

# ชีวิตยืนยาว อย่างมีคุณค่า

ดร.สนอง วรอุไร





หนังสือดีลำดับที่ ๓๙

“ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า”

เรียบเรียงจากคำบรรยายของดร.สนอง วรอุไร

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กันยายน ๒๕๕๐

ISBN : ๙๗๘-๙๗๔-๗๓๖๑-๒๙-๒

จำนวนพิมพ์ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย : ชมรมกัลยาณธรรม  
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ  
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐  
โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๖๓๕-๓๙๙๘

ภาพประกอบ : หทัยรัตน์ วุฒิโสภณ

จัดรูปเล่ม : บริษัท วิธีทำ จำกัด โทร ๐-๒๔๑๗-๐๔๑๗

ปก : Canna Graphic โทร ๐๙๖-๓๑๔-๓๖๕๑

แยกสีและอนุเคราะห์จัดพิมพ์โดย :

บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)

๖๕/๑๖ ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี)

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๒-๙๐๐๐

โทรสาร ๐-๒๔๒๔-๑๓๘๒

สัพพทานัง รัชมทานัง ชินาติ  
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

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

# คำนำจากผู้เขียน



ใครๆ ต่างปรารถนามีชีวิตอยู่ยืนยาว การจะมีชีวิตอยู่ยืนยาวได้ต้องเป็นไปตามกฎธรรมชาติ หากประพัตติตนถูกต้องตามธรรมคือทำใจให้เป็นผู้มีศีลได้ทุกขณะตื่นแล้วลดการปรุงแต่งอารมณ์ของใจให้น้อยลงได้แล้วโอกาสที่จะมีชีวิตอยู่ยืนยาวจึงจะเป็นไปได้

การมีชีวิตอยู่ยืนยาวเป็นเหมือนดาบสองคม ด้านหนึ่งให้คุณอีกด้านหนึ่งให้โทษ มีชีวิตอยู่ยืนยาวแล้วใช้ปัญญาเห็นถูกเป็นเครื่องนำทางชีวิต ประพัตติตนอยู่ในครรลองแห่งธรรม บุญกุศลจะถูกสร้างและถูกเก็บสั่งสมไว้ในดวงจิต ทำให้ชีวิตดำเนินไปในทางสูง ในทางตรงกันข้าม มีชีวิตอยู่ยืนยาวแล้วใช้ปัญญาเห็นผิด เป็นเครื่องนำพาชีวิตประพัตติตนเป็นผู้ไม่มีธรรมค้ำครองใจ บาปกรรมจะถูกสร้างและถูกเก็บสั่งสมไว้ในดวงจิต

ทำให้ชีวิตดำเนินไปสู่ทางต่ำ ด้วยเหตุนี้ผู้ไม่ประมาท  
พึงรู้ประจักษ์ชัด แล้วพัฒนาสติปัญญาของตนเองให้  
เป็นผู้มีความเห็นถูก หากทำได้เมื่อใดแล้ว การมีชีวิต  
อยู่ยืนยาว จึงจะเป็นคุณกับเจ้าของชีวิตอย่างแท้จริง

**ดร.สนอง วรอุไร**





# คำนำจากชมรมกัลยาณธรรม

การได้เกิดเป็นมนุษย์นับเป็นโอกาสอันประเสริฐ เป็นชุมทางของชีวิตที่จะได้สร้างบุญหรือบาปตามที่เราเลือกทางเดิน การมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่าเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องตระหนักในวิถีทาง หนังสือเล่มนี้เป็นแผนที่ที่ท่านอาจารย์ดร.สนอง วรอุไร ได้แสดงไว้แก่สาธุชน เป็นแนวทางแห่งสัมมาทิฐิที่ควรศึกษาและปฏิบัติตามทั้งตัวท่านอาจารย์ก็เป็นแบบอย่างของผู้อุทิศชีวิตเพื่อการมีชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า สมเกียรติยศภาคภูมิแห่งความเป็นมนุษย์อย่างยิ่ง

ชมรมกัลยาณธรรมตั้งใจเผยแพร่ธรรมะของครูบาอาจารย์ให้เป็นแบบอย่างแนวทางดำเนินชีวิตแก่ทุกท่านทั้งทางโลกและทางธรรม หวังประโยชน์เกื้อกูลแก่เพื่อนมนุษย์นี้จะช่วยสร้างสรรค์สังคมไทยและสังคมโลก

ให้สงบร่มเย็นด้วยจิตใจที่เปี่ยมธรรมตลอดไป ขอกราบ  
ขอบพระคุณ บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง  
จำกัด (มหาชน) ที่ช่วยสืบสานเจตนารมณ์ในการให้  
ธรรมทานครั้งนี้ เพื่อสงเคราะห์แก่เพื่อนมนุษย์ ให้พบ  
แสงสว่างแห่งปัญญาตลอดไป

ขอกราบอนุโมทนาบุญทุกท่าน

๒ กันยายน ๒๕๕๐



# สารบัญ

ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า	หน้า	๘
ทำอย่างไรชีวิตจึงจะยืนยาว	หน้า	๑๑
การสร้างเหตุให้ตรง	หน้า	๒๒
อะไรคือความดี	หน้า	๓๖
ฝึกจิตให้แข็งแรง	หน้า	๔๐
สวดมนต์แล้วสติดี	หน้า	๔๕
ให้อภัยและไม่เบียดเบียน	หน้า	๕๐
ทำอย่างไรชีวิตจึงจะมีคุณค่า	หน้า	๕๔
แยกให้ออก “เปลือก” หรือ “แก่น”	หน้า	๕๘



# ชีวิตยืนยาว อย่างมีคุณค่า



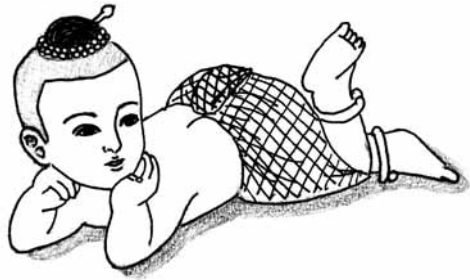
หัวข้อที่จะพูดคือ “ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า” จะพูดในเชิงป้องกัน เพราะว่าเป็นโรคแล้วไม่ดี เสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลา เสียทั้งใจ เสียทั้งสุขภาพ ใครเป็นโรคแล้วใจเสีย เป็นแล้วจะแก้ไขอย่างไร

คุณค่าในที่นี้หมายถึง คุณค่าของคนที่อยู่ในสังคมที่ปรกติสุข สังคมที่มีมนุษยธรรม สังคมที่มีจริยธรรม สังคมที่ไม่ใช่ทางนี้ จะไม่พูดถึง

วันนั้นที่ผมได้พบคุณหมอแจก ณะสิริ แล้วท่านชวนผมให้อยู่เกิน ๑๐๐ ปี ก่อนหน้านั้นมีพระองค์หนึ่ง ท่านขอให้ผมอยู่ถึงอายุ ๑๒๐ ปี ตอนนั้น ฟังแล้วเอามาคิดว่า ถ้าอยู่แล้วมานั่งๆ นอนๆ ทำอะไรก็ไม่ได้ ลูกหลานต้องคอยเลี้ยงดูจะไม่เหมาะ บอกท่านว่า

ผมไม่เอา ๑๒๐ ปี วันหลังไปใหม่ ท่านให้พรอีก (พระองค์นี้ท่านเข้านิโรธสมาบัติ ๙ วัน เป็นพระที่มีอภิญา)  
ท่านบอกให้ผมอยู่ถึง ๑๒๐ ปี ท่านเอ่ยขึ้นมาว่า ๑๒๐ ปี  
นี่หมายถึงว่า แข็งแรง ไม่เป็นโรคภัยไข้เจ็บ มีเงินใช้ มี  
ความสุข ผมบอกท่านว่า ถ้าอย่างนั้นผมรับ ๑๒๐ ปี แล้ว  
รายชื่อสองคืออาจารย์หมอแจก ธนะสิริขอให้ผมอยู่อายุ  
เกิน ๑๐๐ ปี

ใจผมไม่ได้นึกถึงเรื่องอายุจะเกินร้อยหรือไม่เกิน  
ร้อย เมื่อสัก ๒ ปีที่แล้วมา ผมได้พาคณะจากกรุงเทพฯ  
ไปที่ดอยตุง ผมไปอธิษฐานไว้ที่พระธาตุดอยตุงว่า “ผม  
จะอยู่อายุเท่าไรไม่สำคัญ ที่สำคัญอยู่ที่ว่า ถ้าร่างกายยัง  
แข็งแรง สติสัมปชัญญะยังดี และไม่เป็นภาระกับคนอื่น  
ผมจะอยู่เพื่อทำประโยชน์ให้กับสังคม” ก็อธิษฐานไว้  
อย่างนั้น เรื่อง ๑๐๐ ปีนี้ ผมดูแล้วก็น่าจะเป็นได้ เพราะ  
ตอนนี้ยังรู้สึกเป็นปกติดีอยู่ ถึงแม้ว่าจะเกษียณอายุ  
ราชการแล้ว ร่างกายยังแข็งแรงเป็นปกติ ไม่เจ็บไข้  
ได้ป่วย



ทำอย่างไร   
ชีวิตจึงจะยืนยาว

ศึกษาจากประวัติศาสตร์ของบุคคลจำนวนมาก และโดยเฉพาะที่สำคัญ คือ บุคคลที่มีอายุยืนยาว ผมได้ไปเจอพระองค์หนึ่งอยู่ในป่า อายุท่าน ๒๐๐ กว่าปี ถ้ากินเนสส์บุ๊กมาเจอคงต้องบันทึกสถิติ แต่พระองค์นี้ท่านไม่ชอบคุยเรื่องทางโลก เวลาคุยท่านก็ไม่มองหน้า คุยมากท่านหนีเลย นี่ผมว่า ถ้าทำพฤติกรรมอย่างนั้น จะอยู่ได้ คือไม่เอาเรื่องนอกตัวมาแบก ไม่แบกโลก ไม่แบกคน ไม่แบกอะไรทั้งสิ้น จิตเป็นอิสระ ถ้าอย่างนั้น อยู่ได้ ทำไมผมทราบบว่าท่านอายุ ตั้ง ๒๐๐ กว่าปี ผมได้คุยกับท่าน ท่านพูดน้อยมาก พูดพอที่จะจับความกันได้ ว่าท่านเกิดก่อนสร้างกรุงเทพฯ ท่านบอกว่าอยู่มา ๑๐ รัชกาล ผมพิจารณาแล้วเป็นไปได้ หนังสือเยอะมากเลย แต่เดินคล่องแคล่วมาก ตัวเล็กนิดเดียว อยู่ในป่าที่อีสาน

อ่านในพระสูตร มีสาวกของพระพุทธเจ้าเป็นสาวกชั้นผู้ใหญ่ ชื่อพระพากุละ ท่านมาบวชเป็นภิกษุในพุทธศาสนาเมื่ออายุ ๘๐ ปี แล้วทิ้งชนธะโลกไปนิพพานเมื่ออายุ ๑๖๐ ปี ไม่อาพาธเลย ท่านทำได้อย่างไร ใครจะสำเร็จความประสงค์ใดๆ อยู่ใน ๓ เดือนไซ่ ดังนี้ คือ

ถ้าปรารถนามีอายุยืนยาวมีอยู่ ๓ เดือนไซ่

๑. ให้มีการสละ บริจาคทานบ่อยจนเป็นมหาทาน เช่น เลี้ยงพระนาน ๗ วัน
๒. ตั้งความปรารถนา มุ่งหวังให้อายุยืนยาว
๓. สร้างเหตุให้ตรง

พระพากุละ ที่มีอายุยืนยาวถึง ๑๖๐ ปี เพราะท่านทำสามเรื่องนี้ครบ ท่านจึงได้สมปรารถนาของท่าน สมัยที่มีพระพุทธเจ้าชื่ออโนมทัสสีองค์ที่ ๗ นับจากพระที่ปางกรเป็นเวลายาวนานมากก่อนกับนี้ ท่านได้เกิดมาพบพระอโนมทัสสีพุทธะ ได้ปรุ้งยาถวายพระพุทธเจ้าที่ประชวรด้วยโรคลม แล้วอธิษฐาน “ไม่ว่าจะเกิดชาติใดอย่าได้เป็นโรค แม้ปวดศีรษะก็อย่าได้ปรากฏแก่ข้าพเจ้า”

ครั้งที่เกิดมาพบพระปทุมุตตระพุทธเจ้า อดีต  
ของพระพากุละได้ถวายทานแล้วอธิษฐานไม่อาพาธ

ครั้งที่เกิดมาพบพระวิปัสสีพุทธะ ได้ปรุ้งยาแก้  
โรครุณมิแพ้ถวายสาวกของพระวิปัสสี

ครั้งที่เกิดมาพบพระกัสสปะพุทธะ ได้สร้างวัด  
ให้พระอยู่ปฏิบัติธรรมแล้วยังได้จัดหาการรักษาโรคไว้  
ประจำวัด

ครั้งสุดท้ายได้เกิดมาพบพระพุทธโคดม จึงได้  
ปรากฏว่าไม่มีอาพาธใดๆ เกิดขึ้น แม้กระทั่งปวดศีรษะ  
เพียงเล็กน้อยก็ได้มีแก่พระพากุละ ท่านอยู่ไปจนอายุ  
ย่างเข้าปีที่ ๘๐ ปี เลยเบือทางโลกจึงมาบวช เข้านิพพาน  
อายุ ๑๖๐ ปี

ดูจากตัวอย่างแล้วผมได้ทำตามนั้น ทำมา ๒๐  
กว่าปีแล้ว ผมชอบถวายยากับพระ เวลาไปไหนจะซื้อ  
ยาตำราหลวงใส่รถไป เสร็จแล้วก็ไปถวายไว้ที่วัดโน้น  
วัดนี้ จากการที่เราทำ เราแข็งแรงจริง สมัยก่อนตอนที่  
ยังไม่รู้วิชานี้ เจ็บไข้ได้ป่วยบ่อย แต่พอรู้แล้วได้ทำตาม  
คือถวายยาเป็นทาน ถวายอาหารเป็นทาน ในที่สุด

ร่างกายก็แข็งแรง เพราะสร้างเหตุให้ถูกต้อง เพราะฉะนั้น ถ้าท่านปรารถนามีอายุยืนยาวและแข็งแรง เรื่องอาหาร กับยาต้องให้เป็นทาน ยิ่งให้กับคนที่มีคุณธรรมสูงๆ ผล มันจะกลับมายิ่งใหญ่ และเร็ว แต่จริงๆ แล้วอย่าไป เลือกถวายเป็นแต่ผู้ที่คุณธรรมสูงๆ ไม่อย่างนั้นเดี๋ยวจะ หมัดโอกาสให้ทานกับบุคคลที่เขาต้องการ ให้ไปเกิด แม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ให้ได้ บ้านผมมีสุนัขของตัวเอง เพียงตัวเดียวแต่สุนัขชาวบ้านมากินข้าวที่บ้านมีหลายตัว เราหุงข้าวให้ พอกินเสร็จแล้วเขาไปนอนที่อื่นก็เรื่องของ เขา แต่เราก็ให้ คือ ให้ทุกโอกาสที่เราสามารถทำได้ แต่ต้องไม่เบียดเบียนตัวเอง การให้อาหาร ยารักษาโรค ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า แสงสว่าง เหล่านี้เป็นวัตถุทาน

ถ้าอยากให้มีสายตาดี หมายถึง แก่แล้วตาดีต้อง ให้แสงสว่าง ผมได้เรียนรู้จาก พระอนุรุทธ ว่าท่านทำ อย่างไรท่านถึงมีตาทิพย์ ปรากฏว่าท่านทำทานประทีป โคมไฟ บริจาคอะไรต่ออะไรที่เนื่องด้วยแสงสว่าง ท่าน เลยมีตาดีเป็นตาทิพย์ อันนี้เป็นเรื่องจริง มีอาจารย์ ท่านหนึ่งอยู่กรุงเทพฯ วันนั้นเขาโทรมาหาผม อาจารย์ สนองได้ข่าวว่าจะไปวัด (บอกชื่อวัด) นั้นไม่ใช่หรือ

ผมบอกเขาว่าจะไป เขาบอกว่า ผมฝากถวายหลอด  
นีออนด้วย เขาอยู่กรุงเทพฯ ผมจะจัดการให้ ผมถาม  
ว่าจะถวายกี่หลอด เขาก็บอกจำนวนมา ผมได้ซื้อหลอด  
ฟลูออเรสเซนต์ที่ไว้แล้ว แต่ยังไม่มีโอกาสไปวัด แต่  
ปรากฏว่า เขาได้อานิสงส์ ของการถวายหลอดไฟล่วง  
หน้าแล้ว หลังจากที่จิตเขาคิดจะบริจาค คิดจะให้ทาน  
เขาได้ตรงนั้นเลย ทั้งๆ ที่ทานยังไม่ได้ทำ แต่เขาสำเร็จ  
แล้ว นี่มันเป็นเรื่องแปลก แต่จริงๆ แล้วไม่แปลกหรอก  
มันเป็นเรื่องเหตุและผล แต่เหตุผลนี้มันเกินระบบ  
ประสาทของเราจะสัมผัสได้ ถ้าเราพัฒนาจิตขึ้นมา จิต  
เรสัมผัสมันได้ เป็นเหตุเป็นผล

เพราะฉะนั้น การให้ทานแล้วตั้งปรารถนา แล้ว  
สร้างเหตุให้ตรงเป็นเรื่องสำคัญ การให้ทาน นอกจาก  
วัตถุแล้ว หากว่าเราไม่มีเงิน ไม่มีวัตถุอะไร เราก็สามารถ  
จะทำการได้ เพราะเรามีเครื่องมือ เรามีใจ เราให้อภัย  
เป็นทาน ใครจะตำเราช่างมันเถอะ เกิดมาชีวิตนี้สั้นนัก  
เกิดมาเป็นมนุษย์ ใครจะว่าอะไรให้เราเจ็บใจ เบียดเบียน  
เราให้อภัย นั่งเฉยๆ ไม่ต้องเสียอะไร เพียงแต่หนึ่งๆ ใคร  
เขาว่าบ้างช่างเถอะ เขาว่าเรา เป็นกระจกส่องเรา ถ้าเรา



ไม่ดีก็แก้ไข ถ้าเราดีแล้วก็เฉยไว้ ถ้าจะไปแก้ข้อกล่าวหา เขาก็ไม่เชื่อ **ให้อภัย ดีกว่าให้วัตถุ** คือ นั่งเฉยๆ ก็ได้ อานิสงส์กลับมา อนุญาตให้ทุกคนดำได้ว่าได้ เขาเป็น กระจกส่องเรา ไม่โกรธ การฟังได้ มันดีจริงๆ คิดดูสิ ว่าเราเกิดมาในโลกมนุษย์ทั้งที่อายุก็สั้น ภูเขายังอายุ มากกว่าเรา ต้นไม้อายุมากกว่าเรา แล้วเรื่องอะไร จะมา รับแต่ความทุกข์ ความไม่สบายใจ เราก็อพยายามหา ความสุข เพราะฉะนั้นการให้สิ่งต่างๆ ให้อภัยเป็นทาน ดีกว่าให้วัตถุทาน การให้อภัยทำให้เกิดเมตตา

ผมได้พิสูจน์มา ๒๐ กว่าปี ว่าถ้าให้อภัยคนได้คือ เราไม่โกรธ พอมีเรื่องขัดใจ เรามานึกดูว่าเป็นธรรมดา นะ คนก็ขัดใจได้ สิ่งของก็ขัดใจได้ บางทีแว่นตาของ เรามันฝ้าๆ มัวๆ เราก็ต้องเช็ดมันเป็นเรื่องธรรมดา มันมี เหตุขัดใจอยู่ เมื่อเราเป็นมนุษย์ ถ้าเราเข้าใจโลกว่า เขามีปากที่จะว่าเรา ว่าดีก็ได้ ว่าไม่ดีก็ได้ นี่มันเป็น ธรรมชาติของเขา เขาเป็นคนว่า เราไม่ได้ว่า ช่างเขาเถอะ ถ้าเราพิจารณา ได้ถูกต้องก็ให้อภัยได้ พอให้อภัยได้จึง เกิดเมตตา พอเมตตาเกิดขึ้นเราก็อะเอียดใจ เมื่อละเอียด ใจของเราจะสงบ อายุจะยืน เพราะว่าไม่ต้องเครียด

มืออยู่หลายคน ที่ได้ยินเสียงกระทบหรือสิ่งขัดใจที่ไม่ดี แล้วเกิดโทสะขึ้นมาทันที เหมือนน้ำมันเบนซิน พอเจอไฟมันแวบขึ้นมาเกิดโทสะทันทีพวกนี้เจ็บไข้ได้ป่วยบ่อย ถ้าสร้างเหตุให้ตรง คือให้อภัย เมตตาจะเกิด พอเมตตาเกิดขึ้น จะรู้สึกสบาย ร่างกายผ่อนคลาย เพราะใจมีความสงบเยือกเย็น

ทานอีกอย่างที่มีอานิสงส์มาก คือ ให้ความรู้ วันนี้นำมาให้ความรู้เป็นทาน การให้ความรู้เป็นทานสูงสุด เพราะความรู้เปรียบเหมือนแสงส่องสว่างในการดำเนินชีวิต โคมส่องสว่างคือความรู้ ใครมีความรู้ มีสติปัญญา ก็ใช้ส่องทางให้ชีวิตได้ เวลาเมื่ออุปสรรคมีปัญหา ความรู้เปรียบเหมือนอาวุธที่คอยขจัดอุปสรรคปัญหาต่างๆ เพราะฉะนั้นเราให้ความรู้ ให้ปัญญาเป็นทาน เป็นการให้ที่สูงสุด วันนี้นำมาให้ความรู้เต็มที่แล้วก็ให้สิ่งที่ท่านอาจจะคิดไม่ถึง

เพราะฉะนั้น ต้องให้ทาน ให้วัตถุทาน ให้อภัยเป็นทาน วัตถุไม่มี เราก็ให้อภัยเป็นทาน ทุกคนมีโอกาสให้ปัญญาเป็นทานได้ อย่างคนที่มีประสบการณ์ในการเดินแอโรบิกแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วนำประสบการณ์

มาสอนคนอื่นถือว่าให้ความรู้เป็นทาน เมื่อเราให้ทานแล้ว ก็ตั้งปรารถนาในสิ่งที่เรามุ่งหวัง

ถ้าศึกษาเรื่องของพระอานนท์ สาวกของพระพุทธเจ้าที่ทำหน้าที่รับใช้พระพุทธะมาก่อน มีอยู่หลายองค์ ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตั้งพระอานนท์เป็นพุทธอุปัฏฐาก ไม่ตั้งองค์อื่น วันที่ตั้งพระอานนท์เป็นพุทธอุปัฏฐาก มีเสียงครหาจากสาวกของพระพุทธเจ้า เช่น เขาบวชก่อนพระอานนท์ ทำไมพระพุทธเจ้าไม่แต่งตั้ง องค์นั้นองค์นี้ ก็ซุบซิบ พระพุทธเจ้าท่านหุทิพย์ ใครจะพูดอยู่ที่ไหน ท่านได้ยินชัดเจน ในที่สุดพระองค์จึงทรงเล่าเรื่องอดีตของพระอานนท์ให้ฟัง ทำให้ทราบว่า สิ่งที่คนอื่นไม่มีเหมือนพระอานนท์ คือ พระอานนท์ได้ตั้งปรารถนาไว้ว่า ปรารถนาเป็นพุทธอุปัฏฐาก องค์อื่นไม่ได้ตั้งอธิษฐาน จึงไม่ได้เป็น คือต้องกำหนดไว้ก่อน เช่นเดียวกันปรารถนามีอายุถึง ๑๐๐ ปี ต้องตั้งไว้ก่อนเลยว่าฉันจะมีอายุถึง ๑๐๐ ปี เมื่อทำเหตุให้ถูกต้อง จึงจะสำเร็จตามนั้น

ตอนผมไปบวชที่วัดมหาธาตุฯ เมื่อปีพ.ศ. ๒๕๑๘ ผมได้ตั้งความปรารถนาไว้ว่า ผมจะบวชตอนเปิดภาค

ฤดูร้อน ๓๐ วัน จะปฏิบัติธรรมเต็มที่ ได้แค่ไหนเอา  
แค่นั้น แล้วผมได้ฝึกกรรมฐานภายใน ๓๐ วัน ปรากฏว่า  
มรรคผลเกิดขึ้นเร็วมาก แต่ละวันๆ มันเกิดๆ ถูกเกือบ  
หมดเลย มีบางสิ่งปฏิบัติไม่ถูก อาจารย์ก็แก้ไข ในที่สุด  
พอปฏิบัติได้ครบ ๓๐ วัน วันที่ ๓๑ นั่งกรรมฐานอย่างไร  
จิตไม่เข้าสมาธิ ผมจึงได้รู้ว่า ความปรารถนาหรือสิ่งที่เรา  
ตั้งใจไว้ ถือเป็นสังขะ เดียวนี้ผมได้ตั้งปรารถนา ไว้ว่า  
ต่อไปนี้จะไม่ทำชั่ว จะทำดีตลอด แล้วเราก็มารอ่านตัวเอง  
ทุกวัน มันก็เป็นจริง เราสามารถทำได้ วันไหนเราพลาดไป  
ก็แก้ตัวใหม่ พยายามจะทำให้มันดี ไม่ผิดพลาดอีก

จะนั้นบริจาคนานแล้ว ต้องตั้งความปรารถนา  
“ด้วยอานิสงส์แห่งทานนี้ ขอให้ข้าพเจ้ามีสุขภาพดีอายุ  
เกินร้อยปี” ตั้งไว้เลยว่าจะมีร่างกายแข็งแรง ปราศจาก  
โรค ร้อยปี นุ่งๆ นอนๆ เป็นเจ้าหญิงเจ้าชายนิทราไม่เอา  
หรือเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตไม่เอา ขอให้แข็งแรง และ  
ปราศจากโรค มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ตั้งไว้ให้ครบ

ผู้ใดพัฒนาจิตได้ดี เวลาอธิษฐานอะไร หรือตั้งจิต  
ปรารถนาอะไรกับเทวดา ขอให้รอบคอบ เพราะเทวดา  
มีจิตละเอียดและชอบลอง ผมเคยไปช่วยงานโครงการ

พระราชดำรินบดอ ย คีนนั้นเดินทางมาจากหัวน้ำดัง  
ฝนตกเพราะมีดีเปรสชั่นเข้า ตอนขึ้นเขาลูกข้าง ไฟหน้า  
รถดับ ไฟใหญ่หน้าสองดวงดับ เดินทางบนภูเขา กลัวรถ  
จะตกเหว ค่อยๆ วิ่งช้าๆ จ้องมองทางจนปวดเบ้าตา  
เพราะคอยดูทางให้คนขับรถ ขับช้าๆ จนมาถึงแม่แดง  
เครื่องยนต์รถดับ ถนนช่วงนั้นเป็นทางลาดชันขึ้น ขึ้น  
แล้วเห็นอีกรถยนต์ไม่ติด เหนื่อยมาก ประมาณตี ๒ โบก  
รถไม่มีใครจอดสักคัน สมัยก่อนตอนทำงาน ได้อธิษฐาน  
ขอให้ปลอดภัยก่อนจะออกทำงานขอให้เดินทางปลอดภัย  
แต่หลังจากพบปัญหานั้นแล้วผมจึงเปลี่ยนคำอธิษฐาน  
ใหม่ เพราะรู้ว่าเทวดาชอบเล่นตลก จึงอธิษฐานใหม่ว่า  
ต่อไปนี่ไปไหนขอให้สะดวก ราบรื่น และปลอดภัย  
อธิษฐานไว้ ๓ ข้อ สะดวก ราบรื่น แล้วต้องปลอดภัย  
ด้วย สะดวก ปลอดภัยแต่ไม่ราบรื่นไม่เอาอีกแล้ว

ฉะนั้น การตั้งปรารถนาว่าจะอยู่อายุเกินร้อยปี  
แข็งแรง ปราศจากโรค และต้องมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์  
ตั้งให้ครบ ไม่อย่างนั้น เดี่ยวโดนลงแล้วจะอยู่ที่หลัง  
อายุเกินร้อยปี แต่หลงๆ ลืมๆ ไม่ดีนะ ฉะนั้นให้ตั้ง  
ปรารถนาให้ครบ นี่คือการสปรารถนาที่ได้ผ่านมา



# การสร้างเหตุ ให้ตรง

# ปรารถนามีอายุยืนเกินร้อยปี สร้างเหตุอย่างไร

## ๑. อาหาร

เรื่องอาหารเลือกได้ถูกต้องกับจริตเลือกเฟ้นอาหารดีๆ บริโภค อาหารที่ดีบางอย่างกินมากเกินไปก็อันตรายเหมือนกัน ยกตัวอย่าง ผมชอบกินเปิดย่างไก่อ่างมาก ในที่สุด วันหนึ่งผมกินไก่อ่างเปิดย่างแล้วปรากฏว่าที่ข้อศอกมีถุงน้ำโตขนาดเท่าผลมะนาวเกิดขึ้นเร็วมาก แสบเตี้ยวมีขนาดเท่าผลมะนาว คุณหมอใช้กระบอกและเข็มฉีดยาดูดเอาน้ำออกมา ทดลองอยู่หลายครั้งให้ผลเช่นเดียวกันจึงนัดผ่าตัด เอาพังผืดขนาดเท่านิ้วหัวแม่มือออกมา เสร็จแล้วเย็บแผลอย่างดี เรื่องก็จบเป็นปกติ หายไปนานถึง ๖ เดือน จึงไปหาคุณหมออีก ผมไม่เชื่อว่าถุงน้ำจะเกิดจากกินเปิดย่างไก่อ่าง จึงกินอีก

เพื่อทดสอบทฤษฎี ผลคือถุงน้ำไปเกิดใหม่ที่ขาพับ  
ขนาดเท่าผลมะนาวเหมือนเดิม จึงผ่าตัดเป็นครั้งที่สอง

ดังนั้นอาหารที่ว่อดีจริงๆ แล้วไม่ใช่ พระพุทธเจ้า  
จึงได้สอน **มัชฌิมาปฏิปทา** เรื่องอาหารต้องระมัดระวัง  
ที่เราไปศึกษาเล่าเรียนในต่างประเทศต้องกินอาหารให้  
ครบ ๕ หมู่ คนอเมริกันจึงอ้วนเพราะกินอาหาร ๕ หมู่  
โรคอ้วน โรคหัวใจตีบตัน เส้นเลือดอุดตันเพราะอาหาร  
๕ หมู่ เพราะฉะนั้นผมเชื่อพระพุทธเจ้า คือ ต้องมี  
มัชฌิมาปฏิปทา ผมผ่าตัดด้วยเรื่องกินเปิดไถ่นี้มาสอง  
ครั้งแล้ว มีคนสงสัยถามว่าอาจารย์ยังกินเปิดกินไถ่อยู่  
อีกไหม ผมตอบว่า นานๆ กินทีแต่ไม่บ่อย เพราะรู้ว่า  
ถ้ามากเกินไปไม่ดี เรื่องการบริโภคอาหารต้องระวัง

## ๒. อากาศ

อากาศต้องดี ตอนเช้าผมจะเดินออกกำลังที่บ้าน  
มีถนนยาวประมาณสัก ๒๐๐ เมตร เดินออกกำลัง  
ประมาณครึ่งชั่วโมง ที่บ้านปลูกต้นไม้ไว้มาก ตอนเช้า  
หอมดอกไม้ หอมดอกพุทธรักษา สูดอากาศเข้าเต็มปอด



๑๐ ที่ ๒๐ ที่ ตอนเช้าดอกบุหงาหอมมาก ผมก็สูดเข้าไป  
ช่วงเวลาไหนที่ดอกส้มโอบานก็สูดเข้าไปในที่สุดร่างกาย  
แข็งแรง จะทำอยู่อย่างนี้ใช้วิธีเดินออกกำลังไม่วิ่ง เพราะ  
วิ่งนี้ต้องระวังข้อเข่าจะเสื่อม ใช้เดินออกกำลัง ประมาณ  
ครึ่งชั่วโมง

เช่นเดียวกันผมชอบกินข้าวขาหมู ข้าวขาหมูมี  
ไขมันมาก วันไหนกินไขมันมาก พอเรารู้สึกเริ่มมีนๆ  
ก็เดินแกว่งแขนประมาณครึ่งชั่วโมง แกว่งแขนเดินไป  
เดินมา เดินไปเดินมาประมาณครึ่งชั่วโมงหาย ไม่ต้อง  
กินยา มานึกถึงร่างกายของคนเราประกอบขึ้นด้วยดิน  
น้ำ ลม ไฟ ธาตุทั้งสี่นี้ต้องสมดุล เมื่อใดถ้าธาตุใดพร่อง  
ให้เติม ธาตุใดมีเกินให้เอาออก นึกถึงตอนที่ท้องเดิน  
ต้องถ่ายหนักหลายครั้ง จะรู้สึกหนาวชื้นไหม เราก็เติม  
น้ำเข้าไป น้ำถูกขับถ่ายออกมาเป็นลิตร เราก็กินเข้าไป  
เป็นลิตรเพื่อปรับสมดุลของน้ำ ร่างกายก็ปรกติได้ ฉะนั้น  
เรื่องท้องเดินเป็นเรื่องปรกติ ถึงแม้จะมีเชื้อโรค มีอะไร  
ก็ตาม ไม่สนใจ แก้เหตุไม่ได้ หรือบางทีมีไข้มีความร้อน  
ขึ้นสูง ต้องเอาผ้าชุบน้ำเย็นมาเปะมาลูบตัวให้ความร้อน  
ถูกขับออกโดยเร็ว ได้รับความลูกตอนเป็นไข้ ตอนเด็กๆ

มีความร้อนขึ้นสูง ได้เอาผ้ามาชุบน้ำมาแปะ พอความ  
ร้อนลด ไข้ก็หาย ความเชื่อของคนโบราณ อะไรมีเกิน  
ให้เอาออก อะไรขาดให้เติม

ตอนผมไปเรียนปริญญาเอกอยู่ที่มหาวิทยาลัย  
ลอนดอนประเทศอังกฤษ ไปศึกษาเรื่องเชื้อไวรัส วันนั้น  
ผมเป็นไข้หวัดใหญ่ หมอที่นั่นไม่เหมือนหมอไทย เวลา  
จะไปหาท่านต้องโทรศัพท์นัด ต้องมีหมอบประจำ ไม่ใช่  
หาหมอคนไหนคนนี้ตามใจชอบไม่ได้ เขาบอกเลยว่า  
คุณไปหาหมอกันนี้ก็ต้องหาคนนี้ แล้วจะไปซื้อยาตาม  
ร้าน ก็ไม่ได้ ต้องมีใบสั่งจากหมอ ถ้าใครขายยาให้โดย  
ไม่มีใบสั่งแพทย์จะมีความผิด ในที่สุด วันนั้นไข้หวัดขึ้น  
เต็มที่เลย ผมเรียนมาทางไวรัส จึงทราบว่ามันเข้าไป  
ในระบบเลือด ทำให้มีอาการเมื่อยเนื้อเมื่อยตัว เพราะ  
เชื้อไวรัสไปจับเม็ดเลือดแดงให้ตกตะกอนเม็ดเลือดแดง  
จึงไปชนออกซิเจนไม่ได้ เซลล์จึงขาดออกซิเจน จึงเกิด  
กรดแลคติก ทำให้เมื่อย แล้ววันนั้นมีท็อกซินของพิษ  
มันออกมาเกิดเป็นไข้ ไข้ขึ้นสูงตอนหกโมงเย็น ผมได้  
โทรศัพท์ไปหาหมอ ถามหมอมว่าตอนนี้ว่างไหม ผมซื้อ  
นั้นๆ เป็นคนไข้ของหมอ ผมจะมาหาหมอ ผมไข้ขึ้น

สูงที่สุดเลย ท่านบอก คุณอย่าเพิ่งมาเลย มาพรุ่งนี้ก็  
แล้วกัน เพราะวันนี้มีคนไข้หนักเต็ม คิวยาว ไม่มีคิวให้  
คุณเลย ผมมานึกว่าคืนนี้จะรอดหรือเปล่า

จากความรู้เรื่องตัวไวรัส ผมได้นำมาประยุกต์ใช้  
วันนั้นผมเอาวิทยุเข้าไปฟัง เอาหนังสือเล่มหนึ่งเข้าไป  
อ่านด้วย เปิดน้ำร้อนแช่ในอ่างน้ำนาน ๒ ชั่วโมง ค่อยๆ  
เร่งอุณหภูมิน้ำจนรู้สึกว่าจะเดือดออกในน้ำ ผมรู้ว่าในการ  
ที่เราเพิ่มอุณหภูมิให้กับร่างกาย ทำให้ความเป็นกรด  
ของเลือดลดลง เม็ดเลือดขาวที่อยู่ในเลือด มีหน้าที่  
จับสิ่งแปลกปลอมกินพวกนั้นจะไปจับเชื้อไวรัสกินหมด  
ผมก็เลยนอนแช่น้ำอุ่นนาน ๒ ชั่วโมง ทั้งอ่านหนังสือ  
ทั้งฟังเพลงจากวิทยุออกมาตัวเบา ใช้หายหมดเลย  
คืนนั้นนอนสบาย หัวดีไม่มี อะไรไม่มี ตื่นเข้ามาใช้ก็  
หายหมด วันนั้นทั้งวันไม่เป็นอะไรเลย แต่นัดหมอไว้  
ว่าวันรุ่งขึ้น ๖ โมงเย็น ต้องไปพบหมอ ผมก็ไปตามนัด  
หมอเอาเทอร์โมมิเตอร์มาใส่ไว้ใต้ลิ้น หมอประหลาด  
ใจว่า ทำไมไม่มีไข้ ผมจึงได้เล่าเรื่องนี้ให้หมอฟัง ไม่ต้อง  
รักษา หมอไล่กลับบ้าน ไม่ต้องกินยา

เห็นไหมครับ เราปรับร่างกายของเรา ให้มันไม่  
เหมาะกับเชื้อไวรัส แต่ให้มันเหมาะกับการทำงานของ  
เม็ดเลือดขาว เพราะในเลือดมีเม็ดเลือดขาวที่จับสิ่ง  
แปลกปลอมกิน มันกินได้ทุกอย่าง น้ำก็กิน ไขมันเยอะๆ  
ในเลือดมันจับกินหมด เม็ดเลือดขาวกินไขมัน หรือ  
พวกวัตถุ อะไรที่เป็นสิ่งแปลกปลอมหลงเข้าไปในเลือด  
มันก็กินได้ เชื้อโรคมันก็กิน มันกินทุกอย่างหมดเลย  
หน้าที่มันกินอย่างเดียว นี่ผมได้ทำอย่างนี้ ผมจึงหาย  
จากการเป็นไข้หวัด ฉะนั้นความรู้ตัวนี้ก็ช่วยได้

พอมาเป็นไข้หวัดที่เมืองไทย ผมแช่น้ำอุ่นอีก คราว  
นี้น้ำตาลในเลือดน้อย จึงเวียนศีรษะจะเป็นลม ตอนนี้  
ถ้าผมจะแช่น้ำอุ่น ผมจะชงโอวัลตินหวานๆ ไว้ริมอ่างเลย  
แช่ได้สักครึ่งชั่วโมงแล้วผมก็มาดื่ม เพื่อเพิ่มน้ำตาล นี่  
ผมพยายามปรับสมดุลให้กับร่างกาย ในที่สุดก็แข็งแรง  
แล้วก็หายจากการป่วยไข้ สรุปว่าร่างกายจะสมดุลได้  
ต้องสร้างเหตุให้ตรง คือ อาหารดี อากาศดี อุณหภูมิ  
บริโภคดี น้ำดื่มน้ำใช้สำคัญ

## ๓. ชับถ่ายดี

สังเกตไหมว่าเมื่อใดที่ท่านมีสุขภาพดี จะชั้บถ่ายวันละ ๒ ครั้ง ชั้บถ่ายทั้งเช้าทั้งเย็น ถ้าสุขภาพปรกติเหมือนคนปรกติถ่ายวันละครั้ง ถ้าผิดปกติชั้บถ่าย ๒-๓ วันต่อครั้ง อ่านตัวเอง ดูตัวเอง สิ่งที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ของเรา มีพิษทั้งนั้น ถ้าร่างกายไม่ชั้บออก นั่นของไม่ดีเก็บไว้อย่างนาน ยิ่งแยะ เพราะฉะนั้นรีบเอาออก ถ้าถ่ายไม่เป็นปรกติ จะอยู่ไม่ถึง ๑๐๐ ปี ฉะนั้นพยายามถ่ายให้เป็นปรกติ ดื่มน้ำให้มาก ผมนี้เป็นมนุษย์น้ำ ทุกเช้าตื่นขึ้นมาทำงานจะต้องดื่ม ดื่มแล้ว ดื่มอีก ดื่มแล้ว ดื่มอีก ทั้งวันจะดื่มแต่น้ำ จะเป็นอย่างนั้น แล้วปรากฏว่าดี แข็งแรง เพราะดื่มน้ำเยอะ เพราะฉะนั้นเรื่องชั้บถ่ายนี้สำคัญ โดยเฉพาะไฟเบอร์ที่ไปล้างลำไส้ ต้องกินมังสวิรัตติ กินแล้วรู้สึกว่ลำไส้สะอาด ร่างกายแข็งแรง อันนี้จำเป็น

## ๔. ออกกำลังกาย

ที่มหาวิทยาลัยวิสคอนซิน นักวิทยาศาสตร์ชื่อ สเวน ทำงานวิจัยโดย ที่แรกเอาหนูหนุ่มให้ถีบจักรเล่น บังคับให้มันถีบจักรสักพักใหญ่ แล้วเอาไปผ่าสมองดู ปรากฏว่าหนูหนุ่มที่ถีบจักรมีปริมาณเส้นเลือดฝอยใน สมองเพิ่มขึ้น การทดลองขั้นต่อไป เอาหนูสูงอายุมา ทดลอง แบ่งหนูออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งเอาจักรใส่ ให้มันถีบ อีกกลุ่มหนึ่งไม่ได้เอาจักรใส่เข้าไป หนูจึง ไม่ได้ถีบจักร ได้แต่ กินนอน กินนอน เดินบ้างนิดหน่อย

ทดลองนาน ๓ วัน เขาก็เอาหนูทั้งสองกลุ่มมา ผ่าสมอง กลุ่มที่มีจักรให้ถีบเส้นเลือดฝอยมันเพิ่มขึ้น ในสมอง ส่วนหนูกลุ่มที่ไม่ได้ถีบจักร คือไม่ได้ออกกำลังกายเส้นเลือดฝอยไม่เพิ่ม สเวน ยังสรุปว่า ถ้าเป็น คน อย่างน้อยต้องออกกำลังกายเป็นเดือน แต่ผมว่า ไม่ใช่ ต้องออกกำลังกายไปจนวันตาย เล่นแบดมินตัน ตีปิงปอง จะต้องมีการเล่นกีฬา ผมไปเล่นทุกวันศุกร์ กลับ มาประมาณตีหนึ่ง ออกกำลังกาย แล้วทำให้มีสุขภาพดี จะเรียนอะไรเข้าใจง่าย จำได้ง่าย สมองปลอดภัย

เพราะฉะนั้นผมว่าท่านที่เคยผ่าตัดสมองมา อย่าลืมหอกกำลังกายเป็นประจำตลอดชีวิต ซึ่งจะทำให้เส้นเลือดในสมองตี สมองไม่ฝ่อ อัลไซเมอร์จะไม่เกิดขึ้นเหมือนกันสมองไม่เหี่ยว จำอะไรได้ง่าย

สมัยหนุ่มๆ ไม่ค่อยจำอะไร แต่ว่าสมัยนี้ เวลาที่อยากจะสวดมนต์จึงเอามาเปิดดู บางทีดูตอนเช้า ตอนเย็นสวดได้แล้ว เดี่ยวนี้มีความจำดีมาก ไม่ดูหนังสือสวดไปเรื่อยๆ นาน ๔๕ นาที สวดได้หลายบท จึงมาคิดว่าได้ทำเหตุอย่างนี้ สมองมันก็เป็นอย่างนี้

อยากตาดี ปรกติผมจะเดินที่บ้านตอนเย็น บางทีเดินจนมืด เดินไปเดินมา ยังเห็นทางเดินอยู่เดินไปเรื่อยมันก็สว่างให้เราเห็นทาง แต่พอหยุดเดิน มองไม่เห็นทางแล้ว เอ๊ะ! ทำไมตาจึงดีเกินขนาดนั้นเลยหรือตอนที่เดินสงบๆ เดินไปเรื่อยเห็นทางสว่างไปเรื่อยจนมืดค่ำ แต่พอเลิกเดิน กลับมองไม่เห็นทางแล้ว นี่แสดงว่าตามันดีเกินตาเนื้อ เห็นใหม่ว่าพยายามสร้างเหตุพวกนี้แล้วมันก็ได้เช่นนั้น เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายนี้สำคัญหยุดไม่ได้เลย อย่างน้อยวันละครึ่ง

ชั่วโมง สมดุลของดิน น้ำ ไฟ ลม ของร่างกายนี้ต้องปรับ ถ้าเมื่อไรสมดุลแล้ว จะไม่เป็นโรค ถ้ารู้สึกหนาวต้อง ดื่มน้ำเข้าไปมากๆ เพราะน้ำเป็นตัวปรับอุณหภูมิ นั่นแหละคือเหตุของความสมดุลของร่างกาย

## ๕. เรื่องจิตใจ

ผู้รู้บอกว่าร้อยละ ๘๐ ของโรคทางร่างกายมาจากจิตใจเป็นต้นเหตุ เดียวนี้เห็นคนแล้วน่าสงสารมาก แต่ไม่รู้จะไปบอกเขาอย่างไร คนที่บอกได้ก็บอกกัน คนที่บอกไม่ได้ก็ไม่ได้บอก คนส่วนมากสร้างเหตุทำร้ายตัวเองทั้งนั้น ใจของตัวเองทำร้ายตัวเอง เช่นการอิจฉาริษยา คนถูกอิจฉาริษยาเขาไม่รู้เรื่อง เขาหลับไปตั้งนานแล้ว คนอิจฉายังนอนเป็นทุกข์ ทำร้ายตัวเองอยู่เกือบทั้งคืน บางทีนอนถึงตี ๑ ตี ๒ ยังนอนไม่หลับ คิดอิจฉาคนอื่น คิดให้ร้ายคนอื่น เป็นอย่างนั้น โรคภัยถามหาเพราะใจทำร้ายตัวเอง ฉะนั้นเรื่องใจนี้สำคัญมาก ต้องสร้างเหตุให้ถูกต้อง ก็คือทำให้ใจให้ดีเป็นปกติ



ในฐานะที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ ได้ศึกษาเรื่อง  
Psychic law คือกฎการทำงานของจิตใจ ซึ่งมีหน้าที่  
หลักในการทำงานอยู่ ๓ ข้อ คือ

๑. รับสิ่งกระทบเข้าปฐมนำเป็นอารมณ์ จะเป็นคน  
ชาติใดภาษาใด จิตใจทำหน้าที่เป็นอย่างไรทั้งนั้น สิ่ง  
กระทบจะเข้าทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วปฐมนำเป็น  
อารมณ์ ถ้าสิ่งกระทบดี อารมณ์ดี สิ่งกระทบไม่ดี อารมณ์  
ไม่ดี อันนี้เป็นกฎการทำงานของจิตใจข้อแรก

๒. สั่งงานผ่านสมองไปสู่ระบบประสาท เชื่อมโยง  
ไปยังอวัยวะ แล้วแสดงออกเป็นพฤติกรรม สมองเป็น  
เครื่องมือให้จิตใช้ทำงาน ความรู้ทางตะวันตกบอกว่า  
สมองเป็นตัวสั่ง ฟังเข้าใจผิด คนนอนหลับสมองไม่  
เคยสั่งสักที เมื่อตื่นแล้วจิตมันสั่งสมองให้ทำโน่นทำนี่

๓. สั่งสมพฤติกรรมที่เกิดขึ้นแล้วไว้ในดวงจิต  
ไม่ให้สั่งสมก็ไม่ได้ เพราะเป็นกฎธรรมชาติ คิดแล้ว  
พูดแล้ว ทำแล้ว เก็บสั่งสมทั้งหมด

เหตุที่ไม่รู้เรื่องของกฎธรรมชาติ เกี่ยวกับจิตใจ ๓ เรื่อง ทำให้ต้องระมัดระวัง รักษาใจของตัวเองให้มากที่สุด เพราะใจเป็นต้นเหตุของทุกสิ่งทุกอย่าง การที่จะมีอายุยืน อายุสั้น ก็อยู่ที่ใจ การที่จะแข็งแรง ไม่แข็งแรง ก็อยู่ที่ใจ การที่จะเป็นคนดีเป็นคนเลว ก็อยู่ที่ใจ เพราะฉะนั้นใจจึงสำคัญที่สุด ต้องรักษาไว้ เหตุทางจิตใจที่ต้องระมัดระวังรักษา คือให้ทำหน้าที่เป็นปกติ ปกติในที่นี้หมายถึงว่าดีจนเป็นปกติ ไม่ใช่ปกติของคนทั่วไป คนทั่วไปมีปกติทั้งดีทั้งเลวไม่แน่นอน คนทั่วไปเป็นอย่างนั้น แต่ในที่นี้หมายถึงว่าต้องปกติดี คิดต้องคิดดี พูดต้องพูดดี ทำต้องทำดี ทำไม่ต้องระวังตรงนี้ เพราะว่าจิตเก็บบันทึกข้อมูลตามกฎการทำงานของจิตใจ ข้อ ๓ คือจิตเก็บข้อมูล ถ้าคิดไม่ดีก็เก็บของไม่ดีไว้ แล้วใครเป็นเจ้าของ คนที่คิดไม่ดีเป็นเจ้าของ เมื่อจิตเก็บไม่ดีไว้แล้ว ของไม่ดีก็เกิดขึ้นกับผู้คิดไม่ดี ซึ่งเป็นการทำร้ายตัวเอง

ดังนั้นต้องสร้างเหตุให้ถูกต้อง ให้ทำหน้าที่ดีเป็นปกติ เช่น จิตมีการคิดดี หน้าที่ที่สอง สั่งงานดี จิตสั่งสมองให้คิดสั่งปากให้พูดก็ให้พูดดี พูดดีต้องไม่ไป

กระทบคนอื่น อย่าไปเบียดเบียน อย่าไปเชือดเฉือนใจ  
เขา อย่าไปให้ร้าย นี่เป็นของดีที่คนดีเขาทำกัน พุดดีคือ  
พุดแต่สิ่งที่เกิดประโยชน์ ดูสองอย่าง ไม่เบียดเบียน  
และมีประโยชน์ วิธีตรวจสอบคำว่าเบียดเบียน คือต้อง  
ไม่เบียดเบียนตัวเองด้วย ไม่เบียดเบียนคนอื่นด้วย นี่  
คือพุดดี พุดจากใจที่มีศีลคุณ



อะไร   
คือความดี

ความดีคือ สิ่งที่คิด พุด ทำ แล้วมีประโยชน์ และไม่เบียดเบียน พิสูจน์ดูว่าอะไรจะเกิดขึ้น เย็นนี้กลับไปบ้าน ตั้งใจไว้ว่าจะพุดดี คือมีประโยชน์และไม่เบียดเบียน แล้วดูซิ ว่าอะไรจะเป็นผลกลับมาหาผู้ทำความดี ไปพุดกับภรรยา ก็พุดกับเขาดี ๆ พุดกับสามี ก็พุดดี พุดกับลูก ก็พุดดี แล้วดูว่าผลจะเกิดอะไรขึ้น พิสูจน์ได้เลย มันเป็นเหตุเป็นผล เพราะจิตเก็บสิ่งดี ผลดีจึงเกิดขึ้น

คนที่พุดออกมาทุกวันนี้มีทั้งดีมีทั้งไม่ดีเพราะเก็บทั้ง ๒ อย่าง เวลาคนมีความโกรธจะพุดดีไหม คนมีความโกรธมักจะพุดไม่ดี เพราะจิตสั่งสมไม่ดี ถ้าจิตสั่งสมดีตลอด ดี ๆ ๆ เวลาที่จิตทำหน้าที่จะคิดก็คิดดี จะพุดก็พุดดี จะทำก็ทำดี ผู้ใดคิดดี พุดดี ทำดีแล้ว จิตใจของเขาก็สงบ เมื่อจิตสงบ มันไม่ไปรบกวนร่างกาย

ไม่เบียดเบียนร่างกาย ร่างกายก็ทำหน้าที่ดีเป็นปรกติ สามารถฟื้นฟูสภาพตัวเองได้ อย่างในยุโรปตะวันออก เวลาหมอรักษาโรคให้คนไข้โรคบางโรค เขาฉีดยาให้คนไข้กลับไป ๓ วัน ตื่นมาโรคหาย ร่างกายเยียวยาบำบัดด้วยตัวเอง เพราะจิตใจไม่เข้าไปมีอิทธิพลไม่ดีต่อร่างกาย

มีสามีภรรยาคนหนึ่งมาจากต่างจังหวัด เขาไม่มีลูก เขามาหาและถามว่าทำอะไรจึงจะมีลูก จึงถามว่าทำไมไม่ไปถามหมอ ถามสามีคุณดูแล ขณะเดียวกันเกิดไปรู้เรื่องของเขาลึกๆ คุณทั้งสองนี้เวลากลับมาถึงบ้าน เรื่องงานมันตามมาที่บ้านด้วย มาที่โต๊ะอาหารด้วย งานมันตามมาที่เตียงนอนด้วย แล้วจะมีลูกได้อย่างไร

ในประเทศยูโกสลาเวีย ได้ทดลองคนไข้ที่ไม่มีลูกมากกว่า ๑,๐๐๐ คน เอามาฝึกจิตให้หนึ่ง ให้ออกกำลังกาย ให้มีจิตอ่อนคลายก็สามารถมีลูกได้ ตามหลักวิทยาศาสตร์แล้วเป็นเรื่องธรรมดา จิตใจที่ว่านั่น จิตใจที่เครียด ฮอโมนบางตัวไม่หลั่ง ไข่ไม่ตก แล้วจะเอาไข่ที่เหนียวไปผสมกับสเปิร์มซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา ฉะนั้น

ก่อนอื่นต้องทำใจให้มีศีลแล้วใจจะสงบ ทำอย่างนี้ได้  
แล้วโรคภัยไข้เจ็บในร่างกายจะไม่มีทำใจให้หนึ่งไว้ดีที่สุด  
ใจหนึ่งคือใจที่มีสมาธินั่นเอง ใจหนึ่งทำให้ใจมีพลัง





ฝึกจิต   
ให้แข็งแรง



๑ โนเยอร์มัน ที่มหาวิทยาลัยโคโลญจ์ ได้ทดลอง  
เอาคนที่ฝึกจิตแล้วจิตนิ่งมาดู อารมณ์ต่างๆ ที่ไม่ดี มัน  
ลดลง เมื่ออารมณ์ไม่ดีลดลง ก็แสดงว่า เวลาเกิดอารมณ์  
ต้องใช้พลังงานไปปรุอารมณ์ต้องใช้พลังงานในร่างกาย  
ในเมื่ออารมณ์ไม่ดี หรืออารมณ์ร้ายทั้งหลายไม่เกิดขึ้น  
พลังงานชุดนี้ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ จึงถูกเก็บไว้ในร่างกาย  
เมื่อร่างกายมีพลังงานมาก ทำให้ขยัน นี่เป็นเครื่องวัดได้  
ถ้าใจเรานิ่งถึงขั้น มีความขยันเพิ่มขึ้น ความเกียจคร้าน  
ลดลง ถ้าจะให้ปลอดภัย ต้องพัฒนาจิตไปจนความ  
เกียจคร้านไม่มีเหลือ กลายเป็นความขยันล้วนๆ ร่างกาย  
จะแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน เหตุเพราะว่า  
ในใจมีพลังมาก เมื่อใจมีพลังมากร่างกายก็มีพลังมาก  
ด้วย นักกีฬาโซเวียตใช้เวลาฝึกจิตนาน ๒ ปี ฝึกจิต  
ด้วยการฟังเพลงเป็นเพลงแบบธรรมชาติ ไม่ใช่เพลง

แบบดิสโก้ เป็นเพลงประเภท สายลม แสงแดด เสียง  
คลื่น เสียงนกร้อง ใช้เวลา ๑ ใน ๔ ฝึกร่างกาย แต่อีก  
๓ ใน ๔ ฝึกจิต ด้วยการฟังเพลง ที่มีจังหวะช้าและ  
สง่างาม ซึ่งจะทำให้มีพลังเพิ่มขึ้น ฉะนั้นจึงไม่สงสัยว่า  
ทำไมนักกีฬารัสเซียจึงเก่ง มีพลังมาก เหตุเป็นเพราะ  
อย่างนี้เอง การทำจิตนิ่งทำได้หลายวิธี ของรัสเซีย  
ฝึกสมาธิด้วยการฟังเพลง ของอเมริกาใช้การทำสมาธิ  
แบบ transcendent (TM)

ของเราเป็นเจ้าของตำรับของการฝึกสมาธิ ไม่ต้อง  
เสียเวลาไปเรียนพลังโน่นพลังนี่ให้เสียเวลาเสียเงิน ใน  
วัดหรือสำนักต่างๆ มีการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ ไปฝึกให้  
จิตนิ่ง พอจิตนิ่ง อารมณ์ก็สงบ ไม่ปรุงแต่งให้มีอารมณ์  
มาก ในรอบวัน เวลาทำงาน พลังงานจะพร่องไปนิดเดียว  
เมื่อพลังงานพร่องไปนิดเดียว นอนหลับในตอนกลางคืน  
จะใช้เวลาไม่มาก ไม่ต้องนอนยาวถึง ๘ ชั่วโมง เพราะ  
พลังถูกใช้ไปน้อย พอพลังเหลืออยู่มาก ทำให้เมื่อด  
เลือดขาวขยับทำงาน จับกินสิ่งแปลกปลอมได้หมด  
ทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้ฝึกจิตมา ๒๐ กว่าปี ให้ผล  
เป็นอย่างนี้ จึงมีร่างกายแข็งแรง

พระสงฆ์ที่อายุกว่า ๒๐๐ ปี เหตุเพราะมีจิตหนึ่ง  
ยิ่งกว่านั้นคนที่มีอายุยืนยาวเป็นพันๆ ปี ก็ยังมี หลวงปู่  
องค์หนึ่งไปเจอฤๅษีอายุตั้ง ๓,๐๐๐ ปี เหตุเพราะเข้า  
ฌานสมาบัติ พอเข้าฌานสมาบัติได้ เครื่องวัดอัตราการ  
การเต้นของหัวใจวัดแทบจะไม่บันทึกข้อมูล แต่ไม่ตาย  
เดี่ยวพื้นขึ้นมาได้อีก ถ้าฝึกจิตหนึ่งถึงฌานสมาบัติได้  
ทำให้มีพลังมหาคาล อายุ วรรณะ สุขะ พละ เวลาที่มี  
คนอวยพรให้ยังงี้ก็ไม่ได้ แต่ถ้าเข้าฌานสมาบัติได้ ทำ  
จิตให้หนึ่งถึงฌาน ๔ ได้ จะมีอายุยืน โรคภัยไข้เจ็บที่มี  
อยู่หลายโรคหายไป

ที่จริงไม่เชื่อ ไปลองพิสูจน์ที่วัดมหาธาตุฯ ภายใน  
๗ วัน จึงพัฒนาจิตเขาถึงความเป็นฌาน ๔ วันจิตตั้ง  
ลงลึกจนไม่รู้รู้อะไร อาการปวดโน่น ปวดนี่ หายเป็น  
ปลิดทิ้ง ได้ความรู้อีกหลายต่อหลายอย่าง ฉะนั้น ถ้า  
อยากจะให้จิตมีพลังมาก ต้องทำจิตให้หนึ่งเป็นสมาธิจะ  
เป็นผลดีต่อสุขภาพ แค่นั้นยังไม่พอ อภิญญาคือความรู้  
สูงสุดเกิด หูทิพย์ ตาทิพย์ รู้ใจคน รู้กำเนิดชาติหน้า  
ชาติหลัง เพราะจิตหนึ่งเท่านั้นเอง ผมได้เข้าถึงความจริงนี้  
ภายในไม่กี่วัน ที่วัดมหาธาตุฯ ด้วยความไม่เชื่อจึงไป

พิสูจน์ บางคนไม่เชื่อแล้วไม่พิสูจน์กลายเป็นโมฆะบุรุษ  
ไม่รู้อะไร

ฉะนั้น ท่านฟังผมพูดในวันนี้แล้วอย่าเพิ่งเชื่อ แต่  
ไปพิสูจน์ด้วยตนเอง ผมพิสูจน์ได้แล้วจึงมาบอกท่าน  
ทำจิตให้นิ่ง พลังจะเกิด ร่างกายจะแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บ  
จะหายไป อายุจะยืน ที่สำคัญเรื่องของจิตใจก็คือทำให้  
ใจมีความคิดเห็นถูกต้อง โดยฝึกวิปัสสนากรรมฐาน  
มีเด็กคนหนึ่งไปฝึกกรรมฐาน เมื่อก่อนเรียนไม่เก่ง  
เดี๋ยวนี้เรียนเก่ง อยู่ในระดับต้นๆ ของชั้นเรียน ปัญญา  
ดีขึ้นเห็นได้ชัด



สวดมนต์   
แล้วสติดี

ผมเห็นคนอายุมากๆ ขาดสติ หลงๆ ลืมๆ  
ผมกลัวว่าเมื่อชรา ถ้าอยู่อายุยืนเกินร้อยปี หลงๆ ลืมๆ  
ไม่เอาดีกว่า ไม่อยากเป็นเหมือนคนที่หลงลืม เดี่ยวนี้  
ลองสวดมนต์ การสวดมนต์เป็นวิธีป้องกันหลงลืม  
ปัญญาเดี๋ยวนี้จำได้มาก ถ้าเรามีสมาธิตัวนี้ ทำให้จิตมี  
พลัง จะจำสิ่งต่างๆ ได้ดี ที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย  
เอานักศึกษามาฝึกสมาธิได้แล้วทำให้คลื่นสมองเปลี่ยน  
ความจำเพิ่ม ผมได้ใช้อุบายนี้ ช่วยนักเรียนที่เรียนไม่  
ค่อยเก่ง เรียนแล้วไม่ได้เกรด ๒.๐๐ จบไม่ลง เอามา  
ฝึกสมาธิ ก็เรียนจบได้

ได้ใช้อุบายตัวนี้มาฝึกตัวเอง ตอนไปเรียนอยู่  
อังกฤษ ต้องไปเรียนอยู่ ๔ ปี เรียนแค่ ๖ เดือน ก็บอก  
กับเพื่อนว่าเรียนปริญญาเอกจบได้ง่าย รับรองเรียนได้

จบแน่ เพราะรู้ตัวเอง ฝึกจิตของเรา ผมฝึกสมาธิอยู่ ๔ ปีที่ประเทศอังกฤษ ฝึกจนกระทั่งตาลืมเห็นภาพ การไหลเวียนของวัฏจักรธรรมชาติของใบไม้ จิตหนึ่งขนาดนั้น แล้วทำให้จิตมีพลังงานมาก ปรกติทำงานตั้งแต่ ๘ โมงเช้า จนเกือบเที่ยงคืนเกือบทุกวัน ยาวนานประมาณ ๔ ปี เป็นอย่างนี้ งานวิจัยเป็นงานหนัก ทำงานหนักอย่างนี้จนฝรั่งงงว่าทำอยู่ได้อย่างไร ฝรั่งมาขอเรียนวิธีเพิ่มพลังให้กับจิต ผมบอกยังไม่สอน ไม่มีเวลาสอน นี่เราฝึกอยู่เป็นประจำที่ต่างประเทศ ในที่สุด ปัญญา ความคิดเห็นถูกต้องมันก็เกิด ทำให้ปัญหาอุปสรรคต่างๆ หหมดไป โรคกระเพาะที่เคยเป็น หายสนิทเลย ไม่ต้องไปกินทั้งยาเคลือบกระเพาะ ยาลดกรด ปัญหาสุขภาพด้านนี้ทิ้งไปเลย ไม่ต้องไปเสียเงินซื้อยา

ถ้าเห็นถูกต้อง จิตไม่กังวล ได้เห็นสิ่งต่างๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีวิธีการพิจารณา อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พอจิตไม่ปรุงแต่งอารมณ์ ทำให้ความกังวลหมด อนัตตาคือดับหมด ความกังวลดับ กรดก็ไม่เกิดเพิ่ม

ในกระเพาะ ในที่สุดโรคกระเพาะตัดทิ้งไปเลย อุปสรรค  
ปัญหาหมดไป และเช่นเดียวกัน ได้เกิดความคิดเห็น  
ถูกต้อง คิดอยู่เสมอเลยว่าร่างกายจะไม่ใช่โรคภัยไข้เจ็บ  
มีสุขภาพแข็งแรง คิดอย่างนี้ เป็นความคิดทางบวก  
(positive thinking) แต่คนทุกๆ ไปคิดติดลบ ฉันจะ  
เป็นมะเร็งเต้านมหรือเปล่า ฉันจะเป็นมะเร็งที่นั่นที่นี้  
หรือเปล่า เมื่อคิดว่ามันจะเป็น มันก็ถูกเก็บบันทึก แล้ว  
เมื่อมีเหตุปัจจัยลงตัวก็เป็น นี่คิดทางลบแล้วมันจะ  
เป็นจริงๆ You are what you think. You are what  
you eat.

นี่คือ วิทยาศาสตร์ทางจิต ทางนามธรรม มีเหตุ  
มีผล แต่ระบบประสาท สัมผัสไม่ได้ ตราจวัดไม่ได้  
ต้องใช้จิตสัมผัส ท่านไปพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาเห็น  
แจ้งแล้วท่านจะเห็นเรื่องเหล่านี้ เป็นเหตุเป็นผล ฉะนั้น  
คิดอะไรขอให้เป็นอย่างบวก คิดว่าจะมีอายุอยู่ถึง ๑๐๐ ปี  
อย่าลืงเลสงสัยว่าจะถึงหรือไม่ถึง บอกว่าต้องกิน ๑๐๐  
ปี คิดเลยว่าต้องกิน ๑๐๐ ปี ต้องแข็งแรง ต้องมีสติ  
คิดไว้ละ แล้วต้องทำเหตุให้ถูกต้องด้วย จะแข็งแรงก็  
ต้องออกกำลังกาย อาหารดี อากาศดี น้ำดี นอนหลับดี



ฝึกจิตใจ นี่คือต้องสร้างเหตุให้ตรง ในที่สุดก็จะสมบูรณ์  
แข็งแรง ท่านต้องไปฝึกดูเอาเอง

เพราะฉะนั้น เรื่องสัมมาทิฏฐิเป็นตัวบัญญัติเห็น  
ถูกต้อง มาจากวิปัสสนากรรมฐาน วิธีที่จะให้อายุยืน  
ผมว่าอย่าไปยึด อย่าไปติด ช่างมันเถอะ ช่างมันเถอะ  
มีอะไรก็อย่าไปติด ผมพยายามจะตัดทุกอย่างให้หมด  
โรคทั้งหลายพยายามจะตัดต่างๆๆ แต่ก็มีคนพยายาม  
เอามาติดๆๆ ผมก็พยายามตัดๆๆ ถ้าจิตมีความ  
เป็นอิสระได้ก็เบาสบาย ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องไปคิดถึง  
อะไร หน้าที่ที่มีอยู่เป็นประจำของเรา ก็ทำให้สมบูรณ์  
อย่าให้ขาดตกบกพร่อง พอจบหน้าที่แล้ว ก็จบกันเลย  
อะไรที่จะผูกมัดตัวเองตัดหมด เรื่องคนอื่นเขาจะพูด  
อะไร มันเรื่องของเขา เรื่องของคนอื่นไม่ต้องเอาจิตเรา  
ไปแบก แต่หลายคนไม่เป็นอย่างนั้น เอาจิตไปแบก  
ปากคนอื่น เอาตาไปแบกคนอื่น เอาหูไปแบกคนอื่น  
ผมว่ามันไม่ถูกหรอก หลายคนเป็นอย่างนั้น เรื่องของเขา  
เรื่องอะไรเราจะเอาเรื่องของเขามาเป็นเรื่องของเรา ทำให้  
เสียพลังงาน เหนื่อยหนักกังวล แล้วจะมีอายุยืนได้  
อย่างไร



# ให้อภัยและ ไม่เบียดเบียน

สองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว ที่กรุงสรวตถิ ตอนนั้น  
พระนางมัลลิกา มเหสีของพระเจ้าปเสนทิโกศล มาเฝ้า  
พระพุทธเจ้า ได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่ามนุษย์นี้ทำไม  
จึงเกิดมาต่างกัน พระพุทธเจ้าวิสัชนามา ๖ ข้อ แต่ข้อ  
หนึ่งคืออายุจะยืนยาวปราศจากโรคต้องทำใจให้ไม่ริษยา  
ต้องรักใคร่คนอื่นได้ เพราะฉะนั้นทำใจให้รักคนเข้าไว้  
อย่าไปโกรธใคร อย่าไปเป็นศัตรูกับใคร แล้วอายุจะ  
ยืนยาว พระพุทธเจ้าพูดไว้อย่างนั้น เดียวนี้ก็ยังเป็นจริง  
พิสูจน์ได้เป็นอย่างนั้นจริง เพราะถ้าเราไปสร้างศัตรูไว้  
ทำให้จิตผูกพัน ทำให้มีอุปสรรค มีปัญหา ต้องคิด ต้อง  
เสียพลังงาน มีอายุอยู่ไม่ยืนยาวหรอก พยายามเป็น  
มิตรกับทุกคน เห็นทุกคนเป็นเพื่อน ใครที่เคยเป็น  
ศัตรูกัน ก็โอโหสิกรรมให้กัน ให้อภัยกัน อย่างคนตาย  
เวลาญาติมิตรไปงานศพก็ไปให้อภัยกับคนตาย อะไร  
ที่เคยผูกพันไว้ไม่ดี ก็ให้อภัยกัน

พระสารีบุตรตอนที่ท่านจะเข้านิพพาน ท่านไปลา พระพุทธเจ้า ไปลาตาย จะลาเข้านิพพาน ในขณะที่เดียวกันสาวกคือลูกศิษย์ของตัวเอง พระสารีบุตรก็ไปบอกลา อะไรที่เราได้ทำกับพวกเธอทั้งหลายทั้งที่ดี ไม่ดี ขอให้ดโทษแก่กัน เช่นเดียวกัน สาวกได้บอกพระสารีบุตรแบบนี้ คือขอขมาลาโทษกันและกัน ไปงานศพเราก็ไปขอขมาลาโทษ ที่เคยชก ที่เคยลับ เคยเชือดเพื่อนกันด้วยวาจา ก็ไปขอขมาลาโทษ แต่จริงๆ มันสายไปแล้ว อयरอเขาตายไปก่อน ไปขอขมาลาโทษ เขาวันนี้เลย เย็นนี้เลย ต่อไปนี้เราจะไม่ทิ่มแทง ไม่เชือดเพื่อน จะไม่ว่าร้ายกัน จะทำดีต่อกัน ขอขมาเขาวันนี้เลย เขาจะได้อยู่อายุยืน จะได้ดูแลเรา ลองไปพิสูจน์ดูเอง นี่คือสัมมาทิฐิ

ฉะนั้น อะไรที่เบียดเบียนอย่าทำ จะทำให้มีอายุยืนยาว เมื่อร่างกายดี ก็แสดงว่าเครื่องมือดี เครื่องมือประกอบกรรมดี หูดี ตาดี มือแขนดี เท้าดี อะไรดีหมดเมื่อร่างกายดี (เครื่องมือดี) เมื่อจิตใจดี ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว จิตใจดีก็นายดี ได้นายดีได้บ่าวดี คราวนี้สนุก

นำสองสิ่งนี้ไปสร้างสรรค์คุณค่าให้กับชีวิตได้  
พยายามทำมานานกว่า ๒๐ ปี ได้พบนายดี ได้พบบ่าวดี  
เดี๋ยวนี้ ได้นายดี บ่าวดี มีประโยชน์อยู่อย่างนี้ไม่มี  
ทุกข์เลย อยู่ทุกวันนี้มีความสุขจึงสร้างสรรค์คุณค่าให้  
กับชีวิตได้เต็มที่





ทำอย่างไร ชีวิต   
จึงจะมีคุณค่า

ชีวิตที่มีคุณค่าคือ ชีวิตที่มีงานดีทำงานดีคืองานที่ไม่เบียดเบียน ไม่ขายสัตว์มีชีวิต ไม่ขายยาพิษ ยาเสพติด ไม่ใช่เพียงแต่ไม่ขาย แค้ใช้ (ไม่ได้ขาย) โทษมันยังกลับมาหาตัวเองได้ ผมไปเจอมาแล้ว ทำหน้าที่จ่ายยาคุมกำเนิดให้คนอื่นตัวเองต้องมารับเคราะห์กรรมได้ลูกที่สมองไม่พัฒนามาเกิด ต้องเลี้ยงไปจนตาย พิจารทางสมอง เห็นใหม่ เพียงแต่จ่ายยาคุมกำเนิด ยิ่งไปขายยิ้งยุงเลย ต้องหลีกเลี่ยงงานประเภทนี้ ไม่ขายอาวุธ ขายเบ็ดตกปลา เครื่องดัก เครื่องประหารก็ไม่เอาเข้ามาเป็นอาชีพเลี้ยงชีวิต

งานดีคืองานที่ไม่เบียดเบียน งานดีคืองานที่สร้างสรรค์ความเจริญ เช่น สร้างถนนหนทาง สร้างไฟฟ้า

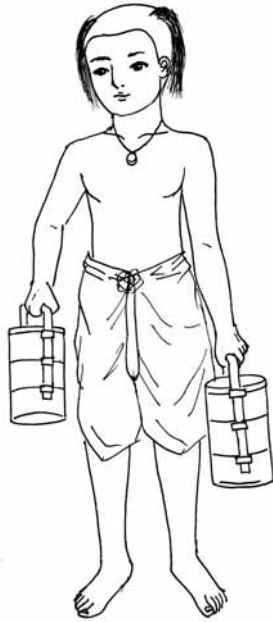
ปลูกต้นไม้ ขยายต้นไม้ งานที่สร้างสรรค์ความรู้ความสามารถ ครูบาอาจารย์เป็นงานดี แต่คนเข้าใจผิดว่าครูเงินเดือนน้อย ทหารู้ไม่ว่าเงินเดือนเป็นเพียงวัตถุชิ้นหนึ่งที่ได้ตอบแทนมาแต่ละเดือน แต่อริยทรัพย์ที่ไปสร้างให้คนอื่นเขาเจริญ เป็นทรัพย์ภายใน นี่อีกส่วนที่เขาไม่นำมาคิด อาชีพครูได้ทั้ง ๒ อย่าง แล้วจะไปเอาประโยชน์ตอบแทนเท่าคนอื่น ไม่ยุติธรรม ได้เงินเท่านี้แต่อริยทรัพย์ได้รายได้ภายในเป็นเงินที่ไม่ละลาย ไม่ถูกน้ำพัดพา ไม่ถูกไฟไหม้ ไม่ถูกโจรลัก ยังมีอยู่อีก อยู่ในใจ เพราะทำแล้วสอนแล้ว ให้ความรู้เขาแล้ว ให้ปัญญาเป็นทานเป็นการให้ที่สูงที่สุดเพราะฉะนั้นงานที่สร้างสรรค์ความรู้ความสามารถเป็นงานที่ดี แต่คนมักจะเกี่ยงเงินเดือนน้อย เหตุเพราะคนมองผิดไปจากความจริงแท้

งานที่สร้างสรรค์ความสุขเป็นงานดี เช่น พวกพระนักบวช นักเทศน์ ผมจึงเปลี่ยนอาชีพมาเป็นนักเทศน์ เพราะ เป็นงานดี แม้กระทั่งพระยังมาฟังเทศน์ เดือนนี้และเดือนหน้าจะไปเทศน์ให้พระที่จะไปอบรมชาวบ้านฟัง เขาเรียกถวายความรู้แก่พระสงฆ์



นี่คืองานที่สร้างสรรค์ความสุขคืองานดี งานที่ไม่เบียดเบียน งานที่สร้างสรรค์ความเจริญ งานที่สร้างสรรค์ความรู้ความสามารถ นี่คือนงานที่ดี ทำให้ชีวิตมีคุณค่า จิตเก็บบันทึกไว้แล้ว กฎการทำงานของจิตใจ ข้อที่ ๓ สิ้นสมไปแล้ว ชีวิตที่มีคุณค่า คือชีวิตที่มีการเรียนรู้ เรียนรู้ในระบบมหาวิทยาลัย ในระบบสถาบัน ในโรงเรียนมีน้อย แต่การเรียนรู้นอกระบบมีมากกว่า





แยกให้ออก   
“เปลือก” หรือ “แก่น”

๒ เพราะฉะนั้น ถ้าท่านเกิดมาแล้วประสงค์จะอยู่ อายุเกิน ๑๐๐ ปี ท่านต้องเรียนไปตลอดจนวันตาย เรียนไปเรื่อยๆ เพราะความรู้จะเกิดเรื่อยๆ แล้วความรู้ที่ดีที่สุดก็คือ ความรู้นอกสถาบัน ความรู้ที่ได้จาก ธรรมชาติ แต่ที่สังคมเขานิยามกระทำกันคือ ความรู้ใน สถาบัน การเรียนรู้ที่มีประกาศนียบัตรรับรอง สังคมนิยามอย่างนั้น ความรู้แบบนั้นคือความรู้ที่เป็นเปลือกที่เราไปเรียนจนถึงดอกเตอร์ ที่มหาวิทยาลัยลอนดอน เปลือกทั้งนั้นเลยอุตสาหกรรมเสียเวลาศึกษาเรียนยาวนานตั้ง ๔ ปี ได้เปลือกมา ได้แก่นของความรู้ที่วัดมหาธาตุฯ เรียนเพียงเดือนเดียว รู้แบบนี้จะไปเอา ๔ ปีที่วัดมหาธาตุฯ ไปเอาเปลือกความรู้เดือนเดียวที่ลอนดอน คงจะดี มาได้แก่นตรงนี้เอง แต่เปลือกนี้เอามาชะเยอะ

แบกเปลือกกันจนหนัก ทุกคนแบกเปลือกของความรู้มาก การเรียนรู้ที่เป็นเปลือก เช่น การไปแสวงหาความรู้บางอย่างมาใช้ทำเป็นอาหารฟอกสี พอใช้ความรู้เปลือกแล้ว ให้โทษ หรือแม้กระทั่งการทำโคลนนิ่งสิ่งมีชีวิต ใครทำโคลนนิ่งสำเร็จ พวกนั้นได้รับการยกย่องเปลือกของความรู้ทั้งนั้น เขายกย่องเปลือกของความรู้กัน สังคมเป็นอย่างนั้น หรือแม้กระทั่งการสังเคราะห์ยาฆ่าแมลงขึ้นมาใช้ฉีดฆ่าแมลง ซึ่งส่งผลกระทบต่อคนกินผักกินผลไม้ กินปุย กินสารพิษทั้งนั้น

ความรู้เปลือก นำมาใช้แล้วเกิดโทษกับชีวิต มันไม่ใช่แก่นความรู้ เพราะแก่นความรู้ใช้แล้วต้องเกิดประโยชน์ ฉะนั้นโลกนี้จึงเต็มไปด้วยเปลือกของความรู้ สังคมก็หลงกัน อุบโลกันกัน เอาเปลือกไปอวดกัน ใครเปลือกมาก คนนั้นได้ตำแหน่งเป็นผศ. (ผู้ช่วยศาสตราจารย์) เปลือกมากขึ้น คนนี้จะได้ตำแหน่งเป็นรศ. (รองศาสตราจารย์) พอมีเปลือกของความรู้เป็นภูเขา เลากาจะได้อำนาจเป็น ศ. (ศาสตราจารย์) อะไรวางนี้ ผมดูแล้วสงสาร เพราะสังคมเขามองกันด้วยตาเนื้อตาหนังได้แค่นี้ อายุ ๖๐ ปี ก็จบ แต่เขาไม่มองไปยาว

ไกลกว่านั้น เมื่อถึงขั้นนี้แล้วจะต้องไปต่อ เขาไม่มองตรงนั้น ผมไม่เอามาก เอาแค่นี้เอง มีคนบอกอาจารย์ โง่ นะ ยิ่งตำแหน่งสูง ค่าตอบแทนที่ได้จะสูงขึ้น ใครอยากเอา เอาไป

ต้องสะสมสิ่งที่ตกน้ำไม่ไหล ตกไฟไม่ไหม้ ขโมยก็ขโมยไม่ได้ ไปสะสมตัวนี้ให้มีมากกว่า สะสมเปลือกของความรู้เอาไว้แค่เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง พอแข็งแรง แค่นี้พอแล้ว เพราะฉะนั้นการเรียนรู้นี้ที่นิยมปฏิบัติกัน เขาเรียนรู้อะไรที่เปลือกของความรู้กันมาก แล้วก็อุปโลกน์กันไป อย่าไปหลงดีใจให้มากนัก การเรียนรู้ที่มีคุณค่า เรียนจากธรรมชาติ ลงถึงแก่นของความรู้ อันนี้ใช้ประโยชน์ได้จริง ลงให้ถึงแก่นของความรู้ ทุกบทเรียนที่เราตื่นขึ้นมา เป็นบทเรียนสอนเราทั้งนั้น เมื่อไรที่เราทำจิตนิ่งได้แล้ว เกิดปัญญาเห็นถูกต้องตามความเป็นจริงแท้ได้

มีปรัชญาจีน บอกว่า เมื่อใดจิตของเราสงบได้ แก่นแท้ของความรู้จริงจะเกิดขึ้น พอมีมหาสติ แล้วขณะเดียวกันก็พัฒนาปัญญาให้เป็นมหาปัญญา ถ้าได้สอง

ตัวนี้ควบคู่กัน ตื่นนอนครั้งใด เรียนรู้ตลอดเวลา ครูอยู่รอบๆ ตัวเอง หมาเห่าก็คือครูหมา กบร้อง เขียดร้อง ครูกบ ครูเขียด สอนเราตลอดเวลา

ถ้าเมื่อไร มีสติมากเป็นมหาสติ มีปัญญามาก เป็นมหาปัญญา ทุกบทเรียนที่กระทบโสตประสาทของเรา ความรู้จะเกิดขึ้น ดูว่าสิ่งที่กระทบโสตประสาท มีอยู่ ๒ อย่าง มีประโยชน์กับมีโทษ ดูให้ดีนะ นี่คือการแก้ของความรู้ มองให้ออก มองตรงนั้น ถ้าเราศึกษาให้เห็นว่าเป็นประโยชน์หรือเป็นโทษ เวลาเราทำอะไร จะเบียดเบียนหรือไม่ ถ้าเราทำแล้วไม่เบียดเบียน ก็ใช้ได้ จงทำต่อไป สมมติคนนั้นพูดไม่ดี พูดด่าว่าคนอื่น เราก็ศึกษาดู พอเรามีมหาสติ มหาปัญญาจะรู้ว่าคนพูดได้ตั้งหลายอย่าง ขณะนี้พูดไม่ดี เพราะอารมณ์ในดวงจิตของเขาไม่ดี เขาปรุงอารมณ์ไม่ดี เขาสั่งสมอารมณ์ไม่ดี เวลาจิตของเขาสั่งงานกฎการทำงานของจิตใจข้อที่ ๒ สั่งให้พูด จึงพูดไม่ดี พูดไม่ดีเดี๋ยวเกิดเป็นโทษ แล้วจะพูดอย่างเขาไหม เราก็ไม่พูดอย่างเขา ถ้าพูดเหมือนเขา เราก็ไม่ดีเหมือนเขา เพราะฉะนั้นก็เอาเขาเป็นครูที่ไม่ดีสอนเราว่าเราจะไม่ทำอย่างเขาก็ได้ความรู้ขึ้นมาแล้ว

เพราะฉะนั้นกระทบดีกระทบไม่ดี ตอนนี่ดีคือมหาสติ  
มหาปัญญา ถ้าทำอย่างนี้ได้ทุกขณะตื่นดีทั้งนั้น

ผมพยายามทำอย่างนี้ ทำได้เกือบหมด ทุกขณะ  
ตื่นอะไรมากระทบ เป็นครูดีทั้งนั้น ห้อยหลวงพ่อดี  
หลวงพ่อดีที่เป็นวัตถุไม่มี มีแต่หลวงพ่อดีห้อยอยู่ไปไหน  
มาไหนมีแต่หลวงพ่อดี สบายเบา อาบน้ำก็ไม่เปียก ไม่  
หายน ไม่มีโจรมาลัก มีหลวงพ่อดีติดตัว มหาสติมหา  
ปัญญา แก่นแท้ของความรู้ เมื่อเรานำไปใช้แล้วไม่  
เบียดเบียน เอาไปใช้แล้วเป็นประโยชน์ เอาไปใช้แล้ว  
เบาเป็นอิสระ เมื่อใจเป็นอิสระ ท่านไม่ต้องแบกใคร ท่าน  
ไม่ต้องเสียพลังงานให้กับใคร ตอนนี่ท่านนอนน้อยแล้ว  
เพราะพลังงานไม่สูญเปล่า มันพร่องไปนิดเดียว นอน  
๒ ชั่วโมงตื่น ๓ ชั่วโมงตื่น ๔ ชั่วโมงตื่น เอาไว้เฝ้าบ้าน  
ดี ตอนกลางคืนขโมยไม่เข้า มันตื่นทั้งคืน

ชีวิตที่มีคุณค่าคือชีวิตที่ทำประโยชน์ให้มวลชน  
เช่น งานบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ สมาคมเพื่อ  
บำเพ็ญประโยชน์ อาสาภาคชาติดี พวกนั้นมีชีวิตที่เป็น  
ประโยชน์ มีคุณค่า พวกนี้คือ **ผู้ให้** การให้นำไปสู่ความมั่งมี

นี่คือแก่นของปัญญา แก่นแท้ของความรู้จริงนี้ การให้นำไปสู่ความมั่งมี นี่เป็นของกฎธรรมชาติ แต่พวกที่เขาเรียนทางเปลือกของความรู้ เขาบอกถ้าให้ก็หมดไป มันมองเห็นด้วยตา นั่นเป็นเปลือก แต่แก่นคือ ยิ่งให้ยิ่งมีการให้เป็นการสร้างมิตร สร้างบรืวาร ท่านดูหลวงพ่อกุณมิมิตรมีบรืวารมาก หลวงตามหาบัว มีมิตรมาก มีบรืวารมาก เพราะท่านประพัตติตนเป็นผู้ให้ การให้เป็นคุณธรรมประจำตัวของโพธิสัตว์แล้วชีวิตที่มีคุณค่าก็คือชีวิตที่มีคุณธรรม

สรุปแล้ว ชีวิตที่มีคุณค่าคือชีวิตที่มีงานดีทำ ชีวิตที่มีการเรียนรู้ ชีวิตที่ทำประโยชน์ให้มวลชน ชีวิตที่มีคุณธรรม ต้นโพธิ์ ต้นไทร เป็นต้นไม้ใหญ่มีอายุยืนยาว และมีคุณค่า ถ้าเราทำได้แบบนี้ ถึงแม้เราจะมีอายุเกิน ๑๐๐ ปี ก็เป็นเกิน ๑๐๐ ปี อย่างมีคุณค่า เกิดมาไม่รอกโลก เกิดมาไม่สูญเปล่า





รายนามผู้ร่วมศรัทธาพิมพ์หนังสือ  
**“ชีวิตยืนยาวอย่างมีคุณค่า”**

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน (บาท)
๑	คุณหมณี สวามิภักดิ์	๒๔,๐๐๐
๒	คุณอุดมพร หล่อกิตติยะกุล	๙,๐๕๐
๓	คุณวิภาดา ร้านสะกิดใจ	๘,๕๐๐
๔	บริษัท ฮัทชิสัน ซีเอทีไวมัลดีมีเดีย จำกัด	๗,๐๐๐
๕	คุณอรุณณี ภิรมย์รักษ์	๖,๓๐๐
๖	คุณอัมภินิ ทวีสุภิญโญ	๖,๐๐๐
๗	คุณพ่อวัชระ-คุณแม่ทองสุข โลหารักษ์พงษ์ และครอบครัว	๕,๐๐๐
๘	คุณชัยสิทธิ์-คุณฉนวนวรรณ เอกสิทธิพงษ์ และครอบครัว	๕,๐๐๐
๙	พลโทสมหวัง ยัญญะสิทธิ์ และครอบครัว	๕,๐๐๐
๑๐	บริษัท ทรีพีเพิลกรุ๊ปเรอริงสตีล จำกัด โดยคุณณิรัตน์ ไพศาลสุทธิเดช	๕,๐๐๐
๑๑	คุณสมสงวน บุราคม	๔,๘๐๐
๑๒	คุณศิริรัตน์ ช้างศิริ	๔,๐๐๐
๑๓	คุณพูนทรัพย์ จันทร์ประสูตร	๓,๘๒๐
๑๔	บริษัท ควอลิตี้เทรนนิ่งประเทศไทย จำกัด	๓,๗๑๐
๑๕	คุณบัว ประสิทธิ์กร	๓,๔๐๐
๑๖	คุณสมสงวน บุราคม	๓,๓๖๐
๑๗	โรงงานรถไถนา จ.อยุธยา	๓,๓๐๐
๑๘	คุณเบญจวรรณ แสงวิเชียร	๓,๓๐๐
๑๙	คุณอารีย์ มงคลสวัสดิ์	๓,๓๐๐
๒๐	คุณชาญ	๓,๑๕๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน (บาท)
๒๑	คุณวิรัช โพธิ์นทีไทย	๓,๐๐๐
๒๒	คุณบุษณีย์	๓,๐๐๐
๒๓	คุณหงสหาท ประชาภิตติกุล	๓,๐๐๐
๒๔	คุณสุทธรรมา มีทอง	๓,๐๐๐
๒๕	คุณสารินันท์ รัตนศิริมนตรี	๓,๐๐๐
๒๖	คุณเชษฐัฐ ทรรกวานิช	๒,๙๐๐
๒๗	คุณเนงลักษณ์ เชี่ยวพัทธยากร	๒,๕๖๐
๒๘	ร้านเพนนีฮอลล์	๒,๕๐๐
๒๙	คุณวัชรีย์ บุญศิริพิพัฒน์	๒,๒๐๐
๓๐	คุณวิยะดา วงศ์อนุสรณ์	๒,๑๐๐
๓๑	พ.อ.ปราโมทย์ ลินสมบูรณ์	๒,๐๐๐
๓๒	คุณผดุงศักดิ์ เอื้ออารยะมนตรี	๒,๐๐๐
๓๓	คุณจงจิตร วสุนธราธรรม	๒,๐๐๐
๓๔	คุณชาติชาย หล้าแหล่ง	๒,๐๐๐
๓๕	คุณสมน้อย ทรัพย์รัตน์เสรี	๑,๔๕๐
๓๖	พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู และครอบครัว	๑,๓๐๐
๓๗	คุณสุวีรัตน์ ใจเดียว	๑,๓๐๐
๓๘	คุณแสงเพ็ญ มหาชนก	๑,๒๖๐
๓๙	พนักงานบริษัท ฮัทชินสันซีเอทีไวลีส มัลติมีเดีย จำกัด	๑,๑๕๐
๔๐	คุณศศิพันธ์ ดวงสิทธิสมบัติ	๑,๐๙๐
๔๑	คุณสมบุญญ สมบัติสรวงคุณ	๑,๐๐๐
๔๒	คุณสกล-ด.ช.ธนต์-ด.ญ.กมลพร เอี่ยมสินทรัพย์และคุณนันทพร สมเจตน์	๑,๐๐๐
๔๓	ร้านซันแซค	๑,๐๐๐
๔๔	คุณบังอร มงคลศิริ	๑,๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน (บาท)
๔๕	คุณเพ็ญศรี มหายศนันท์	๑,๐๐๐
๔๖	คุณญาณภัค อวารณ์	๑,๐๐๐
๔๗	คุณสวัสดิพร ทศพร	๑,๐๐๐
๔๘	คุณไพฑูรย์ เตชะทวีกิจกุล	๑,๐๐๐
๔๙	คุณเรวัต-คุณวัลยา แสงนิล	๑,๐๐๐
๕๐	คุณโชคชัย-คุณวิลาวัลย์ อิงคชัยกุลรัชต์	๑,๐๐๐
๕๑	คุณนฤมล มีลาภ	๑,๐๐๐
๕๒	ด.ญ.กมลมาศ-ด.ญ.กมลกานต์ สมุทรรัตน์กุล	๑,๐๐๐
๕๓	คุณสุคนธ์รัตน์ บุษกุล	๑,๐๐๐
๕๔	คุณมาลิน ชุนหทัย	๑,๐๐๐
๕๕	คุณสมนึก-คุณเบญจนุช-คุณวรรณ- คุณผดุงศักดิ์ จันทร์มา	๑,๐๐๐
๕๖	คุณอรนุช ลีจิระพันธุ์	๙๒๐
๕๗	คุณพงษ์ศักดิ์ ตันทีไพโรจน์	๙๑๕
๕๘	คุณวิภา จรรยาภรณ์พงษ์	๙๑๐
๕๙	รศ.ดร.สุภัณฑิตา นิर्मรัตน์	๙๐๐
๖๐	คุณวรรณดา คงสวัสดิ์ศักดิ์	๙๐๐
๖๑	คุณวารุณี-คุณปานดวงใจ-คุณปัญญาภูมิ บุตรกีนรี	๘๗๐
๖๒	คุณสุวรรณา ปกรณ์ยุทธ	๗๗๐
๖๓	คุณคณินตา ยอดบริบูรณ์	๗๕๐
๖๔	คุณยุพธนา ศรีตระกูล	๖๕๐
๖๕	พ.ต.อ.โตม วิศิษฐ์สรอรรถ	๕๙๕
๖๖	คุณพิชัย ดุชะฎีกุลชัย	๕๔๐
๖๗	คุณศิริพรรณ อุทกศิริ	๕๒๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน (บาท)
๖๘	คุณทรงวุฒิ มุทิตาภรณ์	๕๐๐
๖๙	คุณปรียานุช ศิลภรณ์	๕๐๐
๗๐	อาจารย์มนตรี-อาจารย์พรณิการ์ จตุรภัทร	๕๐๐
๗๑	คุณสุวิภาค นานารังสรรค์	๕๐๐
๗๒	คุณสุนันท์ อัมระพันธ์	๕๐๐
๗๓	คุณอดิศักดิ์-คุณกานินชฎา อินทรวงค์	๕๐๐
๗๔	คุณวันชัย ท้ายธรรม	๕๐๐
๗๕	คุณอภิสิทธิ์ เหล่าดี	๕๐๐
๗๖	คุณสุพัศตรา มั่นศรี	๔๔๐
๗๗	คุณกชมนทิพ แแดงระจ่าง	๔๒๐
๗๘	คุณวิภา จรรยาภรณ์	๔๒๐
๗๙	คุณยลวัฒน์	๔๐๐
๘๐	คุณณัฐพัชร์ แซ่ลอยเลื่อน	๔๐๐
๘๑	คุณสมใจ สิงห์สา	๔๐๐
๘๒	คุณพลรัตน์ จันทร์เทพ	๓๙๐
๘๓	คุณโสเมศิริ ศิลปานนท์	๓๓๐
๘๔	คุณพจนา	๓๒๐
๘๕	คุณภาวิศา นนทราทร	๓๑๐
๘๖	คุณวิไลวรรณ จตุรภัทรพงศ์	๓๐๐
๘๗	คุณนวลจันทร์ วรธำรง	๓๐๐
๘๘	คุณอาภาภรณ์ อุดมผลภักดี	๓๐๐
๘๙	คุณสปีนนา วงศ์พรกุล	๓๐๐
๙๐	คุณสมใจ วงษ์เนียม	๓๐๐
๙๑	คุณชูชีพ คงไทย	๓๐๐
๙๒	คุณเปี่ยมภรณ์ ฉันทวุฒิกุล	๒๙๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน (บาท)
๙๓	พ.อ.วรกานต์ แสงทอง	๒๘๐
๙๔	คุณพจนนา สำนักบริหารทรัพยากรมนุษย์ จุฬาฯ	๒๘๐
๙๕	คุณภาคจิรา ตันติวงษ์กิจ	๒๘๐
๙๖	คุณแพททาย อินทวิวัฒน์	๒๘๐
๙๗	คุณพีชณู งามธีรธนา	๒๘๐
๙๘	คุณรัตติยา จินตุลา	๒๕๐
๙๙	คุณศุภวรงค์ พุทธบริวาร	๒๕๐
๑๐๐	คุณศณิธา ยอดบริบูรณ์	๒๕๐
๑๐๑	คุณวรรณภา มุทิตาภรณ์	๒๕๐
๑๐๒	คุณพนิชญา	๒๒๐
๑๐๓	คุณเตือนใจ เจริญสุข	๒๒๐
๑๐๔	คุณโสภภา ชุตติมาเวรินทร์	๒๐๐
๑๐๕	คุณเพ็ญใจ อุทัยวงษ์	๒๐๐
๑๐๖	คุณอรุณี จิ่งธีระศุภกุล	๒๐๐
๑๐๗	คุณสุวิมล บริษัท ไทยพัฒนาประกันภัย	๒๐๐
๑๐๘	คุณจิรภัทร-คุณสปีนนา-ด.ช.ชนันท์- คุณชัชภัทร วงศ์พรกุล	๒๐๐
๑๐๙	คุณชยานันท์ พรหมสาขา ณ สกลนคร	๒๐๐
๑๑๐	คุณธันชพร เสนารักษ์	๒๐๐
๑๑๑	คุณศรีวรรณ สุขแสนไกรสรและครอบครัว	๒๐๐
๑๑๒	คุณพยอม มณีพิฤกษ์	๒๐๐
๑๑๓	คุณลักษณะนา	๒๐๐
๑๑๔	คุณศรีอำไพ โรงพยาบาลสมุทรปราการ	๑๘๐
๑๑๕	คุณคัมภีร์ บัวผ่อง	๑๘๐
๑๑๖	คุณจันทร์รัตน์ ศรีสง่า	๑๒๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน (บาท)
๑๑๗	คุณวิศิษฐ์ สุขแสนไกรศรี	๑๒๐
๑๑๘	คุณนันทเชษฐ์ วิบูลย์สินสมบัติ	๑๑๐
๑๑๙	คุณสุนีย์ ว่องเดชกุล	๑๑๐
๑๒๐	คุณภรภัทร กาญจนกุล	๑๑๐
๑๒๑	คุณนันทศักดิ์ แก้วเกตุทอง	๑๐๐
๑๒๒	คุณวีรวรรณ เหมานนท์	๑๐๐
๑๒๓	คุณวารุณี วงศ์โกมุทกุล และคุณชวลิต บริษัท โตโยต้า	๑๐๐
๑๒๔	คุณ.คงวิทย์ ภัทรโชคช่วง	๑๐๐
๑๒๕	คุณธัญพร ภูบั้งบอน	๑๐๐
๑๒๖	คุณศิริพรรณิ โรงพยาบาลสมุทรปราการ	๑๐๐
๑๒๗	คุณเพลินพิศ นวาระสุจิตร์	๑๐๐
๑๒๘	คุณสุลักษณ์ กรแก้ว	๑๐๐
๑๒๙	คุณอุดม รัชมณีชัย	๑๐๐
๑๓๐	คุณกุลลาป สุทธิกมล	๙๐
๑๓๑	คุณกิตติ วีระสุรศักดิ์กุล	๘๐
๑๓๒	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๘๐
๑๓๓	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๘๐
๑๓๔	คุณเมย์ มหาดำรงกุล	๖๐
๑๓๕	คุณภาคจิรา ตันติวงษ์กิจ	๕๐
๑๓๖	คุณอรอนงค์ สงสยม	๕๐
๑๓๗	คุณวรกร อั้งวิเชียร	๔๐
๑๓๘	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสิทธิ์ ธนพิพัฒน์สัจจา	๔๐
๑๓๙	คุณปาริชาติ โมกขมรรคกุล	๑๐๐๐
๑๔๐	คุณอุดมพร หล่อกิติยะกุล	๑๐๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน (บาท)
๑๔๑	คุณณอมศรี จ่างตระกูล	๕๐๐
๑๔๒	คุณณิยะดา จ่างตระกูล	๕๐๐
๑๔๓	คุณเพลินพิศ นวาระสุจิตร์	๕๐๐
๑๔๔	คุณนารีรัตน์ หวังพีระวงศ์	๕๐๐
๑๔๕	คุณกัญพิมล เลิศจิระประเสริฐ	๕๐๐
๑๔๖	คุณสุพัทธรา วิศวตพงษ์	๕๐๐
๑๔๗	คุณพรรณณี เชิดรำไพ	๕๐๐
๑๕๐	คุณวิภา จรรยาภรณ์พงษ์	๕๐๐
๑๕๕	คุณธนากร เจยเสนาหนนท์	๕๐๐
๑๕๖	คุณมาลีวรรณ-คุณลัดดาวัลย์ สกุลศึกษาดี	๓๐๐
๑๕๗	คุณนฤมล อัครสกุลเกียรติ	๒๐๐
๑๕๘	คุณสุนันทา จิตติการโกศล	๒๐๐
๑๕๙	คุณบุญเลี้ยงและคุณกรรณิการ์	๒๐๐
๑๖๐	คุณแก้วลี ตันติกรพรรณ	๒๐๐
๑๖๑	คุณอุษณีย์ กิจเจริญคำ	๒๐๐
๑๖๒	คุณอรทัย ศิริวัฒนาและครอบครัว	๒๐๐
๑๖๓	คุณสุพิศ วัจนรัตน์	๑๐๐
๑๖๔	รศ.ดร.สุพิมพ์ ศรีพันธ์วรสกุล	๑๐๐
๑๖๕	คุณแม่สมพร ซามี	๑๐๐
๑๖๖	คุณพัชรี อัครวุจน์	๑๐๐
๑๖๗	คุณวรรณิ์ ชัยสถาพร	๑๐๐
๑๖๘	คุณประนอม อัครวิบูลย์พันธ์	๑๐๐
๑๖๙	คุณจิตรา วิสุทธิพิศาล	๑๐๐
๑๗๐	คุณกอบกุล ปัญญาพล	๑๐๐
๑๗๑	คุณสุลีลา สี่มาชัยบวร	๑๐๐

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน (บาท)
๑๗๒	ครอบครัวคุณธรรวัฒน์ โกศลสุวิวัฒน์	๑๐๐
๑๗๓	ครอบครัวคุณวราดา ผดุงวัฒนโรจน์	๑๐๐
๑๗๔	คุณวรรณฤดีและด.ช.สรวิชัย นวาระสุจิตร	๑๐๐
๑๗๕	คุณสมสมร ตันติศิริวิทย์	๑๐๐
๑๗๖	คุณประวิทย์และคุณนาตยา นวาระสุจิตร	๑๐๐
๑๗๗	คุณวฤทธิ์ ลากคุณฤทธิ์	๑๐๐
๑๗๘	คุณแม่อุ๋นสี แซ่ฮิม	๑๐๐
๑๗๙	คุณสอาด พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๘๐	คุณอมรรัตน์ พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๘๑	คุณเกศริน พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๘๒	คุณสรายุทธ พนารังสรรค์	๑๐๐
๑๘๓	คุณพูลลาภ ประจันบาน	๑๐๐
๑๘๔	คุณอัญชลี นวาระสุจิตร	๑๐๐
๑๘๕	คุณอรอนงค์ ชีวะประภาพันธ์	๑๐๐
๑๘๖	คุณวัลภา อรามวิทย์	๑๐๐
๑๘๗	คุณชาติชาย แสนสุข	๑๐๐
๑๘๘	คุณมณฑา จารัตน์	๑๐๐
๑๘๙	คุณเลอพงษ์ นวาระสุจิตร	๕๐
๑๙๐	คุณศรีนวล สร้อยงาม	๕๐
๑๙๑	คุณทองใบ นวาระสุจิตร	๕๐
๑๙๒	ด.ญ.ณัชชา นวาระสุจิตร	๕๐
	<b>รวมศรัทธาบุญธรรมทานทั้งสิ้น</b>	<b>๒๑๒,๐๐๐</b>