

๑๐ โยคะ บูชา
๑๐ โยคะ บูชา



สภากาชาดโรตัม สันติราษฎร์ ๒๔ ๖ .

ร่วมเป็น ๑ ในล้านคนแรกที่นั่งสมาธิทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ชั่วโมง



พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย

“
เมื่อเราบริจาคทานและตามระลึกรู้ถึงบุญอย่างนี้แล้ว
ภัยอันตรายอย่างหนึ่งอย่างใดทำอะไรไม่ได้
จะประกอบกิจการงานอย่างใด
ก็เกิดลาภและสักการะยิ่งใหญ่ไพศาล
ก็เพราะนึกถึงบุญนั้น
บุญย่อมนำผลสมบัติมาให้ในปัจจุบันนี้เทียว
”

สารบัญ



ฉบับที่ ๑๔๑
ประจำเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

พระธรรมเทศนา

๓๔ ดำริขบถอดเลขา : ตอนที่ ๗ จรรยา
ข้อที่ ๑๓-๑๔

ปุจฉา-วิสัชนา

๔๐ หลวงพ่อตอบปัญหา : มีหลักธรรมใด
ทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้นบ้าง?

๔๔ ข้อคิดรอบตัว : ฟุตบอลโลก

๔๐ ผันในฝัน : ได้เวลา...เข้ากะรวาย!

บทความ-ข่าวสาร

๐๒ กุศลกรรมบถ ๑๐ : ศีลศีลยกรรม

๐๘ ทบทวนบุญ : บวชเข้าพรรษา
วัดร้างจะรุ่งโรจน์ พระศาสนาจะรุ่งเรือง

๒๖ เรื่องจากปก : สร้างโลกสดใส
ด้วยสันติสุขภายใน ๒๔ น.

๓๘ บทความพิเศษ : ไช (ใบ) ลาน...กาลเวลา

๔๖ สร้างโลกแก้ว : การกิจสร้างสันติภาพ
ในแอฟริกาตะวันตก

๕๔ บทความบุญ : อาสาฬหบูชา สู่เข้าพรรษา
พาเข้าถึงธรรม

๕๘ อานุภาพ “สัมมา อะระหัง” : “สัมมา อะระหัง”
ดีจริง ๆ

๖๔ ตักบาตรพระ ๒ ล้านรูป : ตักบาตรด้วยอาหาร
ธรรมดา แต่เลอค่าดุจอาหารทิพย์

๗๒ ส่องธรรม ลำภาษิต : กิจที่มีคุณค่า

๘๘ DOU ความรู้สากล : ความอาภัพ ๑๘ ประการ

๙๘ ข่าวบุญในประเทศ

๑๐๐ ข่าวบุญต่างประเทศ

๑๑๖ บทบรรณาธิการ : ชีวิตคุณเริ่มต้นหรือยัง?

แนะนำสื่อธรรมะ



ต้อนรับหน้าฝนให้ใจชุ่มฉ่ำละมุนอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ด้วยธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ถูกถ่ายทอดโดยพระเทพญาณมหามุนี คุณครูไม่ใหญ่แห่งโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา ในรูปแบบ VCD ธรรมะเพื่อประชาชน ชุด อานิสงส์การออกบวช พิเศษสุดกับการบันทึกเรื่องราวประวัติศาสตร์ครั้งสำคัญ ใน VCD ๗๐ ปี พระเทพญาณมหามุนี และ DVD จตุรศธรรมชัย อัญเชิญพระบรมธาตุ

ท่านสามารถเป็นเจ้าของได้ที่ : กองสหการกัลยาณมิตร
โทร. ๐-๒๘๓๑-๑๖๗๐ ถึง ๔ หรือผ่านทางเว็บไซต์
www.dmc.tv, www.kalyanamitra.org

ศีลศีลยกรรม

“คนมีศีล ย่อมได้รับอานิสงส์ ๕ อย่าง คือ พรั่งพร้อมทรัพย์สมบัติ
ชื่อเสียงพุ่งขจรไปทั่ว มีความอาจหาญในการเข้าสู่สมาคม
เป็นผู้ไม่หลงทำกาละ ละโลกแล้วเข้าถึงสุคติสวรรค์”
(มหาปริณิพพานสูตร)

ศีลสามารถช่วยเยียวยารักษาสภาพจิตใจของมนุษย์ให้ดีขึ้น และช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ ทั้งปัญหาเศรษฐกิจ การเมือง และสังคม ทั้งปัญหาส่วนตัวและส่วนรวม จนอาจกล่าวได้ว่าไม่มีปัญหาใดในโลกที่ศีลไม่อาจแก้ไขได้ แต่น่าเสียดายที่มนุษย์มักมองข้ามเรื่องศีล ทั้งที่ศีลมีคุณค่าอย่างยิ่ง เป็นคุณธรรมโอสถนานนอก เหมือนยาครอบจักรวาลที่รักษาได้ทุกโรค อีกทั้งการรักษาศีลนั้น ก็สามารถทำได้ง่าย ไม่ต้องเสียทรัพย์ ไม่ต้องรบกวนใคร อยู่คนเดียวก็ทำได้ แต่มนุษย์กลับละเลยที่จะรักษาศีล จึงเป็นเหตุให้ความเดือดร้อนวุ่นวายไม่เคยจางหายไปจากโลกใบนี้

พุทธพจน์ข้างต้น กล่าวถึงอานิสงส์ของการรักษาศีลโดยส่วนหลัก ๕ ประการ แต่โดยพิสดารแล้ว อานิสงส์ของศีลนั้นมีมากมายเกินกว่าจะพรรณนาได้หมด

อานิสงส์ของการไม่ฆ่าสัตว์ ทำให้เป็นผู้มีอริยวระน้อยใหญ่ครบถ้วนบริบูรณ์

ไม่พิกลพิการ มีร่างกายสง่างามสมส่วน มีความคล่องแคล่วว่องไว มีฝ่าเท้าเต็ม มีความแก้งล้า มีกำลังมาก พวกพ้องบริวาร ไม่แตกแยก ไม่เป็นคนมักกลัวหรือหวาดระแวง ไม่ตายเพราะถูกผู้อื่นทำร้าย มีพวกพ้องบริวารมาก มีรูปงาม ทรวดทรงน่าดูน่าชม มีโรคน้อย ไม่เป็นคนเศร้าโศก ไม่พลัดพรากจากคนและของรัก และจะมีอายุยืน

อานิสงส์ของการไม่ลักทรัพย์ ทำให้เป็นผู้มีความมั่งคั่ง มีทรัพย์มาก มีโภคะมากมาย โภคะที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นได้ โภคะที่เกิดขึ้นแล้วก็มั่นคงถาวร และจะได้โภคะที่ตนปรารถนาอย่างรวดเร็วทันใจ โภคะไม่วิบัติไปด้วยภัยต่างๆ จะได้ทรัพย์ที่คนทั่วไปไม่มี และไม่รู้จักความขาดแคลนทรัพย์ มีความเป็นอยู่สุขสบายตลอดกาล

อานิสงส์ของการไม่ประพฤติดินในกาม ทำให้ไม่มีศัตรูคู่อาฆาต เป็นที่รักของทุกคน ได้ลาภ ได้สิ่งของ เช่น ข้าว น้ำ เป็นต้น





หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข พ้นจากภัยในอบายภูมิ ไม่เกิดเป็นหญิงหรือเป็นกะเทย ไม่มักโกรธ เป็นคนเปิดเผย ไม่เป็นคนผิดหวังหรือเสียใจ ไม่ต้องคอยหลบหน้า ร่างกายจะสมบูรณ์ด้วย บุญลักษณะ ไม่ต้องหวาดระแวง มีความเป็นอยู่ สุขสบาย เป็นคนไม่มีภัย ไม่พลัดพรากจาก คนรักและของรัก

อานิสงส์ของการไม่พูดมุสา ทำให้มี ผิวพรรณผ่องใส เป็นคนพูดจาไพเราะศักดิ์สิทธิ์ พ้นชาวเรียบเสมอกัน ไม่อ้วนเกินไป ไม่ผอมเกินไป ไม่สุขสลับผิด กลิ่นปากหอมเหมือนกลิ่นดอกกุหลาบ มีพวกพ้อง บริวารที่ว่าง่าย มีคำพูดน่าเชื่อถือ มีริมฝีปากบาง สีแดงเหมือนกลีบดอกกุหลาบ จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน มีความมั่นคง ไม่หวั่นไหว มีความมั่นใจและ เชื่อมั่นในตัวเองสูง

อานิสงส์ของการไม่ดื่มสุราเมรัย จะเป็น

ผู้มีปฏิภาณในภารกิจที่ควรทำ ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต มีสติมั่นคงอยู่เสมอ ไม่เป็นคนเผลอประมาท มีสติปัญญาแจ่มใส ไม่เป็นคนเกียจคร้าน ไม่เป็นคนทวนทวน ไม่เป็นคนมึนงง ไม่หลงลืมสติ ไม่เป็นคนขลาดกลัว เป็นคนกตัญญู ไม่ตระหนี่ เป็นคนเที่ยงตรง ไม่มักโกรธ มีปัญญามาก รอบรู้ในสิ่งที่ เป็น ประโยชน์ เป็นต้น

สำเร็จได้เพราะศีล

สมัยพุทธกาล เมื่อครั้งที่พระภิกษุ ๕๐๐ รูป เกิดกามวิตกครอบงำยามดึกดื่น ต่างคิดถึงความสุขที่เกิดจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เมื่อตอนยังเป็นคฤหัสถ์ เมื่อพระพุทธรองค์ทรงทราบด้วยญาณทัสนะ ทรงห่วงใย อุบัติเหตุแห่งโยนบุตร จึงมีรับสั่งให้พระอานนท์ ไปเรียกพระทุกรูปมาประชุมพร้อมกัน แล้ว ประทานโอวาทกลางดึกนั้นว่า “ภิกษุทั้งหลาย



ที่ลับไม่มีในโลก บัณฑิตในกาลก่อนเห็นอย่างนี้แล้ว จึงไม่ทำบาปกรรม” จากนั้นพระพุทธองค์ทรงนำเรื่องในอดีตมาแสดงให้ฟัง

เรื่องมีอยู่ว่า ในภพชาติหนึ่ง พระโพธิสัตว์บังเกิดในตระกูลพราหมณ์ เมื่อโตขึ้นได้ไปศึกษาเล่าเรียนในสำนักอาจารย์ผู้มีชื่อเสียงประจำเมือง อาจารย์มีลูกสาวที่หน้าตาสวยงาม ซึ่งท่านอยากจะยกให้ลูกศิษย์ที่เก่งและดี จึงคิดหาวิธีที่จะเลือกลูกเขยด้วยตัวเอง

วันหนึ่ง ท่านเรียกลูกศิษย์ทุกคนมาประชุมกัน แล้วประกาศว่า “บัดนี้ ลูกสาวของเราอยู่ในวัยสมควรจะแต่งงาน เราจะจัดงานแต่งงานให้ลูกสาว ซึ่งจำเป็นต้องใช้ผ้าและเครื่องประดับที่สวยงาม พวกเธอจงไปขโมยผ้าและเครื่องประดับจากหมู่บ้าน อย่าให้ใครเห็นเด็ดขาด ใครทำได้อย่างนี้ จะได้ลูกสาวเราไปครอง”

ลูกศิษย์ทุกคนต่างหมายปองลูกสาวอาจารย์อยู่แล้ว จึงพากันรีบขอลากลับบ้านเพื่อไปขโมยของจากญาติ ลูกศิษย์แต่ละคนล้วนมีความสามารถเป็นเลิศ ขโมยได้มากบ้างน้อยบ้าง โดยที่หมู่บ้านไม่รู้เลยว่ามီးเสื้อผ้าหายไป เมื่ออาจารย์ตรวจดูสิ่งของที่ลูกศิษย์ขโมยมาได้ ก็ไม่ได้พูดอะไร ครั้นเห็นพระโพธิสัตว์ไม่นำสิ่งใดติดมือมาเลย จึงถามว่า “เธอไม่นำสิ่งใดมาเลยหรือ” พระโพธิสัตว์ตอบว่า “กระผมไม่ได้ทำอะไรมาเลยครับท่านอาจารย์” “อ้าว! ทำอะไรละ” “ท่านอาจารย์บอกว่าจจะรับเฉพาะของที่เอามาโดยไม่มีใครเห็น ผมคิดว่าไม่มีการทำบาปใดจะเป็นความลับได้ แม้ไม่มีใครเห็น แต่ผมและอาจารย์ก็รู้เห็นการกระทำที่ไม่เหมาะสมนี้ แม้ผมจะรักลูกสาวของท่านอาจารย์ แต่ผมรักศีลมากกว่า จึงไม่กล้าลักขโมยของมีค่าตามคำสั่งของท่าน”



จากนั้น พระโศภิต์ได้กล่าวสุภาษิตอันไพเราะว่า “ในโลกนี้ไม่มีที่ลับแก่ผู้ทำบาป ต้นไม้ที่เกิดในป่ายังมีคนเห็น คนพาลย่อมสำคัญผิดคิดว่าบาปนั้นเป็นความลับ ข้าพเจ้าย่อมไม่เห็นที่ลับ แม้ที่ว่างเปล่าก็ไม่มีที่ใดว่างเปล่า ถึงแม้ข้าพเจ้าจะไม่เห็นใคร แต่ที่นั่นไม่ว่างเปล่าจากตัวข้าพเจ้า”

อาจารย์ได้ฟังดังนั้น ก็มีความเชื่อมั่นในพระโศภิต์ว่า สามารถดูแลลูกสาวของท่านให้มีความสุขได้ จึงกล่าวว่า “พ่อหนุ่ม เราประสงค์จะมอบลูกสาวคนนี้ให้เป็นคู่ครองของเธอ เป็นการตอบแทนที่เธอเป็นผู้มีศีล ไม่ทำลายความดีงามของตัวเอง สิ่งที่เราให้ทำในครั้งนี้ เพื่อต้องการทดสอบพวกเธอว่า เป็นผู้มีศีล ยึดมั่นในคุณธรรมมากน้อยเพียงไร” ว่าแล้วก็สั่งให้ลูกศิษย์ทั้งหมดนำของที่ขโมยมามากกลับไปคืนเจ้าของ และจัดงานแต่งงานให้

ลูกสาวของตนอย่างสมเกียรติ

เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องนี้จบลง เหล่าภิกษุก็เกิดความละอายใจ ตั้งสติมั่นอยู่ในตัว จนกระทั่งจิตเป็นสมาธิ ครั้นได้ฟังอริยสัจ ๔ จากพระพุทธองค์ พระภิกษุทั้ง ๕๐๐ รูป ก็ได้บรรลुरुธรรมเป็นพระอรหันต์ ภายในคืนนั้น จะเห็นได้ว่า อานิสสแห่งศีลนี้ส่งผลให้ได้ทั้งมนุษยสมบัติ ทิพยสมบัติและนิพพานสมบัติ ท่านผู้รู้ทั้งหลายจึงสำรวมระวังในศีล รักษาไว้ไม่ให้ต่างพร้อย ทั้งศีล ๕ และศีล ๘ เพราะจะเป็นเหตุให้ได้สมบัติอันล้ำค่าที่สุดในภพสาม คือนิพพานสมบัติที่ทำให้หลุดพ้นจากวังวนของวัฏสงสาร เสวยเอกนัตบรมสุขในอายตณนิพพาน

“ใจของภิกษุผู้มีศีลบริสุทธิ์ ย่อมไม่ห้อยลงสู่ภัย มีการติเตียนตนเองเป็นต้น ดุจอาทิตย์ไม่ห้อยลงสู่ความมืด ฉะนั้น” .. ☸



“หยุดนั้นแหละเป็นตัวสำเร็จ หยุดอันเดียวเท่านั้นแหละ
ทางพุทธศาสนาเป็นเป้าหมายใจดำ”
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)



สนับสนุนการจัดพิมพ์วารสารอยู่ในบุญ เพื่อมอบเป็นธรรมทาน โดย
สำนักงาน ซีเอสการบัญชี รับจดทะเบียน ทำบัญชีด้วยคอมพิวเตอร์
โทร. ๐-๒๕๕๒-๕๒๑๕ แฟกซ์. ๐-๒๕๕๑-๒๖๘๔

ทจก.ซี.เอส.ไอที ซิสเต็มส์

ห้างเดอะมอลล์บางแค The Mall Bangkhae ๒๗๕ ม.๑ ถ.เพชรเกษม แขวงบางแคเหนือ เขตบางแค กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐
โทร. ๐-๒๘๐๓-๘๕๔๗, ๐-๒๘๐๓-๘๓๓๖ จำหน่าย อุปกรณ์คอมพิวเตอร์, โน้ตบุ๊ก Acer Asus, LCD MONITOR ACER
ASUS SAMSUNG LG, PRINTER EPSON CANON HP, HARDDISK SEAGATE HITACHI SAMSUNG,
RAM DDR DDR II DDR III (400/533/667/800) Asus Gigabyte Asrock

www.webkal.org



ทบทวนบุญ

เรื่อง : พระสมศักดิ์ จันทสิโล

บวชเข้าพรรษา วัดร้างจะรุ่งโรจน์ พระศาสนาจะรุ่งเรือง



พลังแห่งศรัทธาเป็นพลังอันยิ่งใหญ่ที่อยากจะประเมินค่า และก่อให้เกิดสิ่ง
อัศจรรย์ขึ้นทุกยุคทุกสมัย รวมทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนแผ่นดินไทยในขณะนี้ คือ
การที่กุลบุตรผู้มีศรัทธาจากทั่วประเทศพร้อมใจกันเข้าพิธีบรรพชาอุปสมบทใน
โครงการอุปสมบทหมู่ ๑๐๐,๐๐๐ รูป ทุกหมู่บ้านทั่วไทย ครั้งที่ ๑๐ (รุ่นเข้าพรรษา)
อย่างพร้อมเพรียงกัน โดยมีพิธีบรรพชา ณ วัดพระธรรมกาย และพิธีอุปสมบท
ณ วัดที่เป็นศูนย์อบรมทั่วประเทศ ปรากฏการณ์ครั้งนี้สร้างความปลาบปลื้ม
แก่มหาชนผู้เปี่ยมล้นด้วยศรัทธาเป็นอย่างยิ่ง





ใจใส ใจสบาย ทำอะไรก็สำเร็จ

ปัจจุบัน บ้านเมืองกำลังมีการปรับเปลี่ยนทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และการปกครองหลายท่านเป็นกังวลเรื่องการเชิญชวนผู้มีบุญให้เข้ามาบรรพชาอุปสมบทในช่วงนี้ แต่ด้วยคติธรรมที่ว่า “ใจใส ใจสบาย ทำอะไรก็สำเร็จ” กอปรกับความบริสุทธิ์ใจที่ปรารถนาจะให้มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นในสังคม ทำให้ผู้นำบุญทั้งหลายทำหน้าที่แจ้งข่าวการบวชรุ่นเข้าพรรษาไปยังลูกผู้ชายในท้องถิ่นต่าง ๆ อย่างเป็นปกติ ซึ่งนำอศรรายที่มีชายแมน ๆ มาสมัครบวชเป็นจำนวนมาก และมีรายงานข่าวมาจากศูนย์อบรมทั้งในต่างจังหวัดและส่วนกลางว่ามีผู้สนใจสมัครบวชเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ



ดังนั้น เมื่อถึงวันรายงานตัวเข้ารับการ
อบรม ตามศูนย์ต่าง ๆ จึงมีบรรยากาศที่คึกคัก
มีชีวิตชีวา ทั้งพระภิกษุ เจ้าหน้าที และผู้นำบุญ
ต่างก็ปลาบปลื้มที่การบวชครั้งนี้ได้รับการ
ตอบรับเป็นอย่างดี

ในวันทำพิธีขอมา มอบผ้าไตร ปลงผม
ก็มีพ่อแม่ พี่น้อง ญาติมิตร และสาธุชนผู้มีบุญ
มาร่วมงานกันมากมาย ในบางจังหวัดจัดขบวน
แห่નાဇာဏတယာတဖ်ให้ผู้คนทั้งหลายชื่นชม
อนุโมทนาว่า พระพุทธศาสนายังมีกุลบุตร
ผู้มีศรัทธาเข้ามาบวชเพื่อศึกษาพระพุทธรธรรม
คำสอน ซึ่งจะก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง
สังคม และประเทศชาติบ้านเมืองต่อไป



ธรรมทายาทจากทั่วทิศ รวมจิตเทิดทูนพระพุทธศาสนา

เข้าสู่ของวันเสาร์ที่ ๒๔ มิถุนายน ธรรมทายาทจากทุกศูนย์ทั่วประเทศเดินทางไปรวมกันเพื่อประกอบพิธีบรรพชา ณ ลานธรรมมหาธรรมกายเจดีย์ วัดพระธรรมกาย

ภาพกุลบุตรผู้แต่งกายด้วยชุดนาคสีขาว เดินเป็นแถวอย่างพร้อมเพรียงเพื่อเวียนประทักษิณรอบมหาธรรมกายเจดีย์ โดยมีเหล่าทนายบิณฑบาตผู้มั่งคั่งศรัทธา พร้อมทั้งคณะเจ้าภาพผู้ให้การสนับสนุนร่วมในขบวนด้วยใบหน้าที่ยิ้มเอิบผ่องใส









ธรรมทายาทเหล่านี้ แม้มาจากหลายจังหวัด แต่การร่วมกันประกอบพิธี ไม่ว่าจะเป็นการกราบไหว้ การลุก การนั่ง การเดิน หรือการประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ ล้วนเป็นไปอย่างงดงาม พร้อมเพรียง ก่อให้เกิดความประทับใจแก่ผู้พบเห็นอย่างยิ่ง

ความพร้อมเพรียงที่ปรากฏบนลานธรรมเป็นภาพที่ตอกย้ำให้ทุกคนทั้งผู้บวชและสาธุชนผู้ให้การสนับสนุนตระหนักว่า พวกเราทั้งหลายจักต้องร่วมมือกันและพร้อมเพรียงกันยกยอกและสืบทอดพระพุทธรธรรมคำสอนอันประเสริฐให้ตั้งมั่นยืนยาว และนำมาฝึกฝนอบรมตนเองเพื่อเดินตามเส้นทางของพระอริยเจ้าในกาลก่อน ซึ่งจะทำให้พระพุทธศาสนามีความเจริญรุ่งเรืองดุดังโบราณกาล

พิธีกรรมในภาคบ่าย หลังจากทีเหล่าธรรมทายาทได้ครองกายด้วยผ้ากาสาขาวพัสดร์อันเหลืองอร่ามแล้ว ก็ได้รับโอวาทอันทรงคุณค่าจากพระอุปัชฌาย์ ที่เมตตาตามอบคติธรรมด้วยความปรารถนาให้ผู้บวชธำรงตนเป็นธรรมทายาทที่รักการฝึกฝนอบรมตนเอง และกระทำความดีเป็นเนืองนิตย์ เป็นพระแท้ในพระพุทธศาสนา





บวรรุ่นประวัติศาสตร์ วัดร้างจะรุ่งโรจน์ พระศาสนาจะรุ่งเรือง

โครงการอุปสมบทหมู่ ๑๐๐,๐๐๐ รูป
ทุกหมู่บ้านทั่วไทย ดำเนินการต่อเนื่องมาจนถึง
ปัจจุบันนับเป็นครั้งที่ ๑๐ แล้ว และช่วยสร้าง
คนดีกลับคืนสู่สังคมได้เป็นจำนวนมาก สำหรับ
ท่านที่ยังไม่ลาสิกขา ก็ช่วยกันสืบสานงาน
พระศาสนา หลายรูปไปช่วยพัฒนาวัดทรุดโทรม
ให้มีศรีสง่า บางวัดมีพระน้อย เช่น เหลือแต่
เจ้าอาวาส ท่านก็ไปช่วยงานในวัด โดยเฉพาะ
วัดร้างที่ไม่มีพระ พระภิกษุเหล่านี้ก็จะอาสา
เข้าไปช่วยพัฒนาปรับปรุงให้ศาสนสถานมี
ความสว่าง สะอาด สงบ สามารถเป็นศูนย์กลาง
การเผยแผ่ธรรมะในชุมชนได้ ซึ่งถือว่าการ
ช่วยกอบกู้ฟื้นฟูพระพุทธศาสนาให้กลับมารุ่งเรือง



ดูครั้งแรกโบราณกาลหรือยุคพุทธกาล

เมื่อออกพรรษา รับจันแล้ว ท่านก็จะ
ออกจาริกเดินดูตักให้เป็นที่อนุโมทนาสาธุการ
ของพุทธศาสนิกชนต่อไป

โครงการอุปสมบทหมู่ ๑๐๐,๐๐๐ รูป
ทุกหมู่บ้านทั่วไทย ก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง
แก่พระพุทธศาสนาอย่างเป็นรูปธรรม ทำให้มี
พระมหาเถรานุเถระทั้งจากมหาเถรสมาคมและ
เจ้าคณะพระสังฆาธิการทั่วประเทศให้การ
สนับสนุนโครงการนี้อย่างเต็มที่เต็มกำลัง ดังเช่น
พระธรรมกิตติวงศ์ ราชบัณฑิต เจ้าอาวาส
วัดราชโอรสารามราชวรวิหาร เมตตาไปเป็น
พระอุปัชฌาย์ในพิธีบรรพชา พระมหาเถรานุเถระ
จากวัดต่าง ๆ ทุกภูมิภาคทั่วประเทศเมตตา
ไปคล้องอังสะให้ แม้พระมหาเถรานุเถระ
ในจังหวัดต่าง ๆ ก็เมตตาให้ความสะดวกเรื่อง
สถานที่ในการประกอบพิธีอุปสมบทและ
การอบรม





มาถึงวันนี้...เพราะมีผู้นำบุญ

หลังจากได้รับการบรรพชาเป็นสามเณรธรรมทายาทเรียบร้อยแล้ว ธรรมทายาทผู้องอาจเหล่านี้ก็จะเดินทางกลับไปยังวัดหรือศูนย์อบรมใน จังหวัดต่าง ๆ ทั่วประเทศ เพื่อเตรียมการอุปสมบทเป็นพระภิกษุและ อริยฐานจำพรรษา ต่อจากนั้นธรรมทายาททั้งหลายเหล่านี้ ก็จะได้รับ การ ฝึกฝนอบรมตามพระธรรมวินัย ได้ฝึกสมาธิ และได้ศึกษาความรู้ที่มีคุณค่า แก่ชีวิตทั้งในโลกนี้และโลกหน้า





เมื่อพระภิกษุธรรมทายาทอบรมจิตจนกระทั่งมีใจที่ละเอียดอ่อนมากขึ้น และเห็นคุณค่าของการบวชมากขึ้น ท่านจะยิ่งหวงรำลึกถึงพ่อแม่ บุพการี และผู้มีพระคุณ ที่ทำให้ท่านมีโอกาสดำรงเพศสมณะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้นำบุญที่ทำหน้าที่ทุ่มเททั้งกายและใจเพื่องานพระพุทธศาสนา ออกชวนคนบวชโดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย

พลังศรัทธาจากจิตใจอันสูงส่งของผู้นำบุญทั้งหลายที่ออกเชิญชวนจนกระทั่งชายแมน ๆ ทั้งหลายได้มาบวชเป็นพระภิกษุ-สามเณร มาเป็นผู้สืบทอดอายุพระพุทธศาสนาในวันนี้ จะเป็นบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ ที่จะติดตามทุกท่านไปจนถึงที่สุดแห่งธรรม

ขออนุโมทนาสาธุการกับทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการบวชครั้งนี้.. 🙏





โอวาทพระธรรมกิตติวงศ์ ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต

เจ้าอาวาสวัดราชโอรสารามราชวรวิหาร

วันที่ ๒๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗

การเป็นสามเณรหรือเป็นพระภิกษุก็ตาม ถือเป็นศาสนทายาท เป็นธรรมทายาท เป็นผู้สืบต่อศาสนา สืบต่อธรรมะของพระพุทธเจ้า เธอทั้งหลายตั้งใจบวชจำพรรษา ทำให้มีเวลาที่จะได้ศึกษาเล่าเรียนคำสอนของพระพุทธเจ้า มีโอกาสได้เป็นธรรมทายาทอยู่นาน ญาติโยมทั้งหลายก็มีโอกาสได้ทำบุญทำกุศลกับเธอทั้งหลายนาน โยมพ่อ โยมแม่ของเราก็ปลื้มอกปลื้มใจนาน เมื่อเห็นเราบวช ท่านก็ปลื้มใจ เราเป็นพระ เป็นเณร ท่านก็ปลื้มใจ ญาติพี่น้องก็ดีใจ จึงถือว่าการบวชนี้เป็นการเสียสละอย่างสูง บวชเพื่อพระศาสนา บวชเพื่อญาติโยมทั้งหลาย และบวชเพื่อตัวเอง

ในขณะที่เธอทั้งหลายจะได้ไปอุปสมบทในถิ่นของตนยังต่างจังหวัดนั้น ขอให้เธอทั้งหลายกำหนดจดจำไว้ให้แม่นยำและทำให้ได้ นั่นก็คือ เมื่อเธอไปบวชจังหวัดใด ก็จะต้องมีพระอุปัชฌาย์อาจารย์ พระพี่เลี้ยง เธอทั้งหลายต้องเชื่อฟังและอยู่ในโอวาทของพระอุปัชฌาย์ เคารพพระอุปัชฌาย์เหมือนพ่อ เคารพพระพี่เลี้ยงเหมือนพี่ เคารพพระภิกษุที่บวชก่อนเราเหมือนพี่ ให้ความเคารพนับถือท่าน อย่าไปแข็งข้อ อย่ากล่าวอะไรล่วงเกินท่าน แม้เราจะรู้มากกว่าท่าน มีประสบการณ์มากกว่าท่าน แต่ว่าอายุพรรษาเราน้อยกว่าท่าน ในวินัยนั้นเราเคารพกันตามอายุพรรษา ก็ขอให้รักษาข้อนี้ไว้

บวชหนึ่งพรรษา ๓ เดือน ขอให้ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ศึกษาธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้า เล่าเรียนธรรมะให้เต็มที่ อย่าได้เกียจคร้าน และอีกประการหนึ่ง กิจวัตร

ต่าง ๆ ของวัด ไม่ว่าจะเป็นทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ลงอุโบสถ บัดกวาดวัดหรือบริเวณสถานที่อยู่ ทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ให้สะอาดเรียบร้อย ดูแลพระอุปัชฌาย์ อาจารย์ สิ่งเหล่านี้เป็นวัตรปฏิบัติของพระ จะต้องทำตลอดเวลาที่เป็นพระ โดยเฉพาะพระบวชใหม่ที่เรียกว่าพระนวกะ ถ้าทำแล้วก็เป็นบุญเป็นบารมีที่สำคัญ ที่หาทำได้ยาก อย่าไปรังเกียจรังอนว่า บวชมาไม่ใช่เพื่อการอย่างนี้ จริง ๆ แล้วบวชมาเพื่อการอย่างนั้นจริง ๆ การอย่างนั้นที่ทำเพื่อบุญเพื่อกุศล และเป็นการออกกำลังกายด้วย เพื่อให้เกิดความกระฉับกระเฉง ร่างกายแข็งแรง เช่น การออกบิณฑบาต เป็นการตื่นแต่เช้า อากาศดี ได้เดิน ได้ออกกำลังกายได้เข้า เหมือนญาติโยมออกกำลังกายกัน เราก็จะแข็งแรง การขบฉันอาหารแค่ ๒ มือ ก็เพียงพอต่อการบำรุงเลี้ยงร่างกาย สิ่งเหล่านี้เป็นวัตรปฏิบัติที่ทำมาตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้า เป็นการประพฤติปฏิบัติที่ทำแล้วได้ประโยชน์จริง ได้อานิสงส์จริง ถ้าไม่ได้ประโยชน์ ไม่ได้านิสงส์ ก็คงเลิกกันไปนานแล้ว ก็ขอให้เธอประพฤติปฏิบัติอย่างนั้น

การเป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย อ่อนน้อมถ่อมตนต่อพระอุปัชฌาย์ ต่อพระคู่สวดของตนนั้น เป็นความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า แม้ลาสิกขาไปแล้วก็ให้ความเคารพนับถือท่าน ถือว่าท่านเป็นพระอุปัชฌาย์ เป็นอาจารย์ เป็นพระคู่สวด หรือเป็นพระพี่เลี้ยง ขอให้เธอทั้งหลายเจริญงอกงามไปพลุลย์ เป็นสุขในพระศาสนา มีสติปัญญาสามารถเล่าเรียน ขยันหมั่นเพียรในการทำกิจต่าง ๆ อย่าได้เกียจคร้านด้วยประการทั้งปวง ซึ่งจะทำให้การบวชครั้งนี้ได้ประโยชน์มาก ได้สาระมาก ถ้าหากไม่ประพฤติปฏิบัติ ก่อความเดือดร้อน เป็นอันธพาล เกเร ดิตยาเสพติด หรือว่าไปทำสิ่งที่ไม่ดี ไม่ชอบ ก็เป็นบาปติดตัวไปตลอดชีวิต จะทำให้ชีวิตไม่เจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า ทำมาหากินอะไรก็ลำบาก ไม่ควรเสี่ยง ไม่ควรทำอะไรที่ไม่งดงาม ไม่เหมาะสม ตอนนี้เราอยู่ในภาวะที่ดียิ่งงามที่เหมาะสมแล้ว ชาวบ้านเขากราบแล้ว ไหว้แล้ว เขาอนุโมทนาแล้ว เขาก็ได้บุญได้กุศล เราประพฤติดีปฏิบัติชอบ เขาก็ชื่นอกชื่นใจ ถ้าเราประพฤติไม่ดี ไม่ถูกต้อง นอกจากบาปจะตกอยู่กับตัวแล้ว ญาติโยมก็เสียใจ โยมพ่อ โยมแม่ ก็เสียใจ แม้แต่พระรุ่นเดียวกันที่บวชด้วยกันรู้ว่าเราประพฤติไม่ดี ไม่ถูกต้อง ก็ไม่สบายใจ เป็นโทษด้วยกันทั้งนั้น เพราะฉะนั้นขอให้ประพฤติดีปฏิบัติชอบ ทั้งนี้เพื่อความเจริญงอกงามไปพลุลย์ของตัวเธอทั้งหลาย และบุญกุศลทั้งหลายทั้งปวงนี้ก็จะถึงแก่ญาติพี่น้อง โยมพ่อ โยมแม่ ตลอดจนวงการคณะสงฆ์โดยภาพรวม ขอให้พวกเธอทั้งหลายจดจำและกระทำที่ดี อย่างนี้การบวชของเธอจะได้สมบูรณ์แบบทั้งในด้านรูปธรรมและนามธรรม คือการประพฤติปฏิบัติที่ดี การศึกษาเล่าเรียนด้านความรู้ก็ได้ บุญกุศลก็ได้ และไม่ใช่ว่าเฉพาะตัว ญาติพี่น้องก็ได้ โยมพ่อ โยมแม่ก็ได้ สมกับที่เรามาบวชกัน ก็ขออนุโมทนาสาธุการกับพวกเธอทั้งหลายด้วย...



ททมาโน ปิโย โหติ
มนาปทายี ลกเต มนาปี
เสฏฺฐจฺนฺทโท เสฏฺฐจฺมฺเปติ จานํ
อคฺคสฺส ทาทา ลกเต ปุณฺคํ
ททโต ปุณฺณํ ปวทุตฺติ

ผู้ให้ ย่อมเป็นที่รัก
ผู้ให้สิ่งที่ชอบใจ ย่อมได้สิ่งที่ชอบใจ
ผู้ให้สิ่งประเสริฐ ย่อมถึงฐานะที่ประเสริฐ
ผู้ให้สิ่งที่เลิศ ย่อมได้สิ่งที่เลิศอีก
เมื่อให้ บุญก็เพิ่มขึ้น

ยาน้ำแก้ไอมะแว้ง ตราไอยรา

จากสูตรตำรับโบราณสู่ผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่ยอมรับทั่วโลก
สนับสนุนการจัดพิมพ์วารสารอยู่ในบุญ เพื่อมอบเป็นธรรมทาน โดย
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ที. แมน ฟาร์ม ๑๐๑/๒ ซ.ม่วงสกุล ถ.บางขุนเทียน
แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐
โทร. ๐-๒๔๑๕-๑๐๐๗, แฟกซ์. ๐-๒๔๑๖-๑๒๔๑



ยาน้ำแก้ไอ ตราไอยรา

www.webkal.org



“รับชิงช่วงสร้างบารมี ก่อนที่จะถูกช่วงชิงไปสู่ปรโลก
เพราะเราไม่รู้ว่ภพชาติในอดีต
เราทำผิดทำพลาดอะไรมาบ้าง”

พระเทพญาณมหามุนี
(หลวงปู่ธัมมชโย)

สนับสนุนการจัดพิมพ์

วารสารอยู่ในบุญ

เพื่อมอบเป็นธรรมทานโดย

monobo®

KARDAS®

kardasshoes.com



Mixstar

www.webkai.org

“ถ้าเรารักตัวเอง ก็ต้องหมั่นสั่งสมเต็มบุญ เต็มบารมี
เต็มความบริสุทธิ์ในตัวของเรามาก ๆ”

พระเทพญาณมหามุณี
(หลวงพ่อรัญมขโย)



เนเจอร์กิฟ

แนวโยคะ



เพื่อคุณภาพ...เพื่อคุณ

เนเจอร์กิฟ คอฟฟี่พลัส คำตอบสุดท้าย...สำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน

โทร. ๐-๒๔๘๘-๓๕๐๐

www.webkal.org



ชีวิตโลกจริงคืออะไร สอนใน ๒๔ ชม.

นับตั้งแต่ถือกำเนิดมาในห้วงเอกภพ โลกและสรรพสิ่งล้วนมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เม็ดทรายใต้ฝ่าเท้าที่เราก้าวข้าม ครั้งหนึ่งอาจเคยเป็นส่วนประกอบของขุนเขาอันยิ่งใหญ่ หมู่มะเมฆฝนบนนภากาศ ล้วนเคยเป็นหนึ่งในเดียวกันกับหยดน้ำในมหาสมุทร มิเพียงธรรมชาติเท่านั้นที่หมุนเวียนเปลี่ยนผัน มนุษย์เองก็เช่นกัน ไม่มีใครไม่เปลี่ยนแปลง แต่ด้วยสมองอัจฉริยะทำให้มนุษย์สามารถควบคุมความเปลี่ยนแปลงของโลกและสรรพสิ่งเพื่อประโยชน์ของตนได้ในระดับหนึ่ง ทว่าสิ่งหนึ่งที่มนุษย์ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงและควบคุมได้ก็คือ “ความทุกข์” ซึ่งยังคงเวียนวนอยู่ในใจของมนุษย์เสมอมา



๑

ด้วยความไม่รู้ว่าจะกำจัด “ความทุกข์” ออกไปจากชีวิตได้อย่างไร มนุษย์จึงพยายามแสวงหาสิ่งตรงข้ามที่เรียกว่า “ความสุข” เข้ามาทดแทน

ถ้าใครเข้าใจว่าความสุขอยู่ที่ไหน เขาก็จะไปที่นั่น ใครเข้าใจว่าความสุขคืออะไร เขาก็จะแสวงหาสิ่งนั้น แต่ความสุขเหล่านั้นล้วนไม่จริงจัง ไม่ยั่งยืน และไม่สามารถเติมความพร่องของใจให้บริบูรณ์ได้ การแสวงหาความสุขจึงดำเนินต่อไปด้วยวิธีเดิม ๆ และได้ผลลัพธ์แบบเดิม ๆ จนกระทั่งทุกวันนี้มนุษย์เกือบทั้งโลกก็ยังไม่เคยรู้จักความสุขที่แท้จริง และไม่รู้จักเข้าถึงความสุขที่แท้จริง

ที่จริงแล้วความสุขไม่ได้อยู่ห่างไกลหรือยากต่อการค้นพบแต่อย่างใด ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่ใจของเราเอง สุขก็อยู่ที่ใจ ทุกข์ก็อยู่ที่ใจ ในเมื่อความสุขและความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจ ก็ต้องแก้ที่ใจ เข้าทำนองที่ว่าปัญหาเกิดที่ไหน ก็ต้องแก้ที่นั่น

วิธีแก้ไขหรือปรับใจให้มีความสุขได้รวดเร็วที่สุด ง่ายที่สุด และมีประสิทธิภาพมากที่สุด ก็คือการทำสมาธิภาวนา หากใครทำสมาธิจนใจหยุดนิ่งสนิทถูกส่วนที่ศูนย์กลางกาย ความสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้น เพราะว่าศูนย์กลางกาย คือแหล่งกำเนิดของความสุขที่แท้จริง และยังเป็นแหล่งกำเนิดของความบริสุทธิ์ ภูมิปัญญา รวมทั้งความดีงามทั้งปวงอีกด้วย

หากใจดวงใดเข้าถึงแหล่งแห่งความสุขที่แท้จริงแล้ว ความทุกข์ก็จะอันตรธานไปโดยปริยาย เพราะใจสามารถรับความรู้สึกได้แค่ทีละอย่างเท่านั้น

แหล่งแห่งความสุขที่แท้จริง (ศูนย์กลางกาย) จึงเปรียบเสมือนปราการอันแข็งแกร่งของใจ หากใครนำใจเข้าไปอยู่ในแหล่งนั้น เขาก็จะมีแต่ความสุข... ความสุข... และความสุข...



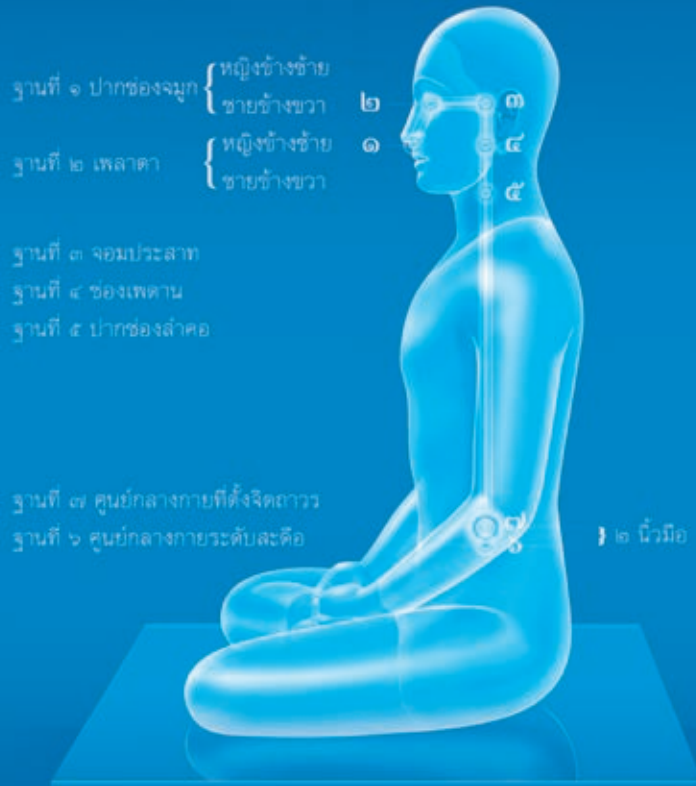
ไม่ว่าพายุแห่งความทุกข์จะโหมกระหน่ำเข้ามาอีกกี่ครั้ง เจ้าของใจที่เปี่ยมสุขดวงนั้นก็จะมีมือได้โดยไม่เจ็บปวดทุกข์ทรมาน ดังนั้นการสร้างปракการใจจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำ ก่อนที่คลื่นร้ายลมแรงจะกระหน่ำเข้ามา

ข้อดีของการเข้าถึงแหล่งแห่งความสุขที่แท้จริงอีกประการหนึ่งก็คือ เมื่อใครมีความสุขที่แท้จริงแล้ว กระแสแห่งความสุขที่เอ่อล้นอยู่ในใจของเขา จะไหลบ่าออกไปสัมผัสใจของผู้คนรอบข้าง ทำให้คนที่อยู่รอบข้างมีความสุขไปด้วย ดังนั้นหากทุกคนในโลกเข้าถึงความสุขที่แท้จริงแล้ว โลกจะเกิดการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ เพราะมนุษย์จะมอบความสุขให้แก่กันจนไม่มีที่ว่างสำหรับความทุกข์ แล้วสันติภาพที่แท้จริงก็จะเกิดขึ้น โดยไม่ต้องมีการเรียกร้องแต่อย่างใด

ด้วยเหตุนี้ “โครงการสร้างโลกสดใสด้วยสันติสุขภายใน ๒๕ น.” จึงบังเกิดขึ้นเพื่อให้ทุกคนมีปракการใจเป็นเครื่องป้องกันความทุกข์ และเพื่อให้กระแสแห่งความสุขภายในจากการปฏิบัติธรรมเปลี่ยนแปลงโลกใบนี้ให้สดใสน่าอยู่และเปี่ยมด้วยสันติสุข

“โครงการสร้างโลกสดใสด้วยสันติสุขภายใน ๒๕ น.” เป็นโครงการที่พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อธัมมชโย) ดำริขึ้น และเริ่มดำเนินการอย่างเป็นทางการเมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ โดยเปิดรับสมัครผู้มีบุญ ๑,๐๐๐,๐๐๐ คน เข้าร่วมโครงการ

ภาพฐานที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน



ศูนย์กลางกาย คือ

แหล่งกำเนิดของความสุข

ที่แท้จริง

และยังเป็นแหล่งกำเนิดของ

ความบริสุทธิ์ ภูมิปัญญา

รวมทั้งความดีงามทั้งปวง

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการมีดังนี้

๑. ผู้มีบุญทุกเพศทุกวัย ทั้งที่อาศัยอยู่ในประเทศและต่างประเทศ ไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ แต่ผู้ที่จะสมัครเข้าร่วมโครงการจะต้องทำด้วยความสมัครใจและมีฉันทะหรือความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะเข้าร่วมโครงการโดยไม่มีข้อแม้ ข้ออ้าง หรือเงื่อนไขใด ๆ ทั้งสิ้น ในการทำภารกิจพิเศษครั้งนี้

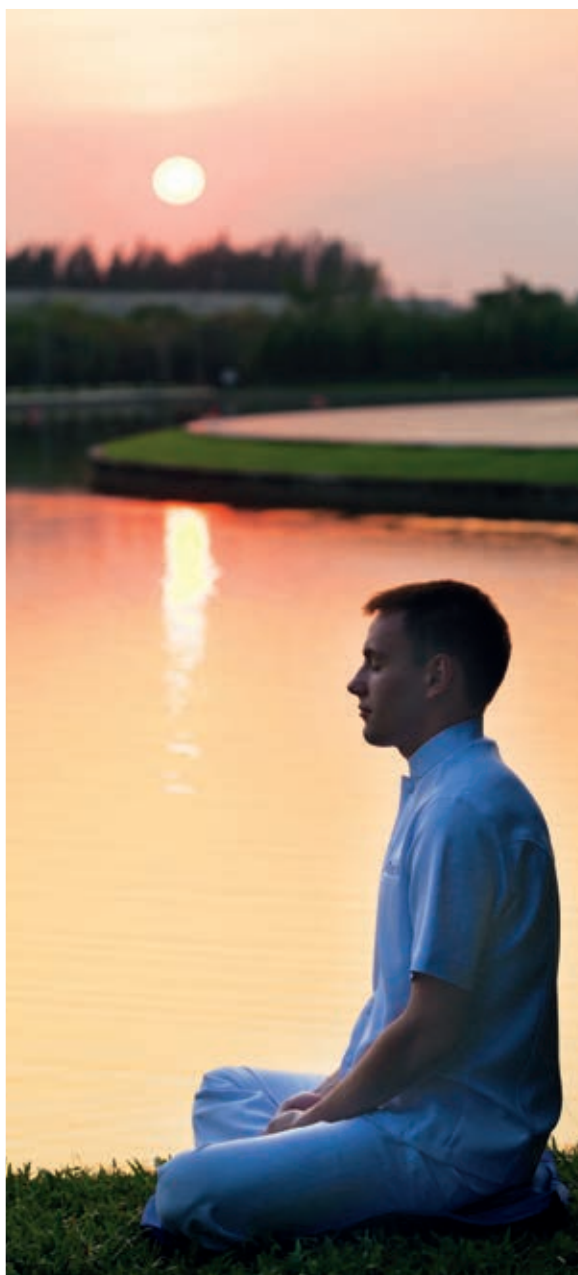
๒. เป็นผู้ที่ตรงต่อเวลาและมีวินัยในการฝึกจิต

๓. เป็นผู้ที่ “เห็นความสำคัญ” และ “ให้ความสำคัญ” กับการทำภารกิจพิเศษในครั้งนี้

สนใจร่วมโครงการสมัครได้ที่ผู้ประสานงานภาค ศูนย์สาขา หรือ www.dmc.tv/072

หมายเหตุ : โครงการนี้เปิดรับเฉพาะผู้มีบุญที่สมัครใจจะเข้าร่วมโครงการเพียง “๑ ล้านคนแรกของโลก” เท่านั้น

๕



หลังจากเปิดโครงการมาได้ไม่นาน ปรากฏว่ามีผู้สมัครเข้าร่วมโครงการเป็นจำนวนมาก ไม่เว้นแม้กระทั่งเด็กนักเรียน ซึ่งแต่ละคนล้วนตั้งใจนั่งสมาธิให้ได้อย่างน้อย ๑ ชั่วโมงตามกติกา และต่างก็มีผลการปฏิบัติธรรมที่ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น และเมื่อใจถูกกลั่นให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น หลายคนพบว่ามีความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือการศึกษาเล่าเรียนมากขึ้น ซึ่งถือเป็นผลพลอยได้ที่น่ายินดีนอกจากความสุขใจที่ได้รับอยู่ทุกวัน



๖

โลกที่สดใสน่าอยู่เหมือนสวรรค์บนดิน ไม่อาจเกิดขึ้นได้โดยใครคนใดคนหนึ่ง แต่จะเกิดขึ้นเมื่อประชากรโลกทุกคนร่วมกันสร้างสรรค์ขึ้นมา

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญผู้มีบุญทุกท่านมาร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งของภารกิจที่ยิ่งใหญ่ มาเป็น ๑ ในล้านคนแรก ที่จะนำโลกไปสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญด้วยการทำสมาธิภาวนา

“แม้ความฝันของเราที่จะสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นแก่โลก และทำให้มวลมนุษยชาติทั้งปวงอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข อาจจะดูเหมือนเป็นความฝันที่เลื่อนลอย แต่ความฝันนี้เองที่ทำให้เหล็กกลายเป็นเรือลอยน้ำได้ ทำให้เหล็กกลายเป็นเครื่องบินลอยไปในท้องฟ้าได้ และยังทำให้เราไปถึงดวงจันทร์หรือดวงดาวต่าง ๆ ได้ ด้วยยวดยานพาหนะที่ไม่เคยมีใครคาดคิดมาก่อน”..

(พระเทพญาณมหามุนี)



เมื่อพวกเราได้เข้าโครงการ



เวลาเราตรงกัน ๒๔ น.

ดร.อนัญญา เมธมนัส

นักวิทยาศาสตร์

เข้าวัดมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๗ ค่ะ และได้ปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิมาโดยตลอด แต่เกือบ ๑๐ ปีที่ผ่านมา รู้สึกว่า เรามีผลการปฏิบัติธรรมที่ก้าวหน้าช้ามาก เพราะยังขาดความสม่ำเสมอ แต่พอหลวงพ่อมेटตาเปิดโอกาสให้มีโครงการนี้ รู้สึกดีใจมาก จึงเลือกนั่งสมาธิในรอบ ๐๕.๐๐-๐๖.๑๕ น. และระหว่างวันก็หาเวลานั่งสมาธิเพิ่มอีกประมาณ ๑ ชั่วโมง ซึ่งก่อนเริ่มนั่งเราจะเกิดความภาคภูมิใจเล็ก ๆ เสมอว่าเรากำลังจะเข้ากะนั่งสมาธิพร้อมกับหลวงพ่อก และทีมงานที่มีอยู่ทั่วทุกมุมโลก เวลานี้..เป็นเวลา que ทุกคนมารวมพลังกัน โดยการหยุดใจนิ่งที่ศูนย์กลางกาย ซึ่งถือเป็นความมหัศจรรย์เหลือเกินค่ะ ที่ไม่ว่าใครจะเลือกนั่งสมาธิเวลาไหน ก็จะมีคนนั่งสมาธิเหมือนกับเรา ณ เวลานั้น ๆ ด้วย เหมือนเรามีเวลาตรงกันตลอด ๒๔ น. และพอทำได้แบบนี้ทุกวัน รู้สึกเลยว่า ผลการปฏิบัติธรรมของเราก้าวหน้าขึ้นอย่างชัดเจนค่ะ จนเดี๋ยวนี้พอเราจดใจเบา ๆ ที่ศูนย์กลางกาย จะพบว่าใจรวมหยุดนิ่งได้ง่ายขึ้นมาก ผิดกับปีแรก ๆ ที่เริ่มต้นนั่งสมาธิใหม่ ๆ มักจะตั้งใจมากเกินไป แต่เดี๋ยวนี้มีประสบการณ์ที่ค่อนข้างจะสม่ำเสมอ ซึ่งพอนั่งไปไม่นาน ใจก็รวมเร็วขึ้น จนเกิดอาการใจเบา ตัวเบา ทำให้ลืมไปเลยว่ามึร่างกาย จากนั้นก็เกิดอาการตกศูนย์แบบนุ่มนวลแทบทุกรอบ และก็เห็นแสงสว่างวาบขึ้นมา บางครั้งก็เห็นเป็นแสงนวล ๆ ซึ่งเป็นภาวะที่มีความสุข เหมือนเราหลุดไปอยู่อีกโลกหนึ่งที่มีแต่ความสงบปราศจากพันธนาการใด ๆ จนกระทั่งเราเกิดความมั่นใจขึ้นว่าถ้าเรานั่งสมาธิเป็นประจำอย่างนี้ได้ตลอด การเข้าถึงพระธรรมกายก็ไม่ใช่ว่าสิ่งที่ไม่ไกลเกินเอื้อมอีกต่อไปค่ะ



เลื่อนตำแหน่งเป็นอัครราช

คุณนิธินันท์ นิธิจงสวัสดิ์

ทำธุรกิจส่วนตัว

ทุกวันนี้..ก็รู้กันอยู่ว่าเศรษฐกิจในประเทศไทยอยู่ในสภาวะอย่างไร ซึ่งโดยส่วนตัวคิดว่า..จะต้องได้รับผลกระทบจากสภาวะเศรษฐกิจหนักมาก แต่พอหลวงพ่อกจัดให้มีโครงการนั่งสมาธิทุกวัน ปรากฏว่า โครงการนี้เป็นเหมือนโครงการที่เข้ามาชุบชีวิตเราไว้จริง ๆ เพราะทำให้ใจเราโล่ง เป็นบุญได้ตลอด ไม่แปรปรวนไปตามสภาวะการณ์ที่ผันผวนใด ๆ และพอใจเป็นบุญ แทนที่เราจะเจอสิ่งที่แย่ ๆ ก็กลับเจอแต่สิ่งดี ๆ

ทุกวันนี้ได้เข้าร่วมโครงการนั่งสมาธิในรอบ ๐๔.๐๐-๐๕.๐๐ น. และ ๒๒.๓๐-๒๓.๓๐ น. ทุกวัน จนสัมผัสได้เลยว่า..ชีวิตดีขึ้น คือ มีแต่คนติดต่อมาร่วมธุรกิจกับเราเยอะ ผิดกับเมื่อก่อนมาก จนล่าสุดทีมงานเราขยายจนเราได้เลื่อนตำแหน่งในวันที่ ๒๑ มิถุนายน ที่ผ่านมานี้



เงินทองไหลมาอย่างง่าย ๆ

คุณวัช แสงทน

เจ้าของรถเช่า

เข้าร่วมโครงการนั่งสมาธินี้ทั้งครอบครัวเลยครับ คือ พ่อ แม่ ลูก ได้นั่งสมาธิกันหมดทั้งบ้าน พอนั่งแล้วก็สัมผัสได้ถึงความแตกต่างที่ชัดเจน เพราะทุกคนใจเย็นลง พูดกันด้วยเหตุด้วยผลมากขึ้น จนเกิดความเข้าใจอกเข้าใจกันมากกว่าเมื่อก่อนเยอะเลยครับ

ส่วนตัวผมเลือกนั่งสมาธิก่อนนอนรอบ ๒๒.๐๐-๒๓.๐๐ น. และตื่นมานั่งแต่เช้ามีดตอนตี ๔ ถึง ตี ๕ ครึ่ง อีกด้วย เพราะนั่งแล้วมีแต่ความสุข สบายใจ รู้สึกตัวเบา ใจเบา เหมือนจะลอยได้ และพอจรดใจนิ่ง ๆ ที่ศูนย์กลางกาย ก็เห็นดวงแก้วชัดใสสว่าง ยิ่งมองก็ยิ่งมีความสุข ปลื้มสบายอกสบายใจ และที่แปลกมากไปกว่านั้น คือตั้งแต่ได้เข้าร่วมโครงการนี้ ปรากฏว่า เงินทองเราไม่ขาดมือเลยครับ ทั้ง ๆ ที่ก่อนหน้านี้เงินทองฝืดมาก งานก็ไม่ค่อยมีเข้ามา แต่ปัจจุบันนี้มีคนจองเช่ารถผมอย่างต่อเนื่อง เหมือนที่หลวงพ่อบอกว่าจริง ๆ ว่า..พอใจใส เงินทองมันก็ไหลมาอย่างง่าย ๆ ตอนนี้ครอบครัวเรามีความสุขมากครับ



ได้ทำเลทองอย่างเหลือเชื่อ

คุณกสมา บัวคง

เจ้าของบริษัท แอ็กทีฟไทย จำกัด

จำหน่ายปุ๋ยและอาหารสัตว์ จ.จันทบุรี

เลือกนั่งสมาธิ ๒ รอบค่ะ คือ รอบ ๖-๗ โมงเช้า และรอบ ๓-๔ ทุ่มทุกวัน ตั้งแต่นั่งมารู้สึกชีวิตเป็นระบบระเบียบขึ้นมาก ปัญหาทางธุรกิจก็ถูกคลี่คลายไปได้อย่างเหลือเชื่อ โดยที่เราไม่ต้องดิ้นรนอะไรเลย เพราะเดิมโกดังที่เราเช่าไว้เพื่อเก็บสินค้าจะหมดสัญญาเช่า ทำให้กลุ้มใจมาก แต่พอได้นั่งสมาธิทำใจใส ๆ ทุกวัน ตามที่หลวงพ่อบอก อยู่ ๆ วันหนึ่งก็มีคนเดินเข้ามาในร้าน เราจึงถามเขาแบบไม่ได้ตั้งใจว่า ถืออะไรมาด้วย เขาก็บอกว่า อ้อ..โฉนดที่ดิน จะเอาไปขายให้เพื่อนอีกคนหนึ่ง แต่พอเราขอดู และคุยไปคุยมา เขาก็อมขายที่ดินแปลงนี้ให้กับเราแบบง่าย ๆ เกือบ ๘ ไร่ ในราคาที่ไม่แพง แถมเป็นที่ดินทำเลดีมาก เพราะอยู่ฝั่งตรงข้ามกับบ้านเราเลย และที่น่าอัศจรรย์ไปกว่านั้น...เจ้าของโกดังที่เราเช่าอยู่ เขาก็อมต่อสัญญาเช่าให้เราอีก ๑ ปี แบบเหนือความคาดหมาย พอเราได้นั่งสมาธิแล้ว อะไร ๆ ก็ดีขึ้นทุกอย่างเลยคะ...

เข้าร่วมโครงการโดยเลือกรอบ

แบบ 32 กะ / กะละ 1 ชั่วโมง

ยามที่ 1 ร่ายทันไช้	(ช่วงเวลาระหว่าง 6 โมงเย็น - 4 ทุ่ม) 18.00 - 19.00 18.45 - 19.45 19.30 - 20.30 20.15 - 21.15 21.00 - 22.00
ยามที่ 2 ร่ายทันใจ	(ช่วงเวลาระหว่าง 4 ทุ่ม - ตี 2) 21.45 - 22.45 22.30 - 23.30 23.15 - 00.15 00.00 - 01.00 00.45 - 01.45 01.30 - 02.30
ยามที่ 3 ร่ายทันที	(ช่วงเวลาระหว่าง ตี 2 - 6 โมงเช้า) 02.15 - 03.15 03.00 - 04.00 03.45 - 04.45 04.30 - 05.30 05.15 - 06.15
ยามที่ 4 ร่ายทันคว้น	(ช่วงเวลาระหว่าง 6 โมงเช้า - 10 โมง) 06.00 - 07.00 06.45 - 07.45 07.30 - 08.30 08.15 - 09.15 09.00 - 10.00
ยามที่ 5 ร่ายอัศจรรย์	(ช่วงเวลาระหว่าง 10 โมง - บ่าย 2) 09.45 - 10.45 10.30 - 11.30 11.15 - 12.15 12.00 - 13.00 12.45 - 13.45 13.30 - 14.30
ยามที่ 6 ร่ายทั้งวันทั้งคืน	(ช่วงเวลาระหว่าง บ่าย 2 - 6 โมงเย็น) 14.15 - 15.15 15.00 - 16.00 15.45 - 16.45 16.30 - 17.30 17.15 - 18.15

การนั่งสมาธิที่เหมาะสมกับตัวคุณ

แบบ 24 กะ / กะละ 1 ชั่วโมง 15 นาที

ยามที่ 1 ร่ายทันไช้	(ช่วงเวลาระหว่าง 6 โมงเย็น - 4 ทุ่ม) 18.00 - 19.15 19.00 - 20.15 20.00 - 21.15 21.00 - 22.15
ยามที่ 2 ร่ายทันใจ	(ช่วงเวลาระหว่าง 4 ทุ่ม - ตี 2) 22.00 - 23.15 23.00 - 00.15 00.00 - 01.15 01.00 - 02.15
ยามที่ 3 ร่ายทันทิ	(ช่วงเวลาระหว่าง ตี 2 - 6 โมงเช้า) 02.00 - 03.15 03.00 - 04.15 04.00 - 05.15 05.00 - 06.15
ยามที่ 4 ร่ายทันควัน	(ช่วงเวลาระหว่าง 6 โมงเช้า - 10 โมง) 06.00 - 07.15 07.00 - 08.15 08.00 - 09.15 09.00 - 10.15
ยามที่ 5 ร่ายอัศจรรย์	(ช่วงเวลาระหว่าง 10 โมง - ป้าย 2) 10.00 - 11.15 11.00 - 12.15 12.00 - 13.15 13.00 - 14.15
ยามที่ 6 ร่ายทั้งวันทั้งคืน	(ช่วงเวลาระหว่าง ป้าย 2 - 6 โมงเย็น) 14.00 - 15.15 15.00 - 16.15 16.00 - 17.15 17.00 - 18.15



“วิธีแก้ทุกข์ เวลาทุกข์ให้สวดมนต์เยอะ ๆ นั่งภาวนา ‘สัมมา อะระหัง’ ให้มาก ๆ
ไม่มีใครช่วยเราได้เท่ากับตัวเราเอง”

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง
ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย



บริษัท เอส.อาร์.ซี. เอ็นVELOPE จำกัด
S.R.C. ENVELOPE CO., LTD.

โทรศัพท์ : 0-808641-5555, 0-2-071
โทรสาร : 0-808641-5555
website : Srenvelope.co.th
e-mail : Srenv@ksc.th.com

- ๑ งานพิมพ์ซองต่างๆ
เช่น ซองบรรจุเอกสาร, ซองจดหมาย
- ๒ งานพิมพ์ระบบออฟเซต
เช่น หนังสือ, แผ่นพับ, โบรชัวร์
- ๓ งานบรรจุเอกสารใส่ซอง
และพิมพ์บาร์โค้ดด้วยเครื่องเอชอาร์



ONE STOP SERVICE SOLUTION
www.webkal.org

“ระบบการควบคุมชีวิตมี ๓ อย่าง คือ บุญ บาป และไม่บุญไม่บาป
ธรรม ๓ ประการนี้ มีฤทธิ์มีอานุภาพมากพอ ๆ กัน”

พระเทพญาณมหามุนี
(หลวงพ่อรัญมขโย)



ทิพยาภรณ์อลังการ

อานิสงส์แห่งบุญจากการถวายผ้าไตร

บริษัท ปาทัช จำกัด



๘๙๕-๘๙๖ ม.๕ ต.แพรงษาใหม่ อ. เมือง จ. สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐

โทร. ๐-๒๓๔๖-๕๔๖๐ ถึง ๔ แฟกซ์. ๐-๒๓๔๖-๕๔๖๖

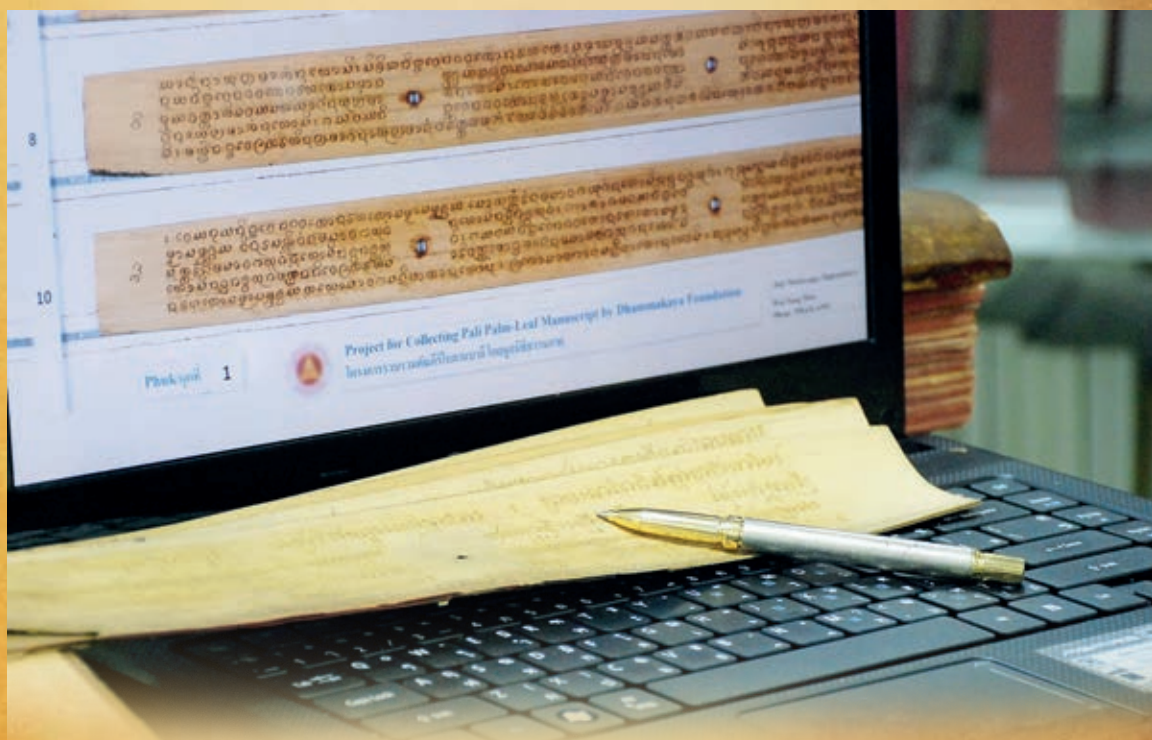
www.patouch.com / e-mail : apinya@patouch.com

ตอบสนองทุกความต้องการด้านการพิมพ์และบรรจุภัณฑ์ คุณภาพระดับมาตรฐานสากล



www.webkal.org

ไข (ใบ) ลาน...กาลเวลา



คัมภีร์ใบลาน ชุมทรัพย์ทางปัญญาของชาวพุทธ ที่บรรพชนเก็บรักษาไว้ในหีบพระธรรมตามหอไตรของวัดต่าง ๆ เพื่อสืบทอดคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสู่อนุชนรุ่นหลัง ถูกปล่อยทิ้งให้เป็นของเก่าเก็บที่ไม่มีใครเหลียวแลมาเป็นเวลานาน ความรู้อันล้ำค่าจึงปิดตายอยู่ในหีบ รอวันเสื่อมสลายไปอย่างน่าเสียดาย บัดนี้...หีบธรรมในหอไตรเปิดขึ้นแล้ว หลังจากปิดตายมานานเกือบชั่วอายุคน เสมือนหนึ่งกาลเวลาในอดีตเริ่มเคลื่อนหมุนกลับมาอีกครั้ง



คัมภีร์ใบลานผ่านช่วงวิกฤตต่าง ๆ ตามกาลเวลาที่ล่วงเลยไป ทั้งจากภัยสงคราม การทำลายโดยธรรมชาติ จากน้ำมือมนุษย์ และการเสื่อมสลายของวัสดุ นับวันการค้นพบคัมภีร์ใบลานอายุเก่าแก่ในสภาพสมบูรณ์จึงยากขึ้นทุกที ดังนั้นเมื่อหีบพระธรรมถูกเปิดขึ้นอีกครั้งในวันนี้ คัมภีร์ใบลานที่ยังอยู่ในสภาพดีจึงควรได้รับการอนุรักษ์อย่างเร่งด่วน



ด้วยเหตุนี้ ทีมงานโครงการพระไตรปิฎก วัดพระธรรมกาย จึงนำคัมภีร์ใบลานเหล่านี้ ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมในอดีต มาเชื่อมต่อกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีของโลก ยุคปัจจุบัน เพื่อสานต่อไปยังอนาคต ด้วยการใช้กล้องคุณภาพสูงบันทึกหน้าคัมภีร์ใบลานเป็นไฟล์ภาพดิจิทัล เพื่อทำสำเนาสำรองเก็บรักษาเอกสารต้นฉบับ ทำให้ผู้สนใจสามารถศึกษาจากไฟล์ภาพโดยไม่จำเป็นต้องเข้าถึงคัมภีร์ต้นฉบับโดยตรง เนื่องจากการเข้าไปจับต้องหรือเคลื่อนย้ายคัมภีร์ใบลานบ่อย ๆ อาจทำให้เกิดการชำรุดเสียหายได้

เพราะทุกครั้งทีคลี่ผ้าห่อคัมภีร์ออก นั้นหมายถึงวัสดุใบลานที่มีส่วนประกอบหลักเป็น

เซลล์โลสและลิกนินต้องเผชิญกับปฏิกิริยาเคมีอันมีสาเหตุหลักจากบรรยากาศที่ไม่บริสุทธิ์ แสงแดด อุณหภูมิ และความชื้น ทำให้ใบลานเกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เช่น เปลี่ยนสี ขาดความชุ่มชื้น หรือเปราะเปื้อนฝุ่นละอองที่ปนมากับอากาศ

นอกจากนี้ การเก็บคัมภีร์ใบลานเป็นไฟล์ภาพยังทำให้สามารถเผยแพร่และเข้าถึงข้อมูลได้ง่าย เมื่อนำวิวัฒนาการในปัจจุบันมารองรับองค์ความรู้ในอดีต จึงยังประโยชน์ให้เกิดควบคู่กันทั้งในเชิงวิชาการและการอนุรักษ์ ประการสำคัญหากวันใดคัมภีร์ใบลานต้นฉบับสูญหายหรืออยู่ในสภาพที่นำมาศึกษาไม่ได้อีกต่อไป ภาพสำเนาเหล่านี้จะยังปรากฏเป็นหลักฐานอ้างอิงต่อไปอีกหลายชั่วอายุคน

โครงการพระไตรปิฎก วัดพระธรรมกาย จัดตั้งขึ้นเพื่อมุ่งศึกษาและอนุรักษ์คัมภีร์พระไตรปิฎกใบลาน และรวบรวมฐานข้อมูลเป็นไฟล์ดิจิทัล โดยเริ่มตั้งแต่การสำรวจทั้งในประเทศและต่างประเทศ และดำเนินการบันทึกภาพคัมภีร์ใบลานทั้งฉบับแบบหน้าต่อหน้า นอกจากนี้ยังบันทึกภาพส่วนประกอบอื่น ๆ ที่บ่งบอกประวัติของคัมภีร์ใบลานด้วย อาทิเช่น เอกสารการลงทะเบียน ผ้าห่อคัมภีร์ และป้ายฉลาก ฯลฯ



ภาพถ่ายส่วนประกอบคัมภีร์ใบลาน



เอกสารลงทะเบียน (Information Card)



หน้าคัมภีร์ใบลานหน้าคู่และหน้าคี่



ผ้าห่อคัมภีร์ชั้นนอก



ผ้าห่อคัมภีร์ชั้นใน



คัมภีร์ทั้งฉบับและป้ายฉลาก



ไม้ประกบและป้ายฉลาก

การดำเนินงานทุกขั้นตอนของโครงการมีการวางแผนงานอย่างละเอียดรอบคอบ เจ้าหน้าที่ทุกคนต้องเข้ารับการอบรมจนเกิดความรู้ ความชำนาญ เพื่อให้งานออกมาครบถ้วนสมบูรณ์อย่างพิถีพิถัน และไม่ทำให้เกิดความเสียหายต่อคัมภีร์ใบลานอันทรงคุณค่า



ภาพทุกภาพที่บันทึกไว้ในวันนี้ จะเป็นเสมือนการไขลานให้เวลาของคัมภีร์ใบลานขยับเดินต่อไปสู่อนุชนรุ่นหลัง องค์ความรู้ในอดีตจะไม่ถูกเก็บไว้เพียงในหีบธรรมหรือตามหอไตรเท่านั้น แต่คัมภีร์ใบลานจะต้องได้รับการดูแลรักษาและทำสำเนาเก็บไว้ เพื่อนำความรู้ที่ผ่านกาลอันยาวนานมาต่อยอดและศึกษาในวงกว้าง ให้ความมั่งคั่งของพระธรรมคำสอนที่จารจดมาแสนนานงอกงามต่อไปสู่อนุชนรุ่นหลัง สมดังแรงศรัทธาของบรรพชนที่ยังอายุพระศาสนาให้คงอยู่ไปตราบนานเท่านาน..

สัมภาษณ์



พระราชรัตนกวี

เจ้าคณะจังหวัดยโสธร

เจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ

จ.ยโสธร



“ หลวงพ่อทราบว่าคณะวัดพระธรรมกายมาทำความสะอาด คัดคว้า เก็บรักษา และจัดระเบียบคัมภีร์ใบลานให้ หลวงพ่อถือว่าเป็นความดี เพราะสิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยพลังศรัทธา พลังแห่งกำลังกาย กำลังสมอง กำลังสติปัญญา และเวลา แล้วยิ่งทางคณะจะนำเอาหลักคำสอนที่สำคัญในที่นี้ไปเผยแผ่ให้ประชาชน โดยเฉพาะชาวพุทธได้รับรู้รับทราบข้อวัตรปฏิบัติเพิ่มขึ้น ก็จะทำให้พระพุทธศาสนาเราแผ่ขยายไปทั่วโลก ทั้งสารทิศ เพื่อความอยู่รอดของพี่น้องชาวพุทธทั้งในปัจจุบันและที่จะเกิดตามมารุ่นหลัง หลวงพ่อก็เห็นดีด้วย ดีใจด้วย ”

“คนเราจะตายเมื่อไหร่ก็ไม่มีใครรู้เวลา เพราะฉะนั้นต้องรีบเข้าวัด
ก่อนที่จะหาเข้า เดี่ยวก็วัน เดี่ยวก็คืน ชีวิตหมดไปวัน ๆ
ต้องตัดดวงเอาบุญติดตัวเราไปให้เยอะ ๆ”

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง
ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย



LIVING IN A PEACEFUL PLACE
สัมผัสชีวิต ใกล้ชิดความสงบ
คอนโดมิเนียม ครบถ้วนทุกสิ่งอย่าง

08 1777 3222 www.MTASSET.com

- แต่งเฟอร์นิเจอร์ ครบชุด โดย Modernform • ห้องฟิตเนส
 - พร้อมสวนใหญ่ กว่า ๑ ไร่ • สระว่ายน้ำระบบน้ำเกลือ
- { ส่วนลดพิเศษสำหรับผู้มีบุญ }

www.facebook.com/mtresidences

www.webkal.org



“ต้องคิด พูด ทำ แต่เรื่องดี ๆ เข้าใจ ชีวิตจึงจะมีกำไร”

พระเทพญาณมหามุณี
(หลวงพี่อัมมชโย)



ชาตรา่มือ หอม.. อร่อย ถูกใจผู้ดื่ม ชาตรา่มือ ดีที่หนึ่ง
ชาไทย ชาจีน ชาอู่หลง ชาเขียว ชาชิลอน ชาไข่มุก ชาซัก ฯลฯ
โทร. ๐-๒๖๗๓-๒๓๖๐ www.cha-thai.com

www.webkal.org

“ทำไมเราต้องทำบุญบ่อย ๆ เพราะบุญเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขและความสำเร็จ
มีบุญมาก อุปสรรคก็น้อย มีบุญน้อย อุปสรรคก็มาก”

พระเทพญาณมหามุนี
(หลวงพี่ธัมมชโย)



สำนักงานจัดการทรัพย์สิน
มหาวิทยาลัยอริยวงศาคต

บริการห้องอบรม, ประชุม

สัมมนา, จัดเลี้ยง และจัดสอบต่าง ๆ

พร้อมห้องพัก สามารถรองรับ ๒๐-๑๐,๐๐๐ ท่าน

สอบถามรายละเอียดได้ที่

โทร. ๐-๒๕๖๔-๓๐๙๓, ๐-๒๕๖๔-๔๐๑๙,
๐๘-๑๙๓๙-๒๗๙๒ (ส่า), ๐๘-๖๓๔๐-๕๕๐๙

www.webkal.org

ภารกิจ สร้างสันติภาพ ในแอฟริกาตะวันตก





หลังจากทีมงานพีซเรฟโวลูชันจัดโครงการ
ปฏิบัติธรรมขึ้นที่แอฟริกาตะวันออกไปแล้ว เมื่อ
วันที่ ๑๓-๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๖ การกิจ
สร้างสันติภาพในดินแดนแอฟริกายังคงดำเนิน
ต่อไป โดยครั้งนี้มีจุดหมายอยู่ที่แอฟริกา
ตะวันตก ซึ่งประกอบด้วยประเทศต่าง ๆ ๑๖
ประเทศ ได้แก่ มอริเตเนีย, มาลี, บูร์กินาฟาโซ,
ไนเจอร์, เบนิน, โกตดิวัวร์หรือไอวอรีโคสต์,
แกมเบีย, กานา, กินี, กินีบิสเซา, ไลบีเรีย,
เซเนกัล, เซียร์ราลีโอน, โตโก, ไนจีเรีย, เคปเวิร์ด
และยังมีอาณานิคมของอังกฤษอีก ๑ อาณานิคม
คือ เซนต์เฮเลนา (บางแหล่งข้อมูลก็รวม
แคเมอรูน คองโกและอีกหลายประเทศทางตอน
กลางเข้ามาด้วย)

๑

ทีมงานพีชเรฟโวลูชันมุ่งตรงไปยังประเทศเซเนกัลที่ตั้งอยู่ในแอฟริกาตะวันตก เหตุผลที่เราเลือกจัดกิจกรรมที่ประเทศนี้ ทั้ง ๆ ที่ยังไม่เคยมีพีชเอเจนต์มาก่อน เพราะประเทศในแอฟริกาตะวันตกที่มีพีชเอเจนต์อันตรายเกินไป บางประเทศก็มีการคมนาคมขนส่งไม่สะดวก แต่เซเนกัลเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่มีความปลอดภัย ผู้คนก็เป็นมิตร ยิ้มง่าย แถมยังกินข้าวคล้ายบ้านเราเสียด้วย นอกจากนี้พีชเอเจนต์อายายังมีเพื่อนชื่อฟาติมาตาอยู่ที่นั่น ทำให้เราพอมีกำลังคนและที่สำคัญมาตามเคน คุณแม่ของฟาติมาตาช่วยเป็นสปอนเซอร์ให้ด้วย ทำให้เราสามารถขยายงานได้ง่ายและรวดเร็ว สมดังคำพูดที่ว่า “มีพรรคมีพวก ความสะดวกก็มี”



พีชเอเจนต์อายา



ฟาติมาตา



มาตามเคน

๒

โครงการปฏิบัติธรรมสำหรับประเทศในกลุ่มแอฟริกาตะวันตกที่เซเนกัล จัดขึ้นเมื่อวันที่ ๔-๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ มีผู้สมัครขอเข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๑๓๒ คน จาก ๑๗ ประเทศ ซึ่งถือเป็นผลงานของพีชเอเจนต์อายาที่สร้างเครือข่ายจากการเข้าร่วมประชุมที่ประเทศกานาและเคปเวิร์ด

ทีมงานคัดเฉพาะผู้ทำบันทึกความดีออนไลน์อย่างน้อย ๑๔ วัน มาร่วมปฏิบัติธรรม ซึ่งมีทั้งหมด ๑๕ คน เป็นชาย ๙ คน หญิง ๖ คน จาก ๗ ประเทศ ได้แก่ ประเทศเบนิน, โกตดิวัวร์หรือไอวอรีโคสต์, แกมเบีย, กานา, เซเนกัล, โตโก และไนจีเรีย ที่ได้เข้าร่วมโครงการเพียงแค่นี้ เพราะติดปัญหาอินเทอร์เน็ต ทำให้

นัดสัมภาษณ์ลำบากมาก บางคนต้องนัดถึง ๔ ครั้ง กว่าจะสำเร็จ และยังมีปัญหาอื่น ๆ เช่น มีเยาวชนคนหนึ่งจากไลบีเรียตกเครื่อง อีก ๒ คน จากไนจีเรียยกเลิกกะทันหัน คนหนึ่งติดงานด่วน อีกคนผู้ปกครองไม่ยอมให้มาเพราะกลัวถูกเราหลอก ถึงขั้นกักบริเวณ (เหมือนในหนัง) ซึ่งทีมงานมอบหมายให้พีชเอเจนต์อายาไปทำความเข้าใจ แต่ก็ไม่ได้พบทั้งเยาวชนและผู้ปกครอง

กิจกรรมในครั้งนี้ พี่เชอเจนต์อาญาไม่ทำให้ทุกคนผิดหวัง เธอติดต่อประสานงานได้ดีเยี่ยมเหมือนเดิม ส่วนทีมงานในพื้นที่ คือ ฟาติมาตา และคุณแม่ของเธอ มาตามเคน ก็ให้ความช่วยเหลืออย่างเต็มที่ คือเป็นทั้งผู้จัดงาน สปอนเซอร์ และหาอาสาสมัครมาช่วยงาน

มาตามเคนเป็นคนอเมริกันโดยกำเนิด (แอฟริกันอเมริกัน) เธอแต่งงานกับคนเซเนกัล จึงย้ายมาอยู่ที่นี่ และตั้งโรงเรียนมัธยมปลายสองภาษาขึ้น ชื่อ The Senegalese American Bilingual School

มาตามเคนให้การสนับสนุนเรื่องรถรับส่ง และคนขับรถ บริการนำปิ่นโตลดงาน โดยติดต่อเจ้าของโรงงานน้ำผลไม้ให้มาเป็นสปอนเซอร์ ติดต่อโรงแรมที่ใช้เป็นสถานที่จัดปฏิบัติธรรม และช่วยขอส่วนลดให้ ก่อนหน้านั้นเธอเคยเสนอให้ใช้สถาบันวิทยาศาสตร์ของเธอเป็นสถานที่จัดปฏิบัติธรรม แต่เพราะไม่มีห้องปฏิบัติธรรมและระบบครัว มีแต่ห้องพัก จึงไม่สามารถใช้งานได้

ส่วนฟาติมาตาจบการศึกษาปริญญาตรีจากประเทศสหรัฐอเมริกา เธอมาช่วยขับรถหาสถานที่ปฏิบัติธรรมทั้งใกล้และไกล และประสานงานเรื่องต่าง ๆ เรียกว่าทำงานเสมือนเป็นพี่เชอเจนต์คนหนึ่ง

ผู้เข้าร่วมโครงการในครั้งนี้ค่อนข้างต่างจากแอฟริกาตะวันออก ผู้คนแถบนี้มีลักษณะแข็ง ๆ และเคร่งเครียดกว่าทางแอฟริกาตะวันออกมาก โดยเฉพาะชาวไนจีเรียและกานา ทำให้ต้องใช้เวลาเปิดใจอยู่นาน

ในวันแรก ทุกคนนั่งเงียบ เกร็ง ประหม่า ไม่ค่อยคุย ไม่ยิ้ม ไม่มีคำถาม ถึงแม้จะไม่กล้าถาม ซึ่งน่าจะเป็นเพราะพวกเขาต้องเผชิญชีวิตที่โหดร้าย และไม่คุ้นเคยกับชีวิตที่ผ่อนคลาย เนื่องจากแถบนี้มีปัญหาสงครามกลางเมืองตลอด

อาญาเองก็ยังบอกว่า ผู้คนแถบนี้หย่อนเรื่องวินัยและความรับผิดชอบกว่าผู้คนทางตะวันออก ดูได้จากการนัดออนไลน์และการเข้าร่วมกิจกรรมในวันแรก ที่พวกเขาไม่ค่อยตรงเวลา เสียงดัง ไม่เป็นระเบียบ

สิ่งแวดล้อมที่โหดร้ายหล่อหลอมให้พวกเขาเคร่งเครียด ยึดมั่น และอมทุกข์ จิตใจที่กระเจิดกระเจิงทำให้พวกเขาไร้ระบบระเบียบ แต่เมื่อได้มาปฏิบัติธรรมอบรมจิตจนเกิดความสุข พวกเขา ก็เปลี่ยนแปลงไปมาก

ในวันสุดท้าย ทีมงานสังเกตได้ว่า พวกเขามีใบหน้าที่ยิ้มแย้ม ร่าเริงเบิกบาน กล้าพูดคุยกับพระอาจารย์ และยังช่วยกันแต่งเพลงอย่างสนุกสนาน แต่ก็สงบเสถียรและอ่อนน้อมที่สำคัญพวกเขาไหว้ทุกครั้งที่ได้ผ่านพระและไหว้ได้สวยเสียด้วย



๕

ผลการปฏิบัติธรรมของเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการมีตั้งแต่รู้สึกโปร่ง เบา สบาย ตัวหาย ตัวขยาย เห็นแสงสว่าง เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว นั่งรอบแรก ๔๐ นาที แต่ส่วนใหญ่ไม่เชื่อนั่งไปนานขนาดนี้ หลังจากนั้นพระอาจารย์ก็เพิ่มเวลาขึ้นอีก ซึ่งพวกเขานั่งได้เรื่อย ๆ โดยไม่มีความกังวลหรือความเครียด และส่วนใหญ่พูดเป็นเสียงเดียวกันว่าไม่ซีโมโหเหมือนเมื่อก่อน



อมินนาตะจากไหวอวีโคสต์

“ไม่อยากเลิกนั่งเลย รู้สึกว่าร่างกายเต็มไปด้วยพลัง
แห่งสันติภาพ ฉันเห็นดวงสว่างอยู่กลางกายด้วย”



อमानามบุจากไนจีเรีย

“ฉันเห็นตัวเองนั่งสมาธิอยู่ภายในตัว”

สำหรับมาตามเคน เธอสนใจเรื่องสมาธิมาก่อน และอยากมาปฏิบัติธรรมที่เมืองไทยด้วย เธอนั่งสมาธิได้ดี นิ่ง สบาย และมีความสุข เอ้อลั่นจนน้ำตาซึม ทำให้เธอมีแรงบันดาลใจในการเผยแพร่การทำสมาธิไปสู่ชาวโลกและคนใกล้เคียง ซึ่งในครั้งนี้เธอก็นิมนต์พระอาจารย์ไปสอนสมาธิที่โรงเรียนของเธอด้วย เพื่อให้ครูและนักเรียนมีโอกาสเข้าถึงความสุขภายในบ้าง

การทำสมาธิที่โรงเรียนของมาตามเคน แบ่งเป็น ๒ รอบ รอบแรกเป็นรอบของเด็กนักเรียน ๔๐ คน นิ่งเพียง ๒๐ นาที แม่ห้องที่ใช้ นั่งสมาธิร้อนคล้ายเตาอบ แต่เด็กนั่งกันนิ่งเงียบ และหลายคนไม่เชื่อว่าตัวเองนั่งนิ่ง ๆ ได้นานขนาดนั้น

รอบหลังเป็นรอบอาจารย์และเจ้าหน้าที่ ๑๓ คน นิ่ง ๔๐ นาที ซึ่งส่วนใหญ่นั่งได้ดี รู้สึกเบาสบาย มีความสุข

นอกจากการนั่งสมาธิแล้ว มาตามเคนยังประทับใจเนื้อหาที่พระอาจารย์เทศน์สอนมาก และอยากนำไปใช้ เช่น เรื่อง ๕ ห้องชีวิต เนรมิตนิสัย ความดีสากล ฯลฯ พระอาจารย์จึงมอบคู่มือวิสตาร์ให้เธอไปปรับใช้ ซึ่งเธอชอบมากและบอกว่าเห็นลู่ทางในการนำไปใช้แล้ว

แม้ภารกิจนำสันติภาพและสันติสุขไปมอบแก่ชาวแอฟริกันทั่วทั้งทวีปเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนักและอาจมีอุปสรรคไม่น้อย แต่เมื่อคำนึงถึงผู้คนนับพันล้านคนที่ไร้ทิศทางที่ถูกต้องในการดำเนินชีวิต และดำรงชีพอยู่ท่ามกลางความเคร่งเครียดมานานแสนนาน ทีมงานพิชิตเรฟโวลูชัน ก็ยินดีที่จะนำ know-how แห่งการค้นพบสันติสุขภายในไปมอบให้พวกเขา เพราะอย่างน้อยในช่วงที่สันติภาพภายนอกยังไม่เกิดขึ้น พวกเขา ก็ยังมีสันติสุขภายในเป็นเกราะกำบังความทุกข์ที่เผชิญอยู่ในแต่ละวันได้ และที่สำคัญผลการปฏิบัติธรรมของพวกเขา การเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นของพวกเขา ทำให้ทีมงานตระหนักว่า การเดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลไปถึงแอฟริกา มีความหวังอันรุ่งโรจน์รออยู่..



"The mind is everything.
What you think,
you become."



SUPER KIDS

Qualifications

Boys & Girls Ages 8-12 years
Camp

4-9 Aug 2014

Place

Khao Yai Wanalee Hotel & Resort

INTER-CAMP

SUPER KIDS INTER CAMP 2014

4-9 AUGUST 2014

For More Details, Please Contact

: 083-540-8089 , 089-799-0601

Facebook : Super Kids | Website : www.superkids.tv

www.webkal.org



“การสร้างบารมีบางครั้งเราก็ต้องอดทน ต้องเหนื่อยยากลำบาก
เพราะถ้าเราไม่เหนื่อยยากลำบาก เราจะได้บารมีมาจากไหน”

พระเทพญาณมหามุนี
(หลวงปู่ธัมมชโย)



THAIPLASTWOOD CO., LTD. เป็นผู้ผลิต และจำหน่าย PVC ตรีภาเขาแห่งแรกของประเทศไทย
ได้รับมาตรฐาน มอก. “ไม่ต้องห่วงน้ำท่วม ไม่ต้องห่วงว่าปลวกจะกิน หรือไม้จะบวม ภายในบ้าน
เย็นสบาย..ไม่ร้อนอบอ้าว เพราะแผ่น PVC ตรีภาเขามีคุณสมบัติเหนือกว่าไม้ธรรมชาติ ติดตั้งง่าย
สร้างบ้านได้ทั้งหลังด้วยหลังคา INTERLOCK, พื้น, ผนัง, ฝ้า, ระแนง และเฟอร์นิเจอร์ตามสั่ง”
ที่อยู่ ๕๐๐/๒ KM RIVERSIDE พระราม ๓ กทม. ๑๐๑๒๐ โทร. ๐๘-๙๐๐๕-๗๗๖๖, ๐-๒๒๙๑-๙๕๙๕
WWW.THAIPLASTWOOD.COM

www.webkal.org





บทความบุญ

เรื่อง : จันทร์ซีโร่

อาสาฬหบูชา สู่เช้าพรรษา

พาเข้าถึงธรรม



วิถีชีวิตคนไทยก็คือวิถีชีวิตของชาวพุทธ เพราะประเพณีวัฒนธรรมไทยล้วนมาจากนิสสัย และการปฏิบัติที่ผูกพันกับพระพุทธศาสนา เมื่อถึงวันสำคัญในเทศกาลต่าง ๆ จะเห็น ความพร้อมเพรียงทั้งชาวบ้าน ชาววัด ตลอดจน พระภิกษุสงฆ์ร่วมกันประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ อันแสดงออกถึงความยึดมั่นศรัทธาในพระธรรม

คำสอน ในเทศกาลเข้าพรรษาก็เช่นกัน ชาวพุทธ ทั้งภายในประเทศและทั่วโลกต่างพร้อมใจกัน ประพฤติปฏิบัติธรรมเนื่องในวันอาสาฬหบูชา และวันเข้าพรรษา ถือเป็นประเพณีสืบทอดมา จากอดีตถึงปัจจุบัน และจักสืบสานให้ยืนยาว นานต่อไปสู่อนาคต



อาสาฬหบูชา วันเกิดพระสงฆ์

ครบองค์พระรัตนตรัย

วันอาสาฬหบูชา หมายถึง การบูชาในวันเพ็ญเดือนอาสาฬหะหรือเดือน ๘ ซึ่งในปีนี้ตรงกับวันที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ วันนี้ถือเป็นวันสำคัญเนื่องในโอกาสคล้ายวันที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระศาสนาเป็นครั้งแรกแก่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี โดยแสดงปฐมเทศนา คือ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เป็นผลให้ท่านโกณฑัญญะบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันองค์แรก หลังจากบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันแล้ว ท่านก็กราบทูลขออุปสมบทพระพุทธองค์ก็ประทานการอุปสมบทแบบเอหิภิกขุอุปสัมปทา เป็นพระสงฆ์สาวกรูปแรกในพระพุทธศาสนา ถือได้ว่าเหตุการณ์ครั้งนี้เป็นวันแรกที่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ครบเป็นองค์พระรัตนตรัย

เข้าพรรษา วาระสำคัญ

หลังวันอาสาฬหบูชา คือ วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ เป็น วันเข้าพรรษา ปีนี้ตรงกับวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ความสำคัญของวันนี้ก็คือ เป็นวันที่พระสงฆ์อธิษฐานว่าจะพักประจำอยู่ ณ ที่ใดที่หนึ่ง ตามที่พระธรรมวินัยบัญญัติไว้ตลอดช่วงฤดูฝนที่มีกำหนดเป็นระยะเวลา ๓ เดือน คือจนถึงวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ โดยไม่ไปค้างแรมที่อื่น (ยกเว้นในคราวจำเป็นจริง ๆ อนุญาตให้ไปด้วย “สัตตทากรณียะ” คือ กิจที่ไปทำแล้วกลับมาให้ทันภายใน ๗ วัน)

ในวันเข้าพรรษา นอกจากประเพณีสำคัญที่ปฏิบัติกันมาคือ ประเพณีหล่อเทียนและถวายเทียนพรรษา ซึ่งเป็นการทำทานด้วยแสงสว่างแล้ว สาธุชนทั้งหลายก็จักบำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุให้ถึงพร้อม ทั้งการทำทาน รักษาศีล และทำสมาธิภาวนา

นอกจากนี้ ในช่วงเข้าพรรษาของทุกปี ตามวัดวาอารามต่าง ๆ จะมีกุลบุตรผู้มีจิตศรัทธาอันสูงส่ง บรรพชาอุปสมบทอยู่จำพรรษาเพื่อศึกษาและประพฤติปฏิบัติธรรม สำหรับที่วัดพระธรรมกายและวัดสาขา ตลอดจนศูนย์อบรมพระธรรมทายาททั่วประเทศ ก็มีการจัดบรรพชาอุปสมบทและมีผู้สมัครเข้ามาบวชเป็นจำนวนมาก ซึ่งเป็นที่คาดหวังว่าพระภิกษุเหล่านี้ หลังจากออกพรรษาแล้ว จะได้รับกฐินและออกเดินธุดงค์ประกาศพระพุทธศาสนาให้เป็นที่อนุโมทนาสาธุการของมหาชนต่อไป

หน้าที่ของเรา หน้าที่ชาวพุทธ

เมื่อถึงเทศกาลที่สำคัญนี้ เราทั้งหลายที่เป็นชาวพุทธควรถือเป็นหน้าที่อันสำคัญยิ่งที่จะพึงประพฤติปฏิบัติด้วยการบูชาทั้งอามิสบูชาและปฏิบัติบูชา โดยเฉพาะการปฏิบัติบูชานั้น ควรปฏิบัติตนตามหลักธรรมในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร อันได้แก่ มัชฌิมาปฏิปทา ข้อปฏิบัติสายกลาง คือ อริยมรรค ๘ ปฏิบัติตนให้สมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา

ส่วนพระภิกษุสงฆ์นั้น มักจะตั้งจิตอธิษฐานว่า จักจำพรรษาทั้งภายนอกและภายใน ภายนอก คือในเขตอาราม ส่วนภายใน คือรักษาใจให้สงบไว้ในกลางกาย และเมื่อพระภิกษุกระทำเช่นนี้ เหล่าสาธุชนทั้งหลายก็จักประพฤติปฏิบัติตาม เพื่อให้พรรษานี้และทุกพรรษานำพาไปสู่ที่สุดแห่งธรรม..



World Peace Valley เขาใหญ่

สมาธิรุ่นพิเศษสำหรับผู้มีบุญในวันหยุดยาว

เดือนกรกฎาคม วันอาสาฬหบูชา-เข้าพรรษา

วันที่ 10-14 ก.ค. 2557

เดือนสิงหาคม วันแม่แห่งชาติ

วันที่ 8-12 ส.ค. 2557

ค่าลงทะเบียนเพียงท่านละ 1,500 บาท รถออกที่โถงข้างสำนักงานใหญ่ทุกวันศุกร์เวลา 17.30 น.

สามารถโอนค่าลงทะเบียนไปที่ ธ.กรุงไทย ชื่อบัญชี อำนาจ ศิริมงคลรัตน์ ประเภทออมทรัพย์

สาขา คลองหลวง เลขที่บัญชี 980 3 554190 หรือทำบุญที่ห้องรับบริจาค (บารุงวัด)

แล้วนำอนุโมทนาบัตรมาแสดงตอนลงทะเบียนขึ้นรถ

ติดต่อ 082-377-1679, 082-790-7064

(รับสิทธิมาเป็นคณะ 3 ท่าน ได้รับ 1 บัตรกำนัลเช่นเดิม)



ปฏิบัติธรรมทุกสัปดาห์ World Peace Valley เขาใหญ่

www.webkal.org

"สัมมา อะระหัง" ก็จริง ๆ



การกระทำสิ่งใดก็แล้วแต่ ถ้าเราอยากให้มีเกิดผลสำเร็จจริง ๆ เราต้องตั้งใจทำจริง ๆ และทำให้ต่อเนื่อง เหมือนการปลูกต้นไม้ ถ้าเราหมั่นรดน้ำพรวนดินต้นไม้ที่เราปลูก และดูแลเอาใจใส่อย่างต่อเนื่อง ต้นไม้ต้นนั้นก็จะเจริญเติบโตได้อย่างรวดเร็ว อีกไม่นานผลจากการดูแลเอาใจใส่ เราก็จะได้ร่มเงาหรือได้เก็บเกี่ยวผลของต้นไม้ชนิดนั้น การปฏิบัติภาวนาก็เช่นกัน ถ้าต้องการให้การเจริญภาวนาเห็นผลประจักษ์ชัดเจน จำเป็นที่เราจะต้องทำให้ต่อเนื่อง ยิ่งต่อเนื่องมาก ก็ยิ่งมีความใสสะอาดมาก และยิ่งใสสะอาดมาก ก็ยิ่งสุขมาก เมื่อจิตใจมีความสุขมาก ๆ ความสำเร็จในชีวิตก็จะบังเกิดขึ้นตามมามากมาย ดังตัวอย่างของบุคคลผู้ปฏิบัติภาวนา “สัมมา อะระหัง” อย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งสามารถยืนยันได้อย่างหนักแน่นว่า “สัมมา อะระหัง” ก็จริง ๆ

น้ำแข็งไส ๆ “สัมมา อะระหัง”

คุณณัฐพล กิรินทรเศรษฐ์

ได้ข่าวเรื่องการ “สัมมา อะระหัง” ตั้งแต่ประมาณเดือนกรกฎาคม ก็ทำบ้าง ไม่ทำบ้าง แต่พอมีคนมาแนะนำให้ตั้งใจทำจริง ๆ ก็เริ่มทำได้ วันหนึ่งประมาณ ๒๐๐-๓๐๐ ครั้ง ต่อมาเริ่มมากขึ้นเป็น ๕๐๐ ครั้ง

ที่บ้านเราทำธุรกิจขายส่งน้ำแข็ง มีรถบรรทุกขนน้ำแข็งไปส่งตามร้านเล็ก ๆ ข้างทาง ขายได้ไม่ค่อยมาก พอมีกำไรบ้าง แต่ก็เก็บเงินไม่ค่อยได้ เราตั้งใจจะหล່หลวงปูประมาณ ๑ S แต่ได้ไม่ถึง ทำได้หลักหมื่น แต่พอเริ่ม “สัมมา อะระหัง” ไปเรื่อย ๆ ก็คิดว่า ๕๐๐ ครั้ง ไม่พอสำหรับเรา จึงภาวนาเพิ่มขึ้นเป็นวันละ ๑,๐๐๐ ครั้ง, ๑,๕๐๐ ครั้ง, ๒,๐๐๐ ครั้ง ทำทั้งวัน มีเวลาว่างก็ทำ แยกน้ำแข็งอยู่ก็ทำ หลัง ๆ เริ่มมีลูกค้าเพิ่มขึ้น และมีเงินเก็บ สุดท้ายเมื่อประมาณเดือนสิงหาคม สามารถร่วมบุญหล່หลวงปูได้ ๑ S พอเราถวาย ๑ S ได้ เราก็ตั้งเป้าขยายไปอีก ให้ได้ ๑.๕ S ต้นเดือนกันยายนเราก็รวบรวมมาเพิ่มอีก ๕๐,๐๐๐ รวมทั้งหมดเป็น ๑.๕ S บอกรูปบุญมาด้วย

หลังจากถวายทองแล้ว ปาฏิหาริย์ก็เกิดขึ้น เดิมเรามีรถตู้ ๆ พัง ๆ ก็เอารถไปซ่อม แต่ไม่มีเงินเอารถออกมา ข้างซ่อมบอกว่า รถทั้งคันเขาตีราคาให้ ๑๕๐,๐๐๐ บาท อยู่ดี ๆ พนักงานขายก็โทรมาบอกว่า รถที่พี่เคยให้ผมดู ผมให้พี่ ๒๐๐,๐๐๐ บาท เขาโดนใจครับ อยู่ดี ๆ เขาให้เพิ่มอีก ๕๐,๐๐๐ บาท สุดท้ายเราเก็บเงินเพิ่มไปซื้อรถ ๖ ล้อ คันใหม่ป้ายแดง ตอนเข้ามาส่งน้ำแข็ง ประเดิมวันแรกน้ำแข็งเต็มคันรถขายหมดเกลี้ยง นี่แหละครับ “สัมมา อะระหัง” ปาฏิหาริย์เพราะเราตั้งใจทำจริง ๆ และทุ่มจริง ๆ ก็อย่างที่บอก คือ ต้องปลื้มก่อนทำ หลังทำ และขณะที่กำลังทำอยู่ก็ต้องปลื้มให้ตลอด



“

พอเริ่ม ‘สัมมา อะระหัง’ ไปเรื่อย ๆ

ก็คิดว่า ๕๐๐ ครั้ง ไม่พอสำหรับเรา

จึงภาวนาเพิ่มขึ้นเป็นวันละ ๑,๐๐๐ ครั้ง, ๑,๕๐๐ ครั้ง,

๒,๐๐๐ ครั้ง ทำทั้งวัน

มีเวลาว่างก็ทำ แยกน้ำแข็งอยู่ก็ทำ ”



ไร่ข้าวโพด “สัมมา อระหัง”

คุณนงลักษณ์ พันธุ์เขตกรรม

ตอนแรกเราป่วย แต่พอได้ไปปฏิบัติธรรมเมื่อปี ๒๕๕๕ ได้รู้จักวิธีนั่งสมาธิ รู้จัก “สัมมา อระหัง” ก็เลยนั่งมาเรื่อย ๆ และพระอาจารย์บอกว่าให้ภาวนา “สัมมา อระหัง” วันละ ๕๐๐ ครั้ง ให้ครบหนึ่งอาทิตย์ เราตอบท่านไปว่าคงทำไม่ได้ เลยขอทำแค่ ๓ วัน และต้องภาวนาให้ได้วันละ ๕๐๐ ครั้ง จากนั้นมาก็เลยตั้งใจทำ พอได้ดูเทปเห็นเขาใช้ลูกอะไรช่วยนับ ก็เลยได้ความคิดขึ้นมาว่าจะเอาบ้าง

วันหนึ่ง เรามั่งเอิญเห็นตะปูเข็ม ก็เลยเอาตะปูเข็มมาใส่กล่อง แล้วเอาไปวางในรถ เอาตะปูใส่ไว้ที่ฝากล่อง แล้วเอากล่องเปล่าวางไว้ข้าง ๆ มือที่มีเกียร์ เราต้องขับรถไปรับคนงานทุกวัน ขณะขับรถไปก็ค่อย ๆ ทำไป พอ “สัมมา อระหัง” ได้ ๕๐ ครั้ง ก็เอาตะปูหยอดลงไปในกลุ่ม แล้วขับไปเรื่อย ๆ วันแรกนับได้ ๑,๐๕๐ ครั้ง วันที่สองก็ทำเหมือนเดิม “สัมมา อระหัง” ได้ ๘๕๐ ครั้ง วันที่ ๓ เพิ่มขึ้นเป็น ๑,๓๐๐ ครั้ง พอ ๓ วันไปแล้วก็นิ่ง ไม่ต้องใช้ตะปูแล้ว ขับไปที่ “สัมมา อระหัง” ไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องนับเลย

“สัมมา อระหัง” แล้ว เราารู้สึกใจเย็นขึ้น เจ็บป่วยอะไรก็หาย จากตอนที่ไปปฏิบัติธรรมครั้งแรก ตอนนั้นยังไม่ได้ “สัมมา อระหัง” นั่งยอง ๆ ไม่ได้ คุณเข่าไหวพระไม่ได้ เพราะว่าป่วย ทุกคนที่บ้านเห็นอาการแล้ว บอกว่าไม่รอด ทำอย่างไรก็ไม่รอด เพราะเป็นผีได้โต ผ่าตัดเย็บ ๔๐ กว่าเข็ม ก็ภาวนาขอให้อรอด อยากเลี้ยงลูกให้โต มาเจอพระอาจารย์ตอนแรกก็ยังนั่งคุณเข่าใส่บาตรไม่ได้

“ เราไปเห็นป้าย ‘สัมมา อระหัง’

ที่เขาปักในนา ก็นึกว่าอย่างไรต้องกลับมาทำบ้าง

พอล้อมมาก็ทำป้ายไปปักหมดทุกแปลงเลย ”



พระอาจารย์ท่านแนะนำให้ “สัมมา อะระหัง” และให้นั่งสมาธิด้วย ช่วงแรกนั่งเหยียดขา วันแรกนั่งนิ่งมาก พอวันที่ ๓ นั่งสมาธิเห็นดวงแก้ว ปลื้มมาก จึงตั้งใจจะทำอย่างนี้ตลอด

ต่อมาเราไปเห็นป้าย “สัมมา อะระหัง” ที่เขาปักในนา ก็นึกว่าอย่างไร ต้องกลับมาทำบ้าง พอกลับมาก็ทำป้ายไปปักหมดทุกแปลงเลย เราทำไร้อ้อย ข้าวโพด มันสำปะหลัง ไร่ยกว่าไร้

พอไปเวิร์ลด์พีชอีก มีเพื่อนโทร.ไปบอกว่า ไร่ข้าวโพดของเราล้มหมดเลย เราใจไม่ดีแล้ว แต่นึกว่าอย่างไรหลวงปู่ก็ต้องช่วยไร่ของเรา เพราะว่าเราตั้งใจปฏิบัติธรรม และ “สัมมา อะระหัง” ปรากฏว่าไร่ของเราไม่ล้มเลย “สัมมา อะระหัง” ดีจริง ๆ จ๊ะ

หากเราปรารถนาให้ชีวิตดีขึ้นทุกด้าน มีความสุขทุกวัน ต้องหมั่นท่อง “สัมมา อะระหัง” อย่างต่อเนื่องทุกเวลา เพราะว่าท่องเวลาใดก็เป็นบุญกุศลเวลานั้น และบุญนั้นเอง คือคุณเครื่องนำมาซึ่งความสุขความสำเร็จอย่างแท้จริง.. ☺



“เกิดเป็นคน ต้องหามงคลใส่ตัว ชีวิตถึงจะเจริญได้
จะต้องนึก ต้องคิดหามงคลใส่ตัว คิดแต่เรื่องดี ๆ ที่เป็นมงคล ใจถึงจะเจริญได้
ถ้าใจดี คำพูดก็เป็นมงคล ทำอะไรก็จะเป็นมงคล”
คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง
ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย



บริษัท วิชายน์ เทเลคอม จำกัด

บริษัทผู้ให้บริการโครงข่ายช่องสัญญาณโทรทัศน์ผ่านดาวเทียม ได้รับใบอนุญาต Network Provider
จาก กสทช. ในระบบดาวเทียม C-Band และ Ku-Band ให้บริการออกอากาศทั้งในและต่างประเทศทั่วโลก

โทร. ๐-๒๓๐๐-๕๕๖๐ ถึง ๑ แฟกซ์ ๐-๒๗๑๘-๔๑๓๘ มือถือ ๐๘-๑๘๑๕-๙๖๔๕

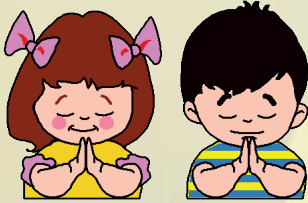
อีเมล : uraratc@vshine.com เว็บไซต์ : www.vtelecom.co.th, www.vtelecom.in.th

อาคารเลขที่ ๑๑ ถนนพระรามเก้า ๕๔ (ซอย ๕ เสรี ๗) แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๕๐

www.webkal.org



เยาวชนต้นแบบสู่



“นักเรียนทำความเคารพ” “สวัสดีครับ/ค่ะคุณครู...”

บรรยากาศในห้อง ม.๕/๒ ดูสดใสกว่าทุกเทอมที่ผ่านมา “เงียบ เคารพพร้อมที่จะเรียนรู้” คุณครูประจำชั้นอดไม่ได้ที่จะอมยิ้มด้วยความสุขใจไปกับลูกศิษย์ ความรู้คุณธรรม ได้เริ่มขึ้นแล้ว!

สีที่เติมแต่ง

หลังจากที่ผมฟังพระอาจารย์เทศน์เรื่องกฎแห่งกรรมจบ ผมก็น้ำตาไหล รับผิดชอบต่อพระอาจารย์โทร.หาคุณแม่เพื่อขอโทษท่าน เพราะที่ผ่านมาผมทำให้ท่านเสียใจหลายครั้ง การบวชครั้งนี้ทำให้ผมเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตและรู้จักการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น แต่ก่อนผมไปโรงเรียนและเข้าแถวตอนเช้าแทบไม่ทัน แต่เทอมนี้หลังจากลาสิกขา ผมก็ตัดสินใจจับไมค์นำเพื่อน ๆ ทั้งโรงเรียนเคารพธงชาติ สวดมนต์ และนั่งสมาธิทุกวัน ผมภูมิใจในตัวเองมากครับ รู้สึกตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น ดีใจที่มีโอกาสเข้าร่วมโครงการบวชสามเณรมัธยมปลายต้นแบบสู่ AEC ครับ

เยาวชน เปรียบเสมือนผ้าขาวที่ถูกสีหลากหลายมาเติมแต่งให้ผ้าผืนนี้ดูมอมแมมไปชั่วขณะ นับว่ายังโชคดี! ที่แสงแห่งพุทธธรรมเข้ามาแต่งเติมให้ผ้าผืนนี้กลับมาขาวสดใสได้ดังเดิม



สุริยา วงษา
มัธยมศึกษาปีที่ ๕ รร.เอราวัณวิทยาคม
ศูนย์อบรมวัดประชาสามัคคี จ.เลย



ภัคพงษ์ บุญญาลัย

มัธยมศึกษาปีที่ ๕ รร.บึงสามพันวิทยาคม
ศูนย์อบรมเพชรบูรณ์ จ.เพชรบูรณ์

หวังดี..แต่ไม่เข้าใจ

เมื่อก่อนผมก็ไม่เข้าใจคำสอนของพ่อแม่ รู้เพียงแต่ว่าคำสอนทุกอย่างนั้นเป็นคำสอนที่ดี แต่ยังไม่รู้ความหมายลึกเท่าไร จนผมได้เข้ามาบวชตามโครงการนี้ ๒๔ วัน และได้รับการเรียนรู้

ผมมีความประทับใจมากตอนที่เดินธุดงค์ มีคุณพ่อคุณแม่คอยอนุโมทนาในพิธีล้างเท้าสามเณร ผมมีความปลื้มปิติที่ได้เห็นความสุขบนใบหน้าของพ่อและแม่ ที่ได้บวชลูกแก้วสมใจของท่าน ผมขอกราบขอบพระคุณวัดพระธรรมกายที่จัดโครงการนี้ขึ้นมา ทำให้ผมมีโอกาสตอบแทนพระคุณของพ่อแม่ ผมจะนำความรู้ที่ได้จากการอบรมมาเป็นแบบแผนในการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันให้เป็นประโยชน์มากที่สุด และจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเยาวชนรุ่นหลังต่อไป สาธุครับ

วารสาร



มหาธรรมทาน ขยายธรรมะสู่ใจคนนับล้าน

ตักบาตรด้วยอาหารธรรมดา แต่เลอค่าดู อาหารทิพย์

๔ จังหวัดภาคใต้ของไทย แม้เป็นดินแดนที่อุดมสมบูรณ์และสวยงาม แต่หลายคนไม่ค่อยกล้าไป เพราะความไม่สงบที่เกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ ในช่วงสิบปีที่ผ่านมา ทำให้อดระวางไม่ได้ว่าอาจมีอันตรายเกิดขึ้นได้ทุกขณะ แต่พระภิกษุใน ๔ จังหวัดภาคใต้ยังคงยืนหยัดอยู่ที่นั่น เพื่อธำรงรักษาพระพุทธศาสนาบนด้ามขวานทองเอาไว้ จนกระทั่งบางรูปมรณภาพลงจากเหตุการณ์ความไม่สงบ หลายรูปได้รับอันตราย หลายรูปถูกข่มขู่และกดดัน

หากเราตามข่าวของพวกท่านอย่างใกล้ชิด และรู้ว่าท่านมีความอดทน กล้าหาญ เสียสละเพียงใด เราจะปลื้มใจอย่างสุดประมาณว่า ข้าวสารอาหารแห้งธรรมดา ๆ ที่สองมือของเรา ประคองลงในบาตร และถูกลำเลียงไปยัง ๔ จังหวัดภาคใต้ได้ครั้งแล้วครั้งเล่า นั้น เป็นประดุจอาหารทิพย์ที่จะกลายเป็นเลือดเนื้อเป็นชีวิตของพระภิกษุสามเณรผู้กำลังบำเพ็ญบารมี อุปบารมี หรือปรมัตถบารมีเหล่านั้น

นายวิโรจน์ จิวะรังสรรค์
ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย
ประธานฝ่ายฆราวาส





ตักบาตรพระ ๒,๑๐๐ รูป



อำเภอเมือง
จังหวัดเลย

เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ มีพิธีตักบาตรพระ ๒,๑๐๐ รูป ที่ถนนนกแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดเลย โดยมีพระราชวิราภรณ์ เจ้าคณะจังหวัดเลย ฝ่ายมหานิกาย พระครูบริหารกิจจาทร เจ้าคณะอำเภอภูเรือ ฝ่ายธรรมยุต เป็นประธานฝ่ายสงฆ์ นายวิโรจน์ จิวะรังสรรค์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเลย เป็นประธานฝ่ายฆราวาส การตักบาตรครั้งนี้จัดขึ้นตามดำริของพระเทพญาณมหามุณี เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกายและประธานมูลนิธิธรรมกาย ตามโครงการตักบาตรพระ ๒,๐๐๐,๐๐๐ รูป ๗๗ จังหวัด ทุกวัดทั่วไทย เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา สืบทอดพระศาสนา ฟื้นฟูศีลธรรมโลก และรวมพลังชาวพุทธส่งกำลังใจช่วยเหลือพุทธบุตร ๓๒๓ วัด ใน ๔ จังหวัดภาคใต้



นายณรงค์ อ่อนสอาด
รองผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี
ประธานฝ่ายฆราวาส



ตักบาตรพระ ๑,๐๐๐ รูป



อำเภอบางระจัน
 จังหวัดสิงห์บุรี

เมื่อวันที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ มีพิธีตักบาตรพระ ๑,๐๐๐ รูป ณ สี่แยกไฮสี่หู อำเภอ
 บางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี โดยมีพระเทพปริยัติสุธี เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี เป็นประธานฝ่ายสงฆ์
 นายณรงค์ อ่อนสอาด รองผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี เป็นประธานฝ่ายฆราวาส นายเรวัต
 ขมพู่เจริญ รองผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาจังหวัดสิงห์บุรี นำกล่าวคำ
 แสดงตนเป็นพุทธมามกะ พ.ต.อ.ชูเกียรติ คงพานิช ประธานชมรมฟื้นฟูศิลปกรรมสิงห์บุรี เป็น
 ผู้กล่าวรายงาน การตักบาตรครั้งนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากคณะสงฆ์จังหวัดสิงห์บุรี
 หน่วยงานภาครัฐ เอกชน ทหาร ตำรวจ สำนักงานพระพุทธศาสนาจังหวัดสิงห์บุรี และพี่น้อง
 ประชาชนในจังหวัดสิงห์บุรีและจังหวัดใกล้เคียง



นายวิเชียร พุฒิวิญญู
ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่
ประธานฝ่ายฆราวาส



ตักบาตรพระ ๑๐,๐๐๐ รูป อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่



เมื่อวันที่ ๒๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ ที่ถนนช้างคลาน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ มีพิธี
 ตักบาตรพระนานาชาติ ๑๐,๐๐๐ รูป ครั้งที่ ๑๐ ส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ และส่งกำลังใจช่วยเหลือ
 พุทธบุตร ๓๒๓ วัด ใน ๔ จังหวัดภาคใต้ โดยมีพระวิสุทธวงศาจารย์ เจ้าคณะภาค ๙ เมตตาไป
 เป็นประธานสงฆ์ นายวิเชียร พุฒิวิญญู ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ เป็นประธานฝ่ายฆราวาส
 การตักบาตรครั้งนี้จัดขึ้นตามโครงการตักบาตรพระ ๒,๐๐๐,๐๐๐ รูป ๗๗ จังหวัด ทุกวัดทั่วไทย
 เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา และส่งกำลังใจช่วยเหลือพุทธบุตร ๓๒๓ วัด ใน ๔ จังหวัดภาคใต้ กิจกรรม
 ในวันนี้มีพุทธศาสนิกชนทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติไปร่วมงานเป็นจำนวนมาก



นายผ้าย โปริยานนท์
นายอำเภอคลองหลวง
ประธานฝ่ายฆราวาส



ตักบาตรพระ ๑,๐๐๐ รูป



อำเภอคลองหลวง
จังหวัดปทุมธานี

เมื่อวันที่ ๒๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๖ อำเภอคลองหลวงร่วมกับเทศบาลเมืองคลองหลวง องค์การบริหารส่วนตำบลคลองสาม สมาคมวัฒนธรรมเพื่อความดีสากล เครือข่ายองค์กร พุทธศาสนา หน่วยงานภาครัฐและเอกชนในอำเภอคลองหลวง จัดพิธีตักบาตรพระ ๑,๐๐๐ รูป บริเวณหน้าที่ว่าการอำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี โดยมีพระราชกิตติเมธี รองเจ้าคณะจังหวัด ปทุมธานี เป็นประธานสงฆ์ นายผะชัย ไพรยานนท์ นายอำเภอคลองหลวง เป็นประธานฝ่ายฆราวาส กิจกรรมในวันนี้จัดขึ้นในวาระส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา สืบทอดอายุ พระพุทธศาสนา พื้ฟูศีลธรรมโลก และส่งกำลังใจช่วยเหลือพุทธบุตร ๓๒๓ วัด ใน ๔ จังหวัด ภาคใต้

กิจที่มีคุณค่า

ยณฺหิ กิจํ ตปฺปวิหฺรํ อกิจํ ปน กยฺรติ
อุณฺณพณฺํ ปมตฺตานํ เตสํ วฑฺฒนฺติ อาสวํ
คนทอตฺถิงกิจํทฺวํควรทํ ไปทํกิจํทฺวํไม่ควรทํ
เมื่อเขาถือตัวมัวประมาท อาสวํย่อมเจริญ
(ขุ.ธ. ๒๕/๕๔)

โปรดเห็นคุณค่ากิจที่ควรทำ โดยเริ่มต้นจากสิ่งที่อยู่เบื้องหน้า
คนที่ดูเหมือนปกติทั่วไป สิ่งของที่ดูธรรมดา
การงานที่ดูเหมือนไม่มีอะไร
ทุกสิ่งอย่างมีคุณค่าในตัวเสมอ
เราจะเริ่มรู้จักคุณค่าเมื่อขาดสิ่งเหล่านั้น หรือผ่านกาลเวลาไป
อย่าให้โอกาสดี ๆ สิ่งดี ๆ คนดี ๆ ที่เข้ามาหลุดลอยไป
ดูแลเอาใจใส่กันและกันให้ดี...
โปรดจำไว้! สิ่งที่อยู่เบื้องหน้าเรา คือ เรื่องจริง คนจริง ของจริง
โปรดเห็นคุณค่าสิ่งเหล่านี้จริง ๆ และทำสิ่งที่ควรทำโดยเร็ว
จะได้ไม่เสียใจอยากย้อนเวลากลับมาเริ่มต้นใหม่
อย่าใส่ใจสิ่งที่อยู่ไกลเกินไป อย่าทอดทิ้งสิ่งที่ควรทำ
อย่าเสียเวลากับสิ่งที่ไม่ควรทำ
อย่าละเลยหน้าที่หลัก อย่าดูเบาเรื่องสำคัญ
อย่าถือตัวมัวประมาท เมื่อพลังพลาดรีบแก้ไข
จะชื่อว่าเป็นผู้มีแต่ความเจริญ..



“การทำใจหยุดนิ่ง มีแต่ได้ประโยชน์อย่างเดียว ทุกข์โทษไม่มีเลย”

พระเทพญาณมหามุนี
(หลวงปู่ธัมมชโย)



บริษัท ศิริชิน จำกัด ๒๙/๑๐, ๑๙, ๑๙ หมู่ ๒ ต.บึงทองหลาง อ.ลำลูกกา
จ.ปทุมธานี ๑๒๑๕๐ โทร. ๐-๒๙๙๕-๒๒๔๓ ถึง ๔, ๐-๒๙๙๗-๔๓๕๕ ถึง ๖ www.sirishin.com

ผู้ผลิตและจำหน่าย



ศิริชินน้ำส้ม

น้ำส้มและน้ำผลไม้ ๒๕ %
ตราสายน้ำผึ้งศิริชิน



จ๊อบจ๊อบ

น้ำส้ม ๒๐ % ผสมเนื้อส้ม
ตราจ๊อบจ๊อบ



ตำรับยอดเลขา

จากคัมภีร์ “จรรยาบ่าว”

วิธีฝึกผู้นำในยุค ร.ศ. ๑๓๑

ตอนที่ ๗

จรรยาข้อที่ ๑๓-๑๔

“ตำรับยอดเลขา” นำมาจากหนังสือ “จรรยาบ่าว” ซึ่งตีพิมพ์เมื่อ ๗๕ ปีที่แล้ว โดยไม่ได้ระบุชื่อผู้เขียน เมื่อหลวงพ่อดัตตชีโวอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ท่านอยากให้ญาติโยมรู้เรื่องราวดี ๆ จึงเมตตานำมาเทศน์ให้ฟังเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๑ ต่อมาพิมพ์รวมเล่มและตั้งชื่อใหม่ว่า “ตำรับยอดเลขา” โดยลำดับเนื้อความตามต้นฉบับเดิม และคัดลอกของเก่าไว้ให้ดูด้วย เพื่อรักษาศัพท์บางคำไว้ และเพื่อเป็นเกียรติแก่ผู้เขียน

๑๓

จงเป็นผู้รู้จักประหยัดการใช้จ่าย



สมบัติทุกชิ้นของคนเรานั้น
เกิดขึ้นมาด้วยอำนาจของบุญ
ถ้าเราใช้สุรุ่ยสุร่ายไม่รู้คุณค่า
ก็เท่ากับเอาบุญมาทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ
ล้างผลาญบุญอย่างเปล่าประโยชน์
พอหมดบุญ ชีวิตก็ถึงแก่กาลวินาศสันตะโร



๑๓. จงเป็นผู้รู้จักประหยัดการใช้จ่าย

การใช้จ่ายใช้สอยของท่าน ซึ่งเป็นการประจำที่ดี ฤ็เป็นการจรรู้ควรค่าที่ดี เราต้องช่วยตรวจตราการได้การเสียด้วย ไม่ควรเสียก็อย่าให้เสีย ถ้าไม่ใช่หน้าที่เรากระทำก็ให้รู้เรียนให้ท่านทราบตามความจริง อย่าส่งเสริมเติมต่อให้มากมายออกไปจากเหตุการณ์อันจำเป็น จึงจะนับว่าเรามีความกตัญญูต่อนาย

และส่วนตัวเราก็เหมือนกัน จงมีความมัธยัสถ์ใช้จ่ายใช้สอยแต่พอควร อย่าช่วยให้เกิดการจากผลประโยชน์ที่เราพึงได้ กล่าวคือ ได้อยู่เดือนละ ๒๐ ฤ็ ๓๐ บาท จะไปซื้อหมวกสถานปานามาใบเดียวหมด ฤ็ร่วมสปริงเสื้อคันเดียวสิ้น ฤ็อีกนัยหนึ่งมุ่งมวงเสมอ ฤ็ผ้าพื้นที่ก็ต้องมีสักรบถกวันอาทิตย์, จันทร์, อังคาร, พุธ, พฤหัสบดี, ศุกร์, เสาร์ เช่นท่านที่ทรัพย์บริบูรณ์ก็เต็มทีเพราะสัต่าง ๆ มันตกง่าย เสียง่ายและก็เปลือง ไม่เหมือนสัน้ำเงินอ่อนแก่และสัมวงแก่ใช้ทนและสุภาพเรียบร้อย เข้าไหนเข้าได้ดีด้วย พึ่งเพื่อเกินนัก ก็หมดเปลืองมาก จะเอาที่ไหนใช้จ่ายการจำเป็นอย่างอื่นอีกได้เล่า ควรจะสงวนใช้แต่พอควรกันกับผลที่ตนหาได้ ฤ็ประหยัดยิ่งไว้บ้าง ดังคำโบราณว่า “หาเมื่อดี ไว้กินเมื่อใช้” ด้วยไม่จำเป็นจะต้องแข่งขันกับท่านที่บริบูรณ์ ผ่อนผันใช้จ่ายแต่การที่ควร เพียงแต่ไม่ปฏิญ์เหลือเกินเท่านั้น ก็ไม่มีท่านผู้ใดจะติฉินได้ เท่านั้นที่เห็นว่าพอแล้ว

ถ้าเราขึ้นฟุ้งเฟ้อเยื่อเยะจนเกินไปจะไม่ดี ควรสงบเสงี่ยมตน เช่นเขาว่า “หิวหิวแต่พอเกล้า กินเหล้าแต่พอเมา” ถ้าหาไม่จะเกิดความเดือดร้อน และชักนำให้เราประพฤติชั่วได้ด้วย ความประมาท เพราะธรรมดาคนเมื่อทำชั่วหลวมตัวเข้าไปมาก เหลือที่จะแก้ไขด้วยทางตรง ๆ ที่สุจริตแล้ว มันก็ต้องเลยแก้ไขไปด้วยทางคดที่ทุจริต เสียผู้เสียคนไปด้วยความจำใจแฉจวนตัวเข้า

อีกอย่างหนึ่ง อย่าให้เป็นเช่นแม่ค้าขายผัก ฤ็ของต่าง ๆ คอนเรือกระแตก ๆ ขายของยังค้า และตื่นไปซื้อของและทำของขายฤ็เที่ยวเร่ขาย เหน็ดเหนื่อยไม่ไ้่น้อย พอค้าลงก็ไปดูยี่เกฤ็ละคร และประพฤติเล่นการพนันต่าง ๆ กลับมาก็เตรียมทำของ ฤ็แต่มีก็ต้องไปซื้อของขายของอีก เวียนกระทำเช่นนี้เสมอ ได้กำไรมาก็พอหมดไปกับยี่เกละคร และการเล่นต่าง ๆ เช่นนี้เป็นที่น่าอนาใจเต็มที เปลืองแรงเปลืองอายุไม่น้อย ยังจะซ้ำเสียอะไรต่ออะไรอีก ในประเภทเช่นนี้ไม่น่าประพฤติเลย ออกสนุกสนานบ้าง ก็เพียงแค่ชั่วครั้งชั่วคราวเถิด

พูดง่าย ๆ ไปอยู่บ้านใคร ไปทำงานที่ไหน ให้ช่วยกันประหยัดด้วย ไม่ควรจ่ายก็อย่าไปจ่าย ขอให้ทราบไว้ด้วยว่า สมบัติทุกชิ้นของคนเรานั้นเกิดขึ้นมาได้ด้วยอำนาจของบุญ เมื่อบุญหมดสมบัติก็หาย ถ้าเราใช้อย่างสุรุ่ยสุร่ายไม่รู้คุณค่าก็เท่ากับบุญบุญ เอาจุญมาทิ้ง ๆ ขว้าง ๆ พอหมดบุญก็ถึงแก่วินาศสันตะโรพอดี ยกตัวอย่าง ในวัดพระธรรมกายนี้ เสื้อที่มีไว้ใช้สอยมี ๓ ชนิด ตั้งแต่คุณภาพดี ปานกลาง และค่อนข้างเลว เหตุที่หลวงพ่อไม่ซื้อเฉพาะคุณภาพดี หรือเฉพาะคุณภาพปานกลาง หรืออย่างเลว อย่างใดอย่างหนึ่งไว้ใช้ทั้งหมด ก็เพราะเลือกไว้ใช้ตามความจำเป็นอย่างนี้

บนศาลาที่ไม่โดนแดดโดนฝน อย่างที่ศาลาจากตุ่มหาราชิกาเนี่ย เอาเสื้อสีแดง ๆ มาใช้ได้ พวกนี้คุณภาพดี ประณีต แล้วราคาก็แพงมากด้วย แต่ก็คุ้มเพราะใช้ทนดี แต่ถึงจะทนทานอย่างไร ถ้าเออลงไปปูที่พื้นข้างล่างซึ่งดินมันขึ้น มันฉ่ำแล้ว ไม่ทันไรเดี๋ยวก็นั้นราเสียหายหมด เพราะฉะนั้นเสื้อแดงนี้ห้ามเอาไปปูตามสนามหญ้าเด็ดขาด

บนศาลาอื่นที่อาจโดนแดดโดนฝนบ้าง ก็ให้เอาเสื้อที่มีคุณภาพปานกลางไปปูไว้ พอใช้การได้ถึงเสียหายบ้างก็ไม่ใช่ไร

ส่วนกลางสนามหรือบนพื้นดินที่เสี่ยงต่อความฉ่ำแฉะนั้น ให้เอาเสื้อคุณภาพเลวไปใช้ ถ้าเกิดเสียหายขึ้นก็ไม่ต้องไปเสียตาย เพราะราคาไม่กี่สตางค์ เป็นเสื้อสั้น

พวกเราว่าดรู้อย่างนี้แล้ว ช่วยหลวงพ่อด้วย ใช้เสื้อให้ถูกประเภท แล้วก็ช่วยกันเก็บ ช่วยกันรักษา เราจะได้มีของดี ๆ เอาไว้ใช้กัน ยิ่งเราใช้ถนอมให้อายุยืนยาวไปได้เท่าไร เจ้าภาพที่เขามอบบริจาคเงินซื้อเสื้อมา ก็จะได้บุญมากขึ้นตามส่วน เราเองก็ได้ชื่อว่าถนอมสมบัติพระศาสนา อย่างนี้แม้เกิดก๊าดติ ๆ กุศลก็จะตามคุ้มครองเรา มีสมบัติอะไร ก็จะมีคนคอยช่วยดูแลให้

นอกจากช่วยกันประหยัดแล้ว ท่านยังเตือนต่อว่า ให้มีความมัธยัสถ์ อย่าขี้ขลาด คำว่า “ขี้ขลาด” นี้ใช้มาแต่โบราณแล้ว “อย่าขี้ขลาดให้เกิดการจากผลประโยชน์ที่เราพึงได้” คือวิ่งตามแพ้นโดยไม่ดูกำลังของตน

เมื่อรุ่นปู่ ย่า ตา ทวดของเรานั้น คนที่เขา มีฐานะดี ๆ เขานุ่งห่มด้วยสีตามวัน วันอาทิตย์สีแดง วันจันทร์สีเหลือง วันอังคารสีชมพู... เขามีแพ้นกันไม่เบาเหมือนกัน แต่เขาจะบ้าแพ้นก็เป็นเรื่องของเขา เพราะอยู่ในวิสัยที่จะทำได้ เรายังเป็นผู้น้อยอยู่ อย่าเที่ยวไปบ้าแพ้นตามเขา เพราะตัวเราจะเดือดร้อน

หลวงพ่อก่อนเมื่อก่อนบวชมีหลักในการใช้เสื้อผ้าว่า ต้องเป็นสีที่เก่าช้า และใช้ได้หลายหน เมื่อสมัยเป็นนิสิตเคยใช้เสื้อขาวไปได้ทุกที่ไม่ขัดตา เมื่อจบการศึกษาแล้วจะใช้เสื้อสีขาวทุกวันก็ดูกระไรอยู่ จะใช้เสื้อสีบางทีก็เก่าง่ายทั้งสิ้นเปลือง และเนื่องจากทำงานอยู่ในวงธุรกิจจึงเลือกใช้สีขาวอมเทาหรือขาวอมฟ้า เสื้อผ้าประเภทนี้มองดูเก่าช้าและใช้ได้หลายงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กางเกงนั้น หลวงพ่อเลือกสีเข้ม ๆ อาจมีสีน้ำเงินแกมสีกากีหน่อยหนึ่ง นอกจากว่าจะใช้ได้ทุกงานไม่ว่าจะเป็นงานศพ งานแต่งงานแล้ว ยิ่งเก่ายาก ใช้ได้นานอีกด้วย และที่สำคัญก็คือ พร้อมเสมอไม่ว่าจะไปธุระที่ไหน พอรู้ว่าว่ามีงานอะไร จำเป็นต้องไป ก็ไปได้ทันที โดยไม่ต้องย้อนกลับไปเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวให้เสียเวลา

การไม่เป็นทาสแพ้นก็ดี นอกจากจะประหยัดแล้ว ยังทำให้คล่องตัวไม่เป็นภาระอีกด้วย

แต่ภาพิตของท่าน “หวิหั่วแต่พอกเกล้า กินเหล้าแต่พอเมา” อย่างนี้ไม่เอานะ ชักนำให้เราประพฤติชั่ว ถ้า “หวิหั่วแต่พอกเกล้า กินข้าวแต่พอลืม” หรือ “หวิผมแต่พอกเกล้า หวิเฝ้าแต่พองาม” อย่างนี้ค่อยคุยกันได้ แล้วที่ท่านเตือนเรื่องการเที่ยวเตร่เล่นการพนัน นั้นก็เข้าทำดีเหมือนกัน สิ่งเหล่านี้เป็นอบายมุข มีแต่ดึงชีวิตให้ตกต่ำ

๑๔ จงเป็นผู้มีความไหวพริบในการไปธุระของนาย



ฟังคำสั่งให้ชัดเจน ทำตามคำสั่งให้ถูกต้อง
ลำดับความสำคัญให้เป็นระบบ รายงานผลให้ตรงเวลา
มีศิลปะในการแจ้งเตือน ระวังมิให้ใครเสียหน้า
ปฏิบัติงานด้วยวาจาสุภาพ รู้จักกาลเทศะ มีมารยาทเรียบร้อย
นี่คือ ลักษณะของคนมีไหวพริบ



๑๔. จงเป็นผู้มีความไหวพริบในการไปธุระของนาย

นายท่านใช้เราไปในธุระ ธุรการการันโต ๆ ก็ดี ต้องเรียนถามความเข้าใจเสียให้ถ่องแท้ ที่ไม่เข้าใจก็ต้องเรียนถามให้เข้าใจแน่ อย่าทำอวดฉลาด เป็นอันว่าเข้าใจไปหมดไม่ต้องสอบสวน ทวนคำ ให้แค่กลัวความเข้าใจผิดความประสงค์ไปได้จะเสียการ และจดจำคำสั่งไปให้ถึถ้วน และท่าน บัญชาสั่งอย่างไร แม้จะคลาดเคลื่อนผิดไป ถ้าเรารู้ที่ถูก เราควรเรียนคัดค้านเสียด้วย อย่าถือว่า ได้ทำกรณาบัญชาไม่ผิด อย่างนั้นไม่ชอบ

ธรรมดาตามมนุษย์ปุถุชนจะรู้ดีไปหมด ไม่พอลังเผลงบ้างนั้นไม่มี ถ้าคัดค้านเช่นนี้ อย่างกล่าว ต่อหน้าแขก ญาติที่ประชุมชน จึงจะเป็นกิริยาอันดี ถ้าเฉพาะจำเป็นต่อหน้าบุคคล ต้องใช้วาจา กระชับกระซิบสักหน่อย ท่านผู้เป็นนายท่านก็เป็นผู้ดี ท่านคงไม่มีทิชฐีในสิ่งที่เราคัดค้านทางที่ผิด ให้เป็นถูกนั้นเลย ท่านคงยินดีและถือเอาที่ถูกตามเราคัดค้านและหักท้วงนั้นเป็นแน่ และการที่จะไปนั้นต้องรู้ว่าการนั้นด่วนหรือไม่ด่วนนั้นด้วย กับส่งวนความลับของท่านอย่าแพร่พรายอันควร ที่ปกปิด แล้วตรงไปตรงมาอย่าแซะเขื่อน

เมื่อได้ความได้การมาอย่างไร ต้องรับนำความร่ำเรียนโดยเร็ว อย่าเพิกเฉยเลยละไว้ให้ท่าน ต้องเรียกต้องถามก่อนจึงจะเรียนเป็นอันไม่ควร แม้ถ้าเป็นการด่วนสำคัญ ถ้าหากว่าท่านอยู่ใน ที่ ๆ เราเข้าไม่ถึง เราต้องชวนขวนหาของโอกาสอันใดอันหนึ่ง ซึ่งจดหมายย่อ ๆ พอท่านรู้ความ ฤๅสั่งกับผู้ใดที่สมควรเข้าไปเรียน แต่เพียงให้รู้ว่าเราไปกลับมาแล้วก็ได้ และที่ท่านใช้เราไปหาท่าน ผู้ใดด้วยธุระอันใดก็ดี เราไปถึงแล้วต้องใช้กิริยาวาจาโดยเรียบร้อยอันสุภาพ อย่าหยาบคายก้าวร้าว ด้วยผลของการแห่งลำเรานั้น ย่อมจะสำเร็จกับท่านผู้ดีด้วยความสุภาพ ไม่ใช่สำเร็จด้วยความ ชูเชิญและกรรโชก เมื่อเราไปได้การงานของนายสำเร็จมาโดยดีแล้ว เราก็มีความขอบต่อนาย และ ได้ความชมเชยต่อท่านข้างโน้นอีกว่า บ่าวเขาคือมีอัธยาศัยและกิริยาเรียบร้อย ดีทั้งสองฝ่าย นาย ก็ได้หน้าได้ตาด้วย

เรื่องทำความเข้าใจให้ตรงกันนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก หลวงพ่อเจอปัญหานี้อยู่บ่อย ๆ คือใช้ให้ไปทำงานอย่างหนึ่ง เด็กไปทำอีกอย่างหนึ่ง บอกให้ไปทำอย่างนี้ ๆ ถ้ามัวแต่เข้าใจใหม่ เข้าใจตลกขึ้นมาดูงานกลายเป็นไปทำอีกอย่างหนึ่ง ต้องเรียกมาเถิดมาว่ากัน

ความจริงโบราณท่านมีวิธีแก้ในเรื่องนี้คือ ถ้าหากผิดพลาดเข้าใจไม่ถูกบ่อย ๆ เข้า เมื่อสั่งงานเสร็จ ท่านจะย้อนถามไปว่า ที่สั่งไปเข้าใจว่าอย่างไร ให้ทวนคำสั่ง ถ้าบอกไม่ถูกก็โดนเขกหัวตบนั้นเลย แต่การทำอย่างนี้ทำได้กับเด็ก ๆ เท่านั้น กับผู้ใหญ่ด้วยกันทำไม่ได้เดี๋ยวจะเคืองกัน

เพราะฉะนั้น เวลารับคำสั่งอะไรก็ให้สอบถามทวนความกันให้ดี ให้มั่นใจเสียก่อน สมัยหลวงพ่อกับเด็กก็เคยพลาดมาแล้ว ทำให้ระมัดระวังเรื่องนี้มาก เมื่อตอนเรียนอยู่ชั้นประถม ตอนเข้าคุณครูวานให้ไปสั่งกาแฟมาให้ เราเองเป็นเด็กก็ไม่รู้จักสั่งเกิดเรื่องเวลาพอไปถึงร้านกับบอกว่าเอากาแฟมาแก้วหนึ่ง เขาบอกว่าน่าจะสั่งอะไรเย็น ๆ กับบอกเอากาแฟเย็นก็แล้วกัน พอครูเห็นเข้าก็ส่ายหน้า เพราะยังเข้าอยู่ อากาศเย็น แต่ท่านก็ต้องทนดื่มไป เพราะซื้อมาให้แล้ว

ความที่เป็นเด็ก ทำอะไรผิดพลาดเรื่อย ๆ เพราะไม่เข้าใจ และสังเกตอะไรไม่เป็น อีกคราวหนึ่ง ตอนเที่ยง ๆ คุณครูคนเดิมใช้ให้ไปซื้อกาแฟอีก เราก็ไม่ได้สนใจได้ถามก่อน รีบวิ่งไปที่ร้านกาแฟ คิดว่าเมื่อคราวที่แล้วเอากาแฟเย็นไปให้ดูที่ท่านไม่ถูกใจ คราวนี้เลยสั่งกาแฟร้อนพอเอาไปให้ ท่านถอนใจเสียเลย บ่นว่าร้อนจะตาย เอากาแฟร้อนมาให้ ผิดอีกแล้ว

ความผิดพลาดแบบนี้ เดียวนี้หลวงพ่อก็จบเข้ากับตัวเองบ่อย พอฉันเข้าเสร็จออกจากห้องฉันไปดูแลรอบ ๆ วัด กลับมาถึงที่ทำงาน ถ้าเป็นเด็กคนเก่าเขาก็เอาผ้าร้อนมาให้ เพราะเห็นว่ายังเข้าอยู่ แต่ถ้าเป็นเด็กคนใหม่ เขาก็หวังดีนะ เห็นเดินตระเวนมารอบวัดคงจะร้อน ก็เอาผ้าเย็นเจี๊ยบมาให้ ทำอย่างไรได้ในเมื่อเขาเอามาให้แล้ว ก็ต้องใช้ แต่พอเข็ดเข้าเท่านั้น จามพืด ๆ เลย หัวดีเล่นงานเข้าให้แล้ว ก็ได้แต่นึกว่า เราทำไว้อย่างไร ก็มาได้กับเราอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น ก็ขอฝากเอาไว้ว่า แค่ว่าแฟงมีร้อน มีเย็น ผ้าก็ยังมีร้อน มีเย็น ถ้าเรารับคำสั่งอะไรมาละก็ ช่วยสังเกตสั่งกา และถามให้แน่ ๆ เสียก่อน อย่าอวดฉลาดว่าเข้าใจไปหมด

ยังมีอีกเรื่องหนึ่ง นอกจากทบทวนคำสั่งให้ชัด ๆ แล้ว เวลาผู้บังคับบัญชาสั่งงานผิด ถ้ามั่นใจว่าท่านผิดพลาดแน่แล้ว ขึ้นไปปล่อยไปท่านต้องเสียหายแน่ อย่างไรก็ตามเสียก็ต้องเตือนกัน ไม่ใช่เห็นว่าผิดแล้วก็ปล่อยไปเลยตามเลย เราเป็นลูกน้องท่าน ถ้าท่านเสีย เราก็จะต้องพลอยเสียไปด้วย ถ้ากิจการของท่านมีอันต้องล้มไป เราก็คงต้องล้มตาม จะยิ่งยุ่งกันใหญ่ แต่การจะเตือนผู้ใหญ่ นั้นมีข้อแม้อยู่ว่า ถ้าพูดโพล่งเตือนท่านต่อหน้าชุมชน ก็จะกลายเป็นการฉีกหน้า อาจจะเป็นการทำคุณบูชาโทษ อาจถูกสั่งย้ายภายใน ๒๔ ชั่วโมงได้ การเตือนท่านไม่ให้ท่านเสียหน้ามีอยู่หลายวิธี เช่น อาจกระซิบกระซาบให้รู้กันเพียงสองคน หรือเขียนหนังสือลอบส่งให้ท่านอ่าน ซึ่งท่านจะเข้าใจได้เอง หรือถ้าเป็นเหตุการณ์เฉพาะหน้า งานเร่งด่วน จะกระซิบกระซาบก็ไม่ถนัด จะเขียนหนังสือส่งให้ โอกาสก็ไม่อำนวย ก็อาจใช้วิธีพูดขัดจังหวะแบบนุ่ม ๆ โดยเรียนท่านว่า “เดี๋ยวครับท่าน เรื่องอย่างนี้เมื่อคราวที่แล้ว ท่านสั่งให้ทำแบบนั้น ๆ คราวนี้มีอะไรผิดพลาดจากคราวที่แล้วหรือครับ จึงทำไม่เหมือนคราวที่แล้ว” เราพูดเพียงเท่านี้ ท่านก็จะฉุกคิดได้ทันที โดยไม่คิดว่าโดนฉีกหน้า บางทีแม้ของเดิมท่านไม่เคยทำมา เราเองทำเอาไว้ ถ้าดีก็อ้างไปได้เหมือนกัน ไม่เสียหาย

สิ่งเหล่านี้ขอให้ระวังให้ดี โดยเฉพาะคนไทย เรื่องเสียนานนั้นกลัวกันนัก เสียเงินเสียทอง ไม่ว่า อย่าให้ต้องเสียนานเลย อย่าว่าแต่คนอื่นคนไกล แม้สามีภรรยา กัน ภรรยาจะไปเดือนสามี ก็ยากนัก ถ้าไม่ดูจังหวะเดี๋ยวเกิดเรื่อง ยอมรับไม่ได้ขึ้นมาเสียแล้ว เพราะรู้สึกเสียเหลี่ยมว่า “ถูกข่ม”

ยังมีอีกกรณี เรื่องรับคำสั่งมาหลายงาน ก่อนทำต้องเช็กดูด้วยว่างานไหนด่วน ไม่ด่วน จัดลำดับก่อนหลังของงานให้ดี เพราะถ้าเราไปอยู่กับผู้บังคับบัญชาที่ขยัน ๆ ทำงานเก่งละก็ ดูเหมือนว่างานทุกอย่างที่สั่งมาเป็นงานด่วนไปหมด แต่ว่าเนื่องจากเรามีเวลาจำกัดเพียง ๒๔ ชั่วโมง เท่านั้น เราทำทุกอย่างไม่เสร็จแน่ อย่างนี้ก็ต้องหาวิธีเช็กกับท่านว่า งานที่เราทำค้างอยู่ในมือ กับงานที่สั่งให้ไปทำใหม่ อันไหนจะด่วนกว่ากัน แล้วจึงทำอันนั้นให้เสร็จก่อนเป็นเรื่อง ๆ ไป

อีกอย่างหนึ่งที่ต้องทำคือ รายงานความคืบหน้าเป็นระยะ ๆ การรายงานความคืบหน้านี้ พวกเราบางคนยังไม่เคยฝึก พอรับงานมาแล้วก็เก็บเงียบ ทำได้หรือไม่ได้ไม่บอกกันเลย ไม่มีใคร ทราบว่าทำอะไรถึงไหนแล้ว ขอให้เพาะนิสัยใหม่ เมื่อรับงานจากผู้ใหญ่แล้ว ภายในวันสองวันต้อง รายงานให้ท่านทราบว่าคืบหน้าไปถึงไหนแล้ว ติดขัดอะไรบ้าง หรือว่าเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไม่อย่างนั้น เจ้านายรอกเลย พอไปถามเข้า ที่ไหนได้! เสร็จตั้งนานแล้ว แต่เก็บงำเอาไว้เฉย ๆ นี่ถ้าปลวกขึ้น เพราะเก็บเอาไว้นานเกินไป ก็จะต้องทำใหม่ เสียเวลาเปล่า ๆ เพราะฉะนั้นรับงานอะไรไว้ เมื่อถึง เวลาต้องรายงานให้ผู้บังคับบัญชาทราบ

แต่บางครั้งการรายงานก็ต้องยอมรับว่ามีอุปสรรคอยู่เหมือนกัน เช่น หน้าห้องของผู้ใหญ่กันท่า จนเราเข้าไม่ถึงตัวนาย หรือท่านกำลังติดพันงานอื่นอยู่ แต่งานที่ท่านใช้ให้เราทำอยู่นี้ก็เป็นงานด่วน

อย่างนี้ก็ต้องหาทางรายงานให้ได้ ใช้วิธีตั้งแต่เขียนจดหมายหรือแม้กระทั่งโทรศัพท์ก็ได้ หลวงพ่อเองก็ปฏิบัติอย่างนี้กับหลวงพ่อัมมขโย เมื่อมีงานด่วนจะต้องเรียนท่าน แต่ขณะนั้นท่าน กำลังรับแขกอยู่ จะเดินเข้าไปในวงสนทนาก็ไม่งาม จะเขียนจดหมายฝากเข้าไป ก็อาจทำให้แขก รู้สึกว่ามีอะไรลึกลับ หรือเขาจะมองท่านไปในแง่ที่ไม่ดีได้ หลวงพ่อก็เลยใช้วิธีเดินเลยไปสักหน่อย แล้วโทรศัพท์หาท่าน ประเดี๋ยวเด็กก็วิ่งไปกราบเรียนว่ามีโทรศัพท์ ท่านก็ได้โอกาสขอตัวแขกออกมา รับโทรศัพท์ พูดจากันได้โดยไม่ต้องเสียมารยาท

การทำงานบางอย่าง นายอาจให้เราไปเป็นตัวแทนท่านในบางเรื่อง กรณีนี้ขอให้วางตัวให้ดี ให้สุภาพเรียบร้อยเหมาะกับกาลเทศะ เพราะว่าถ้ามีอะไรเสียหาย ก็ยอมเสียไปถึงนายด้วย ในทำนอง เดียวกันถ้าเขาชม นายก็จะได้รับคำชมด้วยว่าอบรมลูกน้องมาดี แล้วก็เลยคิดไปว่านายของคนนี้ ก็คงเป็นคนดี น่าจะทำธุรกิจการงานด้วยได้.. ☺

(อ่านต่อฉบับหน้า)



ปกติดวงตาของมนุษย์มักมองออกไปนอกตัว ทำให้เห็นการกระทำที่ไม่ดีของตัวเองได้ยาก มีหลักธรรมใดทำให้เรารู้จักตนเองมากขึ้นบ้าง?

ANSWER
คำตอบ

มีพระสูตรหนึ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแสดงเรื่อง “ธรรมที่ภิกษุควรพิจารณาเนื่อง ๆ” จุดประสงค์ก็เพื่อให้รู้จักตนเองอย่างชัดเจน เมื่อรู้จักตนเองชัดเจนแล้ว ก็จะรู้จักมนุษย์ทั้งโลกชัดเจน จะทำตนให้เป็นที่ยิ่งแก่ตนได้ และจะสามารถเป็นที่ยิ่งให้ชาวโลกได้

ธรรมที่ภิกษุควรพิจารณาเนื่อง ๆ นี้ แม้ชาวโลกและสาธุชนทั้งหลายก็ควรพิจารณาอยู่เนื่อง ๆ เพื่อให้รู้จักตนเองได้ชัดเจน และแก้ไขข้อบกพร่องของตนได้ เป็นที่ยิ่งให้แก่ตนเองได้ เพราะตนย่อมเป็นที่ยิ่งแก่ตน

ธรรมะนี้อยู่ในพระสูตรชื่อ “สรีรวัจจุรัมมสูตร” หมายถึง ธรรมประจำสรีระ ๑๐ ประการ เรียกให้เข้าใจง่าย ๆ ว่า “ธรรมชาติประจำกาย ๑๐ ประการ”

ธรรมชาติประจำกาย ๑๐ ประการนี้ เราจะต้องนำมาใคร่ครวญ พินิจพิจารณาเนื่อง ๆ เพราะจะทำให้เรามีความละเอียดย ช่างสังเกต เกิดปัญญาลุ่มลึก แล้วจะนำไปสู่การพัฒนาให้เป็นนิสัย ใจคอของเราต่อไป

ประการที่ ๑.-๒. มองตนเองจากความหนาว-ความร้อนในร่างกาย

ธรรมชาติประจำกาย ๒ ประการแรกนี้ ความหนาว-ความร้อนที่เกิดขึ้นตามปกติธรรมดา ไม่นำมาพูดกัน แต่ที่หมายถึงนี้คือ เมื่อความหนาวว้าวไข้ขึ้นเกิดในตัวท่ามกลางแดดร้อนระอุ หรือเกิดความรุ่มร้อนในตัวท่ามกลางอากาศหนาวเย็น นั่นหมายถึงอะไร ถ้าถามแพทย์ก็อาจจะได้

คำตอบระดับหนึ่งว่า คืออาการที่เซลล์ในร่างกายตายลง ในยามปกติเซลล์ในร่างกายตายนาที่ละ ๓๐๐ ล้านเซลล์ ถ้าเซลล์ตายลงไปเรื่อย ๆ ไม่มีการแก้ไข ร่างกายก็จะถึงแก่ความตายได้

แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมองเห็นได้ลึกกว่านั้น ด้วยการตรัสรู้ของพระองค์ พระองค์ทรงมองเห็นไปถึงว่า ที่เป็นเช่นนี้เพราะธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ที่ประกอบเป็นกายนั้น เป็นธาตุไม่บริสุทธิ ธรรมชาติของสิ่งที่ประกอบขึ้นมาจากธาตุที่ไม่บริสุทธิ ย่อมมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ถ้าเป็นสิ่งมีชีวิต ในที่สุดก็ต้องตาย ถ้าเป็นสิ่งไม่มีชีวิตก็ต้องแตกสลาย

ความหนาว ความร้อน เป็นสัญญาณเตือนว่า ธาตุ ๔ ในตัวไม่บริสุทธิ ตรงนี้ให้ข้อคิดว่า ถ้าธาตุใดไม่บริสุทธิมาก เซลล์ก็คงตายมาก ถ้าธาตุไม่บริสุทธิน้อย เซลล์ในกายคงตายน้อย เราจึงเห็นมนุษย์แข็งแรงไม่เท่ากัน

ประการที่ ๓.-๔. มองตนเองจากความหิว-ความกระหาย

มนุษย์โดยทั่วไปเมื่อรู้สึกหิวก็กิน รู้สึกกระหายก็ดื่ม แล้วก็ปล่อยผ่านเลยตามเลย ถ้าถามแพทย์ก็อาจจะมองได้ว่า อาการหิวแสดงว่า ร่างกายขาดพลังงาน จึงต้องกินเข้าไป เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานมาชดเชย จะได้เคลื่อนไหว ทำงานได้ ส่วนหนึ่งก็จะได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ส่วนหนึ่งเกิดเป็นพลังงาน อีกส่วนหนึ่งเอาไปสร้างความเจริญเติบโต

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมองเห็นไปกว่านั้นว่า ธาตุ ๔ แตกสลายไป ต้องหาธาตุ ๔ จากภายนอกเข้ามาเติมเพื่อชดเชย การที่เราหายใจเพื่อเติมธาตุลม กินเพื่อเติมธาตุดิน ดื่มเพื่อเติมธาตุน้ำ นุ่งห่มเสื้อผ้าเพื่อเติมธาตุไฟ แต่ธาตุ ๔ ที่นำเข้ามาจากภายนอกนั้นก็ก็เป็นธาตุที่ไม่บริสุทธิ แตกสลายได้ ธรรมชาติจึงบังคับให้เราต้องหาธาตุ ๔ จากภายนอกมาเติมตลอดชีวิต

สำหรับธาตุลมนั้นมีอยู่ในอากาศ ธาตุไฟก็ไม่ยากแก่การหา เพราะมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มอยู่แล้ว ที่เป็นภาระหนักก็คือ ความหิวกับความกระหาย ที่จำเป็นต้องหาธาตุดินและธาตุน้ำมาเติม

ประการที่ ๕.-๖. มองตนเองจากความปวดอุจจาระ-ความปวดปัสสาวะ

อุจจาระและปัสสาวะ คือ กากของธาตุ ๔ ไม่บริสุทธิที่ถูกทำลายออกมา หรือที่ใช้ไม่หมด อาการนี้คือความทุกข์ของร่างกายที่เกิดขึ้นเป็นประจำ แต่มนุษย์ทั่วไปมักมองข้าม ไม่เฉลียวใจว่านี่คือทุกข์

ประการที่ ๗.-๘. มองตนเองจากความส่ำรวมกาย-ความส่ำรวมวาจา

มนุษย์ทั่วไปเมื่ออยู่ร่วมกัน ทำมาหากินด้วยกัน เดี่ยวก็รักกัน เดี่ยวก็เกลียดกัน อาการเหล่านี้เป็นการทำให้เซลล์ในร่างกายลดลง แต่ถ้าส่ำรวมกายและส่ำรวมวาจาจะทำให้อัตราการตายของเซลล์ในร่างกายลดลง

ส่ำรวมกาย คือ การไม่ฆ่า ไม่ลัก ไม่ประพฤตินิโคตในกาม อาการส่ำรวมทั้งหมดจะทำให้เซลล์ตายน้อยลง อาการเหล่านี้อยู่ในศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๗๗

ศีลช่วยทั้งกลั่นทั้งกรองธาตุ ๔ เครื่องกรองน้ำสามารถกรองฝุ่นผงที่แขวนลอยในน้ำออกได้ ฉะนั้น ศีลก็สามารถกรองกิเลสหยาบออกไปได้ ฉะนั้น เหตุนี้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงสอนให้รักษาศีล ให้ตั้งใจรักษาศีลทั้งวันทั้งคืน เพื่อทำให้ธาตุในตัวบริสุทธิขึ้น

ประการที่ ๙. มองตนเองจากความสำรวมในอาชีพ

การประกอบอาชีพมีที่มาจากการหาธาตุ ๔ จากภายนอกมาเติมร่างกาย การเติมธาตุ ๔ ของมนุษย์นั้นมีความสลับซับซ้อน เมื่อจะเติมธาตุ ๔ ปรากฏว่าต้องไปหาปัจจัย ๔ มา และการไปหาปัจจัย ๔ ต้องไปทำงานจึงจะได้เงินมา จากนั้นจึงนำเงินหรือทรัพย์สินใด ๆ มาแลกเปลี่ยนเป็นปัจจัย ๔ แล้วรับเข้าไปกลายเป็นธาตุ ๔ ในกาย

เส้นทางจากการทำมาหากินจนได้เติมธาตุ ๔ เป็นเส้นทางที่ยาวอย่างนี้ จันมนุษย์ไม่เฉลียวใจเลยว่า อะไรคือเป้าหมายที่แท้จริงของการทำงาน ถ้ามีใครถามว่าทำงานไปเพื่ออะไรทั่วไปคงตอบกันว่าเพื่อเงิน เพื่อทำมาหาเลี้ยงชีพ แต่ยากที่จะมองทะลุไปถึงการเติมธาตุ ๔ เนื่องจากความไม่บริสุทธิ์ของธาตุ ๔ ที่เป็นองค์ประกอบของกาย

อันตรายต่อชีวิตมนุษย์เกิดขึ้นมากในขั้นตอนประกอบอาชีพนี้เอง การประกอบอาชีพเป็นการถูกบังคับให้ทำกรรมโดยปริยาย ในการประกอบอาชีพนั้นต่างคนต่างทำงาน แต่งานเป็นกรรมแล้วกรรมมีทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว ทำดีได้ผลเป็นสุข ทำชั่วได้ผลเป็นทุกข์ และกฎแห่งกรรมมีผลตามติดยาวนานข้ามชาติ

ถ้าสำรวมดี ทำกรรมดี ธาตุ ๔ ในตัวก็จะสะอาด เซลล์ตายน้อยลง เป็นสุข สุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี อายุยืน นิสสัยก็ดี แล้วยังได้บุญ ได้มิตร เจริญทั้งชาตินี้ ชาติหน้า และชาติต่อ ๆ ไป แต่ถ้าไม่สำรวม ธาตุ ๔ ก็สกปรก เซลล์ตายมาก เป็นทุกข์มาก สุขภาพกายเสื่อม สุขภาพจิตเสื่อม อายุสั้น นิสสัยเสีย ได้บาป ได้ศัตรู เสื่อมทั้งชาตินี้ ชาติหน้า และชาติต่อ ๆ ไป ความจริงนี้นำไปสู่ธรรมชาติประจำกายประการต่อไป คือ

ประการที่ ๑๐. มองตนเองจากกรรมเป็นเครื่องปรุงแต่งภพ เป็นเหตุให้เกิดในภพใหม่

การประกอบอาชีพเป็นเพียงเรื่องของการหาธาตุ ๔ มาเท่านั้น แต่ผลจากการหา ยังมีอีก ทำให้ไปถึงนรกได้ ไปถึงสวรรค์ได้ เพราะทั้งการหา การเก็บ การใช้ ล้วนต้องสร้างกรรมทั้งสิ้น เมื่อสร้างกรรมก็มีผล ผลทั้งชาตินี้ ชาติหน้า และชาติต่อ ๆ ไป

สิ่งเหล่านี้กลายเป็นบาปติดตัว เป็นบุญติดตัว กลายเป็นนิสสัย นิสสัยชั่วติดตัวไป ของใครก็ของคนนั้น ซึ่งถ้าใครทำพลาดเป็นบาปติดตัว มีทุกข์ติดตัวมาก นิสสัยเลว ๆ ติดมามาก ก็แก้ไขยาก แต่ถึงอย่างไรก็ต้องแก้ ถ้าใครแก้ถูกทางเพราะว่าได้พ่อแม่ดี ครูบาอาจารย์ดี คนนั้นก็รอดตัว

ทำไม ธาตุ ๔ ในตัว จึงไม่บริสุทธิ์?

เหตุตั้งต้นเกิดที่ใจของเราถูกกิเลสซึ่งเป็นธาตุสกปรกเข้าไปบิบบิ้น ทำให้ใจทึบทึบ เมื่อใจทึบทึบจึงคิดร้าย ๆ เช่น คิดโลภ อยากได้สิ่งของของคนอื่นในทางที่ไม่ชอบ ในทางที่ผิด คิดโกรธ ล้างผลาญทำลายสิ่งของของคนอื่น แม้สิ่งของของตนด้วย แล้วก็คิดหลง เช่น หลงอิฉา ตาร้อน เป็นต้น พอคิดผิด ๆ เลยพุดผิด พอพุดผิดเลยส่งผลให้ทำผิด ๆ แล้วก็เกิดบาปกรรม

วิธีแก้มีวิธีเดียว คือ ต้องกำจัดกิเลสให้หมดสิ้นไป กิเลสอยู่ที่ไหน ก็อยู่ในใจ เพราะฉะนั้นจะกำจัดกิเลส ก็ต้องเห็นใจ เห็นกิเลสให้ได้ จึงกำจัดได้ จะเห็นใจ เห็นกิเลสได้ ต้องทำภาวนาให้มาก ขณะเดียวกันก็สำรวมกาย วาจา ด้วยการรักษาศีลไปด้วย

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนเรื่องนี้ เพื่อให้ชาวโลกได้ทราบความจริงเกี่ยวกับสรีระ แล้วจะได้หาทางเจาะไปถึงต้นเหตุว่า ถ้าจะไม่ให้เดือดร้อนด้วยทุกข์อย่างนี้อีกต่อไป ต้องไปปราบกิเลส ซึ่งเป็นต้นเหตุให้ได้ ถ้าปราบกิเลสไม่ได้ ทุกข์เหล่านี้ก็แก้ไม่ได้

มนุษย์ทุกคนมีทุกข์ประจำสรีระทั้ง ๑๐ ประการนี้เหมือนกัน หลีกเลี่ยงไม่ได้ นี่คือความเสมอภาค ต่างกันที่ใครจะสามารถกลั่นธาตุในตัวได้บริสุทธิ์ขึ้นไป

เมื่อนำธรรมชาติประจำกายทั้ง ๑๐ ประการนี้ มาพิจารณาใคร่ครวญบ่อย ๆ และสังเกตอาการที่เกิดขึ้นในตัว ไม่ว่าจะเป็นความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ ก็จะเตือนตัวเองได้ว่า

๑) ธาตุ ๔ ในกายไม่บริสุทธิ์ เรามีหน้าที่ต้องแก้ไขตัวเอง กลั่นธาตุในตัวให้บริสุทธิ์ ด้วยการรักษาศีล ด้วยการเจริญสมาธิภาวนาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อใจเรายังอยู่ในบุญอย่างนี้ ถึงธรรมะภายในตัวเราจะยังไม่ชัด แต่ว่าเราสามารถปิดหนทางสู่รอกและเปิดหนทางสู่สวรรค์ให้ตนเองได้

๒) มนุษย์ทั่วไปมักมีเวลาทำภาวนาน้อย เพราะต้องทำงานหาเลี้ยงชีพตน ครอบครัว ถ้าจะให้มีความรู้ไปเปลี่ยนเป็นนิสัย เป็นคุณธรรมประจำใจ ด้วยสามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้น เมื่อทำชำนาญแล้ว ก็กลายเป็นปกติเหมือนกับลมหายใจเข้าออกของเรา

๓) ชีวิตของพระภิกษุ ขอบิณฑบาตอาหารจากชาวบ้านไปมี้อ ๆ หนึ่ง การบิณฑบาตนั้น ไม่ได้ไปรบกวนใคร ข้าวแต่ละคำ น้ำแต่ละอึก นมแต่ละอึก ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ ได้มาแล้วพลังงานที่เกิดขึ้นในตัวก็เอาไปใช้ในการทำความเข้าใจถูกในธรรมชาติของสรีระ แล้วจะได้ไม่หลงใหลในธรรมชาติ จะได้ตั้งใจละชั่ว ทำดี กลั่นกาย วาจา ใจให้ใส กลั่นธาตุในตัวให้บริสุทธิ์ เมื่อเห็นความบริสุทธิ์ในตัว และเห็นความสามารถที่จะช่วยชาวโลกให้บริสุทธิ์ตามมา พระภิกษุท่านก็มีชีวิตอยู่ด้วยความสุข ตายแล้วก็มั่นใจว่าไปสวรรค์ ไม่ตกนรก เปิดหนทางพระนิพพานให้แก่นั่นได้สำเร็จ

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือ วิธีดูตนเองให้ชัดเจนด้วยการ “มองเข้าไปในตน” นั่นเอง..

ฟุตบอลโลก



เมื่อถึงเทศกาลฟุตบอลโลก สิ่งที่มาคือการพนันรูปแบบต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะอะไร?

ย้อนไปเมื่อ ๒๐ - ๓๐ ปีก่อน ตอนนั้นฟุตบอลโลกก็ดังเหมือนกัน แต่เรื่องการพนันแทบไม่มีเลย อย่างมากก็แค่ตามดูว่าใครชนะเท่านั้น ไม่ค่อยเห็นเยาวชนเล่นการพนันแทงบอล แต่เดี๋ยวนี้มีเยอะ ซึ่งจำเป็นต้องแก้ไขอย่างจริงจัง มิฉะนั้นจะเกิดผลเสียมากมาย

ที่เคยทราบมาสมัยก่อนมีโต๊ะรับพนันบอลอยู่ในต่างประเทศ ประเทศเราอาจจะมีคนเล่นอยู่บ้าง แต่ก็แค่เป็นกลุ่มผู้ใหญ่ ในหมู่เยาวชนเพิ่งจะมียุคหลังนี้ ซึ่งเป็นตัวชี้ว่า ฟุตบอลโลกไม่จำเป็นต้องคู่กับการพนัน ไม่มีการพนันก็เชียร์ฟุตบอลสนุกได้

กลุ่มเยาวชนน่าเป็นห่วงมากที่สุดเพราะจูงใจง่าย เราควรแก้ไขหรือป้องกันอย่างไร?

ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบต้องช่วยกันอย่างจริงจัง เพราะการขอร้องให้เด็กเลิกเล่นการพนันไม่ค่อยได้ผล เราควรมีการรณรงค์อย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง โดยหน่วยงานที่รับผิดชอบมาช่วยกันทำอย่างจริงจัง เช่น ทำเป็นละครที่มาจากชีวิตจริง ผลิตโดยทีมงานมืออาชีพ โดยรัฐบาลยอมทุ่มทุนให้ อาจจะเจาะลึกชีวิตของเยาวชนที่เผลอไปเล่นการพนันว่ามีแรงจูงใจอะไร เล่นพนันแล้วชีวิตเขาล่มสลายอย่างไร มีการหยุดเรียนหรือเลิกเรียนไปเลยหรือเปล่า มีหนี้สินมากมายขนาดไหน หรือบางคนจะฆ่าตัวตายแล้วรอดมาอย่างหวุดหวิดได้อย่างไร เพราะถ้าแค่พูดเฉย ๆ ว่า การพนันเป็นโทษ ยังไม่ค่อยชัดเจนเท่าไร แต่ถ้าทำให้เห็นภาพที่ชัดเจน อย่างนี้ผลกระทบจะแรงกว่า หรือสร้างค่านิยมให้เห็นว่า ใครเล่นพนันฟุตบอล คนนั้นเขยสุด ๆ ไม่น่าเชื่อถือ น่ารังเกียจ และมีภาพลักษณ์ที่ไม่ฉลาด ซึ่งเป็นเรื่องจริง เพราะเราก็คือทราบกันดีอยู่แล้วว่าการพนันทุกชนิดสุดท้ายเจ้ามือได้กำไรตลอด ฉะนั้นคนที่เล่นการพนันคือคนที่ไม่ฉลาด เพราะว่าเป็นการลงทุนที่ขาดทุนแน่นอน

ถ้าเรานำเสนอภาพลักษณ์นี้ออกมา เด็ก ๆ จะไม่มีใครอยากเป็นแบบนี้ เพราะเขาจะหวงเรื่องภาพลักษณ์มาก แต่ถ้าเขารู้สึกว่าเพื่อนที่เล่นฟุตบอลก็ หากไม่เล่นบ้างเดี๋ยวคุยกันไม่รู้เรื่อง เดี่ยวตกกระแสด แบบนี้เขาจะเล่นตาม รัฐบาลต้องทำเป็นระบบและยอมทุ่มทุนให้ เพราะคัมค่ามหาศาล เงินหมุนเวียนในวงการพนันเป็นหมื่นเป็นแสนล้าน ถ้ารัฐบาลทุ่มเงินและรณรงค์อย่างต่อเนื่อง ทำจริงจิงโดยให้มืออาชีพมาวางแผนอย่างเป็นระบบ ทำหลาย ๆ รูปแบบ เจาะไปตามโรงเรียน อย่างนี้จะได้ผล และได้ผลแบบยั่งยืนด้วย

จะแก้ทัศนะอยากรวบจากการพนันอย่างไรดี?

คนที่เล่นการพนันเวลาชนะก็มักจะคุยว่า รวยมาจากการพนัน ซึ่งที่จริงแล้วเป็นส่วนน้อย แต่เมื่อได้รับข้อมูลมาก็อยากจะลุ่น เพื่อคุยกับเขาบ้าง ส่วนคนที่เสียพนันก็เจียบ เราไม่ควรปล่อยให้คนส่วนน้อยเป็นกระแสมาครอบงำคนส่วนใหญ่ ควรเอาความจริงมานำเสนอว่า คนส่วนใหญ่เดือดร้อนเพราะพนันฟุตบอล คนส่วนน้อยที่บอกว่าดีนั้นก็เป็นการดีแค่ชั่วคราว

นักพนันบางคนตอนนั้นบอกดวงดี เล่นได้ แต่อีกครึ่งปี หนึ่งปี เจ๊งหมด แม้แต่เจ้ามือก็ยังแย เพราะทรัพย์สินที่ได้มาด้วยความไม่ถูกต้องจะมีวิบัติติดมาด้วย สักวันหนึ่งจะหมดทั้งทรัพย์สินเงินทอง หมดทั้งครอบครัว หมดทั้งความสุขในชีวิต เราต้องเอาความจริงนี้มาตีแผ่ในหลากหลายรูปแบบ หลายแง่มุม ให้เกิดภาพอยู่ในใจเด็ก ๆ ว่า การพนันเป็นของร้อน เป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ ใครไปยุ่งเกี่ยวจะเสียคน ถ้าอย่างนี้แล้วเด็กจะห่างจากการพนัน

ลักษณะของการพนันนั้น ถ้าไม่ไปเล่น ไม่ไปเกี่ยวข้องจะไม่มีปัญหา แต่พอไปเล่นแล้วจะเริ่มมีลุ่น เพราะธรรมชาติของมนุษย์อยากจะทำอะไรอยู่แล้ว แต่ชัยชนะในชีวิตจริงต้องใช้เวลานาน บางที ๑๐ ปี ๒๐ ปี ถึงจะชนะ และต้องลงแรงทำงานซึ่งไม่ทันใจ แต่เล่นพนันฟุตบอล ๒ ชั่วโมง รู้ผลเลยว่าชนะหรือแพ้ ทันอกทันใจดี และถ้าได้แล้วก็อยากจะได้อีก พอเล่นเสียก็อยากจะได้ตัว อยากจะได้คืน เขาเรียกว่าฝึการพนันเข้าสิง แล้วจะถล่ไปเรื่อย ฉะนั้นดีที่สุดคืออย่าไปยุ่งตั้งแต่ต้น ถ้าใครเผลอไปยุ่งเกี่ยวข้องหยุดทันที สิ่งใดทำให้เราต้องไปยุ่งกับการพนันก็อย่าไปเกี่ยวข้อง เช่น ที่ไหนมีโต๊ะรับพนันฟุตบอล เขากำลังเล่นกันอยู่ ก็อย่าไปดู เดี่ยวบรรยายกาศพาไปอยู่ให้ห่างจากการพนันดีที่สุด

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงโทษของการพนัน ไว้ ๖ ข้อ คือ

๑. ผู้ชนะยอมก่อเวร คือ เมื่อเราชนะเท่ากับเราไปเอาเงินคนอื่นมา คนแพ้ก็เสียตาย เขาไม่ยอมให้ เงินนั้นได้มาด้วยความไม่ถูกต้อง ฉะนั้นทรัพย์สินที่ได้มาจึงมีวิบัติติดมาด้วย คนได้ทรัพย์สินมาด้วยการพนัน ทรัพย์สินจะวิบัติไปแบบไม่น่าเชื่อ อาจจะใช้จ่ายสุรุ่ยสุร่ายแล้วก็หมดไป หรือบางครั้งอยู่ ๆ เจอไฟไหม้ พายุพัดถล่ม ทรัพย์สินจะหายวับไปกับตาอย่างไม่น่าเชื่อ

๒. ผู้แพ้ย่อมเสียตายทรัพย์ คือ ตอนไปเล่นการพนันก็คิดว่าจะรวย แต่ถึงคราวแพ้ก็เสียตายว่า เราไม่น่าเล่นเลย แล้วถ้าเงินที่พนันไปยืมคนอื่นมาจะทำอย่างไรดี ยิ่งคิดยิ่งงง ยิ่งมีเงิน ยิ่งคิดยิ่งเสียตาย บางคนกระโดดน้ำตาย ผูกคอตาย ดังที่เห็นตามข่าว

โบราณว่า การเล่นพนันนั้นแม้แต่พระราชายังเสียเมืองเลย คือ เริ่มต้นจากเล่นน้อย ๆ แพ้ก็อยากแก้มือ สุดท้ายเอาเมืองทั้งเมืองที่ตนปกครองไปวางเดิมพัน จนเสียเมือง ยุคนั้นไม่ถึงขนาดเอาเมืองไปวางเดิมพัน แต่ก็มีข้าวกคนไปเล่นการพนันที่บ่อนขายแดน ตอนไปขับรถไป ขากลับรถหักหมด สร้อย นาฬิกา แหวน หมดเรียบ บางครั้งเอาตัวเองจำนำไว้ ต้องบอกให้ญาติเอาเงินไปไถ่ตัว ถ้าญาติไม่ไปไถ่ตัวก็ออกมาไม่ได้ เขาจะเอาไปทำอะไรต้องยอมเขาหมด เหมือนเป็นทาสขายชีวิตให้เขาด้วย

๓. ทรัพย์สินยอมหมดไป ถึงแม้จะไม่ได้ไปยืมคนอื่นมา พนันด้วยเงินที่ตนพอจะเล่นได้ แต่เงินก็จะร่อยหรอไปเรื่อย ๆ

๔. เมื่อเข้าสู่ที่ประชุม ไม่มีใครเชื่อถือคำพูด ลองนึกดูว่า หากในที่ประชุมกรรมการบริษัทอะไรก็ตาม รู้ว่าคนนี้มีการพนันเข้าสิง เล่นเข้า สาย ป้าย เย็น เวลาคนนี้พูดอะไรก็จะมีคนเชื่อ เพราะเขารู้ชัด ๆ ว่าคนนี้มีปัญหา ๒ อย่าง คือ ๑. เป็นคนโง่ จึงไปเล่นในสิ่งที่รู้อยู่แล้วว่าขาดทุนแน่ ๒. ถ้าไม่โง่ก็แสดงว่าเป็นคนที่ควบคุมใจตัวเองไม่ได้ ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ดีก็ยังไปทำ คนอย่างนี้ไม่มีใครเชื่อถือ ไม่กล้าให้เป็น CEO แค่นี้ก็ถูกหุ้นก๊วยงไม่มีใครยอมรับ เพราะจะยกยอกเงินบริษัทไปเล่นการพนันหรือเปล่าก็ไม่รู้ ฉะนั้นเข้าที่ประชุมไม่มีใครเชื่อถือ หหมดเครดิต

๕. เป็นที่หมิ่นประมาทของเพื่อนฝูง คล้าย ๆ ข้อ ๔ แต่จะเป็นลักษณะที่ว่าไปถึงที่ไหนก็มีแต่คนดูถูก เพื่อนฝูงก็ไม่อยากคบหา เวลาไปไหนไม่มีความอาหาญ เพราะมีแผลตลอด ไปทำอะไรที่ไม่ดีไม่ควรมา ตัวเองก็ละอายใจอยู่ในใจ

๖. หากคนแต่งงานด้วยไม่ได้ ใคร ๆ ก็ไม่อยากแต่งงานด้วย ถ้าเราเป็นพ่อแม่แล้วมีนักพนันมาขอลูกสาว เราอยากให้ลูกสาวแต่งงานด้วยไหม มีแต่จะให้ลูกรีบแยกตัวออกมา เพราะรู้ว่าอนาคตลูกตกกระกำลำบากแน่ โบราณว่า โจรปล้น ๑๐ ครั้ง ไม่เท่าไฟไหม้ ๑ ครั้ง แต่ไฟไหม้ ๑๐ ครั้ง ยังไม่เท่าเล่นการพนัน ๑ ครั้ง เพราะไฟไหม้ไปแล้วยังเหลือที่ดิน แต่เล่นการพนันที่ดินก็ไม่เหลือ ชีวิตก็อาจจะไม่เหลือด้วย เพราะฉะนั้นจึงไม่มีใครอยากแต่งงานด้วย

ฉะนั้น เขาวนทั้งหลายพึงรู้ไว้เถิดว่า ไปเล่นการพนันเมื่อไร เท่ากับก้าวเข้าไปสู่อบายมุข คือทางแห่งความเสื่อม ที่จะพาชีวิตเราเสื่อม ถ้าเป็นฝ่ายชายในอนาคตจะหาผู้หญิงแต่งงานด้วยไม่ได้ ถ้าเป็นผู้หญิงชอบเล่นการพนันก็จะเป็นผู้หญิงที่ไม่มีเสน่ห์เลย ไม่มีผู้ชายคนไหนอยากแต่งงานด้วย เพราะถ้าแม่บ้านแม่เรือนที่เป็นนักพนันเป็นคนถือกระเป๋การเงิน คุมเศรษฐกิจของบ้าน บ้านนี้ลูกไม่มีอะไรกินแน่ เพราะฉะนั้นใครเล่นการพนันอยู่ถอยออกมาเถิด

วินัยสงฆ์มีการบัญญัติเกี่ยวกับเรื่องการพนันไว้หรือไม่ แล้วการพนันฟุตบอลแบบนี้ถือเป็น มหรสพใช่ไหม?

ถ้าเป็นการพนันแล้วผิดแน่นอน ไม่ใช่แต่วินัยสงฆ์ วินัยของคฤหัสถ์ก็ไม่ได้ เพราะการพนัน คืออบายมุข ถ้าไปยุ่งกับการพนันเมื่อไร ผิดทั้งสงฆ์ ผิดทั้งคฤหัสถ์ อบายมุขไม่ใช่แค่การพนัน แต่ ยังมีเรื่องการละเล่นเป็นนิจด้วย ถึงแม้ไม่ได้เล่นการพนัน แค่ดูถ่ายทอดสดฟุตบอลเป็นประจำ สุขภาพ ย่ำแย่ ไม่มีอารมณ์ทำงาน อย่างนี้ก็ไม่ถูก ถือเป็นการดูการละเล่นเป็นนิจ ซึ่งเป็นอบายมุขอย่างหนึ่ง

ฟุตบอลโลกช่วงพิเศษจะดูเพลิน ๆ พอประมาณ ไม่ให้เสียสุขภาพ แบบนี้ไม่มีปัญหา แต่ถ้า ถึงขนาดเสียสุขภาพ เสียการงาน ถือว่าเข้าข่ายดูการละเล่นเป็นนิจแล้ว แสดงว่ายับยั้งจิตใจตนเอง ไม่ได้ เกินขีดสมควร อันนี้ในแง่ของกีฬา แต่ถ้าในแง่การพนันแล้วละก็ จะเล่นแค่ครึ่งเกมหรือหนึ่งเกม ก็ผิดหมด

ในส่วนของพระภิกษุ ถ้าหากเป็นลักษณะรู้ข่าวว่าตอนนี้มีการแข่งขันฟุตบอลโลก อย่างนี้ได้ จะได้ว่าแวดวงโลกรอบตัวเกิดอะไรขึ้น จะเทศน์สอนญาติโยมก็สามารถสอนได้ แต่ถ้าหากไปนั่งดู เหมือนกับคฤหัสถ์ อย่างนี้ไม่ถูกไม่ควร และยิ่งถ้าเกิดไปเล่นพนันด้วย ผิดเลย เป็นอาบัติ แม้ไม่ใช่ อาบัติหนักก็ไม่ควร ญาติโยมเห็นก็ไม่งาม

การเล่นการพนันมีผลเสียต่อสังคมและประเทศชาติอย่างไร?

เนื่องจากเด็กยังหาเงินเองไม่ได้ ถ้าไปเล่นการพนันก็ต้องไปยืมเพื่อนบ้าง ไปขโมยของบ้าง จะเห็นได้ว่าที่ไหนมีการพนัน ที่นั้นของหายเยอะมาก นอกจากขโมยของแล้วก็อาจไปขายยาเสพติด คือทางมาแห่งรายได้ทุกอย่างทำหมด และจะถล่มถลายไปเรื่อย ๆ แล้วถ้าเกิดมีเด็กเล่นการพนัน สัก ๕๐ เปอร์เซนต์ของประเทศ ประเทศก็แย่แล้ว

จะอย่างไรให้กระแสดการทำความดีตื่นตัวได้ขนาดกระแสฟุตบอลโลก?

ถ้าช่วยกันจริง ๆ ก็มีสิทธิ์ อาจเป็นการแข่งขันทางด้านคุณธรรมความดีต่าง ๆ ที่ผ่านมาเรา ไปเน้นทางโลกมาก ทางธรรมน้อย เลยดูเหมือนว่าทำยาก แต่ถ้าค่อย ๆ ช่วยกันทำก็มีโอกาส ทาง ธรรมจะเป็นลักษณะเหมือนไฟสุ่มขอน อาจไม่หิวหรือหิวขนาดฟุตบอลโลก แต่จะอยู่ยาวนานกว่า ฟุตบอลโลกเป็นลักษณะไฟไหม้ฟาง ฮือฮากันหนึ่งเดือนแล้วก็จางไป ๔ ปีค่อยว่ากันใหม่ ทางธรรม จะต้องสร้างกระแสแบบสม่ำเสมอ และถ้าหากช่วยกันทำก็จะเกิดความคึกคักได้มากกว่านี้

เหมือนโครงการเด็กดี V-Star ซึ่งเป็นสิ่งที่ใคร ๆ คิดไม่ถึงว่า ให้เด็กมาแข่งกันทำความดี จะมีเด็กมาเข้าร่วมตั้งหลายแสนคน นี่ก็เป็นกระแสนอย่างหนึ่งในหมู่เยาวชนเหมือนกัน ถ้าเรา แต่ละคนที่เห็นความสำคัญของการทำความดีไม่เป็นพลังเจียบ ลูกขึ้นมาช่วยกันคนละไม้คนละมือ เราอาจจะเจอกระแสศีลธรรมพีเวอร์ กระแสตื่นตัวเรื่องศีลธรรมในหมู่เยาวชนทั้งในประเทศไทย และทั่วโลกในอนาคตก็เป็นได้..

ความอาภัพ ๑๘ ประการ



คำอธิษฐานจิตในหนังสือสวดมนต์มีข้อความตอนหนึ่งว่า “ข้าพเจ้าเป็นผู้อาภัพอยู่ ยังต้องท่องเที่ยวไปในวัฏสงสาร ขอให้ข้าพเจ้า เป็นเหมือนพระโพธิสัตว์ผู้เที่ยงแท้ ได้รับ พยากรณ์แต่พระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ถึงฐานะแห่ง ความอาภัพ ๑๘ ประการ” ความอาภัพ ๑๘ ประการ หมายถึง ฐานะหรืออติภาพที่นิยต-โพธิสัตว์ (ผู้ที่ได้รับพยากรณ์จากพระพุทธเจ้า องค์ก่อน ๆ ว่า จะได้เป็นพระพุทธเจ้าองค์หนึ่งในอนาคตแน่นอน) จะไม่ไปบังเกิด เพราะ เป็นการเสียเวลาและเสียโอกาสในการสร้าง บารมี การที่พระโพธิสัตว์ได้รับพยากรณ์เช่นนี้ เป็นอานิสงส์จากการบำเพ็ญบารมีที่สั่งสมมา นับภพนับชาติไม่ถ้วน

ความอาภัพทั้ง ๑๘ ประการ ประกอบด้วย

๑. เกิดเป็นมนุษย์ที่ตาบอดแต่กำเนิด
๒. เกิดเป็นมนุษย์ที่หูหนวกแต่กำเนิด
๓. เกิดมาเป็นคนบ้า
๔. เกิดมาเป็นคนใบ้
๕. เกิดมาเป็นคนแคะ ง่อยเปลี้ย
๖. เกิดในชนชาติมิลกษประเทศ (ประเทศ ป่าเถื่อน) ที่ไม่มีโอกาสศึกษาเล่าเรียน หรือไม่ได้พบกัลยาณมิตรที่คอยให้คำแนะนำ ดักเตือน
๗. เกิดในท้องนางทาสี ไม่มีอิสระแก่ชีวิต ไม่เป็นไทแก่ตน ต้องอยู่ในความควบคุม ของผู้อื่น

๘. เกิดเป็นคนนิยมิจฉาภิภูจิ หมายถึง พวกที่มีความเห็นผิด ซึ่งจะทำให้ไม่มีโอกาสหลุดพ้นจากวัฏสงสาร และเป็นผู้ถูกห้ามหนทางสวรรค์และหนทางมรรคผล นิพพาน
๙. เกิดเป็นเพศหญิง บัณเฑาะก์ หรือกะเทย หรือเป็นบุคคล ๒ เพศ (อุกโตพยัญชนก)
๑๐. ทำอนันตริยกรรม คือ กรรมหนัก ๕ อย่าง ได้แก่ฆ่าพ่อของตนเอง ฆ่าแม่ของตนเอง ฆ่าพระอรหันต์ ทำให้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงห่อพระโลหิต ทำให้สงฆ์แตกแยกกัน
๑๑. เป็นคนโรคเรื้อน โรคร้ายแรง
๑๒. เมื่อเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นสัตว์ประเภทที่มีกายเล็กกว่านกกระจาบ หรือใหญ่กว่าช้าง
๑๓. เกิดในขุปปิปลาสิกเปรต คือ เปรตผู้หิวกระหาย และนิขามัตถิกเปรต คือ เปรตผู้ถูกความอยากเผาผลาญ และกาลกัญชิกาสูร คือ เปรตชนิดหนึ่งที่ตัวสูงใหญ่มาก
๑๔. เกิดในอเวจีมหานรกและโลกันตนรก
๑๕. เมื่อเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ชั้นกามาจร เป็นเทวดามิจฉาภิภูจิ และเป็นเทวบุตรมาร
๑๖. เกิดเป็นอสังขญิพรหม ซึ่งเป็นพรหมที่มีแต่รูปร่าง ไม่มีความรู้สึกนึกคิด หรือเกิดเป็นสุทธาวาสพรหม ซึ่งจะต้องบรรลุปะระอรหันต์ในไม่ช้า
๑๗. เกิดในอรุณภพ เป็นอรุณพรหมที่ทำฌานที่ไม่มีรูปมากำหนดเป็นอารมณ์ มีอายุยืนยาวมาก
๑๘. เกิดในจักรวาลอื่น

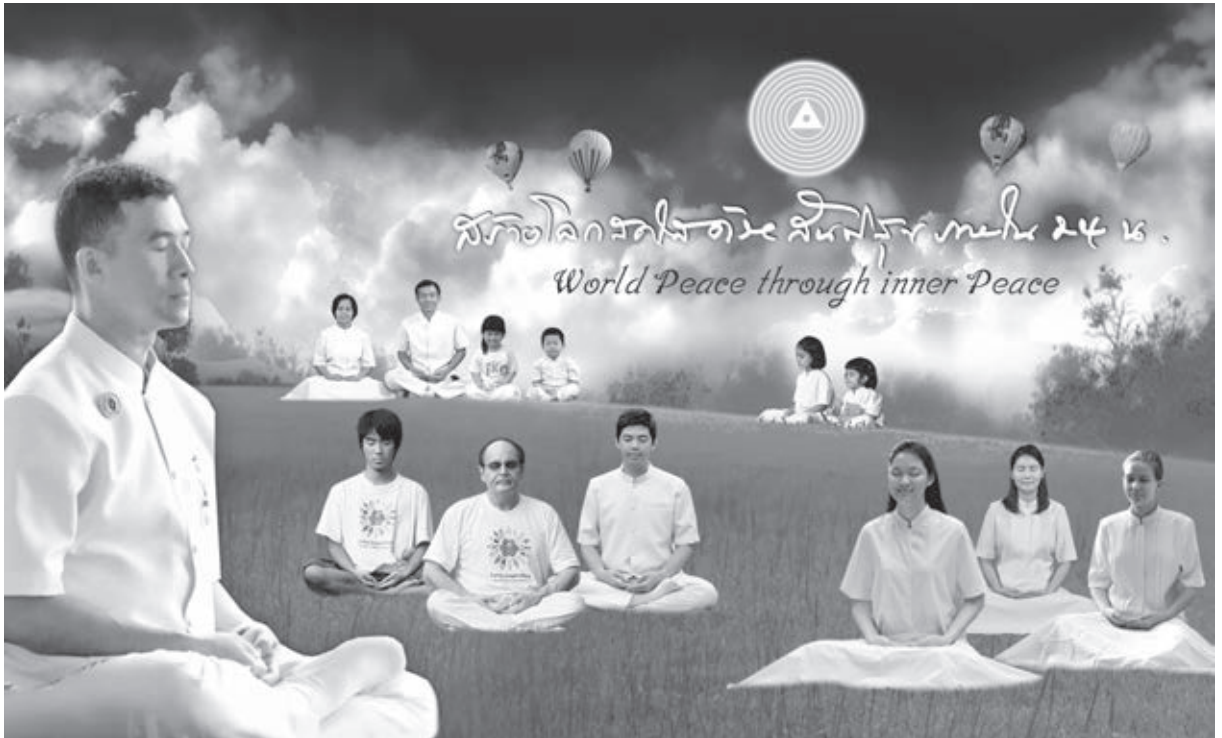
ดังนั้น การที่เราตั้งใจสร้างกุศลและทำบุญต่าง ๆ แล้วตั้งจิตอธิษฐานให้ไม่พบกับฐานะเช่นนี้ ก็จะเป็นเครื่องรับประกันอีกชั้นหนึ่งว่าเราจะไม่พลัดไปสู่ฐานะเหล่านั้น แต่การที่จะหลุดพ้นจากความอภัพทั้ง ๑๘ ประการ ได้อย่างแท้จริง เราจะต้องสั่งสมบุญบารมีอย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพันนับภพนับชาติไม่ถ้วน ดำเนินรอยตามเหล่าพระบรมโพธิสัตว์ทั้งหลาย จนกว่าจะมีโอกาสบรรลुธรรม ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป (จากหนังสือ GL 204 ศาสตร์แห่งการเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า)..

ปฏิทินการศึกษาภาคฤดูร้อน ๒๕๕๗ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

สมัครและลงทะเบียนนักศึกษา วันที่ ๑๕ มิถุนายน - ๑๓ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ วันที่ ๑๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

สอบปลายภาค วันที่ ๑๐-๑๖ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



ได้เวลา...เข้ากะรวย!



สวัสดีครับ... นักเรียน รร. อนุบาล ฝันในฝันวิทยาทั่วโลก โครงการ สร้างโลกที่ดีด้วยสันติสุขภายใน ๒๔ น. ได้เริ่มอย่างเป็นทางการ เมื่อวันที่พฤหัสบดีที่ ๑๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๗ ซึ่ง

คุณครูไม่ใหญ่ประกาศให้นักเรียน รร.อนุบาลฯ ทั่วโลกได้รับทราบดังนี้

“ลูกๆ เขตในก็อยู่กันแล้ว ๒๔ น. ครูไม่ใหญ่ก็ขยายไปสู่เขตนอก เพื่อให้ใจได้ เกาะเกี่ยวอยู่ในบุญกุศล ในธรรมะ เพราะฉะนั้น อยากให้เขตนอกหาเวลาให้ได้จะ...ยามรวย เราต้องยอมรวย (สาธุ) ส่วนเราจะรวยยามไหน ก็แล้วแต่เรา ยามที่ ๑ เรียกว่า รวยทันใช้ (สาธุ)

ยามที่ ๒ รวยทันใจ (สาธุ) ยามที่ ๓ รวยทันที่ (สาธุ) ยามที่ ๔ รวยทันคว้น (สาธุ) ยามที่ ๕ รวยอัครรรย์ (สาธุ) ยามที่ ๖ รวยทั้งวันทั้งคืน (สาธุ) ครูไม่ใหญ่ไม่อยากจะให้นักเรียน รร. อนุบาลฯ ที่อยู่เขตนอกปฏิเสธความรวยเลย เราจะรวยยามไหนและรวยแบบไหน มี ๒ แบบ กะละ ๑ ชั่วโมง กับกะละ ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที เนื่องจากเราอยู่เขตนอก เราจำเป็นจะต้องไป รวยกันจริง ๆ ดังนั้นเวลาเข้ากะจะแตกต่างกัน กับเขตใน.. โอ! ต้องบอกว่าเขตในนี้ ๒๔ น. กันจริง ๆ โดยเฉพาะกะดึก ๕ ทุ่ม ถึงตี ๕ ช่วงแรกหลับบ้างตื่นบ้าง ผ่านไป ๓๐ กว่าวัน ไม่มีหลับเลย แล้วบอกว่ามีความสุขกันมาก ประสบการณ์ภายในดีกันทุกคนเลย เพราะฉะนั้น

ไม่อยากให้เขตนอกปฏิเสธ แม้เราจะมีภารกิจ
เพื่อไปร้อมมาสร้างบารมี ก็ไม่ควรว่างเว้นจาก
การสร้างโลกสดใสด้วยสันติสุขภายใน ๒๔ น.

“คำว่าร่ายในที่นี้หมายถึงการเป็นผู้ที่
มีทรัพย์ทั้งภายนอกและภายใน ทรัพย์ภายนอก
คือโลกิยทรัพย์ ทรัพย์ภายในคืออริยทรัพย์
อริยทรัพย์ภายในนี้สำคัญมาก ทรัพย์ใกล้
จะดูทรัพย์ไกล (สาธุ) ทรัพย์ภายในจะดูทรัพย์
ภายนอก (สาธุ) อริยทรัพย์จะดูโลกิยทรัพย์
(สาธุ) เปิดรับสมัครลูก ๆ เขตนอกทุกเพศ
ทุกวัย ทั้งในและต่างประเทศ โดยไม่จำกัด
เชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ ต้องเป็นผู้ที่มีความ
ตั้งใจ สมครใจ ตรงต่อเวลา มีวินัยในการ
ฝึกจิต เห็นความสำคัญในภารกิจนี้ เพราะ
พวกเราคือ คณะสร้างสันติภาพโลกด้วยสันติสุข
ภายใน World Peace through inner Peace
ให้ลูก ๆ เลือกอย่างน้อยคนละ ๑ กะ เป็นเวลา
ที่ไม่กระทบกับภารกิจทางโลกที่ลูก ๆ รับผิดชอบ

กันอยู่ อย่าลืมนะเรามีหน้าที่ไปร้อม วันไหน
ไม่สบายอนุญาตให้พักรักษาตัวให้หาย แล้ว
ใช้วิธีตริภคธรรมะในช่วงรักษาสุขภาพ และ
วันไหนมีภารกิจสำคัญเร่งด่วนตรงกับกะที่เรา
รับผิดชอบให้ทำภารกิจนั้นให้เสร็จก่อน แล้วหา
ช่วงเวลาอื่นนั่งแทน เขียนผลการปฏิบัติธรรม
ส่งคุณครูไม่ใหญ่ทุกวันอาทิตย์ จะนั่งที่บ้าน
หรือศูนย์ปฏิบัติธรรมใกล้บ้านก็ได้ โดยเริ่มต้น
โครงการด้วยการตรึงกระลั่นถึงพระเดชพระคุณ
หลวงปู่ พระผู้ปราบมาร ท่านเป็นต้นวิชา
ท่านจะคุ้มครองให้

“สมัครได้ที่ผู้ประสานงานภาค ศูนย์สาขา
หรือ www.dmc.tv/072 ถ้าใครไม่พร้อมเข้ากะ
ก็ไม่ใช่ไร เป็นกองหน้าไม่ได้ก็เป็นกองหนุน
ไปก่อน โครงการนี้เปิดรับเฉพาะคนที่มีหัวใจ
ไม่เกี่ยง ที่ไม่เกี่ยงความร่าย (สาธุ) และอย่าลืมนะมี
สมุดบันทึกผลการปฏิบัติธรรมประจำวันของ
ตัวเองด้วย”

Case Study

กรณีศึกษา



เทพบุตรดุสิตบุรี

๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่
ด้วยความเคารพอย่างสูง

ลูกเข้ามาสร้างบารมีกับหมู่คณะตั้งแต่
ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ ครอบครัวของลูกเป็นครอบครัว
ธรรมกาย ทั้งสามีและลูก ๆ ทั้ง ๓ คน มีพิธี
เสมอกัน ไม่เคยขัดกันในเรื่องการสร้างบุญเลย
ทุก ๆ วันอาทิตย์ ทั้งครอบครัวจะมาวัดโดย
พร้อมเพรียงกันสม่ำเสมอ

สามีของลูกเป็นคนใจดี ใจบุญ ก่อนที่
จะมาวัดพระธรรมกาย มีกัลยาณมิตรท่านหนึ่ง

ชวนมาสร้างบุญ สามีของลูกฝากปัจจัย
มาสร้างบุญทุกครั้ง ภายหลังเมื่อมีโอกาส
มาวัดแล้ว เขามีความศรัทธาพระเดชพระคุณ
หลวงปู่และหมู่คณะเป็นอย่างมาก และได้
ทำบุญอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะบุญใหญ่ ๆ
เขาทุ่มเททำเต็มกำลังทุกครั้ง ในปี พ.ศ. ๒๕๓๗
ได้ร่วมบุญหล่อรูปเหมือนหลวงปู่สดทองคำ
๑ M สร้างองค์พระธรรมกายประจำตัวบนโดม
องค์ละ ๑ M จำนวน ๖ องค์ สร้างองค์พระ
ธรรมกายประจำตัวให้กับตนเองและสมาชิก

ในครอบครัว และบอกบุญญาติมิตร รวมทั้งหมด ๑,๐๐๐ กว่าองค์ ร่วมบุญสร้างอาคารที่พักสงฆ์ ๑ ห้อง เป็นประธานรองในงานบุญใหญ่หลายงาน และสนับสนุนนมถั่วเหลืองกล่องเป็นคันรอกสิบล้อ เพื่อแจกสาธุชนที่มาร่วมงานบุญใหญ่ และในงานอบรมธรรมทายาทหลายครั้ง

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๑ สามียของลูกมีอาการเครียด และบ่นว่าปวดหัว จนกระทั่งวันที่ ๑๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ เขาหมดสติล้มลงในห้องน้ำ เส้นเลือดในสมองแตก มีเลือดไหลออกจากจมูกเยอะมาก เมื่อนำส่งโรงพยาบาล คุณหมอทำการผ่าตัดในวันที่ ๑๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ และมีอาการดีขึ้นเป็นอัศจรรย์ สามียของลูกเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลเพียง ๑ เดือนกว่า คุณหมอก็อनुญาติให้กลับมาอยู่บ้านได้ เขาเริ่มเดินได้ พูดได้ แต่อาการทางสมองและการรับรู้ไม่สามารถฟื้นขึ้นมาได้ทั้งหมด ดีขึ้นเพียง ๔๐ เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับคนปกติ แต่หลายคนก็แปลกใจที่เขารอดมาได้

การป่วยของสามียของลูกครั้งนี้ ทำให้ครอบครัวของลูกมีหนี้สินมากมาย ลูกพยายามทำทุกทางเพื่อให้สามียหายป่วย แม้เศรษฐกิจของครอบครัวจะเป็นอย่างไรก็ตาม พวกเรายังคงเหนียวแน่นมั่นคงในการสร้างบุญบารมี ทำบุญทุกบุญที่หลวงพ่อบอก พยายามหอบหิ้วกันมาวัด ทั้ง ๆ ที่สามียยังอยู่ในอาการที่สติสัมปชัญญะไม่ครบถ้วน แต่ลูกอยากให้เขาได้บุญทุกบุญ แม้วัดจะเป็นข่าวหรือมีปัญหาอันใด พวกเราก็ออยู่ร่วมเป็นกำลังใจให้หมู่คณะเสมอ ลูกคนเล็กยังอยู่ในรถเข็น สามียก็ต้องประคอง ตัวลูกเองก็มีภาระต้องรับผิดชอบหลายอย่าง ขาดคู่คิด ขาดปัจจัย ลูก ๆ ก็ยังเล็ก

วัยกำลังกินกำลังนอน แต่คิดเสมอว่ามีปัญหาอะไรในชีวิตก็จะไม่ทิ้งบุญ

จากปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ถึงปี พ.ศ. ๒๕๔๘ บัจจัยที่เราได้ร่วมสร้างบุญกับหลวงพ่อก็มีจำนวนน้อยลงไปมาก แต่หัวใจนั้นอยากจะทำบุญทุก ๆ บุญให้เต็มที่เหมือนเดิม ลูกไม่เคยนึกไม่เคยฝันมาก่อนเลยว่า วันหนึ่งชีวิตจะต้องอยู่ในสภาพที่ต้องอดทนทั้งกายและใจในการแบกรับความรับผิดชอบครอบครัวแต่เพียงผู้เดียว ไม่เคยคิดเลยว่า วันหนึ่งจะต้องพบกับอุปสรรคในการสร้างบารมีที่ใหญ่หลวงถึงเพียงนี้ หากย้อนกลับไปในอดีตที่ผ่านมา ๆ มาได้ ลูกอยากจะรื้อวิบากกรรมที่มีส่วนทำให้ตัวเองได้รับความทุกข์ยากในชาตินี้ออกไปให้หมด ถึงอย่างไรก็ตาม ลูกก็ได้รับกำลังใจจากหมู่คณะเรื่อยมา ลูกมาเติมบุญที่วัดทุกวันอาทิตย์ เพื่อให้จิตใจเข้มแข็งขึ้น โดยเฉพาะในปีหลัง ๆ นี้ ลูกเข้าโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา ดิฉันดาวธรรมที่บ้าน และเข้าโรงเรียนทุก ๆ วันไม่เคยขาด ยิ่งทำให้ลูกมีกำลังใจเพิ่มพูนทวี รู้สึกว่าตัวเองและครอบครัวโชคดีเหลือเกิน ที่ได้ฟังธรรมะจากพระเดชพระคุณหลวงพ่อบ้านได้ทุก ๆ วัน ทำให้ใจอยู่ในบุญกุศล และได้ใกล้ชิดครูบาอาจารย์ และได้้นำคำสอนมาใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา ทำให้ได้สติและยอมรับในเรื่องกฎแห่งกรรมมากขึ้น

ในช่วงนี้ลูกชักชวนหมู่ญาติให้ติดตามดาวธรรม ทำทุกวิถีทางให้เขาได้ดูดาวธรรมสนับสนุนให้ทุกคนได้ใกล้ชิดหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทุกครั้งที่ไปบอกบุญ ลูกจะพาสามียไปด้วย

สามียของลูกมีอาการดีขึ้นดีคืน ตัวลูกเอง

ก็เบิกบานในบุญที่หลวงพ่อมอบให้ จนกระทั่งในวันพุธที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๘ ลูกและสามีมาถวายผ้าไตรจีวรแด่คณะสงฆ์ที่วัด ขากลับจากทำบุญเห็นสามีหน้าตาไม่ค่อยดี คิดว่าเกิดจากอากาศร้อน และช่วงนี้สามีอ้วนขึ้นมาก ลูกจึงพาเขาไปเดินที่ห้างสรรพสินค้า เพื่อรับอากาศเย็น ๆ แต่พอเดินนาน ก็ยิ่งเห็นว่าอาการของสามีไม่ดีขึ้น รู้สึกว่าเขาอ่อนล้า

มาก จึงพากลับมาพักผ่อนที่บ้าน พอตื่นขึ้นมาสามีของลูกก็อาเจียน อ่อนแรงเหมือนจะหมดสติ แม่ของลูกบอกให้เขานึกถึงหลวงปู่สวด หลวงพ่อไว้กลางห้อง และให้นึกถึงบุญทุก ๆ บุญ และสามีของลูกก็จากพวกเราไปอย่างสงบในเวลา ๔ ทุ่มกว่าของวันพุธที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ รวมอายุได้ ๕๓ ปี

หลังจากส่งคำถาม ไปกราบเรียนถามคุณครูไม่ใหญ่แล้ว ก็มีคำตอบจากโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาดังนี้



๑



๒



๓



๔



๕



๖



๗



๘

๑. สามีของลูกตายด้วยหัวใจตีบ ก่อนตายมีสติระลึกถึงบุญและธรรมะได้ แต่ไม่ถึงขั้นที่จะรู้ตัวว่าตาย แครู้ตัวว่าจะหลับเท่านั้น

๒. เมื่อตายแล้วก็เหมือนหลับไป และได้ยินคนมาเรียกจึงลุกขึ้น ตัวก็ลอยขึ้นจากกายหยาบ แล้วบริวารก็พาไปขึ้นเทวรถทองคำประดับรัตนชาติ เมื่อนั่งอยู่บนเทวรถ กายก็เปลี่ยนเป็นทิพย์ จึงรู้ว่าตัวเองตายแล้ว

๓. บุญที่สั่งสมในตัวเองทำให้สอนตัวเองได้ว่า ต้องมาทำตามหลักวิชา ดังนั้นบริวาร

จึงพามาเวียนประทักษิณรอบมหาธรรมกายเจดีย์ ทำให้ระลึกนึกถึงบุญต่าง ๆ ได้ ด้วยสติที่สมบูรณ์กว่าตอนเป็นกายมนุษย์มาก เพราะรู้เรื่องหมด

๔. ได้แว็บไปดูสุตินบุรี วงบุญพิเศษ เขตเสเปียง โดยที่ไม่ได้ไปงานศพ และฝากสั่งว่าไม่ต้องเป็นห่วงหรือเสียใจ ตอนนี้กำลังตื่นเต้นเบิกบานว่าวิมานสวยจัง อลังการจริง ๆ

๕. ในอดีตชาติสามีของลูกทำกรรมปาณาติบาต กรรมสุรา และกรรมกาเม คือ



๙



๑๐



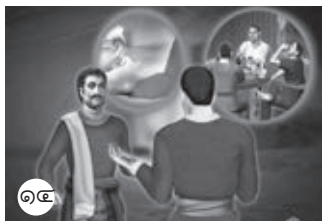
๑๑



๑๒



๑๓



๑๔



๑๕



๑๖

เป็นคนมีนิสัยนักเลง เมื่อดื่มสุราแล้วมักมีเรื่องชกต่อย ทุบตี ทะเลาะวิวาท มีอยู่ครั้งหนึ่ง รุมทำร้ายอีกฝ่ายเสียชีวิต ด้วยวิบากกรรมนี้ จึงทำให้อายุสั้น

๖. ส่วนเรื่องนกระจอกเป็นเรื่องบังเอิญ ที่คิดประสมประเสไปเองโดยใช้สันนิษฐานวิทยา แต่ไม่เกี่ยวกับการตายของสามีของลูก

๗. บุญที่สร้างบารมีกับหมู่คณะมาในอดีตกับบุญปัจจุบันที่ทำไว้ทุกบุญกับหมู่คณะ ตามมาช่วย จึงทำให้รอดชีวิตมาสร้างบารมีได้อีกถึง ๗ ปี ตั้งแต่ปี ๒๕๔๑ เรื่อยมา

๘. บุญที่สร้างองค์พระธรรมกายประจำตัวและบุญต่าง ๆ ที่ทำด้วยตัวเองและชวนหมู่ญาติมิตรมาทำด้วย จะทำให้ไปตัดรอนวิบากกรรมเก่าที่ทำไว้ในอดีตให้เบาบางลง และจะได้มาสร้างบารมีกับหมู่คณะอีกในภพชาติต่อไป

๙. ด้วยสภาพที่มีฐานะมั่งคั่ง สุขภาพร่างกายแข็งแรง อายุยืนยาว มีความรู้ดี ความสามารถดี มีดวงปัญญา มีพวกพ้องบริวารที่ดี เป็นต้น

๑๐. หนี้สินที่เกิดจากการรักษาตัวสามีของลูก ยังไม่ทันให้หมดก็มาเสียชีวิตก่อน โดยไม่มีเจตนาหนี้หนี้ ไม่มีวิบากกรรมอะไร และหากไปเกิดใหม่ บุญที่ทำไว้มากมายในปัจจุบัน

จะทำให้มีสมบัติไปใช้หนี้ในภพชาติต่อไปได้

๑๑. และเหลือเพื่อที่จะสร้างบารมีต่อไปอีก เพราะบุญมีมากกว่าหนี้สิน อีกทั้งปัจจุบันให้ลูกทำใจใส ๆ เดี่ยวสมบัติใหญ่จะไหลมา ให้ลูกใช้นี้คืนได้หมด

๑๒. ในบั้นปลายชีวิตของลูก ลูกจะไม่ลำบากดังที่กังวลใจ ถ้าลูกไม่ทิ้งบุญ บุญจะตามเกื้อหนุนให้มีช่องทางในการดำเนินชีวิตได้สะดวกสบาย และสร้างบารมีได้สมใจ อย่างกังวลใจไปเลย ความมิดไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา สักวันจะถึงวันสว่างของลูก

๑๓. ตัวลูกในอดีตเคยเป็นภรรยาของสามีลูก และทำกับแกล้มให้สามีกิน จึงต้องมาดูแลสามีที่มีสภาพดังกล่าว และตัวลูกมีวิบากกรรมที่ไปอนุโมทนายินดีกับการกระทำของสามีในชาตินั้น

๑๔. เมื่อกลับที่ผ่านมา ตัวลูกนอกจากเป็นนักเลงสุราแล้วยังรับจ้างทวงหนี้ด้วย เมื่อวิบากกรรมตามมาส่งผลจึงทำให้เส้นทางการสร้างบารมีของลูกไม่ราบรื่นเท่าที่ควร ทั้ง ๆ ที่ควรจะสามารถสร้างได้ดีกว่านี้อีกมากมาย แต่ก็สร้างบารมีที่ผ่านมาได้ไม่น้อย

๑๕. ตัวลูก สามี และลูกทั้ง ๓ คน ได้สร้างบารมีมากับหมู่คณะ โดยเฉพาะพุทธันดร

ที่ผ่านมาได้เป็นเศรษฐีและสร้างบารมีอย่าง
เต็มที่ ราบรื่นดีกว่าชาตินี้อยู่ ที่ชาตินี้ไม่ราบรื่น
เพราะวิบากกรรมจากกับที่ผ่านมามาก่อนเป็น
นักเลงดังกล่าวตามมาส่งผล

๑๖.ที่วิบากกรรมตามทัน เพราะช่วง

ต้นชีวิตในชาตินี้ก่อนพบหมู่คณะ สามีลูกคบ
คนพาล มีนิสัยนักเลง จึงทำให้วิบากกรรมเก่า
ได้ช่องส่งผลในช่วงท้ายของชีวิต ทั้ง ๆ ที่
เมื่อเจอหมู่คณะแล้วก็สร้างบุญอย่างเต็มที่

ข้อคิดจาก Case Study



กัลยาณางค์ จิรพัฒน์กุล
(เทพบุตรดุสิตบุรี)



กัลยาณศรี จิรพัฒน์กุล
(เจ้าของ Case Study)

บทสัมภาษณ์จากใจเจ้าของเคส

อรุณศรี : ความรู้สึกแรกเมื่อทราบว่าเขากลับดุสิตบุรีได้ ดีใจมาก ทุกคนในบ้าน เฮ! ลั่นบ้าน.. เพราะ
พี่เขามีชีวิตอยู่ด้วยอาการป่วย สติรับรู้ ๘๐ เปอร์เซ็นต์

อรุณศรี : ส่วนเรื่องวิบากกรรม ตัวเองก็มีกำลังใจในการต่อสู้ เพราะขนาดคุณค่าน้อย แสงใจ
มีแค่ครึ่งตัวยังยิ้มสู้ได้ และจากวันนั้นถึงวันนี้ (๒๕๔๘-๒๕๕๗) ชีวิตดีขึ้นมาก ลูก ๆ เรียนดี
อยู่ในเส้นทางธรรม กราบขอบพระคุณคุณครูไม่ใหญ่ที่สนับสนุนกองทุนให้ลูกทั้ง ๓ คน จนคนโต
เรียนจบ มีงานทำแล้ว ก็ไม่ได้ใช้กองทุนนี้อีก ลูกทุกคนเป็นที่รักของคุณครูและเพื่อน

อรุณศรี : คุณครูไม่ใหญ่ท่านรู้ได้อย่างไร? ทั้งที่ไม่ได้เขียนมา คุณครูไม่ใหญ่บอกว่า “ช่วงต้นของ
ชีวิตในชาตินี้ ก่อนพบหมู่คณะ สามีได้ไปคบคนพาล มีนิสัยนักเลง ทำให้วิบากกรรมเก่าได้ช่อง
มาส่งผลในช่วงท้ายของชีวิต ทั้ง ๆ ที่เจอหมู่คณะแล้วและได้สร้างบุญเต็มที่” ท่านรู้ได้อย่างไรที่สามี
เคยเล่าให้ฟังว่า สมัยเรียนที่อำนวยการศิลป์ได้ยกพวกไปตีกันจนเป็นข่าวหน้าหนึ่งหนังสือพิมพ์

อรุณศรี : อยากจะฝากว่า ชีวิตของคนเราประมาทไม่ได้ ขนาดครอบครัวเราเข้าวัด สังฆมณฑลตลอด
พ่อแม่ยังต้องจากโลกนี้ไปเร็ว ทุกลมหายใจเข้าออกเราต้องคิดว่า เราต้องตาย ชีวิตมีงานदारธรรม
นี้แหละที่ทำให้พ่อแม่อยู่ในบุญตลอด จนได้กลับดุสิตบุรี ครอบครัวก็มีกำลังใจสู้ชีวิตมาตลอด

อรุณศรี : สำหรับโครงการสร้างโลกสดใสด้วยสันติสุขภายใน ๒๔ น. ก็เข้ากะเวลา ๐๔.๐๐-๐๕.๑๕ น.
ชอบมากค่ะ เหมือนกับเราได้มีส่วนทำใจหยุดนิ่งร่วมกับเพื่อนทั่วโลก และรู้สึกว่าเรามีกำลังใจ
ในการนั่งเพิ่มขึ้น

จากเคสนี้ทำให้นึกถึงคำสอนคุณครูไม่ใหญ่ที่ว่า “โรคทางกายรักษาได้ง่ายกว่าโรคทางใจ
เพราะว่าโรคทางใจเกิดจากกิเลส เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันติดตัวมาข้ามภพ
ข้ามชาติ ธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะรักษาโรคทางใจนี้ได้” ทุกบุญ ทุกภารกิจ
ของคุณครูไม่ใหญ่ เป็นไปเพื่อรักษาโรคทางใจของเราและชาวโลกทั้งมวล และพรพรนั้น
คุณครูไม่ใหญ่ให้เป็นพรพรแห่งการบรรลุธรรมของลูก ๆ ทุกคน เพราะฉะนั้นอย่าลืมหักเข้ากะ
กันนะครับ.. ☺

ใจสู้ขยันเดียว At last you win. ในที่สุดคุณก็ชนะ *หัวใจสู้ด้วย!*





“การมาวัดวันหนึ่ง ก็ได้บุญไปช่วงหนึ่ง ถ้าไม่มา ก็ไม่ได้ ถ้ามาแล้ว ก็ได้บุญ
บุญจะสะสมทับทวี เหมือนเก็บออมสิน”

คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง
ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย



สนับสนุนการจัดพิมพ์วารสารอยู่ในบุญ

Mobile Marketing & CRM Solution

- ☐ SMS Solution for Business
- ☐ 2-Way SMS Interactive
- ☐ International SMS
- ☐ Smart Voice Service (Outbound)
- ☐ Mobile Marketing/CRM Service

โดย บจ. เน็ต-อินโนวา ๑๑๑๑ / ๒๕๕๕ ถนนลาดพร้าว แขวงจันทระเกษม เขตจตุจักร กทม. ๑๐๑๑๐๐
โทร. ๐๒-๒๖๒๖-๒๖๒๖-๒๖๒๖ x ๒๒๒๒ www.net-innova.com email : info@net-innova.com

www.webka.org

ผังรายการ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗



เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	เวลา	
00.00-00.30 น.	00.00 น. เทปบันทึกภาพงานบุญวันอาทิตย์ -ปฏิบัติธรรม -เส้นทางบุญ -สู่ต่อไป -ปฏิบัติธรรมและโอวาท -พระธรรมเทศนา	*ภารกิจบวชแสนรูปเข้าพรรษา / อธิษฐานจิตบวชสามเณรล้านรูป					00.00 น. *ผู้ออกแบบชีวิต	00.00-00.30 น.	
00.30-00.45 น.		ทศชาติชาดก ตอน มโหสถบัณฑิต						00.30-00.45 น.	
00.45-01.00 น.		*DOU for You	*ชาดก 500 ขาติ	บททวนบุญ / MV	World of Peace	Scoop / MV / Spot		00.45-01.00 น.	
01.00-01.30 น.		กฎแห่งกรรม (English Subtitle)					01.00 น. World News	01.00-01.30 น.	
01.30-03.40 น.		*เทปบันทึกโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา (เมื่อวาน)						01.30-03.40 น.	
03.40-04.30 น.		*เดินไปสู่ความสุข	Scoop / MV / Spot	*นานาเทศนา	*ปฏิบัติการกุ๊กกิ๊ก	*I like Chinese. / MV	04.00 น. *สู่ต่อไป	03.40-04.30 น.	
		*DMC Variety			*ข้อคิดรอบตัว	*ทันโลกทันธรรม			
สวดมนต์ทำวัตรเช้า / อารามาศิล									
สวดสรรเสริญพระธรรมกาย สวดสรรเสริญหลวงปู่ สวดสรรเสริญคุณยาย/วันพระ สวดธรรมจักร									
วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น / อธิษฐานจิตบวชสามเณรล้านรูป									
05.00-05.35 น.									
05.45-06.40 น.									
06.40-07.10 น.		*ภารกิจบวชแสนรูปเข้าพรรษา					06.15 น. DMC Time สุดสัปดาห์	06.15 น. ผลการปฏิบัติธรรม	06.40-07.10 น.
								06.45 น. *ข้อคิดรอบตัว	
07.10-07.20 น.		DMC NEWS / ปฏิทินข่าว					07.15 น. DMC News Sunday	07.10-07.20 น.	
07.20-07.35 น.		ธรรมะเพื่อประชาชน						07.30 น. ปฏิบัติการกุ๊กกิ๊ก	07.20-07.35 น.
07.35-08.00 น.		ทศชาติชาดก ตอน เวลสันดร							07.45 น. *World News
08.00-08.25 น.		*กฎแห่งกรรม (English Subtitle)					การ์ตูนบุญโต	08.20 น. *ชาดก 500 ขาติ	08.00-08.25 น.
08.25-08.50 น.		*นั่งสมาธิออนไลน์	*DMC Guide (Rerun เมื่อวาน)					ถ่ายทอดสดพิธีงานบุญวันอาทิตย์ ณ สภารธรรมกายสากล วัดธรรมกาย จ.ปทุมธานี 08.30 น. เส้นทางบุญ (รอบรู้โรงเรียนอนุบาล) 09.30 น. ปฏิบัติธรรม 10.30 น. พิธีบูชาข้าวพระ (เฉพาะวันอาทิตย์ต้นเดือน)	08.25-08.50 น.
08.50-10.00 น.		เทปบันทึกโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา (เมื่อวาน)					08.50-10.00 น.		
10.00-10.10 น.		DMC NEWS					10.00-10.10 น.		
10.10-10.55 น.		เทปบันทึกโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา (เมื่อวาน)					10.10-10.55 น.		
11.00-11.15 น.		พิธีถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน					11.15 น. ความดีสากล	11.00-11.15 น.	
11.15-11.20 น.		Spot / MV						11.15-11.20 น.	
11.20-11.35 น.		ชาดก 500 ขาติ	*สู่ต่อไป	DOU for You	บททวนบุญ / MV	I like Chinese.		11.20-11.35 น.	
11.35-11.50 น.		สวรรค์ + อานิสงส์		ข้อคิดรอบตัว	*เดินไปสู่ความสุข	*ทันโลกทันธรรม		11.45 น. MV / Spot	11.35-11.50 น.
11.50-12.00 น.		*บททวนบุญ / MV						11.50 น. I like English.	12.00-12.00 น.
12.00-12.10 น.		DMC NEWS / ปฏิทินข่าว					12.00-12.10 น.		
12.10-12.40 น.		*ผู้ออกแบบชีวิต	เคลียร์คิดชัดเจน	คิดใหญ่ ใจดี	กล้าดี Variety		12.10 น. นานาเทศนา	12.10-12.40 น.	
12.40-13.05 น.					*อาณาจักรหลวงปู่ *ปฏิบัติการกุ๊กกิ๊ก				
13.05-14.00 น.		วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น / อธิษฐานจิตบวชสามเณรล้านรูป					14.40 น. อานิสงส์แห่งบุญ / วิชากรรมกรรมบุญ	13.05-14.00 น.	
14.00-14.10 น.		DMC NEWS / ปฏิทินข่าว						14.00-14.10 น.	
14.10-14.15 น.		Spot / MV						14.10-14.15 น.	
14.15-14.30 น.		ชาดก 500 ขาติ						14.15-14.30 น.	
14.30-14.45 น.		ทศชาติชาดก ตอน มโหสถบัณฑิต						14.30-14.45 น.	
14.45-15.15 น.		*นานาเทศนา	*กฎแห่งกรรม (Chinese Subtitle)			15.00 น. *ผู้ออกแบบชีวิต	14.45-15.15 น.		
15.15-15.45 น.			*บททวนบุญ / MV	*อาณาจักรหลวงปู่	*ข้อคิดรอบตัว		*DOU for You	15.15-15.45 น.	
15.45-16.00 น.		I like Chinese.		อานิสงส์แห่งบุญ / วิชากรรมกรรมบุญ			15.45-16.00 น.		
16.00-16.15 น.		สวดตักขิจากหกด้าน					16.00-16.15 น.		
16.15-16.45 น.		*เคลียร์คิดชัดเจน (Rerun)	*คิดใหญ่ ใจดี	*กล้าดี Variety (Rerun)			16.30 น. Scoop / MV / Spot	16.15-16.45 น.	
16.45-17.10 น.				*DMC Variety	*I like English. / บททวนบุญ / MV	*ความดีสากล		16.45-17.10 น.	
17.10-17.30 น.				ข่าว DMC NEWS รอบวัน					17.10-17.30 น.
17.30-17.50 น.		สวดมนต์ทำวัตรเย็น / สวดสรรเสริญคุณพระธรรมกาย / อธิษฐานจิตบวชสามเณรล้านรูป					17.30-17.50 น.		
18.00-18.15 น.		เดินทางประเทศไทย					18.00-18.15 น.		
18.15-18.40 น.		พิธีบูชามหาธรรมกายเจดีย์ และมหาปูชนียาจารย์					18.15-18.40 น.		
18.40-19.10 น.		ถ่ายทอดสดภารกิจบวชแสนรูปเข้าพรรษา					18.40-19.10 น.		
19.10-22.00 น.		ถ่ายทอดสดโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา					19.10-22.00 น.		
22.00-22.20 น.		สรุป DMC NEWS รอบวัน / ปฏิทินข่าว					22.00-22.20 น.		
22.20-24.00 น.		เทปบันทึกเรื่องเด่นโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา (วันนี้)					22.20-24.00 น.		

หมายเหตุ : รายการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

* หมายถึง รายการทบทวน

แนะนำรายการได้ที่ : 1) ตู้ ปณ.101 ปณ.จ.คลองหลวง ปทุมธานี 2) E-mail: center@dmc.tv 3) โทร. 0 2831 1791 ถึง 2



ค่ายคุณธรรม โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๓๘ จ.ระนอง

เมื่อวันที่ ๙-๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ผู้ประสานงานโครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลกภาคใต้ ชมรมพุทธศาสตร์สากลฯ จัดค่ายพัฒนาผู้เรียนใหม่สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน ๒๐๐ คน ณ หอประชุมโรงเรียนราชประชานุเคราะห์ ๓๘ จังหวัดระนอง เพื่อปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรมให้เป็นเยาวชนต้นแบบที่ดีทางด้านศีลธรรม โดยมีนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและทีมงานชมรมพุทธศาสตร์สากลฯ เป็นพี่เลี้ยงในการจัดอบรม ระหว่างเข้าค่ายนักเรียนได้เรียนรู้วิถีลูก นุ่ง กราบ ไหว้ ๕ ห้องชีวิตเนรมิตนิสัย ฯลฯ และได้ฟังพระธรรมเทศนาเรื่องกฎแห่งกรรม ความกตัญญูตเวที

ธรรมอุทยานบ้านแปง จัดพิธีตอกเสาเข็มต้นแรกและพิธีทอดผ้าป่า

เมื่อวันที่ ๑๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ธรรมอุทยานบ้านแปง จังหวัดสิงห์บุรี จัดพิธีตอกเสาเข็มต้นแรกและพิธีทอดผ้าป่าสามัคคีสร้างอาคารปฏิบัติธรรม และมอบทุนการศึกษาในโครงการบรรพชาสามเณรมัธยมปลายต้นแบบสู่ AEC พิธีกรรมเริ่มด้วยการปฏิบัติธรรม ตามด้วยพิธีกลั่นแผ่นดิน พิธีตอกเสาเข็มต้นแรก พิธีกล่าวคำถวายผ้าป่า พิธีกล่าวคำถวายคิลานเภสัช พิธีกล่าวคำถวายไทยธรรม และพิธีกล่าวคำถวายภัตตาหาร ภาควายมีพิธีมอบรางวัลโล่เกียรตินิยมสถานศึกษาต้นแบบชาวศิริไลซ์ ผู้นำฟื้นฟูศีลธรรมโลก และพิธีมอบทุนการศึกษา



มูลนิธิธรรมกายร่วมงาน ๖๔ ปี นสพ.สยามรัฐ

เมื่อวันที่ ๒๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ เจ้าหน้าที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ วัดพระธรรมกายและมูลนิธิธรรมกาย มอบกระเช้าดอกไม้และสื่อธรรมะเพื่อแสดงความยินดีกับหนังสือพิมพ์สยามรัฐ เนื่องในโอกาสครบ ๖๔ ปี โดยมีนายจักรวาลย์ คงอุดม ประธานที่ปรึกษาบริษัท เป็นผู้รับมอบ ในโอกาสนี้เจ้าหน้าที่ฝ่ายประชาสัมพันธ์ได้กล่าวขอบคุณหนังสือพิมพ์สยามรัฐที่ลงข่าวสนับสนุนโครงการต่าง ๆ ของวัดพระธรรมกายมาโดยตลอด เช่น โครงการอุปสมบทหมู่ ๑๐๐,๐๐๐ รูป ทุกหมู่บ้านทั่วไทย และโครงการตักบาตรพระ ๒,๐๐๐,๐๐๐ รูป ๗๗ จังหวัด ทุกวัดทั่วไทย



ถวายสังฆทาน ๓๒๓ วัด ครั้งที่ ๑๐๒, ๑๐๓

เมื่อวันที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ วัดพระธรรมกาย มูลนิธิธรรมกาย และคณะกัลยาณมิตร จัดพิธีถวายสังฆทาน ๓๒๓ วัด ๔ จังหวัดภาคใต้ ครั้งที่ ๑๐๒ และพิธีมอบกองทุนหนุนแรงใจช่วยครูใต้ ครั้งที่ ๖๖ และพิธีทำบุญอุทิศส่วนกุศลแด่ผู้วายชนม์ ณ ศูนย์ราชการอำเภอสะเดา จ.สงขลา และในวันที่ ๒๑ มิถุนายน มีพิธีถวายสังฆทาน ครั้งที่ ๑๐๓ พิธีมอบกองทุนหนุนแรงใจช่วยครูใต้ ครั้งที่ ๖๗ และพิธีทำบุญอุทิศส่วนกุศล ณ ห้องประชุมโรงแรมมารีน่า อำเภอสุโขทัย จ.สุโขทัย ทั้งนี้เพื่อช่วยเหลือพุทธบุตร ข้าราชการ ทหาร ตำรวจ และพี่น้องประชาชน ที่ได้รับความเดือดร้อนจากเหตุการณ์ความไม่สงบมากกว่า ๑๐ ปี

พิธีไหว้ครูโรงเรียนพระปริยัติธรรม วัดพระธรรมกาย

เมื่อวันที่ ๑๙ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ โรงเรียนพระปริยัติธรรม วัดพระธรรมกาย จัดพิธีไหว้ครูประจำปีพุทธศักราช ๒๕๕๗ โดยมีพระมหา ดร.สุธรรม สุตโน ป.ธ.๙ ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดพระธรรมกาย พระอาจารย์ใหญ่โรงเรียนพระปริยัติธรรม เป็นประธานสงฆ์ พิธีกรรมจัดขึ้นตามลำดับดังนี้ ประธานสงฆ์ จุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย ประธานสามเณรกล่าวรายงาน ตัวแทนสามเณรถวายพานแด่ประธานสงฆ์และพระอาจารย์ พิธีถวายรางวัลและของที่ระลึกแด่พระอาจารย์ที่มีผลงาน นานักเรียนสอบได้ ๕๗ เปอร์เซนต์ขึ้นไป ตัวแทนสามเณรกล่าวสุนทรพจน์ จากนั้นประธานสงฆ์กล่าวให้โอวาท



พิธีตัดปอยผมธรรมทายาท รุ่นเข้าพรรษา จังหวัดระยอง

เมื่อวันที่ ๒๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ศูนย์อบรมวัดเนินพระ จังหวัดระยอง จัดพิธีตัดปอยผมธรรมทายาท ในโครงการอุปสมบทหมู่ ๑๐๐,๐๐๐ รูป ทุกหมู่บ้านทั่วไทย โดยมีพระราชสิทธินายก เจ้าคณะจังหวัดระยอง เมตตาไปเป็นประธานสงฆ์ พิธีกรรมในภาคเช้า ตัวแทนพระธรรมทายาท ถวายพานธูปเทียนแพและพานดอกไม้แด่ประธานสงฆ์ ประธานสงฆ์ให้โอวาทและให้พร จากนั้นทำพิธีตัดปอยผมและปลงผม ภาคบ่ายมีพิธีเวียนประทักษิณรอบอุโบสถ พิธีขอมาพิธีรับบาตรและผ้าไตรจากผู้ปกครอง



พิธีทอดผ้าป่าซื้อที่ดิน ประเทศนิวซีแลนด์

เมื่อวันที่ ๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ วัดพระธรรมกาย โอ๊คแลนด์ทำพิธีทอดผ้าป่าซื้อที่ดิน โดยมีกิจกรรมดังนี้ ภาคเข้าร่วมกันทำวัตรเช้า ปฏิบัติธรรม แล้วทำพิธีกล่าวคำถวายภัตตาหาร พิธีถวายเครื่องกันหนาว ตักบาตร และถวายภัตตาหารแด่คณะสงฆ์ ภาคบ่ายหลังเสร็จพิธีทอดผ้าป่าซื้อที่ดินแล้ว พระอาจารย์ได้บรรยายธรรมเรื่องการสร้างบารมีแบบเอาชีวิตเป็นเดิมพัน จากนั้นตัวแทนสาธุชนกล่าวต้อนรับคณะนักสร้างบารมีจากเมืองไทยที่เดินทางไปทอดผ้าป่า งานบุญในวันนี้สร้างความปลื้มปิติแก่ผู้มีบุญทุกท่านเป็นอย่างมาก

พิธีตัดปอยพมนาครธรรมทายาท ประเทศจีน

เมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ วัดพระธรรมกายฮ่องกง จัดพิธีตัดปอยพมนาครธรรมทายาทนานาชาติและพิธีถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน กิจกรรมเริ่มด้วยการนั่งสมาธิ ตามด้วยพิธีกล่าวคำถวายภัตตาหาร พิธีถวายปัจจัยไทยธรรม พิธีตักบาตร และเนื่องจากในวันนี้ นาคธรรมทายาท ๒ ท่าน จะเดินทางไปบอรมธรรมทายาทนานาชาติที่วัดพระธรรมกาย ประเทศไทย จึงมีพิธีขอมาพระอาจารย์ พิธีรับบาตร และผ้าไตรจากผู้ปกครองรวมทั้งพิธีตัดปอยพม เมื่อเสร็จพิธีแล้วผู้มีบุญทุกท่านร่วมกันปฏิบัติธรรมก่อนทำพิธีถวายภัตตาหาร



พิธีทอดผ้าป่าฉลองครบ ๖ ปี วัดภวนาโชตมะ ประเทศญี่ปุ่น

เมื่อวันที่ ๘ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ วัดภวนาโชตมะ จัดพิธีทอดผ้าป่าฉลองครบ ๖ ปี วัดภวนาโชตมะ ภายในงานสาธุชนร่วมกันตักบาตรแด่พระภิกษุ ๙ รูป ส่วนภาคบ่ายเป็นพิธีประดิษฐานและถวายเครื่องสักการะพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) พระผู้ปราบมาร จากนั้นเป็นพิธีทอดผ้าป่าฉลองวัด และพิธีถวายไทยธรรมแด่คณะสงฆ์ ก่อนที่จะร่วมกันเดินทางไปปล่อยปลาให้ชีวิตสัตว์เป็นทานด้วยความปลื้มปิติกันทุกคน





พิธีบูชาข้าวพระและพิธีถวายกองทุนหนังสือธรรมะ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์

เมื่อวันที่ ๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ วัดพระธรรมกาย สวิตเซอร์แลนด์ จัดพิธีบูชาข้าวพระและพิธีถวายกองทุนหนังสือธรรมะ พิธีเริ่มขึ้นพร้อมกับวัดพระธรรมกาย ประเทศไทย ซึ่งตรงกับเวลา ๐๔.๓๐ น. ตามเวลาท้องถิ่น จากนั้นสาธุชนร่วมกันสวดมนต์ ทำวัตรเช้า ปฏิบัติธรรม อารธนาศีล ทอดผ้าป่า กองทุนหนังสือธรรมะ ถวายยานพาหนะ ถวายคิลานเภสัช ถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน จากนั้นเป็นการชมประมวลภาพงานบุญเดือนที่ผ่านมาเสร็จแล้วร่วมกันตักบาตรข้าวสารอาหารแห้งและถวายภัตตาหาร

บวชอุบาสิกาก้าว ประเทศนอร์เวย์

เมื่อวันที่ ๑๓-๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ วัดพระธรรมกาย นอร์เวย์จัดพิธีบวชอุบาสิกาก้าวกลุ่มชาวไทยและชาวนอร์เวย์ ผู้รักการสร้างบุญบารมี ก่อนทำพิธีมีการเจริญสมาธิภาวนากลั่นใจให้แผ่ใส จากนั้นเป็นพิธีอารธนาศีลแปด และพิธีบวชอุบาสิกาก้าวเพื่อถวายเป็นพุทธบูชาและอุทิศส่วนกุศลแก่หมู่ญาติผู้ล่วงลับไปแล้ว ในโอกาสนี้อุบาสิกาก้าวทุกท่านยังได้รับฟังเรื่องราวเกี่ยวกับคุณธรรมของมหาปูชนียาจารย์และเป้าหมายในการเกิดมาเป็นมนุษย์ หลังจากเสร็จสิ้นการอบรมทุกท่านต่างช่วยกันสืบสานวัฒนธรรมคุณยาย ด้วยการรับบุญทำความสะอาดและจัดข้าวของให้เป็นระเบียบ



จัดสอบธรรมศึกษา ปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ประเทศแอฟริกาใต้

เมื่อวันที่ ๒๒ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ วัดพระธรรมกาย โจฮันเนสเบิร์กจัดสอบธรรมศึกษา โดยมีพระสุทธิสารเมธี ผู้แทนแม่กองธรรมสนามหลวง ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศวิหาร-ราชวรวิหาร กรุงเทพมหานคร เป็นประธานสงฆ์ การสอบในครั้งนี้เริ่มด้วยวิชาแก้กระทุ้งธรรม ในภาคบ่ายสอบวิชาธรรมวิภาค พุทธประวัติ และวิชาเบญจศีล-เบญจธรรม สำหรับนักเรียนธรรมศึกษาตรี วิชาธรรมวิภาค อนุพุทธประวัติ และวิชาอุโบสถศีล สำหรับนักเรียนธรรมศึกษาโท ส่วนวิชาธรรมวิจารณ์ พุทธานุพุทธประวัติ และวิชากรรมบถ สำหรับนักเรียนธรรมศึกษาเอก

วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น

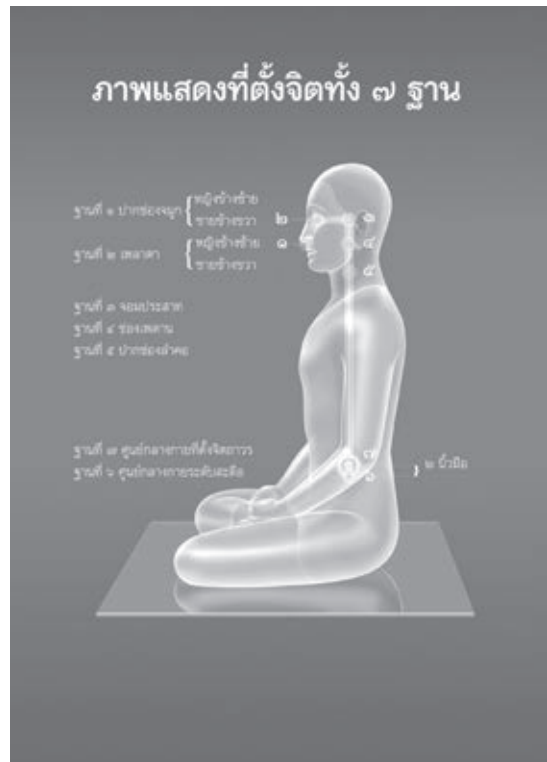
สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความ รู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนากำหนดเอาไว้เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตทุกวันอย่างเป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่าย ๆ ดังวิธีปฏิบัติที่พระเดช-พระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) หลวงปู่ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

๑. กราบบูชาพระรัตนตรัย เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. คุณเข้าหรือนั่งพับเพียบสบาย ๆ ระลึกถึงความดี ที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนราวกับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วน ๆ

๓. นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากจนเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังดาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตารหรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่ากำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

๔. นึกกำหนดนิมิตเป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำ โสภริสุทธิ์ ปราศจากรอยตำหนิใด ๆ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** นึกสบาย ๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวล เป็นพุทธานุสติว่า “สัมมา อะระหัง” หรือ



ค่อย ๆ น้อมนิกดวงแก้วกลมใสให้ค่อย ๆ เคลื่อนเข้าสู่ศูนย์กลางกายตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่วินาที ๑ เป็นต้นไป น้อมนิกอย่างสบาย ๆ ใจเย็น ๆ ไปพร้อม ๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบาย ๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่าดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนึกเสียตาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนึกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีไขศูนย์กลางกาย ให้ค่อย ๆ น้อมนิมิตเข้ามาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิตมาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยังจุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้ายมีดวงดาวดวงเล็ก ๆ อีกดวงหนึ่ง ซ้อนอยู่ตรงกลางดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่

ดวงเล็ก ๆ ตรงกลางนั้นไปเรื่อย ๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่งมรรค ผล นิพพาน

การระลึกรู้ถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่ง ทุกที่ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นนั่ง นอน ยืน เดิน หรือขณะทำภารกิจใด ๆ

ข้อแนะนำ คือ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อย ๆ ทำอย่างสบาย ๆ ไม่เร่ง

ข้อควรระวัง

๑. อย่าใช้กำลัง คือไม่ใช้กำลังใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตาเพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็ว ๆ ไม่เกร็งแขน หรือกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒. อย่าอยากเห็น คือทำให้ใจเป็นกลาง ประคองสติมิให้พลออกจากบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่างกังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวงนิมิตนั้นอุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

๓. อย่างกังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายภายใน อาศัยการนึกถึง “อาโลกกสิณ” คือ กสิณแสงสว่างเป็นบาทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ฝึกสมาธิต่อไปผ่านกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรุณพรหม จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายแล้วจึงเจริญวิปัสสนาในภายหลัง ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่

ไม่บังคับ ทำได้แค่ไหนให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ติดสนิทมั่นคงอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรึงระลึกนึกถึงอยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จและความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

ศูนย์กลางกายที่เดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม เช่น ยืนกิติ เดินกิติ นอนกิติ หรือนั่งกิติ อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจบริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็นดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

๕. นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องยอมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตเกิดขึ้นแล้วหายไปก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติ ในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก

การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อชักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอ ๆ ไม่ทอดทิ้งจนได้ดวงปฐมมรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อมเป็นหลักประกันได้ว่า ได้ที่พึ่งของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุขความเจริญ ทั้งในภพชาตินี้และภพชาติหน้า

หากสามารถแนะนำต่อ ๆ กันไป ขยายไปยังเหล่ามนุษยชาติ อย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝันก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

อนิเมทนาบุญ มหาปัญญาบารมี

วารสาร **อยู่** ในบุญ นำธรรมะคุ้มครองโลก



ถวายสังฆทาน ๓๒๓ วัด ให้กำลังใจพุทธบุตร ๔ จังหวัดภาคใต้

โครงการตักบาตรพระ ๒,๐๐๐,๐๐๐ รูป ทุกวัดทั่วไทย

โครงการบวชพระ ๑๐๐,๐๐๐ รูป ทุกหมู่บ้านทั่วไทย

โครงการบรรพชาสามเณรมัชฌิมปลายต้นแบบสู่ AEC

โครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลก (เด็กดี V-Star)

ขยายธรรมะสู่ศูนย์สาขาทั่วโลก ๒๐๘ ประเทศ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมบ้านกัลยาณมิตร

คู่มือผู้นำบุญทำหน้าที่กัลยาณมิตรทั่วโลก

★ **ผลบุญเป็นของท่าน ผลงานเป็นของทุกคน** ★

เรียนเชิญผู้มีบุญเจ้าของกิจการทุกท่าน สนับสนุนวารสารอยู่ในบุญ
โดยจัดพิมพ์เผยแพร่ เดือนละกว่า ๕๐,๐๐๐ ฉบับ และโซเซียลเน็ตเวิร์คผ่าน e-book ไปทั่วโลก

<http://www.dmc.tv/> , <http://www.kalyanamitra.org/>

<https://www.facebook.com/yunaiboonFanPage>

นำธรรมะให้กว้างไกลออกไป สู่ใจคนนับล้าน

สอบถามรายละเอียดการลงโฆษณาสนับสนุนได้ที่ : กองทุนอยู่ในบุญ โทร. ๐๘-๖๗๗๑-๒๒๖๘

ธรรมะคือ ที่พึ่งอันประเสริฐ

www.webkal.org

ที่ปรึกษา

พระครูวิเทศปัญญาวรณ (สมบุญ สมมาบุญโญ)

พระมหา ดร.สมชาย จานวฑฺฒโน

พระครูสมุห์วิษณุ ปญฺญาทีโป

พระครูธรรมธรรมาภรณ์ ฉานนารักษ์

พระครูใบฎีกาอานวยศักดิ์ มุนิสกุลโก

บรรณาธิการบริหาร

พระสมบัตินิ จกฺขิตฺตจิตฺโต

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

สุธิดา จินดาภิญกุล, ระพีพรรณ ใจภักดี

กองบรรณาธิการ

พระดร.สมศักดิ์ จันทสิโล, พระมหา ดร.สมบัตินิ อินฺทปญฺโญ,

พระตรีเทพ ชินนฺทโร, พระสนทวงศ์ วุฑฺฒวิโล,

พระมหาธีระ นาคธมฺโม, พระมหาจตุรงค์ จตุตฺตมโล,

พระวิฑูรย์ อุกฺกจาโร, พระสุรศักดิ์ ปกฺสสโร,

พระบริบูรณ์ ธมฺมวิฑูโร

ผศ.สุภาศิริ พะนุชนม, วันชัย ภักธโกมล,

วินัย พันธุรักษ์รัตน์, น้าผึ้ง พุ่มมาลี,

รัตเกล้า ลิวเฉลิมวงศ์, อมรรัตน์ สภาธิทรัพย์ดี,

รัตนา อรัณย์จางกูล, วรวรรณ ธนอมพงษ์,

ก้าพล แก้วประเสริฐกุล, มุขบา ธาราสมบัตินิ,

เมธินี จอกทอง, กนกพร เทศนา,

อมรพรรณ ทองสมบุญ, กิตติศักดิ์ พรหมสุข,

ปกรณ สิทธิวรนนท์

ฝ่ายภาพ

ศูนย์ภาพนิ่งและบรรณาธิการภาพ

ฝ่ายศิลปกรรม

กองพุทธศิลป์, ลือพงศ์ สิลพนัง,

ชัยชนะ กิตติโสภณพันธุ์, ธาดา วงศ์คุณานนท์,

สันทัต ศักดิ์สาคร, สุพิศรา ปัญญาแสง,

สิริพันธุ์ สมหาพันธุ์, สถิติ ศิริอุบล,

กาญจนา ประสมศรี

ฝ่ายโฆษณา

ปราณี ชัยผดุง ๐๘๖-๗๗๑-๒๒๖๘

ฝ่ายสมาชิก

อรุณี พลกลาง ๐๘๑-๓๐๖-๕๓๙๓

โรงพิมพ์

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

จัดทำโดย

สำนักสื่อธรรมะ มูลนิธิธรรมกาย

วารสาร “อยู่ในบุญ” เป็นวารสารเพื่อการเผยแผ่ธรรมะ

ในพระพุทธศาสนาเป็นรายเดือน มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

๑. เพื่อเกิดความรู้ความเข้าใจในธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และเกิดกำลังใจในการปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าถึงธรรมะภายใน
๒. เพื่อปลูกฝังคุณธรรมแก่ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และทุกระดับการศึกษา
๓. เพื่อถ่ายทอดความรู้ในพระพุทธศาสนาให้ง่ายแก่การนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
๔. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้คนในสังคมเป็นคนดี ที่โลกต้องการ
๕. เพื่อเป็นสื่อกลางในการสืบทอดอายุพระพุทธศาสนา ให้เป็นที่พึ่งแก่ชาวโลกสืบไป

อยู่ไหน บุญ

ชีวิตคุณเริ่มต้นหรือยัง?

แม้ชีวิตจะเดินทางมายาวไกล ทั้งทางบก ทางน้ำ ทางอากาศ หรือไปไกลถึงดวงดาว ก็ยังไม่ได้ขึ้นชื่อว่า “เดินทาง” เพราะชีวิตไม่ได้เริ่มต้นด้วยระยะทาง ตัวเลข หรือกาลเวลาดังที่เคยเข้าใจกัน

แต่วันใด..หากเราได้นั่งหลับตาเบา ๆ ทำกายให้สบาย ทำใจให้สงบ จรดใจนิ่ง ๆ ที่ศูนย์กลางกาย จนเข้าถึงดวงปฐมมรรค หรือ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์

วันนั้น...จึงจะถือว่า “ชีวิตได้เริ่มต้นแล้ว” คือเริ่มต้นเปิดประตูไปสู่หนทางพระนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์

ขอเชิญเริ่มต้นชีวิต โดยร่วมเป็น ๑ ล้านคนแรก ในการนั่งสมาธิทุกวัน อย่างน้อยวันละ ๑ ชั่วโมง เพื่อความสุขสงบที่แท้จริงของตัวเราและโลกใบนี้..🙏

หยุด...คือ มรรค ผล
หยุด...เป็น ตัวสำเร็จ



ร่วมอนุโมทนากุญโดย

www.webkal.org



LAND & HOUSES



ขอเชิญร่วม

พิธีถวายไทยธรรม ๓,๐๐๐ วัดทั่วประเทศ

เนื่องในวาระมฤตดา
เปรียญธรรม ๙ ประโยค

วันอาทิตย์ต้นเดือนที่
๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๗
ณ วัดพระธรรมกาย
จ.ปทุมธานี

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โทร. ๐๒-๘๓๑-๑๐๐๐