

ธรรมะ

สำหรับเยาวชน





พระวชิรธรรมคต

คต. พระญาณสังวร

(สมเด็จพระญาณสังวร)

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ประธานโครงการอัมบุญ ๙๙๙ วัด เยาวชนปฏิบัติธรรม ๘๔,๐๐๐ คน

ขออนุโมทนาสาธุการ คณะกรรมการโครงการอัมบุญ ๙๙๙ วัด เยาวชนปฏิบัติธรรม ๘๔,๐๐๐ คน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ เพื่อเป็นการน้อมรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณและแสดงความจงรักภักดีถวายเป็นราชสักการะแด่พระองค์ท่านที่ได้ทรงสร้างคุณประโยชน์แก่ประเทศชาติอย่างอนเนกอนันต์

เยาวชนเรานั้น เป็นวัยแห่งความหวังและความฝัน เป็นวัยที่มีชีวิตสดใส และเป็นวัยที่มีพลัง คือ พลังกาย พลังใจ และพลังความคิด เป็นวัยที่มีความเชื่อมั่นในตัวเองมากกว่าวัยใดๆ ชีวิตของพวกเราจึงจุดดวงตะวันแห่งรุ่งอรุณ หรือณกวางแอนทะเล ที่ห้าวหาญกางปีกบินโฉบคั่นอยู่กลางทะเลมหาสมุทรอย่างคึกคะนอง ซึ่งเปี่ยมไปด้วยพลังที่ให้ทั้งคุณค่าแก่ชีวิต และสังคมที่เราอยู่ เยาวชนจึงเป็นกลุ่มสำคัญในการเลี้ยงดูโลก บางครั้ง บางแห่งเยาวชนอาจถูกละเลยไม่ได้รับการเอาใจใส่ ที่นั่น สมัยนั้นก็ขบเซาและไม่ก้าวหน้า

เวลานี้ ทุกตารางนิ้วบนพื้นพิภพของโลกกำลังก้าวเข้าสู่ยุคใหม่ ยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งแน่นอนจะต้องเป็นยุคของเยาวชนด้วย เยาวชนทั้งหลายโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม จะต้องก้าวเข้าสู่ยุคที่ตนจะต้องแสดงบทบาท และรับภาระของสังคมอย่างเต็มที่

เนื่องในโอกาสอันเป็นมงคลนี้ ขอให้เยาวชนของชาติพร้อมใจกันประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดี ตั้งมั่นอยู่ในศีลธรรม เป็นผู้ที่มีคุณธรรม จริยธรรม เรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยสติ ด้วยปัญญา ใช้ความเมตตากรุณา ความเคารพ และความกตัญญูเป็นหลักของชีวิต พร้อมระลึกอยู่เสมอว่า ประโยชน์ตน ประโยชน์ท่านเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ขออำนวยการ



พระองค์ผู้ทรงเป็นพุทธมามกะที่สูงส่งยิ่ง

ประชาชนชาวไทย และประชาชนชาวพุทธทั่วโลก เมื่อได้ทราบข่าวว่า พระมหากษัตริย์ไทยทรงเป็นพุทธมามกะ ด้วยพระราชหฤทัยที่ทรงเปี่ยมด้วยพระคุณธรรม มีพระราชศรัทธา เป็นต้น ย่อมเกิดความปีติโสมนัสที่จะได้น้อมใจปฏิบัติตามพระคุณในพระองค์ ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิด สิริมงคลแก่ชีวิต และเป็นความมั่นคงแห่งพระพุทธศาสนาในประเทศไทย และในโลก อันจะเป็น ประโยชน์แก่อุภล และความสุขแก่ประชาชนชาวไทยทั้งแก่พลโลก โดยส่วนรวม

ในมหามงคลวโรกาสที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเจริญพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ จึงเป็นโอกาสสำคัญยิ่งที่คณะกรรมการโครงการอิมบูนฯ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา ได้จัดโครงการอิมบูนฯ ๙๙๙ วัด เยาวชนปฏิบัติธรรม ๘๔,๐๐๐ คน ถวายเป็นพระราชกุศล เทิดทูนพระองค์ผู้ทรงเป็นพุทธมามกะที่สูงส่งยิ่ง

สมเด็จพระพุทธเจ้าองค์

สมเด็จพระพุฒาจารย์

ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช

วัดสระเกศ



สาร
พลเอก ชีรเดช มีเพียร
ประธานวุฒิสภา

โครงการอิมบญู ๙๙๙ วัด เยาวชนปฏิบัติธรรม ๘๔,๐๐๐ คน เถลิงพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ เป็นโครงการสำคัญโครงการหนึ่งที่วุฒิสภาร่วมกับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กระทรวงศึกษาธิการ สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ มูลนิธิพัฒนาและส่งเสริมเยาวชนคนหนุ่มสาว และบริษัท ซี พี ออลล์ จำกัด (มหาชน) ได้ร่วมกันจัดขึ้นโดยเล็งเห็นความสำคัญของเด็กและเยาวชนไทยในอันที่จะช่วยพัฒนาจิตใจของเด็กและเยาวชน ให้มีคุณธรรมและศีลธรรม ฝึกฝนให้เด็กและเยาวชนปฏิบัติตนเป็นพุทธมามกะ ซึ่งควรค่าแก่การสรรเสริญเป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งยังเป็นการแสดงออกถึงความจงรักภักดีต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และเทิดทูนสถาบันพระมหากษัตริย์

หนังสือธรรมะที่จัดทำขึ้นเล่มนี้ เพื่อมอบให้กับเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการอิมบญูฯ ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน และศึกษาพระธรรมเพื่อความสงบสุขของจิตใจ อันนำมาซึ่งประโยชน์ต่อเยาวชนและความสงบเรียบร้อยของการอยู่ร่วมกันในสังคม โดยมีเนื้อหาที่เข้าใจง่ายเหมาะสมแก่เด็กและเยาวชน อันประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับพุทธประวัติ ปรัชญา ความคิด และวิธีการดำเนินชีวิตให้รู้จักด้วยความพอเพียง พอประมาณ มีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกัน รวมทั้งคุณธรรมดั้งมาทั้งปวง ที่สำคัญ คือ ต้องรู้จักการรู้จักสามัคคีซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง เปรียบเสมือนสมบัติอันล้ำค่า และเป็นหน้าที่ของคนไทยทุกคน ที่จะต้องช่วยกันรักษา และสืบสานพระพุทธศาสนาให้ดำรงอยู่คู่กับสังคมไทยสืบต่อไป ขอขอบคุณท่านสิริวัฒน์ ไกรสินธุ์ ประธานกรรมการโครงการอิมบญู ๙๙๙ วัด เยาวชนปฏิบัติธรรม ๘๔,๐๐๐ คน เถลิงพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ ตลอดจนผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้เล็งเห็นและให้ความสำคัญแก่เด็กและเยาวชน โดยได้จัดให้มีโครงการอิมบญู ๙๙๙ วัด ขึ้นในครั้งนี้

ในโอกาสนี้ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย อีกทั้งพระบารมีปกเกล้าฯ แห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้โปรดอภิบาลประทานพรให้เด็กและเยาวชนทุกคน มีความสุขสมหวัง เจริญยิ่งด้วยคุณธรรมดงาม ทั้งปวง พร้อมด้วยความเพียรอันบริสุทธิ์ที่มีปัญญาที่เฉียบแหลม มีกำลังกายกำลังใจที่เข้มแข็ง ในการศึกษาเล่าเรียน ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในระเบียบวินัยรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีความขยันหมั่นเพียร มีความรับผิดชอบและซื่อสัตย์สุจริต เป็นที่ตั้งเพื่ออำนวยคุณประโยชน์แก่สังคม และประเทศชาติอันเป็นที่รักยิ่งของเราให้เจริญก้าวหน้ามั่นคงตลอดไป

ขอให้โครงการอิมบิบูญ ๙๙๙ วัด เยาวชนปฏิบัติธรรม ๘๔,๐๐๐ คน เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ ที่ได้จัดขึ้นในครั้งนี้ สำเร็จผลตามวัตถุประสงค์ทุกประการ

พลเอก



(ธีรเดช มีเพียร)

ประธานวุฒิสภา



สาร
นายนิคม ไวยรัชพานิช
รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง

โครงการอิมบิอุ ๙๙๙ วัด เยาวชนปฏิบัติธรรม ๘๔,๐๐๐ คน เถลิงพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ เป็นหนึ่งในหลายๆ โครงการเฉลิมเกียรติฯ ของวุฒิสภาที่จัดทำขึ้น โครงการฯ นี้ ท่านสิริวิวัฒน์ ไกรสินธุ์ ประธานคณะกรรมการการศึกษา วุฒิสภา เป็นผู้เสนอและรับผิดชอบดำเนินงาน ทั้งนี้ ได้รับความร่วมมืออย่างดียิ่งจากองค์กรต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ในการจัดกิจกรรมให้เยาวชนซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของทุกจังหวัดทั่วประเทศไทย จำนวน ๘๔,๐๐๐ คน ได้มาเข้าค่ายในวัด ๔ ภาค ทั้งภาคเหนือ ใต้ อีสาน และภาคกลาง เพื่อพัฒนาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา ด้วยการทำกิจกรรมของพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องกลม่อเกล่า โดยมีความมุ่งหวังให้เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมได้น้อมนำพุทธธรรมที่ได้รับไปใช้ในวิถีประจำวัน และขยายผลสู่สังคมรอบตัว ซึ่งจะทำให้เกิดความสงบสุขและร่มเย็นในสังคมไทยได้อย่างยั่งยืนต่อไป

ผมมีความชื่นชมและยินดีที่โครงการอิมบิอุฯ นี้ ได้มีการดำเนินการจนสำเร็จเป็นรูปธรรม ได้มีการแจกจ่ายหนังสือธรรมะเล่มนี้ ให้เป็นคู่มือสำหรับเยาวชนและผู้สนใจได้ใช้ในการประพฤติและปฏิบัติธรรม แต่สิ่งที่สำคัญยิ่งกว่าหนังสือธรรมะก็คือการประพฤติปฏิบัติธรรมด้วยใจและกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ จนทำให้การปฏิบัติธรรมนั้นกลายเป็นกิจวัตรหรือเป็นอุปนิสัยของตนเอง ที่คนอื่นๆ ในสังคมก็สามารถที่จะมองเห็น ชิมซับและรับเอาธรรมะได้จากตัวตนของเรา โดยไม่ต้องเปิดหาอ่านจากหนังสือธรรมะ ซึ่งหากทำเช่นนั้นได้แล้วจึงจะเรียกว่าการประพฤติปฏิบัติธรรมนั้นสัมฤทธิ์ผลสมบูรณ์

ผมขอขอบคุณคณะกรรมการโครงการอิมบิอุ ๙๙๙ วัด เยาวชนปฏิบัติธรรมฯ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คณาจารย์ ผู้ปกครอง นักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการ ตลอดจน ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่ได้ให้การอุปการะและร่วมมือร่วมใจทุ่มเททำนงนุชจนทำให้โครงการอิมบิอุฯ อันเป็นการเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ นี้บรรลุผลสำเร็จ และขอให้อำนาจแห่งบุญกุศลที่ได้กระทำร่วมกันครั้งนี้ จงส่งเสริมและเพิ่มพูนบุญบารมีแก่ทุกท่าน ขอให้ทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญ สมปรารถนาในสิ่งที่ตั้งใจ และปราศจากทุกข์โศกโรคภัย ภัยอันตรายต่างๆ ตลอดไป

(นายนิคม ไวยรัชพานิช)
รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง

สาร
นางพรทิพย์ โล่ห์วีระ จันทรรัตนปริดา
รองประธานวุฒิสภา คนที่สอง



พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงเป็นศูนย์รวมความรัก ความจงรักภักดีที่ประชาชน
ทุกหมู่เหล่า เทิดทูนไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อม ตลอดระยะเวลา ๖๔ ปี แห่งการครองราชย์
ซึ่งยาวนานกว่าพระมหากษัตริย์ทุกพระองค์ในโลก พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงปฏิบัติ
พระราชกรณียกิจด้วยความวิริยะอุตสาหะ ทรงเป็นเอกอัครศาสนูปถัมภกของทุกศาสนาหลัก
ทรงเป็นพุทธมามกะ ทรงปกครองประเทศด้วยหลักทศพิธราชธรรม พร้อมน้อมนำคำสอนใน
พุทธศาสนามาศึกษาและปฏิบัติอันก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง ความผาสุก และความร่มเย็น
มาสู่ปวงชนชาวไทย

เนื่องในวโรกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาครบ ๗ รอบ ๘๔ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔
วุฒิสภาจึงได้ร่วมกับหน่วยงานภาครัฐและเอกชน จัดให้มีโครงการอิมบูนู ๙๙๙ วัด เยาวชนร่วม
ปฏิบัติธรรม ๘๔,๐๐๐ คน เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
อีกทั้งเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และสืบทอดพุทธศาสนา และเป็นการส่งเสริมการ
ปฏิบัติบูชาเพื่อสนองคุณบิดา มารดา ครู อาจารย์และผู้มีพระคุณ ตลอดจนปลูกฝังคุณธรรมใน
จิตใจของเยาวชนอันจะนำไปสู่ความสงบร่มเย็นของสังคม

ในโอกาสนี้ ดิฉันขอขอบคุณทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือ ร่วมใจ และร่วมคิด ในการจัด
ทำโครงการฯ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี สมดังเจตนารมณ์ทุกประการ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย และ
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งปวงในสากลพิภพตลอดจนพระบารมีฯ แห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้โปรดดลบันดาลประทานพรให้ทุกท่านประสบ
แต่ความสุข ความเจริญ พรั่งพร้อมด้วยจตุรพิธพรชัย ปราศจากโรคอาพาธ ภัยพิบัติ อุบัติวินาศรายน
ทั้งหลายทั้งปวง อีกทั้งมีความเพียรที่บริสุทธิ์ ปัญญาที่เฉียบแหลม กำลังกายที่สมบูรณ์ในการ
ปฏิบัติหน้าที่เพื่อประโยชน์ของประเทศชาติ เป็นที่พึ่งของประชาชนสืบต่อไป

พรทิพย์ โล่ห์วีระ จ.

(นางพรทิพย์ โล่ห์วีระ จันทรรัตนปริดา)
รองประธานวุฒิสภา คนที่สอง



สาร
นายสิริวัฒน์ ไกรสินธุ์
ประธานกรรมการโครงการอิมบูนูฯ

เยาวชนที่รัก

เธอ คือ ผู้มาใหม่ ที่ทำให้ความมืดมนมลายหายไป

เธอจึงคือแสงสว่างผู้ส่องทางให้ตนเองและสังคม หากเธอต้องการแสงสว่างแห่งปัญญาธรรม
อยากบอกกับเธอว่าไม่มีแสงสว่างใดที่จะล้ำเลิศเหนือหลักคำสอนของพระพุทธองค์

เยาวชนที่รัก เธอคือผู้ที่อยู่ในวัยอันมีพลังและจงแปรเปลี่ยนพลังแห่งเออนั้นเป็นพลัง
ที่สร้างสรรค์เพื่อสร้างตนเองและโลกให้สงบสุขร่มเย็น

โครงการอิมบูนู ๙๙๙ วัด เยาวชนปฏิบัติธรรม ๘๔,๐๐๐ คน เถลิงพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ
๕ ธันวาคม ๒๕๕๔ ที่ผม คณะกรรมการและผู้เกี่ยวข้องทุกส่วนได้คิดและผลักดันให้เกิดขึ้น
มีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อ

๑. เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
๒. เพื่อเป็นพุทธานุชา ธรรมบูชา สังฆบูชา และสืบทอดพระพุทธศาสนา
๓. เพื่อส่งเสริมการปฏิบัติบูชาเพื่อสนองคุณบิดา มารดา ครูอาจารย์และบรรพชน
๔. เพื่อปลูกฝังกุศลธรรมในจิตใจของเยาวชน อันจะนำไปสู่ความสงบร่มเย็นของสังคม

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าเยาวชนทั้งหลายจะได้ร่วมด้วยช่วยกันทำให้เกิดความสำเร็จ
ดังวัตถุประสงค์ทุกประการ

ขอคุณแห่งพระศรีรัตนตรัยและการประกอบกุศลกรรมในครั้งสำคัญอันเป็น
ประวัติศาสตร์นี้ ส่งผลให้เยาวชนทุกคนมีความสุข ความเจริญ และเป็นกำลังสำคัญของสังคม
สืบไปเทอญ

(นายสิริวัฒน์ ไกรสินธุ์)

ประธานกรรมการโครงการอิมบูนูฯ

สารบัญ

โอวาทของพระเถระผู้ใหญ่	๓
สารจากบุคคลสำคัญ	๕
บทสวดมนต์	๑๐
วิธีการทำสมาธิ	๒๐
ความรู้เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา	๒๙
ธรรมะสำหรับเยาวชน	๔๖
แรงบันดาลใจเพื่อนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จ	๖๓



บทสวดมนต์



บทนมัสการพระรัตนตรัย

อระหัง สัมมาสัมพุทธโธ ะคะคะวา	พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลส เพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง
พุทธัง ะคะคะวันตัง อะภิวาเทมิ	ข้าพเจ้าขออภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)
สวากขาโต ะคะคะวะตา ธัมโม	พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว
ธัมมัง นะมัสสามิ	ข้าพเจ้าขอนมัสการพระธรรม (กราบ)
สุปะฏิปันโน ะคะคะวะโต สวอะกะสังโฆ	พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว
สังฆัง นะมามิ	ข้าพเจ้าขอนอบน้อมพระสงฆ์ (กราบ)

บทนอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า

นะโม ตัสสะ ะคะคะวะโต	ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น
อระหะโต	ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส
สัมมาสัมพุทธัสสะ	ตรัสรู้ได้โดยพระองค์เอง

บทไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ
ที่ระลึกนับถือ

ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรม เป็นสรณะ
ที่ระลึกนับถือ

สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ
ที่ระลึกนับถือ

พุทฺธิยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ
ที่ระลึกนับถือ แม้ครั้งที่สอง

พุทฺธิยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรม เป็นสรณะ
ที่ระลึกนับถือ แม้ครั้งที่สอง

พุทฺธิยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ
ที่ระลึกนับถือ แม้ครั้งที่สอง

ตตฺติยัมปิ พุทฺธัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้า เป็นสรณะ
ที่ระลึกนับถือ แม้ครั้งที่สาม

ตตฺติยัมปิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรม เป็นสรณะ
ที่ระลึกนับถือ แม้ครั้งที่สาม

ตตฺติยัมปิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ

ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์ เป็นสรณะ
ที่ระลึกนับถือ แม้ครั้งที่สาม

บทสรรเสริญพระพุทธคุณ

อิติปิ โส ะคะวา

แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า
พระองค์นั้น

อะระหัง

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทธโ

เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

สุคะโต

เป็นผู้เสด็จไปแล้วด้วยดี

โลกะวิทู

เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ

เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึก
ได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

สัตถา เทวะมะนุสสานัง

เป็นครูผู้สอนของเทวดาและมนุษย์
ทั้งหลาย

พุทธโ

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม

ภะวะตาติ

เป็นผู้มีความเจริญ จำแนกธรรม
สั่งสอนสัตว์



บทสรรเสริญพระพุทธคุณ

ทำนองสรภัญญะ

องค์ใดพระสัมพุทธ
ตัดมุลกเลศมาร
หนึ่งในพระทัยท่าน
ราศี บ่ พันพั้ว
องค์ใดประกอบด้วย
โปรดหมู่ประชากร
ชี้ทางบรรเทาทุกข์
ชี้ทางพระนฤพาน
พร้อมเบญจพิธจัก-
เห็นเหตุที่ใกล้ไกล
กำจัดน้ำใจหยาบ
สัตว์โลกได้พึงพิง
ข้าขอประณตน์อม
สัมพุทธการุญ-

สุวิสุทธสันดาน
บ่ มิหม่นมิหมองมัว
ก็เบิกบานคือดอกบัว
สุวคนธกำจร
พระกรุณาตั้งสาคร
มละโอฆะกัณดาร
และชี้สุขเกษมसानต์
อันพ้นโศกวิโยคภัย
ชุจรัสมิมลใส
ก็เจนจบประจักษ์จริง
สันดานบาปแห่งชายหญิง
มละบาปบำเพ็ญบุญ
ศิระเกล้าบังคมคุณ
ธูภาพนั้นนิรันดรา

(กราบ)



บทสรรเสริญพระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก

เป็นธรรมที่พึงเห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก

เป็นธรรมที่ให้ผลได้ไม่จำกัดกาล

เอหิปัสสิโก

เป็นธรรมที่ควรกล่าวกับผู้อื่นว่า
ท่านจงมาเถิด

โอปะนะยิโก

เป็นธรรมที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ

เป็นธรรมที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน



บทสรรเสริญพระธรรมคุณ

ทำนองสรภัญญะ

ธรรมะคือคุณากร	ส่วนชอบสาธ
ดุจดวงประทีปซ์ชวาล	ส่องสัตว์สันดาน
แห่งองค์พระศาสดาจารย์	ส่องสัตว์สันดาน
สว่างกระจ่างใจมล	เป็นแปดพึงยล
ธรรมใดนับโดยมรรคผล	อันลึกโอฬาร
และแก้กับทั้งนฤพาน	นามขนานขานไช
สมญาโลกอุดรพิสดาร	ให้ล่วงลุปอง
พิสุทธิ์พิเศษสุกใส	นบธรรมจำนง
อีกธรรมต้นทางครรไล	
ปฏิบัติปริยัติเป็นสอง	
คือทางดำเนินดุจคลอง	
ยังโลกอุดรโดยตรง	
ข้าขอโอนอ่อนอุตมงค์	
ด้วยจิตและกายวาจาฯ	

(กราบ)



บทสรรเสริญพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ปฏิบัติดีแล้ว

อุชุปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ปฏิบัติตรงแล้ว

ญายะปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจาก
ทุกข์แล้ว

สามิจิปะฏิปันโน ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ปฏิบัติตามสมควรแล้ว

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัญญะ ปุริสะปุคคะลา

ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่
นับเป็นรายบุคคลได้ ๘ บุรุษ

เอสะ ภาวะวะโต สภาวะกะสังโฆ

นั่นแหละ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มี
พระภาคเจ้า

อาหุเนยโย

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา

ปาหุเนยโย

เป็นผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

ทักขิณเวยโย

เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชะลิกะระณียโย

เป็นผู้ควรทำอัญชลี

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

เป็นนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่น
ยิ่งกว่านี้

บทสรรเสริญพระสังฆคุณ

ทำนองสรภัญญะ

สงฆ์ใดสาวกศาสดา	รับปฏิบัติมา
แต่องค์สมเด็จพระวันต์	
เห็นแจ้งจตุสัจเสด็จบรร-	ลุทางที่อัน
ระงับและดับทุกข์ภัย	
โดยเสด็จพระผู้ตรัสไตร	ปัญญาผ่องใส
สะอาดและปราศมีวหมอง	
เหินห่างจากข้าศึกปอง	บ่ มีลำพอง
ด้วยกายและวาจาใจ	
เป็นเนื่อบุญอันไพ-	ศาลแต่โลกภัย
และเกิดพิบูลย์พูนผล	
สมญาเอารสทศพล	มีคุณอนนต์
อนกจะนับเหลือตรา	
ข้าขอบบหมู่พระศรา-	พททรงคุณา-
นุคุณประดุจรำพัน	
ด้วยเดชบุญข้าอภิวันท์	พระไตรรัตน์อัน
อุดมดิเรกนิรัตศัย	
จงช่วยขจัดโศภภัย	อันตรายใดใด
จงดับและกลับเสื่อมสูญฯ	

(กราบ)

บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กัน และกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์ กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทั้งสิ้นเถิด



วิธีการทำสมาธิ



การทำสมาธิ

การมีสุขภาพดีนั้นจะต้องประกอบไปด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบทุกหมู่ การพักผ่อนร่างกายอย่างเพียงพอ การออกกำลังกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ เรียกว่า การบริหารร่างกาย ร่างกายก็จะแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จิตของเราก็เช่นเดียวกัน ในวันหนึ่งๆ เราคิดเรื่องต่างๆ มากมาย จิตย่อมจะเหนื่อยล้า หากไม่ได้มีการบำรุงรักษาหรือบริหารจิตของเราให้เข้มแข็งผ่อนคลาย จิตจะอ่อนแอ หัวันไหวต่อเหตุการณ์รอบตัวได้ง่าย เช่น บางคนจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาจนเกินเหตุ เมื่ออยู่ในอาการตกใจ ดีใจ เสียใจ โกรธหรือเกิดความอยากได้ เพราะจิตใจอ่อนแอ ขุ่นมัว

การบำรุงรักษาจิตให้เข้มแข็งผ่อนคลาย เรียกรูปอย่างหนึ่งว่า การบริหารจิต ซึ่งต่างกับการบริหารกาย เพราะการบริหารกายต้องทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอ แต่การบริหารจิตจะต้องฝึกฝนให้จิตสงบนิ่งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งการฝึกจิตให้สงบ คือการทำสมาธินั่นเอง

การทำจิตใจให้ผ่อนคลายหรือการฝึกจิต คือ การฝึกสติควบคุมจิตใจให้จดจ่อกับสิ่งที่ทำโดยระลึกอยู่เสมอว่า ตนกำลังทำอะไรอยู่ ต้องทำอย่างไร พร้อมกับระมัดระวังไม่ให้เกิดความผิดพลาด

การทำสมาธิ คือ การฝึกควบคุมจิตใจให้จดจ่อกว่าอยู่กับสิ่งใด สิ่งหนึ่ง โดยไม่เปลี่ยนแปลงจนกว่าจะหยุดทำสมาธิ

ประโยชน์ของการทำจิตใจให้ผ่อนคลาย มีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตของนักเรียน ดังนี้

๑. ทำให้เรียนหนังสือดีขึ้น เพราะจิตมีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ใจจึงจดจ่ออยู่กับการเรียนก่อให้เกิดปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ

๒. สุขภาพดี เพราะจิตใจผ่อนคลายเบิกบาน ร่างกายก็จะสดชื่นไปด้วย

๓. บุคลิกภาพดี เมื่อจิตใจสงบเยือกเย็นสะอาด จิตใจปลอดโปร่งผ่อนคลาย มีความมั่นคงในอารมณ์ เชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดี

เมื่อได้เห็นประโยชน์แล้ว ทุกคนควรฝึกจิตให้บริสุทธิ์ผ่อนคลายจนสามารถเป็น

พื้นฐานในการพัฒนาปัญญาต่อไป และจะทำให้ตนเองประสบกับความสุขความเจริญในชีวิตการฝึกจิตให้มั่นคงแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่ปฏิบัตินี้ คือ การบริหารจิตและเจริญปัญญา

การพัฒนาจิตให้มั่นคง ไม่หวั่นไหว และบรรลุเป้าหมายในชีวิตได้ จะต้องบำเพ็ญภาวนาทางจิต ที่เรียกว่า “สมาธิ” หมายถึง จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่ง ซึ่งมีวิธีที่หลากหลาย เช่น การนั่ง การยืน การเดิน และการนอน ซึ่งก่อนที่จะปฏิบัติสมาธินั้น ทุกคนควรปฏิบัติดังนี้

คำนมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ะคะวะเต ะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (กล่าว ๓ จบ)

คำบูชาพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทธัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ ธัมมัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ

บทสวดบูชาพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทธโ ะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นพระอรหันต์
ดับแล้วซึ่งกิเลส ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง
ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า
ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน (กราบ)

พุทฺธัง ะคะวันตัง ะภิวาทมิ

พระธรรมเป็นคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสไว้ดีแล้ว

สวากขาโต ะคะวะตา ธัมโม

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม (กราบ)

ธัมมัง นะมัสสามิ

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ปฏิบัติดีแล้ว

สุปะฏิปันโน ะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ข้าพเจ้านมัสการพระสงฆ์ (กราบ)

สังฆัง นะมามิ

วิธีนั่งสมาธิ

ผู้บำเพ็ญสมาธิควรนั่งขัดสมาธิราบ คือ ให้ขาขวาทับขาซ้าย และมีมือขวาทับมือซ้ายวางมือหงายไว้บนหน้าตัก ตั้งตัวตรงมองทอดสายตาไปข้างหน้า ประมาณ ๒ ศอก แล้วหลับตา มีสติสัมปชัญญะ ระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมกับระลึกถึงพระพุทธคุณเป็นหลัก

ขณะลมหายใจเข้า ระลึกรู้ถึงพระพุทธคุณ ว่า “พุท”

ขณะลมหายใจออก ระลึกรู้ถึงพระพุทธคุณ ว่า “โธ”

ขณะบำเพ็ญสมาธิ พึงมีสติสัมปชัญญะระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอ ให้กำหนดลมหายใจเข้าออกและระลึกถึงพระพุทธคุณควบคู่กันไป ก่อนจะเลิกบำเพ็ญสมาธิให้กราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง เมื่อนั่งสมาธิเสร็จแล้ว ให้แผ่เมตตาและกรวดน้ำทุกครั้ง

หรือจะเจริญสติแบบ กำหนดรู้อาการของ อากาศยุบของท้อง ว่า พองหนอยุบหนอ พร้อมกับกำหนดเวทนา เมื่อรู้สึกเจ็บปวดเมื่อยคัน หรือกำหนดรู้อาการของจิตและอารมณ์ที่เกิดกับจิตไปด้วย ที่เรียกว่า เจริญสติปฏิฐานก็ได้

ฝึกการยืน เดิน นั่ง และนอนอย่างมีสติ

การฝึกให้มีสติในการเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ เพื่อให้ถูกต้องตามมารยาทที่ตรงตามและปลอดภัยโดยไม่เกิดอุบัติเหตุขึ้นเป็นสิ่งที่จำเป็น เนื่องจากนักเรียนมักจะประสพอุบัติเหตุบ่อยๆ ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการขาดสตินั่นเอง

ฝึกปฏิบัติให้เกิดความชำนาญ

๑. ยืนตรง ยกมือซ้ายพร้อมกับภาวนาซ้ำๆ ว่า ยกหนอ - มาหนอ - วางหนอ (วางมือซ้ายไว้ที่หน้าท้อง) ยกมือขวาพร้อมกับภาวนาซ้ำๆ ว่า ยกหนอ - มาหนอ - วางหนอ (วางมือขวาทับข้อมือซ้ายแล้วใช้นิ้วกลางและหัวแม่มือรวบข้อมือซ้ายไว้)

๒. กำหนดในใจว่า “อยากเดินหนอ” ๓ ครั้ง

๓. การเดินกำหนดรู้ ๓ ระยะ โดยใช้องค์ภาวนาว่า

ขวา - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

ซ้าย - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

ยกหนอ ยกเท้าขึ้นสูงจากพื้น ๑ ฝ่ามือ

ย่างหนอ เลื่อนเท้าไปข้างหน้า

เหยียบหนอ วางเท้าลงที่พื้น

การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาเป็นการส่งความปรารถนาดีให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายให้อยู่เป็นสุข ปราศจากความทุกข์ยากลำบาก

บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน
ซึ่งกันและกันเลย

อนีฆา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย
ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง परिहरันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย
ทั้งสิ้นเถิด

บทกรวดน้ำแบบย่อ

อิหัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอผลแห่งบุญกุศลนี้ จงมีแก่ญาติของข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอญาติทั้งหลาย
จงมีความสุขเถิด

ประโยชน์ของการบริหารจัดการจิตและเจริญปัญญา

๑. ทำให้จิตใจสงบสุขผ่องใสไม่ขุ่นมัว ความจำดีสมองปลอดโปร่ง
๒. เรียนหนังสือได้อย่างมีความสุข สามารถเข้าใจบทเรียนได้ตลอด
๓. รู้จักไตร่ตรองหาเหตุผลให้รอบคอบก่อนที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อป้องกัน
ความผิดพลาด
๔. สุขภาพกายและสุขภาพจิตดี สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
๕. จิตที่เป็นสุข จิตสงบสะอาด ผ่องใส พร้อมทั้งจะใช้ปัญญาในการแก้ปัญหา
หรือตัดสินใจได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่อยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งคือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ สติปัฏฐานมี ๔ ระดับ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม

คำว่าสติปัฏฐาน แปลว่า สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสัมมาสติระลึกฐานั้น พ้นจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกรู้โดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึง ความระลึกรู้ ส่วนปัฏฐาน หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่น

โดยรวมคือเข้าไปรู้เห็นในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลสทั้งปวง ได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การมีสติระลึกรู้กายเป็นฐาน ซึ่งภายในที่นี้หมายถึง ประชุม หรือรวม นั่นคือธาตุ ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ มาประชุมรวมกันเป็นร่างกาย ไม่มองกายด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา แต่มองแยกเป็นรูปธรรมหนึ่งๆ เห็นความเกิดดับ กายล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือเรากำลังสุข หรือเราเฉยๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทนาล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิกหรือรู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือเรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

๔. ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน - การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปธรรมและนามธรรมล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา



แนวทางการฝึกสมาธิและการเจริญสติ

มีแนวทางการปฏิบัติสำหรับผู้ที่จะเริ่มต้นฝึกปฏิบัติใหม่ เพื่อทดลองฝึกปฏิบัติพอจะรวบรวมได้ ๑๖ ข้อ ดังนี้ คือ

๑. เริ่มจากตื่นนอนในแต่ละวัน ให้ฝึกทำสมาธิอย่างน้อยประมาณ ๑๕ - ๓๐ นาที แล้วจึงค่อยเพิ่มจนถึง ๑ ชั่วโมง เป็นประจำ (อาจมีการสวดมนต์ไหว้พระด้วยหรือไม่ก็ได้) การทำสมาธิจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ และคำบริกรรมที่ใช้แล้วแต่ถนัด เพื่อเริ่มฝึกจิตให้มีคุณภาพ

๒. ต่อด้วยการเจริญสติ คือ ระลึกรู้ในการทำกิจส่วนตัว เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน รับประทานอาหาร หรือพบปะพูดคุย ฯลฯ ทำกิจใดก็ให้มีสติระลึกรู้ และตื่นตัวอยู่เสมอทุกๆ อิริยาบถ “เดินนับเท้า นอนนับท้อง จับจ้องลมหายใจ เคลื่อนไหวด้วยสติ” หัดรู้สึกตัวบ่อยๆ

๓. ให้ฝึกทำสมาธิ สลับกับการเจริญสติเช่นนี้ ทุกๆ ๑-๓ ชั่วโมง (ระยะเวลาอาจปรับสั้นยาวได้ตามความเหมาะสม) ทั้งนี้ต้องแน่ใจว่า เป็นการปฏิบัติในแนวทางที่ถูก เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเจริญสติได้คล่องขึ้น ให้เพิ่มการเจริญสติให้มากกว่าการทำสมาธิ

๔. ศิลหำและกุศลกรรมบถสิบอย่าให้ขาด และให้งดเว้นอบายมุขทุกชนิดตลอดชีวิต หากศีลข้อใดขาด ให้สมทานศีล ๕ ใหม่ทันทีโดยวิธีสมทานวิริติด้วยตนเอง เอาเจตนางดเว้นเป็นที่ตั้ง เพราะศีลเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติ

๕. ท่านที่มีภารกิจมากและต้องทำกิจการงานต่างๆ ที่จะต้องพบปะติดต่อกับบุคคลอื่นๆ ให้หมั่นสำรวม กาย วาจา ใจ อยู่เป็นนิจ ให้มีสติระลึกรู้ อยู่กับงานนั้นๆ ขณะพูดเจรจาก็ให้มีสติระลึกรู้ อยู่กับการพูดเจรจานั้นๆ ตลอดเวลา เมื่ออยู่ตามลำพังก็ให้เริ่มสมาธิหรือเจริญสติต่อไป

๖. เมื่อเริ่มฝึกใหม่ๆ จะมีอาการพลอสติบ่อยมาก และบางที่เจริญสติไม่ถูกหลงไปทำสมณะเข้า ดังนั้น จึงต้องฝึกรู้ตัวให้เป็น และเมื่อใดที่พลอสติหรือคิดใจลอย ฟุ้งซ่านไป ก็ให้กลับมามีสติระลึกรู้ อยู่กับสภาวะปัจจุบัน ขณะที่รู้ว่าพลอสติหรือรู้ว่าคิดฟุ้งซ่าน ขณะนั้นก็เกิดการรู้ที่ถูกต้องแล้ว แต่ต้องไม่ใช่งานกำหนดหรือน้อม และไม่ใช่ตั้งท่าหรือจ้องหรือเพ่ง หากจิตมีอาการเกิดกามราคะ หรือโทสะที่รุนแรง

ให้หันกลับมาอยู่กับการทำสมาธิแทนจนกว่าอาการจะหายไป แล้วเริ่มเจริญสติต่อไปใหม่ ถ้าอาการยังไม่หายแสดงว่า ท่านไม่ได้อยู่กับสมาธิ ให้ตั้งใจปฏิบัติสมาธิให้มันอีกครั้ง จนกว่าจะสงบ ความสงบอยู่ที่การปล่อยวางจิตให้พอดี ดิ่งไปก็เลย หย่อนไปก็ไม่ถึง ต้องวางจิตให้พอดีๆ

๗. ขณะที่เข้าห้องน้ำถ่ายทุกข์หนัก - เบา หนาว - ร้อน หิว - กระจาย ก็ให้เจริญสติระลึกทุกข์ทุกครั้งไป

๘. ตอนกลางวัน ควรหาหนังสือธรรมะมาอ่าน หรือฟังเทปธรรมะสลับ การปฏิบัติ ถ้าเห็นว่ามีอาการเบื่อหรืออ่อนล้า อาการดังกล่าวอาจเกิดจากการตั้งใจเกินไป หรืออาจปฏิบัติไม่ถูกต้องก็เป็นได้ ให้เฝ้าสังเกตและพิจารณาด้วย

๙. ให้มองโลกแง่ดีเสมอๆ ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสตลอดทั้งวัน ไม่คิด พุด หรือทำในสิ่งอกุศล ไม่กล่าวร้ายผู้อื่น ให้พุด คิด แต่ส่วนที่ดีของเขา การพุด การคิด และทำ ก็ให้เป็นไปในกุศล คือ ทาน ศีล สมาธิ และภาวนาเท่านั้น พยายามประคับประคองรักษากุศลธรรมให้เกิดและให้เจริญยิ่งขึ้นเรื่อยๆ บางทีบางโอกาสอาจเห็นความโกรธโดยไม่ตั้งใจ และเห็นการดับไปของความโกรธ ซึ่งความโกรธจะเกิดขึ้นเร็วมาก แต่ตอนจะหายโกรธ กลับค่อยๆ เบาลงๆ แล้วหายไปอย่างช้าๆ เปรียบได้เหมือนกับการจุดไม้ขีดที่เริ่มจุดเปลวไฟจะลุกสว่างเร็วมาก แล้วจึงค่อยๆ มอดดับลงไปในั้นแหละคือ การเจริญวิปัสสนา และต่อไปจะทำให้กลายเป็นคนที่มีความโกรธน้อยลง จนการแสดงออกทางกายน้อยลงๆ จะเห็นแต่ความโกรธที่เกิดอยู่แต่ในจิตเท่านั้น

๑๐. ให้ประเมินผลทุกๆ ๑ - ๓ ชั่วโมง หรือวันละ ๓ - ๔ ครั้ง และให้ทำทุกวัน ให้สังเกตดูตัวเองว่า เบิกกายเบาใจกว่าแต่ก่อนหรือไม่เพราะเหตุใด

๑๑. ก่อนนอนทุกคืน ให้อยู่กับสมาธิในอิริยาบถนอนตะแคงขวา (สีทไสยาสน์) หรือเจริญสติจนกว่าจะหลับทุกครั้งไป ถ้าไม่หลับให้นอนดู “รูปนอน” จนกว่าจะหลับ

๑๒. เมื่อประเมินผลแล้วให้สำรวจตรวจสอบ เป้าหมาย คือ การเพียรให้มีสติระลึกอยู่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ให้สังเกตดูว่ามีความก้าวหน้าอย่างไรบ้างหรือไม่ หากยังไม่ก้าวหน้า ต้องค้นหาสาเหตุแท้จริงแล้วรีบแก้ไขให้ตรวจสอบดูว่าท่านได้ปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ หากสวดบวชผู้รู้หรือกัลยาณมิตรเพื่อขอคำแนะนำ ไม่ควรขอคำแนะนำจากเพื่อนนักปฏิบัติด้วยกัน เพราะอาจหลงทางได้

๑๓. ให้พยายามฝึกทำความเพียร ฝึกใส่ใจในความรู้สึกให้แบบคายน (โยนิโสมนสิการ) พยายามแล้วพยายามอีก ให้เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ จากที่คิดว่ายากมากๆ จนกลายเป็นง่าย และเกิดเป็นนิสัยประจำตัว

๑๔. จงอย่าพยายามสงสัย ให้เพียงแต่พยายามเฝ้าระลึกรู้ในปัจจุบันธรรม อยู่ในกายในจิต (รูป-นาม) กลุ่มปัญหาข้อสงสัยก็จะหมดความหมายไปเอง อย่าพยายามอยากได้ญาณ หรือมรรคผลนิพพานใดๆ ทั้งสิ้น ตัวของเราเองมีหน้าที่เพียงแต่สร้างเหตุที่ดีเท่านั้น นักปฏิบัติที่คิดมาก มีปัญหา มาก เพราะไม่พยายามรู้ตัว และ ยังรู้ตัวไม่เป็น ไม่มีสติพิจารณาอยู่ในกายในจิตของตนเอง เอาแต่หลงไปกับสิ่งที่ถูกรู้ หรือไม่ก็ไปพยายามแก้อาการของจิต

ดังนั้น จึงให้พยายามรู้ตัวให้เป็น ถ้ารู้เป็นจะต้องเห็นว่า มีสิ่งที่ถูกรู้กับมีผู้รู้ และ ให้พยายามมีสติพิจารณาอยู่แต่ภายในจิตของตนก็พอ ประการที่สำคัญอีกประการหนึ่ง โปรดจำไว้ว่าให้รู้อารมณ์เท่านั้น อย่าพยายามไปแก้อารมณ์ที่เกิดขึ้น

๑๕. จงอย่าคิดเอาเองว่า ตนเองยังมีบุญวาสนาน้อย ขอทำบุญทำทานไปก่อน หรืออินทรีย์ของตัวยังอ่อนเกินไป คิดเช่นนี้ไม่ถูกต้อง จงอย่าดูหมิ่นตัวเอง เมื่อเริ่มฝึกปฏิบัติหรือเจริญสติใหม่ๆ จะเกิดการผลอสติบ่อยๆ จะเป็นอยู่หลายเดือน หรือ บางทีอาจหลายปี แต่ฝึกบ่อยๆ เข้าก็จะค่อยๆ ระลึกรู้ดีขึ้นเรื่อยๆ ขอให้พยายามทำความเพียรต่อไป ถ้าผิดก็เริ่มใหม่เพราะขณะที่รู้ว่าผิด ขณะนั้นจะเกิดการรู้ ที่ถูกต้องโดยอัตโนมัติอยู่แล้ว

ประการที่สำคัญ คือ ต้องเลิกเชื่อมงคลตื่นข่าว และต้องไม่แสวงบุญนอกศาสนา จงอยู่แต่ใน ทาน ศีล สมาธิและภาวนา ก็พอ

๑๖. จงพยายามทำตนให้หนักแน่น และกว้างใหญ่ดุจแผ่นดิน และผืนน้ำ ที่สามารถรองรับได้ทั้งสิ่งของที่สะอาดและโสโครก ซึ่งแผ่นดินและผืนน้ำก็ขังใครไม่เป็น คือทั้งไม่ยินดี และไม่ยินร้ายใดๆ วางใจให้เป็นกลางให้ได้ ความสำเร็จก็อยู่ที่ตรงนี้ ทานที่รู้ตัวได้ขำขันขานาญขึ้นแล้ว การเจริญสตินั้นแหละจะเป็นเครื่องมือที่สำคัญ ที่จะหาอารมณ์ที่เป็นปรมาตม์มาเป็นเครื่องมืออยู่ที่ถนัด ให้จิตมีสติเฝ้ารู้อย่างต่อเนื่อง

ความรู้เกี่ยวกับ พระพุทธศาสนา



พุทธประวัติ

๑. เจ้าชายสิทธัตถะ

พระพุทธเจ้านั้นเดิมคือเจ้าชายสิทธัตถะ จากตระกูลโคตมะ (โคตม) เป็นโอรสของพระเจ้าสุทโธทนะ ผู้ครองกรุงกบิลพัสดุ์ ของประเทศอินเดียสมัยนั้น (ประมาณ ๒,๖๐๐ ปีมาแล้ว) มีพระราชมารดาทรงพระนามว่าพระนางสิริมหามายา หลังจากประสูติได้ ๗ วัน พระราชมารดาก็สวรรคต พระนางประชาปดีโคตมี ซึ่งเป็นพระน้านาง (น้องของแม่) ก็ได้เป็นผู้เลี้ยงดูพระกุมารสิทธัตถะสืบมา (เป็นแม่เลี้ยง)



๒. เสด็จออกผนวช

หลังจากได้เสพสุขอย่างเต็มที่เท่าที่จะหาได้ในสมัยนั้นแล้ว ก็ทรงเกิดความเบื่อหน่าย เพราะทรงมองเห็นว่าความสุขนั้นไม่ยั่งยืน ไม่ช้าความแก่และความตายก็จะนำความทุกข์อันใหญ่หลวงมาให้ เมื่อพิจารณาได้ดังนั้นจึงทรงละทิ้งทรัพย์สมบัติและความสุขสบายทั้งหลายแล้ว เสด็จออกผนวชเป็นนักบวชเพื่อแสวงหาความพ้นความทุกข์ อย่างพวกฤๅษีทั้งหลายของสมัยนั้นที่ปฏิบัติกันอยู่ โดยมีปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ซึ่งออกบวชตามไปด้วย ขณะนั้นทรงมีพระชนมายุได้ ๒๙ พรรษา

๓. ทรงตรัสรู้อรุณัจฉา

เมื่อออกบวชแล้วก็ได้ทรงไปศึกษาวิธีการดับทุกข์โดยการใช้สมาธิสูงๆ จากเจ้าลัทธิที่โด่งดังของยุคนั้น แต่ก็ไม่ทรงพอพระทัยเพราะยังดับทุกข์ไม่ได้จริง จากนั้นก็ได้ทรงทดลองทรมานร่างกายอย่างแสนสาหัส ตามความเชื่อของบางลัทธิที่ว่า จะทำให้หมดทุกข์ได้ แต่ก็ยังดับทุกข์ไม่ได้ ต่อมาทรงละเลิกการทรมานร่างกายแล้วหันมาค้นคว้าด้วยพระองค์เอง ซึ่งช่วงนี้เองที่ปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ได้หลีกหนีไป

เพราะคิดว่าพระองค์ทรงละความเพียรเสียแล้ว ซึ่งวิธีการของพระองค์ก็คือการทำจิตให้เป็นสมาธิ แล้วใช้ปัญญาพิจารณาหาสาเหตุของความทุกข์ จนกระทั่งพบ แล้วก็ทรงปฏิบัติจนสามารถดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง การที่พระองค์ทรงค้นพบและปฏิบัติจนดับทุกข์ได้จริงนี้เองที่เรียกว่าการตรัสรู้ (ได้รู้สิ่งที่ประเสริฐ) ซึ่งสิ่งที่ทรงตรัสรู้นี้เรียกว่า อริยสัจ ๔ (ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ) ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ (ดับทุกข์) โดยทรงใช้เวลาในการค้นคว้าอยู่ถึง ๖ ปี จึงตรัสรู้

๔. ทรงประกาศศาสนา

หลังจากตรัสรู้แล้วก็ได้เสด็จตามไปสอนปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ จนได้ตรัสรู้ตามและขอบวชเป็นภิกษุเพื่อปฏิบัติตามพระพุทธองค์ และช่วยกันเผยแผ่คำสอนหลักอริยสัจ ๔ นี้ให้แพร่หลายจนมีผู้ศรัทธาและมาขอบวชตามเป็นภิกษุอีกมากมาย และต่อมาก็มีเศรษฐี กษัตริย์ และผู้มีปัญญาของยุคนั้นหันมานับถือพระพุทธองค์อย่างมากมาย จนทำให้ธรรมะของพระองค์เจริญรุ่งเรืองอย่างยิ่งในยุคนั้น ซึ่งในยุคนั้นจะเรียกคำสอนของพระพุทธองค์ว่า “ธรรมะของพระสมณะโคดม”

๕. ทรงเสด็จดับขันธปรินิพพาน

หลังจากทรงสอนธรรมะแก่มหาชนมาถึง ๔๕ ปี ซึ่งก็ทรงพระชราภาพมากแล้ว พร้อมทั้งยังทรงป่วยเป็นโรคลงพระโลหิต (ถ่ายเป็นเลือด) จึงทรงปลงอายุสังขาร (กำหนดเวลาตาย) และเสด็จดับขันธปรินิพพาน (ตาย) ณ เมืองกุสินารา อันเป็นเมืองเล็กๆ แห่งหนึ่งของอินเดียในยุคนั้น ซึ่งทรงมีพระชนมายุได้ ๘๐ พรรษา



วันสำคัญทางพระพุทธศาสนา



วันมาฆบูชา



มาฆบูชา เป็นวันสำคัญของพระพุทธศาสนาวันหนึ่ง ซึ่งเป็นที่รู้กันว่าเป็นวันเกิดพระธรรม ถือว่าเป็นวันที่พระพุทธเจ้าได้ประกาศหลักธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ เพื่อให้พระอรหันต์ทั้งหลายที่มาประชุมกันในวันนั้นนำไปเผยแผ่

วัน “มาฆบูชา” เป็นวันบูชาพิเศษที่ต้องทำในวันเพ็ญเดือนมาฆะ หรือในวันที่พระจันทร์เสวยมาฆฤกษ์ (ซึ่งโดยปกติทำกันในเดือน ๓ แต่ถ้าปีใดมีอธิกมาส คือ เดือนแปดสองครั้ง ก็เลื่อนไปกลางเดือน ๔) ถือกันว่าเป็นวันสำคัญ เพราะวันนี้ เป็นวันคล้ายกับวันประชุมกันเป็นพิเศษแห่งพระอรหันตสาวก โดยมีได้มีการนัดหมาย ซึ่งเรียกว่า วันจาตุรงคสันนิบาต ซึ่งได้มีขึ้น ณ บริเวณเวฬุวันมหาวิหาร หลังจากที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้เป็นเวลานานับได้ ๙ เดือน วันนี้เองที่พระพุทธองค์ทรงแสดง “โอวาทปาฏิโมกข์” ซึ่งถือกันว่าเป็นหลักคำสอนที่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

จาคุรงคสันนิบาต คือ การประชุมพร้อมด้วยองค์ ๔ คือ

๑. วันนั้น เป็นวันมาฆปุรณมีคือ วันเพ็ญขึ้น ๑๕ ค่ำ กลางเดือนมาฆะ จึงเรียกว่า มาฆบูชา

๒. พระภิกษุ ๑,๒๕๐ รูป มาประชุมกันโดยมิได้นัดหมาย (สาเหตุของการชุมนุม)

๓. พระภิกษุทั้งหมดล้วนเป็นพระอรหันต์ ประเภทผฬภิญญา คือ ได้อภิญญา ๖

๔. พระภิกษุเหล่านั้น ทั้งหมด ได้รับการอุปสมบทจากพระพุทธเจ้าโดยตรง (เอหิภิกขุอุปสัมปทา)



วันวิสาขบูชา

วันวิสาขบูชา ถือได้ว่าเป็นวันสำคัญทางพระพุทธศาสนาสากล เพราะชาวพุทธทุกนิกายจะพร้อมใจกันจัดพิธีพุทธบูชาในวันนี้พร้อมกันทั่วทั้งโลก ที่ประชุมใหญ่สมัชชาสหประชาชาติจึงยกย่องให้วันวิสาขบูชาเป็น “วันสำคัญสากลนานาชาติ” หรือ “วันสำคัญของโลก” ตามคำประกาศของที่ประชุมใหญ่สมัชชาสหประชาชาติ ในวันที่ ๑๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๒

ความหมายคำว่า “วิสาขบูชา” หมายถึง การบูชาในวันเพ็ญเดือน ๖ วิสาขบูชา ย่อมาจาก “วิสาขปุรณมีบูชา” แปลว่า “การบูชาในวันเพ็ญเดือนวิสาขะ” ถ้าปีใดมีอธิกมาส คือ มีเดือน ๘ สองครั้ง ก็เลื่อนไปเป็นกลางเดือน ๗





ความสำคัญของวันวิสาขบูชา
 เป็นวันที่พระพุทธเจ้าประสูติ คือ เกิด
 ได้ตรัสรู้ คือ บรรลอรหัตต์ ได้ปรินิพพาน
 คือดับ เกิดขึ้นตรงกันทั้ง ๓ คราว คือ
 ๑. เป็นวันประสูติ เมื่อพระนางสิริมหามายา
 อัครมเหสีในพระเจ้าสุทโธทนะ ทรงมี
 พระประสูติกาลคือ เจ้าชายสิทธัตถะ ณ
 ปาลุมนพินิวัน ซึ่งเป็นดินแดนระหว่าง
 กรุงกบิลพัสดุ์กับกรุงเทวทหะ
 ปัจจุบันเรียกว่า ตำบลลุมพินิ แขวงเปซวาร์
 ประเทศเนปาล ครั้งนั้นตรงกับ วันศุกร์
 ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ปีกจ ก่อนพุทธศักราช
 ๘๐ ปี





๒. เป็นวันตรัสรู้ หลังจากที่เจ้าชายสิทธัตถะทรง
ถือเพศฆราวาสมา ๒๙ พรรษา จนมีพระโอรส
คือ พระราहुล แล้วทรงเบื่อหน่ายทางโลก จึง
เสด็จออกบรรพชา ทรงประจักษ์หลักธรรมขึ้นใน
พระปัญญา และได้ตรัสรู้เป็นพระสัพพัญญูสัมมา
สัมพุทธเจ้าโดยสมบูรณ์ ณ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา
ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม



ปัจจุบันสถานที่ตรัสรู้แห่งนี้เรียกว่า พุทธคยา
เป็นตำบลหนึ่งของเมืองคยา แห่งรัฐพิหารของ
อินเดีย ครั้งนั้นตรงกับ วันพุธ ขึ้น ๑๕ ค่ำ
เดือน ๖ ปีระกา ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี
(ขณะนั้นพระพุทธรองค์มีพระชนมายุได้ ๓๕ พรรษา
หลังจากออกผนวชได้ ๖ ปี)



๓. เป็นวันปรินิพพาน หลังจาก
พระพุทธองค์ ทรงใช้เวลา
ทั้งหมดเผยแผ่พระพุทธศาสนา
และสั่งสอนธรรมแก่ประชาชน
จนพระชนมายุได้ ๘๐ พรรษา ก็
เสด็จดับขันธปรินิพพาน ณ
สาละวันททยาน แขวงเมืองกุสินารา
แคว้นมัลละ



ปัจจุบันอยู่ในเมืองกุสินคร แคว้นอุตตรประเทศ ประเทศอินเดีย ตรงกับ วันอังคาร
ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๖ ปีมะเส็ง ก่อนพุทธศักราช ๑ ปี

วันอาสาฬหบูชา

วันอาสาฬหบูชา ตรงกับวันเพ็ญ เดือน ๘ ก่อนวันเข้าพรรษา ๑ วัน เป็นวันที่พุทธศาสนิกชนแสดงความเคารพต่อพระสงฆ์ อาสาฬห เป็นชื่อเดือน ๘ อาสาฬหบูชา ย่อมาจากคำว่า อาสาฬหบูรณ มีบูชา แปลว่า การบูชาพระในวันเพ็ญ เดือน ๘ ถ้าปีใดมีเดือน ๘ สองครั้ง ก็จะเลื่อนไปเป็นวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ หลัง

หลังจากสมเด็จพระพุทธองค์ ได้ตรัสรู้ในวันเพ็ญ เดือน ๖ แล้ว ได้ทรงใช้เวลาทบทวนสังขาร และทรงคำนึงว่า ธรรมะที่พระองค์ตรัสรู้มีลึกซึ้งมาก ยากที่ผู้อื่นจะรู้ตามแต่อาศัยพระกรุณานี้เป็นที่ตั้ง จึงทรงพิจารณาแบ่งบุคคลออกเป็น ๔ ประเภท (บัว ๔ เหล่า) คือ

๑. อุคฆฏิตัญญู ดอกบัวที่อยู่พ้นน้ำ
๒. วิปจิตัญญู ดอกบัวที่อยู่ปริมน้ำ
๓. เนยยะ ดอกบัวที่อยู่ใต้น้ำ
๔. ปทปรมะ ดอกบัวที่จมอยู่กับโคลนตม



จึงทรงมีพระกรุณาธิคุณ ระลึกอาหารดาบสและอุททกดาบสว่า มีกิเลสเบาบาง สามารถตรัสรู้ได้ทันที แต่ท่านทั้ง ๒ ได้ตายแล้ว จึงทรงระลึกถึงปัญจวัคคีย์ ได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาแก่ปัญจวัคคีย์ ทั้ง ๕ คือ โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสชิ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นผู้อุปฐากพระพุทธเจ้าเมื่อครั้งยังทรงบำเพ็ญทุกขกิริยาอยู่ พระธรรมที่ พระพุทธองค์ทรงเทศนาในครั้งนี้มี ชื่อ ธรรมจักกัปปวัตนสูตร ซึ่งมี อริยสัจ ๔ หรือความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการได้แก่

๑. ทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ
๒. สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์
๓. นิโรธ ความดับทุกข์
๔. มรรค ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

และหลังจากแสดงพระธรรมเทศนาแล้ว ท่านโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม เป็นคนแรก ได้กราบขอลบขบวชและพระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาต โดยทรงทำการอุปสมบทให้แบบ เอหิภิกขุอุปสัมปทา นับเป็น “ปฐมสาวก” ของพระพุทธเจ้า

ดังนั้นในวันนี้จึงเป็นวันแรกที่มี พระรัตนตรัยครบองค์สาม คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เนื่องจากพระพุทธองค์ทรงเทศนาเป็นกัณฑ์แรก จึงเรียกเทศน์กัณฑ์นี้ว่า “ปฐมเทศนา” หรืออีกนัยหนึ่งอาจจะกล่าวได้ว่านับเป็นวันแรกที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศพระพุทธศาสนา

จะเห็นได้ว่า ปราศกฏการณ์สำคัญๆ ในวันนี้มีถึง ๔ ประการ ด้วยกันคือ

๑. เป็นวันแรกที่พระพุทธองค์ทรงแสดงปฐมเทศนา
๒. เป็นวันแรกที่พระพุทธองค์ทรงได้ปฐมสาวก
๓. เป็นวันแรกที่พระสงฆ์เกิดขึ้นในโลก
๔. เป็นวันแรกที่บังเกิดรัตนะครบสาม เป็นพระรัตนตรัย คือ พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะ



วันเข้าพรรษา



“เข้าพรรษา” แปลว่า “พักฝน” หมายถึง พระภิกษุสงฆ์ต้องอยู่ประจำ ณ วัดใดวัดหนึ่งระหว่างฤดูฝน โดยเหตุที่พระภิกษุในสมัยพุทธกาล มีหน้าที่ต้องจาริกโปรดสัตว์ และเผยแผ่พระธรรมคำสั่งสอนแก่ประชาชนไปในที่ต่างๆ ไม่จำเป็นต้องมีที่อยู่ประจำแม้ในฤดูฝน ชาวบ้านจึงตำหนิว่าไปเหยียบข้าวกล้าและพืชอื่นๆ จนเสียหาย

พระพุทธเจ้าจึงทรงวางระเบียบการจำพรรษาให้พระภิกษุอยู่ประจำที่ตลอด ๓ เดือน ในฤดูฝน คือ เริ่มตั้งแต่วันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ ของทุกปี ถ้าปีใดมีเดือน ๘ สองครั้ง ก็เลื่อนมาเป็นวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ หลัง และออกพรรษาในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ เว้นแต่มีกิจธุระจำเป็นซึ่งเมื่อเดินทางไปแล้วไม่สามารถจะกลับได้ในวันเดียวนั้น ก็ทรงอนุญาตให้ไปแรมคืนได้คราวหนึ่งไม่เกิน ๗ คืน เรียกว่า สัตตาหะ หากเกินกำหนดนี้ถือว่าไม่ได้รับประโยชน์ แห่งการจำพรรษา จัดว่าพรรษาขาดระหว่างเดินทางก่อนหยุดเข้าพรรษา หากพระภิกษุสงฆ์เข้ามาทันในหมู่บ้าน หรือในเมืองก็พอจะหาที่พักพิงได้ตามสมควร แต่ถ้ามาไม่ทันก็ต้องพึ่งโคนไม้ใหญ่เป็นที่พักแรม ชาวบ้านเห็นพระได้รับความลำบากเช่นนี้ จึงช่วยกันปลูกเพิง เพื่อให้ท่านได้อาศัยพักฝนรวมกันหลายๆ องค์ ที่พักดังกล่าวนี้เรียกว่า “วิหาร” แปลว่า ที่อยู่สงฆ์ เมื่อหมดแล้ว พระสงฆ์ท่านออกจาริกตามกิจของท่าน ครั้นถึงหน้าฝนใหม่ ท่านก็กลับมาพักอีกเพราะสะดวกดี แต่บางท่านอยู่ประจำเลย

กิจกรรมสำหรับพุทธศาสนิกชนในวันเข้าพรรษา

๑. ร่วมกิจกรรมทำเทียนจำนำพรรษา
๒. ร่วมกิจกรรมถวายเป็นน้ำฝน และจุดปัจจัย แก่ภิกษุสามเณร
๓. ร่วมทำบุญ ตักบาตร ฟังธรรมเทศนา รักษาอุโบสถศีล
๔. อธิษฐาน งดเว้นอบายมุขต่างๆ



การจัดโต๊ะหมู่บูชา

ความหมายของการจัดตั้งโต๊ะหมู่บูชา

การจัดโต๊ะหมู่บูชา คือ การจัดเครื่องบูชาพระรัตนตรัย อันได้แก่ พระพุทธรูป พระธรรม และพระสงฆ์ นิยมจัดทั้งในงานมงคลและอวมงคล การบูชา คือ การแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย ซึ่งทำได้ ๒ ทางคือ

๑. อามิสบูชา คือ การบูชาด้วยวัตถุสิ่งของ
 ๒. ปฏิบัติบูชา คือ การบูชาด้วยการปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
- การจัดตั้งหมู่บูชาพระรัตนตรัย ถือเป็นการบูชาที่เรียกว่า อามิสบูชา

ความสำคัญของการจัดตั้งโต๊ะหมู่บูชา

การจัดตั้งโต๊ะหมู่บูชานั้น เป็นวัฒนธรรมประจำชาติไทยมาแต่โบราณกาล จัดเป็นศาสนพิธีอย่างหนึ่งในบรรดาศาสนาพิธีทั้งหลาย เมื่อถึงคราวที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา ไม่ว่าจะเป็นงานมงคลหรืออวมงคลก็ตาม ทั้งงานราชกรัญและงานหลวง จึงมีการจัดโต๊ะหมู่บูชาขึ้นเพื่อมุ่งเน้นให้คนในชาติมีจิตน้อมรำลึกถึงการบูชาพระรัตนตรัยเป็นหลักสำคัญ และเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกให้เกิดขึ้นแก่ผู้ร่วมงาน เช่น ในการจัดการประชุมสัมมนา การตั้งเครื่องสักการะบูชาแบบพิธีการที่มีทั้งธงชาติ โต๊ะหมู่บูชา และพระบรมฉายาลักษณ์ มารวมไว้ในที่เดียวกัน เพื่อแสดงว่าคนไทยเรานั้นมีความสุขอยู่ได้บนแผ่นดินนี้ได้ต้องอาศัยหลัก ๓ ประการ

การจัดโต๊ะหมู่บูชาจึงเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกให้รักชาติ รักความเป็นเอกราช รักศาสนา มีพระพุทธศาสนาอันเป็นศาสนาประจำชาติ เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวอันเดียวกัน และรักพระมหากษัตริย์ ที่ทรงเป็นศูนย์รวมน้ำใจของคนไทยทั้งชาติ

โต๊ะหมู่บูชา เน้นให้เห็นเอกลักษณ์เด่น ๒ ประการ คือ

๑. ด้านศิลปวัฒนธรรม คนไทยมีนิสัยรักศิลปะ มีความคิดอันละเอียดอ่อน สุขุม รอบคอบ รู้จักที่ต่ำที่สูงด้วยจิตที่เปี่ยมด้วยความกตัญญูกตเวที แนวความคิดดังกล่าวได้ปรากฏในการสร้างโต๊ะหมู่บูชาที่วิจิตรบรรจง เพื่อประดิษฐานสิ่งที่ตนเคารพบูชาสูงสุด คือ พระรัตนตรัย

๒. ด้านพระพุทธศาสนา บนโต๊ะหมู่บูชาได้รวมเอาสัญลักษณ์ในศาสนา มาไว้เป็นสื่อทางรูปแบบพระรัตนตรัย คือ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ โดยสมบูรณ์

การจัดตั้งโต๊ะหมู่บูชา เป็นแบบแผนอันดีงามทางประเพณีวัฒนธรรมที่ควร เติตุนรักษาไว้ เป็นสมบัติอันล้ำค่าของคนไทย เป็นที่เชิดหน้าชูตาของประเทศ เป็นที่สะดุดตาสะดุดใจแก่ชาวต่างชาติที่ได้มาพบเห็น ชาวพุทธทุกคน ควรสนใจ ศึกษาให้เข้าใจโดยถ่องแท้ เมื่อคราวจะจัดก็สามารถจัดได้และสามารถประกอบพิธี ได้อย่างถูกต้องเรียบร้อย

ประเภทของโต๊ะหมู่บูชา

ในการจัดโต๊ะหมู่บูชา มีทั้งการจัดโต๊ะหมู่แบบในพิธีการ และแบบไม่เต็มรูปแบบ รูปแบบที่นำมาแสดงไว้เป็นที่นิยมจัดกันมาก ซึ่งพอจะแยกประเภทได้เป็นหมู่ ๔, หมู่ ๕, หมู่ ๗, หมู่ ๑๒, หมู่ ๑๕

องค์ประกอบสำคัญของโต๊ะหมู่บูชา

โต๊ะหมู่บูชาประกอบด้วยสิ่งสำคัญดังต่อไปนี้ คือ

๑. พระพุทธรูป ๑ องค์ นิยมปางมารวิชัย หรือปางอะไรก็ได้ ยกเว้น ปางไสยาสน์
๒. กระจก รูป ๑ ใบ
๓. เชิงเทียน ๑ คู่ เป็นอย่างน้อย (หมู่ ๕ ใช้ ๓ หรือ ๔ คู่, หมู่ ๗ ใช้ ๔ หรือ ๕ คู่, หมู่ ๙ ใช้ ๕ หรือ ๖ คู่)
๔. แจกัน ๑ คู่ เป็นอย่างน้อย (หมู่ ๕ - หมู่ ๗ สองคู่, หมู่ ๙ สามคู่)
๕. พานดอกไม้ ๑ พานเป็นอย่างน้อย



ข้อปฏิบัติในการจัดแนวโต๊ะหมู่บูชา

๑. โต๊ะหมู่บูชาควรจัดรวมกลุ่มเป็นรูปสี่เหลี่ยมมุมฉากเสมอ
๒. ขอบโต๊ะทุกตัววางติดกันอย่างสนิท ไม่ปล่อยให้มีส่วนช่องว่าง
๓. ขอบโต๊ะแต่ละแถว วางเป็นแนวตรงกันทั้งด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้าง ทั้งด้านในและด้านนอก
๔. ถ้าเป็นโต๊ะที่ทาสีแดง ให้หันด้านที่มีสีแดงไปทางด้านหลังและด้านในให้ ด้านที่มีสวดลายหันออกด้านนอก
๕. โต๊ะรองตัวใหญ่ควรนำมารองด้วยทุกครั้งตัวอย่างการจัดโต๊ะหมู่บูชาแบบต่างๆ

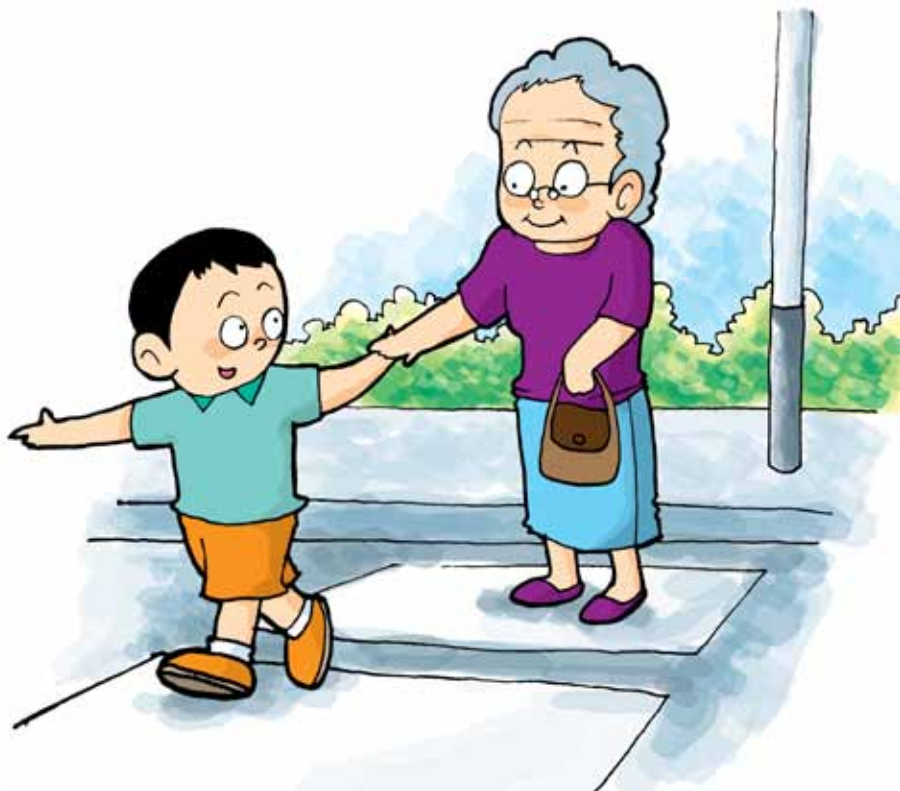
ความหมายของเครื่องสักการะบูชาบนโต๊ะหมู่บูชา

เครื่องสักการะบูชาพระรัตนตรัยที่พุทธศาสนิกชนนำมาบูชาที่โต๊ะหมู่ ล้วนแต่มีความหมายแฝงไว้ซึ่งปรัชญาธรรมที่ชาวพุทธหลายคนยังไม่ทราบ จึงขอเฉลยไว้ ดังนี้ คือ

๑. พระพุทธรูป แทนองค์พระพุทธเจ้า เพื่อให้เรากราบไหว้คุณธรรมความดีของพระองค์ แล้วน้อมนำเอาคุณธรรมนั้นมาปฏิบัติตาม
๒. รูป ๓ ดอก บูชาคุณของพระพุทธเจ้า คือ พระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาธิคุณ
๓. เทียน ๒ เล่ม (นิยมจุดครั้งละ ๒ เล่ม) หมายถึงพระธรรมกับพระวินัย
๔. แจกันดอกไม้ บูชาพระสงฆ์



ธรรมะ สำหรับเยาวชน



ธรรมะสำหรับเยาวชน

เด็กและเยาวชนควรฝึกปฏิบัติตนตามแนวทางหลักธรรมทางพุทธศาสนา ซึ่งมีแนวทางดังต่อไปนี้

คุณสมบัติของชาวพุทธ

ผู้ที่จะได้ชื่อว่าเป็นชาวพุทธนั้นจะต้องมีคุณสมบัติดังนี้

๑. มีศรัทธาในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์
๒. มีศีลบริสุทธิ์ (ศีล ๕)
๓. ไม่เชื่อเรื่องเล่าลือเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือผู้วิเศษต่างๆ
๔. ไม่แสวงบุญนอกเขตพุทธศาสนา
๕. บำเพ็ญบุญอยู่แต่ในเขตพุทธศาสนา

หน้าที่ชาวพุทธ มีหน้าที่หลักดังนี้

๑. ศึกษาหลักธรรม
๒. ปฏิบัติตามหลักธรรม
๓. เผยแผ่หลักธรรม
๔. ปกป้องศาสนา
๕. สร้างศาสนบุคคลสืบทอดพุทธศาสนา



การรักษาศีล

การรักษาศีล คือ ความประพฤติดี หรือประพฤติดชอบ ทางกายและวาจา การรักษากายวาจา ให้เรียบร้อย เป็นพื้นฐานของการทำความดีทุกอย่าง บุคคลควรได้มีการปฏิบัติควบคู่กับการรักษาศีล ด้วยเหตุว่าผู้มีศีลย่อมเป็นบ่อเกิดของคุณธรรมต่างๆ จะนำพาและเป็นแนวทางแห่งการทำความดี และจรรโลงชีวิต ส่งเสริมให้เกิดความสงบสุข การประพฤติปฏิบัติที่เป็นคุณงามความดี เพื่อความสงบสุขของตนเองและสังคม ได้แก่ ศีล ๕ (เบญจศีล) และธรรม ๕ (เบญจธรรม)

เบญจศีล	เบญจธรรม
ศีลข้อที่ ๑ ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการปลงชีวิต ฆ่า ประทุษร้าย	เมตตา และกรุณา ความรัก ปราบณา ให้มีความสุข
ศีลข้อที่ ๒ อทินนาทานา เวรมณี เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้ ลัก โกง ละเมิด	สัมมาอาชีวะ การหาเลี้ยงชีพทางสุจริต
ศีลข้อที่ ๓ กามสฺสุ มิฉฉาจารา เวรมณี เว้นจากประพฤติดินในกาม	กามสังวร สำรวมระวัง รู้จักยับยั้ง รู้จักควบคุมตนในทางกามารมณ์
ศีลข้อที่ ๔ มุสาวาทา เวรมณี เว้นจากการพูดเท็จ โกหก หลอกลวง	สัจจะ มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรง
ศีลข้อที่ ๕ สุราเมรยมชชปมาทภูฏานา เวรมณี เว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุรา และเมรัย	สติสัมปชัญญะ ระลึกได้ และรู้ตัวอยู่เสมอ

พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมของพรหมหรือของท่านผู้เป็นใหญ่ พรหมวิหาร เป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ หลักธรรมนี้ได้แก่

- เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข
- กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์
- มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี
- อุเบกขา การรู้จักวางเฉย

๑. เมตตา : ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความสุข เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์ ความสุขเกิดจาก

การใช้จ่ายทรัพย์เพื่อการบริโภค ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้ และความสุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ เป็นต้น

๒. กรุณา : ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความทุกข์ คือ สิ่งที่เข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ และเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน พระพุทธองค์ทรงสรุปไว้ว่าความทุกข์มี ๒ กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

- ทุกข์โดยสภาวะ หรือเกิดจากเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย เช่น การเกิด การเจ็บไข้ ความแก่และความตายสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เกิดมาในโลกจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งรวมเรียกว่า กายิกทุกข์

- ทุกข์จรหรือทุกข์ทางใจ อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวังก็เป็นทุกข์ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ รวมเรียกว่า เจตสิกทุกข์

๓. มุทิตา : ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี คำว่า “ดี” ในที่นี้ หมายถึง การมีความสุขหรือมีความเจริญก้าวหน้า ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีจึงหมายถึง ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้ายิ่งๆ ขึ้น ไม่มีจิตใริชชยา ความริชชยา คือ ความไม่สบายใจ ความโกรธ ความพุ้งซ่านซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่าตน

๔. อุเบกขา : การรู้จักวางเฉย หมายถึง การวางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่า ใครทำดียอมได้ดี ใครทำชั่วยอมได้ชั่ว ตามกฏแห่งกรรม คือ ใครทำสิ่งใดไว้สิ่งนั้นย่อมตอบสนองคืนบุคคลผู้กระทำ เมื่อเราเห็นใครได้รับผลกรรมในทางที่เป็นโทษเราก็ไม่ควรดีใจหรือคิดซ้ำเติมเขาในเรื่องที่เกิดขึ้น เราควรมีความปรารถนาดี คือ พยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

อิทธิบาท ๔

อิทธิบาท แปลว่า บาทฐานแห่งความสำเร็จ หมายถึง สิ่งซึ่งมีคุณธรรมเครื่องให้ลุถึงความสำเร็จตามที่ตนประสงค์ ผู้หวังความสำเร็จในสิ่งใด ต้องทำตนให้สมบูรณ์ ด้วยสิ่งที่เรียกว่า อิทธิบาท ซึ่งจำแนกไว้เป็น ๔ คือ

๑. ฉันทะ คือความพอใจ ในฐานะเป็นสิ่งที่ตนถือว่าดีที่สุดในขณะที่มนุษย์เราควรจะได้ ข้อนี้เป็นกำลังใจอันแรกที่ทำให้เกิดคุณธรรมข้อต่อไปทุกข้อ

๒. **วิริยะ** คือความพากเพียร หมายถึง การกระทำที่ติดต่อ ไม่ขาดตอน เป็นระยะยาว จนประสบความสำเร็จ คำนี้มีความหมายของความกล้าหาญใจอยู่ด้วยส่วนหนึ่ง

๓. **จิตตะ** หมายถึงความไม่ทอดทิ้งสิ่งนั้นไปจากความรู้สึกของตัว ทำสิ่งซึ่งเป็นวัตถุประสงค์นั้นให้เด่นชัดอยู่ในใจเสมอ คำนี้รวมความหมายของคำว่า สมาธิอยู่ด้วยอย่างเต็มที่

๔. **วิมังสา** หมายถึงความสอดส่องในเหตุและผลแห่งความสำเร็จเกี่ยวกับเรื่องนั้นๆ ให้ลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไปตลอดเวลา คำนี้รวมความหมายของคำว่า ปัญญา ไว้อย่างเต็มที่

อริยสัจ ๔

มีความจริงอยู่ ๔ ประการคือ การมีอยู่ของทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และหนทางไปสู่ความดับทุกข์ ความจริงเหล่านี้เรียกว่า อริยสัจ ๔

๑. **ทุกข์** คือ การมีอยู่ของทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ และตายล้วนเป็นทุกข์ ความเศร้าโศก ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความวิตกกังวล ความกลัว และความผิดหวังล้วนเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากของที่รักก็เป็นทุกข์ ความเกลียดก็เป็นทุกข์ ความอยาก ความยึดมั่นถือมั่น ความยึดติดในขั้นนี้ทั้ง ๕ ล้วนเป็นทุกข์

๒. **สมุทัย** คือ เหตุแห่งทุกข์ เพราะอวิชชา ผู้คนจึงไม่สามารถเห็นความจริงของชีวิต พวกเขาตกอยู่ในเปลวเพลิงแห่งตัณหา ความโกรธ ความอิจฉาริษยา ความเศร้าโศก ความวิตกกังวล ความกลัว และความผิดหวัง

๓. **นิโรธ** คือ ความดับทุกข์ การเข้าใจความจริงของชีวิตนำไปสู่การดับความเศร้าโศกทั้งหมด อันยังให้เกิดความสงบและความเบิกบาน

๔. **มรรค** คือ หนทางนำไปสู่ความดับทุกข์ อันได้แก่ อริยมรรค ๘ ซึ่งได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยการดำรงชีวิตอย่างมีสติความมีสตินำไปสู่สมาธิและปัญญา ซึ่งจะปลดปล่อย ให้พ้นจากความทุกข์และความโศกเศร้าทั้งหมดอันจะนำไปสู่ความศานติและความเบิกบาน พระพุทธองค์ได้ทรงเมตตาแนะนำทางพวกเราไปตามหนทางแห่งความรู้แจ้งนี้

มรรค ๘

แนวทางดำเนินอันประเสริฐของชีวิตหรือกาย วาจา ใจ เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ เรียกว่า อริยมรรค แปลว่า ทางอันประเสริฐ เป็นข้อปฏิบัติที่มีหลักไม่อ่อนแอ จนถึงกับตกอยู่ใต้อำนาจ ความอยากแห่งใจ แต่ก็ไม่แข็งตึงจนถึงกับเป็นการทรมานกายให้เหือดแห้งจากความสุททางกาย เพราะฉะนั้นจึงได้เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือทางดำเนินทางสายกลาง ไม่หย่อนไม่ตึง แต่พอเหมาะ เช่น สายดนตรีที่เทียบเสียงได้ที่แล้ว

คำว่ามรรค แปลว่า ทาง ในที่นี้หมายถึงทางเดินของใจ เป็นการเดินจากความทุกข์ไปสู่ความเป็นอิสระหลุดพ้นจากทุกข์ซึ่งมนุษย์หลงยึดถือและประกอบขึ้นใส่ตนด้วยอำนาจของอวิชชา มรรคมืองค์ ๘ คือต้องพร้อมเป็นอันเดียวกันทั้งแปดอย่างดุจเชือกพันแปดเกลียว องค์ ๘ คือ

๑. สัมมาทิฏฐิ คือ ความเข้าใจถูกต้อง
๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ความไม่ใฝ่ใจถูกต้อง
๓. สัมมาวาจา คือ การพูดจาถูกต้อง
๔. สัมมากัมมันตะ คือ การกระทำถูกต้อง
๕. สัมมาอาชีวะ คือ การดำรงชีพถูกต้อง
๖. สัมมาวายามะ คือ ความพากเพียรถูกต้อง
๗. สัมมาสติ คือ การระลึกประจำใจถูกต้อง
๘. สัมมาสมาธิ คือ การตั้งใจมั่นถูกต้อง



การปฏิบัติธรรมทุกชั้นตอน รวมลงในมรรคอันประกอบด้วยองค์แปดนี้ เมื่อย่นรวมกันแล้วเหลือเพียง ๓ คือ ศีล - สมาธิ - ปัญญา สรุปสั้นๆ ก็คือ การปฏิบัติธรรม (ศีล - สมาธิ - ปัญญา) ก็คือการเดินตามมรรค

สังคหัตถุ ๔

สังคหัตถุ ๔ หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวหัวใจของผู้อื่น ผูกไมตรี เอื้อเพื่อ เกื้อกูล หรือเป็นหลักการสงเคราะห์ซึ่งกันและกัน มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

๑. **ทาน** คือ การให้ การเสียสละ หรือการเอื้อเฟื้อแบ่งปันของๆ ตนเพื่อประโยชน์แก่บุคคลอื่น ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว ไม่เป็นคนเห็นแก่ได้ฝ่ายเดียว คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้ไม่เป็นคนละโมภ ไม่เห็นแก่ตัว เราควรคำนึงอยู่เสมอว่า ทรัพย์สินของที่เราหามาได้ มิใช่สิ่งจีรังยั่งยืน เมื่อเราสิ้นชีวิตไปแล้วก็ไม่สามารถจะนำติดตัวเอาไปได้

๒. **ปิยวาจา** คือ การพูดจาด้วยถ้อยคำที่ไพเราะอ่อนหวาน พูดด้วยความจริงใจ ไม่พูดหยาบคายก้าวร้าว พูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์เหมาะสำหรับกาลเทศะ พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการพูดเป็นอย่างยิ่ง เพราะการพูดเป็นบันไดขั้นแรกที่จะสร้างมนุษยสัมพันธ์อันดีให้เกิดขึ้น วิธีการที่จะพูดให้เป็นปิยวาจานั้น จะต้องพูดโดยยึดถือหลักเกณฑ์ดังต่อไปนี้

เว้นจากการพูดเท็จ

เว้นจากการพูดส่อเสียด

เว้นจากการพูดคำหยาบ

เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๓. **อิตถจริยา** คือ การสงเคราะห์ทุกชนิดหรือการประพฤตินในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น

๔. **สมานัตตตา** คือ การเป็นผู้มีความสม่ำเสมอ หรือมีความประพฤติเสมอต้นเสมอปลาย คุณธรรมข้อนี้จะช่วยให้เราเป็นคนมีจิตใจหนักแน่น ไม่โลเล รวมทั้งยังเป็นการสร้างความนิยม และไว้วางใจให้แก่ผู้อื่นอีกด้วย

โลกธรรม ๘

โลกธรรม ๘ หมายถึง เรื่องของโลกมีอยู่ประจำกับชีวิต สังคมและโลกของมนุษย์เป็นความจริงที่ทุกคนต้องประสบด้วยกันทั้งนั้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ว่าจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ข้อแตกต่างคือ ใครประสบมาก ประสบน้อย ช้าหรือเร็ว โลกธรรมแบ่งออกเป็น ๘ ชนิด จำแนกออกเป็น ๒ ฝ่าย ควบคู่กันและมีความหมายตรงข้ามกัน คือ

๑. โลกธรรมฝ่ายอิฏฐารมณ์ คือ ฝ่ายที่มนุษย์พอใจมี ๔ เรื่อง คือ

- ได้ลาภ หมายความว่า ได้ผลประโยชน์ ได้ทรัพย์สินเงินทอง ได้บ้านเรือน หรือที่สวน ไร่ นา

- ได้ยศ หมายความว่า ได้รับแต่งตั้งให้มีฐานันดรสูงขึ้น ได้ตำแหน่ง ได้อำนาจ เป็นใหญ่เป็นโต

- ได้รับสรรเสริญ คือ ได้ยิน ได้ฟัง คำสรรเสริญคำชมเชย คำยกยอ

- ได้สุข คือ ได้ความสบายกาย สบายใจ ได้ความเบิกบาน ร่าเริง ได้ความบันเทิงใจ

๒. โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ คือ ฝ่ายที่มนุษย์ไม่พอใจมี ๔ เรื่อง คือ

- เสื่อมลาภ หมายความว่า ลาภที่ได้มาแล้วเสียไป

- เสื่อมยศ หมายถึง ถูกลดความเป็นใหญ่ ถูกถอดออกจากตำแหน่ง ถูกถอดอำนาจ

- ถูกนิททา หมายถึง ถูกตำหนิติเตียนว่าไม่ดี มีใครพูดถึงความไม่ดีของเราในที่ลับหลังเรียกว่า ถูกนิททา

- ตกทุกข์ คือ ได้รับความทุกข์ทรมานกาย ทรมานใจ

ความกตัญญู

ความกตัญญูพระพุทธศาสนาสอนให้คนเป็นคนดี คนดีย่อมเป็นที่ปรารถนาที่ต้องการในที่ทุกหนทุกแห่งในทุกกิจการ และในทุกยุคทุกสมัย คนดีทำให้ครอบครัวเจริญ โรงเรียนเจริญ ชุมชนเจริญ สังคมและประเทศชาติเจริญ คนดีอยู่ในครอบครัวใด โรงเรียนใดและสังคมใด ครอบครัว โรงเรียน และสังคมนั้นๆ ย่อมมีความสุข ความกตัญญู คือ คุณสมบัติและสัญลักษณ์ของคนดี กตัญญูกับกตเวทীরวมเป็นกตัญญูกตเวที เป็นคุณธรรมคู่กันเสมอ เป็นหลักถือปฏิบัติในการดำเนินชีวิตของสัตบุรุษ คือ คนดี หรือคนในอุดมคตินั้นเอง ในสังคมชาวพุทธ คนมีความกตัญญูกตเวที ย่อมเป็นผู้ควรค่าแก่ความรัก เกียรติ ศักดิ์ศรี และการยกย่องสรรเสริญจากผู้อื่น เพราะได้ปฏิบัติธรรมอันถือเป็นมงคลยิ่ง ข้อหนึ่ง คือ ความกตัญญู บุคคลย่อมมีชีวิตประสพแต่ความก้าวหน้าเจริญรุ่งเรือง

ความคิดและความเชื่อตามวัฒนธรรมไทยนั้น สรรเสริญผู้มีความกตัญญู และตำหนิผู้ที่ไม่รู้จักบุญคุณคนอื่นเป็นอย่างมาก คนไทยมีความเชื่อว่าผู้ที่มีความกตัญญูต่อพ่อแม่ ครูอาจารย์ จะมีความเจริญรุ่งเรืองประสบความสำเร็จในชีวิต ส่วนผู้ที่เนรคุณนั้นจะประสพความวิบัติเป็นที่รังเกียจในสังคม ได้มีการเปรียบเทียบว่า

คนที่เนรคุณนั้น เป็นคนไร้ค่ามีจิตใจกระด้างดั่งเนื้อหิน เขาจะกรุณาคนอื่นได้อย่างไร ในเมื่อคนที่มีบุญคุณต่อเขา ยังทำให้เขาสำนึกไม่ได้

กถัญญ เป็นธรรมอันเป็นมงคลที่ ๒๕ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้โดยเน้นให้นำไปพัฒนาคุณสมบัติของคนดี แปลตามตัวหนังสือคือผู้รู้ ว่า คนอื่นทำความดีอะไรไว้แก่ตนบ้าง เอาความหมายสั้นๆ ว่า “ผู้รู้คุณคน” การรู้บุญคุณคน หรือรู้อุปการะคุณที่ผู้อื่นทำให้ตนเองนับถือ เป็นหลักแห่งความยุติธรรมและความเป็นธรรมอย่างหนึ่ง ในสังคมมนุษย์ เพราะเป็นการสอดคล้องกับหลักคำสอนว่า การทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ มีคนทำดีให้กับเราแล้ว และเราได้รับผลประโยชน์จากการทำดีของเขา เป็นต้นว่า ได้ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุข แต่เรารับรู้แต่ผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นแก่ตน ไม่รับรู้คุณค่าความดีของเขา ย่อมถือได้ว่าไม่ยุติธรรมต่อกัน

กัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร คือ มิตรแท้ เพื่อนแท้ เพื่อนตาย เพื่อนที่คอยช่วยเหลือเพื่อนอย่างจริงใจโดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เป็นมิตรที่หวังดี มีสิ่งดี ๆ ให้กันด้วยความจริงใจ คุณสมบัติของกัลยาณมิตร (กัลยาณมิตรธรรม ๗)

๑. **ปิโย** น่ารัก ในฐานะเป็นที่สบายใจและสนิทสนม ขวนให้อยากเข้าไปปรึกษา ไต่ถาม

๒. **ครุ** นำเคารพ ในฐานะประพฤตีสสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งใจ และปลอดภัย

๓. **ภาวนีโย** นำเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ในฐานะทรงคุณ คือ ความรู้และภูมิปัญญาแท้จริง ทั้งเป็นผู้ฝึกอบรมและปรับปรุงตนอยู่เสมอ ควรเอาอย่าง ทำให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยความซาบซึ้งภูมิใจ

๔. **วัตตา** จะ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี

๕. **วจนักขโม** อดทนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถาม คำเสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์ อดทน ฟังได้ไม่เบื่อ ไม่ฉุนเฉียว

๖. คัมภีร์ญจะ กะถัง กัตตา แถลงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยาก ซับซ้อน ให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป

๗. โน จัญฐาเน นโยชเย ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย



มงคลชีวิต

อย่าอนตื้นสาย

อย่าหมิ่นเงินน้อย

อย่าเสวนาคนชั่ว

อย่าสุกก่อนท่าม

อย่ารำก่อนเพลง

อย่าคอยแต่ประจบ

อย่าดีแต่ตัว

อย่าฝ่าฝืนกฎระเบียบ

อย่าชมคนผิด

อย่าใส่ร้ายคนดี

อย่านิทาพระเจ้า

อย่าสุขจนลืมตัว

อย่าพิทักษ์พาลชน

อย่าอายทำกิน

อย่าคอยวาสนา

อย่ามัวอบายมุข

อย่าพล่ามก่อนท่า

อย่าข่มเหงผู้น้อย

อย่าคบแต่เศรษฐี

อย่าชั่วแต่คนอื่น

อย่าเอาเปรียบสังคม

อย่าคิดเอาแต่ได้

อย่ากล่าววจีมุสา

อย่าขลาดเขลาเมื่อมีทุกข์

อย่าเกรงกลัวงานหนัก

อย่าลืมตนเมื่อมั่งมี



นิทานชาดก : แบบอย่างการทำดี

นิทานชาดกจากพระไตรปิฎกซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอรหันตอภิกษุสงฆ์สอนแก่พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย นิทานชาดกเป็นคติสอนใจอย่างดีสำหรับผู้แสวงหาความก้าวหน้าของชีวิตและผู้แสวงหาความสุขจากการประพฤติธรรม เมื่อได้ศึกษาและนำไปประพฤติปฏิบัติแล้วก็จะทำให้ดำรงตนอยู่ในศีลธรรมให้รู้จักละชั่ว ทำดี รักษาจิตให้บริสุทธิ์ และบังเกิดเป็นบุญกุศลแก่ตนเอง ชีวิตของท่านจักประสบแต่ความสุขความเจริญตลอดไป

พญานกแขกเต้ายอดคตัญญู

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถีทรงปรารภภิกษุผู้เลื่อมโยมหญิงอุปัฏฐากรูปหนึ่ง ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ณ หมู่บ้านพราหมณ์ชื่อสาลินียะ ในเมืองราชคฤห์ โกลิยพราหมณ์มีไร่ข้าวสาลีประมาณ ๑,๐๐๐ ไร่ มอบให้ลูกจ้างกันรั้วดูแลรักษาอยู่ ทั้งกลางวันกลางคืน ในที่ไม่ไกลจากไร่นั้น มีป่าจ้งใหญ่อยู่แห่งหนึ่ง พระโพธิสัตว์เกิดเป็นพญานกแขกเต้ามีบริวารหลายร้อยตัวอาศัยอยู่ในป่าจ้งนั้น พญานกแขกเต้ามีพ่อแม่ที่แก่เฒ่าอยู่คู่อึ่งหนึ่ง เมื่อพบบริวารออกหากินอิมแล้ว ก็จะคาบอาหารกลับมาให้พ่อแม่กินด้วยเป็นประจำ

อยู่มาวันหนึ่ง พวคนกแขกเต้าบอกว่า “ปีก่อนฤดูนี้ชาวบ้านจะปลูกข้าวสาลีไว้ที่ไร่ฝั่งโน้น ปีนี้ก็จะยังทำอยู่หรือไม่หนอ” พญานกแขกเต้าจึงใช้ให้นกแขกเต้า ๒ ตัวไปสืบดูก่อน ไม่นานนักนก ๒ ตัวนั้นก็กลับมาพร้อมกับรวงข้าวสาลีพร้อมกับรายงานว่า มีข้าวสาลีอยู่เต็มไร่

วันรุ่งขึ้น พญานกแขกเต้าจึงพบบริวารบินไปลงกินข้าวสาลีในไร่นั้น คนเฝ้าไร่พยายามวิ่งไล่จนให้หนีไปก็ทำไม่สำเร็จ พญานกแขกเต้ากินอิมแล้ว ก็คาบรวงข้าวสาลีไปด้วย ตั้งแต่วันนั้นมานกแขกเต้าก็พากันลงกินข้าวสาลีในไร่นั้นเป็นประจำ จนข้าวสาลีถูกทำลายไปเป็นไร่ คนเฝ้าไร่จึงนำเรื่องไปบอกโกลิยพราหมณ์ให้ทราบ “เจ้านาย..ผมไถ่มันไม่ไหวแล้วละ ขอคืนไร่ให้ท่านจ้างคนอื่นไปดูแลแทน นกแขกเต้านับร้อยตัว มีนกแขกเต้าคอดแดงเท่าแดงตัวหนึ่งนำมา เมื่อข้ากลับมันยังคาบข้าวสาลี

ไปอีกด้วย” “เจ้าสามารถจับมันเป็นๆ ได้ไหมล่ะ” เมื่อเขาจับได้ว่า “ได้ขอรับ” จึงบอกว่า “ถ้าเช่นนั้นเจ้าก็ไม่ต้องออกทะเล ความเสียหายของข้าวสาลีข้าไม่เอา ขอเพียงเจ้าจับมันมาให้ได้ก็แล้วกัน”

คนเฝ้าไร่รับคำสั่งแล้วสบายใจที่เจ้านายไม่ตำว่า จึงทำบ่วงดักไว้แต่เช้าตรู่แล้ว เข้ากระตอมแอบดูอยู่ ไม่นานพญานกแขกเต้าก็พาบริวารมาลงกินข้าวสาลีเช่นเคย และได้ติดบ่วงที่เขาดักไว้ตั้งแต่แรกลงแต่ก็ต้องอดทนไว้ไม่ร้องอะไรออกมาด้วยเกรงว่าบริวารจะแตกตื่นไม่ได้กินข้าว พอรู้ว่านกทุกตัวกินอิ่มแล้วจึงร้องขึ้น ๓ ครั้ง ผุ่จนกได้แตกตื่นบินหนีขึ้นไป ทิ้งไว้แต่พญานกแขกเต้าตัวเดียว

คนเฝ้าสวนพอได้ยินเสียงนกแขกแตกตื่นขึ้น ออกจากกระตอมมาดูเห็นพญานกแขกเต้าติดบ่วงของตน ก็ดีใจจับมัดขาแล้วนำไปให้พร้าหมณ์ผู้เป็นเจ้าของไร่

โกเลียพร้าหมณ์จับพญานกแขกเต้าด้วยสองมือวางไว้บนดักด้วยความเอ็นดูถามมันว่า “เจ้านกแขกเต้า ท้องของเจ้าคงจะใหญ่กว่านกตัวอื่นกระมัง เจ้าจึงคาบข้าวสาลีข้าไปมากมาย เจ้าทำฉางข้าวไว้ที่ป่าจิว หรือว่าเจ้ากับเรามีเวรแก่กัน”

พญานกแขกเต้าพูดเป็นภาษามนุษย์ที่ไพเราะว่า “ข้าพเจ้ากับท่านไม่ได้มีเวรแก่กัน ฉางของข้าพเจ้าก็ไม่มี ข้าพเจ้านำข้าวสาลีไปเพื่อปลี้องหนี่เก่า ให้เขาภู่หนีใหม่ แล้วฝังขุมทรัพย์ไว้”

พร้าหมณ์ “การปลี้องหนี่เก่า ภู่หนีและวิธีฝังขุมทรัพย์ของท่านเป็นอย่างไร?”

พญานกแขกเต้า “ข้าพเจ้านำข้าวสาลีไปมอบให้บิดามารดาผู้แก่เฒ่าเพื่อปลี้องหนี่เก่าที่ท่านเลี้ยงข้าพเจ้ามา มอบข้าวสาลีให้ลูกน้อยเพื่อภู่หนีเมื่อเขาเติบโตแล้วจะได้เลี้ยงข้าพเจ้าตอบ และให้แก่นกผู้พิการทุพพลภาพออกไปหากินไม่ได้ บุญที่ให้ข้าวสาลีแก่นกเหล่านั้น เป็นการฝังขุมทรัพย์ไว้”

พร้าหมณ์พอฟังจบแล้วมีจิตเลื่อมใสยิ่งนักจึงพูดว่า “เจ้าดีจริงๆ เป็นนกมีคุณธรรม ยอดกตัญญู มนุษย์บางคนยังไม่มีคุณธรรมเหมือนกับเจ้าเลย ข้าขอยกข้าวสาลีทั้งหมดให้เจ้าและพวกญาติได้กินเป็นอาหารอย่างเพียงพอเลยนะ” ว่าแล้วก็แก้เชือกที่ขาพญานกแขกเต้า ทาน้ำมันให้แล้วนำข้าวคลุกน้ำผึ้งมาเลี้ยงพญานกนั้น

พญานกแขกเต้าให้โอวาทพร้าหมณ์ว่า “พร้าหมณ์ ขอท่านจงเป็นผู้ไม่ประมาทเถิด ให้ท่านเลี้ยงดูมารดาบิดาผู้แก่เฒ่าเถิด” กล่าวจบก็คืนไร้ข้าวสาลีแก่พร้าหมณ์ ขอรับไว้เพียง ๘ ไร่เท่านั้นแล้วบินกลับคืนป่าจิวไป

เมื่อกลับถึงป่าจึงพญานกแขกเต้ารีบบางรวงข้าวสาละโว้ต่อหน้าบิดามารดาผู้ลุกขึ้นหัวเราะยินดีได้ทั้งน้ำตานองหน้า ผุ้งนกแขกเต้าต่างเข้ามาแสดงความยินดีด้วยและถามเป็นเสียงเดียวกันว่า “ท่านรอดมาได้อย่างไรอธิบาย?” พญานกแขกเต้าจึงเล่าเรื่องทั้งหมดให้ผุ้งนกฟัง

ฝ่ายโกถิยพราหมณ์ก็ตั้งอยู่ในโอวาทของพญานกแขกเต้าตั้งโรงบริจาทานแก่สมณพราหมณ์ผู้ทรงธรรมและผู้ยากจนทั่วไปประพฤติธรรมจนตราบสิ้นชีวิต

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : บุตรธิดาควรเลี้ยงดูบิดามารดาตามแก่ชรา เพื่อปลดเปลื้องหนี้ที่ตนเคยได้รับการเลี้ยงดูจากท่านในวัยเด็ก



พญาข้างยอดคตัญญู

ในสมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงปรารภภิกษุผู้เลี่ยมมารดารูปหนึ่ง ได้ตรัสอดีตนิทานมาสาธก ว่า...กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นพญาข้างเผือกขาวปลอด มีรูปร่างสวยงาม มีข้าง ๘๐,๐๐๐ เชือก เป็นบริวารเลี้ยงดูมารดาตาบอดอยู่ เมื่อพาบริวารออกหากินได้อาหารอันมีรสอร่อยแล้วก็จะส่งกลับมาให้มารดากิน แต่ก็ถูกข้างเชือกที่นำอาหารมากินเสียระหว่างทาง เมื่อกลับมาทราบวามารดาไม่ได้อาหารก็คิดจะละจากโคลงเพื่อเลี้ยงดูมารดาเท่านั้น ครั้นถึงเวลาเที่ยงคืนก็แอบนำมารดาหนีออกจากโคลงไปอยู่ที่เชิงเขาแล้วพักมารดาไว้ที่ถ้ำแห่งหนึ่ง ส่วนตนเองออกเที่ยวหาอาหารมาเลี้ยงดูมารดา

อยู่ต่อมาวันหนึ่ง มีพรานป่าชาวเมืองพาราณสีคนหนึ่งเข้าป่ามาแล้วหลงทางออกจากป่าไม่ได้จึงนั่งร้องไห้อยู่ พญาข้างพอได้ยินเสียงคนร้องให้ด้วยความเมตตากรุณาในเขา จึงนำเขาออกจากป่าไปส่งที่ชายแดนมนุษย์ ฝ่ายนายพรานเมื่อพบข้างที่สวยงามเช่นนั้น ก็คิดชั่วร้าย ถ้าเรานำความกราบทูลพระราชา เราจักได้ทรัพย์มากเป็นแน่แท้ ขณะอยู่บนหลังข้างได้หกกิ่งไม้กำหนดไว้เป็นสัญลักษณ์

ในสมัยนั้น ข้างมงคลของพระราชาได้ตายลง พระราชาจึงมีรับสั่งให้ตักลองร้องประกาศว่าใครมีข้างที่สวยงามขอให้บอก นายพรานนั้นได้โอกาสจึงรับสั่งให้นายควาญข้างพร้อมด้วยบริวารติดตามนายพรานนั้นเข้าป่านำพญาข้างนั้นมาถวาย

นายควาญข้างเมื่อพบพญาข้างแล้วก็ถูกใจ ส่วนพญาข้างขณะนั้นกำลังดื่มน้ำอยู่ในสระ เมื่อเห็นนายพรานนั้นกลับมาพร้อมผู้คนอีกจำนวนมากก็ทราบถึงภัยมาถึงตัวแล้ว จึงกำหนดสติข่มความโกรธไว้ในใจยืนนิ่งอยู่ นายควาญข้างได้นำพญาข้างเข้าไปในเมืองพาราณสี ฝ่ายข้างมารดาของพญาข้าง เมื่อไม่เห็นลูกมาจึงคร่ำครวญคิดถึงลูกว่า “ลูกเราสงสัยถูกพระราชาหรือมหาอำมาตย์จับไปแล้วหนอ เมื่อไม่มีพญาข้างอยู่ ไม้อ้อยข้าง ไม้มูกมัน ไม้ข้างน้ำว หย้าวงข้าง ข้าวฟ่าง และลูกเดือย จักเจริญงอกงาม”

ฝ่ายนายควาญข้างในระหว่างขณะกลับเข้าเมืองได้ส่งสาส์นไปถึงพระราชาเพื่อตบแต่งเมืองให้สวยงาม เมื่อดังเมืองแล้วก็ประพรมน้ำหอมพญาข้างประดับเครื่องทรงแล้วนำไปไว้ที่โรงข้างขึ้นกราบทูลพระราชา

พระราชาทรงนำอาหารอันมีรสเลิศต่างๆ มาให้พญาช้างด้วยพระองค์เอง พญาช้างคิดถึงมารดาจึงไม่กินอาหารนั้นพระองค์จึงอ่อนวอนมันว่า “พญาช้างตัวประเสริฐเอ๋ย เชิญพ่อรับคำข้าวเถิดเจ้ามีภารกิจมากมายที่ต้องทำ”

พญาช้างพูดลอยๆ ขึ้นว่า “นางช้างผู้กำพร้าตาบอดไม่มีผู้นำทางคงสะดุดตอไม้ล้มลงตรงภูเขาเป็นแน่” พระราชาตรัสถามว่า “พญาช้าง นางช้างนั้นเป็นอะไรกับท่านหรือ?” พญาช้าง “นางเป็นมารดาของข้าพระองค์เอง”

พระราชานเมื่อฟังแล้วเกิดความสลดใจ มีรับสั่งให้ปล่อยพญาช้างว่า “พญาช้างนี้เลี้ยงดูมารดาตาบอดอยู่ในป่า ท่านทั้งหลายปล่อยมันกลับไปเถิด”

พญาช้างเมื่อถูกปล่อยให้อิสระพักอยู่เหนื่อยหนึ่งแล้วแสดงธรรมต่อพระราชาวา “มหาราชเจ้า ขอพระองค์จงอย่าเป็นผู้ประมาทเถิด” แล้วได้กลับไปยังที่อยู่ของตน ได้นำน้ำในสระไปรดตัวมารดาที่นอนร่างกายผ่ายผอม เพราะไม่ได้อาหารมาแล้ว ๗ วัน เป็นอันดับแรก

ฝ่ายช้างมารดาเมื่อถูกน้ำรดตัวเข้าใจว่าฝนตกจึงพูดขึ้นว่า “ฝนอะไรนี้ ตกไม่เป็นฤดู ลูกเราไม่อยู่เสียแล้ว” พญาช้างจึงพูดปลอบใจมารดาว่า “แม่เชิญลูกขึ้นเถิดลูกของแม่มาแล้ว พระราชาผู้ทรงธรรมให้ปล่อยมาแล้วละ”

นางช้างดีใจมากได้อนุโมทนาแก่พระราชาวา “ขอให้พระองค์ทรงพระชนม์ยืนนาน เจริญรุ่งเรืองเถิดที่ได้ปล่อยลูกของข้าพระองค์คืนมา”

ฝ่ายพระราชาทรงเลื่อมใสในพญาช้าง จึงมีรับสั่งให้ตั้งอาหารไว้เพื่อพญาช้างและมารดาเป็นประจำ ตั้งแต่วันที่ปล่อยพญาช้างไป และรับสั่งให้สร้างรูปเหมือนพญาช้างจัดงานฉลองช้างขึ้นเป็นประจำทุกปี พญาช้างเมื่อมารดาเสียชีวิตแล้วก็ได้อยู่อยู่ปฏิญากคณະฤๅษี ๕๐๐ คน จนตราบเท่าชีวิต

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ความกตัญญูกตเวทิตีเลี้ยงดูมารดา บิดาเป็นบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ แม้พระราชาก็ทรงบูชาผู้นั้น



เต่าตายเพราะปาก

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว พระโพธิสัตว์เกิดเป็นอำมาตย์ผู้สอนธรรมแก่พระเจ้าพรหมทัตผู้ครองเมืองพาราณสี โดยปกติพระราชาเป็นคนพูดมาก อำมาตย์พยายามหาอุบายกล่าวตักเตือนพระองค์อยู่แต่ก็ยังไม่ได้ สมัยนั้นที่สระแห่งหนึ่งในป่าหิมพานต์มีเต่าตัวหนึ่งอาศัยอยู่ มันเป็นเพื่อนกันกับลูกหงส์ ๒ ตัว

วันหนึ่ง ลูกหงส์ได้มาเยี่ยมเต่าและชักชวนมันไปเที่ยวที่ถ้ำทองด้วย โดยให้เต่าคาบไม้ตรงกลางแล้วหงส์จะคาบปลายทั้งสองข้างบินไป ก่อนไปได้ตกลงกับเต่าว่า “สหาย ท่านต้องอดทนไม่พูดอะไรกับใครจนกว่าจะถึงถ้ำของเรานะ มิเช่นนั้นท่านจะร่วงลงพื้นดินแน่ๆ จะหาว่าเราไม่เตือน” เต่ารับคำอย่างมันเหมาะพอหงส์บินผ่านเมืองพาราณสี เด็กชาวบ้านได้พากันชี้และตะโกนว่า “เฮ้ๆ พวกเรามาดูหงส์หามเต่าเร็วๆ” เต่าได้ฟังเช่นนั้นก็โกรธจึงปล่อยไม้เอ๋ยปากว่า “เจ้าเด็กร้าย เราต่างหากหามหงส์ไป” มันได้ร่วงตกลงไปตายที่ห้องพระลานหลวง ขณะนั้นอำมาตย์กำลังเข้าเฝ้าพระราชาอยู่พอดี พอมีเสียงคนว่า “มีเต่าตกจากอากาศมาตายตัวหนึ่ง” เท่านั้น อำมาตย์พร้อมด้วยพระราชาได้ไปที่นั้น พระราชาตรัสถามถึงสาเหตุที่เต่าตกลงมาตาย อำมาตย์โพธิสัตว์ได้โอกาสจึงให้อิวาทพระราชาเป็นคาถาว่า “เต่าพออ้าปากจะพูดได้ฆ่าตนเองแล้วหนอ เมื่อคาบท่อนไม้้อยู่ดีแล้ว กลับฆ่าตนเองเสียด้วยคำพูดของตนเองนั่นแหละ ข้าแต่พระองค์ผู้ประเสริฐในหมู่วีรชน บุรุษผู้เป็นบัณฑิต เห็นเหตุวันนี้แล้วควรพูดให้ดี ไม่ควรพูดให้เกินเวลา ขอพระองค์ทรงทอดพระเนตรเต่าผู้ถึงความพินาศเพราะพูดมาก” พระราชาทราบที่อำมาตย์พูดถึงพระองค์จึงตรัสถามว่า “ที่ท่านพูดหมายถึงเราใช่ไหม” อำมาตย์โพธิสัตว์จึงกราบทูลว่า “มหาราชเจ้า..ไม่ว่าพระองค์หรือใครคนไหนๆ เมื่อพูดเกินประมาณย่อมถึงความพินาศกันทั้งนั้น” ตั้งแต่วันนั้นมา พระราชาได้ทรงตรัสแต่น้อยลง

นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า : ควรพูดให้ถูกกาลเทศะ และพูดแต่คำที่เป็นประโยชน์เท่านั้น อย่าเป็นคนพูดมาก เข้าทำนองน้ำท่วมทุ่ง ผักบุ้งโหรงเหรง



แรงบันดาลใจเพื่อนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จ

กำนันโสมณ ศรีมาเหล็ก .. จากดินสู่ฟ้า จากเด็กกำพร้าสู่สภาสูง



หมื่นแสนคนกำหนด ไม่เท่าจذبันทีกฟ้า
ร้อยล้านดวงชะตา หรือจะสู้มานะคน
กำพร้าพ่อแม่ตั้งแต่อายุ ๕ ขวบ
บรรพชาเป็นสามเณร ๗ พรรษา
เป็นทหารเกณฑ์ ๒ ปี
เป็นกำนัน ๒ สมัย

ปัจจุบันเป็นสมาชิกวุฒิสภาจังหวัดน่าน

เกิดเมื่อ ๒๘ กันยายน ๒๕๐๘ ตำบลพระธาตุ อำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน (ห่างจากตัวจังหวัดน่าน ๘๐ กิโลเมตร) กำพร้าพ่อแม่ตั้งแต่ ๕ ขวบ ปู่ย่าพาไปเลี้ยง และส่งเสียได้เพียงแค่ชั้น ป.๖ จากนั้นหลวงปู่พระครูรัตนนันทสารก็นำมาบรรพชา เป็นสามเณร จนสอบได้นักธรรมเอก เปรียญธรรม ๒ ประโยคเรียนจบม.๖ โรงเรียน นันทบุรีวิทยา (สายปรียัติธรรม) เป็นสามเณรรูปแรกที่เอ็นทรานซ์ติดมหาวิทยาลัย เชียงใหม่ เรียนได้เพียงปีเดียวก็ต้องออกเพราะทางบ้านขาดสน จนอายุ ๒๑ ปี จับ ได้ใบแดง ต้องไปเป็นทหารเกณฑ์อยู่ ๒ ปี หลังปลดประจำการได้ไปทำงานหา

ประสบการณ์หลายแห่งจนสุดท้ายกลับมาบ้านเกิดได้รับความไว้วางใจให้เป็นผู้ใหญ่บ้านและเป็นที่กำนันตำบลพระธาตุถึง ๒ สมัย

ในขณะที่เป็นที่กำนันได้รับรางวัล “กำนันยอดเยี่ยมแห่บทองคำ” ฝีมือการทำงานเมื่อครั้งเป็นผู้นำตำบลพาประชาชนเผ่าละว้ารักษาป่าไม้ต้นน้ำลำธารจนได้รับ “ธงพิทักษ์ป่าเพื่อรักษาชีวิต” พร้อมเงินสดหนึ่งแสนบาท จากพระหัตถ์สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ เป็นความภูมิใจที่แสดงถึงภาวะผู้นำในด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อีกทั้งยังสร้างผลงานของผู้นำท้องถิ่นในฐานะเลขานุการชมรมกำนันผู้ใหญ่บ้านจังหวัดน่านได้เป็นผู้จัดทำโครงการพัฒนาประสิทธิภาพเสริมธรรมะสร้างภาวะผู้นำแก่กำนันผู้ใหญ่บ้านทั้งจังหวัดน่าน

ผลจากการดำเนินงานตามบทบาทอำนาจหน้าที่ในการปกครอง ป้องกันปราบปราม อำนวยความยุติธรรม บำบัดทุกข์ บำรุงสุข ให้แก่ประชาชนตลอดมา และยังสามารถส่งเสริมด้านการศึกษาขนบธรรมเนียมวัฒนธรรมประเพณีรวมถึงการพัฒนาองค์กรสาธารณกุศลต่างๆ โดยจะเห็นได้ว่า กำนันโสภณจะเข้าไปมีส่วนร่วมแทบจะทุกกิจกรรมในจังหวัดน่าน แต่ก็ยังไม่สามารถแก้ไขปัญหาที่แท้จริงของประชาชนได้ “กำนันโสภณ” จึงตัดสินใจลาออกจากการเป็นกำนัน ลงสมัครสมาชิกวุฒิสภาจังหวัดน่านจนได้รับความไว้วางใจของประชาชนชาวจังหวัดน่านโดยมีภารกิจหลักคือ การขับเคลื่อนในสิทธิสวัสดิการและค่าตอบแทนกำนันผู้ใหญ่บ้านทั่วประเทศจนเป็นผลสำเร็จรวมถึงการดำเนินการพัฒนาศักยภาพของคณะกรรมการหมู่บ้าน (กม.) และคณะกรรมการชุมชนซึ่งมีแผนขับเคลื่อนทั่วประเทศแปดหมื่นกว่าหมู่บ้าน/ชุมชน เขาเห็นว่า “คณะกรรมการหมู่บ้านและคณะกรรมการชุมชนประกอบด้วยบุคคลในพื้นที่ซึ่งเป็นที่รักและเคารพนับถือของคนในหมู่บ้าน/ชุมชน ย่อมรู้บุคคลรู้สถานที่ รู้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในหมู่บ้าน/ชุมชน เป็นอย่างดีถ้ารัฐบาลให้ความสำคัญต่อคณะกรรมการหมู่บ้าน/ชุมชน ยกระดับให้พัฒนาได้เต็มศักยภาพให้สิทธิและสวัสดิการเท่าที่ควร จะช่วยให้ประชาชนเกิดความผาสุก กินดีอยู่ดีรู้จักสามัคคีเกิดความสมานฉันท์ในสังคม” นั่นเป็นคำพูดจากอดีตกำนันดีเด่นผู้ซึ่งอยู่ในพื้นที่คลุกคลีทำงานร่วมกับชาวบ้านอย่างแท้จริงมาเป็นระยะเวลาช้านาน

ในฐานะของนักปกครองท่านให้ความสำคัญกับการศึกษาซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ และการศึกษาเท่านั้นที่จะทำให้ทุกคนมีความเท่าเทียม (เสมอภาค) กันในสังคม ด้วยความมุ่งมั่นมานะอดทนต่อสู้ฟันฝ่าและรู้จักวางจังหวะก้าวเดินขณะที่เป็นกำนันก็พยายามเรียนระดับปริญญาตรีด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์ และปริญญาโทรัฐประศาสนศาสตร์และมุ่งมั่นเรียนปริญญาเอกหลักสูตรนโยบายสาธารณะและการจัดการในปัจจุบัน

กว่าจะมีความสำเร็จในวันนี้ ต้องย้อนนึกถึงผู้มีพระคุณที่ผ่านมา เพราะหากไม่มี “หลวงปู่” พระครูรัตนนันทสาร อดีตเจ้าอาวาสวัดดอนแก้ว อดีตเจ้าคณะตำบลพระธาตุ ท่านมรณภาพก่อนที่กำนันโสภณจะสมัคร สว. เพียง ๒ เดือนเท่านั้นเอง ซึ่งหลวงปู่เป็นเสมือนบิดามารดา ครูบาอาจารย์ ที่ตั้งมั่น “ให้ทำความดีละเว้นความชั่ว ทำตัวให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม” เป็นคติพจน์ประจำใจในการปฏิบัติงานตลอดมา

เมื่อเอ่ยถึงชีวิตครอบครัวของกำนันโสภณ ท่านก็อดเป็นห่วงยาวชนไม่ได้ เพราะเด็กสมัยนี้ไม่ค่อยมีภูมิคุ้มกันและอ่อนไหวต่อสิ่งเลวร้ายต่างๆ ได้ง่าย จะมีเด็ก “บ้านแตก” สักกี่คนที่จะมีโอกาสก้าวมาได้ไกลถึงเพียงนี้ “ขอเป็นขวัญและกำลังใจให้กับทุกคนเสมอ ฝันให้ไกล ไปให้ถึง สักวันหนึ่งจะเป็นวันของเรา วันที่เราประสบความสำเร็จ” กำนันโสภณ ศรีมาเหล็ก สมาชิกวุฒิสภาจังหวัดน่าน



โอสถธรรม.....นำชีวิที่มีสุข



มยุริญ ผ่องผุดพันธ์ ดารานักแสดงมากความสามารถคนหนึ่งของวงการแสดงไทย ภาพลักษณ์ ด้านการแสดงของเธอในสายตาคนทั่วไป จัดอยู่ในทำเนียบนางร้ายของวงการ แต่ในชีวิตจริง เธอเป็นผู้หญิงที่ยึดมั่นในหลักธรรมของพระพุทธองค์อย่างเต็มเปี่ยม เมื่อแรกๆ ที่หันหน้าเข้าหาธรรมหลายคนสงสัยว่า เธอเสแสร้งแกล้งแสดงหรือเปล่า แต่เมื่อเวลาผ่านไปนับสิบปี เธอยังคงใฝ่ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอในทุกช่วงที่สามารถจัดสรรเวลาจากคิวงานได้ ขณะเดียวกันเธอก็พยายามชักชวนญาติมิตร เพื่อนดาราและคนในวงการบันเทิงที่เธอรู้จักเกี่ยวข้องให้เข้าอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนคนในวงการบันเทิงพากันขนานนามเธอว่า “แม่ชี”

คุณกิ๊ก - มยุริญ จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๕ จากโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลังจากนั้นสอบเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรีที่คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และจบปริญญาโทจากคณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ก่อนเข้าวงการบันเทิงเธอได้ร่วมกิจกรรมกับทางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยเป็นเชียร์ลีดเดอร์งานฟุตบอลประเพณีจุฬา - ธรรมศาสตร์ ครั้งที่ ๕๐ และเข้าวงการบันเทิงจากการชนะเลิศการประกวด New Star Award ปี ๑๙๙๕ ซึ่งจัดโดยหนังสือทีวีพูล

สิ่งที่ทำให้ชีวิตของเธอเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นทั้งในเรื่องของหน้าที่การงาน และทางด้านจิตใจ คือธรรมะของพระพุทธองค์ ก็บอกกว่าเธอไม่ได้เข้าใจธรรมะจริงๆ จากการอ่านหรือการฟัง แต่การลงมือปฏิบัติ (วิปัสสนากรรมฐาน) ทำให้เธอเข้าใจธรรมะอย่างลึกซึ้ง จนเกิดปัญญาและสามารถนำชีวิตให้พบกับสุข (ที่แท้จริง) ได้ ธรรมะทำให้เธอเห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ มีความสุขกับสิ่งที่ทำรวมถึงเธออยากให้ทุกๆ คนมีความสุขเหมือนอย่างที่ได้เธอได้รับ

ความสุข ความทุกข์ไม่มีใครทำให้ใครได้นอกจากตัวของตัวเอง ธรรมะ คือ ธรรมชาติ ธรรมชาติ คือ ธรรมดาที่เป็นจริงของทุกชีวิต ดังนั้นความใฝ่ฝันของเธอ ในฐานะอุบาสิกาของพระพุทธศาสนา เธอจึงอยากให้ให้เยาวชนของชาติผู้ที่จะต้องเป็นเสาหลักของประเทศชาติต่อไปเป็นผู้ใฝ่ธรรม ให้โอกาสตนเองได้เรียนรู้ธรรมะ ด้วยการเข้าอบรมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างน้อยสักครั้งหนึ่งในชีวิต เพื่อจะได้รู้จักสิ่งที่ควรปฏิบัติ รู้จักสิ่งที่ควรงดเว้น เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม บาปบุญคุณโทษ รู้จักละอายเกรงกลัวต่อการทำบาป มีความกตัญญูตเวทีเป็นอุบาสิก เยาวชนทั้งหลายเมื่อประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดีทั้งทำดี คิดดี พูดดี ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาแล้ว ความสุข ความสวัสดิก็จะเกิดขึ้น ทำให้ชีวิตได้พบกับความสุขที่ประกอบด้วยปัญญาและนำพาชีวิตสู่ความสันติสุข ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ดังคำกลอนของท่านพุทธทาสว่า

จงทำดี เพื่อดี สุดดีเถิด

เกียรติจะเกิด หรือไม่เกิด ก็ไม่เหลว

มันยังดี โดยนิสสัย ได้โดยเร็ว

พ้นจากเหว แห่งบาป ลากมาเอง



หมิง ขาหลอก



ขวัญใจบอลแฟนพันธุ์แท้ พิการขาแต่ไม่พิการใจ สร้างปมเด่น ลดปมด้วย

“สมิง ทองสุพรรณ” หรือฉายา หมิง ขาหลอก อายุ ๑๙ มีภูมิลำเนาเดิม อยู่บ้านเลขที่ ๑๓ หมู่ที่ ๑ ต.น้ำขุ่น อ.น้ำยี่น จ.อุบลราชธานี เปิดเผยชีวิตตัวเองด้วย ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ว่า ผมพิการขาทั้ง ๒ ข้าง มาแต่กำเนิด ศัพท์ทางแพทย์เขา เรียกว่า “โพลิโอ” ไม่สามารถเดินได้สมบูรณ์เหมือนคนอื่นๆ แต่ก็พยายามที่ฝึกความ แข็งแรงของเท้า และเส้นเอ็น ให้เกิดความแข็งแรง พุง และรองรับน้ำหนักของตัว เพื่อการเดิน การวิ่ง จนประสบความสำเร็จ เพราะเกิดจากแรงบันดาลใจจากที่เห็น สภาพคนอื่นๆ ในโลกใบนี้ ที่ด้อยโอกาสและแย่กว่าเรามากมาย อีกทั้งได้รับกำลังใจ จากครอบครัว เพื่อนบ้าน และสังคมทั่วไป และที่สำคัญเราไม่เคยปฏิบัติตนให้เป็น คนที่สร้างปัญหา เรียกร้องสิทธิของความพิการกับผู้ใด แม้แต่หน่วยงานภาครัฐ

ปัจจุบันได้ย้ายภูมิลำเนามาอาศัยอยู่กับญาติ ที่บ้านเช่า หมู่ที่ ๔ ตำบลสตึก อําเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี และได้รับความเมตตาจาก นางสาวรัตใจ บันดิษฐ์ศิลป์ กำนันตำบลสตึก ให้มาทำงานเป็นพนักงานคอยดูแล รับรถลูกค้าที่เข้ามาจอด บางคนก็สงสารให้เงินใช้ ให้ขนมกินบ้าง ก็สามารถประทังชีวิตให้อยู่รอดไปวันๆ พอว่างจากงานก็ไปเล่นฟุตบอลกับรุ่นพี่ และเพื่อนๆ ในสนามฟุตบอลวัดเตาถ่านหรือ วัดเทพประสาท จนได้ฉายาจาก วงการบอลพื้นที่อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรีว่า “หมิง ขาหลอก” ถึงแม้ว่าขาของผมจะพิการทั้ง ๒ ข้าง ก็สามารถเล่นฟุตบอลได้ไม่ แพ้นักฟุตบอลทั่วไป ในทางตรงกันข้าม ผมยังสามารถเป็นตัวอย่างสร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชน และคนพิการทั่วไปเกิดพลัง ลูกขึ้นมาช่วยเหลือตัวเองก่อนที่จะรอรับ การช่วยจากผู้อื่น

ตามรอยพี่...ตามรอยพ่อ ของเด็กหญิงเรือใบ ผู้ชนะใจโลก



เด็กหญิงวัย ๖ ขวบ ที่ติดตามคุณพ่อทหารเรือนักกีฬาเหรียญทองเรือใบ กระทั่ง อายุได้ ๘ ขวบ ก็รู้สึกอยากทำอย่างพ่อบ้าง จากนั้นมาอีกสองปี เธอตั้งเป้าหมายของตัวเองชัดเจนว่าจะเป็น “ตัวแทนทีมชาติ” ถึงกับเขียนติดไว้ที่พระพุทธรูป และผนังบ้าน จากนั้นจึงเริ่มฝึกฝนกับพี่สาว และเข้าคัดตัวซีเกมส์จนชนะพี่สาว คุณพ่อซึ่งเป็นโค้ชเห็นว่าตัวเล็กไป น้ำหนักก็น้อย จึงขอให้เธอสละสิทธิ์ ในวัยนั้นเธอสามารถเข้าใจเหตุผลที่ผู้เป็นพ่ออธิบายได้ดี และเริ่มจากการเป็นตัวสำรองในวัย ๑๑ ปี ผ่านมาไม่นานเธอหาประสบการณ์ด้วยการแข่งขันเยอะขึ้น สร้างความมั่นใจให้เธอ จนสามารถกวาดถ้วยรางวัล ๔ ถ้วย ด้วยวัยเพียง ๑๒ ปี

ก่อนที่เธอจะกวาดรางวัล ๔ ถ้วยโลก มีการแข่งขันครั้งหนึ่งที่เธอประมาท คู่ต่อสู้ ด้วยความที่ไม่เชื่อคำเตือนของพ่อ ครั้งนั้นเธอพ่ายแพ้ และเข้าไปกราบแทบเท้าพ่อเพื่อขอโทษในความต้ออื่น ไม่เชื่อฟังคำเตือนของพ่อ ซึ่งนั่นถือเป็นจุดพลิกผันทำให้เธอไม่ประมาทอีกต่อไป จนในที่สุดนักกีฬาเรือใบที่กวาด ๔ ถ้วยใหญ่คนเดียวของโลกก็ตกเป็นของเธอ และเป็นจุดเปลี่ยนของผู้เป็นพ่อที่เลิกสูบบุหรี่ได้ตามสัญญาหากเธอชนะ ๔ รางวัลโลก ไม่เพียงเท่านั้นเธอยังเป็นเด็กเรียนดี และเคยเข้ารับการปฏิบัติธรรมบ่อยครั้ง ประกอบคุณพ่อคุณแม่ได้อบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก ด้วยเหตุผล จนเป็นบุคคลที่เป็นตัวอย่าง สร้างแรงบันดาลใจให้เยาวชนรุ่นใหม่ได้อย่างดียิ่ง

ปัจจุบันเธอได้รับทุนจากออสเตรเลีย ให้เข้าเรียนการฝึกเรือใบที่มีขนาดใหญ่ขึ้น และถ่ายทอดความรู้ด้วยการสอนนักเรียนที่นั่น ได้รับค่าใช้จ่ายเดือนละ ๑๒๐,๐๐๐ บาท โดยไม่ต้องใช้ทุนคืน เด็กหญิงนพเก้า พูนพัฒน์ ปัจจุบันอายุ ๑๖ ปี ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนสินสมุทร บุตรของ เรือตรีสมเกียรติ และนางภรภัทร พูนพัฒน์ ผู้ซึ่งเหมาะสมที่เป็นบุคคลตัวอย่างในการสร้างแรงบันดาลใจไว้ไว้อีกคน



เด็กโรงเรียนวัดวิงขายธงชาติไทย สู้บันไดตึกเตอร์



ผู้สร้างแรงบันดาลใจ ไม่ใช่แค่คิดดี แต่ต้องทำได้ด้วย

ชีวิตของเด็กวัย ๖ ขวบ หาเงินด้วยการวิ่งขายธงชาติไทยที่หน้าวัดพระแก้ว รับจ้างห่อลูกอมส่งโรงงาน ขึ้นรถเมล์ ลงเรือไปซื้อของที่เยาวราช มาขายที่โรงเรียน ชีวิตอยากได้อะไรต้องเก็บเงินซื้อเองมาตั้งแต่จำความได้ จนวันหนึ่ง แม่บอกว่า “แม่ไม่มีเงินส่งเรียนนะ” ความหวังดับวูบ ต้องหยุดเรียน ๑ ปี และเริ่มหางานทำ โชคดีมีงานถ่ายโฆษณา เธอทำงานเก็บเล็กผสมน้อยจนพาตัวเองจบปริญญาตรี และปริญญาโท การศึกษาทำให้เธอพบโอกาสดีๆ ที่เข้ามาในชีวิต จนสามารถปลุกความฝันตัวเองเป็นบ้านเล็กหลังหนึ่งให้แม่ของเธอ และสานฝันของพ่อและแม่สำเร็จ ด้วยการหาเงินและแอบเรียนปริญญาเอกสำเร็จด้วยคะแนน ๘๓ เปอร์เซ็นต์ ในด้านชีวิตการทำงาน ดร.ธัญดา คืออีกหนึ่งในเบื้องหลังความสำเร็จของทอล์คโชว์ เดียวไมโครโฟน ๑,๒ ของ คุณอุดม แต่พานิช ที่ตั้งทั่วเมืองในฐานะผู้จัดการโครงการ ด้วยความเป็นคนมุ่งมั่น รู้จักวิธียมองปัญหา หาหนทางแก้ไข ส่งผลให้เธอได้รับตำแหน่ง Top Woman Top Confidence สาวมั่นเป็นเลิศแห่งสหัสวรรษ จากนิตยสาร ELLE และผลิตภัณฑ์ Resona

ไม่น่าเชื่อว่าชีวิตเธอเฉียดความตายมาแล้วถึง ๕ ครั้ง ด้วยอุบัติเหตุตกม้า ขณะถ่ายทำสารคดีถึงขนาด ไหลปลาร้าหก กรามหัก ๒ ที่ ต้องผ่าตัดตามเหล็ก และมัดพัน กิณะอะไรไม่ได้เป็นเดือนๆ เลือดคั่งในหูชั้นกลาง สูญเสียการได้ยินและการเดินไปชั่วขณะ รักษาตัวอยู่ ๘ เดือน เป็นการรอดตายที่ทำให้รู้ว่าความตายมาเยือนได้ ทุกวินาที เธอมองชีวิตที่เหลืออยู่เปลี่ยนไป ชีวิตที่เหลือจากนี้จะฝากดืออะไรไว้บ้าง เธอจึงก่อตั้งโครงการ “One ปันบาท” โครงการที่ไม่ต้องเริ่มจากเงินมากมาย ไม่ต้องเริ่มจากเงื่อนไขที่ยิ่งใหญ่ แต่สามารถใช้สติปัญญาต่อยอด...ทุกเรื่องราว เป็นความช่วยเหลือที่หลากหลาย เป็นการพัฒนาวิธีคิดแบบจิตสำนึกสู่การช่วยเหลืออย่างยั่งยืน

ปัจจุบัน ดร.ธัญดาเป็นอาจารย์พิเศษที่มหาวิทยาลัยศิลปากร และสถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) วิทยากรในสถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่างๆ ที่ปรึกษาคณะกรรมการและอนุกรรมการต่างๆ ในวุฒิสภา ได้รับเกียรติคุณในการเป็นผู้สนับสนุนกิจกรรมทางศาสนา และเลือกของขวัญชีวิตด้วยการเข้าปฏิบัติธรรมข้ามปีทุกปี

ส่วนนี้ของ ดร.ธัญดา ธัญทิพพสาร เด็กโรงเรียนวัด ผู้ซึ่งเชื่อว่า “คนที่มีพื้นฐานจิตใจที่ดี จะแสดงความคิด การกระทำ และคำพูดออกมาในทางที่ดี ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์แบบไหน เจอเรื่องอะไร เราก็จะสามารถแก้ปัญหาที่ได้อย่างราบรื่น และวางตัวได้อย่างเป็นธรรมชาติ ที่สำคัญต้องกล้าแสดงออกในเรื่องที่สร้างสรรค์ ไม่เสียหายและไม่เดือดร้อนใคร” นี่คือนิยามของสวามัน บุคคลบันดาลใจ ผู้ที่มีชีวิตเหลือเพื่อแม่ และในหลวงผู้มีพระคุณต่อคนทั้งแผ่นดิน



รายชื่อที่ปรึกษาและคณะกรรมการโครงการอิมบิอุย ๙๙๙ วัด เยาวชนปฏิบัติธรรม

๘๔,๐๐๐ คน

เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๗ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔

ที่ปรึกษา

๑.	ประธานวุฒิสภา	ประธานที่ปรึกษา
๒.	รองประธานวุฒิสภา คนที่หนึ่ง	รองประธานที่ปรึกษา
๓.	รองประธานวุฒิสภา คนที่สอง	รองประธานที่ปรึกษา
๔.	รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ	รองประธานที่ปรึกษา
๕.	พระพรหมโมลี	ที่ปรึกษา
๖.	พระพรหมสุธี	ที่ปรึกษา
๗.	พระพรหมเมธี	ที่ปรึกษา
๘.	พระธรรมโกศาจารย์	ที่ปรึกษา
๙.	นางฉันทย์รัตน์ อัจฉริยะฉาย	ที่ปรึกษา
๑๐.	นางพิกุลแก้ว ไกรฤกษ์	ที่ปรึกษา
๑๑.	นายอนันต์ ฟ้ารุ่งแสง	ที่ปรึกษา

กรรมการ

๑.	นายสิริวัฒน์ ไกรสินธุ์	ประธานกรรมการ
๒.	นางจิรธรรมา ยิ่งทวีลาภา	กรรมการ
๓.	นางนฤมล ศิริวัฒน์	กรรมการ
๔.	นายประวัตติ ทองสมบูรณ์	กรรมการ
๕.	พลโท พงศ์เอก อภิรักษ์โยธิน	กรรมการ
๖.	นางสาวศรีสกุล มั่นศิลป์	กรรมการ
๗.	นายสุโข วุฑฒิโชติ	กรรมการ
๘.	นายโสภณ ศรีมาเหล็ก	กรรมการ

- | | | |
|-----|---|----------------------------|
| ๙. | เลขาธิการคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน | กรรมการ |
| ๑๐. | ผู้อำนวยการสำนักพระพุทธศาสนาแห่งชาติ | กรรมการ |
| ๑๑. | อธิบดีกรมประชาสัมพันธ์ | กรรมการ |
| ๑๒. | กรรมการผู้อำนวยการใหญ่
บริษัท อสมท. จำกัด (มหาชน) | กรรมการ |
| ๑๓. | ผู้อำนวยการสำนักบริหารงานการ
มัธยมศึกษาตอนปลาย
(นายสงบ มณีพรหม) | กรรมการ |
| ๑๔. | ผู้อำนวยการมูลนิธิพัฒนาและส่งเสริม
เยาวชนคนหนุ่มสาว | กรรมการ |
| ๑๕. | นายเสน่ห์ ขาวโต | กรรมการ |
| ๑๖. | นายปิยะวัฒน์ ฐิตะสัทธาวรกุล | กรรมการ |
| ๑๗. | นายพิสิฐชัย สว่างวัฒนากร | กรรมการ |
| ๑๘. | นายวีรวัฒน์ รัตน์ะ | กรรมการ |
| ๑๙. | นางบรรเจียดพร สู่แสนสุข | กรรมการ |
| ๒๐. | พันเอก สมมาส สำราญรัตน์ | กรรมการ |
| ๒๑. | เลขาธิการวุฒิสภา | กรรมการและเลขานุการ |
| ๒๒. | รองเลขาธิการวุฒิสภา
(นายไพโรจน์ โพธิ์ไธย) | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |



รายชื่อคณะกรรมการด้านวิชาการ (ผู้จัดทำหนังสือ)

ที่ปรึกษาคณะกรรมการด้านวิชาการ

- | | | |
|-----|---------------------------------------|-----------|
| ๑. | พระครูวินัยธรวัลลพ โกวิโล | ที่ปรึกษา |
| ๒. | นายหาญยุทธ สรไกรกิติกุล | ที่ปรึกษา |
| ๓. | ดร.ณกาจ วิสัย | ที่ปรึกษา |
| ๔. | นางบรรเจอดพร สุ่มแสนสุข | ที่ปรึกษา |
| ๕. | นางสาวแพรวภัสส์ เลิศรัฐพัชร์ | ที่ปรึกษา |
| ๖. | นางสาวทักษิณา ศรีแก้ว | ที่ปรึกษา |
| ๗. | นางสาวจิรวัดน์ สถานานนท์ | ที่ปรึกษา |
| ๘. | นางสาวอรทัย ฮงประยูร | ที่ปรึกษา |
| ๙. | นางสาวอรุณี ธัญญโชติ | ที่ปรึกษา |
| ๑๐. | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ปริญญา ผ่องผุดพันธ์ | ที่ปรึกษา |
| ๑๑. | นายคชาวุธ ทองไทย | ที่ปรึกษา |

คณะกรรมการด้านวิชาการ

- | | | |
|-----|----------------------------------|------------------|
| ๑. | นายโสภณ ศรีมาเหล็ก | ประธานคณะกรรมการ |
| ๒. | พระราชาวรมณี | อนุกรรมการ |
| ๓. | พระวินัยเมธี | อนุกรรมการ |
| ๔. | พระครูสุทธิปริยัตยาทร | อนุกรรมการ |
| ๕. | พระมหาวิชาญ สุวิชาโน | อนุกรรมการ |
| ๖. | นายบุญเชิด กิตติธรางกูร | อนุกรรมการ |
| ๗. | พันตำรวจโท กรภัทร์ โรจน์แสงรัตน์ | อนุกรรมการ |
| ๘. | นายพิสิฐชัย สว่างวัฒนาการ | อนุกรรมการ |
| ๙. | นายวีรวิวัฒน์ รัตนะ | อนุกรรมการ |
| ๑๐. | ดร.ธัญดา ธัญทิพพสาร | อนุกรรมการ |

- | | | |
|-----|-----------------------------|-------------------------------|
| ๑๑. | พันตำรวจโท สีหราช กฤษณจินดา | อนุกรรมการ |
| ๑๒. | นางสาวมยุรีณู ผ่องผุดพันธ์ | อนุกรรมการ |
| ๑๓. | พันเอก สมมาส สำราญรัตน์ | อนุกรรมการ |
| ๑๔. | นายไพโรจน์ โพธิ์ไสย | อนุกรรมการและเลขานุการ |
| ๑๕. | นายจตุรภัทร กาญจนโรจน์ | อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๑๖. | นางสุมาลี เทียมสนิท | อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |



รายชื่อคณะอนุกรรมการด้านการประชาสัมพันธ์ และกิจกรรม

อนุกรรมการ

๑. นายสิริวัฒน์ ไกรสินธุ์ ประธานอนุกรรมการ
๒. นายสุวิทย์ กิ่งแก้ว อนุกรรมการ
๓. นายเศวต อักษรเงิน อนุกรรมการ
๔. นายเกรียงศักดิ์ กังวานวงศ์ อนุกรรมการ
๕. นางสาวสุณิสา รื่นเอม อนุกรรมการ
๖. นายวรณิต สุวรรณรักษ์ อนุกรรมการ
๗. นางสาวแพรมัสส์ เลิศรัฐพีชร์ อนุกรรมการ
๘. ผู้อำนวยการสำนักงานประธานวุฒิสภา
สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา อนุกรรมการ
๙. ผู้อำนวยการสำนักประชาสัมพันธ์
สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา อนุกรรมการและเลขานุการ
๑๐. นายสำราญ มงคล อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๑๑. นางสาวพัชรวลัย พิณฑุเสนีย์ อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ



รายชื่อที่ปรึกษาและคณะกรรมการด้านประสานงาน และธุรการ

ที่ปรึกษา

- | | | |
|----|-----------------------|-----------|
| ๑. | นายเจริญ ภัคดีวานิช | ที่ปรึกษา |
| ๒. | นายประวิติ ทองสมบูรณ์ | ที่ปรึกษา |
| ๓. | นางสุอำภา คชไกร | ที่ปรึกษา |

อนุกรรมการ

- | | | |
|-----|---|-------------------------------|
| ๑. | นางจิตรีธนา ยิ่งทวีลาภา | ประธานอนุกรรมการ |
| ๒. | นายพิสิษฐชัย สว่างวัฒนากร | อนุกรรมการ |
| ๓. | นายไพโรจน์ โพธิ์ไสย | อนุกรรมการ |
| ๔. | ผู้อำนวยการสำนักบริหารงานกลาง
สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา | อนุกรรมการ |
| ๕. | ผู้อำนวยการส่วนคุ้มครองพระพุทธศาสนา
สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ | อนุกรรมการ |
| ๖. | นายสงบ มณีพรหม | อนุกรรมการ |
| ๗. | นายภูธร จันทะหงษ์ ปุณยจรัสธำรง | อนุกรรมการ |
| ๘. | นางสาวรัตนา อภิรัตน์วรกิจ | อนุกรรมการ |
| ๙. | นางจรัสพร ฉัตรทอง | อนุกรรมการ |
| ๑๐. | นางนวลจันทร์ ปกป้อง | อนุกรรมการ |
| ๑๑. | นายสุเชาว์ ยศวโรตม | อนุกรรมการ |
| ๑๒. | นายวีรวัฒน์ รัตนะ | อนุกรรมการ |
| ๑๓. | นางสาววาณี พงศ์ยี่หล้า | อนุกรรมการ |
| ๑๔. | นางทิตติภา พวงทะวาย | อนุกรรมการและเลขานุการ |
| ๑๕. | นางสาวยุวณิฉัย ไมเต็น | อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๑๖. | นายจักรวาล ศรีสุข | อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

รายชื่อคณะอนุกรรมการด้านกิจการพิเศษ

อนุกรรมการ

- | | | |
|-----|---|-------------------------------|
| ๑. | นางนฤมล ศิริวัฒน์ | ประธานอนุกรรมการ |
| ๒. | นายสมศักดิ์ มนูญิจู | อนุกรรมการ |
| ๓. | นายฐานิต อุปนันท์ชัย | อนุกรรมการ |
| ๔. | นางสาวนิภาภรณ์ อัครผลพานิช | อนุกรรมการ |
| ๕. | นายอนันต์ ฟ้ารุ่งแสง | อนุกรรมการ |
| ๖. | พันเอก สมมาศ สำราญรัตน์ | อนุกรรมการ |
| ๗. | นายพิสิฐชัย สว่างวัฒนากร | อนุกรรมการ |
| ๘. | ผู้อำนวยการสำนักการคลังและงบประมาณ
สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา | อนุกรรมการ |
| ๙. | นางทิพย์วรรณ เอี่ยมละออ | อนุกรรมการ |
| ๑๐. | นางสาวอรอาภา สิทธิปรุ | อนุกรรมการ |
| ๑๑. | นางปรานิต พลั่ง | อนุกรรมการ |
| ๑๒. | ผู้อำนวยการกลุ่มงานบัญชี
สำนักการคลังและงบประมาณ
สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา | อนุกรรมการและเลขานุการ |
| ๑๓. | นางสาวธิติยา ครุฑทามาส | อนุกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |



เกีร็ดความรู้ด้านการสื่อสารสำหรับเยาวชน

นอกเหนือจากความรู้ด้านธรรมะที่เยาวชนได้เรียนรู้จากการอ่านมาแล้วข้างต้น ในหนังสือเล่มนี้ ทาง สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ และ กิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (กสทช) ได้ตระหนักถึงความสำคัญด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและเทคโนโลยีการสื่อสาร (ในที่นี้ขอใช้คำย่อว่า “ไอซีที”) ที่เยาวชนรุ่นใหม่ทั่วประเทศควรต้องมีความรู้พื้นฐานเพิ่มเติม เพื่อให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องและมีความสามารถในการนำ “ไอซีที” ไปใช้เพื่อประโยชน์ในการสืบค้นข้อมูลและการพัฒนาความรู้ทั้งในการเรียน การศึกษา และการใช้ชีวิตประจำวัน ให้ได้ประโยชน์สูงสุดสำหรับอนาคตของเยาวชนทุกคนในประเทศไทย

กสทช อยากให้ “เยาวชนไทยทั้งหมดใช้ “ไอซีที” ในทางที่สร้างสรรค์” จึงขอแนะนำเสนอตัวอย่างเยาวชนซิดี จากหลายภูมิภาคที่พยายามเรียนรู้และเข้าใจคุณค่าที่แท้จริงของ “ไอซีที” พร้อมกับนำความรู้ด้านนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ที่ไม่ใช่เฉพาะด้านความบันเทิงเท่านั้น หากแต่เป็นการพัฒนาด้านการเรียน การศึกษา และการพัฒนาสังคมต่อไปในอนาคต

จากผลงานการศึกษาในหัวข้อ เด็กหัวใส...ฉลาดใช้ไอซีที (ICT Youth Connect) โดยสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งได้รับการสนับสนุนงบประมาณการวิจัยจาก มูลนิธิสยามกัมมาจล พบตัวอย่างของเยาวชนไทยที่ใช้ “ไอซีที” สร้างสรรค์สังคมที่น่าสนใจหลายกลุ่ม

เริ่มจากเยาวชนจากทางภาคเหนือ กลุ่ม “เด็กตอยสร้างเว็บเพื่อสิทธิเด็ก” ที่เกิดจากความคิดที่ว่า “อยากมีเว็บไซต์ที่ช่วยผลักดันให้เด็กทุกคนในประเทศไทยและบนโลกนี้มีแต่รอยยิ้มได้เรียนหนังสือ ได้มีอิสระ มีความคิดสร้างสรรค์ และไม่มี ความแตกแยก ในเรื่องสัญชาติ เชื้อชาติ และวัฒนธรรม” จึงเกิดการรวมตัวของเยาวชน นักเรียนไร้สัญชาติ ๑๘ คน จาก ๖ โรงเรียนครอบคลุม ๓ พื้นที่ ได้แก่ อ.แม่สาย อ.แม่ฟ้าหลวง และ อ.แม่จัน จังหวัดเชียงราย ซึ่งหลายคนได้รับผลกระทบจากการเป็นคนไร้สัญชาติ ส่งผลให้ไม่สามารถเดินทางออกนอกพื้นที่เพื่อรับการศึกษาอย่างเท่าเทียมในสังคมได้



เยาวชนเหล่านี้มีโอกาเข้าอบรมการทำเว็บไซต์กับมูลนิธิกระจกเงา โดยมีแนวคิดหลักคือ “ต้องการสื่อสารผ่านระบบอินเทอร์เน็ตให้บุคคลภายนอกได้รับรู้เรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับ คนด้อยโอกาสกลุ่มหนึ่งของสังคม และเป็นช่องทางในการระดมทุนช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสทางการศึกษา”

การอบรมเยาวชนทั้ง ๑๘ คน เริ่มต้นด้วยการระดมสมองในการพัฒนาเว็บไซต์ของตัวเองทั้งเรื่องเนื้อหา และรูปแบบของเว็บไซต์ และสุดท้ายคือการจัดทำเว็บไซต์ พร้อมกับเปิดเว็บไซต์ในชื่อว่า “เด็กยิ้ม” “<http://dekyim.bannok.com>” เมื่อเดือนเมษายน ๒๕๕๑

ในเว็บไซต์ประกอบด้วยข่าวและสาระที่น่าสนใจ เช่น เรื่องราวเกี่ยวกับกลุ่มเด็กตอยสร้างเว็บเพื่อสิทธิเด็ก, ข่าวการจัดกิจกรรม, สาระน่ารู้เกี่ยวกับสิทธิเด็ก และกฎหมายสิทธิเด็ก และเยาวชน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีเว็บบอร์ดให้น้องๆ เยาวชนได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พร้อมช่วยกันแก้ปัญหาที่เกี่ยวกับเด็กและเยาวชน

ถัดมาที่จังหวัดชลบุรี กับ “โครงการรักษ์สัตว์ รักสิ่งแวดล้อม” ของน้องๆ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนชลบุรี “สุขบท” ที่เกิดขึ้นจากเด็กนักเรียนกลุ่มหนึ่งมองเห็นปัญหาสุนัขจรจัดตามแหล่งชุมชน วัด โรงเรียน สถานที่ท่องเที่ยว และสถานที่ราชการ จึงอยากให้การช่วยเหลือเบื้องต้นกับสัตว์ที่ถูกทอดทิ้ง ต่อมาได้รับคำแนะนำในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ จากอาจารย์ ทำให้เด็กกลุ่มนี้เริ่มมีแนวทาง วิธีการดำเนินกิจกรรม และการสร้างเสริมความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับสัตว์ที่ถูกทอดทิ้งมากขึ้น

ปัจจุบัน “โครงการรักษ์สัตว์ รักสิ่งแวดล้อม” มีการจัดกิจกรรมมากมาย เริ่มจากวางแผนระดมทุนในการจัดกิจกรรม มีทั้งการแสดงดนตรีเปิดหมวก การทำของที่ระลึกจำหน่าย นอกจากนี้ยังมีการจัดทำทะเบียนประวัติสำหรับสัตว์ ที่ให้การช่วยเหลือ ฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันพิษสุนัขบ้า และโรคติดต่อต่างๆ ฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันเห็บหมัดและโรคผิวหนัง ทำหมันสุนัขเพื่อควบคุมจำนวนประชากรไม่ให้แพร่ขยาย ให้การช่วยเหลือสุนัขที่บาดเจ็บหรือป่วย ประสานงานหาบ้านใหม่ให้กับสัตว์ และปลูกจิตสำนึกให้บุคคลทั่วไปมีความรู้ และความเมตตาต่อสัตว์ ความน่าสนใจของโครงการนี้ไม่ได้อยู่ที่กิจกรรมเท่านั้น แต่สื่อที่นักเรียนในชมรมช่วยกันคิดขึ้นมาก็น่าสนใจไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะเป็นมิวสิกวิดีโอรณรงค์ให้คนรักสัตว์และดูแลสัตว์เลี้ยงของตนเองอย่างถูกวิธี ไม่ปล่อยทอดทิ้งให้เป็นปัญหาสังคม นอกจากนี้ทางชมรมยังได้จัดทำเว็บไซต์ www.rakturn.com และ www.moralmedia.net ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลสัตว์เลี้ยง และตอบปัญหาเกี่ยวกับโรคที่เกิดกับสัตว์เลี้ยง

สุดท้ายที่ภาคใต้ “กลุ่มบุหร่งชิงอ” ที่เห็นปัญหา ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ และอยากถ่ายทอดให้ประชาชนคนไทยในภาคอื่นๆ ได้รับรู้และเข้าใจปัญหาดังกล่าวเหมือนๆ กับที่คนในพื้นที่เข้าใจ โดยรวบรวมเครือข่ายกลุ่มคนทำงานด้านสื่อสารมวลชนในภาคใต้ ได้แก่ ศูนย์เฝ้าระวังสถานการณ์ภาคใต้, สำนักข่าวชาวบ้าน และโต๊ะข่าวพลเมือง จัดอบรมเยาวชนในพื้นที่ ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ ปัตตานี ยะลา นราธิวาส ให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการสื่อสาร การเขียนเรื่องเล่า การทำหนังสือพิมพ์ ถ่ายภาพ และตัดต่อวิดีโอคลิป เพื่อถ่ายทอดสถานการณ์ใน ๓ จังหวัดชายแดนภาคใต้ผ่านรายการ “นักข่าวพลเมือง” ของโทรทัศน์สาธารณะ ซึ่งจากการทำงานตลอดระยะเวลา ๖ เดือน ทีมงานสามารถอบรมเยาวชนไปแล้วกว่า ๑๐๐ คน นอกจากนี้ทางกลุ่มยังวางแผนทำจัดเว็บไซต์ เพื่อเผยแพร่เรื่องราวของเยาวชนภาคใต้ในมุมมองของเยาวชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่

เรื่องราวดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า “เยาวชนไทยสามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและเทคโนโลยีการสื่อสารในทางที่สร้างสรรค์เป็น” ได้ดีทีเดียว อีกทั้งยังแสดงให้เห็นว่า ยังมีเยาวชนไทยหลายกลุ่มที่มีความคิดสร้างสรรค์ไม่แพ้ชาติใดในโลก โดยสามารถนำความรู้ที่ตนเองมีอยู่มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง สังคม และชุมชน แต่โครงการต่างๆ จะสำเร็จไม่ได้หากขาดผู้ใหญ่ใจดีที่ให้คำแนะนำ ปกป้อง และสนับสนุน

ดังนั้นผู้ใหญ่ใจดีทั้งหลาย อย่าลืมหำหน้าที่ของตนเองอย่างสมบูรณ์แบบ “ปลูกต้นกล้า และดูแลเอาใจใส่เพื่อให้ต้นกล้าเหล่านั้นกลายเป็นไม้ใหญ่ที่แข็งแรง สมบูรณ์ เป็นที่พึ่งพิงของครอบครัวต่อไป”

วิธีการใช้โทรศัพท์มือถือแบบพอเพียง

ปัจจุบันการใช้โทรศัพท์มือถือเป็นอุปกรณ์สื่อสารสำคัญในชีวิตประจำวันของประชากร ซึ่งในประเทศไทยมีผู้ใช้มากกว่า ๒๕ ล้านคน และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้น การใช้โทรศัพท์มือถือมีประโยชน์ทำให้การติดต่อสื่อสารด้วยวาจา พร้อมทั้งการส่งข้อมูลเป็นไปได้อย่างสะดวก รวดเร็ว ช่วยให้ความเป็นอยู่ของคนไทยและเศรษฐกิจของประเทศพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตามการใช้โทรศัพท์ มือถือแบบหุครั้งละนานๆ อาจจะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้ โดยจากการวิจัยของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์หลายท่าน เตือนว่า ผู้ที่ได้รับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าอาจมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคได้ โดยผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ใช้โทรศัพท์มือถือ มีทั้งในระยะสั้นและระยะยาว คือ ในระยะสั้น จะมีอาการปวดหู ปวดศีรษะ ตาพร่ามัว มึนงง ขาดสมาธิ และเกิดความเครียดนอนไม่หลับ สำหรับผลในระยะยาว อาจทำให้เกิดโรคความจำเสื่อม โรคมะเร็งสมอง มะเร็งเม็ดเลือดขาว เป็นต้น

ข้อแนะนำในการใช้โทรศัพท์มือถือสำหรับเยาวชนที่พกโทรศัพท์มือถือ ต้องจำให้ขึ้นใจ คือ

๑. อย่าให้เบอร์มือถือของตนเองกับคนอื่นที่ไม่รู้จักหรือเพิ่งรู้จักกันไม่นาน ไม่ซี้กันจริง อย่าเสี่ยงดีกว่า
๒. อย่าคุยยืดยาวกับคนที่โทรผิด ควรปฏิเสธอย่างสุภาพและวางสาย
๓. คิดก่อนโทร คิดก่อนโหลด ควรใช้แต่ละครั้งให้น้อยลง ลดนิสัยการเป็นคนช่างเล่าหรือโหลด เพราะทุกโทร ทุกโหลด ต้องเสียตังค์ทั้งนั้น เปลืองเงิน
๔. มือถือไม่ใช่เพื่อแก้เหงา เบื่อ...เซ็ง...เศร้า...รักษาไม่ได้ด้วยการเม้าท์กระเจาย
๕. ควรใช้อุปกรณ์หูฟังทุกครั้งที่ใช้ เพราะจะทำให้ได้รับคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าน้อยลง
๖. หลีกเลี่ยงการให้เด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ขวบใช้โทรศัพท์มือถือ เพราะคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจะผ่านกะโหลกศีรษะของเด็กเข้าสู่เยื่อสมอง ได้ลึกกว่าของผู้ใหญ่
๗. บันทึกเบอร์โทรสำคัญไว้ในยามฉุกเฉิน เช่น ๑๙๑ แจ้งตำรวจเมื่อเกิดเหตุร้าย หรือ ๑๖๖๙ หน่วยกู้ชีพบนเรนทร และสำคัญที่สุดคือเบอร์โทรของพ่อแม่
๘. ระลึกเสมอว่า อยู่บ้านใช้โทรศัพท์บ้าน และถ้าอยู่นอกบ้านจะใช้บริการโทรศัพท์สาธารณะบ้างก็ไม่ต้องกลัวใครจะหาว่าเขย
๙. หลีกเลี่ยงการใช้ในขณะที่ขับรถ (หากขับรถเป็น) เพราะทำให้ขาดสมาธิ จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
๑๐. ถ้าแค่อยากบอกใครว่า “รักนะ...เด็กโง่” ก็ไม่จำเป็นต้องโทรกระหน่ำ แค่ “SMS” สั้นๆ สักข้อความ เขาคอนนั้นก็ยิ้มแก้มปริแล้วละ



ด้วยความปรารถนาดีจาก กสทช

อะไรคือ 1G - 2G - 3G และมันต่างกันตรงไหน?

1G - การสื่อสารไร้สายยุค 1G ย่อมาจาก First Generation คือ ระบบสื่อสารไร้สายที่ใช้เทคโนโลยีระบบอนาล็อก (Analog) โดยการสื่อสารไร้สายยุค 1G ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อให้สามารถบริการด้านเสียงเท่านั้น และยังมีข้อจำกัดด้านประสิทธิภาพของเครือข่าย เทคโนโลยีการสื่อสารไร้สายที่เป็นการสื่อสารไร้สายยุค 1G คือ บริการโทรศัพท์เคลื่อนที่ระบบ AMPS (Advanced Mobile Phone Service) ซึ่งเปิดให้บริการเป็นครั้งแรกในราวปี ค.ศ. 1๙๘๐

2G - การสื่อสารไร้สายยุค 2G ย่อมาจาก Second Generation คือ ระบบสื่อสารไร้สายที่ใช้เทคโนโลยีระบบดิจิทัล (Digital) ซึ่งได้รับการพัฒนาขึ้นส่งผลให้การสื่อสารด้วยเสียงมีคุณภาพเพิ่มขึ้นสูงกว่าการสื่อสารในยุค 1G ในอดีตที่ผ่านมา เทคโนโลยีในยุค 2G สามารถให้บริการการสื่อสารทางเสียง และสามารถรับ-ส่งข้อมูลแบบ circuit-switch ด้วยความเร็วที่ระดับ ๙.๖ - 1๔.๔ Kbps ในปัจจุบันนี้เทคโนโลยียุค 2G กำลังถูกแทนที่ด้วยเทคโนโลยีที่ได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นในระดับ ๒.๕G และ 3G

๒.๕G - การสื่อสารไร้สายยุค ๒.๕G ได้รับการพัฒนาต่อยอดมาจากเทคโนโลยีในระดับ 2G โดยเทคโนโลยียุค ๒.๕G สามารถให้บริการรับส่งข้อมูลแบบแพ็คเกจที่ความเร็วระดับ ๒๐ - ๔๐ Kbps ในทางปฏิบัติ เทคโนโลยีจีพีอาร์เอส นับเป็นเทคโนโลยีการสื่อสารไร้สายในระดับ ๒.๕G

3G - การสื่อสารไร้สายยุค 3G ย่อมาจาก Third Generation คือ ระบบเครือข่ายไร้สายรุ่นล่าสุดที่ทำงานบนพื้นฐานของระบบ IP (Internet Protocol) ผ่านอุปกรณ์พกพาโดยสามารถรับส่งข้อมูลด้วยความเร็วสูงสุด ๑๔๔ Kbps หรือสูงกว่าในสถานะการใช้งานที่หยุดนิ่งอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนที่อย่างต่อเนื่อง ในปีพ.ศ. ๒๕๔๒ สมัชชาพันธมิตรคมนาคมระหว่างประเทศ หรือ ไอทียู (ITU International Telecommunications Union) ได้ประกาศให้ระบบ 3G เป็นมาตรฐานสากล ซึ่งประกอบด้วยมาตรฐานการทำงาน ๕ แบบ โดยเทคโนโลยีหลักๆ ๓ เทคโนโลยี ล้วนเป็นระบบซีดีเอ็มเอ ได้แก่:

๑. ระบบซีดีเอ็มเอ 2000 (CDMA2000)
๒. ไวต์แบนด์-ซีดีเอ็มเอ หรือ ดับบลิว-ซีดีเอ็มเอ (W-CDMA)
๓. ทีดีเอสซีดีเอ็มเอ (TD-SCDMA)

