

อยู่ให้ บุญ

ฉบับที่ ๔๓

ประจำเดือนพฤษภาคม

พ.ศ. ๒๕๕๙



# วิสาขปุณณมี วันแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พุทธบริษัท ๔ รวมใจ จุดวิสาขประทีป เจริญพุทธานุสติ น้อมถวายเป็นพุทธบูชา



วันวิสาขบูชา

ตรงกับวันศุกร์ที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

● พระธรรมเทศนา

- ๔๒ สุขพินาน โคมไฟ บ้านโตขาขึ้น
- ๔๕ หลักประกันชีวิตนักสร้างบารมี
- ๔๘ สวดมนต์เป็นยาทา ภาวนาเป็นยากิน
- ๕๐ ลูกสาวเป็นคนรักบุญ กลัวบาป แต่ขาดความรับผิดชอบ...

● สัมภาษณ์

- ๖๖ บินไปสู่ความสุข
- ๕๘ การสร้างบารมีไม่มีเว้นวรรค

● บทความ-ข่าวสาร

- ๒ วันธรรมะคุ้มครองโลก
- ๑๘ วิสาขบูชา วันสำคัญสากลโลก

๒๔ สุขพินานสรณมรณ

๒๘ โครงการอบรมธรรมทายาท

๓๔ พระมหาชนก ผู้ยิ่งใหญ่วิริยบารมี

๕๕ วัดภวานาคานากาวา

๓๒ ถวายจตุปัจจัยไทยธรรม ๒๖๖ วัด...

๓๗ ข่าวบุญในประเทศไทย

๓๗ ข่าวบุญต่างประเทศ

e-mail: yunaiboon@yahoo.com www.dmc.tv www.kalyanamitra.org www.dhammadhamma.or.th



“การมาวัดวันหนึ่ง  
ก็ได้บุญไปช่วงหนึ่ง  
ถ้าไม่มา..ก็ไม่ได้  
ถ้ามาแล้ว..ก็ได้บุญ  
บุญจะสะสมทับทวี  
เหมือนกับเก็บออมสิน”

คำสอนคุณยายอาจารย์  
มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง  
ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย

ผู้ที่หมั่นสั่งสมบุญอยู่เป็นประจำ บุญย่อมหล่อเลี้ยงรักษา  
ทำให้ชีวิตมีความสุขความเจริญยิ่งขึ้นไป ขอเชิญผู้มีบุญ  
ร่วมกันทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา ทุกวันอาทิตย์  
ณ วัดพระธรรมกาย

เพราะบุญ คือ ที่มาของความสุขและความสำเร็จในชีวิต

มาวัดทุกวันอาทิตย์ เติมนบุญให้ชีวิตมีความสุข

ร่วมอนุโมทนาบุญโดย



บรมเศวตฉู



มหาเศวตฉู



จุลเศวตฉู



กฉ้าเศวตฉู

โคมวิสาขประทีป

EARTH  
DAY

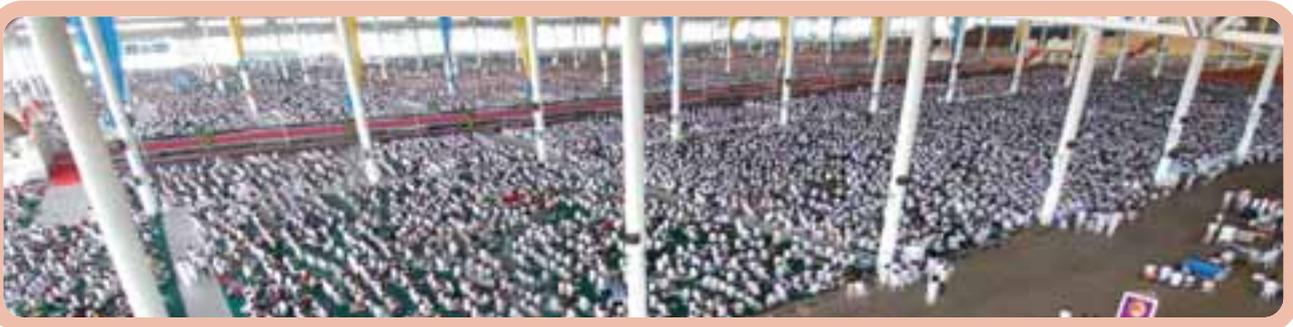
โดย : อุดมเขี้ยว

# วันธรรมะคุ้มครองโลก



EARTH DAY

“วันธรรมะคุ้มครองโลก”  
วันเสาร์ที่ ๒๒ เมษายน  
พ.ศ. ๒๕๔๗



# มหาัทสนานุตริยะะ..พระรัตตัญญู



## T วันที่โลกต้องจารึกไว้ THE DAY TO REMEMBER

เมื่อสาธุชนเรือนแสนทั้งภายในและต่างประเทศ ต่างเดินทางมาจากทั่วสารทิศ เพื่อสร้างบุญใหญ่ใน “วันธรรมะคัมภรองโลก” ตรงกับวันเสาร์ที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ ณ ลานบุญสถานอันศักดิ์สิทธิ์ ภายในมหาธาตุนิวหาร วัดพระธรรมกาย จ.ปทุมธานี

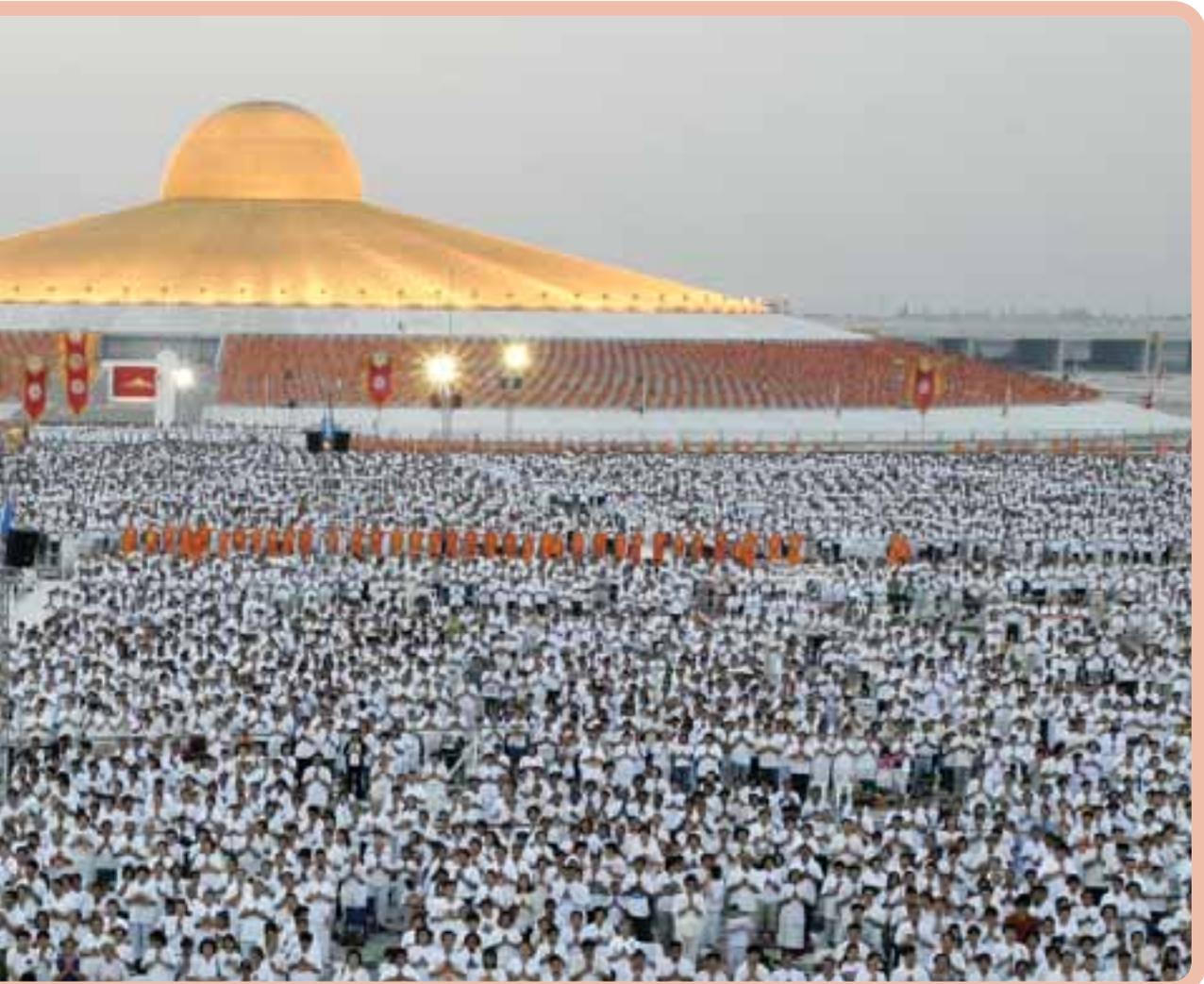
วันนี้... เราได้สร้างมหาทานบารมีครั้งยิ่งใหญ่ ในพิธีถวายปัจจัยไทยธรรมแด่คณะสงฆ์ จำนวนกว่า ๑๐,๐๐๐ วัด ทั่วประเทศ

วันนี้... นับเป็นมหาัทสนานุตริยะะอันประเสริฐ ที่เกิดขึ้นได้ยากยิ่ง เมื่อพระรัตตัญญู ผู้รู้ราตรีนานพรรษากาลมากกว่า ๑๐๐ พรรษา ผู้ทรงคุณธรรมและคุณวิเศษ มีปกติปลีกเร้น ได้เมตตาเดินทางมาเป็นเนื่อนาบุญให้แก่เหล่าสาธุชน

# EARTH DAY



## ภาพแห่งความประทับใจ iMPRESSIVE EVENT



วันนี้... เราได้ร่วมสถาปนาทายมทานุรุช ในพิธีหล่อพระธรรมกายประจำตัว จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ องค์ ประดิษฐานภายในมหาธรรมกายเจดีย์ ให้เป็นศูนย์รวมใจชาวพุทธนานนับพันปี

และวันนี้... เราได้แสดงความกตัญญูตเวทิตา บูชาธรรมพระเดชพระคุณพระราชาภวานาวิสุทธิ เนื่องในวันคล้ายวันเกิดครบ ๖๒ ปี

เรามาร่วมกันย้อนระลึกภาพแห่งความประทับใจ ที่ฉายซ้ำครั้งแล้วครั้งเล่าในความทรงจำ เพราะนี่ถึงครั้งใด บุญย่อมเกิดขึ้นทุกครั้ง และนำมาซึ่งรอยยิ้มแห่งความปีติภาคภูมิใจไปทุกภพทุกชาติ

# เจ้าของบ้านเจ้าของวัด

the temple belongs to all of us

เราต่างรักษาใจให้ใส  
เพื่อเหมาะสมเป็นภาชนะ  
รองรับบุญใหญ่



เริ่มตั้งแต่วันเตรียมงาน เหล่าผู้มีบุญต่าง  
ไม่ยอมพลาดโอกาสสำคัญในบุญใหญ่ ด้วยการ  
เป็นเจ้าของบ้านเจ้าของวัด ช่วยกันทำความสะอาด  
เสนาสนะ ปิดกวาดเข็ดถูมหารัตนวิหารคด  
อาสน์สงฆ์ และช่วยกันจัดเรียงอาสนะอย่างเป็น  
ระเบียบ ซึ่งหลายท่านมารับบุญทุกวันไม่เคยขาด  
ตั้งใจทำทุกบุญไม่ให้เกิดกลิ่น เรียกได้ว่าเป็นยุค  
ของการทำความดี ที่ไม่เคยอ้อม ไม่เคยเบื่อนในการ  
สร้างบารมีเลยทีเดียว



# เตรียมงาน

preparing the ceremony



แต่ละวันที่ผ่านไป พวกเราต่างรักษาใจให้ใส เพื่อเหมาะสมเป็นภานะรองรับบุญใหญ่ที่กำลังจะมาถึง ให้ใจของเราเป็นเครื่องกรองชั้นดี ที่จะกลั่น บุญเต็มฟ้า สมบัติเต็มแผ่นดินในวันสำคัญ

## พิธีกลั่นมหารัตนวิหารคด ครั้งแรกและครั้งเดียวในโลก



เมื่อมาถึงวันงาน ตรงกับวันเสาร์ที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ รับประทานด้วยความสดชื่นแจ่มใส วันนี้ สภาธรรมกายสากลเนื่องแน่นไปด้วยพี่น้องนักสร้างบารมีจากทั่วสารทิศ ป้ายจังหวัด อำเภอ กลุ่มสถาบัน การศึกษา และวัดต่างๆ ชูเด่นเป็นสง่ามองเห็นมาแต่ไกล รวมถึงป้ายชื่อมลรัฐในต่างประเทศอีกด้วย ให้ รู้สึกปลื้มใจกับภาพบรรยากาศเบิกบานในบุญที่กลับมาให้เห็นอีกครั้ง

ภาคสาย พระราชภาวนาวินิสุตติ ประธานสงฆ์ นำสาธุชนนั่งสมาธิเจริญภาวนา กลั่นใจให้ใสเพื่อ รองรับบุญใหญ่ในวันนี้

ภาคป้าย เข้าสู่พิธีกลั่นมหารัตนวิหารคด ครั้งแรกและครั้งเดียวในโลก พระเดชพระคุณพระหลวงพ่อ



นำเหล่าผู้มีบุญนั่งสมาธิเจริญภาวนา กลั่นใจให้ใส  
อีกครั้ง นึกถึงบุญใหญ่ของการสร้างมหาวิหารทาน  
แต่สงฆ์ ผู้จรมมาจากทิศทั้ง ๔ ซึ่งมีอานิสงส์มาก  
อย่างจะนับจะประมาณมิได้ ให้แผ่นดินนี้เป็นแผ่น  
ดินศักดิ์สิทธิ์ ไม่ว่าใครก็ตามที่ก้าวมาถึงบุญสถาน  
แห่งนี้แล้ว ทั้งกาย วาจาและใจ ของเขาเหล่านั้น  
พร้อมจะถูกกลั่นให้สะอาด บริสุทธิ์ตามไปด้วย



## พิธีถวายไทยธรรมแด่พุทธบุตร ๑๐,๐๐๐ วัด ทั่วประเทศ



เวลา ๑๕.๐๐ น. พิธีถวายไทยธรรมแด่พุทธบุตร ๑๐,๐๐๐ วัด ทั่วประเทศ ได้รับความเมตตาจาก ท่านประธานสงฆ์ คือ พระเดชพระคุณพระวิสุทธาธิปัตติ เจ้าอาวาสวัดสุทัศนเทพวราราม เจ้าคณะภาค ๔ เป็นประธานในพิธีเจริญพระพุทธมนต์

เมื่อคณะสงฆ์แปรแถวเข้าพื้นที่ประจำแทน รายรอบมหารัตนวิหารคด ซึ่งมีความยาวถึง ๑๖ กิโลเมตร เป็นภาพที่ยิ่งใหญ่ชวนให้ปิติขนกุชชุน เพราะมองไปทางไหนเสมือนอยู่ท่ามกลางกองทัพธรรม สีแห่งจีวร ซึ่งเป็นประดุจธงชัยแห่งพระอรหันต์ มองดูรุ่งเรืองสว่างไสว งามจับตาจับใจ สาธุชนน้อมนำเครื่อง ไทยธรรมถวายแด่คณะสงฆ์ อันประกอบด้วย ผ้าไตรจีวร ปัจจัย ยารักษาโรค ย่าม และร่วม ได้ยินเสียง



สาธุการตั้งกัณฑ์องค์ทั่วอาณาบริเวณ

จากนั้น เป็นพิธีเวียนประทักษิณ รื้อขบวน  
 นำหน้าด้วยพระมหาเถรานุเถระ คือ พระรัตตัญญู  
 ผู้รื้อราตรีนาน อายุกว่า ๑๐๐ ปีขึ้นไป ซึ่งเมตตา  
 เดินทางมาเป็นเนื่อนานุญให้แก่ญาติโยม แถว  
 สาธุชนสองข้างทางที่ได้เห็นท่าน ต่างพร้อมใจกัน  
 นั่งกราบลงกับพื้น ด้วยความปลื้มปีติใจอย่างยิ่ง



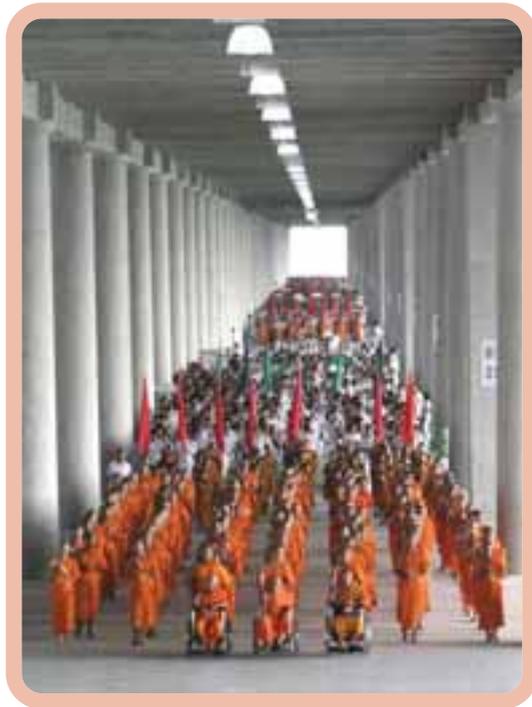
## EARTH DAY

หากมองเพียงผิวเผินอาจเห็นเป็นการบูชาบุคคลที่ควรบูชา อนุโมทนาในการครองเพศบรรพชิตอันยาวนาน ทว่าการมาของท่าน ได้นำความเปลี่ยนแปลงมาสู่โลกที่ยิ่งใหญ่กว่านั้น ก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมหาศาล เพราะภาพที่ฉายชัดไปทั่วโลก ได้ยืนยันถึงคุณค่าแห่งพระพุทธศาสนา คุณค่าแห่งพระรัตนตรัย ใครก็ตามที่ได้เห็นต่างเกิดแรงบันดาลใจ อยากจะสร้างชีวิตตามอย่างท่าน ตระหนักว่าคุณวิเศษแห่งพระพุทธศาสนา มีอยู่จริง และเข้าถึงได้จริง

เวลา ๑๘.๐๐ น. พิธีหล่อพระธรรมกายประจำตัว จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ องค์ ประดิษฐานภายในมหาธรรมกายเจดีย์ บุญใหญ่ของการสร้างพระปฏิมากร ให้เป็นศูนย์รวมใจชาวลोकนานับพันปี เราได้ยินเสียงสรวลครื้นอีกครั่ง นั่นคือ เสียงของมหาสุวรรณนิธิที่กระทบบรางโลหะสีทอง ดังกังวานสดไส ลงสู่ป่าหลอมที่ร้อนระอุ เหมือนเปลวประทีปแห่งดวงไฟโชติรังสรรค์ อนันตชัย ของคนพันธุ์หัวใจไม่เกี่ยงทุกท่าน ซึ่งมหาสุวรรณนิธิในครั้งนี้ มี ๓ แบบด้วยกัน ได้แก่ บรมเศรษฐี มหาเศรษฐี และจุลเศรษฐี รื้อผังจนถาวรของการออกแบบชีวิตด้วยตัวของเราเอง

เมื่อเสร็จพิธี เราได้เห็นมหกรรมบนท้องฟ้า ที่สร้างความตื่นตาตื่นใจไปทั่วโลก นั่นคือพลุหลากสีหลายแบบ นับสิบนับร้อยพุ่งทะยานขึ้นสู่ท้องฟ้าสว่างไสว งดงามตระการตา เรียกได้ว่าชมรมี่ดาวนับล้านในคำคินนี้ให้อับแสงลงเลยทีเดียวน เป็นสัญลักษณ์แห่งการเฉลิมฉลองอันยิ่งใหญ่ ในวันสำคัญที่มีความหมายต่อคนทั้งโลก

ใครหลายคนอาจจะคิดเหมือนกัน ระหว่างที่ชื่นชมพลุบนท้องฟ้า พนมมืออธิษฐานจิตใจในใจ ขออ้อนนำบุญบารมีที่ได้ตั้งใจกระทำทุกอย่างในวันนี้ กราบถวายบูชาธรรมแด่พระเดชพระคุณหลวงพ่อบุญ





คุณครูไม่ใหญ่ เนื่องในวาระวันคล้ายวันเกิดครบ ๖๒ ปี กราบขอบพระคุณที่ท่านเมตตาเป็นธรรมชัย นำทางสว่างสู่หนทางชีวิตที่ถูกต้องตั้งงามมาตลอด โดยไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยาก

หลวงพ่อ คือตัวอย่างของนักสร้างบารมี อย่างเอาชีวิตเป็นเดิมพัน สร้างขวัญและกำลังใจ ให้ความรักและความปรารถนาดีอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ในวาระอันเป็นมงคล ลูกจะขอยึดมั่นในมโนปณิธาน งานสร้างบารมีมุ่งสู่เป้าหมาย เพราะตระหนักดีว่า คงไม่มีของขวัญล้ำค่าใดๆ จะนำมาซึ่งความปิติ ภาควุฒิใจมาสู่หลวงพ่อ เท่ากับได้เห็นลูกๆ ทุกคน เข้าถึง “พระธรรมกาย” หนทางเอกสายเดียวที่จะ นำพาพวกเราไปสู่ที่สุดแห่งธรรม



พิธีรับเหรียญ “รายอัจจรรย์” ไร่ระลึกนึกถึงบุญ ที่ได้มาร่วมงานในครั้งนี้....



## ถว้ถนมหำร้ตณวโหรคคเป็นพุทธบุชารองรับพุทธบรโษ้ท ๔ ทว้โกล

เรอเบเรอองจกพระธรรมเทศนภระรชภวณวโษุทธิ (หลวงพ้อธมมขโย)

วันเสาร์ที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙



วันนี้ เป็นวันแห่งมหาปิติที่ลูกทุกๆ คนมีจิตเป็นสมานฉันท์พร้อมใจกันมาสร้างบารมี มา ร่วมกันสร้างประวัติศาสตร์ชีวิตที่งดงาม ด้วยการ สันสมบุญกับพุทธบุตรผู้เป็นเนือนาบุญหนึ่งหมื่นวัด ทั่วประเทศ

ก่อนที่เราจะได้ถวายมหาทานบารมี เราจะ รวมใจกันถว้ถนมหำร้ตณวโหรคคซึ่งเป็นบุญสถาน สำหรั้สร้างบารมีและรองรับพุทธบุตรทั่วโลก ซึ่ง สามารถรองรับได้กว้ ๖ แสนรูป เพื่อใช้เป็นที่ชุมนุม สงฆ์ทว้ทั้งสังฆมณฑลเป็นทีประกอบศาสนพิธีต่างๆ รวมทั้งเป็นทีทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อโลก และเป็นทีสร้างคนดีทีโลกต้องการ

ศาสนสถานแห่งนี้ จะเป็นศูนย์รวมบัณฑิต นักปราชญ์จากนานาชาติ ทีจะมาแลกเปลี่ยนทัศนะ ประสภการณ์ และรวบรวมความรู้ในพระพุทธศาสนา

ตั้งเดิม เพื่อจะได้นำมาปฏิบัติในทิศทางเดียวกัน และเป็นศูนย์รวมพุทธบริษัททั่วโลก โดยมาประพฤติ ปฏิบัติธรรมร่วมกันรอบมหาธรรมกายเจดีย์ ซึ่ง สามารถรองรับผู้มีบุญได้ถึงหนึ่งล้านคนเศษ

ภพคนหนึ่งล้านคนเศษที่มานั่งชุมนุมกัน จนเต็มลานธรรม รวมทั้งพุทธบุตรผู้สง่างาม นำ เลือมใสเต็มมหำร้ตณวโหรคคทั้งชั้นบนและชั้นล่าง ทีมีใจเป็นหนึ่งเดียวกันเหมือนดวงตะวันทีมีดวงเดียว มาพร้อมเพรียงกันประพฤติปฏิบัติธรรม ให้เข้าถึง พระรัตนตรัยภายใน ภาพมหามงคลนี้ ก็จะไปปรกฏ แก่สายตาของชาวโลก

เมื่อชาวโลกผู้มีบุญได้เห็นภาพทีนำมาซึ่ง ความเลื่อมใสนี้แล้ว เขาก็จะเกิดแรงบันดาลใจ ที จะหันมาศึกษาและประพฤติปฏิบัติธรรม และใน ทีสุดเมื่อเขาได้ลงมือปฏิบัติธรรม ทำความเพียร

ทำใจหยุดใจนิ่งอย่างถูกวิธี ก็จะสามารถเข้าถึงธรรมได้ แล้วเมื่อนั้นสันติสุขที่แท้จริงก็จะบังเกิดขึ้นในโลก

เรากำลังสร้างประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา สร้างอัฐิวประวัติการสร้างบารมี ที่หาได้ยากยิ่งในโลก การได้ทำบุญกับพระผู้มีบุญญาธิการ ผู้เป็นเนื่อนาบุญถึงหนึ่งหมื่นวัด ที่ท่านได้เมตตามาเป็นเนื่อนาบุญให้กับเราในวันนี้ ถ้าเราเอาอาสนะมาเรียงต่อๆ กันเป็นแถวเดียว ก็จะเป็นระยะทางยาวกว่า ๑ โยชน์ คือมากกว่า ๑๖ กิโลเมตร การถวายทานที่ยาวเป็นโยชน์นี้ เป็นสิ่งที่ไม่ใช่หาทำได้ง่ายๆ นับเป็นบุญลาภอันประเสริฐของลูกทุกๆ คน ที่มีโอกาสได้ทำบุญใหญ่อย่างนี้ ถือว่าเป็นทัศนานุตริยะ เป็นการเห็นอันประเสริฐที่จะยังความปลื้มปิติใจให้กับลูกทุกคน ไปจนตราบชีวิตจะหาไม่ บุญนี้สามารถไปตอบไปสวรรค์ได้

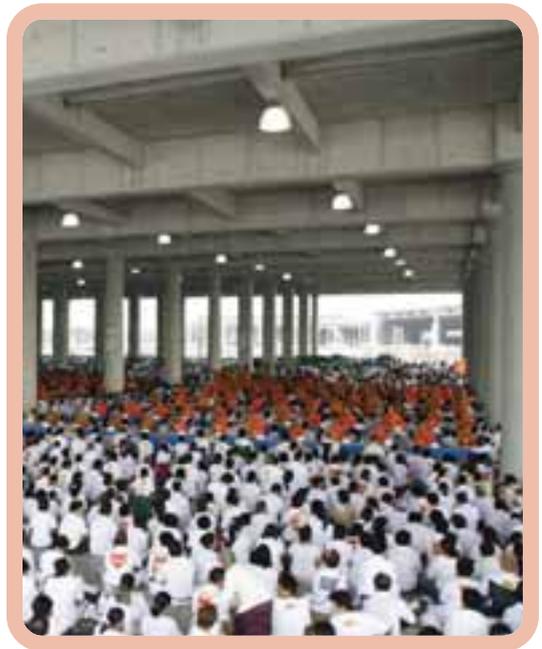
ซึ่งเราก็ตัดใจกันว่าจะสร้างบารมีกันไปอย่างนี้เรื่อยๆ ตราบเท่าที่พระเดชพระคุณพระมหาเถระ พระเถรานุเถระ และหลวงปู่ หลวงพ่อ หลวงพี่ทั้งหลาย ท่านจะยังคงเมตตามาเป็นเนื่อนาบุญให้กับเรา เพื่อยังความปรารถนาของเราให้สมหวังตั้งใจ

เราอยากจะทำบารมีกันให้เต็มที่ แต่สถานที่รองรับยังไม่เสร็จสมบูรณ์ ถ้าลูกทุกคนสังเกตดูมหารัตนวิหารคดโดยรอบ จะเห็นว่า เรายังสร้างไม่เสร็จ ถ้าจะให้การสร้างบารมีของเราเป็นไปอย่างสมบูรณ์ได้บุญเต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ก็ต้องรวมใจกันมาช่วยกันสร้างให้มันเสร็จจะลูกนะ

โดยเฉพาะในปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ เราตั้งใจกันว่าจะอาราธนาพระสงฆ์ทั่วทั้งสังฆมณฑล และพุทธบุตรหลากนิกายทั่วโลกมาฉลองศรัทธาให้พวกเรา ที่จะทำบุญใหญ่ฉลองมหารัตนวิหารคดและบำเพ็ญมหากุศล เนื่องในโอกาสวันคล้าย

วันพระราชสมภพ ๘๐ พรรษา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ผู้ทรงพระคุณอันประเสริฐ ผู้ทรงเป็นที่รักยิ่ง และเป็นมิ่งขวัญของพสกนิกรไทยทั่วหล้า

ดังนั้น เราก็จะต้องมาช่วยกันรับบุญนี้ และเตรียมความพร้อมสรรพทุกอย่าง ให้มันเสร็จสมบูรณ์ก่อนที่จะถึงปี ๒๕๕๐ ซึ่งนับจากนี้ไปก็เหลือเวลาไม่มากแล้ว บุญใหญ่กำลังรอคอยลูกทุกคนอยู่



# เจ้าของบ้านเจ้าของวัด

the temple belongs to all of us

## หยาดเหงื่อที่หลัง



# เก็บงาน

cleaning the place

## ต่างกลิ่นเป็นบุญ





# วิสาขบูชา

## วันสำคัญสากลโลก

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บุคคลเอกเมื่ออุบัติขึ้นในโลก ย่อมอุบัติเพื่อเกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก... เพื่ออนุเคราะห์โลก... เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย บุคคลเอก คือพระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า” (พุทธพจน์)

เกิดอะไรขึ้นในวันเพ็ญเดือน ๖

วันประสูติ

...ย้อนไปก่อนพุทธศักราช ๘๐ ปี ณ สวนลุมพินี ระหว่างกรุงกบิลพัสดุ์และกรุงเทวทหะ พระจันทร์เสวยฤกษ์วิสาขะ ตรงกับวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ วันนี้เป็นวันที่รูปกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้อุบัติขึ้นบนผืนโลก

พระนางสิริมหามายาผู้เป็นพุทธมารดา เมื่อทรงตั้งครรภ์ ด้วยความที่พระนางทรงรักษาศีลและฝึกสมาธิมาก ทำให้ทรงเห็นพระโพธิสัตว์ที่อยู่ในครรภ์กำลังนั่งขัดสมาธิอย่างชัดเจน เหมือนอย่างกับพระโพธิสัตว์นั่งสมาธิอยู่นอกพระครรภ์ ครั้นถึงคราวพระโพธิสัตว์จะประสูติ ปรากฏว่าพระพุทธมารดาทรงประทับยืน แทนที่จะนอน







เหมือนอย่างกับคนอื่นๆ แล้วพระโพธิสัตว์ประสูติ โดยเอาพระบาทออกมาก่อน ประดุจพระธรรมกถึก หย่อนขาขวาลงจากธรรมาสน์ ทันทที่ที่พระบาท เทียบถึงพื้น ก็สามารถยืนและเดินได้เลยทันที นับเป็นอัศจรรย์ที่บังเกิดขึ้นได้ยาก

เมื่อพระโพธิสัตว์ประสูติและยืนได้ถนัดแล้ว ทรงเปล่งอาสภิวาจาที่ทรงยืนยันถึงวัตถุประสงค์ในการเกิดอย่างชัดเจนว่า “เราเป็นผู้เลิศ ผู้เจริญ ผู้ประเสริฐที่สุดในโลก ขาดินนี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ ภพใหม่ย่อมไม่มีแก่เราอีกแล้ว” ขณะที่พระโพธิสัตว์ กำลังประสูตินั้น ได้บังเกิดความสว่างไสวขึ้นในโลก และไกลไปถึงหมื่นโลกธาตุ บุญนิมิต ๓๒ ประการ ปรากฏขึ้นแล้ว ในหมื่นจักรวาลได้มีแสงสว่างสุด จะประมาณแผ่ซ่านไป พวกคนตาบอดต่างก็มองเห็นได้ พวกคนหูหนวกก็ได้ยินเสียง พวกคนใบ้ก็

พูดจาได้ พวกคนค่อมก็มีตัวตรงขึ้น คนง่อยเปลี้ย เสียขาเดินด้วยเท้าได้ สัตว์ทั้งปวงที่ถูกจองจำก็ พ้นจากเครื่องพันธนาการ ไฟในรกทุกแห่งก็ดับ ในเปรตวิสัยความทิวระหายก็สงบระงับ เหล่า สัตว์เดียรัจฉานก็ไม่มีความกลัวภัย โรคและไฟกิเลส มีราคาเป็นต้นของสัตว์ทั้งปวงก็สงบระงับ... นี่ก็นับ เป็นความมหัศจรรย์ที่บังเกิดขึ้นได้ยากในโลกแท้!!!

### วันตรัสรู้

...ในวันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ธรรมกาย อันสว่างไสวภายในได้อุบัติขึ้น ณ ศูนย์กลางกาย ของพระจอมมุนีนาถ หลังจากได้บำเพ็ญเพียรมา ยาวนานถึง ๖ ปี ภายใต้ต้นอัสสัตถพฤกษ์ ใน วันนั้น พระบรมโพธิสัตว์ได้ทรงนั่งคู้ปราชิตบัลลังก์ ซึ่งแม้สายฟ้าจะผ่าลงตั้ง ๑๐๐ ครั้งก็ไม่แตกทำลาย

๖๖

แม่เลือดและเนื้อในกาย  
จักแห้งเหือดเหลือแต่หนัง  
เอ็น กระดูกก็ตาม  
ตราบใดที่เรายังไม่บรรลु  
พระสัมมาสัมโพธิญาณ  
ได้รู้ ได้เห็นธรรมอันยิ่งแล้ว  
จักไม่ยอมลุกจากบัลลังก์นี้เป็นอันขาด  
จักนั่งอบรมกาย วาจา ใจ  
ให้ละเอียด ถึงที่สุดให้ได้

๖๖

โดยทรงอธิษฐาน “แม่เลือดและเนื้อในกายจักแห้งเหือดเหลือแต่หนัง เอ็น กระดูกก็ตาม ตราบใดที่เรายังไม่บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ได้รู้ ได้เห็นธรรมอันยิ่งแล้ว จักไม่ยอมลุกจากบัลลังก์นี้เป็นอันขาด จักนั่งอบรมกาย วาจา ใจ ให้ละเอียดถึงที่สุดให้ได้” พระมหาบุรุษทรงพิจารณาปัจจุอาการอันประกอบด้วยองค์ ๑๒ โดยอนุโลมและปฏิโลม همینโลกธาตุวันไหน ๑๒ ครั้ง จนจรดน้ำรองแผ่นดินเป็นที่สุด และพระมหาบุรุษได้ทรงบรรลุสัมพัตถุญตญาณ ในเวลาอรุณขึ้น...

...และเมื่อพระมหาบุรุษทรงบรรลุพระสัมพัตถุญตญาณแล้ว โลกันตนรกกว้าง ๕๐๐ โยชน์ในระหว่างจักรวาลทั้งหลาย ไม่เคยสว่างด้วยแสงพระอาทิตย์ ๗ ดวง ก็ได้มีแสงสว่างไสวเป็นอันเดียวกัน มหาสมุทรลึก ๘๔,๐๐๐ โยชน์ ได้กลายเป็น

เป็นน้ำหวาน แม่น้ำทั้งหลายหยุดไหล คนตาบอดแต่กำเนิดก็มองเห็นรูป คนหูหนวกแต่กำเนิดก็กลับได้ยินเสียง คนง่อยเปลี้ยแต่กำเนิดก็เดินได้ กรรมกรรมทั้งหลายมีเครื่องจองจำเป็นต้น ได้ขาดหลุดไป!! พระมหาบุรุษได้รับการบูชาจากเหล่าทวยเทพด้วยสมบัติอันประกอบด้วยสิริหาปริมาณมิได้ ทรงเปล่งอุทานว่า

“เราเมื่อแสวงหานายช่างคือตัดหา ผู้กระทำเรือน เมื่อไม่ประสบ ได้ท่องเที่ยวไปยังสงสารมิใช่น้อย การเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์ ดูก่อนนายช่างผู้กระทำเรือน เราเห็นท่านแล้ว ท่านจักทำเรือนไม่ได้อีกต่อไป ซึ่งโครงทั้งปวงของท่านเราหักแล้ว ยอดเรือนเรากำจัดแล้ว จิตของเราถึงวิสังขาร คือ นิพพานแล้ว เราได้ถึงความสิ้นต้นหาแล้ว”

เมื่อตรัสรู้แล้ว ก็ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณเปี่ยมล้น อบรมพร่ำสอนชาวโลกให้ได้รับรู้และเห็นธรรมตามไปด้วย ตลอดระยะเวลาอันยาวนาน ๔๕ พรรษา พระพุทธองค์ต้องทรงดำเนินด้วยพระบาทเปล่า เสด็จจาริกไปเผยแผ่พระศาสนาตามดินแดนต่างๆ อย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย จนกระทั่งสรรพสัตว์ได้บรรลุธรรมาภิสมัยเป็นอริยบุคคลมากมายนับไม่ถ้วน จากนั้นเสด็จดับขันธปรินิพพานเมื่อทรงมีพระชนมายุได้ ๘๐ พรรษา

### วันปรินิพพาน

วันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๑ ปี ณ ป่าสาละวัน เมืองกุสินารา วันนี้... เป็นวันที่พระพุทธองค์เสด็จดับขันธปรินิพพาน รูปกายที่ประกอบด้วยเลือดเนื้อแตกดับลง คงเหลือแต่พระธรรมกายเสด็จสู่พระนิพพาน ก่อนจะเสด็จดับขันธนั้น ยังทรงมีมหากรุณาประทานปัจจุณิมโถวาทแก่พุทธบริษัทว่า “สังขารร่างกายของเราไม่เที่ยง มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา พวกเธอจงยังความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด”

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องราวการประสูติ ตรัสรู้



และปริณิพพาน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นต้นแบบอย่างที่ดีให้พวกเราได้ทำตาม พระองค์เป็นบรมครูที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของโลกจากอดีตมาจนกระทั่งปัจจุบัน ดังนั้น วันเพ็ญเดือนหกของทุกปี จึงถูกเรียกว่า วันวิสาขปุณณมี เป็นวันประสูติ ตรัสรู้ และปริณิพพาน ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งยังไม่เคยปรากฏเลยในโลก ว่าจะมีศาสดาองค์ใดที่มีวันประสูติ วันบรรลุนิพพานและวันดับขันธปริณิพพาน เวียนมาตรงกันทั้ง ๓ วาระเหมือนดังพระบรมศาสดาเอกของเราทั้งหลาย ทำให้องค์การสหประชาชาติได้กำหนดเอาวันมหามงคลนี้เป็น “วันสำคัญสากลของสหประชาชาติ” หรือวันสำคัญสากลโลกนั่นเอง

## พุทธบริษัทรวมใจ จุดวิสาขประทีปน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

วันวิสาขบูชา เป็นวันที่เราเหล่าพุทธบริษัทควรจะได้ชักชวนชาวโลกให้มาเจริญพุทธธานุสดีระลึกถึงหนทางการสร้างบารมีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตั้งแต่วันแรกจนวันสุดท้าย หันมาศึกษาหลักธรรมที่ทรงประทานไว้ เป็นดังประทีปธรรมนำทางชีวิตที่ถูกต้องไปสู่สวรรค์นิพพาน เราทั้งหลายจะได้มาร่วมกันนั่งสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายซึ่งเป็นกายแห่งการตรัสรู้ธรรม

มาถวายสังฆทาน จุดประทีป เติมน้ำมันประทีปขนิณในนันทรัตนวิหารคด รอบมหาธรรมกายเจดีย์ เพื่อน้อมถวายเป็นพุทธบูชา

## พิธีอุปสมบทอุทิศชีวิต เพื่อถวายเป็นพุทธบูชา

เนื่องในวันมหามงคลนี้ สามเณรผู้ได้ชื่อว่าเป็นเหล่ากอของสมณะจำนวน ๑๕ รูป ซึ่งพร้อมด้วยปริยัติ เป็นสามเณรเปรียญผู้ทรงภูมิรู้ ภูมิธรรมกันทุกรูป และรักการปฏิบัติธรรมเป็นชีวิตจิตใจ จนมีผลการปฏิบัติธรรมได้เข้าถึงความสว่างไสวภายในกันถ้วนหน้า หลังจากฝึกฝนตนเองในเพศภาวะของความเป็นสามเณรมาเกือบ ๑๐ ปี ก็ได้พร้อมใจกันที่จะยกตนขึ้นสู่ความเป็นส่วนหนึ่งของพระรัตนตรัย ด้วยการบวชอุทิศชีวิตเพื่อน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ...หากเราชาวพุทธปรารถนาบุญกุศลใหญ่ในวันสำคัญเช่นนี้ ก็อย่าได้พลาดโอกาสพิเศษที่เราจะได้บุญพิเศษสุดนี้ ซึ่งจะส่งผลให้ได้เกิดในบวรพุทธศาสนา ได้สร้างบารมีตั้งแต่เยาว์วัย ทำให้ชีวิตเจริญรุ่งเรืองตลอดไปทุกภพทุกชาติ ตราบวันถึงที่สุดแห่งธรรม...

“สุโข พุทธานมบุปผาโท การอุปบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย นำสุขมาให้” (พุทธพจน์)

มาร่วมแสดงความคิดเห็นผ่าน DMC4U กันเถอะ:

เพื่อที่ได้รายการที่ตรงใจแฟนแฟน DMC มากที่สุด วันนี้คุณสามารถร่วมแสดงความคิดเห็นว่าอยากให้มีรายการประเภทใดเพิ่มขึ้นใน DMC ผ่านทางคอมพิวเตอร์หรือทางโทรศัพท์มือถือได้แล้ว ไม่ยากครับ ถ้าท่านใช้คอมพิวเตอร์ หลังจากที่ท่านทำการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตและเปิดบราวเซอร์ (เช่น Internet Explorer) แล้วให้ท่านพิมพ์ <http://www.dmc4u.com> ในช่อง Address เมื่อหน้าจอแสดงผลท่านจะพบเมนู DMC POLLทางด้านซ้าย ให้ท่านคลิกเข้าไปจะพบกับหัวข้อที่ต้องการให้ท่านร่วมแสดงความคิดเห็น ท่านสามารถคลิกเลือกความคิดเห็นที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านได้เลยครับ



**DMC4U**

-  DMC Live
-  DMC Live (PC Based)
-  DMC Clip
-  DMC Spot
-  DMC Poll
-  DMC4U News
-  SMS-News Topic
- Registration



**DMC4U**

HOT Issue !!

1. ถ้าจะมีการเพิ่มรายการใน DMC ท่านอยากได้รายการประเภทใด

1. สารคดี
2. ละคร
3. ข่าว
4. การตูน



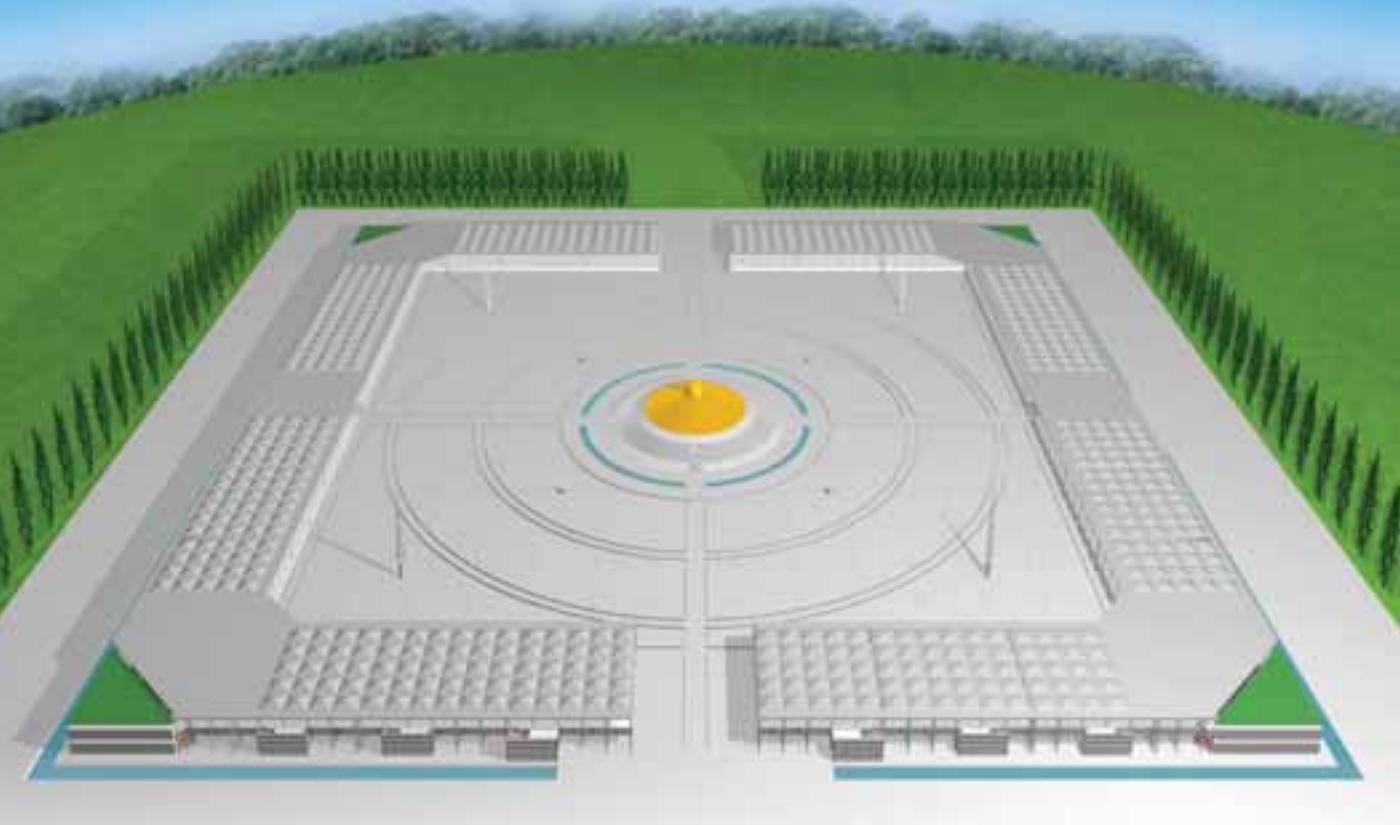
**DMC4U**

ขอบคุณในการแสดงความคิดเห็นของท่านค่ะ

ถ้าจะมีการเพิ่มรายการใน DMC ท่านอยากได้รายการประเภทใด

สารคดี	33.83%
ละคร	21.05%
ข่าว	12.03%
การตูน	33.08%

สำหรับโทรศัพท์มือถือท่านสามารถร่วมแสดงความคิดเห็นได้เช่นกันครับ โดยให้ท่านเข้าไปที่เมนูบริการ (อาจเป็น Service หรือ Web ก็ได้ขึ้นอยู่กับโทรศัพท์มือถือของท่านว่าเป็นยี่ห้อใดรุ่นใด) จากนั้นให้ท่านเลือก Go to address จะปรากฏช่องให้ใส่ address ที่ต้องการจะไป ให้ท่านพิมพ์ [wap.dmc4u.com](http://wap.dmc4u.com) เลือก DMC POLL ครับ นี่เป็นแค่ตัวอย่างหนึ่งเท่านั้นนะครับยังมีหัวข้ออื่นๆ รอให้ท่านได้มาร่วมแสดงความคิดเห็นทุกเดือน แล้วอย่าลืมมาร่วมแสดงความคิดเห็นกันนะครับ



# สุขพیمانสราญรมย์

โดย : ดร.รชนิธรรม

ทุกข์จากการขับถ่ายเป็นทุกข์ประจำของมนุษย์ ทลิกเลียงไม่ได้ เลื่อนไม่ได้ ยกเลิกไม่ได้ เก็บไว้ไม่ได้ บำบัดได้ด้วยวิธีการระบายออกวิธีเดียวเท่านั้น

ห้องนอนใช้ตอนหลับ ห้องครัวใช้ตอนหิว ห้องรับแขกใช้ตอนมีแขก แต่ห้องสุขาใช้ทุกเวลาที่มีทุกข์ ใช้ทั้งกลางวันและกลางคืน ใช้สำหรับทุกคน ก่อนเข้าเป็นทุกข์ แต่ออกมาเป็นสุข ห้องสุขา แม้จะมีขนาดเล็กกว่าห้องอื่น แต่ประโยชน์ไม่เหมือนห้องใด เพราะเป็นห้องบำบัดทุกข์ เติมความสุขสำหรับทุกคน



ห้องน้ำภายในมหาวิทยาลัยมหิดล

บันไดขาขึ้น



การสร้างห้องสุขา หรือสุขพิมานสราญรมย์ รอบมหารัตนวิหารคด จึงเป็นบุญใหญ่ เป็นบุญที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน ตลอดเวลาที่มีผู้มาใช้

ผู้ที่เกี่ยวข้องกับห้องสุขา มีทั้งผู้สร้าง ผู้ใช้ และผู้รักษา แต่ผู้สร้างเป็นประจักษ์ต้นทางของบุญกุศล เพราะถ้าไม่มีผู้สร้าง ก็ไม่มีผู้ใช้ ไม่มีผู้รักษา

เมื่อใดมีผู้มาใช้ระบายนทุกข์จากการขับถ่าย บุญย่อมเกิดกับผู้สร้างทุกครั้ง เมื่อใดมีผู้มาดูแลรักษา บุญย่อมเกิดกับผู้ดูแลรักษา เพราะเป็นสมบัติของสงฆ์ ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ของพระศาสนา ผู้สร้างก็ได้บุญต่อเนื่องทับทวี เพราะเป็นต้นบุญให้ผู้ดูแลรักษามีโอกาสได้บุญจากการดูแลรักษา การสร้างห้องสุขาจึงมีอานิสงส์เอนกอนันต์ ดังเรื่องราวของพระเวจจากทายกเถระ

ย้อนไปเมื่อ ๙๑ กัป ท่านได้ถวายวิจจุกฎีแด่พระวิปัสสีสัมมาสัมพุทธเจ้า ตั้งแต่นั้นมาท่านไม่รู้จักทุกข์เลย ท่องเที่ยวไปในมนุษยโลก และเทวโลก เมื่อเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ยานพาหนะที่ประณีต เมื่ออยู่ในเทวโลกก็ได้เทวรถอันเป็นทิพย์วิจิตรงดงาม และได้บรรลุธรรมสิ้นอาสวกิเลสในสมัยพุทธกาลด้วยบุญที่ถวายวิจจุกฎีนั่นเอง



โคมไฟส่องสว่าง รอบมหารัตนวิหารคด

สุขพิมานสรณูมรย์ รอบ  
มหารัตนวิหารคด จึงเป็นโอกาส  
ทองของผู้รักบุญ ปรารถนาบุญ  
เพราะได้บุญหลายชั้น ตั้งแต่

๑. ได้ถวายเป็นสิ่งขทาน  
เป็นสมบัติของพระศาสนา

๒. ผู้ใช้ลั่นเป็นผู้มีศีล มี  
ธรรม มีใจใสสว่าง เพราะมา  
ปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิภาวนา  
มาแสวงบุญ บูชาพระรัตนตรัย ณ มหาธรรมกาย  
เจดีย์

๓. เมื่อมีผู้มาใช้และดูแลรักษา บุญย่อมเกิด  
ขึ้นกับผู้สร้างอย่างต่อเนื่อง

นอกจากนั้นการสร้างบันไดขาขึ้น และโคมไฟ  
ส่องสว่าง ยังเป็นการให้ความสะดวก และให้  
ความสว่างแก่พุทธบริษัทที่มาใช้มหารัตนวิหารคด



ในการปฏิบัติธรรม และประกอบ  
พิธีกรรมทางพระพุทธศาสนา

การสร้างสุขพิมานสรณูมรย์ สร้างบันไดขาขึ้น และ  
โคมไฟส่องสว่าง ย่อมชื่อ่ว่าให้  
ความสุข ความสะดวกสบาย  
และความสว่าง ย่อมมีอนิสงส์  
ทำให้ผู้สร้างมีผิวพรรณวรรณะ  
เปล่งปลั่ง มีดวงตาที่สดใส ทั้ง

มังสจักขุ ทิพยจักขุ และธรรมจักขุ จะได้รับ  
ความสะดวกสบาย มีความสุขกาย สบายใจ ในทุกที่  
ทุกสถานทั้งมนุษยโลก และเทวโลก ตราบจน  
กระทั่งเข้าถึงบรมสุข คือพระนิพพาน



# สบาย..สบาย.. ด้วย บริการที่ทันสมัยตลอด รักประเทศไทย



## บัตรเดสท์ชองกง

เปิดบริการวีดิโอที่ชองกง  
จากชองกงโทรไปไทย  
ในราคาถูกและประหยัด



## ฟรีโคอัลบ์วีเทล 0120-982-611

สำหรับท่านที่ใช้บริการเบอร์ 0091-2020  
กับโทรศัพท์บ้านโมโตโรใช้บริการเบอร์นี้แทน  
เรตค่าบริการราคาเดียวกัน

## ระบบโอนเงินเข้าการ์ดเพื่อน

วิธีโอนให้ทำตามขั้นตอนอย่างต่อเนื่อง



## สามารถใช้วีเทลโทร จากประเทศไทยมาญี่ปุ่นได้

ชำระเงินทางญี่ปุ่น  
ท่านสามารถบอกรหัสลับโมเด็มของท่านและ  
แนะนำให้ผู้ขายของท่านโทรตามขั้นตอน

0091-20-75 + 2000 + 090-1234-5678

หมายเลขโมเด็ม    จำนวนเงินที่โอน    หมายเลขที่รับ

หน่วยเงิน\* โอนได้ตามมูลค่าที่ระบุไว้ 500; 1,000; 2,000; 3,000; 4,000; 5,000 MYR

☎ กท 001-800-813-166-117

☎ กท รหัสลับ + ชาร์จ

☎ กท 8 ภาษาไทย

☎ กทรหัสประเทศ รหัสจังหวัด  
หมายเลขปลายทาง + 8

บัตรเดสท์บริการชำระเงินผ่านการ์ดเครดิต



เข้าใช้บริการได้ที่เว็บไซต์ [www.brastel.com](http://www.brastel.com)

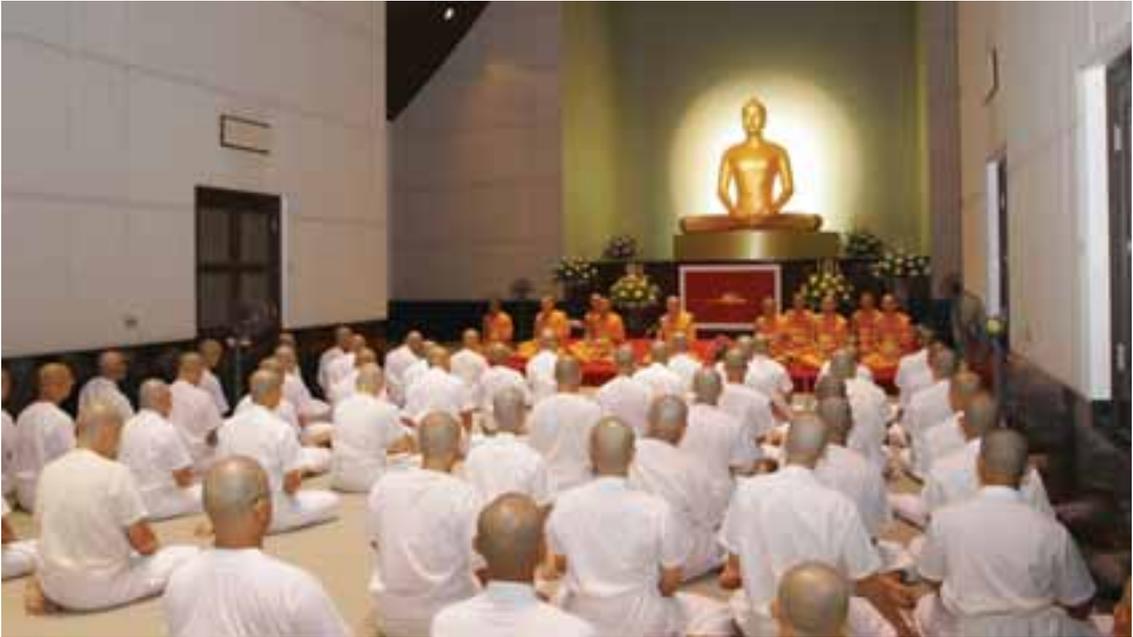
ศูนย์บริการ บรีสเทล

ฟรีโคอัลบ์: 0120-659-538 • มือถือ: 03-5637-5908

จันทร์-ศุกร์: 9:30 a.m. - 10:00 p.m. • เสาร์: 10:00 a.m. - 6:00 p.m. • บริการนอกวันอาทิตย์และวันหยุดราชการ

[www.brastel.com](http://www.brastel.com)

**brastel**  
International Calling Service



# โครงการอบรมธรรมกายาก

## สร้างคนดีให้สังคม



กอบัว...อาศัยโคลนตมเพื่อเติบโตใหญ่  
ด้วยหวังว่าสักวัน จะได้ชูช่อขึ้นเหนือน้ำ  
คนเรา...ก็เช่นกัน อาศัยการฝึกฝนตนเอง  
เพื่อต่อสู้กับกิเลส และอุปสรรคมากมาย  
ด้วยหวังว่าสักวัน...จะได้พบความสุขที่แท้จริง



## “คุณพ่อคุณแม่ครับ... ผมอยากจะทำ”

คำพูดประโยคนี้ของลูกชาย เป็นเสมือนแสงสว่างที่แวบเข้ามาในใจ ยิ่งกว่าทรัพย์สินเงินทองหรือของขวัญล้ำค่าใดๆ ในโลก รวมกันแล้วยังเทียบไม่ได้กับมหากุศลยิ่งใหญ่อันที่ลูกมอบให้

ปลอดภัยในวันข้างหน้า

เพราะทุกครั้งที่คิดว่า วันหนึ่งท่านต้องจากไป...ไม่อาจอยู่ดูแลได้ตลอด ยิ่งทำให้ท่านรู้สึกใจหาย เคืองกว้างอย่างบอกไม่ถูก ตั้งใจว่าต้องให้ต้องเสียเงินอีกเท่าไร? เหนื่อยยากลำบากแค่ไหน ท่านก็



...และเหนือสิ่งอื่นใด คือความสุขใจเมื่อรู้ว่า ลูกจะได้พบกับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิต...

ทุกเวลานาทีที่ลูกเติบโตใหญ่ ความห่วงหาอาทร ทำให้ท่านต้องครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลาว่า หลักประกันใดหนอ ที่พอจะช่วยให้ลูกมีชีวิตที่ดีงาม สามารถยืนหยัดอยู่ในโลกนี้ได้อย่างมั่นคง และ

พร้อมที่จะเสียสละเพื่อลูกได้เสมอ

ยิ่งคิดพิจารณาลองผิดลองถูกครั้งแล้วครั้งเล่า ในที่สุด ทำให้ท่านตัดสินใจได้ว่า หลักประกันที่ดีที่สุดของชีวิตของลูก คือ “ความรู้และคุณธรรม” อันจะนำมาซึ่งความสุข ความสำเร็จ และเป็นที่ยิ่งติดตัวของลูกได้ตลอดไป





วันนี้...โครงการอบรมธรรมทายาท ทำให้คุณพ่อคุณแม่หลายต่อหลายครอบครัว ได้ลูกแก้ว ลูกขวัญไว้ในบ้าน นำมาซึ่งความสุข ความชื่นใจ ทุกขณะจิต นึกย้อนไปครั้งใด ท่านไม่เคยนึกเสียใจเลย กลับรู้สึกภูมิใจ ด้วยว่าเป็นสิ่งที่คิดอย่างรอบคอบ และละเอียดถี่ถ้วนแล้ว

นับตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๑๕ วัดพระธรรมกาย ได้พัฒนาหลักสูตรการเรียนรู้ ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ส่งเสริมประสบการณ์การจัดฝึกอบรมคุณธรรมอย่างต่อเนื่องมานานหลายสิบปีจนบังเกิดสัมฤทธิ์ผลเป็นที่ยอมรับในวงกว้าง ทำให้สามารถสร้างคนดี ออกสู่สังคมจำนวนนับหมื่นนับแสน

ด้วยแบบแผนการฝึกอบรมที่ดี มีสถานที่ที่เหมาะสม มีพระอาจารย์ และพระพี่เลี้ยงคอยช่วยดูแลอย่างใกล้ชิด ทำให้คุณพ่อคุณแม่อุ่นใจ มั่นใจ ได้ว่าตลอดระยะเวลาของการฝึกอบรม คือการกลั่นเพชรเม็ดงามที่พร้อมฉายแสงวาววับงามจับใจ

จึงขอกราบอนุโมทนาบุญกับคุณพ่อคุณแม่ผู้ปกครอง ตลอดจนเจ้าภาพผู้สนับสนุนโครงการอบรมธรรมทายาท ประจำปีพ.ศ. ๒๕๔๙ ทุกท่าน ที่ได้ร่วมกันสร้างสันติสุขอันแท้จริง ให้เกิดขึ้นในสังคม ด้วยการเพิ่มความเข้มแข็งให้แก่สถาบันครอบครัว ซึ่งนับเป็นหน่วยในสังคมที่เล็กที่สุด แต่สำคัญที่สุด



ซึ่งในปีนี้ได้จัดฝึกอบรมจำนวนทั้งสิ้น ๙  
โครงการ ดังนี้

**๑. อุปสมบทหมู่ธรรมทายาทภาคฤดูร้อน  
รุ่นที่ ๓๔** อายุ ๑๘-๒๕ ปี ระหว่างวันที่ ๒๑ มี.ค.  
- ๒๑ พ.ค. ๒๕๔๙

**๒. อุปสมบทหมู่บุษจาธรรม ๖๒ ปี พระราชา  
(โครงการ ๑)** อายุ ๒๐-๕๐ ปี ระหว่างวันที่ ๘ มี.ค.  
- ๒๙ เม.ย. ๒๕๔๙

**๓. อุปสมบทหมู่บุษจาธรรม ๖๒ ปี พระราชา  
(โครงการ ๒)** อายุ ๒๖-๕๐ ปี ระหว่างวันที่ ๒๔  
มี.ค. - ๒๑ พ.ค. ๒๕๔๙

**๔. อบรมมัชฌิมธรรมทายาท ม.ต้น** อายุ  
๑๕-๑๗ ปี ระหว่างวันที่ ๒๕ มี.ค. - ๒๓ เม.ย. ๒๕๔๙

**๕. อบรมมัชฌิมธรรมทายาท ม.ปลาย**  
ตั้งแต่วันที่ ๒๐ มี.ค. - ๒๓ เม.ย. ๒๕๔๙

**๖. อบรมยุวธรรมทายาท** อายุ ๑๐-๑๒ ปี  
ตั้งแต่วันที่ ๒๕ มี.ค. - ๒๓ เม.ย. ๒๕๔๙

**๗. อบรมธรรมทายาทหญิง** ระหว่างวันที่ ๒๖  
มี.ค. - ๑๒ พ.ค. ๒๕๔๙

**๘. อบรมมัชฌิมธรรมทายาทหญิง** ระหว่าง  
วันที่ ๙ เม.ย. - ๗ พ.ค. ๒๕๔๙

**๙. ยุวกัลยาณมิตร** อายุ ๘-๑๕ ปี ระหว่าง  
วันที่ ๓-๑๕ เม.ย. ๒๕๔๙

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมา ล้วนปรารถนาความ  
สุข ความสำเร็จในชีวิตด้วยกันทั้งนั้น แต่ไม่รู้ว่า  
จะเริ่มต้นจากที่ไหน จะมีวิธีการเข้าถึงได้อย่างไร  
จึงพากันแสวงหาความสุขภายนอกตัวเป็นส่วนใหญ่  
ต้องลองผิดลองถูกซ้ำแล้วซ้ำเล่า แต่ส่วนใหญ่จะ  
ผิดมากกว่าถูก





ทั้งนี้ เพราะทุกคนอยากเป็นคนดีด้วยกัน  
ทั้งนั้น แต่ไม่มีต้นแบบดี ๆ ให้ดู ตลอดจนไม่รู้ว่าจะหาใครชี้แนะหลักสูตร “วิชาชีวิต” ที่ไม่มีสอน  
ในมหาวิทยาลัยใดในโลก

เพราะความจริงนั้น คือ ความสงบสุขของ  
สังคมโลกไม่ได้เกิดจากการพัฒนาระบบทุนนิยม  
หรือความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยี ไม่ได้เกิดจาก  
การกระจายความเจริญให้เท่าเทียมกัน ตามแนว  
ความคิดของนักวิชาการทั่วไป หากแต่เกิดจากการ  
ที่แต่ละบุคคล ได้ค้นพบและเข้าถึงความสุขภายใน  
อันแท้จริง ด้วยตัวของตัวเอง

โครงการอบรมธรรมทายาท มีการขยายตัว  
และการพัฒนาที่เป็นระบบระเบียบในวันนี้ เนื่อง  
ด้วยความปรารถนาจะสร้างสันติสุขให้แผ่ขยายไป  
ทั่วโลก โดยไม่แบ่งแยกเชื้อชาติ ภาษา หรือเผ่า

พันธุ์ใด เพราะตระหนักดีว่า ศักยภาพในตัวมนุษย์  
จะสามารถดึงออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ ก็ต่อเมื่อเรา  
สามารถเข้าถึงศูนย์รวมพลังที่แท้จริงภายใน ด้วย  
วิธีทำใจให้หยุด ให้นิ่ง ซึ่งมีอยู่ภายในตัวของ  
มนุษย์ทุกคน เพียงแต่ยอมให้โอกาสและเวลากับ  
ตัวเอง ในการฝึกฝนและอบรมตามพุทธวิธี ซึ่ง  
ผลลัพธ์ที่ได้นั้นจะเกิดแก่ตัวเราไปตลอดชีวิต  
ถือว่าเป็นการให้รางวัล หรือให้ของขวัญกับตัวเอง  
อย่างแท้จริง

จึงกราบอนุโมทนาบุญกับทั้งผู้ร่วมโครงการ  
และผู้สนับสนุนโครงการทุกท่าน ที่ได้ร่วมกันสร้าง  
มหากุศลครั้งสำคัญด้วยการสร้างคนดีที่โลกต้องการ  
อานิสงส์ย่อมส่งผลให้เป็นผู้สมบุญด้วยโลกีย์ทรัพย์  
และอริยทรัพย์ไปทุกภพทุกชาติ ตราบกระทั่งถึง  
ที่สุดแห่งธรรม





# พระมหาชนก ผู้ยิ่งใหญ่ด้วยวิริยบารมี

“ผู้เป็นบัณฑิตพึงมีความหวังเอาไว้ ไม่เพียงเมื่อ  
หน้าย... ผู้มีปัญญา แม้ใกล้ถึงทุกข์แล้ว ก็ไม่พึงตัด  
ความหวังที่จะถึงความสุข ถ้าไม่พยายามให้ถึงที่สุด  
สิ่งที่ได้คิดหวังเอาไว้อาจจะพินาศไป” มหาชนกชาดก

บุคคลผู้ทุ่มเทชีวิตจิตใจเพื่อทำความดีสัก  
อย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น  
สิ่งนั้นจะเป็นภาพประวัติศาสตร์ชีวิตที่งดงาม  
เมื่อนึกย้อนกลับมาดูเหตุการณ์ที่ผ่านมามากราใด ก็

จะเกิดความปลื้มปิติใจ และมีกำลังใจต่อชีวิต เพื่อเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ที่รายล้อมรอบตัวได้ นอกจากนี้ ผลแห่งการสร้างวีรกรรมอันยิ่งใหญ่ นั้นยังก่อเกิดเป็นแรงบันดาลใจให้อนุชนรุ่นหลังได้ยึดเป็นแบบอย่างอีกด้วย การทำความดีชนิดเอาชีวิตเป็นเดิมพันเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก คนทั่วไปจึงต้องการต้นแบบดีๆ ให้ดูเสียก่อน จึงจะเกิดพลังใจในการทำความดีตาม บุคคลที่เป็นต้นแบบในการปรารถนาความเพียรที่ยอดเยี่ยมที่สุด ไม่มีใครเกินพระบรมโพธิสัตว์ ดังเรื่องของพระมหายนกว่าผู้เปี่ยมด้วยวิริยบารมี ยิ่งด้วยความเพียร ที่ทุกท่านจะได้ศึกษากันดังต่อไปนี้

ในอดีตกาล มีพระราชาทรงพระนามว่า “มหายนกว่า” ครองราชสมบัติในมิติลานคร ทรงมีพระราชโอรส ๒ พระองค์ ต่อมาเมื่อพระราชเสด็จสวรรคต พระเชษฐากับพระอนุชาเกิดการแย่งชิงราชสมบัติกันเพราะมีผู้คอยยุแหย่ให้แตกกันในที่สุดพระอนุชาเป็นฝ่ายรบชนะ ปลงพระชนม์พระเชษฐาได้สำเร็จ จึงได้ขึ้นครองราชย์สืบต่อจากพระราชบิดา ส่วนพระเทวีของพระเชษฐาซึ่งทรงพระครรภ์แก่ ก็ได้เสด็จหลบหนีไปอยู่ที่นครกาลจัมปากะ โดยมีท้าวสักกเทวราชเสด็จลงมาช่วยเหลือ พระนางได้ประทับอยู่กับอุทิจจพราหมณ์ซึ่งมีความเมตตาต่อพระนางเหมือนน้องสาวแท้ๆ

ต่อมา พระนางได้ประสูติพระโอรสมีผิวดุจเทพกุมาร พระเทวีได้ขนานพระนามพระโอรสว่า “มหายนกว่า” เมื่อพระราชกุมารเจริญวัยตามลำดับ จึง

ได้บอกความจริงให้ทราบทุกอย่าง จวบจนพระองค์มีพระชนมายุ ๑๖ พรรษา เรียนศิลปศาสตร์จนจบหมด ทรงคิดที่จะเอาราชสมบัติคืน จึงตัดสินใจพระทัยจะไปค้าขายทางสุวรรณภูมิกับพวกพ่อค้า จะได้เอาทรัพย์มาเป็นเสบียงในการชิงราชสมบัติคืน ในขณะที่เรือแล่นไปได้ ๗ วัน ก็เจอคลื่นใหญ่กระแทกเรือแตก น้ำไหลทะลักเข้าเรือ แล้วก็ค่อยๆ จมลงกลางมหาสมุทร ก่อนที่เรือจะจมพระมหายนกว่าทรงเตรียมตัวเอาผ้าชุบน้ำมัน ทรงนุ่งผ้าให้กระชับและปีนขึ้นไปบนยอดเสากระโดงเรือ กำหนดทิศของเมืองมิตिला แล้วก็กระโดดจากยอดเสากระโดงเรือ เนื่องจากพระองค์ทรงมีพลังกำลังมากกว่าคนทั่วไป จึงสามารถกระโดดได้ไกลมาก จากนั้นก็รีบว่ายออกไปให้ห่างเรือ

ในวันนั้นเอง พระอนุชาเจ้าเมืองมิตिलाได้สวรรคตลงพอดี พระมหายนกว่าว่ายน้ำอยู่ในมหาสมุทร ๗ วัน วันนั้นเป็นวันอุโบสถ พระองค์จึงทรงใช้น้ำทะเลบ้วนพระโอษฐ์และทรงสมทานอุโบสถศีล นางมณีเมขลาเทพธิดาได้ตรวจดูมหาสมุทร ก็เห็นพระโพธิสัตว์กำลังว่ายน้ำอยู่ จึงถามว่า “ท่านเห็นประโยชน์อะไร เมื่อแลไม่เห็นฝั่งยังอุตส่าห์พยายามว่ายน้ำอยู่ท่ามกลางมหาสมุทรเช่นนี้”

พระโพธิสัตว์ : “เราไตร่ตรองเห็นปฏิบัติแห่งโลก และอาณิสสงส์แห่งความเพียร เพราะฉะนั้นถึงจะมองไม่เห็นฝั่ง เราก็ต้องพยายามว่ายต่อไปให้ถึง”

เทพธิดา : “ฝั่งมหาสมุทรไกลจนประมาณ





ไม่ได้ ท่านพยายามไปก็เปล่าประโยชน์ ไม่ทันถึงฝั่งก็จกต้องตาย”

พระโพธิสัตว์ : “เมื่อบุคคลกระทำความเพียรอยู่ แม้ตัวตายก็ได้ชื่อว่า ไม่เป็นหนี้หมู่ญาติ มารดาบิดาและเทวาททั้งหลาย บุคคลเมื่อกระทำกิจอย่างลูกผู้ชาย ย่อมไม่เดือดร้อนในภายหลัง”

เทพธิดา : “การงานอันไร้ผล มีความลำบากเกิดขึ้น การทำความเพียรในฐานะอันไม่สมควรนั้น จะมีประโยชน์อะไร”

พระโพธิสัตว์ : “ดูก่อนเทพธิดา ผู้ใดรู้แจ้งว่า การงานที่กระทำจะไม่ลุล่วงไปได้จริงๆ หรือว่า ไม่รักษาชีวิตของตน ถ้าผู้นั้นละความเพียรในฐานะนั้นเสีย ก็จะพึงรู้ผลแห่งความเกียจคร้าน ท่านก็เห็นผลแห่งกรรมประจักษ์แล้วมิใช่หรือ คนอื่นๆ จมลงในมหาสมุทร เหลือเราคนเดียวยังว่ายน้ำอยู่ และได้เห็นท่านมาสถิตอยู่ใกล้ๆ เรา เรานั้นจักพยายามต่อไปตามกำลังสติปัญญาของตน จักทำความเพียรที่บุรุษควรทำ ไปให้ถึงฝั่งแห่งมหาสมุทร”

เทพธิดาได้สดับพระวาจาอันมั่นคงของพระโพธิสัตว์ จึงสรรเสริญและได้นำพระองค์ไปถึงเมืองมิลินนครด้วยอานาภาพแห่งเทวฤทธิ์ ในที่สุดพระองค์ก็ได้ครองราชสมบัติในเมืองมิลินา ในเวลาที่พระองค์ประทับ ณ พระราชอาสน์ภายใต้เศวตฉัตร ทรงระลึกถึงความพยายามที่พระองค์ได้ทรงกระทำในมหาสมุทร ทรงเปล่งอุทานว่า “ความเพียร ควรทำให้ถึงที่สุด ถ้าเราไม่ได้ทำความเพียรในมหาสมุทร ก็จักไม่ได้สิริสมบัตินี้”

ตั้งแต่นั้นมา พระโพธิสัตว์ก็ทรงบำเพ็ญ ทศพิชราชธรรมได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ ทรงถวายทานแด่พระปัจเจกพุทธเจ้า และทำการสงเคราะห์ พลสกนิกที่ตกทุกข์ได้ยาก ทำให้กรุงมิลินนคร เจริญรุ่งเรือง ครั้นต่อมา พระนางสิวลีเทวีได้ประสูติพระโอรสชื่อ “ทีฆาวุกุมาร” พอเจริญวัย ก็ทรงประทานตำแหน่งมหาอุปราช ทรงครอง

สิริราชสมบัติอย่างมีความสุขอยู่เป็นเวลานานถึง ๗,๐๐๐ ปี

วันหนึ่ง ได้เกิดเหตุการณ์ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ของพระราชภา เป็นเรื่องของ ต้นไม้ต้นเดียว คือ กระจ่างเสด็จประพาสอุทยาน ได้ทอดพระเนตรเห็นต้นมะม่วงที่มีรสอร่อยถูกหักโค่น ส่วนต้นไม้ที่ไม่มีผลกลับไม่ถูกโค่น จึงสลดสังเวชว่า “แม้ราชสมบัติก็เช่นกับต้นไม้ไม่มีผล ส่วนบรรพชา เป็นเช่นกับต้นไม้ที่ไร้ผลซึ่งไม่เป็นที่ต้องการของใคร ภัยเกิดกับผู้มี ความกังวล แต่ไม่มีแก่ผู้ไม่มีความกังวล ตัวเรานี้แหละจะเป็นเหมือนต้นไม้ที่ไร้ผล เราจักสละราชสมบัติแล้วออกบวช”

ครั้นทรงพิจารณาธรรมจากต้นมะม่วงแล้ว ก็ ทรงอธิษฐานจิตมั่น เจริญธรรมอยู่บนปราสาท เป็นเวลาว่างเลยไป ๔ เดือน จากนั้น ทรงรับสั่ง ให้ราชบุรุษผู้รับใช้ใกล้ชิด ไปหาผ้าย้อมผาดและ บาตรดินมาให้ ทรงปลงพระเกศาและพระมัสสุ ทุ่ม่ม้ากาสวาระ ทรงเจริญภาวนาตลอดคืนยืนรุ่ง แล้วพระองค์ก็ทรงตัดสินใจเด็ดขาดที่จะเสด็จ ออกผนวช โดยไม่ต้องอำลาใคร

ในวันนั้นเอง พระนางสิวลีเทวีทรงรู้สึกหวั่น พระหฤทัยอยู่ลึก ๆ เพราะไม่มีโอกาสได้เข้าเฝ้า พระราชามานานถึง ๔ เดือน จึงตรัสบอกสตรีคน สนิท ๓๐๐ คน ให้ตกแต่งด้วยเครื่องอลังการทุกอย่าง แล้วเสด็จขึ้นปราสาทพร้อมกัน ในขณะที่เสด็จขึ้น บนปราสาทนั้น ก็เป็นจังหวะเดียวกันกับที่พระราช ภาเสด็จลงมาพอดี พระนางจำไม่ได้จึงทรงหลีกทาง และนั่งพนมมือไหว้ด้วยความเคารพ จากนั้นก็ เสด็จลุกเดินขึ้นไปบนปราสาท

เมื่อเสด็จขึ้นไปถึงที่ประทับ ก็ไม่ทรงเห็น ใครเลย ทอดพระเนตรเห็นเพียงเส้นพระเกศาที่ วางไว้อยู่บนพระแท่นสิริไสยาสน์ เห็นท่อเครื่อง ราชภรณ์ จึงเริ่มสงสัยว่า “บรรพชิตรูปนั้น คงไม่ใช่ พระปัจเจกพุทธเจ้า เห็นจะเป็นพระราชสวามีสุด ที่รักเป็นแน่” เมื่อคิดดังนี้แล้ว ก็ทรงรีบวิ่งลงจาก



ปราสาททันที ไปจนทันพระราชภาที่หน้าพระลาน หลวง ครั้นไปถึง ก็กินแสงคร่ำครวญอยู่ต่อหน้า พระโพธิสัตว์อย่างน่าสงสาร พระโพธิสัตว์แม้จะ ได้ฟังถ้อยคำทักทายนอย่างไร ก็ไม่ทรงหวั่นไหว ยัง คงเสด็จดำเนินไปเรื่อย ๆ โดยมีป้าหิมพานต์เป็น เป้าหมาย

เข้าวันนั้น เหล่าพระบรมวงศานุวงศ์ อำมาตย์ เสนาบดี ปุโรหิต ทัวพระนครก็เกิดโกลาหลกันใหญ่ บางคนยังทุ่ม่ม้าไม่เรียบบร้อย พอได้ยินข่าวว่า พระราชาทรงผนวชแล้ว ก็รีบวิ่งออกมาที่หน้า พระลานหลวง ได้วิพากษ์วิจารณ์กันไปต่างๆ นานา ว่า ต่อไปนี้ ใครจะปกครองแผ่นดิน พระราชาผู้ทรง ไว้ซึ่งความยุติธรรมอย่างนี้จะมีแต่ที่ไหน แทนที่จะ อนุโมทนา กลับร้องท่มร้องไห้ไปตาม ๆ กัน

พระเทวีพยายามคิดหาอุบายทุกอย่างเพื่อ จะคัดค้านการเสด็จออกผนวชของพระโพธิสัตว์ แต่ก็ไม่สำเร็จ ได้เสด็จติดตามไปไกลถึง ๖๐ โยชน์



เมื่อเดินทางเข้าสู่ป่าใหญ่แห่งหนึ่ง พระโพธิสัตว์ทรง ถอนหญ้ามางกระต่ายขึ้นมาแล้วตัดขาดจากกัน ทรงยื่นคำขาดว่าความสัมพันธ์ระหว่างเราทั้งสอง สิ้นสุดแล้วเหมือนหญ้ามางกระต่ายที่ขาดจากกัน ตั้งแต่นี้ไปพระนางอย่าได้ติดตามมาเลย พระนาง ถึงแก่วิสาขณิกาลมลงกลางถนน พระโพธิสัตว์ แทนที่จะสงสาร กลับรีบก้าวพระบาทเสด็จเข้าป่า ไปโดยไม่เหลียวหลัง

เมื่อพระนางสิวลีเทวีรู้สึกพระองค์ขึ้นมา ตรัสถามทางที่พระองค์เสด็จไป แต่ไม่มีใครทราบ แม้ว่าพระนางจะรับสั่งให้เที่ยวค้นหาอย่างไร ก็ไม่มีใครสามารถพบพระราชาอีกเลย พระโพธิสัตว์ทรง ใช้เวลาเพียง ๗ วันก็สามารถทำฉานและอภิญญา ให้เกิดขึ้นได้ฝ่ายพระนางสิวลีเทวีเห็นว่าหมดหนทาง จะตามเจอแล้ว จึงจำยอมเสด็จกลับพระนครด้วยความผิดหวัง ทรงให้สร้างพระเจดีย์หลายองค์เพื่อ บูชาพระโพธิสัตว์ ได้ทำการบูชาด้วยของหอมและ ดอกไม้เป็นต้น ทรงทำการอภิเษกพระราชโอรส ขึ้นเป็นพระราชาองค์ต่อไป แล้วพระนางก็ทรงทำ

ตามคำแนะนำของพระมหาชนก ด้วยการออก ผนวชเป็นดาบสินี ประทับอยู่ในพระราชอุทยาน แห่งนั้น ทรงทำสัจบริกรรมจนได้บรรลุนิพพาน เมื่อ ละโลกไปแล้ว ก็ได้บังเกิดในพรหมโลก

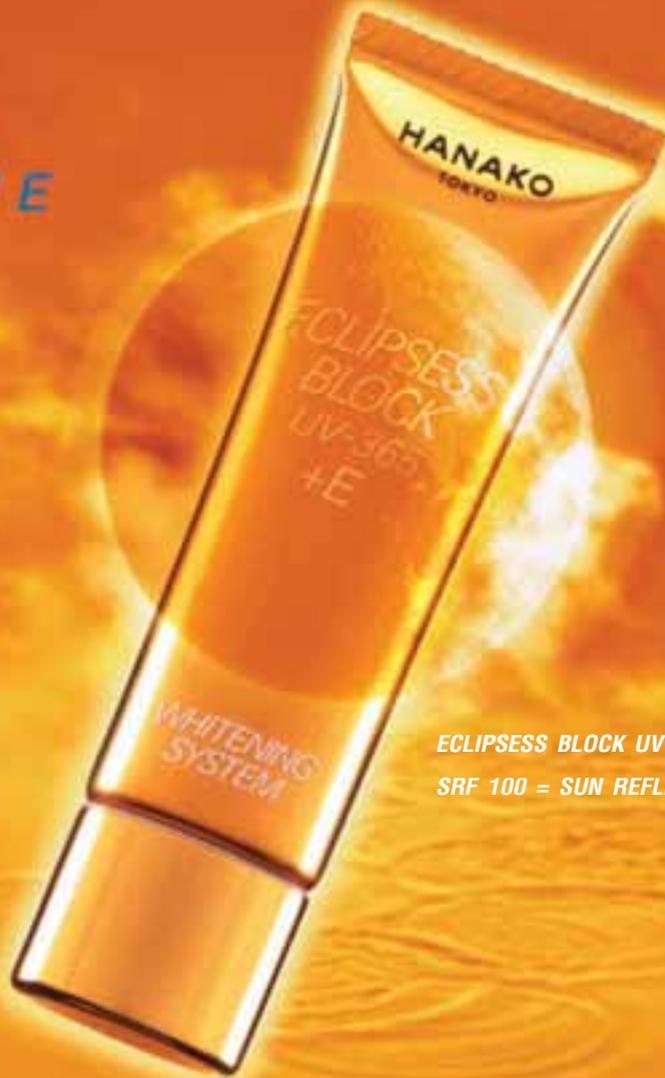
เราจะเห็นว่า พระโพธิสัตว์ทั้งหลายไม่เคย ท้อถอยในการทำสมาธิเพียร พุ่เมเทศนิตเอาชีวิต เป็นเดิมพัน แม้รู้ว่าจะไปไม่ถึงเป้าหมาย แต่ถ้ารู้ว่า หากสำเร็จก็จะเกิดประโยชน์ใหญ่ ก็ยังพุ่มเทจนสุด กำลัง ขณะเดียวกัน ท่านมองเห็นโลกและชีวิต อย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง แม้จะได้เป็น ใหญ่ในปรุพีก็ไม่มีเหยื่อโยในเบญจกามคุณทั้งหลาย เพราะท่านมีดวงปัญญาบริสุทธิ์ และเคยผ่านชีวิต ในสังสารวัฏมายาวนาน จึงรู้ว่าพระนิพพานเท่านั้น ที่เป็นเป้าหมาย และอยู่นอกกรอบของอวิชชา อยู่ นอกกรอบของสังสารวัฏ จึงมีความเพียรพยายาม อย่างไม่ลดละ ที่จะไปให้ถึง ส่วนผู้ไม่รู้ เพราะเห็น แต่ความสุขในปัจจุบันเท่านั้น ก็มัวแต่หลงวนเวียน อยู่กับกระแสโลกกันต่อไป

เพราะฉะนั้น พวกเราทั้งหลายต้องตระหนัก เรื่องความเป็นจริงของชีวิตกันให้ดี อย่าได้ประมาท อย่างมัวเพลิดเพลิน ให้เห็นภัยที่สามารถจะเกิดขึ้น กับชีวิตเราได้ตลอดเวลา แม้กระทั่งภัยจากความ ตายที่อยู่รอบตัว แล้วตั้งใจทำความดีทุกเวลานาที เพื่อบ่มบารมีให้แก่รอบ บารมีของเราก็จะได้เต็ม เปี่ยมบริบูรณ์ และได้สมหวังในการบรรลุมรรคผล นิพพานกันทุกคน....



**HANAKO**  
TOKYO

**New!**  
**+VITAMIN E**



**ECLIPSESS BLOCK UV 365 +VITAMIN E**  
**SRF 100 = SUN REFLECTION FACTOR 100 %**

ครีมปกป้องผิวสวยจากแสงแดดได้อย่างสมบูรณ์แบบ ด้วยสูตรพิเศษ  
สะท้อนรังสี UV “ อีคลิพเซ็ซ บล็อก ยูวี - 365 + วิตามินอี ”  
เนื้อครีมบางเบาปราศจากความมัน กันน้ำ ไม่ก่อให้เกิดอาการระคายเคือง แม้ผิวที่บอบบาง

## เครื่องสำอาง ฮานาโกะ โตเกียว

มีจัดจำหน่ายตามห้างสรรพสินค้าชั้นนำทั่วไป : ณ เคาน์เตอร์เครื่องสำอางฮานาโกะ เซ็นทรัล, เดอะมอลล์, โรบินสัน, ตั้งฮั่วเส็ง, วัตสัน, จัสโก้, เทลมทอง(ระยอง)  
สนใจเป็นตัวแถมจำหน่าย สินค้าคุณภาพอนาคตไกล สอบถามรายละเอียดได้ที่ ☎ : **0-4611-3144, 0-2694-2731**

บริษัท ฮานาโกะ โตเกียว (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 135 / 33 อาคารอมรินทร์ 205 ทาวเวอร์ 2 ชั้น 9D ซอยนาทอง ถนนรัชดาภิเษก 7 แขวงดินแดง  
เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10400 ☎ : **0-2694-2731, 0-2694-2738** FAX : **0-2276-0610**

**ที่มุ่งในความภูมิใจของเรา ที่มีส่วนร่วมในแสงสว่าง**

**เราผลิต จำหน่ายอุปกรณ์ไฟฟ้า และระบบพลังงานแสงอาทิตย์**

**รับออกแบบและให้คำปรึกษาระบบพลังงานแสงอาทิตย์ พลังงานทดแทนของยุคนี้**



**บริษัท Bangkok Lighting Center Co., Ltd.**  
 1-1/2 หมู่ 11 ซ.ศรีโรจนะ แขวงท่าทราย เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10110  
 1-1/2 Moo 11, Soi Srirojan, Sataiwasop, Thaweewattana, Bangkok 10110 Thailand  
 โทร. 0-2282-1242-3 แฟกซ์. 0-2241-1912-3 e-mail: blic@bangkoklighting.com

สอบถามรายละเอียดได้ที่ : ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ 0-1890-3280 ศูนย์วิจัย 0-1707-0200



บริการด้านแสงสว่าง และ วัสดุไฟฟ้าคุณภาพสูง

**ด้วยประสบการณ์ที่ยาวนานในระบบแสงสว่าง เราภูมิใจ  
 และมุ่งมั่นในทุกผลิตภัณฑ์ภายใต้ **DELIGHT** ด้วยระบบ  
 คุณภาพ ISO 9001**



**โรงงานคอมพิวเตอร์ที่ได้รับความนิยมมาตรฐาน ISO 9001 เป็นรายแรกของประเทศไทย**



สอบถามรายละเอียดได้ที่ : ศูนย์ลูกค้าสัมพันธ์ 0-1819-2311, ศูนย์สายซอ 0-1240-1706



**บริษัท แสงมิตร อิเล็กทริก จำกัด**  
**SAENGMITR ELECTRIC CO.,LTD.**

77/21-24 หมู่ 11 ถนนสวนผัก แขวงตราชิรินทร์ เขตตราชิรินทร์ กรุงเทพฯ  
 โทร. 0-2882-2033(12 สาย) แฟกซ์. 0-2882-2044-4  
 e-mail: saels@delight http://www.delight.co.th



# เม็ดแรกสำหรับลูกเรา...

# เม็ดต่อไปสำหรับคุณ...

# และคนที่คุณรัก...

“คุณทราบไหมว่าสาหร่ายสีไปรูไลน่าจาก **ฟาร์มทวิวัฒนา** สามารถบรรเทาอาการป่วยจากโรคโลหิตจางโดยเฉพาะโรคเลือดจางธาลัสซีเมีย, ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด, ลดไขมันในเส้นเลือด, ลดความดันโลหิต, ลดอาการภูมิแพ้, ต่อต้านมะเร็ง, ต่อต้านการติดเชื้อ, บรรเทาอาการกระเพาะอักเสบและเคลื่อนไหวในกระเพาะอาหาร, ล้างพิษที่ตับและไต, บรรเทาอาการข้ออักเสบ, อาการปวดประจำเดือน, ควบคุมโรคอ้วน, ลดอาการผมร่วงผมทงอก, เสริมสมรรถภาพของวัยเจริญพันธุ์, บำรุงระบบประสาท, ผิวพรรณสดใสดูอ่อนกว่าวัย รวมทั้งปรับสมดุลของสารอาหารในร่างกาย”



## สาหร่ายสีไปรูไลน่าจากฟาร์มทวิวัฒนาแตกต่างจากสาหร่ายสีไปรูไลน่าทั่วไปอย่างไรหรือครับ ?

“อันดับแรกที่สำคัญคือเป็นสาหร่ายสีไปรูไลน่าที่มีการปรับปรุงพันธุ์โดยเร่งการผลิตวิตามิน **B12**(ลดการแตกของเม็ดเลือดแดง), โฟลิดแอซิด(ช่วยเพิ่มการสร้างเม็ดเลือดแดง) และเบต้าแคโรทีน(โปรไวตามินเอ)ให้เพิ่มขึ้น ซึ่งให้ผลโดยตรงต่อระบบเลือด

อันดับสองคือผมปรับสูตรปุ๋ยซึ่งเป็นอาหารของสาหร่ายให้เหมาะสมกับพันธุ์ที่ถูกปรับปรุงขึ้นมา และที่สำคัญคือเลือกผสมปุ๋ยจากสารเคมีเกรดที่ใช้ทำอาหารได้(สารเคมีที่มีความบริสุทธิ์สูงไม่มีโลหะหนักปนเปื้อน) และ สามเราเลี้ยงสาหร่ายให้มีเพียงชนิดเดียวในระบบ **Monoculture** จึงไม่มีสาหร่ายพิษตัวอื่น ๆ ปนเปื้อนในสาหร่ายของเรา นี่คือเหตุผลขั้นต้นยังมีรายละเอียดในกรรมวิธีการผลิตอีกมากมายที่ทำให้สาหร่ายของเราแตกต่างครับ”

ราคาขวดละ **400 บาท** บรรจุ **100 แคปซูล** พิเศษ ซื้อ **3 ขวด** แถม **1 ขวดฟรี** (เฉลี่ยขวดละ **240 บาท** เท่านั้น)  
สินค้าส่งช่องทางไปรษณีย์ ส่งสินค้าต่ำกว่า **2,000 บาท** คิดค่าส่ง **50 บาท**

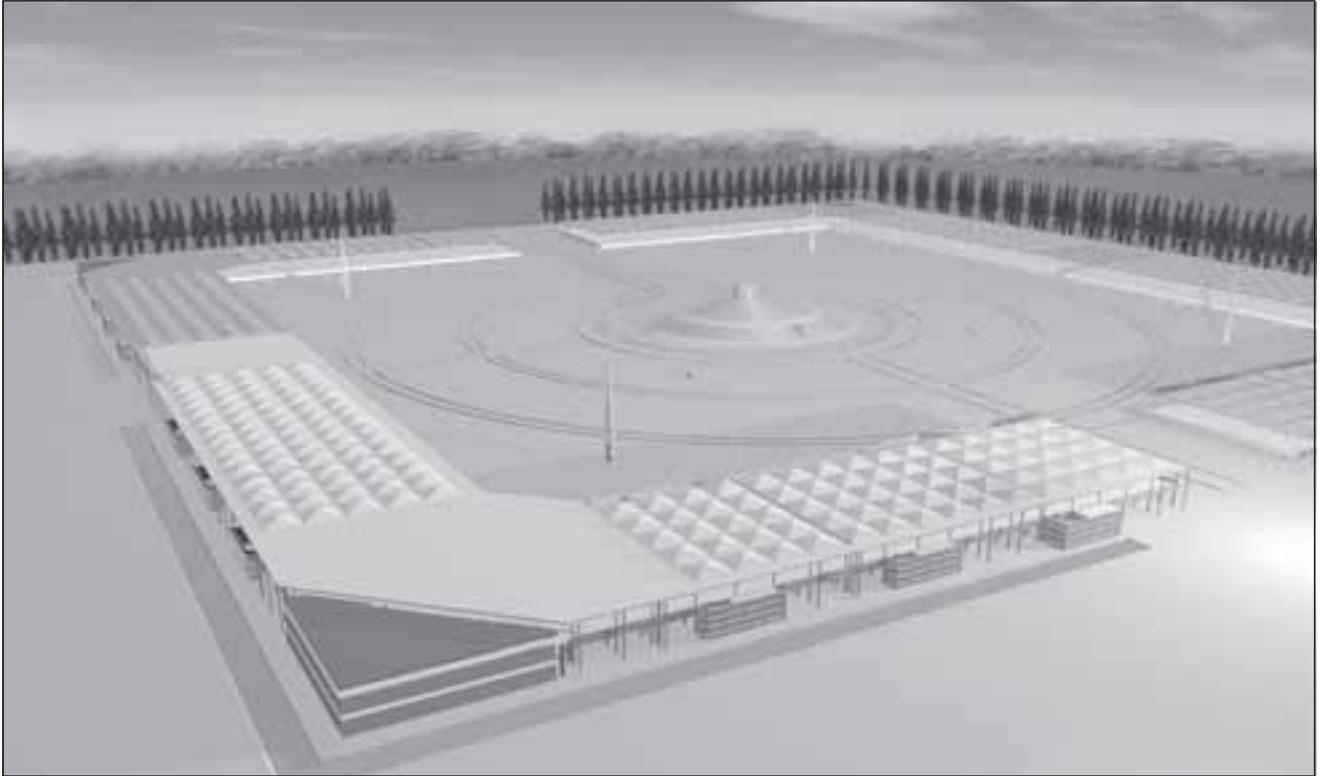
สนใจสั่งซื้อหรือขอคำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพและการบำบัดโรคด้วยธรรมชาติได้ที่

บริษัท ไบโอเทคโนโลยี แอนด์ บิสซิเนส จำกัด

โทรศัพท์ **0-2448-2736-7** โทรสาร **0-2448-2684**

“ธรรมชาติ” (Thummachart) เป็นสาหร่ายสีไปรูไลน่าสายพันธุ์ *Spirulina platensis* เพราะเลี้ยงในระบบหนาแน่นสูง(Superintensive) ควบคุมคุณภาพ ผลจากการกินสามารถหาข้อมูลงานวิจัยเพิ่มเติมได้จากเว็บไซต์ที่เกี่ยวกับ Spirulina Health Library เพราะสาหร่ายตัวนี้มีการบริโภคมานานแล้วในต่างประเทศนับร้อยปี สามารถเชื่อมผสมสาหร่ายสายพันธุ์ไทยแทนที่ไม่มีการปนเปื้อนจากสารพิษได้

คำเตือน หากคุณต้องการหาอาหารเสริมที่ครบถ้วนแนะนำให้ทานสาหร่ายสีไปรูไลน่าอย่างเดียวนั้นก็ได้สารอาหารเพียงพอ เพราะจะได้สารอาหารที่ครบถ้วนแล้ว



สุขพิมาน



โคมไพ



บันไดขาขึ้น

เรียบเรียงจากพระธรรมเทศนา  
พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย)

เราต้องสั่งสมบุญกันเอาไว้ การปฏิเสธนุญ คือ การปฏิเสธความสุขและความสำเร็จในชีวิตทุก ๆ ระดับ ถ้าชาตินี้เราลำเคี้ยว แปลว่า ชาติที่ผ่านมา เราปฏิเสธนุญ เพราะเราคิดว่า ที่เราประสบความสำเร็จในชีวิตเพราะหนึ่งสมอง สองมือ ที่มั่งถึง ทุนถึง ใจถึง มือถึง แต่มันไม่ใช่แค่นั้น

ชาติที่ผ่านมามีประสบความสำเร็จ  
ในชีวิตเพราะชาติก่อนหน้านั้นได้  
สั่งสมบุญเอาไว้ แต่ชาตินี้สำคัญ  
เพราะปฏิเสธนุญในชาติที่ผ่านมามี



ชาติที่ผ่านมาประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะชาติก่อนหน้านั้นได้สั่งสมบุญเอาไว้ แต่ชาตินี้ ลำเค็ญ เพราะปฏิเสธบุญในชาติที่ผ่านมา หรือ ใครมาชวนทำบุญแล้วเราก็ปฏิเสธบุญ เพราะ ความประมาทในการดำเนินชีวิต บวกกับมีความ ตระหนี่หวงแหนทรัพย์ แล้วก็เลยทำให้ไม่เข้าใจ เรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ชาตินี้ก็เลยมีชีวิต ที่ลำเค็ญ



ดังนั้นเราคงจะลำเค็ญเพียงพอแล้ว มันถึง เวลาที่เราจะปฏิเสธความลำเค็ญ โดยการยอมรับ ความรวย ยอมรับความสำเร็จในชีวิตกัน แต่จะ ยอมรับอย่างนี้ได้ก็ต้องสั่งสมบุญ ถึงจะมีบุญ มีบุญนั้นแหละจึงมีความสุขและความสำเร็จใน ชีวิตทุกๆ ระดับ นี่เป็นสิ่งที่เราจะต้องศึกษากันให้ดี



เมื่อวันคุ้มครองโลก ๒๒ เมษายน ที่ผ่านมา ทั้งพุทธบุตร ทั้งญาติโยม เดินฝ่าสายฝน ลุยโคลน ไปสร้างบารมี เห็นแล้วชื่นใจ แต่ก็สงสารที่ทุกคนจะต้องเข้าสู่พิภพกัน วันนั้นเราทำกันไม่ทันเราก็อำกันได้แค่นั้น ซึ่งมันยังไม่มีที่เสร็จสมบูรณ์ถึงเวลาแล้วที่เราน่าจะมีของถาวรกันได้แล้ว เพราะฉะนั้น อย่าอยู่ว่างสร้างบารมีกันดีกว่า นี่เป็นเรื่องที่สำคัญ

ซึ่งกำลังเชิญชวนให้นักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาทั่วโลกได้มามีส่วนแห่งบุญตรงนี้ บุญสร้างสุขพิมาน บันไดขาขึ้น และโคมไฟส่องสว่างรอบมหารัตนวิหารคด โดยแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. สำหรับนักบุญทุนน้อยแต่มีหัวใจที่ยิ่งใหญ่ ทำเฉพาะสุขพิมาน หรือห้องน้ำ ๑ ห้อง

๒. ทำเป็นชุด ชุดหนึ่งประกอบด้วย สุขพิมาน ๑ ห้อง บันไดขาขึ้น และโคมไฟส่องสว่างรอบมหารัตนวิหารคด นี่เป็น ๑ ชุด การให้โคมไฟ คือ การให้ความสว่าง ได้ชื่อว่าให้จักขุ ให้ดวงตาในการมองเห็น ให้ความสะดวกสบาย ให้ความปลอดภัยในชีวิต บรรเทาความสะดุ้งหวาดกลัว

หลวงพ่อบุญไปแล้ว และจะทำอีก ก็ขอแบ่งบุญนี้ให้กับนักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาทุกคนทั่วโลกจะ เพราะฉะนั้นมาเอาบุญใหญ่กัน ใครเคราะห์ดีก็มาทำ ใครที่ไม่ดีก็มาแก้เคราะห์ชะแก้เคราะห์ แก้เคล็ด แต่ที่สำคัญก็คือ เป็นทางมาแห่งบุญและเป็นการสร้างบารมีของเราทุกคนนะ ลูกนะ

# หลักประกันชีวิตนักสร้างบารมี

เรียบเรียงจากพระธรรมเทศนา  
พระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อดัตตชีโว)

ในวันสุดท้ายก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพานนั้น พระองค์ได้ตรัสปัจฉิมโอวาทสรุปพระธรรมคำสอนทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นของพระองค์ไว้ในคำๆ เดียว นั่นคือ “ความไม่ประมาท” เหตุใดพระองค์จึงทรงสรุปคำสอนของพระองค์ไว้ในคำๆ นี้ ในฐานะของนักสร้างบารมีจำเป็นจะต้องมองให้ออก มองให้ทะลุ มองให้เข้าใจ แล้วถึงจะเกิดเป็นปัญญาในการออกแบบชีวิตให้รอบคอบรัดกุมไม่ประมาท เพราะความประมาทเป็นสาเหตุที่ทำให้เราติดอยู่ในสังสารวัฏ

**ปฏิรูปเทศ ๔ แหล่งบ่มเพาะความคิด  
เป็นพระพุทธรเจ้าในกายหน้า**

หลวงพ่อดัตตชีโวให้ฟังแล้วว่า บุคคลธรรมดาจะเกิดความคิดปราบภิเลสให้หมดจากใจอย่างเด็ดขาด และมุ่งมั่นสร้างบารมีอย่างอุทิศชีวิตเป็นเดิมพันไปเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในภายหน้าจะต้องได้เกิดในปฏิรูปเทศ ๔ คือ เกิดในถิ่นที่อยู่ที่มีสิ่งแวดล้อมเหมาะสมแก่การทุ่มชีวิต ละความชั่ว ทำความดีและกลั่นใจให้ผ่องใส อันประกอบด้วย อารวาสเป็นที่สบาย อาหารเป็นที่สบาย บุคคลเป็นที่สบายและธรรมะเป็นที่สบาย

สิ่งแวดล้อมที่เป็นปฏิรูปเทศ ๔ นี้ นอกจากไม่บีบคั้นให้กิเลสกำเริบได้ง่ายแล้ว ยังบ่มเพาะความคิดอยากทำความดีอย่างทุ่มเทชีวิตจิตใจไปเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเบื้องหน้าอีกด้วย แต่ถ้าไม่ได้เกิดในปฏิรูปเทศแล้ว ก็ยากที่จะมีความคิดไปปราบภิเลส ไปเป็นพระพุทธรเจ้าในกายหน้า เพราะสิ่งแวดล้อมบีบคั้นให้ทำความชั่ว ก่อบาปกรรมได้ง่ายกว่าทำความดี

ผู้ที่สามารถหลุดพ้นไปจากวิภังขสสารได้ในอดีตที่ผ่านมา ทุกท่านล้วนต้องเกิดในปฏิรูปเทศ ๔ อย่างต่อเนื่องมาหลายภพหลายชาติ จึงจะปราบกิเลสได้หมดสิ้น สำเร็จเป็นพระอรหันต์

แต่ถ้าถามว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็บังเกิดขึ้นมาแล้วนับพระองค์ไม่ถ้วน เราเองก็เป็นมนุษย์เหมือนกับพระองค์ท่านและเกิดมาในวิภังขสสารนี้พร้อมๆ กัน และมีโอกาสได้เกิดในปฏิรูปเทศ ๔ เหมือนอย่างกับท่าน แต่เหตุใดเราจึงยังติดอยู่ในวิภังขสสาร ยังไม่หมดกิเลสเป็นพระอรหันต์ตามท่านไป

ก็เพราะว่า

๑) ยังมีความประมาทอยู่มาก ยังไม่ทุ่มชีวิตทำความดี ละเว้นความชั่ว กลั่นใจให้ผ่องใสอย่างจริงจัง ปล่อยให้วันคืนล่วงไปกับสิ่งที่ไม่มีการเกนงสาร

๒) ความเสื่อมสังขาร การเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนชาติทำให้ลืมการสร้างบารมีในอดีต

สำหรับผู้ที่เกิดมาในปฏิรูปเทศ ๔ และตนเองก็ได้ตั้งใจสั่งสมความดีมาตลอดชีวิตอย่างจริงจัง แต่เนื่องจากกายและใจของมนุษย์นั้นไม่ใช่ธาตุบริสุทธ์จึงถูกบีบคั้นให้ลืมการทำความดีได้โดยง่าย

เริ่มตั้งแต่ร่างกายยังโดนเบียดเบียนด้วยความแก่ ความเจ็บป่วย และความตาย ทำให้สร้างบารมีได้ไม่เต็มที่

## เห็น จำ คิด รู้

นอกจากนี้ใจของคนเราซึ่งมีคุณสมบัติ ๔ ประการ คือ

๑. การเห็น หรือสัมผัส
๒. บันทึกจดจำ
๓. คิดไตร่ตรอง

## ๔. รู้และเข้าใจ

แต่ถึงแม้ใจของเราจะให้เห็น จำ คิด รู้ ในเรื่องที่เป็นการสั่งสมความรู้ ความสามารถ และ ความดีในชาติหนึ่งๆ มามากเท่าไร แต่เมื่อต้องพบกับ การเปลี่ยนแปลงเปลี่ยนชาติ ไปเกิดในภพชาติใหม่ ใจก็ลืมของเก่า ถ้าไม่ศึกษาเรื่องนี้ให้ดี ก็มีโอกาสดูหลุดไปจากการเกิดในปฏิรูปเทศ ๔ และเส้นทางการสร้างบารมีได้ง่าย

## แม้ไม่ประมาท แต่ภพชาติยังกำบังปฏิรูปเทศ ๔

ท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เป็นตัวอย่างในเรื่องภพชาติมากำบังได้อย่างชัดเจน คือ ท่านทำการค้าเจริญรุ่งเรือง มีชีวิตที่พร้อมพร้อม ประสบความสำเร็จทุกอย่าง แต่ยังมีความรู้สึกเล็กๆ ว่าชีวิตยังขาดอะไรบางอย่างไป แต่ก็หาคำตอบไม่ได้ จนมาได้ยินว่ามีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้นแล้ว จึงรู้ว่าสิ่งที่ท่านแสวงหามาตลอดชีวิต คือการได้พบพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นเอง

ตัวอย่างเรื่องนี้แสดงให้เห็นว่า ถึงแม้ว่าท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐีจะมีบุญบารมีมากเพียงพอต่อการเป็นพระโสดาบัน และเคยเกิดมาพบพระสัมมาสัมพุทธเจ้านับพระองค์ไม่ถ้วน ก็ยังลืมการสร้างความดีที่เคยตั้งใจทำมาได้

หลวงพ่ोजึงข่อยย้ำถึงสิ่งที่จะทำให้เราลืมเลือนภาพการสร้างความดี นั่นคือ

๑. ลืมเพราะประมาทในชีวิต ไม่ตั้งใจทำความดีอย่างต่อเนื่องเป็นนิสัย

๒. ลืมเพราะสังขารเสื่อม คือ ความแก่ ความเจ็บป่วยมาเบียดเบียน

๓. ลืมเพราะเปลี่ยนชาติ เปลี่ยนชาติ คือ การตายจากสังขารในชาตินี้ไปเกิดในสังขารของชาติใหม่ ยิ่งทำให้ลืมได้มากยิ่งขึ้นไปอีก แต่ความดีที่เคยทำมานั้นไม่ได้หายไป เพราะได้ถูกบันทึกไว้

# คนที่เคยสร้างความสำเร็จด้วยกัน แต่ความตั้งใจในการทำความดีไม่เท่ากัน หลังจากตายไปแล้ว บุญก็ส่งผลทำให้ได้ไปเกิดบนสวรรค์คนละชั้น

ในใจแล้ว หากได้พบพระอรหันต์หรือผู้มีธรรมะที่สอนให้ระลึกชาติได้ ก็จะสามารถมองเห็นภาพที่ตนเองเคยทำมาแล้วในอดีตทั้งหมด เหมือนการกรอวิดีโอหรือภาพยนตร์ ซึ่งการเกิดใหม่นี้อาจจะ เป็นสถานที่เดิมที่เคยเกิดมาในชาติที่แล้ว แต่แตกต่างกันเพียงแค่คนละช่วงเวลา หรืออาจจะไปเกิดในสถานที่ใหม่ ไม่เหมือนกับชาติที่แล้วก็ได้ ขึ้นอยู่กับกำลังบุญ

๔. ลืมเพราะเปลี่ยนภพ ภพ คือ สถานที่, เปลี่ยนภพ คือ หลังจากตายแล้ว เปลี่ยนไปเกิดอยู่ในสถานที่ใหม่ เช่น การเปลี่ยนจากมนุษย์ไปเป็นเทวดา มีความเป็นอยู่เปลี่ยนไป สมบัติมีความละเอียดประณีต และปริมาณแตกต่างกันตามกำลังบุญของผู้เป็นเจ้าของ บนสวรรค์ เทวดาและนางฟ้ามักเพลิดเพลิน จนลืมการสร้างความดี แข่งกันอวดสมบัติซึ่งก็เป็นกิเลสอย่างหนึ่งของเทวดา แม้มีตาทิพย์ที่สามารถระลึกชาติได้ก็ไม่ได้ใช้ เพราะมัวเมาอยู่ในชีวิตที่มีแต่ความสุข ความเพลิดเพลิน

ตรงจุดนี้ คนที่เคยสร้างความสำเร็จด้วยกัน แต่ความตั้งใจในการทำความดีไม่เท่ากัน หลังจากตายไปแล้ว บุญก็ส่งผลทำให้ได้ไปเกิดบนสวรรค์คนละชั้น ซึ่งระยะเวลาในสวรรค์แต่ละชั้นยาวนานแตกต่างกันมาก การที่จะได้มาเกิดด้วยกันอีกและได้เกิดในปฏิรูปเทศอีกครั้งก็เป็นเรื่องที่ยากยิ่งกว่ายากเสียอีก

บางคนไปติดสบายอยู่บนสวรรค์ ซึ่งเป็นสถานที่เสวยบุญเท่านั้น ถ้าบุญน้อยลงไป ก็อยู่ไม่ได้ ต้องจุติลงมาเกิดในภพใหม่ ซึ่งก็ไม่แน่นอนว่าจะได้กลับมาเกิดในปฏิรูปเทศ ๔ เหมือนเมื่อตอนก่อนขึ้นสวรรค์อีกหรือไม่

บางคนไปทำกรรมชั่วมามาก หลังจากตายแล้ว ก็ต้องไปลำบากด้วยโทษทัณฑ์ต่างๆ ในนรก ผู้ที่ไปตกนรกเพราะกรรมชั่วของตนนั้น ยิ่งยากต่อการได้โอกาสกลับมาเกิดในปฏิรูปเทศมาก ๆ เพราะระยะเวลาในนรกยาวนานกว่าสวรรค์หลายเท่า ทั้งต้องได้รับความทรมานอย่างสาหัสจากนรกแต่ละขุม

นรกบางขุมนั้นกินเวลานานมาก ๆ แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดขึ้นหลายพระองค์แล้ว สัตว์นรกก็ยังไม่พ้นจากการทรมานในนรกขุมนั้นเลย และเมื่อพ้นจากนรกแล้ว ก็มักจะต้องเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานต่อไปอีกนาน ๆ

พอกรรมเบาบางเมื่อไหร่จึงจะได้เกิดเป็นคน แต่พอเกิดเป็นคนก็อาจมีร่างกายไม่สมบูรณ์ หรือไม่ก็มักติดนิสัยมาจากตอนเกิดเป็นสัตว์ ทำให้ทำความชั่วเพิ่มขึ้นไปอีก เช่น พ่อที่ข่มขืนลูก ลูกที่ข่มขืนแม่ เป็นต้น ซึ่งทำไปเพราะไปติดนิสัยจากตอนเกิดเป็นสุนัขที่ล่าสอนทางเพศ โดยไม่เลือกว่าเป็นพ่อแม่หรือลูกของตัวเอง เรื่องนี้ก็ได้ฟังกันมาแล้วในช่วง Case Study จากโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา และพอเป็นอย่างนี้ก็ ต้องวนไปตกนรกอีกครั้ง กว่าจะมีโอกาสมาเกิดในปฏิรูปเทศ ๔ อีกครั้งก็เป็นเวลายาวนานมาก และ ยังต้องหลุดไปจากเส้นทางการสร้างบารมีอีกด้วย





Q  
&  
A



## “สวดมนต์เป็นยาทา ภาวนาเป็นยากิน”

### ถาม

คำโบราณท่านกล่าวไว้ว่า “สวดมนต์เป็นยาทา ภาวนาเป็นยากิน” จริงๆ แล้วมีความหมายอย่างไรเจ้าคะ?

### ตอบ

คำว่า “สวด” เป็นกิริยาของการท่องที่เป็นทำนอง เป็นจังหวะ

คำว่า “มนต์” สำหรับชาวพุทธก็คือ คำเทศน์หรือคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

คำว่า “สวดมนต์” จึงเป็นเรื่องของการทบทวนคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

สวดมนต์ไปก็ได้รับความรู้และความเข้าใจในธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพิ่มขึ้น แล้วแน่นอนว่าความสบายใจย่อมเกิดขึ้นมาด้วย

เกิดขึ้นมาจากอานุภาพของธรรมะที่เราสวด

และเกิดขึ้นเพราะว่า เราชำลึกถึงพระคุณของ  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ยิ่งกว่านั้นในขณะที่กำลังสวดมนต์ใจก็เป็น  
สมาธิ แต่เป็นสมาธิในระดับต้น ไม่ได้เป็นสมาธิใน  
ระดับลึกเท่าไร แต่ว่าก็ให้คุณประโยชน์กับใจของเรา  
ได้ในระดับหนึ่ง คือให้ความชุ่มชื้นใจ ให้ความ  
เบิกบานใจ แล้วก็ได้ความปลื้มปิติที่เราได้ทบทวน  
คำสอนธรรมะของสมเด็จพระพุทธของเรา

ด้วยเหตุที่การสวดมนต์สามารถนำความ  
ปลื้มปิติใจ นำสมาธิมาไว้ในระดับต้น ท่านจึงได้  
อุปมาว่าการสวดมนต์เหมือนอย่างกับยาทา ซึ่งยา  
ทาชนิดนี้ ไม่ใช่ยาทาแบบยาหม่องธรรมดาๆ แต่  
ว่าทาแล้วทะลุถึงใจเลยทีเดียว

ส่วนคำว่า “ภาวนา” หมายถึง การทำสมาธิ  
อย่างต่อเนื่อง ชนิดนิ่งสมาธิกันเป็นชั่วโมง เป็นวัน  
หรือบางทีทำต่อเนื่องเป็นเดือน เป็นปีกันทีเดียว

หรือเอาเป็นว่าสำหรับนักทำสมาธิโดยทั่วๆ  
ไปแบบชาวโลก ทำสมาธิกันแต่ละครั้งก็ประมาณ  
๑ ชั่วโมง หรือว่า ๔๕ นาที เป็นอย่างน้อย ใจก็  
ติ่มด่าหยุดนิ่งลงไปทีศูนย์กลางกายภายในตัว

การที่ใจหยุดนิ่งลงไปอย่างนั้น เพราะว่า  
ขณะที่ทำสมาธิเราหลับตา จึงไม่มีภาพอะไรมา  
รบกวนนัยน์ตา แล้วใจก็รวมอยู่ที่ศูนย์กลางกาย เมื่อ  
เป็นอย่างนี้ใจจึงหยุดนิ่งได้สนิทว่าการสวดมนต์

เมื่อใจหยุดนิ่งได้สนิทว่าการสวดมนต์  
ความชุ่มชื้นที่เกิดภายในก็ตาม ความสว่างที่เกิด  
ภายในก็ตาม ย่อมมีมากกว่าการที่สวดมนต์

ยิ่งกว่านั้น ถ้าทำได้ถูกส่วนจริงๆ การเห็น  
ธรรมะที่ลึกซึ้ง ก็มีโอกาสเป็นไปได้ในขณะที่ทำ  
ภาวนานี้เอง ปู่ย่าตาทวดของเราจึงได้อุปมาการทำ  
ภาวนาอย่างจริงจัง อย่างต่อเนื่องนี้ว่าเหมือนอย่าง  
กับยากิน คือ สามารถแก้ไข แก้ปวดได้มากกว่า  
ยาทา

แต่อย่างไรก็ตาม เราอย่าไปคิดเปรียบ

ว่าอะไรดีกว่าอะไรเลย เพราะว่าคำสอนของ  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นสิ่งที่เราจะต้องท่อง เมื่อ  
ท่องแล้วก็นำมาตรอง นำมาใช้เป็นหลักในการทำ  
ภาวนา

เมื่อการสวดก็มีความจำเป็น เนื่องจากเป็น  
ยาทาประเภทที่ทำแล้วเข้าไปถึงใจ ส่วนการทำ  
สมาธิก็ยิ่งจำเป็นมากขึ้น เพราะฉะนั้น ทั้ง ๒ อย่างนี้  
ต้องทำควบคู่ไปด้วยกัน

ตามวัดวาอารามต่างๆ พระท่านตื่นกันตั้งแต่  
ตี ๔ เพื่อลุกขึ้นมาสวดมนต์ ทบทวนคำสอนของ  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า สวดมนต์กันเป็นชั่วโมงทีเดียว  
เสร็จแล้วท่านก็ทำสมาธิของท่านต่อ

เมื่อรู้ เมื่อเห็น เมื่อทราบประโยชน์กันอย่าง  
นี้แล้ว ก็ขอให้พวกเรา แม้อยู่ที่บ้านอย่างน้อยก็ต้อง  
สวดมนต์ก่อนนอน แล้วถ้าตอนเช้าก่อนไปทำงาน  
ได้สวดอีกสักรอบหนึ่งก็ยิ่งดี

และที่ขาดไม่ได้คือต้องทำสมาธิ เพื่อใจจะ  
ได้ใสเต็มที เพราะถ้าคืนนี้เรานอนหลับไปแล้ว ไม่  
ได้ตื่นขึ้นมาอีก ก็จะได้ละโลกไปด้วยใจใสๆ ซึ่ง  
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกันว่า ผู้ที่ละโลกไป  
ขณะใจใสม่อมมีสวรรค์หรือสุคติเป็นที่ไป

แต่ถ้าถ้าหลับไปแล้ว เขาก็ยังได้ตื่นขึ้นมา  
ดูดวงอาทิตย์อีก ก็จะตื่นขึ้นมาด้วยใจใสๆ พร้อมกับ  
ความคิดที่สร้างสรรค์ จิตใจที่เบิกบาน เมื่อเป็น  
อย่างนี้อากาศของเราย่อมดีแน่ๆ เลย

เพราะฉะนั้น ต้องทั้งสวดมนต์ ทั้งภาวนา  
ควบคู่กันไป อย่าได้ขาดแม้สักวันทีเดียว

.....



“ ลูกสาวเป็นคนรักบุญ กลัวบาป  
แต่ขาดความรับผิดชอบ จะอบรมอย่างไรให้ได้คิด ”

## Question

&

## Answer

### ถาม

ลูกสาวของผมเป็นคนรักบุญกลัวบาป ตื่นขึ้นมาก็สวดมนต์ทำวัตรเช้าแล้วนอนต่อ ตื่นอีกที่เกือบเที่ยงวัน ตอนเย็นก็สวดมนต์ทำวัตรเย็น แล้วก็นั่งดูทีวีจนดึกตื่น การงานทางโลกไม่เคยมีความรับผิดชอบ พ่อแม่ต้องคอยดูแลให้ ทั้งที่อายุก็มากแล้ว

ไม่ทราบว่าการทำตัวอย่างนี้จะได้นุญหรือไม่ และควรจะอบรมอย่างไรเพื่อให้เขาได้คิด ?

### ตอบ

เรื่องนี้ฟังเผินๆ เหมือนเป็นความผิดของลูกสาว แต่ความจริงแล้วเป็นความผิดของตัวเองนั่นแหละ ที่เลี้ยงลูกไม่เป็น ปล่อยให้เป็นคนเอาแต่ใจตัวเองมาตั้งแต่เด็กๆ

เพราะคุณคงไม่เคยสอนให้เขามีความรับผิดชอบต่อตัวเอง ไม่เคยสอนให้เขาช่วยเหลือตัวเอง ไม่เคยสอนให้เขาเป็นคนมีวินัย ทั้งในเรื่องเวลา ทั้งในเรื่องการเงินและการงาน เพราะฉะนั้นความผิดที่เล่ามาทั้งหมดนี้ จึงเป็นความผิดของคุณ

ส่วนการที่ลูกสาวของคุณมีนิสัยอย่างนั้น ก็เป็นผลแห่งความผิดพลาดที่คุณทำเอาไว้นั่นเอง

ที่หลวงพ่อบอกอย่างนี้ ไม่ใช่จะมาซ้ำเติม แต่อยากให้คุณรู้ตัวเสียก่อนว่านี่เป็นความผิดของคุณ เพราะความที่ไม่รู้ว่าคนเรานั้นจะต้องประกอบด้วย

## ความเก่ง และ ความดี

ประการที่ ๑ จะต้องมีความรู้ มีความสามารถที่จะรับผิดชอบเลี้ยงตัวเองให้ได้ ซึ่งจะเรียกว่าเป็นความเก่ง ก็ได้

ประการที่ ๒ จะต้องมีความดีอยู่ในตัว หรืออย่างน้อยต้องไม่ทำความเดือดร้อนให้ใคร โดยการไม่ผิดศีล ไม่เอาเปรียบใคร เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าความดี

ในเมื่อคุณมองความเก่งและความดีของคนไม่ออก และเลี้ยงลูกแบบปล่อยปละละเลย วันนี้คุณจึงต้องมารับกรรมนั้น ส่วนลูกสาวของคุณอาจจะลอกเลียนความดีบางอย่างมาจากคุณได้บ้าง

เช่น การสวดมนต์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ดี แต่การสวดมนต์ของลูกสาวของคุณ เป็นการสวดแบบไม่รู้คำแปล ไม่รู้ความหมาย ไม่รู้ถึงวัตถุประสงค์ของการสวดมนต์ที่แท้จริง

เพราะฉะนั้น การสวดมนต์ที่คุณและลูกสาวคิดว่าได้บุญ คงเป็นเพียงแค่การบ่นไปเท่านั้นเอง ไม่แน่มันจะได้บุญหรือไม่

ส่วนที่คุณบอกว่าลูกของคุณเป็นคนรักบุญกลัวบาปนั้น หลวงพ่อชักไม่แน่ใจ เขาเป็นว่า แกพอจะมีความเมตตากรุณาอยู่ในใจบ้างที่ไม่ฆ่ามด ไม่ฆ่าปลวก แต่ในความเมตตากรุณานั้น ยังมีสิ่งอื่นแฝงอยู่ด้วย

เช่น อาจจะเป็นแค่การแสดงความเมตตากรุณาเป็นฉากหน้า แต่ลึกๆ ก็คือ ขี้เกียจทำงานแล้วมาบอกว่า นั่นก็บาป นี่ก็บาป ก็เลยไม่ทำอะไร

เพราะฉะนั้น ต้องบอกว่า วันนี้คุณกำลังได้รับผลกระทบ จากการปล่อยปละละเลยในการเลี้ยงลูก

s m a r t  
goodness

คุณสมบัติของคนดี จะต้องมีความ  
รับผิดชอบอย่างน้อย ๓ ประการ

## 3 FACTORS

หรือได้รับผลกระทบ จากการที่ไม่สนใจว่าการเลี้ยงลูก  
ที่ถูกที่ควรนั้น เขาทำกันอย่างไร และความเป็น  
มนุษย์ที่สมบูรณ์นั้นอยู่ที่ตรงไหน

วิธีเลี้ยงลูกที่ถูกต้อง ในขั้นต้นจะต้องรู้ว่า  
คุณสมบัติของคนดี จะต้องมีความรับผิดชอบ  
อย่างน้อย ๓ ประการด้วยกัน คือ

๑. มีความรับผิดชอบต่อความเป็นมนุษย์ของ  
ตนเอง ด้วยการรักษาศีล ๕

๒. มีความรับผิดชอบต่อเศรษฐกิจ หรือความ  
เป็นอยู่ของตัวเอง ด้วยการที่นอกจากตั้งใจ  
ทำมาหากิน มีอาชีพแล้ว ยังต้องไม่จมอยู่ในอบายมุข  
อีกด้วย

สำหรับอบายมุขข้อที่มีโทษกับมนุษย์มากที่สุด  
แต่มักมองกันไม่ออก ได้แก่ ความเกียจคร้าน  
ทำการงาน

เพราะว่ามนุษย์ยังต้องกินต้องอยู่ เมื่อขี้เกียจ  
ทำการงาน ก็เลยไปเอาเปรียบคนอื่นเขา พุดง่าย ๆ  
เป็นคนแต่ว่าชอบทำตัวเป็นกาฝาก ชอบทำตัวเป็น  
ปลิง ไปเกาะและดูดเลือดคนอื่นนั่นเอง

๓. มีความรับผิดชอบต่อสังคม คือ ไม่ยอม  
ให้เกิดความลำเอียงขึ้นมา

ไม่ว่าจะไปอยู่บ้านไหน หมู่บ้านไหน อยู่  
ตำบลไหน อำเภอไหน จังหวัดไหน ประเทศไหน  
ก็ไม่ยอมให้เกิดความลำเอียงในบ้าน ในหมู่บ้าน  
ในตำบล ในอำเภอ ในจังหวัด ในประเทศนั้น  
เห็นความลำเอียงเกิดขึ้นที่ไหน รีบหาทางแก้ไขทันที

แต่ว่าตั้งแต่ลูกสาวของคุณยังเล็กๆ คุณคง  
มองภาพคนดีไม่ออก ว่าคนดีจะต้องมีความรับ  
ผิดชอบอย่างน้อย ๓ ประการนี้ แล้วหลวงพ่อก็  
ไม่แน่ใจว่า ตัวคุณประพฤติปฏิบัติตนอย่างไรกับ  
คุณพ่อคุณแม่ของคุณเอง

ถ้าคุณประพฤติปฏิบัติตนกับคุณพ่อคุณแม่  
ของคุณได้ดีจริงๆ เช่น ดูแลท่านอย่างดี รับประทาน

# เวลา ควบคุม เงิน

ถ้าสามารถควบคุมให้มีวินัยทั้ง ๒ ประการนี้ได้ ก็จะแก้ไขนิสัยลูกของคุณได้ เพราะการที่เรากำหนดให้มีวินัยเรื่องเวลากับเรื่องการเงิน ก็เท่ากับเป็นการกำหนดความรับผิดชอบต่อตัวเองและรับผิดชอบต่อเศรษฐกิจในเบื้องต้น ซึ่งก็จะกลายเป็นความรับผิดชอบต่อสังคมไปด้วยในตัว

ท่านอย่างดี ลูกสาวของคุณก็น่าจะได้ตัวอย่างที่ดี เหล่านั้นมาจากคุณบ้าง

แต่เท่าที่เล่ามา ลูกสาวของคุณไม่มีแววอย่างนั้นเลย ซึ่งก็แสดงให้เห็นว่า เป็นไปได้ไหมว่าตัวคุณเองนั้นแหละที่มีเชื้อของความไม่รับผิดชอบต่อพ่อแม่ ไม่รับผิดชอบต่ออาชีพการงาน อย่างเท่าที่ควรจะเป็นมาก่อน

จะอย่างไรก็ตาม วันนี้คุณเองก็เริ่มได้คิดแล้ว เพราะฉะนั้น เรามาช่วยกันแก้ไขก็แล้วกัน

สำหรับวิธีแก้ไขเพื่อให้เป็นคนที่มีความรับผิดชอบทั้ง ๓ ประการนั้น ไม่ว่าจะกรณีใด ก็มีหลักง่ายๆ อยู่ ๒ ประการด้วยกัน คือ

๑. ต้องควบคุมเวลาให้ได้ คือ ฝึกให้มีวินัยเรื่องเวลา เช่น เวลาในการกิน การนอน การตื่น การทำงาน เป็นต้น ต้องควบคุมให้ได้ ถ้าลูกสาวของคุณไม่ทำตามนั้น บทลงโทษก็ต้องมี

๒. ต้องควบคุมการเงินให้ได้ คือ ฝึกให้มีวินัย

เรื่องการเงิน เช่น ถ้าไม่ทำงานก็ไม่ได้เงิน เป็นต้น

ถ้าสามารถควบคุมให้มีวินัยทั้ง ๒ ประการนี้ได้ ก็จะแก้ไขนิสัยลูกสาวของคุณได้ เพราะการที่เรากำหนดให้มีวินัยเรื่องเวลากับเรื่องการเงิน ก็เท่ากับเป็นการกำหนดความรับผิดชอบต่อตัวเองและรับผิดชอบต่อเศรษฐกิจในเบื้องต้น ซึ่งก็จะกลายเป็นความรับผิดชอบต่อสังคมไปด้วยในตัว

เพราะฉะนั้น คุณต้องรีบกำหนดมาตรการบริหารเวลาให้กับตัวของตนเอง และให้กับลูกสาวของคุณ ที่จะต้องมาร่วมในการกำหนดเวลาเหล่านี้ด้วย เดี่ยวคุณก็จะสามารถแก้ไขนิสัยลูกสาวของคุณได้ ไม่อย่างนั้นแม้แต่เทวดาก็ช่วยคุณไม่ได้

# ปวดหัว! เราช่วยท่านได้

ติดต่อ

## บริษัท พี ที อาร์ กรุ๊ป จำกัด



### จดทะเบียน

- บริษัท, ห้างหุ้นส่วน, ร้านค้า, โรงงาน
- แก้ไขเปลี่ยนแปลง, เลิกกิจการ
- ภาษีมูลค่าเพิ่ม, ภาษีธุรกิจเฉพาะ
- สิทธิบัตร, เครื่องหมายการค้า, ลิขสิทธิ์,
- Work Permit, ประกันสังคม, กองทุนทดแทน



### บัญชี

- รับทำบัญชีด้วยคอมพิวเตอร์
- วางระบบบัญชี และตรวจสอบบัญชี
- ให้คำปรึกษา และวางแผนภาษีอากร
- สรุบบกำไร-ขาดทุน ทุก ๓ เดือน
- ทำให้ท่านรู้จำนวนเงินภาษี ที่ต้องจ่ายปลายปีล่วงหน้า



บริษัท พี ที อาร์ กรุ๊ป จำกัด 112-114 ซอยเทอดไทย 33 ถนนเทอดไทย บุคคโล ธนบุรี กทม. 10600

โทร. 0-2878-8788 (10 หมายเลข) โทรสาร. 0-2476-8133

ขอรับคำปรึกษาฟรีได้ที่คุณพรเพ็ญ แต่งเจริญพาณิชย์



# วัดภาวนาคานากาวา

**สวัสดีค่ะ:** กลับมาเจอกันอีกแล้วในทุกต้นเดือน ซึ่งในแต่ละวันที่ผ่านมาผ่านไปพวกเราผู้รักบุญทั้งหลาย ก็ได้พยายามสั่งสมบุญกันอย่างเต็มที่ แข่งกับนาฬิกาที่ไม่เคยหยุดการทำงาน โชคดีเหลือเกินที่เรามีโอกาสได้คิดและคิดได้ว่าวันเวลาที่ผ่านไป เราจะไม่มีวันเพลิดเพลินไปกับสิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสารของชีวิต เพราะสิ่งใหม่ๆ รอบตัวเรานั้นเกิดขึ้นทุกวันไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีจุดจบ การเพลิดเพลินไปกับสิ่งใหม่ที่มีเข้ามาเรื่อยๆ จากคน สัตว์ สิ่งของ เดี่ยวจะหมดเวลาของชีวิตไปเปล่าๆ เพราะกายมนุษย์เท่านั้นที่สามารถสร้างบารมีได้

วันนี้เราข้ามประเทศมาถึงญี่ปุ่นกันอีกแล้วคะ แต่เป็นจังหวัดหนึ่งในเกาะฮอนชู นึกภาพตามไปเลยนะคะว่า ตอนนั้นเรากำลังยืนอยู่ที่จังหวัดคานากาวา บอกได้ว่าน่าอยู่มากเพราะสภาพภูมิอากาศที่นี่ไม่ร้อนไม่หนาวจนเกินไป มีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์และงดงาม มีสถาปัตยกรรมเก่าแก่แห่งตะวันออก และทั้งยังเป็นเมืองที่นักท่องเที่ยวทั้งภายในและต่างประเทศนิยมมาเยี่ยมชมมนต์เสน่ห์ของเมืองนี้อย่างไม่ขาดสาย

ศูนย์กลางของจังหวัดคานากาวาแห่งนี้คือ ท่าเรือโยโกฮาม่า เนื่องจากเป็นเมืองท่าอุตสาหกรรมที่มีความสำคัญ ในการติดต่อค้าขายกับต่างประเทศ ตั้งแต่พุทธศักราช ๒๔๐๒ จนกระทั่งถึงปัจจุบัน เป็นระยะเวลา ๑๕๖ ปีแล้ว และเป็นเมืองใหญ่เป็นอันดับ ๒ รองจากโตเกียว ด้วยจำนวนประชากรที่มีหลากหลายเชื้อชาติ และวัฒนธรรมกว่า ๓.๕ ล้านคน





## ภาพกิจกรรมงานบุญ วัดภวนาคานากาว่า



### วัดภวนาคานากาว่า

ณ จังหวัดคานากาว่าแห่งนี้ มีศูนย์ปฏิบัติธรรม  
แห่งใหม่เกิดขึ้น ชื่อว่า “วัดภวนาคานากาว่า” ซึ่งเป็น  
ผลงานจากการร่วมแรงร่วมใจกันของเหล่ากัลยาณมิตร  
ในประเทศญี่ปุ่น ที่ได้ช่วยกันสถาปนาสถานที่ เพื่อ  
การสั่งสมบุญสั่งสมบารมี รวมทั้งเป็นสถานที่ศึกษา  
หาความรู้เพื่อการหลุดพ้นอีกด้วย

วัดภวนาคานากาว่าได้สถาปนาขึ้น เมื่อวันที่  
๒๔ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นบ้านเดี่ยว ๒ ชั้น  
ตั้งอยู่ใน อ.ฮาฮาสะ และได้เป็นสถานที่จัดกิจกรรม  
งานบุญต่างๆ มาตลอด ไม่ว่าจะเป็นงานบุญบูชา  
ข้าวพระ งานบุญวันอาทิตย์ รวมถึงได้ร่วมกันขยาย  
งานดาวธรรม และเป็นศูนย์ประสานงานติดตั้ง  
งานดาวธรรมในจังหวัดคานากาว่าด้วย ผลจากการ



ที่ได้ติดตั้งงานดาวธรรม และได้รับชมรายการธรรมะโรงเรียนอนุบาล  
 ฝันในฝันวิทยาจากคุณครูไม่ใหญ่ ทำให้กล้าๆ สูดตา ทาซากิ เจ้าของร้าน  
 อาหารไทยสาส์ อ.ชิราซึกะ ตัดสินใจหักดิบเลิกจำหน่ายสุราในร้านอาหาร  
 หันหลังให้กับรายได้จำนวนมากจากการจำหน่ายสุรา เพื่อตัดวงจรน้ำเมา  
 ให้ห่างไกลจากชีวิตของตนเองและลูกค้าเหล่านั้น ให้มีชีวิตที่มีความสุข  
 ไม่เดือดร้อนเพราะน้ำอูบาทว์อีกต่อไป และได้มีพิธีเทเหล้า ณ ร้านอาหาร  
 ไทยสาส์ขึ้น ซึ่งได้มีกัลยาณมิตรมาร่วมให้กำลังใจและอนุโมทนาบุญแก่  
 กล้าๆ สูดตา ทาซากิ กันเป็นจำนวนมาก

เนื่องจากมีสาธุชนผู้มีบุญได้มาร่วมกิจกรรมบุญในวาระพิเศษต่างๆ  
 เป็นจำนวนมากขึ้น สถานที่ของวัดไม่เพียงพอที่จะรองรับ ทางวัดจึง  
 ต้องเช่าสถานที่เพื่อจัดงานบุญใหญ่อยู่เป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นงานบุญ  
 ถวายเทียนพรรษา งานทอดกฐินสามัคคี กิจกรรมเทเหล้า-เผาบุหรี และ  
 กิจกรรมงานบุญใหญ่ต่างๆ จากวัดพระธรรมกาย ประเทศไทย

ด้วยเหตุนี้ ทางวัดจึงได้หาสถานที่แห่งใหม่เพื่อรองรับสาธุชนผู้มีบุญ  
 ที่มาร่วมงานได้อย่างเพียงพอ จนกระทั่งได้วัดแห่งใหม่เป็นบ้าน ๒ ชั้น  
 ตั้งอยู่บ้านเลขที่ ๓๕๑๒ ต.เรียวเซ อ.อายาเสะ จ.คานากาวา มีเนื้อที่ ๑๖๕  
 ตร.ม. ถึงแม้ว่าจะอยู่ห่างไกลถึงแดนอาทิตย์อุทัย แต่ลูกพระธัมฯ ผู้มีหัวใจ  
 ไม่เกี่ยงแห่งจังหวัดคานากาวาก็ได้มีการทำบุญถวายภัตตาหารเป็นสังฆทาน

และก่อนจากกันในวันนี้ ก็มีสิ่งดีๆ มาฝากกันเช่นเคย ไว้เป็นข้อคิด  
 สะกิดใจในยามนี้จะสร้างบุญบารมี "มีศีลงาม มีความใฝ่ฝัน ขยันแบบใฝ่  
 มองไกลแบบนก"

สวัสดีและพบกันในโลกต่อไปนะคะ อนุโมทนาบุญค่ะ



ที่อยู่ถาวรคานากาวา

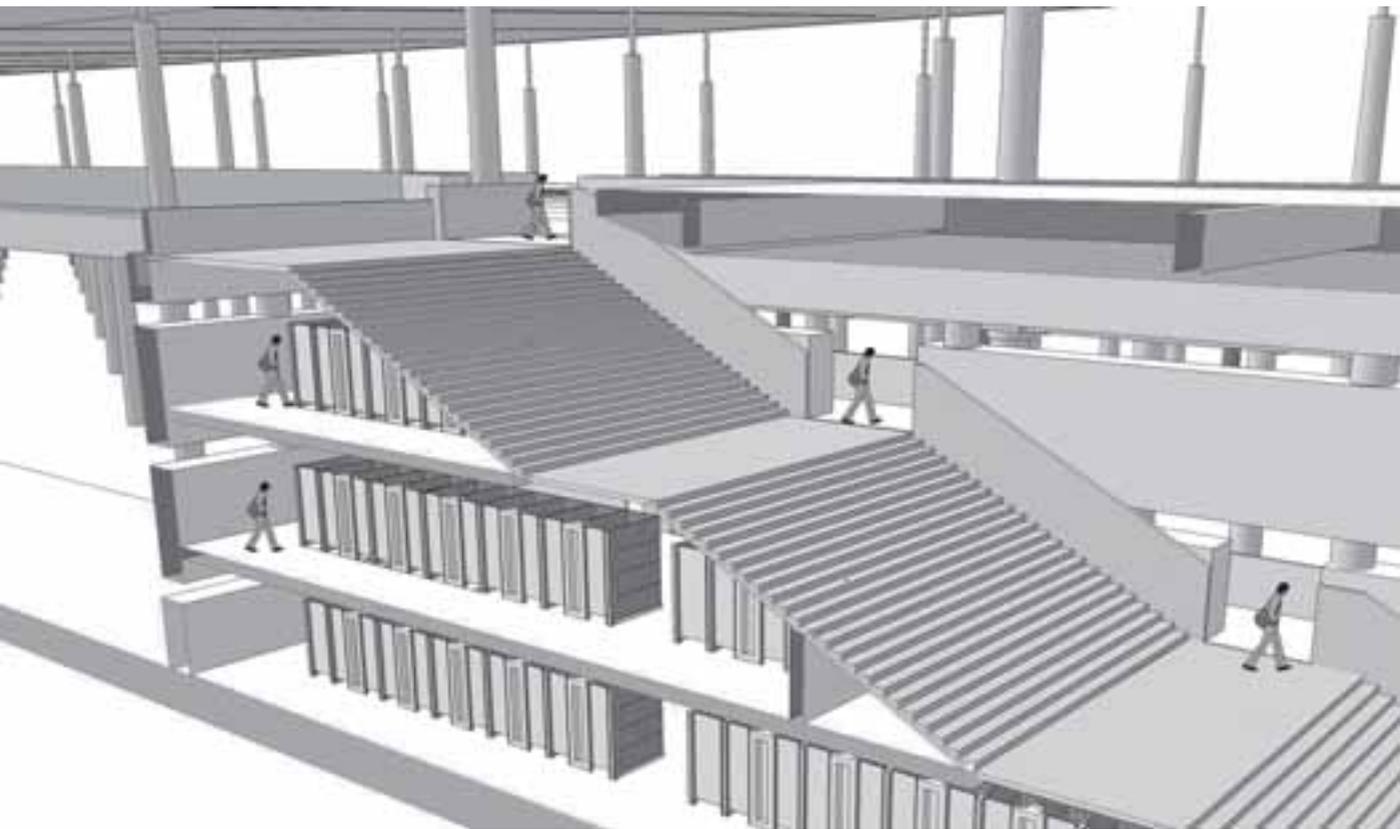
รักษาการเจ้าอาวาส พระวรัช คุณังกร  
 Wat Bhavana Kanagawa 3-5-12 Ryosei,Ayass-Shi,  
 Kanagawa-Ken, 252-1126, Japan  
 Tel. + (81)-467-70-3264  
 + (81)-467-70-8690  
 Mobile: + (81)-90-5099-4527  
 Website: <http://www.dimcjp.org/kanagawa>  
 E-mail: waruch@hotmail.com





Dream in Dream : ฝัน ใน ฝัน โดย ทวีหน้าชั้น

สำหรับคอลัมน์นี้เฉพาะนักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาเท่านั้น



## การสร้างบารมีไม่มีเว้นวรรค

อย่าอยู่ว่างสร้างบุญกันดีกว่า

อย่าอยู่ว่างสร้างบุญสุขพิมานกันดีกว่า

อย่าอยู่ว่างสร้างบุญขาขึ้นกันดีกว่า

**สวัสดิ์ครับ!** ขอกราบอนุโมทนาสาธุการ  
ดังๆ แรงๆ ว่า สาธุ สาธุ สาธุ กับผลบุญที่น่าปลื้มใจ ใน  
วันคุ้มครองโลก ของพวกเรานักเรียนอนุบาลฯ ทั่วโลก  
งานบุญครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า “เป้าหมายเป็นหลัก อุปสรรค  
ไม่มี” พวกเราสร้างบารมีแบบเหนือธรรมชาติ งานนี้

ดินฟ้าอากาศเป็นรอง เป็นที่ ๒ นี่คือบารมี  
ที่เพิ่มพูนขึ้น ...หลายท่านสั่งสมบุญตั้งแต่  
การเตรียมงาน ...ร่วมงาน ...และก็รับบุญ  
เก็บงาน ...บุญเกิดขึ้นทุกชั้นตอน ... แต่ก็ยัง  
ไม่เพียงพอสำหรับพันธกิจอภิวินิจฉัยที่จะไปที่สุด  
แห่งธรรม

คุณครูไม่ใหญ่ จึงเชิญชวนสร้างบุญ  
อย่างต่อเนื่องอย่าอยู่ว่างสร้างบุญกันดีกว่า  
นั่นคือบุญท้องถิ่น (สุขพิมาน) ร่วมหมื่นห้อง  
รอบมหารัตนวิหารคด และบุญขาขึ้น คือ  
สร้างบันไดขั้นขึ้น ๒ มหารัตนวิหารคดจำนวน  
๓๖ แห่ง รอบมหารัตนวิหารคด เพื่อรองรับ

# Dream in Dream

## ฝันในฝัน

พุทธบุตร ๓๐,๐๐๐ วัด ทั่วประเทศ และพุทธบริษัท ๔ ทั่วโลกนับล้าน ในปี พ.ศ. ๒๕๕๐

คุณครูไม่ใหญ่กล่าวว่า มนุษย์มีข้อจำกัด เมื่อรับประทานอาหารใหม่เข้าไป ก็ต้องขับถ่าย อาหารเก่าออกมา ไม่เหมือนชาวสวรรค์เมื่อเสวยอาหารก็จะกลายเป็นทุกส่วนของร่างกาย ไม่มีกากอาหารให้ขับถ่าย

มนุษย์ไม่มีกินก็เป็นทุกข์...มีกินแต่กินไม่ได้ก็เป็นทุกข์...กินได้แต่อาหารไม่ย่อยก็เป็นทุกข์...ย่อยแล้วแต่ไม่ขับถ่ายก็เป็นทุกข์...แต่พอถึงเวลาขับถ่ายแต่ไม่มีที่ขับถ่ายก็ยิ่งเป็นทุกข์

ห้องสุขา สำคัญขนาดไหนลองสังเกตดู...ไม่

ว่าจะไปที่ไหน เมื่อถึงเป้าหมาย สิ่งที่คุณส่วนใหญ่ถามถึงก็คือ “สุขาอยู่ไหน?” ไปที่บ้านใคร ก็จะถามว่า “สุขาอยู่ไหน?” ไปถึงบริษัทห้างร้านก็จะถามว่า “สุขาอยู่ไหน?” เดินทางไกลแวะปั๊มน้ำมันก็จะถามว่า “สุขาอยู่ไหน?” แม้ไปทำบุญที่วัด ก็ยังถามว่า “สุขาอยู่ไหน?” ถ้าจะกล่าวว่า “ห้องสุขา” คือ ตำแหน่งที่คอยต้อนรับแขกผู้มาเยือนก็ว่าได้

ก็เพราะว่าไม่มีห้องสุขานี้แหละ จึงทำให้ออดีตเด็กวัดต้องขอใช้วิบากกรรม ถึง ๕๐๐ ขาดังเรื่องราว Case Study ดังต่อไปนี้

## Case Study

### ● วิบากกรรมแรกเกิด ไม่มีรุทวารหนัก

ลูกรับราชการเป็นอาจารย์ ๒ ระดับ ๗ สอนอยู่ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร เมื่อครั้งเป็นเด็กได้ตามคุณแม่ไปปฏิบัติธรรมที่บ้านธรรมประสิทธิ์กับคุณคุณยายและหลวงพ่อบุญคุณยายและหลวงพ่อบุญมาสร้างวัดพระธรรมกาย คุณแม่ก็ได้ตามมาทำบุญด้วย ตั้งแต่สมัยเริ่มสร้างวัดแต่พอลูกแต่งงานแล้วก็ไม่ได้ไปทำบุญที่วัดกับคุณแม่อีกเลย จนกระทั่งสามีของลูกเสียชีวิต ลูกจึงได้เข้าวัดพระธรรมกายตามคำชักชวนของคุณแม่ ลูกเข้ามาปฏิบัติธรรมและทำบุญต่างๆ ของทางวัดเป็นประจำ และทำบุญทุกบุญที่คุณครูไม่ใหญ่บอกมาโดยตลอด รวมทั้งเป็นนักเรียนอนุบาลฝันในฝันด้วยค่ะ ลูกกราบขอความเมตตาพระเดชพระคุณหลวงพ่อดันในฝันดังนี้ค่ะ

คุณพ่อของลูกรับราชการอยู่ที่กรมปศุสัตว์

ท่านเป็นคนใจดี มีน้ำใจ แต่ชอบดื่มเหล้ามาก ดื่มเกือบทุกวัน พอดื่มเหล้าเข้าไปก็จะเปลี่ยนเป็นคนละคนเลยคะ ทุกครั้งที่คุณพ่อดื่มเหล้าแล้วเมากลับบ้าน คุณพ่อดูค่าคุณแม่ทุกครั้ง แต่คุณแม่ก็ไม่เคยเถียงเลย ต่อมาคุณพ่อก็มีภรรยาบ่อย คุณแม่ก็รู้แต่ก็ไม่ได้ว่าอะไร ภายหลังคุณพ่อได้ย้ายไปอยู่กับภรรยาบ่อย ช่วงนั้นคุณพ่อก็ยังแวะมาเยี่ยมลูกๆ บ้างแต่ก็ไม่ได้ช่วยส่งเสียค่าเลี้ยงดู คุณแม่ต้องเลี้ยงลูกทั้ง ๓ คนเอง มีอยู่วันหนึ่งคุณพ่อดื่มเหล้าจนเมาแล้วมาหาคุณแม่ มาอาละวาดดูค่าคุณแม่แถมยังทำร้ายร่างกายคุณแม่อีกด้วย คุณแม่รู้สึกโกรธมาก จึงตัดสินใจขอหย่ากับคุณพ่ออย่างเด็ดขาด ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมาคุณพ่อก็ไม่เคยมาที่บ้านของเราอีกเลยคะ ต่อมาภายหลังก็ได้ทราบข่าวว่าคุณพ่อเสียชีวิตแล้ว เพราะเย็นวันหนึ่ง คุณพ่อไปดื่มเหล้ากับ

# Dream in Dream

## ฝันในฝัน

เพื่อนๆ ตามปกติที่หน้ากรมปศุสัตว์ ตอนกลับ คุณพ่อได้เดินข้ามถนนเพื่อไปขึ้นรถที่จอดอยู่อีกฝั่งหนึ่ง โดยที่ไม่ทันมองรถที่แล่นมาบนถนน เพราะตอนนั้นเมาอยู่ จึงทำให้ถูกรถชน ตีระเซ่ฟาด พื้นต้องผ่าตัดสมองถึง ๒ ครั้ง หลังจากนั้นอีก ๑ เดือน คุณพ่อก็เสียชีวิตลงด้วยวัย ๕๕ ปี

ลูกเป็นลูกคนโต มีน้อง ๒ คน เป็นหญิง ๑ คน ชาย ๑ คน ตอนที่ลูกยังเล็กก็จะมีโอกาสเข้าวัดทำบุญและปฏิบัติธรรมที่บ้านธรรมประสิทธิ์กับคุณแม่ ทำให้ลูกรักการนั่งสมาธิมาก พอลูกเริ่มเข้าเรียนที่วิทยาลัยเพาะช่างลูกได้ลองนั่งสมาธิเองที่บ้าน ซึ่งก็นั่งเฉยๆ ไม่ได้คิดอะไร เพราะยังไม่รู้หลักในการนั่งสมาธิจริงๆ ว่าจะต้องกำหนดจิตไปยังบ้าง รู้เพียงแต่ว่าถ้านั่งเฉยๆ ไม่ได้คิดอะไร จะทำให้ใจของลูกสบาย ลูกจึงนั่งต่อไปเรื่อยๆ จนเห็นองค์พระใสอยู่ที่กลางห้อง ซึ่งลูกมีความสุขมาก เพราะมันชุ่มเย็นทั้งกายและใจ ลูกนั่งมององค์พระไปเรื่อยๆ จนกระทั่งเลิกนั่งแล้ว พระท่านอยู่กับลูกตลอดเวลา ลูกรู้สึกว่าจะองค์พระกับตัวของเราเป็นหนึ่งเดียวกัน ไม่ว่าลูกจะทำอะไรท่านก็จะทำตามทุกอย่าง เช่นเมื่อลูกยิ้ม องค์พระท่านก็จะยิ้มด้วย ทำให้ลูกไม่กล้าทำอะไรไม่ดี และรู้สึกกลัวว่าจะบาปที่ให้องค์พระอยู่กับลูกแบบนี้ ลูกจึงเลิกนั่งสมาธิไปและก็ไม่เห็นองค์พระอีกเลยคะ จนกระทั่งหลังจากที่สามีเสียชีวิต ลูกได้มานั่งสมาธิที่วัด ลูกก็เห็นองค์พระอีกครั้ง หลวงพ่อสอนว่า เวลานั้นสมาธิแล้วเห็นองค์พระผุดขึ้นมาเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ทำให้ลูกรู้สึกมั่นใจว่าเรามาถูกทางแล้ว ปัจจุบันเวลาลูกนั่งสมาธิก็ยังเห็นองค์พระอยู่คะ

ลูกเคยแต่งงานมาแล้ว ๒ ครั้ง ครั้งแรกเมื่อลูกเรียนจบปริญญาตรี ก็ได้แต่งงานกับสามีคนแรก มีลูกสาวด้วยกัน ๑ คน แต่สามีคนนี้เจ้าชู้มาก ไม่รับผิดชอบครอบครัว ถ้าลูกจะทนอยู่กับเขาต่อ

ไปก็พอทนไหว... แต่ลูกไม่ทนดีกว่า ลูกเลยแยกทางกับเขาตั้งแต่ลูกสาวอายุได้ ๑ เดือน

ต่อมาลูกก็ได้แต่งงานกับสามีคนที่ ๒ ซึ่งเขารับราชการอยู่ที่กรมศิลปากร สามีเป็นคนไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ ขยันทำงาน เรามีลูกชายด้วยกัน ๑ คน หลังจากแต่งงานกันได้ ๒๗ ปี สามีอายุได้ ๔๔ ปี ก็ได้ล้มป่วยลงด้วยโรคมะเร็งลำไส้ ต้องเข้าออกโรงพยาบาลบ่อยๆ เป็นเวลาปีเศษๆ จนระยะหลังเจ็บหนักต้องอยู่รักษาตัวที่โรงพยาบาลเป็นเดือนๆ โดยมีคุณแม่ของลูกและตัวลูกคอยผลัดกันมาเฝ้าที่โรงพยาบาล

วันหนึ่งลูกมาถึงหน้าห้องที่สามีรักษาตัวอยู่ ลูกเลื้อยไปเห็นอาแป๊ะแก่ๆ ใส่เสื้อผ้าดิบนั่งอยู่หน้าห้องซึ่งอยู่ตรงข้ามห้องที่สามีอยู่ พอลูกมองไปทางอาแป๊ะคนนั้น เขาก็ยิ้มให้ลูก ขณะนั้นลูกได้ถามพยาบาลที่มาดูแลสามีของลูกว่า “เห็นอาแป๊ะแก่ๆ นั่งอยู่ที่หน้าห้องไหม” พยาบาลก็บอกว่า “ไม่เห็น” พยาบาลจึงถามลูกว่า “อาแป๊ะคนนั้นมีรูปร่างท่าทางอย่างไร” ลูกก็อธิบายให้พยาบาลฟัง เท่านั้นแหละคะ พยาบาลพากันขนลุกกันเป็นแถวเลย และบอกกับลูกว่า อาแป๊ะคนที่ลูกเห็นหน้าห้องนั้นเขาเสียชีวิตไปประมาณ ๓ ปีแล้ว ลูกฟังแล้วก็รู้สึกตะลึงและเสียวๆ ในคืนนั้นไม่มีพยาบาลคนไหนกล้าเข้ามาที่ห้องของสามีลูกเลยคะ

ครั้งหนึ่งลูกพาลูกชายมาที่โรงพยาบาล คืนนั้นลูกกับลูกชายกินอนที่โซฟาข้างเตียงของสามี ลูกได้ยินเสียงเด็กผู้หญิงดังอยู่ที่ข้างหูว่า “แม่เขานอนที่หนูอีกแล้ว” และได้ยินเสียงผู้หญิงตอบกลับมาว่า “ไม่เป็นไรหรอกให้เขานอนเถอะ เดี่ยวเขาก็ไปแล้ว” ลูกรู้สึกขนลุกวาวเลยคะ แต่ก็ไม่กล้าเล่าให้ลูกชายฟัง เดี่ยวเขาจะกลัว ตัวลูกชอบเห็นอะไรแปลกๆ อย่างนี้เสมอ และมักเห็นคนเดียว เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่สมัยที่ลูกเรียนมหาวิทยาลัยแล้วคะ

ในช่วงสุดท้ายที่สามีย่วยอยู่นั้น คุณแม่ก็ได้ นิมิตพระอาจารย์จากวัดพระธรรมกายมา เพื่อเป็น เนื้อนาบุญให้กับสามี ลูกได้เอาเงินเดือนๆ สุดท้าย ของสามีสั่งสร้างพระประจำตัวให้เขา ส่วนลูกชาย บวชวัดใกล้โรงเรียนอยู่ ๗ วัน ภายใน ๗ วันนี้ แม่ ของลูกทำบุญที่วัดพระธรรมกายหลายๆ บุญ ชื่อ ในใบอนุโมทนาบัตรเป็นชื่อของสามีลูก แม่ทบทวน บุญทุกบุญให้ฟังตลอดเวลา สวดมหาสุวรรณนิธิ และพูดถึงอานิสงส์ที่เอามหาสุวรรณนิธิไปหล่อเป็น พระธรรมกายประจำตัว

ก่อนที่เขาจะเสียชีวิต ๑ วัน แม่ก็เป็นคนดูแล สามีของลูก แม่จับมือเขากำมหาสุวรรณนิธิ และ บอกว่าจะนำไปหล่อพระธรรมกายประจำตัว ประดิษฐานในมหาธรรมกายเจดีย์ ให้มนุษย์และ เทวดาได้กราบไหว้ทุกวัน เขาสิ้นใจในเช้าวันรุ่งขึ้น รวมอายุได้ ๔๙ ปี

ช่วง ๗ วันหลังจากสามีเสียชีวิต ลูกเห็นเขา ที่บ้านบ่อยๆ เพียงคืนวันหนึ่ง ลูกรู้สึกว่ามีคนมายืน มองลูกอยู่ที่หน้าเตียง ลูกจึงลืมตาขึ้นมาก็มองเห็น เงาของผู้ชายดำๆ ตัวสูงๆ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับ สามีของลูก ลูกจึงรีบเอาผ้าห่มคลุมโปงทันทีไม่ กล้ามองอีก เพราะตอนนั้นลูกกลัวค่ะ

หลังจากสามีตายแล้วประมาณ ๓ อาทิตย์ ลูกล้างรถอยู่ที่ชั้นล่าง ก็เหลือบไปเห็นสามีนั่งอยู่ที่ บันได เขาใส่เสื้อคลุม กางเกงวอร์ม ร้องเท้าแตะ ซึ่งเป็นชุดที่เขาชอบใส่อยู่บ้าน ตัวขาวซีด กำลังนั่ง มองไปทางถนน ลูกรู้สึกตกใจมากไม่กล้าหันไปมอง ตั้งสติพักหนึ่ง แล้วหันไปมองอีกครั้งปรากฏว่า เขาหายไปแล้ว ลูกจึงพูดออกไปว่า ได้ทำบุญถวาย ภัตตาหาร เสาก้าวพันปีและสร้างองค์พระธรรมกาย ประจำตัวให้แล้วนะ ตั้งแต่นั้นมาลูกก็ไม่เคยเห็น สามีที่บ้านอีกเลยคะ

หลานชายของลูกซึ่งเกิดจากลูกสาว ตอนเขา

เกิดมาไม่มีรูทวารหนัก แต่ปีสสาวะได้เหมือนคน ธรรมดา ตอนแรกเกิดแพทย์ได้ผ่าตัดให้ถ่ายตรง หน้าท้อง พอดครบ ๒ ขวบก็ผ่าตัดเจาะทวารและต่อ ลำไส้ให้ถ่ายออกทางทวารหนักได้แล้ว แต่น้ำทาง ลำไส้ไหลออกผ่านรูทวารหนักออกมา น้อยบ้าง มากบ้าง เบื่อนางเกงประจำ ขณะนี้เขาอายุเกือบ ๑๐ ขวบแล้ว เขาอยากบวชเนรมามาก ชอบทำบุญ พอได้เงินที่ทุกคนให้เขามา เขาก็จะแบ่งทำบุญและ ซื้อของเล่น และนำเงินค่าขนมที่เหลือจากโรงเรียน นำมาใส่กล่องไว้ พอดครบสองร้อยห้าสิบบาท ก็จะทำบุญกับพระ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้เขาทำ เป็นครั้งที่ ๓ แล้วค่ะ

### ค า ถ า ม

● คุณพ่อของลูกเสียชีวิตแล้วไปอยู่ที่ไหน บุญทุกบุญที่ลูกทำไปให้ท่านได้รับไหมคะ และตอนนี้ท่านมีสภาพเป็นอย่างไร

● กรรมใดที่ทำให้สามีต้องป่วยเป็นโรคมะเร็ง ลำไส้ จะต้องทำอย่างไรชาติต่อไปเขาจะพ้นจาก วิชากรรมนี้

● ก่อนที่สามีจะเสียชีวิต คุณแม่ของลูกก็ได้ ทบทวนบุญที่สามีของลูกได้ทำทั้งหมดจนกระทั่ง วันสุดท้ายที่จะเสียชีวิตให้เขาฟัง เขานึกถึงบุญได้ ไหมคะ คตินิมิตเป็นอย่างไร ตายแล้วไปไหน บุญ ทุกบุญที่ลูกทำให้เขาได้รับไหมคะมีสภาพเป็นอย่างไร และมีอะไรฝากมาบอกไหมคะ

● ตอนที่เขาตายใหม่ๆ ลูกได้เห็นเขาไปหา ลูกที่บ้านเป็นเรื่องจริงหรือไม่คะ อาแป๊ะที่ลูกเห็นที่ หน้าห้องของสามี และเสียงเด็กกับเสียงผู้หญิงที่ลูก ได้ยินที่โรงพยาบาล เป็นเรื่องจริงไหมคะ ถ้าจริง อาแป๊ะมาทำไม และเด็กกับผู้หญิง ทำไม ต้องมานอนที่โรงพยาบาลลูกนอนด้วยคะ

# Dream in Dream

## ฝันในฝัน

● ทำไมตาเนื้อของลูกมักเห็นกายละเอียด บ่อยๆ และเห็นอยู่คนเดียวคะ

● แม่มีกรรมอะไรกับสามีของลูก จึงมาเฝ้า ดูแลสามีของลูก เหมือนกับลูกของตัวเอง โดยไม่ รังเกียจเลย จนสิ้นใจไปต่อหน้าคะ

● บุญกรรมใดที่ทำให้หลานชายของลูกเกิด มาไม่มีรูทวารหนัก ต้องผ่าตัดเจาะรูทวารหนัก เขา จะมีโอกาสหายและได้บวชอย่างที่เขาดังใจหรือไม่คะ และต้องทำอะไร เขาจึงจะพ้นวิบากกรรมนี้

● คุณตาของลูกท่านประสบอุบัติเหตุ ขับรถชนต้นไม้ระหว่างเดินทางไปต่างจังหวัด เสียชีวิตทันทีด้วยวัย ๕๐ ปี ท่านตายแล้วไปไหน รับบุญที่ อุทิศไปให้ได้หรือไม่

● ทำไมลูกจึงนั่งสมาธิแล้วเห็นองค์พระ

ได้ง่าย แต่ไม่สามารถรักษาเอาไว้ได้ แต่พอมานั่ง ใหม่ก็สามารถเห็นได้ง่ายอีก เป็นเพราะบุญกรรมใดคะ และจะต้องทำอะไรจึงจะรักษาองค์พระเอาไว้ให้ ได้ตลอดคะ

● ตัวลูก, สามีปัจจุบัน, ลูกชาย, ลูกสาว และ คุณแม่ ในอดีตเคยสร้างบารมีมาอย่างไรกับหมู่คณะ

● ลูกนั่งดูศูนย์กลางกาย ตรงจุดตัดก้นกลาง ท้อง เห็นศูนย์กลางกายแยกออก แล้วใจก็ตั้งลงไป เร็วมาก มีองค์พระผุดสวนขึ้นมาเยอะเยอะเลย เห็นหลวงปู่โสมมาก ๆ เลย ลูกเลยหยุด ไม่กล้าลงไป พอไปนั่งที่บ้านกลับเป็นเหมือนเดิม แต่ครั้งนี้ลูกพบ คุณยายก็ไม่กล้าลงไปอีก เพราะกลัวบาป อยาก กราบเรียนถามหลวงพ่ว่าลูกควรปฏิบัติต่อไปอย่างไร ที่ปฏิบัติถูกหรือไม่คะ

## — DMC ช่องนี้มีคำตอบ —



๑. พ่อตายแล้วก็ไปอยู่มหานรกภูมิ ๕ ด้วยกรรมที่ดื่มสุราเป็นอาจिन กำลังโดนนายนิรบาลรอกน้ำกรดสีด้าร้อน มีความทุกข์ทรมานมากไม่อาจ รับบุญที่อุทิศไปให้ได้ แต่ให้ทำบุญอุทิศไปให้บ่อยๆ บุญนี้ก็จะได้ไปคอย อยู่ที่ยมโลก เมื่อพ้นกรรมจากมหานรกแล้วก็จะได้มารับบุญ

๒. สามีป่วยเป็นมะเร็งลำไส้เพราะกรรมในอดีตที่ฆ่าสัตว์ทำอาหารเป็นอาจिन เพราะเกิดในสังคมเกษตรกรรมมีฐานะแบบชาวชนบทที่จะต้องเลี้ยงสัตว์ ฆ่าสัตว์เสมอๆ เหมือนชาวชนบทในปัจจุบันทุกๆ ไป



๓. ต้องแก้ไขด้วยตัวเองเมื่อเกิดมาใหม่ โดยสร้างบุญแล้วอุทิศส่วนกุศลไป ให้กับสัตว์ที่เคยไปเบียดเบียนเอาไว้ อีกทั้งยังได้ทำกรรมปาณาติบาตใหม่

๔. ก่อนตายนึกถึงบุญได้แต่ไม่เต็มทีเพราะมีความทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บ รวมทั้งจิตใจก็ยังมีความห่วงใยผูกพันกับภรรยาและลูกจึงทำให้คตินี้มีไม่ ชัดเจน ได้มวนเวียนอยู่ที่บ้านในช่วงสั้นๆ ดังนั้นตอนตายใหม่ๆ ที่ลูกได้ เห็นเขาที่บ้านก็เป็นเรื่องจริง

# Dream in Dream

## ฝันในฝัน



๕. ต่อมาบุญที่เขาทำในช่วงท้ายก่อนตายและบุญที่อุทิศไปให้เขาได้ส่งผล จึงทำให้ได้ไปเกิดเป็นอากาศเทวามีวิมานเป็นทองใหญ่โตพอสมควร ด้วยบุญที่สร้างองค์พระธรรมกายประจำตัวเป็นต้น

๖. ได้รับบุญที่อุทิศไปแล้วก็ยังมียศสมบัติ ได้นั่งอัมมมัยแจ่มใสและฝากมาอนุโมทนาขอบคุณที่ทำบุญอุทิศไปให้เขา และแนะนำให้มาสร้างบุญจึงทำให้เขาได้มีโอกาสอยู่ตรงนี้ได้ เขาซาบซึ้งในพระคุณมาก



๗. อาแป๊ะที่ลูกเห็นหน้าห้องสามีและเสียงเด็กและเสียงผู้หญิงที่ลูกได้ยินที่โรงพยาบาลนั้นก็เป็นเรื่องจริงที่เป็นกายละเอียดที่ตายแล้วได้วนเวียนอยู่ที่โรงพยาบาลยังไม่ได้ไปเกิด เพราะยังไม่มีบุญพอที่จะไปเกิดที่ลูกได้เห็นและได้ยินเพราะอายุตะไจของลูกละเอียดพอที่จะเห็นเขาได้แต่เขาก็ไม่ได้ตั้งใจจะมาให้เห็นหรือได้ยินเสียง

๘. ตาเนื่อของลูกชอบมองเห็นกายละเอียดบ่อยๆ และเห็นอยู่คนเดียว เพราะลูกมีบุญพิเศษที่ลูกได้อริษฐานมา เรื่องมีอยู่ว่าในอดีต ชาตินี้ลูกมักจะได้ยินเรื่องราวที่มีคนมาเล่าให้ฟังเกี่ยวกับเรื่องกายละเอียดเรื่องวิญญาณเรื่องผี จึงทำให้อยากพิสูจน์ว่าเป็นความจริงหรือไม่ แต่ก็ไม่เคยเห็นสักที



๙. ตั้งนั้นเวลาทำบุญจึงอธิษฐานจิตอยู่ช่วงหนึ่งว่า ขอให้ผลบุญส่งผลให้เห็นสิ่งเหล่านี้ เมื่อบุญส่งผลจึงเห็นได้แต่ก็ไม่ทุกคราว

๑๐. แม้มาเฝ้าดูแลสามีของลูกจนสิ้นใจตาย โดยไม่รังเกียจนั้นเพราะในอดีตสามีเคยเป็นลูกของท่าน กับในปัจจุบันท่านเป็นคนมีธรรมะในใจ มีจิตใจสูงชอบเอื้อเฟื้อจึงได้มาเกื้อกูลกันและรักเหมือนลูกของท่าน



๑๑. หลานชายของลูกเกิดมาไม่มีรูทวารหนัก ต้องผ่าตัดเจาะรูทวารหนัก เพราะกรรมในอดีตเคยเป็นเด็กวัด ได้นอนเฝ้ากุฏิอยู่กับหลวงตาและลูกศิษย์อีกหลายคน คืนหนึ่งปวดท้องถ่ายมาก ด้วยความขี้เกียจที่จะไปถ่ายที่ในป่าจึงได้ถ่ายที่ข้างๆ บันไดด้านหน้ากุฏิ

๑๒. ตอนเช้าหลวงตาเห็นนิโกรจ จึงได้เรียกเด็กวัดหลายคนมาถาม ตัวเองก็ไม่ยอมรับ ทำให้หลวงตาสั่งให้ทุกคนสาบาน แต่ก็ไม่มีใครยอมรับ จึงทำให้ท่านแข่งให้ไม่มีรูทวารหนัก ๕๐๐ ชาติ วิบากกรรมนี้มาส่งผล



๑๓. ด้วยวิกรรมที่โกหกแล้วโดนแข่ง รวมทั้งกรรมปาณาติบาตที่เคยทำไว้ จึงทำให้เกิดมาไม่มีรูทวารหนักและได้ตายไปหลายชาติแล้ว ชาตินี้กรรมเบาบางจึงทำให้สามารถผ่าตัดได้แต่ก็ไม่ดี ๑๐๐% แคพอใช้งานขับถ่ายได้เท่านั้น

๑๔. บวชระยะสั้นก็คงพอได้ ให้ตั้งใจสั่งสมบุญทั้งทาน ศีล ภาวนา ขัดห้องส้วม ทำความสะอาดวัดบ่อยๆ แล้วอธิษฐานจิตให้พ้นจากวิบากกรรมนี้ไป



๑๕. คุณตาของลูกประสบอุบัติเหตุขับรถชนต้นไม้ระหว่างเดินทางไปต่างจังหวัด เสียชีวิตทันทีด้วยวัย ๕๐ ปี เพราะกรรมในอดีต ชาตินี้บ้านท่านอยู่ชายป่าของล่ำสัตว์ โดยมีหลุมดักสัตว์ที่เมื่อสัตว์ตกลงไปก็จะทำให้หินที่ถ่วงกับกิ่งไม้ใหญ่ตกลงมาทับตาย วิบากกรรมนี้มาส่งผล

๑๖. ตายแล้วก็ไปเกิดใหม่เป็นมนุษย์แล้ว ภายหลังจากวนเวียนอยู่ระยะหนึ่งไม่อาจรับบุญได้

# Dream in Dream

## ฝันในฝัน

### DMC ช่องนี้มีคำตอบ



๑๗. ลูกนั่งสมาธิเห็นองค์พระได้ง่าย แต่รักษาร่างองค์พระไว้ไม่ค่อยได้ แต่พอมานั่งใหม่ก็เห็นได้ง่ายอีก เพราะมีบุญในการเจริญภาวนาในอดีต แต่ปัจจุบันไม่ได้ให้ความสำคัญเท่าที่ควร จึงทำให้เดี๋ยวก็เห็น เดี่ยวก็หาย จะรักษาร่างองค์พระไว้ให้ตลอด ต้องทำให้สม่ำเสมอเท่านั้น เพราะบุญเก่าก็มีมากเพียงพออยู่แล้ว

๑๘. ตัวลูก สามปีปัจจุบัน ลูกชาย ลูกสาว และคุณแม่เคยสร้างบารมีกับหมู่คณะมาแบบกองเสบียง ประเภทบางครั้งก็เต็มที่ บางครั้งก็ตามอารมณ์ ดังนั้นชาตินี้ก็ต้องแก้ไขการสร้างบารมีให้ดี ด้วยการทำให้เต็มกำลังทั้งทำด้วยตนเองและชวนคนอื่นมาทำด้วย



๑๙. เมื่อก่อนนั่งดูศูนย์กลางกายตรงจุดตัดกันกลางท้อง ได้เห็นศูนย์กลางแยกออกแล้วใจดึงลงไปเร็วมาก แล้วเห็นองค์พระผุดขึ้นมาเรื่อยๆ ได้เห็นพระเดชพระคุณหลวงปู่ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายและเห็นคุณยายอาจารย์ผุดขึ้นมา เมื่อเห็นดังนั้นแล้วก็ให้หยุดใจนิ่งๆ ต่อไปอีก ให้ดูประสบการณ์ภายในด้วยใจเฉยๆ อย่างเดิมอย่างเดียวเท่านั้น

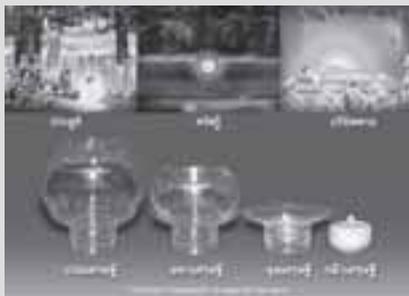
๒๐. ชาตินี้มาเจอกันแล้วก็ให้ตั้งใจสร้างบารมีให้เต็มที่ในทุกบุญ แล้วอธิษฐานจิตตามคิดไปดุสิตบุรีวงบุญพิเศษเขตรมไพโรสถ์ต่อให้ได้พลัดกัน

Case study เรื่องนี้ ก็พอจะเป็นแนวทางว่า บุญจากการสร้าง “สุขา” หรือที่เราเรียกกันว่า “สุขพิมาน” จะมากมายขนาดไหน

บางท่านอาจจะมีความรู้สึกที่ว่า “เราเพิ่งทำบุญไปหยกๆ และก็ทำมาอย่างต่อเนื่องทุกบุญ บุญนี้ขอเว้นวรรคก่อน” ลองอ่านต่อไปให้จบ

จะเขียนหนังสือให้ดูดีอ่านง่ายเข้าใจง่ายต้องเว้นวรรค จะพูดให้คนฟังรู้เรื่องเข้าใจก็ต้องเว้นวรรค จะนั่งปฏิบัติธรรมรวมกันเยอะๆ ให้ได้ผลดีมีพลังก็ต้องเว้นวรรค อะไรๆ ก็เว้นวรรคได้ ยกเว้นการสร้างบารมี เคยไปเที่ยวต่างประเทศทุกปี ปีนี้เว้นวรรคไม่ไป...ได้! ทุกเดือนเคยกลับบ้านต่างจังหวัด เดือนนี้เว้นวรรคไม่ไป...ได้! เคยเล่นกีฬาทุกวันสุดสัปดาห์ แต่สัปดาห์นี้เว้นวรรคไม่เล่น...ได้! เคยดูหนังฟังเพลง ขอบปิ้ง ทุกวัน แต่วันนี้เว้นวรรค ไม่ดู ไม่ฟัง ไม่ขอบปิ้ง...ได้! อะไรก็เว้นวรรคได้ยกเว้นการสร้างบารมี เพราะคุณครูไม่ใหญ่บอกว่าเราใช้บุญเก่าทุกอนุโมทนา บุญเก่าใช้ไปมีวันหมด ถ้าหมดบุญก็หมดลม หมดลมก็หมดสิทธิ์ในทุกสิ่ง

ทุกอย่าง และที่สำคัญชีวิตหลังความตายในโลก ตัดสินกันด้วยบุญและบาป บุญ คือ เบื้องหลังความสุข ความสำเร็จ ของชีวิตทุกระดับ บาป คือ เบื้องหลัง ความทุกข์ ความล้มเหลว ของชีวิตทุกระดับ



ป.ล. ๑๒ พ.ค. ๒๕๕๙ เรามีนัดกัน งานนี้พลาดไม่ได้ เดินแล้วรวย สวย หล่อ ฉลาด สมปรารถนามีดวงตาเห็นธรรม เข้าถึงวิชชาธรรมกาย มีที่พักระหว่างทางดุสิตบุรีวงบุญพิเศษ สู่ที่สุดแห่งธรรม



ศิริสิทธิ์ ๑๒/๕/๕๙



# คำตอบสุดท้าย

สำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน  
ด้วยโภชนาการที่สมดุล

## อยากเพรียว... อย่าช้า

(02) 448-5940 (01) 928-4463

(02) 884-1989 (09) 135-4635

# เนเจอร์กิฟ คอฟฟี่พลัส

Coffee Plus



## สอบถามข้อมูล เพิ่มเติมได้ที่

**กรุงเทพฯ :** ●บีนเกล้า (จัดส่ง) (07) 038-4190 ●พาหุรัด (06) 787-5315 ●บางขุนพรหม (02) 282-1809 ●สีลม (09) 210-7724 ●สาทร (เซ็นทรัล ซอย3) (02) 673-1719 ●พระราม4 (09) 140-1806 ●อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิ (02) 354-9321 ●รัชดา (ซอยนาทอง) (09) 023-0043 ●เพชรบุรี (09) 227-2654 ●ห้าแยกวัดสุวรรน (01) 454-5880 ●อดท. (01) 618-8188 ●เซ็นทรัล (ลาดพร้าว) (01) 753-3295 ●ดอนเมือง/เมืองเอก (01) 610-3025 ●วัดดอนเมือง (01) 430-9965 ●ตลาดไท/ดอนเมือง (02) 929-6447 ●สะพานใหม่ Big C (09) 171-2642 ●รังสิต (พิวเจอร์พาร์ค) (09) 171-2641 ●ลาดพร้าว ซิมเพรียล (04) 706-6757 ●โรตัส 4 (09) 020-0458 ●บางกะปิ ●Lotus บางกะปิ/Big C ร้านค่าทอง/เดอะมอลล์ 3 (09) 202-0673 ●สุขาภิบาล 3 (การ์ปัวร์) (01) 828-2160 ●แมนนี่โอเค/เดย์ (06) 612-4325 ●ศรีนครินทร์ ●เสรีเ็นเตอร์ (02) 746-0216 ●กึ่งแก้ว/ประเวศ/ลาดกระบัง 30 (09) 123-2848 ●หัวตะเฒ (01) 809-1429 ●สามเสน (02) 279-3809 ●ก.สุโขทัย (04) 697-7853 ●ปราจีน (Lotus) (01) 108-8080 ●ตลาดบองมาช (02) 954-3612 ●วงเวียนใหญ่ (02) 468-9332 ●พระราม 2 (จัดส่ง) (06) 539-0614 ●บางเขล (เดอะมอลล์) (01) 923-5881 ●Big C (เพชรเกษม 65/1) (02) 444-4065 ●อิมบอย (09) 777-5443 ●อ่อนใหญ่ (09) 783-7439 ●ศรีราช (02) 412-0551 ●จรัญสนิทวงศ์ (แคคโค) (02) 864-5814 ●คลังชั้น (สวนพื42) (01) 551-6741 ●บางพลัด (02) 880-0633 ●สุขุมวิท (01) 890-4118 ●อ่อนนุช (โลตัส) (09) 171-2642 ●สมุทรปราการ ●อิมเพรียล สำโรง (01) 890-4118 ●บางพลี Big C (09) 667-3534 ●เทพารักษ์ (02) 754-7069 ●เซ็นทรัล (บางนา) (01) 456-5973

**ภาคกลาง :** ●นนทบุรี ●Big C บางใหญ่ (เซ็นทรัล) (01) 252-3722 ●Big C ติวานนท์ (01) 487-0976 ●ปทุมธานี ●หน้าวัดพระธรรมกาย (01) 938-6156 ●นวนน (01) 426-0260 ●ร้านตำบัย (02) 567-3050 ●นครนายก (01) 825-3150 ●อยุธยา ●อยุธยาพาร์ค (01) 381-2216 ●วังน้อย (06) 243-1429 ●ศูนย์ฯสวนอุตสาหกรรมโรจนะ (06) 511-1198 ●นนทบุรี ●อ.เมือง (01) 905-3988 ●สระบุรี ●อ.เมือง (01) 563-6899 ●บ้านหมอ (09) 241-4461 ●สุพรรณบุรี ●อ.เมือง (01) 858-6100 ●อ.อู่ทอง (035) 551-109 ●อ.ศรีประจันต์ (09) 919-7728 ●ชัยนาท (09) 789-6899 ●สิงห์บุรี (01) 853-2684 ●นครสวรรค์ ●ร้านตุ้ม (07) 845-2456 ●อ.ตาคลี (01) 972-2843 ●นครปฐม ●คุณท๋บย (034) 252-965 ●คุณวรุณ (07) 067-7642 ●กำแพงเพชร (09) 823-1858 ●สมุทรสาคร ●มหาชัย (01) 292-9800 ●กาญจนบุรี (034) 511-835 ●ราชบุรี ●แม่พืดขุนเส็ง (01) 857-0791 ●เพชรบุรี ●ร้านสิริกรกิจ (01) 852-7296 ●ประจวบ ●อ.เมือง (09) 836-1779 ●ร้านหน้าสิง (032) 601-676 ●ปราณบุรี (09) 836-8216

**ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ :** ●เวียงเทรา ●นาโคก (09) 204-7197 ●ราชบุรี ●อ.เมือง (06) 006-2929 ●บุรีรัมย์ ●แยกเฉลิมไทย (09) 832-0041 ●พรสริ (06) 192-4963 ●ศรีราชา (09) 994-4126 ●พิมาย (01) 864-8723 ●สัฒน (01) 332-6210 ●ระยอง ●ก.ฉันทอุดม (06) 510-7048 ●มหาสาร (01) 589-8150 ●จันทบุรี ●อ.เมือง (09) 550-4147 ●ท่าใหม่ (039) 395-118 ●ระยอง (09) 052-2076 ●ตราด (039) 599-347 ●สระแก้ว (09) 244-5192

**ภาคเหนือ :** ●เชียงใหม่ ●แพร่ (01) 952-1848, (053) 818-194 ●ก.โตนด (053) 213-349 ●ประตู่เชียงใหม่ (06) 730-4923 ●Lotus (ตลาดคำเที่ยง) (09) 191-5410 ●แพร่&พญา (เข็ดยอด) (01) 998-7996 ●อ.พาง (09) 265-5989 ●เชียงใหม่ ●ปียะวรรณ (09) 856-6346 ●แยกสหมิตร (01) 386-6073 ●สวยคอสมติก (09) 635-6567 ●ร้านเมดวิทตี้ (053) 715-005 ●แม่ฮ่องสอน ●อ.เมือง (01) 961-4675 ●ดิด 7-Eleven (053) 611-344 ●ลำพูน ●หนองตอก (053) 530-078 ●หน้านิคม (01) 386-7283 ●ลำปาง ●อ.เมือง (054) 218-164 ●น่าน ●อ.เมือง (054) 750-875 ●อ.เวียงสา (01) 406-3538 ●แพร่ ●ร้านแพร่ (054) 522-121 ●พิจิตร ●อ.เมือง (056) 614-681 ●อ.ตะพานหิน (056) 621-025 ●พิษณุโลก ●คุณอ้อจระ (01) 888-5871 ●คุณว (09) 858-6641 ●อ.พรหมพิราม (05) 050-0956 ●เพชรบูรณ์ ●อ.เมือง (09) 858-4583 ●ร้านมารวย (01) 727-7589 ●หล่มสัก (09) 436-1090 ●ตาก ●อ.เมือง (01) 886-4809 ●อ.แม่สอด (ก.ประจักษ์) (09) 708-8997 ●อ.บันนังสตา (01) 972-9944 ●ก.กาญจนบุรี (09) 635-8406 ●กำแพงเพชร ●อ.เมือง (055) 711-998 ●สุโขทัย ●ร้านสิริดาเซ็นเตอร์ (01) 971-0318 ●อ.สวรรคโลก (055) 623-306 ●อุตรดิตถ์ (07) 199-4439 ●อ.น้ำปาด (01) 759-6962

**ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ :** ●นครราชสีมา ●อ.เมือง (เตย หัง เชียง) (044) 298-111 ●Big C (ในฝัน) (06) 653-8229 ●ร้านเสริมสวยอ้อ (07) 261-2085 ●อ.พิมาย (01) 760-2912 ●บุรีรัมย์ (01) 547-1999 ●สุรินทร์ (044) 520-266 ●ศรีสะเกษ (045) 612-543 ●มหาสารคาม ●อ.เมือง (043) 741-044 ●อ.วาปีปทุม (09) 669-9429 ●ร้อยเอ็ด ●คุณศศิมา (01) 872-9947 ●คุณพัชราวี (01) 974-4399 ●อุบลราชธานี (09) 944-9253 ●ก.ขยายงูร 21 (01) 878-2954 ●ชัยภูมิ ●ร้านศิรินามา (044) 816-688 ●ร้านแทน (044) 812-376 ●ขอนแก่น ●อ.เมือง (ก.รัตนมัย) (09) 710-6998 ●คุณอรุณี (09) 947-7449 ●อ.พล (01) 717-0163 ●อ.บ้านไผ่ (043) 272-325 ●อุดรธานี ●ร้านไผ่ (042) 240-932 ●ก.ประจักษ์ (07) 860-0707 ●เลย ●อ.วังสะพุง (042) 850-798 ●อ.ภูหลวง (042) 879-027 ●หนองคาย ●อ.เมือง (01) 964-2383 ●อ.บึงกาฬ (09) 943-9036 ●สกลนคร ● (09) 863-2334 ●นครพนม (01) 768-9171 ●ร้านเสริมสวย (01) 661-1283 ●ยโสธร ●(01) 975-2199 ●ชัย ช.คุณศรี (045) 720-915 ●อำนาจเจริญ (045) 451-821

**ภาคใต้ :** ●ชุมพร (09) 195-9559 ●สุราษฎร์ธานี คณิตชนบทภูเก็ต (077) 288-850 ●เกาะสมุย ●ร้านโฮง โฮง โฮง (04) 186-9051 ●ตลาดหน้าทอน (04) 837-6200 ●บ้านตาขุน (077) 397-050 ●นครศรีธรรมราช ●อ.เมือง (01) 970-8297 ●ร้าน Green (075) 318-241 ●อ.ฉวาง (09) 651-9339 ●สงขลา ●อ.หาดใหญ่ (074) 239-169 ●ยะลา ●อ.เมือง/เบตง (01) 690-7147 ●ปัตตานี (01) 608-2222 ●ระนอง ●อ.เมือง (07) 282-8265 ●กระบี่ (01) 719-3363 ●ตรัง (01) 599-7668 ●อ.นาโยง (01) 892-0941 ●สตูล (06) 290-0798 ●ภูเก็ต ●อ.กระบุรี (06) 682-2368 ●อ.เมือง (01) 536-7956 ●พังงา ●อ.ตะกั่วป่า (06) 273-3415 ●พัทลุง (01) 798-7633



ก่อนกิน

### คุณศรีมาศ บาลโคตรกุล (คุณกล้วย)

ประกอบธุรกิจส่วนตัว

ด้วยอาชีพที่กำอยู่ ทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย  
กินอาหารก็ไม่ได้สัดส่วน ทำให้อ้วนขึ้นๆ จนมีน้ำหนัก  
ถึง 73 ก.ก. รู้สึกอึดอัดมาก ซึ่งรวมทั้งมีอาการ  
ปวดข้อ ปวดเข่ามากด้วย เมื่อได้ทดลองกินผลิตภัณฑ์  
นี้ แรกๆ ก็ไม่ได้คิดอะไร กินเพราะรสชาติที่หอมอร่อย  
เพียงวันละครั้ง



หลังกิน

4-5 เดือนต่อมา ก็เพิ่มขึ้นเป็น วันละ 2 มื้อ มห้คงจริงจริงๆ  
อาการปวดข้อปวดเข่าไม่รื้อหายไ้แต่เมื่อไร เสียฟ้าที่สวมใส่ก็หลวม  
ไปหมด น้ำหนักลดจาก 73 ก.ก. เหลือเพียง 64 ก.ก. ดีใจจริงๆ ไ้  
คิดว่าจะทำให้เราสาวขึ้น หุ่นเพรียวขึ้น สุขภาพดีขึ้น ด้วยวิธีง่ายๆ นี้



ก่อนกิน (อ.ก. 47)

### คุณรุ่งทิภา ชาชโย

อาชีพค้าขาย

ตอนรุ่งไปเที่ยวภูเก็ต ก่อนเกิดสินามีไม่กี่วัน เมื่อ  
เดือนธันวาคม 2547 มีน้ำหนัก 60 ก.ก. ตอนนั้นรู้สึก  
อึดอัด ใส่อะไรก็ไม่สวย ขาดความเชื่อมั่นในตัวอง  
ก็ยังม้ปัญหาสุขภาพหลายอย่าง เช่น มือชา ปวดข้อ  
ปวดเข่า และแพ้อากาศเป็นบางครั้ง เคยกินยาลด  
ความอ้วน แต่ก็เกิดอารมณ์ทุุดทุดใจ ทำงานไม่ค่อย  
ได้ มกราคม 2548 มาพบผลิตภัณฑ์นี้ ดื่มหล่งอาหาร



หลังกิน (ก.ก. 48)

มีละชอง วันละ 3 มื้อ เพราะชอบรสชาติที่อร่อยมาก หลังจากกินมา  
6-7 เดือน น้ำหนักลดไป 15 ก.ก. จาก 60 ก.ก. เหลือเพียง 45 ก.ก.  
และคงที่มาจนถึงปัจจุบันนี้ เพื่อนๆก็ทักว่า ไปทำอะไรมา ถึงได้หุ่นเพรียว  
และดูอ่อนเยาว์ขึ้นขนาดนี้ มีความสุขมากๆ ขอบคุณจริงๆ



..ทุกอาทิตย์ ได้นั่งสมาธิก่อนทำบุญ

เงินทองจะเข้ามาแบบง่าย ๆ

คือ ไม่ต้องคิดหาเงิน

ไม่ต้องมีเงื่อนไขอะไรก่อนจะได้เงิน

ไม่ต้องเหนื่อยจนสายตัวแทบขาดก่อนได้เงิน

หรือไม่ต้องปวดหัวกับปัญหาก่อนได้เงิน...

# บินไปสู่ความสุข

เวลาเฉลี่ยของการอ่านคอลัมน์นี้ คือ ๓ นาที และใน ๓ นาทีนี้เอง จะเป็นช่วงเวลาที่จะทำให้คุณได้รับรู้ถึงเรื่องราวของคนๆ หนึ่ง ที่ยอมจ่าย เงินค่าเครื่องบินถึงสี่ปีค่าละ ๔,๕๕๐ บาท เพื่อเดินทางไปวัดให้ได้ทุกอาทิตย์ ทั้งๆ ที่เธอเป็นเพียงคนทำมาหากินคนหนึ่ง ที่ไม่ร่ำรวยอะไร

แต่ที่ว่า..เป็นเพราะเธอมาวัดเป็นประจำอย่างนี้หรือเปล่า ถึงทำให้เธอ มีสิ่งที่คนรวยและคนจนหลายคนไม่มี นั่นคือ “เวลาแห่งความสงบสุข ของชีวิต”...

จากข้อมูลข้างต้น ก่อให้เกิดคำถามตามมา อย่างมากมายว่า สิ่งที่เราทำโอเวอร์ (over) เกินไป หรือเปล่า..? ทำไมเธอต้องลงทุนจ่ายค่าเครื่องบิน ไปกลับกรุงเทพ-เชียงใหม่ในการมาวัดต่อปีนับ แสนบาท... เธอได้สิ่งตอบแทนที่คุ้มค่านั่นหรือ..? และทำไมเธอไม่นั่งดูรายการธรรมะที่ถ่ายทอดผ่าน จานดาวเทียมหรือที่เรียกว่าจานดาวธรรมที่บ้านล่ะ ทั้งๆ ที่ประหยัดเงินและเวลากว่ากันเยอะเลย..!!

เราป้อนคำถามให้กับเธอ อย่างไม่ขาดสาย แต่กลับสู้คำตอบอย่างเย็นๆ ที่เปี่ยมล้นไปด้วยความสุขและความเบิกบาน ภายใต้นุคลิกอัน กระตือรือร้นของเธอไม่ได้...

**คุณจิราภรณ์ อุครานันท์** เจ้าของธุรกิจส่งออกสินค้าหัตถกรรมของภาคเหนือ วันนี้เธอจะมาพูดถึงความโดดเด่นในชีวิต ที่ทำให้เธอมีความสุขอย่างเหลือเฟือ...

“จากการที่ได้เข้าวัดพระธรรมกาย โดยการแนะนำของน้องชาย คือคุณหมอบุรุษ อุครานันท์ ทำให้ได้มาวัดนานกว่า ๑๘ ปีแล้ว และในแต่ละครั้งที่มาวัดก็รู้สึกประทับใจความเป็นระบบระเบียบ ศรัทธาในคำสอนของพระเดชพระคุณหลวงพ่อ ขอบที่ท่านสร้างอะไรใหญ่โต สร้างจนกระทั่งเป็นสถานที่รวมคนจากทุกสารทิศที่ต่างข้ามน้ำข้ามทะเล มาฝึกสมาธิกัน มาทำความดีกัน เพราะยาก..ที่จะ



มีใครสักคนกล้าคิดกล้าทำได้แบบนี้ แล้วอีกอย่าง วัดนี้เป็นวัดที่เน้นการปฏิบัติธรรมมากๆ คือมีการ สอนสมาธิทั้งเช้า-บ่าย ซึ่งในช่วง ๑๐ ปีแรกของการมาวัด จะมาเฉพาะวันอาทิตย์ต้นเดือนเท่านั้น แต่ในปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ได้ฟังโอวาทจากพระเดช พระคุณหลวงพ่อท่านบอกให้มาวัดทุกวันอาทิตย์ ทำให้ต้องมาวัดทุกอาทิตย์นับจากนั้น ซึ่งที่แรกก็ คิดเหมือนกัน ว่าหากเรามาวัดทุกวันอาทิตย์ เกรง ว่าคงจะเสียลูกค้าไปบ้าง เพราะวันอาทิตย์เป็นวันที่ทำรายได้ดี แต่ก็แปลกค่ะ พอได้ตัดสินใจมาวัด ทุกอาทิตย์ รายได้ของเรากลับเข้ามามากขึ้นในวัน อื่นแทน แม้ในช่วง IMF ที่เศรษฐกิจทรุดตัวหนักๆ จากที่เมื่อก่อนเคยขายได้เป็นล้านๆ ทำให้ขายได้ เพียงไม่กี่แสน แต่พอหักลบกลบหนี้แล้วรายได้

กลับไม่ตกเลยจนต้องย้อนมาดูว่าได้เกิดอะไร ขึ้นหรือ พอมาตรวจสอบดูจึงมารู้ว่า เป็นโชคดี ของเราที่ลูกค้าเลือกซื้อแต่สินค้าที่ทำกำไรให้เรา สูงๆ แทน และการมาวัดก็ไม่ได้ทำให้เฉพาะเรื่อง รายได้ที่ดีขึ้นเท่านั้น ยังทำให้ชีวิตด้านอื่นของเราก็ ดีขึ้นไปพร้อมๆ กัน จึงทำให้มั่นใจในบุญมากขึ้น และในปัจจุบันก็มาวัดวันทุกอาทิตย์อย่างนี้เป็น เวลาติดต่อกันกว่า ๘ ปีแล้ว”

**มาวัดทุกอาทิตย์ ในกรณีที่บ้านอยู่ไกลๆ ยังไม่ใช่เรื่อง แปลก แต่..บ้านเธออยู่ตั้งไกลนะสิ!!**

“บ้านอยู่ที่จังหวัดลำพูน แต่พอถึงวันอาทิตย์ ก็รีบตื่น ออกจากบ้านตี ๕ กว่า นั่งรถมาจังหวัด เชียงใหม่ มาขึ้นเครื่องบินให้ทัน เที่ยวบิน ๗ โมง เข้า มาถึงดอนเมืองก็ ๘ โมง จากนั้นก็นั่งแท็กซี่ ต่อมาถึงวัดเกือบ ๙ โมง มาปฏิบัติธรรมนั่งสมาธิ ทั้งเช้า-บ่าย ทำบุญฟังเทศน์จนเสร็จ ก็ออกจากวัด ไปขึ้นเครื่องที่ดอนเมือง เที่ยวบิน ๑ ทุ่ม คือจะ ลงตัวแบบนี้แทบทุกอาทิตย์ ที่ทำแบบนี้หลายคน อาจจะดูว่าเราโอเวอร์ไปรีเปล่า ซึ่งจะคิดอย่างนั้น ก็ได้ แต่เพราะเราโอเวอร์แบบนี้ เลยทำให้ชีวิตดีขึ้น และมีชีวิตที่มีแต่สาระเท่านั้น”

**แล้ว..เสียดายเงินค่าเครื่องบินไหม?**

“ไม่เสียดายค่ะ ไม่ใช่เพราะมีเงินเหลือเพื่อ แต่เป็นเพราะถ้าเราไม่มาวัด ไม่มาทำบุญ เราอาจ จะมีเหตุร้ายๆ ที่ทำให้ต้องสูญเสียเงินมากกว่าค่า เครื่องบินอีกหลายเท่าตัว เพราะเงินมีทางมา ก็ ต้องมีทางไป ขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกใช้จ่ายเงินไป ทางไหน และการที่ทุ่มเทมาวัดถึงขนาดนี้ ก็เพื่อ ทำให้ตัวเรามีบุญมากพอที่จะรองรับสมบัติที่จะ

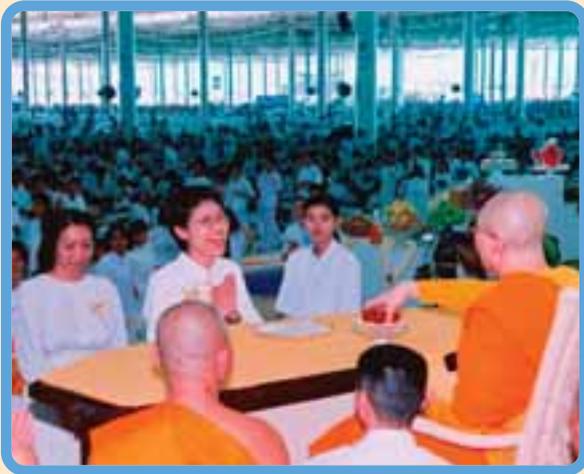


เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งก็จริงๆ เพราะได้ประสบเรื่อง  
นี้กับตัวเอง คืออย่างเวลาที่จ่ายเงินค่าเครื่องบิน  
มาวัด ๔ พันบาท แต่ทำให้ในวันธรรมดามีรายได้  
มากกว่าค่าเครื่องบินเสียอีก อีกทั้งลูกค้าก็ไม่คิด  
จะติดต่อกับลูกค้ารายอื่นๆ นอกจากเราเท่านั้น ทำให้  
ยังไปก็ขายได้แน่นอน ไม่ต้องกังวลเรื่องค้าขายเลย  
คิดแต่จะสั่งสมบุญอย่างเดียวเท่านั้นก็พอ และสิ่ง  
ไม่ดีก็ไม่เกิดกับเรา จนบางทีรู้สึกประหลาดใจ  
อย่างไม่น่าเชื่อ เช่น ตอนที่ประสบอุบัติเหตุรถชน  
แต่เรากลับไม่เป็นอะไรทั้งรถทั้งคน อีกทั้งก็เจอแต่  
เรื่องที่ทำให้แคล้วคลาด จะเจอแต่สิ่งดีๆ ผิดกับ  
บางคนทีประมาทในชีวิต ไม่มาวัด ไม่ทำบุญ มัก  
จะเจอแต่เรื่องร้ายๆ เจอแต่เรื่องกลุ่มๆ เข้ามาใน  
ชีวิตตลอด จนชินและคิดว่าเป็นธรรมดาของชีวิต  
ทำให้ไม่คิดแก้ไข ซึ่งแท้จริงแล้ว เรื่องร้ายๆ สามารถ  
แก้ไขได้ด้วยบุญ”

ถ้าหากเราส่งเงินมาทำบุญอย่างต่อเนื่องโดยไม่  
ขาดทุกอาทิตย์ แต่ไม่มาวัด ก็ได้บุญเหมือนกัน  
ไม่ใช่หรือ...??

..การมาวัดก็ไม่ได้ทำให้เฉพาะ  
เรื่องรายได้ที่ดีขึ้นเท่านั้น  
ยังทำให้ชีวิตด้านอื่นของเรา  
ก็ดีขึ้นไปพร้อมๆ กัน...

“การทำบุญด้วยเงิน ผลบุญก็จะทำให้เรา  
แต่เงิน แต่บุญละเอียดเราจะไม่ได้ บุญละเอียดก็คือ  
บุญที่เกิดจากการที่ได้มานั่งสมาธิกับพระเดช  
พระคุณหลวงปู่ ซึ่งการมานั่งสมาธิที่วัดศักดิ์สิทธิ์  
กว่าการนั่งหน้าจอจอนดาวธรรมที่บ้าน จะเปรียบ  
เทียบเหมือนกับแม่เหล็ก ยิ่งอยู่ใกล้มากเท่าไร  
สนามพลังก็ยิ่งเข้มข้นมากเท่านั้น แล้วที่สำคัญ  
ก่อนจะทำบุญ เราจะได้นั่งสมาธิจนกระทั่งใจสงบ  
นิ่งมากๆ ก่อนทำบุญ ตรงนี้ถือเป็นหลักวิชาหรือ  
เคล็ดลับสำคัญเลยก็ว่าได้ เพราะก่อนทำบุญ ถ้า



..ทุกวันนี้ชอบการมาวัด  
ทุกอาทิตย์มาก เพราะว่าถือว่าเป็นการพักผ่อน เหมือนได้มาพักผ่อน  
ทำให้ใจมีความสุข และก็ยังซาบซึ้ง  
กับประโยคที่ว่า เราเกิดมาสร้างบารมี...



เราทำใจให้สงบเป็นสมาธิก่อนทำบุญทุกครั้ง เวลาบุญส่งผลก็จะทำให้เราได้ทรัพย์มาอย่างเย็น ๆ ง่าย ๆ ไม่ร้อนรุ่มกลุ่มใจ ไม่มีความทุกข์ใจก่อนจะได้ทรัพย์ และสิ่งนี้ได้พิสูจน์กับตัวเองแล้ว พบว่าตั้งแต่มาวัดทุกอาทิตย์ ได้นั่งสมาธิก่อนทำบุญ เงินทองจะเข้ามาแบบง่าย ๆ คือ ไม่ต้องคิดหาเงิน ไม่ต้องมีเงื่อนไขอะไรก่อนจะได้เงิน ไม่ต้องเหนื่อยจนสายตัวแทบขาดก่อนได้เงิน หรือไม่ต้องปวดหัวกับปัญหาก่อนได้เงิน และเงินที่ได้ก็เป็นเงินที่ได้มาอย่างเย็น ๆ เช่นลูกค้าโทรมาสั่งของ ก็จะโอนเงินมาล่วงหน้าทันที โดยที่ไม่ต้องมีหลักฐานหรือเอกสารอะไรค้ำประกันเลย ทั้ง ๆ ที่เงินนั้นก็ไม่ใช่บ่อยเลย ซึ่งก็ตอบไม่ได้

เหมือนกันว่า ทำไมลูกค้าถึงไวใจเรามาก ทั้ง ๆ ที่เป็นชาวต่างชาติด้วยซ้ำ และเวลาจะทำอะไรก็มีคนอยากจะช่วยเหลือเรา ทำให้มั่นใจได้เลยคะว่าเป็นผลมาจากบุญละเอียดที่ได้จากการชวนชวนในการมาวัดทุกอาทิตย์”

**เคยมีใครมาว่าเรื่องมาวัดบ่อย ๆ ไหม?**

“ยังไม่เคยมีใครว่าเลยคะ หรือแม้แต่การว่าวัดว่าไม่ดี ก็ยังไม่เจอกับตัวเอง ซึ่งบางทีก็ดูเหมือนเขาอยากจะว่าเหมือนกัน แต่พอเขาเห็นเราเป็นคนดี ไม่มีอะไรเสียหาย เข้าวัดแล้วชีวิตก็ดีขึ้น

ในทุกด้าน เขาจึงไม่คิดจะว่าเรา ไม่คิดว่าวัดด้วย...

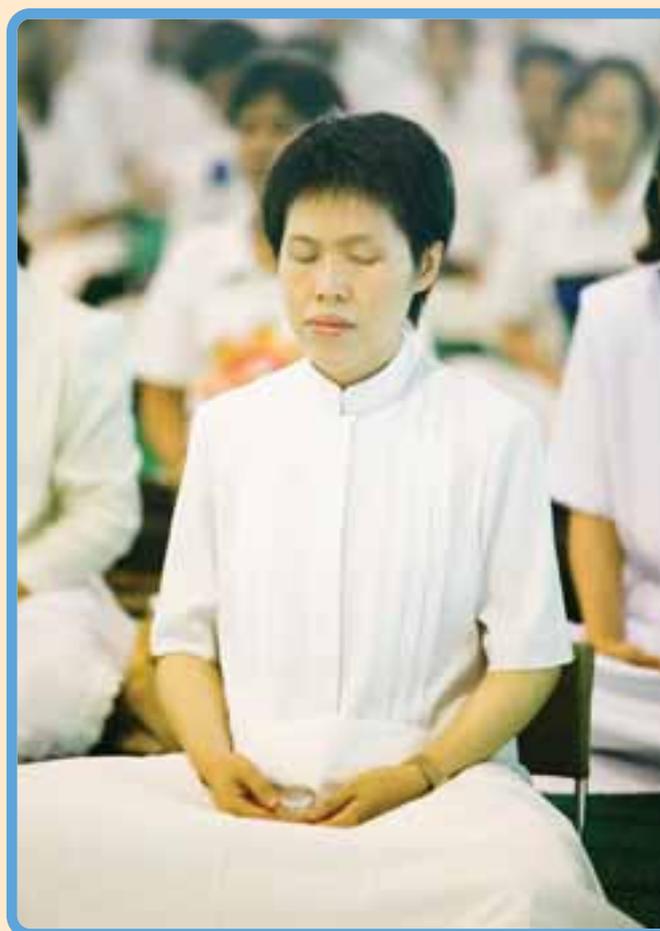
ทุกวันนี้ชอบการมาวัดทุกอาทิตย์มาก เพราะถือว่าเป็นการพักผ่อน เหมือนได้มาพักใจ ทำให้ใจมีความสุข และก็ยิ่งซาบซึ้งกับประโยคที่ว่า เราเกิดมาสร้างบารมี เพราะทำให้เห็นเป้าหมาย การดำเนินชีวิตชัดเจนยิ่งขึ้น และทุกวันนี้เรายึดหลักของการสร้างบารมีแบบไม่มีข้อแม้ คือจะไม่คิดว่า..ไว้รวยก่อนแล้วค่อยทำ หรือไว้แก่ๆ ก่อน หรือไว้ยายไปอยู่บ้านใกล้วัดก่อนแล้วค่อยมาวัด ทุกอาทิตย์ อะไรทำนองนี้ คือไม่เคยสร้างเงื่อนไข ในการสร้างบารมีให้กับตัวเอง เพราะหากเราสร้างเงื่อนไข สมบัติเราก็จะเกิดแบบมีเงื่อนไขเช่นกัน



และที่สำคัญ เราไม่รู้ว่าเราจะมีอายุยืนยาวถึงตอน แก่ๆ หรือถึงตอนที่เรารวยๆ ริเปล่า หรือเราอาจจะไม่รวยตลอดชีวิตเลยก็ได้ ถ้าเป็นอย่างนั้น พอดีชาตินี้ ก็ไม่มีโอกาสทำบุญกันพอดี ซึ่งถ้าไม่ทำบุญแล้ว ก็ไม่มีบุญ เมื่อไม่มีบุญ ชาติหน้าก็จนหนัก เข้าไปอีก หรือไม่ต้องรอถึงชาติหน้า ก็เห็นๆ กันชัดๆ ในชาตินี้ เพราะแค่การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ก็เอาไม่อยู่แล้ว พอเรารู้หลักอย่างนี้แล้ว ก็ต้องมาวัดบ่อยๆ มาสั่งสมบุญบ่อยๆ เพราะถ้าเรามีบุญมาก ทำอะไรก็สะดวกสบายไม่มีอุปสรรค จะทำอะไรก็ได้ง่ายไปหมด แต่ถ้าเรามีบุญน้อย

แม้งานง่าย ๆ ก็ยังทำไม่สำเร็จเลย เพราะตั้งแต่จบ คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์มา ก็ไม่เคยเปิดตำราเพื่อทำการค้าเลย แต่ใช้หลักการเดียว คือ หาบุญได้ ใ้บุญเป็น..."

เธอเลือกที่จะทำชีวิตให้ดีที่สุด โดยการมาวัดทุกวันอาทิตย์แล้วเธอก็ทำได้จริงๆ จนใครก็ว่า เธอไม่ได้ เพราะเธอมาวัดแล้วทำให้ชีวิตดีขึ้น ทั้งด้านเศรษฐกิจและจิตใจ ซึ่งเธอฝากบอกว่า ไม่สงวนลิขสิทธิ์ถ้าใครจะเอาอย่าง เพราะสามารถพิสูจน์ได้ด้วยตัวคุณเอง...





เรียบเรียงโดย : นักข่าวหัวเพชร

# ถวายจตุปัจจัยไทยธรรม ๒๖๖ วัด และทำบุญอุทิศส่วนกุศลแด่ผู้วายชนม์

ใน ๔ จังหวัดภาคใต้ (ปัตตานี ยะลา นราธิวาส สงขลา)

ครั้งที่

๑๑

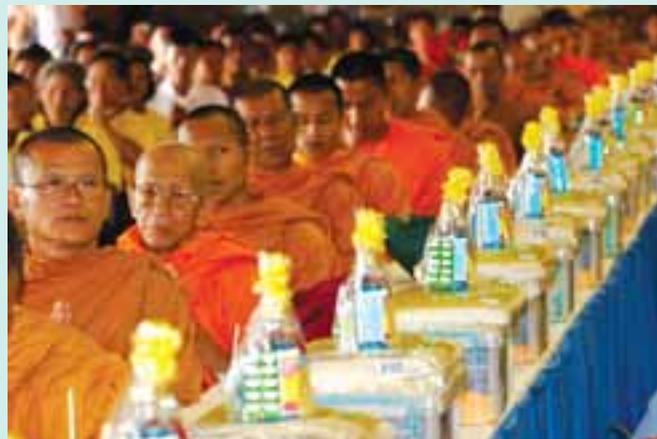


เหตุการณ์ความไม่สงบในพื้นที่ ๔ จังหวัดภาคใต้ ได้ขยายเวลามาเกือบ ๒ ปีแล้ว ความปลอดภัยของผู้บริสุทธิ์ยังอยู่ภายใต้การดูแลของทหาร ตำรวจ ผู้รักษาความปลอดภัยอยู่ ซึ่งน่าชื่นชมในความเข้มแข็งของทุกชีวิตที่ไม่เคยคิดหนีออกจากพื้นที่เลยและยังคงดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท รักษาความเป็นไทยได้อย่างเข้มแข็ง โดยมีพระภิกษุสงฆ์ยังคงเป็นผู้นำสันติสุขไปสู่ทุกดวงใจในเวลานี้ ท่านเป็นบุคคลที่เสียสละได้ทุกสิ่ง อดทนได้ทุกอย่าง ดังนั้นพุทธบริษัท ๔ จะไม่ยอมให้ท่านอดอยากและจะทำให้ท่านสะดวกต่อการดำรงชีวิตในเพศสมณะนี้ นี่คือมโนปณิธานของพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย) ประธานมูลนิธิธรรมกาย บุคคลที่ไม่เคยรอคอยความร่วมมือในการสร้างชาติ แม้ในปัจจุบันวัดพระธรรมกายยังสร้างไม่เสร็จ ต้องใช้กำลังใจและกำลังปัจจัยที่มาก แต่ด้วยเล็งเห็นถึงความทุกข์ของพุทธบุตรที่ท่านทำหน้าที่ไม่ถอยหนีรักษาพระพุทธศาสนาด้วยชีวิต ไม่อยากเห็นท่านลำบาก พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย) จึงได้เชิญชวนพุทธบริษัท ๔ ทั่วโลก สนับสนุนกำลังใจและกำลังปัจจัย ๔ ทุกด้านอย่างไม่หยุดยั้งทุกเดือนเสมอมา สำหรับเดือนเมษายนนี้ได้จัดขึ้นเป็นครั้งที่ ๑๑ ในวันเสาร์ที่ ๘ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ ณ หอประชุมองค์การบริหารส่วนจังหวัดปัตตานี โดยได้รับความเมตตาจาก พระเดชพระคุณพระกวีวงศ์ รองเจ้าคณะภาค ๑๘ วัดราชสิทธิาราม กรุงเทพฯ





เป็นประธานสงฆ์ และยังได้รับเกียรติจากรองผู้ว่าราชการจังหวัดปัตตานี นายวินัย คุรุกรณพัฒน์ อีกทั้งในงานนี้มีชาวไทยผู้เสียสละเพื่อแผ่นดินกว่า ๒ พันคน คือคณะชมรมลูกเสือชาวบ้านทั้ง ๑๔ จังหวัดภาคใต้ นำโดย พล.ต.ท.สาโรจน์ ปัญญา ผู้อำนวยการศูนย์ปฏิบัติการลูกเสือชาวบ้าน มาร่วมกิจกรรมบุญใหญ่ในครั้งนี้ด้วย โดยช่วงเช้ามีพิธีทำบุญตักบาตรแด่คณะสงฆ์ ช่วงสายมีรายการเสวนาธรรม ซึ่งคุณศิริชัย ปิติเจริญ ประธานสภาหอการค้าปัตตานี ได้กล่าวเชิญชวนให้ทุกคนได้นำภาพลักษณ์ของ ๔ จังหวัดบอกต่อๆ กันไปว่าไม่น่ากลัวและเป็นเมืองที่น่าอยู่ อยากให้ทุกคนได้มีโอกาสมาสัมผัส หลังจากนั้นเป็นพิธีทำบุญอุทิศส่วนกุศลแก่ผู้เสียชีวิตในเหตุการณ์ความไม่สงบ เมื่อถึงเวลาอุดมมงคล พระครูปลัดภูเบศ ฉานาภิญาญ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย ได้กล่าวความดีบนหน้าของโครงการถวายสังฆทานแด่คณะสงฆ์ ๒๖๖ วัด และได้นำพุทธบริษัท ๔ ทุกขมรม สมาคม มูลนิธิ ถวายปัจจัยไทยธรรมแด่คณะสงฆ์อย่างพร้อมเพรียงกัน ในงานนี้มูลนิธิธรรมกายยังได้มอบเครื่องอุปโภค บริโภคให้แก่ทหาร ตำรวจ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ และยังร่วมกับชมรมลูกเสือชาวบ้านมอบทุนสงเคราะห์ช่วยเหลือญาติผู้เสียชีวิตในเหตุการณ์ความไม่สงบอีกด้วย





หลังจากนั้นพระเดชพระคุณพระภิกษุวิวงศ์  
 ประทานสงฆ์กล่าวสัมโมทนากรรม อนุโมทนาบุญต่อ  
 พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อ  
 ธรรมชัย) ที่เป็นผู้ริเริ่มดำเนินโครงการนี้มาโดยตลอด  
 อีกทั้งคณะกัลยาณมิตร พุทธบริษัท ๔ ทุกคน  
 ทุกหน่วยงาน ที่ได้ทำงานบุญนี้ให้เกิดขึ้นสำเร็จ  
 ทุกครั้งไป เมื่อพิธีกรรมเสร็จสิ้นแล้วท่านประธาน  
 สงฆ์และคณะสงฆ์พร้อมทั้งผู้มาร่วมงานได้สรทน้ำ  
 พระบรมสารีริกธาตุ เนื่องในโอกาสวันสงกรานต์  
 บุญใหญ่ครั้งนี้ถือว่าเป็นปรมัตถบารมีสำหรับทุกคน  
 ที่ได้มาร่วมงาน และได้มีส่วนในการทำงานครั้งนี้  
 ให้เกิดขึ้น สิ่งที่คุณท่านได้ทำเพื่อพระภิกษุสงฆ์  
 ทั้ง ๒๖๖ วัดให้ท่านมีความสะดวกในการบำเพ็ญ  
 สมณกิจ บุญกุศลครั้งนี้ก็กลับได้ที่ทุกท่านอย่างเต็มที่  
 ดังว่าพระธรรมของพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อ  
 ธรรมชัย) ที่ว่า "ทำที่ท่านได้ที่เรา" นี้คือ สัจธรรม  
 ที่ไม่อาจเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่อื่นได้ คณะกรรมการ  
 จัดงาน ขอกราบอนุโมทนาบุญกับทุกท่านมา ณ  
 โอกาสนี้

สอบถามรายละเอียดโครงการได้ที่  
 คุณสมรต บัวเพชร นักข่าวหัวเพชรลูกพระธัมมา  
 (๐๑) ๔๘๑ - ๘๘๘๘  
 หรือ E-mail : somrot072@yahoo.com





## พระราชทานพัดเกียรติยศ บาลีศึกษา

เมื่อวันศุกร์ ที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ เวลา ๑๔.๐๐ น. ณ วัดบวรนิเวศวิหาร พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ เสด็จแทนพระองค์ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ในพิธีพระราชทานพัดเกียรติยศ แก่ผู้สำเร็จบาลีศึกษา ๙ ประโยค ในปีนี้มีผู้เข้ารับพระราชทานพัดเกียรติยศ บาลีศึกษา ๙ ประโยค ๒ ท่าน คือ แม่ชีวันเพ็ญ อนุสนธิ์ วัดโสมนัสวิหาร ป้อมปราบฯ กรุงเทพมหานคร และกัลยา ศิริมาส พัฒนะศรี วัดพระธรรมกาย คลองหลวง จ.ปทุมธานี สำหรับนักเรียนที่มีผู้สอบได้มาก ๓ อันดับแรก ได้แก่ อันดับ ๑ วัดพระธรรมกาย จ.ปทุมธานี จำนวน ๘ ท่าน อันดับ ๒ สำนักศาลาสันติสุข จ.นครปฐม จำนวน ๗ ท่าน อันดับ ๓ วัดเกตุดประยงค์ จ.นนทบุรี จำนวน ๔ ท่าน ในปีนี้มีผู้สอบผ่านบาลีศึกษา ประโยค ๑-๙ ทั้งหมด ๔๘ ท่าน จึงขอแสดงความยินดีกับผู้สอบบาลีศึกษาได้มา ณ โอกาสนี้

## เข้าเฝ้าถวายพระพร

เมื่อวันที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ มูลนิธิธรรมกาย โดยพระราชภาวนาวิสุทธิ ประธานมูลนิธิฯ มอบหมายให้ผู้แทนมูลนิธิฯ คือ พล.อ.อ.วีระวุธ ลวเปารยะ นำคณะผู้แทนเข้าเฝ้าถวายพระพร สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพ ๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ ณ ศาลาดุสิดาลัย สวนจิตรลดา ร่วมกับหน่วยงานราชการ องค์กรเอกชน มูลนิธิ ประชาชน นักเรียน นิสิต นักศึกษา เพื่อแสดงความจงรักภักดีต่อพระองค์ ในการนี้ ทางมูลนิธิฯ ได้กล่าวรายงานถวายพระพร ทูลเกล้าฯ ถวายเงินโดยเสด็จพระราชกุศลตามพระราชอัธยาศัย และทูลเกล้าฯ ถวายของที่ระลึก



## สนับสนุนน้ำดื่ม

วันที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ มูลนิธิธรรมกาย โดยพระราชภาวนาวิสุทธิ ประธานมูลนิธิฯ ได้มอบหมายให้ผู้แทนมูลนิธิฯ นายสมโภช แสงเพ็ง เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป สำนักงานมูลนิธิฯ มอบน้ำดื่มจำนวน ๒,๐๐๐ ถัง แก่โรงเรียนชุมชนวัดหัตถสารเกษตร เพื่อสนับสนุนการจัดงานประเพณีสงกรานต์ และการแข่งขันจุดลูกหนู ซึ่งทางโรงเรียนได้ร่วมกับชุมชนและวัดหัตถสารเกษตร จัดงานขึ้น เป็นการรักษาส่งเสริมประเพณีอันดีงามของชาวไทยเรา



## บรรพชาสามเณรยุวฯ จ.ราชบุรี

เมื่อวันที่ ๑-๒๖ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ได้มีการบรรพชาสามเณรยุวธรรมทายาท ณ ศูนย์อบรมเยาวชนผาสุกวนิช จ.ราชบุรี โดยมีพระครูธรรมสารสุนทร เจ้าคณะตำบลคิ่งน้ำวนและตำบลคิ่งกระถิน เป็นพระอุปัชฌาย์ พิธีบรรพชาในครั้งนี้ จัดขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติ



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี โดยมีผู้ปกครองสามเณรยุวธรรมทายาท และสาธุชน มาร่วมงานเป็นจำนวนมาก ภาคปายมีพิธีทอดผ้าป่าสามัคคีซึ่งสร้างความประทับใจแก่ผู้ร่วมงานเป็นอย่างยิ่ง



## บรรพชาสามเณรยุวฯ ภาคอุตรดิตถ์

อุดงคสถานชุมพร ร่วมกับองค์การบริหารส่วนจังหวัดชุมพร และองค์การบริหารส่วนตำบลขุนกระโทก ได้จัดให้มีพิธีบรรพชาสามเณรยุวธรรมทายาท ภาคอุตรดิตถ์ รุ่นที่ ๓ จำนวน ๑๑๙ รูป เมื่อวันที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ณ อุดงคสถานชุมพร ตำบลขุนกระโทก อ.เมือง จ.ชุมพร โดยมีพระครูบุญญาภิวัฒน์ เจ้าคณะอำเภอเมืองชุมพร วัดบางลึก เป็นพระอุปัชฌาย์ พิธีบรรพชาในครั้งนี้ จัดขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงครองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี การอบรมจะสิ้นสุดในวันจันทร์ที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙



## Super Kids Family Camp

เมิกบานกับธรรมะสำหรับทุกคนครอบครัว เมื่อวันที่ ๙-๑๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙ สโมสรร Super Kids ได้จัดให้มี Super Kids Family Camp แคมป์สำหรับครอบครัวที่สวนนงนุช อ.สัตหีบ จ.ชลบุรี โดยมีเด็กวัย ๙-๑๒ ปี กว่า ๑๐๐ คน พร้อมผู้ปกครองกว่า ๓๐ คน ได้มาร่วมกิจกรรมด้วยการ สวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรมะ ชมสื่อวิถีทัศน์ ดักบาตร สรงน้ำพระ รดน้ำดำหัว และปล่อยสัตว์ปล่อยปลา เนื่องในโอกาสวันสงกรานต์ นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมปั้นกระดาษต้นไม้ ชมธรรมชาติที่สวยงามของสวนนงนุช ชมการแสดงทางวัฒนธรรมไทยและการแสดงของช้างแสนรู้ ติดตามชมภาพและรายละเอียดได้ทาง [www.superkids.tv](http://www.superkids.tv)



## บรรพชาสามเณรในประเทศสหรัฐอเมริกาสำหรับเอมิเรตส์

เมื่อวันที่ ๑๐-๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ประเทศสหรัฐอเมริกาสำหรับเอมิเรตส์จัดให้มีพิธีบรรพชาสามเณรขึ้นเป็นครั้งแรกของเมืองดูไบ สามเณร ๓ รูป ได้เข้าอบรมตั้งแต่วันที่ ๑๐ เมษายน และบรรพชาในวันที่ ๑๒ เมษายน โดยมีพระอาจารย์นิโคลัส ฐานิสฺสโร เป็นพระสีลาจารย์ และมีพระอาจารย์ที่ให้การอบรมคือ พระอาจารย์ธรรมสาร จิตตภรโน และพระอาจารย์จรัสศักดิ์ จรณสมฺปนโน โดยมีชาวศรีลังกา ชาวไทยมาร่วมงานกันกว่า ๑๐๐ คน สามเณรได้ตั้งใจฝึกฝนอบรมตนเอง และปฏิบัติธรรม อันสร้างความเป็นปิติแก่ผู้สนับสนุนการบวชเป็นอย่างยิ่ง



## เอกอัครราชทูตไทย ในประเทศโอมาน

เมื่อวันที่ ๑๔ เมษายน พ.ศ.๒๕๕๙ เอกอัครราชทูตไทย ภรรยา และชาวไทยกว่า ๒๐๐ คน ในประเทศโอมาน ได้รวมใจกันจัดพิธีถวายสังฆทาน สรงน้ำพระพุทธรูป และถวายไทยธรรม รวมทั้งทอดผ้าป่าสร้างพระแสนปัลลิม และถวายจตุปัจจัยมหาสังฆทานหมื่นวัด ด้วยความปิติในบุญ นับเป็นครั้งที่ ๒ ที่มีพระภิกษุสงฆ์ไทยเดินทางไปเป็นเนื่อนานบุญ



## ๒๒ เมษายน ณ ประเทศสวีเดน

วันเสาร์ที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙ สาธุชนประเทศสวีเดนกว่า ๑๐๐ คน ทั้งชาวไทย ชาวสวีเดน และชาวเซเนกัล ได้ร่วมกันสวดมนต์ทำวัตรเช้า ถวายภัตตาหาร และถวายปัจจัยสร้างพระธรรมกายประจำตัวและไทยธรรมหมื่นวัด ทอดผ้าป่าสามัคคีสร้างวัดพุทธโกเธนเบิร์ก ภาคบ่าย ได้ร่วมกันปฏิบัติธรรม และหย่อนมหาสุวรรณนิธิประกอบพิธีหล่อพระธรรมกายประจำตัวแสนองค์ งานบุญในครั้งนี้สร้างความปิติเบิกบานแก่ผู้มาร่วมงานเป็นอย่างยิ่ง



## พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธี มอบเงินสร้างธรรมสภาและโครงการหนังสือโบราณในประเทศลาว



เนื่องในวันที่ ๒๒ เมษายน ปีนี้ เป็นวันคล้ายวันเกิดปีที่ ๖๒ ของพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธี ดังนั้น คณะกัลยาณมิตรมูลนิธิ ๖๐ ปีธรรมชัย เพื่อการศึกษาแห่งประเทศไทย นิวซีแลนด์ และประเทศไทย นำโดยพระปลัดสุธรรม สุทธิโม ได้เดินทางไปยังสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว ในวันที่ ๒๐ เมษายน เพื่อมอบทุนให้แด่ท่านรัฐมนตรีฯ ภูมแก้ว อรรถบุญ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแถลงข่าวและวัฒนธรรม เพื่อสนับสนุนโครงการปกป้องรักษาหนังสือโบราณลาว ซึ่งรวบรวมหนังสือโบราณเก่าแก่จากทั่วประเทศ (รวม ๑๗ แขวง) ได้จำนวนทั้งสิ้น ๓๐๐,๐๐๐ ผูก ซึ่งมีคำสอนของพระพุทธศาสนาเพื่อการรวบรวมและเผยแพร่ต่อไปในอนาคต

และวันที่ ๒๕ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๔๙ คณะได้มอบเงินร่วมสร้างหอธรรมสภา ซึ่งจะเป็นที่ประชุมสงฆ์ของประเทศลาวในอนาคตให้แด่ท่านฯ สมสวาด เล่งสะหวัด รองนายกรัฐมนตรี พร้อมกันนี้ได้มอบสื่อธรรมะของโรงเรียนผืนในผืนวิทยาและหนังสือธรรมะเพื่อประชาชนด้วย

จึงนับเป็นนิมิตที่ดีในการร่วมมือของพุทธบริษัท ๔ ทั้งชาวไทยและลาว ในการทำงานรักษาพระพุทธศาสนาต่อไปในอนาคต

## วันคุ้มครองโลก วัดภวนาจารย์เจีย

เมื่อวันศุกร์ที่ ๒๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ เวลา ๒๒.๐๐ น. ลูกพระธัมฯ วัดภวนาจารย์เจีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ร่วมกันปฏิบัติธรรม และถวายปัจจัยบูชาธรรมพระเดชพระคุณหลวงปู่ ถวายภัตตาหารไทยธรรมหมื่นวัด และหล่อพระธรรมกายแสนองค์แสนปลื้ม เข้าวันเสาร์ ที่ ๒๒



เมษายน เวลา ๐๗.๐๐ น. ตรงกับเวลาหล่อพระธรรมกายในเมืองไทย สาธุชนได้มาร่วมพิธีกรรม และได้หย่อนมหาสุรณินิธิ สร้างความปิติแก่ผู้ร่วมงานเป็นอย่างมาก

### พิธีหล่อพระธรรมกาย ประเทศเบลเยียม

วันเสาร์ที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ ชาวไทย ชาวลาว และชาวเบลเยียม ได้ร่วมพิธีหล่อพระธรรมกายแสนองค์ ณ วัดพุทธแอนท์เวิร์ป เบลเยียม พร้อมกับสาธุชนที่วัดพระธรรมกายประเทศไทย ภาคเข้ามีตัวแทนนักกล่าวถวายไทยธรรมและ



ภัตตาหาร เป็นสังฆทาน



แต่พระภิกษุสงฆ์ และภาคบ่ายได้ร่วมกันปฏิบัติธรรมกัลป์ใจก่อนที่จะได้ร่วมกันห่อนมหาสุวรรณนิจิ เทเทียนหล่อพระธรรมกาย และทอดผ้าป่าสามัคคีสร้างวัด ทำให้สาธุชนที่มาร่วมงานต่างปีติเบิกบานในบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ในวันคุ้มครองโลกเป็นอย่างมาก

### วันคุ้มครองโลก ประเทศเดนมาร์ก

เมื่อวันที่ ๒๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๙ ลูกพระธัมฯ วัดพุทธโคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์กกว่า ๖๐ คน ทั้งชาวไทยและชาวเดนมาร์ก ได้เดินทางมาร่วมงานบุญใหญ่วัน



คุ้มครองโลก เริ่มเวลา ๐๔.๓๐ น. ตามเวลาท้องถิ่น พระเดชพระคุณหลวงพ่อดัมมขโยนำนั่งสมาธิ หลังจากนั้นเป็นพิธีถวายพระธรรมกายประจำตัว ถวายสังฆทาน รับพรจากคณะสงฆ์ เวลา ๐๙.๐๐ น. กลั่นมหารัตนวิหารคด ฟังคณะสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ และถวายไทยธรรมแด่คณะสงฆ์หนึ่งหมื่นวัดทั่วประเทศพร้อมสาธุชนที่วัดพระธรรมกายประเทศไทย เวลา ๑๓.๐๐ น. ได้ร่วมหล่อพระธรรมกายหนึ่งแสนองค์ ทุกคนต่างปลาบปลื้ม ประทับใจ และเบิกบานในบุญ

### ๒๒ เมษายน ณ วัดไทยนางโน้

สาธุชนทั้งชาวไทย และชาวญี่ปุ่นร่วมกันปฏิบัติธรรมเนื่องในวันคุ้มครองโลก ถวายสังฆทานหนึ่งหมื่นวัด และหล่อองค์พระธรรมกายแสนองค์ ภาคเข้า ใส่บาตรแด่พระภิกษุสงฆ์ มีสาธุชนมาร่วมใส่บาตรเป็นจำนวนมาก และปฏิบัติธรรมร่วมกับพี่น้องนักสร้างบารมีทั่วโลก ภาคบ่าย เป็นพิธีถวายสังฆทานแด่พระภิกษุสงฆ์หนึ่งหมื่นวัด เวลา ๒๐.๐๐ น. ชมภาพการทยอยเข้าสู่พื้นที่ของคลื่นมหาชนนับแสน ณ มหาธรรมกายเจดีย์ เป็นภาพที่ตื่นตาตื่นใจหาดูได้ยาก และได้ปฏิบัติธรรมตามเสียงพระเดชพระคุณหลวงพ่อดัม และร่วมหล่อองค์พระธรรมกายแสนองค์ งานนี้สร้างความประทับใจแก่ผู้มาร่วมงานเป็นอย่างมาก



# วิถีฝึกสมาธิเบื้องต้น

สมาธิ คือ ความสงบ สบาย และความ รู้สึกเป็นสุขอย่างยิ่งที่มนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่พระพุทธศาสนามากำหนดเอาไว้ เป็นข้อควรปฏิบัติ เพื่อการดำรงชีวิตทุกวันอย่าง เป็นสุข ไม่ประมาท เต็มไปด้วยสติสัมปชัญญะ และปัญญา อันเป็นเรื่องไม่เหลือวิสัย ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังวิธีปฏิบัติที่**พระเดช-พระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)** หลวงปู่-วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้เมตตาสั่งสอนไว้ดังนี้

๑. **กราบบูชาพระรัตนตรัย** เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้นุ่มนวลไว้เป็นเบื้องต้น แล้วสมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ เพื่อย้ำความมั่นคงในคุณธรรมของตนเอง

๒. **คุกเข่าหรือนั่งพับเพียบสบายๆ ระลึกถึงความดี** ที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ในอดีต และที่ตั้งใจจะทำต่อไปในอนาคต จนวนรากับว่าร่างกายทั้งหมดประกอบขึ้นด้วยธาตุแห่งคุณงามความดีล้วนๆ

๓. **นั่งขัดสมาธิ** เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือข้างขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย นั่งให้อยู่ในท่าที่พอดี ไม่ฝืนร่างกายมากเกินไป ไม่ถึงกับเกร็ง แต่อย่าให้หลังโค้งงอ หลังตาพอสบายคล้ายกับกำลังพักผ่อน ไม่บีบกล้ามเนื้อตาหรือขมวดคิ้ว แล้วตั้งใจมั่น วางอารมณ์สบาย สร้างความรู้สึกให้พร้อมทั้งกายและใจว่ากำลังจะเข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบสบายอย่างยิ่ง

๔. **นึกกำหนดนิมิต** เป็น “ดวงแก้วกลมใส” ขนาดเท่าแก้วตาดำ ไสบริสุทธ์ ปราศจากรอยตำหนิใดๆ ขาวใส เย็นตาเย็นใจ ดังประกายของดวงดาว ดวงแก้วกลมใสนี้เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** นึกสบายๆ นึกเหมือนดวงแก้วนั้นมานิ่งสนิทอยู่ ณ ศูนย์กลางกายฐานที่๗ นึกไปภาวนาไปอย่างนุ่มนวล



เป็นพุทธานุสติว่า “**สัมมา อะระหัง**” หรือค่อยๆ น้อมนิกดวงแก้วกลมใสให้ค่อยๆ เคลื่อนเข้าสู่ ศูนย์กลางกาย ตามแนวฐาน โดยเริ่มต้นตั้งแต่ฐานที่ ๑ เป็นต้นไป น้อมนิกอย่างสบายๆ ใจเย็นๆ ไปพร้อมๆ กับคำภาวนา

อนึ่ง เมื่อนิมิตดวงแก้วกลมใสปรากฏแล้ว ณ กลางกาย ให้วางอารมณ์สบายๆ กับนิมิตนั้น จนเหมือนกับว่าดวงนิมิตเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ หากดวงนิมิตนั้นอันตรธานหายไป ก็ไม่ต้องนิก เสียตาย ให้วางอารมณ์สบาย แล้วนิกนิมิตนั้นขึ้นมาใหม่แทนดวงเก่า หรือเมื่อนิมิตนั้นไปปรากฏที่อื่น ที่มีใช่ศูนย์กลางกาย ให้ค่อยๆ น้อมนิมิตเข้ามา อย่างค่อยเป็นค่อยไป ไม่มีการบังคับ และเมื่อนิมิต มาหยุดสนิท ณ ศูนย์กลางกาย ให้วางสติลงไปยัง จุดศูนย์กลางของดวงนิมิต ด้วยความรู้สึกคล้าย มีดวงดาวดวงเล็กๆ อีกดวงหนึ่ง ซ่อนอยู่ตรงกลาง ดวงนิมิตดวงเดิม แล้วสนใจเอาใจใส่แต่ดวงเล็กๆ

ตรงกลางนั้นไปเรื่อยๆ ใจจะปรับจนหยุดได้ถูกส่วน เกิดการตกศูนย์และเกิดดวงสว่างขึ้นมาแทนที่ ดวงนี้เรียกว่า “ดวงธรรม” หรือ “ดวงปฐมมรรค” อันเป็นประตูเบื้องต้นที่จะเปิดไปสู่หนทางแห่ง มรรคผลนิพพาน

การระลึกรู้ถึงนิมิตสามารถทำได้ในทุกแห่ง ทุกที่ ทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือ ขณะทำภารกิจใดๆ

ข้อแนะนำ คือ **ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำ ทำเรื่อยๆ ทำอย่างสบายๆ ไม่เร่ง ไม่**

บังคับ ทำได้แค่นั้น ให้พอใจแค่นั้น ซึ่งจะเป็นการ ป้องกันมิให้เกิดความอยากจนเกินไป จนถึงกับ ทำให้ใจต้องสูญเสียความเป็นกลาง และเมื่อการ ฝึกสมาธิบังเกิดผลจนได้ “ดวงปฐมมรรค” ที่ใสเกินใส สวยเกินสวย ติดสนิทมันคงอยู่ที่ศูนย์กลางกายแล้ว ให้หมั่นตรีกะลิกนิกถึงอยู่เสมอ

อย่างนี้แล้ว ผลแห่งสมาธิจะทำให้ชีวิตดำรง อยู่บนเส้นทางแห่งความสุข ความสำเร็จและความไม่ประมาทได้ตลอดไป ทั้งยังจะทำให้สมาธิ ละเอียดลุ่มลึกไปตามลำดับอีกด้วย

## ข้อควรระวัง

**๑. อย่าใช้กำลัง** คือไม่ใช้กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบบักกล้ามเนื้อตาเพื่อจะให้เห็นนิมิตเร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว ฯลฯ เพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกาย ไปสู่จุดนั้น

**๒. อย่าอยากเห็น** คือทำให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้พลอย จากบริกรรมภาวนาและ บริกรรมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้น อย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วย่อมเห็นเอง การบังเกิดของดวง- นิมิตนั้นอุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ เราไม่อาจจะเร่งเวลาได้

**๓. อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้า ออก** เพราะการฝึกสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ภายใน อาศัยการนึกถึง “อาโลกสิณ” คือกลืน แสงสว่างเป็นบาทเบื้องต้น เมื่อฝึกสมาธิจนเข้าถึง ดวงปฐมมรรคแล้ว ฝึกสมาธิต่อไป ผ่านกาย- มนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรู- พรหม จนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายแล้วจึง เจริญวิปัสสนาในภายหลัง ดังนั้นจึงไม่มีความ จำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ประการใด

**๔. เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้ว ให้ตั้งใจไว้ที่ ศูนย์กลางกายที่เดียว** ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ก็ตาม เช่น ยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี หรือนั่งก็ดี อย่าย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจ บริกรรมภาวนา พร้อมกับนึกถึงบริกรรมนิมิตเป็น ดวงแก้วใสควบคู่กันตลอดไป

**๕. นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องยอมไปตั้ง ไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด** ถ้านิมิตเกิดขึ้นแล้วหายไปก็ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไปตาม ปกติในที่สุดเมื่อจิตสงบ นิมิตย่อมปรากฏขึ้นใหม่อีก การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อ ชักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอๆ ไม่ทอดทิ้ง จนได้ดวงปฐม- มรรคแล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรค นั้นไว้ตลอดชีวิต ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมอันดี ย่อม เป็นหลักประกันได้ว่าได้ที่พึงของชีวิตที่ถูกต้องดีงาม ที่จะส่งผลให้เป็นผู้มีความสุข ความเจริญ ทั้งใน ภพชาตินี้และภพชาติหน้า เด็กเคารพผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เมตตาเด็ก ทุกคนมีความรักใคร่ สามัคคีเป็น น้ำหนึ่งใจเดียวกัน

หากสามารถแนะนำต่อๆ กันไป ขยายไปยัง เหล่ามนุษยชาติ อย่างไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ สันติสุขอันไพบูรณ์ที่ทุกคนใฝ่ฝัน ก็ย่อมบังเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

# สัพพทาน์ ธมฺมทาน์ ชินาติ : ธรรมทาน ชะการให้ทั้งปวง

## เจ้าภาพกิตติมศักดิ์

- พระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่ศด จันทสโร)
  - พระราชภาวนาวิสุทธิ
  - พระภาวนาวิริยคุณ
  - คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง
- บูชาธรรมโดย

พระณรงค์ ทนตจิตโต และศูนย์ปฏิบัติธรรมฮ่องกง  
พระมหาชัยฟ้า ธมฺมโกโล และกองบุญมหาทานบารมี ๑ เดือน ๑๑  
พระสิทธิโชค สิทธิโกโล และครอบครัว  
พระสุรรัตน์ อัครตโน-กลุ่มผู้รักบุญรักธรรมะ  
พระมหาสุรราช ชาตศิโย  
พระภูษิต จิรสโย  
พระบุญส่ง ปุณฺโปล และกัลยาณมิตร จ.อุบลราชธานี  
พระเจต อธิมุตโต, โยมพ่อทูน-โยมแม่จันทราพิทย มานะไชยรักษ์  
กลุ่มแก้วธรรมกาย  
กลุ่มบุญแก้ว  
กลุ่มปฏิบัติธรรมบ้านเรือนแก้ว  
กลุ่มส้มมา อะระหัง เชียงใหม่  
กลุ่มสายธรรมล้านนา เชียงใหม่  
กลุ่มสื่อการสอน-สื่อการเรียนรู้อุทิศพุทธศาสนา  
ชมรมปล่อยปลาบูชามหาธรรมกายเจดีย์  
ครอบครัวเดอะทิวทัศน์และเท็กซัสลูก  
ครอบครัวชิตญา-ครอบครัวกักรักษ์ลูก  
ครอบครัวฟักมณี-หอพักดวงแก้ว  
คุณเปรมจิตต์ สระวาสี  
คุณเพ็ญใจ ทาญพาณิษฐ์  
คุณเสงี่ยม-คุณกฤษดา-คุณทศพล-คุณพัชร ล้นทัด  
คุณแมนรัตน์ ฤทธิพัฒน์พงศ์  
คุณโชคชัย วลีตวรพงศ์  
คุณไพศาล-คุณวรรณิตา เขียวโกศล  
คุณกมลชนก วัฒนศิลป์, คุณประสิทธิ์ ศรีโพธิ์  
คุณจงจิตต์-คุณปิรีย ประทุมเงิน  
คุณจันทน์ มหัทธินิรุกุล  
คุณจันทร์ แสงสุวรรณาว-คุณแม่มัลลิกา ไพบูลย์สมบูรณ์  
คุณจิรโรจน์-คุณนันทวัฒน์-คุณนิตินันท์-คุณเพ็ญพิชญา โสภณอิทธิวัฒน์  
คุณจุฑาทาพร ไตรศิริพัฒนา, คุณปิติพงษ์-คุณมินา บุญมา  
คุณชนัดดา เจริญศิริพันธ์, คุณพุทธพงษ์ จันทราวุฒินันท์  
คุณชูชัย เจริญพิทักษ์, คุณดาร์เรลล์ สตีเฟน พร้อมทีมงานญาติมิตร  
คุณชูศักดิ์-สุติรัตน์-พนัญจกรณ จันทยานนท์ และครอบครัว  
คุณพ่อเชื้อะกิม-คุณแม่เชียง แซ่ตั้ง และครอบครัวธนะสมานโชค  
คุณณรงค์-คุณยุพเยาว์-คุณนันทพร ประเสริฐบดินทร์  
คุณณรงค์-คุณวรรณภา-คุณวรงค์ อุดมผล  
คุณถนอม นนลือชา และครอบครัว  
คุณบุญชัย-คุณวรรณภา เบญจรงค์กุล และครอบครัวเบญจรงค์กุล  
คุณบุรณ์เลิศ-คุณสมศรี-คุณสุมา อำนาจเกษม  
คุณปัทมา วิวิธธนกุล  
คุณพิน แซ่ตั้ง-คุณหยกฟ้า ศรีสันติสุข  
คุณวรเศรษฐ์-คุณเพ็ญสินี สุวรรณทวีโชติ และครอบครัว  
คุณวันนิพา จูวัฒน์สำราญ  
คุณวิไล ชัยชนะศิริ และครอบครัว  
คุณวิชัย-คุณสุรีย์-คุณรุ่งธรรม-คุณเรืองธรรม เจริญพิทยานุวัฒน์

คุณวิฑูรย์-คุณทิชา เลิศภัยศ พร้อมครอบครัว  
คุณวีระศักดิ์-คุณอารีรัตน์ ศิริคุรุรัตน์ และบุตรธิดา  
คุณศรีจันทร์-คุณกัญญา-คุณกมลรัตน์-คุณปณณิภัทร์ ไต้งชัย  
คุณศรีชา สาครอร่ามเรือง และครอบครัว  
คุณศรีบงอร-คุณณัฐกานต์-คุณณัฐพงษ์ ศรีวรรเวียง  
คุณศุภเวทย์-คุณดารณี ว่างานต์ และครอบครัว  
คุณศศิรินทร์ นิศารณาร  
คุณศุภชัย ศรีศุภอักษร และสหกรณ์ “มงคลเศรษฐี”  
คุณสกล-คุณสอง วัชรศรีโรจน์  
คุณสมศักดิ์-คุณเฉลิมศรี หัสเดชะ และครอบครัว  
คุณสรวิฑูรย์ วิวิธธนกุล  
คุณเสริมพงษ์-คุณอังคณา คุณาธิคม และบุตรธิดา  
คุณสะไกร-พ.ญ.ลักษณา-น.พ.มัยรัช-คุณธนชัย-คุณไตรภพ สามเสน  
คุณสัณทพงศ์-คุณสุรจิตต์ อาพันธ์  
คุณสุดา-คุณนพดล รูปานเกรียงไกร  
คุณสุภา-คุณอภิสร ศิริคุรุรัตน์  
คุณสุกฤษ์-คุณมนทิพย์-คุณณัฐธารพัชร จักรवालธรรม  
คุณสุรัชย์-คุณนวัต-คุณนันทน์ภัท-คุณชัยบูรณ์ พลาดิลัย  
คุณสุรีย์พร แซ่อึ้ง  
คุณสุวิทย์ เชื้อปัญญาวิทย์-คุณผาสุข อิทธาภิรุ  
คุณสุวิทย์-คุณศศิมา-ด.ช.พอเพียง วิมุตตานนท์ และครอบครัว WORLD CLASS LIFE  
คุณสุวิทย์-คุณสัณห์จุฑา-คุณวรพัทธ์-คุณสิริญา วิชชาวุ  
คุณองอาจ-คุณวารี ลวชัยโยธิน และครอบครัว  
คุณอนันต์ อัครโกศล  
คุณอุรารัตน์ ไชยรังษี  
ชมรมจักรพรรดิ  
ดร.กฤษฎา จำเริญนิตย์ และครอบครัว  
ดร.ประกอบ-คุณวรรณภา จิรกิติ  
ทีมงานบุญญาโมหะและกลุ่ม Unlimited Heart  
น.พ.ภาณุเมศ-พ.ญ.สุนีย์-ด.ช.กล้าตะวัน-ด.ญ.จินตามณี ศรีสว่าง  
น.พ.วรพจน์-พ.ญ.นริลลขณณ์ พิทักษ์ดำรงวงศ์ และครอบครัว  
น.พ.สุนทร-พ.ญ.ลัดดาวัลย์ ย้อเผ่าพันธ์  
บริษัท แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ จำกัด(มหาชน)  
บริษัท ไนน์ เคมีคอลแอนด์พลาสติก จำกัด  
บริษัท ฟินอิงลิช จำกัด  
บริษัทในเครืออภิษา กรุ๊ป โดยอภิษา-ศศิวิมล ธราอินทาราม  
คุณพ่อบรรล-คุณแม่อ้อ-คุณตรุณี และลูกหลานครอบครัวพันธุ์โนราช  
คุณพ่อมนต์ศักดิ์-คุณแม่บุญ พันธุ์วิริรัตน์, หัวหน้าชั้น-นร.อนุบาลฝันในฝันฯ  
ลูกค้าและทีมงานภาคศุภมงคล (บจ.เอ.ไอ.เอ)  
วัดภาวนาโอซาก้า  
ศูนย์กัลยาณมิตร จังหวัดนครปฐม  
ศูนย์สาขาต่างประเทศทั่วโลก  
หก. เอส บี เนอร์เจอร์โลร์ เวิลด์ จำกัด โดยคุณสมบุญ ศรีพันธ์  
คณะพระอาจารย์-อุบาสิกา-อุบาสิก-ศูนย์ปฏิบัติธรรมสาธิตารามกายสาทุกแห่งออสเตรเลีย

## เจ้าภาพอุปถัมภ์

พระมหาประเสริฐกิจ สุขเฒ่า และกลุ่มบุญอัครรรยอนันตกาล  
พระชัยวัฒน์ อดตทนต์  
พระนวก ปี ๔๘, พระภิกษุรุ่น ๒๑  
พระสิริ คุณากโร  
พระอาจารย์-พี่เลี้ยงดอกไม้บาน ปฏิบัติธรรมผู้นำบุญ  
คุณมนต์ชัย-คุณนันทนา-คุณวราภรณ์-คุณวรวุฒิ ยอดพิณิจ  
คุณปิยะชาติ-คุณปิยะพันธ์-คุณปิยะวุฒิ เชื้อปัญญาวิทย์  
คุณวีไล-คุณสุมิตรา และครอบครัวยันต์รัตน์  
ครอบครัวตระกูลลี้มศิริเศรษฐกุลทุกท่าน  
คุณเมธี พิทักษ์ธีระธรรม

คุณโชติตา แซ่เฮ้งและครอบครัว MR.TOSHIMITSU YASUDA  
คุณบุญมา-คุณป่วน-คุณสมปอง เขี่ยมปา  
คุณสุรียานาถ เชื้อรัตนพงษ์  
คุณธีรวัฒน์-คุณวรนุช พัชรตระกูล  
ว่าที่ร้อยตรีสุภาพ-รศ.ดร.ฤดีกร วิวัฒน์ปฐพีและครอบครัว  
คุณสุรสิทธิ์-คุณปณทริก-คุณกานต์ประภา อิทธิกุล  
คุณสิทธิพร สุขผล  
คุณสุวรรณี กิตติวรศาสน์ และครอบครัว  
คุณสิทธิพงศ์ พนาวัตตระกูล และครอบครัว  
น.พ.ฉัตรชัย ศรีบัณฑิต

## เจ้าภาพกองทุน

พระมหาฉัตรชัย อดตตชโย บูชาธรรมโดยครอบครัวบุญเลี้ยงมา  
พระมหาสุรสิทธิ์ วรสิทโธ และคณะญาติมิตร  
พระธรรมบุญ ธมเมโสโก และครอบครัวตนเอง  
พระภิกษุรุ่น ๒๐  
พระภิกษุรุ่น ๑๔ และกัลยาณมิตรลูกพระธัมมา  
คุณสาธิตา เสรีโรตมสชน ประเสริฐยิ่ง และครอบครัว  
คุณไชยชัย วไลตวรางค์กูร-คุณโสภิต ศุสุวรรณ  
กลุ่มแก้วเต็มบุญ  
กลุ่มแก้ววิสุทธิธรรม  
กลุ่มดวงบุญบอสตัน  
กลุ่มบุญบริสุทธิ์  
กลุ่มมัชฌิมา นครหลวง ๔  
กลุ่มลูกพระธัมมา พันธุ์แท้ ภาค ๔  
กลุ่มบุญสทวารอุปาลิกาถวิล วัติรางกุล  
กลุ่มอุยธยารมเย็น  
กัลยาณมิตร จ.สุรินทร์  
ครอบครัว Morita-ครอบครัววงศารัตนศิลป์  
ครอบครัวพะทูนม  
คุณคมศักดิ์ ถิรกันทร  
คุณจินทนา ศรีเมือง  
คุณจันทิมา ยาสาธ  
คุณชัยยุทธ ขอประเสริฐสุข-คุณกรอนงค์ ประดิษฐ์วงศ์  
คุณทัศนีย์ ลีมิตรสกุล-คุณสาธิต เตชะพูลผล  
คุณบัวเงิน ศักดิ์ศรี

คุณธนา-คุณวรปราณี-ด.ญ.บุญทริกา-ด.ช.วรเมธ ลัจกุล  
คุณธวัชชัย-คุณจิตาณิ-ด.ญ.กัญจนพร-ด.ช.จิตติภัทท์ ทอง  
ประเสริฐ  
คุณธีรพล-คุณบุษลินี-คุณรัตติณี โอศิริ  
คุณพรเพ็ญ-คุณนิตยา ไตศิริพัฒนา  
คุณพัฒนนะ-คุณพัฒนา อินทพฤษ์ ครอบครัว  
คุณเพ็ญจมาศ ศิริกิจวัฒนา-คุณอมร ลังเมือง  
คุณมานพ แจ้งคำขำ  
คุณรัชลาภจิรัฐิต พนาสิทธิ์  
ร้านพี.เอส.ก๊อปปี้-คุณแม่คิม แซ่ลี้ม  
ลูกพระธัมมา เขตบางกะปิ-สะพานสูง  
คุณวรรณฉวี คามิศักดิ์  
คุณวรรณมา พุทธเจริญลาภ และครอบครัว  
คุณศรีสอาด วัชรโกสิทธิ์  
คุณศุภชัย ศุขเจริญ และครอบครัว  
ศูนย์กัลยาณมิตรนครราชสีมา  
ศูนย์กัลยาณมิตรวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ  
คุณสมชาย-คุณสุดา-คุณตะวัน ศิริคุรัตน์  
สมาชิกอาศรมอุปาลิกา  
คุณสุภาวดี เลิศวชิรไพบูลย์  
คุณอนุจรณี เจษฎารวมผล  
คุณอุบลทิพย์ สุพรรณานนท์ และครอบครัว  
ผู้มีจิตศรัทธา ร่วมสร้างบุญญาบารมี

# สำนักงานดาวธรรม

จุดบริการงานดาวธรรม : วันอาทิตย์ - วันพฤหัสบดี ชั้น 2 อาคารสหกรณ์เครดิตยูเนียน มงคลเศรษฐี (เมืองแก้วมณี), วันจันทร์ - วันเสาร์ ณ หอฉันคุณยาย ช่วงเวลา 10.00-12.20 น., วันอาทิตย์ สภာธรรมกายสากล เสา N 7 หรือ มละกอ 7, DMC Call Center (ศูนย์บริการงานดาวธรรม) โทรศัพท์ 0-2901-1616 เวลาทำการ 08.30 น - 17.30 น. ทุกวัน

ศูนย์ดาวธรรมมาตรฐาน ผู้แทนการติดตั้งงานดาวธรรมมีดังนี้

กรุงเทพฯ และปริมณฑล	ภาคกลาง
หจก. ทศน์พลดินแดง เขตดินแดง โทร. 0-2642-8513, 0-1616-5769 หจก. ดาวฤกษ์ อิเลคทรอนิคส์ เขตบางบอน โทร. 0-2894-2609, 0-6336-2884 บจก. ศูนย์วิศวกรรมวิสาหกิจ เขตบางเขน (ถ.รามอินทรา) โทร. 0-2971-6765, 0-1290-0575, 0-4664-3878 บจก. ดีบี คอมมิวนิเคชั่น แอนด์ คอมพิวเตอร์ เขตบางเขน (ถ.พหลโยธิน) โทร. 0-2972-9200, 0-1350-9130, 0-6711-0194 หจก. ดวงใสปิ้ง อินเทอร์เน็ต เซ็นทรัล เขตภาษีเจริญ โทร. 0-2458-1851, 0-9145-5535 ร้านทศสนะ แซทเทิล เขตพระโขนง โทร. 0-2333-1107, 0-6812-7475 ร้านบางซื่อสื่อสาร เขตบางซื่อ โทร. 0-2966-5252 กต 1, 0-9112-5679 ร้านแดงด้อย เขตหลักสี่ โทร. 0-2552-3701, 0-6372-5203 ร้านลำโรงแก้ว อ.เมือง จ.สมุทรปราการ โทร. 0-2394-1030, 0-1492-9208 บจก. บำรุงเจริญวิศวกรรม อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี โทร. 0-9699-9916, 0-2963-2141 บจก. ขาดิเสวต กรุป ต.คลองสอง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี โทร. 0-9119-9072, 0-2597-9087-8	ร้านธีระพงษ์ อิเลคทรอนิคส์ อ.เมือง จ.อยุธยา โทร. 0-3524-5401, 0-6892-8898 ร้าน รตน.อโต้ อ.เมือง จ.ลพบุรี โทร. 0-1812-5301, 0-3662-1577 <b>ภาคตะวันตก</b> บจก. บำรุงเจริญวิศวกรรม อ.เมือง จ.ราชบุรี โทร. 0-1628-1826 ร้านมิราเคิล สตาร์ อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี โทร. 0-3554-6984, 0-9427-8610, 0-9820-0484 <b>ภาคตะวันออก</b> หสม. แสงตะวัน จันทบุรี อ.เมือง จ.จันทบุรี โทร. 0-3931-3709, 0-1591-3828 ร้านไฮเทค อินเตอร์ อ.กบินทร์บุรี จ.ปราจีนบุรี โทร. 0-9604-0128, 0-9403-6439 <b>ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ</b> คณะบุคคลนพพร อ.เมือง จ.นครราชสีมา โทร. 0-4426-0306, 0-1120-2382 บจก. คุ่มหลวง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี โทร. 0-1547-9787 ร้านสยามพร อ.เมือง จ.ขอนแก่น โทร. 0-1544-3545, 0-1592-9991 หจก. บุญประจักษ์ อ.เมือง จ.อุดรธานี โทร. 0-5014-3441 หจก. เจริญพันธ์ อ.บึงกาฬ จ.หนองคาย โทร. 0-9710-4606, 0-1580-7233 บจก. ดรีม คอนสตรัคชั่น แอนด์ แลนด์ อ.โกสุมพิสัย จ.มหาสารคาม โทร. 0-6856-3143 ร้านรวมช่าง ทีเอส อิเลคทรอนิกส์ อ.พนมไพร จ.ร้อยเอ็ด โทร. 0-4359-0308, 0-9417-3757, 0-9843-0180 <b>ภาคใต้</b> บจก. พี.บี.บี (ประเทศไทย) อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา โทร. 0-7424-8107-8, 0-1896-3624
ภาคเหนือ	
ร้านพาสู แซทเทิลไลท์ อ.เมือง จ.เชียงราย โทร. 0-5373-7003, 0-1819-2794 หจก. ดี ดี เคาน์เซลเลอร์ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ โทร. 0-5321-2196, 0-6911-1896 ร้านซีวอร์ด กรุป อ.เมือง จ.ลำปาง โทร. 0-5431-9269, 0-5040-5168 ร้านเอส เอ็น โฮมเซอร์วิส อ.เมือง จ.พิษณุโลก โทร. 0-6674-8644, 0-1379-6579 หสม. เอ็มดี สตาร์ อ.เมือง จ.นครสวรรค์ โทร. 0-5621-3857, 0-9439-9793	

หมายเหตุ : รายชื่อศูนย์ดาวธรรมมาตรฐาน และหมายเลขโทรศัพท์ ปรับปรุงตามความเหมาะสม สามารถรับบริการจากศูนย์ฯ ที่ลงพิมพ์ในเดือนปัจจุบัน

**แนะนำการปฏิบัติหน้าที่ของศูนย์ดาวธรรมมาตรฐานได้ที่โทรศัพท์ 0-9368-7395**

**ท่านสามารถรับฟังรายการที่ถ่ายทอดจากงานดาวธรรมช่อง DMC ทางวิทยุชุมชนระบบ FM ทั่วประเทศได้ดังนี้**

จ.กรุงเทพฯ เขตประเวศ สวนหลวง พระราม 2 และบางนา 96.25/ ภาษีเจริญ บางแค บางขุนเทียน ลำเพ็ง พาหุรัด เขาวราช และวงเวียนใหญ่ 94.75 โทร. 0-6993-2125/ จ.ปทุมธานี อ.เมือง ธัญบุรี ลำลูกกา คลองหลวง รังสิต ดอนเมือง 91.75, 96.25, 102.25 โทร. 0-9129-8072 /จ.ฉะเชิงเทรา อ.เมือง 102.25 โทร. 0-1347-9953/ จ.นครราชสีมา อ.เมือง 92.75 โทร. 0-1789-7842, อ.ปักธงชัย 97.00 โทร. 0-1308-4701/ จ.สุรินทร์ อ.เมือง 91.00 โทร. 0-9630-6553, อ.ศีขรภูมิ 92.25 โทร. 0-1790-1141/ จ.ขอนแก่น อ.เมือง 93.30 โทร. 0-1871-8020/ จ.หนองคาย อ.ท่าบ่อ 101.50 โทร. 0-9712-4564/ จ.เชียงใหม่ อ.เมือง 104.00, 104.75, 106.25, 98.75 โทร. 0-5041-1276, 0-9743-5141, 0-1742-0173/ จ.พะเยา กิ่งอำเภอกู่ช้าง 107.75 โทร. 0-9526-9957/ จ.ภูเก็ต อ.เมือง 95.50 โทร. 0-1300-6999/ จ.สงขลา อ.หาดใหญ่ 100.25 โทร. 0-1678-2153/ จ.ยะลา อ.เมือง 103.50 โทร. 0-4145-5072

สามารถจัดหาลำโพงดาวธรรมเพิ่มเติมได้ที่ สหกรณ์เครดิตยูเนียน มงคลเศรษฐี จำกัด โทรศัพท์ 0-2901-1020, 0-2901-0508-10

# รายการ DMC Channel เดือนพฤษภาคม 2549

เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์	
00.00-00.30 น.	<b>ทบทวน งานบุญ วันอาทิตย์</b>	Meditation for Beginners						
00.30-01.00 น.		*หลวงพ่อดอปปัญหา (English Subtitle)	*หลวงพ่อดอปปัญหา					*ทรรษาชาดก
01.00-01.30 น.		กฎแห่งกรรม (English Subtitle)						
01.30-01.45 น.		*สรุปข่าว <b>DMC NEWS</b> รอบวัน						
01.45-04.00 น.		*เทปบันทึกโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา (เมื่อวาน)						
04.00-04.30 น.		*เดินไปสู่ความสุข	*Smile World	*ชีวิตใน	*อนาถมณฑกเศรษฐี	*พลังมด		Meditation for All
04.30-05.00 น.	*DMC Variety	*ไปวัด ไปวา	สังสารวัฏ	(English Subtitle)	*ใจใส ใจสบาย			
05.00-06.00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า/อาราธนาศีล 5/นั่งสมาธิ							
06.00-06.30 น.	ธรรมะเพื่อประชาชน							
06.30-07.00 น.	*กฎแห่งกรรม : ย้อนอดีตฝันในฝัน (English Subtitle)							
07.00-07.45 น.	วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น						07.00 น. สรุปข่าว <b>DMC NEWS</b> รอบสัปดาห์	
07.45-07.55 น.	*สุขภาพ สบายใจ							
07.55-08.00 น.	<b>DMC NEWS</b>						07.30 น. ข่าวศูนย์ต่างประเทศ	
08.00-08.30 น.	หลวงพ่อดอปปัญหา (English Subtitle)	หลวงพ่อดอปปัญหา			การ์ตูนบุญโต		08.00 น. กว่าจะถึงวันนี้	
08.30-09.00 น.	*กฎแห่งกรรม (English Subtitle)						08.30 น. บทสวดสรรเสริญ	
09.00-10.00 น.	เทปบันทึกโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา (เมื่อวาน)							
10.00-10.05 น.	<b>DMC NEWS</b>						<b>พิธีงานบุญวันอาทิตย์</b>	
10.05-11.00 น.	เทปบันทึกโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา (เมื่อวาน)							
11.00-11.30 น.	ยักษ์/ไปริสาท...คนกินคน				Smile World			
11.30-11.45 น.	Relax & Alert	*เดินไปสู่	*ทำดีหนุกก็ทำได้	IBS Time		DMC Variety	10.30 น. พิธีบูชาข้าวพระ (เฉพาะวันอาทิตย์ต้นเดือน)	
11.45-12.00 น.	*D star	ความสุข	*ที่นี้ภูธร					
12.00-12.05 น.	<b>DMC NEWS</b>							
12.05-12.35 น.	มงคลชีวิต 38 ประการ						11.00 น. ถวายสังฆทาน	
12.35-13.05 น.	*กฎแห่งกรรม : วิชากรรมที่เกิดจากวจีกรรม						11.15 น. รายการเส้นทางบุญ	
13.05-14.00 น.	วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น				13.05 น. ชีวิตในสังสารวัฏ		12.15 น. รายการสู้ต่อไป	
14.00-14.05 น.	<b>DMC NEWS</b>							
14.05-14.55 น.	สุดยอดภาษากัมมहाเปรียญ				14.10 น. วิธีฝึกสมาธิเบื้องต้น		13.30 น. ปฏิบัติธรรม	
14.55-15.25 น.	ย้อนอดีต	*กฎแห่งกรรม : ชีวิตสมณะ				14.35 น. กฎแห่งกรรม : ชีวิตสมณะ		14.30 น. รับของที่ระลึก/ รับฟังโอวาท
15.25-15.55 น.	ชีวิตในสังสารวัฏ	ทบทวนบุญ	*ไปวัด ไปวา	ใจใส ใจสบาย	*DMC Variety			
15.55-16.00 น.	<b>DMC NEWS</b>						15.05 น. เดินไปสู่ความสุข	
16.00-16.15 น.	เทเหล้า-เผาบุหรี						15.35 น. เจาะประเด็น	
16.15-16.30 น.	สารคดีกระจกหกด้าน ชุด ยิ่งด้วยพระบารมี				16.05 น. ที่นี้ภูธร		15.45 น. พระธรรมเทศนา	
16.30-17.00 น.	*ธรรมะเพื่อประชาชน/ธรรมศึกษา				16.20 น. ทำดีหนุกก็ทำได้		17.00 น. พิธีสวดพระพุทธรูปมนต์	
17.00-17.30 น.	*Yuwa's Planet	*ทรรษาชาดก	*พลังมด	*Super Kids	Super เนร	Yuwa's Planet	พิธีบูชามหาธรรมกายเจดีย์ และมหาปูชนียาจารย์	
17.30-17.45 น.	สุขภาพ สบายใจ				D star			
17.45-17.50 น.	<b>DMC NEWS</b>							
17.50-18.20 น.	พิธีบูชามหาธรรมกายเจดีย์และมหาปูชนียาจารย์						19.00 น. ไปวัด ไปวา	
18.20-18.40 น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น						19.30 น. Super Kids	
18.40-19.00 น.	กฎแห่งกรรม (Chinese Subtitle)						20.00 น. พลังมด	
19.00-22.00 น.	<b>ถ่ายทอดสดโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา</b>						20.30 น. *Smile World	
	สรุปข่าว <b>DMC NEWS</b> รอบวัน						21.00 น. *เดินไปสู่ความสุข	
	เทปบันทึกเรื่องเด่นโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา (วันนี้)						21.30 น. *เจาะประเด็น	
22.00-22.15 น.	สรุปข่าว <b>DMC NEWS</b> รอบวัน						22.00 น. *ชีวิตในสังสารวัฏ	
22.15-23.30 น.	เทปบันทึกเรื่องเด่นโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา (วันนี้)						23.00 น. ทบทวนงานบุญ วันอาทิตย์	
23.30-00.00 น.	Dhamma Music Video							

หมายเหตุ : รายการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

\* หมายถึง ทบทวน

แนะนำรายการได้ที่ : 1) ตู้ ปณ.2 ปณ.จ.คลองหลวง ปทุมธานี 12120 2) E-mail: dmc072@gmail.com 3) โทร. (02) 831-1790

ที่ปรึกษา

พระมหาสมบุญ สมมาบุญโล  
พระมหา ดร.สมชาย จานวุฒโฒ  
พระอารักษ์ ญาณารุช  
พระสมุห์อานวยศักดิ์ มุณีสกโก

บรรณาธิการบริหาร

พระสมบัติ รุกขจิตโต

กองบรรณาธิการ

พระดร.สมศักดิ์ จันทสิโล, พระวิชิต ฆาสุกวาส,  
พระตรีเทพ ชินงุโร, พระสนธิวงศ์ วุฑฒิวโร,  
พระกล้าณรงค์ ญาณวีโร, พระมหาจตุรงค์ จิตตมโล,  
พระสรพงษ์ สุทนต์โฮ, พระมหาเอก จันทูปโม  
พระสมบุรณ์ จิตตทนต์, พระธนรินทร์ สิริธโร,  
พระวีรพงษ์ สงฆ์โส, พระคมกฤธิ์ คุตตวัโส,  
พระทรงวุฒิ ชยวุฒโฒ,  
ผศ.สุชีพ พะทูนนท์, ผศ.สุภาศิริ พะทูนนท์,  
วรวรรณ วัฒนอมพงษ์, วันชัย ภัทรโกล,  
วิเศษ พันธุ์วิริยรัตน์, อุษา จันณะภา,  
กนกพร เทศนา, สุธิดา จินตกิจนุกูล,  
ภัทรพร ศิลปาจารย์, รัตเกล้า ลิวเฉลิมวงศ์,  
น้ำผึ้ง พุ่มมาลี, ระพีพรรณ ใจภักดี, จตุพร ภูคคลัง

บรรณาธิการสารสนเทศ

เปรมจิต จงเจียมใจ, รุ่งนา วรรณปัทม์

ฝ่ายภาพ

ศุภณ์ภาพหนึ่ง

ฝ่ายศิลปกรรม

ลือพงศ์ ลีลพั้ง, กองพุทธศิลป์  
วัลลภ นิลถนอม, ชัยชนะ กิตติโสภณพันธ์,  
ภัทรา ศรีวสุธา, ดวงดาว ใต้ธงชัย,  
ศุภวิชฐ์ เหล่าเลิศพงษ์, ชไมพันธ์ รักษาเกียรติ  
พีระ แสงงาม, ชูเดช อรุรกิจ

ฝ่ายโฆษณา

ปราณี ชัยผดุง ๐-๖๗๗๑-๒๒๖๘

ฝ่ายสมาชิก

อรุณี พลกลาง ๐-๑๓๐๖-๕๓๕๓  
ผ่องศรี ทานาแซง ๐-๖๙๘๐-๐๙๗๒

โรงพิมพ์

บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (๑๙๗๗) จำกัด

วารสาร “อยู่ในบุญ”

เป็นวารสารเพื่อการเผยแผ่ธรรมะ  
ในพระพุทธศาสนาเป็นรายเดือน  
มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

๑. เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจใน  
ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
และเกิดกำลังใจในการปฏิบัติธรรม เพื่อเข้า  
ถึงธรรมะภายใน
๒. เพื่อปลูกฝังคุณธรรมแก่ประชาชนทุก  
เพศ ทุกวัย ทุกอาชีพและทุกระดับการศึกษา
๓. เพื่อถ่ายทอดความรู้ในพระพุทธ-  
ศาสนา ให้ง่ายแก่การนำไปใช้ให้เป็น  
ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน
๔. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้คนใน  
สังคมเป็นคนดีที่โลกต้องการ
๕. เพื่อเป็นสื่อกลางในการสืบทอดอายุ  
พระพุทธศาสนาให้เป็นที่ยิ่งแก่ชาวโลกสืบไป

# ความผูกพัน

ในเมื่อคนเราเกิดมา ไม่สามารถอยู่คนเดียวในโลกได้ จึงต้อง  
เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับผู้อื่น จนความผูกพันเกิดขึ้นมากมาย...

แต่ที่ว่า..ความผูกพันนั้น น่าจะเป็นสิ่งดี เพราะก่อให้เกิดการ  
ช่วยเหลือเกื้อกูลกันแต่เราก็ไม่ควรไปยึดมั่นถือมั่นอะไรให้มากจนเกินไป  
เพราะความผูกพันที่มากจนเกินไป จะเป็นอุปสรรคในการเข้าถึงธรรม  
ทำให้ใจเรามีท่วง มีกังวล เป็นทุกข์ ดังนั้นขอให้เราทำความรู้สึก  
ว่า คน สัตว์ สิ่งของ ที่เกิดขึ้นบนโลกนี้ เป็นเพียงอุปกรณ์ในการสร้าง  
บารมีเท่านั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น และอยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น

ด้วยเหตุนี้..ในแต่ละวันเราควรมีเวลาในการตรองว่า เราไม่ควร  
ไปยึดมั่นถือมั่นอะไรให้มาก แม้กระทั่งร่างกายของเราเอง พอหมด  
เวลาเราก็ต้องละทิ้งมันไป ให้ทำใจคิดอย่างนี้อย่างน้อยวันละ ๒-๓ นาที  
เมื่อทำอย่างนี้ ใจจะสบาย..เป็นอิสระ เวลาผิดหวังเกิดทุกข์ ทุกข์ก็  
จะดับได้เร็ว เวลาทำสมาธิใจจะรวมง่าย และมีโอกาสในการเข้าถึง  
ธรรมได้เร็ว

ดังนั้นผู้มีปัญญา จึงเลือกที่จะผูกพัน โดยการนำใจมาผูกไว้กับ  
ศูนย์กลางกาย ผูกไว้กับธรรมะภายในที่มีในตัวมนุษย์ทุกคน การผูก  
อย่างนี้ จะนำมาซึ่งอิสระอันไม่มีประมาณ อิสระอันไม่มีขอบเขต  
หลุดพ้นจากพันธนาการทั้งปวง ใจเราจะมีอิสระจากกิเลส เป็น  
หนทางแห่งความหลุดพ้นอย่างแท้จริง...





# LAND & HOUSES



ได้เห็น.. ได้เลือก.. ได้เข้าอยู่ทันที  
40 โครงการ ทุกทำเล

โทรเบอร์เดียว **1198** ทุกวัน 24 ชม.



**บ้านสีเขียว**  
สร้างเสร็จก่อนขาย

พฤษภอิมพร

3 ห้องนอน 3 ห้องน้ำ 2 ที่จอดรถ  
พื้นที่ใช้สอย 204 ตรม.





# สุขพิมานสราญรมย์ รอบมหารัตนวิหารคด

บุญที่จะยังความรื่นรมย์ สุขกาย สบายใจในทุกที่ทุกสถาน



สุขพิมานสราญรมย์



บันไดขาขึ้น



โคมไฟส่องสว่าง

การได้สร้างสุขพิมานสราญรมย์ บันไดขาขึ้น และโคมไฟส่องสว่าง รอบมหารัตนวิหารคด นับเป็นบุญใหญ่ที่มีอานิสงส์  
เอนกอนันต์ เพราะเป็นบุญที่เกิดขึ้นทั้งกลางวันและกลางคืน ตลอดเวลาที่มีผู้มาใช้ ผู้สร้างย่อมได้ชื่อว่า เป็นผู้ให้ความสุข  
ความสะอาดสบาย และความสว่างแก่พุทธบริษัท ๔ นับล้านคนจากทั่วโลก ที่เดินทางมาปฏิบัติธรรมและประกอบพิธีกรรม  
ทางศาสนาร่วมกัน ณ มหาธรรมกายเจดีย์ ดังนั้นผลบุญจะทับทวีตลอดต่อเนื่องแก่ตัวผู้สร้าง เพราะได้ถวายถาวรวัตถุเป็น  
สังฆทาน ให้เป็นสมบัติของพระศาสนาสืบไป

สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ โทร. (๐๒) ๘๓๑-๑๐๐๐