



ดอยเต่า

อันดับที่ ๑๖๔

จากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์

รวมผลงานจากหนังสือพิมพ์

ISSN 0857-7587

# ปลูกวัยใส

## ให้เด็ก พลเมือง



พระพุทธองค์อยู่ที่ใดในโลกหล้า  
ในองค์พระปฐมมาหามิได้  
อยู่ในน้ำบนฟ้าป่าพงไพร  
ในแสงสีเรื่องไรแห่งใดกัน

แท้ท่านอยู่ในห้วงความคำนึง  
รำลึกถึงช่วยเหลือเกื้อกูลนั้น  
เมื่อยินดีเต็มใจให้แบ่งปัน  
ไร้ยึดมั่นเรียกร้องต้องได้มา

ท่านอยู่ในรอยยิ้มธรรมชาติ  
ยามเราเพียรไม่เป็นทาสกิเลส  
อยู่ในใจตราบราตรีจวบทิวา  
ให้สติให้ปัญญาพาพ้นทุกข์

-อิสรา-





ไม่น่าเชื่อว่าบ้านเมืองเรามีอายุยาวนานมาราว ๘๐๐ ปี นับจากสมัยสุโขทัย แต่ประชาชนไทยยังอ่อนด้อยคุณภาพความเป็นพลเมือง จนไม่สามารถปกครองตนเองได้

มีคนพูดเสมอๆ ว่า คนไทยยังไม่พร้อมสำหรับการปกครองระบอบประชาธิปไตย

ถ้าคนไทยไม่พร้อมสำหรับระบอบประชาธิปไตยจริงๆ ก็แสดงว่าการบริหารปกครองแผ่นดินที่ผ่านมา ๘ ศตวรรษ ไม่ได้เปิดโอกาสให้ประชาชนฝึกหัดบริหารปกครองตนเองมากเพียงพอ

ดอกหญ้าจึงขอเป็นกำลังเล็กๆ อีกส่วนหนึ่งที่จะสนับสนุนให้คนไทยฝึกบริหารปกครองตนเอง เพื่อเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับระบอบประชาธิปไตย

โดยเฉพาะวัยใสหรือวัยรุ่น วัยเยาว์ วัยเด็กที่ต้องรับภาระหนักในการดูแลแผ่นดินไทยต่อจากคนยุคปัจจุบันที่ปกครองตนเองไม่ได้ และต้องอาศัยคนบางกลุ่มถืออำนาจเบ็ดเสร็จเด็ดขาดในการบริหารงานแผ่นดินอยู่เนืองๆ

**พลเมืองคือกำลังของเมือง** เป็นกำลังในการแก้ปัญหา เป็นกำลังในการพัฒนาทั้งด้านชีวิต ความเป็นอยู่ การเรียนรู้ การประกอบอาชีพ การบริหารองค์กร การปกครองท้องถิ่น-ภูมิภาค-ประเทศชาติ เริ่มต้นด้วยการจัดการชีวิตตนให้สมดุล มีคุณค่าต่อตนเองและผู้อื่นตามสมควร หมั่นเรียนรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ เรียนรู้ได้ทั้งในสถาบันการศึกษาและเรียนรู้ด้วยตนเอง เลือกดูรายการโทรทัศน์และอ่านบทความจากสื่อออนไลน์ที่มีสาระให้ข้อคิดดีๆ บ้าง อ่านหนังสือบ้าง จะได้มีข้อมูลความรู้เพื่อใช้ประกอบการเลือกและตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ตั้งแต่เลือกวิชาเรียน เลือกวิถีชีวิตของตนเอง เลือกคนที่คบหาสมาคม เลือกแนวทางการพัฒนาชุมชน เลือกคนมาบริหารบ้านเมืองแทนเรา

ถ้าวัยใสไม่เรียนรู้ที่จะพัฒนาตนเองเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ ก็ป่วยการที่เรียกร้องสิทธิและเสรีภาพใดๆ



# สารบัญ

## บทความประจำ

รหัสényแห่งพิธีพระราชทานปริญญาบัตรฯ.....๓
รอบบ้านรอบตัว/ทิศทางเด็กไทยฯ.....๕๑
คุณค่าสาระ/จารีกโศก ตอนที่ ๒.....๖๔
ถ้อยคำสิริมงคล/เพราะเขาไม่มีโอกาส.....๗๗
วิสาสาปรมา ญาติ .....๔๐
ขาดก/ประตูแห่งประโยชน์ .....๙๓

## รับเชิญ

อุบันตู ความเป็นมนุษย์ในตัวคน.....๑๐
ๆ... เธอเลือกแล้ว .....๑๒
ธรรมะเพื่อความใจเย็น .....๒๗
อีกหนึ่งความทรงจำดีๆ ถึงพ่อ .....๔๔
ก้าวก้าวหรือเอาการะ .....๕๔
คนผัดนั้บอยคือคนไม่มีลัจจะ .....๖๐

## เรื่องดีๆจากไลน์

๗ ข้อคิด มนุษย์เงินเดือน.....๑๕
วิชาชีวิต .....๒๓
ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน.....๒๕
การเดินทางกับโรคกระดูกพรุน .....๖๒

๑๑๒๓

ปีที่ ๓๓ อันดับที่ ๑๖๔

มกราคม - เมษายน ๒๕๖๐

เจ้าชอง : สยามคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถนนนวมินทร์

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๓๔-๕๖๓๑

www.asoke.info

E-mail: dokya@hotmail.co.uk

บรรณาธิการ : รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ : น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย

น้อมนบ วิสูตร ปานปั้น ภูดาว รัศมี

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถนนนวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

E-mail : thatfah2520@yahoo.com

ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : เรือตรีแซมดิน เลิศบุศย์

จำนวนพิมพ์ ๒๔,๐๐๐ เล่ม

ฉบับ: “ปลุกวัยไล่ให้ปีนผลเมือง ”



วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

\*เพื่อความ เป็นภราดรภาพ

และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก

\*เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึง

คุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา

ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม



## รหัสนัยแห่งพิธีพระราชทานปริญญาบัตร

ในรัชสมัย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ

● สิริมา ศรสวรรณ



### พระปฐมบรมราชโองการ

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ เริ่มพระราชทานปริญญาบัตรแก่สถาบันอุดมศึกษาต่างๆ ของรัฐตั้งแต่ พ.ศ.๒๔๙๓ ขออัญเชิญส่วนหนึ่งของพระปฐมบรมราชโองการที่พระองค์ได้พระราชทานแก่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยใน พ.ศ.๒๔๙๓ ที่ได้ทรงเน้นพิเศษดังนี้

๑๑๔๗

- ๑ -



“ชื่อมหาวิทยาลัยของท่าน คือ “จุฬาลงกรณ์” จะติดตัวท่านไปด้วยเสมอ ไม่ว่าจะประพาศิตีหรือประพาศิตีชั่ว ฉะนั้น ทุกๆ ครั้งที่ท่านจะกระทำการใดสิ่งใดลงไปจงคิดแล้วคิดอีก ทบทวนดูทั้งทางได้ทางเสียให้แน่ชัดเสียก่อน “จุฬาลงกรณ์” หาได้เป็นแต่เพียงชื่อของมหาวิทยาลัยนี้เท่านั้นไม่ ยังเป็นนามของผู้พระราชทานกำเนิดของสถานที่แห่งนี้ด้วย ฉะนั้น จึงเป็นการจำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านจะต้องปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมสั่งสอนไปจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนี้” (จุฬาฯ ๑๐๐ ปี ศตวรรษแห่งความภูมิใจ ๒๖ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๖๐, หน้า ๑๘)

## เสด็จฯ แม่ทรงมีพระอาการประชวร

หนังสือจุฬาฯ ๑๐๐ ปี ศตวรรษแห่งความภูมิใจ ๒๖ มีนาคม พุทธศักราช ๒๕๖๐ หน้า ๓๖-๓๘ อ้างถึงข้อความของ ศาสตราจารย์พิเศษธงทอง จันทรางศุ อุปนายกสภาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและอดีตคณบดีคณะนิติศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ความว่า

“ในงานวันรับพระราชทานปริญญา ผมบังเอิญได้อยู่ในจังหวะที่รับรู้ได้เห็นอะไรบางอย่าง... เบื้องต้นจำไม่ได้แล้วว่าปีไหน แต่เป็นช่วงเวลาที่ยังเสด็จพระราชดำเนินมาพระราชทานปริญญาบัตรที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย...ปกติ

- ๔ - *๑๑๔๓*

แล้วจะเสด็จฯ มาพระราชทานปริญญาบัตรในวันพฤหัสบดี วันศุกร์และวันเสาร์ รวม ๓ วัน...วันพุธ รองศาสตราจารย์อำพน นะมาตย์ รองอธิการบดีในเวลานั้น โทษศัพท์มาหาผมว่า พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีพระอาการประชวร พระหทัยเต้นไม่เป็นจังหวะปกติ แพทย์ถวายคำแนะนำว่าควรจะงดพระราชกิจในการพระราชทานปริญญาบัตร แต่ทรงต่อรองกับแพทย์ ทรงยืนยันว่าจะมาพระราชทานปริญญาบัตรที่จุฬาฯ...และด้วยเดชพระบารมี ๓ วันนั้นก็ผ่านไป ด้วยความเรียบร้อย”

## รหัสนัยแห่งพระราชประสงค์

หนังสือ จุฬา ๑๐๐ ปี เล่มเดิม หน้า ๓๐ บันทึกเรื่องราวของศาสตราจารย์พิเศษทอง ทอง จันทรางศุ ความว่า

“ในเวทีอภิปรายของสภาการศึกษาแห่งชาติครั้งหนึ่งที่จุฬาฯ ศาสตราจารย์ ดร.วิษณุ เครืองาม ได้กรุณาเล่าให้ฟังว่า ครั้งหนึ่งท่านเคยเป็นเลขาธิการคณะรัฐมนตรี และเป็นช่วงเวลาที่จำนวนบัณฑิตของแต่ละมหาวิทยาลัยมีเพิ่มมากขึ้นทุกปี สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีซึ่งมีหน้าที่ประสานราชการกับสำนักราชเลขาธิการเสมอมา ท่านราชเลขาธิการเวลานั้นคือ หม่อมหลวงพีระพงษ์ เกษมศรี ท่านพยายามจะปรึกษากันแล้วนำความกราบบังคมทูลพระกรุณาว่า จะขอผ่อนพระราชภาระอย่างไรได้บ้าง เช่น ขอให้มีการพระราชทานปริญญาบัตรโดยมหาวิทยาลัยเชิญพระบรมรูปหรือพระบรมฉายาลักษณ์ประดิษฐานแล้วให้บัณฑิตเข้ารับพระราชทานปริญญาบัตรเบื้องหน้าพระบรมรูปหรือพระบรมฉายาลักษณ์นั้น สมควรแก่เวลาจึงเสด็จพระราชดำเนินมาพระราชทานพระบรมราชาทาน จะได้เป็นพิธีการแต่เพียงสั้นๆ บัณฑิตก็ได้เฝ้าฯ

แต่ทรงยืนยันว่าจะพระราชทานปริญญาบัตรด้วยประเพณีดั้งเดิม คือพระราชทานด้วยพระหัตถ์ มีพระบรมราชาธิบายกับราชเลขาธิการ ซึ่งได้เชิญมา

เล่าต่อให้ฟัง สารระคือ  
ต้องพระราชประสงค์ที่  
จะสื่อสารและติดต่อกับ  
บัณฑิตแต่ละคนด้วย  
พระองค์เอง มีพระบรม-  
ราชาธิบายว่า

ในหน้าที่ที่ส่งมอบ  
ปริญญาบัตรให้แก่นั้น  
หมายความว่า “**กระดาศ  
แผ่นเดียวกันนั้น คนทั้ง**

**สองถือพร้อมกัน ถ้ามีมือใดมือหนึ่งไม่อยู่พร้อมกัน กระดาศแผ่นนั้นก็  
ร่วงหล่นลงเสีย”**



## คนเสื่อมแต่สถาบันยังดำรงเกียรติภูมิ

หลังจากงานฉลองจุฬาฯ ๑๐๐ ปีเพียงหนึ่งเดือน มีข่าวใหญ่ในช่วงปลาย  
เดือนเมษายน ๒๕๖๐ คือ ข่าวการโกงเงินที่พัวพันกับอดีตผู้บริหารสหกรณ์  
ออมทรัพย์จุฬาฯ ดังความต่อไปนี้

“โกงพันล้าน ตำรวจกองปราบฯ ออกหมายจับ อดีตประธานกรรมการ  
ดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำกัด (สอ.จพ.) ตุ่น  
เปื้อยออกอุบายให้เพื่อนอาจารย์จุฬาฯ ร่วมลงทุนซื้อโควตาตลาดเตอริ แลกผล  
ตอบแทนร้อยละ ๑ ต่อเดือน ก่อนหอบเงินหนี มีเหยื่อหลงเชื่อกว่า ๑๖๐ ราย  
ความเสียหายกว่าหนึ่งพันล้านบาท

สาเหตุที่เหยื่อนำเงินไปลงทุนเพราะเคยได้ผลตอบแทนดี ผู้ถูกต้มเป็น  
อาจารย์ อดีตแพทย์ และบุคลากรทางการศึกษาของสถาบันนี้ซึ่งมีความเชื่อถือ



ในเครดิตของผู้สัมภาษณ์ อายุ ๗๙ ปี ผู้ได้ชื่อว่าเป็นปรมาจารย์แห่งวงการสหกรณ์ ออมทรัพย์ไทย และเป็นนักบริหารสหกรณ์ระดับรางวัลแห่งชาติ และเอเชีย เป็นลูกหม้อของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จบปริญญาตรีเกียรตินิยมเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๓ รับพระ



ราชทานปริญญาบัตรจากพระหัตถ์ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับพระราชทานทุน “อานันทมหิดล” ไปศึกษาต่อที่ต่างประเทศระดับปริญญาเอก

พนักงานสอบสวน กองบัญชาการกองปราบได้เดินทางไปขอศาลอาญา ออกหมายจับอดีตประธานกรรมการดำเนินการสหกรณ์ออมทรัพย์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้ซึ่งลงวันที่ ๒๑ เม.ย.๖๐ ข้อหาฉ้อโกงประชาชน” (<http://www.thairath.co.th/content/920451>, ไทยรัฐ ฉบับพิมพ์ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๐

## คือกฎ คือความอับอายของแผ่นดิน

แต่ก่อนนั้นผู้ก่อการกบฏจะมีอาวุธ เช่น รถถัง หรือปืนใหญ่สำหรับกระทำการ ปัจจุบันนี้ผู้ทำลายชาติใช้ศาสตราคือความรู้ที่ได้รับจากสถาบันการศึกษา และที่น่าเศร้าคือทุนเล่าเรียนที่ได้รับพระราชทานจากหลวงจนถึงระดับปริญญาเอก คือต้นทุนในการประกอบกรอันชั่วฉล

ชาวต่างชาติที่อาศัยอยู่ในประเทศไทยนานกว่าสิบปีคนหนึ่ง มีคำถามว่า “คนไทยแสดงออกซึ่งความจงรักภักดีต่อพระมหากษัตริย์พระองค์นี้ด้วยรูปแบบ

หลากหลาย ถึงขั้นกล่าวเรียกพระองค์ว่า “พ่อ” แล้วทำไมจึงมีความคดโกงกันแทบทุกระดับ โดยเฉพาะการโกงเชิงนโยบายอันเป็นความอับอายของแผ่นดิน พวกเขาคือลูกกอดตัณญาไซ้ใหม่”

สถาบันการศึกษานี้ พระมหากษัตริย์แต่ละพระองค์ทรงเพียรพยายามเพื่อผลิตบัณฑิตมารับใช้ประเทศชาติ ดังนั้นผู้คดโกงแม้จะจบการศึกษาจากสถาบันนี้ย่อมเสื่อมศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ แต่เกียรติภูมิของสถาบันหาเสื่อมไม่

## จะแนวแน่แก้ไขในสิ่งผิด

ในบรรดาชาวไทยที่มีความรักชาติและจงรักภักดีต่อ “พระองค์” ด้วยความจริงใจ มีหลายกลุ่ม หลายหน่วยงานที่พยายามแก้ไขความฟอนเฟะของสังคม ซึ่งการศึกษาในระบบเดิมที่ผ่านมากลับเป็นเหตุแห่งความวินาศ

หนึ่งในกลุ่มผู้เพียรพยายามกู้ชีพสังคมไทย คือ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ ผู้นำองค์กรชาวอโศก ท่านได้อธิบายเหตุแห่งความล้มเหลวทางการศึกษาว่า “คนไทยทิ้งธรรมะ ไปหลงโลกธรรม กามคุณห้า การศึกษาไม่เอาธรรมะ ไปหลงการศึกษาที่เป็นโลกียธรรมจัดจ้านรุนแรง..การศึกษาก็สำคัญที่ธรรมะ การศึกษาไม่มีธรรมะก็จะช่วยทั้งโลก ไม่ว่าจะเป็นธรรมะของศาสนาใด มันมีลักษณะไปในทางที่สูง....

...บ้าน คือสังคมมนุษยชาติที่มีผู้คนมาอยู่กันอย่างสงบราบรื่น เรียบร้อย กับธรรมะที่เป็นโลกุตระ ที่เป็นคุณค่าของมนุษย์ เป็นความไม่มีตัวตน ไม่เหลือตัวตน มีแต่การสร้างสรรค์ เสียสละ มีแต่การช่วยคนอื่น เป็นประโยชน์ต่อคนอื่นจริง นั่นแหละคือธรรมะ การศึกษาจะศึกษาเรื่องสังคมหรือธรรมะ

“พ่อครู” มั่นใจว่า การจัดการศึกษาแบบไม่แยกส่วนระหว่างบ้าน วัด โรงเรียน โดยมีผู้นำทางธรรมที่ถูกตรงตามแนวทางพุทธศาสนาเป็นแกนในการศึกษาทุกระดับ จะแก้ปัญหาดังคมได้ในระดับชาติ ท่านจึงตั้งชุมชนสังคม “บวร”

ในจังหวัดที่องค์กรอโคตตั้งอยู่ เช่น “หมู่บ้านชุมชนราชธานีอโคต สังคมบวร” อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี อีกทั้งชุมชนที่มีรูปแบบเดียวกันนี้ที่ จังหวัดนครราชสีมา ศรีสะเกษ นครสวรรค์ กรุงเทพฯ นครปฐม เชียงใหม่ ฯลฯ โดยมีนโยบายสร้างสังคม “บวร” คือ บ้าน วัด โรงเรียน ที่มีระบบแห่งโลกุตระธรรม โดยเริ่มหล่อหลอมพฤติกรรมของมนุษย์ให้เข้าไปในทางสร้างสรรค์ด้าน จิตวิญญาณตั้งแต่วัยเยาว์

“มันเป็นทั้งความรู้ ความจริงอยู่ในนั้น ซึมซับเข้าหากันอย่างสมบูรณ์แบบ ละเอียดลึกซึ้ง” พ่อครูกล่าว (การแสดงธรรมวันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๐ ณ พุทธสถานสันตติอโคต ในหัวข้อ *วิถีอารยธรรม สังคมบวร บ้าน-วัด-โรงเรียน*)

“สังฆธรรมย่อมคงทนต่อการพิสูจน์” ผู้ที่ปรารถนาจะช่วยชาติบ้านเมือง สนองพระราชปณิธานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ขอ จึงมาร่วมกันพิสูจน์แนวทาง “บวร” เพื่อประโยชน์สุขของมนุษยชาติร่วมกัน หาก มีแนวทางใดที่สอดคล้องกับสังคมมากกว่านี้ ขอให้โปรดช่วยกันนำเสนอเพื่อ ความผาสุกของประเทศ

ภาพการรับพระราชทานปริญญาบัตรจากพระหัตถ์ของพระองค์ที่ติดตรง ผนักบ้านจะได้ทรงคุณค่าความหมายโดยนัยแห่งการเป็นบัณฑิตที่แท้

๒ พฤษภาคม ๒๕๖๐

**หมายเหตุ** การยกประเด็นจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในบทความนี้ เนื่องจากมีข้อมูลรูปธรรมที่เป็นปัจจุบัน ผู้เขียนมิได้มีฉันทาคติหรืออคติต่อสถาบันนี้ แต่อย่างไร และเพื่อรักษาเกียรติภูมิของสถาบัน ควรมีการพิจารณากระทำการ ใดก็ตามที่เป็นกรปกป้องสถาบัน ทั้งสถาบันพระมหากษัตริย์และสถาบันการศึกษาไม่ให้หมัวหมองเพราะการทำชั่วของคนบางคน บางกลุ่ม ที่แอบอ้างสถาบัน มาใช้เพื่อประโยชน์อันมิชอบ



๑๑๔๗

- ๘ -



## อุบันตู (UBUNTU) ความเป็นมนุษย์ในตัวคน



**นัก**มานุษยวิทยาคนหนึ่งไปศึกษาขนบธรรมเนียมมวัฒนธรรมของชนพื้นเมืองเผ่าหนึ่งในแอฟริกา

ขณะที่รายล้อมไปด้วยเด็กกลุ่มหนึ่ง เขาเล่นเกมด้วยการเอาตะกร้าผลไม้ซึ่งมีผลไม้วางอยู่เต็มตะกร้าแล้วเอาตะกร้านั้นวางใต้ต้นไม้ ห่างจากกลุ่มเด็กราว ๕๐ เมตร เขาวางกติกาโดยบอกกับเด็กทั้งหมดว่า ใครก็ตามที่วิ่งเร็วสุดถึงตะกร้าเป็นคนแรกเป็นผู้ชนะ จะได้ตะกร้าผลไม้ชิ้นเป็นรางวัล

ก่อนจะให้สัญญาณเด็กวิ่ง ปรากฏว่าโดยไม่ต้องพูดอะไรกัน เด็กทั้งหมดพากันคล้องแขนกันและกันทั้งสองข้างเป็นหน้ากระดานเรียงหนึ่ง หลังจากได้รับสัญญาณให้เริ่มได้ พวกเขาวิ่งไปพร้อมๆ กัน และพวกเขาถึงตะกร้าผลไม้พร้อมกันทั้งหมด

ทุกคนเอาผลไม้ในตะกร้ามาแบ่งปันกันถ้วนหน้า ไม่มีใครได้มากน้อยไปกว่าใคร

แล้วต่างก็แกะผลไม้กินกันอย่างเบิกบาน

“ทำไมหนูลึงใช้วิธีวิ่งไปถึงพร้อมๆ กันแทนที่จะแข่งขันเอาชนะเพื่อนเพื่อจะได้ผลไม้ทั้งตะกร้าไว้กินคนเดียว” นักมานุษยวิทยาถาม

เด็กๆ ส่งเสียงตอบพร้อมกันว่า “**อูบันตู**”(UBUNTU) ความหมายก็คือ “**ฉันจะสุขได้อย่างไรถ้าคนอื่นเศร้า**” หรือหมายความว่า “ฉันเป็นอะไร เพราะเราเป็นอะไร” (“I AM BECAUSE WE ARE”)

เรื่องที่ไม่คาดคิด เกิดขึ้นได้เสมอใช่ไหมว่า เราจะมีภาพในใจของเราเองว่า เด็กชนเผ่าในแอฟริกันนั้นไร้การศึกษา อดอยากแร้นแค้น จนแม้แต่เสื้อผ้าไม่มีจะสวมใส่

ดังนั้นต่อหน้าผลไม้เต็มตะกร้าที่ยั่ววนใจอย่างนี้ เด็กแต่ละคนคงจะวิ่งสุดแรงเกิด เพื่อไปถึงเป็นคนแรกจะได้คว้าตะกร้าผลไม้มาเป็นของตนเพียงคนเดียวให้ได้ แต่ที่ไหนได้ แม้แต่นักมานุษยวิทยาเองก็ยังงุนงง จึงตั้งคำถามและได้รับคำตอบเช่นนั้น

ความอดอยากยากจน จึงไม่ใช่บทสรุปว่า จะเป็นเหตุให้พวกเขาเห็นแก่ตัว ความแร้นแค้น ก็เชื่อว่า จะปล้ำน้ำใจที่พึงมีต่อกันและกัน ขาดการศึกษา ไม่ได้หมายถึงว่าจะทำความดีไม่ได้

อูบันตู (UBUNTU) คำโบราณในทวีปแอฟริกา แปลตรงตัวว่า “**ความเป็นมนุษย์ในคน**” ก็คือความเมตตาในตัวคนนั่นเอง

ในความหมายที่กว้าง “เราเป็นมนุษย์ได้ทุกวันนี้ ก็เพราะเราทุกคนมีความเมตตาต่อกัน” ใช่ไหมว่าเมตตาธรรมในตัวคนนั่นเอง คือแก่นแกนและความยิ่งใหญ่ของมนุษยชาติ



ขอบคุณข้อมูลจาก Facebook : Prasam Marukpitak

๑๑๔๗ - ๑๑ -



# ญา...เธอเลือกแล้ว

● ขวาลา

“พีจ๋า” เป็นคนไทยแท้ บ้านเกิดอยู่ต่างจังหวัดทางภาคเหนือ หน้าตาเธอ  
สะสวย รูปร่างออรชรอ่อนแอ้น พุดจาไฟเราะอ่อนหวาน ใครได้พุดคุยด้วยก็ต้อง  
ชอบพีจ๋า แถมฝีมือทำกับข้าวก็ไม่เป็นรองใคร ทำให้ฉันต้องไปเสนอตัวชิมอยู่เสมอ

ชีวิตของพีจ๋ายังกว่านิยาย(น้ำเน่า)บรรดามีที่ฉันเคยอ่าน เธอเรียนจบ  
แล้วมาทำงานที่บริษัทฝรั่งในกรุงเทพฯ มีหนุ่มๆ หมายปองมากมาย แต่กรรมจัด  
สรรให้เธอตกหลุมรักหนุ่มหล่อช่างเจรจา ที่ทำงานบริษัทเดียวกัน แต่งงานกันแล้ว  
เธอต้องย้ายตามสามีไปทำกิจการส่วนตัวที่จังหวัดบ้านเกิดของฝ่ายชาย ไกลจาก  
บ้านเกิดของตนเองเป็นพันกิโลเมตร อันว่ากิจการของสามีก็ไม่ใหญ่โต แถมต้อง  
ทำร่วมกับพีจ๋า น้องๆ หลายคนของเขาซึ่งอยู่ในบ้านเดียวกันหมด รวมทั้งแม่สามี  
ด้วย

พีจ๋าต้องทำกับข้าวหม้อใหญ่ๆ เลี้ยงคนทั้งบ้านทุกวัน เพราะใครๆ ก็ชอบ  
รสมือพีจ๋า เธออุ่นวยอยู่กับการทำอาหารให้คนอื่นกินตั้งแต่เช้ายันค่ำ

- ๑๒ - *๑๑๑๑*

พี่จำมักจะแบ่งอาหารมาให้บรรดาเพื่อนบ้าน ซึ่งมีร้านอยู่ใกล้ๆ กัน เธอใจดีและยิ้มแย้มเสมอ สามีเธอช่างโชคติดที่ได้พี่มาเป็นภรรยา แต่อนิจจา พี่จำช่างโชคร้ายได้สามีเจ้าชู้ เห็นแก่ตัว และเฉื่อยชา

แต่งงานได้ไม่นาน สามีก็ไปมีหญิงอื่น จนผู้หญิงตั้งท้องคลอด แล้วสามีก็เอากลูกมาให้พี่จำเลี้ยง เพราะเธอเองก็ไม่มีลูก เพื่อนบ้านต่างพากันตำหนิสามี และเห็นอกเห็นใจพี่จำเป็นอย่างยิ่งที่ถูกย่ำยีทางจิตใจ

แต่ไม่ว่าใครจะพูดอย่างไร พี่จำก็รัก และเลี้ยงดูให้การศึกษาแก่เด็กดตุแม่แท้ๆ ทั้งๆที่ใจเธอแสนชอกช้ำที่สามีไม่ซื่อสัตย์

ดูเหมือนกรรมของพี่จำจะไม่มีวันหมดสิ้น เวลาผ่านไป สามีก็ไปได้ผู้หญิงใหม่อีกคน และได้ลูกมาอีกหน ราวฉายหนังซ้ำหรือฟังแผ่นเสียงตกร่อง พี่จำก็ก้มหน้าก้มตาเลี้ยงเด็กไป เช่นเดียวกับลูกคนแรก เธอออกกัลดหนอง หน้าขึ้นอกตรม ใครๆ ก็ถามเธอว่า ทำไมไม่กลับไปบ้านเสีย จะอยู่ทำไมกับสามีแบบนี้

เธอเล่าให้ฉันฟังว่า พ่อแม่สอนมา ให้แต่งงานเพียงครั้งเดียว จะดีจะชั่วก็ให้ออดทนอยู่ไป จนกว่าจะตายจากกัน ยิ่งคะ ยิ่งไม่จบ ยังไม่มีใครตายจากกัน สามีตัวดีก็ยังคงคบกับแม่ของเด็กคนที่สอง และคลอดลูกคนที่สองออกมาอีก โอ้แม่เจ้า ฉันว่าพี่จำเป็นยอดคน เป็นเทพีแห่งความอดทน ฉันไม่รู้หัวใจเธอทำด้วยอะไร ถึงอดทนได้ขนาดนี้ ในที่สุดพี่จำก็ได้ลูกสามคนจากสองแม่มาเลี้ยง

ลูกคนหนึ่งก็เหลือเกิน จะเอาดีก็ทั้งยาก สร้างเรื่องไม่หยุดหย่อนให้แม่กาอย่าง เธอต้องปวดหัว ไม่ยอมเรียน ตีตบเกม ตีตบอินเทอร์เน็ต ตีนส่าย งานการไม่ทำ พี่จำเคยบอกให้กลับไปอยู่บ้านแม่แท้ๆ เด็กก็ไม่ไป

เข้าๆ พี่จำต้องเปิดร้านค้าคนเดียว เสร็จแล้วก็ต้องเตรียมอาหารเข้าให้พ่อลูก ซึ่งจะมีบุญขามาว่าอยากกินอะไร เธอก็ต้องงกๆหาให้

พี่จำไม่เคยมีเวลาของตัวเอง มีแต่เวลาที่ต้องอุทิศให้คนในครอบครัว เห็นกัน

อีกที เธออ้วนขึ้นมาก สุขภาพไม่ดี

พี่จำผู้อรชรอ่อนแอ้นหายไปแล้ว แต่รอยยิ้มพิมพ์ใจของเธอยังอยู่ ไม่ว่าจะ  
มีเรื่องร้ายมากมายเข้ามาในชีวิต เธอก็ยังยิ้มสู้

เคราะห์ที่ยังดีมีลูกคนหนึ่งคอยปกป้องเวลาพ่อหาเรื่องแม่อย่างเธอ มิเสียแรง  
เลี้ยงมาด้วยความเหนื่อยยาก

ทำไมคนดีๆ อย่างพี่จำถึงมีสามีที่ไม่รู้ค่าภรรยาเช่นนี้ เพื่อนๆ ต่างยู่ให้เธอ  
กลับไปหาแม่ ตั้งต้นชีวิตใหม่ที่อบอุ่นที่บ้านเกิด เพราะบ้านเธอก็มีฐานะดี อย่าให้  
เขารังแกอยู่อย่างนี้ทุกคืนวัน

แต่พี่จำบอกฉันว่า “เราคงเคยทำอย่างนี้กับเขามาก่อน เขาจึงมาเอาคืน เรา  
เกิดมาชาตินี้ ถือว่าใช้หนี้กรรม จะได้จบกันไป ไม่ต้องถูกทวงคืนชาติไหนๆ อีก  
ทนมันให้ถึงที่สุดในชาตินี้แหละ” ว่าแล้ว ฉันก็ได้ยินเสียงสามีตะโกนเรียกพี่จำ

“ไปอยู่ไหนวะ ตะโกนเรียกตั้งนาน ทิวแล้วโว้ย มีอะไรอร่อยๆ กินมั่ง”

พี่จำก็รีบลนลานไปหาอาหารให้สามี ผู้ไม่เคยช่วยทำอะไรนอกจากบ่นๆ  
และนำความทุกข์เข้าบ้าน รวากับเกรงว่าหากไร้ทุกข์ พี่จำคงอยู่บ้านนี้ต่อไปไม่ได้



ขอขอบคุณนิยายสารพัดยغمเพชร

### ความทุกข์ของหญิง ๕ ประการ

ทุกข์ของหญิง ๕ อย่างที่จะได้รับ คือ ๑. หญิงสาวไปสู้ตระกูลสามี  
ย่อมพรากจากญาติของตน ๒. หญิงย่อมมีระดู (ประจำเดือน) ๓. หญิง  
ย่อมมีครรภ์ ๔. หญิงย่อมคลอดบุตร ๕. หญิงย่อมบำเรอชาย

(จากพระไตรปิฎกเล่ม ๑๘ “อาเวณิกสูตร” ข้อ ๔๖๒-๔๖๖)



## ๗ ข้อคิด

# มนุษย์เงินเดือน ควรรู้จักก่อนจะป่วย



ปฏิเสธไม่ลง ปลงก็คงได้ไม่นาน เพราะทุกวันนี้ที่เราจะต้องตั้งหน้าตั้งตาทำงานกันงๆ ก็เพราะการแข่งขันในสังคมที่สูง สภาพเศรษฐกิจที่ผลักดันให้เราต้องดิ้นรนเพื่อหาเงินเข้าบัญชีเยอะ ๆ ไว้ก่อน เพราะในอนาคตก็คงไม่มีใครตอบได้ว่าชีวิตจะเป็นอย่างไร

ทว่าหากมุ่งทำแต่งานจนลืมหาเวลามาดูแลสุขภาพของตัวเอง ลองถามใจดูอีกทีนะว่า นี่เราทำงานหนักเพื่อเก็บเงินไปใช้ในห้อง ICU อยู่หรือเปล่า หรือไม่ก็ลองนึกถึงวัยเกษียณ วันที่สุขภาพเริ่มทรุดโทรม ตอนนั้นเงินที่เก็บไว้ก็คงไม่พันท้องเอามารักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นอยู่แน่ๆ



## ทำงานหนักเกินไป ก่อโรคร้ายอะไรได้บ้างนะ ?

คนที่ทำงานหนักเกินไป ลองหันกลับมาถามร่างกายดูบ้างก็ได้เนะคะว่าเหนื่อยไหม ไหวหรือเปล่า เพราะอาการแรกๆ ที่คนทำงานหนักได้พบเจอกันบ่อยๆ นั่นก็คือความอ่อนเพลีย เมื่อยล้า ซึ่งแปลได้ว่าร่างกายกำลังอ่อนแอลง และพร้อมจะรับเชื้อโรคที่ลอยล่องอยู่ตามสภาพแวดล้อมในที่ทำงานได้ง่ายขึ้น จนเสี่ยงต่อโรคและอาการเจ็บป่วยต่อไปนี้

### ๑. โรคตึกเป็นพิษ

โรคนี้มีอยู่จริงๆ และเป็นโรคที่เกิดขึ้นภายในที่ทำงาน โดยเฉพาะสภาพแวดล้อมที่ทำงานที่ไม่ถูกสุขอนามัย มีฝุ่นหนา ไม่ได้รับการทำความสะอาดที่ดี หรือเป็นสถานที่ทำงานที่ต้องเจอกับสารเคมี กลิ่นไม่พึงประสงค์บ่อยๆ อาจทำให้เกิดอาการของโรคตึกเป็นพิษ ซึ่งได้แก่ อาการอ่อนล้า ปวดหัว เวียนศีรษะ คลื่นไส้ คัดจมูก ไอ จาม เกิดผดผื่นคัน ระบายเคืองดวงตา หรือมีความผิดปกติที่ประสาทรับกลิ่น เป็นต้น

ทั้งนี้หากไม่ใส่ใจและปล่อยปละละเลยเอาไว้นาน อาการของโรคตึกเป็นพิษ อาจทวีความรุนแรงได้

## ๒. โรคเครียด

ยอมรับไหมล่ะว่าการทำงานหนักทำให้เครียดได้จริงๆ ยิ่งหากเจองานที่มีความกดดันสูง หรือบางทีเราก็กดดันตัวเองให้ต้องทำงานเยอะๆ ปัจจัยเหล่านี้แหละจะทำให้คุณมีระดับความเครียดเพิ่มขึ้น ซึ่งความเครียดเหล่านี้ก็จะทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย เช่น ปวดหัว อ่อนล้า คลื่นไส้ และอารมณ์เกรี้ยวกราด นอกจากนี้ความเครียดยังทำให้ประสิทธิภาพของคุณลดลงอีกด้วย ไม่เชื่อมาดูนี่สิ

ผลกระทบสุดแย่ที่เกิดเพราะแค่คุณเครียด

### สัญญาณเตือนความเครียด

#### ๓. อ้วนขึ้น

จากการศึกษาในออสเตรเลียพบว่า การนั่งเป็นเวลานานติดต่อกันวันละหลายชั่วโมง มีผลกระทบต่อระบบการเผาผลาญอาหาร เพราะการเผาผลาญจะน้อยลงเมื่อเรานั่ง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้อ้วนและปัญหาสุขภาพอื่นๆ ตามมาอีกมากมาย เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด แถมยังมีการวิจัยพบว่า ผู้หญิงที่นั่งทำงานมากกว่าวันละ ๖ ชั่วโมงต่อวัน อาจมีอัตราเสี่ยงในการเสียชีวิตสูงกว่าผู้ที่นั่งทำงานเพียง ๓ ชั่วโมงต่อวันถึง ๔๐% เลยทีเดียว



#### ๔. ออฟฟิศซินโดรมคือคลานมาหา

นั่งนานๆ หรือยืนนานๆ อาการปวดก็มักจะถามหา โดยเฉพาะเหล่ามนุษย์เงินเดือนที่ต้องนั่งทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ทั้งวัน ไม่ว่าจะบางทีลักษณะการนั่งทำงานของคุณอาจผิดท่า หรือไม่ถูกหลักสุขภาพที่ดีจนอาจเสี่ยงต่อโรคออฟฟิศซินโดรมก็ได้ หรือเบาะๆ อาจมีอาการปวดตามส่วนต่างๆ หนักมาก หรือปวดเรื้อรัง เป็นต้น

งั้นมาลองเช็กเลยดีกว่าว่าเรามีอาการปวดคอ ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดข้อมือ ตาแห้ง เห็นภาพเบลอ เมื่อจ้องคอมพิวเตอร์นานๆ หรือเปล่า ถ้ามีอาการตามนี้ก็ต้องปรับพฤติกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงอาการเจ็บป่วยดังกล่าวแล้วละ

#### ๕. สายตาพัง

การทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์นานเกินไปอาจทำให้เกิดโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม ซึ่งจะช่วยให้ดวงตามีปัญหาเรื่องการมองเห็น โดยอาการจะเริ่มจากตาแห้ง ปวดหัว คอ และไหล่ และอาจจะทำให้มองเห็นเป็นภาพเบลอ วิธีป้องกันโรคนี้ก็คือละสายตาจากจคอมพิวเตอร์แล้วหันไปมองต้นไม้ใบหญ้าสีเขียวๆ เพื่อเป็นการผ่อนคลายสายตาทุกๆ ๒๐ นาที

#### ๖. ความสัมพันธ์แย่

มีการศึกษาค้นพบว่าผู้หญิงกว่า ๖๑% ที่ทำงานภายใต้ความเครียดและความกดดันนั้นจะส่งผลลบต่อความสัมพันธ์นอกออฟฟิศ ในขณะที่ฝ่ายชายนั้นเมื่ออัตราที่ความเครียดจะทำลายความสัมพันธ์นอกออฟฟิศสูงถึง ๗๙% เลยเชียว!

#### ๗. โรคคาโรชิ

ชื่อบอกก็หือมากๆ ว่าได้รับการตั้งชื่อโรคมมาจากแดนปลาดิบ แต่ถ้าแปลเป็นภาษาอังกฤษจะหมายถึง Death from Overwork หรือการเสียชีวิตจากการทำงานหนัก พุดง่ายๆ ก็คือ ทำงานหนักจนตาย หรือบ้างานจนตายนั่นเอง และ

ในญี่ปุ่น อัตราการเสียชีวิตจากโรคนี้นั้นค่อนข้างสูงมาก ดูได้จากชาวพนักงานชาวญี่ปุ่นเสียชีวิตโดยไม่ทราบสาเหตุที่เคยเกิดขึ้นบ่อยๆ โดยบางคนนั่งรถไฟกลับบ้านอยู่ดีๆ ก็เสียชีวิตเอาดื้อๆ ทางกรมแพทย์จึงพิสูจน์ว่า สาเหตุการเสียชีวิตน่าจะมาจากโรคคาโรซินีแหละ ที่เกิดจากการทำงานหนักมากๆ จนร่างกายทนต่อไปไม่ได้

นอกจากนี้คนทำงานหลายๆ คนก็อาจยังไม่รู้ตัวว่าเป็นโรคคาโรซินีแล้วด้วยนะคะ ที่สำคัญเมื่อทำงานหนัก เครียดจากงานก็ไปดื่มแอลกอฮอล์ หรือกินไม่ยั้งเพื่อคลายเครียด ทำให้อาจพักผ่อนไม่เพียงพอ เสี่ยงโรคไขมันอุดตัน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง แม้กระทั่งอัมพาต จนอาจโบทมีอลาโลกใบนี้ไปอย่างไม่รู้เนื้อรู้ตัวในที่สุด

ฉะนั้นคนที่ทำงานหนักแบบหามรุ่งหามค่ำ เราอยากให้คุณทำความรู้จักกับโรคคาโรซินีไว้สักหน่อย ก่อนป่วยด้วยโรคนี้นะ

เห็นไหมว่าการโหมทำงานอย่างหนักไม่ได้ช่วยให้ชีวิตดีขึ้นอย่างที่คาดฝันไว้เสมอไป แต่อาจนำพาสภาพพังๆ มาถึงเราได้ และหากรู้ตัวว่าทำงานหนักมากก็มาลองเช็คอาการดูว่าเรามีความเสี่ยงจะป่วยด้วยโรคต่างๆ มากน้อยแค่ไหน โดยเช็คได้จากนี้เลย



## สัญญาณนี้แหละใช่ ทำงานหนักเกินไปแล้วซัวร์

- ปวดเมื่อยตามตัว โดยเฉพาะบริเวณหลัง ไหล่ ท้ายทอย สายตา ปวดศีรษะ และข้อมือ
- มีอาการตาพร่ามัว มองเห็นภาพเบลอ โดยเฉพาะหลังจากนั่งทำงานไป แล้วลึกลับๆ
- แคชขยับก็รู้สึกเจ็บ เพราะเกิดอาการเอ็น ข้อ ยึด จากการนั่งติดเก้าอี้เป็นเวลานาน ๆ
- หมดพลัง เหมือนไร้เรี่ยวแรงจะลุกไปไหน
- ให้ความสนใจแต่เรื่องงาน คิดอะไรก็เป็นเรื่องงานไปเสียหมด
- บ้างงานเสียจนไม่มีเวลาให้ครอบครัว คนใกล้ตัว หรือแม้แต่ตัวเอง
- มักจะหอบงานกลับมาทำที่บ้านด้วยเสมอๆ
- ทำงานจนตึก และมักจะอดนอนเป็นประจำ
- อยู่ว่างๆ ก็เช็คอีเมลเรื่องงานเป็นประจำ ไม่เว้นแม้แต่ตอนพักผ่อนอยู่ที่บ้าน
- พกมือถือของบริษัทติดตัวตลอดเวลา หรือมักจะคอยฟังเสียงโทรศัพท์เพราะคิดว่าอาจมีคนติดต่อเรื่องงานเข้ามา
- คอยสอดส่องข่าวสารเกี่ยวกับหน้าที่การงาน และมักจะเป็นคนแรกๆ ที่ได้ข่าวสารเรื่องงานก่อนใครๆ
- ยอมใช้สมาร์ตโฟนเพื่อจะได้ติดต่อเรื่องงานอย่างสะดวกมากขึ้น นอกจากนั้นก็แทบไม่ได้ใช้ประโยชน์จากแอปพลิเคชันอื่นๆ เลย
- สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น
- มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรัง ซึ่งอาจเป็นอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ในเบื้องต้น เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดตา หรือเป็นหวัดไม่หายสักที
- มีแนวโน้มตีพามาเพิ่มมากขึ้นทุกวัน

- บางคนก็เกิดอารมณ์ฉุนเฉียวใส่เพื่อนร่วมงาน โดยเฉพาะกับคนที่เราคิดว่าเขาทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพอย่างที่เราคาดหวังไว้

- หงุดหงิดง่ายขึ้น มองอะไรก็ไม่สบอารมณ์ ทุกอย่างดูขวางหูขวางตาไปหมด เพราะเครียดกับงานมากเกินไป

หากเช็กสัญญาณแล้วพบว่ามีการทำงานมากเกินไปอยู่หลายประการ แนะนำให้รีบปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเสียใหม่ จะได้ไม่หมกทำงานหนักเกินไปเพื่อเก็บเงินเอาไว้ใช้ในห้อง ICU หรือหากยังไม่รู้ว่าควรเริ่มต้นเปลี่ยนแปลงยังไงดี ลองมาดูวิธีเหล่านี้ก่อนเลย

### ทำงานอย่างนี้ลืต ไม่เอาเงินที่มีไปจ่ายค่าหมอ

ทำงานเก็บเงินงกๆ สุดท้ายต้องเอาเงินที่ออมไว้ไปใช้รักษาตัวหมด วิถีชีวิตอย่างนี้ไม่ถูกต้องอย่างแรงค่ะ เอาเป็นว่าเรามาทำงานแบบพอดีๆ เพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้นตามนี้ดีกว่า

๑. จัดลำดับความสำคัญของงาน สิ่งไหนควรทำก่อน-หลัง และอย่าคิดไปเองว่าทุกอย่างสำคัญเท่ากันหมด

๒. ยืดเส้นยืดสายบ้าง เมื่อรู้สึกตัวว่านั่งทำงานติดต่อกันเกิน ๑ ชั่วโมง ให้ลุกไปเดินเล่นหรือเข้าห้องน้ำล้างหน้าหน่อย แต่หากไม่คุ้นกับการพักเบรก ลองตั้งนาฬิกาปลุกไว้เตือนให้ลุกเลย

๓. พยายามละสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้ได้ทุก ๒๐ นาที เพื่อพักสมองและพักสายตาไปในตัว



๔. เทียงบูบลูกบ๊อบ ปิดคอมพิวเตอร์ เก็บงาน แล้วไปพักเบรกข้างนอก
๕. เลิกงานตรงเวลา อย่าแคร้วว่าใครจะหาว่าเรารีบกลับบ้าน และบอกเจ้านายไปว่าแค่เลิกงานตรงเวลา สุขภาพก็ดีขึ้นทันตาอย่างเห็นได้ชัด!
๖. พยายามอย่าเอางานกลับไปทำที่บ้าน
๗. แบ่งเวลาชีวิตให้เหมาะสม เวลางานทำงาน เวลาพักผ่อน และหาเวลาผ่อนคลายบ้าง
๘. ไปเที่ยวบ้าง อย่าลืมน่ามีสิทธิ์ลาพักร้อน พาตัวเองออกห่างจากงานสักพัก อย่างน้อยปีละครั้งก็ยังดี
๙. ปฏิเสธเสียบ้าง อย่าหอบเอางานมาไว้บนปามากเกินไป หากงานเต็มไม้เต็มมืออยู่แล้ว คุณก็มีสิทธิ์ปฏิเสธงานชิ้นใหม่ซะ
๑๐. ตั้งเป้าหมายงานในแต่ละลัปดาห์ สะสางให้เสร็จเป็นอย่างไรๆ ลดภาระงานในแต่ละวันได้บ้างก็ยังดี
๑๑. ทาวิธึคลายเครียดเมื่อรู้สึกเครียด
๑๒. ยืดหยุ่นบ้าง หากทำเต็มที่แล้วจริงๆ งานไหนนอกเหนือความสามารถในการจัดการบ้างก็ไม่เห็นจะเป็นไร อย่างกดดันตัวเองมากเกินไป
๑๓. หาเวลาไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๑๔. พักผ่อนให้เพียงพอ เลิกกันทีกับการทำงานจนตึกลงแทบทุกวัน
๑๕. หาเวลาว่างจัดการตัวเองสักหน่อย ทั้งจัดโต๊ะทำงานใหม่ เคลียร์อีเมลเก่าๆ หรือเอกสารที่รกรุงรังเต็มไปหมด แค่นี้ก็จะช่วยให้งานดูเบาลงเยอะแล้ว

แม้ว่างานคือเงิน ต่อยอดชีวิตของเราให้มึต้นทุนในการจับจ่ายใช้สอย ทว่าอย่าให้เงินเป็นงานเสียหมดดีกว่า เพราะอย่างที่บอกละคะ หากมุ่งทำงานเก็บเงินจนลืมนดูแลสุขภาพของตัวเอง คงไม่พันต้องนำเงินที่หามาได้ไปรักษาตัวเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยแน่ๆ ฉะนั้นมีชีวิตเดียวก็ควรต้องใช้ให้คุ้มทุกๆ ด้านจริงไหม?







# วิชาชีวิต

ชีวิตของคนเรา มีวิชามากมายที่ต้องเรียนรู้ มิใช่เพื่อความอยู่รอดเท่านั้น แต่ยังเพื่อความเจริญก้าวหน้าและผาสุก วิชาเหล่านี้เปิดสอนทั้งในโรงเรียน วิทยาลัย และมหาวิทยาลัย โดยมีการวัดผลอย่างจริงจัง แต่มีวิชาหนึ่งที่มักถูกละเลย และแทบไม่มีสอนในสถาบันการศึกษาใดๆ นั่นคือ “วิชาชีวิต”

มีวิชามากมายที่เรียนอย่างหน้าดำคร่ำเครียดใน โรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย ครั้นสอบผ่านแล้วหลายคนแทบไม่ได้เอาไปใช้ประโยชน์เลย แต่วิชาชีวิตนั้นหาเป็นเช่นนั้นไม่ สามารถนำมาใช้ประโยชน์ตลอดเวลา

วิชามากมายเรียนแล้วช่วยให้ร่ำรวย มีสถานภาพทางสังคม แต่ไม่ได้ช่วยแก้ทุกข์ได้เลย ไม่ว่าจะยามเสื่อมลาภเสื่อมยศ ถูกต่อว่าทำอสูญเสียคนรัก หรือล้มป่วย ในขณะที่วิชาชีวิตนั้นช่วยให้เราก้าวข้ามปัญหาชีวิตไปได้ด้วยดี แม้ประสบกับความผันผวนแปรปรวนในชีวิต จิตก็ยังเป็นปกติสุขอยู่ได้

วิชาชีวิตช่วยให้เราไม่จมทุกข์ หรือซ้ำเติมตนเองยามประสบปัญหา ขณะเดียวกันก็ไม่หลงระเหิงในลาภยศและความสำเร็จ มีภูมิคุ้มกันรักษาใจ ไม่ให้อารมณ์อกุศลครอบงำ และสามารถเป็นสุขได้ในทุกหนแห่ง เมื่อพลัดพรากก็ไม่เศร้าโศกเสียใจ เมื่อสูญเสียก็ไม่ต้อกชกหัว เมื่อเจ็บป่วยก็ไม่คร่ำครวญ และเมื่อจะตายก็ไม่พรั่นพรึง

วิชาชีวิตนั้นเรียนได้จากประสบการณ์ชีวิต โดยมีปัญหาต่างๆ เป็นทั้งการบ้านและบททดสอบ โดยมีความตายเป็นการสอบไล่ ชนิดที่ไม่มีการแก้ตัว หากสอบตกก็ทุรนทุรายก่อนตายโดยมีอบายเป็นที่หมาย หากสอบได้ก็จากไปอย่างสงบและเข้าถึงสุคติ

น่าเสียดายที่คนจำนวนมากไม่น้อยพากันสอบตก เพราะไม่คิดว่าจะมีการสอบไล่ชนิดนี้รออยู่จึงมิได้เตรียมตัวแม้แต่น้อย หรือหนักกว่านั้นคือ ไม่คิดว่ามีวิชาชีวิตที่ต้องเรียนเลยด้วยซ้ำ ทั้งชีวิตจึงปล่อยโอกาสทองให้หลุดลอยไป

แต่ผู้มีปัญญานั้นย่อมตระหนักเสมอว่า ชีวิตนี้มีขึ้นเพื่อการเรียนรู้ และการเรียนรู้ที่สำคัญคือวิชาชีวิต ดังนั้นจึงหมั่นศึกษาหาบทเรียนจากวิชานี้อยู่เสมอ รางวัลที่ได้คือ เมื่อยังมีลมหายใจก็เป็นสุขในทุกที่ ครั้นวาระสุดท้ายมาถึงก็พร้อมรับความตายด้วยใจสงบ

ข้อธรรม คำสอน พระไพศาล วิสาโล

### วิชา ๓

คือความรู้แจ้งอันพาสู่ความพ้นทุกข์ หมวดกิเลส ๑. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ (ระลึกชาติของกิเลสต่างๆ ของตนได้) ๒. จุตูปปาตญาณ (รู้การเกิดและการดับของกิเลสต่างๆ ได้) ๓. อาสวักขยญาณ (รู้ความหมดสิ้นไปของกิเลสได้)

(จากพระไตรปิฎกเล่ม ๑๓ “สันตกสูตร” ข้อ ๓๑๐)



## “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน”

“มีความจริงอย่างหนึ่งของคนสูงอายุคนสูงอายุต้องดูแลใคร ตนเองตนเอง และตนเอง มีร่างกายและจิตใจของตนเองที่ต้องดูแลอย่างดี มีคูที่อยู่ดูแลกันจนแก่จนเฒ่า นั่นคือคนข้างกายของเราที่ต้องทะนุถนอม เราแก่แล้ว และกำลังแก่ ดีที่ร่างกายยังดี ดีที่สมองยังดี

๑. ตอนอายุ ๖๐-๗๐ ร่างกายยังดีอยู่ ชอบกินอะไรก็กิน ชอบใส่เสื้อสวักก็หามาใส่ ชอบไปที่ไหนก็ไปเที่ยว เวลานี้ควรเตรียมการ เก็บเงินส่วนหนึ่งไว้ใช้ยามฉุกเฉินหรือยามจำเป็น ลูกฐานะดีนั้นก็ดีสำหรับลูก ลูกมีความกตัญญูก็ดีสำหรับตัวลูก แต่อย่ารอให้เขามาช่วย หรือรอให้เขามากตัญญู เราต้องพึ่งพาตัวเองให้มากๆ จัดการชีวิตของเราให้ได้ดี

๒. อายุ ๗๐ ไม่มีโรค ช่วยตัวเองได้ก็ยังไม่เป็นปัญหาแต่ต้องรู้ว่าแก่แล้ว กำลังวังชาก็เริ่มถดถอย อายุมากขึ้น ทำอะไรก็ช้าลง กินช้าๆ เพราะจะสำลัก เดินช้าๆ เพราะจะหกล้ม ดูแลตัวเอง อย่าไปยุ่งเรื่องลูกเรื่องหลาน อาจจะมองดูว่าเห็นแก่ตัว แต่ยังไง ก็ต้องดูแลสุขภาพตัวเองให้มาก เพราะการไม่พึ่งพาคนอื่นนั้นเป็นเลิศ

๓. เมื่อร่างกายไม่ดีแล้ว ต้องเตรียมใจยอมรับการเจ็บ การแก่และความตาย ที่กำลังจะสืบคลานตามมา อย่าให้เป็นภาระมากเกินไปในการผ่านช่วงสุดท้าย



ของชีวิต ในเมื่อชีวิตที่เสื่อมทั้งสมองและร่างกาย จงประจักษ์หน้ากับความตาย  
อย่างอาจอง อย่าให้ความเจ็บป่วยเป็นภาระที่จะต้องใช้จ่ายเงินช่วงสุดท้ายใน  
จำนวนมหาศาลโดยไม่จำเป็นที่จะต้องซื้อชีวิตเพื่อให้อยู่รอด

สุดท้ายสรุปความว่า

“สิ่งที่เราต้องรู้จักวางแผน การที่ได้เป็นคู่กันนั้นคือบุพเพสันนิวาส การ  
ที่อยู่ด้วยกันนั้นคือความสุข ชีวิตหนึ่งชีวิตนั้นไม่ยาวนานนัก จงปฏิบัติต่อคนข้าง  
กายให้ดีที่สุดเท่าไร เพราะเราไม่รู้ว่ในภพชาติต่อไปจะได้พบกันอีกหรือไม่”

อย่าลืมว่า สิ่งสำคัญที่สุดคือ “ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน” ลูกหลานญาติมิตรเป็น  
ตัวเสริมเท่านั้นเอง



#### ผลกรรมตามสนอง ๘

๑. ผลกรรมแห่งการฆ่ามนุษย์และสัตว์ เบาสุดคือ **มีอายุสั้น** ๒. ผลกรรมแห่งการลักทรัพย์  
เบาสุดคือ **ทรัพย์สมบัติพินาศ** ๓. ผลกรรมแห่งการประพฤติผิดในกาม เบาสุดคือ **มีศัตรู  
และถูกบงการร้าย** ๔. ผลกรรมแห่งการพูดเท็จ เบาสุดคือ **ถูกกล่าวด้วยคำไม่จริง** ๕. ผลกรรม  
แห่งการพูดส่อเสียด (เอาความข้างโน้นไปบอกข้างนี้ เอาความข้างนี้ไปบอกข้างโน้น ทำให้เขาเกิด  
ทะเลาะกัน) เบาสุดคือ **แตกจากมิตร** ๖. ผลกรรมแห่งการพูดคำหยาบ(คำพูดที่ก่อให้เกิดเลสวาระ  
โทสะ โมหะ) เบาสุดคือ **ได้ฟังเสียงที่ไม่น่าพอใจ** ๗. ผลกรรมแห่งการพูดเพ้อเจ้อ เบาสุดคือ **ได้รับ  
คำที่ไม่น่าเชื่อถือ** ๘. ผลกรรมแห่งการเสพของมีนเมาให้โทษ เบาสุดคือ **ความเป็นบ้า**

(จากพระไตรปิฎกเล่ม ๒๓ “ลัทธิพหลสุสูตร” ข้อ ๑๓๐)



● พระจันทร์

เจริญธรรมญาติโยมผู้มีความสนใจในธรรมทุกคน วันนี้มาถึงที่นี้ช้ากว่าที่ควรจะเป็น เพราะเหตุว่าต้องการที่จะให้เกิดความเร็วก็เลยเกิดความช้า แปลว่าเราต้องการที่จะให้เพื่อนพ้องของเราที่ร่วมรถคันเดียวกับเรานั้นมาถึงเร็ว เราก็มองเขาเดินทางมาก่อน อาตมาก็อยู่ทำรายการวิทยุที่สถานี เสร็จแล้วรถที่มาส่งที่นี่ก็ตีกลับไปรับก็เลยช้ากว่าที่ควรจะเป็น เอาเถอะ อาตมาไม่ได้มีความรู้ลึกว่า ความผิดพลาดในการบริหารเวลาก็ตาม หรือในเรื่องราวใดๆ ก็ตามเป็นสิ่งเสียหาย ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ต้องปรับเปลี่ยนไปปรับมา จะไปกำหนดหมายตายตัวว่าจะต้องดี จะต้องลงตัวอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ แม้เราอยากให้มันดี แต่เมื่อปรากฏว่าไม่ได้ตามที่คิด เราก็มองใหม่คิดใหม่ปรับใจใหม่

๑๑๔๗ - ๒๓ -

มนุษย์เราส่วนใหญ่มีเจตนาดี มีความปรารถนาดีกันทั้งสิ้น เพียงแต่เวลาทำเจตนาหรือตามความปรารถนาของตนนั้น บางทีมันอาจไม่เป็นไปตามเจตนาหรือปรารถนา เพราะเพียงแค่เจตนาดีหรือปรารถนาดีอย่างเดียวไม่พอ ต้องอาศัยองค์ประกอบแวดล้อมสนับสนุนด้วย เพื่อให้เจตนาหรือปรารถนานั้นดำเนินไปข้างหน้าอย่างดี หากเราดำเนินชีวิตอยู่ในโลกลูกนี้ โดยอาศัยเจตนาและปรารถนาในทางที่ดี แต่ผลออกมาไม่ดี ก็อย่าไปทำจิตใจให้เป็นทุกข์ ให้เครียด ให้วิตกกังวล หรืออย่าไปสำคัญมั่นหมายจนเกิดความไม่สบายใจใดๆ ขึ้นมา เพราะเช่นนั้นเราจะอยู่ในโลกนี้อย่างไม่เป็นสุข อาตมาเองก็ไม่ปรารถนาหรือกลัวว่าจะง่วงนอน แต่เมื่องานไม่เสร็จ ทำงานดึกก็เลยง่วงนอน นอนเวลาประมาณตี ๕ ถูกปลุกให้ตื่นรีบเดินทางไปที่สถานี และก็รีบเดินทางมาที่นี่

มีถ้อยคำที่กล่าวไว้ว่า สิ่งที่เสพแล้วไม่รู้จักอึด ไม่รู้จักเต็ม ได้แก่ ๑. การเสพกาม ๒. การหลับการนอน ๓. สุราสิ่งเสพติด หรือสิ่งมอมเมาต่างๆ นานา สามสิ่งนี้ไม่รู้จักอึดไม่รู้จักเต็ม อาตมาบอกกับตนเองว่า นอนมากมายปานใดก็ไม่อึดไม่เต็มหรือกว่า เรายังมีเวลานอนอีกมากที่หลุมฝังศพ แต่เวลาตึกมากๆ มันไม่ยอมเห็นด้วยกับเรา เมื่อคืนนี้หนุ่มของเราคนหนึ่ง เริ่มแรกตั้งแต่ตอนหัวค่ำก็สว่างไสว พุดแจ้วๆๆ หกทุ่มล่วงแล้วคอพับอยู่กับโซฟาใกล้ๆ พยายามจะปลุกก็งัวเงียๆ ขึ้นมาบิดขี้เกียจลักสองสามที แล้วไปนั่งหลับต่อ ก็เห็นใจ สงสาร คน

เรามีความหลับ ๒ แบบ ๑. หลับเพราะติดหลับติดนอน ๒. หลับเพราะร่างกายต้องการพักผ่อน ถ้าหลับเพราะร่างกายจะพักผ่อนก็พอทำเนา แต่ถ้าหลับเพราะร่างกายติดหลับติดนอนก็ไม่ได้เรื่อง ทำให้เรากลายเป็น



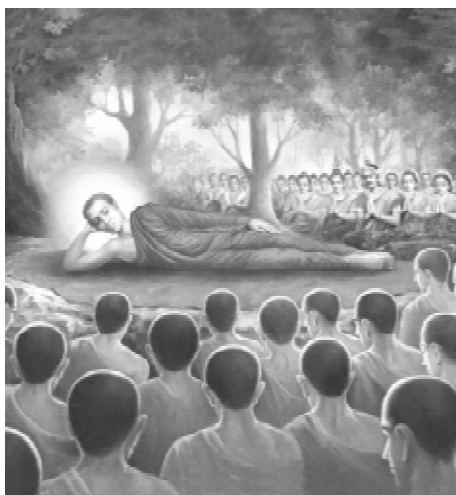
คนขี้เกียจ กลายเป็นตัวขี้ขนไปในที่สุด แท้จริงแล้วมนุษย์เราพักผ่อนหลับนอน เพียงเพื่อให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรค ให้มีกำลังสำหรับการสู้ชีวิตในวันใหม่ เท่านั้นเอง

จุดประสงค์สองประการเพื่อการพักผ่อนนั้น คือ ๑. เราจะต้องพักผ่อนเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ๒. เราจะพักผ่อนเพื่อให้ร่างกายอ่อนแอ จะสังเกตว่าคนส่วนใหญ่พักผ่อนเพื่อให้ร่างกายอ่อนแอ คือยิ่งพักยิ่งขี้เกียจ ยิ่งพักยิ่งไม่อยากทำอะไร ยิ่งพักยิ่งเฉื่อย ยิ่งซึม ยิ่งไม่มีความกระปรี้กระเปร่า สังเกตไหม ถ้าเป็นเช่นนั้นแสดงว่าเรายังขาดชาคริยานุโยคะ คำว่าชาคริยานุโยคะ เป็นหลักปฏิบัติไม่ผิดหนึ่งในสามประการ อันประกอบด้วย ๑. สำรวมอินทรีย์ ๒. โภชนะเมตตัตถุญตคา ๓. ชาคริยานุโยคะ สามข้อนี้รวมเรียกว่า อปถนณกรรม แปลว่า ข้อปฏิบัติที่ไม่ผิดสามประการ ชาคริยานุโยคะ แปลว่า ความอันเป็นผู้ประกอบความเพียรในการที่จะตื่น ที่จะขยัน ที่จะสร้างสรรค์ ที่จะทำสิ่งที่ให้เกิดประโยชน์ให้เกิดคุณค่ากับชีวิตของตน กรณีเช่นนี้ถือว่าเป็นชาคริยานุโยคะ

ในพระไตรปิฎกกล่าวว่า ชาคริยานุโยคนั้น คือ เดินจงกรมในช่วงต้นราตรี พักนอนด้วยท่าสิทโธยาสน์ในช่วงกลางราตรี และเดินจงกรมอีกในช่วงท้ายของราตรี แสดงว่าหนึ่งราตรี ๑๒ ชั่วโมง เราแบ่งเป็น ๓ ช่วง ช่วงละ ๔ ชั่วโมง เดินจงกรม ๔ ชั่วโมง นอนหลับ ๔ ชั่วโมง และเดินจงกรมอีก ๔ ชั่วโมง ฟังๆ ดู เหมือนว่าจะเป็นชาคริยานุโยคะ ขยันเดินมากไปสักหน่อยหนึ่งนะ แต่อย่างไรก็ตาม เนื้อหาสาระในพระไตรปิฎกได้กล่าวมาทำนองนั้น ถ้าเราอยากจะฝึกเป็นคนชาคริยานุโยคะ คือฝึกความเป็นผู้ตื่น ๑. ตื่นตา ๒. ตื่นตัว อาจจะมีเกินไปถึงขั้นตื่นเต้น นั้นไม่ใช่ชาคริยานุโยคะ แต่ตื่นตानीโดยทั่วไปของคนเรา ปกติตื่นขึ้นมาจากหลับนอนเรียกว่าเป็นการตื่นตา บางคนตื่นครึ่งเดียวก็มี ตื่นจากที่นอนแล้วตื่นครึ่งเดียว โยมเคยมีประสบการณ์แบบนี้บ้างไหม ตื่นมางัวเงียๆ นั่งซึมกระทืออยู่ในที่นอน ประเดี๋ยวก็ล้มพับหลับไปอีก กรณีนี้เช่นนี้แสดงว่าเราตื่นอยู่ครึ่งหนึ่ง

อีกครั้งหนึ่งไม่ตื่น เคยมีคำกล่าวจากผู้ที่ยลลาดนั้นเวลาตื่นขึ้นมาเขาจะลุกขึ้นสะบัดตัวจากที่นอนเสมือนหนึ่งสะดุ้งรองเท้าคู่เก่าที่ทิ้งแล้ว แผลกแต่จริง ที่นอนของเราไม่ใช่แม่เหล็ก แต่มันมีแรงดึงดูดสาหัสสาครรจ์ ทำให้คนที่ตื่นมาแล้วล้มตัวลงนอนอีกไม่รู้กี่ทอดต่อกี่ทอด การตื่นขึ้นมาหลังจากที่ร่างกายหลับนอนเพียงพอแล้ว แต่กลับล้มตัวหลับนอนอีก อะไรจะเกิดขึ้น เวลาตื่นครั้งที่สอง มันจะซึมจะไม่มีชีวิตชีวา ไม่โปร่ง และเวลานอนครั้งที่สองจะหลับไม่สงบ อาจจะมีความฟุ้งซ่าน มีความลึบสน มีการปรุงแต่ง คิดนึกไปในทางที่ไม่ถูกต้องดีงาม ในทางพุทธศาสนา สอนว่า เป็นการนอนหลับที่ไม่มีสติ ก่อให้เกิดโทษภัยหลายประการ เช่น ฝันร้าย ฝันลามก ฟุ้งซ่าน เป็นต้น

พระพุทธศาสนาสอนว่า เราจะต้องมีสติแม้ในขณะที่หลับ ท่านอนที่ฝึกฝนความเป็นผู้มีสติ เรียกว่าสีทไสยาสน์ สีทก็คือนอนแบบราชสีห์ ตะแคงข้างขวา การนอนทั้งหมดมี ๔ ท่า ๑. ท่าเปตไสยาสน์ นอนแบบตามสบาย นอนหงายเต็มที่เลยทีเดียว เรียกว่า เปตไสยาสน์ นอนแบบเปรด โดยส่วนใหญ่เราก็นอนแบบนี้ เพราะถูกฝึกมาให้นอนเช่นนี้ ๒. กามโภคีไสยาสน์ นอนแบบผู้บริโศกคาม คือตะแคงซ้าย ซึ่งมันจะทับหัวใจ ๓. สีทไสยาสน์ ตะแคงข้างขวา เป็นการนอนแบบผู้รู้ ผู้ฉลาด ผู้บำเพ็ญเพียรในการประพฤติปฏิบัติทั่วไป ๔. ตถาคตไสยาสน์ นอกจากนอนตะแคงขวาแล้ว จะเป็นการนอนแบบสอนเทวดาไปด้วย พระพุทธเจ้าแม้แต่ในเวลานอนหลับ ยังทรงสอนเทวดาด้วย ไม่ปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ อันนี้เป็นสิ่งที่สอนให้





เราเกิดความเพียรในการที่จะประกอบชาคริยานุโยคะ ไม่เห็นแก่การหลับการนอน  
มากจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้เราคงจะต้องจัดสรรที่หลับที่นอน ไม่ให้มันสบายเกินไป  
ไป เพราะถ้าสบายเกินไปมันจะติดสบาย

ถ้าหลงติดความสบายทั้งหลายแหล่  
ไม่กล้าฝืนใจตนพ้นราคะ  
จึงขาดภูมิต้านทานในด้านจิต  
อย่าตัวมดเต็มเตาะแตะและโตงเตง  
จะสุขง่ายทุกข์ง่ายวุ่นวายเศร้า  
จะเก่งการเอาหน้าสาระแน  
เพราะอ่อนแอแพ้ง่ายร่างกายล้า  
เพราะกลัวทิวกลัวหาวกลัวหนาวร้อน  
มันเป็นยาเสฟติดมากพิษสง  
มันรีงรัดสลัดทิ้งหนักจริงแท้  
ต้องกล้าเดินเหยียบย่ำความลำบาก  
ต้องกล้าทิ้งกล้าทำและกล้าทน

จะพาเราอ่อนแอพ่ายแพ้ผี  
ไม่กล้าหาญทำดีให้ผีเกรง  
ด้านผิตภัยน้อยไม่ค่อยเก่ง  
จะวังเวงอารมณ์เพราะอ่อนแอ  
จะหมั่นเนาขึ้นหนอนเมื่อตอนแก่  
จะกินยาตำแยอย่างแน่นนอน  
เพราะไม่กล้าออกกำลังขูดขังขอน  
เพราะเหน็ดหนับหลับนอนจึงอ่อนแอ  
เมื่อคนหลงคนติดชีวิตแย  
เพราะเห็นแก่ความสบายทำลายตน  
ต้องกล้าฝืนความอยากทุกแห่งหน  
เพื่อเป็นคนแรงฤทธิ์ไม่ติดสบาย

ความลำบากกับความสบายอันไหนน่ากลัวมากกว่ากัน บางคนบอกความ  
ลำบากน่ากลัวกว่า ไม่มีใครอยากจะเผชิญกับความลำบาก แต่ทุกคนพากันวิ่งหา  
ความสบาย แต่มีผู้รู้หลายคนตอบว่า ความสบายน่ากลัวกว่าความลำบาก ทำให้  
ใจหลง คิดไปในทางที่ไม่ดี เช่น คิดเรื่องงาม เป็นต้น และอกุศลธรรมเจริญยิ่ง

มีถ้อยคำปรากฏในพระไตรปิฎกว่า การตั้งตนอยู่บนความลำบาก อกุศลธรรม  
เจริญยิ่ง การตั้งตนอยู่บนความสบาย อกุศลธรรมเจริญยิ่ง เพราะการตั้งตนอยู่  
บนความสบายนั้นทำให้คิดไปในทางชั่วได้ง่าย สอง ทำให้เราเป็นคนหลงได้ง่าย  
ทำให้อกุศลธรรมเจริญยิ่งได้ง่าย ข้อสำคัญก็คือเมื่อเสฟความสบายติดแล้ว เรา

ต้องอาศัยองค์ประกอบภายนอกเพื่อให้เกิดความสบายค่อนข้างเยอะ แต่ถ้าเราไม่เสพติดความสบาย ก็ไม่ต้องอาศัยองค์ประกอบภายนอกเพื่อทำให้เกิดความสบาย เป็นต้นว่าต้องมีพุงนุ่มๆ มีหมอนนุ่มๆ มีแอร์เย็นฉ่ำ มีรถทันสมัย ฯลฯ คนที่พยายามใช้ชีวิตอยู่กับความสบายจะลำบาก คนที่พยายามใช้ชีวิตอยู่อย่างลำบากจะสบาย คนที่สบายต้องอาศัยปัจจัยภายนอกมาก แล้วเมื่อต้องอาศัยปัจจัยภายนอกมาก ก็ต้องลำบากในการแสวงหาปัจจัยเพื่อให้เกิดความสบายแถม แต่คนที่จะพยายามใช้ชีวิตอยู่อย่างลำบากๆ เขาอาศัยปัจจัยภายใน อาศัยความอดทน การพึ่งพิงตนเอง ไปไหนก็อาศัยรถส่วนตัวคือรถกั้วกั้ว อย่างมากก็จักรยานซึ่งสามารถใช้พลังงานในตนขับเคลื่อนไปข้างหน้า ในเวลาที่ไม่มากนัก ไม่เร็วนัก ประสบอุบัติเหตุก็ไม่ถึงกับตายโดยมากมายนัก แต่คนเราพยายามที่จะหลีกเลี่ยงจากความลำบากจริงๆ ความลำบากที่ว่าเป็นคือความสบาย ไม่ต้องเติมน้ำมัน รถกั้วกั้วของเราก็เดินได้ โอเปกจะขึ้นราคาน้ำมันลิตรละกี่บาร์เรล รถกั้วกั้วของเราก็ไม่มีปัญหา สามารถทำทุกถนน ทนทุกสภาพและไม่ก่อมลพิษ มลภาวะ ฟังๆ ดูการพึ่งพิงตนเองจะเป็นความสบาย ไม่น่าจะเป็นความลำบาก แต่คนทั่วไปมอง



ว่า การเดินเป็นความลำบาก การฟุ้งฟุ้งตนเองเป็นความลำบาก การไปอาศัย เหตุปัจจัยภายนอกเป็นความสบาย พัดลมกับลมพัดอันไหนลำบาก อันไหนสบาย บ้างบอกว่าพัดลมสบาย ลมพัดลำบาก บางทีมันก็พัด บางทีมันก็ไม่พัด แต่ถ้าพัดลมจะให้พัดเท่าไรก็กดปุ่ม ติดแอร์เย็นฉ่ำกับการที่ไม่ต้องติดแอร์ อันไหนลำบาก อันไหนสบาย บางคนบอกว่าติดแอร์สบาย ไม่มีแอร์ลำบาก ร้อนจะตาย แต่จริงๆ แล้วคนที่สามารถอยู่ได้กับความร้อนโดยไม่ร้อน คนนั้นก็สบาย แต่ถ้าเราติดห้องแอร์ ต้องอยู่ในห้องแอร์เท่านั้นจึงจะสบาย แต่สำหรับคนที่ไม่ได้ติดแอร์เย็นฉ่ำ อยู่ในห้องแอร์ก็อยู่ได้สบายๆ อยู่นอกห้องแอร์ก็อยู่ได้สบายๆ เพราะสบายในทุกสภาพ

ครั้งหนึ่งมีเจ้าชายองค์หนึ่งสอบถามพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่โคนต้นไม้ บนพื้นที่ลาดด้วยใบไม้ ตอนนั้นอากาศเหน็บหนาวราวรัตนตเป็นอย่างมาก เจ้าชายองค์นั้นสอบถามพระพุทธเจ้าว่า มีความสุขดีหรือ พระพุทธเจ้าบอกว่า เราเป็นบุคคลที่มีความสุขมากกว่าใครในโลก เป็นคำประกาศยืนยันถึงความสุขอันแท้จริงของพระพุทธเจ้า เจ้าชายองค์นั้นสอบถามว่า ถ้ากระนั้นพระพุทธเจ้ามีความสุขมากกว่าตนเองซึ่งเป็นเจ้าชายหรือ พระพุทธเจ้ายืนยันว่าพระองค์มีความสุขมากกว่า ก็เลยเกิดข้อสงสัยถามพระพุทธเจ้าขึ้นมาว่า พระพุทธเจ้ายืนยันได้อย่างไรว่าพระองค์มีความสุขมากกว่า พระพุทธเจ้าตรัสตอบว่า ฟังนะ เจ้าชาย ถ้าเจ้าชายจะให้เราไปอยู่ในวัง เราก็มีความสุขเหมือนกับที่เจ้าชายมีความสุข แต่ถ้าจะให้เราอยู่โคนไม้ท่ามกลางอากาศที่หนาวเหน็บแบบนี้ เราก็มีความสุข แต่ถามหน่อยว่าเจ้าชายมีความสุขหรือไม่ ถ้ามาอยู่ในเงื่อนไขที่อากาศหนาวเหน็บแบบที่เป็นอยู่ในขณะนี้ เจ้าชายตอบว่าไม่มีความสุข ต้องอยู่ในวังเท่านั้นจึงจะมีความสุข แสดงว่าอาณาจักรความสุขของเจ้าชายช่างคับแคบเสียนี้กระไร คือจะต้องอยู่ในวังเท่านั้นจึงจะมีความสุข ออกมาจากวัง เจอภาวะสะเทือนน้ำสะเทือนบก หนาวร้อน ร้อนหนาวราวรัตนต เจ้าชายไม่สามารถมีความสุขได้ แสดง

ว่าเจ้าชายมีความสุข  
น้อย เรามีความสุข  
มาก เราอยู่ที่ไหนก็มี  
ความสุข

มีถ้อยคำปรากฏ  
ในพระไตรปิฎกซึ่งนำ  
สนใจมาก พระพุทธเจ้า  
ตรัสว่า พระอรหันต์อยู่  
ที่ไหน ที่นั้นย่อมเป็น



สถานที่อันน่ารื่นรมย์ หมายความว่า ถ้าเข้าสู่ภาวะของความเป็นอรหันต์ แม้สถานที่  
ภายนอกจะไม่รื่นรมย์ แต่ด้วยจิตใจของพระอรหันต์ที่หมดจดจากกิเลสย่อมเป็น  
ภาวะที่น่ารื่นรมย์ เมื่อจิตใจรื่นรมย์ก็ย่อมทำให้สถานที่รอบข้างกลายเป็นสถานที่  
รื่นรมย์ไปด้วยโดยปริยาย ในท่ามกลางภาวะแวดล้อมที่บึงตึงขมึงเครียดกันอยู่  
ถ้ามีใครสักคนหนึ่งเป็นคนยิ้มแย้มแจ่มใสจะช่วยลดบรรยากาศบึงตึงขมึงเครียดได้  
บ้างหรือไม่ ลด ..... ถ้าคนกำลังทะเลาะเบาะแว้ง มีใครสักคนหนึ่งผ่อนปรน  
การทะเลาะด้วยการพูดจาสนุกสนานเฮฮาปาร์ตี้ให้มีการหัวเราะขึ้นมา  
บรรยากาศแห่งการทะเลาะจะลดลงไปหรือไม่ ลดลงไป....

วิธีการที่จะสร้างความรื่นรมย์ ไม่จำเป็นจะต้องไปจัดการกับเงื่อนไขภายนอก  
หรอก เพียงแค่ทำจิตใจของเราให้บริสุทธิ์สะอาด เบิกบานแจ่มใส เราก็จะมี  
ความรื่นรมย์ มีความสบาย มีความเป็นสุข โดยแท้แล้วการปฏิบัติธรรมในทาง  
พุทธศาสนานั้นคือการเริ่มปฏิบัติชาคริยานุโยคะ หรือคือการประกอบความเพียร  
เพื่อความเป็นผู้ตื่น พุทธะแปลว่าผู้รู้ ผู้ตื่นและผู้เบิกบาน คนเราจะเบิกบานได้  
โดยที่ไม่มีการตื่นก่อนไม่ได้ เวลាយากจะเบิกบาน จะต้องตื่นให้เต็ม สัมผัสกับสิ่ง  
ใดก็แล้วแต่ พยายาม แม้ข้างในจะหลับแต่ทำภายนอกให้ตื่น ตื่นให้เต็ม ก็จะมี

ความเบิกบานแจ่มใส ลังเกตดูคนจ้วเจีย ซิมซี้ตา คนคนนั้นจะไม่เบิกบานแจ่มใส ภาวะของการเป็นพุทธะ มีความจำเป็นมากที่อยากจะขอเพื่อแผ่แบ่งปันให้นำไปสู่การพิจารณาเพื่อการประพฤติปฏิบัติ จงประกอบความเพียร ปรารถนาความเพียร คือกระตุ้นตนเองเพื่อความเป็นผู้มีความเพียร ทำตนเองให้มีความขยันอดสาหะวิริยะ บากบั่นฟันฝ่าเสมอๆ อย่าปล่อยให้ตนเองเป็นคนที่ยี่นติดกับความอยู่เฉย อยู่เฉย นั้นไม่น่ายินดีหรือ เพราะเวลาหรือวันวัยของชีวิตมันไม่ได้อยู่เฉยไปกับเราด้วย ถ้าเราสามารถกดเทปที่มันกำลังเพลย์อยู่ให้หยุด ถามว่าเทปหยุดหรือไม่ เรากำลังฟังเทปอยู่ เรากดเทปให้หยุด ถามว่าเทปหยุดหรือไม่ เทปไม่หยุดหรือออก เสียงเทปที่เปิดต่างหากที่หยุด แต่เทปไม่หยุด เทปมันกำลังเสื่อมลงทุกวัน ๆ ๆ ทุกวินาทีแห่งชีวิตเทปมีอายุการใช้งานของมัน เป็นต้นว่า มีอายุการใช้งานสองปี เปิดเทปไปสามสิบนาทีแล้วหยุดปั๊บ เสียงเทปหยุดก็จริง แต่เทปไม่หยุด เทปมันยังเสื่อมลง ๆ ๆ ๆ ถ้าเราเพียงแค่มืด หยุด ไม่ทำอะไรก็ได้หมายความว่ามันจะอยู่แค่นั้นนะ ร่างกายเราจะเสื่อมลง ชีวิตของเราจะเสื่อมลง เวลาชีวิตของเราจะน้อยลง ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ แล้วสาละวัน จริงๆ และเป็นเรื่องแปลกมากกว่า ถ้าเราเป็นคนทีปล่อยให้ตนเอง มันไม่ใช่เวลาเพียงชีวิตน้อยลง ก็เลสจะมากขึ้นด้วย อันนี้ น่ากลัวเหลือเกิน

คนที่ซี้เกียจมักจะโมโหโหโล่งง่าย หงุดหงิดง่าย เป็นคนที่ไม่ฉลาด ไม่มีปัญญา โง่ แต่คนที่ขยันในการทำการงาน ไม่ปล่อยให้เวลาให้ผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์ คนนั้นถึงแม้พื้นฐานอารมณ์เป็นคนหงุดหงิดง่าย แต่ถ้าเขาเป็นคนขยันอยู่เสมอๆ เขาจะไม่ใช้เวลาไปหงุดหงิดกับใคร เพราะเวลาเขาถูกใช้ไปกับความขยันในการสร้างสรรค้งาน สร้างสรรค้งาน ประโยชน์ ขณะเราอยู่เฉยๆ โดยไม่ทำอะไร

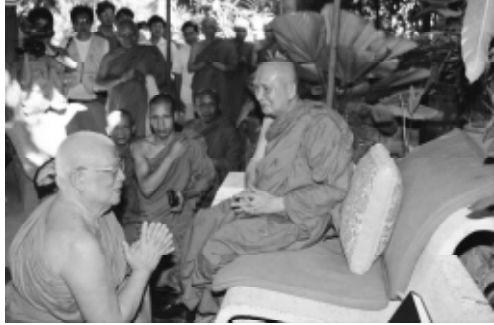
๑. ร่างกายเสื่อม
๒. จิตใจเสื่อม ขนาดอยู่เฉยๆ นะ อย่าว่าแต่ใช้ชีวิตไปกับการทำความชั่วเลย ถ้าไปทำความชั่วอะไรบ้าง
๑. มีความชั่วมากขึ้นจากการทำความชั่ว
๒. ลังสมความเคยชินในความชั่ว
๓. ร่างกายเสื่อม
๔. จิตใจเสื่อม

แต่ถ้าเรา

อยู่เฉยๆ ร่างกายเสื่อม จิตใจก็เสื่อม มันถูกบังคับโดยปริยายว่า โปรตอย่าอยู่  
เฉยๆ โปรตอย่าปล่อยวันเวลาให้ผ่านไปแบบอยู่เฉยๆ เพราะมันไม่เฉยกับเรา มี  
ถ้อยคำปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “อะภิถะเรละ ักขระณฺญาณ ปาปา จิตตัง นิวาระ  
เย ทันธัง ทิ กระระโต ปุญฺยัง ปาปัสฺสุสะสมัง ระมะตี มะโน” พึงรีบเร่งกระทำความ  
ดีและพึงห้ามจิตเสียจากความชั่ว เพราะเมื่อเรากระทำความดีเข้าไป ใจจะยินดีใน  
ความชั่ว หมายความว่า ถ้าเราปล่อยให้ตนเองอยู่อย่างลอยซายตายเปล่า ใจของ  
เราจะแหวะเวียนไปสู่ที่ชั่วโดยอัตโนมัติ เพราะธรรมชาติของใจย่อมไหลไปสู่ที่ต่ำ  
เสมอ จึงไม่แปลกที่บรรดานักปราชญ์ทั้งหลายเขาจะหางานทำ แล้วเขาจะ  
เพลิดเพลินไปกับงานที่ทำ จนบางครั้งเหมือนลืมนวันลืมนคืน ลืมตี๋มลิมกิน ลืมเดือน  
ลืมปี เพราะเขาเพลิดเพลินกับงาน เพลิดเพลินกับการสร้างสรรค์ ยินดีพอใจอยู่  
กับปัจจุบันขณะ

หลวงปู่พุทธทาสสอนว่า อยากบวชชานต้องทำงานให้สนุก วันหนึ่งอาตมา  
ได้ไปเจออะเจอกับพระภิกษุรูปหนึ่งซึ่งมีชื่อเสียงในระดับที่ตอนนั้นก็ เป็นอาจารย์ของ  
ผู้นำประเทศ ภิกษุรูปนั้นเห็นอาตมาทำงานมาก ท่านเตือนว่า ท่านจันทร์ อย่า  
ไปทำงานมากนักนะ ชาวบ้าน ประชาชนคนทั่วไป เขาไม่สนใจเรามากมายนักหรอก  
ทำมากไปก็เปลืองแรง สู้้อย่างสบายๆ ทำประโยชน์ตน ลดละกิเลสของเรา  
จะดีกว่า อาตมาก็ตั้งคำถามย้อนไปในใจนะ ไม่ได้เถียงท่านหรอกว่า เอ๊ะ การ  
ทำงานกับการลดละกิเลส มันคนละเรื่องกันหรือ แล้วการหยุดเพื่อบำเพ็ญเพียร  
กับจิตใจภายในของเรา มันเป็นเรื่องเดียวกับการลดละกิเลสหรือ ทำไมลด  
ละกิเลสต้องหยุดงานด้วย เพราะภิกษุรูปดังกล่าวก็พยายามเน้นย้ำกับอาตมาว่า  
ท่านจันทร์ ถ้าท่านมีเวลาวางไปที่วัดผมนะ ไปพักผ่อน จะได้มีเรี่ยวแรง อาตมาก็  
ไปที่วัดของท่าน แล้วก็กลับมา หลังจากไปมาแล้ว หลังจากนั้นภิกษุรูปดังกล่าว  
นั้นก็มีวิชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป อาตมาก็ตั้งคำถามว่า สิ่งที่ท่านแนะนำเราว่า อย่า  
ทำงานมากนักนะ ประชาชนเขาไม่ได้สนใจอะไรเท่าไรหรอก ทำงานมาก

ไปก็แค่นั้น ท่านพูดทำนองนี้ จริ่ง  
อยู่ ท่านอาจจะหวังดี แต่เรารู้สึก  
ขัดแย้งกับคำแนะนำของท่านอยู่  
ในที่ เรารู้สึกว่าคนเราทำงานมาก  
มันจะเป็นผลดี เพราะจะทำให้  
จิตใจของเราจดจ่ออยู่กับงาน การ  
ทำงานมากจะทำให้เราเข้มแข็งทั้ง



ร่างกายและจิตใจ ทำงานมากก็มีผัสสะมากกระทบมาก ทำให้เราเป็นคนที่มีความ  
แว่วไวในการทำใจ เมื่อมีการกระทบผัสสะนั้นๆ แล้วเรารู้สึกว่า ทุกครั้งที่  
ทำงาน เก่งขึ้น ฉลาดขึ้น เรามีปัญญาเพิ่มขึ้นจากการทำงาน ทำไมท่านจึงมา  
สอนเราว่า อย่าทำงานมาก แนนอน ถ้าทำงานมากแบบที่ไม่มีเวลาพักผ่อน  
ทำงานแล้วเกิดผลเสียแก่ร่างกาย อันนั้นไม่ดี แต่สรุปก็คือ ผู้ฉลาดในการปฏิบัติ  
ธรรมนั้นจะต้องทำงานพร้อมๆ กับการทำใจ และมีความสามารถในการอ่านจิต  
อ่านใจของตนเองเมื่อเกิดการกระทบผัสสะในระหว่างการทำงาน แล้วผัสสะที่  
สำคัญที่สุดในขณะทำงาน ก็คือผัสสะกับคนร่วมงาน ผัสสะกับเครื่องขยายเสียง  
เครื่องบันทึกเสียง มิกเซอร์ ไมโครโฟน ที่ตั้งไมโครโฟน ปากกา สมุด บาตร อาสนะ  
เส้า แก้ว กระดาดะทิวชิว ขวดน้ำ มด ปลวก รึ้น ไร ยุง กุ้งพลาสติค แวนตา อะไร  
ต่างๆ นานา สุดจะพรรณนา ที่มาผัสสะกับอาตมาในขณะนี้ เราไม่รู้สึกกับการ  
เป็นปัญหาต่อสิ่งต่างๆ ตามที่ได้กล่าวมา แต่เวลาผัสสะกับคนชนิดหนึ่งเรารู้สึกเป็น  
ปัญหาแล้ว เวลาเกิดผัสสะกับคน เราจะได้เห็นความเป็นคนในตน ผู้รู้ได้สั่งสอน  
ว่า **จงมองดูตนอย่างคนมีดวงตา จนในดวงตานั้นไม่มีตัวตน**

คำว่าจงมองดูตนอย่างคนมีดวงตาก็คือ ใช้ตาปัญญาพิจารณาตน นี้แหละคือ  
จงมองดูตนอย่างคนมีดวงตา ปกติทุกวันนี้เรามีดวงตาไว้ดูตนหรือดูคน ดูคน  
ไม่ได้ดูตนใช่ไหม เพราะดวงตาของเราใช้ดูไปภายนอก ไม่ใช่ดูเข้าหาภายใน

ผู้รู้จึงแนะนำว่าจงมองดูตนอย่างคนมีดวงตา คือเราใช้ดวงตามามองดูคน

มีชายหนึ่งต้องการจะไปพบพระพุทธเจ้ามากเพื่อจะได้ไปฟังธรรม เขาจะได้บรรลุดูธรรม มีคนบอกว่า นี่คุณ พระพุทธเจ้าอยู่โน่นแน่ะ แต่ต้องทะเลาะกันไป ปา รกชฎานะ ฉะนั้นจะไป ชายคนนี้ก็เลยบุกป่าฝ่าดงไป เพื่อจะไปพบพระพุทธเจ้า ปราบกฏ ว่าที่เขากำลังบุกป่าฝ่าดงไปตอนนั้นเอง เขาไปเจอพงหนาม ด้วยความที่ต้องการ จะไปพบพระพุทธเจ้าอย่างแรงกล้า เขาเลยเดินฝ่าพงหนามไปอย่างไม่คิดถึง อันตรายที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวเขา ณ ทันใดนั่นเอง หนามเกี่ยวตาเขาหลุดออกจาก เบ้าทั้งสองตา แม้กระนั้นเขาก็ไม่ดูตำราดูดีกับการที่ตาหลุดออกจากเบ้า เขาหยิบ ลูกตาที่หลุดออกไปนั้นใส่เข้าตามเดิม แต่บังเอิญด้วยความรีบร้อน เขาหยิบผิด ตา ข้างนอกกลับเข้าไปข้างใน ตาข้างในออกมาข้างนอก ณ ทันใดนั่นเอง ตาข้างนอก ซึ่งใช้ดูภายนอกหันกลับไปดูภายใน เห็นอะไรๆ ที่ไม่ดีในตัวเข้า เห็นเสรีจรรพ เรียบร้อยเลยทีเดียว จนเขาเกิดนิพพิทา วิราคะ เบื่อหน่ายคลายกำหนด บรรลุ ธรรมอุปบับฉับพลัน เพราะเห็นความไม่ดีในตน นี่คือนิทาน โปรดอย่าเข้าใจว่า เป็นเรื่องจริง ลูกตาจากข้างนอกหันกลับมาดูข้างใน เขาเห็นความเป็นจริงใน ตน เขาก็เลยมองดูตนอย่างคนมีดวงตา จนในดวงตานั้นไม่มีตัวตน จนปัญญา ที่ใช้มองสิ่งต่างๆ นั้น ไม่มีความเป็นตัวกูของกู ของกิเลส เข้าไปเกลือกกลั้วด้วย หมดจดจากกิเลสโดยสิ้นเชิง คนที่กล่าวถ้อยคำนี้จะต้องเป็นคนที่มีคุณธรรมสูง ณะ จงมองดูตนอย่างคนมีดวงตา จนในดวงตานั้นไม่มีตัวตน น่าประทับใจมาก

เรามาพิจารณาดูกัน เรามาดูตนกัน เวลาเราดูคนอื่น ดูด้วยความรู้สึก อย่างไร เช่น ดูภาพข่าวนายสมบัติซึ่งตัวนักศึกษาสาว ม.เกษตร และในที่สุดนาย สมบัติซึ่งคลั่งยาบ้าก็แท้งนักศึกษาสาวนั้นจนสิ้นชีวิต ตนเองก็ถูกรุมประชาทัณฑ์ ตายตกไปตามกัน ถ้ามารู้สึกกับเรื่องนี้อย่างไร รู้สึกโกรธ ไม่ชอบ ชิงชังคนคลั่ง ยาบ้าคนนั้นใช่หรือไม่ รู้สึกสงสารเห็นใจนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรคนนั้นใช่ หรือไม่ เชื่อว่าคนส่วนใหญ่มีความรู้สึกเช่นนี้ แต่ละคนๆ ก็คิด ตายเสียได้ก็ดี ทำไม



ตำรวจไม่ยิงให้ตายตั้งแต่แรกก็ไม่รู้ ทำไมตำรวจจะต้องไปประวิงเวลา ทำไมไม่จัดการเสียก่อน เขาไปทำร้ายนักศึกษานจนตายไป เราไปเห็นว่าชีวิตนักศึกษา น่าจะรักษาไว้ ส่วนชีวิตของคนคลั่งยาบ้า น่าจะตายไป เพราะฉะนั้นจึงไม่มีปฏิกิริยาห้ามกันใดๆ ที่ชายคนนั้นถูกรุมกระที่บจนตาย หลังจากที่ปฏิบัติการเลวร้ายของเขา ได้ถูกสลายการชุมนุมจากตำรวจ หรือจากคนที่ดูแลเหตุการณ์ในขณะนั้นแล้ว อาตมากลับมอดูแล้วว่า น่าสงสารทั้งสองคน คนคลั่งยาบ้าก็น่าสงสาร นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรก็น่าสงสาร น่าสงสารมากด้วยตนเองไม่รู้โอ้หนือไหนแต่ประการใด อยู่ในที่สาธารณะ ถูกจับเป็นตัวประกัน เป็นผู้หญิงคิดว่าจะออกันขวัญแขวนขนาดไหน และต้องตายด้วยคมมีดอันเฉียบแหลมของคนคลั่งยาบ้า

อาตมาดูเรื่องราวเหล่านี้แล้วก็หันมาพิจารณาว่า เราไม่เก่งเอง จริงๆ เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นเพราะความผิดของอาตมานะ อาตมาจะเล่าให้ฟัง ทำไมจึงเกิดขึ้นเพราะความผิดของอาตมา อาตมายังไม่พัฒนาความดีให้มากพอจนสามารถจะแผ่ความดีไปแก้ไขคนที่เสพยาบ้าคนนั้นไม่ให้เสพยาบ้า ความดีของอาตมาน้อยไปจนไม่สามารถที่จะไปช่วยแก้ไขความไม่ดีของคนคลั่งยาบ้าคนนั้นได้ ถ้าอาตมาทำความดีมากกว่าที่เป็นอยู่ขณะนี้ มีคุณธรรมสูงมากกว่าที่เป็นอยู่ขณะนี้ ความดีที่มากพอของอาตมาอาจจะแผ่แผ่ซึมซับไปสู่ นายสมบัติซึ่งคลั่งยาบ้าก็ได้ เพราะความดีมีผล เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นความผิดของพระเจ้าที่นั่งใกล้ๆ อาตมาด้วย เป็นความผิดของทุกคนที่นั่งอยู่ในที่นี้ด้วย เพราะเราทำความดีกันน้อยไป พลังความดีจึงไม่สามารถไปลดรังสีแห่งความชั่วของเพื่อนมนุษย์ที่นับวันจะเลวร้ายยิ่งขึ้น

มีคำพูดประโยคหนึ่งว่า “เด็ดดอกไม้สะเทือนไปดวงดาว” ถ้าโยนหินก้อนหนึ่งไปที่บ่อน้ำ มันย่อมกระเทือนไปที่บ่อฉันใด ถ้าใครทำความชั่วคนหนึ่ง มันกระเทือนไปทั้งประเทศ อาจะกระเทือนไปทั่วโลกด้วย ถ้าเกิดว่าประเทศที่มีนิวเคลียร์ มีระเบิดปรมาณู ตัดสินใจใช้ระเบิดปรมาณูชนิดเดียวก็จะเสียหาย

ไปทั่วโลก เป็นตัวอย่างที่ชัดเจนเกี่ยวกับความชั่วความเลว ถ้าความดีใดๆ เกิดขึ้นในทีใดที่หนึ่งมันก็จะก่อให้เกิดผลกระทบไปทั่วโลก อย่างพระพุทธเจ้าเป็นพระศาสดาที่ก่อกำเนิดคุณงามความดี ปรากฏว่าพระพุทธเจ้าก็แผ่ขยายกระจายคุณงามความดีไปทั่วโลก แม้ที่สุดประเทศไทยไม่ใช่แดนเกิดของพระพุทธเจ้ายังได้รับคุณงามความดีของพระพุทธเจ้าได้เลย พระนบิอุมหมัดก็ตาม พระเยซูก็ตาม พระศาสดาในศาสนาอื่นๆ ก็ตาม เมื่อได้กระทำคุณงามความดีแล้ว ความดีก็ขจรกระจายไปทั่วโลก คนเราถ้าทำความชั่ว ความชั่วก็ขยายไปทั่วโลก เพราะฉะนั้นทุกคนต้องพยายามทำความดี ความดีบางทีอาจจะไม่ได้มีผลโดยตรงนะ ไปสู่คนคลั่งยาบ้า ไปสู่นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตร ฯลฯ แทนที่เราจะไปมองนอกตัว เราหันมามองดูตัวเอง แน่นนอน เราไม่สามารถจะไปแก้ไขอะไรที่มันเลวร้ายได้ เพราะว่าเราเด็กเกินไป เราเล็กเกินไป เราด้อยเกินไป แต่เราก็สามารถที่จะทำตัวเราให้ดี ลดละกิเลส แผ่พลังเย็นไปช่วยโลก ช่วยสังคม ถ้าทำความดีแล้วไม่ช่วยคนอื่น คนไม่ดีก็จะมาก่อผลกระทบแก่คนดี เช่นกรณีตัวอย่างดังกล่าว

เราต้องทำความดีด้วย ช่วยคนไม่ดีด้วย อย่าไปเกลียดชังเขา ถ้าคนไม่ดีถูกเกลียด เขาจะดันทุรังทำสิ่งที่ไม่ดีอีกมากขึ้นแค่นั้นอย่างไรบ้าง เพราะคนไม่ดีเขาพร้อมจะทำในสิ่งไม่ดีอยู่แล้ว ยิ่งเราสร้างความรู้สึกไม่ดีให้กับคนไม่ดี แล้วเขาจะมีอะไรไว้ถ่วงดุลความไม่ดีล่ะ ปกติถ้าเราจะล้างน้ำโคลนก็ต้องใช้น้ำใสล้าง ไม่ใช่ใช้น้ำครำไปล้างน้ำโคลน มันก็ไม่ได้เรื่อง เวลาเราเห็นคนชั่วแล้วเราเกลียดคนชั่ว ถ้ามว่าเราจะช่วยคนชั่วคนนั้นได้อย่างไร ไม่ได้ ก็มีแต่จะเพิ่มความชั่วที่ตัวเขา แล้วก็มี ความชั่วที่ตัวเราหนักหนาสาครยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ได้เป็นสิ่งที่น่ายินดีแต่ประการใด ชีวิตคนเราไม่นานก็ต้องตายจากโลกนี้ไป ความดีใดๆ ที่เรายังไม่ได้ทำ ทำเถิด บุญกุศลใดๆ ที่ยังไม่ได้ทำ ทำเสีย ความชั่วใดๆ ที่ทำไปแล้ว เลิกเสีย เพราะว่าความชั่วอยู่กับเรานานไปก็ยิ่งจะก่อให้เกิดผลแห่งความชั่วแก่เรามากมาย กิเลสที่คนเรานะ นับวันแต่จะทวีคูณมากขึ้นๆ โดยลำดับ แม้

เราหยุดอยู่เฉยๆ ก็เลสลก็ไม่ได้หยุด มันแตกตัวอยู่ตลอดเวลา ดอกเบียร์มันบาน อยู่ตลอดเวลา ดอกเบียร์บานตลอด อย่างไรก็ตาม อาตมาอยากจะให้ญาติโยม ลังสมดอกเบียร์บุญจริงๆ บุญไม่มีดอกเบียร์ เพื่อนำมาเป็นข้อเทียบเคียงให้เกิด ความเข้าใจชัดเจนมากยิ่งขึ้น บุญก็จะลังสมเพิ่มขึ้นโดยอาศัยความพยายาม แต่บาปไม่ต้องลังสม ไม่ต้องใช้ความพยายาม มันเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ ความ แตกต่างระหว่างการทำบุญกับทำบาป คือ บาปไม่ต้องใช้ความพยายาม แต่บุญ ต้องใช้ความพยายาม การทำบุญจึงยาก การทำบาปจึงง่าย เพราะโดยปกติจิตใจ คนเราพร้อมจะไปสู่ที่ต่ำ ไปสู่ที่ชั่วที่เลวอยู่แล้วโดยไม่ต้องใช้ความพยายาม

การลงจากที่สูงไปสู่ที่ต่ำไม่ต้องใช้ความพยายาม แค่ปล่อยตัวก็กลิ้งลงไปแล้ว แต่การไต่จากที่ต่ำไปสู่ที่สูงต้องใช้ความพยายาม พายเรือทวนน้ำต้องใช้ความ พยายาม ปล่อยเรือไม่ต้องพาย ไม่ต้องใช้ความพยายาม มันไปเอง เป็นเรื่องธรรมดา ชัดเจนมากเลยทีเดียวน ทำเสื้อผ้าให้สะอาดต้องใช้ความพยายาม ปล่อยให้เสื้อผ้า สกปรกไม่ต้องใช้ความพยายาม มันพร้อมจะสกปรกอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นความ เลวความชั่วเราแทบไม่ต้องพยายามเลย มันพร้อมจะเลวจะชั่วอยู่แล้ว มันพร้อม จะมาหาเราตลอดเวลา มันพร้อมจะมาเกาะติดจิตใจของเราอยู่เสมอ แต่ความดี นี้ลิตต้องใช้ความพยายาม อาตมาใช้คำพูดว่า “ความดีมีค่าไม่มีขาย อยากรได้ต้อง ทำเอง” ความดีเป็นสิ่งที่มีความแต่ไม่มีขาย ปกติของที่มีค่าโดยทั่วไปมีขายในท้อง ตลาดมากมาย

เมื่อวานนี้อาตมาไปชมนิทรรศการเรื่องน้ำนมข้าว เขาเอาข้าวมาปั่นเป็น น้ามนข้าว ดูแล้วน่ากิน แล้วเขาให้ชิมฟรีด้วย อาตมาอยู่ในสถานะแบบนี้จะไป ยืนชิมก็น่าเกลียด ก็เลยไม่ได้ชิม ได้แต่ชม หนุ่มๆ ที่ตามอาตมาไปได้ชิม หลวงพี่ที่ ไปกับอาตมาท่านคงอยากชิม แต่ท่านก็ไม่ได้ชิม ก็เรียกว่าได้แต่ชมนะ และชื่นชมด้วย สอบถามเขาว่า น้ามนข้าวมีขายโดยทั่วไปแล้วหรือยัง เขาบอกยังไม่มี เป็นเพียง แค่คิดค้นสูตรออกมาเป็นรูปแบบจำลองให้เห็นว่าสามารถเอาข้าวมาปั่นเป็นน้ามน

ข้าวได้ เห็นแล้วก็ดี แต่ของดีไม่มีขาย เอาสูตรไปเรียนรู้ศึกษา ไปดูอีกบุทหนึ่งไป  
ดูกล่องใส่อาหารคล้ายๆ เป็นโฟมใส่อาหารนี้แหละ มีถ้วย มีจาน มีชาม มีกะละ-  
มัง เขาบอกทำมาจากมันสำปะหลัง มันสำปะหลังย่อยสลายได้ ต่างจากโฟมซึ่ง  
เอาไปใส่น้ำใส่น้ำแล้ว มันก็จะเปื่อยยุ่ยสลายไปอีกหลายๆ ร้อยปี แต่มันสำปะหลัง  
ใช้แล้วทิ้งไปมันก็เปื่อยยุ่ยสลายไปตามกาลเวลา น่าประทับใจมาก ถามว่ากรณี  
เช่นนี้มีขายแล้วหรือยัง เขาบอกว่ามีแล้วแต่ราคาแพง ถ้วยหนึ่งประมาณสี่บาท อาจ  
จะแพงกว่าโฟมแต่จริงๆ ถูกกว่า เพราะโฟมนี้มันแพงตรงที่มันไปทำลายดิน  
ทำลายน้ำ อีกประมาณห้าร้อยปี พันปี เราต้องลงทุนด้วยธรรมชาติ แต่มัน  
สำปะหลังที่เขานำมาผลิตเป็นแก้ว เป็นจานชาม อันนี้แม้จะสี-ห้าบาทแต่ก็ถูก

ไปอีกบุทหนึ่งปรากฏว่า ไปเจอหญ้าแฝก เขาเอามาบดย่อยแล้วก็ผสมกาว  
มาทำหน้าที มาทำประโยชน์ต่างไม้ ปกติเราต้องไปตัดไม้ในป่า เอามาทำเป็น  
โต๊ะตั้งเตียง ปรากฏว่าเขาเอาหญ้ามาผสมกับกาวในสูตรที่เหมาะสม แล้วเอามา  
แทนไม้ อาตมาเอามือไปเคาะ โอ้ แข็งดีนี่ เหมือนไม้ทุกประการเลยที่เดียวนะ  
แต่ใช้หญ้า ก็เลยนึกถึงสมัยก่อนว่า กูฎีด้วยมุงด้วยหญ้า เพราะปัจจุบันนี้เรา  
พยายามจะหยุดการใช้ไม้ มาใช้หญ้าแฝกเช่นนี้ก็ดูดี ทั้งหมด  
ทั้งลึ้นนั้นเป็นกระบวนการผลิต แม้จะไม่มีขายแต่มีค่า เรา  
จะต้องเอาไปสู่กระบวนการผลิต นี่เขากำลังจะสอนวิธีการ



เอาหญ้าแฝกมาทำเป็นไม้ เขาจะมีการ  
อบรม มีกำหนดเวลาที่ชัดเจนด้วย ถ้าใคร  
สนใจก็ติดต่อมาทางอาตมาได้ อาตมาไป  
เก็บรายละเอียดมาเพื่อแบ่งปัน



ไปเจออีกบทหนึ่ง มีลูกเล็กๆ อยู่  
ลูกหนึ่ง ในถุงมีฟองน้ำเล็กๆ อยู่ประ-  
มาณสิบชิ้น ฟองน้ำก็เท่าปลายนิ้วก้อย ถามว่ามันคืออะไร เขาบอกว่าในนี้บรรจุ  
ไส้เดือน มันทำไมเป็นฟองน้ำล่ะ เพราะในฟองน้ำมีเชื้อไส้เดือนอยู่ เป็นไส้เดือน  
ตัวเล็ก ไส้เดือนแดงๆ ที่อยู่ในดิน เราเอาฟองน้ำไปจุ่มน้ำแล้วก็ไปบีบใส่ มีส่วน  
ผสมตามที่เขาแนะนำมานั้นแหละ และเอาไปเทพื้น เอาไปราดพื้น ไปปรับสภาพ  
ดิน ชักประเดี๋ยวหนึ่งน้ำสีขาวๆ ซึ่งเป็นเชื้อของไส้เดือน ไปอยู่ในดินที่เหมาะสม  
ก็จะแตกตัวเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว กลายเป็นไส้เดือนที่ปรับสภาพดิน ทุกวัน  
นี้เขาเอาไส้เดือนมาใส่ถุงขาย เพราะว่าดินไม่ค่อยมีไส้เดือน ธรรมชาติมันเลวร้าย  
ถึงปานฉะนี้ ใครเลยจะรู้ว่าปัจจุบันนี้เอาไส้เดือนมาขายกันแล้ว แล้วปรากฏว่า  
ไส้เดือนที่วางนี้มันจะไปทำลายวัชพืช ทำลายศัตรูพืช แล้วก็ไปปรับสภาพดิน  
ให้อยู่ได้อย่างดี ฟังแล้วรู้สึกแปลกใหม่ เขาขายไส้เดือนกันแล้ว

ที่พูดมาทั้งหมด มีเจตนาที่จะเพื่อแผ่ธรรมะ บอกกล่าวสิ่งดีๆ ทั้งหลายให้  
ท่านได้รับรู้รับฟัง เพื่อจะได้เกิดประโยชน์ เกิดความสุขแก่เราต่อไป หวังว่าการ  
แสดงธรรมในวันนี้ คงจะเสริมสร้างกำลังใจแก่ท่านที่กำลังติดตามรายการอยู่  
พอสมควร เกิดความเบิกบานแจ่มใส มีความสุขกับการฟังธรรม ขอให้ญาติโยม  
ช่วยกันทำบุญทำกุศล ประกอบคุณงามความดีตลอดวันตลอดคืน ตลอดเดือนตลอด  
ปีและตลอดไป สว่างตาด้วยแสงไฟ สว่างใจด้วยแสงธรรม





อีกหนึ่งความทรงจำดีๆ ถึง



พ่อ

● น้อมนบ

... ๖ รื่องมืออยู่ว่า เวลาพระองค์เสด็จประพาสทางไกล หากสังเกตดีๆ จะเห็นว่าพระองค์ทรงอมบางอย่างไว้ตลอดเวลา สิ่งนั้นคือ **มะขามป้อม** สมุนไพรไทยมีฤทธิ์ช่วยให้ชุ่มคอ คราวหนึ่งเมื่อปีเขาไปถึงสันเขาใหญ่ลูกหนึ่ง มีผู้กราบบังคมทูลถามพระองค์ว่า

“ภูเขาลูกเมื่อวานขึ้นกับลูกที่เดินวันนี้มัน ลูกโตสูงกว่ากัน”

ในหลวงตรัสตอบว่า

.. “ลูกวานขึ้นนี้สูงกว่า เพราะฉันเคี้ยวมะขามป้อมถึงห้าลูกกว่าจะเดินถึงยอด แต่วันนี้เพียงสามมะขามป้อมเท่านั้น”

เมื่อได้ยินเรื่องราวก็ยิ่งประทับใจ ยิ่งรักพระองค์มากขึ้นไปอีก

- ๔๔ - *๑๑๑๑*

## มะขามป้อม ผลไม้ไทยๆ ที่ควรรู้จักและพกไว้ใกล้ตัวเสมอ



มะขามป้อม ผลไม้โบราณได้รับการยกย่องว่าเป็นหนึ่งในผลไม้ที่สุดยอดของการดูแลสุขภาพ ครั้งพุทธกาล องค์สัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงอนุญาตให้ภิกษุฉันได้หลังเพลมาจนทุกวันนี้ เพราะเป็นไอศถขนาดเอก นอกจากนี้มะขามป้อมยังเป็นสมุนไพรที่ดีเยี่ยม ตรงตามหลัก “**รสยา**” เวลาเคี้ยวกินมะขามป้อมจึงได้รสทั้งเปรี้ยว ฝาด ขม มีความมัน และกินไปสักพักจึงชุ่มคอหวานขึ้น

เรามักจะพบคุณยายนั้งขายของบ้านๆ ซึ่งมีมะขามป้อมใส่ถุงเสมอ บางครั้งโชคดีจะพบลูกสมอไทยด้วย ทั้ง**มะขามป้อม สมอไทย** และไปหา**สมอพิเภก**มาให้ครบผลไม้สามอย่าง เรียกว่าตำรับยา**ตรีผลา** โดยใช้สัดส่วนเท่ากัน ตรีผลามีการศึกษาวิจัยกันเพิ่มขึ้นในปัจจุบัน ที่น่าสนใจคือการค้นพบว่า เมื่อผลไม้ ๓ ชนิดมารวมกันจะมีประสิทธิภาพในการช่วยลดคอเลสเตอรอลในตับและในหลอดเลือดแดง

ช่วยทำให้ตับแข็งแรง และ  
ความดันโลหิตเป็นปกติ

อีกสรรพคุณที่โลก  
สมัยใหม่ทั้งก็คือ มีฤทธิ์ในการ  
ต้านอนุมูลอิสระสูง จึงมีส่วน  
ช่วยลดความเสี่ยงของโรค  
มะเร็ง นอกจากนี้ตรีผลายัง



Photo By: Nai-mAn © www.samanpri.com



ช่วยป้องกันและบำบัดรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน อาทิ หัวัด และ วัณโรคด้วย

หากเสาะหาได้ไม่ครบ ๓ ชนิด ก็ขอให้เลือกกินมะขามป้อมเป็นประจำ เพราะมะขามป้อมช่วยบำรุงร่างกาย คนโบราณกล่าวถึงการบำรุงร่างกายก่อน ที่นักวิทยาศาสตร์สมัยใหม่จะวิจัยกันอีก เนื่องจากสรรพคุณตามตำราความรู้ โบราณของชาวอินเดีย มะขามป้อมช่วยบำรุงอวัยวะแทบทุกส่วน ตั้งแต่ บำรุงสมอง เส้นผม ดวงตา คอ หลอดลม ปอด หัวใจ กระเพาะ ลำไส้ ตับ ไต ตับอ่อน ผิวหนัง แก่น้ำเหลืองเสีย ปรับประจำเดือนให้มาปกติ บำรุงเลือด บำรุงกำลัง

และไม่น่าเชื่อว่า สรรพคุณโบราณตรงกับการศึกษารุ่นใหม่ที่ว่า มะขามป้อมช่วยควบคุมเบาหวานและความดันโลหิตสูง ซึ่งเป็นอาการโรค ของคนสมัยนี้





## ช่วยกันดูแลดอกหญ้าให้งดงาม

เพื่อช่วยนิตยสารดอกหญ้าสร้างสรรค์คุณค่าเพื่อผู้อ่านและผู้เขียน  
ขอเชิญแสดงความเห็นและแนะนำสิ่งที่ควรปรับปรุง จะเป็นบุญกุศลยิ่ง

### ข้อมูลเบื้องต้น

๑. เพศ  หญิง  ชาย อายุ ..... ปี
๒. ระดับการศึกษาสูงสุด  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษา  
 อนุปริญญา  ปริญญาตรี  สูงกว่าปริญญาตรี
๓. อาชีพ  เกษตรกร  ค้าขาย  รับจ้าง  ข้าราชการ  
 ครู-อาจารย์  นักเรียน-นักศึกษา  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
๔. ระยะเวลาที่อ่านดอกหญ้า ..... ปี ..... เดือน

ความเห็นต่อนิตยสารดอกหญ้า (อันดับที่ ..... ชื่อฉบับ.....)

๑. บทความที่ชอบ ๓ อันดับ เรียงตามลำดับ

๑).....

๒).....

๓).....

๒. ความเห็นต่อภาพประกอบ

.....

.....

.....

๓. ความเห็นต่อรูปเล่ม

.....

.....

.....

.....

๔. ความเห็นอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ที่ได้รับ / ประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเอง

.....

.....

.....

.....

### คำถามหรือปัญหาที่ต้องการคำแนะนำ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ปฏิบัติตามเส้นประ

---

จาก ชื่อ/สกุล .....

ที่อยู่.....

.....

.....

กรุณาส่ง

บรรณานิการนิตยสารดอกหญ้า

สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ซอย ๔๔ ถ.นวมินทร์

แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม

กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๔๐



# ทิศทางเด็กไทย

## ในทางโลก-ในทางธรรม

เราพูดกันเสมอ “เด็กคือผ้าขาวบริสุทธิ์”

เด็กจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับการระบายสีของผู้ใหญ่ทั้งหลาย

แต่ถ้าถามว่า “วันนี้ผู้ใหญ่ทำอะไรให้เด็กบ้าง ลองบอกมาเป็นข้อ ๆ เป็นรูปธรรม คิดออกหรือไม่?”

หากเด็กคือ “ผ้าขาว” สิ่งแวดล้อมก็เป็นเรื่องสำคัญ บุคลากรที่ดูแลเด็กก็สำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน

เมื่อเด็กออกจากบ้าน พ่อแม่ต่างก็วิตกกังวล ลูกเราจะเป็นอย่างไร?

เมื่อเด็กอยู่ในบ้าน พ่อแม่ต่างก็ต้องไปทำงานหาเงิน เท่าไหร่ก็ไม่รู้จึงจะพอจ้างคนดูแลลูก ๆ มาดูแล

ไปโรงเรียน คุณครูอุดมคติก็เริ่มร่อยหรอ ครูที่หวังดี รักลูกของเรา อุทิศตนเพื่อลูกศิษย์มีหรือไม่?

ครูโทษพ่อแม่ พ่อแม่โทษครู วนกัน  
ไป วนกันมา

เกริ่นมาพอควร เพื่อจะเข้าสู่ทาง  
ออกที่น่าจะเป็น

อาจจะไม่ใช่ดีที่สุด แต่เรามาช่วย  
คิด-ช่วยทำกันดีกว่า

ผู้รับท่านเสริมว่า “ความปลอดภัย  
ของเด็ก” ให้ออกที่คำขวัญของนายกฯ

เมื่อใดก็ตามที่สร้างคำขวัญเพื่อตัว  
เด็กจริงๆ มิใช่เพื่ออวดวิสัยทัศน์ วันนั้น  
แหละเด็กของเราจะเริ่มปลอดภัย!

### ประเด็นที่ ๑ “ในทางโลก”

ไม่ได้หมายถึง หลุดพ้น แต่ให้ต่อสู้  
เอาตัวรอดในสังคม

“ครองตน-ครองงานและครองคน”  
ได้พอสมควร

**หมวด ๑** หากเอา “ตัวบุคคล” เป็น  
หลัก เราก็จะได้ ๓ บุคคล คือ กับตัว  
เอง-กับคนอื่น -กับส่วนรวม

**๑) กับตัวเอง** เกิดมาแล้ว ถ้าอยู่คน  
เดียว ต้องมีลักษณะนิสัยอย่างไร....



**ก. ๑ ออดทน** ถือเป็นหัวใจของ  
การพัฒนาการในทุกๆ ด้าน ขาด  
“ความอดทน” ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต  
ย่อมล้มเหลว!

**ก.๒ ประหยัด** ฝึกเป็นคนรู้จักใช้-  
รู้จักจ่าย มีน้อยใช้น้อย มีมากก็หัดใช้  
น้อย รวยแค่ไหน โอกาสยากจนย่อมมี  
สูง หากไม่รู้จักความประหยัด

เราจะไม่วิ่งตามกระแสสังคมซึ่ง  
เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

“จำเป็นมั๊ย?” จะซื้อจะหาทุกครั้ง  
ถามตัวเองก่อนว่า “จำเป็นหรือไม่?”

“รายรับ” ไม่สำคัญเท่า “รายเหลือ”  
ตุ่มน้ำมีรูรั่ว เต็มเท่าไรย่อมไม่มีวันเต็ม

หากลูกหลานไม่มีนิสัย “ประหยัด”  
เขาย่อมอยู่ในโลกใบนี้ไม่ได้ยาก!



ก. ๓ กตัญญู ฝึกเห็นบุญคุณของ บุพการี ท่านดีกับเราขนาดนี้ ตอบแทน ท่านทั้งชีวิตก็ไม่สามารถลบล้าง พระคุณที่ท่านให้แก่เรา

“ตั้งใจเรียน – เชื่อฟังคำสั่ง – ช่วยงาน บ้าน” แค่นี้พ่อแม่ก็มีความสุข

ไม่ต้องรอรบวช เพราะกว่าจะถึง วันนั้น อาจสายเกินการณ์ บวชเสีย วันนี้ ทำให้พ่อแม่มีความสุขด้วยการ เชื่อฟัง-ตั้งใจเรียน แค่นี้ก็น้องๆ ชาย ฟ้าเหลือองที่เดียว!

ก.๔ ขยันทำงานบ้าน ทำตัวให้มี ประโยชน์ ทำตัวให้มีคุณค่า

รักพ่อแม่ก็ต้องรู้จักแบ่งเบา

การฝึกทำงานบ้าน นอกจากจะเป็น เรื่อง “กตัญญู” ยังเป็นการฝึกวุฒิภาวะ ในทุกๆ ด้าน

ได้ฝึกอดทน-ได้ฝึกขยัน-ได้ฝึกเป็น งาน-ได้ฝึกทักษะชีวิต-ได้ฝึกพัฒนาตน แทบทุกด้าน

“งานบ้าน” จึงคือลูกแก้ววิเศษของ ลูกที่จะทำให้ลูกหลานเติบโตอย่างมี คุณภาพ

อยากเป็นคนเก่ง...เริ่มที่งานบ้าน!

อยากเป็นคนมีคุณธรรม...เริ่มที่ งานบ้าน!

นี่แหละ “แก้วสารพัดนึก” ของชีวิต ฆ่าเสียตายที่พ่อแม่หลายๆ คน ทำลาย “ลูกแก้ววิเศษ” ด้วยการทำงาน บ้านเองทุกอย่าง ให้ลูกนั่งเฉยๆ ด้วย ความรัก-ห่วงใย

การฆ่ากันด้วยเกรงดอกไม้จึงเกิด ขึ้นด้วยประการฉะนี้!

ข) กับคนอื่น อยู่คนเดียว เราอาจ มีนิสัยแยๆ บางอย่างก็อยู่ได้

แต่เมื่ออยู่กับคนอื่น เราจะทำแยกๆ  
แบบเดิมไม่ได้อีกแล้ว ต้องปรับปรุง!

### ข.๑ ความซื่อสัตย์

### ข.๒ ความมีน้ำใจ

สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราไม่โดดเดี่ยว  
ไม่เป็นที่เกลียดชังของเพื่อนๆ

ค) กับสังคม เพราะชีวิตมิใช่อยู่แค่  
คนเดียว ยังมีเพื่อนๆ ยังมีสมาคม และ  
ยังสังคมที่ทำให้เรายืนหยัด-อยู่อาศัย  
อยู่รอดปลอดภัย

สังคมก็คือองค์กร คือต้นไม้ใหญ่ที่  
พวกเราอยู่อาศัย เราอาจล้มหายตาย  
จาก แต่ต้นไม้ใหญ่ต้องอยู่ตลอดไป  
เพื่อคนรุ่นหน้า เพื่อญาติพี่น้องของเรา  
และของคนอื่นๆ

ของคนอีกนับล้านๆ ชีวิต

เราแค่ชีวิตเดียว แค่ครอบครัวเดียว  
ย่อมมีราคา มีคุณค่าเพียงเล็กน้อยเมื่อ  
เทียบกับสังคม เทียบกับชาติบ้านเมือง

โลกใบนี้ ผู้คน... นับวันแต่จะนึกถึง  
ประโยชน์ตัวเองเป็นใหญ่ ประโยชน์  
ส่วนรวมเป็นรอง!

นั่นคือสัญญาณอันตราย

### ค.๑ เสียสละ เห็นประโยชน์ส่วน



ตัวเป็นรอง ประโยชน์ส่วนรวมเป็นหลัก  
ที่ต้องมาก่อน

“สละชีพเพื่อชาติ” ยังคงเป็นคำ  
ขวัญที่มีคุณค่าและความหมาย

ค.๒ ทำงานเป็นทีม จำได้หรือไม่  
“ความเก่งทำให้เราชนะ แต่ทีมเวิร์ค  
ทำให้เราเป็นแชมป์เปี้ยน!”

“ระบบทีม” จะทะลวงปัญหาที่แก้  
ยาก จะผ่าทางตันของปัญหาที่คิด  
ไม่ถึง

นี่คือความมหัศจรรย์!

ระบบทีมจะช่วยแก้ปัญหาที่  
ซับซ้อนและยุ่งยากให้ถูกลง

ระบบทีมจะฝึกให้เรา “เคารพความ  
คิดผู้อื่น”





ระบบทีมจะทำให้  
“เคารพความแตกต่าง”

และสุดท้าย ระบบทีมจะพาเราไปสู่  
“รู้รัก สามัคคี”

**หมวด ๒** หากเอา “สถานที่” เป็นหลัก เราก็จะเห็นการพัฒนาของเด็กในอีกด้าน ซึ่งไม่ได้ขัดแย้งกับใคร แต่กลับจะเสริมให้เห็นเด่นชัด

“บ้าน-โรงเรียน-และชาติบ้านเมือง”

**ก) บ้าน** การไม่ดูตาย หัดชวนขวาย ทำงานบ้าน นี่คือนิยามพิเศษของเด็ก เป็นรากฐานที่จะทำให้แข็งแรง ยืนหยัดในสังคม

การเคารพบุพการีด้วยการอ่อนน้อม

เชื้อฟุ้ง มีสัมมาคารวะ...

“บ้าน” ต้องการแค่นี้ก็พอแล้ว

**ข) โรงเรียน** การหัดทำกิจกรรมต่างๆ เป็นตัวฝึกทักษะในทุกๆ ด้าน การทำการบ้าน การท่องหนังสือ ก่อนสอบ คือการฝึกรับผิดชอบ

เมื่อสังคมรับคนเข้าทำงานด้วยการสอบคัดเลือก การตั้งใจเรียนจึงถือเป็นเครื่องมือทุนแรงอีกชนิดหนึ่ง

การทำกิจกรรมกลุ่ม เราจะทำงานเป็น มีมนุษยสัมพันธ์ เข้าใจจิตใจของผู้อื่น

เราจะมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ขึ้นในทุกๆ ด้าน

**ค) ประเทศชาติ** ส่วนรวมต้องมาก่อนส่วนตัว

ผลประโยชน์ส่วนรวมต้องมาก่อนผลประโยชน์ตัวเอง

ประวัติศาสตร์ต้องศึกษาเพื่อรู้

รากเหง้า

วีรบุรุษในแต่ละยุค ลูกหลานควร  
จะได้เรียนรู้-ชื่นชม-เห็นบุญคุณ

## ประเด็นที่ ๒ “ในทางธรรม”

คงไม่ตั้งเป้า “นิพพาน” แต่ก็น่าจะ  
พ้นทุกข์ในระดับหนึ่ง

“กินให้รู้-อยู่ให้เป็น” ก็น่าจะพอ  
มี ๒ เรื่องที่น่าจะให้ขบคิด คือ  
“หลักกรรมและความสุข (หลักกาม)”

**หลักกรรม** มีศรัทธาและเชื่อมั่น  
ทฤษฎีชีวิตว่าด้วย “หลักกรรม”

ทำดี-ได้ดี ทำชั่ว-ได้ชั่ว

ทุกอย่างล้วนเกิดจากการกระทำของ  
เรา “กรรมดี” หมายถึง การไม่เบียดเบียน  
ผู้อื่น และช่วยเหลือเอื้อเฟื้อ ผู้คนที่อยู่  
รอบข้าง

“เชื่อหลักกรรม” จึงมิใช่มีวแต่ “แก้  
เคล็ด” หรือ “สะเดาะเคราะห์” ไปวันๆ  
การหลอกตัวเองหรือแค่ให้กำลังใจ  
ไปวันๆ จะทำให้ “อ่อนแอ” และ  
ละเลยการบำเพ็ญความดี

อาจารย์ที่หลอกหาเงินมีมากมาย

สุดท้ายเราก็คือ “เหยื่อ” เพราะเหตุแห่ง  
อวิชชา เพราะไม่เชื่อกฎแห่งกรรม!

ความสุข (หลักกาม) สุขโลภียะ  
ทั่วไปก็คือเรื่องของรูปรสกลิ่นเสียงและ  
สัมผัส

ตาหูจมูกลิ้นกายคือทางผ่าน  
แต่สุขเหล่านี้ไม่มีตัวตน ขึ้นกับความ  
ยึดมั่นถือมั่นของแต่ละคน

หากเข้าใจได้ก็จะได้ลดความยุ่งยาก  
ของชีวิตลง ไม่จมปลักกับอบายมุข ไม่  
จมปลักกับเครื่องแต่งกาย เครื่องเสริม  
ความงาม ความเริ่ดอร่อย ฯลฯ

คำว่า “ไม่จมปลัก” มิใช่จะต้อง  
หลุดพ้น แต่ไม่มัวเมา จะเสพย์ก็พอเป็น  
พอไปอย่างรู้เท่าทัน!

“กินง่าย-อยู่ง่าย” จึงคือชีวิตที่จะต้อง  
ฝึกฝน

โดยสรุป

- ก) เชื่อหลักกรรม
- ข) เชื่อในความสุข เป็นเรื่องแค  
ความติดขัด

เพราะฉะนั้น สิ่งที่เราจะเริ่มค้นทาง  
ธรรมก็คือ

- ๑) เชื่อในกฎแห่งกรรม ด้วยการ



ปฏิบัติคือ ๕

๒) เชื่อในความซุข ไม่ใช่ของแท้ ด้วยการหัดกินง่าย-อยู่ง่าย

(หมายเหตุ ระดับสูงขึ้นไปอีกก็คือ “กินน้อย-ใช้น้อย”)

- ไม่อ่อยก็หัดกิน
  - ไม่ฟุ้งเพื่อฟุ่มเฟือย
  - ไม่เน้นเรื่องสวยงามจนเกินการณณ์
- แค่นี้ก็พันทุกข์มากโข

พระพรหมนั้นมิใช่มีองค์เดียวที่ บงการชีวิต แต่มีมากมายในโลกมนุษย์ ที่กำหนดชีวิตของเราให้เป็นอย่างนั้น-อย่างนี้ ต้องมีอย่างนั้น-อย่างนี้

“ฆ่าพระพรหมผู้มอมเมาเหล่านี้ กันเถิด”

เด็กคือผ้าขาว ควรเรียนรู้ก่อนที่จะ โตจจนเป็นไม้แก่ดัดยาก!

เริ่มแต่เด็ก เมื่อเป็นผู้ใหญ่ก็จะได้ไม่ วุ่นวาย หลงมัวเมาใน “บริโภคนิยม”

**บทสรุป** สิ่งที่เราต้องให้ฝึกฝน ผู้ใหญ่ต้อง “ค้นหา” กิจกรรมเพื่อไปสู่ เป้าหมาย และทำซ้ำๆๆๆ เพื่อให้สิ่งที่รู้ฝังเข้าไปในจิตวิญญาณ

วิชาหลอหลอมมนุษย์มิใช่เรื่องยาก แต่เป็นเรื่องที่ต้อง “ทำซ้ำ” ในสิ่งดีๆ

การฝึกฝนเรียนรู้ จะต้องทำ “ตลอดชีวิต” มิใช่แค่วันสองวัน แค่ว่าแล้วยังไม่พอ ต้องทำให้มาก

ฝึกที่บ้าน

ฝึกที่โรงเรียน

ฝึกในสังคม

ทำอย่าหยุด...ทำไม่เลิก ผลสัมฤทธิ์ จึงจะเกิดผลจริง!

สิ่งดีๆ ต่างก็รู้กัน แต่ขาดความ ตระหนัก ขาดการทำซ้ำ จึงเพียงเป็น “ผลสำเร็จ” มิใช่ “ผลสัมฤทธิ์” เลยจริงๆ



# ก้าวก้าวหรือเอภาาระ ?



● ครอบขวัญ



ครอบครัวผึ้งอยู่กันอย่างอบอุ่น ผึ้งงานมีหน้าที่เก็บน้ำหวานจากเกสรดอกไม้ ระยะทางแม่แสนไกล ผึ้งงานยังคงกรีดปีกบินอย่างขยันขันแข็ง ผึ้งตัวผู้มีหน้าที่ผสมพันธุ์ และนางพญาผึ้งมีหน้าที่วางไข่สร้างชีวิตเล็กๆ

ต่างฝ่ายต่างรู้หน้าที่ของตน และทำเต็มความสามารถ ผึ้งงานไม่เคยตัดพ้อ ผึ้งนางพญาที่ไม่ไปช่วยหาน้ำหวาน ผึ้งตัวผู้ไม่เคยบ่นน้อยใจในชีวิตอาภัพอันเกิดจากการทำหน้าที่ผสมพันธุ์ซึ่งตนจะต้องถึงแก่ชีวิตในภายหลัง ทั้งนี้เพราะผึ้งตัวผู้รู้ว่า ความเติบโตใหญ่ของรวงรังเกิดจากแต่ละฝ่ายเอภาาระร่วมกัน

หมู่กลุ่มคนมีการทำงานร่วมกันเช่นกัน แต่บ่อยครั้งที่เดียวที่งานดำเนินไปอย่างสับสน ด้วยบางคนไม่อาจแยกออกกว่า สิ่งใดคือเอภาาระ สิ่งใดคือการก้าวก้าวในหน้าที่การงาน ภาวะอึดอัด ไม่อบอุ่น จึงเกิดขึ้นยาวนาน

ในกระบวนการทำงาน แบ่งออกเป็นหลายแผนก และแต่ละแผนกย่อมมีปัญหาติดขัดแตกต่างกันไป ในขณะที่แผนกหนึ่งต้องการให้แผนกนั้นเป็นเช่นนั้นเช่นนั้น แต่แผนกดังกล่าวนั้นไม่สามารถจะตอบสนองความต้องการได้

เพราะมีข้อจำกัดหลายประการ การนำปัญหามาพูดในที่ประชุมเพื่อหาข้อยุติร่วมกันเป็นวิธีที่ดีที่สุด

นี่คือการเอาภาระในหน่วยงาน ซึ่งเป็นหน้าที่เป็นความรับผิดชอบของผู้ทำงานทุกคน เพื่อหน่วยงานจะได้ก้าวไปข้างหน้าอย่างงดงาม

เมื่อได้ข้อยุติร่วมกันแล้ว ต้องยอมรับในมตินั้น และวางใจแม้ว่าประสิทธิภาพของงานจะได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น

หากไม่วางใจ ยังคงเพียรพะง้อชะเง้อซำมแผนกอยู่ไม่รู้แล้ว ทั้งที่ตนก็ไม่มีความสามารถ หรือไม่มีเวลาจะไปทำแผนกนั้น ๆ ได้ อาจเป็นไปได้ทั้งงานทั้งหมดจะพังครืน รวมทั้งแผนกของตนด้วย

นี่คือการก้าวกายหน้าที่ ด้วยกิเลสอึดตออยากให้ได้ดีดั่งใจ ราวกับว่าหน่วยงานนี้เป็นของตนแต่ผู้เดียว และในที่สุดตนก็เป็นผู้หย่อนระเบิดทำลายหน่วยงานนั้นเสียเอง

ไม่ควรคอยดูแต่การงานที่ทำแล้ว

และยังไม่ได้ทำของผู้อื่น

ควรพิจารณาดูแต่การงานที่ทำแล้ว

และยังไม่ได้ทำของตนเท่านั้น

(พุทธวจนะ)



แกงเสียรส เพราะแม่ครัวมากไป

● ภาษิตอังกฤษ



# คนปิดนิตบ่อ คือคนไม่มีสงงะ!

✽ ยินดีจน อโศกตระกูล

ได้มัธยมเรียนหนังสือ เรียนวิชาใดก็ตาม อาจารย์มักจะบอกว่า ก่อนจะเดินทาง เราควรเรียนรู้ “คำจำกัดความ” ของคำต่างๆ ในวิชานั้น

เพราะหากไม่รู้ การอธิบายบทต่อๆ ไปก็จะมีแต่เข่ารุกเข้าพง!

“ลัจจะ” ทุกคนต้องมี แต่ลัจจะตีความได้ขนาดไหน?

“ลัจจะ” แปลว่า คำไหนคำนั้น ไซ้ไหม?

“ลัจจะ” แปลว่า การรักษาคำพูดไซ้ไหม?

ลูกหนี้สัญญาจะคืนเงิน แต่ถึงวันนัดกลับเบี้ยวเฉย แบบนี้พอเข้าใจ

ลูกหนี้ยืมเงิน ไม่ได้กำหนดวันคืน และไม่ยอมพูดถึงอีกเลย จากหลายเดือน เป็นหลายปี



แบบนี้ไม่ใช่สัจจะ แต่เข้าข่าย  
“จีโอง” ถือว่าหนักหนาสาหัสกว่า  
“ไม่มีสัจจะในหมู่มิตร” หมาย-  
ความว่าอย่างไร  
ความจริง ถ้าไม่เลวจนสิ้นชาติ  
โจรก็ยั้งต้องรักษาคำพูด  
ปล้นทรัพย์แล้วแบ่งกันก็ส่วน  
ตกลงกันอย่างไรก็ต้องรักษาคำพูด  
จริงๆ แล้ว ถึงจะเป็น “คนชั่ว”  
เขาก็ต้องมี “สัจจะ” ในแบบของเขา ยัง  
ต้องรักษาคำพูด  
โจรบางคน เขาประกาศเลย จะ  
เลวแค่ไหนก็รักษาสัจจะ! นี่เป็นเรื่อง  
จริง  
แล้วคน “ผิคนัด” ละ ไม่มีสัจจะ  
ใช่ไหม!  
หากผิคนัดนานๆ ครั้ง อาจยก  
ประโยชน์ให้จำเลย เขาอาจมีความ

จำเป็น  
แต่ถ้าผิคนัดบ่อยๆ นัดแล้วก็เลิก  
นัดด้วยเหตุโน้นเหตุนี้  
แต่ละเหตุดูเหมือนจำเป็นไป  
หมด!  
กรณีเช่นนี้ เราจะเรียกไม่มีสัจจะ  
ได้ไหม!  
ดูเหมือนเป็นเรื่องเบาๆ แต่ถ้า  
พิจารณาดีๆ ก็น่าจะเป็นเรื่อง “หนัก”  
เหมือนกัน  
“สัจจะ” จึงมิใช่ไม่พูดปด ไม่พูด  
เพื่อเจ้อ หยาบคาย  
การพูดแต่เรื่องจริง เรื่องมี  
ประโยชน์นั้นเป็น “สัจจะ” อยู่แล้ว  
แต่ถ้าทำ “ผิคนัด” บ่อยๆ ก็ควร  
ระวังคุณธรรมข้อนี้!



# “การเดิน” กับโรคกระดูก

## พฤษภาคม



กระดูกพญหรือไมพญ อยู่ที่การเดินมากกว่าการกินแคลเซียม และต้องเดินให้มากๆ ตั้งแต่เด็กๆ

สะสมความแข็งแรงของกระดูกเหมือนคนญี่ปุ่น

มีเรื่องการเดินมาฝากกัน รับรองว่าถ้าอ่านจบจะได้ครบทั้งความรู้และสุขภาพดีๆ แบบเต็มที่แน่นอน

น.พ.โยะชิโนะ รินงุโมะ (ผ.อ.ใหญ่ของโรงพยาบาล ๔ แห่งในประเทศญี่ปุ่น) ซึ่งเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศัลยกรรมตกแต่งและรักษามะเร็ง ได้เขียนหนังสือซึ่งเป็นผลงานระดับ Best seller ในญี่ปุ่นไว้หลายเล่ม หนึ่งในนั้นมีบทหนึ่งที่ชื่อว่า “มาชดเชยแคลเซียมด้วยการเดินกันเถอะ”

คุณหมอเล่าว่า นักบินอวกาศที่ใช้ชีวิตอยู่ในยานอวกาศเป็นเวลานาน ทั้งที่กินแคลเซียมในปริมาณที่มากกว่าคนทั่วไปหลายเท่า แต่พอกลับถึงโลกก็ยังเป็นโรคกระดูกพญ เพราะไม่ได้ออกกำลังกาย เนื่องจากอิทธิพลของแรงโน้มถ่วงของโลก เมื่อเป็นเช่นนี้กระดูกจึงค่อยๆ อ่อนแอลง

คุณหมอจึงแนะนำว่า ถ้าอยากให้กระดูกแข็งแรงต้องเดินให้มากเป็นสองเท่าของคนทั่วไป

มีคำถามต่อมาว่า ทำไมแคลเซียมจึงลดน้อยลงตามอายุ?



คำตอบ แต่เดิมกระดูกเป็นเหมือนธนาคารซึ่งเก็บสะสมแคลเซียมเอาไว้ เมื่อแคลเซียมในเลือดลดลง ก็จะดึงแคลเซียมจากกระดูกมาใช้แทน

เมื่อผู้สูงอายุมีการเดินที่ไม่เพียงพอ กระดูกก็จะค่อยๆ เปราะบางลง ถึงแม้จะกินแคลเซียมมากเพียงใดก็ไม่ช่วยอะไรได้มากนัก เพราะปัจจัยหลักที่สำคัญคือ "ปริมาณการออกกำลังกาย"

นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับปริมาณฮอร์โมนที่ลดลงอีกด้วย

เพราะเดิมทีฮอร์โมนเพศ (ทั้งหญิงและชาย) ต่างก็มี "ฤทธิ์เสริมสร้าง" ทำให้กระดูกแข็งแรงและกล้ามเนื้อบึกบึน

สำหรับเพศชาย แม้จะใกล้วัย ๘๐ ปริมาณฮอร์โมนส่วนใหญ่ไม่ได้ลดลง แต่สำหรับเพศหญิง ปริมาณฮอร์โมนจะเริ่มลดลงตั้งแต่อายุ ๒๕ ปี และจะหยุดผลิตเมื่อหมดประจำเดือน ตอนอายุประมาณ ๕๐ ปี

"ฮอร์โมนเพศ" เมื่อขาดหายไป ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนทดแทนขึ้นชื่อ Androgen จากต่อมหมวกไต แต่ก็ไม่เพียงพอ

ผู้สูงอายุย่อมมีแนวโน้มออกกำลัง



-เดินน้อยลง หรือคนหนุ่มคนสาวก็มักจะนั่งทำงาน ไม่ค่อยขยับตัว

เพราะฉะนั้นจึงควรฝึกนิสัย "รักการเดิน" ให้เป็นกิจวัตร

โดยสรุปการเดินมากหรือเดินน้อยในวัยเด็กจะมีผลต่อโรคกระดูกพรุนในอนาคต

ดังนั้น พ่อแม่ที่โง่ลูกมาก ไม่ยอมให้ลูกเดินเพราะกลัวเหนื่อยกลัวลำบาก จึงควรรีบเปลี่ยนความคิดเสียใหม่

คุณหมอบอกว่า พ่อแม่ชาวญี่ปุ่น จะฝึกให้ลูกเดินมากๆ

ไม่จำเป็นก็ไม่ขึ้นรถไฟฟ้า ถ้าต้องขึ้นก็ให้พยายาม "ยืน" เพื่อฝึกกำลังขา และสะโพกให้แข็งแรงตั้งแต่วัยเด็ก

ซึ่งถือว่าวัยนี้จะเป็นตัวกำหนดความแข็งแรงของกระดูกไปตลอดชีวิตเลย



คุณค่าสาระ

น้อมนบ



# อริโกโศก

จากบางตอนของหนังสืออริโกโศก  
(ธรรมจักรบนเศียรลีลิ่งห์)  
รัฐศาสตร์แห่งธรรมาธิปไตย  
โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

ตอนที่ ๒

## อโศกธรรม-ธรรมวิชัย

### อโศกมหาราช-อโศกธรรม

เรื่องหนึ่งที่น่าสนใจมากเกี่ยวกับศิลาจารึกของพระเจ้าอโศกคือ นักปราชญ์เมืองฝรั่งและในอินเดียส่วนมาก อ่านหรือศึกษาศิลาจารึกนั้นแล้ว มักลงความเห็น ว่า พระเจ้าอโศกมหาราช แม้จะทรงเป็นพุทธมามกะที่มีศรัทธาแรงกล้าและเอาพระทัยใส่ในการดูแลรักษาพระพุทธรูปศาสนาย่างยิ่ง แต่ในเวลาทรงเผยแผ่สั่งสอนธรรมในศิลาจารึก ได้ทรงพยายามวางพระองค์เป็นกลางๆ ไม่ตรัสถึงหลักธรรมในพระพุทธรูปศาสนาเลย แต่ทรงสอนธรรมที่เป็นหลักความประพฤติทั่วไปอันมีหรือเป็นที่ยอมรับในทุกๆ ศาสนา

ยกตัวอย่าง T.W.Rhys Davids ซึ่งเป็นนักปราชญ์สำคัญทางพระพุทธศาสนา  
เชี่ยวชาญภาษาบาลี (ผู้ตั้ง Pali Text Society ที่ London) กล่าวว่า (ในศิลา  
จารึกนั้น)

“ไม่มีสักคำที่พูดถึงพระพุทธเจ้า หรือพุทธศาสนา...”

อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท นิพพาน และหลักธรรมสำคัญข้ออื่นๆ ของพุทธ  
ศาสนา ไม่ปรากฏในศิลาจารึกเลย”

หนังสือ The Cambridge History of India (5 volumes, 1922–37) เขียน  
ว่า

“เราไม่ได้ฟังพระเจ้าอโศกตรัสถึงธรรมที่ลึกซึ้งหรือหลักพื้นฐานของพุทธ  
ศาสนาเลย ไม่มีการกล่าวถึงอริยสัจ ๔ มรรคมีองค์ ๘ ปฏิจจสมุปบาท พระ  
อัญชลียศของพระพุทธเจ้า(อีกทั้ง) ไม่มีคำกล่าวถึงหรือแสดงหลักแห่งนิพพาน  
เลย”

R.K.Mookerjee กล่าวไว้ในหนังสือ Asoke ว่า

“ธรรมที่น่าเสนอนั้น ในธรรมโองการเหล่านี้เป็นเพียงอีกชื่อหนึ่งสำหรับ  
เรียกชีวิตที่ดีงามมีศีลธรรมและตั้งอยู่บนฐานร่วมของทุกศาสนา...สามารถนำไป  
ใช้ได้และยอมรับได้ทั่วกันว่าเป็นสาระของทุกศาสนา...ดังนั้น พระเจ้าอโศกจึง  
นับว่าได้ทรงวางฐานแห่งศาสนาสากล (universal religion) และน่าจะเป็น  
บุคคลแรกที่ทำกรณี่ในประวัติศาสตร์”

คำที่ปราชญ์และท่านผู้รู้เหล่านี้ว่ามากก็น่าฟัง และดูคล้ายจะน่าเชื่อ แต่พอ  
พิเคราะห์ให้ชัดลงไป กลายเป็นต้องแยกว่า

ในส่วนของข้อมูลด้านศิลาจารึกเอง ต้องขึ้นชมท่าน และเราได้อาศัยท่าน  
เหล่านี้มาก

แต่ในชั้นแสดงความเห็น สรุปความคิดเกี่ยวกับเนื้อหาหลักธรรม หรือลงมติ  
โยงมาถึงพระพุทธศาสนานั้น ความคิดความเข้าใจของท่านเหล่านี้ยังไม่เพียงพอ

ทำให้จับจุดไม่ถูก มองหลักไม่ตรง ทั้งนี้ น่าจะเกิดจากเหตุสำคัญ ๒ ประการ คือ

๑) บางท่านคงแสดงความเห็นอย่างนั้นในเวลาที่การชูดัชนีกำลังดำเนินไป ยังพบศิลาจารึกไม่มากนัก จึงพูดไปตามหลักฐานเท่าที่พบแล้ว ซึ่งยังไม่พอ (อย่าง Rhys Davids ที่พูดว่า “ไม่มีสักคำที่พูดถึงพระพุทธเจ้า หรือพุทธศาสนา ...” แต่เสาจารึกที่ลูมพินีเขียนว่า “พระพุทธศากยมุนีได้ประสูติแล้ว ณ ที่นี้” และจารึกที่เป็นเรื่องของพุทธศาสนาโดยตรงมีไม่น้อย)

๒) ต้องยอมรับความจริงว่า คนทั่วไป แม้แต่ผู้รู้เรื่องพระพุทธศาสนาค่อนข้างมาก ส่วนใหญ่ไม่รู้หลักการที่ถือได้ว่าเป็นแบบแผนจนถึงเป็นประเพณีของพุทธบริษัท ที่แบ่งชั้นตอนหรือระดับในการสอนธรรมระหว่างจักรพรรดิธรรมราชา กับสัมมาสัมพุทธธรรมราชา หรืออาจพูดอย่างง่ายๆ ว่า ระหว่างผู้ปกครองบ้านเมือง กับพระสงฆ์หรือระหว่างอาณาจักรกับพุทธจักร ที่ว่า ฝ่ายแรกสอนในเรื่อง *ทิวสุธรรมมิกัตตะ* และฝ่ายหลังสอนต่อออกไปในเรื่อง *สัมปรายิกัตตะ*

สำหรับข้อ ๑) ไม่ต้องอธิบาย เพราะคำตอบอยู่ที่การชูดัชนีศิลาจารึกให้พบจนครบเท่าที่จะทำได้ (จนบัดนี้ก็คงยังไม่อาจยืนยันว่าพบทั้งหมดแล้ว)

แต่ข้อ ๒) เป็นเรื่องที่จะต้องทำความเข้าใจให้ชัด ซึ่งมีหลัก มีตัวอย่างที่ชัดเจนอยู่แล้ว เมื่อทำความเข้าใจชัดแล้ว ก็จะเห็นว่าทัศนะของท่านเหล่านี้ ที่ว่าพระเจ้าอโศกจะสอนหลักธรรมทางพุทธต้องพูดถึงอริยสัจ สมภาณี นิพพาน เป็นต้นนั้น เป็นเรื่องที่ผิดพลาดมาก

การสอนธรรมที่เป็นกลางๆ นั้น เป็นเรื่องธรรมดาอยู่แล้วในทางพุทธศาสนาที่จะไม่ไปกระทบกระทั่ง หรือให้รังเกียจเดียดฉันท์ ยึดถือแบ่งแยกอะไรกับใคร

ในเรื่องนี้จะให้ชัด ควรแยกเป็น ๒ ด้าน คือ

๑. ในแง่หลักการ ใช้ *วิธีการทางปัญญา* คือ จะไม่ติเตียนว่าร้ายใคร รับฟังได้ทั้งนั้น แต่ก็ไม่ใช่เป็นการยอมรับอะไรไปหมดแบบเอามารวมคลุกคละกัน จนกลายเป็นไม่มีหลัก ไม่เป็นระบบ คือมีหลักการที่ชัดเจน ในเวลาที่จะแสดงออก

ก็พูดหลักการออกไปตามที่มันเป็น อย่างที่ท่านใช้คำว่าแสดงธรรม ให้เขาพิจารณาเอาเองด้วยปัญญาที่เป็นเสรีของเขา แบบที่เห็นในกาลามสูตร แต่ถ้าเป็นกาละที่จะถกเถียง ก็ใช้วาจาสุภาพแสดงเหตุผลกันได้เต็มที่ โดยไม่ต้องว่าร้าย ไม่ทำร้ายกัน

๒. ในแง่ปฏิบัติการ โดยเฉพาะในการอยู่ร่วมกัน ใช้วิธีการแห่งเมตตา (จะใช้คำว่าอหิงสา ก็แล้วแต่ชอบ) ดั่งเห็นได้ชัดว่า ถึงแม้ทางปัญญาในแง่หลักการพุทธศาสนาคัดค้านอย่างเต็มที่ต่อลัทธิของพราหมณ์ในเรื่องการฆ่าสัตว์วิญชาญญ และการแบ่งแยกวรรณะ เป็นต้น และคัดค้านลัทธิปฏิเสศกรรมของสมณะบางพวก แต่ในทางสังคม นอกจากแสดงออกด้วยวจีไมตรีแล้ว ท่านยังให้ชาวพุทธเอื้ออำนวยการปัจจัยสี่แก่สมณพราหมณ์เหล่านั้นด้วย (แม้แต่พระสงฆ์เองตั้งแต่พุทธกาล เมื่อมีของมากเหลือฉัน ก็จัดแจกให้แก่คนทั้งหลาย รวมทั้งนักบวชลัทธิภายนอกด้วย, เช่น วินย.๒/๕๒๗/๓๔๘)

เพื่อรวบรัด ขอยกตัวอย่างให้เห็นแง่มุมต่างๆ ดังนี้

- อย่างในหลักทศ ๖ ท่านสอนชาวพุทธให้ปฏิบัติต่อ**สมณพราหมณ์** คือบุคคลทางศาสนาทุกคน ไม่ว่าจะ เป็นนักบวชหรือไม่ (ทั้งประเภทสมณะและประเภทพราหมณ์ ก็คือรวมทั้งหมด) ด้วยเมตตาทั้งทางกาย วาจาและใจ ต้อนรับและอำนวยการปัจจัยสี่

- เจ้าลัทธิอื่นส่งคนมาโดยวางแผนให้หักล้างพุทธศาสนา แต่มาแล้วพูดจาเกิน เขาเลิกลัทธิเดิม หันมาบอกขอนับถือพุทธ พระพุทธเจ้าตรัสบอกเขาว่าอย่าตัดสัมพันธ์กับลัทธิเดิม แต่ขอให้เขาอุปถัมภ์นักบวชลัทธินั้นต่อไป (ดู วินย.๕/๘๐/๑๐๔)

- ชาวพุทธที่เปลี่ยนมาจากลัทธิอื่นวอนเทวดา หรืออยู่ในสังคมที่มีคนอื่นนับถือเทพเทวา ท่านก็ให้นับถือให้เกียรติแก่เทวดา เพียงแต่ให้มีทำที่ที่ถูกต้องตามหลักการ คือ ไม่ให้อ่อนวอนหวังผลดลบันดาล แต่ให้อยู่ร่วมกับเทวดาด้วยเมตตา

โดยเป็นมิตรมีไมตรีต่อกัน (เช่น การอุทิศบุญแก่เทวดา และการทำเทวดาพลี, เช่นที่.ม.๑๐/๘๔/๑๐๕; อง.ปญจก.๒๒/๔๑/๔๙)

ที่นี้ก็จะแสดงหลักการแบ่งระดับในการสอนธรรม ที่ว่ารัฐสอนทิวฐธัมมิกัตถ์ ส่วนวัดสอนสัมปรายิกัตถ์

แต่ก่อนไปถึงนั้น ก็ขอให้ทราบด้วยว่า นักปราชญ์หรือนักค้นคว้าผู้เห็นว่าธรรมในศิลาจารึกอโศกเป็นหลักพุทธศาสนา ก็มีไม่น้อย เช่น ผู้เขียนหัวข้อ "Inscription as historical source material. Ancient India." ใน Encyclopaedia Britannica ซึ่งได้กล่าวว่า

"คำจารึกอิงการของพระเจ้าอโศก เป็นประกาศและข้อกำหนดตามสารัตถะแห่งพุทธศาสนา"

นักวิชาการสมัยใหม่ที่มองแบบนี้ คือเห็นว่าธรรมในศิลาจารึกมาจากพุทธดำรัส ยังมีอีก เช่น E.Senart และ Hultzsch

ทางฝ่ายตะวันออก ท่านที่มั่นใจว่า ธรรมในศิลาจารึกเป็นหลักในพระพุทธศาสนา ก็เช่น D.R.Bhandarkar และ H.C.Ray Chaudhuri โดยที่สองท่านนี้ถือว่าเป็นไปตามอุดมคติแห่งจักรวรรดิธรรมราชา รวมทั้ง B.M.Barua ที่เขียนไว้ในหนังสือ Asoke and His Inscriptions, Part I, p.225 ว่า

"ธรรมของพระเจ้าอโศก สอดคล้องกับหลักพุทธคติที่ปฏิบัติทั้งหมดทั้งสิ้น"

ก่อนจะพูดอะไรอื่นต่อไป ก็มาดูหลักการแบ่งระดับในการสอนธรรม ระหว่างธรรมราชาฝ่ายอาณาจักร กับธรรมราชาที่เป็นสัมมาสัมพุทธะกันสักหน่อย

มาดูเรื่องจากแหล่งหลัก คือ เล่าไปตามพระไตรปิฎกกันเลย

### ราชาสอนทิวฐธัมม-พระสอนล้ำเลยต่อไป

สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ เขตพระนครราชคฤห์

ครั้งนั้น พระเจ้าพิมพิสารจอมทัพมครรัฐ เสดยราชสมบัติเป็นอิศราธิปัตย์ปกครองหมู่บ้านจำนวนแปดหมื่น

สมัยนั้นในเมืองจัมปา มีเศรษฐีบุตรชื่อโสณะ ตระกูลโกพิวิสเป็นสุขุมาลชาติ มีชนอ่อนงอกขึ้นที่ฝ่าเท้าทั้งสอง

คราวหนึ่ง พระเจ้าพิมพิสารจอมทัพมครรัฐ มีรับสั่งให้กุลบุตรชาวแปดหมื่นหมู่บ้านนั้นประชุมกัน แล้วด้วยพระราชกิจสักอย่างหนึ่ง ทรงส่งราชทูตไปพบเศรษฐีบุตรโสณะโกพิวิส โดยมีรับสั่งว่า เจ้าโสณะจงมา เราต้องการให้เจ้าโสณะมาหา

ครั้งนั้น มารดาบิดาของโสณะโกพิวิส ได้กล่าวกับโสณะโกพิวิสว่า “พ่อโสณะ พระเจ้าอยู่หัวมีพระราชประสงค์จะทอดพระเนตรเท้าทั้งสองของเจ้า เจ้าไม่ควรเหยียดเท้าทั้งสองไปทางที่พระเจ้าอยู่หัวประทับอยู่ จงนั่งขัดสมาธิตรงพระพักตร์ของพระองค์ เมื่อเจ้านั่งลงแล้ว พระเจ้าอยู่หัวก็จักทอดพระเนตรเท้าทั้งสองได้”

ต่อมา พวกบริวารชนได้นำโสณะโกพิวิสขึ้นเสลี่ยงไป โสณะโกพิวิสก็ได้เข้าเฝ้าพระเจ้าพิมพิสารจอมทัพมครรัฐ ถวายบังคมแล้วนั่งขัดสมาธิตรงพระพักตร์ของพระราชา พระเจ้าพิมพิสารจอมทัพมครรัฐก็ได้ทอดพระเนตรเห็นโฉมชาติที่ฝ่าเท้าทั้งสองของเขา

ครั้นแล้ว พระเจ้าพิมพิสารจอมทัพมครรัฐได้ทรงแนะนำสั่งสอนกุลบุตรชาวแปดหมื่นหมู่บ้านนั้น ในเรื่อง**ประโยชน์ปัจจุบัน** (ทีฎฐธัมมิกัตถะ) แล้วมีพระราชาดำรัสตรัสสั่งพวกเขาว่า

ท่านทั้งหลายก็เป็นอันได้รับคำแนะนำสั่งสอนจากเราแล้วในเรื่อง**ประโยชน์ปัจจุบัน** (ทีฎฐธัมมิกัตถะ) นี้แล้ว พวกท่านจงไปเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าเถิด พระผู้มีพระภาคเจ้าของเราทั้งหลายพระองค์นั้น จักทรงแนะนำสั่งสอนพวกท่านในเรื่อง**ประโยชน์เบื้องหน้า** (สัมปรายิกัตถะ)

ครั้งนั้น พวกกุลบุตรชาวแปดหมื่นหมู่บ้าน ก็พากันไปยังภูเขาคิชฌกูฏ...

ต่อมา พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากพระวิหาร ประทับนั่งเหนือพระพุทธรูปอาสน์ ที่จัดไว้ ณ ร่มเงาหลังพระวิหาร ครั้นแล้วพวกกุลบุตรชาวแปดหมื่นหมู่บ้านก็เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถวายอภิวัตแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ...

## กุลบุตรชาวแปดหมื่นหมู่บ้านได้ธรรมจักษุ

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบด้วยพระทัยถึงความนึกคิดในใจของพวกกุลบุตรชาวแปดหมื่นหมู่บ้านแล้ว จึงตรัสสอนบุพพิกา คือ ทรงประกาศ ทานกถา (เรื่องทาน) สีลกถา (เรื่องศีล) สัคคกถา (เรื่องสวรรค์ คือความสุขความดีเลิศพร้อมของกาม โทษ ข้อด้อย ส่วนเสียของกาม และอานิสงส์ในความปลอดเป็นอิสระจากกาม)

เมื่อทรงทราบว่า พวกเขามีจิตเหมาะ มีใจอ่อนโยน ปลอดจากนิวรณ์ซึ่งบานฝ่องไสแล้ว จึงทรงประกาศสามูกังสิกกรรมเทศนา (พระกรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และทรงยกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เอง) คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

เปรียบเทียบผ้าที่สะอาด ปราศจากมลทิน ควรรับน้ำย้อมได้เป็นอย่างดี ฉนั้นใด ก็ฉนั้นนั้น ธรรมจักษุ อันปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิดขึ้นแก่ประชา กุลบุตรชาวแปดหมื่นหมู่บ้าน ณ ที่นั้นนั่นเองว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงก็มีความดับไปเป็นธรรมดา”

พวกเขาได้เห็นธรรมแล้ว ได้บรรลุธรรมแล้ว ได้รู้แจ้งธรรมแล้ว หยั่งถึงธรรมแล้ว ข้ามพ้นความสงสัย ปราศจากข้อเคลือบแคลง ถึงความเป็นผู้แก้แล้วกล้า ไม่ต้องเชื่อผู้อื่นในคำสอนของพระศาสดา ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า “พระองค์ผู้เจริญ ภาสิตของพระองค์แจ่มแจ้งยิ่งนัก พระองค์ผู้เจริญ ภาสิตของพระองค์แจ่มแจ้งยิ่งแล้ว พระองค์ทรงประกาศธรรมโดยอเนกปริยาย เปรียบเหมือนบุคคล



หมายของที่คิดว่า เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือสองประทีปในที่มืด ด้วยตั้งใจว่า คนมีจักขุ จักมองเห็นรูป ข้าพระองค์ทั้งหลายนี้ ขอถึงพระผู้มีพระภาค พระธรรม และพระภิกษุสงฆ์ ว่าเป็นสรณะ ขอพระผู้มีพระภาคจงทรงจำข้าพระองค์ทั้งหลาย ว่าเป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปตราบเท่าชีวิต”

## เศรษฐีบุตรโสณะโกพิวิสอกบวช

ครั้งนั้น โสณะโกพิวิสได้มีความคิดดังนี้ว่า เท้าที่เราเข้าใจถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงไว้ การที่บุคคลผู้อยู่ครองเรือนจะประพฤติพรหมจรรย์นี้ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์เต็มทีอย่างสังขที่ขัดดีแล้ว มิใช่จะทำได้ง่าย ถ้ากระไร เราพึงปลงผมและหนวด ครองผ้ากาสายะ ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต

ครานั้น พวกกุลบุตรชาวแปดหมื่นหมู่บ้าน ชื่นชมภาสิตของพระผู้มีพระภาคแล้ว ลุกจากที่นั่ง ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาค ทำประทักษิณแล้วหลีกไป

ลำดับนั้น หลังจากพวกกุลบุตรชาวแปดหมื่นหมู่บ้านนั้นหลีกไปแล้วไม่นาน โสณะโกพิวิสได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาค ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคแล้วนั่ง ณ ที่ควรข้างหนึ่ง

โสณะโกพิวิสนั่ง ณ ที่ควรแล้ว ได้กราบทูลคำนี้แด่พระผู้มีพระภาคว่า “พระพุทธเจ้าข้า เท้าที่ข้าพระองค์เข้าใจถึงธรรมที่พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงไว้ การที่บุคคลผู้อยู่ครองเรือน จะประพฤติพรหมจรรย์นี้ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์เต็มทีอย่างสังขที่ขัดดีแล้ว มิใช่จะทำได้ง่าย ข้าพระองค์ปรารถนาจะปลงผมและหนวด ครองผ้ากาสายะออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ขอพระผู้มีพระภาคโปรดให้ข้าพระองค์บรรพชาเถิด”

เศรษฐีบุตรโสณะโกพิวิสได้รับบรรพชาอุปสมบทแล้วในสำนักของพระผู้มีพระภาค

โสณะโกพิริสพวชนแล้ว จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ เป็นมหาสาวก มีเรื่องราวต่อไปอย่างไร จะไม่ตามไปดู เพราะเลยขอบเขตของประเด็นที่กำลังพิจารณา หัวใจของเรื่องอยู่ที่คำสอนของพระเจ้าพิมพิสารแก่พสกนิกรซึ่งจะโยงมายังคำสอนของพระเจ้าอโศกมหาราชในศิลาจารึก

## พระพัฒนาคน- รัฐพัฒนาพลเมือง

ในเรื่องจากพระไตรปิฎกที่ยกมาเล่านี้ จุดที่ต้องการตั้งเป็นข้อสังเกต คือ ตอนที่พวกกุลบุตรชาวแปดหมื่นหมู่บ้านเข้าเฝ้าพระเจ้าพิมพิสาร เมื่อจบภารกิจแล้ว พระราชาตรัสว่า พระองค์ได้ทรงแนะนำสั่งสอนพวกเขาแล้วในเรื่อง **ประโยชน์ปัจจุบัน (ทิวฐธัมมิกัตถะ)** ต่อจากนั้น ขอให้พวกเขาไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์จะทรงแนะนำสั่งสอนพวกเขาในเรื่อง **ประโยชน์เบื้องหน้า (สัมปรายิกัตถะ)** อะไรคือ **ทิวฐธัมมิกัตถะ** ที่แปลว่า **ประโยชน์ปัจจุบัน** อะไรคือ **สัมปรายิกัตถะ** ที่แปลว่า **ประโยชน์เบื้องหน้า** **ทิวฐธัมมิกัตถะ** แปลตามตัวอักษรว่า ประโยชน์หรือจุดหมายที่เป็นไปในทิวฐธรรม แล้วทิวฐธรรมคืออะไร?

“ทิวฐธรรม” แปลว่า สภาวะ สภาพ สิ่ง หรือเรื่องราวที่มองเห็นทันตาเห็น หรือเห็นๆ กันอยู่ จับสาระแล้วก็ได้ความหมาย ๒ อย่าง คือ

- ก) เวลาปัจจุบัน ชีวิตปัจจุบัน ทันตาเห็น ชาตินี้
- ข) เรื่องของชีวิตประจำวัน ชีวิตด้านนอก ทางวัตถุ เรื่องรูปธรรม

เพราะฉะนั้น **ทิวฐธัมมิกัตถะ** นี้ จึงแปลกันว่า ประโยชน์ปัจจุบัน จุดหมายของชีวิตในชาตินี้ ประโยชน์ด้านนอกทางรูปธรรมหรือจุดหมายพื้นฐานของชีวิต ได้แก่ เรื่องทรัพย์สินเงินทอง เรื่องยศ เกียรติ ไฉยริ ความมีฐานะในสังคม เรื่องคู่ครอง ครอบครัว และเรื่องกำลังร่างกาย ความแข็งแรง การดูแลสุขภาพ

เช่นที่เราได้ยินบ่อยๆ เกี่ยวกับหลักธรรมหัวใจเศรษฐีว่า “อุ อา กะ สะ” (อุฏฐานสัมปทา ขยันหมั่นหาทรัพย์ อารักขสัมปทา รู้จักเก็บรักษา กัลยาณมิตตตา คบหาคนดี สมชีวิตา เป็นอยู่พอสม) หรืออย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสให้พระสติแก่พระเจ้าปเสนทิโกศล ให้เสวยแต่พอดี จะได้มีพระวรกายที่คล่องแคล่วแข็งแรง

ส่วน สัมปรายิกัตถะ แปลตามตัวอักษรว่า ประโยชน์หรือจุดหมายที่เป็นไปในสัมปรายะ แล้วสัมปรายะคืออะไร?

“สัมปรายะ” แปลว่า เลยต่อไป เลยตาเห็น หรือจะไปจะถึงข้างหน้า จับสาระแล้วก็ได้ความหมาย ๒ อย่าง คือ

ก) เวลาข้างหน้า ชีวิตเบื้องหน้า ชาติหน้า ปรโลก พันโลกนี้

ข) เรื่องที่ล้าเลยจากชีวิตประจำวัน ชีวิตด้านใน เรื่องที่ลึกซึ้งทางจิตใจ เรื่องนามธรรม

เพราะฉะนั้น สัมปรายิกัตถะ จึงแปลกันว่า ประโยชน์เบื้องหน้า จุดหมายของชีวิตในชาติหน้า จนถึงพ้นเลยชาติภพ<sup>๑</sup> ประโยชน์ด้านในทางนามธรรมหรือจุดหมายที่สูงขึ้นไปของชีวิต ได้แก่ การไปเกิดในภพที่ดี เรื่องของศรัทธา ความมีศีล ความสุจริต การทำกรรมดีงาม การทำบุญเจริญกุศล การเสียสละบำเพ็ญประโยชน์ ตลอดถึงการพัฒนาปัญญา และความหลุดพ้นเป็นอิสระ

ก็เป็นอันได้ความว่า พระเจ้าพิมพิสารตรัสว่า พระองค์ ในฐานะผู้ปกครองบ้านเมือง ทรงแนะนำสั่งสอนบอกวิธีการในเรื่องการทำมาหาเลี้ยงชีพว่า ในการประกอบกสิกรรม พาณิชยกรรม รัฐบาลการ จะเป็นทหาร หรือเป็นข้าราชการ พลเรือนก็ตาม ประชาชนพลเมืองของพระองค์ควรมีความขยันหมั่นเพียร

---

<sup>๑</sup> คัมภีร์ที่อธิบายขยายความ อย่างมหานิทเทศ แยก “อัตถะ” คือประโยชน์ หรือจุดหมายนั้นเป็น ๓ ชั้น คือ ทิฏฐธัมมิกัตถะ สัมปรายิกัตถะ และปรมัตถะ แต่ในพระสูตรทั่วไป พระพุทธเจ้าตรัสแยกเพียง ๒ คือ ทิฏฐธัมมิกัตถะ และสัมปรายิกัตถะ โดยสัมปรายิกัตถะมีความหมายครอบคลุมรวมถึงปรมัตถะด้วย

ชื่อสัตว์ มีคุณสมบัติ มีความสามารถ และทำงานดำเนินกิจการกันอย่างไรร่วมกันนั้น เมื่ออยู่ร่วมกันในสังคม ควรมีความรับผิดชอบตามสถานภาพของตน โดยทำหน้าที่ให้ถูกต้องตามสถานะนั้นๆ และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เช่น ควรดูแลอบรมเลี้ยงดูอย่างไร ควรเอาใจใส่บำรุงเลี้ยงดูบิดามารดาอย่างไร เป็นต้น

อรรถกถาที่อธิบายพระไตรปิฎกตรงนี้ คืออธิบายพระราชดำรัสของพระเจ้าพิมพิสาร ก็ไขความบอกว่า พระเจ้าพิมพิสารทรงสอนประโยชน์โลกนี้ เช่นว่า ควรทำกสิกรรมและพาณิชย์กรรม เป็นต้น โดยธรรม ควรเลี้ยงดูมารดาบิดาโดยธรรม ดังนี้ เป็นต้น

แล้วพระเจ้าพิมพิสารก็ตรัสสรุปว่า พระองค์ทรงสอนในเรื่อง *ทิวฐฐัมมิกัตถะ* แคะนี้ ส่วนเรื่องที่ล้าลึกเลยจากนั้นไป ซึ่งเป็นขั้นของ *สัมปรายิกัตถะ* ให้พวกเขาไปฟังจากพระพุทธเจ้า แล้วพระองค์ก็ทรงส่งคนเหล่านั้นให้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า

จากคำเล่าเรื่องในพระไตรปิฎกต่อจากนั้น เราก็เห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนเรื่อง *สัมปรายิกัตถะ* ซึ่งครอบคลุมตลอด คือ

ก. ธรรมทั่วไปที่ลึกซึ้งสูงขึ้นไปตามลำดับ เพื่อเตรียมผู้ฟังให้ก้าวขึ้นไปทีละขั้น จนพร้อมที่จะรับจะเข้าใจเข้าถึงสังขธรรม ได้แก่ ทาน ศีล สวรรค์คือภาวะที่มีกามอย่างเลิศหรือชั้นยอด แล้วก็ข้อเสียส่วนน้อยของกาม จนถึงผลดีของความเป็นอิสระจากกาม

ข. เมื่อผู้ฟังพร้อมแล้วก็ทรงแสดงอริยสัจ ๔ (ซึ่งโยงไปรวมถึงขั้น ๕ ไตรลักษณ์ ปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น จนถึงนิพพาน)

เรื่องพระเจ้าพิมพิสารสอนราษฎรชาวหมู่บ้าน เสร็จแล้วส่งต่อให้ไปฟังธรรมจากพระพุทธเจ้านี้ บอกละให้ทราบถึงคติพุทธเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ที่ต่างกันของ รัฐหรืออาณาจักรกับของพุทธจักร จะว่าเป็นการแบ่งงานกันก็ไม่เชิง แต่น่าจะบอกว่าเป็นการแบ่งขั้นตอนการทำงานในลักษณะที่เป็นการส่งต่อกันไปตามลำดับ

ทั้งนี้ก็สอดคล้องกับหลักการของพระพุทธศาสนา ที่มองมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่

ต้องฝึกต้องศึกษาต้องพัฒนา และมนุษย์นั้นก็อยู่ในระดับของการพัฒนาที่ต่างกัน

รัฐหรือฝ่ายบ้านเมืองทำงานกับพลเมืองทั่วทั้งหมัดไม่วันใคร ไม่ยอมให้เขาเลือก ทำหน้าที่พัฒนามนุษย์ตั้งแต่ขั้นพื้นฐานโดยเห็นยวรั้งตั้งคนตั้งแต่ระดับต่ำสุดให้พ้นจากการทำชั่วร้าย เบียดเบียนด้วยวิธีการตั้งแต่อย่างหยาบที่สุด ให้บ้านเมืองสงบเรียบร้อย มีสังคมซึ่งเป็นสภาพที่เอื้อต่อการพัฒนาตนของมนุษย์แต่ละคน<sup>๑</sup>

พึงสังเกตด้วยว่า ในส่วนพระองค์นั้น พระเจ้าพิมพิสารเป็นอริยสาวก เป็นถึงพระโสดาบัน เข้าถึงธรรมชั้นโลกุตระ ขึ้นเหนือโลกีย์ได้แล้ว แต่ตอนนี้ พระองค์ทำหน้าที่ในฐานะผู้ปกครองบ้านเมือง เรียกว่าปฏิบัติให้ถูกต้องตามบทบาท

ส่วนทางพุทธจักรหรือฝ่ายพระสงฆ์ ซึ่งไม่มีและไม่ใช่อำนาจอาชญา มุ่งเน้นการพัฒนาคนในระดับที่สูงขึ้นมา ซึ่งต้องการความร่วมมือมากขึ้น แม้จะสอนครอบคลุมตั้งแต่พื้นฐาน แต่ก็ทำในลักษณะที่เป็นการเตรียมคนให้พร้อมสำหรับการพัฒนาที่สูงขึ้นไป และในลักษณะที่让他เลือกหรือสมัครใจที่จะทำ

ขอให้สังเกตละเอียดลงไปอีกหน่อยด้วยว่า ตอนที่ชาวบ้านฟังพระเจ้าพิมพิสารนั้น เป็นการปฏิบัติระดับเดียวแก่พลเมืองทุกคน แต่พอมาฟังพระพุทธเจ้า จะเห็นความต่างแห่งผลการพัฒนา

ในตอนมาที่พระพุทธเจ้านี้ ผู้ฟังส่วนใหญ่บรรลุผลสูงถึงกับได้ธรรมจักขุคือได้เป็นอริยบุคคลชั้นโสดาบันขึ้นไป แต่ก็ยังกลับไปบ้านดำเนินชีวิตมีครอบครัวประกอบอาชีพทำมาหากินตามปกติ โดยเป็นคนตั้งงามสุจริตทำประโยชน์ มีความสุขมากขึ้นในสภาพแวดล้อมแบบเก่า

---

<sup>๑</sup> ที่ว่านี้ เป็นเรื่องของการปฏิบัติในระดับสถาบัน เรื่องของบทบาททางสังคม มิใช่หมายถึงการปฏิบัติส่วนบุคคล หรือกิจกรรมรายเรื่องรายกรณี เช่น จิตตศฤงคาร อธิบายธรรมระดับสัมปรายิกัตถะให้หมู่พระฟัง เป็นต้น

แต่มีคนหนึ่ง (คือส่วนน้อย) ถึงกับสละบ้านเรือนขอมาอยู่ร่วมในภิกษุสังฆะ

นี่คือเป็นไปตามระดับการพัฒนาของคน

คติในการทำงานพัฒนาประชากรแบบแบ่งขั้นตอนการทำงาน และส่งต่อกันนี้ พุดได้ว่าเป็นแบบแผนที่ปฏิบัติกันมา ดังที่ในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช ซึ่งทรงเอาพระทัยใส่จริงจังมากในงานพัฒนาประชากร ถึงกับทำศิลาจารึกสอนธรรมแก่ประชาชน คตินี้ก็ปรากฏออกมาชัดเจน ดังธรรมที่พระเจ้าอโศกทรงสอนราษฎรในศิลาจารึกนั้น ก็เป็นเรื่องของทฤษฎีธรรมมีกัตตะอย่างชัดเจน

เรื่องเป็นอย่างนี้ จึงทำให้นักวิชาการสมัยใหม่ที่ไม่รู้ไม่เข้าใจคติพุทธที่กล่าวมา เกิดความสับสนถึงกับพุดว่าพระเจ้าอโศกเป็นชาวพุทธก็จริง แต่ไม่ได้สอนธรรมในพุทธศาสนา

จึงควรช่วยกันสร้างความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ให้คนเข้าถึงหลักการที่ว่ามานั้น อันสอดคล้องกับหลักความจริงในการพัฒนามนุษย์ อีกทั้งทำให้เกิดระบบสังคมที่ประสานเกื้อกูลและกลมกลืนกันเป็นอันหนึ่งอันเดียว ไม่เกิดการขัดแย้งแทรกแซงแย่งชิงอำนาจกันระหว่างรัฐกับศาสนจักร และการใช้อำนาจบังคับกำจัดบีบบังคับด้วยเรื่องความเชื่อทางศาสนา อย่างในประวัติศาสตร์ของอารยธรรมตะวันตก



#### ทฤษฎีธรรมมีกัตตะประโยชน์ ๔

คือธรรมที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขในปัจจุบัน ๑. อุฏฐานสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยความขยันทำงาน) ๒. อารักขสัมปทา (ถึงพร้อมด้วยการรักษาทรัพย์ที่ได้มาโดยสุจริต) ๓. กัลยาณมิตตตา (รู้จักคบคนดีเป็นมิตร) ๔. สมชิวตา (เลี้ยงชีพอย่างพอดีพอเหมาะ)

(จากพระไตรปิฎกเล่ม ๒๓ “อุชชยสูตร” ข้อ ๑๔๕)



# เพราะเขาไม่มีโอกาส!

คินบางคนอวดเก่ง อวดดี อวดเบ่ง หยิ่งทระนง ยโสโอหัง

มีความถือตัวถือตน

มีการแบ่งชั้นวรรณะ ดูถูกเหยียดหยามคนอื่น

สุภาชิตโบราณท่านกล่าวไว้ “คนเห็นคนใช้คน..ใช้คนไม่!” และ “คนเห็นคน  
เป็นคน...นั่นแหละคน!”

แต่สุภาชิตเก่าแก่ยากจะต้านกิเลสอนุสัย กมลสันดานมนุษย์ที่ชอบเปรียบเทียบ-  
เทียบ ชอบยกตนข่มท่าน

อยู่ในโลกใบนี้ ผู้ด้อยกว่าย่อมมีแต่เจ็บช้ำร้อนทศับแค่น!

เขาก็อยากได้-อยากมี-อยากเป็น เจกเช่นคนอื่นๆ

แต่ว่าสนาบารมีคือเครื่องขีดคั่น กีดกันชะตาชีวิต มิให้สมปรารถนา!

ผู้เจ็บช้ำคือผู้เจ็บช้ำ!

แต่ผู้ทำให้เขาเจ็บช้ำคือใครเล่า?

หรือแม้แต่ผู้แอบคิดแบ่งชั้น ดูถูกเหยียดหยาม ใครกันหนอ?



เรา...ผู้โชคดีกว่าคนอื่นอีกมากมาย  
จะไม่ก่อกรรมทำเข็ญ

หลีกเลี่ยงการแสดงออกเชิงลบ  
เชิงข่ม

หลีกเลี่ยงแม้ความคิดในใจที่โอหัง  
ลำพอง

ข้ามีมากกว่า ข้ารวยกว่า ข้าเก่ง  
กว่า และข้าหน้าตาดีกว่า!

เพราะชีวิตเป็นเรื่องช่วยเหลือ  
เกื้อกูล ล้มก็ช่วยกันพยุงให้ลุก

ห่อก็ปลุกปลอบ ให้กำลังใจ

โลกมนุษย์ต้องเป็นเช่นนี้ จึงจะ  
ทรงคุณค่า

ผิดจากนี้เป็นลูกเต่า ลูกเดรัจฉาน  
ทั้งสิ้น!

“เพราะเขาไม่มีโอกาส!” นั่นแหละ  
คือมนตราอันศักดิ์สิทธิ์ที่จะสะกดหัวใจ

แข็งกระด้างให้อ่อนโยน

สะกดหัวใจที่หยาบกระ้านให้ผ่อน-  
คลาย ก็เขาไม่โชคดีเหมือนเราต่างหาก!

“หน้าตาของเราดีกว่า” แล้วไง?

“เราฐานะดีกว่า อู้ฟู่กว่า” แล้วไง?

“เราเก่งกว่า มีความสามารถมาก  
กว่า” แล้วไง?

“เราแน่นกว่า เรายอดเยียมกว่า”  
แล้วไง?

ก็แค่นี้ ผ่านไป ๑ ภพ ๑ ชาติ

ถ้าเขารวยเหมือนเรา เขาคงมี  
โอกาสมากกว่านี้ มีโอกาสต่อยอดธุรกิจ  
มีโอกาสดูเงินต่อเงิน

ถ้าเขาเป็นอย่างเรา มีครอบครัว  
อย่างเรา มีประสบการณ์ชีวิตอย่างเรา

เขาก็คงประสบความสำเร็จ  
เหมือนเรา เชื่อมั่นในตนเองเหมือนเรา





คิดเก่งเหมือนเรา... ฯลฯ

แต่เพราะเหตุใด? ....” เพราะเขา  
ไม่มีโอกาสต่างหาก!”

ชีวิตคนเรา มิใช่บอกว่าใครเก่ง  
กว่าใคร ใครดีกว่าใคร

ต้นทุนไม่ต่างกันมากนัก

แต่ “เพราะได้โอกาส” เราจึงเก่ง  
จึงรวย จึงแน่กว่าคนอื่น ๆ

รู้อย่างนี้จะลดความอหังการ  
ลดความอวดดี

ชีวิตคนด้อยเป็นเรื่องน่าเห็นใจ

ชีวิตคนเด่น คนเก่ง เป็นเรื่องต้อง  
ถ่อมตนให้มากๆ

เพราะคนดี คนมีบุญ คนเหมาะ-  
สมที่จะอยู่ในโลก เขาจะต้อง “ อ่อน-  
น้อมถ่อมตน ”

ความอ่อนน้อมถ่อมตนจะเป็นใบ

เบิกทางไปสู่ความสุข ความสำเร็จที่  
ยั่งยืน

การวิ่งแข่งเริ่มขึ้นแล้ว ระยะเวลา  
ยังอีกยาวไกล

อย่าคึกคะนอง หลงตนว่าแน่

ความ “อหังการ” จะเป็นตัวเสียด  
ฉลุยไร บั่นทอนชีวิตให้ตกต่ำ!

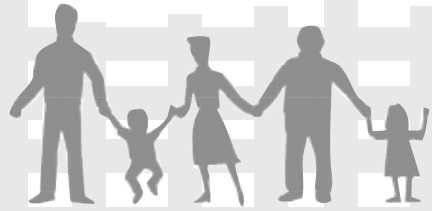
ถ่อมตน... ก็มมองพื้นบ้าง อย่ามัว  
เงยหน้าดูฟ้า

ต้นข้าวที่รวงดีเต็มแน่นทุกรวง  
ค่อมหัวสู่แผ่นดินกันทั้งนั้น

ฝึกสอนตน อย่าหลงระเหิงว่าเก่ง  
ว่าแน่ แท้จริง.... “เพราะเขาไม่มี  
โอกาส” ต่างหาก!

เลิกหลงตนเสียทีนะเพื่อน!





หลายวันก่อน เพื่อนส่งข้อความมาให้ทางไลน์ ใจความสำคัญของข้อความนั้นเป็นเรื่องที่รู้มานานแสนนานแล้ว เขาบอกว่า เมื่อวานนี้มีหลายวันที่ผ่านไป แล้วมีพรุ่งนี้อีกหลายวันที่กำลังจะมาถึง แต่วันนี้มีวันเดียว เพราะฉะนั้นจึงมีความสุขกับวันนี้ หรือทำวันนี้ให้มีความสุข

แล้วก็เคยได้ยินนานมาแล้วว่า วันพรุ่งนี้ไม่มี เพราะพอวันพรุ่งนี้มาถึงก็กลายเป็นวันนี้ไปแล้ว

ขณะที่พยายามอย่างยิ่งที่จะทำวันนี้ให้ดีที่สุด กลับมีน้อยวันมากที่จบไป ด้วยความอึดใจว่าทำวันนี้ดีที่สุดแล้ว ความรู้สึกที่ว่าทำไม่ได้ดีที่สุดเกิดขึ้นเพราะไม่ เป็นไปตามที่ตั้งใจไว้ ตั้งใจว่าจะเขียนบทความแต่ไม่ได้เขียนเพราะเจอข้อมูลดีๆ ในอินเทอร์เน็ต ก็เลยหมดเวลาไปกับการอ่านเรื่องราวที่ไม่เคยอยากรู้มาก่อน พอ เห็นว่าน่าสนใจก็อ่านทันทีราวกับว่าเป็นเรื่องสำคัญนักหนา

ก็ถือกติว่าอย่าผัดวันประกันพรุ่งนี้มา แล้วพรุ่งนี้ก็ไม่มีด้วย เลยรีบอ่าน

แถมมีสุภาษิตว่าให้แสวงหาความรู้ราวกับว่าชีวิตนี้ไม่มีวันตาย และใช้ ชีวิตราวกับจะตายวันพรุ่งนี้ หมายความว่า ทำวันนี้ให้มีความสุขค่าที่สุด พรุ่งนี้ตายแล้ว จะไม่ได้ทำ

แต่เชื่อไหมว่ามีอีกข้อความที่ส่งมาให้อ่านขำๆ เขาบอกว่า อย่าทำวันนี้ให้ดีที่สุด เดี่ยวพรุ่งนี้ไม่มีอะไรทำ

ข้อความนี้เหมาะสำหรับพวกนิยมนิยมความถูกต้องสมบูรณ์แบบดีเยี่ยม จะได้ ปล่อยางเสียบ้าง

การเลือกวิถีคิดแบบไหนในการดำรงชีวิตก็ต้องเลือกให้เหมาะสมกับตัวเอง

ถ้าคนขยัน เอาจริงเอาจัง แล้วยังยึดมั่นว่าอย่าผัดวันประกันพรุ่ง ทุกอย่างต้องเสร็จสมบูรณ์วันนี้ ชีวิตก็อาจจะเคร่งเครียดเกินไป

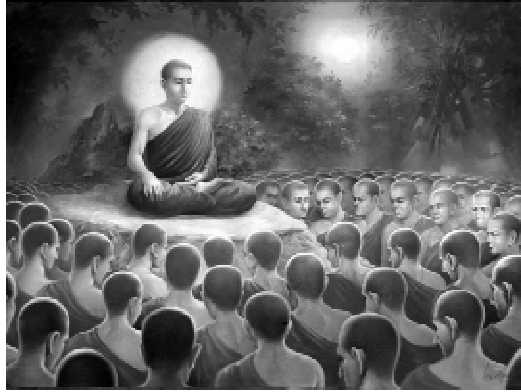
ส่วนคนสบายๆ อะไรก็ได้ ยังไงก็ได้ เมื่อไรก็ได้ แล้วยังจะอ้างว่าอย่าทำวันนี้ให้ดีที่สุดเดี๋ยวพรุ่งนี้ไม่มีอะไรทำ งานการก็คงจะไม่เสร็จไม่เรียบร้อยสักที

แล้วเมื่อคนสองประเภทนี้ต้องทำงานด้วยกัน หากไม่ปรับทัศนคติบ้างก็คงหาความสุขสงบได้ยาก โดยเฉพาะคนประเภทแรกมักไม่ยอมปรับทัศนคติตนเอง คิดว่าตนคิดถูก ทำดีอยู่แล้ว เทียบแต่จะปรับทัศนคติคนอื่น แล้วเลยเพเลินคิดไปว่าทุกสิ่งที่คุณคิดและทำล้วนถูกต้องดีงาม

หลายๆ อย่างในโลกนี้ก็ไม่เกี่ยวกับความดีความงามอะไรหรอกนะ เป็นเพียงความเหมาะสมกับสถานการณ์หรือการยอมรับฟังผู้อื่น เช่น พ่อจะใช้เงินสองแสนบาทสร้างรั้วบ้านให้แข็งแรง แต่ลูกจะขอเงินจำนวนนี้ไปฝึกงานด้านการจัดการขยะกับผู้เขี่ยวชาชาติประเทศจีน ใครจะเป็นคนตัดสินใจว่าจะใช้เงินจำนวนนี้ไปทำอะไรจึงจะคุ้มค่า และพ่อกับลูกจะเจรจากันด้วยหัวใจที่เปิดกว้างเพียงไร

พระพุทธองค์จึงทรงสอน**ลัทธิปริยัติธรรม**(ความดีของคนดี)๗ ประการ คือ ๑.ธัมมัญญาตา ความรู้จักเหตุ ๒.อรรถัญญาตา ความรู้จักผล ๓.อัตถัญญาตา ความรู้จักตน ๔.มัตตัญญาตา ความรู้จักประมาณ ๕.กาลัญญาตา ความรู้จักกาล ๖.ปริสัจญญาตา ความรู้จักชุมชน ๗.บุคคลัญญาตา หรือ บุคคลปโรปรัญญาตา ความรู้จักบุคคล

ภาษาปัจจุบันเรียกว่า **บริบท** คนดีที่แท้จริงจึงไม่ยึดมั่นถือมั่นในความคิดเห็นและความเชื่อเดิมๆ ของตนเองเท่านั้น แต่จะไตร่ตรองถึงองค์ประกอบอื่นๆ หรือบริบทของสังคมด้วย สิ่งเดียวที่จะต้องยึดถือให้มั่นคง คือ “เคร่งครัดที่ตน ผ่อนปรนผู้อื่น” เคร่งครัดในการไม่เบียดเบียนชีวิต ทรัพย์สิน และจิตใจของผู้อื่น จึง



ไม่ฆ่าหรือทำร้ายร่างกาย ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤตินอกใจ ไม่กล่าวเท็จ-ส่อเสียด-เพื่อเจื้อ-หยาบคาย และ ไม่มัวเมาในอบายมุข

ไม่ได้หมายความว่า คนดีที่เคร่งครัดในการละเว้นบาปเหล่านี้แล้ว จะทำสิ่งอื่นใดในโลกนี้ถูกต้องทั้งหมด เป็นเรื่องยากที่แต่ละคนจะรู้ดีทั้งหมด ผล ตน ประมาณ กาล ชุมชน และบุคคล การรับฟังผู้อื่นถึงได้สำคัญมาก พระพุทธองค์ จึงทรงปกครองสงฆ์แบบประชาธิปไตย แม้สมัยนั้นจะไม่มีคำนี้ก็ตาม ทรงใช้ชีวิต การประชุม ไม่ว่าจะเป็นการพิจารณาการงานของสงฆ์ การแต่งตั้งภิกษุรูปใด ทำหน้าที่อะไร หรือการลงโทษผู้ประพฤตินอกวินัย ไม่ได้ทรงมอบหมายให้ใครมีอำนาจพิเศษ แม้ว่าจะเป็นผู้ที่บวชมานานเท่าไร ทุกอย่างต้องคุยกันในที่ประชุมสงฆ์และถือตามเสียงข้างมาก เรื่องที่ประชุมตกลงกันแล้ว ภิกษุรูปใด รื้อฟื้น มีความผิด ที่ภาษาพระท่านเรียกว่าต้องอาบัติ

ลองตรองดูเถิดว่า ถ้าพระองค์ไม่ทรงเชื่อมั่นในพระอรหันต์รูปใดรูป เดียว ทำไมไม่ทรงตั้งสภาที่ประกอบด้วยพระอรหันต์สัก ๑๐-๒๐ รูป หรือจำนวน เท่าใดก็ตามแต่พระองค์จะเห็นเหมาะสมสำหรับทำหน้าที่บริหารสงฆ์

แม้จะทรงทราบว่าถ้าสงฆ์มีภิกษุที่ไม่ตั้งอยู่ในธรรม (อธรรมวาที) จำนวน มากกว่า สภาหรือที่ประชุมสงฆ์ก็จะไม่เป็นธรรม ทรงอธิบายลักษณะที่ประชุม

สงฆ์ที่เป็นธรรมและไม่เป็นธรรมไว้ละเอียดลอมากๆ แต่ก็ไม่ได้ตรัสแม้แต่คำเดียวว่า ให้เลือกแต่ภิกษุธรรมวาที่เท่านั้นเข้าประชุมสงฆ์ อาจเป็นเพราะทรงยอมรับความจริงของโลกว่ามีทั้งคนดีมาก คนดีน้อย คนไม่ดี และต้องอยู่ด้วยกันทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบสังคม โลกนี้ไม่ใช่โลกของคนดีเท่านั้น

โลกนี้มีได้อยู่ด้วย	มณี เตียวหนา
ทราษแปลสิ่งอื่นมี	ส่วนสร้าง
ปวงธาตุด่างดี	คุณสภาพ
ภาคจักรพาศมีร้าง	เพราะหน้าแรงไหน
ภาพนี้มิใช่คำ	ทรงศ็อง เตียวหนอ
กาที่เข้าของดรอง	ชีพด้วย
เมาต์มมุติของทอ	หินชาติ
น้ำมิตรแล้งโลกมีข	ทมดสิ้นคู่ขณต์ ๑

● อังคาร กัศยาศษพงศ์

สิ่งเดียวที่จะทำได้ ถ้าอึดอัดหนักหนาที่จะต้องอยู่กับคนไร้ธรรมต่ำคุณสูงค่า ก็คือช่วยให้คนพัฒนาตน ส่งเสริม ให้กำลังใจ การข่มขู่ เขียดหยามเหยียดขี้ต่ำเทียม นอกจากจะแสดงสันดานหยาบของตัวเองแล้วยังทำให้ “โลกม้วยหมดสิ้นสุขสานต์” ด้วย

หากอยากจะศึกษาวิถีชีวิตแบบพระภิกษุสาวกของพระพุทธองค์ ลองอ่านพระวินัยคู้บ้างก็ได้ ประมาณเล่ม ๕-๗ ของพระไตรปิฎก สมัยนี้ถ้าใช้ฉบับดิจิตอลหรือคั่นทางอินเทอร์เน็ต ก็จะคั่นหาง่ายมาก ดาวนั้ไหลดมาไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือก็ได้ ที่ <http://etipitaka.com/> เรามาอ่านพระไตรปิฎกกันเถอะ อาจจะช่วยให้พบวันนี้ที่มีความสุข ไม่ต้องโหยหาอดีต และไม่ต้องวาดหวังอนาคต

กริยา (ต่อ)

คราวก่อน เป็นเรื่องกริยาหมวดที่ ๑ ซึ่งมีใช้มาก อย่างเช่นตัวอย่างจากพระไตรปิฎก ดังนี้

ภควโต สาวกา อารทฐวิริยา วิหรนติ

บรรดาพระสาวกของพระผู้มีพระภาคเป็นผู้ปรารภความเพียรอยู่

ภิกขุสงฺโฆ พนฺธุมติยา ราชธานียา ปฏิวสติ

หมู่ภิกษุอาศัยอยู่ในพระนครพันธุมดีราชธานี

ปฺลุลฺลํ ปวฑฺฒติ

ความดีเจริญงอกงาม

ประธานของประโยคเหล่านี้ หรือผู้ทำกริยา เป็นผู้ที่เรากล่าวถึง (กริยาคืออาการ กริยาเป็นชนิดของคำ)

สาวกา เหล่าสาวก เป็นพหูพจน์ กริยา วิหรนติ เป็นพหูพจน์สอดคล้องกับประธาน

สงฺโฆหมู่ เป็นเอกพจน์ กริยา ปฏิวสติ เป็นเอกพจน์สอดคล้องกับประธาน

ปฺลุลฺลํบุญ เป็นเอกพจน์ กริยา ปวฑฺฒติ เป็นเอกพจน์สอดคล้องกับประธาน

ถ้าผู้พูดเป็นประธานของประโยค คือ อหํ (ข้าพเจ้า ฉัน) มยํ (พวกเรา) คำกริยาก็ต้องสอดคล้องกับประธานด้วย

อหํ พนฺธุมติยา ราชธานียา ปฏิวสฺมิ ข้าพเจ้าอาศัยอยู่ในพระนครพันธุมดีราชธานี

มยํ พนฺธุมติยา ราชธานียา ปฏิวสฺม พวกเราอาศัยอยู่ในพระนครพันธุมดีราชธานี

หากคนที่เรากำลังพูดเป็นประธานของประโยค คือ ตฺวํ (เธอ คุณ) ตฺมฺเห (พวกเธอ พวกคุณ) คำกริยาก็ต้องสอดคล้องกับประธานเช่นกัน

ตฺวํ พนฺธุมติยา ราชธานียา ปฏิวสฺสิ คุณอาศัยอยู่ในพระนครพันธุมดีราชธานี

ตฺมฺเห พนฺธุมติยา ราชธานียา ปฏิวสฺถ พวกคุณอาศัยอยู่ในพระนครพันธุมดีราชธานี

วิภัติกริยาปัจจุบันกาล มีดังนี้

บุรุษ	เอกพจน์	พหูพจน์
ปฐมบุรุษ (บุรุษที่ ๓ ผู้ถูกกล่าวถึง)	-ติ	-นฺติ
มัธยมบุรุษ (บุรุษที่ ๒ ผู้ฟัง)	-ลี	-ถ
อุตตมบุรุษ (บุรุษที่ ๑ ผู้พูด)	-มิ	-ม

สำหรับอุตตมบุรุษ ก่อนเติมวิภัตติ จะยึดเสียงสระท้ายศัพท์เป็นเสียงยาว เช่น  
ปฏิวิสามิ ปฏิวิสาม วิหรามิ วิหราม ปวฑฺฒาม

เพื่อเรียนลัด จะแสดงตัวอย่างการแจกวิภัตติปัจจุบันกาลของกริยาทั้ง ๘ หมวดใน  
คราวเดียว เพื่อให้สะดวกในการอ่านทบทวน ดังนี้

การแจกวิภัตติกริยา ปัจจุบันกาล

ธาตุ	ธาตุ+ ปัจจัย	ปฐมบุรุษ		มัธยมบุรุษ		อุตตมบุรุษ	
		เอกพจน์	พหูพจน์	เอกพจน์	พหูพจน์	เอกพจน์	พหูพจน์
ภ	ภว	ภวติ	ภวณฺติ	ภวสี	ภวถ	ภวามิ	ภวาม
ร	รณฺ	รณฺติ	รณฺชนฺติ	รณฺชสี	รณฺชถ	รณฺชามิ	รณฺชาม
ท	ทพ	ทพฺติ	ทพฺพณฺติ	ทพฺพสี	ทพฺพถ	ทพฺพามิ	ทพฺพาม
ส	สณฺ	สณฺติ	สณฺนฺติ	สณฺนสี	สณฺนถ	สณฺนามิ	สณฺนาม
ก	กณฺ	กณฺติ	กณฺนฺติ	กณฺนสี	กณฺนถ	กณฺนามิ	กณฺนาม
ค	คณฺ	คณฺติ	คณฺหนฺติ	คณฺหนสี	คณฺหนถ	คณฺหนามิ	คณฺหนาม
ต	ตโน	ตโนติ	ตโนนฺติ	ตโนนสี	ตโนนถ	ตโนนมิ	ตโนนม
จ	โจเร	โจเรติ	โจเรณฺติ	โจเรสี	โจเรถ	โจเรมิ	โจเรม

## สัพปริสธรรม

พระไตรปิฎกเล่ม ๑๑ ข้อ ๓๓๑ และข้อ ๔๓๕ กล่าวถึงสัพปริสธรรม ๗ ว่า เป็นธรรมของพระภิกษุ ได้แก่ เป็นผู้รู้ธรรม รู้บรรพ รู้จักตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้ชุมชน และรู้บุคคล ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๗ ประการนี้ เป็นผู้ควรแก่ของ คำนับ ของต้อนรับ ของทำบุญ การกระทำอัญชลี เป็นนानุญของโลก ไม่มีนาบุญ อื่นยิ่งกว่า แม้เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ทรงสอนพระภิกษุแต่บรรพชาปฏิบัติ ได้โดยปรับให้เหมาะสมแก่ฐานะของตน รายละเอียดของธรรมหมวดนี้ปรากฏ ในธัมมมัญญสูตร พระไตรปิฎกเล่ม ๒๓ ข้อ ๖๕ ดังนี้

๑. ภิกษุเป็นผู้รู้ธรรม คือ สุตตะ เคยยะ ไวยาकरणะ คาลา อุทาน อิติวุตตะกะ ชาตกะอัพภูตธรรม เวทัลละ

๒. ภิกษุเป็นผู้รู้บรรพ คือ รู้จักเนื้อความแห่งภายิต

๓. ภิกษุเป็นผู้รู้ตน คือ รู้จักตนว่า เราเป็นผู้มีศรัทธา ศีล สุตตะ จาคะ ปัญญา ปฏิภาณ เพียงไร

๔. ภิกษุเป็นผู้รู้จักประมาณ คือ รู้จักประมาณในการรับจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจฉัยเภสัชบริวาร (คือปัจฉัย ๔ ข้าว ผ้า ยา บ้าน นันเอง)

๕. ภิกษุเป็นผู้รู้กาล คือ รู้ว่านี่เป็นกาลเรียน นี่เป็นกาลสอบถาม นี่เป็นกาล ประกอบความเพียร นี่เป็นกาลหลีกเลี่ยง

๖. ภิกษุเป็นผู้รู้จักชุมชน (กลุ่มคน สมาคม สังคม) คือ รู้ว่า นี่สังคมกษัตริย์ นี่สังคมคฤหบดี นี่สังคมสมณะ ในสังคมนั้น เราพึงเข้าไปหาอย่างนี้ พึงยืนอย่างนี้ พึงทำอย่างนี้ พึงนั่งอย่างนี้ พึงนุ่งอย่างนี้

๗. ภิกษุเป็นผู้รู้บุคคล ข้อนี้แบ่งเป็นประเด็นย่อยดังนี้

๗.๑ รู้จักบุคคล ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งต้องการเห็นพระอริยะ พวกหนึ่ง



ไม่ต้องการเห็นพระอริยะ บุคคลที่ไม่ต้องการเห็นพระอริยะพึงถูกติเตียนด้วยเหตุ  
นั้นๆ บุคคลที่ต้องการเห็นพระอริยะพึงได้รับความสรรเสริญด้วยเหตุนั้นๆ

๑.๒ บุคคลที่ต้องการเห็นพระอริยะก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งต้อง  
การจะฟังสัทธรรม พวกหนึ่งไม่ต้องการฟังสัทธรรม บุคคลที่ไม่ต้องการฟัง  
สัทธรรมพึงถูกติเตียนด้วยเหตุนั้นๆ บุคคลที่ต้องการฟังสัทธรรมพึงได้รับความ  
สรรเสริญด้วยเหตุนั้นๆ

๑.๓ บุคคลที่ต้องการฟังสัทธรรมก็มี ๒ จำพวก คือพวกหนึ่งตั้งใจฟัง  
ธรรม พวกหนึ่งไม่ตั้งใจฟังธรรม บุคคลที่ไม่ตั้งใจฟังธรรมพึงถูกติเตียนด้วยเหตุ  
นั้นๆ บุคคลที่ตั้งใจฟังธรรมพึงได้รับความสรรเสริญด้วยเหตุนั้นๆ

๑.๔ บุคคลที่ตั้งใจฟังธรรมก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่งฟังแล้วทรงจำ  
ธรรมไว้ พวกหนึ่งฟังแล้วไม่ทรงจำธรรมไว้ บุคคลที่ฟังแล้วไม่ทรงจำธรรมไว้พึง  
ถูกติเตียนด้วยเหตุนั้นๆ บุคคลที่ฟังแล้วทรงจำธรรมไว้พึงได้รับความสรรเสริญ  
ด้วยเหตุนั้นๆ

๑.๕ บุคคลที่ฟังแล้วทรงจำธรรมไว้ก็มี ๒ จำพวก คือ พวกหนึ่ง  
พิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ พวกหนึ่งไม่พิจารณาเนื้อความแห่งธรรม  
ที่ทรงจำไว้ บุคคลที่ไม่พิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ พึงถูกติเตียนด้วย  
เหตุนี้ๆ บุคคลที่พิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ พึงได้รับความ  
สรรเสริญด้วยเหตุนี้ๆ

๑.๖ บุคคลที่พิจารณาเนื้อความแห่งธรรมที่ทรงจำไว้ก็มี ๒ จำพวก คือ  
พวกหนึ่งรู้อรธรัฐธรรมแล้ว ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม พวกหนึ่งรู้อรธรัฐธรรม  
แล้วไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม บุคคลที่รู้อรธรัฐธรรมแล้วไม่ปฏิบัติธรรม  
สมควรแก่ธรรม พึงถูกติเตียนด้วยเหตุนี้ๆ บุคคลที่รู้อรธรัฐธรรมแล้วปฏิบัติธรรม  
สมควรแก่ธรรม พึงได้รับความสรรเสริญ ด้วยเหตุนี้ๆ

๑.๗ บุคคลที่รู้อรธรัฐธรรมแล้วปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ก็มี ๒

จำพวก คือ พวกหนึ่งปฏิบัติเพื่อประโยชน์ของตน ไม่ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น พวกหนึ่งปฏิบัติทั้งเพื่อประโยชน์ตนและเพื่อประโยชน์ผู้อื่น บุคคลที่ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตน ไม่ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ผู้อื่น พึงถูกติเตียนด้วยเหตุนี้ๆ บุคคลที่ปฏิบัติทั้งเพื่อประโยชน์ตนและเพื่อประโยชน์ผู้อื่น พึงได้รับความสรรเสริญด้วยเหตุนี้ๆ

ภิกษุประกอบด้วยธรรม ๗ ประการนี้เป็นผู้ควรแก่ของกำนัล ของต้อนรับของทำบุญ การกระทำอัญชลี เป็นนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

จะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงสอนละเอียดลึกซึ้งมากๆ ข้อสำคัญคือเมื่อศึกษาธรรมที่พระองค์ทรงสอนแล้ว ต้องทบทวนตนว่าเราปฏิบัติได้เพียงไร และจะต้องปรับปรุงอะไรอีกบ้าง ดังที่คงจะเคยได้ยินกันมาแล้วว่าความดีไม่มีสิ้นสุดและหยุดไม่ได้ หยุดเมื่อไรก็ถูกติเตียนได้ ไม่อาจอุทธรณ์ร้องขอว่า ทำดีขนาดนี้แล้วยังถูกตำหนิอีกหรือ คนที่ไม่ยอมรับคำตำหนิเท่ากับคนด้อยพัฒนา

## คุยกับผู้อ่าน

ขอบคุณสำหรับข้อเสนอแนะให้ดอกหญ้าเสนอเรื่องราวต่างๆ ที่ล้วนมีสาระประโยชน์ตามความสนใจของผู้อ่าน กองบรรณาธิการขอเวลาบ้างน้อยบ้างในการคัดสรรเนื้อหาเหล่านี้ คือ

- แนะนำสถานปฏิบัติพิธีกรรม สะเปียบภาว และอาชวาศยผู้สอน พชชฌานต์วัย

ณรงค์ ดวงแก้ว / สมุทรสงคราม

- ปะระวัติและผลงานของบุคคลสำคัญที่มีศรัทธาเกี่ยวข้งกับพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นใ้ใช้ชีวิตที่ดีต่อไปต่อ

สมใจ พรปรีดาธรรม / สมุทรปราการ

- ขยายอ่านปะระสัพภาวณะภาวปฏิบัติชชชฌของแต่สะถานที่นำหลักชชชฌไปปะระยุคตีใ้ใ้ใ้ชีวิตปะระชาวัน

แสวง กล้าดี / ขอนแก่น

● อยากให้เห็นของกาชใช้ชีวิตใน  
ยุคที่โลกเปลี่ยนไป

นายทองธรรมดา / นครราชสีมา

คิดว่าประสบการณ์การปฏิบัติธรรม  
และการใช้ชีวิต มีแทรกอยู่ในบทความ  
ต่างๆ อยู่แล้ว และจะมีต่อไป ถ้าผู้อ่าน  
เห็นว่ามึประโยชน์ ประวัติและผลงาน  
ของบุคคลสำคัญ จะนำเสนอได้นานๆ  
ครั้ง ส่วนสถานปฏิบัติธรรมคงต้อง  
อาศัยผู้อ่านที่รู้จักสถานปฏิบัติธรรม  
ต่างๆ ช่วยกันเขียนมา

● อยากให้เห็นข้อสันนิษฐานเกี่ยวกับผล  
ของกาชทำความดีและความชั่วจาก  
สมาชิกที่อ่านตอทดน้ำ เป็นเรื่องสั้น  
ที่เป็นประโยชน์ของตัวเราและคน  
ใกล้เคียง โดยกำหนดความยาวให้จบไป  
เล่มนี้

รัชฎาภรณ์ ยานะ / น่าน

● อยากให้เห็นเรื่องวิบากดี วิบาก  
บาป โศกสมิไศษเห็นประสาบกาชหน้า

ก็เอามาเล่าสู่กันฟัง จะเป็นประโยชน์  
ต่อผู้อื่น ไม่ทำบาปอีกต่อไป

แสวง บุญชู / อุบล

● บทความเกี่ยวกับบาป-บุญที่เกิด  
กับชีวิตจริง ๆ ของบุคคล

ปรัศนีย์ ใจสุข / เชียงใหม่

ขออนุญาตเสนอความเห็นใน  
ฐานะที่เป็นชาวพุทธด้วยกัน ถ้าจิตใจ  
หรือไม่เห็นด้วยก็ต้องขออภัย การ  
อธิบายว่าเราประสบเคราะห์กรรมหรือ  
โชคดีใดๆ เพราะผลกรรมในอดีตนั้น  
ไม่อาจรับประกันได้ว่ากรรมใดเป็นผล  
มาจากกรรมใด ท่านเรียกว่าอินไตย  
เป็นเรื่องที่เราคิดไม่ถึงคาดเดาไม่ได้

ถ้าเราเล่าต่อๆ กันไป ทั้งที่ไม่ทราบ  
ว่าจริงหรือเปล่านั้นเป็นการสังสมความ  
เคยชินอีกแบบหนึ่ง ถึงแม้จะไม่เข้าข่าย  
การกล่าวเท็จเพราะไม่ได้เจตนาโกหก  
แต่ก็ยืนยันไม่ได้ว่าเป็นเรื่องจริง ถือเป็น  
การพูดเพื่อเจือไร้สาระ เป็นส่วนหนึ่ง  
ของมิจฉาวจาเช่นกัน มิจฉาวจามี ๔  
อย่าง คือ การกล่าวเท็จ ส่อเสียด หยาบ-  
คาย ไร้สาระ

สาเหตุรวมๆ ที่ทำให้เราประสบเคราะห์กรรมต่างๆ ก็คือการเบียดเบียนผู้อื่น ไม่ว่าจะด้วยกายวาจาหรือใจ แล้วกรรมที่ทำไปแล้วก็แก้ไขไม่ได้ ลบล้างไม่ได้ ทำได้แต่เพียงการยุติบาปกรรมชั่วคราวด้วยการละเว้นการเบียดเบียนทั้งปวง ซึ่งก็คือศีล ๕ นั่นเอง

แต่หากผู้อ่านส่วนใหญ่สนใจเรื่องผลวิบากกรรม ก็จะคัดเลือกรื่องเล่าในพระไตรปิฎกมาเล่าต่อได้บ้าง

● ดิฉันมีกลุ่มเพื่อนชื่อเครือข่ายจิตเวชแห่งชาย-หญิง บางคนเป็นโรคซึมเศร้า บางคนเป็นโรคประสาท จนถึงโรคจิต คิดทำร้ายตัวเอง หมกตบข้ายตายอยาก ไม่อยากมีชีวิตอยู่ต่อไป ทุกคนขาดยาไม่ได้ ต้องกินยาควบคุมไม่ให้อาการกำเริบ . . . ดิฉันให้เขาอิมอ่านหนังสือตอบจดหมายบ่อยๆ พอช่วยบรรเทาให้สบายใจได้บ้าง

กิ่งกาญจน์ โลจันดา / ราชบุรี

อนุโมทนาด้วยที่เป็นเพื่อนกันและ

ช่วยเหลือดูแลจิตใจกันมายาวนาน

● ผู้ป่วยได้เป็นอาสาสมัครฯ ๒๑ สม. มาตั้งแต่ปี ๒๕๒๕ จนถึงปัจจุบัน ช่วยเหลือสังคมชนกลุ่มเปราะบางได้ชื่นชมจากเชิดชูเกียรติฯ ต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บมากมาย

เมืองแก้ว พาเจริญกุล / ลำปาง

โลกยังดำรงอยู่ได้เพราะมีคนช่วยเหลือกันแบบนี้เอง สาธุ

● อ่านทุกเล่มมาตั้งแต่ปี ๒๕๒๕ ตั้งแต่ต้นๆ เลย ทุกบทความเล่มละห้าบาทได้ชื่นชม เลื่อมใสใจมาก ผมได้ถ่ายเอกสารบทความที่ประทับใจไปให้ญาติพี่น้องผู้มีใจโอบอารามได้อ่านด้วย

บทวิชาวณเฑาะ “ฮตตทา ทิ ฮตตเณ นนาโต” ดนแลเป็นทิพึ่งแห่งตน คุณฟ้าเมืองเชียงใต้ดีดีมาก เป็นยอดคำสอนที่ว่าดี ผมอยากให้คุณฟ้าเมืองเชียงนอชิตายพญาตามาฉิบหนึ่ๆ อีกครั้ง

คุณยายละม่อม โปธิสาฯ บอกว่า เห็นตัวยากับผมคือคำอชิตาย “ฮตตทา ทิ ฮตตเณ นนาโต” คุณยายชอบไปเฝ้า

อธิบายของคุณฟ้าเมืองมาแผ่นเดียว  
กับผม ท่านและผมจะคอยอ่านบท  
กรรมของคุณฟ้าเมืองในโอกาสต่อไป

สมบูรณ์ กาญบุตร / สกลนคร

เรื่องอึดคากับอนัตตา เรื่องพึ่งตน  
และพึ่งพากัน เรื่องปล่อยวางกับการทำ  
ประโยชน์เพื่อมหาชน และธรรมที่มี  
ลักษณะตรงกันข้ามอีกหลายๆ คู่ เป็น  
เรื่องลึกซึ้งที่แต่ละคนจะต้องเลือก  
ปฏิบัติตามความเหมาะสมแก่ฐานะของ  
ตนในเวลาและสถานที่ที่สมควร พุทธ-  
ศาสนิกชนจึงต้องมีปัญญาประกอบด้วย  
สัมปยุตธรรม ๗

● น้องสาวคนเล็กชอบเลี้ยงหมา  
แมวเป็นชีวิตจิตใจ . . . ปีตาเขาชอบ  
ไม่หลับเมื่อคืน เสຍซำพันว่า พ่อยัง  
หายไฉนจะตามอยู่ พ่อมีเวรกรรมมากไฉน  
หนี้ยังไม่หมด คำยาของพ่อไม่แพงมาก  
เท่าคำยาหมาหรือ . . .

ทิพวัลย์ เฉลียวศิลป์ / สุรินทร์

ความคิดยึดของแต่ละคนยากจะ  
เข้าใจ บางทีก็เป็นวิบากกรรมซึ่งคิดคาด  
การณ์ไม่ได้ (อจินไตย) ต้องใช้เวลา  
พูดจากรู้ อาจต้องเปลี่ยนจากความ  
พยายามให้เขาเข้าใจตามเรา หันมา  
พยายามเข้าใจเขา

● สังคมปัจจุบันวุ่นวายมาก ผมได้  
อ่านและดูทีวีแล้ว ไม่รู้จะเชื่อฝ่าย  
ไหนดี

อดุลย์ นนทะการ / เลย

ยังไม่ต้องเชื่อฝ่ายไหนก็ได้ ไม่ต้อง  
รีบตัดสินใจเลือกฝ่ายจะดีกว่า อ่าน ฟัง  
เพื่อรับรู้ข้อมูลไปเรื่อยๆ เมื่อข้อมูลมาก  
พอก็รู้ว่าเชื่อใคร ถ้าข้อมูลยังไม่  
เพียงพอแล้วรีบตัดสินใจชั่วฉุนเฉียว อาจ  
ตัดสินใจผิด และจะส่งผลต่อเรื่องอีก  
หลายอย่าง อันตรายมาก

● ดิฉันอ่านแล้วก็นำไปปรึกษาพี่ให้  
ไซงเซี่ยน ศลิณีมา ฮานามัย เป็นพี่ชาย  
จนไปอยู่คนเดียวก็นั่งได้ อ่านแล้วมีพลัง

ที่จะทำเพื่อคนอื่นบ้าง ใช้อะไรก็ได้ที่  
ชอบจริงๆ แต่มีพลังมหาศาล

สุภาพร รัตนจางวาง / เชียงราย

ช่วยกันคนละนิดคนละหน่อย  
สร้างพลังมหาศาลจริงๆ

ต่อไปเป็นรายการยาหอม



ตั้งชื่อ “ไต่หน” ทุกระดับเลย เนื้อ  
หาพอดี ไม่อืดอืด บทนำแต่ละครบับ  
ทันสมัย ทั้งแง่คิดและมุมมอง นิทาน  
ชาติที่สอดบ ป.ก.แต่ลงอ่านก่อนเพื่อ  
พาไปถึงอิสซา ครอบคลุม แต่ละครบับ  
ถึงหัวใจผมเลย

วิวัฒน์ มั่งทอง / ชัยภูมิ



ชอบวลีที่บนปกหน้า เป็นคำที่มี  
ความหมาย กะทัดรัด มีคนชอบอ่าน  
ทุกบทความ และนำไปปฏิบัติหรือ  
แนะนำคนได้ บางครั้งอ่านแล้วลืม นำ  
มาอ่านทบทวนใหม่ ประทับใจทุกคำ

เอิบจิต เวชมงคล / นครราชสีมา

● “ดอกหญ้า” เป็นหนังสือที่ดีมาก  
เท่าที่ได้อ่านมา ไม่มีหนังสือใดมา  
เทียบได้ ช่วยเสริมสร้างสติปัญญา มี  
คุณค่าสาระของหลักธรรมในคำสอน  
ทุกๆ ด้าน ปรัชญา วรรณคดี และ  
กวีอันไพเราะของคุณอิสซา ประทับใจ  
มากๆ ถ้อยคำสละสลวย ชาติคุณค่า  
สาระและบทความของคุณอุปาสกั  
ประทับใจเป็นอย่างยิ่ง

บุษผา ขอบสอาด / สมุทรปราการ

● ดิฉันนางแสงจันทร์ ปิ่นแสง-  
สุวรรณ เป็นแม่ของนางสีดาคน  
ที่ปัทมาทอง ได้เสียชีวิตนานแล้ว ๑๕  
ปีที่ดิฉันได้อ่านบทกวีมาตลอด  
หนังสือที่ส่งมาให้อ่าน ดีมากๆ เลยค่ะ  
อ่านแล้วก็ได้คิดถึงอเนก ก็นึกถึงดิฉัน  
มาก

แสงจันทร์ ปิ่นแสงสุวรรณ

สรุปว่า กอง บก. จะตั้งใจทำ  
ดอกหญ้าต่อไปตราบที่ยังมีคนอ่านค่ะ



# ประตู่แห่งประโยชน์

(อัตถัสสทวารชาดก)



\* ลภประเสริฐ เลิศคุณ ทนุประโยชน์  
ทั้งไรโทษ แก่ผู้ปรารถนา  
พุทธองค์ ตรัสไว้ ใจเงินตรา  
ความดีหนา ทกอย่าง ย่อตลภจริง.

## ใน

พระนครสาวัตถี มีเศรษฐีผู้มากด้วยสมบัติคนหนึ่ง เขามีบุตรชายอยู่คนหนึ่งอายุได้ ๗ ขวบแล้ว เป็นเด็กที่มีความเฉลียวฉลาด รักในสาระรักในประโยชน์ทั้งหลาย ขวนขวายแสวงหาประโยชน์อยู่เสมอ

เข้าวันหนึ่ง...บุตรเศรษฐีได้เข้าไปหาบิดา แล้วเอ่ยถามเรื่องหนึ่งขึ้นมา

“พ่อจ๋า! อะไรเป็นประตู่แห่งประโยชน์ ถ้าเข้าประตู่ นั้นไปได้ ก็จะทำให้สำเร็จประโยชน์ในชีวิตได้?”

จู่ๆ ก็โดนถามเช่นนั้น ทำเอาเศรษฐีไม่รู้ว่าจะตอบอย่างไรดี แม้ขบคิดค้นสมองอย่างใดก็คิดไม่ออก จึงรู้สึกหนักใจต่อคำถามนี้ ในที่สุดก็ตัดสินใจว่า

“ปัญหานี้สุขุมลึกซึ้งนัก นอกจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ผู้อื่นใดในโลกนี้ คงไม่มีใครตอบได้ถูกต้องเป็นแน่แท้”

โดยไม่รีรอเลย เขานำบุตรชายให้ถือสิ่งของสักการะเป็นอันมาก มุ่งไปสู่  
พระเชตวันมหาวิหารทันที เมื่อได้ถวายบังคมพระศาสดา นั่งในที่ควรส่วนข้าง  
หนึ่งแล้ว ก็กราบทูลว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เด็กน้อยลูกของข้าพระองค์นี้ มีปัญญาหลักแหลม  
ในประโยชน์เหลือเกิน ข้าได้ถามถึงประตูแห่งประโยชน์กับข้าพระองค์ แต่ข้า  
พระองค์ไม่ทราบคำตอบนั้น จึงมาเพื่อหวังฟังพระปัญญาของพระองค์ ขอโอกาส  
พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงโปรดแก้ปัญหานั้นด้วยเถิด พระเจ้าข้า”

พระศาสดาทรงสดับแล้ว ก็ทอดพระเนตรดูเด็กน้อยด้วยพระทัยกรุณาอย่าง  
แล้วตรัส

“ดูก่อนอุบาสก(ใช้เรียกชายที่นับถือพระพุทธ-พระธรรม-พระสงฆ์  
อย่างมั่นคง) แม้ในกาลก่อนเราก็เคยถูกเด็กน้อยนี้ ถามปัญหาเดียวกัน  
นี้มาแล้ว และเราก็ได้ตอบเฉลยปัญหาแก่เขาแล้ว เขาได้รู้คำตอบแล้ว  
ในกาลอดีตนั้น แต่ในชาตินี้เขาได้ลืมไปเสียอีก”

เศรษฐีได้ฟังอย่างนั้นยิ่งตื่นเต้นใหญ่ จึงทูลอาราธนา(นิมนต์ขอร้อง) ให้  
ทรงเล่า พระศาสดาก็ทรงนำเรื่องราวนั้นมาตรัสให้ฟัง



**ใน**อดีตกาล มีมหาเศรษฐีคนหนึ่งในกรุงพาราณสี เขามีทรัพย์สมบัติ  
มากมายมหาศาล และมีบุตรชายน่ารักอยู่คนหนึ่ง อายุได้ ๗ ขวบ ก็ช่างพูด  
ช่างเจรจา มีไหวพริบสติปัญญาดีมาก มักถามไถ่ถึงเนื้อหาสาระอันเป็นประโยชน์  
ในสิ่งต่างๆ เสมอๆ

วันหนึ่ง...ขณะที่บุตรมหาเศรษฐีวิ่งเล่นผ่านเข้าผ่านออกประตูบ้านอยู่นั้น  
พลันเกิดความคิดวาทขึ้นมา จึงวิ่งไปหาบิดาของตน แล้วรีบเอ่ยออกไปทันที





“ข้าแต่ท่านพ่อ ประตูบ้านมีประโยชน์ไว้เข้าออกบ้าน ลูกรู้แล้ว แต่ประตูแห่งประโยชน์ของชีวิตล่ะ คืออะไร?”

มหาเศรษฐีรับฟังแล้วก็ยิ้ม พึงพอใจในการฉลาดถามสิ่งที่เป็นสาระประโยชน์ของบุตร จึงกล่าวตอบปัญหาให้ด้วยใจเมตตาเอ็นดูเป็นอย่างยิ่ง

“ลูกเอ๋ย! คุณธรรมความดี ๖ อย่างนี้ เป็นประตูแห่งประโยชน์ เป็นประธานแห่งประโยชน์ เกิดเป็นมนุษย์แล้ว ควรปรารถนาลากออย่างเยี่ยม ๖ อย่างนี้ คือ

๑. ความไม่มีโรค (คือไม่มีกิเลส)
๒. ทรงศีล (คือประพฤติรักษาศีลให้มั่นคง)
๓. คล้อยตามผู้รู้ (คือมีความเห็นเช่นเดียวกับสัตบุรุษซึ่งมีสัมมาทิฐิ)
๔. สดับฟังมาก (คือหมั่นฟังสาระสำคัญของธรรม)
๕. ประพฤติตามธรรม (คือลงมือปฏิบัติธรรมตามฐานะ)
๖. ไม่ทอดถอย (คือไม่หดหู่-ไม่เฉื่อยชา-ไม่ตกต่ำ)

เหล่านี้แหละเป็นความเจริญที่ดีแท้ อันได้ชื่อเรียกว่า ประตูแห่งประโยชน์”

มหาเศรษฐีบอกคุณธรรม ที่เป็นคุณค่าและประโยชน์ต่อชีวิตแก่บุตรชาย  
ของตนแล้ว นับตั้งแต่วันนั้นมา เด็กน้อยก็ประพฤติอยู่ในธรรมทั้ง ๖ ประการ  
เสมอมา



พระศาสดาทรงแสดงชาดกนี้จบแล้ว ก็ตรัสว่า

“บุตรมหาเศรษฐีในครั้งนั้น ได้มาเป็นบุตรของอุบาสกนี้แหละใน  
ปัจจุบัน ส่วนมหาเศรษฐีในครั้งนั้น ได้มาเป็นเราตถาคตนี้เอง”

● **ฉวมพุทท**

พุท ๗ ก.ค.๒๕๔๒

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๗ / ข้อ ๘๔

อรรถกถาแปลเล่ม ๕๖ / หน้า ๒๘๘)

**พระพุทธรองค์ตรัส**

- บางคนในโลกนี้ยอมได้ลาภ  
คือได้ภรรยา ได้บุตร ได้ทรัพย์  
ได้ศรัทธาในนักบวชผู้ปฏิบัติผิด ฯลฯ  
ลาภที่ได้มานั้น เป็นของเหลว  
ไม่ประเสริฐ ไม่เป็นประโยชน์  
แต่ถ้าผู้ใดมีศรัทธาตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว  
มีความรักตั้งมั่น มีความเลื่อมใสยิ่ง  
ยอมได้ศรัทธาในตถาคต  
หรือได้ศรัทธาในสาวกของตถาคต  
ก็การได้ลาภอย่างนี้แหละ  
ยอดเยี่ยมกว่าการได้ลาภทั้งหลาย

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒

“อนุตตรियสูตร” ข้อ ๓๐๑





เราละทำดีหรือทำชั่ว ละต้องรู้เหตุที่ทำ  
 ไม่ใช่พยายามอดทน กตมฺเใจ บังคับใจเฉยๆ ไม่ใช่ทำชั่ว  
 ให้ทำแต่ดีโดยไม่มีญาณ โลกุตระละต้องเกิดปัญญา เกิดญาณ  
 เป็นภาวนามยฺ ญาณที่อ่านออก ญาณที่รู้แจ้งเห็นจริง  
 ญาณที่สัมผัสต่อกิเลส ต่อเหตุ ต่อสมุทัยได้  
 ตั้งใจฝึก ตั้งใจเรียนรู้ ตั้งใจทำ จนกระทั่งรู้ปรมาตฺถ์  
 แยกกิเลสออก และทำให้กิเลสหลุดได้

อธิษฐานให้เข้าถึงโลกุตระ  
 ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๔๘  
 -สมณะโพธิรักษ์-

# ผลิตภัณฑ์คุณภาพ

- ★ น้ำยาถูพื้น พลัสชีวภาพ
- ★ น้ำยาดับกลิ่น แวซ์วัน
- ★ กากน้ำตาล



ผลิตภัณฑ์  
ปลอดสารพิษ  
เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

ผลิตโดย กองบุญนิยมทำอภัย

จัดจำหน่ายโดย บริษัท บุญนิยม (บุญนิยม) จำกัด  
เลขที่ ๖๕/๒๐-๒๑ ถนนนวมินทร์ ๔๘ แขวงคลองกุ่ม  
เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐  
โทรศัพท์ ๐๒-๓๗๕-๘๕๒๐,  
๐๒-๓๗๓-๖๖๗๐