

ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๕๙

ข่าวสารกัลยาณธรรม

เจ้าของ : ชมรมกัลยาณธรรม

- เลขที่ ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓, ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔
- ๙๘/๖-๗ ซอยเคีงษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม เขตบางรัก กทม. ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๑-๒ โทรสาร ๐-๒๒๖๖-๓๘๐๗-๘

ที่ปรึกษา : พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี
 พระอาจารย์วุฒิชัย วชิรเมธี
 พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ
 ดร.สนอง วรอุไร
 ดร.บรรจบ บรรณรุจิ
 อ.ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม

คณะกรรมการดำเนินงาน

อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
 ชัยสิทธิ์ - ธนวรรณ เอกสิทธิพงษ์
 มন্ত্রী จตุรภัทร
 สมจิต ครอบมงคกุล
 เฉลิมพันธ์ุ สมัครพันธ์
 นงนุช บุญศรีสุวรรณ

ขอขอบพระคุณบริษัท บางกอกเยเนอรัล เอ็กซเพรส จำกัด
เอื้อเพื่อจัดส่งสมาชิกทุกคน
ขอขอบพระคุณผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่มีได้เอื้อนาม
ที่ได้ร่วมสร้างสิ่งที่ดีงามกลับคืนสู่สังคม

คติธรรมประจำฉบับ

“ขอเสนอหลักธรรมที่จะทำเราอยู่อย่างมีความสุข ในยุคปัจจุบัน ดังต่อไปนี้ คือ

๑. รู้เท่าทันสถานการณ์ของโลกได้
๒. รู้เท่าทันโลกธรรม ไม่หวั่นไหว
๓. อยู่อย่างสันโดษ สงบ โดยมีหลักธรรมเป็นตัวหนุน อยู่ ๕ ประการ คือ ขันติ เมตตา เสียสละ ให้อภัย ปลอ่ยวาง”

จากเรื่อง “อยู่อย่างมีความสุข”
พระธรรมสิงหบุราจารย์
(หลวงพ่ोजรัญ วิฑฐัมโม วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี)

ธรรมสวัสดิ์ค่ะ

ฉบับนี้ปรับปรุงใหม่ใหม่ให้หน้าอ่านขึ้นอีกจากจดหมายข่าวกัลยาณธรรม พัฒนามาเป็นข่าวสารกัลยาณธรรม สิ่งที่ยังคงเดิมไม่เปลี่ยนแปลงคือความตั้งใจที่จะให้ธรรมะเป็นทานแก่ทุกท่านที่เปิดหัวใจรับปัญญาของพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า **“ธรรมทั้งหลาย เธอต้องทำเอง ตถาคตเป็นเพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น”** เป็นสังฆธรรมที่เป็นอภิลิโก

มีข่าวคราวความเคลื่อนไหวต่างๆ ของชมรมฯ และการเตรียมการจัดงานครั้งต่อไปที่หอประชุมใหญ่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ๑๒ พฤศจิกายนนี้ ขอเชิญทุกท่านมีความสุขกับการอ่านนะคะ

เจริญในธรรมนะคะ

วัตถุประสงค์

๑. เผยแพร่ประชาสัมพันธ์กิจกรรมของชมรมกัลยาณธรรม
๒. เผยแพร่พระธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
๓. เป็นสื่อกลางระหว่างสมาชิกชมรมกัลยาณธรรม
๔. เป็นสื่อกลางระหว่างกลุ่มผู้อุทิศตนเป็นแนวหลังทางธรรม

สารบัญ

ตราไว้ในดวงจิตที่บพิตรพิมุข..... ๒
 มองไปข้างหน้ากับภารกิจของเรา..... ๔
 กำหนดการ ๑๒ พฤศจิกายน..... ๖
 เมตตาเป็นยารักษาใจ..... ๘
 หน้าที่ของคนในสังคม..... ๑๒
 เพื่อน..... ๑๔
 ชมรมนี้...มีอะไร..... ๑๕
 รายชื่อหนังสือต่างๆ..... ๑๖



ขัณฑ์วารจิต

เราจะไม่พูดเรื่องไม่ดีของคนอื่น
ให้จิตใจของเราเศร้าหมอง

ตราไฉ่ในดวงจิต...

ที่บพิตรพิมุข ๒ กรกฎาคม ๒๕๔๙

ภารกิจแนวหลังทางธรรมของกัลยาณชนชาว กัลยาณธรรม หล่อหลอมเป็นใจดวงเดียวกันเตรียมงาน ต่อเนื่องมานานเนิ่น นับแต่วันแรกที่จบภารกิจที่โรงเรียน เตรียมอุดมแล้ว ในระยะก่อนวันงานหนึ่งสัปดาห์ เราช่วย กันจัดหนังสือ ๖ เล่มใส่ถุงพร้อมซีดีจำนวน ๓,๐๐๐ ถุง เมื่อถึงวันเสาร์ที่ ๑ กรกฎาคม เรารวบรวมมดงานชาว กัลยาณธรรมจำนวนหนึ่งไปช่วยกันจัดสถานที่ เตรียมเช็ค ความพร้อมต่างๆ นับว่าเป็นโชคดีที่สำนักพิมพ์อมรินทร์ ทำหนังสือเสร็จเพิ่มอีก ๒ เล่ม คือ “รวมรสบทธรรม” และ “เพียงแค่วัว” เราจึงระดมพลังช่วยกันจัดเพิ่มลงในถุงผ้าสี สวยอีก ๒ เล่ม ไม่เห็นแก่ความเหนื่อยลำโพงใดๆ ในวันเสาร์นี้ ฝนปรอยลงมาเป็นระยะ ทำให้นึกหวนใจว่าวันอาทิตย์จะมีปัญหาเรื่องดินฟ้าอากาศ ประกอบกับเช็คข่าวกับกรม อุตุนิยามวิทยาว่า ๖๐ เปอร์เซ็นต์ ฝนตกแน่

ตั้งนั้นเย็นวันเสาร์เมื่อท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร เดินทางมาถึงเราจึงพากันไปกราบพ่อบุ ศาลเทพดาที่ ประจำอยู่ที่บพิตรพิมุขตามคำแนะนำของท่านรองอธิการบดี ผศ.อุ๋นใจ ลิ้มตระกูล เย็นมากแล้ว พี่สมจิตร พาคณะทำ ดอกไม้ตกแต่งเวทีเข้ามาได้ข่าวว่ากลับบ้านกันเกือบ ๓ ทุ่ม แต่คนที่เหนื่อยที่สุดและหนักที่สุดก็คือ พี่ชัยสิทธิ์ เอกสิทธิพงษ์นั่นเอง

ทั้งผู้จัดและผู้ฟังต่างเตรียมพร้อมสำหรับงานใหญ่ ของชมรมฯ ครั้งนี้ ทุกคนเตรียมพร้อมที่จะทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด และครั้งนี้มีนิมิตหมายที่ดีเพราะท่านรอง อธิการบดี ผศ.อุ๋นใจ ลิ้มตระกูล ให้ความร่วมมือในฐานะ เจ้าของบ้านอย่างยอดเยี่ยม ในวันเสาร์ท่านให้นักการภารโรง และอาจารย์ผู้เกี่ยวข้อง ลงพื้นที่เต็มร้อยเปอร์เซ็นต์ วันอาทิตย์ ยิ่งไม่ต้องพูดถึง ใส่เสื้อเหลืองกันพร้อมทั้งทีม นอกจากนี้มี น้องๆ จากสโมสร นักศึกษามาช่วยต้อนรับอีก ๒๐ คน

ผู้คนทยอยกันมาลงทะเบียนรับของที่ระลึก แจก พร้อมจดหมายข่าวฉบับใหม่ล่าสุดอาหารเข้ามีบริการทั้ง ข้าวเหนียวห่ม ๒,๐๐๐ กล่อง และขนมปังอีก ๒,๐๐๐ ชิ้น พร้อมน้ำชากาแฟที่พร้อมให้ท่านบริการตัวเอง ตอนนี้นั่งงาน หนักอยู่ที่ฝ่ายลงทะเบียนและฝ่ายต้อนรับ

วันนี้ท่านรองอธิการบดีฯ ได้กราบบวงสรวงเจ้าที่ เจ้าทางและปักตะไคร้ ขอความเมตตาจากพระพิรุณด้วย ตัวเองไม่เชื่ออย่าลบหลู่ ท่านอธิษฐานไว้ให้ฝนตกตอนหลัง ๖ โมงเย็น ปรากฏทั้งวันฝนไม่ตกเลยสักเม็ดพอถึง ๖ โมง เย็นก็พรั่งพรูลงมาเหมือนฟ้ารั่ว คงจะต้องเชื่อในความ ชล้งของท่านรองฯ ซึ่งมีวาจาสิทธิ์จริงๆ

๘ โมงเช้าเศษๆ เป็นพิธีอธิวาทพระบรมสาทิส ลักษณะและกล่าวเปิดงานโดยท่านรองฯ ผศ.อุ๋นใจ ลิ้ม ตระกูล พวกเราได้ร่วมกันร้องเพลงถวายพระพร ทั้งเพลง สรรเสริญพระบารมี และเพลงสดุดีมหาราชาแล้วฟังพระ อาจารย์นวลจันทร์ท่านเทศนาเรื่องจิตดวงสุดท้าย ในลีลา นุ่มนวลตามแบบฉบับ จบแล้วร่วมกันเจริญสติ ๑๐ นาที ช่วงนี้คุณอัญชลินทร์ พงษ์วิทยาภาณ เป็นพิธีกร

ต่อมาเป็นช่วงการแสดงธรรมของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ซึ่งได้พิธีกรหนุ่มหนึ่งเดียวคือพันตรีธนากร เพ็ญพุ่ม ซึ่งวันนี้เหลือทั้งนอกทั้งใน (เสื้อยืดและเสื้อ แจ็คเก็ต) ท่านอาจารย์แสดงธรรมประมาณ ๑ ชั่วโมง ก็ เปิดโอกาสให้ซักถาม ๒๐ นาที แล้วจึงนำสู่ช่วงเจริญสติ จากนั้นจึงเป็นเวลาของการพักรับประทานอาหารกลางวัน

ส่วนใหญ่ไปทานกันที่โรงอาหารซึ่งมีเจ้าหน้าที่ชมรมฯ ช่วยดูแลตักให้ มีอาหารให้เลือกหลากหลายชนิด ส่วนเจ้าหน้าที่ทีมงาน องค์กรบรรยายวิทยากร และแขกรับเชิญ หลายท่านไปทานอาหารบุฟเฟต์ที่ชั้น ๒ รวมทั้งพระภิกษุ และอุบาสิกาด้วย ท่านรองฯ ผศ.อุ๋นใจ ท่านชอบทำบุญ อยู่แล้ว เห็นท่านไปประเคนภัตตาหารให้พระอาจารย์ นวลจันทร์ ดูหน้าตาอิมบุญมากๆ (ปรกติที่มหาวิทยาลัยนี้ ท่านจัดงานทำบุญเลี้ยงพระเดือนละครั้งเสมอมา)

ช่วงพักกลางวันร้านกัลยาณธรรม มีเทพธรรมะ และหนังสือราคาถูก รายได้ทั้งหมดนำมาสร้างธรรมะคืนสู่ สังคมต่อไป คนอุดหนุนแน่นร้าน ส่วนร้านหนังสือนาย อินทร์และร้านหนังสือสุขภาพใจและผลงานภาพเขียนของ พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส สมัยเป็นฆราวาสก็มีคนมุง แนนไม่แพ้กัน

ที่โรงอาหารสนุกสนานกันมาก คนตักอาหารเสร็จพร้อมเป็นเพลงลิเก โฆษณาอาหารผ่านโทรทัศน์ สร้างความขบขันอมยิ้มไปตามๆ กันในอารมณ์ดีเช่นนี้ ช่วงนี้ท่านพระอาจารย์ประสิทธิ์ ปุญญมากโร พักรออยู่ในห้องท่านรองอธิการบดี เมื่อถึงเวลาบ่ายโมงจึงเดินทางมายังห้องบรรยาย

๒ ชั่วโมงเต็มกับเทศนาธรรมเรื่อง “อุปายพัฒนาจิต” ทุกคนตั้งใจรับฟังธรรมจากพระสุปฏิปันโนที่ไม่ค่อยเปิดโอกาสรับนิมนต์เข้ามาในเมืองในกลุ่มใหญ่เช่นนี้ง่ายๆ นักแต่คงปฏิเสธไม่ได้ว่าหลายคนใช้เวลานี้เป็นช่วงพักผ่อน เพราะเมื่อคืนวันเสาร์ฟุตบอลคู่เด็ดระหว่างบราซิลกับทีมไหนไม่รู้ละ เขาเตะกันจบตอนตีสี่ งานวันนี้ จึงขาดญาติธรรมไปหลายราย แต่บางรายถือว่ามานั่งหลับ ดีกว่าไม่มาอนุโมทนาด้วยนะ

ช่วง ๑๕.๐๐ น. พักให้รับประทานอาหารว่าง ซึ่งมีรอบบริการท่านอยู่ทุกประตูทางออกและชั้นล่าง แต่หลายคนยังรุ่มล่อมถวายพระเคน หลวงพ่อพระอาจารย์ประสิทธิ์อยู่เต็มเวที โอกาสที่ได้เห็นท่านใกล้ๆ เช่นนี้ ก็ถือว่าเป็นเหตุสมควรให้เกิดความปีติยินดีในธรรม เป็นกำลังใจเป็นแบบอย่างของพระปฏิบัติที่สงบเย็นจนรู้สึกถึงได้จริงๆ

พระอาจารย์อำนาจ ท่านมารออยู่ในห้องแล้ว เมื่อถึงเวลาท่านจึงขึ้นเทศน์เรื่อง “ระลอกคลื่นบังน้ำใส” ด้วยลีลาที่ที่น่าฟัง มีการวาดภาพประกอบคำอธิบายบนเวทีหลายๆ คนกล่าวชื่นชมท่านเทศน์ได้ดีมาก รอดติดตามหนังสือเรื่องนี้จะแจกในงานหน้าต่อไปและวิธีดีทุกชุดในวันนี้อย่าพลาดชม

ช่วงสุดท้ายก่อนปิดงานเป็นคิวของประธานชมรมฯ อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ได้กล่าวถึงงานของชมรมกัลยาณธรรมและความในใจของพวกเราแนวหลังทางธรรม พร้อมทั้งขอบคุณหลายๆ ท่านที่มีอุปการคุณต่อชมรมฯ ซึ่งคงกล่าวได้ไม่ทั้งหมดต้องกราบขอภัยมา ณ ที่นี้ หลายคนนั่งฟังน้ำตาซึมด้วยความตื่นตันใจไปตามๆ กัน

เมื่อถึงวาระสุดท้ายของงาน เป็นพิธีขอขมาและถวายสังฆทาน ซึ่งจบอย่างประทับใจด้วยการร่วมร้องเพลงสรรเสริญพระบารมี และลาพระรัตนตรัย

วันนี้หยาดเหงื่อทุกเม็ดของพวกเราได้หลอมรวมเป็นประกายเพชรเกล็ดมณีอันเลอล้ำค่าช่วยกันสละหยาดเหงื่อเพื่ออุทิศให้มวลชน ไม่ต้องเสียดาย เพราะพຽນนี้ก็มีเหงื่อใหม่ออกมาให้เราระเหยทิ้งไปอีก ชาวกัลยาณธรรม

ทุกคนยึดมั่นในปณิธานที่จะให้ธรรมะเป็นทาน ให้ปัญญาเป็นทานแก่เพื่อนมนุษย์ และไม่มีนโยบายที่จะเป็นกาฝากของพระศาสนา นิมนต์ครูบาอาจารย์มาแสวงประโยชน์ใส่ตนหรือหมู่คณะ ในนิยามของความเป็นแนวหลังทางธรรม พวกเราเทิดทูนศรัทธาในปฏิปทาของครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ หวังเป็นแนวหลังให้ท่านมีกำลังใจแรงใจที่จะเสียดสละเพื่อพวกเราต่อไปอย่างไม่ท้อถอย ไม่ทอดทิ้ง

เงินทุกบาททุกสตางค์ที่ได้รับบริจาคมาเพื่อถวายพระอาจารย์องค์ใด เราก็กวាយพระอาจารย์ทั้งหมด ไม่หักค่าใช้จ่ายใดๆ (มีแต่จะเติมให้เต็มถ้าเลขเดิมยังไม่สวย) ซึ่งท่านก็นำไปสร้างศาสนประโยชน์ไม่มีองค์ใดนำไปใช้ในทางทุจริตและรวมทั้งเงินที่ได้จากจิตศรัทธาที่ทุกท่านสนับสนุน เทป-หนังสือ และสื่อธรรมะอื่นๆ ของชมรมฯ ทุกบาททุกสตางค์ล้วนคืนกลับมาสู่สังคม ไม่มีใครได้รับค่าตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น

งานนี้ลุงคำใหม่ (และเพื่อนวัยแรกแย้ม) ก็ยังมาร่วมงานเหมือนเดิมเห็นแล้วก็อนุโมทนา และหวังไว้ว่างานหน้าที่ธรรมศาสตร์ (หอประชุมใหญ่) ท่านคงไม่พลาดสรุปปัจจัยร่วมกันถวายเป็นอาจริยบูชา เพื่อให้ทุกท่านอนุโมทนาดังนี้

๑. หลวงพ่อพระอาจารย์ประสิทธิ์ ปุญญมากโร ๘๙,๙๙๙.๕๐ บาท
๒. พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ ๗๓,๙๙๙ บาท
๓. พระอาจารย์อำนาจ โอภาโส ๗๙,๙๙๙ บาท
๔. อาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ๗๗,๒๙๙ บาท (ท่านยกให้ชมรมฯ)
๕. ทำบุญกับชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๖,๓๑๐ บาท

ขอให้ทุกท่านโปรดอนุโมทนาและขอถวายมหากุศลในวันนี้ แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในวาระที่ทรงครองราชย์ครบ ๖๐ ปี

ขอจงทรงพระเจริญ



ขันติธรรม

คือบ่อเกิดและฐานรองรับคุณธรรมทั้งปวง

มองไปข้างหน้า...กับภารกิจของพวกเขา

งานแสดงธรรมบรรยายจัดเป็นธรรมทานเพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว วันอาทิตย์ที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๓๐-๑๗.๐๐ น.

ณ...หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

สวัสดิ์คะ สาธุชนทุกท่าน นับถอยหลังกันถึงงานครั้งต่อไปของชมรมกัลยาณธรรมร่วมกับสำนักเสริมศึกษาและบริการสังคม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์และบริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ฉบับนี้จะเล่าถึงการเตรียมความพร้อมของคณะทำงานในด้านต่างๆ เพื่อให้เพื่อนสมาชิกได้อนุโมทนา และมาร่วมใจกันสืบสานสายธารแห่งศรัทธาในพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนต่อไป

๑. สำนักรวพื้นที่

คณะทำงานนำโดยคุณชัยสิทธิ์ เอกสิทธิพงษ์ ได้เข้าไปสำรวจบริเวณหอประชุมใหญ่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ทั้งภายในภายนอก เพื่อจัดแบ่งบริเวณต่างๆ เป็นสัดส่วนตามความเหมาะสมโดยประสานงานกับฝ่ายอาคารสถานที่ของมหาวิทยาลัย โดยที่หนึ่งในหอประชุมจะแบ่งเป็น ๒ ชั้น มีจำนวนทั้งหมด ๒,๕๐๐ ที่นั่งสามารถเสริมได้อีกเล็กน้อย ถึงอย่างไรก็ตามคาดว่าจะมีที่นั่งเพียงพอสำหรับทุกท่าน จึงฝากมาเรียนเชิญทุกท่านมาร่วมงานมหากุศลดังกล่าวนี้

บริเวณลงทะเบียนจะจัดขึ้นที่สวนหย่อมตรงข้ามถนนด้านหน้าประตูทางเข้าหอประชุม โดยที่ทางมหาวิทยาลัยไม่อนุญาตให้กางเต็นท์ซึ่งก็ไม่ใช่อุปสรรคปัญหากับพวกเราแต่อย่างใด รวมทั้งการจัดชุดแจ็กอาหารและน้ำดื่มซึ่งจะจัดขึ้นโดยรอบหอประชุมเป็นส่วนๆ ไป แม้ว่าจะกางเต็นท์ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เพราะเดือนพฤศจิกายนนับว่าเป็นเดือนที่อากาศดีเดือนหนึ่ง

บริเวณในหอประชุมตรงโถงด้านหน้าประตูเข้าห้องประชุม จะจัดเป็นบริเวณที่จัดสี่ธรรมทานมา

เผยแพร่ ทั้งจุดรับบริจาคและร่วมสมทบทุนเพื่อเผยแพร่ธรรมกับชมรมกัลยาณธรรมด้วย โดยในงานนี้นอกจากร้านกัลยาณธรรมท่านยังจะได้พบกับมูลนิธิธรรมอิสระจากวัดอ้อน้อย จ.นครปฐม และธรรมทานจากวัดมเหยงคณ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รวมทั้งร้านนายอินทร์ ของบริษัทอมรินทร์ฯ ด้วย

๒. องค์กรบรรยายและวิทยากร

ตามกำหนดการที่จัดไว้เป็นดังนี้คือเวลา ๐๘.๐๐ - ๑๑.๐๐ น. ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร จะขึ้นเวทีเป็นท่านแรกโดยจะบรรยายในหัวข้อ **“ที่พึ่งภายในตน... เพื่อทำชีวิตให้เป็นอิสระ”** เป็นการเน้นให้ทุกคนหันมามองตัวเอง หาความดีความงามที่มีอยู่ในตัวเอง นำตัวเองไปสู่ความเป็นอิสระ จากกิเลส โลภ โกรธ หลง เป็นการค้นพบที่มีค่าและเป็นความรู้ที่พิเศษยิ่งที่เราจะรู้ว่าตนนี่เป็นที่พึ่งแห่งตนแน่แท้ เราจะไม่เอาอะไรไปฝากไว้กับใครๆ หรือคาดหวังใครๆ ให้มาเติมเต็มชีวิตจิตวิญญาณของเราอีกต่อไป เมื่อเรารู้ความจริงข้อนี้เราจะยืนหยัดอยู่ด้วยพลังใจและลมหายใจของเราเอง และเป็นที่พึ่งให้คนรอบข้างได้ด้วย

เวลา ๒ ชั่วโมงเต็มจะแบ่งเป็นการบรรยาย และตอบปัญหาธรรมด้วย ซึ่งทุกงานที่ผ่านมาเห็นว่าท่านเป็นยอดนิยมที่มีคนถามปัญหาธรรมะมากที่สุด ซึ่งท่านอาจารย์ก็มีความเมตตาที่จะตอบปัญหาให้ทุกท่านเสมอมา ขออนุโมทนา

๑๒.๐๐-๑๔.๐๐ น. หลังจากพักทานอาหารกลางวันแล้ว เราได้รับความเมตตาจากหลวงพ่อดุรงค์ดี เขมรังสี จากสำนักปฏิบัติธรรมฐานวัดมเหยงคณ์ จ.พระนครศรีอยุธยา มาแสดงธรรมเรื่อง **“เห็นใจ...เห็นธรรม”** และนำเจริญสติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วย

เห็นหัวข้อก็รู้ว่าให้หันมาดูใจตัวเองอีกแล้วตามที่พระอาจารย์ใหญ่สายพระป่าวิปัสสนาจารย์คือท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต เคยสอนไว้ว่า

“ในการปฏิบัติธรรมให้หันมาดูที่ใจ เพราะธรรมทั้งหลาย กิเลสทั้งหลายล้วนเกิดที่ใจทั้งนั้น”

เราจะเห็นใจของเราได้อย่างไร... วันนี้เราจะมารู้วิธีการที่ท่านจะแนะนำแต่ขอเตือนว่าอย่าหลับก่อน อย่าปล่อยให้ถิ่นมิทระนิวรรณ์มาหมาไปเสียก่อน เพราะเป็นเวลาหลังอาหารกลางวัน ประกอบกับเสียงของท่านพระอาจารย์เป็นเสียงที่สะกดจิตมากๆ ใครเอาชนะความหลับได้ จะได้ของดีกลับไปแน่นอน

จากช่วงนี้เราให้ท่านพักยืดเส้นยืดสาย ๒๐ นาที มีอาหารว่างและน้ำชา กาแฟ เครื่องดื่มต่างๆ รอบริการที่ท่านอยู่ด้านนอก หรือจะไปเข้าห้องสุขา เราก็มีห้องน้ำบริการมากมาย และมีรถสุขาเคลื่อนที่ของ กทม. จอดรออยู่ถึง ๒ คัน (พื้นที่จำกัดจอดได้แค่ ๒ คัน)

๑๔.๒๐-๑๖.๒๐ น. ช่วงนี้เป็นช่วงที่เน้นภาคปฏิบัติ โดยพระคุณเจ้าหลวงปู่พุทธอิสระ จากวัดอ้อน้อย จังหวัดนครปฐม เมตตาามาแสดงธรรมเรื่อง **“อานาปานสติภาวนา”** พร้อมภาคปฏิบัติ เวลาแค่ ๒ ชั่วโมง อาจจะน้อยนิดสำหรับการเรียนรู้ลมหายใจของตัวเอง ที่เราลืมทิ้งขว้างมาเกือบตลอดชีวิต แต่ก็ยังดีกว่าการไม่เริ่มต้นเสียเลย เพราะอานาปานสติเป็นเครื่องจูงเครื่องร้อยสติ อันพระอริยเจ้าและพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย อาศัยเป็นเครื่องอยู่มาชั่วกัลปาวสาน จึงไม่ยากให้ท่านพลาดโอกาสทองที่ได้รับความเมตตาจากองค์ผู้รู้ผู้เจริญยิ่งในธรรมะของพระพุทธองค์ท่านนี้

ท้ายนี้ ขอสรุปว่าเวลาทุกนาทีในวันนี้มีคุณค่ากับชีวิตท่านเหลือประมาณ หากท่านมองเห็นว่า ทางรอดของมนุษยชาติ คือ ธรรมะของพระพุทธองค์ เราจงมาร่วมใจกันสร้างพลังแห่งธรรม ให้สว่างไสวไปทั่วแผ่นดิน เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายเป็นพระราชกุศลกันเถิด

๓. ธรรมทานที่แจกเป็นธรรมบรรณาการ

นับเป็นบุญของทุกท่านที่ได้เข้าร่วมงานมหากุศลครั้งนี้ เพราะขณะนี้เท่าที่ทราบมีหนังสือเตรียมไว้สำหรับท่านเรื่องละ ๓,๐๐๐ เล่มเป็นอย่างน้อย จำนวนเกิน ๑๐ เล่ม นอกจากนี้ยังมีแผ่นซีดี, วีซีดี อีกท่านละ ๖ แผ่น รวมเตรียมไว้ทุกอย่างอย่างละ ๓,๐๐๐ แผ่น ขอยกตัวอย่างหนังสือที่จะแจกในงานนี้ ดังนี้

๑. สอนภาษาธรรมเล่ม ๕ จาก website kanlayanatam
๒. ตายแล้วไปไหน ของสุรจิตโตภิกขุ
๓. บารมีธรรมสู่ความสำเร็จ
๔. พุทธการุณธรรมที่ปณี (จัดพิมพ์ใหม่แก้ไขคำผิด)

๕. สติ ๕ อย่าง ของ หลวงปู่พุทธอิสระ

๖. บทโคลกแห่งพุทธอิสระ (พิมพ์ใหม่ปกแข็งภาพสี)

๗. ทำอย่างไรให้ชีวิตนี้มีความสุข ของ เขมรังสีภิกขุ

๘. สติปัญญาสี่ ของพระอาจารย์มานพ อุปสโม

๙. วิถีแห่งความรู้แจ้ง ของพระอาจารย์ปราโมชปราโมชโช

๑๐. เพียงแค่รู้ พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ เป็นต้น

ส่วนแผ่นซีดีอีกท่านละ ๖ แผ่นขออุบไว้ก่อน และเช่นเคยเรามีถุงผ้าหิ้วหลากหลายสีสันจากอภินันทนาการของคุณพีสมจิตร ครอบมงคลกกุล และครอบคร้ว (ครึ่งต่อไปอาจต้องพัฒนาเป็นถุงปุ๋ย ถ้าถุงนี้เล็กเกินไป)

ธรรมทานเหล่านี้ชมรมกัลยาณธรรมขอรับประกันคุณภาพ ว่ามีคุณค่าสำหรับการพัฒนาจิตใจของท่านอย่างยิ่ง จึงขอเชิญทุกท่านมาร่วมงานมหากุศลนี้เป็นโอกาสดีที่ท่านจะได้พบกับธรรมะและรู้จักชีวิตของท่านเองได้ดีขึ้น

นี่เป็นข่าวเกรินนำสำหรับการเตรียมงานบางส่วนของเรา ซึ่งมีรายละเอียดมากกว่านี้คณะทำงานกำลังดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือ บรรจุแผ่นซีดี และอื่นๆ อีกมากมาย คณะอาสาสมัครธรรมปริกรก็เตรียมพร้อมรออยู่ ทุกคนตั้งใจไว้ว่าเมื่อถึงวันแห่งการรวมพลังบุญทุกคนจะมีใจเต็มร้อย และเดินหน้าเพื่อเป็นแนวหลังทานธรรมให้ดีที่สุด

แล้วท่านละจะรออะไรอยู่เรามาช่วยกันทำแผ่นดินไทยให้เป็นแผ่นดินธรรม ตามพระราชดำรัสขององค์ล้นเกล้าฯ เหนือหัวของเราเถิด



ชมรมกัลยาณธรรม

ขอรับบริจาคแผ่นซีดีเปล่า เพื่อใช้ผลิตสื่อธรรมทานแจกแก่สาธุชนทั่วไป

สำหรับท่านที่ต้องการรับหนังสือและซีดีธรรมะซึ่งแจกเป็นธรรมทานประจำทุกเดือน กรุณาส่งของติดแสตมป์ ๒๕ บาท จ่าหน้าซองถึงตัวท่านเอง (ซองขนาดเอ ๔) ส่งมาที่

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

กำหนดการแสดงธรรมบรรยายเป็นธรรมทาน เพื่อพัฒนาจิตวิญญาณ

จัดโดย...สำนักเสริมศึกษาและบริการสังคมมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ร่วมกับชมรมกัลยาณธรรม และบริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์
วันอาทิตย์ที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๙ เวลา ๐๘.๐๐-๑๗.๐๐ น.

- ๐๗.๐๐ น. ลงทะเบียน รับของที่ระลึก และรับประทานอาหารเช้า (มีบริการ)
- ๐๘.๓๐ น. ท่านประธานได้แก่ อธิการบดีมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
นำอาศิรวาทพระบรมสาทิสลักษณ์และกล่าวเปิดงาน
(วงโยชวาทิศจากโรงเรียนวัดสุทธิวราราม บรรเลงนำเพลงสรรเสริญพระบารมีและ
เพลงสดุดีมหาราชา)
- ๐๙.๐๐ น. ท่าน**อาจารย์ดร.สนอง วรอุไร** แสดงธรรมบรรยายเรื่อง **“ที่พึ่งภายในตน เพื่อทำชีวิต
ให้เป็นอิสระ”**
และตอบปัญหาธรรม
- ๑๐.๕๐ น. พิธีขอขมา และเจริญสติ ๕ นาที
- ๑๑.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน (มีบริการทุกท่าน)
- ๑๒.๑๕ น. **พระครูเกษมธรรมทัต (หลวงพ่อสุรศักดิ์ เขมรังสี)**
แสดงธรรมเรื่อง **“เห็นใจ...เห็นธรรม”**
พร้อมทั้งนำปฏิบัติธรรมและตอบปัญหาธรรม
- ๑๔.๑๐ น. พิธีขอขมาและถวายสังฆทาน
- ๑๔.๑๕ น. พักรับประทานอาหารว่าง (มีบริการ)
- ๑๔.๓๐ น. **หลวงปู่พุทธอิสระ** แห่งวัดอ้อน้อย จังหวัดนครปฐม
แสดงธรรมเรื่อง **“อานาปานสติภาวนา”** พร้อมภาคปฏิบัติและปุจฉา-วิสัชนาธรรม
- ๑๖.๓๐ น. ประธานชมรมกัลยาณธรรมกล่าวอนุโมทนา
- ๑๖.๔๕ น. พิธีขอขมากรรม-ถวายสังฆทาน
- ๑๗.๐๐ น. องค์หลวงปู่พุทธอิสระให้พรและปิดงาน

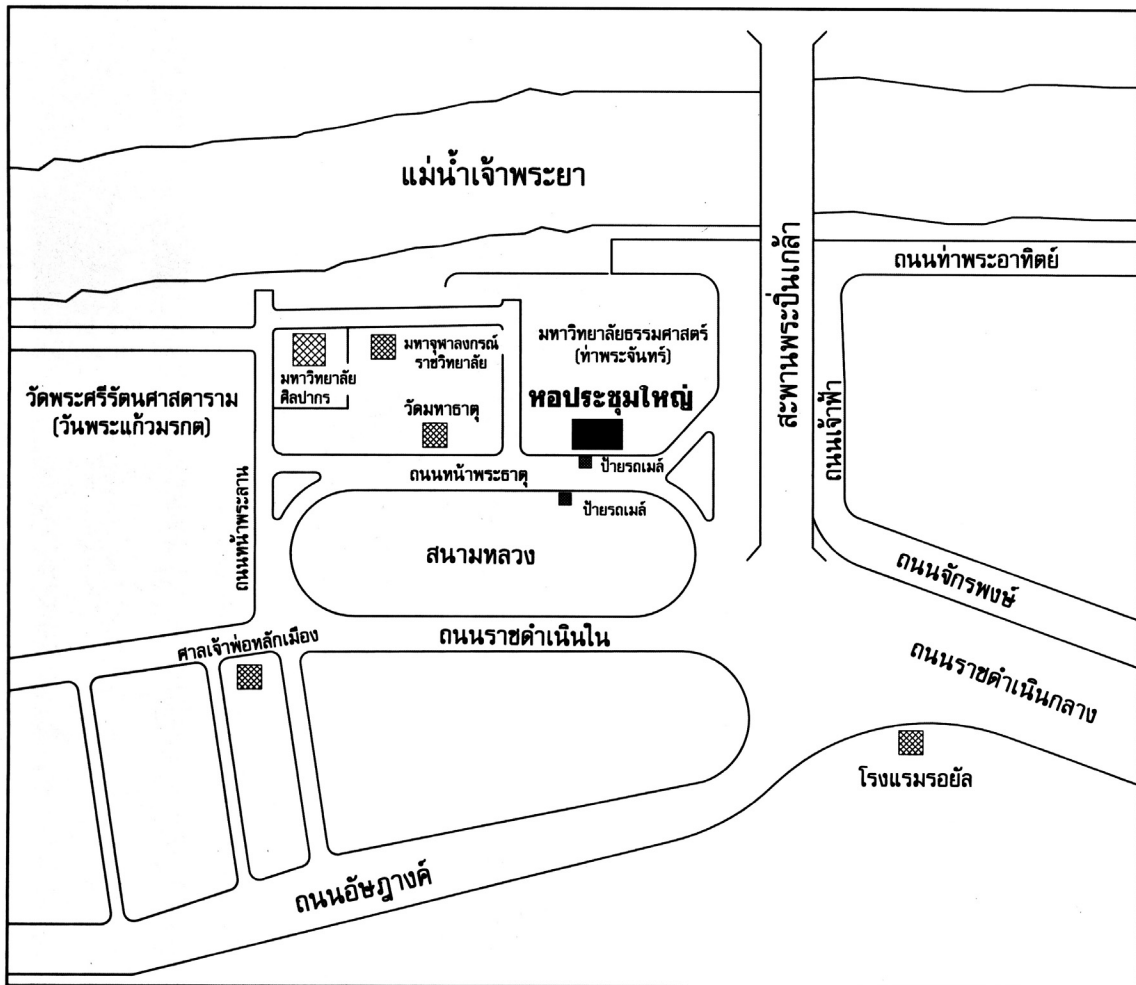
ติดต่อสำรองที่นั่งได้ตั้งแต่บัดนี้ที่ศูนย์คุณธรรมวราภรณ์ ๐-๒๖๓๕-๓๓๙๘

ขอเชิญสาธุชนทุกท่านร่วมถวายสังฆทาน ตามกำลังศรัทธา

กาเลนะ อัมมัสสวัณัง เอตัมมังกละมุตตะมัง
การพึงธรรมตามกาล ชัยนี้เข็มนงกลสูงสุด

www.kanlayanatam.com

แผนที่ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์



จัดเตรียมที่นั่งไว้ ๒,๕๐๐ ที่ พร้อมอาหารกลางวัน อาหารว่าง และน้ำดื่มบริการ
 พร้อมหนังสือธรรมะ และสื่อธรรมะ หลายรายการ
 ท่านที่ประสงค์จะร่วมฟังบรรยาย กรุณาโทรแจ้งที่เบอร์ ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๐-๒
 ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๔-๕ เบอร์ตรง ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๘ คุณอินวรรณ
 อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมใน www.amarinpocketbook.com
 ** ตั้งแต่วันที่ ๒๐ กันยายน ๒๕๓๙ ถึง ๓๐ ตุลาคม ๒๕๓๙ เป็นต้นไป **
 (ไม่ใช้การสำรองที่นั่ง แต่เป็นการเตรียมความพร้อม เพื่อบริการทุกท่านได้อย่างทั่วถึง)

โปรดให้ความร่วมมือในการโทรแจ้งความจำนง
 เข้มงวดความสะอาดแก่ทางชมรมฯ
 ในการจัดเตรียมที่นั่ง - อาหาร และของขวัญ
 ให้เพียงพอสำหรับทุกท่าน

เมตตา เป็นยารักษาใจ

ของ...พันเอก (พิเศษ) ทองคำ ศรีโยธิน

แสงสุริยัน - จันทรา ยามสาดแสงมาสัมผัสผิวโลก เขาจะแจกจ่ายแสงสว่างให้ทั่วยุทธจักรทุกหลังคาบ้าน ไม่เลือกที่รักผลัดที่ชัง ไม่ได้ลำเอียงจ่ายแสงสว่างให้ปราสาทของมหาราชา คฤหาสน์ของเศรษฐี มากไปกว่ากระท่อมของยากจนก็หาไม่ได้ ข้อสำคัญอยู่ที่เจ้าบ้านเรือนต่างหาก จะต้อนรับแสงอาทิตย์แสงจันทร์มากแค่ไหนบ้านไหนปิดประตูปิดหน้าต่างก็ได้รับน้อย ส่วนบ้านไหนที่เปิดประตู เปิดหน้าต่าง แดดยังลงมาอบแสงจันทร์อาบแดดเสียด้วย ก็ย่อมจะได้รับมากกว่าเป็นธรรมดา แสงธรรมก็ฉนั้น สำคัญอยู่ที่ท่านสาธุชนจะเปิดประตูหัวใจต้อนรับมากน้อยแค่ไหน ในความรู้สึกของตน ใครที่กำลังมีความทุกข์ มีโรคตรงกับสิ่งที่กำลังรับฟัง เขาจะได้รับมากกว่าเพื่อน เข้าตำราที่ว่า **“ให้อาหารแก่คนที่กำลังหิว ให้น้ำแก่คนที่กำลังเจ็บไข้ ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่ผู้ให้และผู้รับ”**

ถ้าจะมีผู้ค้นพบยาขึ้นมาสักขนานหนึ่ง มีสรรพคุณศักดิ์สิทธิ์ถึง 3 ประการด้วยกัน คือ

๑. บำรุงสุขภาพกายสุขภาพจิต
๒. เสริมสร้างเสน่ห์และความงาม
๓. เพิ่มสมรรถภาพ

และถ้าวิเศษจริงดังสรรพคุณที่อวดอ้าง มหาชนจะให้การต้อนรับอย่างท่วมท้นแน่นอน และขอบอกว่า **“เมตตา”** เป็นธรรมโอสถ เป็นยาขนานพิเศษที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบ ครอบครองในสรรพคุณ และนำมาเสนอแก่มหาชน

สรรพคุณของยาใจ

จะขอพูดเรื่องสรรพคุณของยาใจให้ตื่นตาตื่นใจเรียกเรื่องความศรัทธาก่อน แล้วจึงจะพูดถึงการปรุปรุยาและดื่มยาขอขมาสรรพคุณของยาเมตตาเพื่อจำง่าย ขอใช้คำว่า ๓ ส.

- ส.ที่ ๑ คือ สุขภาพ
- ส.ที่ ๒ คือ เสน่ห์-ความงาม
- ส.ที่ ๓ คือ สมรรถภาพ

ส.ที่ ๑ เสริมสุขภาพ

ส.ที่ 1 บำรุงสุขภาพกาย สุขภาพจิต ท่านเน้นไว้ในตำรา เฉพาะที่เห็นได้ง่ายๆ ๓ ประเด็นคือ

๑. **หลับเป็นสุข (สุขุ สุปปติ)** หมายความว่าหลับง่าย หลับสบาย หลับสนิท ได้พักผ่อนจริงๆ
๒. **ตื่นก็เป็นสุข (สุขุ ปฏิพุขมติ)** คือ ตื่นขึ้นด้วยความสดชื่น แจ่มใส มีความสุขตลอดเวลาที่ตื่นอยู่
๓. **ฝันก็เป็นดี (น ปาปกํ สุปินํ ปสุตติ)** ได้แก่ ไม่ฝันลามก ตระหนกตกใจ

คนที่หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข และฝันดี จัดว่าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยสุขภาพกาย สุขภาพจิตแล้ว เด็กที่อยู่ในวัยกำลังกิน กำลังนอน กำลังเติบโต เราก็พูดได้ว่า เธอกำลังมีความสุขใช่ไหม กินได้คู่กับนอนหลับ และถ้านอนไม่หลับ ก็มักจะกินไม่ได้ เพราะฉะนั้น การนอนไม่หลับจึงทำลายสุขภาพกายสุขภาพจิตอย่างแน่นอน คนที่นอนไม่หลับจะรู้สึกสิ่งแวดล้อมตัวเองว่าเคราะห์ร้ายที่สุดในโลกท่ามกลางราตรีที่คนอื่นเขาเสวยความสุขจากนิทรารมณ์ ตัวเราแสนจะทุกข์ทรมานกระสับกระส่าย พลิกซ้ายพลิกขวา ตาแข็งเป็นเขกยามคอยเฝ้าแต่นับเสียงนาฬิกา

ธรรมโอสถ-การเจริญเมตตา จะมีอานิสงส์เป็นยาทิพย์ชะโลมใจ ทำให้หลับง่าย หลับสบาย หลับเป็นสุขนั้นจริงหรือ มีลู่วางที่พอจะมองเห็นเป็นเงาๆ ได้อย่างไร ขอให้หวนรำลึกนึกไปถึงตอนเป็นเด็กเล็กๆ ที่นอนที่อบอุ่นที่สุด สบายที่สุด ปลอดภัยที่สุด คือ ตักแม่และอ้อมแขนของแม่ ใช้นม ใช้น้ำอุ่น เราอาละวาด ไม่ยอมนอนนั้น แม่ใช้มนต์บทไหนสะกดให้เราหลับ เสียงกล่อมที่นุ่มนวลเยือกเย็น เบี่ยมไปด้วยกระแสแห่งความรักใช้นม เสียงเพลงแห่งกล่อมของแม่นั้นแหละ คือ น้ำเสียงแห่งความเมตตา ความรัก ความหวังดี ตกกลางที่เราหลับง่าย หลับสบาย หลับเป็นสุข เพราะความเมตตาที่มาลูบไล้อยู่รอบๆ ตัวเรานั้นเอง

ส่วนอานิสงส์เป็นสุขนั้น ขอสารภาพว่าแต่ก่อนผมเข้าใจเพียงว่า ตื่นขึ้นมาแบบนอนอ้อม สดชื่น กระปรี้กระเปร่า Refresh คือ ได้รับการพักผ่อนเต็มที่ พร้อมจะทำงานในวันใหม่เท่านั้น ตอนหลังจึงรู้สึกว่าจะแค่นี้

เคยไปนมัสการหลวงปู่ฝั้น อาจาโร ที่สกลนคร ท่านมักจะสอนกับทุกคนไว้ว่า “ให้ทำหัวใจให้มีพุทธะ หายใจเข้า **“พุทธ”** หายใจออก **“โธ”** เมื่อหัวใจมีพุทธะอยู่ประจำแล้วจะคิด จะพูด จะทำอะไรดีหมด จะทำการงานทำมาค้าขายก็ดีหมด สุขสบาย” ส่วนฝั้นดีเข้าใจง่ายอยู่แล้ว จึงขอผ่านไป

ส.ที่ ๒ สร้างเสน่ห์

คราวนี้เข้าใจอันสงฆ์ธรรมโอสธเมตตาสาขาที่ 2 คือ ช่วยเสริมสร้างเสน่ห์และความงาม โดยท่านแยกแยะให้เห็นชัดถึง 3 ประเด็นด้วยกันคือ

๑. เป็นที่รักของมนุษย์ (มนุสสถาน ปิโย โทติ)
๒. เป็นที่รักของอมมนุษย์ (อมนุสสถาน ปิโย โทติ)
๓. ผิวพรรณใบหน้าผุดผ่อง (มุขวณฺโณ วิปัสสิทติ)

ความสุขคนเราที่สุขใจเย็นใจจริงๆ นั้น คือการที่เราได้อยู่ในแวดวงของคนที่เรารักและเขาก็นิยมชมชื่นเรา เพราะฉะนั้นการที่มีมิตรสหาย ผู้น้อย ผู้ใหญ่ ชื่นชมรักใคร่ทอหม้อมด้วยใจจริง จึงเป็นความสุขที่มีค่ายิ่งของชีวิต ท่านผู้ใดต้องการ โปรดทราบว่ามีทางเดียว คือ ทำ พูด คิด กับทุกคนด้วยจิตใจที่เอิบอาบชุ่มเย็น ด้วยเมตตารักใคร่หวังดี แล้วท่านจะประสบอันสงฆ์ชื่อว่า **“เป็นที่รักของมนุษย์”** อย่างไม่ต้องสงสัย ประเด็นต่อไปก็คือ **“เป็นที่รักของอมมนุษย์”** อมนุษย์สัมผัสได้ง่ายๆ ก็คือสัตว์ ผู้มีเมตตาจะเป็นที่รักของสิ่งสาราสัตว์ แม้สุนัขๆ ก็จะเป็นมิตรกับคนมีเมตตา เคยอ่านพบข่าวคนที่ทดลองไปนอนกับฝูงงู ได้หลายวันแล้วปลอดภัย เพราะเขาทำใจให้เป็นมิตรกับงูนั่นเอง

บัดนี้ มาถึงประเด็นธรรมโอสธช่วยส่งเสริมความงามน่าจะให้ความสนใจเป็นพิเศษ เปลาะแรกที่นำพิจารณาก็คือ ความสงบราบรื่นของจิตใจมีผลมาถึงเรือนร่างทำให้ผิวพรรณผุดผ่องได้จริงหรือ ขอกล่าวอ้างถึงท่านอาจารย์ฝั้น อาจาโร อีกครั้งถึงท่านจะอยู่ในวัย ๗๐ แล้วแต่ผิวพรรณในหน้าของท่านผุดผ่องเป็นที่สะดุดตา ผมต่อให้สุขภาพบุรุษที่อยู่ในชุดระดับเหรียญตรา สุภาพสตรีประทีนผิวแล้วผิวพรรณความงามก็ยังต้องอายุท่าน

ท่านผู้รักความงามโปรดทราบ ถึงแม้ผิวพรรณท่านจะงามเฉิดฉายเป็นยองใโยอยู่แล้ว แต่ยามที่ความโกรธมาเยือนท่านนั้น ความโกรธได้ขบไล่ความงามดุจจันทร์วันเพ็ญของท่านให้ปลาสนาการไปอย่างน่าเสียดาย กลายเป็นจันทร์ข้างแรมไร้เสน่ห์ไปเสียแล้วอย่างไม่ต้องสงสัย แม้เมื่อยามที่ไฟคือความโกรธจากไปแล้ว มันก็ยังฝากขี้เถ้าไว้

เป็นอนุสรณ์เป็นใบหน้าของท่านด้วย นั่นคือความเย็นอยู่ รือ รอย ซึ่งทำให้ใบหน้าของท่านแก่เกินวัย สำหรับท่านที่เป็นโรคหัวใจ ความโกรธอย่างรุนแรงยังสามารถจะฉุดกระชากชีวิตของท่านให้ดับไปอย่างฉับพลันได้เพราะฉะนั้น คำสอนของพระท่านจึงทันสมัยอยู่เสมอที่สอนว่า ฆ่าความโกรธได้ จะอยู่เย็นเป็นสุข (โกธํ ฆตฺวา สุขํเสติ) เท่ากับบอกว่า **“จงฆ่าความโกรธเสีย ก่อนที่ความโกรธจะฆ่าท่าน”** เข้ากันได้กับคำคมที่ว่า **“ถ้าท่านหัวเสีย ท่านจะเสียหัว”** ผู้เจริญเมตตาจนเป็นปกตินิสัย เท่ากับสวมเกราะนิรภัยป้องกันความโกรธอยู่ตลอดเวลา เขาจึงมีใบหน้าและผิวพรรณสดใสเป็นอันสงฆ์

ส.ที่ ๓ เพิ่มสมรรถภาพ

อันสงฆ์เมตตาสาขาสุดท่าย เพิ่มเติมสมรรถภาพ ทั้งในการศึกษาและการปฏิบัติงาน ตำราว่าไว้ว่า ตูฏญฺ์ จิตตํ สมานิตติ จิตของผู้บำเพ็ญเมตตาเป็นสมาธิตั้งมั่นได้เร็ว ผู้ที่ทำงานได้มาก มีประสิทธิภาพสูง ล้วนเป็นผู้ที่สามารถ นำเอาสมาธิจิตมาช่วยในการปฏิบัติงานทั้งสิ้น คนส่วนมากจะสูญเสียเวลาไปเปล่าๆ เพราะจิตไม่ยอมสงบ จะอ่านหนังสือจิตก็ฟุ้งซ่าน อ่านได้ไม่มาก ความจำก็เลอะเลือนแต่ผู้มีจิตเป็นสมาธิ จิตจะสงบอยู่ที่หนังสือ อ่านได้รวดเร็วเข้าใจดี จำได้แม่น เพราะฉะนั้น สมาธิจิตจึงเป็นประโยชน์ทั้งในด้านเป็นที่พักใจให้มีความสุขทั้งในด้านเพิ่มสมรรถภาพในการปฏิบัติงานและการศึกษาให้ได้ ประสิทธิภาพยิ่งขึ้นอีกด้วย

ติ่มยาใจ

ท่านได้ผ่านด่านสรรพคุณของยาใจ ที่มีชื่อว่า เมตตา มาครบถ้วนแล้ว ท่านที่ลึกลงลึกคงจะเกิดความมั่นใจและสนใจขึ้นมาบ้างแล้ว จึงขอแนะนำสู่วิธีการปรุปรุยา และติ่มยาต่อไป ยาวิเศษขนานนี้ไม่มีที่ซื้อไม่มีที่ขาย มีแต่ผู้เสนอและบอกตำรายาให้ไปปรุปรุรับประทานเอง ก็เป็นการยุติธรรมไม่ใช่หรือ ที่มีใครยาวสาวได้สาวเอา จะนำมาใช้ก็กตุนยาธรรมโอสธไม่ได้ ไม่มีช่องว่างให้ใครได้เปรียบเสียเปรียบ ขอลำดับการติ่มยาใจ-เมตตาไว้เป็น ๓ ชั้น

ชั้นที่ ๑ ล้างใจ

ชั้นที่ ๒ ให้อภัย

ชั้นที่ ๓ ส.ค.ส. (ส่งความสุข)

ขั้นที่ ๑ ล้างใจ

เสื้อผ้าเราใช้แล้วก็ต้องซักให้สะอาดเป็นประจำ มิฉะนั้นจะสกปรก เป็นที่หมักหมมเชื้อโรค ชี้นำไปใช้ก็เป็นอันตราย ถ้วยชามใส่อาหารใช้แล้วก็ต้องล้างให้สะอาดใช้ใหม่ ถ้าเปรอะเปื้อนไม่ล้างนำมาใช้อีก อหิวาต์ก็ถามหา เนื้อตัวเรามีเหงื่อไคลเลอะเทอะ เราอาบน้ำชำระร่างกายทั้งเช้าทั้งเย็นใช้ใหม่ แล้วจิตใจซึ่งเป็นผู้บัญชาการรับผิดชอบร่างกายนี้ละ ท่านเคยชำระล้างบ้างหรือเปล่า เคยได้ยินไหม คนเรานี้ถ้าร้ายก็ยิ่งกว่าสรรพวิษทั้งหลาย ภูพิช กระจับ และเลือดถึงมันจะร้ายก็ร้ายกับคนอื่น แต่กับลูกเมียมัน มันยกเว้นไม่ฆ่า ส่วนคนที่ไม่เคยล้างใจ หมักหมมความโสมมไว้ในจิตใจที่สุดก็จะออกมาเหี้ยมโหดว่าสัตว์ร้าย ฆ่าลูกในไส้ได้ ฆ่าผู้มีพระคุณได้ และฆ่าคู่ชีวิตได้ เพราะฉะนั้นเพื่อความปลอดภัยในครอบครัวของท่านเพื่อความสุขเย็นในชีวิตของท่าน โปรดให้ความสำคัญแก่งานล้างใจของท่านได้แล้ว เวลาล้างใจที่ดีที่สุดนิยมให้ทำก่อนที่จะปิดรายการชีวิตประจำวันครั้งหนึ่ง และก่อนที่จะเริ่มชีวิตในวันใหม่อีกครั้งหนึ่ง

วิธีล้างใจให้สะอาด เริ่มด้วยสำรวมใจ สำรวมชีวิต ในรอบวันเสียก่อน สิ่งใดเป็นข้อบกพร่อง ชาวบ้านเขาเกลียดท่านผู้รู้ตำหนิ ยอมรับรู้และปฏิญาณว่า **“จะแน่วแน่มั่นในสิ่งผิด”** แล้วก็พยายาม ลดและละ อันใดเป็นความดีเป็นที่พึงพอใจของญาติมิตร ประชาชนสรรเสริญเจริญพรตั้งใจว่าจะสั่งสมพอกพูนขึ้นสำนวนพระใช้ว่า **“สร้างบารมี”** สำรวมชีวิตเสร็จแล้วก็เริ่มงานล้างใจได้คือ ปล่อยวางทำให้ใจว่างจากงานประจำวัน จากอารมณ์ที่ได้รับมาเมื่อตอนกลางวัน การปล่อยวางนี้พูดง่ายแต่ทำยาก เพราะใจมันดื้อไม่ยอมวาง จะยึดจะเกาะอยู่ตลอดเวลา จึงต้องใช้วิธีบริหารจิตขั้นต้น คือให้จิตยึดอยู่ที่ลมหายใจของเรา เลิกคิดถึงเรื่องอื่น หายใจเข้าให้รู้ว่กำลังหายใจเข้า ให้รู้ตั้งแต่ลมมากระทบที่ปลายจมูกจนลึกเข้าไปถึงสะดือ หายใจออกก็ให้รู้ว่ลมกำลังเดินทางจากสะดือมาสู่ลิ้นที่ปลายจมูก เพื่อให้ได้ผล คือบังคับจิตให้อยู่กับลมหายใจได้จริงๆ ตามแบบฝึกหัด ท่านให้หนักกับไปด้วยเป็นคู่ๆ คือหายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๑ ตามลำดับเมื่อถึง ๑-๑๐ แล้วถือว่าจบรอบที่หนึ่ง กลับไปเริ่มรอบที่ ๒ อีกก็ได้ การที่ท่านได้กลับไปเริ่มต้น ๑-๑ ใหม่อยู่เสมออันนี้เป็นเทคนิคในการบังคับควบคุมจิต ตอนนี้อาจจะว่าง ถอนจากการยึดเกาะสิ่งสกปรกประจำวันได้พอสมควร ถือว่าได้ซักล้างจิตใจแล้ว

ขั้นที่ ๒ ให้อภัย

งานล้างใจขั้นแรก สำหรับสิ่งสกปรกกรรมดาซึ่งจะหลุดออกได้ง่ายๆ แต่ยังมีสิ่งสกปรกชนิดพิเศษ ซึ่งติดแล้วซึมลึกเกาะแน่น ใช้ผงซักฟอกกรรมดาล้างไม่ออก เพราะมันเข้าไป **“ซัด”** อยู่ในหัวใจ ซึ่งภาษาไทยใช้คำว่าซัดใจ ถูกต้องดี คือคำพูดที่เขาว่าเราใส่ร้ายเรา กระทบกระเทือนเรา เราได้ยินแล้วมันจะตรงเข้ามากระทบกระแทกที่ใจอย่างแรงแล้วก็จะซัดอยู่ที่ใจ ใจจะเกาะเหนียวไว้ไม่ยอมปล่อย ใจจะจวกจนเอามานึกเอามาคิด ซัดใจอยู่แล้วๆ เล่าๆ ถึง ๓ วัน ๗ วัน แมื่กริยาอาการที่เขาดูถูกดูหมิ่นก็เหมือนกันมันซัดใจ ล้างไม่ยอมออก ซอนี่จึงต้องเพิ่มตัวยา **“ให้อภัย”** ใส่เข้าไปด้วย พยายามนึกเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้อภัยไม่ถือสา ถ้าเป็นแม่บ้านเราก็นึกเห็นใจเขาเป็นผู้หญิงยุ่งอยู่กับลูก ซุกอยู่กับงานบ้าน ชุมนวมอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราเป็นเขา เราอาจจะพลังพลาดมากกว่านี้ก็ได้ ให้อภัยจะดีกว่า เมื่อคิดให้อภัยแก่คนอื่นใจมันยังดื้อ ไม่ยอมให้ก็ต้องย่อนเข้ามามองให้ซึ่ง จนเห็นว่าการให้อภัยแก่เขานั้นคือการให้อภัยแก่ตัวเราเอง ซึ่งเรารักมากที่สุด ทะนุถนอมมากที่สุด สิ่งที่ซัดใจเรานั้นเปรียบให้เห็นว่าเป็นสุนัขเฒ่า ที่มีคนเขาโยนเข้ามาในบ้านเรา เพื่อกลั่นแกล้งเราถ้าเราแย้งครุ่นคิดซัดใจอยู่ตลอดเวลา ก็เท่ากับเรารับเอาสุนัขเฒ่านั้นไว้ ทั้ง ๆ ที่เกลียดไม่ต้องการแต่เราไม่ยอมทิ้งมัน แล้วจะโทษใครที่ต้องเหม็นอยู่ตลอดเวลาตลอดคืน ทางที่ดีเอาสุนัขเฒ่าไปฝังเสียก็หมดเรื่อง หายเหม็นทันที

โปรดจำง่ายๆ คนที่ไม่ยอมให้อภัยนั้น คือคนที่ กอดสุนัขเฒ่าไว้แล้วก็คร่ำครวญว่า เหม็นเหลือเกินๆ น่าสมเพชน่าน่าหน้า เพราะฉะนั้น การให้อภัยจึงเป็นวิธีล้างใจขั้นสูงที่น่าปฏิบัติอย่างยิ่ง

ขั้นที่ ๓ ส.ค.ส. (ส่งความสุข)

งาน ส.ค.ส. นี้ท่านจัดเป้าหมายที่เราจะส่งออกไปให้เป็น ๔ เป้าหมายด้วยกัน

เป้าหมายที่ ๑ ส.ค.ส.ให้ตัวเราเอง เริ่มต้นท่านให้แผ่เมตตาความดี ความงาม ความสุข ให้แก่ตัวเราเองก่อน ด้วยเหตุผล ๒ ประการ

ประการแรก เราชักตัวเรา เราอยากให้ตัวเรามีความสุข ความเจริญ ไม่มีภัย ไม่มีเวรอย่างไรรักจะได้เป็นข้อเปรียบเทียบให้เห็นถ่องแท้ว่า ผู้อื่นเขาก็รักสุขปฏิเสธทุกข์เหมือนกับตัวเรา ทำให้เห็นนอกเขาออกเราซัดขึ้น เป็นเสมือนหนึ่งชุดคลองส่งน้ำคือกระแสน้ำเมตตาให้ไปถึงผู้อื่นได้ตามความประสงค์

ประการที่สอง ในทางจิตวิทยาเขาเชื่อว่าการตั้งใจ เสนอแนะอย่างไรให้แก่ตัวเองนั้นจะสำเร็จผลได้จริง ใคร ที่นี้ด้วยความเชื่อมั่นอยู่เสมอว่าเราเป็นคนแข็งแรงไม่มีโรค มีความสุข ผู้นั้นก็ได้รับสมที่ตั้งใจ ตรงกันข้ามคนที่ อ่อนแอนี้กว่าที่เราเป็นคนมีเคราะห์มีกรรมมีโรคมีภัย เขา ผู้นั้นก็ได้รับผลร้ายตามที่ตนคิดเหมือนกับการส.ค.ส.แก่ ตัวเอง จึงเท่ากับเสกตัวเองให้มีความสุขได้จริงตามหลัก จิตวิทยาด้วย

เป้าหมายที่ ๒ แผ่เมตตาแก่ผู้ใกล้ชิด เป้านี้ท่านก็ จะให้เริ่มที่คนใกล้ตัวก่อน แล้วจึงขยายกว้างออกไป นอกจากจะเป็นการส่งพลังจิตที่เปี่ยมด้วยความหวังดีให้ เขาพร้อมด้วยความสุขความเจริญแล้ว ยังมีผลเป็น การกระชับมิตรผูกใจดีให้เขาเหล่านั้นเป็นมิตรรักใคร่ นิยมชมชื่นในตัวเราทวีขึ้นอีกด้วย ถ้าเป็นหมู่คณะก็ทำให้ อยู่ด้วยกันในบรรยากาศที่ตลอบอบอวลไปด้วยความระลึกถึง ความรักความสามัคคี ลดความขัดแย้ง มีลักษณะเป็น เอกภาพดุจโลหะที่หล่อหลอมออกมาจากเบ้าเดียวกัน ยก ที่จะแตกแยกออกจากกันได้

เป้าหมายที่ ๓ แผ่เมตตาต่อสรรพสัตว์ ได้แก่ ทุกคน ทั้งสัตว์ที่ห่างตัวออกไป จนถึงเพื่อนร่วมชาติและร่วมโลก ท่านนิยมส่งกระแสจิตปรารถนาดีโดยนึกตามข้อความต่อ ไปนี้ อย่างซ้ำๆ

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น
 จงเป็นสุขเป็นสุขเถิดอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
 จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกัน และกันเลย
 จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
 จงมีความสุขกายสุขใจ
 รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด



“ผู้ที่มิได้เห็นดอกไม้ (กามคุณ) เพลิดเพลินใจของอยู่ในกามคุณ มิรู้จักอัมม มักตออยู่ในอำนาจ ของมฤตยู...”

พุทธพจน์

มองเห็นมโนภาพเช่นนี้ จิตใจจะนุ่มนวลอ่อนโยน เห็นทุกชีวิตเป็นเพื่อนทุกข์เสมอกัน ไม่มีสิ่งใดเป็นเครื่อง กีดขวางกั้น กระแสเมตตาจะหลั่งออกมา แล้วก็ไหล ซึมซาบแผ่กว้างครอบคลุมทั้งคนและสัตว์ได้หมด

เป้าหมายสุดท้าย แผ่เมตตาแก่ศัตรู คำว่าศัตรู รวม เอาปรีภัย ซึ่งเป็นฝ่ายอยู่ตรงกันข้ามกับเราไว้ด้วย ผู้ที่มี กระแสจิตเมตตาอย่างสูงเท่านั้นจึงจะสามารถส่งกระแส ความรักผ่านทำนบแห่งความเป็นศัตรูขึ้นไปได้ การแผ่ เมตตาให้ศัตรูนั้น จะมีผลทำให้ผู้ได้รับเกิดความ เปลี่ยนแปลงทางจิตใจอย่างประหลาด แล้วจะลดความ เป็นศัตรูลง หยุดการคิดร้ายลง มีลักษณะประนีประนอม มากขึ้น และถ้าเราส่งกระแสเมตตาให้สูงขึ้นไปเรื่อยๆ เมตตา จะเปลี่ยนศัตรูให้กลับมาเป็นมิตร รักเรา ช่วยเหลือเราได้ อารุชอย่างอื่นที่ได้ผลสูงสุด คือ ฆ่าศัตรูให้ตายได้ แต่ เมตตาเป็นอาวุธที่วิเศษยิ่งกว่านั้น คือฆ่าความเป็นศัตรูใน หัวใจของเขาให้ตายได้ แล้วปลุกเสกให้เขากลับฟื้นขึ้นมา เป็นมิตรช่วยเหลือเราต่อไปได้อีกด้วย

ท่านผู้ใคร่ธรรมที่เคารพ ธรรมโอสถเมตตานี้เป็น ยาใจประเภทเพิ่มสุข บำรุงสุขภาพกาย สุขภาพจิต กินได้ นอนหลับ จิตใจชุ่มชื่นเบิกบาน คลายความทุกข์กังวลได้จริง เสริมเสน่ห์ให้คนนิยมชมชื่นไว้วางใจได้จริง รักษาความงาม เสริมสร้างความผุดผาดของผิวพรรณใบหน้าได้จริง เพิ่ม เต็มสมรรถภาพในหน้าที่การงานให้สูงขึ้นได้จริง และยังมี อานุภาพบันดาลแม้แต่ศัตรูให้มาเป็นมิตรผู้หวังดีได้จริง อีกด้วย

ถ้าท่านต้องการธรรมโอสถที่มีสรรพคุณวิเศษขนาด นี้ไว้ใช้ประจำบ้าน ท่านจะต้องเป็นนายแพทย์เอง เป็น เภสัชกรปรุงยาเอง และข้อสำคัญต้องเป็นคนใช้ที่ว่าง่าย คือ กิน หรือดื่มยานั้นเองแล้วท่านจะประสบความสำเร็จความ สุขในชีวิตของท่านเอง

รับสมัครธรรมบริการ

ชมรมกัลยาณธรรมรับสมัครอาสาสมัครธรรมบริการ ที่จะร่วมเป็นเจ้าภาพลงแรงช่วยบริการในงานแสดงธรรม วันอาทิตย์ที่ ๑๒ พฤศจิกายนนี้ ที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (หอประชุมใหญ่) เช่น บริการอาหาร, น้ำดื่ม, ลงทะเบียน ฯลฯ

ทั้งนี้ไม่จำกัด เพศ วัย เชื้อชาติ ศาสนาใดๆ หาก ท่านมีใจช่วยเหลือ มีน้ำใจให้ผู้อื่น กรุณาติดต่อ คุณธนวรรณ ๐-๒๖๕-๓๙๙๘ ด่วน!

หน้าที่ของคนในสังคม

คนเป็นสัตว์ชอบอยู่เป็นกลุ่ม เริ่มตั้งแต่ครอบครัว จนถึงเป็นชาติ พระพุทธองค์ทรงแสดงหน้าที่ของแต่ละคนในกลุ่มคน คือในสังคมนั้นๆ ที่พึงปฏิบัติต่อกันเริ่มตั้งแต่คนในครอบครัว เช่น ในระหว่างพ่อแม่กับลูกจนถึงพระเจ้าแผ่นดินกับประชาชน ประเทศต่อประเทศ เป็นต้น โดยทรงแสดงหน้าที่อันควรปฏิบัติต่อกันเพื่อผลคือความอยู่เป็นสุข มีความร่มเย็นสงบดังนี้

หน้าที่ของพ่อแม่ที่ควรปฏิบัติต่อลูก ทรงแสดงไว้ ดังนี้

๑. ไม่ให้ทำความชั่ว
๒. ให้ทำความดี
๓. ให้การศึกษา
๔. ทหารรยที่ดีให้
๕. มอบมรดกให้เมื่อถึงเวลาอันควร

(ปาฏิ.ที.)

หน้าที่ของลูกที่ควรประพฤติต่อพ่อแม่ ทรงแสดงไว้ ดังนี้

๑. เลี้ยงพ่อแม่ด้วยความกตัญญูทศเวท
๒. ช่วยทำธุรกิจของพ่อแม่
๓. สร้าง รักษาชื่อเสียง ทำให้เกิดความมั่นคงแก่วงศ์สกุล
๔. ประพฤติตัวดี ควรแก่การที่พ่อแม่จะมอบมรดกให้ด้วยความไว้วางใจ
๕. เมื่อพ่อแม่ตายไปแล้วก็ไม่ลืมบุญคุณ บำเพ็ญกุศลอุทิศส่วนบุญไปให้

(ปาฏิ.ที.)

ในระหว่างครูกับศิษย์ พระพุทธองค์ทรงแสดงหน้าที่อันพึงปฏิบัติต่อกันดังนี้

หน้าที่ของครูอาจารย์ที่ควรปฏิบัติต่อศิษย์ มีดังนี้

๑. แนะนำศิษย์อย่างดี ด้วยมีเจตนาดี
๒. สอนอย่างดี ด้วยความตั้งใจดี
๓. สอนวิทยาการให้สิ้นเชิง ไม่ปิดบังด้วยความปรารถนาดี
๔. ยกย่องให้ปรากฏในเพื่อนฝูง
๕. ช่วยเหลือศิษย์มิให้มีอันตรายและให้มีความสุข

(ปาฏิ.ที.)

หน้าที่ของศิษย์ที่ควรปฏิบัติต่อครูอาจารย์ ข้อนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ดังนี้

๑. มีความเคารพนับถือครูอาจารย์
๒. ช่วยทำธุรกิจของครูอาจารย์
๓. เชื่อฟังครูอาจารย์
๔. มีความกตัญญูทศเวทในครูอาจารย์
๕. เล่าเรียนด้วยความตั้งใจ

(ปาฏิ.ที.)

หน้าที่ดังกล่าวนี้มีได้กล่าวถึงความรักที่พ่อแม่มีต่อลูกที่ครูอาจารย์มีต่อศิษย์ ทั้งนี้เพราะพ่อแม่และครูอาจารย์ย่อมมีความรักต่อลูกและศิษย์เป็นธรรมดาอยู่แล้ว ในระหว่างสามีกับภรรยา พระพุทธองค์ทรงแสดงหน้าที่อันพึงปฏิบัติต่อกัน ดังนี้

หน้าที่ของสามีที่ควรปฏิบัติต่อภรรยา พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ดังนี้

๑. ยกย่องว่าเป็นภรรยา
๒. ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยาม
๓. ไม่นอกใจ มีความซื่อสัตย์
๔. มอบความเป็นใหญ่ในบ้านให้
๕. ให้เครื่องประดับเครื่องแต่งตัว

(ปาฏิ.ที.)

หน้าที่ของภรรยาที่ควรปฏิบัติต่อสามีทรงแสดงไว้ดังนี้

๑. จัดงานในบ้านดี
๒. สงเคราะห์คนของสามีดี
๓. ไม่นอกใจสามี มีความซื่อสัตย์
๔. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้ไว้
๕. ขยัน

(ปาฏิ.ที.)

ตามธรรมดาคนเราต้องมีเพื่อน และเพื่อนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต พระพุทธเจ้าทรงแสดงหน้าที่ของเพื่อนที่เพื่อนควรปฏิบัติต่อกัน ดังนี้

หน้าที่ของเพื่อนที่ควรปฏิบัติต่อเพื่อน ดังนี้

๑. ช่วยเหลือเพื่อน
๒. พุดดี
๓. ทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน

๔. เป็นคนเสมอต้นเสมอปลายกับเพื่อน
 ๕. ซื่อสัตย์ต่อเพื่อน
 ๖. ป้องกันเพื่อนจากอันตราย
 ๗. ป้องกันทรัพย์สินของเพื่อนจากอันตราย
 ๘. เป็นที่พึ่งของเพื่อนเมื่อเพื่อนมีอันตราย
 ๙. ไม่ทิ้งเพื่อนในคราวที่เพื่อนประสบความวิบัติ
 ๑๐. นับถือวงศ์ญาติของเพื่อนเหมือนญาติของตน
- (ปาฏิ.ที.)

ระหว่างนายจ้ำกับลูกจ้ำ พระพุทธองค์ก็ทรงแสดง
หน้าที่อันควรปฏิบัติต่อกันไว้ดังนี้

หน้าที่ของนายจ้ำที่ควรปฏิบัติต่อลูกจ้ำ ทรงแสดงไว้ ดังนี้

๑. ให้ลูกจ้ำทำงานตามสมควรแก่กำลัง และความรู้ความสามารถ
๒. ให้อาหารและค่าจ้างรางวัลตามสมควร
๓. ให้การรักษาพยาบาลในยามเจ็บไข้
๔. ให้รางวัลพิเศษเมื่อทำงานดี
๕. ให้ลูกจ้ำได้พักตามกาลอันสมควร

(ปาฏิ.ที.)

หน้าที่ของลูกจ้ำที่ควรปฏิบัติต่อนายจ้ำ ข้อนี้ทรงแสดงไว้ดังนี้

๑. ชยันทำงานก่อนนายจ้ำ
๒. เลิกทำงานภายหลังนายจ้ำ
๓. ซื่อสัตย์ต่อนายจ้ำ ไม่คดโกงลักของ
๔. ทำงานดี
๕. สรรเสริญนายจ้ำ

(ปาฏิ.ที.)

ในระหว่างผู้ใหญ่กับผู้น้อย ทรงแสดงหน้าที่อันควรปฏิบัติต่อกัน ดังนี้

หน้าที่ของผู้ใหญ่ควรปฏิบัติต่อผู้น้อยทรงแสดงไว้ดังนี้

เว้นอคติคือความลำเอียง เพราะชอบ เพราะชัง เพราะหลง เพราะกลัวเกรง (จตุ.อ.) และ

๑. มีเมตตา
๒. มีกรุณา
๓. มีมุทิตา พลอยยินดีกับผู้น้อยเมื่อเขาได้ดีไม่ริษยา
๔. มีอุเบกขาในผู้น้อย เมื่อไม่อาจแสดงความรู้สึกลักษณะอื่นได้ นี้เรียกพรหมวิหาร (วิมังคะและศีล.ที.)

หน้าที่ของผู้น้อยที่ควรปฏิบัติต่อผู้ใหญ่ ข้อนี้มีดังนี้

๑. มีความเคารพยำเกรง
๒. ไม่เย่อหยิ่งอวดดีดี้อัน
๓. รู้จักพอ
๔. มีความกตัญญูกตเวที
๕. มีความอดทน
๖. ว่าง่ายสอนง่าย พุดรู้เรื่องง่าย

(ขุ.ข.)

เมื่อนายจ้ำกับลูกจ้ำ หรือผู้ใหญ่กับผู้น้อยปฏิบัติต่อกันอย่างนี้ต่อฝ่ายก็จะมี ความสงบสุข กิจการย่อมเจริญก้าวหน้าให้เกิดประโยชน์แก่ทุกฝ่ายตลอดจนบ้านเมือง

หน้าที่ของผู้ปกครองบ้านเมือง ข้อนี้ขอให้ดูในเรื่องเนติธรรม หน้าที่ของผู้ใหญ่และคุณสมบัติของผู้เฒ่า เป็นต้น

หน้าที่ของพลเมือง ข้อนี้มีดังนี้

๑. อุตตมัญญาตา ความเป็นผู้รู้จักฐานะหน้าที่ของตนแล้วทำตามฐานะหน้าที่ให้เหมาะสม (สัต.อ.)
๒. ราชพลี ถวายหลวงเสวยภาษีช่วยการแผ่นดิน

(ปัญญา.อ.)

ปฏิทินธรรมของ ดร.สนอง วรอุไร

วันอาทิตย์ที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๔๘

เวลา ๐๘.๓๐ น.- ๑๒.๐๐ น.

เสวนาธรรมกับ ดร.บรรจบ บรรณรุจิ

ในงานสัปดาห์อนุรักษ์สุขภาพ

ที่บ้านเจ้าพระยา ถนนพระอาทิตย์

เรื่อง “**ปาฏิหาริย์ในพระพุทธศาสนา**”

ยินดีต้อนรับสาธุชนทุกท่าน

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๘

เวลา ๐๘.๐๐ น.- ๑๑.๓๐ น.

เสวนาธรรมกับ พระอาจารย์นวลจันทร์กิตติปัญโญ

ในงานแสดงธรรมเป็นธรรมทาน

ณ หอประชุม ม.ราชภัฏสวนดุสิต กรุงเทพฯ

เรื่อง “**รู้ตื่น เมื่อกับาน ด้วยธรรม**”

(ช่วงบ่ายฟังธรรมจากหลวงปู่พุทธอิสระ

และปิดท้ายด้วยตอบปัญหาธรรมะโดย

อ.ดร.สนอง วรอุไร)



เพื่อน

เพื่อนมีความสำคัญต่อชีวิตของคนทั่วไป คนจะดีหรือชั่วโดยมากมักเป็นเพราะเพื่อน เช่น คนสุขุมหรือเป็นคนดีเป็นคนดีเพราะเพื่อน เพื่อนพุดชกจึงเห็นว่าเพื่อนเป็นคนดี เป็นการทำประสบการณ์เพื่อทำชีวิต การแนะนำเพื่อให้เสียคนอย่างนี้ไม่มีพ่อแม่ที่โทษแนะนำ

พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องความสำคัญของเพื่อนนี้ดี เมื่อพระอานนท์กราบทูลว่าเพื่อนเป็นครึ่งหนึ่งของชีวิต (พรหมจรรย์) พระพุทธองค์จึงตรัสว่าเพื่อนเป็นทั้งหมดของชีวิต (พรหมจรรย์) (พาลบัณฑิตสูตร อ.ม.) ดังนั้น พระองค์เมื่อทรงแสดงพระสูตรว่าด้วยสิ่งที่เป็นมงคล (มงคลสูตร) ๓๘ ประการ จึงทรงแสดงเรื่องการคบเพื่อนไว้ก่อนธรรมอื่นในพระสูตรนั้น และพระองค์ทรงแสดงเรื่องเพื่อนดีเพื่อนเลวพร้อมทั้งวิธีดูคนว่าจะเป็นคนเพื่อนชนิดไหนไว้เป็นอันมาก เช่น

เพื่อนที่เยี่ยมมีลักษณะดังนี้

๑. ปอกกลอกหลอกหลวง
๒. ดีแต่พุด
๓. คอยประจบ
๔. ชักชวนในทางเสียหาย

(ปาฏิ.ที.)

คนปอกกลอกมีลักษณะดังนี้

๑. คิดเอาแต่ได้จากเพื่อนข้างเดียว
๒. เสียให้เพื่อนน้อย คิดเอาจากเพื่อนมาก
๓. เมื่อมีภัยมาถึงตัวจึงรับทำธุระของเพื่อนมิฉะนั้นก็ไม่ทำ
๔. คบเพื่อนเพราะเห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว

(ปาฏิ.ที.)

คนดีแต่พุดมีลักษณะดังนี้

๑. นำเอาเรื่องที่ลวงแล้วมาพุด
๒. อ้างเอาของที่ยังไม่มีมาพุด
๓. ให้เพื่อนด้วยของที่ไร้ประโยชน์หรือที่ไร้โทษ เช่น ให้เหล้าดื่ม ให้เงินเที่ยวเสเพล เป็นต้น
๔. ฟังไม่ได้

(ปาฏิ.ที.)

คนประจบมีลักษณะดังนี้

๑. จะทำดีก็คล้อยตาม
๒. จะทำชัวยก็คล้อยตาม ไม่ห้ามปราม
๓. ต่อหน้าสรรเสริญ
๔. ลับหลังนินทา

(ปาฏิ.ที.)

คนชักชวนในทางเสียคนมีลักษณะ ดังนี้

๑. ชักชวนดื่มน้ำเมา เสพของเสพติด
๒. ชักชวนเที่ยวกลางคืน
๓. ชักชวนให้มัวเมาในการเล่นที่ไร้ประโยชน์
๔. ชักชวนให้เล่นการพนัน

(ปาฏิ.ที.)

เนื่องจากเพื่อนมีความสำคัญต่อชีวิต พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงเพื่อนดีไว้ให้พิจารณาด้วยดังนี้

เพื่อนแท้ เพื่อนแท้พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ๔ ประเภท ดังนี้

๑. ให้อุปการะ
๒. ร่วมสุขร่วมทุกข์
๓. แนะนำสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์
๔. มีความรัก

(ปาฏิ.ที.)

ลักษณะของเพื่อนมีอุปการะ เพื่อนผู้มีอุปการะมีลักษณะดังนี้

๑. ป้องกันเพื่อนไม่ให้เกิดอันตราย
๒. ป้องกันทรัพย์สมบัติของเพื่อนไม่ให้มีอันตราย
๓. เมื่อมีภัย เป็นที่พึ่งอาศัยได้
๔. เมื่อเพื่อนมีธุระ ย่อมช่วยเหลือเป็นอย่างดี ด้วยทรัพย์ด้วยกำลังด้วยความคิด

(ปาฏิ.ที.)

ลักษณะของเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุข เพื่อนชนิดนี้มีลักษณะดังนี้

๑. เป็นคนเปิดเผย ไม่มีความลับกับเพื่อน
๒. ปกปิดความลับของเพื่อน
๓. ไม่ทิ้งในยามที่เพื่อนถึงความวิบัติ
๔. แม้ชีวิตก็อาจสละแทนได้

(ปาฏิ.ที.)

ลักษณะของเพื่อนแนะนำสิ่งที่มีประโยชน์ เพื่อนชนิดนี้มีความปรารถนาดีต่อเพื่อน ดังนี้

๑. ห้ามไม่ให้เพื่อนทำความชั่ว
๒. แนะนำชักจูงให้เพื่อนทำความดี
๓. ให้เพื่อนได้พบเห็นและฟังสิ่งที่ยังไม่เคยพบเห็น และไม่เคยฟัง
๔. แนะนำทางแห่งความสุขให้

(ปาฏิ.ที.)

ลักษณะของเพื่อนที่มีความรักเพื่อน เพื่อนชนิดนี้มีลักษณะ ดังนี้

๑. ทุกข์ก็ทุกข์ด้วย
๒. สุขก็สุขด้วย
๓. คัดค้านคนที่พุดดีเตียนเพื่อน
๔. รับผิดชอบต่อที่พุดสรรเสริญเพื่อน

(ปาฏิ.ที.)

ชมรมฯ มีอะไร...



กำเนิด : ก่อตั้งโดย ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ภายหลังที่ได้ฟังเทศน์บรรยายธรรมของ ดร. สนอง วรอุไร ซึ่งได้บรรยายในหัวข้อ “ทางสายเอก” ให้แก่นักวิชาการ และผู้ทรงคุณความรู้ ณ กรมวิชาการเกษตร เมื่อวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๓๖

ด้วยความซาบซึ้งในพระธรรมคำสั่งสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้พระองค์ท่านจะเสด็จดับขันธปรินิพพานนานแล้วก็ตามสองพันห้าร้อยปี แต่หลักธรรมต่างๆ ของพระพุทธองค์ยังทันสมัย สามารถพิสูจน์ได้ด้วยการปฏิบัติ และด้วยหลักแห่งเหตุผลทั้งทางวิทยาศาสตร์และที่เหนือวิทยาศาสตร์ สามารถช่วยลดทุกข์ให้พ้นจากอบายภูมิได้จริง และหากปฏิบัติอย่างจริงจังด้วยวิริยะ (ความเพียร) และขันติ (ความอดกลั้น) แล้ว ย่อมจะสามารถพ้นทุกข์ และอยู่ในสังคมได้อย่างสันติสุข สามารถนำพาชีวิตถึงฝั่งแห่งธรรม คือพระนิพพานในที่สุด

วัตถุประสงค์ :

- เผยแพร่หลักธรรมเพื่อเสริมสร้างภูมิปัญญาให้มนุษย์ ให้รู้วิธีอยู่กับทุกข์โดยไม่ทุกข์และพ้นทุกข์ เพิ่มสุขตามควรแก่พื้นฐานของแต่ละบุคคล
- ส่งเสริมให้เกิดสันติภาพในสังคมและมีเมตตาธรรมต่อกัน
- จรรโลงไว้ซึ่งคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเพื่อพระพุทธรูปศาสนาจะได้ยั่งยืนถาวรสืบไปตลอดกาลนาน

อุดมการณ์ :

- ปลูกฝังคุณธรรมและจริยธรรมในหมู่สมาชิก และผู้สนใจใฝ่ในธรรม
- ไม่แสวงหากำไรหรือรายได้เพื่อประโยชน์ส่วนตัว ไม่ว่าในทางใด
- มุ่งยกระดับจิตใจคนให้สูงขึ้นโดยไม่เน้นวัตถุ อิทธิฤทธิ์ ปาฏิหาริย์ หรือเรียไรในรูปแบบต่างๆ

กิจกรรมหลัก :

- จัดธรรมบรรยายเป็นธรรมทานปีละ ๓ - ๔ ครั้งหรือแล้วแต่โอกาสจะอำนวย
- ผลิตสื่อธรรมะในรูปแบบต่างๆ เช่น หนังสือ เทป แผ่นซีดี วีซีดี และเอ็มพีสามเพื่อแจกเป็นธรรมทานหรือจำหน่ายในราคาทุน เพื่อจะได้มีปัจจัยหนุนต่อการพิมพ์หนังสือและผลิตสื่อธรรมะในครั้งต่อไป
- บริจาคหนังสือและสื่อธรรมะต่างๆ ให้แก่ห้องสมุดทั่วประเทศ เรือนจำ สถานศึกษา วัดวาอาราม องค์กรสาธารณกุศล หรือหน่วยงานต่างๆ ที่มีความสนใจ
- เผยแพร่หลักธรรมในรูปแบบต่างๆ และตอบปัญหาธรรมะทางอินเทอร์เน็ตที่ www.kanlayanatam.com

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชมรม :

ทุกท่านที่มีอุดมการณ์เดียวกับชมรมฯ สามารถช่วยเหลือกิจกรรมของชมรมฯ ไม่ว่าจะแข็งแรงกาย แรงใจ แนวความคิด หรือช่วยค่าพิมพ์หนังสือ ค่าทำเทปหรือซีดีธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทาน โดยท่านสามารถบริจาคเข้าชมรมฯ ได้ที่บัญชีข้างล่างนี้

ชื่อบัญชี : อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ธนาคารกรุงเทพ (สาขาสหุทธิการ)
บัญชีออมทรัพย์เลขที่ 155-700822-2
(กรุณาฝากเข้าบัญชีที่ทำการชมรมฯ พร้อมระบุชื่อผู้บริจาคและหมายเลขโทรศัพท์ที่จะติดต่อกลับเพื่อจะได้ร่วมอนุโมทนาด้วย) เบอร์โทรสาร 02-702-7353

ข้อควรระวัง : เนื่องจากอาจมีผู้ไม่หวังดีหรือนำเอาชื่อ ..“ชมรมกัลยาณธรรม” ไปแอบอ้างโดยชักนำบุญในรูปแบบต่างๆ แบบมีเจตนาแอบแฝง ฉะนั้น หากท่านมีข้อสงสัยประการใด กรุณาติดต่อกับประธานชมรมฯ โดยตรงที่ ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ โทร. 081-257-8435; 02-702-7353; 02-702-9624

อัปเดตทางนี้ อัปเดตทางนี้ อัปเดต
การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

หนังสือต่างๆ ที่ชมรมกัลยาณธรรมจัดพิมพ์

เพื่อแจกไปตามห้องสมุดเรือนจำ มหาวิทยาลัย และสถานปฏิบัติธรรมต่างๆ ตลอดจนประชาชนผู้สนใจทั่วไป ทั้งยังเปิดโอกาสให้ท่านร่วมสมทบทุนสร้างปัญญาทาน เพราะพวกเราตั้งใจให้ทุกคนมีโอกาสได้อ่านหนังสือดี

๑. พุทธการกธรรม
๒. ทางสายเอก 2 ภาษา
๓. ทางสายเอกภาษาอังกฤษฉบับมินิ
๔. ทางสายเอกไทย ปกแข็ง
๕. ทางสายเอกไทย มินิ
๖. การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า
๗. มาดสติได้ด้วยหัวใจเกินร้อย
๘. อุบายทำให้จิตสงบ
๙. อัญมณีแห่งชีวิต
๑๐. วิธีอยู่เหนือดวง
๑๑. ตายแล้วไปไหน
๑๒. สอนทนาภาษาธรรม เล่ม 1-5
๑๓. ตามรอยพ่อ
๑๔. สันติวาท
๑๕. ชีวิตหลังความตายชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
๑๖. ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น
๑๗. อริยธรรม
๑๘. อริยมรรค
๑๙. บารมีธรรมสู่ความสำเร็จ
๒๐. สติ 5 อย่าง
๒๑. ให้ทานเพื่ออะไร
๒๒. รวมนรสบทธรรม
๒๓. ชีวิตเสรี
๒๔. สิ่งที่ดีที่สุด
๒๕. สารธรรม



นอกจากนี้ยังมีเทปธรรมะ ซีดี วีซีดี เอ็มพี๓ อีกเป็นจำนวนมาก สนใจติดต่อสอบถามที่ โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๗๓ และ ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๘

สำนักงาน ธรรมทาน วิชาดี
การให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

