



เธอคือดวงตะวันน้อย

แต่เธอ...ผู้นำของโลกในการทำความดี

โดย คุณครูไม่ใหญ่

To...

From...



เธอคือดวงตะวันน้อย
แต่เธอ...ผู้นำของโลกในการทำควมดี
โดย คุณครูไม้ใหญ่

เล่ม 1



คำนำ

โลกสีฟ้าของเราใบนี้ เป็นโลกที่มีเด็กๆ อยู่มากมาย ทั้งเด็กตัวน้อยๆ เด็กตัวใหญ่ๆ ไปจนถึงเด็กวัยรุ่นนะ ไม่ว่าเราจะไปอยู่ประเทศใดในโลก เราก็จะพบเด็กๆ อยู่เสมอ และเด็กๆ นี่เองที่ทำให้โลกใบนี้สดใส และเปี่ยมไปด้วยความหวัง

เด็กๆ อาจจะเคยได้ยินมาบ้างแล้วว่า ผู้ใหญ่มักจะเปรียบเทียบเด็กๆ กับผ้าขาวสะอาด ที่ผู้ใหญ่พูดเช่นนี้ ก็เพราะว่า ผู้ใหญ่ทุกคนล้วนเคยเป็นเด็กเหมือนกัน จึงเข้าใจดีว่าจิตใจที่เป็นดุจผ้าขาวนั้น กลับกลายเป็นผ้าสีได้อย่างไร ผู้ใหญ่ใจดีทุกคน มีความห่วงใยและมีความเห็นตรงกันว่า เราต้องช่วยกันรักษาจิตใจของเด็กๆ ให้ขาวสะอาดเอาไว้ เพราะจิตใจที่ทั้งเข้มแข็ง และบริสุทธิ์งดงามของเด็กๆ นั้น จะมีอำนาจช่วยเปลี่ยนแปลง โลกนี้ให้ดีขึ้น และน่าอยู่ตลอดไปได้

ในยุคสมัยนี้ เป็นยุคที่โลกหมุนไปอย่างรวดเร็ว วัยเด็กสมัยนี้กับวัยเด็กสมัยก่อนจึงแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงแต่ไม่ว่าโลกจะเปลี่ยนผ่านไปกี่ยุคสมัย ผู้ใหญ่ก็ยังคงหวังอยากให้เด็กๆ โตขึ้นเป็นคน **“เก่งและดี”** อยู่เสมอ แต่ความหวังดีของผู้ใหญ่บางครั้งก็พลอยทำให้เด็กๆ ไม่เข้าใจ โลกของผู้ใหญ่และโลกของเด็กจึงอาจดูเหมือนเป็นโลกคนละใบในบางครั้ง

ด้วยเหตุนี้เอง ผู้ใหญ่ใจดีจึงได้ปรึกษาหารือกัน และจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้น โดยกราบขออนุญาต **“คุณครูไม่ใหญ่”** จาก **“โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา”** ซึ่งเป็นโรงเรียนที่สอนให้เด็กเป็นแชมป์ในการทำความดีระดับโลก ได้เปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ใจดีนำจดหมายจากตัวแทนแชมป์เด็กเก่งและดี พร้อมทั้งโอวาทของคุณครูไม่ใหญ่ที่กลั่นออกมาจากดวงใจที่เปี่ยมด้วย

ความรักและปรารถนาดี มาเปิดเผยให้เด็ก ๆ ทุกคนได้ทราบ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คำสอนของคุณครูไม่ใหญ่ในเรื่องของ “สมาธิ” อันเป็นเคล็ดวิชาที่สามารถทำให้เด็ก ๆ ทุกคน เก่งและดี เพิ่มขึ้นได้อีกหลายเท่าตัวอย่างน่าอัศจรรย์

ผู้ใหญ๋ใจดีทุกคนเชื่อว่า เด็ก ๆ ทุกคนจะมีความสุข กับหนังสือเล่มนี้ และเมื่อใดที่เด็ก ๆ ทุกคนมีความสุขแล้ว อย่าลืมเขียนจดหมายมาเล่าให้คุณครูไม่ใหญ่และผู้ใหญ๋ใจดี ได้ปลื้มอกปลื้มใจไปด้วยนะครับ ผู้ใหญ๋ใจดีก็จะขออนุญาตนำ จดหมายเหล่านั้นมาตีพิมพ์ในหนังสือ “เธอคือดวงตะวันน้อย” เล่มต่อ ๆ ไป เพื่อเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดี สำหรับเยาวชนทุกคน อีกด้วย

ด้วยรักและห่วงใย

ผู้ใหญ๋ใจดี

มูลนิธิตะวันธรรม

ถ้อยคำคุณครูไม่ใหญ่

คุณครูประจำชั้น

โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

เด็ก ๆ ทุกคน นี่ครูไม่ใหญ่เองนะลูกนะ ครูประจำชั้น
โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา โรงเรียนของครูไม่ใหญ่อยู่
ต่างจังหวัดและมีอยู่เพียงชั้นเรียนเดียวแต่นักเรียนของครูไม่ใหญ่
มีอยู่ทั่วโลก ทั้งลูกเล็กเด็กแดง วัยรุ่น วัยหนุ่ม วัยสาว วัยผู้ใหญ่
จนกระทั่งเด็กนักเรียนที่เป็นหนุ่มเหลือน้อย และสาวเหลือน้อย
ถึงแม้นักเรียนของเราจะมีหลากหลายวัย ต่างเชื้อชาติกระจายอยู่
ทั่วทุกมุมโลก แต่นักเรียนทุกคน ก็มีใจดวงเดียวกัน คือ
ปรารถนาที่จะเรียนรู้สิ่งดี ๆ ที่จะนำมาซึ่งความสุข ความเบิกบาน
เพื่อความเจริญก้าวหน้าของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง วิชาที่
ครูไม่ใหญ่ตัวให้เป็นพิเศษในโรงเรียน ก็คือวิชา “สมาธิ”
ที่โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาของครูไม่ใหญ่จึงมีการนั่งสมาธิ
กันเป็นประจำทุกวัน ส่วนวิชาอื่นๆ ก็เช่น วัฒนธรรมชาวพุทธ
หน้าที่ของพุทธมามกะ และเรื่องกฎแห่งกรรม

จากประสบการณ์การสอนหลายสิบปีของครูไม่ใหญ่นั้น ครูไม่ใหญ่ได้มีโอกาสพบกับเด็กนักเรียนรุ่นเยาว์ที่น่ารักๆ มากมาย บ้างก็เรียนสมาธิกับครูไม่ใหญ่โดยตรง บ้างก็เรียนผ่าน รายการโทรทัศน์สัญญาณดาวเทียมช่อง “DMC” หรือ “ดาวธรรม” ซึ่งถ่ายทอดการสอนสมาธิและศีลธรรมในทุกๆ วัน หรือบ้างก็เรียนกับผู้ช่วยของครูไม่ใหญ่ที่กระจายกันไปสอนอยู่ทั่วประเทศไทยและทั่วโลก เด็กทุกๆ คนล้วนได้รับประโยชน์จากสมาธิ กลายเป็นลูกที่น่ารักของคุณพ่อคุณแม่ เรียนเก่งขึ้น จิตใจแจ่มใส ร่าเริง และมีความมั่นใจในตัวเอง มีปัญญาดี เฉลียวฉลาด และที่สำคัญคือ มีความสุขมากขึ้น และพลอยทำให้บุคคลรอบข้างมีความสุขไปด้วย

หนังสือ “เธอคือดวงตะวันน้อย” เล่มนี้ เป็นหนังสือ
คู่มือสำหรับเด็กเก่งและดีทุกคน ที่อยากจะพัฒนาตนเองให้
สามารถเอาความ “เก่ง” และ ความ “ดี” ที่เป็นพลังแฝง
ซ่อนเร้นอยู่ในตัวของเราออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่ด้วยวิธีการ
“ทำสมาธิ” ซึ่งครูไม่ใหญ่ก็เห็นว่า ต้นแบบที่ดีที่สุดก็คือ
เรื่องราวจากเด็กๆ หลายนๆ วัย ที่ได้ฝึกสมาธิเป็นประจำ
จนกระทั่งมีผลที่ดี ซึ่งทุกๆ คนได้เขียนเล่าเรื่องความสำเร็จ
และความประทับใจของพวกเขาไปยังครูไม่ใหญ่จำนวนมากมาย
หลายฉบับ ครูไม่ใหญ่จึงได้คัดออกมาส่วนหนึ่งและเขียนตอบ
ไปยังทุกๆ คนด้วยความชื่นชมยินดีผ่านหนังสือเล่มนี้

ครูไม่ใหญ่เชื่อว่า จดหมายทั้ง 8 ฉบับ ถึง “แหม่มบี” เด็กเก่งและดีของครูไม่ใหญ่นี้ จะเป็นแรงบันดาลใจให้เด็ก ๆ ทุกคนได้ลองฝึกสมาธิ ด้วยความสนุก เบิกบาน เป็นประจำทุกวัน และสามารถชักชวน เพื่อน ๆ พี่น้อง หรือคุณพ่อคุณแม่นั่งสมาธิ ร่วมกัน จนกระทั่งสามารถเป็น “แหม่มบี” ที่ประสบความสำเร็จ ในการเรียน และเป็นผู้นำของประเทศชาติและโลกใบนี้ในการ ทำความดีต่อไป

ครูไม่ใหญ่

สารบัญ

ถ้อยคำคุณครูไม่ใหญ่.....	7
เพลง เก่งและดี.....	14
จดหมายจากเด็กเก่งและดี ฉบับที่ 1.....	17
จดหมายตอบอาชัย	27
เพลง บารมี 10 ทศ.....	38
จดหมายจากเด็กเก่งและดี ฉบับที่ 2.....	41
จดหมายตอบหนูชมพู	48
เพลง ยุวกัลยาณมิตร.....	54
จดหมายจากเด็กเก่งและดี ฉบับที่ 3.....	57
จดหมายตอบหนูลินิน	72
จดหมายจากเด็กเก่งและดี ฉบับที่ 4.....	81
จดหมายตอบลูกภูมิ	92
เพลง ดาวแห่งความดี.....	102
จดหมายจากเด็กเก่งและดี ฉบับที่ 5.....	105
จดหมายตอบลูกคริสติน่า	115

เพลง มงคลชีวิต.....	124
จดหมายจากเด็กเก่งและดี ฉบับที่ 6.....	129
จดหมายตอบลูกหรือคักี้	141
จดหมายจากเด็กเก่งและดี ฉบับที่ 7.....	151
จดหมายตอบลูกชมฟู.....	168
เพลง ดีจริง ตัวจริง.....	180
จดหมายจากเด็กเก่งและดี ฉบับที่ 8.....	183
จดหมายตอบหนูแพรว	198
เพลง กล้าตะวัน.....	208
แบบฝึกหัดเพื่อสร้างเสริม “สมาธิ” โดยคุณครูไม่ใหญ่.....	212
โครงการฟื้นฟูศิลปกรรมโลก เพื่อเด็กดีวีสตาร์ (V-Star).....	218
ประวัติพระราชภาวนาวิสุงษ์.....	227
ดาวธรรม (DMC Channel).....	232
เด็กเก่งและดีส่งจดหมายถึงคุณครูไม่ใหญ่ได้ที่.....	234



เก่งและดี



เกิดจากความรัก... เลยมองไม่เห็น
 สอนให้เขาเก่ง... ทุ่มเททั้งชีวา
 แต่พอได้เห็นแสงตะวันสดใสแสงมา
 จึงรู้ว่า... บางสิ่งได้หายไป
 กลับมาได้คิด ไข่เพียงที่เห็น
 ไข่เพียงแค่เก่ง อีกอย่างต้องคู่ไป
 คำตอบจากแสงตะวันทำให้นันได้เข้าใจ
 จากนี้ต้องเริ่มใหม่ ก้าวไปพร้อมๆ กัน



ต้องเก่งและดี... ต้องมีทั้งสองอย่าง
 จึงจะพาเขาไป สู่จุดหมายปลายทาง
 ต้องเก่งและดี... ต้องมีทั้งสองอย่าง
 เขาจะพาโลกนี้... สู่จุดหมายปลายทาง
 เวลาที่เหลือ จะทุ่มเทให้ได้ทำ
 ทุกสิ่งทุกอย่าง... ให้เขาเป็นคนดี
 ให้แสงแห่งดวงตะวัน แสงดาวธรรมนำเขาที่
 เพราะโลกต่อไปนี้...
 "เก่งและดี" ต้องคู่กัน





จดหมายจากอาชัย ถึงคุณครูไม่ใหญ่ (ประเทศฮ่องกง)

“ผมเกิดมาก็ได้เห็นคุณครูไม่ใหญ่ใน DMC เลยครับ
พอ 2 ขวบกว่า ผมก็ตื่นมาสวดมนต์ตามเสียง DMC
ฝึกอาราธนาศีล 5 แล้วตอนกลางวันก็สวดมนต์กับน้องสมาธิก่อนนอน
ผมฝึกทุกอย่างจากช่อง DMC
ฟังคุณครูไม่ใหญ่พูด มีภาพให้ดู แล้วก็มีเพลงด้วย
ผมชอบร้องเพลงตาม DMC เวลาร้องเพลงผมมีความสุขมาก”



.....

กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่ที่เคารพอย่างสูงสุด

ผมชื่อ เด็กชายสหัสชัย ไว อายุ 5 ขวบ จากประเทศ
ฮ่องกงครับ คุณแม่ของผมชื่อ ไอวี แชน ผมเป็นเด็กฮ่องกง
แต่ว่าพูดภาษาไทยได้ครับ คุณแม่ของผมมาเมืองไทยบ่อยมาก
คุณแม่ชอบเมืองไทย แล้วก็ชอบมานั่งสมาธิที่วัดพระธรรมกาย
ด้วยครับ

.....



คุณแม่บอกว่า ตอนที่ผมยังไม่เกิด คุณแม่ก็นั่งสมาธิ
ที่วัดพระธรรมกาย เพราะเพื่อนคนไทยที่ชื่อแดงโมแนะนำครับ
ตอนนั้นคุณแม่ยังไม่เข้าใจภาษาไทย เพื่อนคุณแม่ก็เลยบอกให้
วางใจสบายๆ นิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกาย แล้วคุณแม่ก็เห็นแสงสว่าง
แบบว่าคุณแม่กำลังผ่านท่อแสงที่สว่างมากๆ แล้วก็เห็นจุดเล็กๆ
เหมือนดวงดาว คุณแม่บอกว่ามีความสุขจนน้ำตาไหลเลยครับ



.....

คุณแม่มานั่งสมาธิที่วัดบ่อยมาก ผมอยู่ในห้องคุณแม่
ผมก็เลยได้มาวัดกับคุณแม่ด้วย คุณแม่มาอยู่เมืองไทยตั้ง 1 เดือน
ได้ทำบุญทุกบุญเลยครับ คุณแม่บอกว่า ตอนที่ผมเกิดผม
อ้วนจ้ำม่ำและไม่แง่งด้วยครับ ตอนผมอายุ 3 เดือน คุณแม่
ก็พามาวัดพระธรรมกายครับ เพราะอยากให้ผมรู้จักความสงบ
ของวัดและได้ทำบุญทุกวัน ตอนนี้ผมก็ชอบมาวัดพระธรรมกายมาก
เพราะมีที่ให้อะไรเล่น และมีคนใจดีเยอะครับ แต่ถ้าอยู่ฮ่องกง
คุณแม่กับป้าหลินจะพาผมไปวัดพระธรรมกายฮ่องกง ไปทำ
บุญแล้วก็นั่งสมาธิผมได้นำกล่าวคำถวายสังฆทานที่นั่นด้วยครับ

.....

.....

คุณครูไม่ใหญ่ครับ ตั้งแต่เกิดมา ผมไม่เคยดู TV ช่องอื่นเลย
คุณแม่ให้ผมดูแต่ DMC ช่องเดียว ผมเกิดมาก็ได้เห็นคุณครูไม่ใหญ่
ใน DMC เลยครับ พอ 2 ขวบกว่า ผมก็ตื่นมาสวดมนต์ตามเสียง
DMC ฟังอาราธนาศีล 5 แล้วตอนกลางคืนก็สวดมนต์กับนั้งสมาธิ
ก่อนนอน ผมฟังทุกอย่างจากช่อง DMC ฟังคุณครูไม่ใหญ่พูด
มีภาพให้ดู แล้วก็มีเพลงด้วย ผมชอบร้องเพลงตาม DMC เวลา
ร้องเพลงผมมีความสุขมาก เพลงสนุกมาก ผมไม่เบื่อเลย เพลง
ทานบารมี บารมีสิบทัศ มงคลชีวิต ค่าน้ำนม แพบแก้มารดา
อากาศไม่อาจผ่าน รักพ่อจ้งเลย แล้วก็เพลงอื่นๆ ผมร้องตาม
ได้หมดทุกเพลงเลยครับ ป้าหลินที่เป็นพี่เลี้ยงคนไทยของผม
บอกว่า ผมได้อยู่ในบุญเวลาที่ผมร้องเพลงธรรมะ แล้วผมก็
ชอบฟังคุณครูไม่ใหญ่สอนมาก

.....





ผมท่องบารมี 10 ทศได้ และท่องมงคลชีวิต 38 ประการ
ได้ด้วยครับ กว่าที่จะท่องได้ก็ยากเหมือนกันครับเพราะว่ายาว แต่
พอหัดท่องบ่อยๆ ผมก็ท่องได้ แล้วผมก็ฟังคุณครูไม่ใหญ่
อธิบายความหมายของแต่ละมงคล ถ้าไม่เข้าใจผมก็ถามป้าหลิน
ครับ บางทีเราก็คูณกันเรื่องที่เรากำลังดูจบไป ผมอยากพูดภาษาไทย
ได้เพราะๆ แบบคุณครูไม่ใหญ่จังเลยครับ



.....

คุณแม่บอกว่า ภาษาไทยสำคัญ เพราะเป็นภาษาของ
หลวงปู่วัดปากน้ำและคุณครูไม่ใหญ่ก็ใช้ภาษาไทยสอนสมาธิด้วย
ถ้าผมรู้ภาษาไทย ผมจะเรียนธรรมะง่าย แล้วถ้าโตขึ้นผมได้บวช
ผมก็จะนำธรรมะไปสอนคนอื่นได้ คุณแม่ยังให้ป้าหลินช่วย
สอนภาษาไทยให้ด้วยครับ ป้าหลินชอบรักษาศีล ทำบุญ ฟังธรรม
และเคารพพระมากๆ ป้าหลินสอนผมกราบพระ เวลามาวัด
ผมกราบพระได้สวยเลยครับ แล้วก็พูดกับพระถูกต้องด้วยครับ
ถ้ามาเมืองไทย ผมจะพูดภาษาไทยเก่งขึ้น เพราะว่าได้พูดเยอะ
กับน้ำๆ ป้าๆ ที่มาทำบุญครับ

.....





คุณครูไม่ใหญ่ครับ ตอนที่ผมอายุ 2 ขวบครึ่ง ผมนั่งสมาธิ
เห็นดวงแก้วด้วยครับ เป็นดวงกลมสว่างๆ ในกลางห้อง บางที
ข้างในท้องของผมก็มีทั้งพระพุทธรูปเจ้าและดวงแก้วสว่างๆ
ป้าหลินเคยบอกให้ผมนับองค์พระในท้องของผมว่ามีกี่องค์
ผมลองนับ แต่นับไม่ทันครับ ก็เลยร้องไห้ เพราะองค์พระขึ้นมา
เร็วและเยอะมาก ๆ





คุณครูไม่ใหญ่ครับ ปีที่แล้วผมได้รางวัลนักเรียนดีเด่น
ด้วยครับ โรงเรียนให้รางวัลนี้กับนักเรียนที่ใช้ภาษาจีนกลาง
ดีเยี่ยม มีความประพฤติเรียบร้อย มีน้ำใจ มีระเบียบวินัย
พอปีนี้ผมก็ได้รางวัลความสามารถรอบด้าน รางวัลปีนี้ใหญ่กว่า
ปีที่แล้วอีกครับ ผมอยากจะบอกว่าที่ผมได้รางวัล เพราะผม
ทำตามที่คุณครูไม่ใหญ่สอนใน DMC ให้เป็นเด็กเก่งและดีครับ
เวลาก่อนจะนอน ผมกราบเท้าคุณแม่ตามที่คุณครูไม่ใหญ่
สอนครับ แต่ถ้าวันไหนคุณแม่กลับบ้านดึก ผมก็กราบรูป
คุณแม่แทน





เวลาที่ผมสวดมนต์นั่งสมาธิแล้วผมก็จะอธิษฐานว่า
“ด้วยบุญที่ข้าพเจ้าอาศัยทำแล้ว ขอบุญนี้ให้คุณครูไม่ใหญ่
มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีอายุยืนยาวนานสองร้อยชาวปี
ขอให้คุณครูไม่ใหญ่สมปรารถนาในทุกๆ สิ่ง ขอให้คุณครูไม่ใหญ่
ชีวิตดี เม ถึงที่สุดแห่งธรรมครับ”

ผมรักคุณครูไม่ใหญ่หลาย ๆ ๆ ครับ

อาชัย



จดหมายตอบ “อาชัย” จากคุณครูไม่ใหญ่

สวัสดีอาชัย ดาวแห่งความดีของเกาะฮ่องกง

เป็นอย่างไรบ้างอาชัย เมื่อไรจะมาเยี่ยมครูไม่ใหญ่อีก ครูไม่ใหญ่คิดถึงนะ อาชัยมาหาครูไม่ใหญ่ที่เมืองไทยที่ไร ครูไม่ใหญ่ก็สังเกตว่าอาชัยโตขึ้น ขอให้โตไวๆ แล้วรีบมาช่วย ครูไม่ใหญ่สอนสมาธิให้กับทุกๆ คนนะ แต่ก่อนที่จะมาช่วย ครูไม่ใหญ่สอนสมาธิได้ อาชัยเองก็ต้องนั่งสมาธิทุกวัน นอกจากนี้ก็ต้องเรียนหนังสือ เป็นเด็กเก่งและดี เก่งทั้งทางโลกและทางธรรม



เมื่อปีก่อนอาศัยเอาถ้วยรางวัลนักเรียนดีเด่นมาให้ครูไม่ใหญ่ดู แล้วปีนี้ก็เอาถ้วยรางวัลใบใหม่มาให้ดูอีก ครูไม่ใหญ่ก็ปลื้มอกปลื้มใจไปกับอาศัยด้วย เก่งมากเลยนะลูกนะ เมื่อไรได้รางวัลอีก ก็เอามาให้ครูไม่ใหญ่ดูอีกนะ แล้วถ่ายรูปตอนรับรางวัลมาให้ดูด้วย ส่วนถ้วยรางวัลก็เอาไปเก็บไว้ดูที่บ้าน เป็นประวัติศาสตร์ชีวิตของเรา

ตอนที่ครูไม่ใหญ่พบอาชัยครั้งล่าสุด อาชัยอายุประมาณ 5 ขวบ แต่ครูไม่ใหญ่ก็คิดว่าอาชัยคงอาจสง่างามมากทีเดียว อาชัยเป็นเด็กมีบุญ ที่คุณแม่ไฉวได้พามาทำบุญที่วัดตั้งแต่อยู่ในท้อง เพราะการสร้างบุญ สร้างบารมีก็ต้องมาในช่วงที่ผูกพันกับมารดามากที่สุด คือยังมีสายรกเชื่อมกันอยู่ ถือว่าผูกพันกันอย่างแน่นอนแน่นแฟ้นยิ่งขึ้นด้วยสายบุญ พอโตขึ้น อายุ 2 ขวบ อาชัยยังได้ฝึกสวดมนต์และอาราธนาศีล 5 ครูไม่ใหญ่เชื่อว่าหาได้ยากจริงๆ



ศีลมีความสำคัญมากเพราะเป็นเครื่องบ่งบอกว่า
เราเป็นมนุษย์ มนุษย์ที่สมบูรณ์จะต้องเว้นจาก 5 ข้อ

ข้อที่ 1 คือเว้นจากการฆ่า ต้องให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย
มีชีวิตอยู่ได้โดยปลอดภัย

ข้อที่ 2 ให้ความปลอดภัยในทรัพย์สิน ไม่ลักขโมยของใคร

ข้อที่ 3 ให้ความปลอดภัยในครอบครัวของคนอื่น
โดยไม่ประพฤติดูในกาม

ข้อที่ 4 ให้ความจริงใจ พูดจริง ไม่โกหก ไม่ส่อเสียด
ไม่เพ้อเจ้อ

ข้อที่ 5 ให้ความมีสติกับตัวเอง โดยไม่ดื่มสุรา
และเสพยาเสพติด

นอกจากนี้อาชัยยังท่องบารมี 10 ทศได้ เพราะรู้ว่าเกิดมาสร้างบารมี และยังท่องมงคลชีวิต 38 ประการได้อีกด้วย ครูไม่ใหญ่เชื่อว่าอาชัยเองก็ไม่ได้ท่องแบบนกแก้วนกขุนทอง เพราะอาชัยสนใจอยากรู้ อยากเข้าใจธรรมะมาก ถามจนกระทั่งป่าหลินที่เป็นพี่เลี้ยงต้องแอบมาบอกครูไม่ใหญ่ว่าจนมุมอาชัยทีเดียว ถ้าถามว่าคนทั่วโลกกว่า 6 - 7 พันล้านคน มีใครรู้จักบารมี 10 ทศ และมงคลชีวิต 38 ประการบ้าง ก็คงมีไม่กี่คนเท่านั้นเอง เรียกได้ว่าทางธรรมนั้น อาชัยก็อยู่แถวหน้าในหมู่เด็กๆ ด้วยกัน ส่วนทางโลกก็ยังได้รับคัดเลือกให้เป็นหัวหน้าชั้นที่โรงเรียน และได้รับรางวัลนักเรียนดีเด่นจากทางโรงเรียนอีก



คุณแม่ไอวีชอบออกครูไมใหญ่ว่าที่อาชัยเติบโตเป็นเด็ก
เก่งและดีได้แบบนี้ เพราะเลี้ยงด้วย DMC คือดูรายการ
ธรรมะของช่อง DMC มาตั้งแต่แบเบาะ แล้วก็นั่งสมาธิเห็น
ดวงแก้วสว่างมาตั้งแต่ 2 ขวบครึ่ง เรื่องราวของอาชัยทำให้
ครูไมใหญ่ปีติใจมากที่ได้ทราบว่า รายการ DMC ของครูไมใหญ่
ก็ช่วยคุณพ่อคุณแม่เลี้ยงลูกให้เป็นเด็กที่มีจิตใจดีงามได้
แถมเก่งขึ้นอีกด้วย

แม้อาชัยจะเกิดและโตอยู่ที่เกาะฮ่องกง ซึ่งใช้ภาษาจีนเป็นหลัก แต่ครูไม่ใหญ่ว่าอาชัยก็เรียนรู้ภาษาไทยจากพี่เลี้ยง และรายการของ DMC จนสามารถพูดภาษาไทยได้ไพเราะมาก ไม่มีคำหยาบคายเลย ครูไม่ใหญ่สังเกตว่า เวลาอาชัยพูดจบจะต้องมี “ครับ ๆ” เหมือนทองหยอดที่ต้องมีจะงอยขึ้นมาน้อยคือมีหางเสียง เป็นคำหวาน ๆ ที่ฟังแล้วเหนียวใจของทุกคน เอาไว้ให้รักและเอ็นดูอาชัยเป็นพิเศษ



เพราะฉะนั้นถ้าใครมาถามครูไม่ใหญ่ว่าควรจะเข้าวัดเมื่อไรดี ครูไม่ใหญ่ก็จะตอบว่าต้องเข้าวัดตั้งแต่อยู่ในท้องแม่เหมือนอาชยถึงจะดี ใครมาตอนหนุ่มสาวก็ยังนับว่าเข้าไปแล้วละ ต้องว่ากันตั้งแต่เกิด ถือว่าถูกหลักวิชา มีบุญมากทั้งคุณแม่ คุณลูกเลย อาชยรู้ไหมว่าคุณแม่ไฉ่วีป्लीใจในตัวอาชยมาก โดยเฉพาะตอนที่อาชยกราบคุณแม่ก่อนเข้านอน ท่านตื่นตื่นใจจนบอกไม่ถูกเลย

การที่ลูกกราบเท้าแม่ แสดงออกถึงคุณธรรมที่ทำให้
มือพนมได้และกราบที่เท้าแม่ได้ มีดวงปัญญาเห็นเลยว่า
เท้าของมารดาคือต้นทางสวรรค์ เท้าของมารดาตัวเอง ที่พาตัว
ของมารดาไปทำมาหากิน ไปทำมาค้าขายแล้วก็ได้ทรัพย์
มาเลี้ยงชีวิตเรา มาเป็นอาหาร มาเป็นเสื้อผ้า ค่ายารักษาโรค
ยามที่ลูกป่วยไข้ มาเป็นทุกสิ่งให้เราได้ดำรงชีพอยู่ ให้เราได้
ศึกษาเล่าเรียนทั้งทางโลกและทางธรรม เพราะฉะนั้นฝ่าเท้าของ
มารดานี้จึงมีความสำคัญ ถ้าเราลองกราบไปที่ตรงนั้นแปลว่า
เรามีดวงปัญญาที่เข้าใจเห็นคุณค่า แปลว่าเรามีคุณธรรม



เป็นผู้มีจิตใจที่สูงส่ง มองเห็นพระคุณของมารดา แล้วก็มี การตอบแทน หรือแสดงออกว่าเราซาบซึ้งในพระคุณของท่าน ด้วยการกราบอย่างนี้ มันไม่ใช่ของด่ำด้อย โดยเฉพาะช่วงเทศกาล วันแม่หรือวันสงกรานต์เป็นโอกาสดีสำหรับเด็กๆ ทุกคนที่จะ กราบบิดามารดา แล้วก็ขอมาที่ได้เคยล่วงเกินท่าน เสร็จแล้ว ก็ขอศีลขอพรท่านให้ดีทีเดียว เป็นเรื่องที่เด็กๆ ทุกคนจะต้องศึกษา ซึ่งอ้ายก็เป็นแบบอย่างที่ดีมาก ๆ

ส่วนองค์พระและดวงแก้วสว่างๆ ที่อาชัยเห็นเวลานั่งสมาธิ ก็ให้หมั่นนึกถึงท่านบ่อยๆ แม้โตขึ้นก็อย่าให้หายไปไหน ให้ท่านอยู่กับเราตลอดเวลา ท่านจะดูแลอาชัยให้เติบโตเป็นคนเก่งและดี样样 ขึ้นไป ก่อนจะจบจดหมายฉบับนี้ ครูไม่ใหญ่ขอฝากเอาไว้ว่า อาชัยต้องเรียนหนังสือให้เก่ง นั่งสมาธิทุกวัน และเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดีของทุกคนในโลกนะลูกนะ ทำอย่างนี้ ก็จะได้เป็นขวัญใจของครูไม่ใหญ่ตลอดไป

ครูไม่ใหญ่

ป.ล. แม้อาชัยจะอยู่ต่างประเทศ ไกลจากครูไม่ใหญ่ แต่ถ้าคิดถึงครูไม่ใหญ่เมื่อใดก็เปิดดูรายการ DMC แล้วอย่าลืมชวนคุณแม่ไอวีมานั่งดูด้วย หากคุณแม่ไม่เข้าใจภาษาไทย อาชัยก็คอยแปลให้คุณแม่ฟังอยู่ข้างๆ นะลูกนะ



บารมี 10 ทศ

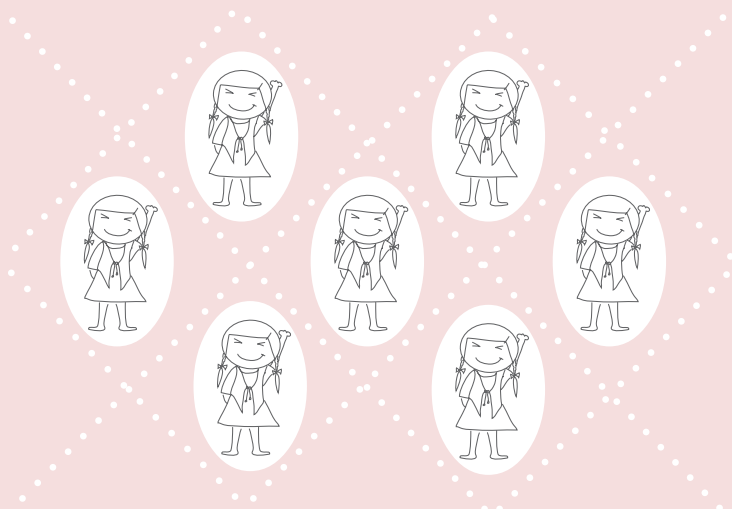


บารมีทั้งหลาย...ส่งผลให้ไปนิพพาน
 บารมีเหล่านั้น...มีมากหลายประการ
 พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราทำดี
 ทรงแนะวิธีสร้างบารมีทั้งสิบ
 ข้อหนึ่ง...คือ**ทาน** หมั่นทำให้เป็นกิจ
 ข้อสอง...คือ**ศีล** ศีลดูจะเกราะป้องกัน
 ส่วนข้อสาม...**เนกขัมมะ** ประพฤติพรหมจรรย์
 ข้อสี่...นั่งธรรมะทุกวัน **ปัญญา**บารมี



ข้อห้า...คือ**วิริยะ** แปลว่าขยันทำดี
 ข้อหก...เจอทุกข้ออย่าหนี อดทนสร้าง**ขันติธรรม**
 ข้อเจ็ดและข้อแปด...คู่แฝดช่วยจี้ช่วยนำ
สัจจะ **อธิฐาน** ย้ำ ทำใจให้เที่ยงตรง
 ข้อเก้า...ช่วยสร้างมิตรด้วยจิตที่คิดเมตตา
 แล้วจะได้มา**เมตตา** บารมี
 ข้อสิบ...**อุเบกขา** แปลว่าวางเฉยคงที่
 แม้นทุกข์หรืออาจสุขก็ไม่ขอยินดีสิ่งใด





จดหมายจากน้องชมพู ถึงคุณครูไม่ใหญ่ (ประเทศไทย)

“หนูอ่านออกเขียนได้ตั้งแต่หนูอายุ 2 ปีค่ะ

ท่องศัพท์ภาษาอังกฤษได้เป็นร้อยคำ

แต่เพื่อนๆ ยังทำไม่ได้อย่างหนู

เพราะคุณแม่ของหนูนั่งสมาธิ สวดมนต์ ตั้งแต่อนุอยู่ในท้อง

หนูก็เลยชอบสวดมนต์มากค่ะ

หนูสวดให้พรแบบพระ สัพพัตถิโยฯ ได้จบเลยล่ะ”



.....

กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่ที่เคารพอย่างสูงค่ะ

หนูชื่อเด็กหญิงบุญรักษา สาแสง หรือน้องชมพูค่ะ
คุณแม่เล่าว่า หนูมาวัดตั้งแต่อยู่ในท้อง เพราะคุณแม่ชอบเข้าวัด
ทำบุญค่ะ หนูออกจากท้องคุณแม่ด้วยการผ่าตัด ขาหนูโก่งมาก
โก่งจนผ่าเท่าตะแคง คุณแม่ตกใจคิดว่าหนูพิการ แต่พยาบาล
บอกว่า หนูอยู่ในท้องคุณแม่ด้วยท่าขัดสมาธิ แค่นั่งขาในน้ำอุ่น
ขาก็ตรงแล้ว เดี่ยวนี้ขาหนูตรงสวยแล้วค่ะ

.....



ตอนหนูอายุ 2 เดือน คุณพ่อคุณแม่ก็พาหนูมาวัด
ทุกวันอาทิตย์เลยคะ และหนูอ่านออกเขียนได้ตั้งแต่อายุ 2 ปีคะ
ท่องศัพท์ภาษาอังกฤษได้เป็นร้อยคำ แต่เพื่อนๆ ยังทำไม่ได้
อย่างหนู เพราะคุณแม่ของหนูนั่งสมาธิ สวดมนต์ ตั้งแต่
หนูอยู่ในท้อง หนูก็เลยชอบสวดมนต์มากคะ หนูสวดให้พระแบบ
พระ “สัพพัตติโยฯ” ได้จบเลยคะ



.....

ตอนเด็ก ๆ หนูชอบเล่นเป็นเนร โดยขอให้คุณแม่เอาผ้า มาห่อตัวหนู แล้วหนูก็ถือขันพลาสติกเดินไปรับบาตร ให้คุณพ่อ คุณแม่เล่นเป็นคนใส่บาตรกับหนูค่ะ เพราะตอนเช้าหนูต้องลง ไปใส่บาตรกับคุณพ่อคุณแม่ทุกวัน หนูเลยอยากเป็นเนรค่ะ หนูบอกคุณแม่ว่า โตขึ้นหนูจะถือศีล 8 ขาติหน้าจะได้เกิดเป็น ผู้ชายและได้บวช หนูชอบอ่านหนังสือธรรมะมาก ตอนหนูอายุ 3 - 4 ขวบ หนูก็อ่านหนังสือหลวงปู่ดปากน้ำบรรลุธรรม หนังสือ คุณยายอาจารย์ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย หนังสือเกี่ยวกับ คุณยายอาจารย์เล่มที่ชื่อว่า คินที่พระจันทร์หายไป เดียวนี้หนูชอบ อ่านหนังสือเรื่องท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี หนังสืออยู่ในบุญ ของฝากจากคุณแม่เวลาที่กลับจากปฏิบัติธรรมก็คือหนังสือ ธรรมะค่ะ แต่บางครั้งหนูก็ดูการ์ตูนบ้างค่ะ

.....

.....

คุณครูไม่ใหญ่ค่ะ ทุกวันเสาร์หนูจะมาช่วยคุณแม่ขายขนมที่ร้าน หนูได้ค่าขนม 20 บาท หนูก็เอามาหยอดใส่กระปุกมณีทิพย์ หยอดพร้อมกัน 3 คน กับคุณพ่อและคุณแม่ พอเต็มแล้วก็เอามาถวายสังฆทานที่วัดค่ะ

หนูนั่งสมาธิกับคุณแม่ตอนก่อนนอน หนูเห็นดวงแก้วดวงเล็กๆ ในกลางห้อง หนูมองไปเรื่อย ๆ ดวงแก้วเล็กๆ นั้นก็สว่างและใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ จากนั้นหนูก็มองที่ดวงแก้วเล็ก ดวงแก้วเล็กนั้นก็ใหญ่ขึ้นอีกจนเท่ากับตัวของหนูเหมือนเดิม มีบางวัน หนูเห็นองค์พระองค์เล็กๆ ที่มีแสงนิดเดียว ตอนแรก ๆ ก็ไม่เห็นอะไรเลยคะ แต่ตอนนั้นหนูรู้สึกสบายเหมือนนั่งอยู่บนปุยสำลี



.....

ที่โรงเรียน เวลาของคุณครูมาสอน สิ่งที่คุณทำอย่างแรก ก็คือนั่งสมาธิค่ะ หนูนั่งเพราะว่าสมาธิจะช่วยให้คุณคิดงาน ตามที่คุณบอกได้ถูกค่ะ หนูเลยเรียนเก่งมาก ได้เกรด 4 ทุกวิชา แล้วก็ได้นั่งอ่านประจำโรงเรียนด้วยค่ะ

คุณพ่อคุณแม่ทำบุญทุกบุญตั้งแต่หนูเกิดมา การค้า ของคุณพ่อคุณแม่หนูเจริญรุ่งเรืองเร็วมากเลยคะ หนูก็เลย ทำบุญใหญ่และบุญทุกๆ บุญจนนับไม่ถ้วนเลยคะ หนูมาวัด กับคุณพ่อคุณแม่ทุกวันอาทิตย์และทุกงานบุญ และหนูได้มา ทำหน้าที่เป็นอาสาสมัครต้อนรับคุณครูไม่ใหญ่ด้วยค่ะ

.....



สุดท้ายนี้ หนูอยากให้เพื่อนๆ ทุกคนนั่งสมาธิและ
เรียนเก่งเหมือนอย่างหนู หนูขออาราธนาคุณพระรัตนตรัย
ขอให้คุณครูไม่ใหญ่แห่งโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา
เป็นผู้ชี้ทางสว่างให้กับทุกคนในโลกนี้นานๆ ค่ะ

กราบขอบพระคุณคุณครูไม่ใหญ่ด้วยความเคารพค่ะ

ด.ญ. บุญรักษา สาแสง (น้องชมพู)



จดหมายตอบ “หนูชมพู” จากคุณครูไม่ใหญ่

สวัสดีหนูชมพู หนูน้อยมหัศจรรย์

ครูไม่ใหญ่ขอขอบใจหนูมากสำหรับจดหมายที่
คัดลายมือมาเป็นอย่างดี ลายมือของหนูสวยมากๆ เลย จดหมาย
ที่หนูเขียนมาแบ่งปันประสบการณ์นั้น ครูไม่ใหญ่ก็ขอนำไป
แบ่งให้เด็กๆ ทุกคนได้อ่านกันด้วย เพราะว่าโลกของเรานี้
อยู่ได้ด้วยการแบ่งปัน ทั้งรอยยิ้ม ความรัก และสิ่งดีๆ
เหมือนดวงตะวันที่แบ่งปันแสงสีทองให้กับทุกๆ ชีวิต

ครูไม่ใหญ่เองทั้งในตัวหนูขมพู นับตั้งแต่หนูเกิดมาเลยก็ว่าได้ เพราะหนูบอกว่านั่งขัดสมาธิตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ อย่างนี้คงจะสมาธิดีมาตั้งแต่เกิดทีเดียว แล้วการมีสมาธิดีนี่เองที่ทำให้หนูเฉลียวฉลาด อ่านออกเขียนได้ ท่องศัพท์ภาษาอังกฤษได้ ตั้งแต่ยังตัวน้อยๆ ต่างจากเด็กคนอื่นที่มีอายุไล่เลี่ยกัน แล้วการที่หนูชอบอ่านหนังสือธรรมะจนปรุ อย่างนี้ก็คงเป็นนิสัยที่สั่งสมมาข้ามชาติแล้ว ครูไม่ใหญ่คิดว่าชาติก่อนหนูคงเคยเป็นพระอย่างแน่นอน จึงทำให้คุณเคยกับสิ่งเหล่านี้มาก



สำหรับองค์พระและดวงแก้วใสๆ ที่หนูเห็นขณะนั่งสมาธิ นั้นก็หมายความว่าสมาธิของหนูดีมาก ครูไม่ใหญ่อยากจะให้ หนูรักษาดวงแก้วนี้เอาไว้ เพราะหมายถึงดวงใจที่ใสบริสุทธิ์ สมาธิมีประโยชน์มาก จะช่วยประสานใจให้สมาธิทุกคนภายใน ครอบครัวมีความสุข และสมาธิก็ยังจะช่วยรักษาความเก่งของหนู เอาไว้ได้อีกด้วย โดยเฉพาะเกรด 4 ที่หนูทำได้ทุกวิชา ถ้าหาก มีสมาธิมั่นคง หนูก็จะเป็นคนเก่งตลอดไปนะลูกนะ สมาธิเป็นเรื่องสำคัญมากที่คนส่วนใหญ่มักจะละเลยเรื่องนี้กันมานาน ไม่ได้ให้ความสำคัญนักทั้งที่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตเลยทีเดียว ครูไม่ใหญ่ดีใจด้วยที่หนูได้ค้นพบสิ่งดีๆ ตั้งแต่ตัวยังเล็กๆ แบบนี้

อันที่จริงแล้วเด็กๆ อย่างหนูจะสามารถนั่งสมาธิได้
ง่ายกว่าผู้ใหญ่หลายเท่า เพราะว่ามันไม่ค่อยมีเรื่องอะไรให้คิดมาก
เนื่องจากไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับการทำมาหากินและการพบปะ
ผู้คนมากมาย และยังมีใจที่ใสบริสุทธิ์อยู่ เพราะฉะนั้นเราก็
ต้องฝึกกันตั้งแต่เด็กนะลูกนะ อย่าไปฝึกกันตอนโตแล้ว เพราะ
จะช้ากว่า ต้องฝึกกันตั้งแต่ตอนนี้ แล้วอย่าไปคิดว่าอายุนานนี้
จะต้องมีแต่เล่นสนุกเท่านั้น



ครูไม่ใหญ่เคยพาเด็กๆ นั่งสมาธินะ เด็กๆ ก็สนใจมากเลย เล่นกันรุนแรงขนาดฝ่าห้องพังทีเดียวนะ แต่ครูไม่ใหญ่ก็ชอบดูเด็กๆ สน ขอเพียงแต่ไม่ตี้อ ถ้าสนใจจะน่ารัก แต่ถึงจะสนใจอย่างไร พอถึงเวลานั่งสมาธิทุกคนก็จะมาพร้อมเพรียงกันเพื่อปฏิบัติธรรม ทำนั้งของแต่ละคนก็ไม่ธรรมดาเลย นั่งกันไปเหยียดแข้งเหยียดขาแต่หลับตานะ เอามือจับกันด้วยเวลานั่งสมาธิอย่างกับส่งพลังจิต พลัง Super จักรวาล ครูไม่ใหญ่ก็ถามว่า ทำไมเวลานั่งหลับตาหนูๆ จะต้องเอามือจับกันด้วย เขาก็บอกว่า ผมอยากจะทำอะไรหรือเปล่านะ นี่ยกขึ้นไปครูไม่ใหญ่ก็ยังทำอยู่เลย

ปิดท้ายจดหมายฉบับนี้ ครูไม่ใหญ่ก็ขอขอบใจสำหรับ คำอวยพรของหนู และขอฝากเอาไว้ว่า ตอนเราเป็นเด็กเราจะ รู้สึกว่าทำไมวันคืนถึงผ่านไปช้าเหลือเกิน แต่พอโตขึ้นแล้วก็จะ รู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็วมาก เพราะฉะนั้นรีบสิ่งสมความดีกัน เข้าไว้นะลูก ถ้าใครได้สั่งสมบุญกันตั้งแต่เล็ก นึกย้อนหลังกลับไป เมื่อไรก็จะมีอุปสรรคปิติ ถ้าหากว่าหนูโตขึ้น เราจะมีอุปสรรคปิติ กันทีเดียวที่ได้ทำบุญกันตั้งแต่ยังเยาว์วัยหรือมีวีรกรรมอะไรที่ดีๆ ที่เป็นความดี เป็นต้นบุญต้นแบบของโลก ก็ให้หนูจดเอาไว้ใน สมุดบันทึก เมื่อโตขึ้นหนูจะได้กลับมาอ่านและมีความสุขใจ ตลอดไป

ครูไม่ใหญ่ขอฝากความระลึกถึงคุณพ่อและคุณแม่ของหนูด้วยนะ

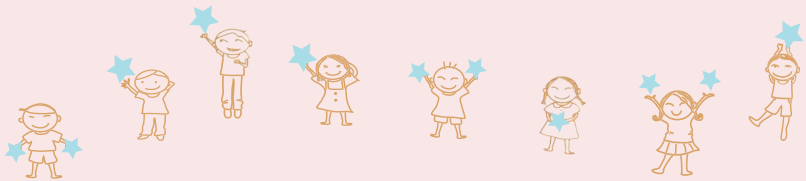
ครูไม่ใหญ่



ยุวกัลยานมิตร



เมื่อยามอรุณทัย
 ตะวันฉายแสง
 แสงเงินแสงทอง
 ดูสวยงามน่ามอง
 ใจฉันล่องลอย
 สู่ปลายฟ้าไกล



ตัวฉันนั้นยังนิดๆ

คิดสร้างความคิด

ตั้งแต่เยาว์วัย

สร้างบุญกุศลเรื่อยไป

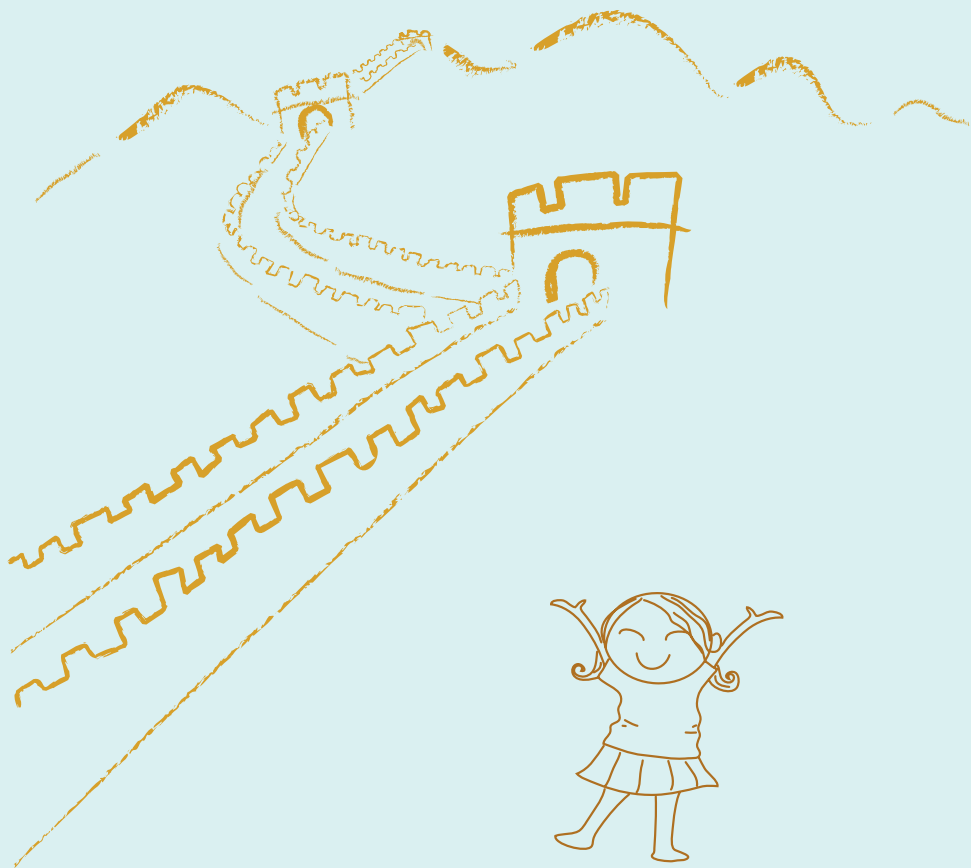
เพื่อให้ชีวิตนี้มีคุณค่า

ยุคกัลยาณมิตร

คิดระดับโลก...ทำระดับล่าง

ขอสร้างบารมีตั้งแต่เยาว์วัย





จดหมายถึงคุณครูไม่ใหญ่ จากลินิน (สาธารณรัฐประชาชนจีน)

“หนูจดจำไว้อยู่เสมอว่า คุณครูไม่ใหญ่สอนให้ต้องเก่งและดี
ซึ่งคนที่เก่งและดีได้ต้องนั่งสมาธิด้วย
และตอนนี้หนูสะสมรางวัล รวมถึงไปประกาศเกียรติบัตร
ได้ประมาณ 200 กว่ารางวัลแล้ว เต็มตู้เลยล่ะ”



กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่ที่เคารพยิ่งค่ะ

หนูชื่อ พิชญานิน หวังขาลาบวร อายุ 18 ปี ชื่อเล่น
ลินิน ค่ะ ตอนหนูจบ ม.3 ที่เมืองไทย หนูสอบชิงทุนรัฐบาลได้
และมีโอกาสได้ไปศึกษาต่อในระดับมัธยมปลายจนถึงระดับ
ปริญญาโทที่ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีนค่ะ หนูมาอยู่ที่
เมืองจีนได้ 3 ปีแล้วค่ะ ตอนนี้หนูได้รับการตอบรับให้เข้าเรียน
ในคณะเศรษฐศาสตร์ของมหาวิทยาลัยปักกิ่ง ซึ่งเป็น
มหาวิทยาลัยอันดับ 1 ของประเทศจีนและติดอันดับหนึ่งในสิบ

.....

ของโลก ด้วยผลคะแนนการสอบเอ็นทรานซ์เป็นอันดับหนึ่งของชาวต่างชาติ และหนูก็ทำคะแนนได้สูงสุดเป็นอันดับ 1 ของทุกคนในกลุ่มของนักเรียนต่างชาติจากทั่วโลกค่ะ ตอนแรกพอทราบข่าวก็ตื่นเต้นมาก แต่ตอนนี้ตื่นเต้นน้อยลงแล้วค่ะ เพราะหนูคิดว่ายังมีด้านอีกหลายด้านที่หนูจะต้องก้าวผ่านไปให้ได้ และที่สำคัญหนูต้องขยันและไม่ประมาท

.....



ช่วงปลายปี พ.ศ. 2547 ก่อนที่หนูจะเดินทางมา
ศึกษาต่อที่ประเทศจีน หนูได้มีโอกาสไปนั่งสมาธิที่เชียงใหม่
พร้อมกับคุณยายและได้ไปกราบขอพรคุณครูไม่ใหญ่ก่อนเดินทาง
หนูยังจำโอวาทที่คุณครูไม่ใหญ่ให้ได้จนถึงทุกวันนี้ค่ะ
พอหนูกราบเรียนคุณครูไม่ใหญ่ว่าหนูจะไปเรียนที่ประเทศจีน
คุณครูไม่ใหญ่ถามว่า “ไปเรียนคณะอะไร” พอหนูตอบว่า “คณะ
เศรษฐศาสตร์ระหว่างประเทศค่ะ” คุณครูไม่ใหญ่ก็บอกหนูว่า
“ไปเรียนเศษแล้วอย่าลืมเอาส่วนมาให้ครูไม่ใหญ่ด้วยนะ”
และคุณครูไม่ใหญ่บอกหนูว่า “ให้หนูอยู่ในบุญตลอด และต้อง
นั่งสมาธิอย่าให้ขาดและให้มีดวงบุญสว่างไสวนะลูกนะ”

หนูเองก็พยายามหมั่นนั่งสมาธิตามคำสอนของคุณครูไม่ใหญ่โดยมีคุณแม่คอยย้ำเตือนอยู่เสมอไม่ว่าจะทำอะไร เช่น การสอบ หรือขึ้นเครื่องบิน หรือทำอะไรที่สำคัญๆ คุณแม่จะคอยบอกให้นึกถึงหลวงปู่วัดปากน้ำ และคุณยายอาจารย์ นำใจมาไว้ที่ศูนย์กลางกายและท่อง “สัมมา อะระหัง” อธิษฐานจิตให้ท่านคุ้มครอง แม้กระทั่งตอนสอบสัมภาษณ์ และการสอบข้อเขียนของ ก.พ.* หนูก็มากราบรูปหล่อทองคำของหลวงปู่วัดปากน้ำที่วัด อธิษฐานกับหลวงปู่ว่า “หลวงปู่คะ ถ้าหนูไปเรียนแล้วจะเจริญก้าวหน้า และจะเป็นประโยชน์ต่อการได้ช่วยงานหลวงพ่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศจีน ก็ขอให้หนูสอบสัมภาษณ์ได้ด้วยเถิดนะค่ะ” แล้วหนูก็สอบได้ ทั้งๆ ที่แค่ลองสอบดูเฉยๆ ลองสอบเพราะคิดว่าคงจะไม่ติด สอบเพื่อหวังจะได้ความรู้ เพราะข้อสอบเป็นข้อเขียนทั้งหมดและค่อนข้างยากค่ะ

* คณะกรรมการข้าราชการพลเรือน



.....

คุณครูไม่ใหญ่คะ หนูคิดว่าการที่หนูสอบผ่านทุนรัฐบาล
ก.พ. และสอบได้ที่หนึ่ง ได้คะแนนรวมสูงสุดชนะเพื่อนจาก
ทั่วโลกในครั้งนี้ สิ่งที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของหนูทุกอย่างก็
คือ “บุญ” และ “สมาธิ” ค่ะ เพราะทุกอย่างที่หนูผ่านมาได้นั้น
จะเป็นไปอย่างพอเหมาะพอดี ตั้งแต่ตอนได้ทุนรัฐบาล ก.พ. ทุนนี้
จะส่งเรียนตั้งแต่ระดับมัธยมปลายจนถึงปริญญาโทที่ประเทศจีน
เป็นทุนที่ไม่ได้มีทุกปี แต่จะมีทุก 7-8 ปี แต่ทุนนี้มาพอดีตอนที่
หนูสอบ พอสอบได้และมาเรียนหนูก็สอบผ่าน ข้ามชั้นโดย
ไม่ต้องเข้าอบรมภาษา ซึ่งจะต้องใช้เวลาอีก 1-2 ปีสำหรับ
นักเรียนต่างชาติ แต่หนูสามารถเข้าเรียนมัธยมปลายได้เลย

.....

.....

ใครๆ มักจะถามหนูว่า “เธอทำบุญอะไรมา ถึงได้รางวัลมากมายขนาดนี้” หนูก็ไม่ว่าชาติที่แล้วหนูทำอะไรมา รู้แต่ว่าชาตินี้หนูชอบทำบุญเกี่ยวกับการศึกษาเป็นพิเศษ คุณแม่จะชอบชวนทำบุญการศึกษาและบุญทุกบุญที่คุณครูไม่ใหญ่ให้ทำ คุณแม่จะสอนอยู่เสมอว่า ที่หนูและพีเบิร์นซ์ (พี่สาวคนโต เรียนแพทย์ที่ธรรมศาสตร์ค่ะ) สอบได้ดีๆ แบบนี้ ก็ด้วยบุญที่คุณแม่และครอบครัวหนูได้ร่วมบุญและปฏิบัติธรรมกับคุณครูไม่ใหญ่มากตลอด และทำบุญใส่บาตรมาร่วม 17 ปีแล้ว ทำให้หนูประสบความสำเร็จดังเช่นวันนี้ คุณแม่จะพูดเสมอว่าคนเราเก่งแล้วต้องเฮง (บุญ) ด้วย หนูจดจำไว้อยู่เสมอว่า คุณครูไม่ใหญ่สอนให้ต้องเก่งและดี ซึ่งคนที่จะเก่งและดีได้ต้องนั่งสมาธิด้วย และตอนนั้นหนูสะสมรางวัลรวมถึงใบประกาศเกียรติบัตรได้ประมาณ 200 กว่ารางวัลแล้ว เต็มตู้เลยล่ะ

.....



.....

ครั้งนี้หนูได้เงินรางวัลเป็นทุนการศึกษาจำนวน 20,000
หยวน คิดเป็นเงินไทยราว 1 แสนบาท หนูจะแบ่งส่วนหนึ่งไป
ทำบุญค่ะ

หนูจำไม่ได้ว่าหนูเข้าวัดปีไหนเพราะพอนึกถึงตอนเด็กๆ
หนูก็มาวัดแล้ว คุณแม่เล่าว่า ครอบครัวของเรามาวัดตั้งแต่ปี พ.ศ.
2529 ตั้งแต่หนูยังไม่เกิด หนูชอบมาวัด เพราะมาแล้วหนูจะได้
มาราบ**คุณยายอาจารย์***ที่ครัวยามา หนูจะนึกตลอดว่าหนู
เป็นลูกของคุณยายอาจารย์ หนูรักคุณยายอาจารย์ค่ะ ท่านอยู่
ในความทรงจำของเด็กๆ อย่างหนู ท่านน่ารักพอ ใจดี น่าเข้าใกล้
หนูเคยได้กอดคุณยายอาจารย์ด้วย ตอนนั้นหนูเด็กมาก

.....

*คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง

.....

หนูนั่งสมาธิได้ไม่นาน นั่งครู่เดียว ก็ล้มตามาตุ่มใหญ่แล้ว เดี่ยวนี้ หนูนั่งได้นานขึ้น สิ่งที่หนูชอบมากๆ ในวัด คือ นกยูง หนูชอบ ตอนนกยูงรำแพน ซึ่งเป็นอะไรที่สร้างความตื่นเต้นให้กับหนู มากเลยคะ

ในวันวิสาขบูชาปี พ.ศ. 2547 หนูจำได้ว่า ได้มานั่งสมาธิ ที่เจดีย์ หนูนั่งตามเสียงนำนั่งของคุณครูไม่ใหญ่ วันนั้นหนูเห็น ดวงแก้วอยู่ที่กลางห้องสว่างเหมือนดวงอาทิตย์ หนูชอบนั่งสมาธิ ที่วัด โดยเฉพาะที่เจดีย์ ตอนเย็นๆ จะนั่งได้นาน และนั่งได้นิ่ง เป็นพิเศษ



.....

หนูมีประสบการณ์แปลกๆ เกิดขึ้นช่วงที่อยู่ที่พักกิ่งคะ
วันหนึ่ง ในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2549 หนูไปออกกำลังกายที่
ฟิตเนสข้างหอพักกับเพื่อนๆ ขณะที่หนูปั่นจักรยานอยู่กับที่
ตอนนั้นใจนิ่งๆ ว่างๆ สบายๆ โดยที่ไม่ได้คิดอะไร จู่ๆ หนูก็
เห็นองค์พระผุดขึ้นมาที่กลางห้อง แล้วองค์พระก็ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ
ทั้งๆ ที่ยังปั่นจักรยานอยู่นะคะ เป็นความรู้สึกที่โล่งมากคะ สบาย
อย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน หนูหลับตาดูองค์พระ ในกลางห้อง
เปลือยเปล่าเดียว! ลืมตามาอีกทีก็ผ่านไปตั้ง 20 นาทีแล้วคะ
เหตุการณ์ครั้งนั้นเป็นประสบการณ์ภายในที่แปลกมาก

.....

.....

หนูจะปฏิบัติตามโอวาทของคุณครูไม่ใหญ่ตลอดเวลา
เน่น ก่อนอ่านหนังสือหนูจะเอาใจไปจรดศูนย์กลางกายไว้เสมอ
ซึ่งทำให้อ่านหนังสือได้นานกว่าคนอื่น เพื่อนๆ จะบอกว่า
หนูสมาธิดีมากเพราะเขาอ่านกันเพียงแค่ครึ่งชั่วโมงก็ต้องพักแล้ว
สมาธิช่วยให้หนูมีสติ ไม่ลนลานเวลาสอบ แล้วก็คิดคำตอบ
ออกได้อย่างเป็นอัจฉริยะเลยคะ ก่อนอ่านหนังสือหนูจะทำใจว่างๆ
นึกดวงแก้วไว้กลางท้อง ประมาณ 5-10 นาทีแล้วจึงค่อยอ่าน
หนังสือ หนูคิดว่าถ้าเราอ่านหนังสืออย่างมีสมาธิ แม้จะอ่าน
เพียงช่วงสั้นๆ แต่ยิ่งดีกว่าอ่านหลายๆ ชั่วโมงอย่างไม่มีสมาธิ
ซึ่งจะได้เพียงแค่ผ่านหัว แต่จำอะไรไม่ได้เลย

.....



.....

ช่วงนี้ใกล้เข้าฤดูร้อนแล้ว ที่ปักกิ่งอากาศแปรปรวน
มากค่ะ หนูต้องปรับตัวเยอะเลย หนูว่าอากาศเมืองไทยดีกว่าค่ะ
หนูคิดถึงเมืองไทย คิดถึงวัด คิดถึงคุณครูไม่ใหญ่ เวลาที่คุณแม่
โทรมาหาหนู ท่านก็จะเล่าเรื่องในโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา
ให้ฟังว่าวันนี้ท่านทำบุญอะไรบ้างและให้หนูได้อนุโมทนา และ
หนูก็จะฝากเงินไว้ให้คุณยายช่วยทำบุญภัตตาหารและปล่อยปลา
กับคุณครูไม่ใหญ่แทนหนู เพราะที่เมืองปักกิ่ง นอกจากจะรับ
สัญญาณจานดาวธรรมไม่ได้แล้วยังไม่มีวัดไทยอีกด้วย

.....

คุณครูไม่ใหญ่ค่ะ แม้ที่นี่จะไม่มีจานดาวธรรมและไม่ได้ไปวัดวันอาทิตย์เหมือนตอนอยู่เมืองไทย แต่หนูก็นั่งสมาธิทุกวัน โดยเปิดซีดีน่านั่งสมาธิของคุณครูไม่ใหญ่ หนูชอบเสียงของคุณครูไม่ใหญ่ค่ะ เป็นเสียงที่ทรงพลังมาก ๆ ทำให้ใจหนูหยุดนิ่ง มีอานุภาพทำลายความฟุ้งซ่านของเด็ก ๆ อย่างหนูได้

จดหมายฉบับนี้เป็นจดหมายฉบับแรกที่หนูเขียนถึงคุณครูไม่ใหญ่ หนูอยากกราบขอบพระคุณคุณครูไม่ใหญ่ที่เมตตาให้พรก่อนเดินทาง หนูพยายามทำตามที่คุณครูไม่ใหญ่สอนตลอด รางวัลที่หนูได้ในครั้งนี้ หนูคิดว่าเป็นเพียงก้าวแรกที่หนูผ่านมาได้ เพื่อที่จะก้าวเดินต่อไป หนูจะต้องขยันขึ้น เพราะว่า



.....

ด้านที่ยากกว่านี้ยังมีอีกหลายด้าน นี่เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของชีวิตเท่านั้น ถ้าเรามัวแต่ไปดีใจกับผลสำเร็จแค่นี้ มันก็จะขัดขวางการเดินไปข้างหน้าของเรา ทำให้เดินได้ช้าลง ทำให้เรากลายเป็นคนหลงตัวเองและมองไม่เห็นข้อผิดพลาดที่ต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลง

ทางข้างหน้าหนูยังต้องเจออะไรอีกมากมาย หนูยังต้องใช้ชีวิตอีก 4 ปี ในมหาวิทยาลัย ยังต้องเรียนต่อปริญญาโท ต้องเข้าสู่สังคมและโลกกว้าง แต่สิ่งที่หนูคิดว่ายากที่สุดก็คือการไปให้ถึงที่สุดแห่งธรรมซึ่งต้องใช้เวลา และทุ่มเทกับการสร้างบุญบารมีให้มากๆ

.....

โอรบาทที่คุณครูไม่ใหญ่มอบให้เป็นกำลังใจที่ทำให้หนู
ก้าวต่อไป และหนูตั้งใจว่าในอนาคตเมื่อเรียนจบแล้ว หนูจะ
กลับมาช่วยงานของคุณครูไม่ใหญ่ ในการเผยแพร่ธรรมะให้กับ
ชาวโลกที่ยังไม่รู้จักสัจธรรมของชีวิต หนูจะตั้งใจเรียนหนังสือ
ให้เก่งๆ ให้ได้เกรดสวยๆ ไปฝากคุณครูไม่ใหญ่ จะตั้งใจนั่งสมาธิ
ทุกวัน และกลับมาเมืองไทยคราวหน้า หนูจะเอาดวงแก้วและ
องค์พระไปฝากคุณครูไม่ใหญ่นะคะ

กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่ด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ

พิกษณิน หวังชาลาบวร

(สินินค่ะ)



จดหมายตอบหนูลินิน จากคุณครูไม่ใหญ่

สวัสดีหนูลินิน ยอดบัณฑิตนักปราชญ์หญิง

ครูไม่ใหญ่อ่านจดหมายของหนูแล้วก็คิดว่า ไม่ใช่เรื่องธรรมดาเลยที่เด็กคนหนึ่งจะสามารถสะสมรางวัลและเกียรติบัตร ความเก่งและดี รวมแล้วนับได้ 200 กว่ารางวัล ครูไม่ใหญ่ว่า น่าจะได้รับการบันทึกไว้ในหนังสือกินเนสบุ๊ก ในฐานะที่เป็นที่สุดคนหนึ่งของโลกทีเดียวเลยนะ ที่สำคัญก็คือหนูเริ่มต้นจากที่คุณพ่อคุณแม่พาเข้าวัดตั้งแต่เด็กๆ มีโอกาสได้ศึกษาธรรมะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วฝึกสมาธิ นับเป็นสิ่งที่ถูกต้องที่เด็กๆ ควรจะได้เข้าวัดตั้งแต่เยาว์วัย

เริ่มต้นที่การทำสมาธิ เมื่อใจหยุดนิ่งมีอารมณ์ดี อารมณ์
เดียวและพร้อมที่จะเรียนหนังสือ สิ่งดีๆ ก็เกิดขึ้นได้ ทำให้หนู
ลินินเรียนได้อย่างเต็มที่เต็มกำลัง ไม่ฟุ้งซ่านไปที่ไหน ถือว่า
เป็นต้นบุญต้นแบบที่ดีสำหรับนักเรียนทุกๆ ไป ที่จะเอาเป็น
แบบอย่าง เป็นสิ่งที่คุณครูทุกชั้นของทุกโรงเรียนต้องหันมาให้
ความสนใจเกี่ยวกับการทำสมาธิของเด็กก่อนที่จะเข้าห้องเรียน
มากขึ้น



ถ้าเด็กๆ เรียนหนังสือโดยไม่มีสมาธิ ก็จะต้องเสียเวลาไปกับความฟุ้งซ่านในเรื่องอื่นๆ เรียนได้จริงๆ ไม่น่าที่ ถ้าเรียนหลายชั่วโมงก็ยิ่งเบื่อ ยิ่งฟุ้ง คุยกันบ้าง เล่นกันบ้าง หลับบ้าง แต่ถ้าหากว่าเราจะเสียเวลาแล้วเราเสียเพื่อได้ ก็เอาเวลามาตั้งสมาธิก่อนเรียน สัก 5 นาทีเศษ หรือ 10 นาที เตรียมตั้งสมาธิแล้วใจใสๆ มีความสุขภายใน ก็แสดงว่าเด็กๆ จะมีความพร้อมที่จะรองรับความรู้จากครูบาอาจารย์

นอกจากมีสมาธิดีแล้ว เด็กนักเรียนทั้งหลายก็สามารถเก่งและดีเหมือนหนูลินินได้ด้วยการเป็นคนตั้งใจมุ่งมั่นทำอะไรทำจริง มีความรับผิดชอบ และมีความเบิกบานในเวลาเรียนหนังสือ ทำความเข้าใจให้ดีภายในห้องเรียน หากสงสัยก็ยกมือถามคุณครู การที่หนูลินินนำสมาธิไปใช้กับการอ่านหนังสือก็เป็นเทคนิคที่ดีมาก ดีกว่าอ่านหลายๆ ชั่วโมงแล้วไม่มีสมาธิ จะได้แค่อ่านผ่านเข้าไปในหัว แต่จำอะไรไม่ได้เลย



สำหรับการไปเรียนต่อในมหาวิทยาลัยที่ประเทศจีน ก็เป็นเพียงจุดเริ่มต้นของชีวิตเท่านั้น ครูไม่ใหญ่ก็ขอให้หนูอยู่ในบุญตลอดและต้องนั่งสมาธิอย่าให้ขาด เวลาทำสมาธิก็ทำให้ง่ายๆ ทำคล้ายๆ สมัยที่เราเป็นเด็กๆ ก็จะง่ายขึ้น เพราะเราเคยทำได้อยู่แล้ว ไม่นานหนูก็จะได้พบดวงแก้วใหม่ เพราะดวงแก้วยังคงอยู่กับเรา เพียงแต่เราหำงเหินออกมา ส่วนเวลานั่งก็อย่ารู้สึกอยากเห็นมากจนเกินไปนะ ให้ทำแบบไม่คิดอะไร

ที่สำคัญคือ ในขณะที่อยู่ต่างประเทศ หนูต้องรักษาวัฒนธรรมชาวพุทธของเราให้แข็งแรง ในบางเรื่องเราก็ต้องทำตัวเป็นนักอนุรักษ์นิยมบ้าง เหมือนท้องฟ้านี้ เมฆเคลื่อนไหวเทคโนโลยีจะเคลื่อนไปอย่างไร แต่ว่าศีลธรรมในใจต้องนิ่ง ต้องรักษาคงที่เอาไว้ อย่าไปตามกระแสโลกซึ่งเป็นกระแสกิเลส บางอย่างเราก็ปล่อยตามไปได้ แต่บางอย่างเราก็ต้องทวนกระแสกิเลส บางอย่างต้องอนุรักษ์นิยม บางอย่างจะเป็นหัวก้าวหน้าก็ได้ สำคัญนะ รักษาไว้ให้ดีที่สุดเลย แต่ในประเทศจีนคงจะรักษาได้ง่าย ถ้าเป็นประเทศฝั่งตะวันตกอาจจะยากสักหน่อยเพราะเขาไม่ค่อยจะถือในเรื่องนี้กัน

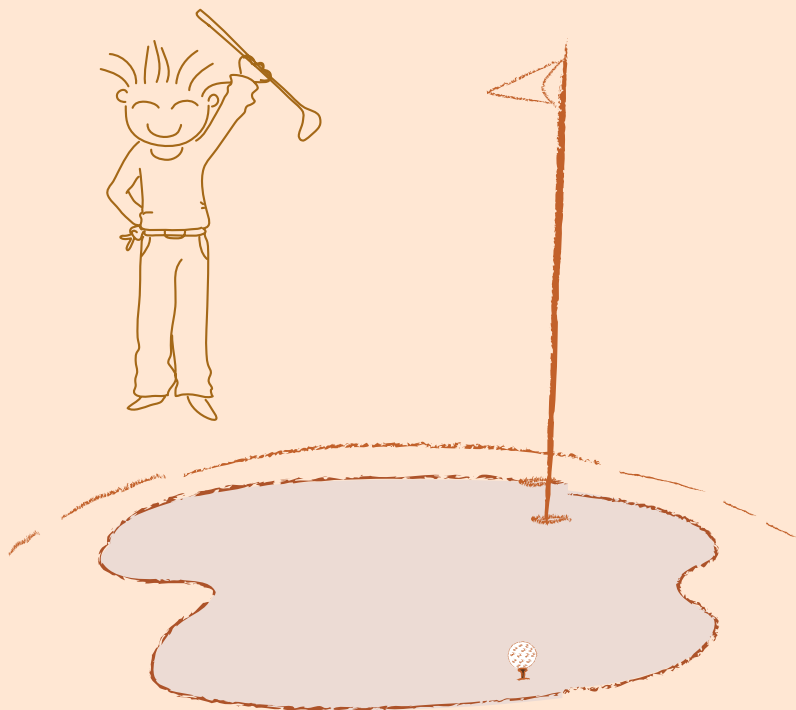


เราอย่าไปเอาหาชนธรรมจากที่อื่นมาใช้นะลูกนะ
ในโลกนี้มีวัฒนธรรม มรดกธรรม และหาชนธรรม
ซึ่งหาชนธรรมนี้จะทำให้เราตกต่ำ เช่น การแสดงความรักกัน
ในที่สาธารณะระหว่างหนุ่มสาว เรื่องทำนองนี้เราต้องทำตัว
อนุรักษนิยมเอาไว้ อย่าได้นำมาลอกเลียนแบบกัน ครูไม่ใหญ่
ไม่อยากจะให้สิ่งเหล่านี้ขยายไปในผืนแผ่นดินไทย ซึ่งกำลังอยู่ใน
สภาวะที่จะต้องฟื้นฟูวัฒนธรรมชาวพุทธให้แข็งแกร่งขึ้น

ท้ายที่สุดนี้ครูไม่ใหญ่ก็ขอแสดงความยินดีกับหนูลินินด้วย
ไม่ว่าพระอาทิตย์จะขึ้นหรือตกดวงจันทร์ขึ้นจนกระทั่งดวงจันทร์ตก
ทั้งวันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ และมกราคมถึงธันวาคม ก็ขอแสดง
ความยินดีตลอดเวลา ตลอดปี ตลอดไปนะลูกนะ ขอให้หนูเป็น
เด็กเก่งและดีและเฮง เพราะมีบุญ มีบุญเพราะได้สั่งสมบุญมาดี
นะลูก

ครูไม่ใหญ่'





จดหมายจากเด็กชาย ปิยภูมิ เต็มรักษ์ (ประเทศไทย)

“พอลงแข่งขันผมก็เผลอดวงแก้วไว้ที่กลางห้อง
นึกให้ลูกกอล์ฟเป็นแก้วใสและตีสลงหลุม
ผมจะขอพรจากองค์พระในกลางห้อง ให้มีความสำเร็จ
พรของคุณครูไม่ใหญ่ดั่งท้องที่ข้างหู
ขอให้ชนะ ขอให้ชนะ ขอให้ชนะ
แล้วผมก็ชนะและได้รางวัลมาจากทั่วประเทศครับ”



.....

กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่ที่เคารพอย่างสูงครับ

ผมชื่อ เด็กชายปิยภูมิ เต็มรักษ์ คุณพ่อของผมเป็นหมอ และคุณแม่เป็นพยาบาลครับ ครอบครัวของผมเข้าวัดตั้งแต่ว่าปี พ.ศ. 2537 โดยมาร่วมงานหล่อรูปเหมือนทองคำหลวงปู่วัดปากน้ำ คุณแม่เล่าว่า มีคนมากันเป็นแสนคน บรรยากาศสงบ พิธีกรรม ศักดิ์สิทธิ์มาก คุณแม่รู้สึกศรัทธามากๆ จึงถอดแหวนทองคำ ซึ่งเป็นแหวนวงแรกที่คุณพ่อมอบให้ตอนรักกันใหม่ๆ แล้ว

.....

.....

อธิษฐานจิตกับหลวงปู่ว่า “ขอให้มียิถียการของตัวเองที่มั่นคง และขอให้ได้ลูกขายที่เป็นอภิชาติบุตรมาเกิด ให้เก่งกว่าคุณพ่อ คุณแม่และขอให้เป็นเด็กดีมีคุณธรรม” แล้วก็มีหัตศจรรย์ครับ สิ่งแม่ขอหลวงปู่ไว้ก็สมหวังทุกอย่าง คุณแม่มีกิจการร้านยา เป็นของตัวเอง ยิถียการเติบโตขึ้นเร็วมาก จาก 1 ร้านขยายเป็น 2 เป็น 3 และเป็น 4 สาขาในปัจจุบัน และคุณแม่ก็ได้ลูกขาย สมใจปรารถนานั่นก็คือ ตัวผมเองครับ

.....



.....

ผมเกิดวันที่ 23 ตุลาคม พ.ศ. 2539 ครับ คุณพ่อบอกว่าผมเป็นเด็กที่เลี้ยงยากนิดหน่อย เพราะเป็นหวัดบ่อยๆ คุณพ่อก็เลยให้หัดเล่นกีฬาจะได้แข็งแรง โดยเฉพาะกีฬาอล์ฟ ตอนอายุได้ 3 ขวบ คุณพ่อก็พาผมไปซ้อมตีลูกกอล์ฟ ผมชอบมากๆ จึงไปเล่นกับคุณพ่อเรื่อยๆ ผมค่อนข้างจะโชคดีครับที่มีคุณพ่อคุณแม่ที่หมั่นเข้าวัดทำบุญและปฏิบัติธรรมเสมอๆ คุณพ่อคุณแม่เลี้ยงดูผมโดยท่านจะคอยสังเกตอยู่ตลอด ว่าผมมีความสามารถในด้านไหน ทำอะไรแล้วมีความสุข ท่านจะคอยสนับสนุนอย่างเต็มที่และจะพยายามดึงความสามารถในตัวผมออกมา โดยให้ผมได้ลองทำทุกอย่างที่ชอบจนมาลงเอยที่การเล่นกอล์ฟ เพราะเป็นสิ่งที่ผมชอบและทำได้ดีครับ

.....

พ่อกับแม่จะคอยสอนผมอยู่เสมอครับว่าให้เป็นคนดีและมี
มีความสุขในสิ่งที่ทำ ท่านอยากให้ผมได้เดินทางไปรอบโลก
เพื่อเรียนรู้ชีวิตและกลับมาบวชเป็นพระ เพราะชีวิตสมณะเป็น
ชีวิตที่ปลอดภัยที่สุด เป็นสิ่งเดียวที่ดีที่สุดสำหรับชีวิต



.....

ผมเริ่มเล่นกอล์ฟอย่างจริงจัง ตั้งแต่อายุได้ 7 ขวบ และสมัครแข่งขันกอล์ฟภาคตะวันออกครั้งแรก จากนั้นก็ไปแข่งอีกหลายรายการ ทุกรายการที่ไปแข่งขันนั้นไม่ง่ายเลยครับ ต้องฝึกฝน ต่อสู้และอดทนมากๆ ตลอดเวลาตั้งแต่ปี 2547 จนถึงปี 2550 ผมฝึกซ้อมอย่างหนักจนได้เป็นตัวแทนเยาวชนไทยไปแข่งขันที่ต่างประเทศและได้รับรางวัลจากการแข่งกอล์ฟเยาวชนมากมายกว่า 50 รางวัล มีใบประกาศนียบัตรและได้รับรางวัลจากโรงเรียนอัสสัมชัญศรีราชา เป็นนักเรียนดีเด่นและสร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียนด้วยครับ

.....

.....

ผมจะเตือนตัวเองเสมอว่า ใ้มีความรับผิดชอบและมีวินัย พอเลิกจากโรงเรียนเวลาประมาณบ่ายสามโมงครึ่ง ผมจะใช้เวลาว่างที่โรงเรียนทำการบ้านให้เสร็จก่อนฝึกตีลูกกอล์ฟ ประมาณห้าโมงเย็นจนถึงเวลาสามทุ่ม กลับจากสนามอาบน้ำ ทานข้าว สวดมนต์ ดู DMC ผมชอบมานั่งหน้าจอ DMC อยากฟังเสียงของคุณครูไม่ใหญ่ครับ ขอบขอบคุณแห่งกรรม ฟังทศชาติชาดก ผมจะฟังคุณครูไม่ใหญ่สอนจนหลับไปเลย

.....





ด้านการเรียน ผมเรียนได้เกรด 4.00 หรือไม่ก็ 3.98
อยู่ในระดับนี้มาตลอด คุณพ่อจะคอยบอกผมเสมอว่า ไม่มี
อะไรที่ยากสำหรับเรา ให้คิดว่าทุกอย่างง่ายและสำเร็จได้ด้วยใจ
ถ้าใจเราคิดว่าสำเร็จ และถ้าเราได้ทำลงไปก็จะสำเร็จ และ
ท่านให้ผมฟังแต่เรื่องที่ดีๆ คิดดีและทำดี กล้าสู้กับความเป็นจริง
ดังนั้นผมจึงขอให้คุณแม่และคุณพ่อให้พรเสมอ ผมไม่ขอ
ให้ใครพูดในสิ่งไม่ดีครับ ผมอยากจะฟังแต่เรื่องดีๆ เท่านั้น



.....

ผมชอบนั่งสมาธิมากครับ เพราะเวลานั่งแล้วว่าง
มีดวงแก้วอยู่ในท้องและมืองค์พระด้วย เวลาที่ฝึกติกอัลฟหรือ
ไปแข่งขันกอล์ฟ คุณพ่อจะเปิดเสียงคุณครูไม่ใหญ่นั่งสมาธิ
ไปด้วยเพราะผมชอบฟังก่อนลงแข่งขันซึ่งจะทำให้ใจนิ่งขึ้น
เหมือนมีเสียงสวรรค์มาดับความวุ่นในใจให้สงบลงและมีสมาธิ
และทำให้เกิดความแม่นยำและมีพลังในการตีลูก

.....



.....

ก่อนไปอินโดนีเซียเพื่อแข่งขันในระดับประเทศ คุณพ่อคุณแม่ได้พาผมมาขอพรคุณครูไม่ใหญ่ ผมได้รับพรว่า “ให้ชนะให้ชนะนะลูก” ผมปลื้มใจมาก พอลงแข่งขันผมก็นึกดวงแก้วไว้ที่กลางท้อง นี่ก็ให้ลูกกอล์ฟเป็นแก้วใสและตีสลงหลุม ผมจะขอพรจากองค์พระในกลางท้องให้มีความสำเร็จ พรของคุณครูไม่ใหญ่นะ ดั่งก้องที่ข้างหู ขอให้ชนะ ขอให้ชนะ ขอให้ชนะ แล้วผมก็ชนะ และได้รางวัลมาครับ

.....

.....

ผมขอกราบขอพระคุณคุณครูไม่ใหญ่เป็นอย่างสูงที่
สอนให้ผมได้นั่งสมาธิ

คุณครูไม่ใหญ่ครับ เมื่อ 5 เดือนที่แล้ว ผมได้สูญเสีย
คุณพ่ออย่างกะทันหัน แม้ตอนนี้ผมจะไม่มีคุณพ่อแล้ว แต่
ผมก็จะพยายามทำหน้าที่เป็นลูกที่ดีของท่าน ผมจะตั้งใจเป็น
คนเก่งและดีของท่านให้ได้ครับ

กราบนมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูงสุดครับ

ลูกภูมิ



จดหมายถึงลูกภูมิ จากครูไม่ใหญ่

สวัสดีลูกภูมิ แชมป์เยาวชนเก่งและดี

ครูไม่ใหญ่ได้อ่านจดหมายจากเด็ก ๆ มาแล้วหลายฉบับ ทุกคนล้วนมีผลการเรียนที่ดีขึ้นเพราะนั่งสมาธิ ส่วนจดหมายของลูกภูมิก็เป็นสิ่งที่ช่วยยืนยันว่า นอกจากเรียนเก่งแล้ว สมาธิยังช่วยทำให้เล่นกีฬาได้เก่งมากขึ้นอีกด้วย โดยเฉพาะเคล็ดลับของลูกภูมิในการตีกอล์ฟให้ลงหลุมได้อย่างแม่นยำนั้นครูไม่ใหญ่ก็ขอนำเอาเคล็ดลับนี้มาแบ่งปันเด็ก ๆ ทุกคนกันนะลูกนะ

การเล่นกอล์ฟนี้จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย สำหรับครูไม่ใหญ่แล้วคิดว่าไม่น่าจะยากเพราะหลุมอยู่กับที่ และยังมีธงปักไว้ที่หลุมด้วย เราเพียงแค่เล็ง แล้วตีให้ลงหลุมแค่นั้น ไม่น่าจะยากเลย ยิ่งได้ฟังลูกภูมิเล่าก็ยิ่งรู้สึกว่ามีสมาธิแล้วอะไรๆ ก็ดูง่ายไปหมด ทั้งเรื่องเรียนและเรื่องกีฬา เก่งจนกระทั่งได้เป็นแชมป์กอล์ฟระดับประเทศ และกำลังจะก้าวไปสู่ระดับโลก ทั้งๆ ที่แต่ก่อนลูกภูมิเป็นเด็กอ่อนแอ ร่างกายไม่แข็งแรง แต่ก็สามารถฝึกฝนจนเป็นแชมป์ได้



ครูไม่ใหญ่ว่าเป็นเรื่องน่าอัศจรรย์ที่เด็กๆ ทุกคนสามารถทำได้เหมือนกัน เพราะแม่ลูกภูมิจะต้องซ้อมกอล์ฟอย่างหนัก แต่ก็ยังแบ่งเวลามาทำการบ้านและเรียนหนังสือได้อย่างไม่ขาดตกบกพร่อง ครูไม่ใหญ่เห็นด้วยว่าเด็กควรตั้งใจเรียนหนังสือ ตั้งใจฝึกสมาธิ และเล่นกีฬาออกกำลังกายควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้เข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจ ดีกว่าเล่นเกมคอมพิวเตอร์อีกนะลูกนะ เพราะการเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ จะทำให้เสียเวลาโดยเปล่าประโยชน์ และเสียสุขภาพอีกด้วย

สำหรับการทำสมาธินั้น ครูไม่ใหญ่คิดว่าก็คงเหมือนกับการตีกอล์ฟนั่นเอง เพราะกีฬานี้ไม่ต้องต่อสู้กับใคร ผู้ตีจะต้องฝึกใจให้นิ่ง เมื่อใจนิ่งแล้วกายก็จะนิ่งไปด้วย โดยปราศจากการลุ้น การเร่ง การเพ่ง และการจ้อง ประคองใจให้หนึ่งที่สุด จนกระทั่งความนิ่งขยายไปสู่ระบบกล้ามเนื้อและมือของเรา คือมือเราจะนิ่ง สายตาเราจะนิ่ง เมื่อมือเรานิ่ง ไม้กอล์ฟก็จะนิ่ง เมื่อไม้กอล์ฟนิ่ง เวลาอยู่ในท่านิ่งเตรียมที่จะตีก็สมบูรณ์มาก



ดูเหมือนกับวีรบุรุษยืนอยู่บนอนุสาวรีย์ เหมือนรูปปั้น
ประติมากรรมที่ตั้งเอาไว้บนแท่น ครูไม่ใหญ่เห็นรูปลูกภูมิ
ตีกอล์ฟแล้วก็คิดว่าต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกันแล้วเวลาเราตีลูก
ลูกก็จะวิ่งไปตรงที่เราเล็งเอาไว้ ไปตามสายตาของเรา แล้ว
ก็ตามใจของเราปรารถนา เพราะฉะนั้นลูกภูมิต้องฝึกความนิ่ง
เอาไว้ให้มากๆ ให้นิ่งเข้าไว้ แต่อย่าเล่นกีฬาเพื่อการพนันนะลูก
เพราะเป็นอบายมุข

ครูไม่ใหญ่ดีใจมากเมื่อทราบว่าลูกภูมิไม่เคยละทิ้งการฝึกสมาธิเลย แม้จะมีกิจกรรมที่ต้องทำมากมาย ทั้งเรื่องการเรียนรู้ และการฝึกซ้อมกีฬาที่ชอบ เพราะสมาธินี้เองที่เป็นหัวใจของความสำเร็จทุกอย่าง เพราะฉะนั้นคำขวัญของครูไม่ใหญ่ที่ว่า ต้องเป็น “เด็กเก่งและดี” และเป็นยอดนักสร้างบารมีตั้งแต่ยังเยาว์วัย” นั้นอยู่ในวิสัยที่ลูกภูมิและเด็กทุกๆ คนทำได้



เราต้องเป็นยอดนักสร้างบารมีตั้งแต่ตอนนี้ พร้อมกับ
ศึกษาเล่าเรียนความรู้ต่างๆ ทั้งทางโลกและทางธรรมให้ดี
อย่าหมกมุ่นมัวเมาไปกับสิ่งที่ไร้สาระ เพราะเราเกิดมาสร้างบารมี
เพื่อให้เป็นเด็กเก่งและดีที่โลกต้องการ เป็นต้นบุญต้นแบบที่ดี
ของชาวโลก เพราะเด็กที่เกิดมาแล้วยังไม่เข้าใจเรื่องเป้าหมาย
ของชีวิตนี้ยังมีอีกมาก ดังนั้นเด็กเก่งและดีของครูไม่ใหญ่จะ
ต้องเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดี ส่วนคำขวัญที่ตั้งไว้นี้ก็ไม่ได้ตั้งเอา
ไว้เพื่อความสวยงามหรือ ดูดีมีสไตล์ แต่ต้องการให้ทำได้จริง

ครูไม่ใหญ่ก็ขอให้ลูกภูมิได้นั่งสมาธิทุกวันจนกระทั่ง
 เข้าถึงองค์พระภายใน มีความสุขจากการทำสมาธิ แล้วก่อนนอน
 อย่าลืมกราบภาพคุณพ่อและกราบเท้าคุณแม่ หมั่นทำทานรักษาศีล
 เจริญสมาธิภาวนา และอุทิศบุญกุศลให้คุณพ่อ อธิษฐานจิต
 ให้ท่านหมดทุกข์พบแต่ความสุข ไม่ต้องกลัวท่านนะลูก เพราะ
 ตอนนี้ท่านมีรูปกายใหม่ที่เหมาะสมกับบุญและความดีที่ท่าน
 ทำเอาไว้แล้ว แม้แต่เราเองเมื่อหมดอายุขัยแล้ว สักวันหนึ่งก็
 ต้องมีรูปกายใหม่แบบท่านเหมือนกัน นี่ก็เป็นวิธีการที่ลูก
 สามารถตอบแทนพระคุณท่านได้



การเข้าถึงธรรมภายในตัว นับตั้งแต่เห็นดวงใสและองค์พระจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใหม่ของชีวิต ซึ่งเรานึกไม่ถึงทีเดียวว่าเราสามารถมีชีวิตใหม่ที่แตกต่างไปจากเดิมได้ ไม่ว่าเราจะอยู่ในภาวะอะไร เราสามารถมีความสุขได้ ไม่ว่าภายนอกจะดูเป็นอย่างไร แต่ใบหน้าของเรายังคงเปี่ยมไปด้วยความสุขล้นใจ เบิกบานโดยไม่คำนึงว่ารวยหรือจน หล่อหรือขี้เหร่ หรือว่าทุกข์ยากลำบากแค่ไหนก็ตาม ใจของเราจะเฉยสบาย มองข้ามสิ่งปฏิกาย่อย ใจเข้าถึงซูเปอร์ห้วงกะทิภายใน ไปถึงความสุขที่แท้จริงแล้ว อยู่ตรงไหนก็มีความสุขสดใสในขณะนั้น

สุดท้ายนี้ครูไม่ใหญ่ก็ขออวยพรให้ลูกภูมิไปเอาแชมป์โลก
มาให้ได้ ไทเกอร์ วูด เขาก็ยังทำได้ เพราะฉะนั้นไทเกอร์ ภูมิ
ก็ต้องทำได้ แล้วเอาถ้วยรางวัลมาฝากครูไม่ใหญ่ พร้อมกับ
องค์พระและดวงแก้วใสๆ ในกลางตัวนะ

ครูไม่ใหญ่'



ดาวแห่งความดี



เราคือดาวแห่งความดี
 มีหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่
 มาสร้างโลกใบใหม่
 ให้สดใสดังปรารถนา
 ฝากดวงจันทร์...ดวงอาทิตย์
 และมวลมิตรแห่งดวงดารา
 รักษา...คุ้มครองโลกของเรา
 ดวงจันทร์...อาสามาอยู่เคียงคู่หมู่ดาว
 ทอแสง...งดงามยามราตรี
 และดวงอาทิตย์จะทอพลังที่มี
 ส่องประกาย...ให้โลกนี้สว่างไสว



เราคือดาวแห่งความดี
 มีหน้าที่ที่ยิ่งใหญ่
 มาสร้างโลกใบใหม่
 ให้สดใสตั้งปรารถนา
 เริ่มจากเรา...มือน้อยน้อย
 โลกรอคอยอย่าได้รอช้า
 รักษา...คุ้มครองโลกของเรา
 เธอคือดาวแห่งความดี
 รักษา...คุ้มครองโลกของเรา





จดหมายจากจิราภรณ์ บุญเกื้อ

(ประเทศสหรัฐอเมริกา)

“เพราะสมาธินี้แหละค่ะ ที่ทำให้หนูทำอะไรต่อมิอะไรได้อย่างมีสติ

และประสบความสำเร็จในการแข่งขันด้านต่างๆ

มาตั้งแต่ชั้นประถมจนถึงมัธยมปลาย

ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน กีฬา ดนตรี การเต้นรำ การพูด การเขียน

หนูกวาดรางวัลมาเรียบร้อยแล้วโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันหมดแล้วค่ะ”



กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่ที่เคารพอย่างสูงยิ่งค่ะ

หนูชื่อ จิราวรรณ บุญเกื้อ ชื่อเล่น คริสติน่าหรือน้องแป้งค่ะ หนูเกิดและโตที่อเมริกา หนูอายุ 18 ปีแล้ว เพิ่งจบมัธยมปลายค่ะ กำลังจะศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยแห่งมลรัฐเท็กซัส สาขา สถาปัตยกรรมศาสตร์ หนูเป็นลูกสาวสุดเลิฟคนเดียวของคุณพ่อ คุณแม่ ปัจจุบันได้ย้ายมาที่เท็กซัสอยู่กับคุณปู่ประเสริฐ และ คุณย่าประทุมทิพย์ บุญเกื้อ ซึ่งทั้งสองท่านได้เป็นกัลยาณมิตร ให้หนูตั้งแต่อายุ 4 ขวบค่ะ คุณปู่คุณย่ามักจะพาหนูไปทำบุญ

.....

และนั่งสมาธิเป็นประจำที่วัดพุทธเมย์วูด ในมลรัฐแคลิฟอร์เนีย ซึ่งปัจจุบันคือวัดพระธรรมกายแคลิฟอร์เนียค่ะ คุณปู่คุณย่า มักสอนหนูเสมอว่า “ให้อยู่ในบุญ” ให้รักการนั่งสมาธิ สวดมนต์ และรักษาศีล 5 ตั้งแต่หนูยังเป็นเด็ก พอโตขึ้นมาหน่อยหนูก็เริ่มรู้จักการรักษาศีล 8 จากพระอาจารย์ที่วัดพระธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

.....



.....

การรักษาศีล 8 ครั้งแรกหนูบอกได้เลยค่ะว่า “ไม่เครียด” แต่ “หิว” ค่ะ พอได้ดื่มปानะก็สบายขึ้น โอเคเลยค่ะ ศีล 8 ไม่ใช่เรื่องยากสำหรับหนูอีกต่อไป ส่วนการนั่งสมาธิในกลุ่มเด็ก เป็นเรื่องที่สนุกมากๆ ค่ะ ไม่น่าเบื่อแถมยังมีเพื่อนเด็กๆ ด้วยกันอีกเยอะแยะ ทุกคนนั่งสมาธิกันหมดเลย สนุก มีความสุขมากๆ นึกก็ครั้งก็ยังสนุกไม่หายค่ะ ตอนนี่ถึงหนูจะโตแล้ว แต่ก็ยังมาทำบุญที่วัดพระธรรมกายเทกซ์สสมา์เสมอ นอกจากจะทำบุญและนั่งสมาธิแล้ว หนูยังรับบุญพิเศษเป็นพิธีกรในงานบุญต่างๆ เป็น Flower girl (ถือพานดอกไม้) และช่วยดูแลเด็กๆ ที่มาวัดด้วยค่ะ

.....

ตั้งแต่คุณปู่คุณย่าพาเข้าวัด หนูก็รู้จักคุณครูไม่ใหญ่ มาโดยตลอด แต่พอมี DMC สิ่งแรกที่ทำให้หนูตื่นเต้น ดีใจ จนบอกไม่ถูกเลย ก็คือ หนูได้เห็นคุณครูไม่ใหญ่ที่ลืมตาได้ เทคนิดได้ แล้วก็เคลื่อนไหวได้ เป็นครั้งแรกในชีวิต เพราะก่อนหน้านี้ หนูเห็นคุณครูไม่ใหญ่แต่ในภาพเท่านั้นค่ะ ซึ่งมีแต่ภาพหลับตานิ่งๆ อยู่อย่างเดียว หนูก็เลยตื่นเต้นค่ะ แล้วหนูก็ไม่คิดเลยว่า คุณครูไม่ใหญ่จะมีอายุถึง 60 กว่าปีแล้ว ดุยังงี้ๆ คุณครูไม่ใหญ่ก็ “look young” อยู่ดีค่ะ หนูจึงติดตามดู DMC มาตลอดและปฏิบัติตามที่คุณครูไม่ใหญ่สอน คือให้เข้าใจเรื่องการสร้างบุญ และเรื่องกฎแห่งกรรม คุณครูไม่ใหญ่บอกว่า “เราทำอย่างไร ก็ได้อย่างนั้น” หนูจึงนำไปใช้ในชีวิตประจำวันค่ะ เวลาทำอะไร หนูก็จะคิดก่อนทำเสมอ ว่าสิ่งที่ทำนั้นถูกต้องหรือไม่ จะทำให้ครอบครัวไม่สบายใจหรือเปล่า และที่สำคัญหนูไม่เคยทิ้งการนั่งสมาธิเลยค่ะ



.....

หนูมักจะนั่งสมาธิก่อนนอนเป็นประจำ พอเริ่มนั่งหนูก็ค่อยๆ ปรับร่างกายให้สบาย ค่อยๆ หลับตา จนรู้สึกรู้ว่าหลับตาได้เบาจริงๆ แล้วทำใจให้โล่งๆ ภาวนา “สัมมา อะระหัง” ใจค่อยๆ สงบ แล้วไม่นึกถึงอะไรเลย สักพักก็จะรู้สึกตัวเบามากๆ คล้ายกับตัวลอยขึ้นจากพื้น จากนั้นหนูก็จะนึกถึงดวงแก้วที่กลางท้อง ตอนแรกแม้จะยังไม่ใสมากนัก คล้ายๆ มีหมอกมาบังอยู่ แต่พอนั่งมองดวงแก้วไปเรื่อยๆ ยิ่งใจสงบมากขึ้น ดวงแก้วก็ปรากฏใสขึ้นเรื่อยๆ เป็นดวงแก้วใสมีขนาดเท่ากับลูกฟุตบอล และใสขึ้นเรื่อยๆ ทั้งใส ทั้งสว่างไปหมด มีความรู้สึกเบาสบาย สงบและสว่างยิ่งขึ้นค่ะ บางครั้งหากมีสิ่งรบกวน

.....

เช่น มีอาการคันหรือปวดตามจุดต่างๆ หนูก็จะขยายความใส
 ของดวงแก้วให้ไปคลุมจุดนั้นๆ ความปวดหรืออาการคันก็จะ
 หายไป ทำให้รักษาความเบาสบายได้อย่างต่อเนื่อง หนูจึงมี
 ความสุขและรู้สึกผ่อนคลายทุกครั้งที่ได้นั่งสมาธิ เพราะสมาธิ
 นี้แหละค่ะที่ทำให้หนูทำอะไรต่อมิอะไรได้อย่างมีสติและ
 ประสบความสำเร็จในการแข่งขันด้านต่างๆ มาตั้งแต่เรียน
 ชั้นประถมจนถึงมัธยมปลาย ไม่ว่าจะเป็นด้านการเรียน กีฬา
 ดนตรี การเดินร่ำ การพูด การเขียน หนูกวาดรางวัลมา
 เรียบร้อยโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันหมดแล้วค่ะ



.....

เมื่อปี 2549 หนูได้เป็นนักกีฬาที่เรียนดีเด่น (เป็นนักกีฬาและเรียนดีด้วย) ของโรงเรียนแอลเลน ไฮ สกูล (Allen High School) ด้วยเกรดเฉลี่ย 3.9 ค่ะ แล้วยังมีรางวัลอื่นๆ อีกมากมาย เคล็ด(ไม่)ลับที่ทำให้หนูได้รางวัลต่างๆ และสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดีนั้น หนูขอยืนยันว่า “เกิดจากการที่หนูมีสมาธิ” ค่ะ ไม่ว่าจะเป็นการตั้งใจฟังคุณครู ขอบซักถามผู้ใหญ่ ขอบศึกษาค้นคว้า ถ้าไม่มีสมาธิแล้ว ใจเราก็คะจะไปคิดเรื่องอื่นมากมาย ทำให้ยากที่จะเรียนได้อย่างเข้าใจ และก่อนที่จะลงแข่งขันในแต่ละประเภท หนูจะตั้งเป้าหมายคือ “ชัยชนะ” ไว้ก่อน หนูจะทุ่มเทเวลาให้กับการซ้อมอย่างจริงจังทุกวัน

.....

วันละหลายๆ รอบ และที่สำคัญก่อนถึงเวลาแข่งขัน หนูจะหาที่
สงบๆ แล้วทำสมาธิทุกครั้ง เพื่อควบคุมไม่ให้ตื่นเต้นคะ สมาธิ
จึงเป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับหนู

ทุกวันนี้ ถึงหนูจะเป็นสาวม้นอเมริกันแคไหนดก็ตาม แต่
หนูก็มีซูเปอร์สตาร์ในดวงใจคะ แถมเป็นซูเปอร์สตาร์ใหญ่ที่
ไม่ธรรมดาเลยนะคะ ก็คือ คุณครูไม่ใหญ่นี้แหละคะ ที่รู้หมด
ทุกอย่าง ตอบได้ทุกปัญหา หนูอยากให้วัยรุ่นทั่วโลกได้ดูรายการ
DMC ที่ไม่มีคำว่าเซยเลย มีทั้งเพลง ภาพ และสิ่งดีๆ
อีกหลายอย่างที่น่าสนใจ หนูอยากให้ทุกคนมาลองนั่งสมาธิกัน



.....

เมื่อเรียนจบแล้ว หากมีสิ่งใดที่จะช่วยทำให้งานของคุณครูไม่ใหญ่สำเร็จ หนูก็พร้อมที่จะช่วยงานตามที่ได้รับมอบหมายทุกอย่างค่ะ หนูจะตั้งใจทุ่มเททำให้เต็มที่ เพื่อที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการแบ่งเบาภาระ หนูอยากให้คุณครูไม่ใหญ่มีความสุขแข็งแรง สมบูรณ์อยู่กับพวกเราไปนานๆ ค่ะ

กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่มาด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่งค่ะ

คริสติน่า

.....

จดหมายถึงลูกคริสติน่า จากครูไม่ใหญ่

สวัสดีลูกคริสติน่า เทพธิดาอัจฉริยะ

ครูไม่ใหญ่อ่านจดหมายของหนูจนจบด้วยความยินดีนะลูก แม้หนูจะเติบโตที่อเมริกา แต่ครูไม่ใหญ่ว่าภาษาไทยของหนูใช้ได้ทีเดียว ยิ่งได้ทราบชื่อทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษของหนูแล้ว ก็เป็นชื่อที่ไพเราะมากจริงๆ อย่างชื่อ “จิราภรณ์” นี่ก็ราวกับชื่อเทพธิดา แต่นามสกุล 2 คำ นามสกุลก็แปลว่าทั้งครอบครัวมีใจใสสว่าง มีแต่คุณงามความดี คือ นามสกุล “บุญเกื้อ” เกิดมาก็มีบุญแล้ว เพราะชื่อนามสกุลบุญเกื้อแล้วมาสร้างบุญใหม่อีก อันนั้นบุญเก่า บุญเก่ามาเป็นบุญเกื้อ



จากบุญเกิดเดียวมาสร้างบุญใหม่ หนูก็มีบุญจริงๆ ที่ครอบครัวพาเข้าวัดตั้งแต่เล็ก แม้ว่าจะอยู่ไกลถึงประเทศสหรัฐอเมริกา ก็ยังได้รู้จักการรักษาศีล สวดมนต์ และทำสมาธิ ซึ่งชาวอเมริกันส่วนใหญ่ก็คงจะไม่ค่อยรู้จักกัน

การรักษาศีลไม่ใช่เรื่องยากอะไรเลย เพียงแต่ทำคล้ายๆ กับตอนเราเกิดมาใหม่ๆ เราไม่เคยดื่มน้ำเมาเลย ไม่เคยทำร้ายใคร ไม่เคยพูดโกหก แล้วย้อนหลังกลับมาสู่เยาว์วัยแค่นั้น ทุกอย่างก็จะเรียบร้อย

ครูไม่ใหญ่ขอชื่นชมที่หนูได้เข้าวัดตั้งแต่เล็ก และยังเข้าวัดสม่ำเสมอแม้จะโตเป็นวัยรุ่นแล้ว เพราะโตแล้วยังต้องสร้างคุณดีและทำบุญให้มากขึ้นอีก นอกจากจะทำบุญและนั่งสมาธิแล้ว หนูยังทำหน้าที่พิเศษ เป็นพิธีกรในงานบุญต่างๆ เป็น Flower Girl ถือพานดอกไม้ นำริ้วขบวนพิธี และเป็นพี่เลี้ยงช่วยดูแลเด็กๆ ที่มาวัดอีกด้วย

ถ้าหากหนูมาวัด หนูก็จะได้ประโยชน์คือ มีโอกาสศึกษาธรรมะและนั่งสมาธิมากขึ้น สำหรับครูไม่ใหญ่แล้ว ครูไม่ใหญ่ชอบหลับตานิ่งๆ ทำสมาธิมาก เพราะหลับตาแล้วสนุก มีความสุข



จะได้เห็นของสวยๆ งามๆ มากกว่าลืมตาเห็น เห็นแต่สิ่งดีๆ และเห็นของจริง บางทีลืมตานี้เราเห็นแต่ของหลอกๆ ทั้งนั้น ไม่ใช่ของจริง แต่หลับตาแล้วเราได้เห็นของจริงๆ เห็นดวงใสๆ หรือเห็นองค์พระใสๆ ยิ่งกาลเวลาผ่านไปยิ่งใสสว่างเพิ่มขึ้น

เรื่องกฎแห่งกรรมนั้นเป็นเรื่องที่ครูไม่ใหญ่ขอยืนยันตาม คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านะลูก คือว่าเราทำอย่างไร เราก็ได้อย่างนั้น ปลุกถั่วก็ต้องได้ถั่ว ปลุกงาก็ต้องได้งา ไม่เชื่อ ลองปลุกแอปเปิ้ลที่บ้านดูสักต้น แล้วดูว่าจะออกผลเป็นอะไร กฎแห่งกรรมก็อย่างนั้นเหมือนกันนะลูก

ประสบการณ์จากการนั่งสมาธิของลูกคริสติน่าเอง ก็เริ่มจะดีแล้ว เพราะความสุขและความสบายนั้นเป็นพื้นฐาน สำคัญในการทำสมาธิ ขอให้รักษาตรงนี้เอาไว้ แล้วก็อย่าให้หาย ให้หยุดนิ่งอยู่ในกลางดวงใสๆ เรื่อยไป จะได้เป็นต้นบุญ ต้นแบบให้กับทุกๆ คนทั่วโลก โดยเฉพาะที่อเมริกา

สำหรับเกรดเฉลี่ยที่เล่าว่าได้ 3.9 นั้น ครูไม่ใหญ่ เสียดยาวว่าทำไมไม่เอา 4 มา แล้วก็ได้รับรางวัลรองชนะเลิศ อันดับที่ 1 จากการประกวดเทพีประจำเมืองแบนดอล มลรัฐ ออริกอน สงสัยหนูคงเป็นนักเสียสละ ทั้งๆ ที่ควรจะเป็นแชมป์ แต่ก็ยอมสละเพื่อเป็นรองแชมป์ เสียดายจังเลย แต่ถึงขนาดนี้ ก็ถือว่าเก่งมากแล้ว



ครูไม่ใหญ่เห็นว่าเด็กๆ ทุกคนในโลกนี้ ต้องนั่งสมาธิ แล้วก็เป็นคนเก่งและดีอย่างหนูคริสติน่า เพราะคริสติน่ามีสมาธิดีมาตั้งแต่เด็ก ถึงได้เก่งอย่างนี้ ทั้งคุณพ่อคุณแม่ และคุณครูก็ควรจะต้องช่วยกันสอนสมาธิเด็กๆ ด้วยไม่อย่างนั้นเด็กๆ ก็คงจะฟุ้งซ่าน เพราะเดี๋ยวนี้มีสื่อสื่อดลลามายที่คอยป้อนเรื่องราวเข้าไปในใจเด็ก ทำให้ใจหมองและปลุกเร้าความรู้สึกนึกคิดมากกว่าเด็กในสมัยครูไม่ใหญ่แต่ไม่ว่าจะเป็นเด็กสมัยไหนหรืออยู่ประเทศใด ถ้าได้ฝึกสมาธิอย่างต่อเนื่องแล้ว จะเห็นผลดีทีเดียว เพราะเวลาเด็กมีความสุขจากสมาธิ ก็จะมีผิวพรรณวรรณะผ่องใสเหมือนมีรัศมีอยู่ในตัว สว่างอยู่ในตัว ดูสดใสทีเดียว

เมื่อถึง ณ ตรงนั้นแล้วเด็กก็มีความสุข จะมีสมาธิ มีดวงปัญญา มีความพร้อมที่จะเรียนหนังสือ แล้วคุณครูก็จะไม่เหนื่อยต่อการสอน เด็กดีก็จะเป็นเด็กดี เด็กเรียนไม่เก่งก็จะเป็นเก่งและดี เพราะฉะนั้นครูไม่ใหญ่เห็นว่า ที่ใดมีบ้านที่นั่นมีคน ที่ใดมีคนที่นั่นต้องนั่งสมาธิ ทุกบ้าน ทุกโรงเรียน แล้วก็ทุกวัด ไปดูเถอะตรงไหนมีคนให้นั่งสมาธิแล้วจะดีมาก

หนูคริสติน่าได้พิจารณาว่าจะช่วยเหลืองานขยายพระพุทธศาสนาไปทั่วโลกก็เป็นความคิดที่ยอดเยี่ยมมาก ครูไม่ใหญ่เห็นว่า เราต้องเตรียมตัวเป็นคนเก่งและดีตั้งแต่อายุ



ยังน้อยๆ ไม่ควรเกลียดเกลียดทำอย่างอื่นให้เสียเวลา ต้องรีบไปเรียนหนังสือกัน เรียนจบมามีความรู้แล้วจะได้มาช่วยเหลือส่วนรวมกันต่อไป แล้วก็อย่างนี้ถึงจะถูกหลักวิชา

เพราะฉะนั้น **ความรู้ต้องคู่คุณธรรม เศรษฐกิจคู่กับจิตใจ** มันต้องไปด้วยกันอย่างนี้ ไม่ใช่พูดเพราะว่าภาษาสิ้นไหลแต่ความจริงก็ต้องเป็นอย่างนี้ ต้องศึกษากัน เด็กๆ ไม่ควรจะอยู่บ้านเปล่าๆ หรือศึกษาจากสื่อสื่คล้าซึ่งทำให้โตขึ้นแล้วกลายเป็นเด็กที่มีปัญหาสำหรับครอบครัวแล้วก็สังคม ทำให้ผู้ใหญ่ปวดหัวตัวร้อน

เราจะปล่อยให้เป็นอย่างนี้ตลอดไป หรือว่าเราจะแก้ไขกันใหม่ จะแก้ไขกันใหม่ก็ต้องฝึกฝนกันตั้งแต่ยังเยาว์วัยเลย จะฝึกให้เป็นขโมยก็ต้องไปฝึกกันตั้งแต่เด็กๆ จะฝึกเป็นขอทานก็ตั้งแต่เด็กๆ จะฝึกให้เป็นบัณฑิตก็ต้องเริ่มตั้งแต่ยังเยาว์วัย แต่ครูไม่ใหญ่สนับสนุนให้ฝึกเป็นบัณฑิต โดยมีตัวอย่างของหนูคริสติน่าที่สวนกระแสดมธรรมตะวันตก หันหน้าเข้าวัด รักษาศีลครบถ้วน และฝึกสมาธิ นอกจากนี้ยังแบ่งเวลามาช่วยหลวงพ่อกุ และหลวงพี่ที่วัด ทำงานที่เป็นประโยชน์ต่อทุกคนด้วย ครูไม่ใหญ่ขอชื่นชมจากใจจริงนะลูก

ครูไม่ใหญ่'



มงคลชีวิต



- มาสร้างชีวิตให้เป็นมงคล
มีความสุขล้นด้วยมงคลชีวิต
ท่องและจำเอาไปใช้ให้เป็นนิจ
มงคลชีวิต 38 ประการ
1. ไม่คบคนพาล
 2. คบบัณฑิต
 3. บูชาบุคคลที่ควรบูชา
 4. อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม
 5. มีบุญวาสนามาก่อน
 6. ตั้งตนชอบ
 7. เป็นพหูสูต



8.มีศีลปะ

9.มีวินัย

10.มีวาจาสุภาสิต

11.บำรุงบิดามารดา

12.เลี้ยงดูบุตร

13.สงเคราะห์ภรรยาหรือสามี

14.ทำงานไม่คั่งค้าง

15.บำเพ็ญทาน

16.ประพฤติธรรม

17.สงเคราะห์ญาติ

18.ทำงานไม่มีโทษ



มงคลชีวิต



- 19.งดเว้นจากบาป
- 20.สำรวมจากการดื่มน้ำเมา
- 21.ไม่ประมาทในธรรม
- 22.มีความเคารพ
- 23.มีความถ่อมตน
- 24.มีความสันโดษ
- 25.มีความกตัญญู
- 26.พึงธรรมตามกาล
- 27.มีความอดทน
- 28.เป็นคนว่าง่าย
- 29.เห็นสมณะ



30.สนทนาศรรรมตามกาล

31.บ้ำเพ็ญดบะ

32.ประพฤติพรหมจรรย

33.เห็นอริยสัจ

34.ทำพระนิพพานให้แจ้ง

35.จิตไม่หวั่นไหวในโลกธรรม

36.จิตไม่ไศก

37.จิตปราศจากธุลี

38.จิตเกษม

ท่องและจำเอาไปใช้ให้เป็นนิจ

มงคลชีวิต 38 ประการ





จดหมายจากร็อกกี้ ศรียะวงศ์ (ประเทศฝรั่งเศส)

“นับตั้งแต่ผมจำความได้ ผมก็เห็นเหรียญและถ้วยรางวัลจากการแข่งขัน
คาราเต้ของคุณพ่อตั้งแต่ระดับอำเภอ ระดับภาค ระดับประเทศ
ไปจนถึงระดับนานาชาติประดับอยู่ทั่วห้อง
ครอบครัวของผมเป็นครอบครัวคาราเต้โดยสายเลือด
คุณพ่อ พี่ชายคนโต พี่สาว และตัวผม
ต่างก็เคยเป็นแชมป์ของประเทศฝรั่งเศสกันมาแล้วทั้งนั้น”



กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่ที่เคอพรักยี่ง

ผมชื่อ ร็อคกี้ ศรียะวงศ์ อายุ 25 ปี กำลังศึกษา ในระดับปริญญาโท สาขาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ ที่มหาวิทยาลัยปารีสครับ ผมมีพี่น้องทั้งหมด 6 คน ผมเป็นลูกคนที่ 3 ครับ นับตั้งแต่ผมจำความได้ ผมก็เห็นเหรียญและถ้วยรางวัลจากการแข่งขันคาราเต้ของคุณพ่อ ตั้งแต่ระดับอำเภอ ระดับภาค ระดับประเทศ ไปจนถึงระดับนานาชาติประดับอยู่ทั่วห้อง ครอบครัวของผมเป็นครอบครัวคาราเต้โดยสายเลือด คุณพ่อ พี่ชายคนโต พี่สาว และตัวผม ต่างก็เคยเป็นแชมป์ของประเทศฝรั่งเศสกันมาแล้วทั้งนั้น



โดยเฉพาะพี่สาวของผม เคยติดทีมชาติและสามารถคว้ารางวัลชนะเลิศประเภททีมกับรองชนะเลิศอันดับ 2 ประเภทบุคคลในการแข่งขันคาราเต้ชิงแชมป์โลกมาแล้ว ที่เป็นเช่นนี้เพราะคุณพ่อเริ่มฝึกพวกเรามาตั้งแต่อายุ 4 ขวบ พอ 7 ขวบก็เริ่มส่งไปแข่งขันในรายการต่างๆ จนคว้าแชมป์ระดับจังหวัดและระดับภาคมากันทุกคน





โดยแต่ละวันพวกเราต้องตื่นนอนตั้งแต่ตี 4 ทนฝึกซ้อม
อย่างหนักวันละ 7-8 ชม. จนได้สายดำกันตั้งแต่อายุยังน้อย
ส่วนคุณพ่อของผม ปัจจุบันท่านเป็นอาจารย์สอนคาราเต้
ที่มีชื่อเสียง รวมทั้งยังเปิดโรงเรียนสอนคาราเต้อีกหลายแห่ง
และเป็นหนึ่งในคณะกรรมการตัดสินการแข่งขันของสหพันธ์
คาราเต้แห่งประเทศไทยฝรั่งเศสมา 20 กว่าปีแล้วครับ



.....

ครอบครัวของผมเป็นชาวพุทธครับ คุณพ่อคุณแม่สอนให้
 รักษาศีล 5 กันตั้งแต่เด็ก และเริ่มเข้าวัดปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง
 ตั้งแต่ปี 2547 เวลาไปวัดก็นั่งรถตู้ไปกันทั้งครอบครัว และดู DMC
 ทุกวัน จนกระทั่งปีนี้ครอบครัวของผมก็ได้มีการสละครั้งยิ่งใหญ่
 นั่นคือ สละจากสายดำ มาเป็นสายรัดประคด สละจากผ้าขาว
 มาสู่ผ้ากาสาพัสตร์ ธงชัยแห่งพระอรหันต์ สละจากเกียรติยศ
 ชื่อเสียงอันเป็นที่หมายปองของคนทั้งหลาย มาสู่ชีวิตที่เรียบง่าย
 ตามแบบพระอริยเจ้า โดยตัวผม คุณพ่อ และน้องชายของผม
 อีก 2 คน ได้บวชสามเณรธรรมทายาทรุ่นที่ 2 ของวัดพระธรรมกาย
 ปารีส (อันที่จริงน้องชายคนเล็ก ชื่อ คริส อายุ 10 ขวบ ก็ร้องขอมา
 บวชด้วย แต่อายุยังไม่ถึงเกณฑ์รับสมัครครับ)

.....



.....

การบวชในครั้งนั้นทำให้ผมได้นั่งสมาธิเยอะขึ้นมาก ๆ ก่อนหน้าที่จะไปบวช ผมจะนั่งสมาธิก่อนนอน แต่ก็ไม่เคยเกิน 30 นาทีเลยครับ เพราะปวดขา ปวดหลัง บางวันดูเหมือนกำลังจะนั่งดีเพราะไม่มีอาการปวดใดๆ แต่ว่าจิตใจของผมจะสับสน กลับชนเหมือนลิง อยู่นิ่งไม่ได้ ทำให้ผมรู้สึกหมดกำลังใจ ไม่ค่อยอยากฝึกสมาธิต่อและเริ่มนั่งสมาธิน้อยลง กระทั่งได้มารื้อฟื้นความทรงจำที่ดีอีกครั้งหลังจากได้มาเข้าร่วมบวชธรรมทายาทในครั้งนี้

.....

ในช่วงแรกที่ผมนั่งสมาธิ ยังไม่ทันจะถึง 30 นาที อาการปวดแสบ ปวดชา ปวดหลัง ปวดคอ ก็แผ่ตัวเข้ามาอย่างไม่ได้ รับเชิญ ความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ เช่น เรื่องการเรียน การฝึกคาราเต้ ก็แว่เวียนมาอยู่เรื่อย ๆ อย่างไม่รู้จักหมดสิ้น แต่เมื่อผมคิดว่า การมาบวชในคราวนี้ ผมต้องการปล่อยวางทุกอย่างและเข้าถึงความสุขที่แท้จริงให้ได้ ผมจึงเริ่มนึกถึงคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ว่า “ขันติ ประมาท ตะโป ตีติกขา ความอดทน คือความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง” ผมจึงทนนั่งต่อไปโดยไม่ขยับตัวเลยแม้แต่บ่อย จนนั่งได้นานถึง 2 ชั่วโมงครึ่ง มาถึงตอนนี้ผมเริ่มรู้สึกประหลาดใจที่ผมสามารถนั่งสมาธิได้นานขึ้น แล้วความเจ็บปวดต่างๆ มันหายไปไหนหมด



.....

จนกระทั่งวันหนึ่ง ผมได้อ่านหนังสือของพระเดชพระคุณ
หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ซึ่งอธิบายเป็นภาษาจีนเกี่ยวกับ
วิธีการเข้าถึงธรรม พอถึงช่วงนั่งสมาธิรอบค่ำ ผมจึงเริ่มทำตาม
คำแนะนำในหนังสือ โดยนั่งให้ตัวตรงไม่ให้หลังพังกำแพง
หรือพนักพิงใดๆ ปล่อยวางความคิดทุกอย่างและกำหนดปริกรรม
นิมิตเป็นดวงแก้วใส พอนั่งไปได้สักครู่ ผมก็เริ่มเห็นแสงสว่าง
ปรากฏขึ้นที่กลางท้องของผม พอมองแสงสว่างนั้นไปได้สักพัก
ผมก็ได้ยินเสียงพระอาจารย์กล่าวให้พร เป็นสัญญาณบอกเวลา
สิ้นสุดการนั่งสมาธิ ผมแอบเสียดายในใจอยู่ไม่น้อยเลยครับ

.....



เข้าวันรุ่งขึ้น ผมเริ่มนั่งสมาธิโดยใช้วิธีการเดียวกันกับคืนที่ผ่านมา ผมนวกกับนึกถึงคุณงามความดีต่างๆ ที่ผมได้เคยกระทำมาตลอดทั้งชีวิต เมื่อนั่งไปได้สักพัก ผมก็เห็นดวงแก้วใสสว่างปรากฏขึ้นที่กลางท้อง จากนั้นผมก็ถูกดูดให้เข้าไปในดวงแก้ว ผมเห็นแสงสีขาวสว่างโพล่งไปหมดรอบๆ ตัว ในตอนนั้นผมมีความรู้สึกเหมือนว่าตนเองกำลังอยู่บนสวรรค์ชั้นใดชั้นหนึ่ง เพราะมีความสุขมากเหลือเกิน แบบที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อนในชีวิต รู้สึกเหมือนกำลังลอยอยู่ในอากาศแล้วผมก็เริ่มเห็นอะไรบางอย่างรูปทรงเหมือนภูเขาวงกตใหญ่ มีลักษณะใส พร้อมด้วยแสงบริสุทธิ์ที่สว่างมาก ๆ แต่ไม่รู้สึกเสียดาเลย เมื่อมองเข้าไปดูใกล้ ๆ



.....

ผมเห็นกลุ่มก้อนรูปทรงคล้ายดอกไม้ ม้วนเกลียวเหมือนขด
กันหอยเรียงรายอยู่เต็มไปหมด ลักษณะเป็นแก้วใสและมีแสง
สว่างสีขาวอยู่บนภูเขาสูงนี้ มาถึงตรงนี้ ผมมีความสุขมาก แต่
ผมก็พยายามถามตัวเองว่าสิ่งที่เห็นนั่นคืออะไร จนกระทั่งผม
ได้มาเห็นภาพองค์พระแก้วใสผุดขึ้นเป็นชั้นๆ แบบมองจาก
ด้านบน ใน DMC ผมถึงกับต้องร้อง “อ้อ” เพราะสิ่งที่ผมเห็น
จากสมาธิคราวนั้น คือองค์พระแก้วใสขนาดใหญ่แน่นอน

.....

.....

หลังจากลาสิกขามาแล้ว ทั้งตอนเช้าและตอนเย็น
พวกเราทั้งครอบครัวจะสวดมนต์นั่งสมาธิพร้อมกันเลยครับ
ในส่วนของการาเต้ัน พวกเรายังฝึกกันอยู่ แต่เป็นการฝึกเพื่อ
สุขภาพพลานามัย การาเต้มี 2 แบบครับ คือ แบบต่อสู้ และ
แบบรำ พวกเราฝึกแบบรำครับ ไม่ได้ฝึกไว้ต่อสู้ โชว์ท่วงท่า
อันสวยงาม ไม่ได้ต่อสู้แบบยูโด และได้ปฏิบัติธรรมควบคู่กัน
ไปด้วยครับ

.....



.....

สิ่งสำคัญที่สุดในตอนนี้ที่ผมและครอบครัว ถือว่าเป็นสิ่ง
มีคุณค่าที่สุด ไม่ใช่ถ้วยรางวัลหรือเกียรติยศใดๆ แต่คือ
ความรู้แจ้งในการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท เราสามารถ
ที่จะเป็นนักต่อสู้ที่เก่งได้ก็จริงครับ แต่ความเก่งในทางโลก
ไม่สามารถช่วยให้เราหลุดพ้นจากความทุกข์หรือหลุดพ้นจาก
ทุกข์ภัยในวัฏสงสารได้ อีกอย่างหนึ่งก็คือความสำเร็จนั้นไม่ได้
เป็นเครื่องชี้ว่า เราจะมีชีวิตที่มีความสุขได้เลย แต่ความดีงาม
ต่างหากคือสิ่งที่จะนำความสุขมาให้ชีวิตอย่างแท้จริง พวกเรา
จะดำเนินชีวิตอยู่บนความไม่ประมาท ดังที่คุณครูไม่ใหญ่
ได้เมตตาสั่งสอนครับ

กราบนมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูงครับ
รื้อคักครับ

.....

จดหมายถึงลูกรอคัก จากคุณครูไม่ใหญ่

ถึงลูกรอคัก แหมแป้นแห่งฝรั่งเศส

สวัสดีลูกรอคัก ครูไม่ใหญ่ดีใจมากที่ได้รับจดหมายจากครอบครัวแหมแป้นคาราเต้ ตอนสมัยเป็นวัยรุ่นครูไม่ใหญ่ก็เคยได้เรียนรู้เรื่องเหล่านี้จากรุ่นพี่มาบ้างเหมือนกัน แต่ก็ยังไม่เคยมีโอกาสดูฝึกเป็นจริงเป็นจังเหมือนอย่างลูกรอคักเลย แต่เราก็มีส่วนคล้ายกันคือขณะที่ลูกทุ่มเวลาให้กับการฝึกฝนคาราเต้ ครูไม่ใหญ่ก็ใช้ชีวิตวัยหนุ่มหมดไปกับการฝึกสมาธิ



อันที่จริงแล้วครูไม่ใหญ่คิดว่าศักยภาพในการเป็น
แชมป์โลกนี้มันอยู่ในตัวเรานะ แต่เราต้องรู้วิธีที่จะดึงพลังงาน
ตรงนี้มาใช้ซึ่งไม่ได้ยากอะไรเลย เอาใจไปอยู่ในแหล่งของ
พลังงานเท่านั้นเอง แหล่งของสติ แหล่งของปัญญา แหล่งแห่ง
แชมป์โลก ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ถูกต้อง
เมื่อใจไปอยู่ที่ตรงนั้นแล้ว ดวงปัญญาจะสว่างไสว ความคิดคำพูด
และการกระทำก็จะมีคุณภาพ มีประสิทธิภาพเป็นแชมป์โลกได้
นะลูกนะ

เพราะฉะนั้น สมาธิ คือวิธีที่ง่าย ตรง ลัด เร็วที่สุด
ประหยัดสุดประโยชน์สูง ไม่มีอะไรที่จะง่ายไปกว่านี้อีกแล้ว
การไม่ต้องทำอะไรเลย คือการกระทำที่ยิ่งใหญ่ สามารถดึง
เอาสิ่งดีๆ ในตัวออกมาใช้ได้ ดึงความเป็นแชมป์โลกมาใช้ได้



พอครูไม่ใหญ่ได้ทราบว่ารื้อคักก็ต้องตื่นนอนตั้งแต่ตี 4 เพื่อฝึกคาราเต้ วันละ 7 - 8 ชม. ตั้งแต่อายุน้อย ครูไม่ใหญ่ก็อดคิดไม่ได้ว่าถ้านั่งสมาธิได้วันละ 7 - 8 ชั่วโมง ป่านนี้คงได้เป็นแชมป์สมาธิแล้วเหมือนกัน ครูไม่ใหญ่เชื่อว่าการเป็นแชมป์ในเรื่องอะไรสักอย่างก็จะต้องอาศัยการฝึกฝนและความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่องในเรื่องนั้นๆ และปรับปรุงเทคนิควิธีการขึ้นไปเรื่อยๆ อย่างเช่นการที่ลูกรื้อคักก็หันมาฝึกสมาธินั้นก็เป็นสิ่งที่ดีมาก แม้ว่าจะต้องพบกับความปวดเมื่อยและความคิด

ฟุ้งซ่านอยู่บ้างก็ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดาในฐานะ ที่ใจต้องคิด เรื่องโน้นเรื่องนี้ เพราะเราคู่กันกับสิ่งนั้น คือใจผูกพันกับสิ่งใดก็จะเก็บไว้ในรูปของความคิด เวลานั้นฝึกจิตความคิดก็ขยายตัวออกมาเท่านั้นเอง เราก็ปล่อยให้คิดไป แต่เราอย่าไปสนใจ เหมือนแขกที่มาเยือนโดยไม่ได้รับเชิญ พอเราทำเฉยๆ เดี่ยวเขาก็เก้อเขินกลับไปเอง เราก็ปล่อยใจนิ่งๆ อยู่ตรงกลางกาย ทำความรู้สึกอยู่ตรงนั้น เดี่ยวความคิดจะค่อยๆ ลดน้อยลง จนกระทั่งปลอดความคิด



คำบรรยายประสบการณ์จากสมาธิของโรคก็นั้น ดูเหมือนจะเป็นคำสาบทที่ครูไม่ใหญ่ได้ยินจนคุ้นเคย ไม่ว่าจะนั่งที่ประเทศไหนทุกภูมิภาคทั่วโลกเมื่อใจหยุดก็จะเห็นเหมือนกัน ส่วนองค์พระและดวงแก้วที่เห็นในสมาธินั้นก็อย่าให้หายไปไหนนะลูก ท่านคือที่พึ่ง ที่ระลึกที่สำคัญ ให้รักษาเอาไว้ให้ดีทีเดียว แล้วก็พยายามทำซ้ำๆ ให้ชำนาญ ให้นิ่ง แน่นเข้าไปเรื่อยๆ จะได้มันคง เพราะกว่าใจจะนิ่งได้นั้น เราต้องผ่านขั้นตอนการปวด ความเมื่อย ความง่วง ความฟุ้ง และความท้อต่างๆ มากมาย เมื่อทำได้แล้วก็ต้องรักษาเอาไว้ อย่าประมาท นี่เป็นเรื่องที่สำคัญ อย่าประมาท มีหลายคนที่ไม่ประมาท พอได้แล้ว

ก็คิดว่าเราจะทำอีกเมื่อไรก็ได้ แล้วก็ละใจ ไม่ปฏิบัติต่อ
ใช้วันเวลาผ่านไปด้วยการทำกิจอย่างอื่น พอกาลเวลาผ่านไป
ถูกกระตุ้นให้หันกลับมาปฏิบัติธรรมใหม่ ตอนนี้อะไรก็
น่าหน้าแล้ว ใจไม่อินโนเซ็นเหมือนเดิม อยากจะให้ได้เหมือนเดิม
แต่ตัวไม่ทำตามเนื่องกันมา ก็ปรากฏว่าทำไม่ได้แล้ว เพราะจะมี
ภาพต่างๆ เกิดขึ้นจากกาลเวลาที่ผ่านไป เป็นเรื่องภารกิจงาน
ที่เราได้เคยไปเกี่ยวข้องกับคน สัตว์ สิ่งของ อะไรต่างๆ เหล่านั้น
มาฉายให้เห็น ก็เลยพยายามลุ่น เริง เฟ่ง จ้อง แล้วในที่สุด
ก็ไม่สมหวัง กว่าที่พ้นไปได้ก็ยาวนานทีเดียว



ครูไม่ใหญ่เคยถามผู้ที่เคยทำได้อย่างนี้นีก่อนว่า ทำไมเราเคยได้อย่างนี้มา เราเคยเจอสิ่งที่ดีที่สุด หรือ มีความสุขที่สุดแล้ว ทำไมทอดทิ้งไป ปล่อยวันเวลาไป เพื่อทำอย่างอื่น เขาตอบครูไม่ใหญ่ว่า

1). มั่นใจว่าเคยทำได้เดียวเราก็กทำได้อีก

2). อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ในโลกใบนี้ อยากจะไปรู้ว่าเป็นอย่างไร แล้วครูไม่ใหญ่ก็ถามต่อว่าแล้วมันเป็นอย่างไร เขาก็ตอบว่า ไม่ได้มีอะไรเลยครับ ไม่ได้มีสิ่งอะไรใหม่ในโลกนี้ เป็นแต่เพียง เรามาเกิดใหม่แล้วก็เรียนสิ่งเก่าๆ ที่เราเคยรู้เห็น มีประสบการณ์ ผ่านมานับภพนับชาติไม่ถ้วนแล้ว แต่เพราะเราไม่รู้เราจึงมีความรู้สึกที่ว่า เราต้องแสวงหาสิ่งใหม่ๆ แล้วก็ชะล่าใจว่าเราจะ หวนคืนไปสู่ประสบการณ์ที่ดีดังเดิมได้ นี่คือคำตอบที่ ครูไม่ใหญ่ได้รับมา

เพราะฉะนั้น ลูกหรือค้เองแม้จะได้เห็นองค์พระแล้ว ก็อย่าประมาทชะล่าใจนะ เรื่องของความไม่ประมาทเป็นสิ่งที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงประทานปัจฉิมโอวาทเอาไว้ จึงนับเป็นเรื่องสำคัญ หมายความว่า เรามาเกิดเพื่อแสวงหา พระนิพพาน สละตนให้พ้นจากกองทุกข์ เราก็ต้องทำเพื่อการนี้ เพื่อวัตถุประสงค์นี้

สุดท้ายนี้ครูไม่ใหญ่ก็ขออวยพรให้ลูกหรือค้เป็น แหม่เปี่ยมตลอดกาลนะลูก เป็นทั้งแหม่ป้คาราเต้ แล้วก็แหม่ป้ นึ่งสมาธิด้วยถ้ามีโอกาสเมื่อไรอย่าลืมแวะมาเยี่ยมครูไม่ใหญ่บ้าง แล้วเอาองค์พระใส่ๆ หรือดวงแก้วใส่ๆ ในกลางตัวมาฝาก ครูไม่ใหญ่ด้วย

ครูไม่ใหญ่'





จดหมายจากลูกชมพู กุลธิดา รัชศิลป์ชัย (ประเทศไทย)

“เวลาที่ทำงานส่งอาจารย์หรืออ่านหนังสือ เรียนหนังสือ
หนูก็เืองค์พระหรือดวงแก้วไปด้วย พออารมณ์สบายหนูจะเรียนได้ดี
การนั่งสมาธิทำให้คะแนนของหนูออกมาดี และมีเวลามากขึ้น
ไม่เครียด เรียนด้วยความสุขและความสบาย
ทำให้พอเรียนจบหนูสอบได้เกียรตินิยมเหรียญทอง
ด้วยคะแนนสูงสุดของคณะทันตแพทย์ จบมาด้วยเกรด 3.97 ค่ะ”



กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่ที่เคารพสูงสุดค่ะ

หนูชื่อ กุลธิดา รัชส์ศีลขันธ์ ชื่อเล่น ขมพู่นะ อายุ 23 ปี
คุณพ่อคุณแม่พาหนูมาวัดตั้งแต่หนูยังเล็กมากๆ จำได้ว่า คุณพ่อ
อุ้มหนูให้ใส่บาตรพระที่หน้าโบสถ์ และหนูได้มากกราบคุณครูไม่ใหญ่
ที่ศาลาธุสิตกับคุณพ่อคุณแม่ด้วยนะคะ แม้ว่าบ้านของหนูจะ
อยู่ที่ไกลถึงจังหวัดหนองคาย ไม่สามารถมาวัดพระธรรมกาย
ได้ทุกวันอาทิตย์ แต่ครอบครัวของหนูก็ไม่ขาดการนั่งสมาธิเลยคะ

.....

คุณครูที่โรงเรียนเคยบอกกับคุณพ่อคุณแม่ของหนูว่า ในอนาคตเด็กคนนี้จะเรียนตามเพื่อนๆ ในชั้นไม่ทัน เพราะเข้าเรียนก่อนเกณฑ์ คุณพ่อคุณแม่ท่านก็กังวล เกรงว่าหนูจะเรียนหนังสือไม่ทันเพื่อนๆ ท่านจึงพยายามสอนวิชาต่างๆ อย่างเอาใจจริงเอาใจและเริ่มให้หนูนั่งสมาธิ คุณครูไม่ใหญ่เป็นครูคนแรกที่สอนหนูนั่งสมาธิค่ะ โดยคุณพ่อจะเปิดเทปเสียงนำนั่งของคุณครูไม่ใหญ่ให้ฟัง เมื่อหนูได้นั่งสมาธิก็ชอบมากๆ มีความสุขและตั้งใจตั้งแต่ตอนนั้นเลยค่ะว่า จากนี้ไปจะนั่งสมาธิให้ได้ทุกวัน แล้วหนูก็นั่งสมาธิได้ทุกวันตั้งแต่อายุ 8 ขวบ ไม่เคยขาดเลย แม้แต่เพียงวันเดียวจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ค่ะ ตั้งแต่หนูนั่งสมาธิก็ทำให้หนูเรียนเก่งขึ้นเรื่อยๆ ค่ะ ตอนเรียนระดับประถมศึกษา หนูสอบได้เกรด 4 หมดทุกวิชาเลยนะคะ

.....





เคล็ดลับการเรียนรู้ของหนู คือ การนั่งสมาธิทุกวันค่ะ โดยหนูจะตั้งใจเรียนในเวลาที่คุณครูสอน และก่อนที่จะไปสอบ หนูจะนั่งสมาธิอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ช่วยให้ทำข้อสอบได้เร็ว ใช้เวลาครู่เดียว ก็จะคิดออกแล้ว เหมือนจำหนังสือได้เป็นเล่มๆ แล้วจะรู้เลยว่า คำตอบอยู่หน้านี้ บรรทัดนี้ หนูทำอย่างนี้ จนสอบได้เกรด 3.94 ตอนจบมัธยมปลาย และหนูก็สอบได้เป็นอันดับที่หนึ่งมาโดยตลอด ทำให้คุณพ่อคุณแม่ท่านสบายใจ



.....

มีปัญหาบางอย่างที่ทำให้หนูต้องตัดสินใจครั้งสำคัญคือ ช่วงที่จะสอบเข้ามหาวิทยาลัย เนื่องจากหนูเรียนที่โรงเรียนประจำอำเภอและไม่มีสถาบันกวดวิชาใดๆ เลย คุณพ่อคุณแม่ท่านก็เกรงว่าหนูจะสอบเอนทรานซ์เข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ แต่ถ้าจะให้ไปเรียนกวดวิชาที่กรุงเทพฯ ท่านก็เป็นห่วงเพราะหนูเป็นเด็กบ้านนอก ท่านจึงให้ซื้อหนังสือมาอ่านเองและให้หนูนั่งสมาธิเยอะๆ เดี่ยวก็สอบได้เอง ถ้าสอบไม่ได้ก็ให้เรียนอาชีวศึกษาแถวบ้าน หนูจึงนั่งสมาธิเยอะขึ้น นั่งทุกวันและอ่านหนังสือไปด้วย เวลานั่งพอหลับตาปั๊บ หนูจะรู้สึกว่ามีแรงดึงดูดจากศูนย์กลางกายภายในกลางท้อง หนูมีความสุข

.....



.....

และสนุกกับการนั่งสมาธิมาก หนูรู้สึกอย่างนี้บ่อยๆ ขนาดเวลาฝัน
 หนูก็ยังเก็บมาฝันว่ามีแรงดึงหนูเข้าไปในกลางช่องสว่างโพล่ง
 ที่มีองค์พระเยอะมากๆ พอตอนสุดท้ายก็เห็นเป็นพระสีทอง บางที
 ก็เป็นพระใสๆ หนูมีความสุขมาก รู้สึกราวกับว่าเป็นความจริง
 และหนูก็จะตื่นมาพร้อมกับความสุขนั้น

.....

พอถึงช่วงเอนทรานซ์ ปี พ.ศ. 2544 หนูเลือกสอบเข้า
 คณะทันตแพทย์ พอประกาศผลสอบออกมาปรากฏว่าหนูทำ
 คะแนนได้สูงสุดของนักศึกษาที่สอบเข้าคณะทันตแพทย์จาก
 มหาวิทยาลัยทั่วประเทศ ในการสอบครั้งนี้หนูได้สร้างชื่อเสียง
 ให้กับมหาวิทยาลัยขอนแก่น เรียกว่าชนะทุกมหาวิทยาลัยที่มี

.....

.....

คณะทันตแพทย์ หนูมั่นใจเลยล่ะว่าที่สอบได้ครั้งนี้เป็นเพราะ การนั่งสมาธิ และเคล็ดลับอีกอย่าง หนูจะฝึกคิดเอง เพราะหนู คิดว่าวิธีการคิดที่ในหนังสือเขาเอามาสอนก็เกิดจากคนที่ เริ่มคิดด้วยตนเองก่อน หนูก็เลยคิดว่า หนูก็น่าที่จะค้นพบด้วย ตัวเองได้ ถ้าเราฝึกทำเองเรื่อยๆ เราก็จะทำได้เร็วกว่าคนอื่น

พอได้เรียนในคณะทันตแพทย์ หนูก็ยังคงนั่งสมาธิ ทุกวันเป็นปกติ เวลาที่ทำงานส่งอาจารย์หรืออ่านหนังสือ เรียน หนังสือ หนูก็นึกองค์พระหรือดวงแก้วไปด้วย พออารมณ์สบาย หนูจะเรียนได้ดี การนั่งสมาธิทำให้คะแนนของหนูออกมาดี



.....

และมีเวลามากขึ้น ไม่เครียด เรียนด้วยความสุขและความสบาย
ทำให้พอเรียนจบ หนูสอบได้เกียรตินิยมเหรียญทองด้วย
คะแนนสูงสุดของคณะทันตแพทย์ จบมาด้วยเกรด 3.97 ค่ะ

เมื่อเรียนจบแล้ว หนูเข้าทำงานที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่ง
ที่จังหวัดหนองคาย เป็นทันตแพทย์คนเดียวในโรงพยาบาล
หนูดีใจที่ได้เข้าทำงานที่โรงพยาบาลแห่งนี้เพราะอยู่ใกล้บ้าน
เวลาตรวจและรักษาฟันให้กับคนไข้ หนูก็จะนึกถึงองค์พระไปด้วย
หนูมีความสุขมาก เพราะรู้สึกที่เราได้ทำบุญตลอดทุกวัน
ได้สงเคราะห์คนเจ็บให้เขาหายทรมานจากโรคฟันหรือโรคใน
ช่องปาก

.....



ทุกวันหนูจะเอาบุญมาฝากคุณพ่อคุณแม่ หนูทำตามที่คุณครูไม่ใหญ่สอนว่า ถ้าทำไปเพราะหน้าที่ก็ได้บุญนิดหน่อย แต่ถ้าทำไปด้วยใจที่ผ่องใสก็จะได้บุญมาก เมื่อทำงานได้ 1 สัปดาห์ หนูก็ได้ขอพระราชทานเพื่อเข้ารับการอบรมในโครงการสมาธิแก้วเป็นระยะเวลาประมาณ 3 สัปดาห์ ซึ่งก็เป็นเรื่องโชคดีที่ผู้บังคับบัญชาอนุญาตให้หนูเข้ารับการอบรมได้ตลอดระยะเวลาของโครงการ





ตอนที่หนูไปปฏิบัติธรรมกับเพื่อนๆ สมาธิแก้ว ที่วัดกั้วลม
อ.ฮอด จ.เชียงใหม่ นั้น หนูมีความสุขและประทับใจเรื่อง
วัฒนธรรมชาวพุทธมาก ทำให้รักความสะอาดและความ
มีระเบียบวินัย ทำให้ใจละเอียดมากขึ้น หนูรู้สึกเหมือนมีมวลเบาๆ
อยู่ที่กลางท้องและนึกถึงมวลนี้ได้ตลอดเวลา



.....

มีอยู่วันหนึ่งในการนั่งสมาธิรอบบ่าย พอพระอาจารย์
 นำนั่งสมาธิไปได้แป๊บเดียว หนูนั่งวางใจนิ่งๆ ไปกับมวลเบาๆ
 ที่กลางท้องของหนูไปเรื่อยๆ พอตอนท้ายชั่วโมง ก็รู้สึกปวดเมื่อย
 มากที่ขา หนูก็เลยอธิษฐานจิตขอबारมีธรรมของหลวงปู่ หลวงพ่อ
 คุณยายอาจารย์ ขอให้หนูนั่งสมาธิได้นานๆ ไม่ปวดเมื่อย
 พออารมณ์สบายมากขึ้น ความปวดเมื่อยก็หายไป คราวนี้รู้สึก
 ว่าตัวของหนูขยายกว้างออกไปไม่มีขอบเขต แล้วใจของหนู
 กลับค่อยๆ เลื่อนไปข้างล่าง มีความสว่างขยายขึ้นมารอบๆ ตัว
 ขยายแบบพริ้วขึ้นมาทันที เป็นความสว่างที่สว่างมากๆ แต่ไม่
 แสบตา ท่ามกลางความสว่างและความโล่งว่าง หนูรู้สึกมี
 ความสุขเข้ามาแทนที่ ยิ่งสว่างมากก็ยิ่งสุขมาก หลังจากนั้น

.....



ก็เริ่มมีองค์พระ ผุดขึ้นมาจากด้านล่าง จากตอนที่มีแรงดึงดูด
หนูเข้าไปสู่ศูนย์กลางกาย องค์พระท่านผุดขึ้นมาเร็วมากๆ จน
นับไม่ทัน องค์พระที่ท่านผุดขึ้นมาก่อน ท่านก็ขยายใหญ่ขึ้นๆ
จนคลุมตัว แล้วขยายใหญ่ขึ้นจนคลุมห้องปฏิบัติธรรม และ
คลุมทุกคนที่อยู่ในห้องปฏิบัติธรรม องค์ต่อมาที่มาใหม่ก็ขยาย
ตามองค์แรก ขยายใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด ขอบองค์พระ
จะบางเบาและใสมาก หนูมีความสุขมากๆ สุขจนอยากจะ
ร้องให้ออกมา แต่ก็ไม่กล้าร้องค่ะ เพราะอายเพื่อนๆ แต่หนู
อยากให้ทุกคนมีความสุขเหมือนหนู อยากให้มีความรู้สึกอย่างนี้
ทุกๆ คน หลังจากการนั่งสมาธิรอบนั้นแล้ว อารมณ์ของความสุข
ตรงนั้นก็ยังคงอยู่ ไม่ว่าจะลุกจะเดินไปตรงไหนก็จะมีตัวหนู

.....

ขยายโล่งๆ ขยายไปพร้อมกับองค์พระที่คลุมตัวอีกที องค์พระ
ใสๆ ไม่มีสี ท่านจะนั่งสมาธิตลอด แต่ตัวหนูจะอยู่ในกลาง
องค์พระ หนูรู้สึกว่าได้อยู่ในที่ๆ ปลอดภัย เหมือนมีใคร
คุ้มครองเราอยู่ ได้รู้ซึ่งถึงคำว่า “พระคุ้มครอง” ว่าเป็นอย่างไร

ตอนนี้ไม่ว่าหนูจะไปที่ไหน ทำอะไร ทุกอิริยาบถ หนู
จะสดชื่นเบิกบานตลอด พอตื่นนอนก็จะมีดวงแก้วหรือ
องค์พระท่านมารอหนูอยู่ที่กลางห้องแล้ว ท่านอยู่กับเราตลอด
ไม่ว่าหลับหรือตื่น พอตื่นมาก็มักจะเห็นท่านยิ้มมีความสุขอยู่ข้างใน
หนูก็จะยิ้มให้ท่าน มีความสุขตั้งแต่เริ่มต้นของวันใหม่





พอกลับมาทำงานที่โรงพยาบาล หนูก็ยังนั่งสมาธิอย่างสม่ำเสมอทุกวันไม่เคยขาด แม้จะทำงานเหนื่อยๆ กลับมาบางวันหนูรักษาผู้ป่วยเกือบ 50 คน แต่เมื่อนั่งธรรมะบู๊บทแทนที่จะมีแต่ความเหน็ดเหนื่อย กลับกลายเป็นว่าใจของหนูเข้มขึ้นผ่อนคลาย มีความอ่อนโยนละเอียดอ่อน มีแต่ความรัก ความเมตตาและปรารถนาดีกับทุกๆ คน และร่างกายเบาสบายอย่างบอกไม่ถูกเลยคะ



.....

ทุกๆ วันหนูจะนั่งสมาธิช่วงตื่นนอน ช่วงเวลาเที่ยง
หลังจากรับประทานอาหารเสร็จ แล้วก็นั่งอีกครั้งช่วงก่อน
เข้านอนค่ะ รวมแล้วโดยเฉลี่ยหนูนั่งสมาธิวันละประมาณ 3 ชั่วโมง
ค่ะ นอกจากนี้ก็จะรักษาศีล 8 เป็นประจำทุกวันค่ะ เพราะรู้สึกว่า
เวลาที่รักษาศีล 8 ทำให้ใจบริสุทธิ์และนั่งธรรมะได้ดี

คุณครูไม่ใหญ่คะตอนนี้มีเรื่องที่น่าตื่นเต้นเกิดขึ้นกับหนูค่ะ
เพราะไม่นานนี้หนูเดินทางเข้ากรุงเทพฯ ไปที่สยามพารากอน
เพื่อรับรางวัลบัณฑิตทันตแพทย์ดีเด่น ประจำปี พ.ศ. 2550

.....



.....

โดยมูลนิธิสมเด็จพระมหิตลาธิเบศร อดุลยเดชวิกรม พระบรม-
ราชชนก ได้คัดเลือกบัณฑิตแพทย์และบัณฑิตทันตแพทย์ที่มี
ผลการเรียนดีเด่นและมีคุณธรรม จริยธรรม โดยคัดเลือกจาก
มหาวิทยาลัยต่างๆ ทั่วประเทศ **หนูได้รับการคัดเลือกให้ได้รับ
รางวัลบัณฑิตทันตแพทย์ดีเด่นประจำปีนี้คะ** ซึ่งมีการให้รางวัล
ในปีนี้เป็นปีแรก หนูได้รับรางวัลเป็นเงินจำนวน 100,000 บาท
พร้อมใบประกาศเกียรติคุณ หนูเชื่อว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น
กับหนู รางวัลมากมายที่ได้รับ และรางวัลทันตแพทย์ดีเด่นใน
ครั้งนี้ เป็นสิ่งที่เกิดจากการที่ได้นั่งสมาธิทุกวันไม่เคยขาด
ตั้งแต่ชั้นประถมจนกระทั่งถึงปัจจุบัน

.....

.....

หนูขอกราบขอพระคุณคุณครูไม่ใหญ่ที่เมตตาให้ความรู้ที่เป็นวิชาของชีวิต ทำให้รู้ว่าเราเกิดมาเพื่ออะไร อะไรคือเป้าหมายชีวิต เป็นครูสอนสมาธิคนแรกของหนูที่สอนการปฏิบัติได้อย่างง่ายๆ ตรงและลัดที่สุด เพื่อให้เข้าสู่สันติสุขภายในซึ่งมีคุณค่ามากกว่าสิ่งอื่นใดในชีวิตค่ะ หนูขอสัญญาว่าเมื่อไรที่หนูมีประสบการณ์ในการทำงานมากขึ้นแล้ว หนูจะขออาสารักษารูปให้คุณครูไม่ใหญ่และพระภิกษุสามเณรในวัดค่ะ

กราบนมัสการมาด้วยความเคารพอย่างสูงค่ะ
 ทันตแพทย์หญิงกุลธิดา รักษ์ศิลป์ (ลูกหม่มฟู)



จดหมายตอบจากคุณครูไม่ใหญ่ถึงลูกชมฟู

สวัสดีลูกชมฟู ซูเปอร์บัณฑิตทันตแพทย์

ครูไม่ใหญ่ได้อ่านจดหมายของชมฟูแล้วด้วยความปลื้ม
นะลูก เพราะครูไม่ใหญ่เองก็รู้จักลูกชมฟูมาตั้งแต่เด็ก ตอนนั้น
คุณพ่อคุณแม่ของหนูพาหนูมาเยี่ยมครูไม่ใหญ่ตั้งแต่หนูยังตัวเล็กๆ
แล้วยังได้ถ่ายรูปร่วมกันเป็นที่ระลึกเอาไว้ด้วย นับว่าหนูเป็น
เด็กที่โชคดีมาก เพราะคุณพ่อคุณแม่สอนให้รู้จักการทำบุญ
และนั่งสมาธิ ครูไม่ใหญ่เห็นว่าท่านทั้งสองเป็นเหมือนต้นชมฟู
ที่แข็งแรงที่เดียวนะ มีทั้งกิ่งทั้งใบที่สวยงาม จึงได้ให้กำเนิดลูก
ชมฟูที่เปี่ยมไปด้วยวิตามิน เป็นทั้งคนเก่งและดี รักศีลรักธรรม
ได้ขนาดนี้

ครูไม่ใหญ่ชื่นใจมากที่ทราบว่าลูกชมฟูเรียนเก่งนั่งสมาธิ
ได้ดี สามารถพิชิตรางวัลต่างๆ ได้มากมาย ทำคะแนนได้
เกรดสูงมาตั้งแต่เป็นเด็กประถม ทั้งๆ ที่คุณครูประจำชั้นเคย
บอกเอาไว้ว่าหนูจะเรียนไม่ทันเพื่อน เพราะเข้าเรียนเร็ว แต่
กลับกลายเป็นว่าเพื่อนๆ เรียนไม่ทันหนูเสียอีก เสียดยอย่างเดียว
ที่สอบได้เกรดเกือบจะเต็ม 4.00 แต่ก็ขาดไปนิดเดียวเท่านั้น
ครูไม่ใหญ่ว่าความสามารถของหนูไม่ธรรมดาเลย แล้วความดี
ของหนูก็ไม่ด้อยกว่าใครเช่นกัน เพราะหนูตั้งใจทำหน้าที่ของ
เยาวชนที่ดี คือเรียนหนังสือไปด้วย และศึกษาและปฏิบัติธรรม
ไปด้วย



ครูไม่ใหญ่คิดว่า เด็กที่มีสมาธิดีจะเรียนหนังสือเก่งนะ ทั้งเก่งและดีทีเดียว คุณครูจะสอนได้ง่ายขึ้น และบทเรียนที่ครูนำมาสอน ก็จะสามารถเรียนรู้ได้หมด พร้อมกับมีความสุขในการเรียน ไม่เบื่อหน่าย ไม่กลัวใจ เพราะเรียนไม่ทัน หรือเรียนได้ไม่ดี ครูไม่ใหญ่มองออกนะว่า ถ้าใครหนึ่งสงบมีความสุขภายใน ความสุขตรงนั้นจะขยายออกมาสู่ระบบประสาทและ

กล้ามเนื้อถึงใบหน้า จะตึงขึ้นยืมแน่นแถมใส ถ้าหากได้นั่งสมาธิ
ก่อนเริ่มเรียนแล้วละก็ เวลาที่เหลือในคาบเรียนก็จะเป็นเวลาที่
เด็กๆ มีความพร้อมที่จะศึกษาเรียนรู้ความรู้ที่คุณครูจะถ่ายทอด
ให้ นี่เป็นเรื่องสำคัญที่ไม่ควรจะมีมองข้ามไป ครูไม่ใหญ่คิดว่า
หากเด็กๆ ทุกคนนั่งสมาธิเหมือนอย่างลูกขมพู ก็ต้องเรียนเก่งขึ้น
อย่างแน่นอน แล้วก็มีมีความสุขในการเรียนด้วย



ส่วนการเลือกเป็นทันตแพทย์นั้น ครูไม่ใหญ่ก็เห็นด้วย และคิดว่าทำถูกแล้ว เพราะฟันนี้เป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกๆ คน เลยก็ว่าได้ ถ้าหากคนเราฉิวเสีย ก็ยังไม่ตาย แต่ถ้าไม่มีฟัน แล้วบเคี้ยวอาหารไม่ได้ ก็คงจะอยู่ได้อีกไม่นาน อีกอย่างคือ ฟันเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกเสียง ถ้าหากคนเราไม่มีฟันที่ สมบูรณ์ การออกเสียงก็จะเพี้ยนไป หรือถ้าหากมีใครเจ็บฟัน หรือปวดฟัน แล้วไม่ได้รับการรักษา ก็คงต้องหงุดหงิดมากทีเดียว

นอกจากนี้การมีพินงามยังเป็นลักษณะของมหานุรุษ คือ
ลักษณะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประการหนึ่ง ซึ่งท่านจะมีพิน
ครบ 40 ซี่เรียงชิดติดกันสวยงาม ถึงขนาดว่าแม้พระสัมมา-
สัมพุทธเจ้าจะทรงปรินิพพานไปแล้ว เทวดายังต้องนำพินของ
ท่านไปบรรจุไว้ในพระจุฬามณีเจดีย์บนสวรรค์ หรือที่ประเทศ
ศรีลังกาก็มีพระเจดีย์ที่ประดิษฐานพระเขี้ยวแก้วหรือพินของ
พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเหมือนกัน เพราะฉะนั้นการทำหน้าที่
เป็นหมอพินของลูกขมพู่จึงมีความสำคัญ



ในตอนนี้อู๋ถูกขมฟู่ได้เรียนจบเป็นทันตแพทย์ประจำโรงพยาบาลแล้ว ครูไม่ใหญ่ก็ขอแสดงความยินดีด้วยและขออนุโมทนาที่ลูกได้ทำหน้าที่ทันตแพทย์อย่างดี ไม่ได้เป็นเพียงมนุษย์เงินเดือน เพราะทำหน้าที่ด้วยความเสียสละ ห่วงเทชีวิตจิตใจทำอย่างเบิกบาน เพราะหวังเอาบุญบารมีเป็นที่ตั้ง แม้จะต้องรักษาคนไข้เป็นจำนวนมากในแต่ละวัน ซึ่งครูไม่ใหญ่

เห็นว่าแม้คุณหมอในสาขาอื่นๆ ก็สามารถทำได้เหมือนกัน เพราะถ้าเราทำงานไปด้วยแล้วมีสมาธิไปด้วย เห็นความสว่าง ในกลางห้องตลอดเวลา ทุกๆ คนก็จะมีความสุขเหมือนลูกษมพู่ โรงพยาบาลนั้นจะเป็นโรงพยาบาลแห่งแสงสว่างที่เดียว เป็น ประดุจสวรรค์ของคนไข้ จะมีกระแสความรักความเมตตา และความปรารถนาดีให้แก่กันและกัน



สิ่งที่ทำให้ครูไม่ใหญ่อัศจรรย์ใจก็คือลูกชมพู่ยังคงบริหารเวลาได้ดี สามารถนั่งสมาธิได้เป็นประจำอย่างไม่มีข้ออ้าง เงื่อนไยใดๆ แม้จะต้องทำงานหนักในแต่ละวัน และยังมีผลการปฏิบัติธรรมที่ดี สามารถเห็นองค์พระอยู่ในกลางกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีมาก

ใครอยากจะมีความรู้สึกว่า “พระคัมครอง” เป็นอย่างไร ก็ต้องฝึกสมาธิหยุดใจจนกระทั่งองค์พระผุดผ่านขึ้นมา แล้วเราเข้าไปอยู่ในกลางองค์พระได้ เราจะรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยอย่างนี้ จึงจะเรียกว่าพระคัมครองจริงๆ

สำหรับเรื่องการรับรางวัลบัณฑิตพันธุ์ดีดีเด่น
ประจำปีนั้น ครูไม่ใหญ่ก็ขอร่วมอำนวยความสะดวกในเกียรติที่ได้รับ
นี้ด้วย ครูไม่ใหญ่และนักเรียนทุกคนที่โรงเรียนอนุบาล
ฝันในฝันวิทยาก็พลอยปีติใจไปด้วย พวกเราทุกคนปลื้มกับ
หนูขมพู่จริงๆ ปลื้มมากๆ เลย เพราะนอกจากหนูจะได้รับ
รางวัลแล้วยังเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดีในทุกด้าน ทั้งทางโลก
ทางธรรมเลย โดยเฉพาะที่หนูสามารถนั่งสมาธิได้ทุกวันไม่มีขาด



ตั้งแต่อยู่ชั้น ป. 4 จนกระทั่งเรียนจบเป็นทันตแพทย์ ยิ่งหนุ
บอกว่า จะฝึกฝนเป็นทันตแพทย์ที่เชี่ยวชาญเพื่อมารักษาฟัน
ให้ครูไม่ใหญ่ และพระภิกษุสามเณรนั้น ครูไม่ใหญ่ก็จะรอวันนั้น
ครูไม่ใหญ่เชื่อว่าหนุ่นะมีจิตใจที่สูงส่งและมีคุณธรรมภายในมาก
ถ้าใครไม่มีก็จะไม่สามารถกล่าวอย่างนี้ได้เลย เป็นถ้อยคำ
อันประเสริฐที่หาได้ยากทีเดียว

สุดท้ายนี้ครูไม่ใหญ่ก็ขอฝากถึงลูกหมพู่ว่าขอให้ตั้งใจสมาธิต่อไป ให้ฝึกฝนจิตใจทุกวันอย่าได้ขาดแม้แต่เพียงวันเดียว ทำสมาธิให้ละเอียดเพิ่มเติมขึ้นไปเรื่อยๆ และขอให้เติบโตจากเด็กเก่งและดี เป็นผู้ใหญ่ซูเปอร์เก่งและดี เป็นคนเก่งและดีที่โลกต้องการตลอดไป

ครูไม่ใหญ่



ดีจริง ตัวจริง

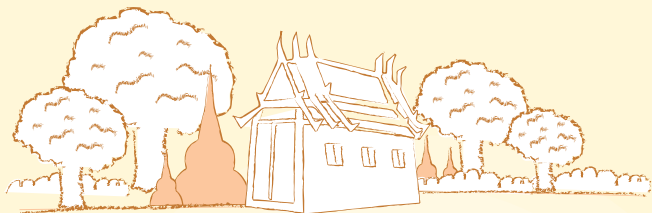


มีก็คนที่พร้อมจะทำ
 ใจมุ่งมั่นทำสิ่งดีที่วาดฝัน
 หากมัวลังเลก็คงไม่ได้ทำ
 ให้เรามาเริ่มกัน...เริ่มทำความดีในวันนี้
 เรามีใจ...เราจึงได้มา
 ถึงเวลาที่โลกได้สดใส
 เรามีดีอยู่แล้ว...ให้เรามั่นใจ
 แสดงมันออกมา...ให้โลกได้รู้ว่าเราคือใคร
 ทำดีต้องทำจริง...ต้องตัวจริงเท่านั้นที่ทำได้



และนี่คือพวกเรา...ได้ร่วมพลังยิ่งใหญ่
 จะทำดีอะไรทำได้จริง
 ทำดีต้องดีจริง...นั่นคือเธอและฉันที่ทำได้
 และนี่คือพวกเรา...ได้ร่วมเป็นดาวดวงใหม่
 เป็นดาวแห่งความดี
 ต้องดีจริง ต้องตัวจริง
 วันเวลาผ่านไปจะได้มอง
 เห็นความดีที่เราได้ทำไว้
 และเราจะมองด้วยความภาคภูมิใจ
 โลกนี้จะสดใสด้วยความดีที่เราทำ





จดหมายจากหนูแพรว ถึงคุณครูไม่ใหญ่ (ประเทศไทย)

“วันงานทอดกฐินที่วัด
หนูก็ชวนเพื่อนๆ ไปทำหน้าที่ด้วยกันค่ะ
ทีมของหนูมี 7-8 คน จะไปตามบ้านของเพื่อนๆ ที่โรงเรียน
ที่แรกหนูก็ไปชวนเพื่อน แล้วก็ชวนพ่อแม่ของเพื่อน”



กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่ที่เคารพอย่างสูง

หนูชื่อ ด.ญ. อริยา อ่อนบุตร หรือลูกแพรว อายุ 12 ปีค่ะ หนูเป็นชาวอยุธยา แต่บ้านของหนูอยู่ติดกับจ.อ่างทองค่ะ หนูเรียนอยู่ชั้น ป.6 โรงเรียนชุมชนวัดโขดเขมาaram อ.บางปะหัน จ.อยุธยา หนูเรียนหนังสือพอใช้ได้ค่ะ นักเรียนในห้องมี 33 คน หนูสอบได้ที่ 2 เมื่อก่อนนี้หนูเป็นรองหัวหน้าห้อง แต่ตอนนี้เพื่อนๆ เลือกให้เป็นหัวหน้าห้องแล้วค่ะ เพราะเวลาที่เพื่อนอยากได้อะไร หนูก็ทำให้ เช่น เพื่อนไม่สบาย หนูก็ไปหายาให้เพื่อน ช่วยดูแล ถ้าเพื่อนไม่เข้าใจการบ้าน หนูก็ช่วยอธิบายให้ฟังค่ะ

.....

ที่โรงเรียนของหนูมีนักเรียนประมาณ 300 กว่าคนค่ะ
หนูเป็นคนนำสวดมนต์ของโรงเรียนทุกวันศุกร์ คู่กันกับพี่มัธยม
แล้วหนูก็เป็นนักกีฬาออลเลย์บอลของโรงเรียนด้วยค่ะ

ปกติหนูจะนอนประมาณ 2-3 ทุ่ม หลังจากดูรายการ
โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาของคุณครูไม่ใหญ่ทางช่อง DMC
ที่บ้านของหนูติดตามดาวเทียมช่อง DMC ตั้งแต่หนูอยู่ ป.4
หนูชอบที่คุณครูไม่ใหญ่พูดจังเลยคะ หนูมีความสุขเวลาที่ได้ดู
DMC ฟังคุณครูไม่ใหญ่สอนแล้วอยากทำตาม แล้วหนูก็นั่งสมาธิ
ประมาณ 30 นาทีก่อนนอนทุกคืนด้วยค่ะ

.....



.....

เมื่องานวันครูวิชาธรรมกาย วันที่ 14 กันยายน 2551
ป้าตุ๊กได้พาหนูและครอบครัวมาร่วมงานที่วัดพระธรรมกาย
จ.ปทุมธานี หนูได้ยืนป๊าๆ พูดกันว่า งานหล่อรูปเหมือนทองคำ
หลวงปู่วัดปากน้ำในวันที่ 10 ตุลาคมนี้จะต้องทำให้เต็มที่
ต้องชวนคนมาวัดให้ได้หลายๆ คันรถบัสเลย พอได้ยืนแล้ว
หนูก็อยากจะไปชวนคนมาวัดด้วย หนูเลยบอกป้าตุ๊กว่า
หนูจะจัดรถบัส 1 คัน แล้วหนูก็ขี่มอเตอร์ไซด์ออกไปชักชวน
เพื่อนๆ หลังเลิกเรียนทุกวัน หนูรู้สึกภูมิใจมากค่ะ

.....

.....

วันที่หนูจะพาเพื่อนมางานหล่อหลวงปู่ คือวันที่ 10 ตุลาคม เป็นวันสอบวันสุดท้ายของโรงเรียนพอดีค่ะ หนูตัดสินใจเข้าไปหาท่านผู้อำนวยการ หนูบอกท่านว่าในวันที่ 10 นี้ หนูกับเพื่อนๆ อีกหลายคนจะทำบุญกัน หนูอยากจะขอให้ท่านช่วยเลื่อนวันสอบได้ไหมคะ เพราะหนูกลัวว่าเพื่อนๆ และตัวหนูเองจะไม่ได้สอบ แล้วท่านผู้อำนวยการก็เชิญคุณครูมาประชุมกัน เสร็จแล้วท่านก็บอกว่าอย่างนั้นก็ได้ ท่านจะเลื่อนวันสอบให้ค่ะ

.....





เพื่อนบางคนที่ชวนเอาไว้ตอนแรกก็ตอบตกลงค่ะ แต่พอจะเดินทางจริงก็ไม่ได้ หนูเสียกำลังใจนิดหน่อยแต่ก็คิดว่าไม่เป็นไร มีเท่าไหน เราก็ไปเท่านั้นค่ะ รวมทั้งหมดแล้ว หนูมีส่วนร่วมในการทำหน้าที่ผู้นำรถได้ 6 คันรถบัส แต่ที่ทำหน้าที่ชักชวนด้วยตนเองทั้งหมดเลยก็ 1 คันรถบัสค่ะ คนที่อายุน้อยที่สุดที่มาคือ 6 ขวบค่ะ



.....

การเป็นผู้นำรถไม่ยากเลยล่ะ พอขึ้นรถบัสนี้แล้ว
 หนูก็แจกน้ำ เปิดซีดีของหลวงปู่และแจกอาหารให้เพื่อนๆ
 พอใกล้ถึงวัด หนูก็บอกทุกคนว่าให้จำเอาไว้ว่าเรานั่งอยู่ตรงไหน
 หรือว่าสัญลักษณ์ที่เสาเอาไว้ แล้วก็บอกว่าเวลาไปไหนอย่าไป
 คนเดียวให้ชวนเพื่อนไปด้วย แต่พอมาถึงที่จัดงานจริงๆ
 เสาไม่มีเบอร์เพราะเป็นส่วนต่อเติมที่เพิ่งสร้างขึ้นใหม่ พวกเรา
 ก็นั่งกันอยู่ริมสุดเลยล่ะ แต่ไม่มีใครหลงล่ะ วันนั้นหนูรู้สึก
 เหมือนกันหมดเลยล่ะ แต่ไม่ท้อ เพื่อนๆ บอกว่าถ้าหนูไม่พามา
 เขาก็คงไม่ได้เห็นงานบุญที่ยิ่งใหญ่ออย่างนี้ หนูก็ดีใจล่ะ

.....



.....

สำหรับวันงานทอดกฐินที่วัด หนูก็ชวนเพื่อนๆ ไปทำหน้าที่ด้วยกันค่ะ ทีมของหนูมี 7-8 คน จะไปตามบ้านของเพื่อนๆ ที่โรงเรียน ที่แรกหนูก็ไปชวนเพื่อน แล้วก็ชวนพ่อแม่ของเพื่อน หนูบอกว่าวันที่ 2 พฤศจิกายนนี้ มีงานทอดกฐิน หลวงปู่สดที่วัดพระธรรมกาย จะไปกับหนูไหม แค่นี้เขาก็ตอบตกลงแล้วค่ะ หนูว่าการทำหน้าที่เป็นผู้นำรถนี้ไม่ยากเลยนะคะ มีอยู่ครั้งหนึ่งหนูไปหาเพื่อนที่บ้านแล้วก็ชวนเขา เพื่อนบอกว่า วัดพระธรรมกายเคยมีเรื่องไม่ใช่หรอ หนูก็เลยถามเพื่อนว่า แล้วเธอเคยไปหรือยัง ถ้ายังก็อย่าเพิ่งเชื่อสิ ถ้าที่วัดพระธรรมกาย

.....

.....

เขามีเรื่องจริงๆ เรากับที่บ้านจะไปกันทำไม พ่อหนูพูดจบ
พ่อแม่ของเขาก็ตอบตกลงทันทีเลยล่ะ บางคนพ่อแม่ไม่อนุญาต
หนูก็กลับมาอธิษฐานบอกหลวงปู่วัดปากน้ำว่า ขอให้เพื่อนหนู
ได้ไปด้วยเถิดค่ะ พ่อวันรุ่งขึ้นเพื่อนก็โทรมาบอกว่าได้ไปแล้ว
ตอนเช้าแม่ของเขາถามว่า อยากไปไหมล่ะ อยากไปก็ไปสิ
แล้วก็ให้เงินลูกมาทำบุญอีกด้วยค่ะ แต่งานกุญจัดตอนปิดเทอม
หนูจึงเจอเพื่อนน้อยกว่าตอนงานหล่อหลวงปู่ บ้านเพื่อนบางคน
ก็น้ำท่วม แต่หนูก็ลุยน้ำเข้าไปชวนเลยล่ะ

.....



.....

พอถึงวันงานกฐินหนูพาเพื่อนมา 1 คันรถบั๊ส วันนั้น
หนูนอนสี่ทุ่ม แล้วก็ตื่นตอนตีสองมาทำกับข้าวกับคุณแม่ค่ะ
อยากทำเลี้ยงเพื่อนๆ ในรถค่ะ เพื่อนๆ ที่มาก็รู้สึกประทับใจ
บางคนบ่นว่าวัดกว้างต้องเดินไกล หนูก็ให้กำลังใจเขาว่า
เดินไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็ถึงแล้ว หนูถามว่าเป็นยังไงกันบ้าง
หิวข้าวกันไหม ตอนที่เดินหนูก็ชวนเพื่อนคุยไปตลอดทางค่ะ

.....

.....

หนูเคยอธิษฐานกับหลวงปู่ว่าขอให้หนูทำสำเร็จก่อนวันที่จะไปทอดกฐินหลวงปู่ หนูอธิษฐานว่า หลวงปู่ขา... วันพรุ่งนี้แล้ว หนูจะพาเพื่อนๆ ไปทอดกฐินที่วัดพระธรรมกาย ขอให้งานราบรื่นไปด้วยดี ไม่ติดขัด หนูขอตอนเย็นแล้วหนูก็สวดมนต์นั่งสมาธิต่อ เวลานั้น หนูก็นึกถึงองค์พระ บางทีก็ภาวนา “สัมมา อะระหัง” พอนึกไป หนูก็รู้สึกสบายใจ แต่ก่อนนี้เวลาที่นั่งสมาธิ หนูจะต้องแผ่เมตตาให้ยุ่ง เพราะยุ่งขอบมากัด หนูก็ตบยุง แต่เมื่อหนูเรียนพระพุทธศาสนาวันเสาร์ที่วัดตาลเอน หนูอ่านหนังสือที่พระอาจารย์แจกมาให้ ท่านบอกว่าคนเราจะต้องมีศีล 5 หนูก็นึกได้ว่า ข้อ 1 ห้ามฆ่าสัตว์ หนูก็ไม่ตบยุงอีก

.....



.....

หนูขอกราบขอพระคุณคุณครูไม่ใหญ่อีกครั้ง
ที่เมตตาให้หนูเป็นประธานทอดกฐินที่วัดหนองเครือตาปา
ต.หนองแก อ.พระพุทธบาท จ.สระบุรี ในวันที่ 7 พฤศจิกายน
2551 หนูดีใจมากเลยคะ คุณพ่อคุณแม่ของหนูก็ดีใจมาก ๆ ด้วย
เพราะคุณครูไม่ใหญ่ให้บุญหนูเป็นประธานกฐินสัมฤทธิ์หรือที่
เขาเรียกกันว่ากฐินตกค้าง ป้าตุ๊กบอกว่าหนูได้เป็นประธาน
กฐินตกค้างที่อายุน้อยที่สุดในโลก หนูจะไม่มีวันลืมเลยคะที่ได้
เป็นประธานกฐินครั้งแรกในชีวิต หนูชวนเพื่อนๆ พี่ๆ ชั้น ป.5
ถึง ม.3 ที่โรงเรียนวัดโขดเขมารามที่หนูเรียนอยู่ ไปร่วมงานกฐิน

.....

เต็มรถบั๊ส 3 คันครึ่ง แล้วก็มีผู้ปกครองที่อยากไปร่วมงานบุญกับหนูอีก 1 คันครึ่ง ป้าตุ๊กโทรไปชวนเด็กดีวิสตาร์ที่โรงเรียนวัดลั่นทอง จ.อ่างทองอีก รวมทั้งหมดพวกเราไปทอดกฐินกัน 6 คันรถบั๊สค่ะ ตอนที่หนูไปชวนคนมางานกฐินของหนู หนูคิดอย่างเดียวว่าจะต้องพาคนไปร่วมงานบุญกับหนูให้ได้ ถึงโรงเรียนของหนูและบริเวณนั้นจะถูกน้ำท่วมก็ไม่มีปัญหาค่ะ แล้วหนูก็เดินไปบอกบุญคนแถวนั้นให้ร่วมบุญกฐินในครั้งนี้ด้วย เรื่องความเป็นระเบียบในวันงานไม่ต้องห่วงเลยคะ หนูจัดการได้ หนูบอกให้ทุกคนทำใจใสๆ เพราะว่าเราจะไปรับบุญใหญ่กันคะ



.....

ตอนนี้หนูจะต้องหาคนมาสานต่องานที่หนูทำไว้ให้ได้ค่ะ เพราะหนูต้องย้ายไปเรียนต่อ ม.1 ที่โรงเรียนอื่น แต่หนูยังมีเพื่อนอีกหลายคนที่ไม่ได้ย้ายไปเรียนที่อื่น หนูก็เริ่มฝากโครงการต่างๆ ที่หนูทำไว้ ให้เพื่อนๆ ช่วยสานต่อแทนหนู แล้วก็ให้เพื่อนหาคนมาสานต่อกันไปอีกเป็นทอดๆ เพราะหนูอยากให้โครงการดีๆ อย่างนี้อยู่คู่โรงเรียนวัดโตนดเขมารามต่อไปค่ะ และที่สำคัญคือตอนนี้หนูกำลังรีบเดินเรื่องให้โรงเรียนของหนูเป็นโรงเรียนวิสตาร์ให้ได้ค่ะ

.....

คุณครูไม่ใหญ่คะ หนูตั้งใจจะเป็นผู้นำบุญให้ต่อเนืองคะ
ถึงหนูจะอายุแค่ 12 ขวบ แต่หนูสู้ชาติใจ ตอนนี้หนูตั้งใจ
จะพาเพื่อนไปวัดวันอาทิตย์ต้นเดือนให้ได้ทุกเดือนเลยคะ
หนูจะเป็นเด็กเก่งและดีให้ได้คะ และหนูก็ขอให้คุณครูไม่ใหญ่
มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงตลอดไปคะ

กราบนมัสการคุณครูไม่ใหญ่ด้วยความเคารพอย่างสูง

ลูกแพรว



จดหมายจากคุณครูไม่ใหญ่ถึงหนูแพรว

สวัสดีหนูแพรว ต้นบุญ ต้นแบบ ของเด็กดีวิสตาร์ทั่วโลก

ครูไม่ใหญ่อ่านจดหมายของหนูแพรวแล้วก็รู้สึกตื้นตัน
พาให้นึกถึงเรื่องราวของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสมัยที่เสวย
พระชาติมาสร้างบารมีเป็นมโหสถบัณฑิต ตั้งแต่ครั้งยังเยาว์วัย
ท่านได้ชักชวนเพื่อนเด็ก ๆ มาร่วมสร้างศาลาและทำบุญกุศลกัน
ซึ่งเราทุกคนก็เชื่อในเรื่องราวที่บันทึกเอาไว้แล้ว แต่ยังไม่ถึงกับ
มั่นใจ เพราะยังไม่ได้เห็นกับตาของตนเอง แต่พอหนูแพรวได้
ทำความดีให้ทุกคนเห็นอย่างนี้ ครูไม่ใหญ่ก็มั่นใจแล้วว่า
การสร้างบารมีนั้นสามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่อายุน้อยจริง ๆ

นำมัทศจรรย์ว่าหนูแพรวมีอายุเพียงแค่ 12 ขวบเท่านั้น แต่ก็สามารถเป็นประธานทอดกฐิน และทำหน้าที่ผู้นำรถหัวใจทองคำพาคนมาร่วมงานบุญที่วัดได้ไม่แพ้ผู้ใหญ่ ครูไม่ใหญ่คิดว่าถ้าหนูแพรวทำได้ เด็กดีวิสตาร์ทั่วประเทศก็ต้องทำได้เหมือนกัน ถ้าเด็กทุกคนพร้อมใจกันทำเช่นนี้ ความเจริญรุ่งเรืองย่อมบังเกิดขึ้นกับประเทศชาติและพระพุทธศาสนา อย่างแน่นอน



หนูแพรวรู้ตัวใหม่ว่าโชคดีมากที่มีป้าตุ๊กคอยเป็น
กัลยาณมิตรให้ เพียงได้ฟังป้าตุ๊กพูดนิดเดียวเท่านั้น หนูแพรว
ก็เก็บเอาไปคิด แล้วเอาไปทำได้ด้วยตัวเอง ถือเป็นวิสัยของบัณฑิต
แสดงว่าหนูแพรวมีดวงปัญญาและมีกำลังบุญจากการทำหน้าที่
ชักชวนคนทำความดีมาข้ามภพข้ามชาติ ครูไม่ใหญ่เชื่อว่า
หนูแพรวเป็นผู้นำรอดหัวใจของคำที่มีอายุน้อยที่สุดของโลก
ในขณะนี้

ไม่เคยมีใครคิดมาก่อนว่าเด็กอายุเพียงเท่านั้นจะเป็นผู้นำรถที่ออกไปชักชวนคนมาวัดด้วยตนเองได้ โดยรวมตัวกับเพื่อนๆ อีก 7 - 8 คน แล้วก็สามารถทำหน้าที่ได้อย่างดีเยี่ยม เวลาทำหน้าที่แล้วพบอุปสรรคหรือปัญหา หนูแพรวก็สามารถระดมความคิดร่วมกับเพื่อนๆ เพื่อแก้ปัญหาได้เอง โดยไม่ต้องเล่าให้ผู้ใหญ่ฟัง มีแต่รายงานเรื่องดีๆ ใครๆ ก็เลยอยากได้ยิน หนูแพรวคุย หรือพูดอะไรดีๆ ให้ฟัง



นอกจากนี้หนูแพรวยังมีเสียงเพราะ คำพูดก็ไพเราะ
รู้ว่าอะไรควรหรือไม่ควร รู้ว่าอะไรที่น้อมไปทางกุศลธรรม เป็น
ทางมาแห่งบุญ ใครก็ตาม ที่ได้ฟังหนูแพรวพูดแล้วจะรู้สึกสดชื่น
เบิกบาน กลับเป็นสุข นั่ง นอน ยืน เดินเป็นสุข หนูแพรวและ
เพื่อนๆ จึงเป็นเสมือนดอกไม้ เป็นเหมือนต้นกล้าตะวัน

จากที่หนูแพรวเล่าว่าได้ไปคุยกับผู้อำนวยการโรงเรียน
เพื่อขอเลื่อนวันสอบนั้น ครูไม่ใหญ่เห็นว่าเป็นความคิดและ
ถ้อยคำมหัศจรรย์ทีเดียว เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องรับฟัง และนำไป
ไตร่ตรอง เพราะเมื่อเราได้คิด เราก็จะคิดได้ เด็กๆ ทุกคนทั่วโลก
ก็ควรจะต้องหันมาคิดอย่างหนูแพรวกันแล้ว

สิ่งสำคัญอีกอย่างที่คุณไม่ใหญ่ลืมนิไม่ลงคงไม่ลืมนิ ก็คือ การเป็นประธานทอดกฐินของหนูแพรว เป็นกฐินสามัคคีที่มีเด็ก ๆ พร้อมใจมาร่วมงานกันมากมาย ถึงจะมีแต่เด็ก ๆ งานก็ยังศักดิ์สิทธิ์ เรียบร้อยงดงาม เป็นระบบระเบียบ ถือได้ว่าเป็นต้นบุญต้นแบบ ที่ดีสำหรับเยาวชนในยุคนี้ และหนูแพรวยังได้ชื่อว่าเป็น ประธานทอดกฐินตกค้างหรือกฐินสัมฤทธิ์ที่มีอายุน้อยที่สุดในโลก ขณะนี้ด้วย



ครูไม่ใหญ่คิดว่าความสำคัญของงานกฐินนั้นอยู่ที่ผ้าไตร ส่วนปัจจัยไทยธรรมนั้นถือเป็นบริวารของผ้ากฐิน ซึ่งคนส่วนมาก มักกังวลอยู่กับเรื่องนี้ ทำให้ไม่กล้าเป็นประธานทอดกฐินกัน เป็นเหตุให้มีกฐินตกค้างอยู่หลายวัดทั่วประเทศ พลอยทำให้ พระไม่ได้านิสงส์จากการรับผ้ากฐินไปด้วย อันที่จริงแล้ว พระท่านก็ไม่ได้กำหนดกฎเกณฑ์เรื่องไทยธรรมมากมายนัก ทุกอย่างนั้นแล้วแต่เรา ส่วนคำกล่าวถวายผ้ากฐินก็ไม่ยาก จนเกินไป ชาวพุทธควรที่จะได้กล่าวกันปีละครั้งเหมือนอย่าง หนูแพรว บางคนติดปัญหาที่ความเชื่อว่าการทำบุญใหญ่ ตั้งแต่อายุยังน้อยนั้นจะทำให้อายุสั้น ซึ่งครูไม่ใหญ่คิดว่าเป็น ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเท่าไร เพราะคนเรานั้นไม่ว่าจะเป็น ผู้ใหญ่หรือเด็กก็ล้วนต้องตายเหมือนกันหมด ขึ้นอยู่กับวิบาก กรรมที่ทำมา แต่ถ้าเราทำบุญทำทาน ทอดกฐิน ทอดผ้าป่าเอาไว้ เมื่อเราตายแล้ว เราก็จะมีความสุขเพราะบุญส่งผล

ครูไม่ใหญ่ขอยืนยันว่าหนูแพรวเป็นประจักษ์ฎมณี
ที่ระดับโลกใบนี้ เรื่องราวของหนูเป็นสัญญาณที่ดีว่า เยาวชน
ยุคนี้ ยุคของเด็กดีวีสตาร์ จะต้องทำให้ได้อย่างหนูแพรว นับเป็น
สิ่งที่น่าชื่นใจ เป็นตัวอย่างที่ดีสำหรับเด็กๆ เพื่อให้เด็กทำตาม
หนูจึงเป็นดุจวีรสตรีที่มีความองอาจกล้าหาญ อีกทั้งสุภาพและ
น่ารักอยู่ในตัว ทำให้ทั้งโลกตกตะลึง เพราะหนูทุ่มเททำด้วย
ตัวเองและยังชักชวนผู้อื่นมาร่วมด้วย ทั้งเพื่อนๆ พี่ๆ ลุง ป้า
น้า อา เป็นโอกาสให้ทุกคนได้ทำบุญกุศลร่วมกัน



ภาพการทำความดีของหนูและเพื่อนๆ จึงเป็นภาพมหัศจรรย์ที่น่ารักมากๆ เป็นภาพที่ดีเด่นที่สุด เพราะไม่มีภาพใดที่จะสวยเท่ากับภาพแห่งการทำความดี และยังเป็นความดีตั้งแต่เยาว์วัยก็ยิ่งน่ารักมาก ทำให้ผู้ใหญ่หมดห่วงหมดกังวล และไว้วางใจที่จะฝากโลกใบนี้ไว้กับเด็กต่อไป เพราะเด็กคิดได้ตั้งแต่เยาว์วัย ถ้าเกิดปีหน้านี้ เด็กดีวิสตาร์จงเป็นประธานกฐินกันหมด ก็คงไม่มีวัดใดต้องเป็นวัดกฐินตกค้าง ผู้ใหญ่ก็เชื่อมั่นใจได้ว่าเรามีผู้สืบทอดที่จะดูแลพระพุทธศาสนาแล้ว

สุดท้ายนี้ ครูใหญ่ขอให้หนูแพรวบันทึกประวัติชีวิต
 อันงดงามของตัวเองเอาไว้ด้วยนะลูกนะ หาสุดมาสักเล่มแล้ว
 เขียนเรื่องราวประวัติศาสตร์แห่งการสร้างความดีของเราเอาไว้
 เราต้องบันทึกประวัติของเราเอง เอาไว้สำหรับชื่นอกชื่นใจและ
 ปลื้มปิติเมื่อเราย้อนกลับมาอ่านภายหลัง

ขอให้บุญรักษานะลูกนะ

ครูใหญ่



กล้าตะวัน



ฉันคือกล้าตะวัน
 พ่อของฉันมีฝันอันยิ่งใหญ่
 ท่านจะพาชาวโลกทุกคนไป
 สู่จุดหมายปลายทางสายกลาง
 แม้ฉันเป็นเพียงตะวันน้อย
 จะตามด้อยติดไปไม่เห็นห่าง
 จะขีดใกล้กายใจ...คอยเคียงข้าง
 ตลอดทางสายกลางไม่หวั่นกลัว



สักวันฉันจะต้องโตใหญ่
 เป็นตะวันสดใสจับความสลัว
 ในดวงใจชาวโลกที่หมองมัว
 ส่องสว่างทั่วอนันตจักรวาล
 ฉันคือกล้าตะวัน
 จะสานฝันของพ่อด้วยความกล้าหาญ
 ให้สมหวังดังพ่อตั้งปณิธาน
 ด้วยหัวใจขึ้นบานตลอดไป



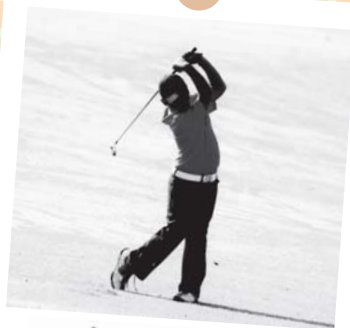
韋柏安
WAI PAK ON SAHUSARUNEE



ได้กษณิง บุนนรักษา สำนแดง



พิชญานันท์ นวาศาบาบว

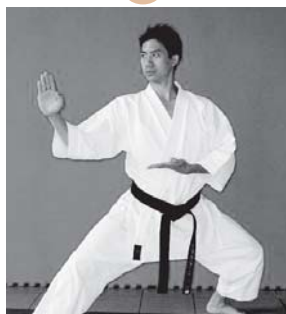


ด.ช. ปิยะภูมิ ได้มัทธนี





Christina



Rocky SIGNAVONG



กุลจิรา จักมดีลักษณ์

ตัญญู อภิชาติ
อภิญญา

แบบฝึกหัดเพื่อสร้างเสริม

“สมาธิ”

โดย คุณครูไม่ใหญ่

เริ่มต้นด้วยการนั่งขัดสมาธิอย่างสบายๆ โดยเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วชี้ของมือขวาจรดหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนหน้าตักพอสบายๆ ปรับท่านั่งของเราให้สบายแล้วจึงหลับตาเบาๆ ผ่อนคลาย คล้ายกับตอนที่เราใกล้จะนอนหลับ แต่อย่าเผลอหลับจริงๆ แล้วก็นั่งหน้ายิ้มแย้มนิดๆ

จากนั้นจึงผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกาย ไม่เกร็งส่วนหนึ่งส่วนใดจนเรารู้สึกว่าทุกส่วนในร่างกายผ่อนคลายอย่างเต็มที่ สามารถสัมผัสได้ถึงความโล่ง โปร่ง เบา สบาย เมื่อสบายกายแล้ว ก็สร้างความสบายใจด้วยการทำให้เบิกบาน แจ่มชื่น สะอาด บริสุทธิ์ ผ่องใส ทำใจว่างๆ รู้สึกราวกับว่าเรานั่งอยู่คนเดียวในอวกาศที่โล่งๆ กว้างๆ



เมื่อกายและใจเบาสบายดีแล้ว ให้น้อมนำใจมารวมไว้ที่ศูนย์กลางกาย ภายในกลางท้อง แล้วนึกถึงภาพดวงอาทิตย์ที่สว่างไสวอย่างแผ่วเบาและนุ่มนวลที่บริเวณกลางท้อง เพื่อให้เป็นที่ยึดที่เกาะของใจ ไม่ซัดส่ายไปคิดเรื่องอื่น ให้นึกอย่างง่าย ๆ สบาย ๆ นึกธรรมดา คล้ายกับเรานึกถึงลูกบอล ลูกปิงปอง หรือสิ่งที่เราคุ่นเคย ชัดเจนแค่ไหนก็ให้พอใจแค่นั้น โดยไม่จำเป็นต้องเห็นภาพให้ชัด แล้วก็รักษาใจให้สงบ หยุดนิ่งอยู่กับภาพดวงอาทิตย์นั้น พร้อมกับภาวนาหรือท่องเบา ๆ ในใจว่า “สัมมา อะระหัง ๆ” ให้คำ ๆ นี้ดังออกมาจากกลางดวงอาทิตย์ภายในท้องของเรา ภาวนาไปเรื่อย ๆ พร้อมกับนึกถึงภาพนี้ไปด้วยอย่างแผ่วเบาสบาย พอใจหยุดนิ่งแล้วจะทิ้งคำภาวนาไปเองราวกับว่าลืมไป ก็ให้นั่งตรึงระลึกถึงดวงอาทิตย์ที่สว่างนี้ต่อไป



โดยไม่ต้องภาวนา ด้วยใจที่นิ่งๆ นุ่มๆ ละมุนละไม หากมี
ประสบการณ์หรือภาพอื่นใดปรากฏขึ้น ก็ให้มองดูสิ่งที่เกิดขึ้น
นั้นเฉยๆ สบายๆ ไม่ว่าจะเป็นอย่างไอก็ตาม

ในที่สุดแล้ว ใจจะสงบนิ่ง ละเอียดอ่อน เข้าถึง
ความสะอาด บริสุทธิ์ ความสว่าง ความสุข เกิดมีปัญญารู้แจ้ง
ภายใน จนกระทั่งพบกับแหล่งแห่งพลังอันดั่งาม ที่จะทำให้เรา
มีความเฉลียวฉลาด มีความเก่ง และความดี สามารถพัฒนา
ตัวเองได้อย่างน่าอัศจรรย์



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

ฐานที่ ๑ ปากช่องจมูก { หึงข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๒ เพลาตา { หึงข้างซ้าย
ชายข้างขวา

ฐานที่ ๓ จอมประสาท

ฐานที่ ๔ ช่องเพดาน

ฐานที่ ๕ ปากช่องลำคอ

ฐานที่ ๗ ศูนย์กลางกายที่ตั้งจิตถาวร

ฐานที่ ๖ ศูนย์กลางกายระดับสะดือ



ภาพแสดงที่ตั้งจิตทั้ง ๗ ฐาน

โครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลก เพื่อเด็กดีวีสตาร์ (V-Star) สู่ความเป็นผู้นำเยาวชนในการสร้างความดีระดับโลก

โครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลกเป็นโครงการของพี่ๆ ใจดีแห่งขมรมพุทธศาสตร์สากล ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากคุณครูไม่ใหญ่แห่งโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา เป็นโครงการที่เปิดโอกาสให้เด็กนักเรียนได้พัฒนาตนเองผ่านกิจกรรมต่างๆ ด้วยหลักสูตรที่มุ่งเน้นทั้งความรู้และคุณธรรม

เด็กนักเรียนทุกคนที่สมัครเข้าร่วมโครงการจะได้รับการสถาปนาเป็น “ดาวแห่งความดี” หรือ “วีสตาร์ (V-Star)” โดยจะได้รับคู่มือวีสตาร์สำหรับบันทึกความดีที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ทั้งความดีของตนเอง และความดีของบุคคลรอบข้าง พร้อมกับให้ผู้ปกครองลงชื่อรับรองทุกวัน แล้วจึงนำสมุดบันทึกความดีนั้นมาส่งคุณครูประจำโครงการเพื่อรวมคะแนน

* วีสตาร์ (V-Star) ย่อมาจาก Virtuous Star

สำหรับความดีทั้ง 10 ข้อ ที่วีศตารต้องทำเป็นประจำและ
บันทึกลงสมุดนั้นได้แก่

1. **สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน** เพื่อให้มีจิตใจที่ผ่องใส
ก่อนนอนหลับพักผ่อน และมีใจเชื่อมโยงกับพระรัตนตรัยจน
สามารถหลับอย่างเป็นสุขอยู่ในอุ้งแห่งทะเลบุญ

2. **นั่งสมาธิ** เป็นการฝึกให้มีใจผ่องแผ้ว ไม่ฟุ้งซ่าน นั่ง
เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งดวงปัญญา การทำสมาธิจะช่วย
ขจัดมลทินของกายและใจให้หมดสิ้นไป สามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. **ไม่นอนตื่นสาย** ให้ตื่นแต่เช้าและเก็บที่นอนด้วย
ตัวเองทันทีหลังตื่น ไม่ผัดผ่อนว่าอาจจะมานอนต่ออีกในภายหลัง
พอออกแรงเก็บที่นอนหลังตื่นแล้วก็จะหายจากความงัวเงีย
สามารถออกไปล้างหน้าแปรงฟัน และทำกิจวัตรอื่นๆ ต่อได้

4. แต่งกายสุภาพเรียบร้อย คือแต่งกายด้วยชุดสุภาพ ที่สุดไม่แต่งกายในลักษณะที่ทำให้เกิดมลทินของใจแก่ผู้ที่พบเห็น หรือถ้าไปโรงเรียนก็ต้องแต่งกายให้ถูกระเบียบตลอดทั้งวัน

5. สมาทานศีลก่อนออกจากบ้านหรือหน้าเสาธง เป็นการ ทบทวนว่าเราจะมีข้อวัตรปฏิบัติ 5 ข้อ ก่อนออกจากบ้านไป เรียนหนังสือ เพื่อยืนยันว่าเรามีความเป็นอยู่ถูกปกติ โดย

(1) เว้นจากการฆ่าและทำร้าย

คือให้ความปลอดภัยต่อชีวิตของสรรพสัตว์ทั้งหลาย

(2) เว้นจากการลักทรัพย์

คือให้ความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้อื่น

(3) เว้นจากการประพฤตินิโคตในกาม

คือไม่ประพฤตินิโคตในทางเพศ ไม่ชิงสุกก่อนห่าม หรือมีเพศสัมพันธ์นอกสมรส

(4) เว้นจากการพูดปด พูดคำหยาบ ส่อเสียด หรือเพ้อเจ้อ

(5) เว้นจากการดื่มสุราหรือของมึนเมา ซึ่งรวมถึงบุหรี่ยาเสพติด และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

ถ้าเราทำออกนอกกลุ่มทางของ 5 ข้อนี้ หมายความว่าใจไม่ปกติแล้ว เพราะสูญเสียความบริสุทธิ์ของใจ ทำให้อ่อนแอและหมดพลังในการทำความดี ปล่อยให้กิเลสหรือพลังแห่งความชั่วสามารถสอดแทรกเข้าไปได้ ที่เรียกว่าผิดปกติ เพราะคนเราจะต้องมีความเข้มแข็งในการสร้างความดีทั้ง 5 ข้อนี้ให้ได้

6. แสดงความเคารพ คือไหว้พ่อ แม่ และญาติผู้ใหญ่ ก่อนออกไปโรงเรียนและเมื่อกลับมาถึงบ้าน การที่เราสามารถยกมือขึ้นมาแสดงความเคารพได้ ย่อมหมายความว่าใจของเรานั้นมีคุณธรรม และมีดวงปัญญา รู้ว่าควรจะเคารพบูชาใคร ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “บูชาบุคคลที่ควรบูชา เป็นมงคลอย่างยิ่ง” บิดา มารดา และญาติผู้ใหญ่ เป็นบุคคล

ที่ควรบูชา เพราะถ้าไม่มีท่าน เราก็จะไม่ได้มาเกิดสร้างกรรมดี นอกจากการไหว้แล้วเราต้องกราบเท้าบิดามารดาอีกด้วย อย่าเห็นว่าเท้าเป็นของต่ำ เพราะเท้านี้รองรับตัวของท่าน ที่เลี้ยงดูเรามา ตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนกระทั่งถึงปัจจุบัน เราจึงต้องรับบุญคุณและกราบท่านด้วยความเต็มใจ เด็กคนใดที่สามารถทำได้ก็ถือว่ามีใจสูงส่ง เท้านี้จึงเป็นต้นทางสวรรค์ และเป็นต้นทางแห่งความสำเร็จในชีวิตต่อไป เพราะเป็นเสมือนกราบไหว้พระอรหันต์ในบ้าน

7. ออมทรัพย์ คือต้องรู้จักบริหารการใช้จ่ายเงิน รู้ว่าเงินที่ได้มานั้นไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของพ่อและแม่ ซึ่งท่านต้องทุ่มเทชีวิตและจิตใจหาทรัพย์มาเลี้ยงดูเรา เอาเงินมาให้เราเก็บออม เปลี่ยนเป็นอาหาร เสื้อผ้า เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะฉะนั้นเราต้องรู้จักอดออม เก็บไว้ใช้ในยามจำเป็น และอีกส่วนหนึ่งก็แบ่งไว้สำหรับทำบุญกุศล

8. **ช่วยเหลือทำงานบ้าน** เพราะว่าบ้านเป็นของเรา แล้วเราก็ทำเพื่อตัวเราเอง ถ้าเราไม่สามารถทำให้บ้านของตัวเองสะอาดและเป็นระเบียบได้ ก็ยอมไม่สามารถไปทำได้อื่นๆ เรากินอยู่และใช้เองในทุกๆ ห้อง เราจึงต้องช่วยเหลือทำงานบ้านแม้เราจะมีแม่บ้านอยู่แล้วก็ตาม นับเป็นการฝึกฝนตนเอง ถ้าเราไม่ทำงานบ้าน บ้านก็ไม่น่าอยู่ ใครมาเยี่ยมเยียนก็ไม่น่าดูน่าชม แล้วสัตว์ต่างๆ ทั้งแมงมุม มด หนู แมลงสาบก็จะทำรังอยู่ในบ้านของเรา ทำให้เราเดือดร้อน การช่วยเหลือทำงานบ้านจึงเป็นการช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายเราเองก็จะแข็งแรง สมาชิกภายในบ้านก็จะชื่นใจ มีกำลังใจที่จะออกไปประกอบอาชีพหาเลี้ยงครอบครัว

9. **อ่านหนังสือเรียนและหนังสือที่มีสาระ** ในเมื่อเราเกิดมาเพื่อหาประโยชน์สุข เราก็ต้องศึกษาเรียนรู้แต่สิ่งที่มีประโยชน์ ทำให้เราสอนตัวเองให้ละชั่ว ทำดี และทำใจให้

ผ่องใสได้ หากเราจำเป็นต้องเลี้ยงชีพด้วยปัจจัย 4 ก็จะได้ทำมาหากินอย่างถูกต้องด้วยความรู้ที่เราได้ศึกษามา หากเราจำเป็นต้องสอบให้ได้ ก็ต้องอาศัยการอ่านหนังสือทบทวนตำราเรียน ส่วนหนังสือหรือสื่อที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำให้จิตใจหมกมุ่น ก็ควรทิ้งเสีย เพราะทำให้เสียทั้งเวลา เสียทรัพย์โดยเปล่าประโยชน์ และเสียความบริสุทธิ์ของใจ

10. บันทึกความดี เป็นการฝึกให้รู้จักมองเห็นความดีของผู้อื่น โดยเริ่มต้นจากคุณครูให้วีลาร์ทุกคนสังเกตดูว่าคุณครูมีความดีอะไรบ้างแล้วก็น้อมรับเอาความดีของคุณครูเข้ามาอยู่ในตัว จะเกิดสิริมงคลกับดวงตาและดวงใจ จะปลื้มและเข้มแข็งในใจเมื่อได้มองเห็นความดีของคุณครู การนำสิ่งที่พบเห็นนี้มาถ่ายทอดเป็นตัวอักษรจะทำให้ได้รู้จักคิดพิจารณา จดจำ และกระทำต่อไป นอกจากนี้ยังสามารถบันทึกความดีของคุณพ่อคุณแม่ เพื่อนๆ บุคคลรอบข้างอื่นๆ และของตนเองได้อีกด้วย

เมื่อวิสตาร์ทุกคนได้ฝึกฝนทำกิจกรรมทั้ง 10 ประการ ควบคู่ไปกับการเรียนตามปกติเป็นระยะเวลาตลอดโครงการแล้ว ก็จะมีเฉพาะอุปนิสัยที่ดีขึ้นมาใหม่ การทำความดี 10 ประการ ในโครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลกนี้จึงเป็นการพัฒนาตนเองทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ

นอกจากเด็ก ๆ จะได้สั่งสมอุปนิสัยที่ดีขึ้นมาใหม่แล้ว ความเปลี่ยนแปลงนี้จะมีผลไปถึงผู้ปกครองด้วย ทำให้คุณพ่อ คุณแม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อน ๆ และบุคคลรอบข้างมีความสุขกับการทำความเก่งและดีของวิสตาร์ทุกคน

เพราะฉะนั้น โครงการฟื้นฟูศีลธรรมโลก จึงเป็น โครงการที่ชักชวนให้ทุกคนพร้อมใจกันทำความดีโดยที่ไม่ต้องอายใคร หากเราดูอย่างคนชั่ว เขายังไม่อายในการทำสิ่งที่ไม่ดี เวลาทำชั่วแต่ละครั้งก็เอาชีวิตเป็นเดิมพันและไม่เกรงใจใคร เช่น ชักชวนไปในทางเสียหาย ให้ดื่มเหล้า ประพฤติผิดในกาม และ

เล่นการพนัน ชักชวนทั้งในหมู่เพื่อนฝูงและผ่านสื่อต่างๆ ทั่วประเทศ ดังนั้นเราจึงไม่ควรเกรงใจหรืออายใครในการ ชักชวนคนทำความดี เพราะเมื่อถึงคราวเราทำความดีแล้ว เราก็ต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพันเหมือนกัน

พี่ๆ ใจดีแห่งชมรมพุทธศาสตร์สากลฯ ทุกคนเชื่อมั่นว่า โครงการฟื้นฟูสันติภาพโลกจะช่วยเปลี่ยนประวัติศาสตร์ของโลกใบนี้ เพราะยังไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน และเป็นสิ่งที่โลก กำลังรอคอยมากที่สุด เพราะในยามที่โลกของเราประสบแต่ ปัญหาทั้งทางด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และสิ่งแวดล้อม เช่นนี้ เราจำเป็นต้องมี “ฮีโร่” เป็นจำนวนมากเพียงพอ ที่จะแก้ไขปรับปรุงสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น และทั้งหมดนี้ก็เริ่ม จากวีรstarทุกคนที่จะเป็นต้นแบบให้กับเยาวชนของโลกใน การสร้างความดี ซึ่งถือว่าเป็นบุคคลประวัติศาสตร์ที่คนรุ่นหลัง จะต้องระลึกถึงด้วยความชื่นชม และปฏิบัติตาม

ประวัติคุณครูไม่ใหญ่

“คุณครูไม่ใหญ่” หรือ พระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย) เกิดที่จังหวัดสิงห์บุรี เมื่อวันที่ 22 เมษายน พ.ศ. 2487 เป็นบุตรของคุณพ่อจรรยงค์ และคุณแม่จุรี สุทธิผล ท่านมีความสนใจในพระพุทธศาสนาและการปฏิบัติธรรมตั้งแต่เยาว์วัย ในช่วงระหว่างการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ท่านได้พบกับคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง หนึ่งในบรรดาศิษย์เอกของพระมงคลเทพมุนี (หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ) ผู้ค้นพบวิชาธรรมกาย ตั้งแต่นั้นมาท่านจึงได้ฝากตัวเป็นศิษย์และทุ่มเทให้กับการศึกษาวิชาธรรมกายจากคุณยายอาจารย์ฯ

เมื่อจบการศึกษาระดับปริญญาตรีจากมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์แล้ว ท่านได้เข้ารับการบรรพชาอุปสมบทในวันที่ 27 สิงหาคม พ.ศ. 2512 ณ พัทธสีมาวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ โดยมีพระเทพพรเวที (ปัจจุบันคือสมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ เจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ) เป็นพระอุปัชฌาย์ โดยท่าน ได้รับฉายาว่า “ธัมมชโย” ซึ่งแปลว่า “ผู้ชนะโดยธรรม”

ต่อมา ในวันมาฆบูชาที่ 20 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2513 หลวงพ่อธัมมชโยและหมู่คณะรวมทั้งผู้มีจิตศรัทธาได้ริเริ่ม พัฒนาผืนนาจำนวน 196 ไร่ ซึ่งได้รับการบริจาคจากคุณหญิง ประหยัด แพทยพงศาวิสุทธาธิปัตย์ ให้กลายเป็นสำนักสงฆ์ ตามระเบียบการสร้างวัด โดยใช้ชื่อว่า “ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม” ซึ่งต่อมาได้พัฒนาเป็น “วัดพระธรรมกาย” ที่มีชื่อเสียงทั้ง ทางด้านการศึกษาพระปริยัติธรรมในอันดับต้นๆของประเทศไทย

มีการส่งเสริมการประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างแพร่หลายสำหรับ
ทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ และมีผลงานการเผยแผ่
พระพุทธศาสนาได้กว้างไกลไปทั่วโลก

พระเดชพระคุณหลวงพ่อดำมขโยได้รับพระราชทาน
สมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่
พระสุธรรมยานเถระ ในวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2534 ต่อจากนั้น
ได้รับการถวายปริญญาคุณวุฒิปันติโกติตติมศักดิ์ สาขาการ
ศึกษาพระพุทธศาสนา จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ในพระบรมราชูปถัมภ์ ในวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2537 และใน
วันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2539 ได้รับพระราชทานพัดยศ เลื่อน
สมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระที่
พระราชภาวนาวิสุทธิ

ปัจจุบัน พระเดชพระคุณหลวงพ่อดัมมขโย ดำรงตำแหน่งเป็นเจ้าอาวาสวัดพระธรรมกาย และประธานมูลนิธิธรรมกาย ซึ่งมีสาขากว่า 60 แห่งทั่วโลก และยังเป็นผู้ดำเนินรายการ “โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา” ในฐานะ “คุณครูไม่ใหญ่” ผู้มอบความรู้ทางด้านศีลธรรมควบคู่ไปกับการบันเทิงให้กับผู้ชมทุกเพศทุกวัยเป็นประจำทุกวันจันทร์ ถึง เสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.30 - 22.00 น. และนำปฏิบัติธรรมในวันอาทิตย์ ตั้งแต่เวลา 09.30 - 11.00 น. และ 13.30 - 16.00 น. ซึ่งรายการของท่านได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ภาษาอินโดนีเซีย ภาษาสเปน และภาษาอื่นๆ อีกด้วย

รางวัลระดับโลกที่ได้รับ

- (1) รางวัล World No Tobacco Day Awards
จากองค์การอนามัยโลก หรือ WHO ประจำปี พ.ศ. 2547
- (2) รางวัลเหรียญเกียรติยศ มหาตมะ คานธี เพื่อสันติภาพ
จากองค์กร All Indian Gandhian Worker Society
ประเทศอินเดีย ประจำปี พ.ศ. 2548
- (3) รางวัล Universal Peace Award
จากองค์กรยูวทูทสงฆ์โลก หรือ WBSY ประเทศศรีลังกา ในปี พ.ศ. 2549
- (4) รางวัล Atish Dipankar Peace Gold Award
จากหน่วยงาน Bangladesh Buddha Kristi Prachar Sangha
ประเทศบังกลาเทศ ในปี พ.ศ. 2550
- (5) วันที่ 3 มีนาคม พ.ศ. 2550 ได้รับใบประกาศเกียรติคุณ
สำหรับการทำงานอย่างมุ่งมั่นของมูลนิธิธรรมกาย
ในโอกาสที่ได้ส่งเสริมสันติภาพและความสมานฉันท์ในทุกเชื้อชาติศาสนา
จากนายดันแคน กันเตอร์ สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร แห่งประเทศสหรัฐอเมริกา
- (6) รางวัล Telly Awards จำนวน 12 รางวัล
จากประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี พ.ศ. 2550
สำหรับรายการ DMC สื่อสีขาวคุณภาพมาตรฐานระดับโลก

ดาวธรรม (DMC Channel)

รายการโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมเพื่อเผยแพร่ความรู้คุณธรรมทางช่อง DMC (Dhamma Media Channel) จัดทำโดยมูลนิธิศึกษาธรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมเป็นรายการที่ให้ความบันเทิงธรรมหลากหลาย เช่น โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา ดำเนินรายการโดยคุณครูไม่ใหญ่ (หลวงพ่อัมมชโย) หลวงพ่อตอบปัญหาโดยพระเดชพระคุณพระภาวนาวิริยคุณ (หลวงพ่อดตฺชชีโว) ทศชาติชาดก ทันโลกทันธรรม สุขกายสบายใจ กรณศึกษาเรื่องกฎแห่งกรรม พิธีบูชามหาธรรมกายเจดีย์ วิธีฝึกสมาธิ สวดมนต์ทำวัตรเช้า-เย็น เดินไปสู่ความสุข คุยกันถูกคอ พลังมด ภาษาบาลีน่ารู้ Smile World การ์ตูนบุญโต ข้าวสร้างสรรค์ DMC News และรายการที่น่าสนใจอื่นๆ อีกมากมาย

ดาวธรรม หรือ DMC จัดได้ว่าเป็นสื่อสีขาว ซึ่งได้รับรางวัลประกันคุณภาพ The Telly Awards มากถึง 12 รางวัลด้วยกัน ในปี พ.ศ. 2550

ดาวธรรม (DMC Channel)

ท่านสามารถรับชมรายการดาวธรรมผ่านช่องทางต่างๆ ดังนี้

1. ติดตั้งจานดาวเทียม DMC Satellite รับชมได้ทุกทวีปทั่วโลก

โทร. 02-901-1616

2. ผ่านทางเว็บไซต์ www.dmc.tv

โทร. 02-831-1774

3. ผ่านโทรศัพท์มือถือเครือข่าย DTAC

กด *11072 รับชมภาพและเสียงผ่านระบบ GPRS Wap.dmc4u.com

4. ทางรายการวิทยุทั่วประเทศ คลื่น FM และ AM

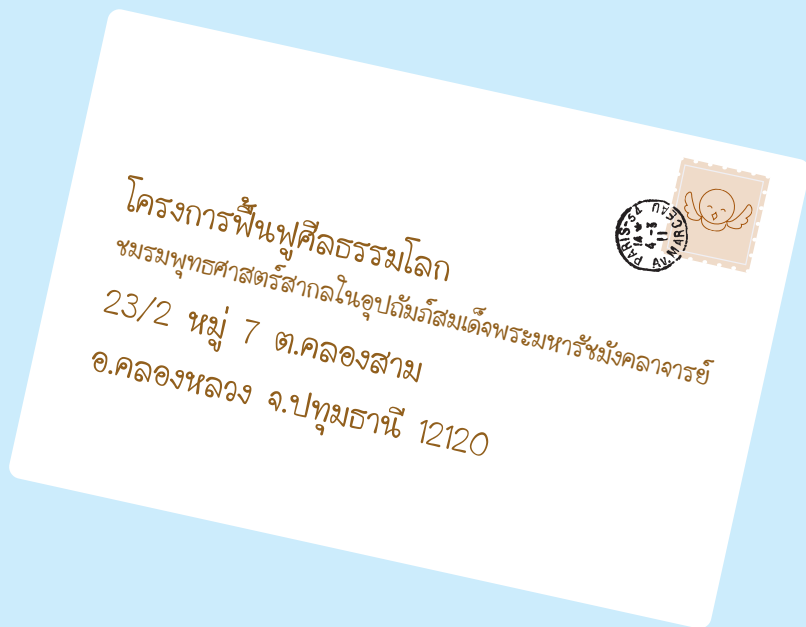
โทร. 085-062-777

5. ทางรายการเคเบิลทีวีทั่วประเทศ

โทร. 02-831-2869

6. ผ่านช่อง 104 ของ True Vision (UBC) เวลา 17.00 - 21.00 น.

ขอเชิญเด็กเก่งและดีทุกคนส่งจดหมายถึงคุณครูไม่ใหญ่ได้ที่



www.ibscenter.net

โทรศัพท์ 02-831-2721-3 Fax 02-831-2720