



  
กรมกัลยาณธรรม

ข่าวสารกัลยาณธรรม

ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๕๒



# จดหมายถึงสมเด็จพระเทพ

พระราชหัตถเลขา ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ทรงมีไปถึงสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เมื่อวันที่ ๖ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๔๗ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ทรงโปรดเกล้าฯให้นำมาเผยแพร่



## ลูกพ่อ

ในพื้นที่แผ่นดินนี้ ทุกสิ่งเป็นของคู่กันมาโดยตลอด มีความมืดและความสว่าง ความดีและความชั่ว ถ้าให้เลือกในสิ่งที่ตนชอบแล้ว ทุกคนปรารถนาความสว่างปรารถนาความดีด้วยกันทุกคน แต่ความปรารถนานั้นจักสำเร็จลงได้ จักต้องมีวิธีที่จักดำเนินให้ไปถึงความสว่างหรือความดีนั้น ทางที่จักต้องไปให้ถึงความดีก็คือรักผู้อื่น เพราะความรักผู้อื่น สามารถแก้ปัญหาค่าได้ทุกปัญหา ถ้าให้โลกมีแต่ความสุขและเกิดสันติภาพ ความรักผู้อื่นจักเกิดขึ้นได้ พ่อขอขอบคุณดังนี้...

๑. **ขอให้ลูกมองผู้อื่นว่า เป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตายด้วยกัน** ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ว่าจะอดีต...ปัจจุบัน...อนาคต

๒. **มองโลกในแง่ดี** และจะให้ดียิ่งขึ้น ควรมองโลกจากความเป็นจริง อันจักเป็นทางแก้ปัญหาย่างถูกต้อง และเหมาะสม

๓. **มีความสันโดษ** คือ มีความพอใจเป็นพื้นฐานของจิตใจ พอใจตามมีตามได้ คือ ได้อย่างไรก็เอาอย่างนั้น ไม่ยึดติด ขอให้คิดว่ามีก็ได้ไม่มีก็ได้ พอใจตามกำลัง คือมีน้อยก็พอใจตามที่ได้น้อย ไม่เป็นอึดอัดพองลมจะเกิดความเดือดร้อนในภายหลัง พอใจตามสมควร คือทำงานให้มีความพอใจเหมาะสมแก่งาน ให้ดำรงชีพให้เหมาะสมแก่ฐานะของตน

๔. **มีความมั่นคงแห่งจิต** คือให้มองเห็นโทษของความเกียจคร้าน และมองเห็นคุณประโยชน์ของความเพียร และเมื่อเกิดสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาให้ภาวนาว่า...มีลาภ มียศ สุขทุกข์ ปรากฏ สรรเสริญนินทา เลื่อมลาม เลื่อมยศ เป็นกฎธรรมดา อย่ามัวโศกานึกว่า **“ขังมัน”**

พ่อ ๖/๑๐/๒๕๔๗

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ทรงมีพระราชปรารภทั้งท่าย

\*\*\* ฉันหวังว่า คำสอนพ่อที่ฉันได้ประมวลมานี้ จะเกิดประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านที่ได้พบเห็น และลูกอันเป็นที่รักของพ่อทุกคน

ฉันรัก พ่อฉันจึง  
สิรินธร



ปีที่ ๔ ฉบับที่ ๑๖  
พฤษภาคม ๒๕๕๒



พิมพ์แจกเป็นธรรมทานจำนวน ๑๘,๐๐๐ เล่ม  
โดยชมรมกัลยาณธรรม

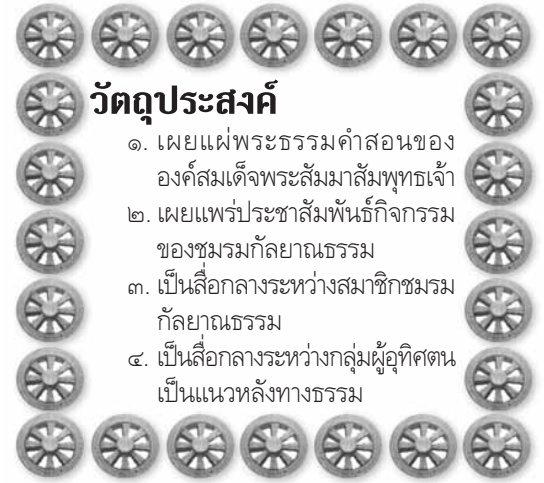
- เลขที่ ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทร. ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และโทร ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔
- ๙๘/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาทรเหนือ แขวงสีลม เขตบางรัก กทม. ๑๐๕๐๐ โทร. ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๘ โทรสาร ๐-๒๖๖๖-๓๘๐๗-๘

ที่ปรึกษา: พระอาจารย์สุรศักดิ์ เขมรังสี  
พระอาจารย์วุฒิชัย วชิรเมธี  
พระอาจารย์นวลจันทร์ กิตติปัญโญ  
อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร  
อาจารย์ ดร.บรรจบ บรรณรุจิ  
อาจารย์ ทวีศักดิ์ คุรุจิตธรรม

**คติธรรมประจำฉบับ**

ความเยื่อใยยอมมีแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกัน  
ทุกขยอมเกิดขึ้นตามความเยื่อใย  
บุคคลเล็งเห็นไทย  
อันเกิดแต่ความเยื่อใย  
พึงเที่ยวไปผู้เดียว  
เหมือนนอแรดอะนั้น

พุทธพจน์



## วัตถุประสงค์

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

## สารบัญ

คำถาม “ธรรม” ที่น่าสนใจยิ่ง (ตอนที่ ๓)..... ๔

ความสงบจากชั้นลี้ม (ติช นัท ฮันห์)..... ๑๐

ปฏิบัติธรรมคืออะไร (ดร.สนอง วรอุไร)..... ๑๒

ร่วมอนุโมทนาเจ้าภาพในงานแสดงธรรม.... ๑๖

กำหนดการจัดงานแสดงธรรม ..... ๒๑

ใบคำขอลงทะเบียนทางไปรษณีย์  
สำหรับ**ผู้ที่เป็นสมาชิก** ..... ๒๒

ใบคำขอลงทะเบียนทางไปรษณีย์  
สำหรับ**ผู้ไม่เป็นสมาชิก** ..... ๒๓

คำแนะนำในการลงทะเบียน ..... ๒๔

ประวัติพระอาจารย์ มาณพ อุปสมโอ ..... ๓๕

ประวัติหลวงพ่อบุญรอด ปาโมชฺโช ..... ๓๖

ประวัติพระอาจารย์ ไพศาล วิสาโล ..... ๓๗

หนึ่งในครีธา ..... ๓๘

อัครจารย์ศรัทธา มหาชน ..... ๔๑

# คำถาม “ธรรม” ที่น่าสนใจยิ่ง (ตอนที่ ๕)



โดย อ.วิทักดิ์ คุรุจิตรธรรม

**คำถามที่ ๖ :** โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer) หรือโรคความจำเสื่อม จนถึงจำอะไรไม่ได้เลย จะทำให้ข้อมูลที่เก็บอยู่ใน “จิต” เสื่อมหรือหายไปด้วยหรือไม่

**ผู้ถาม :** อาจารย์อย่าลืมหาคำตอบที่ค้างอยู่ในตอนที่แล้ว อันเกี่ยวกับคำถามข้อนี้ด้วยนะครับ

**ผู้ตอบ :** จากข้อเขียนในฉบับที่แล้ว ท่านคงจะทราบอย่างแจ่มชัดว่า “จิต” กับ “สมอง” แยกเป็นคนละส่วนกัน สมองเป็นเพียง hardware หรืออุปกรณ์ให้จิตซึ่งถือเป็น software ไปทำงาน ณ ที่นั้น และสืบเนื่องจากการทดลองในด้านวิทยาศาสตร์ เขาทดลองได้แต่เฉพาะวัตถุ หรือสิ่งที่เรียกว่า “รูปธรรม” เท่านั้น จะทดลองหรือวัดเป็นค่าต่างๆ ไหมเรื่อง “นามธรรม” เช่น ความทุกข์ ความสุข ความโกรธ ความเกลียด ฯลฯ ไม่ได้ แต่สภาวะเช่นนั้นๆ ก็มีอยู่ และรู้สึกได้ ฉะนั้น ในวงการแพทย์เขาจึงต้องลงความเห็น ว่า ความจำอยู่ที่สมอง ซึ่งเป็นสิ่งที่พิสูจน์เป็นรูปธรรมได้ (ให้ดูเหตุผลต่างๆ จากคำตอบของคำถามข้อที่ ๕ ในฉบับที่แล้ว)

เรื่องของโรคอัลไซเมอร์ หรือความจำเสื่อมจนถึงจำอะไรไม่ได้เลยนั้น ทั่วโลกเป็นกันหลายสิบล้านคน เฉพาะที่ประเทศสหรัฐอเมริกาประเทศเดียว เป็นกันถึงกว่า ๔ ล้านคน

ผู้ที่เสี่ยงกับการเป็นโรคอัลไซเมอร์ที่เห็นชัดที่สุดก็ช่วงอายุ ๗๐-๘๐ ปี แต่บางคนหลังเกษียณอายุการทำงานและไม่ค่อยได้ใช้สมองเหมือนตอนทำงาน โรคอัลไซเมอร์อาจมาเยี่ยมเยียนก่อนวัยอันควรก็ได้ ฉะนั้น ผู้ที่จะหลีกเลี่ยงเป็นโรคอัลไซเมอร์จะต้องฝึกใช้สมองบ่อยๆ ในทางที่ถูกต้อง ไม่ใช่ใช้สมองไปในทางเล่นการพนันหรือสิ่งไร้สาระอย่างอื่น

โรคนี้เกิดจากสมองได้รับการกระทบกระเทือน หรือจากการเปลี่ยนแปลงของยีน (gene) โดยการสร้างสาร Beta Amyloid ซึ่งมีลักษณะคล้ายแป้งแผ่นฟิล์มบางๆ แล้วเกิดการสะสมที่ปลายประสาท neuron ทำให้ระบบการสื่อสารกับหน่วยความจำไม่ทำงาน

บ้างก็ว่าเกิดจาก tau protein ซึ่งไปทำให้เส้นใยประสาทบริเวณนั้นเกิดความสับสนวุ่นวาย (tangled nerve fibres) จนเกิดภาวะความจำเสื่อม ผู้ที่มีปฏิกายตาย-พ่อแม่ เป็นโรคนี้ อยู่แล้ว โอกาสที่ลูกหลานจะเป็นโรคนี้จะมีความเสี่ยงสูงกว่าคนปกติถึง ๘ เท่า ผู้ที่เคยมีเลือดออกในสมอง เส้นเลือดในสมองแตก เบาหวานชั้นรุนแรง กินยาลดความเครียดมาก เกินไปและนานเกินไป มีโอกาสเสี่ยงกับเป็นโรคอัลไซเมอร์สูง

วิทยาการล่าสุดเขามีการทดสอบว่า คนที่เป็นโรคอัลไซเมอร์นั้น ข้อมูลทั้งหลาย ซึ่งเคยมีอยู่ก่อนเป็นโรคความจำเสื่อมจะหายไปพร้อมกับที่ระบบประสาทบกพร่องหรือไม่ มีอยู่ตัวอย่างหนึ่งที่สามเป็นโรคอัลไซเมอร์จำเรื่องราวต่างๆ ไม่ได้ แพทย์ได้ทดลองโดยการให้ภริยา ลูกๆ ซึ่งเป็นผู้ใกล้ชิดกับผู้ป่วยอัดเสียงพูดคุยกันระหว่างภริยาและลูกๆ และพยายามสื่อพูดคุยกับผู้ป่วย หรือเล่าเรื่องความหลังเก่าๆ ที่ประทับใจมากๆ ของผู้ป่วย สมัยที่ยังไม่เป็นอัลไซเมอร์ แล้วนำเทปต่อหูฟังเสียบเข้าหูของผู้ป่วยเปิดเสียงนั้นๆ ให้ผู้ป่วย ฟังซ้ำๆ เพื่อดูว่ามีปฏิกิริยาได้ตอบหรือไม่ โดยดูจากคลื่นสมองที่วัดได้จากเครื่องมือแพทย์

ปรากฏว่าเมื่อผู้ป่วยได้ยินเสียงเล่าในเรื่องที่ตัวเองประทับใจมากๆ แล้ว เกิดมีปฏิกิริยาสนองตอบจากคลื่นสมองที่วัดได้ แสดงว่าข้อมูลทั้งหลายที่เคยจำมิได้สูญหายไปเลยแม้แต่น้อย เพียงแต่เมื่ออวัยวะ (เส้นประสาท) ส่วนที่เกี่ยวกับความจำมีปัญหา ผู้นั้น จึงไม่สามารถแสดงออกมาทางกายภาพได้

**เรื่องนี้ตรงกับที่พระพุทธองค์บอกว่า กรรมทั้งหลายไม่ว่าจะดีก็ตาม ชั่วก็ตาม ล้วนเก็บประทับไว้ในจิตไม่สูญหายไปไหน ต่อให้ผู้นั้นถึงแก่ความตาย เอร่าร่างกาย-สมอง ไปเผาไฟจนกลายเป็นเถ้าถ่าน หรือมีสมองพิการ จำอะไรไม่ได้ กรรมดี-กรรมชั่วของตัวเอง ก็ยังประทับอยู่ในจิต (ซึ่งเป็นนามธรรม อยู่ในรูปของพลังงาน) และพร้อมให้ผลอยู่ตลอดเวลาหากเหตุและปัจจัยเอื้ออำนวย** นี่เป็นเครื่องพิสูจน์อย่างดีว่าความจำ (ภาษาบาลีใช้คำว่า “สัญญา”) อยู่ที่จิต มิได้อยู่ที่สมอง สมองเป็นเพียงสถานที่ที่จิตไปทำงาน เมื่อสถานที่ที่จิตจะไปทำงานถูกบล็อกโดยโรคอัลไซเมอร์ จิตก็ไปทำงานที่นั่นไม่ได้ แต่ภาวะของจิตหรือคุณสมบัติของจิตก็ยิ่งเหมือนเดิมทุกประการ มิฉะนั้นแล้ว คนทำบาปชั่วซ้ำเป็นอันมาก ถ้าเราถือว่าตัว “กรรม” เก็บไว้ในที่สมองแล้ว เวลาเขาตายเอาร่างเขาไปเผาไฟ หรือเวลาเขาเส้นเลือดในสมองแตก เป็นอัมพาต และความจำเสื่อม กรรมแล้วๆ เหล่านั้นก็ไม้อาจตามทันนะซี ท่านว่าเช่นนี้มีเหตุผลไหม

**ผู้ถาม :** ไม่มีเหตุผล และไม่ยุติธรรมอย่างแน่นอน



**คำถามที่ ๗ :** คลื่นสมองมีส่วนสัมพันธ์กับการทำงานของจิตอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนนั่งสมาธิ หรือมันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสารเคมีในร่างกายอย่างไร

**ผู้ถาม :** อาจารย์ครับ คำถามข้อนี้ก็ตกค้างมาจากคราวที่แล้วเหมือนกันครับ ขอความกรุณาอาจารย์ช่วยตอบให้ทราบด้วยนะครับ

**ผู้ตอบ :** นักวิทยาศาสตร์ วงการแพทย์ และนักวิจัย ได้ทำการทดลองกับกลุ่มบุคคลต่างๆ รวมทั้งพระสงฆ์ และพระลามะ (Lama) ของทิเบตผู้ซึ่งเคร่งในการนั่งปฏิบัติสมาธิ โดยการใช้สายระโยงระยางหนีบไว้กับสมองแล้วต่อเข้าเครื่องวัดคลื่นสมอง ในขณะที่เดียวกันก็ทำการเจาะเข็มเข้าเส้นเลือดแล้วคากระบอก (Syringe) ไว้เพื่อพร้อมที่จะนำเลือดออกมาตรวจสอบทางเคมีในห้องแล็บ (Lab) เมื่อใดก็ได้ ก็ครั้งก็ได้ โดยไม่ต้องใช้เข็มแทงทะลุเส้นเลือดให้รู้สึกเจ็บปวดอีก

จากการทดลองได้พบว่า **คลื่นสมองที่วัดได้จะแบ่งออกเป็น ๔ ระดับคือ**

(๑) **คลื่นเบต้า** (Bea Wave) ความถี่อยู่ระหว่าง ๑๓-๔๐ Hz. คำว่า Hz. ย่อมาจาก Hertz แปลว่าจำนวนรอบต่อวินาที หรือ cycles per second) สถานะนี้ เป็นสถานะที่จิตตื่นอยู่ ทำงานอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา หากสมองหรือจิตได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าหรืออารมณ์ภายนอก เช่น ความกลัว ความโกรธ ความหิวจัด ความตื่นเต้น ดีใจ ตกใจ สุดขีด ฯลฯ คลื่นเบต้าก็จะยิ่งตื่นด้วยความถี่สูงตามสภาวะของเหตุการณ์นั้นๆ แต่ถ้าเราอ่านหนังสือบนเตียงแบบพักผ่อนก่อนนอน คลื่นเบต้าก็จะตื่นช้าลงๆ ๆ

ยิ่งคลื่นเบต้ามีความถี่สูงเท่าใด ก็แสดงว่าเราอยู่ในภาวะความเครียด ความวิตกกังวล ความห่วงใย ฯลฯ สูงโดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะการแข่งขันสูง และต้องเอาชนะคู่แข่งให้ได้ทุกอย่างวันนี้ ร่างกายก็จะสร้างสารที่ไม่ดีออกมา เช่น ต่อมหมวกไตจะสร้างสาร “อดรีนาลิน” กระเพาะอาหารจะสร้างกรดส่วนเกินไปกัดกระเพาะจนเป็นแผล หรือ เป็นโรคกรดไหลย้อน การหมุนเวียนของเลือดในร่างกายไม่ปกติ การหายใจไม่สม่ำเสมอ ฯลฯ ซึ่งล้วนแล้วแต่นำไปสู่โรคต่างๆ เช่น โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง ท้องเสียเพราะเครียดจัด ปวดคอ ปวดหลัง ชาตามตัวตามนิ้วมือ นิ้วเท้า นอนไม่หลับ มีน้ต้อกระจก วิงเวียนคล้ายเป็นลม จนถึงเป็นโรคซึมเศร้าเพราะตงงาน หรือกลัวจะตงงาน เพราะบริษัทกำลังจะลดจำนวนพนักงานลง คนที่เรารักทิ้งเราไป พ่อแม่ตายจากไป เหตุการณ์หรือสภาวะต่างๆ ที่ไม่พึงปรารถนาเหล่านี้ เป็นต้น

อย่าลืมว่าความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เซลล์ใน

ร่างกายทำงานบกพร่อง และเป็นต้นตอของการเกิดเนื้องอกและมะเร็งชนิดต่างๆ เพราะเซลล์ที่จะสร้างใหม่ไปทดแทนเซลล์เก่าเกิดการแบ่งตัวผิดปกติร่างไป

(๒) **คลื่นอัลฟา** (Alpha Wave) ความถี่อยู่ระหว่าง ๘-๑๒ Hz. หากร่างกายและจิตใจ อยู่ในภาวะผ่อนคลาย มีความสงบมากขึ้น คลื่นสมองก็จะตื่นช้าลง ผู้ที่นั่งสมาธิ และจิตเริ่มนิ่งจนถึงนั่งปานกลาง คลื่นสมองจะตื่นอยู่ในความถี่นี้ นักสะกดจิตที่จะล้างความลับจากจิตได้สำนึกของผู้ถูกสะกด จะสามารถเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวเมื่อผู้ถูกสะกดจิตอยู่ในภาวะอัลฟา

**ภาวะอัลฟา เป็นภาวะที่ใช้ในการวิปัสสนาได้ดีที่สุด คือ จิตยังตื่นรับรู้อยู่ตลอดเวลา แต่เป็นการรับรู้แบบมีสติสัมปชัญญะ** ฉะนั้น การจะพิจารณาว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม กฎแห่งไตรลักษณ์ (อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา) กฎแห่งปัจจุสมุปบาท (ห้วงไซ้ ๑๒ ห้วง ซึ่งเป็นเหตุ-ปัจจัยซึ่งกันและกันในการก่อให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิด) เป็นต้น ภาวะของจิตในสถานะนี้จะเหมาะมากในการเรียนรู้และเข้าถึงธรรมชาติของพระพุทธเจ้า

ในสภาวะเช่นนี้ สารเคมีต่างๆ ในร่างกายจะมีการปรับตัว และเกิดความสมดุลขึ้นแบบธรรมชาติ โดยไม่ต้องไปใช้ยาหรือตัวกระตุ้นใดๆ เป็นเหตุให้ไปเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรงขึ้น

(๓) **คลื่นเธตต้า** (Theta Wave) ความถี่อยู่ระหว่าง ๔-๘ Hz. ภาวะเช่นนี้ร่างกายและจิตใจจะสงบมากยิ่งขึ้น คลื่นสมองตื่นช้าลงมาก เป็นภาวะที่สามารถเข้าถึงจิตใต้สำนึกได้ลึกยิ่งกว่าอัลฟา

**สำหรับผู้ที่นั่งสมาธิ และสามารถเข้าถึงภาวะเช่นนี้ได้จะเกิดการรู้แจ้งภายในจิตขึ้น** คล้ายเกิดแวบขึ้นในจิตบอกผู้ปฏิบัติให้รู้ถึงสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะร้อง “โอ้” ในใจว่า โอ้! มันเป็นอย่างนี้เอง โอ้! ฉันทึ่งรู้และเข้าใจในวันหนึ่ง

**สำหรับผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ ภาวะเช่นนี้จะอยู่ในภาวะที่นอนหลับและกำลังฝันเห็นสิ่งโน้นสิ่งนี้**

ณ ระดับ Theta Wave ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน (Endorphin) หรือที่เราเรียกว่า **สารแห่งความสุข** ทำให้ทุกส่วนในร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกังวล เป็นปกติทั้ง ในสภาวะระดับนี้ ระบบภูมิคุ้มกัน (immune system) ในร่างกายจะ

สามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ เพิ่มภูมิต้านทานเพื่อใช้ต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ที่มารุกรานได้เป็นอย่างดี

(๔) **คลื่นเดลต้า (Delta Wave)** ความถี่อยู่ต่ำกว่า ๔ Hz. ลงมา ณ จุดนี้เป็นจุดที่สมองตื่นช้าที่สุด

สำหรับผู้นั่งสมาธิ จุดนี้จะเป็นจุดที่เข้าถึง “อัปนาสมาธิ” ซึ่งเป็นสมาธิขั้นลึก แบบชาวบ้านว่า สามารถถอดจิตออกจากกายแล้วไปท่องเที่ยวหรือพบเทวดานางฟ้าในสวรรค์ชั้นต่างๆ ได้

สำหรับผู้ที่ไม่ได้นั่งสมาธิ ภาวะนี้จะเป็นภาวะที่นอนหลับได้สนิทที่สุด แบบที่ชาวบ้านว่า “หลับเหมือนตาย”

ณ สภาวะนี้ ร่างกายจะหลั่งสาร **Growth Hormone** เรียกเต็มว่า **Human Growth Hormone (HGH)** ออกมา ซึ่งเป็นสารที่ช่วยชะลอความแก่ ทำให้กระชุ่มกระชวยดูเป็นหนุ่มสาวขึ้น (Rejuvenation) ด้วยเหตุนี้คนที่นั่งสมาธิและถึงระดับนี้ได้บ่อยๆ หน้าตาจะเปล่งปลั่ง สดใส เลือดฝาด ดุมีชีวิตชีวา แม้ตนเองจะมีอายุมากแล้วก็ตาม

ตัว Human Growth Hormone จะช่วยร่างกายลดการสร้างสาร Cortisol ซึ่งเป็นสารทำให้เกิดความเครียดและแก่ตัวง่าย นอกจากนี้ ยังเพิ่มการสร้างสาร Melatonin ซึ่งเป็นสารช่วยให้นอนหลับง่ายไร้กังวล และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระได้อีกด้วย

**ผู้ถาม :** ถ้าจะจำคลื่นสมอง ๔ รูปแบบนี้แบบง่ายๆ ไม่สับสนจะต้องจำอย่างไร

**ผู้ตอบ :** เทคนิคเกี่ยวกับความจำมีมากมาย แต่คงไม่มีเวลากล่าว ณ ที่นี้ เอาเป็นง่ายๆ ว่า ถ้าเราสามารถคิดเป็นประโยค แล้วจำคำนำหน้าของแต่ละคำในประโยคนั้นๆ เราก็จะจำได้ง่าย เร็ว และไม่มีวันลืม อย่างเช่นคลื่น ๔ แบบนี้ เราอาจจะคิดจำเป็นประโยคง่ายๆ ว่า “Brains Are Thinking Daily”

- B = Beta Wave
- A = Alpha Wave
- T = Theta Wave
- D = Delta Wave

หรือจะจำเป็น BATD ก็ได้ แต่ถ้าจำคำย่อแบบนี้อาจลืมได้ง่าย ผู้จำเป็นประโยคอย่างข้างบนไม่ได้

**ผู้ถาม :** ขอบคุณอาจารย์มากครับ ที่นอกจากจะให้ความรู้ด้านธรรมะแล้ว ยังให้ความรู้ด้านฝึกจำอีกด้วย

**ผู้ตอบ :** ความจริงยังมีเทคนิคอีกหลายอย่างในการช่วยจำ เพื่อให้จำได้ง่าย เร็ว และไม่ลืม เช่น แทนที่เราจะจำซอยที่ ๕๑ ซึ่งไม่มีจุดเด่นหรือจุดสะดุดอะไรให้จำ เราก็บอกตัวเองว่า ซอยครึ่งร้อยบวกหนึ่ง ดังนี้ เป็นต้น เรายังสามารถคิดค้นตัวพยัญชนะใช้แทนตัวเลขหรือทำนองกลับกันเพื่อช่วยเพิ่มความจำได้อีกด้วย แต่ไม่ใช่ธรรมะ เลยไม่บอกเล่าในที่นี้

**คำถามที่ ๘ :** แล้วที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง หรือที่ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนารู้แจ้งเห็นจริงได้ด้วยตนเอง มันเป็นเช่นใด

**ผู้ตอบ :** เป็นเรื่องแปลกแต่จริง ยิ่งถ้าคลื่นสมองตื่นด้วยความถี่สูงเท่าใด ใจก็จะยิ่งไม่สงบ “ธาตุรู้” ซึ่งเป็นหนึ่งในคุณสมบัติของจิตที่ไม่สามารถจะทะลุทะลวงเข้าถึงจิตใต้สำนึก จิตไร้สำนึก หรือรูปธรรม-นามธรรม สิ่งภายนอกได้ แต่ถ้าคลื่นสมองตื่นช้าลงๆ แสดงว่าจิตยิ่งสงบมากขึ้นๆ “ธาตุรู้” ซึ่งเป็นหนึ่งในคุณสมบัติของจิตก็สามารถเจาะทะลุทะลวงเข้าถึงจิตใต้สำนึก จิตไร้สำนึก แม้แต่จะทะลุทะลวงถึงการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย เข้าถึงแหล่งความรู้ของสากลจักรวาลและสิ่งซ่อนเร้นต่างๆ ก็เข้าถึงได้ พลังรู้ซึ่งเจาะทะลุทะลวงได้เช่นนี้ ก็เหมือนกับพลังของแสงแกมมา (gamma ray) ซึ่งมีอำนาจเจาะทะลุทะลวงสิ่งต่างๆ ได้ สามารถเจาะทะลุทะลวงลงไปถึงทุกๆ เซลล์ และทุกๆ อณูในร่างกายรวมทั้งสรรพสิ่งภายใต้โลกและในจักรวาลได้ นี่แหละเขาถึงเรียกว่า รู้แจ้งได้โดยตนเอง หรือที่พระพุทธองค์ตรัสรู้โดยชอบด้วยพระองค์เอง ของแบบนี้ต้องทดลองปฏิบัติเอง ไม่ลองไหนจะรู้ เข้าหลัก “ปัจเจกัตถ์” ซึ่งเป็นเรื่องของแต่ละคนก็รู้ได้เฉพาะด้วยตนเอง เข้าทำนองว่าคนไหนกินข้าวคนนั้นอิ่มเอง จะกินแทนหรืออิมแทนคนอื่นไม่ได้ อธิบายแบบนี้พอเข้าใจไหม

**ผู้ถาม :** เข้าใจแล้วครับ

**ผู้ตอบ :** เนื่องจากเนื้อที่กระดากหมด ไว้พบกับคำถามคำตอบเด็ดๆ ในฉบับหน้าอีกนะครับ



## ความสงบจากชิ้นส้ม

จาก หนังสือปาฏิหาริย์แห่งการตื่นอยู่เสมอ  
ของ ท่านดิช นัท ฮันท์

ถ้าหากว่าขณะล้างจาน เราไปคิดถึงแต่ว่าเดี๋ยวจะ  
ไปดื่มน้ำชา หรือคิดถึงเรื่องอื่นที่จะมาในอนาคต เราก็จะ  
รีบล้างจานให้เสร็จๆ ไป เหมือนกับว่าเป็นงานที่น่า  
รำคาญเหลือเกินนั่นแหละ เราไม่ได้ “ล้างจานเพื่อที่จะล้างจาน” แล้ว และยิ่งกว่านั้น ตอน  
ล้างจานเราก็ไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วย เราไม่อาจเข้าถึงความอัศจรรย์ของชีวิตขณะที่เรายืนอยู่ที่  
อ่างล้างจานได้ และถ้าเราล้างจานไม่เป็น ตอนที่เราดื่มน้ำชา เราก็ไม่ได้ดื่มน้ำชาด้วย  
เพราะเรามัวไปนึกถึงเรื่องอื่นเสีย เกือบจะไม่ได้ด้วยซ้ำไปว่าเรามีถ้วยชาอยู่ในมือ ด้วยเหตุนี้  
เราเลยหลงเข้าไปอยู่ในโลกอนาคต และจริงแล้วมันหมายความว่า เรามีชีวิตอย่างแท้จริง  
ไม่เป็นเลยสักนิดเดียว

เรื่องเกี่ยวกับส้มและจิมก็เป็นเหมือนอย่างนี้ ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว จิมกับครูนั่งกิน  
ส้มด้วยกันและคุยกันถึงสิ่งที่เราจะทำในอนาคตในตอนนั้นถ้าเมื่อไรเราคิดถึงโครงการที่น่าทำ  
หรืองดงามได้สักโครงการหนึ่ง จิมจะจมดิ่งเข้าไปในโครงการนั้นอย่างเต็มที่ จนพูดได้ว่า  
เขาลืมนึกว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ในปัจจุบันจิมหยิบส้มใส่ปากชิ้นหนึ่งและยังไม่ทันจะเริ่มเคี้ยว  
ส้มอีกชิ้นหนึ่งก็เตรียมจะตามเข้าไป เขาหยิบส้มใส่ปากชิ้นแล้วชิ้นเล่า แสบจะไม่มีจังหวะ  
หยุดเลย ดูแทบจะไม่ได้ตัวเขาเลยว่าเขากำลังกินส้ม ครูต้องปลุกจิมให้ตื่นขึ้นมารับรู้ว่า ตัว  
เองกำลังทำอะไรอยู่ โดยบอกเขาว่า “เธอควรจะกินส้มชิ้นที่เธอใส่เข้าไปในปากเสียก่อน” ครู  
พยายามชี้ให้เห็นว่า เขาไม่ได้กินส้มอยู่เลยเพียงแต่ใส่กลีบส้มเข้าปากกลีบต่อกลีบอย่าง  
รวดเร็วเท่านั้น ครูจึงดูเขา และความจริงเขาก็ไม่ได้กินส้มอยู่จริงๆ ถ้าจะพูดให้ถูก เขากำลังกิน  
“โครงการในอนาคต” มากกว่า มีใครบางคนกล่าวไว้ว่า “ถ้าคุณไม่ได้อยู่ในปัจจุบัน เวลา  
มอง คุณก็จะไม่เห็น ฟังแต่ไม่ได้ยิน กินแต่จะไม่ได้ลิ้มรส”

ส้มผลหนึ่งมีหลายกลีบ ถ้าเธอกินเป็นเพียงกลีบเดียวเธอก็จะสามารถกินส้มหมด  
ทั้งผล แต่ถ้ากินไม่เป็นแม่แต่เพียงกลีบหนึ่ง เธอก็จะกินส้มทั้งผลไม่เป็นด้วย จิมเป็นคนหัวโ

พอครูพูดทัก เขาก็ค่อยๆ วางมือลง แล้วก็ใส่ใจกับส้มชิ้นที่อยู่ในปากอย่างจริงๆ เคี้ยวอย่าง  
สุขุม ก่อนที่จะก้มตัวลงหยิบชิ้นต่อไป อย่างที่ครูบอกแล้ว ต่อมาภายหลังเขาก็สามารถที่จะ  
เข้าใจสภาพของห้องซึ่งในฐานะส้มกลีบหนึ่ง และก็สร้างความสงบจากกลีบส้มกลีบนั้นได้

เมื่อ ๓๐ กว่าปีมาแล้ว ตอนที่ครูเพิ่งบวชใหม่ๆ ครูได้รับหนังสือเล่มหนึ่งเขียนโดย  
ภิกษุดอก เก แห่งวัดเบ้า เชน ชื่อ “**หลักการที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน**” พระท่านสั่งให้ครู  
ท่องจำให้ได้ หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือบางๆ หนาไม่เกิน ๔๐ หน้า แต่ได้บรรจุความคิดที่  
ทำนภิกษุดอก เก ใช้ในการเจริญสติสัมปชัญญะในเวลาทำการงานต่างๆ อย่างเช่นเมื่อฉัน  
ตื่นนอนตอนเช้า ท่านสอนให้นึกในใจก่อนอื่นใดหมดว่า “**อ้อ ฉันตื่นแล้ว ขอให้มนุษย์ทุก  
คนได้บรรลุความตื่นอันยิ่ง และตาสว่าง ปราศจากอวิชชา มองเห็นแจ้งตลอด ๑๐ ทิศ**” หรือ  
เมื่อตอนล้างมือ ท่านฝึกสติโดยนึกในใจว่า “**ฉันล้างมือ ขอให้เพื่อนมนุษย์ทุกคนจงมีมือที่  
บริสุทธิ์ไว้รองรับสังขาร**” ในหนังสือนั้นเต็มไปด้วยประโยคอย่างที่ว่านี้เพื่อช่วยให้ผู้เริ่ม  
ปฏิบัติได้ฝึกสติตลอดเวลา ท่านอาจารย์เซน ดอก เกได้ฝึกให้พวกเราสามเณรให้รู้จัก  
เจริญสติตามพระสูตร แต่เป็นแบบง่ายๆ ไม่ว่าเธอจะทำอะไร จะทรมาน ล้างจาน เข้าห้องน้ำ  
ม้วนเสื้อผ้า ทิวน้ำ แปรงฟัน ฯลฯ เธอก็สามารถใช้ความคิดอันใดอันหนึ่งจากหนังสือ  
เล่มนั้นได้ เพื่อช่วยให้เธอมีสติรู้ตัวทั่วพร้อมว่าเธอกำลังทำอะไร

ในมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวไว้ว่า “เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเราเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อม  
รู้ชัดว่าเรายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเรานั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่าเรา นอนอยู่ เธอ  
ตั้งกายไว้ด้วยอาการใดๆ ย่อมรู้ถึงกายนั้น ด้วยอาการอย่างนั้นๆ ด้วยอาการนี้ที่เธอเป็นผู้  
อยู่ด้วยสติมั่นคงเห็นกายในกาย” แต่การมีสติรู้เท่าทันอาการต่างๆ ของกายนั้นยังไม่พอ ใน  
มหาสติปัฏฐานสูตรยังกล่าวว่า เราต้องมีสติรู้พร้อมถึงลมหายใจแต่ละครั้ง การเคลื่อนไหว  
แต่ละหน ความคิดทุกความคิด และความรู้อันทุกความรู้สึก พุดง่าย ๆ ว่ามีสติรู้ทั่วพร้อม  
ถึงทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเรา

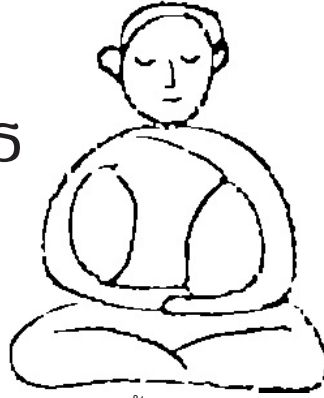
เป้าหมายแห่งคำสอนในพระสูตรคืออะไร เราจะหาเวลาที่ไหนมานั่ง  
ฝึกสติที่ว่านี้ ถ้าผู้ปฏิบัติงานของเราใช้เวลาทั้งวันฝึกสติ เราจะมึ  
เวลาพอให้กับการทำงานเพื่อการเปลี่ยนแปลงและสร้างสรรค์  
สังคมใหม่ได้อย่างไร สติทำอย่างไรขณะที่ช่วยโหน  
ทำการบ้าน เอาผ้าอ้อมของซูไปให้ร้านซักรีด  
จึงสามารถฝึกสติไปด้วยได้.





# ปฏิบัติธรรมคืออะไร

บทความจากนิตยสารซีเคร็ตของ ดร.สนอง วรอุไร  
สัมภาษณ์อาจารย์...โดย จิตติขวัญ เหลี่ยมศิริวัฒนา



ฉบับนี้ อาจารย์ ดร.สนอง วรอุไร ผู้รู้จริงทั้งทางโลก และทางธรรม จะมาตอบคำถามของจิตติขวัญ เหลี่ยมศิริวัฒนา ลูกศิษย์ที่สงสัย ผู้ที่แม้จะผ่านการปฏิบัติธรรมมาหลายครั้ง แต่ปฏิบัติไปแทนที่จะหายง กลับเกิดความสับสนขึ้นในใจว่าแท้จริงแล้วการปฏิบัติธรรมคืออะไรกันแน่ และสติปัญญาขั้นสูงสุดนั้น จะเกิดจากการนั่งหลับตาและเดินช้าๆ ได้จริงหรือ

*อาจารย์คะ การปฏิบัติธรรมคืออะไรและมีกี่แบบคะ*

การปฏิบัติธรรมมีอยู่สองอย่าง คือ หนึ่ง ปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ เรียกว่า สมถกรรมฐาน และปฏิบัติเพื่อให้จิตเกิดเป็นปัญญาเห็นแจ้ง ซึ่งเรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน

*จิตสงบเป็นสมาธิพอเข้าใจ แต่ปัญญาเห็นแจ้งนี้เห็นอย่างไรคะ*

เห็นถูกต้องตามความเป็นจริง คือตรงตามเหตุและผลโดยไม่เนื่องด้วยกาลเวลา ความรู้ตัวนี้ต่างจากความรู้ที่เราเรียนกันทางโลกซึ่งยังเนื่องด้วยกาลเวลาอยู่ คือเมื่อเวลาเปลี่ยนไปแล้ว จากที่เคยจริงก็จะเปลี่ยนเป็นไม่จริง เช่นความรู้เกี่ยวกับโรคระบาดต่างๆ หรือเทคโนโลยีที่แปรเปลี่ยนเร็วมาก เป็นความรู้ที่ล้าสมัยได้

แต่ปัญญาเห็นแจ้งนั้น เป็นการเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง แบบไม่เนื่องด้วยกาลเวลา แม้จะล่วงเลยไปหนึ่งพัน หรือหนึ่งแสนปี ความจริงก็ยังไม่เปลี่ยน

*แล้วทำไมการพัฒนาจิตจนเห็นแจ้งนี้ ถึงทำได้ด้วยกิจกรรมง่ายๆ แค่นั่งหลับตา กับเดินช้าๆ ละคะ*

คืออย่างนี้ การปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงปัญญาสูงสุดนะ ไม่ใช่แค่การนั่งหลับตา หรือเดินช้าๆ แต่มีอยู่สามขั้นตอนใหญ่ๆ คือ หนึ่ง ศีลต้องคุมใจให้ได้ก่อน จิตถึงจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ และเมื่อเกิดสมาธิแล้วปัญญาสูงสุดจึงจะตามมา เพราะฉะนั้น ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ ปฏิบัติเท่าไรสมาธิก็ไม่เกิด และเมื่อสมาธิไม่มา ปัญญาก็ไม่เกิดเช่นกัน

*ศีลนี้หมายถึงศีลห้าหรือคะ*

ใช่ ศีลก็คือข้อห้ามห้าข้อที่ใช้สำหรับคุมใจ ไม่ใช่แค่คุมกาย คุมวาจาเท่านั้น เพราะถ้าเราจะเป็นนักปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตแล้ว จะต้องมึศีลคุมมาถึงใจด้วย เพราะใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ถ้าใจไม่มีศีล นั่งปฏิบัติร้อยชาติพันชาติก็ไม่ได้เรื่อง เพราะจิตมันจะไม่เป็นสมาธิ นี่เป็นเงื่อนไขเบื้องต้นเลย ถ้าศีลไม่มี สมาธิก็ไม่เกิด

*แล้วจำเป็นต้องมีครบทั้งห้าข้อหรือเปล่าคะ สมาธิถึงจะเกิด*

จำเป็น ขาดเพียงข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ อย่างข้อแรกนี่ไม่ใช่แค่ห้ามฆ่าอย่างเดียวนะ แต่รวมถึงห้ามทำร้าย ห้ามทำให้เขาบาดเจ็บหรือทรมาณด้วย ส่วนข้อที่สองก็ละเอียดอ่อนมากเช่นกัน เพราะหมายรวมถึงการนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของทุกกรณี อย่างเช่นการใช้โทรศัพท์ของหน่วยงานกับเรื่องส่วนตัว การหยิบยืมของของคนอื่นมาใช้โดยไม่ได้ออก การเก็บของที่มีคนทำตกไว้แล้วนำมาใช้โดยที่เจ้าของยังไม่ได้อนุญาต หรือรื้อานทองเงินให้เกินแล้วไม่นำไปคืน แบบนี้ถือว่าผิดศีลข้อสองทั้งหมด

**วิธีจัดการกับของที่เก็บได้โดยไม่ให้ผิดศีลข้อสองคือ** ต้องเก็บมาแล้วประกาศหาเจ้าของทันที เมื่อเวลาผ่านไปนานพอสมควรแล้วหากเจ้าของยังไม่มารับคืน ก็ให้นำของไปทำบุญแล้วอุทิศส่วนกุศลให้เจ้าของ

ส่วนข้อสาม แปลว่าห้ามล่วงเกินลูกเมียที่พ่อแม่หรือคู่ครองเขายังไม่ได้อนุญาต เพราะฉะนั้นคนที่อยู่ด้วยกันก่อนแต่งงานนั้นถือว่าผิดศีลข้อสามนะ หรือคนที่ไม่เที่ยวโสเภณีนี้ก็ผิด เพราะฝ่ายหญิงอาจหนีพ่อแม่มาขายบริการ หรือแม่พ่อแม่ฝ่ายหญิงจะยินยอม แต่ฝ่ายชายไปเที่ยวโดยไม่ขออนุญาตภรรยานี้ก็ถือว่าผิดศีลข้อสามเช่นกัน

สำหรับข้อสี่นั้นหมายรวมถึงการพูดโกหก พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด และพูดเพ้อเจ้อด้วย อย่างพูดเรื่องการเมือง เรื่องละครน้ำเน่า เรื่องอาหารอร่อยๆ นี้ก็เพ้อเจ้อ

และข้อห้า นอกจากสุราแล้ว อะไรที่กินเข้าไปแล้วขาดสติ ห้ามหมด ศีลห้าข้อนี้ถ้าเราทำได้สมบูรณ์จึงจะเรียกว่ามีศีล

*โอโฮ อย่างนี้ก็ยากมากสิคะ*

ใช่ ยากมาก เพราะศีลต้องบริสุทธิ์จริงๆ จิตถึงจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ

*อ้าว แล้วทำไมที่ผ่านมามีคนจะไปปฏิบัติหลายๆ ที่ศีลยังพร่องอยู่นิดๆ หน่อยๆ แล้วถึงรู้สึกว่าได้เกิดสมาธิละคะ*

นั่นคือได้สมาธิแค่ขั้นต้นๆ แต่อย่างไรก็ตามขั้นที่จะทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง แต่จะได้แค่สวรรค์สมบัติกับพรหมสมบัติเท่านั้น ส่วนธรรมที่จะทำให้เป็นอริยบุคคลหรือนิพพานนั้นไม่ได้แน่นอน

อาจารย์คะ ศิลที่พระองค์ไปแล้วนี่มีวันหมดอายุไหมคะ สมมุติว่าขวัญทำผิดศีลวัน  
นี้ เมื่อไรขวัญถึงจะไปปฏิบัติธรรมได้โดยเรียกว่าศีลบริสุทธิ์ล่ะคะ

ถามข้อนี้ดี คำตอบก็คือ วิธีทำตัวให้บริสุทธิ์นั้น ถ้าเป็นพระท่านจะไปเข้าปริวาสกรรม  
ด้วยการพูดสารภาพบาปกับพระที่มีพรรษาอาวุโสกว่า เพื่อให้ท่านยกโทษบาปให้ แต่เมื่อ  
สารภาพแล้วต้องไม่ประพฤติดีกซ้ำนะ

อย่างในศาสนาคริสต์ เขามีการสารภาพบาปกับพระเช่นกัน เมื่อสารภาพแล้ว ถ้า  
ไม่ทำอีก บาปก็จะหมดได้ชั่วคราว

ส่วนเราชาวพุทธนั้นเมื่อทำผิดศีลและอยากทำตัวให้บริสุทธิ์ก็ให้ไปนั่งขอขมาต่อ  
หน้าพระรัตนตรัย สารภาพว่าเราผิดศีลข้อไหน และสัญญาว่าต่อไปจะไม่ทำอีก แล้วก็  
ต้องตั้งใจรักษาศีลอย่างเคร่งครัด จากนั้นค่อยปฏิบัติธรรม

เหมือนนางอัมพาลี โสภณีนีในครั้งพุทธกาลไง เมื่อได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า  
แล้วนึกถึงบาปของตัวเอง จึงสารภาพบาปและไม่กลับไปทำผิดอีกเลย ในที่สุดก็บรรลุ  
ธรรมขั้นสูงสุดได้

อีกตัวอย่างคือ มีนักศึกษาคนหนึ่งเคยโทร. มาปรึกษาอาจารย์ว่า เธอเคยปรามาส  
พระพุทธเจ้าไว้ว่าพระองค์ไม่มีตัวตนอยู่จริง ปรากฏว่าพูดบ๊อบสมองเสื่อมทันที จำอะไรที่  
เรียนในห้องไม่ได้เลยสักตัว ปีนั้นจึงต้องพักการเรียนทั้งปี อาจารย์ก็เลยแนะนำให้เอา  
ดอกไม้ธูปเทียนไปสวดสรรเสริญคุณพระรัตนตรัยที่เจดีย์พระธาตุแช่แห้ง เพราะเธออยู่  
จังหวัดน่าน แล้วให้สารภาพผิดที่ปากไม่ดีไปปรามาสผู้มีคุณธรรมสูง และสัญญาว่าต่อไป  
นี้จะไม่ทำอีก เธอก็ทำตาม ในที่สุดก็กลับมาเรียนได้เหมือนเดิม

แปลว่าการรักษาศีลนี้เป็นสิ่งที่เราต้องทำเป็นประจำเลยใช้ไหมคะ

แน่นอน และจะให้ดีกว่านั้นต้องมีศีลอยู่ในใจ คือไม่ต้องรักษา เพราะถ้าแต่รักษา  
อย่างเดียวมีโอกาสพลาด มีโอกาสหลุดได้ แต่ถ้ามีศีลคุณใจเป็นเรื่องปกติธรรมชาติไปเลย  
แบบนี้รับรองไม่มีพลาด แล้วการพัฒนาจิตจะเป็นเรื่องง่ายมากเลย

ที่นี้มาเรื่องสมาธิบ้าง **เมื่อมีศีลแล้ว สมาธิเกิดขึ้นได้อย่างไรคะ**

เกิดขึ้นด้วยการฝึก แต่ไม่ใช่การฝึกสมาธิอย่างที่คนชอบพูดกันนะ เพราะจริงๆ แล้ว  
นะที่**เราฝึกคือสติ เพราะสติคือการระลึกได้** เช่น ถ้าเราระลึกถึงลมหายใจทุกครั้งที  
หายใจเข้าออก โดยไม่หลุดไปไหนเลย อย่างนี้เรียกว่ามีสติ ส่วนสมาธินั้นเป็นผลของสติ  
อีกทีหนึ่ง เมื่อใดที่จิตมีสติอย่างต่อเนื่องสักครึ่งชั่วโมง อย่างนี้แสดงว่าจิตตั้งมั่นเป็น  
สมาธิแล้ว

การฝึกสติทำได้ด้วยการนั่งหลับตาแล้วสูดลมหายใจเข้าออกเท่านั้นหรือคะ

ไม่เลย จะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม พุด ฟัง หรืออยู่ในอิริยาบถไหนก็ฝึกสติได้  
ทั้งนั้น อย่างพระอานนท์ปฏิบัติธรรมในอิริยาบถนั่งและเดินเท่าไรก็ไม่สำเร็จ แต่เมื่อจะ  
เอนกายลงนอนเท่านั้นละ ปิงเดียวสำเร็จจอร์หันต์เลย

ถ้าทำงานอยู่ที่นี่เราฝึกสติไปพร้อมๆ กันได้ด้วยหรือคะ

ทำได้ด้วยการเอาจิตจดจ่ออยู่กับการทำงาน เช่น ถ้าเขียนหนังสืออยู่ ให้เอาจิต  
จดจ่ออยู่กับกาเขียน ฟังอยู่ก็เอาจิตจดจ่ออยู่กับกาฟัง นี่ละคือการฝึกสติ ซึ่งสามารถ  
ทำได้ทุกขณะตื่น

แปลว่าไม่ว่าจะทำอะไร ให้ตั้งใจทำจริงๆ และทำเพียงอย่างเดียว

ใช่ ยกตัวอย่างเช่น ถ้านั่งโต๊ะแล้วแปรงฟันไปด้วย อย่างนี้ผิดถนัดเลยครับ  
เพราะจะฝึกสติได้ต้องทำให้จบไปที่ละอย่าง

แต่ขวัญว่าทำอะไรที่ละอย่างดูเสียเวลาจังเลยคะอาจารย์

นั่นเป็นความคิดที่ผิดนะขวัญ เพราะการทำอะไรหลายๆ อย่างในเวลาเดียวกัน  
ทำให้ขาดสติ แล้วสมาธิและปัญญาจะไม่เกิด

แล้วสมาธินี้ทำให้เกิดปัญญาได้อย่างไรคะ

สมาธิเป็นตัวทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง เพราะเมื่อสมาธิเกือบจะแน่นแน่วจะสามารถ  
พิจารณาสิ่งต่างๆ จนเห็นแจ้งว่าเป็นของไม่เที่ยง ตั้งอยู่ไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยการ  
เกิดดับและไม่มีตัวไม่มีตน ถ้าเราพิจารณาได้ดังนี้ เรียกว่ามีปัญญาเห็นแจ้งเกิดขึ้น

แล้วเมื่อออกจากสมาธิ จะยังเห็นแจ้งแบบนี้ต่อไปเรื่อยๆ ไหมคะ

ถ้าฝึกจนจิตมีสติอยู่เป็นมหาสติ มีปัญญาอยู่เป็นมหาปัญญา จะเห็นแจ้งอย่างนี้  
ตลอดไป ไม่ว่าจะไรจะเกิดขึ้น จิตจะเป็นอิสระ ปล่อยวางได้หมดทุกอย่าง นี่ละคือการ  
เข้าถึงธรรม

แต่กว่าจะทำได้แบบนี้ก็ต้องซ้อมบ่อยๆ จนทำได้ทุกครั้ง เหมือนนักกีฬาที่จะไป  
แข่งโอลิมปิกใช้ไหมคะ

ใช่ ถูกต้องเลย ต้องทำจนกระทั่งกำลังของสติมีมากพอที่จะรับสิ่งกระทบได้ทัน  
ส่วนอีกเรื่องที่ขาดไม่ได้ก็คือ ต้องมีโค้ช คือมีครูบาอาจารย์ที่ดีด้วย เพื่อจะได้ช่วย  
แนะแนวทางที่ถูกต้องให้ เราจะได้ไม่หลงทางและไม่เสียเวลา เข้าใจนะ

เข้าใจแล้วค่า



## ร่วมอนุโมทนาเจ้าภาพงานแสดงธรรม ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๒

### ๑. เจ้าภาพค่านั่งสื่อนแจกเป็นธรรมทาน

- คุณสนั่น มนต์ชัยตระกูล
- คุณอ๋อสร ตังมโนกุล
- คุณจินดารัตน์ คุณทวีลาภ
- คุณลดาวัลย์ - คุณธีรพล สะอาดธรรมวงศ์
- คุณทิพย์รัตน์ ลิขิตสมบุญ
- คุณณัฐชานันท์ อธิธากรวิวัฒน์
- คุณสัญญาชัย - คุณกุลปริยา พงษ์ประชาชื่น
- คุณจริยาวัต จิระวรวงค์
- รศ.ดร.ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์
- คุณชัญญ์บุญ ลิขิตสายชล
- คุณสุธารัตน์ - คุณอัญญาพร - คุณอรณิชา องอาจพันธ์ชัย
- คุณสมพล - คุณวันเพ็ญ ภิรมย์โยธี
- นพ.พล - คุณโสภิตรา - ด.ช.ธีรุตม์ ศิริชัย
- คุณชุตติมา แจ้วจิรา
- ดร.จรรยา ณีภูฏฐุฒิสัท
- คุณบุตรีบุตรี สุวรรณวิศาล
- คุณอิสระ โกวิทวิบูล
- คุณอรอุมา ก่อเรือง
- คุณสุนันดา แก้วสมนึก
- คุณสุรพล - คุณณัฐพงษ์ ลินธวรายัน
- คุณอัมพร ลิ้มพรภักดี
- คุณสหทัย พรหมสุรินทร์
- คุณสุวิไล - คุณศักดิ์ชัย เลิศพานิชพันธ์
- คุณพัทธนันท์ สุขพงศ์พิสิฐ
- คุณวัชรีย์ คุณะเจริญ
- คุณจิรวรรษ์ จิราวรรณสถิตย์
- คุณลัดดา พระเสมอภาค
- คุณพิสิษฐ์ - คุณธวัชรัตน์ สร้อยเพชร
- คุณประอรพรรณ ชัยสถาวรวงศ์
- คุณวัชร - คุณรัตนา - คุณชินกฤต เมธาพิรุฬห์ไชค
- คุณโชคชัย กิจเกษมทวีสิน
- คุณสมหมาย เต็มประสิทธิ์ศักดิ์
- คุณเอกชัย ตีรุ่งโรจน์
- คุณอดิคร - คุณลักขณา - ด.ช.ชยธร สิงหลุฑะ

- คุณสมใจ วิริยะธารากิจ
- คุณณัฐชานา ชมจันทร์
- คุณสุวิชัย - คุณศุทธิกานต์ กริชไกรวรรณ
- คุณดารณี ชุนนาคดี
- คุณจิตต์วรา สุานวรกุล
- คุณนพพร สุดแดง
- คุณเมทริยา หาญทรงคามิน
- คุณชนิตดา ตันต์ศิริชัยยา
- คุณวาสิณี ตังประกอบ และครอบครัว
- คุณอักษรา ชุตติมาพรพันธ์
- คุณกนกนันท์ - คุณนรรธนันท์ ชวนสนิโท
- คุณนียดา พงศ์พานานวเรช
- ครอบครัววิสุชินญาพร และคุณอนรรฆ คุระรงค์
- คุณพวงเพชร ตั้งยี่นง
- คุณรุ่งรติศ จำปาขน และครอบครัว
- คุณสูงจิ่ง แซ่เจี๋ย
- คุณดวงใจ แย้มกลีบ และคุณปนัดดา ประจวบดี
- คุณสุจิตรา วรณะศิริสุข
- คุณสรารัตน์ สาทรายทอง
- คุณคณินนทร์ พริงชะอุ่ม
- คุณชนัญญา สิทธิสาร
- ครอบครัวเพ็ญวิทยาการ
- คุณวรรณภา กิตติมาคุณ
- คุณเมธรัตน์ ภาณุภาค
- คุณเนภา วรพันธ์
- คุณวิชัย - คุณพิมพ์อุษา กิจเจริญการกุล
- คุณจตุพร ธนไพลย์ และครอบครัว
- คุณภาวิตา สัมฤทธิ์ และครอบครัว
- คุณศุภสิริ เลอวัน
- คุณปัญญาภรณ์ จิตรักษา และครอบครัว
- คุณเกษรา เอาทการกุล
- พ.ต.อ.บุญเสริม - คุณยุพดี ศรีชมภู และครอบครัว
- อาม่าเสียมฮั่ว แซ่ลี
- คุณนิภารัตน์ สมบูรณ์นิธิพลย์ เชื้อรัตนพงษ์ วัดอ้อน้อย อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม
- คุณพรทิพย์ ชัยณรงค์
- คุณแจ้งดวง แซ่ตั้ง - คุณสิริพร วังจินดา
- คุณนงนุช ยิ่งพระเดช

- คุณพรชัย - คุณสุพัตรา ศรีประเสริฐ
- รศ.วรรณพร วณิชชานุกร
- คุณแม่ศิริพร สิริจริยาพร
- คุณสมศรี วิทจรรยา
- คุณฉัตรชัย วิทจรรยา
- คุณเมธรัตน์ วิทจรรยา
- คุณจุฑารัตน์ แก้วน้อย
- คุณแม่ทวี เรือง และครอบครัว
- คุณพัทธวรรณ บุญใหญ่ และครอบครัว
- คุณกุลมา บัวคลี และครอบครัว
- คุณวิฑูรย์ - คุณประมวลศรี มหาทรัพย์
- คณะศรัทธาจากสหรัฐอเมริกา
- คุณสุคนธ์ วัฒนะพันธ์
- คุณพัชรินทร์ สายสังข์
- คุณวีระ ภัทรวรางกูร
- คุณสุกัญญา อัครพงศ์ไพศาล
- คุณปรายณี นิตถสมพร
- คุณประสาร-คุณนภาพร-คุณอสมมา เขียวราช
- คุณวาสนา-คุณสังวาลย์ สีไธสง
- คุณเกษิษฐ์-ด.ญ.อดิภา-ด.ญ.ฐิติรัตน์ สีไธสง
- คุณยุวบุษ นงพรมมา
- คุณอรทัย พลรัฐธนาสิทธิ์
- คุณกัญญาณัฐ นิคมโพธิ์นันท
- คุณสุพรรณ รัตนรังษิวัฒน์
- คุณสุคนธ์ พลรัฐธนาสิทธิ์
- คุณพงษ์ศักดิ์-คุณประกอบ กาญจนวงศ์
- คุณราตรี-คุณพลวิทย์ เขาหนองบัว
- คุณราตรี เขาหนองบัว อุทิศให้คุณธีรพัฒน์ เขาหนองบัว
- คุณวันเพ็ญ ชัยเชื่อนพันธ์ อุทิศให้คุณอุดม ชัยเชื่อนพันธ์
- คุณณัฐภา ศรีไทย และครอบครัว
- คุณบัว - คุณเสาวลักษณ์ เพียงอภิชาติ
- คุณณัฐภัทกษณ์ วงศาโรจน์
- คุณวิศา ศรีบุญ และครอบครัว
- คุณพรชัย - คุณสุพัตรา - คุณคณิน - คุณคณินดี ศรีประเสริฐ
- รศ.วรรณพร วณิชชานุกร
- คุณแม่ศิริพร สิริจริยาพร
- คุณสมศรี - คุณฉัตรชัย - คุณเมธรัตน์ วิทจรรยา
- คุณร่มบุญ อุดมสิน และครอบครัว
- อ.จินดา มาสมบุญ
- คุณธีรวัช จงวิมาถลินธุ์
- คุณบุญญาภรณ์ มารศรี
- ทพญ.ปารมีตา มารศรี
- อ.เมริสา พักทอง
- คุณปัญญา เจริญผล
- คุณเหรียญชัย พวงเพชร
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกทัต ธนพิพัฒน์สัจจา

### ๒. เจ้าภาพค่าเดินทางหลวงปู่พุทธะอิสระ วัดอ้อน้อย อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม

- คุณนารีลักษณ์ รพ.สมุทรปราการ
- คุณนกุล-คุณนันทิพย์ คูวงษ์
- รศ.ดร.ใจทิพย์ เชื้อรัตนพงษ์
- คุณพิชัย - คุณมาลี - คุณฐานิตา - คุณพิสุทธิ์ จันทรวังกุล
- คุณลัดดา พระเสมอภาค
- คุณประอรพรรณ ชัยสถาวรวงศ์
- คุณวัชร - คุณรัตนา - คุณชินกฤต เมธาพิรุฬห์ไชค
- คุณปานจิต วงศ์อ่อนดี
- คุณศรีลลนา แดงทองดี และครอบครัว
- คุณศรีวรรณ สุขแสนไกรศรี และครอบครัว
- คุณจำรัสกษณ์ ขวัญนวล
- คุณพยอม มณีพฤกษ์ และครอบครัว
- คุณนพพร สุดแดง
- คุณเฉลิมพันธ์ สัมครพันธ์
- ครอบครัวสุชินญาพร และคุณอนรรฆ คุระรงค์
- คุณพวงเพชร ตั้งยี่นง
- คุณสูงจิ่ง แซ่เจี๋ย
- คุณสุวิชัย - คุณศุทธิกานต์ กริชไกรวรรณ
- คุณดวงใจ แย้มกลีบ และคุณปนัดดา ประจวบดี
- คุณสรารัตน์ วรณะศิริสุข
- คุณคณินนทร์ พริงชะอุ่ม
- คุณชนัญญา สิทธิสาร
- ครอบครัวเพ็ญวิทยาการ
- คุณสุภาวรัตน์ วังจินดา
- อาม่าเสียมฮั่ว แซ่ลี
- คุณภาณิน อภิรักษ์สันติกุล และครอบครัว
- คุณมารตี จิตรประพัทธ์
- คุณจุฑารัตน์ แก้วน้อย
- คณะศรัทธาจากอเมริกา
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกทัต ธนพิพัฒน์สัจจา

**๓. เจ้าภาพค่าเดินทางหลวงปู่เณรคำ ฉัตติโก วัดป่าขันติธรรม อ.กันทรารมย์ จ.ศรีสะเกษ**

- นพ.นิยม เกษจำรัส
- นพ.หล - นางโสภิตรา - ด.ช.ธีรุตม์ ศิริชัย
- คุณปานจิต วงศ์อ่อนดี
- คุณมินตรา มั่นถึง
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา

**๔. ค่าเดินทางหลวงปู่เลี่ยม ฐิตธัมโม วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี**

- คุณสมพล-คุณวันเพ็ญ ภิรมย์โยธี
- คุณบุตรพุท ธูวรรณวิศาล
- คุณวรรณิ์ เขมเจริญ
- คุณพิสิษฐ์-คุณธวัชรินทร์ สร้อยเพชร
- คุณสมหมาย เต็มประสิทธิ์ศักดิ์
- คุณปานจิต วงศ์อ่อนดี
- คุณสมใจ วิริยะธารากิจ
- คุณชนิตดา ตันศรีศิริชัยยา
- คุณอมร - คุณวิภาพร - ด.ญ.รินดา ตีระศิริชัย (อุทิศให้คุณแม่ชานรัตน์ ตีระศิริชัย)
- คุณวรรณมา กิตติมาคุณ
- คุณสินีนารถ พลานนุช และครอบครัว
- คณะศรัทธาจากอเมริกา
- คุณพัชรา วิศุทธิเมธ
- คุณธฤต วิศุทธิเมธ
- คุณปฤถณ วิศุทธิเมธ
- คุณพรทิพย์ จงเร่งเพียร
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา

**๕. เจ้าภาพค่าเดินทางอ.ดร.สนอง วรอุไร อ.เมืองจ.เชียงใหม่**

- คุณสุวิทย์ - คุณอำนวยการ ลิมปิสุต
- คุณพรเทพ อมรวัฒนา
- คุณเมย์รี ตัลยารักษ์ และคณะ
- คุณไพจิตร เดชคำแกิงชัย
- คุณวีระวรรณ สุวรรณสิทธิ์
- คุณโชคชัย เกษมทวีสิน
- คุณปานจิต วงศ์อ่อนดี
- คุณพรพิมล จรุงจิตอารี
- คุณเพลินพิศ นวาระสุจิต
- คุณจิตนัวรา สุานวรกุล
- คุณมัทธา หาญทรงคามิน
- คุณสกล เอี่ยมสินทรัพย์ - ด.ช.ธนนต์ - ด.ญ.กมลพร เอี่ยมสินทรัพย์ และคุณนันทพร สมเจตน์

- คุณอักษรา ชุตติมาพรพันธุ์
- คุณธนวัฒน์ - คุณเบญจลักษณ์ - คุณประสิทธิ์ศักดิ์ เนินสุวรรณ
- ครอบครัวสุชินญาพร และคุณอนรรฆม คุระศรงค์
- คุณศุภนิษฐ์ พริงชะอุ่ม
- คุณชนิษฐา สิทธิสาร
- คุณศิริพรณี นักร้อง
- คุณเมธีรัตน์ ภาณุภาค
- คุณสุคนธ์ วัฒนะพันธ์
- คุณพัชรินทร์ สายสังข์
- คุณวีระ ภัทรวรางกูร
- คุณสุกัญญา อัครพงศ์ไพศาล
- คุณเจริญชัย กิตติโลสมกุล
- คุณธัญลักษณ์ วงศาโรจน์
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา

**๖. เจ้าภาพค่าผลิตซีดีธรรมะแจกเป็นธรรมทาน**

- คุณพรเทพ อมรวัฒนา
- คุณจินดารัตน์ คุณทวีลาภ
- คุณเมย์รี ตัลยารักษ์ และคณะ
- คุณเศรษฐสิทธิ์ ต้นทอง และครอบครัว
- คุณพิชัย-คุณมาลี-คุณฐานิตา-คุณพิสุทธิ จันทร์วิวัฒน์กุล
- คุณอิสระ โกวิทวิบูล
- คุณกรรองทอง โกวิทวิบูล
- คุณสุชาดา เจริญบุปผา
- คุณสุรศักดิ์ เจริญบุปผา
- คุณยุลา กล้าเรื่อง
- คุณวัชร - คุณรัตน์นา - คุณชินกฤต เมธาพิรุฬห์โชค
- คุณณัฐชฎา ชมจันทร์
- คุณเพลินพิศ นวาระสุจิต
- คุณวาสนิ์ ตั้งประกอบ และครอบครัว
- คุณเฉลิมพันธ์ สัมคพันธ์
- คุณนิตยา พงศ์พานานาญช
- คุณเมธีรัตน์ ภาณุภาค
- คุณชญาดา เกษมคามิน
- คุณภัทราพร ชินพันธ์ และครอบครัว
- คุณพรชัย วงศ์สิทธิ์ และครอบครัว
- คุณปัทมาสน์ ศิลวิภาพร
- คุณจุฑารัตน์ แก้วน้อย
- คุณวิศุทธิ์ - คุณประมวลศรี มหาทรัพย์
- พ.ต.อ.บุญเสริม - คุณยุพดี ศรีชมพู

- คณะศรัทธาจากอเมริกา
- คุณสุคนธ์ วัฒนะพันธ์
- คุณพัชรินทร์ สายสังข์
- คุณวีระ ภัทรวรางกูร
- คุณสุกัญญา อัครพงศ์ไพศาล
- คุณธัญลักษณ์ วงศาโรจน์
- คุณพานิช เสงร์จิ่ง และครอบครัว
- อ.จินดา มาสมบุญ
- คุณสุภาพ ทิพย์ทัศน์
- คุณเพลินพิศ - คุณเพชรสิริ ธงภักดี
- คุณสุนันท์ บุญญาทานวงศ์
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา

- คุณเจิมจิต วาสนศิริวรรณ
- คุณจุฑารัตน์ แก้วน้อย
- ทพญ.ลำเทียน ดวงสุวรรณ
- ทพ.วันชัย จิตจำนงชัย
- คณะศรัทธาจากอเมริกา
- คุณสุคนธ์ วัฒนะพันธ์
- คุณพัชรินทร์ สายสังข์
- คุณวีระ ภัทรวรางกูร
- คุณสุกัญญา อัครพงศ์ไพศาล
- คุณธัญลักษณ์ วงศาโรจน์
- คุณรินดา ธิรปาลวัฒน์
- คุณโสภา ทวีปยามกอุดม
- คุณสุนันท์ เต็มวิสุทธิกุล
- คุณวัลยา วัฒนีสลานนท์
- คุณอรนุช โฆษิตพิพัฒน์
- คุณพัชรา วิศุทธิเมธ
- คุณธฤต - คุณปฤถณ วิศุทธิเมธ
- คุณพานิช เสงร์จิ่ง และครอบครัว
- คุณกรกมล อิมภิตยา
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา

**๗. เจ้าภาพค่าอาหารถวายพระสงฆ์และองค์บรยาย**

- คุณจินดารัตน์ คุณทวีลาภ
- คุณพิชัย - คุณมาลี - คุณฐานิตา - คุณพิสุทธิ จันทร์วิวัฒน์กุล
- คุณวันเพ็ญ - คุณสมพล ภิรมย์โยธี
- คุณบุตรพุท ธูวรรณวิศาล
- คุณสุพร ภูษามารย์
- คุณจิรวรรณ จิรวรรณสถิตย์
- คุณโชคชัย กิจเกษมทวีสิน
- คุณสมหมาย เต็มประสิทธิ์ศักดิ์
- คุณนิพนธ์ ภูทอง
- คุณศรีลลนา แดงทองดี และครอบครัว
- คุณเพลินพิศ นวาระสุจิต
- คุณจิตนัวรา สุานวรกุล
- คุณยุพดี สกกุลวัฒนพงศ์
- คุณชูติมา อนิวรรณชน
- คุณนิตยา อนิวรรณชน
- คุณปรานี อมรรวบุตร
- คุณอารีสา ภูทอง
- คุณนภาพร สุดแดง
- คุณมาลีนิ์ บุญชูใจ
- ทพญ.ลัดดา บุญชูใจ
- คุณจิราภรณ์ ตรีวัฒนา
- คุณราณี วรกมล และครอบครัว
- คุณคำแก้ว เทพวงศ์
- คุณสุติรักษ์ นิธิสันถวะคุปต์ และครอบครัว
- คุณวงศ์ แซ่ว่อง
- คุณนิภา และครอบครัววงศ์ภัยกุล
- คุณวรรณมา กิตติมาคุณ
- คุณคันธยา ปวีณพร
- คุณศิรินุช ปวีณพร

**๘. เจ้าภาพค่าสังฆทานถวายพระและองค์บรยาย**

- คุณจินดารัตน์ คุณทวีลาภ
- คุณนุกุล - คุณนำทิพย์ คุณวงษ์
- คุณชัญญะบุญ ลิขิตสายชล
- รศ.ดร.เจทิพย์ เขียวรัตนพงษ์
- คุณสุธาธันท์ - คุณอัญญาพงศ์ - คุณอรณิชา องอาจพันธุ์ชัย
- คุณเมย์รี ตัลยารักษ์ และคณะ
- คุณพิชัย - คุณมาลี - คุณฐานิตา - คุณพิสุทธิ จันทร์วิวัฒน์กุล
- คุณบุตรพุท ธูวรรณวิศาล
- คุณสหทัย พรหมสุรินทร์
- คุณวัชร - คุณรัตน์นา - คุณชินกฤต เมธาพิรุฬห์โชค
- คุณกิตติศักดิ์-คุณวัฒนา มีประทีป
- คุณสมเกียรติ - คุณระริน - ด.ญ.พรภา ศรีสุภกรกุล และพนักงานบริษัทอุทัยธานี - กำแพงเพชรชูชุก จำกัด
- คุณจิตนัวรา สุานวรกุล
- คุณอุไร พลกล้า
- คุณนภาพร สุดแดง
- คุณพ่อประเสริฐ และครอบครัวตีระศิริชัย (อุทิศให้คุณแม่ชานรัตน์ตีระศิริชัย)

- ลูกหลานอุทิศให้คุณพ่อมานพ - คุณแม่อัปสร วรอุไร
- คุณสมานศรี คำสมาน
- คุณบัวขาว เล็กวรกุล
- คุณคันสยา ปวีณพร
- คุณเปาจริย์ พันธุรักษ์
- คุณแค้นชวลีสิทธิ์ ต้นทอง
- คุณจุฑาทิพย์ แก้วน้อย
- คุณฉัตรทิพย์ นิธิสันถวะคุปต์ และครอบครัว
- ทพญ.ลำเทียน ดำสุวรรณ
- ทพ.วันชัย จิตจำนงชัย
- คุณแฉะลิษา เรื่องรุ่ง และครอบครัว
- คุณจิรัชญา นัตถสมพร
- คุณธัญลักษณ์ วงศาโรจน์
- คุณรุ่งแสง นาครำไพ
- อ.จินดา มาสมบุญ
- คุณแจริญชัย กิตติโสสมสกุล
- คุณพลอย - คุณมาลี นัตถสมพร และครอบครัว
- คุณกิตติพงษ์ ปิ่นคง
- ด.ญ.ณัฐวาลัญช์ - ด.ช.ณัฐชนน นัตถเจริญมงคล
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา

#### ๙. เจ้าภาพค่าน้ำดื่ม-กาแฟ-โอวัลติน

- คุณอาภรณ์ บุญช่วย
- ลูกหลานคุณพ่อเป้งไธ้ - คุณแม่พร้อม บางมูลนาก
- ลูกหลานคุณพ่อเตี้ยซัง - คุณแม่เซียงเง็ก บางมูลนาก
- คุณชนิตตา ตันศรีศิริชัยยา
- คุณวาสนี ตั้งประกอบ และครอบครัว
- คุณสุภัทรา ศิริพัฒนกุลขจร
- คุณอักษรา ชูติมารพันธ์
- คุณพัชรา ธรรมลิขิตชัยและครอบครัว
- คุณฐานิตา - คุณมาลี - คุณพิชัย - คุณพิสุทธิ จันทร์วิวัฒน์กุล
- คุณธัญลักษณ์ วงศาโรจน์
- คุณเมธีรัตน์ ภาณุภาค
- คุณนิภา วรพันธุ์
- คุณบัวขาว เล็กวรกุล
- คุณศิรินุช ประวีณพร
- คุณอมรรัตน์ ศิวาภาพร
- คุณบุญรัตน์ เหล่ามาลา
- คุณนฤดี มงคลบุลภรณ์

- คุณทองปรง ม่วงศรี
- คุณอารีลา ภูทอง
- คุณณัฐพงษ์ ภูทอง
- คุณจุฑาทิพย์ แก้วน้อย
- คุณภาคกรณ รุจาธนันท์ และครอบครัว
- คุณธีระพงษ์ วงศ์รัตนานนท์ และครอบครัว
- พี่น้องพนักงานบริษัท ชงโควิศวกรรม จำกัด ทุกท่าน
- คุณอนิวรรณ - คุณวรรณณา ลีลาภัทร์
- คุณวันทนี - คุณธีรชัย - ด.ญ.อันนา - ด.ช.อนณ เกววิริยศิริพงษ์
- คุณมังกร ลีลาภัทร์
- คุณราตรี ศิริวงศ์รังสรรค์
- คุณแพ็ญรุ่ง ลิมป์สุวรรณคีรี
- คุณสุนพัฒน์ คุณาธิกรกิจ
- คุณศรันย์ วีระวัฒนานันท์
- คุณสุบัน เจริญศรี
- คุณวัชรี วชิราชนกิก
- ร้านแคปรคอรันเนอร์เอกมัย ช.1๐
- คุณณัฐพร สุธลชะม้าย
- คุณคมสัน ยิมบุญ
- คุณพิสิทธิ์ สังลา และครอบครัว
- คุณพัชระ พะสุรัมย์
- คุณสมพงษ์ มหาเมฆ
- ฝ่ายจัดซื้อ
- คุณไพรัช คำประมุข
- คุณบงกช ทองศรีนุ่น และคุณวรรณธนา กล่อมกิง
- คุณสุวัฒน์ ภูโคกกรวด และครอบครัว
- คุณธัญลักษณ์ วงศาโรจน์
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา
- คุณวิชัย-สุนทร โพธิ์นันทิไ

#### ขออนุโมทนา

- หจก.ออาพาณชัย
- บจก.อินเตอร์บีโตร์เลี่ยม
- บจก.เมียนตีกเอกซพอร์ตและคุณสุทธิเดช-คุณลักขุณา ชวนะเวศน์และครอบครัว
- บริษัทน้ำดื่มสยาม ขนาด ๑.๕ ลิตรจำนวน ๕๐ ขวด (๑๕ แพ็ค)

#### ขออนุโมนาน้ำเต้าหู้ ๑,๐๐๐ ถ้วย เจ้าภาพดังนี้

- คุณสำราญ วชิราชนกิก และครอบครัว
- คุณภาควัตร วงศ์ยังประเสริฐ และครอบครัว

## กำหนดการจัดงานแสดงธรรม-ปฏิบัติเป็นธรรมากครั้งที่ ๑๔ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

จัดโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ร่วมกับ ชมรมกัลยาณธรรม  
ณ บริเวณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ  
ในวันอาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เวลา ๐๘.๐๐-๐๖.๓๐ น.

- ๐๗.๐๐ น. ลงทะเบียน และรับประทานอาหารเช้า (เริ่มให้บริการก่อน ๐๖.๐๐ น.)
- ๐๘.๓๐ น. พิธีเปิดงานโดย ผ.ศ. เฉลิม มัติโก ท่านอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
- ๐๘.๔๕ น. พระอาจารย์มานพ อุปสโม จากสำนักปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติราชนครินทร์ ต.เขาวงกต อ.แก่งหางแมว จ.จันทบุรี แสดงธรรมเรื่อง **“อานุภาพแห่งธรรม”**
- ๑๐.๑๕ น. เจริญสติ ๕ นาที และถวายสังฆทาน
- ๑๐.๓๐ น. อาจารย์ ดร. สนอง วรอุไร บรรยายธรรมเรื่อง **“กัลยาณธรรม”** และตอบปัญหาธรรม นำเจริญสติ
- ๑๒.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน (มีบริการทุกท่าน)
- ๑๓.๓๐ น. พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล วัดป่าสุคะโต อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ แสดงธรรมเรื่อง **“มรณานุสติ”**
- ๑๔.๒๐ น. เจริญสติ ๕ นาที และถวายสังฆทาน
- ๑๔.๓๐ น. หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ศูนย์ศึกษาและปฏิบัติธรรม สวนสันติธรรม บ้านไค้งดารา อ. ศรีราชา จ. ชลบุรี แสดงธรรมเรื่อง **“การเจริญสติในชีวิตประจำวัน”** ตอบปัญหาธรรม และนำเจริญสติ
- ๑๖.๐๐ น. พิธีถวายสังฆทาน
- ๑๖.๑๐ น. หลวงพ่อให้พร และปิดงาน รับของที่ระลึก

#### หมายเหตุ

๑. ขอเชิญร่วมถวายสังฆทานแก่พระสงฆ์ป็นโน ตามกำลังศรัทธา
๒. รับบริจาคสิ่งของเครื่องใช้และอาหารแห้งช่วยเหลือวัดพระบาทน้ำพุ
๓. **รับลงทะเบียนล่วงหน้าทางไปรษณีย์ถึงวันอาทิตย์ที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๒** หรือจนกว่าบัตรจะเต็ม (กรุณาอ่านคำแนะนำหน้า ๒๔)
๔. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ชมรมกัลยาณธรรม โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓, ๐๒-๗๐๒-๗๖๒๔



# ใบคำขอลงทะเบียนทางไปรษณีย์ เพื่อเข้าฟังการบรรยายธรรม ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ ในวันอาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒

สำหรับผู้ที่เป็นสมาชิกชมรมเท่านั้น

แบบฟอร์ม ๑ ใบ ต่อผู้สมัคร ๑ ท่านเท่านั้น หากมีผู้สมัครมากกว่า ๑ ท่าน

กรุณาถ่ายเอกสารแบบฟอร์มนี้ เพื่อใช้กรอกข้อมูล (ห้ามกรอกในใบเดียวกันถือเป็นโมฆะ)

เลขที่สมาชิก

คำนำหน้าชื่อ ..... ชื่อ ..... นามสกุล .....

\*\* รหัสประจำตัวประชาชน เลขที่ ----

- ผู้สมัครทุกท่าน ต้องอ่านคำแนะนำในการลงทะเบียนโดยละเอียด ที่หน้า ๒๔
- ผู้สมัครทุกท่าน ต้องกรอกข้อมูลให้ครบถ้วน เพื่อสิทธิของท่าน
- ในวันงานท่านต้องแนบบัตรที่ได้รับพร้อมบัตรประชาชนของท่านยื่นให้เจ้าหน้าที่ เพื่อติดหมายเลขที่นั่ง
- กรุณาส่งแบบฟอร์มนี้มาทั้งใบ อย่าตัดเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งส่งมา

**หมายเหตุ :**

๑. การสมัครลงทะเบียนล่วงหน้าเพื่อเข้าฟังธรรม ในวันอาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒ ต้องใช้แบบฟอร์มนี้เท่านั้น
๒. กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วนสมบูรณ์ เพื่อสิทธิในการรับบัตรลงทะเบียนของท่าน
๓. พับใบคำขอลงทะเบียน (\*\*กรุณาอย่าตัดแบบฟอร์มนี้ลงเป็นชั้นย่อยๆ\*\*) ใส่ซองติดแสตมป์ส่งกลับมายัง **ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐**  
ภายในวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๒ หรือจนกว่าจะมีการออกบัตรเต็มตามจำนวน ที่สามารถออกบัตรได้แล้ว
๔. ท่านต้องแนบซองเปล่าจำหน่ายของถึงตัวท่านเอง พร้อมติดแสตมป์ ส่งมาพร้อมกับใบคำขอลงทะเบียนนี้ เพื่อทางชมรมฯ จะได้จัดส่งบัตรลงทะเบียนให้กับท่านต่อไป
๕. แบบฟอร์มนี้สามารถนำไปถ่ายเอกสารเพื่อแจกจ่ายให้กับท่านอื่นๆ ที่มีความประสงค์ที่จะลงทะเบียนล่วงหน้าทางไปรษณีย์ได้
๖. ชมรมฯ จำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมฟังธรรมบรรยายเพียง ๒,๕๐๐ ท่านเท่านั้น เพื่อความพร้อมในการจัดเตรียมอาหาร ของที่ระลึก และข้อจำกัดของจำนวนที่นั่งในหอประชุม
๗. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ชมรมกัลยาณธรรม ๐๒ ๗๐๒ ๗๓๕๓, ๐๒ ๗๐๒ ๗๖๒๔ และ ๐๒ ๗๐๒ ๘๗๖๓ หรือที่ <http://kanlayanatam.geranun.com/> (กระดานสนทนา)

\*(ท่านสามารถถ่ายเอกสาร กรอกข้อมูล ส่งมาแทนการตัดจากหนังสือ)



# ใบคำขอลงทะเบียนทางไปรษณีย์ เพื่อเข้าฟังการบรรยายธรรม ณ หอประชุมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ ในวันอาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒

สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมเท่านั้น (การสมัครของท่านถือเป็นการสมัครสมาชิกด้วย)  
แบบฟอร์ม ๑ ใบ ต่อผู้สมัคร ๑ ท่านเท่านั้น หากมีผู้สมัครมากกว่า ๑ ท่าน กรุณาถ่ายเอกสาร  
แบบฟอร์มนี้ เพื่อใช้กรอกข้อมูล (ห้ามกรอกในใบเดียวกันถือเป็นโมฆะ)

คำนำหน้าชื่อ..... ชื่อ..... นามสกุล..... อายุ.....ปี

\*\*รหัสประจำตัวประชาชนเลขที่ ----

อาชีพ.....สถานประกอบการ.....

ประเภทกิจการ .....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ : ชื่อหมู่บ้าน / อาคาร.....บ้านเลขที่.....

หมู่ที่.....ตรอก / ซอย..... ถนน.....

แขวง / ตำบล.....เขต / อำเภอ.....

จังหวัด ..... รหัสไปรษณีย์ .....

หมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ : โทรศัพท์ที่บ้าน .....

โทรศัพท์ที่ทำงาน.....โทรศัพท์มือถือ.....

โทรสาร / แฟกซ์..... E-Mail .....

- ต้องการรับวารสารข่าวสารของชมรมทางไปรษณีย์
- ไม่ต้องการรับวารสารข่าวสารของชมรมทางไปรษณีย์ เนื่องจากสามารถอ่านได้ทางเว็บไซต์ของชมรม หรือรับได้จากแหล่งอื่นๆ

**\*\*พร้อมกันนี้ได้แนบบัตรประจำตัวประชาชน จำนวน 1 ฉบับ มาด้วยแล้ว\*\***  
และได้อ่านคำแนะนำในการลงทะเบียนโดยละเอียด ที่หน้า ๒๔ เป็นที่เข้าใจเรียบร้อยแล้ว

ลงชื่อ ..... (ตัวบรรจง)  
(ผู้สมัคร)

**หมายเหตุ :**

๑. การสมัครลงทะเบียนล่วงหน้าเพื่อเข้าฟังธรรม ในวันอาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๒ ต้องใช้แบบฟอร์มนี้เท่านั้น
๒. กรุณากรอกข้อมูลให้ครบถ้วนสมบูรณ์ เพื่อสิทธิในการรับบัตรลงทะเบียนของท่าน
๓. พับใบคำขอลงทะเบียนนี้ ทั้งใบ (\*\*อย่าตัดแบบฟอร์มนี้ส่งมาเป็นบางส่วน\*\*) ใส่ซองติดแสตมป์ตามน้ำหนัก ส่งกลับมายัง **ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐**  
ภายในวันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๒ หรือจนกว่าจะมีการออกบัตรเต็มตามจำนวนที่
- สามารถออกบัตรได้แล้ว
๔. ท่านต้องแนบซองเปล่าจำหน่ายของถึงตัวท่านเอง พร้อมติดแสตมป์ตามน้ำหนัก ส่งมาพร้อมกับใบคำขอลงทะเบียนนี้ เพื่อทางชมรมฯ จะได้จัดส่งบัตรลงทะเบียนให้กับท่านต่อไป
๕. แบบฟอร์มนี้สามารถนำไปถ่ายเอกสาร เพื่อแจกจ่ายให้กับท่านอื่นๆ ที่มีความประสงค์ที่จะลงทะเบียนล่วงหน้าทางไปรษณีย์ได้
๖. ชมรมฯ จำกัดจำนวนผู้เข้าร่วมฟังธรรมบรรยายเพียง ๒,๕๐๐ ท่านเท่านั้น เพื่อความพร้อมในการจัดเตรียมอาหาร ของที่ระลึก และข้อจำกัดของจำนวนที่นั่งในหอประชุม

\*(ท่านสามารถถ่ายเอกสาร กรอกข้อมูล ส่งมาแทนการตัดจากหนังสือ)



## คำแนะนำในการลงทะเบียน เพื่อเข้าฟังบรรยายธรรมล่วงหน้า ทางไปรษณีย์

๑. เพื่อความสะดวกของท่าน กรุณาแจ้งขอลงทะเบียนล่วงหน้าทางไปรษณีย์ ภายในกำหนด (ถึงวันที่ ๗ มิถุนายน ๕๒) เท่านั้น
๒. การลงทะเบียนล่วงหน้าทางไปรษณีย์ ไม่ใช่เป็นการจองที่นั่งล่วงหน้า แต่เป็นการประเมินยอดผู้ประสงค์จะมาฟังธรรมให้ใกล้เคียงความเป็นจริงในวันงาน และเพื่อลดขั้นตอนการลงทะเบียนที่หน้างานให้สะดวกรวดเร็วขึ้น ผู้ที่ขอลงทะเบียนล่วงหน้าทุกท่าน ควรแน่ใจว่าท่านสามารถเดินทางมาในวันงานได้จริงๆ
๓. ในการแจ้งลงทะเบียนทางไปรษณีย์ ทุกท่านต้องกรอกข้อมูลในแบบฟอร์มให้ครบถ้วนชัดเจนเพื่อสิทธิ์ของท่าน และต้องส่งแบบฟอร์มในการสมัครมาทั้งใบ อย่าตัดหรือตัดแปลงแบบฟอร์ม หรือส่งมาเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง พร้อมทั้งต้องแนบซองเปล่า ติดแสตมป์จ่ายหน้าซองถึงตัวท่านเองมาด้วย (กรุณาอย่าผนึกซองเปล่าที่แนบมา) เพื่อที่ทางชมรมฯ จะได้จัดส่งบัตรลงทะเบียนล่วงหน้า ให้ท่านทันทีที่ได้รับใบคำขอฯ ของท่าน หลังจากนั้น ท่านจะได้รับบัตรลงทะเบียนล่วงหน้า
๔. ท่านที่ได้รับบัตรลงทะเบียนล่วงหน้าแล้ว ที่บัตรจะระบุเพียงชื่อ และรหัสสมาชิกของท่าน ยังไม่ได้มีการระบุเลขที่นั่ง เนื่องจาก มีผู้ได้รับบัตรลงทะเบียนล่วงหน้าจำนวนหนึ่ง ไม่ได้เดินทางมาในวันงานตามที่แจ้งไว้ จึงไม่สามารถระบุเลขที่นั่งล่วงหน้าได้ ท่านที่ได้รับบัตรลงทะเบียนแล้ว ในวันงานต้องนำบัตรที่ได้รับแนบพร้อมบัตรประชาชนของท่าน\*\* แสดงต่อเจ้าหน้าที่ เพื่อติดสติ๊กเกอร์เลขที่นั่ง
๕. การจัดลำดับที่นั่งในวันงาน จะทำการติดสติ๊กเกอร์เลขที่นั่ง ให้กับผู้มีบัตรลงทะเบียนล่วงหน้า และมาแสดงตัวที่จุดลงทะเบียนตามลำดับไป (ใครมาก่อน-ได้ที่นั่งก่อน) จนกว่าที่นั่งบนหอประชุมจะเต็ม หลังจากนั้น จะทำการติดสติ๊กเกอร์สำหรับที่นั่งเสริมด้านล่างสำหรับผู้ที่ไม่ได้ลงทะเบียนล่วงหน้าไว้ จะเปิดให้เข้าไปติดสติ๊กเกอร์ เลขที่นั่งได้ หลังเวลา ๐๘.๐๐ น. ทั้งนี้ในกรณีที่ \*เมื่อจำนวนผู้มาเข้าฟัง ยังไม่เต็มตามจำนวนที่กำหนดไว้เท่านั้น\* (ประมาณ ๒,๕๐๐ ที่นั่ง) (\*\*หมายเหตุ\*\*) จำนวนบัตรลงทะเบียนล่วงหน้าที่สามารถออกบัตรได้ทั้งหมด มีจำนวนประมาณ ๒,๕๐๐ ใบ ทั้งนี้ รวมจำนวนที่นั่งเสริมด้านล่างด้วย เพราะฉะนั้น ผู้ที่ได้รับบัตรลงทะเบียนล่วงหน้าแล้ว มีโอกาสได้ที่นั่งทั้งในหอประชุม และที่นั่งเสริมด้านล่าง ทั้งนี้ขึ้นกับลำดับก่อน-หลังในการมาแสดงบัตรเพื่อติดสติ๊กเกอร์เลขที่นั่งในวันงาน
๖. ผู้สมัครลงทะเบียนล่วงหน้าที่ยังไม่ได้เป็นสมาชิกของชมรมทุกท่าน \*ต้องมีแบบสำเนาบัตรประจำตัวประชาชน (ของผู้สมัคร)\*\* มากับแบบฟอร์มใบคำขอลงทะเบียนล่วงหน้าด้วย ส่วนผู้สมัครลงทะเบียนล่วงหน้า ที่เป็นเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ให้กรอกเลขประจำตัวประชาชน (๑๓ หลัก) แทน (พร้อมแนบสำเนาหลักฐานอื่นๆ) อนึ่ง หากท่านสมาชิก ได้แนะนำผู้สมัครใหม่ ให้สมัครเข้าลงทะเบียนทางไปรษณีย์ในครั้งนี้ ขอความกรุณาแจ้งข้อมูลทั้งหมดตามคำแนะนำในหน้านี้ ให้ผู้สมัครใหม่ได้ทราบด้วย

๗. ชมรมฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการพิจารณาจัดส่งบัตรลงทะเบียนล่วงหน้าแก่ท่านที่ไม่ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำนี้
๘. \*ที่อยู่ในการจัดส่งจดหมายถึงชมรมฯ ในการ ขอลงทะเบียนล่วงหน้า หรือสมัครสมาชิก\*คือ **ชมรมกัลยาณธรรม**  
**๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐**  
**โทรศัพท์ ๐๒ ๗๐๒ ๗๓๕๓, ๐๒ ๗๐๒ ๙๖๒๔, ๐๒ ๗๐๒ ๘๗๖๓**  
**โทรสาร ๐๒ ๗๐๒ ๗๓๕๓, ๐๒ ๗๐๒ ๘๗๖๓**
๙. รูปแบบของงาน ทางชมรมฯ พยายามจะจัดการให้เรียบง่ายและเรียบง่าย เพื่อให้ทุกท่านรักษาสุขภาพ เจตนา กุศลจิตไว้ในงานครั้งนี้ รวมทั้งเจ้าหน้าที่อาสาสมัครของชมรมฯ ทุกท่าน จะพยายามอำนวยความสะดวกให้ผู้เข้ารับฟังธรรม ได้รับความสะดวกมากที่สุด หากมีสิ่งใดที่ทำให้ท่านรู้สึกไม่สบายใจ ทางชมรมฯ ขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย และหวังว่าทุกท่านจะให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี อนึ่ง หากมีข้อสงสัยประการใด สอบถามโดยตรง ได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม ตามหมายเลขโทรศัพท์ข้างต้น กราบอนุโมทนาบุญกับทุกท่าน
๑๐. สำหรับสมาชิกที่มีข้อสงสัยเกี่ยวกับการลงทะเบียน หรือต้องการสอบถามกิจกรรมอื่นๆ ของชมรมกัลยาณธรรม สามารถติดตามอ่าน หรือตั้งกระทู้สอบถามได้ที่ กระดานสนทนาของชมรมกัลยาณธรรม ทาง <http://kanlayanatam.geranun.com/>

### ข่าวประชาสัมพันธ์จากชมรมกัลยาณธรรม

- ขอเชิญท่านสาธุชนติดตามรับฟังรายการวิทยุ “สองโลก - สองธรรม” ออกอากาศทุกเช้าวันเสาร์ เวลา ๐๕.๓๐ น. - ๐๖.๓๐ น. และทุกวันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา ๒๓.๐๐ น. - ๒๔.๐๐ น. ทางสถานีวิทยุพุทธอากาศ ๐๑ มีนบุรี AM ๙๔๕ KHz ดำเนินรายการโดยท่านอาจารย์มนตรี จตุรภัทร
- ชมรมกัลยาณธรรมแจกสื่อธรรมบรรณาการทุกๆ เดือน ติดตามข้อมูลได้จากเว็บไซต์กัลยาณธรรม ([www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)) หรือโทรสอบถามข้อมูลได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม โทร. ๐๒ ๗๐๒ ๗๓๕๓
- ห้องสมุดหรือสถาบันการศึกษาใด ที่มีความประสงค์จะรับสื่อธรรมะเพื่อเป็นความรู้แก่สมาชิกในสถาบัน กรุณาทำจดหมายแจ้งความจำนงขอสื่อธรรมะต่างๆ มายังชมรมกัลยาณธรรม ทางชมรมจะพิจารณาจัดให้ตามความเหมาะสม
- ท่านสาธุชนผู้สนใจร่วมเป็นเจ้าของในการเผยแผ่ธรรม หรือจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ กรุณาโอนเงินเข้าบัญชีของชมรมชื่อบัญชี **อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ บัญชีออมทรัพย์ ธนาคารกรุงเทพลสาขาสมาชิก เลขที่บัญชี ๑๕๕-๗๐๐-๘๒๒๒ (โทรสาร ๐๒ ๗๐๒ ๗๓๕๓)**
- ขอเชิญทุกท่านร่วมเป็นเจ้าของงานแสดงธรรม วันอาทิตย์ที่ ๑๒ กรกฎาคม ที่จะถึงนี้ ตามกำลังศรัทธา เพื่อสนับสนุนกิจกรรมอันเป็นประโยชน์แก่สังคม และพระศาสนาสืบไป

ชกกราบอนุโมทนาบุญท่านผู้มีจิตกุศลทุกท่าน

- คุณอุตร คำแดง
- คุณอมมลิน ผึ้งบุญ
- คุณพิสิทธิ์ สังกะ และครอบครัว
- คุณกมล ยี่มบุญ และครอบครัว
- คุณคมสัน ยี่มบุญ
- คุณพัชระ พะสุรัมย์
- คุณศราวุฒิ ลุสวัสถ์
- คุณประทวน มานะเว็น
- คุณสมบูรณ์ น้อยมาก
- คุณสมจิตต์ มานะเว็น
- คุณรุ่งสุรีย์ มานะเว็น
- คุณปทุม จาตุพรภักพันธ์ และครอบครัว
- คุณกรทิพย์ น้อยมาก
- คุณณาคกรณ รุจาชนันท์

**๑๐. เจ้าภาพค่าเช่ารถบรรทุกของและค่าแรงคนงาน**

- คุณมยุรี ตัลยาภิรักษ์และคณะ
- คุณพรพิมล จรุงจิตรวารี
- คุณนันทวรรตน์ ลิวประเสริฐ
- คุณอักษรา ชูติมาวพันธ์
- คุณนงนภัส พิริยะถาวร
- คุณปริยานุช ศิลากรณี
- คุณณเฉลิมพันธ์ สัมครพันธ์
- ครอบครัวสุชินญาพร และคุณอนรรฆ สุระศรีวงศ์
- คุณธนวัฒน์ - คุณเบญจลักษณ์ - คุณประสิทธิ์ศักดิ์ เนินสุวรรณ
- คุณสูงจิ่ง แซ่เจีย
- คุณมานชื่น วงศ์เลิศ
- คุณดวงใจ แย้มกลีบ และคุณปนัดดา ประจวบดี
- คุณสุจิตรา วรรณศิริสุข
- คุณสรารัตน์ สาห่วยทอง
- คุณคณินนทร์ พริงชะอุ่ม
- คุณชนิษฐา สิทธิสาร
- คุณภาณิน อภิรักษ์สันติกุล และครอบครัว
- ครอบครัวเพ็ญวิทยาการ
- คุณจุฑารัตน์ แก้วน้อย
- คณะศรัทธาจากอเมริกา
- คุณณัฐวดี พิพิชานิชการ
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา

**๑๑. เจ้าภาพค่าเช่ารถสุขาเอกชน ๓ คัน**

- ครอบครัววงสวัสดิ์ศักดิ์ - ตรรกาณิช เป็น

- เจ้าภาพหลักและช่วยติดต่อบริษัทงาน)
- คุณพิชัย - คุณเมภาลี - คุณฐานิตา - คุณพิสุทธิจันทร์ วัฒนรังกุล
- คุณจรสพร ฤทธารมย์
- คุณปานจิต วงศ์อ่อนดี
- คุณนิพนธ์ ภูทอง
- คุณศรีลลนา แดงทองดี และครอบครัว
- คุณวิไลวรรณ จตุรภัทรพงศ์ และครอบครัว
- คุณดารณี ชูนภักดี
- คุณสุทธิรักษ์ นิธิสันถวะคุปต์ และครอบครัว
- คุณนพพร สุดแดง
- คุณบุตรี หลวงเมตตาคุณ
- คุณชนิตดา ตัณฑ์ศิริชัยยา
- คุณปัทมาสน์ ศิลาวិภาพร
- คุณภัค ศิลาวิภาพร
- คุณเกศรา เอหาทรกุล
- คุณสุวิทย์ - คุณศุภิกานต์ กฤษใจวรรณ
- คุณสุภารัตน์ วงจินดา
- คุณสิทธิเดช - คุณลักขณา ชวนะเวสน์ และครอบครัว
- หจก.อาอาพาณิษฐ์
- บจก.อินเตอร์บีโตรเลียม
- คุณจุฑารัตน์ แก้วน้อย
- คณะศรัทธาจากอเมริกา
- คุณธัญภัทกษณ์ วงศาโรจน์
- รศ.วรรณพร วัฒนชานุกร
- ผศ.เกลิยพันธ์ุ จขจรผดุงกิตติ
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา

**๑๒. เจ้าภาพค่าจัดทำดอกไม้ประดับเวที**

- ขออนุโมทนาคุณดิศพร เอฟเฟนดี และคณะศิษย์วัดบิราวาส นำทีมจัดทำดอกไม้ และพานพุ่ม
- คุณพ่อวัชระ - คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์ และครอบครัว
- คุณอาริสา ภูทอง
- คุณดุสิต ประสารเอ และครอบครัว
- คุณปณิตา เล็กมณี และครอบครัว
- คุณจุฑารัตน์ แก้วน้อย
- คุณณัฐวดี พิพิชานิชการ
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา

**๑๓. เจ้าภาพระบบถ่ายทอดโทรทัศน์วงจรปิดและเครื่องเสียงและ กล้อง ๔ ตัว**

- คุณพรพิมล จรุงจิตรวารี

- คุณประอรพรรณ ชัยสถาวรวงค์
- อ.สาลี สุภาภรณ์
- คุณศรีลลนา แดงทองดี และครอบครัว
- คุณณัฐชานา ชมจันทร์
- คุณชนิตดา ตัณฑ์ศิริชัยยา
- คุณบุตรี หลวงเมตตาคุณ
- คุณอักษรา ชูติมาวพันธ์
- คุณเฉลิมพันธ์ุ สัมครพันธ์
- คุณเศรษฐสิทธิ์ สัมครพันธ์
- คุณเศรษฐีรัตน์ ต้นทอง
- คุณวรรณภา กิติมหาคุณ
- คุณชาญ ศศนาวิน
- คุณสุนิสา ตัฒบุญเสริม
- คุณรุจิรา สาธิตภัทร
- คุณจุฑารัตน์ แก้วน้อย
- คณะศรัทธาจากอเมริกา
- คุณวีระ ภัทรวรางกูร
- คุณสุกัญญา อัครพงษ์ไพศาล
- คุณนันทน์ภัส นันทาทรัพย์มณี
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา

**๑๔. เจ้าภาพค่าเช่าพัดลมไอน้ำ ๑๒ ตัว**

- คุณณัฐจักร ทริพจน์ทวีกุล และครอบครัว
- อ.ดร.ประไพศรี สุทัศน์ ณ.อยุธยา
- คุณวณิการ ทริพจน์พรกุล และครอบครัว
- คุณธนายุทธ สิริฐานนท์
- คุณอาภาภาต สิริฐานนท์
- คุณศรีลลนา แดงทองดี
- คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา
- กราบอนุโมทนาพระปลัดสมพร คณะ ๓ วัดหนามแดง จ.สมุทรปราการ อนุเคราะห์ให้ยืมพัดลมจำนวน ๖ ตัว
- กราบอนุโมทนา คุณสำเร็จ จิตอาจหาญ นายกเทศมนตรี อบต.เทพารักษ์อนุเคราะห์ให้ยืมพัดลมไอน้ำ จำนวน ๕ ตัว
- กราบอนุโมทนา ท่านเจ้าอาวาสวัดด่านสำโรง จ.สมุทรปราการ อนุเคราะห์ให้ยืมพัดลม ๘ ตัว

**๑๕. เจ้าภาพค่าอาหารผู้ฟังธรรม**

- คุณพิสิษฐ์ - คุณธวัชรัตน์ สร้อยเพชร
- นพ.หล - คุณโสภิตรา - ด.ช.ธีรุตม์ ศิริชัย
- คุณเอกชัย ตีรุ่งโรจน์
- ทพญ.ลำเทียน ต้วงสุวรรณ

- คุณดารณี ชูนภักดี
- ทพ.วันชัย จิตจำนงชัย
- คุณเพลินพิศ นวระสุจิตร์
- คุณสมเกียรติ - คุณระริน - ด.ญ.พรภาศรีสุภกรกรกุล และพนักงาน บ.อุทัยธานี กำแพงเพชร ชูชุกิ จำกัด
- คุณจันทวีรา ฐานาวรกุล
- คุณอักษรา ชูติมาวพันธ์
- คุณนียดา พงศ์พาชาญาณเวช
- คุณอารียา เสริมทอง
- คุณศักดิ์ชัย - คุณเบญจวรรณ เลิศพานิชพันธ์
- คุณณัฐวดี ทัศนากุลกิจ
- คุณพวงเพชร ตั้งยืนยง
- คุณสุทธิรักษ์ นิธิสันถวะคุปต์ และครอบครัว
- คุณมานชื่น วงษ์เลิศ
- คุณดวงใจ แย้มกลีบ และคุณปนัดดา ประจวบดี
- คุณสุจิตรา วรรณศิริสุข
- คุณสรารัตน์ สาห่วยทอง
- คุณคณินนทร์ พริงชะอุ่ม
- คุณชนิษฐา สิทธิสาร
- คุณสุพิตร พิสุทธิชินวงศ์
- คุณดุสิต ประสารเอ และครอบครัว
- คุณปณิตา เล็กมณี
- คุณปรางทิพย์ เนื่องไธสง
- คุณชนันฎา สัตย์ชื่อ
- คุณแม่ทองอยู่ สัมเขียว
- คุณเมณิรัตน์ ภาณุภัค
- คุณบุญเลิศ - คุณปัทมา สิริภัทรวณิช และครอบครัว
- คุณสุริสา จิรุงเรืองกิจ และครอบครัว
- นำพริกคลองรังสิต (เจ๊เล็ก)
- คุณสุรเดช - คุณมธุรส เตชะศิริสุขโข
- คุณสิทธิเดช-คุณลักขณา ชวนะเวสน์
- ร้านศรีพิพัฒน์ และครอบครัว
- หจก.อาอาพาณิษฐ์
- บจก.อินเตอร์บีโตรเลียม
- ครอบครัววงสวัสดิ์ศักดิ์ - ตรรกาณิช
- รศ.วรรณพร วัฒนชานุกร
- ครอบครัววิศวะจรรยา
- คุณณพลักษณ์ เอี่ยมไชยวัลย์
- คุณนวรรตน์ จิตรไคร์กรรม
- คุณเพชร ใจสุวรรณ
- คุณวาสนา เดชะ



- คุณพรณทิพย์ สมสงวน และครอบครัว
- คุณพิเศษ ปรัชญาภัทร
- คุณคุณทิพย์ บุรณะศักดิ์
- คุณจำเริญ เรืองรุ่ง และครอบครัว
- คณะศรัทธาจากอเมริกา
- ครอบครัวเฟื่องวิทยากร
- ครอบครัวสุขชินญาพร และคุณอนรรฆ ศุระศรางค์
- บจก.น.เจริญผลการ(๒๕4๖)
- คุณสุรภา วรจิตวรธรรมากุลและลูกหลานปริวาร
- คุณนัชชา วรจิตวรธรรมากุล
- คุณทัชชกร วรจิตวรธรรมากุล
- คุณรัตติมา ลีวิบูลย์รัตน์
- คุณศิริเพ็ญ โอนสันเทียะ
- คุณมี โอนสันเทียะ
- คุณแกลกรินทร์ โอนสันเทียะ อุทิศให้คุณอเนก วรจิตวรธรรมากุล
- คุณธัญภัสลักษณ์ วงศาโรจน์
- คุณอมรา-คุณวิโรจน์ สันทวิวงศ์
- คุณลีลา ดีไชยเศรษฐ
- คุณกรกมล อิมวิทยา
- คุณสุพัตรา ศรีประเสริฐ พร้อมคณะ และครอบครัว
- คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์สัจจา

**๑๖. เจ้าภาพค่าอาหารที่จัดงาน**

- คุณพ่อวัชร - คุณแม่ทองสุก โลหาทักษ์พงศ์ และลูกหลาน
  - คุณพ่อฉัตร - คุณแม่บุญเลื่อม กลิ่นสุวรรณ
  - คุณชัชวาล สีใสพร และครอบครัว
  - พ.ต.อ.บุญเสริม - คุณยุพดี ศรีชมภู
  - บ.สหรุ่งพัฒนา ๑๕ จำกัด
  - คุณพ่อวัชรชัย - คุณแม่วันดา ธนาสุวรรณดีดี
  - คุณฉวีพรรณ ภูทอง และครอบครัว
  - คณะศรัทธาจากอเมริกา
  - คุณเพิ่มพงศ์ - ด.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์สัจจา
- ขอกราบอนุโมทนาคุณศรัทธาจากประเทศสหรัฐอเมริกาที่มีศรัทธามั่นคงในกองบุญธรรมทาน ชมรมกัลยาณธรรมมาอย่างต่อเนื่อง ได้ร่วมสละทรัพย์ร่วมในมหากุศลโดยตลอดทุกครั้งที่ผ่านมา

**๑๗. เจ้าภาพค่าสถานที่**

กราบขอบพระคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี

ราชมงคลกรุงเทพ โดยท่านอธิการบดี ผศ.เฉลิม มัติโก กรุณาให้ใช้สถานที่หอประชุมและบริเวณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพพิพิธพิมขมหาเมฆ และวิทยาลัยเทคนิคกรุงเทพโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆทั้งสิ้น

**รายนามผู้มีจิตศรัทธาจากอเมริกา**

- คุณสุภาภรณ์ พันธุ์พุกักษ์
- คุณแน่นน้อย สงวนดีกุล
- คุณเดือนกลม ฮัสสัน
- คุณศศิธร บุญภาค
- คุณปริญญ์ เตชะสินธุ์
- คุณณัฐฐา คาร์เตอร์
- คุณสมส่วน-Jeff Van Hook
- คุณพิมพ์า ธรรมวงศ์ชัย
- คุณแดง มาริโน
- คุณสมพร แทนทองคำ
- คุณเมณฑา ไมค์เชลล์
- คุณสกาเวเดือน บำรุงจิต
- คุณพรสวรรค์ อินศรีเชียงใหม่
- คุณสุวรรณมา อมรวีวัฒน์
- คุณสุวรรณมา DATHCHER
- คุณบุญศรี กุลฉวีวิลาศ
- คุณเปี่ยมพรรณ รัตนสงวน
- คุณจงกลณี ชาวอย
- คุณนงนุช สุนทร
- คุณนุชนาถ ตั้งวีร์เกียรติ
- คุณลัดดา - คุณบุญสืบ - คุณณัฐมิ ศรีพันธ์
- คุณสมหมาย เสรีจิต
- คุณดาวสิริ พิงพรพันธุ์
- คุณพิมมาลา ขจัดสรรพโรค
- คุณอมรินทร์ คชรัตน์ และครอบครัว
- คุณจันทน์ อธิวิบูลย์
- คุณชัชวาลย์ (โต)
- คุณเรื่องาน ช่วยเอี่ยม
- คุณจรรยา แซ่ฮ้อย
- คุณจันทนา เขมโซคนท์
- คุณสมศรี ชื่นกมล
- คุณทองดิน เขมวงศ์วิทยา
- คุณบุศราภรณ์-วิเชียร เขียมรานนท์
- ครอบครัวตั้งใจอยู่
- คุณรุ่งตะวัน (คชรัตน์) แม็กเนส และครอบครัว
- คุณลธิศา ดีวัฒนานนท์

- คุณอมรา จันทรศิริรัตน์
- คุณสุนันท์ สุวรรณคาม
- คุณแพม คุณ
- คุณสุนันท์ วิลลิส
- คุณเวียงพิมพ์ ดวงบุปผา
- คุณเนงลักษณ์ ยศไตรศรีวิรัตน์
- คุณพีระ ยศไตรศรีวิรัตน์
- คุณสุปราณี รักพงศ์
- คุณสุมาลี แก้วนิล
- คุณพ่อตั้งฮ้อย
- คุณเสาวลักษณ์ สุขเจริญโชค
- คุณชนิษฐา-คุณจอนห์ Pfinsten
- คุณเมธี ดีทรัพย์
- คุณเสกียง สิงห์สถิตย์
- คุณจันทร์ทอน มณีรัตน์
- คุณทิพย์วรรณ
- คุณป้าลิ่ง
- คุณเรณู เทอราด้า
- คุณแม่ชัญญธรรม
- คุณแม่ชีแดง
- คุณพัชรี แคมเบล
- คุณเมณีนีวัฒน์ ไตรพิพัฒน์
- คุณบัวแก้ว สุขโชคนันท์
- คุณอินทรา สิทธิสเรช
- คุณKat Haysom
- คุณPat Stansburt

**๑๘. เจ้าภาพค่าเดินทาง**

กราบอนุโมทนาบุญพรไพศาลผ้าใบ โดยคุณปกรณ์ ชินพงศ์สุวรรณ ให้ความอนุเคราะห์เดินทางที่ผ้าใบจำนวน ๒๐ หลัง โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ (เดินทางจั่ว ๔/๔ จำนวน ๑๕ หลัง / เดินทางจั่ว ๕/๑๒ จำนวน ๓ หลัง และเดินทางโค้ง ๕/๑๒ อีก ๒ หลัง)

กราบขอบพระคุณคุณฉวีพรรณ ภูทอง อนุเคราะห์เดินทางที่ผ้าใบ ๓/๓ จำนวน ๑ เต็มที่และผ้าใบกันแดดอีกหลายผืน

กราบขอบพระคุณคุณเชษฐี ธรรมกานิช อนุเคราะห์เดินทางที่ผ้าใบ ๓/๓ จำนวน ๒ เต็มที่

**๑๙. เจ้าภาพรถขยะ กทม. จำนวน ๒ คัน**

กราบอนุโมทนาคุณพ่อวัชร-คุณแม่ทองสุก โลหาทักษ์พงศ์ และครอบครัว ช่วยเป็นเจ้าภาพและช่วยติดต่อบริษัทขนาน

**๒๐. แก้วีฬาสติ**

กราบอนุโมทนาบุญและกราบขอบพระคุณเจ้าพระพิพิธพัฒนกร เจ้าอาวาสวัดปวิวาส และพระปลัดบุญเรือง ปุณณโวโร ผู้ช่วยเจ้าอาวาส ที่ให้ความอนุเคราะห์แก้วี จำนวน ๒,๐๐๐ ตัว (ประสานงานโดยคุณพ่อวัชร-คุณแม่ทองสุก โลหาทักษ์พงศ์)

กราบอนุโมทนาบุญพระครูสังฆวิเศษบุญเลิศ ปัญญวโร วัดหนามแดง จ.สมุทรปราการ ให้ความอนุเคราะห์แก้วีจำนวน ๑,๐๐๐ ตัว (ประสานงานโดยคุณฉวีพรรณ ภูทอง)

**๒๑. ระบบไฟฟ้าในบริเวณงาน**

กราบขอบพระคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพพิพิธพิมขมหาเมฆ เอื้อเฟื้ออุปกรณ์และช่วยติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้า

กราบอนุโมทนาบุญบริษัทชงโควิศวกรรม จำกัด เอื้อเฟื้ออุปกรณ์และช่วยติดตั้งอุปกรณ์ไฟฟ้าและจัดทีมช่างประจำตลอดงาน

**๒๒. รถบรรทุกอาสาของธรรมทาน กราบอนุโมทนา**

เจ้าภาพรถต่างๆ ดังนี้

- บริษัทแสงเจริญพัฒนาเอ็นเตอร์ไพรส์จำกัด โดยคุณสันติ-คุณอิสระ-คุณสุชาวดี ศิริวงศ์ วัฒนา อนุเคราะห์รถ ๖ ล้อ ๑ คัน และรถ ๔ ล้อใหญ่ ๑ คัน
- หจก.สพรุ่งกิจโลหะ โดยคุณวีระ ภัทรวรางกูร และคุณสุกัญญา อัครพงษ์ไพศาล อนุเคราะห์รถบรรทุก ๖ ล้อ ๑ คัน
- บริษัทขุมทองอุตสาหกรรมการพิมพ์จำกัด โดยคุณไพฑูย์ พิทยธนากุล อนุเคราะห์รถบรรทุกและพนักงานขนของ
- บริษัทอินเตอร์ปิโตรเลียมจำกัด อนุเคราะห์รถกระบะ ๒ คัน และพนักงานขนของ ๒๐ คน
- บริษัทสตาร์ดีร็อฟโปรดักชั่น จำกัด โดยคุณธีรพล เปาจีน
- บริษัทชงโควิศวกรรม จำกัด
- คุณชัชวาล สีใสพร และครอบครัว
- คุณฉวีพรรณ ภูทอง และครอบครัว
- บริษัทวีดี การ์เม้นท์จำกัด
- บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด (มหาชน) อนุเคราะห์รถตู้รับส่งองค์กรบรรยาย

**๒๓. พยาบาลอาสาจากโรงพยาบาลสมุทรปราการ**  
 กราบขอขอบคุณและอนุโมทนาบุญท่านผู้อำนวยการโรงพยาบาลสมุทรปราการ นายแพทย์บุญสืบสินีวา กรุณานนท์ดีพยาบาลอาสาเพื่อดูแลสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วยฉุกเฉินแก่ทีมงานและผู้ฟังธรรมรายนามพยาบาลอาสา มีดังนี้คือ

๑. คุณประไพศรี วัฒนากรรมศิริ (หัวหน้าทีม)
๒. คุณรำไพ รุ่งรัตนอุบล
๓. คุณศิริพรรณ นักร้อง
๔. คุณลดาวัลย์ สามีกักดี
๕. คุณสุนันทา ตันทสุวรรณ
๖. คุณวันเพ็ญ เพชรวัชร
๗. คุณพิบูล จันทร์เจริญกิจ
๘. คุณจันทิมา สุกฤกษ์ดี
๙. คุณอรุณ ไยศิริ

**๒๔. เจ้าภาพดินสอสำหรับเขียนแบบประเมินผล**

- คุณปราณี นิยมพลสุข บริจาค ๑,๐๐๐ แห่ง
- คุณณัฐภัสสร์กษณ์ วงศาโรจน์ บริจาค ๑,๐๐๐ แห่ง
- คุณสุดิซัย-คุณสุรัชย์ กฤตยานุกูล

**๒๕. โต๊ะขาวใหญ่ ๑๐๐ ตัว**

กราบขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ให้ความอนุเคราะห์

**๒๖. ตู้รับบริจาคเงิน บริจาคโดย**

- รศ.วรรณพร วณิชชานุกร
- ครอบครัวคงสวัสดิ์ศักดิ์-ตรรกาวณิช
- ครอบครัวล้วนพิชญ์พงษ์
- ครอบครัวอุเทนพิทักษ์
- ครอบครัวเอกสิทธิ์พงษ์

**๒๗. เครื่องนับเงิน (Accura)**

กราบขอขอบคุณ ครอบครัวคงสวัสดิ์ศักดิ์  
 - ตรรกาวณิช บริจาคให้ชมรมฯ ๑ เครื่อง

**๒๘. แผงกันจรรยาจร ๑๐๐ แผง**

กราบขอขอบคุณ พ.ต.อ.ประจักษ์ นาคศรีสุข  
 ท่านรองผบก.น.๑ กรุณาให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกจัดซื้ออนุมัติ

**๒๙. แก้วน้ำ-จาน-ชามพลาสติกจำนวนมาก**

บริจาคโดยบริษัทดี.เอส.ที เทรดดิ้ง จำกัด  
 ต.เทพารักษ์ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

**๓๐. ซ้อนพลาสติกสำหรับรับประทานอาหารทั้งหมด**

กราบขอขอบคุณคุณสมจิตต์ ครอบมงคลกุล

**๓๑. ถุงผ้าใส่หนังสือแจกเป็นธรรมทานและเสื้อที่ทีมงานชมรมกัลยาณธรรม**

- กราบขอขอบคุณคุณพ่อวัชระ-คุณแม่ทองสุก โลทาร์กษพงษ์ และบริษัทวี.ที การ์เมนต์ที่บริจาคผ้าและตัดเย็บให้ฟรีจำนวนมาก (รวมทั้งบริจาคผ้าตัดเสื้อชมรม)

- กราบขอขอบคุณครอบครัวสมุทรรัตนกุล ช่วยตัดเย็บถุงผ้าใส่หนังสือแจกเป็นธรรมทาน

**๓๒. ซองใส่วารสารกัลยาณธรรมส่งถึงสมาชิกและถุงขยะที่ใช้ในงานทั้งหมด**

- กราบอนุโมทนาบุญบริษัทภัณฑ์ดีพลาสติก โดยคุณปราโมทย์ นาคทัศน์พล ให้ความอนุเคราะห์เสมอมา

**๓๓. ถุงใส่หนังสือในร้านธรรมทาน (ถุงร้านนายอินทร์)**

กราบขอขอบคุณ บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน) ให้ความอนุเคราะห์บริจาคเสมอมา

**๓๔. เสาคอร์เทจเหล็กเคลือบสี (ขาตั้งป้าย) ๑๒ อัน**

บริจาคโดยบริษัทชงโควิศวกรรม จำกัด

**๓๕. ออกแบบโฆษณาประชาสัมพันธ์**

ขออนุโมทนาทีมงานดังนี้

- คุณสุวดี ผ่องโสภาน
- คุณพรเทพ อมรวัฒนา
- คุณนงนุช บุญศรีสุวรรณ
- คุณเชษฐ ทรรกาวณิช
- คุณชยดี คงสวัสดิ์ศักดิ์
- คุณแคทลียา พิงอุดม

**๓๖. ซองพลาสติกใส่เอกสารคู่มือตอนลงทะเบียน**

กราบอนุโมทนาบริษัทไทยกริพเทคจำกัด โดยคุณสิทธิศักดิ์-คุณยุวดี ล้วนพิชญ์พงษ์ ผลิตซองซีบไล ๔,๐๐๐ ชุดเป็นธรรมทาน

**๓๗. ชุดของขวัญเพื่อสุขภาพ ๒,๐๐๐ ชุด**

กราบอนุโมทนา บริษัท ดอกบัวคู่ จำกัด โดย ดร.สุนันทา ทีเลิศพันธ์ุ์

**๓๘. อาสนะนั่งสมาธิ ๑๐๐ อัน**

กราบอนุโมทนาคุณเชอ - คุณอารีย์ มงคลสวัสดิ์ ตัดเย็บบริจาคเพื่อเป็นรายได้ของร้านหนังสือชมรม

**๓๙. เกี่ยวกับโรงทานกัลยาณธรรม ขอกราบอนุโมทนาดังนี้**

คุณพ่อวัชระ-คุณแม่ทองสุก โลทาร์กษพงษ์ และลูกหลาน บริจาคอาหารที่มงานในวันเสาร์ตลอดวัน (วันเตรียมจัดสถานที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๒) และบริจาคอาหารเข้าแก๊งผู้ฟังธรรมดังนี้

- แก๊งฟ้าลูกชินปลาอินทรีย์ ๑,๐๐๐
- จับฉ่าย (เจ) ๕๐๐ - พะโล้ (เจ) ๕๐๐
- คุณสมพร-คุณสุณีย์ โรงเจนำเต้าสาธุประดิษฐ์ ๕๒ บริจาคข้าวต้มเจ ๒,๐๐๐ ชาม
- บ.ชงโควิศวกรรม บริจาคนำเต้าหู้ ๑,๐๐๐ แก้ว
- โรงเรียนอนุบาลเศรษฐาณีบริจาค น้ำผลไม้ ๕๕๐ กล่องและซีฟ่อนเค้ก ๕๐๐ ซิน
- พ.ต.อ.ประจักษ์-คุณดวงกมล นาคศรีสุข บริจาค ข้าวต้มมัด ๒๐๐ มัด
- คุณสุชาติ แท้เที่ยงเจริญ บริจาคข้าวมันไก่ ๑๐๐ กล่อง
- คุณสุณี บริจาคข้าวต้มเผือก ๑๐๐ ชาม
- คุณวีระ ภัทรวรางกูร และครอบครัวบริจาค ข้าวราดพะแนง ๑๐๐ กล่อง
- คุณแจณี บริจาคซาลาเปา ๒๐๐ ลูก
- คุณยายหทัยพัชร ตันทเสน บริจาค ขนมถ้วย ๓๐๐ ลูก
- คุณชัยศักดิ์-คุณสุวี เทียงทัศน์-ครอบครัว และเพื่อนบริจาคยาภิโษะ ๕๐๐ กล่องและซีฟ่อนเค้ก ๕๐๐ ซิน
- กลุ่มแม่บ้านเกษตรบ้านไม้แวง จ.แม่ฮ่องสอน (ส่งจาก จ.แม่ฮ่องสอน) บริจาคขนมถ้วย และงากรอบ ๒ ลังใหญ่
- ร้านน้ำพริกแม่เล็ก คลองรังสิต บริจาคข้าวไข่เจียวพร้อมน้ำพริก ๔ อย่าง ๑,๐๐๐ จาน
- ร้านคุณโกโก้หม้อดิน บริจาคลอดช่อง ๑๐๐ กิโล (๒,๐๐๐ ถ้วย)

- คุณชัชวาล สีไสวพร บริจาคแกงเขียวหวาน ลูกชิ้นปลาทราย (+ขนมจีน+ ข้าว) ๕๐๐ จาน และบริจาค ไอ้เลี้ยง ๒,๐๐๐ แก้ว

- บริษัทดอกบัวคู่จำกัด บริจาค กระเพาะปลา ๒๐๐ ชาม ข้าวขาหมู ๒๐๐ ชาม ไอศกรีม ๑ ถัง และบัวลอยทรงเครื่อง ๒๐๐ ถ้วย
- ร้านบะหมี่ไม่เขี้ยวและเพื่อนๆ บริจาค บะหมี่แห้งหมูแดง ๓๐๐ กล่อง
- คุณวิภาภรณ์ ลิ้มบุญย์ บริจาคซูบของ จำนวน ๑,๐๐๐ ถ้วย
- บริษัทดี.เอส.เทรดดิ้ง จำกัด บริจาคไข่ไก่สด ๓,๖๐๐ ฟอง (๓๐๐ แพ็ค)
- คุณจิตพรพรณี บุญทองคง บริจาคบะหมี่แกงหมูแดง ๑๒๐ ชาม
- คุณรักใจ พนาภิชน บริจาคน้ำข้าวกล้องอก ๑,๐๐๐ ถ้วย

**๔๐. กราบอนุโมทนาบุญอาสาสมัครชมรมบริการทุกท่าน**

- นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยสยาม นำโดย อ.เบญจวรรณ อุซพงษ์อมร
- คุณดุสิต ประสาระเอ และเพื่อนๆ บ.บางจากปิโตรเลียมจำกัด
- คุณภาคกรณ์ รุจาธนันท์ และครอบครัว และพนักงานบริษัทชงโควิศวกรรม
- คุณณรงค์ฤทธิ์ อุปถัมภ์ และน้องๆ พนักงานบริษัทปูนซีเมนต์ไทยจำกัด
- คุณเชษฐ ทรรกาวณิช และคุณชยดี คงสวัสดิ์ศักดิ์ และบจก.อินเตอร์ปิโตรเลียม
- บริษัทวี.ที. การ์เมนต์ โดยคุณพ่อวัชระ-คุณแม่ทองสุก โลทาร์กษพงษ์ และญาติๆ
- กลุ่มธรรมะรักษา และเพื่อนๆ
- มศว.องครักษ์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา นำโดย อ.สาลี สุภาภรณ์
- บริษัทหุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
- บริษัทสตาร์ครีออฟโปรดักชั่น จำกัด นำโดย คุณธีรพล เปาจีน
- น้องๆ นักเรียนโรงเรียนบางบ่อวิทยาคม
- คุณชัชวาล สีไสวพร และญาติๆ
- คุณมณีพรพรณี ภูทอง และญาติๆ
- คุณวิชัย โพธิ์นทีไท และญาติๆ
- พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมพู่ และญาติ

กราบขอพระคุณและกราบอนุโมทนาบุญทุกหยาดเหงื่อแรงกายที่เมืออาจจะเอ่ยนามได้ทั้งหมด ที่ทุกท่านได้เสียสละเวลามาร่วมเป็นพระบิณฑบาต ทำหน้าที่ลูกของพระพุทธเจ้า ขอเอนมกราบขอพระคุณทุกท่าน และขอระลึกในคุณงามความดีของทุกท่านตลอดไป สาธุ สาธุ สาธุ

๔๑. กราบขอพระคุณที่ทีมงานประชาสัมพันธ์ นำโดย อ.มนตรี จตุรภัทร และรายการส่องโลกส่องธรรมออกอากาศทางสถานีวิทยุ AM ๙๔๕ khz ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๕.๓๕-๐๖.๓๐ น. และทุกวันเสาร์และอาทิตย์เวลา ๒๓.๐๐-๒๔.๐๐ น.

๔๒. กราบขอพระคุณบริษัทบางกอกเอนเนอร์ยีเอ็กซ์เพรส จำกัด โดยคุณชัยสิทธิ์ - คุณธนวรรณ เอกสิทธิ์พงษ์และครอบครัว ที่กรุณาแบ่งพื้นที่ในบริษัทจัดเป็นร้านธรรมทานเพื่อสมทบกองทุนธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรมด้วยความเมตตาเสมอมา

๔๓. กราบขอพระคุณคุณอำพล ลิ้มทองคำและครอบครัว ให้ความอนุเคราะห์จอ LED ติดตั้งให้บริการในงานแสดงธรรมตลอดวัน

๔๔. ร่วมนุโมทนากับเจ้าภาพธรรมทานต่างๆ ในงานนี้

- MP๓ มรดกธรรมของหลวงปู่พุทธะอิสระจำนวน ๑,๒๐๐ แผ่น บริจาคโดยคุณอารีย์ ทยานานุกัณฑ์ และครอบครัว

- MP๓ ธรรมะปฏิบัติของหลวงปู่ครรชิต สุทธิจิตโต เจ้าอาวาสวัดป่าภูไม้ขาว ต.กกตูม อ.ดงหลวง จ.มุกดาหาร จำนวน ๑,๒๐๐ แผ่น บริจาคโดย

- ๑. คุณภิญญา-คุณวิโรจน์ วงศ์วิวัฒน์ไชย
- ๒. คุณระรวย สมิตเวช, คุณสมิตรา ศรีสงคราม, คุณสมธิดา ปิยปาน, คุณกรรณิการ์ จรรย์แสง
- ๓. คุณวีระ ไกรกาบแก้ว , คุณศักร์สฤษดิ์ พราวศรี, คุณจินดา รัตนกร
- ๔. คุณมาลี นัทรชุมสสัย, คุณดุษฎี เวชรักษ์
- ๕. คุณวาทัน พราวศรีและเพื่อนๆ
- ๖. คุณกัทร อุ๋นหรือสกุลและบริษัททำสรุสรชษฐ์แอนด์สมคัณฑ์ จำกัด

๗. ดร.โจละคราญ หิรัญพฤษ์, คุณแปมิกา ชามุอูตสาห์

- MP๓ รวมธรรมชุดที่ ๑๒ ของหลวงปู่พุทธะอิสระจำนวน ๕,๐๐๐ แผ่น บริจาคโดยคุณวิชัย โพธิ์นทีไทและครอบครัว

- MP๓ รวมพระธรรมเทศนาชุด ๑๐๐ ปี หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี จำนวน ๕,๐๐๐ แผ่น บริจาคโดยคุณพ่อวัชร-คุณแม่ทองสุก โลทาธิรักษ์ พงษ์และครอบครัว

- MP๓ รวมธรรมเทศนาชุดเพชรน้ำหนึ่งของหลวงปู่เณรคำ นั้ตติโก จำนวน ๕,๐๐๐ แผ่น บริจาคโดยพ่อฉัตร-คุณแม่บุญเลื่อม กลิน สุวรรณ์

- MP๓ รวมพระธรรมเทศนาชุดโมกขธรรมของพระราชภาวนาวิกรม จำนวน ๔,๐๐๐ แผ่น บริจาคโดยคุณพรทิพย์ จงเร่งเพียร

- MP๓ รวมพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์มหาวิชัย วชิรเมธี จำนวน ๔,๐๐๐ แผ่น บริจาคโดยกลุ่มธรรมะสี่ขาว และคุณดวงวิภา ยุทธสุริยพันธ์และเพื่อนๆ

- MP๓ เสียงอ่านสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรมของดร.สุทัสสา อ่อนค้อม จำนวน ๕,๐๐๐ แผ่น บริจาคโดยคุณเศรษฐสิทธิ์ ต้นทอง และคณะเพื่อนใจบุญ

- MP๓ ผู้สละโลกของอ.วศิน อินทสระ จำนวน ๔,๐๐๐ แผ่น บริจาคโดยคุณพรทิพย์ จงเร่งเพียร

- หนังสือตามรอยเส้นทางธรรมหลวงปู่เณรคำ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม บริจาคโดย นพ.นิยม เกษจำรัส

- หนังสือจิตธรรมาจารย์ขอพระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม ลีตัทธัมโม) จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม บริจาคโดยคุณพรทิพย์ จงเร่งเพียร

- หนังสือโซคติของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม บริจาคโดย บริษัทสยามเฟริสท์จำกัด และคุณพัชรา ธรรมลิขิตชัยและเพื่อนๆ

- หนังสือผู้เห็นภัยในสงสาร ๕๐๐ เล่ม

- หนังสือธรรมะคือธรรมชาติ ๕๐๐ เล่ม บริจาคโดยมูลนิธิมรดกธรรมพระโพธิญาณเถระ

- แผ่นพับธรรมะ ๕,๐๐๐ แผ่น บริจาคโดยคุณธนากร รัตนภิกขุ และบริษัทแสงเมืองการพิมพ์

- หนังสือสารธรรม ๑๐๐ เล่ม บริจาคโดยคุณนิตย์ จารุศร
- นิตยสารซีเคิร์ต ๕,๐๐๐ เล่ม บริจาคโดยบริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัดมหาชน
- ไบร้ชัวร์ ๔,๐๐๐ ชุด บริจาคออกแบบโดยครอบครัววงศ์สวัสดิ์ศักดิ์ - ตระกวาณิช

**ธรรมบรรณาการบรรจุในถุงผ้าหลากสีที่บรรจุมอบให้ทุกท่านในงานแสดงธรรม ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๒ จำนวน ๔,๐๐๐ ชุด**

- ๑. หนังสือบทโคลกแห่งพุทธะอิสระ ของหลวงปู่พุทธะอิสระ วัดอ้อน้อย จ.นครปฐม
- ๒. หนังสือธรรมชาติแห่งพุทธะอิสระของหลวงปู่พุทธะอิสระ
- ๓. หนังสือตามรอยเส้นทางธรรมของหลวงปู่เณรคำ ของหลวงปู่เณรคำ นั้ตติโก
- ๔. หนังสือสนทนาภาษาธรรมเล่มที่ ๑๓ ของดร.สนอง วรอุไร
- ๕. หนังสือถึงโสดาบันในชาตินี้ ของดร.สนอง วรอุไร
- ๖. หนังสือสติปฏิฐาน ๔ ของอ.สุภีร์ ทุมทอง
- ๗. หนังสือจิตธรรมาจารย์ขอพระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม ลีตัทธัมโม)
- ๘. หนังสือธรรมะดัดสันดาน ของคุณอมรา สิ้นทิววงศ์
- ๙. หนังสือโซคติของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก
- ๑๐. หนังสือชีวิตเสรีหรือหนังสือที่ดีที่สุด (เล่มโตเล่มหนึ่ง) ของพระยุพธนา เตชปัญโญ
- ๑๑. หนังสือผู้เห็นภัยในสงสารหรือหนังสือธรรมะคือธรรมชาติของพระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อสาธุภัทโท)
- ๑๒. MP3 มรดกธรรมของหลวงปู่พุทธะอิสระ
- ๑๓. MP3 ธรรมะปฏิบัติของหลวงปู่ครรชิต สุทธิจิตโต
- ๑๔. MP3 รวมพระธรรมเทศนา ชุดที่ ๑๒ ของหลวงปู่พุทธะอิสระ
- ๑๕. MP3 รวมพระธรรมเทศนา ชุด ๑๐๐ ปี หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
- ๑๖. MP3 รวมพระธรรมเทศนาชุดเพชรน้ำหนึ่งของหลวงปู่เณรคำ นั้ตติโก
- ๑๗. MP3 รวมพระธรรมเทศนาของหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ

- ๑๘. MP3 รวมพระธรรมเทศนาของหลวงปู่ หล้า เขมปัตโต
- ๑๙. MP3 รวมพระธรรมเทศนาของพระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม ลีตัทธัมโม)
- ๒๐. MP3 รวมพระธรรมเทศนาของพระมหาวิชัย วชิรเมธี
- ๒๑. MP3 เสียงอ่านเรื่องสัตว์โลกเป็นไปตามกรรมของอ.สุทัสสา อ่อนค้อม
- ๒๒. MP3 เสียงอ่านเรื่องอัศจรรย์โลกใบนี้ของดร.ฐานุพงศ์ ศิริสุขสวัสดิ์
- ๒๓. VCD เรื่องเจริญสติในชีวิตประจำวันของดร.สนอง วรอุไร
- ๒๔. MP3 เรื่องผู้สละโลกของอ.วศิน อินทสระ

**ชมรมกัลยาณธรรมขอเอนมกราบขอพระคุณทุกๆ แรงกาย แรงใจ แรงศรัทธา ที่มีต่องานเผยแผ่พระศาสนาอย่างต่อเนื่องของพวกเราทุกคน**

ด้วยกำลังใจจากทุกๆ ท่าน ชมรมกัลยาณธรรมจึงยืนหยัดอยู่ได้ และก่อประโยชน์สันติสุขสู่สังคมอย่างต่อเนื่องและกว้างไกล

**ขอขอบน้อมแทบบาทพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า**

**ขอขอบน้อมบูชาพระธรรม อันเป็นที่พึ่งทุกกาลสมัย**

**ขอขอบน้อมบูชาพระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ**

ขอขอบน้อมเกล้าน้อมกระหม่อม ถวายมหากุศลทานนี้ แต่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและพระบรมวงศานุวงศ์ ของทรงพระเจริญ มีพระชนมายุยิ่งยืนนาน

ขออุทิศบุญกุศลจากมหาทานนี้แก่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ และวิญญูณแห่งบรรพชนเจ้าที่เจ้าทาง สัมภเวสีทั้งหลาย ที่อยู่บริเวณสถานที่แห่งนี้ทุกภพภูมิ

ขออุทิศบุญกุศลแต่ทุกท่านที่มีส่วนร่วมในงานครั้งนี้

**บัดนี้ทุกท่านได้ร่วมกันสร้างมหาทาน มหากุศลอันยิ่งใหญ่ คือ การให้ธรรมะเป็นทานซึ่งมีอานิสงส์เหนือการให้ทั้งปวง**

**ขอให้ทุกท่านตั้งเจตนาทั้งสาม ให้เป็นมหากุศลจิตตลอดไป**

- ๑. ปุพเพเจตนา (เจตนาก่อนจะให้)
- ๒. ปุญฺจเจตนา (เจตนาขณะให้)
- ๓. อปรเจตนา (เจตนาหลังจากให้แล้ว)



### สามองค์ประกอบนี้ช่วยให้ท่านอันบริสุทธิ ของท่านมีผลมาก มีผลไพบูรณ์

ขอกราบอนุโมทนาบุญแต่ทุกท่าน และขอ  
แบ่งปันบุญอันดีนี้ให้แก่กันและกัน แบ่งปันทั่วถึง  
สรรพสัตว์ทุกภพ ทุกภูมิ  
ขอได้โปรดจงมาอนุโมทนาและรับผลบุญ  
จงทั่วกันเทอญ

#### พระพุทธเจ้าตรัสถึงอันสงส์ ของการให้ทาน

บุคคลให้ข้าว	ชื่อว่าให้กำลัง
ให้ผ้า ชื่อว่าให้	วรรณะ
ให้ยานพาหนะ	ชื่อว่าให้ความสุข
ให้ประทับโคมไฟ	ชื่อว่าให้แสงสว่าง
ส่วนผู้ที่ให้ ธรรมะ	ชื่อว่าให้อมฤตธรรม

ขอกราบขอขมา หากขาดตกชื่อและคณะใด  
ไปโดยมิได้เจตนา ขอกราบอนุโมทนาในหยุดหน้าใจ  
ทุกท่านอีกครั้งด้วยสำนึกในพระคุณอย่างยิ่ง

#### คณะทำงานชมรมกัลยาณธรรม

#### อาหารเช้า ผู้ฟังธรรม ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๒

๑. แกงผักกาดปลากุ้งอินทรี	๑,๐๐๐ จาน
๒. จับฉ่าย (เจ)	๕๐๐ จาน
๓. พะโล้ (เจ)	๕๐๐ จาน
๔. ลู้อ้อยมั่วย (ข้าวต้มเจ)	๒,๐๐๐ จาน
๕. น้ำเต้าหู้	๑,๐๐๐ ถ้วย
๖. นำผลไม้ยูนิฟ ๑๕ ลัง	๕๕๐ กล่อง
๗. กาแฟ โอวัลติน	๔,๐๐๐ ชูต
๘. ซุปเลดีแอนนา	๑,๐๐๐ ถ้วย
๙. น้ำข้าวกล้องงอก	๑,๐๐๐ ถ้วย
๑๐. น้ำเต้าหู้	๑,๐๐๐ ถ้วย
๑๑. บะหมี่เกี๊ยวหมูแดง	๑๒๐ ชาม

#### อาหารเช้าแขกรับเชิญ

๑. ข้าวต้มมัด (ใส่เผือกและไส้กล้วย)	๒๐๐ มัด
๒. ข้าวราดพะแนง	๑๐๐ กล่อง
๓. ข้าวมันไก่	๑๐๐ กล่อง
๔. ข้าวต้มทรงเครื่อง	๑๐๐ ชาม
๕. ซาลาเปาไส้หมู	๒๐๐ ลูก
๖. ขนมถ้วย	๓๐๐ ถ้วย

#### อาหารเช้าทีมงาน

๑. ข้าวไข่เจียวผัก	๑๐๐
๒. ข้าวไข่เจียวหมูสับ	๑๐๐
๓. ผัดราดพะแนง	๑๐๐
๔. ข้าวหมูแดง	๑๐๐
๕. ข้าวมันไก่	๑๐๐

#### อาหารกลางวันผู้ฟังธรรม

๑. ยากิไชบะ	๕๐๐
๒. ข้าวคลุกกะปิ (เจ)	๓๐๐
๓. กระเพาะปลา (เจ)	๒๐๐
๔. ข้าวไข่เจียวพร้อมน้ำพริก	๑,๐๐๐
- น้ำพริกมันกุ้ง	
- น้ำพริกปลาตกฟู	
- น้ำพริกเผากุ้ง	
- น้ำพริกตาแดง	
๕. ข้าวหมูแดง	๕๐๐
๖. ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นปลา	๕๐๐
๗. ข้าวไก่ผัดเขียวหวาน	๕๐๐
๘. ข้าวหมูผัดกระเพรา	๕๐๐
๙. แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากลาย (ข้าว+ขนมจีน)	๕๐๐
๑๐. ข้าวหมูกระเทียมไข่ดาว	๕๐๐
ซีฟู้ดผัดมะพร้าวอ่อน	๕๐๐
ซีฟู้ดผัด	๕๐๐
ลอดช่องน้ำกะทิ ๑๐๐ โล	๒,๐๐๐
ไอเลี้ยง (แก้ว)	๒,๐๐๐

#### หมายเหตุ อาหารกลางวันผู้ฟังธรรม

รายการที่ ๗, ๘, ๙ แบ่งให้ทีมงานเป็นอาหาร

กลางวันอย่างละ ๑๐๐

รายการที่ ๑๐ แบ่งให้ทีมงาน ๒๐๐

#### อาหารกลางวันแขกรับเชิญ

๑. บะหมี่แห้งหมูแดง	๓๐๐ จาน
๒. ข้าวขาหมู	๒๐๐ จาน
๓. กระเพาะปลา	๒๐๐ จาน
๔. ไอคกริม	๑ ถัง
๕. ขนมบัวลอยทรงเครื่อง	๒๐๐ ถ้วย



#### ประวัติองค์บรรยาย

## พระอาจารย์มานพ อุปสโม



พระอาจารย์มานพ อุปสโม แห่งวัดนายโรง ถนน  
จรัญสนิทวงศ์ ๔๕ บางกอกน้อย กรุงเทพฯ เป็นพระวิปัสสนา  
จารย์นักพัฒนา จบการศึกษาพระอภิธรรม จากอภิธรรมโชติกวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหา  
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทำงานเผยแผ่ธรรมทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติ

**ภาคปริยัติ** พระอาจารย์มานพ อุปสโม สอนอยู่ที่อภิธรรมโชติกวิทยาลัย มหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และยุวพุทธศึกษาศาสนาแห่งประเทศไทยฯ ทั้งยังออกอากาศ  
เผยแผ่ธรรมเป็นประจำทางสถานีวิทยุ พล ม.๒ AM ๙๖๓ ทุกวันเสาร์ เวลา ๐๙.๐๐ น. -  
๐๙.๓๐ น. และวันอาทิตย์ เวลา ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ กับสถานีวิทยุสวนมิสกวัน AM  
๑๓๕๐ ทุกวัน เวลา ๐๕.๐๐ น. - ๐๕.๓๐ น.

นอกจากนี้ท่านยังเป็นผู้ริเริ่มและให้การสนับสนุนการก่อตั้งสถานีวิทยุชุมชนเพื่อ  
พระพุทธศาสนาในเครือข่ายสถานีวิทยุกระจายเสียงพระพุทธศาสนาแห่งชาติหลายแห่ง เช่น  
๑. FM ๑๐๗.๕๐ MHz. ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติเขาดินหนองแสง จันทบุรี  
๒. FM ๑๐๔.๒๕ MHz. ที่วัดนายายอาม จันทบุรี  
๓. FM ๘๗.๗๕ MHz. ที่วัดนายโรง กรุงเทพมหานคร  
๔. FM ๑๐๓.๗๕ MHz. ที่จังหวัดบุรีรัมย์  
๕. และที่จังหวัดยโสธร เป็นต้น

**ภาคปฏิบัติ** พระอาจารย์มานพ อุปสโม เป็นพระวิปัสสนาจารย์จากศูนย์ปฏิบัติธรรม  
เฉลิมพระเกียรติ เขาดินหนองแสง จันทบุรี และยุวพุทธศึกษาศาสนาแห่งประเทศไทยทั้งสองแห่ง  
คือ ที่ศูนย์ ๑ ถนนเพชรเกษม กรุงเทพฯ และที่ศูนย์ ๒ ปทุมธานี ทั้งยังเป็นพระวิปัสสนา  
จารย์ให้กับสถานที่ปฏิบัติธรรมทั่วไปอีกหลายแห่ง

**ในด้านงานพัฒนา** พระอาจารย์มานพ อุปสโม เป็นประธานดำเนินงานการก่อสร้าง  
ศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ประจำภาคตะวันออกของประเทศไทย ซึ่งตั้งอยู่ที่เขา  
ดินหนองแสงตำบลขวางกต อำเภอแก่งหางแมว จังหวัดจันทบุรี โดยได้ดำเนินงานการ  
ก่อสร้างอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาเรื่อยมาตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๓๗โดยปัจจุบัน “ศูนย์  
ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๘๔ พรรษา ราชนครินทร์” เป็นสถานที่อบรมปฏิบัติธรรมแก่  
ภิกษุสงฆ์และประชาชนทั่วไป อย่างต่อเนื่อง เกิดประโยชน์แก่การพัฒนาจิตใจของพุทธ  
ศาสนิกชนจำนวนมาก

ประวัติองค์บรรยาย  
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช



เกิด พ.ศ.๒๔๙๕ ณ บ้านดอกไม้ ต.บ้านบาตร  
อ.ป้อมปราบศัตรูพ่าย จังหวัดพระนคร

**การศึกษา** ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ณ โรงเรียนสุริยวงศ์, ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย  
ณ โรงเรียนวัดพลับพลาชัย, ชั้นมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนโยธินบูรณะ, ปริญญาตรีและโท  
คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สจว.รุ่นที่ ๕๗

**การทำงาน** ลูกจ้าง กอ.รมน. (๒๕๑๘-๒๕๒๑), เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน  
๓-๗ สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ (๒๕๒๑-๒๕๓๕), ผู้อำนวยการ ๘-๑๐ องค์การ  
โทรศัพท์แห่งประเทศไทย (๒๕๓๕-๒๕๔๔)

**การศึกษาธรรม** นักธรรมตรี, ศึกษาอานาปานสติตามคำสอนของท่านพ่อลี ธมฺมธโร  
ตั้งแต่ ๒๕๐๒, ศึกษาระบบฐานจากครูบาอาจารย์สายวัดป่าหลายรูป ตั้งแต่ ๒๕๒๕ อาทิ  
หลวงปู่ดูลย์ อตุโล หลวงพ่อพุทธ ฐานิโย หลวงปู่เทศก์ เทสรังสี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร  
หลวงปู่บุญจันทร์ จันทวโร และหลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ เป็นต้น อุปสมบทครั้งแรกในสมัยที่  
ยังเป็นนักศึกษา ณ วัดชลประทานรังสฤษดิ์ จ.นนทบุรี โดยมีหลวงพ่อบัญญานันทภิกขุ  
เป็นพระอุปัชฌาย์, อุปสมบทครั้งที่ ๒ ณ วัดบูรพาภิราม จ.สุรินทร์ (๓๐ มิถุนายน ๒๕๔๔)  
โดยมีพระราชวรคุณ (สมศักดิ์ ปณฺฑิโต) เป็นพระอุปัชฌาย์

**สถานที่จำพรรษา** ๕ พรรษาแรกจำพรรษาอยู่ ณ สวนโพธิญาณอรัญวาสี อ.ท่าม่วง  
จ.กาญจนบุรี ของท่านพระอาจารย์สุจินต์ สุจิตฺตโม และพรรษาที่ ๖ ณ สวนสันติธรรม  
อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี โดยความเห็นชอบของพระอุปัชฌาย์และหลวงพ่อมนตรี อากสุสโร ศิษย์  
อาวุโสของหลวงปู่ดูลย์ อตุโล

**งานเขียน** วิมุตติปฏิบัติ (๒๕๔๒-๒๕๔๔) ก่อนอุปสมบท, วิถีแห่งความรู้แจ้ง  
(๒๕๔๕), ประทีปส่องธรรม (๒๕๔๗) และ ทางเอก (๒๕๔๙) เป็นต้น



ประวัติองค์บรรยาย

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล

เป็นชาวกรุงเทพฯ เกิดเมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๐ สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมจากโรงเรียน  
อัสสัมชัญ และสำเร็จการศึกษาชั้นอุดมศึกษาจากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ สาขาศิลปศาสตร  
บัณฑิต

**อุปสมบท** ณ วัดทองนพคุณ กรุงเทพมหานครเมื่อปี ๒๕๒๖ เรียนกรรมฐานจาก  
**หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ** วัดสนามใน ก่อนไปจำพรรษาแรก ณ วัดป่าสุคะโต อ.แก่งคร้อ  
จ.ชัยภูมิ โดยศึกษาธรรมกับ**หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ** ปัจจุบันเป็นเจ้าของาวาสวัดป่าสุคะโต  
แต่ส่วนใหญ่พำนักอยู่ที่วัดป่ามหาวัน อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ โดยจำพรรษาสลับระหว่างวัดป่า  
สุคะโต กับวัดป่ามหาวัน

พระไพศาล วิสาโล เป็นภิกษุรุ่นใหม่ที่มีคุณูปการต่อสังคมไทย มีบทบาทหลายทาง  
ทั้งในฐานะพระนักกิจกรรม นักปฏิบัติภาวนา นักวิชาการ นักคิด ท่านมีคุณสมบัติทั้งด้าน  
ปัญญา ภาวนา และการรับใช้สังคม อาทิ กิจกรรมด้านสันติวิธี การสแกนไมตรีหรือไกล่  
เกลี่ยความขัดแย้ง กิจกรรมอาสาสมัครด้านการศึกษา การรณรงค์ให้คนหันมาทำบุญในรูปแบบ  
แบบที่มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับแก่นแท้ของพุทธศาสนา และงานกิจกรรมอื่นๆ อีก  
มากมาย

นอกจากการจัดอบรมปฏิบัติธรรมและการพัฒนาจริยธรรมแล้ว พระไพศาลยังมี  
ผลงานหนังสือและบทความ ทั้งงานเขียน และงานแปลเป็นจำนวนมาก

# หนึ่งในศรัทธา

โดย ณัฐจักร หริพจน์ทวีกุล

ก่อนที่จะเริ่มว่าผมเข้ามาช่วยชมรมนี้ได้อย่างไร ก็คงจะต้องเกริ่นประวัติกันซะหน่อย ผมเรียนจบปริญญาตรีจาก คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาวิศวกรรมอุตสาหการ เสร็จแล้วก็ไปต่อปริญญาโทที่ The American School of International Management (Thunderbird) ประเทศสหรัฐอเมริกา และก็โชคดีที่บังเอิญเรียนจบ กลับมาก็ทำงานที่บ้านช่วยคุณแม่เพื่อคุณแม่ที่รักกับพี่ชายที่เคารพ มาตลอดด้วยสำนึกที่ถูลงเงินท่านมานาน (แหะ แหะ)

ชีวิตผมวนเวียนอยู่กับศาสนาตั้งแต่เด็กทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงคือคุณแม่พอมแม่จะพาผมไปวัด ไปเวียนเทียน ไปทำบุญตักบาตรเป็นประจำ ทางอ้อมคือมีโอกาสได้อยู่ในกลุ่มเข้าทรง ทำให้ตัวผมเองก็สนใจเรื่องการนั่งสมาธิภาวนาโดยเฉพาะเรื่องอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ชอบซื้อหนังสือเกี่ยวกับทางนี้มาอ่าน หลวงพ่อ หลวงปู่องค์ไหนได้ข่าวว่ามีฤทธิ์เป็นว่าชอบมาก สนใจแม้กระทั่งการทำกำลังภายใน การฝึกไทเก๊ก ฟังกลิณฯ แต่ก็ทำบ้างไม่ได้ทำบ้างตามวิสัยของพุทธศาสนิกชนที่ดี (หรือเปล่า) ยิ่งมาตอนที่เรียนที่เกษตร ยิ่งไม่ต้องพูดถึง ชีวิตวนเวียนอยู่กับความสนุกสนานตามประสาคนวัยมัน ที่อเมริกา ยิ่งแล้วใหญ่ เอาเป็นว่าเรื่องการนั่งสมาธิภาวนาพับเก็บใส่กระเป๋าไว้ก่อน ซาดิหน้าฟ้าใหม่ ค่อยว่ากัน (หุ หุ)

กาลเวลาล่วงเลยมาถึงตอนทำงาน มีอยู่วันหนึ่งก็แปลกรู้สึกจิตใจกระสับกระส่าย ยิ่งพิกลทำงานไม่ได้เลยมันหงุดหงิดไปหมด ก็เลยออกไปเดินเล่นแถวๆ ที่ทำงาน บังเอิญเดินเข้าไปในร้านขายหนังสือเก่าร้านหนึ่ง things ที่ร้อยวันพันปีไม่เคยคิดจะเข้า เจอหนังสือเรื่อง มักกะลีผล กับอีกเรื่อง คือนารีผล ซึ่งมันน่าจะเกี่ยวกับผลไม้ที่ออกลูกเป็นหญิงสาวสวย ไอ้เรามันชอบอยู่แล้วเรื่องแบบนี้ก็คิดเลยเถิดไปว่าในหนังสืออาจจะแนะนำวิธีปฏิบัติไม่แน่อาจจะได้มีโอกาสสลโคมแมงนางซักครั้ง หลังจากซื้อมาอ่านแล้วก็รู้ว่ามันไม่ใช่แต่เป็นนิยายของเด็กคนหนึ่ง ในใจอยากจะเอาไปคืนแต่ก็รู้ว่าเจ้าของร้านคงจะไม่รับคืน ก็เลยตัดสินใจว่าจะอ่านสักบทสองบท ถ้ามันไม่ได้เรื่องก็จะเก็บไว้ซังกิโกลขายเอาเงินคืนมา



สักหน่อยก็ยังดี ปรากฏว่าว่างไม่ลงเลยครับท่าน เป็นหนังสือนิยายที่เขียนได้น่าติดตามมาก มารู้ที่หลังว่าเป็นนิยายอิงประวัติของหลวงพ่อจรัญ วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี อ่านจบปั๊บก็ชวนคุณแม่ไปปฏิบัติธรรมที่วัดอัมพวันปั๊บ ไปแบบ ๓ วัน ไอ้โห คนเพียบเลย หกร้อยกว่าคนได้มั้งถ้าจำไม่ผิด เริ่มสงสัยว่าเราทำไมมีคนจำนวนมากเลยที่สนใจเรื่องนี้ แต่ก็ยังไม่คิดอะไรมากรีบทำสมาธิดีกว่าเผื่อจะได้เหาะไปปาหิณฑพานต์กับเขาบ้าง (อี ฮี) ปรากฏว่า ๓ วันที่อยู่ใหวัดนั้นจะว่าทรมานที่สุดในชีวิตเลยก็ว่าได้ ไอ้ต้นตี ๓ ครั้งนะพอทนได้ แต่ที่ให้เดินจงกรม กับนั่งกรรมฐานอย่างละ ๔๕ - ๖๐ นาที เกือบทั้งวันนี่มันทำไม่ได้เหมือนมีใครจะมาบีบคอ มันอึดอัดทรมานสุดๆ ทุกครั้งที่ไต่ยืนท่านแม่ชิบบอกว่าหมดเวลา เหมือนเสียงสวรรค์มาโปรดจริงๆ เป็นอันว่าครั้งนั้นคิดว่าไม่ได้อะไรเลย ที่จะได้ก็คือได้มีโอกาสกราบหลวงพ่อจรัญ ทำให้ปีติอย่างบอกไม่ถูก คิดเสมอว่าครั้งนี้แพ้ ขอกลับไปตั้งหลักก่อนแล้ว ครั้งหน้าจะกลับมาสู้อีกครั้ง ยังไม่ยอมแพ้ง่ายๆ สุดท้ายหลังจากนั้นสักประมาณ ๓ - ๔ ปี ก็มีโอกาสดังกลับไปอีกครั้งหลังจากสะบักสะบอมในครั้งที่แล้ว ครั้งนี้ไปแบบ ๗ วัน เป็นว่าเป็นไงเป็นกัน หลวงพ่อบอกในหนังสือว่ายังไม่เคยเห็นใครตายในขณะทำกรรมฐาน เราก็คงจะไม่ช่วยขนาดนั้น ซึ่งครั้งนี้ก็ได้ประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมมากมายนัก

หลังจากนั้นชีวิตก็เดินทางไปตามกรรมของมัน จนกระทั่งวันทีไปกราบหลวงพ่อจรัญในงานวันเกิดของท่านที่วัดอัมพวันบังเอิญไปเจอเพื่อนที่เรียนที่เกษตรด้วยกันคือ คุณธนายุทธ สิริनुตานนท์ เขากำลังอยู่ในระหว่างปฏิบัติธรรมที่วัด ผมไม่เคยคิดเลยว่าเพื่อนผมคนนี้นั้นจะสนใจเรื่องแบบนี้ด้วย เป็นว่าหลังจากเจอคนในสายทางเดียวกัน ผมก็จะโทรคุยเรื่องธรรมะและความก้าวหน้าจากการปฏิบัติกันตลอดตามประสานงที่ไม่ว่าจริงๆ ว่าตัวเองปฏิบัติถูกหรือผิด ยังไม่รู้ว่าการถูกกิเลสหลอกมันเป็นยังไง (ตอนนั้นก็ยังไม่อยู่) สุดท้ายก็ได้เพื่อนคนนี้แหละชักชวนให้มาช่วยงานของชมรมกัลยาณธรรม โดยเล่าว่าชมรมนี้ทำอะไรและดียังไงซึ่งมันเองก็ฟังจะได้เข้ามาช่วยงานชมรมได้ไม่นานนัก สำหรับผมมันงกบุญอยู่แล้วนิพพานไม่ได้ชาตินี้ ซาดิหน้าไปเกิดเป็นเทวดาก็ยังดีกว่าตกนรก ก็เลยตอบรับอนุโมทนา กับกุศลจิตที่เพื่อนคนนี้มีให้ นั่นน่าจะปี ๒๕๔๙ ถ้าจำไม่ผิด



ผมเข้ามาช่วยงานครั้งแรกคือในวันเตรียมงานในตำแหน่ง จีบี คือ เจนเนอรัลเบ้ ทำทุกอย่างที่ขวางหน้าเท่าที่พอจะช่วยได้เน้นหนักไปในทางงานใช้กำลัง เช่น ยกแผงเหล็ก แก้อี หนังสือฯ ไม่ใช่เพราะผมตัวใหญ่โตอะไร แต่เพราะยังไม่รู้ว่าจะต้องช่วยทำอะไรบ้าง งานที่ใช้แต่แรงแบบนี้ผมชอบนัก (ไม่ต้องรับผิดชอบอะไร



ทำตามคำสั่งอย่างเดียว) ส่วนในวันงานครั้งแรกนั้น พี่จุ่ม (ประธานชมรม) ให้ผมช่วยประสานงานบนเวที โอ้โฮ โคตรโชคดีเลย นอกจากได้อยู่ในห้องแอร์เย็นๆ แล้วยังได้ฟังองค์บรรยายตลอดด้วย มีหน้าซำยังแจ่มกฤษ มัดใจ โดยให้ผมเป็นหนึ่งในตัวแทนยกพานขอขมาตั้งแต่ครั้งแรกที่ผมได้เข้าไปช่วยงาน เจอไม้เท้าประธานก็มัดใจน้อยๆ ดวงนี้อยู่หมัดแล้ว หลังจากนั้นผมก็เพียรพยายามชักชวนเพื่อนๆ ที่รู้จักให้เข้ามาช่วยงานในชมรมเกือบทุกคนตอบตกลงหมด ผมเองก็รู้สึกภูมิใจที่สามารถมีส่วนร่วมช่วยหาคนมาช่วยงานชมรมมากขึ้น แต่ก็แปลกพอใกล้จะถึงวันงานพอโทรศัพท์ไปยืนยัน ก็เป็นอันว่าไม่มีใครเลยที่ว่างมาได้ จำนวนคนก็บอกพี่จุ่มไปแล้ว เล่นเอาท้อใจเหมือนกัน เป็นอย่างน้อย ๒ - ๓ ครั้ง ในที่สุดผมก็เลยไม่ได้ชวนเพื่อนๆ อีก (มีบ้างเล็กน้อย) ได้สังกรรมมาข้อหนึ่งคือ ของอย่างนี้ถ้ามันยังไม่ถึงเวลาที่เขาจะเข้ามาช่วยงานจะเอาช่างมาลากเขาก็ไม่มา หรือมีอันมาไม่ได้เพราะมีธุระด่วนพอดี

ช่วงหลังก็โชคดีที่ท่านประธานโทรมาบอกว่ามีกลุ่มคนประมาณ ๑๐ คนสนใจที่จะเข้ามาช่วยงานก็เลยให้ผมเป็นผู้ประสานงานกับคนกลุ่มนี้ซึ่งนำทีมโดย **พีจิตรา** บอกตามตรงตอนแรกผมเองไม่ค่อยแน่ใจว่าจะทำงานด้วยกันแล้วมีปัญหาหรือไม่เพราะผมอายุน้อยกว่าแต่ท่านประธานก็ยังให้ผมดูแลส่วนฝั่งธรรมบริเวณห้องโถง และแล้วก็พิสูจน์ว่าพี่ผมกังวลนั้นมันช่างน่าตลกสินดี ทีมนี้เข้มแข็งมากๆ เป็นผู้ใหญ่ที่น่ารัก ทุ่มเทให้กับงานโดยไม่ปันลึกคำ ผมเชื่อว่าจะเป็นกำลังที่ดีให้กับชมรมตลอดไป ซึ่งผมก็โชคดีมากที่ได้ร่วมงานกับทีมนี้ **ตอนนั้นผมและทีมพีจิตรา ได้รับมอบหมายให้ดูแลบริเวณโรงอาหาร ถึงแม้จะมีคนมองว่าถูกขยับให้ไปอยู่ไกลและโดดเดี่ยว แต่ผมไม่คิดเช่นนั้น การที่ได้เป็นส่วนหนึ่งที่ได้ทำอะไรเพื่อช่วยต่ออายุพุทธศาสนา ถึงแม้จะเป็นเพียงเล็กน้อยแต่ผมก็เชื่อว่าเป็นสิ่งที่ดีและเป็นสิ่งที่ผมถูกกำหนดให้มาทำในชาตินี้ ใครจะรู้ชาติที่แล้วๆ มาผมกับทุกคนในชมรมอาจจะทำแบบนี้มาตลอด ชาตินี้ก็มาสานต่อในสิ่งที่ได้ทำกันไว้ในชาติที่ผ่านมา จนกว่าจะถึงวันที่สำเร็จตามที่แต่ละคนได้ตั้งจิตอธิษฐานเอาไว้**

เท่าที่สังเกตชมรมโตขึ้นตลอดเวลาทั้งในแง่สมาชิกและการจัดงาน ทุกครั้งที่จัดก็จะมีปัญหาที่โตขึ้นเป็นเงาตามตัว แต่ก็สามารถแก้ไขได้ทุกครั้งโดยอาศัยการเรียนรู้จากประสบการณ์ครั้งที่แล้วๆ มา บวกกับคำแนะนำจากพี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ทั้งในและนอกชมรม เพื่อที่จะสร้างสรรค์และนำเสนอในสิ่งที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์กับญาติธรรมทั้งหลาย ที่มาฟังธรรม ให้ได้รับความรู้ ความสะดวกสบาย ตามกำลังที่ทางชมรมมี หวังว่าทุกท่านจะได้รับในสิ่งที่มุ่งหวังไว้เพื่อเป็นสปีดไว์เลี้ยงตัวในชาติหน้าครับ.

โมทนาสาธุ



# อัจฉริยะ...ศรัทธามหาชน



มวลดอกไม้หลากสีนานาพันธุ์งดงามประทับใจ ประดับเวทีหอประชุมมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ บพิตรพิมุข มหาเมฆ ในวันอาทิตย์ที่ ๒๙ มีนาคมที่ผ่านมา เป็นฝีมือของนางฟ้าใจดีจากวัดบวรวิาส มาเนรมิตให้ด้วยใจที่ศรัทธา ตั้งแต่คืนวันศุกร์ที่ ๒๗ ต่อเนื่องมาถึงเย็นวันเสาร์ที่ ๒๘ ด้วยอุปกรณ์จาก **พีสมจิตต์ ครองมงคลกุล** ที่กรุณาเป็นเจ้าภาพ และ **นางฟ้ารัตน์** (พีติศพร เอ็ฟเฟนด์) นำทีมลูกๆ เพื่อนๆ มาแสดงฝีมือไว้อวดสายตาทุกท่านจนต้องเหลียวกลับมามองซ้ำ

แม้ว่าทีมงานกัลยาณธรรมจะเตรียมตัวไว้อย่างดีวางแผนค่อนข้างพร้อม แต่เมื่อได้เผชิญกับคลื่นศรัทธามหาชนที่ลั่งไหลมาอย่างท่วมท้น จนทะลุหลัก ๔,๐๐๐ คนตั้งแต่เช้าตรู่ ทำเอาทีมบริการอาหารเช้าและทีมนำดื่มกล้ำขึ้นไปตามๆกันในส่วนการลงทะเบียนของ **คุณณรงค์ฤทธิ์** และ **คุณรัตนากิ** บัตรหมดตัวหมด แจกกันเป็นหน้าตาหาที่หนึ่งในห้องประชุมเต็มตั้งแต่ ๐๖.๓๐ น. **พ.ท.ธนากร เฟื่องฟู** เปิดเวทีในห้องประชุม

๘.๓๐ น.ตรง ท่านอธิการบดีฯ **ผศ.เฉลิม มัตติโก** ให้เกียรติเป็นประธานเปิดงาน **อ.มนตรี จตุรภัทร** เป็นพิธีกรเปิดงาน **คุณเชษฐ ตรีภาวนิช** กล่าวรายงาน **ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร** มอบของที่ระลึกให้ท่านประธานจากนั้นตั้งใจฟังเทศนาธรรมของ **พระราชภาวนาวิกรม** (หลวงพ่อเลี่ยม จิตฺตัมโม) เรื่องที่ฟังที่แท้จริง **คุณเชษฐวุฒิ** (คุณบ๊วย) และ **คุณพุทธชาติ** พงษ์สุชาติ (คุณตุ้ยตุ้ย) รับบทพิธีกร ทั้งในห้องประชุมในห้องโถง และโรงอาหาร เต็มทุกที่นั่ง จบจากเจริญสติถวายสังฆทานหลวงพ่อเลี่ยมและคณะสงฆ์รวม ๔ รวม ขึ้นฉันทเพลที่ห้องรับรององค์บรรยาย ทีมดูแลองค์บรรยายจัดภัตตาหารไว้บนโต๊ะด้วยความไม่รู้ ท่านว่า "เราจะฉันในบาตร" แล้วก็เตรียมมาสนะของท่านเองมาปูบนพื้นห้อง ให้ญาติโยมจัดเข้าประเคนภัตตาหารตามอย่างพระป่า ท่านเคร่งครัดวินัยมาก กราบขอขมาในความบกพร่องในความไม่รู้ของพวกเรา ครั้งนี้เป็นอย่างสูง ต่อไปเราต้องทำการบ้านให้ดีกว่านี้

๙ นาฬิกาเศษของ **ค.หลวงปู่เณรคำ จัตติโก** มาถึงเป็นขบวนใหญ่ มีรถตำรวจทางหลวงนำ ๓ คัน พระสงฆ์ติดตาม ๑๒ รูป และฆราวาสญาติโยมอีกหลายคันท่านเข้าพักในห้องรับรอง จนใกล้เวลาเทศนาธรรมจึงลงมายังห้องแสดงธรรม มีคณะศรัทธามากมายเข้ามากราบแทนแทนหอมล้อมชื่นชมบารมีท่านแสดงธรรมนำให้พวกเราได้หมั่นเพียรตั้งใจบำเพ็ญสมาธิภาวนา ช่วงนี้พิธีกรยังคงเป็นคุณบ๊วยกับคุณตุ้ยตุ้ย จนถึงช่วงเจริญสติและถวายสังฆทานที่ **พ.ท.ธนากร เฟื่องฟู** มาต่องานนี้แทน

หลวงปู่เณรคำท่านเทศน์ ๒ ชั่วโมงเต็ม มีการสาธิตการเดินจงกรมไว้บนเวทีด้วยเป็น



ของแถม เป็นที่ปลาบปลื้มปิติแก่สาธุชนเป็นอย่างสูง นั่งเฝ้ากริบฟังอย่างสงบน่าอนุโมทนายิ่ง

ใกล้เที่ยง อากาศร้อนอบอ้าวในปลายเดือนมีนาคมเล่นเอาทั้งแอร์ทั้งพัดลมหนีคไปหลายตัว จนถึงเวลาทานอาหารกลางวัน กลางสนามร้อนระอุ มีคนรอแถวยาวนานสงสาร มาก ทุกคนต่างมาด้วยศรัทธา แต่ที่แสนสุขใจจนน่าเข้าไปนอนเล่นคือห้องน้ำในโรงสุขาเคลื่อนที่เอกชน แอร์เย็นฉ่ำหอมหอม สะอาดมาก จนทุกคนยกมือสาธุ อยากจะเข้าไปนอนเล่นสักครึ่งวัน อะไรรจะดีขนาดนั้น ใครไม่ได้ใช้เสียใจด้วยนะจ๊ะ คราวหน้าช่วยกันเป็นเจ้าภาพพรตสุขาติดแอร์ดีกว่า

งานนี้มีกัลยาณธรรมรุ่นลูกรุ่นหลานมาร่วมงานหลายหน่วย วิ่งเล่นกันบ้าง ช่วยทำงานบ้าง ได้ถือโอกาสปลูกฝังเยาวชนให้ใส่ใจในธรรมชาติที่งานอาหารของพี่ยังรับภาระหนัก แม่อาหาร ๕,๐๐๐ จานก็ไม่พอรองรับเล่นเอาทีมงานงไปหลายตลบว่าผู้ฟังธรรมรวมแล้วอาจถึง ๕,๐๐๐ คนก็ได้ น้ำดื่มน้ำแข็งขายดีหลายสิบกะสอบ เพราะร้อนมหาโหดปานนั้น โชคดีที่มีลอดช่องเย็นชื่นใจมาเปิดโรงทานให้ทานฟรีๆ

**หลวงปู่พุทธะอิสระ** ท่านมาถึงเที่ยงกว่าๆ ทีมรับวิทยากรนำโดยหลวงพี่ห่ม ญ ชงโค และคุณแสนาบตีวิทย ญ โรงอาหาร นำท่านขึ้นไปห้องรับรองชั้น ๓ ลืมไปว่าห้องนั้นยังไม่พร้อม เพราะมีหลายท่านผู้ใหญ่ทานมื้อกลางวันอยู่ หลวงปู่ท่านจึงมาพักอยู่ในห้องประชุมสักพัก พวกที่ดูแลห้องพักวิทยากรก็รีบเคลียร์ห้องให้ว่าง ยังทานกันไม่เสร็จดีก็ย้ายออกมาทานต่อด้านนอก เมื่อห้องว่างมากกราบเรียนท่านอีกครั้งแต่องค์หลวงปู่ท่านไม่ขึ้นไปพักแล้วแต่เมื่อหนุ่มน้อยทั้งสอง (ห่มและวิทย) มากกราบอาราธนาให้ท่านไปเยี่ยมเยียนจุดฟังธรรมที่โรงอาหารให้ได้ “ชมบารมี” ของครูบาอาจารย์บ้าง ท่านตอบรับลูกเดินตามไปทันทีที่น่าปลื้มใจจริงๆ ท่านนั่งพักอยู่ที่นั่นนาน จนถึงช่วงที่ท่านอาจารย์ดร.สนองจะขึ้นบรรยาย ท่านจึงกลับมาที่ห้องประชุมอย่างเดิมพวกเราอิมใจกันถ้วนหน้า (วันนี้ท่านอาพาธแต่เมตตาพวกเราเหลือล้น)

๑๓.๑๕ น. พิธีกรน้องใหม่ **น้องชยดี และน้องโบว์** (ชมพูนุช โรจนศิริรัตน์) รับหน้าที่พิธีกร นำชมประวัติท่านอาจารย์ดร.สนอง แล้วจึงฟังท่านบรรยายเรื่องพลังแห่งบุญญฤทธิ์ วันหนึ่งตอบคำถาม แต่ยังคงมีการเจริญสติ จบแล้วต่อยด้วยช่วงแสดงธรรมขององค์หลวงปู่พุทธะอิสระทันที โดย**คุณแทนคุณ จิตต์อิสระ** รับหน้าที่พิธีกร ชั่วโมงครึ่งผ่านไปอย่างเปี่ยมสาระด้วยพระธรรมเทศนาเรื่อง ปัจจุบันจิตใจ กราบอนุโมทนาบุญกับทุกท่านอย่างจริงใจ

หลังจากจบแสดงธรรมแล้ว ประธานชมรมเธอออกมากล่าวขอบคุณ ตามด้วยพิธีขอขมาและถวายสังฆทาน รับพรจำขึ้นใจถ้วนหน้าเสร็จแล้วเป็นอันปิดงาน ได้รับของที่ระลึกที่เติมปัญญาธรรมท่านละ ๑ ถุงใหญ่ อิมกายอิมใจทุกคน

มีความประทับใจมากมาย ที่ได้รับจากงานรับใช้พระศาสนา ที่แม้ว่าจะมีข้อผิดพลาดบกพร่องก็ยังไม่ท้อไม่ถอย ยิ่งทำยิ่งมีพลังไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ขอกราบคารวะในทุกหัวใจ เสียสละและศรัทธาของทุกท่านที่มาร่วมฝ่าเปลวแดดในวันนั้น ด้วยเปี่ยมศรัทธา สุดท้ายนี้เพื่อความอิมอกอิมใจเต็มเปี่ยม โปรดร่วมอนุโมทนากับบุญชื่อบุญร่วมกัน สาธุ สาธุ.



## รำลึกงานแสดงธรรม ๒๙ มีนาคม ๒๕๕๒





# คลื่นศรัทธามหาชน

ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร บริษัทพินิจ มหาเมฆ

