



ดอกหญ้า

ฉบับที่ ๑๕๐

จากหนังสือพิมพ์ และ รวมงานเขียนนิพนธ์

ISSN 0857-7587

# ดอกหญ้า



ซึ่งแล้วอ่าฟ้าอ่างคืออย่างนี้  
อันที่คอินมทานทีเป็นสีเทอออง  
พระเมตตามทาศอปกบ้านเมออง  
ไทยรองเรอองดอຍเดชะพระบารมี

คืออันพระมทาทนททรวงขึ้นนั่ง  
อธิตยยังกอวางททัยให้ลู่ซี  
เฮ็นศิริะเพราะพระบริบาอธราญชอวี  
กราบภูมิขอพระอองคททรวงพระเจริณ

ดอຍเกอ้าดอຍกระทมอฆอเดชะ  
ข้าพระพุทธเจ้า  
นิตยธารคอภทญา



# บก. II กลบ

บก.

มนุษย์ต้องมีคุณธรรมเป็นเครื่องนำทาง  
ต้องรู้จักอดออม อดกลั้น และอดทน ไม่ปล่อยตัวไปตามอำนาจกิเลส รัก  
โลก โกรธ หลง อยากมี อยากได้ อยากเป็น ฯลฯ

ลำพังเลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาอาชีพ ครองตัวอยู่ในศีลธรรม ไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่ง  
ผิดกฎหมาย ท่ามกลางสังคมโสมมที่บูชาเงินเป็นพระเจ้า ก็ใช้จะทำได้ง่ายๆ

โลกอาจเจริญขึ้นในแง่วัตถุ การสื่อสารไร้พรมแดน แต่คุณภาพชีวิตของ  
คนกลับตกต่ำน่าใจหาย

ภัยอันตรายจากน้ำมือคนรุนแรงขึ้น ผู้คนในสามจังหวัดชายแดนใต้ยัง  
ทุกข์ร้อน ครุฑถูกฆ่า โรงเรียนถูกเผา ชาวบ้านไร้ที่พึ่ง ฯลฯ

ภัยพิบัติจากธรรมชาติก็หนักหนาสาครจร

โลกใกล้หายนะ

จะอยู่อย่างไรถ้าไม่มีความอดทน

อย่างไรก็ตาม อดทนไม่ได้แปลว่าจำนน ไม่ได้หมายความว่า งอมือ-  
งอเท้า ปล่อยให้ธรรมครองเมือง

ตราบที่เราลุกขึ้นสู้กับความไม่ถูกต้องชอบธรรม ท้องฟ้าก็พลันสว่างไสว



๑๑๔๗

- ๑ -

# สารบัญ

## ชีวิตและสิ่งแวดล้อม

ขยะ.....๑๐  
ทำไมคนญี่ปุ่นอ่านหนังสือ.....๘๖

## ธรรมะสำราญ

ขาดก/กล้ากลืนฝัน.....๙๒  
หน้าต่างความคิด/สมณะโพธิรักษ์.....๓๓

## รับเชิญ

การ์ดกองทัพธรรมผู้ไม่เข้ามา.....๓  
พระเวสสันดร.....๑๗  
หมวย.....๘๘

## บทความและเรื่องสั้น

พนักงานขาย วิทยุยานพาหนะ.....๒๑  
๕ วิธี เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์.....๒๘  
หลัก ๙๐/๑๐ เปลี่ยนแปลงชีวิต.....๓๐  
นำรู้จัก/ม.ล.กรกสิวัฒน์ เกษมศรี.....๓๙  
สาระคุณค่า/ข้าชั้นให้ออกคิด.....๔๗  
บทวิจารณ์/อดทน สุชีวิตที่ดีกว่า.....๕๕  
ดีเพื่อก่อ/โฆษณายอดเยี่ย.....๖๔  
สมุดบันทึก/นิทานและละคร.....๖๗  
ถ้อยคำลึกลับ/ทำไมดีกับใคร?.....๗๖  
รอบบ้านรอบตัว/ความอดทน.....๗๙

# ๑๑๕๒

ปีที่ ๒๘ อันดับที่ ๑๕๑

ก.ย.-ต.ค. ๒๕๕๕

เจ้าของ : สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑

[www.asoke.info](http://www.asoke.info)

E-mail: [dokya@hotmail.co.uk](mailto:dokya@hotmail.co.uk)

บรรณาธิการ : รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ : น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย

ฝากตระวัน วิสูตร ปานัน ภูดาว รัศมี

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

E-mail : [thatfah2520@yahoo.com](mailto:thatfah2520@yahoo.com)

ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา : เรือตรีแซมดิน เลิศบุศย์

จำนวนพิมพ์ ๒๔,๐๐๐ เล่ม



## วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

\*เพื่อความ เป็นภราดรภาพ

และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก

\*เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึง

คุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา

ใน ส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

# การ์ดกONGทั้พธรรม

## ผู้ไม่ซ่ามด

# วรวัตร บำเจริญ



สัรณป้านาญญู อ.ตฮนตาส ฮ.สุปตาทาย ๒๐๖ ต.ต.๕๕

## เศรษฐศาสตร์เชิงสวัสดิการ

ชายชาวไทยเชื้อสายรามัญวัย ๓๙ ปี แห่งลุ่มน้ำแม่กลอง อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ผู้นี้ หันหลังให้เมืองกรุงหลังจากเรียนรู้ ‘นรก’ ในระหว่างทำงานด้านตรวจสอบบัญชีของบริษัทแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ

ผีนานา ๒๐ ไร่ นี้นิ่งทูนไม่เกิน ๓,๐๐๐ บาทต่อไร่ จำเป็นต้องจ้างไถจ้างเกี่ยว จ้างดำ เพราะยุคสมัยเปลี่ยนไปเงินตรามีอำนาจ แต่เขาหัวนบู้ยทำน้ำหมักบำรุงดิน ไถแม่เอง สมาชิกในครอบครัว คือ แม่ พี่สาว พี่เขย ยินยอมให้ **วรวัตร ขำเจริญ** ทำนาแบบเกษตรอินทรีย์

เมื่อได้ข่าวมา ส่วนหนึ่งเก็บไว้กิน อีกส่วนหนึ่งขายให้แก่โรงสีเช่นชานาทั่วไป เมื่อถูกทักถามว่า ‘ทำไมเขาไม่ขายในราคาที่แพงกว่าข้าวที่ใช้สารเคมีเพราะปัจจุบัน ‘ข้าวอินทรีย์’ กำลังเป็นที่นิยมและขายได้ราคา’

วรวัตรเข้าใจอย่างยิ่งในคำถามดังกล่าว เขาเรียนจบปริญญาตรีทางด้านเศรษฐศาสตร์ จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง โดยใช้เวลา ๓ ปีครึ่ง ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๓๕-๒๕๓๘ องค์กรความรู้ด้านเศรษฐศาสตร์แบบทุนนิยมที่ได้จำเรียนนามิได้มีอิทธิพลต่อเขาเลย

“ผมทำนาเพื่อลดกิเลส และรักษาสิ่งแวดล้อม การไม่ใช้สารเคมีเป็นบุญ ส่วนผลผลิตผมไม่เน้นว่าจะได้เท่าไร ผมไม่กะเกณฑ์ว่าจะต้องขายในราคาพิเศษ คนที่กินข้าวซึ่งผลิตจากนาของผมก็จะปลอดภัย ผมอาจไม่มีเวลาพอที่จะคิดเรื่องการกำหนดราคาขายอย่างจริงจัง ก็ขายแบบชาวบ้านไปก่อนที่ผมหันมาทำเกษตรอินทรีย์โดยทางบ้านยินยอมเป็นความสำเร็จขั้นหนึ่ง เพราะมันถูกต้องผมจึงทำ”

# จุดเปลี่ยนของชีวิต

วรวัตรเล่าว่า แต่ก่อนเขาก็คือชายหนุ่มธรรมดาคนหนึ่งซึ่งอยู่ในวังวนของโลกย์ ตี๋มเหล้า เทียวเตร่ เล่นสนุกเกอร์ พนันบอล เล่นหวย ในขณะที่ทำงานอยู่ที่กรุงเทพฯ

“ที่แรกเล่นเพราะสนุก พอเล่นไปเกิดความโลภ แต่ในที่สุดก็หมดตัวและมีหนี้สิน ผมไม่ได้บอกใครในเรื่องนี้ ผมแก้ปัญหากอง แต่ก็เห็นทุกซัดเจน”

ใน พ.ศ.๒๕๕๐ เขาเริ่มทบทวนพฤติกรรมของตนเองที่ผ่านมา มันคือ ‘สุขลวง’ ซึ่งนำมาสู่ทุกข์ เขาเริ่มแสวงหาคำตอบของการหาความสุขที่ยั่งยืน ด้วยการอ่านหนังสือธรรมะ เช่น คำสอนของท่านพุทธทาส ท่านปัญญาั่นทะ ท่าน ว.วชิรเมธี และเลิกเทียวเตร่ เลิกเหล้า เลิกอบายมุข แต่เขายังอยู่ในสังคมได้โดยไม่รู้สึกลดแต่เดียว



วรวัตรได้เข้าร่วมกิจกรรมพิทักษ์สิ่งแวดล้อม ในบางเรื่องต้องต่อสู้กับนายทุน นักการเมืองที่ละโมภ เขามีความเห็นว่

‘ถึงจะมีความมุ่งหวังที่ดี แต่การรวมกลุ่มกัน แม้เพื่อทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ทว่ามีได้ตระหนักเรื่องคุณธรรมในตนก็ขับเคลื้อนยาก’

ต่อมา พ.ศ.๒๕๕๒ เขาได้ฟังธรรมของสมณะโพธิรักษ์ทางเอฟเอ็มทีวี

เขียนแพทยวิจิตรธรรมที่สำรณปาณาณญู

๒๐๓/ ต.ศ.๕๕

ท่านกล่าวว่า สมารถหลับตาเป็นอุปการะ ไม่ใช่ทางหลุดพ้น ตรงนี้เองทำให้เขาติดตามเพื่อหาคำตอบว่า ‘ทางหลุดพ้นนั้นคือทางไหน?’ เขาพบว่าการมีศีลห้าคืออุปสมบทแห่งการออกจากทุกข์ นอกจากนั้นเขายังได้รับความรู้ด้านการดูแลสุขภาพกายและจิตจากการบรรยายของ ‘หมอเขียว’ (ใจเพชร กล้าจน) ทางเอฟเอ็มทีวีอีกด้วย

“หมอเขียวขยายรายละเอียด และยกตัวอย่างชัดเจนทำให้เข้าใจง่ายขึ้น เป็นการตอกย้ำแนวทางแห่งการพ้นทุกข์” วรวัตรกล่าว

## ไม่มีเหตุการณ์ใดที่เป็น ‘ความบังเอิญ’

เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๕๓ วรวัตรไปร่วมชุมนุมคัดค้านยูเนสโกที่ให้กัมพูชาที่มีอำนาจแต่ฝ่ายเดียวในการจัดการเขาพระวิหารเป็นมรดกโลก เขาเดินทางจากราชบุรีไปคนเดียวที่บริเวณหน้าตึกยูเนสโก ถนนสุขุมวิท กรุงเทพฯ เขาได้พบ นายแพทย์วัชระ ก้อนแก้ว แพทย์โรงพยาบาลโพธาราม จังหวัดราชบุรี วรวัตรกล่าวว่า ‘ความบังเอิญไม่มี’ มันถึงเวลาที่เขาจะต้องร่วมขบวนในการคลายทุกข์ สร้างสุขให้แก่เพื่อนมนุษย์ในด้านสุขภาพทั้งกายและใจ



นอกจากสนทนากันในบริบททางการเมืองแล้ว นายแพทย์วัชระได้ชวนให้เขาไปเข้าค่ายสุขภาพวิถีธรรม เมื่อวันที่ ๑๓-๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๕๕ ที่สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล

ใช้แรงงานยกเหล็กที่สวนป่านาบุญ ๒๕ ต.ค.๕๕



จ.มุกดาหาร เขาสนใจแนวทางรักษาสุขภาพด้วยการฟั่งตนเองเป็นทุนเดิม อยู่แล้วจึงไม่ลังเล หลังจากนั้นเขาได้ติดตามเข้ารับการอบรมในแนวทางนี้ อย่าง มุ่งมั่น วันที่ ๑๖-๒๑ เมษายน เข้าอบรมค่ายแฟนพันธุ์แท้ที่ชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี วันที่ ๓๐ มิถุนายน- ๖ กรกฎาคม ค่ายพระไตรปิฎกที่สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร วันที่ ๖-๑๒ สิงหาคม ค่ายสุขภาพที่อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี วันที่ ๑๐-๑๖ ตุลาคม ค่ายสุขภาพที่สวนป่านาโพธิ์ อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช วันที่ ๒๐-๒๗ ตุลาคม ค่ายพระไตรปิฎก ที่สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร (ข้อมูลล่าสุด เมื่อ ๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕)

## เข็มทิศแห่งอนาคต

เมื่อได้ซึมซับความรู้จาก ‘พ่อครู’ สมณะโพธิรักษ์และ ‘หมอเขียว’ ผู้เป็นศิษย์ วรวัตรได้ทดลองวิชากับตนเองโดยจับอาการกิเลส เช่น ความยึดมั่นในศักดิ์ศรีของผู้ชาย เขาจับได้ว่ามันมีอึดตาแฝงอยู่ “เมื่อรู้ว่ามี เป็นกิเลส หากยังละไม่ได้ แรกๆ ก็กดข่มไว้แล้วพิจารณาโทษของมัน จับให้ทัน แยกออกให้ได้ ทำซ้ำๆ บ่อยๆ ในที่สุดมันก็หลุด บางทีมันแว็บๆ มานิดๆ แต่เมื่อตามได้ทันก็เอามันออกไป” วรวัตรเผยว่าด้วยวิธีการเช่นนี้ ปัญหาเรื่องอึดตาค็คลายขึ้นมากและดีขึ้นเรื่อยๆ ส่วนเรื่อง ‘กาม’ ก็ใช้วิธีเดียวกัน เขาเล่าถึงชีวิตคู่ว่า

“ผมมีคนรัก แต่ไม่ต้องการมีครอบครัว ผมไม่ได้คิดว่าจะต้องบวช แต่การมีครอบครัว มันติดขัดในการทำประโยชน์ส่วนรวม แต่มันอยู่ที่วิบากด้วยครับ ผมตั้งใจไว้อย่างนี้ ถ้าจะต้องมีครอบครัวก็เป็นเรื่องของวิบาก”

วรวัตรได้ใช้แนวทางแพทย์วิถีธรรมดูแลแม่วัย ๖๔ ปี ซึ่งมี



ภาพทวารนิรชาธิตกษะตูกที่ชาวตฤณมัยสมมาคม  
กาทม. ใช้วันที่ ๒๑๗ ต.ค. ๕๕



นั่งอยู่กับหมอเขียว  
ที่ชาวตฤณมัยสมมาคม

อาการ ‘บ้านหมุน’ คือเวียนศีรษะอย่างทรมาณ เขาวิเคราะห์ถึงสาเหตุคือการรับประทานอาหารรสจัด ทำให้ร่างกายร้อนเกิน เลือดไหลเวียนไม่สะดวก เขาแนะนำให้แม่ต้มน้ำย่านางคั้นเพื่อเอาประโยชน์จากคลอโรฟิลล์ แม่อาการดีขึ้นและลดอาหารรสจัด ปัจจุบันอาการเวียนศีรษะแทบจะไม่มีเลย

เขาใช้หลักอริยสัจสี่ตามคำสอนของพระพุทธเจ้ามาแก้ปัญหาสุขภาพและปัญหาอื่นๆ เมื่อเป็นทุกข์ก็หาเหตุแห่งทุกข์ ทำการดับทุกข์ ด้วยมรรควิธีปรับสมดุลร้อน-เย็น ทั้งกายและใจ

## เหตุแห่งการมีสุขภาพดี

วรวัตรสมัครเป็นนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมหลักสูตร ๗ ปี เมื่อคณะของหมอเขียวตั้งโต๊ะรับสมัครในงานพุทธาภิเษกฯ ปีนี้ ที่ศาลือโคกอำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดนครสวรรค์ ภารกิจหนึ่งของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม

คือ การรวบรวมกรณีศึกษาผู้ป่วยที่อาการดีขึ้นจากโรคต่างๆ โดยแนวทางการแพทย์วิถีธรรม คือ ฟังตน ใช้ของใกล้ตัวด้วยวิธีที่เรียบง่าย ส่วนใหญ่นักศึกษาจะ ‘เก็บเคส’ กันเอง จนป่านนี้ (๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๕) ไม่มีเพื่อนนักศึกษามาสัมภาษณ์เขาเพื่อเป็นกรณีศึกษา (case study) ใดๆ ที่เขามีมนุษยสัมพันธ์ดีในหมู่มิตรๆ เหตุที่ไม่มีใครมาสัมภาษณ์เพราะเขามีสุขภาพดีมาตั้งแต่เด็กจนปัจจุบัน

“ผมไม่ขามดมาตั้งแต่เริ่มรู้ภาษา ต่อมาก็ไม่ตบยุง ผมยังเคยช่วยงูที่ติดแหดักปลา ใช้เวลากว่าสองชั่วโมง กว่าจะช่วยปลดมันออกไปได้”

วรวัตรยกตัวอย่างเพื่ออธิบายว่า การที่เขามีสุขภาพดีเพราะเขาไม่ฆ่าสัตว์แม้กระทั่งมด และมีเมตตากรุณาแม้สัตว์มีพิษ

## การดองทัพรธรรม

พ.ศ.๒๕๕๔ ในช่วงที่กองทัพธรรมจัดกระบวนการปักค้างข้างทำเนียบรัฐบาล เพื่อประท้วงรัฐบาลอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ ในกรณีรัฐบาลไม่นำพาต่อปัญหาเขาพระวิหารและพื้นที่ทับซ้อนเขตแดนไทย-กัมพูชา อันจะนำมาซึ่งการสูญเสียประโยชน์ใหญ่แก่ประเทศ วรวัตรไปร่วมชุมนุมด้วย เขาทำหน้าที่เก็บขยะและล้างห้องน้ำ ต่อมาเมื่อรัฐบาลสั่งให้ตำรวจตั้งกำลังเพื่อสลายการชุมนุม วรวัตรสมัครเป็นการ์ดพิทักษ์ผู้มีธรรม

‘คุณไม่ฆ่าแม้กระทั่งมด หากมีผู้ประสงค์ชีวิตของผู้ทรงศีล คุณจะจัดการอย่างไร’

ดิฉันมิได้ถามคำถามนี้ เพราะทราบคำตอบจากใบหน้าที่สงบ แววตามีพลังว่า

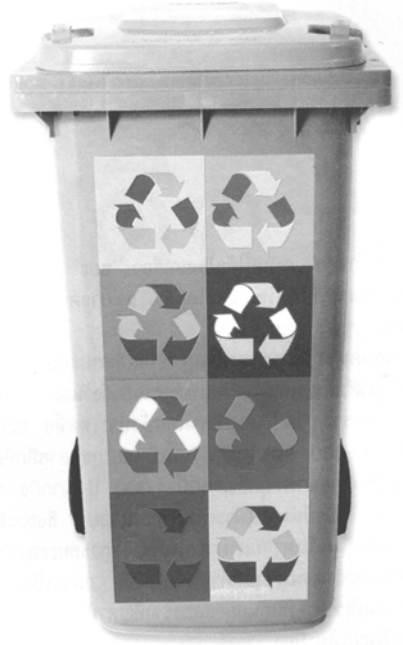
‘เป็นไปตามธรรม’



๓๐ ตุลาคม ๒๕๕๕

๑๑/๑๑ - ๕ -

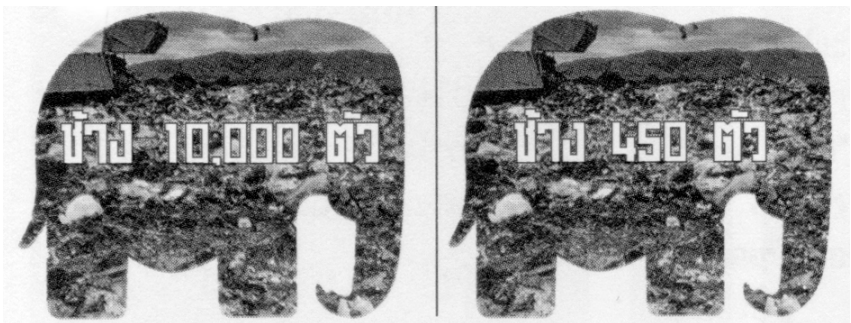
# ขยะ



เคยนับกันหรือไม่ว่าเราทิ้งขยะกันวันละกี่ชิ้น? เช็ดปากทิ้งทิชชู่ กินนมทิ้งกล่อง และอีกสารพัดขยะที่เราๆ สร้างกันต่อวัน กว่าจจะรู้ตัวเราก็กิ้งขยะกันเฉลี่ยคนละถึง ๑ กิโลกรัมต่อวันเลยทีเดียว และถ้าลองคิดรวมปริมาณขยะที่คนไทยทั่วประเทศผลิตจะมากถึงวันละ ๔๐,๐๐๐ ตันต่อวัน

พูดอย่างนี้อาจนึกถึงภาพกันไม่ออก แต่หากลองนึกภาพว่าข้างโตเต็มวัยหนึ่งตัวมีน้ำหนักอยู่ที่ ๔ ตัน (๔,๐๐๐ กิโลกรัม) ดังนั้นขยะที่พวกเราสร้างกันต่อวันจะหนักเท่ากับข้างตัวใหญ่ๆ ถึง ๑๐,๐๐๐ ตัวทีเดียว!

และในจำนวนนี้เป็นขยะพลาสติกถึง ๑,๘๐๐ ตันต่อวัน เทียบเท่าข้าง ๔๕๐ ตัว



## ขยะเคลื่อนทะเลโลก

จากการเก็บข้อมูลปริมาณขยะที่กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งมีปริมาณถึง ๒๒ ตัน หรือ ๒๒,๐๐๐ กิโลกรัม ส่วนใหญ่จะพบในพื้นที่ใกล้กับแหล่งท่องเที่ยว ที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดคือ บริเวณทะเลสมสาร จ.ชลบุรี พบว่า ๕๐% คือขวดและกระป๋องเบียร์

ในแต่ละปีมีขยะถูกทิ้งลงทะเลทั่วโลกมากถึง ๖.๔ ล้านตัน หรือประมาณ ๑,๘๐๐ ตันต่อวัน ๘๙% ของขยะในทะเลทั้งหมดเป็นพลาสติก เฉลี่ย ๔๖,๐๐๐ ชิ้นต่อตารางกิโลเมตร คิดเป็น ๓ เท่าของปลาที่จับได้จากทะเล และยังพบว่าทุกตารางกิโลเมตรของทะเลมีขยะพลาสติกลอยอยู่มากกว่า ๑๓,๐๐๐ ชิ้น!

## ขยะ...ทิ้งแล้วไปไหน?

เราเคยสะดุ้งง่วงตายกับการทิ้งขยะใส่ถุงดำมาวางไว้หน้าบ้าน แล้วก็ทิ้งรถขนขยะมาเก็บไป บ้านเราสะอาด แต่...เมื่อพ้นจากบ้านเราไป ขยะเหล่านั้นไปสร้างปัญหาที่ไหนต่อ?

จากปริมาณขยะมูลฝอยเฉพาะในกรุงเทพมหานครกว่าวันละ ๓,๐๐๐ ตัน กรุงเทพมหานครไม่สามารถจัดเก็บไปได้หมด ส่วนที่เหลือจะถูกทิ้งไว้ตามบ้านเรือน บนถนน ในแหล่งน้ำ ท่อระบายน้ำ ในที่ดินว่างเปล่า บางส่วนจะแห้งหรือย่อยสลายไปตามธรรมชาติ บางส่วนถูกชะล้างด้วยน้ำฝน กลายเป็นสิ่งปฏิกูลหมักหมมไหลซึมลงสู่ใต้ดิน แหล่งน้ำ หนอง บึง ลำคลอง และแม่น้ำต่อไป

ส่วนขยะที่รถเก็บขยะออกเก็บได้ ๕,๐๐๐ ตันต่อวันนั้น ส่วนหนึ่งประมาณวันละ ๑,๐๐๐ ตันจะถูกนำไปผลิตเป็นปุ๋ยอินทรีย์ นำไปเผาในเตาเผาขยะและนำไปเข้ากระบวนการกำจัดในโรงงานของ กทม. ที่ซอยอ่อนนุช รามอินทรา และหนองแขม ส่วนขยะมูลฝอยอีก ๔,๐๐๐ ตัน จะนำไปเทกองไว้กลางแจ้ง



ให้ย่อยสลายไปตามธรรมชาติ กลายเป็นกองขยะแสนเหม็นที่สร้างปัญหาอยู่ทุกวัน

ขยะที่ตกค้างเป็นจำนวนมากในแต่ละวันเหล่านี้ หากปล่อยทิ้งไว้อาจถึงวัน...ขยะล้นโลก!

## ลดการผลิตขยะ : คุณทำได้!

ขยะ ดูเหมือนจะเป็นเรื่องใหญ่ แต่เชื่อไหมว่าเราทุกคนก็มีส่วนช่วยแก้ และป้องกันขยะล้นโลก คุณทำได้ด้วยวิธีการที่แสนง่ายตายและได้ผลมากที่สุดก็คือแค่ **‘ลดการผลิตขยะ’** คิดดูว่าหากเราผลิตขยะน้อยลงแค่คนละชิ้น ขยะก็จะลดลงถึงวันละ ๖๐ ล้านชิ้นเลยทีเดียว

เรามีวิธีลดการผลิตขยะให้โลกมาฝาก



### ๑. ขยะเศษอาหาร หรือเศษใบไม้ ทำปุ๋ยชะ

ขยะเศษอาหารหรือขยะจำพวกใบไม้ เศษหญ้าจากการทำสวนนับเป็น ๒ ใน ๓ ของขยะทั้งหมดเลยทีเดียว ขยะเหล่านี้เมื่อย่อยสลายจะก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจกที่รุนแรงยิ่งกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เสียอีก ดังนั้นแทนที่จะทิ้งขยะเหล่านี้ให้ย่อยสลาย เราอาจนำไปทำเป็นปุ๋ยหมักบำรุงดิน ช่วยรักษาลิ่งแวดล้อมได้

### ๒. รีไซเคิลแทนที่จะทิ้ง

รีไซเคิลคือหนึ่งในวิธีที่ง่ายที่สุดที่เราทำได้เพื่อลดปริมาณขยะ กระดาษ แก้ว กระจก อะลูมิเนียมสามารถรีไซเคิลได้ ดังนั้นอย่าโยนทิ้งขยะ เพราะ





สิ่งเหล่านี้สามารถไปขายเป็นเงินได้

### ๓. ลดการใช้และใช้ซ้ำ

ลองมองหาวิธีการนำของใช้แล้วมาใช้ซ้ำอย่างพลาสติกที่ล้างได้ หรือกระป๋องอะลูมิเนียมมาทำที่ใส่ดินสอ เสื้อผ้าไม้ใช้แล้วอาจนำมาทำผ้าขี้ริ้ว ใช้ผ้าขี้ริ้วหรือผ้าเช็ดมือแทนการใช้กระดาษทิชชูที่ใช้แล้วทิ้ง หรือแม้แต่การลดรับบิลหรือบริการต่างๆ ทางจดหมายแล้วเปลี่ยนเป็นรับทางอีเมลแทน

### ๔. ช้อปอย่างชาญฉลาด

ซื้อสินค้าเป็นขวดใหญ่เพื่อประหยัดเงินและลดปริมาณบรรจุภัณฑ์ที่ต้องกลายเป็นขยะ เลือกสินค้าที่ใช้หีบห่อเล็กที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ หรือห่อด้วยกระดาษห่อที่รีไซเคิลได้ หลีกเลี่ยงบรรจุภัณฑ์พลาสติกเพราะ

พลาสติกเป็นสิ่งที่ย่อยสลายยากที่สุด การทิ้งถุงผ้าไปช้อปป้องกันถุงพลาสติกจึงเป็นประโยชน์มาก

### ๕. ยืมหรือเช่าแทนการซื้อ

ถ้าของสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เราไม่ได้ใช้บ่อยๆ ทุกวัน ลองใช้วิธียืมยืมแทนที่จะซื้อเอามาไว้ที่บ้าน และในที่สุดก็กลายเป็นขยะน่าจะดีกว่า

### ๖. ช่อมแทนที่จะทิ้ง

หลายคนโยนของเก่าทิ้งไปเพราะเห็นว่ามันพัง หรือเพียงแค่ว่าไม่ต้องการใช้มันอีกแล้ว ถ้าคุณลองไม่โยนทิ้งเก่าๆ ทิ้ง แต่เอาไปซ่อมที่ร้าน หรือแทนที่จะโยนทิ้งที่ศูนย์เครื่องเก่าทิ้งหลังจากซื้อเครื่องใหม่ ลองเอาไปบริจาคให้ร้านของเก่าน่าจะดีกว่า





# Recycle ขยะ...ยังมีประโยชน์

ที่จริงแล้ว ในจำนวนขยะที่เราทิ้งกัน ยังมีวัสดุส่วนที่มีประโยชน์นำมาใช้ใหม่ หรือที่เรียกว่า **'รีไซเคิล'** ได้อยู่ เช่น แก้ว กระดาษ โลหะ พลาสติก เมื่อแยกสิ่งเหล่านี้ออกไป จะเหลือปริมาณขยะที่ต้องกำจัดหรือทำลายน้อยลง ทำให้ประหยัดงบที่ต้องใช้จัดการขยะในทุกระดับลงเป็นจำนวนมากศาลเช่นกัน ก่อนอื่นมาทำความรู้จักก่อนว่า **ขยะอะไรบ้างที่ยังนำมารีไซเคิลได้**

**กระป๋องนมช้นหวาน กระป๋องเหล็ก กระป๋องน้ำอัดลม** นำไปรีไซเคิล ทำกระป๋อง ชิ้นส่วนจักรยานยนต์ อุปกรณ์ก่อสร้าง ตู้เย็น เครื่องซักผ้า ฯลฯ โดยควรแยกประเภทว่าเป็นอะลูมิเนียมหรือเหล็ก ล้างทำความสะอาดภายในเสียก่อน การรีไซเคิลกระป๋องอะลูมิเนียมจะช่วยลดมลพิษทางอากาศได้ถึง ๙๕% ของการผลิตกระป๋องใหม่



**กระดาษหนังสือพิมพ์ นิตยสาร**  
กล่องกระดาษ กล่องนม นำไปทำ  
กล่องกระดาษที่มีความแข็งแรง ฝา  
เพดาน ฉนวนกันความร้อน ฯลฯ โดย  
แยกเอาส่วนเป็นโลหะออกให้หมด  
กล่องนมควรเคลือบ และล้างสะอาด  
เสียก่อน

**เสื้อผ้า** เสื้อผ้าที่จะรีไซเคิลควร  
เป็นเสื้อผ้าที่ไม่สกปรก แค่มีรอยขาด  
นิดหน่อย หรือเป็นรู กระดุมหลุด

**ขวดแก้ว** ในแต่ละปีจะมีขวด  
แก้วที่ผ่านการใช้แล้วไม่ต่ำกว่า ๒๕ พัน  
ล้านใบที่ถูกทิ้งเป็นขยะ แก้วบางชนิด  
สามารถนำมารีไซเคิลใช้ซ้ำได้อีกอย่าง  
น้อยถึง ๓๐ ครั้ง โดยขวดใสหรือสีขานำ  
ไปผลิตเป็นขวดใหม่ ส่วนขวดแก้วสีอื่นๆ  
สามารถผลิตเป็นพื้นกระเบื้อง โดยควร  
แยกสีและทำความสะอาดก่อนทิ้ง

**ขวดน้ำพลาสติก** นำไปผลิตเป็น  
ผ้าพลาสติกได้



**พลาสติกที่ใช้เป็นบรรจุภัณฑ์**  
พลาสติกต่างๆ นำไปผลิตเป็นพลาสติก-  
ติกที่ใช้ก่อสร้าง หรือพลาสติกใช้แล้วทิ้ง  
หรือผลิตเป็นปากกา ซึ่งปัจจุบันมีถุง  
พลาสติกใช้แล้วเพียง ๓% ของจำนวน  
ที่ผลิตออกมาเท่านั้นที่กลับเข้าสู่โรงงาน  
เพื่อรีไซเคิล

## แยกขยะให้ถูก ถังแต่ละถังทาง

**๑. ขยะรีไซเคิล** จะเก็บเฉพาะ  
ขยะที่สะอาดเท่านั้น

**๒. ขยะที่สามารถเผาได้** เป็น  
ขยะสด ขยะที่ไม่สามารถนำไปรีไซเคิล  
ได้ เช่น ของเล่น ตุ๊กตา หนังสือตัว ผ้า  
แต่ควรแยกส่วนที่เป็นโลหะออกเสีย  
ก่อน ส่วนขยะสดควรรดน้ำออกให้  
เหลือน้อยที่สุด และพันด้วยกระดาษ  
หนังสือพิมพ์ ผ้าอ้อมที่ใช้แล้วควรห่อ  
ด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ก่อนนำไปทิ้ง

**๓. ขยะที่ไม่สามารถเผาได้**  
โลหะ เครื่องใช้ไฟฟ้า เตารีด หม้อต้มน้ำ  
เครื่องปั้นดินเผา ที่เป่าลม โทรทัศน์  
ตู้เย็น เครื่องปรับอากาศ เครื่องซักผ้า

วิทยุ ถ้าเป็นของมีคมควรห่อด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ก่อนทิ้ง กระจกสเปรย์  
ควรเจาะรู ๒ รูก่อนนำไปทิ้ง

๔. ขยะเป็นพิษ ถ่านไฟฉาย หลอดไฟฟ้า ควรใส่ถุงพลาสติกก่อนทิ้ง ถ้า  
หลอดแตกให้ทิ้งเป็นขยะ เผาไม่ได้

ขยะแต่ละประเภทควรแยกสีถุงบรรจุขยะให้ชัดเจน



(จากหนังสือ “สร้างสุข”  
ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑๑๖)

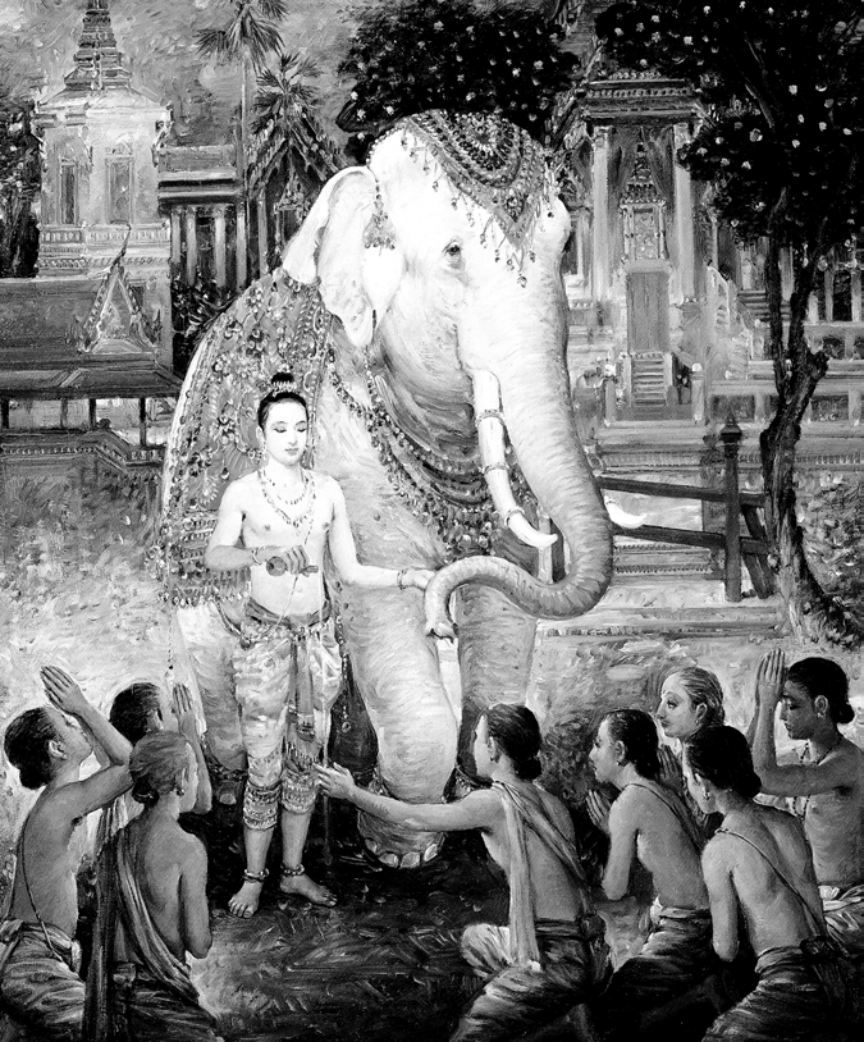


รับเชิญ

อัครดี ที่่งประยูร

# พระเวสสันดร

(ตอน ๓)



(ภาพวาดโดยอาจารย์จักรพันธุ์ โปษยกฤต ศิลปินแห่งชาติ)

๑๑๔๗ - ๑๗ -

ก่อนจบตอน ๒ นั้น ขอทบทวนท้ายบทว่า

นางอมิตตานี้ใครสอนสั่ง ได้ผิวแก้งแต่ว่าจะตาย ความดีของแม่มากมาย  
หมั้นปฏิบัติผิว รูปร่างของแม่ไม่ใช่ชั่ว เฉิดกว่าเอ็งสิบเท่า เอ็งเอ๋ยอะไรเลยไม่ดู  
ตน กว่าจะได้มึงเป็นเมียก็สู้เสียสิ้นสินสอด หอห้างกุ๊กก็หามาเสร็จสรรพ ควรหรือ  
มึงมามาลมวนสำราญ

๓-๔ บรรทัดข้างต้นคือ เหล่าสามีนางๆ ทั้งหมู่บ้าน ยกความดีของนาง  
อมิตตา แล้วเปรียบเปรยเมียตน (โอ๊ย อีกมากมายครับ)

กล่าวตอน ๓ ดีกว่า

อันว่าหญิงที่เป็นอย่างกะนั้นนะมากมายหมดทุกครัวเรือน ก็ชวนกันโดดไป  
หาเพื่อนทุกถ้วนหน้า

ร้องไห้เซ็ดน้ำตาเข้าหากัน มันแค้นขบฟันถกเขม่น  
บ้างเที่ยวเลือกสนลื้อข่าว ว่าข้างเรามันก็เป็นกระนี้  
หรือว่าข้างกูนี่มันเป็นกระนั้น

เอ็งเอ๋ย อย่าว่าไปเลย มันก็เหมือนกัน

มันให้เกิดกุศลสนั่นไปแล้วสิ้นทั้งบ้าน

วันนี้มันช่างร้าย รุกรานรอนมันไม่ติด

หรือว่ามันยัดทำยาพิษอะไรเข้าไป

นี่เราจะนั่งเสียและหรือ หือ อีชาวเรา ทั้งนี้เพราะใครเล่า

เพราะอีสาว “สำสาม” (๓ ผิว) ชัดเชมา

เป็นเหตุให้ผิวพวกเรารุกรานร้ายขึ้นถึงเพียงนี้

จำเราจะเล่นมันเสียทันที แต่ว่าจะเล่นมันที่ไหนดี

ไอ้ เหวย พวกเราจงไปชุ่มซอนอยู่ทำน้ำ

อือมิตตามันมาเวลาเย็น เราเล่นเสียให้ยั้งค้ำ

เอาเสียให้สิ้นตำรา ประดั่งแตกตำว่าเสียให้เจ็บ

(พลาญนางยกมือขึ้นสองข้างขึ้นเหนือหัวแล้วว่า...)

แม่เสือจะลองเลียเล่นแล้ววันนี้      จะพิไรรู้ร่าเอาเสียให้สิ้นโคตร  
ถ้ามันโกรธเราจะกรูเข้าคร่า      ถ้ามันดำเราจะตื้อเข้าเถียง  
ถ้ามันเถียงเราจะถูเข้าถอง      ถ้ามันร้องเราจะร่าเข้ารอก  
ถ้ามันจะต่อจะตามเข้าตบ      ถ้ามันสู้เราจะเอาเสียให้หมดขบ  
ลับให้หัวเป็นแสกเสียง

ใครเขาจะเอาเยี่ยงอย่าง อีชนซุกสูกก่อนห้าม  
มันมาอยู่สักกี่วันก็เดือนนี้ มันจะมาตั้งเดือนต่อก่อความให้ซุ่นไปทั้งบ้าน  
ถึงจะเสียทักเท่าก็ไม่คิด ผิดก็ไปเป็นเมียตะลาการไม่น้อยหน้า  
มันทนมือ ทนเสียงตวาดคราดต่ำของเราไม่ได้ มันก็หนีเราไปเสียจากบ้าน  
ผิวเรากับเราก็จะค่อยสำราญ เหมือนเคยก่อนกาลนั้นแล...  
อันว่า เฒ่าชราทิวาชาติ เชื่อพราหมณ์วงศ์ศิโรเพศพิสัยใจกลี  
เฒ่ามีตรุณีนางหนึ่งนั้นงามจริง เป็นทาสภริยาหญิงสาวสุดสวาท  
นามอนงค์นาฏชื่อว่า “อมิตตา” เจ้ายุรยาตรมุ่งมาจะตักน้ำให้ผิวอาบ  
ไม่รู้ผู้พวกเมียเขาคอยท่า ทำเข้าเหยยเยาะให้อาบ  
หญิงทั้งหลายล้วนเหล่าร้าย ตั้งใจร้ายรานรามายู่ทำน้ำ  
เมื่อเห็นนางก็แสร้งรุกเร็วเข้ามา บ้างร้องว่าเข้าเถิดลิเหวย  
เข้าเถิดสิวาวีงรอบๆ อยู่วุ่นวาย เอ็งเข้าซ้าย กูจะเข้าขวา  
เอ็งล้อมข้างหน้า กูล้อมข้างหลัง ทำละล้าละล้ง แล่นละลูกละลอน  
เป็นโกลาหลละลอนละลาน ไล่เลี้ยวล้อมเข้าแห่ไหมโกลาหล  
เข้าแห่ไหมโห่หอมหุ้มอยู่ระวูวาม ตั้งฝูงกาเข้าเต้นตามตอมนกเค้า  
บ้างก็ย่างหยิกยะเยาะเย้าเยอเยะยุ่ง  
มุ่งมะเมียงมองร้องประกาศ      ส่งเสียงบริภาษพ้อด้วยวาจา  
ฮ้า ฮैया เหวยเจ้าอมิตตา      ออ เจ้านี้หนาไม่เคยเห็น  
เจ้าทำใส่ตัวเองหรือใครทำให้แก่เจ้า หรือญาติโคตรขัดใจ  
จึงแกล้งเลือกใส่แต่พอให้พินมือ

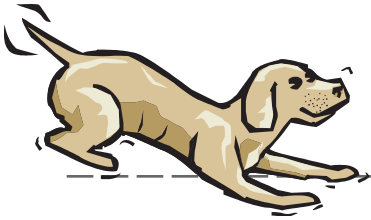
ธรรมนิยมแม่ย่อมรักลูก จะปลูกฝังให้รักษ์ผล  
เพราะได้นอนแนบแอบตนแต่เลี้ยงมา ควรตกแต่งให้งามหน้า ไม่อดสู  
นี่แม่เจ้ากลับเป็นศัตรูกรากรำใจ ทั้งพ่อเชื่อญาติผู้ใหญ่ก็ชิงชังเจ้า  
เออ ผู้ใหญ่กระไรไม่คิดอ่าน รูปร่างเจ้าก็สะอาดสะอาด  
อ่อนแอั้นตะละหนึ่งว่าเขียน  
ถึงนายช่างประจจะประเจียนเขียนภาพเจ้าก็ไม่เหมือนอย่าง  
โยไม่ไปเป็นเมียขุนนางที่จะไม่เห็นห่างหันเข้าแนบห้อง  
เออ พ่อแม่เขาจะชังเจ้าจริงๆ เลือกไสเสแสร้งส่งพ่อให้พันธุระ  
หรือว่าเจ้าทำกักขละสามเสียมเสียมลื้อให้โกรธขี้  
ให้เขาเห็นเป็นคนเฉาโฉดชาติชั่วช้า  
จะเตือนต่อตำหน้าชะเล่นเล่น คะนองใจ  
เขากลัวว่ายึดไปจะเกิดความละอายขายหน้าเขา  
จึงให้อั้แต่ฆราเสียดตามชัง  
เขาจึงยกให้เจ้าเป็นเมียอั้แต่มา ล่ำเสียงเซอะซานสกปรก  
นี่มิ่งอยู่หาไหนไม่รู้หรือ? ว่ามันชื่ออั้ “ซุชก” เฉาโฉดชั่วชาติเชิงขอทาน  
เออ เอ็งช่างอยู่กระไรได้ไม่รำคาญ ชัดช่องเขินขวยด้วยผิวแก่  
(จบตอน ๓)

เพลิดเพลินเจริญตาหรือไม่?  
อมิตตานำรักนำสงสารไหม?  
เรื่องราวยังอีกมาก โปรดติดตามตอน ๔ ต่อไปครับ



# พนักงานขาย วิญญาณพเนจร

## และสุนัขจรจัด



วิญญาณเมรัยหลุดลอยออกจากร่างที่นอนแฉะหนึ่งในที่นั่งคนขับของรถยนต์คันงามป้ายแดงใหม่เอี่ยม ที่เขาเพิ่งได้เป็นรางวัลจากยอดขายที่เกินเป้า เขาเปลอหลับในขณะที่ขับรถไปครู่เดียว พอตื่นมาก็พบว่า ตนกำลังมองร่างที่แฉะของตนเองอยู่แล้ว เมื่อคำที่ผ่านมา เขาเพิ่งร่วมงานเลี้ยงฉลองความสำเร็จของเหล่านำเข้ายี่ห้อใหม่ที่บริษัทของเขานำเข้ามาจำหน่ายในประเทศ และแน่นอน เขาดีมีสิ่งที่เขาขายไปด้วยปริมาณเพียงพอที่จะทำให้เขาเมา

แล้วความมืดก็ปรากฏขึ้นแก่เขา เขาไม่สามารถรับรู้เห็นแสงใดๆ ได้อีกเวลาผ่านไปเนิ่นนาน เขาก็รู้สึกว่ามันยังคงเดินวนเวียนหลงทางในที่มีดสนิทเวลาผ่านไปนานพอจนเขารู้สึกหิวกระหายจนแทบจะหมดแรง แล้วก็มีความสว่างแวบหนึ่ง ทำให้เขาเห็นภาพของยายแก่ๆ คนหนึ่งกำลังนำเศษอาหารมาเลี้ยงสุนัขความสว่างสลัวๆ นั้นปรากฏขึ้นในตอนที่ยายกำลังเลี้ยงบรรดาสุนัขอย่างเมตตา

เมรียยังเห็นยายมาเลี้ยงสุนัขอยู่เกือบทุกวัน แสงสว่างสลัวๆ เปล่งประกายให้เมรียเห็น

เมรียนั้นทั้งหิวทั้งกระหายอย่างยากจะบรรยาย จนหลายๆ ครั้งเขานึก อิจฉาหมาที่กินเศษอาหารอย่างเอร็ดอร่อยเหล่านั้น

ในวันหนึ่ง เมรียรวบรวมพลังทั้งหมดเพื่อเรียกร้องขอความช่วยเหลือจาก คุณยายผู้เมตตา ในที่สุดก็เหมือนคุณยายจะเห็นเขาเพียงกลางๆ คุณยายตกใจ ร้องอย่างสุดเสียงว่า “ผีหลอกๆ” แล้ววิ่งเตลิดไป

เมรียสลดใจ เขาไม่ได้ตั้งใจหลอกคุณยายผู้เมตตาแต่อย่างใดเลย เพียงแต่อยากขอความช่วยเหลือเท่านั้น การรวมพลังปรากฏกายของวิญญาณไร้ อิติถิฤทธิ์เช่นเขา ทำให้เขาอ่อนเพลียหนักมากเข้าไปอีก

เมรียต้องตกอยู่ในความมืดอย่างนั้นอีกหลายวัน จวบจนวันหนึ่งแสงสว่าง เจิดจ้าก็ได้ปรากฏขึ้น ให้วิญญาณของเมรียเห็นสิ่งต่างๆ อย่างชัดเจนเหมือน ดังตามนุษย์ แสงสว่างเจิดจ้าที่ฉายมาจากหลวงตาแก่ๆ ที่ดูภายนอกเป็นเพียง พระธรรมดาๆ แต่จากมุมมองของวิญญาณ การปรากฏกายของหลวงตารูป นั้นนำความสว่างไสวมาให้กับวิญญาณหลายๆ ดวงในอาณาบริเวณนั้น วิญญาณ จำนวนมากมายปรากฏขึ้นในรูปที่สยดสยอง นั่งพนมมือไหว้ท่าน

เมรียจึงรู้ว่าที่นี่เป็นโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง และหลวงตามาหาหมอนี้เอง จากมุมมองของวิญญาณ ที่นี่มีวิญญาณหลงอยู่ในความมืดมากมายอาจเพราะ ที่นี่เป็นอำเภอที่มีครบทั้งโรงงานอุตสาหกรรม สถานที่ท่องเที่ยว ยอดขายสุรา ที่นี่ภายใต้การดูแลของเขา ซึ่งแม้บริษัทของเขาจะเป็นตราสินค้าที่ไม่ใช่ยอดขาย อันดับหนึ่งก็มากมายอยู่เอากการ ซึ่งรวมๆ แล้วทุกยี่ห้อส่งผลให้อุบัติเหตุที่นี่มากมายเป็นเงาตามตัว เขานึกเสียใจว่าตอนเป็นมนุษย์ภูมิอกภูมิใจนักหนากับการ ทำการตลาดขายเหล้า สร้างรายได้มหาศาล น้ำตาของวิญญาณได้ตร่วงลง





อย่างสำนึกผิด การตลาดทำให้  
คนที่ดื่มอยู่แล้วดื่มมากขึ้น ทำให้  
คนไม่ดื่ม เริ่มดื่ม

ความสว่างปรากฏอยู่นาน  
ในช่วงที่หลวงตาอควิได้รับการ  
ตรวจ จนวิญญานพเนจรอย่าง  
เมรัยได้มีโอกาสเห็นราชรถอันงด  
งามจากสรวงสวรรค์พร้อมเหล่า  
เทพยดาพากันลงมาต้อนรับ

เทพบุตรองค์ใหม่ เทพบุตรองค์นั้นคงเคยเป็นคนไข้คนหนึ่งในโรงพยาบาลแห่งนี้  
และได้ละสังขารจากโลกมนุษย์นี้ด้วยอาการอันสงบในระหว่างที่พักรักษาตัวอยู่  
ท่ามกลางความเศร้าสลดของหมู่ญาติ ที่ไม่รู้เลยว่าภพใหม่ของผู้ตายไปน่าอยู่เกิน  
กว่าที่จะบรรยาย

ความงดงามของชาวสวรรค์นั้น งามจนไม่อาจหาคำใดเปรียบได้ เทพ  
เทวีบางส่วนไปกราบแสดงความเคารพนบนอบต่อหลวงตาที่รอได้รับการตรวจ  
นั้น มันเป็นมิติที่ซ้อนกันอยู่อย่างยากจะบรรยาย ในโลกหนึ่งหลวงตานั้นหงส์ดา  
รอยู่ที่แก้วอิฐพลาสติกที่เป็นแกวยาว ท่ามกลางความอลหม่านของบุคลากร  
โรงพยาบาล

แต่ในอีกมิติ เทพยดากำลังกราบกรานพระคุณเจ้า พระคุณเจ้าส่งเสียง  
สาธยายธรรมให้เหล่าเทพยดาได้ยินโดยที่ท่านไม่ต้องเอ่ยปาก วิญญานพเนจร  
ของเมรัยแม้อยู่ห่างแต่ก็เห็นรายละเอียดได้ชัดเจน ซึ่งตามมนุษย์ไม่อาจมีความ  
สามารถในการเห็นเช่นนั้นเลย

เทพ เทวีบางองค์ก็กล่าวกันว่า หากไม่ใช่เพราะความหอมหวานของศีลอัน  
บริสุทธิ์ของพระคุณเจ้า พวกเขาคงไม่เข้าไปเฉียดกรายใกล้มนุษย์หรือเพราะ

มนุษย์มีกลิ่นเหม็น

ในอีกด้าน ชายแต่งกายแบบโบราณกำลังสาม่ใช้ตรวนจุกกระชากลาก  
วิญญาณของอาชญากรนักค้ายาเสพติด ที่อาจหาญดวลปืนกับเจ้าหน้าที่ตำรวจ  
จนบาดเจ็บสาหัสสิ้นใจตายที่โรงพยาบาล เมรี่เดินเข้าไปถามว่า เขาไม่ต้อง  
ไปด้วยหรือ เขาคงต้องไปลงนรกเหมือนกันเพราะไม่ค่อยได้ทำบุญทำทานอะไร  
เลย แถมยังทำงานขายเหล้า สร้างความวิบัติฉิบหายแก่ชีวิตของหลายๆ คน

ชายแต่งกายโบราณเปิดสมุดเล่มเล็กๆ แต่มีรายชื่อเขียนอย่างชัดเจน  
เต็มไปหมดจนอธิบายไม่ถูกว่าตกลงไปได้อย่างไร ชายคนนั้นบอกว่า “เขายังไม่  
ตาย ยังมีเวลาอยู่ในโลกนี้ และอย่าได้ประมาทในการสร้างกุศล รู้ว่าอะไรไม่ดีก็  
ละเลิกเสีย” ชายแต่งกายแบบโบราณตอบ

ขบวนราชรถชาวฟ้าออกไปแล้วอย่างเอิกเกริก หลวงตายยังคงนั่งแผ่  
เมตตาให้เหล่าสรรพวิญญาณพเนจร กระแสกุศลอันชุ่มเย็นพัดมาเหมือนลมโชย  
อ่อนๆ ให้เหล่าวิญญาณรู้สึกสบายขึ้นมาตามควร

เมรี่นั่งลงไหว้ด้วย นึกในใจว่า ช่วยลูกด้วย ลูกทิวโหยทรมาณเหลือเกิน  
หลวงตามองมาทางเขาอย่างเฉพาเจาะจง แล้วความรู้สึกเมรี่ก็ขาดไปในห้วง  
ความทิวโหยทรมาณนั้น



รู้สึกตัวอีกที เมรี่ก็ได้รับความรู้สึกที่คันตาม  
เนื้อตัวอย่างเหลือที่จะบรรยาย ความทรงจำในภพ  
มนุษย์ของเขายืนยันได้ว่า ตั้งแต่เกิดมาเป็นคนจนตาย  
การณนั้น ไม่เคยรับความรู้สึกที่คันมากมายขนาดนี้ ส่า-  
รวจตรวจดูเขาพบว่า วิญญาณของเขาถูกผีนึกเข้ากับ  
วิญญาณหมารุ่นหมุ่มตัวหนึ่งที่เพิ่งถูกรถชนตาย ขณะนี้  
ร่างกายของหมานั้นเป็นของเขาโดยสมบูรณ์แล้ว แม้จะ

ส่งเสียงพยายามพูดอย่างไรก็กลายเป็นเพียงเสียงคราง เहां หอน

หมาอาจจะดีกว่าวิญญาณพนเจรในความมืดอยู่หน้อยนึ่ง ตรงที่ได้ติมน้ำดับกระหายบ้าง ได้กินอาหารที่มีคนใจบุญเอามาให้บ้าง ได้นอนหลับพักผ่อนทังๆ ที่บางครั้งยังคั่นตามตัวไปหมดบ้าง และอีกอย่างหมาไม่กินเหล้า ลองเอาเหล้าและอ้วกให้หมาเลือก จะพบว่าหมาจะเลือกกินอ้วกและเมินเหล้า

เกี่ยวกับหมาจรจัดนั้น หมาเมร้ายได้ค้นพบว่า บางครั้งเพียงกระตูกโก่ขึ้นเล็กๆ เพียงขึ้นเดียว หมาถึงกับต้องกัดกันอย่างเอาเป็นเอาตายเพื่อให้ได้อาหารชิ้นนั้นมาลงท้อง บรรเทาอาการหิวอันทรมาณ

วันหนึ่ง มีป่าคนหนึ่งท่าทางจะทำงานเป็นพนักงานทำความสะอาด ซึ่งสังเกตได้จากชุดที่ป่าสวมใส่มา ป่าคนนั้นเดินมาหายายแก่ใจดี เล้าให้ยายฟังว่า “วันนี้ที่ทำงานฉันเขาจัดงานอบรม มีอาหารเลี้ยงผู้เข้าอบรมฟรี ชั้นเก็บจานชามไปล้าง เลยเก็บเศษอาหารที่หมาพอกินได้มาให้ยาย ยายเอาไปเลี้ยงหมานะ”

ยายตอบว่า “ดีๆ หมามันจะได้อ้มกันสักวัน”

ป่าแม่บ้านและยายเลยช่วยกันแจกจ่ายเศษอาหารเหล่านั้นแก่บรรดาหมาฝูงใหญ่อย่างสนุกสนานที่หลังโรงพยาบาล

อีกมุมหนึ่ง วิญญาณพนเจรที่น่ากลัวได้ปรากฏขึ้น หมาเมร้ายรู้ทันที่ว่า การให้ทานของทั้งสองคงจะส่งแสงสว่างไปยังโลกวิญญาณมากเป็นพิเศษ จนตึงตูดวิญญาณพนเจรให้เข้ามาขอส่วนบุญ บุญขบางตัวเริ่มเหहांหอนเมื่อมองไปทางวิญญาณเหล่านั้น

ป่าแม่บ้านคุยกับยายต่อไปว่า “ที่นี้ผีตุนัก เคยมีชินแสมาเชิญวิญญาณคนตาย บอกว่ามีวิญญาณหาทางออกจากโรงพยาบาลไม่ได้มากมายเพราะหลงทางในความมืดไม่เห็นอะไร”

ยายแกลเสริมต่อไปว่า “ยิ่งห้องฉุกฉินนะ ถ้ารายไหนหนักๆ มา แล้ว  
ไวยวายเห็นผีนั่งบนรางผ้ามาน่า มักจะตายเลยนะ” ป้าพูดต่อไปอีกว่า “ตอนชั้น  
ป่วย ฉันทก็สะสมสะสม เห็นคนมาชวนไปอยู่ด้วยกัน ดีว่าฉันทไม่ไป”

ยายเล่าต่อไปว่า “ฉันทเลี้ยงหมาตอนสองทุ่มยังถูกผีหลอกเลย วึ่งแทบ  
ล้มแก”

บรรดาหมาๆ เห่าหอนพลาง แต่ก็ไม่มีลิมที่จะกิน แม้หมาเมรียเองก็เออะ  
วันนี้เป็นวันหนึ่งที่อิมที่สุดในชีวิตหมาๆ ของมัน เพราะหลังจากหมาที่แข็งแรงๆ  
กินจนอิมแล้ว ตัวรองๆ ก็ได้กินกันเต็มที่

เมื่อกินเต็มที่กินอนทั้งที่ยังคั้นๆ จากทั้งเห็บทั้งหมัดอยู่อย่างนั้น คินนี้มี  
ยุกมาร่วมดูตุตตีเมเลือดหมาเมรียด้วย

เช้าวันใหม่ เมรียตื่นขึ้นมาพบว่าร่างกายของตนเองเจ็บปวดระบมจน  
เคลื่อนไหวไม่ได้ ลิมตาไม่ขึ้นถนัดนัก หรือมีใครใจร้ายมากกระทิบร่างหมาของเขา  
ให้ต้องเจ็บช้ำขนาดนี้

เสียงที่คุ้นเคยดังขึ้น “พินแล้ว พินแล้ว เมลูกแม่รู้สึกตัวแล้ว ชยบนิ้วได้  
แล้วด้วย” เสียงแม่เขานั่นเอง เสียงที่แสดงความยินดีอย่างที่สุด เขารวบรวม  
พลังงานเปล่งเสียงเรียกคำว่า “แม่” อย่างยากลำบาก

เขายังต้องนอนพัก รักษาพยาบาลอีกหลายเดือน

หลายเดือนผ่านไป เขาเริ่มหัดเดินใหม่ รู้จากแม่ว่าร่างกายที่บาดเจ็บ  
สาหัสถูกย้ายมารักษาตัวที่โรงพยาบาลเอกชนในเมืองหลวงตั้งแต่สองวันหลัง  
ประสบอุบัติเหตุ แต่แม่คงไม่รู้หรือกว่า ตัวเขาไม่ได้รับรู้เหมือนเขาไม่ได้มาด้วย  
แต่เขากลับไปผจญภัยในฝันอันยาวนานและสมจริงอย่างยิ่ง

หนึ่งปีผ่านไป เขาลาออกไปทำงานที่ใหม่หลังจากหายดี เพราะไม่อยาก  
ขายเหล้าอีก หลังจากเหตุการณ์อัศจรรย์นั้น เขาเริ่มศึกษาธรรมะ วิชาศิลปะ เริ่ม

รู้สึกว่าเป็นมนุษย์เป็นสิ่งประเสริฐ  
ดีกว่าวิญญาณพนजर ดีกว่าหมาจรจัด  
อย่างยากที่จะบรรยายเป็นคำพูด

แต่ความตะขิดตะขวงใจถึง  
ประสบการณ์น่าอัศจรรย์ หรือจะเป็น  
เพียงฝันร้ายอันยาวนานระหว่างที่เขา  
สลบไสล ทำให้เขาตัดสินใจไปเยี่ยมโรง  
พยาบาลต่างจังหวัดแห่งนั้น อีก  
ครั้งหนึ่ง

เมรี่ได้พบยายแก่ที่เลี้ยงหมา  
จริงๆ เขาไปสอบถามพูดคุยเรื่องที่แก  
เลี้ยงหมา ก่อนจะควักธนบัตรใบละ  
หนึ่งพันให้คุณยายไปสองใบ ให้ยายไป  
ใช้จ่ายตามใจชอบด้วยมือเหี่ยวๆ ของ  
ยายคนหนึ่งที่หยิบยื่นอาหารให้หมาจรจัด  
หลายตัว ถ้าฝันของเขาเป็นความจริง  
เขาก็เคยได้รับความเมตตาจากมือ  
ของคุณยาย

เขาเดินออกมานอกรั้วโรง  
พยาบาล เจอคนสติไม่ดีพูดว่า “เฮ็งเฮือ  
ไหม ผีเต็มโรงพยาบาลไปหมด ข้า  
เห็นๆ ฮ่าๆๆ” คนขับรถสองแถวจึง  
ตะโกนว่า “ไ้บ้ ไปไกลๆ ไป”

คนอื่นไม่เชื่อแต่เมรี่กลับคิด  
ว่ามันอาจจะเป็นจริงก็ได้ คนบ้าอาจ  
เห็นในสิ่งที่คนที่คิดว่าตัวเองไม่บ้าไม่เห็น  
และพอมองไปอีกฝั่งถนน สายตาเขาก็  
พบกับหลวงตารูปนั้น ซึ่งคงถึงกำหนด  
มารับยาจากทางโรงพยาบาล เมรี่รอ  
จนท่านข้ามถนนมายังฝั่งโรงพยาบาล  
ทำความเคารพท่านอย่างนอบน้อม  
แล้วถามว่า “หลวงตาครับ ที่ผมเจอ  
หลวงตาเมื่อปีที่แล้ว ผมไม่ได้ฝันไปใช่  
ไหมครับ”

หลวงตายิ้ม แล้วตอบว่า “โยม  
ไม่ได้ฝันไปหรอก”



บัวพั้นน้ำจะบานในวันนี้  
บัวพั้นน้ำเหมือนที่วันรุ่งขึ้น  
บัวในน้ำอวดสีสนวันมะรืน  
บัวใต้น้ำมีรูตื้นจากโคลนตม

ต้นใฝ่ช้ำยน้ำ



# ๕ วิธี เพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ (E.Q.)



แดเนียล โกลแมน นักจิตวิทยาชื่อดังชาวอเมริกัน แนะนำหนทางสู่การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ ดังนี้

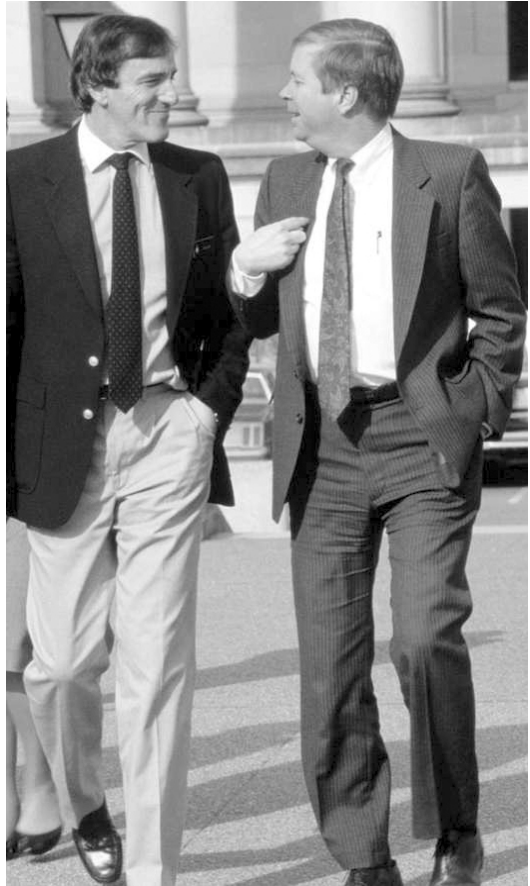
๑. รู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อการแสดงออกอย่างเหมาะสม ลองทบทวนสิ่งที่คุณเคยแสดงออกด้วยใจที่เป็นกลาง และฝึกสติให้รู้เท่าทันความรู้สึกตัวเอง

๒. จัดการกับอารมณ์ตนเองได้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ ลองฝึกสังเกตตัวเองว่าจะทำหรือไม่ทำอะไร ฝึกรับรู้ในสิ่งต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นทั้งด้านดีและไม่ดี สร้างโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมอง หรือมองเหตุการณ์หลายมุม และสุดท้ายฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่ชอบ

๓. สร้างแรงจูงใจให้ตัวเอง เริ่มจากจัดอันดับความต้องการทั้งหลายในชีวิตและดูความเป็นไปได้ จากนั้นตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน มุ่งมั่นอย่างไม่ย่อท้อหรือไขว้เขว แต่ต้องทำใจยอมรับว่าอาจมีความผิดพลาดเกิดขึ้นได้ ไม่มีอะไรสมบูรณ์แบบ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ และต้องไม่ล้มสร้างความภูมิใจให้แก่ตัวเองด้วย

๔. รู้อารมณ์ผู้อื่น ลองให้ความสนใจต่อการแสดงออกของผู้อื่น ทั้งการสังเกตสีหน้า แววตา ท่าทาง คำพูด ว่าเขารู้สึกหรือกำลังคิดถึงเรื่องอะไร จากนั้นลองเอาใจเขามาใส่ใจเรา จะได้เข้าใจผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น

๕. รักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน โดยเริ่มจากฝึกทำความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี รู้จักให้และรับ ยอมรับความสามารถของคนอื่น และที่ลืมไม่ได้คือ ให้กำลังใจกันตามวาระที่เหมาะสม



เรื่องน่าทำ

ยังออกไขไม่ได้

เตี๋กสามคนกำลังคุยกันถึงอาหารชุกิกันนปะชะฉำ  
เตี๋กคนแรก : เซากินเนื้อทุกัวัน เซาเสยมีกสามเนื้อ  
ที่แข็งแขง  
เตี๋กคนที่สอง : เซากินปลาทุกัวัน เซาเสยว่ายน้ำแกง  
เตี๋กคนที่สาม : เซากินไข่ทุกัวัน แต่จนถึงตอนนั้ เซา  
ยังออกไขไม่ได้เสย



หลัก  
๙๐ / ๑๐

# เปลี่ยนแปลงชีวิต

**หลัก ๙๐/๑๐ คืออะไร**

๑๐% ของชีวิตเกิดขึ้นจากสิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณอีก ๙๐% ของชีวิตตัดสินใจจากว่าคุณรับมือกับเรื่องนั้นอย่างไร หมายความว่า เราไม่สามารถควบคุม ๑๐% ที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราได้ เราไม่สามารถทำให้รถไม่เสียได้ เราไม่สามารถกำหนดเครื่องบินว่าห้ามดีเลย์ได้ เราไม่สามารถห้ามรถติดในชั่วโมงนี้ได้แต่อีก ๙๐% นั้นต่างกัน คุณเป็นคนตัดสินใจ ๙๐% ที่เหลือ คุณทำได้อย่างไร...คุณทำได้โดยการรับมือกับเรื่องเหล่านั้น คุณไม่สามารถควบคุมสัญญาณไฟแดงได้ แต่คุณสามารถรับมือของคุณได้

ตัวอย่าง...ขณะที่คุณกำลังกินอาหารเข้าอยู่กับครอบครัว ลูกสาวของคุณทำกาแพทท์ใส่ชุดทำงานของคุณ คุณควบคุมสิ่งที่เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นหลังจากนี้ขึ้นอยู่กับรับมือของคุณ คุณไว้วางใจใส่ลูกสาวหลังจากที่ทำการกาแพทท์เธอร้องไห้ หลังจากไว้วางใจใส่ลูก คุณก็หันมาต่อว่าภรรยาของคุณที่วางแก้วกาแพทท์ไว้ใกล้ๆ กาแพทท์จึงหก สงครามน้ำลายจึงเกิดขึ้น คุณเดินกระต๊อบเท้าขึ้นไปบนบ้าน



และเปลี่ยนเสื้อผ้าชุดใหม่ พอเดินลงมาข้างล่าง คุณก็เห็นลูกสาวกินข้าวไม่หมด เพราะมัวแต่ร้องไห้ เธอขึ้นรถไม่ทัน ภรรยาของคุณต้องรีบออกไปทำงาน คุณจึงต้องรีบขับรถออกไปส่งลูกสาวที่โรงเรียนเพราะคุณกำลังสายแล้ว คุณจึงขับรถ ๑๔๐ กิโลเมตรต่อชั่วโมง และแล้วคุณก็โดนตำรวจจับ หลังจากสายไป ๑๕ นาที และเสียค่าปรับไป ๕๐๐ บาท แล้วคุณก็พาลูกมาถึงโรงเรียน ลูกสาววิ่งไปโดยไม่ล้าลาคุณสักคำ หลังจากไปออฟฟิศสายไป ๒๐ นาที คุณก็พบว่าคุณลืมกระเป๋าเอกสาร วันนี้เริ่มต้นปั่นป่วนและดูเหมือนเหตุการณ์จะเลวร้ายไปเรื่อยๆ คุณอยากกลับบ้าน แต่เมื่อคุณกลับบ้าน คุณก็พบกับลูกกับภรรยาไม่อยากจะคุยด้วย เพราะอะไร...เพราะทำที่ที่คุณรับมือกับปัญหาเมื่อเช้านี้

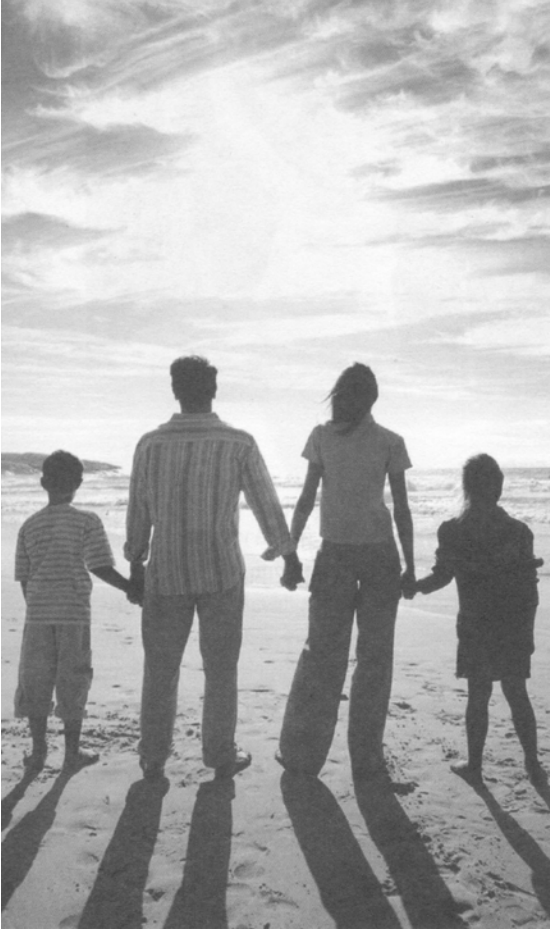
ทำไมวันนี้จึงเป็นวันที่เลวร้าย เพราะกาแฟเป็นสาเหตุ เพราะลูกสาวเป็นสาเหตุ เพราะตำรวจเป็นสาเหตุ หรือเพราะคุณเองเป็นสาเหตุ คุณควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ แต่การรับมือ

ของคุณเพียง ๕ นาที เมื่อเช้านี้มีผลต่อชีวิตของคุณตลอดทั้งวัน

ในทางกลับกัน ถ้าคุณทำสิ่งต่อไปนี้ กาแฟหกใส่คุณ ลูกสาวของคุณทำท่าเหมือนจะร้องไห้ คุณพูดกับลูกสาวว่า “ไม่เป็นไรรอกลูก ครัวหน้าระวังหน่อยแล้วกัน” คุณหยิบผ้าเช็ดตัวและเดินขึ้นข้างบนไป หลังจากเปลี่ยนชุดใหม่และถือกระเป๋าเอกสาร คุณมองลงมานอกหน้าต่าง เห็นลูกสาวกำลังขึ้นรถไปโรงเรียน เธอหันมาและโบกมือลา คุณไปถึงก่อนเวลาทำงาน ๕ นาที และทักทายทุกคน วันนี้คุณทำงานดี และเจ้านายชม

เห็นความแตกต่างของเรื่องสองเรื่องหรือยัง ทั้งสองเรื่องนี้ **เริ่มต้นเหมือนกัน แต่มีตอนจบต่างกัน** ทำไมนะหรือ เพราะวิธีการรับมือต่างกัน **คุณไม่สามารถควบคุม ๑๐ % ที่เกิดขึ้นได้จริงๆ แต่อีก ๙๐ % คุณเป็นคนตัดสินใจ**

ต่อไปนี้คือ **วิธีการใช้หลัก ๙๐/๑๐** ถ้ามีใครบางคนพูดถึงคุณในแง่ลบอย่าใส่ใจ อย่าให้คำพูดในแง่ลบมาทำร้ายชีวิตคุณ รับมือกับเรื่องนี้ดีๆ และมัน



จะไม่กลับมาทำร้ายคุณ การรับมือแบบผิดๆ กับ ปัญหาที่เกิดขึ้น อาจทำให้ คุณเสียเพื่อน โดนไล่ออก เครียด คุณจะทำอะไร หากมีคนมาขับรถตัดหน้า คุณจะอารมณ์เสียหรือ เปล่า จะปาดหน้าเขากลับ ไหม จะเลือดขึ้นหน้าเลย หรือเปล่า จะเป็นอะไร มากไหม หากไปทำงาน สายสัก ๕ นาที ทำไมต้อง ให้การขับรถมาสร้าง ปัญหาในชีวิตของคุณ คุณ ตกงาน ทำไมจึงต้องไม่ กลับไม่นอน และรู้สึก ภาระจนกระวนกระวาย ใช้กำลัง และเวลาในการหางาน ใหม่จะดีกว่าไหม

ตอนนี้คุณก็รู้จักหลัก ๙๐/๑๐ แล้ว จำหลักนี้ไว้ลองใช้ดู แล้วคุณจะพบความ มหัศจรรย์

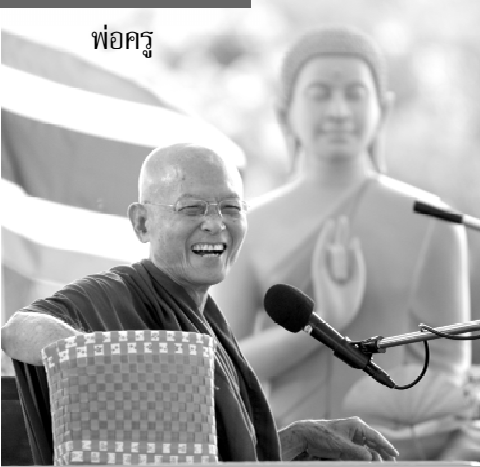


ขอขอบคุณ stephen Covey

ผู้คิดค้นหลักการนี้

(จากนิตยสารแม่พระยุคใหม่ ปีที่ ๓๒ ฉบับที่ ๑๘๕)

พ่อครู



“ความรุนแรงในสังคมเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ร้อนไปทั่วทุกหัวระแหง เราจะมีวิธีลดความรุนแรงได้อย่างไร”

### ๑. การแก้ปัญหาสังคมด้วยสันติวิธี กับการเจริญเมตตาวิธี แตกต่างกันอย่างไร:

คำว่า “เมตตาวิธี” เป็นคำใหม่ที่เอาตมาบัญญัติขึ้น เมตตาคือจิตใจมีความปรารถนาดี ต้องการให้เขาพ้นทุกข์ มันจะมีนัยของส่วนที่แตกต่างจาก “สันติวิธี”

คำว่า “สันติวิธี” จะตีขลุมไปหมด เพราะสันติหมายถึงความสงบซึ่งเป็นตัวจบ วิธีสงบมีได้หลายวิธี เมตตาวิธีก็เป็นวิธีหนึ่งที่นำไปสู่สันติได้ เมตตาเป็นตัวที่มีการงานประกอบในบารมี ๑๐ ทศ ตั้งแต่ทาน ศีล ภาวนา ถึงตัวสุดท้ายคือ เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี เมตตาเป็นตัวงาน อุเบกขาเป็นตัววิหαρกรรม เป็นตัวพัก เป็นตัวอาศัย เป็นตัวเฉย เป็นตัววาง ไม่มีปฏิกิริยาแต่เมตตาเป็นตัวปฏิกิริยาเป็นตัว “งาน” เป็นตัวนำของจิตที่จะต้องเกิดเมตตาก่อน และก็มีการตามมาคือเมื่อเมตตา ปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์

ภรรยาก็ลงมือช่วยเขาให้พ้นทุกข์ จนกระทั่งช่วยมีผลดี เขาได้ดี เขาพ้นทุกข์สำเร็จ เราก็นึกดีที่เขาพ้นทุกข์ จึงเรียกว่า **มูทิตา** เมตตาจึงเป็นจิตที่มีพลังงานต้องการให้เขาได้ดี ต้องการให้เขาพ้นทุกข์ และลงมือเป็นภรรณาหาทางทำอะไรเพื่อให้เขาพ้นทุกข์ ช่วยเหลือเขาเรื่องนั้น เกื้อกูลเขาเรื่องนั้น จนสำเร็จลงแล้วเรียบร้อย เห็นผลดี แล้วเราก็นึกดีในสิ่งที่ดีที่เกิดขึ้นกับเขา

**เมื่อเขาพ้นทุกข์แล้ว เขาได้ดีแล้ว จบแล้วจึงวางเป็นอุเบกขา**  
**อุเบกขาก็ไปซ้อนกับสันติ หรือความหยุดแล้ว สงบแล้ว เป็นตัวส่วยผล**  
เพราะฉะนั้นสันตวิธียังต้องมีตัวกระทำ หรือวิธีที่จะทำ อาตมาจึงบัญญัติศัพท์ คำว่า เมตตาวิธีขึ้นมาอีกคำหนึ่ง เพื่อชี้ให้เห็นว่า เราจะต้องมีวิธีสร้างจิตที่มีเมตตา และอาศัยจิตตัวนี้กระทำให้ทุกอย่างไปสู่สันติ คำว่าสันตวิธียังเป็นภาษาที่สะท้อนรวมเป็นตัวจบ หรือหมายถึงจะทำวิธีใดก็ตาม ต้องอยู่ในกรอบของความไม่รุนแรง ไม่เดือดร้อน นั่นคือการกระทำด้วยวิธีสันติ อาตมาก็เพิ่มลักษณะให้ชัดขึ้นอีกคือ เมตตาวิธี เป็นกรอบการปฏิบัติหรือเป็นทางปฏิบัติ สรุปแล้ว **เมตตาวิธีเป็นมรรค ส่วนสันตวิธียเป็นตัวผล**

## **๒. พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การเจริญเมตตาแม้ชั่วลัดนิ้วมือเด็กลงมี** **อานิสงส์มาก” เราจะมีวิธีเจริญเมตตาในถูกต้องอย่างไร:**

ความหมายนี้ลึกซึ้ง การเจริญเมตตา คนส่วนใหญ่เข้าใจว่า ไปนั่งคิดแผ่เมตตาเท่านั้นเองดีไม่ดีเอาแต่ท่องภาษาว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด ซึ่งแค่นี้ไม่พอ “เจริญเมตตา” ต้องหมายความว่า ให้จิตปรารถนาให้สัตว์อื่นได้ดี หรือสัตว์อื่นพ้นทุกข์ ทำอย่างนี้ให้จิตมันเจริญ ไม่ใช่อยู่แค่ความคิดแค่ความเข้าใจ มีอาการนั้นแล้ว คืออยากให้คนอื่นพ้นทุกข์ให้เขาได้ดี แต่มันไม่เจริญ คำว่า เจริญเมตตา ต้องมี อาการที่พัฒนาขึ้นไปมากกว่าแค่เข้าใจ แค่นี้ แต่ต้องมีบทบาท มีพฤติกรรม

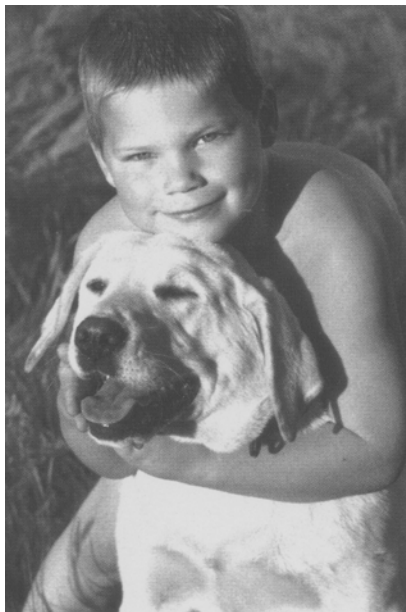
มี“งาน”มีตัวที่มีเหตุปัจจัยเกิดขึ้นมาให้  
ได้ เรียกว่าเจริญความจริงของเมตตา



เมื่อต้องการให้เขาพันทุกข์ ต้อง  
การให้เขาได้ดี จึงกรุณาลงมือกระทำลง  
มือปฏิบัติ เมตตาจึงไม่ควรจบตัว  
เดียว มันควรต่อกันไปหมด เป็นองค์  
รวม หรือเป็นตัวเคลื่อนไหว เมตตา  
กรุณา มุทิตา อุเบกขาฯฯ ต่อเนื่อง  
และปฏิสัมพันธ์กันและกันครบครัน  
ไม่ใช่เมตตาแล้วก็แช่อยู่ที่เมตตา  
กรุณาไม่มี มุทิตาก็ไม่ถึงแน่นอน  
เพราะฉะนั้นอย่าฝืนถึงอุเบกขาละ

ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การ  
เจริญเมตตา แม้ชั่วลัดนิ้วมือเดียวก็  
มีอานิสงส์มาก” นั้นหมายความว่า ถ้า  
เริ่มต้นก็เป็นอานิสงส์ แม้แต่จิตที่เกิด  
เมตตาก็มีอานิสงส์แล้ว เล็กน้อยแม้ชั่ว  
ลัดนิ้วมือเดียว เกิดปั๊บ มีนิดหนึ่งก็เกิด  
ของดีแล้ว เป็นภาษาสำนวนให้รู้ว่า คน  
เรามักมีจิตโหดร้าย ไม่หมายดีต่อกัน  
เพราะฉะนั้นถ้าจิตเปลี่ยนมาหมายดีต่อ  
กันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เป็นอาการของ  
กุศลจิต ให้เกิดกุศลจิตอย่างนี้แม้นิดแม้น้อย  
มันก็ดีดีทั้งนั้น ทุกคนควรให้เกิด เมื่อ  
เกิดแล้ว

ก็อย่าหยุดอยู่เท่านั้น ต้องเจริญต่อ เมื่อ  
ใช้คำว่าเจริญเมตตา ก็อย่าหยุดแค่นั้น  
ต้องเจริญจริงๆ ให้ถึงที่สุด ครบวงจร  
ของอัปมัญญา หรือวงจรของพรหม-  
วิหาร ๔



### ๗. ถักมีเมตตาแล้วลงมือช่วงเหลือ แต่ก็ไม่สำเร็จก็อุเบกขาถูกใหม่ดะ

ก็ต้องวางใจ เมื่อคุณสมบัติ  
ของเราแล้วมีจำกัด หรือเหตุปัจจัยของ  
เขาหนักเกินไป เราทำไม่ได้ มันสุดวิสัย  
แล้ว ได้พักเพียรอุทสาหะสมบุรณ์แล้ว  
ทำได้แค่นี้ ขึ้นทำไปเกินกว่านี้ เราก็ตาย

หรือเขาก็บาดเจ็บหนัก จะตายด้วยกันทั้งคู่ หรือเสื่อมลงไปด้วยกันทั้งคู่ เสียหาย  
ทั้งสองฝ่าย หรือเขาได้แต่เราเสียหาย คุณจะเสียสละ ยอมเสียหายก็เอาสิ หรือ  
คุณได้ เขาเสีย ถ้าเขาเสียความไม่ดีที่เราจะแก้ไขให้เขาสลายความไม่ดี นั้นไม่  
ใช่เรื่องเสียหายนะ แต่ถ้าส่วนดีของเขาเสียไปด้วย เราก็ไม่ควรทำ

แต่ก็แสดงว่า เรายังมีเมตตา ลงมือทำบ้าง ทำได้แค่นี้ เรามีฝีมือเท่านี้  
ได้ผลแค่นี้ คุณก็วางเฉย อาศัยอุเบกขา แต่ถ้าไม่ทำอะไรเลย อุเบกขาดีอ้อ ๆ  
อะไร ๆ ก็อุเบกขาหมดเลย ไม่ทำงานทำการ ไม่มีเมตตา ไม่มีกรุณา ไม่  
เอาเรื่องไม่ช่วยอะไร คล้ายอุเบกขาเหมือนกัน แต่เป็นอุเบกขาเก อุเบกขา  
กู กูเฉยลูกเดียว ไม่ช่วยอะไรใคร ไม่ได้อัปมัญญา ไม่มีพรหมวิหาร ๔  
ไม่ได้เป็นพระพรหมผู้ช่วยโลก เป็นผู้เห็นแก่ตัวธรรมดา ๆ



#### ๔. คนที่ไม่ฆ่าสัตว์แล้ว แต่งับกินเนื้อสัตว์โดยไม่รู้ว่าเป็นบาป จะมีสักวันก็ตกเขาจะรู้ได้เองในหม่อมานบาป และเลิกกินเนื้อสัตว์

เอาประเด็นย่อยว่าเราไม่ฆ่าสัตว์ จนกระทั่งเราไม่กินเนื้อสัตว์ ก็เป็นภูมิปัญญา คนที่บอกว่าเขาเมตตาสัตว์ เขาไม่ฆ่าสัตว์ แต่เมื่อคนเข้ามาจับก็กิน อย่างนี้พระพุทธเจ้าท่านก็สอนไว้หมด ในชีวกสูตร ท่านตรัสไว้ชัดเจนว่า ท่านรับประเคนเนื้อสัตว์จากผู้มาถวาย แต่ในเนื้อหาที่ไม่ได้บอกว่าพระพุทธเจ้าท่านฉัน แล้วก็ถกเถียงกันมาตั้งแต่โบราณกาลว่า พระพุทธเจ้าฉันเนื้อสัตว์หรือไม่

ผู้ที่มีความเห็นว่า ฉันเนื้อสัตว์โดยเราไม่ได้ฆ่าเอง ใครฆ่าก็ช่างเขาสิ บาปใครบุญมัน อันนี้ถ้าพูดกันชัดแล้ว เราก็รู้ที่อยู่ว่า เออ ดี คนอื่นทำบาป ใครฆ่าก็คนนั้นบาปแน่นอน และก็ปล่อยให้คนอื่นทำบาป แต่ฉันก็ฉวยเอาผลงานบาปของคนอื่นมาให้ตัวเอง นี่ก็เป็นแนวคิดของปัญญาชน หรือเป็นความเฉลียวฉลาดแกมโกงของคน ซึ่งบาลีก็ว่าเจโก ความรู้ ความจริง สัจธรรมของคนผู้ที่เขาเห็นสั้นๆ เขาก็ดีดชอบเขตแดนนี้ ก็เรื่องของเขา คนอื่นทำบาปก็ไม่ห้ามเขา แต่กลับไปเป็นเหตุปัจจัยต่อเนื่องโดยเป็นตัวเหตุให้เขาฆ่าสัตว์ เพราะถ้าเรายังเป็นผู้บริโภค ยังเป็นตัวอุปสงค์ เป็นตัวกำหนดให้คนต้องฆ่าสัตว์มาขายให้เรา ฆ่าสัตว์มาให้เรา กิน โดยความเชื่อมต่อ มันก็ไม่ขาดจากกัน ใครมีปัญญาจะเห็นว่า ถ้าเผื่อเราจะตัดต้นเหตุให้หมดก็จะไม่กินเนื้อสัตว์เพราะผู้กินคือต้นเหตุแท้ ก็จะไม่เป็นตัวก่อบาป ไม่เป็นตัวเหตุแท้ เพราะฉะนั้นความเมตตาอันนี้ก็จะเกิดปัญญา ซึ่งก็อยู่ที่ใครจะเห็นทะลวงทะลุได้

ในประเด็นที่พระพุทธเจ้ากล่าวถึงเนื้อสัตว์ที่กินได้ เรียกว่า **ปวัตตมังสะ** ซึ่งมีอยู่ ๒ นัย คือ นัยที่ ๑ หมายถึง สัตว์ที่ตายเอง โดยไม่มีใครฆ่า ไม่เป็นเหตุให้ใครทำบาป ใครจะกินเนื้อสัตว์แบบนี้ก็กินเถอะ เพราะไม่มีใครเชื่อมโยงบาปบุญนัยที่ ๒ เดนสัตว์กิน สัตว์เดรัจฉานก่อบาป คุณพุดกับสัตว์รู้เรื่องใหม่ละ ว่าอย่าไปฆ่าสัตว์ มันไม่รู้เรื่องหรอกเพราะเป็นธรรมชาติที่สุคติวิสัย สัตว์ต้องฆ่าสัตว์กิน

เมื่อสัตว์กินเหลือแล้วโดยเราไม่ไปแย่งนะ ต้องชัดเจนในนิยามนี้ว่าเป็นเดนสัตว์กิน มันกินจบแล้ว มันเหลือแล้ว ไม่เป็นภัยเป็นพิษอะไร เนื้อ ๒ อย่างนี้ท่านอนุญาตถ้าจะกิน ใครมีปัญหาที่ฟังขึ้น ส่วนเนื้อสัตว์ที่ท่านห้ามเรียกว่า **อุทิสมังสะ** แปลว่า มุ่งหมายหรือจงใจ ถ้าสัตว์ใดถูกฆ่าโดยคนที่มิอุทิส คือ มีการจงใจมุ่งหมายฆ่ามันจนตาย แล้วเอาเนื้อมันมากิน ก็คือบาปเกิดแล้ว ไม่ใช่ว่ามันตายโดยอุบัติเหตุ แต่เป็นคนนี้แหละมุ่งหมายฆ่ามันอย่างผิดศีลครบองค์ ๕ คือ ๑.สัตว์มีชีวิต ๒.รู้อยู่ว่ามันมีชีวิต ๓.คิดอ่านฆ่า ๔.ลงมือพยายามฆ่า ๕.ฆ่าจนสำเร็จ สัตว์ตาย นี่คือผู้ที่ทำบาปครบเลย เป็นปาณาติบาตชัดเจนอยู่แล้ว

เพราะฉะนั้นถ้าจะกินเนื้อสัตว์ ก็ต้องเป็นเนื้อสัตว์ที่ไม่เกี่ยวข้องกันอย่างนี้จะเห็นได้ชัดว่า แย่งชิงของการไม่กินเนื้อสัตว์ในชีวกลศาสตร์ กล่าวคือ โดยไม่เห็นเขาฆ่า โดยไม่รู้ข่าวว่าเขาฆ่า โดยไม่สงสัยว่าเนื้อสัตว์นี้เป็นสัตว์ที่ตายเพราะคนจงใจฆ่ามา หากไม่บริสุทธิ์โดยส่วน ๓ นี้ ก็ไม่ปลดบาป ไม่ให้กิน แสดงว่าต้องไม่กินเนื้อสัตว์ ถ้ากินเนื้อสัตว์ได้จะมีเหตุผล ๓ ข้อนี้ทำไม ฉะนั้นผู้ที่มีรายละเอียดต่างๆ นานา จนไม่กินเนื้อสัตว์ก็คือผู้มีปัญญา แต่แท้จริงแล้ว ผู้ไม่ดันทุรังผู้เข้าใจอยู่ แล้วก็เชื่อมั่นอยู่ว่า เราไม่กินเนื้อสัตว์ เราไม่ติด ส่วนผู้ที่ติดอยู่เยอะเขาก็จะหาเหตุเถียง เช่น ๑.ติตรส ติดกลิ่น ติดสัมผัส ติดที่มันอร่อย ก็ต้องกิน ๒.ไม่มีปัญญาพอ ๓.ไม่มีเมตตา ไม่รักชีวิตผู้อื่น ไม่เห็นแก่ชีวิตผู้อื่นแม้แต่สัตว์โลก สัตว์เดรัจฉานก็ตาม แสดงว่าพลังอำนาจความเมตตาของเขายังไม่มากพอ เพราะฉะนั้นเขาจะไม่คิดยาว ไม่คิดต่อ คิดแค่นี้ก็พอแล้ว ขึ้นคิดต่อ เขาก็จะอดกิน





# ความจริง

ที่คนไทยไม่เดงรู้ และหากที่งรู้

แต่สามารถรู้ได้



## ประเทศไทยผลิตน้ำดิบ ติดอันดับ ๓๓ ของโลกจิวๆ

ข้อมูลพลังงานของรัฐบาลประเทศสหรัฐอเมริกา EIA (Energy Information Administration) ได้จัดอันดับไทยอยู่ในอันดับที่ ๒๔ ของโลก ในการผลิตก๊าซธรรมชาติ ส่วนน้ำมันไทยติดอันดับที่ ๓๓ ของโลก จากประเทศที่ผลิตน้ำมันกว่า ๒๐๐ ประเทศ สูงกว่าประเทศบรูไนที่ขึ้นชื่อว่าเป็นเศรษฐีน้ำมัน

แต่ทำไมส่วนแบ่งผลประโยชน์จากทรัพยากรปิโตรเลียมของไทยจึงต่ำที่สุดในกลุ่มอาเซียน และต่ำกว่าประเทศที่สูบน้ำมันและก๊าซได้น้อยกว่าประเทศไทยไม่ว่าพม่าหรือกัมพูชา

ประเทศไทยไม่เคยเจาะสำรวจปริมาณสำรองของแหล่งพลังงาน ทำให้ไม่มีข้อมูลโดยตรง และเชื่อข้อมูลของผู้รับสัมปทานฝ่ายเดียว ซึ่งต่างจากประเทศอื่นที่ต้องเจาะสำรวจศักยภาพปิโตรเลียมก่อน แล้วจึงให้สัมปทาน

การอ้างว่าไม่มีงบประมาณ แต่มูลค่าก๊าซและน้ำมันดิบที่สูบน้ำขึ้นมาจากแผ่นดินไทยมากกว่า ๒๐ ปี มูลค่ามากถึง ๓.๔ ล้านล้านบาท หากแบ่งมาเพียง ๑ เปอร์เซ็นต์ ก็จะทำให้รัฐมีงบประมาณในการเจาะสำรวจถึง ๓.๔ หมื่นล้านบาท แต่กลับไม่ดำเนินการ



เปรียบเทียบเมื่อเราจะขายรถ ก็ต้องเอาไปประเมินราคาก่อน แล้วค่อยเอาไปขาย แต่บ่อน้ำมันของชาติกลับไม่เคยประเมินมูลค่า ต่างกับประเทศกัมพูชายังจ้างที่ปรึกษาถึง ๒ บริษัท เพื่อประเมินปริมาณปิโตรเลียมในประเทศของตน

## น้ำมันดิบและก๊าซธรรมชาติบนทิวเขาทองของไทย

น้ำมันและก๊าซรวมเรียกว่าปิโตรเลียม สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งบนบกและในทะเล เมื่อไทยพบซากฟอสซิลของไดโนเสาร์ แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ในภาคอีสาน ความอุดมสมบูรณ์เหล่านี้ถูกแม่น้ำพัดพาลงสู่ทะเล ซึ่งกลางประเทศไทยตั้งแต่ภาคเหนือจรดกรุงเทพฯ เคยเป็นทะเลเมื่อหลายล้านปีก่อน สังกัดได้ว่าอ่าวทุกที่มีน้ำมันและก๊าซธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นอ่าวเม็กซิโก อ่าวเปอร์เซีย อ่าวเบงกอล หรืออ่าวเอะตะมะ แล้วจะเว้นอ่าวไทยได้อย่างไร?

ข้อมูลจากองค์กรของกลุ่มโอเปก ระบุไว้ในรายงานประจำปี (Annual Statistical Bulletin 2010/2011) ว่า ไทยมีผลผลิตก๊าซธรรมชาติในปริมาณมากกว่าประเทศในกลุ่มโอเปก ๘ ประเทศ คือ คูเวต โอมาน ไนจีเรีย เวเนซุเอลา ลิเบีย แองโกลาและเอกวาดอร์

ทุกวันนี้ประเทศไทยมีบ่อผลิตทั้งน้ำมันดิบและก๊าซธรรมชาติถึง ๒,๗๖๘ แห่ง เช่น แหล่งน้ำมันสิริกิติ์เป็นแหล่งที่ใหญ่มาก ครอบคลุม จ.กำแพงเพชร สุโขทัย พิษณุโลก นครสวรรค์ ขุดขึ้นมาปีละ ๒,๐๐๐ ล้านลิตร และยังมีจังหวัดอื่นๆ เช่น

เพชรบูรณ์	ปีละ	๕๔	ล้านลิตร
สุพรรณบุรี	ปีละ	๕๐	ล้านลิตร
เชียงใหม่	ปีละ	๖๐	ล้านลิตร

ส่วนในทะเลแหล่งใหญ่ เช่น แหล่งบงกช สามารถขุดขึ้นมาปีละกว่า ๑ หมื่น

ล้านลิตร

ไทย...

ประเทศไทยผลิตก๊าซธรรมชาติติดอันดับ ๒๔ ของโลก

ปัจจุบันทางราชการอ้างว่าปิโตรเลียมบ่อเล็กกำลังจะหมด ผู้ขุดเจาะพลังงานในไทยพยายามบอกว่าไม่มีพลังงาน แต่จากรายงานประจำปีของกระทรวงพลังงานเองพบว่าปริมาณปิโตรเลียมที่ขุดได้ กลับเพิ่มขึ้นมาตลอดหลายสิบปีที่ผ่านมา ข้อมูลการขุดน้ำมันในประเทศไทยเดือนพฤษภาคม ๒๕๕๕ อยู่ที่ ๑ ล้านบาร์เรล หรือ ๑๖๐ ล้านลิตรต่อวัน เพียง ๕ ปี ไทยไต่จากอันดับ ๓๐ กว่า มาเป็นอันดับ ๒๔ ในการผลิตก๊าซธรรมชาติ

**Census Bureau** (หน่วยงานของกระทรวงพาณิชย์สหรัฐฯ) จัดประเทศไทยอยู่ในกลุ่ม World Major Producer ของก๊าซธรรมชาติ ติดอันดับในการผลิตก๊าซ Top ๑๐% น้ำมันดิบอันดับ Top ๑๕% ของโลก แต่ทำไมส่วนแบ่งผลประโยชน์เข้าประเทศกลับอยู่ในอันดับต่ำกว่าประเทศที่ผลิตได้น้อยกว่า

ในสหรัฐอเมริกาข้อมูลด้านทรัพยากรปิโตรเลียมจะทำอย่างโปร่งใส โดยให้หน่วยงานกลางมาคอยเก็บข้อมูลเพื่อป้องกันการมีผลประโยชน์ทับซ้อน และที่สำคัญคือมีระบบที่สามารถตรวจสอบและถ่วงดุลกันได้ (Check & Balance System)

แต่รัฐบาลปฏิบัติปี ๒๕๕๐ ได้แก้ไขกฎหมายให้ข้าราชการกระทรวงพลังงานเป็นกรรมการในโรงกลั่นและธุรกิจขุดเจาะปิโตรเลียมเอกชนได้ จึงเท่ากับว่าเอาผู้มีผลประโยชน์จากธุรกิจพลังงานไปนั่งกำกับดูแลธุรกิจพลังงานเสียเอง จึงขัดกับหลักธรรมาภิบาลสากลเพราะคนเก็บข้อมูลพลังงานกลับมีผลประโยชน์

- ๔๒ - ๑๑๔๓

ร่วมกับผู้รับสัมปทานเสียเอง

วันนี้...หากคนไทยต้องการจะตรวจสอบเรื่องนี้ ต้องทำด้วยตัวเองโดยไปดูงบการเงินของบริษัทผู้เจาะและผู้ค้าน้ำมัน จึงจะพบความจริงว่ามีกำไรมหาศาลเป็นแสนๆ ล้าน

อะไ่กันเนี่ย!!! สหรั้รัฐนำเข้าน้ำมันดิบจากไทย  
แต่ขายถูกกว่าไทย ลิตรละ ๑๐ บาท

คนไทยใช้น้ำมันเบนซิน ดีเซล เพียง ๗๓-๗๕ ล้านลิตร ซึ่งเป็นอัตราที่คงที่ มา ๘ ปีแล้ว และไทยส่งออกน้ำมันดิบชั้นดี มีมลภาวะต่ำไปขายสหรัฐฯ มีข้อมูลในเว็บของ *Census Bureau (www.census.gov)* หน่วยงานของกระทรวงพาณิชย์สหรัฐฯ ระบุชัดเจนว่า สหรัฐฯ นำเข้าน้ำมันดิบจากไทยมานานแล้ว

ปี ๒๕๕๑ ไทยส่งออกปิโตรเลียมทั้งน้ำมันสำเร็จรูป น้ำมันดิบ ก๊าซธรรมชาติ เหลว รวมเกือบ ๓๐๐,๐๐๐ ล้านบาท หรือประมาณ ๕,๐๐๐ ล้านดอลลาร์สหรัฐฯ มากกว่าข้าวและยางพารา

เดือนมกราคม ปี ๒๕๕๕ ไทยส่งออกน้ำมันดิบไปสหรัฐฯ มากถึง ๑.๒ ล้านบาร์เรล แต่ราคาน้ำมันเบนซินหน้าปั้มของสหรัฐฯ ถูกกว่าไทยลิตรละ ๑๐-๑๔ บาท ทั้งที่สหรัฐฯ เป็นประเทศการค้าเสรี บริษัทพลังงานไม่อุดหนุนราคาน้ำมันย่อมมีกำไรแน่นอน



๑๑๔๓ - ๔๓ -

## ประเทศไทยให้สัมปทานขุดน้ำมันถูกที่สุด แต่ราคาน้ำมันกลับแพงที่สุดในอาเซียน

นอกจากนี้ประเทศไทยยังส่งน้ำมันดิบให้กับประเทศเกาหลีใต้และสิงคโปร์  
ให้สัมปทานขุดน้ำมันถูกที่สุด แต่ราคาน้ำมันกลับแพงที่สุด

๑๒ มีนาคม ๒๕๕๕ ราคาน้ำมันเบนซิน ๙๕ ที่แตกต่างกัน

ประเทศ	ราคาน้ำมันเบนซิน ๙๕
ไทย	๔๔.๘๖ บาท
มาเลเซีย	๑๙ บาท
อินโดนีเซีย	๓๑.๗๐ บาท
พม่า	๒๔ บาท

แต่ผลประโยชน์จากปิโตรเลียม เก็บได้เพียงร้อยละ ๓๐ ของมูลค่า ซึ่งเป็น  
อัตราต่ำที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งต่ำมากเมื่อเทียบกับอันดับโลกของ  
ไทย

ประเทศ	อันดับผลิตก๊าซ ธรรมชาติของโลก	เจ้าของประเทศได้ ส่วนแบ่งผลประโยชน์
ไทย	อันดับ ๒๔	ร้อยละ ๓๐
โบลีเวีย	อันดับ ๓๓	ร้อยละ ๘๒
พม่า	อันดับ ๓๖	ร้อยละ ๘๐-๙๐
คาซัคสถาน	อันดับ ๔๒	ร้อยละ ๘๐

- ๔๔ - ๑๑๔๓

## ผลประโยชน์จากแผ่นดินไหว

กลับคืนสู่มือประชาชน...มิใช่ নয়!!!

ปี ๒๕๒๔ มีคนบอกว่าประเทศไทยจะ โชติช่วงชัชวาล แต่วันนี้คนในประเทศไทยต้องอดมือกินมือ หาเช่ากินค่า ทำงานหนัก ทำงานเสริม เพื่อให้เพียงพอต่อการยังชีพ

ในประเทศที่มีทรัพยากรมหาศาลแบบนี้ เราจะเอาเงินตรงนี้มาพัฒนาด้านการศึกษาประชาชนผู้เป็นเจ้าของทรัพยากรให้ได้รับการศึกษาดีและฟรีเท่าที่จะเรียนไหว การรักษาพยาบาลก็ต้องดีและฟรีเช่นกัน เพราะทรัพยากรในดินมีวันหมด จึงต้องนำเงินที่ได้จากสัมปทานมาพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อเป็นการต่อยอดในการพัฒนาชาติต่อไป

ลองคิดดู ถ้าลูกชวานาหรือเด็กขายพวงมาลัยได้เรียนปริญญาเอก ครอบครัวยุคของเขาคงหลุดพ้นจากความยากจน นอกจากนี้เมืองไทยเป็นประเทศการเกษตร จึงมีศักยภาพที่จะผลิต เอทานอลและไบโอดีเซล เมื่อรวมกับก๊าซธรรมชาติและน้ำมันดิบที่ขุดได้ อาจทำให้เราไม่ต้องพึ่งพาการนำเข้าน้ำมันดิบจากต่างประเทศอีกต่อไป



## ประเทศไทยใช้สัมปทานขุดน้ำมันถูกที่สุด แต่ราคาน้ำมันกลับแพงที่สุดในอาเซียน

ระบบสัมปทานก๊าซและน้ำมันดิบเป็นตัวอย่างที่เห็นได้ชัดว่าบริษัทน้ำมันรายแต่ประชาชนเจ้าของบ่อน้ำมันตัวจริงกลับต้องปากกัดตีนถีบ ชักหน้าไม่ถึงหลัง

สัมปทานปิโตรเลียมมีมาตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๑๔ ผ่านมาหลายรัฐบาล ยังไม่ได้รับการแก้ไข ทั้งที่เป็นกฎหมายที่เกี่ยวกับปากท้องของประชาชน

กระทรวงพลังงานเคยชี้แจงต่อคณะกรรมการศึกษาตรวจสอบเรื่องการทุจริต วุฒิสภาว่า ต้องเห็นใจบริษัทผู้รับสัมปทานว่า การขุดเจาะและสำรวจพลังงานเป็นเรื่องยากและกำไรน้อย แต่ปัจจุบันบริษัทพลังงานมีกำไรกว่าแสนล้านบาท หากแบ่งกำไรสักครึ่งหนึ่ง ๖๐,๐๐๐-๗๐,๐๐๐ ล้านบาท เอาไปสร้างโรงเรียนดีๆ โรงพยาบาลดีๆ ชีวิตของประชาชนในประเทศคงดีขึ้นกว่านี้ และบริษัทพลังงานก็ยังมีกำไรเหลืออีกหลายหมื่นล้าน

จะอย่างไรให้เงินที่ได้จากทรัพยากรของประชาชนกลับมาสู่ประชาชนอย่างแท้จริง...??



## ของงวเป็นนาฬิกาปลุกใช้แก่กันและกัน

ทรัพยากรน้ำมันและก๊าซธรรมชาติมูลค่ามหาศาล เป็นความจริงที่คนไทยจำเป็นต้องรู้ ผมคิดว่าเหมือนไฟกำลังไหม้บ้านเรา ผมเป็นแค่กริ่งนาฬิกาปลุกเท่านั้น หากท่านไม่ตื่นขึ้นมาตอนนี้ มันอาจสายเกินกว่าจะแก้ไขได้ ขอคนไทยจงเป็นนาฬิกาปลุกให้แก่กันและกัน ให้ตื่นขึ้นจากภวังค์ เพื่อทุกคนจะได้หลุดพ้นจากความทุกข์ยากเสียที



ที่มา : กระทรวงพลังงาน ประเทศไทย, กลุ่มโอเปก,

Energy Information Administration (EIA) และ (www.census.gov) กระทรวงพาณิชย์สหรัฐฯ



สาระคุณค่า

น้อมนบ

## ข้ามขั้นให้ข้อคิด



**โลก**เต็มไปด้วยปัญหานานัปการ กลายเป็นความกดดัน สร้างความเครียดทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น ควรที่เราจะเรียนรู้อารมณ์ขั้น ยิ้มสู้กับชีวิต

หลายๆ เรื่องจากหนังสือ**โคตรซ่า** โดยไบไฟฟ์เจียว ซึ่งรวบรวมเรื่องตลกจากโลกตะวันออกและตะวันตกเข้าด้วยกัน สอดแทรกปรัชญาความคิด กลายเป็นเรื่องตลกที่มีชีวิตและมีคติสอนใจ

**เป็ครอยยิ้มด้วยเสียงหัวเราะ เกาะสมองให้ตื่นรู้**

### เรื่องเอื้อเพื่อหญิงมีครรภ์

เมื่อก่อนเป็นเด็กนักเรียน เวลาขึ้นรถเมล์กลัวเห็น “คนแก่คนเฒ่า” ขึ้นรถที่สุดเพราะเมื่อพวกเขาขึ้นมา เด็กนักเรียนอย่างพวกเราต้องแสดง “น้ำใจ” โดยลุกขึ้นสละที่นั่งให้

ถึงแม้ว่านี่เป็นการแสดงออกถึงการมี “สัมมาคารวะ” แต่ใจจริงคงไม่ยอมเท่าไร เพราะเราอาจถูกเบียดเสียดอยู่ในกลุ่มผู้โดยสาร ต้องยืนขาแข็งราวสีห่าสิบนาที

ผู้หญิงท้องแก่คนหนึ่งเดินอุ้ยอ้ายขึ้นมาบนรถ เด็กนักเรียนอายุหกเจ็ดขวบคนหนึ่งรีบลุกขึ้นมา คิดสละที่นั่งให้เธอ

หญิงมีครรภ์เห็นว่าเด็กนักเรียนอายุยังน้อย ไม่จำเป็นต้องสละที่นั่งให้ จึงสั่งหัวพุดยิ้มๆ ว่า

“ไม่ต้องดอกจ๊ะ หนูนั่งเองเถอะ” ฉะนั้นเด็กนักเรียนจึงนั่งลงใหม่

ผ่านไปครู่หนึ่ง เด็กนักเรียนก็ลุกขึ้นอีก คิสดละที่นั่งให้ แต่หญิงมีครรภ์ยกนิ้วชี้ห้าม พุดว่า

“พี่บอกแล้วว่าไม่ต้อง พี่ยืนได้ หนูนั่งเองเถอะ”

เธอพุดพลงเอือมมืออีกข้างกดไหล่เด็กนักเรียนเบาๆ เป็นความหมายไม่ต้องเสียดสละที่นั่ง เด็กนักเรียนได้แต่นั่งลงใหม่

ผ่านไปอีกสองนาทีก เด็กนักเรียนลุกขึ้นอีก ดูเหมือนต้องเสียดสละที่นั่งให้หญิงมีครรภ์ให้ได้ เธอพุดยิ้มๆ ว่า

“หนูไม่ต้องสละที่นั่งให้ หนูน่ารักจริงๆ” พุดพลงกดไหล่เด็กนักเรียนให้นั่งลง เด็กนักเรียนทำตาละห้อย พุดว่า

“น้ำฮับ ถ้าน้ำยังไม่ให้ผมลงจากรถ บ้านผมเลยมาเกือบสามป้ายแล้ว”



## ข้อคิด

บางครั้งคนเราใช้ความคิดของตัวเองเป็นเครื่องชี้วัด เหมือนหญิงมีครรภ์คนที่นึกว่าเด็กนักเรียนลุกขึ้นมาแสดง “น้ำใจ” สละที่นั่งให้เธอนึกไม่ถึงว่าเด็กนักเรียนลุกขึ้นมาเพราะถึงป้ายต้องลงจากรถ แต่เขาไม่กล้าพูด

ฉะนั้นการตัดสินใจของคนในบางครั้ง ไม่แน่ว่าจะถูกเสมอไป

ถ้าจะมองอีกมุม สาเหตุแห่งความผิดพลาดของหญิงมีครรภ์คือไม่เปิดโอกาสให้เด็กนักเรียนได้พูด เพราะเหตุนี้ควรเปิดโอกาสให้คนอื่นพูดบ้าง และรับฟังให้ดีจึงจะลดข้อผิดพลาดได้

มียอดคุณแม่รายหนึ่ง สามีตายด้วยอุบัติเหตุ จึงรับภาระทางครอบครัวตามลำพัง ทุกวันเธอทำงานหนัก พุ่มพักเลี้ยงลูกชายลูกสาวจนเติบโตใหญ่ คืบหนึ่งเมื่อเธอหยิบกระเป๋าถือออกมาเพื่อตรวจนับค่าจ้างที่ได้รับมาพบว่าเงินในกระเป๋ายหายไปสองพันเหรียญ

คุณแม่ร้อนใจ นึกไม่ออกว่าเงินจำนวนนี้ถูกล้วงกระเป๋า หรือลูกชายขโมยไปจึงเดินเข้าห้องลูกชายเวลานั้นลูกชายหลับแล้ว คุณแม่รีอโต้ะหนังสือพบว่าหนังสือเรียนทับไว้ด้วยเงินพันกว่าเหรียญ เธอโกรธมาก ลูกคนนี้ไม่รักดี แอบขโมยเงินไป

คุณแม่หันไปปลุกลูกชาย ตีกันลูกชายสองฉลาด ลูกชายถามว่า “แม่ตีผมทำไม”

“ลูกน่าจะรู้แกใจยังมีหน้ามาถามอีก” คุณแม่โกรธไม่หาย “ไม่ต้องมาทำใบสือเมื่อทำผิดต้องยอมรับผิด” คุณแม่เดินออกจากห้องลูกชายปิดประตูดังโครมเช้าวันรุ่งขึ้น ลูกสาวเดินเข้ามาในห้องบอกแม่ว่า “เมื่อวานต้องจ่ายค่าเรียน

พิเศษ หนูลืมบอกแม่ ได้หยิบเงิน  
จากกระเป๋าแม่ไปสองพันเหรียญ  
ไปชำระก่อน”

คุณแม่ตกตะลึง เงินสองพัน  
เหรียญเป็นลูกสาวหยิบเอาไป ถ้า  
งั้นบน โต๊ะหนังสือของลูกชาย  
ทำไมจึงมีเงินพันกว่าเหรียญ

คุณแม่รีบไปที่ห้องลูกชาย  
พบว่าบน โต๊ะหนังสือมีกระดาษ  
แผ่นหนึ่งเขียนไว้ว่า “แม่ครับผม  
ไม่รู้ว่่า ทำไมแม่ปลุกผมขึ้นมาดี  
ผมไม่รู้ว่่าทำอะไรผิดจนนอนไม่  
หลับทั้งคืน เมื่อวานทางโรงเรียน  
แจกทุนการศึกษาให้ผมสองพัน

เหรียญ ตอนกลับบ้านผมซื้อขนม เหลือเงินพันกว่าเหรียญ วางอยู่บน โต๊ะ แม่ช่วย  
เก็บให้ผมด้วย...”



### ข้อคิด

ถ้าคนเราไม่ระวังคำพูด อีกทั้งมีความคิดที่รีบด่วนสรุปผู้อื่น อาจ  
พลาดพลั้งพูดผิด ทำผิด เป็นเหตุให้เด็กดีคนหนึ่งถูกเข้าใจผิด

## เรื่องนกแก้วช่างพูด

ฉันชอบนกแก้วตั้งแต่เล็ก เพราะว่ามันแก้วหัดพูดภาษาคนได้นั่นเอง หลิว  
น้อยก็ชอบนกแก้วเหมือนกัน ลงทุนซื้อนกแก้วตัวหนึ่งจากร้านขายสัตว์ปีกมาเลี้ยง  
ที่บ้าน เผื่อว่ามัน ซื่นชมมัน พูดกับมันว่า “ซ่าบายดีหรือ”

นกแก้วตอบว่า “ซ่า ซ่าบายดี”

หลิวน้อยพูดกับมันอีกว่า “ฮัลโหล” นกแก้วก็ตอบว่า “ฮัลฮัลโหล”

หลิวน้อยงง ทำไมนกแก้วพูดเหมือนติดอ่าง จึงหิ้วกรงนกมาที่ร้านขายสัตว์  
เลี้ยง พูดกับเจ้าของร้าน  
ว่า

“เดี๋ยวแก่ นกแก้วที่  
คุณขายให้มีปัญหา พูด  
ไม่คล่อง ขอเปลี่ยนตัว  
ใหม่ได้ไหม”

“ตก ตกลง” เจ้า-  
ของร้านรับคำ “ไม่ ไม่มี  
ปัญหาที่ที่นี่ มีนกแก้ว  
หลายตัว คุณ เลือก  
เองเถอะ”

หลิวน้อยได้ยิน  
ดังนั้น รีบพูดว่า

“ไม่ต้องแล้ว ผม  
ไม่เปลี่ยน ขอขอบคุณมาก”



## ข้อคิด

มีสุภาษิตว่า “เบื้องบนปฏิบัติ เบื้องล่างทำตาม” ยังมีอีกสุภาษิต “ซื่อบนไม่เที่ยง ซื่อล่างก็เอียง”

จริงด้วย การกล่อมเกลามาจากสภาพแวดล้อม การอบรมจากครอบครัว คำสั่งสอนของพ่อแม่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตของเด็กเล็กอย่างมาก

นักจิตวิทยาบอกว่า คนเรามีพฤติกรรม “เลียนแบบ” (imitation) และเรียนรู้ (Learning)

ยกตัวอย่างเด็กเล็กมีความสามารถในการเรียนรู้เป็นเลิศ สามารถลอกเลียนการพูดการจาของคุณพ่อคุณแม่ เมื่ออยู่บ้านจะเล่นบทคุณพ่อคุณแม่ พี่สาว พี่ชาย แม้แต่สำเนียงเสียงกล่าว กิริยาท่าทาง แม้กระทั่งคำคำก็เหมือนมาก

ความจริงแล้ว สัตว์ก็เหมือนคน มีสัญชาตญาณในการเลียนแบบ และเรียนรู้

เพราะเหตุนี้ถ้าโฆษกหญิงชื่อดังเลียนงกแก้ว มันจะพูดเร็วปร้อ แต่ ถ้าหากนักวิชาการเลียนงกแก้ว คงพูดเสียงเนิบๆ ว่า

“ฮัล โลส สบาย ดี หรือ ซา โย นา ระ ลา ก่อน”

ทีนี้ลองดูนกแก้วตัวอื่นบ้าง

มีนกแก้วฉลาดแสนรู้ตัวหนึ่ง นอกจากพูดภาษาแมนดารินได้แล้ว ยังสามารถพูดภาษาอังกฤษ และญี่ปุ่นอีกด้วย

ถ้าหากกระตูกขาซ้ายมันจะพักทายเป็น “ทูตมอร์นิ่ง” ถ้าหากกระตูกขาขวา มันจะพูดเป็นภาษาญี่ปุ่นว่า “คอมบังวะ”

อยู่มาวันหนึ่ง มีผู้ชายที่ไม่มีอะไรทำสองคน เกิดความคิดขึ้นมาว่า ถ้าหากเราสองคนกระตุกขามันคนละข้างพร้อมกัน นกแก้วจะพูดภาษาอะไร (วะ)

ผู้ชายทั้งสองสยทั้งสองคนตัดสินใจทดลองดู กระตุกขามนกแก้วพร้อมกัน



นกแก้วแสนรู้ พอถูกกระตุกขาพร้อมกัน มันส่งเสียงร้องออกมาว่า “ไอ้บ้า จะฆ่าฉันหรือไง”

ยังมีผู้ชายคนหนึ่ง รักขอนกแก้วหัวแหลมตัวหนึ่ง เพราะว่ามันไม่เพียงพูดภาษาคน ได้ ยังพูดได้ถึงหกภาษา

คุณผู้ชายกัดฟันควักเงินสองหมื่นเหรียญซื้อนกแก้วตัวนี้ หลังจากชำระเงินเรียบร้อยแล้ว เจ้าของร้านรับปากว่าจะส่งนกแก้วไปที่บ้านให้เอง

เมื่อ “เจ้าของนก” เลิกงานก็รีบจรถลกลับบ้าน พอผลักประตูเข้าไป รีบถามภรรยาว่า “นกแก้วส่งมาแล้วหรือยัง” “ส่งมาตั้งนานแล้ว” ภรรยาตอบ “ถ้ามันอยู่ไหน” “อยู่ในหม้อตุ๋น”



“อะไรนะ” คุณผู้ชายเต็นผาง “เธอจับมันต้มตุ๋น” “นั่นเป็นนกแก้วที่ฉันซื้อมาด้วยเงินสองหมื่นเหรียญ พูดได้ถึงหกภาษา เธอจับมันใส่หม้อตุ๋น”

“ฉันจะรู้ได้ไง ฉันนึก

ว่าคุณใช้คนส่งมาเพื่อตุนยาจีนรับประทาน” ภรรยาพูด “อีกอย่างหนึ่งถ้านกแก้วพูดได้จริง ทำไมมันไม่พูดไม่จา หรือโต้แย้งล่ะ”

### ข้อคิด

ในชีวิตคนเรามีเรื่องเศร้าจนปัญญา มีความกระทบกระเทือนอยู่มากมาย

บางคนคิดกระดูกแข็งกระดูกขาพวกเรา บางคนอาจไม่ตั้งใจแต่ก็ทำร้ายพวกเราเป็นแผลเต็มตัว

แน่ละ อดทนได้ก็อดทน แต่ถ้าถูกโจมตีจนเหลืออด หรือถูกงูร้ายหมายชีวิต เหมือนนกแก้วกำลังถูกจับใส่หม้อตุน ต้องกล้าที่จะพูดส่งเสียงคัดค้านว่า “ไอ้บ้า จะฆ่าฉันหรือใจ (วะ)”

ไม่อย่างนั้นแล้ว ไฟที่ร้อนแรงจะเร่งน้ำให้เดือดพล่าน ฆ่าคุณทั้งเป็น



นอกจากนกแก้วแล้ว นกขุนทองก็หัดพูดภาษาคนได้ ฉะนั้นมีการเปรียบเทียบคนช่างพูดช่างจาว่า “พูดเหมือนนกขุนทอง”

ได้ยินมาว่า ตาเผ่าหวังก็ซื้อนกขุนทองมาเลี้ยงตัวหนึ่ง แต่ไม่ถึงสองเดือนก็ตายแล้ว

“นกขุนทองที่บ้านคุณตายยังไง ป่วยเป็นโรคตายหรือ” คนข้างบ้านถาม

“เปล่า” เผ่าหวังเฉลย “มันพูดแข่งกับภรรยาของฉัน สุดท้ายหมดแรงขาดใจตาย”



ภาพประกอบ : วิสูตร นวพันธ์







อดทน

สู่ชีวิตที่ดีกว่า



วันที่ ๒๑ ธันวาคมที่กำลังจะมาถึงในปีนี้เป็นวันสิ้นสุดกาลจักรรอบหนึ่ง (ในห้วงเวลาหลายพันปีต่อรอบ) ตามปฏิทินของอารยธรรมชาวมายาโบราณ และตรงกับตำแหน่งการเรียงตัวของดาวซูดหนึ่งบนท้องฟ้า ที่เสิ่งตรงไปยังศูนย์กลางของทางช้างเผือก (ตามที่ปรากฏในหน้าสุดท้ายของหนังสือ **“The Lost Book”** ซึ่งเชื่อกันว่านอัสตราตามุสเป็นผู้เขียนพยากรณ์ไว้) ทำให้ผู้คนบางคนเชื่อว่าวันเวลาดังกล่าวนี้อาจเป็น **“วันสิ้นโลก”** โดยจะเกิดเหตุการณ์ที่เป็นภัยพิบัติร้ายแรงบางอย่างกับมนุษยชาติ จนออลลิวิ๊วดนำมาสร้างเป็นภาพยนตร์เรื่อง **วันสิ้นโลก ๒๐๑๒**

อย่างไรก็ตาม **“จุดสิ้นสุด”** ของกาลจักรรอบหนึ่ง ก็คือ **“จุดตั้งต้นใหม่”** ของกาลจักรอีกรอบ ฉะนั้นวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๕ จึงอาจเป็นนิมิตหมายแห่งเวลาของการเริ่มต้นอุบัติการณ์ที่ดีบางอย่างในอารยธรรมมนุษย์ก็ได้เช่นกัน



พระพุทธศาสนาสอนเรื่อง **“กรรม”** โดยถือว่าเมื่อเรากระทำความอะไร ก็จะได้รับผลกระทบในทิศทางที่สอดคล้องสัมพันธ์กับการกระทำนั้น ๆ ไม่ว่าจะ ในเชิงบวก (กุศลวิบาก) หรือเชิงลบ (อกุศลวิบาก) ก็ตาม ทั้งนี้ **“จังหวะเวลา”** อาจมีส่วนเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับ **“แรงสนามของกรรม”** ที่เหนี่ยวนำให้เกิดผล ประการต่าง ๆ ในแต่ละช่วงเวลาซึ่งสัมพันธ์กับการกระทำ **“เหตุ”** ที่นำไปสู่ **“ผล”** นั้น ๆ ตำแหน่งของดวงดาวบนท้องฟ้า ณ เวลาหนึ่ง ๆ จึงมิใช่เป็นตัวกำหนดชะตากรรมมนุษย์ แต่กรรมหรือการกระทำบางสิ่งบางอย่างในแต่ละจังหวะเวลา (ที่เป็น **“เหตุ”** นำไปสู่ **“ผล”** ดังกล่าวภายใต้จังหวะของอีกช่วงเวลาหนึ่ง ๆ) ต่างหากที่เป็นตัวลิขิตชะตาชีวิตของคนเรา

ด้วยเหตุนี้ **“จุดตั้งต้น”** จึงแฝงอยู่ในทุกขณะแห่งชีวิตของ **“การดับ”** และ **“การเกิด”** ท่ามกลางกระแสปัจจัยการของกาลเวลา ที่ปัจจุบัน **“ดับสูญ”** เป็นอดีต และอนาคต **“เกิดใหม่”** เป็นปัจจุบัน การตระหนักถึงสิ่งสัจจะความจริงข้อนี้ แล้วอดทนที่จะกระทำ **“เหตุ”** เพื่อนำไปสู่ **“ผลที่ดี”** ของชีวิตอยู่ตลอดเวลา จึงมีความสำคัญยิ่งกว่าการรอคอยสัญญาณความเปลี่ยนแปลงบางอย่าง

จากตำแหน่งดวงดาวบนท้องฟ้า แล้วค่อยคิดอ่านกระทำการตั้งต้น เปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองแบบสบาย ๆ โดยไม่ต้องใช้ความอดทนอะไร ด้วยหวังรอคอยให้อิทธิพลของดวงดาวบนท้องฟ้าช่วย

แต่อันที่จริงไม่ว่าจะหวังผลเพื่อเป้าหมายใด ๆ ก็ล้วนต้องใช้ความอดทนเป็นส่วนประกอบสำคัญทั้งสิ้น แม้แต่โจรที่ดูเหมือนได้เงินมาง่าย ๆ จากการแย่งชิงคนอื่นก็ยังต้องใช้ความอดทนในการประกอบอาชญากรรม และคนที่พึ่งดวงดาวหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยดลบันดาลให้ได้อะไรมาง่าย ๆ ตามที่บนบานร้องขอ ก็ต้องใช้ความอดทนในการประกอบพิธีกรรมตามความเชื่อนั้น ๆ อีกทั้งต้องเฝ้ารอด้วยความอดทนเพื่อให้อำนาจเหนือธรรมชาติดังกล่าว ดลบันดาลให้เกิดสิ่งที่ตนปรารถนา (ซึ่งหลายต่อหลายคนรอดตายด้วยความอดทนตลอดชีวิตก็ยังไม่เห็นผลใด ๆ) เป็นต้น

เมื่อไม่มีของฟรีในโลกนี้ ความอดทนที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็กลายเป็น **“ต้นทุนพื้นฐาน”** ที่ทุกชีวิตต้องจ่ายให้กับเป้าหมายของผลที่มุ่งหวังประการต่าง ๆ ถ้าผลที่ได้รับคือ **“ชีวิตที่ดีกว่าเดิม”** ซึ่งคุ้มค่ากับต้นทุนของความอดทนที่จ่ายไปก็ถือเป็น **“กำไร”** ของชีวิต แต่ถ้าหากผลที่ได้รับบวกลบคูณหารแล้วกลายเป็น **“ชีวิตที่แย่กว่าเดิม”** (ในภาพรวมระยะยาว) นั่นก็คือ **“ความขาดทุน”** ของชีวิต

แน่นอนว่าสิ่งที่ผู้คนส่วนใหญ่ปรารถนาคือ อยากมีเงินมาก ๆ มีอำนาจ มีคนเคารพยกย่อง มีชื่อเสียงเกียรติยศ ฯลฯ รวมความแล้วก็อยากมี **“ลาภ ยศ สรรเสริญ”** เพื่อที่จะนำไปสู่ **“โลกีย์สุข”** นั่นเอง การที่ผู้คนทั่วไปคิดว่า **“ลาภ ยศ สรรเสริญ”** สามารถจะนำไปสู่ชีวิตที่ดีมีความสุขก็เพราะตั้งอยู่บนสมมติฐานของความเชื่อว่า สิ่งเหล่านี้มีอำนาจที่จะสามารถแก้ปัญหาความบีบคั้นเป็นทุกข์นานาประการที่ชีวิตต้องเผชิญได้ เช่น ถ้ามีเงินเก็บสะสมไว้มาก ๆ ยามที่เราประสบปัญหาความเดือดร้อนเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ก็สามารถจะใช้เงินเหล่านั้น

เป็นเครื่องมือแก้ปัญหาได้ทันที คนที่มีเงินมากกว่าก็ย่อมจะมีอำนาจหรือ ศักยภาพในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้เหนือกว่าคนที่มีเงินน้อย เป็นต้น

แต่บางคนเมื่อมุ่งหาเงินมาสะสมมาก ๆ ด้วยความบากบั่นอดทน จน กระทบต่อสุขภาพของตนเองและชีวิตครอบครัวที่เงินซื้อหาแลกเปลี่ยนไม่ได้ เช่น ป่วยเป็นมะเร็ง หรือเส้นเลือดในสมองแตกจนกลายเป็นอัมพาตเพราะความ เครียดจากการทำงานหาเงิน หรือลูกไปติดยาเสพติดเพราะมัวแต่ทำงานหาเงิน จนไม่มีเวลาดูแลลูก ฯลฯ ต้นทุนความอดทนที่ต้องจ่ายไปในกรณีเช่นนี้ก็จะกลายเป็น ความขาดทุนของชีวิตเพราะได้ไม่คุ้มเสีย

การอดทนสู่ชีวิตที่ดีกว่า (โดยไม่ใช่ออดทนสู่ชีวิตที่แยกไว้ในภาพรวมระยะ ยาว) จึงมีจุดตั้งต้นอยู่ที่ต้องกำหนดเป้าหมายของผลที่ดีให้ได้อย่างถูกต้องเป็น สัมมาทิฏฐีก่อน เหมือนเรือที่จะออกเดินทางสู่มหาสมุทรอันกว้างใหญ่ไพศาลจะ ต้องกำหนดทิศทางของเป้าหมายให้ถูกต้องชัดเจนก่อน มิเช่นนั้นความพยายาม ทั้งหมดในการเดินทางอาจกลายเป็นความหายนะได้ฉับใด จุดตั้งต้นของการ เดินทางสู่ชีวิตที่ดีก็มีลักษณะดูจะเดียวกันฉับนั้น

ถ้ามองเป้าหมายของชีวิตที่ดีอย่างครอบคลุมในทุกมิติ เราสามารถจะ ใช้แนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO) มาเป็นกรอบการวิเคราะห์ได้ แต่ เดิมทีนั้วการแพทย์และสาธารณสุขมองความหมายของ “สุขภาพ” (Health) เพียงในมิติแคบ ๆ โดยมุ่งไปที่การรักษาโรคภัยไข้เจ็บซึ่งเป็นอาการความผิดปกติ ทางร่างกายเท่านั้น ต่อมาองค์การอนามัยโลกเห็นความเกี่ยวพันอย่างแนบแน่น ในมิติด้านต่าง ๆ ของสุขภาพที่ต้องแก้ปัญหาควบคู่พร้อมกันไป จึงจะสามารถ นำไปสู่ “**สภาวะที่เป็นปรกติสุข**” (หรือสุขภาพหรือสุขภาวะ) ของชีวิตมนุษย์ ได้แก่

๑. **สภาวะที่เป็นปรกติสุขในมิติด้านร่างกาย (Physical Health)** อัน คือการมีร่างกายที่แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่พิการ ไม่มีโรคประจำตัว ฯลฯ

๒. **สภาวะที่เป็นปรกติสุขในมิติด้านจิตใจ (Mental Health)** อันคือ การมีสุขภาพจิตที่ดี กินได้นอนหลับ ไม่ป่วยด้วยโรคจิตประสาทต่าง ๆ มีพฤติกรรมที่อยู่ร่วมกับผู้คนในสังคมอย่างปรกติ เป็นต้น

๓. **สภาวะที่เป็นปรกติสุขในมิติด้านสังคม (Social Health)** อันคือ การอยู่ในสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นคง ปลอดภัยในชีวิต มีครอบครัวที่อบอุ่น ฯลฯ

๕. **สภาวะที่เป็นปรกติสุขในมิติด้านจิตปัญญา (Spiritual Health)** อันคือ การมีปัญหาประจักษ์ถึงความจริง ที่จะนำไปสู่สภาวะแห่งความปรกติสุขในมิติต่าง ๆ ของชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมเป็นสัมมาทิฐิ

สิ่งที่อาจจะเข้าใจยากสักหน่อยภายใต้กรอบคำอธิบายนี้ก็คือ เรื่อง “Mental Health” กับ “Spiritual Health” ว่าแตกต่างกันอย่างไร คำว่า “Spirit” (จิตวิญญาณ) มาจากอารยธรรมยิว-คริสเตียนที่เชื่อศาสนาแบบมีพระเจ้า และเชื่อว่ามี “**ตัวตนของจิตวิญญาณ**” ที่ดำรงอยู่อย่างเที่ยงแท้เป็นภาววิสัย



(Objective) อันสัมพันธ์กับการดำรงอยู่ของพระเจ้า ฉะนั้นสุขภาวะหรือ**สุขภาพทางจิตวิญญาณ**จึงมีความหมายในมิติที่ลึกกว่า**สุขภาพจิต** โดยหมายไปถึงจิตวิญญาณที่ได้รับการชำระให้บริสุทธิ์ (เข้าใจสัจเจตจำนงของพระเจ้า) เช่น เป็นจิตวิญญาณที่มีสภาวะของความรักต่อเพื่อนมนุษย์ เสมอด้วยความรักต่อตัวเอง เป็นต้น แต่เมื่อจะอธิบาย **“Spiritual Health”** บนพื้นฐานของวัฒนธรรมไทยที่มีรากฐานมาจากพุทธปรัชญา (ซึ่งไม่มีหลักคำสอนเรื่องตัวตนของจิตวิญญาณที่เที่ยงแท้แบบศาสนาที่เชื่อพระเจ้า) คำอธิบายที่น่าจะสอดคล้องกับบริบทของสังคมชาวพุทธมากกว่าก็คือ อธิบายว่า Spiritual Health หมายถึง สุขภาวะในมิติด้าน **“จิตปัญญา”** อันเป็นสภาวะของจิตที่เป็น **“ธาตุรู้”** ซึ่งได้รับการขัดเกลาให้บริสุทธิ์จากกิเลสต้นเหตุอาพาทานที่ครอบงำจนเกิด **“ปัญญาญาณ”** ประจักษ์ถึงความจริงต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง

ถ้าสภาวะของมิติแห่ง **“สุขภาพทางจิตใจ”** (Mental Health) ที่บริบูรณ์ คือสภาวะของจิตที่มีความสุขสงบตั้งมั่นอย่างแข็งแรงซึ่งพุทธศาสนาเรียกว่า **“ฌาน”** สภาวะของมิติแห่ง **“สุขภาพทางจิตปัญญา”**



(Spiritual Health) ที่บริบูรณ์ก็คือสิ่งที่พุทธศาสนาเรียกว่า “ญาณ” นั่นเอง “ฌาน” กับ “ญาณ” มีมิติที่แตกต่างกันอย่างไร “Mental Health” กับ “Spiritual Health” ก็มีความแตกต่างในมิติที่คล้ายคลึงกันฉนั้น

ถ้าหากเป้าหมายของ “ชีวิตที่ดี” คือชีวิตที่เข้าถึงความปรกติสุขอย่างบริบูรณ์ในมิติทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตปัญญา เราก็สามารถจะสร้างแบบจำลอง (model) ที่ช่วยในการตัดสินใจครั้งสำคัญ ๆ ของชีวิตได้ว่าควรเลือกหนทางไหนถึงจะนำไปสู่ “ชีวิตที่ดีกว่า”

มิติของความปรกติสุข หรือสุขภาวะของชีวิต (H)		น้ำหนักคะแนนเต็ม=๔					คะแนน
		น้อย (๐)	ค่อนข้างน้อย (๑)	ปานกลาง (๒)	ค่อนข้างมาก (๓)	มาก (๔)	
(๑)	สุขภาวะทางร่างกาย (P)						
(๒)	สุขภาวะทางจิตใจ (M)						
(๓)	สุขภาวะทางสังคม (S)						
(๔)	สุขภาวะทางจิตปัญญา (Sp)						


สมมติให้น้ำหนักคะแนนเต็มของชีวิตที่ดี หรือสุขภาวะแห่งชีวิตเท่ากับ ๔ คะแนน โดยน้ำหนักคะแนนของมิติแต่ละด้านถ้ามาก = ๔ คะแนน ค่อนข้างมาก = ๓ คะแนน ปานกลาง = ๒ คะแนน ค่อนข้างน้อย = ๑ คะแนนน้อย = ๐ คะแนน ในการตัดสินใจเลือกหนทางชีวิตแต่ละแบบนั้น อาจนำไปสู่น้ำหนัก



คะแนนของสภาวะแต่ละมิติแตกต่างกันไป ซึ่งเมื่อนำน้ำหนักคะแนนของมิติ ทั้ง ๔ ด้านคูณกันก็จะกลายเป็นคะแนนรวมของสภาวะในชีวิตที่จะได้รับจาก ทางเลือกนั้น ๆ (โดยอย่างน้อยต้องไม่มีมิติด้านใดมีคะแนนเท่ากับ ๐ มิเช่นนั้น คะแนนรวมจะเท่ากับ ๐ กล่าวคือ  $H = P \times M \times S \times Sp$  และถ้าจะเทียบ คะแนนรวมที่ได้จากคะแนนเต็มเท่ากับ ๔ ก็เทียบบัญญัติไตรยางค์ต่อไปได้ว่า

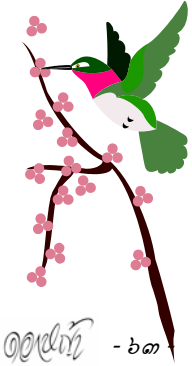
$$H = \frac{(P \times M \times S \times Sp) \times ๔}{๔ \times ๔ \times ๔ \times ๔}$$

หรือ  $H = \frac{P \cdot M \cdot S \cdot Sp}{๖๔}$

ในเมื่อไม่ว่าจะเลือกหนทางชีวิตแบบไหนก็ล้วนมีต้นทุนของ “ความ อุดหนุน” ที่ต้องจ่ายอยู่แล้วทั้งสิ้น (เพราะชีวิตคือสภาวะของ “ทุกข็อรียสัจ” ที่ ต้องอาศัยความอุดหนุนเพื่ออยู่กับภาวะซึ่ง “ทนไต้ยาก” ดังกล่าว) ฉะนั้นจาก คะแนนเต็ม ๔ หากทางเลือกไหนคำนวณแล้วให้น้ำหนักคะแนน “ชีวิตที่ดี” (H) โดยรวมมากที่สุด ทางเลือกนั้นก็ควรเป็นหนทางชีวิตที่ดีที่สุดสำหรับการ ตัดสินใจเลือกของเรา ท่ามกลางการ “ตั้งต้นใหม่” ของกาลจักร (ทั้งที่เป็น กาลจักรรอบใหญ่หลายพันปีต่อรอบ และกาลจักรรอบเล็กที่เกิดขึ้นในทุก ปัจจุบันขณะ) ที่เราถูกบีบให้ต้องตัดสินใจเลือกที่จะกระทำ หรือไม่กระทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่งในชีวิตอยู่ตลอดเวลา 

“พอเราหมดขุนมัว หมดความโกรธ หมดความ เคือง ความแค้น แม้หน้าเราจะไม่เหมือนพระจันทร์ ไม่เหมือนรูปไข่ จะเบี้ยวนิคโค้งหนอย มันก็งาม แม้ผิวดำ ก็จะถูกส่องใส”

◆ สมณะโพธิรักษ์



ติเพื่อก่อ

น้อมคำ

# โฆษณาขอดแยะ VS ขอดเยี่ยม



จะแรงไปไหม ถ้าจะบอกว่าโฆษณาหลายๆ ชิ้นในโทรทัศน์ทุกวันนี้ ทำให้  
ผู้หญิงไทยตกต่ำ ไร้สาระได้อย่างเหลือเชื่อ ทั้งที่เป็นสินค้าธรรมดาๆ เช่น กาแฟ  
ยาสระผม ครีมบำรุงผิว รวมทั้งสินค้าไม่ธรรมดาและปัญญาอ่อนสุดๆ อย่าง

ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้วางแผนเพื่อให้รักแร้ขาว เนียน หอม รวากับว่าถ้าผู้หญิงคนไหนปล่อยให้รักแร้ดำง่าเธอคนนั้นคงไม่สามารถมีชีวิตอยู่เป็นผู้เป็นคนได้อีกต่อไป

วันนี้ขอคุยเรื่องครีมบำรุงผิวที่สามารถทำให้คนผิวดำขนาดไหนก็ใสสวยได้ (จริงหรือ)

ผู้หญิง ๒ คนเดินมาด้วยกันบนบาทวิถี คนหนึ่งอยากเช็คเรตติ้งว่าตัวเองสวยก็ถอดเสื้อขึ้นนอกออกพรีพท์่ามกลางผู้คนมากมาย ผู้ชายเดินสวนไปไม่มอง เพราะผิว(ที่หน้าอก) เธอต่าง

โฆษณาอีกชิ้นของครีมยี่ห้อเดียวกัน

ผู้หญิง ๒ คน จะไปงานตอนค่ำ คนหนึ่งอาบน้ำอุ่นจนผิวแห้ง แดมนุ่งกระโปรงยาวไปงาน อีกคน

กระหึ่มว่า คินนี่ฉัน ‘เกิด’ แน่ คนแรกตลบกระโปรงยาวขึ้นไปผูกที่เอว อดเนื้อหนังเต็มที แล้วเกทับว่า เธอไม่ได้เกิดหรือ (ฉันเร็วกว่า)

คุณแล้วบอกตัวเองและเพื่อนว่าอย่าซื้อครีมบำรุงผิวยี่ห้อนี้เป็นอันขาด และอีกหลายยี่ห้อที่ไม่พ่นวังวนที่ว่าผู้หญิงต้องสวย ต้องขาว ต้องเนียน ไว้รอด



สายตาใครๆ

คุณค่าของคนมีแค่ตัวเองหรือ?

โฆษณาไม่ได้มีไว้พักสายตาจากข่าวหรือละคร หรือ

เพื่อเป็นจังหวะที่จะเปลี่ยนช่องถ้าโฆษณานั้นทำได้ดี ยอดเยี่ยมอย่างโฆษณาของไทยประกันชีวิต ที่คุณลุงคุณแกลคุณป้าที่เป็นโรคอัลไซเมอร์ ได้น่ารัก น่าประทับใจ คุณก็ครั้งก็ไม่เบื่อ

ทั้งสุข ทั้งเศร้าแต่เราใจด้วยเพลง “ฟลอร์เฟื่องฟ้า” ของ “สุนทราภรณ์”



ที่ทำให้เราซาบซึ้งกับคำว่า “ผลงาน  
อมตะ”

“ผมจะดูแลคุณไปตลอดชีวิต”  
ที่เจ้าบ่าวพูดกับเจ้าสาวในวัน  
แต่งงาน วันคืนผ่านไปจนถึงวัยชรา  
ในยามเจ็บป่วย คุณลุงก็ยังทำตามคำ  
พูด นั่นคือ ความรักที่แปรเป็นความ  
เมตตา ซึ่งในชีวิตจริงอาจจะมีหรือ  
ไม่มีก็ได้ แต่โฆษณาชิ้นนี้ทำให้คนดู  
มีความสุข มีความหวัง มีกำลังใจ  
และมีรอยยิ้ม



ยอดเยี่ยมทั้งเนื้อหาที่ตั้งใจสื่อ  
ทั้งฟรีเซ็นเตอร์วัยหนุ่มสาวและวัยชรา  
ในบรรยากาศละเมียดละไม ชวนให้  
โหยหาอดีตอันงดงาม

ชีวิตต้องการเรื่องราวดีๆ เพื่อ  
อดทนอยู่กับความทุกข์และปัญหาอีก  
มากมาย

ได้โปรดช่วยสร้างสรรค์ผลงานดีๆ  
ให้คู่กับค่าเวลาแพงๆ ที่ต้องจ่ายกัน  
เถิด นักโฆษณาประชาสัมพันธ์ทั้งหลาย

เชื่อสิว่า “คุณทำได้”



ชีบาบ

และ

ล:กร



เกือบครึ่งปีมาแล้วที่ได้ฟังนิทานเรื่องคุณย่า ฟังแล้วก็ลงมือเขียนบทความให้ดอกหญ้า แต่ไม่ได้เขียนให้จบ มีหลายเรื่องที่เป็นแบบนี้ เพราะแต่ละวันมีเรื่องราวน่าสนใจ อยากบอกเล่าความคิด ความประทับใจ บางทีก็น่าสนใจที่คนเรามีความคิดแปลกๆ ที่คาดไม่ถึง และยิ่งคาดไม่ถึงที่คนเราคิดต่างกันจนกระทั่งยอมรับกันไม่ได้ หลายครั้งที่เห็นหรือได้ยินการวิวาทจากความคิดที่แตกต่างกัน รำๆ จะเข้าไปร่วมวงวิวาทด้วย แต่แล้วก็เลือกใช้เวลาไปทำภารกิจหน้าที่อันมากมายไม่เคยเสร็จสิ้นอยู่แล้ว ตามธรรมชาติของตัวเองที่กลัวเปลืองน้ำลาย (หรือน้ำหมึก) เมื่อพูดหรือเขียนไปแล้ว ไม่รู้จะเหมือนเป่าปี่ให้ควายฟังหรือเปล่า จำได้ว่าสมัยเป็นเด็ก ยังเคยห้ามทัพคนที่กำลังทะเลาะกันให้หยุด ไม่ต้องพูดหรืออก เปลืองน้ำลาย

พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนภิกษุให้แสดงธรรมเมื่อเขานิมนต์ และมีอาการว่าสนใจจะฟัง

เท่าที่เห็นคนวิวาทกัน ไม่มีใครอยากฟังความเห็นคนอื่น แม้จะทำเหมือนว่าใจกว้าง รับฟัง แต่ก็ฟังเพื่อตอกกลับ เราเองแค่หมาน้อยธรรมดา พูดไปก็เหมือนหมาเห่าใบตองแห้ง คิดได้ตั้งนั้นจึงก้มหน้าก้มตาทำงานของตัวเอง และดูนิทานหรือละครบ้างบางโอกาส

วันนี้ (๑ ธันวาคม ๒๕๕๕) ดูตอนจบของเรื่อง**ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น** ละคร

เรื่องนี้ยาว ๖ ตอน เริ่มออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส ตั้งแต่วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ เป็นเรื่องของครอบครัวนักกีฬา พ่อเป็นนักฟุตบอล ลูกชายเล่นปิงปอง ตอนเด็กๆ **ต้น**เล่นปิงปองกับน้องสาว แต่เล่นแรงมากจนน้องไม่เล่นด้วย ไม่มีใครอยากเล่นกับต้น มีแต่พ่อและปู่ที่เล่นปิงปองกับต้น และฝึกซ้อม สอนเทคนิคต่างๆ ให้ตั้งแต่ต้นยังเป็นเด็กเล็กๆ จนกระทั่งวันหนึ่ง ในการแข่งขันปิงปองต้นสังเกตเห็นนักกีฬาสาวน้อยน่ารักซึ่งเป็นผู้แพ้ หลัง



ความพ่ายแพ้ก็ยังมีคนมาขอถ่ายรูปด้วย ต้นสงสัยว่าทำไมยังมีคนอยากถ่ายรูปกับคนแพ้ เพื่อนของต้นตอบว่า เพราะเขาทำตัวน่ารัก คนชนะบางคนกลับไม่มีใครอยากคบหาสมาคม

เป้าหมายการเล่นกีฬาของต้นคือชัยชนะ และการเป็นนักกีฬาทีมชาติ ดังนั้นสิ่งที่ต้นกลัวที่สุดคือความพ่ายแพ้ อยู่นๆ ต้นก็มีความคิดว่า ถ้าพ่อมาดูการแข่งขัน ต้นจะต้องแพ้ ต้นบอกพ่อว่า “เวลาต้นชนะ พ่อไม่เคยมาดูสักครั้ง พ่อมาที่ไร ต้นเล่นแพ้ทุกครั้ง”

ตอนจบ ต้นถึงได้เฉลยที่มาของความคิดนี้ว่าเป็นเพราะต้นไม่ยอมรับความพ่ายแพ้ของตัวเองก็เลยโยนความผิดให้พ่อ ละครณาภาพความสุขในอดีตที่พ่อกับปู่เล่นปิงปองกับต้น นำแปลกใจที่ต้นคิดว่าถ้าพ่อไปดูเขาแข่งปิงปอง เขาจะต้องแพ้



นำสงสาร คุณพ่อผู้โชคร้ายที่ลูกชายคิดอย่างนั้น ต่างจากคุณย่าผู้โชคร้ายที่หลานสาวเข้าใจความรู้สึก และสนับสนุนความต้องการของคุณย่า

นิทานเรื่องคุณย่า เป็นเรื่องหนึ่งในนิทานแห่งความสุข ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอสเช่นเดียวกัน แต่ต้องขอโทษคุณย่าอีกครั้งที่จะต้องเลื่อนการเล่าเรื่องคุณย่าไปฉบับหน้า เพราะมีเรื่องด่วน **แรงเงา** ของโทรทัศน์ช่อง ๓ เข้ามาแข่งคิว

ทุกวันนี้สังคมซับซ้อนจนยากที่จะตัดสินความถูกต้อง ถ้าเป็นสมัยก่อน **มุตตา** เป็นคนผิวดำแน่นอน ชื่อของเจ้าหล่อนเป็นภาษาบาลี แปลว่าหลุดพ้นแล้ว แต่ดูการดำเนินชีวิตของเธอ มิได้หลุดพ้นจากสิ่งใดเลย หรือผู้ประพันธ์จะให้เธอ หลุดพ้นจากความทุกข์และความโง่เขลาหลังจากปลิดชีวิตตนเอง ไม่อาจทราบได้

คนเราจะโง่เง่าแต่ตื้นแค่นั้นก็ไม่มีวันถูกหลอก ถ้าไม่หลงลาภ ยศ สรรเสริญ โลภียสุข และยึดมั่นในศีล ๕ เป็นอย่างต่ำ แต่ถ้าไม่คำนึงว่าการกระทำใดผิดศีล เป็นการกระทำที่เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกาย (การฆ่า การลักขโมย และการประทุพติผิดในกาม) วาจา (การกล่าวคำเท็จ คำหยาบ คำส่อเสียด และ คำเหลวไหลไร้สาระ) ใจ (การหลงติดมัวเมาในอบายมุข) ก็นับได้ว่าเห็นแก่ตัว ร้ายกาจ



มุตตาทั้งที่รู้ว่าเขามีภรรยาแล้ว ก็ยังยอมตนเสียตัวให้เขา และเป็น ผู้สร้างปัญหาทั้งปวงที่ผู้ประพันธ์เล่าเรื่องไว้ คนโหดร้ายอย่างนพณา นกิต หรือ หมูนก เป็นเพียงข้ออ้างของคนที่คุณเหมือนเป็นคนดีที่จะกระทำชั่วได้โดยคนทั้งโลก





อภัยให้ เช่นเดียวกับ**มุนินทร์**ที่ทำชั่วด้วยข้ออ้างว่าถูกกระทำก่อน

พระพุทธรเจ้าตรัสว่า ผู้ไถ่รอดตอบคนที่ไถ่รอดก่อนเป็นผู้เลวกว่า

มุนินทร์เป็นภาษาสันสกฤต แปลว่ามุนีผู้เป็นใหญ่ หรือผู้เป็นใหญ่ในหมู่  
พระมุนี แต่ดูเจ้าของชื่อจะประพุดิตนเป็นผู้เป็นใหญ่ในหมู่มุนีไถ่รอด กว่าจะปลง  
ได้ก็เล่นเอาสูญเสียชีวิตเพิ่มขึ้นอีกมากมาย

กินใจลึกซึ้งกับคำกล่าวของมุนินทร์ในงานเผาศพของมุตตาว่า ขออย่า  
ได้เจอคนที่ทำร้ายเราอีกเลย

เวลาเจอคนเลวๆ ไม่ใช่แค่คิดว่าขออย่าได้เจอคนเลวแบบนี้อีกเลย แต่  
จะไม่สร้างบุญสร้างกรรมกับคนแบบนี้เป็นอันขาด ขอตัดเวรตัดกรรมให้เด็ดขาด  
กรรมใดที่เคยทำมาร่วมกัน ทำให้ต้องมาเจอกันในชาตินี้ จะได้ไม่สืบต่อโยงโย  
ยิดเยื้อยาวไปอีก

ถ้ายังสร้างกรรมร่วมกับคนเลว ไม่ว่าลักษณะไหน ก็มีแต่สูญเสีย

ตอนจบของเรื่องแรงเงา มีข้อความอธิบายว่า เงาก็คือกรรมที่ติดตามตัวเราไปเหมือนเงา เรื่องราวที่เกิดขึ้นมีสาเหตุจากการที่พ่อแม่เลี้ยงดูลูกมาผิดๆ นี่คือคำอธิบายแบบจิตวิทยา ส่วนคำอธิบายแบบพุทธศาสนาก็คือกฎแห่งกรรม ใครทำอะไรไว้ ผลของการกระทำนั้นจะกลับมาตามสนอง

นอกจากคำอธิบายเป็นตัวหนังสือแล้ว ยังฉายซ้ำบางฉากที่ตัวละครพูดข้อความที่มีความหมายสอนใจได้ดี เช่นที่หัวหน้างานของมุตตาสอนมุตตาว่าก่อนจะทำอะไร ให้ไตร่ตรองให้ดี เพราะถ้าทำผิดไปแล้ว มันแก้ไขไม่ได้ง่ายๆ เหมือนแก้ไขเอกสารที่พิมพ์ผิด อีกตอนหนึ่งคือตอนที่แม่ของวิกิจสอนลูกสาวของนพณาว่า ความทุกข์เกิดจากการกระทำของเราเอง เพราะฉะนั้นอะไรที่จะทำให้เราเป็นทุกข์ก็อย่าทำ เท่านั้นเอง

ยังมีอีกหลายข้อความที่ควรจำไว้ใช้ในชีวิตจริงของทุกคน ขอแนะนำให้หามาดูซ้ำบ่อยๆ เพื่อซึมซับไว้ในสมองและจิตใจจนกลายเป็นเนื้อเดียวกับตัวเอง เป็นธรรมชาติของตัวเองในที่สุด ที่จำง่ายๆ คือ ข้อความที่เพื่อนของมุนินทร์บอกว่า กฎแห่งกรรมยุติธรรมเสมอ

ถ้าเราทำเช่นเดียวกับมุนินทร์ เข้าไปจัดการคนเลวเสียเอง ก็จะเกิดความสูญเสียเพิ่มจากความสูญเสียที่ตนประสบอยู่แล้วนั่นเอง พอเกิดความสูญเสียใหญ่หลวงมากขึ้น จะไปก่นดาคนชั่วว่าชั่วก็เปลืองน้ำลายเปลาๆ เหมือนเอามือไปชนไฟ พอมือเป็นแผล จะโทษไฟว่าร้อน ก็ไร้ประโยชน์ ถ้าเก่งกว่าไฟ ดับไฟได้ นับว่าเยี่ยม ถ้าไฟกองโต ดับไม่ไหว จำเป็นต้องวิ่งหนี อาย้ายนร้อนนั่งรอนอนรอให้ไฟลามไหม้ตัวเอง

พระพุทธองค์ถึงได้ทรงปลีกตัวออกจากเพศฆราวาส ซึ่งเป็นทางมาแห่งอริสคือความเศร้าหมอง

นี่ก็เป็นข้อสงสัยอีก  
อย่างหนึ่งว่า คนที่มอบหมาย  
หน้าที่ให้ตนจัดการคนชั่ว เขาคิด  
อะไรรออยู่



มองแง่ดีก็แสดงว่าคน  
นั้นยังไม่ชั่วเกินไป พอจัดการได้  
หรือมองแง่ดีกว่านั้นก็แสดงว่ามี

อำนาจในตนเองเหนือผู้อื่นคือกิเลส คนชั่วมากๆ ต้องเราเท่านั้นจัดการได้ เหมือน  
เป็นพญามาราช มีหน้าที่ตัดสิ้นคน อย่างเพลงประกอบละคร “พิภพมัจจุราช”  
ที่เคยดูตอนเด็กๆ และเนื้อเพลงบางส่วนยังติดอยู่ในใจ ค้นเพิ่มเติมจากอาจารย์  
กู (google) ได้เนื้อเพลงทั้งหมดดังนี้

“พิภพมัจจุราช ใครรังมกตบชวี  
สุวรรณตรวดดูบงษ์ ใครกอดไฉนไฉนสวรรค์  
ทำชั่วพระสงฆ์ใจ ไฉนส่งลงไปในรกโลกกันต์  
ต้นจิว กระจะทองแดง เหนอกแหลมแกงทุกวันฯ  
พญาขม ฮ่าฮ่าฮ่า สุวรรณสุวรรณ  
สามแรงแข็งทน ทำดี ทำดี”

พูดถึงอาจารย์กูแล้ว ต้องขอบคุณมากๆ จริงๆ อยากรู้อะไร อยากทำ  
อะไร ถามอาจารย์กูที่ไรได้คำตอบทุกที ช่วยพัฒนาการทำงานให้ดีขึ้นเรื่อยๆ  
ไม่ต้องเกรงใจด้วย ถามได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ทุกคนที่เผยแพร่ความรู้และ  
ประสบการณ์ให้คนอื่นรู้ด้วย ต้องยกย่อง ทำไปไม่ได้คำตอบแทนอะไร แต่ก็  
ทำ ขอคารวะอย่างสูง

ข้อความดีๆ เพลงดีๆ ที่ระลึกได้กลางเส้น ก็มีคนบันทึกไว้ในเว็บไซต์  
ต่างๆ ค้นหาได้จาก google เหมือนระลึกชาติได้

วกกลับไปเรื่องเก่า เรื่องละคร เพราะไม่อาจพูดถึงคนจริงๆ ในปัจจุบันได้ มี  
กล้า

ไม่เหมือนแอร์โฮสเตสที่กล้าบันทึกความรู้สึกของตัวเองเผยแพร่ทาง  
เฟซบุ๊ก ซึ่งก็ยากที่จะวิพากษ์วิจารณ์ มองในแง่สิทธิส่วนบุคคลก็คิดได้อย่างหนึ่ง มอง  
ในแง่จรรยาวิชาชีพก็คิดได้อีกแง่หนึ่ง สิ่งสำคัญก็คือก่อนจะทำอะไร ตั้งสติให้ดี  
ไตร่ตรองให้รอบคอบ เพราะถ้าเกิดผลร้ายขึ้นมา บางทีอาจจะร้ายแรงจนคนก่อกรรม  
นั้นรับไม่ไหว

มีคนกล้าอีกแบบหนึ่งที่น่ายกย่องกว่าคนกล้าแสดงอารมณ์ความรู้สึก คือ คน  
กล้าทำงานยากๆ ซึ่งหาได้ยากมากในประเทศไทย มีแต่คนชอบทำเรื่องง่ายๆ ที่ภาษา  
ไทยเรียกว่า **มั่งง่าย**

เสียชีวิตที่ไม่ได้ดูละครญี่ปุ่นเรื่อง “สงครามชีวิต” มาตั้งแต่ต้น ละครเรื่อง  
นี้ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอสอีกเหมือนกัน ใครที่เคยดูสงครามชีวิต  
โอชิน คงจะนึกออกถึงความยากลำบากของโอชิน อิคิก็ลำบากมากเหมือนกันใน  
การทำงาน เพียงแต่ลักษณะความลำบากต่างกันตามยุคสมัย

มองดูการทำงานของอิคิแล้วนึกถึงสำนวนไทยที่กล่าวถึงคนที่ประสบความสำเร็จ  
สำเร็จในการทำงานว่าจะต้องมี “เจ้านายดี ลูกน้องดี คนเสมอกัน ประคับ-  
ประคอง” อิคิมิบุญที่เจ้านายสนับสนุนเพราะเชื่อใจในความสามารถและความเอา-  
จริงเอาใจในการทำงานโดยไม่มีเบื้องหลังที่ไม่บริสุทธิ์ใจ และมีลูกน้องที่มีความ  
สามารถ รับผิดชอบทำการงานได้สำเร็จด้วยความจริงใจจริงจังเช่นเดียวกัน แต่เมื่อ  
มีตำแหน่งสูงขึ้นแล้ว ไม่มีคนเสมอกัน ประคับประคอง เหมือนเขาว่า “ยิ่งสูงยิ่งหนาว”

มีแต่คนกลัวว่าอิคิจะเป็นใหญ่เหนือกว่า ก็เลยคอยขัดแย้งขัดขาน จนกระทั่ง  
เขาต้องขอความกรุณาจากเจ้านายสูงสุดว่า ถ้าต้องทำงานใหญ่ในขณะที่มีคนคอย  
ขัดขวาง คงทำงานไม่สำเร็จ ขอให้เจ้านายพิจารณาด้วย พุดแต่ตัวเอง เจ้านายมีปัญญา  
รู้ว่าปัญหาอยู่ที่ไหน ไตร่ตรองและหาทางออกที่ทุกคนได้ประโยชน์ ถึงกระนั้นคนที่  
จ้องจะขัดขวางอิคิก็ไม่พอใจที่จะเปลี่ยนแปลง อยากรมีอำนาจอย่างเต็ม ไม่ต้องการ

แม้อำนาจใหม่ที่ยิ่งใหญ่และเป็นอิสระกว่า เพราะไม่ได้มีอำนาจเหนือคู่แข่งอย่างอิทธิพลที่เขาไม่ได้คิดจะแข่งขันด้วยเลย

เห็นไหมว่าชีวิตละครเหมือนชีวิตจริงของเราอย่างไรอย่างนั้น

ที่เล่ามาหลายเรื่องนี้ ไม่ใช่ว่าวันทั้งวันดูแต่หนังละคร ที่จริงมีหลายเรื่องอยากเล่าจากชีวิตการทำงาน แต่ก็อย่างที่บอก ไม่กล้าเล่าเรื่องจริง เล่าผ่านเรื่องละครดีกว่า เพราะละครถ่ายทอดมาจากชีวิตจริง เหมือนคนที่ไม่เชื่อเรื่องพระพุทธเจ้า บอกว่าเป็นเรื่องแต่ง มีคนตอบว่า เป็นเรื่องแต่งก็ไม่ใช่ไร คนที่แต่งเรื่องพระพุทธเจ้านี้ สุดขบถจริงๆ



เอวอเรต เวอร์ทิตัน ศาสตราจารย์ด้านจิตวิทยา ผู้แต่งหนังสือ “หัวใจให้อภัย” แนะนำขั้นตอนของการให้อภัยดังนี้

๑. นึกถึงเรื่องที่ทำให้เราเสียใจ หลายคนพยายามปฏิเสธเรื่องที่เกิดขึ้นกับเราเพราะเชื่อว่าถ้าไม่คิดก็จะไม่โกรธ แต่ถ้าต้องเจอหน้าคนที่ทำให้คุณเจ็บปวดใจทุกวัน คุณอาจรู้สึกหงุดหงิดรำคาญจนทนไม่ได้ ดังนั้น เมื่อนึกถึงเรื่องนี้พยายามอย่าโกรธ ความรู้สึกสงสารตัวเองหรือความเชื่อที่ว่าผู้อื่นจะมาขอโทษเอง มาบิดเบือนความคิดของคุณ

๒. มองสายตาผู้อื่น ลองนึกดูว่าผู้ที่ทำให้คุณเจ็บใจอาจมีความกดดันบางอย่าง ลองเขียนจดหมายโดยสมมุติว่าคุณเป็นคนนั้น เขาหรือเธอจะอธิบายการกระทำนั้นๆ อย่างไร การมองในมุมอื่นอาจทำให้เราพิจารณาและเข้าใจการกระทำนั้นได้ง่าย และยอมรับได้มากขึ้น

๓. พิจารณาตัวเอง คุณเคยทำร้ายหรือทำให้เพื่อนหรือคนในครอบครัวโกรธบ้างไหม ลองนึกย้อนดูว่าคุณเองรู้สึกอย่างไรเมื่อพวกเขาขอโทษให้ การทบทวนความรู้สึกสำนึกผิดและความรู้สึกของคุณที่เขาไม่โกรธอาจช่วยให้คุณอยากปฏิบัติเช่นเดียวกันต่อคนที่เคยทำให้คุณเสียใจ

๔. บอกคนที่คุณให้อภัย บอกเขาว่าไม่โกรธแล้ว หรืออาจเขียนไว้ในกระดาษหรือในสมุดบันทึก บางครั้งคุณอาจนึกถึงเรื่องที่เคยทำให้ซ้ำใจ และความเป็นจริงของคุณก็ยังไม่อาจจะยกโทษให้ แต่คุณหลีกเลี่ยงความรู้สึกเช่นนี้ได้หากมีเครื่องเตือนใจในการให้อภัย

๕. ยึดมั่นในการให้อภัย ความทรงจำอันเจ็บปวดไม่อาจลบเลือน เช่นเดียวกับไม่มีใครทำอะไรได้ถูกใจเราไปซะทุกอย่าง คุณค่าของความพยายามที่จะให้อภัยใครสักคน ความรู้สึกขมขื่นอาจจะหวนคืนมาบ้างซึ่งก็เป็นเรื่องปกติ หากเป็นเช่นนั้น คุณควรทบทวนดูข้อความที่ใช้เตือนใจ และนึกถึงการให้และได้รับจากผู้อื่น

พระท่านบอกว่า เมื่อไรที่เราโกรธก็เหมือนเรากำลังวางระเบิดตัวเอง ระเบิดที่พร้อมจะเผาผลาญทุกอย่างให้ลุกเป็นไฟและมอดไหม้โดยไม่เหลือร่องรอย ให้อภัยซะ ชีวิตคนเราไม่ใช่ขี้นาวหนัก 😊

# ทำไมดีกับใคร?



กฎเหล็กของศาสนิกชนข้อแรกคือ “ศรัทธาในกฎแห่งกรรม”

หมายถึง เชื่อมั่นและศรัทธาในกฎแห่งกรรม

ทำดียอมได้ดี ทำชั่วยอมได้ชั่ว

ความจริงมิใช่แค่ศาสนิกชน ปุถุชนก็ไม่ยกเว้น

เพราะกฎแห่งกรรม เป็นกฎแห่งจักรวาล

เชื่อไว้ไม่เสียหลาย ชีวิตจะปลอดภัยสูง

เพราะเหตุนี้ “ผู้ให้จึงมีสิทธิ์ได้”

ให้สุขก็ได้สุข ให้ทุกข์ก็ได้ทุกข์

ให้เลวก็ได้เลว ให้ดีก็ได้ดี!

ทฤษฎีกฎแห่งกรรม เป็นทฤษฎีปลดทุกข์อันยอดเยี่ยม

ปัญหาชีวิตมิได้ตลอดเวลา หากขาดทฤษฎีประคองชีวิตบพนี้ โอกาสเป็นบ้ำ  
ยอมเป็นไปได้

จึงสมควรระมัดระวังการดำเนินชีวิต พยายามเกาะยึดศีล ๕ เป็นธรรมนูญ  
ของชีวิต

โอกาสปลอดภัยย่อมมีสูง

“ทำไมดีกับใคร?” ไม่ต้องดูดวงหาหมอ แต่ค้นหาด้วยตนเอง

เมื่อของฟรีไม่มีในโลก ปัญหาชีวิตที่เกิดย่อมมีที่มาที่ไป

ลองค้นหา เมื่อพบปม โอกาสคลี่คลายย่อมมีสูง

“ทำไมดีกับใคร?” เริ่มจากศีล ๕ กฎเหล็กแห่งการไม่ละเมิดผู้อื่น

ชีวิต-ทรัพย์สิน-ของรัก โปรดระมัดระวัง อย่าถือวิสาสะ

“จงปฏิบัติต่อเพื่อนบ้าน เหมือนที่ท่านต้องการให้เพื่อนบ้านปฏิบัติต่อท่าน”

“ทำไมดีกับใคร?” ตรวจตน กายกรรม-วจีกรรม และมนิกรรม

เราจะพบรูรั่วมากมาย

ไม่สำนึก กรรมก็จะถั่งโถม โหมกระหน่ำ

เพียงได้คิด เพียงจับผิดตัวเองได้

**กรรมย่อมผ่อนคลายเป็นอัศจรรย์ !**

นี่แหละจึงคือที่มา “อโหสิกรรม”

หลายครั้งที่เจ็บช้ำ หลายครั้งที่รันทด ทุกข์โศก ถามใจบ่อยๆ ...“ทำไมดีกับ  
ใครไว้?”

เคยละเมิดจางจ้วงด้วยกายกรรม หรือคำพูด หรือแม้แคคิด?

ทุกครั้งที่พบพฤติกรรมจางจ้วง และสำนึกผิด กลไกแห่งอโหสิกรรมจะเริ่ม  
ขับเคลื่อน

-เคยทุบตี เคยกลั่นแกล้ง เคยข่มขู่

-เคยด่าว่า เคยหยาบคาย เคยล้อเสียด

-เคยดูถูก เคยดูแคลน เคยเหยียดหยาม เคยรังเกียจ

ก็มันโง่ ก็มันจน ก็มันไร้การศึกษา ก็มันชั่ว ก็มันเลว ก็มันด่าซ้ำ....ฯลฯ

“ทำไมดีกับใคร?” หลายครั้งที่กายไม่ละเมิด แต่ว่าจากลับทิ่มแทง ล้อเสียด



นินทา

และหลายครั้งที่จิตใจ  
นึกตำหนิ นึกดูแคลน  
ดูหมิ่น

นักปราชญ์เปิดเผย  
ความลับของจักรวาล  
“อยากสำเร็จต้องชื่นชม”

เพราะเหตุนี้ “อยาก  
ฉิบหายก็ต้องตำหนิ  
ดูหมิ่น ดูแคลน!”

หากยังไม่ตายก็ยังไม่สาย เหตุใดกรรมจึงโหมกระหน่ำ

เหตุใดอุปสรรคชีวิตจึงขวางกั้น

ใจเย็นๆ ทบทวนซ้ำๆ เราได้สร้างลูกระเบิดไว้ ณ ที่ใด กับใคร ค่อยๆ คิด

แม้วันนี้จะคิดไม่ได้ ก็ไม่เป็นปัญหา

เราอาจจำเหยื่อไม่ได้

แต่จำคำพูดได้

เราอาจจำคำพูดไม่ได้

แต่จำความคิดได้

ทบทวนเสมอๆ เพื่อจะได้เจียมตน ไม่อหังการ

“ทำไมดีกับใคร?” เตือนตนบ่อยๆ ไม่เสียหลาย

กรรมชั่วที่จะก่อ จะได้ฟ้อไป

กรรมชั่วที่เคยก่อ ก็จะผ่อนหนักเป็นเบา ค่อยๆ กลายสภาพเป็นโหลิกรรม  
นี้แหละเทคนิคการถอดสลักระเบิดเวลาที่อยู่รอบๆ ตัว!





# ความอดทน... สิ่งมหัศจรรย์ บอบช้ำวิบัติ



๑. บทนำร่อง หากได้พรศักดิ์สิทธิ์ ๑ ข้อ ท่านจะขออะไร ?

อยากรวย-สวย-ฉลาด-เก่ง ฯลฯ ?

แต่หากท่านรู้ความลับของจักรวาล ท่านก็คงจะเลือก ‘ความอดทน !’

มีความจริงลึกลับน่าเศร้าที่ผู้ประสบความสำเร็จล้วนอาศัย ‘ความอดทน’ เป็น  
เครื่องมือบุกทะลวงสู่ชัยชนะ

แต่กลับทำตัวห่างเหิน เหมือนไม่รู้จักรัก

และหน้าซำยังมีพฤติกรรมเหมือนไก่ได้พลอย ทุกครั้งที่เจอเจอ ‘ความ  
อดทน’

เหมือนไม่รู้จักรักก็...ใครอะ ?

๒. ทำไมต้องอดทน ? ต่อไปนี้คือบทพรรณนาของเซลล์ชายยิวพิเศษ ไม่  
ซื่อก็ไม่มีปัญหา !

ก) เพื่อซื้อเวลา จังหวะชีวิตบางทีก็ยากจะลงตัว การรู้จักรอคอยถือเป็น  
กลยุทธ์ที่เยี่ยมยอดวิธีหนึ่ง

รอคอยให้กระแสแห่งความเชื่อวกรากแผ่ลง

รอคอยให้กระแสแห่งมรสุมบรรเทา...เบาบาง

เพื่อที่วันหนึ่งเราจะโตขึ้น แข็งแรงขึ้น ฉลาดขึ้น และสามารถจัดการกับ  
ปัญหาได้

ข) เพื่อแข่งแข่งปัญหา หลายครั้งที่เรายังอ่อนแอ การแข่งแข่งไว้อ่อน เก็บ  
ใจทยไไว้ในลิ้นชัก

รอคอยวันหนึ่งฉันจะจัดการเจ้า

วิธีการนี้ก็สำเร็จมามีใช้น้อย

ค) รอฉันแข็งแรงกว่านี้ ฉันเยาว์-ฉันเขลา-ฉันโง่ !.. ฉันจึงมาหาความ  
หมาย !

เพราะวุฒิภาวะยังไม่ถึง ลู่เจ้าจึงต้องอดทน รอคอย รอโตกว่านี้ รอ  
แข็งแรงกว่านี้ เพื่อจะได้สูงขึ้น เพื่อเด็ดผลไม้วีเศษ

แข็งแรงกว่านี้เพื่อจัดก้อนหินที่บ้งปากถ้าให้เขยื้อน

วันเวลาที่บินผ่านอาจทนทุกข์ทรมาน แต่ผลของต้นไม้แห่งความทุกข์  
กลับให้ผลไม้วีเศษเป็นรางวัลแก่เจ้าของ

จะรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม แต่ความทุกข์ก็ยินดีให้รางวัลแก่ผู้ฟันทนวันแล้ววันเล่า  
เดือนแล้วเดือนเล่า และปีแล้วปีเล่า !

ในโคลนตมมีดอกบัว

ในความเจ็บปวดมีอัญมณีสุกสกาว

และในความทุกข์ทนหม่นหมอง มีความสำเร็จรอคอยอยู่

๓. เป็นกลยุทธ์การต่อสู้อันเลิศล้ำ หากสุดยอดวิทยายุทธ์ คือกระบี่  
บังคับด้วยลมปราณ

สุดท้ายชีวิตจะเป็นวิชาใดถ้ามิใช่ ‘อดทน !’

โลกแห่งโลกียภพ ปลาใหญ่ย่อมกินปลาเล็ก ผู้อ่อนแอย่อมพ่ายแพ้ ผู้เข้มแข็งย่อมอยู่รอด !

แต่กลยุทธ์ชั้นฟ้า แม้เป็นปลาตัวเล็ก เป็นชีวิตที่อ่อนแอ ‘ความอดทน’ นี้แหละที่ทำให้คุณเปลี่ยนชีวิตจากผู้แพ้มาเป็นผู้ชนะ... ในอนาคต

ล้มได้ ล้มเถิด แต่ต้องลุกให้ได้

ตุ๊กตาล้มลุก ลักวันเธอจะเป็นผู้ชนะ

ชีวิตยังเดินทางอีกยาวไกล มิใช่ร้อยเมตร แต่หลายพันหลายหมื่นกิโลเมตร

ผู้ ‘อึด’ กว่าย่อมเป็นผู้ชนะในเบื้องปลาย

ลัทธิธรรมแท้เพื่อชนะจึงมิใช่โคมลอย แต่เป็นเรื่องจริงที่สะท้อนไตรภพ !

จับตาดูยากจะพริบ ไค้สูงสุดท้าย ผู้อดทนกว่าย่อมเข้าสู่เส้นชัย

‘อึด’ เท่านั้นที่ครองโลก !

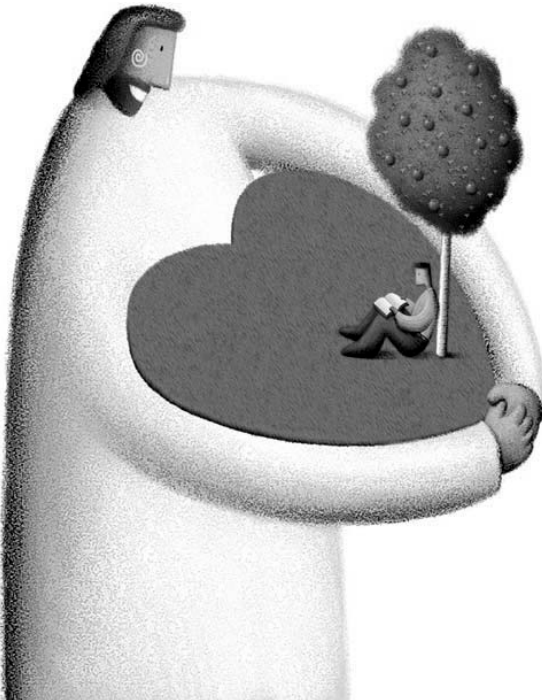
**๔. เป็นพรประทานจากพระเจ้า** เบื้องบนท่านก็พร้อมเสมอที่จะให้เราเป็นผู้ชนะ

แต่อย่าลืม พระเจ้าจะช่วยคนที่ช่วยตัวเองก่อนใช่ไหม ?

เมื่อเราเริ่มต้น ‘ช่วยตน’ เบื้องบนพร้อมอนุโมทนาสมทบเป็นร้อยเท่าพันเท่า !

หากจะบอกว่าชีวิตนี้เราเป็นผู้ลิขิต ก็มีใช่เกินจริง

เราไม่เปิดเกม พระเจ้าองค์ใดจะสมทบทุนให้ คงไม่มี ! คงสิ้นหวัง !



เราจึงต้องหวัง แล้วพระเจ้าจะปลุกต้นความหวังให้สำเร็จ มีชัยชโย !

**๕. เป็นเครื่องประดับอันสวยงามของพระพุทธองค์** พุทธภาษิตกล่าวไว้ “ความอดทนเป็นอารมณ์ที่สวยงามที่สุดในโลก !”

จะมีสิ่งใดเล่าที่หล่อหุ้มชีวิตได้สวยงามยิ่งไปกว่า ‘อดทน’

“ความอดทนเป็นตบะอันยิ่ง !”

พุทธภาษิตยืนยัน “ไฟเผาขยะ ตบะย่อมเผากิเลส”

ก็ ‘อดทน’ นี้แหละ คือเครื่องมือวิเศษช่วยเผาไฟกิเลสให้สิ้นเกลี้ยง

**๖. เป็นเทคนิคต่อสู้กับความทุกข์** เมื่อขาดลูก ‘อึด’ ก็ยากที่จะพบชัยชนะ

คนอึดเท่านั้นที่จะโดดเด่นตลอด ๓ โลก!

เหล่าเทพยดาอารักษ์มีแต่กัมหวัพระนอมกร เคารพยกย่อง

ก็บุคคลผู้ควรเคารพกราบไหว้มี ๘ จำพวก และ ๑ พิเศษเป็นไหน ?

๘ จำพวก คือ อริยบุคคล ๔ ระดับ ๔ แรกเข้าถึงมรรค ๔ หลังเข้าถึงผล

๑ พิเศษ มีใช้อริยบุคคล แต่เป็นโคตรภูษบุคคล พระพุทธองค์หมายถึงผู้ปฏิบัติธรรมด้วยน้ำตานองใบหน้าก็มีเลิกมิถอย!

เพราะเหตุนี้ ‘อดทน’ มีในผู้ใด ผู้นั้นย่อมเสมือนมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้กราบไหว้บูชา!

บทปฏิบัติว่าด้วย ‘สัมมาวายามะ’ ๑ ในมรรค ๘ ดอกย้ำ ‘อดทน’ เป็นเรื่องสำคัญ

‘วิริยะ’ ๑ ในโพชฌงค์ ๗ ก็ยังเป็นเครื่องพิสูจน์

ฆราวาสธรรมว่าด้วย “สัจจะ-ทมะ-ขันติ-จาคะ” ก็ยังเห็นประจักษ์แจ้ง !

การลดละกิเลสอาศัยการต่อสู้อันยาวนาน มีไข้ประเดี๋ยวประด๋าว

ยุคคนมีบารมี ท่านย่อมเกิดในสมัยพุทธกาล ยุคกึ่งพุทธกาล พวกเรามีไข้บัวเหล่าที่ ๑ หรือ ๒ แต่เป็นเหล่าที่ ๓ ที่ต้องพากเพียร เพียรย่ำซ้ำแะ !

‘การพันทุกข์’ ส่วนหนึ่งเพราะ ‘ต่อสู้’ จนประจักษ์แจ้ง สลายตัวเป็นน้ำบน

ไบบอน ด้วยเหตุ ‘ปัญญา’ เกิดตามหลัง

ส่วนหนึ่งเพราะความ ‘เคยชิน’ ซ้ำซากจนด้านชา จนกลายเป็นปกติ !

เหมือนรสเผ็ดที่กินบ่อยๆ นานเข้าลิ้นก็คุ้นเคย เผ็ดเท่าเดิมแต่ไม่ทรมานเท่าเดิม !

ทนได้สบายมาก !

**๗. เป็นเครื่องมือบรรลุนิพพาน** จะหลุดพ้นต้องอาศัย ‘ผัสสะ’ ความฝันจึงจะเป็นจริง

ไม่มีใจทัก จำเลยก็หายตัว

จับจำเลย ต้องสร้างใจทัก !

กิเลส นั่นคือแขกจรของชีวิต แต่น่าเจ็บซ้ำที่มันมาอาศัยอยู่ในจิตใจของเรา แล้วไม่ยอมจรจาก !

เพราะเหตุนี้ ‘ความสงบ’ ณ ปัจจุบันจึงเป็นแค่ ‘เสื่อหลับ’

เป้าหมายของเราต้องฆ่าเสื่อ จึงจำเป็นต้องมี ‘เด็กแหยมเสื่อ’

ก็โลกเรานี้กว้างศอกยาววาหนาคืบ มีสัญญาและใจเป็นประธาน

**การต่อสู้จึงมีแต่ตัวเรากับกิเลสโดยอาศัย ‘ผัสสะ’ ผ่านบุคคลสารพัด**

**เป็นทางผ่าน**

เพื่อย้วย เพื่อย้วยวน เพื่อกะทุ้งเสื่อ  
ร้ายให้ออกมาจากถ้ำ เพื่อฆ่าให้สำเร็จ !

เพราะเหตุนี้บทเพลง “ดอกบัวย่อมบาน  
กลางโคลนตม” จึงลึกซึ้งยิ่งนัก

เพราะเหตุนี้ สุขสมหวังจากรูปปรสกลื่น  
เสียดาย

สุขสมหวังจากโลกธรรมทั้งหลายน

จึงมีอาจบปฏิบัติเข้าถึงโลกุตตรภูมิ

ได้แต่ปลอบประโลมไปวันๆ วันแล้ววันเล่า !



“ทุกข์ที่เกิดจากไม่สมหวัง”

“ทุกข์ที่เกิดจากความไม่สนใจ”

“ทุกข์ที่เกิดจากความพลัดพราก”

จึงเป็นทุกข์ที่มีเสน่ห์อย่างบอกใคร !

ในความทุกข์ ไข่มุกจึงอุบัติ !

ในความทุกข์ มนุษย์เราจึงสามารถลดละกิเลส-ตัณหา-อุปาทานได้ !

เป็นวิถีเดียวที่จะเข้าถึงแก่นแท้ของชีวิต !

โอหนอ ตายแน่ๆ แล้วที่นั่งสมาธิหวังสงบมีบุญแปล่ดอกหรือ ?

คำตอบก็คือ นั่นแค่การปลอมประโลม มิใช่ขัดเกลา !

#### ๘. เป็นตัวพ่อของคุณธรรมทั้งหลายทั้งปวงประดามี

การปลูกดอกไม้แห่งคุณธรรมความดีงาม ไม่ว่าจะมาจากสารทิศใด ล้วนผ่าน  
‘ความพากเพียร’ ‘ความตั้งใจ’

และทั้งหมดนี้ ผู้ที่ยืนส่งผ่านให้เราได้ประสบความสำเร็จก็คือ ‘อดทน’

หากเป็นเกษตรโลกุตระ ‘อดทน’ จึงเปรียบเสมือนต้นพันธุ์ ยืนหยัดปักแน่น  
และนำคุณธรรมทั้งหลายมา ‘ทาบกิ่ง’ มา ‘ต่อยอด’

เพื่อให้ ‘คุณธรรม’ เติบโต เจริญ

งอกงาม

ไม่อดทนก็อย่าหวังคุณธรรมจะ

งอกงาม

เพราะเหตุนี้เมื่อพูดถึงคุณธรรม  
ต้นใด นอกจากจะพูดถึงดอกสวยงาม  
แล้ว เราก็ต้องพูดถึง ‘ต้นแข็งแรง’ ด้วย  
จึงจะถูกต้องครบพร้อม

แท้จริงต้นไม้คุณธรรมเกิดจาก  
ต้นไม้ ๒ พันธุ์ จับมือประสานสามัคคี



## ต้นอดทนและต้นคุณธรรมนั่นเอง

๙. บทสรุป ชายยิวพิเศษมาจนถึงหน้าสุดท้าย พ่อแม่พี่น้องจะซื้อหรือไม่  
ยอมแล้วแต่ดูลยพินิจ

ตัวคุณธรรมจึงมิใช่ยืนโดดเด่นอย่างโดดเดี่ยว แต่มี 'อดทน' เป็นฐานราก  
คอยคุ้มครอง ดูแล ปกป้อง รักษา

เมื่อจะกราบไหว้เคารพคุณธรรมผู้มีพระคุณ จะได้ถูกฝ่าถูกตัว ไม่ผิดพลาด !  
และเมื่อจะรดน้ำพรวนดินในหิ้งอกงามยิ่งๆ จะได้รดให้ถูกต้องเหมาะสมเจาะ  
ตรงเป้า !



ยิวพิเศษคือเหตุการณ์ผ่านทุกข์ยาก  
แม้ลำบากแทบดิ้นไม่สู้หวัง  
ศรัทธาแท้แปรทุกข์เข็ญเป็นพลัง  
ทองสั่งยังเป็นทองแท้ไม่แพ้ไฟ

♥ น้ำค้างหยดเดียว

# ทำไม?

## คนญี่ปุ่นอ่านหนังสือบนรถไฟ

นี่เอง จากรถไฟเป็นที่สาธารณะและแออัดด้วยผู้คนมากมาย จึงต้องจัดการให้เกิดความสงบ ปลอดภัย ทำให้การกำหนดมารยาทบนรถไฟในญี่ปุ่นมีอยู่มาก

มีผู้สรุปมารยาทบนรถไฟในรูปแบบการ์ตูน “ห้าจอมป่วนบนรถไฟ” เพื่อเป็นตัวแทนความวุ่นวายที่พบเห็นบนรถไฟ และสื่อสารให้ผู้คนตระหนักว่า ไม่ควรสร้างความเดือดร้อนให้ผู้ร่วมเดินทางผ่านยอดมนุษย์ ๕ ลี ดังต่อไปนี้

**๑. มนุษย์สีแดง** กับคำถามว่า “จะแผ่รัศมีตรงนี้หรือ” เพื่อเตือนสติคนที่ไม่เกรงใจผู้อื่น นั่งแหกแข้งขา รวมไปถึงวางของระเกะระกะ

**๒. มนุษย์สีฟ้า** กับคำถาม “จะมาเล่าเรื่องที่นี่หรือ” ไว้เตือนสติคนที่ชอบคุยเสียงดังในรถไฟ ไม่ว่าจะโทรศัพท์หรือคุยกับเพื่อนเอะอะในรถไฟ





๓. **มนุษย์สี่เหลี่ยม** กับคำถาม “จะไปทางนี้หรือ” ไว้ตั้งคำถามกับคนที่ชอบแซงคิวเบียดเสียดผู้อื่นตอนที่ขึ้นหรือลงรถ



๔. **มนุษย์สี่ขา** กับคำถามจากคนรอบข้าง “ที่นี่ก็ยังได้ยินอีกหรือ” ในรถไฟเจียบสงบ แต่กลับมีเสียงเพลงดังจากหูฟังของคนข้างๆ



๕. **มนุษย์สี่ชมพู** กับคำถามจากคนรอบข้าง “จะแปลงร่างที่นี่หรือ” เป็นคำถามถึงคนที่ชอบแต่งหน้าทาปากแล้วทิ้งขยะบนรถไฟ



เมื่อการกำหนดมารยาท ทำให้การเดินทางบนรถไฟทำอะไรไม่ค่อยได้มาก เพราะจะเป็นการก่อกวนความสงบสุขของผู้โดยสารคนอื่น จึงอาจเป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้คนญี่ปุ่นควักหนังสือเล่มเล็กมาอ่านอย่างเจียบๆ ระหว่างนั่งรถไฟก็เป็นได้ 😊



ข้อมูลจากหนังสือ สานแสงอรุณ ปีที่ ๒๖ ลำดับที่ ๕

ภาพจาก <http://blg.nnr.co.jp/haruka/2012/02/post-224.html>

คนมีศุนยามาพบเขาติงเต๋อฮอนกันด้วยกาชู้ตุนนี่เข้าไวกัณทั้งประเทศ เมื่อไฮอิชิตสำหิภของคนไทยอะละเฮียตอฮอนแบบนี้บ้าง นอกจากกาสงบสุข ปลอดภัยแล้ววกาชอ่านหนังสือยังไปพระเทีฮองสติปัญญาคนอ่านอีกด้วยนะคะ ♥



# หมีวย

● รัศมี กฤษณมิมข

หมีวยเป็นลูกสาวคนเดียวของครอบครัวจีนแท้ที่รักและเทิดทูนแต่ลูกชาย ลูกชายได้เรียนหนังสือสูงๆ ไม่ต้องทำงานบ้าน มีชีวิตอิสระ อยากทำอะไรก็ได้ ในขณะที่หมีวยต้องทำทุกอย่างพลางเรียนหนังสือไปด้วย

หมีวยเป็นพี่สาว แต่ต้องรับใช้น้องชาย พ่อแม่และญาติทั้งหลายในบ้าน หมีวยตัวเตี้ยเล็ก แต่ต้องทำงานหนักสารพัดอย่างพร้อมกับดูแลร้านค้า วันๆ เธอแทบไม่ได้เงยหน้าจากภารกิจที่โถมทับ

หมีวยหน้าตาแสนจะธรรมดา ผมเผ้ายาวไม่เป็นทรง เสื้อผ้ามีอะไรก็ใส่ไป อย่างนั้น ไม่เคยได้ตามแฟชั่นของยุคสมัย รองเท้าก็ใส่จนพื้นสีกริบาง ไม่ว่าใครที่เห็นสภาพของหมีวย จะนึกไม่ถึงเลยว่า หมีวยเป็นลูกสาวบ้านนั้น กระทั่งตัวเองยังเคยสงสัยว่า พ่อแม่น่าจะเก็บเธอมาเลี้ยงมากกว่า ด้วยความลำเอียงอย่างเห็นได้ชัดที่พ่อแม่มีให้น้องชายของเธอ

แม่จันและแม่หมีวยเป็นเพื่อนกันมาแต่เล็กแต่น้อย จันโตกว่าและเห็นหมีวยมาตั้งแต่เด็ก จึงได้รู้เรื่องราวต่างๆ มาโดยตลอด

‘ผู้คนเปรียบดังกระจกสี

กะพริบวิบวาวและส่องแสงสว่างไสว

ยามต้องแสงอาทิตย์

ทว่าเมื่อความมืดมิดมาเยือน

ความงามที่แท้จริงจะเผยโฉมออกมา

จากดวงจิตที่มีความสว่างอยู่ภายในเท่านั้น’

เอลิซาเบธ กูเบลอร์-รอสส์

ฉันเคยได้ยินแม่ถามแม่หมวยว่า  
ทำไมไม่พาลูกสาวไปตัดผม ทำไมไม่หา  
เสื้อผ้าใหม่ให้เก๋ใส่บ้าง

ที่เสรำมากก็คือ แม่ถามว่าทำไม  
เพื่อนถึงไม่รักลูกสาวตัวเอง ทำไมไม่  
ส่งสารแก่บ้าง อย่าใช้งานแค้นหนัก  
เลยแม่หมวยฟังแล้วก็เฉยๆ เหมือนไม่  
ได้ยินอะไร แม่ฉันจึงเป็นธุระตัดเสื้อ  
ตัดผมให้หมวยด้วยความเอ็นดูสงสาร  
แท้ๆ ก็แม่รักฉันและน้องสาวอย่างกับ  
อะไร (จึงไม่เข้าใจที่เพื่อนไม่รักลูกสาว)

แม้เราจะเป็นครอบครัวจีนที่อยาก  
ได้ลูกชายมากกว่า แต่เมื่อแม่คลอดฉัน  
ออกมา ทั้งทวดและย่าต่างรักฉันดังแก้ว  
ตาดวงใจ ฉันเกิดมาพร้อมอ้อมแขนอัน

อบอุ่น ที่ทุกคนในครอบครัวมอบให้  
ช่างต่างกับหมวยเหลือเกิน ชีวิตเธอ  
แสนจะอาภัพ

แต่สำหรับฉันหมวยเป็นน้อง  
ตัวเล็กที่ยิ่งใหญ่ เพราะเธอฝ่าฟัน  
อุปสรรคความยากลำบากในชีวิตมาแต่  
เพียงลำพัง จะมีใครเห็นใจหรือไม่ เธอ  
ก็ต้องสู้ของเธอไปทุกวัน

ฉันสังเกตเห็นว่าแม่หมวยไม่  
ชอบให้ฉันไปหาเธอ ฉันมักเอาเสื้อผ้า  
ข้าวของเครื่องใช้ไปให้หมวย แม่เธอ  
จะบอกว่า หมวยมีเยอะแล้ว (ครั้งสุดท้าย  
ท้ายฉันเอรองเท้าตะออย่างดีให้หมวย  
ใส่อยู่บ้าน เพราะเห็นคู่เก่าพื้นสึกจน  
แทบไม่เหลือแล้ว หมวยยิ้มเป็นลูกใจ

มาก และให้รองเท้าใส่ไปทำงานอีกคู่  
หมวยบอกว่า“พี...มันใส่สบายจังเลย”)  
ครั้นเอาของกินไปให้ แม่ก็จะบอกว่า  
หมวยกินเยอะแล้ว อิ่มมากแล้ว ฉันก็ไม่  
ฟัง นั้งรอนกว่าหมวยจะว่างจากงาน  
แล้วเอาของให้เธอ หมวยดีใจมาก และ  
บอกว่า“พีไม่ต้องคิดอะไรหรอกนะแม่  
เป็นอย่างนี้กับทุกคนที่มาหาหนู แม่ไม่  
อยากให้หนูมีเพื่อน ต้องเสียเวลาไป  
พูดคุย ไม่ได้ทำงาน”

แล้วหมวยก็รู้สึกอู้อ้อหน้าทำ ของ  
กินในบ้านมาให้ฉัน หมวยเล่าว่าตอน  
พ่อยังมีชีวิตอยู่ พ่อก็เอ็นดูแถม และ  
พยายามบอกแม่ให้ลดงานหมวยลงบ้าง  
แต่โดนแม่เ็ดดเพราะแม่เป็นใหญ่ใน  
บ้าน ทุกคนต้องฟังแม่ ร้านค้าที่ขายของ  
ก็เช่าเขา บ้านที่อยู่ก็เช่นกัน

หมวยทำงานประจำตอนกลางวัน  
เงินเดือนก็ไม่มากแต่ต้องจ่ายค่าบ้านให้  
ทุกคนอยู่ หมวยแทบไม่เคยได้ไปเที่ยว  
ไม่เคยมีวันหยุดพักผ่อน เสาร์-อาทิตย์  
หมวยต้องทำงานหนักกว่าเดิม ทุกวัน  
ของหมวยคือภาระงาน ไม่ต้องไฝ่ฝันให้  
เหนื่อยว่าจะได้ไปเที่ยวไหนไกลๆ กับ

เขาบ้าง... แค่ว่าเวลาพักสักชั่วโมง  
สองชั่วโมงก็ทั้งยาก เพราะแม่จะ  
ตะโกนเรียกให้กลับมาปฏิบัติหน้าที่  
ด้วยว่าใช้กันจนรู้ใจแล้ว ถ้าคนอื่นแม่  
ไม่ถนัดและถ้าเป็นลูกชายแม่ก็จะกลัว  
เขาเหนื่อย แต่ถ้าเป็นหมวยแม่ไม่ห่วง  
...เพราะหมวยทนได้

ร้านค้าซึ่งขายดีตลอดได้เงินสด  
ทุกวัน แต่เงินไม่เคยถึงมือหมวยเพราะ  
พอเปิดร้าน น้องชายก็จะมากวาดไป  
หมด โดยแม่ไม่ว่าอะไร น้องชายติด  
การพนัน เงินมีเท่าไรก็ไม่พอ ต่อ  
ให้หมวยทำงานจนสายตัวแทบขาด  
หมวยก็ไม่มีสิทธิ์ใช้เงินในร้าน นอก  
จากเงินเดือนอันน้อยนิดของเธอเอง

วันเกิดน้องชายแม่ก็เลี้ยงฉลอง  
ให้แต่วันเกิดหมวยแม่จำไม่ได้ ฉันเคย  
คอยหมวยจนปิดร้านแล้วเดินไปเป็น  
เพื่อนเธอชื่อของให้แม่ แอบถามเธอว่า  
เธอทนอยู่ได้อย่างไร ทั้งๆ ที่พ่อแม่และ  
น้องชายทำกับเธอถึงเพียงนี้ เธอบอก  
ว่า“หนูผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากที่สุด  
มาแล้ว หนูเคยตั้งคำถามมากมาย เคยคิด  
จะไม่ทนอีกต่อไป แต่หนูคิดว่านี่เป็น

ครอบครัวของหนู ถ้าหนูไม่อยู่แล้ว ใครจะช่วยแม่ แม่เขาก็รักหนูมากกว่า แต่ก่อนตั้งเยอะ หนูคงเคยทำกรรม มากับครอบครัวนี้ จึงต้องมาชาติใช้ใน ชาตินี้ หนูจะไม่หนีไปไหน จะใช้หนี้ ด้วยชีวิตให้หมดกันไป ทุกวันนี้หนูไม่ ทุกข์แล้ว หนูชินแล้ว และคิดว่านี่เป็น การปฏิบัติธรรม”

หมวยเล่าด้วยสีหน้าที่ระบวยด้วย รอยยิ้ม ไม่มีความเคียดแค้นซึ่ง โกรธเธอ พร้อมยอมรับความลำบากต่างๆ ในชีวิต ด้วยใจที่มั่นคงและทำที่ที่สงบนิ่ง

ฉันขอคารวะดวงจิตที่เข้มแข็ง กล้าหาญ อดทนและงดงามยิ่งของ หมวย

เพราะความงามของหมวยเกิดจาก ความดีและความกตัญญูที่ตาเนื้อของคน ทั่วไปอาจไม่ได้สังเกตเห็น จะมีก็แต่คน ใกล้ชิดหมวยเท่านั้นจึงจะรู้ว่า หมวยงาม มาจากข้างในอย่างแท้จริง



การฝึกตนนั้นคือการคุมครอง บังคับตนให้ดำเนินอยู่ในทางที่ดีที่ชอบอยู่เสมอ บางคน กล่าวว่า มนุษย์เราจะดีหรือเลวก็แล้วแต่พันธุกรรม (heredity) และสิ่งแวดล้อม (environment) การพูดอย่างนี้มีส่วนถูกอยู่บ้าง แต่ไม่ทั้งหมด เพราะเป็นการปิดความรับผิดชอบไปจากตนโดยสิ้นเชิง ถ้าเป็นอย่างนั้นจริง บุคคลทำอะไรก็ไม่พึงมีโทษเพราะสิ่งแวดล้อมบ้าง พันธุกรรมบ้างบังคับให้ทำ

แต่ความเป็นจริงแล้ว เมื่อโทษทุกข์อันใดเกิดขึ้นเป็นผลอันตามเหตุมา โทษทุกข์อันนั้นก็ตกอยู่แก่ผู้กระทำ หากตกอยู่แก่พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมไม่ ด้วยเหตุนี้มนุษย์ผู้เป็นบัณฑิต จึงควรมีความรู้สึกรับผิดชอบต่อการกระทำของตน ไม่โยนความผิดให้ไปตกแก่สิ่งอื่นเสียเรื่อยไป ทั้งนี้เพื่อฝึกตนให้เป็นคนมีความยุติธรรม ไม่ลำเอียงเข้าข้างตน ให้เป็นคนรู้จักสำรวมตน ไม่ชบเซาเมื่อทุกข์ ไม่ลำพองเมื่อสุข

(จากหนังสือ ทางแห่งความดี เล่ม ๒ หน้า ๖๐)

# กล้ากลืนพิษ

(ทัฬหราชาดก)



\*โกรธหนักมักทำเอา  
ล้มเหลวไร้อันหม่อม  
ต้องให้ฝึกสิ้นยอม  
หล่อหลอมใจใจดี

ภิกษุจำนวนมากประชุม  
สนทนากันในโรงธรรมสภา เอ่ย  
ถึงภิกษุจีโกธรรูปหนึ่งอยู่ พอดี  
พระศาสดาเสด็จมาทรงสดับเข้า จึง  
รับสั่งให้เรียกภิกษุจีโกธรนั้นมา แล้ว  
ตรัสถาม

“ดูก่อนภิกษุ ได้ยินว่าเธอเป็นคน  
จีโกธรจริงหรือ”

ภิกษุนั้นก็ยอมรับตามตรง

“จริง พระเจ้าข้า”

พระศาสดาจึงตรัสถามกลางหมู่  
ภิกษุว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มิใช่บัดนี้  
เท่านั้น แม้ในโบราณกาลมาแล้ว ภิกษุ



รูปนี้ก็เคยชี้โกรธเหมือนกัน และเพราะความชี้โกรธนี้เอง แม้เป็นนาค (งูใหญ่) ผู้มีฤทธิ์เดช ก็ต้องไปอยู่ในที่เปื้อนคูด(อุจจาระ) ถูกตัดนิสัยเสียใหม่นานถึง ๓ ปี”

แล้วทรงนำเรื่องราวนั้นมาแสดง

.....

ในอดีตกาล ณ นาคพิภพ (ที่อยู่ของนาค) ซึ่งตั้งอยู่เชิงเขาทัตทรบรรพต ในหิมวันตประเทศ(ป่าหิมพานต์) พญาทัตทรนาคราชครองราชสมบัติอยู่ โดยมีโอรสสองพระองค์ องค์พี่ชื่อ มหาทัตทระ องค์น้องชื่อ จุลลทัตทระ

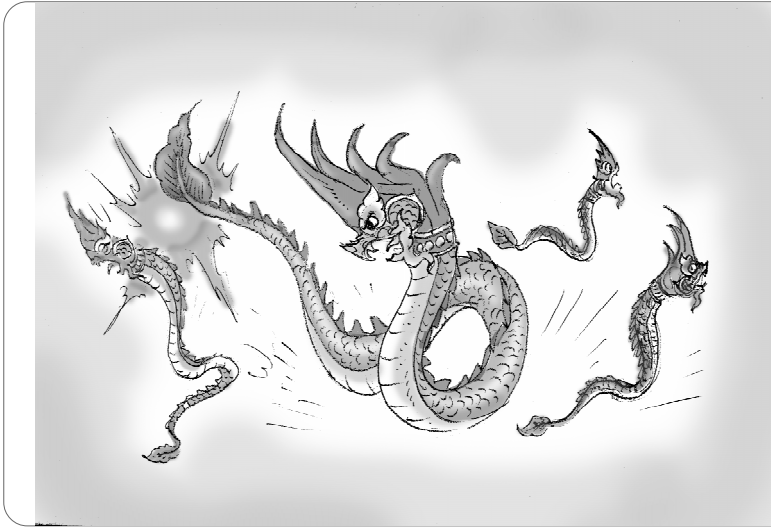
นาคองค์พี่นั้นมีนิสัยใจดี พุดจาสุภาพ อ่อนน้อม ฝากคอยดูแลน้องชายอย่างห่วงใยเสมอ แต่นาคองค์น้องกลับมีนิสัยถือตัว ใจร้อน โกรธง่าย พุดจาหยาบคาย มักดูต่ำเบียดเบียนผู้อื่น สร้างความเดือดร้อนขึ้นเป็นนิจ

จนกระทั่งมีอยู่คราวหนึ่ง พญานาคราชทรงตัดสินลง โทษจุลลทัตทระซึ่งไปก่อความผิดขึ้นอีก ให้ออกไปจากนาคพิภพแต่มหาทัตทระก็ขอร้องบิดาไว้ ให้อภัยโทษแก่น้องชายได้สำเร็จ

ต่อมาไม่นานนัก นาคผู้น้องก็ไปก่อเรื่องราวขึ้นอีก พญานาคราชจึงรับสั่งขับไล่ไปอีกเป็นครั้งที่สอง แต่ก็ถูกนาคผู้พี่ที่ทาดานวิงวอนขอรับบิดา ให้อภัยโทษแก่น้องชายอีกจนได้

กระทั่งครั้งที่สาม จุลลทัตทระไปเกรี้ยวกราดทำร้ายผู้อื่นบาดเจ็บอีก นาคองค์พี่ก็ยังพยายามอ้อนวอนห้ามเต็มที่ ว่าอย่าขับไล่น้องชายไปเลย แต่คราวนี้พญานาคราชทรงโกรธจัดตวาดว่า





ภาพประกอบ : วิสูตร นวพันธุ์

“เจ้าห้ามพ่อมาหลายครั้ง ไม่ให้ไล่น้องของเจ้าซึ่งกระทำผิดบ่อยครั้ง  
มากมาย ดีล่ะ ! คราวนี้เจ้าทั้งสองนั่นแหละ ต้องโดนเนรเทศ จงออกไปให้พ้น  
นาคพิภพนี้ จงไปอยู่สถานที่สกปรกน่าเหม็น บนพิภพมนุษย์ในนครพาราณสี  
กำหนด ๓ ปี จึงจะกลับมายังที่นี่ได้”

แล้วตรัสสั่งบริวารให้คุมตัวทั้งสอง นำไปปล่อยไว้ยังบริเวณหลุมอุจจาระ  
สกปรกชื้นแฉะในกรุงพาราณสี สองพี่น้องจึงต้องอาศัยอยู่และหากินในที่นั้น  
ตลอดมา

อยู่มาวันหนึ่ง เด็กๆ ชาวบ้านหลายคนบังเอิญพบเห็นนาคทั้งสอง ขณะ  
กำลังเที่ยวหาเหยื่อกินอยู่ที่ชายน้ำใกล้หลุมอุจจาระ เด็กๆ ทั้งสนใจทั้งหวาดกลัว  
ต่างพากันใช้ก้อนดิน ก้อนหิน ท่อนไม้ ขว้างปาใส่อย่างสนุกสนาน แล้วเหยียด  
ค้ำเท้าด้วยคำหยาบอีก

“เจ้าสัตว์หน้าตาน่าเกลียด หัวก็โต แต่หางเล็กเท่าเข็ม กินแต่กบ กินแต่เขียด  
ดูพิกลพิการตกลงจริงห่วย”

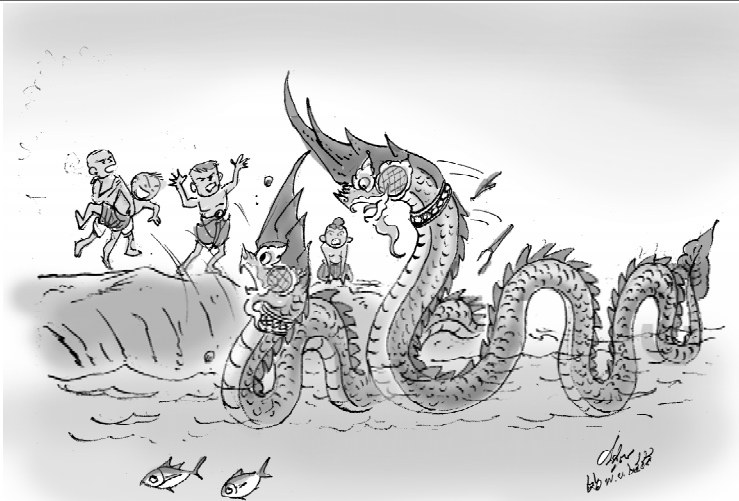


จุลลัทท์พระจอมครุร้ายพอโดนคูหมื่นเข้าเท่านั้น ก็สุดที่จะอดทนอดกลั้นได้ จึงบอกกับนาคพี่ชายว่า

“พี่มหาทัทท์พระ ข้าถูกขว้างปากีพอทนได้ แต่คำคำหมิ่นหมยามของพวกเด็กมนุษย์เหล่านี้ ทำให้ข้าโกรธแค้นจนจะทนไม่ไหวแล้ว เจ้าเด็กเลวพวกนี้ยังรู้จักฤทธิ์เดชพิฆร้ายของข้าน้อยไป ถึงได้มากลั่นแกลั่นกันอย่างนี้ เห็นทีต้องสั่งสอนกันบ้างแล้ว”

มหาทัทท์พระรีบปลอมโยน และสอนน้องในทันที

“เราและเจ้าสองพี่น้อง ถูกขับไล่ออกจากแคว้นแคว้นของคน ต้องอาศัยอยู่ยังถิ่นอื่น ควรหัดทำใจให้เป็นเสมือนสร้างยุ่งฉางใหญ่ๆ ที่บรรจุน้ำเต็ม เอาไว้เก็บคำหยาบคายทั้งหลาย อย่าถือตัวนักเลย ในที่ๆ ไม่มีใครรู้จักชาติและตระกูลของเรา ผู้มีปัญญาแท้เมื่อไปอยู่ต่างถิ่น ย่อมอดทนข่มฝืนใจไว้ได้ แม้จะโดนคำขู่ตะคอกของพวกทาสก็ตาม”





นาคน้องชายฟังแล้ว ก็ด้วยความรักเคารพในนาคพี่ชาย จึงฝึกระงับโทสะ  
ลง ยอมกล้ำกลืนฝืนทน ปล่อยให้เด็กๆ รังแกถ่มเหยียดหยามอยู่ในที่นั่นเอง  
นับตั้งแต่วันนั้นมา จุลลทัตพระก็เริ่มกำราบกิเลสของตนเองทำให้ความหยิ่ง  
ผยองถือตัวฟ่อลง มีความอดทนได้แก่จั้น ใจเย็นขึ้น สุภาพขึ้นเป็นลำดับ

ในที่สุดเมื่อครบกำหนด ๓ ปี แห่งการฝึกหัด การดัดนิสัยถือตัวมักโกรธ  
ของจุลลทัตพระสำเร็จแล้ว พญานาคราชจึงตรัสสั่งให้ไปปรับนาคทั้งสอง กลับ  
คืนสู่นาคพิภพดังเดิม

.....

พระศาสดาครั้นทรงแสดงชาดกนี้จบแล้ว จึงตรัสว่า

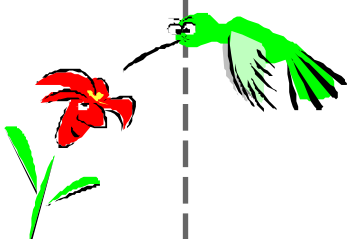
“จุลลทัตพระในครั้งนั้น ได้มาเป็นภิกษุผู้มักโกรธในบัดนี้ ส่วนมหาทัตพระ  
นั้น ก็คือเราตถาคตนี่เอง”

แล้วทรงประกาศสังขะทั้งหลาย ในเวลาที่จบสังขะนั้นแล้ว ภิกษุผู้มักโกรธ  
รูปนั้น ซึ่งตั้งใจฟังธรรมเทศนาอยู่ ก็ได้สำเร็จมรรคผล ดำรงอยู่ในฐาน  
อนาคามีผลทันที



● **ฉวมพุทธ**

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ / ข้อ ๕๑๔  
อรรถกถาแปล เล่ม ๕๔ หน้า ๔๐๐)



อดทนวันละนิดจิตเข้มแข็ง  
เพิ่มความแกร่งเกรียงไกรในวันหน้า  
โกรธบ่อยบ่อยถ้อยสดุดสกลกา  
อวดศักดิ์ว่าแนยอมนแพ้วัย

● **ต้นรักรินน้ำ**



# โกรธกระຈก

แม่อดส่องกระຈก  
ก็ประຈักษักับภาพจริง  
โกรธทุบกระຈกทั้ง  
กระຈกบ้ำมาบิตเบือน

แสนสุดจะสวยสุด  
ชะ...มาอดกระชากเชือน  
เลิศลบกั้ลลลเลือน  
จนล่อนจ้อนกระฉ่อนฉว

...แผ่นดินอดมดี  
น้ำมันมีทีในอ่าว  
โกดังก็ลันข้าว  
ชะ...กั้ลเห็นไม่เบือนผล...

เหลือแต่กระຈกจจ  
ทีประຈบประแຈงตน  
กตปุมกุมโกกล  
ก็แซ่ชรวงกระสรเสริญ...

โลมมกับสามานย์  
นักฟอกถ่านสีเทิตเทิน  
มดง่ามกับมดเงิน  
มันรุมแทะประเทศไทย !

เนวารัตน์ พงษ์ไพบูลย์  
ศิลปินแห่งชาติและกวีซีไรต์



“ความอดทน สู้ฟัน  
และเด็ดเดี่ยวของจิต  
ประกอบด้วยปัญญาที่ฉลาด  
หาเชิงเอาชนะต่อกิเลสได้เสมอๆ เท่านั้น  
ที่จะทำให้เราบรรลุธรรม  
เพิ่มภูมิสูงขึ้นได้เรื่อยๆ โดยแท้จริง  
หากอ่อนข้อเหยาะแหยะ  
แพ้กิเลสอยู่เรื่อยๆ นั้น  
คำว่า “บรรลุธรรม”  
หรือได้เพิ่มภูมิให้แก่ตนนั้น  
ก็จะได้โดยยาก  
หรือไม่ได้เอาเลย  
ตลอดกับปีกล้วย”



● สมณะโพธิรักษ์

๒๙ มี.ค. ๒๕๒๐

立財

