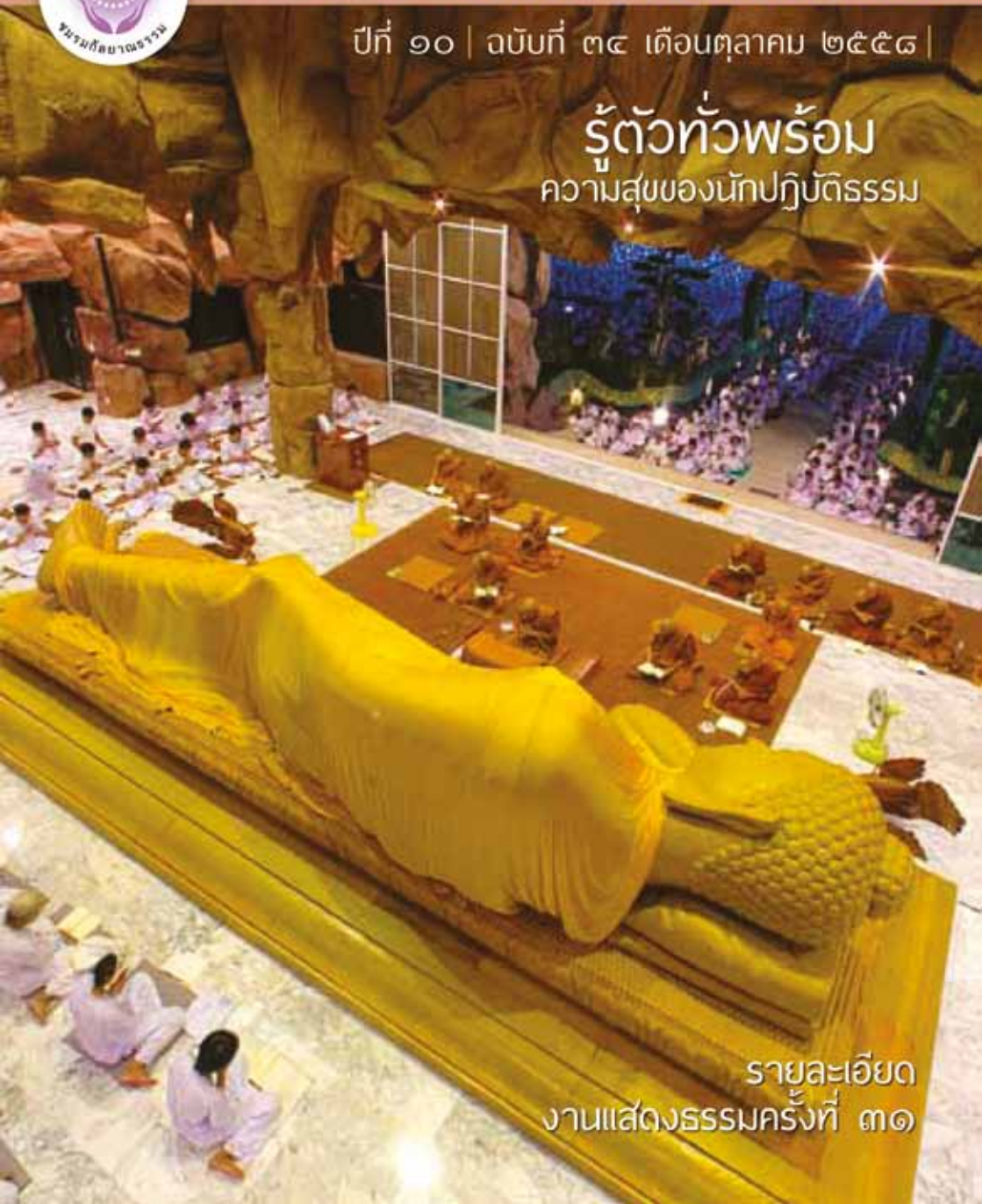




# ข่าวสารศิลปะการแสดง

ปีที่ ๑๐ | ฉบับที่ ๓๔ เดือนตุลาคม ๒๕๕๘ |

รู้ตัวพร้อม  
ความสุขของนักปฏิบัติธรรม



รายละเอียด  
งานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๑



ปฏิบัติงานด้วยความรับผิดชอบและเสียสละเพื่อส่วนรวม  
ช่วยให้เกิดความสามารถและเชี่ยวชาญมากขึ้น

“...ความรับผิดชอบดังกล่าวนั้น อาจกล่าวได้ว่ามีประเด็นสำคัญอยู่ ๓ ข้อ ข้อแรก จะต้องระวังตั้งใจใช้กำลังเพื่อสร้างประโยชน์แต่ฝ่ายเดียวให้ได้ ทั้งประโยชน์ตน และประโยชน์ส่วนรวมพร้อมกันนั้นจะต้องคอยปกป้องกันและแก้ไขอยู่ตลอดเวลา มิให้ความเสียหายหนักขึ้น และข้อสาม ซึ่งเป็นข้อสำคัญอย่างยิ่ง จะต้องพยายามสร้างเสริมกำลังนั้น ให้หนักแน่นมั่นคงและทวีขึ้นซึ่งมีทางทำได้หลายทาง ทางที่เหมาะสมอย่างหนึ่ง ก็โดยพยายามทำประโยชน์ เสียสละให้ผู้อื่นและส่วนรวมให้มากขึ้น การปฏิบัติด้วยความเสียสละอย่างนั้น ยิ่งกระทำมากเท่าใด จะช่วยให้เกิดความสามารถและความเชี่ยวชาญขึ้นเท่านั้น...”

พระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

วารสารชมรมกัลยาณธรรม  
ปีที่ ๑๐ ฉบับที่ ๓๔  
ฉบับกันยายน ๒๕๕๘



พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน  
จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม



• สำนักงานปากน้ำ คลินิกัจฉรัทนต์แพทย์  
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง  
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓  
www.kanlayanatam.com  
facebook : kanlayanatam

ภาพจากปก : วิหารถ้ำปริณิพพาน พระพุทธรูป  
ปางปริณิพพาน พระนามว่า "สมเด็จพระบรมศาสดา-  
มหาปริณิพพาน" วัดมเหยงคณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา

สัพพทานัง ธรรมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

## วัตถุประสงค์

๑. เผยแผ่พระธรรมคำสอนของ  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๒. เป็นสื่อกลางระหว่างสมาชิกชมรม  
กัลยาณธรรมและพุทธศาสนิกชน
๓. เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มผู้อุทิศตน  
เป็นแนวหลังทางธรรม
๔. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรม  
ของชมรมกัลยาณธรรม

## คติธรรมประจำฉบับ

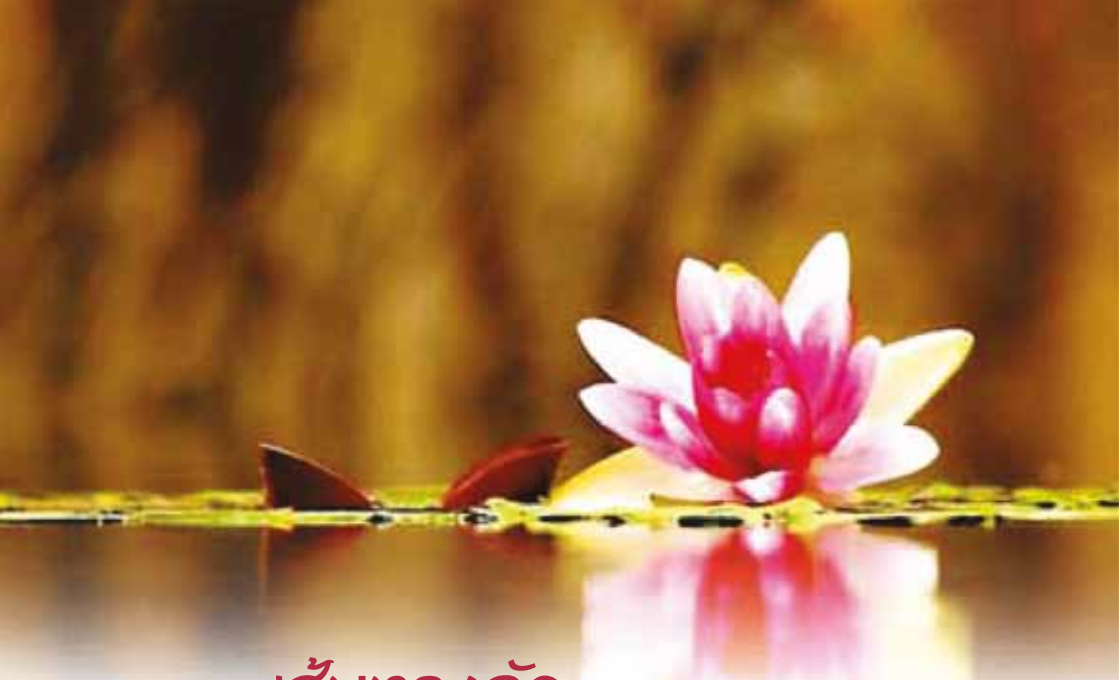
การหัดตาย  
คือการปล่อยใจจากสิ่งทั้งหลาย  
ก่อนที่จะถูกความตาย  
บังคับให้ปล่อย

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช  
สกลมหาสังฆปริณายก



## สารบัญ

เส้นทางลัดสู่นิพพานมีจริงหรือ ตอนที่ ๒.....	๔
อย่านับขันธ์สมาธิ.....	๑๒
ธรรมะจากพระป่า.....	๑๔
ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม.....	๑๖
วัดความฉลาดทางอารมณ์ด้วย "บุคลิกภาพ".....	๑๘
คนรุ่นใหม่ทำอะไรให้แกโลกบ้าง	
สุนทรพจน์ปลุกจิตสำนึก.....	๒๑
ขอเพียงเรากล้าลงมือทำ.....	๒๔
สวดมนต์ ปลุกญาณ เกิดฌาน.....	๒๖
คำแนะนำผู้เข้าฟังธรรมในงานแสดงธรรม.....	๒๘
แผนที่ มทร.กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ.....	๓๐
กำหนดการจัดงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๑.....	๓๑
รู้ตัวหัวพร้อม.....	๓๓
ความสุขของนักปฏิบัติธรรม.....	๓๙
เผลอคิด-ตั้งใจคิด.....	๔๖
คำถามที่รอคำตอบ.....	๔๙
วันที่ชีวิตมีคุณค่าเพื่อมหาชน.....	๕๒
มูลนิธิสุปฏิปันโน วัดมเหยงคณ์.....	๖๒



# เส้นทางลัด สู่นิพพาน มีจริงหรือ?

อ.ทวีศักดิ์ คุรุจิตรธรรม

ตอนที่ ๒

เห็นหรือยังว่า แก่นแท้ของศาสนาพุทธมิได้ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมไปเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์ หรือไปเกิดเป็นพรหมในชั้นรูปพรหมและอรุปรหม เพราะทุกครั้งที่มีการเกิด ย่อมตามมาด้วยการแก่-เจ็บ-ตาย-และความทุกข์อีก นานาประการอย่างหาที่สิ้นสุดมิได้ เป้าหมายอันแท้จริงของของศาสนาพุทธ คือ ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติธรรมพ้นทุกข์ด้วยการไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป นั่นก็คือ การปฏิบัติธรรมเพื่อให้จิตเข้าถึงสภาวะนิพพานนั่นเอง

(โปรดแก้ไขคำผิดในฉบับที่แล้ว หน้า ๑๐ บรรทัดที่ ๑๓ ดังนี้)

จิต มี ๘๙ ดวง (หรือ ๑๒๑ ดวง ถ้าเอาเรื่อง "ญาณ" "ฌาน" มาเกี่ยวข้อง

ลองใช้สติปัญญาพิจารณาสิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้

- หากผู้ปฏิบัติธรรมศึกษาแบบ “โลกียธรรม” (หรือบัญญัติธรรม) แล้วลงมือปฏิบัติตาม “โลกียธรรม” ผลที่ได้คือ การเข้าถึง “โลกียธรรม”
- หากผู้ปฏิบัติธรรมศึกษาแบบ “โลกุตตรธรรม” แล้วลงมือปฏิบัติตาม “โลกุตตรธรรม” ผลที่ได้คือ การเข้าถึง “โลกุตตรธรรม”

ขอถามหน่อยว่า “นิพพาน” เป็น “โลกียธรรม” หรือ “โลกุตตรธรรม”?

หากได้คำตอบว่า “นิพพาน” เป็น “โลกุตตรธรรม” เราก็จะต้องตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติธรรมให้ถึงฝั่งโลกุตตรธรรมให้จงได้ เพื่อจะได้ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป จะได้ “พ้นทุกข์” เสียที และไม่เสียชาติเกิดที่เกิดมาได้พบพระพุทธศาสนาที่สอนสัจธรรมในเรื่องเหล่านี้

บางท่านอาจบอกว่า การเข้าถึง “โลกุตตรธรรม” มันยาก สู้ปฏิบัติแบบ “โลกียธรรม” ให้เป็นคนดีของครอบครัว-สังคม-ชุมชน-ประเทศชาติ ก็พอแล้ว ปฏิบัติแล้วตายไปได้ไปเกิดบนสวรรค์ก็คุ้มแล้ว หากผู้ใดมีความคิดแบบนี้แล้ว ก็เท่ากับปฏิเสธ ไม่ต้องการ “โลกุตตรธรรม” เมื่อท่านไม่เคยปลุกฝัง “เชื้อแห่งความหลุดพ้น” หรือ “เชื้อแห่งนิพพาน” เข้าไปฝังอยู่ในจิต การพัฒนาการและการเข้าถึง “การพ้นทุกข์” หรือ “ถึงสภาวะนิพพาน” หรือ เข้าถึง “แก่นแท้ของความเป็นกลางตามธรรมชาติ” จึงไม่สามารถมีขึ้นได้ ไม่ว่าท่านจะตาย-เกิดฯลฯ อีกก็ร้อยก็พันชาติก็ตาม เพราะเชื้อแห่งเมล็ดพันธุ์ในการเข้าถึง “สภาวะธรรมที่แท้จริง” (หรือสภาวะตามธรรมชาติที่มันเป็น) มันไม่สามารถเกิดขึ้นได้ หากไม่มี “เชื้อ” หรือ “ยางเหนียว” หรือ “พีชะ” ของสิ่งนี้อยู่ในใจมาตั้งแต่ต้น

ดูตัวอย่างองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้ตั้งปณิธานอันแน่วแน่ที่จะบรรลุ “สัจธรรม” ให้จงได้ และขอ “บรรลุเป็นพระพุทเจ้า” ในอนาคตให้จงได้ เท่ากับได้ปลุกฝัง “เชื้อ” หรือ “เมล็ดพันธุ์” ให้กับจิตตนเอง และมุ่งมั่นฝึกฝนตนเองแบบไม่ย่อท้อเป็นเวลานานบอสงไขย จนกระทั่งได้บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณเมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีที่ผ่านมา

## แล้วจะเข้าถึง “สภาวะนิพพาน” ได้อย่างไร?

พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “ตราบเท่าที่มีผู้ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ตราบนั้น โลกจะไม่ว่างเว้นจากการมีพระอรหันต์”

การบรรลุความเป็นพระอรหันต์ ก็คือ การเข้าถึงสภาวะนิพพานนั่นเอง และจะเข้าถึงก็โดยปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘

พอมาถึงตรงนี้ หลายๆ ท่านอาจจะอุทานออกมาว่า “ก็ฉันปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ มานานแล้ว จะท่องอริยมรรคทั้ง ๘ ขอให้ฟังก็ท่องได้ ก็ไม่เห็นมันจะบรรลุธรรม หรือแม้แต่การถึงพระอริยบุคคลอันดับต้นๆ คือ พระโสดาบัน ก็ยังไม่ถึงสักที แล้วความจริงแท้ มันต้องทำอย่างไร?

ขอให้ท่านผู้อ่านจงใช้วิจารณ์ญาณ ใช้โยนิโสมนสิการ ใช้สติปัญญาพิจารณาข้อธรรมต่างๆ ดังต่อไปนี้

- อริยมรรคมีองค์ ๘ สามารถปฏิบัติได้ทั้งแบบ “โลกียะ” และแบบ “โลกุตตระ” แล้วที่ท่านปฏิบัติในทุกวันนี้ ปฏิบัติแบบไหนล่ะ? ขอยกตัวอย่าง เช่น อริยมรรคข้อ ๑ ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องมี “สัมมาทิฐิ” หรือ ความเห็นชอบ หรือความเห็นถูก มันเป็นเช่นใด?

- ถ้าปฏิบัติแบบโลกียะ “สัมมาทิฐิ” หรือ ความเห็นชอบ หรือความเห็นถูก ก็ได้แก่ ความเห็นดังต่อไปนี้

- ต้องเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย
- เชื่อว่า ทานที่ให้แล้วย่อมมีผล
- การบูชาทั้งหลายย่อมให้ผล
- กรรมที่ทำ ไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ย่อมให้ผล (เป็นวิบาก) ของมันเสมอ
- เชื่อว่า โลกนี้มี โลกหน้ามี
- เชื่อว่า สวรรค์มี นรกมี

ฯลฯ ฯลฯ ฯลฯ

- การปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ แบบ “โลกียะ” จึงส่งเสริมให้เกิด “อัตตา-ตัวตน” หรือแบบ “ตัวฉัน-ของฉัน” หรือถ้าใช้ภาษาดั้งเดิมก็คือ “ตัวกู-

ของกฎ” ตลอดเวลา แม้การปฏิบัติจะมุ่งสู่กุศล คุณงามความดี และให้ผลแก่ “ชั้น ๕” ที่จะได้รับวิบากหรือผลแห่งการกระทำก็ตาม แต่ก็เป็นการปลูกให้มี “อิตตา-ตัวตน” ในชั้น ๕ ขึ้นมาทันทีอยู่ตลอดเวลา ก็ในเมื่อพระพุทธองค์ตรัสสอนว่า “สัพเพ ธัมมา อนัตตา” หรือ สรรพสิ่งทั้งหลาย แม้แต่ “ชั้น ๕” ล้วนไม่ใช่ตัว-ไม่ใช่ตน เพราะหากเป็นตัวเป็นตนของเราจริงๆ แล้ว เราย่อมบังคับบัญชาให้ “ชั้น ๕” เป็นไปตามที่เราปรารถนาได้ เช่น

- ให้ “รูป” (ร่างกาย) จงอย่าเจ็บ อย่าป่วย อย่าให้หนังเหี่ยวย่น อย่าให้เส้นผมกลายเป็นสีเทาหรือขาว ให้ร่างกายของเรานี้แข็งแรงอยู่ตลอดกาลนาน จะได้หรือไม่?

- ลองยกแขนของท่านขึ้นเหนือศีรษะ และหากแขนเป็นของท่านจริง ก็จงออกคำสั่งกับมันว่า แขนเจ้า เจ้าจงอยู่ในท่านี้อย่างกระดุกกระดิกเป็นเวลา ๓๐ นาที แล้วพิสูจน์กับมันว่า มันจะฟังคำสั่งของท่านไหม? รับรองว่า มันจะไม่ฟังคำสั่งใดๆ เลย เพราะเมื่อมันเมื่อยสุดๆ มันก็ต้องเคลื่อนไหว ทั้งนี้เป็นเพราะ “ธาตุลม” ที่อยู่ในแขนหรือในร่างกายท่าน มันจะทำงานของมันตามกฎหมายแห่งธรรมชาติ คือ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา เพราะเมื่อทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง มันจึงต้องเคลื่อนไหว-เปลี่ยนแปลง เพราะมันตั้งมันอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และมันก็จะไม่ฟังคำสั่งใดๆ จากท่าน

- มนุษย์เรามีความรู้สึกได้ ซึ่งภาษาธรรมะเรียกว่า “เวทนา” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ “ชั้น ๕” เช่น รู้สึกสุข-ทุกข์, ดีใจ-เสียใจ, ยินดี-ยินร้าย, ชอบ-ไม่ชอบ ฯลฯ ตัว “เวทนา” ก็ไม่ใช่ของเรา เพราะถ้าเป็นของเราจริง ลองบังคับมันว่า ให้เรามีความสุขตลอดกาลนาน อย่าให้มีความทุกข์ใดๆ ก็รำกรายเข้ามาหาเราตลอดชีวิต ลองดูซิว่า มันจะฟังคำสั่งเราไหม? หรือขอให้ฉันเจอแต่สิ่งที่ชอบๆ สิ่งที่ไม่ชอบ อย่าได้มาปรากฏที่ตัวฉันเลย เช่นนี้จะทำได้ไหม?

- ความจำได้หมายรู้ หรือที่ภาษาธรรมะเรียกว่า “สัญญา” มันก็ไม่ใช่เรา เพราะหากมันเป็นของเราจริง ลองบังคับ “ความจำ” ของเราให้เป็นไปตามที่เราปรารถนาจะได้หรือไม่? เช่นบอกกับ “สัญญา” ว่าเจ้าจงจำแต่เรื่องดีๆ เรื่องที่

ทำให้ฉันมีความสุขเท่านั้น อย่าได้จำในสิ่งชั่วๆ ที่ฉันทำเป็นอันขาด แล้วดูซิว่า มันจะฟังคำสั่งเราไหม? มีแต่ในชีวิตจริง เรื่องที่อยากให้เราจำมันกลับลืม แต่เรื่องที่ยอยากให้ลืม มันกลับจำแม่นยิ่งขึ้น แล้วอย่างนี้หรือที่ว่า สัญญาเป็นของเรา?

- ความคิด-นึก-ปรุง-แต่ง หรือที่ภาษาธรรมะเรียกว่า “สังขาร” ก็ไม่ใช่เรา เพราะหากมันเป็นของเราจริง เราก็สั่งมันได้สิว่า ให้คิดนึกแต่สิ่งดีๆ อย่าให้ของชั่วๆ หรือเรื่องเลวร้ายทั้งหลายปรากฏอยู่ในความนึกคิดของเราอย่างเด็ดขาด หรือเวลาใกล้จะตาย ก็สั่งให้มันนึกแต่บุญกุศล หรือ ภาพสวรรค์สวยๆ งามๆ ให้มาปรากฏ แล้วบอกกับมันว่าขออย่าให้คิดถึงบาปอกุศลที่เราเคยทำอย่างเด็ดขาด แล้วดูซิว่า มันจะฟังคำสั่งเราไหม?

- เรื่องการรับรู้ หรือที่ภาษาธรรมะเรียกว่า “วิญญาณ” มันก็ไม่ใช่เรา เพราะหากมันเป็นเราจริง ก็จงบังคับมันว่า เจ้าจงรับรู้แต่สิ่งดีๆ สิ่งที่เป็นประโยชน์ แก่ตัวฉันเท่านั้น สิ่งใดที่ฉันไม่ได้รับประโยชน์ จงอย่ารับรู้สิ่งนั้นๆ อย่างเด็ดขาด แล้วดูซิว่า มันจะฟังคำสั่งเราไหม?

- ฉะนั้น “ขันธ์ ๕” อันประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือถ้าย่นย่อให้เหลือสองแล้ว ก็ได้แก่ ตัวแรกเป็นรูปหรือร่างกาย และ ๔ ตัวหลังเป็นนามหรือจิต ทั้งกายและจิต หรือ รูป-นาม ก็ไม่ใช่ของเรา เมื่อเราปฏิบัติแบบ “โลกียธรรม” โดยไปส่งเสริมให้มี “ตัวเรา-ของเรา” จึงเป็นการปฏิบัติที่ไม่สามารถเข้าถึงโลกุตตรธรรมได้ แล้วจะเข้าถึงสภาวะนิพพานได้อย่างไร?

- ถ้าเช่นนั้น “สัมมาทิฐิ” แบบ “โลกุตตรธรรม” เป็นความเห็นชอบเช่นใด? ก็เป็นความเห็นชอบที่ว่า

๒.๑ สรรพสิ่งทั้งหลาย ปรากฏการณ์ทั้งหลาย เหตุการณ์ทั้งหลาย ล้วนมิได้เกิดขึ้นด้วยลำพังตัวมันเองโดดๆ โดยมีต้องพึ่งพาอาศัยสิ่งอื่นใด แต่มันล้วนเป็นองค์รวมแห่งการประจักษ์กันของบรรดาเหตุ-ปัจจัยส่วนย่อยหลายๆ ส่วน ในการทำให้มันเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป และแม้แต่เหตุ-ปัจจัยส่วนย่อยๆ เหล่านั้น ที่มารวมตัวกันก็เต็มไปด้วยความผันแปรหรือเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา มิเคย



“ พระพุทธองค์ได้ตรัสว่า “ตราบเท่าที่มีผู้ปฏิบัติตามอริยมรรค  
มีองค์ ๘ ตราบนั้น โลกจะไม่ว่างเว้นจากการมีพระอรหันต์”

การบรรลุความเป็นพระอรหันต์ ก็คือ การเข้าถึงสภาวะนิพพาน  
นั่นเอง และจะเข้าถึงก็โดยปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ”

หยุดนิ่งแม้แต่เสี้ยววินาทีเดียว ดังนั้นสิ่งนั้นๆ ตามชื่อที่เราเรียกขาน เช่น นาย ก.,  
นาง ข., ด.ช. ค., ด.ญ. ง., สัตว์ชื่อโน้นชื่อนี้, โต๊ะ, เก้าอี้, เหตุการณ์อย่างนั้น,  
ปรากฏการณ์อย่างนี้ ฯลฯ ล้วนแล้วแต่มีได้เกิดขึ้นด้วยตัวตนของมันเอง โดย  
ธรรมชาติแท้ๆ แล้ว มันจึงเป็น “อนัตตา” คือ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของมันเอง  
แท้ๆ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง โดยสภาวะแท้จริงตามธรรมชาติแล้ว มันไม่มี  
บุคคล-ตัวตน-เรา-เขา-คน-สัตว์-สิ่งของ หรือชื่อของสิ่งโน้น-สิ่งนี้ ตามที่เราเรียก  
ขานกัน โดยสรุปแล้ว มันจึงเป็นเพียง “ความว่างเปล่า” ศัพท์ในทางธรรมะ  
นิยมใช้คำว่า “สุญญตา” แต่เนื่องจากเหตุ-ปัจจัยย่อยๆ เหล่านั้นมันสามารถ  
รวมตัวกันได้อย่างแนบแน่น กลมกลืน กลายเป็นสิ่งๆ เดียวกัน จึงเกิดเป็น  
ภาพลวงให้เราหลงเข้าใจผิดว่า มันมีสิ่งนี้ มันมีสิ่งนั้น จงเราเข้าสู่ความยึดมั่น  
ถือมั่นในเรื่อง “ตัว-ตน” ของสิ่งต่างๆ ทั้งในตัวเราและที่อยู่แวดล้อมตัวเรา  
ภาษาธรรมะใช้ศัพท์ว่า “ชนสัญญาปิดบังอนัตตา” แปลว่า การรวมตัวกันเป็น  
กลุ่มเป็นก้อน เป็นผลรวมของสิ่งๆ หนึ่ง ปิดบังความจริงแท้ที่ว่า สิ่งนั้นๆ โดย  
ธรรมชาติแท้ๆ แล้วมันไม่มี แต่มันเป็นเพียงองค์รวมของบรรดาเหตุ-ปัจจัย  
ย่อยๆ มาประชุมรวมตัวกันเท่านั้น

๒.๒ ท่านผู้อ่านลองไปศึกษาเนื้อหาใน “จุฬสุญญตสูตร” หรือ “มหา-  
สุญญตสูตร” ก็จะพบว่า การปฏิบัติในเรื่อง “สุญญตา” ก็เป็นหนทางหนึ่งที่จะ  
ไปสู่ความหลุดพ้นได้

๒.๓ คำว่า “สุญญตา” มิได้หมายความว่า มันว่างเปล่าแบบไม่มีอะไร  
เลย หรือไม่มีอะไรให้สัมผัสได้ทางตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ แต่อย่างใดเลย แต่

มันหมายถึงว่า โลกที่เราอยู่ที่นี่ รวมทั้งตัวเราเองล้วนตกอยู่ภายใต้ “สังขตธรรม” คือ ธรรมที่มีเหตุ-ปัจจัยปรุงแต่งทั้งสิ้น หมายความว่า ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นองค์รวมแห่งการประจักษ์กัน (คือมีเหตุ-ปัจจัยมาปรุงแต่งรวมกัน) ของบรรดาเหตุปัจจัยส่วนย่อยๆ อีกนับไม่ถ้วน ดังนั้น การเกิดขึ้นของสิ่งนั้นๆ ด้วยตัวของมันเองโดดๆ จึงไม่มี มันจึงเป็นเพียง “ความว่าง” หรือ “สุญญตา” แต่เราไปเข้าใจว่ามัน “มีอยู่” ต่างหาก

## ๒.๔ โดยสรุปแล้ว ผู้ที่มีความเห็นว่า

๒.๔.๑ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีอยู่ (existence) ก็นำเราไปสู่ความยึดมั่นถือมั่นในเรื่อง “อัตตา-ตัวตน” หรือ

๒.๔.๒ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่มีอยู่ (non-existence) ก็นำเราไปสู่ความยึดมั่นถือมั่นในเรื่อง “นิรัตตา” คือไม่มีอะไรหลงเหลือเลยให้สัมผัสได้ทางตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ คำว่า “นิรัตตา” ในที่นี้จึงเป็นคำตรงข้ามกับ “อัตตา”

๒.๕ ความเห็นทั้งสองฝ่ายดังกล่าวข้างต้น ล้วนจัดเป็นมิจฉาทิฎฐิทั้งสิ้น เป็นความเห็นแบบสุดโต่ง แต่ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าจะแสดงเป็นทางสายกลาง ไม่เข้าไปในสุดโต่งทั้งสองข้าง อันนำมาซึ่งการยึดมั่น-ถือมั่น โดยธรรมชาติของพระพุทธเจ้าให้ “เข้าใจด้วยปัญญาแล้วปล่อยวาง” เพราะถือว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นแต่อย่างใด และเพื่อให้จิตมีพลังงานที่เป็นสภาวะกลางๆ ไม่เอนเอียงไปยึดข้างใดข้างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติจึงต้องฝึกจิตให้มีความอิสระเป็นกลาง เพื่อเข้าถึง “สันติ” ซึ่งเป็นเป้าหมายแท้จริงของนิพพานให้จงได้

๒.๖ ถ้าเช่นนั้น พระพุทธองค์ทรงสอนเช่นใด? พระพุทธองค์ทรงสอนให้มี “สัมมาทิฎฐิ” ไม่ใช่ให้มี “มิจฉาทิฎฐิ” “สัมมาทิฎฐิ” หรือความเห็นที่ถูกต้อง ก็คือมันต้องเป็นความจริงแท้อย่างยิ่งที่สุด (Ultimate Truth หรือ Absolute Truth) ซึ่งก็คือ “สัพเพ ธัมมา อนัตตา” สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นอนัตตา คือไม่ใช่ตัว-ไม่ใช่ตน ไม่ใช่หมายถึงความไม่มีอะไรหลงเหลือเลยให้สัมผัสทางตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ แต่โดยความเป็นจริงแล้วสิ่งทั้งหลายทั้งปวงมันก็ยัง“มีอยู่” และอยู่ตรงนั้น แต่มันไม่ใช่เป็นตัวของมันเองแท้ๆ ที่เกิดขึ้นด้วยตัวของมันเอง

มันล้นจนอาศัยเหตุปัจจัยย่อยๆ มารวมตัวกันทำให้มันเกิดขึ้น ดังนั้นโดยความจริงแท้อย่างถึงที่สุดแล้ว ตัวของมันเองแท้ๆ จึงไม่มี ยกตัวอย่างเช่น

- รถยนต์ เป็นส่วนประกอบของชิ้นส่วนหลายร้อยชิ้นมารวมตัวกัน เช่น ตัวถัง เครื่องยนต์ ล้อ เฟลางส่ง พวงมาลัย ที่เหยียบน้ำมัน เบรค ฯลฯ เมื่อรวมตัวเสร็จสรรพเรียบร้อยแล้ว เราจึงเรียกมันว่า “รถยนต์” ฉะนั้น รุ่งๆ จะมีรถยนต์หนึ่งคันกำเนิดด้วยตัวของมันเองแท้ๆ จึงไม่มี และต่อให้มีชิ้นส่วนประกอบครบเป็นรถยนต์ หากปราศจากน้ำมัน แบตเตอรี่ คนขับ ถนนที่จะต้องรองรับให้รถยนต์แล่นไป ไฟจราจรตามสี่แยกต่างๆ ฯลฯ รถยนต์ย่อมไม่สามารถใช้การได้อย่างแน่นอน

- มนุษย์เราก็คงเช่นกัน ล้วนมาจากส่วนประกอบย่อยๆ หลายสิบชิ้นส่วนมารวมกัน เช่น หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ สมอ ฯลฯ มารวมตัวกัน เท่านั้นยังไม่พอ ยังต้องอาศัยอาหารที่กินเข้าไป (ซึ่งมาจากแหล่งอื่น เช่น ต้องมีชาวนา มีผืนนา มีน้ำ มีภูมิอากาศที่เอื้ออำนวย ฯลฯ เพื่อเพาะปลูกข้าวให้เรากิน) อีกทั้งยังต้องการอากาศบริสุทธิ์หายใจ และอีกสารพัดเหตุปัจจัยที่มาเกื้อหนุนให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้ ฉะนั้นความเป็นมนุษย์จะเกิดขึ้นด้วยตัวของมันเองโดดๆ จึงเป็นไปได้ไม่ได้ ชื่อต่างๆ ที่เราตั้ง เช่น นาย ก. นาง ข. เป็นต้น จึงเป็นเพียงชื่อตั้งเพื่อใช้เรียกขานสำหรับติดต่อสื่อสารกัน เพราะมนุษย์ต้องอยู่รวมกันเป็นหมู่เป็นเหล่า จึงต้องมีกติกา มีกฎ มีกฎหมาย บังคับกลุ่มคนให้อยู่ร่วมกันได้ภายใต้กติกาเดียวกัน ฉะนั้น เมื่อก้าวโดยความจริงแท้อย่างถึงที่สุดแล้ว นาย ก. นาง ข. ฯลฯ จึงไม่มี

๒.๗ ถ้าจะจำอย่างภาษาชาวบ้านง่ายๆ ก็คือ ภายใต้ความจริงแท้อย่างถึงที่สุด จะว่า “มี” มันก็ “ไม่มี” ครั้นจะว่า “ไม่มี” มันก็ “มี” ให้สัมผัสทางตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ ได้ นี่แหละที่พระพุทธองค์เรียก “อนัตตา” ซึ่งเป็นบรมสังขจะ เป็นบรมธรรม ผู้ที่เข้าถึง “อนัตตา” ได้จึงจะเข้าถึงสภาวะ “นิพพาน” ได้ ●

(โปรดติดตาม “ตอนที่ ๓” ในฉบับหน้า)



# อโยนั้บขันสมาธิ

พระราชสังวรญาณ (หลวงพ่อดุฑฐ ฐานินโย)



“สมาธิมีขันเดียว คือสมาธิ

มันจะก้าวไประดับไหน ก็คือสมาธิอันเดียว

อย่าไปนับขันนับตอนอะไร ขอให้มันเป็นสมาธิ

เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว เราละบาบได้หรือเปล่า...

ศีล ๕ เราบริสุทธิ์หรือเปล่า... เอากันที่ตรงนี้เป็นเครื่องตัดสิน

เรื่องของสมาธิ ใครจะไปถึงขันใดตอนใด

ถ้าจิตไม่บริสุทธิ์ ไม่มีทาง

ในสังคมของพุทธบริษัทที่เราต้องวุ่นวายกันอยู่นี้  
เพราะศีลมันไม่เสมอกัน  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระเจ้าพระสงฆ์นี้ องค์หนึ่งกินนมตอนเย็นได้  
แต่อีกองค์หนึ่งกินไม่ได้ พอมาเจอกันเข้า ท่านก็เถียงกัน  
องค์หนึ่งจับจ่ายใช้สอยด้วยมือตนเองไม่ได้ แต่อีกองค์หนึ่งทำได้  
มาเจอกันเข้า ท่านก็เถียงกัน  
เพราะฉะนั้น ไม่ว่าจะการปกครองบ้านเมือง ปกครองศาสนา  
บ้านเมืองมีกฎหมายรัฐธรรมนูญนั้นแหละเป็นหลักสำคัญ  
ทางศาสนามีศีลคือวินัยเป็นหลักสำคัญ  
กฎหมายก็ดี ศีลหรือวินัยก็ดี  
เป็นหลักที่เราจะปรับความประพฤติให้มีพื้นฐานเท่าเทียมกัน  
ถ้าเราไปยิ่งหย่อนกว่ากัน แล้วก็มีการปรับปรำกัน  
แต่ทางกฎหมายปกครองบ้านเมือง  
ในเมื่อมีคดีเกิดขึ้นก็ต้องมีโจทก์มีจำเลย มีหลักฐานพยาน  
แต่ศีลคือวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัตินี้  
ตัวเองเป็นโจทก์ตัวเอง ตัวเองเป็นจำเลยตัวเอง  
ตัวเองเป็นหลักฐานพยานตัวเอง  
คือตัวเองต้องพิจารณาตัวเองว่ามีความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์  
เพราะฉะนั้น เราปฏิบัติสมาธิ  
จิตของเราจะไปถึงสมาธิขั้นใดตอนใด ก็ขั้นที่ตอนก็ตาม  
ผลลัพธ์ก็คือว่าเราละความชั่ว นี่มันอยู่ที่ตรงนี้  
ที่นี้หลักการพิสูจน์ว่าเราละความชั่วได้หรือเปล่า  
ถ้าสมมติว่าเรามีครอบครัว เราไม่แอบไปหากำไรนอกบ้าน  
นั่นแสดงว่าเราบริสุทธิ์แล้ว  
ดูกันง่ายๆ อย่างนี้ อย่าไปดูให้มันลึกนัก **สำคัญที่ปัจจุบัน** ●



# ธรรมะ จากพระป่า

หลวงพ่อดำสดี อรุโณ

วัดป่าบ้านเพิ่ม จ.อุดรธานี

มองอะไรในโลกไม่สู้มองหน้าพระพุทธเจ้า ฟังอะไรมาแล้วในโลกไม่สู้ฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ท่านพูดไปตามความเป็นจริง ไม่ให้ประมาท คนประมาทคือคนที่ตายแล้ว ยิ่งกว่าคนที่ตายด้วยซ้ำ เป็นพิษเป็นภัยแก่ตนเอง และแก่คนอื่นด้วย คนตายแล้วมันไม่มีอะไร ห้ามไปไหนเผาไฟก็ไม่ตื่น ถ้าไม่ประมาท หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ หายใจเข้าก็พุท หายใจออกก็โร

“พุทโธ แปลว่า ผู้รู้ พุทโธ แปลว่า ผู้ตื่น พุทโธ แปลว่า ผู้เบิกบาน  
ใจมันตื่น มันรู้ มันเบิกบานกับตัวเอง สบาย ถ้าส่งใจไปนอกร่าง  
ก็เหมือนกับคนจ่ายตลาด จ่ายไปทั้งวัน กระเป๋า ก็แห้ง ได้ของมาเติม  
กระเป๋า ไม่นานก็เหี่ยวแห้งหมดไปเหมือนกัน ถ้าคนชอบจ่าย ก็จ่าย  
ออกตลอด ไม่เหมือนคนเก็บหอมรอมริบ ใจมันคิดแต่จะส่งไป  
ข้างนอก ไม่รู้ตัวเอง ”

หลวงปู่จิ่งสอนลูกหลานผู้คนที่มาเกี่ยวข้องว่า ให้ตื่นแต่เช้า ก้าวไป  
ข้างหน้า พัฒนาตนเอง ถ้าอยากให้มีพุทโธอยู่กับเรา เราต้องพุทโธขึ้นมา  
ธัมโมขึ้นมา สังฆะขึ้นมา อยู่ที่ตัวของเรา ให้มีพระรัตนตรัยอยู่กับกาย ใจ  
ระลึกขึ้นมา ก็ปฏิบัติไปที่นั่น พร้อมกับทำมาหาเลี้ยงชีพ กินไปพุทโธไป ธัมโม  
ไป สังฆะไป พุทโธ ธัมโม สังฆะ จำ พุทโธ ธัมโม สังฆะ ตัดอารมณ์ รักษาใจ  
ให้มีคุณค่า ให้มีความสง่างาม ก็คือให้พัฒนาตนเอง

ตื่นแต่เช้า ก้าวไปข้างหน้า พัฒนาตนเอง ให้ทานก่อนกิน ถือศีลก่อนไป  
ทำใจก่อนนอน ให้มีศีลธรรม ไม่ต้องไปขอพระ เราเว้นจากสิ่งที่ทำให้เกิดเป็น  
บาป ไม่ทำ ไม่คิด ไม่พูดสิ่งนั้น นั่นแหละ มีศีลเป็นหลัก จะสร้างคุณงาม  
ความดี ภาชนะต้องเซ็ดถู ภาชนะที่ดีที่สุดคือใจ เก็บบุญกุศลเอาไว้●

ชมรมกัลยาณธรรมไม่มีนโยบายเรียบบอกบุญใดๆ ทั้งสิ้น  
แล้วแต่ความศรัทธาของท่านสาธุชนทั้งหลายที่จะสนับสนุน  
หลักการของชมรมฯ ไม่มีนโยบายสร้างวัตถุหรือทำการบุญอื่นใด  
นอกจากการให้ปัญญาทางธรรมซึ่งเป็นธรรมทานอันสูงสุด  
พวกเราจะมุ่งมั่นช่วยกันเผยแผ่ธรรมะอันประเสริฐสุด  
เป็นแนวหลังทางธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
ให้พระธรรมอันบริสุทธิ์เป็นแสงประทีปนำทางของสรรพสัตว์สืบไป.



# ความก้าวหน้า ในการปฏิบัติธรรม

พระอาจารย์เป็เลียน ปญญาทีโป

วัดอรุณวิเวก อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

[www.panyapatipo.com](http://www.panyapatipo.com)

facebook : บุษารธรรม หลวงพ่อเป็เลียน ปญญาทีโป

**ถาม** ถ้าหากเราต้องการให้ผลของการปฏิบัติธรรมก้าวหน้ายิ่งขึ้น เราต้องมีการปฏิบัติตนอย่างไร

**ตอบ** ก็ต้องมีความเพียรอยู่ตลอด

คือ ต้องมีอิทธิบาท ๔ เป็นหลักอยู่ตลอด

๑. **มีฉันทะ** ความพอใจอยากปฏิบัติอยู่

๒. **มีวิริยะ** เติญจกรรมนั่งภาวนาอยู่ มีความเพียรในการปฏิบัติ ไม่ได้ปล่อยปละละเลยในหน้าที่ของตน





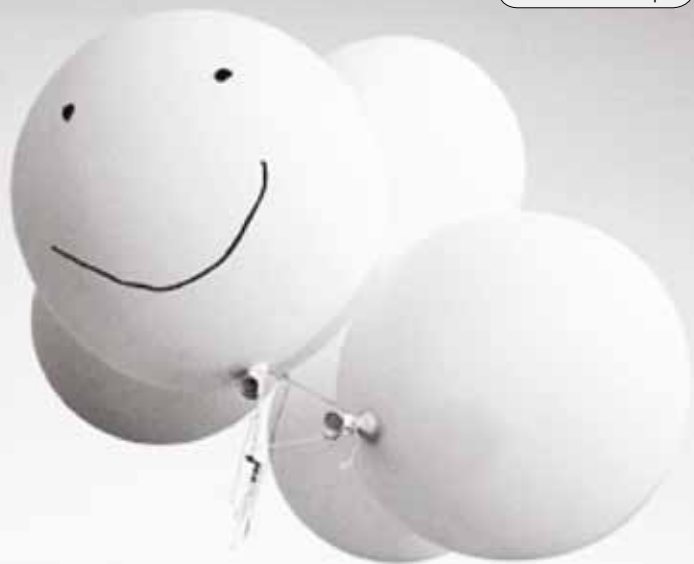
๓. **จิตตะ** เอาใจฝึกฝน ตื่นขึ้นมาก็กราบพระลิกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสร็จแล้วก็นั่งสมาธิ การไหว้พระสวดมนต์อะไร เราไม่ขาด กิจวัตรของตนเอง สิ้นพินอยุ่ก็นึกว่าเราจะปฏิบัติ เราจะเดินจงกรม เราจะนั่งภาวนา เราจะรักษาศีล เราจะปฏิบัติตนเอง ให้ดีอยู่อย่างนั้นแหละ เรียกว่า จิตตะ เอาใจฝึกฝน ไม่ปล่อยปละละเลยกิจการงานของตน ไม่มัวแต่คุยกันในอนาคตที่จะทำให้เสียกาลเสียเวลา

๔. **วิมังสา** ตรึกตรองดูเหตุผลในการปฏิบัติของตนถูกต้อง ก็จะได้สำเร็จมีความสุข เมื่อมาปฏิบัติต้องตั้งใจปฏิบัติจริงๆ พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่า *วิริเยน ทุกขมจเจติ* คนจะก้าวล่วงทุกข์ไปได้ เพราะความพากเพียร เพราะประโยคความพยายามของคน ที่จะเดินทางไปเมืองโน้น เขาจะมีความตั้งใจที่ก้าวขาไปเรื่อยๆ ตลอดเหมือนกับคนที่มีความเพียร เขาจะไม่หยุดอยู่ เราจะไปเรื่อยๆ เรียกว่าคนมีความเพียร *คนไหนไปยืนอยู่ คนนั้นถึงที่หมาย* ก็คือคนขี้เกียจ ไม่ทำ นั่งภาวนาก็ไม่นั่ง ไหว้พระสวดมนต์ก็ไม่เอา มีแต่นอนแบกหมอนอยู่นั้นแหละ แล้วอย่างนี้มันจะไปถึงไหน ก็ถึงเข้าฌานลิกหลั๊บบ๊ว แล้วก็ฝัน แค่นั้นเอง ●

ในด้านบุคลิกภาพ บุคคลผู้มี อีคิวสูง ย่อมมีความ  
อ่อนน้อมถ่อมตน เปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น  
ได้ทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้  
จะทำให้ได้รับข้อมูลความรู้มาก ซึ่งสามารถนำไปปรับประยุกต์  
เพื่อแก้ปัญหาชีวิตต่างๆ ได้ง่าย

# วัดความฉลาด ทางอารมณ์ ด้วย “บุคลิกภาพ”

ดร.สนอง วรอุไร





“ ลองถามตัวเองว่า เราเป็นคนร้อนหรือคนเย็น ถ้ามีอาการร้อน แสดงว่ายังมี อีคิวต่ำ ถ้าร้อนน้อยหน่อยอีคิวก็สูงขึ้นหน่อย และถ้าไม่ร้อนเลย ก็แสดงว่า อีคิวสูงมาก ”

ในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีจิตใจคับแคบ ไม่เชื่อไม่ฟัง ไม่สนใจ ใครพูดอะไร ไม่เชื่อ ไม่รับฟัง นั้นแสดงถึงการเป็นคนมี **อีคิวต่ำ** ทำให้มีความรู้่น้อยและไม่หลากหลาย เหมือนนกบินในกะลา จึงแก้ปัญหาชีวิตได้ยาก

ลักษณะอีกประการหนึ่งของผู้ที่มี **อีคิวสูง** ก็คือ การมีใจเอื้ออาทร เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีบุคลิกภาพที่สงบเย็น เปี่ยมไปด้วยเมตตา ไม่ว่าใครจะด่าจะว่าอย่างไรก็ยังทำใจสงบเย็นได้ ผู้ที่มีลักษณะเช่นนี้ย่อมมีแต่คนรักใคร่เอ็นดู ใครๆ ก็อยากเข้าใกล้

**เมตตา** คือ ความรักความปรารถนาที่จะให้คนอื่นได้รับประโยชน์และมีความสุข แต่ถ้ารักเขาแล้ว เขาไม่เป็นไปตามที่ใจต้องการแล้วเกิดโทสะ อย่างนี้ไม่เรียกว่าเมตตา แต่เป็นรักแบบที่มีต้นหาสนับสนุน รักแบบมีเมตตาต้องรักอย่างพ่อแม่รักลูก ลูกจะดีจะชั่วอย่างไรพ่อแม่ก็ยังรักอยู่ ซึ่งการมีเมตตา คือ สิ่งที่บ่งชี้ถึงความเป็นผู้มี **อีคิวสูง** ได้อย่างหนึ่ง

ลองถามตัวเองว่า เราเป็นคนร้อนหรือคนเย็น ถ้ามีอาการร้อน แสดงว่ายังมี **อีคิวต่ำ** ถ้าร้อนน้อยหน่อยอีคิวก็สูงขึ้นหน่อย และถ้าไม่ร้อนเลย ก็แสดงว่าอีคิวสูงมาก

**ความอดทน** ก็เป็นเครื่องบ่งบอกอีคิวได้เช่นกัน คนที่เกียจคร้าน ไม่อดทนทำอะไรเห็น้อยากน้อยก็บ่น ไปไหนมาไหนไกลหน่อยก็บ่น แสดงให้เห็นถึงการมี อีคิวต่ำ แต่ถ้าขยันและอดทน ไม่พูด ไม่บ่น ตั้งหน้าตั้งตาทำงานไปเรื่อยๆ จนสำเร็จจุลลวง นี้แสดงให้เห็นถึงการมี อีคิวสูง

“อีคิวจึงเป็นเครื่องสนับสนุนให้บุคคลประสบความสำเร็จ  
ในหน้าที่การงานได้เป็นอย่างดี เพราะทำให้เป็นคนที่มีความอดทน  
ต่องานหนัก มีความรับผิดชอบ ทำอะไรได้อย่างต่อเนื่องจริงจัง  
จนสำเร็จ โดยไม่ท้อแท้ ท้อถอย โอดครวญ หรือดีแต่หาข้อแม้ให้  
ตัวเองจนเสียการเสียงาน”

ในเรื่องของ “บุคลิกภาพ” ที่เป็นมาตรฐานอีคิวนั้น เป็นเรื่องที่เราต้องตอบ  
ตัวเองให้ได้ก่อน โดยยังไม่ต้องไปดูคนอื่น เพราะบุคคลใดที่อ่านตัวเองออก บอก  
ตัวเองได้อย่างถ่องแท้แจ่มแจ้งแล้วเท่านั้น จึงจะสามารถมองคนอื่นออกโดย  
ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ใคร

แต่ตราบิตที่ยังมองตัวเองไม่ออก  
บอกตัวเองไม่ได้ อย่าเพิ่งไปดูคนอื่น  
เพราะจะพลอยไปตัดสินคนอื่นอย่าง  
ผิดๆ ไปด้วย ●



ท่านผู้มีจิตศรัทธา ต้องการร่วมสมทบกองทุนเผยแผ่ธรรมทาน  
ของชมรมกัลยาณธรรม กรุณาบริจาคได้ โดยโอนเข้าบัญชี ดังนี้

(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    | สาขากนทรีสมุทร     | เลขที่ ๓๓๗-๒๒๙-๖๐๙๒  |
| ๕. ธนาคารกสิกรไทย      | สาขาลาดสมุทรปราการ | เลขที่ ๓๖๐-๒-๓๗๕๐๑-๒ |

Fax รายชื่อผู้บริจาค และใบโอนเงินมาที่ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ อนุโมทนาสาธุทุกท่าน  
หรือแจ้งทาง inbox Fcaebook : Kanlayanatam  
หรือแจ้งทาง E-mail : webmaster@kanlayanatam.com



# คนรุ่นใหม่ ทำอะไรให้โลกข้าง สุนทรพจน์ปลุกจิตสำนึก

สุนทรพจน์ของนักศึกษาสาขาคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยปทุมธานี ที่เข้าประกวดสุนทรพจน์ในรายการทีวี โดยให้พูดสั้นๆ เพียง ๓ นาที ในหัวข้อใหญ่โตว่า “คนรุ่นใหม่ทำอะไรให้แกโลกข้าง”

คลิปนี้ อาจารย์อาร์ม ตั้งนิรันดร คณะนิติศาสตร์ จุฬาฯ กำลังทำปริญญาเอกทางกฎหมายอยู่ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด แพลเป็นไทย ลองอ่านกันดูนะครับ

“ฉันเป็นนักศึกษาคณะนิติศาสตร์ อาจารย์คณะนิติศาสตร์ทุกคนของ ฉันเคยพูดว่า “กฎหมายบัญญัติไว้ว่าอย่างนี้ แต่ในทางปฏิบัติในชีวิตความเป็นจริง...” ชีวิตความเป็นจริงเป็นโลกที่น่าพิศวง ในชีวิตความเป็นจริง คนซื่อๆ ที่ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์อย่างเคร่งครัด มักใช้ชีวิตเจียบๆ ไม่มีชื่อเสียงเรียงนาม ส่วนคนที่มากเล่ห์เพทุบาย สุดท้ายกลับมีทั้งชื่อเสียง มีลาภสมบัติ

เพราะฉะนั้น เด็กไร้เดียงสาอย่างฉัน จึงมักมีรุ่นพี่ที่มากประสบการณ์มา ตบไหล่ฉันเบาๆ ด้วยความเอ็นดู และบอกฉันว่า “เด็กน้อย รอจนเธอเข้าใจ โลกเสียก่อน”

**สิ่งที่ฉันอยากถามก็คือ คนหนุ่มสาวอย่างฉันสามารถทำอะไรให้กับโลก ได้บ้าง** วันหนึ่งข้างหน้า ผู้ว่าการแบงก์ชาติ จะเป็นคนที่เกิดหลังปี ๑๙๙๐ นักธุรกิจชั้นนำ จะเป็นคนที่เกิดหลังปี ๑๙๙๐ แม้กระทั่งประธานาธิบดี ก็จะเป็นคนที่เกิดหลังปี ๑๙๙๐

ในวันที่สังคมเป็นที่ยินยอของคนที่เกิดหลังปี ๑๙๙๐ ฉันอยากถามเพื่อนร่วมรุ่นทุกคนว่า พวกเราอยากให้สังคมเป็นเช่นไร ฉันรู้ดีว่า ไม่ใช่ทุกคนสามารถก้าวขึ้นมาฝ่าฟันพายุและคลื่นลม จนเป็นผู้กำหนดชะตากรรมของประเทศชาติ ฉันและคุณ ล้วนเป็นคนเล็กๆ ธรรมดาๆ ภายในกลไกเครื่องจักรสังคมอันมหึมา พวกเราเป็นเพียงหมุดตะปูตัวเล็กๆ

สมัยเรียนหนังสือ พ่อแม่พูดทุกวันว่า ให้ตั้งใจเรียนเป็นอันดับแรก อย่าเพิ่งสนใจอย่างอื่น พอถึงวันจบการศึกษา พวกเราก็เที่ยวเอาจดหมายสมัครงานหว่านไปทั่ว ด้วยความหวังว่าจะมีบริษัทรับเข้าทำงาน ผ่านไปไม่กี่ปี ก็ถูกกดดันให้แต่งงาน ซื้อมัน แล้วก็ใช้เวลาอีกประมาณ ๒๐ ปีแรกของการทำงาน ช่วงที่มีกำลังเต็มที่ หาเงินมาใช้หนี้ จนทำให้คนหนุ่มสาวยุ่งกับการใช้ชีวิต จนไม่เหลือความฝัน ไม่มีเวลาสนใจการเมือง ไม่มีเวลาสนใจสิ่งแวดล้อม ไม่มีเวลาสนใจชะตากรรมบ้านเมือง

แล้วจะยังเหลือกำลังวังชา ทำอะไรให้แก่สังคมส่วนรวมได้อีก

แต่ภายหลังฉันพบว่า มีอยู่อย่างหนึ่งที่ฉันและคุณทำได้ สิ่งนั้นคือ คนรุ่นเรา ไม่ว่าจะเดินไปในเส้นทางใด ขออย่าได้ทำชั่ว **ขอแค่อย่าเปลี่ยนเป็นผู้ใหญ่แบบที่เราเคยรังเกียจในสมัยเด็ก**

ถ้าต่อไปเราเป็นคนขายของแผงลอย ก็อย่าเอาน้ำมันทิ้งแล้วมาทอดของขาย ถ้าขายผลไม้ ก็อย่าโก่งน้ำหนักรต้าง ถ้าเปิดโรงงาน เป็นเจ้านายคน ก็

อย่างดุด่าแรง ลดคุณภาพวัตถุดิบ อย่าผลิตของด้อยคุณภาพ

คนธรรมดาหนึ่งคน ในตำแหน่งหน้าที่การงานที่แสนธรรมดา ถ้าทำหน้าที่ของตนให้ดีได้ ย่อมเป็นสิ่งที่มีความค่ามาก เพราะเราทุกคน ตั้งแต่วันที่เรากเกิดมา ก็มีผลเปลี่ยนแปลงโลก

ฉันเป็นนักศึกษาภาควิชาภูมิศาสตร์ ถ้าในภายภาคหน้า ฉันสามารถเป็นผู้พิพากษาที่มีความยุติธรรม สังคมเราก็จะมีผู้พิพากษาที่ดีเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งคน ย่อมเป็นสังคมที่ดีขึ้น อย่างน้อยก็คิดหนึ่ง

ฉันหวังว่าทุกคนจะตระหนักว่า แม้จะมีเหตุผลอันน่าเห็นใจเสนออย่างรองรับการทำชั่ว ตัวเราก็ต้องรักษามาตรฐานศีลธรรมของเราไว้ ด้วยเหตุผลเดียว นั่นคือ เราไม่ใช่สัตว์ป่าผู้หิวโหย แต่เป็นมนุษย์ผู้รู้ผิดชอบชั่วดี

เพื่อนร่วมรุ่นหนุ่มสาวของฉัน พวกเขาสามารถเป็นคนหนุ่มสาวที่มีคุณภาพตลอดชีวิต เกลียดซึ่งความชั่ว ไม่ปล่อยตัวตามกระแสแห่งคลื่นลม ไม่รับใช้ผู้มีอำนาจอย่างหลับหูหลับตา ไม่ลืมหลักการ ไม่ลืมความเป็นมนุษย์

ฉันฝากถึงเพื่อนร่วมรุ่นที่รักทุกคน ถ้าในอนาคต มีคนพูดกับคุณว่า เธออย่าสะเออะมาเป็นนักศีลธรรม รู้จักปรับตัวเข้าสังคมบ้าง

เมื่อเวลานั้น เธอก็ควรจะมีคำถามที่จะตอบว่า ก็ฉันไม่เหมือนคุณนี่ ฉันไม่ได้มาเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อเข้าสังคม ฉันมามีส่วนเปลี่ยนแปลงสังคม”

สุนทรพจน์อันยอดเยี่ยมของนักศึกษาสาวจีนผู้นี้ ผมอยากให้คนไทยทุกคนได้อ่าน ถ้าคนไทยทุกคน ไม่ยอมรับเหตุผลร้อยแปดเพื่อทำชั่ว เช่นไปช่วยเหลือคนชั่วทุจริต สังคมไทยจะสูงขึ้นอีกหลายนิ้วเลยทีเดียว ไม่ต่ำลงไปเรื่อยๆ อย่างทุกวันนี้ ●

ลมเปลี่ยนทิศ



## ขอเพียงเรา กล้าลงมือทำ

จอห์นนี่ เด็กผู้ชายอายุ ๑๙ ที่เป็นดาวนัซอินโดรม ทำงานอยู่ในซูเปอร์มาร์เกตแห่งหนึ่ง วันหนึ่งบริษัทของเขาได้จัดสัมมนาโดยเชิญผู้บรรยายมาพูดเรื่องการสร้างแรงบันดาลใจในการทำงาน ในตอนหนึ่งของการบรรยายผู้บรรยายได้พูดว่า

“ทุกคนไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม สามารถสร้างความแตกต่างและความทรงจำที่ดีให้แก่ลูกค้าได้ และสิ่งพวกนี้แหละ ที่จะจงใจให้ลูกค้ากลับมาใช้บริการอีกเพียงแค่ใส่ความแตกต่างที่เป็นตัวเราลงไป ในงานอะไรก็ได้ ที่จะทำให้ลูกค้ารู้สึกพิเศษ”

จอห์นนี่กลับมาที่บ้านและพยายามมาคิดว่าเขาจะทำอะไรได้บ้าง เพราะตัวจอห์นนี่เองก็เป็นเพียงแค่พนักงานใส่ของในถุงช้อปปิ้ง (bagger) ลูกค้าแทบไม่เคยสังเกตเห็นเขาด้วยซ้ำ แต่มันยังเป็นดาวนัซอินโดรมอีกต่างหาก

หลังจากคิดอยู่หลายวันก็เกิดไอเดีย วันหนึ่งหลังเลิกงานกลับบ้าน เขาลงมือหา **thought of the day** หรือข้อความคมๆ ให้กำลังใจ จากอินเทอร์เน็ต หลังจากที่พ่อของเขาช่วยติดตั้งคอมพิวเตอร์ให้เขาแล้ว เขาก็จะพริ้นต์ข้อความเหล่านั้นลงมาในกระดาษ เป็นช่องเล็กๆ ขนาดเท่าๆ กับโพสิต หลังจากตัดมันออก เขาก็จะเซ็นชื่อของเขาในกระดาษทุกแผ่น



จอห์นนี่เอามันไปที่ทำงานด้วย แล้วหลังจากที่ใส่ของให้ลูกค้าเสร็จเขาก็จะบอกว่า

“อันนี้เป็นคำคมประจำวันนี้ครับ  
ขอบคุณที่มาใช้บริการร้านของเรานะครับ”

หนึ่งเดือนผ่านไป บ่ายวันหนึ่งผู้จัดการร้านกำลังเดินตรวจร้านค้าแล้วพบว่าแถวที่จอห์นนี่ทำงานอยู่นั้นมีลูกค้าต่อแถวยาวเหยียดกว่าแถวอื่นถึงสามเท่า ผู้จัดการรีบตะโกนสั่งลูกน้องให้เปิดแถวใหม่ทันที แต่ปรากฏว่าไม่มีใครยอมย้ายออกจากแถวของจอห์นนี่ ลูกค้าเหล่านั้นบอกว่า “ไม่เป็นไร ไม่ต้องเปิดแถวใหม่หรอก พวกเรามาเข้าแถวจ่ายเงินในแถวนี้เพราะต้องการ thought of the day จากจอห์นนี่”

หญิงชราคนหนึ่งซึ่งยืนต่อแถวอยู่ยังเสริมด้วยว่า “ปกตินานๆ ฉันจะมาช้อปปิ้งที่ร้านนี้ที เพราะว่ามีซูเปอร์มาร์เกตอีกร้านที่ใกล้บ้านมากกว่า แต่ตอนนี้เวลาจะซื้อของฉันจะมาที่นี่ทุกครั้งเพราะอยากได้ thought of the day จากจอห์นนี่ มันเป็นกำลังใจให้ฉันเพราะฉันสัมผัสได้เลยว่าเขาทำมาจากใจจริงๆ”

หลังจากนั้นทั้งร้านก็เกิดการเปลี่ยนแปลง พนักงานทุกคนเกิดพลังที่อยากสร้างความทรงจำที่ดีให้กับลูกค้า บางคนทำงานอยู่ในแผนกดอกไม้ก็จะเอาดอกไม้เสียๆ ที่ปรกติต้องทิ้ง มาทำเป็นเข็มกลัดแล้วเอาไปติดให้กับเด็กผู้หญิงตัวเล็กๆ บางคนชอบสตีกเกอร์ก็จะเอาสตีกเกอร์มาแปะให้กับลูกค้าทั้งหมดทั้งปวงไม่มีใครสั่ง ทุกคนทำมาจากใจ ลูกค้าจึงสัมผัสได้และทุกคนเริ่มพูดต่อ ไม่ช้าไม่นานกิจการของซูเปอร์มาร์เกตแห่งนี้ก็ดีขึ้นอย่างผิดหูผิดตา

ทั้งหมดนี้เกิดจากสิ่งที่จอห์นนี่กล้าที่จะลงมือสร้างความเปลี่ยนแปลง และทำมันอย่างจริงจังจนทั้งเพื่อนร่วมงานและลูกค้าสัมผัสได้ และเขาได้สร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง

เรื่องนี้สอนให้รู้ว่า การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กๆ อาจจะทำให้สร้างสิ่งยิ่งใหญ่ขึ้นมาได้ ●



# สวดมนต์ ปลุกญาณ เกิดฌาน

“เพียงแค่สวดมนต์ ก็เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนโชคชะตาได้”

**คนสวดมนต์** บ่อยๆ หากทำประจำจนเป็นนิสัย รับรองได้เลยว่า “ชีวิตจะไม่มีทางล้มเหลว” พวกเขาจะอยู่ถูกที่ถูกเวลา จะเจอคนดีสม่ำเสมอ สามารถคว้าโอกาสที่ดีได้ทันทั่วๆ ที่ทุกครั้ง เขามองเห็นในสิ่งที่คนอื่นมองไม่เห็น สาเหตุที่เป็นเช่นนั้น เพราะจิตพวกเขานิ่งจนเกิดพลังสันสะเทือน เป็นคลื่นความถี่ออกไปเชื่อมโยงกับข้อมูลดีๆ ที่มีอยู่ในจักรวาล ในคลื่นความถี่นั้น จะมี “ฌานรู้” พุ่งออกไปพร้อมๆ กัน

คนที่จิตนิ่ง ลางสังหรณ์จะแม่นยำ ตัดสินใจทำอะไรย่อมไม่มีวันล้มเหลว การสวดมนต์เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถทำให้จิตนิ่งและมีพลัง ขณะกำลังสวดมนต์ พลังสันสะเทือนของเสียงที่เปล่งออกมา จะกระทบกับประสาทของเรา สามารถเปลี่ยนอารมณ์ให้สงบและเกิดความศรัทธา ทำให้ฌานรู้ในตัวตนตื่นขึ้นมา นอกจากนี้พลังแห่งเสียงสวดมนต์ ยังทำให้เซลล์ร่างกายส่วนต่างๆ ตื่นตัว มีชีวิตชีวา ยังผลให้ผู้สวดมีผิวพรรณสดใส อ่อนเยาว์ ดูเปล่งปลั่ง เราจะสังเกตเห็นได้ไม่ยากว่า คนสวดมนต์บ่อยๆ หน้าจะเด็กกว่าอายุจริง ยิ่งสวดมนต์มากเท่าใด ผลลัพธ์ที่ว่ายิ่งเด่นชัดมากขึ้นเท่านั้น

ดอกเตอร์กาย แมนเนอร์ส แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกชาวอังกฤษ ร่วมมือกับ ดร.ฮานส์ เยนิง นักวิทยาศาสตร์ชาวสวิสเซอร์แลนด์ ศึกษาผลลัพธ์จากการสวดมนต์พบว่า การสวดมนต์อย่างต่อเนื่อง สามารถรักษาโรคได้จริง!!! (Sherron Mayer, Be your own psychic)

**นี่มิใช่เรื่องใหม่ ชาวพุทธในประเทศไทย พม่า ธิเบต ทำได้มานานกว่า ๒ พันปีมาแล้ว**

ประสบการณ์จากผู้เขียนคือ สวดมนต์เสียงดังจนถึงรุ่งสาง อาการปวดนี้หายเป็นปกติถึง ถึงขนาดที่ว่า ตะกอนนิ้วหลุดออกมาทางท่อปัสสาวะเลยทีเดียวนะ (ไม่จำเป็นต้องเตือนว่า โปรดใช้วิจารณญาณในการเชื่อ เพราะคนไม่เคยเห็นพลังของมนตรา ไม่เคยเชื่ออยู่แล้ว แต่คนที่สวดมนต์เป็นประจำ จะไม่มีความคลางแคลงสงสัยใดๆ เลย)

การสวดมนต์เปล่งเสียงดังๆ จะก่อให้เกิดญาณรู้ หรือทำให้จิตเป็นสมาธิถึงระดับฌานได้อย่างไร? วิธีที่ดีที่สุด เพื่อให้ได้คำตอบชัดเจนถูกต้องที่สุดคือ “การฝึกด้วยตนเอง” ไม่ต้องกังวลว่าจะเสียเวลาเปล่า เพียงแค่นั่งสวดมนต์แล้วจิตไม่เป็นสมาธิ ไม่ทำให้คุณขาดทุนหรอก แต่หากคุณมีศรัทธาเต็มหัวใจ คุณจะเห็นด้วยตนเองว่า หลังจากคุณสวดมนต์ด้วยน้ำเสียงกังวาน เมื่อผ่านไปพักใหญ่ ให้คุณลองนั่งสมาธิดู คุณจะพบว่า จิตจะเป็นสมาธิเร็วมาก ความจริงแล้ว อะไรๆ ก็ไม่สำคัญเท่าจิตเป็นสมาธิ เขาเรียกว่า จิตเตรียมพร้อมที่จะทำงาน การสวดมนต์นานๆ ทำบ่อยๆ นับเป็นการจูงจิตที่ดีวิธีหนึ่ง เมื่อไหร่ก็ตามที่เราจดจ่ออยู่กับถ้อยคำมนตรา พลังงานแห่งการท่องมนต์ ก็จะก่อรูปร่างอันแข็งแกร่ง แม้เรามองไม่เห็น แต่มันมีอยู่จริง จิตที่จดจ่ออยู่กับการสวดมนต์ เป็นจิตที่มีสมาธิอยู่ในตัวเอง เมื่อสมาธินิ่งเป็นจุดเดียว ผลก็คือ จิตหรือความคิดย่อมมีฤทธิ์แน่นอน กล่าวคือ จิตที่มีฤทธิ์ ย่อมก่อให้เกิดสติปัญญาที่ไร้ขอบเขต จะทำการงานสิ่งใดก็คิดหนทางที่พิเศษกว่าใครๆ ออกก่อนเสมอ ไม่มีอะไรมาขัดขวางคนที่มีความตั้งใจเป็นสมาธิได้ **เพียงแต่สวดมนต์ ก็เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนโชคชะตาได้**

“บุญ” พลิกชีวิตได้ตั้งปาฏิหาริย์ ด้วยศรัทธา ด้วยความมุ่งมั่นที่จะเลือกเดินทางสายบุญ พลังแห่งบุญจะพลิกวิกฤตชีวิตได้อย่างอัศจรรย์ ●

# ค า แ น ฉ น ำ ฝ ู ่ เ ช ำ ฝ ัง ธี ร ร ม

๑. **ไม่มีการลงทะเบียนล่วงหน้าทางไปรษณีย์** ท่านใดมาลงทะเบียนก่อนมีสิทธิ์ก่อน และไม่อนุญาติให้ลงทะเบียนแทนกัน โดยงานครั้งนี้สามารถรองรับผู้ฟังธรรมได้ประมาณ ๒,๕๐๐ ท่าน โดยมีที่นั่งฟังธรรม ๒ จุดคือ

บนหอประชุม	๑,๘๐๐ ที่นั่ง
โถงใต้หอประชุมและโดยรอบ	๗๐๐ ที่นั่ง

ท่านสามารถมาขอรับเลขที่นั่งได้ที่เต็นท์ลงทะเบียน ในสนามฟุตบอลด้านหน้า ท่านที่ประสงค์จะนั่งด้านล่าง สามารถแจ้งความประสงค์กับเจ้าหน้าที่ลงทะเบียนได้ ท่านที่ต้องการนั่งติดกัน จะต้องมาลงทะเบียนรับเลขที่นั่งพร้อมกัน ท่านต้องเก็บบัตรที่นั่งไว้จนเลิกงาน เพื่อใช้ในการรับธรรมบรรยายมาก่อนกลับบ้าน
๒. **ขอความร่วมมือให้ทุกท่านเข้าประจำที่นั่ง** ก่อนที่การบรรยายธรรมในแต่ละรอบจะเริ่ม เพื่อไม่เป็นการรบกวนการฟังธรรมของท่านอื่น ดังนี้

  - ในรอบเช้าขอให้เข้าประจำที่นั่งก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. เพื่อรับฟังคำชี้แจง การจัดงานก่อนพิธีเปิด และ ในรอบบ่าย ขอให้เข้าประจำที่นั่งก่อนเวลา ๑๒.๕๐ น.
๓. **ขอเชิญชวนทุกท่านเตรียมภาชนะและกระบอกน้ำส่วนตัวมาจากบ้าน** เพื่อช่วยกันลดปริมาณขยะ ลดโลกร้อน โดยในงานจะมีจุดเติมน้ำสะอาดและจุดล้างภาชนะไว้บริการ (แต่งटनाอาหารและน้ำดื่มเข้าห้องประชุมชั้นบน)
๔. **โรงทานจะเปิดปิดเป็นเวลา** โดยในรอบเช้า เปิดตั้งแต่ ๐๕.๐๐-๐๘.๐๐ น. และรอบกลางวันจะเปิดเวลา ๑๑.๓๐-๑๓.๐๐ น. เพื่อความเป็นระเบียบและไม่รบกวนการฟังธรรม-ปฏิบัติธรรม
๕. **ขอความร่วมมือทุกท่านแยกขยะลงถัง** ซึ่งจะจัดแยกเป็นถังขยะแห้ง และถังขยะใส่เศษอาหาร
๖. **ทีมพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ** มาเปิดให้บริการตรวจสุขภาพฟรีในงาน ในบริเวณโถงชั้นล่าง
๗. **งดรับสมาชิกชมรมฯ ชั่วคราว** เพื่อปรับปรุงระบบฐานข้อมูลสมาชิกให้ทันสมัย ทั้งนี้ท่านสามารถติดตามข่าวสารได้จาก [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com) และ Facebook: Kanlayanatam แต่ท่านที่เป็นสมาชิกอยู่แล้ว สามารถมาแจ้งเรื่องร้องเรียนหรือแจ้งเปลี่ยนแปลงที่อยู่ได้ และ**รับสมัครจิตอาสาธรรมบริการ** รวมทั้งเปิดจองวีดิทัศน์ในงานแสดงธรรมที่จุดนี้ในบริเวณเต็นท์อำนวยการ

# ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๑

๘. รณรงค์เดินทางโดยขนส่งมวลชน รถประจำทาง และรถแท็กซี่ เพื่อช่วยแก้ปัญหาที่จอดรถและช่วยกันประหยัดพลังงาน
๙. ท่านที่ขับรถมาเอง ขอความกรุณาไปจอดตามสถานที่ที่กำหนดไว้ในผังเทคนิค-กรุงเทพฯ
๑๐. งดรับบริจาคหนังสือและซีดีธรรมะและงดรับสิ่งของช่วยวัดพระบาทน้ำพุ
๑๑. ไม่อนุญาตให้นำเอกสารหรือสื่อธรรมะใดๆ มาแจกในงานนี้
๑๒. **ข้อแนะนำในการทำบุญในงาน**
  - ๑๒.๑ ทำบุญด้วยการถวายปัจจัยครูบาอาจารย์องค์บรรยาย และร่วมบริจาคให้แก่มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, มูลนิธิสุภวิ-ปັນโน, ตึกสงฆ์อาพาธ รพ.จุฬาฯ และมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก (ช่วยเด็กด้อยโอกาสและเด็กเร่ร่อน) โดยมีกล่องรับบริจาคในจุดรับบริจาคในงาน
  - ๑๒.๒ ถวายสังฆทานแก่พระสุภวิปັນโน ที่มาเป็นองค์บรรยายธรรม (เพื่ออำนวยความสะดวก สามารถซื้อของที่ จะถวายได้จากร้านสังฆทานของชมรม)
  - ๑๒.๓ ซื้อต้นไม้ที่มาขายในงาน รายได้ทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่าย นำมาช่วยการกุศล ร่วมทุนเผยแผ่ธรรมกับชมรมกัลยาณธรรม
  - ๑๒.๔ เลือกซื้อสินค้าหลากหลายในร้านบุญต่อบุญ และร้านสังฆทาน รายได้ทั้งหมดสนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรม
  - ๑๒.๕ ซื้อหนังสือ ซีดี ดีวีดี เพื่อนำไปบริจาค หรือ มอบเป็นของฝาก รายได้จะเป็นทุนสนับสนุนการเผยแผ่ธรรมของชมรมต่อไป
๑๓. กรณีที่ท่านจะกลับก่อนงานเลิก โปรดคืนบัตรที่นั่งที่เดินที่ประชาสัมพันธ์
๑๔. กรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือมีข้อสงสัย สามารถติดต่อสอบถามได้จากธรรมปริกร
๑๕. **ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมฟังธรรมและปฏิบัติธรรม** สร้างความดี ผักฝ่นพัฒนาจิตใจ ด้วยการเจริญสติ และเจริญเมตตาต่อผู้ที่มาร่วมฟังธรรม เนื่องจากมีผู้มาฟังธรรมจำนวนมาก จงถือว่าเรามาฝึกใจลดละ โภภะ หลง ยึดให้กัน อภัยให้กัน

ขออนุโมทนาทุกท่าน ●

# แผนที่

## มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิธระพิมุข 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



# กำหนดการจัดงานแสดงธรรม ปฏิบัติธรรมเป็นธรรมทาน

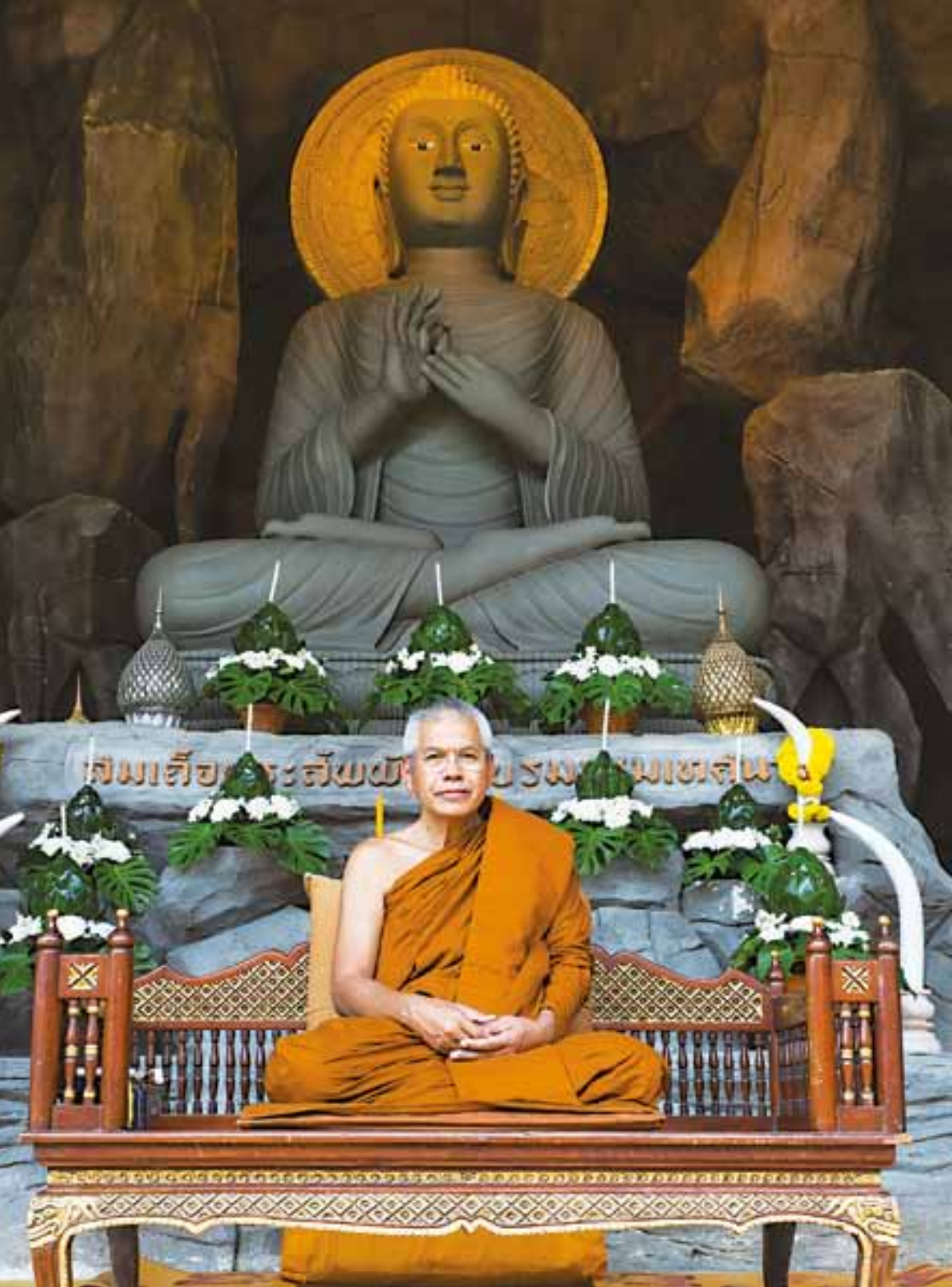
ครั้งที่  
**๓๑**

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘ เวลา ๐๘.๐๐-๑๕.๓๐ น.

- ๐๖.๐๐ น. เริ่มเปิดให้บริการลงทะเบียนและบริการอาหารเช้า
- ๐๘.๐๐ น. พิธีเปิดงานโดย อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ **ดร.สาธิต พุทธชัยรงค์**
- ๐๘.๒๐ น. **หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช** วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี แสดงธรรมเรื่อง **“เพื่อความสิ้นทุกข์”**
- ๐๙.๓๐ น. ส่งการบ้าน ๒๐ นาที ถวายสังฆทาน
- ๑๐.๐๐ น. **พระอาจารย์ครุชิต อภิญโญ** วัดป่าสันติธรรม อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ แสดงธรรมเรื่อง **“ชนะความหลงด้วยความรู้สึกตัว”**
- ๑๑.๑๐ น. เจริญสติ ๑๐ นาที และถวายสังฆทาน
- ๑๑.๒๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน (มีบริการทุกท่าน)
- ๑๓.๐๐ น. **ดร.สนอง วรอุไร** บรรยายธรรมเรื่อง **“วิถีโลก วิถีธรรม”**
- ๑๔.๐๐ น. มอบของที่ระลึก
- ๑๔.๑๐ น. **พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี (พระภิกษุชานาเชมคุณ วิ.)** วัดมเหยงคณ์ อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา แสดงธรรมเรื่อง **“เทคนิคการรู้ใจและปรับใจ”**
- ๑๕.๐๐ น. พระอาจารย์สุรศักดิ์ นำเจริญภาวนา ๒๐ นาที
- ๑๕.๒๐ น. ถวายสังฆทาน และปิดงาน

จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ  
ร่วมกับ มูลนิธิสุปฏิปันโน และ ชมรมกัลยาณธรรม





สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก



# รู้ตัว ทั่ว พร้อม

พระภิกษุชานน วิ.  
(พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี)

วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา  
อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา  
[www.mahaeyong.org](http://www.mahaeyong.org)  
[www.watmaheyong.org](http://www.watmaheyong.org)  
e-mail : [watmahaeyong@gmail.com](mailto:watmahaeyong@gmail.com)

## เพียรพยายาม ที่จะระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอๆ

ลำดับแรกเราต้องทำความเข้าใจว่า การปฏิบัติกรรมฐานทำได้ทุกเวลา ทำได้ทุกโอกาส ปฏิบัติอย่างไร ก็คือ การระลึกความรู้สึกตัวขึ้น ที่เราปฏิบัติก็คือ การระลึกความรู้สึกตัว เรียกว่า อาตาปี สัมปะชาโน สติมา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ อาตาปี คือความเพียร สติ คือความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัว การพิจารณาหมั่นเพียรที่จะระลึกความรู้สึกตัวอยู่เสมอๆ ทุกขณะให้มากที่สุด ส่วนมันผลออกไปบ้างก็ปล่อยไป แต่เราควรพยายาม ให้มีสติมากขึ้นในวันหนึ่งๆ แต่ก็จะต้องเข้าใจต่อไปว่า แล้วเอาสติไปตั้งไว้ที่ไหน ไประลึกที่ไหน สติต้องมีที่ตั้ง อันนี้ก็เป็นเรื่องที่จะต้องรู้ต้องศึกษาทำความเข้าใจ **ที่ตั้งของสติ** มีอะไรบ้าง **ให้รู้จักที่ตั้งของสติ** ที่เรียกว่า **สติปัฏฐาน** ซึ่งมีอยู่สี่ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม หมั่นประกอบความเพียร มีสติตั้งไว้ที่ฐานทั้งสี่ คือ ระลึกที่



“หมั่นประกอบความเพียร มีสติตั้งไว้ที่  
ฐานทั้งสี่ คือ ระลึกที่กาย ระลึกที่เวทนา  
ระลึกที่จิต ระลึกที่ธรรมอยู่เนืองๆ ในขณะที่  
ระลึกรู้ไปนั้น พยายามที่จะฝึกไม่ให้ยินดียินร้าย  
ด้วยการละอภิชณา และโทมนัส ”

กาย ระลึกที่เวทนา ระลึกที่จิต ระลึกที่ธรรม อยู่เนืองๆ ในขณะทีระลึกรู้ไปนั้น พยายามที่จะฝึกไม่ให้ยินดียินร้าย ด้วยการละอภิชณาและโทมนัส

ตามธรรมดาของปุถุชน มักจะตกไปข้างยินดีบ้าง ยินร้ายบ้าง ถ้าอารมณ์  
ที่ถูกใจก็ยินดี เช่น รูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย ก็มักจะยินดีพอใจ  
แม้แต่ความสงบ ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นในใจโดยไม่มีอาภิส ไม่ได้อิงรูปสวย  
เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย ซึ่งเมื่อเกิดความสุขจากการปฏิบัติ ก็มักจะ  
เกิดความพอใจ ติดใจ เรียกว่า อภิชณา หรือ ธรรมตัณหา ที่นี้ในการปฏิบัติ  
จะต้องพยายามฝึกไม่ให้เกิดความยินดีติดใจ และก็ไม่ได้เกิดความยินร้าย  
(โทมนัส) ในอารมณ์ที่ปรากฏ ขณะรับรู้อารมณ์อันใด ก็สำรวจไม่ให้เกิด  
ความยินดียินร้าย การที่จะเกิดการยินร้ายก็คือ ขณะได้รับอารมณ์ที่ไม่ถูกใจ  
ไม่ชอบใจ เช่น ภาพไม่สวย เสียงไม่เพราะ เสียงหนวกหู เสียงด่า เสียงว่า  
กลิ่นเหม็น รสไม่อร่อย เครื่องสัมผัสทางกายที่ไม่ดี คือ ร้อนเกินไป เย็นเกินไป  
ตึงเกินไป แข็งเกินไป ทำให้เกิดความเจ็บ ความปวด ไม่สบายกาย จิตใจก็มัก  
เกิดความยินร้าย คือ ไม่พอใจ กลุ้มใจ ชัดเคืองใจ หรือนั่งไป จิตใจไม่สงบ  
มันฟุ้งซ่าน เกิดความยินร้าย ไม่ชอบใจในความไม่สงบ อย่างนี้ต้องฝึกทำจิตให้  
เป็นกลาง คือ ไม่ตกไปในข้างยินร้ายหรือข้างยินดี มีความเพียร มีการระลึก  
ได้ มีความรู้สึกรู้ตัว มีการพิจารณา และอยู่ยินดี ยินร้าย ระลึกรู้กายอยู่เนืองๆ  
ฝึกไปอย่างนี้ในชีวิตประจำวัน

## หมั่นระลึก รู้ กาย เวทนา จิต และธรรม

ประการที่หนึ่ง **รู้กาย** มีอะไรบ้าง กายที่จะต้องระลึกก็มีลมหายใจเข้าออก อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ ระลึกรู้กายในขณะที่นั่ง ขณะยืน ขณะเดิน ขณะนอน นั่งก็ให้รู้เข้ามาที่ท่าทางของกายที่นั่ง ยืนก็ให้รู้เข้ามาที่ท่าทางของกายที่ยืน เดินก็รู้การก้าวไปแต่ละก้าว นอนก็รู้ในท่าทางของกายที่นอน นอกจากนี้ก็ให้รู้กายในอิริยาบถย่อยด้วย เช่น การคู้ การเหยียด การก้ม การเงย การแลไปข้างหน้า เหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา เดินหน้า ถอยหลัง ขยับตัว เคลื่อนไหวร่างกาย อิริยาบถย่อย ให้พยายามระลึก ให้พยายามรู้สึกตัว ในชีวิตประจำวันของเราก็จะเป็นอย่างนี้ มีลมหายใจเข้าออก มีอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน มีการคู้ เหยียด เคลื่อนไหว ให้พยายามระลึกรู้สึกตัวอยู่ ในขณะที่กายกำลังปรากฏอย่างนั้น พยายามอยู่บ่อยๆ เองๆ

ประการที่สอง **รู้เวทนา** ระลึกรู้เวทนา เวทนา ก็คือ การเสวยอารมณ์ สุขเวทนา คือ ความสบาย ทุกขเวทนา คือ ไม่สบาย อุเบกขาเวทนา คือ เฉยๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็พยายามระลึกรู้ถึงความรู้สึก เช่น มันไม่สบายก็ระลึกรู้ถึงความไม่สบาย แต่อย่าไปยินร้ายด้วย พยายามฝึกจิตรับรู้ แต่ไม่ยินร้าย ไม่เกลียดชัง ไม่ปฏิเสธ ไม่กระวนกระวายด้วย เวลามันเกิดสุขเวทนาสบายขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นสบายกายสบายใจ รับรู้แต่ไม่เข้าไปยินดี รู้แล้ววางเฉย เวลามันเกิดอุเบกขา เฉยๆ ก็ให้รู้ ไม่หลง แล้วสังเกตพิจารณาความเฉยๆ

ประการที่สาม **รู้จิต** เพียรพยายามให้มีสติสัมปชัญญะ รู้สึกที่จิตใจ เวลาจิตมันคิดนึกให้รู้ทัน เดียวมันคิดอีก ก็รู้อีก รู้ความคิด จิตมันจะแวบไปแวบมา ชัดสายไปในอารมณ์นั้น อารมณ์นี้ คอยติดตามรู้เท่าทันจิตอยู่เสมอ

ประการที่สี่ **รู้ธรรม** เพียรมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาธรรมในธรรม เช่น อากาโรในจิต ให้ดูว่าขณะนี้มีมันมีอากาโร มีความรู้สึกอย่างไรในจิต มีราคะ มีโทสะ หรือมีโมหะ บางที่มันก็มีความโกรธ ชุนมัว เศร้าหมอง เปรี้ยว ร้อน ฟุ้งซ่าน บางที่มันก็หงุดหงิด บางที่มันก็ท้อถอยหรือสงสัย ปฏิบัติไปเกิดความสงสัยจะใช้หรือไม่ใช้อย่างนั้นอย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้จะถูกหรือผิด พระพุทธเจ้า พระธรรม



## “ธรรม” เป็นธรรมชาติ พิจารณาธรรมก็คือพิจารณาธรรมชาติ”

พระสงฆ์เป็นอย่างไร มีจริงหรือ คิดสงสัยเรื่อยไป ก็ให้ระลึกถึงลักษณะความสงสัยว่าเป็นธรรมชาติดอย่างหนึ่ง เรียกว่า “ธรรม” ธรรมเป็นธรรมชาติ พิจารณาธรรมก็คือพิจารณาธรรมชาติ ความสงสัยก็เป็นธรรมชาติ ความโกรธก็เป็นธรรมชาติ ความรักก็เป็นธรรมชาติ เป็นสิ่งที่มืออยู่จริงๆ ฉะนั้นก็สังเกตไปว่า มันมีอาการปฏิบัติกริยาอย่างไร เวลาเห็น มีสติระลึกถึงการเห็น เห็นแล้วรู้สึกอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบ หรือเฉยๆ เวลาได้ยิน สติระลึกถึงสภาพได้ยิน แล้วก็สังเกตดูใจตัวเองว่ารู้สึกอย่างไร ชอบหรือไม่ชอบ เวลาได้กลิ่นก็ระลึกถึงแล้วก็ดูใจ เวลาลิ้มรสอาหารก็ระลึกถึงลักษณะการรู้รสแล้วก็ดูใจ ขณะสัมผัสทางกาย ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มากกระทบกาย รับรู้สังเกต ดูแล้วก็ดูใจว่ารู้สึกอย่างไร

หมายถึงมีการกำหนดไปในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นอายตนะ อายตนะคือสิ่งเชื่อมต่อกัน อายตนะภายในก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ (โผฏฐัพพะ คือเครื่องกระทบกาย คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ส่วน ธัมมารมณ คือเครื่องกระทบใจ) ให้มีสติพิจารณารู้เท่าทันไป **นี่คือชีวิต คือ ธรรมชาติจริงๆ ไม่ใช่ชีวิตจริงโดยสมมติของเราว่า เราชื่อนั้นชื่อนี้** เราทำงาน ตำแหน่งนั้นตำแหน่งนี้ เราเป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก อย่างนี้เป็นความจริงโดยสมมุติ แต่โดยเนื้อแท้แล้วไม่ใช่ความจริง การปฏิบัติธรรมไม่ใช่ไปนึกคิดอย่างนั้น

## พิจารณาธรรมว่าดีตามความเป็นจริง

การปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนา ท่านให้รู้ถึงธรรมชาติที่มีอยู่จริงๆ เช่น เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึกว่าสิ่งเหล่านี้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เพื่อให้รู้ว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเพียงธรรมชาติ ธรรมชาติก็หมายถึงว่า ปฏิเสธความเป็นสัตว์เป็นบุคคล การเห็นมันเป็นเพียงธรรมชาติชนิดหนึ่ง ไม่ใช่เราเห็น ไม่ใช่คนเห็น แต่ปุถุชนจะหลงยึดว่าเป็นเรา ได้ยินก็ว่าเราได้ยิน แต่ที่จริงมันเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้น ทำหน้าที่ได้ยินแล้วก็ดับลงไป รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส คิดนึกนี้ คือ ธรรมชาติแต่ละชนิด แต่ละอย่าง ที่มันปรากฏเกิดขึ้นและดับไป ปฏิบัติธรรมก็เพื่อจะให้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้คือธรรมชาติ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวตนของเรา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปตามธรรมดา จะเรียกว่าเป็นสิ่งต่างๆ หรือธรรมชาติที่มันมีมันเป็น โดยอิงอาศัยกัน เพราะมีสิ่งนี้ จึงเกิดสิ่งนี้ เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ ไม่ใช่เป็นตัวตนแห่งความเป็นของเรา ต้องการให้เห็นความจริงอย่างนี้ ●

### ข่าวประชาสัมพันธ์จากชมรมกัลยาณธรรม

- ชมรมกัลยาณธรรมแจกสื่อธรรมทานทุกๆ เดือน ติดตามข้อมูลได้จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม ([www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)) และ Facebook Page : Kanlayanatam หรือโทรสอบถามข้อมูลได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม สำนักงานปากน้ำ สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ (คลินิกัจฉราทันตแพทย์)
- ขอเชิญติดตามชมเทศนาธรรมและธรรมบรรยายอันทรงคุณค่าของครูบาอาจารย์ ผ่านกัลยาณธรรมทีวี ทางเว็บไซต์กัลยาณธรรม [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)
- รายการหนังสือธรรมทานทั้งหมดที่จัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรม ท่านสามารถเข้าไปหาข้อมูลรายชื่อหนังสือได้ในหน้าแรกของเว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม และดูรายละเอียดเนื้อหาแต่ละเล่มได้ในคอลัมน์ “หนังสือแนะนำ”





# ความสุข ของนักปฏิบัติธรรม

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี  
[www.dhama.com](http://www.dhama.com)

## ความสุขเป็นลำดับๆ ของนักปฏิบัติธรรมมีดังนี้คือ

๑) ความสุขจากการมีศีล นักปฏิบัติจะต้องมีศีลกำกับจิตใจไว้เสมอ จะทำผิดอะไรก็พอจะได้แต่อย่าทำผิดศีลก็แล้วกัน เพราะการทำผิดศีลมีผล เป็นการสร้างทุกข์ให้กับตนเองและผู้อื่น ในขณะที่การมีศีลนำความสุขมาให้ ตนเองและผู้อื่นด้วย คนส่วนมากมักจะคิดว่าการถือศีลนำความทุกข์มาให้ ทั้งที่ ในความเป็นจริงแล้ว การถือศีลนำความสุขความสบายมาให้ ลองเปรียบเทียบ ดูก็ได้ว่า ผู้ที่คิดจะฆ่าผู้อื่นกับผู้มีเมตตา ผู้ที่คิดจะขโมยกับผู้ที่จะให้ ผู้ที่ ททรยศล่วงเกินสิ่งอันเป็นที่รักของผู้อื่นกับผู้ที่สันโดษในสิ่งอันเป็นที่รักของตน ผู้ที่พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อกับผู้ที่กำลังวางตามจริง กล่าวด้วยเมตตา และกล่าวด้วยความไม่ไพเราะอ่อนหวาน และกล่าวเพราะเห็น ประโยชน์อันชอบธรรมของผู้อื่นและตนเอง ฯลฯ และผู้ที่ติดสิ่งเสพติดกับผู้



“ สตินั้นเมื่อเคยเกิดขึ้นแล้วก็จะยิ่งเกิดได้ง่าย  
ขึ้นๆ เพราะยิ่งปฏิบัติไปนานวัน จิตจะยิ่งรู้จักและ  
จดจำสภาวะของรูปนามได้มากขึ้นทุกที ”

ไม่ติดสิ่งเสพติด เหล่านี้ใครจะมีความสุขมากกว่ากัน ถ้ามองอย่างคนที่รู้ผิดชอบชั่วดีก็คงตอบได้ว่า คนมีศีลย่อมมีความสุขมากกว่าคนไร้ศีลอย่างแน่นอน

**๒ ความสุขจากการเจริญสมถกรรมฐาน** ธรรมดาจิตใจของเราย่อมเคลื่อนไหวดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา เดี่ยวก็คิดว่าอารมณ์นั้นอารมณ์นี้ สร้างความเหน็ดเหนื่อยเป็นอย่างมาก เพราะจิตใจต้องทำงานหนักยิ่งกว่าทาสในโรงงาน คือต้องทำงานทั้งวันทั้งคืนโดยหาความสงบสุขไม่ได้เลย แต่เมื่อเราทำสมถกรรมฐาน เรามีสติระลึกอารมณ์อันเดียวอย่างต่อเนื่อง ให้จิตได้พักอยู่กับอารมณ์ที่น่าสบายใจเพียงอารมณ์เดียว ไม่ต้องวิ่งไปวิ่งมาทั้งวันทั้งคืน สิ่งที่ได้รับก็คือความสงบสุขในจิตใจของตนซึ่งไม่ต้องอิงอาศัยสิ่งภายนอก

**๓ ความสุขจากการมีสติเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน** เมื่อจิตจดจำสภาวะของรูปนามใดได้ จิตจะเกิดสติระลึกขึ้นได้เอง เมื่อรูปนามนั้นปรากฏขึ้น ทันทีที่จิตมีสติ จิตจะเป็นกุศลโดยอัตโนมัติและจิตที่เป็นกุศลจะมีเวทนาได้เพียง ๒ ชนิดเท่านั้นคือโสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนา จะมีความสุขทุกข์คือโทมนัสเวทนาไม่ได้เลย เนื่องจากโทมนัสเวทนาเกิดร่วมได้กับอกุศลจิตเท่านั้น โสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนาจัดได้ว่าเป็นความสุขทางใจได้ทั้งคู่ คือตัวอุเบกขาเวทนาแม้จะไม่ใช้ความสุขในระดับโสมนัสเวทนา แต่ก็จัดว่าเป็นความสุขได้เหมือนกัน เพราะจิตไม่ถูกความทุกข์โทมนัสครอบงำ เพื่อนักปฏิบัติท่านใดที่เกิดสติและจิตตื่นขึ้นมาแล้วนั้น จะเข้าใจในสิ่งที่ผู้เขียนกล่าวนี้ได้ด้วยตนเอง



คือทันทีที่สติเกิดขึ้น จิตจะเกิดความรู้เนื้อรู้ตัว เกิดสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน สงบ สะอาด และสว่างขึ้นมาเอง จิตจะมีความสุขไสมนัสโยธยแผ่ขึ้นมาเอง หรือเกิด อุเบกขาเวทนาอันอบอุ่นนุ่มนวลเบาสบายขึ้นมาเองโดยไม่ต้องทำอะไรเลย ซึ่ง ต่างจากความสุขอันเกิดจากการทำสมถกรรมฐาน ที่ต้องทำสมถกรรมฐานจน จิตสงบแล้ว จึงเกิดไสมนัสเวทนาและอุเบกขาเวทนาขึ้นมา

สตินั้นเมื่อเคยเกิดขึ้นแล้วก็จะยิ่งเกิดได้ง่ายขึ้นๆ เพราะยิ่งปฏิบัติไปนานวัน จิตจะยิ่งรู้จักและจดจำสภาวะของรูปนามได้มากขึ้นทุกที ยิ่งรู้จักและจดจำสภาวะ ธรรมได้มากสติก็ยิ่งเกิดบ่อย ยิ่งสติเกิดบ่อยก็ยิ่งมีความสุข ยิ่งมีความสุขก็ ยิ่งมีฉันทะคือความพอใจที่จะมีสติระลึกจรรูปนามบ่อยๆ ยิ่งมีฉันทะก็ยิ่งมี ความเพียรคือจิตจะขยันรู้รูปนาม ยิ่งมีความสุขเพียรก็ยิ่งใส่ใจ ยิ่งใส่ใจจิตก็ยิ่ง เคล้าเคลียคอยเรียนรู้รูปนามอยู่เนืองๆ และเมื่อเรียนรู้อยู่เข้า จิตจะเกิด ปัญญาคือความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนาม จนละความเห็นผิดและปล่อย วางความถือมั่นในรูปนามลงได้ในที่สุด

สรุปแล้วการมีสติระลึกจรรูปนามทำให้เกิดความสุขในปัจจุบัน โดยไม่ต้อง ทำอะไรเลยและไม่ต้องอิงอาศัยกามคุณอารมณ์ภายนอกด้วย การเจริญสติ จึงให้ความสุขตลอดสายของการปฏิบัติแม้ในระหว่างที่ยังต้องปฏิบัติอยู่ จัดว่า เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันได้อีกอย่างหนึ่งนอกเหนือจากการทรงจิตไว้ใน ฌาน และเป็นความสุขที่ให้อิฏฐาด้วย ไม่เหมือนการทำความสมาธิซึ่งให้ความสุข สงบเพียงอย่างเดียว

๔ ความสุขจากการมีปัญญาจรรูปนามตามความเป็นจริง เมื่อมีสติรู้ รูปนามตามความเป็นจริงด้วยจิตใจที่ตั้งมั่นและเป็นกลางบ่อยเข้า ในที่สุดจิต ก็จะใช้ใจความเป็นจริงของรูปนามได้อย่างประณีตลึกซึ้งไปตามลำดับ จิตที่ รู้ความจริงของรูปนามจะมีความอึดอ้อมอ้อมใจ เป็นความสุขคล้ายกับผู้ใหญ่ที่ เข้าใจและประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่เหมือนฌานที่ให้ความสุขสบายแบบ ไร้เดียงสา

ยิ่งเข้าใจรูปนามมากขึ้นจิตก็ยิ่งเข้าถึงความเป็นกลางต่อสังขารทั้งปวงมากขึ้น ความกระเพื่อมกวัดแกว่งตลอดจนความฟูขึ้นและแพบลงของจิตเมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ จะลดน้อยลงเป็นลำดับ และก็ยิ่งมีความอึดมอกอึดใจมากขึ้นไปอีก เพราะเห็นความจริงว่าความสุขก็ไม่เที่ยง ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง กุศลก็ไม่เที่ยง อกุศลก็ไม่เที่ยง ธรรมที่ละเอียดก็ไม่เที่ยง ธรรมที่หยาบก็ไม่เที่ยง ธรรมภายในก็ไม่เที่ยง ธรรมภายนอกก็ไม่เที่ยง จิตจะเป็นกลาง หหมดความดิ้นรนที่จะหาความสุขหรือหนีความทุกข์ หหมดความดิ้นรนที่จะรักษากุศลหรือจะละอกุศล หหมดความดิ้นรนที่จะแสวงหาธรรมละเอียดและละธรรมหยาบ หหมดความดิ้นรนที่จะให้จิตอยู่ในและไม่วางจิตออกไปภายนอก จิตที่หหมดความอยากและหหมดความดิ้นรนทำงานทางใจนั้น ย่อมมีความสงบสุขอยู่ในตัวเอง

อนึ่งการรู้อุปนามตามความเป็นจริงคือการค้นพบตนเอง เข้าใจตนเอง ผู้ใดค้นพบตนเองหรือรู้จักตนเองแล้ว จิตใจจะเต็มอึด มั่นคงและมีความสุขอยู่ในตนเอง

**๕ ความสุขเมื่อละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราของเราได้** เมื่อเจริญสติจนจิตเข้าใจและยอมรับข้อเท็จจริงว่า “ตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม” ก็เป็นอันว่าผู้ปฏิบัติเริ่มเข้าใจธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ แล้วความรู้สึกของผู้นั้นจะเปลี่ยนแปลงไป คือจะเกิดความอบอุ่นและเบิกบานใจ คล้ายกับคนที่หลงทางกลางป่าทึบแล้วได้พบทางเดินไปสู่หมู่บ้าน ผู้นั้นมีที่พึ่งคือพระรัตนตรัย แม้ชีวิตจะประสบปัญหาร้ายแรงเพียงใด ก็เข้าใจได้ว่า “ความทุกข์มีอยู่ แต่ไม่มีตัวเราผู้เป็นทุกข์” ความอดทนอดกลั้นต่อความทุกข์กายทุกข์ใจ จะเพิ่มขึ้น รู้สึกว่าชีวิตมั่นคงขึ้น และรู้ว่าอนาคตต้องดีกว่าปัจจุบัน แม้จะต้องตายลงเมื่อใดก็มีความมั่นใจว่าจะต้องมีสุคติเป็นที่ไป ไม่มีทางตกต่ำอีกต่อไป

**๖ ความสุขเมื่อละความยึดถือรูปนามได้** ผู้ที่ละความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตัวเราได้แล้ว เมื่อตามรู้อุปนามต่อไปก็จะเกิดพัฒนาการทางปัญญาในทาง



“ ยิงเข้าใจรูปนามมากซับซ้อนก็ยิงเข้าถึง  
ความเป็นกลางต่อสวัชารทั้งปวงมากขึ้น ”

ที่จะละความยึดถือรูปนามไปตามลำดับ เริ่มจากการได้เห็นความจริงว่าฉัน  
ทั้งหลายเป็นตัวทุกข์ แต่ถ้าจิตไม่หลงยินดียินร้ายในฉัน จิตก็ไม่ใช่ทุกข์ หาก  
จิตหลงเข้าไปยึดถือฉัน จิตก็เป็นทุกข์ เมื่อเห็นอย่างนี้มากเข้าในที่สุดจิตก็  
ถอดถอนตนเองออกจากฉันอื่น ๆ แล้วจิตก็ทรงตัวอยู่กับจิต ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติ  
จะคอยประคับประคองถนอมรักษาจิต ไม่ให้เข้าไปข้องแวะกับฉันและอารมณ์  
ทั้งปวง เพราะกลัวจิตจะเป็นทุกข์ขึ้นมาอีก

แต่ไม่ว่าจะพากเพียรรักษาจิตให้พิเศษสักเพียงใดก็ตาม ถึงวันหนึ่งที่  
ปัญญาแก่รอบ ผู้ปฏิบัติก็จะสังเกตพบว่า จิตก็ยังคงตกอยู่ในอำนาจของไตร-  
ลักษณ์เช่นเดียวกับฉันอื่น ๆ นั่นเอง โดยบางท่านเห็นว่าจิตนี้ไม่เที่ยง คือ  
เศร้าหมองแล้วก็ผ่อนคลาย ผ่อนคลายแล้วก็เศร้าหมอง บางท่านเห็นว่าจิตนี้เป็นทุกข์  
จะอยากหรือไม่อยาก จะยึดหรือไม่ยึด จะปรุ้งแต่งหรือไม่ปรุ้งแต่ง จิตก็  
เป็นตัวทุกข์ล้วนๆ ในตัวเองอยู่แล้ว จะทำให้เป็นตัวดีไปไม่ได้เลย รวมทั้งจิต  
ไม่สามารถคงทนอยู่ในสภาวะอันใดอันหนึ่งได้นาน และบางท่านเห็นว่าจิต  
เป็นอนัตตา เป็นของบังคับไม่ได้ และเป็นธรรมชาติอันเดียวกับธรรมชาติที่  
แวดล้อมอยู่ ซึ่งไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เมื่อจิตเห็นความเป็นไตรลักษณ์  
ของจิตอย่างนี้เพียงอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว จิตจะเกิดอาการสลัดคืนจิตให้กับ  
ธรรมชาติไปอย่างฉับพลัน

เมื่อจิตสลัดจิตและฉันอื่น ๆ คืนให้ธรรมชาติไปแล้วนั้น จิตจะเห็นประจักษ์  
ว่า **กายนี้ใจนี้กับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่เป็นสิ่งเดียวรวดเร็ว** กายนี้ใจนี้หรือรูป  
นาม/ฉัน ๕ ที่เคยยึดถือและสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวเราและแยกออกจาก

ธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่นั้น แท้จริงแล้วก็คือส่วนหนึ่งของธรรมชาติทั้งปวง  
นั่นเอง แต่เพราะความเขลาแท้ๆ ทำให้ไปสำคัญมันหมายว่ามีตัวเราแยกออก  
จากสิ่งอื่นๆ

เปรียบเทียบกับคล้ายกับว่ามีบุคคลคนหนึ่งเดินเข้าไปในสวนสาธารณะ เขา  
จะขีดวงแยกตนเองออกจากสิ่งอื่นๆ ในสวนสาธารณะนั้น โดยรู้สึกว่าการนี้ใจนี้  
คือตัวเรา เป็นคนละสิ่งกับคนอื่น สัตว์ ต้นไม้ เนินดิน ลำธาร ฯลฯ แต่เมื่อเขา  
สามารถสลัดคตินิจิตให้กับธรรมชาติได้แล้วอย่างฉับพลัน เขาก็จะพบว่าแท้จริง  
แล้วกายใจของเขาก็เป็นส่วนหนึ่งของทุกสิ่งที่แวดล้อมเขาอยู่นั่นเอง โดยกายก็  
เป็นวัตถุธาตุเช่นเดียวกับวัตถุอื่น และจิตก็เป็นธรรมชาติหรือธาตุอีกชนิดหนึ่ง  
ที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์เท่านั้นเอง เท่านั้นความรู้สึกแบ่งแยกเป็นเขาเป็นเราอันเกิด  
จากความเขลา ก็จะหมดไป เพราะประจักษ์แล้วว่าตัวเราไม่มี มีแต่ธรรมชาติที่  
เป็นรูปลนามล้วนๆ เท่านั้นเอง

เมื่อเห็นกายใจเป็นอันเดียวกับธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่แล้ว ฉับพลันนั้น  
ผู้ปฏิบัติก็จะพบสภาวะธรรมอีกอย่างหนึ่งปรากฏอยู่ต่อหน้าต่อตา ชาวเซนสมมุติ  
เรียกสิ่งนี้ว่ามหาสัจธรรม ธรรมนี้เป็นความว่าง ปราศจากรูปลนาม ปราศจาก  
ความปรุงแต่งและความเคลื่อนไหวใดๆ ทั้งสิ้น ธรรมนี้เป็นหนึ่งเดียวรวด หนึ่ง  
เจียบสนิทและปราศจากเจ้าของ เมื่อรู้เห็นธรรมนี้แล้วแม้จะต้องตายลงเดี๋ยวนี้  
ก็ไม่เสียดายชีวิต เพราะรู้แล้วว่าไม่มีใครเกิดและไม่มีใครตาย มีแต่ธาตุที่หมุน  
เวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ธรรมชาติคือธรรมที่เกิดตายก็  
เป็นไปตามสภาพของเขา ส่วนธรรมที่ไม่เกิดไม่ตายก็เป็นไปตามสภาพของเขา  
จะหาสันติสุขใดเทียบเท่าธรรมอย่างหลังนี้ไม่มีอีกแล้ว

สำหรับขั้นนี้ก็ยังมีอยู่ แต่ขั้นก็ไม่เกี่ยวข้องหรือกระทบเข้าถึงธรรมนั้นเลย  
และไม่ถูกต้องไว้ให้เป็นภาระกตถ่วงจิตใจอีกต่อไป หมดภาระต่อขั้นนี้เพียงเท่านี้  
ขั้นนี้เขาก็ทำหน้าที่ของเขาต่อไปและเป็นไปตามปัจจัยปรุงแต่งของเขา และที่น่า  
อัศจรรย์มากก็คือตัวจิตนั่นเอง จิตก็เป็นสิ่งที่ถูกปล่อยวางไปด้วยพร้อมๆ กับขั้น  
อื่นๆ ไม่มีภาระที่จะต้องอบรมขัดเกลาหรือถนอมรักษาอีกต่อไป จะสุขจะทุกข์

“ ยิ่งเข้าใจรูปนามมากขึ้นจิตก็ยิ่งเข้าถึงความเป็นกลางต่อสังขาร  
ทั้งปวงมากขึ้น ความกระเพื่อมกวัดแกว่ง ตลอดจนความฟูขึ้นและแฟบลง  
ของจิตเมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ จะลดน้อยลงเป็นลำดับ และก็ยังมีความ  
อึดอ้อมใจมากขึ้นไปอีก เพราะเห็นความจริงว่า ความสุขก็ไม่เที่ยง  
ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง กุศลก็ไม่เที่ยง อกุศลก็ไม่เที่ยง จิตจะเป็นกลาง หหมด  
ความดิ้นรนที่จะหาความสุขหรือหนีความทุกข์ ”

จะดีจะชั่ว ก็ไม่ก่อให้เกิดความกระเพื่อมหวั่นไหวขึ้นมาถึงธรรม จิตใจดูราวกับ  
จะมี ๒ ลักษณะ คือจิตในส่วนของขันธก็ทำหน้าที่ของเขาในการรู้อารมณ์รูป  
นามและบัญญัติต่อไป แต่ใจที่ไปรู้มหาสุญญตานั้นมันเจียบสนิทและบริสุทธิ์  
ผุดผ่องจริงๆ ไม่มีอะไรในนั้นสักจุดสักแต้มเดียว และไม่มีการทำงานแม้แต่  
การหมายรู้ใจ ใจนั้นแหละทรงธรรมไว้ แต่แท้ที่จริงแล้ว ธรรมนั้นแหละ  
ทรงธรรมไว้ ชาวเซนเรียกจิตหรือใจอันหลังนี้ว่าจิตเดิมแท้บ้าง จิตหนึ่งบ้าง  
และเมื่อมีกิจเช่นมีความจำเป็นจะต้องสัมผัสหรือสัมพันธ์กับโลก จิตก็ทำหน้าที่รู้  
อารมณ์รูปนามและบัญญัติอย่างเป็นทางการไปอย่างนั้นเอง เป็นการอนุโลมตาม  
โลก และเมื่อหมดกิจการทำงานแล้ว ใจก็รู้ธรรมไปและมีความสุขอันมหาศาลอยู่  
กับธรรมนั่นเอง

เมื่อปฏิบัติมาถึงจุดนี้จะพบว่า **จุดหมายปลายทางของการปฏิบัติคือความ  
พ้นทุกข์หรือความพ้นจากขันธจริงๆ** ไม่ใช่ปฏิบัติเพื่อจะให้ได้ความสุข แต่ถ้า  
จะกล่าวในแง่ของความสุขก็เป็นความสุขที่ไม่มีอะไรเสมอเหมือน เพราะหมด  
เครื่องกีดขวางที่มแทงจิตใจเสียแล้วด้วยความไม่ถือนั่นในรูปนามตั้งแต่ยังมีชีวิตอยู่  
และเมื่อใกล้เวลาที่ขันธจะแตกดับ จิตจะไม่พวงในขันธ จะปล่อยขันธทิ้งแล้ว  
หมดความรับรู้ เข้ามารู้เฉพาะธรรมอันไม่เกิดไม่ตายนั้นแต่ก็ไม่ได้ยึดถือ เมื่อ  
สิ้นชีวิตคือสิ้นความสืบทอดของขันธแล้ว ก็เป็นอันหมดเรื่องกันแต่เพียงเท่านี้ ●



# เพลอคิด-ตั้งใจคิด

พอจ.ครรรชิต อภิญจโน

Facebook : พระอาจารย์ครรรชิต อภิญจโน

**ความคิด**แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ **ตั้งใจคิด** กับ **เผลอคิด** หรือความคิดแบบไม่ได้ตั้งใจ

**๑ ตั้งใจคิด** ความตั้งใจคิดนั้นเป็นความคิดที่เราต้องเกี่ยวข้อง เพราะเป็นความคิดในการพัฒนาชีวิต อาชีพการงาน การพัฒนาเรื่องต่างๆ ต้องใช้ความตั้งใจคิด เป็นการน้อมจิตมาใช้ จึงมีสติ มีสมาธิ มีความรู้สึกตัว ในขณะที่คิด มีการใช้องค์ความรู้ ประสบการณ์ ทฤษฎี การสังเคราะห์ การวิเคราะห์ เข้ามาเกี่ยวข้อง สรุปผลออกมาได้ จบเป็น ควบคุมได้

**๒ เผลอคิด** หรือ คิดแบบไม่ได้ตั้งใจคิด เป็นการทำงานของซันด์ การทำงานของจิตที่เป็นไปเอง แปรเปลี่ยนไปตามกฎพระไตรลักษณ์ เป็นความทนอยู่ไม่ได้ของจิต ไม่มีสติ ไม่มีสมาธิ ไม่มีความรู้สึกตัวคอยควบคุม เป็นไปเอง อาจเป็นเรื่องที่เกิดจากภายในใจเองหรือถูกกระตุ้นจากภายนอก ที่สำคัญคือคนเรามักที่จะเผลอคิดซ้ำซ้อน เข้าไปยินดี ยินร้าย หรือมีอภิขณาและโทมนัสกับความคิดแบบนั้น ซึ่งนำพาสู่การปรุงแต่ง ยึดมั่นสำคัญหมาย เป็นสุขเป็นทุกข์ ตามมาอีก

สรุปแล้วก็คือ ความตั้งใจคิด ต้องเรียนรู้ให้เข้าใจแล้วใช้ให้เป็น เพื่อการพัฒนาชีวิต ความมั่นคง ความเจริญก้าวหน้าทั้งทางโลกและทางธรรม ความเผลอคิดต้องเรียนรู้เพื่อเข้าใจตามความเป็นจริงเพื่อความพ้นทุกข์ **สิ่งสำคัญ**ของการปฏิบัติอีกเรื่องหนึ่งก็คือ **ไม่ต้องไปเอาเรื่องราวของมัน ไม่ไปเอาอะไรกับมัน ให้เราเห็นอาการเหล่านั้น แล้วคอยสังเกตตัวซ้อน** ทุกอย่างปรากฏขึ้นเป็นเรื่องของมันอยู่แล้ว ที่พระอาจารย์บอกว่าเหมือนตัวตุ่น ๔ ตัวที่จะโผล่ขึ้นมาก็เป็นเรื่องของมัน แต่เมื่อไหร่ก็ตาม คุณเข้าไปเล่นเคาะหัวตัวตุ่น มันก็ไม่ค่อยทัน เคาะไม่ทัน คือมีผู้เข้าไปเล่นเข้าไปเป็น แต่ถ้าคุณไม่เข้าไปเล่นเข้าไปเป็น คุณแค่เห็น ทันบ้างไม่ทันบ้างก็ไม่มีอะไร แต่เราจะไม่หงุดหงิดว่า

ตัวตุนโผล่แล้วทำไมเรามองไม่เห็น ทำไมเรามองไม่เห็น ไม่ ทันหรือไม่ทัน เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ให้จำไว้อย่างเดียวว่า อาการใดที่ปรากฏ สิ่งใดที่ปรากฏ มันปรากฏของมันเป็นอย่างไร ให้คุณสังเกตแค่ออย่างเดียวว่า **ขณะนี้เราผลที่จะเข้าไปยึดมันสำคัญหมายกับสิ่งนั้นใหม่** การที่เราสามารถที่จะถอนตัวเข้าไปยินดีและยินร้ายหรือว่าตัวที่เข้าไปเป็นได้ไฉนเท่าไร นั่นคือการเห็นตามความเป็นจริงมากเท่านั้น ถ้าตราบใดก็ตามที่เรายังมีผลเข้าไปยินดียินร้ายกับ **สิ่งเหล่านั้น** นั่นคืออาการบิดเบือนความเป็นจริงที่กำลังปรากฏ บิดเบือนด้วยอวิชชา คือความหลงของเราบวกตัณหาคือความอยาก ผลสุดท้ายคืออุปาทานก็เข้าไปยึดด้วยความหมายมัน มันไม่ใช่เรื่องที่ต้องทำอย่างนั้น แต่คนทั้งหลายก็มักจะเข้าไปเป็นอย่างนั้นเพราะความเคยชินของสมมติบัญญัติที่ฝังหัวเรามา เรื่องของการไต่สเตรป เตรียมอนุบาล ป.๑ ป.๒ ป.๓ มาเรื่อยๆ สิ่งเหล่านี้มันเข้ามาแล้วครอบเราในความเป็นวิถิ มันจึงไม่แปลก เวลาเราปฏิบัติไปแล้วก็มีความรู้สึกอยากเลื่อนขั้น เฝอัญการปฏิบัติธรรมมันไม่มีว่า ตอนนี่เราเริ่มต้น ๐ ประถมต้น ประถมปลาย ม.ต้น ม.ปลาย อุดมศึกษา ไม่ใช่จากอนุบาล อาจจะพรวดไปปริญญาเอกจบเลย หรืออาจจะไต่ลำดับโดดชั้นอนุบาล ไต่ไปมัธยม จากมัธยมไปปริญญาตรีเลย คือมันแล้วแต่ขบวนการปฏิบัติ มันไม่ใช่แบบที่เราถูกวางสเตรปของชีวิต เพราะฉะนั้นตัวสำคัญ จึงไม่ใช่เรื่องของการไปสนใจในเรื่องราวหรืออาการของสิ่งเหล่านั้น แต่สนใจตรงที่ว่าเราเห็นสิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้น อะไรที่มันปรากฏขึ้นก็เป็นมันปรากฏขึ้นนั่นแหละ แต่ **ตัวสำคัญคือให้ดูว่ามันมีซ้อนใหม่** มันผลลอคิดซ้อนลงไปด้วยความหมายมันด้วยความยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งนั้นว่า มันน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ให้เห็นอาการที่ใจเราผลลอคิดเข้าไปยินดียินร้ายซ้อนลงไปตรงนั้น อันนี้แหละตัวสำคัญ เพราะถ้าเราเจริญสติดี ๆ แล้ว อาการต่างๆ ที่ปรากฏ เราจะเห็นสักแต่ว่ามันเป็นอาการที่ปรากฏ เป็นเพียงบางอย่างที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น ยิ่งเราเห็นเป็นแค่อาการที่ปรากฏเท่านั้น เรายังสามารถที่จะถอนตัวเองออกจากความเข้าไปเป็นได้มากขึ้นเท่านั้น ●





# คำถาม ที่รอคำตอบ

รัชตา บุญชูชีพ

กราบขอขอบคุณ คุณหม่อัจฉราและทีมงานชมรมกัลยาณธรรม ที่ได้ให้โอกาสผมได้ลงบทความนี้ได้เล่าถึงความรู้สึกที่มีต่อชมรมกัลยาณธรรม ผมเริ่มต้นเข้ามาเป็นจิตอาสา ช่วยเหลืองานชมรมกัลยาณธรรมนี้ได้โดยการเปิดรับสมัครผ่านทางเว็บไซต์ และได้เริ่มช่วยงานทางชมรมมาจนถึงทุกวันนี้ งานช่วงแรกยังไม่มีหน้าที่ประจำอะไร ผมก็จะคอยมองดูว่างานตรงไหนยังขาดคน ผมก็จะเข้าไปช่วย โดยครั้งแรกเลยนี้ผมขึ้นรถไปยกเก้าอี้จากคลังที่เก็บ เอามาเพื่อมาเตรียมงานแสดงธรรม และก็มายกโต๊ะจัดเตรียมพื้นที่ มาช่วยงานครัว คุณดาว จนทางคุณหม่อัจฉราได้ให้เริ่มมีหน้าที่ประจำคือ ดูแลองค์บรรยายบนเวที และตลอดงานอื่นๆ ที่ทางชมรมได้มอบหมายให้ ซึ่งผมถือเป็นเรื่องที่ดีมากๆ ที่ได้รับโอกาสตรงนี้ ผมได้มีส่วนร่วมทำงานให้กับพระพุทธศาสนา



ผมได้เรียนรู้หลักธรรมต่างๆ จากครูบาอาจารย์ที่ท่านได้มาแสดงธรรมอบรมแนะนำสั่งสอน ซึ่งล่าสุดคอร์สกรรมฐานอบรมเผชิญความตายอย่างสงบ โดยพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล

ได้เห็นการทำงานของท่าน ตลอดจนได้เห็นผู้เข้าอบรม ที่มีจิตใจเอื้อเพื่อมีเมตตาต่อตนเองและบุคคลอื่น และทำหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่ ซึ่งพระอาจารย์ได้ชี้ให้เห็นถึงวาระสุดท้ายของชีวิต ว่าเราจะควรทำตัวอย่างไร และจะช่วยเหลือผู้อื่นได้อย่างไร ซึ่งสำหรับผมแล้วตรงนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก หากเราได้ฝึกเผชิญความตายอยู่เสมอๆ จิตใจเราก็จะไม่หวั่นไหวเมื่อถึงเวลาต้องเผชิญความตายจริงๆ มาถึง เพราะเราได้เตรียมตัวเตรียมใจเราเองอยู่เสมอๆ เพราะเราไม่รู้ว่าตนเองจะตายที่ไหน เมื่อไหร่ เวลาใด เราจึงต้องฝึกฝนจิตใจไว้

คนเราทุกคนย่อมมีอุปสรรคและปัญหาต่างๆ นานา เข้ามาเบียดเบียนให้ใจเราเป็นทุกข์ เดือดเนื้อร้อนใจ แต่เราควรจะทำตัวทำใจอย่างไร ไม่ให้จิตใจนี้รับความทุกข์ไปด้วย สิ่งนี้เป็นสิ่งที่ผมพยายามฝึกฝนอบรมตนเอง สิ่งที่ผมทำไม่ได้ทำถูกไปหมดทุกอย่าง แต่เมื่อผิดแล้วก็พยายามแก้ไข และไม่เอามาเป็นเครื่องกังวลใจอีก

ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความพลัดพราก เราจะทำตัวอย่างไร เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเหล่านี้ เราโชคดีที่ได้เกิดมาในช่วงเวลาที่มีพระพุทธศาสนา เราจะถือเอาประโยชน์สูงสุดได้อย่างไร หากใครก็ตามที่กำลังเผชิญกับสิ่งเหล่านี้ อยู่ ก็ขอให้ทุกคนมีกำลังใจที่เข้มแข็ง อดทนต่อปัญหาที่เข้ามาเบียดเบียนในจิตใจ ไม่มุ้งแต่จะแสวงหาสิ่งภายนอก แต่ให้แก้ไขปัญหภายในจิตใจ ตามหลักตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

ทางชมรมกัลยาณธรรมก็มีสื่อต่างๆ มากมาย ทั้งหนังสือและซีดีคำสอนของครูบาอาจารย์ทั้งหลาย ที่เราจะนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับตัวเราได้

อย่างไร ทุกๆ คนที่ได้เกี่ยวข้องกับชมรมกัลยาณธรรมนั้น ล้วนเป็นผู้เสียสละ เสียสละทั้งทรัพย์สินและร่างกายแรงใจ เป็นผู้ที่อยากให้ทุกคนทั่วไปได้รับความเห็น ถูกต้องตามธรรมในพระพุทธศาสนา สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผมรู้สึกและสัมผัสได้ ผมจึงได้มาบอกเล่าในสิ่งเหล่านี้ งานทางธรรมนี้ผมไม่เคยท้อแท้หรือเบื่อหน่าย ผมกับมีความยินดีและเต็มใจในการทำหน้าที่นี้อย่างเต็มที่

ท้ายที่สุดนี้ผมก็จะขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของคุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ และทีมงานชมรมกัลยาณธรรมทุกท่าน ที่ได้ให้โอกาสผมได้เข้าร่วมมีส่วนช่วยในงานต่างๆ กับทางชมรมฯ มีโอกาสได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมาย เป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุด ผมก็ขออน้อมนำบุญกุศลทั้งหลายนี้ให้ทุกๆ ท่านได้ร่วมอนุโมทนาในกุศลเจตนา ให้ทุกๆ ท่านมีความสุขมีความเจริญในทางธรรมยิ่งๆ ขึ้นไปเทอญ ●

## ข่าวประชาสัมพันธ์งานแสดงธรรม ของชมรมกัลยาณธรรม

๑. ขอเชิญร่วมเป็นเจ้าของสนับสนุนโรงทานอาหารมื้อเช้าหรือมื้อกลางวัน เพื่อให้บริการอาหารเพียงพอแก่ผู้ฟังธรรมประมาณ ๓,๐๐๐ คน ท่านผู้มีจิตศรัทธาสนใจร่วมเป็นแนวหลังทางธรรม กรุณาติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
๒. ในงานแสดงธรรมของชมรมฯ ทุกครั้ง จะมีหน่วยพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ มาออกตรวจสุขภาพ และดูแลสุขภาพในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินตลอดงาน
๓. รับเพื่อนผู้มีจิตอาสา ร่วมช่วยเป็นพลังในการเตรียมงานแสดงธรรม ในวันเสาร์ที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๘ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
๔. รับสมัครเพื่อนร่วมอุดมการณ์-แนวหลังทางธรรม ร่วมใจสละร่างกายแรงใจ เพื่อรับใช้พระศาสนาและพัฒนาสังคม ติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔ [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com) หรือ Facebook : Kanlayanatam



# วันที่ ๕ ๖ ๗ มีคุณค่าเพื่อมหาชน

เสวีจสีโนลงอย่างสมบูรณ์แบบแล้ว สำหรับงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมทานเพื่อถวายเป็นพระราชกุศล แด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวครั้งที่ ๓๐ จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ร่วมกับ ชมรมกัลยาณธรรม ณ บริเวณหอประชุม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ ฤกษ์งามยามดี ในวันเสาร์-อาทิตย์ที่ ๗-๘ มีนาคม ที่ผ่านมา เป็นวันสำคัญของพวกเราที่จะได้ร่วมสละแรงกายแรงใจ รวมพลังสามัคคี ทำความดีเพื่อเผยแพร่ธรรมกันอีกครั้ง





การจัดสถานที่ในวันเสาร์ที่ ๗ เริ่มกันแต่เช้าตรู่ งานนี้ได้ “ทีมพระเอก” คือน้องๆ นักศึกษา มศว.องครักษ์ มาเป็นพระเอกที่มาช่วย ตั้งแต่เช้าตรู่ ถึง ๓๐ คน ด้วยความเมตตาของท่านอาจารย์ รศ. ดร.สาลี สุภาภรณ์ ด้วยการนำ ทีมของอาจารย์ ว่าที่ ดร.ประสิทธิ์ ปิปทุม และศิษย์อีกรุ่น คือ น้องชานู รอบนี้ คุณน้องๆ ที่น่ารัก เรียวแรงดี สดใส สู้งาน มาถึงตั้งแต่ยังไม่แปดโมงเช้า ข้าวอร่อยๆ ของพี่สุชาติ แท้เที่ยงเจริญ ยังมาส่งไม่ถึงเลย อาจารย์ประสิทธิ์จึงพาน้องๆ ไปทานข้าวเอาแรงที่โรงอาหาร แล้วกลับมาลุยทุกอย่างที่ขวางหน้าจริงๆ (วันนี้อาจารย์ประสิทธิ์มีกำลังใจมาก เพราะหวานใจมาช่วยเป็นแรงกาย แรงใจด้วยอย่างยิ้มแย้มแจ่มใส) รถใหญ่จากปากน้ำคันแรกขนของมาถึงแต่เช้า แต่คนยกคือชาวโยธาจากปากน้ำยังจัดของขึ้นรถใหญ่ที่ปากน้ำอีก ๒ คัน จึงยังไม่มีโยธามาเลย ทางบพิตรพิมุขกลับไม่มีปัญหา เพราะได้ทีมน้องๆ มศว.องครักษ์ กล้ามโต ใจใสๆ ช่วยเคลียร์งานตั้งแต่ยกเก้าอี้นับพันลงจากรถยกแฉ่งกัน พัดลม สารพัด รวมทีมกับมอไซค์วินของพี่อาทิตย์ งานเสร็จไวมากๆ เพียงแค่รอรถจากปากน้ำที่จะบรรทุกของตามมา

“ทีมนางเอก” ที่อดชมไม่ได้ คือทีมห้องโถง นำโดยคุณน้อง-อัจฉริยา และน้องเอ-ชลธิชา มีแนวร่วมผู้รู้งานและใจนักสู้จิตอาสามากมาย ทั้งญาติมิตร



เพื่อนร่วมอุดมการณ์ ทั้งชาวเทศบาลด้านสาธารณสุขรวมทั้งชุมชน ๙๙๙ ซึ่งมักัน เป็นกองทัพน้อยๆ คอยช่วยทำความสะอาด นำทีมปิดกวาดเช็ด จัดเก้าอี้ สะอาด เอี่ยมอ่อง งานเข้าซาปาให้ผ่านพ้นไปอย่างงดงาม ขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน ที่เอ่ยนามได้ไม่ครบถ้วน ขอปรบมือให้ทุกท่านผู้เสียสละ

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เดินทางมาถึงงานก่อน ๑๐.๐๐ น. มาอยู่ เป็นขวัญกำลังใจให้ทีมงาน จนป้ายเย็น ทีมอาหารฝรั่งพร้อม ทั้งพี่สุชาติหาข้าว หาน้ำมาเลี้ยงเพื่อนๆ และภักดาคารบุญคุณดาวคุณอุ้มเจ้าเก่า เดินทางมา พร้อมทีมและอุปกรณ์ชุดใหญ่ เริ่มหุงข้าวต้มแกง ดูแลทีมงานตั้งแต่มี้อกลางวัน วันเสาร์ และดูแลทั้งทีมงานและผู้พิงกรรม ตลอดวันงาน เลยไปถึงมี้อเย็นวัน อาทิตย์ ยิ่งใหญ่ด้วยน้ำใจของอนุโมทนาและสำนึกในพระคุณ เพื่อนพี่น้อง ทุกท่านผู้ร่วมขับเคลื่อกองทัพธรรมอย่างเข้มแข็ง พอทานอาหารอร่อยกัน กลางวันจากภักดาคารบุญคุณดาวแล้ว อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร นำพวกเรา ไปกราบไหว้พระที่หอพระและศาลพ่อปู่ ที่เคารพของชาวบพิตรพิมุข ซึ่งทีมงาน จิตอาสา นำโดยคุณน้อง-อัจนริยาและผองเพื่อน มาช่วยกันทำความสะอาด รวมทั้งขัดโคม่ไฟ เปลี่ยนหลอดไฟให้ใหม่ทั้งหมด นำปลื้มใจ

งานจัดสถานที่วันเสาร์ ผ่านพ้นไปอย่างราบรื่นเรียบร้อยและลงตัว เพราะ

ทุกท่านรู้งานดี ทีมชงโควิศวกรรมนำโดยคุณหมู น้อง อ้อฟและเพื่อนๆ เดินไฟให้แสงและพลังงานทั่วงาน พอ ก่อนบ่าย รถบรรทุกของจากปากน้ำ นำโดยน้องเจเจ มาถึงแล้ว ทุกอย่างถูกจัดสรรให้เข้าที่เข้าทาง ทีมน้ำดื่ม คราวนี้ ขาดตัวหลักไปทั้งน้องวันและคุณชยุ แต่ก็ได้ พระเอกคือคุณสายัณห์ (คุณต่ายปุ่น้องแต้ม) เดินทาง ตรงจากขอนแก่นมาเป็นผู้ประสานจัดการงานทุกอย่าง ลงตัวหายห่วง ทีมโรงทานน้ำดื่มของชาวมรรณธรรมะจัดสรร นำโดยพี่สุชาติ-คุณรัตน์ และเพื่อนๆ ก็เริ่มแจกน้ำ ทำให้มันตั้งแต่เช้าวันเสาร์กันเลย สาธุๆ



วันงานแสดงธรรม เริ่มเปิดให้ลงทะเบียนตั้งแต่ตี ๕ แต่หลายท่าน โดยเฉพาะทีมคุณดาวกัตตาคารบุญ และน้องๆ มศว. องค์กรอีก ๗ หนุ่ม ก็ เสียสละนอนค้างแรมที่บพิตรพิมุข เพื่อเตรียมหุงข้าวต้มแกงไว้รอบริการตั้งแต่ มื้อเช้ามีด และน้องๆ ก็รอช่วยบริการแรงงานในช่วงเช้ามีดที่ทีมอื่นยังมาไม่ถึง วันนี้ขอคุณกรมสารวัตรทหารเรือ ส่งพลทหารหนุ่มใจบุญมาช่วยงานทั้งวัน ถึง ๑๐ นาย รวมทั้งทีมแรงงานโยธาและทีมหนุ่มของน้องสง พวกเราก็ สบายๆ ไม่เหนื่อยมาก งานวันนี้คนไม่เยอะนัก รวมแล้วประมาณ ๒,๐๐๐ กว่าคน แต่พวกเราทุกคนเน้นความสบายใจในการทำงาน และตั้งใจทำหน้าที่ให้ ดีที่สุด วันนี้คุณน้อง-อัจฉริยา ไม่สามารถมาร่วมงานได้เนื่องจากต้องสูญเสีย





คุณแม่อันเป็นที่รักกระตั้นหัน ในวันนี่พอดีเลย อีกทั้งคุณหมอเส็งก็สูญเสียคุณแม่กระตั้นหัน ในวันศุกร์ที่ผ่านมาเช่นกัน ขอแสดงความเสียใจกับเพื่อนรักทั้งสองท่าน ขอบุญกุศลที่พวกเราได้ช่วยกันเผยแพร่ธรรมะสู่มวลชนและปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม จงเป็นพลังบุญกุศลญาณวิถีนำส่งให้คุณแม่ทั้งสองท่านได้ไปสู่สุคติในสัมปรายภพด้วยเทอญ

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์ เมตตามาฉันเข้าทำงาน ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ได้ไปกราบสนทนารธรรมกับท่าน ปฏิสันถารอย่างอบอุ่น ก่อนช่วงพิธีเปิด วันนี่ท่านอาจารย์ ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์ ท่านอธิการบดี มาเป็นประธานเปิดงานเช่นเคย (ท่านเพิ่งเปิดใจตอนเย็นว่าวันนี้ตอนแรกว่าจะโทรมาลาคุณหมอ ว่าคงมาไม่ได้ เพราะต้องไปราชการต่างจังหวัดซึ่งอยู่ใกล้ราชบุรี บ้านท่านมาก ท่านไม่ได้กลับบ้านราชบุรีนานแล้ว แต่มาคิดดูว่า...เอ...เราไม่เคยขาดงานนะ ท่านจึงดโทรและมาเปิดงานตามปกติ แล้วท่านก็มาร่วมงานตลอดวัน สาธุ สาธุ สาธุ) จบพิธีเปิดงานแล้ว พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์ แสดงธรรมเรื่อง “รู้รักษาใจรอดเป็นยอดดี” เป็นการแสดงธรรมที่นำความสุข ความเจริญใจในธรรมมาให้ทุกท่านจริงๆ ประทับใจถ้วนหน้าหวังว่าจะได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์อีก ก่อนท่านเทศน์พิธีกรได้อ่านประวัติพระอาจารย์ ตอนนั้น..ท่านอาจารย์ ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์ จึงเริ่ม





ระลึกความหลังสมัยเป็นเด็กอยู่อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรีได้ว่าท่านมีเพื่อนรักร่วมก๊วนชื่อ “สมประสงค์” และ บนเวทีนี้..นี่คือเพื่อนเก่าของท่าน กำลังแสดงธรรมอย่างงดงาม น่าตื่นตาตื่นใจ เรียงรอยยิ้มเสียงหัวเราะได้ตลอดเวลา เมื่อพระอาจารย์ลงจากเวที ท่านอธิการบดีจึงรีบกราบแนะนำตัว (ก่อนท่านขึ้นเวทีก็กราบแนะนำตัวแล้ว แต่ตอนนั้นยังจำกันไม่ได้) ช่างเป็นเรื่องน่ายินดี น่าอนุโมทนาที่พระอาจารย์และท่านอธิการบดีมาพบกันอีกครั้งหลังจากจากกันไป นาน ๔๐ กว่าปี และต่างก็อยู่ในสถานภาพที่งดงาม นำเศรพศรัทธา เลื่อมใส จากนั้น เมื่อ ดร.สนอง วรอุไร ขึ้นบรรยายธรรมต่อสักพัก ในเรื่อง “ชนะใจตนเอง” ท่านอธิการบดีและท่านอาจารย์มนตรี จตุรภัทร ก็ตามพระอาจารย์ไปถวายภัตตาหารเพลที่อาคาร ๕ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง บรรยายธรรมแบบนักปฏิบัติตัวจริงให้ญาติธรรมหายคิดถึง ทั้งนำภาวนา แล้วก็พักรับประทานอาหารกลางวันกัน ประมาณ ๑๑.๓๐ น.

วันนี้อากาศแจ่มใส อาหารบริบูรณ์เพราะมีเจ้าภาพโรงทานมาร่วมมหาทานครั้งนี้อย่างคับคั่งเหมือนเดิม อาม่าทองสุก โลทารักษ์พงศ์ เจ้าตำรับโจ๊กเจ ซึ่งปีนี้อายุเก่าสิบกกว่าแล้ว ก็เตรียมของเอง ประุงเอง มาแจกเองตั้งแต่เช้ามีดีเหมือนเดิม และท่านยังมีไฟรอแจกอาหารมังสวิรัต มีเอกลางวันของ บริษัท วี.ที.การ์เมนต์ต่ออย่างอิมใจมีบุญจนลืมนัย ลุกๆ ต้องขอร้องให้กลับไป



พักผ่อน ท่านจึงยอม ภัตตาคารบุญคุณดาวเป็นร้านใหญ่ใจบุญ ที่ดูแลทั้งผู้ฟัง  
 ธรรมและเพื่อนทีมงาน และมีโรงงานร้านต่างๆ อีกมากมาย เช่น ก๋วยเตี๋ยว  
 คั่วไก่ ก็มาผัดแบบโบราณ ทีละจานๆ ควินโขม่ง คิวยาวเป็นขบวนรถไฟ แต่  
 ญาติธรรมก็ไม่ทอดถอย แม้แสงแดดจะแรงหน่อยวันนี้ อาหารในโรงงานทั้งหมด  
 น้องผึ้งสรุปนับได้หกพันสาม แต่คนมาสองพันกว่าคน ปรากฏว่าอาหารเป็นที่  
 นิยม ไม่มีเหลือ เกลี้ยงเลย สารูกับเจ้าภาพทุกท่าน ทีมงานทุกทีมคึกคักภาค  
 สนาม ทั้งทีมอาหาร ทีมน้ำ ทั้งยังมีนมดชมิลรสซ็อคโกแล็ตบริษัทใจบุญมา  
 แจกในงานบุญแบบไม่อั้นอีกด้วย และมีร้านค้าชาวธรรมะหลายหน่วยหลาย  
 แห่ง งานบริการต่างๆ เช่น ทีมพยาบาลใจบุญของโรงพยาบาลสมุทรปราการ  
 ก็มาออกหน่วยตรวจสุขภาพฟรีนับสิบ ทั้งยังมีรถสุขภาพติดแอร์บริการสะดวก  
 สบายเย็นฉ่ำถึง ๔ คัน ในช่วงพักกลางวันนี้ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร



เมตตาแจกจ่ายเช่นที่ร้านหนังสือ ญาติธรรมเข้าคิว  
 คึกคัก แข่งกับเสียงโฆษกหนองเสียงหวานเจื้อยแจ้ว  
 อยู่ตลอดช่วงพัก ทีมพี่ๆ ชาวบพิตรพิมุข เปิดร้าน  
 ขายต้นไม้และสินค้ามือสอง (บุญต่อบุญ) โดยนำ  
 ปัจจัยร่วมสมทบทุนเผยแพร่ธรรมกับชมรมกัลยาณ-  
 ธรรมทุกบาททุกสตางค์ แม้อบนี้ท่านอาจารย์



ใจบุญคือท่านอดีตรองอธิการบดีอุ้นใจ ลิมตระกูล จะติดภารกิจสำคัญในต่างประเทศ แต่พี่ๆ ชาวบพิตรพิมุข ก็ทำหน้าที่กันอย่างแข็งขัน เป็นส่วนหนึ่งของงานเผยแพร่ธรรม นำอนุโมทนาในน้ำใจอย่างยิ่ง

พระอาจารย์ประสงค์ บริบูรณ์ โณ เดินชมบริเวณงานแล้วกลับไปก่อนไม่ทันได้กราบพระราชวิสุทธิมุนี (พระอาจารย์เถื่อน ชันติพล) ซึ่งเดินทางมาถึงก่อนบ่าย พระอาจารย์ประสงค์ท่านไม่รับสังฆทานจำนวนมากทั้งหมดที่ญาติโยมถวาย แต่ท่านเมตตาถวายต่อแต่หลวงพ่อยื่นทั้งหมด สาธุๆ งานนี้ทราบข่าวล่วงหน้าว่าหลวงพ่อยื่นท่านอาพาธเล็กน้อย แต่เมื่อได้มากราบท่านที่ห้องรับรองแล้วก็เห็นสีหน้าที่แจ่มใส อารมณ์ดี และเมตตาพวกเรามากเหมือนเดิม นื่องๆ ทีมงานดูแลเข้ามาบีบนิ้วและสนทนารวมกับหลวงพ่อยื่น เหมือนได้พบครูบาอาจารย์ที่เคารพศรัทธาที่จากกันไปนานอีกครั้ง พอถึงเวลาสมควรก็กราบอาราธนานิมนต์หลวงพ่อยื่นไปห้องประชุมเพื่อแสดงธรรม งานนี้ดาราก็ขาดหายไปหนึ่งท่านคือ คุณตาคำใหม่ ทับซ้าย ซึ่งเคยนั่งรถเมล์มาจากบึงกาฬ ไกล่หนองคายทุกงานไม่เคยพลาด แต่งานนี้ท่านว่าสังขารไม่อำนวย หลังก้มไม่ค่อยลง นั่งรถมาเกรงจะไม่สะดวกด้วยหนทางไกล จึงกราบอวยพรให้ท่านหายวันหายคืน เพื่อจะได้พบกันอีกในงานครั้งต่อไป

ช่วงการแสดงธรรมของหลวงพ่อยื่น ที่จริงพวกเราเตรียมน้ำเย็นกันไว้

โดยการสนับสนุนจากเจ้าภาพใจบุญ **บ.วีรโชค จำกัด** เพื่อให้ทุกท่านดื่มคนละขวดเล็กก่อนขึ้นฟังธรรมภาคบ่าย เพื่อจะได้เรียนกรณฐานน้ำเย็นกัน แต่ไม่สามารถนำน้ำขวดขึ้นไปแจกบนห้องประชุมได้ จึงต้องดื่มก่อน ครึ่งตอนแสดงธรรมหลวงพ่อกันคงพิจารณาความเหมาะสม จึงไม่ได้เน้นเรื่องนี้เป็นพิเศษ แต่ก็ได้ฟังธรรมกันเต็มอิม ในหัวข้อธรรม **“ประสบการณ์ภาวนา”** มีภาคปฏิบัติต่อเนื่องสงบเย็นไปทั้งบพิตรพิมุข จนถึงช่วงสุดท้ายประธานชมรมออกมากล่าวขอบคุณแล้ว **ท่านอาจารย์มนตรี จตุรภัทร** ก็เป็นโลโก้ชมรมออกมา **ปิดงานช่วงสุดท้าย** เป็นอันจบงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๐ อย่างงดงาม ญาติธรรมลงไปรับของที่ระลึก คนละถุงใหญ่หลายๆ กลับไปอ่านกลับไปฟังกลับไปศึกษา เพื่อความเจริญก้าวหน้าในธรรมของทุกท่าน ขออนุโมทนาผู้มีบุญไว้ ณ ที่นี้

จากนั้นทีมงานก็มาช่วยกันเก็บของ ส่งของ กว่าจะออกจากบพิตรพิมุขก็หกโมงเย็นกว่าๆ แล้ว สบายใจที่งานจบบริบูรณ์เรียบร้อย แม้จะไม่สมบูรณ์แบบ แต่ก็ช่วยกันทำเต็มที่ ด้วยเรี่ยวแรงกำลังกายกำลังใจของเพื่อนร่วมอุดมการณ์ ขอรอบที่ดวงใจน้ำใจอันงดงามของเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ และขออ้อนนำบุญกุศลส่งถึงเพื่อนที่เป็นกำลังใจอยู่ทางบ้าน หรือมีภารกิจอันจำเป็นเร่งด่วน ไม่อาจมาร่วมงานได้ ขอได้รับอานิสงส์ในมหากุศลมหาทานครั้งนี้ทั่วหน้ากัน รวมทั้งเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ผู้ร่วมทางเดินแสนไกลในสังสารวัฏ อันหาเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้นี้ เหนืออื่นใดคืออ้อมบุญกุศลถวายเป็นพุทธบูชา อาริยาบูชา และถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ และพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์ ขอจงทรงพระเจริญ แล้วพบกันอีกครั้ง ในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๑ วันอาทิตย์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘ แน่นอน เราจะกลับมา 🍀



มาร่วมอนุโมทนายอดปัจจัยในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๐ กันนะคะ

ร่วมยอดปัจจัย ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๐

๑. ถวาย พอจ.ประสงค์ ปรีบุญโน	๖๙,๔๖๕ บาท
๒. บุษาคุณ ดร.สนอง วรอุไร (ท่านยกให้ชมรมกัลยาณธรรมทั้งหมด)	๕๙,๗๘๕.๕๐ บาท
๓. ถวายพระราชวิสุทธิมุนี (หลวงพ่อยี่เอน) และสมทบสร้างเจดีย์น้ำซับ	๖๙,๙๓๖.๒๕ บาท ๗,๐๐๐ บาท
๔. สมทบมูลนิธิสุปฏิปันโน และร่วมต้นผ้าป่าสร้างอุโบสถ	๔๙,๓๖๘.๗๕ บาท ๑๕,๘๕๐ บาท
๕. สมทบ คำรักษากฤษ-สามเณรอาพาธ ตีกวชिरฎาณวงค์ รพ.จุฬาลงกรณ์	๕๔,๓๙๒.๒๕ บาท
๖. สมทบ มูลนิธิราชประชานุเคราะห์	๔๕,๖๐๕ บาท
๗. สมทบ โครงการครูข้างถนน มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก	๔๓,๘๓๗ บาท
๘. ร่วมเผยแพร่ธรรมกับชมรมกัลยาณธรรม (จากตู้) ร้านขายสินค้ามือสองบุญต่อบุญ ร้านต้นไม้บุญ	๗๔,๑๑๒.๗๕ บาท ๑๐,๐๐๐ บาท ๑๔,๐๐๐ บาท

โปรดอ่านข้อมูลรายชื่ออนุโมทนาเจ้าภาพงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๐  
ได้ในเว็บไซต์ [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com) ขออนุโมทนาทุกท่าน



# มูลนิธิสุปฏิปันโน วัดมเหยงคณ์

๙๕ หมู่ ๒ ต.หันตรา อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา



องค์กรการกุศลหนึ่ง ซึ่งตั้งขึ้นตามดำริของท่านเจ้าคุณพระภาวนาชมคุณ วิ. (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี) ท่านเจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ องค์กรประธานกรรมการมูลนิธิสุปฏิปันโน มีเจตนาประสงค์จะให้เป็นองค์กรที่ดำเนินงานเพื่อ

๑. ส่งเสริมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
  ๒. สืบสานการศึกษาพระปริยัติธรรมแขนงต่าง ๆ
  ๓. สร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณกุศล สงเคราะห์-อนุเคราะห์ชุมชนในสังคม
- ทั้งนี้เพื่อจรรโลงสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา สร้างศรัทธาสამัคคีธรรม นำความสงบร่มเย็น สู่สังคมไทยให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ตามวิถีพุทธโดยแท้

**กิจกรรมตามวัตถุประสงค์ที่มูลนิธิได้ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ต้นจนปัจจุบัน**

## ๑. การส่งเสริมและสนับสนุนการเผยแผ่ธรรมในด้านต่าง ๆ

- เสี่ยงธรรมตามสื่อต่างๆ และโซเชียลเน็ตเวิร์ค
- การจัดงานสาธยายพระไตรปิฎก
- สนับสนุนการจัดอบรมกรรมฐานคอร์สต่างๆ
- สนับสนุนการปฏิบัติธรรมบวชนกขัมมภาวนา
- ร่วมกับองค์กรภายนอกจัดกิจกรรมเผยแผ่ธรรม



รายการธรรมสุปฏิปันโน  
ทางสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ มินนบุรี

อาทิ ชมรมกัลยาณธรรม, ชมรมสุรทันธรรม, หอจดหมายเหตุฯ

## ๒. การสืบสานและอุปถัมภ์บำรุงการศึกษาพระปริยัติธรรมทุกแขนง

- ถวายนิเทศย์ภัตพระอาจารย์ผู้สอน
- ถวายทุนการศึกษาแก่ผู้สอบผ่านปริยัติธรรมทุกแขนง
- อุปถัมภ์บำรุงการจัดการเรียน-การสอนปริยัติธรรม
- จัดหาอุปกรณ์-ตำราเรียน อำนวยความสะดวกผู้เรียน



## ๓. การสร้างสรรค์กิจกรรมสาธารณกุศลสงเคราะห์ชุมชนในสังคม

- สนับสนุนโครงการบรรพชาสามเณร-ชีน้อย-ศีลจาริณี ภาคฤดูร้อน
- สนับสนุนโครงการหมู่บ้านศีล ๕ น้อมธรรมนำสำนึกเยาวชน - มอบชุดขาวเด็ก
- ส่งเสริมการจัดกิจกรรมวันแม่-มอบทุนการศึกษานักเรียน และเทิดทูนพระคุณแม่
- ส่งเสริมดูแลสุขภาพของผู้ปฏิบัติธรรม
- การปันน้ำใจให้ผู้ประสบภัยต่าง ๆ

ท่านสามารถร่วมบริจาคสนับสนุนกิจกรรมของมูลนิธิได้ที่  
ธนาคารกรุงไทย สาขาตลาดหัวรอ ชื่อบัญชี “มูลนิธิสุปฏิปันโน”

เลขที่บัญชี ๒๖๕-๐-๐๙๙๙๗-๖

กรุณาส่งสำเนาใบโอนเงินหรือสอบถามรายละเอียดได้ที่..

สำนักงานมูลนิธิสุปฏิปันโน อาคารเกษมธรรมทัต วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา  
อ.พระนครศรีอยุธยา จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐  
โทร. ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๔ หรือ ๐๘๓-๐๗๙-๙๓๐๒ แฟกซ์ ๐๓๕-๘๘๑-๖๐๕  
อีเมลล์ spn12082552@hotmail.com

เสฏฐนุทโท เสฏฐมูเปติ ฐานัน  
ผู้ให้สิ่งประเสริฐยอมถึงฐานะที่ประเสริฐ  
จาก พุทธภาษิต



ภาพแห่งความทรงจำงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๐  
วันอาทิตย์ที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๘

