



ข่าวสาร กัลยาณธรรม

| ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๙ กันยายน ๒๕๖๐ |

กำหนดการ
งานแสดงธรรม
ครั้งที่ ๓๖



พระมหากษัตริย์ยอดกตัญญู ❖ ให้เห็นก่อนจะตาย ❖ ประตูดงบาน



วารสารฉบับนี้ มาพร้อมกับการเตรียมงานอบรมภาวนาครั้งที่ ๓๖ ซึ่งจะจัดขึ้นในวันอาทิตย์ที่ ๑ ตุลาคม ศกนี้ เนื้อหาสาระในเล่มก็ได้คัดสรรนำเสนอเพื่อเป็นแรงบันดาลใจแก่ท่านผู้อ่าน ทั้งบทความธรรมะจากนักเขียนประจำ เช่น ของ **พี่ยุทธ (อ.ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง) คุณอรุณชัย นิติสุพรรณรัตน์ คุณหมอนไม้ คุณแซมเบ้ และ มายาคติ** ล้วนเป็นเรื่องใหม่ที่ตั้งใจเขียนให้วารสารของเรา รวมทั้งของครูบาอาจารย์หลายท่าน ที่พลาดไม่ได้คือบทความของทีมงานจิตอาสาคุณภาพที่ชมรมขึ้นมา ได้ขอโอกาสมาลาอุปสมบทตลอดชีวิตในเล่มนี้ด้วย

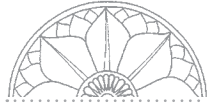
จังหวะเวลาช่วงกันยาทุกปี ท่านที่รับราชการส่วนหนึ่งก็ได้ถึงเวลาพักการงาน ได้เกษียณอายุราชการหลายท่าน ฉบับนี้ เราจึงมีบทความพิเศษ จากท่านอธิการบดี มทร.กรุงเทพ - **ดร.สาริต พุทธชัยยงค์** และ บทสัมภาษณ์ **นายแพทย์สัมพันธ์ คมฤทธิ์** - ผอ.โรงพยาบาลสมุทรปราการ อิมใจกับคมความคิด จุดประกายแรงใจ แบบหาอ่านที่ไหนไม่ได้ แม้ท่านทั้งสองจะต้องวาระต้องอำลาห้วงโชนทางโลกอันทรงเกียรติไป เราทุกคนคงไม่อาจลืมผู้ใหญ่ใจดีทั้งสองท่านที่ได้ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนกิจกรรมเผยแผ่ธรรมตลอดมา

การทำความดีให้ต่อเบื้องนั้นย่อมต้องการกำลังใจที่มั่นคงและความแน่วแน่ในมโนปณิธาน สิ่งสำคัญคือการตระหนักถึงคุณค่าของเรา ตระหนักถึงคุณค่าของสิ่งที่เราทำ รวมไปถึงการมองเห็นส่วนดีงามและเกื้อกูลของเหตุปัจจัยต่างๆ ที่ช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้ความดีงามสำเร็จ ประโยชน์ เมื่อรู้ว่าเราไม่อาจทำสิ่งที่ยิ่งใหญ่ให้สำเร็จได้ด้วยเรี่ยวแรงของตน เพียงคนเดียว ย่อมนำมาซึ่งความอ่อนน้อมถ่อมตน อ่อนโยน และเมตตาต่อคนรอบข้าง เพื่อร่วมแรงร่วมใจ ช่วยกันสร้างสรรค์สังคมที่เราอยู่ให้มีความเจริญก้าวหน้า

ทั้งหมดนี้ เพราะเราทุกคนมีพ่อแบบแห่งความดีในหัวใจ ตั้งแต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มาถึงพ่อหลวง รัชกาลที่ ๙ ซึ่งทรงเปี่ยมด้วยพระหฤทัยเมตตาและทรงวิริยะเสียสละเพื่อลูกหลานไทย ได้อยู่กันสุขสบาย สงบร่มเย็น ภายใต้พระบรมโพธิสมภารตราบถึงทุกวันนี้ ปวงข้าพระพุทธเจ้าขอน้อมอุทิศถวายพระราชกุศลแด่พระราชผู้ทรงธรรมมหากษัตริย์ยอดกตัญญู หนึ่งเดียวในโลก ตลอดไป

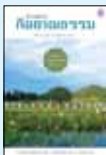
“แบบอย่างของทุกความดี ที่จะอยู่กับลูกเรื่อยไป
เมื่อได้เห็นภาพพ่อคราใด ย้ำเตือนใจให้ลูกไม่ท้อ” ●

ด้วยความรักและปรารถนาดีแต่ทุกท่าน
ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

มหากษัตริย์ยอดกตัญญู.....	๕
ต้นแบบของชีวิต.....	๑๑
คิดถึงท่านอธิการบดี ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์.....	๑๔
ให้เห็นก่อนจะตาย.....	๑๘
ประตูสองบาน.....	๒๓
ไม่เปลี่ยนใจ ไม่ถอยกลับ.....	๒๖
“แม่” ไม่เคยเปลี่ยน.....	๓๑
ของมีค่า...มักไม่มีราคา.....	๓๔
สิ้นอัตตา สิ้นค้นหา.....	๓๘
ความคิดจำกัดชีวิต.....	๔๒
จากวันนั้น ถึงวันนี้.....	๔๕
สัมภาษณ์ : นายแพทย์สัมพันธ์ คมฤทธิ	
ท่านผู้อำนวยการ โรงพยาบาลสมุทรปราการ.....	๕๒
คุณสมบัติ ๑๐ ประการ ของพระโพธิสัตว์เจ้า.....	๖๗
น้ำทิพย์แห่งรังสีธรรม.....	๗๐
ไม่เที่ยง.....	๗๖
ก่อนฤดูเก็บเกี่ยวมาถึง.....	๗๘
ทำบุญให้ทาน.....	๘๐
ยอดกตัญญู.....	๘๕
เส้นทางลัดสู่นิพพาน มีจริงหรือ? ตอนที่ ๗.....	๙๒
ธรรมะ ทำใหม่ ทำไม.....	๑๐๖
คำแนะนำผู้เข้าร่วมอบรมภาวนา.....	๑๑๐
แผนที่ มทร. กรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ.....	๑๑๒



ภาพปก : ศูนย์วิปัสสนาสากล
ไร่เจริญตะวัน อ.เมือง จ.เชียงราย



พึงละความโกรธ
พึงสละมานะ (ความทะนงตน)
พึงล่วงพ้นสังโยชน์ทั้งปวง
ความทุกข์ย่อมไม่ตกถึง
บุคคลผู้ไม่ติดข้องในนามรูป
และไม่มีความกังวล

(ขุ. ธ. ๒๔/๔๔/๒๗)



ข่าวสาร กัลยาณธรรม

ปีที่ ๑๒ ฉบับที่ ๓๙
ฉบับกันยายน ๒๕๖๐

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

- สำนักงาน คลินิกอัจฉราทันตแพทย์
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
www.kanlayanatam.com
facebook : kanlayanatam
Line ID : kan1234567

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน
ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

วัตถุประสงค์

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



พระมหากษัตริย์
ยอดกตัญญู





ภาพพระมหาษัตริย์ผู้ทรงงานหนัก ใช้ชีวิตสมถะและใกล้ชิดราษฎร ถือเป็นภาพคุ้นชินมาหลายต่อหลายทศวรรษ และกลายเป็นแรงบันดาลใจ สำคัญให้ประชาชนชาวไทยอยากลุกขึ้นทำความดี ประพฤติตนเป็นคนดี มีคุณธรรม เพื่อเดินตามรอย “ในหลวงรัชกาลที่ ๙”

หนึ่งในคุณธรรมสำคัญที่ทรงยึดถือและปฏิบัติเสมอมาคือ “ความกตัญญู” โดยเรื่องราวของ “พระมหาษัตริย์ยอดกตัญญู” ได้รับการบันทึก และถ่ายทอดสู่สาธารณชนครั้งแล้วครั้งเล่า เพื่อบอกเล่าความประทับใจ



ที่ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงปฏิบัติต่อ “สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี” ด้วยหัวใจกตัญญูยิ่ง

ก่อนสมเด็จพระยาจะสวรรคตได้ปีเศษ ตอนนั้นทรงมีพระชนมายุ ๙๓ พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ เสด็จฯ จากพระตำหนักจิตรลดารโหฐาน ไปวังสระปทุมตอนเย็นทุกวัน เพื่อไปกินข้าวกับแม่สัปดาห์ละ ๕ วัน ไปคุยกับแม่ ไปทำให้แม่ชุ่มชื่นหัวใจ โดยทุกครั้งไปในหลวงเสด็จฯ ไปหาสมเด็จย่า พระองค์จะทรงเข้าไปกราบที่ตัก แล้วสมเด็จย่าก็จะทรง



ตั้งตัวในหลวงเข้ามาทอดและหอมแก้มเสมอ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ประสูติมาเป็นพระองค์เจ้า เป็นพระเจ้าแผ่นดิน แม่สมเด็จพระย่าจะไม่ได้เกิด
มาเป็นเชื้อพระวงศ์ เป็นคนธรรมดาสามัญชน แต่พระเจ้าอยู่หัวที่เป็น
กษัตริย์ปกครองแผ่นดิน ก็ทรงก้มกราบคนธรรมดาสามัญชนที่เป็นแม่!!
หัวใจลูกที่เคารพรักแม่ กตัญญูกับแม่เช่นนี้ หาไม่ได้อีกแล้ว



มีครั้งหนึ่ง ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงพระประชวร สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงพระประชวร ประทับรักษาพระองค์ที่โรงพยาบาลศิริราชด้วยกัน แต่อยู่คนละมุมตึก ตอนเช้าพระเจ้าอยู่หัวทรงเปิดประตูเฝ้าออกมา พยาบาลกำลังเข็นรถสมเด็จพระสังฆราชออกมารับลมผ่านหน้าห้องพอดี พระเจ้าอยู่หัวทรงเห็นแม่ก็รีบออกจากห้องมาแย่งพยาบาลเข็นรถ

มหาดเล็กกราบบังคมทูลว่า “ไม่เป็นไร ไม่ต้องเซ็น มีพยาบาลเซ็นให้อยู่แล้ว แต่ในหลวงมีรับสั่งว่า **“แม่ของเรา ทำไมต้องให้คนอื่นเซ็น เราเซ็นเองได้”** ในหลวงทรงเป็นถึงพระมหากษัตริย์ ยังทรงเซ็นรถให้แม่อังทรงป้อนข้าวป้อนน้ำป้อนยาให้แม่

ในหลวงรัชกาลที่ ๙ เฝ้าสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงคฺวามปิยะมหาราชาธิราชวรมหาเถระ ทรงรับสั่งว่า “สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เฝ้าสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงรับสั่งว่า “ขอหอมหัวใจแม่เป็นครั้งสุดท้าย” พระองค์ทรงชบหานั่งอยู่นาน แล้วค่อยๆ เยกพระพักตร์ขึ้น น้ำพระเนตรไหลนอง ต่อไปนี้จะไม่แม่ให้หอมอีกแล้ว ในหลวงทรงเอามือกุมมือแม่ไว้ มือของแม่ที่ไกวเปลมือที่ปลูกบ้านลูกจนได้เป็นกษัตริย์ผู้เป็นที่รักและเทิดทูนของพสกนิกรชาวไทย

ในวันสุดท้ายของ “สมเด็จพระบรมราชชนนี” ในหลวงทรงจับหวีค่อยๆ หวีผมให้แม่ หวี...หวี...หวี ให้แม่สวยที่สุด แต่งตัวให้แม่ ให้แม่สวยที่สุด ในวันสุดท้ายของแม่!

เมื่อเรามีพระเจ้าอยู่หัวเป็นตัวอย่างของ “สุดยอดลูกกตัญญู” ประชาชนชาวไทยก็ควรซาบซึ้งในสิ่งที่พระองค์ทรงปฏิบัติ และเดินตามรอยในหลวงรัชกาลที่ ๙ เริ่มต้นทำหน้าที่ของลูกกตัญญู ทำหน้าที่ของคนดี ซึ่งเป็นหลักคุณธรรมพื้นฐานสำคัญ ที่จะทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรือง ●

ที่มา : ไทยรัฐ ฉบับพิมพ์ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๙



ต้นแบบของชีวิต

ดร.สาริต พุทธชัยยงค์

อธิการบดี มทร.กรุงเทพ

นับตั้งแต่วันที่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มหิตลาธิเบศรรามาธิบดี จักรีนฤพดินทร สยามินทราธิราช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงมีพระปฐมบรมราชโองการในวันที่ ๕ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๓ ว่า “เราจะครองแผ่นดินโดยธรรม เพื่อประโยชน์แห่งมหาชนชาวสยาม” พระองค์ก็ได้ทรงอุทิศพระวรกาย ประกอบพระราชกรณียกิจ

เพื่อประชาชนของพระองค์ อย่างต่อเนื่อง ทรงบำเพ็ญพระองค์อยู่ใน
ทศพิธราชธรรม จนเป็นที่ประจักษ์ไปทั่วโลกว่า ทรงครองแผ่นดินโดยธรรม
อย่างแท้จริง

สำหรับผมแล้ว ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ทรงเป็นต้นแบบ ของการนำ
หลักธรรมมาใช้ในการปกครองและการบริหารจัดการที่ไม่มีคู่มือคนใดในโลก
เทียบเคียงได้

จนถึงวันนี้ผมยังคง จดจำฝังใจ ในพระบรมราโชวาทของพระองค์
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา
วันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ.๒๕๓๐ ว่า **“เมื่อมีโอกาสและมีงานให้ทำ ควร
เต็มใจทำโดยไม่จำเป็นต้องตั้งข้อแม้หรือเงื่อนไขอันใดไว้ให้เป็นเครื่อง
กีดขวาง คนที่ทำงานได้จริงๆ นั้น ไม่ว่าจะจับงานสิ่งใดย่อมทำได้เสมอ
ถ้ายังมีความเอาใจใส่ มีความขยัน ซื่อสัตย์สุจริต ก็ยิ่งจะช่วยให้ประสบ
ผลสำเร็จในงานที่ทำสูงขึ้น”** ซึ่งเป็นหนึ่งในพระบรมราโชวาทที่ผมน้อมนำ
มาใช้ในชีวิตและการทำงานมาโดยตลอด

เมื่อผมได้มีโอกาสก้าวเข้าสู่โลกของการบริหารมหาวิทยาลัยก็มีปณิธาน
ในใจว่า จะขอน้อมนำหลักการทรงงานที่นำหลักธรรมมาใช้ในการปกครอง
ของพระองค์ท่าน มาเป็นต้นแบบในการทำงานของผมด้วย

ถึงแม้ว่าในส่วนตัวผมมีความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับเรื่องของ
หลักธรรมคำสั่งสอนตามหลักของพุทธศาสนาและเคยศึกษามาด้วยตัวเอง
อยู่บ้าง แต่ก็ยังไม่มากพอที่จะทำความเข้าใจหรือประยุกต์ เพื่อนำเอา
หลักธรรมอีกหลายๆ ประการไปใช้ได้อย่างถ่องแท้เท่าที่ควร จนกระทั่งผม
ได้รู้จักกับชมรมกัลยาณธรรม

ชมรมกัลยาณธรรมได้เข้ามาเพิ่มพูนความรู้ ขยายความเข้าใจ และ
มุมมองของผม เกี่ยวกับหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทั้งจาก
หนังสือ และวีดิทัศน์ ที่ทางชมรมกรุณานำมามอบให้ได้ศึกษาอยู่อย่าง
สม่ำเสมอ ทั้งจากการรับฟังบทบรรยายธรรม ที่ชมรมได้จัดขึ้นอย่างต่อเนื่อง



“ ความเข้าใจในหลักธรรมที่ได้รับ
จากชมรมกัลยาณธรรมอย่างต่อเนื่อง
ทำให้ผมเรียนรู้หลักการทรงงาน
ของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ได้ลึกซึ้งมากขึ้น
และได้น้อมนำมาใช้ประโยชน์
ในการบริหารงาน บริหารคน ”

การศึกษาธรรมทำให้ผมมีความเข้าใจตนเองและธรรมชาติของสิ่งต่างๆ
ที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว จึงสามารถทำงานด้วยจิตใจและอารมณ์ที่สงบ และ
เบิกบานในทุกวัน

ความเข้าใจในหลักธรรมที่ได้รับจากชมรมกัลยาณธรรมอย่างต่อเนื่อง
ทำให้ผมเรียนรู้หลักการทรงงานของในหลวงรัชกาลที่ ๙ ได้ลึกซึ้งมากขึ้น
และได้น้อมนำมาใช้ประโยชน์ในการบริหารงาน บริหารคน ในมหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลยิ่งขึ้น

วันนี้ในหลวงรัชกาลที่ ๙ ไม่ได้อยู่เป็นมิ่งขวัญให้กับปวงชนชาวไทย
อีกต่อไปแล้ว แต่สิ่งที่พระองค์ได้พระราชทานหลักธรรมคำสอน ตลอดจน
แนวทางแนวปฏิบัติไว้ให้เรากียังคงอยู่ เพื่อให้พวกเราชาวไทยได้น้อมนำ
ไปปฏิบัติ

ในหลวงรัชกาลที่ ๙ คือต้นแบบในการดำเนินชีวิตและการทำงาน
จะขอเทิดทูนไว้เหนือเกล้า ตลอดไป ●



คิดถึงท่านอธิการบดี

ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์
อธิการบดี มทร.กรุงเทพ

บทสนทนาในเช้าวันหนึ่ง

ดร.สาธิต : ยิงใกล้วัน เขาใช้ผมทั้งวันเลยตอนนี้ ใช้จรรยาที่สุดท้าย ผมต้องขอยกยจริง ๆ วันนั้นที่แสดงธรรมครั้งสุดท้าย ผมติดไปต่างประเทศ ที่ตกลงกับเขาไว้แล้ว แต่ฝากท่านรองฯ ไว้ว่ากราบขอโทษด้วย ปกติไม่เคยขาด

ผมบอกได้เลยว่า ผมได้อะไรจากชมรมกัลยาณธรรมเยอะมาก เรียนตามตรง แต่ก่อนหน้าที่จะมารู้จักชมรมกัลยาณธรรม ก่อนหน้า

๘ ปีนี้แหละ หลายปีแล้วนะ ผมเองก็ใช้ชีวิตแบบไม่ค่อยได้อะไรนะ ไม่ค่อย
ได้ใส่ใจเรื่องคำสอนธรรมะทั้งหลายอย่างนี้ หลังจากได้ฟังพระอาจารย์
หลายท่านที่ผมได้ใช้มาเป็นแนวทาง แนวความคิดที่ดีมากๆ เลย ดีจริงๆ
ครับ

เมื่อวานขึ้น **พระอาจารย์ประสงค์ ปริบูรณ์** ท่านก็โทรมาหาผม
แต่เดิมนี่เคยเป็นเพื่อนกันมาตั้งแต่สมัยเป็นเด็กนักเรียนที่ราชบุรี ท่านก็
บอกว่าเกษียณแล้วไม่ใช่เหรอ มาปฏิบัติธรรมหน่อย ดุชิ ท่านโทรมาชวน
ผมคงต้องรีบไป ตอนนี้ท่านไปอยู่ที่เขาค้อ ผาซ่อนแก้ว พระอาจารย์ท่าน
บอกว่า เดี่ยวหลังจากตุลาคีนี่ท่านก็จะไม่ได้อยู่ที่ผาซ่อนแก้ว ท่านก็เลย
ชวนผมให้ไปก่อน

ผมตั้งใจว่า จะลองใช้ชีวิตหนึ่งๆ ดูลักพัก ลองอยู่กับตัวเอง ผ่านมา
๔๒ ปีที่ผมอยู่ที่นี้ ตั้งแต่เป็นนักเรียน แล้วก็คลุกคลีอยู่ที่นี้ นานมาก
สาละวนอยู่กับการสร้างประโยชน์ให้กับคนอื่น ก็เอาที่เท่าที่กำลังทำได้
ทุ่มเทเต็มที่ จะลองดู ใช้เวลาสักพักหนึ่ง ไม่รู้จะได้นานขนาดไหน

ผมยังแปลกใจตัวเองว่า ผมนี้ นามสกุล **“พุทธชัยยงค์”** นะ ผมเคย
ถามอาจารย์ผมตอนสมัยเด็กๆ ว่าแปลว่าอะไร นามสกุลนี้คุณอาให้อยู่
แล้วผมก็ใช้ตามคุณอา อาจารย์บอก **“พุทธะ”** แปลว่า พระพุทธเจ้านะ
“ชัยยงค์” แปลว่า ชัยยะ ตั้งแต่เด็กมา ผมก็ไม่เคยเข้าวัดเลย แต่เหมือน
ธรรมะจัดสรร มาช่วงสุดท้ายของ ชีวิต ๘ ปีย้อนไปนี้ ที่ได้มาร่วมกิจกรรม
ของชมรมกัลยาณธรรม ได้ตั้งใจฟังธรรมจริงๆ แต่ส่วนใหญ่ก็จะอ่าน
หนังสือชมรมให้มา อ่านเยอะมาก ถึงได้รู้ว่า โอโห เรานี่นะ รู้จักหนังสือ
พวกนี้เข้าไป รู้จักพระดีๆ เข้าไป ถ้ารู้ตั้งแต่ก่อนหน้านั้นก็คงจะทำงานได้
ดีกว่านี้

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ก็สอนง่าย อ่านเข้าใจง่าย ผมชอบ
งานเขียนของท่านมากๆ โอโห สุดยอดมากๆ เลย ท่านเขียนหนังสือดีมากๆ
เข้าใจง่าย ถ้าชมรมฯ มีหนังสืออะไรดีๆ ก็ส่งให้บ้าง เดี่ยวผมเอาที่อยู่

ฝากไว้ เตียวผมดูว่าที่อยู่ตรงไหนที่ผมที่อยู่มากที่สุด อาจจะเป็นคอนโดแถวๆ นี้ ที่บ้านสวนผมไม่ค่อยได้กลับไป นานๆ ไปทีหนึ่ง ตอนนี่จึงจกเต็มบ้านแล้วมั้ง อยู่ในสวนครับ ตั้งใจว่าจะไปปักหลักอยู่ที่นั่นตอนท้ายๆ

ยังกังวลว่ากิจกรรมทางสังคม ทางโลก ที่ทำงาน จะมาทำให้ไขว้เขว ตอนนี้มีมีคนชวนไปทำนู่นทำนี่ อะไรวะอย่างนี้ ผมก็เลยคิดว่า อ้าว ตกลงมันใช้เวลาของเราหรือเปล่า ก็เลยบอกทุกคนว่า ขออยู่นิ่งๆ คิดอะไรสักพักนะ

จะลองไปหาช้อนแก้ว ตามคำชวนของพระอาจารย์ประสงค์ก่อน แต่ผมไม่เคยมีประสบการณ์แบบนี้ ควรจะอยู่ที่วัน ผมก็ไม่กล้าไปถามพระอาจารย์ว่า ควรจะอยู่ขนาดไหน คือจริงๆ แล้ว ผมไม่มีประสบการณ์ คิดเองว่า ๒-๓ วันแรก ไม่รู้ว่าจิตกระจัดกระจายหรือเปล่าไม่รู้

หมอัจฉรา : ๓ วัน มันยังกระเจิดกระเจิง เพราะเรายังไม่เคยอยู่แบบไม่มีผัสสะ เพราะเราเคยอยู่ในสังคม ที่มันต้องมีผัสสะเข้ามากระทบ มันอยู่กับสิ่งเหล่านี้มาตลอด มันจะเกิดอาการ “หลงแดงทางผัสสะ” นี่คือคำของพระอาจารย์ไพศาลพูด คือมันเคยต้องโทรศัพท์ ต้องใช้เทคโนโลยี ติดต่อสื่อสารอยู่เรื่อยๆ เราไม่เคยอยู่เงียบๆ พอมาอยู่อย่างนี้มันจะหลงแดงวันแรกๆ แล้วก็จะได้ค่อยๆ ขึ้นมาจากตรงที่มันหลงแดง แล้วมันจะหายไป แล้วมันจะรู้ว่าเราจะเดินไปทางไหน ว่าอันไหนเป็นความสุขที่มีคุณภาพ

ดร.สาธิต : ประสบการณ์คุณหมอนี้ เคยเข้าไปลองแดงอยู่ที่วัน

หมอัจฉรา : ก็ ๓ วันแรกนี้แหละค่ะ เป็นเวลาที่เขาเรียกหรือเขาจะเขวกันว่าญาณม้วนลือ จะกลับบ้านทำเดี๋ยวนั้น อยู่ไม่ได้ พอเพราะมันผ่านสามวันนี้แล้วจะดีขึ้น


ดร.สาธิต : คุณหมอบนอย่างนั้นใช่ไหม


หมอัจฉรา : ใช่ค่ะ พอผ่าน ๓ วันแล้ว มันก็เริ่มสงบ สมานิมันเริ่มมา แต่ของพระอาจารย์ประสงค์ ท่านไม่ได้ให้เราทำแบบคร่ำเคร่งอะไร ท่านจะเป็นธรรมชาติที่ประยุกต์กับชีวิตประจำวัน แล้วก็สนุก เหมาะกับคนเมือง มันไม่ใช่ว่าไปนั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงอะไรอย่างนี้ ท่านคงไม่ทำ

อย่างนั้นแน่เลย ของพระอาจารย์ประสงค์

ดร.สาธิต : ท่านรู้สึกว่ายู่ใกล้ชิดกับโลก

หมอ้อจรรยา : ท่านเอาธรรมะมาประยุกต์ใช้ และในฐานะที่ท่านทำงานนานาชาติมานาน เพราะท่านเป็นพระธรรมทูตมาตลอดชีวิตเลย ท่านก็สอนฝรั่งได้ อะไรได้ มันก็เป็นอะไรที่แบบว่า international แน่นนอน ท่านไปนะคะ ถ้ามีโอกาส สมมติว่าไปตรงนี้แล้ว สมมติว่าโอเคนะ วันหลังมีคอร์ส ๗ วัน จะโทรมาชวนคะ

ดร.สาธิต : เดี่ยวทดสอบการลงแดงก่อนว่าจะรอดไหม เพราะชีวิต ๔๒ ปี อยู่กับอย่างนี้ เข้าขึ้นมา คนมาพบ ประชุม ไปต่างประเทศ ใช้ชีวิตแบบนี้อยู่ วนเวียนกันอยู่อย่างนี้ ผมพูดตรงๆ เลยนะ ไม่เคยหยุดเลย ไม่ได้กลับบ้านด้วย สงสัยหม้อขึ้นเต็มบ้าน โอเค ถ้ายังไม่ถ้าผมไปปฏิบัติกลับมาแล้ว ผมจะมารายงานคุณหมอ 

๘ ปีผ่านมาที่ชมรมกัลยาณธรรมได้รับความเมตตาจากท่านอธิการบดี ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์ จนถึงวันที่ท่านหมดวาระงาน ได้มีโอกาสเลือกชีวิตที่เป็นอิสระ และได้พักผ่อนคลายจากการทำงาน นับเป็นเรื่องน่ายินดีที่ท่านเลือกที่จะใช้ชีวิตใหม่ๆ สักกระยะ และหมั่นใจให้ธรรม เพื่อแสวงหาัจธรรมตามทางอันประเสริฐ ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณในความเอื้อเฟื้อกรุณาและไม่ตรีจิตอันงดงามของท่าน ซึ่งประทับใจพวกเราตลอดมา เชื่อว่า ในชีวิตวัยเกษียณ ด้วยคุณงามความดีที่ท่านสร้างสรรค์ประโยชน์ให้ผู้อื่นอย่างทุ่มเท จริงใจ ตลอดมา ท่านจะได้ใช้เวลาเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาจิตใจอันงดงามเป็นทุนเดิม ให้บริสุทธิ์ และสูงส่งยิ่งๆ ขึ้นไป กราบขอบพระคุณท่านอธิการบดี ท่านจะอยู่ในความระลึกถึงของพวกเราชมรมกัลยาณธรรมตลอดไป 



ให้เห็นก่อนจะตาย

พระภาวนาเมฆคุณ วิ.

(พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี)

วัดมเหยงคณ์ ต.หันตรา จ.พระนครศรีอยุธยา



พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า ผู้ใดไม่เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป
พึงเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี ความเป็นอยู่วันเดียวของผู้ที่เห็นความเกิดและความ
เสื่อม ประเสริฐกว่าความเป็นอยู่ของผู้นั้น คนที่มีชีวิตอยู่วันเดียว แต่
เห็นความเกิด เห็นความเสื่อม ประเสริฐกว่าคนเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี แต่ไม่เห็น
ความเกิด ความเสื่อมแห่งสังขาร ของรูปของนาม ของปรมัตถธรรม
ถ้าบุคคลใดได้เข้าไปรู้ไปเห็นได้ เห็นรูปเห็นนาม มันเกิด มันเสื่อม
มันเกิด มันดับ แม้วันนั้นจะตายลง มีชีวิตอยู่วันเดียวตายลง ก็ประเสริฐ
กว่าคนเป็นอยู่ ๑๐๐ ปี แต่ไม่เห็น

เราเห็นหรือยัง เราอายุกี่ปีแล้ว ยังไม่เห็นความเกิดความเสื่อมของ
สังขาร ถ้าตายเสียก่อน ก็ไม่ประเสริฐ ได้ชีวิตมาไม่ประเสริฐ ต้องทำให้
เห็นก่อนจะตาย ต้องให้เห็นความเกิดความเสื่อม โดยเฉพาะการรู้เห็นจริงๆ
ด้วยญาณ ด้วยปัญญา ด้วยการเจริญภาวนา การรู้เห็น การรู้ การรู้แบบ
คิดนึกพิจารณาเอาก็ยังไม่ใช่เห็นแจ้ง แต่ก็ยังดี ยังสร้างเมฆ ยังละ ยังสละ
ยังสังเวช ลงไปได้ตามสมควร แต่ถ้าเห็นแจ้งจริงๆ มันจะได้เด็ดขาด

การพิจารณาให้เห็น ทั้งสิ่งที่ผ่านมาแล้ว ที่กำลังเป็นไปอยู่ ทั้งที่จะ
ปรากฏในอนาคต เรียกว่า มีอดีต ปัจจุบัน อนาคตเข้ามา ว่าเมื่อก่อนนี้
ยังเป็นหนุ่มเป็นสาว แข็งแรง แต่มาบัดนี้ก็อ่อนแอลง สังขารไม่เที่ยง เสื่อม
ไป หูตาเคยดี บัดนี้ก็เสื่อมไป ตาที่เคยแวววาวก็ฝ้าฟาง หูที่เคยฟังชัดถนัด
ก็ตื้อตึง ผมงก็ขาว หนังกก็เหี่ยวย่น เรียวแรงก็ถอยหลัง พิจารณาให้เห็น
ความเสื่อมไป ลึกลงไป นับวันบ่ายหน้าเข้าไปสู่ความแตกดับ ความตายต้อง
มาถึงแน่นอน พิจารณาอย่างนี้ ก็เป็นสิ่งที่ให้เกิดความสังเวชได้ คิดในทาง
ว่า มันไม่เที่ยง มันเสื่อมไปลึกลงไป แต่มันยังไม่เห็นแจ้ง **ผู้ที่เห็นจริงๆ นั้น
ต้องอาศัยการมีสติระลึกอยู่ในปัจจุบัน ไม่ได้เอาอดีตมาคิด ไม่ได้เอาอนาคต
มาคิด รู้เห็นความเสื่อมไปในปัจจุบันนี้ เป็นขณะๆ** คือสติต้องระลึกอยู่กับ
กับปัจจุบัน ต้องระลึกูกายใจที่กำลังเป็นไปอยู่ ระลึกศึกษาเข้าไปให้ตรงตัว
ต่อธรรมชาติที่มันประกอบอยู่

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็มาพิสูจน์ดูว่าจริงไหม ความไม่เที่ยงนั้น มันเป็นไปอยู่ทุกขณะ คือมันเปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะที่เรารู้สึกว่าไม่เห็นมันเปลี่ยนนานๆ ถึงจะเห็นว่ามันเสื่อม แต่ที่จริงทุกเสี้ยววินาทีมีความเสื่อมสลาย มีความเกิดขึ้นใหม่ มีความเสื่อมดับไป ให้เห็นอย่างนี้ จึงจะเป็นการรู้เห็น รู้แจ้ง รู้ความจริง มันคิดเอาที่ไม่ได้ ในเนื้อ ในหนัง ในอวัยวะ ในร่างกาย มันมีความเสื่อมอยู่ตลอดเวลา ทุกขณะๆ จิตใจก็มีความเสื่อม มีความเปลี่ยนแปลง เกิดดับ จะรู้จะเห็น ต้องอาศัยมีสติตามระลึก รู้อยู่ ระลึกไปที่กาย ระลึกไปที่ใจ บ่อยๆ เนืองๆ เข้า เดียวก็เห็นความเกิดความเสื่อม

การจะรู้จะเห็น ก็รู้ตรงที่มีการผัสสะนั้นแหละ เกิดการผัสสะขึ้นไม่ต้องคิดนะ ถ้ามันไม่มีการผัสสะ ก็เชื่อมโยงไม่ถึง จะรู้ได้ต้องมีอายตนะเป็นที่เชื่อมต่อ การรู้จริงๆ ต้องมีอายตนะภายใน อายตนะภายนอกมาสัมผัส มีการผัสสะขึ้นตรงนั้น เราก็รู้ได้ตรงนั้น

กายมีอยู่แล้ว ก็มีไผ่ภูลัวพะมากระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง กระทบแล้วรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เกิดความรู้สึกสบาย ไม่สบาย ถ้ามันยังไม่กระทบ มันก็ไม่เห็น ไม่เจอว่ามันมีความรู้สึก เย็น ร้อน ตึง หย่อน ไหว สบาย ไม่สบาย จะเจอมันจริงๆ ก็ต้องรู้ขณะที่มันกระทบ สัมผัสกันอยู่ ฉะนั้นวิปัสสนา เขาจึงว่าต้องระลึกให้เป็นปัจจุบัน กำลังเกิดผัสสะขึ้น เย็นกระทบกายรู้สึก รู้ตรงนั้นทันที ตึงๆ กระทบกาย แล้วก็ระลึกตรงนั้นทันที เกิดการผัสสะขึ้น รู้ตรงนั้น ขณะนั้น ที่นั้น นั่นแหละ จึงเป็นปัจจัยให้เห็นความเกิด ความเสื่อม ความดับ ตรงนั้นจริงๆ

วิปัสสนาจึงไม่ใช้ความคิด แต่ระลึกสิ่งที่มิปรากฏ พอได้ยินปุ๊บ ระลึกทันที ดับแล้วแล้วกัน ระลึกอันใหม่ ถึงจะไม่เห็นชัด มันก็ดับแล้ว ถ้าจะไปเน้นอีก มันก็ไม่มาให้ดูแล้ว ได้แต่คิดเอา นึกเอา เพราะต้องปล่อยให้ผ่าน ดูอันใหม่ มันมีมาใหม่อีก เดียวก็เห็นทางตา เกิดการผัสสะขึ้นทางตา มีสี มีประสาทตากระทบ เห็นเกิดขึ้นก็ระลึกตรงนั้น ก็จะพบว่า

มันก็ดับตรงนั้น หมดไปตรงนั้น เห็นปุ๊บดับ มันเกิดมันดับ

ถ้าเรามาพิจารณาดู สัตว์โลกทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิด ไม่เคยเจอ สภาวะปรมาตถธรรมเลย ไม่เคยรู้จักสังขารแห่งความเป็นจริง เจอแต่สมมติ ตลอด รู้แต่สมมติ รู้แต่ความเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นหญิง เป็นชาย เป็นเรา เป็นเขา เป็นตัว เป็นต้น เป็นรูป เป็นร่าง เป็นชื่อ เป็นภาษา เป็นความหมาย ไม่เคยรู้จักสภาพธรรม ปรมาตถธรรมเลย **ชีวิตจึงต้องเวียนว่ายตายเกิด เพราะความหลงในสมมติ ไม่รู้แจ้งความจริง** เหมือนคนที่หลงอยู่ในถ้ำ วนอยู่อย่างนั้น มันก็ไปไหนไม่ได้ เหมือนหลงอยู่ในป่า ก็วน ไม่รู้เมื่อไหร่ จะได้ออกจากป่า

มองเห็นแสงเล็กๆ ลอดผ่านมาทางไหน ความหวังที่จะออกจากถ้ำ ก็มีขึ้นมา อยู่ในถ้ำมืด ถ้ามีแสงอะไรนิดเดียวส่องมา มันไม่ต้องวนเวียน อยู่อีกนาน มันมีโอกาสดูออกได้แล้ว ไปตามแสงนั้นแหละ จนใดก็ดี ถ้าหากบุคคลมาเห็นรูปนามเกิดดับ มันเหมือนกับว่าเรามาจับทางได้ถูก เพราะทางเดินไปตามนี้ สติระลึกจะไปตามรูปนาม ปรมาตถ์นั้นแหละ เดินไปตามนี้ ระลึกไปตามนี้ มีโอกาสที่จะเข้าถึงความดับทุกข์ได้ ฉะนั้นชีวิตที่ เวียนว่ายตายเกิดมามากมาย แล้วมาเห็นความเกิดความเสื่อมของรูป ของนามได้ เหมือนคนที่ได้มาเห็นแสงสว่างลอดมา ไ้ มีความหวัง มีโอกาส ที่จะหลุดจากถ้ำได้ มีโอกาสแล้ว แต่ถ้าไม่เห็นแสง การเวียนว่ายตายเกิด ก็มีตมอยู่นาน

คนที่ไม่ได้เจริญสติกรรมฐานอยู่เสมอ คิดอะไรไม่เป็น คิดแต่เรื่อง โลก เรื่องกาม เรื่องกิน เรื่องเกียรติไปทุกอย่าง แต่ถ้าคนปฏิบัติธรรม อยู่กับต้นไม้ ก็พิจารณาเรื่องธรรมของต้นไม้ เห็นใบไม้ร่วงก็พิจารณา ชีวิตหนอชีวิต ก็เหมือนกับใบไม้ร่วงหล่นมา ชีวิตเราจะร่วงเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ จะพิจารณาธรรมะอยู่อย่างนั้น

ถ้าเราไม่เห็นความเกิดความเสื่อมจริงๆ มันก็ไม่เบื่อหน่ายจริง เปล่อย ก็อยากอีก ก็ชอบอีก เพราะว่ายังไม่เห็นแจ้งจริงๆ เราก็ต้องพยายาม หัด

เจริญพิจารณาอยู่บ่อยๆ เนื่องๆ เพื่อความเห็นแจ้ง รู้แจ้ง เพราะฉะนั้น **ความจริงมีอยู่แล้ว** เพียงแต่ว่าระลึกศึกษาเข้าไป จึงกล่าวว่า **ธรรมะนี้เป็นสิ่งควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาใส่ตน** เป็นสิ่งที่เป็นจริง ไม่ใช่หลอกลวง ดูแล้วเป็นประโยชน์ ดูแล้วละกิเลส ดูแล้วพ้นทุกข์

เวลาเราพิจารณาสิ่งใดภายนอกก็น้อมเข้ามาเปรียบเทียบเข้ามาหาตนเองไว้ ดูอะไร เราจะดูการแสดงภายนอก เขาแสดงไม่ดี เราก็น้อมเข้ามา เราเองเป็นอย่างนั้นไหม ถ้าเป็นก็แก้ไข อะไรที่เราเห็นว่าดี ก็ดูว่าเราดีอย่างนั้นไหม เราก็พยายามทำของเราให้ดี ถ้าดูเป็น อะไรก็เอามาเป็น **ประโยชน์ได้ สิ่งทั้งหลายรอบตัวเรา เป็นบทเรียนให้เราหมด** เป็นครูสอน เป็นเครื่องฝึกตัวของเราเองให้เกิดการเรียนรู้ เรียนรู้อยู่ในตัวเราเอง **ห้องเรียนของเราก็คือกายใจของเรา เราเอาใจของเรานี้เรียนรู้ โดยมีสติ มีสมาธิ มีปัญญาเกิดขึ้น ดับทุกข์ก็ดับอยู่ที่นี้** คือการเรียนรู้ในห้องเรียนคือกาย ยาววา หนาคืบ กว้างศอก แล้วมีใจครองอยู่ที่นี้ เรียนรู้ในกายในใจเรานี้แหละ เราก็จะเรียนจบการศึกษา บุคคลเมื่อสิ้นทุกข์ ดับทุกข์ได้แล้ว ก็ไม่มีอะไรเหนือกว่านั้นแล้ว

จิตไม่มีกิเลส ดับทุกข์แล้ว กิจที่จะต้องทำเพื่อละกิเลสก็ไม่ต้องทำแล้ว ก็ไม่มีอะไรที่เหนือกว่าความดับทุกข์ได้โดยสนิท ถ้าเราทำงานอย่างอื่น ทำแล้วก็ยังไม่จบ เพราะว่ายังไม่สามารถดับทุกข์ได้ ยังมีโลกมีไภรท มีหลง ทำให้ฟุ้ง ทำให้หงุดหงิด ทำให้เร่าร้อน ไม่จบเรื่อง ดับทุกข์ไม่ได้ แต่การปฏิบัติธรรม ทำแล้วมีโอกาสสิ้นสุดยุติลง เป็นอเสขะไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป **ควรที่เราจะได้น้อมเข้ามาใส่ตน มาประพาสปฏิบัติ พากเพียรพยายามกันไป** ●

ที่มา : เรียบเรียงจาก พระธรรมเทศนาเรื่อง “บุญกุศลดูญาติคอยต้อนรับ”



ประตูลองบาน

ว.วชิรเมธี

ประตูลีหลายแบบ ความทุกข์และปัญหาก็มีหลายแบบเช่นกัน บางครั้งเราใช้ชีวิตแบบดิ่ง ทั้งที่ประตูบอกว่าผลัก และใช้ชีวิตแบบผลัก ทั้งที่ประตูบอกให้เลื่อน

ประตูเปิดไม่ออก ปัญหาผลักไม่ออก ไม่ใช่เป็นเพราะปัญหาแก้ไม่ได้ หรือประตูเปิดไม่ได้ หากแต่เป็นที่ตัวเราไม่เคยใช้ “ความคิด” เพื่อค้นหาวิธีการเปิดประตูอย่างถูกต้องเลย

พระอาจารย์ ว.วชิรเมธี ท่านให้พร ๔ ข้อ ดังนี้

๑ อย่าเป็นนักจับผิด

คนที่คอยจับผิดคนอื่น แสดงว่า หลงตัวเองว่าเป็นคนดีกว่าคนอื่น ไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง “กิเลสพุก่วมหัว ยังไม่รู้จักตัวอีก”

คนที่ชอบจับผิด จิตใจจะหม่นหมอง ไม่มีโอกาส “จิตประภัสสร” จะเห็นจอมองคนมองโลกในแง่ดี “แม้ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ถ้ามองเป็นก็เป็นสุข”

๒ อย่ามัวแต่คิดริษยา

“แข่งกันดี ไม่ดีสักคน ผลัดกันดี ได้ดีทุกคน” คนเราต้องมีพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คนที่เราริษยาเป็นการส่วนตัว มีชื่อว่า “เจ้ากรรมนายเวร” ถ้าเขาสุขเราจะทุกข์ ฉะนั้น เราต้องถอดถอน ความริษยาออกจากใจเรา เพราะไฟริษยา เป็น “ไฟสุ่มขอน” (ไฟเย็น) เรา ริษยา ๑ คน เราก็มีทุกข์ ๑ ก้อน

เราสามารถถอดถอนความริษยาออกจากใจเราโดยใช้วิธี “แผ่เมตตา” หรือซื้อโคมมา แล้วเขียนชื่อคนที่เราริษยา แล้วปล่อยให้ลอยไป

๓ อย่าเสียเวลากับความหลัง

๙๐ เปอร์เซ็นต์ของคนที่ทุกข์ เกิดจากการยึดติดยึดทำ “ปล่อยไม่ลง ปลงไม่เป็น” มนุษย์ที่สลัดความหลังไม่ออก เหมือนมนุษย์ที่เดินขึ้นเขา พร้อมแบกเครื่องเคราต่างๆ ไว้ที่หลังขึ้นไปด้วย

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว จงปล่อยมันซะ

“อย่าปล่อยให้คมมีดแห่งอดีตมารัดปัจจุบัน”

“อยู่กับปัจจุบันให้เป็น” ให้กายอยู่กับจิต จิตอยู่กับกาย

คือมี “สติ” กำกับตลอดเวลา



“ ประตุเปิดไม่ออก ปัญหาหลักไม่ออก
ไม่ใช่เป็นเพราะปัญหาแก้ไม่ได้ หรือประตุเปิดไม่ได้
หากแต่เป็นที่ตัวเราไม่เคยใช้ “ความคิด”
เพื่อกันหาวิธีการเปิดประตุอย่างถูกต้องเลย ”

๑ อย่างฟังเพราะไม่รู้จักพอ

“ตัณหา” ที่มีปัญหาคือความโลภ ความอยากที่เกินพอดี เหมือนทะเลไม่เคยอ้อมด้วยน้ำ ไฟไม่เคยอ้อมด้วยเชื้อ ธรรมชาติของตัณหา คือ “ยิ่งเติมยิ่งไม่เต็ม” ทุกอย่างต้องดูคุณค่าที่แท้ ไม่ใช่คุณค่าเทียม เช่นคุณค่าที่แท้ของนาฬิกาคืออะไร คือไว้ดูเวลาไม่ใช่มีไว้ใส่เพื่อความโก้หรู คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์มือถือคืออะไร คือไว้สื่อสาร แต่องค์ประกอบอื่นๆ ที่เสริมมา ไม่ใช่คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์

เราต้องถามตัวเองว่า “เกิดมาทำไม” คุณค่าที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์อยู่ตรงไหน ตามหา “แก่นของชีวิต” ให้เจอ

คำว่า “พอดี” คือถ้า “พอ” แล้วจะ “ดี” รู้จัก “พอ” จะมีชีวิตอย่างมีความสุข ●



ไม่เปลี่ยนใจ ไม่ถอยกลับ

สรารุณี สมงาม

คนแต่ละคนมีแรงบันดาลใจผลักดันไปสู่เป้าหมายแห่งชีวิตที่ไม่เหมือนกัน สำหรับแรงบันดาลใจในการพัฒนาชีวิตของผม มาจากความศรัทธาในพระพุทธศาสนา เมื่อผมได้ฟังธรรม ปฏิบัติธรรม และเข้าใจธรรมะมากขึ้น ทำให้ผมรู้สึกที่เราไม่ควรประมาท ควรหาโอกาสทำความดี และโอกาสบวชเป็นพระสงฆ์ในพระธรรมวินัย เพราะเป็นการยากที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนา พร้อมทั้งมีศรัทธาสนใจธรรมะ และเมื่อเรามีโอกาสที่จะปฏิบัติได้ ก็อยากจะทำตรงนี้ให้ดีที่สุด ผมคิดว่า ถ้ามันมีทางนี้ให้ไป ก็อยากจะทำทุกอย่างในชีวิตให้เรียบร้อยเพื่อจะไป



ทางนี้ เพราะผมไม่อยากเสียเวลา และถือเป็นโอกาสในการตอบแทนพระคุณผู้มีพระคุณด้วย โดยเหตุผลหลักคือความศรัทธาในพระรัตนตรัย และศรัทธาในการบวช

สมัยเด็กผมเคยบวชเณรให้ยาย แม้เป็นการบวชแค่เวลาสั้นๆ แต่ทำให้ผมประทับใจที่ได้อยู่ในสังฆมแห่งสมณะในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นสังฆมที่มีความเมตตาต่อกัน ช่วยเหลือกัน ผมรู้สึกประทับใจตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา และคิดว่าอยากจะบวชเป็นพระตลอดไป แต่ไม่รู้อาจจะเป็นจริงเมื่อไร





เพราะผมต้องเรียนและทำงาน จนวันหนึ่งผมได้พบกับภรรยาที่ช่วยให้ผมรู้จักกรรมะ และผมมีความศรัทธาจึงได้บวชเป็นพระอยู่หนึ่งพรรษา และลาสิกขาออกมาเพื่อจัดการทุกอย่างให้เรียบร้อย เพราะผมตั้งใจจะกลับไปบวชอีกครั้ง เนื่องจากผมมีศรัทธามากขึ้น และเห็นว่ากรรมะเป็นสิ่งที่สำคัญ ที่เราควรฝึกฝนปฏิบัติมากที่สุดในชีวิต

ผมได้มีโอกาสเข้ามาเป็นจิตอาสาช่วยงานเผยแผ่ธรรมกับชมรมกัลยาณธรรม ผมประทับใจที่ได้เจอพี่ๆ น้องๆ จิตอาสา ทุกท่านมาช่วยกันทำงานรับใช้พระศาสนา ได้เห็นญาติธรรมผู้มาฟังธรรม ผมรู้สึกปลื้มใจว่าสิ่งที่ผมทำนี้เป็นประโยชน์ เป็นสาระของชีวิต ชีวิตของผมไม่ได้สูญเปล่า ผมได้ทำประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นมากมาย ผมมีกำลังใจที่เห็นผู้ที่สนใจใฝ่ธรรม ชอบกรรมะเหมือนเรา เห็นเขาไม่ประมาท เราเองก็ไม่ควรประมาทเหมือนกัน

และการเป็นจิตอาสาทำให้ผมได้ฝึกฝนขัดเกลาตนเอง เพราะผมอยากบวชเป็นพระที่ดี แต่เราต้องฝึกฝนตนเองให้ได้ก่อน มีพระในสมัยก่อน ที่ก่อนท่านบวชจะต้องมาเป็นผ้าขาวอยู่ที่วัดนานเป็นปี เพื่อปฏิบัติอบรมขัดเกลาตนเองให้ดีพร้อมที่จะเป็นพระ แต่ผมอาจจะไม่ได้มีโอกาสขนาดนั้น ผมคิดว่าการที่เราได้เข้ามาเป็นจิตอาสา แม้ว่าเรายังไม่ละทิ้งทางโลก ยังต้องเป็นฆราวาสที่ทำงานทำอะไรอยู่ แต่ที่เราได้ปลีกเวลามาเป็นจิตอาสาด้วย ก็ถือว่าได้มีโอกาสฝึกฝนขัดเกลาตนเอง สะสมเหตุปัจจัยที่ดี ซึ่งตรงนี้ผมคิดว่าเราได้ฝึกปฏิบัติแบบผ้าขาว ได้ฝึกอบรมตนเอง เมื่อเรามีศรัทธาที่ถูกต้อง ต้องการขัดเกลากิเลส และมีโอกาสแล้วต้องไป

การที่ผมได้เข้ามาช่วยงานในชมรมกัลยาณธรรม ทำให้ได้รับสิ่งที่ดีมากมาย ผมขอขอบคุณชมรมกัลยาณธรรมที่ทำให้ผมได้มีโอกาสฝึกฝนขัดเกลาตนเอง ช่วยทำให้ผ้าขาวผืนนี้สะอาด พร้อมนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป แล้วนอกจากนี้ยังทำให้ผมได้เจอพี่ๆ น้องๆ ทุกท่านในชมรม ผมขอขอบคุณทุกท่านที่เป็นกัลยาณมิตร เมตตาผมตลอดมา



เมื่อผมจะไปบวชแล้วมองย้อนกลับไป คิดถึงสิ่งที่ผ่านมาในชีวิต ผมว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลยกว่าผมจะมาตรงนี้ได้ ผมเดินในทางที่ถูกต้อง และทำสิ่งที่มีค่ามากมาย ทำให้ผมรู้สึกที่เราถอยไม่ได้ เพราะผมไม่อยากเสียเวลา ความสุขทางธรรมเป็นความสุขที่ละเอียดอ่อน ดีกว่าความสุขทางโลกมาก แม้จะดีแค่ไหน แต่ดีที่สุดก็คือนิพพาน หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารที่ต้องประสบกับสิ่งที่ไม่แน่นอนต่างๆ ผมคิดว่าต่อให้เราเกิดมามีความสุข แต่ถ้าเกิดมาแล้วหลงก็น่าเสียดายชีวิต เพราะเราไม่อาจรู้ว่าต่อไปเราจะได้เกิดมาเป็นมนุษย์อีกไหม จะเกิดมามีความสุขอีกหรือเปล่า และหากเรายังมีกิเลสตัณหา ต่อให้เราได้ดีแค่ไหนแต่เราก็กังขุ่นใจ สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นทุกข์ทั้งนั้น ความสุขเกิดขึ้นมากก็เป็นทุกข์ เพราะต้องแบกสภาพเช่นนั้น และถ้าเราตกเป็นทาสไปยึดติดก็ยิ่งทุกข์ และผมคิดว่าเราไม่ควรจะเสียเวลาอยู่ เราควรปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ดีกว่า ไม่ว่าจะไกลแค่ไหนเราก็มักจะเดินต่อไป ในเมื่อเรามาถูกทางแล้ว ระหว่างทางที่เราเดินเราก็มักสุขแบบปล่อยวางได้ สุขจากการขัดเกลตาตนเองนั้นเบาสบายกว่าความสุขแบบคิดจะเอา ความสุขแบบโลกๆ มันก็แค่นั้น สุขจากการสลออกนั้นดีกว่า เบากว่า เป็นความสุขที่ประเสริฐยิ่งนัก

สุดท้ายนี้ผมขอถือโอกาสได้กราบขอขมาทุกท่าน ที่ผมอาจจะเคยกระทำความผิด ทั้งด้วยกาย วาจา ใจ และขอลาทุกท่านไปบวชอยู่ในสมณเพศ เป็นผู้ไม่มีเรือน ตามที่ผมตั้งใจและรอคอยมานาน บุญกุศลใดที่เกิดจากการบวชครั้งนี้ ผมขอให้ทุกท่านมีส่วนแห่งบุญนั้นด้วย และผมขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้สิ่งที่ดีมากมายในชีวิตตลอดมา และเป็นกำลังใจให้ผมได้ก้าวต่อไปในทางอันประเสริฐ **“ไม่เปลี่ยนใจ ไม่ถอยกลับ”** ●



“แม่” ไม่เคยเปลี่ยน

หมอนไม้

แม่ของฉันชอบร้องเพลง ไม่ว่าจะมีความเรื่องราวอะไรก็ตาม แม่จะตอบกลับเป็นเพลงเสมอ ยิ่งใกล้วันแม่ แม่ขอให้เปิดยูทูบ แล้วร้องเพลงแม่ทุกเวอร์ชันที่มีอยู่ ลองคิดว่า เพลงแม่ในยูทูบจะมากขนาดไหน ฉันก็จำไม่หมด แล้วแม่ก็บึ่งอยู่เพลงหนึ่ง “อิมอู่่น” ของ ศุ บุญเลี้ยง

แม่ขอให้ฉันปรีณเพลงนี้ออกมาเพื่อไปนั่งร้องให้เด็กๆ ฟังที่โรงเรียนของคุณยาย ซึ่งแม่จะไปนั่งพับดาวแจกเด็กๆ ทุกวัน อย่างน้อยที่สุดและอย่างมากที่สุด ก็ทำให้โรงเรียนมีหลากหลายวัย ครบถ้วนเหมือนอยู่บ้าน แล้วแม่ก็ไม่เคยเหงา เพราะมีกิจกรรมตั้งแต่ตีสี่ถึงสามทุ่ม ในวัยเกือบ ๗๙ ปี

แม่ซ้อมร้องเพลงทุกวัน และบอกว่า จะร้องเพลงนี้ลงยูทูบบ้าง ฉันกำลังศึกษาว่าจะนำแม่ลงยูทูบได้อย่างไร หลังวันแม่ คงจะได้คำตอบ...

ฉันอยากให้ทุกคนมีเวลาให้กับแม่... ให้มากที่สุด เพราะไม่รู้ว่าจะวันไหนที่เราจะต้องจากกันไป

ตอนที่ฉันขอเข้าโครงการเกษียณก่อนเวลา จากงานสี่อันเป็นที่รัก ตอนนั้น ฉันมีความหวังว่าจะมาดูแลแม่ให้เต็มเวลามากขึ้น ทั้งๆ ที่ตอนทำงานก็ให้เวลากับแม่เต็มเวลาอยู่แล้ว เพราะฉันเลิกทำงานที่บ้าน แต่การออกจากงาน กลับพบว่า ฉันเริ่มมีเวลาให้แม่น้อยลง เพราะต้องคิดเรื่องทำมาหากินมากขึ้น ติดต่อกันมากขึ้น และทำงานมากขึ้น เนื่องจากความเป็นสื่ออิสระ ไม่มีสังกัดนั้น ต้องอาศัยพลังงานเกินร้อยในการหางานสร้างงาน ให้เกิดความไว้นือเชื่อใจส่วนบุคคล มากกว่าการทำงานในองค์กรใหญ่

การเรียนรู้อชีวิตที่ปราศจากหัวใจ เป็นสิ่งที่ฉันพบว่า เหมือนเรากำลังเตรียมตัวตายครั้งที่หนึ่ง คือตายจากโลกสมมติอย่างหนึ่งก่อน และหลังการตายครั้งแรกนั้น เมื่อมองไปรอบตัว ไม่ว่าเพื่อนที่ทำงานเดิมหรือเพื่อนของเราเอง ส่วนใหญ่เปลี่ยนไป แต่ก็ยังคงมีหลงเหลืออยู่บ้างที่ไม่เปลี่ยน หนึ่งในนั้นคือ “แม่”

ฉันค้นพบว่า **อนิจจังของจริงเป็นสิ่งที่จิตใจยอมรับได้ยากมาก** เมื่อต้องประสบ ต้องเรียนรู้สภาวะจิตที่ขึ้นๆ ลงๆ ตกๆ หล่นๆ ไม่เว้นแต่ละวัน เพราะยังขยันทำงานที่ดูเหมือนอยู่ในความฝัน เพราะมันยังไม่ปรากฏรายได้อะไรขึ้นมาสักอย่างเดียว บางคราวก็ท้อ แล้วความเครียด

ก็ปรากฏขึ้นลึกๆ อย่างไม่รู้ตัว

แต่พอได้ยินเสียงแม่ร้องเพลง “อิมอูน” ซ้ำไปซ้ำมา ที่ฉันพิมพ์ออกให้ตัวโตๆ ฉันก็พบว่า โชคดีที่มีแม่ และแม่ยังอยู่กับฉัน

ไม่แน่ใจว่า ฉันจะใส่แมลงไปในยุทูปเป็นหรือเปล่า แต่ฉันก็บันทึกแม่ไว้ในใจเรียบร้อยแล้ว

จนถึงวันนี้ ผ่านไปเดือนกว่าๆ ที่ฉันออกจากงาน แม่อะไรๆ ยังต้องปรับใจอีกมาก แต่ฉันก็รู้สึกอิมอูนทุกวัน เพราะมีแม่

จึงอยากบอกกับใครๆ ว่า อะไรๆ มันจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม แต่ “แม่” ไม่เคยเปลี่ยน ●

๑๑ สิงหาคม ๒๕๖๐

ติดตามต่อได้ใน Manasikul online

ข่าวประชาสัมพันธ์จากชมรมกัลยาณธรรม

- ชมรมกัลยาณธรรมแจกสื่อธรรมทานทุกๆ เดือน ติดตามข้อมูลได้จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม (www.kanlayanatam.com) และ Facebook Page : Kanlayanatam หรือโทรสอบถามข้อมูลได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม สำนักงานปากน้ำ สมุทรปราการ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ (คลินิกัจฉราทันตแพทย์)
- ขอเชิญติดตามชมเทศนาธรรมและธรรมบรรยายของครูบาอาจารย์ผ่านทางกัลยาณธรรมทีวี ทางเว็บไซต์กัลยาณธรรม www.kanlayanatam.com และ Facebook Page : kanlayanatam รายการหนังสือธรรมทานทั้งหมดที่จัดพิมพ์โดยชมรมกัลยาณธรรม ท่านสามารถ
- เข้าไปหาข้อมูลหนังสือได้ในเว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม และอ่านเนื้อหาในเล่มได้เป็นธรรมทานในคอลัมน์ “หนังสือแนะนำ” และยังมีสาระน่ารู้อีกมากมาย

ของมีค่า... มักไม่มีราคา

ธีรยุทธ เวชเจริญยิ่ง

สังคมวัตถุนิยมในยุคสมัยนี้ มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่มักมองว่า ของที่มีค่า ราคาต้องแพง เช่น รถหรู กระเป๋า เสื้อผ้า นาฬิกา รองเท้าแบรนด์เนม เพชรนิลจินดา มักมองเห็นว่าเป็นของที่มีค่ามีราคา ควรแก่การเสาะแสวงหา ให้ได้มาครอบครอง เมื่อได้มาแล้วก็ต้องห่วงกังวลใจในการเก็บรักษา กลัวจะหาย กลัวจะถูกลักถูกขโมยไป กลัวถูกจี้ถูกปล้น ทำให้ต้องเป็นกังวล เป็นภาระ ทำให้ใจไม่เป็นสุข แท้ที่จริงแล้ว ของที่มีค่ามีประโยชน์และจำเป็น ต่อชีวิตมนุษย์นั้น **มักมีค่าแต่ไม่มีราคา** ยกตัวอย่างเช่น



ข้าวสาร ๑ ถึง ราคา ๔๐๐ บาท

น้ำเปล่า ๑ ถึง ราคา ๔๐ บาท

อากาศ ราคา ๐ บาท

เราจะสังเกตเห็นได้ว่า **ข้าวมีค่า มีประโยชน์ต่อชีวิต** แต่มนุษย์สามารถที่จะอดข้าวได้ตั้งหลายวันหรือเป็นเดือนกว่าจะตาย **น้ำมีค่า มีประโยชน์ มีความจำเป็นต่อชีวิต** แต่ถ้ามนุษย์ขาดน้ำเกิน ๓ วันก็ตาย **อากาศมีค่า มีประโยชน์ และมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตมากที่สุด แต่ไม่มีราคา** ถ้ามนุษย์ขาดอากาศเกิน ๓ นาทีก็ตาย ท่านจะสังเกตเห็นได้ว่า

น้ำ มีค่ามีความจำเป็นมากกว่าข้าว แต่น้ำราคาถูกกว่าข้าว
อากาศ มีค่ามีความจำเป็นมากกว่าน้ำ มากกว่าข้าว
แต่อากาศไม่มีราคา

เราอยู่ที่ไหนเราก็สูดอากาศที่ตรงนั้น จะอยู่ที่บ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน หรืออยู่ที่ไหนๆ เราก็สามารถสูดอากาศได้ โดยไม่ต้องเสียเงินตรา อากาศนั้นมีค่ามากแต่กลับไม่มีราคา **สิ่งใดก็ตามที่เป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ สิ่งนั้นจะมีค่าแต่มักไม่มีราคา** ธรรมชาติให้อากาศแก่สัตว์โลกโดยไม่ให้เราต้องลำบากในการซื้อหา แต่ถ้ามนุษย์ต้องแย่งซื้อหาอากาศกันแล้ว ชีวิตคงต้องวุ่นวายสับสนไม่น้อย ลูกหลานที่ไปโรงเรียนคงต้องแบกถังอากาศติดตัวไปคนละหลายๆ ถัง และเราต้องบอกสอนลูกหลานว่า **“ลูกระวังถังอากาศไว้ให้ดีนะลูก อย่าให้ใครมาแย่งชิงไป ถ้าถึงแรกหมดให้รีบเสียบถังที่สองสามสี่ต่อเนื้องกันไปเลย ไม่เช่นนั้นแล้วลูกจะขาดอากาศหายใจตายแน่ๆ นะลูก”** ถ้าโลกเราเป็นเช่นนี้ มนุษย์คงต้องซุกมุ่นวุ่นวายปั่นป่วน จนยากที่จะหาความสุขในชีวิตได้

สิ่งของที่มีราคาแพงๆ สูงลิ่วเหล่านั้น แม้ว่าเราจะไม่มีสิ่งนั้นเลย ก็

“ กุฏพระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์นั้น
มุ่งให้เราได้เกิดปัญญารู้แจ้งสัจธรรมของชีวิต
เพื่อให้รู้ว่า อะไรคือกุฏ
อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดกุฏ
อะไรคือความดับกุฏ
และอะไรคือหนทางสู่ความดับกุฏได้อย่างสิ้นเชิง ”

ไม่ได้ทำให้ชีวิตเราต้องเดือดร้อนดับดินสิ้นชีวิ แต่อย่างไรก็ตาม ถ้าหาก
ท่านใดมีกำลังทรัพย์พอที่จะซื้อหาของแพงของแบรนด์เนมมาใช้ได้ก็ไม่ใช่ไร
แต่พึงให้เข้าใจว่า ของที่มีค่าจริงๆ ต่อชีวิตนั้น คืออะไรกันแน่ ถ้าเรา
หลงทางอยู่กลางป่า แม้เราจะมีแก้วแหวนเงินทอง มีเพชรนิลจินดา มี
นาฬิกา กระเป๋า เสื้อผ้า ปากกา ราคาจะแพงสักเพียงใด ก็สู้การมี
กล้วยสัก ๑ ลูก ส้มสัก ๑ ผล น้ำดื่มสัก ๑ ขวดไม่ได้ เราจะเห็นได้ว่า
สิ่งที่มีค่าและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตนั้น สิ่งเหล่านั้นมักมีราคาที่ถูกกว่า
หรือไม่มีราคาเลย

ดังเช่นคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งที่มีค่ามหาศาล แต่ไม่มีราคา
พระพุทธองค์ทรงสอนธรรมะให้แก่มวลมนุษยชาติ โดยไม่ต้องเสียเงินตรา
และไม่ได้ตีค่าเป็นราคาแต่อย่างใด เพราะคำว่า **ราคา** มาจากคำว่า **ราคา**
นั่นเอง คำสอนของพระพุทธองค์เป็นคำสอนที่ปราศจากราคะ เป็นคำสอน
ที่เกิดจากพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์ ที่ต้องการช่วยเหลือผู้ตั้งหลาย
ที่ยังเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏให้ได้พ้นออกจากทุกข์ ทุกพระธรรม
คำสอนของพระพุทธองค์นั้น มุ่งให้เราได้เกิดปัญญารู้แจ้งสัจธรรมของชีวิต
เพื่อให้รู้ว่า **อะไรคือทุกข์** **อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์** **อะไรคือความ**
ดับทุกข์ **และอะไรคือหนทางสู่ความดับทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง**

ชีวิตเมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็นับว่าเป็นบุญ **บุญที่ได้เกิดมาเป็น**
มนุษย์ **บุญที่มีอายุยืนยาว** **บุญที่ได้พบพระพุทธศาสนา** **บุญที่ได้ศึกษา**
และได้ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์

สิ่งจำเป็นของชีวิตที่เราจะต้องดูแลนั้นมี ๒ ส่วน นั่นคือ **กายและใจ**

- **กายต้องการปัจจัยสี่** อันได้แก่ ข้าวปลาอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เพื่อมาดูแลเยียวารักษากายไว้

- **ใจต้องการปัญญาที่รู้แจ้งสัจธรรมความจริงของชีวิตว่า** จะดำรงชีวิตอย่างไรให้ใจไม่เป็นทุกข์ คือ รู้ในเรื่องอริยสัจ ๔ รู้การเจริญสติปัฏฐาน ๔ รู้จักการเจริญสมณะ - วิปัสสนา เพื่อเป็นหนทางนำพาให้ตนออกจากวิภวาททุกข์

คำสอนของพระพุทธองค์ จึงเป็นสิ่งที่มีความมหาศาลที่ทำให้สัตว์โลกพ้นออกจากทุกข์ได้ แต่จะประเมินตีค่าเป็นราคาไม่ได้ เพราะ **“ธรรมะเป็นของมีค่า...แต่ไม่มีราคา”** ชีวิตนี้เป็นของไม่แน่นอน ความแน่นอนก็คือความไม่แน่นอน นั่นเอง เมื่อเรายังมีชีวิตอยู่ คำสอนของพระพุทธองค์ก็ยังมีอยู่ ผู้ประพฤดิธรรมเข้าถึงธรรมก็ยังมีอยู่ ครูบาอาจารย์ที่สอนถูกต้องตรงตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ก็ยังมีอยู่ อย่ายปล่อยให้กาลเวลาล่วงเลยผ่านไป จนลืมใส่ใจที่จะศึกษาเรียนรู้ ก่อนที่ร่องรอยแห่งฝ่าพระบาทของพระพุทธองค์จะถูกกลบเลือนลาลับดับหายไป จนไม่มีใครสามารถเดินตามได้ เมื่อนั้น ชีวิตสัตว์โลกก็จะมีดมนอนธกาลในสังสารวัฏ ไปอีกยาวนาน อมตธรรมอันล้ำค่าที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้แก่พวกเราก็จะสูญสิ้นไปอย่างน่าเสียดาย

พุทธธรรมคำสอนเป็นของที่มีค่าแต่ไม่มีราคา

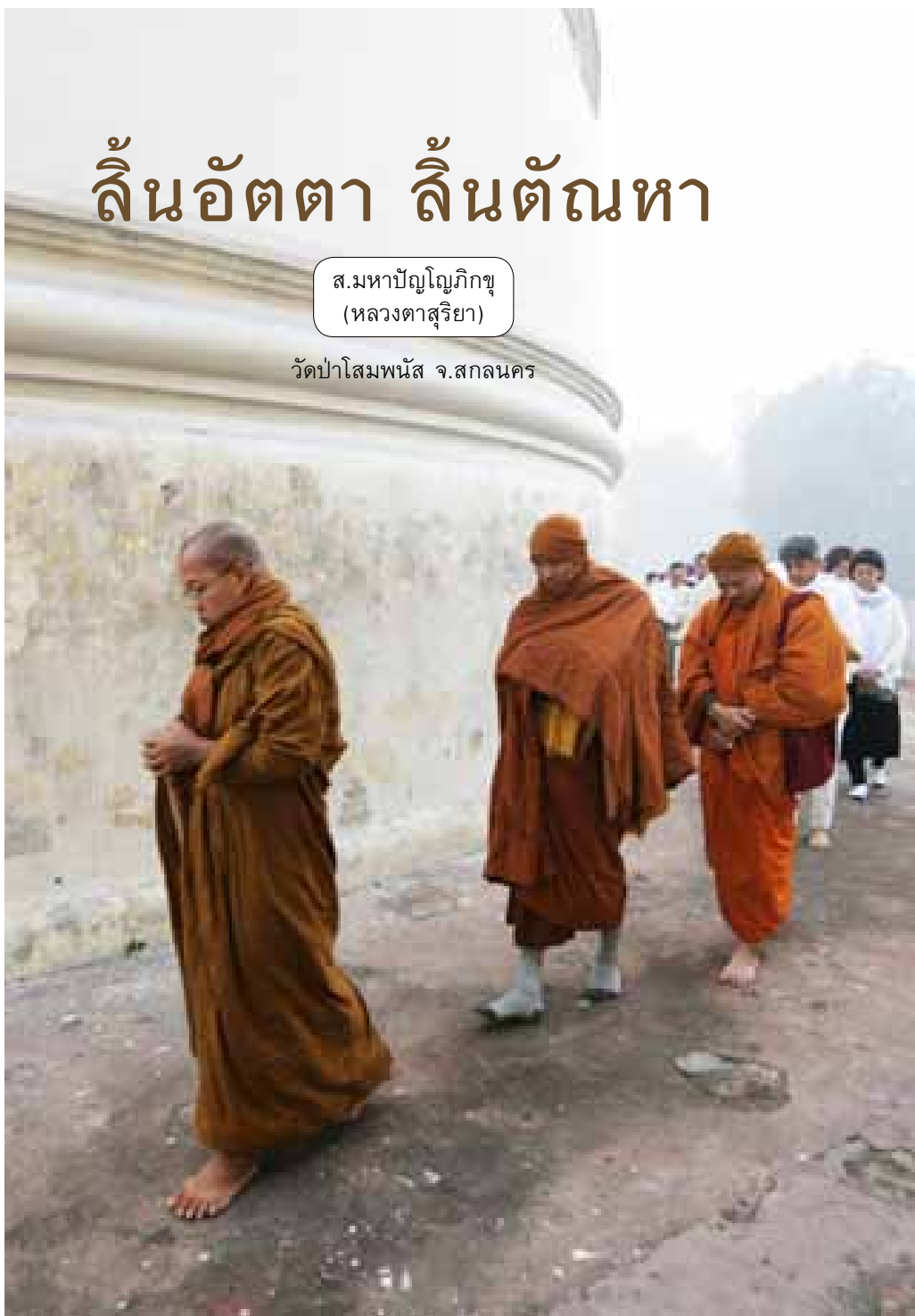
ถ้าหากเราไม่หมั่นฝึกภาวนา

ก็จะไม่เห็นคุณค่าของสัจธรรมที่แท้จริง ●

ลีนอตัตา ลีนตัณฑหา

ส.มหาปัญญาภิกขุ
(หลวงตาสุรียา)

วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร



“สัจธรรมของสรรพสิ่งล้วนแปรเปลี่ยน
ไหลวนเวียนเปลี่ยนรูปลักษณะตระหนักรู้เห็น
ธรรมชาติเขาไร้เจ้าของมองให้เป็น
ผู้บำเพ็ญเห็นธรรมชัดตรัสรู้”

ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม สิ่งใดที่มีเกิด สิ่งนั้นก็ต้องมีดับ
การเกิด - ดับนับเป็นของคู่ สิ่งไหนมีคู่ล้วนเป็นภาวะสมมุติ ไม่ใช่ความจริง
อย่างที่เป็นอยู่จากผัสสะ ณ ขณะนั้น... เพราะทุกๆ ขณะ คือภาวะของ
ความแปรเปลี่ยน ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย

มีกลางวันก็มีกลางคืน มีเกิด - มีตาย มีหญิง - มีชาย มีได้ - มีเสีย
มีถูก - มีผิด มีโลกนี้ - มีโลกหน้า ฯลฯ สิ่งใดก็ตาม หากยังมีการ
เปลี่ยนแปลงได้นั้น ไม่ใช่ของจริง (สัจธรรม) เป็นแค่มายาเท่านั้น

ความไม่เที่ยงแท้คือความเที่ยงแท้ (อนิจจังคือสัจจะ) ความไม่แน่นอน
คือความแน่นอน ความไม่จริงคือความจริง จริงคือเท็จ เท็จคือจริง...

เพราะหากไม่มีการเกิดก็ไม่มีการดับ, ไม่มีเกิดก็ไม่มีแก่ มีเจ็บ มีตาย
หากดับการเกิดได้ ตายจะมีมาแต่ไหน ไม่มีอะไรเกิด แล้วจะเอาอะไรตาย
ไม่มีอึดตา แล้วจะหาสุขทุกข์มาจากไหน...

ปัจจัยการเกิด คือต้นหาความทะยานอยาก เมื่อมีต้นหาที่ต้องมี
การสร้างภพชาติขึ้นในจิต...เช่นเดียวกับกาย เมื่อสสารสังขารนี้เป็นตัวตน
มันก็ต้องการที่อยู่ ดังนั้นก็จึงเกิดการสร้างบ้านเรือนที่อยู่อาศัยให้มัน จิตนี้

เมื่อยังไม่เกิดปัญญา มันก็อยู่ในสภาพ “สัมภเวสี” แสงทวาทภูมิอยู่รำไป แต่ไม่ว่าจะภพไหนๆ ก็ไม่ถูกใจอยู่นั้นแหละ วกไปวนมา ขึ้นๆ ลงๆ เข้าๆ ออกๆ เกิดแล้วเกิดอีก ตายแล้วตายอีก ..และแม้การเกิดการตายก็ทำให้ที่สุดของการเปลี่ยนแปลงไม่

**“อเนกชาติสังสารัง สันธาวิสสัง อะนิพพิสัง,
เมื่อเรายังไม่พบญาณ ได้เล่นท่องเที่ยวไปในสงสารเป็นอเนกชาติ,
คะหะการัง คเวสันโต ทุกชาติ ปุณฺณปุณฺง,
แสวงหาอยู่ซึ่งนายช่างปลุกเรื้อน คือตัดหน้าผู้สร้างภพ, การเกิดทุกครา
เป็นทุกข์รำไป,
คะหะการะกะทฺฐโฐสิ ปุณะเคหัง นะกาหะสิ,
นี่แนะนำช่างปลุกเรื้อน เรารู้จักเจ้าเสียแล้ว เจ้าจะทำเรื้อนให้เรา
ไม่ได้อีกต่อไป,
สัพพา เต ผาสุกาภคคา คะหะกุญฺจํ วิสังขะตัง,
โคจรเรื้อนทั้งหมดของเจ้าเราหักเสียแล้ว ยอดเรื้อนเราก็รื้อเสียแล้ว
วิสังขาระคะตัง จิตตัง ตณฺหานังขะยะมฺชณะคา,
จิตของเราถึงแล้วซึ่งสภาพที่อะไรปรุงแต่งไม่ได้อีกต่อไป มันได้ถึงแล้ว
ซึ่งความสิ้นไปแห่งตณฺหา.”**

เมื่อรู้แจ้งในตณฺหา ตัดกระแสการไหลของตณฺหา ถอนรากเหง้าความ
อยาก ภพชาติขาดสะบั้นลง คงเหลืออยู่ก็แต่ “จิตรู้” เท่านั้น

เมื่อใด บุคคลเห็นแจ้งด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า สังขาร
ทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เมื่อนั้นเขาย่อมน้อยหน่ายในสิ่งที่
เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั่นคือเส้นทางของจิตสู่พระนิพพาน... เมื่อใด จิตเกิด
ปัญญาเห็นว่าธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา ย่อมมน้อยหน่ายในสิ่งที่
เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั่นเป็นทางแห่งพระนิพพาน เป็นวิสุทธิตถธรรม

ทุกสิ่งอย่างเป็นสังขาร เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะบุญหรือบาป และแม้กระทั่งจิตของผู้ฝึกได้ฌานสมาบัติขั้นสูงที่เรียกว่า “อเนญชาภิสังขาร” ..สภาวะสมาธิที่พวกพราหมณ์หลงเข้าใจว่าคือที่สุดของความไม่เปลี่ยนแปลง เว้นไว้แต่สภาวะธรรมหนึ่งเดียวที่ไม่ใช่สังขารคือ “นิพพาน” ไม่มีการเกิดไม่มีการดับ แต่ธรรมนี้ก็มิสภาวะเป็น “อนัตตา” ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีตัวตนอะไรให้ยึดถือ ไม่มีเรามีเขา ธรรมอยู่เหนือการเปลี่ยนแปลง

เมื่อวิชชา การเห็นแจ้งในจิตปรากฏชัด สังขารก็ดับหาย เมื่อไม่มีสังขารการปรุงแต่ง แหล่งกำเนิดอึดอัดตามายาก็ปิดตัวลง ถึงซึ่งความเป็นผู้ดับสนิทแล้ว เรียก “อรหันตชีณาสพ” ●

สตินำจิตสู่อุเบกขา

การกำจัดให้ถึงภาวะเป็นอุเบกขาได้

ก็โดยวิธีการเจริญสตินี้เอง

จิตที่เป็นอุเบกขา จะเป็นคล้ายกับ

ลูกตุ้มคอยตัวงเวลาไว้

ไม่ให้โกรธจัดหรือโลภจัด โดยบัดนี้

มันจะเป็นการกำลายโมหะไปด้วยในตัว

และโมหะนี้แหละ

ที่เป็นตัวปรุงโลกะและโกสะ

อันเป็นตัวที่ทำให้เรากำไปผิดๆ

หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ





ความติด
จำกัด
ชีวิต

มายาคติ / The Myth

ภาพวาด : S.Chayanto

มีคนถามว่า เราจะกามัตถหาได้อย่างไร?! ส่วนตัวเห็นว่า ตัวเองก็ไม่ได้
ละอะไรได้ มีเพียงความรู้สึกว่า เราเดินผ่านมาแล้ว เหมือนเราเคยไปที่ที่นั้น
มาแล้ว จะไม่ได้กลับไปอีก ก็ไม่เป็นไร ไม่เป็นปัญหาอะไร ไม่ใช่ของจำเป็น
อะไรอีกต่อไป ก็เท่านั้น

ลองสังเกตดูนะว่า คนละอย่างกับอารมณ์ความรู้สึกทางเพศ อารมณ์
ความรู้สึกต่อเพศยังรู้สึกได้ตามปกติอยู่ มันคงมีอยู่ ใช่ว่าจะหายไป ทว่าจะ
ให้เดินกลับไปจุดนั้น ไม่ไปอีกแล้ว เคยไปแล้ว ไม่จำเป็นต้องไปอีก รู้สึก
เช่นนี้

เมื่อไม่เห็นว่าเป็นสิ่งจำเป็น ก็เข้าไปหนึ่งภาระ ก็ว่างไปหนึ่งกิจ ก็เลย
มีช่องว่างให้ได้สังเกตเห็นอารมณ์ความรู้สึกต่อเพศได้มากขึ้น เมื่อตัดจิตใจ
เลือกทางเดินเส้นทางสายนี้ คิดน้อย เหมือนถูกจุมมาโดยไม่ทันได้คิดอะไร
มาก ทว่าที่รู้สึกเดี๋ยวนี้ ก็ไม่เคยรู้สึกเสียดายโอกาสเลย ไม่รู้สึกเลยว่าอยาก
เดินย้อนกลับไปเส้นทางเดิมเดิมอีก

เมื่อครั้งที่เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมา ก็เหมือนยืนอยู่คนละที่ เห็น
ปฏิภริยาความดีนรของมันที่พยายามเชื่อมโยงกับเรา และเมื่อครั้งใดที่มี
การเชื่อมโยง ก็รับรู้ที่หลังได้ว่า มันเปลี่ยนไปทุกที เหมือนจุดยืนอยู่ ยิงไกล
กันออกไป ยิงไกลออกไปกับยิงเห็นอย่างชัดเจน มีหลายต่อหลายครั้ง
ต่อให้เห็นว่าอยู่คนละจุด ทว่าก็คิดว่า คืออันเดียวกัน ไม่เคยแยกจากกัน

สิ่งหนึ่งที่เห็นและไม่เคยหนีหาย คือดวงตาหนึ่งที่จับจ้องการมีขึ้นของ
ความรู้สึก ไม่ว่าจะสภาวะใด ดวงตานี้ปรากฏ ทำหน้าที่เสมอ และเป็นอิสระ
จากตัวเรา ไม่ใช่การมองจากดวงตาเราแน่นอน

ดวงตานี้หาไม่พบที่มา ไม่รู้ที่ตั้ง และก็ไม่ปรากฏตัว อำนาจของการ
จับจ้องไม่หนี เป็นเหตุให้เราไม่เข้าใจกลั้ออารมณ์ความรู้สึกต่อเพศพวกนั้น
เมื่อตัวเราไม่เข้าไปร่วมอารมณ์ขณะนั้น ก็ไม่มีงานกิจใดต้องทำ ก็ได้แต่หายใจ
ออก-เข้า เห็นการทำงานมันไปพลางพลาง เหมือนถูกบอกลึก แล้วทำอะไร
ไม่ได้มากไปกว่าอยู่เฉย พลางถอนหายใจ

“ทดลองดูเกิด พิสูจน์ตรรกะนี้ดูก็ได้”

เมื่อหยิบไปทดลองทำดู ให้ส่วนทางการกระทำ เวลาอ่านทำความเข้าใจ เข้าใจ ให้อ่านลงมา แต่เวลาทำ ทำจากล่างขึ้นไปหาบน เริ่มด้วยการถอนหายใจออก แล้วหายใจเข้าพลาฟลาง รับรู้การเดินทางของการหายใจ

ขณะมีอารมณ์ตกพร้อมเมื่อไหร่ ดวงตาปริศนาจักทำงานเอง พร้อมกับอนุญาตความรู้สึกให้มีลมหายใจออก - เข้า และในขณะนั้นเราจะเห็นได้เองว่า อะไรเป็นอะไร

ขณะที่อนุญาตให้ความรู้สึกได้มีกรกระทำแบบนี้อยู่บ่อยบ่อย ความทรงจำที่สับสนจะจางคลายไป ทุกเรื่องจะกลายเป็นการสร้างสรรค์ เพียงชั่วคราว แล้วสละคืนกลับไปดั้งเดิม การใช้ชีวิตจะเป็นไปตามธรรมดา ไม่แบ่งแยกความปกติ มีดวงตาปริศนาทำงาน ช่วยตนรอดพ้นสันดานดั้งเดิม

ทุกคนเดินมาไกลกว่าจะเดินกลับไปจุดที่ผ่านมาแล้ว อย่าเสียดายระลึกไว้ว่า ทุกความคิดไม่ยั่งยืน ความคิดเดินทางต่อไปเสมอ ไม่หยุดอยู่เฉพาะที่ใด หรือกับใคร

การยึดถือความคิด ไม่ปล่อยวาง จึงเป็นสาเหตุที่แท้จริงของชีวิต การมีชีวิตสร้างสรรค์เริ่มต้นขึ้น เมื่อความคิดถูกจำกัดและใส่ใจ

ชีวิตปรุงแต่งจะจากไป พร้อมกับการเดินทางต่อไปของความคิด ชีวิตก็จบพร้อมการสิ้นสุดลงของชีวิตปรุงแต่ง คือการมีชีวิตสดใหม่อย่างแท้จริง ราวกับได้เกิดใหม่อย่างหมดจด แท้แล้ว ชีวิตยังคงดำเนินไม่สิ้นสุด ทว่าเป็นขีดจำกัดทางความคิดเท่านั้น ที่สร้างสรรค์ให้ชีวิตมีจุดจบขึ้นมาเอง

หากเราทั้งหลายตระหนักได้ว่า การมีชีวิตไม่มีทางสิ้นสุดลง ยังคงดำเนินไปต่ออย่างไม่ขัดข้องกับสิ่งใด นั่นคือการเดินทางสู่ความเป็นจริงสูงสุด ●



จากวันนั้น ถึงวันนี้

ณรงค์ฤทธิ์ อุปถัมภ์

ผมเองได้มีโอกาสร่วมกิจกรรมการจัดบรรยายธรรมของชมรมกัลยาณธรรมด้วยความกรุณาของพี่ก๊ง - คุณชัยสิทธิ์ เอกสิทธิพงศ์ ผู้ริเริ่มช่วยงานชมรมฯ ตั้งแต่เริ่มแรก เรียกว่าพี่ก๊งเป็นรุ่นหนึ่งนั่นเอง ได้ชวนมาช่วยงานชมรมฯ ผมก็ร่วมงานเรื่อยมา จำไม่ได้ว่ามาร่วมงานตั้งแต่เมื่อไหร่ ก็ทำไปเรื่อยๆ ด้วยความสนใจทุกครั้ง

พูดถึงชมรมฯ นี้ ผมใคร่ขอแนะนำประธานชมรมฯ ทพญ.อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ (คุณหมอมัจจุ) ผู้หญิงรูปร่างเล็ก มีความสุขุม นุ่มลึก มีจิตใจที่มั่นคงต่อคุณพระรัตนตรัย และแน่วแน่ต่อการเผยแผ่ธรรมะยิ่งนัก

แรกเริ่มที่เข้ามาร่วมงานชมรมฯ นั้น ก็ทำหน้าที่ตามที่คุณหมอมจุ้มมอบหมายทำอะไรก็ได้ ขอให้ได้ร่วมงาน ความรู้สึกอย่างนี้เกิดกับทุกคนที่มาร่วมงานกับชมรมฯ ถามว่าทำไม? คำตอบของผมคือ มันดีต่อใจจริงๆ ที่ได้มีส่วนร่วมในงานชมรมกัลยาณธรรม เราพร้อมกันคิดพร้อมกันวางแผนร่วมกันออกทั้งร่างกาย แรงสมอง แรงเงิน แรงใจ ใครสะดวกถนัดอะไรก็เอาสิ่งนั้นมาแชร์มาช่วยกัน การเตรียมงานแต่ละครั้งเตรียมล่วงหน้านานมาก ประชุมหารือกันแล้ว ประชุมกันอีก ยิ่งช่วงปีแรกๆ เราจัด ๓ ครั้งต่อปี หมายถึงทุก ๔ เดือนครั้งหนึ่ง เรียกว่าจัดครั้งที่ ๑ แล้วต้องเตรียมงานครั้งที่ ๒ ทันที ก็สนุก เหนื่อยกายแต่สุขใจ ที่เห็นผู้สนใจมาฟังธรรมมากมายจริงๆ

จนผมก็แปลกใจว่าในงานฟังธรรมนะ ไม่ใช่คอนเสิร์ตคนมาเป็นพันจนสูงสุดเคยมาเกือบหกพัน โอ๊ย! จริงรึนี่

ผมชวนน้องๆ ที่บริษัทฯ มาช่วยงานเป็นจิตอาสา เพื่อให้เขาได้มีโอกาสสัมผัสความรู้สึกของผู้ให้ มารู้ มาได้ยินกับหู มาเห็นด้วยตาตนเอง มาเก็บความทรงจำดีๆ ผั่งไว้ในจิตใจ และที่แอบหวังไว้คือให้เขาได้มีจิตใจที่สนใจธรรมะ ซึ่งเป็นสิ่งประเสริฐที่สุดที่เราเกิดมาชาติหนึ่งควรได้สัมผัสได้เรียนรู้ตามศักยภาพที่เรามี นี่คือที่ผมแอบหวัง น้องๆ ที่มาร่วมงานต่างก็ประทับใจ และยังคงร่วมงานกับทางชมรมฯ จนเดี๋ยวนี้ครับ...ขอบคุณโมทนา

มีความที่อย่างหนึ่งที่ผมไม่เข้าใจว่าทำไมได้ใจ? คือ ก่อนนี้ อะไรรูๆๆๆ ก็จะอยู่บนปากคุณหมอมจุ้มทุกเรื่อง ไม่ว่าประสานงานเจ้าภาพอาหาร อาราม นิมิตต์องค์บรรยาย เชิญครูบาอาจารย์ เตรียมพิมพ์หนังสือ ทำ CD ประสานสถานที่จัดบรรยายธรรม ประชุมเตรียมงาน ฯลฯ เยอะแยะไปหมด ผมแปลกใจว่าทำได้ยังไง ต่อมาพวกเราก็เลยช่วยๆ กันจัดระบบงาน แบ่งงานเป็นที่มๆ มีหัวหน้าทีมรับผิดชอบแต่ละด้าน มีบทบาทหน้าที่กันชัดเจน เป็นการจัดรูปแบบการทำงานที่ชัดเจนขึ้น แต่ไม่ถึงขนาดผั่งองค์กระนะครับที่เป็นเช่นนั้นก็เป็นความประสงค์ของท่านประธานชมรมฯ คุณหมอมจุ้ม



ที่ประสงค์ให้รูปแบบการแบ่งหน้าที่เพียงเพื่อความชัดเจน แต่ไม่ยอมให้มีตำแหน่งอะไรให้เกิดความวุ่นวาย ใครจะทำตรงไหนที่ถนัดก็ได้ สามารถทดแทนกันได้เสมอ

เรามารวมตัวกันจากหลากหลายอายุ หลากหลายอาชีพ หลากหลายวัย ทุกคนวางหัวโขนจากที่ทำงานหมดไม่ว่าจะมีตำแหน่งอะไรก็ตามมาที่นี่ไม่มีครับ มาทำเพื่อธรรมจริงๆ รักกันเหมือนพี่เหมือนน้อง เหนื่อยด้วยกัน ภูมิใจด้วยกัน โดยมีศูนย์กลางที่ท่านประธานชมรมฯ และอีกหนึ่งศรัทธาที่รวมใจของพวกเราไว้อย่างเหนียวแน่น คือท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่ปรึกษาชมรมฯ ท่านเป็นเหมือนพ่อทางธรรมของพวกเรา ท่านคอยแนะนำสั่งสอนพวกเราให้มั่นคงในแนวทางทำความดี “ให้เดินตามทางสายเอก” อย่าท้อถอย ทำดียอมไม่ได้

(หนังสือ “ตามรอยพ่อ” และ “ทางสายเอก” เป็นหนังสือที่ใครเป็นแฟนชมรมฯ ไม่ควรพลาดนะครับ ผมได้อ่านในครั้งแรกๆ ก็งงๆ ว่า “ตามรอยพ่อ” ใครคือพ่อ ใครเขียนถึงใคร ต่อมาก็ทราบว่าคุณหมोजุ่มเป็นคนเขียน เขียนถึงท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ที่คุณหมोजุ่ม ขอฝากตัวเป็นลูกสาวทางธรรม ซึ่งกว่าจะสำเร็จใช้ว่าง่ายๆ ท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ทดสอบจิตใจอยู่นาน จนสอบผ่าน จึงได้รับเป็นลูกสาวทางธรรม นับแต่นั้นมา

สำหรับ “ทางสายเอก” เป็นหนังสือเล่าประวัติของท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไรเอง ว่าท่านไปได้ธรรมะจากไหนยังไง? ทำไมคนที่เรียนจบ ดร. จากเมืองนอก ด้านไวรัสวิทยา จึงยอมสยบต่อธรรมะของพระพุทธรองค์ น่าสนใจมากๆ ครับ ปัจจุบันท่านอาจารย์ถึงวาระต้องหยุดบรรยายธรรม เพราะเสียงไม่ค่อยมี ต้องพักผ่อนมากๆ ครับ)

ย้อนไปเกือบ ๑๐ ปี ผมเคยได้มีโอกาสเรียนถามท่านอาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ว่าทำไมเราไม่จัดอบรมภาวนาให้ผู้มาฟังธรรมบ้างครับ ท่านให้เหตุผลว่า ท่านประสงค์จะให้ “สัมมาทิฐิ” แต่ผู้มาฟังธรรม เพราะคนสมัยนี้ละเลยธรรมไปมาก มีมีจิตทิฐิมาก จะลงนรกเยอะ การจุดประกายให้ทุกคนได้มีสัมมาทิฐินั้น เป็นองค์ธรรมแรกในมรรคมีองค์ ๘ แล้วเขาจะไปต่อยอดได้เอง สำนักที่สอนปฏิบัติมีมาก เขาไปต่อได้เองแน่นอน ผมฟังแล้วก็เข้าใจและเห็นด้วย ดั่งนั้นแรกๆ ที่ชมรมฯ จัดบรรยายธรรม จะมีครูบาอาจารย์ถึง ๔ องค์บรรยาย เช้าสอง บ่ายสอง

เรียกว่า มากอรรถรสในการบรรยายธรรม ย่อมตรงใจผู้มาฟังบ้างแน่นอน ตามจริตของแต่ละท่านที่อาจชอบต่างกันแต่อรรถรสการฟังทุกอรรถรส ก็ไปบรรจบลงที่ **“รสแห่งธรรมเสมอกัน”** ใจที่เบิกบาน ความอิมใจปลื้มใจ ใจที่เคยหนักเคยทุกข์ นี้ก็ไม่ออก หาทองออกไม่เจอ พอได้มาฟังธรรมแล้วคลี่คลาย แค่นี้ก็คุ้มแล้วครับ ที่จริงผมเคยได้ยินคุณหมอมัจฉ์ เล่าว่า ผู้มาฟังธรรมบางท่าน ปัจจุบันท่านไปไกลมากในธรรม น่าชื่นชม น่าอนุโมทนาอย่างยิ่ง

สำหรับครั้งที่ ๓๕ ที่ผ่านมา นับว่าเป็นการปฏิรูปแนวทาง ด้วยเห็นพร้อมกันว่าชมรมฯ ได้จัดบรรยายธรรมมากกว่า ๑๐ ปีแล้ว ผ่านการจัดมาตั้ง ๓๔ ครั้งแล้ว เราน่าจะจัด **“ภาวนา”** บ้าง เพื่อยังประโยชน์ต่อผู้มาร่วมงาน เพราะธรรมะนั้นรู้เพียง **“ปริยัติคือทฤษฎี”** ไม่พอ ต้อง **“ปฏิบัติคือลงมือทำ”** และเราจะได้ **“ปฏิเวธคือผลแห่งการทำ”**

ปัญหาที่พบกันทุกคนคือ รู้ทฤษฎีแล้ว แต่ยังไม่รู้หรือไม่แน่ใจว่าต้อง



ลงมือทำยังไง? ที่ทำๆ ไปนี่ถูกหรือผิด หรือ ทำๆ ไป มีปรากฏการณ์บางอย่างเกิดขึ้น กับกาย - ใจเรา เราก็คงไม่รู้ว่ามันคืออะไร? ต้องทำไงต่อ เป็นต้น

ผลตอบรับจากการจัดงานครั้งที่ ๓๕ ดีมากๆ เลยครับ มีความเห็นมายังชมรมฯ มากทีเดียว ทุกความเห็นบอกว่า...ชอบแนวทางนี้ ได้ลองปฏิบัติ ได้แก้ข้อข้องใจ ได้เป็นแนวทางไปทำต่อเอง ...พวกเราชมรมก็ลดงานธรรมอ่านแล้วก็ปลื้มใจสุดๆ มีกำลังใจมากมาย อีกทั้งหลายท่านนอกจากอวยพรมา อนุโมทนาบุญมา แล้วยังแจ้งด้วยว่า

...อยากให้จัดต่อเนื่องไป อย่าหยุดเลย ขาดเหลืออะไรต้องการความช่วยเหลืออะไร ขอให้บอก ยินดีเสมอ...

จากผลตอบรับจากแฟนคลับชมรมฯ จึงได้มีการประชุมสรุปงานและนำเรื่องดังกล่าวมาหารือกันจริงจัง ว่าปีหน้า ๒๕๖๑ ยังมีจัดงานมั๊ย? ผมขออุบผลไว้ก่อนนะครับ ขอเชิญชวนทุกท่านมาร่วมงาน “ภาวนาครั้งที่ ๓๖” แล้วมาฟังจากปากคุณหมอมองเองดีกว่าครับ

ปณิธานการเผยแพร่ธรรมะและจัดงานกุศลทุกครั้ง พวกเราน้อมใจ อุทิศถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทุกครั้ง ด้วยพวกเราที่เหมือนปวงชนชาวไทยทุกคนที่ซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดไม่ได้ของพระองค์ท่าน และพระราชมงคลเป็นบุญของประเทศและปวงชนชาวไทยจริงๆ และในเวลาอีกไม่นานจะมีงานที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก คือพระราชพิธีถวายพระเพลิงพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ในวันที่ ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๐ ปวงชนชาวไทยทั้งปวงทุกท่านทั้งในประเทศและทั่วโลก อีกทั้งชาวต่างชาติอีกมากที่เคารพและเลื่อมใสพระองค์มาก จะได้ร่วมส่งเสด็จสู่สวรรคาลัยโดยพร้อมเพรียงกัน

ก่อนจบบทความนี้ ผมขออนุญาตทางบริษัทค่ายเพลง RS. ที่ผมจะขอกล่าวถึงเนื้อเพลงที่ทาง RS. ทำขึ้น คือเพลง **“รักพ่อไม่มีวันพอเพียง”** เพลงนี้ คือ เพลงที่น้อมถวายแด่พ่อหลวง รัชกาลที่ ๙ ซึ่งก็มีอีกหลายค่ายหลายท่าน ได้ทำขึ้นมาด้วยดวงจิตแห่งความรักและศรัทธา ผมได้มีโอกาสเห็น VTR ในยูทูป ชอบมากทั้งทำนองและเนื้อร้อง จึงได้ขอแนะนำทุกท่านเข้าไปโหลดจากยูทูปนะครับ เนื้อร้องจับจิต ทำนองจับใจ เสียงร้องซาบซึ้ง กลั่นออกมาจากใจ ขอชื่นชมและอนุโมทนากับทุกท่าน ที่มีส่วนในการจัดทำนะครับท่านที่ได้ร่วมร้องใน VTR ท่านคือผู้มีบุญจริงๆ ครับ ผมขอแนะนำเนื้อร้องเพียงบางส่วนมาเขียนไว้ะที่นี้

**“ต่างชาติแปลกใจ แต่คนไทยซึ่งในเหตุผล แผ่นดินนี้มีเพียงหนึ่งคน
ที่อื่นบนโลกไม่มี พระราชาที่ย่าอยู่กลางป่าเขา พร้อมกล้องถ่ายรูปอันเก่า
ในมือพ่อถือแผนที่ สี่พันโครงการ พ่อทำมานานกว่าเจ็ดสิบปี ถ้ายังอยู่
วันนี้พ่อคงยังทำงานต่อ**

**แบบอย่างของทุกความดี ที่จะอยู่กับลูกเรื่อยไป เมื่อได้เห็นภาพพ่อ
คราใด ย้ำเตือนใจให้ลูกไม่ท้อ...”**

ผมเองเชื่อเกินร้อยว่าพวกเราชาวชมรมกัลยาณธรรม ล้วน **“รักพ่อ**

“ไม่มีวันพอเพียง” ยิ่งประธานชมรมฯ คุณหม่อจุ่ม ยิ่งรักพ่อหลวงสุดๆ เพราะเคยได้รับหนังสือจากพระหัตถ์เสมือๆ ตอนเป็นเด็กและเรียนที่โรงเรียนวังไกลกังวล เมื่อมองไปถึงความดีที่พ่อหลวงทรงทำให้ปวงชนชาวไทยมากมายเหลือคณานับ

เราจะมุ่งมั่นทำความดีต่อไปครับ

...กราบถวายบังคมเสด็จสู่สวรรคาลัย... 🌐



ท่านผู้มีจิตศรัทธา ต้องการร่วมสมทบทุน
กองทุนเผยแผ่ธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรม
กรุณาบริจาคได้ โดยโอนเข้าบัญชี ดังนี้

(ชื่อบัญชี อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ)

ชื่อธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี
๑. กรุงเทพ	สาขาสุมทรปราการ	๑๕๕-๗๐๐-๘๒๒๒
๒. กรุงไทย	สาขาสุมทรปราการ	๒๑๕-๑๕๑-๐๔๓๓
๓. กรุงศรีอยุธยา	สาขาสุมทรปราการ	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
หรือแจ้งทางไลน์กัลยาณธรรม (id line-kanl1234567)
อนุโมทนาสาธุในกุศลจิตของทุกท่าน



สัมภาษณ์ :

ชายแพทย์ สิมพันธ์ ดมฤทธิ

ท่านผู้อำนวยการ
โรงพยาบาลสมุทรปราการ

สัมภาษณ์โดย

ประธานชมรมกัลยาณธรรม

เมื่อวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๐

 **อยากให้คุณเล่าถึงการรับราชการที่ผ่านมา**

ผมเรียนจบมาตั้งแต่เมื่อปี ๒๕๒๔ ที่รามธิบดีมทิตล แล้วก็ไปรับราชการตั้งแต่ ๒๕๒๕ ที่จันทบุรี แล้วก็ไปอยู่ มุกดาหาร ชัยภูมิ นครสวรรค์ แล้วค่อยมาเรียนต่อแพทย์ ENT (หู คอ จมูก) ที่ศิริราช แล้วก็มาทำงานที่สมุทรปราการ บ้านเดิมผมอยู่เมืองชลบุรี เป็นลูกชาวไร่ครับ



**ที่ชมรมกัลยาณธรรมมีโอกาสมาใช้พื้นที่โรงพยาบาลสมุทรปราการ
จัดงานอบรมธรรมะมาได้ ๓ ปีแล้ว ด้วยความเมตตาของท่านและคณะ
ผู้บริหาร ทางโรงพยาบาลมีนโยบายเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างไร**

ไม่ใช่ว่าโรงพยาบาลทุกแห่งจะทำแบบนี้ได้ ผมคิดว่าโดยส่วนตัวแล้ว
คงต้องเริ่มจากตัวผู้อำนวยการว่าเห็นความสำคัญเห็นประโยชน์ไหม เพราะ
ผมคิดว่าเป็นประโยชน์กับผมมาก่อน เพราะผมได้เรียนรู้ ได้ฝึก ได้ปฏิบัติ
ทุกวิธีนะครับ ทั้งอ่าน ทั้งไปพบพระอาจารย์บ้าง แต่ส่วนใหญ่จะปฏิบัติ
ด้วยตัวเอง ทุกอย่างทำเพื่อความสงบของจิต ผมจึงคิดว่าน่าจะเป็นประโยชน์
กับผู้อื่นด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง น่าจะให้ชาวโรงพยาบาลสมุทรปราการ
รวมทั้งประชาชนที่สนใจ มีโอกาสได้มาฝึกฝนจิตใจในรูปแบบใดก็ตาม
ในรูปแบบการฟังธรรม การปฏิบัติด้วยตนเอง หรือการภาวนา วิธีอื่นๆ
ได้หมด มีประโยชน์ทั้งนั้น

**เชื่อว่าจิตใจของคนในโรงพยาบาลสมุทรปราการเองก็มีแนวโน้ม
ไปในทางที่ดีขึ้น ได้ฝึกปฏิบัติแล้วก็ได้เห็นว่า ชีวิตที่มีความสงบ มีความสุข
และมีคุณค่าเป็นอย่างไร**



เห็นว่ามี การเปลี่ยนแปลง

มีครับ คือถ้าเปรียบกับเมื่อก่อนนี้สักเกือบ ๑๐ ปีที่แล้ว กับชั่วโมงนี้
ผมคิดว่า ตั้งแต่แพทย์ พยาบาลทุกระดับ **ต่างก็หันหน้าไปทางเดียวกัน
คือทำเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม** เพราะฉะนั้น การทำงานหรืออะไรก็แล้ว
แต่เพื่อตนเองนี่ก็ต้องทำอยู่ แต่น้อยลง มีมิติของส่วนรวม และประโยชน์
ของประชาชนรวมอยู่ด้วยมากขึ้น

หายากนะครับ โรงพยาบาลรัฐหรือโรงพยาบาลอื่น ที่จะมึบุคคลากร
ที่มีจิตใจที่ดั่งขนาดนี้ ผมคิดว่า**นี่เป็นแห่งหนึ่งที่มีต้นทุนของบุคลากร
ที่ดี** ต้องเชื่ออย่างนั้นจริงๆ นี่คือนี่ที่เกิดขึ้น หลังจากที่ได้ร่วมงานแล้ว
ได้สนับสนุนให้มีการฟังธรรม ปฏิบัติธรรม อบรมธรรมะในโรงพยาบาล



ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมุทรปราการ รับรางวัลโรงพยาบาลคุณธรรม
นพ.ลลิตชัย กุลพรศิริกุล (รอง ผอ.ฝ่ายแพทย์) รับรางวัล คนดีศรีสาธารณสุข
ประจำปี ๒๕๖๐ จากพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ
เมื่อวันที่ ๑๗ สิงหาคม ที่ผ่านมา

🔑 ถ้าพูดเรื่องนี้ ก็อดไม่ได้ที่จะพูดถึงรางวัลที่โรงพยาบาลเพิ่งได้รับ
มาในระดับเขต โรงพยาบาลของเราก็เป็นความภูมิใจของชมรมด้วย
ของชาวสมุทรปราการด้วย รวมๆ กัน คงมีเหตุผลมากมายที่จะต้องให้
โรงพยาบาลนี้ได้รับรางวัล ท่าน ผอ. คิดว่ามีเหตุผลอะไรบ้างที่โรงพยาบาล
สมุทรปราการได้รับคัดเลือกเป็นโรงพยาบาลคุณธรรม มีแนวคิดพิจารณา
อย่างไร

เราเป็นโรงพยาบาลคุณธรรมระดับเขต ก็ต้องดูว่าเรามี “**ธรรมาภิบาล**”
ไหม หรือว่ามีการสนับสนุนการทำเพื่อส่วนรวมไหม แต่ที่สำคัญคือ ต้อง
ไม่มีทุจริต ไม่ว่าจะรูปแบบใด เซึ่งนโยบายหรืออะไรก็แล้วแต่ นี่คือหลักใหญ่
ก็ต้องมีคุณธรรมนะครับ

เพราะฉะนั้นโรงพยาบาลของเรา ผู้อำนวยการก็เสนอให้มีประเด็น
ที่เป็นรูปธรรมออกมา ที่จะแสดงถึงคุณธรรม ก็ได้การตอบรับที่ดีเยี่ยม
คือการเสนอให้ทุกคนเข้าทำงานตรงเวลา ๘ โมงครึ่งทุกคน ซึ่งตรงนี้แรกๆ
ก็มีข้อสงสัย แต่ไม่นานก็ปรากฏว่าทุกคนยอมรับ ถ้าเราจะประกาศตัวว่า
เราเป็นโรงพยาบาลคุณธรรม นี่เป็นข้อที่ ๑ ที่จะแสดงว่าเรามีคุณธรรม

เพราะตอนนั้นมีการรณรงค์กันเรื่องว่าจะจัดการเรื่องโงงเวลาหลงอะไร
อย่างนี้ จึงเอาเรื่องเข้าทำงานก่อน เข้าทำงานให้ตรงเวลา

ส่วนเรื่องการจัดซื้อจัดจ้าง ต้องไม่มีเรื่องทุจริตอยู่แล้ว ไม่ว่าจะ
เรื่องเวชภัณฑ์ เครื่องมือแพทย์ แล็บ เอ็กซเรย์ หรือวัสดุเครื่องกลทั้งหลาย
ต้องโปร่งใส เชื่อได้ว่า**นี่เป็นโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในสี่ที่สุด** ก็ดูได้จากที่
ประชาชนให้ความเชื่อถือ ประชาชนยอมรับว่าโรงพยาบาลนี้ทำเพื่อประโยชน์
ของประชาชนจริงๆ ปรัชญาของเราคือ **“โรงพยาบาลสมุทรปราการ เพื่อ
ชาวสมุทรปราการ”**

สิ่งที่สะท้อนกลับมาก็คือเงินบริจาค ตอนนี่เงินบริจาคค่อนข้างมากที่
มาสนับสนุนให้โรงพยาบาลสมุทรปราการให้สามารถสร้างประสิทธิภาพใน
การดูแลรักษาและให้บริการประชาชน ในช่วงหลายปีมานี้เป็นร้อยล้านบาท

ท่านดำรงตำแหน่งนี้มากี่ปีแล้วคะ

ถ้าถึงตุลาคมนี้ก็ ๗ ปีแล้ว ซึ่งผมก็คิดว่าคนที่จะบริจาค เงินที่เขา
ให้มา มันได้ไปถึงผู้ยากไร้ ผู้ที่สมควรได้รับการช่วยเหลือ และผู้ด้อยโอกาส
จริงๆ เขาให้ได้ เพราะเขาเห็น เขาถึงให้ ถ้าเขาไม่เห็น เขาก็ไม่รู้จะเชื่อถือได้
ยังไง แต่เขามั่นใจแล้ว เขาไว้ใจ แสดงว่าเรามีธรรมาภิบาล มีคุณธรรม


นี่เป็นด้านหนึ่งเกี่ยวกับการบริหาร การจัดซื้อ แล้วในส่วนภาคของ คุณธรรมที่ถึงประชาชน ท่านมีนโยบายอย่างไรบ้าง

คือเราคงไม่บังอาจขนาดนั้นนะครับ ภารกิจของเราไม่ได้ไปสร้าง
คุณธรรมให้เกิดขึ้นกับประชาชน แต่ทำกับคนของเราก่อนนะ อันดับแรก ที่นี้
ในส่วนที่เราสนับสนุนก็คือในส่วนที่เราจับมือร่วมกันทางชมรมฯ นี้แหละ
ทางชมรมกัลยาณธรรมหรือแม่แต่องานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โรงพยาบาลของเรา
ก็มี**ชมรมจริยธรรม** นี้ก็เพื่อคนของเรา ให้คนของเราก่อน เราได้สร้าง
บรรยากาศ ในใจยังคิดว่าโรงพยาบาลนี้ เนื่องจากผมได้ปฏิบัติธรรมเสียๆ

โดยไม่ต้องบอกใคร ก็ทำอยู่ ก็คิดว่า **อยากจะทำให้โรงพยาบาลนี้เป็น พุทธมณฑลด้วย** เพราะฉะนั้นอะไรก็แล้วแต่ ที่จะสนับสนุนให้ทุกคนทำงาน ด้วยใจ เพื่อประชาชน เพื่อผู้ป่วย อันนั้นเราทำหมดนะครับ ไม่ว่าจะป็น ชมรมจริยธรรม หรือกิจกรรมในการดูแลคนไข้ที่ใกล้จะเสียชีวิต ผู้ป่วย ระยะสุดท้าย (Palliative care) ซึ่งมันเป็นการดูแลไปถึงจิตวิญญาณ นี่ไม่ใช่แค่อารมณ์แล้วนะ ลึกไปถึงจิตวิญญาณ

เพราะฉะนั้นการที่มีการอบรมกับประชาชน กับเจ้าหน้าที่ก็ดี คำว่า Holistic (สุขภาพแบบองค์รวม) มันมี ๔ มิติ คือ กาย อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ เราทำไปถึงระดับจิตวิญญาณ เพราะฉะนั้นการดูแลคนป่วย ระยะสุดท้ายก็ดี หรือการเจริญสติก็ดี ทุกอย่างมันเป็นเรื่องของจิตวิญญาณ เราส่งเสริมทุกรูปแบบอยู่แล้ว เราได้รางวัล **ชมรมจริยธรรมก็ได้รับรางวัล มีคณะทำงานที่เข้มแข็ง** มีการเชิญพระสงฆ์ที่วัดไตรสภามัคคีมาร่วมทีมกำลังใจ บางทีอาจจะใช้คำว่าสงฆ์ญาณหรือเปล่าจะไม่แน่ใจ เพื่อประคองจิตให้อยู่ ในกรอบที่ถูกต้อง และที่สำคัญคือผู้ป่วยที่เขาได้รับวิธีการดูแลแบบนี้ เขาก็ รู้สึกว่ามีความสุขมาก และได้พบที่พึ่งทางจิตใจด้วย

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล กับ **พระอาจารย์ครรชิต อภิญาโน** ก็ เป็นกำลังหลักเลย ได้มาสอนมาอบรมวิธีการ หลักคิด แง่คิด จุดอ่อนอยู่ ตรงไหน จุดแข็งอยู่ตรงไหน พระอาจารย์ก็ได้มาช่วยวางแนวทางให้

 **พวกเรา รู้สึกถึงความเมตตา ความเอื้ออารีที่ท่านสนับสนุนกิจกรรมการ เผยแผ่ธรรมในพื้นที่นี้** ทุกคนยอมรับ อย่างเมื่อก่อนที่ทุกคนมาฟัง เพิ่มขึ้นมากขึ้น ทุกคนเริ่มรู้จักโรงพยาบาลในสถานะของสถานที่ปฏิบัติธรรม จริงๆ แล้วมันไปด้วยกันได้ เพราะว่าห้องประชุม โดยเฉพาะเสาร์ อาทิตย์ ก็ปิดเฉยๆ เราก็ทำให้มันเป็นประโยชน์ ไม่ได้เสียค่าใช้จ่ายมากมาย อะไร ก็ยินดีมากเลย



ในอนาคตข้างหน้า เราจะมีความมั่นใจได้อย่างไรว่า กิจกรรมที่ชมรมกัลยาณธรรมจัดอยู่นี้ จะยังดำเนินต่อไปได้

ในวันที่ ๑๗ กันยายน นี้จะเป็นวันที่เราจะจัดทอดผ้าป่า จัดที่ห้องใหญ่เลย จุได้หลายร้อยคน ผมคิดว่า ตรงนั้นเป็นจุดเริ่มต้นของความ เป็นสิริมงคล เออ ถ้าในครั้งไหนที่จะมีคนเยอะ เราอาจจะย้ายสถานที่จัด จากชั้น ๔ เดิมไปจัดที่ห้องชั้น ๕ นี้แทน ส่วนที่ห่วงว่าต่อไปทางชมรมกัลยาณธรรมจะได้มาทำกิจกรรมอย่างนี้ต่อไหม คือจริงๆ แล้วถ้าผมจากไปก็ไปแต่ตัวนะ ผมไม่ได้คิดจะเป็นใหญ่ในกระทรวงเลย ผมต้องการที่จะอยู่ทำงานที่นี่ ผมเชื่อว่าสิ่งที่ได้ปลูกฝังไว้ ไม่ว่าจะ เป็นเจ้าหน้าที่ ผู้เกี่ยวข้องที่อยู่ในกิจกรรมนี้ รวมถึงทุกคนในโรงพยาบาล พร้อมที่จะดำเนินการตามนโยบายนี้ต่อไป

ส่วนตัวผมเอง ผมคิดว่ามันเป็นนโยบายอยู่แล้ว และผมจะประกาศอีกครั้งหนึ่งก่อนที่จะเกษียณนะครับ ในที่คณะกรรมการบริหารว่า **“ขอให้งานนี้เป็นนโยบายของโรงพยาบาลสมุทรปราการต่อไป เพื่อสร้างคุณธรรมในจิตใจของคนด้วย ทั้งภายนอก และภายใน”** นั่นเป็นสิ่งที่ผมจะทำได้ ก่อนที่จะเกษียณครับ



ดูท่านมีท่าทางที่สบายๆ ในการทำงาน ท่านมีวิธีคิดอย่างไรต่อการปฏิบัติธรรมคะ

ตอนที่ผมอายุ ๑๘ ตอนนั้นเราเรียนวิทยาศาสตร์ เราคิดว่าเราเก่ง เราเจ๋ง เป็นคนเรียนเก่งมากเลย ตอนนั้นผมเรียนอยู่เตรียมอุดมศึกษา เราเชื่อแต่วิทยาศาสตร์ เชื่อแต่สิ่งที่สามารถพิสูจน์ได้ เชื่อในเรื่องของธรรมชาติ พระพุทธเจ้าสอนอะไรก็ไม่รู้ สอนภาษาบาลี ฟังไม่รู้เรื่อง สมัยนั้นคิดแต่ว่าสอนแต่เรื่องพวกวัฏสงสาร สิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไรพวกนี้ ตอนนั้นคิดแบบนี้จริงๆ ตอนนั้นผมจึงไม่เชื่อพระพุทธเจ้า เราเชื่อในเรื่องของธรรมชาติ แต่พอผ่านชีวิตไปเรื่อยๆ ก็พบว่า **พระพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยวิธีธรรมชาติ**



ท่านรู้ว่าธรรมชาติเป็นยังไง ธรรมชาติมันไม่ใช่เรื่องวิทยาศาสตร์ วิทยาศาสตร์มันเป็นแค่การชั่ง การตวง วัด โดยการกำหนดเป็นบัญญัติขึ้นมา เป็นสมมติบัญญัติทั้งนั้น สิ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ นี่คือความจริงอย่างที่สุด สัมผัสได้ด้วยจิต ไม่ได้สัมผัสได้ด้วยเครื่องชั่งน้ำหนัก ไม่บรรทัด หรือ ความเร็ว เครื่องตวงทั้งหลาย นี่คือสิ่งที่เราได้ประจักษ์ พระพุทธเจ้าสอนแบบนี้ เราเชื่อในธรรมชาติที่สุด แต่**พระพุทธเจ้าตรัสรู้ในสิ่งที่เป็ธรรมชาติที่สุด สิ่งที่เป็นจริงของโลก ของจักรวาลทั้งหมดนี้**

ผมจึงเริ่มเกิดศรัทธา และเริ่มศึกษาธรรมะ เริ่มปฏิบัติ ก็เคยมีความผิดหวังในชีวิตเหมือนกัน แต่ว่าพอได้ปฏิบัติ และทำให้ได้ประโยชน์ จิตใจเราสามารถนิ่งสงบ ไม่ทรมานทรมาย ไม่ติดติด ไม่กังวลกับทุกข์มากนัก มีทุกข์ก็หายเร็ว (สุขง่าย ทุกข์ยาก) และเวลาเราทำงาน ไม่ว่าจะเป็งานหนักที่ต้องดูแลในเรื่องของอารมณ์คน เป็ผู้อำนวยการนี้ โอ้โฮ คนอารมณ์มาแบบนี้เราต้องทำยังไง ต้องใช้ศิลปะมากมาย เราต้องนิ่งก่อนครับ แต่ละคนมีปัญหามากมายไม่เหมือนกัน เราก็ต้องคิดวิเคราะห์ว่า ถ้ามาลักษณะนี้จะต้องมีวิธีการพูดอย่างไร แล้วค่อยๆ ใช้ปัญญาในทางโลกนะ ไม่ใช่ปัญญาทางธรรม (เรายังไม่มีปัญญาทางธรรมขนาดนั้น) ค่อยๆ ดูว่าเราจะมีวิธีการพูดกับเขาอย่างไร พูดเมื่อไหร่ พูดกับใคร พูดแค่ไหน

เรื่องอย่างนี้ก็เห็น้อยแล้ว

ผมไปทำงานที่แพทยสภา คนที่อยู่รอบผมคือคนที่เก่งที่สุด เราต้องทำยังไง และต้องไปทำงานเลขาธิการแพทยสภาหลายสมัยด้วย ที่นั่นมีคนระดับต้นๆ ของประเทศทั้งนั้น ซึ่งทุกคนก็มีความคิดเห็นของเขาเองทั้งนั้น ถ้าเราไม่ตรง ไม่แม่น ไม่มั่นคง ไม่นิ่ง อยู่ไม่ได้

ผมเคยเห็นนะ พระอริยเจ้าท่านหนึ่ง ท่านไม่ได้นิ่ง เงียบ ท่านเดินตัวปลิวเลย คือทุกอย่างเป็นธรรมชาติมาก ผมคิดว่าทุกอย่างต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ใช่ไปฝืนธรรมชาติ พระพุทธเจ้าท่านดำรงชีวิตประจำวันทุกอิริยาบถ เป็นไปตามปกติ ทุกคนเป็นแบบนั้นได้ ถ้าเราเชื่อว่าพุทธศาสนาคือการอธิบายเรื่องจริงทางธรรมชาติ มันก็เป็นไปตามปกติ แต่ใจต้องตามไปอย่างปกติด้วย การฝึกตรงนี้จะช่วยเรา แต่ด้านในของชีวิตจริงมันไวมาก (อารมณ์) บางครั้งเราตามไม่ทัน เราต้องนิ่ง ต้องฝึกซ้อมเยอะๆ เราต้องไปซ้อมที่บ้านด้วยนะ บางคนนอนไม่หลับ เครียดมากๆ ก็ฆ่าตัวตายได้ แต่วันไหนผมนอนไม่หลับ ผมจะลุกขึ้นมานั่งสมาธิเลยนะ เออ นอนไม่หลับนี่ดี เราต้องรู้จักพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส



ถือว่าท่านเป็นบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ ทั้งในด้านการดำเนินชีวิต หน้าที่การทำงาน และเป็นที่รักของผู้ร่วมงาน ท่านมีแนวคิดในการทำงาน การดำเนินชีวิต และมีคติประจำใจอย่างไร

การเป็นแบบอย่าง “โมเดล” หรือ “ไอดอล” หรืออะไรก็แล้วแต่ คือผู้นำ ในบางตำราหรือหลายๆ ตำรา ต้องไฝ่รู้ เก่งรอบๆ ด้าน แต่อันหนึ่ง ที่พูดเหมือนกัน ต้องเป็นต้นแบบ เป็น “ไอดอล” ที่ดี **ต้องทำให้คนอื่นดูเป็นตัวอย่าง** ดีกว่าที่จะไปบอกด้วยวาจา ว่าต้องทำอย่างไรนั้น ทำอย่างไรนี้จะ **ดูที่การกระทำมากกว่าคำพูด** เพราะฉะนั้น เหมือนลูกที่อยู่กับพ่อแม่ ก็ดูตัวอย่างที่พ่อแม่ทำ ลักษณะคล้ายกัน ดังนั้นการเป็นแบบที่ดีพูดง่ายๆนะ ต้องเป็น “โมเดล”

“
ทุกคนมีโอกาสเท่ากัน
ในการที่จะเป็นคนดี
เป็นผู้ให้
”



แต่พอมาเป็นผู้บริหาร (ผู้นำ) จริงๆ คือมันง่ายจริงๆ เพียงแต่ให้เรา **คิดเพื่อคนอื่น คิดเพื่อสังคม แล้วมันจะหล่อหลอม** กิริยา มารยาท ทุกอย่างของเราเอง ให้เป็นต้นแบบที่ดีได้ ยิ่งถ้าเรามีความยุติธรรมด้วยนะ นั่นคือสุดยอดแล้ว ต้องคิดเพื่อคนอื่นได้ **คิดเพื่อส่วนรวมเป็นหลัก ให้คิดถึงประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง** ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นอันดับหนึ่ง ต้องขอขอบพระคุณพระราชดำรัสของพระราชบิดา (กรมหลวงสงขลานครินทร์) ผมแอบนำสิ่งนั้นมาเป็นเครื่องยึดมั่นในใจ และสามารถนำมาใช้ไปตลอด ผมไม่รู้สักขีดเงินเลยนะที่จะใช้ เราทำอย่างสบายๆ ไม่ต้องคิดเยอะเวลาที่จะทำ ใส่ความยุติธรรม ความถูกต้อง เหมาะสมไปด้วย ในกาลเทศะ ซึ่งเราจะต้องมีตรงนี้ด้วย

สรุปก็คือว่า **๑. เราจะต้องคิดเพื่อผู้อื่นก่อน ๒. มีความยุติธรรม** คิดว่าตรงนั้นมันจะทำให้ชีวิตของทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้ว่า หรือผู้ตาม การเป็นผู้ว่าก็ไม่สำคัญ ถ้าเราคิดเพื่อผู้อื่น นำไปใช้ได้ สิ่งที่เกิดขึ้นจะทำให้ชีวิตทุกคนมีค่า มีเกียรติ ทุกคนเกิดมาไม่ได้มีโอกาสสรวยเท่ากัน แต่ละคนก็มีกรรมที่แตกต่างกันไป แต่สิ่งที่**ทุกคนมีโอกาสเท่ากันในการที่จะเป็นคนดี เป็นผู้ให้** อย่างคนเข็นเปลเป็นผู้ให้นะ คือ เข็นด้วยใจ เข็นด้วยความเอาใจใส่ เข็นด้วยจิตวิญญาณ คนที่นั่งรถเข็นอยู่ เขาสามารถรับรู้ได้ แต่ถ้าเข็นแบบกระแทก เข็นส่งๆ ไป ก็อีกแบบหนึ่งนะ เชื่อเถอะครับว่า มันเท่ากัน การที่จะเป็นคนดี คิดในสิ่งที่ถูกต้อง สิ่งที่ได้รับเท่ากัน คือ การสร้างคุณค่า และเกียรติให้แก่ตนเอง



ขอเรียนถามเรื่องสุขภาพของท่านว่า ท่านมีวิธีการดูแลสุขภาพอย่างไรจึงดูอ่อนวัยกว่าอายุจริง

ถ้าไปดูผมก่อนที่จะปรับวิถีชีวิตนะ ตอนนั้นโหมมมาก จะไม่เป็นสภาพอย่างที่เห็นในตอนนี้นะ คือเมื่อก่อนทั้งกินเหล้า ทั้งสูบบุหรี่ นอนดึก ตื่นสาย เล่นไฟ ครบสูตร ใช้ชีวิตแบบประมาทมาก มันเป็นเส้นทางของผมที่จะต้องเป็นแบบนั้น เพื่อไปเก็บเกี่ยวประสบการณ์ทั้งหลาย จึงทำให้ป่วย เมื่อก่อนเคยเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย (ช่วงอายุก่อน ๓๐) เป็นนักฟุตบอล เกือบติดทีมชาติด้วยซ้ำไป เราใช้ชีวิตอย่างสบายเกิน (ชะล่าใจ) คิดว่าไม่มีอะไรหรอก ยิ่งแข็งแรงดี ทำตัวเหมือนพวกเพลย์บอยไม่เคยคิดจะมาเป็นผู้อำนวยการด้วย เมื่อก่อนใช้ชีวิตแบบสมบุกสมบันมาก ทำให้เราอ้วนขึ้น ไม่แข็งแรง จนเมื่อประมาณ ๔ ปีที่แล้ว เป็นเส้นเลือดหัวใจตีบ เพราะเราใช้ชีวิตอย่างประมาทมาก ไม่ดูแลสุขภาพตัวเองเลย เป็นผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง

แต่พอหลังจากนั้นเราเปลี่ยนวิถีการใช้ชีวิตใหม่ หันมาใส่ใจสุขภาพดูแลตัวเองมากขึ้น ตั้งแต่เรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อน **ให้พอ อันสุดท้ายคือ การเจริญสติ** สามตัวแรกแค่พื้นฐาน ตัวหลังนี้เป็นตัวชี้เลยนะว่าจะสำเร็จหรือไม่สำเร็จ เราจะประคับประคองได้ไหม ถ้าจิตไม่นิ่ง วอกแวก ไม่เข้มแข็ง เดี่ยวก็ล้มเหลว จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จต้องดูตัวนี้ด้วย ถ้าเราสามารถประคองตัวนี้ได้ ทุกอย่างมันก็ง่ายขึ้น การออกกำลังกายต้องออกอย่างสม่ำเสมอ เราต้องมีวินัยในตัวเอง คือเราถอยไม่ได้ ชีวิตผมถึงจุดที่ถอยอีกไม่ได้มา ๓ - ๔ ครั้งแล้วนะ เรื่องอาหารการกินนี้ พวกของหวาน มัน เค็ม แป้ง ไม่กิน ของทอด ไม่กิน ซึ่งตอนนี้ทางด้านโภชนาการของที่นี่ก็เริ่มทำอยู่นะ

การออกกำลังกายก็ต้องตามสมควร ทำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ หมั่นฝึกสติ รู้สึกตัวอยู่ตลอด **สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ถึงเราจะเก่งยังไง แต่สุขภาพไม่ดี ก็จบ** ผมก็เชื่อว่า ที่เรานำปัญหาตะมาเกือบ ๔ ปีนี้ จึงทำให้



“
สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่สุด
ถึงเราจะเก่งอย่างไร
แต่สุขภาพไม่ดี ก็จบ
”

เราอาจจะยังแข็งแรง ดูไม่ค่อยแก่ ดูเด็กกว่าอายุ ไม่ถึง ๖๐ แค่ ๔ ปี
เองนะ เมื่อก่อนไม่ไหวเลย ใครพูดอะไรเราก็ไม่เชื่อ คนเตือนว่าทำไมไม่ดูแล
ตัวเองเลย ก็มีความหยิ่งผยองคือเชื่อมั่นในตนเองมากไป และหลังจากที่
เราได้ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต หันมาดูแลสุขภาพของตัวเอง มันมีประโยชน์
อย่างยิ่ง อย่างชัดเจน

บางที่อยากชวนแพทย์ พยาบาล ให้มีการรณรงค์ให้แพทย์สภา โดย
จัดแคมเปญให้ประชาชนทั่วไป หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพของตัวเอง อย่าไป
พึ่งหมอ พึ่งโรงพยาบาล พึ่งยามาก ตอนนี้กำลังจะทำแคมเปญนี้อยู่ ชวน
หมอ เชิญประชาชนทั่วประเทศวิ่งเพื่อสุขภาพ หรือเดินก็ได้ แต่ต้องให้
ประชาชนหันมาเอาใจใส่ในเรื่องของสุขภาพ โครงการนี้จะประสบผลได้ต้อง
ร่วมมือ ร่วมใจกัน ไม่ว่าจะป็นกลุ่มหมอใหญ่ หมอเล็ก หมอยา หมอฟัน
ทั้งหลาย ต้องช่วยกัน คอยกระตุ้นบ่อยๆ ไม่ใช่ออกมาเล่น สูล่าๆ เบ๊บๆ
แล้วก็จบกันไป ไม่มีประโยชน์หรอก **ต้องทำให้อยู่ในจิตใจ** หมายความว่า
ต้องทำให้เป็นหน้าที่ส่วนหนึ่งของเราที่ควรดูแลใส่ใจ



“

สรุปก็คือว่า

๑. เราจะต้องคิดเพื่อผู้อื่นก่อน

๒. มีความยุติธรรม

”

📌 เรื่องการสร้างตึก ICU และอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นสำหรับผู้ป่วยหนัก อยากให้ท่านเล่าเหตุผลของดำริเรื่องนี้

เรื่องนี้เนื่องจากปรัชญาของโรงพยาบาล ที่ว่า โรงพยาบาลสมุทรปราการ ทำทุกอย่างเพื่อชาวสมุทรปราการ นี่คือปรัชญาของเรา เพื่อให้คนของเราได้เห็นทุกวัน รู้ทุกวัน หล่อหลอมจิตใจเขาทุกวัน โรงพยาบาลสมุทรปราการเป็นโรงพยาบาลที่มีขนาด ๕๐๐ กว่าเตียง พอแล้ว ไม่ต้องใหญ่กว่านี้ แต่สิ่งที่ควรทำในความเห็นของผมนะ คือการสร้างประสิทธิภาพเพิ่มคุณภาพในการรักษาให้ดีขึ้น เพราะฉะนั้นสิ่งที่เป็นการตอบคือห้องผู้ป่วยหนัก คนไข้ไอซียูนั้นควรที่จะต้องได้รับการดูแลให้ทั่วถึงมากขึ้น เพราะฉะนั้นจึงเป็นโครงการที่โรงพยาบาลสมุทรปราการคิดว่า จะขอแรงสนับสนุนจากประชาชนชาวสมุทรปราการ เพื่อที่จะมาสร้างหอผู้ป่วยหนัก ซึ่งเรามีพื้นที่ที่ดีมากๆ รออยู่แล้ว เพียงแต่ว่าคงต้องมีเครื่องมือ อุปกรณ์ทางการแพทย์อีกเยอะ ควรจะมีสัก ๕๐ เตียง ตอนนี้เรามีเพียง ๒๔ เตียง



นี่คือสิ่งที่ท่านได้ฝากไว้ให้กับชาวสมุทรปราการ

ก็ฝากไว้เยอะ ฝากไว้หลายตึก ฝากไว้เป็นพันล้านแล้ว ก็ไม่ได้คิดว่า จะสร้างเป็นผลงานอะไรหรอก แต่คิดว่า **ควรจะต้องทำอะไรให้เป็น ประโยชน์ได้บ้าง** โรงพยาบาลนี้เป็นโรงพยาบาลของรัฐที่สวยที่สุดใน ประเทศไทยนะ ไม่มีสวยกว่านี้แล้ว มันสวยงาม สะอาด กว้างขวาง โอโถง เป็นสวน เป็นอะไรต่างๆ สลัมหายไปแล้ว



มีอะไรจะฝากถึงทุกคน ทั้งเพื่อนร่วมงาน และประชาชนที่มา ใช้บริการ รวมทั้งผู้เข้ามาอบรมระยะค่ะ

อันดับแรกประชาชนเลยนะครับ ขอให้เชื่อมั่นนะครับว่าโรงพยาบาล แห่งนี้จะทำทุกอย่างเต็มที่ เพื่อที่จะดูแลประชาชนตามกำลังของเรา ตาม ข้อจำกัดของเรา อย่างดีที่สุดนะครับ เราคงทำทุกอย่างไม่ได้ แต่เราจะทำ ให้ดีที่สุดในเรื่องที่เรามี **ภายใต้ข้อจำกัด** โรงพยาบาลรัฐต้องมีข้อจำกัด อยู่แล้ว สิ่งที่ยากจะให้ประชาชนตระหนักก็คือ **โรงพยาบาลไม่ใช่ที่พึ่งทาง ด้านสุขภาพ ตัวท่านเองคือที่พึ่งของท่านเอง** ในการที่จะดูแลสุขภาพ มีตัวอย่างมากมายที่ดูแลตัวเอง ทั้งประเทศที่เจริญแล้วก็ดี หรือบุคคลที่ เขาเข้าใจ เขาก็สามารถดูแลตัวเองได้ดี น่าจะเป็นประโยชน์กับทางบ้าน ของท่าน ลูกหลานหรือญาติ รวมทั้งตัวท่านเอง อันนั้นน่าจะดีกว่า อย่างที่ บอก การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การนอนหลับ และการรักษา อารมณ์ เอาค่าง่ายๆ แล้วกัน **รักษาอารมณ์** ซึ่งต้องไปฝึก รักษาอารมณ์ ไม่ให้หงุดหงิด พุดง่ายแต่ว่าทำยาก

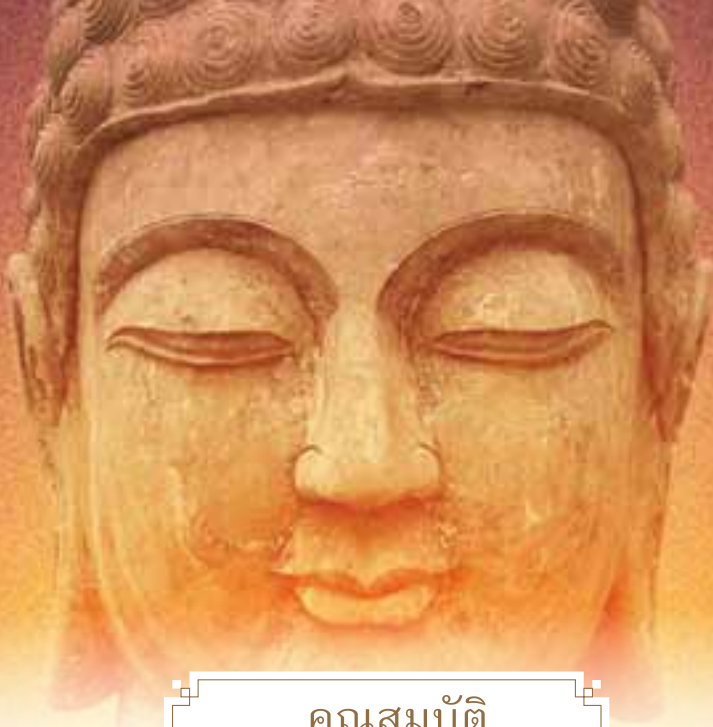
ในส่วนของผู้เจ้าหน้าที่ ก็อยากให้เราทำงานอย่างมีความสุข ทำงาน ในกระทรวงสาธารณสุข การดูแลประชาชน เรื่องสุขภาพ มันหนักอยู่แล้ว บางอาชีพเป็นงานที่น่าเบื่อด้วยนะ ทำซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนั้น แต่ขอให้ ท่านคิด **ถ้าเราคิดว่าเราทำเพื่อช่วยเขา เราใส่เจตนาในการที่จะดูแลเขา ทำเพื่อให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่น กับผู้ร่วมงาน แค่นี้คุณจะมีความสุขแล้ว**

เพราะการกระทำแบบนี้ทำให้ตัวเองมีค่า คนที่ไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็นคนมีคุณค่า จะฆ่าตัวตาย **สิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์ทุกคนคือต้องรู้ว่าตัวเองมีคุณค่า** ไม่ว่าคุณค่าต่อตัวเอง เพื่อนร่วมงาน ลูกหลาน เพื่อนฝูง หรือประชาชน ต้องทำให้ตัวเองมีคุณค่า ซึ่งทุกคนมีสิทธิ์เท่ากัน ขอให้ท่านคิดเองว่าจะ**ทำให้ตัวเองมีคุณค่าได้อย่างไร** ฝากด้วยแล้วกัน **ต้องทำด้วยใจ เริ่มที่การให้** ก็ต้องมีการฝึกจิต ฝึกสติ ทางชมรมฯ ก็มีส่วนที่ช่วยได้ทางด้านนี้ ช่วยส่งเสริม กลุ่มเกลา สร้างกิจกรรมที่ทำให้ความเจริญงอกงามทางด้านจิตใจของคนดีขึ้น ฝากทางชมรมฯ ช่วยด้วยนะคะ



ขอให้ท่านพูดถึงพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ ท่านทรงงานหนักมาก ต้องยอมรับว่าพระองค์เป็นพระมหากษัตริย์ที่ติดดินมาก ๆ แล้วก็ผมเคยเห็นสัมภาษณ์ในหนังสือพิมพ์ต่างประเทศ ในบทสัมภาษณ์ถามว่าท่านมาที่นี่เพราะท่านต้องการเอาชนะคอมพิวเตอร์ใช่ไหม ท่านตอบว่าไม่เกี่ยวเลย ท่านไม่ได้ต่อสู้กับคอมพิวเตอร์ ท่านมาต่อสู้กับความหิวโหย มาต่อสู้กับความยากไร้ การไม่มีงานทำ ไม่มีรายได้ของประชาชน นั่นคือเป้าหมาย ฟังแค่นี้ก็รู้แล้วว่าท่านคิดอะไรอยู่ ท่านลึกแคไหน นั่นคือการสัมภาษณ์ท่านบนพื้นดินในหมู่บ้านในป่าแห่งหนึ่ง **เพราะพระองค์ท่านมีใจ ทรงทำมาจากใจ** คำถามที่ผู้สื่อข่าวต่างชาติถามแบบจู่โจมเลย แต่นั่นเป็นคำตอบที่ตอบจากพระทัย พระสุรเสียงที่ออกมากินใจ ตอบทันที ได้ใจใช่ไหม ถ้าฟังให้ดีจะได้ใจ แล้วก็ท่านเป็นผู้ให้ เพราะท่านให้ ท่านถึงมีคุณค่า ท่านให้กำลังกาย กำลังใจ กำลังทรัพย์สิน กำลังปัญญา กำลังทุกอย่าง ทุกคนก็มีสิทธิ์ให้เหมือนกัน แต่จะให้อะไรเท่านั้นเอง เป็นหลักดำรงชีวิตให้เรามีความสุข ●



คุณสมบัตินี้

๑๐ ประการ

ของพระโพธิสัตว์เจ้า

จาก มิลินทปัญหา

คุณสมบัตินี้ ๑๐ ประการของพระโพธิสัตว์เจ้า คือ

๑

เป็นผู้ไม่ติดในของรักของชอบของคนอื่น
ใจจะติดในการสร้างบารมีเพื่อมุ่งไปสู่
อายตนะนิพพานเพียงอย่างเดียว

๒

ท่านเป็นผู้ไม่มีความอาลัยในสิ่งของภายนอก
ยินดีที่จะมุ่งสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้น

๓

เป็นผู้ยินดีในความเสียสละ

คือ ยินดีในการให้ มากกว่าการเป็นผู้รับจากคนอื่น
ท่านเป็นยอดนักเสียสละ นักสังคมสงเคราะห์ที่แท้จริง

๔

สามารถปล่อยวางได้ง่าย ไม่ผูกโกรธ

ไม่ถือสาหาความ ไม่เอาเรื่องใคร
มีแต่จะเอาบุญอย่างเดียว

๕

เป็นคนจริง ไม่มีความคิดถกถลัก

คิดอย่างไรก็พูดอย่างนั้น พูดอย่างไรก็ทำอย่างนั้น

๖

เป็นผู้มีความละเอียดรอบคอบ

ไม่ประมาทเลินเล่อ จนเสียการเสียงาน
ท่านจะทำงานทุกอย่าง ไม่ว่าจะงานนั้นจะเป็นของท่านเอง
หรือทำให้คนอื่น จะทำอย่างพิถีพิถัน
ไม่มีความลำเอียงในใจ

๗

เป็นผู้ที่คิดใหญ่ ใจกว้าง

ประดุจห้องมหาสมุทรที่กว้างใหญ่ไพศาล

๘

เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปรู้ตามได้ยาก

เพราะท่านมีความคิดเห็นวิสัยของปวงชนทั่วไป คือ มีจิตใจสูงส่ง คิดจะช่วยเหลือคนอื่นให้หลุดพ้นจากทุกข์ ส่วนคนทั่วไปคิดเพียงว่า ทำอย่างไรตัวเองจึงจะได้ประโยชน์มากที่สุด

๙

ทำในสิ่งที่คนทั่วไปทำไม่ได้ยาก

สามารถทำของยากให้ง่าย ทำเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก เพราะเรื่องใหญ่มีเพียงเรื่องเดียว คือ เรื่องขจัดกิเลส อาสวะให้หมดสิ้น และช่วยเหลือสรรพสัตว์ให้หลุดพ้น จากความเป็นบ่าวเป็นทาสของพญามาร

๑๐

เป็นผู้ที่ไม่มีใครเสมอเหมือน เป็นผู้นำในการสร้างบารมี มีความคิด คำพูดและการกระทำที่ประเสริฐเหนือกว่าคนอื่น มักแสดงออกในลักษณะของความเป็นผู้นำตลอดเวลา จะสังเกตเห็นว่า ประวัติการสร้างบารมีที่เราศึกษาในชาดก ไม่ว่าท่านจะถือกำเนิดเป็นอะไร จะมีลักษณะของความ เป็นผู้นำมาโดยตลอด จนได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ ในที่สุด ☉



น้ำทิพย์แห่งรังสีธรรม

น้ำทิพย์ คงศิริถาวร

ดิฉันชื่อน้ำทิพย์ คงศิริถาวร ปัจจุบันทำงานเป็นพยาบาลวิชาชีพ อยู่ห้องผ่าตัด โรงพยาบาลพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สวมรสกับ **คุณสมพงษ์ คงศิริถาวร** อดีตเคยทำงานที่ธนาคารทหารไทย สำนักงานใหญ่ ปัจจุบันเป็นไวยาวัจกร และกรรมการวัดมเหยงคณ์ เราไม่มีบุตร



ดิฉันรู้จักวัดมเหยงคณ์ เมื่อปี ๒๕๓๒ โดยได้รับฟังธรรมะจากรายการวิทยุ ๐๑ มีนบุรี ที่จัดตอนตีสี่ จึงได้มาถือศีลอุโบสถในวันพระและมาวชนกขัมมภาวนาในงานเทศกาลต่างๆ สม่่าเสมอ เนื่องจากบ้านพักอยู่ไม่ไกลจากวัด ระยะทางห่างประมาณ ๗ กิโลเมตร ต่อมา มีคอร์สอบรมวิปัสสนากรรมฐาน สมัยนั้นรับสมัครครั้งละ ๓๐ คน ก็ได้มาสมัครเข้าอบรมครั้งแรกนอนเต็นท์กับพื้นดินที่บริเวณสวน สงบ แสนสบาย ต่อมาพัฒนาเป็นนอนเต็นท์ผ้าใบ แคร่ไม้ไผ่ อยู่ที่บริเวณสวนแสนสุขสงบ ซึ่งปัจจุบันคือ บริเวณโรงทานของวัดมเหยงคณ์ จนปี ๒๕๔๓ ได้เข้าอบรมวิปัสสนากรรมฐานรุ่นเดียวกันกับ**คุณอภิสิทธิ์ (พี่อ้อย) ศรีอนันต์โชติ** เมื่อจบคอร์สกรรมฐานคราวนั้น หลวงพ่อได้มอบหมายงานให้พี่อ้อยมาช่วยงานเป็นที่เลี้ยงกรรมฐาน และพี่อ้อยได้กราบเรียนขอหน้าที่พี่มาช่วยงานด้วย จึงเป็นจุดเริ่มต้นของงานที่เลี้ยงกรรมฐานค่ะ

ต่อมามีผู้สนใจสมัครเข้าอบรมคอร์สวิปัสสนากรรมฐานของทางวัดเพิ่มมากขึ้น หลวงพ่อจึงได้สร้างกุฏิกรรมฐาน เรือนแถวทรงไทย อาคารสมจรรยา ซึ่งช่วยให้สามารถรับท่านที่สนใจมาเข้าอบรมภาวนาได้ครั้งละ ๖๐ - ๘๐ คน และได้สร้างวิหารอบรมวิปัสสนากรรมฐานขึ้นโดยเฉพาะ อีกทั้งยังจัดคอร์สเพิ่มขึ้นทั้งภายในวัด (ทั้งของวัดเอง และคอร์สพิเศษต่างๆ) และยังจัดคอร์สตามสาขาต่างๆ จึงต้องมีที่เลี้ยงกรรมฐาน, ธรรมอาสา เพิ่มขึ้นเพื่อสลับสับเปลี่ยนกันทำงาน



หน้าที่ของพีเลียงกรรมฐาน

๑. ดูแลผู้ปฏิบัติให้อยู่ในตารางการปฏิบัติ ให้อยู่ในกฎระเบียบ ข้อวัตรต่างๆ เช่น งดพูดคุย งดการใช้โทรศัพท์มือถือ รักษาศีล ๘ ใส่ชุดสุภาพสีขาว เป็นต้น
๒. ช่วยอำนวยความสะดวกต่างๆ ให้กับผู้ปฏิบัติ เช่น ดูแลเมื่อเจ็บป่วย ช่วยแก้ไขปัญหาเร่งด่วนเฉพาะหน้าให้กับผู้ปฏิบัติได้
๓. ช่วยแนะนำวิธีการปฏิบัติ และตอบปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นได้
๔. เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับผู้ปฏิบัติ ได้แก่ สำรวม เรียบร้อย พูดน้อย ทำงานด้วยใจอาสา ไม่ได้ต้องการอะไรตอบแทน แม้แต่คำว่า “ขอบใจ”

คติประจำใจของ พีเลียงกรรมฐานและธรรมอาสา คือ

“เสียสละ มีเมตตา สำรวมวาจา นำพาปฏิบัติ”

การเป็น “พีเลียงกรรมฐาน” หลวงพ่อจะเป็นผู้พิจารณาอนุญาตให้มาทำหน้าที่ที่นั่น แต่ “ธรรมอาสา” สามารถมาช่วยงานกรรมฐานได้ โดยสมัครที่แผนกพีเลียงกรรมฐาน

สิ่งที่ประทับใจเมื่อมาเป็นพีเลียงกรรมฐาน

๑. ประทับใจท่านเจ้าคุณหลวงพ่อ ท่านให้ความสำคัญกับงานกรรมฐานมาก แม้จะมีภารกิจมากเพียงไร ไม่ว่าจะอยู่ในประเทศ หรือต่างประเทศ ท่านไม่เคยทอดทิ้งงานสอนกรรมฐานเลยคะ
๒. ประทับใจทีมงานพีเลียง ธรรมอาสา ที่มาช่วยงานมากันด้วยใจจริงๆ บางครั้งเพิ่งร่วมงานกันครั้งแรก ก็เหมือนรู้จักกันมานาน ไม่ต้องพูดกันมาก เพราะแนวคิดจะไปในทางเดียวกัน คือมาเพื่อให้ ไม่ได้ต้องการอะไรตอบแทน



๓. ประทับใจผู้เข้าปฏิบัติ ส่วนใหญ่ตั้งใจปฏิบัติกันจริงๆ จังๆ วันสุดท้ายที่เปิดโอกาสให้เขาแสดงความรู้สึก นั่งฟังอยู่จะน้ำตาซึม น้ำตาไหลทุกครั้ง ด้วยความปลื้มใจ อิ่มใจ ที่เขามีความเข้าใจ มีความซาบซึ้ง ในพระพุทธเจ้า, ในพระธรรมคำสอน, ในพระอาจารย์ผู้สอน ความปลื้มปีตินี้เป็นเหตุหนึ่งที่หล่อเลี้ยงจิตใจให้ทำงานมาจนถึงทุกวันนี้เป็นเวลา ๑๗ ปีแล้วค่ะ

ปัญหาและอุปสรรคพบน้อยมากค่ะ เนื่องจากกลุ่มผู้ปฏิบัติมากที่สุดไม่เกิน ๑๐๐ คน ทุกคนตั้งใจมาแสวงหาธรรมะ มาค้นหาความสงบสุข และที่งานทุกคนก็มีความตั้งใจ มาดูแลอำนวยความสะดวกให้กับผู้ปฏิบัติ เมื่อพบปัญหา ก็ปรึกษากัน และช่วยกันแก้ไขให้ลุล่วงไปด้วยดี

อยากบอกฝากไปถึงลูกศิษย์ท่านเจ้าคุณอาจารย์ว่า ธรรมะคำสอนของท่านมาจากพระพุทธองค์ไม่มีสิ่งใดเจือปน ถ้าเราเพียรประพฤติปฏิบัติตามได้ พระนิพพานคงอยู่ไม่ไกลเกินเอื้อม

เป้าหมายเกี่ยวกับชีวิตของนางฟ้าชุดขาวคนนี้

เป้าหมายของชีวิต คือ ความพ้นทุกข์

เป้าหมายของชีวิตที่มีคุณค่า คือ การทำประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่นอยู่เสมอๆ อยู่โรงพยาบาล ก็ทำงานเต็มที่ไม่เอาเปรียบใคร ไม่เคยดูคนไข้ พระสงฆ์ แม่ชี ญาติมิตรหรือญาติธรรมเจ็บป่วยมาโรงพยาบาล ก็ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้ บาง case ก็ไปดูแลให้ที่วัด และการที่เรามองเห็นผู้อื่นเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จะทำให้เราให้อภัยผู้อื่นได้เสมอค่ะ

หากอยู่วัด นอกจากช่วยงานกรรมฐานก็ช่วยการงานอื่นๆ ด้วย เมื่อมีเวลาและโอกาส กลับบ้านก็จะดูแลคุณพ่อซึ่งป่วยเป็นอัมพฤกษ์ (ท่านอายุ ๘๖ ปี ตอนนี้อยู่ต้องใช้รถเข็นตลอด แต่ความจำ หู ตา ยังดีและไม่หลงค่ะ) ชีวิตจะวนเวียนอยู่กับ โรงพยาบาล วัด และบ้าน ทำให้ได้เก็บบุญอยู่เสมอๆ เวลาเก็บตัวปฏิบัติของตนเองจึงน้อยมาก จึงยึดหลักการเจริญเมตตาอยู่เสมอๆ เพราะเชื่อว่าเมตตาเป็นบาทฐานของพระนิพพานค่ะ



คำแนะนำสำหรับผู้สนใจเข้ากรรมฐานที่

๑. ต้องสมัครก่อนล่วงหน้า ๓ เดือน ที่สำนักงานวัด หรือทางไปรษณีย์, อีเมลของทางวัด
๒. เตรียมกาย เตรียมใจให้พร้อม วางธุระการทำงานต่างๆ ยอมรับกฎระเบียบของทางวัดได้ เช่น งดพูดคุย งดใช้โทรศัพท์มือถือ สามารถอยู่จนครบตามเวลาที่กำหนดได้ รักษาศีล ๘ เป็นต้น
๓. ศึกษาคำสอนของหลวงพ่อก่อนมาเข้าคอร์สกรรมฐาน จะทำให้เกิดความเข้าใจ และปฏิบัติได้ผลเร็วขึ้น
๔. การปฏิบัติควรทำแบบพอดีๆ ไม่เพ่งจ้อง หรือปล่อยปละละเลยมากจนเกินไป และมีสติกับการฟังธรรมในขณะต่างๆ จากหลวงพ่อก จากเสียงตามสาย จากเสียงนำปฏิบัติ จะทำให้เข้าใจในธรรมะ และปฏิบัติตามได้ดี
๕. เมื่อจบคอร์สกลับบ้าน ควรปฏิบัติต่อเนื่อง ไม่ทิ้งกรรมฐานไว้ที่วัด
๖. การที่จรรู้ว่าผลการปฏิบัติของตนเองดีขึ้นหรือไม่ ดูจากกิเลส โลภ โกรธ หลง และความทุกข์ใจของเราจะลดน้อยถอยลงไปเรื่อยๆ

สุดท้ายนี้ ขอกราบอนุโมทนากับชมรมกัลยาณธรรม ซึ่งมีเสาหลักคือคุณหม่อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ์ ประธานชมรมกัลยาณธรรม เป็นแบบอย่างของการให้ที่ยิ่งใหญ่ คือการให้ธรรมะเป็นทาน เพื่อประโยชน์ต่อมวลมนุษยชาติ ให้มีที่พึ่งทางใจ ให้มีสัมมาทิฐิ ไม่เดินหลงทาง และไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ที่จะทำให้อันคนจำนวนมากมาร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจกันทำงานเพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่น แต่ชมรมกัลยาณธรรมสามารถทำได้ อย่างงดงามค่ะ 🌟

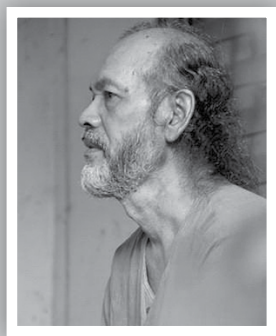
ไม่เก่ง

นายเซมเบ้

“ผมทดลองวาดรูปแมวด้วยสีอะคริลิกสีดำ
บนเศษกระดาษ ๑๐๐ ปอนด์
โดยวาดมันซ้ำๆ
ไม่มีกติกาดูๆ มากำหนด
จนหมดเนื้อที่กระดาษ

มานับได้ภายหลังว่าวาดได้ ๕๐ หัว
แต่พบว่าที่ใจนั้นนับอะไรไม่ได้เลย
เพราะในขณะที่วาดมันเคลื่อนไหวไม่หยุด..” ●





ก่อนฤดู เก็บเกี่ยว มาถึง

เขมานันท์



บันทึกจากใจสู่ใจ เป็นคนธรรมดา ไม่ปรารถนาสิ่งใดเกินจำเป็น...

โลกแสวงหาความเป็นเลิศ ธรรมแสวงหาธรรมดาสัมมัญ...เรื่องธรรมนั้นวางเดิมพันกันด้วยชีวิตไม่ใช่การละเล่น...ปฏิบัติเพียงให้สิ้นสงสัยในตัวเอง หายสงสัยก็สิ้นสุดการปฏิบัติ มันไม่ใช่การปฏิบัติเพื่อให้ได้เป็น ได้มีอะไรๆ ที่ต้องการ...มาหรือไม่มาเสมอกัน บรรลุหรือไม่บรรลุเหมือนกัน...กระแสชีวิตที่ไหลไปเรื่อยๆ เนื่องกันไป ไม่อาจเรียกว่าสำเร็จหรือไม่สำเร็จ มันก็แค่ไหลไปเท่านั้น...

แต่ก่อนอธิบายข้อคิดเห็นได้แทบทุกเรื่อง มาเดี๋ยวนี้ฉันอธิบายไม่ได้แม้แต่เรื่องเดียว โดยเฉพาะอะไรที่มาเป็นตัวฉัน อะไรมาเป็นอะไร ได้อย่างไร เดี่ยวนี้เริ่มเห็นประพิมพ์ประพายว่าอะไรๆ ทั้งหมดไม่เกี่ยวกับคำอธิบาย คำอธิบายจบลงแล้ว ข้อธรรมทั้งหมดยุบลง...มันไม่อาจหมุนไปสนองเจตนาได้อีก มันหมุนไปในทางของมันเอง เกินกว่าจะบังคับได้ ทางของมันคือวิถีแห่งธรรมชาติอันไม่มีอะไรต้านได้ ไม่ใช่การบรรลุธรรม แต่เป็นการกลายกลับ เปิดสิ่งที่ปิด หายของที่คิดว่า...พลิกมือคือพลิกโลก พลิกด้านที่คิดว่าอยู่ให้หงายขึ้น โลกส่วนที่คว่ำมีดดำได้สว่างแจ้ง ลึนกลางแคลงใจ...ไม่มีใครเป็นพระอริยเจ้า เห็นเพียงคนสามัญเดินดิน ลึนทุกข์ธรรมดา...อะไรที่รองรับชีวิตอยู่นั้นแหละเป็นเครื่องรับรอง ไม่ใช่การมุ่งหาคนมารับรอง... ●

กราบครูอุภาวาทานเขมานันทะ
จากอัลบั้ม ครูอุภาวาท เขมานันทะ



ทำบุญ ให้ทาน

วศิน อินทสระ



การเลือกให้

ควรเลือกให้ หรือไม่ควรเลือกให้ มีปัญหาเหมือนกัน บางคนเข้าใจว่า เมื่อทำบุญทำทานแล้ว ไม่ควรที่จะเลือกให้ คือ เห็นว่าเป็นพระแล้ว ก็เป็นพระเหมือนกันทั้งนั้น ความเห็นนี้ไม่ตรงตาม หลักพุทธทศชาติ พระพุทธองค์ ตรัสว่า ควรเลือกให้ วิเจยฺย ทานํ ทาทพฺพํ ในที่ที่จะมีผลมาก ยตถ ทินฺนํ มหฺพผลํ ควรเลือกให้ในที่ที่จะมีผลมาก เรามีเมล็ดพืชน้อย เรามีทุนน้อย มีเมล็ดพืชน้อย ควรเลือกหว่านลงในดินดี เรามีเงินน้อยมีทุนน้อย เราควร จะเลือกทำบุญในที่ที่จะมีผลมาก ไม่ใช่หว่านสะเปะสะปะ หว่านลงไปใน ดินหินบ้าง หว่านไปในทะเล มันก็ไม่ได้อะไร

ความจริงพูดเรื่องพระก่อนก็ได้ พระเหมือนกัน แต่ไม่เหมือนกัน ในด้านคุณภาพ ไม่เหมือนกันหรอก เรารู้ว่าพระศีล ๒๒๗ นั้นคือจำนวน คือทฤษฎี บางองค์ก็ไม่เต็ม เป็นพระเหมือนกันแต่ไม่เหมือนกันหรอก ก็เหมือนคนเรานี้แหละครับ เป็นคนเหมือนกันแต่ก็ไม่เหมือนกันหรอกในด้านคุณภาพ บางคนดีมาก ๆ ดีมากจนหาได้ยากเลย บางคนก็ดีพอปานกลาง บางคนก็ดีน้อย แม้ในคนธรรมดาเราก็ควรเลือกคนที่จะได้รับการสงเคราะห์ ไม่ใช่จะทำให้ตะปัดตะป้อไป เดียวก็แว้งกัดเอาจะเป็นก่อโทษมากกว่าก่อคุณ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า **ให้แก่ผู้ที่มีธรรม ย่อมจะมีผลมากกว่าให้แก่ผู้ไม่มีธรรม** ฉะนั้นการให้เจาะจงบุคคล ปาฏิ- ปุคคลิกทานนี้ ถ้าหวังอานิสงส์มากก็ควรจะให้กับคนที่ดีมีศีลธรรม หรือเป็นคนที่จะได้รับการช่วยเหลือ ถ้าให้แก่หมู่คณะ ก็ควรจะให้แก่หมู่คณะที่ดีเช่นเดียวกัน



การก่าของน้อยให้มีผลมาก

แต่ขอพูดถึง พุทธภาษิตเกี่ยวกับการให้ทานสักข้อสองข้อ เช่นว่า ทานญจ ยุทฺธญจ สมานมาหุ ท่านว่า**ทานกับการรบเสมอกัน** คือทุกครั้งที่เราจะให้ ก็จะมี มัจฉะจิต หรือความคิดในการที่จะไม่ให้หรือความตระหนี่อันเกิดขึ้นในระหว่างๆ คือรบกันกับความตระหนี่แล้วจึงให้ทานได้ ท่านจึงว่า ทานคือการให้และการรบเสมอกัน คือจะต้องรบกับความตระหนี่จนชนะความตระหนี่แล้วจึงให้ได้

อีกข้อหนึ่ง นตฺถิ จิตฺเต ปสนฺนมฺหิ อปฺปกา นาม ทกฺขิณา เมื่อจิตเลื่อมใสแล้ว ทักขิณาคือการทำบุญ ชื่อว่าน้อย หรือของทำบุญ ชื่อว่าน้อย ย่อมไม่น้อย หมายความว่า จิตเลื่อมใสของจะน้อยจะมากไม่สำคัญ ท่านบอกว่าชื่อว่าน้อยย่อมไม่มี มากเสมอ ถ้าจิตเลื่อมใสอันนี้เอาพุทธ- ศาสนสุภาษิตมาให้ฟังนิดหน่อย ก่อนที่จะดำเนินในหัวข้อต่อไป คือการ

ทำของน้อยให้มีผลมาก

ทำอย่างไรเรามีของน้อยให้มีผลมาก ถ้าถือเอาตามพุทธศาสนสุภาษิตที่ว่า เมื่อจิตเลื่อมใสแล้ว ทักซิณา คือของทำบุญเชื่อว่าน้อยย่อมไม่มี เพื่ออนุโลมตามความเข้าใจของคนส่วนมาก มีของน้อยบ้างของมากบ้างก็ทำอย่างไร การทำของน้อยให้มีผลมาก อันนี้ก็ขึ้นอยู่กับความฉลาดรอบคอบของผู้ให้ทาน คือ

เลือกให้แก่คนที่ควรให้

ในกาลที่ควรให้

ด้วยเจตนาดีของตน

ไทยธรรม คือ ของที่ให้ตรงตามความต้องการของผู้รับ สำเร็จประโยชน์แก่ผู้รับด้วยดี มิฉะนั้นก็จะได้ผลน้อย หรือไม่ได้ผลเลย จะเข้าทำนองให้แวนแก่คนตาบอด ให้แหวนแก่คนมือด้วน ให้หวีแก่คนไม่มีผม มันก็ไม่ได้ประโยชน์กับผู้รับ

ที่นี่ บางคนสงเคราะห์ผู้อื่นด้วยความไม่เต็มใจ เขาก็รับการสงเคราะห์นั้นเหมือนกันว่า ผู้ทำทำอย่างเสียไม่ได้ ไม่เต็มใจทำ ใครที่ทำอะไรให้เราด้วยความเต็มใจ เรารู้ และคุณค่าของคนที่ทำด้วยความเต็มใจ กับคนที่ทำด้วยความไม่เต็มใจ ชัดไม่ได้ มันไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้น เพื่อให้คนที่เราทำด้วย เขาแน่ใจว่า เราทำด้วยความเต็มใจ เราก็ควรพูดให้เขาเข้าใจ เช่นว่า ยินดีครับ หรือยินดีค่ะ อะไรทำนองนี้ พร้อมด้วยแสดงกิริยาอาการที่น้อมรับ ยินดีที่จะทำจริงๆ อย่างนี้ก็จะได้ผลมากขึ้น



สัมปทาคุณ ๔ อย่าง

อันนี้ก็พูดสำหรับการทำบุญกับพระก่อน ตำราทางพุทธศาสนาบอกเราว่า การทำบุญจะให้ผลดีมาก ก็ต้องประกอบด้วยสัมปทาคุณ ๔ อย่าง **สัมปทา** แปลว่า ความพร้อมพร้อมหรือความถึงพร้อมสัมปทา ๔ ความถึงพร้อมแห่งองค์ประกอบ ซึ่งจะทำให้ทานที่บริจาคแล้ว มีผลยอดเยี่ยมขึ้นมา

๑. **วัตถุสัมปทา** ความพร้อมในวัตถุ ในที่นี้หมายถึงผู้รับปฏิบัติหากหรือทักษิโณยบุคคล เป็นผู้พร้อมด้วยคุณธรรม ท่านมีคุณธรรมสูงมากเท่าใด ก็จะทำให้ทานที่บริจาคแล้วมีผลมากขึ้น เรียกว่า วัตถุสัมปทา วัตถุในที่นี้ไม่ได้หมายถึงวัตถุสิ่งของ แต่ความหมายท่านหมายถึงทักษิโณยบุคคล คือคนที่รับปัจจัยรับทาน อย่าเข้าใจผิดนะครับ เห็นคำว่าวัตถุ จะเข้าใจว่า “ของ” ไปเลย สมบูรณ์ด้วยของ เพราะว่ามันมีข้อที่ ๒ ว่า ให้ความหมายถึงสิ่งของ

๒. **ปัจจัยสัมปทา** ความพร้อมแห่งปัจจัย ในที่นี้หมายถึง สิ่งที่ทำทานนำมาทำบุญ หรือไทยธรรม เรียกว่าไทยธรรม ไม่ใช่ไทยทาน ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ชอบธรรม เรียกว่า ปัจจัยสัมปทา

๓. **เจตนาสัมปทา** ความพร้อมแห่งเจตนา ในที่นี้หมายถึงมีเจตนาเจตนาเพื่อสงเคราะห์ อนุเคราะห์ หรือบูชาคุณโดยบริสุทธิ์ใจ ไม่ได้หวังลาภยศ หรือชื่อเสียง ก็มีเจตนาดีทั้ง ๓ กาล คือ ก่อนให้ก็มีความพอใจ ปุพเพ ว ทานา สุขโม ก่อนให้พอใจยินดี (ปุพพเจตนา) กำลังให้ก็มีจิตใจเลื่อมใส (มฺยฺจเจตนา) ทท จิตฺตํ ปสาทเย หลังจากให้แล้วก็มีจิตใจชื่นบาน (อปราปรเจตนา) ทตฺวา อุตฺตมโน โหติ ให้แล้วก็มีจิตใจชื่นบาน ก็รักษาเจตนาดีเป็นกุศลเอาไว้ นอกจากนี้ก็ประกอบด้วยปัญญาในการให้ มิใช่ให้ด้วยความเขลา คือนึกถึงบ่อยๆ ให้แล้ว หลังจากให้แล้วก็มีจิตใจยินดีชื่นบาน ไม่เสียดาย ก็หมั่นนึกถึงบ่อยๆ เข้านึกถึง กลางวันนึกถึง เย็นนึกถึง สิ่งที่ทำวันต่อมาๆ ก็นึกถึง สิ่งที่ทำคืนนั้นบ่อยๆๆ นึกถึงที่ไร้ก็ทำจิตใจ

ขึ้นบานทุกครึ่ง และได้บุญทุกครั้งที่นั่งถึง ท่านจึงบอกว่าบุญเป็นของที่ระลึก
แล้วก็ให้ความสบายใจ

๔. คุณาติเรกสัมปทา แปลว่า ความพร้อมแห่งปฏิกาหก คือผู้รับ
คุณะบวกด้วยอติเรกะ คือมีคุณพิเศษ ผู้รับมีคุณพิเศษ ท่านระบุไว้ในตำรา
ว่า ทักขิไณยบุคคล ออกจากนิโรธสมบัติใหม่ๆ ตำราพุทธศาสนาได้เล่าไว้
หลายเรื่องนะครับ เป็นต้นว่า พระสารีบุตรบ้าง พระโมคคัลลานะบ้าง พระ
มหากัสสปบ้าง ออกจากนิโรธสมบัติใหม่ๆ กำลังหิว ก็พิจารณาหาคนที่ท่าน
ควรจะไปโปรดในวันนั้น เพราะท่านไปรับอาหารจากผู้ใดในวันนั้น เขา
ต้องได้สมบัติเป็นอันมาก ท่านจึงมักจะไปสงเคราะห์คนจน เพื่อให้เขาได้
มีความสุขขึ้น อันนี้เรียกว่า คุณาติเรกสัมปทา ก็มีเรื่องเล่าไว้เยอะเหมือนกัน
ถ้าจะนำมาเล่าในที่นี้ก็หลายเรื่อง แต่ก็ขอผ่านไปก่อน

สำหรับการทำบุญกับศฤงคารหรือคนทั่วไปนั้น ถ้าจะให้ให้มีผลมาก
ก็อนุโลมอย่างเดียวกับทำบุญกับพระนั่นเอง คือควรกำหนดเป็นข้อสำคัญ
อย่างหนึ่งว่า ให้สิ่งที่เป็นแก่เขาในเวลาที่เขาต้องการ ท่านลองถึงดูน้ำ
เพียงแก้วเล็กๆ ก็มีค่ามากมายสำหรับคนกระหาย เงินเพียง ๕ บาท
๑๐ บาท ๒๐ บาท ก็มีค่ามากสำหรับคนที่กำลังขัดสน ถ้อยคำปลอบ
ประโลมใจเพียงเล็กน้อย ก็มีคุณค่ามากสำหรับคนที่ว้าเหว่ ต้องการคำหวาน
ประโลมใจ อย่างนี้เรียกว่าทำบุญเป็น ●

“ คริคราเป็นภริยที่น่าปลื้มใจอันประเสริฐที่สุด
ธรรมที่บุคคลประพฤติแล้วนำสุขมาให้
จักจะเป็นรสเลิศกว่ารสทั้งหลาย
บุคคลผู้มีชีวิตอยู่ด้วยปัญญา
บัณฑิตกล่าวว่าเป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด ”

(พระพุทธภาษิต สัจยตตนิทาย สภาทวรสก ๑๕/๕๘)



ยอดกตัญญู

อรุณชัย นิติสุพรรณรัตน์

เมื่อเดือนก่อนผมมีโอกาสไปช่วยพระอาจารย์ทำกิจกรรมเรียนรู้ให้กับโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง ในโครงการเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม ให้กับพยาบาลจบใหม่

ด้วยความเชื่อที่ว่า การฝึกอบรมด้วยการนั่งฟังคำบรรยายโดยมีฝ่ายหนึ่งเป็นผู้เรียน และอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผู้สอนตามตำราให้จดและจำนั้น ไม่น่าจะได้ผลทำให้เกิดการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลง เต็มโตอย่างยั่งยืน

แทนที่ผมจะเข้าไปสอนหลักการว่าอะไรที่เขาควรทำ ไม่ควรทำ เพราะเหตุใด ผมตัดสินใจเลือกที่จะออกแบบการเรียนรู้ใหม่ โดยให้ผู้เข้าอบรมได้ค้นพบคำตอบด้วยตนเองผ่านประสบการณ์ตรงว่า เขาควรวางใจ วางเป้าหมายอย่างไรในการเริ่มต้นทำงานตามหน้าที่ใหม่ ที่เขาได้รับมอบหมายจากองค์กร

ผมเชื่อว่าการเริ่มต้นงานใหม่เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านที่สำคัญของชีวิต หากเริ่มต้นวางใจ วางเป้าหมายได้ถูกและรู้แน่ชัดว่างานที่เขาจะทำนั้น เขาทำเพื่ออะไร และเขาจะได้อะไรจากการทำงานนั้นๆ เป็นเรื่องสำคัญที่เขาควรจะต้องชัดเจนก่อนเริ่มงานใหม่

ผมเชื่อว่าการมองเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณค่าในงานให้บริการ ช่วยเหลือบรรเทาทุกข์กับผู้ป่วยและญาติผู้ดูแลเป็นหัวใจของการนำพาให้เขาได้ค้นพบวิธีการที่จะทำงานอย่างมีความสุข ด้วยวิถีทางที่เหมาะสมกับตัวเขาเอง

ความสุขจะทำให้คุณธรรม จริยธรรมที่มีอยู่แล้วในหัวใจความเป็นมนุษย์ของทุกคน ได้มีโอกาสเบ่งบานเผยความงามตามที่แท้จริงออกมา

จากงานที่ผมจะต้องพาอาสาไปเยี่ยมผู้ป่วยตามโรงพยาบาลบ่อยมากขึ้น ทำให้ผมเองรู้สึกเห็นใจพยาบาลในประเทศไทยมากที่ต้องทำงานหนักเพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยและญาติที่มากมายเกินกว่าที่เจ้าหน้าที่มีอยู่จะสามารถรองรับได้ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องมีเวลาเพื่อทำงานตอบสนองระบบที่ซับซ้อนในเชิงนโยบายของรัฐ

ทุกคนทำงานหนักด้วยความเครียด ขาดความสุข

ผมมองเห็น เข้าใจ แต่ก็รู้สึกเสียดาย และอยากให้เจ้าหน้าที่ทุกคนได้ตระหนักมองเห็นถึงคุณค่าในงานที่ทำอยู่ เพื่อให้การทำงานไม่ใช่ทำแค่เป็นเพียงหน้าที่ให้เสร็จให้จบๆ ไป แต่เป็นการทำเพื่อสร้างความสุขความภาคภูมิใจให้กับตนเอง ให้กับผู้ป่วย ญาติ และองค์กร ไปพร้อมๆ กัน

ผมชวนผู้อบรมรวมกลุ่มค้นหาข้อดีของตัวเอง เมื่อทุกคนได้เห็น

ความดีที่มีอยู่ในกันและกันแล้ว ผมจึงชวนให้เขาค้นหาไอดอล คนต้นแบบ
ที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับเขา และให้เขาลองพิจารณาว่ามีคุณสมบัติอะไร
ที่ทำให้เขารู้สึกชื่นชม และอยากทำให้ได้อย่างไอดอลของเขา

ผลปรากฏว่ากว่า ๘๐ เปอร์เซนต์ของผู้อบรม มีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๙ มีพ่อแม่ของตัวเองเป็นแรงบันดาลใจ คุณสมบัติ
ที่ประทับใจของพ่อหลวงรัชกาลที่ ๙ และพ่อแม่ ของทุกคน แม้ผู้อบรม
จะสื่อสารออกมาเป็นคำพูดที่ต่างกัน แต่โดยความหมายแล้วก็ซ้ำๆ กันอยู่
ไม่ต่างไปจากบาร์มี ๑๐ ซึ่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสไว้

ที่น่าสนใจมากไปกว่านั้นก็คือ ทุกคนประหลาดใจ เมื่อผมชี้ให้เขา
หันกลับไปดูข้อดีของตนเองว่ามันเป็นเรื่องบังเอิญหรือไม่ ที่คุณสมบัติของ
ไอดอลของเขาแต่ละคนตรงกับข้อดีของเขาเอง ที่ผมให้เขาช่วยกันค้นหา
ด้วยกันในตอนต้น

ผมเองก็เพิ่งสังเกตเห็นความเหมือนและความต่างของผู้สร้างแรง
บันดาลใจและผู้ได้รับแรงบันดาลใจ จากกิจกรรมในวันนั้น

ผมได้คำตอบว่า ที่เหมือนกัน **เพราะเมื่อเราเห็นคุณค่าสิ่งนั้นใน
ตัวผู้อื่นได้ นั่นหมายความว่าเรามีสิ่งๆ นั้นอยู่ในใจแล้ว**

ในมุมมองที่แตกต่าง เราต่างกับไอดอลของเรา ตรงที่แม้เราจะมีคุณสมบัติ
นั้นอยู่ในตัว แต่เรายังไม่มั่นใจ ไม่เชื่อใจ และยังไม่อนุญาตให้ตนเองยอมรับ
อย่างภาคภูมิใจว่า ตัวเราเองก็มีคุณสมบัติที่ดีนั้นอยู่แล้วเช่นกัน

น่าสนใจมาก... แคเรามองเห็นเรายอมรับในความดีที่มีอยู่ในตัวเรา
เราก็สามารถเป็นไอดอลและสร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเองและคนรอบข้าง
ได้แล้ว

เพียงแต่ในชีวิตจริงที่เราประสบพบเจอกันอยู่นั้น เรานเวียนอยู่กับ
ความคิดเปรียบเทียบ สร้างมาตรฐานวัด ตัดสินพิพากษาหรือคาดหวังจาก
ตัวเองและผู้อื่นกันมาก จนความคิดเหล่านั้นกลบทับความดีที่มีอยู่แล้วใน
ตนเสียจนหมดสิ้นซึ่งศรัทธาในตนเองและคนรอบข้าง

การกลับมารู้สึกตัว กลับมาอยู่กับตัวเอง กลับมาใส่ใจกับสิ่งตรงหน้า ไม่ปล่อยให้ความคิดมีโอกาสดำเนินงาน ออกไปเที่ยวตัดลินเอาเรื่องเอาเราวกับใครแม้กระทั่งกับตัวเอง จึงเป็นวิถีทางที่จะพาให้เราได้เห็นหัวใจเดิมแท้ที่สุขสว่างสดใสภายในตนเอง และพร้อมที่จะเป็นแสงส่องสว่างให้ความอบอุ่นใจกับคนรอบข้าง อย่างไม่ติดขัดกับข้อจำกัดทางความคิดใดๆ

ฟังดูง่าย แต่ทำไม่วิธีของการเป็นนักภวานาฝึกตน การกลับมาสัมผัสรู้เนื้อรู้ตัวจึงกลายเป็นเรื่องยาก ไม่ก้าวหน้า ล้มลุกคลุกคลาน มีอุปสรรค

การได้สัมผัสกับเคสผู้ป่วยที่แตกต่างกันหลากหลาย ทำให้ผมได้เรียนรู้ว่า**ความกตัญญูรู้คุณ คือต้นทางของการทำให้เรื่องยากเป็นเรื่องง่ายได้อย่างน่ามหัศจรรย์** หลายเคสที่ป่วยหนักถึงขั้นโคมา ไม่น่ารอด แต่ทุกเคสที่รอดราวปาฏิหาริย์ ผมสังเกตเห็นว่า จะมีพ่อหรือแม่คอยดูแลอยู่เคียงข้างผู้ป่วยตลอด เป็นระยะเวลายาวนานหลายเดือน โดยไม่คิดห้อถอยยอมแพ้ความรักที่พ่อแม่มีให้ต่อลูกอย่างไม่มีเงื่อนไข ทำให้ลูกรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง และต้องการฟื้นคืนกลับมา เพื่อจะได้มีโอกาสตอบแทนพระคุณ หรืออีกนัยหนึ่งคือ ลูกก็ต้องการบอกให้พ่อแม่รู้เช่นกันว่า ลูกก็เห็นในคุณค่าของพ่อแม่ด้วยเช่นเดียวกัน

ในทางกลับกันหลายเคสที่อาการไม่หนักหนาถึงขั้นโคมา กลับทรุดหนักเพราะขาดพลังใจ ได้ผู้ดูแลที่มีแต่เงื่อนไขปมความขัดแย้งไม่ดี ไม่ได้ไม่พอใจ ไม่พร้อมที่จะเข้าใจและยอมรับในตัวผู้ป่วย

การถือเอาความคิดความต้องการของตัวเองเป็นสำคัญ ความยะโสโอหัง กับความเชื่อมั่นในตัวเองแตกต่าง และส่งผลไม่เหมือนกัน

การเชื่อมั่นในคุณงามความดีของตัวเอง จะทำให้เราเห็นคุณงามความดีของผู้อื่น ในขณะที่การยึดมั่นถือมั่นในความคิดความเห็นของตัวเอง ทำให้หัวใจของเราหดเล็กลง จนเราไม่สามารถมองไม่เห็นคุณค่าของผู้อื่นแม้กระทั่ง พ่อ แม่ ที่เราเคยรัก เคารพและศรัทธา

ความไม่พร้อมที่จะเข้าใจยอมรับคุณค่าในตนเอง ทำให้เราไม่พร้อม

ยอมรับในความแตกต่างของผู้อื่น คนที่เรารักมากที่สุด คือคนที่เราคาดหวังจากเขามากที่สุด ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรากับพ่อแม่ จึงส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรมของเรอย่างคาดไม่ถึง

เมื่อไหร่ที่เราตั้งต้นขัดแย้งและเป็นปฏิปักษ์กับตัวเอง กับพ่อกับแม่ของตัวเอง ความเศร้าหมองจะเกิดขึ้นในใจทันที โดยที่เราไม่รู้ตัว เพราะเรามัวแต่เอาเหตุเอาผล เอาวิชาการ เอามาตรฐานของสังคม มาอ้างอิงเพื่อขี้ผิดขี้ถูก เพื่อเอาชนะ ให้อาจารย์ยอมจำนนต่อความถูกต้องของเรา

เมื่อไหร่ที่ความสัมพันธ์เดินหน้าไปด้วยการเอาผิดเอาถูกจนลึ้มใส่ใจ ในความรู้สึกของตัวเองหรือของพ่อแม่ อากาการไม่รักตัวเองจะค่อยๆ เริ่มก่อตัวขึ้นที่เล็กทีละน้อย จนเราเครียดเป็นทุกข์ ไม่มีความสุขอย่างไม่ทราบสาเหตุ

เราจะแบกเอาความทุกข์นั้นติดตัวเราไปทุกแห่งหน เราจะกลายเป็นคนขี้หงุดหงิด เหวี่ยงวีน เจ้าอารมณ์ หรือเป็นคนซึมเศร้า หวาดระแวง วิตกกังวล ไม่น่ารัก

คนที่เป็นสายแข็งก็จะพยายามหาทางออกด้วยการทำงานหนักเพื่อพิสูจน์ เพื่อปลอบ เพื่อย่อม เพื่อกลบเกลื่อนความทุกข์ที่มีอยู่ในใจ แต่ถึงที่สุดแล้วยังรู้สึกโกรธ เกลียด รู้สึกเหงา รู้สึกไม่มีใครเข้าใจ ไม่มีเพื่อนแท้เพื่อนร่วมทุกข์ ไม่มีกัลยาณมิตร แม้จะเข้ามาอยู่ในวัดก็เที่ยวจ้องจับผิดคนอื่นที่ทำผิดกฎระเบียบ เพื่อยืนยันถึงความดีความถูกต้องของตนเองที่มีเหนือผู้อื่น เวลาเจริญสติภาวนาก็จะมีแนวโน้มที่จะกดข่ม บังคับหงุดหงิดตัวเอง ไม่พอใจที่ไม่สามารถทำให้ใจของตัวเองสงบลงได้

ถ้าเป็นสายอ่อนก็จะเก็บตัว ตำหนิตัวเอง ลงโทษตัวเอง เมื่อไหร่ที่งานใกล้จะประสบความสำเร็จก็จะเลิกหรือทำให้มันลึ้มเหลวไปต่อหน้าโดยไม่รู้ตัว เพื่อตอกย้ำความเชื่อจากจิตใต้สำนึกว่า ตัวเองไม่ดีพอที่จะได้รับคำชื่นชมนั้นๆ เวลาเจริญสติภาวนาก็จะมีแนวโน้มว่าจะหลับหรือหาข้ออ้างที่จะหลบไปทำอย่างอื่นที่รู้สึกสะดวกง่ายสบายกว่า



พฤติกรรมทั้งหมดเป็นผลมาจากความรู้สึกที่ไม่พอใจกับสิ่งที่ตัวเองเป็น และไม่เห็นคุณค่าในสิ่งที่ตัวเองมีอิสรภาพ ความรัก ความสุข ความสำเร็จ ต้นทางของทั้งหมดอยู่ที่ตรงนี้

จิตของพ่อแม่และลูกถูกถักทอ ยึดโยงด้วยความคิดอย่างเหนียวแน่น สลับซับซ้อน เมื่อเราไม่พอใจพ่อแม่ เราก็มักจะไม่พอใจตนเอง ความรู้สึกไม่ดี ไม่ได้ตั้งใจจะปักติดอยู่ในใจเรา จนกว่าเราจะหันมาเชื่อตรง และเมตตาต่อตนเองอย่างแท้จริง มีความกล้าหาญมากพอที่จะห้อยแขวนความเชื่อเดิมๆ ของตนเอง แล้วตั้งหลักตั้งเกตุดูใหม่ถึงความเปลี่ยนแปลงของกายของใจ จนเห็นความจริงว่าที่คิดว่า ทุกอย่างแน่นอน จะคงอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง และบังคับจัดการได้ ที่แท้คือการปฏิเสธ ไม่ยอมรับความจริงนั่นเอง

เมื่อเข้าใจ ยอมรับได้ ชีวิตก็จะเริ่มต้นใหม่ได้ ในวิถีทางที่ไม่เหมือนเดิม เมื่อไหร่ที่เราเห็นคุณค่า และยอมรับในความเปลี่ยนแปลง ความไม่สมบูรณ์แบบของตัวเองได้ เราก็มักจะยอมรับพ่อแม่ได้ และยอมรับคนอื่นๆ ต่อๆ ไปได้เช่นกัน

ภาวะที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลเข้าอกเข้าใจกันได้ เป็นหนึ่งเดียวกันได้ จะเป็นพลังที่ทำให้เกิดความรักความเชื่อมั่นศรัทธา ความไว้วางใจต่อทุกสรรพสิ่งที่เกิดขึ้น

ความไวเนื้อเชื่อใจในธรรมชาติจะเป็นพลังบุญพลังกุศล ที่จะหนุนนำ
เอาแสงสว่างเข้ามาสู่ชีวิต ทำให้เราได้เห็นหัวใจของตัวเองที่ขยายกว้างใหญ่
ขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่มีที่สิ้นสุด

ตัวอย่างที่สะท้อนความจริงในข้อนี้ได้ชัดเจนมากที่สุดคือความรัก
ความกตัญญูซึ่งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชรัชกาลที่ ๙
ที่ท่านทรงมีต่อสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหา
สังฆปริณายก จนถึงวาระสุดท้าย

จากผืนแผ่นดิน สู่ผืนป่า สู่ต้นไม้ใบหญ้า พลังภาพของความกตัญญู
รู้คุณต่อทุกสรรพสิ่งรอบตัว แม้สัตว์เลี้ยงช้างถนน หรือข้าวของเครื่องใช้
เล็กๆ น้อยๆ ที่ถูกใช้อย่างรู้คุณค่าจนหมดสุดท้าย คือเหตุปัจจัย คือต้นทาง
ที่ก่อให้เกิดพลังศรัทธาของปวงประชาชนชาวไทยที่มีต่อมหาบุรุษผู้ยิ่งใหญ่
ในสยามประเทศนี้

นับเป็นบุญของพวกเราชาวไทย ที่ได้เกิดมาบนแผ่นดินที่มีพระราช
เป็นต้นแบบแห่งความเป็นยอดกตัญญู ให้พวกเราได้เดินตามรอยพระบาท
ของพระองค์ ทุกครั้งที่ระลึกถึงพระองค์ท่าน ก็เหมือนได้น้อมเอาความสุข
สงบมาสู่ใจ จนเกิดปีติเปี่ยมล้นขึ้นมาทันที

ความกตัญญูนี้จึงมีความสำคัญต่อทุกชีวิตที่เกิดขึ้นมาเป็นมนุษย์


ความกตัญญูเปรียบเสมือนบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ ที่มีไว้เป็นกระจกส่อง
ตนเอง ในยามพลังพลอย เกิดความอหังการ

ความกตัญญูเปรียบเสมือนบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ ที่มีไว้ให้เราได้ชำระล้างใจ
ที่มอมแมม ให้ใสสะอาด

ความกตัญญูเปรียบเสมือนบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ ที่มีไว้ให้เราเติมเต็มเพิ่มพูน
พลัง เพื่อพร้อมที่จะลุกขึ้นใหม่ และก้าวเดินหน้าต่อไปอย่างสง่างาม


ความกตัญญูเปรียบเสมือนบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ ที่มีไว้ให้เราได้ใช้เฉลิม
ฉลอง ต้อนรับกับทุกบทเรียนที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

ความกตัญญูคือต้นทางคือต้นทุน ที่จะพาเราเดินทางไปสู่ความสำเร็จ
ไปสู่อิสรภาพอย่างแท้จริง ●



เส้นทางลัด สู่นิพพาน มีจริงหรือ? ตอนที่ ๗

อ. ทวีศักดิ์ คุรุจิตรธรรม



ขอยกพระสูตรที่น่าสนใจ
เกี่ยวกับพระอรหันต์
สิ้นชีวิตแล้ว มีความเป็นไปอย่างไรต่อไป
(จาก สังยุตตนิกาย ชันธวารวรรค)
มาเล่าต่อจากเล่มก่อน

เรื่องที่ ๒

พระภิกษุรูปหนึ่งชื่อ “ยมก” มีความเห็นว่า พระอรหันต์เมื่อสิ้นชีวิตแล้ว ย่อมขาดสูญ คือ ไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่เลย พระภิกษุรูปอื่นๆ ผู้รู้แจ้ง พยายามเปลื้องเธอออกจากความเห็นผิดนี้ แต่ก็ทำไม่สำเร็จ จึงพากันไปขอร้องพระสารีบุตรให้ช่วยอธิบายแก่พระยมกด้วย พระสารีบุตรจึงได้ไปหาพระยมก และได้สนทนากันดังข้อความต่อไปนี้

ชื่อ “สารีบุตร” ต่อไปจะเขียนย่อว่า “ส”

และชื่อ “พระยมก” ต่อไปจะเขียนย่อว่า “ย”

ส. เป็นความจริงหรือที่ท่านมีความเห็นว่า พระอรหันต์ผู้เป็นชีณาสพ (คือผู้หมดจดจากกิเลส หรือเป็นผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว) เมื่อกายแตกทำลาย ชันธ์ (คือตายจากไป) ก็ขาดสูญหมดสิ้น คือไม่มีอะไรหลงเหลืออยู่อีกต่อไป

ย. เป็นเช่นนั้น ท่านผู้มีอายุ

ส. ท่านยมก ท่านสำคัญว่าอย่างไร รูปเที่ยง หรือไม่เที่ยง

ย. ไม่เที่ยงครับ ท่านผู้มีอายุ

ส. แล้ว เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง

ย. ไม่เที่ยงครับ ท่านผู้มีอายุ

ส. เพราะฉะนั้นแล รูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ อย่างใด อย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต - อนาคต - และปัจจุบัน ย่อมพึงเห็นด้วย “สัมมา-ปัญญา” ตาม ความเป็นจริงอย่างนี้ว่า

ไม่ใช่ “นั่นของเรา”

ไม่ใช่ “เราเป็นนั่น”

ไม่ใช่ “นั่นเป็นตัวตนของเรา”

เมื่อเห็นได้อย่างนี้ ย่อมหายติด (คือ ไม่ยึดติดในรูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ อีกต่อไป ปล่อยให้แต่ละขั้นทำหน้าที่ของมันเป็น “สักแต่ว่า”)

ส. ท่านสำคัญว่าอย่างไร ท่านยมก ท่านมองเห็นรูปว่าเป็นตถาคต หรือ?

(นำชื่อพระพุทธเจ้ามาเปรียบเทียบ ซึ่งท่านอรรถกถาจารย์ไขความว่า หมายถึง สัตว์บุคคลทั่วๆ ไปด้วย แต่ที่ใช้คำ “ตถาคต” เพื่อให้ท่าน “ยมก” ใช้สติและปัญญาให้มากๆ ในการคิดหาคำตอบ)

ย. มิใช่เช่นนั้น ท่านผู้มีอายุ

ส. ท่านมองเห็น เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ ว่าเป็น “ตถาคต” หรือ? (รูป คือ ท่านมองว่า ชั้น ๕ มันเป็นตัวเป็นตนหรือ?)

ย. มิใช่เช่นนั้น ท่านผู้มีอายุ

ส. ท่านสำคัญว่าอย่างไร ท่านยมก ท่านเห็นว่า “ตถาคต” มีใน “รูป” หรือ?

ย. มิใช่เช่นนั้น ท่านผู้มีอายุ

ส. ท่านมองเห็นว่า “ตถาคต” มีต่างหากจาก “รูป” หรือ? (คือ “รูป” กับ “ตัว บุคคล” แยกต่างหากเป็นคนละส่วนกันหรือ?)

ย. มิใช่เช่นนั้น ท่านผู้มีอายุ

ส. ท่านมองเห็นว่า

“ตถาคต” มีใน “เวทนา”...มีต่างหากจาก “เวทนา” หรือ?

“ตถาคต” มีใน “สัญญา”...มีต่างหากจาก “สัญญา” หรือ?

“ตถาคต” มีใน “สังขาร”...มีต่างหากจาก “สังขาร” หรือ?

“ตถาคต” มีใน “วิญญาณ”...มีต่างหากจาก “วิญญาณ” หรือ?

ย. : มิใช่เช่นนั้น ท่านผู้มีอายุ

ส. ท่านสำคัญว่าอย่างไร ท่านยมก ท่านมองเห็น รูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ ว่าเป็น “ตถาคต” หรือ? (คือ มองว่า “ชั้น ๕” ก็คือ

บุคคลคนนั้น หรือ?)

ย. มิใช่เช่นนั้น ท่านผู้มีอายุ

ส. ท่านสำคัญว่าอย่างไร ท่านยมก ท่านมองเห็นว่า “ตถาคต” นี้ เป็นสถานะไม่มี “รูป”, ไม่มีเวทนา, ไม่มีสัญญา, ไม่มีสังขาร, ไม่มีวิญญาณ หรือ?

ย. มิใช่เช่นนั้น ท่านผู้มีอายุ

ส. นี่แน่ะ ท่านยมก จากคำตอบของท่านทั้งหมด ณ ปัจจุบันนี้ และ ณ ที่ตรงนี้ ท่านยังหา “ตถาคต” โดยความเป็นจริงแท้ไม่ได้ (คือ ยังหาบุคคลตัวแท้ๆ ไม่ได้) ควรหรือที่ท่านจะกล่าวแถลงว่า “ข้าพเจ้ารู้ทั่วถึงธรรม ตามที่พระผู้มี พระภาคได้ตรัสไว้ กล่าวคือ พระอรหันต์ผู้เป็น ชีณาสพ ต่อจากกายแตก ทำลายชั้นร์ ก็ะขาดสูญ ทุกอย่างหายสูญสิ้น ไปหมด”

ย. ข้าแต่ท่านสารีบุตร ก่อนที่ข้าพเจ้าจะได้ฟังคำชี้แจงจากท่าน ข้าพเจ้าก็ยังไม่รู้จริง จึงได้หลงความเห็นไปเช่นนั้น แต่ขณะนี้ ข้าพเจ้าได้ ฟังธรรมเทศนาจากท่านแล้ว ก็ได้เข้าใจแจ่มแจ้งแล้ว

จากพระสูตรนี้ แสดงให้เห็นว่า ความเห็นของพระยมก จัดเป็น “อุจเจททิฏฐิ” คือ เมื่อตายลง ทุกสิ่งทุกอย่างดับสูญสิ้นหมด ไม่มีอะไร หลงเหลือไว้เลย ซึ่งเป็น “มิจฉาทิฏฐิ” คือ หลงผิดนั่นเอง

สิ่งที่ถูกต้องคือ ก็ในเมื่อ รูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ

• มันล้วนไม่เที่ยง

• สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นย่อมเป็นทุกข์

• สิ่งใดไม่เที่ยง - เป็นทุกข์ - และแปรปรวนอยู่ทุกๆ ขณะ มันจึง

ไม่ใช่ตัว - ไม่ใช่ตนของมัน เพราะมันล้วนอาศัยปัจจัยปรุงแต่งย่อยๆ อื่นๆ เป็นจำนวนมาก ในการทำให้ รูป - เวทนา - สัญญา - สังขาร - วิญญาณ เกิดขึ้น - ตั้งอยู่ - และดับไป เป็นขณะๆทุกๆ เช่นนี้

เพราะหากมันมีตัวตนแท้ๆ ของมันแล้ว มันย่อมไม่มีการเกิด - ดับ

มันย่อมดำรงอยู่ของมันเช่นนั้นตลอดไปได้ หนึ่ง โดยกฎแห่งธรรมชาติ เรื่อง “ไตรลักษณ์” บังคับว่า สรรพสิ่งล้วนเป็น “อนัตตา” มันไม่มีตัว-ไม่มีตนแท้ๆ ของมัน เราจึงบังคับบัญชาให้มันเป็นอย่างนี้-อย่างนั้น ตามที่ใจเราปรารถนาไม่ได้

ดังนั้น ในเมื่อ

- “ชั้นฐ ๕” ไม่ใช่ “เรา” และ “เรา” ก็ไม่ใช่ “ชั้นฐ ๕”
- ไม่มี “เรา” อยู่ใน “ชั้นฐ ๕” และก็ไม่มี “ชั้นฐ ๕” อยู่ใน “เรา”

เพราะตัวเราแท้จริงนั้นไม่มี

• ฉะนั้น เมื่อหา “ตัวตนแท้จริง” ไม่ได้ แล้วจะไปมีอะไร “ขาดสูญ” หรือ “เที่ยงแท้”

• โดยธรรมชาติแท้ๆ แล้ว มีแต่กระบวนการทำงานของรูปกับนาม ซึ่งมันทำงานเป็น “ลักแต่ว่า” ไปตามเหตุตามปัจจัยที่เกื้อหนุนให้มันเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป เป็นขณะๆๆๆ เช่นนี้ ตลอดกาลนาน

เรื่องที่ ๓

ใน “อัครวิจันโคตตสูตร” อยู่ในมัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ ได้มีพุทธพจน์ เปรียบพระอรหันต์สิ้นชีพก็เหมือนกับไฟดับเพราะหมดเชื้อ

ต่อไปนี้เป็นคำสนทนาระหว่าง “พระพุทธเจ้า” (ต่อไปจะใช้อักษรย่อว่า “พ”) กับ “วิจฉโคตตปริพาชก” (ต่อไปจะใช้อักษรย่อว่า “ว”)

ว. ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ภิกษุผู้เป็นพระอรหันต์ โดยมีจิตหลุดพ้นแล้วอย่างนี้ ตาย ไปแล้วจะเกิด ณ ที่ใด?

พ. ดูก่อนวิจฉะ คำว่า “จะเกิด” ย่อมใช้ไม่ได้

ว. ถ้าอย่างนั้น ก็ “ไม่เกิด”

พ. คำว่า “ไม่เกิด” ก็ใช้ไม่ได้

ว. ถ้าอย่างนั้นก็มี “ทั้งเกิดและไม่เกิด”

พ. คำว่า “ทั้งเกิดและไม่เกิด” ก็ใช้ไม่ได้

ว. ถ้าอย่างนั้น จะว่า “เกิดก็ไม่ใช่-ไม่เกิดก็ไม่ใช่”

พ. คำว่า “จะว่าเกิดก็ไม่ใช่-ไม่เกิดก็ไม่ใช่” ก็ใช้ไม่ได้

ว. ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ข้าพเจ้าถึงความมุงนงเสียแล้ว ถึงความหลงไปหมดเสียแล้ว แม้แต่ความเลื่อมใสที่ข้าพเจ้ามีต่อท่านตั้งแต่ต้นบัดนี้ ก็หายไปหมดแล้ว

พ. ดูก่อนว่าจะ สมควรแล้วที่ท่านจะมุงนง สมควรแล้วที่ท่านจะหลงไป เพราะว่าธรรมของตถาคตลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบประณีต หยั่งไม่ได้ด้วยตรรกละเอียด เฉพาะบัณฑิตเท่านั้นที่ฟังจะรู้ได้ ธรรมนั้นอันท่านผู้มีทิฏฐิอื่น มีแนวความเห็นอื่น มีหลักที่พอใจอย่างอื่น มีความเพียรที่ประกอบแบบอื่น ถืออาจารย์สำนักอื่น ยากจะรู้ได้

พ. ถ้าอย่างนั้น เราจักย้อนถามท่านในเรื่องนี้ ท่านเห็นควรอย่างไร ฟังกล่าวชี้แจงอย่างนั้น

พ. ดูก่อนว่าจะ ท่านสำคัญว่าอย่างไร ถ้าไฟลุกโพลงอยู่เบื้องหน้าท่าน ท่านจะรู้ไหมว่า ไฟนี้ลุกโพลงอยู่เบื้องหน้าท่าน ?

ว. ฟังรู้ได้ พระเจ้าข้า

พ. ก็ถ้าใครๆ ฟังถามท่านอย่างนี้ว่า ไฟที่ลุกโพลงอยู่เบื้องหน้าของท่านนี้ อาศัยอะไรจึงลุกโพลง ท่านจะฟังกล่าวชี้แจงอย่างไร ?

ว. ข้าพเจ้าฟังกล่าวชี้แจงว่า ไฟที่ลุกโพลงอยู่เบื้องหน้าข้าพเจ้านี้ อาศัยเชื้อ คือ หญ้า และไม้ จึงลุกโพลงได้

พ. ดูก่อนว่าจะ ถ้าไฟเบื้องหน้าท่านนั้นดับไป ท่านจะรู้ไหมว่า ไฟเบื้องหน้าท่านได้ ดับลงแล้ว

ว. ฟังรู้ได้ พระเจ้าข้า

พ. ก็ถ้าใครๆ ฟังถามท่านอย่างนี้ว่า ไฟเบื้องหน้าท่านที่ดับไปแล้ว เวลานี้มันไปสู่อุทิศไหน เช่น ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ หรือว่า

ทศได้ เมื่อท่านถูกถามอย่าง นี้แล้ว จะพึงกล่าวชี้แจงว่าอะไร?

ว. ข้าพเจ้าจะตอบว่า ไม่สมควรที่จะตั้งคำถามแบบนี้ เพราะว่า ไฟนั้นอาศัยเชื้อคือ หญ้าและไม้ ไฟจึงลุกโพลงอยู่ได้ ถ้าเชื้อที่ป้อนนั้นหมดสิ้นไป และเพราะไม่ได้มีเชื้อ อื่นมาเพิ่มเติม ไฟนั้นก็ถึงความหมดเชื้อดับไปเอง มันก็เท่านั้นเอง

พ. ฉันทใดก็ฉันทนั้น วัจนะ เวลาเมื่อจะบัญญัติความเป็นคนหรือมนุษย์ ตถาคตใช้ศัพท์ บัญญัติว่า รูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ ๕ นี้ ตถาคตละได้แล้ว ถอนรากเสียแล้ว ทำให้เป็นจุดตาลยอดด้วน ถึงความไม่มี - ถึงความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป เป็นธรรมชาติของกฎแห่งธรรมชาติเช่นนั้น ตถาคตพ้นจากการนับว่าเป็นรูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ ฉะนั้นธรรมดังกล่าวจึงเป็นธรรมลึกซึ้ง หยั่งรู้ เข้าใจได้ยาก ด้วยเหตุนี้ตถาคตจึงกล่าวว่า

คำว่า “เกิด” ก็ใช้ไม่ได้

คำว่า “ไม่เกิด” ก็ใช้ไม่ได้

คำว่า “ทั้งเกิดและไม่เกิด” ก็ใช้ไม่ได้

คำว่า “จะว่าเกิดก็ไม่ใช่-ไม่เกิดก็ไม่ใช่” ก็ใช้ไม่ได้

เมื่อจบคำสนทนา วัจนโคตตปริพาชก เกิดความเลื่อมใส จึงประกาศตนเป็นอุปาสถ ซึ่งต่อมาได้ขออุปสมบทในพระพุทธศาสนา และได้สำเร็จเป็นพระอรหันตองค์หนึ่งในบวรพุทธศาสนา

กล่าวโดยสรุปแล้ว ผู้ที่มีอุปาทานในชั้น ๕ (ยึดติดในรูป-เวทนา-สัญญา-สังขาร-วิญญาณ) ย่อมถือว่ามี “ตัณหา” เป็นเชื้อประทุ (เพราะ “ตัณหา” เป็นปัจจัยให้เกิด “อุปาทาน”) ตัว “ตัณหา” นี้แหละเป็นการสร้าง “อัตตา-ตัวตน” โดยแท้ เพราะ “ความอยาก” (ไม่ว่าจะเป็นกามตัณหา, ภวตัณหา, หรือวิภวตัณหา) ล้วนตามมาด้วยการทำ “กรรม” เพื่อสนองตนเองทั้งสิ้น (คือ สนอง “อัตตา-ตัวตน” นั้นเอง) ฉะนั้น ถ้าผู้ใดดับตัณหาได้ อุปาทานย่อมดับ และภพ-ชาติ-ชรา-มรณะ ฯลฯ ย่อมดับลงเป็น

ลูกโซ่ตามลำดับ จะขอยกอีกตัวอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องนี้ ก็เหมือนกับช่างตีโลหะ ซึ่งกำลังตีเหล็กที่เผาไฟจนลุกแดงฉาน ทุกๆ ครั้งที่ใช้ค้อนตีลงไป ไฟที่ลุกแดงฉานนั้นก็กลายเป็นสะเก็ดไฟและดับหายไป จึงไม่มีใครรู้หรือคิดว่า ไฟที่แดงฉานและดับหายไปหลังถูกฆ้อนตีมันไปอยู่แห่งไหนตำบลใด

จงสร้าง “ปัญญา” เพื่อเข้าถึงคำว่า “ธาตุ” โดยอย่าไปหลงกับคำว่า “ขั้นธ”

คำว่า “ธาตุ” มีความหมายต่อไปนี้

- ส่วนที่เป็นรากฐานของมันแท้ๆ
- ส่วนที่เป็นคุณสมบัติแท้ๆ ของมัน
- สิ่งที่ทรงสภาวะของมันอยู่เองตามธรรมดาเช่นนั้นเอง
- สิ่งที่เป็นต้นเดิม - มूलเดิมของมัน (ต้นธาตุ ต้นธรรม)
- สิ่งที่ทรงไว้หรือดำรงไว้ของมันเช่นนั้น ไม่สลายหายไป และสามารถกำหนดรู้ได้ว่าอะไรเป็นอะไร ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “element” แปลว่า

- any of the fundamental substances that consist of atoms of only one kind and that singly or in combination constitute all matters in the universe;

- that cannot be separated by ordinary means into simpler substances

“ธาตุ” ในทางวิทยาศาสตร์จะเน้นเฉพาะที่เป็นสสาร วัตถุ หรือ สิ่งที่สามารถจับต้องได้ และพิสูจน์ได้ตาม หลักการแห่งวิทยาศาสตร์

แต่ “ธาตุ” ในทางพระพุทธศาสนา กินความไปถึง “นามธรรม” ด้วย นอกจากสิ่งที่เป็นรูปธรรม เช่น สภาวะธรรม ที่เกิดกับจิต เป็นต้น

คำว่า “สภาวะธรรม” หมายถึงหลักแห่งความเป็นเช่นนั้นของมันเอง ; สิ่งที่เป็นไปเองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย ; บางครั้งเรียกเป็น “สภาพธรรม” แปลว่า “สภาพความเป็นสิ่งนั้นๆ” ก็ได้ มักหมายถึง ธรรมเหล่านี้คือ

<ul style="list-style-type: none"> • ชั้นที่ ๕ • อายุตนะ ๑๒ • ธาตุ ๑๘ • อินทรีย์ ๒๒ • ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ • อริยสัจ ๔ 	<p>ทั้งหมดมุ่งเน้นไปที่ตัว “สภาวะธรรม” ใน ระดับ “ปรมาตถ์” (a state of mind หรือ mind state) มิได้หมายถึงการ “มีตัว-มีตน” (identity; object) ตามตัวหนังสือที่ปรากฏ</p>
---	---

๖ อย่างข้างต้นรวมเรียกว่า “วิปัสสนาภูมิ”

“ภูมิ” แปลว่า ฐานที่ตั้ง; แผ่นดิน

“ปัสสนา” แปลว่า เห็น

“วิ” แปลว่า แจ่ม

“วิปัสสนาภูมิ” จึงเป็นฐานที่ตั้งแห่งการเจริญวิปัสสนาจนเห็นแจ้ง-เข้าใจ ยังให้เกิดปัญญารู้แจ้ง-เห็นแจ้งตามความเป็นจริงของมัน กล่าวคือ สิ่งใดที่เกิดจาก “การปรุงแต่ง” (สังขารธรรม หรือ สังขตธรรม) ก็รู้ว่ามันเป็น “ธรรมปรุงแต่ง” ไม่ไปหลงกับมัน ไม่ไปยึดมัน - ถือมันมัน ไม่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของมัน แต่สามารถดำรงชีวิตอยู่กับมันได้โดยไม่ทุกข์ เพราะได้แทงทะลุปรุงแต่งในสภาวะธรรมทั้งหลายแล้ว ก็จะเข้าถึง “ธรรมที่ไม่ปรุงแต่ง” (คือ วิสังขารธรรม หรือ อสังขตธรรม) ซึ่งก็คือ **“นิพพาน”** นั้นเอง

ทั้งหมดของการปฏิบัติธรรมก็มีเพียงเท่านั้น คือ อยู่ในโลกของ “สังขตธรรม” โดยไม่ทุกข์ และเมื่อละทิ้ง “ชั้นที่ ๕” ได้แล้วตอนสิ้นชีวิตก็เข้าถึง “ดับขันธปรินิพพาน” ไม่ต้องดำรง “ชั้นที่” ใดๆ อีกต่อไป จึงหลุดพ้นจาก “วิภูฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด” เหลือแต่สิ่งที่เป็น “ธาตุแท้ๆ” ของมันตามธรรมชาติ หรือในทางวิทยาศาสตร์ เรียกว่าเหลือแต่อะตอมเดี่ยว

โดยไม่ไปผสมใดๆ กับ อะตอมของ ธาตุอื่นๆ ทั้งสิ้น

กล่าวคือ เหลือแต่ “นิพพานธาตุ” อย่างเดียว เมื่อมีแต่ “ธาตุ” โดยไม่ไปผสมปรุงแต่ง (ตามเหตุ ปัจจัยของมัน) ให้กลายเป็น “ชั้น” บ้าง, เป็นสังขารธรรมบ้าง, ฯลฯ มันจึงหลุดพ้นจากวงจรเวียนว่ายตายเกิด ได้ โดยสิ้นเชิง โดยไม่ไปขัดกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ที่ว่า “สสารและพลังงานไม่มีวันสูญสลายหายไปจากโลก”

คำว่า “ชั้น” ก็คือ กอง, หมู่, พวก คือเอาหลายๆ อย่างมากองรวมกัน ทำให้เกิดสิ่งใหม่ขึ้น หรือเกิดการกระทำใหม่ขึ้น เกิดสภาวะธรรมใหม่ขึ้น เป็นต้น เช่น

- “**รูปชั้น**” ก็เกิดจากธาตุทั้ง ๔ อันได้แก่ ดิน-น้ำ-ลม-ไฟ มาประชุมรวมกัน

- “**เวทนาชั้น**” ก็มาจากกระบวนการทำงานของ ผัสสะ-สพัสยตนะ-นามรูป-วิญญาณ-สังขาร-อวิชชา เป็นต้น คือ มี “การงาน” หลากๆ อย่างมารวมกัน (เป็น “ชั้น”) จึงเกิดสิ่งนั้น-สิ่งนี้ ขึ้น

- “**สัญญาชั้น**” หรือ ความจำได้หมายรู้ ก็เป็นกระบวนการทำงานที่เมื่อมี “เวทนา” อันเป็น ผลของ “ผัสสะ” แล้ว ก็ไปดึง “ความจำ” เทียบกับสิ่งที่ “หมายรู้” ณ ขณะนั้นๆ ว่าเป็น ดำ แดง แฉว สุนัข คน ฯลฯ (นี่ก็เป็นการร่วมกันทำงานเป็น “ชั้น”) เช่นกัน ความจำได้หมายรู้จึงเกิดขึ้น

- “**สังขารชั้น**” เกิดขึ้นเพราะถูกเหตุปัจจัยอื่นๆ ปรุงแต่ง ให้เป็นอย่างนี้-ให้เป็นอย่างนั้น เช่น เมื่อผ่าน “เวทนา” และ “สัญญา” แล้วก็ไปคิด-นึก-ปรุง-แต่ง ให้เป็นกรรมดีบ้าง กรรมชั่วบ้าง กุศลบ้าง อกุศลบ้าง ชอบโดยปักใจกับสิ่งนี้บ้าง - สิ่งนั้นบ้าง เป็นต้น

การปรุงแต่งจะมีขึ้นได้ก็ด้วยการทำ “กรรม” การจะทำกรรมได้ก็ต้องมี “เจตนา” เป็นตัวนำหน้า ภาษาบาลีเรียกว่า “สัญญาเจตนา” แปลว่า ความจงใจ ความแสวงหา อารมณ์ให้จิตเสพย์ เจตนาที่ปรุงแต่ง “กรรม” หรือ

“การกระทำ” จึงมี ๓ อย่างคือ

“กายสังขาร” ได้แก่สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางกาย เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “กายสังขารเจตนา” เช่น ลมหายใจเข้า-ออก (อัสสาสะ-ปัสสาสะ) เป็นต้น ลมหายใจที่เข้า-ออกนี้ ก็ไปปรับกระบวนการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย (เพราะทุกๆ อวัยวะต้องการอากาศอีกซิเงิน) เพื่อความอยู่รอดของกาย หรือ ชีวิตมนุษย์ต่อไป

“วจีสังขาร” ได้แก่สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางวาจา เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “วจีสัญเจตนา” เช่น วิตก-วิจารณ์ อันนำไปสู่คำพูด เป็นต้น เนื่องจากก่อนการเปล่งเป็นคำพูดออกมา ต้องเกิดจาก ความคิด (วิตก) ก่อน แล้วเคล้าคลึง (วิจารณ์) ความคิดนั้น ก่อนที่จะเรียบเรียงเป็นคำพูดออกมา

“จิตตสังขาร” ได้แก่สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “มโนสังขารเจตนา” เช่น เป็นผลจากการปรุงแต่งของ “สัญญา” และ “เวทนา” เป็นต้น จึงเกิด รัก เกลียด ชัง โสม อิจฉา ริษยา ฯลฯ

• “วิญญานชั้น” ก็เป็นกระบวนการทำงาน เมื่อ “อายตนะภายใน ๖” อันได้แก่ ตา-หู-จมูก-ลิ้น-กาย-ใจ และ “อายตนะภายนอก ๖” อันได้แก่ รูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัส-ธรรมารมณ์ มากระทบกัน จึงเกิดการ “รู้” หรือ “รับรู้” ขึ้น ถ้ามันกระทำผ่าน :-

ทางตา	ก็เรียกว่า	“จักขุวิญญาน”
ทางหู	ก็เรียกว่า	“โสตวิญญาน”
ทางจมูก	ก็เรียกว่า	“ฆานวิญญาน”
ทางลิ้น	ก็เรียกว่า	“ชีวหาวิญญาน”
ทางกาย	ก็เรียกว่า	“กายวิญญาน”
ทางใจ	ก็เรียกว่า	“มโนวิญญาน”

เป็นเพราะมีการทำงานของ “อายตนะภายใน” กระทบกับ “อายตนะภายนอก” วิญญาณชั้นนี้ จึงเกิดขึ้น เราจึงเรียกว่า “ชั้นนี้” เพราะเอาหลายสิ่งหลายอย่างหลายการกระทำมากองรวมกันนั่นเอง

ฉะนั้นการทำงานของ “ชั้นนี้ ๕” จึงล้วนเกิดจาก “เหตุ-ปัจจัย” ประชุมแต่งทั้งสิ้น และเหตุ-ปัจจัย เหล่านั้นต่างก็อิงอาศัย “เหตุ-ปัจจัย ย่อยๆ” อื่นๆ ในการทำให้มีขึ้น - ตั้งอยู่ - ดับไปทั้งสิ้น มันจึงล้วนเป็น อนิจจัง - ทุกขัง - อนัตตา ไม่สมควรที่จะไปยึดมั่น - ถือมั่น “ชั้นนี้ ๕” ถึงขั้นเป็น “อัตตา-ตัวตน” ของเรา เช่น ไปยึดว่า (ใส่ตาราง)


รูป	ก็เป็นเรา	เป็นของเรา
เวทนา	ก็เป็นเรา	เป็นของเรา
สัญญา	ก็เป็นเรา	เป็นของเรา
สังขาร	ก็เป็นเรา	เป็นของเรา
วิญญาณ	ก็เป็นเรา	เป็นของเรา

ที่เราต้อง “ทุกข์” อยู่ทุกวันนี้ เพราะโดยธรรมชาติแท้ๆ หรือโดยธาตุแท้ของมันแล้ว ไม่มีสิ่ง ใดๆ ที่เป็น “ตัวตน-ของเรา” แต่ประการใด และเป็นเพราะความยึดมั่น - ถือมั่น (คือมี “อุปาทาน”) นี้แหละที่นำไปสู่การเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้นสักที

ฉะนั้น ในทางพระพุทธศาสนา หากเข้าใจ + เข้าถึง ๓ สิ่งต่อไปนี้ :-

- รูปธาตุ ได้แก่ สิ่งที่เป็นรากฐานแท้ๆ, พื้นฐานแท้ๆ, โครงสร้างแท้ๆ, ของ “รูป” ซึ่งเป็น ธรรมชาติที่ไม่มีความรู้สึก - นึก - คิด แต่ประการใด เข้าข่ายว่า “รูป” ก็สักแต่ว่า “รูป” ไม่มีการปรุงแต่งไป เป็นอย่างอื่น

- อรูปธาตุ (หรือนามธาตุ) ได้แก่สภาวะแท้ๆ ที่ปราศจากการปรุงแต่ง ใดๆ ทั้งสิ้นของ “นาม” เช่น ความรู้สึก - นึก - คิด เป็นต้น โดยที่ :-



“เวทนา” ก็สักแต่ว่า “เวทนา” คือเกิดความรู้สึกก็สักแต่ว่ารู้สึก
อย่างนั้นๆ โดยปราศจากการปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น จึงจะเรียกว่า “ธาตุ”
เช่น ตัองไม้ไปปรุงแต่งเพิ่มเติมใดๆ ต่อจากความรู้สึกที่เกิดขึ้น ให้เป็น
ชอบ-เกลียด-ซัง-ยินดี-ยินร้าย เป็นต้น ภาษาอังกฤษใช้คำว่า non-
reactive awareness; non-judgmental awareness; เป็น pure
awareness อย่างเดียว

“สัญญา” ก็สักแต่ว่า “สัญญา” (ด้วยเหตุผลอย่างเดียวกับ “เวทนา”
ข้างต้น)

“สังขาร” ก็สักแต่ว่า “สังขาร” (ด้วยเหตุผลอย่างเดียวกับ “เวทนา”
ข้างต้น)

“วิญญาณ” ก็สักแต่ว่า “วิญญาณ” (ด้วยเหตุผลอย่างเดียวกับ “เวทนา”
ข้างต้น)

• นิพพานธาตุ (หรือ นิโรธธาตุ) ได้แก่ สภาวะแท้ๆ ที่พ้นจาก
ข้อ <๑> และข้อ <๒>

การรู้แจ้งแทงตลอดใน ๓ สิ่งข้างต้น จึงเท่ากับรู้แจ้ง + เห็นจริง ใน
ทุกสรรพสิ่ง (รูป + นาม) ใน โลกนี้ ในจักรวาลนี้ ในอนันตจักรวาลนี้

จะ “มีทุกข์” ก็เพราะ ไม่รู้แจ้ง ใน ๓ สิ่งนี้

จะ “พ้นทุกข์” ก็เพราะ ได้รู้แจ้ง ใน ๓ สิ่งนี้

เมื่อใดได้เข้าถึง “ธาตุแท้ๆ” โดยรู้โครงสร้างของมัน+การทำงานของมัน
ก็จะมีวัน “ทุกข์”

เมื่อได้ปล่อยให้ “ธาตุ” ไปคลุกเคล้ารวมกับธาตุอื่นๆ จนกลายเป็น “ขันธ” (คือเอาหลายๆ อย่างมารวมกันจนกลายเป็นสิ่งนั้น-สิ่งนี้) “ความทุกข์” ย่อมเกิดขึ้นทันที

ฉะนั้นจะ “พ้นทุกข์” จึงต้องไปทำลาย “ขันธ” ไม่ใช่ไปทำลาย “ธาตุ” เพราะธาตุแท้ๆ เป็นไปโดยธรรมชาติ จะทำลายมันไม่ได้ มันเป็นเช่นนั้นของมันเอง

ผู้ใดมองเห็นสรรพสิ่ง (ทั้งรูปและนาม) เป็นสักแต่ว่า “ธาตุ” เป็นสักแต่ว่าเป็นการทำงานของธาตุ โดยปราศจากการปรุงแต่งใดๆ เมื่อรู้แจ้งแทงตลอดได้ถึงเพียงนี้ “อตฺตา-ตฺวตฺน” (หรือ “ตัวกู-ของกู”) จะบังเกิดขึ้นได้อย่างไร?

การปรุงแต่งเกิดขึ้น และทำให้เราเป็นทุกข์ ก็เพราะเราอยากให้การปรุงแต่งไปตอบสนองความอยาก (ตัณหา) ของเรา ตัว “ตัณหา” จึงเป็นต้นตอของการสร้าง “อตฺตา-ตฺวตฺน” หรือ “ตัวกู-ของกู” ขึ้น เพื่อให้การสนองเป็นไปดังที่ “ใจฉัน” ปรารถนา ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงได้บัญญัติไว้ใน “อริยสัจจ ๔” ว่า ต้นเหตุของ “ความทุกข์” ก็คือ “สมุทัย” ซึ่งได้แก่ “ตัณหา” นั่นเอง

(โปรดอ่านต่อ “ตอนที่ ๘” ในฉบับหน้า) ●

ไม่ใช่ว่าปฏิบัติธรรมแล้ว ชีวิตจะราบรื่น
เป็นมอเตอร์เวย์ ๘ เลนไปตลอดทาง
ไม่ใช่ว่าทำความดี จะเจอแต่สิ่งดีที่ถูกต้องเสมอไป

โลภธรรม ต้องมีอยู่เหมือนเดิม
เพราะเป็นของของโลก มีเราอยู่อาศัย
คนดีเข้าป่า ยุงไม่ได้กัดน้อยกว่าคนชั่ว
ถ้าเรารู้เท่าทันโลภธรรม มันจะทำให้ใจเรา
ไม่ต้องไปชุ่นมัวกับมัน

พระอาจารย์ชยสาโรภิกขุ



ธรรมะ ทำไหม ทำไหม

ต้นตรงตาย

คืนหนึ่ง เรากำลังนอนเพลินๆ พลังจิตไปถึงวันเกิดที่ใกล้จะถึง เราจะพาแม่ไปไหนดี ไปทุกบุญ ไปกินของอร่อยๆ บ้าง เทียวบ้าง แต่ต้องไปวัดก่อน แม่ก็มีความสุข จนกระทั่งทุ่มกว่าๆ มีคนมาบอกว่าพ่ออยู่ รพ. นะ เขาแน่นหน้าอก ไม่หายใจ ถามตัวเองว่าตกใจไหม ก็ไม่ เสร้าไหม ก็ไม่

พอไปถึง ภาพของพ่อที่นอนอยู่มีท่อใหญ่ๆ อยู่ในปาก มีสายระโยงระยางเต็มไปหมด ตาเหลือกโปน หายใจไม่ได้ ดิ้นไปดิ้นมาบนสະບັດไปในตัวด้วย สรุปว่าพ่อซี่ก็เสียชีวิตไป ๕ นาที หมอเลยบี้มขึ้นมา คุณหมอบอกว่า ต้องรอดูอาการเป็นนาทีๆ ไป” แล้วหน้าที่ลูกละ จึงโทรปรึกษาหมอของทหารที่รู้จักท่านหนึ่ง

เหตุมาจากพ่อไม่ยอมไปฟอกไตตามกำหนด เอาแต่นอน ช่วงนี้ฝนตก อากาศเย็น เหงือกก็ไม่ออก น้ำลายท่วมปอด ถ้าไม่ฟื้นใน ๗ วันนี่ ก็มาลุ้นกันว่าสมองจะใช้การได้แค่ไหน จะเป็นมนุษย์ผักไหม อัมพาตไหม ยิงนานยิ่งแย่

แล้วเรื่องจิตละ หันไปดูพ่อที่นอนดินอยู่เหมือนกึ่งตอนติดตัว ต้องเอาเชือกกล่ามขาล่ามแขนกับขอบเตียง ดิ้นจนขาเป็นแผลเลย ลูกๆ ทำได้เพียงแค่เอาบุญกุศลให้พ่อ ให้กึ่ง ให้เจ้ากรรมนายเวรของพ่อ เราชวนน้องๆ มาไหว้ศาลที่อยู่หน้า รพ. ให้ท่านช่วยให้ได้หมอที่ดี รักษาถูกและตรงจุด ให้อาที่ถูกต้องกับพ่อให้พ่อฟื้นคืนกลับมาให้ได้ และให้ท่านช่วยดูแลดวงจิต พ่อมาส่งยังร่างที่นอนอยู่ที่เตียงที่ ชั้นนี้แหละ เราบอกทั้งเทวดา ทั้งเจ้าที่เจ้าทาง พระภูมิเจ้าที่ทั้งหลาย ที่อยู่โอบล้อมนั้นด้วย เพราะเราไม่รู้ว่าจิตเขาออกจากร่างไปตอนไหน

เสร็จแล้วก็กลับไปเฝ้าพ่อ ไม่มีการพูดคุยใดๆ ทั้งนั้น ต่างคนต่างปฏิบัติเอาบุญให้เขา ต่างคนต่างหนักใจ เพราะพ่อเราทำกรรมไว้มาก ชอบเลี้ยงกึ่งเลี้ยงปลาขาย อยู่ดีๆ ก็เลี้ยงเบ็ดเป็นร้อย แล้วเอาไปขายช่วงตรุษจีน ชอบวิดบ่ตรงกับวันพระใหญ่บ่อยๆ เห็นการฆ่าเอาชีวิตคนอื่น เป็นเรื่องธรรมดา ชอบเอาของที่บ้านไปให้คนอื่นทั้งๆ ของก็ไม่ใช้ของของพ่อ ชอบมีเมียเยอะ มีไปเรื่อยๆ และชอบโกหกบ่อยมาก อีกทั้งชอบด่าลูกๆ เป็นชีวิตจิตใจ

ที่เขียนนี้เพื่อคนอ่านได้เรียนรู้โดยไม่ต้องเกิดกับตัวเอง ส่วนหนึ่งก็นึกถึงพระอาจารย์องค์หนึ่งได้ ที่ท่านสอนเรื่องเผชิญความตาย พ่อเราตอน

เป็นคนดีๆ ก็ยังดูตาพระบางรูปด้วยซ้ำ ตอนนั้นเขาก็ไม่สามารถรับรู้อะไร
ได้เลย จะช่วยได้หรือ แต่พวกเราเชื่อถึงพลังแห่งบุญและเชื่อว่าปาฏิหาริย์มี
เกิดขึ้นได้จริง พระอาจารย์ท่านส่งลูกศิษย์มือขวามาเลย ในวันรุ่งขึ้นก่อน
ย้าย รพ.

พี่ๆ เขาน่ารักมาก พ่อได้ทางที่สว่างไปยังภพภูมิใหม่นะ หวังจริงๆ
เลย วันพรุ่งนี้เสร็จ พี่คนโตไปรับแม่ที่ไปปฏิบัติธรรมที่อยู่ชุกา พร้อมกับ
กับติดต่อ รพ. ขอย้ายพ่อไป พ่อเราไปถึงวัด พอดีตอนนั้นพี่น้องๆ ชมรม
ก็ฉายาธรรมมาเข้าคอร์สปฏิบัติธรรมพอดี หลายสิบคนเลยรวมทั้งแม่เรา
ด้วย พ่อพวกพี่ๆ ลาศีลกันเสร็จ ต่างคนต่างออกมา เอาบุญให้พ่อเรากัน
เป็นแถวเลย พี่ๆ เขารู้ได้ไงนะ ซึ่งใจในน้ำใจของพวกพี่ๆ ที่มีให้เป็นอย่างดี
มาก ก็ขอขอบพระคุณอย่างสูงในน้ำใจ

ในวันนั้นพ่อแม่กลับบ้าน เราก็ไปย้าย รพ. ให้พ่อ ก่อนย้ายเราก็
ไม่ลืมที่จะไปจุดธูปบอกเจ้าที่เจ้าทาง ให้พาจิตของพ่อไปกับร่างกายของเขา
เราจะพาพ่อไปที่ รพ. นี้ละ ถนนนี้นะ พ่อตอนอยู่บนรถ เราก็คอยบอก
ทางพ่อ เหมือนตอนไปรับศพไปวัด ต้องไหว้วานขอร่องเทวดา บอกพ่อ
จนกระทั่งถึงห้องถึงเตียงเลย กลัวเขาจะไปหลงอยู่ที่อื่น บอกศาลที่อยู่
รพ. นี้ ผากพ่อด้วยนะ อาการของพ่อก็ทรงๆ หรุตุๆ จนวันที่ ๘ แล้ว
ยังไม่ฟื้น ไม่รู้สึกตัว จึงพากันไปจุดธูปบอกท่านยมทูตว่า “อย่าเพิ่งเอา
ชีวิตพ่อไปเลย ถ้าท่านเอาไปแล้ว เราจะมีอรหันต์ที่ไหนที่ได้ชื่อว่าพ่อให้
เราได้ตอบแทนบุญคุณมากกว่านี้ และจะพยายามเปลี่ยนเขาให้เห็นใน
ทางที่ถูก ให้เขาได้มีโอกาสแก้ไขในสิ่งที่ผิดด้วยเถิด”

ขอท่านทุกวันจนกระทั่งวันที่ ๑๐ พ่อฟื้นเริ่มรับรู้ ฟื้นได้ ๓ วัน เขา
ก็เริ่มพยักหน้าส่ายหน้าได้เล็กน้อย เพราะยังมีท่อคาปากและสายต่างๆ
อยู่เยอะ แคนี่ก็ดีแล้ว รู้สึกใจชื้น เพราะสมองเขาได้ทำงานแล้ว แต่พอ
วันถัดไป เขากับหุดหมดสติลงไปอีก คราวนี้ เขามีลักษณะคล้ายเต่า
คอยยืนคอคอดคอ อดีตตอนเราเล็กๆ พ่อเขาทำบ่อเลี้ยงเต่าเลี้ยงตะพาบไว้

ตอนนี้เราก็เลยต่างคนต่างปฏิบัติกัน ทุกที่ทุกเวลา เอาบุญให้เขา อีกเกือบ ๗ วัน พ่อก็ดีขึ้น เริ่มรู้สึกตัว เริ่มตอบโต้ได้และดำได้ตามมาติดๆ ชนิดไหลหน้าให้เห็นบีบตัวขึ้นมาบีบ สมองทำงานดีนะ

พ่อนอน ไอซียู เป็นเดือนกว่าจะออกมาห้องปกติ พ่อเขาพูดคุยกับเราพอรู้เรื่องบ้าง เราถามเขาว่าพ่อฝันว่าไปไหนมา เขาเล่าเป็นฉากๆ เลยว่าเดินอยู่ในสวน แล้วตกลงไปในโพรงลึกๆ โพรงมันใหญ่และมีตมมาก แต่ก้นโพรงนั้นมีแต่ไฟร้อนๆ แรงขึ้นเป็นเปลวเล็กเปลวน้อย มันร้อนมาก เขาเห็นเลยรีบตะกายขึ้นตะกายยังงี้ก็ปีนออกมาไม่ได้ จนมีคนมาช่วยดึงขึ้นจากโพรง เราถามว่าเขาเป็นใครเป็นรูปร่างยังงี้ พ่อเขาตอบไม่ถูก

เล่าต่อไปว่าพ่อขึ้นมาได้ ก็เห็นตัวเองไม่มีเสื้อผ้าใส่เลยอาย พอมองไปรอบๆ ก็เห็นแต่คนกำลังรอใส่บาตร พระเต็มไปหมด วัดที่แก่พาพ่อไปทำบุญนะ พ่อเล่าต่อ “เขาใส่ชุดขาวกันหมด ทุกครั้งที่พวกลูกๆ ถามเขาก็จะเล่าเหมือนเดิม แกคงจะไปนรกมาจริงๆ แต่แค่ขอบๆ เท่านั้น เขาบอกมันน่ากลัวมาก

เราย้อนถามแกอีกว่าวัดไหนนะ วัดมเหยงคณ์นั่นเอง ความตายซึ่งมันอยู่แค่ปลายขนตา บางคนก็มองไม่เห็น และบุญจากการปฏิบัติธรรมนั้นเยอะมากๆ จริงๆ ทั้งบาปทั้งบุญมีอยู่จริงและภพหน้าก็มีจริง โชคดีของพวกเราที่มีพวกพี่ๆ ส่งกำลังแห่งบุญให้ เป็นบุญใหญ่ ที่ก้อนใหญ่มาก ไม่งั้นพ่อคงไม่รอดจากรกหรือ และหลังจากที่พ่อออกจากรพ. ก็ให้เราพาไปทำบุญที่วัดมเหยงคณ์ พาพ่อไปกราบพระอาจารย์อยากเห็นพ่อเดินทางสายนี้บ้างเพื่อตัวพ่อเอง ส่วนเรื่องทางร่างกายก็เดินได้ แถมสมอยังจำได้แม่น ใครยืมเงินไปบ้างเอาไปเท่าไร จำได้หมด หมอลั้งพวกเราให้ดูแลท่านให้ดี พวกเราก็รับคำ ถ้าไม่มีเขา เราจะได้ทำบุญตอบแทนบุญคุณใคร ที่ไหนเล่า จะเท่าทำกับผู้ที่ชื่อว่า “อรรหันต์” “พ่อ” ของลูก ●

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

๑. ไม่มีการลงทะเบียนล่วงหน้าทางไปรษณีย์ ท่านใดมาลงทะเบียนก่อนมีสิทธิ์ก่อน และไม่อนุญาติให้ลงทะเบียนแทนกัน โดยงานครั้งนี้สามารถรองรับผู้ฟังธรรมได้ประมาณ ๑,๕๐๐ ท่าน เริ่มเปิดรับลงทะเบียนตั้งแต่วันที่ ๐๖.๐๐ น. และแจกสื่อธรรมบรรณาการหลังจบงาน
๒. ขอความร่วมมือให้ทุกท่านเข้าประจำที่นั่ง ในรอบเช้าก่อนเวลา ๐๘.๐๐ น. และ ในรอบบ่ายก่อนเวลา ๑๓.๐๐ น.
๓. ขอเชิญชวนทุกท่านช่วยเตรียมภาชนะ ช้อน และกระบอกน้ำส่วนตัวมาจากบ้าน เพื่อลดปริมาณขยะ ลดโลกร้อน โดยในงานจะมีจุดเติมน้ำสะอาด และจุดล้างภาชนะไว้บริการ
๔. โรงทานจะจัดที่บริเวณโรงอาหาร โดยจะเปิดปิดเป็นเวลา โดยในรอบเช้าเปิดตั้งแต่ ๐๖.๐๐-๐๘.๐๐ น. และเวลา ๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น.
๕. ทีมพยาบาลโรงพยาบาลสมุทรปราการ มาเปิดให้บริการตรวจสุขภาพฟรี
๖. เปิดรับสมาชิกชมรมฯ เฉพาะในงานแสดงธรรม และรับสมัครจิตอาสาธรรมบริการ
๗. ท่านที่ขับรถมาเอง ขอความกรุณาไปจอดตามสถานที่ที่กำหนดไว้ในผังเทคนิคกรุงเทพ
๘. ไม่อนุญาติให้นำเอกสารหรือสื่อธรรมะใดๆ มาแจกในบริเวณงาน
๙. ข้อแนะนำในการทำบุญในงาน
 - ๙.๑ ถวายสังฆทานและปัจจัยสี่แก่พระสุปฏิปันโน ที่มาเป็นองค์บรรยายธรรม (ทั้งนี้เพื่ออำนวยความสะดวก ท่านสามารถซื้อของที่จจะถวายได้จากร้านสังฆทานของชมรม)
 - ๙.๒ ซื้อต้นไม้ที่มาขายในงาน สนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่ธรรมของชมรมกัลยาณธรรม
 - ๙.๓ เลือกซื้อสินค้าหลากหลายในร้านบุญต่อบุญ และร้านสังฆทาน

ในงานแสดงธรรม ครั้งที่ ๓๖

๙.๔ เลือกสรรหนังสือ ซีดี ดีวีดี เพื่อนำไปบริจาค หรือมอบเป็นของฝาก

๙.๕ ในงานครั้งนี้ เน้นเรื่องการปฏิบัติภาวนามากขึ้น จึงขอเชิญชวนทุกท่านร่วมภาวนา ด้วยการเจริญสติ และเจริญเมตตาภาวนาต่อผู้ที่มาร่วมงาน จงถือว่า เรามาฝึกใจ ให้ลละ โลก โกรธ หลง ยึดให้กัน อภัยให้กัน

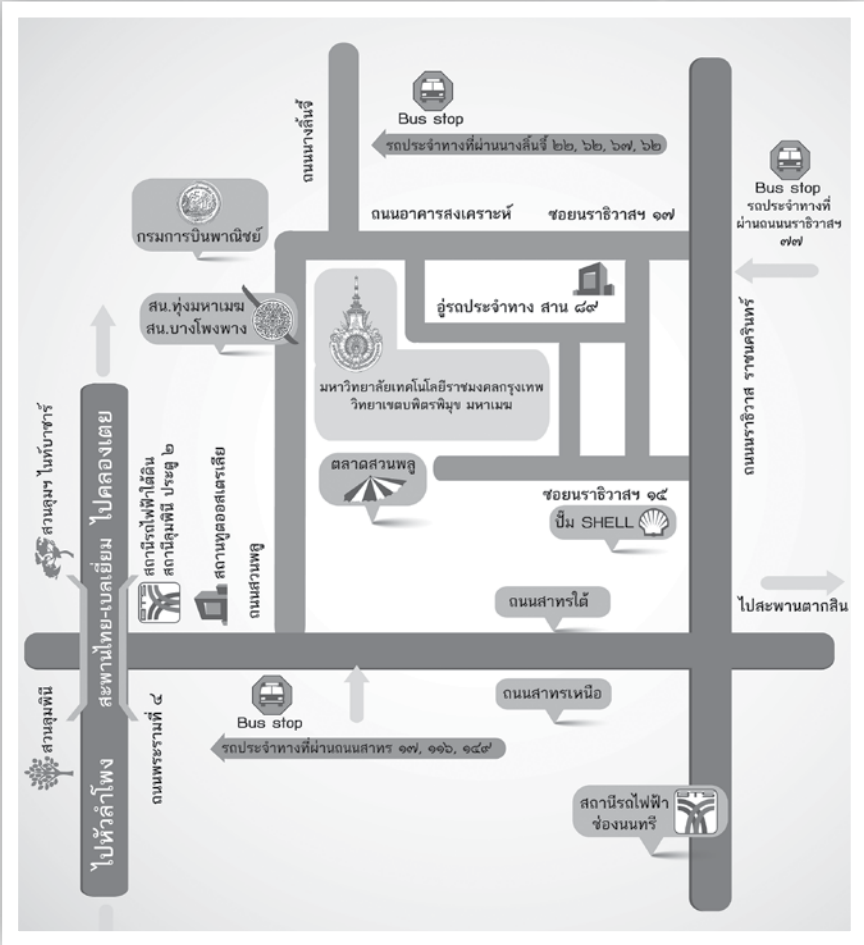
ขออนุโมทนาทุกท่าน ☉

ข่าวประชาสัมพันธ์งานแสดงธรรม ของชมรมกัลยาณธรรม

๑. รับสมัครเพื่อนผู้มีจิตอาสา ร่วมช่วยเป็นพลังในการเตรียมงานแสดงธรรม ในวันเสาร์ที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๐ สนใจสมัคร โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ (งานแสดงธรรม วันอาทิตย์ที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐)
๒. ในงานแสดงธรรมของชมรมฯ ทุกครั้ง จะมีหน่วยการพยาบาลจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ มาออกตรวจสุขภาพ และดูแลสุขภาพในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินตลอดงาน
๓. ขอเชิญร่วมสนับสนุนปัจจัยเป็นเจ้าภาพโรงทานอาหารมื้อเช้าและมื้อกลางวัน เพื่อให้บริการอาหารเพียงพอแก่ผู้ฟังธรรมและธรรมบริการ ประมาณ ๒,๐๐๐ คน กรุณาติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓
๔. รับสมัครเพื่อนร่วมอุดมการณ์แนวหลังทางธรรม ร่วมใจสละแรงกายแรงใจ เพื่อรับใช้พระศาสนาและพัฒนาสังคม สนใจงานจิตอาสาของชมรมกัลยาณธรรม โปรดติดต่อ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ หรือ www.kanlayanatam.com หรือ Facebook : Kanlayanatam หรือทางไลน์กัลยาณธรรม (Id : kanl1234567)

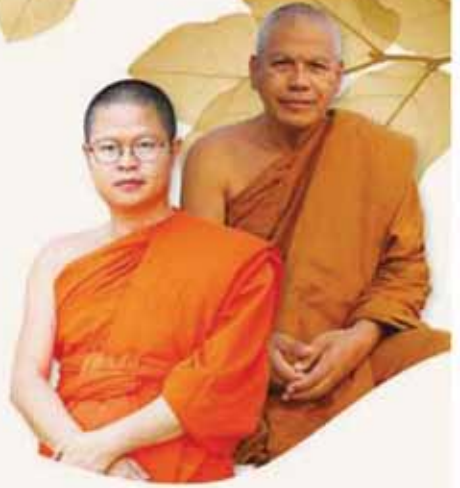
แผนที่

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ



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

กำหนดการ **อบรม** **ภาวนา** เป็นธรรมทาน **๓๖** ครั้งที่



วันอาทิตย์ที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๐
เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

ณ หอประชุมใหญ่
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
บพิตรพิมุข มหาเมฆ

เพื่อน้อมถวายเป็นพระราชกุศล แด่องค์พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

กำหนดการ

- ๐๖.๐๐ น. เปิดลงทะเบียนและบริการอาหารเช้า
- ๐๘.๐๐ น. พิธีเปิดงานโดย อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ดร.สาธิต พุทธชัยยงค์
- ๐๘.๒๐ น. **พระภิกษุภาวนาเชมคุณ วิ. (พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี)**
วิกรมเหยงคณ์ อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา
นำเจริญจิตตภาวนา และตอบปัญหาธรรม
- ๑๑.๐๕ น. ถวายสังฆทาน
- ๑๑.๑๕ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. **พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี**
ศูนย์วิจัยศาสนาสากล ไร่เชิญตะวัน อ. เมือง จ. เชียงราย
นำเจริญจิตตภาวนาและตอบปัญหาธรรม
- ๑๕.๐๐ น. ถวายสังฆทาน และปิดงาน

ถ่ายทอดสด ผ่านทาง kanlayanatam TV
ทางลิงค์ <http://www.kanlayanatam.com/ktv1.htm>
ใน .. เว็บไซต์ชมรมกัลยาณธรรม ..
และถ่ายทอดสดผ่าน youtube และ Fanpage Kanlayanatam



จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
ร่วมกับ มูลนิธิสุปฏิปันโน และ ชมรมกัลยาณธรรม