



50th
COSMO GROUP
1964-2014

Our mindful way

วิถีแห่งการตื่นรู้

Our mindful way

“ตีม้นำให้นึกถึงต้นลำธาร” เป็นสิ่งที่ปลูกฝังในเรื่องความกตัญญูรู้คุณบรรพบุรุษที่ทำให้เรามีวันนี้ ในขณะที่ “ลีซา ถึงดิน” คือ คำสอนที่ทำให้พวกเรายึดถือความอ่อนน้อมถ่อมตน ทำอะไรจริงจึงมีความอดทน และจะทำอะไรก็ให้ทุ่มเทลง ไปทั้งตัว ทั้งมือ ทั้งเท้าลงไปสัมผัสเอง จึงจะรู้จักงานที่ทำอย่างแท้จริง ไม่จับจดจนตัวลอยเหนือพื้นดิน และ “Tree never goes through the sky” หรือ ต้นไม้ไม่มีทางสูงทะลุฟ้า ก็เป็นอีกคำสอนที่ทำให้พวกเราไม่ประมาท หลงตัวเอง ทุกสิ่งมี ขึ้นและมีลงเป็นวัฏจักร คำสอนเหล่านี้เป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าได้รับการปลูกฝังมาตลอดกว่า 20 ปี จากคุณชัยโรจน์ มหา ดำรงค์กุล ผู้เป็นตำนานในการก่อตั้งบริษัทในเครือคอสโม

ผู้ที่เคยมาเยือนหรือเคยได้รับ ส.ค.ส. จากบริษัท คอสโม จะคุ้นตากับภาพเรือพระที่นั่งสุพรรณหงส์ในกระบวนพยุหยาตราชลมารค ที่แล่นผ่านพระบรมหาราชวังและวัดพระแก้วในยามค่ำคืนกลางแม่น้ำเจ้าพระยา ภาพในหลวงทรงยศ เต็มองค์ ทรงถือศทาจอมพลไว้ในพระหัตถ์ต่อหน้าทหารทั้งสี่เหล่าทัพ ภาพนางรำในชุดไทยถือชฎา ภาพนาคนิรโทษในชุดขาว ภาพพระบิณฑบาตที่สังขละบุรี และภาพพระนั่งสมาธิที่วัดต่างๆ ภาพทั้งดงามเหล่านี้ ถูกถ่ายทอดออกมาจากฝีมือการ

ถ่ายภาพของ คุณชัยโรจน์ มหาดำรงกุล ซึ่งเพื่อนต่างชาติของเรามีความประทับใจในความสวยงามของภาพต่างๆ และมักถามอยู่เสมอว่า ถ่ายที่ไหน ใครเป็นคนถ่าย ภาพสวยจริงๆ คำตอบที่เขาได้รับคือ นี่คือเมืองไทย และท่านประธานเป็นคนถ่ายภาพเหล่านี้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงมุมมอง ความละเอียดประณีต ความอ่อนช้อย และวิถีชีวิตของพวกเราชาวไทยในหลากหลายชนบทธรรมชาติอันมีพระพุทธรูปเป็นศาสนาหลัก และมีพระมหากษัตริย์ไทยเป็นมิ่งขวัญและศูนย์รวมจิตใจของพวกเราชาวไทยทุกคน

พวกเราเองรู้สึกภาคภูมิใจในทุกครั้งที่ได้เล่าให้เพื่อนต่างชาติรับรู้ว่า ประเทศไทยที่มักจะยิ้มให้ชาวต่างชาติแบบมิตรสนิทใจเป็นเพราะเราไม่เคยเป็นเมืองขึ้นของชาติใดๆ และด้วยพระปรีชาสามารถของพระมหากษัตริย์ของเรามาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พวกเราชาวซึ่งในพระมหากษัตริย์คุณและรักในหลวงของเราเป็นอย่างยิ่ง

ปี พ.ศ. 2557 นี่เป็นปีที่มีความสำคัญของทั้งคอสมอสและของประเทศไทย โดยเป็นปีที่คอสมอสดำเนินกิจการมาครบ 50 ปี และเป็นปีที่เกิดเหตุการณ์ปฏิวัติบ้านเมืองโดยทหาร ซึ่งเป็นการปฏิวัติแบบไทย ที่ไม่มีการนองเลือด เพื่อสร้างประเทศไทยให้เป็นปึกแผ่นและเดินหน้าต่อไปได้ หรือย้อนไปในอดีตก็เช่นกัน ภาพของผู้นำทั้งสองฝ่ายที่มีความขัดแย้งสามารถยุติลงได้เพราะในหลวงของเรา ซึ่งสิ่งเหล่านี้สร้างความแปลกใจในสายตาของชาวต่างชาติเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งพวกเราก็อธิบายให้เพื่อนต่างชาติของเราเข้าใจได้ว่า วิถีในความเป็นไทยมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทั้งประเพณีวัฒนธรรม ชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ คนไทยส่วนใหญ่เป็นพุทธศาสนิกชน ชอบทำทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา พื้นฐานจิตใจของคนไทยไม่ชอบความรุนแรง

ข้าพเจ้ามักแสดงความเห็นส่วนตัวด้วยความมั่นใจอย่างยิ่งกับเพื่อนชาวต่างชาติอยู่เสมอว่า แม้ว่าประเทศไทยจะไม่ใช่ว่าประเทศที่พัฒนาหรือยิ่งใหญ่ของโลก แต่ในที่สุดคนไทยก็สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ของเราได้ ผ่านวัฒนธรรมต่างๆ ที่ฝังงมในแบบของเรา อย่างมีสติตื่นรู้ในวิถีของไทย วิถีของเรา หรือ our mindful way นั่นเอง

วิถีแห่งการตื่นรู้ของคอสโม

ย้อนหลังไปในปี พ.ศ. 2507 คุณชัยโรจน์ มหาดำรงกุล ได้เริ่มต้นสร้างครอบครัวคอสโมเล็กๆ จากองค์ประกอบที่ไม่มีความพร้อมใดๆ เลย ทั้งทางด้านเทคนิค ด้านผู้เชี่ยวชาญ และด้านการตลาดที่แทบเป็นไปไม่ได้เลยที่บริษัทนาฬิกาชั้นนำในประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ซึ่งแทบไม่รู้จักประเทศไทย จะเชื่อใจและทำการสั่งซื้อสินค้าจากประเทศไทยได้

คอสโม เริ่มต้นจากการเช่าอาคารไม้ 2 ชั้นที่ซอยหมอเหล็ง จากนั้นย้ายมาสร้างอาคารไม้ 2 ชั้นที่ทุ่งพระโขนง จวบจนปัจจุบันนี้ คอสโม ดำเนินกิจการมาครบ 50 ปี พร้อมทั้งบริษัทในเครือ คือ ไฟร์บ็อกซ์ ดำเนินกิจการมาครบ 24 ปี และบริษัท Hainan Midas ที่ตั้งอยู่ที่เกาะไหหลำ ดำเนินกิจการมาครบ 20 ปี โดยมีบุคลากรในเครือราว 5,000 คน ผลิตชิ้นส่วนนาฬิกา กล่องบรรจุภัณฑ์ และ Presentation displays ให้แก่ลูกค้าชั้นนำของโลกมากมายในหลายอุตสาหกรรม เช่น นาฬิกา ปากกา จิวเอวรี่ ยานยนต์ เครื่องดื่ม และอาหาร เป็นต้น

ปัจจุบัน ชาวคอสโมเองได้ประยุกต์นำวิถีของไทยมาผสมผสานใช้ในการทำงาน โดยมีเสียงตามสายนำสวดมนต์ในทุกเช้าก่อนเข้างาน มีการนั่งสมาธิในตอนกลางวัน มีการไปธรรมะสังฆาตปละหลายครั้ง มีกิจกรรมการสวดมนต์ที่วัดใน

ต่างจังหวัดถวายในหลวงของเราตลอด 24 ชม. กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ทำให้เรามีความรู้สึกรักในความเป็นไทยของเรา และสามารถคลายความทุกข์ออกจากใจของเราได้ ด้วยการเข้าใจจะความจริงของชีวิต ตามแนวทางของ พระพุทธศาสนา

50 ปีที่ผ่านมา คอสโมได้ผ่านร้อนผ่านหนาว ผ่านวิกฤติเศรษฐกิจมากมายในทุกรูปแบบ ทั้งจากการเปลี่ยนแปลงภายนอกและภายในประเทศ แต่ในทุกๆ วิกฤตการณ์ บุคคลากรทั้งฝ่ายบริหารและพนักงานของคอสโมได้ พยายามอย่างสุดความสามารถในการฝ่าฟันทุกสถานการณ์มาได้ หลายครั้งบางวิกฤติก็กลับกลายเป็นบทเรียนอันมีค่า และเป็นโอกาสใหม่ๆ ให้พวกเรามีความเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ขึ้นไป การให้ความสำคัญในการพัฒนาคน พัฒนางาน และ พัฒนาคุณภาพชีวิตของพนักงาน นับเป็นปัจจัยสำคัญของความสำเร็จของคอสโมมาโดยตลอด

ในปีนี้ คอสโมได้เริ่มทำโครงการ “องค์กรเปี่ยมสุขด้วยวิถีแห่งการตื่นรู้” โดยประยุกต์นำหลักธรรมในเรื่อง อริยมรรคมีองค์ 8 ในพระพุทธศาสนา มาเป็นหลักสำคัญขององค์กรในการต่อยอดเพื่อการพัฒนาบุคคลากรของคอสโม อย่างยั่งยืน โดยมุ่งเน้นให้บุคคลากรแต่ละคนในองค์กรเข้าใจตรงกันว่า

“พวกเราชาวคอสโมทำการประกอบอาชีพที่สุจริต โดยจะพยายาม อย่างมีสติ ด้วยความตั้งใจ ทั้งนี้เราจะเริ่มต้น ด้วยความเข้าใจอย่างถูกต้องถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา กำหนดเป้าหมายและวิธีการที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น จากนั้น แต่ละบุคคลก็ดำเนินการปฏิบัติดี ด้วยความคิด คำพูด และการกระทำอย่างต่อเนื่อง แล้วทำการตรวจสอบจนบรรลุถึง เป้าหมายร่วมกัน”

ในการแก้ปัญหาด้วยวิธีแห่งการตื่นรู้ จะต้องแก้ปัญหาตามความเป็นจริง โดยส่งเสริมให้พนักงานในระดับปฏิบัติการมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ต้นเหตุของปัญหา เสนอความคิด และแก้ปัญหาจากใจของพนักงานเอง หรือ inside out ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาจากหน่วยที่เล็กที่สุดไปถึงหน่วยที่ใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ หรือ Bottom-up Approach คือจากระดับล่างสู่ระดับบน โดยระดับบนพร้อมที่จะสนับสนุนและส่งเสริมให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างเป็นรูปธรรมร่วมกัน เปรียบเสมือนไข่ไก่ที่สามารถฟักออกมาเป็นตัวด้วยแรงเจาะเปลือกไข่ของลูกเจี๊ยบเอง โดยมีแม่ไก่คอยพุ่มพักให้ความอบอุ่นแก่ไข่ไก่จนพอเหมาะพอสม ในทางตรงกันข้ามหากใครไปใช้แรงเจาะเปลือกไข่เข้าไปเองก่อน ลูกเจี๊ยบเองก็คงไม่สามารถฟักเป็นตัวได้

แผนภาพ “วิธีแห่งการตื่นรู้ของ COSMO” ที่แนบไว้นี้ เป็นแนวทางที่ทุกคนในองค์กรจะได้ศึกษาทำความเข้าใจ และสร้างบรรยากาศความเชื่อมั่นในการทำงานร่วมกัน โครงการนี้ส่งเสริมให้พนักงานทุกคนมีสติ ตื่นรู้ มีความคิดริเริ่ม และมีความรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของโรงงานของเราด้วยกัน โดยการให้โอกาสพนักงานในระดับปฏิบัติการเข้ามามีส่วนร่วมในการทำงาน ด้วยการหาวิธีการทำงานที่มีประสิทธิภาพที่สุด เพราะคนในระดับปฏิบัติการที่อยู่หน้างานจะรู้ปัญหาดีที่สุด และพยายามศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม มีส่วนร่วมนำเสนอวิธีการแก้ปัญหาไปยังผู้บริหารระดับบน ดังนั้นจากการตื่นรู้ในจุดเล็กๆ จะแผ่ขยายไปเป็นวงกว้างขึ้น จนทำให้องค์กรทั้งองค์กรบรรลุเป้าหมายร่วมกัน แม้งานบางอย่างที่ยังไม่สำเร็จก็ให้กำลังใจ ให้โอกาส และสร้างบรรยากาศให้พวกเราทุกคนมีทั้งความเก่งและความดี มีความกล้าคิด กล้าทำสิ่งที่ดีๆ ให้ตนเองและคนอื่น กล้าแม้จะทำแล้วมีโอกาสเกิดความผิดพลาดก็ให้รู้สึกเสมือนว่าเราเล่นเกมส้อยู่ แม้จะยังไม่

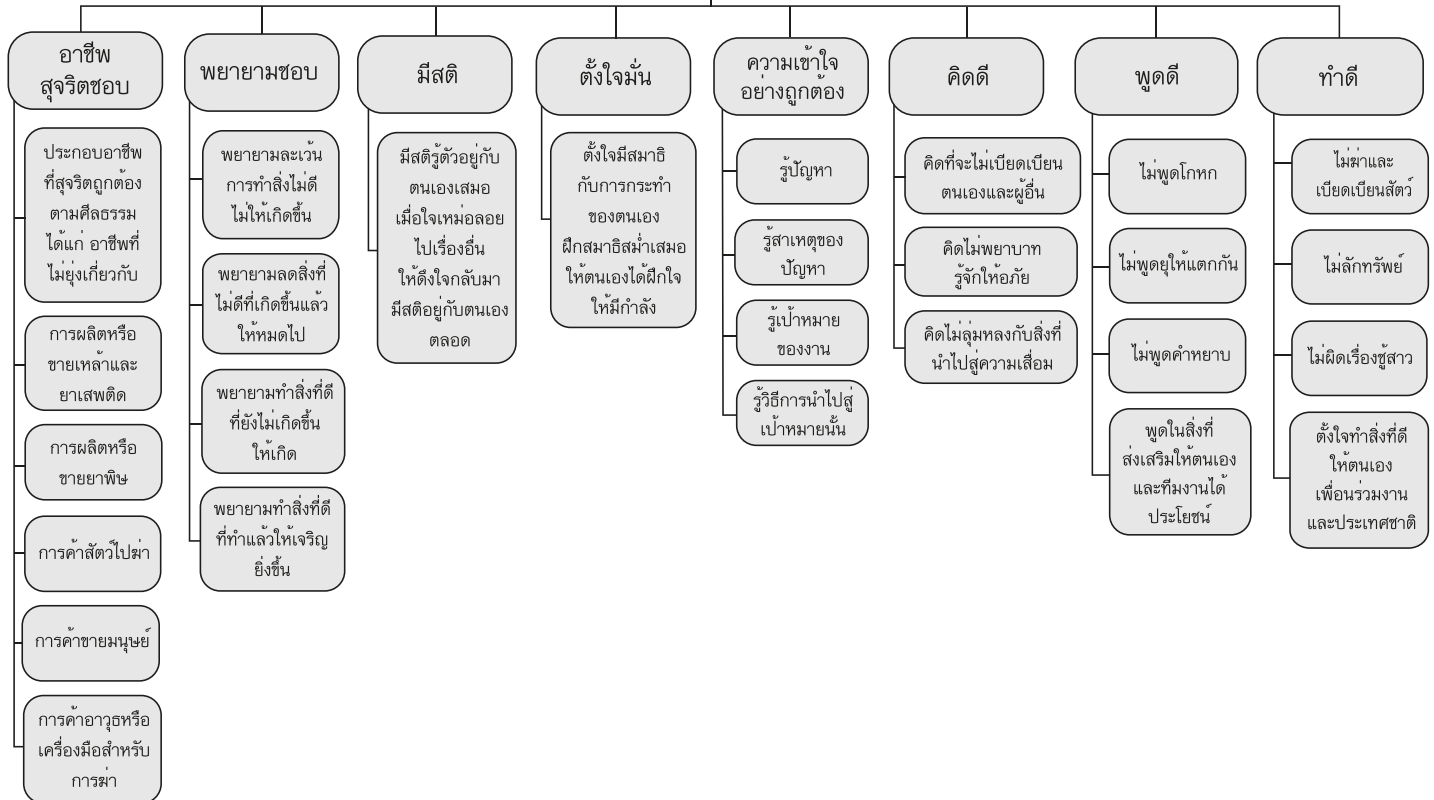
ขณะนี้แต่ก็ยังสนุกอยู่ แล้วใช้ประสบการณ์ที่เคยผิดพลาดมาเป็นบทเรียนต่อยอดในการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องต่อไป

พวกเราชาวคอสมิ และพนักงานบริษัทในเครือทุกๆ คน จะร่วมกันสานฝันสร้างศักยภาพ ด้วยการพัฒนาตัวของเราทุกคนด้วยวิถีแห่งการตื่นรู้ จนพวกเราทำงานได้ดี มีความสุข มีเป้าหมายชัดเจนในสร้างองค์กรให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น มีศักยภาพในการแข่งขันในระดับโลกมากขึ้น จนประสบความสำเร็จทั้งทางโลกและทางธรรมเป็น และเป็นองค์กรเปี่ยมสุขด้วยวิถีแห่งการตื่นรู้อย่างยิ่งยด

ท้ายที่สุดนี้ หวังว่า Our mindful way วิถีแห่งการตื่นรู้ของ คอสมิ จะช่วยให้เพื่อนชาวต่างชาติเข้าใจวิถีของไทย และช่วยเป็นแรงบันดาลใจให้พวกเราชาวไทยต่างมีความภาคภูมิใจในการเป็นคนไทย จนตื่นรู้มีส่วนช่วยในการพัฒนาตัวของเรา พัฒนาครอบครัวของเรา พัฒนาสังคมของเรา จนส่งผลให้สถาบันชาติ พระพุทธศาสนา และพระมหากษัตริย์ของพวกเราชาวไทย เจริญมั่นคง สงบสุขอย่างถาวรสืบต่อไป

นฤพนธ์ เตชะวัฒนวรรณ

วิธีแห่งการตื่นรู้ของ COSMO



Our Mindful Way

“Drink water, think of its riverhead” is a teaching about expressing our gratitude towards our ancestors who have given us what we have today. “Four legs reach the ground” is another teaching that always reminds us of being humble, patient, hard working; this suggests that when doing our business we have to have our both hands and both feet down to the ground to experience the very nature of work we are performing. So this would help us exactly understand what we are doing and get down to earth. “Tree never goes through the sky” is a teaching about always taking careful consideration, avoiding egotism and accepting the fact that nothing in the world can be stable forever. It is now 20 years that I have been taught about these teachings from Mr. Chairod Mahadumrongkul, who is a legendary founder of COSMO group of companies.

By the way, our foreign friends, who have made a visit to COSMO or who have received our COSMO’s New Year Cards, are likely to be familiar with photos of the Suphannahong (Golden Swan) Royal Barge in the unprecedented night-time Royal Barge Procession which are sailing through the Grand Palace and Wat Phra Kaew down the Chao Phraya River, our His Majesty the King titled full-

body holding the Chom Phon sceptre in his hand in front of the four military forces, a Thai lady dancing in a Thai traditional costume holding Thai theatrical crown, aspirant to be ordained as a Buddhist novice in white suit, food offering to monks at Sangkhlaburi district and monks performing meditation in various temples. Those photos all have been taken by Mr. Chairud Mahadumrongkul and have always left our foreign friends with an incredible impression of Thailand's richness in artistic and cultural heritage. These photos have raised many questions such as where were those photos taken and by whom, for example. The answers would be that all of those were taken by our chairman in Thailand, which emphasise refinement, delicate beauty and the way of life of Thai people in different aspects of culture which has long been influenced by Buddhism, the primary religion in Thailand in which our beloved His majesty the King has been the centre of all Thais.

It would be a sense of pride for Thai people when telling our foreign friends about a Thai smile. It is a truly friendly honest hearted smile possibly because we have never been a dependency nation. We can keep being independent. It is because of our kings from the past to the present having ruled the country with intelligence and careful consideration. The whole nation has become deeply appreciative of the unparalleled generosity of His Majesty the King.

The year 2014 would be the most memorable year of COSMO and Thailand. It marks the 50th anniversary of COSMO and also witnesses a significant change in Thailand' politics. In May 2014, the Thai army announced a military coup to begin a political reform in a Thai style without causing any violence or casualties. The coup is intended to restore a national unity among Thai people as quickly as possible and get the whole nation moving forward. In the past, it was His Majesty the King who took a significant role like this in stopping violence before it would happen as a result of political conflict between two parties (the army and the anti-army protesters at that time) and this has been still an astonishing phenomenon in the eyes of foreigners up till now. This could be explained to the foreigners that the Thai way is unique because of our cultural heritage. We have country, religions and the monarchy as three main institutions which have underpinned the existence of the nation. Most of Thais are basically Buddhists, who are regularly giving foods to monks, following Sila (the Buddhist moral precepts), and practicing meditation. The Thai people in general mainly do not like violence.

I often express my personal opinion with strong confidence to my foreign friends that although Thailand is not yet a developed country or one of the world's most powerful countries, we

could still get all the problems properly solved through our delicate good culture with mindfulness of a Thai way of living or our 'mindful way'.

The mindful way in COSMO

Back to the year 1964, Mr. Chairod Mahadumrongkul started his COSMO business nearly from scratch. At that time, Cosmo barely had hi-technologies, experts and even market opportunity and did not seem to be able to attract any of the world's most powerful luxury watch brand from Switzerland to become its business partner like what we have seen in the present.

At the very first time of the company, we rented a two-story wooden building at Mor-Leng alley, and later on decided to make a move to the Prakanong field where COSMO is now located to build our own two-story wooden building. So far, we, at COSMO, have been in the business for 50 years and we have a group of companies including Prime Box (for 24 years) and Hainan Midas at Hainan, China (for 20 years). The Group employs about 5,000 people in total. Cosmo Group caters to high-end timepiece manufacturers, providing tailor-made watch dials, cases, buckles and metal accessories, in addition to elegant packaging or gift boxes and presentation displays in automobile,

spirits, watch, jewellery and food sectors.

At present, the COSMO people have adopted a Thai way of living into our work environment. For example, Cosmo's in-house Radio is broadcasting Buddhist chanting for its employees every morning. Buddhist meditation is being taught and practiced on every Friday noon. A dhamma trip is regularly offered to its employees many times a year. The 24 hours a day Buddhist praying for His Majesty the King at a temple is organised on significant religious day. We believe that the activities above have helped us with more or less relieving suffering within our heart by understanding the truth of life in a Buddhist way. This has left us with a deep love with our Thai cultural heritage.

Over the past 50 years, COSMO has gone through many ups and downs. We have always survived many economic crisis and we also would like to give a credit to our management team and employees who always work hard and put their best effort to together help Cosmo to get through difficult times successfully. Furthermore, it is important to note here that we have learned that a certain crisis could turn into a new opportunity which would make us stronger and stronger in the long run. We then believe in developing people, improving work performance, and enhancing

the quality of life of Cosmo employees, each of which is as a key factor behind the success of COSMO.

This year, 2014, COSMO has started a project “Happy Organisation by a Mindful Way” which applies the eight principles of the Noble Eightfold Path of Buddhism to build a cornerstone of the organisation to encourage and keep developing Cosmo staff in a sustainable way. It underpins a co-understanding that

“We, at COSMO, have been running our business ethically and honestly. We are always committed to perform our job consciously and deliberately. Thus, in getting our work done, we always start with getting the right understanding about what would be a problem, what causes such problem, and then get a goal set together and get how to achieve that goal agreed. Then, individual staff will keep performing their job with right intention, right speech and right action continuously and keep reviewing how far they get close to the shared goal.”

In applying a mindful way principle into the Cosmo business, we need to see things right first. We have to encourage those at the operational level to take part in analysing any possible root causes of the problem under concern, brainstorming and letting a right solution emerge from minds

of the employees, which may be called as an 'inside-out method'. This method would allow a right solution to come out from the smallest unit up to larger units within the organisational structure accordingly, which is like a 'bottom-up approach'. At the same time, those at the management level are always getting ready to give support and encourage their subordinates to achieve common goals. This is like a baby chick hatching out of egg shell without any help from the outside. This can be achieved by setting a condition that its mother hen just keeps the eggs warm and wait for the right time and the right temperature to come. By contrast, if an egg was broken by external force, such baby chick could not hatch out and survive.

The diagram "Our Mindful Way of COSMO" attached in this book, could be used as a guideline for our staff to study. We hope that it would bring about co-understanding of and co-confidence in collaboration. The project promotes our staff's consciousness, mindfulness, creativity, and feeling of co-ownership with the organisation. Our staff are to be given an opportunity to participate in their job by finding the most efficient way to work because we believe that those at the operational level always know what would be best for them on the job. We would encourage them to keep learning and get more involved in presenting a solution or a new idea to the upper

levels. Therefore, this could get started from a small starting point and then extend to a wider network circle within the organisation and also finally the whole organisation would get its common goal achieved.

Although there would be certain goals we still could not achieve at the present, our management team is always there to friendly provide support, kindly leave a door of opportunity open, and create a favourable work atmosphere for Cosmo's employees. We wish our staff greater creativity and courage to initiate and do good things for themselves and for the others in a smart way.

Moreover, even if they failed to achieve what they yearned for, we hope they would not give up in the middle of their course to success but still enjoy what they are doing and keep learning from their past and making a good progress towards their goal. This is just like they enjoy themselves when playing a game.

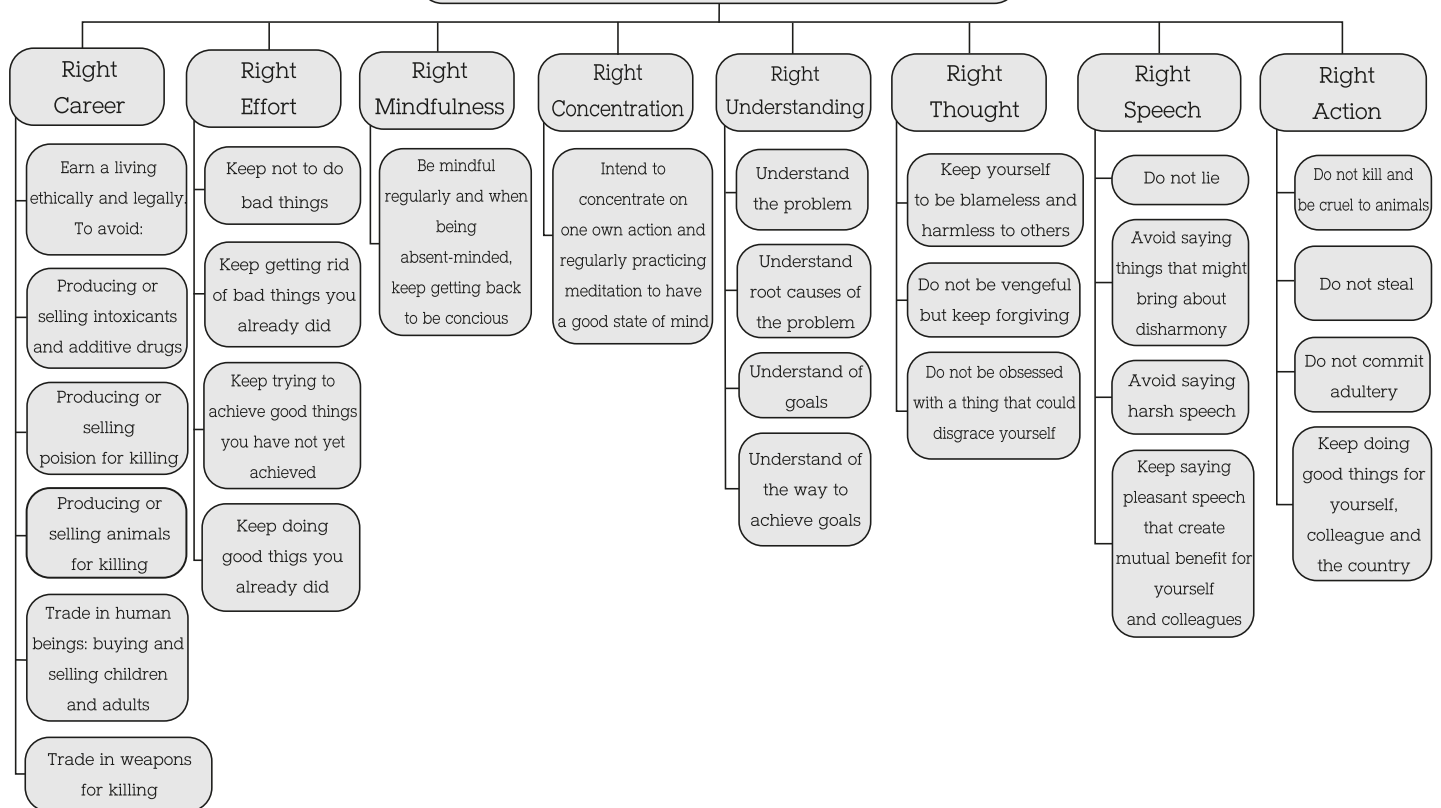
We, COSMO and its subsidiary, will try hard to fulfil our dream of enhancing work performance by applying the 'Mindful Way' principle into our work environment. We wish our people happiness and clear aspiration in together creating a more efficient organisation with world-

class competitiveness. We wish we then succeed in both doing business and practicing and applying dhamma in order to sustainably achieve a happy and mindful organisation in a very near future.

Finally, we hope that this book, Our Mindful Way, could help our foreign friends to understand the way of life in Thailand and also could inspire Thai people in general to be proud of being Thai, enthusiastic about developing themselves, their family, the society as a whole, which finally results in sustained prosperousness and peacefulness for the nation, religions, and the monarchy.

Naruepon Techawatanawana

Our Mindful Way of COSMO







เปลี่ยนพลังสร้างชีวิต ด้วยจิตสมาธิ

มือขวาทับบมือซ้าย ขาขวาทับบขาซ้าย หลับตาลง ผมหายใจเอาอากาศเย็น ๆ ที่พัดไหวอยู่ห่างปลายจมูกเพียงไม่กี่ นิ้วเข้าไปช้า ๆ ขณะที่ผมสูดลมหายใจเข้า อากาศเย็น ๆ ค่อย ๆ อุ่นขึ้นเมื่อไหลผ่านปอดซึ่งถูกฟอกและดูดซึมอย่างช้า ๆ ในหัวของผมโล่ง และผ่อนคลาย นี่คือการสงบจากภายใน

ผมชื่อโซกุน อายุ 17 ปี เป็นผู้ก่อตั้งและประธานชมรม Meditation เป็นกัปตันทีมแบดมินตันของโรงเรียน เป็น นักไวโอลินนำในวงออร์เคสตรา เป็นหัวหน้าวงเครื่องสาย หรือ String Quartet และอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งผมจะไม่สามารถเป็นอะไรเหล่านี้ได้เลย ถ้าไม่ใช่เพราะสมาธิ

ตอนที่ผมยังเล็ก ทุกคนที่รู้จักผมเป็นการส่วนตัวจะรู้สึกว่าผมเป็นเด็กเอาแต่ใจตัวเอง และไม่มีสมาธิใคร่รู้อะไรเลย เมื่ออะไรไม่เป็นไปอย่างที่ใจต้องการ ข้าวของจะถูกขว้างปาไปทั่วห้อง คุณจะได้ยินเสียงผมกรีดร้อง และกอดอก ผมเคยเป็นเด็กที่ไม่สนใจและไร้น้ำใจต่อผู้อื่น ซึ่งจริง ๆ แล้วมันไม่ใช่ความผิดของผมคนเดียวทั้งหมด นั่นเป็นเพราะผมเป็นลูกคนแรกของครอบครัว ทุกคนต่าง ยินดี ชื่นชม และตื่นเต้นที่ได้เห็นผมเกิดมาเป็นคนแรก ดังนั้น พวกเขาก็เริ่มให้ความสนใจ ให้ความรักและทุก ๆ อย่างที่โซกุนน้อยต้องการ เมื่อโซกุนน้อยเริ่มโตขึ้น เขาถูกปฏิบัติเยี่ยงเจ้าชายน้อย ๆ ไม่ว่าจะป้อนอาหารให้ หรือให้ของเล่นราคาแพง ๆ ผมจึงกลายเป็นคนที่อารมณ์ร้อนอย่างที่สุดและต้องการมีอำนาจเหนือทุกคนในบ้าน แต่หลาย ๆ คนอาจเดาได้ว่า ตอนนี้ผมเปลี่ยนไปเป็นคนละคน นั่นเพราะ การทำสมาธิและพระพุทธศาสนานั้นเอง

แน่นอนว่าในขณะนั้นพ่อแม่ของผมนั้นคิดว่าพฤติกรรมของผมจะมีผลร้ายต่ออนาคตของผมเอง พ่อแม่ของผมเริ่มให้ฝึกสมาธิตั้งแต่ผมอายุ 7 ขวบ ย้อนไปในสมัยเด็กนั้น ผมทำตามที่ท่านสอนโดยไม่เข้าใจเท่าไร บางครั้งก็ยังไม่ถึงถึงความสำคัญของการทำสมาธิ ให้ปิดตาลงสัก 5 นาทีโดยไม่คิดอะไรเลยเนี่ยนะ เป็นไปไม่ได้ ทำไมผมต้องเรียนรู้การหายใจใหม่ ทั้ง ๆ ที่ผมหายใจเองได้ตั้งแต่เด็ก ผมไม่ต้องการทำสมาธิเลยสักนิด นี่คือการคิดที่อยู่ในหัวของผมเมื่อครั้งยังเด็ก จนกระทั่งผมได้มีประสบการณ์ในการบวชเป็นสามเณรในพระศาสนาจึงได้เห็นความสำคัญของการทำสมาธิ การได้ทำสมาธิเป็นเวลา 2 ชั่วโมงติดต่อกันโดยไม่พักเลย คนเราควรจะได้อะไรบางอย่างแน่นอนผมได้เรียนรู้ว่าการทำสมาธิ ไม่ใช่แค่การหายใจ หรือการไม่คิดอะไร แต่มันคือการใช้ชีวิตอย่างมีสติและรู้ตัวว่ากำลังทำอะไรอยู่

การได้ทำสมาธิเป็นเวลา 1 เดือนครึ่ง เป็นบทเรียนชีวิตที่มีคุณค่ามากสำหรับผม ซึ่งผมได้เรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอย่างสงบสุข การทำสมาธิ แม้จะดูเหมือนง่าย แต่ไม่ง่าย อยากรู้ก็ตาม ถ้าผมสามารถทำได้ คุณก็ทำได้เหมือนกัน ถ้าผมสามารถเป็นคนดีได้ด้วยการฝึกสมาธิ คุณก็สามารถเปลี่ยนตัวเองได้เช่นกันและคุณ将会เห็นการเปลี่ยนแปลงนั้นด้วยตัวคุณเอง

มันน่าสนใจใช่ไหม แต่อย่าเพิ่งเชื่อที่ผมเล่า จนกว่าจะได้พิสูจน์ด้วยตัวของตนเอง

โดย โสภณ

Be The Change Through Meditation

Right hand over left hand, crossed legs and closed eyes, I slowly breathe in the cold, windy air hovering a few inches above my nose. As I breathe, the cold air slowly turned warm as was purified and absorbed by my lungs. My mind cleared and relaxed. Inner Peace.

My name is Shogun and I am 17 years old. I am a founder and president of meditation club, a varsity badminton captain, a concertmaster of school orchestra, a leader of strings quartet and blah blah blah, but I wouldn't have made it without meditation.

When I was young, everyone who knew me personally would regard me as a self-centered, spoiled child who lacked care and compassion for others. Whenever things go wrong, or don't go the way intended, objects would be thrown across the room, shrieking screams would be heard and hands would be crossed. I was a ruthless child. Well, it wasn't exactly my fault. Because I was the first son of the family, everyone was joyful and excited to see the first child. Thus, they start giving attention, love and possibly anything this little Shogun wanted. As he became older, people started treating him like a little prince, whether it be feeding food to him, giving him awesome toys etc. So

when I grew up, it was inevitable that I became a hot-tempered child who wanted to assert power and authority in the household. As many of you might have guessed, I was somehow changed into a completely different person, and this was all because of meditation and Buddhism.

Of course, my parents knew right away that my behavior will be detrimental for my future. They were initially into practicing Buddhism when I was 7 years old. Being so young back then, I followed what they were doing without really understanding much of the practice and I sometimes even questioned the importance of doing it. Closing your eyes for 5 minutes without thinking about anything? Impossible! Why do I need to learn how to breathe since I already know how to breathe and I don't really need meditation. These were the thoughts which have always fulfilled my mind as a kid. It was not until my first experience as a Buddhist novice monk which taught me the importance of meditation. Having to meditate for 2 hours consecutively without resting, one must have gotten something from it. Of course, I learnt that meditation isn't about just breathing alone or not thinking, it's about living your life consciously and knowing what you are doing.

The one and a half month long meditation period has taught me so many life lessons which I have garnered to live a peaceful life. Meditation, although simple, is hard. However, if I can do it,

then you can do it. If I can become good because of meditation, then you can also transform yourselves and YOU will see the transformation yourself.

Amazing right? But, don't believe me until you prove it yourself.

By Shogun

ประโยชน์ของการทำสมาธิ

เพื่อนๆ เคยกลับจากโรงเรียนและรู้สึกเครียดมากๆ ไหม หรือต้องการสงบจิตใจให้รับรู้ถึงความสุขที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อนไหม การทำสมาธิสามารถช่วยเพื่อนๆ ได้

ชีวิตก็เปรียบเหมือนเรือที่ล่องลอยอยู่ท่ามกลางพายุในมหาสมุทรใหญ่ ใจเราเปรียบเหมือนน้ำทะเลในมหาสมุทร หากใจสงบ น้ำทะเลก็นิ่ง แต่หากใจเราเต็มไปด้วยความกังวล ความฉุนเฉียว หรือความกลัวว่าจะไม่สามารถปล่อยอะไรบางอย่างไปได้ น้ำทะเลนั้นก็เต็มไปด้วยคลื่นลมแรง ซึ่งมันอาจจะทำให้เรื่อนั้นคว่ำหรือเกิดอุบัติเหตุเมื่อไรก็ได้ ทุกสิ่งที่เราประสบในชีวิตนั้นกระทบเข้าไปถึงจิตใจเรา ด้วยจิตใจที่สงบเท่านั้นจะทำให้ชีวิตเรามีความสุขเหมือนกับเรือที่ล่องลอยอยู่กลางทะเลที่ปราศจากคลื่นลม

การทำสมาธิเป็นวิธีในการฝึกหัดและการพัฒนาจิตใจให้มีความสงบนิ่ง ระลึกถึงความดี และทำให้เรามีคุณภาพใจที่ดี ตอนนี้เรามาดูกันว่าสมาธิจะช่วยได้อย่างไรบ้าง เมื่อเราทำสมาธิให้เราระลึกถึงลมหายใจเพียงอย่างเดียว หากมองเข้าไปที่จิตจะทำให้เรามีปัญญาที่นำไปสู่ความเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งปวง เมื่อคุณเข้าใจลมหายใจตัวเอง คุณจะตื่นรู้ และสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างแม่นยำและตรงจุด

การทำสมาธินั้นสามารถช่วยคุณได้อย่างไร การทำสมาธิมีคุณมหาศาล สิ่งหนึ่งก็คือ ทำให้เรามีความเมตตา กรุณา ซึ่งไม่มีใครคู่ควรกับความเมตตาและความเห็นใจเท่ากับตัวเราเอง ทุกครั้งที่รู้สึกทุกข์ หรือทำอะไรผิดพลาด หรือ

นึกถึงคนที่ทำให้เราเสียใจ ทุกครั้งที่พบกับความสับสนและความทุกข์ในการเกิดมาเป็นมนุษย์ หรือพบคนอื่นที่ท้อแท้และเป็นทุกข์ คุณสามารถหยุดสิ่งเหล่านี้ได้ด้วยการให้ความรัก ความเมตตา ความเห็นใจต่อเขาเหล่านั้น คุณจะรู้สึกภูมิใจ และรู้สึกพึงพอใจในคุณค่าของตัวเอง

นอกจากนี้ เจสซียากจะสอนวิธีการนั่งสมาธิให้เพื่อนๆ โดยในอันดับแรก ให้นั่งในท่าที่สบายและหายใจเข้าออก สบายๆ หลังจากนั้นปิดตาเบาๆ เหมือนกำลังจะเคลิ้มหลับ แล้วสูดหายใจเข้าลึกๆ และปล่อยลมหายใจออกตาม ธรรมชาติสัก 2-3 ครั้ง เมื่อหายใจเข้า เราจะรู้สึกถึงลมผ่านเข้าไปในช่องท้อง และขณะปล่อยลมหายใจออกเราจะรู้สึก คลายจากความกังวลและผ่อนคลายร่างกาย เมื่อหายใจเข้าแล้วมีความสุขให้รับรู้ถึงความสุขในทุกๆ อณูของร่างกาย เมื่อ หายใจออก ให้ปลดปล่อยความกังวลและความเครียดออกไป หยุดคิดเรื่องต่างๆ รับรู้ลมหายใจ สบายๆ เอาใจไปไว้ กลางๆ ตัว มีสติระลึกว่าทุกลมหายใจเข้าและออก

สุดท้ายนี้ การทำสมาธิสามารถฝึกฝนจนช่วยบรรเทาความทุกข์และความเจ็บปวด การฝึกสมาธิเป็นประจำจะเป็น ยารักษาทุกโรค ในที่สุดการทำสมาธิจะทำให้เราค้นพบความสงบและความสุขจากภายใน

โดย เจสซี

The Benefits of Meditation

Have you ever arrived home from school or work and feel totally stressed up? Do you want to appease your mind with the calmness, peaceful and deepest joy that you will ever get? Meditation can help you achieve this.

Life is like a stormy boat rocking on the ocean. Our mind is the water. If it's calm, it will stay still and be steady. But when your mind is full of worries, exasperation, and fear that you cannot let go of, it will be inevitable water. You will never know when it will make your boat overturn or even vex you. Everything that we experience in life we experience through our mind. Only a calm mind can make you live your life happily like a boat floating on steady water.

Meditation is the way to train and develop your mind to become more stable, cherish to the goodness and let you have a better quality of mind. Now, let's see how meditation work. When we meditate, we will focus on only one thing in our mind, which is our breathing. Looking at the mind enable us to understand wisdom, which leads to the freedom from suffering. When you understand

your breath, you will become mindful and can be able to solve all problems clairvoyantly and rigorously.

How can meditation benevolently help you in life? Meditation provides you uncountable benefits. One thing is that it makes you live your life with kindness. No one deserves your kindness and compassion more than yourself. Every time you see or feel suffering, every time you make mistakes, every time you think of someone you are having a hard time with, every time you encounter the confusion and difficulty of being human, and every time you see someone else struggling and upset, you can stop these by bringing loving kindness, empathy and humility towards them. You will also be proud and feel content of your true self.

In addition, I would like to tell you how to meditate. First, adjust your position that makes you feel satiable, until you feel that your breath and circulation are flowing clearly. After that, close your eyes gently, just like you are about to fall asleep. Then take 2-3 deep breaths – inhale deeply, so you can feel the air in your stomach; exhale impeccably and assiduously, as if you let go of all the worries. When you are inhaling, let yourself feel that every cell in your body attains the fullest happiness and joy. When you are exhaling, release every one of your enigmas and stresses.

Take a moment to let go of these various concerns. Then, stop thinking about anything, catch your breaths, relax and let your mind stay still at the center of your body. Be mindful in all breathing – in and out. Now, what do you feel?

Last but not least, meditation is a pain and suffering abstinence. With the quality of being integrity from meditation, you will have a panacea for all problems. Meditation will then lead you to find intuitive inner peace and every nuance of happiness.

By Jessie

ทำสมาธิง่ายนิดเดียว

นั่งสมาธิ เฮ้อ! แคได้ยินคำนี้ก็รู้สึกน่าเบื่อแล้ว หลายคนคงสงสัยว่า การนั่งสมาธิคืออะไร? ทำไปทำไม? แล้วมีประโยชน์อย่างไร?

การนั่งสมาธิก็คือการมีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อม แต่ เอ! แล้วการมีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อมคืออะไรล่ะ? การมีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อม คือการที่เราอยู่กับปัจจุบันไม่ไปคิดถึงแต่กับอดีตที่ผ่านมาแล้วหรือคิดถึงอนาคตที่ยังมาไม่ถึง เราสามารถมีสติได้ตลอดเวลา เช่น หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก เดินก็รู้ว่ากำลังก้าวเท้าข้างไหน บางคนอาจจะคิดว่าการนั่งสมาธิคือการนั่งหลับตาภาวนาอย่างเดียวนะ แต่ถ้าคุณคิดอย่างนั้น คุณคิดผิดแล้ว เพราะการทำสมาธินั้นไม่จำเป็นต้องนั่งเสมอไป แต่เราก็สามารถทำสมาธิได้ เราสามารถทำสมาธิได้ตลอดเวลา แม้แต่เราเรียนหนังสือเราก็ทำได้ แค่ตั้งใจฟังคุณครูและที่ครูสอน จิตใจจดจ่อก็เป็นการทำสมาธิอย่างหนึ่ง

เราทำสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบนิ่ง เวลาที่จิตใจของเราสงบนิ่ง เราก็จะสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้ออกมาได้ดี เวลาที่เราทำงาน ถ้าเรามีสมาธิผลงานของเราก็จะออกมาดี สมาธิทำให้เรามีสติ ถ้าเรามีสติเราก็จะไม่ประมาท ถ้าเราไม่ประมาท ความผิดพลาดก็ยากที่จะเกิดขึ้นโอกาสที่เราจะประสบความสำเร็จก็เกิดขึ้นสูง การทำสมาธิก็เหมือนการดึงดูดสิ่งดี ๆ เข้ามาในชีวิต ทำให้เราคิดในแง่บวกเมื่อคิดในแง่บวก เราก็จะเจอแต่สิ่งที่ดี ๆ เพราะสมองของเราคิดแต่เรื่องดี ๆ

ประโยชน์ของการทำสมาธิ การทำสมาธิช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลายจากการทำงานหรือติวสอบ เวลาเราติวสอบเรา

ก็จะรู้สึกเครียดมาก ๆ ทำให้สมองของเราทำงานได้ไม่มากเท่าที่ควร เพราะเราก็จะคิดตลอดว่าจะสอบได้หรือเปล่า ผลสอบของเราจะเป็นยังไง การทำสมาธิก็ช่วยได้เยอะ สดุดมหายใจลึก ๆ สัก 4-5 ครั้ง แล้วหลับตาห้ามกังวลหรือคิดเรื่องอะไรเลย ทำตัวสบายๆ เท่านั้นเราก็จะรู้สึกดีขึ้นและมีแรงที่จะติวสอบหรือทำงานต่อ สมาธิช่วยให้เราหลับสนิท คนที่นอนไม่ค่อยหลับ ควรจะนั่งสมาธิก่อนนอนสัก 5 นาทีทุกวัน สมาธิช่วยให้นอนหลับได้ง่ายอีกด้วย

เมื่อตอนที่ฉันยังเด็ก ฉันไม่ชอบนั่งสมาธิเลยถึงแม้ว่า คุณพ่อคุณแม่จะพาไปวัดบ่อย ๆ แต่ฉันก็ยังไม่ชอบนั่งสมาธิอยู่ดี เมื่อพ่อแม่พาไปนั่งสมาธิก็จะวิ่งหนีทันที และพี่ ๆ ของฉันก็เป็นเหมือนกัน จนมีอยู่วันหนึ่งพ่อของฉันคิดค้นเกมชื่อว่า เกมจ๊กกะจี๊ เกมนี้วิธีเล่นก็คือ คุณพ่อจะให้เราสามพี่น้องนอนเรียงกัน และก็จะเริ่มจ๊กกะจี๊ กฎของเกมก็คือ ถ้าจ๊กกะจี๊แล้วหัวเราจะถือว่าแพ้ทันที ฉันชอบเกมนี้มาก ๆ เพราะมันสนุกมาก แต่ก็แพ้ทุกครั้ง เพราะคุณพ่อจ๊กกะจี๊นิดเดียวก็หัวเราะไม่หยุด และในที่สุดคุณพ่อก็สอนเคล็ดลับว่า ให้เอาสติอยู่กับตัว กำหนดจิตอยู่ที่ศูนย์กลางกาย ฉันก็เลยทำตามตอนแรก ๆ ก็รู้สึกจ๊กกะจี๊นิดหน่อย แต่ตอนหลัง ๆ กำหนดจนรู้ แล้วก็รู้สึกจ๊กกะจี๊ อีกต่อไป เกมจ๊กกะจี๊นี้เป็นเกมที่ได้ทั้งความสุข และแฝงด้วยการทำสมาธิเอาจิตอยู่กับตัว หลังจากนั้นฉันก็เลยเริ่มนั่งสมาธิตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

มีอีกเรื่องหนึ่งก็คือ พี่สาวของฉันกลัวการนั่งรถไฟเหาะมาก เพราะมันสูงและเร็ว ทำให้น่าหวาดเสียว ทุกครั้งที่ไปเที่ยวและได้ไปสวนสนุก พี่ของฉันก็จะไม่ยอมนั่งรถไฟเหาะ ฉันและพี่ชายของฉันชวนให้ไปเล่น ก็ไม่ยอมไป คุณพ่อก็เลยพาพี่สาวของฉันไปลองนั่งรถไฟเหาะ ไม่ต้องกลัวให้ดูลมหายใจตัวเองเวลาที่นั่งรถไฟเหาะจะได้ไม่ต้องกลัว คุณพ่อก็เลยพาพี่สาวของฉันไปลองนั่งรถไฟเหาะ แรก ๆ พี่สาวของฉันก็กลัวมากจะวิ่งหนี แต่พอขึ้นไปนั่งบนรถไฟเหาะ พี่สาวของฉันก็กำหนดลมหายใจ และ

เมื่อลงมาจากรถไฟเหาะ พี่สาวของฉันก็บอกว่าสนุกมาก หายกลัวแล้ว ไปเล่นอีกรอบได้ไหม จนปัจจุบันนี้พี่สาวของฉันก็สามารถเล่นรถไฟเหาะได้ โดยที่ไม่ต้องกลัวอีกต่อไป ทำสมาธิกันเถอะ ง่ายนิดเดียว

โดย จัสมิน

Meditation made easy

Meditation, huh!, seems a bit boring. Many of you might wonder what is meditation? why we need meditation? and what is the benefit of meditation?

Meditation is being mindful and paying attention of your whole being. But what is it? Being mindful and paying attention of your whole being is living in the present moment, do not dwell in the past and do not dream of the future. We can always be mindful, for example, when breathing in, we know we are breathing in; when breathing out, we know we are breathing out; when walking, we know which leg we step up. Some of you might think that meditation is just closing eyes and sitting straight. If you think like that, you are totally wrong. Sitting meditation is not necessary, we can do meditation in many kinds. Even when we are in the classroom, meditation can be practiced by listening to teacher with careful intention. This is one kind of meditation practice.

We make meditation for peace of mind. When our mind is being peaceful we can do things effectively. If we be mindful while working, the result will come out good. Meditation brings about mindfulness. With mindfulness, we will be prepared with carefulness. If we are well prepared, it is

rarely to do things wrong. In addition, meditation seems to attract great things into life and make us to have positive attitude.

There are some benefits of meditation. It helps relaxing our mind from stress what might result from working or exam preparation. Of course, it would be stressful and anxious when preparing for exam, meditation could help. Just take 4-5 deep breaths and close your eyes, let your mind free from anxiety and relax your body. You will feel a lot better and will have full energy to continue your work. Moreover, meditation could help you sleep well. Anyone who experienced sleeping difficulty should meditate for 5 minutes before go to bed every day. This could help us sleep tight.

When I was young I didn't like meditation even though my parents took me to temple quite often. When my parents would like us to practice meditation, my brother, my sister and I ran away. Until one day, my dad invented "Tickling Games". We were laying down while dad would start tickling all of us. The rule is if anyone laughing, that one lose. I really enjoyed playing tickling game because it was fun but always lost. Dad just started tickling, it made me giggle uncontrollably. Finally, dad told us the secrets which were keeping calm, being mindful and paying attention in

the center of your body. At the beginning, I felt a little ticklish. But at the end I could be a winner. Dad's tickling game was both fun and gave us lesson on how to be mindful with meditation. I started to practice meditation since then.

Another story to tell is about my sister who was very afraid of playing roller coaster because of its height and fast. When we went to fun fair, my sister always insisted not to play roller coaster even my brother and I asked her to play together. Daddy then told my sister to be mindful and focus on her breathing while playing roller coaster. Eventually, dad got my sister in the roller coaster. At first she would like to turn away. But then she did what daddy told and found out it was very fun. She was not frighten anymore and wanted to play another round. Let's meditate, it made easy!

By Jasmine





เส้นทางแห่งบุญของชาวคอสโม

วันพุธที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ. 2557 ที่ผ่านมามีการจัดงานบรรยายธรรมะ โดยพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตถิผโล ที่บริษัท คอสโมกรุ๊ป ในหัวข้อเรื่อง พุทธวจนกับชีวิตประจำวัน การจัดงานครั้งนี้ นับเป็นโอกาสสำคัญ คือ เป็นปีที่บริษัท คอสโม ดำเนินกิจการมาครบ 50 ปี และเป็นปีที่ 10 มีการจัดการบรรยายธรรมด้วยการนิมนต์พระอาจารย์จากที่ต่างๆ มาเทศน์สอนธรรมะที่บริษัท ในครั้งนี้มีผู้เข้าฟังราว 300 คน อีกทั้งยังได้ถ่ายทอดสดไปทั่วโลกผ่านทางอินเทอร์เน็ต ทำให้ผู้สนใจสามารถฟังธรรมะในเวลาเดียวกันได้อย่างทั่วถึง

ก่อนการบรรยายธรรมได้มีการทบทวนกิจกรรมด้วยการฉายภาพงานบุญต่างๆ ที่ผ่านมาของพวกเราชาวคอสโม เช่น การไปทอดกฐินที่วัดผาลาด จ.พะเยา ทอดผ้าป่าที่อาศรมอิสสรณของพระอาจารย์ ว. วชิรเมธี จ. เชียงราย ทอดกฐินพระราชทานที่วัดป่าหนองโ้ง จ. หนองคาย ทอดกฐินที่วัดดินดอน จ. นครศรีธรรมราช ธรรมะสัญจรแบบไปเช้ากลับเย็น ไปปล่อยปลา ทำบุญทอดผ้าป่ายังวัดต่างๆ ในจังหวัดใกล้เคียง เช่น อยุธยา อ่างทอง สุพรรณบุรี สิงห์บุรี อุทัยธานี สระบุรี นครนายก กาญจนบุรี ชลบุรี ระยอง เป็นต้น ภาพงานบุญต่างๆ ที่พวกเราชาวคอสโมทำทานใส่บาตรพระที่บริษัท สวดมนต์นั่งสมาธิที่โรงงานทุกวันศุกร์ ตลอดจนการไปสวดมนต์ 24 ชั่วโมงที่วัดพระธาตุผาซ่อนแก้วที่จังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลให้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในช่วงที่ท่านทรงพระประชวรและพำนักอยู่ที่โรงพยาบาลศิริราชจนท่านได้แปรพระราชฐานไปประทับที่หัวหิน นับเป็นภาพแห่งความภาคภูมิใจของพวกเราชาวคอสโม

การบรรยายเรื่อง พุทธวจนกับชีวิตประจำวัน ในครั้งนี้ คำถามที่พวกเราสนใจมากที่สุดคือ พระพุทธองค์ท่านตรัสว่าอย่างไร ในการให้คนอย่างพวกเราผู้ที่มีชีวิตอยู่กับการทำงานแทบทุกวันนี้ สามารถได้บุญ ได้งาน ไม่ประมาททำผิดพลาดจนตกไปอบายเมื่อถึงคราวที่ต้องพ้นจากโลกนี้ไปแล้ว คำเทศน์สอนบางตอนเป็นดังนี้

“กายคตาสติ (คือ การเอาจิตระลึกรู้อยู่กับกาย) อันชนเหล่าใดไม่หลงลืมอมตะ ชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่หลงลืม จำบริบทเดียวรับรองว่านิพพานเป็นสิ่งที่หวังได้แน่นอน นี่คือบุญกุศลอย่างยิ่ง พระพุทธองค์บอกว่า แค่เอาจิตอยู่กับกายหรือลมหายใจเข้าออกเฉย ความเป็นกุศลทั้งหลายจะไหลลื่นใจของคนๆ นั้น เปรียบเหมือนมหาสมุทรอันบุคคลต้องด้วยใจ แม่น้ำน้อยใหญ่ทั้งหลายจะไหลลงสู่มหาสมุทรฉันใดก็ฉันนั้น กายคตาสติเนี่ยอันชนเหล่าใดที่ประพฤติปฏิบัติแล้วเนี่ย กุศลทั้งหลายจะไหลลงสู่ใจของบุคคลนั้น ดังนั้น คุณงามความดีต่างๆ ในโลก มันจะเข้ามาสู่ตัวเรา ไม่ต้องการพิธีกรรม ซึ่งมันเป็นความเห็นของสมณะพราหมณ์เหล่าอื่น ดังนั้นใครยังคิดจะประกอบพิธีกรรมอะไรต่างๆ เนี่ย ตามความเห็นสมณพราหมณ์เหล่าอื่น พระเรายืนยันว่าไม่ได้ผล เนี่ยพระตถาคตยืนยัน ไม่ใช่พระอาจารย์ศิกฤทธิยืนยันนะ

พระศาสดาเรายืนยันว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรม ไม่ได้เป็นไปตามบวงสรวง ดูหมอ ดูฤกษ์ ดูยาม สะเดาะเคราะห์ ปลูกเสก รดน้ำมนต์ พรมน้ำมนต์พระองค์บอกว่าไม่มี เป็นของสมณพราหมณ์เหล่าอื่น กายกรรม วาจกรรม มโนกรรม ของสัตว์เหล่านั้นนั้นแหละเป็นตัวส่งผล เราจะได้ไม่ไปสร้างเหตุผิด

อยากได้น้ำมันจะไปค้นจากเม็ดทรายก็คงไม่ได้ หากค้นกับเมล็ดงาก็คงได้น้ำมัน สร้างเหตุถูกได้สิ่งถูก คำสอนนั้น ประเสริฐจริงเป็นปัจจัยตั้ง ผัสสะมี เวทนามี (ความอยาก) ธรรมะนี้ไม่จำกัดชาติชั้นวรรณะ และไม่จำกัดลัทธิความเชื่อ เป็น

สัจจะความจริงตลอดกาล อดีตจริง ปัจจุบันจริง อนาคตจริง ธรรมะนี้เป็นอกาลิก ไม่จำกัดกาลเวลา”

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ ท่านตอบทุกประเด็นโดยพอสรุปได้สั้นๆ ดังนี้

1. ให้พวกเราอยู่กับกายคตาสติหรือ มีสติอยู่กับลมหายใจของตัวเองบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 3 เวลา แม้จะเพียงสั้นๆ แค่นี้ก็พอแล้วค่อยๆ เพิ่ม
2. เวลาทำงานนั้นให้ทำจิตอธิษฐานการทำงาน คือตั้งใจอยู่กับงาน ไม่ให้จิตใจลอยฟุ้งไปคิดเรื่องอื่น ใจอยู่กับตัวอยู่กับงาน
3. เวลาทำงานที่ทำให้ได้อานิสงค์สูงสุดนั้น ต้องกำหนดใจให้ละความตระหนี่ ทั้งก่อนทำ ขณะทำ และหลังทำ
4. ก่อนตายก็ให้ใจอยู่กับตัวเองและฟังคำพระพุทธองค์ไปด้วย
5. ความสุขหรือความทุกข์นั้นเกิดจากผัสสะ อันหมายถึง การที่อายตนะทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ได้รับสิ่งที่มากระทบให้ทำใจไม่นำมาปรุงแต่งต่อจนเป็นตัณหา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ให้นำใจกลับมาอยู่ที่กายคตาสติ
6. ชาวพุทธเราต้องปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์แปด ไม่ต้องไปเชื่อวิธีการที่ผิดเพื่อแก้กรรม เช่น เชื่อหมอดู นอนในโรงศพ เป็นต้น เราแก้กรรมด้วยการทำความดี ทั้งกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม เมื่อถามว่ากรรมใดให้ผลมากที่สุด พระพุทธองค์ตรัสว่า มโนกรรมนั้นส่งผลมากที่สุด

นับเป็นที่ปลาบปลื้มใจที่พวกเราได้รับความรู้ที่ถูกต้องตามพุทธวจน แล้วเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ ทุกวันอย่างไม่
ประมาทจนจบจนกระทั่งวันสุดท้ายของชีวิต พวกเราชาวคอสโมยิ่งมั่นใจในวิถีแห่งการตื่นรู้ที่พวกเราใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ
ทั้งการทำงาน การรักษาศีล การเจริญสมาธิภาวนาอยู่เป็นประจำเป็นการประกอบเหตุที่ถูกต้องทางธรรมต่อไป

The route of merit of COSMO people







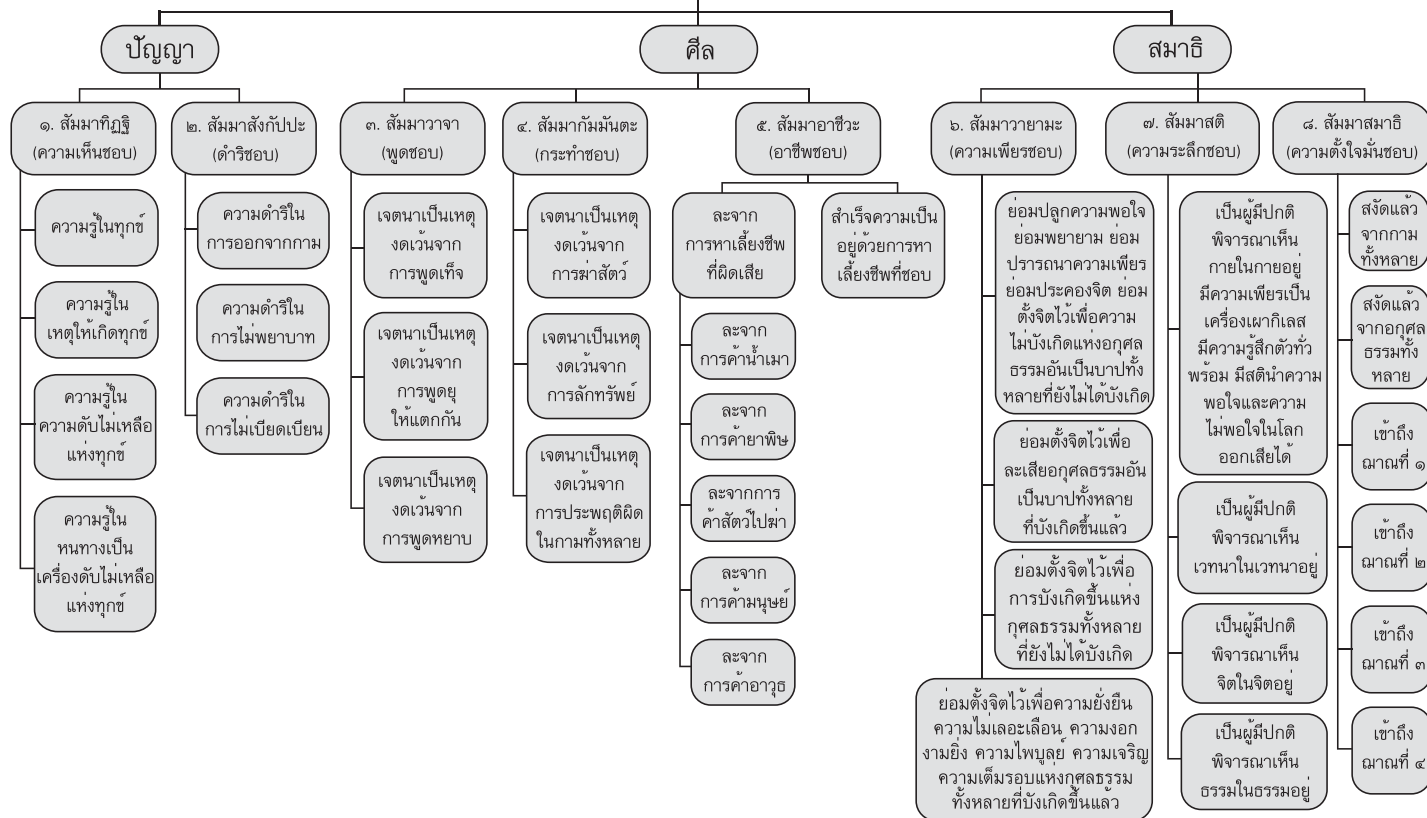




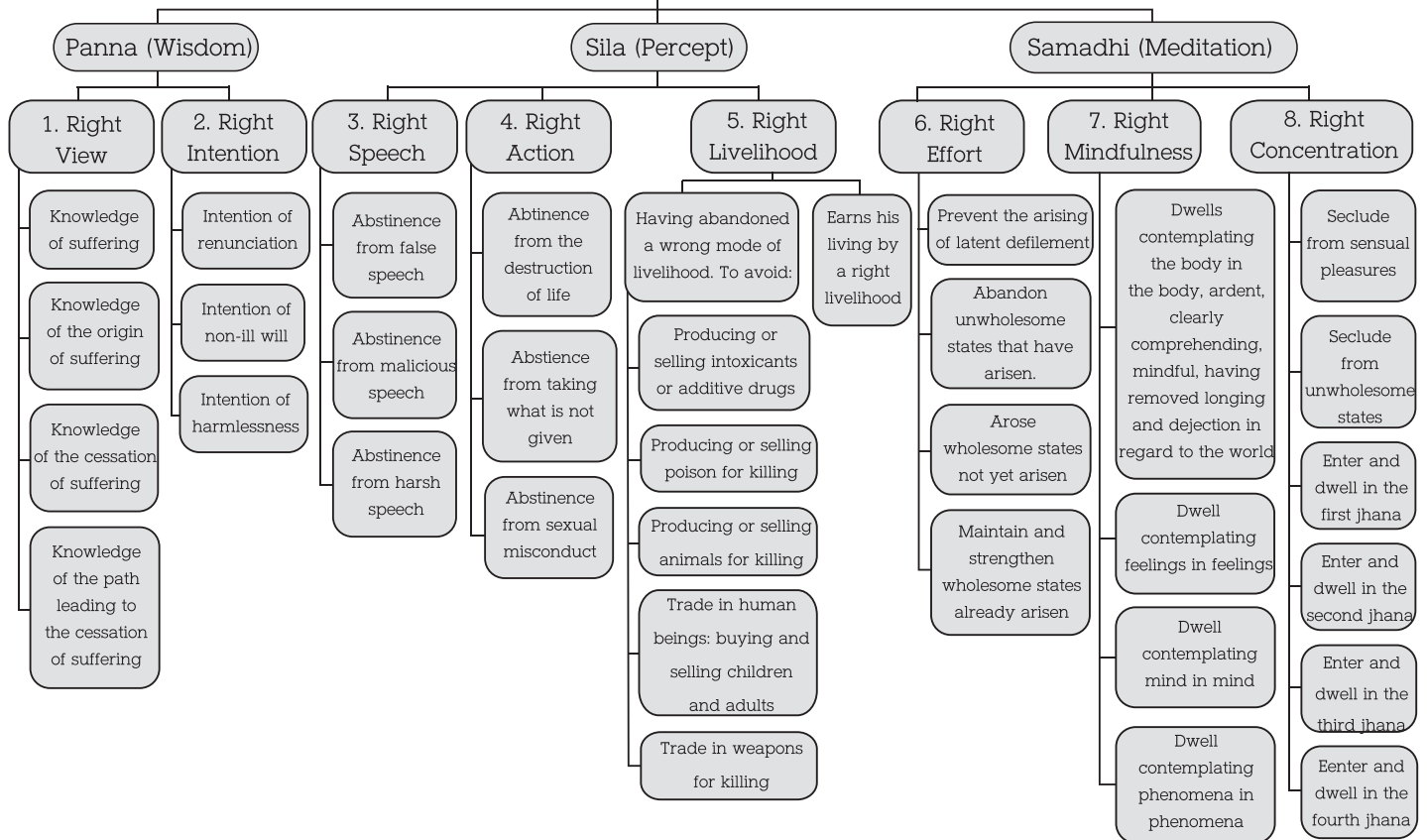


อริยมรรคมีองค์แปด

(หนทางเป็นเครื่องให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์)



The Eightfold Path



A night scene at a Buddhist temple. In the foreground, several monks in orange robes are sitting on the ground, some with their hands in a prayer position. They are surrounded by small, glowing candles. In the background, a large, ornate stupa is illuminated with blue and white lights. The sky is dark with some clouds. The overall atmosphere is serene and spiritual.

มุลนิริ บ้านรักบุญ คชาภูานา

มุลนิริ บ้านรักบุญ คชาภูานา

มุลนิริ บ้านรักบุญ คชาภูานา

ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า
สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
เธอทั้งหลาย จงถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเกิด...

Here, monks, now, please bear in mind that
all formations are normally to vanish.
You, all, hence are to always keep prepared for this with carefulness...