



# ข่าวสาร ภคยานุธรรม

| ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓๖ กันยายน ๒๕๕๙ |



จิตที่พ้นการปรุงแต่ง ❖ ฝึกใจให้นิ่ง ฝึกจิตให้ว่าง ❖ ตรวจสอบตนเอง



# สาส์นจาก ชมรมกัลยาณธรรม

เป็นเวลานานพอสมควรทีเดียว กว่าจะได้พบกันในฉบับนี้ เพื่อต้อนรับงานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๓๓ ของชมรมกัลยาณธรรม ซึ่งมี ๓ เจ้าภาพใหญ่ คือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เจ้าของพื้นที่จัดงานแสดงธรรม (ที่บพิตรพิมุข มหาเมฆ) และ ชมรมกัลยาณธรรม กับมูลนิธิสุปฏิปันโน ซึ่งเป็นเจ้าภาพร่วมในครั้งนี้ด้วย ด้วยความตั้งใจที่จะมอบสิ่งดีๆ ให้ทุกท่าน จึงเห็นได้ว่า ข่าวสารกัลยาณธรรมฉบับนี้ มีการปรับปรุงใหม่ เพื่อมอบเป็นของขวัญทางปัญญาอันจะเป็นประโยชน์ต่อจิตใจของทุกท่าน ได้รับเกียรติและเมตตาจากครูบาอาจารย์ และนักเขียนมีชื่อ มาร่วมสร้างคุณค่าในข่าวสารฉบับนี้ เช่น บทความเรื่อง “ศีล : ประตูลู่निพพาน” ของท่านธีรปัญญา น่าสนใจศึกษามาก เรื่อง “นั่งมองความเบื่อ” ของท่านปิยสีโล ก็ให้นำมาพิจารณา รวมทั้งข้อเขียนของคุณหมอนไม้ ก็ชวนให้กลับมาพิจารณาการทำความดีของแต่ละคน ให้รอบคอบขึ้น และมีธรรมบรรยายอีกหลายเรื่องที่คุณอ่าน จากครูบาอาจารย์ซึ่งให้ความเมตตาแก่พวกเราเสมอมา

ในฐานะตัวแทนของชาวักลยาณธรรมทุกคน ดิฉันหวังว่า ท่านผู้อ่าน และสมาชิกทุกท่าน จะได้รับประโยชน์จากข่าวสารฉบับนี้ และมีคุณค่าพอที่ท่านจะเก็บไว้เป็นที่ระลึก ทั้งยังมีคำแนะนำท่านที่จะมาร่วมงานแสดงธรรมครั้งที่ ๓๓ ในวันอาทิตย์ที่ ๙ ตุลาคม ศกนี้ ว่าท่านต้องเตรียมตัวอย่างไรทุกๆ ความตั้งใจของพวกเราด้วยมุ่งหวังอย่างมั่นคงที่จะมอบธรรมอันประเสริฐ แทนเพื่อนเดินทางที่เป็นักลยาณมิตรของทุกท่าน หากท่านใดมีความประสงค์จะร่วมเป็นส่วนหนึ่งของงานเผยแผ่พระธรรม พวกเรายินดีต้อนรับและรอคอยเสมอ เพื่อมาร่วมกันหมุนกงล้อธรรมจักร บำเพ็ญประโยชน์ตน ประโยชน์ท่าน เพื่อเกื้อกูลแก่ตน คนรอบข้าง และสังคมอันสามารถแผ่ขยายความเมตตาเกื้อการุณย์ไปให้กว้างใหญ่ไพศาล ไม่มีประมาณ ตามพระพุทธปณิธานขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงดำเนินเป็นแบบอย่าง รวมทั้งน้อมบูชาพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่าน หวังว่าท่านจะติดตามอ่านข่าวสารของเราต่อไป และร่วมเป็นกำลังใจในงานเผยแผ่พระธรรมตามกำลังและโอกาสของทุกท่านนะคะ

ด้วยความปรารถนาดี  
**ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ**  
ประธานชมรมักลยาณธรรม  
๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๙



# สารบัญ

พุทธพจน์.....	๔
เส้นทางลัดสู่นิพพาน มีจริงหรือ? ตอนที่ ๔.....	๕
ตรวจสอบตนเอง.....	๑๖
บวชอยู่ที่บ้าน.....	๒๐
ฝันที่เป็นจริง.....	๒๕
คือความผูกพันทางใจ.....	๓๐
จิตที่พ้นความปรุงแต่ง.....	๓๔
ปฏิบัติผู้ถึงกระแส.....	๓๖
รู้ตามเป็นจริง.....	๓๘
ฝึกใจให้นิ่ง ฝึกจิตให้ว่าง.....	๔๓
นั่งมองความเบื่อ.....	๔๘
จากมุมมองของนักวิทย์ สู่แนวคิดแห่งธรรม.....	๕๐
อย่าประมาทในความดี ของผู้มีสติในปัจจุบัน.....	๕๓
คีล : ประตูลู่สู่นิพพาน.....	๕๘
การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง (Palliative care)	
ร่วมกับเครือข่ายในชุมชน.....	๖๕
เดินทางไกล ไปด้วยบุญ.....	๖๙
ความสุขที่เบ่งบานจากภายใน.....	๗๒
เปิดโปงเบื้องหลังฆรมกัลยาณธรรม.....	๗๕
ความทรงจำที่งดงามในใจ.....	๘๑
คำแนะนำผู้เข้าฟังธรรม.....	๘๖
แผนที่ มทร. กรุงเทพฯ บพิตรพิมุข มหาเมฆ.....	๘๘



ขनुติโก เมตตวา ลากิ  
ยสสุสี สุขสีลวา  
ปิโย เทวมนุสุสานัน  
มนาโป โหติ ขนุติโก

ผู้มีขันติ นับว่ามีเมตตา  
มีลาภ มียศ และมีสุขเสมอ  
ผู้มีขันติเป็นที่รักที่ชอบใจ  
ของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย



## ข่าวสาร กัลยาณธรรม

ปีที่ ๑๑ ฉบับที่ ๓๖  
ฉบับกันยายน ๒๕๕๙

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน  
จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

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

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน  
ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

### วัตถุประสงค์

๑. เผยแผ่พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๒. เป็นสื่อกลางระหว่างสมาชิกชมรมกัลยาณธรรม
๓. เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มผู้ถือศรัทธาเป็นแนวหลังทางธรรม
๔. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมของชมรมกัลยาณธรรม



เส้นทางลัด  
สู่นิพพาน  
มีจริงหรือ?  
ตอนที่ ๔

อ. ทวีศักดิ์ คุรุจิตรธรรม

ลองมาพิจารณากันเพื่อดูว่า ท่านเข้าใจความหมายของ “นิพพาน”  
อย่างไร สิ่งที่จะกล่าวต่อไปนี้ ท่านเห็นด้วยหรือไม่ประการใด

- “นิพพาน” ไม่ใช่สถานที่ หรือเป็นเมืองแก้วเมืองวิมาน แบบเดียวกับเมืองสวรรค์ โดยเป็นสถานที่สวยกว่า และประณีตกว่ามาก เพราะหากเข้าใจเช่นนี้ แสดงว่าเมืองแก้วเมืองวิมานมีการสร้างขึ้น สิ่งใดที่มีการสร้างขึ้นไม่ว่าจะโดย “รูปธรรม” (วัตถุ-สสาร) หรือ โดย “นามธรรม” (คือจิต เนรมิตหรือสร้างจินตนาการขึ้น) ล้วนถือว่าเป็นโลกแห่งสังขตธรรมทั้งสิ้น คือ ล้วนต้องอิงอาศัยเหตุปัจจัยย่อยๆ อื่นๆ ในการทำให้ มีขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไป ทั้งสิ้น แต่นิพพานเป็นอสังขตธรรม คือ มิได้อิงอาศัยเหตุปัจจัยอื่นๆ ในการก่อกำเนิดขึ้น “นิพพาน” จึงไม่มีเกิด - ไม่มีดับ ไม่ใช่กุศล - อกุศล ไม่ใช่บุญ - บาป ไม่ใช่ดี - ชั่ว ฯลฯ มันเป็น “สภาวะ” ที่ดำรงอยู่ในธรรมชาติของมันเช่นนั้น จัดเป็น “ธรรมชาติ” อย่างหนึ่ง ฉะนั้น อยาได้หลงเข้าใจผิดเป็นอันขาด แท้จริงแล้ว “นิพพาน” เป็นความว่าง หรือสูญญตา ดังนั้น มันจึงไม่เกิด - ไม่ดับ และปราศจาก “ทวิภาวะ” หรือ “ทวิลักษณ์” ใดๆ ทั้งสิ้น

- หากเรายังหลงติดกับ “ผัสสะ” หรือ “สิ่งเร้า” ที่มากระทบผ่านทางทวาร ๖ อันได้แก่ ตา - หู - จมูก - ลิ้น - กาย - ใจ ตรานั่นก็ยังคงจัดเป็น “โลกียธรรม” ไม่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง เพราะมันยังมีเกิด - ดับ มีเกิด - แก่ - เจ็บ - ตาย เป็นต้น แต่ “นิพพาน” อยู่เหนือโลกและพ้นจากสิ่งปรุงแต่งเหล่านี้ทั้งปวง

- “นิพพาน” จึงไม่ใช่ จิต - เจตสิก - รูป ในการศึกษาพระอภิธรรมขั้นปรมาตถ์ ซึ่งศึกษาถึง จิต - เจตสิก - รูป - นิพพาน ใน ๔ หัวข้อนี้เป็นหลัก จะสังเกตว่า ๓ หัวข้อแรก อันได้แก่ จิต - เจตสิก - รูป ยังจัดอยู่ในสังขตธรรม คือ ยังมีเกิด - ดับ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งทั้งสิ้น เราศึกษา ๓ หัวข้อแรก เพื่อจะได้เข้าถึงหัวข้อที่ ๔ คือ “นิพพาน” นั่นเอง มันเป็น “สภาวะ” หรือ “ธรรมชาติ” ซึ่ง ๓ หัวข้อแรกจะไม่มีอิทธิพลไปปรุงแต่ง หรือมีอำนาจเหนือมันได้

- ผู้ที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยยังมีชีวิตเป็นๆ อยู่ ซึ่งเราเรียกว่า “สุอุปาสีเสสนิพพาน” หรือ “กิเลสนิพพาน” พระอรหันต์ยังต้องใช้ชั้น ๕ คือ รูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ ต่อไปจนถึงวาระสุดท้าย คือ ตาย แต่ทุกๆ การกระทำที่พระอรหันต์กระทำ จัดเป็น “กิริยาจิต” คือมิได้ทำกรรม เพราะขาด “เจตนา” มาตั้งแต่ต้น แต่ทำไปตามหน้าที่ตามเหตุตามปัจจัยของชั้น ๕ ที่ยังมีอยู่ เช่น เมื่อหิวก็ต้องกินข้าว เมื่อร่างกายเหนื่อยล้า ก็ต้องนอนหลับพักผ่อนเป็นต้น การกระทำที่ปราศจาก “เจตนา” ย่อมไม่ส่งผลให้เกิด “วิบากกรรม” ตามมา เพราะพระพุทธองค์เน้นเสมอว่า “เจตนาอันนั้นแหละ คือกรรม”

พระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่ หรือ มีชั้น ๕ อยู่ จึงยังอยู่ในข่ายที่จะได้รับ “วิบาก” หรือ “ผลของกรรม” ที่ตนได้ทำไว้ในอดีต แต่จะไม่มี “วิบากกรรม” ที่ต้องได้รับในอนาคตนับตั้งแต่วันที่ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์เป็นต้นไป ดังนั้น พระโมคคัลลานะ ซึ่งเป็นพระอรหันต์แต่ยังมีชั้น ๕ ดำรงอยู่ จึงได้รับวิบากกรรม คือ โดนเขาทุบตาย เพราะกรรมของตนเองที่ได้ทำไว้ในอดีต แต่เมื่อตนดับขันธปรินิพพานแล้ว ชั้น ๕ ย่อมไม่เกิดอีกต่อไป จึงไม่มีวิบากกรรมที่จะตามไปสนองใดๆ ได้ เพราะได้เข้าถึงสภาวะ “ว่าง” หรือ “สุญญตา” กลมกลืนเป็นธรรมชาติเดียวกับธรรมชาติ โลกแห่งสังขตธรรมจึงไม่มีอำนาจ หรืออิทธิพลเหนืออสังขตธรรมได้

- หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ได้เคยกล่าวว่า “นิพพาน เป็นความว่างอย่างยิ่ง ปราศจากรูป ปริมาณโดยสิ้นเชิง (หมายถึงธาตุดิน - น้ำ - ไฟ - ลม ก็ไม่สามารถหยั่งลงในนิพพานธาตุได้) ความว่างนั้นจึงบริสุทธิ์และสว่างกลมกลืนกับความว่างและสว่างของจักรวาล มันไม่มีตัว ไม่มีตน หาที่ตั้งที่อาศัยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปลึกๆ ไม่ย่อท้อ แล้วจะรู้เอง”

คำว่า “สว่าง” ข้างต้นมิได้หมายถึงแสงที่เราเห็นด้วยตาเนื้อ เพราะตาเนื้อมนุษย์เห็นแสงได้ในความถี่แสงที่แคบๆ เท่านั้น แสงของพระอาทิตย์เมื่อผ่านปริซึม (Prism) จะแยกแสงออกมาเป็น ๗ สี คือ ม่วง คราม น้ำเงิน



เขียว เหลือง แสด แดง หากเป็นความถี่แสงที่เหนือม่วง (ultra-violet) ตาเนื้อคนก็จะมองไม่เห็น แต่มันมีอยู่ หรือหากเป็นความถี่แสงที่ต่ำกว่าแดง (infra-red) ตาเนื้อคนก็จะมองไม่เห็นเช่นกัน แต่มันก็มีอยู่

ผู้ที่ปฏิบัติธรรมโดยนั่งหลับตาทำสมาธิ เมื่อถึงจุดๆ หนึ่ง จะเห็นแสงสว่างโล่งภายใน (เกิดโอภาส) ทั้งๆ ที่หลับตาอยู่ และห้องที่นั่งทำสมาธิก็เป็นกลางคืนปราศจากแสงใดๆ ทั้งสิ้น ฉะนั้นในที่มืดสนิทซึ่งตาเนื้อมนุษย์ไม่อาจเห็นได้ อาจเป็นที่สว่างสุดๆ ในสมาธิ หรือเป็นที่สว่างที่สัตว์หากินบางจำพวกมองเห็นที่มีดีในตอนกลางคืนได้

ส่วนคำว่า “**บริสุทธ์**” นั้น คือความใสที่เข้าถึงได้เมื่อถึงจุดๆ นั้น มันไม่ใช่สีขาวหรือสีใดๆ ที่จะเปรียบได้ในโลกแห่งโลกียธรรม

• คำว่า “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” หรือที่แปลกันว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง” มิได้หมายความว่าจะไปเสพบรมสุขในแดนนิพพาน เพราะหากเป็นการเสพสุข ก็เข้าข่ายเป็น “เวทนา” (คือ เป็นความรู้สึกที่ “สุข - ทุกข์ - หรือ เฉยๆ”) เมื่อเป็นเวทนา มันก็จัดอยู่ในชั้น ๕ ซึ่งพุทธศาสนาสอนว่า “ชั้น ๕ เป็นทุกข์” อีกทั้ง “เวทนา” ก็เป็น ๑ ใน ๑๒ ห่วงโซ่ของปฏิจ-สมุปบาท ซึ่งเป็นห่วงโซ่ที่ทำให้เกิดทุกข์และทำให้ต้องเวียนเกิด - เวียนตาย ในวัฏฏสงสารอย่างไม่รู้จักจบสิ้น กล่าวคือ :-

เวทนา เป็นปัจจัยให้เกิด ตัณหา

ตัณหา เป็นปัจจัยให้เกิด อุปาทาน

อุปาทาน เป็นปัจจัยให้เกิด ภพ

ภพ เป็นปัจจัยให้เกิด ชาติ

ชาติ เป็นปัจจัยให้เกิด ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ

ทุกข โทมนัส อุปายาส ฯลฯ

กองทุกข์และการเวียนว่ายตายเกิด ก็เกิดขึ้นด้วยประการฉะนี้

แล้วจะให้แปลประโยค “นิพพานัง ปรมัง สุขัง” ว่าอย่างไร?

ผู้ที่เข้าถึงสภาวะนิพพาน คือ ผู้ที่เข้าถึงสภาวะความเป็นกลางตาม

ธรรมชาติ เพราะธรรมชาติจะไม่เลือกข้างปฏิบัติ เช่น ถ้าจะฝนตก จะไม่มีการเลือกปฏิบัติว่า บ้านหลังนี้เป็นคนดี เป็นผู้ปฏิบัติธรรม ขณะนี้เขากำลังตากผ้าที่ซักเสร็จใหม่ๆ อยู่ ส่วนคนที่อยู่ติดกับบ้านหลังนี้ เป็นคนเลว - คนชั่ว และก็กำลังตากผ้าที่ซักเสร็จใหม่ๆ เช่นกัน ฉะนั้น ขอเข้าข้างคนดีที่ไม่ฝนตกถูกบ้านเขา และขอฝนตกเจาะจงเฉพาะบ้านที่มีคนชั่วอยู่เท่านั้น ซึ่งกฎแห่งธรรมชาติจะเป็นเช่นนี้ไม่ได้อย่างเด็ดขาด ฉะนั้น ผู้ที่เข้าถึงสภาวะนิพพานจะไม่มีทางเลือกข้างไม่ว่าในด้านบวกหรือด้านลบอย่างเด็ดขาด จิตใจจึงเป็นอิสระและเป็นกลางอย่างแท้จริง เหมือนเช่นสภาวะที่มีอยู่โดยธรรมชาติ การดำรงชีวิตโดยที่มีจิตเป็นกลาง และเป็นอิสระจากการถูกรอบงำโดยสิ่งทั้งปวง เช่น ความคิดนึก ระเบียบ แบบแผน ประเพณี หรือสิ่งที่ถือปฏิบัติโดยทั่วไปในสังคม ฯลฯ จึงสามารถละสลักกายทิฐฐิ วิจิกิจจา และสัสลพตปรมาส ได้อย่างเด็ดขาดและสนิทใจ อันเป็นหนทางเบื้องต้นนำไปสู่ความเป็นพระอรหันต์ เริ่มตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไป

พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสไว้มิใช่หรือว่า ให้ปฏิบัติตามทางสายกลาง อันได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ซึ่งจะเป็นหนทางนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด การยึดติดกับชั่วใดชั่วหนึ่ง ไม่ว่าจะชั่วไหนๆ ก็ตาม จิตของบุคคลผู้นั้นย่อมไม่เป็นกลาง และไม่เป็นอิสระ แล้วจะเข้าถึงสภาวะนิพพานได้อย่างไร?

สำหรับผู้ปฏิบัติจนรู้แจ้งแทงตลอดใน “ขั้นที่ ๕” (ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการมีชีวิตแบบมนุษย์) จะเบือนหายในขั้นที่ ๕ คือ เบือนหายใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่า มันนำมาซึ่งทุกข์ เพราะต้องแบกอวัยวะส่วนต่างๆ ในร่างกาย (รูป) แบกความรู้สึที่เกิดขึ้นเมื่อได้รับการกระทบ (เวทนา) แบกความจำได้หมายรู้ทั้งสิ่งดีและไม่ดี (สัญญา) แบกความคิด - นึก - ประ - แต่ง ที่ทำให้จิตตกเป็นทาสของมันว่า มันต้องเป็นอย่างนี้ มันจะต้องไม่เป็นอย่างนั้น (สังขาร) แบกการรับรู้ที่ผ่านมาจากตา - หู - จมูก - ลิ้น - กาย - ใจ (วิญญาณ) เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่

เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - แล้วดับไป จะไปบังคับบัญชาให้เป็นไปตามที่ใจปรารถนา เพื่อจะให้เป็นนั้นเป็นนี่ไม่ได้ มันล้วนแล้วแต่ไม่เที่ยง - นามซึ่งทุกข์ - และ หารสาระแก่นสารที่จะเป็นตัวเป็นตนด้วยตัวของมันเองแท้ๆ ไม่ได้

เมื่อจิตเบื่อน่าย                      จิตย่อมคลายกำหนด

เมื่อจิตคลายกำหนด                  จิตย่อมหลุดพ้น

เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว                  ก็รู้แจ้งชัดว่ามันหลุดพ้นแล้ว (คือไม่ตกอยู่ ใต้บังคับของอิทธิพลใดๆ)

เมื่อได้มาถึงจุดนี้                      ก็ย่อมทราบชัดว่า

ชาติ (การเกิด) ลึนแล้ว

พรหมจรรย์ (การดำเนินชีวิตที่ประเสริฐ) อยู่จบแล้ว

กิจที่ควรทำ (คือการบำเพ็ญตนเพื่อสู่สภาวะนิพพาน) ได้ทำเสร็จแล้ว

กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มีอีกต่อไป

เป็นการเข้าถึงความดับทุกข์อย่างแท้จริงและตลอดไป เพราะเมื่อไม่มี การเกิด แล้วจะไปทุกข์จากที่ไหนได้เล่า? นี่แหละจึงจะเรียกว่า “บรมสุข” อย่างแท้จริง

• ตราบใดที่ผู้ปฏิบัติข้ามไม่พ้นวงจรแห่งปฏิจจสมุปบาท และกฎ แห่งอิทัปปัจจยตา กล่าวคือยังตกเป็นทาสของมันอยู่ เมื่อนั้นเราก็กังอยู่ ในวังวนแห่งการเวียนว่ายตายเกิดตลอดไป

• จงจำไว้ว่า ประสาทสัมผัสทั้ง ๕ อันได้แก่ ตา - หู - จมูก - ลิ้น - กาย ล้วนตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของโลกียธรรมทั้งสิ้น ส่วน “จิต” หรือ “ใจ” นั้น หากใช้ไม่ถูกต้อง ก็ตกอยู่ภายใต้โลกียธรรมเช่นกัน นอกจากผู้ปฏิบัติ จะหันมาเอาใจใส่ปฏิบัติอย่างจริงจัง โดยยึดโลกุตตรธรรม (อันมี มรรค ๘ - ผล ๔ - นิพพาน ๑) เท่านั้นเป็นหลัก จึงจะสามารถข้ามพ้นโลกียธรรม ไปได้ และสามารถเข้าถึงนิพพานได้ในที่สุด

• พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ไม่ว่าจะ มีพระพุทธรูปเจ้ามาบังเกิด หรือไม่ มาบังเกิดบนโลกนี้ สิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ (ซึ่ง “นิพพาน” ก็เป็นหนึ่งในนั้น

ด้วย) มันก็ดำรงอยู่ของมันเช่นนั้น เป็นกฎแห่งธรรมชาติ - ธรรมดาของมัน เช่นนั้นไม่เปลี่ยนแปลง เพียงแต่ตถาคตเจ้าค้นพบจึงนำมาเปิดเผยและ จำแนกธรรม เพื่อให้เกิดความเข้าใจง่ายเท่านั้น

- ตามกฎของวิทยาศาสตร์ สิ่งที่มีมวลจะเคลื่อนที่เร็วกว่าความเร็วแสง ไม่ได้ (แสงเคลื่อนที่ด้วยความเร็ว ๑๘๖,๐๐๐ ไมล์ต่อวินาที หรือประมาณ ๓๐๐,๐๐๐ กิโลเมตรต่อวินาที) ฉะนั้น การจะข้ามพ้นโลกแห่งสามมิติ (โลกียธรรม) เพื่อไปสู่โลกุตตรธรรม (เหนือมิติที่สามขึ้นไป) คือ เป็นสภาวะที่สามารถเอาชนะ space - time (กาล - อวกาศ หรือระยะทาง - เวลา) ได้ จะต้องใช้ “จิต” เท่านั้น ซึ่งเป็นนามธรรมที่ไม่มีมวลไม่มีรูปร่างใดๆ ทั้งสิ้น ฉะนั้นการฝึกฝนจิต + สร้างปัญญาให้กับจิต จึงเป็นหนทางเดียวที่จะไปสู่โลกุตตรธรรมได้

- “นิพพาน” เป็นสิ่งที่ทุกๆ คน ไม่ว่าจะเป็ชนชาติใด นับถือศาสนาใด อยู่ในชั้นวรรณะใด มีฐานะมั่งมีหรือยากจน เป็นหญิงหรือชาย เป็นฆราวาสหรือนักบวช สามารถจะเข้าถึงได้ทั้งสิ้น เพราะมันเป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่มีอยู่โดยธรรมชาตินั่นเอง (สังยุตตนิกาย สคาถวรรค)

- “นิพพาน” เป็นสันติภูมิ คือ ปฏิบัติเองก็จะรู้แจ้งประจักษ์ด้วยตนเอง ผู้ไม่ฝึกฝนปฏิบัติมาทางโลกุตตระ (คือแนวทาง มรรค ๔ - ผล ๔ - นิพพาน ๑) จะไม่สามารถเข้าถึงได้

“นิพพาน” เป็นอกาลิโก คือ ไม่จำกัดกาล หรือ เกยข้องกับเวลา ปฏิบัติถูก ผลย่อมตามมาเอง (อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต)

- ผู้ที่ยังยึดมั่นจะไปสวรรค์หรือไปเกิดเป็นพรหมในพรหมโลก ย่อมไม่อาจพบนิพพานได้ เพราะ ๓๑ ภพ - ภูมิ ยังจัดอยู่ในโลกียธรรม คือต้องเวียนเกิด - เวียนตายหาที่สุดไม่ได้ เพียงแต่บางภพ - ภูมิ มีสุขมากกว่าทุกข์ และบางภพ - ภูมิ มีทุกข์มากกว่าสุข มันก็สลับไปๆ มาๆ อย่างนี้แหละ แล้วจะบรรลุธรรมพ้นทุกข์ได้อย่างไร



“ พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสไว้มิใช่หรือว่า  
ให้ปฏิบัติตามทางสายกลาง อันได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น  
ซึ่งจะเป็นหนทางนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด  
การยึดติดกับชั่วใดชั่วหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นชั่วไหนๆ ก็ตาม  
จิตของบุคคลผู้นั้น ย่อมไม่เป็นกลาง และไม่เป็นอิสระ  
แล้วจะเข้าถึงสภาวะนิพพานได้อย่างไร ? ”

ธรรมชาติบอกว่า ไม่มีสิ่งใดในโลกที่จะเกิดขึ้นด้วยตัวของมันเองโดดๆ  
โดยเป็นอิสระ ไม่ต้องพึ่งพิงอาศัยใครหรือสิ่งอื่นๆ แท้ที่จริงแล้วทุกสรรพสิ่ง  
ล้วนต้องอิงอาศัยเหตุปัจจัยย่อยๆ อื่นๆ เป็นจำนวนมากในการทำให้มัน  
เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ และดับไป ฉะนั้น มันจึงไม่มีคุณสมบัติแท้ๆ ในตัวของมัน  
(intrinsic quality หรือ intrinsic characteristic) มันจึงไม่ใช่ตัว  
ไม่ใช่ตน ของมันเองแท้ๆ ที่เราเรียกว่า “อนัตตา” นั่นเอง เช่น มนุษย์  
แต่ละคน ไม่ใช่जूๆ ก็เกิดขึ้นเอง ล่องลอยมาจากท้องฟ้า แต่มันต้องอาศัย  
เหตุปัจจัยย่อยๆ อื่นๆ ในการทำให้เกิดมีขึ้น เช่น การผสมสุของพ่อ - แม่ มี  
ปฏิสนธิวิญญานมาร่วมเกิด ต้องอาศัย อาหาร - อากาศ - แร่ธาตุที่จำเป็น  
อื่นๆ ในการแบ่งเซลล์ เจริญเติบโตขึ้นเป็นทารกในท้องแม่ แล้วก็คลอด  
ออกมาในที่สุด แล้วเราก็ไปตั้งชื่อตามกติกาสังคมหรือกฎหมายที่มีอยู่  
ว่า เป็น ดช. ก., ดญ. ข., เป็นต้น แล้วก็ไปเชื่อเป็นตุเป็นตะว่า นี่คือ  
ก. จริงๆ ข. จริงๆ เป็นเพราะความหลง (มี “อวิชชา”) เช่นนี้แหละ จึงก่อ  
ให้เกิดการยึดถือตัว - ถือตน ตามมาด้วยการทำทุกสิ่งเพื่อสนองอัตตา -  
ตัวตน เมื่อมีการทำกรรม มันก็ตามมาด้วยวิบาก (คือผลของกรรม) แล้ว  
ก็เกิดความอยากใหม่เพื่อจะสนองอัตตา - ตัวตน อีกต่อไป เรียกว่าอยู่ใน  
วงจร “กิเลส - กรรม - วิบาก” หมุนวนอยู่เช่นนี้ไม่รู้จักจบสิ้น ทุกข์จึงไม่  
สามารถหมดไปได้ ไม่ว่าจะเกิดอีกกี่ภพชาติก็ตาม หากเรายังไม่สะสางหา  
ความจริงแท้ คือ มี “วิชชา” นั่นเอง

ในเมื่อตัว “อุปาทาน” เป็นตัวก่อทุกข์ และสร้างวิภวภูตสงสารขึ้น แล้วเราจะปราบ “อุปาทาน” นี้ได้อย่างไร ก็ต้องใช้ “นิพพิทา” เป็นตัวปราบ “นิพพิทา” แปลว่า ความเบื่อหน่าย ความท้อถอย ความท้อถอยยึดติด ได้แก่การไม่ยึดติดในชั้น ๕ ซึ่งประกอบขึ้นเป็นตัวตนของเรานั้นเอง

พอจิตเข้าใจในการทำงานของชั้น ๕ ว่ามีแต่การทำงานของรูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ แล้วมันก็ทำงานประสานกันตามเหตุตามปัจจัยของมัน หาได้มี “ตัวฉัน ของฉัน” ทำงานไม่ อีกทั้งการทำงานของชั้น ๕ ก่อให้เกิดสิ่งนี้ - สิ่งนั้นตามมา ผลเช่นนั้นมันก็เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยของมัน ไม่ใช่มีตัวตนของฉันไปปรับผลนั้นๆ แต่เป็นเพราะเราหลง (มี “อวิชชา”) มาตลอด จึงยังเข้าใจผิดว่า มีตัวมีตนทำงาน และมีตัวมีตนเป็นผู้รับผลแห่งการกระทำ จึงทำให้เราเข้าใจไม่ถึง “อนัตตา” คือความไม่มีตัว - ไม่มีตน หรือไม่ใช่ตัว - ไม่ใช่ตน แต่พอฝึกไประยะหนึ่ง เกิดการรู้แจ้ง เห็นจริงขึ้นมา จิตเกิดความเบื่อหน่าย (“นิพพิทา”) จิตย่อมคลายกำหนดคือหมดความเพิลิตเพลินติดใจในสิ่งนั้นๆ เมื่อเบื่อหน่ายและไม่ติดใจ จิตจึงอยากไปให้พ้นจากสภาวะนั้นเสีย เพราะรู้ดีว่าหากยังหลงยึดติดอยู่ จะตามมาด้วยความทุกข์อย่างแน่นอน เมื่อปฏิบัติมาถึงขั้นนี้จิตย่อมหลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นด้วยประการทั้งปวง จิตจึงเป็นอิสระ ไม่ถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งอื่นๆ พันธนาการจนหลงเข้าใจผิด ดิ้นไม่หลุด ภาวะเช่นนี้เรียกว่า จิตถึงซึ่งความหลุดพ้น (“วิมุตติ”)

ผู้ที่เข้าถึงความเป็นจริงของทุกสรรพสิ่ง (มี “วิชชา” นำ) ตัว “นิพพิทา” จะเกิดขึ้นเอง และเมื่อตัว “นิพพิทา” เกิดขึ้นแล้ว ตัว “อุปาทาน” จะหายไปเอง ก็เหมือนกับว่า ห้องที่มีตสนิท ไม่ต้องไปหาวิธีอะไรไปไล่ความมืดให้ออกไป เพียงแต่เราถือตะเกียง หรือจุดไฟสว่างขึ้นในห้อง ความมืดก็จะหายไปเอง โดยไม่ต้องไปไล่มันให้เหนื่อยยาก ก็เช่นเดียวกัน หากเรามี “วิชชา” เกิดขึ้นในจิต หรือรู้ตามความเป็นจริงตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นและเป็นกฎเกณฑ์ตามธรรมชาติของมันเช่นนั้น ตัว “อวิชชา” ก็จะ

ไม่มีอิทธิพลเหนือจิตใจเราอีกต่อไป

• “นิพพาน” ไม่ใช่เป็นการไปละ “อัตตา - ตัวตน” เพราะโดยธรรมชาติ  
แท้ๆ ไม่มี “อัตตา - ตัวตน” ให้ต้องละ เพราะสรรพสิ่งล้วนเป็น “อนัตตา”  
ดังประโยคที่ว่า “สัพเพ ธัมมา อนัตตา” แปลว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวง (หรือ  
ธรรมทั้งหลาย) ล้วนเป็นอนัตตา แต่สิ่งที่ต้องทำลายหรือขจัดออกไปจาก  
จิต คือ “ความยึดมั่น - ถือมั่นในอัตตา - ตัวตน” ต่างหาก ไม่ใช่ไปทำลาย  
หรือขจัดตัว “อัตตา” ซึ่งไม่มีอยู่โดยธรรมชาติแท้ๆ ของมัน

• ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้มีประโยคกล่าวไว้อย่างน่าฟังว่า

๑๖.๑ “ผู้ทำกรรมไม่มี ผู้ส่วยผลแห่งกรรมก็ไม่มี มีแต่เพียง “กรรม”  
ซึ่งเกิดขึ้นตามกระแสแห่งการทำงานของรูปกับนาม ตามเหตุตามปัจจัย”

๑๖.๒ “ผู้ก่อทุกข์ไม่มี ผู้รับผลแห่งทุกข์ก็ไม่มี มีแต่ “ความทุกข์” ที่  
เกิดขึ้นภายใต้กระแสการทำงานของรูปกับนาม ตามเหตุตามปัจจัย”

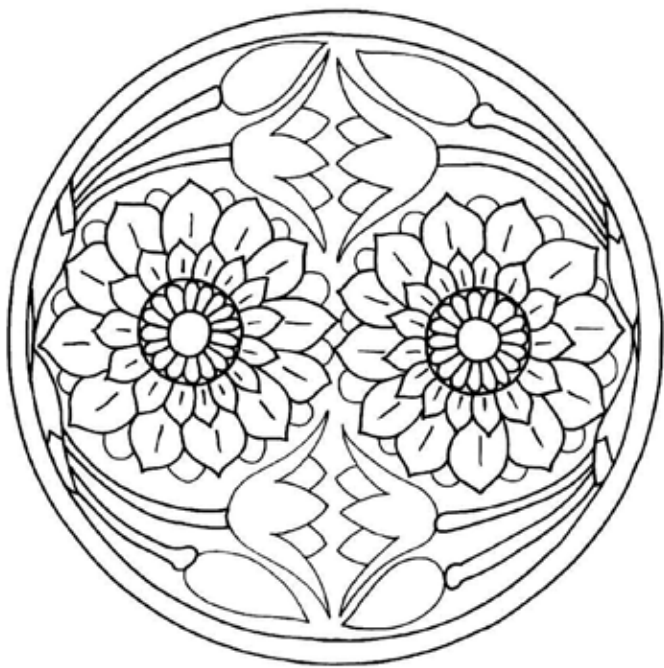
๑๖.๓ “ผู้สร้างสังสารวัฏไม่มี ผู้ที่ไปเกิดใหม่ (มีตัวมีตนที่ไม่มี  
วันตายไปเกิดใหม่) ก็ไม่มี มีแต่เพียงกระแสหมุนวนแห่งการทำงานของ  
รูปกับนาม ซึ่งเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย”

๑๖.๔ “ผู้เดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ไม่มี และผู้รับผลแห่งการเดิน  
ตามอริยมรรคก็ไม่มี มีแต่หนทางให้ดำเนินไปเพื่อความพ้นทุกข์ของ “นาม”  
(คือ “จิต”) ซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย”

๑๖.๕ “ผู้เข้าสู่พระนิพพานไม่มี และผู้รับผลแห่งกระแสพระนิพพาน  
ก็ไม่มี มีแต่สภาวะธรรมชาติที่เป็นความว่าง ความเป็นสุญญตา ความดับ -  
เย็น ซึ่งสัมผัสได้โดย “ธาตุรู้” ที่ปราศจากการปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น” ●

(โปรดติดตาม “ตอนที่ ๕” ในฉบับหน้า)





# ตรวจสอบ ตนเอง

คุณมาลี ปาละวงค์

**ธรรมะของพระพุทธเจ้า** ถ้าเราทำถูกต้อง **ข้อแรกเลย เรารู้ได้ด้วย**ตนเอง ข้อที่ ๒ **ไม่เห็นซ้ำ** พวกเราที่เป็นนักปฏิบัติทั้งหลาย ได้ทำมาในช่วงระยะเวลาหนึ่งแล้ว กลับมาใคร่ครวญนะคะว่าสิ่งที่เราทำอยู่นี้ เรารู้ผลได้ด้วยตัวเองจริงๆ ไหม ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

---

ตัดตอนจากการสนทนาธรรมเรื่อง “ปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรม” ที่ รพ.สมุทพรปราการ

อันดับแรกเลยนะคะ **เห็นกิเลสตัวเองไหม** ข้อสอง **มีสติไหม** ท่านที่ยังไม่เคยฟังซีดีหลวงพ่อก็เลยเถียงกันตายเลยนะ ว่าคนในโลกใบนี้ที่หลวงพ่อบอกว่าไม่มีสติ วันหนึ่งถ้าเราลงมือปฏิบัติธรรมเพื่อที่จะพ้นทุกข์จริงๆ สติที่เราจะใช้ เราจะใช้สติปฏิฐาน ๔ ก็คือสติที่มารู้ความเป็นจริงของกาย ความเป็นจริงของใจ แต่สติทุกวันนี้ที่เราทำมาหากิน เป็นสติที่เราส่งไปอยู่กับสิ่งข้างนอกทั้งหมด เช่นวันนี้ตื่นเช้า เราารู้เลย เตียวเราต้องรีบไปส่งลูกเข้าโรงเรียน หลังจากนั้นเราต้องไปประชุม เสร็จแล้วเราต้องไปนัดลูกค้า เรารู้เรื่องราวข้างนอกทั้งวันที่จะทำทั้งหมดเลย ยกเว้นว่าในขณะนั้นกายเราเป็นยังไง จิตใจเราเป็นยังไง เราหลงไปอยู่ในความกังวล เราหลงไปอยู่ในความคิด เราก็แทบจะไม่เห็นสิ่งเหล่านี้เลย

อีกกลุ่มหนึ่งที่ภาวนามานานแล้ว ก็จะมีคำตอบอยู่ในใจว่า เรายังไม่เห็นจริงๆ เรายังไม่เห็นความชัดเจนจริงๆ ว่าเราปฏิบัติแล้วเราได้อะไร เราได้แต่ว่าเราได้ลงมือปฏิบัติ แต่สติเป็นอย่างไร ความทุกข์ก็ยังคงกองอยู่ มาสืบบอกเลยว่า **ถ้าเราทำได้ถูกต้อง เราวัดผลด้วยตนเอง ความทุกข์กระเด็นออกไปต่อหน้าต่อตาเลยนะ** ตัวอย่างของนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายที่มาส่งการบ้านหลวงพ่อก็คือเขาพูดด้วยตัวเองเลยว่าความทุกข์กระเด็นออกไป แต่อยู่กับความทุกข์นะ ไม่ใช่ว่าเราทำเพื่อให้หายทุกข์เลย ไม่ใช่ เราอยู่กับความทุกข์ตรงนั้นแหละ แต่เราไม่ทุกข์ได้

เปรียบเหมือนดอกบัว หากเราคิดถึงศาสนาพุทธ เราใช้ดอกบัวเป็นสัญลักษณ์ใช่ไหม บัวเกิดจากอะไร เกิดจากโคลน เกิดจากตม แต่บัวนี้ไม่เคยเปื้อนโคลน ไม่เคยเปื้อนน้ำเลย ฉันทัดฉันทันนั้น จิตใจที่พัฒนาได้ดี ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว เราสามารถที่จะวัดได้ด้วยตนเองว่าวันหนึ่งความทุกข์นั้น มันหลุดกระเด็นไป เราอยู่แบบเดิมนี้แหละ เราวัดด้วยตัวเองเลย ปัญหานี้กรณีแบบนี้มันเคยเกิด ทุกครั้งที่เกิดเรื่องแบบนี้ปะระจะดะตลอดเลย แต่วันหนึ่งที่เราลงมือปฏิบัติถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า เราจะเห็นด้วยตัวเองเลยว่าความโกรธที่มันเคยเกิด มันมีไหม



“ สภาวะของนักปฏิบัติ  
ถึงแม้ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็จริง  
แต่ต้องพาจิตนี้มันเรียนรู้ไปได้ด้วย  
แล้วถ้าเราเป็นชาวพุทธ เราะรู้เลย  
เมื่อมีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ ”

มันมีนะ มันยังอยู่ มันไม่ได้หายไป แต่มันไม่สิ้นกายไม่สิ้นใจออกไป มันแค่อยู่ภายใน แล้ววันหนึ่ง ถ้าพาจิตดูไปเรื่อยๆ มันจะเข้าใจได้มากขึ้นว่า เมื่อไหร่เรามีสติตัวจริงเกิด ก็เลสจะอยู่ด้วยไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องอัศจรรย์ ลึกกลับ ว่าวันหนึ่งเราลงมือภาวนาแล้ว ทำไม่ความโกรธมันหายไป มันไม่ใช่เรื่องมหัศจรรย์นะ เพราะธรรมชาติของจิตมันทำงานที่ละขณะ

ยกตัวอย่าง คนทั่วไปมักจะคาดหวังนะ ถ้าวันหนึ่งเขารู้ว่าเราเป็นนักปฏิบัติธรรม เขาจะต้องคาดหวังว่าเราต้องไม่โกรธอันดับแรกเลย ไม่จริงนะคะ ความโกรธนี้มีเพราะกิเลสมันพอก มันพอกมานานนับภพก็ชาติหนึ่งวันหนึ่งมาปฏิบัติลงมือ ๓ ปี แล้วบอกว่าหายไปเลย มันเป็นไปได้ถ้าเป็นไปได้อีกบ้างอีก พวกเฟื่องทั้งหลายแหล่ แล้วสุดท้ายพวกเฟื่องนั้นะ พวกคนกลุ่มแรกนี้ มันจะกลับมาเจอสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงที่เราต้องอยู่กับมัน มันหลุดออกมา วันไหนสมาธิหย่อน กระเทกออกมาบ๊อบ พวกนี้บ๊อบดอกเบี้ยยไปเยอะเลย เพราะฉะนั้นคนที่อยู่รอบข้าง ใครเคยลองสังเกตไหมว่ารอบๆ ตัวเรา บางครั้งบางท่าน เขาบอกเขาเป็นนักปฏิบัติ ปฏิบัติยังไงนะ คนไม่เข้าใจ มันอารมณ์ร้ายมากเลย เราต้องดูให้เป็นนะ เพราะว่าปฏิบัติแล้ว ถ้ามันยังสิ้นกายสิ้นใจ มันมีเหมือนกัน ถ้าจุดนั้นมันแรงมากๆ เช่น บางครั้งบางท่านยังไม่โหลูกอยู่ เรื่องลูกมันเป็นเรื่องที่เราอยากนะ เพราะ

ว่ามันใกล้มาก พ่อแม่อีกแบบหนึ่ง แต่บางท่านเป็นนักปฏิบัติเหมือนกัน แต่รู้เรื่องชาวบ้านหมดเลย ข้างบ้านทำอะไร แล้วก็ไปโมโหเขา อันนี้ก็อีกแบบนะ โกรธเหมือนกัน แต่โกรธคนละแบบ

โกรธคนละแบบ ในที่นี้คือหมายความว่า สภาวะของนักปฏิบัติ ถึงแม้ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าก็จริง แต่ต้องพาให้จิตนี้เรียนรู้ไปด้วย แล้วถ้าเราเป็นชาวพุทธ เราจะรู้เลย เมื่อมีเหตุก็เกิด หมดเหตุก็ดับ เช่น สมมติแม่ตาย เหตุมันยังเกิดอยู่เลย แล้วเพื่อนบอกว่า เธออย่าเสียใจ หรือบางคนอกหัก คนที่มาปลอบเรา พูดว่า เธออย่าไปคิดถึงเขาสิ โอโห มันได้ไหมละ ไซ้ไหม จิตมันสั่งไม่ได้ ถ้าสั่งได้มันก็จะดี แต่คนทั่วไปเข้าใจอย่างนั้น เพราะฉะนั้น จิตมันทำงานที่ละขณะ วันหนึ่ง เมื่อเราย้อนมาดูใจ ได้ทัน ว่า อ้อ เราโกรธ ทันทันที่เรารู้ว่าโกรธ ตอนนั้นทำยังไง เราไม่ได้ดู คนที่ทำให้เราโกรธ เราไม่ได้ดูสิ่งที่ทำให้เราโกรธ เรากลับมาดูใจของเรา ความโกรธนั้นก็ดับ เพราะเหตุมันหมด ไม่ได้ไปดูเขา ตอนนั้นย้อนมาดูใจตัวเอง

แต่บางคนเป็นอย่างไร รู้แล้วว่าโกรธแต่ทำไมยังไม่หายโกรธ จิตดวงใหม่มันเกิดแล้วละ มันอยากหายโกรธ ความอยากคือความโลภ มันเกิดใหม่แล้ว จิตอกุศลเกิดขึ้นดวงใหม่ เราดูไม่ทัน แล้วเราก็จะรู้สึกทำไมฉันไม่หายโกรธ ฉันรู้ว่าฉันโกรธ แต่ทำไมไม่หายโกรธ เพราะเราดูไม่ทันแล้ว จิตดวงใหม่จิตมันเร็วมากนะ ถ้าในตำราเขาจะบอกเลยว่า นี่อะไรละ ขวดน้ำ ทันทันที่บอกว่าขวดน้ำ จิตทำงานไปแล้ว ๑๗ ขณะ ทุกขณะ มีชื่อหมดเลย จิตมันไวมาก เพราะฉะนั้นถ้าเราไม่พาจิตใจย้อนกลับมาดูว่า ในแต่ละวัน กายมันเป็นอย่างไร ใจมันเป็นอย่างไร สติมันจะไม่เกิดเลย เพราะธรรมชาติของสติเกิดจากอิตรัสัญญา สติเกิดจากการที่เราจำได้หมายรู้ สภาวะของการทำงานของกายกับใจ ●

(โปรดติดตามอ่านฉบับเต็มในหนังสือ ซึ่งจะจัดพิมพ์ธรรมทานเร็วๆ นี้)

# บวช อยู่ ที่บ้าน

ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ



## หลักปฏิบัติ

### วิธีการบวชอยู่ที่บ้าน

คำว่า “บวช” แปลว่า เว้นหมดจากที่ควรเว้น ก็คือเว้นจากการปฏิบัติ หรือการเป็นอยู่ชนิดที่เป็นทุกข์, สิ่งใดเป็นไปเพื่อความทุกข์ เราจะเว้นเสีย โดยเด็ดขาด โดยท่านพุทธทาส ได้ให้หลักปฏิบัติ (ตามหมวดธรรมที่มีชื่อว่า อินทรีย์ ๕) ดังนี้

#### ๑. มีศรัทธา – มีความเชื่อ โดยท่านให้ เชื่อ ๒ อย่าง คือ

- เชื่อว่าธรรมเป็นเครื่องดับทุกข์ได้จริง เชื่อว่าธรรมเป็นที่พึ่งได้จริง
- เชื่อว่าตัวเองสามารถจะปฏิบัติธรรมเหล่านั้นได้

อยู่ที่บ้าน แต่ให้มีศรัทธาเต็มเปี่ยมทั้ง ๒ ประการ คือมีศรัทธาในธรรม และศรัทธาในตัวเองว่าจะสามารถปฏิบัติธรรมได้ เมื่อรวมกำลังกัน ทั้ง ๒ อย่างนี้แล้ว ก็เป็นศรัทธาที่สมบูรณ์ในการที่จะบวชอยู่ที่บ้าน

#### ๒. มีวิริยะ – มีความเพียรและกล้าหาญ

ใน ๔ อย่าง คือ ป้องกัน, สละ, สร้างสรรค์ และรักษา

- ป้องกัน คือ ป้องกันไม่ให้ สิ่งที่ไม่ควรจะมีนั้น (ความชั่ว อกุศล กิเลส) เกิดมีขึ้นมา

- สละ คือ สิ่งที่ไม่พึงปรารถนา (ความชั่ว อกุศล กิเลส) ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้กล้าที่จะสละมันออกไปเสีย

- สร้างสรรค์ คือ สิ่งที่ยังไม่มี (ความดี ความงาม กุศล สัจจิต) ที่ควรจะมีในตนที่มันยังไม่เคยมี ก็ต้องสร้างให้มีขึ้นมา

- รักษา คือ ความดีงามที่สร้างสรรค์ขึ้นมาแล้ว ก็ต้องมีการรักษาไว้ หรือพัฒนาให้เจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไป

### ๓. มีสติ – ต้องใช้ในทุกกรณี

สติ นี้เป็นธรรมพิเศษ เป็นธรรมจำเป็น สำคัญที่จะต้องใช้ในทุกกรณี โดยมีหลักว่า ในขณะที่สัมผัสหรือกระทบ สิ่งต่างๆ เราต้องมีสติ คือเมื่ออะไรมากระทบจิต ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ให้เป็นการรับรู้สิ่งนั้นๆ หรือรู้สึกอารมณ์นั้นๆ ด้วยสติ ให้สัมผัสด้วยวิชาหรือปัญญา อย่าได้สัมผัสด้วยวิชาหรือความโง่ และให้ฝึกฝนอยู่เป็นประจำ ฝึกสติ ฝึกสติ ฝึกสติ

### ๔. มีสมาธิ – มีจิตมั่นคง ตั้งมั่น มุ่งนิพพานเป็นอารมณ์

ทำสมาธิไม่ใช่หมายถึงไปนั่งหลับตาตัวแข็งที่ถือเป็นท่อนไม้ แต่ให้ทำทุกอย่างทุกทาง กล่อมเกลาคจิตใจให้เป็นจิตที่มีจุดหมายเดียว อารมณ์เดียว ที่เรียกว่า เอกัคคตา

ที่นี่เราขออยู่ที่บ้าน ก็หาโอกาสที่จะฝึกสมาธิ เมื่อกำลังทำงานอยู่ ก็ทำสมาธิได้ เช่นว่า ถ้าเราจะต้องกวาดบ้าน เมื่อกำลังกวาดอยู่นั้น ขอให้จิตมั่นกำหนดอยู่ที่ปลายไม้กวาดอยู่เรื่อยไปๆ กวาดเรื่อยไป จิตอยู่ตรงนั้นตลอดเวลา หรือ เมื่อล้างหม้อ ล้างจาน ก็เหมือนกัน เมื่อเอาอะไรมาถูหม้อถูจาน จิตก็ให้ไปอยู่ที่ตรงนั้น แค่นี้ง่ายๆ คุณก็เป็นผู้มีสมาธิ เหมือนกับนั่งสมาธิอยู่ในป่านั่นแหละ แต่ว่าทำสมาธิที่บ้าน

ที่นี่ก็ทำทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน

เมื่อยืน เข้าแตะพื้นตรงไหน กำหนดตรงนั้น

เมื่อเดิน ก็เหมือนกัน เข้ามั่นยกขึ้นมา เข้ามั่นวางลงไป จิตก็ให้อยู่ที่นั่น มั่นก็เป็นสมาธิ

แต่ก็มีอย่างอื่นหลายวิธี เช่นกำหนดลมหายใจ กำหนดพุทโธ อะไรก็ได้ หมั่นฝึกสมาธิ

### ๕. มีปัญญา – รู้ความจริงที่ควรรู้

ปัญญา แปลว่า ความรู้ คือ รู้สิ่งที่ควรรู้, รู้ความจริงที่ควรรู้ ความ

จริงที่ดับทุกข์ได้นั้น เป็นความจริงที่ควรรู้ ยกตัวอย่างง่ายๆ “แม่ไก่ฟักไข่ ก็ฟักให้ดีก็แล้วกัน ไม่ต้องคิดว่าลูกไก่จะออกมา จะเขี้ยว จะกก จะกลับ จะทำให้ก้อนให้เย็นอะไรก็แล้วแต่ ให้มันถูกต้องตามวิธีของการฟักไข่, แล้วลูกไก่ก็จะออกมาเอง โดยที่แม่ไก่ไม่ต้องหวังว่า ลูกไก่จะออกมา ลูกไก่จะออกมา ถ้าแม่ไก่ตัวไหนมันหวังว่าลูกไก่จะออกมา บ่นว่า ลูกไก่จะออกมา มันเป็นแม่ไก่บ้า มันใช้ไม่ได้” คนนี้ก็เหมือนกัน จะทำงานหรือกระทำการต่างๆ ก็ทำให้มันถูกต้องด้วยสติปัญญา โดยไม่ต้องมีความคิดหวัง เป็นตัวกูของกู ว่าออกมา จงออกมา จงได้มา จงได้กำไร จงอย่างนั้น จงอย่างนี้ ซึ่งเป็นเรื่องของตัวกู ของกูอย่างนั้น มันทำให้เป็นทุกข์เปล่าๆ แล้วมันก็ได้ด้วย และมันอาจจะทำให้งานเสียก็ได้ พอความคิดเกิดขึ้นอย่างนั้น มันจะมีดี มันจะกลัว มันจะร้อน มันจะเป็นทุกข์ หรือจะเปรียบด้วยตัวอย่างง่ายๆ อีกอย่างหนึ่ง คือ ไปซื้อลอตเตอรี่มาแล้ว ก็อย่ามาหวังให้มันรบกวนจิตใจ ซื้อแล้วก็แล้วไป ถึงเวลามันออกก็ไปตรวจดู มันถูกหรือไม่ถูก แต่บางคนเขาไม่ชอบอย่างนั้น เขาชอบซื้อเอามาทำให้มันบ้ำ ให้มันหวัง นอนหวัง นั่งหวัง จนมันจะเป็นโรคประสาท

### สรุป แนวทางปฏิบัติ “การบวชอยู่ที่บ้าน”

- เว้นจากสิ่งไม่ควรเว้นโดยประการทั้งปวง อยู่ที่บ้าน
- แล้วก็ประพฤติหน้าที่ที่ควรประพฤติปฏิบัติอยู่อย่างดีที่สุด
- อย่างเต็มกำลัง เต็มสติปัญญาสามารถอย่างดีที่สุดในหน้าที่ของตนๆ
- แล้วก็มีความสุขอยู่กับการทำหน้าที่ของตน
- โดยไม่มีกิเลสตัณหา ที่จะหวังผลอย่างนั้นอย่างนี้มาสนองกิเลส

“ทำงานทุกชนิดด้วยจิตว่าง

ยกผลงานให้ความว่างทุกอย่างสิ้น

กินอาหารของความว่างอย่างพระกิน

ตายเสร็จสิ้นแล้วในตัวแต่หัวที่”



ตั้งแต่ต้นเรื่องจนจบเรื่อง ไม่มีตัวกู ไม่มีของกู มันไม่มีความทุกข์ ไม่มีปัญหาอะไร, มิจิตที่บริสุทธิ์ อยู่ด้วยปัญญาและความสุขสงบ ... นี่คือ “บวชอยู่ที่บ้าน”

ในบทความ ท่านพุทธทาส ยังทิ้งท้ายติดตลกไว้ว่า

“ใครเห็นด้วยก็ลองดู บวชอยู่ที่บ้าน แต่ไม่ได้หมายความว่า ให้ลี้กไป อยู่ที่บ้านกันเสียให้หมด แต่หมายความว่า แม้อยู่ที่บ้านก็อย่าน้อยใจ อย่าเสียใจ, แม้อยู่ที่บ้านก็สามารถที่จะทำได้ดีที่สุดได้ ขอให้ผู้ที่อยู่บ้าน หรือยังอยู่ที่บ้านนั้น จัดแจงปรับปรุงให้ชีวิต การเป็นอยู่ของตนนั้น อนุโลม เข้ากันกับการบวช โดยสมทานสิกขาบท คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมာธิ ปัญญาธรรม ๕ ประการนี้ แทรกอยู่ในการปฏิบัติธรรม ตั้งแต่ต้นจนถึง ชั้นสุดท้าย จะได้ใช้เวลาที่บ้านให้เป็นประโยชน์มากที่สุด แม้จะต้องยัง อยู่ที่บ้านก็ไม่เสียหาย พุดง่าย ๆ ว่า “การบวชอยู่ที่บ้าน ถ้าทำได้นะ... น่าอัศจรรย์กว่าบวชอยู่ที่วัด” ●

## ความเพียร

“ไอน์สไตน์เคยพูดไว้ทำนองว่า ความสำเร็จอันเอกอุของ มนุษย์แต่ละครั้งนั้น อัจฉริยภาพมีส่วนเพียง ๑ เปอร์เซ็นต์ อีก ๙๙ เปอร์เซ็นต์เป็นผลของความวิริยะอุตสาหะ มีใกล้เคียงกับพุทธ- ศาสนามาก จนบางที่ได้ชื่อว่าศาสนาแห่งวิริยะ (วิริยวาท) คนที่ถึง วิมุตติธรรมนั้นไม่จำเป็นต้องมีปัญญาล้ำเลิศดังพระพุทธรองค์หรือ พระสารีบุตร แต่หากมีศรัทธาในความเป็นมนุษย์ที่สามารถเข้าถึงศักยภาพ สูงสุดของตนได้ และหากมีวิริยะเพียรพยายามด้วยความเชื่อมั่นใน การทำงานของตัวเองแล้วยอมไปสู่จุดหมายได้ในที่สุด”



จากหนังสือ *ไม่ระย่อต่อความท้อแท้*  
โดย พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล



# ฝัน ที่เป็นจริง

อาจารย์ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

ธรรมชาติของมนุษย์ส่วนใหญ่ มักมีความฝันและความหวัง บ้างก็ฝันอยากเป็นคนรวย ฝันอยากเป็นคนสวย ฝันอยากเป็นนักร้อง ฝันอยากเป็นดารา ฝันอยากเป็นหมอ เป็นพยาบาล สารพัดฝัน สารพัดหวัง นั่นมันไม่ใช่เรื่องแปลก ไม่แปลกหรอกที่คิดฝัน แต่สำคัญว่า ฝันจะเป็นจริงได้อย่างไร พระพุทธองค์ทรงมีทางออก ทรงชี้บอกการสร้างฝันให้เป็นจริง ถ้ารู้จักสร้างเหตุให้ถูกต้อง ผลก็ย่อมปรากฏขึ้นเอง

**ฝันอยากจะเป็นคนรวย** แต่ไม่ขยันทำกิน ไม่รู้จักเก็บออม ไม่รู้จักคบมิตรที่ดี มีแต่เที่ยวเล่นดื่มกินไปวันๆ การพนันไม่เคยเว้น สุรานารีไม่เคยขาด ไม่ฉลาด ประมาทในการใช้จ่าย มักชอบเสี่ยงห่วยรวยลอตเตอรี่ หวังรวยทางลัดกับการพนัน นั่นล้วนเป็นทางเลื่อม ทางแห่งความหายนะยากจน

**ฝันอยากจะเป็นคนสวยรวยเสน่ห์** แต่มักชอบเป็นคนขี้โกรธ ขี้เกียจ ขี้อิจฉา จู้จี้ขี้บ่น ชอบนิินทาวาว่าร้าย หน้าบูดหน้าบึ้ง เอาแต่ใจตัวเอง เห็นแก่ตัว กลัวเสียเปรียบ ปากร้ายใจดำ วาจาเชือดเฉือน ใครจะบอกก็ไม่เชื่อ ใครจะเตือนก็ไม่ฟัง ทำตัวอย่างนี้ แล้วมันจะสวยรวยเสน่ห์ไปได้ได้อย่างไร

**ฝันอยากเป็นนักร้อง ฝันอยากเป็นดารา** นึกว่าตัวเองหล่อสวยเด่น แต่ชอบมาสาย ไม่ตรงเวลา ขาดวินัย ไม่เชื่อฟังใคร ขาดสัมมาคารวะ ไม่ขยันอดทน อ่อนซ้อมอ่อนฝีก เพียงแค่นึกฝันไปวันๆ แล้วมันจะเด่นจะดังไปได้ได้อย่างไร

**ฝันอยากเป็นคุณหมอม ฝันอยากเป็นพยาบาล** แต่ก็ขี้เกียจขี้คร้าน ไม่ขยันทำการบ้าน ไม่ขยันอ่านหนังสือ เอาแต่เที่ยวเล่นลั่นลาไปวันๆ มัวแต่โทษคนนั้นว่าคนนี้ โทษฟ้าโทษดิน โทษโชคชะตาฟ้าลิขิต แต่ไม่เคยคิดโทษตัวเอง แล้วจะเป็นหมอมเป็นพยาบาลไปได้ได้อย่างไร

**มนุษย์ต้องการความสุข** แต่ก็ชอบเอาชีวิตไปปลุกอยู่กับอบายมุข **มนุษย์ต้องการความดี** แต่ก็ชอบให้ผีโลภ ผีโกรธ ผีหลง มาสิงลงในใจตน สุดท้ายก็ได้แต่นั่งบ่นว่า ทำดีไม่ได้ดี ทำดีไม่มีใครเห็น

**มนุษย์ต้องการความสงบ** แต่ก็ชอบเอาเรื่องรกรุงรังมาใส่ใจจิต ชอบคิดฟุ้งซ่าน ตกอยู่ในวังวนแห่งความคิด คิดจนกลุ่มใจ คิดจนนอนไม่หลับ โดยไม่รู้จักสลัดความคิด แล้วจิตจะสงบไปได้ได้อย่างไร

**มนุษย์ต้องการอิสรภาพ** แต่ก็ชอบหาเครื่องร้อยรัดมาผูกมัดตัวเอง อยากได้อิสรภาพ แต่ก็ขาดปัญญา โดยไม่รู้ว่าจะต้องสร้างเหตุอย่างไร จึงจะได้ในสิ่งที่ตนคิดฝัน พระพุทธองค์ทรงเป็นผู้ชี้บอกทางในการสร้างเหตุให้ตรงกับผล ต้องมีความแยบยล และแยบคายในการสร้างเหตุ จึงจะบังเกิด

“จะเป็นอะไรก็เป็นเกิด ถ้าเป็นแล้วเกิดประโยชน์ แต่สุดท้ายต้องไม่หลงยึดความมีความเป็นใดๆ ให้รู้จักเป็น รู้จักวาง ใจจึงจะว่างจากทุกข์ได้ อย่างแท้จริง”



ผลเป็นจริง อาทิเช่น

**ฝึนอยากให้ชีวิตมีความสุข** ต้องรู้จักเอาชีวิตไปเสพคุ้นกับสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล เช่น รู้จักให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา หากเราใช้ชีวิตใกล้ชิดกับกุศล ผลย่อมทำให้ใจเป็นสุข เพราะกุศลมีผลทำให้เกิดความสุขนั่นเอง

**ฝึนอยากเป็นคนสวยรวยเสน่ห์** ต้องฝึกตนให้เป็นผู้รู้จักให้ รู้จักแบ่งปัน มีเมตตาธรรม มีความอดกลั้นอดทน มีน้ำใจไมตรี มีกิริยาวาจาสุภาพเรียบร้อย อ่อนน้อมถ่อมตน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีจิตสัมมาคารวะไปที่ไหนใครก็รัก อยู่ที่ไหนใครก็ชอบ นี่แหละ คือเสน่ห์มหานิยมที่แท้จริง

**ฝึนอยากเป็นคนดี** ต้องดีด้วยศีล ดีด้วยธรรม ความชั่วน้อยนิดอย่าคิดทำ ความดีน้อยนิดให้คิดทำ ทำดีอย่าหวังผล อย่าหวังให้ใครต้องมาชื่นชมว่าเราเป็นคนดี ทำดีเพื่อความดี ทำดีให้พอดี ทำดีให้ถึงดี ทำดีให้ถูกดี ทำดีแล้วไม่ยึดติดในดี ทำดีเพราะเห็นว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งดีมีประโยชน์จึงทำ

**ฝึนอยากให้อใจสงบไม่คิดฟุ้งซ่าน** ต้องรู้จักฝึกสมาธิให้จิตได้พักอยู่ที่กายที่ใจบ้าง เช่น ฝึกให้จิตได้พักอยู่ที่ลมหายใจเข้า – ออก หายใจเข้าให้รู้สึกผ่อนคลาย หายใจออกให้รู้สึกสบาย หรือจะให้จิตระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกถึงศีลที่เรารักษา ระลึกถึงความดีที่เราเคยทำมา เมื่อจิตน้อมระลึกหรืออยู่ในอารมณ์ที่เป็นกุศล ย่อมมีผลทำให้ใจได้รับความสุขสงบเย็น

ฝึนอยากเป็นผู้มีปัญญา เป็นอิสระจากความทุกข์ ต้องฝึกเจริญวิปัสสนา ให้เห็นความจริงของชีวิตว่า กายใจนี้มันเป็นทุกข์ ไม่ใช่เป็นสุข กายใจนี้มันไม่เที่ยง แปรปรวนเปลี่ยนไปไม่คงที่ กายใจนี้บังคับบัญชาให้เป็นไปดั่งใจปรารถนาไม่ได้ กายใจนี้ไม่ใช่ตัวเราของเรา กายใจนี้แปรปรวน เปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย บอกก็ไม่ฟังสิ่งก็ไม่เชื่อ ถ้าใครไปยึดเอาไว้ มันจะให้ความทุกข์เป็นรางวัล ยึดมากก็ทุกข์มาก ยึดน้อยก็ทุกข์น้อย ไม่ยึดก็ไม่ทุกข์

ถ้าจะตั้งคำถามว่า ฝึนจะเป็นจริงได้นั้น ต้องเริ่มต้นจากอะไร ต้องเริ่มต้นจากการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ให้เกิดความรู้ความเข้าใจ เมื่อเข้าใจแล้วก็หมั่นฝึกฝนจนชำนาญ ไม่ช้าไม่นานฝึนนั้นก็กลายเป็นจริง จะเป็นอะไรก็เป็นเถิด ถ้าเป็นแล้วเกิดประโยชน์ แต่สุดท้ายต้องไม่หลงยึดความมีความเป็นใดๆ ให้รู้จักเป็น รู้จักวาง ใจจึงจะว่างจากทุกข์ได้อย่างแท้จริง

ไม่ผิดที่คิดฝึน แต่ฝึนจะไม่สัมฤทธิ์ ถ้าเอาแต่คิดเอาแต่ฝึน  
จงหมั่นสร้างเหตุ แล้วฝึนนั้นจะกลายเป็นจริง ●

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๙

### ข่าวประชาสัมพันธ์จากชมรมกัลยาณธรรม

- ชมรมกัลยาณธรรมแจกสื่อธรรมทานทุกๆ เดือน ติดตามข้อมูลได้จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม ([www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)) และ Facebook Page : Kanlayanatam หรือโทรสอบถามข้อมูลได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม สำนักงานปากน้ำ สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๙ (คลินิกอัจฉราทันตแพทย์)
- ขอเชิญติดตามชมเทศนาธรรมและธรรมบรรยายของครูบาอาจารย์ผ่านกัลยาณธรรมทีวี ทางเว็บไซต์กัลยาณธรรม [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)
- รายการหนังสือธรรมทานทั้งหมดที่จัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรม ท่านสามารถเข้าไปหาข้อมูลหนังสือได้ในเว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม และอ่านเนื้อหาในแต่ละเล่มได้เป็นธรรมทาน ในคอลัมน์ “หนังสือแนะนำ”



“เมื่อหลงติดสุข  
ก็คือหลงติดทุกข์  
เพราะ สุข ทุกข์  
มาจาก...  
ใจดวงเดียวกัน”

หลวงปู่ชา อนาลโย

“ทำจิตให้อยู่เหนือสุขเหนือทุกข์  
คือ เป้าหมายของพระพุทธรศาสนา

ความสงบที่เกิดจากปัญญานั้น จึงมิใช่ความสุข  
แต่เป็นความรู้เห็นตามความเป็นจริง  
ของความสุข ความทุกข์  
แล้วไม่มีอุปาทานมันหมายในสุขทุกข์  
ที่มันเกิดขึ้นมา ทำจิตให้ “เหนือสุขเหนือทุกข์” นั้น  
ท่านจึงเรียกว่า  
เป็นเป้าหมายของพระพุทธรศาสนาอย่างแท้จริง”

หลวงพ่อชา สุภัทโท





# คือ ความผูกพัน ทางใจ

พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน ให้พรในวันปิดการอบรม  
“กลับมารู้สึกตัว” ณ ห้องประชุมพระเทพโมลี  
อาคารผู้ป่วยนอกชั้น ๔ รพ. สมุทรปราการ ๑๐ ก.ค. ๒๕๕๙

ขออนุโมทนากับทุกๆ ท่านที่ได้ตั้งอกตั้งใจกับการศึกษา ความที่พวกเรา  
ตั้งใจกับการปฏิบัตินี้แหละคือเรื่องสำคัญที่สุด พระอาจารย์ก็อยากจะบอก  
ว่า ตั้งแต่พระอาจารย์ได้ยินเรื่องราวของชมรมของเรา เห็นการทำงาน  
ของชมรมพวกเรา ได้เห็นการทำงานผ่านการที่พระอาจารย์ได้ติดตาม

หลวงพ่อบอกมา เขียนมา จนกระทั่งเราก็ติดตามเรื่องราวของชมรมทำนองทำนี้ เราได้เห็นความอดทนความมุ่งมั่นในการที่จะสร้างสัมมาทิฐิ และก็เผยแพร่ความรู้ที่จะนำพาสู่การพ้นทุกข์ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ผ่านพ่อแม่ครูอาจารย์ ผ่านครูบาอาจารย์ต่างๆ ให้คนได้เห็นได้สัมผัส พระอาจารย์ว่านี่คือกิจกรรมที่น่าสนใจมากๆ เพราะว่ามันทำให้เกิดกระบวนการตื่นตัวในการปฏิบัติขึ้นมา ถือว่าชมรมของเรามีผลงานมากๆ ในเรื่องเหล่านี้ ในเรื่องที่จะผลักดันให้เกิดการปฏิบัติ ผลักดันให้เกิดการการฟังธรรม เผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้า ถือว่านี่เป็นกิจกรรมที่เป็นบุญเป็นกุศลอย่างยิ่งแล้วเราก็ร่วมแรงร่วมใจกันอย่างเข้มแข็ง ทำงานกัน

ถามโยมที่รู้จักกับพระอาจารย์ โยมเล่าว่า เขาทำกันแบบตั้งใจจริงๆ แล้วต่างคนต่างก็มาจากทุกที่แหละ เขาไม่ได้ตั้งกองกำลังชมรมไว้ที่ไหนหรอก (หัวเราะ) ชมรมที่แบบว่า...มีหมอมัจฉาเป็นจุดศูนย์กลาง หมอมัจฉาบอกว่าจะทำเรื่องนี้ คนนั้นก็วิ่งมา คนนี้ก็วิ่งมา ประกาศต้องการอันนี้ปุ๊บ คนก็วิ่งมา มันเป็นเรื่องที่ตีมากเลยนะ ...พระอาจารย์บอกว่า “อ้อ...เหรออู้...ดีเนอะ” มารวมกันพรีบ ทำงานปุ๊บบ้างๆ พอสำเร็จก็สลายไป เหมือนพวกนิจาร่วมทำกิจกรรมแล้วก็หายวับไป พอจะทำงานก็พรีบบ้างๆ แล้วก็วับ...หายไป พระอาจารย์ว่านี่คือการทำงานแบบที่มันบ่งบอกถึงการละอึดตาตัวตนลงไปด้วยในตัวนะ ทุกคนมุ่งเรื่องงานเป็นหลัก มุ่งเรื่องงานที่จะทำงานให้สำเร็จลุล่วง ทำกันเสร็จแล้วก็พากันวับหายวับไป พอจะทำงานใหม่ก็พรีบเข้ามา เป็นอะไรที่รวดเร็วมาก

พระอาจารย์ว่าเป็นรูปแบบที่ดีในการทำงานนะ ฟังเขาเล่าให้ฟังนะ เราก็บอกว่า อ้อ จริงเหรอ เป็นแบบนี้ เฮ้ย...แต่เวลาทำงานทำไมทำงานใหญ่จังเลยล่ะ เขาเอาคนที่ไหน ชมรมเขาใหญ่มากเลยใช้ไหม ถามโยม โยมบอกว่า...ชมรมก็มีหมอมัจฉา (หัวเราะ) ชมรมมีหมอมัจฉากับมีใครไม่รู้ มีไม่กี่คนหรอกที่เป็นชมรมอะไรอย่างนี้ แต่ว่าทั้งหมดก็คือชมรมนั่นแหละ คือชมรมนี้ก็ตุ้มกันเข้ามา เป็นแบบว่าจิตอาสา แบบว่าสุดยอดเลย ฟังเขาเล่าแล้ว อย่าง



“ พระอาจารย์ว่าเป็น ‘เรื่องของความผูกพันทางใจ’  
ผูกพันทางใจที่เราจะช่วยเหลือกัน แล้วยี่สำคัญคือเป็นการผูกพัน  
ทางใจ ที่มองเห็นจุดหมายเดียวกัน คือจุดหมายในการที่จะร่วมกัน  
ในการเผยแผ่คำสอนที่จะนำพาสู่ความพ้นทุกข์ คำสอนขอ  
พระพุทธรเจ้า คำสอนครูบาอาจารย์ ที่จะนำพาสู่ความพ้นทุกข์ ”

ของหนูก็เหมือนกัน ของหนูก็แบบว่าเชื่อว่าเป็นจิตอาสาของชมรมเหมือนกัน  
นะคะพระอาจารย์ แต่ว่าแบบว่าพอมีงานก็ตุ้มเข้าไปกับเขา อะไรอย่างนี้

พระอาจารย์บอกว่า เออ จริงวะ พระอาจารย์ว่าเป็น “เรื่องของความ  
ผูกพันทางใจ” เป็นเรื่องของการผูกพันทางใจกันนะ ผูกพันทางใจที่เราจะ  
ช่วยเหลือกัน แล้วยี่สำคัญคือเป็นการผูกพันทางใจที่มองเห็นจุดหมาย  
เดียวกัน คือจุดหมายในการที่จะร่วมกัน ในการเผยแผ่คำสอนที่จะนำพาสู่  
ความพ้นทุกข์ คำสอนของพระพุทธรเจ้า คำสอนครูบาอาจารย์ที่จะนำพาสู่  
ความพ้นทุกข์ พระอาจารย์ว่านี่คือการมองเห็นร่วม มีสัมมาทิฏฐิเสมอกัน  
มีทิฏฐิสามัญญตา มีศีลสามัญญตา เมตตากายกรรม เมตตา วจีกรรม  
เมตตา มโนกรรม อะไรนี้แหละ สาธารณโภคี (มีคนช่วยตอบ) โอ๊ย...จำเก่ง  
มากเลย พระอาจารย์จำเรื่องพวกนี้ จำหัวข้อธรรมะนี้ไม่ค่อยได้เลยนะ แต่  
ก็พูดตรงๆ เลยนะว่าจำไม่ได้ เชื่อไหม จนโยมที่นิมนต์พระอาจารย์บอกว่า  
จำไม่ได้ก็ไม่ต้องพูด...อายเขา พระอาจารย์ว่า อายทำไม ก็เดี๋ยวเขาหาว่า  
พระอาจารย์ไม่รู้จริง ก็ไม่รู้... จำไม่ได้ก็คือจำไม่ได้ ถ้าบอกว่าให้อธิบาย  
ก็อธิบายได้ว่าอะไรคืออะไร แต่ว่าจะให้จำชื่อมันจำไม่ได้ จำชื่อคนยังจำ  
ไม่ได้เลย มันเป็นเรื่องของการใช้ความจำมากมายเรื่องพวกนี้

เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่ามันเป็นเรื่องที่เสมอกัน มันทำบุญมาด้วยกัน  
เข้าใจไหม เป็นการทำบุญมาด้วยกัน ทำบารมีมาด้วยกัน พอถึงจุดหนึ่ง  
มันจึงมาร่วมกันทำ เพื่อทำบารมีของพวกเราให้เต็มบริบูรณ์ พระอาจารย์

ถือว่านี่คืองานใหญ่ งานที่พวกเราทำนี้เป็นงานใหญ่ แล้วเป็นอันಿಸงส์มากๆ ฉะนั้นขอให้ชมรมของเราตั้งมั่น เจริญงอกงามในธรรม

แล้วขอให้สมาชิก พวกเราที่มาปฏิบัติธรรมในครั้งนี ขออำนวยการให้ทุกท่าน จงมีแต่ความสุขความเจริญ ปรารถนาสิ่งทีได้ถูกต้องด้วย คีลและธรรม อันไม่เป็นไปด้วยการเบียดเบียนตนเอง ไม่เป็นไปด้วยการ เบียดเบียนผู้อื่น ก็ขอให้สำเร็จสมดังปรารถนาทุกประการ ขอให้ทุกท่าน มีชีวิตที่ยืนนาน เพื่อมีโอกาให้ท่าน รักษาศีล เจริญสติ สมาธิ ภาวนา เพื่อจะมีโอกาสเข้าถึงธรรมเบื้องสูงแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิงในปัจจุบันชาตินี้หรือชาติใกล้ๆ นี้ด้วยกันทุกท่าน ทุกคนเทอญ ●

## ข่าวประชาสัมพันธ์งานแสดงธรรม ของชมรมกัลยาณธรรม

๑. ขอเชิญร่วมเป็นเจ้าของภาพโรงทานอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวัน เพื่อให้ บริการอาหารเพียงพอแก่ผู้ฟังธรรมประมาณ ๓,๐๐๐ คน ท่านผู้มีจิต ศรัทธาสันใจร่วมเป็นแนวหลังทางธรรม กรุณาติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
๒. ในงานแสดงธรรมของชมรมฯ ทุกครั้ง จะมีหน่วยพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ มาออกตรวจสุขภาพ และดูแลสุขภาพในกรณีเจ็บ ป่วยฉุกเฉินตลอดงาน
๓. รับเพื่อนผู้มีจิตอาสา ร่วมช่วยเป็นพลังในการเตรียมงานแสดงธรรม ในวันเสาร์ที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙ สนใจสมัคร โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔
๔. รับสมัครเพื่อนร่วมอุดมการณ์แนวหลังทางธรรม ร่วมใจสละแรงกาย แรงใจ เพื่อรับใช้พระศาสนาและพัฒนาสังคม สนใจสมัคร โปรดติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔ [www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com) หรือ Facebook : Kanlayanatam




# จิตที่พ้น ความปรุงแต่ง

หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช

จิตที่พ้นความปรุงแต่ง จะรู้ธรรมชาติที่พ้นความปรุงแต่ง (นิพพาน)  
ทางลัดที่สุดสำหรับการปฏิบัติธรรม จึงไม่ใช้การกระทำ (ปรุงแต่ง) ใดๆ  
แต่เป็นการหยุดการกระทำ โดยไม่กระทำ (ปรุงแต่ง) ความหยุดให้เกิดขึ้น

มีเพียงการรู้อย่างเสียบสนิทจริง ๆ เท่านั้น  
(โดยไม่มีมาของการคิดนึกปรุงแต่ง และมาของการหยุดคิดนึกปรุงแต่ง)  
ที่เป็นสิ่งสุดท้าย ซึ่งผู้ปฏิบัติจะทำได้ ก่อนที่จิตเขาจะ “ก้าวกระโดด” ไปเอง



หากพระพุทธเจ้าจะทรงแสดงธรรมอย่างถึงที่สุด ย่อมต้องปิดพระโอษฐ์เงียบ  
แต่นั้นเป็นสิ่งที่ยากเกินกว่าเวไนยชนจะเข้าใจได้  
และหากจะทรงกล่าวธรรมอย่างย่อที่สุดว่า  
สิ่งทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น ก็ยังยากที่จะมีผู้รู้ตามได้  
เพราะสัตว์ทั้งหลายถ้าไม่ยึดรูปธรรม ก็ต้องยึดนามธรรมไว้ก่อน

พระองค์จึงทรงบอก “ทาง” ของการปฏิบัติขึ้นมามากมาย  
โดยอิงกับรูปธรรมและนามธรรม เช่น ทาน ศีล ภาวนา กุศลกรรมบถ  
ตลอดจนการทำสมาธิและวิปัสสนา ทั้งนี้ ก็เพื่อให้พวกเราเดินเข้าใกล้  
การหยุดพุดติกรรมทางจิต จนเหลือเพียงรู้อย่างเรียบง่ายจริงๆ นั่นเอง

เช่นทรงสอนให้ทำทาน เพื่อลดความกระวนกระวายเพราะความโลภ  
ทรงสอนให้รักษาศีล เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับความสงบระงับ  
ทรงสอนสัมมาสมาธิ เพื่อให้จิตตั้งมั่นและรู้ตัว  
และทรงสอนวิปัสสนา เพื่อทำลายแรงดึงดูดของอารมณ์  
ที่จะพาจิตให้ทะยานไปก่อภพก่อชาติตลอดนินรรต

ผู้ปฏิบัติที่ยังขาดความเข้าใจ ย่อมปฏิบัติสิ่งเหล่านี้  
เพื่อที่จะปฏิบัติต่อไป ส่วนผู้ที่เข้าใจแล้ว  
ก็จะ “หยุด” การปฏิบัติ ได้ด้วยปัญญาญาณอันแหลมคม

หากต้องการทางลัด ก็จำเป็นต้อง “รู้” และเลิกคิดเรื่อง “ทาง” ไปเลย  
แต่ถ้ายังไม่รู้จัก รู้ ก็ยังจำเป็นต้องอาศัยทางเหล่านั้นต่อไปก่อน ●

(สวนโพธิ์ / ๔ ธันวาคม ๒๕๔๔)



# ปฎิปทา ผู้ถึงกระแส

มายาคติ / The Myth

?

: มีผู้ปฏิบัติหลายท่านเข้าใจว่าตนเป็นผู้เข้าถึงกระแสพระอรียเจ้า อริยมุคคลแล้ว อย่างนี้ท่านเห็นว่า ท่านเหล่านั้น เข้าถึงกระแสอย่างนั้นแล้ว ใ้หรือไม่ว่างไรเจ้าคะ เคยได้ฟังบางท่านเล่าสภาวะที่ตนเองเข้าถึงให้ฟังคะ



: เข้ากระแสทุกคนนั่นละ กระแสธรรมนะ อย่าไปบ่งวัดอะไรกับการเข้าถึงอะไรเลย มันไม่เป็นกลางในใจ ช่างเขาเถอะ ใครไฝ่ธรรม ตั้งใจปฏิบัติ มุ่งต่อนิพพาน ก็คือผู้เข้าถึงกระแสทั้งหมดนั่นละ

มิฉะนั้นจะคิดถึงนิพพานออกก็ยาก คิดแล้วจะแสวงหาหนทางไปก็ยาก คิดแล้ว หาหนทางแล้ว จะเดินตามก็ยาก เดินแล้วจะตรงต่อทางนิพพานก็ยาก ตรงต่อนิพพานแล้ว จะถึงปลายทางก็ยาก อย่างนั้นแล้ว ผู้ใดที่หนีออก แสวงหา กำลังเดิน หรือใกล้ถึงจุดหมายแล้วก็ตาม ล้วนเป็นผู้เคยสั่งสมกำลังใจคือบารมีมาก่อน ย่อมมากพอ

เมื่อปัจจุบันจึงระลึกรู้ถึงนิพพานในใจออก ไม่เช่นนั้นก็ยากนักที่จะสลัดความคิด ให้พบเจอความคิดจะนิพพาน ทว่าอย่างนั้นผู้คนที่แห่กระแสก็มี พบกระแสก็มี เข้ากระแสก็มี ถึงกระแสก็มี หลุดกระแสก็มี หลงกระแสก็มี นั่นละ ก็ช่างเขา

ใครก็คิดว่าตนเข้าถึงกระแส แต่กลับไม่คิดว่าตน ‘ละ’ อะไรออกจากกระแสยึดแห่งตนได้บ้าง ไม่คิดว่าตน ‘สละ’ อะไรทั้งได้บ้าง มักคิดแต่ว่า ‘ได้’ อะไร คิดแต่ว่า ‘เข้าถึง’ อะไรได้ นี่มันสวนทางกับธรรมะ ธรรมะมันคือปลด ปล่อย ละ วาง สละทั้งหมด

แล้วการเข้าถึงมันคืออะไร มันคือการได้ การมี การเป็นอะไรต่อมิอะไรอย่างนั้นหรือ แบบนี้หรือผู้ถึงกระแส หลงเรียกตนเองอย่างไร แต่กระแสอะไรมันไม่ถึง อาจจะมีกระแสยึดก็ได้ กระแสนี้มันขวางทางธรรมนะ เข้าถึงธรรมไม่ได้ ●



# ข ร บ

ตามเป็นจริง

(พระภิกษุชานน วิ.)  
พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี



มาปฏิบัติก็เพื่อจะเพิกขมมติให้หลุดออกไป ให้เข้าไปสู่ความเป็นจริง ฉะนั้น ที่ยังดูเป็นรูปร่างสัณฐาน เป็นแขนขาหน้าตา นี่ เป็นสมมติ สมมติมัน มาห่อหุ้มไว้ เป็นรูปร่างสัณฐาน ด้วยจิตที่มันนึกปรุงขึ้นมาเองนั่นแหละ ของจริงมันไม่มีรูปร่างสัณฐาน ฉะนั้นก็กำหนดให้จรดสภาวะ กระเทาะสมมติ ให้หลุดออกไป ให้จรดสภาวะไปสัมผัสผัสความเย็นร้อนอ่อนแข็งหย่อนตึง ความรู้สึกสบาย ไม่สบาย เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส กำหนดให้จรดสภาวะ ไป ให้ตรงลักษณะของรูปนามที่กำลังปรากฏ ความหมายก็เป็นสมมติ ชื่อ ภาษา ก็เป็นสมมติ มันคอยจะมีสมมติมาครอบงำไว้ จะกำหนดอะไรมันก็มีชื่อ เรียกชื่ออยู่เรื่อย เป็นภาษาเรียก ใจมันเรียกชื่อ มันพากย์อยู่ตลอดเวลา ใจมันคอยจะมีสมมติ แล้วก็มีความหมายว่าอย่างนั้นว่าอย่างนี้ เป็นสมมติ เมื่อปฏิบัติเพิกขมมติ ดูรู้ให้ตรงๆ ต่อสภาวะที่ปรากฏ ถ้าสติมันคงตรงต่อ สภาวะ เพิกขมมติหลุดออกไป ก็จะมีรู้สึกละเอียด ไม่มีตัวตน มีแต่รู้สึก มีแต่ แขนงขาหน้าตา ไม่มี ความหมาย มีแต่ความรู้สึก

ความรู้สึกต่างๆ ก็เป็นเพียงสักแต่ว่าธรรมชาติ รู้สึกเย็นก็เป็นธรรมชาติ รู้สึกร้อนก็เป็นธรรมชาติ ไม่ใช่ตัวตน รู้สึกแข็ง รู้สึกอ่อน รู้สึกตึง หย่อน ไหว รู้สึกสบายก็ไม่มีตัวตน ไม่สบายก็ไม่มีตัวตน มีคิดนึก รู้ความคิดนึก ความคิดนึกก็เป็นเพียงสภาพอย่างหนึ่งที่ปรากฏแล้วหมดไป ไม่เป็นตัวตน ความรู้สึกนึกคิด ความพอใจ ไม่พอใจ สงบ ไม่สงบ ก็เป็นเพียงสภาพธรรม ที่ปรากฏแล้วก็เปลี่ยนแปลงไป หมดไป ไม่ใช่ตัวตน ความเป็นจริงก็เป็น อย่างนี้ อยู่ ปฏิบัติก็ค่อยพิจารณาดูเข้าไป รู้เข้าไปอยู่

คราวนี้เนื่องจากถูกกิเลสมันคอยครอบงำ กิเลสมันมีกำลัง มันสะสม ไว้นาน เพราะฉะนั้นเวลาปฏิบัติเจริญสติ จะกำหนดรู้ มันก็คอยทำให้เผลอ ทำให้หลงลืม ทำให้เบลอ ทำให้วังง ทำให้จิตหลุดลอย จิตฟุ้งซ่าน จิตเลื่อน ไหลไปหมด ก็ต้องเพียร ต้องเพียรปฏิบัติอยู่ ต้องคอยเพียร คอยรู้ คอยดู พอฝึกมากขึ้นๆ สติมีกำลังขึ้น มีสติ มีสัมปชัญญะ มีสมาธิ ตอนนี้นั่นก็จะเริ่มอยู่ สติอยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้น จิตไม่ส่งออกนอกตัว รู้อยู่ในตัว พอ



“ ถ้าสติมั่นคงตรงต่อสภาวะ เพิกละสมมติหลุดออกไป  
ก็จะรู้สึกว่ามีตัวตน มีแต่รู้สึก มีแต่แขนขาหน้าตา  
ไม่มีความหมาย มีแต่ความรู้สึก ”

มันมีกำลังมันจะรู้ที่อยู่ของมันเอง ไม่ต้องออกแรงพยายามอะไรเลย จะรู้  
ของมันเองอยู่ในตัว ก็จะเป็นโอกาสให้เกิดความรู้เห็น เกิดปัญญาญาณ  
เห็นสภาวะธรรม เรียกว่า**รูป** เรียกว่า**นาม** เรียกว่า**ขั้นที่ ๕** ก็แล้วแต่ ขั้นที่ ๕  
คือธรรมชาติที่เป็นกลุ่มเป็นกอง กองรูป กองเวทนา กองสัญญา กองสังขาร  
กองวิญญาณ ตา หู จมูก ลิ้น กาย หนัพัตถุนี้เป็นรูปธรรม เป็น**รูปขั้นที่ ๕** สี่  
เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ คือเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ก็เป็น  
รูปขั้นที่ ๕ คือมีความเสื่อมสลายไป

กอง**เวทนาขั้นที่ ๕** ก็ส่วยอารมณ์ เป็นสุข เป็นทุกข์ เป็นเฉยๆ ไม่สุข  
ไม่ทุกข์ เรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา นี่ก็เป็นธรรมชาติ  
อย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตน เรียกว่าเวทนาขั้นที่ ๕ ก็คือตัวเจตสิกนี้แหละ เวทนา  
เป็นตัวเจตสิกอันหนึ่ง

แล้วก็มี**สัญญาขั้นที่ ๕** ธรรมชาติที่จำได้หมายรู้ นี่ก็เป็นเจตสิก ประกอบ  
อยู่กับจิต ทำให้จำได้หมายรู้ ชวนจิตให้คิดนึกไป ที่มันมีภาษา มีภาพ เป็น  
เรื่องเป็นราว ก็เพราะมันมีสัญญาปรุงแต่งจิต ทำให้จิตมันคิดไปได้เรื่อย  
ถ้าไม่มีสัญญา มันคิดไม่เป็น คิดไม่ออก มีสัญญามันก็คิดไปตามสัญญา  
จำสัญญาภาษาไทยมันก็คิดเป็นภาษาไทย มีสัญญาอยู่ในนั้น เรียกว่าจำ  
ในภาษา จำในลัททบัญญัติ จำในความหมาย มันก็นึกเป็นความหมาย  
จำในมโนภาพ มันก็นึกเป็นภาพ มโนภาพในใจ นี้คือสัญญา

**สังขารขั้นที่ ๕** กองสังขารก็ปรุงแต่งจิต เช่นเกิดวิตก วิจารณ์ วิจัย สงสัย  
พอใจ ไม่พอใจ ปรุงแต่งอยู่ในจิตใจอยู่ ก็ไม่ใช่ตัวเรา ถ้าไม่รู้ ไม่พิจารณา



ก็รู้สึกเป็นตัวเราอยู่ เกิดความยึดมั่นถือมั่น เอาสังขารเป็นตัวตน เป็นตัวเราของเราจริงๆ แล้วก็สักแต่ว่าเป็นสังขาร เป็นนามธรรม

**วิญญานชั้นร์** กองวิญญาน ก็คือจิตนี้เป็นสภาพรู้อารมณ์ จิตเห็น ก็ไปรู้สึก จิตได้ยินก็ไปรู้เสียง จิตรู้กลิ่น จิตไปรู้รส จิตไปรู้สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง จิตคิดนึก จิตรับรู้ ตีความหมาย จิตมีสติ จิตมีปัญญาจิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิ ก็แล้วแต่ ถ้าไม่รู้ มันก็ยึดถือเป็นตัวตน เรียกว่า มีสังกายทิฏฐิ ความเห็นผิด ยึดมั่นถือมั่น เอาชั้นร์ ๕ เป็นตัวเรา เป็นตัวตนของเรา มาอยู่ในเรา มีเรามาอยู่ในชั้นร์ ๕ รู้สึกว่ากายนี้คือเรา เราคือกายนี้ กายนี้อยู่ในเรา เราอยู่ในกาย นี้เป็นสังกายทิฏฐิ เป็นความเห็นผิด ที่จริงกายนี้ก็สักแต่ว่ากาย ไม่ใช่ตัวตนแห่งความเป็นเราของเรา

**เวทนา** เวลารู้สึกสบาย ไม่สบาย ชอบใจ ไม่ชอบใจ เฉยๆ ก็ตาม ถ้าไม่มีสติปัญญาแล้ว มันก็มายึดถือเป็นตัวเรา ให้รู้สึกว่าเราปวด เราเจ็บ ปวดเจ็บนั้นคือเรา ปวดเจ็บนั้นเป็นตัวตนของเรา หรืออยู่ในเรา หรือเรามาอยู่ในเวทนาเหล่านี้ เป็นสังกายทิฏฐิทั้งหมด จำได้หมายรู้ขึ้นมาก็รู้สึกเป็นเรา เป็นของเรา อยู่ในเรา มีเรามาอยู่ใน **สัญญา** ประจักษ์แจ้งใจขึ้นมาที่ยึดถือเป็น

ตัวเรา ที่กำลังรัก กำลังชัง กำลังสงสัย วิตก วิจาร รู้สึกเป็นตัวเราอยู่ หรือเป็นตัวตนของเรา หรืออยู่ในเรา หรือเรามาอยู่ใน **สังขาร** นี่เป็นลักกายวิภูลิ

**วิญญาน**เกิดขึ้นมา หากไม่ได้กำหนดรู้พิจารณา ก็รู้สึกเป็นตัวเรา เราเห็น เราได้ยิน เรา รู้กลิ่น เรา รู้รส เราสัมผัส เราคิดนึก เรากำลังมีสติ เรากำลังสงบ เรากำลังไม่สงบ เป็นตัวเราไปหมด แต่ที่จริงมันไม่ใช่ เป็นลักแต่ว่านามธรรม คิดนึกก็เป็นนามธรรม เห็นก็เป็นนามธรรม ไม่ใช่ตัวเรา ฉะนั้น การปฏิบัติจึงต้องเจริญสติ ระลึกรู้รอบ รู้จนกระทั่งถึงสภาพรู้ จิตวิญญานที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ กำลังทำหน้าที่ปฏิบัติ กำลังทำหน้าที่เรียนรู้ กำหนดดู กำหนดรู้ ถ้าไม่ถูกกำหนดรู้ผู้รู้นี้ ผู้รู้ไม่ได้ถูกรู้บ้าง มันก็มีอุปาทานมายึดถือเอาเป็นตัวเราของเราอีก เหมือนเรากำลังมีสติ แต่จริงๆ สติที่กำลังระลึกรู้มันไม่ใช่ตัวเรา ลักแต่ว่าเป็นนามธรรมที่เกิดแล้วก็ดับไป **ฉะนั้น ผู้ปฏิบัตินี้ก็ต้องตรวจเช็คดู พิจารณาตามดูรู้ชี้ว่า ในกาย ในใจ ในสังขารนั้น มันมีรู้สึกเป็นตัวเราอยู่ตรงไหน เป็นเราอยู่เพียงไหน พิสูจน์ความเป็นจริงดู ความเป็นจริงมันคงทนต่อการพิสูจน์อยู่แล้ว พิสูจน์ไปความจริงก็จะปรากฏ** ●

“พูดอย่างมีสติ

เราจะได้ไม่ “ทำร้าย” จิตใจคนอื่น...



ฟังอย่างมีสติ

เราจะได้ไม่รับ “อารมณ์” คนอื่นมาทำร้ายใจเรา ”

ชยสาโรภิกขุ



# ฝึกใจให้นิ่ง ฝึกจิตให้ว่าง

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล

การแบกทำให้ทุกข์ การยึดทำให้ทุกข์ หลวงพ่อชา สุภัทโท ท่านสรุปไว้ดีมากกว่า “ทุกข์มีเพราะยึด ทุกข์ยึดเพราะอยาก ทุกข์มากเพราะปล่อยทุกข์น้อยเพราะหยุด ทุกข์หลุดเพราะปล่อย” ปล่อยอะไร ปล่อยความคิด ปรุงแต่ง หรือสิ่งที่ยึดว่าเป็นตัวกูของกู ปล่อยที่ไหน ปล่อยที่ใจเรา คำถาม

---

(คัดจากธรรมเทศนา ฝึกใจให้นิ่ง ฝึกจิตให้ว่าง)

คือทุกๆ ที่ทุกข์แต่ทำไมยังยึดอยู่ ไม่ยอมปล่อย นั่นก็เพราะความหลง เพราะความไม่รู้ คือไม่รู้ตัว เมื่อไม่รู้ตัวก็เลยแบกเอาไว้ ทั้งที่แบกแล้วเป็นทุกข์ ยึดแล้วเป็นทุกข์ เช่น พอนึกถึงคนที่ทำร้ายเรา ก็รู้สึกโกรธ ร้อนผ่าว เป็นทุกข์ เวลานึกถึงของที่หาย ก็เสียดายหรือเสียใจ แต่ก็ยังนึกคิดไม่หยุด ไม่ยอมวาง นั่นเป็นเพราะไม่รู้ตัว ไม่รู้ตัวว่าโกรธ ไม่รู้ตัวว่าเสียใจ ไม่รู้ตัวว่าเศร้า

แปลกนะ อารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นที่ใจเรา แต่เรากลับไม่รู้ตัว เพราะตอนที่เกิดอารมณ์เหล่านี้ ใจมันจมเข้าไปอยู่กับอารมณ์นั้น จนหลงตัวลืมนั่นไปเลย จะรู้ตัวได้ก็ต้องออกมาจากอารมณ์เหล่านี้ เมื่อออกมาแล้วก็จะเห็นมัน เห็นแล้วก็จะรู้ ถ้าเข้าไปอยู่ในอารมณ์มันก็มีดี เหมือนนกบฏูกะลาครอบจะมีดีแปดด้านเลย คนเราจะรู้จักอะไร ต้องออกมาจากสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้น เราจะรู้จักกาลานี้ได้ เราต้องออกมาจากศาลา เดินห่างออกมาหน่อย จึงจะเห็นรูปลักษณะของศาลานี้ ถ้าอยู่ในนี้จะไม่เห็นชัด

อารมณ์ก็เหมือนกัน เราจะรู้จักมันก็ต่อเมื่อออกจากอารมณ์นั้น ไม่ใช่แค่รู้จักมันเท่านั้น แต่ยังรู้ตัวด้วย เพราะถ้ายังอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น เราก็จะหลง ถูกอารมณ์เล่นงานจนไม่รู้เนื้อรู้ตัว

แปลกอีกอย่างหนึ่งคือ ใจเราเจอความโกรธซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ไม่เคยรู้ทันมันเลย โดนมันหลอกให้หลงอยู่เรื่อยไป ไม่เหมือนกับร่างกายเรา ถ้ามันเจอไฟที่เดียว จะจำได้อย่างแม่นยำ เด็กทารกที่แรกไม่รู้จักไฟหรือน้ำร้อน แต่พอมีมือถูกไฟ หรือถูกน้ำร้อน เขาจะจำได้เลยว่านี่คืออะไร และจะระวังตัวต่อไปถ้าเจอน้ำร้อนเดือดๆ หรือเจอเปลวไฟ เขาจะไม่ยอมเข้าไปใกล้หรือสัมผัสถูกต้อง ถ้าเราดึงนิ้วของเขาไปสัมผัสกับน้ำเดือดหรือเปลวไฟ เขาจะไม่ยอมจะต่อต้าน ทั้งนี้เพราะกายมันจำได้ว่า นี่คืออันตราย ทำให้เจ็บปวดทำให้ทุกข์

ในทำนองเดียวกัน เวลาเมื่อเชื้อโรคเข้ามาในร่างกาย ถ้าเป็นการเข้ามาครั้งแรก เราจะป่วยเพราะภูมิคุ้มกันในร่างกายเรายังไม่รู้จัก เนื่องจากไม่เคย



“ แปลกนะ อารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นที่ใจเรา แต่เรากลับไม่รู้ตัว เพราะตอนที่เกิดอารมณ์เหล่านี้ ใจมันจมเข้าไปอยู่กับอารมณ์นั้น จนหลงตัวลืมตน ไปเลย จะรู้ตัวได้ก็ต้องออกมาจากอารมณ์เหล่านี้ เมื่อออกมาแล้วก็จะเห็นมัน เห็นแล้วก็จะรู้ ”

เจอมาก่อน แต่ถ้าวร่างกายเราเจอมันครั้งที่สอง จะไม่ลืมหวยอีกแล้ว เพราะ ภูมิคุ้มกันในร่างกายของเราจำได้ จะเข้าไปเล่นงานเชื้อโรคเหล่านี้ทันที

นั่นเป็นเรื่องของร่างกาย แต่ใจเรานั้นเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ความโกรธ เกลียด เศร้า นั้น เหมือนเชื้อโรคของใจ มันเป็นอันตรายต่อจิตใจ แต่ใจเราก็ตลอดยให้อารมณ์เหล่านี้เล่นงานซ้ำแล้วซ้ำเล่า เป็นหมิ่นเป็นแสนครั้ง ไม่เคยจำได้หรือรู้ทันมันเสียที ความโกรธมาที่ไร ใจเราเสร็จมันทุกที ความเศร้ามาที่ไร ใจเราเสร็จมันทุกที มองแง่**นี้ใจโง่กว่ากายมาก** กายเจอเชื้อโรค ไฟ หนามแหลม หนุบ ใจทุกครั้งก็จำได้ จะระมัดระวังไม่ไปถูกต้องสัมผัสกับมันอีก ตรงข้ามกับใจ เจอความโกรธ เกลียด เศร้า ก็ครั้งๆ ก็ยังจำไม่ได้ ปล่อยให้มันเล่นงานอยู่นั้นแหละ

ที่จริงใจเรามีความสามารถในการจดจำอารมณ์ เช่นเดียวกับที่ภูมิคุ้มกันในร่างกายเรามีความสามารถในการจดจำเชื้อโรคที่เข้ามา ตัวที่ช่วยให้ใจจดจำอารมณ์ได้ก็คือสติ สติทำหน้าที่จดจำอารมณ์ แต่เราไม่ค่อยใช้งานสติ และไม่ค่อยสนใจฝึกสติให้เข้มแข็ง ถ้าเราฝึกสติบ่อยๆ เหมือนกับที่มาฝึกที่นี่ คือฝึกให้รู้กาย รู้ใจอยู่เนืองๆ กายทำอะไร ใจก็รู้ รู้ด้วยสติ เวลาเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมาที่ใจ ใจก็รู้ทัน ถ้าเราฝึกสติให้รู้ทันอารมณ์ต่างๆ อย่างฉับไว หรือจำมันได้ทันทีที่มันโผล่ขึ้นมา ใจก็จะไม่เพื่องพล้ำต่ออารมณ์นั้น เมื่อมีความหงุดหงิดเกิดขึ้น มีความไม่พอใจเกิดขึ้น สติก็บอกใจว่ามันกำลังมาแล้ว สติเป็นสัญญาณเตือน เหมือนในตึกสูงจะมีเครื่อง

“ ตัวที่ช่วยให้ใจจดจำอารมณ์ได้ก็คือสติ สติทำหน้าที่จดจำอารมณ์ แต่เราไม่ค่อยใช้งานสติ และไม่ค่อยสนใจฝึกสติให้เข้มข้น ถ้าเราฝึกสติบ่อยๆ เวลาเกิดอารมณ์ใดๆ ขึ้นมาก็ใจ ใจก็รู้กับ ถ้าเราฝึกสติให้รู้กับอารมณ์ต่างๆ อย่างจับใจ หรือจำมันได้กับที่ ที่มันโผล่ขึ้นมา ใจก็จะไม่เพสียงพล้ำต่ออารมณ์นั้น ”

เตือนภัย คอยส่งสัญญาณเวลามีไฟเกิดขึ้น ที่จริงไม่ต้องรอให้มีเปลวไฟเกิดขึ้น แค่มีควันเท่านั้น เครื่องก็จะส่งสัญญาณเตือนภัยทันที

สติทำหน้าที่อย่างนั้นแหละ คอยเตือนใจให้รู้ว่าเมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามาในจิตใจ จึงต้องระวัง อย่าปล่อยให้มันเข้ามาเล่นงานจิตใจ สติทำอย่างนั้นได้เพราะมันจำอารมณ์ต่างๆ ได้ ทำให้รู้ทันมันได้เร็ว เมื่อมีอะไรมากระทบ แล้วเกิดความหงุดหงิดไม่พอใจขึ้นมา เพียงแค่ไม่พอใจไม่ชอบเท่านั้นแหละ ถ้าสติไว ใจก็จะรู้ทันที ไม่ปล่อยให้ความไม่พอใจหรือความไม่ชอบลุกลามกลายเป็นความหงุดหงิด กลายเป็นความโกรธ กลายเป็นความพยายาม ที่เราโกรธเราเกลียดกันเป็นบ้าเป็นหลัง เพราะใจปล่อยให้มันลุกลาม และเล่นงานจนหมดสภาพ ถ้าเป็นความเศร้า ก็ปล่อยให้มันเล่นงานจิตใจจนหมดเนื้อหมดตัว กลายเป็นโรคซึมเศร้า หรือคลุ้มคลั่งจนอยากฆ่าตัวตาย นั่นเป็นเพราะใจไม่มีสติมากพอที่จะรู้ทันมัน

ดังนั้นถ้าเรารักตัวเอง รักกายรักใจ ก็ต้องหมั่นฝึกกายฝึกใจ ร่างกายต้องฝึกด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ส่วนใจก็ฝึกให้รู้จักนั่ง อยู่กับเนื้อกับตัว รวมทั้งรู้จักปล่อยวาง ใจจะปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ได้ก็ต้องรู้ทันเวลามันเกิดขึ้นกับใจ ไม่ว่าจะบวกหรือลบ ไม่ว่าจะกุศลหรืออกุศล ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์

สุขมาก็ต้องรู้ทันนะ ไม่ใช่รู้ทันแต่ทุกข์เท่านั้น เวลาสุขก็รู้ รู้แล้วก็ไม่เพลิดเพลินโลด โจนหลงหรือลืมหัด หรือประมาท ดีใจสิ่งโลกก็ไม่ถูกันนะ

เสียใจจนกระทั่งไม่รู้เนื้อรู้ตัวก็ไม่ถูกนะ สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ **ถ้าคิดแต่จะรู้ทุกข์ แต่สุขไม่รู้ ก็ยากที่เราจะรู้ทุกข์ได้อย่างทันช่วงที่** เวลามีคนชมเรา ถ้าเราดีใจยิ้มจนแก้มปริ พอเจอคำตำหนิติเตียนหรือต่อว่าตำท้อก็ยากที่จะทำใจให้เป็นปกติ มีแต่จะโกรธหรือเสียใจ ถ้าไม่อยากทุกข์ไม่อยากเสียใจเพราะคำต่อว่าตำท้อ ก็อย่าหลงดีใจเวลาเขาชมเรา ให้รู้ทันแล้วก็วางมันลง ฝึกใจแบบนี้ได้ก็จะปลอดภัยจากความทุกข์ได้ ●

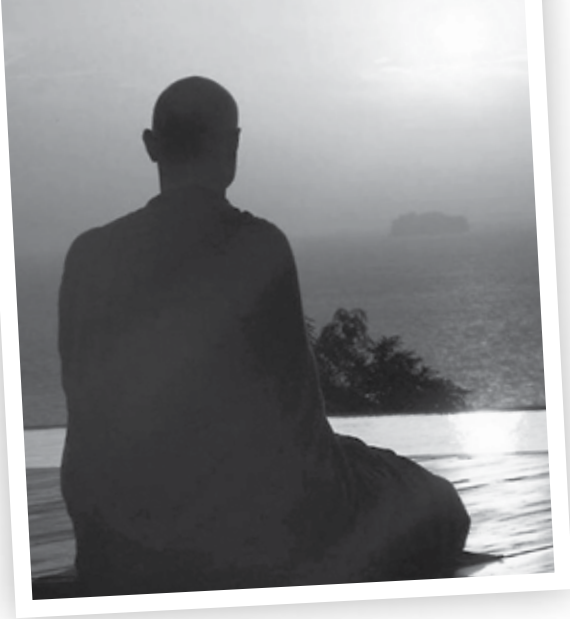


ท่านผู้มีจิตศรัทธา ต้องการร่วมสมทบ  
กองทุนเผยแพร่ธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรม  
กรุณาบริจาคได้ โดยโอนเข้าบัญชี ดังนี้  
(ชื่อบัญชี อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ)

ชื่อธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี
๑. กรุงเทพ	สาขาสมุทรปราการ	๑๕๕-๗๐๐-๘๒๒๒
๒. กรุงไทย	สาขาสมุทรปราการ	๒๑๕-๑๕๑-๐๔๓๓
๓. กรุงศรีอยุธยา	สาขาสมุทรปราการ	๑๐๐-๑๓๙-๑๒๓๕
๔. ไทยพาณิชย์	สาขานนทบุรีสมุทร	๓๓๗-๒๒๙-๖๐๙๒
๕. กสิกรไทย	สาขาตลาดสมุทรปราการ	๓๖๐-๒-๓๗๕๐๑-๒

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





ปิยสีโลภิกขุ

# นั่งมองความเบื่อ

ถ้ามีการจัดประภคววิธีชีวิตอันน่าเบื่อ ความเป็นอยู่ในวัดคงจะจัดอยู่ในลำดับต้นๆ หากไม่เชื่อก็ต้องลองนึกถึงการสวดมนต์ทำวัตรเช้าเย็น นั่งสมาธิ เดินจงกรมเป็นชั่วโมงๆ ดู คนที่ทำอย่างนี้ทุกวันหากไม่เบื่อเลยเห็นจะพันวิสัยปุถุชนเป็นแน่ นอกจากกิจวัตรที่จำเจแล้ว ชีวิตในวัดยังแทบไม่มีสิ่งใดที่ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจเลย เพราะไม่สามารถไปดูหนัง ฟังเพลง กินข้าว ซื้อของ หรือไปเที่ยวพักผ่อนได้อย่างคนนอกวัด สิ่งเดียวที่ทำได้เมื่อรู้สึกเบื่อก็คือ เรียนรู้ที่จะอดทน

เมื่อแรกบวชได้รับคำสอนให้รู้จักอดทนอดกลั้นต่อความรู้สึกต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะฝึกสมาธิ เคยถามว่าถ้าอดทนไปจนถึงที่สุดแล้วจะให้ทำอะไร คำตอบจากพระอาจารย์คือให้อดทนต่อไปอีก ฟังดูกำปั้นทุบดินชอบกล แต่ต่อมาจึงตระหนักว่าคำสอนง่ายๆ นี้แหละที่เป็นหัวใจของการฝึกหัดขัดเกลாதตนเอง

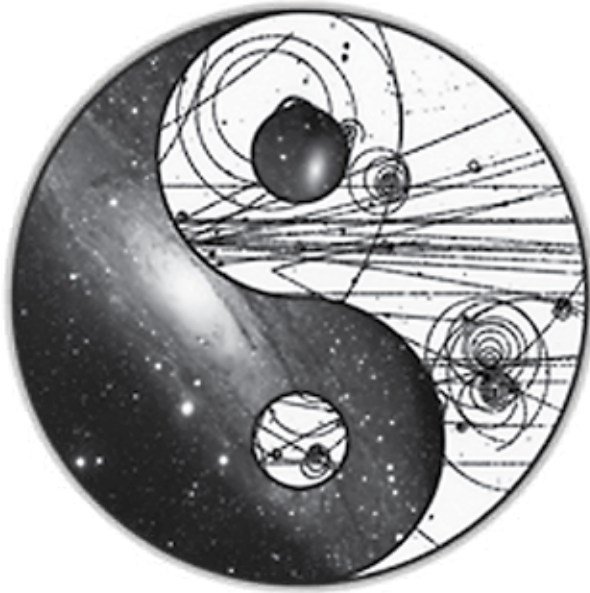
แม้วิถีชีวิตในวัดจะดูน่าเบื่อแต่ก็เอื้อต่อการศึกษาจิตใจอย่างยอดเยี่ยม เพราะในขณะที่กิจกรรมประจำวันดำเนินไปเช่นเดิม ความรู้สึกในใจกลับแตกต่างกันไปและไม่มีซ้ำ ไม่ว่าจะเดินบิณฑบาต นั่งภัตตาหาร สวดมนต์ ทำวัตร นั่งสมาธิ ทำความสะอาด หรือแม้แต่เมื่อนั่งอยู่เฉยๆ ในกุฏิ ก็อาจรู้สึกสบายใจ หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย ซี้เกียจ ขยัน ได้สารพัด ครั้นถึงวันต่อมา ความรู้สึกก็อาจแปรผันเป็นตรงกันข้ามได้ไม่ยากเลย

ปกติแล้ว เวลาหงุดหงิดขุ่นเคืองคนเรามักจะโทษคนอื่นหรือสิ่งอื่น แต่เมื่อสภาวะภายนอกคงเดิม ความเปลี่ยนแปลงของใจบอกให้รู้ชัดว่า ปัญหาแท้จริงไม่ได้อยู่ภายนอก ใจเราต่างหากที่เป็นตัวการสำคัญ พุดง่ายๆ ก็คือวิถีชีวิตในวัดช่วยให้หันมามองดูตนเอง มากกว่าจะเที่ยวมองภายนอกอย่างที่เคยเป็น

อย่างไรก็ตาม ในความน่าเบื่อยังมีข่าวดีแฝงมาเช่นกัน เวลาปฏิบัติธรรม หลายคนพบว่าสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวันกลับสร้างความสุขให้อย่างไม่น่าเชื่อ บางคนเป็นสุขกับการกวาดลานหญ้า การเดินไปตักอาหาร นั่งตม่น้ำตามลำพัง หรือแม้กระทั่งการนั่งอยู่เฉยๆ ก็ทำให้รู้สึกดีกับชีวิตอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน

พระอาจารย์ชาวอังกฤษรูปหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ก่อนบวช ท่านฝึกเป็นผ้าขาวในวัดที่อังกฤษหลายเดือน เมื่อจะออกเดินทางมาเมืองไทยท่านตัดสินใจดูหนังเรื่องหนึ่งเป็นครั้งสุดท้าย ทั้งๆ ที่หนังยาวมาก และนักวิจารณ์ทั้งหลายบ่นกันว่าเป็นหนังที่น่าเบื่อที่สุดในรอบปี แต่ท่านกลับดูด้วยใจที่เป็นสุขตลอดเวลา

เรื่องที่เล่านี้สรุปปิดท้ายว่า หลังจากนั่งดูลมหายใจเข้าออกมาเป็นเวลานาน ไม่ว่าจะอะไรก็ดูน่าสนใจไปเสียหมด ดังนั้นหากคิดจะมีความสุขกับสิ่งธรรมดาสามัญรอบข้าง อาจต้องยอมแลกด้วยความเบื่อจากการปฏิบัติธรรม และสุดท้ายเรากลับจะพบว่า เป็นความน่าเบื่อที่คุ้มค่าต่อการทดลอง ก็เป็นไปได้ ●



# จากมุมมองของนักวิทยาศาสตร์ สู่แนวคิด แห่งธรรม

ดร. สนอง วรอุไร

ว่ากันว่าในโลกของวิทยาศาสตร์ ทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีเหตุและผล เพื่อพิสูจน์หาข้อเท็จจริง แต่เมื่อเปลี่ยนมุมมองไปสู่โลกแห่งธรรมะที่วิทยาศาสตร์ยากจะเข้าถึง ทั้งธรรมะและวิทยาศาสตร์มีความเหมือน ความต่าง หรือจะสามารถเชื่อมโยงถึงกันได้หรือไม่อย่างไร?

ดร.สนอง วรอุไร เจ้าของผลงานเขียนด้าน  
ธรรมะที่ขายดีและได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่อง ได้  
บรรยาย ในหัวข้อ “ธรรมะ VS วิทยาศาสตร์ และ  
เทคโนโลยี” ในงานประชุมวิชาการวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
เพื่อเยาวชน ครั้งที่ ๕ ซึ่ง สถาบันส่งเสริม  
การสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และสำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) จัดขึ้นเมื่อล่าสุดที่ผ่านมา เมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๓ ณ ศูนย์ประชุมและนิทรรศการไบเทค บางนา กรุงเทพมหานคร โดยมีน้องๆ  
ต้นกล้านักวิทยาศาสตร์รุ่นใหม่ นั่นคือนักเรียนทุนโครงการพัฒนาและส่งเสริมผู้มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (พสวท.) เกาะติดเวทีผู้ฟังอย่างใกล้ชิด งานนี้จึงเข้มข้นด้วยข้อคิดที่ช่วยไขความกระจ่าง เรื่องของความต่างและการเชื่อมโยงระหว่างโลกของวิทยาศาสตร์และโลกแห่งธรรมะอย่างน่าสนใจ



ดร.สนอง วรอุไร เจ้าของผลงานเขียนแนวธรรมะกับวิทยาศาสตร์  
ที่เป็นที่รู้จักกันดีในยุทธจักร นักอ่านกระแสธรรมะอินเทรนด์ยุคปัจจุบัน  
อาทิ ทำชีวิตให้ดีและมีความสุข, ยิ่งกว่าสุขเมื่อจิตเป็นอิสระ, ตามรอยพ่อ ฯลฯ  
ยอมรับว่าตัวเองเคยเป็นนักวิทยาศาสตร์ ที่ไม่เชื่อในเรื่องของการตายแล้ว  
เกิดใหม่ หรือสิ่งที่ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยตามนุษย์ แต่วันหนึ่งชีวิตก็ต้อง  
ผันแปรไป เพราะความต้องการที่จะทดสอบสิ่งที่สงสัยมาตลอดนั้นด้วย  
ตัวของตัวเอง ในที่สุด ดร.สนองจึงอาจหาญพาตัวเองไปที่วัดมมหาธาตุฯ  
ท่าพระจันทร์ เพื่อปฏิบัติอย่างจริงจังและหาทางพิสูจน์ หากคำตอบให้ข้อสงสัย  
ที่ฝังอยู่ในใจมานาน

ระยะเวลา ๗ วันเต็มๆ กับการพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติธรรมและฝึกจิต  
อย่างเข้มข้น เขาได้เห็นในสิ่งต่างๆ ที่ตนเองไม่เคยเห็น ไม่เคยเชื่อมาก่อน  
ซึ่งมีความเป็นเหตุ เป็นผล เห็นวิทยาศาสตร์ที่เคยได้ร่ำเรียนมา ดร.สนอง  
สามารถเข้าถึงสมาธิสูงสุด ที่เรียกว่าฌานได้ และทำให้รู้ซึ่งถึงคุณค่าของ

การพัฒนาจิตที่นำสู่การพัฒนาปัญญา

ความรู้ทางโลกของมนุษย์ มีศักยภาพที่จะพัฒนาปัญญาได้ทั้งหมด ๓ ระดับ นั่นคือ ๑. **สุตมยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง เพราะการฟังเป็นบ่อเกิดของการเรียนรู้ ๒. **จินตามยปัญญา** คือ ปัญญาที่เกิดจากการคิด ซึ่งเมื่อคนเรามี ๒ ข้อนั้นมากเท่าไร ก็จะทำให้มีอรรถไถ่สูงมากเท่านั้น และนำมาซึ่งความเห็นแก่ตัวแบบไม่รู้ตัว นี่คือจุดอ่อนของวิทยาศาสตร์ ซึ่งส่วนใหญ่จะมี ๒ ข้อนี้อยู่มาก ดังนั้นมนุษย์ จึงควรจะมีข้อที่ ๓ คือ **ภาวนามยปัญญา** อันเป็นปัญญาสูงสุดคือการพัฒนาจิตวิญญาณของตนเอง ซึ่งวิทยาศาสตร์ยังเข้าไม่ถึง

แต่ขณะเดียวกัน ในทางโลกนั้น ก็ควรจะมีการพัฒนาสุตมยปัญญา และจินตมยปัญญาให้สูงสุด เพื่อที่จะนำความรู้ทางโลก เชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาประเทศได้ต่อไปอย่างเป็นรูปธรรม เพราะฉะนั้น เยาวชนทุกคนจึงต้องเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา เรียนรู้ให้สูงที่สุด เพื่อจะได้ไปทำงานให้กับสังคม และก่อให้เกิดการพัฒนาอยู่เสมอ

นอกจากเข้าถึงการพัฒนาทางปัญญาและความคิดเพื่อสร้างความเจริญก้าวหน้าทางโลกแล้ว ดร.สนอง ยังได้แนะนำในการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญา และมีความจำที่ดีมากยิ่งขึ้น วิธีนี้เป็นการเปลี่ยนคลื่นสมองโดยพัฒนาจิตให้นิ่ง ในทางวิทยาศาสตร์อาจทำได้ด้วยการท่องช่วงขณะที่สุดลมหายใจเข้าก็ท่องว่า “ออกซิเจนเข้า” และเมื่อหายใจออกก็ท่องว่า “ซีไอทูออก” แต่ถ้าในทางธรรม ก็จะได้โดยว่า “เข้าพุท ออกโธ” ปฏิบัติอย่างนี้ทุกวัน วันละ ๑๕ นาที เป็นการฝึกจิต ซึ่งจะช่วยให้มีความจำดี และมีสมาธิมั่นคง

“เพราะจิตเป็นรากฐานของสรรพสิ่งทั้งหลาย จิตจึงประเสริฐกว่าสิ่งทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายประเสริฐได้ด้วยจิต” ดร.สนองแนะนำในช่วงท้าย ●

---

ขอบคุณข้อมูลภายใต้ความร่วมมือนิตยสารสสวท. กับวิชาการดอทคอม  
www.ipst.ac.th



# อย่าประมาท ในความคิด

## ขอจงมีสติในปัจจุบัน

หมอนไม้

เช้าวันอาทิตย์ ฉันเดินไปรดน้ำต้นไม้ แต่แล้วก็ลืมนึกว่าเท้าของฉันไปเหยียบหอยทาก ตัวเล็กๆ เข้า “แป๊ะ” เสียงเปลือกหอยทากส่วนหนึ่งแตกออก แต่ตัวมันยังเคลื่อนไหวได้ ฉันหวังว่ามันคงไม่ตาย และกล่าวขอโทษมันในใจ มันคงจะเจ็บมาก ที่บ้านซึ่งติดอยู่กับตัวบาดเจ็บ หากพาไปหาหมอได้ในขณะนั้น ฉันก็จะทำ แต่ไม่มีใครจะรับรักษาเล่า ...

ฉันกลับมาทบทวนการทำความดีทั้งหลาย บ่อยครั้งเราก็เพลอลืม หรือขาดสติไปใช้ใหม่ มัวแต่คิดถึงแต่สิ่งที่จะทำ จนลืมนึกว่า สภาพแวดล้อม ตอนนั้นเหมาะที่จะทำหรือไม่ และเมื่อทำแล้วจะเกิดปัญหาอะไรตามมาอีก หรือเปล่าในระยะสั้นและระยะยาว หรือบางทีการทำความดีของเราจะไปกระทบคนอื่น ผู้อื่น โดยไม่รู้ตัว

อย่างไรก็ตาม ก็ต้องดูที่เจตนาเป็นหลักว่าเราได้ต้องการทำความดี เพื่อให้ใครเกิดทุกข์จากความดีที่ทำนั้นเลยแม้เพียงเล็กน้อยก็ตาม

คงเคยได้ข่าวกันว่า เจ้าหน้าที่ดับเพลิงต้องสูญเสียชีวิตขณะที่เข้าไปช่วยผู้ที่กำลังตกอยู่ในกองไฟ จนตัวเองต้องเสียชีวิต

ลิงกอริลลาช่วยชีวิตเด็กอายุสามขวบที่ตกลงไปในที่อยู่ของมันในสวนสัตว์ แต่แล้วเจ้าหน้าที่สวนสัตว์กลับยิงกอริลลาตาย ด้วยเหตุผลว่าเพื่อพิทักษ์ชีวิตเด็ก

หลายท่านคงรู้จักวัดเสื่อ ที่จังหวัดกาญจนบุรี ซึ่งเป็นชาวเมื่อไม่นานมานี้ ที่เจ้าหน้าที่กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ได้นำกำลังบุกเข้าจับเสื่อด้วยการฉีดยาสลบ แล้วจับเสื่อออกไปจนหมดวัดทั้งหมดร้อยกว่าตัว โดยมีข้ออ้างมากมายตามกฎหมายในนามของผู้พิทักษ์สัตว์ป่า

ย้อนกลับไปเมื่อหลายปีก่อน ฉันเองเคยได้ยืมกิตติศัพท์ของวัดเสื่อพอสมควร จึงอยากไปบ้าง ในที่สุดก็ได้เพื่อนร่วมทางในวันหนึ่ง เป็นเพื่อนเก่าที่เคยเป็นนักข่าว ซึ่งเดินทางมาแทบจะทั่วโลก กับภิกษุณีชาวไทยพุทธ มหายาน นิกายเซน อีกรูปหนึ่งซึ่งเดินทางมาพำนักในประเทศไทยพอดี ในช่วงนั้น แล้วเราก็นัดกันไปด้วยรถของเพื่อนที่ซราภาพพอๆ กับพวกเรา

เมื่อไปถึงวัดเสื่อเป็นเวลาค่า เราแจ้งทางวัดมาก่อนหน้านั้นแล้วว่าอยากมาปฏิบัติธรรมสักคืนหนึ่งวันหนึ่ง แล้วอยากจะทำกราบพระอาจารย์ ภูสิต ชันติธโร หรือหลวงตาจันทร์ ท่านเจ้าอาวาสด้วย

เมื่อเราไปถึงเจ้าหน้าที่ก็ให้เราทั้งสามคนกรอกข้อความในแบบฟอร์ม สำหรับผู้ที่จะมาปฏิบัติธรรมที่นี้ แล้วค่าคืนนั้น เจ้าหน้าที่ของวัดพาเราไปอยู่

กฏิหนึ่งที่อยู่บนกรงเสือตัวใหญ่ ระหว่างทางเดินไปกฏิเราได้ยินเสียงสัตว์ป่ามากมาย รวากับเราอยู่ในป่าใหญ่ที่มีพระเป็นผู้พิทักษ์ป่าที่ทำให้เรารู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่ที่นี้ แม้ตอนนอนจะไม่ค่อยหลับสักเท่าไร แต่ก็ยังอุ่นใจอยู่ดี

พอรุ่งเช้า ก็มีเจ้าหน้าที่ของวัดมาบอกว่า ให้ไปศาลา เพื่อฟังธรรมและรับประทานอาหารเช้าได้แล้ว

เราทั้งสามเดินจากกฏิเสือไปกราบหลวงตาจันทร์ที่หนึ่งนึ่งๆ อย่างสงบ อยู่ได้ตั้งไม้ ท่านถามว่าเป็นอย่างไรบ้าง เราได้แต่ตอบว่า รู้สึกตื่นเต้นดี แล้วเช้าวันนั้น ท่านก็แสดงธรรมให้ญาติโยมบนศาลาฟัง ว่าด้วยเรื่องของจิตผู้รู้ตลอดหนึ่งชั่วโมง ซึ่งมีลูกเสืออีกหลายสิบตัวที่มาพร้อมกับอาสาสมัครนานาชาติ ก็มานั่งฟังธรรมจากหลวงตาด้วย

ด้านล่างศาลาเล่า ก็เต็มไปด้วยสัตว์ป่านานาชนิด ไม่ว่าจะเป็นหมูป่า ควางป่า เก้ง กวาง นกยูง ฯลฯ ต่างก็มาฟังธรรมจากหลวงตากัน ทำให้ฉันระลึกถึงในสมัยพุทธกาลประมาณนั้น ที่คนและสัตว์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้จริง

หลายท่านคงยังไม่ทราบว่ ทำไมที่นี่จึงมีเสือมากมาย ทั้งๆ ที่ตอนแรกไม่ได้ชื่อวัดเสือ แต่ชื่อวัดหลวงตาบัว ญาณสัมปันโน ด้วยหลวงตาจันทร์ก่อนบวช ท่านเรียนจบปริญญาโทจากประเทศอังกฤษ ก็ตั้งใจกลับมาเรียนต่อปริญญาเอก แต่ปรากฏว่า คุณหมอตรวจพบมะเร็งในเม็ดเลือด และจะมีชีวิตอยู่อีกไม่เกิน ๖ เดือน ท่านจึงตัดสินใจเข้ารับการรักษาเพื่อประคองชีวิต

ในระหว่างนั้น ท่านได้รับหนังสือพระวัติพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโตเรียบเรียงโดยหลวงตาบัว ญาณสัมปันโน แห่งวัดป่าบ้านตาด จ.อุดรธานี หลังจากอ่านจบ ท่านจึงเดินทางไปกราบหลวงตาบัวและขอบวชเป็นภิกษุได้ฉายาว่า “ขันติโร”

ช่วงบวชที่วัดป่าบ้านตาด ท่านได้อุปฐากหลวงตาบัวอยู่ประมาณ ๕-๖



ปี ประกอบกับการภาวนา เจริญสติ สมาธิ และปัญญาอย่างเต็มกำลัง  
บริการมาแล้ว “โลहितตัง” ไปพร้อมๆ กับมรณานุสติ ยอมรับความตายที่กำลัง  
มาเยือน จนในที่สุด มะเร็งเม็ดเลือดขาวก็หายไปอย่างสิ้นเชิง

ไม่นานนักก็มีคนถวายที่ดินเสื่อมโทรมแห่งหนึ่งให้หลวงตาบัวที่  
ต.สิงห์ อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี แห่งนี้ หลวงตาบัวจึงมอบให้พระอาจารย์  
ภูสิตมาช่วยฟื้นฟูป่า แล้ววันหนึ่งก็มีชาวบ้านนำลูกเสือที่ถูกสตัฟฟ์ทั้งเป็น  
มาขายให้กับพระอาจารย์ภูสิต พอตีวันนั้นมีหมอที่รักษาคนอยู่ด้วย ท่านจึง  
ให้หมอรักษาเสือตัวนั้น เย็บฟุงของมันที่ไส้ทะลักอยู่จนรอดชีวิตได้ในที่สุด

และนั่นคือจุดกำเนิดของเสือตัวแรกที่มาขอพึ่งใบบุญพระอาจารย์ภูสิต  
จากการล่าของมนุษย์

ท่านเล่าให้ฉันฟังว่า

“เพราะคนไปล้อมป่า เสือจึงไม่มีที่อยู่ พระป่าก็ไม่มีที่ซุกซนค์ พระที่  
คุณธรรมก็ยิ่งเหลือน้อยลงทุกที ...เสือ เป็นสัตว์ที่อยู่ในภพที่มีคุณธรรมสูง  
พอสมควร มันไม่สะสม หิวก็ออกมาล่าเหยื่อ พออิ่ม มันก็นอนพักผ่อน  
นี่คือ ‘เสือ’ มันอยู่กับปัจจุบันธรรมจริงๆ”

ในที่สุดด้วยความเมตตาของพระอาจารย์ภูสิต จึงมีเสือที่หนีจากการ  
ล่าของมนุษย์มาอยู่ที่นี้เป็นระยะๆ ประกอบกับเสือที่เกิดที่นี่อีกมากมาย  
จนทางวัดได้ขออนุญาตจัดทำเป็นสวนสัตว์ และเพื่อให้มีรายได้ในการเลี้ยง  
เสือ จึงต้องมีการขายบัตรให้กับนักท่องเที่ยวทั่วโลกมาชมการแสดง และ  
ถ่ายรูปเล่นกันเสือ เพราะเสือที่นี่เรียกว่าเชื่องพอสมควร จากการฝึกฝนของ  
พระสุปฏิปันโนผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ

เสือที่นี่จึงกินแต่ไก่ต้มที่ทางวัดจัดให้ ไม่ได้ไปล่าสัตว์ที่ไหน ราวกับว่า  
เสือมันกำลังมาสร้างบารมีที่จะได้เกิดเป็นคนต่อไปในภพภูมิข้างหน้า ซึ่ง  
ความหวังของพระอาจารย์ภูสิตก็คือ ท่านต้องการหาที่กว้างๆ ราว ๘๔,๐๐๐  
ไร่ เพื่อสร้างเป็นป่า คืนเสือให้อยู่อย่างเป็นอิสระในป่าใหญ่ โดยไม่ต้องกลัว  
ว่ามนุษย์จะมาล่าอีกต่อไป

“ การทำความดีทั้งหลาย

บ่อยครั้งเราก็เผลอลืมหรือขาดสติไป

มิวแต่คิดถึงแต่สิ่งที่จะทำ จนลืมนึกว่า เมื่อทำแล้ว

จะเกิดปัญหาอะไรตามมาอีกหรือเปล่า

หรือบางทีการทำความดีของเรา

ก็ไปกระทบคนอื่น ผู้อื่น โดยไม่รู้ตัว ”



อีกปีต่อมา ฉันกลับไปกราบพระอาจารย์ภูสิตอีกครั้งกับเพื่อนอีกคน  
ไปครั้งนี้ พบท่านที่หุบเสื่อ กำลังจะมีการแสดงให้นักท่องเที่ยวมาถ่ายรูปร่วมกับ  
เสื่อ หลังจากกราบท่าน หลวงตา ก็ให้วางกระเป๋าลงแล้วให้อาสาสมัคร จับ  
เสื่อโครงตัวใหญ่สุดมานอนตรงหน้าฉัน วางศีรษะของมันไว้บนตักฉัน

นั่นเป็นอีกครั้งที่ฉันสัมผัสกับความรู้สึกกลัวแบบสุดๆ ที่ไม่ได้คาดคิด  
มาก่อน เมื่อความคิดมันปรุงไปว่า ระวังนะ มันจะขยุ้มเอาจนตาย ก็ยิ่งทำให้  
รู้สึกถึงความตายนั้นอยู่ใกล้หัวใจนิดเดียว แต่นั่นคือความคิดกลัว ทำให้  
ความจริงไม่

หลังจากเจ้าหน้าที่นำเสื่อออกไป ฉันบอกหลวงตาจันทร์ว่าทำอย่างไร  
จึงจะหายจากความคิดกลัว ท่านตอบว่า สมัยหนึ่ง มีเถรน้อยที่วัดป่า  
บ้านตาดเดินจงกรมอยู่ แล้วก็มီးเสื่อมาเพนพ่านอยู่ตรงนั้น เถรน้อยกลัว  
มากจนต้องอยู่เฉยๆ นั่งสมาธิบริกรรม “พุทโธ” จนจิตรวม แล้วเสื่อหายไป  
ตอนไหนก็ไม่รู้เมื่อลืมนตาขึ้น จากนั้น เถรน้อยก็ไม่กลัวอีกเลย และขอบคุณ  
เสื่อ ที่ทำให้พบกับสภาวะจิตสภาวะธรรมในขณะนั้น

“เราทุกคนก็เช่นกัน หากเรียกว่าผู้ฝึกปฏิบัติธรรม ก็ต้องเจอกับประสบ  
การณ์จริงๆ จึงรู้ว่า ความกลัวมันมีอยู่หรือไม่ แล้วตอนนี้ความกลัวหายไป  
หรือยัง” ท่านถาม

ฉันตอบ “หายไปแล้ว แต่มันก็อาจมาอีกค่ะ”

ท่านบอกว่า ...นั่นเป็นเรื่องของอนาคต ขอให้เรามีสติรู้ตัวอยู่ในปัจจุบัน  
ก็พอ ●



# ศาล : ประตูลู่นิพพาน

ธีรปัญญา

**โยมถาม :** เวลาที่มีความนิยมไปปฏิบัติทำสมาธิกันมาก ไปเป็นคอร์ส ๓ วัน บ้าง ๗ วันบ้าง แต่กลับมาแล้วหลายๆ คนก็ยังคงเหมือนเดิม ไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่มีการพูดกันว่า ศาล พาไปสู่พระนิพพานนั้น อยากทราบเรียนถามว่า มีความหมายอย่างไรบ้างคะ

**พระอาจารย์ตอบ :** ถ้าจะไปสู่นิพพานนั้น สิ่งแรกที่ต้องทำ คือต้องสร้างประตูที่จะผ่านก่อน ลักษณะของประตูนั้นก็ต้องอาศัยกรอบสี่เหลี่ยมเป็นโครงสร้างพื้นฐาน ซึ่งหมายถึงสี่ด้านของศีล ที่เรียกว่า **จตุปาริสุทธิศีล**

ศีลจะบริสุทธ์ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า จตุปาริสุทธิศีล นั้น มี ๔ ด้าน ด้วยกัน

๑. **ปาติโมกขสังวรศีล** สำหรับพระภิกษุ ก็คือ ศีล ๒๒๗ ข้อ สำหรับฆราวาส คือศีล ๕ ศีล ๘ ก็ว่ากันไป ตั้งใจสมาทานข้อไหนก็ต้องให้ข้อนั้นบริสุทธ์ เรียกว่า ปาติโมกข์ ปาติโมกข์ของฆราวาส พื้นฐานก็คือ ศีล ๕ ปาติโมกข์ก็คือ **รักษาด้วยศรัทธา** ถ้ามัวแต่หาข้อยกเว้น ข้อแก้ตัวที่จะละเมิดก็แสดงว่าไม่รักษาศีลแล้ว รักษาได้ด้วยศรัทธา คือพระพุทธเจ้าว่าไว้อย่างนี้ เราต้องเชื่อพระพุทธเจ้า อันไหนเป็นโทษ ขวางทางสวรรค์ ขัดขวางทางนิพพาน อันนั้นย่อมเป็นอย่างนั้นจริง ถ้าเชื่ออย่างนั้นแล้ว อะไรที่พระพุทธเจ้าบัญญัติมา เราไม่ต้องไปเถียงท่าน ถ้าเราทำไม่ได้ก็ยอมรับว่าเราผิด ถ้ายังไม่มีศรัทธา ศีลก็ยังไม่บริสุทธ์ ดังนั้นปาติโมกขสังวรศีลจึงรักษาให้สำเร็จสมบุญนี้ได้ด้วยศรัทธา

พระบรมขมาใหม่ๆ ศีลบางข้อ เรายังคิดไปไม่ถึงว่าทำไมต้องไปทำให้มันยุ่งยากอย่างนั้น มันมีวิธีง่ายกว่านั้นตั้งเยอะ แต่ถ้าเชื่อพระพุทธเจ้า เราก็ทำอย่างนั้นไปก่อน ต่อมาเราจะเริ่มเห็นว่าที่พระพุทธเจ้าขีดเส้นไว้ตรงนี้ มันควรจะเป็นอย่างนั้นจริงๆ ปัญญาของเราตอนแรกคิดได้แค่นั้น แต่พอเราเห็นกว้างขึ้น เรายิ่งเริ่มเข้าใจว่า ทำไมท่านจึงวางกฎในเรื่องนั้นไว้อย่างนั้น ดังนั้น **อย่าไปเชื่อปัญญาตัวเองมาก** เพราะมันพาเราไปไหนมาไหน ไม่รู้ก็ภพที่ชาติแล้ว วางปัญญาเราไว้ก่อน เชื่อพระพุทธเจ้าไว้ก่อน ถ้าวันไหนทำผิดศีล บอกเลยว่าเราทำผิด **อย่าไปเถียงพระพุทธเจ้า**

เอาตมไปสอนข้างนอก มีปัญหาแบบนี้เยอะ เช่น เรื่องดื่มเหล้าแบบไม่เมาได้ไหม สังสรรค์ก็ขอลักแก้วหนึ่ง อย่างนี้ถือว่ายังไม่มีศีล และยังไม่เข้าใจศีล ยังจะเถียงกับพระพุทธเจ้าอยู่ เดี่ยวนี้มีเหตุผลแบบรับจ้างกิเลส

เยอะ เช่น หมอบอกว่าตีมันไวน์แก้วหนึ่งทำให้หัวใจทำงานดี ก็ว่ากันไป ไม่จบ คิดสิว่าเราจะเอาอย่างไร จะไปนิพพานหรือว่าเราจะเอาอะไร เราจะอยู่แบบของเรา ไม่เชื่อพระพุทธเจ้าก็ได้ แต่ถ้าเราเชื่อพระพุทธเจ้า ก็ต้องรักษา ด้านหนึ่งของศีล คือปาติโมกขสังวรศีลให้ได้ ยึดศรัทธาเป็นหลัก มีหิริ โอตตปปะกำกับ มี **หิริ โอตตปปะเป็นเหตุใกล้ของศีล** มีความละเอียดชั่วเกรงกลัวบาป ถ้าเราจะทำผิด เราก็รู้แล้วว่าเราไม่ควรทำ

๒. **อินทริยสังวรศีล** ข้อนี้สำคัญมากแต่ไม่ค่อยพูดเรื่องนี้กัน เราคิดว่าศีล ๕ ก็พอแล้ว ความจริงยังไม่พอ ต้องมีอีกด้านหนึ่งคืออินทริยสังวร ซึ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะสังคัมปัจจุบันวุ่นวาย มีสิ่งล่อใจมาก ถ้าเราไม่สังวร ไม่สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สติของเราจะหลุดง่าย เราต้องรู้ว่า เราควรเลือกเรื่องเสพอย่างไร ควรจะเห็นสิ่งใหม่ ช่างนี้ควรจะฟังใหม่ เกิดประโยชน์อะไรใหม่ การไปรับประทานอาหาร ต้องไปร้านนั้นเชียวหรือ เสียเวลาและพลังงานมากไหม ต้องรู้ว่าลิ้นมันพาเราไปถึงไหนแล้ว ต้อง สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ต้องรู้ว่าอะไรที่เราควรเสพ และอะไร ไม่ควรเสพ เราต้องกันไว้ก่อน อันไหนที่จะทำให้กรรมฐานเราแตก แม้จะได้ประโยชน์บ้างก็ไม่ควรไป

ต้องรู้ว่าตอนนี้เรากำลังเจริญธรรมอะไรอยู่ อะไรเป็นอุปสรรคแก่เรา และอะไรเป็นสัปปายะบ้าง อินทริยสังวรเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งในชีวิตประจำวัน ข้อนี้เราไม่ค่อยได้ใช้กันเลย โดยเฉพาะยุคปัจจุบันมีสื่อมากมาย เพียงปุ่มเดียว อินทริยสังวรของเราก็อาจหลุดไปได้ทั้งวันเลย มันอยู่ในมือเราเลย (โทรศัพท์มือถือ) เป็น **เครื่องมือในการทำลายอินทริยสังวร** อย่างดี บางทีหมดเวลาไปครึ่งชั่วโมง เราไม่รู้ว่าเราจะทำไปเพื่ออะไร ไม่รู้ว่าตอนนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ ปล่อยให้สิ่งที่มีมันเข้ามากระทบ พาเราไปตามเรื่องตามราว คนยุคใหม่ไม่ค่อยมีอินทริยสังวร จึงไหลไปตามกระแสได้ง่าย แล้วจะไปหวังอะไรให้จิตใจสงบรวมเป็นหนึ่งเดียว

๓. **อาชีพปาริสุทธิ** เรื่องอาชีพะสำคัญมาก ส่วนใหญ่ เราให้เวลากับการทำงานมากในแต่ละวัน วันหนึ่ง ๘ ชั่วโมง ๑๐ ชั่วโมง ถ้าการทำงานของเราเป็นมิจฉาอาชีพะก็จะเป็นปัญหา มิจฉาอาชีพะ ไม่ใช่เฉพาะไปเป็นโจรหรือที่ผิดกฎหมาย แต่ในแง่ของพระพุทธศาสนาแล้ว มิจฉาอาชีพะ คืออะไรก็ตาม ที่เพิ่ม โลก โกรธ หลง ในตัวเรา และในสังคม จึงต้องเลือกอาชีพะของเราให้เป็นไปในทางที่ช่วยสังคมด้วย บางทีมันไม่ผิดกฎหมายก็จริง อย่างเช่นไปปั่นหุ้นจนรวย แต่ได้ความหลงมา นั่นไม่ใช่สัมมาอาชีพะ แล้วจะพาไปนิพพานได้อย่างไร ถ้าเราใช้เวลาในชีวิต ๗๐-๘๐ เปอร์เซ็นต์ ไปทำให้เกิดความหลงอย่างนั้นขึ้น แล้วเราจะไปหวังอะไรได้ในการปฏิบัติ ดังนั้นอาชีพะต้องบริสุทธิ์ด้วย

ช่วงหนึ่งอาตมาเคยไปเป็นพระธรรมทูตอยู่ที่เมืองนอก พวกฝรั่งเขามารักษาศีล ๕ แต่เขาไม่ได้รักษาเฉพาะศีล ๕ เขารักษา **อาชีพะ** คือศีลมีอาชีพะเป็นที่ ๘ ก็คล้ายๆ กับศีล ๕ คือ จะเอาศีล ๔ ข้อแรกมา ส่วนในข้อ สัมมาวาจา จาก ๑ เพิ่มมาเป็น ๔ ข้อ และเพิ่มข้อสุดท้าย ข้อที่ ๘ ก็คือ **สัมมาอาชีพะ** แต่เขารักษาตลอดชีวิต ไม่ใช้รักษาเฉพาะวันพระ เหมือนที่พวกเรานิยมทำกัน คนตะวันตกนี้ เขาเป็นพวกมีเหตุผล คิดพิจารณา ก่อน แล้วจึงถือปฏิบัติจริงจัง

**อาชีพะ** เป็นกรอบที่ครอบคลุมกว่าศีล ๕ โดยกระจายข้อวาจาออกไปเป็น ๔ ข้อ ต้องระวังอย่างดี นอกจากเรื่องพูดเท็จ ยังคุมเรื่องพูดหยาบ พูดส่อเสียด และพูดเพื่อเจ้ออีกด้วย พวกเราไม่ต้องรีบรักษาก็ได้ อยากให้พิจารณา ก่อน ว่าแต่ละข้อเราควรจะไปเพื่ออะไร ทำแล้วได้ประโยชน์อะไร ทั้งผลที่เกิดกับตัวเราเองและรวมถึงสังคม พอเราเข้าใจดีแล้ว ก็จะรักษาอย่างมีคุณค่าและเห็นประโยชน์

ศีลแต่ละข้อพระพุทธเจ้าท่านเลือกเฟ้นมาอย่างดีแล้ว ไม่ได้มีอะไรขาด ไม่มีอะไรเกินเลย อย่างศีล ๔ ข้อแรก เอาแต่ละข้อมาพิจารณา ก็คือกรอบสี่เหลี่ยม ๔ ด้านแห่งสติปัญญา สติปัญญา มี กาย เวทนา จิต ธรรม

ศีลข้อแรก คือ การฆ่าสัตว์นี้เป็นกาย ลักทรัพย์คือเวทนา ส่วนข้อกาเม ก็คือจิต เพราะถ้าเราไปผิดข้อกาเม จิตย่อมไม่สงบ ส่วนข้อมุสาก็คือ รักรษารธรรม กาย เวทนา จิต ธรรม คือสี่ด้านของสติปัฏฐาน ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นสี่ด้านหมด

ดังนั้น ศีล ๕ นั้นเอามาใช้เพื่อจะคุมความประพฤติ ในระดับหยาบๆ ถ้าศีล ๕ ยังไม่ได้ ก็อย่าไปพูดถึงสติปัฏฐานเลย สติปัฏฐานยิ่งละเอียดมากในแง่จิตใจ เราต้องเริ่มจากหยาบๆ ง่ายๆ ก่อน แล้วค่อยมาระดับละเอียด ส่วนข้อสุดท้ายคือสุราเมรัยก็คือสติ เพื่อจะไปคุม ๔ ข้อแรกอีกที

ถ้าเราเข้าใจหลักการตรงนี้ เราไม่ต้องมาเถียงพระพุทธรเจ้าหรือเถียงพระว่าเหล่าแก้วหนึ่ง ดื่มได้ไหม ดื่มเข้าไปก็ขาดสติแล้ว คนที่รักษาสติ จะรู้เลยว่าถ้าเราจะตะล่อมสติมาได้มันยากลำบากแค่ไหน ไปดื่มเหล้าให้มันทำลายสติทำไม ดังนั้นไม่ใช่คำถามที่ฉลาดเลย การรักษาศีลจึงเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเลย แต่ถ้าหวังความเจริญในธรรม เราจะละเว้นการรักษาศีลไม่ได้เลย

๔. **ปัจจัยสันนิสสิตศีล** คือการสำรวมในการใช้สอยปัจจัย ๔ ได้แก่ พิจารณา อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค ศีลข้อสุดท้ายนี้ สำคัญมาก เช่น เรื่องอาหาร พระต้องพิจารณาก่อน พระพุทธรเจ้าสอนให้พิจารณาทุกคำกลืน ว่าอาหารนี้ ฉันเพื่ออะไร ไม่ได้เป็นไปเพื่อความเมา ความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่ใช่เพื่อประดับ ตกแต่ง แต่เพื่อบรรเทา ทุกขเวทนาเก่า และป้องกันทุกขเวทนาใหม่ เพื่อบำเพ็ญพรหมจรรย์ **เครื่องนุ่งห่ม** คือจีวร เราต้องพิจารณาว่าเราสวมใส่เพื่ออะไร เพื่อปกปิดอวัยวะ ป้องกันความละอาย เพื่อป้องกันอันตรายจากลมแดดและสัตว์ต่างๆ **ที่อยู่อาศัย** ก็ต้องพิจารณาทุกครั้งที่เราเข้าไปในชายคา ถ้ามีพระพุทธรูปอยู่ เราก็กราบไหว้ก่อน พิจารณาว่าเสนาสนะนี้ญาติโยมถวายมาเพื่ออะไร ให้เราได้ปฏิบัติธรรม จะมาเกี่ยจคร้านหลบนอนก็ไม่ควรประมาทเช่นนั้น ต้องพิจารณาทุกครั้งที่เราเข้าไปใช้เสนาสนะนั้น แม้แต่**ยารักษาโรค**ก็ต้องพิจารณา

ว่าเราอาจหาอย่างไร ฉันทยาเพื่อบรรเทาโรคที่เกิดขึ้น และป้องกันโรคที่ยังไม่เกิดขึ้น ถ้าไม่พิจารณา ดีไม่ดีจะกลายเป็นติดยา บังคับสันนิสสิตศีล นั้น สำเร็จได้ก็ด้วยอาศัยปัญญา

**สรุปคือ ปาติโมกขสังวรศีลสำเร็จด้วยศรัทธา อินทริยสังวรศีลสำเร็จด้วยสติ อาชีวนปาริสุทธิศีลสำเร็จได้ด้วยวิริยะ และข้อสุดท้าย บังคับสันนิสสิตศีลสำเร็จได้ด้วยปัญญา** ซึ่งถึงแม้ว่าพระสงฆ์จะมีวินัยกำกับมากมายกว่าฆราวาส แต่ฆราวาสก็ต้องใช้หลักการเดียวกันกับพระสงฆ์ คือต้องมี ๔ กรอบของศีลนี้เป็นประตูปรับก่อน ถ้าไม่มีประตูปรับนิพพานไม่ได้ คือพื้นฐานต้องมี ศรัทธา สติ วิริยะ ปัญญา นี่ยังไม่พูดเรื่องสมาธิเลยนะ นั่นเป็นเรื่องที่สูงขึ้นไป และก้าวไปสู่ปัญญาอีกขั้นหนึ่ง

นอกจากนี้แล้วศีลยังจัดเป็น**สัลเลขธรรม** (ธรรมเครื่องขุดเกลากิเลส) ด้วย ให้สังเกตว่า สมาธิไม่ได้จัดเป็นเครื่องขุดเกลากิเลส (เพราะเข้าไปสงบนิ่งทับกิเลสไว้เฉยๆ ยังไม่ได้ลอกกิเลสออก) ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า **ศีลกับปัญญาเหมือนมือสองข้างที่ชำระซึ่งกันและกัน** ศีลช่วยชำระปัญญาให้บริสุทธิ์ ขณะเดียวกันปัญญาก็ชำระศีลให้บริสุทธิ์ขึ้นด้วย คนที่บอกว่าตนมีปัญญาแต่ไม่รักษาศีลนั้น เป็นไปไม่ได้เลยในพระพุทธศาสนา นั่นเป็นปัญญาปลอม เป็นลูกจ้างกิเลส **ปัญญาที่แท้จริงจะมาพร้อมกับศีลเสมอ ส่วนคนที่รักษาศีลได้บริสุทธิ์ก็ต้องมีปัญญา** คนไม่รักษาศีลไม่ได้หรอก ถ้ายังไม่รู้จักว่าศีลคืออะไรเลย แล้วจะไปรักษาอะไรกันเล่า และถ้าไม่รู้จักอันสงส์ของการรักษาศีล ไม่รู้จักโทษของการผิดศีลแล้ว ก็คงจะรักษาศีลไปไม่ได้ตลอดรอดฝั่งหรอก

มีเรื่องเล่ามาในวิสุทธิมรรคว่า **พระมหาสังฆรักขิตเถระ** บวชมาแล้วเกิน ๖๐ พรรษา มีศิลาจารวัตรตรงดงาม กำลังนอนอยู่บนเตียงเพื่อรอการมรณภาพ มีมหาชนมาประชุมกันนอกวัดมากมาย เพราะคิดว่าจะได้มาเฝ้าพระอรหันต์ที่จะเข้าปรินิพพาน เมื่อพระลูกศิษย์เรียนถามคุณธรรมของท่าน ท่านกลับตอบว่า “เราไม่มีโลกุตตรธรรมอันใดหรอก เพราะตั้งใจว่าจะรอ



พบพระศรีอริยเมตโตยพุทธเจ้าในกาลข้างหน้า จึงไม่ได้เจริญวิปัสสนา” พระลูกศิษย์จึงเรียนให้ทราบว่า “มหาชนคงจะร้อนใจอย่างใหญ่หลวงเพราะการตายอย่างปฤชุนของท่านอาจารย์” ท่านมหาสังฆรักขิตจึงบอกให้พระลูกศิษย์ประคองท่านให้หนึ่ง แล้วออกไปรอข้างนอกสักครู่ เมื่อพระลูกศิษย์กลับเข้ามา ท่านก็ได้บรรลुพระอรหัตตผลแล้ว พระลูกศิษย์ต่างพากันสรรเสริญว่าท่านทำกิจที่กระทำได้โดยยาก แม้ชราภาพและป่วยหนักอย่างนี้ ก็ยังสามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้ แต่พระเถระกลับบอกลูกศิษย์ว่า สิ่งนี้ (คือบรรลุพระอรหัต) เราทำได้โดยไม่ยาก เราจะบอกสิ่งที่ทำได้โดยยาก แก่พวกเธอ สิ่งที่ได้ยากก็คือ ตั้งแต่กาลที่ได้บวชมา เราระลึกกรรมที่ทำเพราะหาสติไม่ได้ไม่มีเลย มีศีลที่บริสุทธิ์อย่างยิ่ง นั่นต่างหากที่ยากยิ่งกว่า ฉะนั้นจะเห็นได้ว่า สำหรับผู้มีศีลบริสุทธิ์ในพระศาสนานี้นั้น อรหัตตมรรค อรหัตตผล มิใช่สิ่งที่จะได้โดยยากเลย

**สีเลน นิพพุตี ยนฺติ ตสฺมา สิลํ วิโสธเย**

เพราะศีล จึงไปสู่พระนิพพานได้

ฉะนั้นจงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เถิด ◉



**พระมหากริต ธีรปัญญา** ก่อนมาบวชได้จบการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และศึกษาแพทย์เฉพาะทางพิเศษต่ออีก ๖ ปี ที่สหรัฐอเมริกา ระหว่างฝึกงาน ได้พบพระอาจารย์ชยสาโร (เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติในตอนนั้น) ซึ่งเป็นแรงบันดาลใจให้ออกบวชในสายวัดหนองป่าพง โดยมีพระราชภาวนาวิกรม (ลพ. เลี่ยม ฐิตธัมโม) เป็นพระอุปัชฌาย์ และพระอาจารย์ชยสาโร เป็น

พระอาจารย์ผู้ฝึกสอน จำพรรษา ๕ พรรษาแรกที่วัดป่านานาชาติ ทำหน้าที่เป็นพระธรรมทูตที่สหรัฐอเมริกาและนิวซีแลนด์ ก่อนจะมาเป็นรองเจ้าอาวาสที่วัดป่าบุญล้อม อ. สว่างวีระวงศ์ จ. อุบลราชธานี ปัจจุบันศึกษาาพิที่สำนักเรียนวัดจากแดง อ. พระประแดง จ. สมุทรปราการ เปรียญธรรม ๖ ประโยค

# การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง (Palliative care) ร่วมกับเครือข่ายในชุมชน

โรงพยาบาลสมุทรปราการ



โรงพยาบาลสมุทรปราการ มีความมุ่งมั่นที่จะพัฒนา และขับเคลื่อนให้  
โรงพยาบาลสมุทรปราการ เป็นโรงพยาบาลคุณธรรม ควบคู่กับการเป็น  
โรงพยาบาลคุณภาพ บุคลากรในโรงพยาบาลสมุทรปราการ เน้นการให้  
บริการโดยยึดหลักผู้ป่วยเป็นศูนย์กลาง และให้การดูแลแบบองค์รวม ทั้ง  
กาย จิต สังคม ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดี แม้จนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต  
รวมถึงการจากไปอย่างสงบ (good death)

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่า ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยระยะสุดท้าย ผู้ป่วยมะเร็ง มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และยังต้องพักรักษาตัวในโรงพยาบาลนานเป็นเดือน ทำให้อัตราการครองเตียงเพิ่มสูงขึ้น ส่งผลให้จำนวนเตียงที่รองรับผู้ป่วย ไม่เพียงพอ แม้จะเพิ่มเตียงเสริมในพื้นที่ที่จำกัดแล้วก็ตาม อีกทั้งผู้ป่วยเรื้อรัง หรือเรียกว่าผู้ป่วยติดเตียง มักพบปัญหาด้านจิตใจร่วมด้วย รวมทั้งญาติหรือผู้ดูแลก็มีความเครียดไม่น้อยไปกว่าผู้ป่วย

จากสถานการณ์ดังกล่าวนี้ จึงเกิดโครงการต่างๆ ขึ้นเพื่อช่วยเหลือ เยียวยาจิตใจผู้ป่วยโรคเรื้อรังและญาติ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ได้แก่ โครงการ **การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง (Palliative care)**

- เริ่มตั้งแต่ปี ๒๕๕๖ มีกิจกรรมในการเยี่ยมผู้ป่วยตามหน่วยงานต่างๆ เพื่อเพิ่มขวัญกำลังใจ และช่วยติดต่อประสานส่งต่อ กรณีที่กลับบ้าน รวมทั้งให้ยืมอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นไปใช้ที่บ้าน ตามหน่วยงานต่างๆ มีแกนนำ Palliative care ที่คอยประสานงานกับทีม

จำนวนผู้ป่วยที่เข้าโครงการ ปี ๒๕๕๖ จำนวน ๘๒๗ ราย เสียชีวิตที่โรงพยาบาล ๗๓๖ ราย กลับบ้าน ๑๓ ราย

ปี ๒๕๕๗ จำนวน ๗๕๐ ราย เสียชีวิตที่โรงพยาบาล ๖๔๗ ราย กลับบ้าน ๔ ราย

ปี ๒๕๕๘ จำนวน ๘๑๔ ราย เสียชีวิตที่โรงพยาบาล ๗๕๒ ราย กลับบ้าน ๑๑ ราย

- ปี ๒๕๕๗ มีเครือข่ายจากภายนอกเข้ามาร่วมกิจกรรมในโรงพยาบาล ได้แก่ **ชมรมกัลยาณธรรม** จัดดำเนินการอบรม บรรยายธรรม ทุก ๑ เดือน จนถึงจนถึงปัจจุบัน รวมทั้งหมด ๒๕ ครั้ง มีผู้เข้ารับการอบรม ประมาณ ๑๕๐-๓๐๐ คน กลุ่มเป้าหมายคือ บุคลากรในโรงพยาบาล ผู้สนใจภายนอก ผู้ป่วยและญาติ กิจกรรมดังกล่าว ได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ในปี ๒๕๕๘ มีการจัดอบรม “**เผชิญความตายอย่างสงบ**” จำนวน ๒ ครั้ง เดือนมกราคม ๒๕๕๘ โดย**พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน**

เดือนมิถุนายน ๒๕๕๘ โดย**พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล** และในเดือนมกราคม ๒๕๕๙ มีการจัดอบรม “เผชิญความตายอย่างสงบ” โดยพระอาจารย์ครรชิต อภิญาโณ เจ้าอาวาสวัดวิเวกศาราม อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ผู้มีประสบการณ์ในการทำงานช่วยเหลือผู้ป่วยระยะสุดท้าย เป็นวิทยากรในการอบรมให้กับบุคลากรในโรงพยาบาล และจิตอาสาจากภายนอก รวมทั้งมีพระภิกษุสงฆ์จากวัดใกล้เคียง เข้าร่วมโครงการซึ่งสอดคล้องกับ**โครงการส่งเสริมบทบาทพระสงฆ์ โรงพยาบาลชุมชน ในการเยียวยาจิตใจผู้ป่วยเรื้อรังและระยะสุดท้าย** ทำให้เกิดเครือข่ายระหว่างโรงพยาบาลและชุมชน มีบทบาทร่วมกันในการร่วมดูแลผู้ป่วยเรื้อรังและระยะสุดท้ายให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี และสามารถจากไปอย่างสงบ และสมศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์

ผลจากการอบรมเชิงปฏิบัติในโรงพยาบาล ๓ วัน ๒ คืน ทำให้ทีมดูแลผู้ป่วยได้เรียนรู้ทักษะ และเข้าใจกระบวนการการสื่อสารเพื่อเยียวยาจิตใจผู้ป่วยมากขึ้น หลังการอบรม ได้เกิด **“ทีมกำลังใจโรงพยาบาลสมุทรปราการ”** โดยมีพระคุณเจ้า จาก**วัดไตรสัมมคติ** ๓ รูป จิตอาสาภายนอกเข้าร่วมโครงการเยี่ยมผู้ป่วยทุกวันอาทิตย์ จนถึงปัจจุบัน จำนวนผู้ป่วยที่ได้รับการเยี่ยมตั้งแต่มกราคม ๒๕๕๙ ถึงปัจจุบัน ๙๑ ราย ได้กลับบ้านและเสียชีวิตที่โรงพยาบาลอย่างสงบ ๔๖ ราย ●

### ทีมกำลังใจโรงพยาบาลสมุทรปราการ ประกอบด้วย

๑  
แพทย์

๒  
พยาบาล

๓  
นักร่างกายภาพบำบัด

๔  
นักจิตเวช

๕  
พระภิกษุ



“

เราภูมิใจต่อคำสอนอันดีเยี่ยมของพระพุทธศาสนา  
แต่ถ้าไม่นำมาปฏิบัติให้สมควรแก่ฐานะของตนแล้ว  
ก็เหมือนกับแขวนพุทธศาสนาไว้เฉยๆ  
โดยมิได้ทำให้เกิดประโยชน์  
ไม่สมกับที่ตั้งใจทะนุบำรุง  
อย่ามัวยุแฉคนอื่นให้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอยู่เลย  
ตนเองต้องลงมือเองด้วย  
ทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์

”

จากหนังสือ *ชาวพุทธกับวิกฤติศรัทธา*  
ของ อ.วศิน อินทสระ



# เดินทางไกล ไปด้วย บุญ



โสภา-อริยาภรณ์ เอกวิโรจน์สกุล

ด้วยรักและอาลัย คุณพ่อเสียมกฤษ์ แซ่เอ็ง

ตอนที่พระอาจารย์มาสวดมนต์ให้ หนูไม่รู้ว่พระมาสวดมนต์ให้ เฉพาะผู้ป่วยที่อาการหนัก ไม่รู้ว่พ่อป่วยหนักจนใกล้ถึงวาระสุดท้ายของ ชีวิตแล้ว คิดว่พ่อคงยังรักษาได้อีก ๑-๒ ปี คิดว่พระมาสวดมนต์ให้ศีล ให้พร เป็นกำลังใจให้คนไข้ธรรมดา พระอาจารย์มาเยี่ยมทั้งหมด ๕-๖ ครั้ง เห็นจะได้อ ทุกครั้งที่มาเยี่ยม พ่อจะเป็นคนเล่าเรื่องต่างๆ ให้พระอาจารย์ ฟังยกเว้นครั้งสุดท้ายที่พ่อเล่าไม่ไหวแล้วจริงๆ ก่อนจากไป พ่อให้พระ อาจารย์เป็นฝ่ายคุยให้ฟัง และสวดมนต์ให้พ่อฟัง

---

(ประสบการณ์ลูกสาวที่พึ่งสูญเสียคุณพ่อ โดยได้รับการดูแลเอาใจใส่จากทีมกำลังใจ มาเยี่ยมเยียนแนะนำผู้ป่วย ในช่วงระยะท้ายของชีวิต...ที่โรงพยาบาลสมุทรปราการ)

พ่อเป็นคนมีกำลังใจดี มองโลกในแง่บวกเสมอ เป็นคนสู้ชีวิต ทั้งร่างกายและจิตใจ พ่อบอกเสมอว่า ผมไม่กลัวตาย เพื่อนๆ ของผมตายไปเกือบหมดแล้ว ถ้าผมตายผมก็ไม่เสียดาย ผมอยู่มาจนอายุ ๘๔ ปีแล้ว คຸ້ມคຸ້ມกับชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรต้องเป็นห่วง ลูกๆ ทำงานมีหลักมีฐาน คຸ້มคຸ້มก็เจริญก้าวหน้าดี หลานสาวก็ใกล้จะได้เป็นฝั่งเป็นฝาแล้ว ลูกๆ หลานๆ ทุกๆ คนมีบ้านมีช่องอยู่อาศัยกันหมดแล้ว ผมไม่ห่วงอะไรแล้ว **ขออย่างเดียว ถ้าพ่อตายไป ขอให้ลูกๆ ทุกๆ คนกตัญญูต่อแม่ ดูแลแม่แทนพ่อด้วย** พ่อบอกแค่นั้นเอง

พ่อก็มีจะมีห่วงเรื่องที่ทำงานอยู่บ้าง เพราะพ่อทำงานเป็นผู้จัดการ **มูลนิธิวิชัยวัฒนาวิลาส** สถานรับเลี้ยงคนชรา ที่ปากน้ำ สมุทรปราการ พ่อห่วงว่า ถ้าพ่อไม่อยู่แล้ว เกรงว่ามูลนิธิจะมีคนมาบริจาคน้อย คนชราจะลำบาก เพราะสถานที่นี้เป็นที่รับเลี้ยงคนชราที่ไม่มีที่อยู่อาศัยหรือลูกหลานไม่สามารถรับเลี้ยงได้ อาจจะเป็นเพราะพ่อทำบุญมามาก ช่วยงานการกุศลของสมาคมต่างๆ จึงมีสุขภาพแข็งแรงและมีอายุยืน จวบจนป่วยเป็นมะเร็งตับในครั้งนี้ เพราะมนุษย์ไม่สามารถหลีกเลี่ยง เกิด แก่ เจ็บ ตายลงได้ พ่อใช้เวลารักษาความเจ็บป่วยครั้งนี้ได้ ๑๐ เดือน มันเป็นเวลาที่ดีๆ ที่ลูกและพ่อได้อยู่ดูแลกัน จนวาระสุดท้าย

พระอาจารย์มาเยี่ยมและสวดมนต์ให้ศีลให้พร จนในครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๕ เห็นจะได้ พระอาจารย์เรียกลูกทั้งสองมาพูดคุย ว่าพระอาจารย์เห็นว่าพ่อคงจะอยู่ได้อีกไม่นาน ลูกทั้งสองได้เตรียมใจไว้หรือยัง พระอาจารย์คงเห็นด้วยญาณ เพราะท่านนั่งกุมมือพ่อและหลับตาใช้จิตอยู่ที่พักหนึ่ง หนูยังค้านพระอาจารย์เลยว่า ไม่คิดว่าจะเป็นอย่างนั้น เพราะพ่อยังแข็งแรงคงยังอยู่ได้อีกหลายเดือน แต่ในใจจริงแล้วก็สับสน และมองเห็นหน้าพี่สาวที่เศร้าหมองลงด้วย จึงพูดไปเช่นนั้น แต่หลังจากที่ฟังพระอาจารย์พูดแล้ว จึงจุกคิดขึ้นมาได้ว่า ถ้าพอมีอันเป็นไป ไม่อยู่กับเราแล้วจริงๆ **ที่ผ่านมา...เราก็ดูแลพ่ออย่างดีที่สุดแล้ว ต้องทำใจยอมรับกับมันให้ได้** แม้ว่าจ

ไม่อยากให้เกิดขึ้นเลยก็ตาม แต่ก็คงหลีกเลี่ยงไม่ได้ในสักวันหนึ่ง และเรายังต้องเป็นกำลังใจให้กันและกันกับคนอื่น ๆ ในครอบครัวด้วย หลังจากนั้นอีกเพียง ๓ - ๔ วัน พ่อก็ขอร้องขอให้หมมนต์พระอาจารย์มาสวดมนต์ให้ฟังอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งที่ผ่านมา พ่อไม่เคยร้องขอให้พระอาจารย์มาสวดมนต์ให้ฟังเลย พระอาจารย์มาเองด้วยเมตตาจิต

ที่ผ่านมาพ่อก็มักมีอาการบ่นว่าคืนหลังและปวดเมื่อยแขนขาและหัวไหล่ พ่ออยากให้มีคนมาเกาหลังให้และนวดให้เกือบตลอดเวลาที่พ่อตื่น ซึ่งพระอาจารย์บอกว่า ท่านเห็นคนป่วยมามาก บางทีคนป่วยอาจจะไม่ได้ปวดจริง ไม่ได้คันจริง แต่จิตคิดไปเองว่าเป็นเช่นนั้น เพราะบางทีอาจจะอยากให้มีคนอยู่ใกล้ซัดด้วยตลอดเวลา ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว เมื่อถึงเวลาที่จิตจะต้องดับลง แล้วยังมีความกังวลอยู่ จิตจะไม่สงบ และอาจจะไปในภพภูมิที่ไม่ดีก็ได้ เมื่อพ่อต้องจากไปจริงๆ พระอาจารย์อยากให้จิตสงบและไปในภพภูมิที่ดี จึงแนะนำให้หาบทสวดมนต์ที่พ่อชอบฟังมาเปิดให้ฟัง และมีภาพพระหรือเจ้าแม่กวนอิมที่พ่อนับถือมาติดฝาผนัง เพื่อให้พ่อมองเห็นตลอดเวลาตื่น และให้พ่อหมั่นนึกถึงบุญกุศลต่างๆ ที่พ่อเคยทำมา เมื่อจิตดับลงจะได้ไปในภพภูมิที่ดี

เมื่อถึงเวลาที่พ่อจากไปจริงๆ คือพ่อนอนหลับไป ซึ่งजरเดินซ้าลง หัวใจเต้นอ่อนลง พร้อมกับฟังเสียงสวดมนต์เจ้าแม่กวนอิม ซึ่งพ่อได้จากพวกเราไปด้วยความสงบ พวกเราลูกหลานรู้สึกขอบพระคุณพระอาจารย์ทั้งสองเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้แนะนำบอกกล่าวให้พวกเราลูกหลานได้ทราบ ทำใจและปฏิบัติตาม และยังเสียสละเวลามาสวดมนต์ให้ศีลให้พร ทั้งการเดินทางพระอาจารย์ก็เดินทางมาด้วยตนเอง และท้ายสุดพระอาจารย์ทั้งสองยังได้มาร่วมสวดพระอภิธรรมให้ในงานศพคุณพ่ออีก ๑ คืนด้วย และยังได้มอบปัจจัยร่วมทำบุญให้กับคุณพ่ออีกด้วย พวกเราลูกหลานรู้สึกซาบซึ้งในพระคุณของพระอาจารย์ทั้งสองมากค่ะ ขอขอบพระคุณพระอาจารย์ทั้งสองมากๆ ค่ะ ●





# ความสุขที่แบ่งปัน จากภายใน

พิมพ์ดี นวปรีชากุล

ก่อนที่จะผมจะได้เข้าร่วมงานเป็นธรรมบริกร ร่วมเป็นหนึ่งในฟันเฟืองเล็กๆ ในการเผยแพร่ธรรมกับชมรมกัลยาณธรรม ผมเคยเป็นอีกคนหนึ่งที่ได้รับสิ่งดีๆ จากชมรมฯ นี้ เริ่มต้นจากการขอรับบริจาคธรรมทานรายเดือนกับทางชมรมฯ ซึ่งมีทั้งซีดีและหนังสือธรรมะดีๆ ของครูบาอาจารย์หลายๆ ท่านที่ผมชอบอ่านและฟังคำสอนของท่าน

มาวันหนึ่งได้ทราบข่าวสารทางเว็บไซต์ของชมรมฯ ว่าจะมีการจัดงานแสดงธรรม - ปฏิบัติธรรม (น่าจะเป็นครั้งที่ ๒๕) ที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ซึ่งมีหลวงปู่ไม หลวงพ่อสุรศักดิ์ และท่านอาจารย์

ดร.สนอง วรอุไร เป็นองค์บรรยาย ผมตัดสินใจที่จะมาฟังธรรม ในวันนั้น  
ที่สต๊าฟท่านหนึ่งที่ผมได้พบ แนะนำผมให้รู้จักกับคุณหม่อัจฉรา และ  
ทีมงานของชมรมฯ

การได้เห็นบรรยายภาคเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ที่มาร่วมช่วยงานกัน เป็น  
“จิตอาสา” ได้เห็นความเสียสละ แบ่งปัน เกื้อกูลกัน โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน  
เป็นภาพที่น่าประทับใจ นั่นเป็นจุดเริ่มต้นที่ผมทำให้ผมตัดสินใจสมัครมา  
เป็นส่วนหนึ่งของชมรมฯ (ก่อนหน้านั้น ผมเคยได้อ่านหนังสือและฟังซีดี  
ของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร มีบางบทบางตอนท่านได้กล่าวถึงชมรมฯ  
เกี่ยวกับเรื่องความเสียสละของจิตอาสา ผมเกิดความสนใจ แต่ก็ยังไม่มี  
โอกาสที่จะได้เข้ามาช่วยทำ)

เมื่อเข้ามาช่วยงาน ผมได้รับโอกาสทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยงานด้านคอน-  
โทรล รวมถึงอีกหลายงานที่คุณหมอเห็นสมควร สิ่งที่ผมสนใจตัวเอง  
ไว้เสมอคือ นี่คือนโอกาสที่เราจะได้ฝึกแบ่งปันและฝึกสละ ทุกงานที่ได้รับ  
มอบหมายมา ผมจึงน้อมรับด้วยความยินดีและเต็มใจทำ

**...หากเราเปิดใจกว้างต่อทุกอย่างในชีวิต เราก็จะเห็นคุณค่าของ  
สิ่งเหล่านั้น เห็นคุณค่าต่อทุกๆ งานที่เราได้รับมอบหมายมา...**

การเป็น “จิตอาสา” นั้น บางท่านคิดว่าง่าย หลายท่านอาจจะไม่เห็น  
ค่า แท้จริงแล้ว นี่เป็นโอกาสที่เราจะได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่าง ได้ทั้ง  
ประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน อย่าคิดว่าไม่สำคัญนะ งานเหล่านี้ ทำให้เรา  
ได้สร้าง ได้สะสมบารมี ทั้งขันติ เมตตา  
อุเบกขา กระทั่งงานเล็กๆ หรืองานหนักๆ  
ที่บางคนมองเลยผ่านสายตาไป มันก็มี  
คุณค่าในตัวมันเองด้วยนะครับ **ความ  
สำคัญมิใช่อุอยู่ที่ขนาดของงาน แต่มันอยู่  
ที่ขนาด “ใจ” ของเราต่างหาก**





ถ้าเรามีพันธะ มีสติในการทำงาน ก็จะทำให้เราไม่เหนื่อยมาก และไม่ต้องเสียเวลากับสิ่งที่ไม่สำคัญ ซ้ำยังมาสอนให้เราละเอียดแรงติด ในความคิดความเห็น และผลประโยชน์ของตัวเอง งานก็จะประสบผลสำเร็จ ทั้งยังเป็นการสอนให้เราเป็นคนเปิดกว้าง ทั้งด้านสติปัญญาและจิตใจ

งานที่ทำนี้จึงสร้างความสุขในเราได้อย่างไม่น่าเชื่อ อีกทั้งได้รับความรู้ ความร่วมมือจากเพื่อนๆ กัลยาณมิตรในชมรมฯ ที่น่ารักและใจดี ร่วมกันประสานงานต่างๆ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เพียงแต่เราสละเวลาบางส่วน มาทำในสิ่งที่สบายใจ ไม่สร้างความเดือดร้อน และรู้สึกว่าเป็นประโยชน์แก่สังคม เพราะสิ่งนี้คือคุณสมบัติที่เหมาะสมกับเรา ที่ควรจะมีไว้ในชีวิต และเป็นสิ่งที่สังคมต้องการ **ยิ่งเราเข้าใจบทบาทของการเป็นจิตอาสา จิตเราย่อมหยั่งลงสู่ความเสียสละ ใจเรานั้นย่อมไปตัดกระแสความแรงของตัณหา ความอยาก ความต้องการต่างๆ ใจเราก็จะได้สัมผัสความสุขจากภายในเบ่งบานและงดงาม**

ผมขอกราบขอบพระคุณในกระแสแห่งความเมตตาของคุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ (คุณหมอได้เมตตาและให้โอกาสผมทำดี ทั้งยังคอยแนะนำผมมากมาย) และทีมงานชมรมกัลยาณธรรมทุกๆ ท่านที่ให้โอกาสผมมาช่วยในงานด้านต่างๆ อีกทั้งขอกราบขอบพระคุณผู้ใหญ่หลายๆ ท่าน ที่ช่วยแนะนำ เตือนสติ สั่งสอนผมในการทำงาน การดำเนินชีวิต หรือแม้แต่หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ผมจะนำองค์ความรู้ต่างๆ มาปฏิบัติ และดำเนินชีวิตให้กระจ่างแจ้งแห่งกองทุกข์นี้

ขอให้ทุกๆ ท่านมีความสุข ความเจริญในธรรม จงประจักษ์แจ้ง แก่ทุกๆ ท่านด้วยนะครับ ●



## เปิดช่องเขื่องนลัง ชมรมกัลยาณธรรม

พื้นเพื่อง

มีใครเคยสงสัยไหมว่า ชมรมกัลยาณธรรมจัดงานแสดงธรรมใหญ่ๆ ได้อย่างไร มีผู้มาฟังธรรมตั้งหลายพันคน จัดปีละ ๒-๓ ครั้ง ทำไมใช้สถานที่ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ในการแสดงธรรมได้ มีอาหารเลี้ยงผู้ฟังธรรมทั้งเช้า กลางวัน แถมหิ้วกลับบ้านตอนเย็น มีธรรมบรรยายการแจกเป็นถุงใหญ่ๆ หลังจากจบงานแสดงธรรม ยิ่งในปัจจุบันยังจัดงานแสดงธรรมย่อยทุกเดือนที่

โรงพยาบาลสมุทรปราการ การแสดงธรรมย่อยๆ นี่ก็ผู้ฟังธรรมเป็นร้อย  
แถมยังมีแจกธรรมทานรายเดือนอีก ชมรมเอาเงินมาจากไหนตั้งมากมาย  
มีอาสาอยู่เบื้องหลังหรือเปล่า มีคนทำงานก็คน เขาถูกจ้างมาหรือเปล่า  
บรา บรา บรา...

### ??? สงสัยให้รู้ว่าสงสัย ???

เราก็เคยสงสัยในสิ่งเหล่านี้เช่นกัน มา มา...ตามมา มาร่วมรับรู้  
เบื้องหลังชมรมกัลยาณธรรมไปด้วยกันกับเรา

ก่อนอื่นจะเล่าที่มาที่ไปก่อนว่า เราไปรู้จักชมรมกัลยาณธรรมได้ยังไง  
แรกเริ่ม เราก็เป็นพุทธศาสนิกชนมาแต่กำเนิดเช่นเดียวกับคนส่วนใหญ่  
ในประเทศไทย เรียนรู้ธรรมะจากที่คุณพ่อคุณแม่คุณครูพาเข้าวัดตั้งแต่  
เด็ก เรียนวิชาพุทธศาสนาในโรงเรียน (หุๆ ตั้งใจเรียนวิชานี้ด้วย ส่วนหนึ่ง  
ก็เพื่อสอบ สมัยนี้คงไม่มีเรียนวิชานี้แล้ว) ก็รู้ธรรมะตามทฤษฎี และชอบ  
นั่งสมาธิด้วยความเข้าใจว่าจะทำให้เกิดปัญญา แต่อย่างหนึ่งที่ได้ที่ได้จาก  
การเข้าวัดคือ ความคุ้นเคยกับธรรมะ ความพยายามที่จะรักษาศีล ๕ (อ้าว!  
ก็เข้าวัด ก็มีการรับศีล รับศีลมาแล้ว ก็พยายามรักษาศีลให้ได้ตามที่เปล่ง  
วาจาออกไป) แต่ความเข้าใจและการปฏิบัติก็งูๆ ปลาๆ

จนเมื่อเติบโตขึ้น ได้เจอความทุกข์มากมาย เจอการพลัดพรากจาก  
คนที่เรารัก เรียนหนักหนาสาหัส ทำงานหนัก สูญเสียทรัพย์สินเงินทอง  
และงานในเวลาไล่เลี่ยกัน เจอปัญหาโน่นนี่นั่น ไม่ได้ในสิ่งที่อยากได้ ได้ใน  
สิ่งที่ไม่อยากได้ ฯลฯ จึงเกิดคำถามขึ้นในใจว่า ทำไมคนเราต้องพลัดพราก  
ทำไมต้องตาย ชีวิตเกิดมา เรียนหนังสือ ทำงานหาเงิน แต่งงาน มีลูก มี  
หลาน แล้วตาย แล้วก็มาเกิดใหม่ วนเวียนแบบนี้ ชีวิตมีแค่นี้หรือ เมื่อ  
ตายไปแล้วเราจะมาเกิดเป็นอะไรต่อไป จะไปในภพภูมิที่ดีหรือเปล่า ทำไม  
ชีวิตมันช่างทุกข์หนักหนา

แล้วก็เกิดการค้นหาว่า แล้วเราจะพ้นจากการวนเวียนในกองทุกข์นี้  
ได้อย่างไร ตอนแรกๆ ก็หาทางพ้นทุกข์แบบโลกๆ เหมือนคนทั่วไป เช่น

ไปเที่ยว ดูหนัง ฟังเพลง สั่งสรรค์ ดื่มเหล้า เบียร์ ... ฯลฯ แต่แล้วก็พบว่ามันก็กลับมาทุกข์อีกแล้ว ก็ปัญหามันยังอยู่นะ มันก็ยังยึดกับปัญหาอยู่เลย แล้วทำไงดีล่ะ

ปึ้ง! ต้องค้นหาจากธรรมชาติ ก็ที่เคยเล่าเรียนมา พระพุทธเจ้าสอนเรื่อง ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค นั้น ต้องมีทางพ้นทุกข์สิ หลังจากนั้น ก็เริ่มศึกษา ปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง ไปหลายวัด หลายสำนัก จนเริ่มเข้าใจธรรมชาติมากขึ้น ออกจากความทุกข์ได้มากขึ้น อยู่ท่ามกลางปัญหาด้วยใจที่ทุกข์น้อยลง และเห็นความสำคัญของธรรมชาติว่าเป็นจริงๆ ทั้งในระดับคนทั่วไป และคนที่ปรารถนาความพ้นทุกข์สิ้นเชิง

**เมื่อเริ่มเข้ามาอยู่ในแวดวงธรรมะ ก็ได้มีโอกาสฟังธรรมที่ชมรมกัลยาณธรรมจัดขึ้นตั้งแต่สมัยที่ยังจัดที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์** ก็รู้สึกที่ฟังมาก ว่าทำไมคนเยอะจัง คนเป็นพันๆ คน มีอาหารมีขนมให้กินฟรี ที่ฟังมากๆ อีกอย่างคือ ตอนจบได้รับหนังสือและซีดีธรรมะหลายอย่างมาก แถมใส่ถุงผ้าสำหรับหิ้วกลับบ้านได้สะดวก ก็รู้สึกชื่นชมในการทำงานของชมรมที่เขาทำได้ขนาดนี้

ต่อมา เพื่อนสนิทต่างวัย (**คุณจิตรา ปิยะวาทีน**) ที่ชอบปฏิบัติธรรมเหมือนกัน ได้ชวนกันออกโรงงานในงานแสดงธรรมของชมรม ก็ได้โทรติดต่อกับ**คุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ** ประธานชมรมกัลยาณธรรม แต่คุณหมอแจ้งว่า โรงงานเต็มแล้ว ให้มาช่วยเป็นธรรมบริการของชมรมดีกว่า จึงได้มีโอกาสมาช่วยงานชมรม จากแรกๆ ก็ช่วยเป็นลูกมือทำโน่นทำนี่ให้กับ**ทีมคุณวิช** (ณัฐจักร) ต่อมาก็จับพลัดจับผลูมีทีมของตนเอง

จากการรู้จักชมรมกัลยาณธรรม เริ่มตั้งแต่เป็นผู้ฟังธรรม อาสาสมัคร จนกลายเป็นทีมงานชมรม ทำให้ทราบเบื้องหลังของชมรมกัลยาณธรรมในระดับหนึ่ง ว่ากว่าจะจัดงานแสดงธรรมในแต่ละครั้ง ไม่ใช่เรื่องเล่นๆ เลย โดยเฉพาะงานแสดงธรรมครั้งใหญ่ที่จัดที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ลองนึกภาพตามดูสิ



• ไต๊ะ แก้อี้ เต็นท์ เอามาจากไหน? คำตอบคือ ไต๊ะเป็นร้อยตัว ยืมจากมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ แก้อี้เป็นพันตัว บางส่วนเป็นของชมรมเอง บางส่วนยืมจากวัด ต้องใช้รถหกล้อของเจ้าภาพบริษัท ใจบุญในการขนย้าย เต็นท์หลายสิบล้อหลัง ได้รับความอนุเคราะห์และติดตั้งจากพรไพศาลผ้าใบ มาเนิ่นนาน

• ใครเป็นผู้ขนย้ายไต๊ะแก้อี้จำนวนมหาศาลมาจัดเรียง ทำความสะอาด ใครจัดสถานที่ให้เป็นที่พึงธรรม และใครเก็บกวาดและจัดสถานที่ให้กลับมาอยู่ในรูปแบบเดิมก่อนการพึงธรรม? คำตอบคือ **ทีมงานชมรมและอาสาสมัคร**

• อาหารที่ให้ทานกันฟรีๆ ใครเป็นเจ้าภาพ? ก็จะมีเจ้าภาพประจำส่วนหนึ่ง และที่ขาดไม่ได้คือ **โรงทานของคุณพ่อวัชระ - คุณแม่ทองสุข โลทาร์ักษ์พงศ์ และ ครีวคุณดาว** ทีมงานชมรมคนสำคัญที่ใน ปัจจุบันนี้เป็นกำลังสำคัญในการช่วยงาน**พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี** วัดมเหยงคณ์ ส่วนผู้ที่ประสานงานและจัดการเตรียมสถานที่ก็คือ **ทีมงานชมรม**

• ธรรมทานที่แจกถุงโตๆ รวมๆ กันน่าจะหนักเป็นตัน ใครเป็นเจ้าภาพ ใครจัดการผลิต ใครจัดการเรียงเข้าถุง ใครจัดการขนส่งและแจกจ่าย? คำตอบคือเงินทุนที่นำมาผลิตธรรมทานแจก บางส่วนได้มาจาก



เงินที่ผู้ฟังธรรมร่วมทำบุญกับชมรม บางส่วนมีเจ้าภาพ บางส่วนจากการขายสินค้าของชมรม เช่น หนังสือ ผ้าคลุมไหล่ ซีดี ฯลฯ ผู้ที่ดำเนินการทั้งหลายคือ **ทีมงานชมรมและอาสาสมัคร**

- ใครจัดหาและติดตั้งทีวีและเครื่องเสียง? ทีวีและเครื่องเสียงได้รับความร่วมมือจาก **บ. เอสอาร์โปรดักชั่นจำกัด**

- ผู้ที่จัดการถ่ายทอดสดทางเวปไซต์ ก็คือ **ทีมงานชมรม**

- ผู้ที่ถ่ายภาพสวยๆ มาให้ดู ก็คือ **ทีมงานชมรม**

- สถานที่เก็บธรรมทานและอุปกรณ์ต่างๆ อยู่ที่ไหน เป็นของใคร? ชมรมได้เช่าอาคารที่ถนนศรีนครินทร์เพื่อเก็บธรรมทานและอุปกรณ์ต่างๆ รวมถึงใช้**คลินิกอัจฉราทันตแพทย์** ที่ตลาดปากน้ำ เป็นสถานที่ทำการและติดต่อชมรม

- อื่นๆ อีกมากมาย ฯลฯ

จะเห็นได้ว่า การจัดงานแสดงธรรมครั้งใหญ่แต่ละครั้ง ถ้านับเป็นเงินแล้ว น่าจะเป็นล้านบาท ซึ่งชมรมฯ ไม่ได้ร่ำรวยมีเงินทุนมากมายขนาดนั้น แต่ด้วยน้ำใจและทานที่หลั่งไหลมาจากทั่วสารทิศ ทำให้สามารถจัดงานแสดงธรรมขึ้นได้ ถึงแม้บางครั้ง เงินทุนของชมรมวิกฤติถึงขั้นเป็นหนี้โรงพิมพ์ก็ตาม แต่ก็สามารถผ่านพ้นวิกฤติเหล่านั้นได้ โดยที่ชมรมก็ยังคง



ยื่นหยัดที่จะแจกธรรมทานต่อไป

ในปัจจุบัน ชมรมยังได้จัดงานแสดงธรรมย่อยทุกเดือนที่**โรงพยาบาลสมุทรปราการ** ด้วยความอนุเคราะห์จากโรงพยาบาลสมุทรปราการ และความร่วมมือของทีมงานชมรมและอาสาสมัคร และยังมีแจกธรรมทานส่งทางไปรษณีย์ทุกเดือน ก็ด้วยเงินทุนที่หาได้เหล่านี้ และความร่วมมือของ**ทีมงานชมรม**เช่นกัน

จะเห็นได้ว่าแทบทุกอย่าง อาศัยทีมงานชมรมและอาสาสมัคร ในการเตรียมงานและดำเนินการทั้งสิ้น เรียกได้ว่ามีงานให้ทำแทบทุกวัน ซึ่งถ้าในการแสดงธรรมครั้งใหญ่ จะมีทีมงานชมรมและอาสาสมัคร รวมๆ แล้วถึงห้าร้อยคน ทีมงานชมรมและอาสาสมัครเหล่านี้ไม่ได้เงินเป็นค่าตอบแทน แถมยังเสียเงินด้วยซ้ำไป แต่สิ่งที่ทีมงานชมรมและอาสาสมัครได้นั้นคือ ความสุขอิ่มเอมใจ ที่ได้ใช้ร่างกาย แรงใจ แรงทรัพย์ หรือมันสมอง คำจูนพระพุทธศาสนา ด้วยรู้แล้วว่าธรรมะนี้แหละที่เป็นหนทางช่วยเหลือเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายในสังสารวัฏ ให้ผ่อนคลายจากความทุกข์ จนพ้นทุกข์สิ้นเชิง ถึงที่สุดแห่งพระนิพพาน **ทีมงานชมรมและอาสาสมัครแต่ละท่านเปรียบเหมือนฟันเฟืองเล็กๆ ที่ทำงานประสานกัน หรือเปรียบเหมือนกองทัพธรรม** ที่มีคุณหมออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ประชานชมรมเป็นแม่ทัพธรรม เพื่อหมุนกงล้อแห่งพระธรรมไปสู่หมู่มวลสรรพสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยาก ให้หลุดออกจากวังวนแห่งกองทุกข์ วัฏสงสารนี้

มีผู้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่ได้รับประโยชน์จากงานแสดงธรรมมากที่สุดนั้น ไม่ใช่ผู้ฟังธรรม แต่เป็นทีมงานจัดงาน จะจริงหรือไม่ ลองมาร่วมพิสูจน์คำพูดประโยคนี้กันนะคะ

มาร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งในการคำจูนพระพุทธศาสนา ด้วยสิ่งที่มีไม่ว่าจะเป็นร่างกาย แรงใจ แรงทรัพย์ หรือมันสมอง กับพวกเราได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม ชมรมยินดีต้อนรับผู้ร่วมอุดมการณ์ที่จะหมุนกงล้อแห่งธรรมทุกท่าน ●



## ความทรงจำ ที่งดงามในใจ

งานแสดงธรรม-ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมทาน ครั้งที่ ๓๒ ซึ่งจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๒๐ มีนาคม ที่ผ่านมา ผ่านไปเรียบร้อยแล้ว แต่กิจกรรมดีๆ ที่เกิดขึ้น ยังประทับใจอยู่ในความทรงจำของเราทุกคน กว่าที่จะถึงวันนี้ เราต่างร่วมมือร่วมใจ ช่วยกันเตรียมการหลายอย่าง ด้วยความตั้งใจที่จะช่วยกันขับเคลื่อนกล่อธรรมจักร เผยแผ่พระธรรมที่ถูกตรง ให้เป็นประโยชน์แก่สังคม ให้ธรรมเติมความชุ่มฉ่ำดวงใจ ดับความเร่าร้อนด้วย

เพลงทุกซ์เพลงกิเลสนานาประการ ให้พลังแห่งบุญกุศลช่วยเสริมสร้างให้  
สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข รักใคร่สามัคคี ให้อะไรก็ไม่สู้ให้ธรรมะ **การ  
ให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง**

ก่อนวันงาน คือในวันพุธ ที่มงาน**บริษัทไฟศาลผ้าใบ** มากางเต็นท์  
๒๐ กว่าหลังให้ฟรีๆ อย่างแข็งขัน วันเดียวเรียบร้อย ต่อมาวันศุกร์ที่ม  
จิตอาสาจากทีมดูแลห้องโถงฟังธรรม นำโดย**คุณอัจฉริยา แสงงามและ  
เพื่อนๆ ชาวเทศบาลด่านสำโรง** และมีตรสหายใจบุญจำนวนมาก ได้เข้า  
พื้นที่เพื่อทำความสะอาดหอพระและศาลพ่อบุ อันเป็นที่เคารพสักการะบูชา  
ของชาวบพิตรพิมุขและชาวชมรมกัลยาณธรรม รวมทั้งเข้าไปทำความสะอาด  
และทำเครื่องหมายจุดที่ตั้งของโต๊ะในโรงอาหาร ก่อนเคลื่อนย้ายออกมา  
ใช้งาน ตกเย็น **ดต. อาทิตย์ วัฒนปฤดา** พระเอกของเพื่อนๆ และ**ชาว  
มอเตอร์ไซด์วิน** มาช่วยกันเคลื่อนย้ายโต๊ะออกมาตามเต็นท์ต่างๆ ตาม  
โพลที่ต้องใช้งาน โดยอำนวยความสะดวกให้เพื่อนๆ มาช่วยกันในวันเสาร์  
ก็สามารถจัดสถานที่ได้เลย

เช้าวันเสาร์ที่มงานแข่งขันมากันแต่เช้า เข้าประจำหน้าที่ ทั้งชาววิน  
มอเตอร์ไซด์ ทีมห้องโถง และ**ทีมนักศึกษา มศว. องครักษ์** และเพื่อนๆ อีก  
หลายท่าน เตรียมทำความสะอาดห้องโถง สวนหย่อม **คุณวีระ** ก็ขนแฉง  
กันและพัดลมมาแล้ว ช่วยกันยกอย่างแข็งขัน รอรถบรรทุกจากปากน้ำ  
มื่อเช้าฟากท้องกับ**พี่สุชาติ** พอเพลๆ **ภัตตาคารบุญคุณดาว**ก็ยกขบวนมา



จากอยุธยา พร้อมเสิร์ฟข้าวปลาอาหารบริการเพื่อนๆ อิ่มหน้าสำราญ ทำงานกันมีความสุข ทิมช่างไฟจาก **บจก. ชงโควิศวกรรม** ก็มาทำหน้าที่กันแข็งขันไม่ขาดตกบกพร่อง ทำดีกันเงียบๆ ต้องปรบมือให้หน่อยๆ พี่ๆ ที่มีน้ำใจสละหยาดเหงื่อเพื่อชุมชน เสมอต้นเสมอปลาย วันนี้**ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร** มาถึงบ่ายสาม เพราะติดไปบรรยายอีกแห่งหนึ่ง พอมาถึงงานก็รีบนำที่มงาน พร้อม “แม่อุ่น” **ผศ. อุ๋นใจ ลิ้มตระกูล** พาพวกเราไปไหว้พระ และอธิษฐานกับศาลพ่อปู่ จนเป็นที่สบายใจแล้ว ก็มาฟังโอวาทของท่าน แล้วมาเก็บงานกันอีกนิดหน่อย แม้คนมาช่วยกันวันนี้ไม่มากนัก แต่ละท่านก็รู้หน้าที่และมีใจเกินร้อยจริงๆ

เช้าวันงานอากาศแจ่มใสดี ลมพัดชื่นเย็นสบาย ที่มงานต่างๆ เข้าประจำที่ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร มาถึง ประมาณ ๐๗.๐๐ น. รีบไปกราบเยี่ยม**อาม่าทองสุข** นักบุญแห่งร้านโจ๊กเจเจ้าเก่าในตำนานอมตะงานนี้อาม่าที่รักของเรา นั่งเก้าอี้รถเข็น เดินส่งหน้าร้านโจ๊ก ใครๆ ก็มากอด มากราบมาเยี่ยมท่าน เป็นความอบอุ่นใจเหมือนได้พบญาติผู้ใหญ่ที่จากกันไปแสนนาน โรงทานภัตตาหารบุญต่างๆ ก็คึกคักหลากหลาย ยิ้มแย้มแจ่มใสใญ่บุญ อยากแจก อยากให้ชิม ขอขอบคุณเจ้าภาพผู้มีน้ำใจทุกท่าน แม้งานนี้ผู้คนจะไม่หนาตา แต่ทุกคนก็ตั้งใจทำหน้าที่กันอย่างเต็มที่ **พระอาจารย์ชานนท์ ชยนันโท** มาถึงงาน ประมาณ ๐๗.๑๐ น. เข้าห้องพักรับรอง รอเวลา ตามมาด้วย **พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ** ท่านก็เมตตาตามาแต่เช้า พอได้เวลา ๐๘.๐๐ น. **คุณณรงค์ฤทธิ์ อุปลัมภ์** ก็นำสู่พิธีการเปิดงาน โดยท่านอธิการบดีผู้เมตตา **ท่านดร. สาธิต พุทธชัยยงค์** ผู้กล่าวรายงานคือประธานชมรมกัลยาณธรรม ตามด้วยการแสดงธรรมของพระอาจารย์ชานนท์ ชยนันโท เรื่อง “วิธิละขันธ์ ๕” แล้วนำเจริญสมาธิภาวนา ฟังเข้าใจง่าย ปฏิบัติตามง่าย นานุโมทนา ต่อเนื่องด้วยช่วงการแสดงธรรม ของพระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ เรื่อง “สัมมาทิฏฐิในการปฏิบัติธรรม” ก่อนจะแสดงธรรม พระอาจารย์วิชัยเมตตาพาพวกเรา ท่านเดินเยี่ยม

ชมบริเวณงานและทักทายทีมงานอย่างขันแข็ง ไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ท่านเทศน์ได้จับใจ เห็นแนวทางของการภาวนาชัดเจน ตามด้วยการร่วมกันทอดผ้าป่าสร้างเจดีย์พระพุทธเจ้า ๗ พระองค์ ถวายแด่พระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ปลื้มบุญอิมบุญด้วยพุทธบารมีทั่วกัน จบพิธีการแล้ว จึงพักรับประทานอาหารกลางวันกัน

พักกลางวันวันนี้ อากาศโปร่งสบาย ฟ้าดินเป็นใจ บังแสงพระอาทิตย์ไว้ ให้ร่มรื่น ลมพัดเย็น มีร้านธรรมทานมากมายมาเปิดบริการให้เยี่ยมชม ทั้งต้นไม้สวยๆ ของใช้ที่ผู้ใจบุญนำมาบริจาคที่ร้านบุญต่อบุญก็ราคาถูกมหัศจรรย์ ด้วยดำริริเริ่มของท่านอาจารย์อุ้นใจ ลิมตระกูล นอกจากนี้ยังมีรสสุขาเอกชนติดแอร์ สะอาด หอม สบาย ช่วงพักกลางวันนี้ ที่ร้านธรรมทานชมรมกัลยาณธรรม ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เมตตาแจกลายเซ็นตอนพักกลางวันด้วย เมื่อทุกท่านเดินยี่ดเส้นยี่ดสายสบายใจแล้วก็เข้าห้องประชุมกันในภาคบ่าย เริ่มด้วยธรรมบรรยายของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร เรื่อง “ชีวิตพิชิตสุข” ในระหว่างนี้ **พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์โณ** ท่านมาถึงบริเวณงานแล้ว ก็เดินชมงานทั่วบริเวณ ด้วยความเมตตาของครูบาอาจารย์ แล้วท่านก็แสดงธรรมปิดท้ายงาน ในงานนี้จบลงอย่างมีความสุข เต็มไปด้วยรอยยิ้มและเสียงหัวเราะ ในหัวข้อ “หักทอกเป็นดอกไม้” วันนี้เป็นวันความสุขโลก เราทุกคนในที่นั่นต่างก็มีความสุขอาบอิมหัวใจ ที่พระอาจารย์ปรายปรายให้

ปิดท้ายด้วยประธานชมรมกัลยาณธรรมออกกล่าวอนุโมทนาขอบคุณเจ้าภาพ ผู้สนับสนุน ปิดงานโดย**อาจารย์มนตรี จตุรภัทร** เจ้าเก่าด้วยลีลาโหมงคลใจพระ ระดับครูบาอาจารย์ จบงานแล้วลงไปรับของที่ระลึกกันตามระเบียบ ๑ ถุงใหญ่เกือบ ๓๐ รายการ แล้วพบกันอีกครั้งในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๓ วันอาทิตย์ที่ ๔ ตุลาคม ศกนี้แน่นอน

มาร่วมกันอนุโมทนา ยอดปัจจัยสร้างบุญกุศลร่วมกัน ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๓ นี้ด้วยกัน ●



## สรุปรวมยอดปัจจัย ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๒

จัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๙ ณ มทร. กรุงเทพฯ บพิตรพิมุข มหาเมฆ

๑. พระอาจารย์ชานนท์ ชยนั้นโท	๕๓,๔๗๖.๕๐	บาท
๒. พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ	๕๔,๙๐๒.๒๕	บาท
๓. พระอาจารย์ประสงค์ ปริบุญโณ	๔๙,๐๖๒.๒๕	บาท
๔. อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร	๔๓,๕๐๓.๒๕	บาท
๕. สมทบมูลนิธิราชประชานุเคราะห์	๓๓,๖๕๑.๕๐	บาท
๖. สมทบมูลนิธิสุปฏิปันโน วัดมเหยงคณ์	๓๗,๑๔๒.๒๕	บาท
๗. สมทบโครงการครูข้างถนน มูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก	๓๓,๓๕๓.๗๕	บาท
๘. สมทบตึกสงฆ์อาพาธ (วีชิรญาณวงศ์) รพ.จุฬาฯ	๔๒,๗๔๙.๐๐	บาท
๙. ร่วมผ้าป่าร่วมสร้างเจดีย์พระพุทธเจ้า ๗ พระองค์	๙๑,๓๔๒.๒๕	บาท
๑๐. ร่วมเผยแพร่ธรรมกับชมรมกัลยาณธรรม (ผู้รับบริจาค)	๕๗,๓๖๘	บาท
๑๑. ร้านต้นไม้บุญ สมทบทุนเผยแพร่ธรรมชมรมกัลยาณธรรม	๑๗,๐๐๐	บาท
๑๒. ร้านบุญต่อบุญ สมทบทุนเผยแพร่ธรรมชมรมกัลยาณธรรม	๑๕,๕๖๐	บาท
<b>รวมยอดรับปัจจัยร่วมสร้างกุศลในงานนี้</b>	<b>๕๒๙,๑๑๑</b>	<b>บาท</b>

สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ นิพพานัง ปัจจโย โหตุ



# ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๓

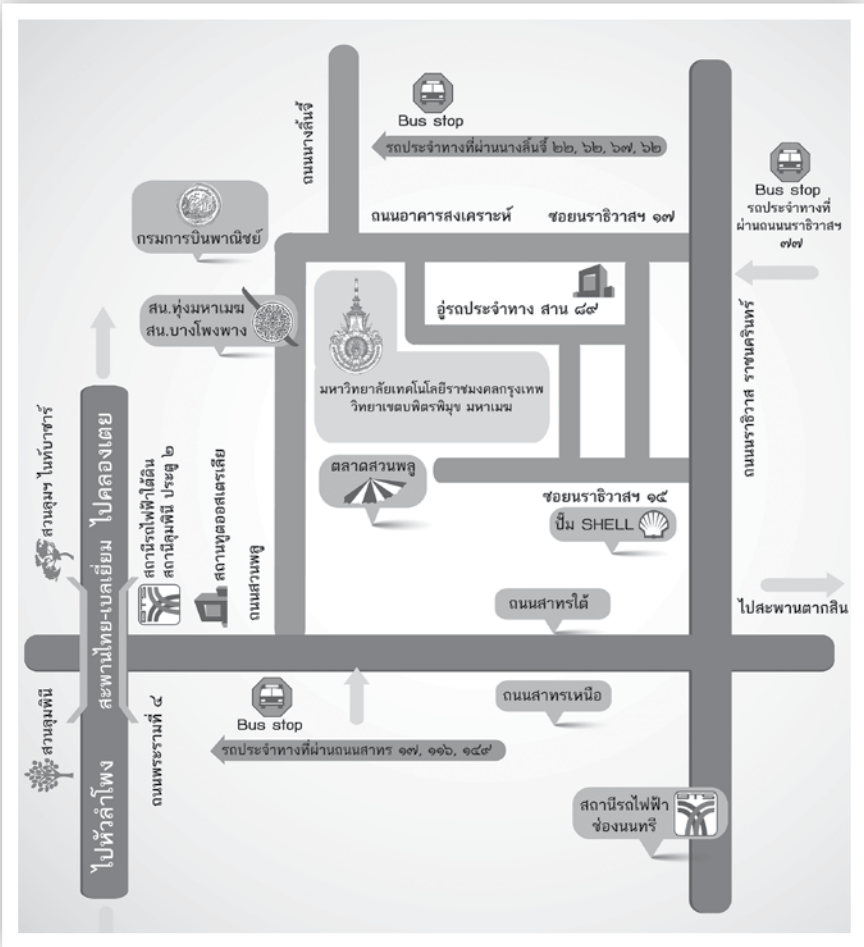
๙. รณรงค์เดินทางโดยขนส่งมวลชน รถประจำทางและรถแท็กซี่ เพื่อช่วยกันแก้ปัญหาที่จอดรถและช่วยกันประหยัดพลังงาน
๑๐. ท่านที่ขับรถมาเอง ขอความกรุณาไปจอดตามสถานที่ที่กำหนดไว้ ในฝั่งเทคนิคกรุงเทพ
๑๑. งดรับบริจาคหนังสือและซีดีธรรมะและงดรับสิ่งของช่วยวัดพระบาทน้ำพุ ไม่นอญญาติให้นำเอกสารหรือสื่อธรรมะใดๆ มาแจกในบริเวณงาน
๑๒. ข้อเสนอแนะในการทำบุญในงาน
  - ๑๒.๑ ทำบุญด้วยการถวายปัจจัยครูบาอาจารย์องค์บรรยาย และร่วมบริจาคให้แก่มูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ในพระบรมราชูปถัมภ์, มูลนิธิสุปฏิปันโน, ตึกสงฆ์อาพาธ รพ.จุฬาฯ และมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก (ช่วยเด็กด้อยโอกาสและเด็กเร่ร่อน) โดยมีกล่องรับบริจาคในจุดรับบริจาคในงาน
  - ๑๒.๒ ถวายสังฆทานแก่พระสุปฏิปันโน ที่มาเป็นองค์บรรยายธรรม (ทั้งนี้เพื่ออำนวยความสะดวก ท่านสามารถซื้อของที่ถวายได้จากร้านสังฆทานของชมรมในบริเวณงาน)
  - ๑๒.๓ ซื้อต้นไม้จากร้านต้นไม้บุญที่มาขายในงาน รายได้ทั้งหมดไม่หักค่าใช้จ่ายนำมาช่วยสนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรม
  - ๑๒.๔ เลือกซื้อสินค้าหลากหลายในร้านสังฆทาน รายได้ทั้งหมดสนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรม (งานครั้งนี้ไม่มีร้านขายของเก่า-บุญต่อบุญ)
  - ๑๒.๕ ซื้อหนังสือ ซีดี ดีวีดี เพื่อนำไปบริจาค หรือ มอบเป็นของฝาก รายได้จะเป็นทุนสนับสนุนการเผยแผ่ธรรมของชมรมต่อไป
๑๓. กรณีที่ท่านจะกลับก่อนงานเลิก โปรดคืนบัตรที่นั่งที่เด่นที่ประชาสัมพันธ์
๑๔. กรณีที่ต้องการความช่วยเหลือ หรือ มีข้อสงสัย สามารถติดต่อสอบถามได้จากธรรมบริการ
๑๕. ขอเชิญชวนทุกท่านร่วมฟังธรรมและปฏิบัติธรรม สร้างความดี ผักฝนพัฒนาจิตใจ ด้วยการเจริญสติ และเจริญเมตตาต่อผู้ที่มาร่วมฟังธรรม เนื่องจากมีผู้มาฟังธรรมจำนวนมาก จงถือว่าเรามาฝึกใจให้หลุดละ โลก โกรธ หลง ยึดให้กัน อภัยให้กัน

ขออนุโมทนาทุกท่าน ●



# แผนที่

## มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ



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



งานแสดงธรรม-ปฏิบัติ

# ธรรม

เป็นธรรมทาน

ครั้งที่ **๓๓**

วันอาทิตย์ที่ ๙ ตุลาคม ๒๕๕๙

เวลา ๐๘.๐๐-๑๕.๒๐ น.

## กำหนดการ

- ๐๕.๐๐ น. เริ่มเปิดให้บริการลงทะเบียนและบริการอาหารเช้า
- ๐๘.๐๐ น. พิธีเปิดงานโดย อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์
- ๐๘.๒๐ น. พระภิกษุณาเหมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี) วัดมเหยงคณ์ อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา แสดงธรรมเรื่อง “ความชนะที่ประเสริฐ”
- ๐๙.๓๐ น. นำเจริญจิตตภาวนา ๒๐ นาที ถวายสังฆทาน
- ๑๐.๐๐ น. อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร บรรยายธรรม เรื่อง “ทางดำเนินชีวิตที่ดีที่สุด”
- ๑๑.๐๐ น. ท่านอาจารย์นำเจริญสติ ๑๐ นาที
- ๑๑.๑๕ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. คุณมาลี ปาละวงศ์ สันทนาธรรม เรื่อง “เรียนรู้กายใจ พันภัยวัฏฏะ”
- ๑๔.๒๐ น. พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต อ. แก้งคร้อ จ. ชัยภูมิ แสดงธรรม เรื่อง “วางใจให้เป็น”
- ๑๕.๒๐ น. พระอาจารย์นำเจริญสติ ๑๐ นาที
- ๑๕.๓๐ น. ถวายสังฆทาน และปิดงาน

ถ่ายทอดสดจาก รพ. ผ่านทาง kanlayanatam TV  
ทางลิงค์ <http://www.kanlayanatam.com/ktv1.htm> ใน เว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม

จัดโดย มทร. กรุงเทพ ร่วมกับ มูลนิธิสุปฏิปันโน และ ชมรมกัลยาณธรรม

