



ປະຫວັດສາດ

ພຣະທຣາຍ



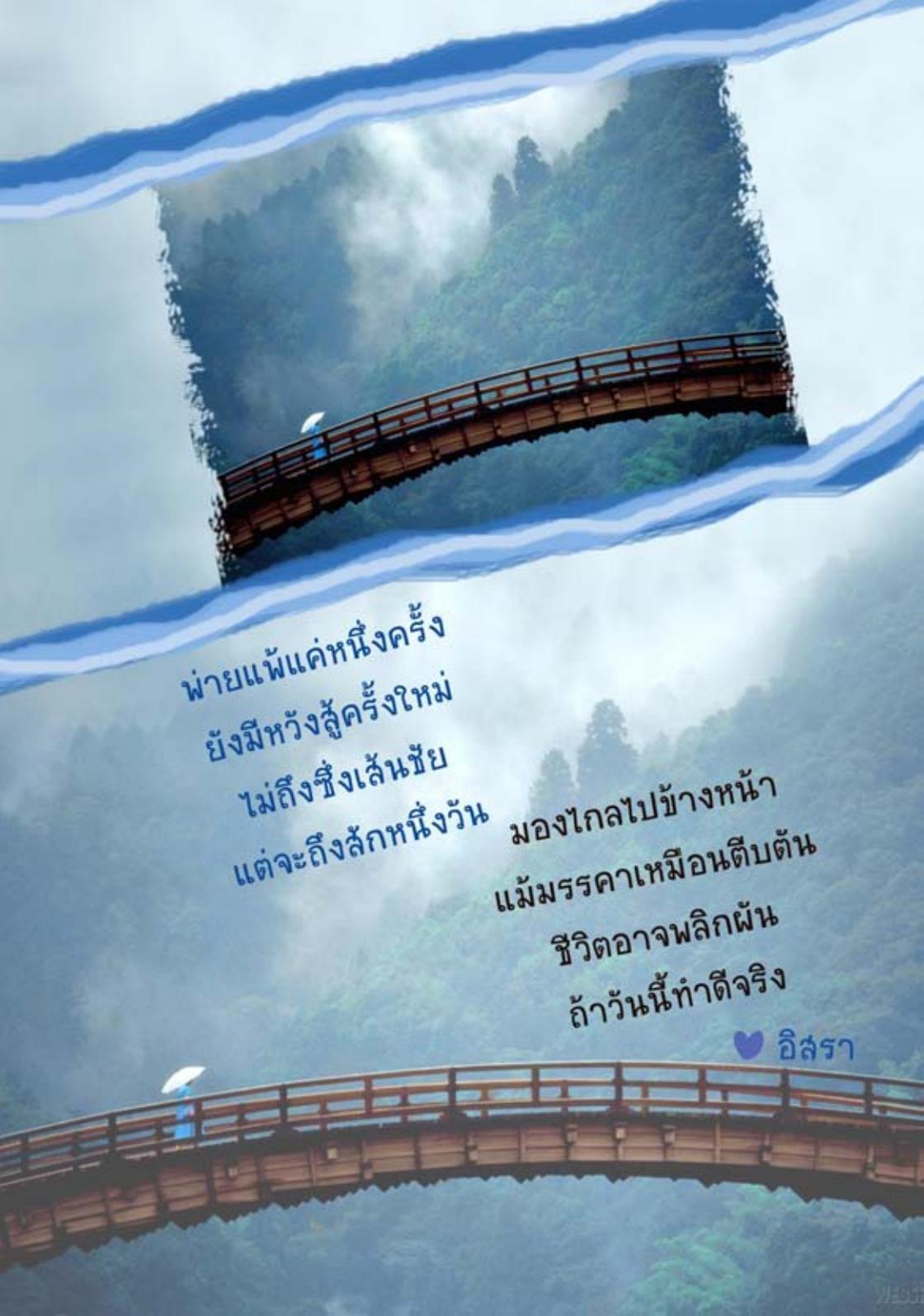
ອັດຕະໂນ

ອັດຕະໂນ ໑໖໕

ຈາກໜັງສືເປັນຕົ້ນ

ຮ່ວມມື ຈາກ ທ່ານ ພົນເຈົ້າ

ISSN 0857-7587



พ่ายแพ้แค่หนึ่งครั้ง
ยังมีหวังสู้ครั้งใหม่
ไม่ถึงซึ่งเส้นชัย
แต่จะถึงสักหนึ่งวัน

มองไกลไปข้างหน้า
แม้มรรคาเหมือนตีบตัน
ชีวิตอาจพลิกผัน
ถ้าวันนี้ทำดีจริง

♥ อิสรา

เราแต่ละคนมักมีใครสักคนหรือหลายคนที่เราชื่นชมและดำเนินรอยตาม เริ่มจากพ่อ แม่ พี่ หรือญาติๆ เมื่อเข้าโรงเรียน ก็มีคุณครูที่เรารักและทำให้เราอยากเป็นครูบ้าง บางคนเห็นคุณหมอ พยาบาล ช่วยเหลือคนเจ็บไข้ได้ป่วย ก็อยากเป็นหมอ พยาบาล เพื่อจะได้ช่วยคนอื่นบ้าง

ยิ่งผ่านกาลเนิ่นนานไป ก็ยิ่งพบคนดีๆ มากมาย

คนดีที่เราต้องขอขอบคุณที่ทำให้คุณประโยชน์แก่สังคม เป็นเสาหลักให้สังคมดำรงอยู่ได้ ท่ามกลางปัญหาและสาธารณภัยนานาประการ เป็นร่วมเงาให้สังคมร่มเย็นเป็นสุข ท่ามกลางความเดือดร้อนกายใจเหลือคณานับ เป็นสติปัญญาให้สังคมมีทัศนวิสัยลึกซึ้งและกว้างไกล วินิจฉัยสรรพกรณีโดยปราศจากอคติ

ไม่เพียงแต่ชื่นชม เคารพสักการะ และยกย่องสรรเสริญ

แต่ปฏิบัติตามด้วยความพากเพียรและภาคภูมิใจที่ได้ดำเนินตามคนดีเช่นนั้น

คนดีที่การปฏิบัติตน มิใช่ที่การประกาศตนว่าเป็นพวกคนดี มิใช่คนดีที่คอยเรียกร้องให้คนอื่นต้องยอมรับสิ่งที่ตนเองอ้างว่าได้ทำดีแล้ว

คนดีที่ไม่เดือดร้อนใจแม้ไม่มีใครเชิดชู เพราะคนดีจะทบทวนตนเองเสมอว่า มีความดีอะไรที่ยังไม่ได้ทำ และมีความผิดพลาดอะไร ที่ทำไปด้วยความโง่เขลา หรือความเห็นแก่ตนที่ยังหลงเหลืออยู่

หากจะบูชาพระองค์ที่เราเคารพเทิดทูน เชิญมาร่วมกันเสียสละเพื่อสังคม โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ตามอย่างพระราชกรณียกิจที่พวกเราซาบซึ้งใจเสมอมา



สารบัญ

บทความประจำ

บทวิจารณ์/บูชาด้วยการปฏิบัติ.....๓
ถ้อยคำสิริมงคล/รูปสลักลินเสียงฯ.....๑๐
รอบบ้านรอบตัว/การทำสมาธิฯ๑๓
ธรรมะแก้เกส.....๖๕
คุณค่าสาระ/จารึกอโศก ตอนที่ ๔.....๗๐
วิสาสาปรมา ญาติ๘๒
ชาดก/บูชาไฟ๙๒

รับเชิญ

ปรากฏการณ์ธรรมชาตินี้.....๒๙
สุขภาพ/คุยกันเรื่อง “ซี”ฯ.....๓๒
ดินแดนแห่งการงานฯ๓๔
อำนาจเงิน.....๓๖
ช่วยผู้อื่นเท่ากับช่วยตนเอง.....๔๐
สมาร์ตโฟน แท็บเล็ตกับเด็ก.....๕๐
เลี้ยงลูกให้เป็นเด็กดี.....๕๒
คุณเสพติดโซเซียลมากไปหรือไม่.....๕๔

เรื่องดีๆจากไลน์

ความเยียบที่นายยกย่อง.....๑๔
เนื้อฟ้ายังมีฟ้าฯ.....๒๓
ข้อสอบชีวิต ๔ ข้อ.....๒๕
ให้อภัย.....๒๗
อโหสิกรรมที่ยิ่งใหญ่ฯ.....๕๔

๑๑๕๓

ปีที่ ๓๓ อันดับที่ ๑๖๖

กันยายน - ธันวาคม ๒๕๖๐

เจ้าของ : สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถนนนวมินทร์

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๓๗๔-๕๖๓๑

www.asoke.info

E-mail: dokya@hotmail.co.uk

บรรณาธิการ : รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ : น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย

น้อมนบ วิสูตร ปานปั้น กุฑาว รัศมี

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถนนนวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

E-mail : thatfah2520@yahoo.com

ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา : เรือตรีแซมดิน เลิศบุศย์

จำนวนพิมพ์ ๒๐,๐๐๐ เล่ม

ฉบับ: “ปฏิบัติบูชาพระทรงชัย ”



วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

*เพื่อยังความเป็นภราดรภาพ

และสามัคคีธรรมให้เกิดในหมู่สมาชิก

*เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึง

คุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา

ในส่วนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม



บูชาด้วยการปฏิบัติ



ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ธรรมบท พระพุทธเจ้าได้ตรัสเขมาเขมสรณทีปิกคาถาไว้ว่า

“มนุษย์เป็นอันมาก เมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง อารามและรุกขเจดีย์บ้าง เป็นสรณะ นั้นมิใช่สรณะอันเกษมเลย นั้นมิใช่สรณะอันสูงสุด เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ ส่วนผู้ใดถือเอา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะแล้ว เห็นอริยสัจจ์คือความจริงอันประเสริฐสี่ด้วยปัญญาอันชอบ คือเห็นทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความก้าวล่วงทุกข์ เสียได้ และหนทางมีองค์แปดอันประเสริฐเครื่องถึงความระงับทุกข์ นั้นแหละ เป็นสรณะอันเกษม นั้นเป็นสรณะอันสูงสุด เขาอาศัยสรณะนั้นแล้ว ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้”

ความทุกข์คือภาวะความบีบคั้นจากภัยคุกคามต่างๆ โดยเมื่อเกิดภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์ขึ้นแล้ว มนุษย์ก็จะตื่นตระหนกหรือกลัวภัยคุกคามบีบคั้นจากภัยนั้นๆ เช่น ความหิวเป็นภัยคุกคามในชีวิตประจำวันอย่างหนึ่ง อันจะต้องหาอาหารมากินเพื่อให้ชีวิตดำรงอยู่ได้ ถ้าเกิดขาดแคลนอาหารสำหรับหล่อเลี้ยงชีวิตผู้คน ก็เรียกว่าเกิดทุกข์ภัย เป็นต้น

ภัยในบางระดับ เราสามารถแก้ปัญหาด้วยสติปัญญาที่มีอยู่ได้ไม่ยากนัก เช่น เมื่อหิวขึ้นมา ถ้าเป็นเด็กทารกก็แก้ปัญหาด้วยการตะเบ็งเสียงร้องไห้เพื่อให้แม่ป้อนนมให้กิน เด็กที่โตขึ้นมาหน่อยก็อาจรู้วิธีเอาข้าวสารมาหุงเป็นข้าวสุกกิน ขณะที่ถ้าเติบโตและมีความรู้มากขึ้นอีก ก็จะใช้วิธีปลูกข้าวและวิธีเก็บเกี่ยวเพื่อเอาข้าวเปลือกมาปรับปรุงให้เป็นข้าวสารไว้หุงกิน ฯลฯ

อันจะเห็นได้ว่า ถ้ามีสติปัญญามากเท่าไร ก็สามารถแก้ปัญหาความบีบคั้นเป็นทุกข์อันเกิดจากภัยต่างๆ ในขอบเขตที่กว้างขวางเพิ่มมากขึ้นเท่านั้น มนุษย์ที่มีปัญญาก็พยายามค้นหาคำอธิบายถึงที่มาของภัยคุกคามทั้งหลาย ในระดับที่สามารถครอบคลุมภัยต่างๆ ประเภทได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากภัยคุกคามที่มนุษย์ทั่วไปไม่สามารถจะแก้ไขได้ เช่น ภัยคุกคามจากความแก่ ความเจ็บ และความตาย เป็นต้น

เพื่อค้นหาวิธีแก้ไขที่ **‘ต้นตอของปัญหา’** ซึ่งถ้าหากกระทำได้สำเร็จ **‘กิ่งก้านสาขาของปัญหา’** จากภัยคุกคามทั้งหลายก็จะคลี่คลายไปเอง จนกลายเป็นความรู้ทางปรัชญาและศาสนาต่างๆ ที่พยายามจะอธิบายถึงสถานะของสิ่งที่เป็น **‘ต้นตอแห่งภัยคุกคามทั้งหลาย’** รวมถึงวิธีบริหารจัดการกับต้นตอของภัยอันทำให้เกิดภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์ดังกล่าว

โดยคำอธิบายแรกๆ ที่มนุษย์ค้นพบก็คือ มีพระเจ้าหรือเทพผู้ทรงอำนาจซึ่งเป็นผู้สร้างมนุษย์และสรรพสิ่งขึ้น แล้วคอยควบคุมกำกับปรากฏการณ์ต่างๆ ใน

โลกนี้อยู่เบื้องหลัง ฉะนั้นถ้าหากสามารถเข้าใจ ‘เจตจำนง’ ของพระเจ้า หรือเทพผู้ทรงอำนาจเหล่านั้น แล้วหาวิธีการทำให้พระเจ้าหรือเทพเหล่านั้นพึงพอใจ ก็จะเป็นวิธีแก้ไขปัญหาความบีบคั้นจากภัยคุกคามทั้งหลายได้ถึงที่ต้นตอของปัญหา จนมีศาสนาแบบเทวนิยมระดับต่างๆ เกิดขึ้น

ศาสนาแบบเทวนิยมยุคแรกๆ มีลักษณะเป็นพหุเทวนิยม (Polytheism) คือ เชื่อว่ามีเทพผู้ทรงอำนาจหลายองค์สถิตอยู่ ณ ที่ต่างๆ ฉะนั้นเมื่อเกิดมีภัยคุกคามแล้ว ก็ถือเอาภูเขาบ้าง ป่าไม้บ้าง อารามรุกขเจดีย์บ้าง อันเชื่อว่าเป็นที่ซึ่งเทพเหล่านั้นสถิตอยู่เพื่อเป็นสรณะอันคือเป็นที่พึ่งเพื่อขอความช่วยเหลือ ด้วยการ ‘บูชา’ วัตถุเหล่านั้น โดยการกราบไหว้บ้าง จุดธูปจุดเทียนบ้าง สวดมนต์บ้าง ฆ่าสัตว์บูชายันต์บ้าง ฯลฯ เพื่อหวังว่าจะเป็นวิธีการที่ทำให้เทพซึ่งสถิตอยู่ ณ ที่นั้นๆ พึงพอใจ แล้วช่วยแก้ไขภัยคุกคามที่สร้างปัญหาความบีบคั้นเป็นทุกข์ตามที่ร้องขอให้ช่วยเหลือดังกล่าวได้

ต่อมาศาสนาแบบเทวนิยมก็ยกระดับสูงขึ้นจากคำอธิบายว่ามีเทพผู้ทรงอำนาจหลายองค์ ก็หันมาเชื่อว่ามีพระเจ้าผู้ทรงอำนาจเพียงองค์เดียวซึ่งเป็นผู้สร้างมนุษย์และสรรพสิ่ง โดยพระเจ้าทรงเปิดเผย (revelation) เจตจำนงของพระองค์ผ่านองค์ประกาศกต่างๆ (Prophets) ที่พระเจ้าทรงเลือกให้มาเป็นผู้เผยแสดง (วิวรณ์) ในสิ่งที่พระเจ้าทรงประสงค์จะให้มนุษย์รู้และประพฤติปฏิบัติตามกฎศีลธรรมต่างๆ อาทิ บัญญัติ ๑๐ ประการ (ซึ่งหลายข้อตรงกับหลักศีล ๕ ของพุทธศาสนา) เป็นต้น โดยถ้ามมนุษย์ปฏิบัติตามกฎศีลธรรมเหล่านี้แล้ว พระเจ้าจะทรงช่วยเหลือให้รอดพ้นจากภัยคุกคามทั้งหลาย ไม่นในโลกนี้ก็ในโลกหน้า สุดแล้วแต่แผนการและเจตจำนงของพระเจ้าที่มีต่อมนุษย์แต่ละคน

เมื่อมนุษย์คร่ำคร่าเชื่อถือและประพฤติปฏิบัติตนอยู่ในกฎศีลธรรมเหล่านี้ ลังคมก็เกิดสันติสุขและมีพลังแห่ง ‘**สามัคคีธรรม**’ ที่จะร่วมกันต่อสู้เอาชนะภัยพิบัติทั้งหลายที่คุกคามผู้คนในสังคมประการหนึ่ง ขณะที่อีกประการหนึ่ง เมื่อมนุษย์



‘วางใจ’ และ ‘ปล่อยวาง’ ความวิตกกังวลต่างๆ ในชีวิตได้ด้วยความศรัทธาเชื่อมั่นว่าเมื่อตนได้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนที่พระเจ้าส่งคนมาเปิดเผยเจตจำนงของพระองค์ต่อมนุษย์เช่นนี้แล้ว ชีวิตย่อมจะ

ประสบความสุขที่ยั่งยืนและพ้นจากภัยคุกคามทั้งหลายอย่างแน่นอน ซึ่งอาจจะมีอะไรในชีวิตนี้ก็ได้ (เพราะพระเจ้าอาจต้องการ ‘ทดสอบ’ เราก่อนว่าศรัทธาเชื่อถือคำสั่งสอนของพระองค์แค่ไหน) แต่ก็จะได้มีชีวิตที่สันติสุขและปราศจากภัยคุกคามต่างๆ ชั่วนิรันดร์บนแผ่นดินสวรรค์ข้างหน้า ตามพันธะสัญญาที่พระเจ้าทรงให้ไว้กับเรา ดังนั้นถ้าหากยังมีศรัทธาในพระเจ้าจน ‘ปล่อยวางใจ’ ได้มากเท่าไร ภาวะความบีบคั้นที่เป็น ‘ทุกข์ทางใจ’ จากความวิตกกังวลเรื่องนั้นเรื่องนี้ก็จะผ่อนคลายลดน้อยลงมากเท่านั้น อันอาจกล่าวได้ว่านี่ก็เป็นการ ‘บูชา’ พระเจ้าด้วยการ ‘ปฏิบัติบูชา’ ในลักษณะแบบหนึ่งเช่นกัน ที่ช่วยแก้ภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์ได้ในระดับหนึ่ง

สำหรับพระพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ ‘กฎธรรมชาติ’ (ธรรมนิยาม) ที่ควบคุมอยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นกฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับสสารและพลังงาน (อุตุนิยาม) กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับการเกิดขึ้นและดำรงอยู่ของสิ่งมีชีวิต (พีชนิยาม) กฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับพลังงานที่เป็นธาตุรู้หรือวิญญาณธาตุ (จิตตนิยาม) และกฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับกรรมอันคือการกระทำทั้งทางกาย วาจา และใจ ซึ่งจะส่งผลให้เกิด ‘แรงสนามของกรรม’ ที่เหนี่ยวนำให้

เราต้องเผชิญ **‘วิบากของกรรม’** ในระดับความเข้มข้นและทิศทางที่สอดคล้องกับแรงสนามของกรรมนั้นๆ (กรรมนิยาม) เป็นต้น แล้วทรงชี้ให้เห็นช่องทางที่จะทำให้นุสรณ์หลุดพ้นภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์จากภัยคุกคามทั้งหลายอย่างบริบูรณ์ที่ **‘ต้นตอ’** หรือ **‘สมุทัย’** ของปัญหา

ทั้งนี้ถ้าเราแบ่งประเภทและลักษณะของภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์จากภัยคุกคามต่างๆ ก็น่าจะแบ่งได้เป็น ๔ ประเภทและระดับ คือ

- ๑) มีความทุกข์ทางกายและมีความทุกข์ทางใจควบคู่ไปด้วย
- ๒) ไม่มีความทุกข์ทางกายแต่มีความทุกข์ทางใจ
- ๓) มีความทุกข์ทางกายแต่ไม่มีความทุกข์ทางใจ
- ๔) ไม่มีทั้งความทุกข์ทางกายและความทุกข์ทางใจ

ความทุกข์ทางกายต้องแก้ตามกฎธรรมชาติทางด้านวัตรธรรม เช่น ถ้าหิวก็ต้องหาอาหารมากิน ถ้าปวดเมื่อยก็ต้องขยับตัว เป็นต้น ขณะที่ความทุกข์ทางใจจะต้องแก้ไขให้ตรงกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับจิตใจที่เป็นวิญญานธาตุหรือธาตุรู้

โดยเมื่อเปรียบเทียบระหว่าง **‘ความทุกข์ทางกาย’** กับ **‘ความทุกข์ทางใจ’** แล้ว พระพุทธศาสนามาชี้ให้เห็นว่า ความทุกข์ทางใจนั้นแหละคือตัว **‘ปัญหาหลัก’** และเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้พ้นจากภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์จากภัยคุกคามทั้งหลายได้

ใครเคยฝึกนั่งปฏิบัติวิปัสสนา (ไม่ว่าจะลืมตาหรือหลับตาก็ตาม) ก็จะได้สัมผัสกับประสบการณ์ที่ถึงจุดๆ หนึ่งจะต้องเผชิญกับความรู้สึกปวดเมื่อยรุนแรง (ทุกขเวทนา) ซึ่งถ้าหากเอาใจไปรุ่มแตงนี่ก็คิดว่าเมื่อไรจะครบเวลาได้ลุกขึ้นให้พ้นจากความทุกข์ทรมานนี้สักที เราก็จะพบความจริงว่า **‘ภาวะความบีบคั้น**



เป็นทุกข์' นั้นๆ เพิ่มมากขึ้น
หลายเท่าจนแทบจะทนต่อไปไม่ได้แม้
เพียงนาทีเดียว เพราะเกิดการผสม
ความทุกข์ทางกายกับความทุกข์ทาง
ใจเข้าด้วยกัน จนเป็นตัว
'สัมประสิทธิ์' (coefficient) ที่คูณกับ
ความปวดเมื่อยที่เผชิญอยู่นั้นให้กลายเป็น
'ภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์'
เพิ่มมากขึ้นอีกหลายเท่า โดยถ้าหาก
พิจารณาต่อไปก็จะพบว่า **'กิเลส
ตัณหาอุปาทาน'** ต่างๆ ก็คือตัวคูณ

ของสัมประสิทธิ์ที่ชักใยอยู่เบื้องหลังการปรุงแต่งของความ **'รู้สึก-นึก-คิด'** ที่
ทำให้เกิดภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์เหล่านั้นนั่นเอง

แต่ถ้าเราใช้สติเฝ้าดูอาการความปวดเมื่อยนั้นเฉยๆ ได้โดยไม่เอาใจไป
ปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึก-นึก-คิด (เวทนา-สัญญา-สังขาร) ที่อยากจะลুকไปให้พ้นๆ
โดยเร็วที่สุด จนเมื่อ **'ความทุกข์ทางใจสงบลง'** เหลือแต่ **'ความทุกข์ทางกาย'**
จากความปวดเมื่อย เราก็จะเห็นความจริงว่า **'ภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์'**
เหล่านั้นหายไปเยอะเลย จนอยู่ในระดับที่พอจะทนได้โดยไม่ยาก ทนได้โดยไม่
ลำบากมากนัก

ความทุกข์ทางใจที่เกิดขึ้นจากการปรุงแต่งของความ **'รู้สึก-นึก-คิด'** (เวทนา-
สัญญา-สังขาร) ตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ จึงเป็นตัวการสำคัญของภาวะความ
บีบคั้นเป็นทุกข์ทั้งหลาย ถ้าลำพังมีแค่ความทุกข์ทางกายเราก็แก้ไปตามกฎ
ธรรมชาติด้านวัตถุธรรม หากแก้ไขไม่ไหว สุดท้ายชีวิตร่างกายก็จะแตกดับตาย
ไปเองจนพ้น **'ความทุกข์ทางกาย'** ไปตามธรรมชาติ

แต่ **‘ความทุกข์ทางใจ’** ที่สร้างภาวะความบีบคั้นมากกว่า ทนได้ยากกว่า และสลายตัวได้ยากกว่า ซึ่งถ้าไม่สามารถแก้ไขให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่เป็น **‘ธรรมนิยาม’** ก็จะต้องดำรงอยู่ต่อไปตามพลังงานของ **‘ธาตุรู้’** ที่เป็น **‘วิญญาณธาตุ’** นั้นๆ ซึ่งถูกควบคุมโดยธรรมชาติในลักษณะแบบเดียวกับพลังงานประเภทอื่นๆ ตาม **‘อุตุนิยาม’** ของกฎการอนุรักษ์พลังงาน (law of conservation of energy) กล่าวคือ พลังงานทั้งหมดในเอกภพนี้ไม่สามารถสร้างขึ้นใหม่และทำให้สูญสลายไปได้ เว้นแต่เปลี่ยนรูปพลังงานจากรูปหนึ่งไปเป็นอีกรูปหนึ่ง หรือแม้แต่เปลี่ยนรูปจากพลังงานไปเป็นสสาร หรือเปลี่ยนจากสสารกลับเป็นพลังงานก็ตาม (โดยความรู้ทางทฤษฎีฟิสิกส์ของมนุษย์ทุกวันนี้ยังไม่เห็นช่องทางที่จะออกจากกฎการอนุรักษ์พลังงานดังกล่าวได้ แต่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบวิธีสลาย **‘พลังงานของวิญญาณธาตุ’** นี้ได้)

เมื่อพลังงานของ **‘วิญญาณธาตุ’** ที่เป็น **‘ธาตุรู้’** นี้มีการ **‘เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป’** ตลอดเวลา โดยมีธรรมชาติที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) มีภาวะความบีบคั้นที่ทำให้ทนตั้งอยู่ในสถานะเดิมเช่นนั้นไม่ได้ (ทุกขัง) และปราศจากแก่นสารแห่งความเป็นภาวีสลี่ย (objective) ของสิ่งที่ดำรงอยู่อย่างจริงแท้เป็นตัวตนบุคคลเราเขา อย่างเช่นที่เราเข้าใจ (อนัตตา) แล้วเมื่อเรายังดำรงความสับสนเนื่องที่จะปรุงแต่งความ **‘รู้สึก-นึก-คิด’** ในพลังงานของ **‘วิญญาณธาตุ’** นี้ต่อไป ภาวะความบีบคั้นของ **‘ความทุกข์ทางใจ’** ก็จะต้องดำรงสืบเนื่องตลอดไป ถึงแม้ภาวะความบีบคั้นของ **‘ความทุกข์ทางกาย’** จะหมดสิ้นไปแล้วก็ตาม

สิ่งเหล่านี้ก็คือกฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบในหลัก **‘อริยสัจสี่’** และตรัสว่าถ้าพึง **‘พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์’** อันคือการเข้าถึงความจริงที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบ โดยมอง **‘พระพุทธเจ้า’** ในฐานะเป็นแบบอย่างของจุดหมายสุดท้ายสำหรับเป็น **‘บรรทัดฐานอ้างอิง’** ในการตัดสินใจว่าเรากำลังเดินมาถูกทางหรือไม่ กล่าวคือถ้าพัฒนาเข้าใจแบบอย่างของพระพุทธเจ้าได้มาก

เท่าไร ก็เรียกว่ากำลัง ‘เจริญ
ขั้น’ เท่านั้น ซึ่งสิ่งนี้ก็คือการ ‘ยึด
พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง’ ในความ
หมายที่ถูกต้องนั่นเอง เพราะถ้าหาก
ไม่มี ‘จุดหมายสุดท้าย’ สำหรับเป็น
หลักเปรียบเทียบในชีวิตแล้ว เราก็
จะเป็นเหมือนคนที่เดินอยู่ในความ
มืดมิด โดยไม่รู้ว่าจะทิศทางที่กำลังเดินอยู่นั้น ‘ถูกทาง’ หรือ ‘ผิดทาง’ กำลัง ‘เจริญ
ขั้น’ หรือ ‘เสื่อมลง’



ขณะเดียวกันก็อาศัยหลักธรรมคำสอนต่างๆ ที่พระพุทธองค์ทรงทิ้งไว้เป็น
มรดกให้แก่มนุษยชาติ เพื่อเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติสำหรับการพัฒนาชีวิตไป
สู่ความ ‘พ้นจากภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์’ ตามหลักอริยสัจสี่ ซึ่งก็คือความ
หมายของการยึด ‘พระธรรม’ เป็นสรณะหรือเป็นที่พึ่งอย่างถูกต้อง

อีกทั้งอาศัย ‘พระอริยสงฆ์’ ที่เดินนำเราไปก่อนข้างหน้าบนเส้นทางนี้เพื่อ
เป็นที่เลี้ยงคอยแนะนำให้คำปรึกษาต่างๆ สำหรับเป็นที่พึ่งที่อาศัย อันคือความ
หมายของการยึด ‘พระสงฆ์’ เป็นสรณะหรือเป็นที่พึ่งอย่างถูกต้อง

ด้วยเหตุนี้การบูชาหรือพึ่ง ‘พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์’ ดั่งนัยของ
พุทธพจน์ที่กล่าวมาข้างต้นเพื่อช่วยให้เราพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ตามหลักอริยสัจสี่
จึงอยู่ที่ ‘บูชาด้วยการปฏิบัติ’ หรือด้วย ‘ปฏิบัติบูชา’ ที่ถูกต้อง โดยไม่ใช่กราบ
ไหว้บูชาพระพุทธรูป ตู้อธรรม หรือรูปเคารพของพระภิกษุสงฆ์ต่างๆ ที่เป็นอริส
หิน ดิน ปูน ฯลฯ เพื่อขอให้ท่านช่วยดลบันดาลให้เราพ้นจากภัยคุกคามที่ทำให้
เกิดภาวะความบีบคั้นเป็นทุกข์ทั้งหลาย ซึ่งนั่นไม่ใช่สรณะที่พึ่งอันจะช่วยให้เรา
พ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง



รูปธรรมกลิ่นเสียงๆ



เกิด มาเป็นมนุษย์ย่อมครบ
พร้อมตาหูจมูก อวัยวะใหญ่ๆน้อย

อายตนะทั้งหลายต่างก็ทำหน้าที่
แข็งขันเพื่อความอยู่รอด เพื่อความ
ปลอดภัยของชีวิต

ต่อมาเกิดเหตุอัศจรรย์ อายตนะ
ทั้งหลายเริ่มบังคับเจ้าของชีวิต สั่งให้
ทำโน่นทำนี่ ทำนี่ทำโน่น

และแล้วเจ้านายอย่างเรากลับ
กลายเป็นข้าเสียนี้!

เตือนตนเตือนจิต รูปธรรมกลิ่นเสียงๆ
ตาหูจมูกลิ้นกายใจ จากผู้รับใช้ทั้ง
หก ก่อขบถเจ้าของชีวิต ควบคุมชีวิต
เรา

สั่งการให้เสพสุขทางตา ทางหู
ทางจมูก ทางปาก ทางกายสัมผัส
และทางมโนทวาร

สรุปเรียกอายตนะหก เป็นอายตนะ
ภายในสถิตประจำร่าง บงการหาเหยื่อ
มาเสพสุข!

โลกมนุษย์เขาเรียก “วัตถุนิยม” แต่
ทางธรรมเรียก “กามคุณ” หรือ “กาม
กิเลส”

“รูปธรรมกลิ่นเสียงๆ...” ความสุขจาก
สัมผัสทวารทั้งหลาย ไม่เที่ยง ไม่แท้
ไม่มีตัวตน!

แต่เราหลงยึดมั่น ยึดเป็นตัวเป็นตน
ยึดว่ามีจริงเป็นจริง

เหตุนี้พระพุทธร่องค์จึงตรัสเตือน



สติ...กามเป็นของร้อน!

ชีวิตมีความทุกข์ ความหม่นหมอง

ชีวิตเริ่มอยู่ยาก-กินยาก

ไม่อยู่ง่ายๆ ไม่ทำตัวสบายอีกต่อไป

เป็นชีวิตวุ่นวาย หิวกระหายแต่วัตถุ

ได้มาก็ดีใจ สำคัญว่านี่สุข ยาม

ผิดหวังไม่ถูกใจก็สำคัญว่านี่ทุกข์

วนเวียน เวียนวน แล้วๆเล่าๆ

ประดุจกงขยชะลอยเคว้งคว้างอยู่

กลางทะเลกว้างใหญ่

“รูปรสกลิ่นเสียงๆ...” ปุถุชนคน
โลกียะยากจะเข้าใจ

กามคุณ กามตัณหา เป็นเพียงสิ่งที่
เราหลงติดยึด สำคัญว่าต้องเสพ ต้อง
กิน ต้องสัมผัส

ความรู้ทางธรรมจึงเป็นชูชีพช่วย
ชีวิต

หากไม่หยุดยั้ง ชีวิตจะยิ่งเหน็ด-
เหนื่อย ยิ่งเห็นแก่ตัว!

หายใจลึกๆ เราจะเป็นทาสอาช-
ตนะ ทาสตา หู จมูก อิกน่านสักแค
ไหน...ขอถามหน่อย?

ที่ผ่านมาก็หนักหนา!

กามคุณเป็นของร้อน เป็นรสอร่อย

ของโลก เป็นโชตรวนที่พันนาการชีวิต
ไม่ให้สุขสงบ

“รูปรสกลิ่นเสียงๆ...” ใช่ว่าปุถุชน
คนโลกียะต้องมัวเมาไหลไปตามกระแส
แต่ควรมีสติปัญญาระดับหนึ่ง
ไม่ถึงกับหลุดพ้น แต่ก็ไม่ควรจม
ปลัก!

สติมา ปัญญาเกิด “รูปรสกลิ่น
เสียงๆ...” มิใช่สิ่งจำเป็นของชีวิต

นักบวชท่านหลุดพ้น แต่เราขอแค่
อย่าให้มารัดขา รัดคอจนหายใจไม่ออก

“รูปรสกลิ่นเสียงๆ...” เดือน
ตัวเองเสมอๆ ชีวิตต้องพราวจาก ชีวิต
ต้องห่างกามคุณเป็นวิถีแห่งชีวิตสันติ
เป็นชีวิตแห่งเอกราช ความเป็นไท
อย่าให้ตกต่ำ จมดิ่ง ขอแค่ลอย
คอก็พอแล้ว

โอหนอ! รูปรสกลิ่นเสียงๆ...”
เจ้าโชตรวนแห่งพันนาการที่ดึงชีวิต
ให้ตกต่ำและยุ่งยาก ยุ่งเหยิงเหมือน
ยุ่งตีกัน!

ไม่ใฝ่นิพพาน ไม่ใฝ่สูง ขอแค่อย่า
ให้มันโขกสับชีวิตเราก็อพอใจ





การทำสมาธิของชาวอโศก

แตกต่างจากชาวพุทธทั่วไปอย่างไร?

มีคำกล่าวที่ว่า “ติดกระดุมเม็ดแรกผิด เม็ดต่อๆ ไปก็ต้องผิดเป็นธรรมดา” การเริ่มต้นผิดก็เหมือนการเดินทางเร็ว ถ้าทางเสือไม่ตรงเสียแล้ว เรือจะแล่นยาวนานแค่ไหนก็ยากจะถึงฝั่ง!

๑.สมาธิเป็นอย่างไร?

ต้นเค้ารากเหง้าเดิมจริงๆ การทำสมาธิหมายถึง การทำจิตให้สงบ- ให้นิ่ง- ให้อยู่

แต่เมื่อจะสื่อสารกัน ก็มีการคิดเป็นภาพเพื่อเป็นสัญลักษณ์ของการทำจิตให้สงบ- ให้นิ่ง- ให้อยู่

ภาพที่วาดออกมาจึงกลายเป็น ตั้งกายตรง นั่งคู้บัลลังก์-หลับตา- มีอชวาทบมือซ้าย

แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไป ภาพสัญลักษณ์ก็กลับกลายเป็นภาพจริงจังกว่กว่าเดิม แทนที่จะเป็นแค่สื่อเพื่อจะบอกว่า “ทำให้นิ่ง-ทำให้สงบ-ทำให้อยู่”

จน ณ วันนี้ ชาวพุทธพูดกันไม่รู้เรื่องแล้ว พอบอก “ทำสมาธิ” ก็นึกถึงการหลับตา-มีอชวาทบมือซ้าย!

อธิบายเป็นแนวทางอื่นๆ ก็ไม่ค่อยจะเข้าใจ

เจอหน้าก็มักจะถาม “ฝึกสมาธิที่ไหน?”

๒. สมภาติอยู่ในชีวิตประจำวัน

เมื่อมีผู้รู้มาอธิบาย สมภาติต้องลืมนตา
ก็จะรีบปฏิเสธ ไม่ยอมรับ

ทั้งนี้และทั้งนั้น พระเกจิอาจารย์แต่
ก่อนๆ มากก็มักจะสอนในเชิง “หลับตา”
เสียส่วนใหญ่

แต่ “การทำจิตให้หยุด-ให้นิ่ง” เป็น
สิ่งที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน

เมื่อมี “ผัสสะ” ทางตาหูจมูกลิ้น
กายใจ เกิดการ “ปรุงแต่ง” เกิดอารมณ์
เกิดเวทนา เป็นชอบเป็นชัง

เราจะหยุดเวทนานี้ให้สำเร็จ ไม่ไป
ชอบ-ไม่ไปชัง ทำให้ว่าง ทำให้เฉย
หยุดความรู้สึกให้ได้ นี่แหละ “ฝึก
สมภาติ”!

๓. กรรมฐานพระเกจิ

จะโทษเป็นความผิดของชาวพุทธก็
ใช่ที่ เพราะพระเกจิ ท่านก็สอนกันมา
อย่างนี้ๆ

แต่สิ่งที่ท่านสอนเป็นสิ่งที่ท่าน
ปฏิบัติมา ท่านลดละกิเลสตัณหา

ท่านลดละรูปรสกลิ่นเสียง

ท่านละทิ้งทรัพย์สินสมบัติประดามี

ท่านแทบไม่มีสิ่งติดยึดทางวัตถุ
ท่านจะเหลือสิ่งคั่งค้าง ก็อยู่ในใจ
เท่านั้น

มองไม่เห็น แต่รับรู้ได้

สิ่งที่ท่านต้องพากเพียรก็คือ “ทำให้
หยุด-ทำให้นิ่ง-ทำให้ว่าง”

ถือเป็นจิตที่มีใช้ธรรมดๆ ท่านมิใช่
ปุถุชน

แต่เมื่อญาติโยมรับฟังประสบ-
การณ์ทางธรรมของท่านก็ฝึกฝนโดย
ต่างละเลยกามหยาบๆ อัดตาหยาบๆ

ชีวิตนี้ยังเต็มไปด้วยวัตถุรุงรัง
มากมาย

กิเลสตัณหาบางคนยังเต็มแน่น
แต่ไหลไปทำสมภาติแบบหลับตา ถึงจะ
ได้ความสงบ ก็เป็นความสงบแบบหิน
ทับหญ้า

เป็นลูกโลกที่ภายในมีลาวาร้อนแรง
พร้อมจะปะทุออกมาตลอดเวลา

๔. ปรากฏการณ์หินทับหญ้าเต็ม บ้านเต็มเมือง

“หินทับหญ้า” คือ การปฏิบัติธรรม
โดยเอาแต่กดข่ม ไม่รับรู้ใดๆ ทั้งสิ้น

เป้าหมายเพียงเพื่อให้จิตใจได้สงบ
แถมยังเป็นความสงบชั่วคราวที่ไม่จีรัง
ยั่งยืน

เป็นความสงบที่เปราะบาง ที่อ่อน-
แอ!

เมื่อหิบบก่อนหिनออก หญ้าที่ถูกทับ
ก็ปลิ้นเติบโตอย่างเดิม มีนิสัยแบบ
เดิมๆ

มีโลกะโทษะอย่างไรก็เหมือนเดิม
นี่แหละสังคมาชาวพุทธที่พากันนั่ง
สมาธิ เมื่อมาใช้ชีวิตประจำวันปกติ
ธรรมดา

จึงวุ่นวาย ทุกข์ทรมานหม่นหมอง

จึงยังโลก ยังเห็นแก่ตัว

แล้วยังตู๋ท้วงอีกว่า ปฏิบัติธรรมไม่
เห็นได้อะไรเลย เป็นเสียอย่างนั้น!

๕.สมาธิ: การยั้งธนูบนหลังม้า

หากเปรียบเทียบสมาธิแบบหลับตา
ก็เปรียบได้กับการยั้งธนู ยิงเป้าหนึ่งๆ
แต่ชีวิตจริง จะมีเป้าหนึ่งให้เรายิงก็มาก
น้อย?

ชีวิตจริงๆ นั้น โลกเล่น เป้า
เคลื่อนไหว ฟุ้งฟุ้ง แถมคนยั้งธนูยัง



ต้องนั่งบนหลังม้าอีกต่างหาก

สมาธิแบบหลับตาจึงยากจะ
ประสบผล

ขณะกิน ขณะนอน

ขณะพูด ขณะมอง

ขณะฟัง ขณะสัมผัส

ขณะมีอารมณ์โกรธซึ่ง อารมณ์
ชิงชัง อารมณ์หลงใหล

รู้เท่าทันแล้วหยุดให้ได้ ทำหนึ่ง

ปฎิหาริย์แห่งการ “หยุด” ก็ต้อง
เกิดด้วยเหตุนี้

หยุดแบบนั่งหลับตาเป็นเพียงแค
ไม่รับรู้...เหมือนเอาหัวมุดดินแบบ
นกกระจอกเทศ เราจะปลอดภัยได้
อย่างไร?

๖. สมาธิแบบพุทธรู้จักต้องมีผัสสะ

การฝึกสมาธิแบบซึ่ม้าหรือยีนเฉยๆ จึงมีนัยที่มีข้อแตกต่างที่ใหญ่โต และมี อานิสงส์แตกต่างกันอย่างลิบลับ

“แบบหลับตาหรือยีนเฉยๆ” จะ พยายามหลีกเลี่ยง “ผัสสะ” การเจออะ- เจอหรือไม่ยอมรับกระทบสัมผัสใดๆ

จิตจึงอ่อนแอ

จะฝึกทุกครั้งก็ต้องหลีกเลี่ยงนี้ผู้คน หนีชุมชน

งานประจำก็ต้องหยุดไปเลย

แต่ “การหลุดพ้น” ต้องมี “ผัสสะ” เป็นตัวแห่ย์ เป็นตัวกระตุ้น

เพื่อจะได้เห็นอารมณ์ เห็นสังขาร เห็นความคิดที่ผุดเกิด

แล้วจะได้รู้ว่า จริงๆ แล้ว เราเป็น “ลูกพระ” หรือ “ลูกผี”!

ก็เรียนรู้อีกต่อสู้อเราจะเก่งขึ้น จะว่ายน้้า ไม่ลงน้้าจริง อ่านแต่ ทฤษฎี จะว่ายน้้าได้อย่างไร?

จะขี่จักรยาน ไม่เอาจักรยานมาขี่ เมื่อไหร่จะขี่เป็น?

สมาธิพุทธรู้จักของชาวอโศก

ที่เน้นลึมตา จึงเป็นสมาธิหรือความสงบ-ความนิ่ง ที่แข็งแกร่ง แข็งแรง

และไม่รำคาญ “ผัสสะ” ที่อยู่รอบด้าน เพราะรู้อยู่แล้วนั่นคือตัวยาคือวัคซีนที่จะทำให้แข็งแรงขึ้น

สมาธิพุทธรู้จักฝึกฝนฝึกซ้อมอยู่ในชีวิตประจำวันกันเลย

จะอยู่ที่บ้าน ที่ทำงาน อยู่ในสังคม เราฝึกได้ตลอดเวลา

ได้ทั้งทำมาหากินไปด้วย ตัดกิเลสไปด้วย ทำสมาธิแบบนี้ได้ตลอดเวลา

๗. สมาธิพุทธรู้จักไม่หนีงาน

การฝึกสมาธิแบบลึมตา จึงไม่ชี้เกียจ ชี้คร้าน

แต่ต้องทำงาน ทำกิจกรรม

เพราะในงาน ในกิจกรรมจะหลอ- หลอมให้เรามีสมาธิมันคงขึ้น แข็งแรงขึ้น

ทำงานได้งาน ได้ประโยชน์ท่าน ประโยชน์ตนก็ได้ เพราะในงาน ในกิจกรรมจะมีระเบิดแห่ง “ผัสสะ” เรียงหน้าเข้ามาไม่ขาดสาย

ธรรมะหรือการปฏิบัติธรรมจึงเป็น

ระบบทูอินวัน ได้ทั้งประโยชน์ตนและ
ประโยชน์ท่านครบพร้อม

สังคมได้ประโยชน์ ตัวเราก็ได้ลดละ
กิเลส ได้ฝึกสมาธิให้แกร่งยิ่งขึ้น!

๘. รู้จักใจ รู้จักกิเลสหรือยัง?

ข้อที่หน้าเป็นห่วงก็คือ หากต้องการ
สมาธิที่ทำได้ให้สงบ ให้ว่างให้หนึ่ง เรา
จำเป็นต้องรู้จักหน้าตาของกิเลสให้
ได้ก่อน

จะจับใจ แต่ไม่รู้หน้าตาของใจ ต่อ
ให้เดินสวนกันก็สูญเปล่า!

โลกอบาย โลกกามคุณ เป็นกิเลส
หยาบ เป็นกิเลสกลางๆ ยังไม่ละเอียด
ลึกซึ้ง ต้องเรียนรู้ ต้องรู้เท่าทัน

เจอโทษ เจอผัสสะ แล้วทำให้หนึ่ง
แล้วพิจารณาให้ละเอียดคลาย
(ธัมมวิจย)

สมาธิของเราก็จะพัฒนาขึ้นๆๆ
ไปสู่สุญญตาได้โดยที่เดียว

คนมีบารมีก็ปฏิบัติได้สมาธิเร็ว

คนไม่มีบารมีก็ช้าหน่อย

ต้องฝึกฝนพากเพียร

มีขันติ มีวิริยะ บากบันให้เต็มที

ไม่ทำชาตินี้ แล้วรอชาติไหนจึงจะ



สำเร็จ?

อารมณ์ขุ่นมัว อารมณ์ไม่พอใจ
อารมณ์โกรธก็ละเอียดขึ้น ก็ต้องรู้
เท่าทันแล้วฝึกฝนให้สงบ ให้หนึ่ง ให้
สำเร็จ

แบบนี้แหละ คุยได้เลยว่าเราฝึก
สมาธิอยู่

ฝึกให้เก่งถึงขั้นอนุญาฯ ไม่
หวั่นไหว!

ข้อสำคัญอย่าไปหลงติดยึดสมาธิ
แบบหลับตา

ไหนจะทำได้ยาก ผลสำเร็จก็น้อย
เสียเวลาเปล่าๆ ปลื้ๆ

ธรรมะถ้าถูกทาง ปฏิบัติ ๓ เดือน ๔
เดือนก็เห็นผลแล้ว เชื้อเถอะ!

ที่บ่นๆ กันมาเพราะคำสอนผิด

มาลองใหม่กันสักรอบดีมั๊ย?



๑๑๔๗ - ๑๗ -

ความเจียมที่หน้ายกย่อง



"เบื้องหลังของความเจียม
มันประกอบไปด้วยความอบอุ่นและ
ความน่ายกย่อง
จากประสบการณ์ที่ได้สัมผัสด้วยตัว
เราเองในประเทศเยอรมนี"

ในตอนเย็นวันหนึ่งของฤดูหนาว
เรากำลังเข้าแถวรอรถประจำทาง
มีคนรออยู่ในแถว ๕-๖ คน
ทุกคนล้วนยืนรอด้วยความสงบและ
เป็นระเบียบ

-๑๘- *๑๑๔๓*

ในเวลาเดียวกัน มีคนจูงสุนัขเดินมาแต่ไกล พอทั้งคู่เดินใกล้เข้ามา ภาพที่ได้เห็นคือ ชายหนุ่มสูงใหญ่ หลังตรงงามสง่า มีสุนัขที่เดินนำหน้า เป็นสุนัขที่ถูกฝึกมาเป็นพิเศษ มันถูกฝึกมาสำหรับคนพิการทางสายตาโดยเฉพาะ สังเกตเห็นได้จากสายรัดคอของสุนัข เป็นสายรัดที่มีสัญลักษณ์โดยเฉพาะ เขาเป็นชายหนุ่มที่พิการทางสายตา ชายหนุ่มค่อยๆ เดินตรงมายังป้ายรถประจำทาง แล้วก็หยุดยืนอยู่ห่างจากแถวพวกเรานิดหน่อย

ไม่มีใครตกทายเป็นเสียงกับชายหนุ่ม
คนนั้น

เรากำลังคิดจะเดินไปนำพาเขามาเข้า
แถว แต่คุณผู้ชายวัยกลางคนที่อยู่หัว
แถวรีบพับหนังสือเล่มที่กำลังอ่าน
แล้วเดินตรงไปยืนอยู่หลังชายหนุ่ม
คนอื่น ๆ ที่อยู่ในแถวก็ทยอยเดินไปต่อ
แถวกันใหม่

ไม่มีเสียงแม้แต่ชนิดเดียว

หญิงสาวผมสั้นสีแดงที่ยืนติดกับเรา
มองหน้าสุนัขอย่างครุ่นคิด
คงเกรงว่ากลิ่นบุหรี่ยะจะไปรบกวนโสต
ประสาทการดมกลิ่นของสุนัข
เธอลังเลอยู่ครู่หนึ่ง
ก่อนจะดับบุหรี่ที่เพิ่งจุด
แล้วก็เดินตามกันไปต่อแถวใหม่

แถวใหม่เกิดขึ้นอย่างเรียบร้อย
เป็นแถวที่ชายหนุ่มกับสุนัขของเขาอยู่
หัวแถว

เป็นการร่วมกันกระทำของกลุ่มคน
แปลกหน้า

เป็นการกระทำที่ไม่ได้นัดแนะ

เป็นการกระทำที่ไม่ต้องใช้เสียง



ทุกคนทำเหมือนเป็นหน้าที่
เรารู้สึกทึ่งอย่างบอกไม่ถูก

ทุกคนยังคงรอคอยด้วยความเงียบสงบ
แล้วรถประจำทางก็มาถึง

"รอสักครู่ ผมจะลงไปรับ....."

พนักงานขับรถกำลังขยับตัวจะลุกจาก
ที่นั่งคนขับ

"ขอบคุณครับ ไม่ต้องรบกวนหรอก
ครับ"

ชายหนุ่มรีบปฏิเสธด้วยน้ำเสียงสุภาพ

ภายใต้การนำของสุนัขฝึกหัดตัวนั้น

ทั้งสองค่อย ๆ ก้าวขึ้นรถไป

เวลานั้นเป็นเวลาหลังเลิกงาน

ผู้โดยสารก็ได้เต็มคันรถอยู่แล้ว

แต่พอชายหนุ่มกำลังก้าวขึ้นรถ

ทุกคนรีบขยับตัวถอยร่นไปข้างหลัง

ทำให้มีพื้นที่ว่างที่บริเวณทางขึ้นทันที



ที่นั่งหลังคนขับ
มีเด็กผู้ชายอายุ ๖-๗ ขวบนั่งอยู่
คุณแม่รีบสะกิดลูกชายให้ลุกขึ้น
เพื่อสละที่นั่งให้ชายหนุ่ม
การกระทำที่ค่อนข้างกะทันหันของคุณแม่
ไม่ได้ทำให้เด็กผู้ชายของอแง
หนุ่มน้อยรีบลุกขึ้นด้วยความเต็มใจ

สุนัขเห็นมีที่นั่งว่างอยู่
จึงนำพาเจ้าของเดินไปยังที่นั่ง
ส่วนตัวสุนัขเองก็นั่งตัวตรงอยู่ข้างๆ บน
ทางเดิน
เบื้องหลังเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้น
ชายหนุ่มไม่มีสิทธิ์ได้รับรู้ใดๆทั้งสิ้น
"สวัสดิ์ครับ จะไปลงรถที่ไหนครับ"
"สวัสดิ์ครับ ผมจะไปถนนมอร์ครับ"
"พะยะค่ะ ฝ่าบาท....."

ทุกคนหัวเราะในคำหยอกล้อด้วย
อารมณ์ขันของคนขับ
แล้วรถประจำทางก็นำพาผู้คนเดินทาง
ต่อไปด้วยบรรยากาศของความสดใส

ทุกคนบนรถเฝ้าสังเกตดูทำที่อันสง่างาม
ของสุนัข
แม้เวลาเลี้ยวรถ สุนัขก็จะพยายามเอี้ยว
ตัวเพื่อรักษาการทรงตัวของตน สายตา
เพ่งมองไปข้างหน้าอย่างตั้งอกตั้งใจ คง
แตกต่างกันอย่างสิ้นเชิงกับสุนัขที่เลี้ยง
ดูกันตามบ้าน

ไม่มีใครคิดจะยื่นมือไปลูบหัวสุนัข
ไม่มีใครนำเอามือถือออกมาถ่ายรูป
เด็กน้อยที่คิดจะยื่นขนมปังครึ่งชิ้นที่
เหลืออยู่ในมือไปป้อนเขาก็
ก็ถูกคุณแม่ดึงมือกลับ
กระซิบข้างหูเด็กน้อยแบบเบาๆ
"เขากำลังปฏิบัติหน้าที่อยู่ มีงานต้อง
รับผิดชอบ อย่าไปรบกวน"
พอได้ยินคำว่า "ปฏิบัติหน้าที่"
เด็กน้อยพยักหน้าด้วยความเข้าใจ
เมืองนี้เป็นเมืองเล็ก ๆ



ไม่นานนักก็มาถึงจุดหมาย
เมื่ออำลาคนขับเป็นที่เรียบร้อยแล้ว
ชายหนุ่มก็ก้าวลงจากรถไป
ภายใต้การนำทางของสุนัขฝึกของเขา
รถประจำทางเดินทางต่อไป
แต่ความเจียบสงยังคงครอบครองอยู่
เต็มคันรถ
เราได้รับรู้ถึงความรักและความห่วงใย
ที่เกิดขึ้นภายใต้ความเจียบ
เป็นความน่ายกย่องที่รับรู้ได้ด้วยความรู้สึกรู้สึก
ภายนอกจรด ลมหนาวเย็นยะเยือก
แต่ภายในใจ เต็มไปด้วยความอบอุ่น

เรื่องราวที่น่าประทับใจนี้
คงไม่ใช่เพียงเพราะผู้คนเดินไปต่อแถว
ใหม่หลังชายหนุ่ม
คงไม่ใช่เพียงเพราะผู้คนรีบขยับถอยร่น
ให้มีพื้นที่ว่างเกิดขึ้น
และก็ไม่ใช่เพียงเพราะเด็กน้อยสละ
ที่นั่งให้
แต่สิ่งที่น่าประทับใจที่สุดคือ
เบื้องหลังเหตุการณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้น
เป็นการกระทำที่ไร้เสียงแบบน่ายกย่อง
ที่สุด

ความรัก ความหวังใย ความเอื้ออาทร
ที่มีให้แก่ผู้อื่น ไม่มีความจำเป็นต้องไป
ป่าวประกาศ

ไปเที่ยวบอกให้ผู้อื่นรับรู้ ว่า "พวกเรารัก
คุณ ห่วงใยคุณ"

บางเวลารักหรือห่วงใย ก็เป็นเรื่อง
เรียบง่าย ๆ

แต่เป็นสิ่งที่เราสัมผัสได้ด้วยหัวใจ
ด้วยความรู้สึก

ความก้าวหน้าของประเทศ

คงไม่ได้วัดกันด้วยสภาพทางเศรษฐกิจ
เพียงอย่างเดียว แต่ยังมีวัฒนธรรมของ
สังคมที่จะช่วยชี้วัดความน่ายกย่องด้าน
จิตวิญญาณ.....

จิตวิญญาณอันสูงส่งของมวล
มนุษยชาตินี้ ๆ

"ขจรศักดิ์" แปลและเรียบเรียง

www.facebook.com/Flintlibrary

<https://www.facebook.com/8888power/>



จอมยุทธ์

“ลูกว่าพ่อบึกบึนไหม?” พ่อถาม
ลูกชาย

“อ้อ” ลูกชายตอบ

“ลูกว่าพระเส้าหลินนี่เก่งไหม” พ่อ
ถามต่อ

“เก่งสิพ่อ จอมยุทธ์ทั้งนั้นเลย” ลูกชาย
ตอบ

“จ้ะพ่อดีพ่อดีจะไปโกนหัวเรียนวิชา
เส้าหลินนะ” พ่อถาม

“เอาสิครับพ่อ” ลูกชายตอบมือแล้ว
กระโดดจี้คอพ่อ

วันรุ่งขึ้น เด็กชายก็เห็นพ่อโกนหัว
เหมือนพระเส้าหลิน จึงกระโดดไป
กอดพ่อพร้อมบอกพ่อว่า

“สู้ๆ นะครับพ่อ พ่อต้องเป็นจอมยุทธ์
ที่เก่งแน่ๆ”

วันนั้นเป็นวันที่พ่อของเด็กน้อย
ต้องรับศิโมเพื่อรักษาโรคมะเร็งระยะ
สุดท้าย



เหนือฟ้ายังมีฟ้า

เหนือขงจื้อ ยังมี...หยีฟู

ขงจื้อนั่งติดพิณร้องเพลงระหว่างการท่องเที่ยวป่าดำ ชายชราคิ้วขาว หนวดขาวยาวย่อยต่ำ ผมขาวกระจายคลุมไหล่ สองมือยึดใส่แขนเสื้อ ขึ้นจากเรือเดินเข้ามา ได้ยินเสียงเพลงก็นั่งคุกเข่า มือเท้าคาง นั่งฟังอย่างตั้งใจ

เพลงจบ...พอรู้ว่าเป็นขงจื้อ ผู้แสวงหาทางการเมือง หยีฟูก็หัวร่อ กล่าวว่า

“ที่เขาเหนียวยากถึงปานนี้ก็น่ายกย่อง แต่ถ้าเขาชินทำเช่นนี้ต่อไปก็น่ากลัวว่าเขาจะห่างไกลจากมรรคออกไปทุกวัน” แล้วก็เดินจากไป

เมื่อขงจื้อทราบก็ผลึกพิณไปข้างหนึ่ง บอกศิษย์ว่า “ชาวประมงนั้น เป็นคนมีสติปัญญาล้ำเลิศ” แล้วก็เดินตามไปทันหยีฟูที่ริมทะเลสาบ ค้อมค่านับหยีฟู แล้วบอกว่า

“ถ้อยคำที่ท่านพูดสักครู่นี้จะยังไม่จบ ข้าพเจ้าโง่เขลา ใครขอฟังคำสอนจากท่านอีก”

หยีฟู : “ท่านนับเป็นคนรักการศึกษา”

ขงจื้อ : “ข้าพเจ้ารักการศึกษามาตั้งแต่เด็ก เวลานี้มีอายุ ๖๙ ปีแล้ว”

คนเรามีโรคร้าย ๘ ประการ

มีความทุกข์ ๔ ประการ

จะไม่สนใจมิได้”

หยีฟูก่ล่าว “นั่นคือ...

๑. ทำในสิ่งที่ท่านไม่ควรทำ นี่เรียกว่า... “แผล่เลือก”

๒. คนอื่นเขาไม่เชื่อในถ้อยคำของท่าน แต่ท่านก็พูดไม่รู้จบ นี่เรียกว่า ...
“เพ้อพ่ล่าม”

๓. เดาใจของผู้อื่น พูดในสิ่งทีผู้อื่นเขาอยากจะฟัง นี่เรียกว่า... “ประจบ”

๔. ไม่รู้ดีชั่ว เอออตามคนอื่นเขา นี่เรียกว่า... “สอพลอ”

๕. ชอบนินทาความผิดของผู้อื่น นี่เรียกว่า... “ใส่โคล้”

๖. ทำลายความสัมพันธ์ของคนอื่น นี่เรียกว่า... “ยุแยะง”

๗. ยกย่องคนชั่ว ชับไล่คนที่เกลียดชัง นี่เรียกว่า... “เจ้าเล่ห์”

๘. ไม่แยกดีชั่ว ทำดีกับสองฝ่าย เพื่อให้เขาชอบ นี่เรียกว่า... “กลิ้งกลอก”

หยีฟูสรูปรว่า “โรคร้ายทั้ง ๘ ประการนี้ ต่อภายนอกก็ก่อวคนอื่น ต่อภายในก็ทำร้ายตัวเอง นี่เป็นสิ่งที่ผู้มีสติปัญญามิยอมชิดใกล้”

“ถ้าเช่นนั้น ที่ว่าความทุกข์ ๔ ประการนั้นเล่า คืออย่างไร?” ขงจื้อถามต่อ
หยีฟูก่ล่าว นั่นคือ

๑. คิดจะทำแต่เรื่องใหญ่ เพื่อหาชื่อเสียง นี่เรียกว่า... “มักใหญ่”

๒. ทำเป็นอวดฉลาด ทำอะไรตามใจชอบ เอาแต่ความคิดเห็นของตนเอง
ไม่คำนึงถึงการล่วงเกินผู้อื่น นี่เรียกว่า... “ถือดี”

๓. มองเห็นความผิดของตน แต่ไม่ยอมแก้ไข ครั้นเมื่อได้ฟังคำตักเตือนของ
คนอื่นก็กลับโมโหโกรธา นี่เรียกว่า... “ยโส”

๔. ถ้าความเห็นนั้นตรงกับของตนก็ว่าถูก ถ้าความเห็นนั้นไม่ตรงกับตน แม้
จะดีก็ว่าไม่ดี นี่เรียกว่า... “ทะนง”

“คนคนหนึ่ง ถ้าหากมีความทุกข์ ๔ ประการนี้แล้ว ก็ยากที่จะสนทนา”

ขงจื้อได้ฟังแล้ว สีหน้าก็เปลี่ยนไป ค้อมค้ำนับอีกสามครา แล้วก็จากมา...

หยีฟู ชายชราคิ้วขาว เคราขาวยาวคลุมอก... ผู้กล้าสอนขงจื้อ ทำให้ขงจื้อ ต้องค้ำนับแล้วค้ำนับอีก จวงจื้อ (ปราชญ์รุ่นหลังขงจื้อ ผู้เขียนเรื่องนี้ ไม่ได้บอกว่าเป็นใคร มาจากไหน บอกแต่เพียงว่า สอนขงจื้อแล้ว ก็ลงเรือหายไปในทะเลสาบ แต่คำสอน ไรคร้ายทั้ง ๘ ความทุกข์ทั้ง ๔ ยังมีผู้บันทึกไว้ให้คนรุ่นหลังได้ เรียนรู้ว่าบ้านเมืองที่มีแต่คนป่วยด้วยไรคร้ายทั้ง ๘ มีแต่คนมีทุกข์ทั้ง ๔ เป็นบ้านเมืองที่หาความสุขสงบสุขไม่)

∴ ข้อสอบชีวิต ๔ ข้อ ที่ต้องสอบผ่านให้ได้ก่อนตาย ∴

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์สมพร บุษราทิจ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลศิริราช เปรียบเทียบชีวิตคนเราเหมือนการทำข้อสอบ ๔ ข้อ เหล่านี้ คือสิ่งที่ต้องสอบผ่านให้ได้...ลองมาดูกันว่า คุณผ่านได้กี่ข้อแล้ว

๑ ร่างกายแข็งแรง

เรื่องพื้นฐานในชีวิตคนเรา คือ การมีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพดี ซึ่งทำได้ง่ายๆ ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอและเจริญสติตลอด

๒ มีคนข้างตัวดี

คนข้างตัวอาจจะหมายถึงคู่สมรสหรือเพื่อน จะเป็นแบบใดก็ล้วนเป็นคนดี อยู่กับบัณฑิตจึงจะพาไปหาผล เลือกคนที่จะแต่งงานด้วยก็ควรเลือกให้ดี ถ้าเลือกดีแล้วก็ต้องดูแลเขาให้ดีที่สุด ไม่ใช่เลือกมาแล้วปล่อยปละละเลย เช่นนี้เขาจะดูแลเราดีมากยิ่งขึ้นกว่าจนแก่เฒ่า

หากเลือกคนที่จะแต่งงานด้วยแล้ว พบภายหลังว่าเขาไม่ได้ตั้งใจ ที่ต้องทำ

คือค้นหาความดีของเธอให้พบ ยอมรับความบกพร่องที่เราไม่ชอบใจ แล้วดูแลเขาให้ดีด้วยความรักและเคารพ เช่นนี้ก็จะได้คู่สมรสที่ดีที่สุดในที่สุด

คนส่วนใหญ่ไม่ทำนุบำรุงคนข้างตัวให้ดีๆ คอยแต่จะทำให้เสียน้ำใจ เช่นนี้ถือว่าสอพลอ กับเพื่อนก็เช่นเดียวกัน เพื่อนมีหลากหลายชนิด ก็เลือกวางเพื่อนในตำแหน่งต่างๆ กัน เพื่อนที่ดีเราก็ต้องดูแลเขาให้ดีเช่นกัน จึงจะมีเพื่อนแท้ในชีวิต คนส่วนใหญ่เลือกคบเพื่อนที่ฐานะ และคิดถึงประโยชน์ที่เขาจะให้เราในภายหน้า เลือกคบคนที่มีอำนาจวาสนา เช่นนี้ถือว่าสอพลอเช่นกัน เพื่อนแท้มีใช้อยู่ที่เปลือกนอก หากอยู่ในหัวใจของเรา

๓ มีเงินใช้

ข้อนี้ น่าจะเข้าใจกันดี มีเงินใช้ไม่ได้แปลว่าต้องรวย แต่แปลว่ามีเงินใช้และมีความมั่นคงทางการเงิน หลักง่ายๆ คือ ทำให้เงินไหลเข้ามามากกว่าไหลออกเสมอ เปรียบเหมือนน้ำซึมบ่อทราย ทำเช่นนั้นตลอดชีวิต

๔ มีจิตใจหนักแน่นแบบผู้ใหญ่

การจะมีจิตใจหนักแน่นแบบผู้ใหญ่ได้ ควรมี ๑. เมตตากรุณา หมั่นคิดถึงคนที่ยากลำบากกว่าเราเสมอ ๒. มีสติ หมั่นเจริญสติเสมอด้วยวิธีที่ตนเองชอบและเหมาะสม ๓. เห็นคุณค่าของงานที่ตนทำ และ ๔. เรียนรู้อยู่เสมอและก้าวข้ามตนเอง



● ที่มาจากหนังสือ บำบัดเครียด

โดย นายแพทย์ประเสริฐ ผลิตผลการพิมพ์

ฐานะ ๕

คือสภาพที่ทุกๆ คนในโลกเสี่ยงไม่พ้น คือ ๑. เรามีความแก่เป็นธรรมดา ๒. เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ๓. เรามีความตายเป็นธรรมดา ๔. เรามีการพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ๕. เรามีกรรมเป็นของตน (กัมมัสสโกมหิ) เป็นทายาทแห่งกรรม(กัมมทายาโท) มีกรรมเป็นกำเนิด(กัมมโยนิ) มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์(กัมมพันธู) มีกรรมเป็นที่พึ่ง(กัมมปฏิสรโน) ทำดี ทำชั่ว เราเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ ฐานสูตร ข้อ ๕๓)



..ให้อภัย..



ในร้านอาหารแห่งหนึ่ง....

บริการสาวคนหนึ่งไม่ทันระวัง ทำน้ำ
ซุซหกใส่กระเป๋าลูกค้าที่วางอยู่บนเก้าอี้
ลูกค้าหงุดหงิดจนเกือบจะลุกขึ้นมา
อาละวาด

แต่ยังไม่ทันจะได้เริ่ม ลูกสาวที่มากับ
คุณแม่เจ้าของกระเป๋าที่ลุกขึ้น เดินตรง
ไปหาพนักงานเสิร์ฟพร้อมตบขาของ
เธอแล้วพูดว่า “ไม่เป็นไร”

พนักงานหน้าตาดีนบอกว่า จะรีบไป
หาผ้ามาเช็ดทำความสะอาดให้

ลูกสาวตอบว่า “ไม่เป็นไรค่ะ เตี่ย
เอากลับบ้านซักให้สะอาดก็โอเคแล้ว ไป
ทำงานต่อเถอะ ไม่เป็นไรจริงๆ”

ลูกสาวพูดด้วยน้ำเสียงอ่อนโยน
เหมือนคนที่ทำผิดนั้นคือเธอเอง

แม่จ้องลูกสาว แทบจะอดกลั้น

ความโกรธเอาไว้ไม่ไหว.....

คืนนั้น พอลกลับถึงโรงแรม ...เธอและ
ลูกสาวนอนลงบนเตียง
ลูกถึงได้เสวว่า

ตอนเรียนอยู่ลอนดอนเป็นเวลา ๓ ปี
ที่พ่อแม่ไม่ยอมให้ลูกกลับบ้านตอนซัม
เมอร์ เพราะอยากจะให้ลองใช้ชีวิตด้วย
ตัวเอง ให้หางานทำและเที่ยวเล่น
ระหว่างปิดเทอม...

ลูกเป็นคนร่าเริง ชอบเที่ยวเล่น ไม่
เคยทำงานบ้านเลย

แต่พอต้องไปอยู่อังกฤษ เธอเลือกที่
จะรับจ๊อบเป็นพนักงานเสิร์ฟเพื่อหาเงิน
ค่าขนม...

วันแรกที่ทำงานก็โชคร้ายชะแล้ว ..!!

เธอถูกให้ไปล้างแก้วไวน์
แก้วไวน์ของที่ร้านเป็นแก้วอย่างดี
ใสและบาง แคะใช้แรงนิดเดียวก็เหมือน
จะแตกคามืออย่างไงยังงั้น

เธอล้างแก้วอย่างระมัดระวังจน
เสร็จ แคंपอเปลอเอี้ยวตัวนิดเดียว ชน
เข้าที่แก้วใบหนึ่งเท่านั้นแหละ

..แก้วทั้งหมดก็แตกเต็มพื้น

“แม่รู้มั๊ย ตอนนั้นความรู้สึกของหนู
เหมือนตกนรกทั้งเป็นเลย...”

ลูกเล่าต่อว่า

....เจ้าของร้านก็เดินเข้ามาพูดว่า

“เธอไม่เป็นอะไรใช่ไหม?”

แล้วก็รีบบอกให้พนักงานคนอื่นๆ
มาช่วยกันเก็บเศษแก้วที่พื้นให้สะอาด

อีกครั้งหนึ่งตอนกำลังรินไวน์

เธอไม่ทันระวัง รินไวน์ไปโดนกระ-
โปรงสีครีมของลูกค้าเข้า

ตอนแรกเธอคิดว่า จะต้องถูกเอา
เรื่องจนออกจากงานแน่ๆ ไม่คิดเลย
ลูกค้าจะบอกว่า

“ไม่เป็นไรหรอก คราบไวน์เอง ชัก
ไม่ยาก” แล้วก็ลุกขึ้นมาตบว่าเธอและ
เดินไปห้องน้ำ



“แม่คะ หนูเคยได้รับการให้อภัยจาก
การกระทำที่ไม่ได้ตั้งใจมาหลายต่อ
หลายครั้ง หนูอยากให้แม่คิดว่าพนักงาน
คนนั้นก็เหมือนลูกของแม่ ให้อภัยเขา
เถอะนะคะ”

คนเรามีโอกาสทำผิดพลาดกันได้ทั้ง
นั้น ..

แต่สิ่งที่ทุกคนอยากได้ บางครั้งก็แค่
เพียงโอกาสและการให้อภัย ...!!!

อ่านเรื่องนี้แล้ว ทำใจให้กว้าง คิดถึง
ใจของผู้อื่นมากขึ้น และกำหนดสติให้ไม่
ใจร้อน อย่าเอาแต่ใจตนเอง ก่อนคิดถึง
ใจของผู้อื่น...!!!!

Cr. FB Ramet Tanawangsrri



ปรากฏการณ์ธรรมชาติ

“ทำให้มาก” จะเกิดอะไรขึ้น?



● บุญคุ้ม ชาวหินฟ้า



โลกใบนี้มีองค์ประกอบพอประมาณ มีสัดส่วนแค่นี้ๆ นี่คือธรรมชาติทั่วไป แต่ถ้าเราเพิ่ม “มวล” เข้าไปอีก บางทีก็เกิดสิ่งที่เหลือเชื่อ บางทีก็เกิดสิ่งมหัศจรรย์พันลึก!



จะเล่าปรากฏการณ์ที่ได้ประสบพบเจอด้วยตัวเอง แต่มีไข่ แจ่วเจอดี! สมัยที่กินนอนอยู่เมืองกาญจน์ มีต้นไม้ มีป่าเขาอยู่ล้อมรอบ ฝนตก ๓-๔ วัน ตกชนิดไม่หยุดพัก ลิ่งแปลกๆ ก็ได้เกิดขึ้น มีเห็ดดินเรด ดอกใหญ่ๆ ขึ้นเป็นแพอยู่บนพื้นดิน ประมาณ ๔ ตารางเมตร คนงานตื่นตื่นกันใหญ่

มีเห็ดโคนโผล่แทรกในที่ๆ ไม่เคยเกิด

มีต้นไม้อเล็กๆ แปลกๆ เกิดขึ้นมากมาย เป็นความมหัศจรรย์ของธรรมชาติจริงๆ

ในฐานะนักวิทยาศาสตร์แบกะดิน ก็สรุปเอาเองว่า โลกของเรา พอมีความชื้นในอากาศที่เพิ่มอีกหลายเท่าตัว และคงอยู่อีกหลายๆ วัน

เพียงแค่นี้พืชพันธุ์ไม้หรือแมลงสัตว์ เล็กตัวน้อยที่เติบโตแบบมีขีดจำกัด พลังแบ่งบานขยายผลกันสนุกสนาน

ท่านใดที่สนใจชีวิตแปลกๆ ท่านอาจจะทดลองหาพื้นที่สักแปลง แล้วเพิ่มความชื้นลงไปตลอดเวลาลักหลายๆ วัน

เชื่อว่าจะพบสิ่งมหัศจรรย์เหลือเชื่ออย่างแน่นอน เพราะธรรมชาติของเรา พืช-สัตว์แต่ละประเภทจะเติบโต ภายใต้แสงสว่าง-ความร้อน-ความชื้นที่มีปริมาณจำนวนหนึ่ง

เมื่อเราเพิ่มองค์ประกอบบางอย่างลงไป ชีวิตที่ถูกควบคุมก็จะเติบโต

ขยายผล

แล้วสัตว์ประหลาดแบบหนัง เอเลี่ยนจะเกิดขึ้นมั๊ย?...คำตอบคือ ก็มีโอกาสเหมือนกัน!!!

จากเรื่องนี้ก็เลยมาถึง “ลมหายใจ” ขอตั้งโจทย์ว่า ถ้าหายใจเข้าลึกๆ ติดต่อกันสัก ๑๐ นาที จะเกิดอะไรขึ้น?

ผู้เชี่ยวชาญเคยทดลองทำโยคะสุริย-นัมัสการ ๑๒ ท่า หายใจยาวเข้า-ออก ๖ ชุด

ทำ ๑๐ ครั้ง ก็เท่ากับหายใจเข้า-ออก ๖๐ ชุด สิ่งที่เปลี่ยนแปลงคือ “ใบหน้า” ที่ดูผ่องใสขึ้นทันตาเห็น!

ปกติคนเราหายใจยาวประมาณ ๖๐-๗๐% แต่พอจับมาทำให้ได้ถึง ๑๐๐% และเพิ่มปริมาณออกซิเจนติดต่อกัน ๑๐ นาที ปากุฏิหาริย์ก็เกิดขึ้นกับ



ร่างกายของเรา

นี่ก็เป็นเรื่อง “ทำให้มาก” ร่างกายจะมีปฏิกริยาทันที

คุณตัน นักธุรกิจชื่อดัง เคยให้ความเห็นว่า “ปฏิภาณไหวพริบ การต้อยอด การมองนอกกรอบ” เกิดจากประสบการณ์ “ทำซ้ำ” หรือ “ทำให้มาก”

คุณป๊อด โมเดิร์นด็อก เล่าว่า การซ้อมทำทางประกอบเพลง เขาจะซ้อมเป็นร้อยเป็นพันเที่ยว จนร่างกายคุ้นเคยและพาไปเองโดยเจ้าตัวเองไม่ต้องคิด

เล่าเรื่อง “ทำให้มาก” จากธรรมชาติ โยงมาศิลปิน ถือว่าเป็นเรื่องสนับสนุนซึ่งกันและกัน

โลกแห่งธรรมชาติ โลกแห่งมนุษย์ หาก “ทำให้มาก” สิ่งที่เหลือเชื่อ สิ่งที่ไม่ถึง สิ่งที่น่ามหัศจรรย์จะเกิดขึ้นได้ อย่างน่าตื่นใจ

ลองเอาทฤษฎี “ทำให้มาก” ไปใช้กับเรื่องอื่นๆ ดูซิว่า ท่านผู้อ่านจะค้นพบอะไร?

โปรดเล่าสู่กันฟังเป็นวิทยาทาน!



คอเลสเตรอลคือไขมันชนิดหนึ่งที่อยู่ในเส้นเลือด จริงๆ แล้วคอเลสเตรอลเป็นของมีประโยชน์ มันมีประโยชน์ ร่างกายจึงสร้างขึ้นมา ถ้าไม่มีประโยชน์ก็ไม่สร้าง **ประโยชน์ของคอเลสเตรอลก็คือทำให้เรามีอารมณืขัน สนุกสนาน มีกำลังวังชา** เพราะฉะนั้นคนจะต้องมีคอเลสเตรอลบ้างจึงจะมีแรง เป็นคนสนุก **เป็นคนมีชีวิตชีวา**

การล้างคอเลสเตรอล

สูตรที่ 1 เอากระเจี๊ยบแดงต้มกับพุทราแห้ง

สูตรที่ 2 น้ำซูปมะละกอ ใช้มะละกอครึ่ง บางที่เรารู้จักมะละกอน้อยไป นึกว่ามะละกอทำได้แค่ล้มตำมะละกอนี้ปอกเปลือกแล้วเอามาต้มจืด ต้มจืดแบบฟักนะ แทนที่จะใช้ฟักก็ใช้มะละกอแทน **ต้มกับเต้าหู้ เห็ดฟาง หรือเห็ดหอม** แล้วก็กินนี่ **มันจะลดคอเลสเตรอลได้ดีมาก** ราคาถูก กินได้ทุกวัน คืออย่างน้อยเรามีน้ำซูปติดบ้านไว้เลยใช่ไหม คือเราจะกินอาหารอะไรก็ได้ แต่อย่าลืมน้ำซูปมะละกอ

ขอบคุณข้อมูลจาก หนังสืออนาพิกาชีวิต

สุขภาพ

สุพงษ์ ชาวหินฟ้า

คุยกันเรื่อง

คุณรู้แค่ไหน?

“ซี้”



หัวข้อนี้นดูหายยาก แต่เนื้อหาบอกได้เลย ๔ ดาว! เนื่องจากเป็นคนสุขภาพดี พอใครพูดเรื่องซี้บถ่ายก็แอบหัวเราะหึๆ เรา...สบายมาก ไม่เคยมีปัญหาชีวิตเรื่องนี้!

แต่พออายุ ๖๐ (บางคนอาจไม่ถึง) “ซี้” มีปัญหาซะแล้ว เคยถ่ายทุกเช้าก็ไม่มา

เคยปวดท้องซี้เทียมก็มี มันมาพร้อมปวดฉี่ตอนเช้า แต่พอฉี่เสร็จ มันก็หายไปเฉยๆ

ตอนหลังก็มาใช้ระบบ whatever will be มาเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น ไม่ไปเคร่งครัดระเบียบวินัยกับมันมาก

นี่ๆ ไป เราณีเหมือนวัวควายเลย เนอะ ออกเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้น

พออยากถ่าย เขาก็ไม่ปั๊บปั๊บ แต่จะค่อยๆ เตือน ขอขอบคุณครับที่ยังปรานี!

ปัญหาปล่อยซี้ตามสบายก็คือ เมื่อไม่ซี้บถ่ายทุกวัน ปลายอุจจาระจะเริ่มแข็งตัว ยิ่งนานจะยิ่งแข็งเป๊ก

ถ้าหัวนิวดเคลิษฐ์รุ๊กนี้ไม่ออกมา ก่อนเหล่าสมุนบริวารก็ออกไม่ได้

คนป่วยที่นอนติดเตียง พอท้องผูก คุณหมอก็ต้องแคะแแกะออกมา

เมื่ออายุมากขึ้น ระบบซี้บถ่ายเริ่มมีปัญหาจริงๆ จะแก้ไขอย่างไร?

ทางออกที่ ๑ หมั่นออกกำลังกาย ระวังภาวะภายในใหญ่ น้อยจะมีพลังซี้บเคลื่อนที่มีคุณภาพ

ทางออกที่ ๒ กินไฟซี้ผักให้มากขึ้น เพราะเส้นใยจะทำหน้าที่เป็นกระดาษทราย ขัดล้าไส้ให้สะอาดสะอ้าน และซี้บเคลื่อนกากอาหารทั้งหลายให้เดินหน้าสู่ทวารหนัก

การหมั่นกินผักน้ำพริก ถือเป็นอาหารทรงคุณภาพที่มีทั้งวิตามิน และกากใยมากมายที่จะทำให้อำไส้ทำงาน

หน้าที่ได้สมบูรณ์

ทางออกที่ ๓ ถ้ากินพืชผักไม่พอ หรือตัวเองยังมีพลังขับถ่ายอ่อนแรง... ขอแนะนำให้กิน “กล้วยน้ำว้า” คำนวณคร่าวๆ น่าจะวันละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓ ผล!

สิ่งมหัศจรรย์ก็จะได้เห็นทันตา กลิ่นเหม็นลดลง มวลอุจจาระเต็มพิกัด การขับเคลื่อนง่ายตายสบายๆ เหมือนเดินอยู่บนเนินเขา!

อานิสงส์กินกล้วย

๑. กล้วยมีความชุ่มฉ่ำ มีน้ำอิมเอิบ แต่ไม่เฉอะแฉะ หน้าตาผิวพรรณจึงแจ่มใส

๒. กล้วยมีมวลมากพอที่จะทำให้อำไส้ทำงานได้เต็มที่

๓. อุจจาระเต็มท่อ พลอยทำให้ลำไส้ตื่นตัวหรือได้ออกกำลัง

ลำไส้้ออกกำลังก็จะแข็งแรงทำงานในหน้าที่ได้ดียิ่งขึ้น

บทสรุป ไม่น่าเชื่อ โรคที่เป็นกันมากคือ โรคมะเร็ง และมะเร็งที่เป็นกันมากคือ “มะเร็งลำไส้”



ปลาหมอตายเพราะปาก มนุษย์ก็ตายเพราะกินนี่แหละ

จะกินพืชผัก เขาก็ชืดยาเยอะ กินผักเยอะๆ ก็ไม่ไหว ราคาก็แพง แต่ “กล้วย” ช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้

คุณรู้มั๊ย “กล้วย” มีบทบาทในโลกมนุษย์มานานแล้ว

- ช่วยแม่เลี้ยงลูก
- ช่วยแม่ธรณีฟื้นฟูผืนดิน
- ช่วยแม่โลกในเรื่องสิ่งแวดล้อม (งดใช้พลาสติกได้เยอะ)

- และช่วยหมอในการรักษาโรค
วันนี้พวกเราไปปิดทองที่ต้นกล้วยกันเถอะ

ขอขอบคุณ “กล้วย” ที่ให้สิ่งดีๆ แก่โลกมนุษย์!





✧ บุญลู่ เจประโคน

ตอน ๒ : หัวหน้าคะ ใ้จ้อยผิตศีล ๕ คะ

“ดินแดนแห่งการงานอันเบิกบาน” ของเรามีพนักงานยี่สิบกว่าคน จบ ป.๔ เป็นส่วนใหญ่

เรากำหนด “ศีล ๕” เป็นธรรมนุญการอยู่ร่วมกัน ประกาศมานานแล้ว แต่พอผู้จัดการคนใหม่มาเข้าอีกที เป็นเรื่องทันที

บางทีนะครับ หย่อนมานาน พอใครมาทำให้ถูกกฎระเบียบ ให้ถูกต้อง กลับกลายเป็นผู้บริหารคนนี้เป็นตัวปัญหา!

เพียงไม่กี่เดือน พนักงานฟ้องกันวุ่นวาย ใครผิตศีล ๕ คนโน้นคนนั้นคนนี้ เสียสอง(เสียงที่แอบแฝง)ที่ฟ้องมา ถอดรหัสได้ว่า จะเอาจริงสักแค่ไหน จะดูหน้าผู้บริหารชุดใหม่ ดูซิจะเอาออกสักกี่คน!

-๑๔- ๑๑๔๓

เป็นเรื่องเลย “นายจ๋อย” หนักหน่อย ม.ต.ล.ว. เมตาลอดวัน แกก็สู้นะ เข้า
พรรษาอดได้ ๓ เดือน แต่ออกพรรษาปุ๊บ เมาละ!

สุดท้าย คณะผู้บริหารต้องชี้แจงให้เข้าใจที่มาที่ไปของ “ศีล ๕”
บริษัทของเราใช้ศีล ๕ เป็นกรอบของชีวิต มิใช่เอาเป็นตัวชี้วัด
ขอให้ทุกคน “พยายาม” ใช้ศีล ๕ เป็นรั้วของชีวิต
“ทำให้ได้ ทำให้สำเร็จ ขอให้มีความพยายามเป็นที่ตั้ง...”

ถ้าเราเอาคนผิดศีล ๕ ออก เราก็คงกลายเป็น “คนขี้จี้” ไปเลย
เข้าทางป็น พนักงานบางคนที่แอบดูว่าคลื่นลูกนี้จะทำให้ใครบาดเจ็บ!
แอบคิดแบบนี้ ผมก็ฟันธงว่า “ใจดำ!” เพราะถ้าประชดผู้บริหาร ผู้บริหาร
ไม่ทำก็ดำ แต่ถ้าทำก็ดำอีก หาวัวใจร้ายใจดำ

แต่จริงๆ แล้ว ตัวเองก็เข็มไม้เบา เอาชีวิตเพื่อนมา “ลองของ”
เรามาค่อยๆ ฝึกคิดเป็น คิดแบบมีเมตตา
ชีวิตเกิดมาเพื่อฝึกฝน-เรียนรู้นะครับผม!



วิธีระดับความอาฆาต ๕ ประการ

คือธรรมอันเป็นที่ระงับความอาฆาต (ผูกใจเจ็บ) :-

๑. พึงเจริญเมตตา (คิดช่วยเหลือ) ในบุคคลนั้น
๒. พึงเจริญกรุณา (ลงมือช่วยเหลือ) ในบุคคลนั้น
๓. พึงเจริญอุเบกขา (วางใจเที่ยงธรรมเป็นกลาง) ในบุคคลนั้น
๔. พึงไม่ระลึกถึง (อสติ) โมโหใจ (อมนสิกาโร) ในบุคคลนั้น
๕. พึงนึกถึงความเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตน เป็นทนายทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง ทำกรรมดีหรือชั่วก็ตาม จะเป็นทนายทของกรรมนั้น

(จากพระไตรปิฎกเล่ม ๒๒ “อาฆาตวินยสูตรที่ ๑” ข้อ ๑๖๑)

“อำนาจเงิน”

อัจฉริยภาพของ

พยงค์ มุกดา



แนวคิดทฤษฎีหนึ่งที่ว่าความสัมพันธ์ทางเศรษฐกิจเป็นสาเหตุพื้นฐานของปรากฏการณ์ทางสังคม แนวคิดนี้ก็คือปรัชญาแนว “วัตถุนิยม” เป็นแนวคิดที่อยู่ตรงข้ามกับปรัชญาแนว “จิตนิยม” ซึ่งถือว่า “จิต” เป็นความแท้จริงสูงสุดเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น ปัญหาของประเทศและของโลก รวมถึงปัญหาความขัดแย้งและสงครามทุกระดับ ขึ้นอยู่กับการขาดสมดุลของแนวคิดหรือปรัชญาสองแนวทางนี้เป็นหลัก

ปรัชญาหรือแนวคิดแบบ “จิตนิยม” นั้น เป็นแนวคิดหรือปรัชญาทางศาสนาที่ต้องทำหน้าที่โดยตรงในการต่อสู้กับแนวคิด “วัตถุนิยม” คือศาสนาต้องต่อสู้กับลัทธิ “บ่าววัตถุ” “บ่าวบริโภ�” ซึ่งรวมไปถึงการสอนให้คนรู้จัก “พอเพียง”

พอใจใน “**ความสมถะ**” ลดความยึดติดและพึงพิงวัตถุ บริโภคน้อยเท่าไรยิ่งดี รวม ถึงต้องยึดถือจริยธรรมว่าเป็นความสำเร็จเหนือกว่าการมีเงินทองและวัตถุใดๆ

แต่เท่าที่เห็น ศาสนาในปัจจุบันกลับผสมผสานตัวเองให้เข้ากับลัทธิ “**วัตถุนิยม**” ได้อย่างกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกันมากขึ้นเรื่อยๆ จนทุกวันนี้แยกกันแทบ ไม่ออก ดูเหมือนจะกลายเป็น “**ศาสนาวัตถุนิยม**” ไปเรียบร้อยแล้ว

“**ผลบุญ**” หรือ “**ผลความดี**” ก็ต้องแสดงออกมาในรูปของ “**ความเจริญ ทางวัตถุ**” “**สุขภาพที่ดี**” หรือแม้แต่ “**เกียรติยศ**” “**ตำแหน่ง**” นักบวชที่เก่ง- กาจก็ต้องมีผลงานในการระดมทุนได้มาก สามารถสร้างศาสนสถานที่ยิ่งใหญ่ อลังการ ดังนั้นในปัจจุบัน การเป็น “**สมถะ**” “**หลุดพ้น**” “**ปล่อยวาง**” และ แนวคิด “**จิตนิยม**” กำลังกลายเป็นของแปลกปลอมในศาสนาไปเสียแล้ว

“งุนงงหนักหนาเงินตราเจ้าเอย

ไม่วายเว้นเลยทุกวี่วัน

ชมรมเชื่อถือเล่าลือลั่น

งุ่นง่านแต่เงิน งก งง จัน เสียงซุบซิบกันออกแซ่ซ่า...”

นี่คือเพลงที่ให้บรรยากาศเกี่ยวกับอำนาจของ “**เงิน**” เอาไว้อย่างชัดเจน แจ่มแจ้งแทงทะลุได้ถึงแก่นที่สุดเพลงหนึ่ง คือเพลง “**อำนาจเงิน**” ของ **ครูพยนต์ มุกดา** ศิลปินแห่งชาติ ที่มีผู้นำมาร้องกันหลายเวอร์ชัน แต่ที่ได้รับความนิยมมากที่สุดนั้น จะต้องยอมยกให้เวอร์ชันที่ขับร้องโดย **สุเทพ วงศ์กำแหง** ศิลปินแห่งชาติ ว่าขย้ออารมณ์เพลงออกมาได้อย่างสะใจผู้ฟังมากที่สุด ท่อนที่ขยี้หัวใจผู้ฟังที่กำลังถึงแตกให้แทบแหลกสลายก็คือท่อนแยกที่ผู้ขับร้องขย้ออารมณ์ออกมาว่า

“มีเงินเดินซื้อ...สินค้ำได้

บางคราวเชื่อใหม่...แม้ใจที่แกร่งเกิน

ยังถูกน้ำเงินกระหน่ำเลียยับเยิน

ไอ้เงิน เอ้ยเงิน ไอ้เงิน เอ้ยเงิน อำนาจมันเกินจะเอื้อมอจ....”

สรุปแล้ว คำให้ศิลปินให้พรคำหนึ่งที่เรารู้ว่าได้รับเพื่อให้มีชีวิตรอดได้ในชีวิตนี้ก็คือ

“จงรวย! และจงรวย!”

ยิ่งเมื่อได้ฟังเพลงนี้กันเพลินๆ มาจนถึงท่อนสุดท้ายก็ยังคงโดนตัดญาติขาดมิตรกันไปแบบไม่ต้องคบกันเลยอีกว่า

“คนเราเคารพคบกันที่เงิน

ไม่มีเขาเมินดั่งหมดยุติ

เงินตรานี้หรือคือกระดาษ

ผู้สร้างขึ้นมาชื่อนาถ...หลงใหลเป็นทาสอำนาจเงิน....”

นาวาตรีพยงค์ มุกดา หรือ ครูพยงค์ มุกดา เป็นนักร้อง นักแสดง นักแต่งเพลงที่มีชื่อเสียงจากการแต่งเพลงเป็นจำนวนมาก นับเป็นบรมครูผู้มีอัจฉริยภาพสูงในวงการเพลงของไทย ได้รับการเชิดชูเกียรติเป็นศิลปินแห่งชาติประจำปี พ.ศ.๒๕๓๔ และได้รับรางวัลนราธิปประจำปี พ.ศ.๒๕๕๐

เช่นเดียวกับผู้ถ่ายทอดเพลงนี้ **สุเทพ วงศ์กำแหง** ศิลปินแห่งชาติ สาขาศิลปะการแสดง (เพลงไทยสากล ศิลปินอัจฉริยะ) ที่มากความสามารถและมีผลงานในหลากหลายบทบาท ทั้งจิตรกร นักประพันธ์ นักแสดง และนักร้อง ที่ปัจจุบันได้กลายเป็นนิยามของความยอดนิยมตลอดกาล





เพลง อำนาจเงิน



คำร้อง ทำนอง พยงค์ มุกดา
ขับร้องโดย สุเทพ วงศ์กำแหง

งุนงงหนักหนาเงินตราเจ้าเอ๋ย
ไม่วายเว้นเลยทุกวี่วัน
ชมรมเชื่อถือเล่าลือลั่น
งุ่นง่านแต่เงิน งก งบ งั้น เลียงซุบซิบกันออกแซ่ซ่า
มมงายเจียบเหงาถ้าเราขาดเงิน
กลัดกลุ้มเหลือเกินดังเกิดกรรม
ใครมีครีกครั้นทุกคืนค่ำ
เจ้าจู้เจ้าโจม ฝังใจจำ เหนื่อนั้นมันนำอำนาจเงิน
มีเงินเดินซื้อ...สินค้าได้
บางครั้งวเชื่อใหม่...แม่ใจที่แกร่งเกิน
ยังถูกน้ำเงินกระหน่ำเสียดยับเยิน
โอ้อเงินเอ๋ยเงิน โอ้อเงินเอ๋ยเงิน อำนาจมันเกินจะเอื้อมอาจ
คนเราเคารพคบกันที่เงิน
ไม่มีเขาเมินดังหมดญาติ
เงินตรานี้หรือคือกระดาษ
ผู้สร้างขึ้นมาชื่อนาถ...หลงไหลเป็นทาสอำนาจเงิน



ช่วยผู้อื่นเท่ากับช่วยตนเอง

● พระไพศาล วิสาโล

เมื่อประมาณ ๔๐-๕๐ ปีมาแล้ว มีชาวฝรั่งเศสคนหนึ่งขับเครื่องบินใบพัด แล้วเกิดอุบัติเหตุ เครื่องตกบนเทือกเขาแอนดิสในทวีปอเมริกาใต้ เทือกเขานี้สูงมาก มีแต่หิมะทั้งนั้น เครื่องตกลงมาพังยับเยินแต่ตัวเขาไม่ตาย ต้องกระเสือกกระสนเดินฝ่าหิมะไปขอความช่วยเหลือจากผู้คน แต่เทือกเขานั้นกว้างใหญ่มาก เดินฝ่าหิมะ ๓ วันก็ยังไม่เห็นวิหาวของผู้คน อากาศก็หนาวเหน็บ จนกระทั่งเขาหมดแรง แต่เขารู้ว่าถ้าล้มพับตรงนั้นก็จะมีลูกขึ้นมาไม่ได้อีกเลย เขาจึงพยายามลุกขึ้นมาเดินต่อ เดินลุยหิมะไปได้สักพักก็หมดแรง

ตอนนั้นเขาคิดว่าต้องตายแน่นอน จึงรำลากลุกเมียและเตรียมตัวตาย แต่แล้ว เขาก็นึกขึ้นมาได้ว่า ถ้าตายตรงนั้นคงไม่มีใครพบศพเขา เมียก็จะลำบาก เพราะประเทศฝรั่งเศส ถ้าไม่พบศพต้องใช้เวลาถึง ๔ ปี ศาลจึงจะประกาศว่าเป็นบุคคลสูญหาย บริษัทประกันภัยถึงจะจ่ายเงินให้เมียหรือทายาท เขาจึงคิดว่าจะตายตรงนั้นไม่ได้



เขาเหลือบไปเห็นหินก้อนหนึ่งโผล่ขึ้นมาจากหิมะ อยู่ห่างประมาณ ๑๐๐ เมตร เขาคิดว่าถ้าทิ้งร่างกายไว้บนหินก้อนนั้นคงมีโอกาสที่คนอื่นจะมาพบศพเขาได้ เขาจึงรวบรวมเรี่ยวแรงกระเสือกกระสนไปจนถึงหินก้อนนั้น แต่ปรากฏว่าเขาไม่ได้หยุดแค่ตรงหินก้อนนั้น เขายังมีแรงเดินต่อไปอีก ๑๐๐ กิโลเมตร จนกระทั่งไปถึงหมู่บ้าน แล้วมีคนช่วยชีวิตเขาไว้ได้

เรื่องนี้เป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์มาก คนซึ่งไม่มีเรี่ยวแรง กำลังจะตายอยู่แล้ว แต่สุดท้ายด้วยความรักเมีย ด้วยความห่วงลูก อยากให้ลูกเมียได้รับเงินประกันชีวิต จะได้ไม่ต้องลำบากทำให้เขามีเรี่ยวแรง ที่แรกคิดว่าเดินไปอีก ๑๐๐ เมตรก็แย่แล้ว แต่ก็กัดฟันเดิน สุดท้ายกลับมีเรี่ยวแรงเพิ่มขึ้นมาอีก จนกระทั่งสามารถเดินไปได้ไกลกว่าเดิมหลายเท่า เรื่องนี้แสดงให้เห็นว่าใจของคนเรามีพลังมาก และสิ่งหนึ่งที่เป็นพลังคือความรัก ความห่วงใย

คนเรานั้นมีทั้งพลังบวกและพลังลบในตัว พลังลบได้แก่ ความโกรธ ความอิจฉา ความขิงขาม พลังบวกได้แก่ ความเมตตา กรุณา ความรัก ความห่วงใย ทำให้เราสามารถที่จะทำในสิ่งที่ยามปกติทำได้ยาก

คุณหมอมรา มลิลลา เล่าว่า มีผู้ชายคนหนึ่งประสบอุบัติเหตุ เกิดอาการช็อก ไตวายฉับพลัน ตอนมาถึงโรงพยาบาลก็โคม่าแล้ว อาการหนักมาก หมอบอกว่าเป็นตายเท่ากัน ในช่วงนั้นเขาเล่าว่าเจ็บปวดมาก คนที่อาการโคม่าไม่ใช่เขาไม่รับรู้ เขารับรู้ได้แต่สื่อสารออกไปไม่ได้

ผู้ชายคนนี้เล่าว่า ตอนที่เขาโคม่า รู้สึกทุกข์ทรมานมาก จิตว้าวุ่นพุ่งชนไปหมด ไม่อยู่กับเนื้อกับตัว บางขณะก็เหมือนจะหลุดออกจากร่างให้ได้ แต่แล้วบางช่วงก็รู้สึกว่ามืออะไรมาแตะที่ตัวเขา แล้วมีพลังอะไรบางอย่างแผ่ออกมา ช่วยให้จิตของเขากลับมาอยู่กับกาย หายว้าวุ่น ทุกขเวทนาเบาบางลง

ภายหลังเมื่อเขาเริ่มรู้สึกตัว ก็รู้ว่าเป็นเพราะมีหัวหน้าพยาบาลคนหนึ่ง เวลา



ขึ้นเวรก็จะมาเยี่ยมผู้ป่วยทีละเตียง มาพูดคุยให้กำลังใจ คนไหนที่โคม่า พูดไม่ได้ ไม่รู้สึกตัว เธอก็จะเอามือสัมผัสตัวผู้ป่วย แล้วก็แผ่เมตตา สวดมนต์ ให้กำลังใจให้ฟื้นจากอาการโคม่า ให้หายใจ ง่ายๆ พลังแห่งความเมตตาจากสัมผัสของเธอสามารถแผ่ถึงตัวของผู้ป่วย จนกระทั่งจิตใจของเขารับรู้ได้ ทำให้ชายผู้นั้นรู้สึกสำนึกในบุญคุณของพยาบาลคนนี้มาก

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจจะรู้สึกตัวแล้วก็ยังมีบางช่วงที่อาการกำเริบเพราะยังอยู่ในภาวะวิกฤติ คินหนึ่งเขาทรมาณมาก หายใจลำบากอย่างยิ่ง มีความรู้สึกเหมือนแบกกระสอบข้าวสารเดินขึ้นเขา ความรู้สึกตอนนั้นคืออยากตายเพราะไม่ไหวแล้ว แต่ช่วงนั้นเองเขาก็นึกถึงพยาบาลคนนั้น ถ้ารุ่งเช้าเธอมาแล้วพบว่าเขาตายไปแล้ว เธอคงจะเสียใจ อาจจะคิดว่าเธอทำอะไรผิดไปหรือเปล่า เขาถึงตาย

พอนึกอย่างนี้เขาก็เลยคิดว่าอย่าเพิ่งตายเลย อดทนอีกสักหน่อยให้ถึงเช้าจะได้ร่ำลาพยาบาล และบอกเธอว่า “ถ้าผมตายไปก็ไม่ใช่ความผิดของคุณ คุณทำดีที่สุดแล้ว แต่ผมไม่ไหวจริงๆ” แล้วเขาก็รวบรวมกำลัง อดทนจนถึงเช้าเพื่อจะได้บอกพยาบาลอย่างที่นึกไว้

ครั้นถึงตอนเช้าเขาก็รู้สึกดีขึ้น พยาบาลมาเยี่ยมตอนเช้า เขาก็ลืมนบอกพยาบาล แต่พอตกกลางคืนอาการก็กำเริบอีกจะตายให้ได้ แล้วเขาก็นึกถึงพยาบาลอีก คิดว่ายังตายไม่ได้ ต้องร่ำลาพยาบาลก่อน ต้องบอกให้เธอรู้ว่ามันไม่ใช่ความผิดของเธอถ้าเขาจะตาย เขาจึงพยายามรวบรวมกำลัง แล้วก็อยู่จนถึง

เข้า พอเจอพยาบาลก็ลืมนบอกอีก ตกตึกก็กลับมาเป็นเหมือนเดิม เป็นอย่างนี้อยู่ ๒-๓ วัน จนกระทั่งร่างกายของเขาดีขึ้น กลับมาเป็นปกติ จนออกจากโรงพยาบาลได้

เรื่องนี้เป็นอีกตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นว่า ความรักความห่วงใย หรือความเมตตา มีพลังมาก ไม่ใช่แค่พลังความเมตตาของพยาบาลที่ช่วยให้ชายผู้นี้มีเรี่ยวแรง และมีอาการดีขึ้น แต่ยังชี้ให้เห็นถึงความเมตตาหรือความห่วงใยของคนไข้ที่มีต่อพยาบาล ไม่อยากให้เธอต้องเสียใจ หรือรู้สึกผิดที่คนไข้ต้องตาย ถ้าชายผู้นี้ไม่มี ความเมตตา กรุณา หรือความห่วงใยพยาบาล เขาคงตายไปนานแล้ว

สำหรับเขาตอนนั้นตายง่ายกว่าอยู่ด้วยซ้ำไป แต่เมื่อรู้ว่าจะต้องอยู่เพื่อบอก ล่าพยาบาล เขาก็มีกำลังใจและความอดทนที่จะอยู่ต่อ แม้จะเพียงแค่วันที่ชั่วโมง ก็ตาม แต่กลับเป็นว่า มันทำให้เขามีพลังที่จะอยู่ต่อไปได้นานขึ้นอีกหลายวัน เหมือน กับชายชาวฝรั่งเศสที่กล่าวเมื่อสักครู่ พอเขามีแรงเดินไปได้ ๑๐๐ เมตร ก็เกิด กำลังใจที่จะเดินต่อ จนสามารถเดินต่อไปได้อีก ๑๐๐ กิโลเมตร

ความเมตตา กรุณา คือ ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ไม่ใช่หนีกันอย่างเดียว แต่ พยายามช่วย พยายามลงมือทำเพื่อช่วยเขา การทำเช่นนั้นก็มีผลดีอย่างหนึ่งคือ ช่วย ลดความทุกข์ในจิตใจของตน เมื่อนึกถึงผู้อื่น ผลดีก็ส่งกลับมาที่ตัวเองด้วย เมื่อ คิดจะช่วยผู้อื่น ก็กลับกลายเป็นการช่วยตัวเอง ทำให้มีเรี่ยวแรงดีขึ้น มีกำลังใจ มากขึ้น การนึกถึงผู้อื่น คิดอยากจะช่วยผู้อื่น กลับเป็นประโยชน์ต่อเราเองด้วย

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้ให้ความสุข ย่อมได้รับความสุข” เมื่อเราคิดอยาก จะช่วยผู้อื่นก็เกิดพลัง เกิดกำลังใจ ทำให้ความทุกข์ของเรากลายเป็นเรื่องเล็ก เรา ยอมที่จะทุกข์ได้มากกว่านี้เพื่อช่วยเขา อย่างสองคนที่ยกตัวอย่าง ถ้าเขาคิดถึงแต่ ตัวเองก็คงไม่รอด เพราะว่าถ้าคนเราคิดถึงแต่ตัวเองก็จะเห็นว่าความทุกข์ของตน เป็นเรื่องใหญ่มาก แต่พอคิดถึงผู้อื่น ความทุกข์หรือความลำบากของตัวเองกลายเป็นเรื่อง

เป็นเรื่องเล็ก ยอมได้ ทนได้
เพื่อเขา ในที่สุดก็เกิดกำลังใจ
และอยู่รอดต่อไปได้



พระพุทธเจ้ายังตรัสอีก
ว่า “เมื่อรักษาตนก็เท่ากับ
รักษาผู้อื่น เมื่อรักษาผู้อื่นก็
เท่ากับรักษาตน” การนึกถึง
ผู้อื่นหรือการพยายามช่วย

ผู้อื่นไม่ได้แยกออกจากการช่วยตัวเอง เมื่อเราคิดช่วยผู้อื่นก็จะส่งผลดีต่อตนเอง
กลายเป็นการช่วยตัวเองไปในตัวด้วย พระพุทธเจ้ายังอธิบายด้วยว่า รักษาตนทำ
อย่างไร ก็ด้วยการปฏิบัติธรรมให้มาก อบรมตนให้มาก แล้วการรักษาผู้อื่นล่ะทำ
อย่างไร ก็ด้วยการมีขันติ อวิหิงสา คือการไม่เบียดเบียน มีเมตตาจิต มีความเอ็นดู
กรุณา

หญิงสาวเชียงใหม่คนหนึ่ง เธอติดเชื้อเอชไอวีจากสามีซึ่งไปเที่ยวผู้หญิงแล้ว
แพร่เชื้อมาให้เธอ พอเธอรู้ว่าตัวเองติดเชื้อเอชไอวีก็ไม่ได้โกรธสามี ยังดูแลสามี
ซึ่งต่อมาป่วยด้วยโรคเอดส์จนตาย เมื่อเธอกลายเป็นแม่หม้าย เธอก็นึกถึงหัวอก
ของแม่หม้ายหรือหญิงที่ติดเชื้อเหมือนเธอ เธอจึงพยายามช่วยเหลือด้วยการให้
กำลังใจ ให้ความรู้ เป็นจิตอาสาช่วยหญิงติดเชื้อ ให้คนเหล่านั้นดูแลตัวเองได้ ตอน
หลังก็ขยายโครงการไปช่วยคนที่ยังไม่ติดเชื้อ ซึ่งได้แก่เด็กและเยาวชน เธอไปเป็น
วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ตอนหลังก็คิดไปไกลถึงว่า
ถ้าจะช่วยป้องกันไม่ให้ผู้คนติดเอดส์ก็ต้องช่วยให้เขามีวิชาความรู้ มีอาชีพที่ดี เพราะ
ถ้าไม่มีความรู้ หากเป็นผู้หญิงก็อาจไปขายตัว ถ้าเป็นผู้ชายก็อาจเป็นกรรมกรแล้ว
ก็ไปเที่ยวช่อง จากนั้นก็ติดเชื้ออีก

ผู้หญิงคนนี้จึงทำงานด้านการศึกษา สร้างอาชีพ พัฒนาทักษะให้เด็กและเยาวชน ตอนหลังก็ขยายไปเป็นการพัฒนาหมู่บ้าน กิจกรรมที่เธอทำกลายเป็นงานใหญ่ ขยายวงกว้าง เธอได้รับเชิญไปเป็นวิทยากรตามที่ต่างๆ มากมาย ทั้งเรื่องเอดส์ เรื่องการศึกษา เรื่องเยาวชน เธอทำมาจนถึงตอนนี้ ๒๐ กว่าปีแล้ว เธอยังมีชีวิตอยู่ ไม่ได้ป่วย และที่น่าแปลกคือ เธอไม่ได้กินยาต้านเชื้อแต่ก็มีสุขภาพดี มีคนแปลกใจว่าทำงานหลายๆ ไม่กลัวป่วยหรือ ที่จริงเขาคงอยากถามตรงๆ ว่าทำงานมากๆ แบบนี้ ช่วยเหลือคนอื่นมากมาย ไม่กลัวตายหรือ เธอตอบติมากกว่า “ถ้าคิดแต่เรื่องของตัวเองก็ป่วยไปนานแล้ว”

คนธรรมดาเวลาเจ็บป่วยมีแนวโน้มที่จะคิดถึงแต่ตัวเอง เริ่มตั้งแต่ยอมรับไม่ได้ที่ตนป่วย แล้วก็พร่ำบ่นว่า ทำไมต้องเป็นฉัน ๆ แล้วก็หมกมุ่นอยู่กับเรื่องของตัวเองเพราะธรรมชาติของทุกขเวทนามันเป็นอย่างนั้น ยิ่งคิดถึงแต่ตัวเองมากเท่าไร อาการก็จะยิ่งแย่ลง ๆ แต่พอคิดถึงคนอื่น หรือช่วยคนอื่นด้วยจะทำให้เกิดกำลัง ทั้งกำลังใจและกำลังกาย

ผู้หญิงคนนี้ได้กินยาต้านเชื้อเลย แต่ที่เธอยังมีชีวิตอยู่ได้ เข้าใจว่าคงเป็นเพราะเมื่อมีจิตเมตตากรุณา ก็ช่วยให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายแข็งแรง ภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงคงช่วยสกัดกั้นไม่ให้เชื้อเอชไอวีลุกลาม เธอจึงสามารถอยู่กับเชื้อนี้ได้อย่างปกติสุข

คนเราเวลา มีความทุกข์ นอกจากการเยียวยาร่างกายด้วยยา หรือเยียวยาทุกขเวทนาตามเหตุปัจจัยแล้ว อีกสิ่งหนึ่งที่สามารถช่วยเพิ่มพลังให้จิตใจ และทำให้จิตใจเป็นปกติสุขมากขึ้น คือ ความเมตตากรุณา มันมีผลดีทั้งต่อจิตใจและร่างกาย ความรัก ความห่วงใยที่มีให้คนใกล้ชิด คนรู้จัก คนที่อยู่ไกลออกไปหรือแม้แต่สัตว์ ล้วนส่งผลดีต่อตัวเรา

มีการวิจัยพบว่า คนที่ป่วยด้วยโรคหัวใจ อาการหนักถึงขั้นกลัมน้ำเนื้อหัวใจ

ขาดเลือดซึ่งมีโอกาสตายสูง คนเหล่านี้
ถ้าที่บ้านมีสัตว์เลี้ยง โอกาสตายภายใน
หนึ่งปีมีแค่ ๑ ใน ๖ เมื่อเทียบกับผู้ป่วย
ที่ไม่มีสัตว์เลี้ยง คือถ้าอยู่คนเดียวจะตาย
เร็วมาก แต่ถ้ามีสัตว์เลี้ยงก็มีแนวโน้มที่
จะอายุยืนหรือตายช้าลง



การมีสัตว์เลี้ยงกับการมีสุขภาพดีเกี่ยวข้องกันอย่างไร ส่วนหนึ่งก็คือมัน
ทำให้ไม่เหงา และที่สำคัญอีกอย่างคือ ช่วยกระตุ้นความเมตตากรุณาในใจ ทำให้
รู้สึกมีชีวิตชีวา และมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือดูแลสัตว์เหล่านั้น ที่จริงแม้กระทั่งต้นไม้
ก็ช่วยได้มาก คนที่มีต้นไม้และดูแลต้นไม้ด้วยตัวเอง สุขภาพของเขาจะดีกว่าคนที่
ไม่มีต้นไม้ดูแล

มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดเคยทำวิจัยกับคนแก่ในบ้านพักคนชรา คนแก่เหล่านี้
สุขภาพแย่มาก ช่วยตัวเองไม่ค่อยได้ ลูกหลานก็ดูแลไม่ไหวจึงให้มาอยู่ที่บ้านพักคน
ชรา คนเหล่านี้ได้รับการดูแลอย่างดี มีเจ้าหน้าที่เอาใจใส่เรื่องการกินอยู่อย่างได้
มาตรฐาน ยาหรือวิตามินก็มีมากมาย ผลการวิจัยพบว่าคนแก่ที่มีต้นไม้อยู่ในห้อง
และรดน้ำต้นไม้ด้วยตัวเอง เมื่อผ่านไปหนึ่งปีมีคนตายเพียงครึ่งหนึ่งของคนแก่อีก
กลุ่มหนึ่งที่ไม่ได้รดน้ำต้นไม้ด้วย
ตนเองแต่มีเจ้าหน้าที่ช่วยรดให้



เพียงแค่มิต้นไม้อยู่ในห้อง
และรดน้ำด้วยตัวเองก็ทำให้จิตใจ
ชุ่มชื้นได้ เพราะเมื่อเรารดน้ำ
ต้นไม้ ไม่ใช่แค่ต้นไม้เท่านั้นที่เขียว
ขจี ใจของเราก็พลอยสดชื่นไป
ด้วย เหมือนกับที่เราทำกิจกรรม

จัดดอกไม้ เราไม่ได้จัดดอกไม้เท่านั้น ดอกไม้ก็จัดใจเราด้วย

คนแก่ที่รดน้ำต้นไม้ เมื่อเขาเห็นต้นไม้เติบโต เขาก็มีความสุข ความหวังใย ความรู้สึกผูกพันกับต้นไม้ทำให้จิตใจชุ่มชื้น มันไปกระตุ้นพลังบวก คือเมตตาคุณากรณา ในใจด้วย ความเมตตาคุณากรณาก็มีส่วนช่วยให้อายุยืนขึ้น ตายช้าลง นี่เพียงแค่อุดูแล ต้นไม้ ไม่ต้องพูดถึงการดูแลสัตว์ เดียวนี้บ้านพักคนชราหลายแห่งเอาสัตว์มาเลี้ยง ไม่ได้ให้เจ้าหน้าที่เลี้ยงเท่านั้น แต่ยังเปิดโอกาสให้คนชราได้เลี้ยงด้วย เช่น พาไป เดินเล่นบ้าง ให้อาหารนกบ้าง ให้อาหารแมวบ้าง สุขภาพจิตของคนแก่ก็ดีขึ้น กิน ยานน้อยลง อายุยืนขึ้น ตายน้อยลง

ทั้งหมดนี้เป็นเพราะอานิสงส์แห่งความเมตตาคุณากรณา ความเมตตาคุณากรณา ทำให้ป่วยน้อยลง หรือถ้าป่วยก็ตายช้าลง ถ้ากำลังจะตายก็มีเรี่ยวแรงที่จะอยู่อย่าง มีความหมาย ไม่ใช่อยู่แบบไร้จุดหมาย อยากรู้ก็ตาม ถึงแม้ความเมตตาคุณากรณา จะช่วยทำให้อายุยืนขึ้น ทำให้รอดตาย แต่ถ้าถึงเวลาที่จะต้องตายจริง ๆ ก็ต้องรู้จัก วางเหมือนกัน จะรักใคร ห่วงใคร ไม่ว่าลูกเมีย พ่อแม่ หรือแม่แต่สัตว์เลี้ยงก็ต้อง ปล่อยวาง เพราะถ้าไม่วางอาจทำให้ทรมานทรมาย คนเราไม่ว่าจะหวังใยใครหรืออะไร แค่นั้นก็ต้องมีช่วงเวลาที่ยังกว้าง และช่วงเวลาที่สำคัญก็คือตอนใกล้ตาย ถึงตอน นั้นต้องวางให้หมด แม้แต่การทำบุญทำกุศลหรือการช่วยเหลือผู้คนที่ต้องวางเหมือนกัน

คุณลุงคนหนึ่งเป็นคนที่มีมมะธัมโมมาก ชอบชักชวนเพื่อน ๆ ไปทำบุญ ทอด ผ้าป่า ทอดกฐินเพื่อสร้างโบสถ์สร้างวิหารให้แก่วัดในชนบท ยิ่งอยู่ในถิ่นทุรกันดาร มากเท่าไร แก่ก็ยิ่งใส่ใจมากเท่านั้น ทำอย่างนี้ติดต่omanานนับสิบปี วันหนึ่งพบว่าตัวเองเป็นมะเร็ง แล้วมะเร็งก็ลุกลามเร็วมากจนกระทั่งอยู่ในระยะสุดท้าย เมื่อ ใกล้ตาย แก่มีอาการกระสับกระส่าย ลูกหลานเห็นว่าแกเป็นคนมมะธัมโม ถ้าได้ ฟังเทศธรรมะ ฟังพระสวดมนต์คงจะสงบ แต่ปรากฏว่าไม่ได้ผล แก่ยังมีอาการ กระสับกระส่ายเหมือนเดิม ลูกหลานแปลกใจว่าทำไมคนมมะธัมโมฟังเทศธรรมะ

ฟังพระสวดมนต์
แล้วยังไม่สงบ

จนกระทั่ง
เพื่อนสนิทของ
ลุงคนนั้นมาถึง พอ
รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น
เพื่อนก็ไปพบกับ
คนไข้ว่า “โบสถ์ที่
ยังสร้างไม่เสร็จ
ไม่ต้องห่วงนะ



พวกเราจะช่วยกันสร้างให้เสร็จ” พูดจบคนไข้ก็สงบ หายกระสับกระส่ายทันที แสดงว่าคำพูดนี้โดนใจแฉะ ที่กระสับกระส่ายคงเป็นเพราะมีห่วงว่ายังสร้างโบสถ์ไม่เสร็จจึงยังตายไม่ได้ ใจต่อต้านความตาย แต่พอได้ยินเพื่อนพูดแบบนี้ ก็สบายใจและปล่อยวางได้ ในที่สุดก็ตายอย่างสงบ ไม่มีอาการทรมานทรมาย กระสับกระส่าย

เรื่องนี้เตือนใจว่าการทำบุญทำกุศล เช่น การสร้างโบสถ์แม้ว่าเป็นเรื่องที่ ดีแต่เมื่อถึงเวลาที่จะต้องตายก็ต้องวาง ถ้ายังยึดติดแม้เป็นเรื่องบุญกุศลก็ทำให้ทุกข์ได้ เพราะฉะนั้น เมื่อถึงเวลาใกล้ตายก็ต้องรู้จักวาง อะไรที่ยังทำไม่เสร็จก็ต้องวาง ให้ได้

ลุงคนนั้นทำใจไม่ได้ ยังดีที่มีเพื่อนมาช่วยพูดให้ปล่อยวางได้ แต่เมื่อถึงคราวของเรา อาจไม่มีใครมาพูดแนะนำให้ปล่อยวางได้ เมื่อหวังพึ่งใครไม่ได้ก็ต้องพึ่งตัวเอง ต้องเรียนรู้ที่จะปล่อยวางด้วยตัวเอง

ความเมตตากรุณามีประโยชน์ แต่ก็ต้องรู้จักความพอดี และต้องรู้จักวางด้วย

เหมือนกัน การทำความดี การทำบุญทำกุศล การสร้างวัดวาหนั้นดีมีประโยชน์ เป็นบุญกุศลมาก แต่เมื่อถึงจุดหนึ่งก็ต้องวาง เพราะถ้าไม่วาง ยังยึดติดอยู่ ก็สามารรถก่อโทษแก่ตัวเราได้ ท่านอาจารย์พุทธทาสเตือนว่า **ระวังอย่าให้ความดีกัดเจ้าของ**

พระพุทธเจ้าทรงอุปมาว่า ธรรมะของพระองค์นั้นเหมือนกับแพ มีไว้เพื่อให้เราข้ามฟาก เมื่อถึงฝั่งแล้วเราก็เดินขึ้นฝั่ง ไม่ต้องแบกเอาแพติดตัวไปด้วย นั่นคือต้องรู้จักปล่อย รู้จักวาง ขนาดกุศลธรรมซึ่งมีประโยชน์ ยังต้องรู้จักวาง นับประสาอะไรกับอกุศลธรรม ยิ่งมีอาจยึดติดได้เลย



วารสารธรรมมาตาปีที่ ๑๑
ฉบับที่ ๑ พฤษภาคม-มิถุนายน
กรกฎาคม-สิงหาคม ๒๕๖๐
ขอขอบคุณข้อมูลจาก
<http://www.visalo.org>

อานิสงส์ของเมตตา

๑. หลับเป็นสุข
๒. ตื่นเป็นสุข
๓. ไม่ฝันลามก
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ (คนที่มีจิตใจประเสริฐ)
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ (คนที่มีจิตใจต่ำ)
๖. เทวดา (คนที่มีจิตใจสูง) ย่อมรักษา

๗. ไฟ ยาพิษ ศาสตร์รา กล้ากรายไม่ได้

๘. จิตตั้งมั่นได้รวดเร็ว

๙. สิ้นหน้าผองใส

๑๐. ไม่ตายไปด้วยความหลงผิด

๑๑. แม้ยังไม่บรรลุนิพพาน ก็เข้าถึงพรหมโลก (โลกของคนเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๔ “เมตตาสูตฺร”

ข้อ ๒๒๒)

สมาร์ทโฟน แท็บเล็ตกับเด็ก



คงปฏิเสธไม่ได้นะครับว่าในยุคนี้สมัยนี้นั้นคุณพ่อคุณแม่มักจะให้ลูกหลานใช้สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตเล่นกันทั้งนั้น โดยท่านผู้ปกครองอาจจะให้บุตรหลานใช้ในประโยชน์ที่ต่าง ๆ กัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการศึกษาหรือเพื่อความสนุกสนาน โดยพ่อแม่ชาวเอเชียใช้สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตเลี้ยงบุตรหลานในเปอร์เซ็นต์ที่สูงมาก

โดย theAsianparent.com เว็บไซต์เกี่ยวกับแม่และเด็กชั้นนำในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้รายงานผลสำรวจ “การใช้สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตของเด็ก” กรณีศึกษาในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยสำรวจความคิดเห็นตัวอย่างของพ่อแม่ ๒,๓๑๔ คนที่มีลูกในช่วงวัย ๓-๘ ปี อย่างน้อย ๓,๙๐๐ คน ในอินโดนีเซีย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ สิงคโปร์ และไทย

ผลการสำรวจพบว่า พ่อแม่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เกือบทั้งหมด คือ มากถึงร้อยละ ๙๘ อนุญาตให้ลูกเล่นสมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต ร้อยละ ๔๑ ของเด็กๆ มีแนวโน้มเล่นอุปกรณ์ดังกล่าวนานกว่า ๑ ชั่วโมงต่อหนึ่งครั้ง

ความคาดหวังของพ่อแม่ที่ให้บุตรหลานใช้อุปกรณ์สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ต พวกเขาต้องการให้เกิดประโยชน์ทางการศึกษามากที่สุด คือ ต้องการให้ลูกได้เรียนรู้การใช้เทคโนโลยีตั้งแต่ยังเด็ก ร้อยละ ๖๘ รองลงมาคือใช้เพื่อความสนุก-



สแนนของลูก ร้อยละ ๕๗ และเพื่อให้ลูกเจียบหรืออูญ่ ๑ ร้อยละ ๕๕

โดยพวกเขามีความกังวลเกี่ยวกับผลเสีย ได้แก่ ผลเสียต่อสุขภาพของ เด็ก ๆ มากที่สุด ร้อยละ ๙๒% ความเสี่ยงที่เด็กๆ จะเสพติดการใช้สมารท์โฟน และแท็บเล็ต ร้อยละ ๙๐ และการเข้าถึงเนื้อหาที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ ๘๘ นอกจากนี้ยังกังวลเรื่องการซื้อแอปและค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่มาจากแอปพลิเคชั่น ร้อย ละ ๖๗ และกังวลว่าเด็กๆ จะทำให้อุปกรณ์เสียหายเกินครึ่ง

ขณะที่เด็กในกลุ่มตัวอย่างเกือบสี่พันคน ช่วงอายุ ๓-๕ ปี จะใช้แอปพลิเค- ชันการศึกษา ดูวิดีโอและเล่นเกม ขณะที่เด็กวัย ๖-๘ ปี ใช้เพื่อการเล่นเกมมาก กว่า ซึ่งตรงข้ามกับความต้องการของพ่อแม่

พ่อแม่ส่วนใหญ่ในกลุ่มตัวอย่าง คือ ร้อยละ ๙๔ ต้องการให้สมารท์โฟน และแท็บเล็ตของตัวเองมีกลไกให้ผู้ปกครองคัดกรองเนื้อหา การตั้งเวลาการใช้งาน การตั้งค่าบล็อกการเสียเงินจากแอปพลิเคชั่น

ผลการสำรวจในครั้งนี้ เป็นการจัดทำครั้งแรกในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เพื่อแสวงหาแนวทางการแก้ปัญหา เติมเต็มช่องว่างระหว่างความคาดหวังของ ผู้ปกครองกับพฤติกรรมการใช้งานจริงของบุตรหลาน

(ขอบคุณข้อมูลจาก voice tv, thaiza.com)

เลี้ยงลูกให้เป็นเด็กดี



การเลี้ยงลูกให้ติดใจนั้นไม่ใช่เรื่องง่ายเลย ต่างคนก็ต่างจิตใจกัน พ่ออยากให้น้องมีนิสัยอย่างพี่คนโต แม่กลับอยากให้พี่เก่งเหมือนน้อง ดีเหมือนคนโน้น คนนี้ ฯลฯ เด็กเลยรู้สึกอึดอัด พาลโกรธเด็กที่เป็นตัวอย่างของพ่อแม่ไปด้วย...

ถ้าพ่อแม่บเร้าให้ลูกทำอย่างนั้นอย่างนี้มากเกินไป หรือจำกัดเสรีภาพของเขาย่างเข้มงวด เด็กอาจกลายเป็นคนหัวอ่อนขนาดหนักไปเลยก็มี!

การจำกัดเสรีภาพอย่างเคร่งครัด เท่ากับปิดกั้นความอยากรู้อยากเห็นของเด็ก ไม่นานนักเขาจะเห็นว่าการศึกษาต่างๆ เป็นสิ่งที่เขาไม่ควรสนใจ เพื่อจะได้เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่

ความอยากรู้อยากเห็นของเด็กจะเหือดหายไป เพราะต้องอยู่ในโอวาทของพ่อแม่อย่างสิ้นเชิง เด็กจะไม่กล้าแสดงออก หรือลั้งเลที่จะทำกิจกรรมใดๆ จนกว่าจะมีคนขอร้องหรือบอกรายละเอียดของงานให้ทุกอย่าง เขาจึงจะทำได้ เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะกลายเป็นคนซึม เฉย งามมืองามเท้า ไม่มีความคิดริเริ่ม ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีความคิดแปลกๆ ใหม่ๆ ไม่มีจินตนาการ พอใจที่จะทำตามความต้องการของคนอื่นมากกว่า



และแล้ววันหนึ่ง “ลูกตัวอย่าง” ที่เราเห็นว่าเป็น “เด็กดี” อาจถึงจุดระเบิดที่เขาทนไม่ได้เพราะเก็บกดทั้งความคิดและความรู้สึก อาจเปลี่ยนจาก “เด็กดี” กลายเป็นเด็กที่น่ากลัว ร้ายกาจสำหรับเพื่อนบ้านได้โดยฉับพลัน

ลูกตัวอย่างที่พ่อแม่บางคนชื่นชมว่าเป็นเด็กดี ครุฑรักว่าเป็นเด็กเรียบร้อย ว่านอนสอนง่าย ไม่เรียกร้องอะไร ควบคุมง่าย ไม่มีปัญหาหวนวายมาก แต่บางครั้งอาจทำให้เด็กคนนั้นตกเป็นเป้าให้คนอื่นไม่พอใจได้ พ่อแม่หรือครูยกเขาเป็นตัวอย่างบ่อยๆ เพื่อนๆ ก็เลยโกรธ ไม่พอใจเขา ล้อเลียน หรือตัดออกจากกลุ่มไปเลยก็มี เด็กที่เป็นลูกตัวอย่างจึงอาจมีชีวิตในวัยเด็กที่ไม่มีความสุขนัก ไม่ได้เล่นกับเพื่อนๆ เพราะถูกกีดกัน เคร่งครัดกับระเบียบจนตัวเองเครียดกับชีวิตตั้งแต่เล็กจนโตก็ได้

ขณะที่คุณสอนให้ลูกเชื่อฟังคำสั่งและอยู่ในโอวาทที่ดีของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ก็ควรส่งเสริมให้เขาได้แสดงออกถึงความรู้สึกของเขา ให้เขาทำอะไรตามความคิดของเขาบ้าง เพื่อที่จะได้พัฒนาทางด้านจิตใจพร้อมกันไปด้วย



(ขอบคุณข้อมูลจาก voice tv, thaiza.com)

คุณเสพติดโซเชียลมากเกินไปหรือไม่

โดย chatchai nokdee



เราคงไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าโลกยุคปัจจุบันนี้ โซเชียลเน็ตเวิร์กได้เข้ามามีอิทธิพลเป็นอย่างมากในการใช้ชีวิตประจำวันของผู้คน จึงทำให้สังคมทุกวันนี้เรียกว่า “สังคมก้มหน้า” ซึ่งหมายถึงผู้คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญหรือถึงขั้นเรียกว่าหมกมุ่น ก้มหน้าก้มตาและจดจ่ออยู่กับการเสพข่าวสาร การติดต่อ การพูดคุยกันผ่านสื่อออนไลน์ต่างๆ เช่น Line, WhatsApp, Twitter, Facebook, Instagram โดยใช้สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ เป็นเครื่องมือ

ซึ่งทำให้มีการพูดคุยหรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนที่อยู่รอบตัวน้อยลง จนกลายเป็นต่างคนต่างอยู่มากขึ้น ซึ่งแน่นอนว่าถ้าให้สิ่งเหล่านี้มามีอิทธิพลกับเรามากจนเกินไป โดยไม่รู้จักรักษาควบคุมการใช้ให้ดี ปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ก็อาจเกิดขึ้นได้

เราลองมาดูว่า ตัวเราหรือคนใกล้ตัวนั้นอยู่ในข่ายที่เสพติดโซเชียลมากเกินไปหรือไม่หรือไม่ อย่างไร ดังนี้



๑. ใช้เวลา ๔-๕ ชั่วโมงหรือมากกว่านั้นต่อวันในการใช้โซเชียล

๒. อยู่กับโซเชียลเป็นสิ่งที่แรกตอนตื่นนอน และเป็นสิ่งสุดท้ายก่อนนอน อีกทั้งมักจะต้องหยิบสมาร์ตโฟนหรือแท็บเล็ตขึ้นมาดูข้อความทุก ๑๕ นาที

๓. รู้สึกหงุดหงิดและกระวนกระวายมาก ถ้ามีเหตุที่ไม่ได้ใช้โซเชียล

๔. ละเลยครอบครัวและคนใกล้ชิดในชีวิตจริง และชอบสร้างความสัมพันธ์รวมถึงสนิทสนมกับเพื่อนในโลกออนไลน์มากกว่าเพื่อนในชีวิตจริง

หากตอนนี้พฤติกรรมของเราเข้าข่ายอย่างหนึ่งอย่างใด หรือหลายข้อใน ๔ ข้อนี้ ถือว่าคุณเสพติดโซเชียลแล้ว ซึ่งหมายถึงเราต้องปรับเปลี่ยนตัวเองเพื่อแก้พฤติกรรมเสพติดโซเชียล ดังนี้

๑. จำกัดเวลาการเข้าโซเชียลในแต่ละวันว่า ควรใช้วันละไม่เกินกี่ชั่วโมง และใช้เวลาใดที่จะไม่มีผลกระทบกับงาน ชีวิตครอบครัวและชีวิตส่วนตัว เช่น ใช้เฉพาะช่วงเวลาพักกลางวัน หลังเลิกงาน หรือก่อนนอน โดยไม่ควรใช้เวลาติดต่อกันเกิน ๓๐ นาที - ๑ ชั่วโมง ในแต่ละครั้ง

๒. อย่าใช้โซเชียลมีเดียหลายตัวเกินไป เพราะมีหลายคนที่เล่นทั้ง Line, Twitter, Facebook, Instagram และอื่นๆ อีกมากมาย ซึ่งกว่าจะใช้ จะเช็ค



ครบทุกอันก็หมดเปลืองเวลาไปมาก ดังนั้น จึงอยากแนะนำให้เลือกใช้แค่ช่องทางที่จำเป็น อันไหนไม่มีประโยชน์หรือไม่จำเป็นมากก็ลบออกไปจากสมาร์ทโฟน และแท็บเล็ตบ้าง

๓. เพิ่มเวลาทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวให้มากขึ้น เช่น พาคนในครอบครัวไปเที่ยว ไปดูหนัง ไปออกกำลังกาย ทำอาหารร่วมกัน ติดต่อ พบปะพูดคุยกับเพื่อนในชีวิตจริงให้มากขึ้นกว่าเพื่อนในโลกออนไลน์ หรือหาสัตว์มาเลี้ยง หรือทำงานอดิเรกทำ เช่น อ่านหนังสือ ทำงานศิลปะ ปลูกต้นไม้ ทำขนม ซึ่งกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้สามารถช่วยปลดปล่อยตัวเองออกจากโลกโซเชียลเน็ตเวิร์กไปได้เยอะเลย

ผู้เขียนเองก็เป็นคนหนึ่งารู้ตัวว่า ติดโซเชียลเป็นอย่างมาก ซึ่งเมื่อได้วิเคราะห์ถึงอาการและวิธีแก้ไขดังที่เขียนไปแล้วนั้นก็เลยเอามาปรับใช้กับตัวเองด้วยเช่นกัน โดยพยายามใช้เวลาอยู่กับแท็บเล็ตและสมาร์ทโฟนให้น้อยลง หันไปทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ไม่ต้องยุ่งกับเรื่องนี้ให้มากขึ้น เช่น จากที่เคยต้องเข้าไปดูนั้นอ่านนี้ในโลกออนไลน์จนติดดิน ก็หันมาใช้เวลาในการวาดรูปและเล่นเปียโนแทน

แท้จริงแล้วการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์กนั้นเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์มาก ทั้งในการติดต่อสื่อสารไร้พรมแดนและการค้นคว้าหาความรู้อย่างไม่จำกัด แต่หากหมกมุ่นกับมันมากเกินไป นอกจากจะทำให้เสียการงาน เสียความล้มพันทันอันดีกับคนใกล้ชิด



เสียเวลาที่มีค่าไปอย่างเปล่าประโยชน์แล้ว ยังทำให้เสียสุขภาพเพราะอาจทำให้เราเป็นโรคที่เกี่ยวกับสายตา ปวดต้นคอ ปวดไหล่ ปวดหัว ดังนั้น ต้องรู้จักระวังและควบคุมตัวเองที่จะไม่เสพติดโซเชียลเน็ตเวิร์กมาก จนมันกลายเป็นพิษในชีวิตของเรา

ขอบคุณ : เว็บไซต์ ASTV ผู้จัดการออนไลน์ โดย ดร.แพง ชินพงค์

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต



อาหารบำรุงสมอง

เราจำเป็นต้องบำรุงอะไรบ้าง อันดับแรกเลยก็คือการบำรุงสมอง สมองเป็นเรื่องสำคัญ การบำรุงสมองที่ดีที่สุดคือการกินอาหารเข้า อาหารเข้านี้ขาดไม่ได้ โดยเฉพาะมือเข่าต้องมีโปรตีนและน้ำตาล จะกาแฟ ปาท่องโก๋ไม่ได้ เพราะปาท่องโก๋ไม่มีโปรตีน มือเข่าก็ควรจะมีอาหารหลัก **ห้ามมู** เป็นการบำรุงสมอง ตัวอาหารที่จะบำรุงสมองได้ดีอีกตัวหนึ่งก็คือใบบัวบก ใบบัวบกบำรุงสมองได้ดีกว่าใบแปะก๊วย เป็นอาหารพื้นบ้าน กินประจำก็บำรุงสมองได้ดี

(คัดจากหนังสือนาฬิกาชีวิตเล่มพิเศษ หน้า ๒๖)



อโหสิกรรมที่ยิ่งใหญ่ของคุณแม่ท่านหนึ่ง

(เรื่องจริงที่สร้างความประทับใจให้ผู้คนมาแล้วมากมาย)

จากหมู่บ้านเกาหมิงในมณฑลหูหนาน เดินทางมายังเมืองต้าเหลียนของมณฑลเหลียวหนิง ระยะทางไม่ต่ำกว่า ๓,๐๐๐ กม. **หลัวอิง** ใช้เวลาเดินทางสองวันหนึ่งคืนเต็มๆ ตอนแรก คู่กรณีทางฝั่งต้าเหลียนกำชับให้นั่งเครื่องบินไป แต่พอเห็นราคาตัวเครื่องบินแล้ว คิดว่าช่วยคู่กรณีประหยัดเงินไว้หน่อยน่าจะดีกว่า ชีวิตอย่างแกงก็แค่เดินทางเข้าไปซื้อของจากตลาดนัดในตัวเมือง เดินทางไกลขนาดนี้ถือเป็นครั้งแรกในชีวิตของเธอจริงๆ

ต่อรถมาแล้วสองทอด นี่คือขบวนรถไฟสู่จุดหมายปลายทางต้าเหลียนเสียที พอได้ที่นั่งเรียบร้อย เหนื่อยยังไม่ทันแห่ง น้ำตาก็เริ่มซึมแล้ว หากไม่เดินทางออกจากบ้านก็คงไม่มีวันรู้ว่า โลกนี้มันช่างกว้างใหญ่ไพศาลเสียเหลือเกิน เธอคิดแค่ ว่า การที่ลูกชายตัดสินใจเดินทางจากหมู่บ้านเล็กๆ ที่ไกลโพ้นเพื่อไปศึกษาต่อ มันไม่ใช่เรื่องง่ายตายเลยสักนิด

สองปีก่อน เพื่อนบ้านต่างมาส่ง **เซียงเอ๋อ** ลูกชายของเธอถึงหน้าหมู่บ้าน พร้อมรอยยิ้ม ต่างกำชับว่า “ตั้งอกตั้งใจเรียนหนังสือให้เก่งๆ เรียนจบแล้วมารับแม่ไปเสเพลสุขในเมือง แม่แก่เลี้ยงดูแก่ตั้งแต่เล็กจนโตโดยลำพัง ถึงเวลาต้องรู้จักทดแทนบุญคุณแม่นะ”

สองปีผ่านไป เพื่อนบ้านต่างมาส่งเธอหน้าหมู่บ้านพร้อมคราบน้ำตา พร้อมกำชับว่า “เอาเรื่องไอ้คนชั่วรลให้ถึงที่สุด เขาคือคนที่ฟังอนาคตครอบครัวแก่จนหมดสิ้น”

มีญาติๆ อาสาจะเดินทางไปเป็นเพื่อนเพื่อเจรจาต่อรอง หลังตรึงตรองแล้วเกรงว่าคนเยอะจะเข้าตำรา “มากหมอมากความ” มีแต่จะทำให้ตัดสินใจลำบากขึ้น เธอจึงเดินทางไปคนเดียว

ขบวนรถไฟมาถึงสถานีต้าเหลียน นอกจากครูบาอาจารย์ เพื่อนๆ ของลูกชาย ยังมีเจ้าหน้าที่บริษัทรถโดยสารสาธารณะ รวมทั้งคนขับรถคูร์กัสนีชื่อ **เสี่ยวซู** มาต้อนรับเธอ หลังจากบริษัทจัดการให้เข้าพักในโรงแรมแล้ว เธอขอไปเยี่ยมบ้านของเสี่ยวซู และขอร้องให้ทุกคนกลับไปก่อน

บริษัทต้นสังกัดกำชับเสี่ยวซูว่า ไม่ว่าจะหล่อนจะไว้วางขนาดไหนก็ต้องรับให้ได้ หล่อนสูญเสียลูกชายเพียงคนเดียวไปแล้ว จะอาละวาดขนาดไหนก็ยอมเป็นไปไม่ได้

หลังมาถึงบ้านพักของเสี่ยวซู แท้จริงมันก็เป็นแค่ห้องขนาดเล็กไม่เกินห้าสิบตารางเมตร อยู่กันห้าคน พ่อแม่ของเสี่ยวซูที่เริ่มเข้าสู่วัยชรา พร้อมภรรยาและลูกที่ยังเรียนชั้นประถม ทุกคนในบ้านต่างเกร็งจนพูดอะไรไม่ออก เธอพูดขึ้นอย่างราบเรียบก่อนว่า “คนในเมืองอย่างพวกคุณช่างมีที่อยู่อาศัยคับแคบเหลือเกิน”

ภรรยาเสียวชูน้ำตา
ซึมทันที เธอพูดว่า “หลัง
แต่งงานและอยู่ด้วยกัน
มาตลอด พวกเราลั้ว
นำมาหากินแบบคน
ธรรมดาๆ ไม่มีปัญญาจะ
ไปหาบ้านช่องใหญ่โตมา
อยู่ ราคาห้องนี้หมิ่นกว่าหยวนต่อตารางเมตร แค่นี้ก็ผ่อนกันไปทั้งชาติแล้ว...”



หลัวอิงตกใจ “อะไรวะ ตารางเมตรน้อยกว่าหมิ่นหยวน ห้องใหญ่เท่ารูหนู
แค่นี้ละ”

ภรรยาของเสียวชูพูดต่อว่า “เสียวชูมีเงินเดือนไม่ถึงสองพันหยวน เดือน
หนึ่งมีวันหยุดไม่เกินสามวัน ทำงานเช้าถึงเย็น อาจได้เบียร์เลี้ยงเพิ่มบ้างจากระยะ
ทางที่รถวิ่ง วิ่งน้อยก็ได้หน่อย นับจากวันที่ทำงานที่นี่ เขาไม่เคยได้นอนเต็มอ้อม
สักครั้ง จนกลายเป็นคนเส้นประสาทอ่อนล้าไปแล้ว เขาไม่เคยมีโอกาสร่วม
กินข้าวฉลองเทศกาลใดๆ กับครอบครัวเลย แล้วคราวนี้ก็ยังไปก่อเรื่องใหญ่ขึ้น
.....” พูดไปก็ร้องไห้ไป

หลัวอิงเห็นสภาพแล้วก็ได้แต่เห็นใจ เพื่อไม่ให้บรรยากาศตึงเครียด
เกินไป หล่อนเปรยขึ้นว่า “ฉันขอกินข้าวด้วยสักมื้อนะ”

เธอรีบเช็ดน้ำตา กำชับให้สามีออกไปจ่ายตลาด แต่หลัวอิงห้ามไว้ “ใน
บ้านมีอะไรก็กินแบบนั้นแหละ ไม่ต้องลำบาก”

นั่นเป็นมื้ออาหารที่เรียบง่ายมากๆ สมาชิกในครอบครัวก็แลดูเรียบง่าย
เหมือนกับข้าวบวมโตะ ดูซื่อๆ ตรงๆ เกรงอกเกรงใจและไม่ช่างเจรจา

กินข้าวเสร็จ หลัวอิงขอตัวไปเยี่ยมชมโรงเรียนที่ลูกเคยเรียน ตั้งแต่ก้าว

แรกที่เดินเข้าบ้านจนออกจากบ้านไป หัวอึ้งไม่ได้เอ่ยปากพูดถึงการตายของ ลูกชายตนเลยสักคำ

เพื่อน ๆ ของเซียงเอ๋อพาเดินชมห้องเรียนที่ลูกเคยนั่งเรียนหนังสือ หอพัก ที่เคยพัก สนามบาสเกตบอลที่เล่นประจำ ทางโรงเรียนได้เตรียมทนายความ คณะใหญ่ให้เรียบร้อยแล้ว เป้าหมายมีอยู่สองข้อ คือ ลงโทษคนขับรถให้หนัก และเรียกร้องค่าเสียหายให้มากที่สุด

หัวอึ้งยังไม่ต้องการพบทนายความ แต่ขอคุยกับครูผู้ปกครองของลูกก่อน “ต้องขอโทษที่เซียงเอ๋อก่อปัญหาทิ้งไว้ให้ ดิฉันขอรบกวนคุณครูต่ออีกหน่อย ช่วยจัดการเผาศพเซียงเอ๋อให้เรียบร้อย แล้ววานให้เพื่อนสนิทของเซียงเอ๋อพาดิฉัน และเซียงเอ๋อเที่ยวชมเมืองต้าเหลียนสักกรอบ เอาที่ๆ เซียงเอ๋อไม่เคยไปมาก่อน ส่วนเรื่องอื่นๆ นั้นดิฉันจะจัดการเอง ไม่ขอรบกวนทางโรงเรียนมากกว่านี้ และ ไม่อยากให้นักเรียนต้องเสียการเรียนเพราะเรื่องนี้”

ก่อนที่คุณครูผู้ปกครองจะพูดอะไรออกมา เธอพูดต่อว่า “เมื่อคืนลูกชาย มาเข้าฝัน กำชับให้ทำอย่างที่บอกไปแล้ว กรุณาจัดการตามที่ขอเรื่องด้วย”

หัวอึ้งอุ้มกล่องใส่อัฐิของลูกชายไว้แนบอก เหมือนอุ้มลูกน้อยตอนยังเล็ก ใช้เวลาหนึ่งวันเต็มๆ เที่ยวชมแหล่งท่องเที่ยวในเมืองต้าเหลียนที่ลูกชายยังไม่เคยไป

ตลอดทั้งวันเพื่อนของเซียงเอ๋อน้ำตาร่วงแล้วร่วงอีก แต่ไม่เห็นน้ำตาสักหยด จากคนเป็นแม่ เพื่อนของลูกบอกว่า “คุณน้ำครึบ ถ้าอยากร้องไห้ก็ร้องเถอะ ครึบ”

แต่หัวอึ้งบอกว่า “พ่อเซียงเอ๋อตายตั้งแต่ลูกอายุแค่สี่ขวบ ตั้งแต่นั้นมาน้ำก็ไม่เคยร้องไห้ต่อหน้าลูกแม่แต่ครั้งเดียว เพราะเกรงว่าลูกจะทุกข์ใจถ้าเห็น

น้ำตาแม่.....”

วันถัดมา ทางโรงเรียนตามหาหลวงอิงไม่พบ ปรากฏว่าหล่อนได้นัดแนะอีกฝ่ายและตรงไปที่บริษัทโดยลำพัง บริษัทได้เตรียมเงินก้อนหนึ่งไว้แล้ว เป็นจำนวนเงินตามที่กฎหมายกำหนด รวมกับเงินที่คนขับรถพร้อมจะรับผิดชอบ หากหล่อนรับได้เรื่องก็จบเพียงเท่านี้ แต่หากมีข้อเรียกร้องมากกว่านี้ก็พร้อมพิจารณา มิเช่นนั้นก็ต้องไปตกลงกันที่ศาล

เพื่อไม่ให้บรรยากาศอ่อนไหวเกินไป ผู้ใหญ่ของบริษัทกำชับไม่ให้คนขับรถมาปรากฏตัวในระหว่างการเจรจา พวกเขามีทนายความเตรียมรับมือทุกสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้น

หลังจากหลวงอิงก้าวลงจากรถและเดินเข้าห้องเจรจา ทุกอย่างเต็มไปด้วยความเงียบสงบ พวกเขารู้ว่านี่เป็นความสงบนิ่งก่อนพายุจะโหมกระหน่ำ แต่ยังอุ้มใจที่หล่อนมาเพียงลำพังอย่างพลิกความคาดหมาย พวกเขามีคนเยอะกว่า ถ้าช่วยกันพูดกันคนละประโยคสองประโยค ก็สามารถประวิงเวลาให้ทอดยาวออกไปได้ เรื่องเจรจาต่อรอง ชื้อเวลา หรือถ่วงเวลาไปเรื่อยๆ เป็นเทคนิคสำคัญ พอเวลาทอดยาวออกไปก็สามารถผ่อนหนักเป็นเบา โดยเฉพาะเรื่องเลวร้ายขนาดนี้คงต้องใช้เวลามากมายในการต่อรอง

หลวงอิงใช้เวลาอยู่กับคณะเจรจาไม่ถึงสิบนาที หล่อนสรุปอย่างเรียบง่ายที่สุด “ดิฉันมีเรื่องขอร้องสองเรื่อง เรื่องแรก อยาลงโทษเสียขู เรื่องที่สอง เรามีปัญหาเรื่องการนอนหลับพักผ่อนที่อาจไม่เพียงพอ บริษัทควรพิจารณาว่า ใช้งานพนักงานหนักเกินไปหรือเปล่า และนี่เป็นสูตรยาพื้นบ้านที่หมู่บ้านเรามีไว้รักษาอาการของคนที่หลับไม่ดี ช่วยมอบสิ่งนี้ให้เขา ทำตามที่บอกแค่เดือนเดียว

ก็น่าจะเห็นผล”

คณะเจรจายังงงเป็นโกลาหลแตก หล่อนหยุดชะงักไปนิด ก่อนจะพูดต่อว่า “ต้องขอโทษที่ลูกชายดิฉันก่อปัญหาให้ปวดหัวคุณวาย ดิฉันอยากให้เรื่องจบเพียงเท่านี้”

หล่อนลุกเดินออกจากห้องเจรจา พอทุกคนตั้งสติได้ หัวหน้าคณะเจรจารับวิ่งไปมอบเงินที่เตรียมไว้ให้หล่อน แต่หล่อนปฏิเสธ “ดิฉันไม่ขอรับเงินจำนวนนี้ คุณช่วยเอาเงินส่วนของเสี่ยวชูคินเขาไป ส่วนที่เหลือไปแบ่งให้คนขับรถในบริษัททุกคน เมืองนี้รถราเยอะมาก การจราจรหนาแน่น คนเดินถนนก็ไม่ปลอดภัย และคนขับรถทั้งหลายก็ขับรถด้วยความยากลำบาก ดิฉันเข้าใจและเห็นใจ”

หลังจากหลัวอิงกลับบ้านไปแล้ว พร้อมกับสัมภาระที่เพิ่มขึ้นอีกชิ้น นั่นคือ อัฐิของลูกชาย หล่อนอุ้มกล่องอัฐิไว้ในอ้อมกอดอย่างทะนุถนอมตลอดทาง

เจ้าหน้าที่ทุกคนของบริษัทล้วนตกตะลึงกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หลังจากนั้นไม่นาน บริษัทได้จัดงบประมาณพิเศษจำนวนหนึ่ง ใช้รถบรรทุกขนาดใหญ่สองคัน บรรทุกข้าวสาร บะหมี่ น้ำมันพืช และอาหารแห้ง ตรงสู่หมู่บ้านเกาหมิง ก่อนออกเดินทางพวกเขาทำใจไว้แล้วว่า นั่นเป็นหมู่บ้านที่อยู่ไกลมาก แต่พอเดินทางมาถึง พวกเขาต้องตกตะลึงกับความยากจนของหมู่บ้าน บ้านทุกหลังโรงเรียนของหมู่บ้านล้วนเก่าและทรุดโทรม เด็กๆ ไม่เคยได้ลิ้มรสหรือรู้จักอาหารดีๆ เลย บ้านของหลัวอิงเป็นบ้านที่ค้าด้วยเสาเพียงไม่กี่ต้น ถ้าเจอลมแรงๆ ก็อาจล้มได้

หลัวอิงพาเจ้าหน้าที่จากบริษัทนำเสบียงอาหารไปฝากทุกบ้าน หล่อนบอกเพื่อนบ้านว่า “เห็นไหม ฉันไม่ได้พูดเกินจริง พวกเขาล้วนเป็นคนจิตใจดีงาม

ทั้งนั้น”

ได้เวลาเดินทางกลับ ขณะที่มาเยือนประกอบไปด้วยเจ้าหน้าที่สิบห้าคน เก็บเงินไว้กับตัวคนละเล็กละน้อยแค่พอใช้จ่ายในการเดินทางกลับ แล้วรวบรวมเงินที่เหลือทั้งหมดแอบวางไว้ที่บ้านหลัวอิง นั่นคือสิ่งที่ดีที่สุดที่พวกเขาจะทำได้ในขณะนั้น

วันเวลาผ่านไป นับจากวันที่เกิดอุบัติเหตุก็เป็นเวลาห้าปีแล้ว แต่ยังมีผู้คนจากเมืองต้าเหลียนมาเยี่ยมหมู่บ้านเกาหมิงบ่อยๆ ไม่เพียงเจ้าหน้าที่จากบริษัทคู่กรณี ยังมีผู้คนอีกมากมายรวมทั้งพวกนักศึกษาที่รู้ความเป็นไปของเรื่องนี้แล้วเกิดความศรัทธา พวกเขาไม่ได้มาแค่เยี่ยมคุณน้ำหลัวอิงที่ชราภาพลงไปทุกปี แต่พวกเขาเป็นจิตอาสาช่วยหมู่บ้านเกาหมิงสร้างถนนหนทาง ซ่อมแซมบ้านให้ชาวบ้าน พัฒนาวินิจฉัยชีพให้ และยังมีบริจาคเงินสร้างตึกหลังใหม่ให้โรงเรียน

เซียงเอ่อเป็นลูกที่แม่ภูมิใจนักหนาชั่วชีวิต

แต่การตัดสินใจให้โหลสิกรรมของแม่ผู้ยิ่งใหญ่ท่านนี้

ทำให้เรื่องที่เศร้าที่สุดกลับมีทางออกที่นายกองที่ดีที่สุด

และอานิสงส์ของมันได้แผ่กระจายไปทั่วหมู่บ้านอย่างไม่มีใครคาดคิดมาก่อน



ขอบคุณเรื่องโดย “ขจรศักดิ์”

เมตตา ๓ ประการ

๑. ช่องเสพเมตตาจิต
๒. เจริญเมตตาจิต
๓. ใส่ใจเมตตาจิต

แม้ช่วงกาลเพียงถัดนิ้วมือเดียวเท่านั้น เรา
กล่าวว่าอยู่ไม่เหินห่างจากฉนวน ทำตามคำสอน
ของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่นับ
บิณฑบาตของชาวแวนแคว้นเปล่า ก็จะกล่าวไป
ไยถึงผู้ทำเมตตาจิตนั้นให้มากเล่า

(จาก บทสวดแห่งเอกธรรม ๒๐ / น.๕๓-๕๖)



ชงม=

แก๊กลเลส

● ท่านจันทร

คนที่จะหมดจดจากกิเลสความโกรธโดยสิ้นเชิงนั้นคือพระอาริยบุคคลระดับใด โสดาบันไซใหม่โยม มีเสียงตอบว่าอนาคามีไซใหม่ ตกลงจะเอาอะไรกันแน่ โสดาบันนี้ยังโกรธ ถูกต้อง อนาคามี อนาคามีเป็นพระอาริยบุคคลระดับที่สาม ซึ่งไปบังเกิดในพรหมโลก คำว่าพรหมโลกก็คือโลกของพระพรหม มีอะไรบ้าง มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เหล่านี้ได้ชื่อว่าเป็นพรหมโลก เป็นโลกของพระพรหม ซึ่งจะต้องมีจิตตั้งมั่นในคุณธรรมทั้งสี่ประการนั้นอยู่เสมอๆ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความเกลียด ไม่มีความรู้สึกอึดอัดขัดเคือง ไม่มีจิตที่ออกไปจากเมตตา เพราะคนผู้นั้นแสวงหาความสุขจากจิตที่มีเมตตาอยู่แล้ว เมื่อแสวงหาความสุขจากจิตที่มีเมตตาก็จะไม่ทำลายจิตที่ก่อให้เกิดความสุข คือจิตที่ไม่มีเมตตา คนที่มีเมตตาอยู่เป็นปกติ จะรู้ว่าอารมณ์แห่งเมตตาธรรมเป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดเป็นความสุข พออารมณ์ของเราขาดเมตตามันก็จะมีความโกรธ และจะเห็นทุกข์จากความโกรธ พอเห็นทุกข์จากความโกรธแล้วต่อไปก็จะไม่โกรธ จะกลับไปสู่อารมณ์แห่งสุขก็คือเมตตา

ที่เมตตาไม่ใช่เพราะรักผู้อื่นหรือจริงๆ แล้วรักตัวเอง ไม่อยากจะทำให้ตัวเอง เป็นทุกข์ ที่คนเราไม่ไปทำร้ายคนอื่น ไม่ใช่เพราะเรากลัวว่าคนอื่นจะเป็นทุกข์หรือ เรากลัวว่าตัวเราจะเป็นทุกข์ต่างหาก ที่เราไม่ตำเขาไม่ใช่สงสารเขาจริงๆ เรา สงสารตัวเราเอง ปกติโยมมักจะบอกว่า ป่ามีปัญหา ห้ามปากไม่ให้คำคนไม่ได้ ที่ผ่านมาเป็นเช่นนั้นใช่ไหมป่า อยากจะแนะนำ ก่อนที่ป่าจะตำใคร ป่าจะต้องบอก ตนเองว่า ทุกครั้งที่ป่าไปตำคนอื่น ป่ากำลังตำตัวเอง ทุกครั้งที่ป่ากำลังระเบิดโทสะ ใส่คนอื่น ป่ากำลังทำให้ตนเองเป็นทุกข์จริงๆ ไม่ใช่ทำให้คนอื่นเป็นทุกข์หรือ กตัวเองเป็นทุกข์ก่อน ใจของเราถูกเผาด้วยความโกรธก่อน แล้วเราก็ระเบิด ถ้อยคำออกไป เขาคนอื่นได้ยินเรตำ เขาก็เป็นทุกข์

ถ้าเราได้รับรู้ความจริงนี้ จิตของโยมก็จะได้หันกลับมาพิจารณาว่า เราไม่ควร จะโกรธใคร ไม่ควรตำใคร ตำหนิติเตียนด้วยปัญญาได้ แต่ไม่ควรตำหรือใช้คำ หยาบคายโดยประการทั้งปวง เธอจงทำจิตเมตตามากขึ้น พรารถนาให้ผู้อื่นได้ สุข เพราะเมื่อมีเมตตาอยู่ก็จะละพยายามได้

จงใช้จิตเมตตาล้างพยายาม

กรุณาจิตสะอาดล้างวิหิงสา

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวว่า เธอจงทำจิตกรุณามากขึ้น ช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ เพราะเมื่อมีกรุณาอยู่ก็จะละความเบียดเบียนได้ เธอจงทำจิตมุทิตามากขึ้น ยินดี ด้วยในสุขของผู้อื่น เพราะเมื่อมีมุทิตาอยู่ก็จะละความไม่ยินดีได้ เธอจงทำจิต อุเบกขามากขึ้น วางใจเที่ยงธรรมเป็นกลาง เพราะเมื่อมีอุเบกขาอยู่ก็จะละการ กระทบกระทั่งได้ เธอจงทำจิตเห็นอสุภะมากขึ้น เห็นไม่สวยในของที่คิดว่าสวย เพราะเมื่อเห็นอสุภะอยู่ก็จะละระคะกำหนดได้ เธอจงทำจิตเห็นอนิจจสัญญา ความ ไม่เที่ยงในการยึดมั่นถือมั่น ก็จะละการถือเราถือเขาได้

จงใช้จิตเมตตาล้างพยาบาท
กรุณาจิตสะอาดล้างวิหิงสา
เห็นเขาดีทนไม่ได้ใช้มุทิตา
ถ้าขัดใจใช้อุเบกขาเป็นอารมณ์

เกิดราคะละบรรลุด้วยอสุภะ
เกิดมานะจงอนิจจังเร่งสั่งสม
กิเลสเกิดก็จะกลายเป็นสายลม
รู้แก้ปมแห่งกิเลสพิเศษแล



สรุปก็คือ เราจะต้องรู้คู่ปรับของกิเลสแต่ละตัวๆ เหล่านี้มีปรากฏในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๓ ข้อที่ ๑๔๕ คราวนี้เปิดโอกาสให้โยมได้แสดงความเห็น เมตตาล้างกิเลสอะไร เมตตาล้างกิเลสพยาบาท กรุณาล้างกิเลสอะไร โยมบอกว่าอหิงสา อหิงสาแปลว่าไม่เบียดเบียน ความเบียดเบียนภาษาบาลีว่าวิหิงสา มุทิตาละ มุทิตานี้แก้กิเลสตัวไหนรู้ไหม มุทิตาแก้ริษยา อุเบกขาละ อุเบกขาใช้แก้ปฏิมะ แล้วก็อสุภะแก้อะไร แก้วราคะ อนิจจังสัญญาแก้อะไร แก้วมานะ โยมจดไปได้เลยว่าเหล่านี้มีปรากฏในพระไตรปิฎก ทบทวน เมตตาอันนี้ใช้แก้กิเลสพยาบาท พยาบาทคือความผูกโกรธ เมตตาคือความรัก ความปรารถนาดี สามารถเอาชนะกิเลสพยาบาทคือความผูกโกรธได้ กรุณาคือการลงมือช่วยเหลือ ลงมือช่วยบำบัดบรรเทาให้คนอื่นได้รับการตอบสนองในทางที่ดีจากเรา ละการเบียดเบียนคือ หนามยอกเอาหนามบ่ง ทำในสิ่งที่ตรงกันข้าม วิหิงสาแปลว่าการเบียดเบียน ต้องใช้กรุณาเข้าช่วย มุทิตาคือความรู้สึกรักในความรู้สึกของคนอื่น เราก้ใช้แก้ริษยา เห็นเขาได้ดีแล้วทนอยู่ไม่ได้ อุเบกขาคือทำใจเป็นกลาง วางเฉยเพื่อจัดการกับปฏิมะคือความขัดข้องข้องใจ และถ้าหากเราพิจารณาอสุภะ เห็นความไม่น่ายินดี เห็นความไม่สวยไม่งาม นั่นแลเรากำลังจะเอาชนะราคะ

ในขณะที่เดียวกันถ้าเราพิจารณา
อนิจจสัญญา คือ เห็นความไม่เที่ยง
ในทิวทัศน์เป็นสิ่งสำคัญ นั่นเรากำลังเอาชนะ
มานะ ความถือตัวพะงตน แม้ที่สุด
อนิจจสัญญาคือพิจารณาเห็นความไม่จริง
ยั่งยืนของกายขันธ จะไปถือตัวถือตน
ทำไมกัน เพราะสุดท้ายเราก็ต้องตายจาก
โลกนี้ไป เขาก็ตาย เราก็ตาย ก็ลดมานะ
ได้เหมือนกัน



ถามคนแรก ถ้าใครจะตอบก่อน โดยที่ไม่ต้องระบุว่าอาตมาจะถามข้อไหน
ยกมือขึ้น เชิญ ใครจะเลือกตอบเป็นคนแรกยืนขึ้น หนุ่ม ช่วยตอบหน่อยสิว่า เมตตา
ล้างกิเลสอะไร พยายาม ถูกต้อง คนที่อยู่หลังๆ พยายามตอบหน่อย กรุณาล้าง
กิเลสอะไร ไม่เบียดเบียน ภาษาน่ากลัวอะไร วิหิงสา ถูกต้อง เวลาเรามีความ
รู้สึกอิจฉาริษยา เราจะใช้ตัวไหนเข้าไปจัดการ มุทิตา คราวนี้หนุ่มตอบ ปฏิมะใช้
อะไร ใช้อุเบกขา กามราคะใช้อะไร อสุภะ แล้วมานะละ มานะแก้ด้วย
อนิจจสัญญา เพราะฉะนั้นโยมลองพิจารณาหัดดูซิ อนิจจสัญญาที่แก้มานะ มี
รูปธรรมในการปฏิบัติอย่างไรบ้าง

มานะคือความถือตัว พะงตน แล้วอนิจจสัญญาแปลว่า การกำหนดหมาย
ความไม่เที่ยงไว้ในใจ โยมมีคำอธิบายอะไรบ้างที่เป็นรูปธรรมกว่าที่อาตมาแนะนำ
ไปเมื่อสักครู่ เชิญ ใครมีประสบการณ์ประพฤติดีปฏิบัติว่ามานะละด้วยอนิจจสัญญา
มีไหม ครูตอบซิ อย่างเช่นเรามีความรู้สีกว่าตัวเองเก่ง วิเศษ ดีเลิศประเสริฐศรี
เราจะอหังการ ถือตัวพะงตน ลักครั้งหนึ่งเรามีอะไรที่ผิดพลาดทำให้ต้องเสีย
ใจผิดหวัง ทำให้รู้สีกว่า ไอ้ที่เก่งมันไม่เที่ยงจริงๆเราไม่ได้เก่งจริงหรอก มันมี
โอกาสผิดพลาดใช้ใหม่ เพราะฉะนั้นคำว่าอนิจจสัญญาของครูหมายความว่าอย่างนี้



ไซโหม นี่เป็นรูปธรรม

อนิจจสัญญาของครูหมายความว่าอะไร อย่างเห็นใครเขาร่ำรวย เขามีไอโฟนไอ้นี้ ใจเราก็อยากจะมีบ้าง แต่สุดท้ายก็มาคิดว่า พวกนั้นก็มันเป็นสมบัติของโลก ททรัพย์แท้ๆ ของเราคือบุญบาปที่เราได้เอาไป เพราะฉะนั้นคนที่มั่งมีนั้นก็ เป็นสมบัติของโลก เราเป็นหมาเห็นงูขี้เปื้อนหรือเปลา่ ใจก็ลง คือการพิจารณาว่าจริงๆ สิ่งที่เขาอยู่ยู่ นั้นไม่เที่ยงหรอก เขาก็ไม่ได้ยึดครองสิ่งเหล่านั้นตลอดเวลา ใจก็ลง อันนี้มันเกี่ยวกับมานะได้อย่างไร ฟังๆ ดุมนจะไปจัดการกับโลภะมากกว่า จริงๆ กำลังหมายถึงมานะ

อนิจจสัญญา ตามความหมายของโยมเป็นอย่างไร มีใครอธิบายได้มากกว่านี้ไหม เมื่อครู่คุณครูอธิบายก็สมเหตุสมผลอยู่ น่าคิดเหมือนกัน ต้องอาศัยการเรียนแบบนี้ คือเรียนร่วมกัน โยมช่วยคิดด้วย อาตมาช่วยคิดด้วย เพื่อใครมีประสบการณ์ตรงก็จะได้นำไปสู่การแก้ไขความขัดข้องในความคิดต่อไป ใครอธิบายอีกไหม อนิจจสัญญา ละมานะ มีคำอธิบายอย่างไรบ้าง โยมจะอธิบายไซโหม เข็ญ ถ่อมตัว ไม่โอ้อวด แล้วก็นอบน้อม ทำในสิ่งที่ถูกต้อง อนิจจสัญญาละมานะด้วยประการฉะนี้ มองในสิ่งที่ดี อนุโมทนาสาธุ



คุณค่าสาระ

น้อมนบ



จวารีกอไสก

จากบางตอนของหนังสือจวารีกอไสก
(ธรรมจักรบนเศียรลีลึงท์)
รัฐศาสตร์แห่งธรรมมาธิปไตย
โดยพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

(ต่อจากฉบับที่แล้ว)

ตอนที่ ๔

จากดูพุทธพจน์ มาอ่านธรรมโองการ

เห็นได้ชัดว่า ธรรมในศิลาจวารีกอไสกส่วนใหญ่และที่กล่าวถึงบ่อยเป็นเรื่องของการปฏิบัติชอบต่อกัน หรือต่อบุคคลประเภทต่างๆ ที่แต่ละคนควรดูแลรับผิดชอบหรือช่วยเหลือกัน ซึ่งใกล้เคียงกันมากกับพระสูตรที่ยกมาให้ดูแล้ว

จึงขอยกข้อความในศิลาจวารีกนั้นมาให้ดูบ้าง

ขอเริ่มด้วย **จวารีกหลักศิลา ฉบับที่ ๗** ซึ่งตรัสเล่าความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของการทำศิลาจวารีกประกาศธรรมไว้ด้วย อันเป็นเรื่องที่น่ารู้

๑. สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรียพริยทรรคิ ผู้เป็นที่รักแห่งทวยเทพ ตรัสไว้ดังนี้:-

ตลอดกาลยาวนานล่วงมาแล้ว ได้มีพระราชหฤทัยทรงปรารถนาว่า ทำ
ไฉนประชาชนทั้งหลายจะพึงเจริญก้าวหน้าด้วยความเจริญทางธรรม แต่ประชาชน
ก็หาได้เจริญก้าวหน้าขึ้นด้วยความเจริญทางธรรมตามสมควรไม่... ก็แล ด้วย
อุบายวิธีอันใดหนอ ประชาชนทั้งหลายจะพึงประพฤติปฏิบัติตาม...

๓. ในเรื่องนี้ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรียพริยทรรคิ ผู้เป็นที่รักแห่งทวยเทพ ตรัส
ไว้ดังนี้:-

ข้าฯ ได้เกิดมีความคิดขึ้นว่า ข้าฯ จักจัดให้มีการประกาศธรรม ข้าฯ จักจัด
ให้มีการอบรมสั่งสอนธรรม ประชาชนทั้งหลาย ครั้นได้สดับธรรมนี้แล้ว ก็จักพากัน
ประพฤติปฏิบัติตาม จักยกระดับตนเองสูงขึ้น และจักมีความเจริญก้าวหน้าขึ้น
ด้วยความเจริญทางธรรมอย่างมั่นคง

เพื่อประโยชน์นี้ ข้าฯ จึงจัดให้มีการประกาศธรรม และสั่งให้มีการอบรม
สั่งสอนธรรมขึ้นเป็นหลายแบบหลายอย่าง เพื่อให้ข้าราชการทั้งหลายที่ข้าฯ ได้
แต่งตั้งไว้ดูแลประชาชนจำนวนมาก จักได้ช่วยกันแนะนำสั่งสอนบ้าง ช่วยอธิบาย
ขยายความให้แจ่มแจ้งออกไปบ้าง แม้เจ้าหน้าที่รัฐชุกะ ข้าฯ ก็ได้แต่งตั้งไว้ดูแล
ชีวิตหลายแสนชีวิต เจ้าหน้าที่รัฐชุกะเหล่านั้นก็ได้รับคำสั่งจากข้าฯ ว่า ท่าน
ทั้งหลายจงอบรมสั่งสอนประชาชนให้เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมอย่างนี้ๆ

๔. สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรียพริยทรรคิ ผู้เป็นที่รักแห่งทวยเทพ ตรัสไว้ว่า:-

เมื่อได้พิจารณาใคร่ครวญในเรื่องนี้โดยถ่องแท้แล้วนั้นแล ข้าฯ จึงให้
ประดิษฐานหลักศิลาจารึกธรรมขึ้นไว้ แต่งตั้งธรรมมหาอำมาตย์ขึ้นไว้ และจัดให้
มีการประกาศธรรม

๕. สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรียพริยทรรคิ ผู้เป็นที่รักแห่งทวยเทพ ตรัสไว้ดังนี้ :-

แม้ตามถนนหนทาง ข้าฯ ก็ได้ให้ปลูกต้นไม้ขึ้นไว้ เพื่อจักได้เป็นร่มเงาให้ แก่สัตว์และมนุษย์ทั้งหลาย ให้ปลูกสวนมะม่วง ให้ชูดบ่อน้ำไว้ทุกกระยะกึ่งโกระยะ ให้สร้างที่พักคนเดินทางขึ้นไว้ และให้สร้างอ่างเก็บน้ำจำนวนมากขึ้นไว้ในที่ต่างๆ เพื่อการใช้สอยแห่งสัตว์และมนุษย์ทั้งหลาย

แต่การใช้ประโยชน์เช่นนี้ยังจัดว่าเป็นสิ่งเล็กน้อย พระราชาทั้งหลายในกาล ก่อนก็ดี ตัวข้าฯ ก็ดี ต่างก็ได้บำรุงประชาชนทั้งหลายให้มีความสุขด้วยวิธีการบำรุง สุขประการต่างๆ แต่ที่ข้าฯ ได้กระทำการเช่นนี้ก็ด้วยความมุ่งหมายข้อนี้ คือ เพื่อให้ประชาชนทั้งหลายประพฤติปฏิบัติตามธรรม...

๘. สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรียพรรตีสี ผู้เป็นที่รักแห่งทวยเทพ ตรัสไว้ดังนี้
กรรมดีใดๆ ก็ตามที่ข้าฯ ได้กระทำแล้ว ประชาชนทั้งหลายก็ได้พากัน
ประพฤติปฏิบัติกรรมดีนั้นๆ ตามอย่างแล้ว และยังคงดำเนินตามกรรมดีนั้นๆ อยู่
ต่อไป ด้วยการกระทำเช่นนั้น ประชาชนทั้งหลายก็ได้มีความเจริญงอกงามขึ้น
แล้ว และยังจักเจริญงอกงามยิ่งๆ ขึ้นไปอีก ด้วย:

- การเชื่อฟังมารดาบิดา
- การเชื่อฟังครูทั้งหลาย
- การปฏิบัติชอบต่อท่านผู้เฒ่าชรา
- การปฏิบัติชอบต่อพรหมณ์และสมณะ
- (การปฏิบัติชอบ) ต่อคนยากจนและคนตกทุกข์ได้
- ตลอดถึงคนรับใช้ และคนงานทั้งหลาย

๑ คำอ่านจากศิลาจารึกว่า **“อฒ-โกสิยกยานิ”** สันนิษฐานกันว่า = **อฒม+โกส** แปล
ว่า **ครึ่งโกสละ**; เทียบตามมาตราฝ่ายบาลี คือ ครึ่งกม: ทางฝ่ายสันสกฤต **โกส→โกรศ** =
๑ กม. บ้าง = ๒ กม.บ้าง ครึ่งโกสละจึงเป็น ครึ่ง กม. หรือ ๑ กม. ตามลำดับ

แต่ **“อฒ”** อาจจะเป็น **อฏฺจ** คือ ๘ จึงเป็น ๘ **โกส/โกรศ** ถ้าอย่างนี้ก็จะ เป็น ๘
หรือ ๑๖ กม. ตามลำดับ (ดู เชิงอรรถที่ จารึกหลักศิลา ฉบับที่ ๗)

จาริกศิลา ฉบับที่ ๓ ระบุธรรมที่พึงเผยแพร่ ดังนี้

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรียพริยวราธิบดี ผู้เป็นที่รักแห่งทวยเทพ ตรัสไว้ดังนี้

ข้าฯ เมื่ออภิเษกแล้วได้ ๑๒ ปี ได้สั่งประกาศความข้อนีไว้ว่า ทุกหนทุกแห่งในแว่นแคว้นของข้าฯ เจ้าหน้าที่ยุคตะ เจ้าหน้าที่รัชชชุกะ และเจ้าหน้าที่ปราเทคิกะ จงออกเดินทาง (ตรวจตรา) ทุกๆ ๕ ปี เพื่อประโยชน์อันนี้ คือเพื่อการสั่งสอนธรรมนี้ พร้อมไปกับการปฏิบัติหน้าที่ราชการอย่างอื่น

(เจ้าหน้าที่เหล่านั้นพึงสั่งสอน) ว่า

- การเชื่อฟังมารดาบิดา เป็นความดี
- การให้เป็นแก่มิตรสหาย ญาติ แก่พรหมณ์และสมณะ เป็นความดี
- การไม่ฆ่าสัตว์ เป็นความดี
- การประหยัดใช้จ่ายแต่น้อย การสะสมแต่น้อย (เลี้ยงชีวิตแต่พอดี) เป็นความดี

จาริกศิลา ฉบับที่ ๔ กล่าวถึงธรรมที่พึงปฏิบัติดังนี้

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรียพริยวราธิบดี ผู้เป็นที่รักแห่งทวยเทพ ตรัสว่า ประชาชนทั้งหลายย่อมประกอบพิธีมงคลต่างๆ เป็นอันมาก ...อันเป็นเรื่องหุยมหิมไร้สาระ และไม่ประกอบด้วยประโยชน์ ...โดยนัยตรงข้าม ยังมีพิธีกรรมที่เรียกว่า **ธรรมมงคล** ซึ่งเป็นพิธีกรรมมีผลมาก ใน**ธรรมมงคล**นั้น ย่อมมีกิจต่อไปนี้ คือ

- การปฏิบัติชอบต่อคนรับใช้และคนงาน
- การแสดงความเคารพนับถือต่อครูอาจารย์
- การสำรวมตนต่อสัตว์ทั้งหลาย
- การถวายทานแก่สมณพรหมณ์

ในจารึกศิลา ฉบับที่ ๑๑ นอกจากธรรมเนียมปฏิบัติที่คล้ายกับในจารึกอื่นแล้ว มีข้อพึงสังเกตพิเศษ คือเรื่อง ธรรมทาน และการบูชาญู ที่จะพูดถึงเพิ่มเติมอีก ข้างหน้า ดังนี้

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรียพรรคิ ผู้เป็นที่รักแห่งทวยเทพ ตรัสไว้ดังนี้

ไม่มีทานใดเสมอด้วยการให้ธรรม (ธรรมทาน) การแจกจ่ายธรรม (ธรรมสังวิภาค) และความสัมพันธ์กันโดยธรรม (ธรรมสัมพันธ์) อาศัยธรรม (ธรรมทานเป็นต้น) นี้ ย่อมบังเกิดมีสิ่งต่อไปนี้ คือ

- การปฏิบัติชอบต่อคนรับใช้และคนงาน
- การเชื่อฟังมารดาบิดา
- การเผื่อแผ่แบ่งปันแก่มิตร คนคุ้นเคย ญาติ และแก่สมณพราหมณ์
- การไม่ฆ่าสัตว์เพื่อบูชาญู

บิดาก็ดี บุตรก็ดี พี่น้องชายก็ดี นาย (หรือสามี) ก็ดี มิตรและคนคุ้นเคยก็ดี ตลอดถึงเพื่อนบ้าน พึงกล่าวคำนี้ (แก่กัน) ว่า “นี่เป็นสิ่งดีงามแท้ นี่เป็นกิจควรทำ”

บุคคลผู้ปฏิบัติเช่นนี้ ย่อมทำความสุขในโลกนี้ให้สำเร็จด้วย และในโลกเบื้องหน้า ย่อมประสบบุญหาที่สุตมิได้เพราะอาศัยธรรมทานนั้นด้วย

ธรรมเนียมที่เป็นหัวข้อนามธรรม คือเป็นตัวคุณธรรม พบในจารึกเพียง ๒ แห่ง คือ จารึกหลักศิลา ฉบับที่ ๒ ดังนี้

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรียพรรคิ ผู้เป็นที่รักแห่งทวยเทพ ตรัสไว้ดังนี้:-

ธรรมเป็นสิ่งดีงาม ก็สิ่งใดเล่าชื่อว่าธรรม ธรรมนั้นได้แก่สิ่งต่อไปนี้ คือ

- การมีความเสียหายน้อย (อัปปาทินวะ)^๑
- การมีความดีมาก (พหุภักถยานะ)
- ความเมตตากรุณา (ทยา)
- การเผื่อแผ่แบ่งปัน (ทาน)
- ความลัทธิ (ลัจจะ)
- ความสะอาด (โลไมย)

อีกแห่งหนึ่งที่พบธรรมแบบที่เป็นหัวข้อนามธรรม คือ เป็นตัวคุณธรรม ได้แก่ **จาริกหลักศิลา ฉบับที่ ๗** ดังนี้

๗. สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรียพริยทรรสี ผู้เป็นที่รักแห่งทวยเทพ ตรัสไว้ดังนี้

เจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่เหล่านี้ และพวกอื่นๆ อีกจำนวนมาก ได้รับมอบหมาย ให้มีหน้าที่ทำการจำแนกแจกทาน ทั้งในนามของข้าฯ เอง และในนามแห่งพระราชเทวีทั้งหลายทั่วทุกฝ่ายในของข้าฯ เจ้าหน้าที่ชั้นผู้ใหญ่เหล่านี้สามารถจัดดำเนินการในกิจต่างๆ ที่มุ่งหมาย จนเป็นที่น่าพอใจได้ด้วยวิธีการมากมาย ทั้งใน(พระนครหลวง) นี้และในส่วนต่างๆ (ของประเทศ)

อนึ่ง ในส่วนแห่งโอรสของข้าฯ และเจ้าชายอื่นๆ ซึ่งประสูติแต่พระราชเทวีทั้งหลาย ข้าฯ ก็ได้สั่งให้กระทำการ (จำแนกแจกทาน) เช่นนี้ โอรสของข้าฯ เหล่านี้ จักเป็นผู้ฝึกฝนในการจำแนกแจกทาน อันจะเป็นการช่วยส่งเสริมหลักการทางธรรม และการประพฤติปฏิบัติตามธรรม

หลักการทางธรรม และการประพฤติปฏิบัติตามธรรมเหล่านี้ กล่าวคือ

- ความเมตตากรุณา (ทยา)
- การเผื่อแผ่แบ่งปัน (ทาน)

๑ คำที่ถอดออกมาจากศิลาจารึกว่า “อปาสินวะ” และได้แปลกันไปต่างๆ สุดแต่จะโยงไปสู่คำศัพท์ใด เช่น บางท่านคิดว่าคงเป็น **อัปาสวะ** ก็แปลว่ามีอาสวะ/กิเลสน้อย ในที่นี้เมื่อเทียบกับ “พหุภักถยานะ” เห็นว่าน่าจะเป็น “อัปปาทินวะ” จึงแปลอย่างนี้

- ความสัจย์ (สัจจะ)
- ความสะอาด (โลโลย)
- ความสุภาพอ่อนโยน (มัททวะ)
- ความเป็นสาธุชน (สาธวะ)

จะพึงเจริญเพิ่มพูนขึ้นในหมู่ประชาชน

ส่วนอีกแห่งหนึ่ง ไม่ใช่เป็นหัวข้อธรรมหรือคุณธรรมที่จะสอนโดยตรง แต่กระตุ้นเตือนให้ตระหนักว่า การที่จะทำให้สำเร็จตามจุดหมายที่ตั้งไว้ นั้น จะต้องทำตัวหรือปฏิบัติตนอย่างไร ได้แก่ **จาริกหลักศิลา ฉบับที่ ๑** ซึ่งมีข้อความดังนี้

สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวปรียพรรคิ ผู้เป็นที่รักแห่งทวยเทพตรัสไว้ดังนี้:-

ธรรมโองการนี้ ข้าฯ ได้ให้จาริกขึ้นไว้ เมื่ออภิเษกแล้วได้ ๒๖ พรรษา ประโยชน์ในโลกนี้และโลกหน้า เป็นสิ่งที่จะพึงปฏิบัติให้สำเร็จได้โดยยาก หากปราศจาก

- ความเป็นผู้ใคร่ธรรมอย่างยิ่งยวด (อัคค-ธัมมกามตา)
- การใช้ปัญญาไตร่ตรองอย่างยิ่งยวด (อัคค-ปริกขา)
- การตั้งใจตั้งใจฟังคำสั่งสอนอย่างยิ่งยวด (อัคค-สุสสุสา)
- ความเกรงกลัว (ต่อบาป) อย่างยิ่งยวด (อัคค-ภยะ)
- ความอดสาหะอย่างยิ่งยวด (อัคค-อุสสาหะ)^๑

บัดนี้ ด้วยอาศัยคำสั่งสอนของข้าฯ ความมุ่งหวังทางธรรมและความฝึกฝนใคร่ธรรม ได้เจริญออกงามขึ้นแล้วทุกๆ วัน และจักเจริญออกงามยิ่งขึ้นเรื่อยไป

๑ คำศัพท์ในวงเล็บทั้งหมดนี้ พึงทราบว่า ไม่ใช่รูปเดิมในศิลาจารึก แต่เป็นการถอดรูปออกมาและเขียนเทียบเป็นคำบาลี เพื่อให้ได้ประโยชน์ในการศึกษามากขึ้น (เช่น ข้อ ๒ ที่ถอดเป็น “อัคค-ปริกขา” นั้น คำในจารึกเป็น “อคาบ ปลิชชายา”) แต่ที่นี้มีใช้โอกาสที่จะอธิบายมากกว่านี้

ทฤษฎีธัมมิกัตถ์ คือมาตรวัตนักปกครอง

จากหลักฐานและเรื่องราวที่ยกมาดูกันนี้ จะเห็นว่า โดยทั่วไป พระเจ้าอโศกทรงสอนธรรม แบบไม่ออกชื่อของหลักธรรมหรือชื่อหัวข้อธรรม

(ถ้าทรงเรียกชื่อหัวข้อธรรมออกมา ราษฎรที่อยู่กระจายห่างกว้างไกล ส่วนใหญ่ก็คงไม่รู้เรื่อง ไม่เคยได้ยิน คนที่จะอธิบายก็ไปไม่ถึง ไม่ว่าด้วยตัวหรือโดยรูปโดยเสียง ก็ต้องใช้ศัพท์ชาวบ้าน คำที่รู้จักกันคุ้น หรือที่พอเทียบได้)

พระองค์ตรัสออกชื่อธรรมเพียงไม่กี่อย่าง เมื่อจะเน้นออกมาเฉพาะที่เป็นคำที่รู้จักกัน หรือง่ายๆ

แต่ที่ทรงสอนเอาจริงเอาจัง และตรัสอยู่เสมอ ก็คือธรรมที่เป็นการปฏิบัติต่อกันระหว่างคนในหมู่ชน ทำนองเดียวกับพระสูตรในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนคฤหัสถ์

กลายเป็นว่า พระเจ้าอโศกนั้นแหละทรงแม่นยำว่า ในฐานะพุทธมามกะ เมื่อเป็นราชาปกครองบ้านเมือง จะสอนธรรมส่วนไหนอย่างไร และคนที่ไม่เข้าใจ เพราะจับจุดจับหลักไม่ได้ ก็คือท่านผู้รู้ทั้งชาวอินเดียและฝรั่งนั่นเอง

คงต้องพูดว่า พระเจ้าอโศกมิใช่จะทรงริเริ่มจัดตั้งหลักธรรมสากลหรือศาสนาสากล ที่ใช้ภาษาอังกฤษว่า universal religion แต่อย่างใด ที่แท้นั้น พระองค์ทรงตั้งพระทัยไว้ในความเป็น universal ruler หรือ universal monarch ตามคติจักรวรรดิราชา ดังที่ได้ทรงประกาศหลักธรรมวิชัย ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ความเป็นจักรพรรดิราชาตามความในพระสูตรทั้งหลายนั้น

ความจริง พระพุทธศาสนาถือว่า ธรรม เป็นสากลในตัวของมันเองอยู่แล้ว ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตถาคตจะเกิดขึ้นหรือไม่ก็ตาม ธรรมก็มีก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น ตถาคตเพียงมาค้นพบธรรมนั้น แล้วนำมาบอกเล่าประกาศให้รู้กัน

จึงไม่มีปัญหาที่จะต้องมาพูดในเรื่องนี้

เวลามีคนมาซักถามพระพุทธเจ้า บางทีเขาทูลว่า อาจารย์คนโน้นเก่งอย่างนั้น คนนั้นเก่งอย่างนี้ คนนี้สอนว่าอย่างนั้น คนนั้นสอนว่าอย่างนี้ เขาเถียงกันนัก แล้วพระองค์ว่าใครผิดใครถูก พระพุทธเจ้าจะตรัสทำนองนี้ว่า “อาละ ท่านพราหมณ์ เรื่องที่คน ๒ ฝ่าย นี้พูดอ้างความรู้กัน มีวาทะขัดแย้งกัน ใครจริง ใครเท็จนั้น พักไว้เถิด เราจักแสดงธรรมแก่ท่าน” (อง.นวก.๒๓/๒๔๒) แล้วตรัสไปตามหลัก ตามสภาวะ ให้เขาพิจารณาเอาเอง

ที่นี้ก็มาถึงคำถามว่า ทำไมในพระสูตรที่แสดงแก่คฤหัสถ์ต่างๆ ไป พระพุทธเจ้าจึงไม่ตรัสออกชื่อหลักธรรม หรือชื่อหัวข้อธรรมสำคัญๆ เช่น อริยสัจ และ ปฏิจลสมุปบาท เป็นต้น

แล้วก็เช่นเดียวกัน ทำไมพระจักรพรรดิธรรมราชา เมื่อทรงสอนธรรมแก่ประชาชนทั่วไป จึงไม่ตรัสออกชื่อหลักธรรมสำคัญเหล่านั้น

คำถามนี้ส่วนหนึ่งได้ตอบไปแล้ว ในแง่ที่ว่าชื่อนั้นเขาใช้สื่อกับคนที่รู้อยู่บ้างแล้ว เป็นต้น

ตอนนี้จะตอบเน้นในแง่การทำหน้าที่ของพระจักรพรรดิราช

พระราชาทรงปกครองคนทั้งแผ่นดิน คนเหล่านั้นมีระดับการพัฒนาต่างๆ กัน แต่คนส่วนใหญ่ต้องถือว่าเป็นระดับพื้นฐาน คนเหล่านั้นยังไม่ได้คิดมุ่งคิดหมายที่จะเดินหน้าไปในธรรม (คือในการที่จะศึกษาพัฒนาตนหรือแสวงหาคคุณค่าที่สูงขึ้นไปแก่ชีวิต) มิใช่เป็นอย่างคนที่จะบวช ซึ่งมีเป้าหมายที่ตั้งไว้ว่าจะเดินหน้าไปแล้ว

งานของผู้ปกครองที่มองอย่างครอบคลุมก่อน ก็คือ จะทำให้คนทั่วไปที่เป็นมวลรวมนี้ อยู่กันดีมีสุขสงบเรียบร้อยในความหมายเพียงระดับพื้นฐาน ตั้งแต่อย่างน้อยที่จะไม่เบียดเบียนกันหรือเขวออกไปนอกกลุ่มนอกทาง ให้เป็นความพร้อมขั้นต้น

ของสังคม

แล้วก็บริหารจัดการให้ประชาชนเข้าถึงและก้าวไปพร้อมกันใน *ปฏิรูปสังคม* ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจและอาชีพะ ด้านบริการทางสังคมตั้งแต่เรื่องครอบครัว ด้านสุขภาพอนามัย ด้านการสื่อสารเผยแพร่ความรู้ ฯลฯ นี่คือนานที่ธรรมชาติฝ่ายบ้านเมืองต้องทำให้ดีให้ได้ แต่ก็ไม่ใช่หยุดแค่นี้ ไม่ใช่ปล่อยให้กลายเป็นว่า พอมีคั้งพร้อมแล้ว ก็ลุ่มหลงมัวเมาเอาแต่เสพบริโภค ตกอยู่ใต้ความประมาท แล้วก็เข้าวงจรความเสื่อม

แต่พร้อมกันนั่นเอง ท่านผู้ปกครองก็จัดสรรสภาพแวดล้อมและระบบการต่างๆ ที่จะเอื้ออำนวยบริการ เป็นต้น ขยายโอกาสเพื่อสนองและส่งเสริมความต้องการของคนให้เขาพัฒนาสูงขึ้น

ถึงขั้นตอนนี้แหละ อย่างในมหาอาณาจักรของพระเจ้าอโศกมหาราช วิหารคือวัดมากมาย พระองค์ก็ได้สร้างไว้ และทรงอุปถัมภ์บำรุงพระสงฆ์ แลยังมีทรงเกื้อหนุนไปถึงนักบวชในลัทธิอื่นๆ ด้วย

วัดและพระสงฆ์เป็นต้นนี้ มองในแง่นี้ ก็เหมือนเป็นบริการของระบบแห่งสังคมที่ดี ที่จะมากระตุ้นและมาสนองความต้องการของคนหลากหลาย ที่จะก้าวขึ้นไปสู่การพัฒนาชีวิตในระดับที่ประณีตสูงต่อไป กันตามลำดับไป

พูดง่าย ๆ ว่า รัฐจัดสภาพเอื้อพื้นฐานไว้ให้แล้ว วัดก็มาดูแล มาใช้ มาช่วยส่งต่อไป ใครจะรับธรรมชั้นไหนอย่างไรก็ได้

ตอนนี้ก็พระนี่แหละ ที่ละดูในแต่ละกรณีหรือสถานการณ์ว่าจะพูดจะเอ่ยถึงธรรมข้อใดๆ ตามที่เขาต้องการ หรือที่จะเหมาะสมเป็นประโยชน์แก่เขา เหมือนกับแบ่งหน้าที่และขั้นตอนการทำงานกันระหว่างรัฐกับวัด

ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า แม้แต่ในพุทธกาลถึงพระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลาย ตามปกติจะไม่ได้สอนข้อธรรมลึกๆ แก่คนที่สลัดทั่วไป เหมือนอย่างที่สอนแก่พระสงฆ์

ที่มุ่งเข้ามาศึกษาโดยตรง แต่ในหมู่มหาชนนอกภิกขุสังฆะนั้น ก็มีบางคนบางส่วนที่สนใจและก้าวไปมากในการศึกษาอย่างเป็นเรื่องเฉพาะตัว เฉพาะกลุ่มที่จะแสวงหา

ดังที่บางท่าน อย่างจิตรคฤหบดีผู้เป็นอนาคามีก็มีภูมิธรรมสูง ได้รับยกย่องเป็นเอตทัคคะด้านเป็นอุปาสิกธรรมกถิก สามารถอธิบายช่วยแก้ความติดขัดในธรรมแก่ภิกษุทั้งหลายแม้แต่ที่เป็นเถระได้ (องเอก.๒๐/๑๕๑; ส.สพ.๑๘/๕๓๙-๕๔๐) หรืออย่างอุปาลิกลำคัญุชชตตรา พระพุทธเจ้าก็ทรงยกย่องเป็นเอตทัคคะด้านเป็นพหูสูต (องเอก.๒๐/๑๕๒)

แต่เมื่อพูดกว้างๆ ทั่วๆ ไป ในสังคมคฤหัสถ์โดยรวม ธรรมที่สอนตามปกติก็เป็นดังที่พูดมาแล้ว

หลักฐานยืนยันที่ชัดเจนมาก ไม่ต้องหาที่ไหนไกล ขนาดอนาถบิณฑิกเศรษฐีที่ใกล้ชิดพระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์ ได้อุปถัมภ์พระศาสนา กล่าวได้ว่ามากที่สุด และเป็นโสดาบัน

ขนาดเป็นโสดาบัน กว่าจะได้ฟังธรรมหลักใหญ่อย่างที่ออกซ็อกันมานั้น ก็ตอนเจ็บหนัก นอนอยู่บนเตียงจวนจะสิ้นชีพ

เรื่องมีว่า คราวนั้น พระสารีบุตรพร้อมด้วยพระอานนทติดตาม (เรียกว่าเป็นปัจฉามณะ) ได้ไปเยี่ยมอนาถบิณฑิกเศรษฐีและได้ให้อโวกาแก่ท่านเศรษฐี โดยมีสาระสำคัญว่า ไม่ควรเอาอุปาทานไปยึดติดถือมั่นต่อสิ่งทั้งหลาย ดังคำสรุปทำให้อโวกาว่า

ดูกรคฤหบดี เพราะฉะนั้นแล ท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า อารมณใดก็ตามที่เราได้เห็น ได้ยิน ได้ทราบ ได้แจ้งแก่ใจ ได้แสวงหา ได้คุ่นใจ เราจักไม่ยึดติดถือมั่น อารมณนั้น และวิญญาณที่อาศัยอารมณนั้นจักไม่มีแก่เรา ดูกรคฤหบดี ท่านพึงศึกษาอย่างนี้เถิด



อนาถบิณฑิกเศรษฐีฟังโอวาทจบแล้วถึงกับร่ำไห้ และได้กล่าวว่า

...กระผมได้เข้ามาใกล้ชิดองค์พระศาสดาและพระภิกษุทั้งหลายผู้เป็นที่เจริญ
ใจมาเป็นเวลายาวนาน แต่กระนั้นก็ไม่เคยได้สดับธรรมมิกถาอย่างนี้เลย

พระอานนทตอบชี้แจงว่า

ดูกรคฤหบดี ธรรมมิกถาอย่างนี้ ไม่สำแดงแก่คนหนุ่มๆ ขาวๆ คฤหัสถ์ จะ
สำแดงแต่แก่บรรพชิต

อนาถบิณฑิกเศรษฐีทราบอย่างนั้นแล้ว ได้กล่าวขอร้องว่า

ข้าแต่พระสารีบุตรผู้เจริญ ถ้าอย่างนั้น ขอธรรมมิกถาอย่างนี้ จงสำแดงแก่
คนหนุ่มๆ ขาวๆ คฤหัสถ์บ้างเถิด เพราะว่ากุหลบุตรจำพวกมีกิเลสฐลีในดวงตาน้อยก็
มีอยู่ (แต่) เพราะมิได้สดับธรรมก็จะเสื่อมไป คนที่จะรู้เข้าใจธรรมจักมี

(ม.อ.๑๔/๗๒๐-๗๔๐)

หลังจากพระสารีบุตรและพระอานนทกลับออกมาไม่นาน ท่านเศรษฐีก็
ถึงแก่กรรม และเข้าถึงดุสิตภพ





โบราณสอนกันมาว่า “ดูวัวให้ดูหาง ดูนางให้ดูแม่” หมายความว่า หางวัวจะบอกลักษณะหรือคุณภาพของวัว และบุคลิกนิสัยของแม่จะถ่ายทอดไปถึงลูก ขยายความได้ว่า สิ่งที่แสดงให้เห็นภายนอกของคน (เช่น รูปร่างหน้าตาเทียบกับหางของวัว) ใช้เป็นเครื่องพิจารณาลักษณะหรือคุณภาพไม่ได้ และเนื่องจากคุณภาพของคนมีความซับซ้อนและได้รับอิทธิพลจากกรรมพันธุ์และสิ่งแวดล้อม จึงต้องพิจารณาถึงผู้ให้กำเนิดด้วย

คำพังเพย “ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น” ก็มีความหมายสอดคล้องกันว่าลูกจะประกอบอาชีพและมีความประพฤติเหมือนหรือใกล้เคียงพ่อแม่

แต่ในความเป็นจริง ใ่ว่าจะเป็นอย่างสุภาษิตคำพังเพยว่าไว้เท่านั้น ในพุทธศาสนากล่าวถึงลูก ๓ ประเภท คือ อติชาตบุตร บุตรที่ประพฤดียิ่งกว่าบิดามารดา อนุชาตบุตร บุตรที่ประพฤติตามบิดามารดา และอวิชาตบุตร บุตรที่ประพฤติต่ำกว่าบิดามารดา

ถ้าพ่อแม่ไม่มีศีล ไม่ปฏิบัติธรรมตามพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แต่ลูกเป็นผู้มีศีล ปฏิบัติธรรมตามพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ นี้คืออติชาตบุตร ถ้าพ่อแม่เป็นผู้มีศีล ปฏิบัติธรรมตามพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และลูกก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน นับว่าเป็นอนุชาตบุตร ถ้าพ่อแม่เป็นผู้มีศีล ปฏิบัติธรรมตามพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ แต่ลูกไม่มีศีล ไม่ปฏิบัติธรรมตามพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ นี้คืออวิชาตบุตร (พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๗ ข้อ ๒๕๒)

ฉะนั้นถึงแม่พ่อแม่และสิ่งแวดล้อมจะมีอิทธิพลต่อเราอยู่บ้าง มนุษย์อย่างเราก็มีอำนาจในตนเองเหนืออิทธิพลเหล่านั้นได้ เป็นลูกไม้หล่นไม่ไกลต้นที่สร้างเผ่าพันธุ์อันสมบูรณ์กว่าเพื่อประโยชน์ไพศาลแก่มวลมนุษย์ เป็นนางที่ละม้ายแม่ในแง่ที่ควรชื่นชมยินดี แต่ก็กล้าสร้างสรรค์สิ่งที่แตกต่างกันเพื่อคุณค่ายิ่งใหญ่ให้ชาวโลกทำได้จริงๆ ขอเพียงแต่กล้าเริ่มต้น

ภาษาบาลี

กริยาหมวดที่ ๒

การแจกวิภัติปัจจัยปัจจุบันกาลของกริยาหมวดที่ ๒ มีวิธีการดังนี้

๑. ลงปัจจัยประจําหมวดธาตุ คือ ะ เช่น ธาตุ รุฑ ลงปัจจัยแล้ว มีรูปเป็น รุฑ

๒. แทรกพยัญชนะหน้าพยัญชนะท้ายธาตุ เช่น ธาตุ รุฑ พยัญชนะท้ายธาตุ คือ ฐ พยัญชนะที่แทรกคือพยัญชนะแฉวงสุดท้าย วรรคเดียวกับพยัญชนะท้ายธาตุ เช่น ธาตุ รุฑ พยัญชนะแฉวงสุดท้าย วรรคเดียวกับ ฐ คือ ฌ มีรูปเป็น รุฑฐ พยัญชนะวรรค

แฉวง \ วรรค	๑ เสียงเบา	๒ เสียงหนัก	๓ เสียงเบา	๔ เสียงหนัก	๕ เสียงนาสิก
กะ	ก	ข	ค	ฌ	ง
จะ	จ	ฉ	ช	ฌ	ญ
ฎะ	ฎ	ฉ	ท	ฒ	ณ
ดะ	ด	ถ	ท	ฐ	น
ปะ	ป	ฝ	พ	ภ	ม

อวรรค ย ร ล ว ส ห พ°

๓. แจกวิภัตติปัจจุบันกาลเช่นเดียวกับธาตุหมวดที่ ๑ แจกวิภัตติแล้วมีรูปดังนี้

รฺนุชติ เขาป้องกัน / ปิดกั้น
รฺนุชฺนุติ พวกเขาป้องกัน / ปิดกั้น
รฺนุชฺลิตี คุณป้องกัน / ปิดกั้น
รฺนุชฺถ พวกคุณป้องกัน / ปิดกั้น
รฺนุชฺหามิ ฉันป้องกัน / ปิดกั้น
รฺนุชฺหาม พวกเราป้องกัน / ปิดกั้น

ลองฝึกแจกวิภัตติ กริยาในหมวดเดียวกัน เช่น

ฉิทฺธาตุ (ฉิกขต) ยฺชฺ ฐาตุ (ประกอบ)
ภิทฺธาตุ (แตกทำลาย) ภูชฺ ฐาตุ (กิน)

ศัพท์ธรรมะ

กัลยาณมิตร

เรื่องเล่าในสังคาลกสูตร พระไตรปิฎกฉบับหลวงเล่ม ๑๑ ข้อ ๑๗๓ กล่าวถึงเรื่องทิส ๖ เมื่อพระพุทธเจ้าทอดพระเนตรเห็นสังคาลกะไหว้ทิส ๖ ตามที่บิดาสั่งสอนไว้ก่อนเสียชีวิต พระองค์จึงทรงอธิบายให้สังคาลกะฟังว่า ในวินัยของพระอริยเจ้า ทิส ๖ คือ มารดาบิดาเป็นทิสเบื้องหน้า อาจารย์เป็นทิสเบื้องขวา บุตรและภรรยาเป็นทิสเบื้องหลัง มิตรและอำมาตย์เป็นทิสเบื้องซ้าย ทาสและกรรมกรเป็นทิสเบื้องต่ำ สมณพราหมณ์เป็นทิสเบื้องบน

หลังจากนั้นทรงอธิบายสิ่งที่บุคคลควรปฏิบัติต่อบุคคลฐานะต่างๆ เหล่านี้ เฉพาะข้อควรปฏิบัติต่อมิตรสหาย ปรากฏในสังคาลกสูตร พระไตรปิฎกฉบับหลวงเล่ม ๑๑ ข้อ ๒๐๒ ความว่า มิตรพึงปฏิบัติต่อกัน ๕ ประการ คือ แบ่งปัน สนทนาด้วยถ้อยคำน่าฟัง ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ ไม่ถือตัว ไม่กล่าวคำเท็จ

เมื่อเพื่อนปฏิบัติต่อกันดังกล่าวแล้วก็จะเกิดผล ๕ ประการ คือ รักยามิตร ผู้ประมาทแล้ว รักษาทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว เป็นที่พึ่งเมื่อมิตรมีภัย ไม่ละทิ้งในยามวิบัติ นับถือตลอดถึงวงศ์ของมิตร

มิตรผู้ประมาทมักจะปล่อยตนให้เลื่อนไหลไปตามอบายมุข เช่น ความเกียจคร้าน สิ่งเสพติด การพนัน การหลงติดการเที่ยวเตร่ สิ่งเหล่านี้ นำพาไปสู่ความตกต่ำ เสียวทรัพย์ มีภัย และอาจถึงขั้นวิบัติ ที่จริงจะไม่มีใครจมลงไปถึงจุดตกต่ำได้ ถ้าพึ่งคนข้างตัวบ้าง ทั้งคนในครอบครัวและมิตรสหาย เมื่อไม่รับฟังใครก็ต้องมีสักวันที่ต้องรับผลการกระทำของตนเอง ถึงเวลานั้น ไม่รู้จะมีเพื่อนเหลืออยู่สักคนใหม่

หากจะมี แน่นนอน ต้องเป็นเพื่อนรักที่แบ่งปันเกื้อกูลกันมา พுகุยกันด้วยความจริงใจ ปฏิบัติตนเป็นประโยชน์ต่อกัน ไม่มีอะไรปิดบังอำพรางกัน

คนที่ไม่ทิ้งเพื่อนแม้ในยามตกต่ำ สิ้นเนื้อประดาตัว ย่อมเป็นที่ยอมรับนับถือในครอบครัวของเพื่อนด้วย เป็นเพื่อนที่เหมือนพี่น้อง

ถ้าเราหาเพื่อนได้อย่างนี้ไม่ได้ ลองทำตนเองเป็นเพื่อนดีเช่นนี้สำหรับคนที่คู่ควรดูบ้าง ก็น่าจะดีนะ

คุยกับผู้อ่าน

● อ่านแล้วทำให้มีสติ มิตรวามตั้งใจที่จะทำความดี เมื่อทำข้อใดเพียงเห็นช่องหนึ่งสื่อก็มีความตั้งมั่นขึ้นได้ เมื่อทำจนกว่าสัจจะคิดจะย้ายบ้าน แต่ตอนนั้นคิดได้ว่าอยู่ที่ไหน ถ้าวาจะสุดท้ายมาถึงก็คงมีค่าเท่ากัน อยู่ที่ไหนทำประโยชน์ได้มากกว่า เป็นกำลังใจกัน ช่วยงานกันดี ช่วยกันสวดมนต์ ก็ได้ช่วยกันในหมู่กลุ่มช่วยพุดา

สายบุรี ปัดตานี

เห็นใจมากและขอเป็นกำลังใจให้ เคยฟังคนนราธิวาสที่เพิ่งเจอกันครั้งแรกและครั้งเดียวเล่าถึงความทุกข์ใจอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะปลอบใจอย่างไรดีได้แต่รับฟัง อาจจะยากแต่ก็ควรพยายามทำให้ได้คือรักษาจิตใจ อย่าให้มือคด ไม่ว่าจะจะเป็นความลำเอียงเพราะรักเพราะชัง เพราะหลง หรือเพราะกลัว ขอบคุณแทนคนสามจังหวัดด้วยที่อยู่เป็นเพื่อนกัน

● อ่านหนังสือธรรมะมาที่มากแล้ว แต่ทำไมรู้สึกว่ามีกิเลสยังมีมาก-มาย ทำไมเผลอตกเหวหนีอภินิหาร อ่านข่าวตปทหรือข่าวดราม่าอะไรก็ตาม ทำไมเผลอวางง่ายตาย ผิดกันลิ้นลิ้น

ศรียรรณ / สมุทรสาคร

ทุกคนที่ศึกษาและปฏิบัติธรรมก็รู้สึกอย่างนี้แหละ เพราะเรารู้ธรรมะและรู้ตัวอยู่บ้าง คนที่ไม่ศึกษาธรรมะหรือศึกษาไม่มากพอ ทำซินิดหน้อยก็หลงว่าทำดีมากมาย ไม่รู้ว่ายังมีอะไรอีกเยอะที่ควรปฏิบัติ เหมือนคนยังเรียน

มาก ยิ่งรู้ว่ายังมีอะไรที่ตัวเองยังไม่รู้จักเยอะ

ระหว่างที่ฝึกปฏิบัติก็ยากทั้งนั้นแหละคะ อย่างเช่นอุบาสนคนหนึ่งกว่าจะตัดสินใจถวายผ้าก็ใช้เวลาถึงเดือนนาน พระภิกษุรูปหนึ่งเดินจงกรมจนกระทั่งเท้าเลือดออก พระอานนท์นั่งสมาธิตลอดคืนก็ไม่บรรลुธรรม พอปล่อยวางว่าจะนอนแล้วถึงได้บรรลुธรรม พระพุทธเจ้าก็เช่นกัน ทรงฝึกปฏิบัติหนักหนากว่าจะบรรลุธรรม

ดังนั้นฝึกไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องหวังผล เหมือนรดน้ำต้นไม้สม่ำเสมอ แม้ไม่หวังผล ต้นไม้ก็จะเติบโต ออกดอกออกผลเอง ข้อสำคัญก็ต้องฝึกขัดเกลาจิตใจ อยากกินอะไรที่ไม่มีประโยชน์หรือเป็นโทษต่อร่างกายก็ไม่กินเสียบ้าง ไม่อยากกินอะไรที่มีประโยชน์ต่อร่างกายก็กินเสียบ้าง เห็นคนแก่เดินอยู่คนเดียวตามถนนหนทางก็เข้าไปช่วยเหลือ ช่วยหิ้วของ ช่วยพาข้ามถนน เสื้อผ้าที่มีอยู่มามากมายก็เอาไปบริจาคเสียบ้าง เวลาไปซื้อของก็เอาถุงผ้าไปใส่ของด้วย ไม่ต้องรับถุงพลาสติก

จากผู้ขาย สินค้าที่อยากได้แต่ไม่ใช่สิ่ง
ที่จำเป็นต้องใช้ก็ไม่ต้องซื้อ

มีเรื่องฝึกอีกเยอะ

● ทำใ้คนไทยถึงเชื่อบุญคุณขงขมขี
ทำใ้แต่ตปงก่อกอน ซึ่งขงขมขีขงขมขี
ขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขี
ขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขี
ขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขี
ขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขี
ขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขี

๒๕๕๖๙๑/เขียนใหม่

คำสอนในศาสนาพุทธเรื่องกรรม
เท่านั้น ท่านสอนเพื่อให้เป็นอุทาหรณ์
ว่าการที่เราได้รับผลอย่างนั้นอย่างนี้ใน
ปัจจุบัน เป็นเพราะเคยทำกรรมอย่าง
นั้นอย่างนี้ หากเข้าใจแล้วว่าการทำ
กรรมชั่วร้ายจะส่งผลร้ายต่อตนเอง ก็จะได้
เปลี่ยนแปลงตนเอง หมั่นสร้างกุศล
กรรม

เราชาวพุทธก็ต้องฉลาดเข้าใจให้
ชัดเจนว่ากรรมของเราเท่านั้นเป็นที่พึ่ง
ของเรา เข้าใจวิธีการสร้างกุศลกรรม
พิธีกรรมสะเดาะเคราะห์หรือการแก้

กรรมต่างๆ นานา ไม่ใช่กุศลกรรม
กุศลนอกจากแปลว่าดีงามแล้ว แปลว่า
ฉลาดด้วย

● คงไม่ไปหาขมขีขงขมขีขงขมขี
ขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขี
ขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขี
ขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขี
ขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขี
ขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขี
ขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขี
ขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขีขงขมขี

สาเหตุที่แนะนำอย่างนั้นเพราะ
เป็นสิ่งที่ทำได้ง่ายที่สุด การแก้ไขคน
อื่นหรือสิ่งอื่นเป็นเรื่องยากที่สุดหรือ
ทำไม่ได้เลย หรือจะพูดอีกแบบหนึ่งก็
ได้ว่า การแก้ไขตัวเราจะเป็นเหตุปัจจัย
สนับสนุนในการแก้ไขคนอื่นได้บ้าง
เช่น ลูกหลานคิดเกม ถ้าเราแก้ไขด้วยการ
ห้ามเด็กเล่นเกม ไม่ซื้อโทรศัพท์
สมาร์ทโฟน หรือคอมพิวเตอร์ให้ หรือ
วางมาตรการต่างๆ นานา ถ้าเด็กเชื่อฟัง
ก็ดีไปแต่ถ้าเด็กต่อต้านก็จะสร้างปัญหา
อื่นตามมาอีกมาก

แต่ถ้าเราแก้ไขที่ตัวเอง แทนที่จะ
ทำงานของตัวเอง รับผิดชอบเรื่องของ

ตัวเอง ก็แบ่งเวลามาทำกิจกรรมกับเด็ก
ชวนกันปลูกต้นไม้ ทำความสะอาด
บ้าน ประกวดร้องเพลงในครอบครัว
สร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์หรืองานฝีมือ
ง่ายๆ ออกกำลังกายในบ้านบ้าง นอก
บ้านบ้าง เด็กก็จะได้ไม่ต้องเล่นเกม

ขอโทษจริงๆ หากคำแนะนำไม่มี
ประโยชน์หรือทำให้เกิดความรู้สึกไม่ดี

● ๑. การลงอุบายของพระเจ้า โยโม
เกี่ยวข้องกับตรีศูตรีหรือไม่

๒. พระวิธีปฏิบัติอย่างไรที่พระเจ้าให้
พระเจ้ามีพระประสงค์ของ พระเจ้า บ้าน
พระเจ้าซึ่งพระคัมภีร์อยู่ในพระคัมภีร์ เห็นแล้ว
ศรัทธาเลื่อมใส

๓. พระผู้ทรงสร้างโลกนี้มาจาก ทำ
อย่างไรซึ่งพระเจ้าใช้ได้

สงวน คำขาลี / ร้อยเอ็ด

๑. ไม่เกี่ยว

๒. ขอโทษด้วยที่ต้องตอบว่าต้อง
แก้ไขที่ตัวเรา เพราะเราทำได้แค่นั้น
แก้ไขคนอื่นโดยเฉพาะแก้ไขพระภิกษุ

นั้นยากมากๆ หรือไม่ได้เลย เราแก้ไข
ได้โดยไม่ถวายเป็น ไม่ถวายเป็น และต้อง
ดูแลอุปฐากท่าน อย่าให้ขาดแคลน
ปัจจัย ๔ ถ้าโยมจี้เกียจใส่บาตรทุกวัน ก็
เลยถวายเงิน วัดก็เลยต้องมีครัวมีแม่ครัว
ทำอาหารถวายพระ โยมจี้เกียจมาดูแล
ว่าท่านเป็นอยู่อย่างไร สบายดีหรือป่วย
ไข้ไหม ก็เลยซื้อรถถวาย เวลาท่าน
อาพาธจะได้ไปโรงพยาบาลเอง บาง
คนร่ำรวย ชอบความสบายก็เลยอยาก
ให้พระสบายบ้าง ถึงได้ถวายรถ สร้าง
กุฏิใหญ่ๆ ติดแอร์ เรื่องมันก็เป็นอย่างนี้
แหละ โยม

๓. สนับสนุนให้พระศึกษาพระ
ธรรมวินัย

วิสาสา ปรมมา ญาติ กอง บ.ก. คง
คิดว่าเป็นหัวข้อที่เท่าถ้าไม่แปลก็ไม่รู้ว่า
หมายความว่าอย่างไร ภราดรภาพ
หมายถึงอะไร เป็นคำที่สวยงามแต่น้อย
คนที่จะรู้ความหมาย อ่านจบต้องหา
ความหมายในกุฎิลหรือ การใช้ภาษา
บาลีในการสื่อสารให้คนที่ไม่รู้จักภาษา
บาลี มันเปรียบเหมือนขยะที่ไม่มี
ประโยชน์ในหนังสือ . . .

● ขอบคุนที่ทำให้ผู้รัก UBUNTU ที่เคยใช้โซฟาหมั่นคือไปชกแกวม หืออ ซอพลัแรวฐึเ่งงานอโฮทออย่างเตียว

จันท์ศริ ค่ำแณ / อุบลราชธานี

ถ้าสังเกตนิดหน่อยวิสาสาปรมา ญาติ นั้นเราใช้ในชีวิตประจำวันอยู่ แล้วคนไทยใช้วิสาสะ หมายถึง ความ คุ่นเคย ความสนทสนม บรม หมายถึง อย่างย้ง ญาติ คงไม่ต้องแปล รวมแล้ว จะแปลว่าความคุ่นเคยเป็นญาติอย่างย้ง ก็ได้ หรือญาติมีความคุ่นเคยอย่างย้งก็ได้ ถ้าไม่เรียนบาลีมาเลย ก็ต้องเชื่อตาม ที่แปลกันมาว่า ความคุ่นเคยเป็นญาติ อย่างย้ง เท่านั้น

ศีกษาสาสนาพุทธ ปฏิเสทภาษา บาลีไม่ได้เพราะเป็นภาษาที่ใช้บันทึก พุทธธรรม บางคำก็ไม่มีคำไทยที่จะ แปลได้ หรือแปลแล้วยังงง ชาวพุทธ จึงควรเรียนภาษาบาลี เหมือนคนใช้ คอมพิวเตอร์ต้องรู้ภาษาอังกฤษ ถ้าพูด คำว่าเมนู คำว่าใครพี คำว่า คอนโทรล พาเนล แล้วไม่ยอมรับรู้ ไม่ยอมเข้าใจ ก็ คงใช้คอมพิวเตอร์ไม่ได้

ถ้าเราไม่ยอมเรียนรู้ภาษาบาลีเสีย เลยเราจะเข้าใจธรรมะได้อย่างไร (แม้ แต่คำว่า ธรรม ก็เป็นภาษาสันสกฤต ภาษาบาลีใช้ ธรรม) คำว่า สีล (ศีล) กุศล (กุศล) กรรม (กัมม) มรรค (มัคค) ก็เป็น คำสันสกฤตและบาลี อาจจะเข้าใจตาม ที่สอนกันมา แต่ไม่มีโอกาสได้ตรวจสอบคำอธิบายธรรมว่าถูกต้องหรือไม่ หรือมีความหมายซับซ้อนหลายนัยกว่า นั้นหรือไม่

คนถ่ายทอดธรรมอาจผิดพลาดไป บ้างที่ไม่ได้อธิบายความหมายให้ ชัดเจน ต้องขอโทษด้วย สามารถศีกษา เพิ่มเติมได้จาก e-tipitaka จะดูใน อินเทอร์เน็ตก็ได้ หรือติดตั้งไว้ใน เครื่องคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์ก็ได้ ความนำไหลดจาก <http://etipitaka.com/>



โปรแกรมนี้มีพจนานุกรมภาษาบาลีด้วย



ถ้าค้นภาษาอังกฤษ ก็มีเว็บไซต์
[http://dictionary.tamilcube.com/
pali-dictionary.aspx](http://dictionary.tamilcube.com/pali-dictionary.aspx)

จะเรียนรู้อะไรก็ต้องศึกษาเพิ่ม-
เติมทั้งนั้น แล้วก็จะมีศัพท์เฉพาะสาขา
อย่างศัพท์ด้านเทคโนโลยี คนที่ไม่
สนใจเรียนรู้ก็คงไม่รู้เรื่อง application,
open source, info graphic

สังคมจะเกิดสงครามก็เพราะเรา
กวาดทิ้งเรื่องที่เราไม่รู้ว่าเป็นขยะ
เพราะคนที่เขาสนใจเรื่องเหล่านั้นอยู่
หมายความว่าเขากำลังสนใจขยะ ส่วน
คนที่กวาดทิ้งเทคโนโลยี ก็เห็นว่า
เทคโนโลยีเป็นขยะ แล้วเราจะอยู่ร่วม
กันอย่างสันติได้อย่างไร

ที่จริงคุณจันทร์ศิริคงไม่ได้ปฏิเสธ
ภาษาบาลีหรอก ถึงยังคงใช้ชื่อนี้ ซึ่ง
เป็นภาษาสันสกฤต ตระกูลเดียวกับ
ภาษาบาลีแต่เราใช้คำว่า จันทร์ และ ศิริ
จนไม่ต้องแปลแล้ว หากมีใครไม่เข้าใจ
ความหมายของชื่อ คุณก็คงบอกได้และ
ไม่โกรธคนที่ไม่รู้หรอกนะ

● ๑. คำว่า นิพพิทา ในทางธรรม
ต่างจากคำว่า เบื่อหน่าย ในทางโลก
อย่างไร

๒. สามานะ สามัง นิฉิตังสะนตม
มีความหมายว่าอย่างไร

บุปผา ขอบชะเอาด / สมุทรปราการ

๑. นิพพิทา แปลว่า เบื่อหน่าย
เพราะฉะนั้น คำถามนี้หมายความว่า
ความเบื่อหน่ายทางธรรมต่างจากความ
เบื่อหน่ายทางโลกอย่างไร

ความเบื่อหน่ายทางธรรมเป็น
ความเบื่อหน่ายจากกิเลส เกิดจาก
ดวงตาเห็นธรรม เห็นความไร้สาระ
ของชีวิต เช่น เบื่อหน่ายการแสวงหา
ลาภยศ สรรเสริญ โลภียสุข หรือความ
สุขทางโลก เบื่อหน่ายชีวิตการครอง
เรือน เบื่อหน่ายชีวิตที่ไร้สาระ เมื่อ
เบื่อหน่ายสิ่งเหล่านี้ ก็จะหันไปหา
ความสุขที่เหนือกว่าหรือบรมสุขหรือ
โลกุตระสุข เรียนรู้และฝึกฝนที่จะใช้
ชีวิตเหนือโลก (โลกุตระ) ความเบื่อ
หน่ายทางธรรมนำไปสู่ความจบ ความ

สูญ

ความเบื่อหน่ายทางโลกเป็นกิเลส
เกิดจากความไม่พึงพอใจสิ่งต่างๆ หรือ
ความผิดหวัง เช่น เบื่องาน เบื่อเจ้านาย
เบื่อบริษัท-อาหาร-สถานที่ที่ใช้-กิน-
อยู่ซ้ำๆ เบื่อหน่ายแล้วแทนที่จะอยู่
เหนือสิ่งเหล่านี้ กลับแสวงหาสิ่งใหม่
มาเสพ หางานใหม่ที่ได้เงินเดือนดีกว่า
หรือสวัสดิการดีกว่า หรือเจ้านายฉลาด
กว่า หาเสื้อผ้า-อาหาร-สถานที่ใหม่ๆ
ความเบื่อหน่ายทางโลกนำไปสู่การ
แสวงหาไม่จบสิ้น เป็นทาสโลกไม่สิ้น
สุด

๒. ลาภณะ ลาภัง นิชคิงสนตา
แปลตามพยัญชนะว่า การแสวงหาลาภ
ด้วยลาภ หรือการใช้ลาภแลกแลก เช่น
การทำงานแลกเงินเดือน การแสวง-
หากำไรจากการซื้อขาย (รวมทั้งการซื้อ
ขายหุ้น) ถ้าจะตีความให้ละเอียดกว่านี้
ก็อาจรวมถึงการสรรเสริญเยินยอผู้อื่น
เพราะหวังจะได้คำสรรเสริญตอบ การ
ทำทานเพื่อจะได้ขึ้นสวรรค์ (เอาสิ่งที่
บริจาคหรือให้ทานไปแลกสวรรค์)

ลาภณะ ลาภัง นิชคิงสนตา เป็น

มิจฉาอาชีวะ (การประกอบอาชีพใน
ทางผิด) ประการหนึ่ง

ถ้าอยากพ้นจากมิจฉาอาชีวะนี้ก็
ต้องทำงานอาชีพโดยไม่รับสิ่งใด
ตอบแทน นอกจากปัจจัยสี่เพียงพอ
ดำรงชีวิตและสร้างคุณค่าประโยชน์แก่
โลกอยู่ได้

● หลังจากที่ได้ดิฉันอ่านจบ ชะนำ
หนังสือไปไว้ในตู้หนังสือธรรมะ
สำหรับผู้ปรียและญาติอาปณ ซึ่งผมสม
มุขาศาสตราจารย์ตบตีภาวไว้ ๕ ชุด (ผู้ปรีย
นอบ ผู้ปรียไณ แพณไทย อุปัตติเหตุ
เวรณปฏิปัตติสุขสมณ) ตัดดิฉันจะพยายาม
หมั่นเวียนหนังสือเพื่อให้เกิดประโยชน์
สูงสุด มิผู้ปรียและญาติอาปณที่
บ้านก็ไม่ทรง หากอ่านแล้วมีคุณ
ประโยชน์

จิรวรรณา ผลาโชติ / ร้อยเอ็ด

สาธุ



จิตที่คิดจะให้ บ่อมเป็นสุข

ลัทธิของพราหมณ์มี “การบูชาไฟ” ด้วยความเชื่อถือว่า ไฟที่จุดไว้ นั้นศักดิ์สิทธิ์ ช่วยให้เห็นสว่างนำพากุศล(ความดีงาม) และความเจริญมาสู่ชีวิต

แต่...สำหรับชาวพุทธ พระพุทธเจ้าทรงสอนย้ำไว้หนักหนาว่า หากระลึกถึงพระองค์ ต้องการบูชาพระองค์ ควรบูชาด้วย “ปฏิบัติบูชา” คือ การปฏิบัติธรรมอย่างมีปัญญาที่ถูกตรง โดยถือศีลให้บริสุทธิ์ทั้งทางกาย-วาจา-ใจ ละเว้นการทำบาปทั้งปวง นั่นแหละคือ การบูชาพระองค์อย่างแท้จริง

ไม่มีความจำเป็นใดๆ เลย ที่จะต้องบูชาอย่าง “อามิสบูชา” คือ การบูชาด้วยสิ่งของต่างๆ เช่น จุดธูปเทียนบูชา ใช้ออกไม้ ของหอม อาหาร หรือข้าวของอื่นๆ

การจะบูชาสิ่งใดหรือใช้อะไรเป็นเครื่องบูชา จึงควรอาศัยปัญญาพิจารณาอย่างถี่ถ้วนให้ถูกต้องว่า เป็นไปเพื่อเกิดบุญ(ชำระกิเลส) ก่อกุศล(ความดีงาม) จริงๆ สามารถสร้างความเจริญแก่ชีวิตของเราได้ดีแน่ๆ ไม่ใช่ถูกหลอกให้บูชาอย่างทำตามๆ กัน เพียงเพราะเป็นความเชื่อที่ยึดถือทำกันมา หรือเป็นจารีตประเพณีนิยมเท่านั้น



*จุดไฟจุดธูปจุดเทียน
พากเพียรบูชาองค์พระ
ไฟนั้นไม่ใช่ดับะ
ย่อมละโลกหลงไม่ได้.

บูชาไฟ
(นั่งคุณฐาตก)

เมื่อ พระศาสดาประทับอยู่ ณ พระเชตวันมหาวิหาร ใกล้กรุงสาวัตถี

ในแคว้นโกศล

ครั้งนั้น ได้มีภิกษุจำนวนมากพบเห็น**การทำตบะ**(คือทำความเพียร
เผาผลาญกิเลส) ของ**พวกอาชีวก**(พวกนักบวชที่เปลื้อง) ซึ่งพากันบำเพ็ญอยู่
ที่ด้านหลังของพระเชตวันมหาวิหาร เช่น

อุกกุฏิกัปปธานะ(การนั่งกระโหียง)

วัคคูลิวัตร(ห้อยหัวลงอย่างคางคาว)

กัณฐกาบัสสยะ(นอนบนหนาม)

ปัญญาत्मะ(ย่างด้วยไฟห่ากอง)

ฯลฯ

เห็นอย่างนี้ เหล่าภิกษุต่างก็สงสัยในการประพฤติตบะแบบนี้ จึงชักชวนกัน
ไปกราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อาชีวกบำเพ็ญตบะเช่นนี้ จะได้กุศลหรือความเจริญ
จริงหรือ พระเจ้าข้า”

พระศาสดาตรัสตอบทันที

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย การกระทำความเพียรที่ผิดทาง อาศัยการ
ประพฤติตบะผิด(มิจฉาตบะ)เหล่านี้ ไม่อาจเกิดกุศลหรือความเจริญใดๆ
ได้เลย ควรละทิ้งการกระทำนั้นเสีย เหมือนบัณฑิต(คนฉลาดในธรรม)ใน
กาลก่อน ที่ถือการบูชาไฟอยู่ในป่า เมื่อไม่พบความเจริญอะไรจากไฟนั้นเลย จึง
ได้ละทิ้งไฟนั้นเสีย”

แล้วทรงนำเรื่องราวในกาลก่อนนั้น มาตรัสเล่าให้ภิกษุทั้งหลายได้รับฟัง

ในอดีตกาล มีทารกคนหนึ่งเกิดในสกุลอุทิจจพราหมณ์ (คือพราหมณ์ตระกูลสูง) ตั้งแต่วันที่เขากเกิด บิดามารดาก็ได้จุด “ไฟบูชา” ให้แก่บุตรเป็นประจำ (ตามลัทธิบูชาไฟ) แล้วคอยดูแลรักษาไฟนั้นไว้ตลอดมา

ตราบจนกระทั่ง เขาเติบโตเจริญวัยได้ ๑๖ ปี บิดามารดาจึงปรึกษากันแล้วตกลงใจถามเขา

“ลูกเอ๋ย เจ้าก็เติบโตใหญ่แล้ว หากปรารถนาจะแต่งงานมีครอบครัวเป็นของตนเอง ก็จงศึกษาเล่าเรียนพระเวททั้ง ๓ (คือคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์ของพราหมณ์) เอาไว้ให้ดี

แต่ถ้าหากเจ้าต้องการประพฤติพรหมจรรย์ (การปฏิบัติธรรมชั้นสูง) ให้บริสุทธิ์ ก็จงถือเอาไฟศักดิ์สิทธิ์ของเจ้านี้ ไปบูชาในป่าเถิด เพื่อให้ทั่วมหาพรหม (พระพรหมผู้เป็นใหญ่) โปรดปราน เจ้าจะได้เป็นผู้มีพรหมโลก (ที่อยู่ของพรหม) เป็นที่ไปในเบื้องหน้า”

บุตรพราหมณ์ได้ยินอย่างนั้น พอไตร่ตรองดีแล้ว ก็ตัดสินใจตอบว่า

“ข้าพเจ้าไม่ต้องการอยู่ครองเรือน แต่ต้องการอยู่พรหมโลก”

หลังจากวันนั้น บุตรพราหมณ์ก็ลาบิดามารดา แล้วออกจากเรือน นำสัมภาระที่จำเป็นติดตัวไป พร้อมกับเอาไฟนั้นเข้าป่า สร้างอาศรมเป็นที่พักอาศัย บำเพ็ญเพียรบูชาไฟอยู่ในป่า

วันหนึ่ง... บุตรพราหมณ์ไปยังหมู่บ้านชายแดนใกล้ๆ นั้น มีชาวบ้านให้วัวมาหนึ่งตัว เขาจึงจูงวัวกลับไปผูก



ไว้ข้างอาศรม แล้วก็เกิดความคิดว่า

“ในเมื่อเราเคารพบูชาต่อ**พระอัคคี (ไฟ)**ผู้**นำโชคร้าย**ให้ เราก็ควรถวายวัวตัวนี้แก่ท่าน เพราะวัวตัวนี้คงเป็น**โชคร้าย**ที่ท่านนำมาให้แก่เรา”

คิดอย่างนี้แล้ว บุตรพรหมณ์จึงเตรียมฆ่าวัวบูชาไฟ แต่แล้วก็เกิดวิตกกังวลขึ้นมาอีก

“พระอัคคีเสวยแต่เนื้อเปล่าๆ ไม่ได้ปรุงแต่งรสเลย คงจะไม่ใช่เป็นที่พอพระทัยแน่ๆ”

ดังนั้นเขาจึงผูกวัวไว้ที่ตรงนั้น แล้วไปยังหมู่บ้าน เพื่อหา**เกลือ**มาใช้ปรุงรส

ช่วงเวลานั้นเอง...มี**พรานปากลุ่ม**หนึ่งผ่านมายังอาศรมนั้น เห็นแต่วัวตัวเดียวโดนผูกไว้ ไม่มีใครเฝ้าอยู่เลย จึงฉวยโอกาสฆ่าวัว แล้วย่างเนื้อกินกันที่ข้างกองไฟ พออิ่มแล้ว ยังนำเนื้อวัวที่เหลือ ตัดมือเอาไปอีกด้วย

ส่วนบุตรพรหมณ์กว่าจะได้เกลือกลับมาถึง ก็ได้เห็นแต่หนังวัว กระดูกวัว และหางวัวทิ้งไว้เท่านั้น **เขารู้สึกสลดสังเวชใจยิ่งนัก จนได้สติเกิดปัญญาเห็นแจ้งความจริง** จึงเดินไปหยิบหางวัวขึ้นมาโยนเข้ากองไฟ แล้วเอ่ยสัจจะ (ความจริง) ออกมาว่า

“ไฟเอ๊ย วันนี้เนื้อวัวไม่มีจะบูชาแก่ท่านแล้ว ท่านจงรับแต่หางวัวนี้ไปเถิด เพียงแค่หางวัวเท่านั้น ก็มากเกินไปแล้วสำหรับท่าน เพราะแม้แต่วัวทั้งตัวอันเป็นของท่านนั้น ท่านก็ยังไม่สามารถรักษาไว้ได้ อย่างนี้จะรักษาเราได้อย่างไรกัน การบูชาไฟเช่นท่าน ช่างไร้ประโยชน์เสียจริง กุศลและความ



วาดภาพโดย วชิษฐ นวพันธุ์

เจริญไม่มีจากการบูชาไฟโดยแท้เทียว”

เมื่อบุตรพรหมมณณ์บังเกิดปัญญาที่ถูกต้องแล้ว ก็หมดสิ้นความยินดีในการบูชาไฟอีกต่อไป เขาเอาน้ำมาราดดับไฟนั้นทิ้ง

แล้วออกบวชเป็นฤๅษี บำเพ็ญตบะธรรมที่ถูกต้อง(สัมมาตบะ) ทำอภิญญา (ความรู้ยิ่ง) และสมาบัติ(สภาวะสงบจากกิเลสอันประณีตยิ่ง)ให้บังเกิด แล้วได้เป็นผู้มีพรหมโลกเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

พระศาสดาทรงแสดงชาดกนี้จบแล้ว ก็ตรัสเชลยว่า

“บุตรพรหมมณณ์ผู้เลิกบูชาไฟในครั้งนั้น แล้วปฏิบัติบูชาด้วยตบะที่ถูกต้องทาง ได้มาเป็นเรตถาคตในบัดนี้เอง”



ณวมพุทฺธ

จันทร์ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๓๙

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๑๔๔

อรรถกถาแปลเล่ม ๕๖ หน้า ๕๗๔)

ความเสื่อม ๕ ประการ

๑. ความเสื่อม ญาติ
๒. ความเสื่อม เพราะโรค
๓. ความเสื่อม เพราะโรค
๔. ความเสื่อม เพราะศีล
๕. ความเสื่อม เพราะทิวาญฺญิ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลาย เมื่อตายไปแล้ว ย่อมไม่เข้าถึงอบายทุกคติ วินิบาต นรก เพราะเหตุแห่งความ

เสื่อมญาติ โภคะ หรือเพราะโรค (แต่ว่า) สัตว์ทั้งหลายเมื่อตายไปแล้ว ย่อมเข้าถึงอบายทุกคติ วินิบาต นรก เพราะเหตุแห่งความเสื่อมศีล หรือเพราะเหตุแห่งความเสื่อมทิวาญฺญิ

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๒
“สัมปทาสูตร” ข้อ ๑๓๐

รวมข้อเขียน จากคอลัมน์ “รอบบ้านรอบตัว” ถ้อยคำลีลิมงคล



ความรู้มีมากมาย // แต่ความรู้สู่ความ
 นุกตฤทธิมีกันทางเต็ง
 นลักรรรมไตมีนลักรรรมเท
 นลักรรรมไตมีนลักรรรมเท
 แหนทางมฤมตีมีมากมาย
 แแต่แหทางมฤมตีไถลัว
 มีนแหทางที่ถูกรธอง?

พบกับหนังสือ คู่มือการพัฒนาตน
 ด้วยหลักธรรมก้ำมือเดียว
 จะมาเฉลยคำตอบ...



ถ้อยคำดี
 แแต่เพียงไมก็คำ
 ไมก็ประโยชน์
 อาลเบเลี่ยนนคความคิด
 เบเลี่ยนนคิตของคุณได้

สหใจติดต้อ ธรรมทัศนัสมาคม
 โทร. ๐๒-๓๗๕-๔๕๐๖
 ร.ร.อบรมพูน้ํา จ.กาญจนบุรี
 โทร. ๐๘๑-๘๕๓-๕๐๐๐

ผงผักปรุงรส

เพื่อสุขภาพ

ฟ้าอภัย

VEGAN FOOD

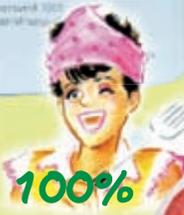


นน. 53 กรัม

ต้านอนุมูลอิสระสูง

ผลิตจากวัตถุดิบธรรมชาติ 100%

เพิ่มคุณค่าสารอาหาร รสชาติกลมกล่อมยิ่งขึ้น



สนใจติดต่อ:
02-375-8511
081-331-5229
081-234-3630
LINE ID: @theankaew2506
086-612-2550
LINE ID: @laongwunnue

ผ่านการตรวจประเมินสถานที่ผลิต
ตาม GMP กฎหมาย
อย.เลขที่ 50-2-06156-6-0006