



# ข่าวสารกัลยาณธรรม

ปีที่ ๑๐ | ฉบับที่ ๓๓ | เดือนมีนาคม ๒๕๕๘

## ๑ ทศวรรษ ชมรมกัลยาณธรรม

รายละเอียดงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๐ | สติสัมปชัญญะรักษาจิต  
ยุติธรรม



## อนาคตทำนายได้

“...ทุกสิ่งทุกอย่าง ที่เกิดที่เป็นอยู่แก่เราในวันนี้ ย่อมมีต้นเรื่องมาก่อน ต้นเรื่องนั้นคือ เหตุ สิ่งที่ได้รับคือ ผล และผลที่ท่านมีความรู้อยู่ขณะนี้ จะเป็นเหตุให้เกิดผลอย่างอื่นต่อไปอีก คือ ทำให้สามารถใช้ความรู้ที่มีอยู่ทำงาน ที่ต้องการได้ แล้วการทำงานของท่าน ก็จะเป็นเหตุให้เกิดผลอื่นๆ ต่อเนื่องกันไป อีก ไม่หยุดยั้ง ดังนั้นที่พูดกันว่า ให้พิจารณาเหตุผลให้ดีนั้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก็คือ ให้พิจารณาการกระทำหรือกรรมของตนให้ดีนั่นเอง คนเราโดยมากมัก นึกว่า อนาคตจะเป็นอย่างไรเราทราบไม่ได้ แต่ที่จริงเราย่อมจะทราบได้บ้าง เหมือนกัน เพราะอนาคต ก็คือ ผลของการกระทำในปัจจุบัน...”

พระบรมราชาบาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ๘ กรกฎาคม ๒๕๑๙



พระพุทธรเจ้าเคยรับสั่งกับพระภิกษุสงฆ์ว่า  
การที่เธอทั้งหลายกำลังทำความเพียร  
เจริญมรรคมืองค์แปด

ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อยู่ที่นี่  
เธอจะปรารถนาความสิ้นอาสวะกิเลส  
หรือไม่ปรารถนาก็ตาม  
แต่เธอกำลังได้ขัดเกลากิเลสอยู่  
แต่เธอไม่รู้หรือกว่า วันหนึ่งๆ  
ได้ขัดเกลาไปแค่ไหน

แต่นั้นคือได้ขัดเกลาอยู่  
พระพุทธรเจ้ารับรองไว้ให้อย่างนั้น  
ท่านอุปมาเหมือนกับลูกพรวนเรือ  
ที่เขาลากขึ้นบก-ลงน้ำ  
มันก็ถูไป ขัดเสียดสี มันก็สึกไปทุกวัน  
แต่ดูไม่เห็นว่ามันสึกไปวันละเท่าไร  
ดูไม่ออก แต่มันสึกทุกวัน  
จนไปนานๆ ก็ให้เห็นกลมเกลี้ยง  
รู้สึกเหมือนไม่ได้อะไรในทันที  
ที่จริงมันขัดเกลาอยู่

แต่มันยังไม่ปรากฏชัด  
การปฏิบัติก็เหมือนกัน

มันขัดไป ขัดไป ถ้าไม่มีครั้งนี้  
ก็จะรู้แจ้งในครั้งหน้าไม่ได้  
การที่อยู่ดีๆ จะรู้แจ้งบรรลุมรรค  
โดยไม่มีครั้งต้นๆ นั้น เป็นไปไม่ได้  
ต้องอาศัยสติต้นๆ  
ที่ฝึกฝนอบรมพยายาม  
มีลัมลูกคลุกคลาน  
เป็นการสะสมไว้ ผิดบ้าง ถูกบ้าง  
เพียรไป เผลอบ้าง รู้บ้าง  
นี่คือการสะสมอยู่

ธัมมโมวาท โดย  
พระภควาณาเชมคุณ (สุรศักดิ์ เขมรวิสี)  
เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์  
จ.พระนครศรีอยุธยา

วารสารชมรมกัลยาณธรรม  
ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓๓  
ฉบับมีนาคม ๒๕๕๘



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 : บรรยากาศงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม  
ครั้งที่ ๖ ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์  
วันอาทิตย์ที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๙

ลัทธิพาทนัง ธรรมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

## วัตถุประสงค์

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



## คติธรรมประจำฉบับ

ยามเยาว์เห็นโลกล้วน แสนสนุก  
เป็นหนุ่มสาวก็หลงสุข คำเข้า  
กลางคนเริ่มเห็นทุกข์ สุขคู่ ก็นหอง  
ตกแกจึ้งรู้เค้า โลกล้วน อนิจจัง

สมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ  
กรมพระยาดำรงราชานุภาพ



## สารบัญ


เส้นทางลัดสู่นิพพาน มีจริงหรือ? ตอน ๑.....๔	กิจกรรมปฏิบัติธรรม.....๕๗
ปกิณกรรม.....๑๔	จากหนึ่งเป็นร้อย จากน้อยเป็นกองทัพธรรม.....๕๙
พิษจากผลแห่งความดี.....๑๖	๑ ทศวรรษ ชมรมกัลยาณธรรม.....๗๒
พลังแห่งจิตเยียบ.....๒๐	เหมือนเกิดใหม่.....๗๗
๑๕ ข้อคิด ที่เปลี่ยนคนธรรมดา	อย่าทิ้งกันนะ.....๘๑
ให้กลายเป็นคนใจดีที่มีความสุข.....๒๒	แต่นาวธรรม.....๘๖
ยุติธรรม.....๒๗	อยู่ที่ว่า...ท่านต้องการอะไรในชีวิต.....๘๘
กำหนดการจัดงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๐.....๓๕	สถาบันแห่งธรรม.....๙๓
คำแนะนำผู้เข้าฟังธรรมในงานแสดงธรรม.....๓๖	มาร่วมสร้างบารมีธรรม.....๙๘
แผนที่ มทร.กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ.....๓๘	จากจิตอาสา สู่เส้นทางภาวณา.....๑๐๒
ประวัติย่อขององค์บรรยาย.....๓๙	จากทางสายเอก สู่แนวหลังทางธรรม
สติสัมปชัญญะรักษาจิต.....๔๕	จนมาเป็นจิตอาสา.....๑๐๔
น้อมสัจใจ.....๔๙	อิมใจ อิมธรรม กับงานแสดงธรรมครั้งพิเศษ.....๑๐๘
ปีใหม่-ชีวิตใหม่.....๕๒	



# เส้นทางลัด สู่นิพพาน มีจริงหรือ?

ตอนที่ ๑

อ.ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม



พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า “สัพเพ ธัมมา อนัตตา” แปลว่า  
ธรรมทั้งหลายไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน หรือ ไม่มีตัว ไม่มีตน นั่นเอง

คำว่า “ธรรมทั้งหลาย” ก็คือ รวมทุกสรรพสิ่ง ทุกเหตุการณ์ ทุก  
ปรากฏการณ์ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งมีชีวิต หรือไม่มีชีวิต ไม่ว่าจะในโลกใบนี้ที่  
เราอาศัยอยู่ ดวงดาวอื่นๆ จักรวาลทั้งหลาย อนันต์จักรวาลทั้งหลาย ฯลฯ

ล้วนลงอยู่ในความหมายของคำว่า “ธรรม” ทั้งสิ้น ฉะนั้นหากเราเข้าถึงความเป็น “อนัตตา” ได้ ก็เท่ากับเราเข้าถึงทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็น โลภียธรรมคู่กับโลกุตตรธรรม สังขตธรรมคู่กับอสังขตธรรม สังขารธรรมคู่กับวิสังขารธรรม วัฏฏสงสารคู่กับนิพพาน ฯลฯ

อนึ่ง ถ้าเข้าถึง “อนัตตา” ได้ ก็เท่ากับเข้าถึงธรรมชาติอีก ๒ อย่าง คือ **อนิจจังกับทุกขัง** ได้ เพราะสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนย่อมต้องอาศัยสิ่งอื่นๆ ในการทำให้มันมีขึ้น ตั้งอยู่-ดับไป ไม่มีสิ่งใดในโลก ในสากลจักรวาล ที่จะอยู่ของมันโดดๆ ได้ เช่น ดวงดาวก็ต้องอาศัยแรงดึงดูดระหว่างกัน ต้องอาศัยการโคจรเป็นระบบโดยอิงอาศัยดวงดาวอื่นๆ เช่น ในระบบสุริยจักรวาล ซึ่งมีดวงอาทิตย์เป็นศูนย์กลาง และมีดาวนพเคราะห์อีก ๙ ดวง หมุนโคจรรอบดวงอาทิตย์อย่างเป็นระบบ ไม่วิ่งชนซึ่งกันและกัน เพราะอาศัยแรงดึงดูดระหว่างดวงดาวนั่นเอง อีกทั้งดวงดาวทั้งหลายจะหมุนโคจรได้ก็ต้องอาศัยช่องว่างหรืออากาศ ซึ่งในทางธรรมะเรียกว่า อากาศธาตุ หากในท้องฟ้าหรือจักรวาลไม่มีอากาศธาตุ คือ ความว่างอันวิ้งว้างหาที่สุดมิได้แล้ว ดวงดาวต่างๆ จะหมุนโคจรได้อย่างไร?

มนุษย์เราก็เช่นกัน หากปราศจากสเปิร์มของพ่อและไข่ของแม่ ผู้ให้กำเนิดกายเนื้อแล้ว และมีปฏิสนธิวิญญูณณ์เข้าผสมโรงด้วย จึงจะเกิดเป็นทารกได้ และทารกก็ต้องอาศัยอาหาร อากาศ แร่ธาตุ สิ่งหล่อเลี้ยงอื่นๆ จากแม่ในระหว่างที่อยู่ในครรภ์ เพื่อการเจริญเติบโต พอคลอดออกมาแล้ว ก็ต้องอาศัยนมแม่ นมกระป๋อง อาหารเสริม น้ำ อากาศ สิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น บ้านที่อยู่อาศัย เสื้อผ้าสวมใส่ ฯลฯ เพื่อให้เจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ได้

ต่อมาก็ต้องส่งเข้าเรียนยังโรงเรียนอนุบาล ผ่านการศึกษาตามลำดับ ตั้งแต่ชั้นประถม มัธยม และมหาวิทยาลัย กว่าจะจบการศึกษาออกมาทำมาหากินได้ ในทุกๆ วัน ก็จะต้องเสียมิได้ซึ่งอาหารและอากาศ ซึ่งล้วนแล้วเป็นสิ่งภายนอกที่เราต้องอาศัย หาไม่แล้วชีวิตก็อยู่รอดไม่ได้

ฉะนั้นการที่ต้องพึ่งพาอาศัยกันกับสิ่งอื่นๆ (inter-dependence) ภาษาชาวบ้าน เรียกว่าต้องพึ่งจุมูกคนอื่นหายใจ โดยที่ตัวของมันเอง ยืนหยัดด้วยตัวของมันเองไม่ได้ มันจึงไม่เที่ยง (เป็นอนิจจัง) และเพราะทุกอย่างต้องมีการพัฒนา มีวิวัฒนาการ มีการเจริญเติบโต มีความก้าวหน้าไปจากเดิม มันจึงดำรงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะถูกปัจจัยแวดล้อมบีบบังคับให้ต้องเปลี่ยนแปลงพัฒนาการไปเรื่อยๆ ภาษาธรรมะเรียกสิ่งนี้ว่า “ทุกขัง” แปลว่า ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ แต่เป็นเพราะเราไปแปลความหมายของคำว่า “ทุกขัง” หรือ “ทุกข์” ไปในแง่ของความรู้สึกที่เกิดขึ้นเท่านั้น เช่น เรามีความสุข มีความสมหวัง ประสบความสำเร็จในการศึกษาและในหน้าที่การงาน แล้วอยากให้สิ่งเหล่านี้อยู่กับเรานานๆ แต่มันก็ต้องแปรเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัยของมัน พอมันแปรเปลี่ยนหรือจากเราไป เราก็รู้สึกเป็น “ทุกข์” หรือ “ทุกขัง” เกิดขึ้น ซึ่งจริงๆ แล้ว การนำคำ “ทุกขัง” มาใช้ในความรู้สึกที่เกิดขึ้น มันก็เป็นเพียงส่วนหนึ่งของความหมายแท้ๆ ของมัน

เห็นหรือยังว่า ถ้าเข้าถึง “อนัตตา” ได้ ก็จะเข้าถึงอนิจจังกับทุกขังด้วย เพราะ ๓ คำนี้เป็นสิ่งเดียวกัน เพียงแต่อธิบายไปคนละมุมมองเท่านั้น ก็เท่ากับเราเข้าถึงกฎแห่งไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ซึ่งเป็นกฎแห่งธรรมชาติที่ยิ่งใหญ่ครอบงำทุกสรรพสิ่งในโลกและในสากลจักรวาล

หากเราพิจารณาการทำงานของ “กาย-จิต” ภาษาธรรมะเรียกว่า “รูป-นาม” ด้วยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ในทุกๆ ขณะจิต ในทุกๆ ขณะเหตุการณ์ ในทุกๆ ปรากฏการณ์ เราก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั้งปวงได้ เพราะทุกสรรพสิ่งล้วนไม่มีสาระแก่นสารแท้ๆ ในตัวของมันเอง เพราะมันล้วนต้อง

- อาศัยเหตุ-ปัจจัยอื่นๆ ในการทำให้มันเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป เรียกว่า “inter-dependence”

- ถึงแม้จะเป็นสรรพสิ่งคนละอย่าง คนละเหตุการณ์ แต่ในความเป็นจริงของการต้องอยู่ร่วมกัน หรือรวมกันเป็นหมู่เหล่า มันก็ต้องอาศัย

“

หากเราพิจารณาการทำงานของ “กาย-จิต” ภาษาธรรมะ เรียกว่า “รูป-นาม” ด้วยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา ในทุกๆ ขณะจิต ในทุกๆ ขณะ เหตุการณ์ ในทุกๆ ปรากฏการณ์ เราก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งหลายทั่วปวงได้

”

ความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน เช่น ระหว่างสามีกับภรรยา, พ่อ-แม่-ลูก, นายจ้าง-ลูกจ้าง, ผู้ปกครอง-ผู้ใต้ปกครอง, หัวหน้า-ลูกน้อง, ฯลฯ ทุกอย่าง จึงเป็น inter-related คือ ต้องอาศัยความสัมพันธ์ระหว่างกันและกัน

นอกจาก ๒ ข้อข้างต้นแล้วยังต้องอาศัยสิ่งแวดล้อม ทั้งรอบๆ ตัว และไกลตัว ที่จะทำให้เกิดกิจกรรมต่างๆ ทั้งหลายเชื่อมโยงกัน ทำให้เกิดผลสำเร็จของงานต่างๆ ได้ เช่น เราต้องการอาหาร (ซึ่งปลูกโดยชาวนา-ชาวสวน-ชาวไร่) ต้องการอากาศหายใจ (ซึ่งธรรมชาติได้ให้ไว้) ต้องการรถยนต์หรือรถขนส่ง เพื่อพาเราจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ต้องการโทรศัพท์หรือเครื่องมือโทรคมนาคมเพื่อการสื่อสารติดต่อระหว่างกัน ต้องการเครื่องครัวต่างๆ เพื่อใช้ประกอบอาหาร ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ล้วนต้องเกี่ยวข้องถึงกันอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้ เรียกว่า มันต้องมี inter-connectedness

เห็นหรือยังว่า ไม่มีสิ่งใดในโลกนี้หรือในสากลจักรวาลที่มันจะเกิดขึ้นและดำรงสถานะของมันอย่างโดดๆ ด้วยตัวของมันเองได้ เพราะมันล้วน inter-dependence+inter-related+inter-connectedness ทั้งสิ้น มันจึงสรุปลงที่ “อนัตตา” เป็นธรรมหนึ่งเดียวเท่านั้นของทุกสรรพสิ่ง ภาษาบาลี เรียกว่า “เอโก ธัมโม” ผู้ที่เข้าถึงอนัตตา ก็คือผู้ที่บรรลุธรรมนั่นเอง



## วิเคราะห์ธรรมะทั้งหมด ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี

เอามาสรุปเป็นภาคปฏิบัติแล้ว ก็จะได้ธรรม ๗ หมวด มี ๓๗ ประการ เรียกว่า “โพธิปักขิยธรรม ๓๗” ได้แก่

สติปัฏฐาน	๔
สัมมัปปธาน	๔
อิทธิบาท	๔
อินทรีย์	๕
พละ	๕
โพชฌงค์	๗
อริยมรรคมีองค์	๘
<b>รวม</b>	<b>๓๗</b>

ย่อ “โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ” ลงไปอีก ก็จะได้ ศีล-สมาธิ-ปัญญา

ศีล-สมาธิ-ปัญญา ที่จะปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นมีอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เท่านั้น โดยต้องเอาหมวด “ปัญญา” ขึ้นก่อน แล้วจึงตามด้วย “ศีล” กับ “สมาธิ” เพราะเหตุผลดังนี้

คนที่มีศีลบริสุทธิ์ครบถ้วน อาจไม่มีปัญญาก็ได้ เพราะ “ศีล” เป็นเพียงตัวคุมประพฤติคนเรา ผ่านทางกายกับวาจา ทำให้เป็นคนเรียบร้อย มีศีลมีธรรม อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น แต่กิเลสที่นอนเนื่องลึกๆ อยู่ในชั้นธสันดาน ไม่สามารถประหารได้ด้วยศีล

คนที่ปฏิบัติมีสมาธิหนึ่ง ดิ่ง สงบ เกิดปีติ-สุข อย่างยิ่งยวดนั้น ก็เพียงแต่ทำให้จิตบริสุทธิ์ในช่วงที่ปฏิบัติสมาธิ ตัวกิเลสที่นอนเนื่องลึกๆ อยู่ในชั้นธสันดาน ตัวสมาธิที่ทำให้จิตนิ่ง-สงบ-ปีติ-สุข ก็ไม่สามารถประหารกิเลสเหล่านี้ได้ พอออกจากสมาธิแล้วมาเจอสิ่งแวดล้อมเดิมๆ จิตก็กลับสู่ความเป็นปุถุชนเดิมๆ เรียกว่า สงบได้เฉพาะตอนอยู่ในสมาธิ พอออกจากสมาธิ ทุกอย่างก็เหมือนเดิม

ฉะนั้น การจะประหารกิเลสที่นอนลึกๆ อยู่ในชั้นธสันดานจึงต้องใช้ “ปัญญา” ในการแยกแยะการทำงานของกิเลสออกเป็นการทำงานของรูปกับนาม และพิจารณารูป-นามนั้นเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา จนเข้าสภาวะที่แท้จริงของมันว่า มันไม่มีสาระแก่นสารใดๆ เพราะต้องอาศัย เหตุ-ปัจจัยอื่นๆ ในการทำให้มันเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป ไม่สมควรไปยึดมัน ถือมันว่า เราเป็นมัน นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตัวตนของเรา จิตที่คลายออกเพราะเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ตามสภาวะแท้จริงของมัน จึงจะสามารถสลัดออกซึ่ง กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดานได้

ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงให้เอาปัญญานำศีลกับสมาธิ เพราะถ้าปัญญา พัฒนาถูกต้องถูกทางแล้ว ปัญญาจะสอนเราเองว่า ต้องมีศีลกับสมาธิ จึงจะไปได้ตลอดรอดฝั่ง หากไม่แล้วก็ต้องสะดุดระหว่างทาง ไปถึงฝั่งโลกุตตรธรรมไม่ได้ คือไปนิพพานไม่ได้นั่นเอง

ส่วนผู้ที่ฝึกฝนจิตโดยเอาศีลขึ้นก่อน แล้วตามด้วยสมาธิ มักจะลืมนำปัญญาในภายหลัง เพราะไปติดยึดความสงบสุขในสมาธิ จนลืมนำวิปัสสนาปัญญา เลยทำให้ไปถึงฝั่งโลกุตตรธรรมไม่ได้ แต่สามารถไปเกิดในภพภูมิที่ดีกว่าในปัจจุบันได้ เช่น ไปเกิดบนสวรรค์เป็นเทพ ไปเกิดเป็นรูปพรหม หรือ อรูปพรหม เป็นต้น ซึ่งภพภูมิต่างๆ เหล่านี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า ยังเป็นไปตามอายุขัย พอหมดบุญหมดอายุขัย ก็ร่วงตกลงมาเกิดในภพภูมิที่ต่ำ เช่น มนุษย์ เป็นต้น เป็นการเวียนว่ายตายเกิดแบบไม่รู้จักจบสิ้น เรียกว่า บรรลุธรรมไม่ได้ ไปนิพพานไม่ได้นั่นเอง

การที่พระพุทธองค์ให้เอาปัญญาขึ้นก่อนศีลและสมาธิในอริยมรรคมีองค์ ๘ ก็โดยมุ่งหมายให้ปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ ๘ แบบโลกุตตระ เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ หรือเข้าถึงสภาวะนิพพานนั่นเอง เปรียบเหมือนการติดกระดุมเสื่อ ถ้าติดเม็ดแรกผิดที่ ที่เหลือก็จะผิดหมด เหมือนกับเราดำเนินข้อแรกในอริยมรรคมีองค์ ๘ ผิด คือ ไม่เป็นไปตาม “สัมมาทิฐิ” การปฏิบัติที่เหลืออีก ๗ ข้อ ก็ย่อมผิดหมด แทนที่การปฏิบัติจะพาเราไป

“นิพพาน” แต่กลับพาเราวนเวียนอยู่ใน “วัฏฏสงสาร” อย่างหาที่สุดมิได้

ตัว “ปัญญา” ในข้อ ๑ และ ข้อ ๒ ของอริยมรรคมีองค์ ๘ จึงทำหน้าที่เป็นหัวหน้า เพื่อรวบรวมมรรคข้ออื่นๆ อีก ๖ ข้อ ให้รวมกับ ๒ ข้อแรก เกิดเป็นมรรค ๘ สมังคี เพื่อเป็นแรงส่งต่อให้เกิดมรรคญาณ เพื่อประหารอกุศลจิต ๑๒ และตัดสังโยชน์ ๑๐ ต่อไป การเกิดมรรค ๘ สมังคี เป็นการเข้าถึงความจริงแท้ของอริยสัจ ๔ เกิดเป็น “สัจจานุโลมญาณ” หรือ “สัจจานุโลมิกญาณ” หรือ “อนุโลมญาณ” ซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลางเป็นการแบ่งคุณสมบัติของจิตระหว่างปุถุชนกับอริยบุคคล แล้วก็เกิดมรรคญาณในการเป็นอริยบุคคลเริ่มตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไป

## วิเคราะห์กับพระอภิธรรม

พระอภิธรรมเป็นการศึกษาปรมัตถธรรม ๔ ได้แก่

จิต มี ๘๘ ดวง (หรือ ๑๒๑ ดวง ถ้าเอาเรื่อง “ญาณ” มาเกี่ยวข้อง)

เจตสิก มี ๕๒ ดวง

รูป มี ๒๘ รูป

นิพพาน มี ๑ เดียว

ในจำนวนจิต ๘๘ ดวงนั้น มีเพียง ๘ ดวง คือ มรรคจิต ๔ กับ ผลจิต ๔ ที่ถือเป็นโลกุตตรธรรม ผู้ปฏิบัติเพียงแต่ทำให้เกิดมรรคจิต ๔ ซึ่งเป็นจิตของพระอริยบุคคล เริ่มตั้งแต่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ตามลำดับ ส่วน “ผลจิต ๔” ไม่ต้องไปฝึกอะไรกับมัน มันเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติต่อจากมรรคจิต ๔ โดยทันที เท่ากับว่า ผู้ที่ประสวงค์จะไปพระนิพพาน ก็เพียงแต่ทำให้มรรคจิต ๔ เกิดขึ้น โดยมีจิตดวงอื่นๆ เช่น กามาวจรกุศลจิต รูปาวจรกุศลจิต อรูปาวจรกุศลจิต เป็นผู้ช่วยสนับสนุน เพื่อผลักดันให้เกิดมรรคจิต ๔ ขึ้น

ส่วนปรมาตถธรรมที่เหลือ อันได้แก่ จิต ๘๑ ดวง, เจตสิก ๕๒ ดวง, รูป ๒๘ รูป ล้วนจัดอยู่ใน “สังขตธรรม” คือ ธรรมที่มีเหตุปัจจัยมาปรุงแต่ง มันจึงเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-และดับไป ซึ่งยังถือเป็นฝ่าย “โลกียธรรม” คือ ธรรมฝ่ายโลกๆ ที่มนุษย์ไปยึดถือปฏิบัติกัน เช่น เรื่องของกุศล-อกุศล, ดี-ชั่ว, บุญ-บาป, เพศหญิง-เพศชาย, ฯลฯ ฉะนั้น จึงเป็นไปตามกฎกติกาแบบโลกๆ คือ เมื่อมีเกิดขึ้น-ก็มีดับ, เมื่อมีสุข-ก็มีทุกข์, เมื่อมีสมหวัง-ก็มีผิดหวัง, เมื่อมีกตัญญู-ก็มีอกตัญญู ฯลฯ ธรรมเหล่านี้ที่เป็นฝ่ายดี-ฝ่ายกุศล-ฝ่ายบุญ ก็ทำให้จิตเราโน้มเอียงไปกับสิ่งเหล่านี้ เกิดการยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา จึงเกิดความหลงว่ามี “ฉัน” เป็นผู้ทำบุญ ทำกุศล ทำความดี แล้วก็ไปคอยรับผลแห่งการกระทำ (วิบาก) เมื่อตายไป ผลแห่งก้อนพลังงานที่สะสมอยู่ในจิต ก็จะถูกกฎดึงดูดของธรรมชาติ (The Law of Attraction) ดึงดูดไปยังคลื่นความถี่พลังงานที่ใกล้เคียงกัน เช่น ไปเกิดเป็นเทพบนสวรรค์ เป็นรูปพรหมในชั้นรูปภูมิ เป็นอรุปรพหมในชั้นอรุปรภูมิ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นภพภูมิที่ต้องเกิด-ตายๆๆๆ ทั้งสิ้น เป็นไปตามกรรมและผลแห่งกรรมของบุคคลนั้นๆ เรียกว่า ต้องจมปรักอยู่ในวงจรของการเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้จักจบสิ้น จึงไม่อาจก้าวข้ามสิ่งที่ “เหนือโลก” หรือ “พ้นโลก” ซึ่งก็คือ “นิพพาน” ซึ่งเป็นสภาวะที่ไม่เกิด-ไม่ดับ ไม่มีทั้งกุศล-อกุศล ไม่มีบุญ-บาป ไม่มีเพศหญิง-เพศชาย มีแต่สภาวะว่าง หรือเป็นสูญญตา เท่านั้น

คำสอนของพระพุทธองค์ได้ยืนยันว่า ทุกครั้งที่มีการเกิดก็ตามมาด้วยความทุกข์มากมาย เช่น แก่ เจ็บ ตาย ความเศร้าโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การพลัดพรากจากสิ่งที่รักปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น การประสบกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก ฯลฯ ไม่มีผู้ใดที่เกิดมาแล้ว จะหนีพ้นสิ่งเหล่านี้ ฉะนั้น ถ้าไม่อยากมีทุกข์ ก็ต้องดับการเกิดให้ได้ คือ ดับการเวียนว่ายตายเกิดนั่นเอง การที่จะดับการเกิดได้ ใจ (หรือจิต) จะต้องเป็นกลาง คือ มีสภาวะ “ว่าง” ไม่ยึดติดในสิ่งโน้นสิ่งนี้ เช่น แม้กุศล บุญ คุณงามความดี ก็ไม่ยึดติด เพียงแต่ให้หมั่นทำ เพื่อจิตจะได้

“

ฉะนั้น การจะประหารกิเลสที่อ่อนลึกลง อยู่ในชั้นธรรมาสนาน จึงต้องใช้ “ปัญญา” ในการแยกแยะการทำงานของกิเลส ออกเป็นการทำงานของรูปกับนาม และพิจารณารูป-นาม นั้นเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา จนเข้า สภาวะที่แท้จริงของมันเป็นว่า มันไม่มีสาระแก่นสารใดๆ

”

ไม่ถูกรรรมชาติฝ่ายตรงข้าม คือ อกุศล บาบ ความชั่ว ครอบงำได้ง่าย อันทำให้ใจขุ่นและหมองมัว ซึ่งจะถูกดึงลงสู่อบายภูมิสถานเดียว ไปเกิดเป็น สัตว์นรกบ้าง เปรตบ้าง อสุรกายบ้าง และสัตว์เดรัจฉานบ้าง

ส่วนผู้ที่อยากกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็ให้รักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ หมั่น ประกอบกุศลกรรมบถ ๑๐ อย่างสม่ำเสมอ มีจิตคิดดี คิดกุศลอยู่เป็นเนือง นิตย์

สำหรับผู้ที่เพิ่มการปฏิบัติ นอกจากการรักษาศีล ๕ และรักษากุศล กรรมบถ ๑๐ แล้ว ยังมี “hiri” (ความละอายต่อบาป) และ “โอตตปปะ” (ความเกรงกลัวต่อบาป) ซึ่งถือเป็น “เทวธรรม” โดยปฏิบัติเพิ่มเติม เมื่อ ตายแล้วก็จะไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ ซึ่งมีอยู่ ๖ ชั้น ซึ่งก็คือไปด้วยมหา กุศลจิต ๘ ซึ่งให้ผลเป็นมหาวิปากจิต ๘ นั้นเอง

ส่วนผู้ที่บำเพ็ญสมาธิโดยเพ่ง “รูป” เช่น กสิณ ลมหายใจเข้าออก ท้องยุบ-พอง ฯลฯ เป็นอารมณ์ของจิต จนกระทั่งจิตนิ่งตั้งเข้าสู่ฌาน และ ตายลงในระหว่างได้ฌาน ก็จะไปเกิดเป็น “รูปพรหม” ในรูปภูมิ ๑๑ ชั้น (ความจริงแล้ว รูปภูมิมีทั้งหมด ๑๖ ชั้น แต่ ๕ ชั้นสุดท้าย จะเป็นที่เกิดของ พระอนาคามี ซึ่งเราเรียกว่า สุทธาวาสภูมิ ๕ พระอนาคามีจะมากเกิดและ บำเพ็ญต่อใน ๕ ชั้นนี้ เพื่อความสำเร็จเป็นพระอรหันต์ต่อไป) สรุปลงแล้ว ก็คือ เป็นผู้ที่ไปเกิดด้วยการบำเพ็ญ รูปาวจรกุศลจิต ๕ ซึ่งจะให้ผลเป็น รูปาวจรวิปากจิต ๕

สำหรับผู้ที่ต้องการบำเพ็ญสมาธิโดยทำให้จิตละเอียดยิ่งขึ้น ภายหลังที่ได้รูปฌานแล้ว ก็จะมี “อรุป” คือสิ่งที่ไม่มียุติเป็นอารมณ์ของจิต เช่น เฝงอากาศ (คือช่องว่าง) อันหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ เรียกว่า “อากาศานัญญาตนะ”, เฝงวิญญาณ (การรับรู้) อันหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ เรียกว่า “วิญญาณัญญาตนะ”, เฝงความว่างเปล่า-ความไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ เรียกว่า “อากิญจัญญาตนะ” และสุดท้ายเฝงตัวสัญญาซึ่งขณะที่นั่งสงบอยู่นั้นก็เหมือนกับการไม่มีสัญญา แต่ภายใต้ความนั่งสงบอยู่นั้น บางครั้งก็มีสัญญาไหลออกมาให้เห็นน้อยหนึ่งนิดหนึ่ง จึงเป็นภาวะที่ว่า จะมีสัญญาก็ไม่ใช่ จะไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ในทางธรรมเรียกสภาวะนี้ว่า “เนวสัญญานาสัญญาตนะ” เมื่อตายลงในระหว่างที่ฌานยังไม่เสื่อม ก็จะไปเกิดเป็น “อรุปพรหม” ในอรุปภูมิ ๔ ชั้น สรุปลงก็คือ ผู้ที่ไปเกิดด้วยอรุปาวจรกุศลจิต ๔ ซึ่งให้ผลเป็นอรุปาวจรวิปากจิต ๔

ทั้งหมดที่กล่าวข้างต้น ก็ยังเป็นการเกิด-ตายๆๆๆ ใน ๓๑ ภพภูมิ ซึ่งจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอย่างหาจุดจบสิ้นไม่ได้ ●

(โปรดติดตามตอนที่ ๒ ในฉบับหน้า)

### ข่าวประชาสัมพันธ์จากชมรมกัลยาณธรรม

- ชมรมกัลยาณธรรมแจกลีขธรรมทานทุกๆ เดือน ติดตามข้อมูลได้จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม ([www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)) หรือโทรสอบถามข้อมูลได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม สำนักงานปากน้ำ สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ (คลินิกอัจฉราทันตแพทย์)
- ขอเชิญติดตามชมเทศนาธรรมและธรรมบรรยายอันทรงคุณค่าของครูบาอาจารย์ ผ่านกัลยาณธรรมทีวี ทางเว็บไซต์กัลยาณธรรม [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)
- รายการหนังสือธรรมทานทั้งหมดที่จัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรม ท่านสามารถเข้าไปหาข้อมูลรายชื่อและราคาร่วมพิมพ์ได้ในหน้าแรกของเว็บไซต์และอ่านรายละเอียดเนื้อหาแต่ละเล่มได้ในคอลัมน์ “หนังสือแนะนำ”

# ปกิณกะ ธรรม

นิพนธ์ของ ท่านธมมวิตกุ โภ กิฑฐุ

(พระภิกษุเจ้าพระยานรรัตนราชมานิตย์)

หัวหน้างานจะต้องเป็นบุคคลชนิด

๑. ทำงาน ทำจริง และตรงตามเวลาเป้ง
๒. หูไม่เบา (ใส่เกราะอยู่เสมอ)
๓. ใจหนักแน่น (ใส่เกราะอยู่เสมอ)
๔. มือหนึ่งถือเงิน (พระคุณ) มือหนึ่งถือหวาย (พระเดช)

คนที่ค้นหาผู้อื่นเป็นปกติ ไม่ยกย่องชมเชยว่าใครดีเลยนั้น คนชนิดนั้นเป็นผู้มีคุณสมบัติอยู่ในตัวน้อยที่สุด

พึงมองดูลักษณะที่ดีและแข็งแรงอันมีอยู่ในบุคคลทุกคนที่เข้ามาใกล้เราจะยกย่องชมเชยปีติยินดีด้วยและถ้าเราสามารถจะทำได้จึงพยายามเอาอย่าง

เมื่อเป็นเช่นนี้ ลักษณะที่ไม่ดีของเราจะหลุดไปจากเราเหมือนอย่างใบไม้แห้งที่ร่วงหล่นไปเมื่อถึงกาล

โดยที่เราสามารถจะนำเอาคุณสมบัติของบุคคลทุกคนมาเป็นแบบอย่างสำหรับเรา

ถ้าเรามองดูแต่ทางที่เสียอย่างเดียวแล้วเราก็จะเห็นตัวเราเองประเสริฐที่สุดและไม่มีโอกาสจะแก้ไขความเลวของตัว เพราะไม่รู้ว่ตัวเองเลวอยู่

อย่างไรบ้างและจะไม่พยายามจะทำความดีขึ้นอีก เพราะเชื่อว่าตัวดีพอแล้ว  
ใคร่เรื่องเครื่องร้อนใจ ย่อมขาดไม่มีในนาม  
ผู้ผลลละจากความ ยุ่งเหยิงผองปองขึ้นชม  
หมั่นนึกฝึกนิสัย เนื่องนิตยไว้ใฝ่นิยม  
ความสงบจิตอารมณ์ รอบรู้คุ้มคุ้มครองตนฯ

**คนที่มีความเมตตาอยู่เป็นปกติย่อมเป็นที่รักของคนทั้งหลาย**

ถ้าเราอยากให้ใครรักเรา เราต้องรักเขาก่อน เราต้องตั้งใจมั่นให้เรา  
เมตตาในบุคคลที่เราต้องการให้เขาเมตตาเรา

นี่แหละเป็นหลักอันแท้จริงของเมตตา

จงแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั่วไปแม้ที่เป็นศัตรู ท่านรักคนที่เขารักท่าน  
ที่จริงไม่แปลกอะไรเลย ใครๆ ก็ทำได้

แต่ที่แปลกและทำได้ยากและเป็นผลดีที่สุดนั้นคือต้องรักคนที่เขา  
เกลียดท่านด้วย

**วิปัสสนาธุระ** เป็นวิद्याอันเกี่ยวด้วยการฝึกฝนขัดเกลาปลูกสมรรถ  
ภาพให้แก่ดวงจิต

**วิธีที่จะทำให้กระแสดวงจิตมีกำลังแรงนั้น คือ**

๑. พยายามละทิ้งกระแสดวงจิตที่ไม่ดี

คือ ความท้อถอย ความริษยา ความขลาดกลัวและความใจอ่อนออก  
เสียให้หมด

จงเจริญความพยายาม ความเมตตา ความกล้าหาญ และความเข้มแข็ง

๒. เวลาพูดกับใครให้มองตาที่คนพูดกับเราหรือคนที่ฟังเราพูด トラบไต  
นัยน์ตาของเรายังไม่แข็งพอที่จะดูตาใครตรงๆ ได้แล้ว トラบนั้นกระแสดวงจิต  
ของเราจะแข็งแรงไม่ได้

คุณโยม..ธัมมะทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน ความสงบระงับสังขารเป็นสุข ความ  
ไม่กังวล ความไม่ห่วงใย ความไม่เสียดาย ความไม่อาลัย ความไม่ยึดถือ  
ความสงบระงับอาสวะ เป็นบุญอย่างยอดเยี่ยม ●



# พิษจาก ผลแห่ง ความดี

พระไพศาล วิสาโล

สมัยหนึ่ง พระองค์ลีลามลซึ่งเพิ่งบวชใหม่ ได้สนทนาธรรมกับ พระนันทิยะ พระนันทิยะได้เล่าให้ฟังว่า พระพุทธองค์ได้สอนอะไรแก่ท่าน บ้าง ตอนหนึ่งมีความว่า “เมื่อผู้ใดสรรเสริญเยินยอ หรือบูชาเราด้วยลาภ สักการะ จงนึกว่าลาภสักการะหรือชื่อเสียงนั้น เป็นผลแห่งความดี หรือเป็น เพราะผู้อื่นสำคัญว่าเราดี” แล้วท่านกล่าวต่อไปว่า “ผลแห่งความดีนั้นย่อม เป็นพิษแก่ผู้ที่ไม่พิจารณา แล้วหลงใหลยึดอยู่ในสิ่งนั้น จนกลายเป็นประมาท มัวเมา”

มติชนรายวัน วันที่ ๘ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๗

เวลาทำความดีแล้วมีคนยกย่อง มีลาภสักการะเกิดขึ้น คนส่วนใหญ่มัก **ผลอดคิดไปว่าเป็นเพราะเรา หรือเป็นเพราะบุญ** แต่พุทธภาษิตดังกล่าวเตือนให้เราตระหนักว่าลาภสักการะนั้นเกิดขึ้น ไม่ใช่เป็นเพราะเรา แต่เป็นเพราะความดีที่เราทำต่างหาก ความดีที่ทำนั้นเรียกว่าธรรมะ ข้อนี้เป็นสิ่งที่เราต้องแยกให้ดี หาไม่จะเกิดความหลงตัวว่าเป็นเพราะเรา สุดท้ายก็ทำให้ลืมน

ความหลงตัวกับความลืมนเป็นสิ่งคู่กัน เมื่อหลงตัวลืมนแล้ว ในเวลาต่อมาผู้คนไม่ชมเรา ไม่เอาลาภสักการะมาให้ ก็เกิดความวิตกกังวล หรือความทุกข์ใจว่าเกิดอะไรขึ้น หลายคนมักจะพูดว่าทำไมฉันทำดีแล้วไม่ได้ดี คือนึกว่าชื่อเสียงหรือรางวัลจะต้องเกิดขึ้นกับฉัน เพราะฉันดีฉันเก่ง แต่ถ้าเราไม่ถือว่่าสิ่งเหล่านี้เป็นเพราะเรา เป็นของเรา แต่เป็นเพราะความดีที่ได้ทำ ก็จะมี ความหลงตัวลืมน้อยลง พุดง่าย ๆ ก็คือ **ยกสิ่งที่เกิดขึ้นให้เป็นผลของความดีไป ไม่ใช่เป็นเพราะเรา** และหากคนอื่นจะนำสักการะมาให้เรา ยกย่องชื่นชมเรา เพราะเห็นว่าเราดี ก็เป็นเรื่องของเขา ไม่ใช่เรื่องของเรา

พุทธภาษิตอีกตอนที่สำคัญก็คือข้อความว่า “ผลแห่งความดีนั้นย่อมเป็นพิษแก่ผู้ที่ไม่พิจารณา แล้วหลงใหลติดอยู่ในสิ่งนั้น จนกลายเป็นประมาทมัวเมา” สักการะชื่อเสียงหรือทรัพย์สินสมบัติเงินทองที่เกิดจากความเพียรของตน แม้จะมาจากน้ำพักน้ำแรงที่บริสุทธิ์ เป็นสิ่งที่ได้มาโดยชอบธรรมถ้าเราไปยึดติดมันเมื่อใดก็เป็นอันตรายเมื่อนั้น ท่านใช้คำว่า “เป็นพิษ”

สิ่งๆ ที่ทุกคนปรารถนา ไม่ว่าจะ เป็นลาภสักการะ ชื่อเสียง ทรัพย์สินสมบัติ กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ความสำเร็จทางโลกกลายเป็นพิษได้เสมอถ้าเรา ยึดติดมัน ที่ยึดติดก็เพราะไม่พิจารณาว่ามันมีโทษอย่างไรบ้าง ผู้คนมักจะมองว่าลาภสักการะชื่อเสียง ทรัพย์สินสมบัติ เงินทองเป็นของดี นั่นเป็นเพราะมองไม่เห็นโทษของมันว่า ถ้ายึดติดมันเมื่อใด มันก็กลายเป็นของร้อนหรือเป็นยาพิษขึ้นมาทันที

ดังนั้นเมื่อพระพุทธเจ้าพูดถึงการปล่อยวาง ท่านไม่ได้สอนให้ปล่อยวางเฉพาะสิ่งที่ไม่ดีหรือเป็นลบ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความเกลียด



“ ผลแห่งความดีนั้นย่อมเป็นพิษแก่ผู้ที่ไม่พิจารณา แล้วหลงใหลติดอยู่ในสิ่งนั้น จนกลายเป็นประมาทมิวเมา”  
สักการะชื่อเสียงหรือทรัพย์สมบัติเงินทอง ที่เกิดจากความเพียรของตน แม้จะมาจากน้ำพักน้ำแรงที่บริสุทธิ์ เป็นสิ่งที่ได้มาโดยชอบธรรมถ้าเราไปยึดติดมันเมื่อใด ก็เป็นอันตรายเมื่อนั้นท่านใช้คำว่า “เป็นพิษ” ”

แค้น ความเศร้า ความเสียใจ หรือคำตำหนิตีเยนแม้กระทั่งสิ่งที่ดีหรือเป็นบวกเช่น ลาภ ยศ สรรเสริญ หรือสุข เราก็ต้องรู้จักวางเช่นกัน อย่ายึดติด

ทำอย่างไรจึงจะไม่ยึดติด ก็ต้องเริ่มต้นด้วยการมองหรือพิจารณาว่า มันไม่ใช่เป็นเพราะเราดี เราเก่ง แต่เป็นเพราะผลแห่งความเพียรที่ได้ทำ หรือเป็นเพราะธรรมะ อย่าไปเหมาว่ามันเป็นของเรา ถ้าเราทำอย่างนี้ได้ เมื่อเสื่อมลาภเสื่อมยศ หรือถูกต่อว่าด่าทอ ใจก็ไม่เป็นทุกข์

มีคนหนึ่งพูดไว้น่าคิดว่า “คำชมเหมือนกับหมากฝรั่ง เคี้ยวได้แต่อย่ากลืน” ต้องคายทิ้ง เพราะถ้ากลืนลงไปแล้วมันจะเป็นโทษกับเรา ไม่มีใครกลืนหมากฝรั่งฉันใด ก็ไม่ควรกลืนคำชมคำสรรเสริญฉันนั้น ไม่เช่นนั้นมันจะเป็นโทษต่อจิตใจ

ของเหลว หากยึดก็เป็นทุกข์ ของดี ถ้ายึดทุกข์ก็ตามมาเช่นกัน เพราะ ล้วนไม่เที่ยง ไม่แน่นอน แปรเปลี่ยนได้เสมอ วันดีคืนดีก็เสื่อมไปหรือหายไป ถ้าวางใจถูก เมื่อใดที่สูญเสียมันไป ก็จะเสียอย่างเดียว เช่น หากเงินหาย ก็เสียแต่เงินแต่หัวใจไม่เสีย แต่หากติดยึดมันเมื่อใด ก็จะไม่ใช่เสียแค่เงินเท่านั้น แต่ใจยังเสียด้วย เมื่อใจเสียไปแล้ว ต่อไปสุขภาพก็จะเสียตามไปด้วย เพราะ ว่ากลัวใจ กินไม่ได้นอนไม่หลับ นั่งเจ้าจุก สุขภาพเสื่อมโทรม ต่อมาความสัมพันธ์กับคนอื่นก็เสียด้วย เพราะเมื่อเสียใจกลัวใจแล้ว ก็จะหงุดหงิด

ไม่อยากจะพูดคุยกับใคร ใครมาพูดคุยด้วยก็รำคาญ เผลอไปด่าว่าเขา จนเสียความสัมพันธ์กันไป ไช้แต่เท่านั้น งานการก็เสียด้วย เพราะไม่มีสมาธิทำงานก่อนผลเสียเป็นลูกโซ่ เสียทั้งใจเสียทั้งสุขภาพ เสียทั้งความสัมพันธ์ และเสียงานเสียการ ล้มระเนระนาด อย่างนี้เรียกว่าไม่ฉลาด

คนไม่ฉลาดนั้น แทนที่จะเสียอย่างเดียวก็น่าเสียหลายอย่าง เพราะความยึดติดในสิ่งเหล่านั้น แม้อูเหมือนว่ามันจะเป็นสิ่งที่ดี น่าครอบครองก็ตาม ลากสักการะ ชื่อเสียง ทรัพย์สินสมบัติ แม้ให้ความสุขแก่เรา แต่มันก็พร้อมจะกลายเป็นถ่านก้อนแดงๆ ที่เผาผลาญใจให้เป็นทุกข์ได้ทันที เมื่อมันแปรปรวนไป คนฉลาดจะไม่ยึดติดถือนั่นสิ่งเหล่านี้ ใครให้มากก็ไม่ยึดติดว่าเป็นเรา เป็นของเรา

สมัยหนึ่งหลวงพ่อดโต ได้รับนิมนต์ไปร่วมงานบุญย่านราชฎีบุรณะ ท่านนั่งเรือสำปั้นไปกับลูกศิษย์ ตอนนั้นท่านได้รับสมณศักดิ์เป็นสมเด็จพระพุฒาจารย์แล้ว จึงนำพัดยศไปด้วย ช่วงนั้นเป็นช่วงน้ำลง เรือเกิดเกยตื้น ลูกศิษย์จึงลงไปเข็นเรือแต่ไม่ขยับเลย หลวงพ่อจึงลงไปช่วยเข็นด้วยชาวบ้านบนฝั่งเห็นหลวงพ่อดโตเข็นเรือจำท่านได้จึงตะโกนบอกกันว่า “สมเด็จพระเข็นเรือไวย”

ชาวบ้านเห็นเป็นเรื่องแปลกเพราะไม่เคยเห็นพระระดับสมเด็จพระเข็นเรือ ครั้นหลวงพ่อดโตได้ยินชาวบ้านตะโกนเช่นนั้นจึงเงยหน้าพูดกับชาวบ้านว่า “ฉันไม่ใช่สมเด็จพระออกจะ ฉันชื่อขรัวโตจะ สมเด็จพระอยู่บนเรือ” ว่าแล้วท่านก็ขึ้นไปที่พักศบนเรือ

หลวงพ่อดโตได้รับสมณศักดิ์เป็นสมเด็จพระก็จริงแต่ท่านไม่ได้สำคัญมั่นหมายว่าท่านคือสมเด็จพระ ท่านยังเห็นว่าท่านเป็นเพียงขรัวโต พอชาวบ้านพูดถึงสมเด็จพระ ท่านจึงขึ้นไปที่พักศทันที พูดอีกอย่างหนึ่งท่านตระหนักอยู่เสมอว่าตำแหน่งสมเด็จพระ เป็นแค่หัวโขนเท่านั้น ไม่ใช่ตัวท่าน

นี่เป็นวิสัยของผู้ที่มีปัญญาที่รู้ว่าลากสักการะไม่ใช่ตัวเราไม่ใช่ของเรานั้น แม้โลกจะผันผวนปรวนแปรไม่จริงยังยืนก็งอยู่ได้ด้วยใจที่สงบเย็น และเป็นสุข ●

# พลังแห่งจิตเจียบ

กฤษฎมูรติ

จิตและความคิดนั้นเองที่สร้างกาลเวลาขึ้น

ความคิดคือกาลเวลา และสิ่งใดก็ตามที่สะท้อนจากจิต  
สิ่งนั้นคือกาล

ฉะนั้น ความคิดมีอาจล่วงพ้นจากตัวมันเองได้

เพื่อค้นให้พบภาวะเหนือกาล ความคิดต้องยุติลง  
และตรงนี้เป็นเรื่องยากยิ่ง

เพราะการยุติความคิดมีอาจเกิดขึ้นได้

โดยใช้หลักวินัย การควบคุม การปฏิเสธและการกดขี่

ความคิดยุติลงเมื่อเราเข้าใจกระบวนการทั้งหมดของความคิดนึก

และเพื่อที่จะเข้าใจการคิดนึก จำต้องรู้จักตนเอง

ความคิดคือตัวตน

ความคิดคือถ้อยคำซึ่งจำแนกตน ยึดว่าเป็น ‘ฉัน’

ไม่ว่า ‘ฉัน’ จะถูกจัดวางไว้ในระดับใดก็ตาม

ไม่ว่าจะสูงส่งหรือต่ำต้อย ก็ยังคงอยู่ในพื้นที่ของความคิด

และตัวตนนั้นแสนซับซ้อน มันไม่อยู่ในระดับใดเพียงระดับเดียว

แต่ประกอบด้วยความคิดมากมาย ภาวะต่างๆ มากมาย

ทว่าแต่ละส่วนขัดแย้งกันเอง  
จึงจำเป็นต้องตระหนักรู้ในทั้งหมดอยู่เบื้องนี้  
และเป็นการตระหนักรู้โดยปราศจากการเลือก  
การประมาณหรือการเปรียบเทียบ  
นั่นคือจำต้องมีศักยภาพที่จะแลเห็นสรรพสิ่ง  
ตามที่มันเป็นอยู่จริงโดยไม่บิดเบือนหรือแปลความ  
ในทันทีที่เราตัดสินหรือแปลความสิ่งที่เห็น  
เราจะบิดเบือนมันให้เป็นที่ไปตามภูมิเดิมของเรา  
การมีชีวิตอยู่คือการสัมพันธ์  
และในท่ามกลางสัมพันธ์ภาพเท่านั้น  
เราจึงจะสามารถค้นพบตนเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ  
ค้นพบตามที่เราเป็นอยู่จริง



---

ชื่อหนังสือ : พลังแห่งจิตเจียบ ชื่อผู้บรรยาย : กฤษณมูรติ

ชื่อผู้แปล : หิ่งห้อย ณ ภูเขา

ขอขอบคุณที่มา : <https://www.facebook.com/.../%E0%B8%81%E0%B8.../256630857801315...>



# ๑๕

ข้อคิด

## ที่เปลี่ยน คน ๕ ๕ ม ด ๑

๑

**เมื่อมีความสุข** ขอให้มองความสุข รู้สึกกับความสุข แต่ให้เว้นที่ว่าง เอาไว้บ้างว่า ความสุขนั้นย่อมมีวันจากเราไป ไม่ช้า ก็เร็ว

๒

**เมื่อมีทุกข์** ขอให้มองความทุกข์ แล้ววางจิตใจไว้เหนือทุกข์ ทุกข์ส่วนทุกข์ เราส่วนเรา ยกจิตยกใจของเราขึ้นจากความทุกข์ ให้ได้ ด้วยการทำหนดความเป็นกลาง มองความทุกข์ เหมือนเราไม่ได้เป็นผู้ทุกข์

๓

**ทำปัจจุบันตรงหน้า** ระหว่างการใช้ชีวิต ควรมีสติระลึกรู้ว่า ขณะนี้ตนเองกำลังทำอะไรอยู่ กำลังทำงานก็อยู่กับงาน กำลังเดินก็อยู่กับการเดิน มองต้นไม้ให้เห็นต้นไม้ มองฟ้าให้เห็นฟ้า ฟังเสียงนก ร้องก็ขอให้ได้ยินเสียงนั้น เหล่านี้คือการกำหนดใจลงสู่ปัจจุบันทั้งสิ้น

๔ **ความเลวที่ทำอยู่** ควรละ ลด และเลิก แต่ไม่ต้องโทษใครหรือตัวเอง พยายามควบคุมคำพูด การกระทำของเรา ให้อยู่ในคุณงามความดี เพื่อไม่ให้สร้างความเดือดร้อนให้ตนเองและผู้อื่น

๕ **ความดีที่มีอยู่** ควรเพิ่มพูน ส่งเสริมให้งอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป ภูมิใจในความเป็นคนดีของตน แม้มันจะเป็นเพียงความดีเล็กๆ แต่ต้นไม่ใหญ่ ก็เคยเป็นต้นกล้ามาก่อนเช่นกัน ควรสร้างเหตุปัจจัยให้ความดีของตนได้เติบโตต่อไป

## ในกลางเช่น คนใจดีที่มีความสุข

๖ **รักผู้อื่นให้มากขึ้น** ไม่เช่นนั้นเราก็ไม่อาจรักตนเองอย่างถูกต้องได้ ความรักนั้นจำเป็นต้องเรียนรู้ผ่านการรักผู้อื่น จงรักผู้อื่นอย่างไม่เห็นแก่ตัว จงให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ฝึกตนเองให้เป็นผู้ให้ที่ให้เป็น แล้วความรักที่เรางงๆ อยู่ ก็จะเดินไปสู่ความเป็นรักที่แท้จริงได้

๗ **ความคิดโหยหาอดีต และความกังวลในอนาคตนั้น** เป็นความคิดที่สูญเปล่า และเป็นโทษเสียเป็นส่วนใหญ่ ถ้าเป็นไปได้ ควรคิดให้น้อย แทนที่ความคิดไร้ประโยชน์เหล่านั้นด้วยการทำสมาธิ กำหนดลมหายใจ หรือการพิจารณาชีวิตในมุมที่สร้างสรรค์ เราต้องตระหนักว่า ความทุกข์คือก้อนความคิดที่สร้างมาจากเวลาที่นอกเหนือจากปัจจุบัน เมื่อเรารวมใจของเราลงสู่ปัจจุบันได้เมื่อไหร่ ทั้งอดีต และอนาคต ก็จะไม่สามารถทำร้ายเราได้





ทำลายวงจรอุบาทว์ของชีวิตด้วยการใส่กิจกรรมดีๆ เข้าไป เช่นการตื่นให้เช้าขึ้น กำหนดเวลากิน อยู่ หลับ นอน ขับถ่าย ให้เป็นเวลา ใส่ตารางการออกกำลังกายลงไปบ้าง ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้จิตวิญญาณของตนตระหนักถึงความเป็นระบบระเบียบของชีวิต อย่าใช้ชีวิตแบบเดิมๆ เพราะนั่นอาจเป็นจุดเริ่มต้นของโรคซึมเศร้าและปัญหาทางใจอื่นๆ ที่จะตามมา



จงรักในหน้าที่ของตน และพยายามเชื่อมโยงหน้าที่ของตนไว้กับประโยชน์ของผู้อื่น หรือประโยชน์ของสังคม คิดให้ออกว่าหน้าที่ของเรา สามารถช่วยอะไรสังคม หรือผู้อื่นได้บ้าง และขยายความรู้สึกนึกคิดตรงนั้นให้ออกงามในใจ การงานของเราก็จะเปลี่ยนจากการทำงานเป็นการทำบุญ กลายเป็นคนที่มีใจและหน้าที่อันเป็นกุศลอยู่ตลอดเวลา



อย่าเตือนตนเองอยู่เสมอว่า สิ่งต่างๆ นั้นอยู่ด้วยเหตุปัจจัย อย่าคาดหวังในผล แต่จงสร้างเหตุ อย่าคาดหวังในรักที่ดี แต่จงสร้างเหตุแห่งรักที่ดี อย่าคาดหวังในความร่ำรวยให้มากเกินไป แต่จงสร้างเหตุแห่งความร่ำรวยให้เกิดขึ้น สิ่งนี้เอง คือการทำทุกอย่างด้วยจิตว่าง เมื่อทำทุกอย่างด้วยจิตว่างได้แล้ว ชีวิตก็จะพบกับหนทางแห่งความดีงามและความสุขได้ง่ายขึ้น



มองไปรอบข้าง ถามตนเองว่ามีใครบ้างที่มีความหมายกับชีวิตของเรา มีใครบ้างที่มีบุญคุณกับชีวิตของเรา บุคคลเหล่านี้ คือบุคคลที่เราต้องดูแล ไม่อาจละเลย ขอให้มองไปยังเขาเหล่านั้น แล้วถามตนเองว่า เราจะทำอะไรเพื่อเขาได้บ้าง และลงมือทำทันที อย่าได้รีรอ เพราะเวลาไม่อาจย้อนคืนได้ใหม่

๑๒ อย่าพูดในสิ่งไม่ดี อย่าพูดโกหก อย่าพูดความจริงที่  
ไร้ประโยชน์ อย่าพูดจาทำลายน้ำใจบุคคลอื่น อย่าพูดจาดูถูก  
ตนเอง และอย่าพูดอะไรที่ทำลายสังคม บุคคล และศาสนาที่ตนนับถือ

๑๓ จงฝึกจิตใจของตน ชัดเกลาจิตใจของตนด้วยกระบวนการ  
ที่มีประสิทธิภาพ ฝึกคิดอย่างเท่าทันฝึกสมาธิ ฝึกกำหนดรู้  
ตามจริง เพราะชีวิตคือสิ่งไม่แน่นอนและไม่อาจคาดเดาได้ ดังนั้น เราจำเป็นต้องเตรียมพร้อมในทุกสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น เราต้องเตรียมความแข็งแรง  
ของจิตใจไว้ เพราะการทำใจไม่ใช่เรื่องง่ายเลยสำหรับผู้ไม่เคยฝึกฝน

๑๔ ของขวัญที่ดีที่สุด คือ รอยยิ้ม กำลังใจ และความจริงใจ  
จงแจกจ่ายของขวัญเหล่านี้ไปยังผู้คนที่พบเห็น ทำให้เป็นนิสัย  
แล้วมิตรภาพดีๆ จะเกิดขึ้นในชีวิตของเราทุกวัน

๑๕ ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น จงบอกตัวเองว่า สิ่งนั้นจะผ่านเรา  
ไปเสมอ ไม่ว่าสุข ทุกข์ ดีใจ เสียใจ จงมองดูเวลา ให้เวลา  
ได้ทำหน้าที่ของมัน จงอดทน เข้มแข็ง อย่ายอมแพ้ในสิ่งใดก็ตาม  
จงขอบคุณตัวเองที่พาชีวิตมาจนถึงวันนี้ ขอขอบคุณลมหายใจ และสรรพสิ่ง  
ทั้งหลายที่ให้โอกาสเราได้เรียนรู้ชีวิตและสร้างสติปัญญาให้  
เจริญงอกงามในจิตวิญญาณของเรา ขอให้บอกกับตนเอง  
เสมอว่าเราคือบุคคลที่โชคดีที่สุดในโลกแล้วที่ได้เป็น  
เจ้าของชีวิตของเราเอง ●





# ยุติธรรม

๑ อ.วคิน อินทสระ

เป็นสิ่งที่เราแสวงหาและต้องการความยุติธรรม  
ความยุติธรรมคืออะไร อันนี้ตอบยาก  
ความยุติธรรมกับความเสมอภาค ไม่เหมือนกัน

ความยุติธรรม ต้องให้คนได้รับสิ่งที่เขาควรจะได้รับ  
ถ้าเขาควรได้รับรางวัลก็ให้รางวัล  
ถ้าเขาควรได้รับโทษ ก็ให้ได้รับโทษ  
นี่เรียกว่าความยุติธรรม

ความยุติธรรมจริงๆ นั่นคืออะไร  
ส่วนมากใครที่ได้รับผลประโยชน์ คนนั้นก็ว่ายุติธรรม  
คนเสียประโยชน์ เขาก็ว่าไม่ยุติธรรม

---

จากหนังสือ *คติชีวิต*

ถ้าอย่างนั้น ความยุติธรรมจริงๆ คืออะไร  
บอกไปนิดหนึ่งแล้วว่า  
ในภาคปฏิบัติ ต้องให้เขาได้รับสิ่งที่ควรได้รับ

ถ้าเขาควรได้รับรางวัล ก็ให้เขาได้รับรางวัล  
ถ้าเขาควรได้รับโทษ ต้องให้เขาได้รับโทษ

บางคนบอกว่าความยุติธรรมจริงๆ ไม่มี หรือมี  
แต่ไม่รู้อะไร ความยุติธรรมเป็นสากล เป็นจริงในตัวเอง  
หรือว่าไม่เป็นสากล ไม่เป็นจริงในตัวเอง  
หรือว่าเป็นสิ่งประดิษฐ์ มันเป็นเรื่องที่แล้วแต่ใครเป็นคนตัดสิน

มนุษย์เราโดยปกติ  
โดยทั่วไปมีอคติ เข้าข้างตัวเองบ้าง  
เข้าข้างพวกพ้องของตัวเองบ้าง  
ทั้งยังเกลียดชังผู้อื่นและพวกอื่น

**อคติ**นี้แหละ ทำให้เสียความยุติธรรม

**ฉันทาคติ** พอใจลำเอียงเพราะพอใจบ้าง  
**โทษาคติ** ลำเอียงเพราะไม่ชอบบ้าง  
**โมหาคติ** ลำเอียงเพราะไม่รู้เรื่องรู้ราว

แต่ก็กระทำไปตามที่**ไม่รู้เรื่อง**

**โมหาคติ** ตามตัวแปลว่าล้าเอียงเพราะหลง

หลงเข้าใจผิด คือ**ไม่รู้ต้นสายปลายเหตุ**

**ไม่รู้เรื่องรู้ราว** **ไม่รู้มันเป็นอย่างไ** แล้วก็**ทำไปเหมือนกับรู้**

**ภยาคติ** ล้าเอียงเพราะ**ความกลัว**

ถ้ามีอคติอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔ อย่างนี้

ความยุติธรรมหายไป หาได้ยาก

เรื่องที่มีมนุษย์ตัดสินว่าผิด ถูก ดี หรือชั่ว

แน่นอนคือไม่แน่นอน

หรือว่าไม่แน่นอนเสมอไป เชื่อถือได้หรือเชื่อถือไม่ได้

ความรู้สึกว่าพวกเราหรือพวกเขา

มันจะมาเป็นกำแพงกันความยุติธรรม

คือปิดบังดวงปัญญา ทำให้ผู้รู้ทำอะไรอย่างคนโง่

และทำให้ผู้มีอำนาจลงโทษคนที่**ไม่ผิด**

ทำให้อาจารย์ทำร้ายลูกศิษย์ เช่น อาจารย์ขององคุลิมาล

ยืมมือคนอื่นประทุษร้าย เพราะ**โมหาคติ** และ**ภยาคติ**ของตน

ทำให้อาจารย์ผู้สอนธรรม กลายเป็นผู้ไร้เสียซึ่งความยุติธรรม

ความโง่เขลาเบาปัญญาเพราะอคติ

ตามที่กล่าวนี้ทำให้ผู้ครองนคร กลายเป็นฆาตกร

ตัวอย่างเช่นพระเจ้าปเสนทิโกศล

ในสมัยพุทธกาลวางแผนฆ่าพันธุลเสนอบดี

พร้อมด้วยบุตรจำนวนมาก ผู้ไม่มีความผิดเลยแม้แต่คนเดียว

นี้เรื่องยาว ยกมา พอเห็นตัวอย่าง

ความยุติธรรมตามธรรมชาติ

เป็นสิ่งที่ดีที่สุดหรือว่าเชื่อถือได้ที่สุด

เช่น การประพฤติดัดต่อธรรมชาติของร่างกายภายนอก

ก็ได้รับผลตอบแทนมา เช่น

กินของเผ็ดเข้าไป มันก็ร้อนกระเพาะ

กินของเปรี้ยวจัด มันก็แสบกระเพาะ มันเป็นความยุติธรรมสากล

**ความยุติธรรมนี้อยู่ที่ใด**

พูดถึงความยุติธรรมประติษฐานะครับก็อยู่ที่คน

ถ้าเป็นความยุติธรรมที่คนตั้งขึ้น มันก็อยู่ที่คน

ถ้าคนมีธรรม ความยุติธรรมก็มี

ถ้าคนไม่มีธรรม ความยุติธรรมก็ไม่มี

เราขอความเป็นธรรมจากคนไม่มีธรรม

เขาจะเอาที่ไหนให้ เพราะว่าเขาไม่มีธรรม

เหมือนกับเราไปคั้นเม็ดทรายเพื่อจะเอาน้ำมัน

เม็ดทรายมันไม่มีน้ำมัน เราไปคั้นให้ตาย

น้ำมันมันก็ไม่ออกมา

เราไปรีดเขาโคเพื่อจะได้น้ำมันโค ก็เหนียวแรงเปล่า

เพราะที่เขามันไม่มี

เพราะฉะนั้น ความยุติธรรม มันก็อยู่ที่คน  
ถ้าคนมีธรรม ฉะนั้นถ้าเราต้องการความยุติธรรม  
เราก็ต้องพยายามฝึกให้คนมีธรรม  
ถ้าคนไม่มีธรรม มันก็ไม่ยุติธรรม จะเอาที่ไหนมาให้

ปัญหาหนึ่งว่า

ถ้าความยุติธรรมมาเผชิญหน้ากับเมตตากฎณา  
ถ้ามันสอดคล้องกันไปได้ ไม่ขัดแย้งกัน  
มีความยุติธรรมด้วย ไม่เสียเมตตากฎณาด้วย  
ได้เมตตากฎณาด้วย ได้ความยุติธรรมด้วย  
อย่างนั้นก็ดี ไม่มีปัญหา  
แต่ถ้าเกิดขัดแย้งกันขึ้น ระหว่างเมตตากฎณา  
กับความยุติธรรม เราจะเอาอะไรไว้และทิ้งอะไรไป

เช่น ถ้าเมื่อประพฤติเมตตากฎณา ก็เลยเสียความยุติธรรม  
ถ้าดำรงอยู่ในความยุติธรรม ก็เลยเสียเมตตากฎณา  
ต้องยอมขาดเมตตากฎณา จะเอาอะไรไว้จะทิ้งอะไรไป

เช่น ครูกับนักเรียน ถ้าบอกข้อสอบกับนักเรียนบางคน  
เมตตากฎณา กับนักเรียนคนนั้น กลัวเขาจะสอบตก  
แล้วเขาจะลำบาก ก็บอกข้อสอบเขาไป  
หรือตรวจข้อสอบให้เขาได้คะแนนดี  
ทั้งที่เขาทำไม่ได้ อย่างนี้แม้จะสำรวจใจแล้ว  
ว่ามีเมตตากฎณา แต่ว่ามันเสียความยุติธรรม



ท่านผู้รู้ท่านให้เอาอะไรไว้ก่อน เพราะเหตุไร  
ในกรณีที่คุณธรรม ๒ อย่าง มาเผชิญหน้ากันและขัดแย้งกัน  
จำเป็นต้องทิ้งอย่างหนึ่งเอาไว้อย่างหนึ่ง

ดูตัวอย่างเปาบุ๋นจิ้นเป็นตัวอย่างที่ดี  
ท่านต้องดำรงรักษาความยุติธรรมเอาไว้  
ดูเหมือนจะขาดเมตตากรุณา

แต่ความจริงก็ไม่ใช่ออย่างนั้น  
ต้องดำรงความยุติธรรมเอาไว้  
เพราะว่าความยุติธรรมเป็นหน้าที่โดยตรงของคนทุกคน

เมตตากรุณา เป็นคุณธรรมเหมือนกัน  
แต่เมื่อมาพร้อมกันเป็นหน้าที่โดยอ้อม  
แต่ถ้าทำได้ เราประพฤติกุศลความยุติธรรม  
โดยไม่ให้เสียความเมตตากรุณา

แต่ถ้าประพฤติกุศลความเมตตากรุณาอย่าให้เสียความยุติธรรม  
ถ้าให้เสียความยุติธรรมแล้ว มันจะเสียไปหมดหลายอย่าง

ที่จริงเราสามารถจะผดุงความยุติธรรมไว้ได้  
ด้วยเมตตากรุณานั้นเอง

เช่น เราลงโทษคนเพื่อรักษาความยุติธรรม  
แล้วก็เป็นการเมตตากรุณาบุคคลผู้นั้นไปด้วย  
เพื่อไม่ให้เขาทำผิดยิ่งไปกว่านั้น

อันนี้ขอให้ทำความเข้าใจให้ดี

ในปรัชญากรีก มีนักปราชญ์คนหนึ่งของกรีก  
ชื่อ ยูโทโฟ เป็นเพื่อนของโสเครตีส  
ฟ้องบิดาของตนในฐานะที่ฆ่าคนใช้ในบ้านตาย  
โดยการมัดแล้วผลักลงคู คนนี้ก็จมน้ำตายอยู่ในคูนั่นเอง

คนใช้คนนี้ทะเลาะกับเพื่อนคนใช้ด้วยกัน  
แล้วฆ่าเพื่อนตาย เจ้าของบ้านรู้เข้าก็เลยจับมัด  
แล้วก็ผลักลงคู ไม่เอาใจใส่ ไม่ดูแล คนนี้ก็เลยตาย

ยูโทโฟไปศาลเพื่อฟ้อง ก็ไปเจอโสเครตีส  
โสเครตีส ถูกข้อหาว่าทำเด็กหนุ่มให้เสีย  
ด้วยคำสอนที่ล้าหน้าเกินไป  
เขาคุยกันระหว่างยูโทโฟกับยูเครตีส  
เรื่องความยุติธรรม ก็เป็นเรื่องน่าสนใจ  
สุทธิธรรม อสุทธิธรรม อะไรบริสุทธิ์ อะไรไม่บริสุทธิ์

ในกรณีของยูโทโฟนี้ ถามว่าเขาควรทำหรือไม่ควรทำ  
เขาอ้างว่าเขาทำเพื่อรักษาความยุติธรรม  
ไม่ให้บิดาเขาฆ่าคนตายโดยไม่มีผิด

ท่านผู้ฟังก็ลองเอาไปคิดดูเป็นอาหารสมองทำนองนั้น  
จะช่วยหรือจะฟ้อง มันเป็นปัญหาที่ขัดแย้งกัน  
ระหว่างเมตตากฎณา ความกตัญญูกตเวที กับความยุติธรรม  
เมื่อมันมาเผชิญหน้ากันเข้า

สำหรับเรื่องความยุติธรรมนี้เป็นสิ่งจำเป็น  
ถ้าเราจะรักษาสัจจะ ก็ต้องรักษาสัจจะที่เป็นประโยชน์ และยุติธรรม

ที่นักปราชญ์ท่านกล่าวว่า  
สจฺเจ อตเถ จ ธมฺเม จ อหุ สนฺโต ปตฺถวิฐิตา

ท่านสัตบุรุษกล่าวว่า  
สัตบุรุษทั้งหลายดำรงอยู่ในสัจจะที่เป็นประโยชน์  
และเป็นธรรม คือยุติธรรม

แม้จะเป็นความจริง  
แต่ความจริงนั้น ต้องเป็นประโยชน์และยุติธรรม  
จึงจะพูดได้หรือทำได้ รักษาได้

ทุกคนชอบความยุติธรรม  
แต่ว่าน้อยคนนักที่จะดำรงอยู่ในความยุติธรรมโดยสม่ำเสมอ  
โดยถูกต้อง เพราะว่าใจมันไม่เป็นธรรม ●



# กำหนดการจัดงานแสดงธรรม ครั้งที่ ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน ๓๐

จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ร่วมกับ ชมรมกัลยาณธรรม  
วันอาทิตย์ที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๐๐-๑๕.๐๐ น.

- ๐๕.๐๐ น. เริ่มเปิดให้บริการลงทะเบียนและบริการอาหารเช้า
- ๐๘.๐๐ น. พิธีเปิดงานโดย อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลกรุงเทพ **ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์**
- ๐๘.๒๐ น. **พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์** วัดบางปลาгод จ.นครนายก  
แสดงธรรมเรื่อง **“รู้รักษาใจรอดเป็นยอดดี”**
- ๐๙.๓๐ น. เจริญสติ ๒๐ นาที และถวายสังฆทาน
- ๑๐.๐๐ น. **อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร**  
บรรยายธรรมเรื่อง **“ชนะใจตนเอง”**
- ๑๑.๑๐ น. เจริญสติ ๒๐ นาที และมอบของที่ระลึก
- ๑๑.๓๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๑๐ น. **พระราชวิสุทธิมุนี (พระอาจารย์เยื้อน ชันติพล)**  
วัดเขาศาลาอตุลฐานะจาโร อำเภอบัวเขต จ.สุรินทร์  
แสดงธรรมเรื่อง **“ประสบการณ์ภาวนา”**
- ๑๔.๒๐ น. พระอาจารย์เยื้อน นำเจริญภาวนา ๓๐ นาที
- ๑๕.๐๐ น. ถวายสังฆทาน - ปิดงาน





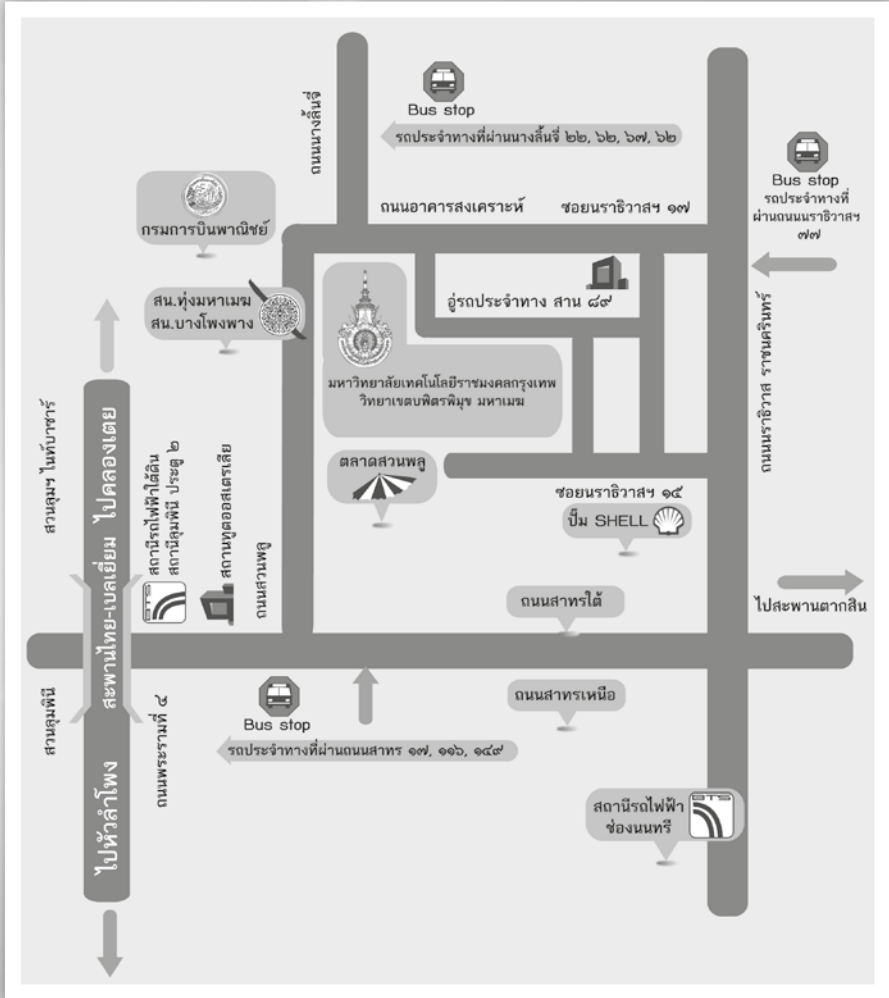
# ในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๐

๘. งดรับบริจาคหนังสือและซีดีธรรมะ
๙. งดรับบริจาคสิ่งของและปัจจัยช่วยวัดพระบาทน้ำพุ
๑๐. ไม่อนุญาตให้นำเอกสารหรือสื่อธรรมะใดๆ มาแจกในบริเวณงาน
๑๑. ข้อเสนอในการทำบุญในงาน
  - ๑๑.๑ ทำบุญด้วยการถวายปัจจัยครูบาอาจารย์องค์บรรยาย และร่วมบริจาคให้แก่มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, มูลนิธิสุปฏิปันโน, ตึกสงฆ์อาพาธ รพ.จุฬาฯ และมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก (ช่วยเหลือเด็กด้อยโอกาสและเด็กเร่ร่อน) โดยมีกล่องรับบริจาคในจุดรับบริจาคในงาน
  - ๑๑.๒ ถวายสังฆทานแก่พระสุปฏิปันโน ที่มาเป็นองค์บรรยายธรรม (สามารถซื้อของที่จจะถวายได้จากร้านสังฆทานของชมรม)
  - ๑๑.๓ ซื้อต้นไม้ที่มาจำหน่ายในงาน รายได้ทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่ายนำมาช่วยการกุศล เป็นทุนเผยแผ่ธรรมกับชมรมกัลยาณธรรม
  - ๑๑.๔ เลือกซื้อสินค้าหลากหลายในร้านบุญต่อบุญ และร้านสังฆทาน รายได้ทั้งหมดสนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่ธรรมของชมรม
  - ๑๑.๕ ซื้อหนังสือ ซีดี ดีวีดี เพื่อนำไปบริจาค หรือ มอบเป็นของขวัญแก่คนที่ท่านรัก รายได้จะเป็นทุนสนับสนุนการเผยแผ่ธรรมของชมรมต่อไป
๑๒. กรณีที่ท่านจะกลับก่อนงานเลิก โปรดคืนบัตรที่นั่งที่เดินที่ประชาสัมพันธ์
๑๓. กรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือ มีข้อสงสัย สามารถติดต่อสอบถามได้จากธรรมปริกร
๑๔. ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมฟังธรรมและปฏิบัติธรรม สร้างความดี ผักผ่อนพัฒนาจิตใจ ด้วยการเจริญสติ และเจริญเมตตาต่อผู้ที่มาร่วมฟังธรรม เนื่องจากมีผู้มาฟังธรรมจำนวนมาก อาจมีบางเหตุการณ์ที่อาจกระทบจิตใจของท่านได้ ผีกลใจดลระ โลก โกรธ หลง ยึดให้กัน อภัยให้กัน

ขออนุโมทนาบุญทุกท่านค่ะ 🙏

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  
สายวิทยุ-สวนพลู-เทคนิค, สามล้อ, รถแท็กซี่

# ประวัติย่อ องค์บรยาย

งานแปล ตง ธรรม ม ค ร ึ่ง ที่ ๓๐



พระอาจารย์

## เขื่อน ขันตีพโล

พระราชวิสุทธิมุนี วิ. เจ้าคณะจังหวัดสุรินทร์ (ธ)  
วัดเขาศาลาอตุลฐานะจาโร จ.สุรินทร์

**เกิด** เมื่อวันที่ ๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๔๙๕ ที่บ้านระไซร์ ต.นาดี อ.เมือง จ.สุรินทร์

**เดิมชื่อ** นายเขื่อน หุทัยถาวร บิดา-มารดาชื่อ นายมอญ-นางฮิต หุทัยถาวร มีพี่น้องทั้งหมด ๙ คน ท่านเป็นบุตรคนแรก

### อุปสมบท

เมื่ออายุครบ ๒๐ ปี ในวันที่ ๑๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๕ ณ วัดบูรพาราม อ.เมือง จ.สุรินทร์ (ธรรมยุต) โดยมี พระรัตนการวิสุทธิ (หลวงปู่ดุลย์ อตุโล) เจ้าคณะจังหวัดสุรินทร์เป็นพระอุปัชฌาย์

### การศึกษา

จบประถมศึกษาปีที่ ๔ จากโรงเรียนบ้านระไซร์ ต.นาดี อ.เมือง จ.สุรินทร์

### การฝึกอบรมและศึกษาตุงาน

ศึกษารธรรมและปฏิบัติภาวนาตั้งแตปี ๒๕๑๕ เริ่มในวันแรกที่บวช โดยศึกษากับหลวงปู่ดุลย์ อตุโล ซึ่งท่านได้สอบจิตทำความเข้าใจ สามารถ



# ประวัติย่อองค์บรรยาย

ปฏิบัติภาวนาได้รวดเร็ว มีจิตสงบนิ่ง หลวงปู่ดูลย์จึงได้สนับสนุนให้ปฏิบัติธรรม โดยท่านกล่าวว่า “จิตเข้าสู่โลกุตตรธรรมแล้ว ไม่ต้องเรียนหนังสือให้ปฏิบัติธรรมต่อไป” ต่อมาท่านได้ฝากพระอาจารย์เยื่อนให้เข้ารับการศึกษาบรมข้อวัตรปฏิบัติ กับหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน วัดป่าบ้านตาด จ.อุดรธานี ตั้งแต่วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๑๖ ได้ฝึกปฏิบัติกรรมฐานกับหลวงตา จนถึงปี ๒๕๑๘

## รับงานใหญ่

สร้างวัดให้หลวงปู่ดูลย์ ระหว่างปี ๒๕๒๐ หลวงปู่ดูลย์ปรารถนาจะสร้างวัดสาขาขึ้นในอำเภอสนม ให้ภิกษุสามเณรได้ศึกษาปฏิบัติกัมมัฏฐาน จึงมอบหมายให้พระอาจารย์เยื่อนไปสำรวจสถานที่ที่เหมาะสมเพื่อดำเนินงานต่อไป เมื่อได้รับมอบหมายท่านอาจารย์เยื่อนจึงนำเรื่องการสร้างวัดไปปรึกษาศิษย์ใกล้ชิดของหลวงปู่ดูลย์คนหนึ่งคือแม่ชีกาญจนา ซึ่งได้มอบหมายให้บุตรชายของท่านคือ นายไพบูลย์ บุญญลักษม์ ให้ช่วยสำรวจสถานที่สร้างวัด คณะสำรวจไปพบสถานที่แห่งหนึ่งเป็นที่สาธารณะและเป็นป่าช้าเก่ารกร้างที่ตำบลบ้านโดน อำเภอสนม จังหวัดสุรินทร์ จึงกราบเรียนหลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่จึงสั่งให้อาจารย์เยื่อนไปปักกลดจำศีลภาวนาปฏิบัติธรรมในป่าช้าแห่งนั้น เพื่อเป็นการบุกเบิก

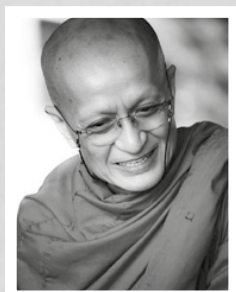
## จาริกเผยแผ่ธรรม

พ.ศ. ๒๕๒๖ เผยแผ่พุทธศาสนา ปฏิบัติธรรม ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศเยอรมัน พ.ศ. ๒๕๒๗ ฐุดงค์เผยแผ่พุทธศาสนา ปฏิบัติธรรมพร้อมคณะพระสังฆราช ณ ประเทศเนปาล พ.ศ. ๒๕๕๐ เป็น ๑ ใน ๕ ของผู้ได้รับรางวัลผู้บำเพ็ญประโยชน์ในการพัฒนาจิตประจำปี ๒๕๕๐ ของสภาชาวพุทธและมูลนิธิโลกทิพย์ เป็นต้นซึ่งท่านได้เผยแผ่ธรรมต่อเนื่องเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน

# งานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๐

## สมณศักดิ์

นอกจากท่านจะรับภารกิจตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดเขาศาลาอตุลฐานะจาโรเจ้าคณะจังหวัดสุรินทร์ (ธ) แล้ว พ.ศ. ๒๕๔๙ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์พัดยศเป็นที่ พระพิศาลศาสนกิจ ลำสุต พ.ศ. ๒๕๕๗ ในวันมหามงคล ๕ ธันวาคมที่ผ่านมา คณะศิษย์ขอร่วมมหามุทิตายินดี (๕) ที่ท่านได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ที่ พระราชวิสุทธินิ ว. ●



## พระอาจารย์ ประสงค์ ปริคุณโณ

เกิด เมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๔๙๘ ณ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี เมื่ออายุได้ ๒๒ ปี ท่านออกบวชตามประเพณีในช่วงเข้าพรรษา และเมื่อออกพรรษาในปีเดียวกัน ท่านได้ออกธุดงค์ไปยังที่ต่างๆ ทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ เพื่อศึกษาธรรมอย่างจริงจัง

พระอาจารย์ประสงค์ เคยดำรงตำแหน่งเป็น เจ้าอาวาสวัดป่าชิกาโกเป็นเวลากว่า ๘ พรรษา และปฏิบัติศาสนกิจในสหรัฐอเมริกา รวม ๑๔ พรรษา และรับนิมนต์ไปยังประเทศต่างๆ กว่า ๒๐ ประเทศ

ท่านเป็นพระธรรมทูตสายสหรัฐอเมริกาและยุโรป

มีผลงานทั้งร้อยแก้ว ร้อยกรอง ที่ให้ข้อคิด คติธรรมในการดำเนินชีวิต ปัจจุบันท่านจำพรรษาอยู่ที่ อาศรมน้อมสูลใจ จังหวัดราชบุรี

ผลงานที่เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง อาทิเช่น *หักดอกเป็นดอกไม้*



# งานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๐

สังกัตคณะวิทยาศาสตร์

พ.ศ. ๒๕๑๔ ท่านก็ได้เรียนจบปริญญาโท เกษตรศาสตรมหาบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาเชื้อรา ได้รับทุนโคลัมโบไปศึกษาปริญญาเอกสาขาไวรัส มหาวิทยาลัยลอนดอน ประเทศอังกฤษ เป็นเวลานาน ๔ ปี ช่วงนี้เรียนหนักมาก จนมิได้เดินทางกลับมาเมืองไทยเลย ในระหว่างศึกษาท่านใช้เวลาว่างพักทำจิตนั่งทุกวัน ซึ่งมีผลให้ท่านเรียนจบ ๔ ปีตามกำหนด

เมื่อกลับเมืองไทยในเดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๑๘ ท่านตัดสินใจอุปสมบทที่วัดปริณายก แล้วมาฝึกวิปัสสนากรรมฐานกับพระเทพสิทธิมนี (โชดก ปธ.๙) ที่คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ทำพระจันทร์ เพียงเวลา ๓๐ วันในสมณเพศ ที่ท่านปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ ท่านได้รับประสบการณ์ทางจิต และเกิดญาณ อภิญญาต่างๆ มากมาย

เมื่อลาสิกขาบทแล้ว ท่านกลับไปเป็นอาจารย์อยู่ที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปมาก ได้รับเชิญเป็นองค์บรรยายด้านหลักธรรมคุณธรรม จริยธรรม ตามหน่วยงานต่างๆ องค์กรต่างๆ มากมาย มีผู้ติดตามผลงานของท่านทั้งในและต่างประเทศ

ท่านได้นำประสบการณ์ตรงของท่านมาเป็นแบบอย่าง สร้างจุดเปลี่ยนแปลงที่ดีให้แก่ชีวิตคนจำนวนมาก มีกลุ่มคณะศิษย์ก่อตั้งเป็นชมรม กัลยาณธรรม และชมรมสารธรรมล้านนา เผยแผ่ธรรมอย่างกว้างขวาง ผลงานของท่านที่สำคัญคือ ทางสายเอก และอื่นๆ เช่น หนังสือ *ทำชีวิตให้ได้ดีและมีสุข, ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ, ตามรอยพ่อ, และชีวิตธรรมบรรยายอีกจำนวนมาก* ●



# สติสัมปชัญญะ รักษาจิต

สรุปคำสอนของ  
หลวงปู่เย็น ชันดีพโล

โดย เขมปัญโญคุณุหส์ถ์

เมื่อผู้ภวานาเริ่มเรียนรู้จากสภาวะที่เกิดขึ้นต่างๆ ภายในจิตแล้ว นับแต่การเริ่มตึมน้ำเย็น จนรู้จักจิต รู้จักสติสัมปชัญญะไม่ส่งออกนอกฐานที่ตั้งของจิต ไม่หวั่นไหว และรู้จักสภาวะที่จิตตั้งจนกลายเป็นจิตหนึ่งได้แล้ว ผู้ปฏิบัติหลายท่านมักมีความสงสัยเกิดขึ้นเล็กๆ ในใจเสมอว่า แล้วมันจะพัฒนาต่อไปอย่างไร? หากนำเรียนถามพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ท่านจะตอบเสมอว่า “ไม่ต้องทำอะไรแล้ว ให้ดูอย่างนี้ไปเรื่อยๆ อย่าสงสัย จิตเข้าในแล้ว นั่นละคือจิตมีปัญญาแล้ว จึงไม่ส่งออก” เมื่อมาถึงขั้นนี้ หลายท่านคงคิดว่า เป็นทางตันของจิตเสียแล้ว จึงหลงไปทำอะไรต่างๆ มากมาย เช่น ฟังฐานจิตให้เห็นชัดยิ่งขึ้นบ้าง นั่งคิดทบทวนความรู้เดิมบ้าง ส่งออกรู้ออกเห็นอะไรต่างๆ บ้าง การกระทำสิ่งเหล่านี้คือการกระทำให้จิตส่งออกทั้งสิ้น แทนที่จะก้าวหน้า กลับยิ่งเลวร้ายกว่าเดิมอาการเช่นว่านี้ หลวงปู่มักมีปกติสอนเสมอว่า “นักภวานาโดยมาก จิตตั้ง สงบแล้ว บางที ๑ ปี บางที ๒ ปี บางที ๓ ปี

บางที่ ๔ ปี บางที่ ๕ ปี บ้าง จิตสงบแน่นอน อยู่ตลอดเวลา พอหลังจากนั้น  
จิตกลับไม่สงบ ร้อนรน เพราะสติสมาธิหายอย่างนี้ หลวงพ่อเรียกว่า ชุด  
ปู รุหาย จิตขาดสติ จิตไม่มีปัญญา” ผู้เขียนเป็นอาการเช่นนั้น จริงๆ  
ทุกประการ นับแต่วันที่จิตที่เคยชุ่มชื่นรุ่มเย็น มีสติสัมปชัญญะ สงบนิ่งอยู่  
เสมอๆ ตลอดเวลา อยู่ๆ จิตก็เกิดงุ่มง่าม เชื่องซึม มีสติระลึกรู้อยู่ที่ตั้ง  
ของจิตก็จริง แต่ไม่รู้จะทำเพื่ออะไรจิตมีความสงบดี แต่พอมันอยู่ในฐานที่  
ตั้งมันของจิต ก็ที่มึนๆ แบบไม่มีสาเหตุ ก็หวนมาระลึกรู้ถึงคำสอนของหลวงพ่อก็  
ก็คิดได้ว่า นี่เป็นกำลังของสมาธิที่มีเสื่อมได้ เพราะจิตขาดปัญญานั้นเอง  
ผู้เขียนกลับมาตั้งต้นใหม่ทั้งหมด จนจิตสังเกตเห็นว่า เหตุใดทุกบททุกกัณฑ์  
ที่หลวงพ่อบอกท่านเทศนา ท่านสนทนาธรรม ที่ท่านสอนทำไมหลวงพ่อบอกท่าน  
เน้นย้ำ “ให้รู้จักฐานที่ตั้งของจิต” แล้วทำไมหลวงพ่อ “ให้ดูจิตไปเรื่อยๆ”  
เพื่อสิ่งใดขอให้ผู้ปฏิบัติทราบ ว่า เหตุที่หลวงพ่อบอกท่านสอนให้มีสติประจำจิต  
ให้ได้เสียก่อน จนให้สติประจำจิตนั้นก็เพื่อวัตถุประสงค์เดียว คือ ให้สติ  
ประจำจิตนั้นกลายเป็น สติวินโย กล่าวคือ ให้มีสติเป็นหัวหน้าประจำจิต  
ให้สติเป็นมหาสตินั่นเอง เมื่อจิตมีสติเป็นหัวหน้านำทางไป ให้สติเป็นเพื่อน  
ของจิต จิตไปไหนสติจ่อไปที่นั่นเมื่อนั้น จิตจึงทวนกระแสกลับเข้าไประลึกรู้  
อยู่ตรงฐานที่ตั้งของจิต ทุกอริยาบถเองโดยไม่ตั้งใจ นำแปลตรงที่เมื่อมีสติ  
เข้มแข็งแล้ว จิตจะมีพลังมหาศาล เมื่อก่อนความคิดเป็นเครื่องมือของกิเลส  
แต่เมื่อสติสัมปชัญญะประจำจิตแล้ว สติเหมือนเครื่องฟอกความคิด เป็นตัว  
กลั่นกรองความคิด จนทำให้เข้าใจว่าแท้จริงแล้ว ธรรมะทั้งปวง ปัญญา  
ก็คือความคิดที่เกิดจากสติกลั่นกรองแล้วนั่นเอง จะสงบ ไม่สงบก็ช่าง  
เพราะวางเสียแล้ว

จากอดีต เมื่อคิดเมื่อปรุงแล้วเราไม่ทราบ ความคิดนั้นจึงเป็นช่องทาง  
ให้กิเลส ตัณหา อุปาทานเข้ามาตีจิตใจเราจนย่อยยับ แต่เมื่อมีสติสัมป-  
ชัญญะเกิดขึ้นเองแล้ว ความคิดที่เคยเป็นตัวหลอกล่อสติ จับความคิดเหล่านั้น  
กลั่นกรอง ชำแหละ ออกให้เห็นจนหมดเปลือก ความคิดเกิด สติหมุนทวน

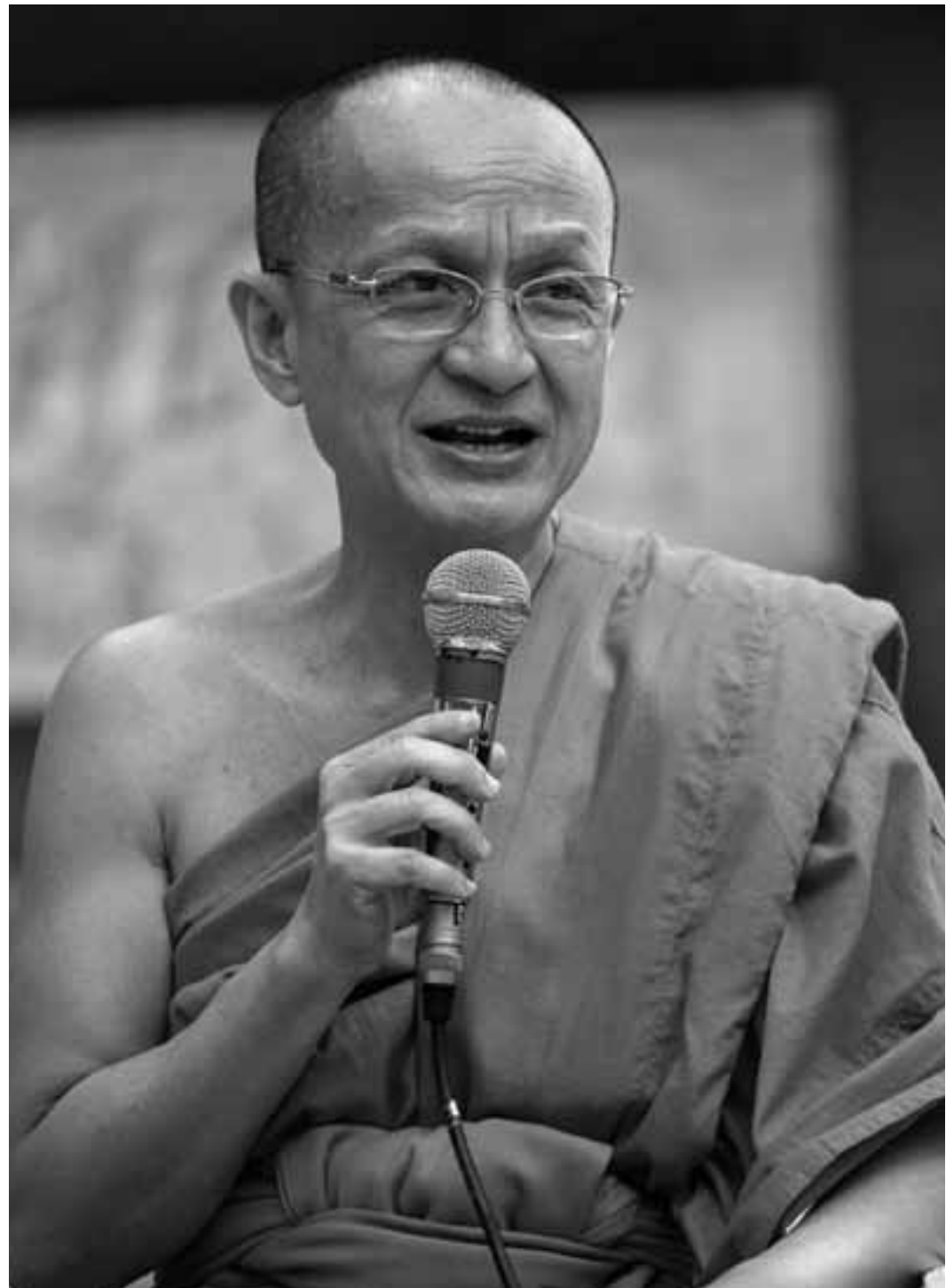


“ ปัญหาจึงไม่ใช่อะไรเลย  
มันคือความคิดที่ถูกสตัส์กักให้แล้วนี่เอง  
ไม่ใช่รู้อะไรนอกโลก  
รู้อะไรพิสดารอะไรเลย  
มันรู้ตามจริง ตามธรรมดานี่เอง ”

กระแสเข้าไป กลายเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อัจฉรย์จิตแท้ สติกลับกรองเอาปัญญามาอบรมย้อนศรลงที่จิต จนรู้สึกว่ามันเกิดขึ้น รู้แล้ว มันก็ดับไป กระบวนการคิดมันย้อนศร แตกต่างไปจากคนธรรมดา ดังนั้น ผู้ที่รู้แจ้งเห็นธรรม นั่นคือการเห็นข้อผิดพลาดของตนในอดีต รู้จนเข้าใจ แล้วเห็นว่าสิ่งนั้นผิด จิตจึงขยาย แล้ววางเอง แล้วไม่ทำอีกต่อไป นี่เองคือ รู้ธรรม เห็นธรรม อุปมาเหมือนตั้ง คนเคยโดนไฟลวกมาแล้วแต่ไม่รู้ แต่เมื่อวันหนึ่ง รู้แล้วว่านี่คือ ไฟๆ นี่ มันร้อน...อ้อ คราวก่อนที่โดนลวก เพราะไฟนี่เอง เราไม่เอาแล้ว เราไม่เอาแล้ว ไม่จับ ไม่ต้อง ไม่เข้าใกล้ เต็ดขาด นี่เองรู้ธรรมเห็นธรรม มันคือ การเห็นธรรมชาติตามจริง สติตัวเดียวประจำจิต จนเป็นปกติเท่านั้น ถอดรหัสโลกและภพชาติได้

การทำสติให้เป็นปกติจิต ดังนี้ การนั่ง การยืน การเดิน การนอน การกิน การดื่ม การพูด การคิด จิตระลึกรู้ แล้วรู้แบบหลง ณ ขณะปัจจุบัน จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุด **ปัญญาจึงไม่ใช่อะไรเลย มันคือความคิดที่ถูกสตัส์กักให้แล้วนี่เอง** ไม่ใช่รู้อะไรนอกโลกรู้อะไรพิสดารอะไรเลย มันรู้ตามจริงตามธรรมดานี่เอง เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว หมดสงสัย ผู้ภาวนามีหน้าที่อย่างเดียวคือให้มีสติประจำฐานที่ตั้งของจิต ต่อไปจนมีสติเข้าไปนอนในฐานที่ตั้งของจิต สติจะสอนธรรมะเราทั้งวันทั้งคืน เมื่อเพียงพอแก่ธรรมะแล้ว พอแก่เหตุแล้ว จิตย่อมจะสลัดคืนโลกนี้ไป ตามธรรมดาเท่านั้นเอง ●





.....  
น้อมสູ່ใจ  
เหม่อมอง  
จ้องจันทร์  
เพ้อฝัน  
รຳไป  
เหลียวมอง  
จ้องใจ  
เห็นความ  
เคลื่อนไหว  
ของอารมณ์  
.....

# น้อมสູ່ใจ

พระอาจารย์ประสงค์ ปรีบุญโณ

จากหนังสือ  
น้อมสູ່ใจ เล่ม ๑

.....  
เมื่อจิตไหล  
หลงครุ่นคิด  
เมื่อจิตเผลอ  
ผลสุตทำย  
ก็ให้รู้  
ก็ให้รู้  
ก็ให้รู้  
มีแต่รู้  
ดูที่จิต  
ดูเอาไว้  
ดูเข้าไป  
“กู” ไม่มี  
.....

## งานหลัก

งานเอียงงานหลัก

คือถอนรัก	หักซัง	ระวังจิต
ถ้าปล่อยกาย	ปล่อยใจ	ไปตามคิด
จะโดนพิษ	ซัง-รัก	ปักจนตาย

## ยินดียินร้าย

ยินดี	เหมือนถูกตบ	แก้มซ้าย
ยินร้าย	เหมือนถูกตบ	แก้มขวา
ไม่ยอมถูกตบ	ทั้งขวา	ทั้งซ้าย
ก็จวงใจ	เป็น	อุเบกขา

## อารมณ์

อย่าหลงเข้าไปในอารมณ์

เมื่อกระทบอารมณ์ทั้งหกทาง

ปล่อยจิตเป็นกลางๆ

ใช้สติแต่รู้ เพียงเบาๆ

มีสติแต่รู้และปล่อยวางความคิด ตลอดชีวิตไม่ทุกข์



ใจ

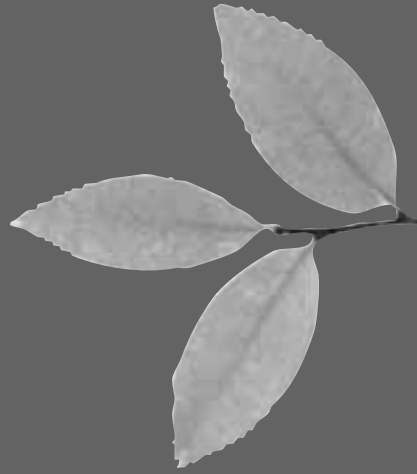
ไม่มีอะไร น่าดู เท่าใจ  
ดูนอก เห็น นอก  
ดูใน เห็น ใน  
ดูใจ เห็น ธรรม  
คัมภีร์ใหญ่อยู่ที่ใจเรา

### ลมหายใจ

ความโง่อย่างมหันต์  
คือการปล่อยลมปราณ  
ทิ้งไปเปล่าๆ ฟรีๆ  
สิ่งประเสริฐมหาศาล  
คือลมปราณของเรา  
หายใจออกหายใจเข้า  
มีสติแผ่รู้เรื่อยไป

### วันใหม่

ตื่นนอนทุกเช้า  
นิมนต์พระพุทธเจ้า  
มาประทับที่ใจ  
จะทำ พุด คิด อะไร  
ให้ปรึกษาพระพุทธรองค์



### อย่าลืม

เมื่อชำระ  
ร่างกาย  
อย่าลืม  
ชำระใจล้างใจ  
เมื่อให้อาหาร  
ทางกาย  
อย่าลืม  
ให้อาหารทางใจ  
เมื่อศึกษา  
ทางร่างกาย  
อย่าลืม  
ศึกษาทางจิตใจ  
เมื่อทำสิ่งต่างๆ ภายนอก  
อย่าลืม  
ทำความรู้สึกรู้สึกตัวภายใน ☉



# ปีใหม่- ชีวิตใหม่

ดร.สนอง วรอุไร

**ปีใหม่**ในที่นี้หมายถึงกาลเวลาที่ได้เวียนมาถึงศักราชใหม่ ตามความเชื่อของมนุษย์ที่เกิดมาในกลุ่มของชาติพันธุ์ที่แตกต่างกัน คำว่า “ชีวิตใหม่” ในที่นี้หมายถึง ความเป็นอยู่ที่แตกต่างไปจากชีวิตเดิม

ครั้งหนึ่งผู้เขียนได้เห็นนกนางแอ่น บินอพยพหนีหนาวผ่านมาหลายประเทศโดยอิสระเสรีไม่ต้องใช้ใบผ่านเขตแดนแสดงเหมือนกับมนุษย์ผู้มีความเห็นผิดไปจากธรรม ยิ่งพัฒนาสมองให้มีความรู้ความสามารถ ความเห็นผิดจึงมีเพิ่มมากขึ้นแล้วทำให้อิสรภาพของชีวิตลดลง ทั้งนี้เป็นด้วยเหตุของการพัฒนาปัญญาไปในทางที่ผิดไปจากธรรม ร่วมกับการมีอัตตาเกิดขึ้น

**อัตตา** คือตัวตนหรือความเห็นแก่ตัว ในทางโลกมนุษย์กลบฝังอัตตา ด้วยการประพฤติกิริยธรรมที่เกี่ยวข้อง เช่น กิริยธรรมของการเป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ กิริยธรรมการเป็นศิษย์ที่ดีของครู กิริยธรรมการเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติ ฯลฯ หากเมื่อใดมนุษย์ผู้มีความรู้ความสามารถในทางสมองมิได้ประพฤติกิริยธรรม หรือมิได้กลบฝังอัตตาของตน ความเห็นแก่ตัวย่อมมีเกิดขึ้น ดังที่เห็นมนุษย์ผู้เป็นใหญ่ในสังคมประพฤติเบียดเบียนในรูปแบบต่างๆ จึงมีเกิดขึ้นเป็นธรรมดา

ผู้รู้จริงแท้และรู้จริงในทุกสิ่งทุกอย่าง ได้ตรัสสอนชาวพุทธในทำนองที่ว่า **“จงเลือกบุคคลผู้มีศีลมีธรรม ขึ้นเป็นหัวหน้าของสังคม แล้วจะทำให้สังคมมีแต่ความสงบสุข”** และในครั้งที่ผู้เขียนไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์ ท่านเจ้าคุณโชดกได้พูดกับผู้เขียนในทำนองที่ว่า **“ถ้าไม่เอาศีลลงคุมให้ถึงใจแล้ว ใจย่อมหวั่นไหว ไม่สามารถตั้งมั่นเป็นสมาธิได้”** ผู้เขียนในครั้งกระโน้น (พ.ศ.๒๕๑๘) จึงรู้ได้ทันทีว่า ศีลมีความสำคัญต่อการพัฒนาจิต ต้องทำให้จิตมีศีลคุมอยู่ทุกขณะตื่น แล้วจิตจึงจะเข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิและเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้

คำว่า “ศีล” หมายถึง ความประพฤติทางกาย ทางวาจา และทางใจ ให้เรียบร้อย ซึ่งความจำเป็นสำหรับชาวพุทธฝ่ายเถรวาท มีความจำเป็นในการพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง ผู้รู้จริงได้กล่าวไว้ว่า การมีศีล ๕ คุมใจสามารถพัฒนาจิตไปสู่การเป็นพระอริยบุคคลขั้นโสดาบันและสกทาคามีได้ การมีศีล ๘ คุมใจ สามารถพัฒนาจิตไปสู่การเป็นพระอริยบุคคลขั้นอนาคามีได้ และการมีอย่างน้อยศีล ๑๐ คุมใจ สามารถพัฒนาจิตไปสู่การเป็นพระอริยบุคคลขั้นพระอรหันต์ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงต้องมีศีล ๕ คุมใจอยู่ทุกขณะตื่น

นอกจากรู้และมีศีล ๕ คุมใจแล้ว ยังต้องมีกุศลธรรมอย่างอื่นคุมใจอีกด้วย ชีวิตจึงจะสามารถดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งงามได้ ผู้เขียนได้ตั้งปรารถนาที่จะสั่งสอนสัตว์ (รูปนาม) ที่เกิดอยู่ในสุคติภพ (มนุษย์ เทวดา

พรหม) มิให้เอาจิตไปปรองรับความเป็นทาสของความโลภ ความโกรธ ความหลง ทั้งนี้เพราะอกุศลธรรมทั้งสามมีพลังผลักดันจิตวิญญาณที่ทิ้งรูปขันธ์แล้วให้ใคร่ไปสู่อบายภูมิ (ภพนรก ภพเปรต ภพอสุรกาย ภพดิรัจฉาน) ได้มีพระป่า (อรหันตสาวี) รูปหนึ่งเคยพูดไว้ว่า “ได้ลาพุทธภูมิมา ๓ ครั้งแล้ว แต่พระอินทร์องค์นี้มีให้ลา” ทั้งนี้เป็นเพราะเหตุพระป่าได้รับพยากรณ์จากพระพุทธรเจ้าองค์ก่อนว่า ท่านจะได้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวันข้างหน้า ผู้เขียนจึงได้พูดกับพระป่า (พระนิยตโพธิสัตว์) รูปนั้นว่า “ผมจะตามไปเกิดเป็นสวากของท่านในวันข้างหน้า ชีวิตหน้า ผมจะไปบอกเทวดาและพรหม มิให้เอาจิตไปเป็นทาสของอกุศลธรรม ๓ อย่างคือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง แล้วจากนั้นจึงจะลาจากวิภวภูตสงสารนี้ไป”

ต้องขอยกยท่านผู้รู้จากตำราว่าต้องเอาศีลคุมกายและคุมวาจา เพราะนั่นเป็นเพียงสัญญาที่มีผู้เขียนบอกไว้ในคัมภีร์ตำรา แต่ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาธุระ รู้ว่าต้องเอาศีลลงคุมให้ถึงใจ แล้วจึงจะพัฒนาใจให้เข้าถึงความรู้สูงสุดที่เป็นโลกุตตรญาณ (ญาณ ๑๖) ได้

นอกจากมีศีลคุมใจแล้ว ผู้ปรารถนาความจริงในชีวิตยังต้องมีกุศลธรรมอื่นที่จำเป็นต่อการมีชีวิตดีงาม เช่น มีขันติ มีเมตตา มีสติ มีปัญญาเห็นถูกตามธรรม ฯลฯ คุมใจด้วยเช่นกัน

คำว่า “ขันติ” หมายถึงอดทนได้แก่ ทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ทั้งนี้เพื่อให้ชีวิตบรรลุเป้าหมายที่ดีงาม ขันติเป็นหนึ่งในบารมี ๑๐ เป็นหนึ่งในคุณธรรมที่นำความเป็นมงคลมาสู่ชีวิต คนโบราณนิยมเอาขันติมาคุมใจมิให้หวั่นไหว คือทนลำบาก ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจ ผู้เขียนเคยได้รับการสั่งสอนจากผู้ใหญ่ว่า “ปิดหูซ้ายขวา ปิดตาสองข้าง ปิดปากเสียบ้าง เรานั่งสบาย” นั่นคือคุณธรรมของขันติที่เป็นบ่อเกิดแห่งความสามัคคี มีคนรักใคร่เอ็นดู ไม่มีเวรภัยใดๆ แฉ้วพาน ฯลฯ ดังนี้ เป็นต้น

คำว่า “เมตตา” หมายถึง การมีใจรัก การมีใจปรารถนาให้เกิดประโยชน์และความสุขแก่สรรพสัตว์ที่ตนเข้าไปมีความสัมพันธ์ด้วย เมตตาโดยทั่วไป



“ บุคคลผู้หวังความเป็นอิสระ  
ให้เกิดขึ้นกับชีวิต  
ควรต้องพัฒนาจิตให้มีปัญญาเห็นถูก  
หรือเรียกว่าปัญญาเห็นแจ้งนั่นเอง ”

เกิดได้ด้วยการพัฒนาจิตให้มีสติ จึงมีอุปนิสัยของชีวิตเกิดขึ้นบ่อย ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงเสนอแนะให้ทีมงานของชมรมกัลยาณธรรม มีสติคุมใจอยู่ทุกขณะตื่นเมื่อถึงวันเริ่มต้นศักราชใหม่ ควรเจริญพุทธมนต์ข้ามปีแทนที่หลังจาก countdown แล้วจะดื่มสุราเมรัยฉลองศักราชใหม่ ซึ่งเป็นการกระทำที่นำบาปกรรมเข้าสังสมไว้ในจิตวิญญาณ แล้วอุปสรรคและปัญหาของชีวิตจะเกิดตามมาได้

สุดท้ายในวาระเปลี่ยนเข้าศักราชใหม่นี้ บุคคลผู้หวังความเป็นอิสระให้เกิดขึ้นกับชีวิต ควรต้องพัฒนาจิตให้มีปัญญาเห็นถูก หรือเรียกว่าปัญญาเห็นแจ้งนั่นเอง ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาสมองเป็นปัญญาเห็นผิดไปจากความเป็นจริง หรือเป็นความจริงอยู่ชั่วขณะหนึ่ง เมื่อกาลเวลาผ่านไปนานไปแล้ว เหตุผลที่เคยสัมพันธ์กันจะไม่สัมพันธ์กันอีกต่อไป ความจริงที่เคยเป็นจะไม่เป็นจริงอีกต่อไป จึงเรียกความรู้จากสมองว่าเป็นจิตหรือเป็นอวิชชาที่มีระบุไว้ในปฏิจจสมุขบาท ในทางโลกคนส่วนใหญ่นิยมพัฒนาสมองด้วยการฟังผู้รู้มาบอกกล่าวหรือด้วยการไปอ่านจากตำราคัมภีร์ ซึ่งเป็นได้เพียงความจำที่ไม่จริงแท้ตลอดไป ผู้รู้จริงแท้จึงเรียกความรู้เห็นเข้าใจ (ปัญญา) จากสมองว่าสัญญา มิใช่เป็นความจริงที่ถาวรตลอดไปดังความจริงที่ได้จากการพัฒนาจิตให้เกิดความรู้สูงสุดที่เรียกว่า โลกุตตรญาณหรือญาณ ๑๖ ซึ่งเป็นความรู้ที่เป็นจริงแท้ (ปรมาตถสัจจะ) ปัญญาจากสมองเป็นสัญญา





“ การมีคุณธรรมทั้งห้าคุณคุณใจอยู่ทุกขณะตื่น คือ มีศีลคุณใจ มีขันติ มีเมตตา มีสติ มีปัญญาเห็นถูกตามธรรมคุณใจ ฯลฯ เหล่านี้ เป็นเหตุทำให้ความเป็นอิสระของชีวิตได้เกิดขึ้น ”

ที่คนจำนวนมากนิยมพัฒนากันในขณะนี้และยึดมั่นถือมั่นว่าทำได้อยู่ตรงแล้ว จึงปฏิเสธการพัฒนาปัญญาสูงสุดที่เกิดขึ้นกับดวงจิต

ผู้เขียนได้ใช้ปัญญาจากสมองส่องนำทางให้กับชีวิต เมื่อรูปขันธ์เข้าถึง วาระสิ้นสุด (ตาย) จึงต้องเวียนตายเวียนเกิดอย่างมิรู้จบ เหตุที่พูดเช่นนี้ ด้วยปี พ.ศ.๒๕๑๘ ได้ไปพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐานจนเข้าถึง ความตั้งมั่นแน่นแน่ (ฌาน) เมื่อถอนจิตออกจากความทรงฌานแล้ว ปุพเพ-นิวาसानุสติญาณได้เกิดขึ้น จึงรู้เห็นเข้าใจด้วยจิตว่าตนได้นำพาชีวิตเวียนเกิด เวียนตายอยู่ในภพต่างๆ ของวิภูฏสงสารอย่างมิรู้จบสิ้น เมื่อได้ถอยจิตออก จากความทรงฌานแล้ว ท่านเจ้าคุณโชดกได้แนะนำให้ผู้เขียนพัฒนาจิตไปใน แนวทางของวิปัสสนากรรมฐานตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ จนสามารถบรรลุ ญาณทั้ง ๑๖ จึงได้เห็นทางออกจากวิภูฏสงสารอย่างเด่นชัด ได้รู้ว่าบุคคลมี ศักยภาพในการเลือกทางเดินให้กับชีวิตของตนเองได้

การมีคุณธรรมทั้งห้าคุณคุณใจอยู่ทุกขณะตื่น คือ มีศีลคุณใจ มีขันติ มี เมตตา มีสติ มีปัญญาเห็นถูกตามธรรมคุณใจ ฯลฯ เหล่านี้เป็นเหตุทำให้ ความเป็นอิสระของชีวิตได้เกิดขึ้น ผู้เขียนจึงมีความปรารถนาให้ทีมงาน กัลยาณธรรมพัฒนาตัวเองให้เป็นผู้มีชีวิตใหม่ มีจิตเป็นอิสระจากโลกธรรม และวัตถุ ด้วยการพัฒนาคุณธรรมทั้ง ๕ นี้มีอยู่กับใจทุกขณะตื่น แล้วชีวิต ใหม่ในศักราชใหม่จึงจะเกิดขึ้นสมปรารถนา ●



# กิจกรรมปฏิบัติธรรม ร่วมกับโรงพยาบาลสมุทรปราการ

ชมรมกัลยาณธรรมขอขอบคุณโรงพยาบาลสมุทรปราการ โดยท่านผู้อำนวยการ  
โรงพยาบาล นายแพทย์สัมพันธ์ คมฤทธิ์ และ ประธานชมรมจริยธรรมโรง  
พยาบาลสมุทรปราการ แพทย์หญิงนิตยา คมฤทธิ์ ตลอดจนคณะผู้บริหาร แพทย์  
พยาบาล เจ้าหน้าที่ ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ที่เอื้อเฟื้อสถานที่และสนับสนุน ร่วมมือ  
ร่วมใจ เปิดให้โอกาสชมรมกัลยาณธรรมได้จัดโครงการฟังธรรม  
ปฏิบัติธรรม บริการประชาชนทั่วไปมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมอย่าง  
ต่อเนื่องตลอดมา นับเป็นโรงพยาบาลที่มีวิสัยทัศน์ที่จะดูแลผู้ป่วย  
และบริการประชาชน ทั้งกาย จิต วิญญาณ และสังคม



โปรดติดตามข่าวสารการจัดอบรมฟังธรรม ปฏิบัติธรรม โดยชมรมกัลยาณธรรม  
ร่วมกับโรงพยาบาลสมุทรปราการ ได้ใน HYPERLINK "<http://www.kanlayanatam.com/>" \t "\_blank" [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com) หรือ Facebook Page kanlayanatam





# จากหนึ่ง เป็นร้อย

จากน้อยเป็นกองทัพธรรม

อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ

ประธานชมรมกัลยาณธรรม



ไปๆ มาๆ ชมรมกัลยาณธรรมก็ดำเนินงานมาถึงปีที่ ๑๐ เข้าแล้ว เป็น ๑๐ ปีแห่งความทรงจำและคุณค่า เราถือกำเนิดเมื่อ พ.ศ. ๒๕๔๖ มาจากกลุ่มผู้สนใจฟังธรรมที่มีโอกาสได้ฟังธรรมจากท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร โดยส่วนตัวหลังจากที่ฉันได้ฟังเทปเสียงบรรยายเรื่อง “ทางสายเอก” ด้วยความกรุณาของท่านอาจารย์จินดา มาสมบุญณ์ ฉันก็ได้พบท่านอาจารย์ ดร.สนอง ในอีกไม่กี่วันหลังจากนั้น (ต้องพูดว่า “มันถึงเวลา”) ทราบข่าวว่าท่านลงมาบรรยายที่สถาบันภาษาเยอรมัน (เกอเธ่) สาทร กรุงเทพฯ เมื่อได้ไปกราบท่านอาจารย์ครั้งแรกนั้นก็สัมผัสได้ถึงความเมตตา มีรายละเอียด



หลายอย่างที่ทำให้รู้สึกศรัทธาท่าน ในงานนี้ได้พบน้องโจ้ (จันทร์จิรา วงษ์เลิศ) ช่างภาพชมรมฯ ตอนนั้นเธอทำหน้าที่อัดเทปเสียงอาจารย์บรรยาย และยังได้พบพี่อารีย์-พีซอ มงคลสวัสดิ์ ซึ่งช่วยงานอาหารของชมรมฯ ต่อเนื่องมาตลอด ...เราต่างก็มาพบท่านอาจารย์ครั้งแรกในวันนั้น

แต่แรกชมรมกัลยาณธรรม ใช้นามว่า “กลุ่มกัลยาณธรรม” ด้วยการรวมตัวกันของหนุ่มสาวไม่กี่คน ช่วยกันวางแผนจัดงานบรรยายธรรมเล็กๆ อยากรู้ให้ผู้คนได้รับฟังธรรม (และเราได้ฟังด้วย) ก็ทำตามๆ เขาไป ต่อเนื่อง แรกๆ ก็มีคนฟัง ๕๐๐ คนพวกเราก็ตั้งใจที่ได้ช่วยกันเผยแพร่ธรรม โดยมีท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เป็นที่ปรึกษา หากมีโอกาสก็ติดตามท่านอาจารย์ไปบรรยายตามที่ต่างๆ เช่น ที่บริษัท NS แถวซอยลาซาล บางนา ได้พบพี่เฉลิมพันธ์ุ สัมครพันธ์ุ ซึ่งพี่บอกว่า การได้ฟังธรรมครั้งนั้น เหมือนท่านอาจารย์มาร้องเรียกหรือมารับ นำไปสู่เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นมาก พี่เฉลิมพันธ์ุจึงมีศรัทธามาช่วยก่อตั้งเว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม และรับหน้าที่เป็น webmaster ทำงานนี้ด้วยความเสียสละต่อเนื่องมาโดย







ตลอด อีกครั้งไปบรรยายที่มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งหนึ่ง ก็ได้พบท่าน **อาจารย์มนตรี จตุรภัทร** ซึ่งตอนนั้นท่านและภริยาได้ลาออกจากราชการจากการเป็นอาจารย์มหาวิทยาลัย มาช่วยงานเผยแผ่ธรรมรับใช้ครูบาอาจารย์อย่างเต็มตัว อาจารย์มนตรีและอาจารย์แก้วศรัทธาท่านอาจารย์ ดร.สนอง มาก และได้มาช่วยเป็นกำลังหลักของชมรมกัลยาณธรรมตลอดมา มีพี่น้องอีกหลายๆ ท่านที่ฉันไม่ได้รู้จักโดยตรงแต่แรก แต่ก็เหมือนมีเครือข่ายสายใย ดึงดูดให้พวกเราเข้ามารวมกลุ่มทำงานธรรม ชวนต่อๆ กันมา หนุนเนื่องไม่ขาดสายด้วยพลังศรัทธาในธรรม ในพระพุทธศาสนา ในครูบาอาจารย์ ในท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร และในแนวทางการทำงานของชมรมกัลยาณธรรม หรือศรัทธาในงานจิตอาสาทางธรรมอันบริสุทธิ์น่านุญกุศลใส่ตนไม่ด้วยเหตุผลอย่างใดก็อย่างหนึ่ง ก็ล้วนเป็นปัจจัยนำพวกเรามาเป็นกองทัพธรรมน้อยๆ หนึ่งเดียวกัน

แรงบันดาลใจและแรงศรัทธาในงานเผยแผ่ธรรมแต่แรกเริ่มของฉันนั้น ไม่ทราบว่าจะหลังไหลมาจากไหนมากมายล้นเหลือ ถ้าศึกษาเรื่องพลังจิตคงต้องพูดว่าเป็นสิ่งที่ได้ตั้งใจหรือได้อิทธิฐานมาเป็นแน่ เมื่อมีอิทธิฐานธรรม-ความตั้งใจแน่วแน่ที่จะทำสิ่งดีงามด้วยจิตใจบริสุทธิ์ศรัทธา ธรรมะก็จัดสรรบันดาลให้เกิดเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกื้อหนุนให้ความตั้งใจนั้นมองเห็นเป็นรูป





ธรรมเกิดเป็นกิจกรรมอันเป็นประโยชน์มากมาย ทั้งการจัดทำสื่อธรรมทาน การจัดงานบรรยายธรรมและการเผยแพร่ธรรมอย่างต่อเนื่องกว้างขวาง ถ้าฉันคิดคนเดียว คนอื่นไม่เอาด้วย เรื่องคงไม่ยืดยาวมาปานนี้ แต่นี่คิดจะทำอะไรแล้วมีคนสนับสนุน มีคนเห็นดีเห็นงามมากมายเป็นขบวน เรื่องมันก็เลยสืบเนื่องบุญกุศล...มาจนบัดนี้

ขอเล่าย้อนไปเรื่องส่วนตัว จากวัยเด็กจนจบชั้นมัธยม มีโอกาสเข้าเรียนในโรงเรียนวังไกลกังวล ในพระบรมราชูปถัมภ์ (บ้านเดิมอยู่อำเภอหัวหิน) ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว โดยได้รับพระราชทานทุนเรียนดีและความประพฤติดีต่อเนื่องทุกปีจนจบการศึกษามัธยม ความใฝ่ดีและความเป็นผู้นำหล่อหลอมฝังลึกในจิตใจ จึงตั้งใจว่าหากมีโอกาสจะขอตอบแทนพระมหากรุณาธิคุณด้วยการทำความดีและช่วยเหลือสังคม ตามรอยพระยุคลบาทพระเจ้าราชทานมงคลแก่ชีวิต หากมีโอกาสสักก็...จะทำดีให้เต็มกำลังความสามารถ จนต่อมาได้มาเรียนจบคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นหมอฟัน...จนได้เปิดคลินิกส่วนตัว อยู่ที่ปากน้ำ สมุทรปราการ และได้อาศัยใช้พื้นที่คลินิกนี้เองเป็นที่ทำการของชมรมกัลยาณธรรมมาโดยตลอด



สิบปีผ่านไป...จนบัดนี้ ชมรมกัลยาณธรรมก็ยังอยู่ที่คลินิกนี้ (คลินิกเปิดมาครบ ๒๐ ปีแล้ว) เราไม่มีทุนมาก ก็ทำตามประสาทุนน้อยแต่ใจเกินร้อย ท่านจึงอย่าได้แปลกใจหากชมรมฯ นี้ ไม่มีที่ทำการหรือสำนักงานแยกต่างหาก และไม่มีพนักงาน เจ้าหน้าที่ประจำ ได้อาศัยพื้นที่ของคลินิก อัจฉราทันตแพทย์นี่เองเป็นสำนักงาน เมื่อเปิดเป็นชมรมกัลยาณธรรมได้ ๔ ปีแล้ว **บริษัททางกอกเยเนอรัลเอ็กซ์เพรสจำกัด** ที่ถนนสาทร ช่วยกรุณา รับเป็นสาขาชมรมฯ เพื่อวางสื่อเผยแพร่ธรรม ขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของท่านไว้ ณ ที่นี้ แต่ที่ทำการหลัก-สำนักงานก็คงเป็นที่คลินิก อัจฉราทันตแพทย์ มีคนเคยแวะมาชมสื่อธรรมะที่คลินิกในช่วงคนไข้เยอะๆ แล้วติติงว่า **“ที่นี่แคบนะ บริการไม่ทันใจ-มัวแต่คุยกับคนไข้ ทำไม่หมอมัวเปิดแยกเป็นส่วนหนึ่งของชมรมฯ ต่างหากล่ะ”** ฉะนั้นรับฟังและขอโทษขอโพย ที่ผู้ช่วยทันตแพทย์มัวแต่อธิบายจ่ายยาคนไข้ ...ก็ขออน้อมรับขอภัยในความไม่สะดวก แต่แอบพูดในใจว่า...**มีกำลังเท่านั้นแหละ...**ทำไปตามประสา ตามกำลัง... ส่วนเจ้าหน้าที่ชมรมฯ ก็อาศัยผู้ช่วยทันตแพทย์ช่วยๆ กัน และมีพี่น้องจิตอาสาที่อาสาสมัครเข้ามาช่วยงาน ทั้งเบื้องหน้าเบื้องหลังสืบทอดกันมาไม่ขาดสาย ปัจจุบันเราต้องเช่าสถานที่เพิ่มไว้เก็บธรรมทานถึง ๒ แห่งใน



ละแวกใกล้เคียง มีเพื่อนๆ มาช่วยทำงานเบื้องหลังที่คลังหนังสือสัก ๔-๕ คน เพื่อนๆ หลายคนทำงานด้วยความเสียสละ ผูกพันเหมือนพี่เหมือนน้อง ถึงปัจจุบันนี้ ชมรมกัลยาณธรรมมีสมาชิกเกือบ ๓ หมื่นคน จนพี่เฉลิมพันธุ์ ต้องขอหยุดรับสมาชิกใหม่ไว้ก่อนชั่วคราวเพื่อจัดระบบทะเบียนสมาชิกให้ทันสมัยขึ้น นอกจากสมาชิกแล้ว...ก็ยังมีผู้ติดตามที่ไม่ได้สมัครสมาชิกอีกจำนวนมากที่สนใจงานของชมรมฯ และเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของชมรมฯ รวมทั้งการบรรยายธรรมแต่ละครั้ง เว็บไซต์ชมรมฯ จะถ่ายทอดงานแสดงธรรม ทุกครั้งไปยังทุกพื้นที่ที่สามารถเชื่อมโยงอินเทอร์เน็ตได้ เพิ่มโอกาสการเผยแผ่ธรรมสู่สาธารณชนให้กว้างขวางขึ้นมาก จึงขออนุโมทนาทุกท่านที่มีส่วนช่วยขับเคลื่อนกิจกรรมนำธรรมะของพระพุทธเจ้าสู่สังคม หนึ่งในแรงของท่าน ที่ได้ช่วยจะมากจะน้อย แม้ช่วงเวลาหนึ่งที่ท่านได้สนับสนุน ล้วนมีคุณค่าความหมายและเป็นพระคุณที่ชมรมฯ ควรรำลึก ทุกพลังทุกน้ำใจมีส่วนให้ชมรมกัลยาณธรรมยังคงยืนหยัดสร้างคุณประโยชน์ หมุนกงล้อธรรมจักรได้ต่อเนื่องตลอดมา

ย้อนไปเล่าอีกนิดว่าหลังจากได้พบท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุโร ไม่นานนัก กลุ่มกัลยาณธรรมก็ขยายเป็น ชมรมกัลยาณธรรม เพราะเริ่ม



มีแนวร่วมเข้ามาช่วยกันมากขึ้น ทุกคนมีจุดประสงค์เดียวกัน คือ ทำงานแนวหลังทางธรรมแบบอสาสมัคร์รับใช้ธรรมะ พร้อมทั้งปฏิบัติขัดเกลাজิตใจส่องมองกิเลสตนไปด้วย เป็นการทำงานแบบจิตอาสาล้วนๆ ซึ่งเรื่องอัตตมาณะ ทิฏฐิ เป็นเรื่องที่ต่างต้องพิจารณาตนมากๆ ที่แห่งนี้...ทำให้ฉันได้พบกัลยาณมิตรที่น่าประทับใจมากมาย ที่ล้วนมีความจริงใจ ทุ่มเท เสียสละอย่างบริสุทธิ์ใจ ฉันได้มีโอกาสพบครูบาอาจารย์ผู้รู้เปี่ยมด้วยเมตตา คอยแนะนำให้กำลังใจในการทำงานของพวกเรา พวกเราสามารถจัดงานใหญ่ๆ ได้โดยไม่ต้องมีบริษัทจัดการหรือนายทุนใหญ่หนุนหลัง ไม่มีใครเป็นมืออาชีพในการบริหารที่นี่ เราใช้หัวใจกันล้วนๆ โดยมีธรรมาริบัติโดยเป็นหัวใจในการทำงาน... รับผิดชอบ แบ่งปัน เอื้ออาทรกันเหมือนพี่เหมือนน้อง เมื่อหลายท่านทราบข่าวงานของชมรมฯ ได้รู้ได้เห็นผลงานก็เกิดจิตศรัทธาหนุนเนื่องเข้ามาช่วยเสริมพลังกองทัพธรรมจิตอาสานี้ให้เข้มแข็งขึ้น หลายท่านเสนอตัว เอนั้นมาช่วย เอนี้มาให้ยืม มีรถก็ให้ยืมรถ มีเต็นท์ก็ให้ยืมเต็นท์ สั่งอาหารหรือทำอาหารมาช่วย มีปัจจัยก็เอามารวมๆ กัน เป็นต้น เวลาจัดงานแสดงธรรมก็ได้รับความเมตตาจากผู้หลักผู้ใหญ่ ผู้บริหาร เช่น ท่านอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ดร.สาริต พุทธ-



**ชัยยงค์** ท่านก็เมตตาชมรมกัลยาณธรรมมาก เป็นบุญแท้ๆ...จนไม่อาจเอ่ยถึงผู้มีพระคุณได้ครบถ้วนแต่ประทับใจ ซาบซึ้งใจมาก

เวลาเพื่อนๆ มาช่วย...พวกเราก็ดีใจ เวลาเพื่อนๆ คนไหนหายไป...พวกเราก็อาลัยและคิดถึง แต่อยู่ไปนานๆ ก็จะเริ่มชินกับกฎธรรมชาติว่าเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป ในเมื่ออะไรๆ ก็ไม่เที่ยง เราทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดตามเหตุปัจจัยก็พอ อย่าไปยึดมั่นถือมั่นอะไรให้ทุกข์กินเปล่า ...ถ้ามันสุดวิสัยก็อย่าฝืน ทุกอย่างย่อมมีเหตุมีปัจจัย เมื่อหมดเหตุปัจจัย เราก็ต้องน้อมรับกระทั่งตัวเราเอง เมื่อไหร่ที่หมดเหตุปัจจัย เราก็ต้องจากไปเช่นกัน...เราจัดกิจกรรมบรรยายธรรมมหาจุฬาลงกรณมาอย่างต่อเนื่องตลอดนับ ๑๐ ปี ละประมาณ ๓ ครั้ง จากคน ๕๐๐ กลายเป็นคน ๕-๖ พันคน จนต่อมา





มีกลุ่มองค์กร ชมรมอื่นๆ เกิดศรัทธาในแนวคิดแบบอย่าง นำไปจัดตั้งกลุ่ม ชมรม องค์กรขึ้น เผยแผ่ธรรมเป็นธรรมทานในหลายๆ แห่งอีกมากมาย นำอนุโมทนาที่สังคมมีกลุ่มผู้เผยแผ่ธรรม ช่วยเป็นกำลังให้ครูบาอาจารย์ ทำงานถวายเป็นพุทธบูชาอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย

ในฐานะที่ฉันเป็นเหมือนส่วนกลางในการประสานงานของชมรมฯ ฉัน ได้ผ่านประสบการณ์มากมายในการทำงานที่นี้ มีบ้างบางเวลาที่เราารู้สึกท้อแท้ เหนื่อยล้า แต่พอถึงตอนนั้น...ก็จะมีหลายๆ อย่างมาคอยเตือนใจ มีหลายๆ ความปรารถนาดีคอยให้กำลังใจ ให้ยืนหยัดอยู่ตรงนี้...ทำหน้าที่นี้ต่อไป ปรับปรุงแก้ไขจิตใจตนให้ยอมรับสิ่งที่ไม่เป็นดังหวัง และเรียนรู้ที่จะรู้จักกิเลสของตนเอง แทนการไปแก้ไขเพ่งโทษสิ่งภายนอก แต่ความเจ็บปวดและความทุกข์เป็นเรื่องของวิบากที่ต้องยอมรับ เราจักจะทำงานใหญ่ รักจะสละตน อยู่หน้าแถว ก็ต้องแบกรับแรงปะทะมากหน่อย ต้องรับให้ได้... โดยยึดพุทธพจน์ที่ว่า “บัณฑิต..แม้ประสบทุกข์ก็ไม่ทิ้งธรรม” ...เพียงแค่แค่ทราบ ว่าสิ่งที่ชมรมกัลยาณธรรมดำเนินอยู่นี้มีคุณค่ากับชีวิตผู้คนทั้งหลายอย่างไร ก็เป็นพลังใจให้ฉันและเพื่อนๆ ทำงานนี้ต่อไปอย่างไม่หวั่นไหว จนกว่าจะหมดเหตุปัจจัย...วันนั้นก็ค่อยว่ากันอีกที

อยากฝากความเข้าใจถึงกัลยาณมิตรและทุกท่าน...ทั้งที่รู้จักและไม่รู้จัก ว่าฉันไม่เคยลืมน้ำใจของทุกท่านที่ช่วยกันสนับสนุนให้ชมรมกัลยาณธรรม ได้มีโอกาสช่วยเหลือพระศาสนาและสังคม ขอให้เราเป็นกำลังใจกัน ช่วยกัน คนละไม้คนละมือ ให้งานชมรมกัลยาณธรรมสามารถเต็มความสงบเย็น



สู่สังคมได้ต่อไป จะว่าไปแล้วที่นี่เป็นศูนย์รวมตัวของคนดีจำนวนมากที่มีใจรักในธรรม ...การทำงานจิตอาสา เป็นงานที่มุ่งหมายในการ “ให้” ด้วยใจ เราให้ธรรมะเป็นทาน และเราได้ปฏิบัติขัดเกลาจิตใจตัวเองด้วยตามกำลังสติ ปัญญา งานใหญ่ คนมาก ยากนักที่จะไม่มีการกระทบกระทั่งใจกันบ้าง แต่ ถ้าเราตั้งใจอ่อนมามองใจเรา จะเห็นได้ชัดถึงปัญหาที่แท้จริงว่าของทุกอย่าง ล้วนเกิดจากความยึดมั่นสำคัญหมาย อวดตา มานะ ทิฐิ และกิเลสของ เจ้าของล้วนๆ การทำงานร่วมกัน หากมีแต่เพ่งโทษเหตุปัจจัยภายนอก ก็จะไม่มีความสุขหรือจิตฉลาดขึ้น หากเมื่อใด ได้ใช้สติ มีปัญญา ส่ง กลับมาดูใจตัวเองบ่อยๆ ก็จะเป็นกำไร ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน ไม่มีใครขาดทุนอย่างแน่นอน

ขอน้อมบูชาคุณพระรัตนตรัย บูชาพระคุณครูบาอาจารย์ ด้วยความเคารพเหนือเศียรเหนือเกล้า กราบขอบพระคุณท่านผู้มีอุปการคุณและผู้ร่วมธรรมนาวาทุกท่านและทุกแรงใจที่ติดตามกิจกรรมของชมรมกัลยาณธรรม ชมรมกัลยาณธรรมจะอยู่ในชีวิต จิตวิญญาณของฉันทลอดไป หากชีวิตที่มีคุณค่าคือชีวิตที่เพียบพร้อมในการสร้างสรรค์ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน ก็ จะขอทำหน้าที่นี้ให้ดีต่อไปตามเหตุปัจจัยที่จะช่วยสนับสนุน ...หลายอย่างในวันนี้ที่กำลังดำเนินไป แม้ยังไม่พบคำตอบสุดท้าย ก็คงพากเพียรตั้งใจศึกษา ปฏิบัติขัดเกลาและแก้ไขปรับปรุงพัฒนาต่อไป แต่สิ่งหนึ่งที่ดูเหมือนจะเข้าใจมากขึ้นก็คือคำถามของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่ท่านเอ่ยทักทายฉัน

ไว้ ๑๐ ปีก่อน ในโอกาสได้ไปกราบเท้าท่านครั้งแรก เมื่อปี ๒๕๔๖ ท่านได้  
ทักฉันไว้ห้องอยู่นานหลายปีว่า “จำไม่ได้หรือ...ว่าอธิษฐานไว้ว่าอย่างไร ...  
ก่อนจะมาเกิด”...ตอนนี้ ฉันคิดว่าพอเข้าใจคำตอบแล้ว...

สุดท้าย...และสุดท้าย... “ไม่มีงานเลี้ยงใดที่ไม่เลิกรา” และ “สงฆ์มันลี้  
ก็ไม่แคล้วต้องอ้อลา” เป็นสองประโยคสุดท้ายที่ขอฝากไว้...ในฐานะที่ได้ทำ  
หน้าที่นี้มาเป็นเวลาพอสมควร ขอถือโอกาสบอกกล่าวเอ่ยคำอ้อลาทุกท่าน  
ด้วยความขอบพระคุณในเมตตาของทุกท่านจากใจ ...ขอได้โปรดอโหสิกรรม  
ในสิ่งที่ได้เคยล่วงเกินทุกท่านทุกรูปนาม ด้วยกาย วาจา ใจ จะโดยเจตนา  
หรือไม่ก็ตาม ในชาติภพใดๆ ก็ตาม และก็พร้อมอโหสิกรรมให้ทุกเหตุ  
ทุกปัจจัยที่ได้มากระทบกระเทือนของทุกรูปทุกนามตลอดในวัฏฏสงสารนี้...  
ถึงวันนี้มาที่นี้ ...มั่นใจแล้วว่า เหนื่อยแล้ว เบื่อแล้ว กับการเดินทางไกลใน  
สังสารวัฏ ที่เหลืออยู่ คือการตอบแทน คือการชดใช้ และคือการเรียนรู้...  
เพื่อความเป็นอิสระ ด้วยการอุทิศตนบำเพ็ญกุศลทั้งประโยชน์ตนและ  
ประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมเท่านั้น ไม่ต้องการมี ไม่ต้องการเป็นอะไรอีกแล้ว...  
การเดินทางของเราทุกคน จริงๆ แล้ว ต่างคนก็ต่างเดิน เราอาจมาเจอกัน  
มากมาย ร่วมทางบนถนนเดียวกัน แต่ต่างคนก็ต่างเดินจริงๆ ไม่มีใคร  
เกี่ยวกับใคร ไม่มีใครจงใครมาหรือจะพาใครไปได้ ทานอาหารในวงเดียวกัน  
อ้อไม่พร้อมกัน ฉันใด การเดินทางไกลในสังสารวัฏนี้ ก็ไม่ต้องคอยกัน  
ฉันนั้น ...ใครถึงก่อนก็ตั้งใจด้วย รีบๆ เดินกันเข้าเกิด ...ไม่ต้องรอกันนะ  
เพื่อนๆ หากถึงเวลานั้น...ที่ไม่มีอัศจรรย์ ไม่มีขมรมกัลยาณธรรม ไม่มีรูปนาม  
ไหนๆ ไม่มีอะไรเหลือแล้ว... ก็ขออนุโมทนากับทุกท่านไว้ล่วงหน้า ในการ  
เดินไปสู่จุดหมายเดียวกัน คือ หยุด และ เย็น...ปล่อย และวาง ทุกสิ่ง  
ทุกอย่าง...และขออนอบน้อมกราบพระบาทองค์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมา-  
สัมพุทธเจ้าด้วยความเคารพเหนือเศียรเกล้าไว้ ณ ที่นี้ ●





# ๑ ทศวรรษ ชมรมกัลยาณธรรม

ผมได้รับเกียรติจาก ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประธานชมรมกัลยาณธรรมให้เขียนเรื่องราวหรือประสบการณ์ที่ผ่านมาว่าผมเข้าร่วมกิจกรรมกับชมรมกัลยาณธรรมได้อย่างไร และเมื่อใด ผมจึงต้องนั่งทบทวน

เรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมาตลอดระยะเวลา ๑๐ ปี หรือเวลา ๑ ทศวรรษ สำหรับผมนับว่าเป็นเวลาที่ค่อนข้างยาวนานพอสมควร จำเหตุการณ์ต่างๆ ได้ไม่มากนัก จึงขอเล่าเพียงบางส่วนเท่าที่ผมพอจำได้ก็แล้วกันนะครับ

ย้อนอดีตกลับไปในปี พ.ศ.๒๕๔๖ ผมมีโอกาสได้รู้จักท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ในงาน “มหกรรมวิทยาศาสตร์ทางจิต” ซึ่งผมทำหน้าที่เป็นคณะกรรมการจัดงาน สมัยที่ท่านอาจารย์ ดร.คะนอง เนินอุไร บรรณาธิการนิตยสารโลกทิพย์ เป็นประธานดำเนินงาน และในวันนั้น **ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร** ก็ได้รับเชิญมาเป็นวิทยากรบรรยายธรรมด้วย เมื่อการบรรยายธรรมจบลง ผู้ติดตามท่านได้มอบเทปเสียงเรื่อง *ทางสายเอก* ให้ผม ๑ ม้วน จึงนับได้ว่าเป็นจุดเชื่อมที่ทำให้ผมมีโอกาสเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชมรมกัลยาณธรรม บุคคลท่านนั้นคือ **อาจารย์จินดา มาสมบุญ** อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ผมขอขอบคุณอาจารย์จินดา มาสมบุญ เป็นอย่างยิ่ง ที่เป็นผู้นำทางให้ผมได้มาสร้างกุศลร่วมกับชมรมกัลยาณธรรมต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน

ทุกครั้งที่ผมไปฟังการบรรยายธรรมของ ดร.สนอง วรอุไร ผมมองเห็นประโยชน์ในเนื้อหาสาระธรรมว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าอย่างยิ่ง ซึ่งควรนำไปเผยแพร่ต่อสาธารณชนและควรค่าที่จะจัดเก็บรักษาไว้ จึงได้รวมกลุ่มมีการแบ่งงานกันทำตามความถนัดของแต่ละบุคคล เป็นจิตอาสา และไม่อิงผลประโยชน์ใดๆ ทั้งสิ้น **คุณจันทร์จิรา วงษ์เลิศ (โจ้)** ดูแลเรื่องเทปเสียง **คุณเฉลิมพันธุ์ สัมครพันธุ์** รับผิดชอบเรื่องเว็บไซต์ ([www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)) ส่วนผมรับผิดชอบในการถ่ายทำวิดีโอ และตัดต่อเป็นต้นฉบับวีซีดี **คุณชัยสิทธิ์ (ก๊ง)** - **คุณธนวรรณ (เจ๊ียบ)** **เอกสิทธิพงษ์** และ**คุณสมจิตต์ ครอบมวงคลกุล** นำแผ่นวีซีดี ต้นฉบับเข้าโรงงานผลิตเป็นแผ่นครั้งละหลายพันแผ่น **คุณหนูช (ชญาบุญ บุญสิริวรรณ)** และน้องๆ อีกสองสามท่าน ออกแบบหน้าปก และประธานชมรมกัลยาณธรรม ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ คอยดูแลประสานงานรวมทั้งผลิตข่าวสารกัลยาณธรรมอีกด้วย

งานเผยแพร่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรมดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตามกำหนดการที่ตั้งไว้ คือ จัดงานแสดงธรรมปฏิบัติธรรมเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว จัดปีละ ๓ ครั้ง ๔ เดือนครั้ง โดยหมุนเวียนจัดตามสถานที่ต่างๆ ตามความเหมาะสม เช่น ที่ห้องประชุมตึกชินวัตร ถนนวิภาวดีรังสิต, โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา วิทยาเขต, มหาวิทยาลัยศิลปากร, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ และมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานราชการและบริษัทเอกชนในกรุงเทพมหานครและต่างจังหวัด เขียว ดร.สนอง วรอุไร ไปบรรยายเป็นประจำ ทำให้ทีมงานของเราติดตามอาจารย์ไปผลิตสื่อและเผยแพร่สื่อธรรมะ ด้วยจิตอันเป็นกุศลและเป็นสุขอีกด้วย

กาลเวลาผ่านไปและผ่านไป ผู้สนใจร่วมกิจกรรมฟังธรรมก็เพิ่มมากขึ้น จากจำนวนร้อยเป็นจำนวนพัน และหลายพันคนในเวลาต่อมา การจัดเตรียมดำเนินงานก็มาขึ้นตอนรายละเอียดเพิ่มมากขึ้นด้วย อย่างไรก็ตาม ชมรมกัลยาณธรรมก็ได้กัลยาณมิตรมาเป็นจิตอาสาช่วยงานเพิ่มขึ้นอีกหลายท่าน เช่น **คุณณรงค์ฤทธิ์ อุปถัมภ์** นำพาน้องๆ พนักงานบริษัท SCG มาช่วยงาน เป็นต้น จนถึงปัจจุบัน มีจิตอาสาช่วยงานมากกว่า ๓๐๐ คนแล้ว ซึ่งต้องขออภัยที่ไม่สามารถแจ้งรายชื่อให้ครบทุกท่านได้



ในปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประธานชมรมฯ และคุณชัยสิทธิ์ เอกสิทธิพงษ์ ได้ว่าจ้างบริษัทเอกชนมาถ่ายทำวิดีโอ และให้คุณจันทร์จิรา วงษ์เลิศ เป็นผู้ตัดต่อวิดีโอ จัดทำเป็นแผ่นต้นฉบับผลิตเผยแพร่ ขอให้ผมไปอยู่ฝ่ายเวที มอบหมายให้ทำหน้าที่พิธีกร ประจวบกับ



ประธานชมรมฯ ได้จัดการเช่าซื้อเวลาของสถานีวิทยุกระจายเสียง ๐๑ มีนบุรี คลื่นความถี่ ๙๔๕ KHz. จึงมอบให้ผมจัดทำและดำเนินรายการวิทยุ ชื่อรายการ “ส่องโลก ส่องธรรม” มีวัตถุประสงค์เพื่อการประชาสัมพันธ์งานของชมรมฯ และเผยแพร่สาระเสียงธรรมของครูอาจารย์ พระกรรมฐานผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบและเสียงแสดงธรรมอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เพื่อให้เกิดประโยชน์ แก่พระศาสนาและประชาชนทั่วไป

ช่วงบ่ายวันที่ ๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ ผมได้รับการติดต่อทางโทรศัพท์จากคุณกฤตบุญ ธรรัตน์ บอกว่าได้ฟังรายการ “ส่องโลก ส่องธรรม” ทางวิทยุแล้วเกิดแรงบันดาลใจ ต้องการที่จะแต่งเพลงประจำรายการให้ ผมมีความยินดีและประทับใจในน้ำใจและความเอื้ออารีของท่านมาก เนื่องจากผมและคุณกฤตบุญ ธรรัตน์ ไม่เคยพบ ไม่เคยรู้จักการมาก่อน ผมจึงตอบตกลงและอนุญาต ให้ท่านแต่งเพลงได้ตามเจตนารมณ์ของท่าน หลังจากนั้นอีกประมาณ ๓ วัน ก็มีเพลงที่มีความไพเราะ มีความหมายลึกซึ้งเกิดขึ้น ชื่อเพลง “ส่องโลก ส่องธรรม” ซึ่งผมได้นำมาเป็นเพลงเปิดนารายการที่ผมเป็นผู้ดำเนินการจัดรายการตลอดมา

หลังจากที่ผมมีโอกาสได้พบกับคุณกฤตบุญ ธรรัตน์และทีมงาน ซึ่งประกอบไปด้วย อาจารย์เอกลักษณะ หน่อคำ ผู้เชี่ยวชาญด้านการประพันธ์ดนตรีและเรียบเรียงเสียงประสาน คุณกิตติมา พูลวงษ์ ผู้มีพรสวรรค์ มี

ประสบการณ์ในการร้องเพลงมามากมาย จึงได้ร่วมมือกัน ดำเนินการสร้าง  
สรรค์ผลงานเพลงแนวพุทธธรรมในเวลาต่อมา

ด้วยอุดมการณ์และปรัชญาในการดำเนินชีวิต ตลอดจนมีรสนิยมและ  
วิธีการทำงานที่คล้ายคลึงกัน ในเวลาต่อมา ผมได้ประสานงานกับคุณกฤตบุญ  
และทีมงานอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้เพลงแนวพุทธธรรมเกิดขึ้นอีกมากมาย  
หลายเพลง อาทิเช่น

เพลง “*ไทยอธิษฐาน*” เป็นเพลงที่ทีมงานตั้งใจจัดทำขึ้น เพื่อแสดงออก  
ถึงความจงรักภักดีแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เพลง “*ธรรมะธรรมศาสตร์*” มอบให้มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่  
ให้ความอนุเคราะห์แก่ชมรมกัลยาณธรรม ไปจัดแสดงธรรมที่หอประชุม  
มหาวิทยาลัย

เพลง “*ชมรมกัลยาณธรรม*” เป็นบทเพลงประจำชมรมกัลยาณธรรม

เพลง “*ธรรมะราชมงคลกรุงเทพ*” และเพลง “*เชิญสู่...ราชมงคล  
กรุงเทพ*” มอบให้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่ให้ความ  
อนุเคราะห์แก่ชมรมกัลยาณธรรมในการจัดแสดงธรรมที่หอประชุมมหา  
วิทยาลัยและใช้สถานที่ของมหาวิทยาลัยตลอดมา

ชมรมกัลยาณธรรม มีความมุ่งมั่น มีอุดมการณ์ ตั้งใจทำงานด้วย  
ความทุ่มเทเสียสละ ด้วยจิตสาธารณะอย่างแท้จริง แม้ว่าการจัดแสดงธรรม  
แต่ละครั้งจะพบอุปสรรคนานัปการ แต่ไม่ทำให้ทีมงานของชมรมฯ ท้อแท้  
ท้อถอยแต่อย่างใด ทุกคนทำงานด้วยจิตเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ทีมงาน  
ทุกคนมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือต้องการนำคำสอนอันประเสริฐขององค์  
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไปเผยแพร่ต่อสาธารณชน เพื่อปัมเพาะเมล็ด  
พันธ์แห่งความดี ปลูกธรรมะให้เกิดขึ้น ปลูกธรรมะให้ผลิบานในจิตใจของ  
สาธุชนและเพื่อนมนุษย์ให้น้อมนำธรรมะไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน  
ทำให้ครอบครัว สังคม มีความสุข ร่มเย็น ประเทศชาติเจริญก้าวหน้า ตลอด  
ทั้งเป็นที่พึ่งที่อาศัยของทุกเวไนยสัตว์ และสรรพสัตว์ตลอดไป ●

ผมเป็นชาวพุทธโดยกำเนิด ศึกษาจบทำงานเป็นวิศวกรโรงงานผลิตชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์สำหรับเครื่องคอมพิวเตอร์ เป็นคนคิดแบบวิทยาศาสตร์ ไม่เชื่อผลของกรรม ไม่เชื่อชาติหน้ามีจริง อะไรที่พิสูจน์ให้เห็นจริงต่อหน้าต่อตาไม่ได้จะไม่เชื่อ

ผมจำได้ไม่มีลืม วันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๔๗ ทางชมรมพุทธของบริษัทได้เชิญท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ไปบรรยายธรรม โดยมีหม่อมนั่งติดตามไปด้วย มีผู้เข้าฟังบรรยายประมาณ ๘๐ คน ตลอดเวลากว่าสองชั่วโมงของการบรรยายของท่านอาจารย์ เราเหมือนถูกสะกดให้หยุดนิ่งฟัง

# เหมือนเกิดใหม่

เฉลิมพันธุ์ สมัครพันธุ์



ทุกคำที่ท่านบรรยาย ท่านได้เป็นกระจกให้เราได้เห็น ว่าเราเป็นชาวพุทธแต่ไม่ได้เข้าใจถึงธรรมะที่แท้จริงเลย ใจเริ่มเปิดรับฟังถึงเหตุและผลตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ยิ่งท่านอาจารย์ได้กล่าวถึงคนที่ตายแล้วฟื้นกลับมาเล่า ยิ่งทำให้กลัวลงบอขายภูมิ เนื่องจากชีวิตที่ผ่านมาเหมือนคนมีติดบอด ไม่มีสติลุ่มใจ ใช้ชีวิตไปตามกระแสโลก

นับจากวันนั้นเหมือนได้เกิดใหม่ มีชีวิตใหม่ ความรู้สึกนึกคิดได้เปลี่ยนไปแบบหักมุม สนใจที่จะฟังธรรมศึกษาธรรม ได้นำเทพบรรยายธรรมของท่านอาจารย์มาฟังแล้วฟังอีก สนใจที่จะค้นคว้าศึกษาธรรมะมากขึ้น ทั้งจากหนังสือและธรรมบรรยายจากครูอาจารย์หลายท่าน ยิ่งฟัง ยิ่งเห็นความละเอียด เห็นความไพเราะในพระธรรม ทำให้เข้าใจมากขึ้นถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้เห็นถึงความทุกข์ที่ยังต้องเวียนวนอยู่ในสังสารวัฏนี้

ต้นปี ๒๕๔๘ ได้ขอคำแนะนำจากท่านอาจารย์ ดร.สนอง เรื่องสถานที่ปฏิบัติ ท่านอาจารย์ก็เมตตาแนะนำ ให้เข้าอบรมธรรมที่วัดมเหยงคณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา ซึ่งในเดือนกุมภาพันธ์นั้นเอง ผมก็ได้เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานกับหลวงปู่สุรศักดิ์ เขมรังสี เป็นครั้งแรก เป็นเวลา ๙ วัน ตั้งแต่วันนั้น ก็ได้ใช้หลักแนวทางเจริญสติภาวนาตามที่พระอาจารย์ให้ความรู้มาโดยตลอด





ย้อนกลับปลายปี ๒๕๔๗ ได้มีโอกาสพบกับหมोजุ่มบ่อยครั้ง ชมรมกัลยาณธรรม ก็ได้ก่อกำเนิดขึ้น โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะเผยแผ่ธรรมให้กว้างไกลขึ้น มีหมोजุ่มเป็นประธานชมรม ท่านอาจารย์ ดร.สนอง เป็นที่ปรึกษา ก่อนหน้านั้นเป็นคนชอบถ่ายรูปและเล่นอินเทอร์เน็ต จึงได้อาสาเป็นเว็บมาสเตอร์ เพื่อจัดทำเว็บไซต์ของชมรม ใช้ชื่อว่า [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com) รู้สึกมีความรักและภูมิใจที่ได้มีส่วนร่วมได้ประชาสัมพันธ์พระธรรมคำสอนและกิจการงานของชมรม ผ่านเว็บไซต์ในรูปแบบเสียง/วิดีโอทัศน์ บรรยายธรรม ประมวลภาพ บทความหนังสือธรรมะออนไลน์ สนทนาภาษาธรรม เป็นต้น

ผมได้มีส่วนช่วยงานชมรมทุกครั้งที่มีการจัดงานบรรยายธรรม ตั้งแต่ครั้งแรกๆ ที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิต ตึกชินวัตร โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา และ ม.ศิลปากร ทำพระจันทร์ โดยทำหน้าที่เป็นช่างภาพ แต่ในการจัดงานครั้งหลังๆ ได้ย้ายหน้าที่ไปทำงานคอนโทรลอยู่หลังเวที โดยตั้งอยู่ที่ ม.ธรรมศาสตร์ จนถึงวันนี้ได้ใช้เทคโนโลยีการถ่ายทอดสดผ่านอินเทอร์เน็ตมาใช้ ทำให้ผู้ชมทั่วโลกกว่า ๕๐ ประเทศ ได้มีโอกาสได้รับชมทั้งภาพและเสียงสดๆ จากงานบรรยายธรรมที่ทางชมรมฯ จัดทุกครั้ง และหลังเสร็จงานบรรยายธรรมทุกครั้ง จะรีบติดต่อวิดีโอทัศน์ที่บันทึกจากวันงาน พร้อมส่งขึ้นระบบอินเทอร์เน็ตเพื่อให้ผู้ที่ไม่มีโอกาสไปร่วมงาน ได้รับชมรับฟังผ่านเว็บไซต์ของชมรมฯ



สิบปีที่ผ่านมามีความรู้สึกเหมือนเป็นช่วงชีวิตที่ได้ลาภอันประเสริฐ ได้ทำงานอันเป็นกุศล ได้เห็นความเมตตาเสียสละของครูอาจารย์ ซึ่งบางท่านต้องเดินทางหลายร้อยกิโลเพื่อมาแสดงธรรม บรรยายธรรม ให้สาธุชนได้รู้ได้เห็นถูกทางธรรม มีความประทับใจในความเมตตาความอ่อนโยนบวกความเข้มแข็งของหม่อจุ่ม ประธานชมรมฯ อันเป็นตัวอย่างของผู้เสียสละอย่างแท้จริง ได้เห็นเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ที่ทำงานร่วมกันโดยไม่ได้รับค่าจ้าง แต่ได้บุญและความสุขเป็นการตอบแทน ทุกคนมาร่วมมือร่วมใจ เติรียมงานจัดงานจนสำเร็จไปได้ด้วยดีทุกครั้ง

ทุกวันนี้ งานช่วยชมรมกับการเจริญสติภาวนาในชีวิตประจำวันถือเป็นงานหลักของชีวิตผม จากชีวิตที่มีแต่ความมืดบอด ตอนนีเห็นทางแล้วรู้วิธีแล้วอย่างชัดเจนแล้ว นาทิทองของชีวิตที่เหลืออยู่ ขอทำงานตอบแทนผู้มีพระคุณตลอดจนครูอาจารย์ผู้ให้แสงสว่างทางธรรม จนกว่าจะไม่มีลมหายใจ ●

## ข่าวประชาสัมพันธ์งานแสดงธรรม ของชมรมกัลยาณธรรม

๑. ในงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม ๘ มีนาคมนี้ เปิดรับเจ้าภาพออกโรงทานอาหารเพื่อบริการผู้ฟังธรรม หากท่านมีจิตศรัทธา โปรดติดต่อที่ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
  ๒. ในงานแสดงธรรมของชมรมฯ ทุกครั้ง จะมีหน่วยพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ มาออกตรวจสุขภาพ และดูแลสุขภาพในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินตลอดงาน
  ๓. รับเพื่อนผู้มีจิตอาสา ร่วมช่วยเป็นพลังในการเตรียมงานแสดงธรรม ในวันเสาร์ที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๗ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
  ๔. ในงานแสดงธรรมครั้งนี้และครั้งต่อไป โปรดรับบริจาคสิ่งของและปัจจัยช่วยวัดพระบาทน้ำพุ
  ๕. รับสมัครเพื่อนร่วมอุดมการณ์-แนวหลังทางธรรม ร่วมใจสละแรงกายแรงใจ เพื่อรับใช้พระศาสนาและพัฒนาสังคม ติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
- [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)



# อย่าทิ้งกันนะ

จันทร์จิรา วงษ์เลิศ

ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๔๖ มีเพื่อนคนหนึ่งให้เทปของท่าน ดร.สนอง วรอุไร มาฟัง ซึ่งเราก็กังไม่รู้จักท่าน เป็นเรื่อง “การใช้ชีวิตอย่างคุ้มค่า” ทำไมท่านสอนได้ตรงจิตเราจึง เราก็ไปหามาฟังชุดอื่นๆ ทั้งหมดเลยคะ ประมาณ ๕๐ ตลับจากท่านอาจารย์จินดา มาสมบูรณ์ จึงได้คุยกับอาจารย์จินดา ได้ “ทางสายเอก” มาฟัง จากนั้นเราก็อยากเจอท่านอาจารย์สนอง วรอุไร

ครั้งแรกที่ได้ไปเจอท่าน อ.สนอง ก็ที่ EGAT ปี พ.ศ.๒๕๔๖ ในที่สุดก็มีโอกาสไปช่วยอาจารย์จินดาขายเทป และหาทุนไปซื้อเทปเปล่าๆ ไปให้ อาจารย์จินดาก็ออบปีเทป ทางสายเอก กัน เริ่มจากกระดาษ A4 ไปถ่ายสำเนา

คำว่า “ทางสายเอก” แล้ว ตัดแบ่งเป็นชิ้นเล็กๆ พอดีดลับ เราช่วยอะไรได้ ช่วยเต็มที่เลย แล้วท่านไปบรรยายที่ไหน เราจะได้ข่าวจากท่านอาจารย์จินดา ท่านก็เริ่มคุ้นเคยเรา และไปไหนท่านก็ไว้ใจเรียกหาเรียกใช้

“เคยเห็นขวานไหมจ้ะ” ท่านอาจารย์สนอง ท่านกล่าวว่าแล้วมองหน้าเรา “คือตัดกิเลสทีเดียวให้มันขาดไปเลย... ทำได้ไหม?” ยังไม่ค่อยเข้าใจเท่าไร จนปฏิบัติตามก็จึงเข้าใจและได้ฝึกสมาธิเป็นเรื่องเป็นราว จากนั้นได้เจอ **พี่หมอ-ทพญ.อัจจธา กลิ่นสุวรรณ** ที่สถาบันเกอเธ่ เราก็เริ่มสนิทกัน และพี่หมอให้ทุนมาทำเทป เริ่มพัฒนาเป็นปกสีๆ มีกิจกรรมร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน มาตลอด ท่านอาจารย์สนองไปบรรยายที่ไหน พวกเราจะติดตามไป จนได้มาเจอ **พี่เฉลิมพันธุ์ สมัครพันธุ์ และอาจารย์มนตรี จตุรภัทร กับภรรยาท่านคือแม่แก้ว** จนเริ่มเข้ากลุ่มใหญ่แล้ว เริ่มเจอเพื่อนๆ พี่ๆ อีกหลายท่าน เริ่มจัดกิจกรรมเป็นของของกลุ่มเราบ้าง เริ่มจากคนฟังแค่ ๑๐๐ กว่าคน จนเป็น ๒๕๐ คน จนพันกว่าคน คุยๆ กันว่าให้พี่หมอเป็นประธานชมรมฯ ได้แล้วค่ะ ท่านอาจารย์ดร.สนองและอาจารย์มนตรีก็เห็นด้วย... พี่เฉลิมพันธุ์ก็เป็นเว็บมาสเตอร์ และท่านอาจารย์มนตรีก็เป็นตากล้องและถ่ายวิดีโอค่ะ

มีหลายครั้งที่เราต้องไปบันทึกเทปนอกสถานที่ เราก็มือใหม่ ได้อาจารย์มนตรีท่านสอนให้ ท่านบันทึกเทป เราก็เป็นลูกมือคอยเก็บภาพบรรยากาศ พี่หมอก็มีเครื่องอัดเทป สมัยนั้นต้องมาเอาเนื้อไตด้านที่เป็นขาวๆ ออก เจ็บมือไปหมด เพราะเวลาอัดเทป มันจะกรอกกลับมาอีกด้านเนื้อความ มันจะหายไปประมาณ ๒ นาที เราก็เอาเนื้อติดกันเข้าไป ทำอย่างนี้อยู่หลายปี ต่อมาก็พัฒนาขึ้นเป็นซีดี ... พี่เฉลิมพันธุ์ก็เผยแพร่ธรรมทางเว็บไซต์ และอาจารย์มนตรีก็ตัดต่อวิดีโอ ส่งให้พี่เฉลิมพันธุ์ออกอากาศทางเว็บไซต์ และอาจารย์มนตรีก็ออกอากาศทางวิทยุด้วยเช่นกันค่ะ พองานมากขึ้น เราก็เริ่มไปเรียนตัดต่อเพิ่มเติมจากเพื่อนๆ หุ่่มเททุกอย่างเพื่อให้งานออกมาดี และไปเผยแพร่ธรรมต่อไปได้ ตั้งใจไปเรียนกับเพื่อนๆ ที่เก่งด้านการตัดต่อ และได้รับการสนับสนุนจากพี่หมอมาตลอด



พี่หอมเหมือนพี่สาวที่แสนดี เหมือนครูอาจารย์ เวลาเราทำผิดหรือไม่ดี พี่หอมจะเรียกไปตักเตือน แต่บางทีเราก็กเหมือนเด็ก เราก็กมีเอาแต่ใจบ้าง เวลาไปทำงานด้วยกัน พี่หอมรักและไว้ใจเรา เราก็กควรรักและทำตัวให้พี่หอมไว้ใจสิ ตั้งแต่เจอพี่หอม ไม่เคยคิดริษยาพี่หอมเลย จริงๆ ถ้าเป็นคนอื่น เห็นอาจารย์สอน และเห็นคนอื่นมารุมรักพี่หอม แหม...นึกในใจ มันช่างน่าอิจฉาดีแท้ แต่เนีเราไม่มีความรู้สึกนั้นเลย สงสัยเราเคยเป็นพี่น้องหรือครูอาจารย์กันมาก่อน ถึงได้มาร่วมทุกข์ ร่วมสุขกัน ร้องให้ด้วยกัน หัวเราะด้วยกัน ปรับทุกข์ด้วยกัน จนบางครั้งพี่หอมท้อแท้ที่จะไม่มีการจัดการแสดงธรรมปฏิบัติธรรมอีกต่อไป ยิ่งทำ เราก็กียังมีคนมาฟังธรรมมากเหลือเกิน จนบางครั้งพวกเราไม่อยากจะจัดอีกแล้ว เพราะปัญหามันเยอะเหลือเกินจนกินลูกท้อกันเป็นประจำ

แต่เราเริ่มไปปฏิบัติธรรมบ่อยๆ เราก็กเริ่มมีกำลังใจ เข้าใจว่าดูอย่างครูบาอาจารย์ท่านสิ กว่าท่านจะสร้างบารมีได้ ต้องอดทน อดกลั้น อดอะไรตั้งเยอะแยะ ท่านยังผ่านมาได้ เราจึงเริ่มหันหน้าเข้าปรึกษากันว่าเราจะทำให้ดีที่สุด ไม่ว่าใครจะทำให้เราเจ็บช้ำน้ำใจมากแค่ไหนก็ตาม เราก็กจะฝ่ามรสุมกันไปนะคะพี่หอม (แอบน้ำตาไหลในใจหน่อยๆ) เพราะจริงๆ แล้ว พี่หอมแทบไม่เคยเห็นน้ำตาเราเลย แต่เราแอบร้องไห้เพราะเราสงสาร

พี่หมอมาทลอด พี่หมอดึงทุ้มเทแรงกายแรงใจ ทั้งทรัพย์ส่วนตัวเพื่อแลกกับส่วนรวมเราต้องให้กำลังใจกันสิ ไม่ใช่มานั่งว่ากัน บางทีคนเราก็นิสัยใจคอไม่เหมือนกัน เกิดมาคนละท้องพ่อท้องแม่ ก็ต้องปรับตัวกันเป็นธรรมดา บางทีเราแรง เราก็มองหน้าพี่หมอ และคิดถึงภาพอาจารย์สนองลอยมาแต่ไกลเลย เราก็ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น เราควรจะช่วยกันพายเรือลำนี้ไปด้วยกัน อย่าท้ออีกนะ

จนปัจจุบันนี้ จาก ๑๐ ปีมาแล้ว งานเราก็ไม่เคยน้อยลงเลย ศรัทธาของเราไม่เคยเปลี่ยน เราทำงานเพื่องาน แต่ก่อนเราไม่มีปัจจัย เรายังทำได้เลย ตอนนี้มีคนมารักและศรัทธาเราเพิ่มมากขึ้นทุกวัน งานตัดต่อก็ไม่เคยน้อยลงเลย อดหลับอดนอนมาเป็นหลายปีแล้ว เราก็อชินกับมัน แรงอธิษฐานและแรงศรัทธา มันมีค่าและมีพลังจริงๆ ทำให้เราได้ทำงานต่อไปไม่เคยท้อแท้ แต่ก็คงมีบ้าง ปัญหาในการทำงาน กลุ่มเริ่มใหญ่ขึ้น ปัญหาก็มีมากไปตามลำดับ ตอนนี้ออกจาก ๑๐ ปีที่แล้ว ใช้กล้องกล้องแก๊งถ่ายรูปและวิดีโอ ก็ต้องมาเป็นทีมใหญ่ ทำงานกันเป็นทีมแล้วล่ะ มีทีมมากขึ้น และงานเราก็มากขึ้นทุกวัน ตัดงานไม่ทันเลยล่ะ งานเผยแพร่ธรรมมีตลอด ไม่เคยน้อยลงเลย และเราถือว่าเราควรจะมีใจและตั้งใจ เราโชคดีที่มีพี่ๆ เพื่อนๆ ให้การสนับสนุนการทำงานเรามาตลอด เราได้ฟังธรรม ได้ปฏิบัติธรรม ได้นำความรู้ทางธรรมของครูบาอาจารย์ ไปปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันด้วย

ปัจจุบันชมรมกัลยาณธรรม ได้การยอมรับจากทั่วประเทศแล้วก็ได้มีเว็บมาสเตอร์ที่น่ารักมากมาย คือพี่เฉลิมพันธุ์ และมีพี่ๆ เพื่อนๆ ที่มาช่วยออกโรงทาน ขายของที่ระลึก ประชาสัมพันธ์ ต้อนรับ แพนกอาหาร น้ำดื่ม ลงทะเบียน และแผนกอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งมีการจัดการลงตัวแบบเหมาะสม บางทีขัดใจกันบ้าง ก็ธรรมดา บางทีก็ขำกันจนหน้าแดง น้ำตาไหล บางทีก็มีบทราม่ากันบ้าง มาเจอกันที่ไร คุยกันอยู่นั้นแหละ จนระฆังดังเบิ่งๆ ทำงานๆ ก็หน้าที่ใครหน้าที่มัน และทุกคนเหมือนใส่ถ่านเลย ทำงานกันจนลืมนอนลืมตายกันเลย รักกันเหนียวแน่นมาตลอด ๑๐ ปี มา

เจอกันแล้วก็ทักทายกันเหมือนญาติสนิทกันทุกครั้งไป จากคนที่ไม่รักและศรัทธาชาวักยาณธรรม เดียวนี้มี เพื่อนๆ เพิ่มขึ้นๆ มีน้ำใจมาช่วยกันตลอด เห็นแล้ว น่าประทับใจ มีคนรุ่นใหม่ๆ มาเติมสีสันให้ชมรม ลูก เล็กเด็กแดงกระต๊องๆ กันมา อายุไม่กี่เดือนก็หอบหิว กันมา ไปเก็บภาพก็แอบชื่นใจ ชื่นชม ปีติใจมากมาย ญาติธรรมที่มำงานของชมรมฯ ที่จัด ไม่ว่าจะที่ไหน ก็ชมที่มำงานพี่ๆ ลุงๆ ป้าๆ ก็กล่าวคำว่า “โมทนาบุญ ด้วยนะ” เรายืมปลื้มไปกับชมรมฯ จริงๆ ไม่ว่าจะตอนมา หรือตอนกลับ จะได้ยินคำว่า “โมทนาบุญค่ะ โมทนาบุญครับ...” ปีติจริงๆ



การทำงานไม่ว่าจะองค์กรใดก็ตาม หากมีผู้นำที่ดี เหมือนพาเรือลำนี้ พายไปในทางที่ดี และมีลูกเรือรักและศรัทธาเต็มเปี่ยม ผู้นำควรได้รับกำลังใจ ดีจากลูกเรือ เรามาช่วยกันพายเรือลำนี้ ข้ามมหาสมุทรอันกว้างใหญ่กันเถาะ จะข้ามภพข้ามชาติกันเลยคะ ช่วยกันพายคนละไม้คนละมือ ไม่ว่าจะเจอพายุ กระทบแรงแคไหน เราจงช่วยกัน อย่าปล่อยให้ผู้นำพายอยู่คนเดียว อย่า ปล่อยให้เรือลำนี้ต้องจมในห้วงมหาสมุทรซึ่งหนทางอีกยาวไกลแสนไกลกว่า มันจะข้ามไปได้ เราจะเจอกันอีกแน่ๆ トラาบใดที่เรายังรักและศรัทธากันอยู่ อย่างนี้ตลอดไปไม่เปลี่ยน ด้วยรักและศรัทธาอันแรงกล้า ด้วยแรงอธิษฐาน เราจะกลับมาเจอกันใหม่ ไม่ว่าเราจะไปอยู่ที่ไหน สัญญานะว่าเราจะไม่ทิ้งกัน เราจะรักกัน เราจะให้อภัยกัน เราจะไม่รังเกียจกัน เราจะเข้าใจกัน เรือลำนี้ จะมีแต่ความสุขเต็มเปี่ยมด้วยความรัก และเมตตาจากครูบาอาจารย์ ที่พวกเรา ก็รักและศรัทธาท่านเหมือนกัน

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง ท่านเคยบอกไว้ว่า “จุดเทียนสว่างแล้วนะ ไป สว่างไสวข้างบนนะ ช่วยกันจุดเทียนให้สว่างแล้วไปนะ แต่ต้องทำเอาเองนะ” เราจะช่วยกันจุดเทียนให้สว่างไสว แล้วพากันไป ช่วยกันนะคะ *อย่าทิ้งกัน อย่าทิ้งกัน* ●



# แก่นาวาธรรม

ผศ.อุ๋นใจ ลิ้มตระกูล

อดีตรองอธิการบดีฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ  
ที่ใช้ชีวิตหลังเกษียณอุทิศให้งานจิตอาสา

ดิฉันเริ่มรู้จัก “ชมรมกัลยาณธรรม” เป็นครั้งแรกจากการมาใช้หอประชุมวิทยาเขตบพิตรพิมุข มหาเมฆ ในการจัดงานครั้งที่ ๓ ของชมรมฯ เมื่อเดือนพฤศจิกายน ๒๕๔๘ จากนั้นดิฉันก็ได้สัมผัสเกี่ยวข้องกับชมรมฯ เรื่อยมาในหลากหลายบทบาทและสถานะ จนปัจจุบันเป็นเวลา ๙ ปีเศษแล้ว ได้มีโอกาสดู เห็น รู้ ถึงความก้าวหน้าพัฒนาไม่หยุดนิ่งของชมรมฯ ล้วนเป็นปัจจัยประกอบการเรียนรู้ของตัวเองได้ในหลากหลายเรื่อง นอกเหนือจากธรรมบรรยายขององค์บรรยายในการจัดงานแต่ละครั้ง ต้องขอขอบคุณชมรมฯ ไว้ ณ ที่นี้เป็นอย่างยิ่งค่ะ

จากการรวมตัวของบุคคลในทุกส่วนงานที่เกี่ยวข้องกับการจัดงานของผู้ที่มาจากความต่างในด้าน วัย เพศ ลักษณะอาชีพ หน้าที่การงาน พื้นฐานความรู้ นิเวศสถานฯ แต่เหมือนกันในด้านเดียวคือความมุ่งมั่นทำความดีในการเผยแพร่และสืบทอดพระศาสนา จึงเสมือนฟันเฟืองน้อยใหญ่ที่รวมกันเป็นเครื่องจักรที่จะนำนาวธรรมลำนี้อู่เป้าหมายที่วางไว้ร่วมกัน อย่างราบรื่น เรียบร้อยรวดเร็ว โดยต่างถอดหัวโขนของตนวางไว้ที่สำนักงาน มาสวมใส่หมวกใบใหม่ที่ท่านประธานชมรมฯ จะกระจายมอบหมายให้จึงได้เห็นถึงความเสียสละเป็นอย่างมาก เริ่มจากท่านประธานชมรมฯ เรื่อยๆ ต่อลงไปในการสละ กำลังเวลา กำลังกาย กำลังปัญญา กำลังปัจจัย กำลังใจ ฯลฯ มาผนวกรวมกันทุ่มเทร่วมสร้างสรรค์งานโดยมิได้หวังผลตอบแทนใดๆ อย่างนำศรัทธาชื่นชมเป็นอย่างยิ่ง

ดิฉันในฐานะผู้มีส่วนร่วมบ้างเล็กๆ น้อยๆ ขอชื่นชมและขอบคุณท่านประธานชมรมฯ ตลอดจนคณะกรรมการที่เกี่ยวข้องทุกๆ ท่าน ที่ร่วมกันรังสรรค์พัฒนางานชมรมฯ ตลอดเวลาไม่หยุดนิ่ง เป็นสิ่งที่น่าเรียนรู้เพื่อนำไปพัฒนาชีวิตตนด้วย

ขอชื่นชมและร่วมเป็นกำลังใจค่ะ 🍀



ชมรมกัลยาณธรรมไม่มีนโยบายเรียบบอกบุญใดๆ ทั้งสิ้นแล้วแต่ความศรัทธาของท่านสาธุชนทั้งหลายที่จะสนับสนุนหลักการของเราไม่มีนโยบายสร้างวัตถุหรือทำการบุญอื่นใดนอกจากการให้ปัญญาทางธรรมซึ่งเป็นทานอันสูงสุด  
เราจะมุ่งมั่นช่วยกันเผยแพร่ธรรมะอันประเสริฐสุด  
เป็นแนวหลังทางธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ให้พระธรรมอันบริสุทธิ์เป็นแสงประทีปนำทางของสรรพสัตว์สืบไป.





อยู่ที่ว่า...

# กำหนดต้องการอะไร ในชีวิต

รศ.ชุมพจน์ อมาตยกุล

ผู้อำนวยการสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

**สวัสดีครับ** ชาวชมรมกัลยาณธรรมทุกท่าน

ครั้งแรกที่ผมรู้จักชื่อชมรมกัลยาณธรรมก็เมื่อปี ๒๕๔๙ ในครั้งนั้นผมดำรงตำแหน่งรองผู้อำนวยการสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคมอยู่ และทราบจากท่านผู้อำนวยการสำนักฯ ในขณะนั้นคือ รศ.ดร.กำพล รุจิวิษณุภักดิ์ว่าสำนักฯ จะมีการจัดโครงการบริการสังคมร่วมกับชมรมกัลยาณธรรมที่หอประชุมใหญ่ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ ในใจผมคิดว่าชมรมอะไรนะไม่เคยได้ยินมาก่อน และอีกใจก็คิดว่าใช้หอประชุมใหญ่ของมหาวิทยาลัย แล้วคนจะมามากขนาดนั้นหรือ



และในวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๙ ผมก็ได้คำตอบ ชาวภัลยานธรรมมาร่วมงานกันตั้งแต่เช้าเต็มหอประชุมไปหมด ทางเจ้าหน้าที่รายงานว่ามีชาวชมรมฯ ที่สนใจมาร่วมงานประมาณ ๕,๐๐๐ คน เนื่องจากขนาดของหอประชุมใหญ่มีความจุนับตามที่นั่งคือ ๒,๕๐๐ ที่นั่ง แต่ในวันนั้นมีผู้ร่วมงานนั่งตามทางเดินและเก้าอี้เสริมรอบหอประชุมเต็มแน่นไปหมด และเป็นครั้งแรกที่ผมเห็นว่ามีชาวชมรมฯ ที่ขึ้นไปนั่งบนเวทีโดยรอบพระอาจารย์ทุกท่านที่มาให้ความรู้ในทางธรรมเนื่องจากที่นั่งเต็มหมดทุกที่แล้ว ซึ่งเหตุการณ์แบบนี้ผมไม่เคยเห็นมาก่อน ผมจึงเริ่มสนใจอยากจะศึกษาว่าชมรมภัลยานธรรมเป็นใคร มาจากไหนนะ เพราะในขณะนั้นการที่จะมีการรวมตัวของเหล่าผู้ที่สนใจในธรรมและมาร่วมกิจกรรมกันนอกสถานที่ไม่ใช่วัด ผมคิดว่าทำได้ยาก และมีผู้คนมากมายถึงขนาดนี้ด้วยแล้วยิ่งยากไปใหญ่

ในช่วงเช้าหลังจากพิธีเปิดเสร็จสิ้น ผมได้มีโอกาสฟังท่านอาจารย์ **ดร.สนอง วรอุไร** เป็นครั้งแรก ท่านมาบรรยายธรรมเรื่อง “**ที่พึ่งภายในตน เพื่อทำชีวิตให้เป็นอิสระ**” และในวันนั้นก็ยังมี **หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี** วัดมเหยงคณ์ ท่านมาแสดงธรรมเรื่อง “**เห็นใจ...เห็นธรรม**” และสุดท้ายคือ **หลวงปู่พุทธอิสระ** วัดอ้อน้อย ท่านมาแสดงธรรมเรื่อง “**อานาปานสติ**” ซึ่งทุกเรื่องที่ผมได้ฟังในวันนั้นล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น หลังจากวันนั้นผมได้มีโอกาสอ่านหนังสือทางสายเอก ที่เขียนโดยท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร และได้พูดคุยตลอดจนถามข้อสงสัยในทางธรรมกับท่านอาจารย์สนอง หลายครั้งแล้วผมก็พบว่า คำสอนขององค์พระศาสดาสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น มีความครบถ้วนเพียงพอแก่การพันทุกข์ และการดำเนินชีวิตที่เป็นปกติสุขเหลือแต่เพียงว่าเราๆ ท่านๆ ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ร่วม เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหมดทั้งสิ้นนี้ต้องการอะไรในชีวิต

เช่น พยัคฆปัชชะ ถ้ามพระพุทเจ้าว่า “**ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! พวกข้าพระองค์เป็นคฤหัสถ์ บริโภคคาม แออัดอยู่ด้วยบุตร ครองเรือน ใช้สอยกระจะจันทร์จากแคว้นกาสิ ทัดทรงพวงดอกไม้ของหอมเครื่องลูบไล้**

ยินดีทองและเงินอยู่. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ! ขอพระผู้มีพระภาคจงทรงแสดงธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข ทั้งในภพธรรม (ในปัจจุบัน) และในสัมปรายะ (ในเวลาถัดต่อมา) แก่พวกข้าพระองค์ผู้อยู่ในสถานะเช่นนี้เถิด พระเจ้าข้า!” พระองค์ทรงตอบว่า “ธรรม ๔ ประการเหล่านี้เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข แก่กุลบุตรในภพธรรม (ในปัจจุบัน) คือ อุตฺตมานสัมปทา (ความขยันในอาชีพ) อารักขสัมปทา (การรักษาทรัพย์) กัลยาณมิตตตา (ความมีมิตรดี) และสมชีวิตา (การเลี้ยงชีวิตอย่างสมคูลพอเพียงแก่ฐานะ)” จะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงว่าแนวทางไว้ให้แล้ว

แต่ถ้าใครเคยมีโอกาसानพระไตรปิฎก จะพบประโยคหนึ่งเสมอประโยคนั้นคือ “จะตั้งอยู่ได้นาน” นั้นหมายความว่าเมื่อทำตามที่พระองค์ท่านตรัสสอนแล้วจะเกิดผลได้ในช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้น แต่ไม่สามารถคงอยู่ได้ตลอดไป ถ้าเพื่อนชวากัลยาณธรรมทั้งหลายเห็นความจริงในประโยคนี้แล้ว ก็คงต้องศึกษาเพิ่มเติมต่อถึงแนวทางพันทุกซ์ต่อไป ถึงหนทางจะยาวไกลแต่ผมคิดว่าคงต้องมีการเริ่มต้นออกเดินทางไปในทางสายเอกนี้ บางท่านจะเดินบ้าง วิ่งบ้าง หยุดบ้าง ออกนอกทางบ้าง แต่ผมอยากให้ทุกท่านมีสติที่จะระลึกอยู่ตลอดเวลาเรากำลังทำอะไร เพื่ออะไร ในกรณีที่เราหลงออกนอกทางที่ไม่ถูกต้อง จะได้มีสติและปัญญาเป็นเครื่องช่วยให้กลับมาในแนวทางที่ถูกต้องต่อไป

ส่วนทุกท่านที่เป็นชวากัลยาณธรรมแล้วนั้น ผมคิดว่าทุกท่านมีกัลยาณมิตรที่ดีอยู่แล้ว มีเพื่อนที่ดี สนใจในทางธรรมเช่นเดียวกันกับทุกท่าน และด้วยเหตุนี้เองผมต้องขอขอบพระคุณคุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ที่มีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้า ทั้งเสียสละแรงกาย แรงใจ และแรงทรัพย์ ที่อยากเผยแพร่หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้กับประชาชนทั่วไปให้มากที่สุด และท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ที่กรุณาให้คำปรึกษาและแนะนำการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ทั้งน้อยใหญ่ จน

ทำให้ท่านประธานชมรมกัลยาณธรรมสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคเหล่านั้นมาได้ด้วยดี

อนึ่งในสัปดาห์ที่ผ่านมาผมได้มีโอกาสไปกราบท่านอาจารย์สาคร ธัมมาวุธ วัดเวฬุวัน จ.กาญจนบุรี ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่ฝั้น อาจาโร ท่านบอกกับผมว่าในส่วนของฆราวาสนั้นก็มี “ผู้ประพาศธรรมที่สมควรแก่ธรรมอยู่” หลังจากนั้นท่านได้นำอัฐิที่



ใส่ในพานมาให้ผมดู ท่านกล่าวว่า นี่เป็นอัฐิของผู้ที่มาประพาศปฏิบัติธรรมที่วัดตั้งแต่ที่ท่านมาอยู่ที่ จ.กาญจนบุรีใหม่ๆ และได้เสียชีวิตไปนานแล้ว ปรากฏว่าอัฐิของท่านนั้นกลายเป็นพระธาตุ และยังมอดิตผู้ว่าการรถไฟแห่งประเทศไทย ท่านที่ ๘ นายบรรยง ศรีลัมภ์ ก็เป็นพระธาตุแล้วเช่นกัน ซึ่งถ้าท่านใดที่เคยได้สัมผัสหรือสนทนากับท่าน คงจะทราบดีว่าออดิตผู้ว่าการรถไฟฯ ท่านนี้ มีความสนใจใฝ่ในธรรมท่านหนึ่งทีเดียว ที่ผมนำเรื่องนี้

### ประวัติย่อ รศ.ชুমพจน์ อมาตยกุล

- จบชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนหอวัง
- จบนิติวิทยาศาสตร์ จากคณะแพทยศาสตร์ ศิริราช มหิดล
- เป็นอาจารย์ประจำที่สาขาเวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์
- เป็นรองคณบดีฝ่ายการนักศึกษาและเทคโนโลยี คณะแพทยศาสตร์ มธ.
- รองผู้อำนวยการฝ่ายวางแผนและเทคโนโลยี สำนักเสริมฯ
- ปัจจุบันเป็นผู้อำนวยการสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สนใจใฝ่ธรรม เข้าวัดทางสายธรรมยุต โดยมีพี่ที่เคารพที่คณะแพทย์ชัชชวนตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๓๑

มาแล้วให้ทุกท่านทราบเพื่อเป็นเครื่องยืนยันว่า ในส่วนของฆราวาสนั้น ถ้า ตั้งใจแน่วแน่ในการประพฤติปฏิบัติธรรมแล้วนั้น ย่อมมีผลสำเร็จเป็น บันปลายเช่นกัน และสำหรับท่านที่ต้องการถึงซึ่งอริยทรัพย์ อย่างน้อยที่สุด ก็ขอให้ตั้งเป้าหมายที่สามารถปิดอบายภูมิได้ในชาติภพนี้ นะครับ

สุดท้ายนี้ผมขออนุโมทนาบุญกับทุกท่านที่มีส่วนร่วมเกี่ยวกับการจัด กิจกรรมของชมรมกัลยาณธรรมตลอดมา ทั้งท่านประธานชมรมฯ คุณหมอ อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ท่านอาจารย์ และพระ อาจารย์ทุกท่านที่มาแสดงธรรม และเหล่าจิตอาสาของชมรมฯ ที่มาช่วย จัดงานทุกครั้ง และท่านอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ **ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์** ที่กรุณาให้ใช้สถานที่ของมหาวิทยาลัยในการจัด กิจกรรม ในนามสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรม- ศาสตร์ ผมรู้สึกยินดี ที่ได้ร่วมขับเคลื่อนกิจกรรมพัฒนาจิตใจ อันเป็น ประโยชน์อย่างยิ่งตลอดไปครับ ●

“ ถ้าเรากำลังทำความดี ย่อมมีอุปสรรคหมด เราต้องเข้าใจเรื่องอย่างนี้ พระก็เหมือนกัน ในการทำความดี ถ้าเดินจงกรมไปมาก ๆ ยับไม่กินได้สงบ เดี่ยวมันป่วยเป็นไข้ก่อน ถ้านั่งมาก ๆ เดี่ยวยุบก็มากัดไม่รู้ที่ตัวต่อที่ตัว เรา จะไม่ให้ยุบมันมากัดอีก เราก็จะไม่สงบอีก

เราทุกคน เมื่อเราพากันมากทำความดีนั้น ก็ย่อมมีอุปสรรคทั้งนั้น และ เราต้องมีความอดทนในการทำความดี เราจึงจะได้ดี ”

*หลวงพ่อเปลี่ยน ปัญญาปทีโป*



# สถาบันแห่ง ธรรม

ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์

อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เป็นสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ ที่ได้รับการสถาปนาให้เป็นมหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๑๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๘ ตามแนวทางการปฏิรูปการศึกษาตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ๒๕๔๒ ที่มุ่งเน้นการกระจายอำนาจการบริหารจัดการสู่สถานศึกษาระดับอุดมศึกษา เพื่อให้สถานศึกษาของรัฐดำเนินการโดยบริหารจัดการได้โดยอิสระ และมีความคล่องตัวในการบริหารจัดการภายใต้การกำกับดูแลของสภากาการศึกษาแห่งชาติ



และยังเป็นมหาวิทยาลัยที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณ จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานนามและตราสัญลักษณ์ ซึ่งภายในตรานั้นมีพระราชลัญจกรบรรจอยู่อันเป็นสัญลักษณ์และเครื่องหมายประจำพระองค์พระมหากษัตริย์รัชกาลที่ ๙ และพระองค์ทรงโปรดเกล้าให้สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จแทนพระองค์ในการพระราชทานปริญญาบัตรแก่บัณฑิตของมหาวิทยาลัยเป็นประจำทุกปี ยังความภาคภูมิใจมาสู่มหาวิทยาลัยจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน

ภายใต้ชื่อ **มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ** เราเป็นมหาวิทยาลัยรัฐน้องใหม่ เพราะเพิ่งจะครบรอบปีที่ ๑๐ แต่หากมองกันที่ประวัติศาสตร์ในด้านการจัดการเรียนการสอน เรามีประวัติศาสตร์มายาวนาน ไม่น้อยกว่ามหาวิทยาลัยดั้งเดิมของรัฐอื่นๆ และเป็นหนึ่งในกลุ่มสถาบันการศึกษาเก่าแก่ของประเทศไทย

เพราะมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เราเกิดขึ้นมาจากการหลอมรวมตัวกันของสถาบันการศึกษาสายอาชีพที่มีชื่อเสียงและประวัติศาสตร์ และเกียรติภูมิมาอย่างยาวนานถึง ๓ แห่ง ได้แก่

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครใต้ หรือ การช่างสตรีพระนครใต้ ซึ่งมีประวัติศาสตร์และความเชี่ยวชาญการจัดการเรียนการสอนด้านงานช่างสตรี มากกว่า ๘๐ ปี สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ หรือ วิทยาลัยเทคนิคกรุงเทพฯ เป็นสถาบันการศึกษามีชื่อเสียงและความเชี่ยวชาญการจัดการเรียนการสอนด้านช่างอุตสาหกรรมและวิศวกรรมศาสตร์ มากกว่า ๖๐ ปี เป็นวิทยาลัยเทคนิคแห่งแรกของประเทศและสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตปทุมธานี มหาเมฆ ซึ่งมีความเชี่ยวชาญการจัดการเรียนการสอนในวิชาทางด้านบริหารธุรกิจ การตลาด การท่องเที่ยว การโรงแรม และภาษาต่างประเทศ มากกว่า ๓๐ ปี

ดังนั้นมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จึงนับว่าเป็นสถาบันการศึกษาระดับปริญญาตรีสายวิชาชีพ ที่เป็นศูนย์รวมองค์ความรู้ทั้งวิชาการทั้งภาคทฤษฎีและภาคการปฏิบัติในสายวิชาชีพ ที่มีความสมดุลและครบวงจรใน ๓ กลุ่มความรู้ คือ กลุ่มการบริหารจัดการ กลุ่มอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ และกลุ่มวิศวกรรมศาสตร์

และด้วยต้นทุนทางประวัติศาสตร์ ที่สั่งสมชื่อเสียงและการยอมรับมากกว่า ๘๐ ปี บวกกับจุดเด่นทางด้านกายภาพ คือมีที่ตั้งอยู่ใจกลางพื้นที่เศรษฐกิจของประเทศ จึงเอื้อให้ราชมงคลกรุงเทพ เป็นสถาบันการศึกษาที่มีการพัฒนา







อย่างต่อเนื่องในหลายๆ ด้าน ทั้งในเชิงของวิชาการเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ๆ และเตรียมความพร้อมให้กับนักศึกษาเพื่อออกไปเผชิญโลกที่นับวันจะไม่มีเส้นแบ่งพรมแดน หรือการพัฒนาในเชิงกายภาพ เพื่อสร้างสิ่งแวดล้อมทางการศึกษาที่เอื้อต่อการเรียนการสอน การพัฒนาผลงานการวิจัย และการบริการสังคมของมหาวิทยาลัย ตอบสนองตามภารกิจของการเป็นสถาบันอุดมศึกษา ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านการเรียนการสอน ด้านการวิจัย การให้บริการแก่สังคม และการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมตามภารกิจของมหาวิทยาลัย

นอกจากนี้ราชชมงคลกรุงเทพ ยังมีพันธกิจในการพัฒนามหาวิทยาลัย ให้พร้อมก้าวเข้าสู่การพึ่งพาตนเอง ด้วยบุคลากรและนักศึกษาที่มีความรู้ความสามารถ เป็นนักปฏิบัติที่มีวินัยและจรรยาบรรณ ทำหน้าที่รับใช้สังคมในการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศไทยและภูมิภาค ด้วยการเชื่อมโยงเครือข่ายภาคสังคมและอุตสาหกรรม ในการทำงานวิจัยเชิงพาณิชย์และสาธารณะ เพื่อเป็นกลไกสำคัญในการพัฒนาประเทศอย่างยั่งยืน

การพัฒนาตลอดเวลา ๑๐ ปีของราชชมงคลกรุงเทพ เราได้ยึดหลัก **การเติบโตอย่างมั่นคงและยั่งยืน** และการให้คุณค่ากับการพัฒนาบุคลากรทุกระดับ ควบคู่ไปกับการสร้างความสมดุล ระหว่าง สติปัญญา ร่างกาย และจิตใจ ให้

เกิดขึ้นกับนักศึกษา คณาจารย์ และบุคลากรเจ้าหน้าที่ ของมหาวิทยาลัย และสังคม ผ่านการจัดสรรทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ผ่านการพัฒนาหลักสูตรเนื้อหาทางวิชาการให้สอดคล้องกับยุคสมัยแก่นักศึกษา ผ่านการส่งเสริมการทำงานวิจัย การฝึกอบรมและดูงานให้กับคณาจารย์และเจ้าหน้าที่ และผ่านการกิจกรรมต่างๆ ที่จัดขึ้นเพื่อให้เกิดความรักความสามัคคีของประชาคมราชชมงคลกรุงเทพฯ อาทิ การจัดการแข่งขันกีฬา การนำหลักธรรมคำสั่งสอนของพุทธศาสนาเข้าช่วยยกระดับจิตใจ และฝึกสมาธิให้กับนักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยอย่างสม่ำเสมอ

เพราะเราตระหนักดีว่า มหาวิทยาลัย คือศูนย์กลางของการพัฒนาคน และการจัดการศึกษาที่มีความสมดุล ก็จะสร้างความมั่นคงให้กับประเทศไทยต่อไป ●

## ประวัติของ ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์

เกิดวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๐

### ประวัติการศึกษา

- Ph.D Textile Engineering, Leeds University, UK
- M.Sc Textile Science and Engineering, Leeds University, UK
- Post.Grad. Textile Industries, Leeds University, UK
- วศ.บ. วิศวกรรมสิ่งทอ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

### หน้าที่ปัจจุบัน

- อธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
- กรรมการสถาบันพัฒนาอุตสาหกรรมสิ่งทอ
- กรรมการมูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทย

### สถานที่ทำงาน

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

เลขที่ ๒ ถนนนางลิ้นจี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ ๑๐๑๒๐

โทร. ๐๒-๒๘๖-๔๕๕๙ โทรสาร ๐๒-๒๘๖-๓๕๕๖





# มาร่วมสร้าง บารมีธรรม

สุชาติ แท้เที่ยงเจริญ

**สำหรับผม**ถือว่าโชคดีที่สุดแล้วครับในชีวิตนี้ ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา แต่กว่าจะรู้ตรงนี้ได้ ก็ใช้เวลามากครึ่งชีวิตแล้ว ในที่สุดก็ต้องมาสะดุดกับชีวิตตัวเอง ก่อนที่แม่ของผมจะลาจากโลกนี้ไป แม่พยายามให้เทพ-ชิตีธรรมะมาฟัง และตอนที่ท่านยังแข็งแรง แม่จะให้ขับรถไปส่งที่วัดสังฆทาน และวัดในสาขาของวัดสังฆทาน บ่อยครั้งมากที่แม่พยายามบอก พยายามเตือนผม...*เลิกเถอะลูก อบรมมุขต่างๆ เหล้า-บุหรี่* สุดท้ายผมก็ตั้งใจเลิกได้ ทำได้ตามที่แม่ขอ (สาธุ) ระหว่างนั้นผมได้รู้จักกับ **คุณสุรางค์ วุฒิโสภณ และกุกกิก** (ปัจจุบันได้บวชเป็นแม่ชีกุกกิก) ทั้งสองท่านได้แนะนำให้ผมมาฟังธรรม แต่ใจผมก็ยังลังเลอยู่ ขณะนั้นคุณสุรางค์ได้มาช่วยงานชมรมกัลยาณธรรมอยู่โดยช่วยเป็นที่มงานเจ้าหน้าที่ลงทะเบียนผู้ฟังธรรม โดยมี**คุณรัตนา เมธาพิรุฬโชค** (คุณรัตน์) เป็นหัวหน้าทีม

คุณสุรางค์ก็เล่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เธอประทับใจเกี่ยวกับงานชมรมฯ ให้ผมฟังอยู่เรื่อยๆ เช่นการจัดชุดธรรมทาน บอกว่าประธานชมรมกัลยาณธรรมชื่อหม่อมจุ่ม เป็นทันตแพทย์ด้วยนะ หลังจากฟังเขาเล่าบ่อยๆ จากนั้นผมก็

ตัดสินใจลงไปหาประสบการณ์ดูเองบ้าง ดูว่าเขาทำงานกันอย่างไร โดยลงไปช่วยจัดชุดธรรมทาน ระหว่างจัดชุดธรรมทาน ก็มีการแจกน้ำดื่มแก่ทีมงานจิตอาสาที่มาช่วยงานด้วย พอจัดชุดธรรมทานเสร็จก็มีการแจกข้าวลื้อมวงทานกันสบายๆ ด้วย อ้าว...เราก็ตอบทำบุญเรื่องอาหารเหมือนกันนี่นา ต่อจากนั้น ก็เลยรับอาสาเอาข้าวมาแจกเพื่อนๆ ในครั้งต่อๆ มาโดยตลอด ตามกำลังทรัพย์ของเรา แบ่งเบาภาระของชมรมฯ เท่าที่พอจะช่วยให้

พอถึงวันงานแสดงธรรมของชมรมฯ ผมก็ลงไปฟังธรรมเป็นครั้งแรก ที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ ที่พวกเราคู่กันเคยกันดีเหมือนบ้านของชมรมอีกหลังเลย ผมจำไม่ได้ว่างานแสดงธรรมครั้งที่เท่าไร แต่จำได้ว่าวันนั้น ดร.บรรจบ บรรณรุจิ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา และ ดร.สนอง วรอุไร มาขึ้นเวทีบรรยายเสวนาธรรมพร้อมกัน ทั้งสามองค์บรรยาย พอฟังแล้วก็พอเข้าใจอะไรบางอย่างแต่ไม่มากนัก เวลาต่อมาคุณสุรางค์ มีน้ำใจให้หนังสือธรรมะมาอ่านเล่มหนึ่ง และกำชับมาด้วยว่า “อ่านให้จบให้ได้นะ” หนังสือเล่มนั้นชื่อ **ทางสายเอก ของอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร** ก็ทำให้ผมพอจะเข้าใจธรรมะ เข้าใจอะไรบางอย่างมากขึ้น งานครั้งต่อๆ มามีการจัดชุดธรรมทานอีก ทุกๆ ครั้งผมก็เอาข้าวมาร่วมบุญ และมาช่วยจัดชุดธรรมทานทุกครั้ง พาเพื่อนๆ มาเติมคันธดอกไม้เคี้ยวขาด เพื่อนๆ ผม เช่น คุณสุรางค์และคุณแม่ต๋อย แม้จะอายุมากก็ยังมาช่วยงานลงทะเลเบียนทุกครั้ง มาช่วยจัดชุดธรรมทานทุกครั้ง ทุกคนรักหมอบุญ อยากมาเป็นกำลังใจในการทำงาน (คุณยายต๋อยกับหมอบุญ เจอกันที่ไรเป็นต้องกอดกันกลมทุกที) ต่อมาคุณรัตนาก็เป็นหัวหน้าทีมลงทะเลเบียนก็ไปขอเสื้อทีมงานจากหมอบุญ (เมื่อก่อนนี้เขาทำแจก) ให้ผมได้ใส่มาช่วยงานลงทะเลเบียนในวันงาน เธอบอกว่าให้มาเป็นเจ้าหน้าที่ลงทะเลเบียน ก็ทำงานด้วยกันกับเพื่อนๆ ตลอดมา เรียกว่าจุดนี้ท่านประธานฯ หายห่วงได้เลย





จนกระทั่งปลายปี ๒๕๕๖ คุณรัตนามีภาระกิจเดินทางบ่อย และได้ไปลูกบ้านหลังใหม่ที่ปากช่อง จ.นครราชสีมา จึงไม่ค่อยมีเวลามาช่วยงาน หรือมาเข้าประชุมเตรียมงานเท่าไรนัก เธอจึงได้มอบหมายภาระหน้าที่หัวหน้าทีมลงทะเบียนผู้พิการให้ผม ผมจึงรับทำหน้าที่เป็นหัวหน้าทีมลงทะเบียนเต็มตัวจนถึงทุกวันนี้ (บางงานคุณรัตนาก็ยังมาช่วยงานอยู่ถ้าเธอว่าง)

หลังจากเสร็จภารกิจลงทะเบียนผู้พิการ (ประมาณ ๘.๐๐ น.) แล้วก็จะมีเวลาพัก ผมงกับเพื่อนๆ จึงขึ้นไปบนห้องประชุม มาฟังธรรมจากครูบาอาจารย์ และองค์บรรยายหลายๆ ท่าน ทำให้ได้มีโอกาสซึมซับและเข้าใจในธรรมมากขึ้น ได้รู้อะไรหลายอย่างที่ไม่เคยรู้มาก่อน มาช่วงหลัง **คุณดาว (ธีรพล เปาจีน)** และ **คุณอุ้มภรรยา** พร้อมทั้งทีมงานบริษัทจากอยุธยา ได้มาเปิดโรงงานใช้ชื่อว่า “**ภัตตาคารบุญคุณดาว**” พวกเราชาวทีมงานลงทะเบียนผู้พิการ นำโดยคุณรัตนา ก็มีความคิดว่าจะ**ตั้งโรงงานน้ำ** เพราะเห็นว่างานนี้ยังไม่มีใครเป็นหลัก ผู้พิการจำนวนมาก จะได้ดื่มน้ำอร่อยๆ เพียงพอ และมีคุณภาพ เราจึงระดมความคิดปรึกษากัน ปรากฏว่าทุกคนในทีมลงทะเบียนเห็นดีด้วย จากนั้นพวกเราทีมลงทะเบียน หลังจากจบภารกิจรับลงทะเบียนในช่วงเช้าแล้ว พวกเราก็ผันตัวมาทำงานสนุกสนานเปิดโรงงานน้ำเพิ่มอีกอย่างหนึ่ง เป็นการร่วมแรงร่วมใจกันอย่างพร้อมเพรียงทุกคนแสดงถึงความมีน้ำใจ หุ่นเททั้งร่างกาย แรงใจ อย่างไม่เหน็ดเหนื่อย... สูดยอดจริงๆ ครับ บางที่ต้องเตรียมน้ำสมุนไพร ชงน้ำชา กาแฟ ชาเขียว ฯลฯ ทำกันไม่ทัน ยิ่งหน้าร้อน ยิ่งแทบไม่พอแจก ใช้น้ำตาลเป็นร้อยกิโล ต้องหาต้องเตรียมมา ยอมรับว่าทุกคนเหนื่อยมากๆๆ แต่ภูมิใจมากๆๆ กว่าสุดจะบรรยายเป็นคำพูดได้ **ความสุขจากการให้ ยิ่งใหญ่เหลือเกิน สัมผัสได้เลยที่ใจผมเอง** และขอขอบคุณในน้ำใจเพื่อนๆ ที่มาช่วยกันทำงานนี้ครับ

ตลอดเวลาที่ผมได้มาช่วยงานในชมรมกัลยาณธรรมนี้ สิ่งที่ผมสัมผัสได้อย่างหนึ่งคือ **ความอบอุ่น ความเป็นพี่เป็นน้อง ความรู้สึกดีๆ ต่อกัน และ ธรรมะที่ได้รับจากครูบาอาจารย์** องค์กรขยาย เข้าใจได้เลยว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ใช่เรื่องบังเอิญ ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนมีเหตุปัจจัยทั้งนั้น ฉะนั้นผมอยากเชิญชวนผู้อ่านทุกๆ คนที่มีจิตอาสา **มาเกิดครับ มาร่วมกันสร้างบารมีทางธรรม** สิ่งที่ได้เห็นชัดจากการทำงานจิตอาสา ผมว่ามันเป็นบททดสอบจิตอย่างเห็นได้ชัดมาก ทั้งความเมตตา การมีเหตุมีผล มีสติมากขึ้น ลดอัตตา ลดทิฐิ และที่สำคัญที่สุดคือ**ความอ่อนน้อมถ่อมตน** มันน่าจะเป็นหัวใจของจิตอาสาทุกๆ คนเลยครับ

สุดท้ายผมต้องขอขอบคุณหม่อมจุ่ม และชมรมกัลยาณธรรม ที่ได้มอบโอกาสดีๆ ให้ผมได้มีโอกาส เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยงานธรรม ให้ธรรมะเป็นทาน มีโอกาสทำความดี ส่งเสริมให้คนทั่วไปมีธรรมะ ได้เจอเพื่อนๆ กัลยาณมิตรที่ดีอีกมากมาย ผมจึงตั้งใจไว้ว่าจะช่วยงานชมรมกัลยาณธรรมตลอดไป ซึ่งก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยที่จะเกิดขึ้นในวันข้างหน้าครับ ●



**ท่านผู้มีจิตศรัทธา ต้องการร่วมสมทบกองทุนเผยแผ่ธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรม กรุณาบริจาคได้ โดยโอนเข้าบัญชี ดังนี้**

**(บัญชีออมทรัพย์ ชื่อบัญชี อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ)**

- |                        |                     |                      |
|------------------------|---------------------|----------------------|
| ๑. ธนาคารกรุงเทพ       | สาขาสมุทรปราการ     | เลขที่ ๑๕๕-๗๐๐-๘๒๒๒  |
| ๒. ธนาคารกรุงไทย       | สาขาสมุทรปราการ     | เลขที่ ๒๑๕-๑๕๑-๐๔๓๓  |
| ๓. ธนาคารกรุงศรีอยุธยา | สาขาสมุทรปราการ     | เลขที่ ๑๐๐-๑๓๙-๑๒๓๕  |
| ๔. ธนาคารไทยพาณิชย์    | สาขาดอนนครีสมุทร    | เลขที่ ๓๓๗-๒๒๙-๖๐๙๒  |
| ๕. ธนาคารกสิกรไทย      | สาขาทลาดสมุทรปราการ | เลขที่ ๓๖๐-๒-๓๗๕๐๑-๒ |

**Fax รายชื่อผู้บริจาค และใบโอนเงินมาที่ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ อนุโมทนาสารทุกท่าน**



จากจิตอาสา เทียนชัย ทองเคียน

## สู่เส้นทางภาวนา

ผมมีโอกาสดำเนินงานแสดงธรรมของชมรมกัลยาณธรรม ซึ่งจัดที่ มทร.กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ หลายปีมาแล้ว เป็นครั้งแรกของผมก็ว่าได้ ในเรื่องฟังธรรมในลักษณะนี้ คือชมรมฯ ให้ทุกอย่าง ตั้งแต่อาหาร ๒ มื้อ ได้ ฟังธรรมะจาก ๔ องค์บรรยาย และธรรมทานอีก ๑ ถูงใหญ่ ก็ไม่เคยเจอ แบบนี้ ตอนฟังธรรมก็นั่งในหอประชุมห้องแอร์ มันเป็นเรื่องที่ไม่เคยพบ มาก่อน เพราะที่ผ่านมา การทำบุญของผมก็มีแต่ตักบาตร ทอดกฐิน ทอด ผ้าป่า ทำนองนั้นเป็นส่วนใหญ่ แต่ถึงจะเป็นครั้งแรกก็ได้เก็บเกี่ยวจากการ ฟังธรรม ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ต้องขอขอบคุณ ท่านรองฯ บุญเสริม ศรีชมภู เพื่อนในหมู่บ้านที่ชวนมา จากครั้งแรกก็มีครั้งต่อๆ ไปตามมา ผมเริ่ม สนใจหาหนังสือมาอ่าน และมาพบกับ ทางสายเอก เล่มเล็กๆ ของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เล่มละ ๒๐ บาท ซึ่งถอดจากเทปคำบรรยายของท่าน อาจารย์มาอ่านบางเรื่องก็เอามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

หลังจากนั้นผมได้เข้ามาร่วมช่วยงานชมรมฯ ในกิจกรรมต่างๆ ก็ได้มี โอกาสกราบท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ในวันเตรียมงาน ท่านได้ให้โอวาท

แก่ทีมงาน ผมรู้สึกอึดอัดอึดใจกับการได้ช่วยงานฯ กลายเป็นแรงบันดาลใจ ให้มาช่วยงานทุกครั้ง คอยติดตามข่าวสาร ในวันจัดกิจกรรมทานที่คลังหนังสือ คนก็เยอะ แต่หนังสือและซีดีเยอะกว่า ทุกคนเต็มไปด้วยรอยยิ้ม ทำงานเหมือนกับสายพาน ส่งกันไปเป็นทอดๆ เสียงก็ดัง แต่ทุกคนมีความสุขและเต็มใจ เจอกันก็ยิ้มให้กัน เหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน สามารถจัดเสร็จได้ภายใน ๒-๓ ชั่วโมง ใครมาซำก็อดช่วย นำทิ้งจริงๆ

ทุกครั้งที่ทีมงานมีสาธุชนและผู้สนใจมาฟังธรรมกันมากมายหลายพัน ผมรู้สึกตื่นเต้นกับบรรยากาศในงาน ผู้คนมากมายต่างวัยกัน ผมรู้สึกดีใจ มีบางท่านจำผมได้ ก็ทักทายเหมือนญาติสนิท ผมได้ไปช่วยงานที่ร้านหนังสือ มีอะไรทำได้ก็ทำหมด มันอึดอัดอึดใจบอกไม่ถูก ทำแล้วมีความสุข ก็จะทำไปตลอด ผมได้เห็นความเสียสละของทีมงานทุกคน ที่ช่วยกันทั้งร่างกาย แรงใจ และปัจจัย ทำให้งานสำเร็จจุลวง อีกท่านหนึ่งคือประธานชมรมฯ ที่คอยให้กำลังใจทีมงานทุกคน คอยแก้ปัญหา และประสานงานจนได้รับความร่วมมือช่วยเหลือ ประทับใจครับ และต้องขอขอบคุณคุณคุณหมอ ที่ให้โอกาสผมไปเข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานที่วัดมเหยงคณ์ ผมเองไม่เคยรู้จักว่าการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างไร ทำอะไรบ้าง ตั้ง ๘ วัน และปิดวาจาด้วย ตื่นเต้นครับ เป็นครั้งแรกในชีวิต การได้มีโอกาสเข้าอบรมปฏิบัติ ทำให้ผมรู้สึกเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเป็นลำดับ

การได้เข้ามาช่วยงานชมรมฯ เป็นการส่งเสริมให้มีโอกาสทำความดี ลดทิวฐิ มีความอ่อนน้อม รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ทำให้มีความสุข สุขจากการเป็นผู้ให้ครับ ทุกวันนี้ผมช่วยงานประจำอยู่ที่คลังหนังสือศรีนครินทร์ ซึ่งเรามีคนทำงานตรงนี้น้อยมาก และผมก็คอยช่วยไปส่งของ ส่งธรรมทาน ส่งไปรษณีย์ แล้วแต่คุณหมอจะจัดคิวงานมา ยินดีช่วยเหลือ และเป็นหนึ่งในกองทัพธรรมของชมรมกัลยาณธรรมตลอดไปครับ ●







จากทางสายแอก  
สู่ แนวนอนทางธรรม อัจฉริยา แสงงาม

# จนมาเป็นจิตอาสา

ดิฉัน ชื่ออัจฉริยา แสงงาม ชื่อเล่น “น้อง” ค่ะ

“ความทุกข์นั้นบนโลกใบนี้มีมากเหลือเกิน อย่าใช้ชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงความทุกข์ จงหาวิธีใช้ชีวิตเพื่ออยู่กับความทุกข์ให้ได้ รับมันให้ได้แล้วจะดีเอง”

คำกล่าวดังกล่าวอ่านแล้วเหมือนง่ายจังเลย แต่ชีวิตฉันซึ่งมาจากครอบครัวผู้รับเหมาก่อสร้าง และต้องมาเสียคุณพ่อที่เป็นเสาหลักกระทันหัน โดยคุณแม่และลูกไม่เคยคิดเลยว่าจะเกิดขึ้น พ่อมีแต่ลูกผู้หญิง หลังท่านเสีย ฉันถึงได้รู้ว่ากิจการของครอบครัวประสบวิกฤตอย่างหนัก ใครๆ ก็คิดว่าแม่คงสานต่อและแก้ปัญหาต่างๆ ไปไม่ได้ตลอดรอดฝั่งหรอก

ฉันตัดสินใจไม่เรียนต่อ ขอไปช่วยแม่ทำงานก่อสร้างด้วยวัยเพียง ๒๑ ปี และเป็นผู้หญิงคนเดียวที่เป็นผู้รับเหมาของจังหวัด ทำงานเคียงป่าเคียงไหล่

กับแม่ ทำงานรับช่วงต่อจากพ่ออย่างหนักหนาสาหัส ท่ามกลางสภาพปัญหา และภาวะกดดันต่างๆ มากมาย ที่ต้องพิสูจน์ตัวเองว่าครอบครัวเราทำได้

ฉันรู้ซึ่งถึงคำว่า “ทุกข์แสนสาหัส” เป็นเช่นไร ถึงกับบอกแม่ว่า ถ้าเลือกได้ฉันคงไม่เกิดอีก ตอนนั้นยังไม่รู้จักหนังสือธรรมะ แต่พอจะเข้าใจเรื่อง ธรรมะบ้าง ต่อมาฉันกับน้องสาวจึงหันมาสนใจหนังสือธรรมะ ซึ่งอ่านเสมอๆ จนมาพบหนังสือชื่อ *ทางสายเอก* ซึ่งชาวชมรมกัลยาณธรรมรู้จักกันดีอยู่แล้ว ฉันจึงได้มารู้จักชมรมกัลยาณธรรม ได้สมัครเป็นสมาชิก ได้รับวารสารเล่มแรก (ฉบับที่เท่าไรจำไม่ได้) แต่เป็นงานแสดงธรรมครั้งที่ ๑๓ ฉันจึงร่วมเป็นเจ้าของภาพ และไปฟังบรรยายธรรมต่อเนื่อง และได้ร่วมทำบุญเป็นเจ้าภาพร่วมกับชมรมทุกครั้ง จนเริ่มได้รู้จักตัวคุณหมอบ้างแล้ว มาได้คุยกันเป็นทางการจริง ตอนร่วมทำบุญร่วมเป็นเจ้าของภาพชื่อแก้อีกับชมรมกัลยาณธรรม

ช่วงปี พ.ศ. ๒๕๕๖ ฉันป่วยหนักต้องผ่าตัดกระดูกต้นคออย่างเร่งด่วน ๒ ครั้งใน ๓ เดือน แม้จะเป็นคนที่เข้มแข็งเพียงใด กำลังใจดีแค่ไหนก็มีวันจิตตก ฉันจึงโทรหาคุณหมอบขออนุญาตว่าคุณอยากคุยกับ *ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร* ได้คุยกับท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ถึง ๒ ครั้ง ได้ธรรมโอสธจากท่าน อาจารย์ ดร.สนอง มารักษาจิต ผ่านวิกฤตทั้งหลายมาด้วยดี จึงตั้งจิตอธิษฐานว่าถ้าฉันแข็งแรงพอขอให้ธรรมะจัดสรรให้ได้ทำงานจิตอาสาบ้างเถอะ แล้ววันหนึ่งธรรมะจัดสรรให้จริงๆ ไม่นานมานี้ ในการรวมตัวประชุมงานครั้งหนึ่ง ฉันมีโอกาสดูรู้จักทีมงานหลายคน ครั้งแรกที่เจอพี่น้องกัลยาณธรรมก็ประทับใจในการต้อนรับอย่างอบอุ่น

จนถึงคราวการประชุมจัดงานแสดงธรรมปฏิบัติธรรมที่ มทร.กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ ครั้งที่ ๒๗ คุณหมอบชวนฉันไปด้วย จึงอาสาจัดเตรียมอาหารไปให้ทานกัน ถึงเวลาประชุม ฉันได้รับมอบหมายให้ไปช่วยงานที่ทีมต้อนรับผู้ฟังธรรมในห้องโถง จนถึงปัจจุบันซึ่งได้รับมอบงานนี้อย่างเต็มตัวการทำงานนั้น ฉันเริ่มไปตั้งแต่จัดสถานที่ ทำทุกอย่าง เช็ดโต๊ะเก้าอี้ จัดวาง กั้นแนวแผงเหล็กเหมือนคนอื่นๆ จนถึงวันงานฉันได้ต้อนรับญาติธรรม

จำนวนมาก ไปครั้งแรกไม่ค่อยรู้งานแต่สังเกตตลอดว่าชมรมมีอุปกรณ์ เครื่องมือไม่พอใช้ในการทำความสะอาดเลย ถึงขยะก็ไม่เพียงพอ พวกเราดูแลไม่ทั่วถึง พองานแสดงธรรมครั้งที่ ๒๘ ฉันทจึงให้สามีทำถังขยะเคลื่อนที่ ให้ ๘ ถัง และซื้ออุปกรณ์ทำความสะอาดทุกอย่างไว้ครบครัน เช็ดจำนวน กำลังพลดู และนำคนงานไปช่วยทำทุกอย่างจนสะอาดหมดจด ญาติธรรม ชื่นชม แต่ไม่ใช่เพราะฉันทคนเดียว เป็นเพราะกัลยาณมิตรของชมรมร่วมมือ ร่วมแรงร่วมใจกันทำงานตั้งแต่วันเตรียมงาน ศุภร์ เสาร์ และงานวันอาทิตย์

ฉันทสนุกสนาน ร่าเริง และเบิกบานในจิตทุกครั้งที่ได้ไปทำงานจิตอาสา เหมือนได้พลังพิเศษ เหนื่อยกายแต่ไม่เหนื่อยใจเลย จนเป็นแรงบันดาลใจ ให้น้องๆ ที่รู้จักกันขออาสาเข้ามาร่วมด้วย คราวงานปฏิบัติธรรมครั้งพิเศษ ที่ผ่านมามีแต่จิตอาสาหน้าใหม่รวมกับคนเก่าไม่กี่คน แต่เราก็ทำงานกัน ด้วยหัวใจเต็มร้อย ขนาดงานเล็กงแต่ปัญหากลับเพิ่มมากขึ้น เพราะทุกอย่าง มารวมอยู่ในโรงใต้อาคารเป็นส่วนใหญ่ แต่ในที่สุด...ทุกอย่างก็ผ่านไปด้วยดี เหตุการณ์ประทับใจเรื่องหนึ่งคือก่อนวันงาน ฉันทและเพื่อนๆ และน้องๆ และ ทีมงานของน้องอัจฉ (อัจฉรา เสือคง) จากเทศบาลด่านสำโรงรวมพลังกันไป ช่วยทำความสะอาดหอพระและศาลพ่อปู่ อันเป็นที่เคารพสักการะของชาว มทร. ทำงานกันด้วยใจ สะอาดเอี่ยม และเปลี่ยนดวงมาลัยให้ท่านด้วย

คุณหมอบอกให้ปลื้มใจว่า ๑๐ ปีแล้ว เรามาใช้งานสถานที่ของท่าน แต่ไม่เคยมีการทำความสะอาดหอพระและศาลพ่อปู่เลย ...นี่เป็นครั้งแรก ขอขอบคุณเพื่อนๆ น้องๆ ทุกคนที่สละเวลา มาช่วยกันปิดทองหลังพระในวันนั้น

งานแสดงธรรมครั้งพิเศษนี้ มีญาติธรรมผู้หญิงสูงวัย ท่านหนึ่งนั่งวีลแชร์มาขอขึ้นไปนั่งฟังธรรมข้างบน พวกเรามีแต่ผู้หญิง ช่วงแรก ๓ ชั้น น้องตุ น้องต้นเดินมาพอดี มาช่วยยกขึ้น แต่พอถึงช่วงท้ายคนต้องรับขึ้นไปข้างบน ลูกคุณยายบอกว่าคุณยายจะไปนั่งข้างบน ตายล่ะเรา เลย





ให้ห้องในทีมพาไปรพหน้าทางขึ้น ซึ่งมีน้องนักศึกษาชายคนเดียว จึงบอกห้ามไม่ให้ยกคุณยายขึ้นไปขอไปตามผู้ชายมาเพิ่มก่อน จึงได้น้องอยู่กับเพื่อนมาช่วยยก พวกเราพาคุณยายขึ้นไปฟังธรรมข้างบนจนได้ คุณยายใจถึง แต่พวกหนูใจแทบละลายค่ะ

อีกเรื่อง คือ มีญาติธรรมเป็นคนไข้ ๒ ท่านมาจากพระนครศรีอยุธยา เราจำเธอได้ เพราะในครั้งก่อนเธอไปพบทีมพยาบาลแล้วสื่อสารกันไม่เข้าใจ ฉันเคยมีลูกน้องเป็นคนไข้ เลยไปเป็นล่ามให้ ฉันไปทักเธอ เธอดีใจที่ฉันจำได้ จับไม้จับมือฉันใหญ่ แล้วแนะนำเพื่อนอีกคนให้รู้จัก เป็นไข้เหมือนกัน เธอเขียนตัวหนังสือใส่มีื่อว่าอยุธยา ไอ้อ...เธอเดินทางมาจากอยุธยาเชียย

งานจิตอาสาเป็นงานที่ต้องทำด้วยใจรัก มีศรัทธา รู้จักเสียสละ ใจกรุณา เมตตา พร้อมแบ่งปันน้ำใจและเกื้อกูลกันและกัน งานจิตอาสาทำให้เราเข้าใจอย่างซาบซึ้งว่า “หัวใจของผู้ให้” ยิ่งใหญ่กว่า “ผู้รับ” เสมอ การให้โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทนกลับมีค่ามหาศาล คือหัวใจเต็มเปี่ยมไปด้วยความปีติสุข

และจากการที่ชมรมกัลยาณธรรมได้ร่วมกับ รพ.สมุทรปราการ จัดงานแสดงธรรมเดือนละครั้ง ทำให้ฉันมีโอกาสได้ฝึกพัฒนาจิตด้วยการปฏิบัติธรรม มีสติรู้เท่าทันจิตมากขึ้น และฉันก็หวังว่าจิตจะพัฒนามากยิ่งขึ้นไป จึงขอตั้งปณิธานไว้ว่า ไม่ว่าจะฉันจะได้รับมอบหมายให้ทำงานอะไรอันเป็นประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา ฉันจะทำให้ดีที่สุด และพร้อมเป็นผู้ให้ตลอดชีวิต ในฐานะชาวกัลยาณธรรม ฉันขอเดินเคียงบ่าเคียงไหล่ไปกับพี่น้องชาวกัลยาณธรรมทุกท่าน ทำงานเผยแผ่ธรรมะเป็นธรรมทาน ถวายเป็นพุทธบูชา อาริยาบูชาแด่ครูบาอาจารย์ทางธรรมทั้งหลาย เพื่อให้ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อยู่คู่กับคนไทยและสาธุชนผู้สนใจใฝ่ธรรมะมากยิ่งขึ้นๆ ขึ้นไป ตรีบนานเท่านาน ●



# อ้อมใจ อ้อมธรรม

แม้การจัดงานแสดงธรรมจะผ่านมาเกือบ ๓๐ ครั้ง ถือได้ว่ามีประสบการณ์ไม่น้อยในการจัดงานเผยแผ่ธรรมทำนองนี้ แต่ก่อนจะถึงวันงานทุกครั้ง ทีมงานและผู้ร่วมรับผิดชอบทุกท่านต่างก็มีความรู้สึกลุ่มนอยอยู่เสมอตามความรับผิดชอบมากที่สุดของแต่ละท่านเกี่ยวข้อง เพราะเรามีประสบการณ์หลากหลายรูปแบบที่งานแสดงธรรมต้องเผชิญอยู่ในวิกฤตการณ์ต่าง ๆ นานา และเราต้องพากองทัพธรรมลำน้อยผ่านไปให้ได้ เพื่อให้การจัดงานสำเร็จลุล่วงตามกุศลเจตนา และความตั้งใจของทุกท่านตามที่เราต่างได้



เตรียมงานมา ไม่ว่าจะเป็นวิกฤตการณ์มหาอุทกภัย หรือประสบการณ์ปัญหาความแตกแยกทางการเมือง แต่เราก็ผ่านมาได้ทุกครั้งด้วยพลังสามัคคี จนงานจบได้สำเร็จเสร็จสิ้น ผ่านพ้นไปแล้ว นั่นละ ...จะเป็นวันที่รู้สึกสบายใจ โโล่งโปร่งใจอย่างมากของเราทุกคน

การจัดงานครั้งนี้ เป็นการจัดงานครั้งพิเศษ คำว่า “ครั้งพิเศษ” ทำให้เกิดนัยแห่งความสำคัญยิ่งมากขึ้น ทั้งที่แต่ละครั้ง เราก็ตั้งใจเตรียมงานกันอย่างเต็มที่ แต่ครั้งนี้พิเศษกว่าเพราะมี ๔ องค์กรหลักร่วมมือกันเป็นพลัง

## กับงานแสดงธรรมครั้งพิเศษ

สำคัญในการจัดงาน ได้แก่ ๑. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่เมตตาเอื้อเพื่อสถานที่และเจ้าหน้าที่ ทั้งอำนวยความสะดวกสารพัดในฐานะเจ้าของบ้าน ซึ่ง **ดร. สarith พุทธชัยรงค์** ท่านอธิการบดี เปิดไฟเขียวให้ความสะดวกทุกอย่างและยังได้ ผู้อำนวยการกองกลางผู้เมตตา คือ **อ.เสนห์ สัพทานนท์** ช่วยให้การประสานงานขอความอนุเคราะห์ต่างๆ เป็น



ไปอย่างสะดวกราบรื่นฉันทมิตร **๒. สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์** โดยวิสัยทัศน์ของท่านผู้อำนวยการสำนักฯ คือ ท่านอาจารย์ **รศ.ชুমพจน์ อมาตยกุล** ได้ให้ความอนุเคราะห์ปัจจัยทุนในการจัดโครงการบริการผู้ฟังธรรม ต่อเนื่องมาทุกครั้ง ไม่เว้นครั้งพิเศษนี้ **๓. ชมรมกัลยาณธรรม** ซึ่งมีทีมงานอาสาสมัครที่ร่วมเสียสละแรงกายแรงใจมาเป็นตัวขับเคลื่อนหลัก ประสานและดำเนินงานเชื่อมต่อบุคคลต่างๆ ให้งานสำเร็จตามวัตถุประสงค์ อีกทั้งผู้สนใจเข้าร่วมฟังธรรม-ปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ก็เป็นสมาชิกและผู้ติดตามข่าวสารการจัดงานของชมรมฯ มาอย่างต่อเนื่อง บางคนเรียกได้ว่าเป็นแฟนพันธุ์แท้ทีเดียว และสุดท้าย **๔. มูลนิธิสุปฏิปันโน วัดมเหยงคณ์** ซึ่งได้รวบรวมจิตอาสาชาววัดและลูกศิษย์ของ**พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี** พระวิปัสสนาจารย์ผู้รู้ผู้เปี่ยมเมตตา ได้มาช่วยกันสืบสานงานเผยแผ่พระธรรมให้กว้างไกลขึ้น ตั้งปณิธานของมูลนิธิฯ ที่จะสนับสนุนการศึกษาพระธรรม ทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ นอกจากความพิเศษด้วย ๔ องค์กรสำคัญแล้ว ยังพิเศษด้วยวาระแห่งความพิเศษหลายประการ อันจะได้กล่าวถึงต่อไป

การเตรียมงานครั้งนี้ได้จัดประชุมร่วมกันระหว่างชมรมฯ กับมูลนิธิฯ และขอความสนับสนุนไปยังอีก ๒ องค์กรสำคัญ จนกระทั่งบรรยากาศวันงานมาถึง เริ่มด้วยวันพุธที่ ๑๙ พ.ย. **พรไพศาลผ้าใบ** ใจบุญจัดทีมงานมาทางเดินที่ให้ในสนาม ซึ่งรอบนี้ใช้เดินที่ไม่มากนัก เพราะการจัดงานครั้งนี้





เป็นการปรับขนาดของงานให้เล็กลงและจัดการง่ายสบายขึ้น และจะได้ ประเมินผลจากการจัดงานครั้งนี้ เพื่อปรับเป็นแนวทางในการจัดงานครั้งที่ ๓๐ ของชมรมฯ ในเดือนมีนา ๒๕๕๘ ต่อไป จากนั้นวันศุกร์ค่าๆ **พี่อาทิตย์ คนดีของเพื่อนๆ (ดาบตำรวจอาทิตย์ วัฒนปฤดา)** แก่นนำทีมโยธา ก็ได้ พาเพื่อนอาสาชาวมอเตอร์ไซค์ต๋วิน มาขนโต๊ะหลายสิบ ทั้งใหญ่ ทั้งหนัก ใน โรงอาหารไปวางในจุดที่เพื่อนๆ ต้องใช้งาน (การใช้รถมอเตอร์ไซค์ขนโต๊ะ พบว่าสะดวกรวดเร็วมาก หลังจากลองกันมาหลายวิธี ในวันจัดงานเสร็จ เย็นอาทิตย์ เราก็ใช้วิธีนี้เช่นเดียวกัน) เมื่อวันเตรียมงานมาถึง คือวันเสาร์ที่ ๒๒ พ.ย. รถบรรทุกใหญ่ ๒ คัน ยืมมาจาก **บ.อิสเทิร์น โพลีแพค** ใจดี มีเมตตากับพวกเรามาตลอด ก็บรรทุกสัมภาระบุญต่างๆ จากปากน้ำ นำโดย หลิงแกร่ง **น้องเจเจ และครอบครัวแม่แ้ว (ฉวีพรรณ ภูทอง)** ซึ่งช่วย จัดหาทีมโยธาให้พร้อมสรรพ ทาง**พี่วีระและครอบครัว**ก็เอารถคันใหญ่ ขนพัสดุและแฉงกันจำนวนมากออกเดินทางมา **ชาวมูลนิธิสุภานุรักษ์** ก็ เตรียมข้าวของมาทุกคน ทุกคัน จุดหมายปลายทางอยู่ที่บิทรพิมุข มหาเมฆ เพื่อนๆ ที่มาถึงก่อนก็ช่วยกันจัดบอร์ดนิทรรศการ นำโดย**ป้าแจ้วและ ครูอ๊อด** ทีมห้องโถงนำโดย**คุณน้อง-อัจฉริยา** คนเก่งก็พาเพื่อนๆ มาช่วยกัน





ทำความสะอาดบริเวณโถง และสวนสมุนไพรมานานหลายปี คนมาใหม่ ก็ช่วยกัน  
 เติมน้ำ คนเก่าๆ รู้หน้าที่รู้งานดีก็มีมาก กำลังสำคัญอีกส่วนคือ **ชาว มศว.  
 องครักษ์** ซึ่ง **รศ. ดร.สาลิ** ท่านเมตตาจัดมา วันนี้ มอบภารกิจนำทีมน้องๆ  
 ปีหนึ่ง มาโดย **อ.ประสิทธิ์ ปิปทุม** กล้ามโต ใจดี สมกับเป็นศิษย์อาจารย์สาลิ  
 โดยแท้ **ทีมบริษัททงโควิศวรรรมของคุณหนูเจ้าเก่า** มาถึงก็เตรียมเดินไฟ  
 ตามเส้นทางต่างๆ ที่ทางในสนาม แบบรู้งานดี งานนี้ซัลลู่ มือเข้าพวกเราได้  
 อาศัยฝากท้องไว้กับพ่อพระประจำชมรมท่านหนึ่ง คือ **พี่สุชาติ แท้เที่ยง-  
 เจริญ** นำข้าวกล่องมา ๓๐๐ ห่อ และยังทำน้ำลำไยมาบริการเพื่อนๆ ตลอดวัน  
 ๓ หม้อใหญ่ **คุณยายต๋อยกับพี่สุรงค์** ก็มา พอวันอาทิตย์ที่ทีมนี้เขามาจัดเต็ม  
 พอจบงานลงทะเลเบียน พี่สุชาติก็รวบรวมเพื่อนๆ นักบุญของแก ไปทำโรทาน  
 น้ำดื่ม อิ่มอกอิ่มใจ เหนื่อยกายสุดๆ แต่แสนสุขใจสุดๆ ถ้วนหน้า

วันเสาร์นี้ที่แปลกกว่าทุกครั้งคือ นี่เป็นครั้งแรกที่**ภักตตาคารบุญคุณดาว**  
 นักบุญมีอวสานอันดับหนึ่งของเพื่อนๆ มาร่วมบริการเปิดภักตตาคารมือกลางวัน  
 ไม่ทัน เพราะไปเปิดโรทานในคอร์สกรรมฐานของพระอาจารย์สุรศักดิ์ที่  
 ฟุ้งหินเทียน นครสวรรค์ อันไกลโพ้น กว่าจะเสร็จงานที่นั่นก็ป่วย กลับมา  
 ก็แวะซื้อเสบียงอาหารอีก กว่าที่จะเข้ามาถึงงานที่บิพิตร ก็ค่ำมืดแล้ว และ



ทราบว่าจะต้องเตรียมอาหาร ถึงตี ๒ ได้นอน ๒ ชั่วโมงก็ต้องตื่นมาเปิดภัตตาคารบุญแต่เช้ามีดี ยอดคนจริงๆ...อนุโมทนาสาธุ ว่าแต่เพื่อนๆ ทีมงานก็ไม่ลำบากในมือกลางวันและมือเย็นวันเสาร์ เนื่องจากเรามี “**สาวน้อยมหัศจรรย์**” น้องผึ้ง ณ ชงโค ช่วยประสานเจ้าภาพใจดีคือ **คุณศุภมาษา วิชัยวงศ์ และครอบครัว** มาออกโรงทานบริการมือกลางวันให้เพื่อนๆ ขอขอบคุณเจ้าภาพมา ณ ที่นี้ สำหรับมือข้าวแกงอร่อยๆ หลากหลายในมือกลางวันแถมด้วยน้ำสมุนไพรหม้อใหญ่อร่อยเย็นชื่นใจ อีกทั้งยังมีขนมจีนแกงเขียวหวาน หม้อใหญ่ จากบ้านทรายทองของแม่แ้ว ก็เรียบบูร และพอเพียงไปถึงมือเย็น

บ่ายวันเสาร์ถึงเวลานัดไปไหว้พระ และรวมพลังอธิษฐานจิตร่วมใจกันทำความดีที่ศาลพ่อปู่กัน ครึ่งนี้พิเศษ เพราะคุณน้องชวนเพื่อนๆ มาทำความสะอาดไว้เยี่ยมมองทั้งสองแห่งในวันที่มาเตรียมเช็คจุดวางเก้าอี้ในโรงอาหารจึงสะอาดพิเศษมากๆ ทั้งหอพระและศาลพ่อปู่ ขออนุโมทนาเพื่อนๆ ทุกคนวันนี้ท่าน**อาจารย์มนตรี**มาร่วมขบวนกับน้องๆ ไปไหว้พระอธิษฐานด้วยกัน บอกว่าคิดถึงพวกเรา ฟังแล้วอบอุ่นใจ การเตรียมงานเสร็จอย่างรวดเร็ว โดยในช่วงบ่าย เมื่อรถของ**คุณสง**ไปรับเครื่องเสียงของเอสอาร์โปรดักชั่น ของ

**พีสิมฤทธิ** พี่ชายใจดีที่ทาว์นอินทาว์น มาแล้ว เชื้อระบบแล้ว ก็ถึงเวลาของ **ศิลปิน อีสริยา คุประเสริฐ** ได้ให้เกียรติมาชักซ้อมร้องเพลงอุโบสถปราสาท พระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหาร ทุกอย่างเรียบร้อยตามแผน **พีซุข และพีต่าย** เดินทางจากนครสวรรค์และขอนแก่น ตามลำดับ มาอนงค์ที่บิทรพิมุข เช่นเคย คงคุยกันจนดึก เพราะนานๆ มาพบกันที

ถึงเข้ามิดวันงาน เพื่อนๆ แพนพันธ์ุแท้ ก็มารอเจ้าหน้าที่ลงทะเบียน ตะค่อม ตะค่อมอยู่ในมุมมืด ตั้งแต่ยังไม่ตีห้าตี งานนี้ผู้ผังธรรมรับได้ประมาณ ๒,๐๐๐ กว่าคน อาหารก็มีโรงทานภัตตาคารบุญคุณดาวและคณะ และอาหารอ่อยๆ เช่น โจ๊กเจของอามา **คุณแม่ของพีสิมจิตต์** ครองมงคลกุล ้วย ๙๐ ผู้นำรัก และเป็นแกนนำหลักผู้สนับสนุนชมรมฯ มาช้านาน ทีมงาน ทุกฝ่ายเตรียมพร้อม

**พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี** เดินทางมาถึง (มีพระติดตาม ๓ รูป) พอถึงเวลา ๐๘.๐๐ น. **พีณรงค์ฤทธิ อุปลัมภ** พี่ใหญ่ที่น่ารักของน้องๆ ก็เริ่มเข้าสู่พิธีเปิดงาน **ท่านอธิการบดี ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์** นำรักเสมอ มาเป็น ประธานเปิดงานแต่เช้า (ท่านอยู่จนจบงานเหมือนทุกครั้ง) **ท่าน ผอ. สำนัก-เสริมศึกษาและบริการสังคม ม.ธรรมศาสตร์ รศ.ชুমพจต์ อมาตยกุล** ก็เมตตามาเป็นเกียรติมาร่วมงาน เมื่อประธานเปิดงานจบ ก็ได้ฟังเสียงคุณภาพของนักร้องยอดเยี่ยมแห่งประเทศไทย **คุณหนึ่ง-อีสริยา คุประเสริฐ** ชับร้องเพลง “อุโบสถปราสาทพระบรมธาตุเจดีย์มหาวิหาร” ประพันธ์โดย คุณลุง





นักบุญ กฤตบุญ ธรรัตน์ เป็นครั้งแรกที่คุณหนึ่งได้ร้องเพลงนี้ต่อหน้าพระ  
 อาจารย์สุรศักดิ์ เธอคงเงินไม่น้อย เพราะไม่กล้าไปยืนกลางๆ เวทีเหมือน  
 ตอนซ้อมวันเสาร์เลย

เพลงจบแล้ว **พิภพ-กรรมภรณ์ เจริญศักดิ์กุล** คนเก่งเลือดเข้มข้น  
 ของมูลนิธิสุปฏิปันโน ซึ่งได้รับมอบหมายให้มารับหน้าที่เป็นพิธีกรในช่วง  
 แสดงธรรมของ**พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี** เรื่อง *“ความสุขที่แท้จริง”*  
 ตามด้วยการนำสมาธิภาวนาและตอบคำถาม ซึ่งสาธุชนสนใจถามปัญหา  
 กับพระอาจารย์มากมาย จนตอบไม่หมดต้องกราบขอภัย



วันนี้ทางมูลนิธิจัดรถตู้พาผู้ถืออุโบสถศีลที่วัดมาร่วม  
 ฟังธรรมปฏิบัติธรรมด้วย ๑ คันรถตู้ นั่งกันสงบ เป็นระเบียบ  
 ขาวบริสุทธิ์ เป็นทิวแถว และดูเหมือนว่าผู้คนจะนิยม  
 นั่งในห้องโถงและสวนสมุนไพรมาก เพราะร่มรื่น  
 เย็นสบาย ไม่ต้องขึ้นลงบันไดให้เหนื่อย การถวาย  
 สังฆทานในช่วงก่อนพัก มีการถวายต้นผ้าป่าการกุศล  
 ๒ ต้น ซึ่งอลังการมาก ต้องอาศัยหนุ่มๆ หล่อล่ำ ๓-๔ คน  
 ช่วยยกขึ้นมา พระอาจารย์รับต้นผ้าป่าบนเวที...เป็นภาพ



ที่ติดตามตั้งใจ นึกถึงแล้วสุขใจอกไม่ถูกเลย

พักกลางวันประมาณ ๑๑.๐๐ น. โดยนิมนต์และเชิญผู้รักษาศีล ๘ ไปฉันและทานก่อนเวลานี้เล็กน้อย เพื่อไม่ให้คับคั่งจุกละหุกในตอนที่คนส่วนใหญ่ลงมาพร้อมกัน ทีมภาคสนามเตรียมวางแผนกระจายจุดแจกอาหารไม่ให้คนออกกัน เพราะโรงพยาบาลเหลือน้อยลง เนื่องจากงานนี้เราไม่เปิดรับโรงพยาบาลผู้มีจิตศรัทธาภายนอก แต่ผู้ฟังธรรมก็เกือบเท่าๆ เดิม

**พระอาจารย์วิรัช เขมมิโย** พร้อมคณะติดตามเดินทางมาถึงประมาณเที่ยงตรง ท่านจึงมีโอกาสสนทนาธรรมกับพระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี ในห้องรับรอง หลังจากที่พระอาจารย์สุรศักดิ์และคณะฉันเพลเรียบร้อยแล้ว ก็มีโอกาสนทนาธรรมกับพระอาจารย์วิรัช เป็นภาพที่คณะศิษย์และผู้จัดเห็นแล้วหายเหนื่อย แล้วพระอาจารย์สุรศักดิ์ก็ขอตัวไปเดินเที่ยวชมบริเวณงาน เป็นการยืดเส้นยืดสาย ไม่นั่งนานให้อึดอัดแน่นเกินไปหลังฉันใหม่ๆ วันนี้ช่วงบ่ายท่านต้องไปเทศน์ต่อที่ชมรมสุรรัตนธรรม แต่ก็พอมีเวลาให้โอกาสสาธุชนได้ชมบารมี โดยท่านเดินไปเยี่ยมชมและไปแจกปฏิทินที่ร้านของมูลนิธิสุปฏิปันโน ญาติโยมปลาบปลื้มยินดี ได้มีโอกาสใกล้ชิดครูบาอาจารย์ และท่านยังสนใจเดินชมบอร์ดนิทรรศการที่ชมรมฯ จัดทำขึ้น ท่านชมทุกแผ่น



ทุกภาพอย่างสนใจ น่าปลื้มใจ และถามที่มงานว่า “จะมีคนดูหรือเปล่าเนี่ย”...  
อยากตอบว่า “แค่หลวงพ่อดู ก็คุ้มแล้ว” เดินผ่านรถสุขาเอกชนติดแอร์ ท่าน  
ก็สนใจและชื่นชม และต่อจากนั้นพระอาจารย์และคณะก็ขึ้นรถตู้เดินทางต่อ  
ไปยังชมรมสุรตนิธรรม บางลำพู ประมาณบ่ายโมงตรง กราบนมัสการ  
ขอพบพระคุณในความเมตตาของพระอาจารย์เป็นอย่างสูง มา ณ ที่นี้

ก่อนเข้าห้องประชุมตอนเช้าและตอนพักกลางวัน เราจะได้ยินโฆษก  
เสียงหวาน คือ**คุณหน่อง-นันทาวดี** ผู้มีจิตใจงดงามเจ้าเก่า ส่งเสียงเจื้อย  
แจ้วประชาสัมพันธ์ เพื่อนๆ ที่มงานแต่ละจุด ทำงาน  
กันอย่างเต็มที่ ทีมดูแลองค์บรรยาย ฝ่ายหญิงเก็บ  
ล้างถ้วยชาม ฝ่ายชายแบ่งไปดูแลพระอาจารย์  
สุรศักดิ์ และอีกทีมก็จัด “สปา” ถวายพระอาจารย์  
วิชัย ด้วยความเคารพท่านเหนือเศียรเกล้า มีการ  
นวดเท้า ล้างเท้า ใช้ยาที่คัดสรรมาอย่างดี เป็น  
มงคลแก่ลูกหลานที่พระอาจารย์เมตตาให้ดูแลท่าน  
และท่านก็เมตตาพวกเราเหมือนลูกหลาน ท่านยัง  
บอกว่า มีพระวินัยเขียนไว้ว่า ศิษย์ไม่นวดอุปัชฌาย์



เป็นอาบัติ คือศิษย์มีหน้าที่ต้องดูแลครูบาอาจารย์ ถ้าไม่ดูแลเอาใจใส่ ถือว่าไม่ทำหน้าที่ศิษย์ที่ดี พวกเราทุกคนดีใจ นานๆ ได้พบครูบาอาจารย์ก็มารุ้มล้อมท่านกันใหญ่ บ้างนวดเท้า บ้างนวดขา บ้างนวดแขน เป็นที่อึดมอก อึดใจ พวกผู้หญิงหมดสิทธิ์ เรารุ้มล้อมพระอาจารย์กันเต็มไปหมดจน คณะฆราวาสที่ติดตามท่านมา นั่งอึดมอกยิ่งใหญ่มากใหญ่เลย เสียหายที่ พระอาจารย์สุรศักดิ์ ต้องรีบไปเทศน์ต่อ มิฉะนั้น คงไม่พ้นที่พวกเราจะถวายนวดกันจนอึดมอกเต็มใจเป็นแน่ ขอขอบคุณทุกทีมงานที่ตั้งใจทำงานกันอย่างแข็งขันและมีความสุข

พอถึงเที่ยงครึ่งก็เชิญกันเข้าห้องประชุม และเข้าที่นั่งฟังธรรม-ปฏิบัติ ธรรมในภาคบ่ายต่อ ได้พิธีกรรางวัลดีเด่น **น้องออย-อัชลิ เวชยันต์ศฤงคาร** มารับหน้าที่ในช่วงนี้ พระอาจารย์เทศน์เรื่อง “ทุกข์ภัยในวัฏฏสงสาร” ท่านเทศน์ด้วยสาระ แต่สนุก หยอตมุขเป็นระยะ จึงไม่มีใครหลับ และมีการนำภาวนาอย่างเต็มอึด ๔๐ นาที ตามด้วยตอบคำถาม ซึ่งก็เกินมามาก ต้องมาตอบไว้ในเว็บชมรมกัลยาณธรรม ไปติดตามอ่านกันได้เลย

จบงานบ่ายสามโมงตรงตามสัญญาด้วยเสียงทรงพลังของ**พิธีกรชั้นครู อ.มนตรี จตุรภัทร** ที่มีความรักและมีชมรมกัลยาณธรรมอยู่ในกระแสเลือด และเซลลุกเซลเช่นกันกับเว็บมาสเตอร์ชมรมฯ ผู้ทำหน้าที่ควบคุมการถ่ายทอดสดผ่านอินเทอร์เน็ตและระบบคอนโทรลวันนี้ คือ **พีเฉลิมพันธุ์ สมัครพันธุ์** ...สมบูรณังตมยิ๊งนักสำหรับงานธรรมะวันนี้ ...สาธุชนทุกท่านได้รับธรรม

บรรณาการท่านละ ๑ ถูงใหญ่กลับบ้าน

ขออนุโมทนาทุกท่านที่มีส่วนร่วมในงานนี้ ทั้งเจ้าภาพ ผู้สนับสนุน และผู้เข้าร่วมงานทุกท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ทีมงานผู้เสียสละ ที่มารวมพลังกัน คนละนิด คนละหน่อย เหมือนมดตัวน้อยๆ ที่สามารถสร้างรังใหญ่ จัดการภารกิจใหญ่ให้สำเร็จ





ลุล่วงไปได้ด้วยพลังสามัคคี รักดีต่อกันทุกคน บุญกุศลใดที่เกิดจากงานนี้  
ขอน้อมถวายเป็นพุทธานุชา น้อมถวายเป็นอาจริยบูชา และน้อมถวายเป็น  
พระราชกุศล แต่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในวันมหามงคลเฉลิม  
พระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ที่จะเวียนมาถึงนี้ นอกจากนี้ ในวันที่ ๓  
ธันวาคมที่จะถึงนี้ ก็เป็นวันมงคลครบรอบ ๖๓ ปีแห่งชาตกาลของพระ  
อาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี และยังมีวาระพิเศษ เกี่ยวกับข่าวดีที่อุบแอบ  
ซ่อนเร้นไว้ คือการที่พระอาจารย์ผู้เมตตายิ่งใหญ่ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณ  
ศักดิ์ใหม่ เป็นพระราชอาคันตุกะ ชั้นสามัญ ที่ พระภานุาเขมคุณ วิ. ซึ่งถือว่า  
วาระนี้เป็นวาระแห่งมหามงคลหลายอย่าง ที่คณะศิษย์ทุกคนล้วนปลื้ม  
แอบติดตามข่าวไม่เป็นทางการนี้ด้วยความสุขเหลือล้น น้อมมุทิตาจิตแด่พระ  
อาจารย์ด้วยความเคารพเหนือเศียรเกล้า (เป็นข่าวกรองที่รอวันเปิดเผยและ  
โปรดเกล้าฯ อย่างเป็นทางการในวันสองวันนี้) ...หลากหลายมงคลมาบรรจบ  
งานนี้จึงเป็นงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม ที่สุดพิเศษจริงๆ...ขอกราบอนุโมทนา  
ทุกท่านอีกครั้ง

แล้วพบกันใหม่ ในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๐ วันอาทิตย์ที่ ๘ มีนาคม  
๒๕๕๘ ●





มาร่วมอนุโมทนายอดปัจจัยรับ  
ในงานแสดงธรรมครั้งนี้กัน สาธุ สาธุ สาธุ

**สรุปยอดปัจจัยรับจากงานแสดงธรรมครั้งพิเศษ**

จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ  
ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรมและมูลนิธิสุปฏิปันโน  
วันอาทิตย์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

๑	ถวายพระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี	๗๖,๘๙๕	บาท
๒	ถวายพระอาจารย์วิชัย เหมโย	๑๐๑,๘๓๔	บาท
๓	ถวายวัดพระบาทน้ำพุ ยอดรวม (จากตู้รับบริจาค ๗๙,๘๗๘.๗๕ และจากร้านขายต้นไม้ ๑๗,๐๐๐)	๙๖,๘๗๘.๗๕	บาท
๔	อุปถัมภ์พระสงฆ์-สามเณรอาพาธ ณ ตึกเวชภิธาน รพ.จุฬาลงกรณ์	๖๓,๗๕๓	บาท
๕	สมทบมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์	๕๕,๓๕๕.๗๕	บาท
๖	อุปถัมภ์บำรุงกิจกรรมเผยแพร่ธรรมกับมูลนิธิสุปฏิปันโน	๙๙,๐๖๓	บาท
๗	ผ้าป่าบำรุงการศึกษาพระปริยัติธรรม ของมูลนิธิสุปฏิปันโน	๔๖,๘๓๐	บาท
๘	ผ้าป่าร่วมสร้างอุโบสถปราสาท ฯ วัดมเหยงคณ์	๑๕๔,๔๕๐	บาท
๙	ร่วมเผยแพร่ธรรมกับชมรมกัลยาณธรรม (มียอดสมทบจากร้านขายของ “บุญต่อบุญ” ๑๐,๙๖๒ บาท)	๑๒๖,๒๘๙	บาท
	<b>รวมยอดเงินทำบุญ</b>	<b>๘๒๑,๓๔๘.๕๐</b>	<b>บาท</b>

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



ภาพแห่งความทรงจำงานแสดงธรรม ครั้งพิเศษ  
วันอาทิตย์ที่ ๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๕๗

