

DhammaTIME

พิธีถวายมหาสังฆทานแด่พุทธบุตร

24,000 วัด ทั่วประเทศ



www.dmc.tv

Tel.02-831-1774

เกาะติด
สถานการณ์
ข่าวบุญ

หนังสืออยู่ในบุญ
online
mp3 นานั่งสมาธิ



dmc-tv



ชมสด LIVE

อ่านธรรมะ
กฎแห่งกรรม

ฝันในฝันตัดช่วง
ทบทวนทุกวัน

ธรรมะเยาวชน
การ์ตูน

www.dmc.tv

ชมถ่ายทอดสดทุกวัน ชมรายการย้อนหลัง
สมาธิ นรท สวรรค์ กฎแห่งกรรม ศูนย์รวมสื่อธรรมะมากมาย
ให้คุณอยู่ในบุญตลอดเวลา

TOP OF WEEK

ข่าวบุญต่างประเทศ

“วัดพระธรรมกายเบเนลักซ์จัดปฏิบัติธรรมบ้านกัลยาณมิตร”

๔

ข่าวบุญในประเทศ

“วันคุ้มครองโลก 22 เมษายน 2556 ณ วัดพระธรรมกาย”

๖

ผลการปฏิบัติธรรมของพระธรรมทายาท

“ตอน..คุณค่าของการบวชอยู่ที่การฝึก”

๑๐

ผลการปฏิบัติธรรมของพระธรรมทายาท

“ตอน..จะเป็นพระแท้ 24 น.”

๑๒

ผลการปฏิบัติธรรมของพระธรรมทายาท

“ตอน..หยุดใจได้แล้ว สุขใจจังเลย”

๑๔

ผลการปฏิบัติธรรมของพระธรรมทายาท

“ตอน..มีความสุข จนไม่อยากลืมตา”

๑๖

ธรรมะเพื่อประชาชน

“คิดผิดคิดใหม่ได้ (๓)”

๑๘

ธรรมะเพื่อประชาชน

“คิดผิดคิดใหม่ได้ (๔)”

๒๑

ธรรมะเพื่อประชาชน

“กำเนิดสุริยคราส”

๒๔

ทันโลกทันธรรม

“แก๊ซขึ้นอีกปี อย่างมีความสุข”

๒๘

สุขภาพนักสร้างบารมี

“โรคหัวใจ”

๓๔

บทความให้กำลังใจ

“ตอนที่ ๓”

๓๖



วัดพระธรรมกายเบเนลักซ์ จัดปฏิบัติธรรมบ้านกัลยาณมิตร

ทุกท่านร่วมพิธีตักบาตรและถวายภัตตาหารเพลแด่พระอาจารย์



ครอบครัวกัลยาณมิตรอัญชลี อุบลรัตน์ ประเทศเนเธอร์แลนด์ กราบนิมิตต์พระอาจารย์จากวัดพระธรรมกายเบเนลักซ์ ประเทศเบลเยียมไปเป็นเพื่อนาบุญบ้านเพื่อเปิดบ้านกัลยาณมิตรโดยภายในงานสาธุชนผู้มีบุญทุกท่านได้ร่วมกันกล่าวคำอาราธนาศีล และประกอบพิธีกล่าวคำถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน โดยมีกัลยาณมิตรอัญชลี อุบลรัตน์ นำกล่าวคำถวาย จากนั้นทุกท่านร่วมตักบาตรและถวายภัตตาหารเพลแด่พระอาจารย์ ก่อนที่จะได้ร่วมกันสวดมนต์ทำวัตรเช้า สวดสรรเสริญพระเดชพระคุณหลวงปู่ และอธิษฐานจิต

ภาคบ่ายเป็นการปฏิบัติธรรมและแสดงพระธรรมเทศนา โดยพระอาจารย์ได้เมตตาแนะนำคณะกัลยาณมิตรทุกท่าน นิ่งสมาธิ กลั่นกายวาจาให้ใส สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อจะเป็นภาวนารองรับบุญที่จะเกิดขึ้น จากนั้นเป็นพิธีทอดผ้าป่าสามัคคี โดยมี

กัลยาณมิตรสุวรรณ บุญล้ำ และกัลยาณมิตรมณฑนา ชินรัมย์ เป็นประธานนำกล่าวคำถวายและในโอกาสนี้พระอาจารย์แสดงพระธรรมเทศนาและแสดงปกิณกะธรรม ตอบคำถามในหัวข้อธรรมและผลการปฏิบัติธรรมที่คณะกัลยาณมิตรสงสัย จากนั้นผู้มีบุญทุกท่านได้ร่วมถวายปัจจัยแด่พระอาจารย์ด้วยความปลื้มปิติใน บุญกันทุกคน

พิธีกรรมภาคเช้าพระอาจารย์สุพรรณ ธมฺมธโร นำสวดมนต์ทำวัตรเช้าและน่านิ่งสมาธิ ก่อนที่จะประกอบพิธีกล่าวคำถวายภัตตาหารเป็นสังฆทานซึ่งตัวแทนกล่าวคำถวาย คือกัลยาณมิตร พิภูณเงิน และกัลยาณมิตรวรินทร์ โพธิ์ผาง จากนั้นสาธุชนทุกท่านร่วมกันถวายภัตตาหารแด่พระอาจารย์

ภาคบ่ายเป็นพิธีบุพเปตพลี อุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว โดยกัลยาณมิตรวีรสันต์ คุณ

สาธุชนร่วมกันทำพิธีทอดผ้าป่าสามัคคี
และร่วมกันถวายปัจจัยแด่พระอาจารย์



วัดภวนาไถจง จัดพิธีอุทิศส่วนกุศล



พิธีบุพเพตพลี อุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว

คำพระ เป็นประธานจุดเทียนธูปบูชาพระ จากนั้น
พระอาจารย์นำสาธุชนทุกท่านนั่งสมาธิ และใน
โอกาสนี้พระมหาศักดิ์ดา วรสุโก เทศน์เรื่อง "บุพ-
เพตพลี" คืออะไร และเมื่อทำบุญแล้วผลบุญจะ ส่ง
ผลอย่างไรทำให้เร็วแรง ซึ่งบุญในช่วงนี้ที่ส่งผลได้
เร็วแรง คือบุญบวช และเป็นเจ้าภาพในโครงการ
บวช จากนั้นสาธุชนร่วมกันรับพรจากพระอาจารย์
ด้วยความปลื้มปิติในบุญกันทุกคน

พิเศษสุด 2 บุญใหญ่

วันคุ้มครองโลก 22 เมษายน พ.ศ.2556
ณ วัดพระธรรมกาย จ.ปทุมธานี



พิธีถวายมหาสังฆทาน 20,000 กว่าวัดทั่วประเทศในวันคุ้มครองโลกเมื่อปี พ.ศ.2555

วันคุ้มครองโลกปีนี้ ซึ่งตรงกับวันจันทร์ที่ 22 เมษายน นับเป็นโอกาสพิเศษสุดที่ผู้มีบุญทุกท่าน จะได้ชักชวนญาติสนิทมิตรสหายไปสร้าง มหากุศล ร่วมกันด้วยการถวายภัตตาหารและจตุปัจจัย ไทยธรรมเป็นสังฆทานแด่พระภิกษุณัสนับแสนรูปจาก 24,000 วัด ที่เมตตารับอาราธนาเดินทางมาเป็น เนื่องาบุญ

ตามปกติการถวายสังฆทานถือเป็นบุญใหญ่ ที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายต่างทราบกันดี แต่สังฆทานครั้งนี้มีความพิเศษ คือถวายครั้งเดียวได้ บุญกับพระถึงสองหมื่นกว่าวัด ซึ่งโอกาสสร้างบุญ มหาศาลแบบนี้หาที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว และที่สำคัญ 1 ปี มีเพียงครั้งเดียวเท่านั้น จึงขอแจ้งข่าวมาให้ผู้มี บุญทุกท่านทราบ จะได้ไปร่วมสร้างกุศลในครั้งนี้

เพื่อเป็นเสบียงบุญเก็บไว้หล่อเลี้ยงชีวิตในภายภาคหน้า

บุญทั้งสองประการนี้ล้วนเกิดได้ยากยิ่งทั้งสิ้น แต่เพิ่งมาบังเกิดในยุคของเรา

จึงขอเรียนเชิญสาธุชนทุกท่านที่โชคดีมีบุญได้ มาเกิดในยุคนี้ไปเอาบุญใหญ่ด้วยกันที่วัดพระ ธรรมกาย ในวันจันทร์ที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2556

อานิสงส์การถวายภัตตาหาร และจตุปัจจัยไทยธรรม

1.เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วย อายุ คือ มีอายุยืน ยืนยาวปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

กำหนดการวันคุ้มครองโลก
วันจันทร์ที่ 22 เมษายน พ.ศ.๒๕๕๖

<u>ภาคสาย</u>	ปฏิบัติธรรม / มอบปัจจัยครูใต้ / ถวายปัจจัยบูชาธรรม
๙.๓๐น.	ปฏิบัติธรรม
๑๐.๓๐น.	พิธีมอบปัจจัยช่วยเหลือครู ๔ จังหวัดชายแดนภาคใต้ และพิธีถวายปัจจัยบูชาธรรม
๑๑.๐๐น.	พิธีถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน
๑๑.๑๕น.	เสร็จพิธีภาคสาย

<u>ภาคบ่าย</u>	พิธีถวายมหาสังฆทาน
	พุทธบุตร ๒๔,๐๐๐ กว่าวัดทั่วประเทศ
๑๓.๓๐น.	พิธีกลั่นโลกแก้ว (ปฏิบัติธรรม)
๑๔.๐๐น.	พิธีถวายมหาสังฆทานพุทธบุตร ๒๔,๐๐๐ กว่าวัด ทั่วประเทศ
๑๖.๐๐น.	เสร็จพิธี เจ้าภาพ และสาธุชนทำภารกิจส่วนตัว และแปรแถวเข้าสู่ลานธรรม

<u>ภาคเย็น</u>	พิธีอัญเชิญรูปหล่อทองคำพระมงคลเทพมุนี เวียนประทักษิณรอบมหาธรรมกายเจดีย์
๑๗.๑๐น.	พิธีอัญเชิญรูปหล่อทองคำพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร เวียนประทักษิณรอบมหาธรรมกายเจดีย์
๑๘.๑๐น.	พิธีถ่ายภาพประวัติศาสตร์ และอธิษฐานจิต
๑๘.๓๐น.	พิธีมอบพระเหรียญที่ระลึกวันคุ้มครองโลก

จากกำหนดการกองพิธีกรรม ร่าง ๔

ของขวัญวันคุ้มครองโลก

22 เมษายน พ.ศ.2556



2.เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วย วรรณะ คือ มีผิวพรรณ วรรณะผ่องใส เป็นที่ดึงดูดตา ดึงดูดใจ เป็นที่รักที่ ชอบใจของผู้พบเห็น ซึ่งจะเป็นทางมาแห่งโอกาส และโภคทรัพย์สมบัติทั้งหลาย

3.เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วย สุขะ คือ มีความสุขทั้ง กายและใจ มีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริง เบิกบานอยู่เป็น นิจ

4.เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วย พละ คือ มีเรี่ยวแรง มหาศาล เป็นที่เคารพยำเกรงของมหาชนทั้งหลาย

5.เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วย ปฏิภาณ คือ มีสติ ปัญญาที่เฉลียวฉลาด หลักแหลม รอบรู้ในสรรพ- วิชาทั้งปวง

6.เมื่อสละความตระหนี่ออกจากใจและทำ บุญ ถูกนื่อนาบุญ ย่อมเป็นเหตุให้ทรัพย์สมบัติ บังเกิดขึ้นโดยง่าย

7.เป็นที่เคารพรักของมนุษย์และเทวดา ทั้งหลาย

8.เดินทางไป ณ สถานที่แห่งใดย่อมได้รับการ ต้อนรับอย่างดี

9. เป็นผู้มีกำลังใจในการสร้างบารมีอย่างไม่ สิ้นสุด ฯลฯ



อย่าลืม!...
ติดตามข่าวสาร
งานบุญต่างๆ ได้จาก
www.dmc.tu
นะจ๊ะ





มอบกำลังใจ.....
ส่งความรักและความห่วงใย
ผ่านทาง e-card

กับ www.dmc.tv

มีให้คุณเลือกหลายแบบหลากสไตล์
อิการ์ตธรรมะ อิการ์ตคำคม
อิการ์ตอวยพรวันเกิด อิการ์ตให้กำลังใจ
อิการ์ตวันสำคัญและอื่นๆ อีกมากมาย

www.dmc.tv ให้คุณอยู่ในบุญตลอดเวลา

ตอน...คุณค่าของการบวชอยู่ที่การฝึก

เรียบเรียงจากรายการโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

กราบคารวะพระเดชพระคุณหลวงพ่อกะแก้ว
ที่เคารพอย่างสูง

กระผม พระพรชัย วรชโย อายุ 27 ปี บวชในโครงการ 1 แสนรูป ภาคฤดูร้อน ปี พ.ศ. 2555 ที่ศูนย์อบรมวัดศรีกัน (พุทธสยาม) เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานครครับ

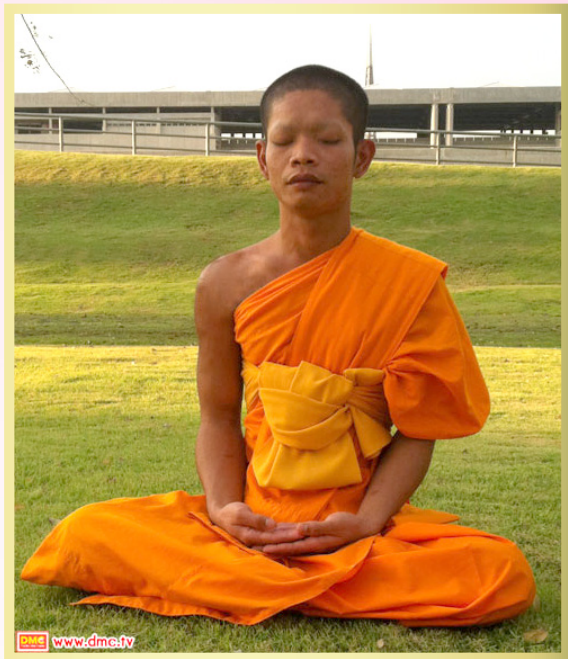
ก่อนมาบวช ผมมีชีวิตอยู่กับความทุกข์ พ่อไปทาง แม่ไปทาง แม่เอาผมไปฝากไว้กับหลวงตาที่วัด ซึ่งท่านก็เมตตาเลี้ยงดูและให้ผมได้บวชเป็นสามเณร ผมบวชได้ 6 พรรษา ก็มีความคิดว่าทางโลกน่าจะดีกว่า เลยลาสิกขาออกไปอยู่กับพ่อครับ แต่ไม่ทันไรพ่อก็เสียชีวิต ตอนนั้นผมหมดสิ้นทุกอย่าง เลยไปขออาศัยอยู่กับเพื่อน ผมก็เลยติดเพื่อน ติดเหล้า ติดบุหรี่ และติดยา ผมใช้ชีวิตอย่างไร คุณค่า ไม่รู้ว่าชีวิตนี้จะอยู่ไปเพื่อใคร แต่ใจหนึ่งก็อยากบวชให้พ่อที่เสียไปแล้ว แต่ผมไม่มีโอกาส ไม่มีเงินครับ วันหนึ่งตอนนั่งอยู่ในวงเหล้าก็ได้ยินเสียงประกาศชวนบวช ได้ยินเขาพูดว่าบวชฟรี ผมรีบวิ่งไปหาต้นเสียงทันที จึงได้ไปเจอกับผู้นำบุญชื่อ โยมพี่หทัย ผมถามพี่ได้ว่า “มารับสมัครบวชไหม้ย ฆมขอสมัครบวชนะครับ” พอมาเข้าโครงการ พระอาจารย์ที่ศูนย์อบรมท่านเคร่งมาก โดยเฉพาะเรื่องนั่งสมาธิ กับเรื่องห้ามสูบบุหรี่ ซึ่งช่วงแรกผมยังเลิกสูบบุหรี่ไม่ได้ พระอาจารย์ท่านบอกว่า ถ้าจะบวชต้องเคารพในคำสอนของครูบาอาจารย์ เราต้องตัดขาดจากบุหรี่เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา แล้วผมก็โดนสั่งให้หักดิบ

ตอนนั้นแทบแถมันทรมาณมากครับ ใจก็คิดอยากออกจากโครงการอยากไปให้มันรู้แล้วรู้รอด



พระพรชัย วรชโย

แต่อีกใจก็คิดว่าเรามาบวชเพื่อตอบแทนบุญคุณพ่อแม่ พ่อก็เสียไปแล้ว แม่ก็ไม่รู้อยู่ที่ไหน ในขณะที่ผมสู้กับใจตัวเอง ก็ได้รับกำลังใจจากโยมพี่หทัยและทีมงาน คอยถามเสมอว่าไหวมั้ย คอยให้กำลังใจกันตลอด ในที่สุดผมก็หักดิบได้ แล้วผมก็ได้เปลี่ยนแปลงตัวเอง ผมอยากขอบคุณกำลังใจจากโยมพี่หทัยและทีมงาน และขอบคุณพระอาจารย์มากๆ ครับ ที่เคี่ยวเข็ญทำให้ผมมีวันนี้ โครงการนี้ทำให้ผมรู้ถึงคุณค่าของชีวิต รู้เรื่องนรกสวรรค์ ได้รู้ว่าที่ผ่านมาเราใช้ชีวิตเป็นๆ อยู่ในอบาย ถ้าเรายังไม่เลิก ตายไปก็คงได้เจออบายของจริงที่ทรมานกว่านี้แน่ๆ พอได้นั่งสมาธิมากขึ้น ผมก็ได้พบกับความสุขภายใน ที่ทำให้รู้คุณค่าของการบวช และบวชมาได้เลยจนถึงวันนี้ครับ



พระพรชัย วรชโย ในท่า Peace Position

เวลานั่งสมาธิ ผมจะปล่อยใจตามเสียงของ หลวงพ่อ วางใจนุ่มๆ เบาๆ ไปเรื่อยๆ สักพักก็รู้สึก สบายเหมือนอยู่ในห้วงอวกาศ เบามาก แล้วก็ มีแสงแวบเข้ามาจากกลางท้อง แล้วก็เห็นดวงแก้ว ผุดขึ้นๆ กัน ขึ้นมาหลายๆ ดวง ดวงแก้วที่ผมเห็น สีเหมือนแก้วน้ำ ใหญ่เท่ากับฟองไข่แดงของไก่ สว่างเท่ากับพระอาทิตย์ตอนเที่ยงวัน ตอนนั้นใจ ผมนิ่งมาก เหมือนเราทิ้งทุกอย่างวางทุกสิ่งจริงๆ ในหัวไม่คิดเรื่องอะไรเลย พอตั้งใจเบาๆ ไปที่ดวง แก้ว ก็มีองค์พระเกิดขึ้นบางองค์ก็เป็นสีเหลือง บาง องค์ก็มีสีเหมือนเพชร สวยงามมากครับ องค์พระ ท่านขยายจนคลุมตัวผม ตอนนั้นผมรู้สึกเหมือนเรา เป็นองค์พระไปเลย และเหมือนท่านจะอยู่กับผม ตลอดเวลาด้วยครับ เวลาใจนิ่งอย่างนี้เห็นองค์พระ แบบนี้ผมจะมีความสุขมาก ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยมี ความสุขแบบนี้มาก่อน พอลืมตา ก็จะตรึงถึงองค์ พระตลอด และไม่ว่าจะสงระน่า หรือซักผ้า หรือทำ อะไรจะมีความรู้สึกเหมือนถูกดูแลอยู่ตลอดเวลา รู้สึกดี รู้สึกมีความสุขมากครับ

ผมอยากให้น้องๆ ธรรมทายาททุก รูป ตั้งใจ นั่งสมาธิจะได้พบกับความสุขแบบนี้ และขอให้ทุก รูปตั้งใจฝึกตนทนหิวบ้ำเพียรตบะเป็นพระแท้ให้ได้ ต้องทำให้พ่อแม่ได้ปลื้ม ให้ครูบาอาจารย์ได้ภาค ภูมิใจ ขอให้น้องๆ ธรรมทายาทหมั่นกำลังใจ ถ้าเรา บวชได้ ฝึกปฏิบัติได้ เราจะได้เปลี่ยนชีวิต จากคนดี เป็นคนที่ดียิ่งกว่าดี จากคนเคยผิดพลาดก็จะดีขึ้น เหมือนอย่างผมที่แต่ก่อนเคยไม่ดี พอได้มาบวชได้ ขัดเกลตาตัวเอง ได้ฝึกตามคำสอน ได้ปฏิบัติธรรม ก็ ทำให้ผมมีวันนี้ ผมกลายเป็นคนมีความคิดความ อ่าน มีความเข้าใจในชีวิต พระอาจารย์เคยบอกว่า **ความลำบากสร้างคน ความสบายฆ่าคน** ถ้าเราคิด ว่าการอบรมมันลำบาก ก็แปลว่าชีวิตเรากำลังถูก สร้างให้สว่างครับ และขอให้ทุกรูปตั้งใจปฏิบัติ ธรรมอย่าให้ขาดเลยสักวันเดียว ถ้าได้พบความ สว่างภายในเมื่อไหร่ก็จะได้พบกับทุกสิ่งทีแสงหา ครับ

หลวงพ่อกับ ด้วยบุญบวชตอนนั้นผมได้พบกับ โยมแม่แล้วนะครับ ผมพบท่านตอนออกไปทำ หน้าที่พระพี่เลี้ยงรุ่นเข้าพรรษาปี 2555 ที่ศูนย์ อบรมวัดเวฬุวนาราม ผมดีใจมากครับ ตอนนั้นผม ขวนโยมแม่เข้าวัด ซึ่งโยมแม่ก็ชอบไปทำหน้าที่ขวน บวช และชอบไปรับบุญเป็นแม่ครัวอยู่ที่ศูนย์อบรม ด้วย ผมปลื้มมากๆ เลย ตอนนั้นผมมีแต่ความสุข เป็นสุขในเพศสมณะ ซึ่งผมได้ตั้งความปรารถนาไว้ สองอย่าง

- 1.ขอให้ผมได้อยู่ใกล้ชิดได้สร้างบารมีกับหลวงพ่อ
- 2.ขอให้ผมได้ศึกษาวิชาธรรมกายกับหลวงพ่อไป ตลอดชีวิต หลวงพ่อกับ กายและใจของผมนี้ขอ ถวายให้หลวงพ่อใช้ในการพระพุทศศาสนา ซึ่งใน หัวสมองของผมไม่มีคำว่าสึก ผมพร้อมเดินหน้า ว่า อย่างไรว่าตามกันครับ



ผลการปฏิบัติธรรมของพระธรรมทายาทโครงการ

1 แสนรูปหัวใจไทย รุ่นที่ 7 ตอน...จะเป็นพระแท้ 24 น.

เรียบเรียงจากรายการโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

กราบคารวะพระเดชพระคุณหลวงพ่อกับ
ที่เคารพอย่างสูง

กระผม พระธรรมทายาท บรรชา ฌานธโช
อายุ 28 ปี ตัวแทนพระธรรมทายาท จากศูนย์อบรม
วัดพระธรรมกายครับ

หลวงพ่อกับ สมัยเด็กๆ ผมเคยบวชหน้าไฟ
บ่อยๆ ครับ แต่แป๊บเดียวก็ลาสิกขา ยังไม่เคยบวช
เป็นจริงเป็นจังเลยสักที แต่ผมเป็นคนชอบเข้าวัด
นะครับ ชอบหยอดตู้ทำบุญที่ วัดเป็นประจำ ก่อน
มาบวช ผมเป็นพ่อค้าขายลูกชิ้นทอด มีชีวิตเรียบง่าย
ง่ายๆ พอกินพอใช้ ตื่นเช้าก็ออกไปทำงาน ตกเย็นก็
กลับบ้าน วนเวียนอยู่อย่างนี้ จนรู้สึกเบื่อ และคิด
ว่าเกิดเป็นคนทั้งทีมันจะมีอะไรมากกว่านี้มั้ย? แล้ว
ผมก็ได้พบกับทางสว่างในชีวิตครับ

ในปี พ.ศ. 2554 ที่ผ่านมามีกัลยาณมิตรมา
ชวนผมบวชในโครงการ 1 แสนรูป รุ่นเข้าพรรษา
ครับ ผมดีใจมากๆ อยากบวชมากๆ ผมเดินทาง
จากโคราช ไปบวชที่ศูนย์อบรมศูนย์การศึกษาเขา
แก้วเสด็จ ตอนนั้นบวชได้ประมาณ 10 เดือนครับ
ได้ช่วยหลวงพ่อกับป้องกันน้ำท่วมด้วย เป็นอะไรที่
ปลื้มไม่ลืมเลย มีวันหนึ่งหลวงพ่อกับมาเยี่ยมพระและ
โยม ที่กำลังกรอกกระสอบทราย ขนกระสอบทราย
ที่หน้าโบสถ์ ผมได้เป็นตัวแทนเข้าไปรับลูกอมกับ
มือของหลวงพ่อกับด้วยนะครับ หลวงพ่อกับยังให้พรว่า
ให้เข้าถึงธรรมครับ

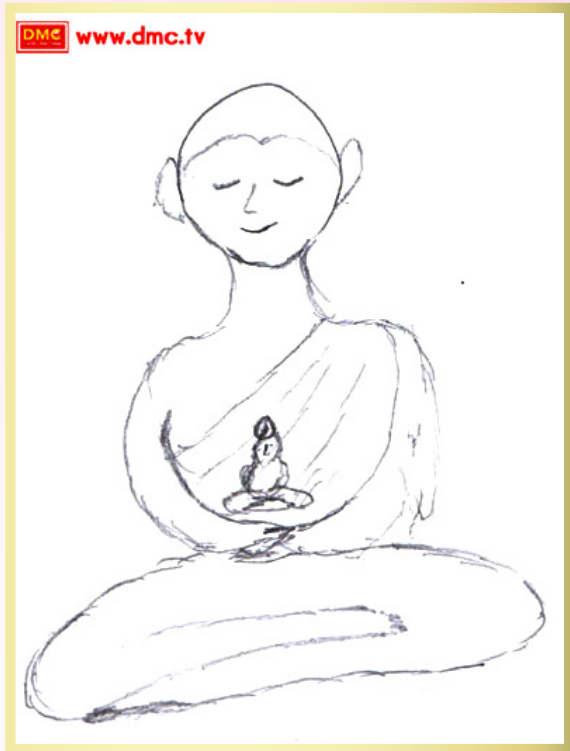
ต่อจากนั้นก็ได้เป็นหนึ่งในกองพันสถาปนา
เส้นทางมหาปูชนียาจารย์ เดินธุดงค์ธรรมชัยบน
กลีบกุหลาบ และเดินธุดงค์ธรรมชัยอัญเชิญหลวง



พระธรรมทายาท บรรชา ฌานธโช
ศูนย์อบรมวัดพระธรรมกาย ระเบียบ 2

ปู่ทองคำ ไปประดิษฐานที่วัดปากน้ำภาษีเจริญ
ปลื้มสุดๆ เลยครับ แต่เรื่องเศร้าที่สุดก็เกิดขึ้น
เพราะผมต้องจำใจลาสิกขาเนื่องจากมีภาระทาง
ครอบครัว หลวงพ่อกับ ใจจริงผมอยากเป็นพระ
ตลอดไป ผมอยากทำพระนิพพานให้แจ้งแสงบุญ
สร้างบารมีครับ ซึ่งผมก็พยายามเคลียร์ทุกอย่างให้
ลงตัวเพื่อจะได้กลับมาบวชอีก แล้วก็โชคดีมากที่ได้
เจอกับโยมบ้านพพร โยมป้าช่วยผมหลายอย่าง
ทำให้ครั้งนี้ผมมาบวชได้อย่างสบายใจครับ ผมจึง
คิดที่จะทำทุกวินาทีให้คุ้มค่าที่สุด และตั้งใจปฏิบัติ
ธรรม ไม่อยากเสียเวลาพูดเล่น คุยเล่น หรือทำอะไร
เล่นๆ เพราะกว่าผมจะได้มาบวช มันยากมากครับ

เวลานั่งสมาธิ ผมจะทำใจนิ่งๆ เฉยๆ วางทุก
สิ่งทุกอย่างลง และเอาใจไปแตะไว้ที่ศูนย์กลางกาย



ภาพวาดจากประสบการณ์ภายใน
ของพระธรรมทายาท บรรชา ฌานนโช

อย่างเดียวนะครับ บางทีก็ภาวนา สัมมา อะระหัง แต่บางครั้งก็ไม่ภาวนา พอใจนิ่งไปสักพัก นิ่งจนเหมือนเราไม่อยากจะอะไรอีกแล้ว ก็จะเห็นองค์พระมาแบบใสๆ ครับ ท่านนั่งขัดสมาธิ สง่างามมาก อยู่ตรงกลางท้องของผมพอดี ตอนนั้นผมรู้สึกมีความสุขมาก ใจมันก็นุ่มๆ นิ่มๆ บอกไม่ถูก ซึ่งผมก็จะมองเฉยๆ และเห็นท่านชัดประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ครับ บางครั้งถ้าผมประคองใจได้นานๆ ก็จะสัมผัสได้ว่ามีองค์พระผุดขึ้นมาจากองค์พระองค์แรกเร็วมาก แล้วบางทีองค์พระก็ใหญ่ขึ้นจนครอบคลุมตัวผมไว้ด้วย ถ้าผมทำสมาธิได้นิ่งแบบนี้และต่อเนื่อง ผมก็จะเห็นองค์พระใสๆ ในกลางท้องได้ทุกครั้งครับ

หลวง พ่อครับ ผมชอบนั่งสมาธิมาก เพราะรู้สึกว่าได้บุญมหาศาล แล้วสมาธิยังนำความสุขใจมาให้ผมด้วย ทำให้ผมมีกายวาจาใจที่บริสุทธิ์มากขึ้นด้วย ทำให้ผมไม่อยากจะอะไรของใคร ไม่อยาก



พระธรรมทายาท บรรชา ฌานนโช
ในท่า Peace Position

มีเรื่องมีราวกับใคร ตอนนั้นผมอยากได้แต่บุญ และอยากนั่งสมาธิมากๆ ครับ

ตั้งแต่ผมมาบวชในโครงการ 1 แสงรูป ได้รู้จักวัดพระธรรมกาย ทำให้ผมเป็นคนมีศีลมีธรรม รู้จักบาปบุญคุณโทษ ทำให้ชีวิตผมเปลี่ยนจากหลังมือเป็นหน้ามือ ผมจะตั้งใจฝึกฝนตนเองให้เป็นพระแท้ให้ได้ที่สุดครับ และอยากบอกว่า ผมปลื้มหลวงพ่อก มากๆ นะครับ ครั้งแรกที่ได้เห็นหน้าหลวงพ่อ ผมน้ำตาไหลเลย ผมขอให้หลวงพ่อมีสุภาพร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาว ขอให้หลวงพ่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาไปทั่วโลกได้แบบสบายๆ นะครับ

หลวง พ่อครับ ผมไม่รู้ว่าจะอนาคตข้างหน้าจะเป็นอย่างไร แต่ผมไม่อยากจะลาสิกขาเลยสักนิด ผมจะทำวันนี้ให้ดีที่สุด และถ้าเป็นไปได้ ขอให้ผมได้อยู่ช่วยหลวงพ่อยเผยแผ่พระพุทธศาสนาตลอดไปนะ ครับ



ผลการปฏิบัติธรรมของพระธรรมทายาทรุ่นบูชาธรรม 69 ปี พระเทพญาณมหามุนี ตอน...หยุดใจได้แล้ว สุขใจจังเลย

เรียบเรียงจากรายการโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

กราบคารวะพระเดชพระคุณหลวงพ่อกะแก้ว
ที่เคารพอย่างสูง

กระผม พระธรรมทายาท วศิน ตโปธโน อายุ 27 ปี ขอกราบแทบเท้าหลวงพ่อรายงานตัวครับ

ก่อนมาบวช ผมทำงานเป็น Process Engineer คือเป็นวิศวกรประจำโรงงานครับ ทำงานได้ปีครึ่งก็เริ่มรู้สึกว่าชีวิตชักจะวุ่นๆ เดี่ยวคนนั้นเป็นอย่างนี้ เดี่ยวคนนั้นเป็นอย่างนั้น ชอบคุยกันแต่เรื่องชาวบ้าน แล้วก็เอาเรื่องชาวบ้านมากลุ้มใจ ผมรู้สึกชีวิตมนุษย์นี้วุ่นวายจริงๆ ในช่วงที่กำลังตั้งๆ เติ้งๆ เลยหยิบหนังสืออานาปานะหลวงปู่ ปกสีแดงมานั่งอ่านครับ คือโยมแม่ของผมเริ่มมาวัดพระธรรมกายตั้งแต่ เมื่อปลายปีที่ผ่านมา แล้วก็ชอบเอาหนังสือของวัดมาฝากให้อ่านเล่นเป็นประจำ พออ่านจบผมก็คิดว่า มันจริงหรือนี่? หลวงปู่ท่านทำได้อย่างนี้จริงๆ หรือ? ผมนึกอยากนั่งสมาธิอยากทำได้แบบหลวงปู่บ้างครับ แต่หลวงพ่อกครับ ผมยังรู้สึกต่อต้านวัดพระธรรมกายนิดหน่อย เพราะคิดว่าต้องเป็นลัทธิอะไรสักอย่าง ซึ่งโยมแม่ก็พยายามชวนให้มาวัด แต่ผมบ่ย้างตลอด จนวันหนึ่งบุญคง ได้ช่องครับ ผมเกิดอาการอยากตามโยมแม่ไปวัด แล้วแค่เลี้ยวรถเข้ามาในเขตวัดพระธรรมกายเท่านั้นผมก็รู้สึกแปลกๆ ผมรู้สึกว่าที่นี่ร่มรื่นจัง ชอบจัง มีความสุขจัง พอไปนั่งสมาธิที่สมาธิธรรมกายสากล ก็เกิดอาการอยากบวชเข้าอย่างจังครับ แล้วก็ตัดสินใจมาบวชในโครงการบูชาธรรมนี้แหละครับ

ตอนแรกที่มาบวชผมก็กลัวๆ กลัวตื่นเช้าไม่ไหว กลัวหิวเพราะฉันแค่ 2 มื้อ แต่พออยู่ไปๆ กลับมีความสุขขึ้นเรื่อยๆ ผมชอบชีวิตพระ ชอบคุยเรื่องธรรมะ ชอบคุยเรื่องของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



พระธรรมทายาท วศิน ตโปธโน

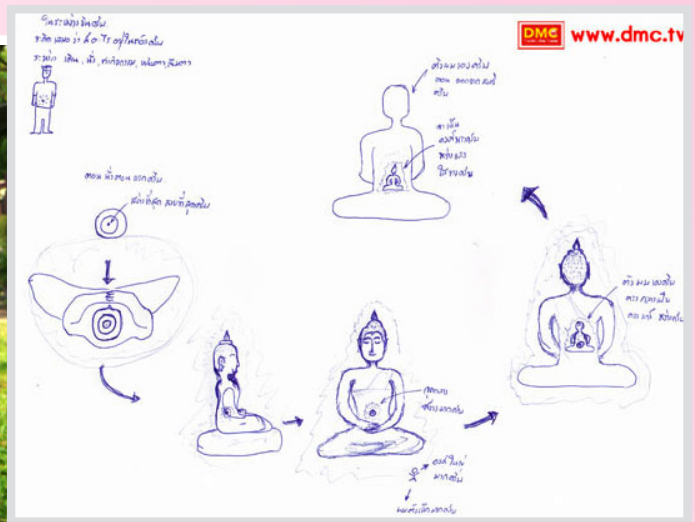
โครงการอุปสมบทหมู่รุ่นบูชาธรรม 69 ปี พระเทพญาณมหามุนี

พอได้นั่งสมาธิมากๆ ก็ทำให้รู้สึกว่า ชีวิตแบบนี้ มันใช่เลย

ตอน แรกๆ ที่นั่งผมรู้สึกแน่นมาก ตั้งมาก อึดอัดมาก แต่พอนั่งไปเรื่อยๆ ก็เริ่มสบาย ตัวเบา เหมือนลอยอยู่ในอากาศ ทำให้รู้สึกชอบนั่งครับ วันหนึ่งผมนึกถึงภาพวันปลงผมซึ่งเป็นวันที่ผมประทับใจที่สุด ผมนึกถึงภาพที่โยมพ่อโยมแม่ยิ้มและร้องไห้เพราะปลื้ม นึกไปเรื่อยๆ ใจมันก็ตื่นตัน แล้วก็เห็นแสงวูบๆ วาบๆ เข้ามา แต่ผมไม่ได้สนใจ สักพักก็เห็นดวงแก้วขาวๆ ใสๆ อยู่ตรงกลางท้อง ดวงเล็กกว่ากำมือนิดหน่อย ค่อยๆ สว่างขึ้น ชัดขึ้น ดวงแก้วมีผิวเนียนกลม ดูมีมิติ เหมือนเราเอาดวงแก้วจริงๆ มาตั้งไว้ในท้องครับ ซึ่งผมก็นั่งๆ มองเฉยๆ ไม่เอะใจอะไร ดวงแก้วก็ใสขึ้น สวยกว่าดวงแก้วที่เราเห็นข้างนอกมากๆ เลย ตอนนั้นผมปลื้มจนน้ำตา



พระธรรมทายาท วศิน ตโปธโน ในท่า Peace Position



ภาพวาดจากประสบการณ์ภายใน
ของพระธรรมทายาท วศิน ตโปธโน

ไหล มาวันหนึ่งในขณะที่กำลังมองดวงแก้วในท้อง
เพลินๆ จู่ๆ ก็มีองค์พระลอยขึ้นมาจากจุดตรงกลาง
ของดวงแก้ว ตอนนั้นผมรู้สึกเหมือนถูกตัดขาดจาก
โลกภายนอก ไม่รู้ว่าบรรยากาศรอบตัวเป็นยังไง ใจ
มันอยู่แต่กับองค์พระที่ขึ้นมา ท่านลอยขึ้นมาจนถึง
ลำคอของผม ผมเห็นเกตุรูปดอกบัว เห็นใบหน้า
ของท่าน ดวงตาสวย จมูกเป็นสัน เห็นคอ บ่า ไหล่
โอ้...ท่านหล่อมากครับ แล้วน้ำตาผมก็ไหลไม่หยุด
ผมมีความสุขมาก และเหมือนท่านจะหมุนให้เรา
เห็นได้ทุกส่วน ละเอียด ชัด สวยงามอย่างที่สุด ผม
รู้สึกว่าพระพุทธรูปเจ้าอยู่ กับเรา ท่านยิ่งใหญ่มาก ผม
รู้สึกเคารพบูชาท่านอย่างสูงสุดลึกซึ้ง แบบไม่เคย
เป็นมาก่อนครับ พอลืมตาขึ้นจืดจางไปหมด
เพราะหยุดร้องไห้ไม่ได้ครับ มาระยะนี้เวลาหลับตา
ถ้าใจนิ่งเป็นสมาธิแล้ว ผมจะเห็นดวงแก้วใสสว่าง
พอมองกลางดวงแก้ว ก็เห็นดวงแก้วอีกดวงที่
สว่างกว่าสวยงามกว่า พอผ่านดวงหลายๆ ดวงไปสัก
พัก ก็จะมีองค์พระลอยขยายใหญ่ออกมา แล้วก็มี
จุดสว่างที่สว่างเด่นกว่าเดิมดึงดูดความรู้สึกของเราลง
ไป แล้วก็มีองค์พระลอยขยายใหญ่ออกมาอีก เป็น
อย่างนี้ตลอดเวลาครับ หลวงพ่อครับตอนนี้ไม่ว่า

ทำอะไรก็ยังเห็นองค์พระได้ตลอด เพียงแต่ถ้า
ลืมตาจะเห็นท่านใหญ่ไม่เกิน 1 คืบ ไม่เหมือนตอน
หลับตาที่รู้สึกว่าท่านใหญ่มากจนตัวเราเล็กลงไปเลย
ครับ

ผมอยากให้เพื่อนๆ พระธรรมทายาททั่ว
ประเทศได้เห็นแบบนี้ มีความสุขแบบนี้ องค์พระ
ภายในให้ความรู้สึกสุขใจมากจริงๆ แต่ก่อนตอน
ทำงานผมเป็นคนมีแผนงานเต็มหัว มีเรื่องฟุ้งๆ ตั้งๆ
เต็มไปหมด ทำให้อนอนหลับยาก แต่พอได้นั่งสมาธิ
ผมกลายเป็นคนยิ้มง่าย มีความสุขง่าย พอหลวง
พ่อสอนให้หลับในอุ้งแห่งทะเลบุญ ผมก็จะนอนมอง
ดวงแก้วในกลางท้องเพลิน ทำให้หลับสบาย ตื่นมา
ก็สดชื่นสดใส ไม่เครียดเลยครับ

ผมอยากบอกหลวงพ่อกับเพื่อนๆ ว่าผมมีความสุขมากที่
ได้มาเป็นลูกของหลวงพ่อ ผมจะขออยู่กับหลวงพ่อ
จะขอติดตามหลวงพ่อไปทุกภพทุกชาติ ผมขอให้
หลวงพ่อบริสุทธิ์กายสว่างแข็งแรง ขอให้อยู่กับผม
และทุกๆ คนไปนานๆ นะครับ ส่วนผมจะตั้งใจบวช
เป็นพระแท้ให้ดีที่สุด แบบวันต่อวันยังไม่มีกำหนด
สัก และเพื่อให้โยมพ่อโยมแม่ได้บุญบารมีจากผม
มากที่สุด ท่านจะได้สุขใจและมีบุญเป็นเสปียง
ติดตัวไปข้ามชาติครับ

ผลการปฏิบัติธรรมของพระธรรมทายาทโครงการ

1 แสงรูปหัวใจไทย ส่วนที่ 7 ตอน...มีความสุขจนไม่อยากจะลืมตา

เรียบเรียงจากรายการโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

กราบคารวะพระเดชพระคุณหลวงพ่อกี่
ที่เคารพอย่างสูง

กระผมพระธรรมทายาท สัญญา สุานกนุโต อายุ 50 ปี ตัวแทนพระธรรมทายาท จากศูนย์อบรม วัดใหม่ท่าโพธิ์ อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี ครับ

หลวง พ่อครับ ผมเป็นคนเรียนมาน้อยจบแค่ชั้น ป. 2 ครั้ง เท่านั้น แต่ผมเป็นคนผู้ซื่อสัตย์และผู้คนแล้วก่อนมาบวช ผมทำงานเป็นผู้รับเหมาก่อสร้าง มีลูกน้อง 10-12 คน วันหนึ่งตอนกำลังกึ่งเหล้าอยู่กับลูกน้อง ก็มีคนมาชวนบวชครับ ชื่อคุณโยมหนึ่ง เธอเข้ามาถามว่า “มีคนจะบวชมั๊ยคะ มีคนอยากได้บุญมั๊ย” แล้วไม่รู้เป็นไง ผมตอบออกไปทันทีว่าบวช ผมจะบวช แล้วเขาก็ถามอีกว่า ถ้าจะบวช ไปวันนี้เลยได้มั๊ย ผมก็ว่า ได้ แล้วผมก็ทิ้งวงเหล้าเลย ซึ่งคุณโยมหนึ่งก็เอาชุดขาวมา ให้เปลี่ยน พาผมไปเข้าโครงการ และร่วมอนุโมทนาบุญกับผมในวันปลงผมด้วย ทำให้ผมอุ่นใจ เพราะตอนนั้นผมยังไม่ได้บอกคนที่บ้านเลย โยมหนึ่งดีกับผมจริงๆ ทำให้ผมปลื้มมากๆ ครับ

แต่พอมาอยู่ในโครงการอย่างเต็มตัว ผมมีจิตใจที่ขุ่นเคืองมาก มองอะไรมันขวางไปหมด โกรธคนนั้นโกรธคนนี้ มองหน้าใครก็ไม่ถูกใจ ไม่พอใจไปจนถึงพระอาจารย์เลย แล้วก็ท้อใจเหลือเกิน เพราะวันๆ มีแต่อบรม มีแต่ให้นั่งสมาธิ แทบไม่มีเวลาได้พักผ่อนเลยครับ มาวันหนึ่งเพื่อนสหธรรมิกที่บวชด้วยกันท่านลี้กไป ทำให้ผมเกิดอาการอยากลี้กบ้าง ในใจผมมันคิดแต่ว่า “เราจะลี้กร่วมกันชั้นพี่น้อง” แต่พระอาจารย์ท่านบอกให้ไปนั่งกรรมฐานก่อน ไปคิดดูให้ดีๆ ก่อน ผมเลยไปกราบ



พระธรรมทายาท สัญญา สุานกนุโต
ศูนย์อบรมวัดใหม่ท่าโพธิ์ อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี

หลวงปู่ครับ ผมบอกท่านว่า “ถ้าผมไม่เห็นองค์พระ ไม่มีดวงตาเห็นธรรมผมก็จะขอลาสิกขานะครับ” แล้วผมก็นั่งหลับตา นั่งไปเรื่อย ๆ ไม่รู้นานเท่าไร จู่ๆ น้ำตาก็ไหลๆ และมีแสงสว่างจ้าส่องมาที่หน้า เหมือนมีคนฉายสปอตไลท์สว่างไปหมดเลย ผมรู้สึกดีใจจึงนั่งดูไปเรื่อย ๆ ครับ ตอนนั้นใจสงบจริงๆ ดูไปพักใหญ่ก็เห็นพระพุทธรูปทองคำตระหง่านอยู่ตรงหน้า ท่านหมุนรอบตัวเองทำให้เห็นได้ทุกซอกทุกมุม แล้วท่านก็สูงขึ้นๆ ตอนนั้นในตัวผมไม่มีอะไรเลย มีสมองก็ เหมือนไม่มี ในร่างกายก็เป็นโพรง ตับไตไส้พุงไม่มีเหลือเลย สักพักพระพุทธรูปก็ค่อยๆ เข้ามาสิงทาบทับตัวผมไว้ องค์ท่านใหญ่มาก เห็นชัดมากเหมือนเป็นของจริงๆ เลย แล้วก็ มีแสงสว่างออกมาทั่วร่าง เย็นสบายมากครับ น้ำตาก็ไหล



พระธรรมทายาท สัจญญาฐานกนฺโธ ในท่า Peace Position



ภาพวาดจาก
ประสบการณ์
ภายในของ
พระธรรมทายาท
สัจญญาฐานกนฺโธ

ไม่ยอมหยุดจนจิ๋วรายเป็ยกไปหมด พอลืมตาแล้วผม
รู้สึกว่พระท่านยังอยู่กับผมครับ เหมือนเราอยู่ติด
กันเป็นเงาตามตัว เดินก็อยู่ นิ่งก็อยู่ ทำให้ผมไม่
อยากลาสิกขาแล้ว ความคิดแย้งๆ มันหายไปหมด
เลยครับ

ตั้งแต่เห็นพระในตัว จิตใจของผมก็เริ่มคิดดี
ทำดี เลิกคิดอคติ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รู้จักโกรธ ไม่รู้จัก
เกลียด ใครจะพูดยังงัวยังงัก็คิดว่ามันเป็นกรรม
ของเขา เขายังงัก็ได้อย่างนั้นแหละ เหมือนเขา
กินข้าว เขาก็ต้องอึมข้าว หลวงพ่อครับ แต่ก่อนผม
อ่านหนังสือไม่ค่อยเก่ง สวดมนต์ไม่ค่อยคล่อง แต่
พอมีองค์พระมาอยู่ด้วยมันแปลกมาก ผมสวดมนต์
เก่ง อ่านหนังสือธรรมะก็ เข้าใจง่าย เริ่มพูดจาเป็น
อรรถเป็นธรรม มีคติสอนใจตัวเอง ตอนนีผ้จะเดิน
ก้าวหนึ่งก็ต้องคิดจะนั่งก็ต้องคิด มีความเกรงกลัว
ต่อบาปมากเลย ไม่เหมือนแต่ก่อนที่พระอาจารย์
สอนอะไรก็ไม่ฟัง เวลาตักข้าวมาฉันก็ตักจนล้น

เพราะกลัวไม่อึม แต่ก็เหลือทุกที แต่ตอนนีผ้ไม่คิด
อย่างนั้นไม่ทำอย่างนั้นแล้วนะครับ ผมมีนิสัยดีขึ้น
แล้ว และผมก็ขยันนั่งสมาธิมากขึ้นด้วย บางวันนั่ง
ถึงตี 1 ตี 2 ถึงจะจำวัตร นิ่งแล้วมีความสุขจนไม่
อยากจะลืมตา และไม่ลืมแผ่เมตตาไปถึงโยมพ่อ
โยมแม่และโยมหนึ่ง ผมอยากขอบคุณโยมหนึ่ง
มากๆ ขอให้โยมหนึ่งมีสุขภาพแข็งแรง ให้มีอายุ
วรรณะ สุขะ พละ ร่ารวยๆ นะครับ

หลวงพ่ครับ ตอนเรามาไม่มีอะไรมา ตอนเรา
ไปก็ไม่มีอะไรไป นอกจากบุญวาสนาเท่านั้น ผมจะ
ขอทำแต่ความดี จะติดตามหลวงพ่ไปทุกภพทุก
ชาติ จะขอเดินตามอย่างหลวงพ่ไปเรื่อยๆ และ
กราบขอบพระคุณในความเมตตาของหลวงพ่ ที่
ยอมเสียสละความสุขทุกอย่าง เพื่อให้ผมและคน
อื่นๆ ได้น้อมจิตใจให้สูงขึ้น หลวงพ่เป็นผู้มีพระคุณ
ของผม ผมขอให้หลวงพ่จงหมดจากสรรพทุกข์
สรรพโศก สรรพโรค สรรพภัย เสนียดจัญไร อย่าได้
มากล้ากรายหลวงพ่ ขอให้บุญบารมีจงช่วย
คุ้มครองหลวงพ่ ให้หายจากโรคภัยไข้เจ็บโดยเร็ว
พลันเทอญ



มีคำกล่าวที่เราคุ้นเคยกันดีว่า ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น เป็นคติสำหรับย้ำเตือนพวกเราทุกคน ให้มีกำลังใจในการทำหน้าที่การทำงาน และให้ประสบผลสำเร็จในสิ่งที่พึงปรารถนา การจะให้บรรลุผลสำเร็จได้นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์หลายอย่างประกอบกัน นอกจากจะต้องมีกำลังใจที่เข้มแข็ง และมีสติปัญญาแล้ว ยังจะต้องมีพลังบุญหนุนนำ จึงจะประสบความสำเร็จได้ หากมีเพียงความพยายาม แต่ขาดปัญญา และไม่มีกัลยาณมิตรคอยแนะนำ ความพยายามนั้น อาจจะสูญเปล่าได้ และอาจเกิดความผิดพลาดใหญ่หลวงไปจนตลอดชีวิต

ความพยายามที่ไม่มีวันสูญเปล่า นั้น คือการประกอบความเพียร โดยนำใจมาหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ซึ่งเป็นต้นแหล่งแห่งความสำเร็จ เราจะไม่พบกับคำว่าผิดหวัง หากนำใจจรดศูนย์กลางที่ไม่มีคำว่าสูญเสีย เพราะฉะนั้น เราต้องพยายามนำใจมาหยุดนิ่งไว้ที่ศูนย์กลางกายตลอดเวลา จะได้พบแต่ความสมหวังสมปรารถนาในชีวิต

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสไว้ใน จตุกนิบาต อังคุตตรนิกาย ว่า

“จตุตทาโรเม ภิกขเว กาลา สมุมหาวิยมานา สมุมหาอนุปริวตติยมานา อนุปปุพเพน อาสวานํ ขยํ ปาเปเนติ กตเม จตุตทาโร กาเลน ธมฺมสุสฺสนํ กาเลน ธมฺมสากจฺจา กาเลน สมโถ กาเลน วิปสฺสุสนา อิมे โข ภิกขเว จตุตทาโร กาลา สมุมหาวิยมานา สมุมหาอนุปริวตติยมานา อนุปปุพเพน อาสวานํ ขยํ ปาเปเนติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กาล ๔ อย่างที่บุคคลบำเพ็ญโดยชอบ ให้เป็นไปตามโดยชอบ ย่อมให้ถึง



ความสิ้นอาสวะโดยลำดับ กาล ๔ นี้เป็นไฉน คือ การฟังธรรมตามกาล ๑ การสนทนาตามกาล ๑ การสงบตามกาล ๑ การพิจารณาตามกาล ๑ กาล ๔ อย่างนี้แล อันบุคคลบำเพ็ญโดยชอบ ให้เป็นไปโดยชอบ ย่อมให้ถึงความสิ้นอาสวะโดยลำดับ”

การหาโอกาสเข้าไปนั่งใกล้ผู้รู้เพื่อรับฟังสิ่งที่ดีๆ เป็นวิสัยของบัณฑิตนักปราชญ์ สิ่งใดที่เรายังไม่รู้ ก็จะได้เพิ่มพูนความรู้และสติปัญญา สิ่งที่เคยสงสัย ก็จะหายสงสัย เพราะการสนทนาธรรมตามกาลอันควร จะยังจิตของผู้พูดและผู้ฟังให้เป็นกุศล จิตใจร่าเริงเบิกบานผ่องใส ทั้งยังได้ฝึกไหวพริบปฏิภาณให้เกิดความแตกฉานทางปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป

ดังเช่นพระเจ้าปายาสี พระราชาผู้หลงผิด ที่ได้นำมาเล่าเป็นตอนๆ ตั้งแต่ที่พระองค์สงสัยว่าภพนี้ภพหน้ามีจริงไหม นรกสวรรค์มีจริงไหม พระกุมารกัสสปะก็ได้แก้ไขข้อข้องใจของพระองค์มาตามลำดับ ทำให้คลายความสงสัยไปได้ระดับหนึ่ง แต่พระราชาก็ยังพยายามถามพระเถระต่อไป เพื่อให้พระเถระช่วยขจัดเมฆหมอกแห่งความสงสัย ให้หมดสิ้นไปจากใจของพระองค์ ทรงถามเพิ่มเติมว่า

* “ท่านกัสสปะ เนื่องจากตัวโยมอยากรู้ว่าโลกหน้ามีหรือไม่มี สัตว์ที่ตายแล้วไปผุดเกิดมีใหม่นอกจากจะได้ทดลองตามที่เล่าไปแล้วนั้น โยมยังได้ทดลองด้วยวิธีนานัปการ เช่นมีอยู่คราวหนึ่ง เจ้าหน้าทีของโยมจับโจรที่ทำความผิดมหันต์ โยมพิจารณาแล้วจึงสั่งให้ลงโทษ โดยใช้วิธีที่จะให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงให้จับโจรทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น ใส่เข้าไปในหม้อใหญ่ ปิดปากหม้อ แล้วเอาหนังสือรดเอาดินเหนียวพอกปิดอย่างดี ยกขึ้นตั้งบนเตาไฟเมื่อคาดว่าโจรนั้นตายแล้ว จึงสั่งให้ยกหม้อลงมากะเทาะดินออกแล้วค่อยๆ เปิดปากหม้อ ตรวจดูด้วยหวังว่า อาจจะได้เห็นวิญญาณของบุรุษนั้นออกมาบ้าง แต่ก็ต้องผิดหวัง เพราะไม่ได้เห็นวิญญาณของโจรออกมาเลย เพราะผลการทดลองออกมาเป็นเช่นนี้แหละ จึงเป็นเหตุให้โยมมีความเห็นว่า โลกหน้าไม่มี สัตว์ผู้ผุดเกิดไม่มี ผลของกรรมดีกรรมชั่วไม่มี”

พระกุมารกัสสปะเถระฟังดังนั้นแล้ว ได้ถามกลับว่า “มหาบพิตร เคยบรรทมกลางวัน แล้วทรงฝันเห็นสวนอุทยานที่นารีนรมย์ อุดมสมบูรณ์ สวยสดงดงาม มีสระโบกขรณีใสสะอาด น่าชื่นชมยินดีบ้างหรือไม่”

พระราชาทรงตอบว่า “เคยฝันสิ ท่านกัสสปะ” พระเถระถามต่อไปว่า “แล้วในเวลาทีบรรทม นางสนมกำนัลอยู่บริเวณนั้นด้วยหรือ” “มีอยู่หลายคนทีเดียว ท่านกัสสปะ” “แล้วคนเหล่านั้นเห็นวิญญาณ

ของมหาบพิตรออกไปเที่ยวชมสถานที่ต่างๆ อย่างที่ฝันบ้างไหม” “ไม่เห็นเลยพระคุณท่าน” “ขนาดคนเหล่านั้นมีชีวิตอยู่ ยังไม่ได้เห็นวิญญาณของพระองค์ผู้ทรงพระชนม์ชีพเลย แล้วมหาบพิตรจะได้ทอดพระเนตรเห็นวิญญาณของคนตายไปแล้วได้อย่างไรเล่า ขอพระองค์ใช้ปัญญาพิจารณาตรองดูเถิด”

พระเจ้าปายาสีฟังดังนั้น ก็ยังไม่ยอมจำนนเฝ้าเพียรพยายามผูกคำถามเพื่อที่จะให้พระเถระจนมุม คำถามของผู้เป็นนักคิดนี้ ไม่ธรรมดา เป็นปัญหาที่น่ารู้ น่าสนใจมาก ยังมีข้อสงสัยอีกหลายข้อที่จะทดสอบภูมิของพระเถระ หลวงพ่ออยากจะทำให้ทุกท่านจดจำคำตอบไว้ จะได้เอาไปเป็นข้อคิด และสามารถนำไปเป็นแนวทางในการตอบคำถามไขข้อข้องใจของสาธุชนได้

พระเจ้าปายาสีทรงถามต่อไปว่า “ท่านกัสสปะ มีอยู่ครั้งหนึ่ง โยมสั่งให้ลงโทษโจรผู้ร้ายที่มีความผิดขั้นร้ายแรง คือสั่งให้ทรมาน โดยไม่ให้ผิวหนังเป็นรอยฟกช้ำดำเขียวแต่อย่างใด ไม่ให้กระทบไปถึงเนื้อ เอ็น กระดูก หรือแม้กระทั่งเยื่อในกระดูก เมื่อโจรนั้นกำลังจะตายก็ให้นอนหงาย ด้วยหวังว่าจะเห็นวิญญาณของเขากออกมาบ้าง พลิกไปพลิกมาให้นอนหงายก็แล้ว นอนคว่ำก็แล้ว ให้นอนตะแคงซ้ายตะแคงขวา เอาศีรษะลง ทุบด้วยมือด้วยก้อนดิน ลากไปลากมา หวังว่าจะได้เห็นวิญญาณของเขากออกมาบ้าง แต่ก็ต้องผิดหวังอีก ดูก่อนท่านกัสสปะ ตา หู จมูก ลิ้น กายของเขาก็อันเดิม แต่ทำไมจึงรับรู้รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสไม่ได้ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้นเล่า”

พระเถระตอบเป็นอุปมาอุปไมย เป็นการเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ขอถวายพระพร มหาบพิตร มีคนเป่าสังข์คนหนึ่ง ถือเอาสังข์คู่ไปยังปัจฉิมตชนบท เขาเข้าไปหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ยืนอยู่กลางหมู่บ้าน เป่าสังข์ขึ้น ๓ ครั้ง แล้ววางสังข์ลงบน

พื้น ตัวเองหลบไปพักผ่อน พวกชาวบ้านในหมู่บ้าน นั้น ได้ยินเสียงที่ไพเราะเสนาะโสต ต่างโกลาหลตื่น เต้นกันใหญ่ พวกกันไปล้อมคนเป่าสังข์ แล้วถามว่า นี่พ่อนุ่ม เสียงประหลาดเมื่อสักครู่นี้ เป็นเสียงของ ใคร ช่างไพเราะจริง ๆ

ชายหนุ่มตอบว่า เสียงที่พวกท่านกล่าวขวัญ ถึงนั้น วางอยู่กลางดินนั่นแหละ ชาวบ้านพากันวิ่ง ไปที่สังข์จับหงายขึ้นแล้วพูดว่า สังข์พูดน้อยซิ สังข์เอ๋ย พูดน้อยเอ็ด แต่สังข์นั้นก็ไม่เปล่งเสียง ไม่ ว่าชาวบ้านจะลากสังข์ไปมา ชูขึ้นหรือวางลง ทำทุก สิ่งทุกประการ สังข์ก็ยังเป็นสังข์ คือไม่ยอมเปล่ง เสียง ชายผู้ที่เป่าสังข์เห็นกริยาเช่นนั้น เกิดความ สงสารเห็นใจในความไม่รู้ของชาวบ้าน ที่พยายาม แสวงหาเสียงสังข์ด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง จึงเดินไป หยิบสังข์ขึ้นมาเป่าให้ชาวบ้านเหล่านั้นฟัง จากนั้น ก็ถือสังข์เดินจากไป

พวกชาวบ้านจึงเข้าใจว่า เมื่อใดสังข์ประกอบ ไปด้วยคน ความพยายาม และลม เมื่อนั้นแหละจึง จะออกเสียงได้ และหากไม่มีองค์ประกอบ ๓ อย่าง นี้ สังข์ก็ไม่สามารถเปล่งเสียงออกมาได้เอง เมื่อ หมดความสงสัย พวกชาวบ้านต่างพากันแยกย้าย กลับบ้านของตน มหาบพิตร อุปมาที่ว่าเป็นฉันใด พระองค์ก็เหมือนพวกชาวบ้าน ฉันนั้น เมื่อใดกายนี้ ประกอบไปด้วยอายุ ใจอันและวิญญาณ เมื่อนั้น กายนี้ย่อมก้าวไปได้ ถอยกลับได้ เดิน ยืน นั่ง นอน ได้ เห็นรูปด้วยตา ฟังเสียงด้วยหู ดมกลิ่นด้วยจมูก ลิ้มรสด้วยลิ้น ถูกต้องสัมผัสด้วยกายได้ แต่ขาด องค์ประกอบคืออายุ ใจอันและวิญญาณ ก็ เคลื่อนไหวอะไรไม่ได้ เหตุผลก็มีอยู่เพียงเท่านี้แหละ ขอถวายพระพร”

พระเจ้าปายาสี ฟังคำตอบจากพระเถระแล้ว ในใจลึกๆ พระองค์เกิดจิตเลื่อมใส แต่ก็ยังวางท่า อยู่ ไม่กล้าประกาศว่าพระองค์มีความเห็นผิด เนื่องจากอับอายชาวเมืองและชนผู้รู้ เนื่องจากตน

เป็นถึงกษัตริย์ จึงยังไม่ยอมเปลี่ยนแปลงความคิด โดยง่าย

ทฤษฎีหรือความเห็นนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ ถ้ามี สัมมาทฤษฎี คือมีความเห็นถูก ชีวิตก็จะปลอดภัย และมีชัยชนะ ความเห็นที่ถูกต้อง ย่อมนำมาซึ่งการ แสวงหาที่ถูกต้องเช่นกัน การแสวงหาความรู้ เรื่อง ความเป็นจริงของชีวิต เรื่องกฎแห่งกรรม ภูมิ ต่างๆ กระทั่งถึงอายตณนิพพาน จะต้องอาศัยผู้รู้ แจ่มแจ้งจริงในทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งผู้ที่แท้จริงก็มีอยู่ ภายในตัวของพวกเราทุก ๆ คน คือพระธรรมกาย นั้นเอง

เมื่อเราเข้าถึงพระธรรมกายภายใน ความ สงสัยใดๆ ที่มีอยู่ในใจก็จะหมดไป เพราะฉะนั้น สำหรับท่านที่ชอบเป็นนักทดลองหรือนัก วิทยาศาสตร์ ถ้าจะพิสูจน์หรือทดลองทางพุทธ- ศาสตร์ ต้องเริ่มต้นจากใจที่หยุดนิ่งให้ได้ก่อน หลวงปู่วัดปากน้ำท่านถึงได้ย้ำว่า “หยุดเป็นตัว สำเร็จ ว่ากันตรงหยุดนี้ให้ได้ก่อน เรื่องอื่นใหญ่โต มโหฬาร อย่าเพิ่งไปพูดให้มากมายนัก” เมื่อหยุด ใจได้ เราก็จะรู้แจ้งและจะหายสงสัยด้วยตัวของเราเอง เพราะฉะนั้น เราเป็นศิษย์ของท่าน ก็ต้องทำ ตามที่ครูบาอาจารย์แนะนำไว้ คือหมั่นฝึกฝนใจให้ หยุดนิ่ง เป็นประจำสม่ำเสมอทุกๆ วัน แล้วเราจะ สมปรารถนากันทุกๆ คน

พระธรรมเทศนาโดย: พระเทพญาณมหามุนี
นามเดิม พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

* มก. เล่ม ๑๔ หน้า ๓๔๐



การใช้ชีวิตอยู่ในโลกมนุษย์นี้ จะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก หากผู้ใดฉลาดในการใช้ชีวิต และไม่ประมาทในการทำมาหากิน หน้าที่งาน รักษาศีล เจริญภาวนา ทำทุกๆ วัน ไม่ให้ขาดแม้แต่วันเดียว การดำรงชีวิตอยู่อย่างนี้ ถือว่าได้กำไรชีวิตจริงๆ คำว่า กำไร หมายถึง การลงทุนนั้นไม่มีการขาดทุน มีแต่ได้กับได้ การทำความดีก็เหมือนกัน เราจะได้บุญเป็นกำไรของชีวิต บุญนั้นเป็นเหมือนขุมทรัพย์ที่มีค่ามหาศาล เป็นประดุจแก้วสารพัดนึก ควรที่เราจะต้องรีบตักตวง ถ้าเกิดมาแล้วไม่ได้สั่งสมบารมี ชีวิตนี้ก็ยังบกพร่องอยู่ เป็นชีวิตที่ไม่สมบูรณ์ เกิดมาเสียโอกาสสร้างชีวิตที่ดี ดังนั้น เมื่อมีโอกาสดีแล้ว ควรต้องทำให้เต็มที่ให้คุ้มค่างานทุกคน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน เอกนิบาต อังคุตตรนิกาย ว่า

"นาฬิกายุค อญญุ เอกธมฺมปิ สมบุสฺสสํมมิมํ
เอวํ มหาสวาชุชฺชํ ยถยิทํ ภิกฺขเว มิจฺฉาทิฏฺฐิมิจฺฉาทิฏฺฐิปฺรมาณี ภิกฺขเว วชฺชานี"

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างเดียว ที่มีโทษมากเหมือนมิจฉาทิฏฐินี้เลย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โทษทั้งหลายมีมิจฉาทิฏฐิเป็นอย่างไร"

มิจฉาทิฏฐิหรือความเห็นผิดนั้น เป็นภัยร้ายแรงในสังสารวัฏ ถ้าไม่ยอมสละ ละทิ้งออกไปจากใจ ย่อมจะเกิดโทษมากมาย ยิ่งถ้าเป็นนิยตมิจฉาทิฏฐิแล้ว เท่ากับเป็นตอในวัฏฏะ ชีวิตจะไม่มีวันเจริญงอกงามได้ เพราะฉะนั้น เราต้องหันไปหาผู้รู้ที่เป็นบัณฑิตนักปราชญ์ที่แท้จริง ที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ทางด้านปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เราจึงจะสามารถเข้าใจ และสละทิฏฐิอันไม่ถูกต้องนั้นได้



ดังเช่นพระเจ้าปายาสีที่ได้ยอดกัลยาณมิตร คือพระกุมารกัสสปเถระ ซึ่งใช้วาตะและเหตุผลตอบปัญหาของพระราชาก็ทุกข้อ เพื่อให้พระองค์ยอมสละทิฏฐิความเห็นผิด และดำรงอยู่ในสัมมาทิฏฐิ แต่เนื่องจากมานะของกษัตริย์ คิดว่าตนมีบริวารมากมาย หากจะประกาศว่าความเห็นของตนผิดก็กลัวจะเสียหน้า จึงยังไม่ยอมบอกให้ใครรู้

* พระเถระตระหนักดีว่า พระเจ้าปายาสีเริ่มเกิดความศรัทธาเลื่อมใส ขึ้นมาบ้างแล้ว แต่ยังไม่กล้าพูดออกมา จึงเอ่ยทักขึ้นว่า “ขอถวายพระพร มหาบพิตร ความเห็นของพระองค์นั้นเป็นอันตรายต่อพระองค์ เป็นสิ่งที่มีโทษประโยชน์ และเป็นไปเพื่อความทุกข์สิ้น กาลนาน ขอพระองค์ทรงสละความเห็นผิดนั้นเถิด” แม้พระเจ้าปายาสีจะยอมรับพระ-

เถระอยู่ในใจ แต่ทรงสารภาพว่า “ชาวเมืองต่างรู้ว่า โยมมีความเชื่อเช่นนั้น ถ้าโยมประกาศว่าตนเองมีความเชื่อผิด จะให้โยมเอาหน้าไปไว้ที่ไหน ขอพระคุณเจ้าเห็นใจโยมด้วยเถิด”

เราจะเห็นว่า ภูเขาที่ว่าใหญ่ ยังสามารถทลายให้ราบเรียบเป็นหน้ากลองได้ แต่ทิวภูมิลานะที่อยู่ในใจนั้น มันเหนียวแน่นมั่นคง ทำลายได้ยากจริงๆ พระเถระจึงยกอุปมาขึ้นมาเล่าถวายว่า “มหาบพิตรมีบุตรอยู่คนหนึ่ง เลี้ยงสุกรอยู่ที่บ้าน วันหนึ่งเขาได้ออกเดินทางไปหมู่บ้านของเพื่อน เห็นอุจจาระแห้งจำนวนมากในหมู่บ้านนั้น บุตรคนนั้นคิดว่าอุจจาระของมนุษย์เป็นอาหารชั้นดีของสุกร เขาจึงขนอุจจาระเหล่านั้นไปให้สุกร โดยเอาผ้าปู แล้วโยยคุตแห้งเหล่านั้นใส่บนผ้า จากนั้นได้ผูกเป็นห่อหุ้มไว้บนศีรษะ แล้วเดินทางกลับบ้าน

ในระหว่างทางเกิดฝนตกหนัก เมื่อก่อนอุจจาระถูกน้ำฝนก็แปรสภาพเป็นของเหลว ไหลลงตามร่างกาย ทำให้เนื้อตัวสกปรกเปรอะเปื้อนเหม็นหึ่งไปทั้งตัว แต่เขาก็ยังคงเดินต่อไป ไม่ยอมทิ้งอุจจาระที่ห่อหุ้มบนศีรษะ พวกชาวบ้านเห็นเข้าต่างคุยกันว่า เจ้าหนุ่มคนนี้สงสัยจะเป็นบ้าไปแล้ว จึงเอาอุจจาระบนศีรษะอยู่เช่นนั้น เด็กหนุ่มคนนั้นแทนที่จะได้คิด กลับตวาดชาวบ้านว่า พวกท่านต่างหากที่เป็นบ้า ไร้สติปัญญา อุจจาระพวกนี้เป็นอาหารชั้นดีของสุกรเรา พูดจบก็ห่อหุ้มอุจจาระนั้นเดินต่อไป จนกระทั่งมาถึงบ้าน อุจจาระที่ห่อหุ้มบนศีรษะมานั้น ได้ถูกฝนละลายไปหมด ไม่เหลือแม้แต่เนื้อเยื่อชายผู้โง่เขลานั้นได้แต่ถอนใจ เสียใจที่ต้องเสียเวลาแบกมาตั้งไกล ตัวก็เน่าเหม็น เนื้อตัวก็เปรอะเปื้อนแต่ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย”

ทันทีที่พระเถระเล่าจบ ก็วกมาหาพระราชาว่า “พระองค์ก็เช่นกัน ยังยึดทิฐิที่ผิดๆ ไว้ ขอพระองค์จงละมิจาตทิฐินั้นเสียเถิด” แม้พระเจ้าปายาสีจะรู้ว่าตนมีความเห็นผิด พระองค์ก็ยังไม่ยอมสละ

ความเห็นผิดนั้น นี่แหละที่โบราณว่า ทิฐิพระมานะกษัตริย์ ไม่อ่อนดัดง่าย ไม่แก้ตัวยาก แต่ใจคนไม่ใช่ไม้ ฉะนั้นไม่ว่าอ่อนไม่ว่าแก่ ตัดได้ทั้งนั้น ถ้าเอารธรรมะเข้าขโมยใจแล้ว ตัดได้ทั้งนั้นแหละ ครั้นพระเถระเห็นพระเจ้าปายาสี ยังทรงลังเลพระทัยอยู่ จึงเทศนาโปรดต่อไปอีกว่า “มหาบพิตรอาตมามีเรื่องจะเล่าถวาย

* มีชายหนุ่ม ๒ คนเป็นเพื่อนกัน ตกลงกันว่า จะไปท่องเที่ยวต่างเมืองเพื่อแสวงหาโชค เขาทั้งสองพากันออกเดินทางจากบ้านจนไปถึงตำบลหนึ่ง ได้เห็นเปลือกป่านที่เขาทิ้งไว้มากมาย สหายคนหนึ่งจึงพูดชักชวนขึ้นว่า เพื่อนรัก เราช่วยกันถือเปลือกป่านดีๆ นี่คนละมัดเถิด จากนั้นทั้งสองจัดแจงมัดเปลือกป่านไปคนละมัด แล้วเดินทางต่อไป จนกระทั่งไปเห็นด้ายป่านที่ชาวบ้านทิ้งไว้เป็นจำนวนมากในระหว่างทางนั้น

เพื่อนคนเดิมพูดขึ้นว่า เพื่อนรัก ด้ายป่านเขาทิ้งไว้เยอะ เราจะเอาเปลือกป่านไปทำไม ทิ้งของเดิมซึ่งมีค่าน้อยกว่า แล้วช่วยกันขนด้ายป่านไปดีกว่า เพื่อนที่มาด้วยกันกลับไม่คิดเช่นนั้น บอกว่า เราอุตส่าห์แบกมาตั้งไกลแล้ว อีกทั้งมัดไว้อย่างดีดี เราไม่เอาด้ายป่านหรอก เราเอาเปลือกป่านอันเดิมนี่แหละ พูดแล้วก็ไม่สนใจ ก้มหน้าก้มตาเดินแบกเปลือกป่านต่อไป แม้เพื่อนจะชี้แจงอย่างไรก็ไม่ฟัง

ทั้งสองเดินไปจนกระทั่งถึงอีกหมู่บ้านหนึ่ง เห็นผ้าป่านที่เขาทิ้งไว้มากมาย เพื่อนคนเดิมก็บอกว่า เราทิ้งสิ่งที่แบกมาเถอะ แล้วขนผ้าป่านไปดีกว่า แต่เพื่อนอีกคนก็ยังยืนยันที่จะแบกเปลือกป่านต่อไป เขาจึงขนผ้าป่านมัดใหญ่ไป จากนั้นพากันเดินทางไปยังตำบลต่างๆ ประสบโชค लाभเห็นสิ่งที่มีค่าเกินควรเกินคาดขึ้นไปเรื่อยๆ ตั้งแต่เปลือกไม้หอม ฝ้ายเปลือกไม้หอม ฝ้ายเปลือกไม้หอม ลูกฝ้าย ด้ายฝ้าย ผ้าฝ้าย เหล็ก โลหะ ดีบุก สักริด เงิน และทำ

ที่สุดได้ไปพบทองคำมากมาย สหายคนนั้นจึงบอกเพื่อนรักว่า นี่เพื่อน ทองคำมีค่ามากมาย ราคาที่สูงเราเจอสิ่งที่มีค่ามหาศาลแล้ว อย่าช้าเลย ช่วยกันขนทองคำเหล่านี้กลับบ้านเราดีกว่า

สหายผู้นั้นกลับยืนยันที่จะแบกมัดเปลือกป่านเช่นเดิม เขามองดูทองคำและกล่าวถ้อยคำเดิมว่า เราอุตส่าห์แบกมัดเปลือกป่านมาตั้งไกลแล้ว จะทิ้งก็เสียดาย เราไม่เอาทองคำหรอก เราจะเอาเปลือกป่านอันเดิมนี่แหละ ชายหนุ่มจึงนึกว่าเพื่อนเราคงเสียดายไปแล้ว แม้จะชี้แจงด้วยเหตุผลต่างๆ เพื่อให้เขาทิ้งมัดเปลือกป่าน แล้วนำทองคำกลับบ้าน เขาก็ยืนยันไม่ยอมทิ้งด้วยเหตุผลเดิมนั่นเอง

ครั้นกลับมาถึงบ้าน ชายหนุ่มที่ขนทองคำกลับ ได้รับการต้อนรับเป็นอย่างดีจากญาติพี่น้อง ทำให้เขามีความสุขสบายไปตลอดชาติ ส่วนเพื่อนอีกคนหนึ่ง สู้อุตส่าห์แบกเปลือกป่านมาตั้งไกลแสนไกล เมื่อถึงบ้าน กลับไม่ได้รับการต้อนรับจากผู้ใด แถมยังถูกด่าอีกด้วย การที่มهابพิตรยึดถือทิฏฐิดั้งเดิมของพระองค์ที่ว่าโลกหน้าไม่มี สัตว์ผู้ผุดเกิด ไม่มี ผลแห่งกรรมดีกรรมชั่วไม่มี ก็เปรียบเหมือนบุรุษโง่เขลาที่แบกเปลือกป่านนั้นแหละ ขอมหา - บพิตรละมิจฉาทิฏฐิอันลามกนั้นเสียเถิด ทิฏฐิเช่นนี้อย่าได้เกิดมีแก่มهابพิตรเลย”

พระเจ้าปายาสีทรงได้สติ จึงยอมจำนนต่อเหตุผลของพระเถระ และตรัสว่า “พระคุณเจ้า แสดงธรรมได้ไพเราะแจ่มแจ้งยิ่งนัก ต่อจากนี้ไป โยมขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะ ขอให้พระคุณเจ้าจำเริญว่า เป็นอุบาสกจนตลอดชีวิต” ตั้งแต่บัดนั้นมา พระองค์ทรงสละทิฏฐิความเห็นผิด แล้วตั้งใจทำบุญทำทาน ประพฤติธรรมจนตลอดชีวิต อีกทั้งชักชวนชาวเมืองให้อยู่ในศีลในธรรมด้วย เมื่อละโลกแล้ว ก็ได้ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์

เราจะเห็นว่า ความเห็นผิดเป็นภัยอันใหญ่หลวง เป็นเหตุให้ต้องไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หากแก้ไขได้ กลับตัวกลับใจใหม่ ตั้งหน้าตั้งตาทำความดี ปรับความเห็นให้ถูกต้อง ก็จะนำไปสู่สุคติโลกสวรรค์ได้ คนเราเมื่อรู้ตัวว่าผิดพลาด หลงผิด แล้วรีบกลับตัว ประพฤติปฏิบัติตนใหม่ ชีวิตก็จะก้าวต่อไปบนเส้นทางที่ถูกต้อง ยิ่งหากได้กัลยาณมิตร ชีวิตย่อมจะปลอดภัยและประสบแต่สิ่งที่ดีงาม ดังนั้น ให้ทุกท่านหมั่นทำหน้าที่ยอดกัลยาณมิตรผู้นำบุญ ชักชวนชาวโลกให้มาเดินในเส้นทางแห่งความดี เส้นทางแห่งบุญกุศล เพราะยังมีชาวโลกอีกมากมาย ที่รอคอยแสงสว่างจากเรา ขอให้ไปทำหน้าที่ผู้ให้แสงสว่างแก่โลกกันต่อไป

พระธรรมเทศนาโดย: พระเทพญาณมหามุนี
นามเดิม พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบุญย์ ธมฺมชโย)

* มก. เล่ม ๑๔ หน้า ๓๙๑

* มก. เล่ม ๑๔ หน้า ๓๙๕



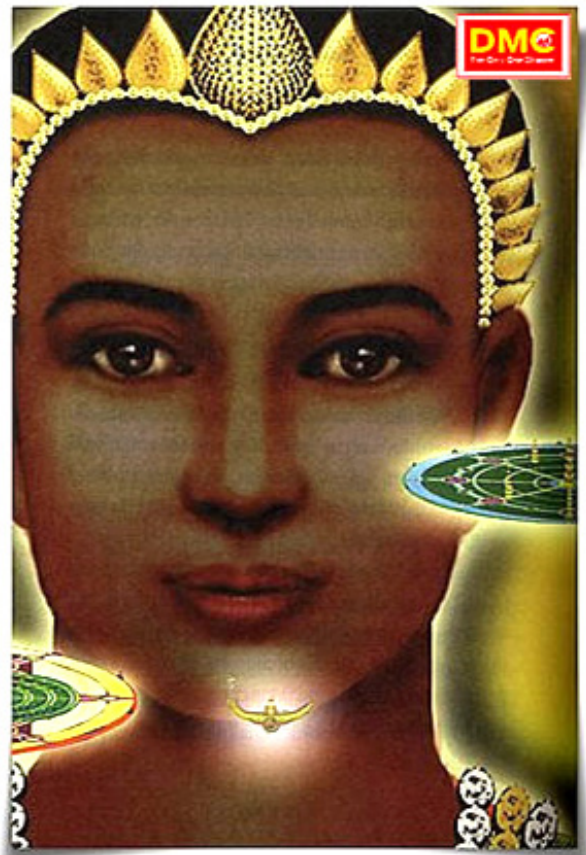
การได้เกิด เป็นมนุษย์เป็นการยาก อีกทั้งการที่จะดำรงชีวิตอยู่ด้วยความบริสุทธิ์ มีจิตใจสูงส่ง มั่นคงในคุณธรรม ดำเนินอยู่บนเส้นทางแห่งอริยมรรค ทางของพระอริยเจ้า และการเกิดมาสร้างบารมีให้เต็มเปี่ยม บริสุทธิ์บริบูรณ์นั้น ไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ผู้มีบุญ มีดวงปัญญาบริสุทธิ์ มีดวงใจที่ผ่องใสเท่านั้น จึงจะใช้ชีวิตได้อย่างคุ้มค่า เดินหน้าไปสู่จุดหมายปลายทางได้อย่างถูกต้อง ปลอดภัย ทั้งภพในปัจจุบันนี้ ภัยในอบายภูมิ ตลอดจนภพในสังสารวัฏ การที่จะให้พ้นจากภัยเหล่านี้ได้ จะต้องสั่งสมบุญให้มากๆ จะต้องมีความหนักแน่น ตั้งมั่นอยู่ในเส้นทางแห่งความดี รักในการประพฤติปฏิบัติธรรม หมั่นนั่งธรรมะทุกๆ วันอย่าให้ขาด แม้แต่วันเดียว ต้องตั้งใจมั่นอย่างนี้ จึงจะพบกับความสุขตลอดกาล

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ปัญญาตติสูตร ว่า

"ราหูคฺคํ อุตตภาวีนํ มนุสฺสาตา กามโกคินํ
มาโร อาธิปเตยฺยานํ อิทธิยา ยสฺสา ชลํ
อุทฺธํ ติริยํ อปาจินี ยาวตา ชคโต คติ
สเทวกสฺส โลกสฺส พุทฺโธ อคฺคํ ปวฺจุจติฯ"

บรรดาสัตว์ผู้มีอัตภาพ (ใหญ่) อสุรินทราหู เป็นเลิศ บรรดาบุคคลผู้บริโภคมาร พระเจ้ามันธราตราชเป็นเลิศ บรรดาผู้ยิ่งใหญ่ มารเป็นเลิศ พระพุทธเจ้าผู้รู้เรื่องด้วยฤทธิ์ อันชาวโลกกล่าวว่า เป็นเลิศในโลก พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์ทั่วทั้งภุมมิมเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ ทั้งในเบื้องสูง ท่ามกลาง และเบื้องล่าง"

คำว่า ราหูอมจันทร์ เป็นถ้อยคำที่เรามักจะได้ยินกันจนคุ้นหู เพราะอาจดูเหมือนเป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ และเป็นเรื่องที่มี



ปรากฏทางวรรณกรรมวรรณคดี บางทีก็มีความเชื่อโบราณแฝงอยู่ ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าแปลกทีเดียว ที่เรื่องราวเหล่านี้มาพ้องกับเรื่องจริง ที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงกล่าวถึงเรื่องราวเหล่านี้หลายครั้งหลายคราด้วยกัน

เพราะฉะนั้นจะถือโอกาสนำเรื่องของอสุรินทราหู มาเล่าสู่กันฟังว่าราหูอมจันทร์เป็นอย่างไร เรื่องมีอยู่ว่า ในอสุรพิภพซึ่งอยู่ใต้เขาพระสุเมรุ มีเทพบุตรสำคัญองค์หนึ่งชื่อ ท้าวอสุรินทราหู อสุรินทราหูองค์นี้ เป็นองค์อุปราชของจอมอสูร ได้ปกครองด้านทิศเหนือของอสุรพิภพ มีพลังกำลังกล้าแข็ง และมีใจกล้าหาญเด็ดเดี่ยวยิ่งกว่าบรรดาอสูรทั่วไป

* ร่างกายของอสุรินทราหูนี้ มีอัตราใหญ่โตมาก โดยมีส่วนสูงถึง ๔,๘๐๐ โยชน์ ระหว่างแขนทั้งสองยาว ๑,๒๐๐ โยชน์ ส่วนหนา ๖๐๐ โยชน์ คีรีชะ ๙๐๐ โยชน์ บริเวณหน้าผากกว้าง ๓๐๐ โยชน์ ระหว่างคิ้วยาว ๕๐ โยชน์ คิ้วกว้าง ๒๐๐ โยชน์ ปากกว้าง ๒๐๐ โยชน์ จมูกกว้าง ๓๐๐ โยชน์ ขอบปากลึก ๓๐๐ โยชน์ ฝ่ามือฝ่าเท้าหนา ๒๐๐ โยชน์ ขอนิ้วยาว ๑๕ โยชน์ เมื่ออสุรินทราหูยืนในมหาสมุทร น้ำในมหาสมุทรท่วมเพียงแค่หัวเข่าเท่านั้นเอง

เมื่อพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น อสุรินทราหูได้ฟังกิตติศัพท์ของพระผู้มีพระภาคเจ้า เพราะความที่ตัวเองมีกายสูงใหญ่ จึงคิดว่า ตัวไม่เหมาะสมที่จะมาพบกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แม้ตนเองจะมีจิตใจโสมนัส ใครจะได้ทศนา ก็มิกล้ำเข้าเฝ้าเพราะคิดว่า เรานี้มีกายสูงใหญ่ จะไปสำนักพระพุทธองค์ซึ่งมีพระวรกายเล็กนิดเดียว ครั้นจะก้มตัวดูพระพุทธเจ้า ก็อาจเป็นการขาดคารวะ เมื่อคิดเช่นนี้จึงไม่ได้มาเฝ้าพระพุทธเจ้า ทั้งที่มีความปรารถนาอยากจะเข้าเฝ้า เพื่อฟังธรรมจากพุทธองค์

ครั้นได้ฟังเหล่าเทวดาและอสุรพรภณาทูตคุณหนาหนักเข้า อสุรินทราหูเกิดศรัทธาอย่างเปี่ยมล้น ตั้งใจว่าจะต้องไปเข้าเฝ้าให้ได้ ถึงกระนั้นก็ยังกังวลอยู่ลึกๆ ว่า เราจะก้มจะกราบพระองค์อย่างไรหนอ เพราะคิดอยู่เสมอว่า ตัวเองมีกายใหญ่โตกว่าใครๆ ทั้งหมด คิดไปพลางก็เหาะไปพลางเพื่อมาสู่สำนักพระผู้มีพระภาคเจ้า ด้วยความกังวลปนโสมนัสต่อพระพุทธองค์

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบอัธยาศัยของจอมอสูร จึงรับสั่งให้พระอานนท์ตบแต่งพระแท่นที่บรรทม แล้วพระองค์ก็ทรงเนรมิตพระวรกายให้โตใหญ่และสีหไสยาสน์รอกอยการมาของอสุรินทราหู ฝ่ายอสุรินทราหูผู้มีร่างกายสูงใหญ่ถึง ๔,๘๐๐ โยชน์ ครั้นมาถึงสำนักพระพุทธองค์ ตนก็ต้อง

อัสจรรยใจ เมื่อได้พบเห็นบุคคลผู้มีร่างกายใหญ่โตกว่ามากมายหลายเท่าของตนอยู่ ท้าวเธอต้องแหงนหน้าขึ้นมองดูพระพุทธเจ้า จึงจะเห็น เมื่อเห็นแล้วก็เกิดความเลื่อมใสพร้อมความอัสจรรยใจเหมือนคนตัวเล็กมองดูเสาไฟสูงๆ ที่กำลังส่องสว่างอยู่อย่างนั้นแหละ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถามว่า “ดูก่อนอสุรินทราหู เมื่อท่านแลดูตถาคตนี้ เห็นเป็นประการใดบ้าง” ท้าวเธอจึงกราบทูลว่า “ขอเดชะพระโลกนาถเจ้า ผู้ทรงพระมหากรุณา หม่อมฉันนี้ไม่ทราบเลยว่า พระองค์จะทรงพระเดชพระคุณอันล้ำเลิศประเสริฐเห็นปานนี้ เนรมิตพระวรกายได้ใหญ่โต เพื่อให้กระหม่อมได้เข้าเฝ้าโดยสะดวก แต่เดิมหม่อมฉันได้เพิกเฉย มิกล้ำมาสู่สำนักของพระพุทธองค์เป็นเวลานานแล้ว เพราะความกังวลใจในเรื่องนี้”

พระบรมศาสดาจึงทรงมีพุทธปฏิภาวา “ดูก่อนอสุรินทราหู เมื่อตถาคตบำเพ็ญบารมีเพื่อตรัสรู้โปรดเวไนยสัตว์ทั้งปวงอยู่นั้น จะได้ก้มหน้าย่อท้อต่อความลำบากที่จะบำเพ็ญบารมีก็หาไม่ได้ ตถาคตตั้งใจบำเพ็ญมิได้ย่อท้อต่ออุปสรรค แม้จักแสนยากเพียงไร ก็ได้ก้มหน้าทอดอาลัยเลย เพราะฉะนั้นบุคคลที่ปรารถนาจะแลดูตถาคต แม้จะมีรูปกายใหญ่โตเพียงไร จะต้องก้มหน้าลงดูเหมือนอย่างท่านคิดก็หาไม่”

เมื่อพระพุทธองค์ทรงมีพระพุทธานุภาพตรัสเช่นนี้แล้ว ก็โปรดประทานพระธรรมเทศนาแก่ จอมอสูรซึ่งทำให้จอมอสูรรู้สึกเต็มตื่นไปด้วยความเลื่อมใสศรัทธาเปี่ยมล้น ได้เปล่งคำนมัสการว่า “นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส” หลังจากนั้นก็ได้กราบทูลลา ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา อสุรินทราหูก็เป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา แม้จะเป็นจอมอสูรที่ไม่เกรงกลัวใคร แต่จะเกรงพระบารมีพระพุทธเจ้า

เพียงพระองค์เดียวเท่านั้น

* ในสมัยหนึ่ง อสุรินทราหูเห็นจันทะและสุริยเทพบุตร สองสว่างอยู่ตามปกติ เกิดความอิจฉา จึงเข้าสู่วิถีโคจรของจันทะและสุริยเทพบุตร แล้วได้ยื่นอ้าปาก ทำให้จันทวิมานและสุริยวิมานเป็นประหนึ่งถูกกลืนเข้าไปในมหานรก ๓๐๐ โยชน์ เทวดาที่สถิตอยู่ในวิมานถูกความกลัวครอบงำ ต่างพากันร้องเสียงระงม บางครั้งราหูก็เอามือบังวิมาน บางทีก็อมไว้ในปากเล่น

คราวหนึ่งสุริยวิมานถูกราหุบดบังแล้ว สุริยเทพบุตรพลันระลึกถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงกล่าวขอความช่วยเหลือว่า “ข้าแต่พระพุทธรเจ้าผู้แผ่ล้นเกล้า ขอความนอบน้อมจงมีแด่พระองค์ พระองค์เป็นผู้หลุดพ้นแล้วในธรรมทั้งปวง ข้าพระองค์ถึงฐานะอันคับขัน ขอพระองค์จงเป็นที่พึ่งแก่ข้าพระองค์ด้วยเถิด” ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสบอกอสุรินทราหูว่า “สุริยเทพบุตรได้ถึงตลาคตผู้เป็นพระอรหันต์ว่า เป็นที่พึ่ง คุณก่อนราหู ท่านจงปล่อยสุริยะเถิด สุริยะใดเป็นผู้ส่องแสง กระทำควมสว่างในที่มืดมิด มีพื้นฐานเป็นทองกลม มีเดชสูง คุณก่อนราหู ท่านจงปล่อยสุริยะผู้เป็นบุตรของเรตลาคตเถิด”

เมื่อพระพุทธรเจ้ารับสั่งเช่นนั้น อสุรินทราหูก็ปล่อยพระอาทิตย์ แต่ก็ยังคิดสนุกอีกเหมือนเดิมอยู่นั่นแหละ บางครั้งก็ไปจับพระจันทร์เอาไว้ ไม่ให้จันทเทพบุตรส่องแสงได้ตามปกติ จันทเทพบุตรก็เข้ามาขอความช่วยเหลือจากพระผู้มีพระภาคเจ้า พระพุทธรองค์ก็ใช้พุทธานุภาพรับสั่งให้ปล่อยพระจันทร์จากความมืดเช่นเดียวกัน

อสุรินทราหูจำเป็นต้องปล่อยดวงจันทร์ แล้วเข้าไปหาท้าวเวปจิตติจอมอสูร ท้าวเวปจิตติถามราหูว่า “อ้าว ทำไม ท่านจึงรีบปล่อยดวงอาทิตย์และดวงจันทร์เสียเร็ววันล่ะ ทำไมถึงมายืนหวาด-

กลัวอยู่ล่ะ” อสุรินทราหูบอกว่า “ข้าพเจ้ายอมจำนนต่อพุทธานุภาพ ถ้าข้าพเจ้าไม่ปล่อยสุริยะและจันทเทพบุตร ศีระะของข้าพเจ้าจะแตกเป็นเจ็ดเสี่ยง หรือแม้มีชีวิตอยู่ก็ไม่ได้มีความสุข เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องปล่อย”

นี่คือประวัติสุริยคราสและจันทรคราส หรือเรื่องราวที่เรียกว่า ราหุอมจันทร์โดยย่อๆ เรื่องราวเหล่านี้มิใช่เป็นเพียงเรื่องเล่าสืบๆ ต่อกันมาอย่างเดียวกัน ในความเป็นจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้ เป็นของละเอียดที่ส่งผลมาถึงหยาบ แม้เราไม่อาจพิสูจน์ได้ด้วยตาเปล่า หรือเทคโนโลยีที่ทันสมัยในยุคปัจจุบัน แต่ถ้าปฏิบัติธรรมจนเข้าถึงพระธรรมกาย ก็จะมีอุปกรณ์ที่สำคัญในการพิสูจน์เรื่องราวเหล่านี้ แล้วเราจะรู้ว่า ความลึกลับซับซ้อนของโลกและจักรวาลนี้ ยังมีอยู่อีกมากมายที่เรายังไม่รู้ และเป็นสิ่งที่น่ารู้ น่าสนใจมากที่สุดทีเดียว ดังนั้น ให้หมั่นฝึกฝนอบรมใจให้หยุดนิ่ง จนกว่าเราจะได้เข้าถึงพระธรรมกายภายในกันทุกๆ คน

พระธรรมเทศนาโดย: พระเทพญาณมหามุนี
นามเดิม พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)

* มก. เล่ม ๑๒ หน้า ๒๗

* มก. เล่ม ๒๔ หน้า ๓๔๐



รายการยอดฮิต!



*** รายการทันโลกทันธรรม**
แหล่งข้อมูลความรู้ สารทั้งทางโลก
และทางธรรม..เรามีคำตอบให้คุณ

*** รายการข้อคิดรอบตัว**

รายการธรรมะข้อคิดรอบตัว ทุกแง่มุมล้วนเสริมสร้าง
ความรู้ เพิ่มความเข้าใจ คลายข้อสงสัยด้วยหลักธรรม
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แก่ขึ้นอีกปี...

...อย่างมีความสุข

เรียบเรียงมาจากรายการ หันโลก หันธรรม

ในต่างประเทศมีการนับอายุโดยนับจากวันขึ้นปีใหม่ ไม่ว่าคุณเกิดวันไหนเมื่อถึงวันปีใหม่ต้องนับอายุเพิ่มไปอีก 1 ปี อย่างไรก็ตามแต่เราไม่สามารถหยุดยั้งเวลาได้ ยิ่งเงเราก็ต้องแก่ขึ้น แต่เราจะมาหาวิธีทำอย่างไรให้แก่อย่างมีความสุข เรื่องของสุขภาพจริงๆ แล้วเป็นเรื่องสำคัญกว่าอายุ บางครั้งความตายไม่กลัวแต่กลัวความแก่ชรา ความเจ็บ เนื่องจากความแก่ไม่ได้มาจากอายุอย่างเดียว ไม่ใช่ว่าประสบการณ์มากขึ้นอย่างเดียว แต่สุขภาพก็ถอยไปด้วยและหลายๆ คนก็สัมผัสกับอาการที่เกิดขึ้นจากความเสื่อม เช่น จะลุก จะนั่ง ก็ไม่เหมือนเดิมกำลังวังชาก็ลดลง เพราะฉะนั้นเป็นที่มาว่าใครๆ ต่างพยายามหาว่าทำอย่างไรเราถึงจะสุขภาพดี โดยอายุที่ยืนยาวไปด้วยกันก็มีสุขภาพที่ดีไปด้วย ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งสำหรับคนที่มองว่าอายุที่ผ่านไปเอาไว้สำหรับสร้างบุญ สร้างบารมี เพราะฉะนั้นสิ่งที่เราต้องการอันดับหนึ่งคือความแข็งแรง ความสมบูรณ์ของร่างกาย ที่จะนั่งสมาธิได้ สร้างบุญเพิ่มได้ เพราะเราสามารถเปลี่ยนเวลาเป็นบารมีได้ บางคนอายุเท่ากันแต่ความแข็งแรงไม่เท่ากัน ปัจจัยที่ทำให้แข็งแรงไม่เท่ากัน คือในส่วนของความเสื่อมที่เพิ่มขึ้นสาเหตุหลักของการรักษาหรือชะลอความเสื่อม

การชะลอความเสื่อมของร่างกาย 5 ประการ ได้แก่

1. ทานอาหารที่มีแคลอรีต่ำ ยกตัวอย่างเฉพาะ



ตัวอย่างอาหารจำพวก 5 สี
เหมาะกับผู้ที่ดูแลสุขภาพ

ส่วนที่สำคัญ เช่น เราต้องทานประมาณ 8 ส่วนคือทาน 4-5 คำจะอิ่มก็ให้หยุดเสียก่อน ในต่างประเทศมีงานวิจัยที่เรียกว่า Caloric restriction การจำกัดแคลอรีที่ทานต่อวัน หมายถึงในหนึ่งวันต้องทานไม่เกินปริมาณที่กำหนด แล้วจะทำให้อายุยืนเพราะเซลล์ของร่างกายปรับเปลี่ยนให้อยู่ในโหมดของการที่ยืดไป ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น ทานมากเกินไปพลังงานมากเกินไปทำให้อายุสั้น เราให้อาหารตัวเองมากเกินไปไม่ดีร่างกายเราจะแย่ การทานอาหารให้มีความหลากหลายในทางสารเคมีตามธรรมชาติที่เรียกว่า “ไฟโตเคมี” ที่เป็นชีวเคมีตามธรรมชาติ คือ การทานอาหารให้ครบ 5 สี เช่น ถ้าเราทานไข่เจียวควรจะได้ แครอท มะเขือเทศ พริกหวาน หอมใหญ่ หรือเป็นแกงจืดสาหร่าย ที่มีสีแดง สีดำ สีเขียว ญี่ปุ่นมีวิธีจัดอาหารวางอาหารให้น่าทาน โดยใช้ส่วนประกอบตามธรรมชาติ จัดเรียงทำให้ผู้บริโภคได้รับอาหารครบถ้วนและหลากหลาย นอกจากนี้การทานอาหารยังมีความปลื้มย่อยหลายอย่าง ส่วนอาหารทอด ปิ้งย่าง ไม่ค่อยดี

ถ้าอาหารสำหรับผู้ที่ยากร่างกายแข็งแรงต้องเป็นอาหารที่มีความร้อนต่ำ เช่น การนั่ง การดื่มน้ำ การดื่มน้ำในช่วงเช้าอาหารที่ดีที่สุดคือข้าวต้มโดยหลีกเลี่ยงของทอดทานกับข้าวต้ม จริงๆ แล้วไม่ควรกินของทอดเกิน 1 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายได้ “ดีท็อกซ์” สารพิษในตัว ร่างกายของแต่ละคนต้องการแคลอรีต่อวันที่ไม่เท่ากัน เพราะฉะนั้นหลักการที่ง่ายที่สุดคือ ทาน 8 ส่วน เมื่อใกล้จะอิ่มให้หยุดทานเป็นวิธีที่ดีที่สุดและปฏิบัติง่าย

2.ฮอร์โมน เนื่องจากผู้สูงอายุฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายจะลดลงหมด ฮอร์โมนที่สำคัญในร่างกาย เช่น ฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) เป็นฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อนนำน้ำตาลจากเลือดเข้าไปในเซลล์ของร่างกายใช้ เป็นพลังงานเมื่อขาดอินซูลินเซลล์ไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้ได้ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงทำให้เกิดโรค “เบาหวาน” ฮอร์โมน จากต่อมหมวกไตถ้าลดลงเราจะมีอาการอ่อนเพลีย ง่วงนอน ทานข้าวถึงง่วงนอน ตื่นมาไม่สดชื่นและอื่นๆ อีก ไม่ใช่แค่เฉพาะฮอร์โมนเพศชาย-หญิง เท่านั้น ฮอร์โมนควบคุมการทำงานของร่างกายทั้งหมด หลายวิธีที่จะทำให้ฮอร์โมนทำงานปกติ เช่น บริหารร่างกายให้ถูกวิธี การไชยาบางตัวเพื่อกระตุ้นฮอร์โมนให้สมบูรณ์ ซึ่งมีสารอาหารมากมายที่เกี่ยวข้อง แต่ต้องได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ ถ้าเรามีความผิดปกติด้านฮอร์โมนอย่างรุนแรงมีการเสริมฮอร์โมนด้วยวิธี ธรรมชาติ ใช้ฮอร์โมนสกัดจากสารทางธรรมชาติมาช่วยเสริมระดับความสมดุลของมวลบางอย่าง

3.การออกกำลังกาย ถ้าเราอยากจะได้ความแข็งแรงต้องออกกำลังกาย การออกกำลังกายสำหรับการชะลอวัยไม่ใช่การเล่นกีฬา เพราะการเล่นกีฬาไม่ใช่การชะลอวัยซึ่งอาจเกิดความเสื่อมของข้อต่อ เส้นเอ็นได้เร็ว การออกกำลังกายที่ดี เช่น แอโรบิค การว่ายน้ำ จ็อกกิ้งเดินแบบพอดีๆ ปกติของตัวเราอย่าไปเร่ง แต่ถ้าต้องการชะลอวัยต้องเดิน 10,000 ก้าว



การออกกำลังกายก็ควรเลือกที่ไม่ออกแรงมากเกินไปจะเป็นผลดีต่อร่างกาย



การรับประทานอาหารจำพวกปิ้งย่าง ทอดหรืออาหารทะเลควรจะทานในปริมาณที่เหมาะสม



การควบคุมอารมณ์มีส่วนสำคัญเพราะจะเป็นตัวชี้วัดถึงสภาพจิตใจและร่างกายที่สมบูรณ์

โดยใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง – 2 ชั่วโมง ระยะทางประมาณ 5 กิโลเมตร

4.การล้างสารพิษ ตัวเราทุกวันนี้ได้รับสารพิษมาเยอะ และสารพิษก็เป็นส่วนที่ทำให้ร่างกายเราเสื่อมเร็ว มีวิธีล้างสารพิษหลากหลาย ส่วนทวารด้วยกาแฟวิธีนี้ทางการแพทย์ส่วนใหญ่ยังไม่ยอมรับ บางคนเข้าคอร์สล้างสารพิษ ปัจจุบันรับสารต่างๆ พวกตระกูลโลหะหนักเยอะ จากเครื่องสำอางมีพวกสารตะกั่ว มาจากอาหาร เช่น ผัก ผลไม้ จะมีสารแคดเมียม ปลาหรือพวกสัตว์น้ำ กุ้ง หอย ปู จะมีปรอทอยู่เยอะ คนเราสมัยนี้ถึงได้เป็นโรคมะเร็งกัน มาก ในพวกชะลอวัยต้องมีการตรวจหาสารที่มีโลหะหนักมากน้อยแค่ไหน แล้วหาวิธีดึงออกโดยส่วนใหญ่ใช้เป็นยาที่ดึงสารเคมีออก ซึ่งมีทั้งยาขับปัสสาวะและยาที่หยดเข้าหลอดเลือดดำ ซึ่งเป็นวิธีทางการแพทย์ จึงควรปรึกษาและรับการรักษาจากแพทย์

5.การรักษาอารมณ์ ต้องรักษาอารมณ์เราให้ดี เพราะว่าความเครียดเป็นส่วนสำคัญว่าเราจะมีความสุข ไม่มีความสุข แล้วก็มีผลจากสารความสุขที่จะช่วยต่ออายุ แต่สารความเครียดช่วยตัดอายุ ความเครียดสามารถทำให้เราปวดท้อง หรือถ้าเครียดมากอาจถึงขั้นขาดใจตายได้ เพราะร่างกายกับจิตใจเราเชื่อมโยงกันด้วยระบบประสาทอย่างที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ทุกอย่างควบคุมจากความรู้สึกจากใจแล้วส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยสมองเป็น ฮอร์วี่ส่งผ่านของจิตใจและระบบประสาทด้วย สมองมีส่วนควบคุม 2 ส่วนซึ่งเป็นประสาทอัตโนมัติเวลาเกิดความเครียดสมองด้านกระตุ้นจะทำงานอย่าง รุนแรง ส่งผลให้กล้ามเนื้อของเยื่อทางเดินอาหารตั้งแต่กระเพาะลำไส้มีการหดเกร็ง ไม่หดแล้วปล่อย พอเกร็งมากเข้าเกิดการขาดเลือดถึงขั้นรุนแรง ถ้ารุนแรงมากก็ทะลุเนื่องจากบีบแรงมาก เพราะฉะนั้นความเครียดจึงมีผลกระทบต่อร่างกาย แต่สิ่งที่มีผลกระทบด้าน

อารมณ์ทำให้เครียด เช่น เงินทอง มีการศึกษาพบว่าผู้ที่มีอายุมากขึ้นเงินทองถ้าเป็นเพศหญิงเกี่ยวข้องกับความสุขมากกว่าเพศชาย เรื่องครอบครัวก็มีส่วนสำหรับผู้ที่แต่งงานมีครอบครัวไปแล้วมีความสุขมากกว่าผู้ที่ยังโสด คนที่ไม่มีครอบครัวหรือคนโสด แต่ก็มีความสุขแค่ช่วงหนึ่ง หลังจากนั้นอาจจะมีปัญหาเรื่องครอบครัว เรื่องลูก เป็นต้น ในคู่ครองที่อายุมากขึ้นก็มีการศึกษาเช่นกันปรากฏว่าผู้สูงอายุที่อยู่คนเดียวมีความสุขมากกว่าผู้ที่อยู่กับคู่ครอง เพราะฉะนั้นครอบครัวเป็นเรื่องที่สรุปไม่ได้เป็นจังหวะของชีวิตแต่ละช่วง สุดท้ายคือการพึ่งตัวเอง และพัฒนาประสิทธิภาพของตัวเองในการควบคุมอารมณ์ พัฒนาด้านอารมณ์ (Emotional)

เพราะ ฉะนั้นเราต้องเตรียมตัวโดยเฉพาะเรื่องอาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์เราสามารถเตรียมเองได้ แต่ถ้าเรื่องของฮอร์โมนหรืออื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ เพราะฉะนั้นต้องดูแลตัวเองนับตั้งแต่วันนี้จะได้มีสุขภาพกายใจที่แข็งแรง และนี่คือส่วนของทันโลก

ส่วนของทันธรรม

โดยพระมหาสมชาย ฐานวุฑฺโฒ

แก๊ซขึ้นอีกปีอย่างมีความสุขต้องคิดให้ดี เพราะหากเป็นช่วงที่เรายังเด็กไม่เคยมี ใครใช้คำว่าโตขึ้นอีกปีอย่างมีความสุข เพราะธรรมชาติของเด็กมักคิดว่าเมื่อไหร่เราจะโต เร่งวันเร่งคืนอยากเป็นผู้ใหญ่ แต่พอเป็นผู้ใหญ่ทันทีที่เราเริ่มรู้สึกว่าแต่ละปีที่ผ่านมาไปเราแก๊ซขึ้น ปีใหม่แต่ละปีเริ่มหวาดเสียวโดยเฉพาะฝ่ายหญิง รู้สึกว่าตัวเองกำลังถดถอย จั่นลองสังเกตระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ความแตกต่างเรื่องเวลาคืออะไร ความแตกต่างที่ว่าเด็กรู้สึกว่ทุกๆปีที่ผ่านมาไป สวรรค์เขาเติบโต แข็งแรงขึ้น สวยขึ้น หล่อขึ้นเป็นผู้ใหญ่ขึ้น และความรู้ก็มากขึ้น กำลังกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีพลังกำลังด้านต่างๆ สูงขึ้น จึงพอใจ



วันเกิดในแต่ละปีบอกรถึงความเสื่อมของร่างกายที่เพิ่มขึ้น

กับเวลาที่ผ่านมา เริงวันเริงคืนอยากโตเร็วๆ แต่พอฟังผู้ใหญ่เข้าจริงๆ รู้สึกว่าทุกๆ ปีที่ผ่านมาสรีระตัวเองเริ่มแก่ เริ่มห่อมน เริ่มไม่งาม ผิวหนังที่เคยเต่งตึงเริ่มเหี่ยวยุบ กลายเป็นกลัวเพราะรู้สึกว่าพร้อมๆ เวลาที่ผ่านมาต้นทุนตัวเองเริ่มค่อยๆ ลดต่ำ ลง ชัดที่สุดคือร่างกายแล้วขยายไปสู่เรื่องอื่นๆ นี่คือผลที่เกิดจากความรู้สึกในใจ แต่ถ้าเราสังเกตดูคนที่เป็นผู้ใหญ่ก็ยังมีรายละเอียดต่างกันบางคนธุรกิจ กำลังดี การค้า การงานกำลังประสบความสำเร็จ ได้เลื่อนตำแหน่ง เลื่อนขั้น มีความสุข บางครั้งก็ลุ้นตำแหน่งที่สูงขึ้น มีความรู้สึกอยากเร่งเวลาเร็วๆ สรุปโดยภาพรวมว่าสิ่งที่ชาวโลกเอาใจไปผูกไว้มีอยู่ 4 เรื่องคือ 1.ลาภ 2.ยศ 3.สรรเสริญ 4.สุข

ในแง่ความสุขในที่นี้หมายถึง สุขในเบญจกามคุณทั้ง 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คือทุกปีที่ผ่านมาถ้าเห็นรูปสวยๆ ได้สิ่งที่สวยๆ งามๆ มาเป็นของตัวเองรู้สึกชอบ ได้ฟังเสียงเพราะๆ ได้ไปดูดนตรี มีคนเสียงดีร้องเพลงที่ชอบ นักร้องที่ถูกใจก็รู้สึกชอบใจ กลิ่นได้ดมกลิ่นหอมๆ ที่ถูกใจ รส ได้ลิ้มรสอาหารที่เอร็ดอร่อยอยู่เป็นประจำ และได้สัมผัสที่นุ่มนวลชอบใจวันเวลาผ่านไปแต่ละปีๆ มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เพิ่มพูนขึ้น คนทั่วไปจะรู้สึกมีความสุขและพึงพอใจ แต่สิ่ง

เหล่านี้ไม่แน่นอน เดี่ยวมาเดี๋ยวไป แต่ที่แน่คือสังขารร่างกายเสื่อมถอยไม่ว่าจะทำอย่างไร อย่างมากก็ได้แค่ชะลอไม่เหมือนเก่า 100% แล้วลาภ ยศ สรรเสริญ สุขก็เป็นความรู้สึกที่ส่งผลต่อจิตใจอีกทางหนึ่งประกอบเข้ามานอกเหนือ จากร่างกาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นว่า อย่าไปผูกกับสิ่งภายนอก อย่าเอาใจไปผูกกับสังขารร่างกาย แม้แต่เด็กก็ตามทุกปีๆ ที่เราโตขึ้น แต่ความจริงการโตขึ้นในอีกแง่มุมหนึ่งคือการแก่ เกิดมาก็เริ่มแก่เลย แต่แก่ช่วงแรกผลยังเห็นไม่ชัดร่างกายกำลังโตขึ้นแต่จริงๆ เซลล์ทุกเซลล์มีอายุมากขึ้นแก่แล้วแสดงผลชัดขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเราเอง โตได้เต็มที เพราะฉะนั้นพระองค์ให้เราเอาใจไปผูกอยู่กับทรัพย์ภายใน ไม่ผูกกับร่างกายแล้วไม่ไปผูกกับ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอก ท่านให้เอาความสุขกับภายในคือ อริยทรัพย์ 7 ประการ ได้แก่

1.ศรัทธา คนที่มีศรัทธาในพระพุทธศาสนามีเป้าหมายชีวิต รู้ว่าชีวิตตัวเองจะทุ่มเทเพื่อสิ่งใด วันคืนที่ผ่านมามีความหมาย แต่คนไม่มีศรัทธาชีวิตเคັงคว้างอยู่แบบไร้สาระไปวันๆ เพราะไม่รู้จะหาอะไรมาเป็นเป้าหมายชีวิต แต่ถ้ามีศรัทธาแล้วชีวิตเราเองทุกวันมีคุณค่าและความหมาย เรารู้ว่าเราอยู่เพื่ออะไร สร้างบุญสร้างกุศล เราเกิดมาสร้างบารมี เป้าหมายชีวิตคือจะไปนิพพาน มุ่งไปสู่ที่สุดแห่งธรรมเป็นชีวิตที่มีคุณค่าและความหมาย เพราะมีเป้าหมายปลายทางเสมือนเรือที่มีหางเสือ

2.ศีล เมื่อสำรวจตัวเองศีลเราบริบูรณ์ อย่างน้อยที่สุดคือศีล 5 วันพระและวันเกิด ถ้าศีล 8 ได้จะดีมาก เช่น เกิดวันอังคาร ก็ทุกวันอังคารในสัปดาห์รักษาศีล 8 เพื่อเป็นการยกศีลเราให้สูงขึ้น รักษาศีล 8 ได้ ศีล 5 ที่เหลือก็จะมั่นคงสำรวจแต่ละวัน เราไม่ได้ก่อเวร ก่อกรรม ไม่ได้เป็นภัยต่อใคร ไม่ได้เบียดเบียนตัวเองหรือผู้อื่น อย่างนี้ทุกวันที่ผ่านมาจะเป็นวันที่มีสุข



คนทุกวันนี้มองไปที่ความก้าวหน้าในหน้าที่การงานและตำแหน่งหน้าที่

3. หิริ ความอายต่อบาป

4. โอตตัปปะ ความกลัวบาป

หิริ โอตตัปปะ ความละอาย และกลัวบาปจะต่อเนื่องกัน ความละอายต่อบาปกับความเกรงกลัวต่อบาปแตกต่างกันตรงที่ ถ้าเราไปเจอเหล็กท่อนหนึ่งที่เปื้อนอุจจาระเราก็ไม่อยากไปจับเพราะกลัวสกปรก เปรียบเทียบคล้ายกับการอายบาป เป็นเรื่องที่ไม่ดีไปทำเข้าน่าอายไม่น่าทำ แต่การกลัวบาปเหมือนเหล็กท่อนเผาไฟจนร้อนแดง ให้เราไปจับครั้งนี้ไม่ใช่อาย แต่กลายเป็นกลัวรู้สึกว่าจะโดนเข้าไปแล้วลวกมือหนักแล้ว ความกลัวบาปคล้ายกัน ถ้าทำไปตกนรก กลัวผลแห่งบาป หิริโอตตัปปะจะส่งผลต่อเนื่องกัน แต่หนักเบาต่างกันพออายบาปกลัวบาปแล้วจะไม่กล้าไปทำบาปอีก

5. พาหุ หรือ สุตตะ มีความรู้แต่ละวันคืนที่ผ่านไปอย่าให้ผ่านไปเปล่าให้มันแสวงหาความรู้ ให้เราเองมีความรู้เพิ่มขึ้น รู้เข้าใจโลกมากขึ้น เราอายุ

มากขึ้นมีใครมาหาถามเราตอบได้ ให้คำแนะนำได้ เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ เป็นผู้ใหญ่ที่มีหลักในการดำเนินชีวิต แล้วมีความรู้เข้าใจโลกและชีวิต สามารถให้คำแนะนำกับคนอื่น เมื่อเราอยู่อย่างมีความรู้เข้าใจโลกเราจะมีความสุข

6. จาคะ ความเสียสละ ความมีน้ำใจ รู้จักแบ่งปันเอื้อเฟื้อ จะทำให้เราเองอยู่ใน โลกได้อย่างมีความสุข คนไหนที่ตระหนี่ไม่มีความสุข จะหวงแหนใจมุ่งหาโลกธรรมข้อแรกคือทรัพย์ จะกอบโกยให้มากที่สุดหวงไว้มากที่สุด ไม่แบ่งปันใครไม่มีสุข แต่คนที่รู้จักแบ่งปันรู้จักให้มีความสุข การวิจัยทางแพทย์ที่อเมริกาสำรวจพบว่า คนที่รู้จักการให้และการแบ่งปันดัชนีความสุขของเขาเพิ่มพรวดขึ้นมา มีความสุขยิ่งกว่ากอดทรัพย์นิ่งๆ อยู่กับตัว สุขสุดตอนเอาทรัพย์มาใช้แบ่งปันคนอื่นเขาไม่ได้ ลองทำดูจะรู้ว่าตัวเองเอื้อเฟื้อและช่วยคนอื่นแล้ว ไม่ใช่ทรัพย์อย่างเดียวมีให้ เห็นเขาเหนื่อยอยู่ไปออกแรงช่วยเขา เล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ก็ตาม ใจเราเองจะมีความสุขเพิ่มขึ้น



กาย-ใจที่ดีส่งผลต่อร่างกายให้แข็งแรง



ยิ่งกว่า ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ที่เคยมีในสมัย
เป็นพระราชา เพราะฉะนั้นเราทุกคนสามารถ
แสวงหาอริยทรัพย์ภายในได้ตั้งใจปฏิบัติทุก
วัน ทุกคืน ทุกปีที่ผ่านมาจะเป็นปีที่เรามีความ
สุขกันถ้วนหน้า

หัวใจสำคัญคือการรักษาความมั่นคง
ทางอารมณ์ด้วยการปฏิบัติธรรม นั่งสมาธิ แผ่
เมตตา และทำใจให้ผ่อนคลายอยู่เสมอเพราะ “จิต
เป็นนาย กายเป็นบ่าว” เมื่อจิตเราผ่อนคลายกายเราก็
จะดีขึ้น ระบบฮอร์โมน ระบบย่อยอาหาร ระบบ
ต่างๆ ดีขึ้นทุกอย่าง ทำให้เป็นคนน่าเข้าใกล้

7.ปัญญา ความรู้ยังเป็นแค่ระดับความรู้แต่
ปัญญาเป็นความแจ่มแจ้ง กระฉ่าง แสงตลอดแล้ว
สามารถเอาความรู้ความเข้าใจมาใช้ในการดำเนิน
ชีวิตได้อย่างแท้ จริง ถ้าครบอริยทรัพย์ทั้ง 7 ประการ
เราจะรู้สึกรู้ว่า ชีวิตเรามีค่า มีความหมาย ปลื้มใจ
และภูมิใจกับวันเวลาที่ผ่านไปได้สะสมอริยทรัพย์
7 ประการตลอดเวลา ซึ่งเป็นสิ่งที่อุปการะ เอื้อเพื่อ
ให้เราพบกับความสุขความสำเร็จในกายภาคหน้า
มีความสุขสูงกว่า คล้ายเรื่องของพระเจ้ามหากัป -
ปินะเป็นพระราชามาก่อน สลละลาภ ยศ สรรเสริญ
สุขเหล่านั้น มาแสวงหาอริยทรัพย์ภายใน บวชอยู่
ป่าครองผ้า 3 ผืน ท่านยังอุทานว่า “สุขจริงหนอ”
เพราะอริยทรัพย์ภายในเอื้ออำนวยความสุขให้



สุขภาพนักสร้างบารมี...โรคหัวใจ

ดูแลตัวเองอย่างไรให้ห่างไกลโรคหัวใจ

เรียบเรียงมาจากรายการ สุขกาย สมายใจ

โรคหัวใจ

ใช้ชีวิตอย่างไรให้ห่างไกลโรคหัวใจ

โรคหัวใจเป็นโรคที่กระทรวงสาธารณสุขสำรวจพบว่าคนไทยมีความเสี่ยงเป็นอันดับ 1 วันนี้เรามาดูวิธีลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจกัน

สาเหตุโรคหัวใจ

ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

1. ไม่ออกกำลังกาย
2. น้ำหนักตัวที่มากเกินไป
3. ระดับไขมันในเลือดสูง
4. คนที่เป็นโรคเบาหวาน
5. ความดันโลหิตสูง
6. สูบบุหรี่

การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ

1. ไม่สูบบุหรี่
 2. ควบคุมน้ำหนักตัว
 3. รักษาระดับไขมันในเลือดโลหิต
 4. รักษาความดันโลหิต
 5. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- สำหรับผู้เป็นเบาหวาน

6. เลือกรับประทานอาหาร
7. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

วิธีดูแลรักษาตัวเองเมื่อเป็นโรคหัวใจ

1. การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดประโยชน์กับโรคหัวใจ ก็คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยอย่างน้อยออกกำลังกายให้ได้ 30 นาทีต่อครั้ง เป็นการออกกำลังกายแบบปลายกลางก็ได้ เช่น เดินต่อเนื่องกัน 30 นาที เดินด้วยความเร็วสบายๆ ทำประมาณ 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์

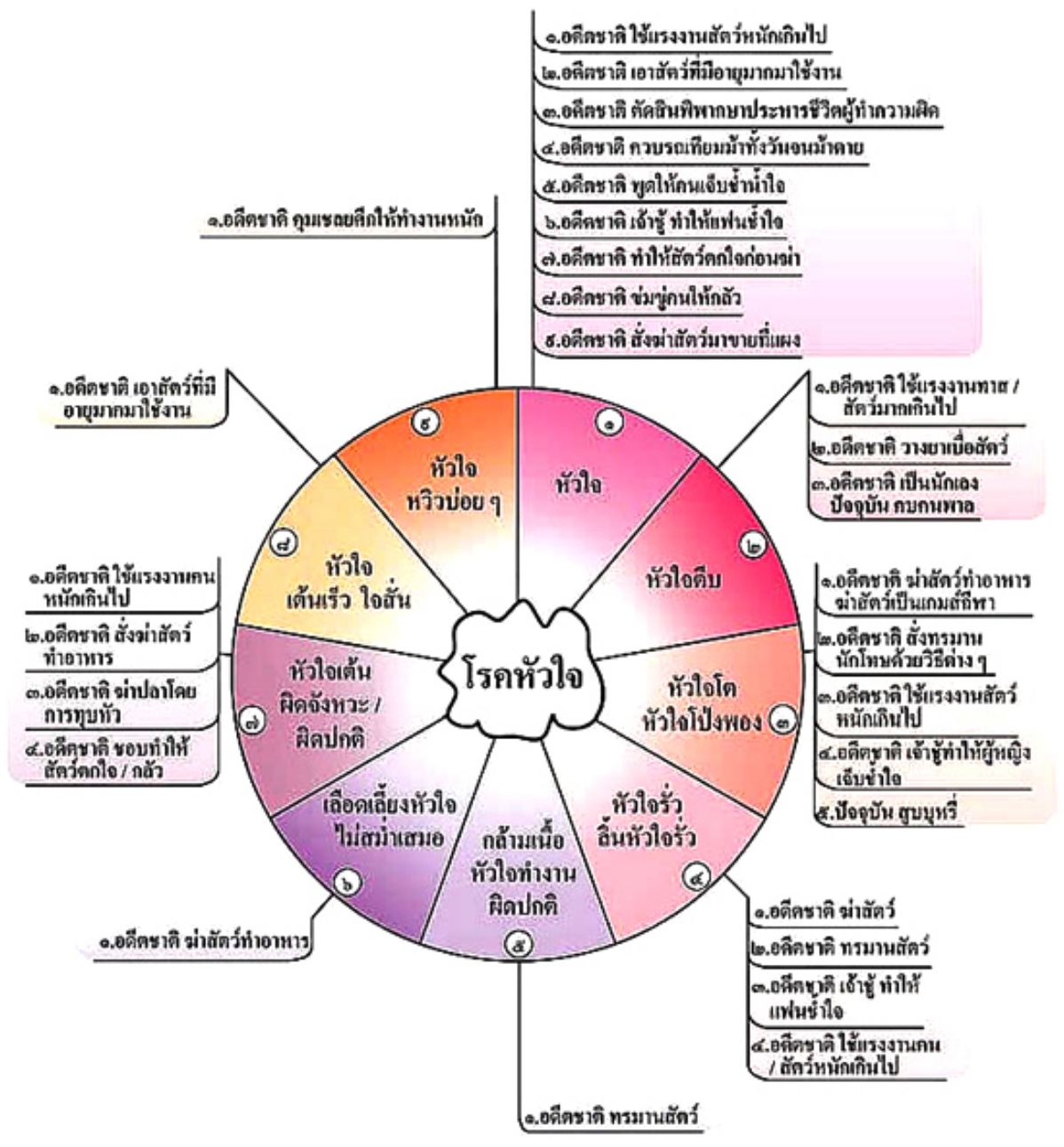
2. ควบคุมอาหาร ที่จะทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยง
 - ปริมาณอาหาร ต้องทานให้พอเหมาะ ไม่มากเกินไป
 - ชนิดของอาหาร คืออาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง อาหารประเภทไขมันที่มาจาก สัตว์ทุกชนิด ไขมันหมู ไขมันเนื้อ หนังเป็ด หนังไก่ หรือไข่แดง

ถ้าเป็นโรคหัวใจแล้วจะมีวิธีดูแลรักษาตัวเองอย่างไร?

ก็เหมือนกับการดูแลไม่ให้เกิดปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ

1. สูบบุหรี่
2. การไม่ออกกำลังกาย
3. น้ำหนักตัวที่มากเกินไป
4. เบาหวาน

แผนผังแสดงกรรมที่ส่งผลให้เป็นโรคหัวใจ



5. รักษาระดับความดันโลหิต

6. รักษาระดับไขมันในเลือดโลหิต



บทความให้กำลังใจ...ข้อความให้กำลังใจ ตอนที่ 3



กลอน..กำลังใจ

บทความให้กำลังใจ ตอนที่ 3 กลอนให้กำลังใจ
บทความให้กำลังใจการดำเนินชีวิต อ่านแล้ว
หายท้อ สู้ต่อไป กลอนให้กำลังใจ บทความให้
กำลังใจพร้อมภาพสวยๆ

บุคคลไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงแล้ว
ไม่ควรมุ่งหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง
สิ่งใดล่วงไปแล้ว สิ่งนั้นก็พ้นอันละไปแล้ว
และสิ่งที่ยังไม่มาถึง ก็เป็นอันยังไม่ถึง
ก็บุคคลใดเห็นแจ้งธรรมปัจจุบัน
ไม่มัวนอนง่วน ไม่คลอนแคลนในธรรมนั้นๆ ได้
บุคคลนั้นพึงเจริญธรรมนั้นเนื่องๆ ให้ปรุโปร่งเกิด
พึงทำความเพียรเสียในวันนี้แหละ
ใครเล่าจะรู้ความตายในวันพรุ่ง
เพราะว่าความผิดเพี้ยนกับมัจจุราช
ผู้มีเสนาใหญ่หนุน ย่อมไม่มีแก่เจ้าทั้งหลาย
พระมุนีผู้สงบบ่ยอมเรียกบุคคลผู้มีปรกติดู้อย่างนี้

๓๖

มีความเพียรไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน
นั่นแล้ว ผู้มีราตรีหนึ่งเจริญฯ (พุทธพจน์)

บทความ..ให้กำลังใจ

"จับแต่แง่มุมที่ดีๆ เราก็จะไม่รู้สึกทุกข์เลย"

ทุกคนมีข้อดีอยู่ในตัว ขอให้เราฝึกเป็นคน
มองข้อดีของคนอื่น อย่าไปมองจับผิดเขา แม้คนที่
ดูไม่ค่อยดี เขาก็มีจุดเด่นจุดดี ให้เราหาวิธีการเอา
จุดเด่นจุดดีเขามาใช้ ถ้ามองอย่างนี้แล้ว ใจเราเอง
จะปลอดโปร่ง โล่ง สบาย มีความสุข

บทความ..ให้กำลังใจ

"ยิ่งให้ยิ่งได้" เพราะเมื่อคิดจะให้ ใจจะเบิก



ทุกคนมีข้อดีอยู่ในตัว
ขอให้เราฝึกเป็นคนที่มีมองข้อดีของคนอื่น
อย่าไปมองจับผิดเขา
แม้คนที่ดูไม่ค่อยดี เขาก็มีจุดเด่นจุดดี
ให้เราหาวิธีการเอาจุดเด่นจุดดีเขามาใช้
ถ้ามองอย่างนี้แล้ว
ใจเราเองจะปลอดโปร่ง โล่ง สบาย มีความสุข
จนวนุฑโฒ ภิกขุ

www.facebook.com/ThanavuddhoStory

ภาพให้กำลังใจและบทความให้กำลังใจในการดำเนินชีวิต



เปิดใจให้กว้างขึ้น เล็งแลดูกันเสมือนเป็นหมู่ญาติกัน
ทำได้อย่างนี้ความเกลียดชังจะคลาย ความให้อภัยจะเกิดขึ้น
จนวนุฑโฒ ภิกขุ

<http://www.facebook.com/ThanavuddhoStory>

บานขยายกว้างออกไป คิดให้กับทุกคนใน
ครอบครัว ใจก็จะขยายคลุมทั้งครอบครัว เปิดใจให้
กว้างขึ้น เล็งแลดูกันเสมือนเป็นหมู่ญาติกัน ทำได้
อย่างนี้ความเกลียดชังจะคลาย ความให้อภัยจะ
เกิดขึ้น

ถ้าเราหันมาฝึกฝนอบรมจิตใจของเราให้ดีงาม
โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราได้ปฏิบัติธรรมอย่าง
จริงจัง อันเป็นการฝึกฝนใจให้มีพลัง ให้ผ่องใส สิ่ง
เหล่านี้คือคุณภาพของใจ ที่จะติดตัวเราไปข้ามภพ
ข้ามชาติได้ เป็นสมบัติที่สั่งสมไว้ในใจนับล้านชาติ

๓๗

ถ้าเราอยากจะเป็นที่รักของทุกคน
เราก็ต้องรู้จักพูดคำที่ให้กำลังใจคน

ยกใจเขาให้สูงขึ้นให้สบายใจ
มีกำลังใจในการทำความดี

จ่านวทุโธ ภิกขุ

www.facebook.com/ThanavuddhoStory



ภาพให้กำลังใจและบทความให้กำลังใจในการดำเนินชีวิต

อสงไขยชาติก็ยังเก็บไว้ในใจดวงนี้ได้

หน้าที่การงานทุกอย่าง ทำให้ดีที่สุดอย่าไป
กลัว อย่าไปท้อกับอุปสรรค

ถ้าเราอยากจะเป็นที่รักของทุกคน เราก็ต้อง
รู้จักพูดคำที่ให้กำลังใจ ยกใจเขาให้สูงขึ้นให้
สบายใจ มีกำลังใจในการทำความดี

บทความ..ให้กำลังใจ

ว่ากันว่า...ปลาทองเป็นสัตว์ที่มีความจำสั้น
เพียง 3 วินาที บางอย่างถ้าเราสามารถลืมได้ง่ายๆ
อย่างเจ้าปลาทองก็คงจะดี เพราะธรรมชาติของคน
เราชอบจดจำในสิ่งที่ผิดพลาด ทั้งที่มีเรื่องราวดีๆ
อีกมากมาย..ที่น่าจดจำ

คาถาครองรักยืนนาน

"อัม แอ้ม เยือกเย็น ยึดหยุ่น ยกย่อง"

ว่ากันว่า...

ปลาทอง เป็นสัตว์ที่มีความจำสั้น
เพียง 3 วินาที



บางอย่างถ้าเราสามารถลืมได้ง่ายๆอย่างเจ้าปลาทองก็คงจะดี
เพราะธรรมชาติของคนเราชอบจดจำในสิ่งที่ผิดพลาด
ทั้งที่มีเรื่องราวดีๆอีกมากมาย...ที่น่าจดจำ

www.facebook.com/lookpradham

คาถาครองรักยืนนาน



อัม แอ้ม.....เยือกเย็น
ยึดหยุ่น....ยกย่อง

www.facebook.com/lookpradham

บทความ..ให้กำลังใจ

เราล้วนเป็น พี่ น้องกัน เราหายใจอากาศเดียวกัน เราดื่มน้ำจากฟ้าเดียวกัน อาศัยอยู่ภายใต้ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงดาวเดียวกัน เราเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

อย่าไปโทษ....ความยากลำบาก เพราะเราต่างหากที่...ไม่อดทน

ความคิดในใจของเรา มันสำคัญจริงๆ ส่งผลทุกเรื่อง ตั้งแต่สุขภาพ ไปจนถึงเป็นพลังนำตัวเราไปทำสิ่งที่ดี หรือไม่ได้ดีแล้วแต่ความคิดนั้นคิดในทางที่ดีหรือไม่ดีได้ด้วย เมื่อรู้อย่างนี้ เราจึงต้องรู้จักใช้ความคิดในทางบวก

คนที่ล้มแล้วลุกขึ้นได้ด้วยตัวเองต่อไปจะเป็นคนที่แข็งแกร่งที่สุดและยากที่จะล้มอีก

บทความ..ให้กำลังใจ

เราสามารถหาความสุขได้ทุกวัน ขึ้นอยู่กับว่าเราจะคิดอะไร ถ้าจะให้ให้กลุ่ม ก็คิดเรื่องที่ทำให้กลุ่ม ถ้าจะให้มีความสุขก็ต้อง คิดเรื่องที่ทำให้มีความสุข



เราล้วนเป็น พี่ น้อง กัน

เราหายใจอากาศเดียวกัน เราดื่มน้ำจากฟ้าเดียวกัน อาศัยอยู่ภายใต้ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงดาวเดียวกัน เราเป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

www.facebook.com/lookpradham



ภาพให้กำลังใจและบทความให้กำลังใจในการดำเนินชีวิต



เราสามารถหา

ได้ทุกวัน **ความสุข**

ขึ้นอยู่กับว่าเราจะคิดอะไร

ถ้าจะให้ให้กลุ่ม

ก็คิดเรื่องที่ทำให้กลุ่ม

ถ้าจะให้มีความสุข

ก็ต้อง

คิดเรื่องที่ทำให้มีความสุข

ตะวันธรรม

www.facebook.com/lookpradham

ความจริงของชีวิต คือ

...เราไม่สามารถอยู่ได้ด้วยวิชาชีพอ่างเดียว
ต้องมีวิชาชีวิต คอยเคียงข้างเป็นกัลยาณมิตร
ให้ด้วย เพราะยามใดที่มีอุปสรรค เรายังสามารถ
อาศัยวิชาชีวิตที่เรารู้มาคอยประคับประคอง
ให้ข้ามพ้นอุปสรรคนั้นได้

(ตะวันธรรม)

DhammaTIME

ติดต่อสอบถามโทร.02-831-1774

www.dmc.tv ให้คุณอยู่ในบุญตลอดเวลา