



ข่าวสารถ้อยธรรม

ปีที่ ๑๑ | ฉบับที่ ๓๕ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ |

วิธีฝึกใจ
ไม่ให้โกรธ
ทำแพ่งความคิด
เอาใจให้รอด

รายละเอียด
งานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๒



ชาวพุทธที่แท้เป็นผู้คิดชอบปฏิบัติชอบ เป็นอยู่อย่างปกติ อยู่ ณ ที่ใดก็ทำให้
ที่นั้นสงบร่มเย็น มีแต่ความปรองดองและสร้างสรรค์ จึงเป็นที่โชคดีอย่างยิ่ง
ที่ประเทศไทยของเรามีพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาประจำชาติ ทำให้คนไทย
ทุกเชื้อชาติศาสนาอยู่ร่วมกันด้วยความสุข มีความรักความปรารถนาดีต่อกัน
มีการสงเคราะห์อนุเคราะห์ซึ่งกัน และมีความสมัคกลมกลืนสามัคคีกันเป็น
อย่างดี

การที่ยุวพุทธิกสมาคมได้ตั้งใจพยายามในอันที่จะปลุกจิตสำนึกของชาว
พุทธให้หนักแน่นมั่นคงในพระศาสนายิ่งขึ้น จึงเป็นสิ่งที่ดีมีคุณประโยชน์ ทั้งแก่
การจรรโลงพระพุทธศาสนาและส่วนรวม คือประเทศชาติอันเป็นที่เกิดที่อาศัย

พระบรมราชาบาท พระราชทานแก่ที่ประชุมยุวพุทธิกสมาคมทั่วประเทศ ครั้งที่ ๑๙
วันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๓๗

วารสารชมรมกัลยาณธรรม
ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓๕
ฉบับกุมภาพันธ์ ๒๕๕๙



พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม



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

ภาพจากปก : วัดป่าเจริญธรรม
อ.บ่อทอง จ.ชลบุรี

สัพพาทัง อัมมทานัง ชินาติ การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

วัตถุประสงค์

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

คติธรรมประจำฉบับ

คนที่ปัญญาอองงามขึ้นมาได้
ก็พัฒนามาจากการคิดแก้ปัญหาทั้งนั้น
ปัญหาี่แหละเป็นทางมาของปัญญา
และทุกขี่ก็สามารถผันให้เป็นฐาน
ของความเจริญก้าวหน้า
“ปัญหา” นั้นเปลี่ยนเป็น
พญัญชนะตัวเดียว
ก็กลายเป็น “ปัญญา”

พระพรหมคุณาภรณ์
(ป.อ. ปยุตฺโต)



สารบัญ

เส้นทางลัดสู่นิพพานมีจริงหรือ ตอนที่ ๓.....	๔
คาถาพระสารีบุตร.....	๑๒
วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ.....	๑๕
กำแพงความคิด.....	๒๑
พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์ ประโยชน์ของ การสวดมนต์ (ทางการแพทย์).....	๒๕
คำแนะนำผู้เข้าฟังธรรมในงานแสดงธรรม.....	๓๒
แผนที่ มทร. กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ.....	๓๔
กำหนดการจัดงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๒.....	๓๕
ประวัติย่อขององค์บรรยาย.....	๓๖
เอาใจให้รอด.....	๔๑
แนวทางและวิธีการปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง โดยสังเขป.....	๔๓
รู้ไม่ใช่เพื่อยินดียื่นร้าย.....	๔๖
ประสบการณ์ฝึกจิต.....	๔๙
แปลกแต่จริง.....	๕๒
คติธรรม.....	๕๕
สายใยแห่งกัลยาณมิตร ณ ชมรมกัลยาณธรรม.....	๕๖
วันแห่งการบูชาธรรม.....	๕๙
โรงพยาบาลสมุทรปราการ :	
โรงพยาบาลคุณภาพคู่คุณธรรม.....	๖๘



เส้นทางลัด
สู่นิพพาน
มีจริงหรือ? ตอนที่ ๓

อ. ทวีศักดิ์ คุรุจิตรธรรม



(๓)

ต้องเข้าใจความหมายของ “นิพพาน” ให้ต้องแท็ก่อนลงมือปฏิบัติ

พระพุทธองค์ใช้เวลาถึง ๔ อสงไขยกับอีกแสนกัปป์เพื่อการตรัสรู้ “อริยสัจจ์ ๔”
ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ คู่ คือ

คู่ที่ ๑ “ทุกข์” กับ “เหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย)”

คู่ที่ ๒ “นิโรธ (ความดับทุกข์ คือ “นิพพาน”)” กับ การปฏิบัติเพื่อสู่ความดับ
ทุกข์ (“มรรค” อันนำไปสู่ “นิพพาน”)

ฉะนั้น จึงควรศึกษาและทำความเข้าใจในอริยสัจจ์ ๔ ดังนี้

อริยสัจจ์ข้อ ๑ “ทุกข์”

• คำว่า “ทุกข์” เมื่อสาวถึงรากแท้ๆ ของมันแล้ว ก็คือ “การเปลี่ยนแปลง”
อยู่ทุกขณะจิต แต่เป็นเพราะเราไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง โดยไปฝืนการเปลี่ยนแปลง
ทั้งหลาย ที่ทุกอย่างก็ล้วนเป็น “อนิจจัง” เราจึงทุกข์ ดังคำกล่าวที่ว่า

**“มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ มีแต่ทุกข์เท่านั้นที่ดับ
ไป นอกจาก “ทุกข์” แล้ว ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ**

ลองแทนที่ประโยคข้างต้นจากคำว่า “ทุกข์” เป็นคำว่า “การเปลี่ยนแปลง” ก็จะ
สอดคล้องกับความหมายดังกล่าวไม่ผิดเพี้ยน กล่าวคือ **(มีแต่ “การเปลี่ยนแปลง”
เท่านั้นที่เกิดขึ้น มีแต่ “การเปลี่ยนแปลง” เท่านั้นที่ตั้งอยู่ มีแต่ “การเปลี่ยนแปลง”
เท่านั้นที่ดับไป นอกจาก “การเปลี่ยนแปลง” แล้ว ไม่มีอะไรเกิด ไม่มี
อะไรดับ)**

• ที่เกิด “ทุกข์” ก็เพราะไปมี “อุปาทานในขันธ ๕” คือไปยึดมั่นถือมั่นใน
“ขันธ ๕” ว่า เป็น “ตัวกู-ของกู” พอมีอะไรไม่ถูกใจ “กู” หรือไม่เป็นไปตามความ
ปรารถนา “ของกู” มันก็เป็น “ทุกข์” อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

- แท้ที่จริงแล้ว “ชั้น ๕” ไม่ว่าจะ เป็นแค่ชั้นใดชั้นหนึ่ง หรือหลายชั้นรวมกัน ก็มี “อดีต - ตัวตน” ไม่ เพราะต่างต้องอิงอาศัยสิ่งอื่นๆ ในการทำให้มันเกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป ตัวตนแท้ๆ ของมันจึงไม่มี ดังนั้นมันจึงไม่มี “สาระแก่นสาร” ที่จะไปยึดมั่น - ถือมั่นว่า นั่นเป็นเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นตัวตนของเรา

- หากเราเข้าใจการทำงานของชั้นแต่ละชั้นใน “ชั้น ๕” ว่า

รูป ก็สักแต่ว่า รูป (ปล่อยให้มันทำงานไปตามหน้าที่ - ตามเหตุ - ตามปัจจัยของมัน)

เวทนา ก็สักแต่ว่า เวทนา (ปล่อยให้มันทำงานไปตามหน้าที่ - ตามเหตุ - ตามปัจจัยของมัน)

สัญญา ก็สักแต่ว่า สัญญา (ปล่อยให้มันทำงานไปตามหน้าที่ - ตามเหตุ - ตามปัจจัยของมัน)

สังขาร ก็สักแต่ว่าสังขาร (ปล่อยให้มันทำงานไปตามหน้าที่ - ตามเหตุ - ตามปัจจัยของมัน)

วิญญาณ ก็สักแต่ว่าวิญญาณ (ปล่อยให้มันทำงานไปตามหน้าที่ - ตามเหตุ - ตามปัจจัยของมัน)

ไม่ว่ามันจะเป็น

อดีต - ปัจจุบัน - อนาคต

ภายใน - ภายนอก

หยาบ - ละเอียด

เลว - ประณีต

อยู่ในที่ไกล - อยู่ในที่ใกล้

มันก็เป็นของมันเช่นนั้น และทำหน้าที่ของมันเช่นนั้น มันจึง (๑) ไม่ใช่ของเรา (๒) ไม่เป็นเรา (๓) ไม่ใช่ตัวตนของเรา

- เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงเช่นนี้แล้วว่า มันไม่ใช่เรา - ไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะหากมันเป็น “เรา” จริงๆ (มีอดีต - ตัวตนจริงๆ) เราก็คงบังคับบัญชามันได้ ให้มันเป็นไปตามที่ใจเราปรารถนาได้ ให้มันอย่าเสื่อมสลายไปได้ ขอให้มันต้องเป็นอย่างนี้

ขอให้มันอย่าได้เป็นอย่างนั้น ซึ่งตามสภาวะแท้จริงแล้ว มันจะไม่ทำตามคำสั่งของเรา แต่มันจะทำหน้าที่ของมันตามเหตุ - ปัจจัยที่เกื้อหนุนมันเท่านั้น

• เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ใน “อนัตตลักขณสูตร” พระพุทธองค์ได้ถามปัญจวัคคีย์ ทั้ง ๕ ว่า

• รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง (ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า)
• ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า (เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า)
• ก็สิ่งใดไม่เที่ยง - เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือหนอ ที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า (๑) นั่นของเรา (๒) นั่นเป็นเรา (๓) นั่นเป็นตัวตนของเรา (ไม่ควรเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า)

• เวทนาเที่ยงหรือไม่เที่ยง (ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า)
• ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า (เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า)
• ก็สิ่งใดไม่เที่ยง - เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือหนอ ที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า (๑) นั่นของเรา (๒) นั่นเป็นเรา (๓) นั่นเป็นตัวตนของเรา (ไม่ควรเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า)

• สัญญาเที่ยงหรือไม่เที่ยง (ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า)
• ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า (เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า)
• ก็สิ่งใดไม่เที่ยง - เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือหนอ ที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า (๑) นั่นของเรา (๒) นั่นเป็นเรา (๓) นั่นเป็นตัวตนของเรา (ไม่ควรเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า)

• สังขารเที่ยงหรือไม่เที่ยง (ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า)
• ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า (เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า)
• ก็สิ่งใดไม่เที่ยง - เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือหนอ ที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า (๑) นั่นของเรา (๒) นั่นเป็นเรา (๓) นั่นเป็นตัวตนของเรา (ไม่ควรเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า)

• วิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยง (ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า)
• ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า (เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า)

- ก็สิ่งใดไม่เที่ยง - เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือหนอที่จะตามเห็นสิ่งนั้นว่า (๑) นั่นของเรา (๒) นั่นเป็นเรา (๓) นั่นเป็นตัวตนของเรา (ไม่ควรเห็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า)

- หากผู้ใดได้รู้แจ้งเห็นจริงทั้งหมดดังกล่าวข้างต้น ย่อมเบื่อหน่ายใน รูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ เพราะล้วนนำมาซึ่ง “ทุกข์”

เมื่อเบื่อหน่าย จิตย่อมคลายกำหนด

เพราะคลายกำหนด จิตจึงหลุดพ้น

เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าได้หลุดพ้นแล้ว

- เมื่อนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมทราบชัดว่า

- ซาติสิ้นแล้ว

- พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว

- กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีกต่อไป

ผู้ปฏิบัติจึงถึงซึ่งความพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

- ในทางตรงกันข้าม หากผู้ใดยังกำหนดยินดีในรูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ ก็เท่ากับว่า ผู้นั้นยังกำหนดยินดีใน “ทุกข์” หากเป็นเช่นนั้น ผู้นั้นย่อมไม่มีวัน “พ้นทุกข์” ไปได้

- เพื่อให้เข้าใจให้เข้าใจ “อริยสัจข้อที่หนึ่งคือทุกข์” เราต้องหมั่นพิจารณาดูความน่าสะพึงกลัวของ “สังสารวัฏฏ์” คือการเกิด - ตายๆๆๆ นับภพชาติไม่ถ้วน และทุกครั้งที่มีการเกิด ไม่ว่าจะเกิดในภพภูมิไหนๆ ล้วนตามมาด้วยความทุกข์มากมาย กายกองหาประมาณมิได้ อดไปพิจารณาเพียงแค่วิวัตหนึ่งๆ ที่เราดำรงอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งมีสุขบ้าง - ทุกข์บ้าง สลับกันไป ก็จะมองไม่เห็น “ความน่าสะพึงกลัว” เท่าที่ควร แม้แต่ที่เราเรียกว่า “สุข” ซึ่งก็จัดเป็น “เวทนา” ชนิดหนึ่ง มันก็ไม่เที่ยงแปรเปลี่ยนไปตลอดเวลา มันจึงไม่ใช่ “สุขจริง” ตามที่เราเข้าใจกัน ดังนั้น “เวทนา” จึงติดอยู่ในห่วงโซ่ ๑๒ ห่วงของ “ปฏิจลสมุปบาท” ซึ่งเป็นสาเหตุที่นำมาซึ่งการเวียนว่ายตายเกิดโดยไม่รู้จักจบสิ้น

อริยสังขข้อ ๒ “สมุกฺข”

- ต้นเหตุของ “ทุกข” มาจาก “ตัณหา” ซึ่งมีอยู่ ๓ ตัว คือ
- กามตัณหา ความอยากในอารมณ์ที่น่าใคร่ - น่าปรารถนา ได้แก่ ความทะยานอยากในรูป - เสียง - กลิ่น - รส - สัมผัส - ธรรมารมณ์
- ภวตัณหา ความอยากเป็นโน่น - เป็นนี่ เช่น อยากเป็นนายพล ผู้จัดการ นายกรัฐมนตรี ยศ ตำแหน่งต่างๆ เป็นต้น

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวว่า “ภวตัณหา” มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ก่อให้เกิด “สังสattiภูฏิ” เพราะความเห็นชนิดนี้เชื่อว่ามีอัตตา - ตัวตนที่ไม่ตาย จึงบันดาลให้มี “ภว” คือ ความมี - ความเป็น ต่อๆ กันไปไม่มีที่สิ้นสุด

- วิภวตัณหา ความอยากไม่เป็นโน่น - เป็นนี่ เช่น อยากให้หายป่วยจาก มะเร็งโดยเร็ว อยากให้คนข้างบ้านรีบย้ายออกไปเพราะทำขยะเหม็นน่ารำคาญ หรือส่งเสียงรบกวน เป็นต้น

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวว่า “วิภวตัณหา” มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด กับ “อุจเจตทิภูฏิ” คือ ตายแล้วสูญสิ้นทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะความมี “วิภว” คือ อยากไม่ให้อีกต่อๆ ไป

- อีกสาเหตุหนึ่งของการนำมาซึ่ง “ทุกข” ก็คือ “กรรม” ทุกครั้งที่ทำ “กรรม” ก็ย่อมตามมาซึ่ง “วิบาก” (คือ ผลของกรรม) และตัว “วิบาก” ซึ่งเสวย ผลของกรรมแล้ว ย่อมตามมาด้วย “ตัณหา” หรือ “กิเลส” คือความยินดี - ยินร้ายในสิ่งต่างๆ ต่อๆ ไปไม่มีที่สิ้นสุด เรียกว่าเป็นวงจรของ “กิเลส - กรรม - วิบาก” หมุนวนอยู่เช่นนี้

- ตัว “กรรม” ไม่ว่าจะ เป็น “กุศลกรรม” หรือ “อกุศลกรรม” ย่อมกระทำ ไปโดยมี “เจตนา” ทั้งสิ้น ซึ่งต่างกับจิตของพระอรหันต์ที่ทำการกรรมตามหน้าที่ โดยไม่มี “เจตนา” หวังผล หรือคาดหวังผล เรียกการกระทำนี้ว่าเป็น “กิริยา - จิต” ดังนั้น “กุศลกรรม” และ “อกุศลกรรม” จึงเป็นตัวสร้าง “กรรมภพ” และ “อุปบัติภพ” จึงมีบทสวดมนต์ที่ว่า

- เรามีกรรมเป็นของๆ ตน

- เป็นทายาทของกรรม (ผู้รับผล)
- มีกรรมเป็นกำเนิด
- มีกรรมเป็นเผ่าพันธ์
- มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
- เราจักทำกรรมอันใดไว้
- ดีหรือชั่วก็ตาม
- เราจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ
- ตัณหาทั้ง ๓ ข้างต้น มิได้เป็นเพียงสาเหตุของ “ทุกข์ ตามข้อ ๑ แต่

มันยังมีบริวารติดตามมาด้วยเสมอ กล่าวคือ

ความอิจฉาริษยา (เกิดจากความโลภ)

ความโกรธ (เมื่อ “อยาก” แล้วไม่ได้ “สมอยาก”)

ความหลง (เพราะไม่เข้าใจความจริงแท้ของการเกิด-ดับของทุกสรรพสิ่ง เรียกว่า ถูก “อวิชชา” ครอบงำ จึงไขว่คว้าแสวงหาอยู่ร่ำไป)

อริยสังข์ข้อ ๓ “นิโรธ”

• เมื่อเราทราบว่ “ทุกข์” เกิดขึ้นเพราะมี “ตัณหา” ฉะนั้น ถ้าเราดับ “ตัณหา” ได้ “ทุกข์” ย่อมดับไปด้วย กล่าวคือ

เมื่อ “ตัณหา” ดับ “อุปาทาน” ย่อมดับ

เมื่อ “อุปาทาน” ดับ “ภพ” ย่อมดับ

เมื่อ “ภพ” ดับ “ชาติ” ย่อมดับ

เมื่อ “ชาติ” ดับ “ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัสสะ อุปายาสะ” ก็ดับหมด กล่าวคือ กองทุกข์ทั้งหลายก็ดับหมด

• การดับของ “กองทุกข์” อย่างสิ้นเชิง เราเรียกว่า “นิพพาน” ซึ่งมี ๒ นัย คือ

• **กิเลสนิพพาน** คือ การดับสูญของกิเลส เพราะทำลาย “อัตตา-ตัวตน” ออกเสียได้ จึงไม่มี “ราก” เหลือไว้ให้ “ตัณหา-อุปาทาน” ไปหล่อเลี้ยงมัน แต่

ยังดำรงชีวิตอยู่ต่อไป เรียกว่า “สุญฺปาติเสสนิพพาน”

- **ขันธนิพพาน** คือการตายโดยไม่มี “ขันธ ๕” เหลืออีกต่อไป เพราะไม่มี “เชื้อ” ไปหล่อเลี้ยงมัน เนื่องจากเราหยุดสร้างเหตุ - สร้างปัจจัย - สร้างกรรม อันนำไปสู่ผลอีกต่อไป เรียกว่า “อนุปาติเสสนิพพาน”

- “นิพพาน” จัดเป็น “อสังขตธรรม” คือธรรมที่ไม่มีปัจจัยปรุงแต่ง เป็นสภาวะ “สันติ”, “สงบ”, “ว่าง”, “สูญญตา” เพราะหากไม่มี “อสังขตธรรม” แล้ว การหนีพ้นจากโลกใบนี้ซึ่งเป็น “สังขตธรรม” ก็ย่อมเป็นไปไม่ได้ ฉะนั้น “นิพพาน” จึงมีอยู่ สามารถเกิดขึ้น ณ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ (here and now) ได้ ถ้าได้ปฏิบัติเข้าถึงอย่างแท้จริง

ดังมีประโยคภาษาอังกฤษว่า

There is an Unborn, Unoriginated, Uncreated and Unformed. If there were not these Four, escape from the world of the born, the originated, the created, and the formed, would not be possible. ●

(โปรดติดตาม “ตอนที่ ๔” ในฉบับหน้า)



“ ลองวางใจเป็นกลางต่อสุขและทุกข์ดูบ้าง สุขมาก็ไม่ยินดี ทุกข์มาก็ไม่ยินร้าย เมื่อได้รับคำชมก็ไม่ระเริง เมื่อถูกตำหนิก็ไม่ห่อเหี่ยว ยามสำเร็จก็ไม่ลืงโอด ยามล้มเหลวก็ไม่ซึมเซา แต่ถ้าอาการดังกล่าวเกิดขึ้นกับใจ ไม่ว่าจะบวกหรือลบ ก็แค่รับรู้เฉยๆ ด้วยใจเป็นกลาง ตีใจก็รู้ว่าตีใจ ไม่ใช่คิดว่าคลอเคลีย เสียใจก็รู้ว่าเสียใจ ไม่ปฏิเสธผลักไส ถือว่าต่างคนต่างอยู่ ไม่นานก็จะพบว่าพอไม่รักสุข สุขกลับมา พอไม่เกลียดทุกข์ ทุกข์กลับลาจาก แม้ทุกข์กายยังต้องเจออยู่ แต่ใจไม่ทุกข์ แม้เสียทรัพย์ แต่ใจไม่เสียไปด้วย ”

พระไพศาล วิสาโล



คาถาพระสารีบุตร*

โดย กระแสซันท์ ปปัญจา

ในพระไตรปิฎก มีสิ่งที่พระสารีบุตรธรรมเสนาบดีได้สอนไว้มากมายรองลงมาจากพระพุทธเจ้า ท่านมักจะเก็บเด็กๆ ที่ด้อยโอกาสให้ได้มาบวชและคอยเป็นห่วงเป็นใยดูแลเสมือนแม่ผู้ให้กำเนิด เมื่อพระภิกษุรูปใดไปกราบทูลลาพระผู้มีพระภาคเจ้า ก่อนที่จะไปหาที่วิเวกปฏิบัติ พระองค์จะตรัสถามเสมอว่าไปลาพระสารีบุตรแล้วหรือยัง ถ้ายัง ก็จะทรงแนะนำให้ไปหาพระสารีบุตรเสียก่อนทุกครั้ง ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อคิดและวิธีปฏิบัติที่แยกคายจากท่าน แม้แนวทางการที่พระมหากัสสปะเถระ

ที่มา : วารสารโพธิญาณ (ในเครือวัดจากแดง) ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๕ เดือนตุลาคม ๒๕๕๘

จัดหมวดหมู่เพื่อการทำสังคายนา ก็ได้รูปแบบมาจากท่านที่ได้ริเริ่มแสดงสังคีตสูตร
เอาไว้ พวกเรามีพระไตรปิฎกที่สมบูรณ์เป็นหมวดเป็นหมู่แบบแผน รวมทั้งได้
พระอภิธรรมปิฎกก็เพราะท่านพระสารีบุตร “พระมหาอัครสาวกผู้เป็นเลิศในทาง
ปัญญา” องค์นี้ ในเล่มนี้จึงขอนำพระคาถาลึ้นๆ อันไพเราะที่รวบรวมไว้ในพระเถระ
คาถา ที่ท่านแนะนำพระภิกษุผู้จะไปปฏิบัติมาศึกษากันดังนี้:

ยะถาจารี ยะถาสะโต สะติมา
ยะถา สังกัปปะจะรียายะ อัมปะมะตโต
อัมมัตตะระโต สุสะมาหิตตโต
เอโก สันตุสิโต ตะมาหุ ภิกขุ ๗

อัลลัน สุกขัง วะ ภูญชันโต	นะ พาพฺหัง สุหิตโต สียา
อุนฺหะโร มิตาหาโร	สะโต ภิกขุ ประริพพะเซ ๗
จัตตาโร ปัญจะ อาโลเป	อะภุตฺวา อุทะกัง ปิเว
อะลันฺ ฆาสฺวิหารายะ	ปะหิตตตฺสสะ ภิกขุโน ๗
กัมปิยะตฺถุจะ ฉาเทติ	จีวะรัง อิทะมตฺถิกัง
อะลันฺ ฆาสฺวิหารายะ	ปะหิตตตฺสสะ ภิกขุโน ๗
ปัลลันเณนะ นิสินนัสสะ	ชัณฺณเก นาภิวัสสะติ
อะลันฺ ฆาสฺวิหารายะ	ปะหิตตตฺสสะ ภิกขุโนติ ๗

“ผู้ใดสมบูรณ์ด้วยศีล สงบระงับ มีสติ มีความดำริชอบ ไม่ประมาท ยินดีแต่
เฉพาะกรรมฐานภาวนาอันเป็นธรรมภายใน มีใจมั่นคงอย่างยิ่ง อยู่ผู้เดียว ยินดี
ด้วยปัจจัยตามมีตามได้ ประชาญ์ทั้งหลายเรียกผู้นั้นว่าภิกษุ (แท้)

ภิกษุเมื่อบริโภคอาหาร จะเป็นของสดหรือของแห้งก็ตาม ไม่ควรติดใจจน
เกินไป ควรเป็นผู้มีท้องโปร่ง มีอาหารพอประมาณ มีสติอยู่ การบริโภคอาหารยัง
อีก ๔-๕ คำจะอิม ควรงดเสีย แล้วตีม่น้ำ เป็นการสมควรเพื่ออยู่สบายของภิกษุ
ผู้มีใจเด็ดเดี่ยว

อนึ่ง การนุ่งห่มจีวรอันเป็นกบปิยะ นับว่าเป็นประโยชน์ จักว่าพอ เป็นการ
อยู่สบายของภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยว

การนุ่งขัดสมาธิ กุฎีพอกันไม่ให้ฝนเปียกเขา ก็นับว่าพอ เป็นการอยู่สบายของ
ภิกษุผู้มีใจเด็ดเดี่ยว”

ขอสรุปเป็นร้อยกรองเพื่อให้จำง่ายดังนี้ :

ผู้ใดมี สติอยู่ สำรวมกาย	ไม่ซัดสาย สำรวมจิต	กิจกรรมฐาน
ไม่ประมาท สงบอยู่ รู้ประมาณ	รู้จักกาล ปลีกสังัด	เพื่อขัดเกลา
ผู้นั้นไซ้ เราจึงเรียก ภิกษุแท้	ไม่ใช่แค่ รูปร่างนอก	ไว้หลอกเขา
ปัจจัยสี่ รู้พินิจ ไม่ติดเมา	เพียงบรรเทา ทุกข์เวทนา	ไม่มากวน

เข้าครองบาตร ปิตุเรศ เข้าเขตคาม สดกก็ตาม แห้งก็ตาม ประทับหิว
หยุดก่อนอ้อม ลีหาคำ เดินตัวปลิว กายเพียงผิว ผ้าห่มไว้ พอให้มอง
กุฎีเพียง พออยู่ ไม่ทรูหรา ยามฝนมา ตกไม่เปียก เข้าทั้งสอง
เพียงเท่านี้ ก็พอแล้ว แนวครรลอง ใจหมายปอง เด็ดเดี่ยวพุง มุ่งนิพพาน ๖ ●

ข่าวประชาสัมพันธ์จากชมรมกัลยาณธรรม

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



วิธีฝึกใจ ไม่ให้โกรธ

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

(คัดมาบางตอน)

ขอถวายอนุโมทนาสักการะ
สมเด็จพระญาณสังวร
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
ด้วยเศียรเกล้า

วิธีฝึกตนไม่ให้โกรธง่าย

- การรู้จักเหตุผลอุบายวิธี มาทำให้ความโกรธไม่เกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ว่าจะโกรธคนขับรถทั้งหลายในถนนหนทาง หรือโกรธใครด้วยเรื่องอะไรก็ตาม นับเป็นวิธีที่ถูกที่ชอบ ควรที่ผู้สนใจการบริหารจิตจะมีความเพียรฝึกฝนอบรมให้สม่ำเสมอ

- เหตุผลนั้น ยิ่งสนใจคิดค้นเพียงใด ก็จะปรากฏประจักษ์ใจยิ่งขึ้นเพียงนั้น จะเป็นผลให้ความโกรธลดน้อยลง มีแต่การให้อภัยกันอย่างเต็มอกเต็มใจ และเห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้น ผลที่ได้รับกันอย่างกว้างขวางก็คือความสงบสุข ปราศจากความร้อนของไฟโทสะเผาเผา

- ผู้ให้อภัยง่ายก็คือผู้ไม่โกรธง่ายนั่นเอง ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบริหารจิตไม่ให้โกรธง่าย จึงควรต้องฝึกตนให้เป็นผู้มีเหตุผล เคารพเหตุผล นั่นคือให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจผู้ที่ตนอยากจะโกรธ เมื่อเห็นอกเห็นใจด้วยเหตุผลแล้วจะได้ไม่โกรธ จะได้อภัยให้ได้ในความผิดพลาดหรือบกพร่องของเขา

- กล่าวอีกอย่างก็คือ ให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่ตนอยากจะโกรธนั่นเอง การที่จะเกิดเมตตากันขึ้นเฉยๆ โดยไม่มีเหตุผล สำหรับบางคนที่มีพื้นจิตใจสูงด้วยเมตตานั้นเป็นไปได้ คือแม้ไม่มีเหตุผลก็มีเมตตาได้ แต่สำหรับคนทั่วไป ถ้ามีเหตุผลเพียงพอ จะทำให้เกิดเมตตาได้ง่ายกว่าไม่มีเหตุผลเลย ดังนั้น เหตุผลจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ควรปลูกให้มีการประจำจิตใจทุกคน เพราะเหตุผลหรือจะเรียกว่าปัญญาก็ได้ เป็นสิ่งจำเป็นต้องใช้ประกอบในการบริหารจิตทุกเรื่อง ทุกเวลา ทั้งเรื่องโลก ทั้งเรื่องโกรธ ทั้งเรื่องหลง

- พูดถึงวิธีดับความโกรธหรือโทสะต่อไป ทุกวันในตอนเช้า ก่อนจะเริ่มธุรกิจประจำวัน ไม่ว่าจะในบ้านหรือนอกบ้านก็ตาม จะเป็นการควรอย่างยิ่ง ถ้าทุกคนจะกราบพระพุทธรูปที่มีอยู่ แล้วสวดมนต์บทที่สั้นนิดเดียว สักจบเดียว หรือ ๓ จบ ก็จะได้ คือ นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ซึ่งแปลว่า ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น แล้วทำสติ สัญญากับตนเองว่า จะพยายามรักษาใจไม่ให้โกรธในวันนั้นทั้งวัน ให้เหตุผลกับตัวเองว่าเพราะความโกรธไม่ดีเลย ความโกรธทำให้ใจร้อน ความโกรธทำให้คิด ให้พูด ให้ทำ

ความไม่ดีได้ต่างๆ ความโกรธทำให้เป็นที่เกลียดชัง ลองนึกถึงความไม่ดีของความโกรธดู นึกได้อะไรบ้างก็ยกขึ้นเป็นเหตุผลเพื่อทำสติ สัมมูญกับตนเองทุกเช้า ว่าจะไม่โกรธในวันนั้นทั้งวัน การทำสติเช่นนี้ย่อมมีผลแน่นอน ย่อมทำให้ความโกรธที่เคยมีมาครั้งในวันหนึ่งๆ ลดน้อยลงได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสติที่จะระลึกขึ้นได้ถึงที่สัญญาไว้กับตนเองในเช้าวันนั้นเป็นสำคัญ

- สติระลึกได้มากครั้งเพียงใด ก็จะระงับความโกรธไว้ให้มากครั้งเพียงนั้น เมื่อทำสติเช่นนี้ในตอนเช้า สติจักต้องเกิดบ้างแน่นอน เมื่อความโกรธจะเกิดขึ้นอาจจะเพียงเล็กน้อยครั้งสำหรับเมื่อเริ่มฝึกไม่ให้เกิดใหม่ ๆ แต่จะทวีจำนวนต่อไปเรื่อย ๆ จนสามารถมีสติเกิดขึ้นทุกครั้งเมื่อโกรธ นั่นก็คือวันหนึ่งๆ จะไม่โกรธได้เลย หากตั้งใจทำให้นานวันจนสติมันคงเพียงพอ เกิดได้ทันทั่วทั้ง สามารถยับยั้งความโกรธไว้ให้ทุกครั้ง

- อย่างไรก็ตาม ต้องไม่ทิ้งเหตุผลดังกล่าวแล้ว ต้องฝึกใจให้เป็นเหตุผล ประกอบกับความตั้งใจทำสติว่าจะไม่โกรธด้วยเสมอ เหตุผลหรือปัญญาเท่านั้นที่จะสามารถถอนรากถอนโคนความโกรธเสียได้ เช่นเดียวกับที่จะสามารถถอนรากถอนโคนกิเลสอื่นได้ด้วย ไม่มีอะไรนอกจากปัญญาหรือเหตุผลที่จะทำให้โลภะ โทสะ โมหะ ลดน้อยลง ถึงหมดสิ้นไปได้จากจิตใจ

- การทำสติตั้งใจมั่น เป็นส่วนประกอบที่จะช่วยให้เกิดเหตุผลหรือปัญญาถอนรากถอนโคนให้เด็ดขาด จึงควรจะต้องมีสติและปัญญาประกอบกันเสมอ จึงจะแก้ความโกรธได้สำเร็จ ทุกคนส่วนมากไม่ได้ปฏิบัติตามลำพังผู้เดียว ส่วนมากต้องเกี่ยวข้องติดต่อสัมกับคนหมู่มาก แต่ละคนมีรูปร่างหน้าตาท่าทาง ตลอดจนอุปนิสัยใจคอและการพูดจาแตกต่างกันไป มีทั้งที่ดีและทั้งที่ไม่ดี มีทั้งเจริญตาและทั้งที่ไม่เจริญตา มีทั้งที่ถูกต้องและมีทั้งที่ไม่ถูกต้อง เมื่อมีแตกต่างกันเช่นนี้ก็เป็นที่ธรรมดาที่จะต้องมีการขวางหูขวางตากันบ้างเป็นอย่างน้อย อย่างมากถึงโกรธเกลียดถึงขนาดไม่อยากจะเห็นหน้าค่าตาหรือได้ฟังสื่่มเสียงกันก็มี ในเรื่องเช่นนี้ก็เช่นเดียวกันกับเรื่องทั้งหลาย ใช้สติและปัญญาแก้ได้

- สมมติว่ามีใครคนหนึ่งในที่ทำงาน ที่ไม่ว่าจะพูดจะทำหรือแม้จะอยู่เฉยๆ เรา

ก็อยากจะโกรธไปหมด รู้สึกไม่ถูกหูกถูกตาไปเสียทั้งนั้น ให้แก้ด้วยวิธีทำสติ สัญญากับตนเองทุกวันว่าจะไม่โกรธเขา แล้วพิจารณาดูเหตุผลให้เห็นชัด เช่น ไม่ชอบเพราะหน้าตาเขาน่าเกลียด ก็ให้คิดถึงเหตุผลว่าเขาเกิดมาเช่นนั้นเอง กรรมของเขาไม่ดี น่าสงสาร คนอื่นๆ ก็คงจะเกลียดเขาที่หน้าตาน่าเกลียดเหมือนกัน เราจะไม่โกรธไปเกลียดเขาด้วยทำไม ไม่ได้เป็นความผิดของเขาเลย ไม่มีใครเลือกเกิดได้ ถ้าเลือกได้ก็คงไม่เลือกเกิดไม่ดี ต้องเลือกเกิดที่ดีที่สวยงามทั้งนั้น เราไปโกรธไปเกลียดเขา แสดงความเป็นคนใจไม่ดีของเราเอง ขาดเมตตากรุณาโดยไม่จำเป็น หรือไม่ชอบเขาเพราะเหตุผลอื่น ก็ให้คิดถึงเหตุผลความจริง เช่นว่าคนเราเกิดมาไม่เหมือนกัน จิตใจไม่เท่ากัน จิตใจเขาอยู่ในระดับไหน การแสดงออกของเขาก็อยู่ในระดับนั้น จะไปโกรธไปเกลียดเขาไม่ถูก ที่ถูกต้องเมตตาสงสารเพราะเขาเป็นผู้น่าเมตตาสงสารจริงๆ คิดเช่นนี้บ่อยๆ ค้นหาเหตุผลที่จะทำให้เกิดเมตตาสงสารให้เสมอๆ จะลดความโกรธลงได้ จนถึงไม่โกรธเลยได้

- เพราะธรรมชาติความผิดพลาดบกพร่องของทุกคน ย่อมเกิดจากเหตุผลอย่างหนึ่งเสมอ เพียงแต่ว่าสามัญชนด้วยกันย่อมอยากจะยอมรับเหตุผลนั้นๆ ว่าสมควรสามัญชนด้วยกันจึงยากที่จะให้อภัยในความผิดของใครๆ ได้เสมอไป จึงยังต้องมีความโกรธกันอยู่ทั้งนั้น

- แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ควรอย่างยิ่งที่จะพยายามทำความโกรธให้ลดน้อยลงมากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพราะจะเป็นความสุขของตนเอง มิได้เป็นความสุขของคนอื่น

เมตตาจะจับความโกรธ

- วิธีที่จะแก้ไขให้มีความโกรธน้อย ให้มีความโกรธยากจนถึงให้ไม่มีความโกรธเลย จำเป็นต้องสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจให้มากพอจะยอมเข้าใจในเหตุผลของบุคคลอื่นที่ทำผิดพลาดหรือบกพร่อง

- ขณะเดียวกันจำเป็นต้องฝึกใจให้มีเหตุผล ให้เห็นเหตุผลเป็นสิ่งที่สำคัญเป็นสิ่งที่ควรเคารพ เมื่อเหตุผลเป็นสิ่งที่สำคัญในจิตใจของผู้ใดแล้ว ผู้นั้นจักเป็นผู้



“วิธีที่จะแก้ไขให้มีความโกรธน้อย ให้มีความโกรธยาก จนถึงให้ไม่มีความโกรธเลย จำเป็นต้องสร้างเมตตาให้เกิด ขึ้นในจิตใจให้มากพอจะยอมเข้าใจในเหตุผลของบุคคลอื่นที่ ทำผิดพลาดหรือบกพร่อง”

ไม่ใช่อารมณ์ ถึงแม้จะโกรธก็ดับลงได้ จะไม่แสดงอารมณ์โกรธอย่างผู้ไม่มีเหตุผล และ ถ้าหมั่นอบรมเหตุผลหรือปัญญา ประกอบด้วยเมตตาให้เกิดขึ้นเสมอในจิตใจ แม้ เรื่องที่ผิดหุติดตาคิดใจเกิดขึ้น เหตุผลอันประกอบด้วยเมตตาก็จะเกิดขึ้นก่อน อารมณ์จะเกิดไม่ทัน หรือเกิดทันบ้างตามวิสัยของผู้เป็นปุถุชนไม่สิ้นกิเลส ก็จะไม่ เบา มากและน้อยครั้งมาก

- ทั้งผู้โกรธยาก โกรธน้อย และผู้โกรธง่าย โกรธมาก ควรอย่างยิ่งที่จะได้สนใจ สังเกต ให้รู้ว่าจิตใจของตนเองมีความสุขทุกข์ เย็นร้อนอย่างไร ทั้งในเวลาที่ไม่โกรธและ ในเวลาที่ไม่โกรธปรกตินั้น เมื่อโกรธก็มักจะไปเพ่งโทษผู้อื่น ว่าเป็นเหตุให้ความ โกรธเกิดขึ้น คือมักจะไปคิดว่าผู้อื่นนั้นพูดเช่นนั้น ทำเช่นนั้นที่กระทบกระเทือนถึง ผู้โกรธ การเพ่งโทษผู้อื่นเช่นนี้ไม่ใช่เป็นการทำจิตใจตนเองสบาย ตรงกันข้าม กลับ เป็นการเพิ่มความไม่สบายให้ยิ่งขึ้น ยิ่งเห็นโทษของผู้อื่นมากขึ้นเท่าใด ใจตนเอง ก็จะไม่สบายยิ่งขึ้นเพียงนั้น แต่ถ้าหยุดเพ่งโทษผู้อื่นเสีย เขาจะพูดจะทำอะไรก็ตาม ที่เป็นการกระทบกระเทือนถึงตนเอง จริงหรือไม่ก็ตาม อย่าไปเพ่งดู ให้ย້อนเข้ามา เพ่งดูใจตนเอง ว่ากำลังมีความสุขทุกข์อย่างไร มีอารมณ์อย่างไร ใจจะสบายขึ้น ด้วยการเพ่งนั้น

- กล่าวสั้นๆ คือการเพ่งดูผู้อื่นทำให้ตนเองไม่เป็นสุข แต่การเพ่งดูใจตนเอง ทำให้เป็นสุขได้ แม้กำลังโกรธมาก หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธมาก ความ โกรธก็จะลดลง เมื่อความโกรธน้อย หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธน้อย ความโกรธก็จะหมดไป จึงกล่าวได้ว่า ไม่ว่าจะกำลังมีอารมณ์ใดก็ตาม โลก หรือ โกรธ หรือหลงก็ตาม หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว อารมณ์นั้นจะ

หมดไป ได้ความสุขมาแทนที่ ทำให้มีใจสบาย

- ทุกคนอยากสบาย แต่ไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดผลเป็นความสบาย ดังนั้นจึงยังหาผู้สบายได้น้อยเต็มที่ ยิ่งกว่านั้น ทั้งๆ ที่ทุกคนอยากสบาย แต่กลับไปทำเหตุที่จะให้ผลเป็นความไม่สบายกันเป็นส่วนมาก ดังนั้นจึงได้รับผลเป็นความไม่สบายตามเหตุที่ทำ เพราะตั้งได้กล่าวแล้ว ทำเหตุใดต้องได้รับผลของเหตุนั้นเสมอไป เหตุดีให้ผลดี เหตุชั่วให้ผลชั่ว เหตุแห่งความสุขให้ผลเป็นความสุข เหตุแห่งความทุกข์ให้ผลเป็นความทุกข์ ต้องทำให้ตรงกับผล จึงจะได้ผลที่ปรารถนาต้องการ ควรจะมีสติระลึกถึงความจริงนี้ไว้ให้สม่ำเสมอ

- **ใจที่ไม่มีค่าคือใจที่ร้อนร่นกระวนกระวาย ใจที่มีค่าคือใจที่สงบเยือกเย็น**

นำความจริงนี้เข้าจับ ทุกคนจะรู้ว่าใจของตนเป็นใจที่มีค่าหรือไม่มีค่า ความโกรธทำให้ร้อน ทุกคนทราบดี จึงน่าจะทราบต่อไปด้วยว่า ความโกรธเป็นสิ่งที่ทำให้ใจไม่มีค่า หรือทำให้ค่าของใจลดน้อยลง ของที่มีค่ากับของที่ไม่ค่า อย่างไหนเป็นของดี อย่างไหนเป็นของไม่ดี อย่างไหนควรปรารถนา อย่างไหนไม่ควรปรารถนา ก็เป็นที่ทราบกันดีอยู่อย่างชัดเจน แต่เพราะขาดสติเท่านั้น จึงทำให้ไม่ค่อยได้รู้ตัวไม่สงวนรักษาใจของตนให้เป็นสิ่งมีค่าพอสมควร ต้องพยายามทำสติให้มีอยู่เสมอ จึงจะรู้ตัว สามารถสงวนรักษาใจให้เป็นสิ่งมีค่าได้ คือสามารถยับยั้งความโลภ ความโกรธ ความหลงมิให้เกิดขึ้นจนเกินไปได้

- สามัญชนยังต้องมีความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่สามัญชนที่มีสติ มีปัญญา มีเหตุผล ย่อมจะไม่ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีอำนาจชั่วร้ายเหนือจิตใจ ย่อมจะใช้สติใช้ปัญญา ใช้เหตุผล ทำใจให้เป็นใจที่มีค่า ●

“ ดวงตาเห็นธรรมนั้น คือดวงตาเห็นอะไร
คือดวงตาเห็นสิ่งหนึ่ง มีความเกิดเป็นเบื้องต้น
ความแปรไปเป็นท่ามกลาง ความดับไปเป็นที่สุด ”

ธรรมะโอวาท หลวงปู่ชา สุภัทโท (พระโพธิญาณเถร)
วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี



กำแพง ความคิด

พระอาจารย์ครรชิต อภิญาจโน

การที่ได้คุณธรรมทำให้เราได้ยินได้ฟัง การที่เราได้ยินได้ฟัง มันเป็นปัญญาเบื้องต้น ปัญญาที่ทำให้เราได้เรียนรู้ ไม่แปลกใจเลยว่าทำไมพระพุทธเจ้าจึงบอกว่าปัญญาขั้นเบื้องต้นของมนุษย์ คือ **สุตตมยปัญญา** ปัญญาที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง เพราะเด็กจะหัดพูดขึ้นมาได้ อย่างพูดว่าแม่ขึ้นมาได้ก็เพราะได้ยิน ได้ยินแม่เรียก ได้ยินพ่อบอก ได้ยินพี่สอน ได้ยิน ได้เห็นสิ่งรอบข้างของเขา เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดปัญญา เกิดการเรียนรู้ เพราะสิ่งรอบข้างของเขานั้นเองที่ทำให้เกิดการเรียนรู้สำหรับตัวเขาเองในทางพุทธศาสนาเราเรียกว่า **ปรโตโมสะ** ภาษาบาลีเรียกว่า **ปรโตโมสะ** คือเสียงหรือสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเกิดปัญญา ที่ทำให้เกิดปัญญา

ปัญญาจะเกิดได้ มี ๒ กรณี

๑. **ปรโตโฆสะ** เป็นเรื่องของภายนอก สิ่งแวดล้อม

๒. **โยนิโสมนสิการ** การพิจารณาอย่างแยกกาย ภายในจิตตน คือการน้อมเข้ามา ดูจากภายนอก แล้วต้องน้อมเข้ามาด้วย คือน้อมเข้ามาแล้วต้องสังเกตพิจารณาอยู่ในตัวเราด้วย

เพราะฉะนั้น ๒ อย่างนี้ มันจะครอบคลุมพระพุทธเจ้าทรงตรัสเอาไว้ ครอบคลุมจริงๆ การเรียนรู้ของเรานั้น เรียนรู้จากภายนอก เรียนรู้จากภายใน **ธรรมที่เกิดขึ้นจากภายนอก ธรรมที่เกิดขึ้นจากภายใน เรียนรู้จากภายนอกและภายใน** เราต้องรู้จักเห็น เห็นทั้งสองส่วนด้วยกัน เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง

ปัญหาหนึ่งของมนุษย์เราคือเรามักตีตัวออกห่างจากธรรมชาติรอบข้างตัวเอง เมื่อมีบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้น มนุษย์ก็มักจะแยกตัวเองเสมอ จึงไม่แปลกเลยว่าทำไมธรรมชาติจึงถูกมนุษย์เบียดเบียน พวกเราลองสังเกตดูโซ่ใหม่ ทำไมธรรมชาติถึงถูกเบียดเบียน เพราะมนุษย์มักมองว่านั่นไม่ใช่ตัวเอง มันคนละส่วนกับเรา เมื่อเราคิดว่าคนละส่วน มนุษย์จึงทำร้ายธรรมชาติด้วยความหลงผิด กอบโกยจากธรรมชาติ ปล้นธรรมชาติ ด้วยความเข้าใจผิด แต่เมื่อใดก็ตามถ้า **น้อมธรรมชาติ** ภายนอกเข้ามาใส่ตัวเรา เราจะรู้เลยว่าเป็นอย่างเดียวกัน เมื่อมองว่าเป็นอย่างเดียวกัน **ปฏิก** การเบียดเบียนมันจะไม่เกิดขึ้น มันจะมีแต่ความเมตตาที่จะช่วยเหลือกันและกัน ที่เราจะช่วยเหลือธรรมชาติ ให้ดำรงอยู่ คงอยู่ต่อไป เพราะเอาเข้าจริงแล้วสิ่งที่อยู่ภายนอกนั้น หากเราพิจารณาให้เห็นและน้อมมาสู่ตัวเรา มันอยู่ภายใต้ภาวะเดียวกัน คือภาวะแห่งกฎพระไตรลักษณ์ ที่น้อมเข้ามาทั้งหมดเลย

ผมสรุปเรื่องนี้มาตั้งแต่พรรษาที่ ๒ ที่บวชมา ได้เขียนเอาไว้ ได้บอกว่า เมื่อมีสติตั้งมั่นดีแล้ว เห็นธรรมภายนอก เห็นธรรมภายใน ก็จะใช้ความแตกต่าง สติตั้งมั่นอย่างดีแล้ว ถ้าสังเกตเห็น และพิจารณาดูให้ดี ธรรมภายนอกกับธรรมภายในมันเป็นอย่างเดียวกันเลย แต่เพราะมีอุปาทาน ความยึดมั่นสำคัญหมาย จึงทำให้เราแยกตัวเอง คิดว่าตัวเรานั้นกับธรรมชาติเป็นคนละอย่างกัน ดังนั้นมนุษย์จึงคิดจะเอาชนะธรรมชาติ ซึ่งมันไม่มีทางเป็นไปได้ เพราะเมื่อใดก็ตามเราทำอะไรลงไป

ก็ตาม เหตุปัจจัยธรรมชาติมันเปลี่ยน ตัวเขาก็จะจัดตัวเองใหม่ เขาไม่ผิดปกติ เขาเป็นปกติ เป็นปกติอย่างยิ่งด้วย เพราะเมื่อใดก็ตามเหตุปัจจัยปรับเปลี่ยน เขาจะเปลี่ยนทันที การเปลี่ยนแปลงของเขา เป็นด้วยเหตุด้วยปัจจัย มีการวางตัวใหม่ เรียงตัวใหม่ เช็ตตัวใหม่ตลอดเวลาเลย

เรามักจะมองว่า ฝนไม่ตกต้องตามฤดูกาล ปีนี้อากาศมันหนาวมาก มันหนาว ผิดปกติ มันไม่ผิดปกติหรอก มนุษย์มองว่ามันผิดปกติ ไม่ผิดหรอก พอมันแล้ง มันก็เป็นของมันอย่างนั้น มันเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น เพราะอะไร เพราะเหตุปัจจัยมันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แต่ความยึดมั่นสำคัญหมายของเรา ต่างหากที่มันอยากให้เป็นอย่างที่เราต้องการ เราอยากให้มันเป็นอย่างนี้ แต่มันไม่เป็น เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้น มนุษย์ก็เป็นทุกข์ ความไม่พอใจก็เลยเกิดขึ้น

มนุษย์ควรจะหันมาจัดการเรื่องของตัวเอง เข้าใจตัวเองให้ได้ ไม่อย่างนั้นแล้ว ความเปลี่ยนแปลงธรรมชาติที่เกิดขึ้น มนุษย์จะตามไม่ทัน เพราะมนุษย์จมอยู่กับความคิดของตัวเอง ที่มันขังตัวเองเอาไว้ ใช้คำว่าขังตัวเองเลย เพราะมนุษย์ชอบขังตัวเอง ขังตัวเองเอาไว้ด้วยความคิดของตัวเอง โดยลืมที่จะมองความจริงที่มันเกิดขึ้นที่กำลังเผชิญอยู่ เราจมอยู่กับความคิดของเรา คิดว่ามันน่าจะเป็นอย่างนี้ แต่มันไม่เป็นอย่างนี้ ทำไมมันไม่เป็น พอสุดท้ายมันไม่เป็นอย่างที่เราคิด

เห็นไหม เข้าใจไหม มันไม่ได้เป็นอย่างที่เราคิดเลย คำพูดนี้มันออกจากปากมนุษย์จริงหรือเปล่า นั่นเป็นเพราะอะไร คุณไปคิดอยากให้มันเป็นอย่างที่คุณคิด อยากให้มันเป็นอย่างที่เราต้องการให้มันเป็น ซึ่งมันเป็นไปไม่ได้ เพราะไม่มีอะไรที่จะเป็นอย่างที่เราต้องการได้ พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสเอาไว้แล้ว ครั้นเมื่อไม่ได้อย่างที่เรารปรารถนาอย่างที่เราต้องการ ความเป็นทุกข์ก็จะเกิดขึ้นภายในใจของเรา สังเกตดูซิ ถามว่าธรรมชาติเขาผิดหรือ เขาไม่ผิด เราผิดหรือเปล่า เราก้ไม่ได้ผิด ความหลงผิดที่เราขังตัวเองในกรอบความคิดของเราต่างหาก ใ้กรอบความคิดเนี่ย มันเหมือนเกราะกำแพงแก้วที่มันใสมากๆ มันมองไม่เห็น แล้วเราก็จะหลงเข้าไปในความคิดตรงนั้น และยึดมั่นถือมั่นในความคิดของตนเอง ให้เป็นอย่างนั้น

ให้มันเป็นอย่างนี้ มันต้องไม่เป็นอย่างนั้น

อย่างเวลาเราเผชิญกับอะไรก็ตามที่มันเกิดขึ้นตรงหน้าเราจริงๆ เรามักจะตีความหมาย แปลเอาเอง **เรามักจะตีความหมายเร็วมาก กับสิ่งที่เราเผชิญอยู่ เราไม่ได้เผชิญกับมันจริงๆ กับสิ่งที่มันกำลังเกิดขึ้น** ยกตัวอย่างเช่นวันหนึ่งเราพักท้ายเพื่อนที่พบเจอด้วยความดีใจ แล้วเขาหันมามองเรา แทนที่เขาจะหันมาตอบรับด้วยการยิ้มให้เรา เขากลับทำหน้าบูดบึ้ง เข้าใจไหม เมื่อเขาทำหน้าบูดบึ้งใส่เรา เราก็คงคิดว่าเกิดอะไรขึ้น เวลาเขายิ้มแย้มๆ ใส่เรา เกิดอะไรขึ้นกับสิ่งที่เราเห็นนั้น เห็นการตอบรับอย่างนั้น เห็นอาการอย่างนั้น

เคยเห็นไหม มันจะมีความคิดเกิดขึ้นมาทันที ว่าทำไมมันถึงต้องทำท่าหรือสภาพอย่างนั้นกับเรา ทำไมเป็นอย่างนี้ และเราก็มองกันในแง่ไม่ดี เราจะเริ่มมีความระแวงกัน มองกันในแง่ไม่ดีว่าทำไมเขาต้องทำอย่างนั้น เห็นไหมมันตีความหมายไปหมดเลย แต่ในความเป็นจริงเขาก็อาจจะแค่ปวดฟันก็ได้ เมื่อเขาปวดฟันหน้าเขาเลยแสดงอาการเจ็บปวด พอเรียกเขา เขาทันหันมา เขาแสดงอาการเจ็บปวดอยู่ แต่เราไม่เข้าไปถามเขาว่าเป็นอะไร แต่คิดเอง เราอยู่กับความคิดของเรา แล้วเราตีความหมายของเรา ●

(ร่ออ่าน “กำแพงความคิด” ฉบับเต็ม กำลังจัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรม)

ชมรมกัลยาณธรรมไม่มีนโยบายเรียกรับอบุญใดๆ ทั้งสิ้นแล้วแต่ความศรัทธาของท่านสาธุชนทั้งหลายที่จะสนับสนุนหลักการของชมรมฯ ไม่มีนโยบายสร้างวัตถุหรือทำการบุญอื่นใดนอกจากการให้ปัญญาทางธรรมซึ่งเป็นธรรมทานอันสูงสุด พวกเราจะมุ่งมั่นช่วยกันเผยแผ่ธรรมะอันบริสุทธิ์ประเสริฐสุดเป็นแนวหลังทางธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้พระธรรมอันบริสุทธิ์เป็นแสงประทีปนำทางของสรรพสัตว์สืบไป.



พระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์
ประโยชน์ของการสวดมนต์
(ทางการแพทย์)

(คัดจากนิตยสาร ชิวจิต ฉบับแรกของเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑ เรียบเรียงโดย : ชมนาด)

เชื่อหรือไม่ว่า การสวดมนต์ (ไม่ว่าจะในศาสนาใด) เพื่อให้ใครสักคนหายป่วย แม้เขาจะอยู่ห่างกันคนละซีกโลก แต่พลังบทสวดมนต์นั้นสามารถเดินทางไปเยียวยาความเจ็บป่วยนั้นได้ เพราะการสวดมนต์ทำให้เกิดทั้ง คลื่นเสียงที่สามารถเดินทางลึกเข้าไปในสมอง และคลื่นไฟฟ้าที่ส่งกระจายไปในชั้นบรรยากาศ ไกลๆ ได้

ที่มา : วารสารโพธิyalย (ในเครือวัดจากแดง) ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๔ เดือนกันยายน ๒๕๕๘

การสวดมนต์บำบัด จึงเป็นหลักการหนึ่งของ Vibrational Therapy หรือ Vibrational Medicine คือการใช้คุณสมบัติของคลื่นบางคลื่นมาบำบัดความเจ็บป่วย ซึ่งมีหลากหลายวิธี เช่น แก้อิทธิไฟฟ้า เครื่องนวดต่างๆ ก็เป็น Vibrational Therapy เช่นกัน แต่เป็นคลื่นไฟฟ้าเชิงฟิลิกส์ที่เกิดจากสิ่งไม่มีชีวิต ต่างจากสวดมนต์บำบัดซึ่งเป็นคลื่นที่เกิดจากสิ่งมีชีวิต

คลื่นแห่งการเยียวยา

การสวดมนต์ใช้หลักการทำให้เกิดคลื่นเสียงที่มีความสม่ำเสมอ เพื่อเข้าไปกระตุ้นร่างกายให้เกิดการเยียวยา ซึ่งหากคลื่นเสียงที่มากระทบดั่งแบบไร้ระเบียบ คือประกอบด้วยเสียงที่มีความถี่ต่างๆ กัน ก็ไม่เกิดประโยชน์ต่อการบำบัด กลไกดังกล่าวเริ่มต้นเมื่อหูของเราได้ยินเสียง บทสวดก็จะส่งสัญญาณต่อไปยังศูนย์การได้ยินที่อยู่บริเวณสมองกลีบขมับ ก่อนส่งไปบริเวณก้านสมอง ซึ่งเมื่อได้รับคลื่นเสียงซ้ำๆ สม่ำเสมอประมาณ ๑๕ นาที ก็จะหลั่งสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์มากมาย

เสียงสวดมนต์ด้วยสมาธิเป็นยา

ให้ผลกับร่างกายอเนกอนันต์ รศ. ดร. สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี หัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายเพิ่มเติมดังนี้ “สมองของเราเมื่อได้รับการกระตุ้นด้วยคลื่นเสียงซ้ำๆ สม่ำเสมอ ประมาณ ๑๕ นาทีขึ้นไป จะทำให้เซลล์ประสาทของระบบประสาทส่งเคราะห์ สารสื่อประสาทหลายๆ ชนิด บริเวณก้านสมอง จะหลั่งสารสื่อประสาทชื่อ ซีโรโทนิน (serotonin) เพิ่มขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์คล้ายยานอนหลับ ช่วยการเรียนรู้ ลดความเครียด ลดอาการซึมเศร้า ลดระดับน้ำตาลในเลือด และเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ สารสื่อประสาทอื่นๆ เช่น เมลาโทนิน ซึ่งเปรียบคล้ายกับยาอายุวัฒนะ เพราะจะช่วยยืดอายุการทำงานของเซลล์ประสาท เซลล์ร่างกาย ให้ชีวิตยืนยาวขึ้น และยังมีคุณสมบัติช่วยให้นอนหลับ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ทำให้เซลล์สดชื่นขึ้น รวมถึงโดปามีน มีฤทธิ์ลดความก้าวร้าวและอาการพาร์กินสัน



นอกจากนี้ ปริมาณของซีโรโทนิน มีความสัมพันธ์ต่อการกระตุ้น การหลั่งสารสื่อประสาทอื่นๆ เช่น อะเซทิลโคลีน ช่วยในกระบวนการเรียนรู้และความจำ ช่วยขยายเส้นเลือด ทำให้ความดันลดลง และยังช่วยลดปริมาณอาร์กินินและวาโซเพรสซิน ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมความก้าวร้าว ความสมดุลของน้ำ และซีโรโทนินยังช่วยลดปริมาณของสารเคมีชนิดหนึ่งที่เป็นตัวกระตุ้นของการทำงานของต่อมหมวกไต ส่งผลให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานน้อยลง ร่างกายจึงรู้สึกผ่อนคลาย ปลอดภัย โปร่ง และไม่เครียด ภูมิต้านทานเพิ่มขึ้น” จุดสำคัญจึงอยู่ที่ร่างกายจะสามารถสร้างสารสื่อประสาทได้หรือไม่

อาจารย์สมพรเสริมว่า “หลักการสำคัญอยู่ที่ หากมีสิ่งเร้าหลายๆ ประเภท เข้ามารบกวนกระบวนการทำงานของคลื่นสมองพร้อมๆ กัน ทำให้สัญญาณคลื่นสมองเปลี่ยนไป การหลั่งสารสื่อประสาทจะสับสน ไม่มีผลในการเยียวยา สิ่งเร้านี้มาจากหลายส่วน เช่น บางคนปากสวดมนต์ แต่คิดฟุ้งซ่านไปเรื่องอื่นก็ไม่ได้ประโยชน์ และการเกิดเสียงดังอื่นๆ เข้ามารบกวนขณะสวดมนต์ เพราะประสาทสัมผัสของมนุษย์รับรู้ได้ไวและอ่อนไหวมาก เรามีตัวประสาทรับสัญญาณมากมาย เรารับสิ่งเร้าได้ทั้งจากทางปาก ตา หู จมูก การเคลื่อนไหว และใจ เหล่านี้ทำให้สัญญาณคลื่นสมองสับสนและเปลี่ยนไป ร่างกายก็จะสร้างซีโรโทนินได้ไม่มากพอ”

ไม่ใช่เฉพาะการสื่อสารที่มีประโยชน์เท่านั้น ที่เราจะได้จากการสวดมนต์ แต่การสวดมนต์ยังทำให้อวัยวะต่างๆ ได้รับการกระตุ้น คล้ายกับการนวดตัวเองจากการเปล่งเสียงสวดมนต์



สวดมนต์กระตุ้นอวัยวะ

ศ. เสฐียรพงษ์ วรรณปก ราชบัณฑิต อธิบายหลักการนี้ว่า “เวลาเราสวดมนต์นานๆ คำแต่ละคำจะสร้างความสัมพันธ์ไม่เท่ากัน ตามฐานที่เกิดของเสียงหรือตามวิธีเปล่งเสียง แม้ว่าเสียงจะออกมาจากปากเหมือนกัน แต่ว่าเสียงบางเสียงออกมาจากริมฝีปาก บางเสียงออกมาจากปุ่มเหงือก บางเสียงออกมาจากริเวณฟัน บางเสียงออกมาจากคอ ดังนั้น ถ้าเราสวดมนต์ถูกต้องตามฐานการณจึงเกิดพลังของการสั่น” เมื่อเกิดพลังของการสั่น การสั่นนี้จะเข้าไปเยียวยาอาการป่วยได้อย่างไร ศ. เสฐียรพงษ์ อธิบายว่า “เวลาเราสวดมนต์ เสียงสวดจะไปช่วยกระตุ้นต่อมต่างๆ ซึ่งจะช่วยปราบเชื้อโรคบางชนิด จากการวิจัยของฝรั่ง พบว่า อักษร A B C D จะช่วยกระตุ้นระบบน้ำย่อย ส่วนบทสวดมนต์ในพระพุทธศาสนา เสียงอักขระแต่ละตัวมีคำหนักเบาไม่เท่ากัน บางตัวสั่นสะเทือนมาก บางตัวสั่นสะเทือนน้อย ทำให้ต่อมต่างๆ ในร่างกายถูกกระตุ้น เมื่อต่อมที่ฝ่อถูกกระตุ้นบ่อยๆ สภาพอาการป่วยก็จะดีขึ้น”

นอกจากนี้ ยังมีบทความที่อธิบายเกี่ยวกับการฝึกเปล่งเสียงเพื่อรักษาโรคจากเสียงต่างๆ เช่น

โอม.....กระตุ้นหน้าผาก

ฮัม.....กระตุ้นคอ

ยัม.....กระตุ้นหัวใจ

ราม.....กระตุ้นลิ้นปี่

วัม.....กระตุ้นสะดือ

ลัม.....กระตุ้นก้นกบ เป็นต้น

แต่ที่สำคัญมากกว่านั้น

การสวดมนต์ให้ประโยชน์ทางใจที่มีคุณค่ากับผู้สวด

ร.ศ. จุฑาทิพย์ อุมะวิชนี ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สรุปว่ามี ๒ ข้อ คือ

๑. การสวดมนต์เป็นเครื่องช่วยให้เกิดสมาธิ โดยต้องสวดเสียงดังให้หูได้ยิน เสียงตัวเอง และจิตใจต้องจดจ่ออยู่กับเสียงสวด เมื่อใจไม่ฟุ้งไปที่อื่น ใจอยู่กับเสียงเดียว จึงเกิดสมาธิ

๒. ถ้าเข้าใจความหมายของบทสวดนั้นๆ จะทำให้เรามีความเลื่อมใสศรัทธา เพราะบทสวดของทุกศาสนาเป็นเรื่องของความดีงาม จิตใจก็จะสะอาดขึ้น บริสุทธิ์ขึ้น เป็นการยกระดับจิตใจของผู้สวด

เมื่อร่างกายที่รับสารสื่อประสาทที่มีประโยชน์และการกระตุ้นระบบอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานเป็นปกติ เท่ากับว่าเราได้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ย่อมทำให้ภูมิชีวิตดีขึ้นเป็นลำดับ ความป่วยก็จะดีขึ้นเป็นลำดับ สอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศ ที่อาจารย์สมพรสรุปว่าการสวดมนต์ช่วยบำบัดอาการป่วยและโรคร้ายดังต่อไปนี้ ๑. หัวใจ ๒. ความดันโลหิตสูง ๓. เบาหวาน ๔. มะเร็ง ๕. อัลไซเมอร์ ๖. ซึมเศร้า ๗. ไมเกรน ๘. ออทิสติก ๙. ย้ำคิดย้ำทำ ๑๐. โรคอ้วน ๑๑. นอนไม่หลับ ๑๒. พาร์กินสัน

สวดมนต์อย่างไรให้หายจากโรค

สวดมนต์บำบัดมีวิธีการและจุดประสงค์ที่หลากหลาย สรุปออกมาได้ ๓ แบบ

๑. **การสวดมนต์ด้วยตนเอง** เป็นการเหนี่ยวนำตัวเอง จึงเป็นที่มาของคำว่า Prayer Therapy ถือเป็นวิธีการที่ดีที่สุด **เพราะหากใครสักคนคิดที่จะสวดมนต์นั้นหมายความว่าเขากำลังมีความปรารถนาดีต่อตนเอง** วิธีการคือ ควรสวดด้วยตัวเอง และไม่ควรสวดมนต์หลังกินอาหารทันที ควรทิ้งช่วยให้ร่างกายเริ่มผ่อนคลาย อาจเป็นเวลาก่อนเข้านอน

หาสถานที่ที่สงบเงียบ สวดบทสั้นๆ ๓-๔ พยางค์ โดยใช้เวลาประมาณ ๑๐-๑๕ นาทีขึ้นไป จะทำให้ร่างกายได้หลังสารซีโรโทนิน แต่หากสวดมนต์ด้วย

บทยาวๆ จะได้รับความผ่อนคลายและความศรัทธา

ขณะสวดมนต์ให้หลับตา สวดให้เกิดเสียงดัง เพื่อให้ตัวเองได้ยิน

๒. การฟังผู้อื่นสวดมนต์ เป็นการเหนี่ยวนำโดยคลื่นเสียงจากผู้อื่น เช่น การฟังเสียงพระสวดมนต์ เสียงผู้นำสวดในศาสนาต่างๆ หากผู้สวดมีสมาธิ เสียงสวดนั้นจะนุ่ม นุ่ม ทำให้เกิดคลื่นที่ช่วยเยียวยา (healing) แก่ผู้ฟัง แต่หากผู้สวดไม่มีสมาธิ ไม่มีความเมตตา เสียงสวดที่เกิดขึ้นอาจเป็นคลื่นขื่นๆ ลงๆ นอกจากจะไม่ช่วยเยียวยาอาการป่วย อาจทำให้เสียสุขภาพได้

๓. การสวดมนต์ให้ผู้อื่นฟัง ปรากฏการณ์มากมายที่เราเห็นในสังคม เมื่อใครสักคนเจ็บป่วย เรามักสวดมนต์อธิษฐานขอให้ความเจ็บป่วยของเขาหายไป บางครั้งอยู่ห่างกันคนละซีกโลก เสียงสวดมนต์เหล่านี้จะมีผลทำให้สุขภาพเขาดีขึ้นจริงหรือไม่ อาจารย์สมพรอธิบายดังนี้

คลื่นสวดมนต์เป็นคลื่นบวก เพราะเกิดจากจิตใจที่เต็มปรารถนาดีต่อผู้ป่วย และเมื่อเราคิดจะส่งสัญญาณนี้ออกไปสู่ที่ไกลๆ มันจะเดินทางไปในรูปแบบของคลื่นไฟฟ้า ซึ่งมนุษย์มีเซลล์สมองที่สามารถส่งสัญญาณคลื่นไฟฟ้าและสารเคมีได้ถึงลิบยกกำลังลิบ ทำให้สามารถเดินทางไปได้ไกลๆ

บางทีพ่อกำลังป่วยหนักอยู่ที่นี้แต่ลูกอยู่ต่างประเทศ ก็สามารถรับคลื่นนี้ได้ รู้ว่ามีใครกำลังไม่สบาย ที่เราเรียกว่า ลางสังหรณ์หรือสัมผัสที่หก

การรับรู้ได้หรือไม่ ขึ้นอยู่กับผู้รับผู้ส่งด้วย **ถ้าคนไหนรับสัญญาณคลื่นแห่งบทสวดมนต์ได้จึงได้ผล** เหมือนเราเปิดวิทยุ ถ้าคนฟังปิดหูก็จะได้ยิน ดังนั้นถ้าต่างฝ่ายต่างเปิดรับคลื่นบวกที่เราส่งไป ผู้ป่วยก็จะได้รับและทำให้อาการป่วยดีขึ้นได้ ไม่ใช่เรื่องของความมหัศจรรย์ แต่เป็นหลักธรรมชาติทั่วไป

เลือกสวดมนต์อย่างไรดี

อาจารย์สมพรแนะนำว่า “นำแปลกที่บทสวดในศาสนาส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีจังหวะขึ้นๆ ลงๆ เหมือนจังหวะเพลง จะมีโทนเสียงแค่มั้เอ๊กมั้โทเท่านั้น ลักสามสี่พยางค์ มาสวดเข้าไปมาได้ทั้งนั้น”

“ หากใครสักคนคิดที่จะสวดมนต์
นั้นหมายความว่า
เขากำลังมีความปรารถนาดีต่อตัวเอง ”

พระพุทธศาสนามีบทสวดมากมายหลายบท ให้เลือกใช้ตามความชอบ ยกตัวอย่างเช่น อิติปิโส หรือ นะโมตัสสะ นะโมพุทธายะ หรือ สัพเพ สัตตา ฯลฯ เลือกก่อนใดก่อนหนึ่ง แล้วสวดจนไปวนมา หรือโพชฌงค์ ๗ ที่หลายคนนิยมสวดให้ตัวเองหรือคนไข้หายป่วย

“ข้อที่น่าสังเกตคือ บทสวดโพชฌงค์ ๗ จะมีความแตกต่างจากบทสวดอื่นๆ คือ คลื่นเสียงของบทสวดจะมีแค่เสียงสระ มีแค่สองจังหวะคลื่นเสียงจากบทสวดนี้ จึงทำให้เกิดคลื่นที่เยียวยาได้ดีที่สุด”

อยากให้ตัวเองและผู้อื่นมีสุขภาพกายใจเป็นสุขและยังเป็นการน้อมนำให้เกิดกุศลจิต เริ่มได้จากการสวดมนต์เป็นประจำด้วยสมาธิ ●



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 | สาขานนทบุรีสมุทร | เลขที่ ๓๓๗-๒๒๙-๖๐๙๒ |
| ๕. ธนาคารกสิกรไทย | สาขาทลาดสมุทรปราการ | เลขที่ ๓๖๐-๒-๓๗๕๐๑-๒ |

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

ค ำ แ น ะ น ำ ผู้ เ ข้ า พ ั ัง ฐ ร ร ม

๑. **ไม่มี**การลงทะเบียนล่วงหน้าทางไปรษณีย์ ท่านใดมาลงทะเบียนก่อนมีสิทธิ์ก่อน และไม่อนุญาตให้ลงทะเบียนแทนกัน โดยงานครั้งนี้สามารถรองรับผู้ฟังธรรมได้ประมาณ ๒,๕๐๐ ท่าน โดยมีที่นั่งฟังธรรม ๒ จุดคือ
บนหอประชุม ๑,๘๐๐ ที่นั่ง
โถงใต้หอประชุมและโดยรอบ ๗๐๐ ที่นั่ง
ท่านสามารถมาขอรับเลขที่นั่งได้ที่เต็นท์ลงทะเบียน ในสนามฟุตบอลด้านหน้า ท่านที่ประสงค์จะนั่งด้านล่าง สามารถแจ้งความประสงค์กับเจ้าหน้าที่ลงทะเบียน ท่านที่ต้องการนั่งติดกัน จะต้องมาลงทะเบียนรับเลขที่นั่งพร้อมกัน ท่านต้องเก็บบัตรที่นั่งไว้จนเลิกงาน เพื่อใช้ในการรับชมรมปรณาการแจกก่อนกลับบ้าน
๒. **ขอความร่วมมือให้ทุกท่านเข้าประจำที่นั่ง** ก่อนที่การบรรยายธรรมในแต่ละรอบจะเริ่ม เพื่อไม่เป็นการรบกวนการฟังธรรม-ปฏิบัติธรรมของท่านอื่น ดังนี้
 - ในรอบเช้า ขอให้เข้าประจำที่นั่งก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. เพื่อรับฟังคำชี้แจงการจัดงานก่อนพิธีเปิด 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. เพื่อความเป็นระเบียบเรียบร้อย และไม่รบกวนสมาธิในการฟังธรรม-ปฏิบัติธรรม
๕. **ขอความร่วมมือทุกท่านแยกขยะลงถัง** ซึ่งจะจัดแยกเป็นถังใส่ขยะแห้ง และถังขยะใส่เศษอาหาร
๖. **ทีมพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ** มาเปิดให้บริการตรวจสุขภาพฟรีในงานแสดงธรรมของชมรมฯ ในบริเวณโถงชั้นล่าง
๗. **งดรับสมาชิกชมรมฯ ชั่วคราว** เพื่อปรับปรุงระบบฐานข้อมูลสมาชิกให้ทันสมัย ทั้งนี้ท่านสามารถติดตามข่าวสารได้จาก www.kanlayanatam.com และ Facebook: Kanlayanatam แต่ท่านที่เป็นสมาชิกอยู่แล้ว สามารถมาแจ้งเรื่องร้องเรียนหรือแจ้งเปลี่ยนแปลงที่อยู่ได้ และ**รับสมัครจิตอาสาธรรมบริการ** รวมทั้งเปิดจองวัดทัศนในงานแสดงธรรมที่จัดนี้ในบริเวณเต็นท์อำนวยการ

ในงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๒

๘. รณรงค์เดินทางโดยขนส่งมวลชน รถประจำทาง และรถแท็กซี่ เพื่อช่วยแก้ปัญหาที่จอดรถไม่เพียงพอและช่วยกันประหยัดพลังงาน
 ๙. ท่านที่ขับรถมาเอง ขอความกรุณาไปจอดตามสถานที่ที่กำหนดไว้ ในฝั่งเทคนิค-กรุงเทพฯ กรุณาอย่าจอดรถขวางหน้าบ้านใกล้เคียง
 ๑๐. งดรับบริจาคหนังสือ-ซีดีธรรมะและงดรับสิ่งของช่วยวัดพระบาทน้ำพุ
 ๑๑. ไม่อนุญาตให้นำเอกสารหรือสื่อธรรมะใดๆ มาแจกในงานนี้
 ๑๒. **ข้อแนะนำในการทำบุญในงาน**
 - ๑๒.๑ ทำบุญด้วยการถวายปัจจัยครูบาอาจารย์องค์บรรยาย และร่วมบริจาคให้แก่มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, มูลนิธิสุภักดิ์ปันโน, ตึกสงฆ์อาพาธ รพ.จุฬาฯ และมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก (ช่วยเด็กด้อยโอกาสและเด็กเร่ร่อน) โดยมีกล่องรับบริจาคในจุดรับบริจาคในงาน
 - ๑๒.๒ ถวายสังฆทานแก่พระสุภักดิ์ปันโน ที่มาเป็นองค์บรรยายธรรม (เพื่ออำนวยความสะดวก สามารถซื้อของที่ระลึกจากร้านสังฆทานของชมรม)
 - ๑๒.๓ ซื้อต้นไม้จากร้านต้นไม้บุญที่มาขายในงาน รายได้ทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่าย นำมาช่วยการกุศลร่วมทุนเผยแผ่ธรรมกับชมรมกัลยาณธรรมทั้งหมด
 - ๑๒.๔ เลือกซื้อสินค้าหลากหลายในร้านบุญต่อบุญ และร้านสังฆทาน รายได้ทั้งหมดสนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรม
 - ๑๒.๕ ซื้อหนังสือ ซีดี ดีวีดี จากร้านธรรมทานเพื่อนำไปบริจาค หรือ มอบเป็นของฝาก รายได้จะเป็นทุนสนับสนุนการเผยแผ่ธรรมของชมรมต่อไป
 ๑๓. กรณีที่ท่านจะกลับก่อนงานเลิก โปรดคืนบัตรที่นั่งที่เดินที่ประชาสัมพันธ์
 ๑๔. กรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือมีข้อสงสัย สามารถติดต่อสอบถามได้จากธรรมปริกร
 ๑๕. **ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมฟังธรรมและปฏิบัติธรรม** สร้างความดี ผักฝันพัฒนาจิตใจ ด้วยการเจริญสติ และเจริญเมตตาต่อผู้ที่มีาร่วมฟังธรรม เนื่องจากมีผู้มาฟังธรรมจำนวนมาก จงถือว่าเรามาฝึกใจลดละ โลก โกรธ หลง ยิ้มให้กัน อภัยให้กัน
- ขออนุโมทนาทุกท่าน ☺

ขอความร่วมมือทุกท่านร่วมรณรงค์เตรียมกระป๋องน้ำส่วนตัวมาเอง เพื่อลดปริมาณขยะและลดโลกร้อน

แผนที่

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ



รถโดยสารประจำทางสาย ๒๒, ๒๓, ๔๔ ลงหน้าเทคนิคกรุงเทพ แล้วเดินไปสามแยกไฟแดง
รถโดยสารประจำทางปรับอากาศ ปอ. ๒๒, ๒๓, ๒๗, ๔๔
หรือโดยสารรถไฟฟ้าบีทีเอส (BTS) ลงสถานีช่องนนทรี แล้วต่อรถโดยสาร, สามล้อ, รถแท็กซี่
หรือโดยสารรถไฟฟ้าใต้ดิน (MRT) ขึ้นสถานีลุมพินี ประตู ๒ แล้วต่อรถโดยสารสองแถวสีแดง
สายวิฑู-สวนพลู-เทคนิค, สามล้อ, รถแท็กซี่



งานแสดง-ปฏิบัติ

ธรรม

เป็นธรรมทาน

ครั้งที่

๓๒

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโญ
พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท
พระอาจารย์ชัย กัมมสุทโธ
ดร. สนั่น วรอุไร

กำหนดการจัดงาน

แสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม
เป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๓๒

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๙

เวลา ๐๘.๐๐-๑๕.๓๐ น.

- ๐๕.๐๐ น. เริ่มเปิดให้บริการลงทะเบียนและบริการอาหารเช้า
- ๐๘.๐๐ น. พิธีเปิดงานโดย อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์
- ๐๘.๒๐ น. **พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท** วัดป่าเจริญธรรม อ. ปอทอง จ. ชลบุรี
แสดงธรรมเรื่อง “วิถีละชั้นที่ ๕”
- ๐๙.๓๐ น. นำเจริญจิตตภาวนา ๒๐ นาที และถวายสังฆทาน
- ๑๐.๐๐ น. **พระอาจารย์ชัย กัมมสุทโธ** สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม
อ. พล จ. ขอนแก่น แสดงธรรมเรื่อง “สัมมาทิฏฐิในการปฏิบัติธรรม”
ถวายผ้าป่า ร่วมสร้าง “พระมหาเจดีย์พระพุทธเจ้า ๗ พระองค์”
- ๑๑.๒๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. **ดร.สนั่น วรอุไร** บรรยายเรื่อง “ชีวิตพิชิตสุข”
- ๑๔.๑๐ น. **พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโญ** อาศรมน้อมสัจใจ แสดงธรรม
และนำเจริญจิตตภาวนา เรื่อง “หักทอกเป็นดอกไม้”
- ๑๕.๒๐ น. ถวายสังฆทาน และปิดงาน

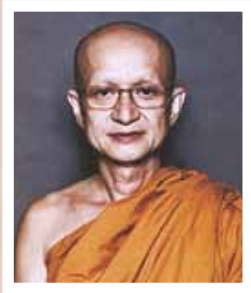
ถ่ายทอดสดจาก รพ. ผ่านทาง kanlayanatam TV

ทางลิงค์ <http://www.kanlayanatam.com/ktv๑.htm> ใน เว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม



จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ร่วมกับ ชมรมกัลยาณธรรม

ประวัติย่อองค์บรรยาย



พระอาจารย์ ประสงค์ ปริบูรณ์

อาศรมน้อมสู่ใจ จ. ราชบุรี

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

พระอาจารย์ประสงค์ เคยดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสวัดป่าซิดาโก เป็นเวลา
กว่า ๘ พรรษา และปฏิบัติศาสนกิจในสหรัฐอเมริกา รวม ๑๔ พรรษา และรับ
นิมนต์ไปยังประเทศต่างๆ กว่า ๒๐ ประเทศ

ท่านเป็นพระธรรมทูตสายสหรัฐอเมริกาและยุโรป

มีผลงานทั้งร้อยแก้ว ร้อยกรอง ที่ให้ข้อคิด คติธรรมในการดำเนินชีวิต
ปัจจุบันท่านจำพรรษาอยู่ที่ อาศรมน้อมสู่ใจ จังหวัดราชบุรี

ผลงานที่เป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวาง อาทิเช่น หักดอกเป็นดอกไม้
นอกจากนี้ ท่านยังมีผลงานหนังสือที่มีทั้งภาษาไทยและคำแปลภาษาอังกฤษ
เป็นที่ชื่นชอบของคนทุกวัยและแพร่หลายทั้งในและต่างประเทศ เช่น น้อม-
สู่ใจ ๑ น้อมสู่ใจ ๒ อมตวลี

ผลงานสำหรับเยาวชนที่โดดเด่น อาทิเช่น ฮัลโหล! รู้สึกตัวหรือเคยชิน,
ทำไมต้องทำไม, รักนะ...เด็กโง่, มองวัตถุทะลุถึงธรรม และนิทานธรรมะ
กลับตาลปัตร เป็นต้น รวมถึง Mp3 ธรรมะฟังสบาย ก็เป็นที่นิยมอย่างสูง

งานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๒



พระอาจารย์ ชานนท์ ชยนนโท

วัดป่าเจริญธรรม อ. บ่อทอง จ. ราชบุรี

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท เจ้าอาวาสวัดป่าเจริญธรรม ต. เกษตรสุวรรณ อ. บ่อทอง จ. ราชบุรี มีวัดสาขาอีก ๒ แห่ง คือวัดป่าอ่างน้ำเย็น และวัดป่าเขา-ช่องแคบ

มีนามเดิมว่า สมใจ ตรีสุวรรณ เกิดเมื่อวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๐๒ ท่านเป็นชาวจังหวัดฉะเชิงเทรา มีพี่น้องทั้งสิ้น ๑๐ คน ท่านเป็นบุตรคนที่ ๓ เมื่อครั้งยังเป็นเด็กมีความสงสัยว่าคนเราเกิดมาทำไม เกิดมาแล้วทำไม ต้องมาตาย อีกทั้งเกิดความกลัวที่จะต้องตาย กลัวความสูญเสีย กลัวความพลัดพราก ท่านจึงเริ่มมองหาทางออกจากทุกข์ โดยค้นคว้าจากหนังสือธรรมะ และจากครูบาอาจารย์หลายที่เพื่อหาวิธีการปฏิบัติแล้วนำมาฝึกฝน สงบบ้าง ไม่สงบบ้าง แต่ก็ได้รับความเย็นใจ และรู้สึกมีความสุขมากขึ้นกว่าแต่ก่อน ท่านจึงรู้ว่าตนเองปฏิบัติถูกทาง และคิดว่าเมื่อมีความสงบแล้วจะมีความสุขมากขึ้น ยิ่งมีความสุขขึ้นเท่าไร ก็จะดับทุกข์ได้มากขึ้นเท่านั้น ท่านจึงเร่งความเพียรมากขึ้นไปอีก กินน้อยนอนน้อย ท่านปฏิบัติด้วยจิตใจที่ห้าวหาญ แต่กลับพบว่ายิ่งเร่งความเพียรเท่าไรก็ไม่สงบ เพราะมีแต่ความอยากจะสงบ จึงรู้ว่าไม่ใช่จากนั้นท่านได้ลองปรับวิธีและคิดทดลองด้วยตนเองว่าต้องไม่มีความอยาก แต่ให้ทำใจเป็นกลางๆ พอทำใจเป็นกลางๆ จิตจึงเริ่มสงบจนลมหายใจหายไป ตัวเบา แม้แต่ตัวก็หายไป ไม่มีอะไรเลยมีแต่ความว่างเปล่า

ประวัติย่อองค์บรรยาย

แต่นั้นกลับเป็นจุดเริ่มต้นของความทุกข์ เพราะท่านไม่สามารถเข้าถึงแก่นแห่งพระธรรมและติดอยู่กับสภาวะนั้นเป็นเวลานานเกือบ ๓๐ ปี

ท่านพยายามคิดพิจารณาว่าพระอรหันต์ในครั้งพุทธกาลท่านตรัสรู้ได้อย่างไร เมื่ออ่านและนำมาทดลองหลายวิธีก็ยังไม่เกิดความก้าวหน้า จึงรู้สึกเหนื่อยและท้อแท้ ไม่รู้จะทำอย่างไรกับการปฏิบัติของตนเอง ไม่รู้จะไปถามใครหรือเล่าให้ใครฟังได้ เหมือนงมเข็มในมหาสมุทร หาทางออกไม่เจอ

การลองผิดลองถูกมาตลอดเวลาเพื่อหาทางพ้นทุกข์ซึ่งกินเวลาเกือบ ๓๐ ปีนี้เอง ทำให้ท่านไม่อยากให้ใครมาเสียเวลาเช่นที่ท่านเคยเป็นมา เพราะเมื่อนับถอยหลังไปพบว่าท่านเริ่มออกบวชและปฏิบัติมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๓ ขณะอายุ ๒๑ ปี แต่เพิ่งจะมาแจ้งความจริงเข้าถึงแก่นแห่งพระธรรม ในวันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ ระหว่าง เวลา ๑๓.๒๐-๑๔.๐๐ น. ขณะอายุ ๔๗ ปี วันนั้นท่านได้เห็นสามโลกธาตุเปิด พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นเนื้อเดียวกัน เกิดความอัศจรรย์แจ้งในใจว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรให้ยึดมั่นถือมั่นได้เลย จิตจึงถอนตัวออกจากขันธ อยู่เหนือขันธ มีความอิสระและเห็นว่าไม่มีอะไรเลย เห็นทั้งขันธ ๕ ก็ไม่มี จิตก็ไม่มี สภาวะธรรมทั้งหลายที่มีก็เป็นแค่สภาวะของธรรมชาติที่เป็นธรรมดาของเขา ไม่มีตัวตนให้ยึดถือได้ เป็นปกติธรรมดา เป็นสภาวะที่เกิดดับ เป็นแค่ธรรม และธรรมนี้ก็เหมือนอนัตตา จิตเกิดอัศจรรย์ขึ้นโดยเห็นจนชัดแจ้งในจิตว่า สัพเพ ธัมมา อนัตตตาติ ธรรมทั้งหลายไม่มีตัวตน

เมื่อแจ้งในธรรมอย่างถึงที่สุดแล้ว ท่านก็มาพิจารณาว่า การปฏิบัติที่ผ่านมาเสียเวลาหลายปี เป็นเพราะตัวท่านไม่เข้าใจวิธีที่ถูกต้อง ท่านจึงมีความตั้งใจที่จะนำพระธรรมคำสอนในเรื่องของขันธ ๕ อันเป็นเส้นทางที่ถูกตรงตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นหัวใจของการดับทุกข์ และเป็นจุดที่ทำให้ท่านพ้นทุกข์ได้ มาแนะนำให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้เข้าใจเส้นทางเดินนี้ เพื่อที่ใครจะได้ไม่ต้องมาเสียเวลา ดังที่ท่านเคยเป็นมา ●

งานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๒



พระอาจารย์ วิชัย กัมมสุทโร

สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม
อ. พล จ. ขอนแก่น

การศึกษา

- ปี ๒๕๒๙ สำเร็จปริญญาตรี แพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น (แพทย์ มข. รุ่น ๗)
- ปี ๒๕๓๕ สำเร็จแพทย์เฉพาะทาง สาขาจักษุวิทยา จากคณะแพทย-ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติการทำงาน

รับราชการ รักษาการผู้อำนวยการโรงพยาบาลพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร ก่อนลาออกมาอุปสมบท

มูลเหตุแห่งการอุปสมบท

เริ่มต้นปฏิบัติธรรมกับชมรมพุทธฯ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ถ้ำศรีแก้ว อ.ภูพาน จ.สกลนคร ซึ่งมีท่านพระอาจารย์สุวัจน์ สุวโจ เป็นพระอาจารย์ผู้ฝึกสอน ก่อนกลับจากวัดท่านพระอาจารย์สุวัจน์บอกว่ามีของเก่าให้ตั้งใจปฏิบัติ หลังจากกลับมาก็ได้ตั้งใจปฏิบัติจนครบ ๑ ปี เกิดความเชื่อมั่นว่าศาสนา

ประวัติย่อองค์บรรยาย

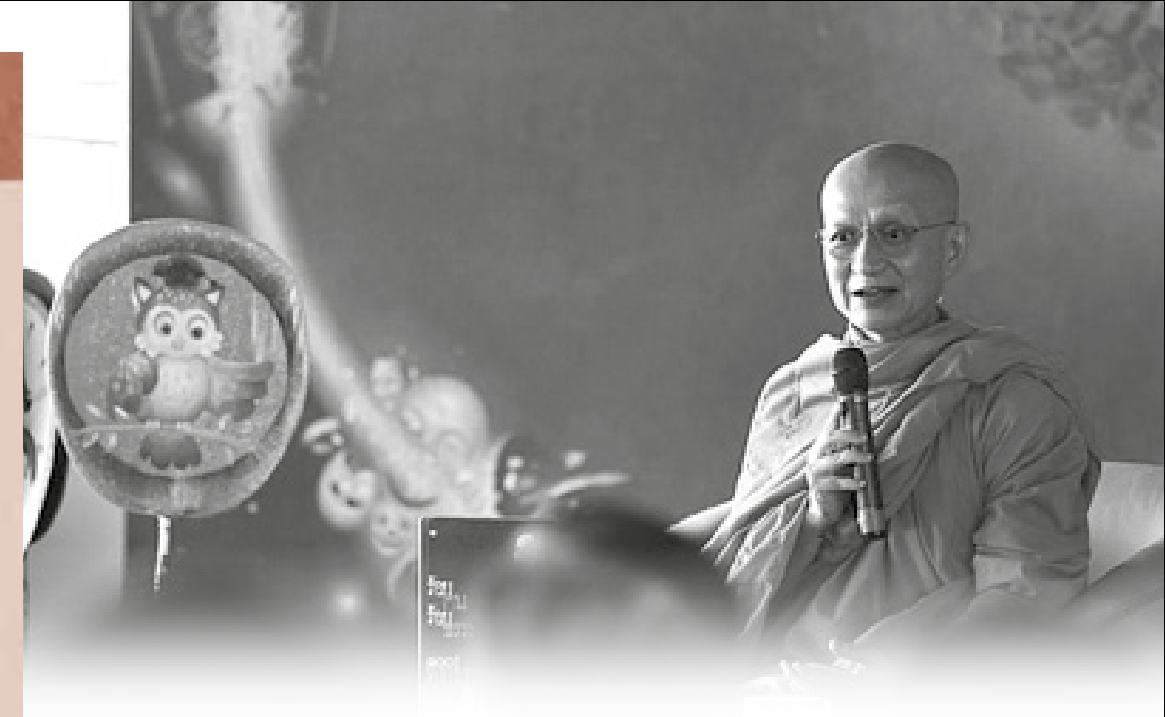
พุทธมีอยู่จริง สามารถปฏิบัติได้จริง แก่ทุกข์ในใจเราได้ แน่ใจตนเองว่าจะไม่เปลี่ยนศาสนา มีศรัทธาอยากจะทำบวช

แต่เมื่อพิจารณาเหตุปัจจัยหลายๆ ด้าน เห็นว่ายังไม่พร้อม จึงกราบเรียนหลวงพ่อประสิทธิ์ ถาวร ท่านบอกว่าให้กรรมตัดสิ้น จึงได้ปฏิบัติธรรมเจริญสติสัมปชัญญะมาตลอด ต่อมาได้มีโอกาสดูแลหลวงปู่เทสก์ เทสรังสี จนกระทั่งช่วง ๒ ปีสุดท้ายของท่านที่ได้มาพำนักที่ถ้ำขาม อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ท่านเมตตาสอนหลายอย่าง จนกระทั่งท่านมรณภาพแล้ว จึงได้ลาออกจากราชการมาอุปสมบท

ช่วงงานพระราชทานเพลิงศพหลวงปู่เทสก์ พอดีท่านพระอาจารย์สุวัจน์ สุวโจกลับจากอเมริกาได้มาที่ถ้ำขาม จึงกราบเรียนท่านว่าจะบวช ท่านบอกให้บวชไปอยู่กับท่าน แต่พระอาจารย์ได้รับปากกับหลวงพ่อประสิทธิ์ก่อนแล้ว

การอุปสมบท

พระอาจารย์วิชัยอุปสมบทเป็นพระภิกษุ (อายุได้ ๓๕ ปี) เมื่อวันที่ ๒๖ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๘ และได้ตั้งสัจจะมั่นคงไม่ไปไหนเพื่ออยู่บำเพ็ญสมณธรรมกับหลวงพ่อประสิทธิ์ ถาวร วัดถ้ำยายปริก จนกว่าท่านจะมรณภาพ จนเมื่อหลวงพ่อมรณภาพวันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๐ พอดีต้นเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๕๑ ท่านได้กลับมาบ้านเกิดที่เมืองพล จ.ขอนแก่น เพื่อไปรดโยมบิดามารดาซึ่งอายุมากแล้ว (๘๐ กว่าปีทั้งคู่) เพื่อเป็นการทดแทนคุณนุพการี โยมบิดามารดาได้ถวายที่ดินจำนวนประมาณ ๔๒ ไร่ ให้สร้างวัด จึงได้เริ่มสร้าง “ที่พักสงฆ์ป่าวิเวกลีขาราม” และอยู่จำพรรษาที่นี่ตลอดมาจนถึงปัจจุบัน ●



เอาใจให้รอด

พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์โน

พวกเราเคยโกรธไหม ขณะที่โกรธนั้นใจรอดหรือไม่รอด ไม่รอดแล้ว
ตอนนั้น เคยน้อยใจไหม เคยแค้นใจไหม เคยขี้ใจไหม เคยเจ็บใจไหม เคยกังวล
ใจไหม เรื่องทุกอย่างมันลงไปที่ใจหมด นั่นก็คือใจเริ่มไม่รอดแล้ว หลักในการปฏิบัติ
ง่ายๆ ง่ายจริงๆ ใครเคยถูกด่าแล้วโกรธ ใครเคยด่าเขา แล้วเขาไม่ฟังแล้วเราก็ก่อ
อีก ในระหว่างชีวิตที่ผ่านมาเราด่าเขา และถูกเขาด่า อย่างไหนมากกว่ากัน เวลาโกรธ
ควรจะเก็บเอาไว้ดี หรือควรจะด่าออกไปเลยดี

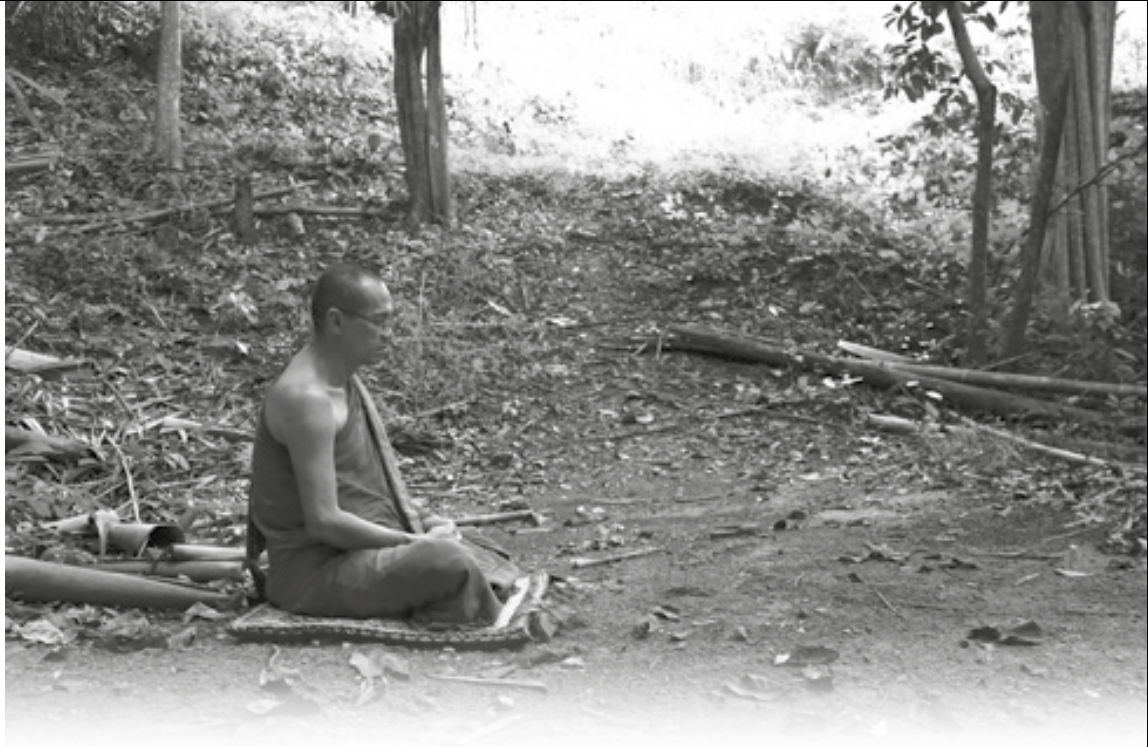
(บางตอนจากพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์โน จากงานแสดงธรรมของชมรมกัลยาณธรรม
ณ หอประชุม มทร. กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ ในวันอาทิตย์ที่ ๘ มีนาคม ๒๕๕๘)

วงการแพทย์พิสูจน์แล้วว่า ถ้าเราโกรธแล้วเก็บโกรธไว้จะเป็นสาเหตุของโรค มะเร็ง ขอแสดงความยินดีกับกลุ่มอนาคต ตกลงเวลาโกรธควรทำอย่างไร และวงการ แพทย์พิสูจน์ออกมาแล้วว่าเวลาโกรธแล้วคำออกไปเลยจะเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ถ้าไม่อยากเป็นทั้งสองสาเหตุต้องทำอย่างไร ต้องไม่โกรธ ไม่โกรธ และไม่โกรธ แต่ ปุถุชนอย่างพวกเรา จะไม่ให้โกรธเลยเป็นไปได้ แต่ถ้าโกรธแล้วรู้ว่าโกรธ แล้ว ไม่โกรธต่อ ทำอย่างไรจึงจะไม่โกรธต่อได้ จะต้อง ปล่อยวาง ปล่อยอย่างเดียวไม่ได้ **ปล่อยแล้วต้องวางด้วย** ทำอย่างไรจึงจะปล่อยวางได้ บางที่ข้างนอกมันวาง แต่ ข้างในมันไม่วาง เวลาใครมีปัญหา ฟังเขา **คนมีปัญหาเขาไม่ต้องการหาใครมา พุดให้เขาฟัง แต่เขาต้องการคนที่จะมาฟังเขาพูด** เพราะฉะนั้นปล่อยให้เขา ระบาย ให้เขาพูดไป เขาอยากพูดอะไรพูดไป เราก็แค่ อ้อ...

อย่างเช่นคาถาหลวงพ่อบุญมา เป็นแผ่นเล็กๆ มีตัว อ. รอบหมดเลย คือว่า มีคนเครียดมากเข้าไปหาหลวงปู่ พ่อบอกมายิ้มแย้มแจ่มใส ออกมายกมือไหว้สาธุ พวกลูกศิษย์ว่าหลวงปู่สอนดีมากเลย วันนี้ฟังหลวงปู่แล้วมีความสุขมากที่สุด ลูกศิษย์ยังง่วนอยู่กับหลวงปู่ไม่เคยเห็นหลวงปู่เทศน์อะไร ทำไมเขาบอกหลวงปู่ เทศน์ดีมาก ก็เลยเข้าไปกราบเรียนถามหลวงปู่ ว่าเมื่อกี้โยมมาบอกว่าหลวงปู่เทศน์ สอนเขาดีมากเลย หลวงปู่เทศน์สอนอะไรเขาหรือครับ หลวงปู่บอกว่า อ้อ ไม่ได้ สอนอะไร ก็แค่ตอบว่า อ้อ อ้อ ก็เลยเป็น “คาถาตัว อ.”

เพราะว่าบางครั้งเราไม่ทราบว่ามีเรื่องอะไรอยู่ในใจ อาจเป็นเรื่องหนักๆ ถ้าเรา ไปเตือน อาจอยู่ในภาวะสับสน เขากำลังงงกับชีวิต **หลักที่ดีที่สุด คือฟังเขา** จับมือ เขา บีบมือเขา บีบมือเบาๆ ตบไหล่ชนิดๆ บอกเขาว่าเข้าใจๆ แค่นั้นเขาก็ชื่นใจแล้ว (ตกลงว่าเวลาโกรธขึ้นมา เก็บเอาไว้เป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง ถ้าคำออกไปเป็นสาเหตุ ของโรคหัวใจ) เราจะเอาไหม ๒ โรคนี้ ถ้าไม่เอา ต้องปล่อย แล้ววาง ●

“ ถ้าเราโกรธแล้วเก็บโกรธไว้จะเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง ขอแสดงความ ยินดีกับกลุ่มอนาคต ตกลงเวลาโกรธควรทำอย่างไร และวงการแพทย์พิสูจน์ ออกมาแล้วว่าเวลาโกรธแล้วคำออกไปเลยจะเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ถ้า ไม่อยากเป็นทั้งสองสาเหตุต้องทำอย่างไร ต้องไม่โกรธ ไม่โกรธ และไม่โกรธ ”



แนวทางและวิธีการ ปฏิบัติธรรมที่ถูกต้อง โดยสังเขป

พระอาจารย์ชานนท์ ชยนนโท

หัวใจของการปฏิบัติธรรม เพื่อความพ้นทุกข์ หากไม่เข้าใจวิธีให้ถูกต้องก็จะเสียเวลานาน สมัยพระพุทธเจ้ายังทรงพระชนม์อยู่ พระองค์ทรงเน้นสอนและแสดงโทษของการยึดมั่นในอุปาทาน “ขั้นที่ ๕ เป็นตัวทุกข์” และทรงแสดงธรรมเพื่อการตรัสรู้ในเรื่อง “อริยสัจ ๔” เป็นส่วนมาก โดยทรงเน้นที่ “สมุทัย” คือเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ “ตัณหา” ความอยากได้และความไม่ยอมได้ในกอง



“ เหตุที่มากเกิดเพราะมีความหลง คือ “อวิชชา”
ไม่รู้ความจริง ไปยึดขั้น ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน จิต
จึงเกาะติดขั้น ๕ ทำให้เวียนว่ายตายเกิด และมา
ทุกข์เพราะขั้น ๕ ทุกชาติไป ”

ขั้น ๕ อันเป็นเหตุให้ **เป็นสุขและเป็นทุกข์** เช่น เวลาขั้น ๕ เป็นสุขก็ยึดไว้ เวลา
ขั้น ๕ เป็นทุกข์ก็ผลักไส จึงเกิดความลำบาก เพราะพยายามที่จะแก้ไขซึ่งความเป็น
จริง สัตว์และมนุษย์มีแต่ทุกข์ หาสุขไม่เจอ

ขณะที่มีชีวิตคือมีขั้น ๕ อยู่ เราต้องอยู่กับกองทุกข์ตลอด **มีวิธีเดียวที่จะ
ไม่ทุกข์คือไม่มาเกิดอีก** เมื่อไม่มาเกิดอีกก็ไม่มีขั้น ๕ ถ้าไม่มีขั้น ๕ ก็ไม่มีทุกข์ เพราะ
ทุกข์มีที่ขั้น ๕ ไม่ใช่มีที่จิต แต่เหตุที่มากเกิดเพราะมีความหลง คือ “อวิชชา” ไม่รู้ความ
จริง ไปยึดขั้น ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน จิตจึงเกาะติดขั้น ๕ ทำให้เวียนว่ายตายเกิด
และมาทุกข์เพราะขั้น ๕ ทุกชาติไป เราต้องมาทำลายความยึดมั่นถือมั่นในขั้น ๕
ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิด ด้วยการพิจารณากาย-ใจ คือขั้น ๕ นี้ โดยความไม่เที่ยง
โดยความเป็นทุกข์ โดยความไม่ใช่ตัวตน เพื่อให้จิตเบื่อหน่าย แล้วถอนตัวเป็นอิสระ
จากขั้น ๕ ทั้งที่มีความทุกข์แต่จิตสบาย ไม่ทุกข์ไปกับขั้น ๕ เพราะยอมรับความจริงว่า
เกิดมามีขั้น ๕ ก็ต้องมีทุกข์

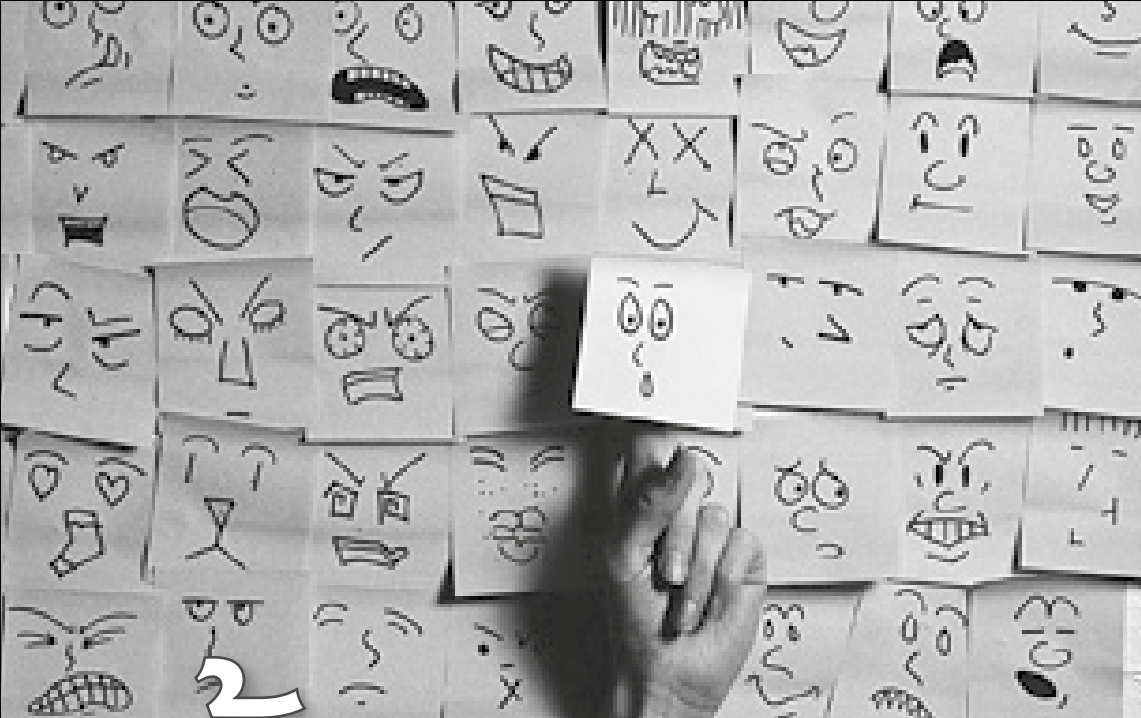
เมื่อเรามาพิจารณากาย-ใจโดยความเป็นทุกข์และเห็นเขาเป็นเพียงปรากฏ
การณ์ธรรมชาติ ซึ่งเป็นไปตามสภาวะ ไม่มีใครไปบังคับบัญชาได้ แม้แต่เราผู้ไปรู้
สมมติก็มาจากธรรมชาติ เมื่อเรามาพิจารณา กาย กับ ใจ ว่าเป็นธรรมชาติที่
เกิดดับ หาความเป็นตัวเป็นตนไม่ได้ จิตก็จะปล่อยวาง **รูปขั้น ๕ และ นามขั้น ๕** ด้วย
การพิจารณาขั้น ๕ อยู่บ่อยๆ แยกให้เห็นหน้าที่และอาการของ รูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยไม่จำเป็นต้องนั่งสมาธิ ทำได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน

หนึ่ง นอน เพราะการที่เรากำหนดอยู่ที่กายก็เป็นสมาธิอยู่แล้ว แต่ไม่ได้หมายเอาความสงบ เพราะความสงบ **ตรัสรู้** ไม่ได้ ด้วยขณะที่สงบ ตัวสังขารจะไม่ทำงาน เมื่อสังขารไม่ทำงาน จะเกิด **ปัญญา** ไม่ได้ ต้องอาศัยการคิดค้นจึงจะรู้ความจริง

เมื่อเข้าใจความจริงแล้ว จึงปล่อยวางตัวสังขารอีกที เพราะความคิดก็เป็นเพียง **สังขารชั้น** เป็นของ **สมมติ** เป็นของไม่เที่ยงเช่นกัน ทำและพิจารณาอย่างนี้จนชัดเจนขึ้น จิตจะยอมรับเองและปล่อยวางในที่สุด ถ้ายังไม่ปล่อยวางก็ทำซ้ำๆ ต่อไป **โดยการหาเราในรูป หาเราในนาม ว่ามีเราอยู่ตรงไหน** ให้เน้นดู **ธาตุ ๔** ดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายนี้ ว่ามีเราอยู่ตรงไหน เมื่อหาในธาตุทั้ง ๔ ไม่มีเราแล้ว ก็ยกนามทั้ง ๔ ขึ้นมา หาวามีเราอยู่ตรงไหน เมื่อหานามทั้ง ๔ ว่าไม่มีเราแล้ว ก็ย้อนมาหาใน **ตัวผู้รู้** ว่ามีเราอยู่ตรงไหน ทั้งที่ **ตัวผู้รู้** ก็เป็น **วิญญานชั้น** ก็ไม่เที่ยงเช่นกัน เมื่อเห็นอย่างนี้จะไม่มีอะไรให้หลง เพราะทุกอย่าง เป็น **สมมติของชั้น ๕** ทั้งหมด **จึงต้องวางทั้งหมด** จะได้ชื่อว่าปล่อยวาง **สมมติ** เพื่อเข้าสู่ความเป็น **วิมุตติ** คือหลุดพ้นจากการยึดมั่นใน **สมมติทั้งปวง** ●

ข่าวประชาสัมพันธ์งานแสดงธรรม ของชมรมกัลยาณธรรม

๑. ขอเชิญร่วมเป็นเจ้าของภาพสนับสนุนร้านอาหารเมื่อเช้าและมือกลางวัน เพื่อให้บริการอาหารเพียงพอแก่ผู้ฟังธรรมและธรรมบริการประมาณ ๓,๐๐๐ คน ท่านผู้มีจิตศรัทธาสนใจร่วมเป็นแนวหลังทางธรรม กรุณาติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
๒. ในงานแสดงธรรมของชมรมฯ ทุกครั้ง จะมีหน่วยพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ มาออกตรวจสุขภาพ และดูแลสุขภาพในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินตลอดงาน
๓. รับเพื่อนผู้มีจิตอาสา ร่วมช่วยเป็นพลังในการเตรียมงานแสดงธรรม ในวันเสาร์ที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๙ สนใจสมัคร โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
๔. รับสมัครเพื่อนร่วมอุดมการณ์-แนวหลังทางธรรม ร่วมใจสละแรงกายแรงใจ เพื่อรับใช้พระศาสนาและพัฒนาสังคม สนใจสมัคร โปรดติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔ www.kanlayanatam.com หรือ Facebook : Kanlayanatam



รู้ไม่ใช่เพื่อ ยินดียินร้าย

พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ

เคยแนะนำไว้ รู้ไม่ใช่เพื่อยินดียินร้าย รู้ให้รู้เหตุปัจจัยของสิ่งนั้น เพื่อจะปฏิบัติให้เหมาะสมต่อเหตุปัจจัยสภาวะธรรมขณะนั้นนั่นเอง อันนี้เป็นการเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ติดไม่ยึดในสิ่งใดทั้งปวง มีแต่ทำประโยชน์อย่างเดียว เป็นการกระทำด้วยสติปัญญาล้วนๆ นั่นเอง จึงตรงกับพุทธพจน์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้สอนไว้ ที่นำมาอ่านให้ฟัง เหตุแห่งวาทะ คือการคำพูด ความเห็น การทะเลาะเบาะ

(คัดมาส่วนหนึ่งของพระธรรมเทศนาเรื่อง “รู้ไม่ใช่เพื่อยินดียินร้าย” ที่สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม อ.พล จ.ขอนแก่น วันที่ ๒๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ (เย็น))

แว้งกัน ทั้งยินดียินร้าย เกิดเพราะการพูดนั้นตรงต่อกาลเวลาหรือไม่ การพูดนั้น เป็นคำจริงหรือคำเท็จ การพูดนั้นเป็นคำหยาบหรือเป็นปิยวาจา การพูดนั้นเป็น คำสมานฉันท์หรือให้เขาแตกแยก การพูดนั้นเป็นประโยชน์หรือมิใช่ประโยชน์

เหตุนี้การพูดนั้นนะ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี สมควรหรือไม่สมควร เราผู้ฟังต้องไม่มี จิตอันแปรปรวนนะ ไม่มีวาทจาชั่วออกมา มีแต่เมตตาต่อผู้พูด และเมตตาต่อจิต ทุกดวง เป็นอัมปรมัญญาเมตตา แล้วพูดทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ นี่ก็ตรงกับที่อาตมา ได้สรุปให้ฟัง แต่พูดคนละแบบ เรื่องรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณฺ์ กระทบ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดความรู้เกิดขึ้น วิญญาณเกิด รู้นั้นไม่ใช่เพื่อยินดี ยินร้าย เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะเตือนตนเองบ่อยๆ ว่ารู้ไม่ใช่เพื่อยินดียินร้าย มัน จึงตรงกับการทำจิตไม่ให้แปรปรวนนะ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าสอนนั่นเอง

รู้ไม่ใช่เพื่อยินดียินร้าย เพราะอะไร เพราะธรรมชาติของคนที่มอวิชา มี อาสวะกิเลสอยู่ มีความหลงยึดมั่นถือมั่นในฉันท์ ๕ ว่าเป็นของเรา ว่าเป็นเรา ว่าเป็น ตัวตนของเรา เวลากระทบเกิดความรู้ขึ้น สิ่งใดที่เห็นว่าดีก็ยินดีเป็นโลภะ สิ่งใดที่ เห็นว่าไม่ดีก็ยินร้าย อยากผลักไส อยากทำลาย เป็นโทสะ การรู้ไม่จริงในทั้งสองสิ่ง นั้นเป็นโมหะนั่นเอง เหตุนี้ในนิสัยขรวาสความเคยชินจะก่อเกิดเมื่อเวลารูกระทบ ตา เสียงกระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง กระทบกาย แม้แต่ธรรมารมณฺ์กระทบใจ เมื่อเห็นว่าสิ่งใดดีก็จะยินดี สิ่งใดร้ายไม่ดีก็จะยินร้าย แล้วจิตนั้นก็จะมีเข้าไปสู่ความยินดียินร้าย จิตนั้นที่โน้มไปสู่ความยินดียินร้ายจึง เกิดโลภะโทสะจิตเกิดขึ้น จิตนั้นจึงแปรปรวน ไม่ตั้งมั่นเป็นปกติ

การที่เราตั้งมั่นเตือนสติตัวเองนั้น รู้ไม่ใช่เพื่อยินดียินร้าย จึงเป็นการสอน ที่ตรงต่อสังขาร เพราะยินดียินร้ายเกิดจากอวิชชาโมหะนั้นเอง ซึ่งมันไม่จำเป็นต้องมี มันเป็นส่วนเกิน เป็นส่วนที่เกินไม่ใช่ส่วนที่เป็นปกติ เป็นส่วนที่เกินเหมือนน้ำ เป็นส่วนที่เป็นตะกอนและสิ่งสกปรกเข้าไปในน้ำ จึงทำให้น้ำนั้นขุ่นนะ เราต้องแยก กลั่นน้ำสะอาดออกจากตะกอนนั้น เหตุนี้มันน้ำนั้นไม่จำเป็นต้องมีตะกอนเขาก็อยู่ของ เขาได้ น้ำนั้นไม่จำเป็นต้องมีตะกอน น้ำนั้นก็อยู่ในสภาพของเขาได้ ตะกอนนั้นเป็นส่วนเกินของน้ำต่างหาก ทำให้น้ำนั้นขุ่นนะ ฉันทิดฉันนั้น การรู้ขึ้นมาก็ไม่ใช่เพื่อยินดี

ยินร้าย ความยินดียินร้ายคือความหลงนั่นเอง เป็นส่วนเกินต่อความรู้ที่นั่นนั่นเอง แต่เนื่องจากเราอยู่กับมัน เคยยินดียินร้ายกับมัน ก็เลยหลงสำคัญผิด เป็นอุปาทาน ยึดมั่นถือมั่นขึ้นมา ว่ารู้ที่ดีก็ยินดี รู้ที่ไม่ดีโดยสมมตินั้นก็ยินร้าย เลยก่อเกิดเป็น โลกะ โทสะ โมหะตลอด หมุนไปไม่มีที่จบ เกิดไม่รู้ที่รอบๆ

เหตุนั้นผู้มีปัญญาพึงเจริญสติให้ตั้งมั่น สมาธิให้ตั้งมั่น ปัญญาให้ตั้งมั่น เวลา รูปกระทบตา เสียงกระทบหู กลิ่นกระทบจมูก รสกระทบลิ้น เย็นร้อนอ่อนแข็งกระทบกาย แม้แต่ธรรมารมณกระทบใจ ให้จิตนั้นไม่แปรปรวน ไม่ยินดียินร้ายต่อสภาวะธรรมทั้งหลาย แล้วให้รู้ว่า เรารู้เพื่อให้รู้เหตุปัจจัย ที่จะปฏิบัติให้เหมาะสมต่อสภาวะธรรมปัจจุบันนั้นอย่างไรมันเอง หัดพิจารณาให้มาก หัดใช้ปัญญาให้มาก หัดทำสิ่งที่ประโยชน์ สิ่งใดเป็นโทษอย่ากระทำ สิ่งใดที่เห็นว่าเป็นโทษอย่ากระทำ แม้แต่การพูดจาอ่อนหนึ่งนิดหนึ่ง เมื่อเป็นโทษก็อย่าพูด ไม่นั้นจะเป็นช่องทางให้อวิชชาได้งอกเงยออกดอกออกผลนั่นเอง เป็นการให้อาหารต่ออวิชชานั่นเอง

นั่นเราต้องตั้งสติมุ่งต่อประโยชน์ แม้แต่การพูดจาเราต้องย้อนมาดูจิตเรา ว่าเราพูดไปแล้วมันผิดพลาดไหม มันผิดพลาดต้องเปลี่ยนวิธีการพูด ไม่นั้นนิสัยที่เคยพูด เคยคิด เคยเห็น เคยทำแบบไหน มันก็จะคิด ก็จะเห็น ก็จะพูด ก็จะกระทำแบบเดิมๆ ซึ่งอวิชชามันแอบแฝงก็ไม่มีทางเห็นมัน เพราะไม่มีเครื่องกลั่นกรองวินิจฉัย วิจัยมัน เพราะไม่มีหลักในการตั้งตนไว้ชอบ

เหตุนี้ความรู้ความเห็นในโลกนี้เป็นสิ่งสมมติหมด ผู้ใดไม่ใช้สติปัญญา วิจัยวิจัยวิจัยมัน ย่อมหลงอยู่ในสมมติโลกนั้นทั้งหมดนั่นเอง ผู้มีปัญญาจึงเป็นผู้ที่ทำประโยชน์ ทั้งประโยชน์ภายนอก ประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน ด้วยสติปัญญา อันผ่องแผ้วอันสูงส่งสุดนั่นเอง จึงเป็นผู้ที่มีประโยชน์ต่อทุกสถานที่ที่ไป ทั้งต่อตนเอง ทั้งต่อผู้อื่น จึงตรงกับพุทธพจน์ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ พระผู้มีพระภาคเจ้าสุคโต คือ ผู้ไปแล้วด้วยดี ดีต่อทุกๆ ส่วน ดีทั้งต่อตัวเอง ดีทั้งต่อผู้อื่น เพราะการคิดการพูด การกระทำทุกอย่าง ประกอบด้วยสติปัญญาเพื่อประโยชน์ตลอด ไม่มีโทษ ไม่มีโลก ไม่มีกิเลส ไม่มีหลงนั่นเอง ก็ขอแนะนำแต่เพียงเท่านี้ ●



ประสบการณ์ฝึกจิต

ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร

หลังจากสำเร็จการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์แล้ว ในปีพุทธศักราช ๒๕๑๘ ผู้เขียนได้เดินทางกลับสู่ประเทศไทย พร้อมกับปริญญาบัตรรับรอง และในปีเดียวกันนั้นก่อนเปิดเรียนภาคใหม่ ผู้เขียนได้ไปบวชเป็นภิกษุที่วัดปริณายก กรุงเทพฯ โดยมีท่านเจ้าคุณโชดก (พระเทพสิทธิมุนี) เป็นอุปัชฌาย์ และในบ่ายของวันเดียวกันนั้น ได้ย้ายมาจำวัดอยู่ที่วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ โดยมีท่านเจ้าคุณโชดก (พระเทพสิทธิมุนี) (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) เป็นผู้สอน



“ การพัฒนาสมอง ได้ความรู้ที่เป็นอวิชา
แต่การพัฒนาจิต (ตามแบบสมถกรรมฐาน) ได้
ความรู้สูงสุด (ญาณ) ที่ยังข้องเกี่ยวอยู่กับโลก
เรียกว่า **โลกียญาณ** ”

กรรมฐานให้ ท่านเจ้าคุณฯ ได้นำวิธีการสอน (พองหนอ - ยุบหนอ) มาจากประเทศ
พม่า ท่านสอนอย่างไร ผู้เขียนศรัทธาและปฏิบัติตามที่ท่านสอน

สิ่งที่พบคือการสอนในต่างประเทศ สอนให้พัฒนาสมอง สอนยาวนานถึง ๔
ปี พร้อมกับได้ปริญญาบัตรรับรอง แต่การสอนกรรมฐานที่วัดมหาธาตุฯ สอนให้
พัฒนาจิตประมาณเดือนเศษและไม่มีสิ่งใดๆ รองรับการเข้าถึง เว้นแต่มีพฤติกรรม
ที่เปลี่ยนไป นี่คือข้อแตกต่างของการพัฒนาความรู้ การพัฒนาสมองได้ความรู้ที่
ไม่จริงแท้ ได้ความรู้ทั่วไปที่คนส่วนใหญ่นิยมพัฒนากัน ความรู้ทั่วไปที่เกิดในสมอง
เรียกว่า **สัญญา** (จำได้) แต่การพัฒนาจิตได้ความรู้ที่เป็นจริงแท้ (**ปัญญา**) และ
ไม่เนื่องด้วยกาลเวลา แม้กาลเวลาจะผ่านเนิ่นนานไปเพียงไร ความจริงแท้ จะยังคง
เป็นความจริงแท้ตลอดไป คือไม่ล้าสมัย

ความรู้จากการพัฒนาสมอง ลืมตาดูเห็นแต่ภาพที่เป็นมนุษย์ กับภาพที่เป็นสัตว์
เดรัจฉาน ภาพอื่นๆ เช่น เทวดา พรหม เปรต สัตว์นรก ฯลฯ ไม่สามารถมองเห็น
ได้ จึงทำให้ไม่เชื่อความรู้ในพุทธศาสนา แต่เมื่อไปบวชเป็นภิกษุ ปฏิบัติธรรมแบบ
สมถกรรมฐาน ปฏิบัติอยู่นาน ๗ วัน จิตได้เข้าถึงความตั้งมั่นเป็นสมาธิสูงสุด จิต
ได้ไปเห็นเทวดา ได้ (ทิพพจักขุ) และยิ่งไปเห็นภพภูมิหนหลังของตนเอง ด้วย
บุพเพนิวาสานุสติญาณ เวียนตายเวียนเกิดอยู่ในภพภูมิต่างๆ ของวิภวสงสาร
ถึงกับน้ำตาหยด ได้ระลึกถึงความโง่ของตัวเอง จึงเวียนวนอยู่ในวิภวสงสาร
ไม่รู้จบสิ้น เหตุเป็นเพราะได้ใช้ปัญญาจากสมอง (อวิชา) ส่องนำทางให้กับชีวิต
การพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐาน สามารถทำให้จิตเข้าถึงปัญญาสูงสุด
(ญาณ) ทางโลก ที่เรียกว่า **อภิญญา ๕** ได้

การพัฒนาปัญญาจากสมองเป็นสิ่งที่ทางโลกนิยมพัฒนากัน ถือว่าเป็นปัญญาโดยทั่วไป แต่การพัฒนาจิตเป็นการพัฒนาปัญญาสูงสุดในทางวิทยาศาสตร์ระบุว่าที่ใดมีพลังงาน ที่นั้นย่อมทำงานได้ สมองมีพลังงานจิตก็เป็นตัวพลังงานอย่างเด่นชัด ทั้งสองจึงสามารถพัฒนาให้เกิดเป็นความรู้ได้ สิ่งใดยังไม่มี แล้วทำให้เกิดมีขึ้น สิ่งใดยังทำงานได้ไม่ดี แล้วทำให้ดีขึ้น เรียกการกระทำเช่นนั้นว่าพัฒนา แม้สมองจะมีพลังงาน ก็ไม่สามารถพัฒนาให้เห็นสิ่งอันเป็นทิพย์ได้ ผู้เขียนได้พัฒนาสมอง มาทางด้าน Electron microscopy ของเชื้อไวรัส แม้จะได้พัฒนาสมองจนมองเห็นโครงสร้างที่เล็กของเชื้อไวรัสแล้ว ก็ยังไม่สามารถสัมผัสกับสิ่งอันเป็นทิพย์ได้ ยังมองไม่เห็นผี (สัมภเวสี) ยังมองไม่เห็นเทวดา นี่คือจุดอ่อนของการพัฒนาสมอง ไม่สามารถเข้าถึงความรู้ที่สัมผัสกับสิ่งอันเป็นทิพย์ได้ จึงเรียกรู้ที่เกิดจากสมองว่าเป็นอวิชชา ส่วนการพัฒนาจิตตามแนวของสมถกรรมฐาน เมื่อพัฒนาจนถึงระดับสูงสุดแล้ว สามารถมองเห็นรูปร่างที่เป็นทิพย์ด้วย**ทิพพจักขุญาณ** เห็นผี เห็นเทวดาได้ นี่คือข้อแตกต่างของความรู้ที่ได้จากการพัฒนาสมองและความรู้ที่ได้จากการพัฒนาจิต

การพัฒนาสมอง ได้ความรู้ที่เป็นอวิชชา แต่การพัฒนาจิต (ตามแบบสมถกรรมฐาน) ได้ความรู้สูงสุด (ญาณ) ที่ยังข้องเกี่ยวอยู่กับโลก เรียกว่า **โลกียญาณ** ยังมีความรู้สูงสุดอีกประเภทหนึ่ง ที่เรียกว่า **โลกุตตรญาณ** หรือญาณ ๑๖ เป็นความรู้ที่เห็นเหตุเห็นผลที่เป็นจริงแท้ ไม่เนื่องด้วยกาลเวลา เรียกรู้สูงสุดประเภทนี้ว่า **ปัญญาเห็นแจ้ง** ซึ่งมีอยู่ ๑๖ ตัว และเกิดขึ้นจากการพัฒนาจิต ตามแนวของวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ปัญญาเห็นแจ้งสามารถเห็นเหตุเห็นผล ที่เป็นความจริงแท้ตลอดไป มีน้อยคนนักที่จะพัฒนาจิตให้เข้าถึงได้ ทั้งนี้ด้วยเหตุอดีตมีบารมีที่สั่งสมมาน้อย และปัจจุบันมิได้บำเพ็ญต่อ จึงทำให้จิตมีบารมีอ่อนล้าสมอยู่ภายใน จึงทำให้ยากต่อการพัฒนาจิตจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ คำว่า “บารมี” หมายถึงความดีงามที่บำเพ็ญ เพื่อจุดหมายอันสูงสุด ●



แปลก แต่จริง

ท่านอาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

ธรรมชาติของมนุษย์ทั่วไปนั้น “รักสุขเกลียดทุกข์” แปลกแต่จริงที่มีมนุษย์จำนวนไม่น้อยในสังคม “พร้อมที่จะทุกข์ล่องหน และเสียดายทุกข์” ทุกข์มันยังไม่เกิด เหตุการณ์นั้นยังไม่ถึง เราก็คิดนึกปรุงแต่งจนทำให้ใจมันเป็นทุกข์ เช่น คิดว่าเขาคงหมดรักเราแล้ว เขาคงทอดทิ้งเราไป เขาคงแบ่งใจไปให้คนอื่น เราไม่สบายมาหลายวันแล้ว กินยากยังไม่หาย เราคงต้องเป็นโรคร้ายแน่เลย งานที่เราได้รับมอบหมาย เราคงทำไม่ได้แน่ ถ้าเราทำไม่ได้บริษัทคงไล่เราออก หรือไม่เช่นนั้นก็คงย้ายเราไปอยู่แผนกอื่นที่เราไม่ชอบ สารพัดที่จะคิดนึกปรุงแต่ง มโนไปเอง จนทำให้ใจมันเป็นทุกข์ นี่แหละที่เรียกว่า “พร้อมที่จะทุกข์ล่องหน”

ส่วนคำว่า “เสียดายทุกข์” เป็นอย่างไร? อาทิเช่น มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนร่วมงาน มีปัญหาเกี่ยวกับหัวหน้า มีปัญหาเกี่ยวกับลูกค้า มีปัญหาเกี่ยวกับคนรัก มีปัญหาเกี่ยวกับญาติสนิทมิตรสหาย เมื่อกลับมาถึงบ้านแล้ว แทนที่จะวางปัญหาทุกข์กังวลใจไว้ที่ทำงาน หรือวางทุกข์ไว้ที่เหตุการณ์ตอนนั้น แต่กลับแบกทุกข์มาขบคิดบนโต๊ะอาหาร แม้อาหารที่เคยชอบจะเอร็ดอร่อยสักเพียงใด สุดท้ายก็กินไม่ลง วางช้อนจานชาม รีบอาบน้ำเข้านอน สุดท้ายก็นอนไม่หลับ เพราะแบกทุกข์แบกความคิดขึ้นไปขบคิดบนเตียงนอน คิดจนจิตกังวล คิดซ้ำคิดย้ำไปมา คิดจนจิตบอบช้ำ นอนอยู่กับกองทุกข์ นี่แหละที่เรียกว่า “เสียดายทุกข์”

มนุษย์ต้องการความสุข และพยายามดิ้นรนแสวงหาความสุข แต่สุดท้ายกลับได้รับความทุกข์เป็นรางวัล มนุษย์ต้องการความสงบ แต่กลับได้รับความวุ่นวุ่นวายใจเป็นรางวัล มนุษย์ต้องการอิสรภาพ แต่กลับได้รับความทุกข์เป็นคุชังใจ เหตุใดหนอจึงเป็นเช่นนั้น เพราะเหตุว่า **เราทำเหตุไม่ตรงกับผล** นั่นเอง พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้ชี้บอกทาง ชี้บอกให้เรารู้จักสร้างเหตุให้ตรงกับผล อาทิเช่น

ถ้าเราต้องการให้ชีวิตมีความสุข เราต้องรู้จักดำเนินชีวิต และทำชีวิตให้เสพคุ่นอยู่ในสิ่งที่เป็นกุศล เพราะกุศลมีผลทำให้เกิดความสุข เช่น **ทานกุศล** คือ รู้จักให้แบ่งปัน รู้จักเสียสละ รู้จักลดละความเห็นแก่ตัว จิตที่คิดจะให้นั้นมันเบา จิตที่คิดจะเอานั้นมันหนัก **ต้องรู้จักดำเนินชีวิตให้อยู่ในศีล** ศีล คือ ความเป็นปกติของจิต เมื่อจิตเป็นปกติ กาย วาจา ก็ย่อมเป็นปกติด้วย ปกติที่ไม่ไปคิดประทุษร้ายใคร ปกติที่ไม่คิดไปเบียดเบียนใครให้ทุกข์เดือดร้อนใจ อันเกิดจากการกระทำของเรา

ถ้าเราต้องการให้ใจได้รับความสงบ ต้องรู้จักพักจิตไม่ไปคิดปรุงแต่ง จะห้ามไม่ให้จิตคิดนั้นย่อมทำไม่ได้ แต่ฝึกจิตให้มีสติระลึกรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออกบ่อยๆ ได้ รู้แบบผ่อนคลายสบายๆ ไม่บังคับ ไม่กดข่ม หายใจเข้าให้รู้สึกสบาย หายใจออกให้รู้สึกผ่อนคลาย รู้แบบสบาย รู้แบบผ่อนคลายไปเรื่อยๆ จิตก็จะค่อยๆ รวมเป็นหนึ่ง รวมเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิ จิตก็จะหยุดคิดนึกปรุงแต่ง หยุดคิดฟุ้งซ่าน เมื่อนั้นจิตก็จะได้รับความสุขสงบเย็นเป็นรางวัล

ถ้าเราต้องการให้ใจได้รับอิสรภาพจากทุกข์ ต้องเจริญปัญญา โดยหมั่นฝึก

สติสัมปชัญญะ รู้สึกตัว รู้สึกถึงสิ่งที่เกิดขึ้นที่กายและที่ใจบ่อยๆ ให้สังเกตว่า สิ่งที่เกิดขึ้นที่กายและที่ใจนั้น ล้วนเป็นของชั่วคราว ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป เกิดแล้วก็ดับ บังคับก็ไม่ได้ บอกก็ไม่ฟัง สิ่งก็ไม่เชื่อ เช่น ให้สังเกตเห็นว่า ลมหายใจเดียว มันก็เคลื่อนเข้า เดี่ยวมันก็เคลื่อนออก เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ลมหายใจเคลื่อนเข้าไปแล้ว ไม่เคลื่อนออกก็เป็นทุกข์ ลมหายใจเคลื่อนออกมาแล้ว ไม่เคลื่อนเข้าก็เป็นทุกข์ ร่างกายมันหายใจเข้า - ออกของมันเอง บังคับให้มันหายใจเข้าอย่างเดียวก็ไม่ได้ บังคับให้มันหายใจออกอย่างเดียวก็ไม่ได้ บอกก็ไม่ฟังสิ่งก็ไม่เคยเชื่อ ความสุขที่เกิดขึ้นที่ใจจะรักษาให้อยู่นานๆ ก็ไม่ได้ ความทุกข์ที่เกิดขึ้นที่ใจ จะผลักไสไล่ส่งมันไปก็ไม่ได้ มันมีเหตุมันก็เกิด มันหมดเหตุมันก็ดับ ล้วนบังคับไม่ได้ ที่มันเป็นเช่นนี้เพราะอะไร? เพราะกายใจนี้มันไม่ใช่ตัวเราของเรา ถ้ากายใจนี้เป็นตัวเราของเราจริง เราต้องบังคับมันได้ เราต้องสั่งมันได้ ต้องสั่งให้มีแต่สิ่งที่ดีๆ เกิดขึ้นกับชีวิตเรา แต่นี่เราสั่งอะไรมันไม่ได้สักอย่างเลย การเห็นความจริงเช่นนี้บ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดปัญญายอมรับความจริงของชีวิตได้ จนเกิดปัญญาสามารถละความเห็นผิด ละความยึดติดได้ว่า กายใจนี้มันไม่ใช่ตัวเราของเรา เมื่อนั้นจิตก็จะหมดความอาลัยอาวรณ์ในกายในใจนี้อีกต่อไป ความเป็นอิสระจากทุกข์ก็จะปรากฏขึ้นได้ในสักวัน

จงอย่าเที่ยวแสวงหาความสุข ความสงบ และความมีปัญญา จากสิ่งภายนอก กายใจนี้เลย จงใช้สติสัมปชัญญะเรียนรู้อยู่ที่กายที่ใจนี้ เรียนรู้ด้วยจิตที่ตื่นรู้อยู่กับปัจจุบัน แล้วท่านจะพบสิ่งมหัศจรรย์ของชีวิต มหัศจรรย์ในความสะอาด สว่าง สงบเย็น ที่ท่านไม่เคยพบเห็นมาก่อน เมื่อหมดยึด หมดอยาก หยุตคิด หยุตจิตปรุงแต่งได้เมื่อใด เมื่อนั้นจึงจะเรียกได้ว่า ได้รับอิสระภาพจากการสิ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ขอแสงแห่งธรรม แสงแห่งปัญญา จงสว่างไสวกลางใจผู้ใฝ่ธรรมทุกท่าน

เทอญ ●

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

๕ ธันวาคม ๒๕๕๘



“เมื่อศีลไม่มี สัมมาสมาธิก็ไม่มี เมื่อ
สัมมาสมาธิไม่มี ยถากุตญาณก็สละก็ไม่มี
เมื่อยถากุตญาณก็สละก็ไม่มี นิพพิคา วิราคะ
ก็ไม่มี วิมุตติญาณก็สละก็ไม่มี

แต่หากเมื่อมีสิริโอดตปปะแล้ว อื่นใด
ก็ตามมา สิริโอดตปปะมีความสำคัญเป็น
อย่างมาก เพราะสามารถทยอยส่งผล ส่ง
มรรค สู่อริยะมรรค อริยผล อันเป็น
จุดหมายของการบำเพ็ญบุญญาบารมี
คุณงามความดี ในธรรมวินัยขององค์พระ
พุทธะ ”

หลวงปู่จาม มหาบุญโญ

“อันตัวกู่นี้เปรียบเช่นตังขยะที่วางไว้
ณ ที่โล่งแจ้ง ขยะไม่มีความรู้สึกหนาวร้อน
หิวกระหาย ทุกข์รบกวนใดๆ ใครจะดำ ใคร
จะชอบ ใครจะรัก ใครจะชัง ใครจะสรรเสริญ
ใครจะนิบนทา ใครจะกราบไหว้บูชา ใครจะ
กบฏตี ถ่มน้ำลาย น้ำบุตร น้ำคูดต่างๆ ลงใส่
ตังขยะ ตังขยะจะไม่รู้สึกดีใจหรือเสียใจ แต่
ขอให้พิจารณาตัวของตัวเองว่า เราได้ทำดี
หรือชั่วตามที่เขาวางแล้วหรือยัง?

วางตัวให้อยู่ในอุเบกขาธรรม เท่านั้น
ได้ชื่อว่า เป็นผู้ละวาง ”

หลวงพ่อดุณ ปริสุทโธ





สายใยแห่งกัลยาณมิตร ณ ชมรมกัลยาณธรรม

แอนนี่ - ประวีณา อัจศิริ

๑๐ ปี ของชมรมกัลยาณธรรม ผ่านไปเหมือน ๑๐ วินาที หรือ ๑๐ นาที หรือนานที่สุดสำหรับฉันแล้วราวกับ ๑๐ วันเท่านั้น เมื่อเทียบกับการที่ได้พบกับมิตรภาพจากพี่น้องชาวกัลยาณธรรม มีคำกล่าวว่าเวลาแห่งความสุขมักผ่านไปเร็วเสมอ อันนี้คงจะจริงสินะ ฉันเองได้เข้ามาร่วมงานกับชาวชมรมกัลยาณธรรมนั้นด้วยความบังเอิญจริงๆ ถ้าพูดภาษาทางโลก แต่สำหรับทางธรรมแล้วว่ากันว่า ไม่มีเหตุบังเอิญที่เกิดบนโลกนี้ ทุกอย่างล้วนเกิดแต่เหตุเสมอ ขอเล่านิดหนึ่งนะคะว่าฉันได้มา ณ ที่แห่งนี้ได้อย่างไร

ตัวฉันเองได้เคารพและศรัทธา ท่านอาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร โดยการฟังเทป (ตั้งแต่มีเทป น่าจะประมาณได้ว่าอายุอานามของฉันนี้ ก็คงเลยวัยกลางคนมาแล้วแน่นอน) ฟังซีดี และอ่านหนังสือของท่านมานาน จนกระทั่งวันที่ได้พบกับท่านอาจารย์ครั้งแรกนั้นก็โดยบังเอิญ (อีกแล้ว) ด้วยความที่ฉันในอดีตเป็นคนชอบดูดวงมาก ไปทุกที่ที่เขาบอกว่าแม่น ดูบ่อยๆ เพราะอยากลุ่นเสมอว่าชีวิตจะดีไหม จะเป็นอย่างไรบ้างในอนาคต ดิฉันพบท่านอาจารย์ ดร.สนองนั้นจากที่ได้หลงทางไปดูดวง ณ บริษัทหนังสือโลกทิพย์ วันนั้นทางบริษัทเขาได้เชิญท่านไปบรรยายธรรมะ ท่ามกลางหมู่คนที่ลุ่มหลงมัวเมาภิเลสอย่างตัวฉันนี่เอง ฉันได้เห็นว่าคุณท่านอาจารย์ ดร.สนอง จะบรรยายในช่วงบ่าย ฉันรอเพราะอยากพบท่านมานาน และก็สมใจจริงๆ ท่านบรรยายเตือนสติ สะกิดใจฉันอีกว่า วันนี้เรานะทำอะไรให้ประโยชน์แก่ชีวิตทั้งตัวเองและผู้อื่นหมู่มากบ้างหรือยัง พร้อมหรือยังที่จะจากโลกนี้ไป โดยไม่ได้มาเปล่าไปเปล่าไร้สาระ ท่านบรรยายต่ออีกว่าถ้าพวกคุณไม่เชื่อผม ลองไปที่นี่สิ ...อาทิศย์หน้าคุณจะมีคนจำนวนหนึ่งเขามาร่วมกันสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามแก่ชีวิตและเป็นประโยชน์กับคนหมู่มาก

และก่อนจากวันนั้นท่านอาจารย์ ดร.สนองเองได้ฝากไว้ว่า ผมได้มาตามหาญาติธรรมของผมในอดีต ไม่ให้หลงบายภูมิ ท่านเตือนอีกครั้ง อาทิศย์ถัดมาฉันไปที่หอประชุมใหญ่ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา ถนนอังรีดูนังต์ ซึ่งครั้งนั้นเป็นการจัดงานของชมรมกัลยาณธรรมที่นั่น ฉันไปสายแต่ประทับใจมาก เดินเข้าไปในงานพบกับโรงงานมากมาย ฉันเข้าไปลงทะเบียน เจ้าหน้าที่ก็ให้ความต้อนรับอย่างดีเยี่ยม มีคนพาเดินไปส่งจนถึงที่นั่งในหอประชุมห้องแอร์เย็นฉ่ำ องค์กรบรรยายวันนั้นองค์หนึ่งคือ ท่าน ว.วชิรเมธี ในวันนั้น ในความคิดตอนนั้นคิดว่า ยังมีคนอย่างนี้อยู่ในสังคมเมืองกรุงอยู่อีกหรือ ฉันเป็นคนต่างจังหวัด ภาคอีสาน เข้ามาเรียนและทำงานในกรุงเทพฯ มักจะเจอแต่ผู้คนแก่งแย่งแข่งขัน เอารอดเอาเปรียบเสมอ ผิดกับคนต่างจังหวัดบ้านของฉัน



หลังจากวันนี้ก็กลับไปบ้านหลังสวนมนต์ให้หัวพระแล้ว ฉันอธิษฐานเลยว่า ชีวิตที่เหลือของฉันจะขอให้ได้อยู่เพื่อทำงานเบื้องหลังในการเผยแผ่พระศาสนา และจะเลิกเซื่อดวง จึงไปสมัครเป็นอาสาในชมรมกัลยาณธรรม และเช่นเคย ทั้งทำประธานชมรมฯ และพี่น้องในชมรมฯ ทุกคนได้ต้อนรับอย่างอบอุ่น และที่สำคัญฉันพบว่า ในทุกๆ ครั้งของการจัดงาน เมื่อวันที่เราประชุมเตรียมงาน ลงมือช่วยกันทำนั้น พลังทางบวกเยอะมาก เจออุปสรรคปัญหาใดๆ ใหญ่หลวงแค่ไหน อย่างที่ถ้าหากให้กลุ่มคนอื่นทำงานคงเป็นต้องมีการทะเลาะโต้แย้งหรือไม่ก็ล้มเลิกไปเป็นแน่ แต่ที่นี่แปลกมาก ไม่ว่าจะมีปัญหาใดๆ ใหญ่เล็กเพียงไหน พวกเราผ่านลุล่วงไปได้ด้วยดี ตั้งแรมมิได้ อยากได้อะไรก็ได้หมด ยิ่งกว่าปาฏิหาริย์อย่างไม่น่าเชื่อ ฉันเองก็ได้ประจักษ์ชัดแล้วว่า ธรรมะจัดสรรนั้นเป็นเช่นนั้นเอง

และไม่นานมานี้เองฉันล้มป่วยต้องรับการผ่าตัด พี่น้องที่ชมรมฯ พอเพียงแค่ว่า รู้ข่าว ทุกคนล้วนส่งกำลังใจมาให้ และเตือนสติฉันด้วยธรรมะมากมาย ทำให้ฉัน จากความรู้สึกท้อแท้กังวล ก็ไม่มีความคิดเหล่านั้นเหลืออยู่เลย ที่มีอยู่ตอนนี้เหลือแต่ ความกล้าหาญ ความตั้งมั่น มีสติ และการอาการป่วยของฉันก็ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว อย่างไม่น่าเชื่อ ฉันจึงรู้สึกอยากขอบคุณ ถึงบุญคุณจากเพื่อนชาวกัลยาณธรรม ทุกท่าน และอยากขอบคุณชมรมกัลยาณธรรมที่ทำให้ฉันได้ทำหน้าที่ที่ตั้งใจได้ ตั้งปณิธานเอาไว้ต่อหน้าพระพุทธรูป ที่จะอยู่เบื้องหลังงานเผยแผ่พระศาสนา และไม่ว่าบททดสอบในชีวิตของฉันจะยากลำบาก จะดีจะไม่ดีอย่างไร ฉันจะขอใช้พลัง บวกพลังธรรมที่กลุ่มชมรมกัลยาณธรรมที่หยิบยื่นให้กับฉัน เพื่อจะมีชีวิตที่เหลือ ทำงานร่วมอุดมการณ์เดียวกันไปตลอด

กราบขอพระคุณสายใยกัลยาณมิตรทุกท่าน ณ ชมรมกัลยาณธรรม สำหรับ ๑๐ ปีที่ผ่านมา และตลอดไปค่ะ 🌸

“ หลังจากวันนั้นกลับไปบ้านหลังสวนมนต์ให้หัวพระแล้ว ฉันอธิษฐานเลยว่า ชีวิตที่เหลือของฉันจะขอให้ได้อยู่เพื่อทำงานเบื้องหลังในการเผยแผ่พระศาสนา และจะเลิกเซื่อดวง จึงไปสมัครเป็นอาสาในชมรมกัลยาณธรรม ”



วันแห่ง การบูชาธรรม

งานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๓๑ ซึ่งจัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ร่วมกับ มูลนิธิสุปฏิปันโน และชมรม กัลยาณธรรม เมื่อวันที่อาทิตย์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘ สำเร็จลุล่วงไปแล้วด้วยความราบรื่นและมีคุณค่ายิ่ง แต่ความทรงจำดีๆ เมื่อระลึกถึงก็ทำให้จิตใจเบิกบานชุ่มชื่น มองเห็นแต่ความดีของผู้คนที่มารวมตัวกันสร้างสิ่งดีงามให้แก่สังคม และมีแต่ความประทับใจเป็นอนุสรณ์ไว้ในใจตนและผู้คนรอบข้าง เป็นกำลังใจกันและกันให้ ความดีออกงามเบ่งบานยิ่งขึ้นไป

ปีนี้เป็นปีแรกที่เราจัดงานแสดงธรรมที่บพิตรพิมุขเพียง ๒ ครั้ง (แต่มีกิจกรรม ฟังธรรม - ปฏิบัติธรรม ที่โรงพยาบาลสมุทรปราการเดือนละครั้งเพิ่มขึ้นมา) สำหรับ บพิตรพิมุขนั้น ครั้งก่อนผ่านไปตั้งแต่ ๘ มีนา นับว่านานร่วม ๖ เดือน เพื่อนๆ พี่น้องชาวชมรมกัลยาณธรรมต่างก็คิดถึงบพิตรพิมุข บ้านแห่งธรรมนี้กันไม่น้อย



ทีเดียว นอกจากนี้การจัดงานครั้งนี้ยังมีองค์กรบรรยายระดับแม่เหล็กครูบาอาจารย์ให้ความเมตตาามาแสดงธรรมนำปฏิบัติ และเป็นวาระพิเศษอีกครั้งที่มูลนิธิสุภวิ-
บันโน ให้เกียรติร่วมเป็นเจ้าภาพ พร้อมด้วยทีมงานจิตอาสาชาวชมรมกัลยาณธรรม
ก็มีความแข็งแกร่งมั่นคง มีความเสียสละ รักใคร่สามัคคี การดำเนินกิจกรรม
มหากุศลในวาระนี้จึงประสบความสำเร็จนอูโมทนายิ่ง

หลังจากวันจัดชุดธรรมทาน ซึ่งมีเพื่อนๆ พี่บ้าน้ำอา มาช่วยกันที่คลัง
ศรีนครินทร์ ได้กำลังแรงสำคัญคือน้องๆ นักศึกษาวัยแข็งแรง จาก **มศว.
องครักษ์** ภายใต้การนำของ **ศ.ดร. สาลี สุภารณ** คุ่มน้อยๆ ทะยอยขึ้นรถแท็กซี่
ที่จุดนัดพบ ณ สถานีรถไฟป่าแบริ่ง รวมจำนวนมาได้ ๓๕ คน **พี่สุชาติกับคุณน้อง**
เป็นเจ้าภาพคาวหวาน อาจารย์สาละียงเอากล้วยและลองกองมาฝากมากมายด้วย
เป็นที่สนุกสนาน ทำงานสองชั่วโมงก็จบ จากนั้นอีก ๒ สัปดาห์ ก็เริ่มเข้าสู่ช่วงนับ
ถอยหลังสู่วันงาน เข้าพื้นที่บพิตรพิมุขกัน เริ่มด้วยพรไพศาลผ้าใบ ให้ความ
อนุเคราะห์เข้ามาทางเต็นท์ให้ ในวันพุธและพฤหัสบดี เป็นบุญร่วมกัน จำนวน
มากกว่า ๒๐ หลัง โดยมี **ดต. อาทิตย์ วัฒนปฤดา** เป็นตัวแทนชมรมฯ เข้ามาดูแล
อำนวยความสะดวกให้ในฐานะเจ้าบ้าน จากนั้นในวันศุกร์ก่อนงาน ทีมดูแลโรง
ฟังธรรมและจิตอาสาช่วยกันจำนวนหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจ้าหน้าที่และผู้บริหาร
จากเทศบาลตำบลด่านสำโรง ฯลฯ เข้าพื้นที่เพื่อทำความสะอาดหอพระและศาลพ่อปู่



ที่เคารพสักการะเป็นมงคลของชาวบพิตร์พิมุขและพวกเราทุกคน ทราบข่าวว่าเพื่อนๆ
ที่มาช่วยกันทำความสะอาด ถูกรางวัลงวดนี้กันหลายคน นอกจากนี้ยังเข้าไป
ช่วยกันบันทึกตำแหน่งโต๊ะต่างๆ ในโรงอาหาร ก่อนที่ ดต.อาทิตย์และเพื่อนๆ ชาว
วินมอเตอร์ไซค์ใจแมน จะเข้ามาขนย้ายโต๊ะออกมาวางตามเต็นท์ รอเพื่อนๆ มา
จัดสถานที่ในวันรุ่งขึ้น กว่าจะเสร็จภารกิจแนวหน้า ก็ปาเข้าไปถึง ๓ ทุ่ม ในขณะที่
เดียวกัน ทุกทีมต่างเตรียมพร้อม เช่น **ช่างไฟใจบุญ** จาก **บ.ชงโควิศวกรรม** ก็
เตรียมอุปกรณ์ไฟมาช่วยงานนี้ บ้านคุณวิระก็เตรียมนำแผงเหล็ก และพัดลมขึ้นรถ
บรรทุก ทีมลงทะเลเบียนก็เตรียมต้มจับฉ่ายหม้อใหญ่โดยหัวหน้าทีมใจบุญคือ**คุณ
สุชาติ แท้เที่ยงเจริญ** รวมทั้ง**ภักดาจารย์คุณดาว**ก็ลงจากปลุกหญ้าที่ภูธารธรรม
มาสู่ตลาดไท เพื่อเตรียมเสปียง ข้าวปลาอาหารมาดูแลเพื่อนๆ ๒ วันเต็มๆ ทราบว่า
ผักแพงที่เดิยวงานนี้เพราะชนกับเทศกาลกินเจ **ทีมปากน้ำ**ก็เตรียมนัดแนะกำลังคนไว้
ชนของตอนเช้าตรู่ ...สรุปว่าทุกท่านต่างตรวจตราภาวะ
หน้าที่ในความรับผิดชอบ โดยธรรมสั่งให้ทำ ทำด้วย
ใจ เตรียมพร้อมในหน้าที่ เพื่อร่วมขบวนธรรมมหา-
กุศล ในวันเสาร์ วันจัดสถานที่

เมื่อวันจัดสถานที่มาถึง บรรดาทีมงานและผู้
สนับสนุน (นับจำนวนไม่ถ้วน ไม่สามารถขอบคุณ





ทุกคนในที่นี้ได้...ขอให้อ่านย่อๆ ในอนุโมทนาเจ้าภาพงานแสดงธรรมใน www.kanlayanatam) ต่างก็รู้หน้าที่มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งแห่งแนวหลังทางธรรม เข้านี้ **ทีมห้องๆ นักศึกษาจาก มศว. องครักษ์ นำโดย อ.สาตี และ อ.ประสิทธิ์** มากันมากมายเป็นกองทัพน้อย มากถึง ๘๓ คน ช่วยงานเข้ากันดีมากกับทีมต้อนรับในห้องโถง ซึ่งได้ผู้ใจบุญจากเทศบาลตำบลด่านสำโรง และวงษาคณาญาติของ **คุณน้อง-อัจฉริยา แสงงาม** มาช่วยกันจัดสรรพื้นที่ให้สะอาดเรียบร้อยและสำเร็จลุล่วงโดยเร็ว ทีมอื่นๆ ที่ไม่เอ่ยถึงก็ทำหน้าที่ที่รับผิดชอบได้อย่างลงตัว ขอบปรบมือให้ทุกทีม **ดต. อาทิตย์ ประสานกับน้องเจเจ คุณหนุ่มๆ ทีมโยธา** จัดการบริหารกำลังคน จัดความเรียบร้อยในพื้นที่ให้ลงตัว ข้าวปลาอาหารน้ำท่าพร้อมดูแลกันตั้งแต่เมื่อเช้าที่ฟิสิกส์ชาติเป็นเจ้าภาพ จนถึงมือเที่ยงและมือเย็น ที่ภัตตาคารบุญคุณดาวเจ้าเก่า มาปักหลักบริการอาหารกายอย่างประทับใจไม่รู้ลืม



ก่อนเพล **ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร** เดินทางมาถึง และอยู่เป็นขวัญกำลังใจให้ที่ทีมงานทานมื้อกลางวันกันที่ภัตตาคารบุญคุณดาว จากนั้นท่านอาจารย์ ดร.สนอง และท่าน **ผศ. อุ่นใจ ลิ้มตระกูล ท่านอาจารย์มนตรี จตุรภัทร และพีณรงค์ฤทธิ์ อุปถัมภ์** ก็นำทีมงานไปกราบอธิษฐานขอพรพระ ที่หอพระและขอพรศาลพ่อปู่



แล้วมารับฟังโอวาทสดๆ จากท่านอาจารย์และซักซ้อมความพร้อมของระบบภาพเสียง นำโดย**พี่เฉลิมพันธ์ุและน้องๆ** และ**ทีมงานเอสอาร์โปรटकชั้นใจบุญ** โดย**คุณอิสริยา คุประเสริฐ** ศิลปินรับเชิญ ก็สละเวลามาซ้อมความพร้อม ร้องเพลงอุโบสถากว่าเจ็ยร้อยลงตัวก็เย็นพอดี งานวันนี้ผ่านไปด้วยดี ไม่มีฝนด้วย

และแล้ววันที่รอคอยก็มาถึง วันงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๑ เริ่มต้นตั้งแต่เช้ามีดี มรสุมฝนฟ้าคะนองเพ็งทึงช่วงไปก่อนงานแสดงธรรมสัก ๑ สัปดาห์ที่ผ่านมา เข้านี้ชาวชัยภูมิเกือบ ๖๐ คน เหมารถบัสมาหนึ่งคันรถ พาญาติโยมและพระสงฆ์ ทั้งวัดป่าสันติธรรม มาฟังธรรมของ**พระอาจารย์ครชิต อภิญโญ** โดยพระอาจารย์มีความตั้งใจจะโปรดญาติโยมผู้มีอุปการคุณ ในบริเวณรอบๆ วัด (บางท่านไม่เคยมากรุงเทพฯ เลย) นอกจากนี้ท่านยังพาโยมพ่อโยมแม่มาร่วมฟังธรรม-ปฏิบัติธรรมครั้งนี้ด้วย เพราะท่านคิดว่าสอนคนอื่นให้รู้ธรรมมากมาย โอกาสดีๆ ที่จะน้อมนำธรรมมาสู่คนใกล้ตัวและบุพการีนั้นหาไม่่ง่ายนัก ท่านจึงใช้โอกาสนี้ ให้บุพการีทั้งสองและญาติโยมผู้มีพระคุณเกื้อกูลพระศาสนา มีโอกาสมาจะได้มาเห็นความยิ่งใหญ่อลังการ และได้มารับรสพระธรรมชุ่มฉ่ำจิตใจ นำอนุโมทนาในความกตัญญูและความตั้งใจอันงามของพระอาจารย์ท่านยิ่งนัก ทีมงานชมรมฯ ก็ตื่นเต้นไม่่น้อย รอต้อนรับญาติธรรมจากแดนไกลซึ่งมาลงทะเลเบียนตามระเบียบ ส่วนโยมพ่อโยมแม่นั่นดูแลอย่างดีแบบแขกพิเศษเลย โยมพ่อท่านเดินไม่ได้ ทีมงานน่ารัก



ช่วยกันหาม wheelchair ขึ้นและลงหอบประขุมอย่างปลอดภัย ขออนุโมทนา
ทุกท่าน (งานนี้ขาด**คุณลุงคำโหม** จากบึงกาฬ - ท่านคงอยากมาแต่มาไม่ไหว คิดถึง
ท่านเหมือนกัน คราวหน้าขอให้ได้พบกัน)

เข้านี้พอเปิดงานแล้ว ท่านอธิการบดีเปิดงานแล้ว ก็ขอลาไปเปิดงานอีก ๒
งานที่ฝั่งเทคนิค ส่วน **ท่าน รศ.ชুমพจน์ อมาตยกุล** ผอ. สำนักเสริมศึกษาและ
บริการสังคม เมื่อท่านกล่าวรายงานแล้วก็อยู่ฟังธรรมครึ่งวัน โดยช่วงเช้า **หลวงพ่อ
ปราโมทย์ ปาโมชฺโช** แสดงธรรมเรื่อง “เพื่อความสิ้นทุกข์” ญาติโยมศรัทธาคับคั่ง
มีรับสมัครส่งการบ้าน ได้ส่งกัน ๗ คน พอหลวงพ่อเทศน์จบ คนฟังก็ตามหลวงพ่อ
กลับไปด้วยนับร้อย เรียกว่า มาฟังหลวงพ่อเท่านั้นจริงๆ แต่ญาติโยมก็ยังเต็มห้อง
ประชุมและโถงด้านล่าง รอรับฟังธรรมจาก**พระอาจารย์ครรชิต อภิภูจน** เรื่อง
“ชนะความหลงด้วยความรู้สึกตัว” กันอย่างเพลิดเพลินเจริญธรรม และมีภาคปฏิบัติ
ตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ อีกด้วย โดยเฉพาะญาติโยมจากชัยภูมิ คง
ประทับใจไม่น้อย จากนั้นจึงพักทานมื้อกลางวันกันตอนก่อน ๑๑.๓๐ น.

งานครั้งนี้นอกจากมีร้านค้าต่างๆ เหมือนเดิมแล้ว ยังมี**ร้านธรรมทานบูชา
พระคุณท่านเขมานัน**นะเพิ่มมา และมี**ร้านจิตอาสา Iseeu** มาออกร้านเปิด
ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการดูแลเยียวยาจิตใจผู้ป่วยเรื้อรังและผู้ป่วยระยะสุดท้าย
มีผู้คนสนใจกิจกรรมนี้ (Iseeu) เนืองแน่นเป็นพิเศษ ช่วงพักทานมื้อกลางวัน



ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เมตตาแจกจ่ายเซ็นสำหรับท่านที่อุดหนุนร้าน
ธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรมเหมือนเช่นเคย ทุกจิตอาสาธรรมบริกรทำงานกัน
อย่างเต็มที่เต็มกำลังต่างสละหยาดเหงื่อบูชาธรรมและแทนคุณครูบาอาจารย์อย่าง
มีความสุข วันนี้นำหน้าทีมงานบางท่านก็ติดภารกิจแต่ก็มีตัวแทนตัวช่วย ไม่ขาดตก
บกพร่อง ทำให้งานโดยรวมราบรื่นด้วยดี

ในช่วงบ่ายด้วยธรรมบรรยายของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เรื่อง “วิถี
โลก วิถีธรรม” เนื่องจากเวลาไม่มาก ท่านจึงไม่มีเจริญภาวนาช่วงนี้ จากนั้นจึงเปิด
วิดิทัศน์แนะนำความเป็นมาของวัดมเหยงคณ์และการสร้างอุโบสถ มี**คุณอิสริยา
คุประเสริฐ ศิลปินนักร้องยอดเยี่ยมแห่งประเทศไทย** มาร่วมขับร้องเพลงอุโบสถ
จากนั้น **พระเดชพระคุณ พระภิกษุชาวมงคล วิ. (พระอาจารย์สรศักดิ์ เขมรังสี)**
จึงแสดงธรรมเรื่อง “เทคนิคการรู้ใจและปรับใจ” โดยมี**คุณดาว-ธิรพล เปาจิณ** เป็น
พิธีกร เปิดตัวใหม่สดในงานนี้ ในฐานะศิษย์วัดคนหนึ่งและเป็นลูกกัลยาณธรรม
คนหนึ่งด้วย ซึ่งคุณดาวทำหน้าที่นี้ได้อย่างดี ไม่มีเคอะเขิน ไม่ตื่นเวที ลีลาเหมือน
พิธีกรมืออาชีพเลยเชียว วันนี้พระอาจารย์มีหลายภารกิจงาน มาถึงงานนี้ก็กำลัง
เหนื่อยพอดี ท่านจึงขอนั่งพักเอาแรง แต่ก็ไม่นานนักพอให้คุณดาวได้โชว์ฝีปาก
จากนั้นก็กราบนิมนต์ท่าน พอขึ้นธรรมมาสน์ก็เรียกว่าจิตวิญญาณของครูก็ทำหน้าที่
ประกาศธรรมได้อย่างหมดจดสง่างาม มีภาคปฏิบัติ จบแล้วมีการถวายผ้าป่าเพื่อ



สร้างอุโบสถและผ้าป่าเพื่อบำรุงการศึกษาพระปริยัติธรรม โดยมูลนิธิสุปฏิปันโน อิ่มบุญ อิ่มธรรม อิ่มใจ ไปตามๆ กัน

งานจบลงที่ประธานชมรมกัลยาณธรรมออกมากล่าวอนุโมทนาขอบคุณทุกท่าน และตามด้วยโลโก้ของชมรมอีกท่านคือ**อาจารย์มนตรี จตุรภัทร** ออกมาสรุปปิดงาน โดยให้ทุกท่านร่วมร้องเพลง “ไทยอธิษฐาน” น้อมถวายพระพรพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และนำขอขมา อธิษฐานจิต และประกาศยอดปัจจัยในงานนี้ให้สาธุชนร่วมกันอนุโมทนา และแล้ว งานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๑ ก็สิ้นสุดลง พร้อมความประทับใจและบรรลุเป้าหมายทางธรรม อาจารย์มนตรี ประกาศกำหนดการงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๒ ไว้แล้ว อีก ๖ เดือนมาพบกันอีกที สำหรับงานครั้งนี้ต้องขอขอบคุณทีมงานชมรมกัลยาณธรรมและเจ้าภาพผู้สนับสนุนทุกท่านที่มีส่วนร่วมช่วยกันคนละไม้คนละมือ งานงานใหญ่ครั้งนี้ผ่านพ้นไปด้วยดีอีกครั้ง ทุกความเสียดสละทุกน้ำใจของทุกท่านจะไม่สูญเปล่า จะได้ถูกจารึกไว้ในใจมวลชน อย่างน้อยคนอื่นไม่เห็น แต่ท่านเองที่จะรู้เห็น และเก็บไว้เป็นเสบียงอริยทรัพย์เดินทางไกลในสังสารวัฏ อาศัยกัลยาณมิตรเป็นผู้นำทางและเพื่อนร่วมทาง ทางนี้ไม่โดดเดี่ยว แต่ต่างคนต่างเดิน... จนกว่าจะถึงจุดหมายปลายทางคือพระนิพพานแดนแห่งความสุขสันติในอนาคตกาลอันไกลนี้ เทอญ ●



มาร่วมกันอนุโมทนายอดปัจจัยรับในงานแสดงธรรมครั้งนี้
ร่วมยอดปัจจัย ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๑

๑. หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช รวมถวาย	๑๒๙,๗๘๕	บาท
๒. พระอาจารย์ครรชิต อภิญฺโญ รวมถวาย	๙๐,๑๔๐	บาท
๓. พระภานาชมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี)	๙๓,๖๑๐	บาท
๔. อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร รวมมอบบูชาพระคุณท่าน (ท่านมอบให้ชมรมกัลยาณธรรมทั้งหมด)	๗๘,๕๖๕	บาท
๕. มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ (ในพระบรมราชูปถัมภ์)	๕๗,๗๕๖.๕	บาท
๖. ตึกสงฆ์อาพาธ (ตึกวชิรญาณวงศ์) รพ.จุฬาลงกรณ์	๗๓,๖๓๐	บาท
๗. มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก (โครงการครูข้างถนน)	๕๑,๖๓๐	บาท
๘. มูลนิธิสุปฏิปันโน	๕๙,๒๙๐	บาท
๙. ร่วมเป็นเจ้าภาพกฐินสามัคคี คณะบริหารธุรกิจ มทร.	๕๕,๒๙๐	บาท
๑๐. ร่วมเผยแพร่ธรรมกับชมรมกัลยาณธรรม		
• ผู้รับบริจาค	๘๘,๑๔๒.๒๕	บาท
• ร้านต้นไม้ ร่วมสมทบทุนเผยแพร่ธรรม	๑๘,๕๐๐	บาท
• ร้านบุญต่อบุญ สมทบทุนเผยแพร่ธรรม	๑๖,๘๐๐	บาท
๑๑. ยอดรับจากในสถานที่มูลนิธิสุปฏิปันโน มาออกธำเน่งานนี้		
• ร่วมบุญกฐินวัดมเหยงคณ์และร่วมสร้างถนนเข้าวัด	๓๙,๗๔๕	บาท
• ร่วมบำรุงมูลนิธิสุปฏิปันโน	๒๐,๕๕๐	บาท
• ผ้าป่าร่วมสร้างอุโบสถวัดมเหยงคณ์	๓๗,๑๘๐	บาท
• ผ้าป่าการศึกษาสนับสนุนการเรียนการสอน พระปริยัติธรรม	๒๑,๕๕๐	บาท

โปรดอ่านข้อมูลรายชื่ออนุโมทนาเจ้าภาพงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๑
ได้ในเว็บไซต์ www.kanlayanatam.com ขออนุโมทนาทุกท่าน



โรงพยาบาล สมุทรปราการ

โรงพยาบาลคุณภาพคู่คุณธรรม

ประไพศรี วัฒนาธรรมศิริ

นักรักษาภาพบำบัดชำนาญการพิเศษ
กลุ่มงานกายภาพบำบัด โรงพยาบาลสมุทรปราการ

โรงพยาบาลสมุทรปราการ นำโดย**นายแพทย์สัมพันธ์ คมฤทธิ์** ผู้อำนวยการโรงพยาบาล และคณะผู้บริหารโรงพยาบาล มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาและขับเคลื่อนให้โรงพยาบาลสมุทรปราการเป็นโรงพยาบาลคุณธรรมควบคู่กับการเป็นโรงพยาบาลคุณภาพ ภายใต้คำนิยามหลักขององค์กร “ทำงานด้วยใจ (Service Mind) ปลอดภัยบริการ (Safety goals) ประสานเป็นทีม (Super Teams)”

ประมาณต้นเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๗ ดิฉันในฐานะของคณะกรรมการชมรมจริยธรรมของโรงพยาบาลได้รับโจทย์จาก**นายแพทย์ชูศักดิ์ เรืองจติโพธิ์พาน** รองผู้อำนวยการด้านการพัฒนาระบบบริการสุขภาพ ให้หากิจกรรมที่จะจัดในห้องประชุม

ของโรงพยาบาลในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ ที่เป็นประโยชน์ต่อเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาล ผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย และประชาชนในพื้นที่ใกล้เคียง ดิฉันจึงได้นำใจพญานี้หารือกับ **แพทย์หญิงนิตยา คมฤทธิ์** ประธานชมรมจริยธรรม (ในช่วงนั้น) และ**คุณนิศาร พรพิทักษ์ดำรง** เลขาชมรมจริยธรรม ต่างเห็นพ้องกันว่า โรงพยาบาลควรจะเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการสร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรมของบุคลากร ขณะเดียวกันควรพัฒนาการมีส่วนร่วม และสร้างความเข้มแข็งด้านคุณธรรม จริยธรรม แก่เจ้าหน้าที่ เครือข่ายสาธารณสุข และประชาชน ซึ่งสอดคล้ององค์ประกอบหนึ่งของนโยบายการพัฒนาลูกโรงพยาบาลคุณธรรม

ที่ผ่านๆ มาโรงพยาบาลได้มีการจัดกิจกรรมแสดงธรรมและปฏิบัติธรรม เพื่อส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม ให้กับเจ้าหน้าที่ และประชาชนผู้ใช้บริการ เฉลี่ยปีละ ๒-๓ ครั้ง และมีการพาเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลไปปฏิบัติธรรมนอกสถานที่ เฉลี่ยปีละ ๑-๒ ครั้ง และยังมีทีมเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลไปออกหน่วยปฐมพยาบาลในงานบุญต่างๆ ของจังหวัดรวมถึงการมีทีมพยาบาลอาสา ซึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรมงานแสดงธรรมของชมรมกัลยาณธรรมเป็นประจำ และต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี ๒๕๕๔ โดยมีดิฉันอยู่ในทีมนั้นด้วย พวกเราทุกคนรู้สึกประทับใจ และชื่นชมการจัดกิจกรรมงานแสดงธรรม และทีมงานของชมรมกัลยาณธรรมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะประธานชมรมกัลยาณธรรม-**ทันตแพทย์หญิงอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ** (ซึ่งดิฉันมักจะคุยกับพี่ๆ น้องๆ ในทีมว่า หมออัจฉราเหมือนนางวิสาขาจังเลย) จึงได้เกิดความคิดว่า เราน่าจะสร้างโอกาส ยกเว้นนำธรรมะเข้ามาในโรงพยาบาล จึงได้โทรศัพท์ติดต่อคุณหมอจุ่ม และเล่าให้ฟังถึงดำริของนายแพทย์ชูศักดิ์ เรื่องจุดโพร็อพาน ซึ่งหมอจุ่มได้ตอบรับในเวลาต่อมา

และในวันที่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๗ คุณหมอจุ่มพร้อมทีมงานชมรมกัลยาณธรรมได้เข้าพบท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลนายแพทย์สัมพันธ์





คมฤทธิ แพทย์หญิงนิตยา คมฤทธิ **นายแพทย์สิทธิชัย กุลพรศิริกุล** นายแพทย์ ชูศักดิ์ เรืองจตุโพธิ์พาน เพื่อหารือถึงการร่วมกันจัดกิจกรรม พร้อมสำรวจความพร้อมของสถานที่ โดยได้ข้อสรุปว่าโรงพยาบาลสมุทรปราการเอื้ออำนวยความสะดวกด้านสถานที่ ส่วนชมรมกัลยาณธรรมเป็นผู้เชิญวิทยากรองค์บรรยายธรรม

จากวันนั้น กิจกรรมการแสดงธรรมครั้งที่ ๑ ก็ได้เริ่มจัดขึ้นเมื่อวันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๗ เป็นการแสดงธรรม-นำปฏิบัติโดย**พระอาจารย์กฤษ นิมมโล** ในหัวข้อเรื่อง “ภาวนาไม่ใช่เรื่องยาก” ในภาคเช้า และ **คุณมาลี ปาละวงค์** องค์บรรยายในภาคบ่าย หัวข้อ “มารู้จักสติกันเถอะ” ในครั้งนั้นมีผู้เข้าร่วมฟังธรรมจำนวน ๑๑๘ คน และกิจกรรมครั้งต่อไปก็ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องมาทุกเดือน จนถึงปัจจุบันเดือนมกราคม ๒๕๕๙ รวมจำนวน ๒๐ ครั้งเป็นการแสดงธรรม-นำปฏิบัติ ๑ วัน จำนวน ๑๔ ครั้ง โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งละประมาณ ๑๕๐-๒๕๐ คน และเป็นการอบรมวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร ๓ วัน จำนวน ๖ ครั้ง โดยมีผู้เข้าอบรมประมาณ ครั้งละ ๑๐๐-๒๐๐ คน

ในทุกๆ ครั้งของการจัดกิจกรรมแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม ต้องขอขอบคุณอดีต รองผู้อำนวยการด้านการพยาบาล **คุณสุปราณี ชุนประเสริฐ** เจ้าของร้านอาหารรสสุคนธ์ เป็นผู้สนับสนุนอาหารวิทยากรมาตลอด

ครั้งล่าสุดคือเมื่อวันที่ ๘-๑๐ มกราคม ๒๕๕๙ เป็นการจัดอบรมธรรม เรื่อง “เผชิญความตายอย่างสงบ” โดย**พระอาจารย์ครชิต อภิญาโน** มีผู้เข้าร่วมอบรมทั้งสิ้น ๒๒๒ คน ประกอบด้วยเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล โดยมี**คุณวรลักษณ์ ฉัตร-**



รัตนารักษ์ รองผู้อำนวยการด้านการพยาบาล คนปัจจุบัน ซึ่งเป็นประธานชมรมจริยธรรมของโรงพยาบาลด้วย ได้นำทีมพยาบาลหัวหน้าหอผู้ป่วยต่างๆ ประมาณ ๓๐ กว่าคน เข้าร่วมการอบรมครั้งนี้ด้วย นอกจากนี้ยังมีเจ้าหน้าที่สาธารณสุข และ อสม.จากชุมชนพระคุณเจ้าจากวัดไตรมิตรคีติและวัดน้อยสุวรรณาราม เข้าร่วมการอบรมด้วย และในครั้งนี้นักผู้อำนวยการโรงพยาบาลได้กล่าวแสดงความมุ่งมั่นว่าโรงพยาบาลสมุทรปราการร่วมกับชมรมกัลยาณธรรม จะจัดกิจกรรมแสดงธรรมปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่องต่อไป ซึ่งกิจกรรมนี้นับได้ว่าเป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่จะขับเคลื่อนให้โรงพยาบาลสมุทรปราการก้าวไปสู่การเป็นโรงพยาบาลคุณธรรมควบคู่ไปกับโรงพยาบาลคุณภาพอย่างสมบูรณ์แบบ สมกับปรัชญาของโรงพยาบาลคือ **“โรงพยาบาลสมุทรปราการ เพื่อชาวสมุทรปราการ”** ●



ภาพแห่งความทรงจำงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๑
วันอาทิตย์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๘

