



โลกถาม? ๕:วันธรรม ตอบ

บทสัมภาษณ์ พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธี (หลวงปู่ธีร์มณี)

โดย ไมนิก เอย์เซ็น พิธีกรรายการโทรทัศน์ แห่งประเทศนอร์เวย์

โลกถาม?

๕๖:วนธรรม

ตอบ

บทสัมภาษณ์พระเจ้าเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ
(หลวงพ่อดัมมชโย)

โดย โมนิก้า เอเยเอ็น พิธีกรรายการโทรทัศน์
แห่งประเทศไทย

โลกตาม..ตะวันตกตอบ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

Nation Library of Thailand Cataloging in Publication Data

โลกตามตะวันตกตอบ.. _ _ ปทุมธานี : มูลนิธิตะวันตก, 2550

120 หน้า

1. พุทธศาสนา _ _ คำตอบคำถาม I. มูลนิธิตะวันตก

II. ชื่อเรื่อง

294.3076

ISBN 978-974-7454-61-1

ที่ปรึกษา พระมหาจักรชัย จิตตัญญู
พระสมุห์อานวยศักดิ์ มุนิสักโก
พระสมศักดิ์ ปิยสีโล
สมพงษ์ สุวโรพร

บรรณาธิการบริหาร

พระสมบัติ รัชชิตะจิตโต

กองบรรณาธิการ

ชรัสชัย ทศรัตน์	สมารวี โชคคุณะวัฒนา	รัตเกล้า ลี้เฉลิมวงศ์
ระพีพรรณ ไวกักดี	ปรมัย ทพยอดุลชัย	ปราณี ชัยผลดูง
วรวรรณ ถนอมพงษ์		

ทีมงานข่าว Around the World

ศิลปกรรม แผนก graphic design บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด

ภาพ กองภาพนิ่ง สำนักสื่อสารองค์กร

พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537



ของขวัญแห่งดวงปัญญา
เพื่อพัฒนาคุณค่าแห่งชีวิต

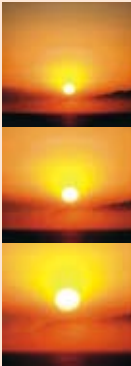


สารบัญ



- เปิดใจ..บรรณาธิการ 14
- ความเป็นมา 18

การเกิด 24



1. ชาวพุทธถือว่า การมีลูกเป็นเพียงเรื่องของธรรมชาติ ที่ชาย-หญิงมาอยู่ร่วมกัน หรือมีความเชื่ออะไรที่นอกเหนือไปกว่านี้หรือไม่ ?
2. ชาวพุทธมีพิธีกรรมที่เกี่ยวกับการเกิดหรือไม่ ? มีหรือไม่มีเพราะอะไร ?
3. หากพ่อแม่ชาวพุทธรู้ว่าลูกที่เกิดมานั้น มาจากที่ไม่ดี เช่น เคยเกิดเป็นสัตว์ พ่อแม่จะยอมรับได้หรือไม่



และจะเลี้ยงดูลูกคนนั้นอย่างไร ?
ส่วนใหญ่พ่อแม่ชาวพุทธจะคาดหวัง
ว่าลูกของตนจะต้องมาจากที่ดีๆ
เท่านั้น ใช่หรือไม่ ?

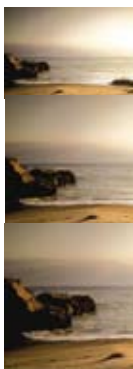
4. คำสอนในพระพุทธศาสนาพูดถึง
“การเลี้ยงดูบุตร” ไว้อย่างไร ?
5. การมีลูกชาย หรือลูกสาวของ
ชาวพุทธนั้นมีความแตกต่างกัน
ทางด้านจิตวิญญาณ สำหรับพ่อแม่
หรือไม่ ?
6. ในฐานะเป็นพระภิกษุ หลวงพ่อ
คิดอย่างไรเกี่ยวกับชีวิตครอบครัว ?
การมีครอบครัว การมีบุตร การเลี้ยงดู
บุตรเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา
จิตวิญญาณหรือไม่ ?



ความตาย

36

1. ชาวพุทธมองความตายอย่างไร ?
2. ชาวพุทธกลัวตายหรือไม่ ?
3. ชาวพุทธเตรียมตัวตายอย่างไร ?
4. ชาวพุทธคาดหวัง “ชีวิตหลังความตาย” ไว้อย่างไร ?
5. ชาวพุทธทุกคนมีความเห็นเช่นนี้หรือไม่ ?



การใช้ชีวิตคู่

44

1. คำสอนในพระพุทธานุญาตกล่าวถึง “การมีเพศสัมพันธ์” อย่างไร ?
2. คำสอนในพระพุทธานุญาตกล่าวถึง “การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน” โดยตรงหรือไม่ อย่างไร หรือมิได้กล่าวถึงเลย ?

3. จากสถิติคู่แข่งงานของชาวนอร์เวย์ พบว่ามีการหย่าร้างสูงถึงปีละ 50% จึงอยากเรียนถามหลวงพ่อบว่า มีคำแนะนำอะไรสำหรับคู่สามี ภรรยาที่ตัดสินใจแต่งงานแล้ว ให้ สามารถครองรักกันได้ตลอดชีวิต ?



การประพัติพรหมจรรย์ 58

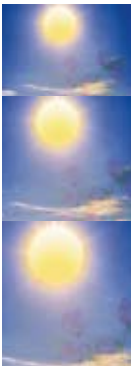
1. เหตุใดพระภิกษุจึงต้องประพัติ พรหมจรรย์ ?



การบริหารเวลา

64

1. คำสอนในพระพุทธศาสนากล่าวถึงการบริหารเวลาในแต่ละวันอย่างไร ?
2. ในแต่ละวัน พระภิกษุมีกิจกรรมอะไรบ้าง ?
3. ในแต่ละวันหลวงพ่อใช้เวลาในการทำสมาธิเท่าไร ?
4. การทำสมาธิมีผลต่อเวลาที่เหลือของวันอย่างไร ?



ชาวพุทธกับศาสนา

72

1. คุณค่าชีวิตของชาวพุทธอยู่ที่อะไร ?
2. ชาวพุทธไปวัดเป็นประจำหรือไม่ ?
3. มีคำสอนใดที่ทำให้ชาวพุทธไปวัดเป็นประจำ ?



4. การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาที่มี
“การรวมคนหลายๆ” ทำไปเพื่อ
อะไร ? และการมานั่งสมาธิร่วมกัน
มากๆ จะช่วยให้เข้าถึงธรรมภายใน
ได้“ง่ายขึ้น” หรือไม่ หรือจริงๆ
แล้วการนั่งสมาธิที่บ้านตามลำพัง
ก็เข้าถึงได้เหมือนกัน ?

- วิธีฝึกสมาธิ 82
- ประวัติพิธีกรรมคุณโมนิก้า เอเยเอ็น 102
- ประวัติพระราชภาวนาวิสุทธิ
(หลวงพ่อธัมมชโย) 104
- รายนามเจ้าภาพร่วมอนุโมทนา 107



พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ
(หลวงพ่อดัมมชโย)





เปิดใจ..บรรณาธิการ

ในขณะที่พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรือง อยู่ในซีกโลกตะวันออก ไปรยปรายสายฝน คืออมตธรรมให้ผู้คนเป็นจำนวนมากได้มี หลักในการดำรงชีวิตอย่างเป็นสุขทั้งกาย และใจ ชาวตะวันตกเป็นจำนวนไม่น้อยซึ่ง ห่างไกลจากพระพุทธศาสนา ได้เริ่มหันมา สนใจคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา สัมพุทธเจ้า เพื่อแสวงหาคำตอบที่ชัดเจนให้แก่ ชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี อันก้าวหน้าก็ไม่อาจไขปัญหาได้



เนื้อหาในหนังสือ “โลกถาม ? ตะวัน
ธรรมตอบ” เล่มนี้ เรียบเรียงขึ้นจากการที่
พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ ได้
เมตตาแบ่งปันเวลาจากการบำเพ็ญศาสนกิจ
อันมากมายในแต่ละวัน เพื่อเปิดโอกาสให้
สตรีนักสื่อสารมวลชนชาวนอร์เวย์ได้ซักถาม
ถึงข้อสงสัยต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นคำถามที่
ท้าทายอย่างยิ่ง เพราะการตอบจะต้องสร้าง
ความเข้าใจให้กับชาวตะวันตกซึ่งไม่มี
พื้นฐานในด้านพระพุทธศาสนามาก่อนเลย
อย่างไรก็ตาม คำตอบของท่านซึ่งเป็นความรู้
ในพระพุทธศาสนาอันทรงคุณค่า ได้จุด
ประกายความสว่างแห่งดวงปัญญาให้กับ

เธอ ซึ่งเธอได้นำความรู้เหล่านี้กลับไป
แบ่งปันให้กับชาวนอร์เวย์ ผ่านรายการ
โทรทัศน์ที่เธอเป็นผู้ดำเนินรายการอยู่

ทางคณะผู้จัดทำได้เล็งเห็นว่า บทสัมภาษณ์
ของพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ
โดยนักสื่อสารมวลชนชาวนอร์เวย์ท่านนี้
เป็นสิ่งที่มีความค่าอย่างยิ่งสำหรับชาวโลก
ในการที่จะช่วยให้ชาวโลกเข้าใจคำสอน
ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้
อย่างง่าย ๆ ในรูปแบบของภาษายุคปัจจุบัน
จึงได้กราบขออนุญาตพระเดชพระคุณ
พระราชภาวนาวิสุทธิ เพื่อจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้น
ไว้เป็นแนวทางสำหรับชาวพุทธที่อาจต้อง



ทำหน้าที่กัลยาณมิตรให้กับชาวต่างประเทศ
หรือให้คำตอบกับตนเองและบุคคลรอบข้าง
ราวกับว่าทุก ๆ ท่านได้กราบเรียนถาม
พระเดชพระคุณหลวงปู่อย่างใกล้ชิดด้วย
ตนเอง

ด้วยความปรารถนาดี

คณะผู้จัดทำ

22 เมษายน 2550

ความเป็นมา

จากการสำรวจในประเทศนอร์เวย์ เกี่ยวกับเรื่องราวของวิถีชีวิตนั้น ค้นพบว่า มีปัญหาและคำถามมากมายที่ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศสงสัยและใคร่รู้ เช่น เรื่องเกี่ยวกับการเกิดของมนุษย์ การมีบุตรและการเลี้ยงดู การครองเรือน การประพฤติพรหมจรรย์ ความตายและชีวิตหลังความตาย การบริหารเวลา และการเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาของชาวพุทธ ข้อสงสัย



น่านีปการเหล่านี ทำให้ผู้ผลิตรายการ
โทรทัศน์ TV2 ของประเทศนอร์เวย์ ได้
สร้างสรรค์รายการที่จะให้คำตอบแกข้อ
สงสัยเหล่านี้ ซึ่งนำไปสู่การบรรเทา แก้ไข
ปัญหา และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ชม
เพื่อให้ก้าวไปสู่จุดที่สมบูรณ์ที่สุด โดย
รายการนี้ใช้ชื่อว่า “Gudene Vet” แปล
เป็นภาษาอังกฤษว่า “God Knows” หรือ
แปลเป็นไทยว่า “พระเจ้าเท่านั้นที่รู้”

พิธีกรหลักของรายการคือ คุณโมนีก้า
เอเย่เอ็น ซึ่งเป็นพิธีกร และนักจัดรายการ
โทรทัศน์ ที่มีความสามารถและมีชื่อเสียง
ระดับประเทศ ได้ทำหน้าที่เป็นตัวแทน
ชาวโลก ออกเดินทางไปทุกหนทุกแห่ง เพื่อ
แสวงหาคำตอบในเรื่องต่างๆ ที่ประชาชน
ล้วนสงสัย เธอได้เข้าพบตัวแทนจากทุก
ศาสนา ตัวแทนจากหลากหลายเชื้อ รวมถึง
บุคคลที่มีชื่อเสียงในหลากหลายสาขาอาชีพ
เพื่อหาคำตอบจากมุมมองความคิดของท่าน
เหล่านั้น และนำมาออกอากาศในรายการ



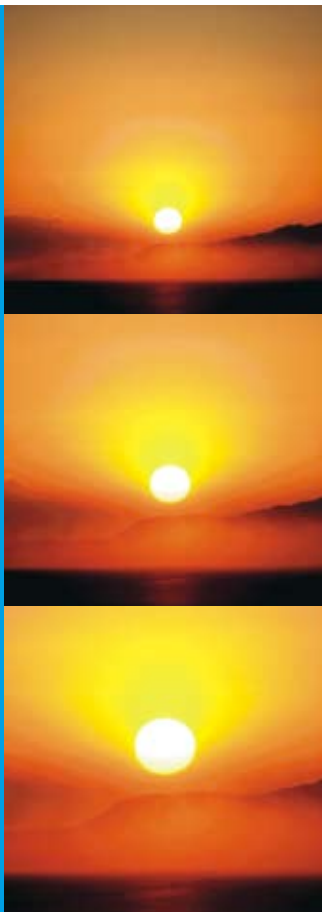
ด้วยเหตุนี้เอง ที่ทีมงานผู้ผลิตรายการ
จึงได้ทำการค้นคว้าหาข้อมูลเกี่ยวกับประเทศ
ที่มีความเจริญรุ่งเรืองทางพระพุทธศาสนา
และองค์กรที่ประสบความสำเร็จในการ
เผยแผ่ในระดับสากล จากนั้นจึงได้ติดต่อ
มายังวัดพระธรรมกาย เพื่อขออนุญาต
ถ่ายทำรายการสัมภาษณ์พระเดชพระคุณ
พระราชภาวนาวิสุทธิ์ โดยทางทีมงานได้มา
บันทึกเทปพิธีทอดกฐินสามัคคีอันศักดิ์สิทธิ์
ของทางวัด ซึ่งตรงกับวันที่ 5 พฤศจิกายน
พ.ศ. 2549 และเมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน

พ.ศ.2549 ได้สัมภาษณ์พระเดชพระคุณ
พระราชภาวนาวิสุทธิ ฌ ศาลาดุสิต วัด
พระธรรมกาย ตั้งแต่เวลา 14.00-17.30 น.
นอกจากนั้น เมื่อเสร็จการสัมภาษณ์แล้ว
พระเดชพระคุณหลวงพ่อยังได้เมตตา
แนะนำการฝึกสมาธิให้กับคณะผู้จัดทำ
รายการ แต่ละท่านสามารถเข้าถึงประสบการณ์
ภายในที่ดี นำมาซึ่งความประทับใจของ
คณะผู้จัดทำรายการทุกท่าน

รายการ **God Knows** ได้ถ่ายทอดเทป
การสัมภาษณ์ระหว่างพระเดชพระคุณ
พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อัมมชโย)



เจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย และ คุณโมนีก้า
เอเย่เอ็น โดยแพร่ภาพออกอากาศทางช่อง
TV2 ซึ่งถือได้ว่าเป็นช่องหลักที่ได้รับความนิยม
สูงสุดช่องหนึ่งของประเทศ ในช่วงเวลา
ที่ประชาชนส่วนใหญ่ใช้เวลากับการดู
โทรทัศน์ คือ วันอาทิตย์เวลา 18.00 น. ตั้ง
แต่วันที่ 11 กุมภาพันธ์ ถึง 18 มีนาคม
2550



การเกิด





“

เราเกิดมาเพื่อศึกษาเรื่องความจริงของชีวิต

โดยมีเป้าหมายเพื่อแสวงหาวิธีการ

ที่จะไม่ต้องกลับมาเกิดอีก

เพราะเกิดบ่อย ๆ ก็ทุกข์บ่อย ๆ

”

การเกิด

1. ชาวพุทธถือว่า การมีลูกเป็นเพียงเรื่องของ
ธรรมชาติ ที่ชาย-หญิงมาอยู่ร่วมกัน หรือมี
ความเชื่ออะไรที่นอกเหนือไปกว่านี้หรือไม่ ?

● การที่เราจะมีลูกสักคนหนึ่ง ชาวพุทธ
มิได้ถือว่าเป็นเพียงเรื่องของธรรมชาติ
เท่านั้น แต่ที่เราจะต้องมาเกิดเป็นมนุษย์อยู่
ก็เพราะยังไม่หมดเชื้อแห่งการเกิด เราเกิด
มาเพื่อศึกษาเรื่องความจริงของชีวิต โดยมี



เป้าหมายเพื่อแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้อง
กลับมาเกิดอีก เพราะเกิดบ่อยๆ ก็ทุกข์
บ่อยๆ

ซึ่งการมองอย่างนี้ ไม่ใช่เป็นการมอง
โลกในแง่ร้าย หรือแง่ดี แต่เป็นการมองโลก
ไปตามความเป็นจริง เนื่องจากในความเป็นจริง
พื้นฐานของชีวิต ก็คือ ความทุกข์ ทุกข์ตั้งแต่
เกิดจนตาย เป็นความทุกข์จากการเกิด การ
แก่ การเจ็บ การตาย การพลัดพรากจากสิ่ง
อันเป็นที่รัก ความไม่สมหวังต่างๆ ฯลฯ

การเกิดของมนุษย์มีกรรมเป็นตัว
กำหนด ไม่ใช่ใครอื่นมากำหนดให้ การเกิด
ของมนุษย์ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วน

หยาบและส่วนละเอียด

ส่วนหยาบ คือ พ่อแม่ประกอบธาตุ
ธรรมหยาบโดยการมีเพศสัมพันธ์ แล้วพอดี
กับที่ส่วนละเอียด คือ กายละเอียดเข้ามา
ปฏิสนธิ

2. ชาวพุทธมีพิธีกรรมที่เกี่ยวกับการเกิดหรือไม่ ? มีหรือไม่มี เพราะอะไร ?

- ไม่มีพิธีกรรมเกี่ยวกับการเกิด
เพราะศาสนาพุทธไม่ได้ผูกขาดหรือบังคับว่า
เกิดมาต้องนับถือศาสนาพุทธ แต่ให้สิทธิ
เสรีภาพในการศึกษาเพื่อเลือกนับถือศาสนา
ขึ้นอยู่กับว่าบางครอบครัวพ่อแม่อาจเกิด



กุศลศรัทธาเลี้ยงพระ ทำบุญช่วงเกิด หรือ
ขอให้พระตั้งชื่อให้ลูก เพื่อเป็นสิริมงคล

ถึงแม้ศาสนาพุทธไม่มีพิธีกรรม
เกี่ยวกับการเกิด แต่ก็มีหลักปฏิบัติ คือ ต้อง
เลี้ยงลูกให้บรรลุมงคลประสงค์ของการมาเกิด
เป็นมนุษย์

3. หากพ่อแม่ชาวพุทธรู้ว่าลูกที่เกิดมานั้น มา
จากที่ไม่ดี เช่น เคยเกิดเป็นสัตว์ พ่อแม่จะ
ยอมรับได้หรือไม่ และจะเลี้ยงลูกคนนั้นอย่างไร
ส่วนใหญ่พ่อแม่ชาวพุทธจะคาดหวังว่าลูกของ
ตนจะต้องมาจากที่ดีๆ เท่านั้นใช่หรือไม่ ?

● ยอมรับได้ และยินดีต้อนรับ ไม่ว่า
จะมาจากไหน เพราะเขามาเกิดเป็นลูกเรา

แล้ว แต่ก็ยังไม่เคยเห็นพ่อแม่คนไหนรู้เลย
ว่า ลูกตัวเองเคยเกิดเป็นอะไรมาก่อน

แต่ถึงแม้ว่าจะมารู้ภายหลังว่า ลูก
มาจากที่ไม่ดี ก็ไม่ได้รังเกียจ แต่จะสลดใจว่า
ลูกเคยดำเนินชีวิตด้วยความประมาทในชาติ
ก่อนๆ ชีวิตจึงตกต่ำ แต่ก็ให้ลืมอดีตที่ผิด
พลาดนั้นเสีย แล้วรีบเร่งสอนให้ลูกทำทาน
รักษาศีล เจริญภาวนา ทำตัวเองให้บริสุทธิ์
จะได้ไม่ย้อนกลับไปสู่ความตกต่ำอย่างเดิมอีก

พ่อแม่ชาวพุทธก็เหมือนพ่อแม่ทุกคน
ที่อยากได้ลูกมาจากที่ดีๆ



4. คำสอนในพระพุทธศาสนาพูดถึง “การเลี้ยงดูบุตร” ไว้อย่างไร ?

- 1. ให้เว้นจากการทำความชั่ว โดยการให้รักษาศีล 5 เว้นจากอบายมุข เป็นต้น
- 2. สอนให้ตั้งอยู่ในความดี โดยการทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา เป็นต้น
- 3. ส่งเสริมการศึกษา
- 4. แนะนำวิธีหาคู่ครองที่สมควรให้ในกาลเวลาที่เหมาะสม
- 5. มอบทรัพย์ให้ในเวลาอันควรที่ลูกจะสามารถใช้ทรัพย์นั้นให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

5. การมีลูกชายหรือลูกสาวของชาวพุทธนั้น มีความแตกต่างกันทางด้านจิตวิญญาณ สำหรับพ่อแม่หรือไม่ ?

● ไม่แตกต่างทางจิตวิญญาณ อีกทั้งชะตาชีวิตของพ่อแม่ชาวพุทธ ก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพศของลูก แต่ขึ้นกับการกระทำของตนเอง

ส่วนชีวิตของพ่อแม่ในปัจจุบันจะได้รับความสุขจากลูกได้ ก็ต่อเมื่อลูกเป็นคนมีความรู้ดี ความสามารถดีและความประพฤติดี รวมถึงประสบความสำเร็จในชีวิตตามที่พ่อแม่ได้อบรมสั่งสอนไว้



ชีวิตของพ่อแม่หลังจากละโลกแล้ว
จะได้รับความสุขจากลูกได้ ก็ต่อเมื่อลูก
ทำบุญอุทิศส่วนกุศลไปถึงพ่อแม่ได้

6. ในฐานะที่เป็นพระภิกษุ หลวงพ่อคิดอย่างไร
เกี่ยวกับชีวิตครอบครัว ? การมีครอบครัว การมี
บุตร การเลี้ยงดูบุตร เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนา
จิตวิญญาณหรือไม่ ?

● ชีวิตครอบครัว คือ ชีวิตที่มีขอบเขต
จำกัด เหมือนการเปรียบเทียบระหว่าง ปลา
ที่ว่ายอยู่ในอ่างกับปลาที่ว่ายอยู่ในทะเล ซึ่ง
อยู่ในน้ำเหมือนกัน แต่ปลาในอ่างว่ายได้
ไม่กว้างเท่าปลาในทะเล

นกในกรงกับนกนอกกรง บินได้เหมือนกัน แต่นกในกรงยอมบินได้จำกัดกว่านกนอกกรง ซึ่งบินได้อย่างอิสระ จะบินไปจนสุดขอบฟ้าก็ได้

การมีครอบครัวยังทำให้เกิดพันธนาการของชีวิต ทำให้มีปัญหา มีพันธะผูกพันตามมาอีกมากมาย ดังนั้น หากต้องการจะบรรลุมรรคผลนิพพานเป็นพระอรหันต์ จำเป็นต้องเป็นพระเท่านั้น

ดูตัวอย่าง คือ พระพุทธเจ้า สมัยเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านเลือกที่จะออกจากวังทั้งๆ ที่มเหสีก็สวย ลูกก็น่ารัก พร่ำพร้อมไปด้วยสิ่งบำเรอชีวิตให้สะดวกสบายมากกว่า



คนทั่วไป แต่ท่านกลับตัดสินใจออกบวช เพราะชีวิตครอบครัวที่แวดล้อมด้วยสิ่งสวยงาม เปรียบเสมือนทำให้ท่านเป็นเพียง แคนกในกรงทองเท่านั้นเอง ไม่มีเวลาว่าง สำหรับการแสวงหาหนทางในการตรัสรู้ธรรม

แต่หากเลือกที่จะมีครอบครัวแล้วต้อง มาเลี้ยงดูบุตร ก็ไม่เป็นอุปสรรคต่อการ พัฒนาจิตวิญญาณ สามารถบรรลุธรรมได้ เหมือนกัน แต่ทำได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น ไม่อาจไปถึงระดับสูงสุดได้



ความตาย





“

ความตายมีตลอดเวลา มีมาพร้อมกับการเกิด
แต่เป็นความตายที่ไม่ชัดเจน เพราะมีการเกิด
การตายอย่างต่อเนื่อง คือ เมื่อเซลล์หนึ่งตาย
อีกเซลล์หนึ่งก็เกิดขึ้นใหม่

”

ความตาย

1. ชาวพุทธมองความตายอย่างไร ?

- พระพุทธเจ้าสอนให้เราเห็นว่า ความตายเป็นเรื่องปกติธรรมดา ความตายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ยากดีมีเงิน ล้วนตายหมด และความจริงนั้น ความตายมีตลอดเวลา มีมาพร้อมกับการเกิด แต่เป็นความตายที่ไม่ชัดเจน เพราะมีการเกิดการตายอย่างต่อเนื่อง คือ เมื่อเซลล์หนึ่งตาย อีก



เซลล์หนึ่งก็เกิดขึ้นใหม่ เป็นอย่างนี้ต่อเนื่อง จนทำให้สิ่งเกิดไม่ออก กว่าที่จจะรู้ตัวและรู้จัก ความตายจริง ๆ ก็ต่อเมื่อตัวเองตายเอง หรือได้เห็นคนที่ตายแล้วจริง ๆ

ดังนั้น ต้องศึกษาทำความเข้าใจว่า ตัวเราตายตลอดทุกนาที่ ทุกลมหายใจ เข้า-ออก เมื่อเราเรียนรู้ตรงนี้ เราจะคุ้นเคย กับความตาย และรู้ว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา แค่เป็นการเปลี่ยนจากกายหนึ่ง ไปสู่อีกกาย หนึ่งเท่านั้น

ความตาย คือ ความทุกข์ หมายถึง การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก แม้เวลาคนที่เรารักตายไป เราก็ทุกข์ และถ้าหากเราตายไป

คนที่รักเรา เขาก็ทุกข์ ดังนั้น ความตายจึงไม่ควรมีในโลกนี้ ซึ่งพระพุทธเจ้าค้นพบว่า ถ้าไม่ยอมให้มีความตาย มีวิธีเดียวก็คือ ต้องไม่เกิด

2. ชาวพุทธกลัวตายหรือไม่ ?

- ถ้ายังไม่ศึกษาความจริงของชีวิต ดังที่ได้กล่าวไว้ในคำตอบของคำถามที่แล้ว หรือศึกษา แต่ไม่ได้เตรียมตัวให้พร้อม ก็กลัวตายด้วยกันทุกคน แต่ในเมื่อ กลัวก็ต้องตาย ไม่กลัวก็ต้องตาย ไหนๆ ก็ต้องตายแล้ว ก็ต้องเตรียมความพร้อมให้ดี ก่อนตาย



3. ชาวพุทธเตรียมตัวตายอย่างไร ?

● ชาวพุทธถูกสอนว่า เราตายตั้งแต่เกิด ดังนั้น เราจึงต้องเตรียมตัวตาย ด้วยการใช้ชีวิตเพื่อขจัดกิเลสอาสวะ ให้หมดสิ้นไป เพื่อจะได้ไม่เกิดอีก หรืออย่างน้อยก็เพื่อละชั่ว ทำดี ทำใจให้ผ่องใส ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน เป็นต้น

ถ้าหากใครได้เตรียมตัวอย่างนี้ จิตจะเป็นกุศล อยู่เหนือกว่าคำว่า กลัว หรือไม่กลัวตาย ยิ่งผู้ที่ทำสมาธิได้ในระดับหนึ่ง จนสามารถเห็นดวงใส ๆ เห็นองค์พระใส ๆ หรือสามารถถอดกายได้ ก็จะสามารถ ตายพร้อมตาย หรือ ตายก่อนตาย ได้

4. ชาวพุทธคาดหวัง “ชีวิตหลังความตาย” ไว้ อย่างไร ?

● ชาวพุทธที่มีปัญญามาก มีความหวังสูงสุด คือ การไม่กลับมาเกิดอีก คือ ไปนิพพาน แต่ถ้ายังไปไม่ถึงตรงนั้น ก็คาดหวังว่าจะ ปิดอบาย ไปสวรรค์ แต่สวรรค์ไม่ใช่ชีวิตนิรันดร์ เป็นเพียงแค่ที่พักระหว่างทางก่อนลงมาเกิดเป็นมนุษย์ เพื่อสร้างความคิดเพื่อจัดเชื้อแห่งการเกิดให้หมดสิ้นไป

5. ชาวพุทธทุกคนมีความเห็นอย่างนี้หรือไม่ ?

● ขึ้นอยู่กับว่า เป็นชาวพุทธแท้ที่ศึกษาความจริงของชีวิตหรือเปล่า ถ้าเป็น



ชาวพุทธแต่เพียงในนาม ก็เหมือนคนทั่วๆ
ไปในทุกๆ ศาสนา

ส่วนชาวพุทธแท้จะปฏิบัติตาม
คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และ
สมัครใจปฏิบัติตามคำสอนด้วยความสุขใจ
และปรารถนาที่จะหลุดพ้นเช่นเดียวกับ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า



การใช้ชีวิตคู่

∞



“

การเลือกคู่นั้น จะอาศัยแค่เพียงความรัก

อย่างเดียวไม่ได้ จะต้องศึกษาว่า

ผู้ที่จะมาเป็นคู่ชีวิตของเรามีศรัทธา

มีศีล มีทฐิ์ เสมอกันหรือไม่

”

การใช้ชีวิตคู่

1. คำสอนในพระพุทธศาสนากล่าวถึง “การมีเพศสัมพันธ์” อย่างไร ?

- ชีวิตใหม่จะเกิดมาได้ต้องอาศัยพ่อแม่ประกอบธาตุกรรมส่วนหยาบ ให้กายละเอียดมาปฏิสนธิ

เพศสัมพันธ์จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็น
เพียงทางให้มนุษย์มาเกิดเท่านั้น เป็นหน้าที่
และภารกิจที่ยิ่งใหญ่ ที่จะเปลี่ยนภาวะจาก
สามี-ภรรยา ไปเป็นพ่อ-แม่ ไปเป็นต้นทาง
สวรรค์ ไปเป็นครูบาอาจารย์และกัลยาณมิตร
คนแรกของลูก

ดังนั้น วัตถุประสงค์จริง ๆ ของเรื่อง
เพศก็มีเท่านี้

จงอย่าบริโภคนกามอย่างขาดดวง
ปัญญาและขาดคุณค่า อีกทั้งการสำส่อนจะ
ทำให้มีแต่ทุกข์กับโทษ ถ้าเราแต่งงานจะ
แสดงความรักฉันสามีภรรยา ด้วยสุขสันต์
อย่างไรก็ได้ แต่อย่าหมกมุ่นกับเรื่องเหล่านี้

มากจนเกินไป

แต่อย่างไรก็ตาม ความอรร่อยทางเนื้อ
หนังมังสา มันแค่ช่วงสั้น กินเวลาแค่ไม่กี่
กระพือปีกเท่านั้น แต่สิ่งที่ตามมามีผลข้างเคียง
เช่น ความหึง ความหวง ความห่วง การ
ทะเลาะเบาะแว้ง ความเห็นไม่ตรงกัน
ความเชื่อไม่เหมือนกัน มีทิฐิมานะ การ
นอกใจ ปัญหาเศรษฐกิจ เป็นต้น

**2. คำสอนในพระพุทธศาสนากล่าวถึง “การมีเพศ
สัมพันธ์ก่อนแต่งงาน” โดยตรงหรือไม่ อย่างไร
หรือมิได้กล่าวถึงเลย ?**

● ไม่มีการกล่าวถึงโดยตรงในเรื่อง
“การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน” สำหรับคู่



ที่จะแต่งงานเพื่ออยู่ร่วมกันอย่างแท้จริง แต่
พระพุทธเจ้าสอนให้สำรวจในกาม มีผิว
เดียวเมียเดียว

และวัฒนธรรมชาวพุทธ ก็ไม่เห็นด้วย
ที่จะมี “เพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน” ไม่ว่าจะ
ด้วยประการใด ๆ ก็ตาม เพราะจะมีปัญหา
ติดตามมาในภายหลังอย่างมากมาย

เช่น ท้องโดยไม่ตั้งใจ แล้วไปทำแท้ง
โดยให้เหตุผลว่าไม่พร้อม เป็นต้น และที่
สำคัญที่สุด คือ คุณภาพของใจเสียไป จิตใจ
ตกต่ำ ขัดกับหลักศีลธรรม และความเป็น
ผู้มีอารยธรรมอันสูงส่งของมนุษย์ ทำให้
สูญเสียความเป็นมนุษย์ซึ่งเป็นสัตว์ประเสริฐ

คือ มีสติปัญญา สามารถพัฒนาตัวเองไปสู่
การตรัสรู้ธรรมได้

3. จากสถิติคู่แข่งงานของชาวนอร์เวย์ พบว่ามี
การหย่าร้างสูงถึงปีละ 50% จึงอยากเรียนถาม
หลวงพ่อกว่า มีคำแนะนำอะไรสำหรับคู่สามีภรรยา
ที่ตัดสินใจแต่งงานแล้ว ให้สามารถครองรักกัน
ได้ตลอดชีวิต ?

● ก่อนอื่นต้องรู้ว่า จะแต่งงานไปทำไม
ควรจะเลือกคู่อย่างไร และต้องดำเนินชีวิตคู่
อย่างไร เพราะวัตถุประสงค์ของการแต่งงาน
นั้น ไม่เพียงเพื่อแค่มีเพศสัมพันธ์หรือเป็น
ทางให้บุตรธิดามาเกิดเท่านั้น แต่ยังเป็น
การอยู่ร่วมกัน เพื่อที่จะเป็นคู่คิดคู่ปรึกษา



ในการทำความดีร่วมกัน จนสามารถบรรลุ
วัตถุประสงค์ของการมาเป็นมนุษย์
คือ ประคองกันไปจนกว่าจะสามารถสั่งสม
ความดี จนกระทั่งทำจิตให้หลุดพ้นจาก
กิเลสอาสวะ แล้วไม่ต้องมาเกิดด้วยกันทั้งคู่
หรืออย่างน้อยก็ไปพักกลางทางบนสวรรค์

วัตถุประสงค์ของการแต่งงาน และ
การเลือกคู่ นั้น จะอาศัยแค่เพียงความรัก
อย่างเดียวไม่ได้ เพราะไม่เพียงพอ เพราะ
นอกเหนือจากความรักแล้ว จะต้องศึกษาว่า
ผู้ที่จะมาเป็นคู่ชีวิตของเรามีศรัทธา มีศีล มี
ทิวะ เสนอกันหรือไม่ แล้วก็ต้องดูกันไป
นาน ๆ ซึ่งชาวพุทธเขาจะใช้ระยะเวลาที่จะ

ศึกษาเรียนรู้ซึ่งกันและกัน อย่างนี้เขาเรียกว่า การดูใจกัน บางคนก็เป็นปี บางคนก็หลาย ๆ ปี เพื่อศึกษาตรงนี้ อีกทั้งยังต้องศึกษาไปถึงข้อปฏิบัติที่เมื่อเป็นสามี-ภรรยา กันแล้ว สามีควรจะปฏิบัติต่อภรรยาอย่างไร ภรรยาควรจะปฏิบัติต่อสามีอย่างไร ซึ่งอย่างน้อยต้องศึกษาข้อปฏิบัติที่สามีจะพึงมีต่อภรรยา ภรรยาจะพึงมีต่อสามี เช่น ไกรกัน คนละเวลา เสน่หาเวลาเดียวกัน ต้องศึกษาตรงนี้ ซึ่งมีรายละเอียดอีกมาก แต่ถ้าย่อ ๆ ก็มีอยู่ 5 ย. คือ ต้องยิ้มแย้มให้กันและกัน ต้องเยือกเย็น ต้องยกย่อง ต้องยืดหยุ่น และ ต้องยอมกันบ้าง สมมติว่าเราจะรักษา



คู่ครองให้อยู่กับเราได้ เราจะต้องทำเหมือนกับเราจับนกไว้ในมือ ถ้าอยากจะให้มันอยู่ในมือเรา 100% เราต้องกำหลวมๆ คือ กำแค่ 99% แต่ถ้าหากเรากำ 100% เราก็จะได้ศูนย์ เพราะฉะนั้น ต้องผูกหย่อนๆ คือ มีความยืดหยุ่น ผูกหย่อนๆ อย่างนี้ก็จะอยู่ร่วมกันไปได้อย่างยาวนาน และนอกจากนั้นยังต้องศึกษาวิธีการครองใจกัน เช่น ต้องมีการแบ่งปัน มีการให้ซึ่งกันและกัน มีคำพูดที่ไพเราะ และก็ช่วยเหลือเกื้อกูลวางตัวให้เหมาะสมว่าผู้เป็นภรรยาควรทำอย่างไร ผู้เป็นสามีควรทำอย่างไร ซึ่งมีข้อปฏิบัติอีกมาก ไม่สามารถที่จะแนะนำได้

อย่างครบถ้วนในเวลาที่มีเพียงจำกัดอย่างนี้
แต่ถึงแม้จะทำตามที่แนะนำมาข้าง
ต้นแล้วก็ตาม ซึ่งก็มีบางคู่ที่ไม่สามารถที่จะ
อยู่ร่วมกันได้ แต่จะมีปริมาณน้อย ซึ่งตรงนี้
ต้องเอาเหตุผลในเรื่องของ law of karma
หรือกฎแห่งกรรมเข้ามาศึกษากันดูอีกทีว่า
มาจากสาเหตุใด แต่ถ้าหากได้ปฏิบัติตามที่
ได้แนะนำดังข้างต้นแล้ว 80-90% ก็จะมี
อยู่ร่วมกันได้อย่างยืดยาว

ยกตัวอย่างในเรื่องของ law of karma
หรือกฎแห่งกรรมของสามภรรยาคู่หนึ่ง ใน
วรรณคดีของชาวพุทธ สามภรรยาคู่นี้ เคย
สร้างบุญร่วมกันมา แต่เคยอยู่ร่วมกันมาแค่



ช่วงสั้นๆ เมื่อมาเกิดเจอกันใหม่ ก็ได้มา
แต่งงานเป็นสามีภรรยากัน แต่เมื่อถึงคราว
หมดกำลังบุญที่เคยอยู่ร่วมกัน หรือหมด
กำลังบุญที่เคยสร้างร่วมกัน ก็จะทำให้ต้อง
แยกจากกันไป

หรืออีกกรณีหนึ่ง อาจจะเป็นกรรม
ส่วนตัวของภรรยาที่เคยทำไว้ในอดีตชาติ
ซึ่งในภพขณะนี้ของชาวพุทธแล้ว การมาเกิด
เป็นผู้หญิงเพราะมีกรรมกาเม เคยเจ้าชู้มา
ในสมัยอดีตชาติที่เคยเกิดเป็นผู้ชาย และก็
เคยทำกรรมอย่างนี้มา เช่น ตอนสมัยที่เคย
เกิดเป็นผู้ชายได้มีภรรยา มีบุตร แล้วก็ไม่
เลี้ยงภรรยาและบุตร ให้ภรรยาเลี้ยงอย่าง

เดียว และหย่าร้างกัน เลิกจากกัน เพราะ
ฉะนั้นเมื่อกรรมส่งผล ก็ต้องได้รับผลอย่างนี้
หรือมีกรรมร่วมกันในกรณีอื่นๆ อีก
หลายๆ กรณี เพราะแต่ละคนที่มาเกิดอยู่
ร่วมกันเป็นพ่อ แม่ ลูก ได้ เพราะมีกรรมที่
ทำร่วมกัน หรือทำคล้ายๆ กันมา





การประพบัติ พรหมจรรย์

∞



“

การประพฤติพรหมจรรย์ ทำให้เป็นอิสระ
สัจด์ออกจากกาม และอกุศลธรรม มีเวลาได้
มาปฏิบัติธรรม ซึ่งทำให้ได้รับสุขจากสมาธิ
อันเป็นสุขที่ประณีตกว่า ยิ่งใหญ่กว่า

”

ประพัตติพรหมจรรย์

1. เหตุใดพระภิกษุจึงต้องประพัตติพรหมจรรย์

- เพื่อจะได้ไม่มีพันธนาการของชีวิต และมีเวลาว่างมากขึ้น ในการปฏิบัติธรรม ให้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด หลุดพ้นจากกิเลส อาสวะได้

กามสุข เป็นแค่ความเพลินช่วงสั้น ๆ ไม่ยั่งยืน มีขอบเขตจำกัด มีผลข้างเคียง ตามมา ทั้งความหึง ความหวง ความห่วง



การนอกใจ และไม่มีทางที่จะทำให้บรรลุ
ธรรมขั้นสูงสุดได้

การประพฤติพรหมจรรย์ ทำให้เป็น
อิสระ สักดออกจากกาม และอกุศลธรรม มี
เวลาได้มาปฏิบัติธรรม ซึ่งทำให้ได้รับสุขจาก
สมาธิ อันเป็นสุขที่ประณีตกว่า ยิ่งใหญ่กว่า
เรียกว่า บรมสุข เป็นสุขตลอดเวลา พระจึง
เลือกที่จะประพฤติพรหมจรรย์

ดังเช่น เจ้าชายสิทธัตถะ ท่านเสวย
เบญจกามคุณที่เลิศและสุขกว่าใคร มีมเหสี
ทั้งดงาม ลูกที่น่ารัก มีปราสาท 3 ฤดู ทั้งวัง
มีแต่ผู้หญิงบำรุงบำเรอ เปี่ยมไปด้วยลาภ
ยศ สรรเสริญ บริวาร อำนาจ แต่สิ่งเหล่านี้

ก็ไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริง ท่านจึงตัดสินใจ
ออกบวชเป็นพระ และประพาสพรหมจรรย์
ดังนั้น พระภิกษุ จึงทำตามพระสัมมา
สัมพุทธเจ้า เพราะต้องการหลุดพ้นได้อย่าง
พระองค์





การบริหาร เวลา ∞



“

แม้เวลาจะต้องทำภารกิจต่าง ๆ ก็เคลื่อนไหว
แค่เพียงข้างนอก ส่วนข้างในหยุดนิ่ง คล้ายๆ
“ถนนหยุด รถวิ่ง ท้องฟ้านิ่ง เมฆเคลื่อนไหว”

”

การบริหารเวลา

1. คำสอนในพระพุทธศาสนากล่าวถึงการบริหารเวลาในแต่ละวันอย่างไร ?

● สำหรับคฤหัสถ์ สิ่งที่ต้องรู้ก่อนอันดับแรกเลย คือต้องรู้ว่า เราเกิดมาทำไม อะไรคือเป้าหมายชีวิต และจะไปถึงเป้าหมายนั้นได้อย่างไร อีกทั้งต้องรู้ว่า เวลาของชีวิตนั้นมีจำกัด ต้องใช้ทุกอนุวินาทีให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อสลัดตนให้พ้นจาก



กองทุกข์ ด้วยการทำพระนิพพานให้แจ้ง
หรืออย่างน้อยก็แสวงบุญ สร้างบารมี ใน
แต่ละวัน

โดยมีวิธีการ คือ ตั้งแต่ตื่นนอน ต้อง
ตื่นขึ้นในตำแหน่งที่ใจใส ที่ศูนย์กลางกาย
ฐานที่ 7 ซึ่งใจจะมีความสุข มีความบริสุทธิ์
เต็มเปี่ยมไปด้วยดวงปัญญา และกำลังใจที่
จะทำความดี หลังจากนั้น ก็สวดมนต์
ไหว้พระ ทำสมาธิ แล้วก็เตรียมใจใสๆ
พร้อมเผชิญปัญหาในภารกิจประจำวัน
ด้วยสติ ด้วยปัญญา โดยไม่สูญเสียความ
สงบของใจ ซึ่งจะทำให้ทำงานได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ

อีกทั้งก่อนนอน จะต้องสวดมนต์และ
นั่งสมาธิอีกครั้ง เพราะทั้งวันเราต้องผ่าน
อารมณ์ หรือเครื่องเร้าใจต่างๆ มากมาย
เราจึงต้องกลั่นใจให้ใสด้วยการทำสมาธิ
แล้วจึงค่อยหลับอย่างเป็นสุข สรุปคือ ตั้งแต่
ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ต้องทำทาน
รักษาศีล และเจริญภาวนา

เหล่านี้คือวันปกติ แต่ถ้าเป็นวันพระ
หรือวันสำคัญทางศาสนา เช่น มาฆบูชา
วิสาขบูชา อาสาฬหบูชาและวันเข้าพรรษา
ชาวพุทธก็ต้องไปวัด ฟังธรรม บำเพ็ญ
บุญ และรักษาศีล 8



2. ในแต่ละวัน พระมีกิจกรรม หรือต้องทำอะไรบ้าง ?

- สำหรับพระ กิจกรรมที่ทำในแต่ละวัน ก็ทำตามวัตรุประสงค์ของการบวช คือ การบำเพ็ญสมณธรรม เพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์

เริ่มตั้งแต่ตื่นจากจำวัด (ตื่นนอน) ก็สวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิ บิณฑบาต ปัดกวาดเสนาสนะ ขณะอยู่ในอิริยาบถทั้ง 4 ไม่ว่าจะนั่ง-นอน-ยืน-เดิน ใจก็ต้องมุ่งทำพระนิพพานให้แจ้ง และศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อฝึกฝนตัวเอง และสั่งสอนญาติโยม

3. ในแต่ละวันหลวงพ่อใช้เวลาในการทำสมาธิ เท่าไร ?

● หลวงพ่อบอกว่าสมาธิแค่วันละ 2 เวลา
คือหลับตากับลืมตาเท่านั้นเอง ไม่ได้ทำ
เยอะ ทำแค่ตอน นั่ง นอน ยืน เดิน หายใจ
เข้า-ออก ทำภารกิจต่างๆ หลวงพ่อก็ไม่
เคยว่างเว้นจากการทำสมาธิเลย

แม้เวลาจะต้องทำภารกิจต่างๆ ก็
เคลื่อนไหวแค่เพียงข้างนอก ส่วนข้างใน
หยุดนิ่ง คล้ายๆ “ถนนหยุด รถวิ่ง ท้องฟ้า
นิ่ง เมฆเคลื่อนไหว” ทำจนกระทั่งติดเป็น
นิสัย ไม่ว่าจะคิด พูด ทำ ต้องเริ่มต้นที่
ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ทำอย่างนี้เป็น
อัตโนมัติ ทำควบคู่พร้อมกันไปอย่างมีความสุข



4. การทำสมาธิมีผลต่อเวลาที่เหลือของวันอย่างไร ?

● ทำให้มีความสุข มีความบริสุทธิ์ มีสติ มีปัญญา เป็นต้น และใช้ประโยชน์จากสมาธิได้ตลอด 24/7 (Twenty four/seven) – (24 ชั่วโมง ตลอด 7 วัน)



ชาวพุทธ กับศาสนา ∞



“

สิ่งที่ยากที่สุด ต้องแก้ด้วยวิธีการที่ง่ายที่สุด
สันติภาพภายนอก ต้องเริ่มจากสันติสุขภายใน
ของทุกคน ดังนั้น เราควรทำทั้ง 2 อย่าง
คือ ทั้งนั่งที่บ้านและมานั่งร่วมกัน

”

ชาวพุทธกับศาสนา

1. คุณค่าชีวิตของชาวพุทธอยู่ที่อะไร ?

● คุณค่าชีวิตของชาวพุทธอยู่ที่การเข้าถึงธรรม อีกทั้งต้องดับทุกข์ได้ และเข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ เพราะคุณค่าชีวิตไม่ใช่การมีทรัพย์ มีครอบครัว มีลาภ มีเกียรติยศ แต่เพียงเท่านั้น ดูอย่างเจ้าชายสิทธัตถะ ท่านเป็นกษัตริย์ ซึ่งมีความพร้อมเรื่องนี้อย่างยิ่ง แต่กลับสละสิ่งเหล่านี้ เพื่อ



แสวงหาหนทางแห่งการตรัสรู้ธรรม

ดังนั้น ผู้มีสมบัติมากมายแต่ยังไม่
เข้าถึงธรรม ก็ยังไม่ได้ชื่อว่าประสบความสำเร็จในชีวิต แต่ผู้ที่เข้าถึงธรรมแล้ว จะเข้าถึง
ความพึงพอใจสูงสุด มากกว่าที่เคยพึงพอใจ
มาก่อน เพราะไม่ต้องการอะไรอีก ดังนั้น
การเข้าถึงธรรมจึงได้ชื่อว่า เป็นการให้คุณค่า
กับชีวิตของชาวพุทธอย่างแท้จริง

2. ชาวพุทธไปวัดเป็นประจำหรือไม่ ?

- ชาวพุทธแท้ไปวัดเป็นประจำ แต่ถ้า
เป็นชาวพุทธไม่สมบูรณ์ ก็ไม่ได้ไปเป็น
ประจำ

3. มีคำสอนใดที่ทำให้ชาวพุทธไปวัดเป็นประจำ ?

● ในพระพุทธศาสนามีทั้งคำสั่งกับคำสอน

คำสั่ง คือ สิ่งที่ต้องทำ คำสอน คือ สิ่งที่ดีควรทำ

การไปวัด เป็นคำสอน มีวัตถุประสงค์ คือ ให้ไปบำเพ็ญบุญ ทำให้มีโอกาสเข้าใกล้ บัณฑิต นักปราชญ์ และกัลยาณมิตร อีกทั้งยังเป็นการไปฟังธรรมเพื่อให้เกิดปัญญา และเมื่อนำมาปฏิบัติ ก็จะทำให้จิตใจสูงขึ้น จนกระทั่งสามารถดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง มีความสุขในปัจจุบัน ปิดอบายไปสวรรค์ ได้ด้วยตัวของตัวเอง



การไปวัดของชาวพุทธจึงไม่ใช่ข้อบังคับ
แต่ศาสนาพุทธใช้การ “ปลูกจิตสำนึก” ให้
ไปวัดด้วยความสมัครใจ เพื่อประโยชน์สุข
ของตัวผู้ไปนั่นเอง

โดยศาสนาพุทธสอนให้ “ดูแลตัว
เอง” ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ดังนั้น แม้
ชาวพุทธอยู่ใน “ที่ลับ” ก็ตาม ก็จะไม่ละเลย
ต่อการทำความชั่ว เพราะเสียศักดิ์ศรีความ
เป็นมนุษย์ อีกทั้งจะมีวิบากกรรมนำไปสู่
อบาย

4. การเข้าร่วมพิธีกรรมทางศาสนาที่มี “การรวมคนมากๆ” ทำไปเพื่ออะไร ? และการมานั่งสมาธิร่วมกันมากๆ จะช่วยให้เข้าถึงธรรมภายในได้ “ง่ายขึ้น” หรือไม่ หรือจริงๆ แล้วการนั่งสมาธิที่บ้านตามลำพัง ก็เข้าถึงได้เหมือนกัน ?

● การรวมคนมากๆ เพื่อมานั่งสมาธิร่วมกัน เป็นความสมัครใจของชาวพุทธแต่ละคน ที่เห็นประโยชน์ของการทำสมาธิ และการทำความดีร่วมกัน จะทำให้เกิดกระแสแห่งความดี และความสุข ซึ่งการรวมคนอย่างนี้ มีมาตั้งแต่สมัย “พุทธกาล” แล้ว ไม่ใช่เรื่องใหม่



ภาพคนมาทำความดีร่วมกันมาก ๆ
จะเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้ที่ได้พบเห็นเกิด
ความสนใจ ซึ่งจะนำไปสู่ห้วงข้อการสนทนา
ธรรม และนำไปเขาได้มานั่งสมาธิ ซึ่งจะ
นำพาเขาไปสู่ความสมหวังของชีวิต

การมาทำความดีร่วมกันทำให้ภาพ
ดี ๆ เกิดขึ้น ซึ่งภาพอะไรจะดีที่สุดเท่ากับภาพ
คนทำความดีนั้นเป็นไม่มี

ภาพของคนที่มีจิตใจสงบ คือ ภาพแห่ง
สันติ และ นี่คือนิรันดร์ภาพ ที่กำลังจะเกิดขึ้น
บนโลกใบนี้

เพราะโลกขาดแคลนภาพนี้มาเป็น
เวลานาน เมื่อภาพอย่างนี้เกิดขึ้น ณ ที่ใด

สันติภาพก็เกิดขึ้นที่นั่น ถ้าหากภาพนี้กระจาย
ไปทุกๆ แห่งทั่วโลก ก็จะทำให้สันติภาพขึ้น
ทั่วโลกเช่นกัน

รากเหง้าปัญหาของโลก อยู่ที่ใจ
เป็นต้นเหตุ เมื่อเหตุเกิดตรงไหน ก็ต้องไป
แก้ที่ตรงนั้น เมื่อปัญหาเริ่มที่ใจ ก็ต้องไปแก้
ที่ใจ ซึ่งต้องแก้ด้วยวิธีที่ง่ายที่สุด ลัด ตรง
และเร็วที่สุด ก็คือ การทำสมาธิ

สิ่งที่ยากที่สุด ต้องแก้ด้วยวิธีการที่
ง่ายที่สุด

สันติภาพภายนอกต้องเริ่มจากสันติสุข
ภายในของทุกคน



ดังนั้น เราควรทำทั้ง 2 อย่าง คือ ทั้ง
นั่งที่บ้านและมานั่งร่วมกันด้วย เพื่อให้เกิด
กระแสและพลังแห่งความดี เป็นพลังหมู่
ขจัดมลทินของโลกใบนี้ให้เจือจางลงไป

และที่สำคัญการนั่งร่วมกันจะมีผลดี
สำหรับผู้ฝึกใหม่ ซึ่งหากนั่งคนเดียวที่บ้าน
จะแพ้ใจตัวเอง เช่น อาจเลิกก่อนเวลาอันควร
ด้วยสาเหตุต่างๆ จึงจำเป็นต้องนั่งรวมกับ
ผู้อื่น เพื่อสร้างแรงจูงใจให้อยากนั่งสมาธิไป
ได้อย่างต่อเนื่อง

วิธีฝึกสมาธิ

โดย พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อดัมมชโย)





“

สมมติว่าภายในร่างกายของเรานั้นปราศจาก
อวัยวะทุกอย่าง สมมติให้เป็นปล่อง เป็นช่อง
เป็นโพรง คล้ายลูกโป่ง หรือคล้ายกับเป็น
ท่อแก้ว ท่อเพชรใสๆ

”

วิธีฝึกสมาธิ

โดย พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อรัญมขโย)

เริ่มด้วยการนั่งขัดสมาธิอย่างสบาย ๆ
โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย
นิ้วชี้ของมือขวาจรดนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย
วางไว้บนหน้าตักพอสบาย ๆ ตั้งกายและ
ศรัทธาของเราให้ตรง ถ้านั่งในท่านี้ไม่สะดวก
จะนั่งบนเก้าอี้หรือโซฟาก็ได้...

ปรับท่านั่งของเราพอสมควรจนรู้สึก
ว่าลมหายใจและเลือดลมในตัวเดินได้
สะดวก หลับตาของเราเบาๆ พอสบายๆ
คล้ายๆ กับตอนที่เรากำลังจะหลับ อย่าไป
บีบเปลือกตา อย่ากดลูกนัยน์ตา หลับตา
ลึกก่อนลูก ไม่ถึงกับปิดสนิท แล้วก็นั่งหน้า
ยิ้มแย้มนิดๆ...

ต่อจากนั้นก็สูดลมหายใจลึกๆ ลึก
2-3 ครั้ง หายใจเข้าลึกๆ จนลมเข้าไปสุด
อยู่ในกลางท้อง และผ่อนลมหายใจออก
ช้าๆ ผ่านทางช่องจมูก ในยามที่เราหายใจ
เข้า ให้ทำความรู้สึกประหนึ่งว่าทุกอณูเซลล์
ของร่างกายนั้น ได้รับเอาความสุข และ

ความเข้มข้นเบิกบานเข้ามาอย่างเต็มเปี่ยม
และเมื่อเราหายใจออก เราได้ปลดปล่อย
ความกังวล และความขุ่นข้องหมองใจ
ทั้งหมดออกไปด้วย ใช้เวลาสักครู่หนึ่งใน
การปล่อยวางเรื่องราวภารกิจงาน
บุคคลใกล้ชิด ครอบครัว การศึกษาเล่าเรียน
หรือสิ่งอื่นใดที่นอกเหนือไปจากนี้ ปล่อย
วางไปจนหมดสิ้น ให้จิตใจเข้มข้นเบิกบาน
อยู่กับความผ่อนคลาย และความปลอด
กังวล ...

จากนั้นจึงหายใจเป็นปกติเหมือนเดิม
แล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของ
ร่างกาย โดยเริ่มจากด้านบนของศีรษะ



เรื่อยลงมาจนถึงหน้าผาก ผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้า เปลือกตา คอ
กล้ามเนื้อบริเวณบ่าไหล่ แขนทั้งสอง ถึง
ปลายนิ้วมือ กล้ามเนื้อบริเวณลำตัว ขาทั้ง
สองถึงปลายนิ้วเท้า ทั้งเนื้อทั้งตัวของเราให้
ผ่อนคลายให้หมด ไม่ให้มีส่วนใดส่วนหนึ่ง
เกร็ง ตึง หรือเครียด จนเรารู้สึกว่าทุกส่วน
ในร่างกาย และทุกอณูเซลล์ของร่างกายได้
ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ อยู่ในสภาวะที่สบาย
อย่างสมบูรณ์ จนเราสัมผัสได้ถึงความโล่ง
โปร่ง เบาสบาย หลังจากนั้นทำให้
เบิกบาน ให้แช่มชื่น ให้สะอาด บริสุทธิ์
ผ่องใส ให้ปล่อย ให้ว่าง ทำให้ว่างๆ





ทำใจใสสะอาด บริสุทธิ์ เป็นอิสระจาก
ความคิดทั้งมวล ทำประหนึ่งว่าเรานั่งอยู่
คนเดียวในอวกาศที่โล่งๆ กว้างๆ ที่เต็มเปี่ยม
ไปด้วยอิสระเสรีและสันติสุข ไม่เคยมีเครื่อง
พันธนาการของชีวิต ไม่เคยเจอปัญหาชีวิต
และไม่เคยพบปะผู้คนใดๆ มาก่อนเลย...

แล้วเราก็สมมติว่า ภายในร่างกาย
ของเรานั้นปราศจากอวัยวะทุกอย่าง สมมติ
ให้เป็นปล่อง เป็นช่อง เป็นโพรง คล้าย
ลูกโป่ง หรือคล้ายกับเป็นท่อแก้ว ท่อเพชร
ใสๆ ให้เป็นที่โล่งๆ ว่างๆ กลวงภายใน เรา
อาจจะรู้สึกว่างๆ ร่างกายของเรานั้นโปร่ง
เบาขึ้น เสมือนว่าอยู่ในภาวะที่ไร้น้ำหนัก

และเนื้อตัวของเราค่อยๆ กลืนหายไปกับ
บรรยากาศโดยรอบ ร่างกายของเรากำลัง
ผสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ
ให้เราเพลิดเพลินอยู่กับความรู้สึกสงบ
เย็นอย่างนี้...

จากนั้นก็น้อมนำใจของเราให้มารวม
ไว้ที่ศูนย์กลางกาย ภายในกลางท้อง เนื้อ
ระดับสะดือขึ้นไปสองนิ้วมือ แต่สำหรับท่าน
ที่เพิ่งเริ่มฝึกปฏิบัติใหม่นั้น ไม่ต้องกังวลถึง
ตำแหน่งที่แน่นอนของศูนย์กลางกายมาก
จนเกินไป เพียงแค่รักษาใจให้หลวมๆ อย่าง
แผ่วเบา และนุ่มนวล ที่บริเวณกลางท้อง
การวางใจไว้ที่ศูนย์กลางกายของเรานั้น



อุปมาได้เหมือนกับความฟองเบา และอ่อน
นุ่มของขนนก ที่ลอยล่องจากกลางอากาศ
ลงมาแตะพื้นผิวน้ำที่นิ่งสนิท เราจะรู้สึกได้
ถึงสัมผัสอันแผ่วเบาของขนนก ในยามที่
แตะลงบนผิวน้ำ แล้วก็วางใจของเราไว้ที่
ศูนย์กลางกายด้วยความรู้สึกเช่นนี้ รักษา
ความผ่อนคลายของร่างกาย และจิตใจ
อย่างต่อเนื่อง ในขณะที่รวมใจไว้ที่ศูนย์กลาง
กาย ณ กลางท้องของเรา

เมื่อเราได้จุดเริ่มต้นสำหรับวางใจแล้ว
ก็ให้นึกถึงภาพภายในอย่างแผ่วเบาเพื่อให้
เป็นที่ยึดที่เกาะของใจเรา ใจเราจะได้ไม่
ซัดส่ายไปคิดเรื่องอื่น โดยนึกถึงเพชรลูกที่

เจียรไนแล้ว ไม่มีตำหนิเลย ขนาดใดก็ได้
แล้วแต่เราชอบใจ ให้กลมเหมือนดวงแก้ว
ใสบริสุทธิ์ ที่สว่างเหมือนดวงอาทิตย์ยาม
เที่ยงวัน ใสเย็นเหมือนแสงจันทร์ในคืน
วันเพ็ญ

วิธีการนี้ ก็ต้องนึกให้เป็น คือ ค่อยๆ
นึกอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ นึกธรรมดา ๆ คล้าย ๆ
กับเรานึกถึงลูกบอล ลูกเทนนิส ลูกปิงปอง
หรือนึกถึงสิ่งที่เราคุ้นเคยอย่างนั้น อย่าไป
ตั้งใจเกินไป ภาพจนเคร่งเครียด หรือนึกแรง
เกินไป จนผลออกไปเพ่งจ้อง อย่างนั้นผิดวิธี
ให้นึกเบา ๆ พอสบาย ๆ ถึงไม่ชัดเจนก็
ไม่เป็นไร ชัดเจนแค่ไหนเราก็เอาแค่นั้นไป



ก่อน แล้วก็รักษาใจให้สงบ ให้หยุด ให้นิ่ง
ให้นึกถึงเพชรเม็ดนั้น ที่กลมเหมือนดวงแก้ว
ใสบริสุทธิ์ ให้ต่อเนื่องกันไป อย่าให้ผล่อ
ถ้าผล่อไปคิดเรื่องอื่นเมื่อใด ก็ให้ประคอง
ใจด้วยบริกรรมภาวนาควบคู่กันไปด้วย โดย
ภาวนาในใจเบาๆ เหมือนเป็นเสียงที่ละเอียด
อ่อน ดังออกมาจากกลางดวงแก้วใส ใน
กลางท้องของเรา ภาวนาว่า “สัมมา
อะระหัง ะ ะ ะ” นึกภาวนาไปอย่างนุ่มนวล
ใจเย็นๆ ก็จะช่วยให้หลุดพ้นจากความทุกข์
ทรมานของชีวิตได้ หรือจะใช้คำว่า “ใสสว่าง”
ก็ได้ ภาวนาอย่างแผ่วเบาสบาย อย่างนี้
ไปเรื่อย ๆ พร้อมกับตรีนึกถึงดวงใสอย่าง



แผ่วเบาสบาย โดยเอาใจหยุดเข้าไปในกลาง
ความใสบริสุทธิ์นี้

ให้ประคองใจด้วยบริกรรมทั้งสอง
อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ อย่างเบา ๆ สบาย ๆ จนกว่า
ใจจะหยุดนิ่ง พอใจหยุดนิ่ง ก็จะทำคำ
ภาวนา “สัมมา อะระหัง” หรือคำว่า “ใส
สว่าง” ไปเอง เหมือนกับเราลืมภาวนา
ถ้อยคำนี้ หรือเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยาก
จะภาวนาอีกต่อไป อยากหยุดใจนิ่งเฉย ๆ
โดยที่ใจไม่ฟุ้งไปคิดเรื่องอื่นใดเลย มีแต่ภาพ
ดวงแก้วใส ๆ ปรากฏชัดเกิดขึ้นที่กลางกาย
ของเรา

ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนี้ ก็ไม่ต้อง
ย้อนกลับมาภาวนาใหม่ ให้มีสติรักษาภาพ
ดวงใสๆ ไปอย่างแผ่วเบาสบายๆ อย่างเดียว
ต่อไป ด้วยใจนิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม อย่าง
สม่ำเสมอ ต่อไปเรื่อย ๆ อย่าไปทำอะไรที่
นอกเหนือจากนี้

ถ้ามีประสบการณ์ภายในอะไร ที่แตก
ต่างไปจากการกำหนดบริกรรมนิมิต เราก็
อย่าไปตื่นเต้น ให้ทำใจให้เป็นปกติ เหมือน
ผู้ที่เจนโลกที่ผ่านชีวิตมามาก มองดูสิ่งที่
เกิดขึ้นนั้นเฉยๆ อย่างสบายๆ อย่าไปสงสัยว่า
สิ่งนี้มันเกิดขึ้นได้อย่างไร ให้ดูไปเฉยๆ
อย่างเดียว ไม่เช่นนั้นใจจะเคลื่อนจากศูนย์กลาง



กลางกาย แล้วประสบการณ์ภายในก็จะ
เลื่อนหายไป ให้ดูด้วยใจที่เป็นปกติ เป็น
กลางๆ แล้วใจเราจะตั้งมั่น บริสุทธิ์ หยุดนิ่ง
ไม่ยินดียินร้ายกับอะไรทั้งสิ้น ตรงนี้สำคัญนะ
อย่าดูเบา อย่าฟังผ่าน เพราะประสบการณ์
ภายในจะก้าวหน้าต่อไป สภาพใจต้องเป็น
อย่างนี้เท่านั้น

หน้าที่ของเราตอนนี้ คือ เป็นเพียง
ผู้สังเกตการณ์ที่ดี โดยดูไปเฉยๆ ดูไป
เรื่อยๆ อย่างสบายๆ ไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น
ทำอย่างนี้ แค่นี้ เท่านั้น

ถ้าเราทำถูกวิธี อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ
ใจก็จะหยุดนิ่ง อย่างง่าย ๆ สบาย ๆ แต่ถ้า

หากว่าเราเป็นนักวิเคราะห์ วิจัย วิจัย
ประสบการณ์ภายใน ใจก็จะไม่สงบ แล้ว
ประสบการณ์ที่ดีๆ ก็จะจากเราไป เพราะ
ฉะนั้น ให้ทำอย่างที่เราแนะนำนี้

ในที่สุดแล้ว ใจของเราก็จะละเอียด
ขึ้น และตั้งมั่นอยู่ที่ศูนย์กลางกาย แล้วใจ
ของเราก็จะเคลื่อนเข้าไปสู่ภายใน เข้าไปสู่
ความสะอาด บริสุทธิ์ ความสว่าง ความสุข
ที่แท้จริง และความรู้แจ้ง คือ ปัญญาภายใน
ที่ลุ่มลึกยิ่งๆ ขึ้นไปตามลำดับเอง แล้วเราจะ
เข้าถึงสิ่งที่มีอยู่ในตน ซึ่งเป็นของสากลที่
เหมือนกันทุกคนในโลก



ดังนั้น ขอให้ทุกคนสั่งสมอารมณ์
แห่งความหยุดนิ่งของใจอย่างเบาสบาย
ให้ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะถึงเวลา
อันสมควร



โลก



โมนีก้า เดยเอ็น (MONICA ØIEN)
พิธีกรรายการโทรทัศน์ แห่งประเทศนอร์เวย์

www.kalyanamitra.org



ประวัติพิธีกร

จบการศึกษาทางด้านภาษาสเปน ละติน และด้านสื่อสารมวลชน เธอมีอาชีพเป็นครูสอนศิลปะ มีความสามารถในการวาดภาพ ถ่ายภาพ และงานกราฟฟิกดีไซน์ นอกจากนี้เธอยังใช้เวลาว่างในการเขียนบทและสร้างภาพยนตร์สั้นๆ

ประสบการณ์การทำงานทางด้านโทรทัศน์

- ผู้อำนวยการและนักเขียนบทรายการโทรทัศน์
- พิธีกรรายการ Etterlyst (ตามล่า) ช่อง TV3
- ผู้ผลิตรายการ Stjernetreff (พบปะดาราร) ช่อง TVNorge
- เคยเป็นพิธีกรรายการ Absolutt Underholdning ทางช่อง TV2 เป็นระยะเวลา 1 ปี
- เขียนบทความให้กับนิตยสาร ELLE และนิตยสารด้านศิลปะต่างๆ



ตะวันธรรม



พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ
(หลวงพ่อธัมมชโย)



ตอบ

ประวัติพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อรัมมชโย)

พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อรัมมชโย) เกิดเมื่อปี พ.ศ.2487 ที่จังหวัดสิงห์บุรี ท่านมีความสนใจในพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรมตั้งแต่วัยเยาว์ เมื่อจบการศึกษาระดับปริญญาตรี ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ โดยมีพระเทพวรเวที (สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า) เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ในปัจจุบัน) เป็นพระอุปัชฌาย์ ต่อมาท่านได้สร้างศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรมขึ้นในปี พ.ศ.2513 และได้พัฒนาจนเป็นวัดพระธรรมกาย และศูนย์กลางธรรมกายแห่งโลกที่มีกิจกรรมอันเป็นประโยชน์ต่อสังคมมากมาย ท่านได้อุทิศตนกว่า 4 ทศวรรษ กับการสร้างสันติภาพโลก

โดยเริ่มจากการสร้างสันติสุขภายใน (World Peace Through Inner Peace) โดยการใช้สมาธิในการรวมใจ และสมาณฉันท์ ความแตกต่างระหว่างผู้คนหลากหลาย เชื้อชาติ ศาสนา และเผ่าพันธุ์ ด้วยการจัดสอนสมาธิเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย และอบรมศีลธรรม ให้แก่นักเรียน นักศึกษา ครูอาจารย์ หน่วยงานราชการ บริษัทเอกชนและประชาชนทั่วไป ในจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ และในต่างประเทศกว่า 60 ศูนย์สาขาทั่วโลก รายการธรรมะของท่าน ได้รับการเผยแพร่ผ่านสถานีโทรทัศน์ดาวเทียมช่อง DMC (Dhamma Media Channel) ซึ่งแพร่ภาพเป็นภาษาไทย อังกฤษ จีน และแปลเป็นภาษาต่างๆ อาทิเช่น สเปน ญี่ปุ่น ฯลฯ ไปยังทุกทวีปทั่วโลก





รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา

เจ้าภาพกิตติมศักดิ์

- พระชัยวัฒน์ อุตตทนต์-พระพิพัชร สุานิสฺสโร
- พระภิกษุรุ่น ๑๔ และกัลยาณมิตรลูกพระธัมม
- คุณกายดาว บุญรัตพันธุ์
- คุณไชยชัย วลิตวรางค์กูร-คุณโสภิต คุณสุวรรณ
- คุณธนโชติ ทวีธัญลักษณ์ และครอบครัว
- คุณนวนนิจ หงษ์วิวัฒน์
- คุณบุญชัย-คุณวรรณ เบญจวงคกุล และครอบครัว
- คุณพ่อผดุง-คุณแม่พัชราภรณ์-นพ.ฉัตรชัย ศรีบัณฑิต

รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา



- คุณมาลี-คุณชลอ-คุณอัศรัช-คุณอรศิริ ชวนะพงศ์
- คุณไวยวิทย์-คุณอัญชัญ-คุณพิสิฎฐพล-
คุณปพนสรรค์ ตันสวัสดิ์
- คุณศิวญา สรณาพิพัฒน์
- คุณสถาพร บาบู
- คุณสุมิตร-คุณศิริพร-คุณพรสิทธิ์ ด่านวนิช
- คุณสุรพล-คุณกนิษฐา-คุณสุรกานต์ แซ่เจ็ญ,
บริษัท ไทมีตี จำกัด
- คุณอนันต์ อัศวโภคิน และครอบครัว
- ดร.ประกอบ-คุณวรรณ จิรกิติ
- ดร.กฤษฎา-คุณทัศนีย์ จ่างใจมนต์ และครอบครัว
- กลุ่มแก้วรวมใจไซตะมะศูนย์ปฏิบัติธรรมโตเกียว
- ลูกพระธัมฯ วัดภาวนา ดี.ซี.



รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา

เจ้าภาพอุปถัมภ์

- พระขจรศักดิ์ ปุณฺณยากโร
- พระบุญสุช ปุณฺณสุโข และครอบครัวโฉมปราง
- พระพันธุ์เอก สุานสกุโก และครอบครัวพัฒนพนิชธำรงค์
- พระมหาเฉลิม ปญฺญามรโณ และครอบครัวไตรรัตนานุสรณ์
- พระมหาประเสริฐกิจ สุขเมโธ และครอบครัวนันทติกุล
- พระมหาวิรัชชาติ จันทวีโร และคณะ
- พระมหาสมคิด ฉนฺทิสฺสโร
- พระมหาอริยะ อริยชัย และครอบครัวฉัตรทินรัตน์

รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา

- พระวิชัย จิตฺตฺรฤทธิโต และครอบครัวกิตติวรศาสน์พร้อมคณะ
- พระสมศักดิ์ อคฺคสฺสโก และครอบครัวหัตถเดชะ
- พระอรรณพ เปมสีโล, ธรรมทายาทรุ่นอุดมศึกษา
- พระอาจารย์-อุบาสก-อุบาสิกา กัลยาณาวุธนา
- พระอารีพงศ์ ธมฺมิโก, ครอบครัวชาวสุพรรณ,
ครอบครัวอำเภอลำลูกกา
- พระโสภาส ปญฺญาโก และกลุ่มบุญพิเศษ
วัดภาวนานิวเจอร์ซี
- วัดพุทธสตราสบุรุษ ฝรั่งเศษ
- คุณกนกทิพย์-คุณสุวรรณา-คุณก้องแก้ว เลิศประเสริฐรัตน์
- คุณกมลรัตน์ ชูเทศะ
- คุณกรรณา ลำดับวงศ์ และครอบครัว
- คุณกวี-คุณสุกัญญา เวชยันต์วิวัฒน์,
บจ. บางไผ่ตลาดไท



รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา

- คุณกาญจนา-คุณสุปรีชา-คุณแสงทิพย์ บำรุงชีพ
- คุณเกยूर วิลาวรรณ และครอบครัว
- คุณโกเมทร์-ด.ช.ภวัฏฐ-คุณโทไมมิ-คุณโยชิฮาริ-
คุณไอกะ และครอบครัว
- คุณชนิษฐา ศรีดี-Mr.Yamada Yasutaka
- คุณคำพัว-คุณไต่คำ เนาวรังศรี
- คุณโคอิจิ-คุณไปรยดา-ด.ญ.คิหิมิเอะ เอนโมโตะ
- คุณจันทรทิพย์ เวฬุริย
- คุณจันทรแรม จำปาอ่อน
- คุณจิตติมา-คุณริชาร์ด บรรวณ
- คุณจินดาร์ตัน-Mr.Takaaki Sasagawa &
Tokyo Business Forum
- คุณจิรพร สิ้นส่ง และครอบครัว
- คุณเจนจิรา อัครวาทิน
- คุณเจียมจิต สุนทวงศ์

รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา

- คุณชนิสรา พึ่งความสุข-คุณโชติกานต์-คุณพัทรวดี-
คุณชนิกานต์ สมัญญาภรณ์
- คุณชม-คุณแยม-คุณมานพ แจ่มคำขำ
- คุณชัยประสิทธิ์-คุณวรลักษณ์ เสนิงวงศ์ ณ อยุธยา
- คุณชัยยุทธ-คุณนิภา ชินมhawงศ์ และครอบครัว
- คุณชาย-คุณชลิตา-คุณปริญรัตน์ ชาญชัยประเสริฐ
- คุณชิษณุพงศ์-คุณจรรजारักษ์ ปานขำกิตติวงศ์
และครอบครัว
- คุณโชติตา แซ่เฮ้ง-Mr.Toshimitsu Yasuda และ
ครอบครัว
- คุณณรงค์-คุณวรรณ-คุณวงศ์ อุดมผล
- คุณณัฐสรวง วงศ์วาทัญญ-คุณฝันดล ไลห์นุต
- คุณณอมศรี นาแหลม
- คุณถวัลย์-อัมพร-อภิชาติ-วราภรณ์-อรอนงค์ เชษฐบุตร
- คุณทวีลาภ ศรีโกลม



รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา

- คุณทองคำ-คุณเคอิจิ-ด.ญ.อาโกะ-ด.ญ.ริโกะ
นากาโอกะ
- คุณนางวรรณ นาคามุระ-คุณสิทธิศักดิ์-คุณสินีนาง
แก้วเจริญรุ่งเรือง
- คุณนันทนา สกลวิชัยธาดา และครอบครัว
- คุณบุญศักดิ์-คุณโสภา-คุณวโรดม-คุณอชิรญา
สุขเจริญจิต
- คุณบุรณะ-คุณเต็ม มัทธนกุล และลูกหลาน
- คุณประกอบ-คุณรุจิรา สายรัตน์
- คุณประดา สุขโชคกิจ
- คุณประยูรศรี นิพิพิทา
- คุณปราวณี ศรีสุวรรณ และครอบครัว
- คุณปิยะรัตน์ หงส์ศิริ
- คุณพงษ์ศักดิ์-คุณอรพินท์ วิเตียรณี และครอบครัว

รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา

- คุณพจนีย์ อมรโกศลพันธ์
- คุณพรชนก บุญอุ้มสม-คุณบุญพิน นัยน์พาณิช
- คุณพรทิพย์ ชูเทศะ
- คุณพรเพ็ญ-คุณนิตยา ไตศิริพัฒนา
- คุณพวงเพ็ญ ทิสยากร และครอบครัว
- คุณพ่อบรรลु-คุณแม่อำ-คุณดรุณี พันธโนราช และลูกหลาน
- คุณพ่อไพลีฐ-คุณแม่บุญทิพย์ สกุลลีลาว์ศรี
- คุณพ่อมนต์ศักดิ์-คุณแม่ไฉย พันธุ์วิริยรัตน์-หัวหน้าชั้นนร.อนุบาลฝันในฝันฯ
- คุณพัฒนพงศ์-คุณสุริสา-คุณพรพรรณ-คุณพรเพ็ญ ฟุ่มทิม
- คุณพิสิทธิ์-คุณภักขลี-ด.ญ.ธรรมาภรณ์ อังค์สุธาสาวิทย์
- คุณพีรพงษ์ พุทธษานานนท์ และคณะ

รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา

- คุณเพ็ญสินี สุวรรณทวีโชติ และครอบครัว
- คุณภานิชา-คุณวราภรณ์ ยอดพินิจ
- คุณมนต์ชัย-คุณนันทนา-คุณวราภรณ์-
คุณวรวิมล ยอดพินิจ
- คุณมลิวัดย์-คุณวชิระ-คุณชูลีพร ช่างรังษี
- คุณมีวรรณ-คุณสุพรรณ-คุณชุตินา พันธศุกร และ
ครอบครัว
- คุณเมธา-คุณสุนีย์-คุณวรดา-คุณวรการ-
คุณวรเกตุ ตั้งสืบกุล
- คุณแม่บุญแก้ว-คุณอุไร-คุณอำพร
- คุณแม่เลิศลักษณ์ บุญหนัก
- คุณยายเลื่อน ชูรัษฎ์ และลูกหลานเหลนครอบครัวโชติমন
- คุณยุพา พิจิตรนรการ และครอบครัว
- คุณเยาวณี ยอดพินิจ-คุณวรรณชนก-คุณพัชริน
โกสุวรรณจินดา

รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา

- คุณรัตนา สุวานะวร
- คุณเรืองวิทย์ ธนะโสธร-คุณอังสนา วิภินิยะธนี
- คุณลัดดา-คุณทรงพล-คุณชนากานต์ ปันทวธานนท์
และครอบครัว
- คุณวิจารณ์-คุณวรรณิ-คุณสิรภาพ-คุณยศภัทร คุปติพงศ์กุล
- คุณวิฑูรย์-คุณทิวา เลิศยิ่งยศ พร้อมครอบครัว
- คุณวิทยา-คุณวรรณา-ด.ช.ธนภัทร ห้องหิรัญ
- คุณวิโรจน์ พิริยะสมบัติ
- คุณวิไลลักษณ์ เลขาขำ
- คุณวิสา สารสาส
- คุณวีณา เพิ่มพานิช และครอบครัว
- คุณวีระศักดิ์-คุณอารีรัตน์ ศิริคุรุรัตน์ และบุตรธิดา
- คุณศศิگانต์ เพชรทับทิม
- คุณศักดิ์ชัย-คุณวนิดา-คุณประเสริฐ พิชะพัฒน์



รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา



- คุณศิริพันธ์-คุณนงลักษณ์-คุณรัชตะ จันทร์สมบัติ
- คุณศุภชัย ศิริศุภอักษร และครอบครัว
- คุณศุภัสสร เจกแสงทอง และครอบครัว
- คุณสงวน-คุณภัทรา-คุณเยาวณี-คุณเยาวนิจ
ศรีสถาพร
- คุณสมชาย-คุณนิภาพรรณ จิวจรรานุกุล และญาติมิตร
- คุณสรรพกาญจน์ และครอบครัวชาญปรีชากุล
- คุณสิรินทร์ วงศ์วิทยเวทย์
- คุณสุนันทา สุพรรณพงษ์
- คุณสุภาณี-คุณสุจินต์-คุณเลิศชัย-คุณธนสิทธิ์-
คุณหฤษฎ์ อัญญโชติ
- คุณสุगर-คุณอภัสรา ศิริคุรุรัตน์ และครอบครัว
- คุณสุภาพ หาญคณิตวัฒนา
- คุณสุรศักดิ์-คุณเพ็ญจันทร์ อัครโสภณ

รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา



- คุณสุรีย่านาถ-คุณธีรยา-คุณธีรภัทร-คุณจิรภัทร-
คุณกิตติชัย เชื้อรัตนพงษ์
- คุณสุวรรณ ชัยกิตติพรเลิศ
- คุณสุวรรณา-คุณสุพัตรา และครอบครัวต้นตินิรามย์
- คุณสุวิมล สุขะวัชรินทร์ และครอบครัว
- คุณเสริมพงษ์-คุณอังคณา คุณาธิคม และบุตรธิดา
- คุณอดุล-คุณเยาวภา-คุณอาภาพันธ์-คุณนพดล ไชติมน
- คุณอำไพ มาสเกอร์เลียร์
- คุณอุบล สนนานุกการ และครอบครัว
- คุณเอก-คุณขันทะเลี แก้วหาวงศ์
- คุณเอนก-คุณสิริวิภา อนันตชาติ
- กลุ่มใจแก้ว
- กลุ่มทุ่งครุรวมใจ
- กลุ่มบุญแก้ว
- กลุ่มมังกรแก้วจักรวาล



รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา

- กลุ่มอาสาสมัครเพชรศุภณียปฏิบัติธรรมโตเกียว
- กัลยาณมิตรลูกพระธัม วัดภาวนาอิมาราชิ
- คณะกัลยาณมิตร จ.หนองคาย
- คณะสงฆ์ศุภณียปฏิบัติธรรมโตเกียว
- ครอบครัวกิติโสภากุล-ครอบครัววาจรัตน์
- ครอบครัวเตชะทวีวัฒน์ และเท็กซัสสุกี้
- ครอบครัวนิติธรรมชวลิต, ครอบครัวสมบุญวรรณณะ
- ครอบครัวบุปผเวส
- ครอบครัวพัทภูมิ และหอพักดวงแก้ว
- ครอบครัวโรจนสินวิไล
- ครอบครัวไฉนารุณ
- ครอบครัวอุจน์จิตติกุล
- ชมรมสระบุรีร่วมเย็น-กัลยาณมิตร จ.สระบุรี
- ดร.จรรยา-คุณบัว-คุณสมคิด-คุณวัชร แสงอรุณ,
คุณเปล่ง คำจริง

รายนามเจ้าภาพ ร่วมอนุโมทนา



- นพ.ประกิตพันธ์-คุณประภัสสร-ด.ช.ธรรม์ ทมทิตชงค์
- นพ.สมศักดิ์ เจษฎาพรชัย
- นพ.สรวิศ-ด.ช.ปิยะภูมิ-ด.ช.ทัตชาญ เต็มรักษ์,
คุณวิภาวรรณ ชมเชย
- ผู้ประสานงาน และผู้นำบุญปากเกร็ด ภาค ๕
- พญ.ณัฐวรรณ วิเศษกุล
- พญ.นฤมล จิตพัฒน์นากิจ และครอบครัว
- พญ.นพวรรณ-คุณบุญเริ่ม-คุณปาลิตา ผลบุญ
และครอบครัว
- พล.อ.ต.ภักดีวรรณ-สาวิตรี วชิรพัสดุ
- ศูนย์กัลยาณมิตร จ.ขอนแก่น
- ศูนย์กัลยาณมิตร จ.ตาก
- ศูนย์ปฏิบัติธรรมบ้านเอื้ออารีย์ Worth
- อาจารย์พิศมัย แสงหิรัญ และครอบครัว
- Janet-Annie Chenaphun
- Mr.Patrick-Mrs.Phusa-Jasmin-Jennifer Albert

โลกถาม?

ตอบ

ทุกตัวอักษรของหนังสือเล่มนี้...

นอกจากจะนำผู้อ่านไปสู่โลกแห่งคำตอบ

ในปัญหาที่ชาวโลกต่างสงสัย แล้วยังเหมาะสำหรับ

ผู้มีปัญญาในทุกเชื้อชาติทุกศาสนาทั่วโลก

ที่ปรารถนาจะหาแนวทางในการดำเนินชีวิต

ที่จะนำพาไปสู่สันติภาพ

และความสุขนิรันดร์ ได้เป็นอย่างดี