



ผู้พิพากษาสมทบ

ศาลจังหวัดลพบุรี

แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

รับ





น้องกัน

ตุ้มตอง

แก้ว

น้ำ





เด็ก - เยาวชน - ครอบครัว ทรัพยากรนันทนาการ

น้ำมด

ฟ้าฟ

เงาขาว

สงกรานต์

ดินสอสี



...เด็ก เป็นผู้ที่ได้รับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างต่อจากผู้ใหญ่
ดังนั้นเด็กทุกคนจึงสมควรและจำเป็น ที่จะต้องได้รับ
การอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม
ให้มีศรัทธามั่นคงในคุณความดี มีความประพฤติเรียบร้อย
สุจริต และมีปัญญา จลลาดแจ่มใสในเหตุผล...

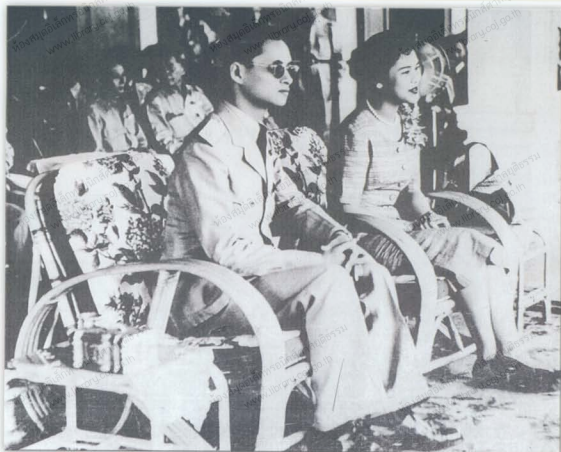
พระราชดำรัส
พระราชทานในโอกาสปีเด็กสากล
วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๓๒



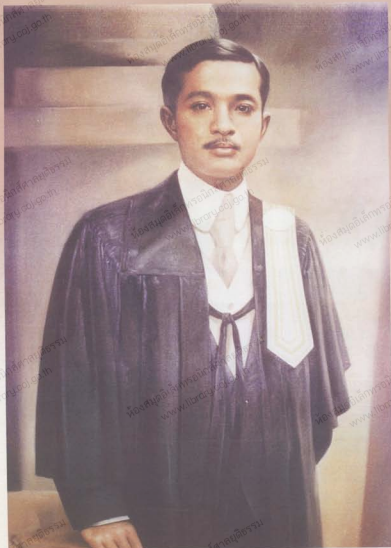
อนาคตของชาติทุกชาติย่อมขึ้นอยู่กับเด็ก
เพราะเด็กก็คือ ผู้ใหญ่ในเวลาข้างหน้า ถ้าบุคคลได้รับการอบรมบ่มนิสัย ให้เป็น
พลเมืองดีอยู่ในศีลธรรม เคารพต่อบทกฎหมายของบ้านเมืองเสียตั้งแต่ยังเยาว์
เมื่อเติบโตใหญ่ขึ้น พลเมืองของประเทศก็จะมีแต่คนดี
และประเทศก็จะเจริญก้าวหน้าต่อไปได้ ก็โดยต้องมีพลเมืองตั้งว่านี่

พระบรมราโชวาท
พระราชทานเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ





พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ
และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ
เสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมราษฎร
ณ ศาตากลางจังหวัดสิงห์บุรี (หลังเก่า)
เมื่อวันพุธที่ ๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๔๘



พระราโชวาท

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์

คนเราควรจะให้ แต่ไม่ควรจะขออะไรจากคนอื่น
ควรจะกินพอประมาณ ไม่ควรจะมีมากเกินไปถึงท้องกาง
ควรช่วยเหลือคนอื่นไม่ใช่เหยียบย่ำ
ควรจะใช้ไม่ ควรจะคิดเป็นนายคน

พระองค์เจ้ารพีพัฒนศักดิ์
(พระบิดาแห่งกฎหมายไทย)



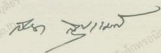
สาร ประธานศาลฎีกา



ศาลเยาวชนและครอบครัวมีภารกิจหลักในการอำนวยความยุติธรรมในคดีที่เกี่ยวกับเด็กและเยาวชน รวมถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวภายใต้หลักนิติธรรม โดยมีเจตนารมณ์เพื่อพิทักษ์สถาบันครอบครัวและคุ้มครองสวัสดิภาพของเด็กและเยาวชนตลอดจนแก้ไข พื้นฟู และสงเคราะห์ให้เด็กและเยาวชนที่ประพฤติผิดหรือกระทำความผิด ให้กลับตนเป็นคนดีสามารถกลับเข้าสู่สังคม และดำรงตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

ผู้พิพากษาศมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว ถือว่าเป็นบุคลากรที่มีบทบาทสำคัญในการทำภารกิจข้างต้นของศาลเยาวชนและครอบครัวบรรลุผลสำเร็จได้ตามเจตนารมณ์ของกฎหมาย ดังนั้น ผู้พิพากษาศมทบจึงต้องมีการพัฒนาความรู้ความสามารถ และเพิ่มพูนประสบการณ์ พร้อมทั้งปฏิบัติหน้าที่ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ประพฤติตนให้เหมาะสม ยึดมั่นในคุณธรรม และเสริมสร้างสถาบันครอบครัวให้มีความอบอุ่น เข้มแข็ง เพื่อเป็นกำลังสำคัญในการป้องกันยับยั้งปัญหาสังคมต่อไป

ในโอกาสที่ศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว ได้จัดทำพิธีปฏิญาณตนของผู้พิพากษาศมทบ วันที่ ๔ ผมขอแสดงความยินดีและขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายโปรดดลบันดาลให้ผู้พิพากษาศมทบทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีพลักกาย พลั่งใจ เพื่อปฏิบัติหน้าที่ อำนวยความยุติธรรมให้แก่ประชาชน และพัฒนาศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัวให้เจริญก้าวหน้าสืบไป


(นายสบโชค สุขารมณ)
ประธานศาลฎีกา



สาร

เลขานุการสำนักงานศาลยุติธรรม

ศาลเยาวชนและครอบครัว เป็นศาลพิเศษที่จัดตั้งขึ้นโดยมีวิธีพิจารณาแตกต่างจากศาลยุติธรรมอื่น ทั้งนี้เพื่อให้ความคุ้มครองแก่เด็กและเยาวชนซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า ให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันหน้าด้วยการแก้ไขช่วยเหลือสงเคราะห์เด็กและเยาวชน และช่วยเหลือคุ้มครองสถานภาพของการสมรส สามีภรรยาและบุตร รวมทั้งการคุ้มครองเด็ก และคุ้มครองผู้ถูกระทำด้วยความรุนแรงในครอบครัว ซึ่งการดำเนินงานของศาลเยาวชนและครอบครัวจะประกอบด้วย ผู้พิพากษา ผู้พิพากษาสมทบ ข้าราชการและลูกจ้าง ที่ร่วมกันทำหน้าที่เพื่อให้การพิจารณาคดีเป็นไปตามวัตถุประสงค์ในการจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว ดังนั้น ผู้พิพากษาและผู้พิพากษาสมทบจึงต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในปัญหาของเด็กและเยาวชน ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวและกฎหมายเกี่ยวกับพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว รวมทั้งกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย

การที่ศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว จะจัดทำหนังสือที่ระลึกในพิธีปฏิญาณตนของผู้พิพากษาสมทบ รุ่นที่ ๔ ซึ่งนอกจากจะเป็นการประชาสัมพันธ์และเผยแพร่กิจกรรมของศาล และของคณะผู้พิพากษาสมทบแล้วยังเป็นการเสริมสร้างภาพลักษณ์ที่ดีแก่บุคคลทั่วไปอีกด้วย ที่ผ่านมาศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัวได้ทำหน้าที่ในการพิจารณาพิพากษาคดีให้เป็นไปตามเจตนารมณ์และความมุ่งหมายของการจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัวเพื่อแก้ไขปัญหาคriminalกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ซึ่งต่อไปเมื่อพระราชบัญญัติศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. ๒๕๕๓ มีผลใช้บังคับ นอกจากศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัวจะเปลี่ยนเป็นศาลเยาวชนและครอบครัวจังหวัดสิงห์บุรีแล้ว ศาลยังมีบทบาทตามกฎหมายที่จะคุ้มครองสิทธิ สวัสดิภาพของเด็กและเยาวชน รวมทั้งบุคคลในครอบครัวมากยิ่งขึ้น ผนวกซึ่งขึ้นเชื่อมโยงกับผลการดำเนินงานที่ผ่านมา และขอถือโอกาสขอบคุณและอวยพรให้ท่านผู้พิพากษาหัวหน้าศาล ท่านผู้พิพากษา ท่านผู้พิพากษาสมทบ ตลอดจน ข้าราชการและลูกจ้างของศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัวทุกท่าน จงประสบแต่ความสุขความเจริญ และมีสุขภาพแข็งแรง เปี่ยมไปด้วยสติปัญญา เป็นกำลังสำคัญในการร่วมแรงร่วมใจ สานักสืบปฏิบัติหน้าที่ด้วยความสุจริตบริสุทธิ์ใจ และด้วยความคิดพิจารณาอันรอบคอบ ในการอำนวยความยุติธรรมให้แก่ประชาชนสืบไป

(นายวิรัช ชินวินิจกุล)

เลขานุการสำนักงานศาลยุติธรรม



สาร

อธิบดีผู้พิพากษาศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง



ศาลเยาวชนและครอบครัว เป็นศาลพิเศษที่จัดตั้งขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อคุ้มครอง สวัสดิภาพ และอนาคตของเด็กและเยาวชน โดยให้การช่วยเหลือสงเคราะห์เด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ ที่มีคุณค่าของประเทศ เพื่อให้เป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันหน้า รวมถึงการสงวน คุ้มครองและให้ความช่วยเหลือ เพื่อความสงบสุขและการอยู่ร่วมกันของสถาบันครอบครัว ดังนั้นศาลเยาวชนและครอบครัว จึงมีวิธีการพิจารณาพิพากษาคดีเป็นพิเศษแตกต่างจากศาลธรรมดา ซึ่งเป็นภาระหน้าที่ของผู้พิพากษาหัวหน้าศาล ผู้พิพากษา ผู้พิพากษาสมทบ และเจ้าหน้าที่ทุกท่านในศาลเยาวชนและครอบครัว ที่จะต้องตระหนักถึงภาระหน้าที่และบทบาทดังกล่าว จึงต้องทามาตรการต่าง ๆ เพื่อแก้ไขปัญหาของเด็ก เยาวชนและครอบครัว ให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

ในโอกาสที่คณะผู้พิพากษาสมทบในศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว วันที่ ๔ ได้รับโปรดเกล้าฯ แต่งตั้งเพื่อเข้าปฏิบัติหน้าที่ ดิฉันขอขอบคุณที่ท่านเสียสละ อุทิศตนเป็นประโยชน์แก่ เด็กและเยาวชน ตลอดจนสังคมส่วนรวม และขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย โปรดดลบันดาลให้ผู้พิพากษาหัวหน้าศาล ผู้พิพากษา ผู้พิพากษาสมทบ ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกท่านประสบความสุข ความเจริญ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อเป็นกำลังสำคัญให้สังคมและประเทศชาติสืบไป

(นางพญญา พนมยันตร์)

อธิบดีผู้พิพากษาศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง



สาร

อธิบดีผู้พิพากษาศาลภาค ๑

ศาลเยาวชนและครอบครัว เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจหลักในการพิจารณาพิพากษาคดีเด็กเยาวชน และครอบครัว ที่มุ่งบำบัด ฟื้นฟู สงเคราะห์ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาและปรับเปลี่ยนตนเองของเด็ก และเยาวชนให้สามารถกลับคืนสู่สังคมโดยปกติสุขมากกว่าวิธีการลงโทษ รวมทั้งเพื่อตรงตามเจตนารมณ์ ของการจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว ที่มุ่งเน้นการให้ความคุ้มครองสิทธิทางกฎหมายและทางสังคม ของเด็กและเยาวชนควบคู่ไปกับการคุ้มครองสังคม การปรับเปลี่ยน คุณภาพชีวิตของเด็กและเยาวชน ที่หลงผิดจนก้าวพลาดในชีวิต จนต้องเข้าสู่กระบวนการยุติธรรมของศาลเยาวชนและครอบครัว

ในโอกาสที่ศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว จัดทำหนังสือที่ระลึกเนื่องใน พิธีปฏิญาณตน ผู้พิพากษามทบ รุ่นที่ ๔ นี้ ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงปกป้องและอภิบาลให้ผู้พิพากษา ผู้พิพากษามทบ และเจ้าหน้าที่ศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชน และครอบครัว จงประสบความสุข ความเจริญ มีพลานามัยที่สมบูรณ์ และมีพลังจิต อันเข้มแข็ง ในอัน ที่จะร่วมกันปฏิบัติหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่ออำนวยความยุติธรรมให้แก่ประชาชนด้วยดี ตลอดไป

(นายฉัตรไชย จันทน์พรายศรี)

อธิบดีผู้พิพากษาศาลภาค ๑



สาร

ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดสิงห์บุรี แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว



ครอบครัวเป็นส่วนประกอบที่เล็กที่สุด แต่สำคัญที่สุดของสังคม ส่วนเด็กและเยาวชนในวันนี้เป็นอนาคตของสังคม ดังนั้น สังคมใดที่ครอบครัวมีปัญหา เด็กและเยาวชนมีปัญหา แน่่อนว่าสังคมนั้น จะเป็นสังคมที่น่าอยู่ไม่ได้ ศาลเยาวชนและครอบครัวรวมถึงศาลจังหวัดแผนกคดีเยาวชนและครอบครัวเป็นศาลที่มีอำนาจพิจารณาพิพากษาคดีเกี่ยวกับเด็ก เยาวชนและครอบครัว และมีหน้าที่ช่วยเหลือให้คำแนะนำ แก้ไข ฟื้นฟูปัญหาของเด็ก เยาวชนและครอบครัว ผู้พิพากษาสมทบที่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่กฎหมายจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัวกำหนดให้มีขึ้น ภาระหน้าที่ของผู้พิพากษาสมทบจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งการดำรงตำแหน่งผู้พิพากษาสมทบนั้น ก็ได้รับการคัดเลือกมาอย่างดี ก่อนที่จะได้รับการเสนอให้โปรดเกล้าฯ แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งการปฏิบัติหน้าที่ของผู้พิพากษาสมทบเป็นการปฏิบัติหน้าที่ในพระปณิธิขององค์พระมหากษัตริย์ ผู้พิพากษาสมทบจึงเป็นบุคคลที่มีส่วนสำคัญอย่างสูง และต้องเป็นผู้ที่มีความพร้อมที่จะอุทิศตนและเสียสละอย่างยิ่งในการจะเข้ามาปฏิบัติหน้าที่นี้

ในโอกาสที่คณะผู้พิพากษาสมทบ รุ่นที่ ๔ ของศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัวได้จัดทำหนังสือทบทวนเนียบผู้พิพากษาสมทบขึ้น ในนามของศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว ผมขอขอบคุณท่านประธานศาลฎีกา ท่านเลขาธิการสำนักงานศาลยุติธรรม ท่านอธิบดี ผู้พิพากษาศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง ท่านอธิบดีผู้พิพากษามาตร ๑ ที่ให้การสนับสนุนการจัดทำหนังสือ ตลอดจนคณะทำงานและผู้เกี่ยวข้องทุกส่วนที่มีส่วนในการจัดทำหนังสือทบทวนเนียบนี้จนสำเร็จตามวัตถุประสงค์ และในท้ายที่สุดนี้ผมขอแสดงความยินดีต่อคณะผู้พิพากษาสมทบรุ่นนี้ และขอฝากภาระหน้าที่อันสำคัญของศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชน และครอบครัวต่อทุกท่าน อันเป็นไปตามเจตนารมณ์ของทุกท่านที่อาสาเข้ามาปฏิบัติหน้าที่ผลจากสิ่งที่ทุกท่าน ได้ปฏิบัติหน้าที่ ย่อมส่งผลที่ดีต่อสังคมของเรา ทั้งยังเป็นกุศลและยังความสุขใจในการเป็นผู้ให้แก่ทุกท่านเอง ขอให้คุณภาพแห่งกุศลเจตนาของทุกท่านได้บันดาลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุข ความเจริญ มีความสำเร็จ ในสิ่งที่พึงปรารถนาทุกประการ

(นายยงยศ วรสุภาพ)

ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว



สารบัญ....

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ... ๒

พระราโชวาทพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมหลวงราชบุรีดิเรกฤทธิ์ ... ๔

สาร...ประธานศาลฎีกา ... ๗

สาร...เลขาธิการสำนักงานศาลยุติธรรม ... ๘

สาร...อธิบดีผู้พิพากษาศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง ... ๙

สาร...อธิบดีผู้พิพากษาศาลภาค ๑ ...๑๐

สาร...ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว ...๑๑



ข้าราชการตุลาการ

...๑๒

กอบอดรากำลังข้าราชการ ลูกจ้าง

...๑๓

ศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

(สำเนา) ประกาศ สำนักงานรัฐมนตรี

...๑๔

เรื่องแต่งตั้งผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

คณะผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว รุ่น ๔

...๑๕

พ.ศ. ๒๕๕๓-๒๕๕๖

ประมวลภาพกิจกรรม

...๑๕

ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว รุ่น ๔

พ.ศ. ๒๕๕๓-๒๕๕๖

ผู้มีอุปการะคุณ

...๕๕

บทความ...

โอวาทพระสุปฏิปันโน

...๑๑๑

การมีชีวิต การมีอายุยืน และสุขภาพแข็งแรงกับ

...๑๔๙

โรคหลอดเลือดหัวใจ

ฤๅษีสองเห็น

...๑๖๓

ท้ายเล่ม

...๑๖๔





ข้าราชการตุลาการ



นายยงยศ วรสุภาพ

ผู้พิพากษาหัวหน้าศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว



นายนิตินิพนธ์ ธิกรุ่งเรือง



นายอุดม แก้วต่าย



นายสมเกียรติ ฤงจิตต์ตระกูล

ผู้พิพากษาหัวหน้าคณะในศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว



นางวรรณภา วงศ์กระสันต์
ผู้อำนวยการสำนักงานประจำศาลา

การอบอัตรากำลัง ข้าราชการ ลูกจ้าง
สำนักงานประจำศาลจังหวัดสิงห์บุรี
แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว



กลุ่มงานช่วยอำนวยการ



นายสุรพล กล้าวงษ์
จท.ศาลยุติธรรมชำนาญการ

กลุ่มงานคลัง



นางอมรรัตน์ บุญชะโค
นักวิชาการเงินและบัญชีปฏิบัติการ

กลุ่มงานช่วยพิจารณาคดี



นางแวลลา จันน้อย
จท.ศาลยุติธรรมชำนาญการ

กลุ่มงานคดี



นางสมหมาย ชำนาญการคำ
จท.ศาลยุติธรรมชำนาญการ

กลุ่มงานไกล่เกลี่ย
และประนอมข้อพิพาท



นายสุวิชา อออินทุ
นิติกรปฏิบัติการ



น.ส.วิมลนัฐ คอกจันทร์
จท.ศาลยุติธรรมปฏิบัติการ



นางวรรณภา คำเทศ
จท.ศาลยุติธรรมปฏิบัติการ



นางฐิติยาภรณ์ โกวาศฤทศกุล
จท.ศาลยุติธรรมปฏิบัติงาน



นางสิริภมา จันทน์เพ็ง
จท.ศาลยุติธรรมชำนาญการ



น.ส.ปาลิดา กรรณฤทธิ์
จท.ศาลยุติธรรมปฏิบัติงาน



นางนิภาพร พรหมจรรย์
จท.ศาลยุติธรรมชำนาญการ



น.ส.วาสนา สมเนต
จท.การเงินและบัญชีปฏิบัติงาน



นางกัญญพร ทัดยาภรณ์
จท.ศาลยุติธรรมปฏิบัติงาน



นายโพธิ์เจษฎ์ สืบ
นิติกรปฏิบัติการ

กลุ่มงานบริหารประชาชน
และประชาสัมพันธ์



น.ส.โกสัษฐัง วันอังคาร
เลขาธิการผู้พิพากษาศาล



น.ส.ปาลิดา กรรณฤทธิ์
จท.ศาลยุติธรรมปฏิบัติงาน



นายสุวิชา อออินทุ
นิติกรปฏิบัติการ



นางประภาศรี ทิมทอง
พนักงานคอมพิวเตอร์



นายดุสิต บัวขาว
พนักงานขับรถยนต์



นายบำรุง เอมวงศ์
พนักงานสถานที่



นายศักดิ์ โพธิ์ตุน
พนักงานสถานที่



นายอนากา ประสงค์
พนักงานเดินหมาย

(สำเนา)

ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี

เรื่อง แต่งตั้งผู้พิพากษามณฑลศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ แต่งตั้ง

๑. นายภมร เพิ่มพูลพานิช

๒. นายเกรียงศักดิ์ สักตัมพูนสนธิ์

๓. นายเกียรติชัย ต้นอารีย์

๔. นายคมกฤษ โพธิ์รุ่งเรือง

๕. นายต่อพงษ์ มาลีหอม

๖. นายทรงเกียรติ สว่างแสง

๗. นายทวีศักดิ์ บุญยไพศาลเจริญ

๘. นายนิพนธ์ จิตรักสิงห์

๙. นายวรางกูร มนตรีวัต

๑๐. นายวันชัย มานะเปรม

๑๑. นายวุฒิชัย กิตติภาดกุล

๑๒. นายสมรวัชชัย สีหพันธ์

๑๓. นายอนุพงษ์ มีประเสริฐ

๑๔. นายอภิวัฒน์ น้ำเจริญสิงห์

๑๕. นางจรัสศรี ประคองศิลป์

๑๖. นางจุรีรัตน์ อินทรพานิช

๑๗. นางพรทิพย์ เตยหอม

๑๘. นางพัชนี เหลืองดิลก

๑๙. นางเพ็ญจันทร์ ศิริพานิชกร

๒๐. นางภัทริยา เทียนถาวร

๒๑. นางรวงรัตน์ สุขพานิช

๒๒. นางฤดี สุจริตพงษ์

๒๓. นางสงเสริม สฤษฏ์นุกุลกุล

๒๔. นางสมรวย ตั้งสุขสมบูรณ์

๒๕. นางสุนันทา บุญประดับ

๒๖. นางสาวรีย์ สรรพสัมฤทธิ์

๒๗. นางสาวรีย์ ขาดวังสรวงศ์

๒๘. นางอ่อนอุษา พัฒนรัฐ

๒๙. นางอุไรวรรณ วุฒิวนิช

เป็นผู้พิพากษามณฑลศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

ผู้รับสนองพระบรมราชโองการ

อภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ

นายกรัฐมนตรี

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๒๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๓

สำเนาถูกต้อง



(นางนริศ งามเกิด)

นิติกรชำนาญการ

15 มิ.ย. 2553

สำเนาถูกต้อง

(นางสาววิภาดา จันทวงศ์)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ



ผู้พิพากษาสมทบ
ศาลจังหวัดบุรีรัมย์
แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว
พ.ศ. ๒๕๕๓-๒๕๕๖





ชื่อ-นามสกุล นายกมล เพิ่มพูลพานิช
 วัน เดือน ปี เกิด ๗ กรกฎาคม ๒๕๔๔
 คู่สมรส นางสมใจ เพิ่มพูลพานิช
 ที่อยู่ ๙๑๕/๗, ๘๘๒/๒๗ ถ.ขุนสรวิศ
 ต.บางพุทรา อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐
 โทรศัพท์/มือถือ ๐๓๖-๕๑๑๑๒๙, ๐๘๑-๖๘๙๔๑๒๙
 โทรสาร ๐๓๖-๕๑๑๑๒๙
 E-mail Address -



การศึกษา

อาชีพ

ประเภทธุรกิจ

ตำแหน่งทางสังคม

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

มัธยมศึกษาตอนต้น (ม.ศ.๓)

ธุรกิจส่วนตัว

อะไหล่รถยนต์

- ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรี
 แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

- กรรมการสมาคมชาวตลาดจังหวัดสิงห์บุรี
 จัตุรธารณ์มิ่งกุญไทย

ชื่อ-นามสกุล นายเกรียงศักดิ์ ศักดิ์ตามพินฺสนธิ์
 วัน เดือน ปี เกิด ๒๘ กันยายน ๒๕๔๙
 คู่สมรส นางอารีย์ ศักดิ์ตามพินฺสนธิ์
 ที่อยู่ ๘๙๒/๑๐-๑๒ ถ.พินเรือง ต.บางพุทรา
 อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐
 โทรศัพท์/มือถือ ๐๓๖-๕๑๑๖๘๕, ๐๘๑-๕๕๐๗๔๙๐
 โทรสาร ๐๓๖-๕๑๑๐๗๖
 E-mail Address -



การศึกษา ปริญญาโทสถาปัตยกรรมศาสตร์
 จาก PRATT INSTITUTE OF TECHNOLOGY, NEWYORK, USA.
 อาชีพ วิศวกร
 ประเภทธุรกิจ ปิมน้ำมัน, จำหน่ายอุปกรณ์ก่อสร้าง
 ตำแหน่งทางสังคม - ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรี
 แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว ตั้งแต่ปี ๒๕๔๓ จนถึงปัจจุบัน
 เครื่องราชอิสริยาภรณ์ จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย



ชื่อ-นามสกุล	นายเกียรติชัย ดันอารีย์
วัน เดือน ปี เกิด	๘ ธันวาคม ๒๕๑๓
คู่สมรส	นางสาเลียง ดันอารีย์
ที่อยู่	๑๐๓/๕ หมู่ ๑ ต.บางมัญ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐
โทรศัพท์/มือถือ	๐๓๖-๕๑๑๒๕๓, ๐๓๖-๕๓๙๔๓๕-๖,
โทรสาร	๐๘๑-๙๒๓๔๐๐๗ ๐๓๖-๕๒๔๐๘๓
E-mail Address	Kung-Jca@hotmail.com



การศึกษา

ปริญญาตรี คณะการจัดการสาขาทรัพยากรมนุษย์

อาชีพ

ธุรกิจส่วนตัว

ประเภทธุรกิจ

แอร์รลยนต์, อุปกรณ์ประดับยนต์

ตำแหน่งทางสังคม

ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

—

ชื่อ-นามสกุล นายคมกฤช ไพบูลย์รุ่งเรือง
วัน เดือน ปี เกิด ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๑๔
คู่สมรส นางเจนจิรา ไพบูลย์รุ่งเรือง
ที่อยู่ ๔/๑๐ หมู่ ๔ ต.โพชนไก่
อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๑๖๑๓๐
โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๕-๘๔๔๘๒๖๖
โทรสาร ๐๓๖-๕๙๐๒๕๑-๒
E-mail Address BIGTEEYAI@CHAIYO.COM



การศึกษา

ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต(เศรษฐศาสตร์)
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อาชีพ

ธุรกิจส่วนตัว

ประเภทธุรกิจ

โรงสีข้าว

ตำแหน่งทางสังคม

- คณะกรรมการตรวจสอบและติดตามการทำงานของตำรวจ
สภ.บางระจัน ปี พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๕๓
- กรรมการหอการค้าจังหวัดสิงห์บุรี ปี พ.ศ.๒๕๕๑-ปัจจุบัน
- ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรี แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

เครื่องราชอิสริยาภรณ์



ชื่อ-นามสกุล นางจรัสศรี ประคองศิลป์
วัน เดือน ปี เกิด ๑๘ พฤศจิกายน 2498
คู่สมรส นายสุพจน์ ประคองศิลป์
ที่อยู่ ๒๑๕ หมู่ ๖ ต.ถอนสมอ อ.ท่าช้าง จ.สิงห์บุรี
โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑-๘๐๘๕๗๘๐
โทรสาร —
—

E-mail Address



การศึกษา

อาชีพ

ประเภทธุรกิจ

ตำแหน่งทางสังคม

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

มัธยมศึกษาตอนปลาย

ธุรกิจส่วนตัว

ขายยาและเวชภัณฑ์

- สมาชิกกึ่งกาชาด อ.ท่าช้าง จ.สิงห์บุรี
- รองประธานสตรีศรีท่าช้าง แกนนำต่อต้านยาเสพติด
- กรรมการเครือข่ายสตรีของจังหวัดสิงห์บุรี

—





ชื่อ-นามสกุล นางฤดี สุจริตพงษ์
วัน เดือน ปี เกิด ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๒
คู่สมรส นายสง่า สุจริตพงษ์
ที่อยู่ ห.จ.สุจริตรัตนบุรี
 ๘๘๒/๙ ถ.สุนทรวิจิตร อ.เมือง จ.สิงห์บุรี
โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๖-๓๔๔๗๑๔๔, ๐๓๖-๕๑๑๗๑๕
โทรสาร ๐๓๖-๕๑๑๔๖๕
E-mail Address -



การศึกษา

อาชีพ

ประเภทธุรกิจ

ตำแหน่งทางสังคม

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

มัธยมศึกษาตอนต้น

ธุรกิจส่วนตัว

จำหน่ายรถแทรกเตอร์เล็ก-เครื่องมือการเกษตร

- ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรี

แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

- สมาชิกเหล่ากาชาดจังหวัดสิงห์บุรี

- สมาชิกหอการค้าจังหวัดสิงห์บุรี

จิตอาสาสมัครแม่จตุรภรณ์มณฑลพิษณุโลก



ชื่อ-นามสกุล นายต่อพงษ์ มาลีหอม
วัน เดือน ปี เกิด ๒๖ ธันวาคม ๒๕๐๓
คู่สมรส นางเบญจวรรณ มาลีหอม
ที่อยู่ ๘๖-๔๘ หมู่ ๑ ซ.นเรศวร ๘ ต.เขาสามยอต
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐
โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑-๔๔๔๐๕๕๕
โทรสาร ๐๓๖-๖๒๗/๔๐๔
E-mail Address -



การศึกษา

อาชีพ

ประเภทธุรกิจ

ตำแหน่งทางสังคม

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

บริหารธุรกิจบัณฑิต (การเงินการธนาคาร)

ธุรกิจส่วนตัว

บริษัท ไลฟ์อินเตอร์เทค จำกัด

- นายกลโมสรโรตารีพระราเมศวรลพบุรี ปี ๒๕๔๗-๔๘

- ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรี

แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว



ชื่อ-นามสกุล นายทรงเกียรติ สว่างแสง
วัน เดือน ปี เกิด ๑๙ มิถุนายน ๒๕๐๔
คู่สมรส นางนพพร สว่างแสง
ที่อยู่ ๑๐๓๓ ต.บางพุทรา อ.เมือง
จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐
โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑-๘๘๘๔๔๖๖
โทรสาร ๐๓๖-๕๒๐๓/๐๑
E-mail Address -



การศึกษา ปริญญาตรี กศ.บ.
อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว
ประเภทธุรกิจ ค้าขายจำหน่ายดอกไม้ รับผิดชอบจัดตกแต่งสถานที่
ตำแหน่งทางสังคม - ผู้พิพากษามณฑลภาคจังหวัดสิงห์บุรี
แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว
เครื่องราชอิสริยาภรณ์ ทวีติยาภรณ์มงกุฎไทย



ชื่อ-นามสกุล นายทวีศักดิ์ บุญยไพศาลเจริญ
วัน เดือน ปี เกิด ๒๐ มีนาคม ๒๕๔๔
คู่สมรส นางอลิสรา บุญยไพศาลเจริญ
ที่อยู่ บริษัท คลังวิทยาศึกษา จำกัด
๗๗ หมู่ ๕ ถ.สิงห์บุรี-บางระจัน ต.บางมัญ
อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐
โทรศัพท์/มือถือ ๐๓๖-๕๑๑๘๖๐, ๐๘๑-๘๕๒๓๙๐๕
โทรสาร ๐๓๖-๕๓๐๔๕๒
E-mail Address -



การศึกษา ปริญญาตรีบริหารธุรกิจบัณฑิตกิตติมศักดิ์ คณะการจัดการทั่วไป
อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว
ประเภทธุรกิจ เครื่องเขียน-แบบเรียน ครบวงจร
ตำแหน่งทางสังคม - ประธานกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน รว.สิงห์พาทู "ประธานมิตทอปันท์"
- ประธานมูลนิธิโรงเรียนสิงห์บุรี
- กรรมการสมาคมครูและผู้บริหารโรงเรียนโรงเรียนอนุบาลสิงห์บุรี
- กรรมการมูลนิธิศาลหลักเมือง
- ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว
ตั้งแต่ปี ๒๕๔๓ จนถึงปัจจุบัน
เครื่องราชอิสริยาภรณ์ จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย



ชื่อ-นามสกุล นายนิพนธ์ จิตรรักสิงห์
 วัน เดือน ปี เกิด ๘ ธันวาคม ๒๔๘๗
 คู่สมรส นางพนิดา จิตรรักสิงห์
 ที่อยู่ ๘๘๗/๖๑-๖๒ ถนนแห่น
 อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐
 โทรศัพท์/มือถือ ๐๓๖-๕๑๑๗๔๘
 โทรสาร -
 E-mail Address -



การศึกษา
 อาชีพ
 ประเภทธุรกิจ
 ตำแหน่งทางสังคม

มัธยมศึกษาตอนปลาย

ธุรกิจส่วนตัว

จำหน่าย อะไหล่รถจักรยานยนต์

- กรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนเทศบาล 1 (วัดโพธิ์แก้วพยุภ)
- กรรมการสงเคราะห์เด็กและเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
- ที่ปรึกษาสมาคมชาวตลาดสิงห์บุรี
- ที่ปรึกษามูลนิธิ ร.ร.สิงห์บุรี
- ที่ปรึกษาสมาคมผู้ประกอบการและครูโรงเรียนอนุบาลสิงห์บุรี

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

จักรดาราภรณ์มงกุฎไทย



ชื่อ-นามสกุล นางพัชนี เหลืองดิลก

วัน เดือน ปี เกิด ๖ เมษายน ๒๕๓๓

คู่สมรส นายสมเกียรติ เหลืองดิลก

ที่อยู่ ห.จ.ก.สิงห์สยามยานยนต์ ๙๕๐/๕๒-๕๗

ถ.ขุนสรวรรค์ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐

โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑-๙๙๑๐๘๔๒

โทรสาร ๐๒๖-๕๑๒๔๑๙

E-mail Address -



การศึกษา บริหารธุรกิจ สาขาการเงินการธนาคาร มหาวิทยาลัยรามคำแหง

อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว

ประเภทธุรกิจ ตัวแทนจำหน่ายรถจักรยานยนต์ฮอนด้าสิงห์บุรี

ตำแหน่งทางสังคม - นายกสมาคมผู้ประกอบการโรงเรียนสิงห์พาหุฯ

- กรรมการกาชาดสิงห์บุรี - กรรมการมูลนิธิศาลหลักเมือง

- กรรมการมูลนิธิวัดศาลโคตม

- กรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนสิงห์พาหุฯ, โรงเรียนวัดพรหมสาคร

- กรรมการส่งเสริมและพัฒนาชีวิตมนุษย์

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย



ชื่อ-นามสกุล **ดร.เพ็ญจันทร์ ศิริพานิชกร**
 วัน เดือน ปี เกิด **๑๘ ธันวาคม ๒๕๐๐**
 คู่สมรส **ดร.จตุรงค์ ศิริพานิชกร**
 ที่อยู่ **บริษัท โตโยต้าสิงห์บุรี จำกัด ๑๐๕ หมู่ ๑
 ต.บางมัญ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี**
 โทรศัพท์/มือถือ **๐๓๖-๕๓๙๗/๑๒-๕, ๐๘๑-๘๕๒๕๗๒๐**
 โทรสาร **๐๓๖-๖๑๔๑๗**
 E-mail Address **-**



การศึกษา

ปริญญาตรีศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ปริญญาโทบริหารธุรกิจ
 ปริญญาตรีนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง,
 ปริญญาเอกสาขาบริหารธุรกิจ (Adamson University, philippines)
 ธุรกิจส่วนตัว

อาชีพ

ประเภทธุรกิจ

ตำแหน่งทางสังคม

บริษัท โตโยต้าสิงห์บุรี จำกัด, บริษัท ลพบุรีฮอนด้าคาร์ จำกัด
 - กรรมการสถานศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษาสิงห์บุรี
 - กรรมการสงเคราะห์เด็กและเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชน
 - คณะกรรมการบัณฑิตศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การจัดการอาจารย์พิเศษ
 มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรีสิงห์บุรี, กรรมการเหล่ากาชาดจังหวัดสิงห์บุรี
 จัตุรธาภรณ์มิ่งกุญไทย, เจริญญาติสมาคมคุณ ชั้นที่ ๓)
 เจริญเงินดิเรกคุณาภรณ์

เครื่องราชอิสริยาภรณ์



ชื่อ-นามสกุล นางพรทิพย์ เตยหอม
 วัน เดือน ปี เกิด ๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๓๖
 คู่สมรส นายอัครเดช เตยหอม
 ที่อยู่ หจก. สิงห์บุรีอโต้เพ้นท์ ๖๕/๗ หมู่ ๕
 ต.ต้นโพธิ์ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐
 โทรศัพท์/มือถือ ๐๖๖-๕๑๒๗๒๖, ๐๘๙-๘๐๑๒๔๒๓
 โทรสาร ๐๖๖-๕๑๑๙๒๘
 E-mail Address singburiauto@hotmail.com



การศึกษา

อนุปริญญา

อาชีพ

ธุรกิจส่วนตัว

ประเภทธุรกิจ

ตัวแทนจำหน่ายสีพ่นรถยนต์/สีทาบ้าน

ตำแหน่งทางสังคม

- กรรมการสถานศึกษา โรงเรียนสิงห์พาหุ "ประสานมิตรอุปถัมภ์"
- กรรมการสถานศึกษา โรงเรียนสิงห์บุรี
- กรรมการสมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนสิงห์บุรี
- กรรมการส่งเสริมเด็กและเยาวชน
- กรรมการมูลนิธิป๋ายเถาภักดิ์สิงห์บุรี

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

-



ชื่อ-นามสกุล นางนัทธียา เทียนถาวร

วัน เดือน ปี เกิด ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๗

คู่สมรส นายศุภวัฒน์ เทียนถาวร

ที่อยู่ ๑๕๑/๕ หมู่ ๗ ต.บางมัญ

อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐

โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑-๘๘๐๘๕๒, ๐๒๖-๕๑๑๐๗/๐

โทรสาร ๐๒๖-๕๑๑๙๑๑

E-mail Address p_sirivansant@yahoo.com



การศึกษา

ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปริญญาโท MBA, VIRGINIA TECH, USA.

อาชีพ

ธุรกิจส่วนตัว

ประเภทธุรกิจ

รับเหมาก่อสร้าง จำหน่ายคอนกรีตผสมเสร็จ

ตำแหน่งทางสังคม

ผู้พิพากษาสมทบจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว
จัดรายการณมั่งกุญไทย

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

ชื่อ-นามสกุล นางรวิรัตน์ สุขพานิช
วัน เดือน ปี เกิด ๑๐ มีนาคม ๒๕๔๖
คู่สมรส พ.ต.อ.ชาลิต สุขพานิช
ที่อยู่ ๓๓ ถ.กาญจนาคม ต.ท่าหิน
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐
โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑-๓๓๓๘๓๕๓/
โทรสาร ๐๓๖-๔๑๒๐๑๙
E-mail Address kundang53@hotmail.com



การศึกษา ปริญญาตรีนิติศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว
ประเภทธุรกิจ ลพบุรีคั่ววัสตุก่อสร้าง, โรงค้าไม้ประดู่ชัย
ตำแหน่งทางสังคม
- กรรมการเหล่ากาชาดจังหวัดลพบุรี
- สมาชิกสโมสรโรตารีพระนารายณ์ลพบุรี
- กรรมการสถานศึกษาโรงเรียนอนุบาลลพบุรี
- ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว
เครื่องราชอิสริยาภรณ์ จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย



ชื่อ-นามสกุล นายวรารังกร มนต์รีวัต
 วัน เดือน ปี เกิด ๓๑ ตุลาคม ๒๕๐๓
 คู่สมรส นางพรพิมล มนต์รีวัต
 ที่อยู่ บริษัท สิงห์บุรีฮอนด้าคาร์ส จำกัด
 ๒๒๓ หมู่ ๒ ถ.สายเอเชีย ต.ม่วงหมุ่
 อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐
 โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑-๔๔๔๔๔๔๐
 โทรสาร ๐๓๖-๕๐๗๓๖๖
 E-mail Address vpom_9@hotmail.com



การศึกษา บริญญาโท บริหารธุรกิจ (MBA)
 อาชีพ ธุรกิจส่วนตัว
 ประเภทธุรกิจ ไร่/รูม-ศูนย์บริการรถยนต์ฮอนด้า
 ตำแหน่งทางสังคม - กรรมการผู้จัดการ บริษัท สิงห์บุรีฮอนด้าคาร์ส จำกัด
 - กรรมการบริหาร บริษัท ลพบุรีฮอนด้าคาร์ส จำกัด
 เครื่องราชอิสริยาภรณ์ -





ชื่อ-นามสกุล

วัน เดือน ปี เกิด

คู่สมรส

ที่อยู่

โทรศัพท์/มือถือ

โทรสาร

E-mail Address

การศึกษา

อาชีพ

ประเภทธุรกิจ

ตำแหน่งทางสังคม

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

นายวันชัย มานะเปรม

๑๑ ตุลาคม ๒๕๔๕

นางฐศรี มานะเปรม

๔๘๓ ถ.ศรีโพธิ์ทอง ต.บางพุทรา

อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐

๐๓๖-๕๒๐๔๔๔, ๐๘๑-๘๕๒๒๐๒๐

-

-

มัธยมศึกษาตอนปลาย

ธุรกิจส่วนตัว

หนังสือพิมพ์ เจ้าของ นสพ.สิงห์ปวงชน

- นายกสุมาคมผู้สื่อข่าวจังหวัดสิงห์บุรี

- กรรมการที่ปรึกษาเหล่ากาชาดจังหวัดสิงห์บุรี

- กรรมการติดตามและประเมินผลงาน อบจ. สิงห์บุรี

เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย



ชื่อ-นามสกุล นายแพทย์วุฒิชัย กิตติภาตากุล
วัน เดือน ปี เกิด ๒๗ กันยายน ๒๕๑๐
คู่สมรส ทันตแพทย์หญิง วังจันทร์ กิตติภาตากุล
ที่อยู่ ๗๒/๓๘๘ หมู่ ๑๐ ต.ต้นโพธิ์
อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐
โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑-๙๑๙๒๓๓๔
โทรสาร ๐๓๖-๕๑๒๗๘๔
E-mail Address Wudhichai@hotmail.com



การศึกษา

แพทยศาสตรบัณฑิต วุฒิบัตรผู้เชี่ยวชาญสาขาคลยศาสตร์ทั่วไป
อนุมัติบัตรผู้เชี่ยวชาญสาขาเวชศาสตร์ครอบครัว / นิติศาสตรบัณฑิต
แพทย์

อาชีพ

แพทย์ประจำโรงพยาบาล

ประเภทธุรกิจ

ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว
ปี พ.ศ. ๒๕๔๓ จนถึงปัจจุบัน

ตำแหน่งทางสังคม

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

จัตุราภรณ์มงกุฎไทย

ชื่อ-นามสกุล นางสาวเสริม สฤษฏ์มัทกุล

วัน เดือน ปี เกิด ๒๒ มกราคม ๒๕๔๕

คู่สมรส นายสุมิตร สฤษฏ์มัทกุล

ที่อยู่ ๕๔๔/๘-๑๒ ถนนตอก ต.บางพุทรา

อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐

โทรศัพท์/มือถือ ๐๓๖-๕๑๑๒๕๒, ๐๘๑-๓๐๒๘๘๘๗

โทรสาร ๐๓๖-๕๑๑๑๘๗

E-mail Address -



การศึกษา

มัธยมศึกษาตอนต้น

อาชีพ

ธุรกิจส่วนตัว

ประเภทธุรกิจ

-

ตำแหน่งทางสังคม

-กรรมการโรงเรียนสิงห์พานิชย์

-กรรมการโรงเรียนวัดพรมศาสตร์

-กรรมการโรงเรียนอนุบาลสิงห์บุรี

-กรรมการเหล่ากาชาดจังหวัดสิงห์บุรี

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย



ชื่อ-นามสกุล นายสมรรถชัย สีสพันธ์
วัน เดือน ปี เกิด ๒ กันยายน ๒๔๘๔
คู่สมรส นางบุปผา สีสพันธ์
ที่อยู่ ๒๐๓ ถนนราชมรรคา ต.ทะเลชุบศร
อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐
โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑-๙๔๒๒๙๑๓
โทรสาร ๐๓๖-๖๑๒๒๓๙
E-mail Address —



การศึกษา

เตรียมอุดมศึกษา (แผนกอักษรศาสตร์)

อาชีพ

ค้าขาย

ประเภทธุรกิจ

อยู่ซ่อมตัวถังรถยนต์, ร้านจำหน่ายสี, อุปกรณ์พ่นสีรถยนต์

ตำแหน่งทางสังคม

- อดีตประธานชมรมสารพัดช่างจังหวัดลพบุรี
- อดีตนายกสโมสรไลออนส์จังหวัดลพบุรี
- กรรมการหอการค้าจังหวัดลพบุรี
- ประธานชมรมศูนย์ซ่อมมาตรฐานวิริยะประกันภัยภาคกลาง

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

—

ชื่อ-นามสกุล นางสมรวย ตั้งสุขสมบูรณ์
วัน เดือน ปี เกิด ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘
คู่สมรส ภ.ก.ศิริชัย ตั้งสุขสมบูรณ์
ที่อยู่ บ้านศิริชัยเกษีย
๘๘๗/๑๑๓ ถนนพรหมโสภา ต.บางพุทรา
อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐
โทรศัพท์/มือถือ ๐๒๖-๕๑๒๐๕๕, ๐๘๑-๕๘๐๕๕๔๑
โทรสาร ๐๒๖-๕๑๒๐๕๕
E-mail Address somruay_t@hotmail.com



การศึกษา

ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาการบัญชี
วิทยาลัยพาณิชยการพระนคร

อาชีพ

ธุรกิจส่วนตัว

ประเภทธุรกิจ

จำหน่าย ยาแผนปัจจุบันและสินค้าเบ็ดเตล็ด

ตำแหน่งทางสังคม

- ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรี
แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

เครื่องราชอิสริยาภรณ์



ชื่อ-นามสกุล นางสุนันทา บุญประดับ

วัน เดือน ปี เกิด ๒ พฤษภาคม ๒๔๔๘

คู่สมรส นายวิฑิต บุญประดับ

ที่อยู่ ๘๐๙/๗ ต.ป่าโมก อ.ป่าโมก

จ.อ่างทอง ๑๔๑๓๐

โทรศัพท์/มือถือ ๐๓๕-๖๖๑๑๓๓, ๐๘๑-๘๔๔๑๘๔๔

โทรสาร ๐๓๕-๖๖๑๘๐๐

E-mail Address -



การศึกษา

อาชีพ

ประเภทธุรกิจ

ตำแหน่งทางสังคม

ปริญญาดรี

ประกอบธุรกิจส่วนตัว

โรงงานอุตสาหกรรมผลิตอิฐและกระเบื้องเคลือบดินเผา

- ประธาน อปพร. รุ่นที่ ๑ เทศบาล ต.ป่าโมก จ.อ่างทอง
- ประธานชมรมแอโรบิค โรงพยาบาลป่าโมก จ.อ่างทอง
- ที่ปรึกษาสภาอุตสาหกรรม จ.อ่างทอง
- คณะกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน ร.เทศบาลวัดพินิจธรรมสาร อ.ป่าโมก จ.อ่างทอง

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

จักรัฎฐาภรณ์มงกุฎไทย



ชื่อ-นามสกุล

นางสุวรีย์ ขาติรังสรรค์

วัน เดือน ปี เกิด

๘ เมษายน ๒๕๑๐

คู่สมรส

นพ.พงษ์นรินทร์ ขาติรังสรรค์

ที่อยู่

๖๐๑/๕-๖ พงษ์นรินทร์การแพทย์

ถ.นายจันทนวดเขียว ต.บางพุทรา

อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐

โทรศัพท์/มือถือ

๐๓๖-๕๒๔๖๙๘, ๐๘๑-๖๖๖๘๐๘๐

โทรสาร

๐๓๖-๕๒๐๘๘๑

E-mail Address

suwaree55@hotmail.com



การศึกษา

พยาบาลและนตุงครภะดับตัน วิทยาลัยพยาบาลอุตรดิตถ์

อาชีพ

แม่บ้าน

ประเภทธุรกิจ

-

ตำแหน่งทางสังคม

- สมาชิกเหล่ากาชาดจังหวัดสิงห์บุรี

- กรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐานโรงเรียนสิงห์พาทฯ

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

จักรวราภรณ์มงกุฎไทย



ชื่อ-นามสกุล นางสุรีย์ สรรพล้มฤทธิ์
วัน เดือน ปี เกิด ๒๑ มิถุนายน ๒๕๔๘
คู่สมรส พ.ต.อ.อภัยพิสิทธิ์ สรรพล้มฤทธิ์
ที่อยู่ ๓๘/๘๘ บ้านฟ้ากรีนพาร์ค รอยัล
 พุทธมณฑลสาย ๑ แขวงบางเข็กหนึ่ง
 เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๙-๕๕๗๖๑๐๕
โทรสาร ๐๒-๖๖๙๒๕๕๕
E-mail Address sureporn_som@yanoo.com info@vbel.com



การศึกษา

เศรษฐศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ธุรกิจส่วนตัว

อาชีพ

ประเภทธุรกิจ

ตำแหน่งทางสังคม

- อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยทักษิณ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- กรรมการบริษัท ยูโนเด็ต บิสซิเนส คอนซิลแดนท์ จำกัด
- กรรมการบริษัท ยูบีซีแอล บัค จำกัด
- รองประธานฝ่ายวิชาการ โครงการคัดเลือกเยาวชนคนเก่งในโครงการ
ด้วยรักและห่วงใยในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี
- Project Director สโมสรซอนต้าสากลกรุงเทพ ๒
- ผู้อำนวยการโครงการ Golden L. Club คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เครื่องราชอิสริยาภรณ์



ชื่อ-นามสกุล นายอนุพงษ์ มีประเสริฐ
วัน เดือน ปี เกิด ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๓
คู่สมรส นางลัดดา มีประเสริฐ
ที่อยู่ ๖๕๐ ถนนวิภาวดี ๑ หมู่ที่ ๖ ต.อินทร์บุรี
อ.อินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี ๑๖๑๑๐
โทรศัพท์/มือถือ ๐๒๖-๕๔๘๒๑๐, ๐๘๙-๙๐๒๔๔๓๑
โทรสาร ๐๒๖-๕๔๘๒๑๐
E-mail Address anupong_m@live.com



การศึกษา ปริญญาตรี รัฐศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาชีพ ค้าขาย
ประเภทธุรกิจ จำหน่ายอาวุธปืนและเครื่องกระสุนปืน
ตำแหน่งทางสังคม – ผู้ตรวจการลูกเสือ ประจำสำนักงานคณะกรรมการบริหารลูกเสือแห่งชาติ
– นายกสมาคมสโมสรลูกเสือจังหวัดสิงห์บุรี
เครื่องราชอิสริยาภรณ์ จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย
เหรียญลูกเสือสดุดี ชั้นที่ ๑. เหรียญลูกเสือสรรเสริญ ชั้นที่ ๓



ชื่อ-นามสกุล	นางอุไรวรรณ วุฒิวนิช
วัน เดือน ปี เกิด	๑๐ ตุลาคม ๒๕๓๑
คู่สมรส	นายประคอง วุฒิวนิช
ที่อยู่	โรงงานแห่งลพบุรี ๒๕๔ ถ.ศรีปราชญ์ ต.ทะเลชุบศร อ.เมือง จ.ลพบุรี ๑๕๐๐๐
โทรศัพท์/มือถือ	๐๓๖-๕๑๑๐๕๘, ๐๘๑-๙๙๕๐๘๐๒
โทรสาร	๐๓๖-๕๑๒๖๖๙
E-mail Address	-



การศึกษา
อาชีพ
ประเภทธุรกิจ
ตำแหน่งทางสังคม

อนุปริญญาบริหารธุรกิจ วิทยาลัยกรุงเทพ

ธุรกิจส่วนตัว

โรงงานแห่ง

- ที่ปรึกษาเหล่ากาชาดจังหวัดลพบุรี
- นายกสโมสรโรตารีพระนารายณ์ลพบุรี ปี ๒๕๓๙-๒๕๔๐
- เற்றுญิตสมาคมผู้ปกครองและครูวิทยาลัยนาฏศิลป์ลพบุรี
- กรรมการมูลนิธิธรรมิกชนเพื่อคนตาบอดในประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ จัตุรถาภรณ์มงกุฎไทย

ชื่อ-นามสกุล นางอ่อนอุษา พัฒนรัฐ
วัน เดือน ปี เกิด ๑ กันยายน ๒๕๔๙
คู่สมรส ดร.เกรียงพล พัฒนรัฐ
ที่อยู่ ๓๐ หมู่บ้านมงคลนิเวศ ถ.งามวงศ์วาน
 จตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐
โทรศัพท์/มือถือ ๐๘๑-๖๒๒๗๒๙๖, ๐๒-๕๖๑๓๔๖๔
โทรสาร ๐๒-๕๗๙๓๓๖๖
E-mail Address kprr@hotmail.com



การศึกษา
อาชีพ
ประเภทธุรกิจ
ตำแหน่งทางสังคม
เครื่องราชอิสริยาภรณ์

ปริญญาโท
ธุรกิจส่วนตัว
อสังหาริมทรัพย์
- ผู้ประนีประนอมทางการเงิน ศูนย์ใกล้เคียงข้อพิพาท
 สำนักข้อพิพาทสำนักงานศาลยุติธรรม
- ผู้ประนีประนอม ศาลอุทธรณ์
 จัดรายการณมังกฎไทย



ชื่อ-นามสกุล	นายอภิวัฒน์	น้ำเจริญสิงห์
วัน เดือน ปี เกิด	๑๙ เมษายน	๒๕๑๓
คู่สมรส	นางวิจิตร	น้ำเจริญสิงห์
ที่อยู่	๒๐/๒ หมู่ที่ ๔ ต.โพธิ์ไผ่	อ.ค่ายบางระจัน จ.สิงห์บุรี
โทรศัพท์/มือถือ	๐๘๑-๘๕๒๑๒๘๓	
โทรสาร	๐๓๖-๕๙๗/๐๕๕	
E-mail Address	kai_apiwat@hotmail.com	



การศึกษา

ปริญญาตรีวิศวกรรมศาสตรบัณฑิตโยธา บริหารธุรกิจบัณฑิต
ปริญญาโท Master of Public Administration
EASTERN ASIA UNIVERSITY

อาชีพ

ธุรกิจส่วนตัว

ประเภทธุรกิจ

รับเหมาก่อสร้าง

ตำแหน่งทางสังคม

ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกดีเอ็นเอรวมและครอบครัว

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

เบญจมาภรณ์มงกุฎไทย





ประมวลภาพกิจกรรม

ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรี

แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว **รุ่นที่ ๔**

พ.ศ. ๒๕๕๓ - ๒๕๕๖

งานมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ ธันวาคม ทหาร



งานมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๑๒ สิงหาคม ทหาร



ร่วมงานวันสวดดีสมเด็จพะเนตรมหาพรหมและวันวิสาขบูชาบ้านบางระจัน



ประเพณีสงกรานต์ของ สมทบฯ สิงห์บุรี





โครงการบริจาคโลหิต

ปล่อยพันธุ์ปลา

ใช้ชีวิตโคกรบือ



โครงการอบรมเพื่อศักยภาพ



ร่วมงานวันสวดตีสมาเจ็จพระนเรศวรมหาราชและวันวิชชาลัยบ้านบางระจัน



ประเพณีสงกรานต์ของ สมทบฯ สิงห์บุรี





โครงการบริจาคโลหิต

ปล่อยพันธุ์ปลา

ใช้ชีวิตโคกรบือ



โครงการอบรมเพื่อศักยภาพ





โครงการอบรมพัฒนาจิต



เยี่ยมเขาวงกต ณ ศูนย์พัฒนาครอบครัว



กิจกรรมวันพี

ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดพิษณุโลกตั้งเยาวชนและครอบครัว วันที่ ๔ ๕๕๙



บริจาคโลหิต



สุขสันต์วันปีใหม่







กีฬาเพื่อสุขภาพ



โครงการเผยแพร่กฎหมาย
แก่เด็กและเยาวชน





ศึกษาดูงาน



พิธีเปิดงานก่อนเข้ารับตำแหน่งผู้พิพากษาสมทบ

ผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดภูเก็ตเป็นขนาดเบญจพระพรหมที่ ๔ ๕๓







พืชอุปการะคุณ

ด้วยอันที่นทานการ...จาก

ห้างหุ้นส่วนจำกัด เกรียงศักดิ์พาณิชย์สิงห์บุรี



892 / 10-12 ถนนพินเรือง ตำบลบางพุทรา อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี 16000

โทร. 036 - 511685, 511090, 511222 Fax. 512096



บริหารงานโดย..

คุณเกรียงศักดิ์ คุณอารีย์ คักดีตามพันธุ์สนธิ์

ต้อนรับหน้าหนาว...จาก



เพิ่มพูลอะไหล่ยนต์

111/8 หมู่ 5 ต.ม่วงหมู อ.เมือง จ.สิงห์บุรี

โทร. 036-511129 แฟกซ์ 036-521129



เพิ่มพูลยนต์

76/2 ต.ต้นโพธิ์ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี

โทร. 036-523383



จำหน่าย อะไหล่รถยนต์ ทุกยี่ห้อ ทุกชนิด

ราคาย่อมเยา



บริหารงานโดย..

คุณกมล คุณสมใจ เพิ่มพูลพานิช

มือถือ 081-6894129, 059-6664800



ด้วยขอให้นักนาคกร...จาก

โรงสีล้อมรักธัญญา

บริหารงานโดย..

คุณคมกฤษ คุณเจนจิรา ไพบุลย์รุ่งเรือง



ร้าน เจริญชัยอโตแอร์

103/5 หมู่ 1 ตำบลบางมัญ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี 16000

โทร 036-511253, 036-539435-6 Fax 036-524083

ศูนย์บริการแอร์รถยนต์ DENSO อย่างเป็นทางการแต่เพียงผู้เดียวในจังหวัดสิงห์บุรี

ตัวแทนจำหน่ายและติดตั้งฟิล์มกรองแสงติดรถยนต์

Lamina FILMS และ Xtra-cole แต่เพียงผู้เดียวในจังหวัดสิงห์บุรี

จำหน่าย ซ่อม ติดตั้งแอร์รถยนต์ อุปกรณ์ประคับประคองทุกชนิด

สัญญาถาวรกันขโมย หลังคาเหล็ก สามมิตร, แคร็บบอย

เครื่องเสียงติดรถยนต์ KENWOOD , DiStar , Power Blue , Platinum , AERO LINER และอื่นๆ อีกมาก

จำหน่าย อะไหล่แอร์ , น้ำมันแอร์ , เครื่องเสียงติดรถยนต์ ทั้งปลีกและส่ง



คุณจูรีรัตน์ อินทรพานิช

จัดรอกับนักวิชาการ...จาก



ร้านโชคชัยเกษตร



ตลาดท่าข้าม 183/10 ต.ดอนสมอ

อ.ท่าช้าง จ.สิงห์บุรี



เวแสดงควาณจันดี
อกันันทนาการ จาก
น้ำดื่ม ไลฟ์

หังหงอ หังควาณสอไ้



น้ำดื่ม ไลฟ์

บริษัท ไลฟ์อินเตอร์เทค จำกัด

86/98 หมู่ 1 ซอยนเรศวร 8 ต.เขาสามยอต อ.เมือง จ.ลพบุรี 15000

โทร. 036-627403-4

บริหารงานโดย... คุณต่อพงษ์ มาลีหอม

ด้วยอกันัทนการ...จาก



ทอ.สุจริตนต

(อิมพอร์ต TETA GOLD)

นำเข้า จัดจำหน่าย เครื่องยนต์ดีเซล (จากประเทศจีน)

นำเข้า จัดจำหน่าย รถแทรกเตอร์เก่า จากประเทศญี่ปุ่น



สำนักงานใหญ่
โกดัง

882/9 ถนนสุนทรวิจิตร อ.เมือง จ.สิงห์บุรี

40/3 หมู่ 2 ถนน เพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑

โทร.036-511715, Fax. 036-511465, โทร.01-6381984



บริหารงานโดย..

คุณสง่า คุณฤดี สุจริตกุล



ต้อนรับนักศึกษา...จาก



คลังวิทยาศึกษา

จำหน่ายและบริการสื่อการเรียนการสอนครบวงจร

คุณทวีศักดิ์ - คุณอลิสา บุญยไพศาลเจริญ

77 หมู่ 5 ถ.สิงห์บุรี-บางระจัน ต.ต้นโพธิ์

อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000

โทร. 0-3652-1515-19

ของขวัญวันแต่งงาน...จาก



ร้านดอกไม้คุณอ้อ

998/3-4 ด.สิงห์บุรี-บางพาน ต.บางพุทรา

อ.เมือง จ.สิงห์บุรี

โทร. 0-3651-1426 แฟกซ์ 0-3652-0701



บริหารงานโดย

คุณทรงเกียรติ คุณนพพร สว่างแสง



ฉัควบถนั้ทหนาการ...จาก



ทจก.สั้ทสยامยานยนต้

950/53-54 ถ.ขุนสรรค์ ต.บางพุทรา อ.เมือง จ.ลั้ทบุรี 16000

โทร. 036-511673, 01-9910842

บรืทารงานโดย

คูนพัชนี คูนสมเกัยรตื เทลัองดลค



น่านอะไสล

จำหน่ายอะไสลรถจักรยานยนต์ ทุกยี่ห้อ ราคาเยี่ยมเยา

น่านยนตรกิจ



สาขาอินทร์บุรี



สาขาสิงห์บุรี

บริหารงานโดย

คุณนิพนธ์

คุณพนิดา

จิตรรักสิงห์

ด้วยขอให้นักหนาการ...จาก



ทางหุ้นส่วนจำกัด สิงห์บุรีวัฒนกิจ

รับเหมาก่อสร้าง

ทางหุ้นส่วนจำกัด วัฒนกิจคอนกรีต

จำหน่ายคอนกรีตผสมเสร็จ และตะแกรงเหล็ก

โรงแรมแกรนด์สโ

บริการห้องพัก และห้องสัมมนา - จัดเลี้ยง

บริหารงานโดย

คุณศุภวัฒน์ คุณภักธีรยา เกียนถาวร

151/5 หมู่ที่ 7 ต.บางมัญ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000

โทร. 036-511070 Fax. 036-511911 มือถือ 081-4674776

ด้วยขอให้นักทานการ...จาก



บริษัท โตโยต้าสิงห์บุรี จำกัด

109 หมู่ 1 ตำบลบางมัย อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี 16000

โทร. 036-539700 FAX: 036-539721



สาขาอินทร์บุรี

สาขาบางระจัน

56/1 หมู่ 1 ถนนสายเอเชีย ตำบลท่าทาง

39/6 หมู่ 9 ตำบลไม้ดัด

อำเภออินทร์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี 16110

อำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี 16130

โทร. 036-533080 FAX: 036-533080 กต 1

โทร. 036-591344 FAX: 036-591345

ตัวแทนจำหน่ายรถยนต์โตโยต้าทุกรุ่น

แฟลกโตโยต้าฮาร์วีย์ (รถมือสอง)

แฟลกศูนย์บริการซ่อมรถยนต์

แฟลกศูนย์บริการซ่อมตัวถังและสีมาตรฐาน

แฟลกอะไหล่แท้ รับต่อประกันภัยรถยนต์



๗๐ ปี
ห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์สารานุกรม
www.library.coi.go.th
ห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์สารานุกรม
www.library.coi.go.th
ห้องสมุดอิเล็กทรอนิกส์สารานุกรม
www.library.coi.go.th

ด้วยโอกาสนี้...

นสพ.สิงห์



ปางช้าง

โทร.(036)520494, 520944, 01-8522020 FAX.036-511835

บรรณาธิการ

วันชัย มานะเปรม





ทอ.สิงห์บุรีอโต้เพนท์

65/7 ม.5 ต.ต้นโพธิ์ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000

Tel 036-512736 fax 036-511928

089-8012423

Email singburiauto@hotmail.com

ทอ.ลพบุรีอโต้ เพนท์

170/14 ก.ต้นคลองชลประทาน ต.ทะเลชุบศร

อ.เมือง จ.ลพบุรี 15000

Tel 036- 612756 , 036-626019

ตัวแทนจำหน่ายสีพ่นรถยนต์

ตัวแทนจำหน่าย สีพ่นรถยนต์ รับแก้ไขสีตามตัวอย่าง อุปกรณ์ทำสีรถ

- บริษัท TOA เพนท์ จำกัด
- บริษัท ดูปองท์ จำกัด
- อิมพีเรียล
- ผลิตภัณฑ์ทำสีรถยนต์

- บริษัท นิปอนด์ เพนท์ จำกัด
- บริษัท สีตราพัต จำกัด
- สีพ่นรถยนต์อื่นๆ
- รับแก้ไขสีตามตัวอย่าง

บริหารงานโดย

นายอัครเดช-นางพรทิพย์ เตยหอม



ด้วยโอกาสนี้ทางเรา...จาก

บริษัท สิงห์บุรีซอนต้าคาร์ส จำกัด

โชว์รูม+ศูนย์บริการ เปิดบริการทุกวัน

เลขที่ 223 หมู่ 2 ถนนสายเอเชีย ตำบลม่วงหมู่ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี

โทร. 036 539-656-60 Fax: 036 507-366

เปิดแล้ว ศูนย์รถมือสอง รับซื้อ-ขาย แลกเปลี่ยนรถทุกยี่ห้อ ให้ราคาดี

รับจัด Finance และเป็นตัวแทนประกันบริษัทฯ ชำนาญ

แผนกขาย : จำหน่ายรถยนต์ฮอนด้าทุกรุ่นทุกแบบ

แผนกบริการ : ศูนย์ซ่อมบำรุงพร้อมอะไหล่แท้มาตรฐาน อู่รับรองมาตรฐาน

กรมควบคุมมลพิษ (อู่สีเขียว) มาตรฐาน ISO 14001

: เคลมประกันของบริษัทประกันภัยชั้นนำ

: รับซ่อมสีและตัวถังรถยนต์ทุกยี่ห้อ

Honda BRIO



บริษัท สิงห์บุรีซอนต้าคาร์ส จำกัด

☎ โทร 036 539656

บริหารงานโดย

นายวรากร มนต์วิวัฒน์ กรรมการผู้จัดการ



หจก.ลพบุรีค้ำว้สดุก่อสร้าง นภากรรณโรงค้ำไม้ประตุชัย

33 ถนนกาญจนาคมน ต.ท่าหิน อ.เมือง จ.ลพบุรี

โทร. 036-411120, 411188, 420694

แฟกซ์ 036-412019 มือถือ 081-3338357



บริหารงานโดย

คุณรวรรัตน์ สุขพานิช



ด้วยอันที่นาคกร...จาก



ห้างหุ้นส่วนจำกัด แท้พั่งเฮงขนส่ง จำกัด

TAE PUNG HENG LIMITED PARTNERSHIP

บริการขนส่งสินค้า-สินค้าโรงงาน ทัวราชอาณาจักร

949/8-11 ถ.นายดอก ต.บางพุทรา อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000

โทร : 036-511252, 036-511795

แฟกซ์ : 036-511875 มือถือ : 081-3028887

949/8-11 NAIDOK RD., BANGPUTSA MUANG, SINGBURI 16000

TEL : 036-511252, 036-511795

FAX : 036-511875 MOBILE : 081-3028887



บริหารงานโดย..

คุณสงเสริม สฤชภูมิதாகุล

SONGSERM SARITMUTAKUL

นายแพทย์วุฒิชัย ทพย.วังจันทร์ กิตติภาดากุล

ตัวอย่างหน้าปก...จาก



ศิริชัยเภสัช

ร้านขายยา กลุ่มเภสัชกรชุมชน

ศิริชัย ตั้งสุขสมบูรณ์ ภ.บ. เกษกร ผู้มีหน้าที่ปฏิบัติการ
887/113 ท่ารถ บ.ข.ส. ด้านทิศตะวันออก ถ.ศรีพรหมโสภิต
ต.บางพุทรา อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000 โทร. 0-3651-2058

จำหน่าย ปลีก-ส่ง

รับจัดยาตามใบสั่งแพทย์



บริษัท อ.ป.ก.ดาวคู่ (1988) จำกัด

TEL : (035)661122, 661003, 661192

FAX : (035)661800 WWW.apk.co.th

จำหน่าย * กระเบื้องมุงหลังคา ดินเผา * กระเบื้องเซรามิก

* กระเบื้องว้าวซีเมนต์

* กระเบื้องปูพื้น, ประดับ, ปูทางเดิน

* อิฐโปร่งอิฐช่องลม * อิฐก่อโชว์

* อิฐทนไฟ, ดินทนไฟ, คอนกรีตทนไฟ, ประตูเมรุ

* บริหารงานโดย คุณสุรพล สรณรักษ์ โทร. 01-8433367



พงษ์นรินทร์การแพทย์

บริหารงานโดย

นพ.พงษ์นรินทร์ Dr. PONGNARIN CHATRUNGSAN

พบ.วุฒิบัตร ความรู้ความชำนาญ

สาขา ศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์

(แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคกระดูกและข้อ)

รักษาโรคกระดูกและข้อเอ็นและกล้ามเนื้อ

รักษาโรคทั่วไป เอ็กซเรย์ ผ่าตัด

พงษ์นรินทร์การแพทย์ 601/5-6 ถ.นายจันทนวดเขียว

อ.เมือง จ.สิงห์บุรี

โทร. 0-3652-0881 E-Mail drpong@hotmail.com

รพ.สิงห์บุรี อ.เมือง จ.สิงห์บุรี

Singburi Hospital Singburi, Thailand 16000

โทร. 0-3651-1060

จัดพิมพ์ขึ้นจาก...



คุณอุไรวรรณ วุฒิมภิข

ผู้จัดการ

โรนน้ำแข็งลพบุรี

294 ถ.ศรีปราชญ์ ต.ทะเลชุบศร

อ.เมือง จ.ลพบุรี 15000



โทร. 036-411058, 081-9940802

แฟกซ์ 036-412669



ด้วยรักจากนักหนา...จาก

ขอแสดงความยินดีกับผู้มีพหุวิชาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรี
แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

สุริย์ สรรพสัมฤทธิ์

UBCL

Your Success is our Business

งานฝึกอบรมและงานที่ปรึกษาสำหรับบริษัทหรือหน่วยงานยุคใหม่
โดยผู้มีความรู้และประสบการณ์



UBCL BOOKS

บริษัท ยูบีซีแอล บัคส์ จำกัด

UBCL Books is a member of
UBCL Group dedicated to publishing
of knowledge for all the people.

บริษัท ยูบีซีแอล จำกัด
บริษัท ยูบีซีแอล บัคส์ จำกัด

68/27 ถนนสาทรเหนือ แขวงสีลม เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500
โทร. 0 2632 0058 แฟกซ์ 0 2632 0059
www.ubclbooks.com E-mail: info@ubclbooks.com



ห้างหุ้นส่วนจำกัด กิตติยาก่อสร้าง 1994

2/1 หมู่ที่ 5 ต.โพธิ์สามชัย อ.ค่ายบางระจัน จ.สิงห์บุรี 16150

รับออกแบบและ รับเหมาก่อสร้าง งานอาคาร โรงงาน งานโยธาทุกประเภท

บริหารงานโดย คุณอภิวัดน์ คุณวิจิตร นำเจริญสิงห์

โทรศัพท์มือถือ 081-8529283 โทรสาร 036-597045

โรงไม้เปี้ยะอะ

20 หมู่ที่ 4 ต.โพธิ์สามชัย อ.ค่ายบางระจัน จ.สิงห์บุรี 16150

จำหน่าย ไม้แปรรูป และวัสดุก่อสร้างทุกชนิด

บริหารงานโดย คุณกิตติพัทธ์ นำเจริญสิงห์

โทรศัพท์ 036-597086 มือถือ 081-2915308

โทรสาร 036-535304

ตัวหนังสือหน้าทหาร...จาก



ที่ไม่ต้องถาม ถ้าเราเรียนที่เดินได้
ที่ขอลากไต่หิ้ง คือเราพบ
ที่พบสรวทพบบบ ชื่อสัตย์
สุจริต มีอุปนิสัยใจคอดี

Mr. Vajrawuth

I do not want a walking behove
broke. What I want are good
manly young men honest
truthful clean in habits and
thoughts; Vajrawuth

นายอนุพงษ์ มีประเสริฐ L.T.

ผู้ตรวจการถูกเสือ

ประจำสำนักงานคณะกรรมการบริหารถูกเสือแห่งชาติ

นายกสมาคมสโมสรถูกเสือจังหวัดสิงห์บุรี

Mobile+66 8 9902 1431

Fax +66 3658 1210

E-mail anupong_m@live.com



ลพบุรีกิจการ

203 ถนนรายณ์มหาราช ต.ทะเลชุบศร อ.เมือง จ.ลพบุรี

อยู่มาตรฐานชั้น 1 รับเคาะฟันสี ซ่อมตัวถังรถยนต์

ด้วยเครื่องแท่นดึงตัวถัง ห้องอบสี และเครื่องมือที่ทันสมัย ใช้สีดูบองค์ ระบบ 2K

โดยทีมช่างที่ชำนาญงาน ฝีมือดี เปิดดำเนินการมายาวนานกว่า 30 ปี

เป็นผู้แทนจำหน่ายสีพ่นรถยนต์ระบบ 2K ดูบองท์ ภูเขาไฟ สีตราตั้ง สีตราพัด

และอุปกรณ์การพ่นสีทุกชนิด

เป็นอยู่ในโครงการ บริษัท วิริยะประกันภัย จำกัด

เป็นอยู่ในเครือ บริษัท สิมมั่นคงประกันภัย จำกัด (มหาชน)

บริษัท ประกันภัยไทยวิวัฒน์ จำกัด (มหาชน)

บริษัท ไทยพาณิชย์สามัคคีประกันภัย จำกัด (มหาชน)

ดำเนินงาน โดย คุณสมรรถชัย คุณบุผา สีพันธ์

โทร. 036-411989, 422989 แฟกซ์ 036-612239

ดร.เกรียงพล ~ คุณฉ่องนุชา พัฒนรัฐ

ด้วยอภินันทนาการ...จาก



กลุ่มบริษัทในเครือ P.P. GROUP

www.ppgroup-autoparts.com

e-mail : petpisan@cscoms.com

1. หจก.เพชรไพโรสอะไหล่ยนต์

Tel : 02-223-1466, 02-223-1469, 02-223-1542, 02-222-5306
Fax : 02-224-6122, 02-225-4222, 02-222-3407

**2. บจก.เพียวเพาเวอร์
บจก.เพียวเพาเวอร์ (สาขา 1)**

Tel : 02-222-4545, 02-222-4559 Fax : 02-225-7976
Tel : 02-621-9360, 62, 64 Fax : 02-621-9361, 63, 65

**3. บจก.เพาเวอร์พาร์ก
บจก.เพาเวอร์พาร์ก (สาขา 1)**

Tel : 02-225-7975, 02-222-1528 Fax : 02-225-7976
Tel : 02-214-0465, 02-214-0889 Fax : 02-214-0328

4. บจก.พิบสอะไหล่ยนต์

Tel : 02-225-2522-23 Fax : 02-224-6122

5. P.P. INTERNATIONAL JAPAN, INC.

Tel : (81-72) 776-7717 Fax : (81-72) 774-7707



บริหารงานโดย..

คุณบุญส่ง รติสุขพิมล



ดัชนีหอพักนักศึกษา...จาก



โรงเรียนจักรเจริญสิงห์

1001 อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000 โทร. 036-511506, 511285

ร้านบุญยังเล็ง

643/63-66 ถ.นายแท่น อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000 โทร. 036-511074, 511290

บริหารงานโดย คุณศรีชัย สักศประเสริฐ



ห้องของเจริญสิงห์

643/73-74 ข้างธนาคารกรุงเทพ ซากัด อ.เมือง จ.สิงห์บุรี

☎ 036-511287

จำหน่าย: ทองคำแท้ ทองสวิส (99.99%)

เครื่องประดับเพชรสูง เพชรชิก อัญมณีต่างๆ

รับเลี่ยมกำไลพระ: พร้อมตั้งมีการอบพระสำเร็จรูป

❖ ขอบพระคุณทุกท่านที่มาอุดหนุน ❖



ตัวบอกรักจาก...

กิตติ



ร้านมิตรสมัย

887/17 ถนนขุนสรณ์ ต.บางพุทรา

อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000

โทร. 036-511648, 089 - 8369393

E-mail: mitsamai@gmail.com





“ผู้เชี่ยวชาญด้านบริหารแหล่งเรียนรู้แบบครบวงจร”

Rakluke Discovery Learning (RDL)

สถาบันสร้างสรรค์และออกแบบระบบบริหารจัดการแหล่งเรียนรู้แบบครบวงจร

ผ่านการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ส่งเสริมให้เด็กได้ลงมือทำ

และค้นคว้าหาคำตอบด้วยตัวเองอย่างสนุกสนาน

ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น กระบวนการ Discovery Learning Process

หรือกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อยกระดับการเรียนรู้ของสังคมไทย

ด้วยการจัดการความรู้ที่รู้จริง แม่นยำ ในทุกช่วงอายุ ตั้งแต่วัยเด็ก จนถึงวัยผู้ใหญ่ ผ่านการเรียนรู้ที่สนุก เข้าใจง่าย

จัดพิมพ์โดย...จาก

ห้างหุ้นส่วนจำกัด

ชัยนาทเหมืองแร่ ก่อสร้าง

เลขที่ 53 หมู่ 7 ต.บ้านกล้วย

อ.เมือง จ.ชัยนาท

โทร. 081-8889270



อัครบัณฑิตนันทนาการ...จาก



บริษัท วิภา แอตเวอริไทซิง จำกัด

เลขที่ ๒/๗๐๓ หมู่ ๑๓ ถ.รัตนธิเบศร์ ต.บางรักพัฒนา

อ.บางบัวทอง จ. นนทบุรี ๑๑๑๑๐

โทร. ๐๒ ๑๙๖๒๓๑๖



รับทำสื่อโฆษณาและประชาสัมพันธ์ทางวิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์
และป้ายประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ รวมทั้งการจัดกิจกรรมเปิดตัว และ
กิจกรรมส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมประเพณี และกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยว



ด้วยบริการทางการเงินจาก



สาขาพระนครศรีอยุธยา TEL.035-235626, 035-235611 FAX. 035-235616

ดีใจที่ได้
จริง
ขอบคุณท่าน เป็นโอกาส
ความดีจากธนาคาร

ได้เงิน
ไว
ประโยชน์
ได้ทันที
สมัครง่าย
อนุมัติเร็ว
เงินตามใจ 1.9%

สินเชื่อธนาคาร
รถเช่าเงิน
ตัวจริงเรื่องสินเชื่อรถยนต์
มีรถ...ต้องการเงินสด ตรงมาหาเรา

อนุมัติสินเชื่อรถยนต์ธนาคารธนชาต จำกัด (มหาชน) 100 บาท ขึ้นไป

SCB
ไทยพาณิชย์



ไปด้วยกัน ไปได้ไกล

ธนาคารไทยพาณิชย์

เช่าซื้อรถยนต์ ทีมลพบุรี (รถใหม่)

โทร. 036-618463, 036-618490 โทรสาร 036-618469

ด้วยรักภักดี...จาก



ลีซซิงกสิกรไทย

KASIKORN LEASING 泰华农民租赁

KK Car Cash

แล้วคุณจะรู้...รถคุณมีดีอยู่ข้างใน



KK Car Cash สิ้นเชื่อรถเพื่อเงินสด

ธนาคารไทยพาณิชย์ ให้คุณเปลี่ยนรถเป็นเงินสดง่ายๆ เพียงใบสลากฯ เท่านั้น! เครดิตเต็ม

รออนุมัติพลทันใจ* ทุกสาขาทั่วประเทศ

ของขวัญปีใหม่...จาก

๒๕๕๓

ที่สุด...ของอุปกรณ์ล็อคเบรคและคลัทช์



BY MODERN TECHNILOCK



TUVWORLD
ISO 9001 : 2008

ล็อคเบรค กล้องสับ

มีรุ่นจำหน่ายมากที่สุด ทั้งรถเก๋ง และรถปิกอัพ

12th Anniversary

กว่าทศวรรษ ที่เราภูมิใจ ในการป้อนอรรถคุณ



วิริยะประกันภัย
THE VIRIYAH INSURANCE

ฟรี

คุ้มครองรถหายในวงเงิน

100,000.-



บริษัท โมเดิร์นเทคนิค ล็อก จำกัด
1542/1544 ถนนพหลโยธิน แขวงจตุจักร กรุงเทพฯ 10230
Tel. 662 362-5734-44 Fax: 662 362-5745

www.moderntechniclock.com

ห้างหุ้นส่วนจำกัด

เอส. เอส. ไทยมาร์ท
(1999)

119/9 หมู่ 3 ถนน หนามแดง

ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี

จังหวัดสมุทรปราการ 10540

โทร 02-7537123-4 Fax 02-7537321

www.atoz4x4.com

จำหน่าย อุปกรณ์ประดับยนต์ทุกชนิด



ห้างขายทองแม่กิมลี

949/56 หน้าที่ตลาดสดเทศบาลใหม่

ต.บางพุทรา อ.เมือง จ.สิงห์บุรี



จำหน่าย

เครื่องเพชร พลอย ทอง นาก เงิน 100%

รูปพรรณต่างๆ รับเลี่ยมกรอบพระ

โดยช่างฝีมือประณีต

ราคาข้อมเยา

โทร. 0-3651-1755

อึกก็บ...ก็ชาติ
UV ก็เข้าไปในรถคุณไม่ได้



จะอึกก็บ ก็ชาติ รังสี UV ก็ไม่สามารถเล็ดลอดเข้าไปในรถได้ เพราะฟิล์ม Lamina ทุกระบบ มีคุณสมบัติพิเศษป้องกันความร้อนและรังสี UV ได้แบบตลอดอายุการใช้งาน ช่วยให้คุณและรถเย็นสบาย เลือกรังสีกรองจะสะท้อนรังสีออกไปเลือก Lamina ฟิล์มที่ฟูใช้รถกว่า 300 ล้านคนทั่วโลกวางใจเลือกใช้กันร้อน กัน UV ไปอีกบาน เราชะจะเลือกฟิล์ม Lamina

Lamina FILMS
The World No.1 Window Film
MADE IN USA

ด้วยผลิตภัณฑ์จากการ...จาก



จอดรถทุกครั้ง อุ่นใจ เมื่อใช้ดี-พลัสล็อก

คุณสมบัติผลิตภัณฑ์ (Product Quality)

แข็งแรง แข็งแรง ทนทาน ป้องกันการโจรกรรมได้อย่างดีเยี่ยมผลิตจากเหล็กเหนียว ชูบแข็งด้วยกระบวนการคาร์โบไนเทรด ทำให้มีความแข็งแรง ป้องกันการเสียดสี ไม่เปราะหักง่ายระบบ Epoxy Power ไม่หลุดลอกง่าย ทนทานความร่อนได้ดี ทนดกักรั่วซึม พวงมาลัยยวบตัวไม่เจาะตัวถังรถ ไม่ตัดสายไฟ ติดตั้งง่าย วัสดุที่ใช้มีน้ำหนักเบา ไม่ถ่วงแกนคพวงมาลัยไม่มีปัญหาต่อการทำงานของระบบพวงมาลัยยวบตัว ไม่รบกวนระบบไฟฟ้า ไม่รบกวน Function การขับที่ ระบบล็อกแข็งแรง ป้องกันกุญแจผี และการเลียนแบบรูเลียน กุญแจมีแหวนรอง ป้องกันการเจาะ พร้อมออกแบบพิเศษให้ตำแหน่งกุญแจกับสลักล็อกอยู่ตรงตำแหน่งกัน จึงเป็นความมั่นใจในความปลอดภัย แม้จะมีกรทุลาายกุญแจ หรือใช้การโยเซียก็ไม่สามารถปลดล็อกได้ ใช้งานสะดวก และให้ความปลอดภัยจากการโจรกรรม

อุปกรณ์ล๊อคเบรก - คลัทช์



ภาพรวมสถิติการร่ายรถยนต์			
ปี	หน่วยขาย	คัน/ไร่	ประสิทธิภาพต่อคัน
2541	3,833	542	14.08%
2542	2,870	379	13.20%
2543	3,276	414	12.63%
2544	3,080	291	9.41%
2545	3,270	302	9.23%
2546	2,747	250	9.37%
2547	3,187	203	6.36%
2548	2,820	194	6.87%
2549	2,841	186	6.54%
2550	3,241	247	7.49%
2551	2,712	272	10.07%
รวม 6 ปี (2541-2551)	1,842	153	8.30%

* จำนวนที่ขุดเจาะมีอยู่จริงตามข้อมูลจากเจ้าของรถ

รุ่นที่มีจำหน่าย (Product list)

TOYOTA: Vigo, Fortuner, Innova, Wish, Camry, Commuter, Altis, Vios, Yaris, Avanza, Tiger, sport Cruiser, Sport Rider

ISUZU : D-MAX, Mu7, Thairung Grand Adventure, Dargoneye Isuzu

HONDA : Accord, CR-V, Civic, City, Jazz, FREED

NISSAN : Navara, Frontier, Neo, Thairung Xciter, Tilda, March

MISUBISHI : Triton, Lancer, Strada, Lancer EX

CHEVROLET : Colorado, Optra, Aveo

FORD MAZDA : Ford Ranger, Mazda BT50, Mazda Fighter, Mazda2, Ford Fiesta

PROTON : Persona, Gen2, Savvy, Exora

SUZUKI : Carry, Sx-4

HYUNDAI : H1

www.dpluslock.com

พลัสและจำหน่ายด้วย

บริษัท พี พี เค ฟาร์อีสต์ จำกัด (P.P.K Far East Co.,Ltd)

1858/3 อาคารพาณิชย์บาริสต้า อ. บางนา-ตราด กรุงเทพฯ 10260

Tel:02-751-5988 Fax: 02-751-5989



ฟรี 365 วัน

การรับประกันสินค้าในนามเจ้าของบริษัทพีพีเคฟาร์อีสต์

ณ วันที่ขายสินค้าไป 150,000 บาท (เฉพาะในประเทศไทย)



ไม่มีเงื่อนไขการรับประกัน
USA, Europe, Australia,
China, Hong Kong and Thailand.

บริษัท พี พี เค ฟาร์อีสต์ จำกัด

1858/3 ชั้นที่ 4 อาคารบาริสต้าทาวเวอร์

ถนน บางนา-ตราด แขวง บางนา เขต บางนา กรุงเทพฯ 10260

Ins 02-751-5988 Fax 02-7515989

ต้อนรับนักเดินทาง...จาก

บริษัท ไตสตาร์คาร์ออดิโอ จำกัด

68/66-67 หมู่ 8 ถนนรัตนานิเบศร์

ตำบลบางกระสอ อำเภอเมืองนนทบุรี

จังหวัดนนทบุรี 11000

โทร 02-5269671-2 Fax 02-5269673

จำหน่าย เครื่องเสียงติดรถยนต์ DiStar, HIP

DiStar

www.distarcaraudio.com



ด้วยบริการที่เหนือกว่า...จาก

บริษัท แอร์โรคลาส จำกัด

62 ซอย บางนา-ตราด 25

แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทร 02-7443020 Fax 02-7443032



บริษัท ออโต้ แอดวานซ์ จำกัด

261 ถนน เจริญนคร 20 เขตคลองสาน กรุงเทพฯ 10600

โทร 02-439-2551 Fax 02-4392552

จำหน่าย เครื่องเสียงติดรถยนต์



Power
Blue



POWER BY CRAFT DESIGN

PLATINUM

ด้วยเอกนิทัศน์การ...จาก

บริษัท พี.วี. ออโต้ จำกัด

11/58, 11/108 ซอวัดท่าแพง

หมู่ 9 ถนน จรัญสนิทวงศ์ แขวงบางเชือกหนัง

เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

.....

จำหน่าย อุปกรณ์ประดับยนต์ทุกชนิด

บริษัท ดารายูทธเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด

26/82-83 ถ.จรัญสนิทวงศ์ 6 วัดท่าพระ บางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600

โทร (Tel) : (66)2-457-4303-5, (66)2-457-0507 แฟกซ์ (Fax): (66)2-457-3250

เว็บไซต์ (Website) : <http://www.darayuth.co.th>

อีเมลล์ (E-Mail): darayuth@darayuth.co.th



ผู้ผลิตและจำหน่ายสินค้าประดับยนต์นานาชาติ

มีหนึ่งของชุดหุ้มเบาะที่ตอบสนองความต้องการแก้ทำอย่างหลากหลายรุ่น
เป็นผู้นำแห่งสินค้าตัดเบาะและศูนย์รวมอุปกรณ์ตกแต่งรถยนต์ครบครัน ทันสมัย
ทั้งสินค้านำเข้าและส่งออก พร้อมตอบสนองทุกความต้องการของท่าน

Deluxe soft mat
ด้วยผ้าไหม 100% หนา 1 ซม. ระบายน้ำ

ด้วยผ้าไหม 100% หนา 1 ซม. ระบายน้ำ
ด้วยผ้าไหม 100% หนา 1 ซม. ระบายน้ำ



บริษัท โฟนแมเนียล เอนเตอร์ไพรส์ จำกัด

43 ซอย อ่อนนุช 62 ถนน สุขุมวิท 77 แขวง สวบทลวง

เขต สวบทลวง กรุงเทพฯ 10250

โทร 02-3224080-5 Fax 02-7212014

ผู้นำเข้าเครื่องเสียงดีดรอยด์ Priority

ลำโพง Dynaudio และฟิล์มกรองแสง Suncool



บริษัท เสริมสิริ เอส เอส อาร์ จำกัด

51/169 หมู่ 4 ถนน พระราม 2 แขวงท่าข้าม

เขต บางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150

โทร 02-4591586-8 Fax 02-4591589

จำหน่าย สัมภาษนกัมมโหมย ,

เครื่องเสียงดีดรอยด์ ZEUS , Gudi , RIKIA

ZEUS



บริษัท กริปเปิล ไนน์ ดีกลักกิ่ง จำกัด

999/11-12 หมู่ 9 ถนน สุขุมวิท ตำบล เทพารักษ์

อำเภอ เมือง จังหวัด สมุทรปราการ 10270

โทร 02-3805046 Fax 02-3805047

จำหน่าย

ผ้าหุ้มเบาะรถยนต์ หนังแท้ และหนัง PVC ,

PVC ปูพื้นรถยนต์,

ผ้าใบปิดท้ายกระบะ รถยนต์ทุกรุ่นทุกยี่ห้อ



บริษัท ณัฐอู่ออโต้เทค จำกัด

28/14 ซอย ลาดปลาเค้า 24

ถนนลาดปลาเค้า แขวงจระเข้บัว

เขตลาดพร้าว กรุงเทพฯ 10230

โทร 02-9074882 Fax 02-9074883

จำหน่าย ชุดแต่ง สเกิร์ตรอบคัน,

สปอยเลอร์ รถยนต์ทุกรุ่นทุกยี่ห้อ



๑๐๐ ปี
ต๋องขอกัณฑ์ทานการ...จาก



ไชยแสง ดีพาร์ทมენტสโตร์



**คุณคือ
คนพิเศษ**

สมาชิก วี.ไอ.พี. ไชยแสงดีพาร์ทมენტสโตร์

- แสดงบัตรเมื่อซื้อสินค้าภายในห้าง รับส่วนลดทันที 10%
- รับข่าวสารโปรโมชั่นพิเศษก่อนใคร
- สะสมคะแนนลุ้นรับของรางวัลปลายปี
- และสิทธิพิเศษอื่นๆอีกมากมาย

**สร้างสรรค์ ชีวิตทันสมัย ไชยแสง ดีพาร์ทมენტสโตร์
ยิ่งใหญ่ ทันสมัย ใจกลางเมืองสิงห์บุรี**

www.chaisaeng.com , email: mychaisaeng@yahoo.com

910 ถ.ขุนสรรค์ ต.บางบุตร อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000 โทร 036-512073 แฟกซ์ 036-52090

ด้วยบริการที่เหนือจาก...



PRIDE OF SINGBURI

ความภาคภูมิใจของสิงห์บุรี



โรงแรมไชยแสงพาเลส CHAI SAENG PALACE

เปิดให้บริการในบรรยากาศที่อบอุ่นและสบายใจ ณ โรงแรมไชยแสงพาเลส
กับพื้นที่ของโรงแรม ซึ่งตั้งอยู่ใจกลางเมืองสิงห์บุรี พร้อมบริการที่ประทับใจ
รับรองด้วย ห้องวีไอพี , ห้องสันทนาการ และสิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน
รับจัดเลี้ยงด้วยห้องแกรนด์บอลรูมขนาดใหญ่ จุได้กว่า 300 คน

982/9 ถนนวิไลจิตต์ ตำบลบางพุทรา อำเภอเมือง
จังหวัดสิงห์บุรี 16000

โทร. 036-520904-5 แฟกซ์ 036-520159

WWW.CHAISAENGPALACE.COM , EMAIL : CS_PALACE@YAHOO.CO

ทอก. เจ็กสิงห์บุรี 1993

(ร้านเต็กซอง)

ผู้แทนจำหน่ายผลิตภัณฑ์ตราสิงห์



สมบูรณ์ มาท่อม (อิน)

ร้าน ส.เฮงเจริญ

บ้านโพธิ์หอม ตลาดชั้นสุด



ด้วยบริการที่เหนือกว่า...จาก



บริษัท สยามนิสสันสิงห์บุรี จำกัด



93 ม.4 กม. 143 ถนนสายเอเชีย (ติดแม่ลาปลาเผา) อ.เมือง จ.สิงห์บุรี

โทร. 036-539041-3, 512095, 08-1822-9111, 08-1994-4414

โชว์รูม - ศูนย์บริการ - เคาะพ่นสี รถยนต์ทุกยี่ห้อ

มาตรฐานครบวงจร

รับทำประกัน

พ.ร.บ. ประกันชั้น 1,3

ตรวจสอบสภาพรถยนต์ทุกยี่ห้อ

บริการรถยกตลอด
24 ชั่วโมง



ด้วยขอให้นักหนาการ...จาก

บริษัท สิงห์บุรีอุตสาหกรรมแก๊ส จำกัด

จำหน่ายแก๊สทุงต้ม กั๊ง ปลั๊กและส่

จำหน่ายแก๊ส LPG ทุกชนิด

สำหรับครัวเรือ่น และปั้มแก๊ส โรงงานอุตสาหกรรม

รวมกั๊งระบบกั๊ง วาล์ว

และรกไฟล์คลิฟท์ (FORKLIFT)

สนใจติดต่อ 036-539654

ด้วยผลิตภัณฑ์ทางการ...จาก



www.sakura.in.th



ผลิตภัณฑ์และเครื่องเขียน



Coloring the Future

บริษัท ซากุระโปรดักส์ (ไทยแลนด์) จำกัด
เลขที่ 24,24/1-2 หมู่ที่ 20 ถ.ราชพฤกษ์ แขวงบางระมาด เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
TEL: 02-432-3240-7 FAX: 02-432-3248-9



ทองเจริญดีเซล ทองเจริญแมชชีนเนอร์รี่ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี



- เช็กปั๊ม - หัวฉีด
- จัดสายไฮดรอลิก
- อะไหล่เครื่องยนต์-อะไหล่รถพ่วง-โฟล์คคลิฟ
- ซิล-โอริงค์-เกอร์โม
- น้ำมันหล่อลื่นทุกชนิด

Tel/Fax : 036-512-521, 036-512-890

Mobile : 082-224-5945, 082-222-5654

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ดือะไหล่แทรค

56/33 ถนน 22 กรกฎาคม 4 แขวงป้อมปราบ เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

โทรศัพท์ 02-2210377, 02-6230587 แฟกซ์ 02-2263212

มือถือ 081-8330787, 086-3516587, 081-7349347



จัดจำหน่าย อะไหล่รถแทรคเตอร์ แบคโฮ รถขุด รถเจาะ รถเครน ยี่ห้อยี่ห้อต่างๆ
แคเตอร์พิลล่าร์ โกลแบคโค ยิตาชิ ซัมซุง สุมิโต โม เจซีบี ทาคาโน และเครื่องมือหนักทุกชนิด
บริการส่งฟรี และยินดีให้คำปรึกษาปัญหาเรื่องอะไหล่

บริหารงานโดย คุณดิชา

Email: d_a_lai_tract@hotmail.com



โรงงานเหรียญทองไวท์บอร์ด

สมศักดิ์ หั่งทอง

ผู้ผลิตและจำหน่าย กระดานไวท์บอร์ดอย่างดี ที่มีคุณภาพสูง

ชนิดธรรมดาและติดแม่เหล็ก

บอร์ดปิดประกาศบุฟ้ามะหะหี ไม้ก๊อก ตู้กระจกติดประกาศ

26-28 ข.มังกร ถ.มิตรพันธ์ บ่อมปราบฯ กทม. 10100

โทร. 08-1481-6122 แฟกซ์ 0-2756-4075



ศูนย์อาหารไทย โดยชุดแม่ครัวหัวป่าก์ จ.สิงห์บุรี

99 หมู่ 7 ถ.สายเอเชีย ต.บางมัญ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000
โทร. (036) 813701, 080-9108563 แฟกซ์. (036) 813700

- ❖ รับจัดงานเลี้ยง ตั้งแต่ 20-600 ท่าน
- ❖ มีห้องจัดเลี้ยงสับมา - ประชุม มาตรฐานการประชุม
- ❖ รถตู้มีเครื่องต้ม - อาหาร บริการทุกคัน

เปิด 8.30-22.00 น.



แม่ลาซัอม

- ❖ จำหน่ายของฝากจากสิงห์บุรี
- ❖ ปลาซัอมแดดแห้ง (ทำเอง) ปราสจากก๊, สารกัญนุด
- ❖ จำหน่ายมานานกว่า 20 ปี



ปีนกรุงไทย



เชอวอกริป ดูลง
อุปกรณ์ ที่ทำให้คุณ ไม่
พลาดเป้า เพิ่มประสิทธิภาพ
การรวม 300%



ตัวบอกกันทันนาคร...จาก



ห้างของแสงสุวรรณ

892/28-29 ตลาดสดเทศบาลใหม่ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี โทร. 036-511052

จำหน่าย ทองรูปพรรณ 100%

เพชรชีก พลอย นาก เงินแท้ รับเลี่ยมกรอบพระโดยช่างฝีมือประณีต
ราคาข้อมเหา

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่มาอุดหนุน



มย/ช บัณฑิตวิทยาลัย / ทางเข้าท่าเรือ บ.ล. / ต.บ้านพุทรา อ.เมือง จ.สิงห์บุรี 16000

ศูนย์รวมจำหน่าย

เครื่องสำอางทั้งในและต่างประเทศ พร้อมอุปกรณ์เครื่องสำอาง ทุกชนิด

ปลั๊ก-ล่อง แลมีบริการแนะนำและมีความงามเดรสของ



ขอขอบคุณทุกท่านที่มาอุดหนุน



ห้วงอาหาร เจริญชีพย์ จากแหล่งทั่วประเทศไทย

กิตติพงษ์ ตั้งประกอบกิจ (เฮียปอ)

153/12-13 ทางออกท่าเรือ ขยส. อ.นายแท่น (ในเมือง) สิงห์บุรี

ตำนานร้านอาหารที่เก่าแก่ที่สุดในสิงห์บุรี กว่า 70 ปี

สะอาด - สด - อร่อย ราคาเป็นกันเอง

โทร. 036-512539, 521099

☎ 087-1168595



จัดพิมพ์ขึ้นจาก...

บริษัท บูเด็นท์ จำกัด

จำหน่ายเครื่องมือทันตกรรม

365 ซอยพญานาค เพชรบุรี ราชเทวี กรุงเทพฯ

โทร. 02-6110153

บริหารงานโดย ทพ.ทวีศักดิ์ อุ่นประเสริฐ

โรงพิมพ์บุญยไพศาลเจริญ

รับพิมพ์งานทุกชนิด

ด้วยระบบออฟเซต และดิจิตอล

เครื่องพิมพ์ 4 สี ทันสมัย

งานดี มีคุณภาพ ราคายุติธรรม

185/51 หมู่ 7 ต.บางมัญ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี

โทร. 036-511737 , 081-9489049

บริหารงานโดย

คุณพิชัย บุญยไพศาลเจริญ

ปั๊บบั่นลพบุรี

92/3-95 ถนนสุระศักดิ์ ต.ท่าหิน

อ.เมือง จ.ลพบุรี 15000

โทร. 036-413397, 081-9432193

รับสั่ง ตัดชุดทีมนักกีฬา

ชุดยูนิฟอร์ม โรงงาน

สมาคม

ชมรมต่างๆ

ด้วยอภินันทนาการ...จาก

Self-Inking Stamp

แท่นตรายางหมึกในตัว Shiny
ตัวปั๊มสีคมชัดสวยงามพิมพ์
พกง่ายใช้สะดวก
มีหลายสีและหลายขนาดให้เลือก
มากกว่า 50 ขนาด



จำหน่ายโดย บริษัท ไทย-ไท อินเทอร์เน็ตชั่นแนลเทรดดิ้ง จำกัด
141-143-145 ซอกสุขา 1 ถนนสีทอง แขวงวิภาวดี เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
โทร. 0-2222-5083, 0-2224-8297, 0-2226-3034-6 แฟกซ์ 0-2225-6174, 0-2622-1966
E-mail : info@thaitai.co.th

ด้วยอภินันทนาการ จาก

ห้างทองเกรียงชัย

และ

บ้านบุศรินทร์

อพาร์ทเมนท์ทรูกลางใจเมือง

ดิฉันอภิเษกนามการ...จาก

๑๑๓



คุณชาลี ตั้งจิรวงษ์

ประธานผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

รุ่นที่ ๓

วาระปี ๒๕๕๐-๒๕๕๓

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ทางการ...จาก



U.R. CHEMICAL COMPANY LIMITED

52, 54 ซอยสาทร 11 แขวง 3 ถนนสาทรใต้ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
52, 54 Soi Sathorn 11 (Sect. 3) South Sathorn Road, Yananawa, Sathorn, Bangkok 10120, Thailand



LOBSTER

Synthetic Resin Enamel For Exterior & Interior



บริษัท อัคร์ โนเบล เพ้นท์ส (ประเทศไทย) จำกัด

**Akzo Nobel Paints
(Thailand) Limited**

**บริษัท อัคร์ โนเบล เพ้นท์ส
(ประเทศไทย) จำกัด**

34/5 Moo 1 Chaeng Watana Road,
Klongklue, Pakkred,
Nonthaburi 11120

34/5 หมู่ 1 ถนนแจ้งวัฒนะ
คลองเกลือ ปากเกร็ด
นนทบุรี 11120

Telephone : +66(0) 2572-8600
Fax : +66(0) 2573-7237

โทรศัพท์ : +66(0) 2572-8600
โทรสาร : +66(0) 2573-7237



AkzoNobel
Tomorrow's Answers Today



โอวาท

พระสุปปฏิปันโน





...เมื่อเกิดมาใช่จะมาแต่ดั่งปล้ำ
กรรมของเจ้าตามมาดั่งขั้วกล้วยผล
ทั้งทุกข์สุขชั่วอดีตมีระคน
ทุกตัวตนมีกรรมชักนำไป

เมื่อเกิดมามีกรรมมาตามเจ้า
เจ้าจะเอากรรมนั้นไปไว้ไหน
เหมือนกับเงาที่เฝ้าตามเจ้าไป
นำผลให้เกิดทุกข์สุขทุกเวลา

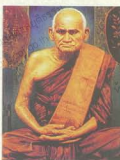
จงทำดีไว้เถิดจะเกิดสุข
สิ้นจากทุกข์สยบจิตชัยที่ไผ่หา
ได้รับผลกุศลกรรมล้ำนำพา
ทั้งชาตินี้ชาติหน้าผาสุกเอย...



สมเด็จพระสังฆราช
สมเด็จพระญาณสังวร (พุทธมณฑล)



สมเด็จพระวันรัต (ทัต พุทฺธสี)



หลวงพ่อกอิน พุทฺธโชติ



สมเด็จพระญาณสังวร พุทฺธมฺวโร



พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (จันทร์ สิริจันโท)



หลวงปู่เสาร์ กนฺตสีโล



หลวงปู่โชน สุวฑฺฒโน



หลวงปู่ทวด



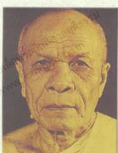
หลวงพ่อแห พุทฺธโร (ท่านพุทธสวามิ)



พ่อท่านคล้าย จันทวโร



หลวงพ่อปาน โสนันโท



หลวงพ่อสด จันทโร



หลวงปู่ศรีทอง ติสฺสมาโร



หลวงปู่จันทร์ เขมฺมิโย



หลวงปู่คำม พุทฺธสาโร



พ่อท่านคล้าย จันทโร



หลวงปู่ติ ติสฺสโน



หลวงปู่ศุข อดฺโด



หลวงปู่โต๊ะ อินทสุวณโณ



ครูบาอินทจักรักหา



หลวงปู่โตน กัมมสโร



พระอาจารย์ปิ่นทร์ ชันดะคโม



หลวงปู่คำแสน (พิมพ์) อินทจักโก



พระอาจารย์หมั่นหาญ ปิฎฎาพโล



หลวงปู่ทื้อ อจลธัมโม



หลวงปู่สินธุ์ จันทโย



หลวงปู่ขาว อนาลโย



หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ



หลวงปู่สีโห เขมโก



หลวงปู่บัว สิทธิคุณ



หลวงปู่เกตุ จันทสุวณโณ



หลวงปู่คำแสน คุณาตั้งภาโ



หลวงพ่อโสมภัส



หลวงปู่ฝัน อาจาโร



หลวงปู่พระพุทฺธบาทกาคา



หลวงปู่บุดดา ฉาวโร



หลวงปู่บุญชัยชะวงศาพัฒนา



หลวงปู่เหล็ก ฤทธวิมล



หลวงปู่อนันต์ สุนโฆ



ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ



พระอาจารย์เล็กบัว ญาณสัมปันโน



พระอาจารย์จันทร์ เขมปัตโต



หลวงปู่ชอบ ฐานสโม



หลวงปู่เกษม เขมโก



หลวงปู่สอน จักกขัมโม



หลวงปู่บุญมา ฐิตเปโม



เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต



ท่านพ่อลี ธัมมธโร



หลวงปู่คำดี ปภาโส



หลวงปู่หลุย จันทสาโร



หลวงพ่อแพ เขมังโกโร



หลวงปู่บุญ อินทังโส



พระอาจารย์มหาทองตุก ฤจิตโต



หลวงปู่โสม พุทธาโง



หลวงปู่ขาว อาจตุตฺโต



หลวงปู่ผาง จิตตคุตฺโต



หลวงพ่อถวิลสถปฺปณี



หลวงปู่ย่นสนา สุธกโกโม



หลวงพ่ออมม อนุโคโณ



หลวงปู่สถาม อภิกุญโณ



หลวงพ่อชา สุภทฺโท



หลวงพ่อฤทธิยงดำ



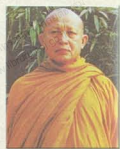
หลวงปู่วิฬาร ปิณฺณภูมโกโส



หลวงปู่เกียรติคุณ วรสาโก



พระอาจารย์สีหะทอง ถิ่นมวโร



พระอาจารย์จวน กุลเชฏฺโฏ



หลวงพ่ออุตฺตมะ



พระอาจารย์วัน อุตฺตโม



หลวงปู่หุส ฐาณโณ



พระอาจารย์ทอง คิณฺโณ



หลวงปู่ศรี มหาวโร



หลวงพ่ออมมตทสวโร



พระอาจารย์ถวิล จิตฺตธัมมโก



หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมมโก



สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพมหานคร

อำนาจของกรรมใหญ่ยิ่งที่สุดในโลก
ไม่มีอำนาจใดอาจทำลายได้ แม้อำนาจของกรรมดี
ก็ไม่อาจทำลายอำนาจของกรรมชั่ว และอำนาจของ
กรรมชั่วก็ไม่อาจทำลายอำนาจของกรรมดี อย่าง
มากที่สุดที่มีอยู่คืออำนาจของกรรมดี แม้ทำไ้มาก
ให้ล้มล้เสมอ ในภพภูมินี้ ก็อาจจะทำให้อำนาจของ
กรรมชั่วที่ได้ทำมาแล้ว ตามมาถึงได้ยาก

ธรรมสำคัญประการหนึ่งที่พระพุทธองค์
ทรงสรรเสริญคือ เมตตาธรรมใครทั้งหลายก็
สรรเสริญบรรดาผู้มีเมตตาธรรม ในขณะเดียวกัน
ก็มีผู้ต้องเป็นทุกข์เพราะมีเมตตา ด้วยหลงเข้าใจว่า
เมื่อมีเมตตา มีความสงสารก็ต้องมีใจไม่เป็นสุข
ซึ่งที่จริงหาถูกต้องไม่

มีเมตตาต่อเขาผู้เป็นทุกข์นั้นดีนัก แต่อย่าลืม
เมตตาตน ตนเองปล่อยให้อำนาจตัวเองเป็นทุกข์
เพราะเมตตาเขา ไม่มีอำนาจใดจะไปสู้กับอำนาจ
ธรรมของใครได้ เมื่อเชื่อในเรื่องอำนาจกรรม
เช่นนี้ ใจที่มีเมตตาก็จะเป็นการมีเมตตาอย่าง
ถูกต้อง อย่างมีปัญญา ไม่พาใจตนเองไปสู่ความ
เศร้าร่นด้วยความเมตตาที่ไม่ถูกต้อง



หลวงปู่ทวด (เหยียบน้ำทะเลจืด)

วัดช้างให้ จ.ปัตตานี

พูดมาก	เสียมาก
พูดน้อย	เสียน้อย
ไม่พูด	ไม่เสีย
นั่งเสีย	โพธิสัตว์

“

มนุษย์ผู้ใดเห็นแก่งานส่วนตัว.....

.....มนุษย์ผู้นั้นจะไม่มั่งงานทำในไม่ช้า

มนุษย์ผู้ใดเห็นแก่ทรัพย์ส่วนตัว

.....มนุษย์ผู้นั้นจะไม่มั่งทรัพย์ครองในไม่ช้า

มนุษย์ผู้ใดเห็นแก่นอนมาก

.....มนุษย์ผู้นั้นจะไม่ได้นอนในไม่ช้า

”

“

นะโม โพธิสัตว์ อากันติมาเย อิติจะกะวา

”



สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (โต พรหมรังสี)

วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร

กรุงเทพมหานคร

"หมั่นสร้างบารมีไว้.....
แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง"

ลูกเอ๋ย.....ก่อนจะเที่ยวไปขอบารมีหลวงพ่อก็คือได้ เจ้าจะต้องมีทุนของตัวเองคือบารมีของตนเองลงทุนไปก่อน เมื่อบารมีของเจ้าไม่พอจึงค่อยขอยืมบารมีคนอื่นมาช่วย...หากไม่เช่นนั้นแล้วเจ้าจะเอาตัวไม่รอด เพราะหนี้สินในบุญบารมีที่เที่ยวไปขอยืมมาจากคนอื่น...เมื่อทำบุญทำกุศลได้บารมีมาก็ต้องเอาไปผ่อนใช้หนี้เขาจนหมด ไม่มีอะไรเหลือติดตัวแล้วเจ้าจะมีอะไรในภาพหน้า... หมั่นสร้างบารมีไว้แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง

จงจำไว้นะ...เมื่อยังไม่ถึงเวลาเทพเจ้าองค์ใดจะคิดช่วยเจ้าไม่ได้... ครั้นถึงเวลา...ทั่วฟ้าจะดินก็ต้านเจ้าไม่อยู่...จงอย่าไปเร่งเหวตฟ้าดิน เมื่อบุญเราไม่เคยสร้างไว้เลย จะมีใครที่ไหนมาช่วยเจ้า"



สมเด็จพระวันรัต (ทับ พรหมสิริ)

วัดโสมนัสวิหาร

แขวงนางเลิ้ง เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย

กรุงเทพมหานคร

"เพ่งธูเป็นกรรมฐาน
เยี่ยมป่าช้าอาหารธรรมชาติ
พิจารณาความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย "



หลวงพ่ोजิน พรุทธโชติ

วัดหิริญญาราม (วัดวังตะโก)

ต.บางคาน อ.โพทะเล จ.พิจิตร

" การศึกษากรรมฐาน ควรทำให้แจ้งและถูกต้องตามหลักกรรมวินัย ...เพราะเมื่อคิดผิด สอนผิด พิจารณาด้วยสัญญาผิด ๆ ก็จะทำให้เสียเวลา ทั้งยังเป็นผู้ทำลายคำสอนของพระพุทธเจ้าอีกด้วย "

" กรรมเก่าของเราเคยทำไว้อย่างไร...
ก็ตายด้วยโรคเก่านั้น.... "



**พระอุบาลีคุณูปมาจารย์
(จันทร์ สิริจนโท)**

**วัดบรมนิวาสราชวรวิหาร
ยศเส กรุงเทพมหานคร**

“...คราวพวกเราทั้งหลายคิดดูให้เห็นโทษและ
คุณแห่งความตายเสียให้ชัดใจ...ผู้มีปัญญาไม่ควร
ประมาทความตาย... ให้เห็นว่าเป็นสมบัติสำหรับ
ตัวเรา เราจะต้องการในกาลอันสมควร... คือความตาย
มาถึงเราสมัยใด สมัยนั้นแหละชื่อว่ากาลอันสมควร
ไม่ควรจะเกลียด ไม่ควรจะกลัว...”

สังขารทั้งหลาย คือสัตว์ที่เกิดมาในไตรภพ
จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความตาย ไม่มีเลย...เมื่อมี
ความเกิดเป็นเบื้องต้นแล้ว ย่อมมีความตายเป็น
เบื้องปลายทุกคน นัยหนึ่งให้เอาความเกิดความตาย
ซึ่งมีประจำอยู่ทุกวันเป็นเครื่องหมาย

เมื่อพิจารณาถึงความตาย ก็ต้องพิจารณาถึง
ความป่วยไข้ และความแก่ ความชรา เพราะเป็น
เหตุเป็นผลกัน...ให้พิจารณาถึงพยาธิความป่วยไข้
ความป่วยไข้ว่า พยาธิ รมโมเมธิ พยาธิ อนติโด
เรามีความป่วยไข้เป็นธรรมดา จะข้ามล่วงพ้นไปจาก
ความป่วยไข้หาได้ไม่...ถ้าแลพิจารณาเห็นความชรา
อันเป็นปัจจุบันได้ก็ยิ่งประเสริฐ

ความระงับสังขารทั้งหลายนั้น ท่านมิได้
หมายถึงความตาย...ท่านหมายถึงวิปัสสนาญาณ
และอัสภักขญาณ คือปัญญารู้เท่าสังขาร รู้ความ
สิ้นไปแห่งอาสวะเป็นชื่อของ...พระนิพพาน...เป็นยอด
แห่งความสุข”



หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล

วัดเลียบ อ.เมือง จ.อุบลราชธานี

“การให้ทานอันใด ๆ ก็ให้กันมากแล้ว
ย่อมมีผลานิสงส์มากเหมือนกัน แต่ยังผู้ผู้เข้ามา
บวชเป็นตาผ้าขาว เป็นแม่ชีแล้วรักษาศีลอุโบสถ
ไม่ได้ มีอาณิสสงส์มากกว่าให้ทานนั้นเสียอีก
ถ้าใครอยากได้บุญมาก ๆ ได้ไปสวรรค์
ไปพระนิพพาน เพื่อการพ้นทุกข์แล้วละก็ควรบวช
เป็นตาผ้าขาว เป็นแม่ชีรักษาศีลอุโบสถเสียใน
วันนี้...”

การปฏิบัติสมาธิภาวนานั้น เป็นชื่อแห่ง
ความเพียร ที่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายในบรร
พระพุทธรศาสนา ได้ถือเป็นข้อปฏิบัติปฏิบัติชอบ
เป็นอย่างยิ่ง ธรรมะที่จะนำมามนุษย์ให้พ้นทุกข์นี้
ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เท่านั้น...”

“...กรรมนี้แหละจะจำแนกสัตว์ให้เป็นไป
ต่าง ๆ นานา ทำให้เลว ให้ดี ให้ชั่ว ให้ประเสริฐ
ก็เป็นผลของกรรมที่ทำได้ทั้งสิ้น...เราเกิดเป็น
มนุษย์มีความสูงศักดิ์มาก แต่อย่าเฝ้าเรื่องของ
สัตว์มาประพฤติ มนุษย์ของเราจะทำลงกว่าสัตว์
และจะเลวกว่าสัตว์อีกมาก เวลาตกนรก จะ
ตกหลุมที่ร้อนกว่าสัตว์มากมาย อย่างไหนกว่า...ให้
พากันละบาปและบำเพ็ญบุญอย่าให้เสียชีวิตลม
หายใจไปเปล่า ที่ได้มีวาสนาเกิดมาเป็นมนุษย์...”



หลวงปู่มน ภริทตตะเถระ
วัดป่าสุทธาวาส อ.เมือง จ.สกลนคร

“ผู้ปฏิบัติพึงใช้อุบายปัญญาพึงธรรมเทศนา
ทุกเมื่อ ถึงจะอยู่คนเดียวก็ตาม...คืออาศัยการ
สำเหนียก กำหนดพิจารณาธรรมอยู่ทั้งกลางวัน
และกลางคืน...”

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นรูปธรรมที่มี
อยู่ปรากฏอยู่...รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ
(สัมผัส) ก็มิอยู่ปรากฏอยู่...ได้เห็นอยู่ ได้ยินอยู่
ได้สุดตม ลิ้มเลีย และสัมผัสอยู่...จิตใจเล่า ก็มี
อยู่ ความคิดนึกรู้สึกในอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งดีและ
ร้าย ก็มิอยู่...ความเลื่อม ความเจริญ ทั้งภายนอก
ภายในก็มีอยู่...ธรรมชาติอันมีอยู่โดยธรรมชาติ
เขาแสดงความจริง คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตา ให้ปรากฏอยู่ทุกเมื่อ... เช่น ใบไม้
มันเหลือง หล่นร่วงลงจากต้น ก็แสดงความ
ไม่เที่ยงให้เห็นดังนี้เป็นต้น

เมื่อผู้ปฏิบัติมาพิจารณาด้วยสติปัญญา
โดยอุบายน้อยอยู่เสมอ แล้วเชื่อว่าได้พึงธรรมอยู่
ทุกเมื่อ ทั้งกลางวันและกลางคืนเล่า”



หลวงพ่อเฟา พุทธสโร
(ท่านพุทธสรจารย์)

วัดเขาวงกต ต.สนามแจง อ.บ้านหมี่ จ.ลพบุรี

“อันภาวี่ที่จะเจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน
นั้น จำต้องอบรมศีลของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน
ถ้าศีลยังบกพร่อง แม้จะเจริญวิปัสสนาก็ไม่มั่นคง
ถาวร ดูกไม่ที่ไร่แก่นั่น...”

“สำหรับฆราวาสให้รักษาศีล 5 และศีล 8
ให้ได้...สำหรับพระสงฆ์องค์เณรให้พิจารณากาย
และจิต ให้ละเอียดซึ่งกิเลสทั้งปวง คือ โลภ โท โส
โม โห เอาอกให้หมดในจิตใจ เมื่อออกไปหมด
สิ้นแล้ว จะไม่มีอวิชชาอีกต่อไป อวิชชาหมด
ภพชาติก็หมด...ทำให้ได้

พระพุทธานุสาสนะมนุษย์ในโลกนี้ด้วย
ธรรมะ... เมื่อได้บวชเป็นพระเณร กินข้าวชาวบ้าน
การงานไม่ได้ทำ เพียงให้นั่งภาวนา ปฏิบัติธรรม
ศึกษาธรรมเท่านั้น ก็ต้องให้สำเร็จ จะได้ขาดใช้หนี้
บุญคุณเขาหมด

เขาชาวบ้านนั้นก็ได้ยกย่องว่า พระสงฆ์
เป็นนาย...พวกชาวบ้านเป็นทาสรับใช้ เป็นทาสของ
พระสงฆ์..... ชาวบ้านวางใจถึงปานนี้...ต้องเอาดี
ให้ได้”



พ่อท่านคล้าย จันทสุวณโณ

วัดพระธาตุน้อย (วัดจันดี)

ต.ช้างกลาง อ.ฉวาง จ.นครศรีธรรมราช

* คนเราเกิดมา ย่อมมีดีและมีชั่ว อันเป็นของคู่กัน...สิ่งหนึ่งที่จะต้องกระทำให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง เพื่อประเทศชาติญาติ วงศ์ญาติญาติร่วมโลกจะอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุขก็ต้องมีการรู้จักรับผิดชอบชีวิต ใครมีหน้าที่อะไรก็ของใครของมัน

อีกอย่างหนึ่ง ทุกคนเกิดมาในโลกนี้แล้ว ทุกคนก็มีโอกาสทำชั่วได้ ก็ควรหาโอกาสเสริมสร้างความดีเอาไว้บ้าง

ท่านพระครูgray อาจารย์ของอาตมา(ฉัน) เคยพูดไว้คำว่า... พระสงฆ์ทั้งหลายนั้นท่านบวชเข้ามาเพื่อสร้างความดี มีศีล มีภาวนา ทำให้เกิดสติปัญญา...คนทำความชั่วนั้น ก็เพราะไม่มีสติ ไม่มีปัญญา จึงเป็นเหตุให้ไปก่อทุกข์ภัยมาสู่ตนเอง

พระอาจารย์ฝ่ายกรรมฐานทั้งหลาย และ อาจารย์ผู้ทรงวิทยาคณ ท่านสร้างแต่ความดีทั้งสิ้น ดังนั้นเราทั้งหลายก็ควรทำความดีกันได้แล้ว..."



หลวงพ่อบาน โสนันโท

(พระครูวิหารกิจจานการ)

วัดบางนมโค อ.เสนา จ.พระนครศรีอยุธยา

* ในชีวิตฉันไม่เคยกลัวสัตว์เลย...ตัวเล็กตัวใหญ่ก็ตาม ถ้าฆ่าโดยเจตนาแล้วไม่เคยทำ แม้แต่ลูกก็ไม่เคยดบ*

* ในงานศพ... ที่มาให้วัดพระเชรามหาวิสุทธิวงศาจารย์ของพระพุทธเจ้ามา คือ ท่านศรีสว่าง่างกายของคนละมือนั้นเป็นอันถึง...ไม่เที่ยง เวลาอยู่ที่ไหนทุกขในที่สุดก็อนัตตาคือตาย ใครบังคับบัญชาไม่ได้ เวลากราบที่เขานี้ถึงพระพุทธรูปเจ้าแห่งเทศน์ไว้ถูก เทศน์ไว้ตรง ข้าพระพุทธเจ้าขออวยพรอันนี้คือ เป็นมรณานุสติกรรมฐาน กราบครั้งที่ 2 เขานี้ถึงพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์จากพระโอษฐ์ เหมือนดอกมะลิแก้วแพร่พรไปด้วยความจริงอันประเสริฐ ทำบุคคลทั้งหลายไม่ให้มีมัน และทำให้เข้าถึงความสุข กราบครั้งที่ 3 นึกถึงพระสงฆ์ พระอริยสงฆ์ทั้งหลายที่ท่านร่ายกรองพระธรรมวินัยที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้แล้วไม่ปล่อยให้อันตรธานสูญไป รวบรวมเอาไว้...นี้ กราบความดีของพระ 3 พระนะ เขาไม่ได้กราบฝึกกราบศพ *

* ถึงแม้เราจะมีความดีของอะไรก็ตาม เราก็ต้องตาย...ก่อนตายควรเลือกทางเดินเอา อย่างน้อยที่สุดเราควรไปสวรรค์ขึ้นมากว้างให้ได้...ขอให้ทุกคนนะ เวลาจะนอนจะหลับ ให้นึกถึงความดีที่ตนเคยทำไว้ ทรัพย์สินที่สะสมเป็นวิภวาทาน ขรรณทาน สังฆทานเลี้ยงพระ นึกถึงศีลที่ตนเคยรักษา เทศน์ที่ตนเคยฟัง แล้วหมั่นภาวนาถึงพระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ พระพุทธโธ อัมโม สังโฆ แล้วจะรู้ว่ามีดวงดีกับลูกหลานเพียงใด คนโง่เขลาทำไม่ได้ ก็ให้สร้างกรรมดี 2 อย่างที่ฉันต้องการ คือ 1.อย่าดื่มสุรามัน 2.อย่าลักโมย อย่าเป็นโจร*

* เมื่อจะเจริญกรรมฐาน ให้ตั้งอยู่ในพรหมวิหาร 4 ให้เป็นฉันทสมุทธานให้แน่วแน่มั่นคงไปทั่วจักรวาล แล้วจึงพิจารณาตามอารมณ์วิปัสสนาหรือภาวนาตามแบบสันตะ...ทุกคนตายแล้วจึงไปสวรรค์... จึงไปพรหมโลก... จึงไปนิพพาน*



หลวงปู่เครื่อง รัชมจาโร

วัดเทพสิงหาร

ต.นาบุง อ.น้ำโสม จ.อุดรธานี

‘จิตมนุษย์มีพลังมหากาล จะทำอะไรก็มักสำเร็จ ก็เพราะมีดวงจิตที่เป็นกำลังสำคัญ จิตดวงเดียวสำคัญที่สุด... จิตมันบอกลักษณะไม่ได้ แต่มันก็มีความรู้สึกอยู่ภายใน...เว้นแต่ว่ามนุษย์เกิดมาแล้ว จะเอาดีหรือเอาชั่วเท่านั้น มันเป็นขั้นตอนอยู่ตรงนี้ ถ้าเอาดีก็ต้องได้ของดีมาประดับตัวแน่นอน...’

‘มนุษย์ควรเจริญด้วยธรรม 4 ประการ คือ อายุ วรรณะ สุขะ พละ ย่อมเจริญแก่ผู้มีปกติในข้อวัตรปฏิบัติธรรม คือ ความดีมีศีลธรรมนั่นเอง จะช่วยได้’



หลวงปู่จันทร์ เขมโย

(พระเทพสิทธิจารย์)

วัดศรีเทพประดิษฐาราม

ต.ในเมือง อ.เมือง จ.นครพนม

‘ทำกรรมฐาน ถ้าไม่พบตัววิปัสสนา ก็จะไม่มีทางพบกับความสุขอันแท้จริงได้

สัพพปาปสส อกรรม ถ้าจะเข้าถึงพระพุทธเจ้า จะต้องไม่ทำชั่วทุกอย่างศีลต้องบริสุทธิ์ กุศลสุสุมปทา ทำความดีมิเลิยวณลาตศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมเสมอ ทำจิตให้ผ่องแผ้วนี้เป็นจุดหมายอันแท้จริง ของพระพุทธเจ้า และพระศาสนายาแท้จริง”



หลวงปู่คำมี พุทธสาโร
วัดถ้ำคูหาสวรรค์ อ.เมือง จ.ลพบุรี

“...เดิน นั่ง ยืน เดิน ในทุกอิริยาบถ ทรงไว้ด้วย สติ-สัมปชัญญะ ตลอดเวลา สองอย่างนี้เคลื่อนจากกันไม่ได้ ถ้าแยกจากกันในวินาทีใด ก็หมายความว่าความแข็งแรงเห็นจริงพลอยดับหายไปเหมือนกัน เหมือนเครื่องยนต์ ถ้าน้ำมันหมดตอน เครื่องก็จะสะดุดหยุดลงชั่วขณะเหมือนกัน...”

เกิดเป็นคน อย่าทั้งความดีนะลูกหลานนะ เราเป็นฆราวาส คุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณมารดา บิดานี้ ถ้าทำดีปฏิบัติถูกแล้ว สิ่งที่ไม่ปรากฏ นาม-รูป จะมาอนุโมทนา จำไว้นะลูกหลานนะ...”

คำพูดนี้สำคัญ... ลูกไอ้... ลูกอี...ก็อย่าว่า...อย่าทำนะ... ถ้าทำ ถ้าพูด พระจะหนีหมดเลย...ไม่ตื่นนะ”



หลวงพ่อดล จันทสโร (พระมงคลเทพมุนี)
วัดปากน้ำ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

“ว่าในด้านภาวนา... ภาวนามีซ้อนกันเป็นชั้น ๆ มีกายทิพย์ซ้อนอยู่ในกายมนุษย์ กายรูปพรหมซ้อน อยู่ในกายทิพย์ กายอรูปพรหมซ้อนอยู่ในกายรูปพรหม กายธรรมซ้อน อยู่ในกายอรูปพรหม... คนเราที่ว่ายตายนั่นก็คือ กายทิพย์กับกายมนุษย์หลุดพราวออกจากกันเหมือนเมฆามะกอกทะล่อนจากเปลือกฉะนั้น กายทิพย์ก็หลุดจากกายมนุษย์ไป”

“สุขในภวนะอะไรจะไปสู่ โฉมฟ้า... ไม่มีสุขเท่าถึงดอกสุกในภวนะ... สุขสิ้นสมบัติ นั้นแหละ สมบัติก็ชั่วครู่ก็ไม่อยากได้ สุขในภวนะ สุขนักหนาทีเดียว เต็มส่วนความสุขก็หนึ่ง เผลยวิเวกวังเวงเปลี่ยนเปล่า เราคนเดียว ไปคนเดียวหมดทั้งสากลโลก คนทั้งหลายไปคนเดียวทั้งนั้น ไม่มีคู่ส่งเลย จะเห็นว่าลูกสักคนหนึ่งก็ไม่มี สามีสักคนหนึ่งก็ไม่มีมารยาสักคนหนึ่งก็ไม่มี ต่างคนต่างมา ต่างคนต่างไป ต่างคนต่างตาย ต่างคนต่างเกิด เป็นอย่างนี้ ปล่อยหมดไม่ว่าอะไรไม่มียึดถือทีเดียว เรือกสวน ไร่นา ดิกร้านบ้านช่อง ก่อนเราเกิดเราก็มีอยู่อย่างนี้ หนึ่งชชาย เขาก็มีกินอยู่อย่างนี้ เราเกิดแล้วก็มีอยู่อย่างนี้ เราตายไปแล้วมันก็มีอยู่อย่างนี้ เห็นดังลงไปทีเดียว เข้าปฐมฌานเข้าแล้ว เห็นดังลงไปเห็นนี่”

“การปฏิบัติ... ไม่หยุดไปถึงพระ... ตัวหยุดนี้แหละเป็นตัวสำเร็จ”

“พระรัตนตรัยเป็นแก้วจริง ๆ หรือเปรียบด้วยแก้ว ถ้าเป็นทางปริยัติเข้าใจตามอักขระแล้ว เป็นอันเปรียบเทียบด้วยแก้ว.. ถ้าเป็นทางปฏิบัติแล้ว เป็นแก้วจริง...”

ภาวนา ภาวติ ทำให้จริงให้หยุด ให้หนึ่ง ทำให้มี ให้เป็นขึ้น ก็ร้อย ก็พัน คนกินนอนหลับสบาย ก็คนๆ ก็สงบนิ่งเมื่อสงบนิ่งแล้ว มีคนสักเท่าไร ก็ไม่ปรากฏธาตุ ไม่รู้ธาตุ ไม่เดือดร้อน เป็นสุขสำราญเบิกบานใจเป็นนิจ นี่เขาเรียกว่าภาวนา ทำให้ใจหยุดสงบ

ในการบำเพ็ญภาวนาความเพียรเป็นข้อสำคัญยิ่ง ต้องทำเสมอ ทำเนื่อง ๆ ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่า นั่ง นอน เดิน ยืน และทำเรื่อยไป อย่าหยุด อย่าละ อย่าทอดทิ้ง อย่าห่อแทะ มุ่งรู้ทันหาเรื่อยไป ผลจะเกิดวันหนึ่ง ไม่ต้องสงสัยผลเกิดอย่างไร ท่านรู้ได้ด้วยตัวของตนเอง



พ่อท่านคลึง จันทสิริ

วัดถลุงทอง

ต.หินตก อ.ร่อนพิบูลย์ จ.นครศรีธรรมราช

*...เมื่อบวชเข้ามาก็ต้องเอาดีให้ได้ แล้วไม่คิดสึก...
ถ้าบวชแล้วคิดสึก... ก็ไม่ควรจะบวชให้เปลือง
ผ้าเหลือง *



หลวงปู่โต๊ะ อินทสุวณโณ

(พระราชสังวรวิมล)

วัดประดู่ฉิมพลี

เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

* ทางไปสู่ความไม่เกิด...เอ้อ แล้วทำไมจึง
จะพ้นจากชั้น 5 เหล่านั้น...ก็พระท่านว่าไม่เกิด
แหละดี ไม่เกิดเป็นตัวเหตุ...ไม่เกิด เออ ไม่เกิด
นี่แล้วทำอย่างไรจึงจะไม่เกิด...ท่านบ้าง
ศีลบ้าง ภาวานบ้าง ปัญญาบ้าง และอื่น ๆ...
ท่านให้แก่ใครไม่ทราบที่เรียกว่า ทำทาน...ท่าน
ทำทานของท่านจบแล้วหรือยัง ? ท่านรักษาศีลของ
ท่านจบแล้วหรือยัง ? ท่านเจริญสมาธิของท่านแล้ว
หรือยัง ? ปัญญาของท่านเกิดขึ้นแล้วหรือยัง?"



หลวงปู่ดี ฉันทโน

วัดภูเขาแก้ว

ต.พิบูล อ.พิบูลมังสาหาร จ.อุบลราชธานี

* การภาวนาธรรม มีสติกับจิตนี้แหละ คือ
พุทธ-โธ ที่แท้จริง...ท่านแปลว่าผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิก
บาน...ถ้าไม่มีสติ จิตใจก็ไม่อยู่...จะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น
ผู้เบิกบานไม่ได้...จะกลายเป็นความงมงายไปเท่า
นั้น...ขอรักษาสติกับจิตจงดี ๆ จะเกิดภูมิปัญญา
ธรรมขึ้นเอง"



หลวงปู่สีโห เขมโก

วัดป่าวิเวกธรรม

ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น

* การอยู่วัดวาอารามนี้ย่อมใกล้ชิดกับชาวบ้าน
ทำให้ได้หลักความประมาท ถ้าแม้ทรงจิตไม่ได้ ก็เลส
จะเข้าเกาะกุมทำให้จิตใจกำเริบ จึงควรหลีกหนีสิ่ง
เหล่านี้ เข้าป่าดงพงไพรในภาคต่าง ๆ อยู่เป็นนิตย์..."



หลวงปู่ดิลก อดุล
(พระราชวุฒาจารย์)
วัดบูรพาาราม อ.เมือง จ.สุรินทร์

"จิตนี่คือพุทโธ จิตนี่คือธรรม เป็นสภาวะพิเศษที่ไม่ไป ไม่มา เป็นความบริสุทธิ์ล้วน ๆ จิตนี้เหนือความดีและความชั่วทั้งปวง ซึ่งไม่อาจจัดเป็นลักษณะรูปหรือนามได้ หลักธรรมที่แท้จริงคือจิต...จิตของเราก่อนหน้านั้นแหละคือหลักธรรมสูงสุดที่อยู่ในจิตในใจเรา นอกจากนั้นแล้วมันไม่มีหลักธรรมใด ๆ เลย

จิตนี้แหละคือหลักธรรม ซึ่งนอกไปจากนั้นแล้วก็ไม่ใช่อะไร แต่จิตนั้นโดยตัวมันเองก็ไม่ใช่อะไร ตั้งที่ทานปรารถนา จิตนั้นเมื่อใจคิดตั้งนี้ มันแหละยอมหมายถึง สิ่งบางสิ่งซึ่งมีอยู่จริง

ขอให้เลิกละการคิดและการอธิบายเสียให้หมดสิ้น เมื่อนั้นเราอาจกล่าวได้ว่าคลองแ่งคำพูด ได้ถูกตัดขาดไปแล้ว พืชของจิตก็ได้ถูกถอนขึ้นจนหมดสิ้น จิตในจิตก็จะเหลือแต่ความบริสุทธิ์ ซึ่งมีอยู่ประจำอยู่แล้วในทุกคน

คติประจำใจ = "...อย่าส่งจิตออกนอก..."

ปริศนาธรรม = "...หยุดคิด...หยุดนึก..."

ธรรมะ = "จงเข้าไปสู่สิ่งสงบเงียบ

ให้ได้สิ่งจริง โดยการสัมผัสสิ่งนี้ด้วยตัวเราเอง. สิ่งที่อยู่ตรงหน้าเรานี้แหละ (สติ) คือสิ่ง ๆ นั้นในอัตราที่เต็มทั้งหมด ทั้งสิ้น และสมบูรณ์ ถึงที่สุดแล้ว ไม่มีอะไรนอกไปจากนี้เลย..."



พระอาจารย์สิงห์ ชันตยาคุณ
(พระญาณวิสิษฐสมิทธิวรจารย์)
วัดป่าสาละวัน อ.เมือง จ.นครราชสีมา

"กายนี้ คือ ก้อนทุกข์..กายนี้เป็นที่หมายให้พ้นเสียจากทุกข์... มีกสติปัญญาให้ตี แล้วมาพิจารณาภายในให้แจ้ง ก็จะพ้นทุกข์ได้"

"นักปฏิบัติทั้งหลายตั้งว่า 'มรรค' ก็ดี 'อริยมรรค' ก็ดี ตกแต่งเอาเองได้ 'ผล' ก็ดี 'อริยผล' ก็ดี ตกแต่งเอาเองไม่ได้ เป็นของเป็นเอง หรือสำเร็จเอง มาจากมรรคและอริยมรรคที่ตกแต่งถูกต้องแล้ว

เมื่อบุคคลต้องการผลประโยชน์ทางโลกก็ให้พึ่งตกแต่งมรรค ในทางโลกก็ให้ถูกต้อง เช่นต้องการเดินไปมาสะดวก ก็ให้ตกแต่งถนนหนทางให้เรียบร้อย...ต้องการมีวิชาความรู้ ก็ให้ศึกษาเล่าเรียนวิชาความรู้ต่อครูอาจารย์...ถ้าต้องการความมั่งคั่งบริบูรณ์ด้วยทรัพย์สมบัติมาก ๆ ก็ให้ตกแต่งการค้าขายให้ถูกต้องในทางสุจริตธรรม...ถ้าต้องการเป็นคนดี ก็ให้ตกแต่งการประพฤติปฏิบัติของตนให้เป็นคน ชื่อสัตย์สุจริตธรรม...ถ้าต้องการเป็นคนมีชื่อเสียงยศฐาบรรดาศักดิ์ ก็ให้ตกแต่งตนเป็นคนทำราชการแผ่นดินให้ถูกต้องในทางราชทานนิยม

เมื่อบุคคลต้องการโลกุตระ ให้ตกแต่งอริยมรรคให้ถูกต้อง ตามพระพุทธรพจน์เดิมของพระพุทธเจ้า "



**หลวงปู่คำแสน (ทิม) อินทังโก
(พระครูสุคันธศีล)**

**วัดสวนดอกแก้วต้อ ต.สุเทพ อ.เมือง
จ.เชียงใหม่**

* ศีลบริสุทธฺี ถือสัจจะบริสุทธฺี ถือหลักพรหมวิหารธรรม 4 ประการอันบริสุทธฺี เพื่อเสริมสร้างบารมีธรรม...สัจจะบารมีนี้สำคัญ ถ้ามีสัจจะแล้วทำอะไร ปฏิบัติอะไร ก็จะได้ผลเสมอ แม้เรากำลังน้อยๆ ไม่ไหว ก็ยังมีสิ่งที่มีองไม่เห็นตัวท่านช่วยประคองให้จนได้พบกับความสำเร็จ นะเออ...เออ...สร้างให้ดีสร้างให้จบมันก็จะสิ้นทุกข์ ไม่ยาก ไม่ลำบากอีกต่อไปทำดีไปเกิดดีเองแหละ

ศีลเป็นรากแก้วของชีวิต จะทำดีมีชื่อเสียงได้ด้วยศีลธรรมนี้เอง... ใครมีศีลผู้นั้นเป็นเทวดา... ผู้ใดรักษาศีลได้มั่นคงผู้นั้นมีสติสัมปชัญญะแล้ว เพราะศีลนี้ทำให้กาย วาจา ใจ ของมนุษย์สูงขึ้น...ถ้ายังมุ่งหวังอยากได้สมาธิ ก็ต้องมีศีล...อยากได้ปัญญา ก็รักษาศีลเสียก่อน ได้ศีลแล้วธรรมะจะเกิดขึ้นในตัวเราเอง

ธรรมะอยู่ที่ไหนล่ะ...อยู่ที่ใจ อยู่ที่ตัวเรา...ชาติ ขรา พยาธิ มรณะ มันเป็นเรื่องเฉพาะตัว...มันเป็นธรรมดา จะช้าหรือเร็วเท่านั้น ของใครของมันนะ

ธรรมอยู่ในกายเราแล้วทุกอย่าง...สติปัญญาเอามาเป็นเครื่องวัด วัดมันไปทุก ๆ วัน เราจะได้รู้ว่าอะไรตกต่ำบ้าง เมื่อตกต่ำเรารีบสร้างให้ปกติอย่าพร่อง บุญกุศลเป็นของดีบริสุทธฺี...จำไว้นะ *



**พระอาจารย์มหาปิ่น ปญฺญาพล
วัดแสนสำราญ**

ต.ธาตุ อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี

* ธรรมปัญญา *.....ท่านพระบรมครูเจ้าทรงตรัสรู้....* อะไรในโลกที่ชื่อว่า อาวุธแล้วไม่สามารถจะนำมาต่อสู้กับกิเลสได้เลย นอกเสียจากธรรมะและปัญญา เท่านั้น *

ดังนั้น ผู้ที่มีอาวุธวิเศษเช่นนี้ได้แล้วรักษาให้อยู่กับตัวได้แล้วต้องอาศัยหลักรักษาเสมอด้วยชีวิตนั่นคือ...ต้องมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา...เท่านั้น ซึ่งจะรวมมกอยู่ทั้งจิตใจภายในของเรา เป็นคลังอาวุธ

ดังนั้น กิเลสสาร ที่ฉลาดแหลมคม จึงมักแอบเข้ามาเผาจิตใจ คือที่เก็บคลังอาวุธนี้เสีย เพราะมันแทรกกลั่นกัน

.....บุคคลที่เราอ่านกระวนกระวาย ทุกขยากลำบากลำเค็ญอยู่ในปัจจุบันนี้ ก็เพราะถูกกิเลสสารแอบเข้ามาเผาจิตใจได้นั่นเอง ไฟกิเลสนี้ยากนักหนาที่จะดับมันได้ ถ้าไม่ได้พระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าเข้าสู่จิตใจ...

พระพุทธเจ้าและพระสาวกเจ้าทั้งหลาย ทรงเตือนว่า... * ให้มนุษย์ทุกผู้ทุกคนจงรีบเร่งลงมือปฏิบัติฝึกฝนจิตใจให้แตกกล้าด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา เสียแต่บัดนี้จึงจะไม่เสียทีกิเลสทั้งภายนอกและภายใน *



หลวงปู่ื่อ อจลธมฺโม

วัดป่าอรัญญิก

ต.บ้านป่า อ.ศรีสงคราม จ.นครพนม

* เมื่อเป็นพระเจ้าแผ่นดินโลกุตระมนุษย์ได้เป็นพระอรหันต์เข้าพระนิพพานไปแล้ว พระนิพพานก็ยังมีอยู่ไม่เสื่อมสูญ...พระพุทธรูปเจ้าเข้า พระนิพพานก็มีอยู่ในพระนิพพานนั้นแล พระโมคคัลลาน์ พระสารีบุตร พระอนุรุทธ พระอานนท์เข้านิพพานก็มีอยู่ในพระนิพพานนั้นแล นางภิกษุณีทั้งหลายได้บวชกาย วาจา ใจ ใจก็เป็นพระนิพพานแล้ว เข้าพระนิพพานได้ด้วยเหมือนกับ พระจันทร์... พระจันทร์ไม่มีวันแก่ พระจันทร์ไม่มีวันเจ็บ พระจันทร์ไม่มีร้อนไม่มีหนาว ดาวไม่มีเกิดไม่มีตาย

คนเรานี้เป็นบ้าเป็นบอ คอยาว ตาขาว ลี้นยาว ใช้ไม่ได้...ส่วนพระธรรมคำสั่งสอนเกิดจากหัวใจของพระพุทธเจ้า เกิดจากหัวใจของพระอรหันต์ทั้งหลาย ทำให้พวกเราทั้งหลายและพวกท่านทั้งหลายจึงไม่รู้ ทำไมเราจึงไม่เห็น...ถ้าเราเป็นพระอรหันต์ เป็นพระโสดาบัน เป็นพระอนาคามีก็ดี ก็เมื่อนั้นแหละจึงจะเห็น ที่อยู่ของพระพุทธเจ้า ที่อยู่ของพระอรหันต์เจ้าทั้งหลาย

(อาจารย์ธมฺมโพนท พ.ศ.2536 หน้า 127)



หลวงปู่ขาว อนาลโย

วัดถ้ำกลองเพล

อ.หนองบัวลำภู จ.อุดรธานี

* ศึกษาอบรมธรรมก็จริงจังจริงๆ อย่างนำความทะเลาะ ๆ แทะละ ๆ มาสังหารตน และทำลายเพื่อนฝูงผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรม.....ขึ้นชื่อว่ากิเลสแล้ว มันจะไม่ไว้หน้าใคร มันทำลายทั้งสิ้น ไม่ว่าพระเถระใคร...อย่าเข้าใจว่ามันจะเมฆากวายเป็นศิษย์กันญาติ หรือให้ความสะดวกในการบำเพ็ญธรรม อย่าเข้าใจว่าเป็นอาจารย์ของมัน...แท้จริง กิเลสมันขึ้นมากวนหัวเรา ตั้งแต่เป็นฆราวาสจนมาเป็นพระเป็นเณรแล้ว มันยังไม่ยอมลงจากหัวเราเลย...นี่แหละพระอาจารย์ใหญ่มัน ภูริทัตโต สอนถ่ายทอดกันมาแต่บรรดาศิษย์ให้ไล่เกล้าเอาไว้

* แก่นแท้ของธรรมอยู่ที่ สติ จงหมั่นทำสติให้แก่กล้า สติทำอะไรไม่ผิดพลาด... กุศลและธรรมทั้งหลายคุณงามความดีทั้งหลาย เกิดขึ้นได้เพราะกุศลมีสติอย่างเดียว...จะคิด จะพูด จะทำ ให้มีสติระลึกนึกเสียก่อน มันผิดก็ให้รู้ มันถูกจึงค่อยทำ...

...ผู้อื่น ไม่ได้ทำให้จิตใจของเราเศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว...เราเองเป็นผู้ทำให้จิตใจของตนเศร้าหมอง...ผู้อื่นช่วยไม่ได้ แม้พระพุทธเจ้าก็ช่วยไม่ได้...ท่านทรงเป็นผู้บอกทางให้เท่านั้น ผู้ปราชญ์หาความสุขต้องหมั่นฝึกฝนอบรมตนเอง ทำเอง-รู้เอง-ได้เอง...ใครทำ-ใครได้

ผู้ทำคุณงามความดี มีศีล จิตที่บริสุทธิ์แล้วย่อมเป็นที่มาแห่งโภคทรัพย์...จิตดี จิตไม่โอ้อวดริษยาพยาบาทเบียดเบียน เป็นดวงจิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ทำให้คนมีวิสุทธิ ทำให้คนมีศีลมีโภคทรัพย์ *



หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

วัดดอยแม่ปิ้ง

อ.พร้าว จ.เชียงใหม่

“คนเรามันรักสุขเกลียดทุกข์นี่ หนักก็หนัก อกุศลตรงนั้นแหละ ไม่รู้ความจริง” เราเกิดมา นินทา สรรเสริญก็ดี อย่าไปรับเอามาหมักไว้ในใจ ปลอยผ่านไปเสีย...ความรัก ความซิง ความโลภ ความหลง เกิดขึ้นก็เพราะกิเลสมัน เสวนากันอยู่...จาโค ปฏิณิสสุโค สละคืนถอนออก จากใจนี้เสีย...ตัดเหาทั้งหลายก็ไหลมาจากเหตุ ให้ ละวางเสียให้หมด ให้ตั้งอยู่ในศีล ในทาน ในการ บำเพ็ญกุศล ละบาปเสียให้หมดทั้งทางกาย ทาง วาจา ทางใจ ที่ทุจริตละเสียให้หมด.....

รักษากาย วาจา ใจที่สุจริตไว้ เมื่อนำทุจริตออก หมดแล้ว จะเหลือแต่สุจริตธรรมตั้งอยู่ในศีล กาย ก็เป็นศีล วาจาก็เป็นศีล ใจก็เป็นศีล เป็นธรรม เป็นมรรค เป็นผล ตั้งขึ้นในจิตใจ สุจริตธรรมตั้งอยู่แล้วจิตก็เบาสบาย...”

“...อดีตเป็นกรรมมา อนาคตเป็นกรรมมา จิตตั้งอยู่ในปัจจุบัน รู้ในปัจจุบัน ละในปัจจุบัน ตัดต้นเหา ตัดกิเลส ตัดมานานะทิฎฐิ ตัด ความยึดมั่นถือมั่นของตนให้เสร็จลงก็สงบได้...”



หลวงปู่เกตุ จันทสุวณฺโณ

วัดศรีเมือง

ต.ไกรกลาง อ.กงไกรลาศ จ.สุโขทัย

“พระอาจารย์องค์แรกของอาตมาที่ สอนพระกรรมฐาน 40 ให้ คือ หลวงพ่อเขา พุทธ สโร นี่แหละท่านให้พิจารณาให้แจ้งเรื่อง... พระอริยสัง 4 ได้แก่ ทุกข สมุทัย นิโรธ มรรค.. เพราะการบวชเป็นพระสงฆ์นั้น ต้องดำเนินตาม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าแม้ทำไม่ได้ ก็เสีย ที่ไปชาติหนึ่ง...ทั้งนี้ไม่มีจิตดวงเดียวกัน ท่านให้ ผูกพันด้วยวิริยะอุตสาหพยายาม เมื่อกำลังสติ กำลังจิตแก่กล้าแล้ว ความจริงจะปรากฏเด่นชัด นะ...นี่ท่านสอน”

ฉะนั้น ให้ตั้งมั่นในอารมณ์ที่เป็นหนึ่ง เพราะศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อย่อลงมาแล้ว จะ เหลือเพียงหนึ่งเท่านั้น ถ้าเป็นหนึ่งเมื่อใด เมื่อ นั้นแหละ...เราจะรู้ที่มา...ที่ไปอย่างสมบูรณ์... จำไว้นะ

“จงพิจารณากายเราเนี่ย สภาพสังขารที่มีอยู่ เป็นอยู่ มันแสดงอาการอยู่ทุกขณะจิต มันค่อย ๆ ตายไปทีละน้อย ๆ...มันไม่มีอะไร ในโลกนี้เลยจะยั่งยืน มันเป็นอนัตตา มันอยู่กับ เราไม่ได้ เราอยู่กับมันไม่ได้...อย่าหลงมันนะ.... ณะบุญมี มีบุญมา นะสัมมา สัมมามี ถึงวิมุตติ เลย ”



หลวงปู่คำแสน คุณาลังกาโร

วัดป่าดอนมูล

อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่

" การเจ็บป่วยของเรา... ไม่สามารถหยุดการ
ภาวนาไปได้เลย นอกเสียจากความตาย เท่านั้น....
สมหมด ก็หมดเรื่อง ไม่ภาวนา...แม่ไม่จบ หรือ
จบสุด แต่ความดี จะทำไป ไม่หวังอะไรเลย "



หลวงปู่กินรี จนฺทโย

วัดกัณโศบลาวาส

ต.มิ่งแดง อ.เมือง จ.นครพนม

" พุท-โธ อยู่ที่ไหน ... ไม่ต้องไปมองที่อื่น
อยู่ที่ใจเรานี้เอง..."

" พุท-โธ คือ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน... ตื่น รู้
เบิกบานในใจเมื่อไร...เมื่อนั้น จิตใจก็งดงาม "

" งาม...แปลว่า ดี ถ้ามันดีแล้ว มันก็เกิด
ความพอ...ถ้ามันพอแล้วก็ดี ให้พาคนเข้าใจอย่างนี้
ในความดีงามให้มันบริสุทธิ์จริง ๆ เพราะนั่นเป็น
ทางมนุษย์สวรรค์ และพระนิพพาน "



หลวงพ่อโอภาสี

(พระมหาชวน มลิพันธ์)

สวนอาศรมบางมด

เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร

" ฉันน้อยทำความเพียรมาก ชัดเกลากิเลส
ออกจากจิตใจ ไม่คำนึงถึงลาภสักการะ ยศฐา
บรรดาศักดิ์ ...ขอกำจัดพญามาร และเสนามาร
น้อยใหญ่ ที่คอยมารบเร้าจิตใจให้รบกวนสั่นไป
เท่านั้น... "



ครูบาอินจักรรักษา

(พระสุธรรมยานเถร)

วัดวนาราม (วัดน้ำบ่อหลวง)

ต.สันกลาง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่

" พระพุทธเจ้าสอนไว้แจ่มแจ้ง...กินน้อย
นอนน้อย ปฏิบัติมาก เป็นความจริง...เพราะบาง
วันมีข้าว 2 ก้อน เอาเกลือเหน็บก็กิน โอ...มีรส
ชาติดี...นั่งสมาธิก็ไม่ง่วง เดินจงกรมก็ไม่เมื่อย...กิน
น้อย นอนเพียงชั่วโมง...สองชั่วโมงก็ตื่น...เร่ง
ภาวนาต่อไปอีก..."

" จงรักษาจิตอย่างเดียว อะไร ๆ ก็ดีหมด "



หลวงปู่โชน กันตสิโล

(พระครูพิศาลสังฆกิจ)

วัดบูรพา

ต.สะพือ อ.ตระการพืชผล จ.อุบลราชธานี

* การปฏิบัติภาวนา ไม่ผูกพันหรือยึดติดเลย ใครจะทำอย่างไรก็ได้ไม่ว่า...แต่ถ้าจะให้ดี ก็ต้องอย่าให้ผิดไปกว่าคำสอนของพระพุทธเจ้า และสามารถจะนำตนเองเข้าหมู่คณะได้...นั่นสำคัญกว่า.... เออ.... ใครจะชอบปฏิบัติอย่างไรก็ได้ จะอยู่วัดก็ได้ จะอยู่ป่าดงก็เยี่ยม ขอให้ปฏิบัติตามหลักศีล-สมาธิ-ปัญญา...ภาวนาพุท-โธ หรืออะไรก็ได้ ใจแน่วแน่ มีสติรู้พร้อมใช้ได้หมดเลย *



หลวงปู่บัว สิริบุญโณ

วัดราษฎร์สงเคราะห์

บ้านหนองแซง อ.หนองวัวซอ จ.อุดรธานี

* การปฏิบัติมี สติ ตัวเดียวเท่านั้น...มันจะแจ้งหมดโลก *

* ผีมันเอนดูเราทำบาป...เราฆ่าหมูฆ่าไก่ให้มันกิน สิ่งเวทย์มัน มันไม่มีบาปเพราะมันไม่โสดนทา...เราทำเองเป็นคนฆ่า บาปกรรมก็ตกอยู่ที่เรา *



หลวงปู่พระพุทธรบาทตากผ้า

(พระสุทธมยานเถร)

วัดพระพุทธรบาทตากผ้า ต.มะกอก

อ.ป่าซาง จ.ลำพูน

* คนเราเกิดมา มีร่างกายเป็นที่อยู่อาศัยอุปมาเป็นบ้านที่กำลังไหม้ไฟ เพราะการเกิดแก่ เจ็บ ตายเป็นเหตุ บัดนี้ไฟกำลังไหม้บ้านเรือนเรายู่เสมอ ๆ ตลอดเวลา...ผู้มีสติ ผู้มีปัญญานำสมบัติอันมีค่าค่อย ๆ ขนออกจากบ้านที่กำลังไหม้ไฟอยู่นี้...สมบัติอันมีค่านั้น ก็คือ การกระทำคุณงามความดี สร้างบุญกุศล...ความดีที่ทาลงไปแล้ว อย่างใด ๆ ก็ไม่มีวันสูญหาย...จงจำใส่ใจไว้ ไม่มีสิ่งใดที่โหนที่จะนำทางชีวิตของเราให้ไปสู่สุดดีโลกสวรรค์ได้ มีแต่บุญกุศลเท่านั้น

พวกเราทุกคน เมื่อจะรักการภาวนาธรรมก็ต้องดูเยี่ยงอย่างของพระพุทธเจ้าที่เป็นแนวทางให้น้อมไว้เป็นสรณะ...สมัยการเดินดูตงค์กรรมฐานของอาตมา ต้องสละทุกอย่างทุกอย่างแม้ชีวิตเลือดเนื้อต้องสละหมดสิ้น ไม่เห็นกังวล ถ้าจะตาย ก็ต้องให้ตายไป...พวกเราเชื่อในการทำความดี เมื่อถึงคราวตาย ก็ถวายหมดสิ้นแล้ว อย่างไม่มีความสงสัยเลย...

การปฏิบัติธรรม...ต้องอาศัยปัญญาภายในเป็นดวงธรรมอันสว่างไสวนี้ จึงจะรู้แจ้งในธรรมนั้น ๆ ...จึงรีบชวนช่วยพยายามอย่าประมาททอดทิ้งเป็นอันขาด... *



หลวงปู่ดาดา ถาวโร
วัดกลางบุรีเจริณสุข
อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี

* ชั้นที่ 5 ของกิเลสมันเกิดเป็นทุกข์
ตายเป็นทุกข์อยู่แล้ว เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
อยู่แล้ว...คนไทยนี่อะไร ๆ ไม่เสียตายหรอก ใน
โลกนี้ให้หมดนะ อามิสนะ ...แต่...แต่มีข้อแม้ว่า...

* ตัวดิฉันนะ.... ใครแตะไม่ได้นะ เอาตายเขีย
นะ * ...จะไม่หนีพพาน จะเอาตัวไปด้วย...ปัดซะ....
เขาไปนิพพานเขาเอาตัวเมียไปที่ไหนกัน เขาเอา
ธรรมะไปต่างหากละ *

* คนมันเขียนท้ายรถยนต์...ทำดีได้ดีมีที่
ไหน ทำชั่วได้ดีมีถมไป!... ไอ้นั่นแหละมันไม่รู้จัก
พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มันเอาข้อวัตรของ
มันมาเอากิเลสอวด...โอโฮ้! พระพุทธเจ้าไม่ได้พูด
อย่างนั้น... *



หลวงปู่อ่อน จักกธัมโม
(พระราชธรรมานุวัตร)

วัดป่าประชานิยม
ต.ในเมือง อ.เมือง จ.กาฬสินธุ์

* การเรียนรู้เป็นการสะสม เรียนไม่สามารถ
จบสิ้นได้...แต่การปฏิบัติเป็นการเรียนที่สามารถ
จบกิจพักกิเลส พ้นทุกข์ได้...ให้ทุกคนรักษาศีล 5
ศีล 8 อย่างเคร่งครัด พยายามให้สงบเท่านี้เป็น
พอ ให้ทุกคนท่องบ่นอยู่เป็นประจำ จะได้พบ
กับความสุขความเจริญ อันตรายไม่เข้าใกล้ ไม่มี
การก่อเวรทั้งหลายทั้งปวง *



หลวงปู่ชอบ ฐานสโม
วัดป่าสัมมานุสรณ์

บ้านโคกมน ต.ผาน้อย อ.วังสะพุง จ.เลย

* อวิชชามันพาให้เกิด...เมื่อถึงจะต้องตาย
ก็ขอลดอวิชชาไว้ข้างหลัง ให้เข้าป่าเข้าดงไป เรา
ไม่ต้องการอีกต่อไป...ขอให้เชื่อจิตเชื่อธรรมนั้น
เถิด เป็นเอกในโลกทั้งสามนี้แน่นอน... "



หลวงปู่ฝั้น อาจาโร

วัดป่าอุดมสมพร

อ.พรพนานิคม จ.สกลนคร

* ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ ผู้ที่เห็นทุกข์เท่านั้น จึงชวนขยายหาหนทางพ้นทุกข์ เมื่อเห็นทุกข์แล้ว จงเร่งความเพียรภาวนาเรื่อยไป เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง

ให้เชื่อเรื่องบุญ เรื่องบาป ว่าเป็นของมีจริง โดยมากคนมักไม่ค่อยเชื่อศาสนา ศาสนาก็คือ คำสอน สอนให้เชื่อชั่ว ทำความดี เพื่อขจัดทุกข์ให้ ประสบความสุข ถ้าผลบุญ ผลบาปไม่มีจริงแล้ว จะมีคนร่ำรวย มียศฐาบรรดาศักดิ์ และมีคนทุกข์ยากกระจององกองย ซึ่งพูดกุดดั่งได้อย่างไร ของมันเห็นๆ กันอยู่ แต่ไม่รู้จักพิจารณาที่ย่อมไม่ เข้าใจ

ให้เข้าใจว่า ที่มีศาสนา ที่มีผู้สอนให้ ก็เพื่อ ประโยชน์ของผู้ศรัทธาปฏิบัติตาม จะได้พ้นทุกข์พ้น ยาก แต่ถ้าไม่เชื่อก็แล้วแต่ ให้รู้จักภาวนา

* พุทธ * ทำดวงจิตให้ผ่องใส จะได้เป็นที่พึ่งของ เราที่แน่นอน

ให้ทราบว่าโลกนี้ไม่มีแก่นสารอันใด เกิดมา แล้วก็ตาย เอาอะไรไปไม่ได้สักอย่าง ที่จะเอาได้ ก็เป็นเรื่องของดวงจิตเท่านั้น ฉะนั้น จึงให้รู้จักทำจิตใจคลายจากความชั่ว ความเศร้าหมอง ทำจิตใจให้เป็นบุญเป็นกุศลเป็นจิตใจที่สงบผ่องใสเป็นสมาธิ ให้รู้จักใช้ปัญญา พิจารณาอุปมาให้เห็นตามความเป็นจริงของสังขาร จนสามารถละวางตัณหา อุปาทานทั้งหลายได้



หลวงปู่บุญมา ฐิตเปโม

วัดป่าสิริสาวัน

บ้านโนนแท่น อ.หนองบัวลำภู จ.อุดรธานี

* รูป รส กลิ่น เสียง เหล่านี้ เราทั้งหลาย จงพยายามมองดูให้ลึกซึ้งเข้าไปในต้นเหตุของมัน...เพราะสิ่งเหล่านี้ แม้ไม่มีรูปร่างหน้าตาแล้ว ไม่รู้ว่าอะไรจะไปหลงนะ...ทำไมไม่ทำความรู้สึก เหมือนกับเราหายใจเอาลมเข้าไปบ้างล่ะ

ลมมันไม่มีมันหายไปไหนล่ะ มันพัดไปมาก ของมันเท่านั้น ไม่มีกลิ่น ไม่มีรูป ไม่มีน้ำหนัก บางทีเราๆ... สัมผัสด้วยซ้ำไปว่าเราได้หายใจ เอาลมเข้าไป....

ลมนี้ก็เหมือนกัน ถ้ามันทรยศกับเรา มันเข้าแล้วไม่ยอมออก...มันออกแล้วไม่ยอมเข้า จะลำบากนะ...

...นี่แหละพระพุทธเจ้าของเราจึงสอน ว่า...ควรกำหนดรู้ ทั่วกับอารมณ์ต่างๆ นั้นไม่ว่าอะไร มากระทบ เราควรกำหนดรู้ให้ชัด ให้มีสติ ให้มีสัมปชัญญะซี...

เกิดมามีจิตใจย่อมปฏิบัติได้เสมอภาค ทุกคน อย่าไปติดสิ่งภายนอกเพียงอย่างเดียว จิตก็จะก้าวหน้าได้แน่นอน *



หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี
(พระราชโอรสองค์ที่ ๓๖ รัชกาลที่ ๙)
วัดหินหมากเป้ง
อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

* ข้าศึกใด ๆ ในโลกนี้...ไม่มีอำนาจลึกลับร้ายกาจ
แหลมคม เหมือนข้าศึกภายในใจเรา *

* คีลหัทธ...เป็นรากฐานของการกระทำกรรมต่าง ๆ
ไม่ว่ากรรมดีและกรรมชั่ว กรรมดีต้องเว้นจากโทษหัทธอัน
อื่น ๆ เป็นเรื่องปลีกย่อยออกไปจากคิลหัทธ หัทธนั้น...เมื่อ
ไม่มีคิลหัทธอื่น ๆ ปรากฏอยู่แล้ว ความชั่ววนอกนั้นทั้งหมด
จะลึกลงมาครองใจ ความดีที่ว่างไม่สามารรถจะก่อให้เกิด
มีขึ้นแก่ได้...ถึงทำให้เกิดมีขึ้นแก่ได้ ก็ไม่สามารถจะตั้งอยู่ได้
นาน ไม่ต้องพูดถึงสมาธิ สมาบัติ ปัญญาพรอก ...เครื่อง
กลั่นกรองของธรรม เพื่อให้ใสสะอาดจากโลกอันนอกเหนือ
ไปจาก คีล หัทธ ปัญญา แล้วไม่มี *

* ศาสนา...ตั้งต้นที่กายกับใจ เทวดา อินทร์ พรหม
ไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมผลนิพพานได้ เพราะเหตุว่า
มันสุขเกินไป...เราเกิดมาเป็นมนุษย์นับว่าดี อีกแล้ว ขอให้
รักษามนุษยธรรมไว้ก็แล้วกัน ถักรักษาไว้ไม่ได้ มันจะ
เลวลงไปกว่ามนุษย์อื่นอีก ไปเกิดเป็นลิงหรือสัตว์ และละ
ภพชาติมันนานแสนนาน... *

* ผู้ไม่เข้าใจในเหตุผลของความตาย เมื่อถึงความ
ตายจึงเป็นทุกข์ เพราะอาศัยในความตายแต่ผู้ตายกลับ
สบายเพราะไม่ต้องตายอีก...คนที่ตายไปแล้วเท่านั้นเป็น
ผู้ที่สบายที่สุด... แต่หาได้รู้ไม่ว่า ตัวของเราก็คือเป็นสัตว์ที่ทุกข์
ที่สุด... นอกจากจะเป็นสัตว์แล้ว ยังเป็นป้าที่ฝังศพของ
สัตว์ต่าง ๆ มีหนู วัว เป็ด ไก่ เป็นต้น ซึ่งเราฝังอยู่
ทุกวัน...คนที่ตายแล้ว เขาไม่ได้เป็นป้าของสัตว์อื่นอีก
ต่อไปแล้ว... *



หลวงปู่อนสี สุเมโธ
(พระครูศีลขันธสังวร)
วัดพระงามตรังมณฑล
ต.น้ำโมง อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย

* หลวงปู่มีความเห็นและจะเตือนลูกหลาน
ว่า...เหตุของโลก มันมักจะเกิดขึ้นอยู่เสมอและ
บ่อย ๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติ มีสมาธิให้แนบแน่น
กับจิตใจตนเองเสมอ อย่าไปตื่นกับเหตุการณ์ที่
เกิดขึ้นมานั้น โลกนั้นมันหนาแน่นไปด้วยกิเลสความ
ร้อนรน...ฉะนั้นถ้าโลกธรรมมันมีมาปรากฏก็จง
พิจารณาด้วยสติปัญญานั่น คือ...กิเลส-ตัณหา
มันจะพาทุกข์มาให้เราละ

อะไรก็ตามมันมากระทบ ก็จงพิจารณา
ความไม่เที่ยง อย่างว่าแต่อาการภายนอกหรือ
เหตุการณ์ภายนอกเลยที่มันไม่เที่ยงนั้น แม้แต่
ตัวเรากำลังพูดอยู่นี้ ยังจะนั่งพูดกันอีกกี่นาน
มันก็จะแสดงให้เห็นถึงความไม่แน่นอนเสียแล้ว
คือ...ตาย

ดังนั้น...พวกเราทุกคนที่นั่งอยู่นี้ จงเจริญ
ภาวนาให้จิตใจสงบ ทำจิตให้วิเวก...ในความสงบ
ของจิตนั้นแหละลูกหลานเอ๋ย... จะได้พบกับความ
เป็นจริงอย่างชัดเจนในธรรมะของพระพุทธเจ้า

บุคคลที่ไม่เห็น ก็เพราะจิตใจมันมืดลึน
กระแทกกระทั้น จิตใจไม่อยู่คงที่ จิตมันขุ่นมัวเลย
เสียผล... คนตาบอดตาโสมันจะเห็นอะไรชัดละ
เขาสนิทที่มืดตาบ้าง เขาหลับตาที่หลับตาบ้าง
มันไม่เกิดผลหรอกนะ จงจำไว้ให้ดี อย่างประมาท
นะลูกหลานทุกคน... *



หลวงปู่คำดี ปภาโส

(พระครูญาณทัสสี)

วัดถ้ำผาปูนมิต ต.นาอ้อ อ.เมือง จ.เลย

"สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม...มารที่เข้ามาผจญนั้น
มีมาก ต้องระวังด้วยสติปัญญา จึงจะพ้นวิสัยได้..."

อวิชชาที่สำคัญ มันคอยส่งสมุนเข้าสาล้อม
เมืองไว้ทุกประตู ถ้าเราเปลอ (สติ) มันโจมตี
ตีทันที...พวกสมุนมารนี้ ชำนาญวิชฌของโจรที่สุด
ว่องไวเฉียบพลัน ไม่มีการอืดอาด ไม่รอช้า...ถ้ามี
โอกาสก็เข้าโจมตีสำเมือง จับจิตใจของเราเป็นเชลย
บงการให้เป็นไปตามใจชอบ ให้โลกหลงไปตาม
คำสั่งของมัน...

ทางเข้าออกของสมุนมาร คือ...ตา หู จมูก
ลิ้น กาย และใจ ถ้าแม้เราอ่อนแอ เราสู้ไม่ได้
ชาตินี้เราก็ตกพินาศ...เพราะอวิชชาเป็นเหตุ *



พระอาจารย์จันทร์ เขมปัตโต

วัดจันทร์าราม

อ.เมือง จ.หนองคาย

* การปฏิบัติทางจิต ถือเป็นเรื่องสำคัญ...
การทำจิตให้สงบ ถือเป็นกำลังการพิจารณา....
อริยสังคี่ถือว่าเป็นการถูกต้อง...การปฏิบัติข้อวัตร มี
การฉันหนเดียว เป็นทางพระอริยะ...ผู้คนเดินทาง
ผิดยอมไม่ถึงที่หมาย...คือ พระนิพพาน *
...เพียงเท่านั้น... ทำให้กิเลสทั้งปวงภายใน
จิตใจสะดุ้ง เลื่อนล้นด้วยความหวาดหวั่น...
หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้แสดงแก่ลูกศิษย์ทุกคน
ได้ยืนยันนำมาพิจารณา...

เมื่อมาอยู่ใกล้ท่าน ความพากเพียรมีกาลัง
มากเหลือเกิน และได้รับการอบรมทุกวัน จนได้
ถือเป็นนิสัยมาโดยตลอด...



หลวงปู่หลุย จันทสาโร

วัดท่ามาบั้ง

ต.ทรายขาว อ.วังสะพุง จ.เลย

* อย่างสังจิตออกไปข้างนอก ให้ดูอยู่ที่กาย... ให้
รู้คันร่างกายนี้ให้ชัดแจ้ง... ให้รู้ว่า ก็เพราะร่างกายมันมีอยู่
จึงทำให้เกิดทุกข์... ก็ร่างกายนี้แหละที่ทำให้หลายความสุข
มันทำให้เกิดเป็นโรครังทอนอย่างใหญ่หลวง ไม่เลือกสรร
ว่าร่างกายของใคร... ถ้าพิจารณาให้ดี เห็น ตัดให้ขาด
จากร่างกายนี้จริง ๆ แล้ว จะพบกับความสุขถาวร
ตลอดไป...

การเป็นคน... ต้องรู้จักหน้าที่ของตน เป็นคนมี
ความคิด หัดภาวนา... อย่างนอนอย่างว้อย่างควาย
สัตว์ประเภทนั้นมันนอนอย่างเดียว ไม่ภาวนา... เราต้อง
ไม่ประมาท...

พวกที่เป็นพระสงฆ์องค์เณร... ก็ควรฝึกหัด
ทำภาวนา อยู่อย่างโดยเปล่าประโยชน์... กินข้าวปลาของ
ชาวบ้านแล้ว อย่าทิ้งทิ้งเปล่า... ข้าวเม็ด น้ำหยด ต้อง
ทดแทนคุณของเขาให้ได้... ทำภาวนาให้ถึงที่สุด จะได้สงบ
กาย สงบวาจา สงบใจ ตามสติกำลังของตน ๆ...

* ผู้ที่ไม่ได้ทำบุญไว้แต่ชาติก่อน ความสมหวังแห่ง
ผู้นั้นไม่มี ย่อมคลาดแคล้วแห่งสมบัติหลายประการ ทำนา
ข้าวสาก ค้าขายขาดทุน หากคนค้าขายไม่ค่อยได้ คนนั้น
ป่วยไข้ไม่หายหมอก็ขัดข้องรักษาไม่ได้ ให้ตกอับทุกหน้าที่
ตกลงคนนั้นต้องอดเข่าเจ้ากู เพราะไม่ได้ทำบุญไว้แต่ชาติ
ปางก่อน ไม่ชวนให้คนอื่นแตกตา...

ที่พวกเราได้พากันเกิดมาในโลกนี้ ล้วนมีชาติทุกข์
ชาวทุกข์ พยาธิทุกข์ และมรณะทุกข์ ประจําชาติที่เกิด
มา... เพราะฉะนั้น ขอคณะอุบาสก-อุบาสิกาทั้งหลาย
จงพากันให้ทาน รักษาศีลบำเพ็ญภาวนา ให้เต็มไม้เต็มมือ
เพื่อความสุขในอนาคตข้างหน้า เป็นอริยทรัพย์ที่ติดตาม
ตนเองเอาไว้ได้...



เจ้าคุณนรรัตนราชมานิต

(ธมฺมวฑฺฒโก ภิกฺขุ)

วัดเทพศิรินทราวาส กรุงเทพมหานคร

* ไม่มีความสุขใด ๆ ในชีวิตฆราวาส
ที่จะไม่มีความทุกข์ ที่แทรกซ้อนอยู่ในความสุขนั้น ๆ *
ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย
"DO NO WRONG IS DO NOTHING"
จงระลึกถึงคติพจน์ว่า * Do no wrong is do
nothing * ทำอะไรไม่ผิดเลย ก็คือไม่ทำอะไรเลย...

ความผิดนี้แหละ เป็นครูอย่างดี ควรจะรู้สึกบุญคุณของ
ตัวเองที่ทำอะไรผิดพลาด และควรสบายใจที่ได้พบกับ
อาจารย์ผู้พิเศษ คือความผิด จะได้ตรงกับคำว่า "เจ็บแล้ว
ต้องจำ * ตัวทำเอง ผิดเองนี้แหละ เป็นอาจารย์พิเศษ
เป็น Good example ตัวอย่างที่ดี เพื่อจะได้จดจำไว้
สังวรระวังไม่ให้ผิดต่อไป แล้วตั้งต้นใหม่ด้วยความ
ไม่เลินเล่อเลอประมาท อดีตที่ผิดไปแล้วก็ผ่านพ้นล่วง
เลยไปแล้ว แต่อาจารย์ผู้พิเศษยังคงอยู่คอยกระซิบเตือน
ใจอยู่เสมอทุกขณะว่า * ระวัง! อย่าประมาทนะ! อย่าให้
ผิดพลาดเช่นนั้นอีกนะ *

" ผิดหนึ่งทั้งจดไว้ ในสมอง

เร่งระวังผิดสอง

ภายหลัง

สามผิดเร่งคิดตรอง

จงหนัก เพื่อนเอย

ถึงสี่ก็ให้หา

ทักซ้ำอย่าใจน "

จงสังเกตพิจารณาดูให้เกิด จะเห็นได้ว่านักคิด
ค้นคว้าวิทยาศาสตร์ทั่วโลกนี้ และท่านผู้พิเศษที่เป็นศาสตราจารย์
ในทางธรรมทั้งหลายก็ดี ล้วนแต่ผ่านพ้นอุปสรรค
ความผิดพลาดนับครั้งไม่ถ้วนมาแล้วด้วยกันทุกท่าน



ท่านพ่อลี ธมฺมธโร

(พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์)

วัดอโศการาม อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

* คนที่กำลังจะตายนั้น...ถ้าจิตไปเกาะยึดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง วิญญาณที่ออกจากร่างไปก็วนเวียนไปเกาะอยู่กับสิ่งนั้น...เหมือนกับผลไม้ที่ห้อยอยู่กับกิ่งบนต้นของมัน ถ้ากิ่งมันเอนไปอยู่ตรงที่ที่ดี ผลของมันก็หล่นลงมาจากตรงที่ดี แต่ถ้ากิ่งมันเอนไปอยู่ตรงที่ที่ไม่ดี ผลที่หล่นลงมาก็จะออกตรงที่ที่ไม่ดีนั้น...คนที่ไม่มีสมาธิ จิตใจมีเรื่องราว ความกังวล ห่วงลูก ห่วงหลาน ห่วงคนโน้นคนนี้ เวลาที่ตายวิญญาณก็ไปเกาะอยู่ที่ลูกที่หลาน บางคนกลับไปเกิดเป็นลูกของลูกตัวเองก็มี...บางคนก็พ่อแม่ทั้งมรดกที่สวนไร่นาไว้ให้ ก็เป็นห่วงทรัพย์สินสมบัติของตน พอตายไปก็ไปเกิดเป็นสัตว์อยู่ในสวนในนาที่มี...บางคนก็ไปเกิดเป็นผีสงนางไม้เฝ้าทุ่งนาเขาก็มี พวกนี้เป็นพวก สัมมาเวสี คือ วิญญาณลอยไปเที่ยวหาที่เกาะ...ถ้าจิตของเราตั้งอยู่ในบุญกุศล เราก็จะมีสุคติเป็นทิไป ถ้าจิตของเราตั้งอยู่ในบาป อกุศล วิญญาณของเราก็จะต้องไปสู่สุคติ ไม่ได้ไปเกิดในโลกที่ดี...โลกที่ดีนั้น คือ โลกที่ไม่มียา เป็นโลกสวรรค์ที่มีแต่เทวบุตร เทวดา นางฟ้า ไม่มีความทุกข์ภัยใด ๆ ในโลกของเทวดานั้นมีแต่กับความสุข...ไม่มีเม่าไม่มีเจ็บ...โลกมนุษย์มีทั้งเกิด แก่ เจ็บ ตาย...โลกนิพพานไม่มีทั้งเกิด ไม่มีทั้งตาย...*

ทุกคนต้องการความสุขไม่ต้องการความทุกข์...แต่อะไรเล่าเป็นความสุขที่แท้จริงของตัวเรา? คิดว่ากินเนื้อแหละ? ก็พยายามหามาให้มันกิน พอกินมากก็อึดอัด...คิดว่านอน...ก็นอนจนหลังแข็งไม่สบายอีก...คิดว่าเงินทองทรัพย์สินสมบัติ ก็ไปหามาใช้จนเต็มที ก็ยังไม่สุขอีก...แล้วอะไรเล่าที่เป็นความสุขแท้จริง

ความสุขที่แท้จริงนั้น...ย่อมเกิดจากบุญกุศล คือ ความสงบที่เกิดขึ้นในจิตใจพ้นจากทุกข์โศกความดิ้นรน ไม่มีกระสับกระส่ายเดือดร้อนระวุ่นวาย...เพราะฉะนั้นจงพากันตั้งใจประกอบบุญกุศล เพื่อจะให้เป็นทางที่พ้นไปจากโลกนี้ นั่นแหละจะเป็นหนทางที่ถูกต้อง *



หลวงพ่อแพ เขม้งโคร

(พระสุนทรธรรมภาณี)

วัดพิบูลทอง

ต.ถนนเสมอ อ.ท่าช้าง จ.สิงห์บุรี

* อาสวะกิเลส เปรียบเหมือนกับความมืดที่เราจมอยู่ มันเป็นการตัดหนทางดีของเราที่สำคัญที่สุด...เราจึงต้องมานั่งภาวนากำจัดมันเสียให้ได้โดยเด็ดขาด เมื่อนั้นจิตจึงจะมองแผ่สว่างไสว แล้วจะเห็นแจ้งในธรรมทั้งปวง

ดังนั้น...เมื่อเรารู้หนทางบ้างแล้ว ก็ควรรับกรรมเวร มิให้สืบต่อไปอีกเลย *



พระอาจารย์มหาทองสุก สุจิตโต

(พระครูอุดมธรรมคุณ)

วัดป่าสุทธาวาส อ.เมือง จ.สกลนคร

* ถ้าจะตาย ก็ขอตายในสมาธิ ขอถวายชีวิต *

* ผู้บวชเป็นพระครองผ้าเหลือง...ได้ชื่อว่าสมณศากยบุตร ต้องรักษาพระวินัยยิ่งกว่าชีวิต...พระภิกษุหนึ่ง จะต้องปฏิบัติตามพระธรรมวินัย จึงจะเป็นพระที่ดี ถ้าล่วงพระวินัยแล้วเป็นพระเลว *



ท่านพุทธทาส อินทปัญญ

(พระธรรมโกศาจารย์)

วัดธารน้ำไหล

สวนโมกขพลาราม จ.สุราษฎร์ธานี

* การทำจิตใจให้บริสุทธิ์ สะอาดปราศจาก
สิ่งเศร้าหมองนั้น หมายความว่า ทำจิตให้เป็นอิสระ
จากสิ่งทั้งปวง...ถ้าจิตยังไม่เป็นอิสระจากอำนาจ
ครอบงำของสิ่งทั้งปวง จะเป็นจิตใจที่สะอาดบริสุทธิ์
ไปไม่ได้เลย...คนเรามีความยึดมั่นถือมั่นกันอยู่
คล้ายกับว่าเป็นมรดกที่ตกทอดมา ตั้งแต่ไม่รู้ว่
ครั้งไหน...เราจะเห็นได้ว่า พอเกิดมาก็ได้รับ
การอบรมแวดล้อมโดยเจตนาบ้าง ไม่เจตนาบ้าง ให้
เห็นไปแต่ในทางยึดมั่นว่าตัวตนว่าของตนทั้ง
นั้น...การอบรมให้รู้ถึงโทษของความยึดมั่นถือมั่น
ไม่ได้ทำกันเลย

เมื่อเห็นโทษของความยึดมั่นถือมั่นเมื่อใด จิต
ก็จะคลายจากความยึดมั่นถือมั่นเมื่อนั้น.....จิตที่ว่าง
จากความยึดมั่นถือมั่นว่าตัวตน ว่าของตนเท่านั้น ที่
จะมันคงเป็นสมาธิได้อย่างแท้จริงและสมบูรณ์ *



หลวงปู่สิม พุทธจโร

(พระครูสันติวรญาณ)

วัดถ้ำผาล่อง อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

"อัตตาหิ อัตตโนนาโถ ตนเป็นที่พึ่งของตน"
ตนทำบาปตนก็ได้รับทุกข์เอง ตนทำบุญก็ให้
ความสุขแก่บุคคลผู้นั้น บุญ-บาป เป็นของเที่ยง
แท้แน่นอน ใครทำบาป บาปย่อมให้ผล ใคร
ทำบุญกุศล บุญกุศลย่อมตามให้ผล แต่ว่า
บางอย่าง บางประการนั้น ไม่ทันกับใจก็เลิสมณฺห
ก็เลยเข้าใจว่าทำบุญก็ไม่เห็นผล แต่ว่าบาปนั้น
ไม่ทำก็เห็นผล...

"...ใครจะบอกว่าเราก็คือเรื่องปากเราว่า จิต
เรามีหน้าที่ภาวนาไม่ต้องไปมัวว่าให้คนอื่นคนน
ติคนอื่น ชมคนนี้ได้ประโยชน์อะไร ภาวนาใน
ใจดีกว่า สงบกาย สงบวาจา สงบจิต ให้มีสติอยู่
ทุกเวลา ยินให้มีสติ เดินให้มีสติ ทำอะไรให้มีสติ
พูดอะไรให้มีสติ อยู่ยาเพียงแต่ว่า พูดอะไร พูดได้
ก็พูดไปขาดสติ จิตใจเลื่อนลอย ฟุ้งซ่าน ไม่มีเวลาช
ไม่มีเวลาสิ้น นั่นแหละชื่อว่าติดหนัดติดรนวันว
ไปตาม กามตัณหา ภวตัณหา วิวาทตัณหา จิตใจ
ไม่สงบระงับ ไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนา เพราะ
หลงไหลไปตามอาการภายนอก จิตไม่หยุด
จิตไม่อยู่ จิตไม่รู้จักใน รู้ภายนอก รู้ไปทำไม
รู้จักใน รู้กาย รู้จิตของตัวเองดีกว่า"

หมายเหตุ

กามตัณหาหมายถึง ความอยากในกาม

ภวตัณหาหมายถึง ความอยากเป็น อยากมี

วิวาทตัณหาหมายถึง ความไม่อยากเป็น ไม่อยากมี



หลวงปู่ชามา อจตุตโ
วัดป่าอัมพวัน อ.เมือง จ.เลย

* การปฏิบัติธรรมความดีบริสุทธิ์ เป็นกำไรของจิตใจเราจะได้หมดทุกสิ่งเสียที่ *

" อาตมาเคยใช้กรรมครั้งหนึ่งเกือบตายมาแล้ว คือ รตไปคว่ำ... การไปให้รดคว่ำได้นี้มีพระอาจารย์หลายองค์ มีอาจารย์ห่อนเป็นต้น... ความสำคัญมันหมายไม่ได้อยู่กับตอนรดคว่ำนั้นหรอก เพราะเป็นเรื่องธรรมดาเชิงขบขันมากกว่า...แต่ความสำคัญในทางธรรมะนี่สิ ทำให้อาตมารู้ซึ่งถึงแก่ใจเลยก็เดียว จึงมาแนะนำญาติโยมว่า...ปฏิบัติไปเกิดธรรมสมาธินี้ เมื่อใครได้ปฏิบัติแล้ว แม้เมื่อถึงคราววิบัติธรรมะก็ช่วยได้ ธรรมะเป็นเกราะแก้วเกราะขวัญของพวกเราเป็นอย่างดียิ่ง เป็นอะไรละ... เป็นพุทธรักษา ธรรมรักษา สังฆรักษา รักษาให้พ้นความตายได้จริง ๆ... ภูมิธรรมเกิดขึ้นมากในช่วงนั้น ขณะเจ็บอยู่นะ... อาตมารู้วิธีตอนที่เราร่วงตายควรไปฝากกับใคร... แล้วพวกโยมก็ควรปฏิบัติบ้างจึงจะรู้ชัดเจนนะ "



หลวงปู่มาง จิตตคุตโม
วัดอุดมคงคาคีรีเขต
อ.มัญจาคีรี จ.ขอนแก่น

* เป็นครูสอนคนอื่นก็ได้อยู่ หากสอนตัวเองด้วยก็จะดีมากขึ้น เรตตรวจคะแนนให้คนอื่น ชื่อนี้ถูกชื่อนั้นผิด เราเคยตรวจดูตัวเองบ้างหรือเปล่า...วันเวลาผ่านไปตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน คะแนนฝ่ายดีกับคะแนนฝ่ายชั่วนั้นข้างไหนมันมากกว่ากันกลับไปตรวจตัวเองดู...

ศีลมีมากหลายข้อ ไม่ต้องรักษามากทุกข้อดอก...รักษาแต่ใจของเจ้าให้ได้อย่างเดียว กาย วาจา ก็จะดีไปด้วยกันนั่นแหละ *



หลวงปู่บุญ ชินวังโส
(พระครูวิมลญาณวิจิตร)
วัดป่าศรีสว่างแดนดิน

ต.สว่าง อ.สว่างแดนดิน จ.สกลนคร

* คนเรานั้นจะอยู่ที่ไหนก็สะดวกสบาย มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์รักษา ก็บุคคลนั้นเจริญด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา...ต้องเจริญด้วยศีลธรรมนะ ปลอดภัยทุกประการ..... ทั้งนี้ เรายึดที่พึ่ง คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ นั้นเอง *

* เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา *



หลวงพ่อกัสสปมณี

วัดปิมลิวาราม

ด.หนองบัว อ.บ้านค่าย จ.ระยอง

"การที่เราทำความเข้าใจแล้ว...ขอให้เชื่อเถิดว่า ความดีนั้นต้องสนองเราเสมอ และจงเชื่อใจตนเอง ผู้ปฏิบัติไม่เชื่อตนเองว่าปฏิบัติอยู่ มันจะได้ความอะไร...เรารู้ตัวอยู่ว่าเราทำความดีอะไรให้หรือให้ความช่วยเหลือไม่ก่อให้เกิดภัย อันนี้เข้าใจตนเองก็อยู่แล้วนี่

อาตมาออกเดินธุดงค์ในครั้งนั้น อาตมาก็เชื่อความดี ที่มีศีล มีธรรม แม้จะบวชเข้ามาในสมัยบวชแล้วก็ตาม คือ พ.ศ. 2505 อาตมาก็เชื่อว่าเราต้องทำได้ ปฏิบัติได้แน่นอนอะไรจะมาจากทางแห่งความดีงามเราไม่ได้...

อาตมาเคยไปลงบุญอยู่ไปมาในถ้ำหลาย ๆ แห่ง เช่น...ภูกระดึง ฯลฯ พวกสัตว์ป่า เช่น เสือ กูทิระ...ที่พูดนั้นขอพูดเพื่อให้มีกำลังใจในการปฏิบัติธรรมะนะ...สัตว์พวกนี้ไม่เคยอยู่กับอาตมาได้อย่างสบาย...นั้นภาวนาอย่างปกติไม่มีความเร่งแค้นทั้งนั้น เขาอยู่อย่างสบายอยู่ภาวนาของเขาไป ทำอยู่อย่างนี้ทุกวันก็ไม่มีเห็นมีอะไรเกิดขึ้น นอกจากอาตมาเกิดสังสาร แม้เมตตาให้เขาได้ พ้นชาติกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เพื่อทำความดีความดีต่อไป...นี่เป็นเรื่องบุญคุณ เรื่องนี้อาตมาได้รับบุญครั้งละทีเดียว เราให้สอนเขาบ้าง ให้ธรรมะ (เทศนา) แก่เขาบ้าง แม้เมตตาให้เขาได้ทั้งทุก... กระแสธรรมเป็นสิ่งที่ดีและไม่มี ใครบ้างไม่ยกกับ...ธรรมของพระพุทธเจ้านี้เป็นคุณค่ามหาศาล... ไม่มีสิ่งใดจะเลิศล้ำกว่านี้ คือ ธรรมะ นี่... บุญคุณทั้งหลายเขาได้ยินได้ฟังเราก็ได้บุญ ได้กุศล อีกด้วย

เมื่อมีโอกาสอันนี้แล้ว...เราจึงเร่งปฏิบัติกันเสีย อย่างที่เวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ เพราะการคิดงานในชาติหนึ่งนั้นแสนยากเย็นเชียวใจ ถ้าแม้ไม่มีการมีธรรมจริง ๆ จะไม่ได้เกิดมาแน่ บุญใดที่ต้องเข้าใจในหลักความจริงว่า...เกิดมาแล้ว ความตายก็ใกล้เข้ามา...มันพยายามลูกใส่มาอยู่ทุกขณะจิต มันตายอยู่ตลอดเวลา ขอให้มันเป็นเครื่องกำหนดรู้ จะได้ไม่เสียการละ

ปฏิบัติเป็นบุญอย่างยี่สิบสี่ชั่วโมงตลอดทั้งวันและพระพุทธเจ้า เรายังสืบประเสริฐแล้วในขณะนั้น เรายังพระพุทธเจ้าอยู่กับอยู่ นี่จึงเมตตาสอนให้ และจำไว้ว่า นี่มีตัวใจของเราจริง ๆ "



หลวงพ่อชม อนโคณ

วัดเขานันทาพาสภาพ

อ.ประจันตคาม จ.ปราจีนบุรี

"ถ้าเรารักตัวกลัวทุกข์ยาก เราต้องหมั่นฝึกฝน ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่าทิ้งความดี ความดีนั้นเมื่ออะไร...ความดีก็มี ศีล สมาธิ ปัญญา นี่เราจึงจะพ้นทุกข์พ้นภัย...การประพฤติปฏิบัติธรรมของคนเราไม่จำเป็นว่าพระภิกษุสามเณร หรือพรานาสุกเพศทุกวัยทำได้ทุก ๆ คน...สรุปว่า ถ้าแม้มีจิตมีสติแล้ว ทำได้ทั้งนั้น เมื่อปฏิบัติธรรมไปแล้วจะเกิดความสุขอย่างหนึ่งคือ...เมื่อมีกำลังใจ หรืออำนาจจิตมีความเชื่อมั่นแล้วจะบังเกิดสิ่งหนึ่ง...สิ่งนี้คืออธิฐาน...

สมัยที่อาตมาเจ็บป่วยมากและกำลังจะตายอยู่อย่างเห็นชัดน้อยไปมาะ ครั้นพอรู้ตัวว่ากำลังจะตายทั้ง ๆ ที่ยังไม่ถึงกำหนด และยังไม่ได้ชำระหนี้ที่ได้รับออกเผยแพร่แก่ชาวโลกเลย จึงนึกเสียดาย...ในเวลานั้น จึงได้อธิษฐานขออำนาจพระรัตนตรัย บิณฑบาต คุณความดีทั้งปวงให้ช่วยเพิ่มแรง เพิ่มกำลังใจ...เป็นที่น่าอัศจรรย์ ความเจ็บป่วยกลับหายไปเมื่อได้ลืมนึกได้แล้ว เกิดกำลังใจขึ้นมา ทันทีทันใดเป็นเขาได้อีก 5-6 ยอด สบาย ๆ

นี่จึงกล่าวรับรองว่า...แม้นักปฏิบัติที่แท้จริง ๆ มีสิ่งจะกันแล้ว จะต้องบังเกิดผลเป็นที่แน่นอน ไม่ต้องสงสัยหรือเทียบถามกับคนอื่น...ถามตัวเราเองเลย "



หลวงปู่สาม อภิภูจน

วัดป่าไทรเวก

อ.เมือง จ.สุรินทร์

"เรานึกต่อสู่ลูกพระพุทเจ้า ถ้ามันยังไม่ตายยังหายใจอยู่ แม้ขาเดินไม่ได้ เอาไม้เท้าเดิน ก็ต้องยอมตายกับความตึงมานะพวกเธอ..."

"...สมัยโน้นพระชุตีก็ลำบาก ชาวบ้านก็ลำบาก เพราะไม่เจริญอย่างปัจจุบันเนาะ แต่มีความเพียรแรงกล้า มุ่งธรรมมุ่งธรรมกันจริงๆ... มาสมัยนี้แหละหลวงไม่เอาดีเลย สอนแล้วก็ลืม...ลืมปฏิบัติกัน!

...เรื่องเวรกรรม...ลูกเอ๋ย...มันเป็นกรรมนะ ต้องใช้กรรมเวร ยุติธรรมดีแล้ว...แม้พระพุทเจ้าของเราลูกเห็นไหม?...พระองค์บริสุทธิแค่ไหน...พระองค์ยังต้องประสบในเรื่องเช่นเนิ่น...

ฉะนั้น จงปล่อยไปตามกรรมที่ทำไว้แต่หนหลัง...ปัจจุบันหัวใจของตนเองให้บริสุทธิ์ก็พอแล้ว...ทำอะไรหนอ จึงจะพ้นทุกข์นี้ไปได้เท่านั้น..."



หลวงพ่อกษม เขมโก

สุสานไตรลักษณ์

อ.เมือง จ.ลำปาง

"...ถ้าต้องพูดกับทุกคนแล้ว...คงไม่มีเวลาปฏิบัติธรรมเน..."

"...ไม่กินก็อยาก ไม่ปากก็ใจ สารพัดยัดเข้าไป...ถ้าเจ็บท้องไม่ร้องหาใคร นอนอยู่ในป่าช้าผู้เดียว..."

"การเห็นเป็นเหตุแห่งการคิด การคิดเป็นเหตุแห่งการเห็น...ถ้าคิดดี ก็เป็นทางเย็น ถ้าคิดไม่เป็นก็เย็นสบาย..."

"ตายเป็นเหมือนเฒ่า เราเขาเหมือนกัน...อยู่ไปทุกวัน ใครได้ก็ดี ใครมีก็ได้"

"พระนิพพาน...ความรู้พิเศษ...พระนิพพานเปรียบเหมือนคุณของอากาศ..... อธิบายว่า.....อากาศมีคุณ 10 ประการ

1. ไม่รู้จักเกิด
 2. ไม่รู้จักแก่
 3. ไม่รู้จักตาย
 4. ไม่กลับเกิดอีก
 5. ไม่จุติ
 6. ใครจะข่มเหลอบลักเอาไปไม่ได้
 7. เป็นของดำรงสภาพไว้ได้โดยไม่ต้องอาศัยอะไร
 8. สำหรับฝูงนกบินไปมา
 9. ไม่มีอะไรมาทางกัน...แล
 10. ที่สุดไม่ปรากฏ
- เอาไปท่องไปสอบวันอาทิตย์นี้..."



หลวงปู่ครูบาชัยยะวงศาพัฒนา

วัดพระพุทธบาทห้วยต้ม

อ.ลี จ.ลำพูน

‘อย่าเข้าใจว่า มาทำบุญที่นี่จะตัดบาป ตัดกรรม ตัดเวรได้นะ ตัดไม่ได้ เว้นแต่กรรมที่เบา หรือโอฬารกรรมตัดได้ พวกนั้นตัดได้ ก็พระพุทธเจ้า ยังตัดไม่ได้ พระมหาโมคคัลลานะมีฤทธิ์สุดขีด ไม่เมืองไหนจะมาเทียมถึง ก็ตัดไม่ได้ จึงขอฝากไว้ อย่าหลั้บหลั้บตาฟัง แต่คนไม่รู้หาว่า ท่านครูบา หลวงพ่อวัดพระพุทธบาทจะมากัดกรรมตัดเวรไม่ได้ หรือก แต่ถ้าวเป็นโอฬารกรรม ได้ทำผิดพูดผิดต่อ ใครๆ เจ้าตัวเองต้องขอตัดเอาเอง

โอฬารกรรมถือว่าตัดได้ก็ต้องตัดเอง จะต้องขอเอง ให้คนอื่นไปขอไม่ได้ ไม่พ้นจากกรรม เราต้องขอเอง ต้องอ่อนน้อมกล่าวคำสารภาพ กับตัวเขา เขาจึงจะขอโสดาโทษให้เรา...’



หลวงปู่บัวพา ปัญญาพาโส

วัดป่าพระสกลิต

ต.พรานพร้าว อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

* อาจารย์ท่านสอนปฏิบัติภาวนา จิตสงบ แล้วก็เห็นของจริงคือ...ทุกข์...จิตสงบลงแล้วก็รู้ ทุกข์มันหยุดอยู่ตรงนั้น เพราะทุกข์มันเป็นของ หยิบ...นี่ พระพุทธเจ้าท่านถึงพูดว่า... ทุกข์สังข... ท่านสอนให้เราท่านตรัสรู้อยู่...พอจิตสงบอยู่ เราก็รู้ที่อยู่ของมันเลย...

ผู้ที่ว่าจิตสงบ...แต่ไม่พบตัวทุกข์สักก็... ยังสงบไม่จริง...พูดไปเปล่า ๆ ท่านยังอีกไกล กว่าที่จะเห็นมันตัวทุกข์แท้ๆ นี่

คนเราเดี๋ยวนี้ละ...ร้องโอ๊ย! พอร้องแล้ว ก็ยี้มว่า อย่างนั้นมันไม่มีสติไม่มีปัญญาอะไร... จำไว้...! ไม่รู้จักตัวทุกข์หรือ...นี่...

การปฏิบัติ...เราทั้งหมดนี้ต้องทำจริง ๆ อย่างทำเล่น ๆ มันจะไม่ได้อะไร...ครูบาอาจารย์นั้น ท่านเมตตาสอนเราด้วยดีเสมอ แต่เราต้องอาศัย ทุนเอาหน่อย...อาตมานี้ดื้อนะ...อยู่กับครูอาจารย์ ฆาก็ไม่หนี ดีก็ไม่วิ่ง...ต้องทำใจอย่างนั้นจะจึง จะกว้างขวางมีสายตากว้างไกล...เฮลละ...



หลวงปู่อนสา สุขกาโม

วัดประชาชุมพล

ด.บ้านดาด อ.เมือง จ.อุดรธานี

* การที่มาขอธรรมะนโยบายปฏิบัตินั้น...ในสมัยพระอาจารย์ใหญ่ท่านก็ให้ ถ้าได้มาของท่านก็บอกอุบายอันแนบคายให้...แต่นั้นก็เป็นธรรมะที่ออกมาจากจิตใจของท่าน มันยังไม่ใช้ธรรมะที่ออกจากจิตใจเราโดยแท้...แม้จะเอาของดีไปก็ไม่สามารถรักษาให้อยู่กับตัวได้ บางทีขอไปวันนี้ พรุ่งนี้ก็ลืมวางไว้ที่ไหนก็ไม่รู้แน่...! ก็ไม่ใช่ของเราแน่เอง...ถ้าเป็นของเราแล้วจะอยู่กับเราตลอด จำได้แม่นอย่า เราตื่นก็มีอยู่ เราหลับก็มีอยู่ เราตายไปธรรมะนั้นก็ตามไปกับจิตใจเราด้วยเสมอ...ก็เหมือนกับสภาวะปัจจุบัน ไหนใครลองบอกมาหน่อยซิว่า...วันนี้เป็นโชคของเรา...ไม่มีใช้ไหม?...ถ้าเป็นของเราละก็ มันต้องอยู่กับเราตลอดไป ถ้ากลางวันก็ต้องอยู่อย่างนี้ จะมีดีค่าไม่ได้ต้องอยู่กับเรา

ฉะนั้นธรรมะก็เช่นกัน... ทุกวันนี้พวกเราชาวพุทธนักปฏิบัติชาวอย่างนี้ละ เติยวี่ว่ของธรรมะแต่ไม่ยอมปฏิบัติเลยสักที เหลาะ ๆ...และ ๆ...เดียน้ำ เดียวแห้ง ไม่เอาจริงสักที...ระวังเนื้อ...สะสมธรรมะมากไม่ตี พุงจะแตกเอา...! ต้องนำออกมาระบาย คือ การพิจารณาแยกเหตุแยกผล ของธรรมะบ้าง เราเรียกว่า...วิปัสสนาก็ได้...เผลอลงดูจิตความจริงธรรมะนั้นไม่มีใครเขาให้มากหรอก มันจะพุ่งขึ้น บางทีเกิดสังเสดงสัย...ต้องแสดงเลย ความลังเลจึงจะหมด แล้วจะคลายสงสัยได้เด็ดขาดเลย...'



พระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน

วัดป่าบ้านดาด

อ.เมือง จ.อุดรธานี

* ผู้มีสติปัญญาย่อมรู้ธรรมขั้นละเอียดอ่อนได้ไม่ยากนัก... สามารถรู้เล่ห์เหลี่ยมกิเลสภายในจิตใจ ไม่ว่าซอกไหนมุมใด ท่านจะจับออกมาสับโขกอย่างไม่ปราณี... กิเลสเป็นตัวโรคภัยและไม่สามารถมองมันเห็นด้วยตาเปล่าหรือกล้องส่อง... เมื่อใดมีกิเลสส่วนใดชนิดใดแล้วภายในตัวกิเลสมันจะกัดกินใจของบุคคลนั้นอย่างไม่มีวันพอ...พอตายนั้นแหละมันจึงปล่อย...!

ธรรมะเป็นอาวุธสำคัญที่กิเลสหวั่นไหวเกรงกลัว เพราะรู้ทันกลอุบายของมัน...ผู้ปฏิบัติจะมีความอึดแห่งธรรมเหมือนอึดอาหาร จะเข้าใจกันเองไม่ต้องถาม...เพราะธรรมเป็นของอึดของพอกแต่กิเลสมันไม่เคยมีความอึด มันหิวกระหายอยู่เป็นนิจ...

คนเราถ้ามีกิเลสเต็มตัวแล้ว...มันก็เหมือนหมูเราตี ๆ...เนื่อง กินแล้วนอน ๆ จนอ้วนพีเขาก็เข้าไปขึ้นเขียงสับนั้นเท่านั้น! ...ฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมเขาจึงไม่เลี้ยงกิเลส...เขาทำลายกิเลสทั้งนั้น...

พระอริยเจ้าทั้งหลายในอดีตที่ผ่านมา ท่านรู้ทันกิเลส...เมื่อกิเลสโหมมา ธรรมะโชนไป...กิเลสโหดร้าย ธรรมะโหดดี...อย่ายกพราบต้องออกแนวรบ นักปฏิบัติคือ นักรบ เป็นต้องเป็นตายต้องตาย จึงจะเอากิเลสอยู่...กิเลสมีเท่าไร ธรรมะต้องมีเท่านั้น ! *



หลวงพ่อดตมะ
(พระครูอุดมสิทธิจารย์)
วัดงิ้วกวีเวการาม
อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี

...น้อมระลึกอยู่เสมอ ในคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าซึ่งพระองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ว่า...

* ผู้มีปัญญา ไม่ควรให้สิ่งล่วงไปแล้วมาตาม ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เพราะว่สิ่งใดล่วงผ่านไป แล้ว สิ่งนั้นอันเราละเสียแล้ว... อนึ่ง สิ่งใดซึ่งไม่มาถึงแล้ว สิ่งนั้นก็ยังไม่มาถึง

...เพราะฉะนั้น ผู้มีปัญญาจึงไม่ควรให้สิ่งซึ่งล่วงไปแล้วมาตาม ไม่ควรหวังสิ่งที่ยังไม่มาถึง...ก็ผู้มีปัญญาได้มองเห็นธรรมเป็นปัจจุบันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าแจ้งชัดอยู่ในที่นั้น ๆ ใครจะพึงรู้ว่าความตายจักมีในวันพรุ่งนี้...เพราะว่ารู้ความห่วงเหนี่ยวความผูกพันด้วยมฤตยูความตาย ซึ่งมีแสนใหญ่ นั้น มิได้เลย

ฉะนั้น ความเพียรเผากิเลสให้เร็วร้อน อันผู้มีปัญญาควรทำเสียในวันนี้เลยทีเดียว ไม่มีความเกียจคร้าน ขยันหมั่นเพียรทั้งกลางวันและกลางคืนอย่างนี้ ผู้มั่นคงเป็นผู้มีวิเศษที่เดียวจริงดังนี้

* ให้เชื่อ ในกฎแห่งกรรม...ทำกรรมอย่างใด ย่อมส่งผลอย่างนั้น...คือกรรมชั่วย่อมส่งผลชั่ว และกรรมดีย่อมส่งผลดี

ผู้ใดทำกรรม... ผลกรรมนั้นย่อมตกแก่ตัว ผู้ทำไม่มีทางหลีกเลี่ยงได้...ใครทำกรรมดี ผลกรรมที่ดีต้องตกแก่คนผู้นั้น...ใครทำกรรมชั่ว ผลกรรมชั่ว ก็ย่อมตกแก่ผู้นั้นเช่นเดียวกัน *



พระราชพรหมยาน
(หลวงพ่อดุสิตดิลก)
วัดท่าซุง
อ.เมือง จ.อุทัยธานี

หลวงพ่อดตมะ ลูกทุก ๆ คน

* จมึ้นความรู้สึกลึกซึ้งเสมอว่า ถ้าเราจะไม่เป็นพระอรหันต์เพียงใด ในเวลานั้นก็ชื่อว่าเรายังไม่เป็นคนดี เราจะพยายามเก็บความชั่วทุกอย่างที่มีมันซ่อนอยู่ในจิต ทำลายให้มันตายสนิทอย่าให้เกิดขึ้นมา เมื่อกิเลส คือความชั่วตายหมด ชื่อว่าจิตว่างจากความชั่ว จงทรงไว้แต่ความดี และทิ้งจากความชั่วทุกสิ่ง จะทรงไว้แต่เพียงความสุภาพอย่างเดียว หวังว่าลูกภักของพ่อคงจำไว้

ขึ้นชื่อว่าชีวิตเป็นของไม่เที่ยง แต่ความตายเป็นของเที่ยง ก่อนที่เราจะตายจงคิดว่าเราจะตายครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย และไม่มีการตายต่อไป นั่นคือพระนิพพานพร้อมใจไม่กำลังใจ และความดีของลูกว่า พระนิพพานสมบัติ จะไม่ขาดไปจากกำลังจิตของลูก และสิ่งทั้งหลายเหล่านี้ ลูกของพ่อต้องได้แน่นอน นี่เป็นความหวังของพ่อ แต่ว่าถ้าลูกภักของพ่อลืมความดีนี้เมื่อไร จิตใจไปพัวพันอยู่ในวาระกิตติ ความหลงกิตติ เป็นอันว่าลูกกับพ่อก็ต้องแยกทางเดินกัน ไม่ใช่พ่อโกรธลูก แต่ว่าเวลาตายจริง ๆ เราตามกันไม่ไหว

ในสายตาของคนอื่นเขาอาจจะเห็นว่าลูกแล้ว แต่ขอลูกทั้งหลาย จงคิดว่า นั่นเป็นเรื่องความรู้สึกนึกคิดของบุคคลแต่ละคน แต่พ่อเองมีความรู้สึกที่ว่า "คนจะดีหรือคนจะเลว มันขึ้นอยู่กับกฎของกรรม" ก่อนที่เราจะเกิดมานี้ เราทำทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว ขณะใดถ้ากรรมที่เป็นอกุศลมันให้ผล ขณะนั้นลูกของพ่อก็อาจจะมีความคิดผิด พุทธนิมิตกระทำผิดไปได้เป็นของธรรมดา แต่ขณะใดกรรมที่เป็นกุศลกรรมให้ผล บรรดาลูกภักของพ่อก็จะทำถูก คิดถูก พุทธกุญแจเสมอ เรื่องนี้ถึงแม้ว่าตัวของพ่อเองก็ประสบมามาก จึงไม่มีความรู้สึกเมื่อลูกภักทำท่านบางคน คิดพลาด คิดพลาด กระทำพลาดไปก็ถือว่านั่นเป็นกฎของกรรมเดิมที่เราทำมาแล้วไม่ผิด ในชาตินี้เรามาแก้ตัวกันใหม่ พยายามทำความดีเสียทุกอย่าง เพื่อเป็นการหักล้างความชั่วเดิม เพื่อผลที่เราจะได้พึงได้ต่อไป นั่นก็คือพระนิพพาน *



หลวงพ่ocha สุภัทโท
(พระโพธิญาณเถร)
วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ
จ.อุบลราชธานี

* ความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือ
รู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้นการหลุดพ้น...
พยายามมากเกินไป แต่ขาดปัญญา เป็นการ
เคี่ยวเข็ญตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น...
เดินทางสายกลาง คือ สงบ วางสุข วางทุกข์

หน้าที่ของเรานั้น ทำเหตุให้ดีที่สุดเท่าที่นั้น
ส่วนผลที่จะได้รับเป็นเรื่องของเขา...ถ้าเราดำเนิน
ชีวิตโดยมีการปล่อยวาง เช่นนี้แล้วทุกข์ก็ไม่รุม
ล้อมเรา...

จิตของคนตามธรรมชาตินั้นไม่มีความตั้งใจ
เสียใจ...ที่มีความตั้งใจเสียใจนั้นไม่ใช่จิต แต่เป็น
อารมณ์ที่มากลอกหลวง จิตก็หลงไปตามอารมณ์โดย
ไม่รู้ตัว แล้วก็เป็นสุขเป็นทุกข์ไปตามอารมณ์...ผู้ใด
ตามดูจิต ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงของมาร

การกระทำจิตให้สงบนั้น อย่าเพิ่งเข้าใจว่ามา
ทำวันเดียวหรือสองวันมันจะสงบได้...จะต้อง
พยายามทำเรื่อย ๆ ไป ให้เห็นความสงบเกิดขึ้น
มาต้องพยายามทำให้มาก ทำบ่อย ๆ ยืน เดิน
นั่ง นอน ต้องมีสติอยู่เสมอ *



หลวงปู่ศรี มหาวีโร
วัดประชาคมวนาราม (ป่ากุง)
อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด

* เอาชีวิตนี้แหละเป็นเดิมพัน...เพื่อแลกกับ
ความดี *

* การนั่งสมาธิภาวนาอย่างชั้นอุกฤษฏ์ คือ
...นั่งภาวนา 24 ชั่วโมง จะเปลี่ยนอิริยาบถเพียง 2
ครั้งเท่านั้น เพื่อดูทุกข์เวทนาในตนเอง...โอ...นรก
8 ชั้น มันเกิดยากันมากที่หนึ่งทั้งหมด เออ...มันยากพิ
กกันมา ดังสะท้อนเลื่อนลั่นไปทั่วร่างกาย เราทั้งหลาย
สู้กับมันจนทุกขเวทนาปรากฏอย่างเด่นชัด และรู้
สัณฑ์เหลี่ยมของกิเลสกรรมที่มารบราจิดใจจนหมดสิ้น...
ขอให้มั่งสติดีเสียอย่างเดียวมันจบได้...คือ ความ
เจ็บปวดทั้งหลายนั้น มันจะไม่เกิดอีกเลย...นี่
นักปฏิบัติต้องเอาชนะให้ได้.. ถ้าไม่ได้ แพ้มัน
เด็ดขาด *

* นักปฏิบัติธรรมต้องมีสติพร้อมเสมอ...ถ้า
สติอ่อน มันจะติดสัญญาภาพเก่าๆ ที่เราได้จดจำ
มาแล้วทั้งสิ้น แล้วกรรมที่เกิดขึ้น มันก็ยังเป็นของ
คนอื่น ยังมีใช้ของเราแท่นะ...ระวังกิเลสมัน
จะหลอกล่อ จิตใจเราให้ลุ่มหลงเพื่อพากไปได้...แม้
อาตมาเอง มันยังหลอกให้หลงอยู่กับนิมิตเกือบ
6 ปี เพราะนิมิตตัวเดียวเท่าๆ ...สำหรับบทปฏิบัติ
นั้น...ถ้าสติไปถึงจิตเมื่อไร เมื่อนั้นพวกกิเลสหรือ
นิวรณ์ทั้งหลายนี้ มันจะถอนหนีไปหมดเลย... *



หลวงพ่ocha สุภัทโท
(พระโพธิญาณเถร)
วัดหนองป่าพง อ.วารินชำราบ
จ.อุบลราชธานี

* ความอยากอย่างแรงกล้าที่จะหลุดพ้นหรือ
รู้แจ้งนั้น จะเป็นความอยากที่ขวางกั้นการหลุดพ้น...
พยายามมากเกินไป แต่ขาดปัญญา เป็นการ
เที่ยวเขี่ยตนเองไปสู่ความทุกข์ยากโดยไม่จำเป็น...
เดินทางสายกลาง คือ สงบ วางสุข วางทุกข์

หน้าที่ของเราเน้น ทำเหตุให้ดีที่สุดเท่านั้น
ส่วนผลที่จะได้รับเป็นเรื่องของเขา...ถ้าเราดำเนิน
ชีวิตโดยมีการปล่อยวาง เช่นนี้แล้วทุกข์ก็ไม่รุม
ล้อมเรา...

จิตของคนตามธรรมชาตินั้นไม่มีความดีใจ
เสียใจ...ที่มีความดีใจเสียใจนั้นไม่ใช่จิต แต่เป็น
อารมณ์ที่มหาลอกวาง จิตก็หลงไปตามอารมณ์โดย
ไม่รู้ตัว แล้วก็เป็นสุขเป็นทุกข์ไปตามอารมณ์...ผู้ใด
ตามดูจิต ผู้นั้นจักพ้นจากบ่วงของมาร

การกระทำจิตให้สงบนั้น อย่าเพิ่งเข้าใจว่ามาก
ทำวันเดียวหรือสองวันมันจะสงบได้...จะต้อง
พยายามทำเรื่อย ๆ ไป ให้เห็นความสงบเกิดขึ้น
มาต้องพยายามทำให้มาก ทำบ่อย ๆ ยืน เดิน
นั่ง นอน ต้องมีสติอยู่เสมอ *



หลวงปู่ศรี มหาวีโร
วัดประชาคมวนาราม (ป่ากุง)
อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด

* เอาชีวิตนี้แหละเป็นเดิมพัน...เพื่อแลกกับ
ความดี *

* การนั่งสมาธิภาวนาอย่างขึ้นลูกฤษฏี คือ
...นั่งภาวนา 24 ชั่วโมง จะเปลี่ยนอิริยาบถเพียง 2
ครั้งเท่านั้น เพื่อดูทุกข์เวทนาในตนเอง...โอ...นรก
8 รุม มันเกิดยกกันมาที่นี้ทั้งหมด เออ...มันยกทัพ
กันมา ดังสะเทือนเลื่อนลั่นไปทั่วร่างกาย เราไม่ละ
สู้กับมันจนทุกข์เวทนาปรากฏอย่างเด่นชัด และรู้
แห่งเปลี่ยนของกิเลสรวมที่มารบเร้าจิตใจจนหมดสิ้น...
ขอให้มีสติดีเสียอย่างเดียวมันจบได้...คือ ความ
เจ็บปวดทั้งหลายนั้น มันจะไม่เกิดอีกเลย...นี่
นักปฏิบัติต้องเอาชนะให้ได้.. ถ้าไม่ได้ แพ้มัน
เด็ดขาด *

* นักปฏิบัติธรรมต้องมีสติพร้อมเสมอ...ถ้า
สติอ่อน มันจะติดสติปัญญาภาพเก่าๆ ที่เราได้จดจำ
มาแล้วทั้งสิ้น แล้วธรรมที่เกิดขึ้น มันก็ยังเป็นของ
คนอื่น ยังมีใช้ของเราแท่นะ...ระวังกิเลสมัน
จะหลอกล่อ จิตใจเราให้ลุ่มหลงเพื่อพักไปได้...แม้
อาตมาเอง มันยังหลอกให้หลงอยู่กับนิมิตเกือบ
6 ปี เพราะนิมิตตัวเดียวแท้ๆ ...สำหรับบทปฏิบัติ
นั้น...ถ้าสติไปถึงจิตเมื่อไร เมื่อนั้นพวกกิเลสหรือ
นิวรณ์ทั้งหลายนี้ มันจะถอนหนีไปหมดเลย... *



หลวงปู่เหรียญ วรลาโภ

(พระสุธรรมคณาจารย์)

วัดอรัญบรรพต

ต.บ้านหม้อ อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

"เอโกปุคคะโล... ทำตนเองให้เป็นคนๆ เดียว
ถือจิตดวงเดียวเท่านั้น จะสามารถพบธรรมะ
ชั้นสูงสุดได้ ไม่ต้องสงสัย..."

ธรรมะเป็นสิ่งที่ประเสริฐ แม้ธรรมะ
ประดิษฐานอยู่กลางดวงจิตดวงใจของผู้ใดแล้ว
ผู้นั้นจะได้รับความอบอุ่นใจ มีที่พึ่งอันถาวร
สมบูรณ์ทุกประการ จะไม่มีสิ่งใด ๆ ในโลกที่จะให้
ความอบอุ่นยิ่งกว่าธรรมะ..."



พระอาจารย์สิงห์ทอง ธมฺมวโร

วัดป่าแก้ว

อ.สว่างแดนดิน จ.สกลนคร

" ผู้พิจารณา... ผู้มีธรรมะในใจทำนออยู่
ในโลก ไม่แปดเปื้อนไปด้วยโลก เหมือนกันกับ
ใบบัวอยู่ในน้ำ แต่ทว่าน้ำไม่ซึมซาบเข้าไป...ถึงน้ำ
จะมาตกค้างบนใบบัว เดี่ยวมันก็หลุดก็ไหล
ออกไป ไหลออกไป ใบบัวไม่เคยซึมในน้ำที่ไป
ถูกต้อง..." ...นี่...จิตใจของท่านที่มีธรรมะชำระ
กิเลสตัณหาได้ ก็ทำนองเดียวกันท่านจึงอยู่ในโลก
ด้วยความสุขความสบาย ไม่ลุ่มหลงวนวายไป
เหมือนพวกเรา

" กิเลสในจิตในใจของมนุษย์มันมีด้วยกัน
ทุกท่านทุกคน เพียงแต่น้อยมากต่างกันเท่า
นั้น...บางท่านก็มีความโกรธมากบางท่านก็มีความ
โลภมาก บางท่านก็มีความหลงมาก บางท่านก็มี
ราคะตัณหามาก...แต่ทุกสิ่งทุกอย่าง ธรรมะของ
พระพุทธเจ้ามีเพื่อจะรักษาโรคประเภทนี้ ถ้า
นำธรรมะของพระพุทธเจ้ามารักษากับด้วยสติ ด้วย
ปัญญา ด้วยการพิจารณาจริงจัง โรคที่มีอยู่ในจิต
ในใจ คือ กิเลส ตัณหา มานะ ทิฐิต่าง ๆ
ค่อยจะสะอาดไป...ตกไป...หลุดไป "



พระอาจารย์จวน กุลเชฐโฐ

วัดเจติยาศรีวิหาร (ภูทอก)

อ.บึงกาฬ จ.หนองคาย

"ถ้ารู้ธรรม...ก็ขอให้ลึกแต่ว่ารู้ เมื่อรู้แล้วก็นำธรรมะนั้นมาฟอกซักชำระเสียให้สะอาด...ใจเรามันสกปรกมานาน ต้องล้างเสียที อวิชชามันเยอะ มันหุ้มไว้จนหมดมืด... เมื่อจิตใจหมดจดแล้ว (...รู้ด้วยสติปัญญา) จิตใจผู้รู้มันแหละมันก็จะปล่อยวางธรรมนั้นไปจิตผู้รู้ก็จะทรงอาณาพาด้วยปัญญาอย่างโดดเด่นๆ ไม่เกาะเกี่ยวอะไรอย่างงั้นกับอะไร เป็นปกติใสสว่างเป็นจิตเดิมแท้... ที่นั่นแหละอะไรที่มันรู้ มันก็จะรู้ สิ่งไหนไม่อย่ารู้ มันก็รู้ มันก็ตื่น มันก็เบิกบานของมันไป

ครูบาอาจารย์ทั้งหลายท่านจึงต้องสอน เอาความโง่ของพวกเราออก เอาความดีใส่มาแทนให้ เราก็จึงรับไปปฏิบัติดี ...เอามาแล้วก็มาวางไว้เฉยๆ มันจะได้ประโยชน์อะไรเล่า"



พระอาจารย์วัน อุตตโม

(พระอุดมสังวรวิสุทธิเถร)

วัดถ้ำอภัยดำรงธรรม

อ.ส่องดาว จ.สกลนคร

"พระเถระองค์หนึ่ง ท่านไปบำเพ็ญใกล้สระแห่งหนึ่ง มีผู้หญิงเขาลงไปเก็บดอกบัว ขณะเก็บดอกบัว เขาก็ร้องว่าทำเพลง...พระท่านก็พิจารณาตามเสียงของเพลงเขานั้น ให้รู้ให้เห็นทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ ... เพราะในขณะที่เราร้องเพลงเพลิดเพลิดนั้น...ก็คือ เขาเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะกิเลสแผดเผาจิตใจ เขาก็ได้ระบายออกในลักษณะร้องเพลงนั้นเรียกว่า...เป็นความระบายกิเลส ทั้งในขณะนั้นเขาก็มีความรักใคร่ยินดีเพลิดเพลินอยู่ด้วย อำนาจของกิเลส ซึ่งเป็นสมุทัยสัจจะบอกทุกขสัจจะที่กิเลสแผดเผาจิตใจของเขาด้วย บอกสมุทัยสัจจะที่เป็นตัวเหตุให้เกิดความรักใคร่ยินดี เกิดตณหา เกิดความทะเยอทะยาน อยากในจิตด้วย...แล้วพระท่านก็เกิดความสังเวช เกิดความเมื่อน่าย จิตของท่านก็หลุดพ้นได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เพราะอาศัยเสียงเพลงนั้นเป็นตัวเหตุ ท่านก็น้อมนำมาพิจารณา นิโรธ ความรู้แจ้งก็เกิดขึ้น กิเลสทั้งหลายก็หมดสิ้นไป

"...นี่แหละเมื่อจิตเป็นธรรมะแล้ว ก็พิจารณาเป็นธรรมะไปได้ หรือจะเห็นรูปร่างกายที่เขาแต่งให้สวยงามก็เช่นเดียวกัน ข้างในเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ของโสโครกสกปรก แต่เขาแต่งข้างนอกก็เหมือนกันกับโลงผีที่เขาแต่งให้สวยงาม แต่ข้างในน่าเกลียดน่ากลัว... คนเราก็เหมือนกันใจที่มีกิเลสก็กลัว... มันเกิดความโลภก็กลัว เกิดความโกรธก็กลัว เกิดความหลงก็กลัว"



พระอาจารย์คำพอง ดิสุโส

วัดป่าพัฒนารธรรม

ต.หนองอ้อ อ.หนองวัวซอ จ.อุดรธานี

“ลูกเอ๋ย... ความเมตตาปรานี พรหมวิหารธรรมย่อมต้องมีอยู่ในจิตใจของทุก ๆ คนนั้นแหละ... แต่บางคราว เจ้ากิเลสตัวชั่วโรคนี้ มันฝังตัวฝังหัวลงบนจิตใจมนุษย์เข้าไปแล้ว จะไม่ได้ไม่เขี่ยأيมันบ้างเลยนั้น ต่อไปมันจะเคยตัวนะ!

ฉะนั้น เวลาถากปารก ๆ ...โดยเฉพาะปากิเลสนี้เราต้องพินหนัก ๆ หน่อย มิเช่นนั้นดันรากเหง้ามันไม่ขาด...ไม่ทุตรากถอนโคน ไม่เข้ามันถึงอกผ่นขึ้นอีกไหมล่ะ!... ยิ่งพวกเราเนิ่นชอบเลี้ยง ขอบพูน รตน้ำพรวนดินอยู่เป็นประจำ ๆ... มันจะกลับงามขึ้นอีกประไรเล่า...!

ถ้ารู้ตัวเจ้ากิเลสนี้ มันจะอยู่จะอาศัยอะไรอยู่...ก็ตอพันได้จนกระทั่งเอนเลย มันจะได้รู้สึกตัว”



หลวงพ่อเมตตาหลวง

(พระญาณสิทธาจารย์)

วัดเทพพิทักษ์ปุณณาราม

ต.กลางดง อ.ปากซอ จ.นครราชสีมา

“ศีล สมาธิ ปัญญา... ทางสายนี้ต้องใช้สติปัญญาให้มาก ๆ... ให้ใช้ศรัทธาความพากเพียรเป็นเครื่องบุกเบิก เพื่อจะได้ผ่านไปเป็นระยะ ๆ โดยมีความมกนะพยายมเป็นหลังช่วยหนุน สนับสนุนจิตใจ ให้ผ่านพ้นกิเลสตันหาอวิชชาทั้งหลายนั้นแหละ...จึงจะได้รับประโยชน์ในเบื้องต้นและเบื้องปลาย

...จนโน้มมาจิตใจ ถวายสัพพทฐบูชา ตายเป็นตาย...แล้วนั่งภาวนาปริกรรมพุท-โธ ไม่มีวิธีอื่น มีวิธีนี้เพียงอย่างเดียว...นั่งภาวนามีสติตาม รู้ให้ทันกับความคิดนึกของจิต จิตจะไปที่ไหน...ให้เอาสติจับไว้ อย่าให้คลาดเคลื่อนภาวนาไปเรื่อย ๆ หายใจเข้า-พุท...หายใจออก-โธ ไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องหวาดหวั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น...ข้อสำคัญ อย่าเผลอสติก็แล้วกัน...!

นั่นแหละ...เราจะได้ชื่อว่า...เป็นผู้ที่มอบกายถวายตัวเป็น พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา เพื่อการภาวนาโดยแท้...

บุคคลเช่นนี้หายากที่สุด...เกรงอย่างเดียว ไม่เอาจริงเท่านั้น...มันจึงหละหลวมไม่มั่นคง...แม้ใจก็อ่อนไหวได้นะ ।

ข้อสำคัญ...ขออย่ามองออกไปจนเกินตัว จงพิจารณาอยู่ในภายในแหละ ธรรมะจะเกิดก็ตรงนั้นแหละ



พระอาจารย์ถวิล จิตนธัมโม
(พระครูอรุณนารัต)

วัดธรรมहरาราม
ต.เขมาบศรี อ.ท่าใหม่ จ.จันทบุรี

* สมัยออกธุดงค์ตามป่าดงเพื่อไปนมัสการ
พระอาจารย์มั่นผู้ล้าเลิศประเสริฐหาไม่ได้อีก
แล้ว...ก็เลิกลุดออกจากตัวเป็นแห่ง ๆ เลย เมื่อ
ได้ยืนเสียเสีย...มันร้องคำรามแต่ละที ทำให้จิตใจ
ปลอยวางลงได้เป็นอย่างดี สติก็แก่กล้ามาก...

...เมื่อผู้ใดได้ฝึกสอนอบรมจิตใจให้แก่กล้า
แล้ว รับรองว่าต้องได้ผล...ปัจจุบันนี้เกรงว่า
จะไม่อาจจริง และไม่เชื่อเรื่องบุญเรื่องบาปละสิ จึง
เที่ยวก่อกรรมกันไปวางเว้น...ครึ่งพอมักยจวนตัวเข้า
ก็พึ่งหาพระ...ก็กรรมมันไล่ถึงตัวแล้ว ใครจะไปช่วย
ได้เล่า...!

บางคนเลิกนับถือพระเอาเลยก็มีนะ...นี่คือ
ความไม่รู้ว่อะไรดีอะไรชั่ว มันจึงเป็นคนตามอดกัน
เกือบหมดประเทศนะ ! ...ศีล 5 ก็ยังปฏิบัติไม่ครบ
ดูซิดูเอาว่าจะจริงไหม พระพุทธเจ้าชี้ให้ดูก็ยังมอง
ไม่เห็นนะ..."



หลวงพ่อจรัส จิตนธัมโม
(พระราชสุทธินามมงคล)

วัดอัมพวัน
อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี

* การที่เราหันจิตใจมารักษาศีลกินธรรมนั้น...
จึงมีความตั้งใจ ให้จริงเพราะธรรมะของพระพุทธเจ้า
นี้เป็นทิพย์...ไม่มีความอึดอันใดจะเสมอเหมือน
การอึดธรรม...!

ความอึดในรสชาติอาหารนั้น...เป็นเพียง
ส่วนประกอบให้แก่ธาตุขันธ์เท่านั้น เป็นความไม่เที่ยง
เสื่อมสลายลงได้ เมื่ออึดไปชั่วขณะก็หิวอีก อย่างนี้
เป็นต้น...แต่ธรรมะเป็นของสมบูรณ์ อึดแล้วจะมี
ความอึดที่ทนทานถาวรไม่เสื่อมสลาย ผู้ใดมีธรรมเป็น
เครื่องอยู่อาศัย บุคคลผู้นั้นจะมีความอึด ความพอ...

แม้ธรรมนั้นจะมีได้เป็นรูปร่างที่มองเห็นกัน
ด้วยตาเนื้อ...แต่ธรรมเป็นธรรมชาติอันละเอียดสุขุม
สุดที่จะนำมาเปรียบเทียบกับของสมมติทั้งหลายได้

ใจเป็นความละเอียดฉันใด ธรรมก็เป็นของ
ละเอียดสุขุมฉันนั้น...และใจนี้แหละเป็นสิ่งที่สติดของ
ธรรมทั้งปวง ! ... ผู้ปฏิบัติธรรมจงพยายามศึกษา
ค้นคว้าวิปัสสนาให้เที่ยงแท้ด้วยสติปัญญา จึง
จะบังเกิดเห็นผลแก่ท่านด้วยดี

อันวิชาศาสตร์ต่าง ๆ นั้น...อาตมาขอศึกษา
ให้รู้ว่ามีจริงเท่านั้น เมื่อรู้แล้วก็หยุด...ที่หยุดไม่ได้
คือ การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากกรรมฐาน...ต้อง
ดำเนินไปเสมอไม่ขาดตอน จะขาดตอนไม่ได้เป็น
อันขาด

การดำเนินชีวิต การมีอายุยืนและสุขภาพแข็งแรงกับโรคหลอดเลือดหัวใจ

จากการสัมมนาของศาสตราจารย์ทง รองหัวหน้าคณะย้อยคณะผู้ดำเนินการวิจัย

เรื่องโรคหลอดเลือดหัวใจแห่งชาติ

(เรียบเรียงจากการบันทึกเสียงการสัมมนา)

ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ผู้ที่มีอายุระหว่าง 45 ถึง 65 ปี ถือว่าอยู่ในช่วงวัยกลางคน อายุ 65 ถึง 74 ปี ถือว่าอยู่ในช่วงสูงอายุตอนต้น จนกว่าจะถึงอายุ 75 ถึง 90 ปี จึงจะจัดว่าอยู่ในช่วงสูงอายุอย่างแท้จริง เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว อายุขัยของคนควรจะอยู่ที่เท่าใดกันแน่ ตามตรรกะทางชีววิทยาแล้ว อายุขัยของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมมันอยู่ที่ประมาณ 5-7 เท่าของระยะเวลาที่ใช้ในการเจริญเติบโต และระยะเวลาที่ใช้ในการเจริญเติบโตของคนนั้น จะนับจากช่วงที่พ้นแท้งที่สุดท้ายงอกออกมาเรียบร้อยแล้ว ซึ่งจะอยู่ที่ช่วงอายุประมาณ 20 ถึง 25 ปี ดังนั้น เมื่อคำนวณแล้ว อายุขัยของคนที่สั้นที่สุดจะเท่ากับ 100 ปี และที่ยืนที่สุดจะเท่ากับ 175 ปี เพราะฉะนั้น อายุขัยปกติที่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปจึงควรอยู่ที่ประมาณ 120 ปี

เช่นนั้นแล้ว เราจะใช้ชีวิตอยู่อย่างไรวินช่วงเวลาที่มีอยู่นี้ ในระยะเวลา 120 ปี ที่มีชีวิตอยู่ ควรเป็นการมีชีวิตอยู่อย่างแข็งแรง อายุยืนถึง 70-80 ปี ก็ยังไม่พวพบโรคภัยอยู่ถึง 90 ปี ก็ยังสุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน การจะอยู่ถึง 100 ปี ก็จะไม่ใช่ว่าเป็นเพียงความฝันอีกต่อไป ตามกฎทางชีววิทยาแล้ว ทุกคนควรมีชีวิตอยู่ถึง 100 ปี แต่ว่าสถานการณ์ในปัจจุบันกลับมิได้เป็นเช่นนั้น ที่ควรจะอยู่ถึง 120 ปีนั้น ก็กลับอยู่ถึงได้เพียง 70 ปีเท่านั้น ขาดหายไปถึง 50 ปีเต็ม ๆ จริง ๆ แล้วเมื่ออายุ 70 , 80 และ 90 ปีควรจะยังแข็งแรงอยู่ แต่หลายต่อหลายคนกลับมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรงตั้งแต่อายุ 40 ปี พออายุ 50 กว่าก็เป็นโรคหัวใจ และเมื่อถึงอายุ 60 กว่าก็จากไป เท่ากับว่าเริ่มต้นเป็นโรคต่าง ๆ ล่วงหน้าถึง 50 ปีเต็ม ๆ เช่นกัน การเป็นโรคล่วงหน้า ทุพพลภาพล่วงหน้า และเสียชีวิตล่วงหน้าจึงกลายเป็นสภาพการณ์ที่พบเห็นได้ทั่วไปในสังคมปัจจุบันไปเสียแล้ว

จากการสำรวจในกรุงปักกิ่งของหมพบ ว่า นักเรียนระดับประถมเริ่มเป็นโรคความดันสูงแล้ว และนักเรียนระดับมัธยมก็เริ่มเป็นโรคเส้นเลือดใหญ่แข็งตัวแล้ว นี่คือนิพพานที่เราจะนำมาอภิปรายกันในวันนี้ว่า ด้วยเหตุใดเมื่อเศรษฐกิจของเราเจริญก้าวหน้าแล้ว เงินทองเพิ่มขึ้นแล้ว มาตรฐานการครองชีพแบบวัตถุนิยมก็ได้รับการยกย่องระดับขึ้นแล้ว แต่คนจำนวนไม่น้อยกลับเสียชีวิตเร็วขึ้น มีบางคนเห็นว่าสาเหตุที่ในปัจจุบันมีผู้เป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมองตีบ, มีเนื้องอก และเป็นโรคเบาหวานจำนวนมากนั้น เป็นผลมาจากเศรษฐกิจที่ก้าวหน้าและชีวิตที่ร่ำรวย นี่เป็นความคิดที่ผิดถนัด ผิดทั้งหมด ผมเห็นว่าความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุไม่ได้เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเหล่านี้ สาเหตุที่แท้จริงนั้นมาจากความเจริญทางจิตใจที่ไม่เพียงพอและการขาดความรู้ในการรักษาสุขภาพ หากพิจารณาสังคมของประเทศสหรัฐอเมริกาจะพบว่า เมื่อนักคนขาวและคนดำมาเปรียบเทียบกับกันแล้ว คนขาวนั้นจะร่ำรวยและเพียบพร้อมมากกว่าคนดำ แต่จำนวนของคนขาวที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และเนื้องอกนั้นน้อยกว่าคนดำอย่างเห็นได้ชัด อีกทั้งยังมีอายุที่ยืนกว่าอีกด้วย



นอกจากนี้ คนที่ทำงานออฟฟิศของอเมริกานั้นมีฐานะสูง เงินเดือนดีกว่าพวกกรรมกรใช้แรงงาน แต่พวกเขาก็ป่วยไ้น้อยกว่า และอายุยืนกว่าพวกกรรมกร นี่เป็นเพราะว่าคนที่ทำงานออฟฟิศนั้นได้รับการศึกษาเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ, ความเจริญทางจิตใจ, ความรู้เรื่องสุขอนามัยที่ดีกว่า และรู้จักรักษาสุขภาพด้วยตัวเองมากกว่า ดังนั้น การที่ปัจจุบันคนเราเป็นโรคมามากขึ้นเรื่อย ๆ จึงไม่ได้มีสาเหตุมาจากความเจริญทางวัตถุที่เพิ่มมากขึ้น แต่เป็นเพราะมีความเจริญทางจิตใจและความรู้ที่ไม่เพียงพอ ถ้าหากว่าเราเพิ่มพูนความรู้ในการรักษาสุขภาพให้มากขึ้น เราจะสามารถที่จะมีสุขภาพแข็งแรงไปพร้อมๆ กับเศรษฐกิจที่รุ่งเรืองได้ ไม่ใช่อะไรที่เพิ่มขึ้นไปด้วย ดังนั้น ก่อนอื่นจึงขอทำความเข้าใจให้ชัดเจนก่อนว่า การที่มีโรคมานั้นไม่ได้เป็นเพราะความมั่งคั่งทางวัตถุ การมีรายรับหรือเงินทองที่เพิ่มขึ้น แต่เป็นเพราะความรู้ในการรักษาสุขภาพและอนามัยไม่เพียงพอ

โรคที่เป็นภัยคุกคามสุขภาพที่สำคัญเป็นอันดับ 1 ในปัจจุบันนั้น คือ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ตามสถิติของปีที่ผ่านมา ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบถึง 15,300,000 คน คิดเป็นอัตราส่วน 1 ใน 4 ของจำนวนผู้เสียชีวิตทั้งหมด ถือเป็นโรคที่ร้ายแรงที่สุดของโลก เลขาธิการใหญ่องค์การอนามัยโลกได้เคยกล่าวไว้ว่า ถ้าหากว่ามีการป้องกันล่วงหน้าจะสามารถลดจำนวนผู้เสียชีวิตนี้ลงไปได้ครึ่งหนึ่ง ซึ่งหมายความว่า ในจำนวนทั้งหมดนี้ มีถึงครึ่งหนึ่งที่จะไม่ต้องเสียชีวิตหากได้มีการป้องกันก่อน คนจำนวนมากมิได้เสียชีวิตเพราะโรคภัยไข้เจ็บ แต่เสียชีวิตเพราะความรู้ มีโรคจำนวนมากที่สามารถป้องกันมิให้เกิดได้ ป้องกันไม่ให้เสียชีวิตได้

ผมใคร่ขอยกตัวอย่างหนึ่ง มีชายคนหนึ่งเป็นโรคหัวใจ พวกเราต่างก็ทราบว่าเขาเป็นโรคหัวใจแล้ว จะต้องพยายามไม่ตื่นเต้นหรือออกแรงอย่างกะทันหัน มีอยู่ครั้งหนึ่ง เขาไปยกหนังสือซึ่งเป็นหนังสือที่หนักมาก หากว่ายกครั้งละสองหรือสามเล่มก็คงจะไม่เป็นไร แต่เขากลับยกรวดเดียวหลาย ๆ เล่ม ทำให้ใช้กำลังมาก ในเวลานั้น หัวใจของเขาจึงหยุดเต้น หลังจากผ่านการช่วยชีวิตแล้ว หัวใจก็กลับมาเต้นอีกครั้ง แต่ว่าสมองได้ตายไปแล้ว เขาจึงกลายเป็นเจ้าชายนิรราไป ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลต่อไปถึง 1,500,000 หยวน (ประมาณ 82,500 บาท) ถ้าหากว่าเขาได้รับการศึกษาเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพมาก่อน รู้ว่าผู้สูงอายุจะขาดอากาศไม่ได้ ใช้กำลังมากไปไม่ได้ เวลายกหนังสือยกเพียง 2-3 เล่ม ไม่โยกเป็นตั้ง เขาก็คงจะไม่ประสบเหตุเช่นนี้

นอกจากนี้ ยังมีชาวกรุงปักกิ่งอีกคนหนึ่ง เขาได้ซื้อผักกาดขาวกลับบ้านมาจำนวนมาก แล้วนำมาวางไว้ที่เชิงกำแพง ปรากฏว่า หลังจากนั้นมีหิมะลง 3 วัน 3 คืน ติดต่อกัน เขาเกรงว่าผักกาดขาวจะกลายเป็นน้ำแข็ง แล้วเน่า ดังนั้น จึงลงมาจากชั้น 3 มาย้ายผัก ผักกาดแต่ละหัวนั้นหนักหลายกิโลกรัม ครั้งแรกย้ายไป 3 หัว จากชั้นล่างไปตาดฟ้าชั้น 3 ครั้งที่ 2 ย้ายไปอีก 2 หัว ครั้งที่ 3 ย้ายอีก 7 หัว หนักรวม 25 กิโลกรัม แต่เนื่องจากปกติเขาไม่ค่อยได้ทำงานที่ต้องใช้แรง วิ่งขึ้นจึงลง 3 ชั้นจึงเหนื่อยจนหายใจไม่ทัน ยิ่งหายใจก็ยิ่งหอบ ไอจนมีเสมหะออกมาเป็นเลือด เขาจึงรู้ตัวว่าไม่ไหวแล้ว ควรจะรีบไปโรงพยาบาล กว่าเขาจะถึงโรงพยาบาลอันเป็นที่ผมทำงานอยู่ ท่าทางของเขาก็แย่มากแล้ว กล้ามเนื้อหัวใจหยุดทำงานอย่างเฉียบพลัน ด้านซ้ายของหัวใจก็หมดแรงบีบตัวอย่างเฉียบพลัน พวกเราพยายามช่วยชีวิตเขาอย่างเต็มที่ โดยฉีดยาให้เขาไป 1 เข็ม ซึ่งยาเข็มนีราคาส่งถึง 15,000 หยวน (ประมาณ 82,500 บาท) ทองคำ 1 กรัมมีมูลค่า 100 หยวน (ประมาณ 550 บาท) แต่ยาเพียง 0.1 กรัมมีราคาส่งถึง 15,000 หยวน แต่ก็บั่นบายเป็นยาดี พอฉีดเข้าไปในร่างกายแล้วก็ออกฤทธิ์ทันที หายที่สุด หลังจากเสียเงินไป 60,000 หยวน (ประมาณ 330,000 บาท) ก็สามารถรักษาโรคจนหายได้ แต่หากคิดให้ดีแล้ว ผักกาดขาวที่ซื้อมาตอนนั้น 50 กิโลกรัมเพียง 12 หยวน (ประมาณ 66 บาท) เท่านั้น 25 กิโลกรัมก็เพียงแค่ 6 หยวน (ประมาณ 33 บาท)

แต่เขาสลับต้องเสียเงินรักษาโรคไปถึง 60,000 หยวน เพื่อจะเก็บผักกาดขาวราคา 6 หยวนนี้ไว้ อีกทั้งยังแทบเอาชีวิตไม่รอด นับว่าไม่คุ้มจริง ๆ ถ้าหากว่าชายคนนี้มีความรู้ในเรื่องการรักษาสุขภาพ รู้ว่าคนที่ปกติแล้วไม่ค่อยได้ทำงานที่ต้องใช้แรงไม่สมควรจะออกแรงทีเดียวมาก ๆ เขาก็คงจะหลีกเลี่ยงเรื่องที่เกิดขึ้นนี้ได้

พวกเรานักวิทยาศาสตร์มักจะย้ำประโยคหนึ่งอยู่เสมอ ๆ ว่า ผู้สูงอายุที่แข็งแรง "ครึ่งนาฬิกา 3 อย่างและครึ่งชั่วโมง 3 อย่าง" "ครึ่งนาฬิกา 3 อย่าง" เป็นวลีเพียงวลีหนึ่งไม่ต้องเสียเงินหามา แต่สามารถลดจำนวนผู้เสียชีวิตไปได้จำนวนมาก มีคนจำนวนมากตอนกลางวันไม่เป็นอะไร แต่พอกลางคืนกลับเสียชีวิต ทั้งนี้เนื่องจากกลางคืนลูกจากเตียงไปเข้าห้องน้ำเร็วเกินไป การลุกจากเตียงอย่างกะทันหัน ทำให้ขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง ความดันโลหิตลดต่ำลงเวียนล้มลงไป บางคนถึงกับกระตุกกะโหลกศีรษะแตก ส่วนบางคนหัวใจมีปัญหา กลางวันเดินเป็นปกติ แต่กลางคืนกลับขาดเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้หัวใจหยุดเต้น เนื่องจากลุกจากเตียงอย่างกะทันหัน ความดันโลหิตลดต่ำ ขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง หัวใจก็หยุดเต้นได้ นักวิทยาศาสตร์จึงเสนอแนะถึงเรื่อง "ครึ่งนาฬิกา 3 อย่าง" ขึ้นมา กล่าวคือ เมื่อตื่นขึ้นมาแล้วอย่าลุกจากเตียงในทันที ให้นอนไว้ก่อนครึ่งนาฬิกา เมื่อนั่งขึ้นมาก็ให้นั่งอีกครึ่งนาฬิกา แล้วเอายาหอดไว้ที่พื้นอีกครึ่งนาฬิกา ผ่านขั้นตอน "ครึ่งนาฬิกา 3 อย่าง" นี้ไม่ต้องเสียเงินแม้แต่บาทเดียว แต่สามารถทำให้ไม่เกิดเรื่องขาดเลือดไปเลี้ยงสมองด้วย หัวใจก็ยังเต้นไปตามปกติ และยังช่วยลดจำนวนผู้เสียชีวิตโดยไม่จำเป็นได้ ลดจำนวนกล้ามเนื้อหัวใจที่หยุดทำงานได้ และลดอาการชักที่สมองที่ไม่จำเป็นได้

มีอยู่ครั้งหนึ่ง เมื่อพวกเราเล่าเรื่องข้างต้นจบ ก็มีข้าราชการสูงอายุผู้หนึ่งร้องให้ขึ้นมา ผมถามว่า "คุณร้องให้ทำไม" เธอร้องไห้อย่างปวดใจแล้วกล่าวว่า "เมื่อสองปีก่อนตอนที่ดิฉันลุกขึ้นมาเข้าห้องน้ำกลางดึก ลุกจากเตียงเร็วเกินไปหน่อย แรงเกินไปหน่อยจึงเวียนศีรษะ ผลก็คือหัวมันพุ่งขึ้น ก็กลายเป็นโรคอัมพาตฯ ต้องนอนอยู่บนเตียงอีก 8 เดือนเต็ม ๆ เนื้อตัวเน่าเปื่อย ลูกหลานต่างก็ไม่กตัญญู ถ้าหากว่าดิฉันได้ฟังเรื่องนี้ก่อน ก็คงไม่ต้องเป็นอัมพาตฯแล้ว ถ้าหากว่ารู้เรื่อง "ครึ่งนาฬิกา 3 อย่าง" นี้ก่อน ดิฉันก็คงไม่ต้องทรมานถึง 8 เดือน

ส่วน "ครึ่งชั่วโมง 3 อย่าง" นั้น หมายถึง ตอนเข้านอนควรออกกำลังกายครึ่งชั่วโมง รำไทเก๊ก รังจ็อกกิ้ง (ไม่ต่ำกว่า 3 กิโลเมตร) หรือออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น ซึ่งจะต้องพิจารณาความหนักเบาในการออกกำลังกายแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล ประการที่ 2 ตอนเที่ยงควรนอนกลางวันประมาณครึ่งชั่วโมง ตอนบ่ายทำงานจะได้มีพลังกำลังเต็มที่ ยิ่งผู้สูงอายุยิ่งจะต้องพักผ่อนให้มากขึ้น ทั้งนี้เป็นเพราะว่า ผู้สูงอายุมักจะตื่นนอนแต่เช้า กลางวันจึงควรพักผ่อนให้มาก ประการสุดท้ายคือ ตอนเย็นประมาณ 18.00-19.00 น. ผู้สูงอายุควรเดินช้า ๆ สักครึ่งชั่วโมง จะทำให้ตอนกลางคืนนอนหลับได้สบาย สามารถลดอัตราการเป็นโรคที่เกิดจากกล้ามเนื้อหัวใจตีบและความดันโลหิตสูงได้

การศึกษาเรื่องสุขภาพนั้นจะใช้วิธีการที่ง่าย ๆ แต่สามารถป้องกันโรคภัยแรงต่าง ๆ ได้มากมาย มีคนกล่าวว่า ปัจจุบันวิทยาศาสตร์ก้าวหน้าแล้ว หวังว่าจะใช้เทคโนโลยีที่ก้าวหน้ามารักษาโรค แต่เทคโนโลยีที่ก้าวหน้านั้นแม้ว่าจะดี แต่ราคาสูงมาก และให้บริการได้แต่คนกลุ่มน้อยเท่านั้น เมื่อพูดถึงการเปลี่ยนถ่ายหัวใจโรงพยาบาลอันเงินของเราเป็นโรงพยาบาลแห่งแรกของประเทศจีนที่ทำได้สำเร็จ มีเด็กหญิงอายุ 14 ปีคนหนึ่งที่ตั้งเปย์ (ตะวันออกเฉียงเหนือ) หลังจากเปลี่ยนถ่ายหัวใจแล้วสามารถมีชีวิตอยู่ต่อไปได้อีก 214 วัน เสียค่าใช้จ่ายไปทั้งหมด 2 แสนกว่าหยวน (ประมาณกว่า 1 ล้านบาท) แต่ละวันมีค่าใช้จ่าย 1 พันกว่าหยวน (ประมาณกว่า 5 พันบาท)



ยาที่ใช้รับประทานนั้น 1 ขวด มีปริมาณ 100 มิลลิกรัม ราคา 5,000 หยวน (ประมาณ 27,500 บาท) ยาที่ใช้ฉีด 1 เข็ม 1,500 หยวน (ประมาณ 8,250 บาท) แต่ละอย่างราคาแพงมาก นอกจากนี้ การรักษาและผ่าตัดหัวใจนั้นซับซ้อนมากและก้าวหน้ามาก แต่ในการรักษาแต่ละครั้งต้องใช้เงินเป็นหมื่นเป็นแสน อีกทั้งยังใช้เทคโนโลยีที่ไม่เหมือนกันในแต่ละครั้งด้วย จะอย่างไรก็แล้วแต่การรักษาให้คนป่วยกลับมามีสุขภาพที่แข็งแรงอีกครั้งนั้น ก็สู้การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บแต่แรกไม่ได้

การจะควบคุมความดันโลหิตสูงนั้นเป็นเรื่องที่ยากมาก รับประทานยาวันละ 1 เม็ด ก็สามารถลดอาการเลือดคั่งในสมองได้ อาการเลือดคั่งในสมองนั้น ความจริงจะต้องใช้วิธีเจาะกะโหลกศีรษะถ่ายเลือดออกมา ซึ่งแม้ว่าจะรักษาชีวิตไว้ได้ แต่ก็ต้องเป็นอัมพฤกษ์ ดังนั้น การไม่มีอาการเลือดคั่งในสมองย่อมต้องดีกว่าอย่างแน่นอน ที่โรงพยาบาลของเรามีผู้ป่วยคนหนึ่งเป็นโรคความดันโลหิตสูงมากกว่า 12 ปี ความดันโลหิตของเขา นั้นแปลกประหลาดมาก สูงถึง 200 มิลลิกรัม แต่ไม่รู้สึกทรมานแม้แต่น้อย แต่พอรับประทานลดความดันเข้าไป เขาก็ไม่รู้สึกรทรมานอย่างมาก เขาก็มักจะไม่รับประทานยา เขาเคยไปพบแพทย์ 2 คน คนหนึ่งบอกเขาว่า จะต้องรับประทานยา แต่อีกคนหนึ่งบอกว่า ในเมื่อรับประทานยาแล้วไม่สบาย ก็ไม่ต้องรับประทาน เขาก็เลิก รับประทานยา 12 ปีต่อมา เส้นเลือดใหญ่ของเขาแข็งตัว และเป็นโรคไต ทำให้ต้องล้างไตและเปลี่ยนเลือด แต่ละอาทิตย์ต้องเปลี่ยนเลือด 3 ครั้ง ใน 1 ปี ต้องเสียค่าใช้จ่าย 9 หมื่นหยวน (ประมาณ 495,000 บาท) ทำไปทั้งหมด 10 ปี เป็นเงิน 9 แสนหยวน ทุกวันต้องนั่งอยู่บนรถเข็น มีชีวิตก็เหมือนไม่มีชีวิต ตัวบวมและขาดสารอาหาร ท้ายที่สุดก็เสียชีวิตไป ที่จริงแล้วนั้น เพียงรับประทานยาวันละ 1 เม็ด เสียค่าใช้จ่ายเพียง 3 เหม (ประมาณ 1.65 บาท) ก็สามารถควบคุมโรคได้แล้ว การป้องกันนั้นง่ายมาก สามารถลดจำนวนผู้เป็นโรคได้ และลดจำนวนเหตุการณ์ที่ไม่อาจเกิดได้ แท้จริงแล้วนั้นเทคโนโลยีต่อให้สูงเพียงใดก็สู้การป้องกันไว้ก่อนไม่ได้

ด้วยเหตุนี้ ปัญหาที่จะกล่าวถึงในที่นี้ จึงเป็นปัญหาเรื่องทัศนคติ เราควรจะปรับเปลี่ยนทัศนคติกันเสียใหม่ จะปรับเปลี่ยนอย่างไรหรือ เราจะต้องยอมรับว่าโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ มากมายที่มีในปัจจุบันนั้น มีรากกำเนิดมาจากวิถีการดำเนินชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ถ้าหากว่าเราหันมาดำเนินชีวิตในวิถีทางที่ถูกต้อง ก็จะสามารถไม่ประสบกับโรคภัยไข้เจ็บได้ วิถีการดำเนินชีวิตที่จะแนะนำนั้น จำกัดความอยู่ใน 4 ข้อด้วยกัน ได้แก่ รับประทาน อาหารให้ถูกหลัก ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เลิกบุหรี่ยุติแล้ว และทำจิตใจให้สงบ หากทำได้ทั้ง 4 ข้อนี้แล้ว จะสามารถลดอาการความดันโลหิตสูงได้ ถึงร้อยละ 55 ลดอาการเลือดท่วมสมองและโรคหัวใจ ได้ถึงร้อยละ 75 ลดโรคเบาหวานได้ร้อยละ 50 และลดโรคกระเพาะได้ถึง 1 ใน 3 ส่วน จะมีอายุโดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 10 ปี เป็นอย่างน้อย อีกทั้งยังไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ดังนั้น การรักษาสุขภาพให้แข็งแรงนั้นจึงง่ายมาก และได้ผลอย่างดียิ่ง

ทำไมเราจะต้องปรับเปลี่ยนทัศนคตินี้หรือ เมื่อปี ค.ศ. 1981 ผมเดินทางไปประเทศอเมริกา ปี ค.ศ. 1983 ทำงานวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันการทางแพทย์โดยตรง อาจารย์ที่สอนผมนั้นเป็นศาสตราจารย์ที่มีชื่อเสียง เขาพาผมไปงานประชุมของบริษัทผลิตเครื่องใช้ไฟฟ้าแห่งหนึ่ง ในช่วงรับประทานอาหารกลางวัน เจ้าของบริษัทที่ประกาศว่า งานประชุมในวันนั้นจัดให้แก่ผู้ที่มีอายุระหว่าง 55-65 ปี ใครที่มีอายุระหว่างนี้แล้ว ไม่เป็นโรคใดเลยก็จะได้รับรางวัล แต่ละคนจะได้เสื้อที่เข้ด 1 ตัว มีดีเทนิส 1 ไม้ และเชคคณลงใบ ซึ่งแม้จะเป็นตัวเงินที่ไม่มากแต่ก็มีความหมาย ทุกคนพากันปรบมืออย่างขบใจ เมื่อคิดดูให้ดี จะพบว่านักธุรกิจชาวอเมริกัน

ผู้นี้เจ็ยวลดมาก เนื่องจากคนงานของเขาในระยะ 10 ปี ไม่มีโรคภัยใด ๆ ที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย สามารถประหยัดค่ารักษาพยาบาลไปได้หลายด้าน เขาเพียงแค่มอบเลือดที่เข็ดให้ 1 ตัว และไม้ตีเทนนิส 1 ไม้ เท่านั้น คุณคิดว่าธุรกิจของเขานั้นสร้างความร่ำรวยให้เขาได้มากเพียงใด บริษัทของเขามีสระว่ายน้ำ มีห้องยิมออกกำลังกาย มีสนามเทนนิส ส่งเสริมให้พนักงานออกกำลังกายทุกคนต่างไม่มีโรคภัย หลังจากผมกลับประเทศจีน แล้วก็ไปที่กรุงปักกิ่ง พบว่า สภาพการณ์ไม่เหมือนกัน ประสิทธิภาพแรงงานและเลขาธิการสาขาพรรคนั้น พอถึงช่วงวันหยุดหรือตรุษจีน จะลั่นแต่พากันไปดูแลคนป่วย คนที่มีสุขภาพแข็งแรงกลับไม่มีใครสนใจ แม้จะทำงาน 10 ปี โดยไม่มีโรคภัยไข้เจ็บก็ไม่มีใครสนใจ แต่พอเป็นโรคขึ้นมาใคร ๆ ก็พากันสนใจ ยิ่งถ้าป่วยเป็นโรคร้ายแรง พอถึงตรุษจีนยังมีคนพากันไปเยี่ยมไข้อีกด้วย ต่างกับที่อเมริกา ที่คนสุขภาพแข็งแรง จะได้รับความสนใจ ที่พูดเช่นนี้ผมไม่ได้หมายความว่า คนป่วยไม่สมควรได้รับการดูแลเอาใจใส่ แต่ความคิดของคนในปัจจุบันนี้ให้ความสำคัญกับการรักษาโรคมามากเกินไป การจ่ายค่ายารักษาพยาบาล 5 หมื่นหรือแสนเงิน ถือเป็นเรื่องปกติไปเข้าโรงพยาบาลแต่ละครั้งต้องใช้เงินเป็นหมื่น ๆ ค่ารักษาพยาบาลเป็น 100 หยวน (ประมาณ 550 บาท) ก็ล้วนไม่ใช่ปัญหา แต่ค่าใช้จ่ายในการป้องกันโรคกลับไม่ยอมเสียแม้แต่สลึงต่างก็เสีย มีผู้เชี่ยวชาญได้เคยคำนวณว่าโรคหลอดเลือดหัวใจตีบนี้ หากใช้เงินป้องกันโรคเพียง 1 หยวน (ประมาณ 5.50 บาท) ก็จะสามารถประหยัดค่ารักษาโรคไปได้มากกว่า 100 หยวน

ผมเคยทำการสำรวจที่หมู่บ้านวานาแห่งหนึ่งในกรุงปักกิ่ง มีชาวบ้านคนหนึ่งแต่ละปีมีรายรับประมาณ 2 แสนกว่าหยวน (ประมาณกว่า 1 ล้านบาท) เขามีฐานะร่ำรวย เฉพาะช่วงตรุษจีนเขาซื้อประทัดให้เด็ก ๆ เล่นถึงพันกว่าหยวน แม้ว่าเขาจะมีเงินมากมายขนาดนี้ แต่จากการสำรวจพบว่า ทั้งบ้านนั้นมีสมาชิกทั้งหมด 7 คน แต่มีแรงสีพื้นเพียงด้านเดียว เขาเห็นว่า การแบ่งพินั้นเป็นเรื่องที่อยู่นอกเหนือความจำเป็น ผลก็คือในจำนวน 7 คนนี้ มี 4 คน เป็นโรคความดันโลหิตสูง อันที่จริงแล้ว **สุขภาพในช่องปากสามารถลดโรคภัยไข้เจ็บได้เป็นจำนวนมาก** อย่างเช่น โรคหลอดเลือดแข็งตัว และโรคหัวใจ ในอเมริกานั้น สุขภาพของช่องปากถือเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด องค์การอนามัยโลกก็ให้ความสำคัญแก่สุขภาพอนามัยและสุขภาพของช่องปากอย่างมาก ดังนั้นจึงควรมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่จากการรักษาโรคมาสู่การป้องกันโรค

ตอนนี้จะขอกล่าวถึง สาเหตุที่ทำให้เกิดโรคหลอดเลือดแข็ง, เนื้องอก และเบาหวาน ซึ่งมีอยู่ 2 สาเหตุด้วยกัน ได้แก่ สาเหตุภายใน และสาเหตุภายนอก สาเหตุภายในนั่นก็คือ กรรมพันธุ์ ส่วนสาเหตุภายนอกเกิดจากสิ่งแวดล้อม ทั้งสองสาเหตุนี้เกี่ยวพันเชื่อมโยงกัน ในส่วนของสาเหตุภายในนั้น ถือเป็นกรรมพันธุ์อย่างหนึ่ง เช่นว่า หากบิดาและมารดาเป็นโรคความดันโลหิตสูง บุตรที่เกิดออกมาจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึง 45% ถ้าหากว่าบิดามารดาคนใดคนหนึ่งเป็นโรคนั้น บุตรจะมีโอกาสเป็นโรคด้วย 28% และถ้าหากว่าทั้งบิดาและมารดาไม่มีใครเป็น บุตรก็ยังมีโอกาสเป็นเช่นกัน แต่มีโอกาสน้อยเพียง 3.5% เท่านั้น ทั้งนี้เป็นเพราะกรรมพันธุ์เป็นเรื่องของการมีแนวโน้มที่จะเป็นไปตามได้ นี่เป็นสาเหตุว่าทำไมเด็กบางคนพอคลอดออกมา ก็มีคอเลสเตอรอลสูง เป็นความดันโลหิตสูง เป็นเพราะมีกรรมพันธุ์นั่นเอง ยกตัวอย่างง่าย ๆ ก็คือปกติแล้วกระต่ายควรจะรับประทานหัวแครอทหรือผักสด แต่ถ้าหากจากวันนีไป เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับประทานอาหารของกระต่าย ให้รับประทานโยเกิร์ตกับน้ำมันหมูแทน ซึ่งโยเกิร์ตนั้นมีคอเลสเตอรอลสูง น้ำมันหมูก็เป็นไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ ภายใน 4 สัปดาห์ จะพบว่า กระต่ายก็จะมีคอเลสเตอรอลสูง ภายใน 8 สัปดาห์หลอดเลือดจะแข็งตัว และภายใน 12 สัปดาห์ กระต่ายก็จะพากันเป็นโรคหัวใจ

ตัวอย่างต่อมา ได้ทดสอบกับเปิดในกรุงปักกิ่ง ให้เปิดรับประทานไข่แดงกับน้ำมันหมูเช่นกัน แต่ผลที่ได้ ออกมากลับแปลกประหลาด เปิดเหล่านี้คลอลเอสเตอรอลไม่สูง หลอดเลือดไม่แข็งตัว และไม่เป็นโรคหัวใจ สาเหตุที่กระต่ายกับเปิด เมื่อผ่านการทดสอบที่เหมือนกันแต่ได้ผลไม่เหมือนกัน ก็เป็นเพราะว่ากระต่ายก็คือ กระต่าย เปิดก็คือเปิด กรรมพันธุ์ต่างกัน มนุษย์ก็เช่นกัน บางคนพอรับประทานเนื้อติดมันคลอลเอสเตอรอลก็ ขึ้นสูง หลอดเลือดก็แข็งตัว เป็นโรคหัวใจ แต่บางคนรับประทานเนื้อติดมันทุกวัน กลับไม่เป็นอะไร ก็คือ ถ้าเป็นแบบเปิดก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าเป็นแบบกระต่ายก็นับว่าโชคไม่ดี ทำให้บางคนรับประทานไม่มาก แต่กลับ ลดความอ้วนไม่ได้ ในขณะที่บางคนรับประทานมาก แต่กลับไม่อ้วน นั่นก็เป็นเพราะว่าลักษณะของคนไม่เหมือนกัน กรรมพันธุ์ไม่เหมือนกัน ของบางสิ่งเป็นกรรมพันธุ์ 100% บางสิ่งเป็นกรรมพันธุ์แบบโน้มเอียง (คือ บางคนเป็น บางคนไม่เป็น แล้วแต่ความโน้มเอียงของกรรมพันธุ์) ซึ่งความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจนั้น จัดเป็นแบบโน้มเอียง

เมื่อนำคนกับคนมาเปรียบเทียบกันแล้ว ดูจากรูปลักษณ์ภายนอกอาจเห็นว่าไม่แตกต่างกันมาก สูงต่ำ ดำ ขาว ไม่แตกต่างกันนัก หน้าตาไม่แตกต่างกันเท่าไร แต่ความจริงแล้ว แต่ละคนนั้นแตกต่างกันอย่างมาก อย่างเช่นว่า เมื่อเกิดเป็นคนนั้น ล้วนต้องพบอุปสรรคน้อยใหญ่ ล้วนเคยผ่านเรื่องที่ทำให้สิ้นดี้น ไกรอเคือง หรือไม่สบายใจ แต่ว่าพอจางซานไกรอขึ้นมา หัวใจจะเต้นแรง ความดันโลหิตจะสูง หน้าจะแดงไกรอจนตัว สั่นเต็ม แต่หือชื่อเวลาตื่นตื่นหรือไกรอ หัวใจไม่เต้นแรง ความดันโลหิตก็ไม่สูงแต่กลับปวดกระเพาะ กระเพาะ เป็นแผล มีเลือดออก สำหรับหึงเอื่อนั้น พอไกรอก็เป็นโรคเบาหวาน ส่วนคนที่สี เวลาไกรอไม่เป็นทั้งโรคหัวใจ ไม่เป็นโรคกระเพาะ และไม่โรคเบาหวานด้วย แต่กลับเป็นโรคมะเร็ง ต่างกันไปตามแต่ละบุคคล

มีผู้ป่วยอายุ 60 ปีอยู่คนหนึ่ง ตลอดชีวิตมีสุขภาพที่แข็งแรง อยู่มาวันหนึ่งพอกลับถึงบ้าน พบว่า ลูกชายคนโตของตนขณะกำลังขี่จักรยานแล้ววอกมาจากในซอยก็ถูกรถบรรทุกขนาดใหญ่ชนจนคอหัก ส่วน บกกลายเป็นอัมพาต ตอนที่ชายคนนี้ไปถึงโรงพยาบาลนั้น แพทย์กำลังช่วยชีวิตลูกชายของเขาอยู่ ทั้งตัวเต็ม ไปด้วยสายระโยงรยาง ลูกชายของเขาเพิ่งจะอายุ 25 ปี กำลังเตรียมตัวจะแต่งงาน แพทย์บอกเขาว่าลูกชาย ของเขาเป็นอัมพาต ต่อจากนี้ไปไม่ว่าถ่ายหนักถ่ายเบาล้วนเป็นปัญหาอยู่ ไม่ต้องพูดถึงเรื่องแต่งงาน แม้จะทำงานก็ได้แล้ว ทั้งชีวิตที่เหลือจะต้องมีคนปรนนิบัติดูแลคำรักษาพยาบาล ก็สูงมาก เพียงแค่ 3 วัน ไข้เงินถึง 1 หมื่นหยวน (ประมาณ 55,000 บาท) เขาเป็นกังวลมาก จากวันนั้นมาก็กินไม่ได้นอนไม่หลับ นานวันเข้า แม้แต่น้ำก็ไม่ดื่ม พอไปเอกซเรย์ ปรากฏว่า เป็นมะเร็งที่ทางเดินอาหาร ลำคอติดตัน จึงได้รับการผ่าตัด ผ่าผ่า แล้ว จึงพบว่าในกระเพาะยังมีเนื้อร้ายอีก 2 ที่ เมื่อ 3 เดือนก่อนสุขภาพแข็งแรง พอเป็นกังวล 3 เดือนให้หลัง ก็เป็นมะเร็งถึง 3 จุดแล้ว หลังผ่าตัดเสร็จ ความกังวลก็ยิ่งเพิ่มพูน ในที่สุดก็เสียชีวิตก่อนลูกชายเสียอีก ขณะที่ ลูกชายกำลังได้รับการช่วยชีวิตนั้นสร้างความกดดันให้แก่เขาเป็นอย่างมาก จนกลายเป็นมะเร็ง นอกจากนี้ยังมี อีกหลายราย เนื่องจากได้รับความกดดันมาก กลายเป็นโรคประสาทไปเลยก็มี

โรคที่กำลังพูดถึงในที่นี้มัน เกิดจากสาเหตุภายในเพียงร้อยละ 20 ส่วนอีกร้อยละ 80 นั้น เกิดจากสาเหตุ ภายนอก ดังนั้นจึงเป็นสิ่งที่สามารถควบคุมได้ สามารถใช้การดำเนินชีวิตแบบวิทยาศาสตร์มาช่วยป้องกันโรคได้ กฎแห่งสำคัญของการมีสุขภาพที่แข็งแรงนั้นอยู่ในกำมือของตัวเอง สำหรับสาเหตุจากภายนอกนั้นก็ก็สามารถ ลုပ်ได้เป็น 4 วิธี ก็คือ รับประทานอาหารให้ถูกหลัก, ออกกำลังกายให้เหมาะสม, เลิกบุหรืลดเหล้า และทำจิตใจ ให้สงบเช่นเดียวกัน

สำหรับวลีที่หนึ่ง **รับประทานอาหารให้ถูกหลัก**นั้นเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับมนุษย์มาก การรับประทานอาหารอย่างถูกหลักจะทำให้ไม่อ้วนไม่ผอม คลอเลสเทอรอลไม่สูงไม่ต่ำ ความเข้มข้นของเลือดไม่ข้นเกินไปไม่จางเกินไป ถ้าเช่นนั้น การรับประทานอาหารให้ถูกหลักคืออะไร มีอยู่ 2 วลี ที่สามารถอธิบายได้ วลีแรก คือ หนึ่ง, สอง, สาม, สี่ และห้า ส่วนวลีที่สองคือ แดง, เหลือง, เขียว, ขาว และดำ

หนึ่ง คือ แต่ละวันดื่มนม 1 กลอง เพื่อเพิ่มพูนแคลเซียม การขาดแคลเซียมนั้นจะก่อให้เกิดผล 3 ประการด้วยกัน ได้แก่ ประการแรกคือ ปวดกระดูก เนื่องจากกระดูกพร่องบาง ทำให้ปวดเอว ปวดเข่า ปวดหลัง และปวดทั้งตัวได้ ประการที่สองคือ กระดูกสันหลังโค้งงอ (หลังโก่ง) ยิ่งแก่ยิ่งเตี้ย ยิ่งอายุมากตัวยิ่งเล็กลง และประการสุดท้ายคือ กระดูกหัก เพียงล้มเบา ๆ กระดูกก็สามารถหักได้ มีคนไข้คนหนึ่ง เวลาไอ หอบหืดลมจะเจ็บมาก นาน ๆ เข้า แม้จะไมไอก็ยังเจ็บอยู่ดี ตอนแรกคิดว่าเขาเป็นมะเร็งในปอด แต่หลังจากไปเอกซเรย์ดูแล้ว ปรากฏว่า เพียงแค่ไอเท่านั้นกระดูกก็หักไป 3 ท่อนแล้ว พอเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล เขากลับเจ็บถึงขนาดไม่กล้าพลิกตัว เมื่อนางพยาบาลมาช่วยพลิก เพียงหันเบา ๆ กระดูกก็หักอีกท่อนแล้ว แสดงให้เห็นว่า กระดูกทั้งตัว เปราะหมด ทั้งนี้เป็นเพราะขาดแคลเซียมนั่นเอง สาเหตุที่ขาดแคลเซียมเป็นเพราะว่าแต่ละคนนั้นต้องการแคลเซียมจำนวน 800 มิลลิกรัมต่อวัน แต่ว่าในอาหารที่เรารับประทานนั้นจะมีแคลเซียมประมาณ 500 มิลลิกรัมต่อวันเท่านั้น ถ้าหากว่าแต่ละวันดื่มนมเพิ่มอีก 1 กลอง ก็จะเพิ่มเข้าไปจนครบพอดี นมจึงเป็นสิ่งที่ดีที่เราดื่มตั้งแต่วันแรกที่เกิด และดื่มไปจนตลอดชีวิต สาเหตุที่คนต่างขาดรูปร่างสูงใหญ่สุขภาพแข็งแรง ก็เป็นเพราะว่าดื่มนมมาก ดูญี่ปุ่นเป็นตัวอย่าง ปี ค.ศ. 1937 สมัยที่บุกมาโจมตีจีน ยังตัวเล็กอยู่ แต่ตอนนี้คนญี่ปุ่นกลับสูงใหญ่ ถ้านำเด็กระดับประถมและมัธยมที่อยู่เท่ากันมาเปรียบเทียบกัน เด็กญี่ปุ่นจะตัวโตกว่าเด็กปักกิ่ง นี่เป็นเพราะนับตั้งแต่หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 รัฐบาลญี่ปุ่นสนับสนุนค่าใช้จ่ายให้เด็กประถมและมัธยมดื่มนมคนละ 1 กลอง ตอนกลางวันทุกวัน และก็พรานมวันละ 1 กลองนี่ละ ที่ทำให้ชาวญี่ปุ่นแต่ละรุ่นตัวสูงขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนสถานที่เลี้ยงเด็กกำพร้าของอังกฤษก็ทำการวิจัย ให้เด็กกำพร้าที่ไม่มีบิดามารดาได้รับประทานทุกอย่างเหมือนกัน ต่างกันที่กลุ่มแรกจะดื่มนมเพิ่มคนละกลองทุกวัน แต่กลุ่มที่สองไม่ดื่มนม พอถึงอายุ 15 ปี จะต้องออกจากสถานเลี้ยงเด็กกำพร้าไปรับการฝึกอบรมวิชาชีพ ด้วยความแตกต่างเพียงเล็กน้อยที่ดื่มนมหรือไม่ดื่มนมเท่านั้น แต่มีผลปรากฏว่า กลุ่มแรกนั้นมีรูปร่างสูงกว่ากลุ่มที่สองโดยเฉลี่ย 2.8 เซนติเมตร อีกทั้งยังมีผิวพรรณละเอียด นัยน์ตาและเส้นผมเป็นประกาย กล้ามเนื้อเตบโตเต็มที่ และยังเฉลียวฉลาดกว่าอีกด้วย เมื่อถึงเวลาที่คนภายนอกมารับไปทำงาน ก็จะรับแต่เด็กกลุ่มแรกไปจนหมด เพราะเห็นได้ชัดถึงรูปร่าง ความสูง น้ำหนัก และความฉลาดที่แตกต่างกัน ถ้าหากว่าแต่ละวันดื่มนม 2 กลอง จะยิ่งสูงขึ้นอีก 4.8 เซนติเมตร ความแตกต่างยิ่งชัดเจนมากขึ้น ฮอโรโมนของมนุษย์นั้นจะถูกขับออกมาในเวลากลางคืน ดังนั้นก่อนนอนควรดื่มนมเพิ่ม ตามด้วยวิตามินซี และวิตามินบีรวม เด็กจะมีรูปร่างสูงใหญ่ น้ำหนักกำลังดี ภูมิคุ้มกันสูงไม่เป็นหวัด ปอดอักเสบ หรือมีไข้ง่าย ๆ สุขภาพแข็งแรง ซึ่งนมเพิ่มวิตามินซี และวิตามินบีรวมนี้ รวมกันแล้วยังไม่ถึง 1 หยวนด้วยซ้ำ

มีผู้ปกครองหลายคนรักหลงลูกโหล่มาก ตามใจทุกอย่าง บางคนซื้ออสังหาริมทรัพย์ น้ำ โสม นมผึ้ง และอาหารเสริมต่าง ๆ นานาให้ทาน อันที่จริงแล้ว ร่างกายจำนวนมากล้วนทำมาจากหนังหมู ส่วนยาบำรุงจากตะพาน้ำ ส่วนมากก็เป็นของปลอม ดังนั้น แทนที่จะเสียเงินจำนวนมากซื้อของพวกนี้ ให้ลูกทานนม วิตามินซี

และวิตามินบีรวมก็เพียงพอแล้ว สำหรับคนที่ทานนมแล้วต้องเสียมัน ให้ดื่มเป็นนมเปรี้ยวแทน หรือเติมน้ำเต้าหู้ก็ได้ แต่ต้องเพิ่มปริมาณอีก 1 เท่า เพราะว่าในน้ำเต้าหู้มีแคลเซียมเพียงครึ่งหนึ่งของนมเท่านั้น การได้รับแคลเซียมที่เพียงพอเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะจะสามารถช่วยให้มีสุขภาพที่แข็งแรงได้

สอง คือ ทุกวันควรได้รับคาร์โบไฮเดรตเป็นจำนวน 250-350 กรัม แตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคลและความหนักเบาของงานที่ทำในแต่ละวัน การควบคุมปริมาณคาร์โบไฮเดรตยังเป็นวิธีที่ดีที่สุด ที่ใช้ในการลดความอ้วนอีกด้วย ดังนั้น การควบคุมอาหารจึงทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักได้ ล่าสุด นักวิทยาศาสตร์มีคำแนะนำสำหรับการควบคุมน้ำหนักดังนี้ "การดื่มน้ำแกงก่อนรับประทานอาหาร จะทำให้หุ่นดีสุขภาพแข็งแรง" เป็นวิธีที่ดีและสมเหตุสมผลที่สุด คุณคนกวางตั้งเป็นตัวอย่าง คนกวางตั้งชอบดื่มน้ำแกงร้อน ๆ ก่อนทานข้าว พอดีน้ำแกงเข้าไปจะทำให้ความรู้สึกอยากรับประทานอาหารลดน้อยลง เลยทำให้สามารถลดปริมาณการทานลงไปได้ตั้ง 1 ใน 3 ส่วน อีกทั้งยังรับประทานได้ช้าลงด้วย ต่างจากคนทวงเหินซึ่งรับประทานน้ำแกงหลังทานข้าวเสร็จแล้ว เมื่อทานข้าวจนอิ่ม กระเพาะขยายตัวแล้ว ยังตามด้วยน้ำแกงลงไปอีก ทำให้ยังรับประทานยิ่งอ้วน ดังนั้น คนอ้วนที่อยากจะผอมจึงควรดื่มน้ำแกงก่อนทานข้าว แต่คนผอมที่อยากจะอ้วนควรทานข้าวแล้วจึงดื่มน้ำแกง

สาม คือ รับประทานโปรตีน โปรตีนนั้นจะได้จากเนื้อสัตว์, ไข่ไก่, เต้าหู้, ปลา, กุ้ง, ไข่, เบ็ด และถั่วเหลือง เป็นต้น คนเราจะรับประทานแต่ผักไม่ได้ และจะรับประทานแต่เนื้อสัตว์ก็ได้เช่นกัน โปรตีนนั้นหากมีมากเกินไปก็ไม่ได้ หากมีน้อยเกินไปก็ไม่ได้ หากมีโปรตีนมากเกินไปก็จะไม่ดีต่อสุขภาพ เนื่องจากว่าจะมีการสะสมไขมันจำนวนมากทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ดี กลายเป็นผลร้ายต่อลำไส้ แต่ว่าหากมีโปรตีนในร่างกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้เช่นกัน จะมีผลกระทบต่อประสาทได้ มนุษย์เรานั้นมีพันธุกรรม 32 ชี มี 4 ชี สำหรับใช้บดเคี้ยวเนื้อสัตว์โดยตรง อีก 28 ชี ใช้สำหรับเคี้ยวพวกผัก จึงเห็นได้ว่าถึงอย่างไรก็ควรจะเน้นการรับประทานผักเป็นหลัก แต่โปรตีนจากสัตว์ก็เป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เช่นกัน โปรตีนจากสัตว์ที่ดื่มนมจากโปรตีนของพวกปลา ยิ่งรับประทานปลาหลากหลายชนิดจะยิ่งอ่อนตัว โรคหัวใจหรือโรคเส้นโลหิตในสมองแตกจะยิ่งน้อยลง ส่วนโปรตีนจากพืชจะพบในถั่วเหลืองเป็นสำคัญ ถั่วเหลืองนั้นนอกจากจะเป็นพืชเพื่อสุขภาพที่สำคัญแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อสตรีเพศอย่างมาก สามารถช่วยลดโรคต่าง ๆ ที่เกิดในช่วงวัยทองได้ เมื่อถึงวัยหมดประจำเดือนนั้น ผู้หญิงจะมีอาการต่าง ๆ เช่น ประเดี๋ยวความดันต่ำประเดี๋ยวความดันสูง ลึกพักหน้ามืด ลึกพักหน้าแดง ประเดี๋ยวหัวใจเต้น ประเดี๋ยวเหงื่อออก อารมณ์แปรปรวน ความดันโลหิตสูงขึ้น น้ำหนักมากขึ้น กระดูกบางบางลง อีกทั้งยังแก่เร็วอีกด้วย คำแนะนำคือ ควรรับประทานอาหารจำพวกถั่วให้มากขึ้น เพราะในถั่วมีสารที่เรียกว่า DVA สามารถช่วยลดอาการต่าง ๆ ข้างต้นได้

สี่ คือ สี่นี้หมายถึง คำพูด 4 วลีด้วยกัน ได้แก่ "ทั้งหยาบทั้งละเอียด, ไม่หวาน ไม่เค็ม, 3,4,5 มื้อ และอัม 7-8 ส่วน" ทั้งหยาบทั้งละเอียดหมายถึง ควรรับประทานข้าวประเภทหยาบ เช่น ข้าวโพด, หน่อข้าวโพด, มันเทศ และถั่ว ประมาณ 3-5 ครั้งต่ออาทิตย์ ควบคู่กับข้าวประเภทละเอียด คือ ข้าว และแป้งหมี่ จะทำให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน ไม่รับประทานอาหารที่หวานหรือเค็มเกินไป 3, 4, 5, มื้อ หมายถึง จำนวนมื้อที่ทานต่อวัน และที่สำคัญคือ อัม 7-8 ส่วน

การรับประทานอาหารแต่ละมือนั้น ควรให้อิ่มเพียง 7-8 ส่วนเท่านั้นจะกำลังดี และยังทำให้อายุยืนอีก

ด้วย ซึ่งเป็นวิธีที่พิสูจน์แล้วว่าได้ผลที่สุดนับแต่โบราณกาลมา ทั้งนี้เนื่องจากหากรับประทานอาหารมากกว่า 7-8 ส่วนนั้นจะทำให้อ้วนได้ เมื่ออ้วนแล้วจะมีโรคต่าง ๆ ตามมา ไม่ว่าจะเป็นโรคไขมัน โรคตับ โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคหัวใจ เป็นการลดอายุของตัวเองไป แต่ถ้ารับประทานให้อิ่มเพียง 7-8 ส่วน ก็จะมีรูปร่างที่ดี สุขภาพที่แข็งแรง มีโรคน้อย เหมือนดังคำโบราณของจีนที่ว่า หากจะให้ร่างกายดี ควรจะมีความหิวและความหนาว 3 ส่วน แนวคิดเช่นนี้ตรงกับแนวคิดของการแพทย์แผนตะวันตก มีนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงของอเมริกาท่านหนึ่งมาสัมภาษณ์ที่ประเทศจีน เขาได้กล่าวว่า การจะให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่ดีนั้น มีเคล็ดลับอยู่ 2 ประการ คือ หนึ่ง ควรทานให้อิ่มเพียง 7-8 ส่วน หมายความว่า ตอนที่คุณลุกจากโต๊ะอาหารนั้น คุณควรจะอิ่มเพียง 7-8 ส่วน ยังเหลือความหิวและความอยากรับประทานอีก 2-3 ส่วน สอง คือ หมั่นขึ้นบันไดและเดินถนน เวลาไปไหนมาไหนใช้วิธีเดิน เวลาขึ้นลงตึกใช้วิธีเดินแทนใช้ลิฟต์ การเดินนั้นถือเป็น การออกกำลังกายที่ดีที่สุดในโลก และยังเป็นการป้องกันโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูงได้ด้วย

ห้า คือ ทุกวันควรรับประทานผักสดและผลไม้ 500 กรัม ความพิเศษอย่างหนึ่งของผักและผลไม้สด คือ สามารถป้องกันโรคมะเร็งได้เกินกว่าครึ่ง และเป็นวิธีที่ได้ผลจริง

ที่กล่าวมานี้ก็คือ หนึ่ง, สอง, สาม, สี่ และห้า

ส่วนแดง, เหลือง, เขียว, ขาว และดำ นั้นมีความหมายดังนี้

แดง คือ ประการแรก ควรรับประทานมะเขือเทศวันละ 1 ผล โดยเฉพาะสำหรับผู้ชาย การรับประทานมะเขือเทศวันละผล จะสามารถลดเซลล์มะเร็งได้ถึงร้อยละ 45 หากเป็นมะเขือเทศที่สุกแล้วก็จะยิ่งมีประสิทธิภาพ ประการที่สอง คือ ควรดื่มไวน์แดง, เหล้าขาวขิง หรือเหล้าที่หมักจากข้าวบ๊อง จะสามารถช่วยป้องกันอาการหลอดเลือดแข็งตัว แต่ไม่ควรดื่มเกินวันละ 50-100 มิลลิลิตร เหล้านั้นหากดื่มแต่น้อยก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หากดื่มมากเกินไปก็จะกลายเป็นภัยแทน ถ้าหากไม่ดื่มอะไรเลย ไม่มีโรคไขมันอุดตัน โรคตับ โรคหัวใจ การดื่มไวน์แดงในจำนวนน้อย ๆ ก็ไม่เป็นอะไร ประการที่สาม คือ ทานพริกแดง ซึ่งสามารถช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น ลดความหงุดหงิดกังวลใจได้

เหลือง คือ คนจีนนั้นมักจะขาดแคลเซียมและวิตามินเอ การขาดแคลเซียม และวิตามินนั้นมีผลเสียดังนี้ ถ้าเป็นเด็กก็จะเป็นหวัด มีไข้ ถ้าเป็นผู้ใหญ่จะทำให้เป็นมะเร็ง หลอดเลือดแข็งตัว ถ้าเป็นผู้สูงอายุ สายตาจะพร่ามัว แต่ถ้าเสริมวิตามินเอ เข้าไปในร่างกาย จะทำให้เด็กมีภูมิต้านทานโรคดีขึ้น ผู้สูงอายุยอมอะไรก็จะชัดเจน โดยวิตามินเอ นั้นจะพบมากในแครอท, แดงโม, มันเทศ, ข้าวโพด, ฟัก และพริกแดง ก็คือ ผักที่มีสีแดง และเหลืองนั่นเอง

เขียว คือ ในบรรดาเครื่องดื่มทั้งหมดนั้น น้ำชา นับเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด และในบรรดาชาทั้งหมด ชาเขียว นับเป็นชาที่ดีที่สุด สามารถช่วยชะลอความแก่ได้ ยิ่งดื่มก็ยิ่งอ่อนเยาว์ สามารถช่วยลดโอกาสเกิดเนื้องอกและการหลอดเลือดแข็งตัวได้

ขาว คือ ข้าวโอ๊ต ซึ่งมีราคาถูกมาก สามารถนำมาทำเป็นโจ๊กรับประทานทุกเช้าจะเป็นผลดีต่อร่างกายอย่างยิ่ง โดยเฉพาะสำหรับคนที่ เป็นโรคเบาหวาน นอกจากจะสามารถลดคลอเลสเตอรอลและไกลเซอรินได้แล้ว ยังช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือด และลดไขมันได้ด้วย อีกทั้งยังช่วยทำให้ระบบระบายดี ท้องไม่ผูก

ดำ คือ เห็ดหูหนู (สีน้ำตาล) เห็ดหูหนูนับดีมาก สามารถลดน้ำตาลในเส้นเลือด ทำให้เลือดหมุนเวียน

ได้ดี ไม่ทำให้เกิดอาการเส้นเลือดในสมองอุดตันหรือโรคหัวใจ ปัจจุบัน มีผู้สูงอายุจำนวนมากมีอาการเขื่องซึม ทั้งนี้เพราะเส้นเลือดฝอยเล็กๆ เกิดการอุดตัน ไม่ใช่เส้นใหญ่ ๆ หากเกิดการอุดตันขึ้นมากะทันหัน อาจทำให้เป็นอัมพาตได้ หากแต่ยี่ห้อ ทำให้เลือดคั่งสมองได้ หลอดเลือดเล็ก ๆ ในสมองนั้นหากว่ามีหลายเส้นที่อุดตัน และอุดตันมากขึ้นเรื่อย ๆ ในที่สุด สมองก็จะเสื่อมไปด้วย ความจำต่าง ๆ จะไม่ดี วิธีป้องกันคือ ให้รับประทานเห็ดหูหนู วันหนึ่งควรรับประทานประมาณ 5-10 กรัม ทำเป็นน้ำแกงหรือกับข้าวทานวันละวันละหน่อย เป็นวิธีที่ได้ผลจริง ทานแล้วสามารถช่วยทำให้หลอดเลือดไหลเวียนได้ดี เส้นเลือดที่เคยอุดตันก็กลับมาโล่งได้

ดังนั้น การรับประทานอาหารให้ถูกหลักจึงมีหลักการดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ หนึ่ง, สอง, สาม, สี่, ห้า, แดง, เหลือง, เขียว, ขาว และดำ

สำหรับการออกกำลังกายให้เหมาะสม อันเป็นการที่สองนั้น การออกกำลังกายถือเป็นปัจจัยที่สำคัญ อีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง การออกกำลังกายที่ดีที่สุดก็คือ การเดินและวิ่ง นับเป็นเวลากว่าร้อยล้านปี ที่มนุษย์พัฒนาขึ้นมาจากเผ่าพันธุ์ลิง ร่างกายของมนุษย์ได้มีการปรับเปลี่ยนมาเรื่อยๆ ทำให้โครงสร้างของมนุษย์เหมาะสำหรับการเดินและวิ่ง ดังนั้น การเดินและวิ่งจึงเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด สามารถป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดได้ หลอดเลือดนั้นเมื่อแข็งตัวไปแล้ว ไม่ใช่จะไม่สามารถอ่อนตัวลงได้ อันที่จริงแล้วสามารถกลับมาอ่อนตัวลงได้อีก แต่ไม่ใช่ทั้งหมด เพียงบางส่วนเท่านั้น วิธีที่จะทำให้หลอดเลือดที่แข็งตัวกลับมาอ่อนตัวลงได้นั้น ก็คือ การเดิน ถ้าหากว่าสามารถออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ได้ติดต่อกันเกิน 1 ปีขึ้นไป หลอดเลือดจะอ่อนตัวลงโดยอัตโนมัติ การออกกำลังกายด้วยการเดินและวิ่งนั้นยังเป็นผลดีต่อความดันโลหิต คอเลสเตอรอล และการควบคุมน้ำหนักด้วย แต่หากว่าออกกำลังกายมากเกินไปก็เป็นอันตรายได้เช่นกัน ดังนั้น จึงควรออกกำลังกายให้เหมาะสม

วิธีการเดินและวิ่งที่เหมาะสม คือ สาม, ห้า และเจ็ด "สาม" หมายถึง ระยะทางที่ใช้ออกกำลังกาย ครั้งหนึ่ง 3 กิโลเมตรกำลังดี ระยะเวลาที่ใช้ ครั้งหนึ่ง 30 นาทีขึ้นไปกำลังดี "ห้า" หมายถึง อย่างน้อยควรทำ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วน "เจ็ด" หมายถึง ความเหมาะสมในการออกกำลังกาย หากมากเกินไปย่อมไม่เป็นผลดี จำนวนที่เหมาะสมคือ ให้ออกกำลังกายจนกระทั่งเมื่อนำอายุมาบวกกับจำนวนครั้งที่หัวใจเต้นรวมกันแล้วได้เท่ากับ 170 อย่างเช่นว่า อายุ 50 ปี ออกกำลังกายจนกระทั่งหัวใจเต้นถึง 120 ครั้งต่อนาที รวมกันเป็น 170 ก็คือปริมาณที่เหมาะสมที่สุด ถ้าหากว่าสุขภาพแข็งแรง อาจเพิ่มขึ้นได้อีก แต่หากว่าสุขภาพไม่ค่อยแข็งแรง ก็สามารถลดลงได้เล็กน้อยเช่นกัน ล่าสุด มีการทบทวนวิจัยออกมา โดยแบ่งผู้สูงอายุออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกจะเดินวันละประมาณ 4.2 กิโลเมตร ส่วนอีกกลุ่มหนึ่งแทบจะไม่เดินเลย ปรากฏว่า ผู้สูงอายุกลุ่มแรกมีอัตราการเป็นโรคหัวใจและอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่ากลุ่มที่สองถึงร้อยละ 60 การเดินและวิ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ ดังนั้นจึงมีผลดีต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก

ไทเก็ก การรำไทเก็กมีประโยชน์ตรงที่ช่วยทำให้ระบบประสาทดีขึ้น คนที่รำไทเก็กเป็นเวลา 3-10 ปี จะทำให้การทรงตัวดีมาก ไม่หกล้มง่าย ๆ ที่อเมริกามีผลงานวิจัยชิ้นหนึ่งออกมาว่า มีการแบ่งคนออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกทุกวันเข้าห้องยิม ออกกำลังกายกับเครื่องออกกำลังกาย ในขณะที่อีกกลุ่มหนึ่งไม่ต้องเสียเงินเสียทองทุกวันรำไทเก็ก ผลปรากฏว่า กลุ่มที่รำไทเก็กนั้น มีความสมดุลในร่างกายดีกว่า สมองดีกว่า เวลาเดินไม่หกล้มง่าย ทำให้ลดโอกาสที่จะเกิดกระดูกหักได้ถึงร้อยละ 50 ผลที่ได้ออกมาดีกว่าการเข้าห้องยิมออกกำลังกายเสียอีก

ประการที่สาม คือ **เลิกลบหรือลดเหล้า** นั้น เป็นที่รู้จักกันดีว่า การสูบบุหรี่นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ถ้าหากว่าสามารถ เลิกลบบุหรี่ได้ ขอให้เลิกเสีย แต่หากว่าไม่สามารถเลิกได้ก็ขอให้สูบบุหรี่จะไม่เกิน 5 มวน จากผลการวิจัยพบว่า หากปริมาณการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น 1 เท้า อันตรายจากการสูบจะเพิ่มขึ้นถึง 4 เท้า ดังนั้น วันหนึ่งไม่ควรเกิน 5 มวน มิเช่นนั้นแล้วจะมีอันตรายอย่างมาก

ประการสุดท้าย คือ **ทำจิตใจให้สงบ** การทำจิตใจให้สงบนี้ถือเป็นวิธีที่สำคัญที่สุดในการรักษาสุขภาพให้ แข็งแรง และมีประโยชน์มากกว่ากรรมธรรมะประการอื่นใด ๆ ทั้งสิ้น การรักษาความสมดุลของจิตใจนี้ถือเป็น กฎแห่งทองสำคัญในการรักษาสุขภาพ จากการสำรวจบรรดาผู้สูงอายุที่มีอายุเกิน 100 ปี ในกรุงปักกิ่งเพื่อ หาเคล็ดลับในการมีอายุยืนนั้น พบว่า ปัจจัยสำคัญไม่ใช่การกินดีอยู่ดีหรือการมีเงินทองมากมาย ผู้สูงอายุบางคน แปลกมาก **เข้านอนแต่ห้าและตื่นนอนแต่เช้า** ก็มีสุขภาพแข็งแรงดี บางคนเข้านอนตอนดึกและตื่นนอนสาย บางคนไม่รับประทานเนื้อสัตว์ แต่บางคนก็ชอบรับประทานเนื้อสัตว์ อีกทั้งยังเป็นเนื้อติดมันด้วย และบางคน ไม่สูบบุหรี่ แต่ก็มีบางคนที่ชอบสูบบุหรี่เช่นกัน บางคนไม่ดื่มชา บางคนดื่มชา แต่ละคนมีวิถีชีวิตความเป็น อยู่และนิสัยที่หลากหลายแตกต่างกันออกไป แต่อย่างไรก็ตาม มี 2 ข้อ ที่ผู้สูงอายุเหล่านี้มีเหมือนกัน ข้อแรก คือ ผู้สูงอายุที่สุขภาพแข็งแรงแต่ละคนจะเป็นคนใจกว้าง มีนิสัยสบาย ๆ มีจิตใจดี ไม่มีแม้แต่คนเดียวที่เป็น คนใจคับแคบ อารมณ์หงุดหงิดหัวล้านแล้ว หรือยังมีนิสัยดื้อดึงเอาแต่ใจ ทั้งนี้เพราะคนที่จิตใจคับแคบ หงุดหงิดหัวล้านนั้นจะมีอายุไม่ถึง 100 ปี ส่วนมากอายุได้ 50-60 ปีก็จะจากไปแล้ว ถ้าไม่เป็นมะเร็ง ก็เป็น เส้นเลือดอุดตันเสียชีวิตไป ข้อที่สอง คือ ไม่มีผู้สูงอายุที่อายุยืนแม้แต่สักคนที่เป็นคนขี้เกียจ นี่เป็นความจริง ถ้าหากไม่ขี้เกียจชอบใช้แรงงาน ก็เป็นคนชอบออกกำลังกาย

ถ้าเช่นนั้นแล้ว การทำจิตใจให้สงบนั้นมีประโยชน์และความสำคัญอย่างไรเล่า โรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึง มาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นโรคหลอดเลือดแข็งตัว, โรคหัวใจ, โรคเส้นเลือดในสมองอุดตัน ล้วนเป็นโรคที่ใช้เวลาใน การเกิด ไม่ใช่เป็นปุบปับ หลอดเลือดนั้นไม่ใช่จะแข็งตัวได้ในทันที จะต้องใช้เวลาหลายปี และใช้เวลาเป็น 10 กว่าปีจนถึงหลายสิบปีกว่าจะอุดตันได้ คนทั่วไปอายุ 40-50 ปี หลอดเลือดก็จะแข็งและหดตัวไปเรื่อย ๆ ในแต่ละปีประมาณปีละ 1-2% ถ้าหากว่าสูบบุหรี่ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง ก็จะมีโอกาสประมาณ 3-4% แต่ถ้าหากว่าเกิดไม่ไหวขึ้นมา อาจจะทำให้เพียงนาทีเดียวก็หดตัวได้ถึง 100% อันตรายถึงชีวิตได้ เพราะ ฉะนั้น เรื่องของอารมณ์จึงสำคัญมาก มีหลายคนที่มีอาการอาการตกใจ กลัว หรือไม่ไหวอย่างสุดขีด หัวใจ จะบีบตัวอย่างรุนแรง เส้นเลือดแข็งตัว อุดตันหรือแตกในทันที ทำให้เป็นอัมพาตหรือถึงแก่ชีวิตไป เมื่อรู้ เช่นนี้แล้ว จึงควรระวังอารมณ์ของตัวเองให้ดี ไม่มีเรื่องอะไรในโลกนี้ที่มีค่าพอที่จะให้ไม่พอใจเสียชีวิต

"อารมณ์" นั้นสามารถก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่คาดฝันได้มากมาย สภาพจิตใจของคนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การ จะเป็นคนป่วยหรือเป็นคนแข็งแรงล้วนอยู่ที่ตัวเองทั้งสิ้น บางคนไม่เป็นโรคง่าย แต่บางคนเป็นโรคง่าย ปัจจัยที่ ทำให้เป็นเช่นนี้เกี่ยวข้องกับสภาพจิตใจเป็นอย่างมาก บางคนคิดว่าตัวเองเป็นโรคหรือได้รับการวินิจฉัยที่ผิด พลาดว่าเป็นโรคร้าย สภาพจิตใจจะแย่ แม้ว่าจะเป็นจริง ๆ แล้วจะไม่ได้เป็นโรคอะไรเลย ก็ทำให้เป็นโรคขึ้นมา จริง ๆ ได้ ตัวอย่างเช่นมีให้พบเห็นอยู่ไม่น้อย เช่น มีชายคนหนึ่ง หมอบอกเขาว่าเขาเป็นมะเร็งขั้นสุดท้ายแล้ว ทำให้เขาลดก่อกำเนิดเป็นห่วงลูกชายที่ยังเล็กมาก เวลาผ่านไปไม่นาน เขาก็ล้มหมอนนอนเสื่อจริง ๆ วันหนึ่ง เพื่อนของเขามาเยี่ยมและถามเขาว่า มีอะไรที่อยากทำก่อนจะจากไปไหม เขาบอกว่า เขาอยากเห็นเทียนอันเหมิน



ที่ปักกิ่ง ถ้าได้เห็นสักครั้งก็คงจะนอนตายตาหลับ เพื่อนเขาจึงไปวานเด็กหนุ่มอีก 4 คน มาช่วยกันทำแคร่หามเขานั่งรถไฟไปปักกิ่ง พอเห็นเทียนอันเหมินแล้ว เพื่อน ๆ ก็แนะนำเขาว่า โหน่ ๆ ก็มาถึงปักกิ่งแล้ว น่าจะลองไปหาหมอ ดู เพื่อจะพบหมอดีมีทางรักษาได้ ปรากฏว่าพอหมอที่ปักกิ่งตรวจแล้ว ก็บอกเขาว่า เขาไม่ได้เป็นมะเร็ง แต่เป็นอีสุกที่ไม่ร้ายแรงรักษาได้ ถ้าหากเขาไม่คิดอยากมาปักกิ่ง ป่านนี้เขาก็คงจะกลายเป็นเถ้าแก่ไปแล้วจริง ๆ

อานาพาของความนึกคิด จิตใจ และการอุปาทานนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ยกตัวอย่างเช่น เวลาที่แพทย์รักษาอาการความดันโลหิตสูง ได้ให้ยาตัวหนึ่งแก่คนไข้เป็นแคปซูลสีสวย บอกว่าเป็นยาลดความดันที่นำเข้ามาจากอเมริกา ทานไม่ก็อาทิยความดันก็จะดีขึ้น ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ภายในแคปซูลนั้นบรรจุแต่แป้งข้าวโพดไว้ แต่ว่าพอผ่านไประยะเวลาหนึ่ง คนไข้กลับมาตรวจอีกครั้ง พบว่ามีจำนวนไม่น้อยที่ความดันกลับมาเป็นปกติ ไม่เจ็บไม่ปวด นอนหลับสบายได้จริง ๆ หรือว่าอีกตัวอย่างหนึ่ง คือ หลังจากผ่าตัดแล้ว คนไข้จะเจ็บแผลอย่างมาก แพทย์จึงฉีดยาแก้ปวดที่ความจริงแล้วเป็นน้ำเกลือให้ แต่ปรากฏว่า คนไข้ก็ร้องละ 40 กลับหายเจ็บได้ ซึ่งหากว่าต่อให้ฉีดยาแก้ปวดจริง ๆ ก็ใช้ได้ผลกับคนเพียงร้อยละ 95 เท่านั้น ยังมีอีกร้อยละ 5 ที่ใช้ไม่ได้ผล

ในกรณีของการรักษาโรคมะเร็ง พบว่า มีหลายต่อหลายคนรักษาแต่ตามวิธีการแพทย์แล้วเสียชีวิตตามกำหนดหรือเร็วกว่ากำหนด แต่มีบางคนที่ยังกลุ่มกันในแต่ละอาทิยมาพบกันและพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้คำแนะนำและปลอบใจ ซึ่งกันและกัน ซึ่งปรากฏว่า กลุ่มนี้มีอัตราความทรนทนและการเสียชีวิตที่ต่ำกว่ามาก ทั้งนี้เป็นเพราะว่า พวกเขามีสุขภาพจิตที่ดีกว่าคนเป็นมะเร็งทั่ว ๆ ไป ทำให้สามารถยืดอายุให้ยืนขึ้นได้ สภาพการณ์เช่นนี้พบและได้รับการพิสูจน์แล้วในอเมริกาและปักกิ่ง บางคนมีอายุหลังจากตรวจพบมะเร็งแล้วถึง 29 ปี ทั้งนี้ทุกคนยอมรับว่า ที่เป็นอย่างนี้ไม่ใช่เพราะว่าได้ยาดี แต่เป็นเพราะสุขภาพจิตดี มีครอบครัวที่อบอุ่น และมีครอบครัวที่คอยดูแลเอาใจใส่และให้กำลังใจ ดังนั้น การมีสุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นยารักษาโรคมะเร็งที่ดีที่สุด

สภาพจิตใจของคนนั้นสำคัญมาก การมีจิตใจที่สงบ มีสมดุล จะทำให้ไม่เป็นโรคง่าย แม้เป็นแล้วก็จะหายเร็ว ไม่ว่าโรคอะไรก็เหมือนกัน พลัง(ของจิตใจ) นี้ยิ่งใหญ่อย่างมาก บางครั้งยิ่งใหญ่เกินกว่าที่คาดคิดได้เสียอีก การจะรักษาจิตใจให้มีสภาพที่มั่นคงนั้น มีอยู่ 3 วิธีด้วยกัน ได้แก่ "ปฏิบัติต่อตัวเองอย่างเหมาะสม ปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างเหมาะสม และปฏิบัติต่อสังคมอย่างเหมาะสม" เมื่อมีสภาพจิตใจที่มั่นคงแล้ว จะต้องปฏิบัติต่อตัวเองให้เหมาะสม กำหนดสถานะของตัวเองให้เหมาะสม ไม่ดำเนินชีวิตที่เกินสถานะหรือต่ำกว่าสถานะที่แท้จริง นอกจากนี้ ยังจะต้องปฏิบัติต่อผู้อื่น ให้เหมาะสม และปฏิบัติต่อสังคมให้เหมาะสมด้วย จะต้องมีความรู้สึกสำนึกและซาบซึ้งต่อสังคมตลอดเวลา ถ้าหากทำได้เช่นนี้ เรื่องทั้งหลายก็จะราบรื่นเรียบร้อย

มนุษย์เรานั้นมีทัศนคติต่อสังคมแบ่งเป็น 2 ประเภทด้วยกัน ได้แก่ หนึ่งคือ มองโลกในแง่ดีตลอดเวลา มีท่าทีที่กระตือรือร้นต่อโลก ส่วนอีกประเภทหนึ่งจะมองโลกในแง่ร้าย ทัศนคติที่มีต่อโลกนี้ยังเป็นตัวช่วยทำให้เห็นด้วยว่า สภาพจิตใจมีความสมดุลมากน้อยเพียงใดด้วย หากว่ามองโลกในแง่ดี ก็จะเห็นว่าโลกนี้สวยงามอย่างมาก ถ้าหากมองโลกในแง่ร้าย ก็จะเห็นว่าโลกนี้น่ากลัวอย่างมาก ชีวิตนั้นก็เหมือนกับกระเจงกเมื่อนึกถึงมันก็ยิ่งให้ทุกข์ เมื่อคุณร้องไห้มันก็ร้องไห้เช่นกัน

อะไรคือ "ความสุข" ความสุขนั้นไม่มีมาตรฐานกลางที่จะนำมาวัดได้ ความสุขของผู้สูงอายุก็เช่นกัน หมายถึงอะไรกันแน่ หมายถึงการมีเงินทองมากมาย มีบ้านกว้างใหญ่ มีตำแหน่งสูงเช่นนี้หรือความจริงกลับตรงกันข้าม สิ่งเหล่านี้ไม่มีประโยชน์อะไรเลย หากว่าไม่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่แข็งแรง ความสุขของผู้สูงอายุที่แท้จริง คือ การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีลูกหลานอยู่พร้อมหน้าและมีครอบครัวที่อบอุ่น

เนื่องจากว่า "ความสุข" นั้นไม่มีมาตรฐานใด ๆ ดังนั้น คนเราจึงควรทำให้ตัวเองมีสภาพจิตใจที่ดี สมัยทศวรรษที่ 70 นั้น เวลาเยี่ยมคนไข้จะนำของรับประทานมาเยี่ยม พอทศวรรษที่ 80 ก็ให้นำผลิตภัณฑ์บำรุงสุขภาพมาเยี่ยม ถึงทศวรรษที่ 90 จะนำดอกไม้มาเยี่ยม แต่เมื่อถึงศตวรรษที่ 21 สิ่งที่มีความหมายที่สุดนั้น คือ สุขภาพที่แข็งแรง และสิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการจะมีสุขภาพที่แข็งแรง คือ "น้ำแกง 8 สิ่ง ล้ำค่า บำรุงจิตใจ" น้ำแกงที่ว่านี้ประกอบไปด้วยยา 8 ชนิด ได้แก่ ความรักและความเมตตา 1 เม็ด คนเราจะต้องมีความรักให้แก่โลก, จิตใจที่ดี 2 หยิบมือ มีจิตใจที่ดีงาม ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์, การดำเนินชีวิตอย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม 3 ส่วน, ความใจกว้าง 4 สลึง จะต้องมียากว่าการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ทั้งนี้เพราะว่ามนุษย์มีไข้เวทนา ไม่มีใครเพียบพร้อมหรือไม่เคยทำผิด หากใจกว้างยอมไม่ได้ คนเราจะต้องทำให้ใจกว้าง รู้จักให้อภัยผู้อื่น ความกตัญญูรู้คุณคน ปัจจัยที่มีผลต่อผู้สูงอายุมากที่สุดไม่ใช่เงินทองหรือตำแหน่งในสังคม แต่เป็นการมีลูกหลานที่กตัญญูอยู่ข้างกาย นี่เป็นข้อแรกที่ไม่ว่าผู้สูงอายุคนไหนก็ต้องการ ถ้าหากมีลูกหลานมากมาย แต่ไม่กตัญญู ก็ยอมไม่มีประโยชน์อันใด มีความซื่อสัตย์พอสมควร แต่ก็ต้องไม่ซื่อจนเกินไป หากซื่อจนเกินไปก็จะกลายเป็นโง่เขลา แต่ถ้าหากว่าไม่มีความซื่อสัตย์ ก็ใช้ไม่ได้เช่นกัน การซื่อสัตย์จะต้องคู่สถานการณ์และความเหมาะสม, ความเสียสละ ยิ่งมีมากยิ่งดี, ไม่เรียกร้องสิ่งตอบแทน ทำอะไรด้วยความเต็มใจ ไม่หวังผลตอบแทน จงนำส่วนผสมทั้ง 8 นี้มาผสมใน "หม้อใจกว้าง" ใช้ไฟอ่อน ๆ ซึ่งหมายถึงให้ค่อย ๆ คิดค่อย ๆ รับรู้ จากนั้นนำมาวางไว้ใน "โถยุติธรรม" ค่อย ๆ บด บดยิ่งละเอียดยิ่งดี ใช้ความรอบคอบและความไม่โลภเป็นกระสาย หมายความว่า ทำอะไรให้คิดให้รอบคอบก่อนแล้วค่อยลงมือทำ อีกทั้งจะต้องใช้ชีวิตอย่างสงบ ไม่หลงไหลในลาภยศสรรเสริญ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ยกระดับศีลธรรมจรรยาของตัวเอง ไม่ยึดมั่นในอัตตาและสรรพสิ่งต่าง ๆ และไม่ยินดียินร้ายกับคำสรรเสริญหรือคำปรามาสของผู้อื่น

"น้ำแกง 8 สิ่งล้ำค่าบำรุงจิตใจ" มีคุณประโยชน์ที่สำคัญ 6 ประการ คือ จะทำให้เป็นคนซื่อสัตย์, ทำงานจริงจัง, เสียสละแก่ส่วนรวม, รู้จักแสวงหาความสุขในชีวิตมีอายุยืนนาน และไม่มีโรคไม่มีภัย คนเราจะต้องมีจิตใจที่สงบ เสียสละเพื่อส่วนรวม ในขณะเดียวกัน ก็ต้องรู้จักแสวงหาความสุขในชีวิตด้วย มีงานอดิเรกที่ตนรัก หากความรู้เพิ่มเติม ยิ่งมีงานอดิเรกมาก การจะมีจิตใจที่สงบก็ยิ่งง่ายขึ้น การรักษาโรคจะต้องดูแลที่จิตใจด้วย มิใช่รักษาแต่ร่างกาย อะไร ๆ ก็จ่ายยาให้รับประทาน คนเราไม่ใช่เครื่องจักร มิใช่ว่ารักษาโรคก็ใช้วิธีการเดียวกันหมด อันที่จริงคนแต่ละคนล้วนแต่แตกต่างกัน โดยเฉพาะในเรื่องของสภาพจิตใจและนิสัย เพราะฉะนั้น การรักษาจึงต้องรักษาที่ตัวคน ไม่ใช่รักษาแต่ที่โรค แพทย์จะต้องมีความรู้กว้างขวางเข้าถึงจิตใจของคนไข้ด้วย

คนเรάνำสภาพจิตใจที่ดี โลกทั้งโลกก็จะสวยงาม เช่นว่า วันนั้นมีความสุขมาก ทั้งตัวรู้สึกโล่งสบาย เดินไปตามท้องถนน ก็จะเห็นว่า พระอาทิตย์ยังส่องแสงเรืองรอง ฟ้ายิ่งมีสีคราม อากาศก็ยิ่งบริสุทธิ์



ทั่วทั้งถนนล้วนมีแต่คนมีความสุข เพียงแค่ผมรู้สึกตัวเองมีความสุข โลกทั้งโลกก็จะเต็มไปด้วยความสุข และความงดงาม แตกต่างกันถ้าหากว่าผมไม่มีความสุขในใจแต่ความฮึดอัด ต่อให้มีธรรมชาติอันงดงามเพียงใด อยู่ตรงหน้าก็ไม่มีความสุขในสายตามผม มีอาหารที่รสชาติเลิศเลอปานใดก็ไม่มีประโยชน์ เพราะผมไม่รับรู้รสชาติอร่อยนั้นแล้ว ต่อให้นอนอยู่บนที่นอนวิเศษปานใด รากากี่หมื่นกิโล แขนก็หนักแล้วแต่กระดูกสับกระส่าย พลิกไปมาและฝันร้าย ก็ไม่มีประโยชน์เช่นกัน ถ้าอารมณ์ไม่ดี ของดีเพียงใดก็ไร้ค่า ความจริงเป็นเช่นนี้จริง ๆ ขอเพียงมีอารมณ์ที่ดี มีอารมณ์ที่แจ่มใส อะไร ๆ ก็จะเป็นมงคล

สภาพจิตใจที่ดีมีความสุข เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า "ความสุข 3 อย่าง" หมายถึง **ความสุขจากการช่วยเหลือผู้อื่น, ความสุขจากการรู้จักความเพียงพอ และความสุขจากความสบายใจ** การช่วยเหลือผู้อื่นก็เป็นความสุขอย่างหนึ่ง ในช่วงที่เรากำลังช่วยเหลือคนอื่นนั้น จิตใจจะบริสุทธิ์ สามารถยกระดับศีลธรรมจรรยาในตัวได้ ความสุขจากการช่วยเหลือผู้อื่นจึงเป็นที่สุดของความสุข การช่วยเหลือผู้อื่นไม่จำเป็นจะต้องเป็นคนร่ำรวยเท่านั้น จึงจะทำได้ อย่างเอาแต่บอกว่า คนอื่นร่ำรวยกว่าตนเองอีกมาก การเปรียบเทียบเช่นนี้ไม่ได้และไม่ควรทำ อย่างยิ่ง เขามีเงินมากกว่าคุณจริง แต่ก็มีความเสี่ยงสูงกว่า มีอันตรายสูงกว่า เขามีตำแหน่งสูงกว่าคุณ แต่เขาก็มีความกดดันมากกว่าเช่นกัน ดังนั้นจึงควรรู้จักพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ อีกประการหนึ่งคือ การแสวงหาความสุขจากความสบายใจ แม้แต่ในช่วงที่กำลังโชคร้าย ก็ต้องรู้สึกมีความสุข เพราะว่ามันเป็นเพียงช่วงหนึ่งของชีวิตเท่านั้น ในโลกนี้ ทุกสิ่งมีทั้งช่วงเวลาที่ดีและไม่ดี พระจันทร์เองยังขึ้นและข้างแรม คนเราก็เช่นกัน ย่อมมีช่วงเวลาแห่งความทุกข์ ความสุข การพลัดพราก และการกลับมาพบกัน ชั่วเจ็ดทีดีเจ็ดหน ไม่มีใครขุดดินตลอดไป และไม่มีใครโชคร้ายตลอดไปเช่นกัน จึงใช้ความยากลำบากที่ตนประสบพบเจอเป็นบทเรียนสำหรับก้าวเดินต่อไป ดังนั้น คนเราจึงควรรักษาสภาพจิตของตนให้ได้อยู่เสมอ

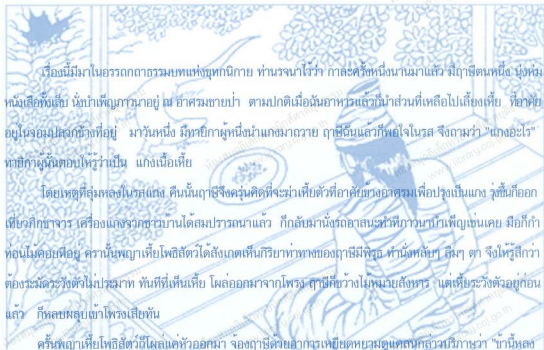
สุขภาพที่แข็งแรงเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับทุกคน สุขภาพที่แข็งแรงจะพึงแต่วิทยาศาสตร์ที่ล้ำหน้าหรือ ยารักษาโรคไม่ได้ หมอที่ดีที่สุดก็คือ ตัวของคุณเอง ยาที่ดีที่สุด ก็คือ เวลา สภาพจิตที่ดีที่สุดคือ จิตที่สงบ และการออกกำลังกายที่ดีที่สุด คือ การเดินและวิ่ง ร่างกายของคนมีศักยภาพในการดูแลและฟื้นฟูตัวเอง คนทุกคนจึงเป็นหมอที่ดีที่สุดของตัวเอง หมอรักษาโรคเป็นเพียงแค่คนที่ช่วยเร่งปฏิริยาเท่านั้น **ยาที่ดีที่สุดก็คือ เวลา** ยิ่งพบว่าเป็นโรคเร็วเท่าไร รักษาได้เร็วเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้น ส่วนการรักษาจิตใจให้สงบและการออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งนั้นก็ได้กล่าวมาแล้ว

โดยสรุปแล้ว การจะมีสุขภาพที่แข็งแรงนั้น จะต้องหมั่นคิดเรื่องสุขภาพแข็งแรงเป็นหัวใจสำคัญ เพราะถ้าสุขภาพไม่แข็งแรงแล้ว อะไรก็ไม่มีประโยชน์ จะต้องรู้จักปล่อยวางบ้าง ไม่เก็บเล็กเก็บน้อยมาคิดตลอดเวลา คนเราบางครั้งต้องหัดรู้จักเลอะเลือนบ้าง ทำให้กว้างบ้าง มอบให้ไกลออกไปอีกหน่อย จะต้องหมั่นช่วยเหลือผู้อื่น พยายามในสิ่งที่อยู่ รู้จักแสวงหาและรักษาความสุข รู้จักดูแลตัวเอง ระวังให้รับประทานอาหารให้ถูกหลัก ออกกำลังกายให้เหมาะสม เลิกบุหรีดเหล้า และรักษาจิตใจให้สงบ และจดจำไว้ว่า **หมอที่ดีที่สุดคือตัวเอง ยาที่ดีที่สุดคือเวลา สภาพจิตที่ดีที่สุดคือจิตที่สงบ และการออกกำลังกายที่ดีที่สุดคือ การเดินและวิ่ง**

หากทำได้เช่นนี้แล้ว ยอายุอะไรก็ไม่ต้องรับประทาน จะอายุยืนและแข็งแรงจนถึงอายุ เจ็ดสิบ แปดสิบ เก้าสิบหรือร้อยปี ก็จะไม่ใช่เพียงความฝันอีกต่อไป หวังว่าทุกคนจะทำได้เช่นนี้ มีอายุที่ยืนนานและมีสุขภาพที่แข็งแรง สุขภาพที่แข็งแรงนั้นจะทำให้คุณมีความสุข ทำให้ครอบครัวคุณมีความสุขและทำให้สังคมมีความสุข*

ถาษีลวงเหี้ย

.....อนุพงษ์ มีประเสริฐ



เรื่องนี้มีมาในวรรณคดีสมัยพระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชว่า กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีถาษีคนหนึ่ง นุ่งห่มหนังเสือทั้งเส้น นุ่งผ้าเตี๋ยขาวมาอยู่ ณ อำเภอสมชายป่า ตามปกติเมื่อฉันอาหารแล้วก็นำส่วนที่เหลือไปเลี้ยงเหี้ย ที่อาศัยอยู่ในจอมปลวกข้างที่อยู่ มาวันหนึ่ง มีชายคนหนึ่งนำแกงมาถวาย ถาษีรับแล้วก็พอใจในรส จึงถามว่า "แกงอะไร" ชายคนนั้นตอบให้รู้ว่าเป็น แกงเนื้อเหี้ย

โดยเหตุที่ลุ่มหลงในรสแกง คือนั้นถาษีจึงคิดที่จะฆ่าเหี้ยตัวที่อาศัยข้างจอมปลวกเพื่อปรุงเป็นแกง จึงขึ้นก็ออกเหี้ยมาพิจารณา เครื่องแกงจกขาวบ้านได้สมปรารถนาแล้ว ก็กลับมานั่งรออาสนะหัวที่กวานป่าเพี้ยเช่นเคย มือก็กำท่อนไม้คอยถืออยู่ ครานั้นพญาเหี้ยโผล่สั้วได้สังเกตเห็นกิริยาท่าทางของถาษีมีพิษ ทำนองหลอๆ ลืมๆ ใดๆ จึงให้รู้สึกว่าจะระมัดระวังตัวไม่ประมาท พื้นที่ที่เห็นเหี้ย โผล่ออกมาจากโพรง ถาษีก็วางไม้หมายสังหาร แต่เหี้ยระวังตัวอยู่ก่อนแล้ว ก็หลบหลบเข้าโพรงเสียทัน

ครั้นพญาเหี้ยโผล่สั้วโผล่แค่หัวออกมา จ้องถาษีด้วยสายตาเหยียดหยมดูแคลนก็กล่าวปรึกษาว่า "บ้านหลังเข้าใจว่าท่านเป็นสมณะ จึงไว้วางใจ มาบัดนี้ท่านเอาไม้ข้างหวังจะฆ่า เราถือว่าท่านสิ้นความเป็นสมณะแล้ว ยังจะกล่าวกว่านุ่หม่มหนึ่งเสียอยู่ใยในเมื่อจิตใจชั่วช้าแสนทราม หมักหมมได้ด้วยความโลภม เมล็ดอกนอกลูกแต่ใจลวงตา ทำมาหาหลอกชาวบ้าน"

ถาษีได้ยินดังนั้น เห็นว่าเสียที จึงกล่าวกลับเกลื่อนว่า "ออกมาเถิดเหี้ยเอ๋ย อย่าโกรธเราเลย เมื่อตะกี้เราเพียงหยอกล้อเจ้า แสร้งลองน้ำใจเจ้าเท่านั้น"

พญาเหี้ยจึงด่าว่า "ทุต โอถาษีชั่วร้ายใจทราม ข้าจะเข้าไปในจอมปลวกเสียให้ลึกร้อยชั่วตัวบุ้งไม่ยอมโผล่ออกมาอีก จะประโยชน์อันใดที่จะกินอาหารของถาษีที่ซ่อนตัวอยู่ในเปลือกแห่งความลวง ข้านี้ยอมอดตายดีกว่า" ว่าแล้วพญาเหี้ยก็หลบ เข้าโพรงไป

ชาดกเรื่องนี้สอนให้รู้ว่าผู้ที่แสดงการนุ่งห่มและอาภรณ์เพียงภายนอกเพื่อให้คนอื่นเชื่อนับถือ แต่จิตใจโลภมอยู่เป็น การลวง บุคคลเช่นนี้สมควรที่จะให้เหี้ยด่า

ถ้าจะถามว่าจะพ้นจากการถูกด่าได้อย่างไร? ก็ตอบว่า ทุกคนต้อง เป็นคนตรง-คนจริงทำหน้าที่ของตนให้ตรงตามภาระ ของตัว เช่นเป็นนักบวช ก็จะพ้นคำด่าของเหี้ยได้ด้วยการบวชจริง เวียนจริง ปฏิบัติจริง ได้ผลจริง และสอนผู้อื่นจริง สำแดงตัวเอง ตรงไปตรงมา ไม่มีอะไรเคลือบแฝง ก็จะพ้นคำด่าโดยแน่นอน •

ท้ายเล่ม.....

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้น เนื่องในวาระโปรดเกล้าแต่งตั้งผู้พิพากษาสมทบของศาลจังหวัดสิงห์บุรี แผนกคดีเยาวชนและครอบครัว เป็นรุ่นที่ ๔ และถือโอกาสเผยแพร่กิจกรรมต่างๆ ของศาลฯ ในรุ่นที่ผ่านมา ครั้งนี้ได้เพิ่มเติมเนื้อหาเรื่องราวพระสุปฏิปันในห้วงชื่อเสียง และบทความที่บรรยายการดำเนินชีวิตให้มีอายุยืน และสุขภาพแข็งแรง เห็นว่าเป็นบทความที่เป็นประโยชน์ต่อการรักษาสุขภาพด้วยวิญญูของศาสตราจารย์หงสาวทอง

คณะผู้จัดทำต้องขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและสนับสนุนเป็นอย่างดียิ่ง หากมีข้อผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำต้องขออภัยไว้ ณ โอกาสนี้

นายทวีศักดิ์ บุญยไพศาลเจริญ

ประธานผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว

และ คณะผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัดสิงห์บุรีแผนกคดีเยาวชนและครอบครัว





พิธีปฐกฐินตนผู้พิพากษาสมทบศาลจังหวัด

วันจันทร์ที่ ๒๗ กันยายน พ.ศ.



แถวหน้า จากซ้าย นางภัทริยา เทียนถาวร นางพรทิพย์ เตยหอม นางจรัสศรี ประคองศิลป์ นางสุรีย์
นายต๋นัยศักดิ์ นาควิเชียร นายยอดชาย วีรพงศ์ นางพญภา พนมยันตร์ นายช่วงชัย
นางฤดี สุจริตพงษ์ นางสาวเสริม สฤษฏ์ภูทากุล นางรอรังรัตน์ สุขพานิช นางเพ็ญจันทร์
แถวหลัง จากซ้าย นายอนุพงษ์ มีประเสริฐ นายอภิวัฒน์ น้าเจริญสิงห์ นายเกียรติชัย ต้นอารีย์ นายวันชัย
นายนิติพงษ์ ธีรรุ่งเรือง นายอุดม แก้วต่าย นายสมเกียรติ อุงจิตต์ตระกูล นายต่อพงษ์
นายทรงเกียรติ สว่างแสง

ห้วงสิงห์บุรีแพนาคคีเยาวชนและครอบครัว รุ่นที่ ๔

.ศ. ๒๕๕๓ ณ ศาลจังหวัดสิงห์บุรี (หลังเก่า)



พลัมฤทธิ์ นางสาวรีย์ ขาติรังสรรค์ นางจวีรัตน์ อินทรพานิช นางพัชนี เหลืองดิลก นายยงยศ วรสุภาพ
เปอินทร์ นายจุฬพล รัตธนาส นางสมรวย ตั้งสุขสมบูรณ์ นางอ่อนอุษา พัฒนรัฐ นางสุนันทา บุญประดับ
ศิริพานิชกร นางอุไรวรรณ วุฒินิช
เกาะเปรม นายนิพนธ์ จิตรักสิงห์ นายกมล เพิ่มพูลพานิช นายเกรียงศักดิ์ ศักดิ์ตามพินฺสนธิ์ นายสมรณชัย สิงห์พันธุ์
พงษ์ มาลีธม นายวรากร มนตรีวัต นายคมกฤษ ไพบูลย์รุ่งเรือง นายวุฒิชัย กิตติภาดากุล นายทวีศักดิ์ บุญยไพศาลเจริญ

