั้งพิเศษ

## การปฏิบัติธรรม

ได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ สำนักวิปัสสนาครหลวง  
จ.พระนครศรีอยุธยาและวัดเพลงวิปัสสนา บางกอกน้อย กรุงเทพฯ  
ศึกษาพระอภิธรรม

- ได้ศึกษาพระอภิธรรม ณ อภิธรรมโชติกวิทยาลัย  
สามารถสอบได้คะแนนสูงสุดของประเทศ และได้เป็น  
อาจารย์สอนพระอภิธรรมตั้งแต่อายุพรรษา ๓ พรรษา
- ได้ศึกษาหาความรู้จากครูบาอาจารย์ต่างๆ และปฏิบัติกรรมฐาน  
อย่างต่อเนื่อง และได้เปิดสำนักปฏิบัติธรรม วัดมเหยงคณ์

## สมณศักดิ์

- ๕ ธันวาคม ๒๕๓๔ ได้รับพระราชทานสมณศักดิ์เป็น  
พระครูสัญญาบัตรชั้นโท โดยได้รับพระราชทานนามว่า  
“พระครูเกษมธรรมทัต”
- ๕ ธันวาคม ๒๕๔๐ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็น  
พระครูสัญญาบัตรชั้นเอก

## การเผยแพร่พระพุทธศาสนา

- จัดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดมเหยงคณ์  
เป็นประจำทุกเดือน
- พระวิปัสสนาจารย์ ณ ศูนย์วิปัสสนายุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ  
จ.ปทุมธานี
- พระวิปัสสนาจารย์ ณ บ้านทรงไทย (ส.รวยเจริญ)

## รายการแสดงธรรมทางสถานีวิทยุ

สถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มินบุรี คลื่น ๙๔.๕ ระบบ AM  
วันจันทร์-วันเสาร์ เวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น.





# อย่า ยอม แพ้ นะ

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

วัดป่าสุคะโต  
อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

ที่จริงกว่าเราจะเห็นรูปเห็นนาม แยกรูปแยกนามเป็น  
มันวกไปวนมาพอสมควร เพราะจิตของเรามันเคยชินกับความติด  
เคยเป็นไปตามอารมณ์มาก่อน มันเป็นสิ่งใดมันก็เป็นไปเลย นึก  
โกรธก็โกรธไปเลย หลงใหลสิ่งใดก็หลงใหลไปเลย สุดจิตสุดใจ  
พอเราจะมากำหนดให้มันอยู่ในขอบเขตตั้งสติมีความรู้สึกตัว  
ขึ้นมา เจ้าอารมณ์ที่เคยเป็นใหญ่มันก็เลยแสดงปฏิกิริยา บางคน  
เดินจงกรมไปสักพักก็ง่วงหาวนอน บางคนนั่งสร้างจิ้งหะทำไปๆ  
ก็คิดฟุ้งออกไปทางอื่นแล้วตื่นนอนออกไป อึดอัดขัดเคืองปวดหัว  
แน่นหน้าอก มีเรื่องจุกจิกขึ้นมาเป็นอุปสรรคตลอดเวลา ก็ให้ถือว่า  
เป็นธรรมดา เราอย่าไปรำคาญอึดอัดขัดเคืองในปรากฏการณ์  
ต่างๆ ตั้งสติครองความรู้สึกตัวให้ดีๆ ภาวะอาการใดจะเกิดขึ้น  
ในระหว่างทำความเพียร ก็ให้เรารู้จักมัน เห็นมัน มีความรู้สึกตัว



“  
จิตของเรามันเคยชินกับความคิด  
เคยเป็นไปตามอารมณ์มาก่อน  
มันเป็นสิ่งใดมันก็เป็นไปเลย  
”

ที่เด่นชัดอยู่ ระลึกถึงหน้าที่หลักของเรา คือการปลุกความรู้สึกตัว เห็นกายที่กำลังเคลื่อนไหวในอริยาบถนั้นๆ เป็นหลัก ส่วนความคิด หรืออารมณ์ใดๆ ที่เกิดแทรกซ้อนขึ้นมา ก็ให้ถือเป็นธรรมดา ถือเป็นอารมณ์ที่มันแปรปรวนไปตามอารมณ์ ตามความคิด ความเคยชินของจิตที่ยังไม่เคยฝึกหัด มันจะเกิดก็เกิดไป แต่หน้าที่หลักของเราคือการตั้งสติทำความรู้สึกตัว ปลุกสติให้เห็นกาย เห็นภาวะอาการเป็นไปของกายที่กำลังเคลื่อนไหวไปมาให้เด่นชัดอยู่เสมอๆ ให้รู้จักวางความคิดวางอารมณ์ที่แปรปรวนไปให้เป็นอุปสรรคตรงจุดนี้บางคนอาจเป็นมาก บางคนอาจเป็นน้อย มีลักษณะอาการที่แตกต่างกันไปตามอุปนิสัยที่เป็นมา บางครั้งความคิดหรืออารมณ์ที่มันแทรกซ้อนขึ้นมานี้ก็รุนแรง อาจทำให้จิตใจของเราคิดนึกคล้อยตามไป จนหลงตัวลืมตน จิตใจเลือนลอยไปทางอื่น เคลิบเคลิ้มจริงจังไปกับอารมณ์นั้นๆ ก็ไม่เป็นไร ต่อเมื่อเราได้สติรู้ตัวขึ้นมาใหม่ ก็ให้เราระมัดระวัง กลับมากำหนดสติ ทำความรู้สึกตัวต่อไป ●

# ดูกายให้ตั้งสติได้

ค่อยมารบกับความคิด

หลวงพ่อดำเขียน สุวณฺโณ

วัดป่าสุคะโต

อำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ

**ที่จริง**วิธีการบำเพ็ญเพียรทางจิตด้วยการตามดูความคิดตรงนี้ ก็เหมือนกับวิธีการในตอนแรกที่เราหัดตั้งสติใหม่ๆ จะต่างกันก็ตรงที่ในช่วงแรกแห่งการเจริญสตินี้ เราเน้นหนักในจุดที่ให้เรารู้จักตั้งสติให้เป็น ให้รู้จักแหวกวงล้อมของอารมณ์ต่างๆ ออกมาก่อน เราจึงเน้นไปที่การกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวไปมาของกายในอิริยาบถของกายแต่เพียงอย่างเดียว เพื่อให้เรามีฐานมีนิมิตในการหัดตั้งสติ ทำความรู้อีกตัวขึ้นมา เพราะในช่วงแรกที่เริ่มฝึกหัดนั้นภาวะอารมณ์ของเรายังรุนแรง เรายังเคยชินที่จะคิดนึกเป็นอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งตามอุปนิสัย ของแต่ละคนที่เคยเป็นมา ดังนั้นเราจึงยังไม่สนใจกับการดูความคิดเห็นความคิดเหมือนกับตอนมาบำเพ็ญเพียรทางจิต เพราะผู้ที่ยังตั้งสติตั้งความรู้อีกไม่เป็นนั้นเปรียบเสมือนกับคนที่ยังไม่มิจุดยืน ยังลื่นไถลเก่ง เมื่อเราไปดูความคิดดูอารมณ์ที่มีรุนแรง มันกลับพลัดเข้าไปในอารมณ์ยินดี ยินร้ายต่างๆ เรามักจะเป็นไปตามอารมณ์ที่เราดูมันได้ง่าย เรายังแยกไม่ออก ระหว่างอารมณ์กับความรู้สึกตัว แม้เราจะรู้จะเห็นว่าเราเป็นคนที่มีอารมณ์ชนิดใดก็ตาม แต่เราจะยังไม่รู้จักละรู้จักวางอารมณ์ ดังนั้นท่านจึงให้เราทำ ความเพียรด้านเดียวคือ การฝึกหัดให้รู้จักตั้งสติให้เป็น ทำความรู้อีกตัว ทั่วพร้อมขึ้นมาให้ได้ก่อนเป็นอันดับแรก โดยอาศัยอาการเอาอิริยาบถเคลื่อนไหว ส่วนกายนี้แหละเป็นนิมิตหมาย เป็นแบบฝึกหัดให้เราหัดกำหนดสติ โดยยังไม่ต้องสนใจความคิดสนใจอารมณ์จิตของเราให้มากนัก ต่อเมื่อเราตั้งสติเป็น จิตใจตื่นตัว มิจุดยืนของชีวิตแล้ว นั่นแหละ เราจึงจะมีขีดความสามารถในการ เผชิญหน้ากับความคิด เห็นจิตเห็นใจ เห็นกระแสความครุ่นคิดของตนเองอย่าง ตรงไปตรงมาได้ โดยที่จิตใจเราไม่ลื่นไถลเข้าไปกับความคิดนั้นๆ ●



หลวงตาสุริยา วัดป่าโสมพนัส  
(ส.มหาปัญญาภิกขุ)

# เห็นจิตยึดเป็นมรรค

**การปฏิบัติธรรม** คือการทำชีวิตให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับธรรม โดยเฉพาะในความหมายตามนัยแห่งพุทธธรรม หมายเอาธรรมสัจจะคือความจริงขั้นปรมาตม์หรือที่เรียกว่า อริยสัจจ์ สภาวะความจริงของจิตที่จับสิ้นการปรุงแต่งจากตัณหา เรียกว่า “นิพพาน”

..นิพพานคือเป้าหมายสูงสุดของการพัฒนา/ดำรงชีวิต มนุษย์ตามวิถีแห่งพุทธธรรมซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากมรรคสี่ ผลสี่ (นิพพานหนึ่ง) ..มรรคผล จึงเป็นเสมือนบันไดหรือขั้นตอน เครื่องมือชี้วัดสภาวะจิตผู้ปฏิบัติธรรมว่า ฝึกได้ถึงขั้นไหน ลดละปล่อยวางกิเลสตัณหา อุปาทาน ทุกข์อะไรได้บ้างแล้ว

**วิปัสสนา** คือ ปัญญาที่เกิดจากการเห็นแจ้งถึงขั้นทำลาย  
อาสวะสังโยชน์ในจิตได้ วิปัสสนาอ่อนๆ ที่ยังไม่แจ้งชัดตัดกิเลส  
ละเอียดไม่ขาดสนิท เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลสหรือวิปัสสนู เป็น  
อาการของจิตที่หลงยึดเอากิเลสอย่างละเอียด เช่น ปิติ สุข  
สมาธิ ญาณปัญญา.. ว่าเป็นตัวตน (จิตละจากหน้าที่ผู้รู้ ผู้ดู  
ผู้เห็น เข้าไปอยู่ เข้าไปเป็นผู้เล่นผู้แสดงเสียเอง เรียกว่าเป็น  
ตัวทุกข์ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะขาด สติ สมาธิ ปัญญา ในการ  
คอยดูแลระมัดระวังรักษาจิต)

**สติ** ความรู้สึกตัว คือ ทุณปัจจัยหลักในการพัฒนาคุณธรรม  
นำสู่มรรคผล, การเจริญสติอย่างจริงจังถูกต้องต่อเนื่องชัดเจน  
จะทำให้สติกลายเป็นสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหวต่อนิเวรณธรรม  
และพร้อมที่จะเป็นปัญญาเห็นแจ้งการเกิดดับของอุปาทานใน

# ปล่อยวางได้เป็นผล

ขั้นนี้ทำได้ เมื่อจิตละอุปาทานที่ละเอียดคืออาสวะจิตได้หมด  
ธรรมชาติแท้หนึ่งเดียวคือนิพพานก็ปรากฏ ดังนั้น **สติจึงทำหน้าที่  
เป็นทั้งมรรคทั้งผล, ขณะรู้ตัว (กาย เวทนา จิต ธรรม) เห็น  
การเกิดทุกข์ เห็นวิริยทุกข์เฉยๆ เป็นมรรค จนทุกข์ดับไป  
เป็นผล, หากดับได้สนิทก็เป็นนิพพาน**

มรรควิธีเข้าถึงธรรมชาติแห่งการพ้นทุกข์ที่พระพุทธองค์  
ทรงนำมาแสดงเปิดเผยนั้นเป็นสัจจธรรมอยู่เหนือสมมติปรุง  
แต่งโดยแท้ ควรอย่างยิ่งที่เราทั้งหลายจะได้รับแรงชวนชวน  
น้อมนำปฏิบัติให้ได้ประจักษ์แจ้งเพื่อความเป็นหนึ่งเดียวกับ  
ธรรมเสียตั้งแต่บัดนี้ ●

ความลับ

ช อ จ

# จักรวาล

เมื่อใดที่เราสร้างภาพแห่งอนาคตได้ชัดเจน เท่ากับ  
ภาพในอดีต เหมือนกับว่าเคยผ่านประสบการณ์นั้นมา  
แล้ว รู้สึกว่าเกิดขึ้นจริงแน่นอน เมื่อนั้นเราก็จะสามารถ  
กำหนดอนาคตให้เป็นดังภาพในจินตนาการได้

เคล็ดลับของอัจฉริยะ คือการสร้างภาพที่ชัดเจนขึ้นในใจก่อนเสมอ มนุษย์มีสิ่งล้ำค่าอย่างหนึ่งนั่นคือ “สติสัมปชัญญะ” ที่คอยควบคุมดูแล อารมณ์ ความรู้สึก ตลอดไปถึงความคิด ความคิด ส่งผลต่อเซลล์ ทุกเซลล์ในทุกระบบของร่างกาย และสามารถส่งผลไปถึงเซลล์ของ คนอื่นๆ ด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเซลล์ในระบบประสาท ดังนั้นจึง พยายามคิดบวกอยู่เสมอ การ “ให้” บวก คือการเพิ่มให้บวกในตัวคุณ ก็จะมีเพิ่ม การให้ลบ ลบในตัวคุณก็จะเพิ่ม เช่น ยิ่งให้ยิ่งเก่ง ยิ่งสอนยิ่งรู้ ยิ่งเรียนยิ่งฉลาด ยิ่งบริจาคยิ่งรวย จักรวาลมีคลื่นความถี่ ตัวเราเปรียบ เสมือนจอร์รับภาพ ถ้าต้องการภาพชีวิตแบบไหน ก็เพียงแต่ปรับความถี่ ของจอร์รับภาพให้ตรงกับคลื่นความถี่ของจักรวาล

จิตใต้สำนึกคือฐานข้อมูลของความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น ซ้ำกันบ่อยๆ จนตกตะกอนแล้ว เมื่อเราฝึกคิดบวกจนเป็นนิสัย จิต ใต้สำนึกก็จะบันดาลให้สิ่งที่เราคิดเกิดขึ้นจริง แล้วจะพบว่าสิ่งดีๆ เข้ามา สู่อชีวิตเรามากมายอย่างไม่น่าเชื่อ จิตใต้สำนึกทำงานแม้ในขณะที่หลับ ดังนั้นในแต่ละวันควรระลึกถึงสิ่งดีๆ ที่ได้ทำลงไปก่อนล้มตัวลงนอน เพื่อจะได้ตื่นเช้าวันใหม่ด้วยความสดชื่นสมองแจ่มใส

จิตใต้สำนึกมีพลังอำนาจมากกว่าจิตสำนึกหลายหมื่นหลายแสน เท่า การทำงานของจิตใต้สำนึกอยู่เหนือมิติที่สี่ จิตใต้สำนึกเป็นสิ่งที่เรา สั่งสมไว้ในภวังคจิตมานานหลายภพหลายชาติ รวมทั้งชาติปัจจุบัน จึงทำให้เรามีพื้นฐานจิต อุปนิสัย หรือจริตที่แตกต่างจากคนอื่น ตามประสพ การณ์ที่เราสั่งสมมา ทุกครั้งที่ทำความดีจงจดจำความรู้สึกดีดีนั้นไว้ ให้ ประทับอยู่ในใจเรา สิ่งนี้จะพลังให้เรามีกำลังใจที่จะทำความดีอยู่ อย่างสม่ำเสมอ และที่สำคัญกว่านั้น พลังนี้จะดึงดูดสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้น ในชีวิตเราอย่างน่าอัศจรรย์

จิตใต้สำนึกคือฐานข้อมูลของความคิดและความรู้สึก  
ที่เกิดขึ้นซ้ำกันบ่อยๆ จนตกตะกอนแล้ว เมื่อเราฝึกคิดบวก  
จนเป็นนิสัย จิตใต้สำนึกก็จะบันดาลให้สิ่งที่เราคิดเกิดขึ้นจริง  
แล้วจะพบว่าสิ่งดีๆ เข้ามาสู่ชีวิตเรามากมายอย่างไม่น่าเชื่อ

กฎข้อ ๔ ข้อ หนึ่ง...ตั้งจิตอธิษฐาน ขอโดยปราศจากความอยาก  
เพื่อป้องกันความกระวนกระวาย สอง...มีความเชื่อมั่นในสิ่งที่เราขอ  
ว่าเป็นจริงได้โดยไม่มีข้อสงสัย สาม...จินตนาการภาพแห่งความ  
รู้สึกว่ามันได้มาแล้วด้วยความรู้สึกปรีดาและมีความสุข สี่...เตรียม  
ความพร้อมทั้งกายและใจ อย่าอธิษฐานขอที่เป้าหมาย แต่ให้ขอสิ่ง  
ที่จะทำไปให้ถึงเป้าหมายแทน เช่น ขอให้พลังร่างกายแข็งแรง มีสติ  
ปัญญาให้ไปถึงเป้าหมายนั้น เป็นต้น

**ความกลัว**เป็นตัวขัดขวางศักยภาพของจิตอย่างรุนแรง ทำลาย  
สุขภาพทั้งกายและใจ ความกลัวจัดเป็นความคิดด้านลบ เมื่อกลัวบ่อยๆ  
จิตใต้สำนึกจะบันทึกภาพนั้น แล้วเหนี่ยวนำให้เกิดขึ้นจริง เมื่อใดเรา  
มีสติ ความคิดลบที่เกิดขึ้นในสมองจะไม่มีทางหลุด ฝังลงไปในจิตใต้  
สำนึกได้ เผลอญกับคนคิดลบ ต้องสร้างพลังบวกให้มากๆ (คบคนพาล  
พาลพาไปหาผิด)...แต่ยิ่งคบคนที่คิดบวก บวกในตัวเราก็จะยิ่งเพิ่มขึ้น  
(คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล)

ถ้าเราคิดดี สิ่งดีๆ จะเข้ามาในชีวิต ถ้าเราคิดลบ สิ่งที่ไม่ดีก็จะ  
เข้ามาในชีวิตเมื่อชีวิตพบกับอุปสรรค จงคิดบวก มองวิกฤตเป็นโอกาส  
เราก็จะมีพลังด้านบวกเพิ่มขึ้น มีความหวัง และนั่นก็หมายถึงสิ่งดีๆ



ก็จะเข้ามาในชีวิตต่อไป การหัวเราะ จะทำให้คลื่นรังสีออรัลรอบๆ ตัว เป็นสีสดใส คลื่นบวกของสิ่งแวดล้อมจะมาออรอบๆ ตัวเรา เสียงหัวเราะ มีพลังดึงดูดสูงมาก และมันสามารถดึงพลังคลื่นบวกแห่งจักรวาลเข้ามาสู่ตัวเรา

**ความรู้สึก “พอ”** จะทำให้ชีวิตมีความสุข และเกิดความรู้สึกอยากแบ่งปันให้ผู้อื่น ความรู้สึกนี้จะเป็นพลังดึงดูดที่ทรงอำนาจ และเป็นทางลัดที่ง่ายที่สุดในการที่จะนำความมั่งคั่งมาสู่ตัวเรา จงแผ่เมตตาให้ทุกสรรพสิ่ง เพราะมีการทดลองพบว่าคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าพุ่งออกมาจากร่างกายขณะที่แผ่เมตตา จงมีสติทุกครั้งที่จะระลึกและรู้สึกตัว ให้เข้าไปดูความรู้สึกและปรับให้เป็นบวกเสมอ

**ความรู้สึกเป็นกรรมเก่า** ความคิดคือกรรมปัจจุบัน การจะตัดความรู้สึก ต้องระดมพลังความคิดบวกให้เข้มข้น แล้วบีบอัด จนกลายเป็นความรู้สึกเชิงบวก จึงจะสามารถนำไปตัดความรู้สึกลบได้ (ระงับได้ด้วย การเจริญสติ) หมั่นใช้ปัญญาวิเคราะห์ความรู้สึกว่าจะเหนียวนำไป ความคิดเป็นบวกหรือลบ

การคิดลบ จะเกิดเป็นความรู้สึกฝังอยู่ในจิต เป็นกรรมติดตัว แต่ถ้าคิดบวก ก็จะเป็นการสกัดไม่ให้กรรมใหม่เกิดขึ้นอีก จงคิดบวกเสมอไม่ว่าสถานการณ์ใด คิดแต่สิ่งดีๆ ทำแต่สิ่งดีๆ แล้วจิตใต้สำนึกจะดึงดูดสิ่งที่ดีๆ เหมือนกันเข้ามา ชีวิตเราก็จะไปสู่สิ่งที่ดี สิ่งที่ดีก็เลสตัณหาก็ได้ มีเพียงสิ่งเดียวคือ “สติสัมปชัญญะ” เพราะเป็นตัวเฝ้าทวารทั้งห้าเข้าและออก ในที่สุดเราก็จะรู้ว่าทุกสิ่งแม้แต่ความรู้สึกก็ไม่มีอยู่จริง เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เหมือนฟองสบู่ ที่เกิดดับภายในระยะเวลาอันรวดเร็ว ●



# ปัญญา ที่รู้ความจริง

ย่อมทำให้เกิดความกรุณาเป็นธรรมดา

คัดลอกบางตอนมาจาก  
“ชีวิตคือการท้าทาย”

โดย พระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ

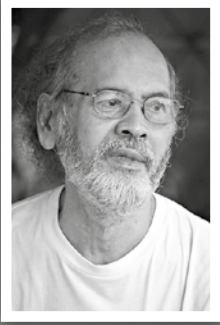
“...ปัญญาที่รู้ความจริงย่อมทำให้เกิดความกรุณาเป็นธรรมดา ปัญญาและความกรุณาแยกออกจากกันไม่ได้ เมื่อเราเห็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากกิเลสและทรمانจิตใจอย่างไร เราก็สงสารตนเอง อยากพ้นจากความทุกข์ เมื่อเห็นคนอื่นเป็นทุกข์ เพราะกิเลส เหมือนกับเรา ก็ไม่โกรธเขา เห็นใจ สงสาร



อยากช่วยให้เขาพันทุกข์เหมือนกัน ท่านจึงอุปมาว่าปัญญาและความสงสารเป็นเหมือนปีกสองปีกของนกอินทรีฯ ฉะนั้น...ชีวิตของผู้มีปัญญาย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขของมวลมนุษย์โดยแท้ สุดทำยนี้...ขอเตือนญาติโยมว่า เมื่อเรามีศรัทธาหันมาสนใจทางนี้แล้ว อย่าไปหวังว่า คนอื่นจะต้องอนุโมทนาหรือสนับสนุน เดียวจะเสียใจ น้อยใจ เพราะคนสมัยนี้ไม่ค่อยเข้าใจ เสียสละเวลามาขัดเกลากิเลส หาความสงบด้วยการนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม อย่างอุกฤษฏ์ บางคนยังถือว่าเป็นการเห็นแก่ตัว เอาแต่ตัวรอด ไม่สนใจสังคม อาตมาเคยฟังแล้วรู้สึกทั้งเศร้า ทั้งขำ อदनึกอยู่ในใจไม่ได้ว่า แหม เมืองไทยเป็นพุทธตั้งพันสองร้อยปีแล้ว แต่แค่นี้คนไม่เข้าใจ ความจริงที่ทุกคนพิสูจน์ได้ก็คือปัญญาเกิดแล้ว เข้าใจในเรื่องกิเลส เรื่องความทุกข์แล้ว ความหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ ความอยากช่วยให้เขาพันทุกข์ จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะฉะนั้น... การช่วยตนเองก็คือการช่วยคนอื่น ช่วยคนอื่นก็คือช่วยตนเอง ประโยชน์ตนประโยชน์ท่านเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและแยกออกจากกันไม่ได้ ประโยชน์อันแท้จริงของเราและประโยชน์อันแท้จริงของคนรอบข้างและสังคมประสานกลมกลืนกันหมด ถ้าไม่ปฏิบัติธรรม อะไรเป็นประโยชน์ อะไรไม่เป็นประโยชน์ เรามองไม่เห็นชัด เพราะไม่รู้เท่าทันกิเลส ที่แทรกซึมเข้ามาในจิตใจ การปฏิบัติก็เพื่อความดับทุกข์ ทุกข์อยู่ที่ไหน เราก็พยายามดับตรงนั้น เป็นชาวพุทธคือเป็นผู้ยินดีในการดับทุกข์ แต่เรายอมรับว่า การสำเร็จผลในการช่วยเหลือคนอื่น อย่างแท้จริง ขึ้นอยู่กับการพัฒนาตนเองด้วยศีล-สมาธิ-ปัญญา...” ●

# เสน่ห์ของความเรียบง่าย

ท่านเขมานันทะ (โกวิท เอนกชัย)



ผู้ที่เจริญภาวนามากๆ  
จะรู้สึกซึ่งถึงเสน่ห์ของความเดี่ยวโดด  
รู้สึกถึงคุณงามความดีดั้งเดิม  
ไม่ต้องลงแรงหา ไม่ต้องซื้อ ไม่ต้องจ่ายเงิน  
ทันทีที่เรารู้สึกตัวล้วนๆ จะรู้สึกถึงความเจียบอันมหิฬาร  
ความเจียบจะแล่นผ่านหัวใจของผู้ซึ่งรู้สึกตัวได้  
ดังนั้นเขาจึงเป็นบุรุษซึ่งก้าวเดินออกนอกลำดับของกาลเวลา  
และนั่นย่อมหมายถึงเขาก้าวออกจากความทุกข์ทรมาน  
ซึ่งมนุษย์ทั่วไปเป็นอยู่  
...ดังนั้นจึงรักความเจียบ  
มารู้ซึ่งถึงเสน่ห์ความละมุนของความมืด  
ซึ่งคนทั่วไปกลัว กลัวผี กลัวงู  
กลัวสิ่งที่ไหลออกมาแล้วตัวเองคาดไม่ถึง  
แท้ที่จริงสิ่งที่เราคาดไม่ถึงนั้น นั่นแหละคือความจริง  
เพราะว่าสิ่งที่คาดถึงก็กลับกลายเป็นรูปแบบของความหมาย  
เป็นสิ่งสมมุติ สิ่งใดที่เราคิดถึงมันได้ สิ่งนั้นมันไม่จริง  
แต่ถ้าเมื่อใดก็ตาม  
ความรู้สึกตัวของเราต่อเนื่องกันขึ้นนั้น  
เราไม่รู้อะไรเลย คิดเท่าไรก็คิดไม่ออก  
จนในที่สุดความคิดก็ขาดสะบั้นลง  
ความจริงที่เหนือคิดก็ปรากฏออก  
ข้อเท็จจริงของชีวิตก็คือ  
ทุกๆ วัน เราดำเนินไปบนรากฐานของความจริง  
แม้เราจะคิดถึงพรุ่งนี้....  
แต่พรุ่งนี้ก็จะเปิดเผยตัวเองอยู่ในรูปของความจริงเท่านั้น ◉



## ธรรมะจาก พระอาจารย์วิชัย เขมิโย (พระครูเกษมจิวรภิกขุ)

“เราปฏิบัติธรรม  
เราต้องเอาธรรมะมาเป็นอารมณ์ของจิต  
ทำจิตให้เป็นธรรม เอาธรรมมาเป็นอารมณ์ของจิต  
เราจึงจะชื่อว่าเราปฏิบัติธรรม”

“มองลงไปหาทุกข์ อย่าหนีทุกข์  
ใครหนีทุกข์ คนนั้นจะไม่เห็นทุกข์  
ใครไม่เห็นทุกข์ คนนั้นดับทุกข์ไม่ได้”

“ถ้าหากจิตใจของเราตกเป็นทาสของกิเลส กิเลสก็เป็นนายเรา  
ตกเป็นทาสของตัณหา ตัณหาก็คือนายเรา  
ตกเป็นทาสของภวัฏฐิมานะ ไฉย ก็แล้วแต่  
สิ่งเหล่านั้น ก็ย่อมเป็นนายของเรา”

“ภาวนา คือการเพิ่มสติของเราให้ดีขึ้นมา เพิ่มตัวรู้  
เมื่อตัวรู้มันดีขึ้นมา ตัวไม่รู้มันก็หายไป  
เหมือนกับว่า แสงสว่างมา ความมืดมันก็หายไป”



# ในศาสนาพุทธเรา ไม่เชื่อเรื่องความบังเอิญ

ความรู้สึกและเหตุผลที่ได้เข้ามาร่วมงานเผยแพร่ธรรมกับชมรมกัลยาณธรรม

ทพ.กิตติวัตร กิจเรืองพัชร

หลักสำคัญในศาสนาพุทธมีหลายประการหนึ่งในนั้นคือ ทาน ศีล ภาวนา จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าได้เรียงลำดับจากความง่ายไปหายาก เพราะ “ทาน” นั้นทำได้ง่ายสุด ธรรมทานก็เป็นทานอย่างหนึ่งที่มีอานิสงส์สูง ขึ้นอยู่กับผู้ทำกับผู้รับ ผู้ทำให้ธรรมะที่บริสุทธิ์ และมีเจตนาที่ดี ร่วมกับผู้รับก็บริสุทธิ์ บุญที่ได้ก็จะมีอานิสงส์มากมาย

ผมสนใจธรรมะมานานพอควร เคยอ่านหนังสือของท่านพุทธทาส และฝึกปฏิบัติภาวนา แต่ยังคงต้องฝึกฝนตนอีกมาก อีกทั้งยังมีภาระทางโลกเยอะแยะ เมื่อทำงานและมีครอบครัว จนเข้าหลักสี่ปลายๆ ได้ข่าวว่าหมोजุ่มซึ่งเป็นเพื่อน



สมัยเรียนมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เกิดอุบัติเหตุรถยนต์เกือบเป็นอัมพาต แต่ได้หายจากอาการป่วยราวกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น (ขณะนั้นยังไม่รู้ว่า หมอจุ่มเป็นประธานชมรมกัลยาณธรรม) ก็นึกแปลกใจอยู่ ต่อมาภรรยาผม (ก็เป็นเพื่อนหมอจุ่มด้วย) ได้คุย

กับกลุ่มเพื่อนๆ ที่สนใจธรรมะได้เริ่มเข้ามาช่วยงานของชมรมฯ จนสุดท้ายก็ชวนผมเข้ามาช่วยงานชมรมฯ ด้วยอีกคนหนึ่ง

ที่เข้ามาช่วยงานชมรมฯ เพราะว่าในขณะที่เราไม่สามารถทำให้ถึงที่สุดของทุกซึ่ได้อย่างครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เราทุกคนก็มีหน้าที่ต้องสะสมบุญบารมีทั้ง ทาน ศีล และภาวนา ผมเชื่อว่าบุญจากการให้ธรรมทานของทางชมรมฯ มีความบริสุทธิ์ทั้งผู้ให้และผู้รับ (ก่อน ระหว่าง และหลังการให้) เนื่องจากทางชมรมฯ ได้คัดสรรครูบาอาจารย์ที่มีความสามารถในการถ่ายทอดธรรม และสมาชิกก็มีใจที่สนใจในธรรมเช่นกัน ดังนั้นทีมงานและสมาชิกของชมรมฯ ก็ย่อมได้อานิสงส์สูงสุด นอกจากนี้ทางชมรมฯ ยังให้โอกาสกับทีมงานได้เข้าร่วมปฏิบัติภาวนากับทางวัดมเหยงคณ์ และสาขาของวัดหลายแห่ง นับเป็นการได้ฝึกภาวนาอันมีบุญบารมีที่สูงที่สุดทางพระพุทธศาสนาอีกด้วย

จะเห็นได้ว่าการร่วมทำงานให้กับชมรมฯ นั้นมีแต่ได้กับได้ (ในทางธรรม) ส่วนตัวผมนั้นรู้สึกมีบุญอย่างยิ่งที่ได้เป็นเพื่อนของหมอจุ่ม และช่วยงานชมรมฯ ในศาสนาพุทธเราไม่เชื่อเรื่องความบังเอิญ แต่เป็นกรรมจัดสรรทำให้ได้มาร่วมงานกัน และสุดท้ายนี้ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายได้คุ้มครองหมอจุ่ม ทีมงาน และสมาชิกของชมรมฯ ให้สนใจปฏิบัติ และได้ธรรมะที่เหมาะสมกับทุกคนด้วยครับ ●





## งานกิจกรรมธรรม คืองานปฏิบัติธรรม ของฉัน

วัชรีย์ วชิราธนกิจ

บริษัทชงโควิศวกรรม จำกัด

๑๐ สค. ๕๗

พอทราบว่าคุณหมอยกให้เขียนบทความ เพื่อจะลงในวารสารของชมรมฯ ฉบับใหม่ ยอมรับเลยว่ามึนตึบด้าน (๕๕๕ ปกติเขามิมีมึนตึบด้าน แต่ฝั่งขอมึนตึบด้านเลยละกัน เพราะไม่รู้จะเขียนอะไรจริงๆ) หลังจากที่ขอผลัดก็แล้ว ขอผ่อนก็แล้ว ไม่เป็นผลสำเร็จ จึงจำเป็นต้องหยิบกระดาษปากกามาขีดๆ เขียนๆ เท่าที่คิดได้ ผ่านไปหลายชั่วโมง พอกลับมาอ่านทวนซ้ำ ก็ตัดสินใจฉีกทิ้งเป็นครั้งที่สิบ เพราะอ่านเอง สับสนเอง >\_<

๒๑ สค. ๕๗

(ตัดสินใจเปิดคอมพ์ เพื่อจะเขียนอีกครั้ง หลังจากผลัดมาหลายวัน)

อะแหม่มม...จำได้ว่าครั้งแรกที่มีโอกาสได้ไปช่วยงานของชมรมที่ มทร. กรุงเทพฯ ไปด้วยอารมณ์และความรู้สึกงงๆ เพราะไม่รู้จักใครเลย และไม่รู้ด้วยว่าไปถึงแล้วจะช่วยอะไรได้บ้าง แต่ก็ไปด้วยใจเต็มร้อย ใครใช้ให้ทำอะไรก็จะทำ



ทุกอย่าง ซึ่งมันก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ มาจนทุกวันนี้ เพราะไม่ว่างานหนัก งานเบา ขอแค่เรียก ผี้งทำเต็มที่ (เท่าที่ตัวเองมีกำลัง และปัญญาทำได้ จนบางครั้งก็ทู่แว่วว่ามีคนเรียกตลอด พอหันไปไม่มีใครเรียกนี่ ๕๕๕++)

นับจนวนวันนี้ก็เป็นเวลาล่วงเลยมา ๖ ปีแล้ว ทุกๆ ครั้งหลังเสร็จจากการจัดงานแต่ละครั้งก็จะเผื่อเอาไว้เมื่อไหร่จะถึงกำหนดจัดงานครั้งต่อไป และก่อนถึงวันจัดงานประมาณ ๑ เดือนจะเป็นเวลาที่มีความสุขมาก เพราะผี้งจะเริ่มติดต่อกับเจ้าภาพโรงงานที่เคยมาร่วมออกโรงงาน เพื่อแจ้งข้อมูลการจัดงานครั้งที่จะถึง พร้อมทั้งส่งใบสมัครเจ้าภาพให้ หากท่านที่สนใจก็จะประสานงาน และพยายามอำนวยความสะดวกให้มากที่สุด เท่าที่ชมรมจะอำนวยความสะดวกให้ได้ เจ้าภาพบางท่านก็เป็นรายเดิมๆ ที่มาร่วมออกโรงงานกับชมรมทุกครั้งที่ยังจัดงาน จนรู้สึกเหมือนเป็นเพื่อน เป็นพี่ที่คุ้นเคยกัน บางครั้งแค่ผี้งโทรไปหาอย่างไม่ทันเอะอะอะไร พี่เขาก็จะตอบรับมาก่อน หรือบางท่านถ้าผี้งยังไม่ได้โทรไป พี่เขาก็จะเป็นคนโทรมาถามเอง ว่าเจ้าภาพเต็มหรือยัง ยังขาดอะไรอีกบ้าง หรือต้องการอาหารอะไร เขาเต็มใจจัดมาให้ ส่วนเจ้าภาพรายใหม่ที่เพิ่งมาร่วมโรงงานครั้งแรก ก็น่ารัก เพราะจะถามรายละเอียดเยอะว่าต้องทำอะไรบ้าง ต้องการให้เขาเตรียมอะไรมาอีก เพื่อเป็นการลดภาระของชมรมให้มากที่สุด

ก่อนวันงานประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ จะเป็นวันจัดชุดธรรมทาน ซึ่งเป็นอะไรที่มีหัตถ์จรรยาจากแรกเริ่มกว่าจะจัดครบตามจำนวนเคยใช้เวลา ๔-๕ ชม. แต่เดี๋ยวนี้ แค่ ๒-๓ ชม. ก็จัดเสร็จแล้ว ทั้งที่จำนวนชุดธรรมทาน และคนที่มาช่วยจัดก็ไม่ต่างกันเท่าไร ยิ่งวันเตรียมสถานที่ หรือวันจัดงาน จากที่บางทีมเคยต้องอยู่ค้ำมิด (หนึ่งโนนั่นคือผี้งเอง แหะๆ) เพื่อเคลียร์สถานที่ทุกอย่างให้กลับสู่สภาพเดิม และพร้อมให้มหาวิทยาลัยใช้งานต่อได้เหมือนเดิม จำได้ว่าครั้งแรกๆ ที่ไปช่วยงานกว่าจะได้กลับบ้านน่าจะประมาณ ๓-๔ ทุ่ม เรียกได้ว่า

ออกจากบ้านตั้งแต่พระอาทิตย์ยังไม่ขึ้น และเข้าบ้านอีกที่ตอนดาวเต็มท้องฟ้า เพราะไปถึงบริเวณงานตั้งแต่ ตี ๔ และกว่าจะได้กลับ ๔ หุ่่ม (ช่วงแรกๆ ชาลากันเลย) แต่เดี๋ยวนี้นี้ประมาณไม่เกิน ๖ โมงเย็น ทุกอย่างเรียบร้อย

ทั้งนี้ทั้งนั้นทุกอย่างต้องยกความดีให้กับทีมงานของชมรมทุกคนที่ร่วมแรงร่วมใจ และเสนอแนะแนวทางทำให้การทำงานเป็นระบบ และกระชับ ซึ่งตัวผิ่งเองดีใจเป็นอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสเป็นผิ่งงานตัวน้อยๆ ได้ร่วมช่วยงานของชมรมทุกครั้งที่ได้จัดงาน รู้สึกประทับใจทุกครั้ง ทั้งต่อพี่ๆ เพื่อนๆ ทีมงานด้วยกัน กับเจ้าภาพโรงทานทุกท่านที่มีจิตเมตตา ตลอดจนญาติธรรมที่ตั้งใจมาร่วมฟังธรรมและปฏิบัติธรรมร่วมกัน ยอมรับว่าในชีวิตประจำวันไม่ค่อยมีโอกาสได้ปฏิบัติเท่าไร จึงเฝ้ารอคอยวันงานของชมรมเช่นเดียวกับญาติธรรมทุกๆ ท่าน และจะขอเป็นผิ่งงานตัวน้อยๆ ที่จะขอมีส่วนได้ช่วยงานของชมรมต่อไป ต่อให้งานจะเล็กจะใหญ่ จะหนักจะเบา เรียกใช้ได้เสมอค่ะ 🍀

## ข่าวประชาสัมพันธ์งานแสดงธรรม ของชมรมกัลยาณธรรม

๑. ในงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม ๒๓ พฤศจิกายนนี้ งดรับเจ้าภาพออกโรงทานทุกประเภท เนื่องจากขนาดงานเล็กลง แต่หากท่านมีจิตศรัทธาก็สามารถสนับสนุนเป็นปัจจัยได้ โปรดติดต่อที่ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
๒. ในงานแสดงธรรมของชมรมฯ ทุกครั้ง จะมีหน่วยพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ มาออกตรวจสุขภาพ และดูแลสุขภาพในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินตลอดงาน
๓. รับเพื่อนผู้มีจิตอาสา ร่วมช่วยเป็นพลังในการเตรียมงานแสดงธรรม ในวันเสาร์ที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
๔. ในงานแสดงธรรมของชมรมฯ แต่ละครั้ง ขอรับบริจาคสิ่งของที่ไม่ใช่แล้ว เพื่อช่วยเหลือวัดพระบาทน้ำพุต่อไป และรับบริจาคปัจจัยช่วยเหลือวัดพระบาทน้ำพุ
๕. รับสมัครเพื่อนร่วมอุดมการณ์-แนวหลังทางธรรม ร่วมใจสละแรงกายแรงใจ เพื่อรับใช้พระศาสนาและพัฒนาสังคม ติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔  
[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)

ผมได้เข้าร่วมงานเผยแพร่ธรรมกับชมรมกัลยาณธรรมครั้งแรกเมื่อ งานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๓ ปีพ.ศ.๒๕๕๕ ซึ่งเหตุที่ได้เข้าร่วมงานกับชมรมฯ เริ่มจากการที่ผมได้พบครูบาอาจารย์ในทางธรรม คือท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ซึ่งท่านได้มาบรรยายธรรม ณ ที่ทำงานของผม เมื่อปีพ.ศ. ๒๕๕๒ การฟังธรรม ในครั้งนั้นทำให้ผมเกิดความศรัทธาสนในธรรม เกิดความซาบซึ้งในธรรมที่ท่าน

## ดัดไม้ ที่เคยกด ให้กลับตรง

สราวุฒิ สมงาม



อาจารย์ได้บรรยาย ผมจึงเริ่มหาหนังสือธรรมะมาอ่านจนเข้าใจหลักธรรมคำสอน ในพระพุทธศาสนาได้ถูกต้องมากขึ้น

ผมเริ่มเข้าวัดเพื่อฝึกขัดเกลาจิตใจ โดยมีท่านอาจารย์ดร.สนอง เป็นแบบอย่างในการปฏิบัติตามธรรม การเข้าวัดทำให้ผมได้พบกัลยาณมิตรที่แนะนำให้ ผมรู้จักชมรมกัลยาณธรรม เพื่อให้ผมได้มีโอกาสไปฟังธรรมจากท่านอาจารย์ ดร.สนองอีกครั้ง ผมจึงหาข้อมูลในอินเทอร์เน็ตและได้พบเว็บไซต์ชมรมกัลยาณ ธรรมซึ่งกำลังเปิดรับสมัครจิตอาสาแนวหลังทางธรรมอยู่พอดี นับเป็นโอกาสที่ดี อย่างยิ่งในชีวิตได้มาถึงแล้ว เพราะนอกจากผมจะได้พบครูบาอาจารย์ในทาง



ธรรม ได้ฟังธรรมแล้ว ผมยังได้มีโอกาสเป็นจิตอาสา  
ช่วยงานเผยแผ่ธรรม ซึ่งผมเคยคิดว่าอยากทำงานอย่างนี้  
มานานแล้ว เพราะเป็นงานที่ชอบ ได้ทำงานร่วมกับคนดี  
ได้ทำประโยชน์เพื่อสังคม อีกทั้งยังเป็นการฝึกปฏิบัติ  
ขัดเกลาจิตใจ และได้แทนคุณพระศาสนา ผมจึงตัดสินใจ  
เข้ามาเป็นจิตอาสาช่วยงานกับชมรมกัลยาณธรรมใน  
การเผยแผ่ธรรมของพระพุทธองค์ตั้งแต่นั้นเรื่อยมา

ผมรู้สึกเป็นบุญอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมงานกับชมรมกัลยาณธรรม  
ซึ่งเป็นกลุ่มของคนดี ทำสิ่งที่ดี ให้ธรรมะเป็นทาน ทีมงานจิตอาสาทุกท่านได้  
ร่วมกันอุทิศแรงกายแรงใจเพื่อให้งานเผยแผ่ธรรมประสบผลสำเร็จ เพื่อให้ญาติ  
ธรรมทุกท่านได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเผยแผ่ธรรม ผมสุขใจเมื่อเห็นญาติ  
ธรรมจำนวนมาก มีทั้งเด็ก คนรุ่นใหม่จนถึงคนรุ่นเก่า มาฟังธรรมด้วยความสงบ  
เรียบร้อย ได้เห็นความร่วมมือร่วมใจกันของทีมงานจิตอาสา ได้เห็นรอยยิ้ม  
แห่งความสุข ความยินดีในธรรม ได้พบครูบาอาจารย์ ได้เห็นแบบอย่างของ  
ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ได้มีโอกาสถวายการปฏิบัติรับใช้ ผมดีใจที่ได้พบเพื่อนๆ  
สหธรรมิกเมื่อครั้งเคยบวชพระ ทุกท่านที่มาร่วมงานแสดงธรรม มีความชอบ  
มีความสนใจในธรรมเหมือนกัน จึงได้มาพบกัน ได้มาสังฆมเหตุปัจจัยที่ตีร่วมกัน  
นับเป็นคุณอันยิ่ง เพราะทำให้ผมมีกำลังใจมากยิ่งขึ้นในการปฏิบัติรับใช้  
พระพุทธศาสนาไปตลอดชีวิต ผมรู้สึกซาบซึ้งใจที่ได้ทำความดีเพื่อแทนคุณ  
แผ่นดินและผู้มีพระคุณทุกท่าน พ่อแม่ญาติพี่น้อง เพื่อนๆ และคนรอบข้างก็  
มีความสุข อนุโมทนายินดีในสิ่งที่ผมทำ

ผมรู้สึกซาบซึ้งในคุณของชมรมกัลยาณธรรมที่ได้ให้โอกาสผมเป็นส่วน  
หนึ่งของชมรมฯ ที่ได้อุทิศตนเพื่อแทนคุณแห่งพระศาสนา ให้ผมได้ขัดเกลาใจ  
ให้สะอาด ดัดไม้ที่เคยคดให้กลับตรงมากขึ้น ผมขอขอบพระคุณชมรมกัลยาณ  
ธรรมที่ได้มอบสิ่งที่ดี และผมขอทำดีเรื่อยไปจนกว่าจะถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ ●



# บทความอัครรรย วันแห่งธรรม

งานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม ครั้งที่ ๒๙ งานใหญ่แห่งปีของชมรม  
กัลยาณธรรมได้จบลงอย่างงดงาม ขอขอบพระคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลกรุงเทพ ที่ได้กรุณามอบพื้นที่ มทร.กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ  
แห่งนี้ เป็นแผ่นดินธรรมต่อเนื่องเรื่อยมา เหมือนที่นี้เป็นจุดนัดพบของแฟนฯ  
ชมรมกัลยาณธรรม ได้ใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจ และเจริญในทาน  
ศีล ภาวนา อย่างทั่วถึง บุญกุศลได้อันพึงบังเกิดมี ขอให้ได้สำเร็จยังท่านผู้ดูแล  
สถานที่และเทพยดาที่ปกป้องรักษาพระศาสนาและแผ่นดินไทยของเรา ให้ท่าน  
ได้เจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป ทุกท่าน ทุกภพภูมิ



งานครั้งนี้ แต่แรก มี ๔ องค์บรรยาย แต่เนื่องจากท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ประสบอุบัติเหตุเล็กน้อย ท่านหล้มที่บ้าน ทำให้ยังไม่หายเจ็บตึงนัก เมื่อสุขภาพยังไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ คณะศิษย์จึงขอให้ท่านพักผ่อนดูแลธาตุขันธ์ ให้ดีและปลอดภัยก่อน งานนี้ช่วงเช้า จึงเหลือองค์บรรยายท่านเดียว คือ ท่านอาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม แต่ก็ไม่ทำให้ใครผิดหวัง สองชั่วโมงกว่าที่ท่านบรรยาย ทุกท่านต่างได้รับสาระประโยชน์และเตือนสติ ซึ่งปัญญาได้มากมาย

พูดถึงการเตรียมงานในวันเสาร์ เป็นไปอย่างรวดเร็ว มีการวางแผนงานกันอย่างดี แม้ว่า แม่งานหลายท่าน จะติดภารกิจ ไม่สามารถช่วยงานครั้งนี้ได้ แต่ก็ไม่เป็นอุปสรรค เพราะพวกเราที่เหลือก็รวมใจกัน คนละไม้คนละมือ สามัคคีคือพลัง สร้างสรรค์สิ่งดีงาม ไม่ทันบ่ายสาม งานก็เสร็จเกือบหมดแล้ว ภัตตาหารบุญคุณดาว พร้อมนั่งอุ้มคูปูญและกองทัพผู้ใจบุญพร้อม





สัมภาระมากมาย มาถึงก็เตรียมทำมือเที่ยงเลี้ยงดูทีมงานก่อนเลย (มือเช้า พี่สุชาติจัดข้าวกล่องอ้อมร่อยมา ๒๐๐ กล่องเหมือนทุกครั้ง) ทำงานไปด้วยความยิ้มแย้มแจ่มใส ในหน้าที่ ใครหมดหน้าที่แล้ว ก็เข้าครัวไปช่วยกันเตรียมผักที่ภัตตาคารบุญคุณดาว รถบรรทุกจากผู้ใจบุญค่อยๆ ทอยลำเลียงข้าวของลงวางตามจุด เต็นท์พรไพศาลนั้นมากางให้ตั้งแต่วันพุธ และโต๊ะที่จะใช้นั้น พี่อาทิตย์ตำรวจนำรักรคนดิศริกาชาติกีฬาเพื่อนวินมอเตอร์ไซค์มาขนย้ายจากโรงอาหารตั้งแต่ค่ำวันศุกร์ (โดยใช้มอเตอร์ไซค์ขนทั้งไปทั้งกลับ แคล่วคล่องว่องไวเป็นที่อัศจรรย์) โดยก่อนโต๊ะจะขนย้ายออกมา ป้ายวันศุกร์ทีมต้อนรับในห้องโถง นำโดยคณะคุณน้อง และคุณกิจ ก็เข้าไปทำสัญลักษณ์มาร์คจุดโต๊ะทุกตัวเพื่อ จะได้เก็บดูกทีหลังจากใช้งานวันอาทิตย์ (และวันอาทิตย์ก็จัดการกันเรียบร้อย สะอาดสะอ้าน ขออนุโมทนา)

ทานข้าวกลางวันแล้ว ป้ายสอง เรารวมตัวกันไปไหว้พระอธิษฐานจิตที่หอพระและศาลพ่อปู่ เป็นประวัติกการณที่พี่น้องชาวกัลยาณธรรมจำนวนมากมายมาร่วมใจกันอธิษฐาน ควันรูปโขม่งไปเลย จากนั้นก็แยกย้ายกันไปทำงานต่อตามที่ตัวเองรับผิดชอบ วันนี้ตอนเย็นพ้ามืดครึ้ม ลมแรง แต่พระพายก็เมตตาพัดพาพระพิรุณไปประพรหมที่อื่นจนชุ่มฉ่ำทั่วไปหมด ส่วนบพิตรพิมุขพลอดภัยสบายดี พี่ชุก พี่ต่าย คณะพี่ดาว และอาจารย์ประสิทธิ์และน้อง มศว.





๕ คน นอนที่บพิตรพิมุขเลย เพื่อเตรียมงานสำหรับช่วงเข้ามิดให้พร้อมต้อนรับผู้ฟังธรรมที่จะหลังไหลมาตั้งแต่ยังไม่รุ่งอรุณ วันเตรียมงานผ่านไปด้วยดี

เช้าวันงานที่หลายคนรอคอยก็มาถึง (ไม่ว่าจะอยากหรือไม่อยาก) ค่อยๆ เปิดม่าน งานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๙ อย่างสมบูรณ์ ที่มกลองและโอปิจากบริษัท เอสอาร์โปรดักชั่นที่ทำงานกันมานานเหมือนญาติสนิท เตรียมอุปกรณ์มาพร้อมเสียงดังฟังชัด ภาพแจ่มแจ๋ว การถ่ายทอดสดผ่านอินเทอร์เน็ต ที่มีผู้ชมอยู่มากมายทั้งในและต่างประเทศ นำทีมโดยเว็บมาสเตอร์ผู้อุทิศตนเผยแผ่ธรรมอย่างมั่นคง-**พีเฉลิมพันธุ์** ท่านยังได้ฝึกฝนถ่ายทอดวิชาให้น้องๆ รุ่นใหม่ไว้สืบสานงานธรรม และครั้งนี้ยังได้นำโปรแกรมทันสมัยมาใช้ในการถ่ายทอด ช่วยให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นมาก ธรรมบริการหลายท่าน มีอาชีพการงานตำแหน่งหน้าที่หัวโขนไม่ธรรมดา มาถึงวันนี้ทุกคนถอดออกกันหมด มาเป็นพี่เป็นน้อง ชาวกัลยาณธรรม ร่วมกันทำความดี เพื่อรวมพลังบุญกุศลบูชาคุณพระรัตนตรัยด้วยกัน ไม่ว่าในใจของแต่ละท่านจะพบอุปสรรค ปัญหาอะไรอยู่ก็ตาม พวกเราก็ปล่อยให้มันเป็นเรื่องของขันธ์ ๕ ที่ไม่ใช่เรา เราต่างทำหน้าที่ที่ควรทำ เพื่อประโยชน์แก่พระศาสนา ปล่อยให้สติปัญญา ค่อยๆ ชัดเกลากายในไปเองในที่สุด

อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิม เมตตามารับประทานมื้อเช้าด้านหลังเวที



พร้อมศิษย์ติดตาม แล้วเข้าสู่งานช่วงเช้าโดย รศ.ดร.สาลิ สุภาภรณ์ ทำหน้าที่กล่าวรายงานต่อท่านอธิการบดี มทร.กรุงเทพ ดร.สาธิต พุทธชัยรงค์ เนื่องจากท่าน ผอ.สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม ม.ธรรมศาสตร์ ตัดภารกิจราชการวันนี้ เป็นครั้งแรกที่ท่านอธิการบดีอยู่ร่วมฟังธรรมได้เพียงครึ่งวัน เพราะท่านตัดภารกิจด่วน วันนี้อาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิมบรรยายสองชั่วโมงครึ่งเลยในหัวข้อ “ภิกษุทั้งหลาย กายนี้ไม่ใช่ของเธอทั้งหลาย” เป็นช่วงเวลาที่มิคุณค่ายิ่ง เพราะอาจารย์เตรียมสื่อมาอย่างดี สมฉายาลำมาของพระพุทเจ้า

วันนี้พักกลางวันเร็วขึ้น เล่นเอาเจ้าภาพโรงทานหลายท่าน โอดครวญว่าเตรียมอาหารกันไม่ค่อยทัน แต่งานก็ผ่านไปด้วยดี ยิ่งตอนพักกลางวัน ผู้คนก็ทะยอยหลังไหลกันมาอีกเนื่องแน่นเต็มพื้นที่ เครือข่ายพุทธิกาจ้างออกแ-



ไนเซอร์มาจัดนิทรรศการเวลาเหลือน้อย ในสวนสมุนไพร ผู้คนสนใจกันมาก ขออนุโมทนาที่ช่วยสร้างสีสันให้งานครั้งนี้ น่าสนใจมากขึ้น วันนี้อากาศร้อนนิดหน่อยแต่ไม่มาก เรียกว่าบรรยากาศอบอุ่นทีเดียว ท่านข่าวกันเสร็จก็ไปซื้อบั้งบุญกัน ไปเข้าห้องน้ำห้องท่า ซึ่งงานนี้เรามีรถสุชาติดีแอร์มาบริการถึง ๓ คัน จากนั้น เวลาที่ทุกท่านรอดอยก็มาถึง (ไม่ขึ้นกับความอยากของ



ใคร) หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช พร้อมคณะติดตามเดินทางมาถึง ท่านขึ้นห้องประชุมเร็วกว่าคราวก่อนๆ เพราะวันนี้ช่วงบ่ายเริ่ม ๑๒.๒๐ น. ท่านอาจารย์ประเสริฐ อุทัยเฉลิมรอกกราบหลวงพ่อในห้องประชุมและมีโอกาสปรึกษาข้อธรรมสมความตั้งใจ วันนี้ผู้คนหนาตา ตั้งใจสดับพระธรรมอันประเสริฐ “รู้ใจ ไกลทุกซ์” จริงๆ นะ ไม่ล้อเล่น รู้ใจแล้วจะไกลทุกซ์ จึงควรหันมารู้ใจตัวเองมากๆ ช่วงพักกลางวันวันนี้เรามีทีมคัดกรองคนส่งการบ้านหลวงพ่อด้วย ได้ผู้ฟังธรรมตัวจริง ไม่มีหน้าม้า มาส่งการบ้านช่วงบ่ายโมงครึ่งถึง ๑๒ ท่าน บางท่านมาไกลจากสุโขทัยก็มี น่าชื่นใจที่พวกเรามีส่วนเปิดทางให้เขาเหล่านั้นได้มาพบครูบาอาจารย์

บ่ายโมงกว่า พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เดินทางมาถึง ท่านอาจารย์มนตรี จตุรภัทร ที่เคารพรักของพวกเรา มาถึงก่อนหน้านั้นเล็กน้อยจึงยืนคอยต้อนรับพระอาจารย์ซึ่งคุณหมออาสาส่งรถไปรับท่านมาเอง พระอาจารย์ยังไม่ขึ้นห้องประชุมเพราะเกรงจะมารบกวนการแสดงธรรมระหว่างที่หลวงพ่อปราโมทย์กำลังเทศน์อยู่ ท่านจึงเดินเยี่ยมชมงานและนิทรรศการเวลาเหลือน้อยที่คณะศิษย์เครือข่ายพุทธิกาท่านเป็นที่ปรึกษาใหญ่มาจัดกัน พอพระอาจารย์เดินทั่วงาน ผู้คนก็ปลื้มใจได้เห็นท่านใกล้ๆ แดดที่กำลังร้อนก็เหมือนมีร่มเงามาบดบังและเหมือนสายลมเย็นพัดเอื่อยๆ ซิลมใจ ด้วยพลังแห่งเมตตาของพระอาจารย์ที่ฉายรอยยิ้มอารมณดีบนใบหน้าตลอดเวลา พระอาจารย์ขึ้นห้องประชุมในช่วงที่คณะที่จะส่งการบ้านกำลังจัดที่นั่ง ตรงหน้าหลวงพ่อ เพื่อเตรียมส่งการบ้าน เนื่องจากคนส่งการบ้านมีจำนวนมาก หลวงพ่อปราโมทย์ ท่านจึงรวบรัด ให้ไปปรับรวบรวมอดกับพระอาจารย์ไพศาลที่เดียวเลย เพราะท่านเกรงเวลาจะเกินไปในช่วงของพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วันนี้คุณมาลี ปาละวงศ์ติดตามมาฟังธรรมหลวงพ่อด้วย

แล้วเวลาก็ล่วงเลยไปตามลำดับ มาถึงช่วงสุดท้ายคือการแสดงธรรมของ



พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เรื่อง “เวลาเหลือน้อย” ซึ่งท่านเริ่มต้นเล่าถึงการอาหารของหลวงพ่อดำเขียน สุวัฒน์ ขณะนี้ว่า มีคนบอกว่า ไม่ใช่ว่า เวลาของหลวงพ่อดำเหลือน้อย แต่คนที่มาเยี่ยมท่านต่างหากละ ที่มีเวลาเหลือน้อย ที่จะตอบแทน ที่จะแสดงความกตัญญูต่อครูบาอาจารย์ หลายอย่างที่ได้ฟังในช่วงนี้ ช่วยเตือนสติให้เราใช้เวลาให้คุ้มค่า สำหรับคนที่เรารัก และเตือนสติให้รู้ละวาง ยอมรับสิ่งที่ควรละวาง ยอมรับ เป็นพระธรรมเทศนาที่มีคุณค่าเตือนใจยิ่งนัก วันนี้ **พระสุรินทร์ สิริปัญญา** เจ้าของหน้าเฟซเพจ วัดป่าสุคะโต ธรรมชาติที่พักใจ ก็เมตตาเดินทางไกลในช่วงเช้าพรรษาเป็นครั้งแรกของเพศบรรพชิตของท่าน มาร่วมงานด้วย และกลับวัดป่าสุคะโตพร้อมพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ในเย็นวันงาน กราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านเป็นอย่างสูง

หลังจากประธานชมรมกัลยาณธรรมออกมาขอบคุณผู้ฟังธรรม เจ้าภาพมหาวิทยาลัย และทีมงานแล้ว ก็เป็นช่วงปิดงานโดยท่านอาจารย์มนตรี จตุรภัทร ซึ่งเมตตามาก ท่านนั่งแท็กซี่มาคนเดียว ทั้งที่สุขภาพยังไม่แข็งแรงนัก ก็บอกว่าต้องมาแน่ ไม่ทิ้งกัน คิดถึงน้องๆ ทุกคน **คุณลุงกฤตบุญ ธรณี** ก็มาฟังธรรมด้วยเดินทางกลับพร้อมอาจารย์มนตรี วันหนึ่งงานเล็กไวขึ้น ทีมงานชอบใจเพราะได้กลับบ้านเร็วขึ้น เมื่อลงจากหอประชุมมา เห็นว่าทีมงานภาคสนามเริ่มทะยอยเก็บงานไปหลายส่วนแล้ว ภัตตาหารบุญคุณดาวก็ปิดกิจการกลับอยุธยา



ไปแล้ว เลยไม่ทันได้ขอบคุณกัน ทีมวินมอเตอร์ไซด์ทะเลยอดยชนโตะกลับไปเก็บที่โรงอาหารอย่างคล่องแคล่วรวดเร็วยิ่งนัก โดยทีมต้อนรับห้องโถง คนที่ยังไม่กลับก็ไปร่วมใจกันช่วยจัดเก็บเข้าที่และทำความสะอาดอย่างเอี่ยมอ่อง แดมช่วยซ่อมแซมเก้าอี้ยาวที่ชำรุดให้ มทร.อีกด้วย ขออนุโมทนาเพื่อนๆ จิตอาสาทุกท่าน

โดยรวมแล้วถือว่างานครั้งนี้ราบรื่น เรียบร้อยและรวดเร็ว เพราะเป็นประวัติศาสตร์ที่ทีมโยธาทีมสุดท้าย กลับบ้านกันก่อนหกโมงเย็น ขออนุโมทนาขอบพระคุณทุกท่านที่มีส่วนในงานมหากุศลมหาทานครั้งนี้ ขอสิ่งดีๆ ที่เราต่างมีส่วนร่วมช่วยกันกระทำ จงเป็นพลังให้ท่านก้าวหน้าต่อไปทั้งทางโลกทางธรรม ส่วนสิ่งไม่ดีหากจะมีบ้างโดยเจตนาหรือไม่ก็ตาม ก็ขอให้เราให้อภัยและให้อโหสิกรรมต่อกันไป ขอโน้มถวายนบุญกุศลนี้เพื่อเป็นพุทธรูปชา พระธรรม พระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ น้อมถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระประมุขผู้ทรงธรรม น้อมบูชาพระคุณบิดามารดา ในทุกภพทุกชาติ ผู้มีพระคุณทุกท่าน มิตร ศัตรู เจ้ากรรมนายเวร สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงปราศจากทุกข์ โศก โรค ภัย เป็นสุขทั่วกันเทอญ





มาร่วมอนุโมทนายอดปัจจัยรับ  
ในงานแสดงธรรมครั้งนี้กัน สาธุ สาธุ สาธุ

ร่วมยอดปัจจัย ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๒๙

๑. ถวายพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล	๑๑๘,๘๕๙.๕๐	บาท
๒. ถวายหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช	๑๒๕,๘๓๔.๒๕	บาท
๓. ร่วมเผยแพร่ธรรมกับ อ.ประเสริฐ อุทัยเฉลิม	๙๕,๔๗๙.๕๐	บาท
๔. วัดพระบาทน้ำพุ จากตู้บริจาค ๑๑๕,๔๐๐ บาท		
ชายต้นไม้ ๑๖,๕๐๐ บาท		
รวมถวายวัดพระบาทน้ำพุ	๑๓๑,๙๐๐	บาท
๕. มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ฯ	๗๒,๘๔๑.๒๕	บาท
๖. มูลนิธิสุปฏิปันโน วัดมเหยงคณ์	๗๓,๐๑๘	บาท
๗. กฐินวัดมเหยงคณ์ฯ	๓๕,๕๙๕	บาท
๘. ช่วยสงฆ์อาหาร ตึกกวีศรีญาณวงศ์ รพ.จุฬายา	๘๘,๕๖๕	บาท
๙. ผ้าป่าซ่อมห่อพระและศาลพ่อปู่ มทร.	๕๕,๖๓๐	บาท
๑๐. บริจาคช่วยเผยแพร่ธรรมชมรมกัลยาณธรรม		
จากตู้ ๑๐๗,๕๖๙ บาท		
จากร้านบุญต่อบุญ ๒๒,๑๕๐ บาท		
<b>รวมยอดเข้าชมรม</b>	<b>๑๒๙,๗๑๙</b>	<b>บาท</b>

โปรดอ่านข้อมูลรายชื่ออนุโมทนาเจ้าภาพงานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๙  
ได้ในเว็บไซต์ [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com) ขออนุโมทนาทุกท่าน

# วาสนาของบุคคล

เรียบเรียงโดย ปันธรรม แทนคุณ

**คนเรา** เกิดมานับภพชาติไม่ถ้วนจึงมีวาสนาที่ติดมาต่างกัน เราจึงไม่ควรมองคนแต่เพียงผิวเผิน

ดังตัวอย่างเช่น พระสารีบุตรท่านเคยเกิดเป็นลิงมาหลายชาติ ถ้าเดินผ่านห้องร่อนนี้ ท่านกระโดดเลย ทั้งๆ ที่ท่านเป็นพระอรหันต์แล้วนะ มันเป็นเรื่องที่ติดมาแก้ไม่ได้ มีเพียงพระพุทธรเจ้าท่านนั้นที่จะแก้เรื่องวาสนาที่ติดมาได้

**พระพุทธรเจ้าท่านเปรียบบุคคลต่างๆ ไว้ ๔ ประเภท ได้แก่**

๑. มะม่วงผิวดิบแต่ข้างในสุกเปรียบเหมือนคนที่ชอบพูดจาอะอะโววายวายไม่เรียบร้อยแต่เป็นคนใจดี ซื่อสัตย์สุจริต มีคุณธรรม มีปัญญา

๒. มะม่วงผิวสุกแต่ข้างในดิบเปรียบเหมือนบุคคลที่ภายนอกดูดี แต่จิตใจไม่ดีเลย ประเภทนี้ทำทางสุภาพเรียบร้อยแต่จิตใจจืดจางไร้คุณธรรม

๓. มะม่วงผิวดิบและข้างในก็ดิบเปรียบเหมือนคนที่ภายนอกดูไม่ได้เลยและจิตใจข้างในก็เหมือนข้างนอกด้วย

๔. มะม่วงผิวสุกและข้างในก็สุกเปรียบเหมือนคนที่หน้าตาทำทางดูใจดี และจิตใจของเขาก็ดีด้วย

ดังนั้น จึงไม่แน่ว่า ใช้เพียงสายตาดูคนไม่ได้ การจะรู้จักคนๆ นั้นได้ อย่างถ่องแท้ ต้องอาศัยการอยู่ร่วมกันนานๆ แล้วก็ต้องอาศัยปัญญาพิจารณาด้วย

ฉะนั้น เราไม่ควรตัดสินใคร หรือด่วนตำหนิใคร เพราะเขาอาจเป็น อริยบุคคลหรือเป็นผู้มีบารมีธรรมสูงส่งก็ได้ หากประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินไปจะเป็นการสร้างบาปกรรมแก่ตนเอง 🌿



ภาพแห่งความทรงจำงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๒๗  
วันอาทิตย์ที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๗

