



๑๑๕๓

อันดับที่ ๑๕๒

จากหนังสือพิมพ์ประชาคมธรรมสารฉบับที่ ๑๑๕๓

ISSN 0857-7587

มีปัญญา ต่ผู้รู้



ขอบคุณชีวิตมีสิทธิ์ฝัน  
ขอบคุณคืนวันอันมีค่า  
ขอบคุณมิตรดีมีเมตตา  
ขอบคุณครูผู้พาพ้นอบาย

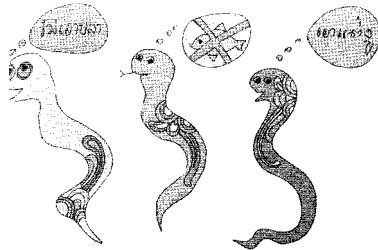
และเมื่อชีวิตมีสิทธิ์ฝัน  
คิดเห็นต่างกันไม่เสียหาย  
ท่ามกลางกระแสแปรเปลี่ยนเวียนเกิดตาย  
เราผูกสายสัมพันธ์ไว้มั่นคง





# ทรง พระ เจริญ

โบราณจารย์ท่านกล่าวไว้  
เรื่องอะไรให้รู้ตักก่อน  
ให้กระจ่ายสว่างแจ้งทุกชั้นตอน  
ตามดวงสอน หรือว่าท่านคือเอา  
รู้ไม่จริงเรียกทำรัฐ ๆ ปลา ๆ  
ปีละเสียงแปลว่า งูไรแล้ว  
เอาแต่ร้องขอเอาปลาในไห  
ผู้จริงจะไฉน อับเฉาเป็นสุขเอิบ



ส.ด.ส. ๒๕๕๖  
ปีละเสียง ปีงู จงรู้จริง อับรู้แต่ งู ๆ ปลา ๆ  
แล้วจะสหายตลอดปี

ทรงเจริญ  
๒๕๕๖

# สารบัญ

## ชีวิตและสิ่งแวดล้อม

เทรนด์สุขภาพโลก ๒๐๑๓.....๑๔  
จากเด็กไร้บ้านสู่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด.....๒๖  
ระหว่างบิลล์ เกทส์ กับคุณแม่เทเรซ่า.....๘๒

## ธรรมะสำราญ

หน้าต่างความคิด.....๖๐  
ชาดก/รู้เท่าทันเล่ห์ร้าย .....๗๒

## รับเชิญ

สมองกับความจำ.....๔  
อาหารที่มีชีวิต.....๔๔  
จงมีปัญญาตื่นรู้.....๕๔  
ภารกิจของจิตอาสา.....๘๙

## บทความและเรื่องสั้น

ตีเพื่อก่อ/คอร์รับชั่นไม่ว่าถ้าแบ่งกัน .....๙  
อาณาจักรของความคิดบวก.....๒๐  
สาระคุณค่า/เข้าชั้นให้ข้อคิด.....๓๓  
รอบบ้านรอบตัว/พุทธธรรมกำมือเดียว.....๔๐  
ถ้อยคำลึกลับ/เป็นนายอินทร์.....๗๑  
สมุดบันทึก/ช้อปทุมธานี เพราะมีบัว.....๗๔

๑๑๒๓

ปีที่ ๒๙ อันดับที่ ๑๕๒

มกราคม-เมษายน ๒๕๕๖

เจ้าของ : สมาคมผู้ปฏิบัติธรรม

๖๗/๓๐ ถ.นวมินทร์

คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

โทร. ๐-๒๓๗๔-๕๖๓๑

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

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

บรรณาธิการ : รินธรรม อโศกตระกูล

กองบรรณาธิการ : น้อมคำ สมพงษ์ สุนัย

ฝากตะวัน วิสุตร ปานปั้น ภูดาว จันทนา รัศมี

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มูลนิธิธรรมสันติ

๖๗/๑ ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม.๑๐๒๔๐

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

ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา : เรือตรีแซมดิน เลิศบุศย์

จำนวนพิมพ์ ๒๔,๐๐๐ เล่ม

## วัตถุประสงค์ในการจัดทำ “ดอกหญ้า”

\*เพื่อความ เป็นนราดรภาพ

และสามัคคีธรรมให้เกิดไมตรีจิต

\*เพื่อเสริมสร้างสติปัญญาและให้ตระหนักถึง

คุณค่าสาระของหลักธรรมในศาสนา

ในสวนที่จะนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตและสังคม

ขออภัย: ดอกหญ้า อันดับที่ ๑๕๑ ชื่อฉบับ ‘อดทนเถอะดี’ หน้าสารบัญ  
ระบุว่า ก.ย.-ต.ค. ๒๕๕๕ ที่ถูกต้องเป็นวาระของเดือน ก.ย.-ธ.ค.๒๕๕๕

# บก.แปลบ

บก.

**จ**งมีปัญหาตื่นรู้ รู้อะไรหรือ

ยิ่งกว่ารู้ความเป็นไปต่างๆ รอบตัว ทั่วบ้านทั่วเมือง ทั่วโลก จักรวาล สิ่งสำคัญที่สุด คือ รู้เท่าทันกิเลส รู้จักประมาณตน รู้จักแยกแยะผิดชอบชั่วดี ไม่ใช่ใครเอาอะไรมาล่อลวงก็ไปกับเสียทุกอย่าง บ้านหลังแรก รถคันแรก ได้มาแล้วผ่อนไหวมั๊ย มีเงินเติมน้ำมันหรือเปล่า เหลือเงินกินข้าวใหม่ ค่าซ่อมบำรุงอีกล่ะ ฯลฯ

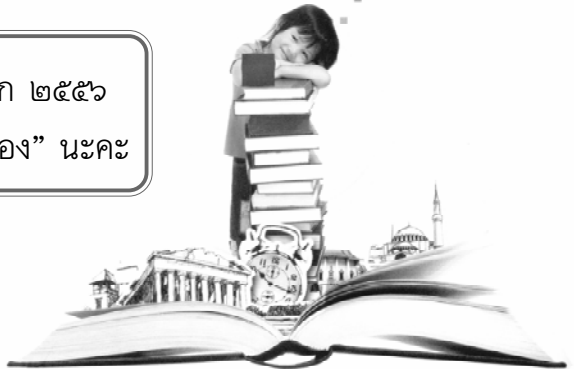
ชีวิตเป็นทุกข์เพราะอยากได้อะไรดี อยากไ้เกินฐานะ ต่อให้มีเงินที่จะ เรมิตทุกสิ่งสมใจอยาก คุณก็ยังเป็นส่วนทำให้โลกร้อนขึ้น สิ้นเปลือง พลังงานมากขึ้น เป็นมือที่ผลักดันให้โลกใกล้หายนะยิ่งขึ้น

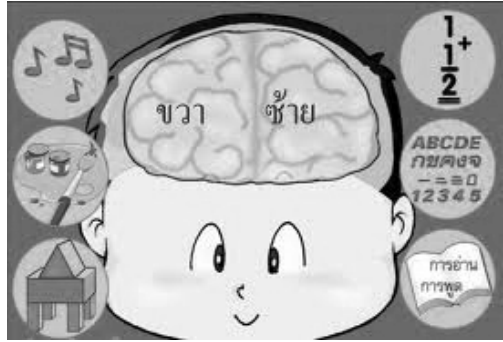
ลดลงได้ไหม ความผลาญพร่าสิ้นเปลืองทั้งหลาย

**“ปฏิบัติต่อโลกให้ดี โลกนี้ไม่ใช่มรดกที่เรารับมาจากพ่อแม่ แต่เรา ขอขมมาจากลูกหลาน”** สุภาสิตของชาวเคนยาว่าไว้

สำนึกกันบ้างเถิด เจ้าประคุณเอ๋ย!

กรุงเทพฯ เมืองหนังสือโลก ๒๕๕๖  
ก็หวังว่าจะ “อ่านกันสนั่นเมือง” นะคะ

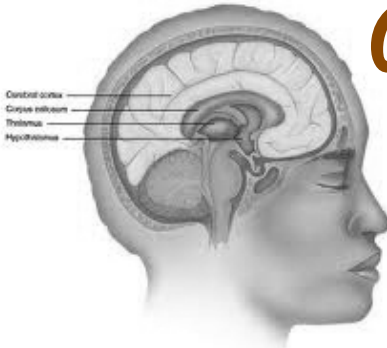




# สมอง

กัม

# ความจำ



แปลกดีนะ “สมอง” ต้องออกกำลังหรือบริหารอยู่เสมอเพื่ออะไร เพื่อให้คงสภาพดี ไม่เสื่อมเร็ว หลงลืมง่ายจนกลายเป็น “เอ๋” นอกจากจะส่งให้สมอง “ไปโลด” แล้ว การออกกำลังสมองยังส่งผลให้สมองมีประสิทธิภาพในความจำที่ต้องจำแม่นๆ การบริหารสมอง คือ เล่นหมากรุก หมากล้อม เล่นดนตรีไทยที่ไม่ใช่โน้ต ต้องจดจำทำนองเพลง (ที่เล่น) ไว้ในสมองเป็นอย่างดี เป็นเหตุให้เซลล์สมองเจริญเติบโตเพิ่มขึ้น จดจำสิ่งที่ผ่านมาแล้วผ่านไปได้ไม่ติดขัด ทางกายแพทย์บอกว่า

ความจำแบ่งเป็น ๒ ส่วน

- ความจำชั่วคราว

- ความจำถาวร

สุดแต่คุณภาพสมองของแต่ละคนอีกแหละ ท่านที่ต้องการช่วยสมองให้มีคุณภาพดี ยืนยาว ไม่เสื่อมง่าย ควรฝึกฝนให้มีความจำในรูปแบบต่างๆ ก็จะเพิ่มความสามารถในการจำทุกเรื่องได้ เช่น



กินอาหารเพิ่มความจำในกลุ่มวิตามินบี ได้แก่ นมพว่องมันเนย กล้วย ถั่ว ธัญพืชไม่ขัดสีอย่างข้าวแดงที่มีคุณค่าบำรุงร่างกาย บำรุงสมอง จนกรมราชทัณฑ์นำมาหุงเลี้ยงนักโทษ ผักใบเขียว ผลไม้ต่างๆ + กลุ่มมีธาตุเหล็ก ได้แก่ ถั่วประเภทต่างๆ ผักใบเขียวเข้ม อาทิ บล๊อคโคลี่และผลไม้แห้งซึ่งจะมีผลต่อ “ไอคิว” ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองซีกซ้ายซึ่งเกี่ยวกับระบบการคิด ได้แก่ ไข่แดง ถั่วเหลือง เนยถั่ว ช่วย





ป้องกันความจำเสื่อม ต้องกินผัก ผลไม้สดที่มีสีแดง น้ำเงิน ม่วง โดยเฉพาะ  
ตระกูลบลูเบอร์รี่ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ และมีความเข้มข้นสูง

ลดหรือละเลิกนำแอลกอฮอล์ที่เป็นของแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย การ  
ออกกำลังกายก็จำเป็นสุดชีวิต จะช่วยให้เลือดนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมองได้  
ดียิ่งขึ้น

การออกกำลังกายมิใช่จำเจอยู่ประเภทเดียว ต้องหลากหลายประเภท จะเพิ่ม  
การเรียนรู้ของสมองจากการฝึกฝนทักษะใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น

การออกกำลังกายแบบ “แอโรบิค” คือ การออกกำลังกายต่อเนื่อง เช่น  
จ็อกกิ้งนาน ๒๐-๓๐ นาที (ห้ามหยุด) อาทิตย์ละ ๒ ครั้งเป็นอย่างต่ำ

การบริหารเพิ่มความจำ เช่น โยคะ รำมวยจีน เดินจงกรม พัฒนาให้ความ  
จำดีขึ้นได้

ออกกำลังกาย (เบาๆ) เช้าหรือเย็น เดินท่าเปล่าเหยียบผืนดิน ผืนหญ้า  
หรือแกลงแฉนที่ได้พลังอีกแบบหนึ่ง วิ่งเหยาะก็ได้ เหล่านี้เป็นสิ่งดีแก่เรา  
ทั้งนั้น





ที่ได้ส่องด้วยก็คือ ฝึกเดินลอยหลังในพื้นที่โล่งกว้าง ก้าวลอยหลังช้าๆ ให้ได้อย่างน้อยวันละ ๕๐-๖๐ ก้าว แรกๆ อาจเหมือนปูลูเดิน ไม่ว่ากันครับ

การออกกำลังกายทุกรูปแบบเพิ่มประสิทธิภาพในการกระตุ้นความจำของสารเคมีในสมองให้ทำงานได้ดีขึ้น

ท้ายสุด ฝึกสมาธิ (ควบคุมอารมณ์และจิต) จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของสมองและระบบประสาทด้วยการนอนให้เพียงพอ คนส่วนมากนอนวันละ



๗ ชั่วโมง ๘ ชั่วโมงบ้าง ไม่เท่ากัน โดยเฉพาะ กระเป๋ารถและคนขับรถ เมล็ดอยู่ในสภาวะอันตราย จะเกิดขึ้นแก่สมองเพราะ ส่วนมากหรือ ๑๐๐% ต้องตื่นตี ๔ เศษๆ ไปจน

ถึงตี ๕ เลิกงานตี ๑ ถึง ๒ ท่าน  
ผู้อ่านคำนวณเวลาดูซิครับ เขา  
ไม่มีโอกาสพบหน้าลูก ลูกเข้านอน  
เขายังไม่กลับจากทำงาน ลูกตื่นไปโรงเรียน  
เขาไปทำงาน สลับกันไปตลอด มีโอกาส  
น้อยที่จะพบหน้าลูก แคว้งเงินค่ารถค่าอาหาร  
กลางวันไว้บนโต๊ะก็ตีถมไป



ท่านเหล่านี้นอนวันละ ๕ ชั่วโมงก็เต็มที่แล้ว

ผ.อ.รณเมธีย์ ไม่เคยนำแพทย์มาอบรมเขาให้รู้จักวิธีการดูแลรักษาตัวเอง  
หรือพิมพ์เอกสารที่เกี่ยวกับการดูแลตัวเอง แจกเป็นความรู้ให้เขานำไป  
ปฏิบัติแต่ประการใดทั้งสิ้น

ขยันดื่มน้ำวันละอย่างน้อย ๘ แก้ว

สมองต้องการเลือดมาเลี้ยงถึงร้อยละ ๕ ของเลือดที่เลี้ยงร่างกาย หาก  
ล้มหรือขาดปริมาณน้ำที่คำนวณให้ดื่ม ความสามารถทางสมองจะลดลง  
ความคิดอ่านตึ๊ดๆ ชัดๆ นึกอะไรไม่ค่อยออก หรือใช้เวลานึกนานที่เรียกว่า  
สมองไม่แล่น ความเครียดเกิดขึ้นง่ายๆ ความซึมเศร้าจะตามมา

การฟังเพลงก่อนนอน แม้ใช้เวลาไม่มาก จะช่วยให้มีความจำ ช่วยให้เกิด  
ความสุขใจแก่ชีวิต แม้ไม่นานก็ยังดีกว่าได้ยินเสียงค่าทอใดๆ ก่อนนอน

“ผู้ใดเกียจคร้าน มีความเพียรต่ำ แม้จะมีชีวิตอยู่ถึงร้อยปี  
การมีชีวิตอยู่ของเขาไม่ประเสริฐ ส่วนบุคคลผู้มีความเพียร  
มั่นคง แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่า”

● พุทธภาษิต



# คอร์รัปชัน...ไม่ว่า



## ...ถ้าแบ่งกัน !!

**ท่าน** ว.วชิรเมธี ให้สัมภาษณ์ หนังสือ CSR Journal ฉบับที่ ๓๐ ตุลาคม- ธันวาคม ๒๕๕๕ ประเด็นปัญหาคอร์รัปชัน ในสังคมไทย (ซึ่งขออนุญาตเรียบเรียงไว้ ณ ที่นี้ว่า) เป็นเพราะ



๑. สังคมไทยเข้าสู่ยุควัตถุนิยม บริโภคเต็มรูปแบบ คนจะวัดคุณค่าของชีวิตกันที่ความมั่งคั่งร่ำรวย ยศศักดิ์อิศรฐานและการถือครองวัตถุ **คนจึงอยากมีเงินมากที่สุดเพื่อให้ได้รับการยอมรับในสังคม**

๒. การที่ประชาชนเห็นการคอร์รัปชันเป็นเรื่องปกติธรรมดาไม่ใช่เรื่องใหญ่โต ทัศนคติอย่างนี้เป็นอันตรายเพราะเท่ากับเป็นการออกใบอนุญาตให้คอร์รัปชันลงลึกจนเป็นวัฒนธรรมของสังคมไทย ออกใบรับรองให้การคอร์รัปชันงอกงามขึ้นอย่างรวดเร็วเต็มบ้านเต็มเมือง **สิ่งที่อันตรายยิ่งกว่า**

**คอร์รัปชันคือ ทศนคติที่ยอมรับว่า คอร์รัปชันเป็นเรื่องธรรมดาที่ใคร ๆ ก็ทำกัน**

๓. ภาครัฐไม่สนใจแก้ปัญหาคอร์รัปชันอย่างจริงจังชนิดถึงรากถึงโคน แต่แก้ปัญหาเพียงระดับสร้างภาพลักษณ์ หรือเพียงงานอีเว้นท์ชนิดหนึ่งเท่านั้น **ที่ร้ายที่สุดก็คือ คนที่อยู่ในภาครัฐเป็นผู้ขับเคลื่อนกระบวนการคอร์รัปชันเสียเอง**

๔. กฎหมายไม่มีความศักดิ์สิทธิ์ คือเหตุผลสำคัญที่คนที่อยู่ในกระบวนการคอร์รัปชันไม่ยำเกรงกฎหมาย และมั่นใจว่า **คอร์รัปชันอย่างไร กฎหมายก็จับไม่ได้ไล่ไม่ทัน**

๕. ความยากจน ความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจเป็นรากฐานสำคัญของการคอร์รัปชัน เมื่อประชาชนไม่พออยู่ ไม่พอกิน หากมีใครหยิบยื่นให้แม้จะไม่ถูกต้อง เขาก็ยอมรับนับถือ ตราบใดที่ยังแก้ปัญหาเศรษฐกิจในหมู่ประชาชนไม่ได้ คอร์รัปชันก็ยังคงมีอยู่ต่อไป

๖. สื่อมวลชนยังไม่ให้ความสำคัญต่อการเป็นส่วนหนึ่งในการต่อต้านคอร์รัปชัน บางครั้งก็เป็นส่วนหนึ่งในการคอร์รัปชันเสียเอง

๗. **องค์การทางศาสนาต่างๆ ยังไม่สามารถลุกขึ้นมาทำหน้าที่ทางศีลธรรมของตัวเองได้อย่างเข้มแข็ง** บางครั้งก็ถูกครอบงำโดยนักการเมืองจ้อฉลที่แห่เข้าไปแสวงหาความชอบธรรมโดยใช้กระบวนการทางศาสนาเป็นเครื่องประดับตรา ฟอทภาพลักษณ์ตัวเองให้ได้รับการยอมรับนับถือในสังคม

๘. เราไม่ได้ปลูกฝังค่านิยมต่อต้านคอร์รัปชันลงไปในกลุ่มเด็กและเยาวชนของเรา จึงเป็นเหตุผลสำคัญที่สัมภาษณ์ก็ครั้ง ทำวิจัยก็ครั้ง เด็กและเยาวชนของเราก็ยังยอมรับว่าคอร์รัปชันเป็นเรื่องธรรมดา

## แล้วทำอย่างไรจะให้นคนในสังคมเห็นว่า คอรัปชั่นเป็นเรื่องเลวร้าย

ไม่มีทางอื่น นอกจากต้องช่วยกันพูด ช่วยกันดึงเตือน เพราะบางครั้งภาคธุรกิจก็เป็นตัวขับเคลื่อนคอรัปชั่นด้วย ประเทศฮ่องกงประสบความสำเร็จในการแก้ปัญหาคอรัปชั่น เพราะอาศัยคนมีนโนธรรมในภาคธุรกิจลุกขึ้นมารวมตัวและส่งเสียงดังๆ ว่า “เราไม่ยอมรับคอรัปชั่น”

สังคมไทยก็ต้องเป็นเช่นนั้น เราต้องช่วยกันสร้างความตื่นรู้ร่วมกันของคนในสังคมที่เรียกว่า Collective Awareness อย่าหวังว่าภาคการเมืองจะต่อต้านคอรัปชั่นได้สำเร็จ เพราะคอรัปชั่นร้อยละ ๙๐ อยู่ในภาคการเมือง เพราะฉะนั้นภาคธุรกิจ ภาคประชาชนต้องลุกขึ้นมาช่วยกันสร้างกระแสการตื่นรู้ของคนทั้งสังคมให้ได้ เหมือนครั้งหนึ่งที่เราสร้างกระแสให้คนทั้งประเทศไทยตื่นรู้ร่วมกันจนร่างรัฐธรรมนูญฉบับประชาชนได้สำเร็จ

## ความเลวร้ายที่สุดที่เป็นผลปลายทางของคอรัปชั่นคือ

เราจะได้อยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยปัญหา เต็มไปด้วยวิกฤตการณ์ คนดีจะดำรงชีวิตด้วยความยากลำบาก ไม่ได้รับการส่งเสริม บรรทัดฐานของสังคมจะพังทลาย กฎหมายพังทลาย ศีลธรรมพังทลาย เศรษฐกิจไม่ดีขึ้น เกิดสงครามแย่งชิงทรัพยากร เป็นวิกฤตที่ฝังลึกยาวนาน ประชาธิปไตยที่แท้จริงเกิดขึ้นไม่ได้ ไม่มีทางที่การเมืองจะโปร่งใส ที่ร้ายที่สุดคือเยาวชนของเราจะเติบโตขึ้นมาในสังคมที่ไม่มีหลักประกันทางศีลธรรม

## ขณะนี้ประเทศไทยใกล้วิกฤตแล้วหรือยัง

ยังไม่เข้าใกล้วิกฤต แต่อยู่ใจกลางวิกฤต บ้านเมืองเราถึงล้มระเนระนาด สังเกตไหม ตั้งแต่พฤษภาทมิฬ วิกฤตต้มยำกุ้ง ปี'๙๐ จากนั้นก็มาวิกฤตเหลืองแดง จนกระทั่งทุกวันนี้เข้าปีที่ ๗ แล้ว สถานการณ์ทางการเมืองและสังคมก็ยังไม่ดีขึ้น

หนักที่สุดคือ วิกฤตความเกลียดชังระหว่างคนไทยด้วยกัน การใช้ข้อมูลข่าวสารเป็นเครื่องมือทำร้ายกัน การแต่งตั้งข้าราชการเรรวนปรวนแปรไปหมด ถ้าเรายังไม่ตื่น สู้ตายวิกฤตนี้จะกัดกินสังคมไทยทั้งระบบ ลึกลงไปจนถึงรากถึงโคน



## เราจะพลิกกลับมาได้หรือไม่

อะไรก็ตามถ้ามันต่ำถึงที่สุดแล้วผู้คนตื่นก็กลับได้ แต่คงไม่ต้องลงไปถึงก้นบึ้งแล้วค่อยตื่น ปัญหาอยู่ที่ความโลภไม่จบไม่สิ้น ซึ่งเราเห็นได้ในเมืองไทยที่วัดความสำเร็จที่เงิน ยศ ทร์พยศ อำนาจ **อยากเป็นรัฐมนตรีแต่ไม่มีวิสัยทัศน์ที่จะทำอะไรให้บ้านเมือง** แค่อยากให้เป็นเกียรติแก่วงศ์ตระกูลและพวกพ้อง นี่คือนิยามที่วิปลาสคลาดเคลื่อน

## จะมีวิธีง่าย ๆ ที่ทุกคนช่วยกันต่อต้านคอร์รัปชันอย่างไร

ต้องรวมหัวกัน ถ้าไม่รวมหัวกันไม่มีทาง เหมือนที่ คุณรสนา โตสิตระกูล ต่อต้าน ปตท. ตรงไหนไม่ดีไม่งาม เราสามารถต่อต้านได้ คนเล็กๆ ช่วยกันได้ การต่อต้านคอร์รัปชันต้องอาศัยพลังจากทุกคนในประเทศ โดยเฉพาะภาคธุรกิจที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง เพื่อขยายแนวร่วมอย่างจริงจัง และกว้างขวางมากขึ้น สกัดกั้นผลลัพธ์อันเลวร้ายก่อนประเทศชาติจะเจอหายนะครั้งใหญ่ที่ยากจะพลิกฟื้นกลับมาได้

**สรุป** วันนี้ทุกคนน่าจะตระหนักดีว่า หนทางข้างหน้าของเราคือหุบเหว หนทางเดียวที่เราจะไม่พลัดตกลงไป คือ ทุกภาคส่วนต้องร่วมมือกันจุดรั้ง ดังที่ท่าน ว.วชิรเมธี เตือนสติไว้นั่นเอง



เก็บมาฝาก

กอง บก.

# เทรนด์สุขภาพโลก ๒๐๑๓

เข้าสู่ปี ๒๐๑๓ กันแล้ว เพื่อให้คนรักสุขภาพตกยุค ล้าสมัย  
เรามาตามดูซิว่าเทรนด์ด้านสุขภาพทั่วโลกกำลังเดินไปทางไหน และ  
เรากำลังจะได้เห็นอะไรตื่นตาตื่นใจกันบ้างในปีนี้

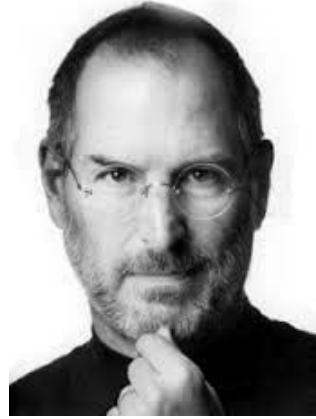




## นั่งสมาธิ พุทธศาสนากำลังมาแรง

ใครอ่านแล้วอาจคิดว่า ทั้งการนั่งสมาธิ และศาสนาพุทธไม่ใช่เรื่องใหม่เสียหน่อย แต่ปฏิเสธไม่ได้ว่านับวันความสนใจในเรื่องนี้จะขยายตัวออกไปมากขึ้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อผู้ทรงอิทธิพลทางความคิดอย่าง ‘สตีฟ จ๊อบ’ เสียชีวิตในปี ๒๐๑๒ โลกก็เพิ่งรู้ว่าเขาเป็นหนึ่งผู้ที่ฝึกสมาธิและศึกษาพุทธศาสนา...อย่างที่เราคุ้นๆ ไม่ว่าเขาทำอะไร ก็เป็นแรงบันดาลใจให้คนหันมาให้ความสนใจตาม ทำให้ในต่างประเทศเกิดสตูดิโอฝึกสมาธิเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เช่นเดียวกับหนังสือพุทธศาสนา และวัดที่เพิ่มมากขึ้นในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา



## เทรนด์ฮิต ขยับ = ออกกำลังกาย

จากความนิยมอุปกรณ์ออกกำลังกายไฮเทคต่างๆ ดังที่เห็นได้ในฟิตเนส เทรนด์ของการออกกำลังกายในปี ๒๐๑๓ นี้จะกลับไปสู่วิธีเบสิก อย่างการใช้ร่างกาย เช่น วิดพื้น ซิทอัพ กระโดดเชือก ซึ่งง่ายและเหมาะกับการใช้ชีวิตประจำวันมากกว่า

และเทรนด์ยังชี้ไปทางการออกกำลังกายทั้งกาย-ใจควบคู่กัน อย่าง



โยคะ พิลาเต้ หรือการผสมผสานการออกกำลังกายอื่นๆ เข้ากับโยคะ



### สวีเดน : ประเทศที่นำเกิดที่สุดปี ๒๐๑๓

ประเทศสวีเดนถูกยกให้เป็นประเทศที่นำเกิดที่สุด จากการสำรวจดัชนีชี้วัดคุณภาพชีวิตโดยนิตยสาร Economist ที่พิจารณาจากปัจจัยต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอัตราการรายได้ของประชากร ตัวเลขการเกิดอาชญากรรม สถาบันครอบครัว และความน่าเชื่อถือของรัฐบาล รวมถึงด้านเศรษฐกิจ

ส่วนประเทศอื่นๆ ที่ทำคะแนนตามมาติดๆ ได้แก่ ออสเตรเลีย นอร์เวย์ สวีเดน เดนมาร์ก สิงคโปร์ นิวซีแลนด์ เนเธอร์แลนด์ แคนาดา และฮ่องกง

### เตรียมเก็บ ‘ภาษีความอ้วน’ ในอเมริกาเหนือ

มีการยืนยันแล้วจากรัฐบาลบางรัฐในอเมริกาเหนือว่าจะมีการออกกฎหมายเก็บ ‘ภาษีความอ้วน’ กับอาหารหรือส่วนประกอบอาหารที่ระบุได้ว่ามีผลเสียต่อสุขภาพ และก่อให้เกิดโรคอ้วน หลังจากบางประเทศในยุโรปอย่างเดนมาร์กเคยเริ่มใช้ภาษีแบบนี้กันมาก่อน แต่ต้องยกเลิกเพราะมีผลกระทบต่ออัตราการบริโภคซึ่งเป็นผลผลิตของประเทศ

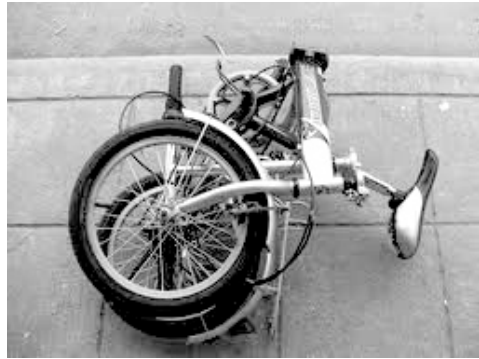
แม้จะไม่ได้มีหลักฐานชัดเจนว่า ภาษีความอ้วนจะช่วยลดอัตราการเป็น



โรคอ้วน หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรกิน  
ของคนหรือเปล่า แต่ภาวะความอ้วนนี้ก็จะ  
จะออกมาให้เห็นกันแล้วในปลายปี  
๒๐๑๓

### รถหลบไป จักรยานกำลังมา

ในปี ๒๐๑๓ นี้ จักรยานจะเป็นวิธีการเดินทางที่ถูกเลือกใช้มากขึ้น พร้อม  
ได้รับการสนับสนุนมากขึ้นในเมืองต่างๆ โดยเฉพาะยุโรป อย่างในเยอรมัน  
ที่ตลาดจักรยานกำลังเฟื่องฟูสุดๆ บริษัท





ผู้ผลิตจักรยานก็เลยสร้างเทรนด์จักรยานที่แสดงถึงบุคลิกภาพ ความเป็นตัวคนและสนองความต้องการของผู้ขับขี่มากขึ้นเรื่อยๆ อย่าง E-bike หรือจักรยานไฟฟ้า จักรยานพับได้เพื่อผู้ใช้ชีวิตในเมือง หรือจักรยานที่บรรทุกล่องหรือให้เด็กๆ ซ้อนได้สำหรับครอบครัว

### ปี ๒๐๑๓ ผักจะครองเมนู

ผักจะไม่ได้เป็นเพียงเครื่องเคียง หรือสลัดอีกแล้ว แต่จะเริ่มกลายมาเป็นอาหารจานหลักมากขึ้น ตามกระแสการบริโภคที่หันมาใส่ใจอาหารสุขภาพมากขึ้น จึงไม่ต้องแปลกใจถ้าจะเห็นว่า เมนูของร้านอาหารและชั้นวางตามซูเปอร์มาร์เก็ตจะมีผักให้เลือกซื้อหามากขึ้น



ขณะเดียวกัน เทรนด์ของ ‘อาหารจานเล็ก’ ก็กำลังมา แม้แต่สตรีหมายเลขหนึ่งอย่าง ‘มิเชล โอบามา’ ยังทานอาหารจานเล็กลง ไม่ใหญ่โตจนเกินอึด และเหลือทิ้งเช่นเดิม พร้อมทั้งเห็นว่าควรเพิ่มเมนูผักในอาหารเด็กมากขึ้น แทนที่จะเป็นเฟรนช์ฟราย และน้ำอัดลม เพราะเชื่อว่าจะช่วยควบคุมอัตรา

## โรคอ้วนที่กำลังคุกคามสหรัฐอเมริกา

แต่สิ่งหนึ่งที่ยังจะไม่เปลี่ยนก็คือ ปีปกอร์นจะยังคงเป็นของขบเคี้ยวอันดับหนึ่งของปี ๒๐๑๓ อยู่ดี โดยเฉพาะรสหวานและเค็ม

### เตรียมรับวิกฤติอาหารแพง

เพราะปรากฏการณ์ความแห้งแล้งและคลื่นความร้อนที่เกิดขึ้นในปี ๒๐๑๒ ทำให้ผลผลิตทางเกษตรทั่วโลกอยู่ในระดับต่ำอย่างเป็นประวัติการณ์ โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา รัสเซีย และยุโรปตะวันออก รวมถึงการที่คนทั่วโลก



บริโภคมากกว่าปริมาณที่ผลิต ทำให้เกิดภาวะอาหารแพง ซึ่งเป็นผลให้เกิดการประท้วงหรือส่งผลกระทบต่อรัฐบาลในแอฟริกา และตะวันออกกลาง

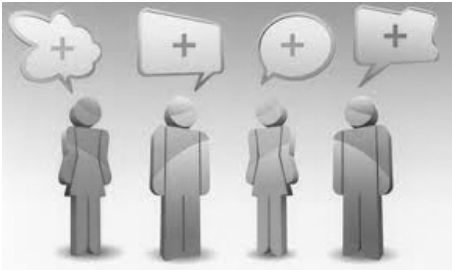
ในประเทศยากจน ค่าใช้จ่ายของครัวเรือน ๖๐-๘๐% ถูกใช้ไปในการซื้อหาอาหาร แม้ในประเทศพัฒนาแล้วจะประสบปัญหาน้อยกว่า แต่ก็ยังได้รับผลกระทบ อาหารบางประเภทถูกถอดออกจากเมนูในร้านอาหาร ขณะที่เนื้อสัตว์ในซูเปอร์มาร์เก็ตขึ้นราคา เทรนด์นี้จะต่อเนื่องไปอีกหลายปี โดยในปี ๒๐๑๓ วิตกกันว่าจะเกิดวิกฤติใหญ่ของโลก เมื่อราคามะลัดพันธุ์และข้าวสารจะแพงขึ้นเป็นเท่าตัว



(จาก “สร้างสุข” ปีที่ ๘ ฉบับที่ ๑๓๔)

๑๐๔๓ - ๑๕ -

# อานุกรภาพของ ความคิดเชิง+



● กรุณาญ ถอดความ



**ค** วามคิดเชิงบวก เป็นลักษณะท่าทีของจิตใจที่ยอมรับเอาความคิด คำพูดและภาพที่เป็นสื่อทำให้เกิดความเจริญเติบโตและความสำเร็จของชีวิต มันเป็นสภาพของจิตภายในที่ทำให้มักคิดถึงแต่สิ่งที่ดีและน่ารื่นรมย์ จิตใจที่เป็นเชิงบวกคิดถึงแต่ความสุข ความยินดี สุขภาพที่ดี และผลสำเร็จในทุกสถานการณ์และทุกการกระทำ และไม่ว่าจิตใจจะคาดหวังหรือคิดถึงสิ่งใด สิ่งนั้นๆ ก็จะมีบังเกิดขึ้นจริงในชีวิต

ไม่ใช่ทุกคนที่จะยอมรับหรือเชื่อในเรื่องความคิดเชิงบวก บางคนว่าเป็นเรื่องไร้สาระ และบางคนแย้งกับผู้ที่เชื่อและยอมรับในเรื่องนี้ สำหรับผู้ที่ยอมรับ ก็มีน้อยคนนักที่จะรู้วิธีใช้ประโยชน์จากมันอย่างมีประสิทธิภาพและได้รับผลดี กระนั้นก็ดี ดูเหมือนว่าหลายคนเริ่มที่จะให้ความสนใจกับเรื่องนี้ มีหนังสือหลายเล่มที่นำเสนอแนวความคิดนี้ ตลอดจนมีการบรรยายหลายๆ ครั้งในที่ต่างๆ ทั่วโลก และมีการจัดหลักสูตรอบรมในเรื่องนี้มากมาย ไม่ต้องสงสัยเลยว่าความคิดเชิงบวกกำลังได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นโดยลำดับ

เป็นเรื่องค่อนข้างปกติที่จะได้ยินผู้คนพูดว่า “**จงคิดแต่สิ่งที่ดีๆ**” กับใครบางคนที่กำลังมีความรู้สึกแย่ๆ และมีความกังวลในใจ ผู้คนส่วนใหญ่ไม่ใส่ใจกับคำพูดเช่นนี้มากนัก เพราะเขาไม่เข้าใจว่าที่จริงมันหมายความว่าอย่างไร หรือไม่คิดว่ามันจะมีผลในทางที่ดีสักเท่าใด มีสักกี่คนที่จะคิดพิจารณาถึงความหมายของการคิดเชิงบวกอย่างจริงจัง

เรื่องราวต่อไปนี้จะแสดงให้เห็นถึงการทำงานของพลังดังกล่าว

**อัลลัน** ไปสมัครงาน แต่ในช่วงนั้นเขาไม่ค่อยมีความมั่นใจในตัวเอง เขาคิดว่าเขาล้มเหลวและยากที่จะประสบความสำเร็จ เขารู้สึกว่าเขาจะไม่ได้งาน เขามีทัศนคติเชิงลบต่อตัวเอง เขาคิดว่าผู้สมัครคนอื่นๆ ดีกว่า มีคุณสมบัติมากกว่าตัวเขา อัลลันมีทัศนคติเช่นนี้เนื่องจากผ่านประสบการณ์ที่ไม่ค่อยดีจากการสัมภาษณ์งานมาก่อน

จิตใจของเขาเต็มไปด้วยความคิดเชิงลบและความกลัวเกี่ยวกับเรื่องงาน ตลอดทั้งอาทิตย์ ก่อนการสัมภาษณ์ เขาคิดว่าเขาอาจจะได้รับการปฏิเสธ ในวันสัมภาษณ์เขาตื่นสาย ในความกลัวและวิตกกังวลนั้น เขาพบว่าเสื้อตัวที่คิดว่าจะไปสัมภาษณ์สกปรก ส่วนอีกตัวหนึ่งก็ยังไม่ไดรีด เนื่องจากว่ามันสายแล้ว เขาจึงออกจากบ้านด้วยเสื้อที่เต็มไปด้วยรอยยับ

ระหว่างการสัมภาษณ์ เขารู้สึกเครียด ท่าทีที่แสดงออกจึงดูไม่ดีเลย เขาเป็นกังวลเกี่ยวกับเสื้อ และรู้สึกหิวเพราะไม่มีเวลากินข้าวเช้า ทั้งหมดนี้ทำให้เขาว่าอุ่นและยากที่จะจดจ่ออยู่กับการสัมภาษณ์ พฤติกรรมโดยทั่วไปของเขาสร้างความรู้สึกที่ไม่ดี และในที่สุดสิ่งที่เขากลัวก็เกิดขึ้นจริง เขาไม่ได้งานทำ

จิมสมัครเข้าทำงานแบบเดียวกัน แต่เรื่องราวเป็นคนละแบบ เขามั่นใจว่าจะต้องได้งานทำ ในช่วงสัปดาห์ก่อนการสัมภาษณ์ เขาสร้างมโนภาพว่าตนเองมีลักษณะท่าทางที่น่าประทับใจ และกำลังจะได้งานทำ

เย็นวันก่อนสัมภาษณ์ เขาเตรียมเสื้อผ้าที่จะใส่และเข้านอนเร็วกว่าปกติเล็กน้อย ในวันสัมภาษณ์เขาตื่นเช้ากว่าปกติและมีเวลากินอาหารเช้า และแล้วเขาก็ถึงสถานที่สัมภาษณ์ก่อนเวลาที่นัดหมายไว้

เขาได้งานทำเพราะเขาสร้างความประทับใจที่ดีแน่นอนเขามีคุณสมบัติเหมาะสมสำหรับงานด้วย แต่อันที่จริงอัลลันก็มีคุณสมบัติเหมาะสมเช่นกัน

เราได้เรียนรู้อะไรกับเรื่องราวของทั้งสองคนนี้ จิมใช้เวทมนตร์เพื่อให้ได้งานทำหรือไม่ เปล่าเลย ทั้งหมดเป็นไปตามธรรมชาติ **เมื่อมีท่าทีเป็นบวก เราก็มีความพอใจ มีความรู้สึกที่ดีและมีมโนภาพที่สร้างสรรค์** ตัวตนทั้งหมดประกาศเจตนาที่ดี ความสุขและความสำเร็จ แม้แต่สุขภาพก็ได้รับผลดีด้วย เราเดินอย่างผ่องแผ้ว พุดจาด้วยน้ำเสียงที่มีพลัง ภาษากายแสดงออกถึงความรู้สึกที่อยู่ภายใน

ทั้งความคิดเชิงบวกและเชิงลบมีลักษณะเหมือนโรคติดต่อ เราทุกคนได้รับผลไม่ทางใดก็ทางหนึ่งจากผู้อื่นที่เราพบเห็น สิ่งนี้เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจ และเกิดอยู่ ณ ระดับจิตใต้สำนึก โดยการถ่ายทอดทางความคิด ความรู้สึก และภาษาท่าทาง **ผู้คนสัมผัสรัศมีกายของเรา และได้รับผลจากความคิดของเรา** ไม่ต้องสงสัยเลยว่าเราชอบที่จะอยู่ท่ามกลางคนที่มีลักษณะเชิง



บวกร พยายามหลีกเลี่ยงคนที่มึ่ลักษณะเชิงลบ ผู้คนมีความโน้มเอียงที่จะช่วยเราถ้าเราเป็นคนเชิงบวก พวกเขาไม่ชอบและหลีกเลี่ยงใครก็ตามที่แผ่รังสีเชิงลบออกมา

ความคิดเชิงลบ คำพูดและท่าทีที่นำมาซึ่งความรู้สึกเชิงลบและอารมณ์ที่ไม่เป็นสุข เมื่อจิตมีลักษณะเป็นเชิงลบ พิษร้ายจะแทรกซึมเข้าสู่กระแสโลหิต ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดความไม่เป็นสุขและเกิดสภาพเชิงลบ นี่คื่หนทางไปสู่ความล้มเหลวและความผิดหวัง



## หลักในการปฏิบัติ (Practical Instructions)

เพื่อที่จะเปลี่ยนจิตใจของเราให้มีลักษณะเป็นเชิงบวก ต้องมีความเพียรพยายาม และมีการฝึกฝนภายในอย่างจริงจัง เจตคติและความคิดไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้ในชั่วข้ามคืน

จงอ่านเรื่องนี้อย่างพินิจพิจารณา คำนึงถึงประโยชน์ของมันและลองฝึกฝนดู อำนาจของความคิดเป็นอำนาจที่ยิ่งใหญ่ที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของเราเสมอ โดยแสดงอิทธิพลในระดับจิตใต้สำนึก แต่มันก็เป็นไปได้ที่จะทำใ้กระบวนการนี้เกิดขึ้นในระดับจิตสำนึก แม้แนวความคิดนี้จะดูแปลก แต่ลองพยายามดูเพราะคุณไม่มีอะไรที่จะต้องเสีย มีแต่จะได้ ไม่ต้องสนใจว่าใครจะ



พูดหรือคิดกับคุณอย่างไร เมื่อพวกเขารู้ว่าคุณได้เปลี่ยนวิธีการคิดของคุณไปแล้ว

จงสร้างแต่มโนภาพที่คุณชื่นชอบ และนึกถึงแต่สถานการณ์ที่เป็นประโยชน์ จงใช้คำที่มีลักษณะเชิงบวกในการสนทนาภายใน (ในความคิด) เมื่อพูดกับคนอื่นจงยิ้มเล็กน้อย เพราะสิ่งนี้จะช่วยให้คุณมีความคิดเชิงบวก อย่าให้ความสำคัญกับความรู้สึกเกี่ยวกับความสำเร็จหรือความปรารถนาในเชิงลบ เช่น การเลิกล้ม ลาออก ยอมแพ้ ฯลฯ ถ้าคุณมีความอดสาหะพยายาม คุณก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงวิถีคิดในจิตใจคุณได้

ทันทีที่ความคิดเชิงลบเข้ามาในจิตใจคุณ คุณต้องรู้เท่าทันมัน และพยายามแทนที่ด้วยความคิดที่สร้างสรรค์ ความคิดเชิงลบจะพยายามเข้าครอบงำจิตใจของคุณอีก และคุณก็ต้องแทนที่มันด้วยความคิดเชิงบวกอีก เหมือนกับว่าถ้ามีรูปสองรูปอยู่ตรงหน้าคุณ และคุณต้องเลือกที่จะดูเพียงภาพหนึ่งและไม่ดูอีกภาพหนึ่ง ในที่สุดความมุ่งมั่นจะทำให้จิตของคุณคิดเชิงบวก และไม่ใส่ใจความคิดเชิงลบ

ในกรณีที่คุณรู้สึกมีแรงต้านภายในเมื่อพยายามแทนที่ความคิดเชิงลบ

ด้วยความคิดเชิงบวก จงอย่ายอมแพ้ แต่จงพยายามพุ่งไปที่ความคิดที่เป็นประโยชน์ ความดีและความสุข

ไม่ว่าสภาพแวดล้อมในปัจจุบันของคุณจะเป็นอย่างไรก็ตาม จงคิดในแง่บวก จงหวังเฉพาะผลหรือสถานการณ์ที่คุณพึงพอใจ และสภาพแวดล้อมก็จะเปลี่ยนไปตามนั้น มันอาจจะต้องใช้เวลาอยู่บ้างสำหรับการเปลี่ยนแปลง แต่ในที่สุดมันก็จะเปลี่ยนไปตามที่คุณปรารถนา

อีกวิธีหนึ่งที่น่ามาใช้ได้ก็คือการตอกย้ำความคิด ความเชื่อซ้ำแล้วซ้ำอีก มันเป็นวิธีซึ่งเหมือนกับการสร้างมโนภาพเชิงสร้างสรรค์ซ้ำแล้วซ้ำเล่า



## ข้อคิดคำคม (บางส่วน) เกี่ยวกับเรื่องความคิดเชิงบวก (Quotes on Positive Thinking)

- การคิดเชิงลบเหมือนกินยาที่ทำให้อ่อนแรง
- ความคิดเชิงบวกอย่างเดียวไม่พอจะต้องมีความรู้สึกเชิงบวกและการกระทำเชิงบวกด้วย
- เมื่อคุณพูดว่า “ฉันทำไม่ได้” และคิดว่าสิ่งที่เลวร้ายจะเกิดขึ้น คุณจะเริ่มอ่อนแอและไม่มีความสุข
- เมื่อคุณพูดว่า “ฉันทำได้” และแน่ใจในความสำเร็จ คุณจะเต็มเต็มตัวเองด้วยความมั่นใจและความสุข
- ความคิดที่ชัดเจน ย่อมเกิดผลที่ชัดเจน
- เมื่อคุณสามารถควบคุมความคิดของคุณได้ คุณก็ควบคุมชีวิตของคุณได้
- ความคิดที่มีความสุขดึงดูดผู้คนที่มีความสุขเข้ามาในชีวิตของคุณ



ขอบคุณข้อมูลจาก [www.kruham.com](http://www.kruham.com)

# จากเด็กไร้บ้าน

## สู่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด

### From Homeless to Harvard



• นชุตม์ แผลส

นี่ก็ข่าวสถานีโทรทัศน์ซีเอ็นเอ็นของสหรัฐฯ สัมภาษณ์ दौरान ลีอกกินส์ หญิงสาววัย ๑๘ ปี ที่ถูกทิ้งให้ต่อสู้ดิ้นรนด้วยตัวเอง เธอไม่เคยคิดว่าพ่อแม่จะทิ้งเธอไปเฉยๆ ได้ลงคอ แต่ต่อวันก็ไม่เคยละทิ้งความฝันของตน เธอเรียนหนังสือได้เกรดเอทุกวิชา มีชื่อติดอันดับของสถาบันนักเรียนที่มีผลการเรียนดีเด่นแห่งชาติ (National Honors Society) สอบ SAT\* ได้ถึง ๒,๑๑๐ คะแนน และทำทุกอย่างเพื่อดำรงตนให้รอดระหว่างที่เป็นเด็กจรจัด

\* การสอบมาตรฐานวัดนักเรียนไฮสคูลที่จะสมัครเรียนต่อมหาวิทยาลัย คะแนนเต็ม ๒,๔๐๐ นักเรียนทั่วประเทศส่วนมากได้คะแนนเฉลี่ยประมาณ ๑๕๕๐-๑๕๖๐ ทางมหาวิทยาลัยมักดูคะแนน SAT จากวิชาคณิตศาสตร์ และวิชาอ่านเอาเรื่องดูความเข้าใจ (Reading)



ขณะที่วัยรุ่นคนอื่นๆนอนหลับอย่างเป็นสุขอยู่ในบ้านที่อบอุ่น คอว์นต้องลุกขึ้นมาทำความสะอาดโถงทางเดิน ห้องเรียน และห้องน้ำของโรงเรียนมัธยมปลายเบิร์นส์ โดยเธอเป็นทั้งนักเรียนปีสุดท้ายและภารโรงของโรงเรียนนี้ ทุกเช้าเธอจะทำความสะอาดห้องเรียนที่เธอเองจะใช้เรียนหนังสือในระหว่างวัน แต่เด็กสาวไม่เคยท้อใจ เธอมักจะ

ท่องคำพูดในบทละครเรื่องแมคเบธ ของวิลเลียม เชกสเปียร์ ที่เธอประทับใจว่า “ข้าควรจะเป็นรากเหง้า แลผู้ก่อเกิดราชาทั้งมวล”

หลังจากเสร็จงานภารโรงแล้ว คอว์นก็เข้าไปเรียนหนังสือต่ออีก ๗ ชั่วโมง โดยชั้นเรียนของเธอเป็นห้องพิเศษสำหรับเด็กที่มีผลการเรียนดีเยี่ยม เรียนเสร็จแล้ว เธอก็ต้องทำหน้าที่เทถึงขยะตามห้องต่างๆ และเก็บขยะที่เพื่อนร่วมโรงเรียนทิ้งไว้ตามมุมต่างๆ ใช้เวลารวมทั้งสิ้นอีก ๒ ชั่วโมง แต่เธอกล่าวว่า เธอไม่รังเกียจการทำทำความสะอาดหลายๆ ชั่วโมงนั้นแม้แต่น้อย ในความเห็นของคอว์น การเดินลุยขยะไปยังโต๊ะเรียน ไม่ใช่ขบรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้เลย โดยเฉพาะสำหรับนักเรียนทุกๆ คน เมื่อทำงานในหน้าที่ที่เรียบง่ายแล้ว เธอก็หันไปดูแลตัวเองและทำการบ้านซึ่งกว่าจะเสร็จก็ราวๆ ติสสองของทุกคืน

นอกจากจะรับรู้ถึงความทุมเทต่อหน้าที่ และความพยายามใช้ชีวิตด้วยการก้าวไปข้างหน้าทุกวันอย่างกล้าหาญแล้ว ครูและเจ้าหน้าที่ในโรงเรียนที่รู้



เรื่องราวของคอว์น ยังรู้ดีว่าชีวิตครอบครัวของสาวน้อยไม่ได้มีความสุขอย่างที่ควรจะเป็น ครอบครัวของเธอถูกไล่ที่และย้ายบ่อยมาก ตั้งแต่เริ่มเรียนเกรดแปด คอว์นต้องย้ายโรงเรียนสี่ครั้งแล้ว โดยโรงเรียนเบิร์นส์เป็นโรงเรียนแห่งที่สี่

ภายในระยะเวลาห้าปีที่ผ่านมา เมื่อคอว์นเอ่ยปากขอเทียนไข ครูที่ดูแลให้เธอได้ทำงานที่โรงเรียนจึงเข้าใจความเป็นจริงอีกประการว่า บ้านที่เธออาศัยอยู่ไม่มีไฟฟ้าใช้ ที่เธอมาขอเทียนไขก็เพราะไม่มีอะไรจะให้แสงสว่างในระหว่างทำการบ้าน ไม่เพียงแสงสว่างและความอบอุ่นเท่านั้นที่เธอไม่มี น้ำประปาก็ไม่มีเช่นกัน เธอและน้องชายต้องอาบน้ำในห้องน้ำของสวนสาธารณะ เอาเหยือกไปรองน้ำจากที่นั่น แล้วนำไปใช้ทุกอย่างตั้งแต่ต้มทำอาหาร ทำความสะอาด จนถึงรดส้วม



แต่สถานการณ์ยังย่ำแย่เข้าไปอีก เมื่อปีที่ผ่านมาเอง เธอเข้าเรียนพิเศษภาคฤดูร้อนที่เมืองราเลห์ แต่พอเธอโทรศัพท์กลับบ้าน ก็พบว่าโทรศัพท์ถูกตัด แม่และพ่อเลี้ยงของเธอย้ายออกจากบ้านไปอีกครั้ง โดยทิ้งเธอและน้องไว้เบื้องหลัง แม้จะผ่านความลำบากนานาประการในชีวิต แต่ไม่เคยแม้แต่สักครั้งที่จะเอะจิดว่าผู้ปกครองจะทิ้งเธอไป

ดอว์นกลายเป็นเด็กไร้ที่อยู่ต้องนอนตามม้านั่ง หรือพื้นในโรงเรียนสลับกันเพื่อไม่ให้ใครพบเห็น ขณะเดียวกันเธอก็ยังพยายามทำงานตามหน้าที่ ทั้งทำความสะอาดโรงเรียน และรักษาผลการเรียนให้อยู่ในระดับที่เป็นมา คือเกรดเอทุกวิชา เธอบอกว่า สิ่งที่เป็นแรงผลักดันให้เธอก้าวต่อไปข้างหน้า คือประสบการณ์วัยเด็กที่เธอได้พบเห็นทางเลือกที่ผิดพลาดของคนอื่น รวมทั้งการทอดทิ้งตัวเอง และการใช้ยาเสพติด แล้วถ้าไม่ทำงาน ไม่เดินหน้าต่อ เธออาจลงท้ายด้วยการถามตัวเองว่า จะเอาเงินไปซื้ออาหารหรือจ่ายค่าเช่าห้อง เธอจึงต้องทำให้พร้อมที่จะมีเงินจ่ายได้ทั้งสองอย่าง

ไม่เพียงดอว์น ลีอกกินส์ เท่านั้นที่พาให้ผู้คนที่รู้เรื่องอัศจรรย์ใจในความพยายามของเธอ แต่โรงเรียนเบิร์นส์และชุมชนในย่านนั้นก็เป็นสิ่งมหัศจรรย์อีกอย่าง เพราะทันทีที่ทราบว่าคุณดอว์นถูกทิ้งให้เร่ร่อน หาที่อยู่ หาอาหารเอง แทนที่พวกเขาจะโยนความรับผิดชอบด้วยการเรียกกรมสังคมสงเคราะห์ให้เข้ามาดูแล ทุกคนต่างร่วมแรงร่วมใจกันดูแลเธอ ทุกคนต้องการเป็นผู้ปกครองให้เธอ ให้ดอว์นรู้สึกว่ามีบ้านของเธอ ครูและเจ้าหน้าที่แผนกอื่นๆ ในโรงเรียนช่วยกันหาเสื้อผ้า อาหาร และที่พักให้ กระทั่ง เซอร์วิลโคลตัน คนขับรถโรงเรียนมัธยมต้นเบิร์นส์ก็ยังมีเรื่องนี้ เธอระบุว่าคนเมืองลอว์นเดล รัฐนอร์ทแคโรไลนา เป็นคนดี ชุมชนก็ช่วยกันดี มีน้ำใจ

หลังจากช่วยกันแก้ปัญหาเฉพาะหน้าแล้ว ทุกคนก็ช่วยกันผลักดันดอว์น



ให้มือนาคที่ดีอย่างที่คุณเรียนเกรดเอกทุกวิชาอย่างเธอควรจะได้รับ นั่นคือการช่วยให้เธอก้าวไปยังมหาวิทยาลัยที่ดีที่สุด...มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด

แลร์รี การ์ดเนอร์ อาจารย์วิชาประวัติศาสตร์เขียนหนังสือแนะนำดอว์นพร้อมทั้งเล่าเรื่องราวชีวิตของเธอไว้ในหนังสือฉบับนั้นด้วย เขากล่าวว่าเด็กคนนี้ไม่เหมือนคนทั่วไปอย่างเราๆ เธอผ่านความหิวโหย ความทรมาณของการไม่มีผู้ใหญ่ในครอบครัวใส่ใจดูแล ถูกทอดทิ้งให้เผชิญชีวิตตามลำพัง เธอรู้รสชาติของการไม่มีบ้าน ไม่มีที่ซุกหัวนอน ต้องคลุกฝุ่นอยู่กับความสกปรกทำงานหารัง แต่เธอก็ยังพยายามทะยานขึ้นจนเป็นเด็กสาวที่โดดเด่นกว่าใครๆ

หลายเดือนผ่านไป มหาวิทยาลัยรัฐหลายแห่งส่งจดหมายซองหนา ดอว์นรับดอว์น ลีอกกินส์ ให้เข้าศึกษาในสถาบันของตน แต่ไม่มีข่าวคราวจากเมืองเคมบริดจ์ รัฐแมสซาชูเซตส์ ที่ตั้งของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด จนกระทั่งวันหนึ่งซองจดหมายบางๆ พร้อมตราประทับของฮาร์วาร์ดก็มาถึง ระบุว่า คณะกรรมการคัดเลือกนักศึกษาของมหาวิทยาลัยได้ตัดสินใจรับดอว์นเข้าศึกษา





ที่นั่น โดยจะมีผู้สนับสนุน  
ค่าเล่าเรียนและค่าที่พักให้  
คอวันไม่ได้แสดงอาการดีใจ  
ให้เห็นชัดเจน แต่เธอก็ยอมรับว่าตื่นเต้นมากๆ ผิดกับ  
อาจารย์แลร์รี่ที่ถึงกับน้ำตา  
คลอเบาที่เห็นลูกศิษย์ประสบความสำเร็จ

ความสำเร็จอีกก้าวหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อคอวันยังมีน้องชายให้ดูแลอีก  
คนหนึ่ง

เรื่องราวของคอวันกลายเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้คนที่ยากลำบากอีก  
มากมายในสหรัฐฯ หลายคนยกย่องให้เธอเป็นดั่งสัญลักษณ์ของความพยายาม  
ไปให้ถึงสิ่งดีๆ ที่มุ่งหวัง ไม่ถอยไปหาความตกต่ำ เพราะอย่างน้อยการไม่ทำ  
ให้จิตใจฝืดต้องตกต่ำ ก็เท่ากับประสบความสำเร็จในฐานะมนุษย์แล้ว

วันที่คอวัน ลีอกกินส์ ก้าวขึ้นไปรับประกาศนียบัตรจบการศึกษาระดับ  
มัธยมปลาย ทุกคนในงานล้วนยินดีให้เกียรติเธอ ทำให้คอวันน้ำตาไหลด้วยความ  
ตื่นเต้น จากนั้นไปเธอยังคงอาศัยอยู่กับเซอร์ริล คนขับรถรับส่งนักเรียนของ  
โรงเรียนมัธยมต้นเบิร์นส์ ที่รับเป็นผู้ดูแลเธอ ให้ที่พักและอาหาร เปิดโอกาส  
ให้ได้ทำงานและศึกษาหาความรู้จนกว่าจะถึงเวลาไปเรียนที่ฮาร์วาร์ด ซึ่งหลังจาก  
ย้ายไปเรียนที่นั่นแล้ว เธอยังไม่รู้ว่าจะกลับมาพักกับเซอร์ริลระหว่างปิด  
เทอม หรือไปเยี่ยมญาติพี่น้องของตน เธอรับทราบว่าชีวิตเปลี่ยนแปลงอยู่  
เสมอ ไม่แน่นอน แต่เธอก็พร้อมจะปรับตัว ได้คลื่นแห่งความเปลี่ยนแปลงนั้น  
เพราะนั่นคือชีวิต

เมื่อถามว่าเธอมีอะไรจะแนะนำวัยรุ่นคนอื่นๆ บ้าง คอวันกล่าวว่าไม่มีเพียง  
สองข้อ ข้อแรกคือ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่มีพลังที่จะมาบังคับหรือ



ตัดสินใจว่า เราเป็นคนเช่นไร  
เราต่างหากที่เป็นคนตัด  
สินใจว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร  
ถ้าเราคิดจะเรียนวิชาไหน  
ก็เข้าเรียนและพยายาม ถ้า  
คุณพยายาม คุณก็สามารถ  
ทำได้ทุกอย่าง ขอให้หลังมือ  
จริงจัง อีกข้อก็คือ เมื่อ

ประสบสถานการณ์ที่ย่ำแย่ในชีวิต ขอให้คุยกับใครสักคนในโรงเรียน ไปคุย  
กับครูแนะแนว ครูผู้ปกครอง อาจารย์ที่ปรึกษา เจ้าหน้าที่ฝ่ายบริหาร ครูใหญ่  
หรือครูน้อยเพราะระบบของโรงเรียนพร้อมจะช่วยนักเรียนอยู่แล้ว และมี  
หนทางที่จะช่วยนักเรียนที่กำลังลำบากหรือมีปัญหา ส่วนนักเรียนอื่นๆ ที่มี  
ชีวิตปกติ ก็ขอให้ใช้โอกาสที่มีอยู่โดยไม่ต้องกระเสือกกระสนหามานั้นให้  
เต็มที่



ขอบคุณ Karma tube

“โลกๆ ช้างนอกทุกวันนี้ โรงเรียน มหาวิทยาลัย เอาแต่เรื่อง  
วิชาการเป็นหลัก ภาคปฏิบัติก็น้อย ส่วนตัวคุณธรรมนั้นไม่คำนึง  
เลย วิชาศีลธรรมตัดทิ้งไปเลย จรรยาบรรณก็ไม่ต้องเรียน เอาเวลา  
ไปเรียนวิชาการสมัยใหม่ เราไม่มีเวลาเพียงพอที่จะต้องเรียนด้วย  
ซ้ำไป ก็ดึงเอาเวลาไปเรียนพวกนี้ให้รู้มากๆ เรื่องศีลธรรมคุณธรรม  
ช่างหัวมัน อาตมาว่าตัวนี้แหละเป็นความล้มเหลวของมนุษยชาติ”

สมณะโพธิรักษ์

๑๖ ม.ค.๓๗

# ข้ามขั้นให้ข้อคิด



ในโลกนี้มีเรื่องจนปัญญา มีความทุกข์โศกนั้นสอยอยู่มากมายในชีวิตจริง จะสมมาดปรารถนาไปทุกเรื่องได้ยังไง

แต่ถ้ามีอารมณ์ขัน กอปรด้วยอุปนิสัยยิ้มแย้มแจ่มใส มองโลกในแง่ดี เข้าไว้ แทนที่จะทำหน้าที่ขวัดตลอดทั้งวัน ก็จะมี “ยิ้มสู้ความหมองเศร้าของโลกหล้า สะสางสรรพเรื่องราวในแผ่นดิน”

เมื่อไม่นานนี้ มีนักศึกษาคนหนึ่งพูดกับผมว่า “อาจารย์ครับ ผมทนาย ปัญหาอาจารย์ข้อหนึ่งดีไหม” ผมตอบตกลง นักศึกษาคณะนั้นจึงพูดว่า

“อาจารย์ต้องฟังให้ดี สมมุติว่าอาจารย์เป็นไซเฟอร์บริษัท ในรถรับส่ง มีผู้โดยสารสามสิบแปดคน พอขับถึงป้ายที่สามมีคนลงจากรถเก้าคน ขึ้นมาใหม่สามคน ป้ายที่สี่มีคนลงจากรถหนึ่งคน ขึ้นมาใหม่สองคน ป้ายที่ห้ามีคนลงจากรถสามคน ขึ้นมาใหม่หนึ่งคน ขอถามว่า ไซเฟอร์ชื่ออะไร”

“ฉันจะไปรู้ได้ไง” ผมงง

“โอ้ อาจารย์ แสดงว่าอาจารย์ไม่ใส่ใจฟัง ผมพูดแต่แรกว่าอาจารย์เป็นไซเฟอร์บริษัท อาจารย์ไม่รู้จักชื่อไซเฟอร์ได้ยังไง” จริงด้วย นักศึกษาบอกแล้วว่า “อาจารย์เป็นไซเฟอร์บริษัท” แต่ผมไม่ใส่ใจ มุ่งความสนใจไปที่ตัวเลขผู้โดยสาร



### ข้อชวนคิด

คนเราต้อง “ตั้งใจ” และ “ใส่ใจ” ทำการงานให้ดี ไม่ใช่ทำอย่าง  
ลวกๆ การพูดจาก็เหมือนกัน ต้องถ่ายทอดบอกให้ชัดเจน ไม่ใช่ทำทำ  
เรื่อยเฉื่อย ไม่อยากจะพูดจนผู้คนที่รังเกียจ

การพูดที่ไม่แจ่มแจ้ง เหมือนกับไม่ยินยอมพร้อมใจ จะทำให้  
คนอื่นจับต้นชนปลายไม่ถูก จนมีปัญหาของการเชื่อมสัมพันธ์กัน

มีสุภาภิตโบราณสอนว่า “คำพูดที่โกรธแค้น และตะโกนสาปแช่ง  
บาดทำร้ายคนยิ่งกว่ามีดดาบ”

คำพูดที่สรรเสริญเยินยอ แผงด้วยอารมณ์ขัน ยังหอมหวานยิ่งกว่า  
น้ำผึ้ง

การทะเลาะเบาะแว้ง ทุ่มเถียงด่าทอ ทำให้ผู้คนที่คิดชนะก็ชนะไม่  
สำเร็จ

การอ่อนน้อมถ่อมตน ลงทุนล้อตัวเอง ทำให้ผู้คนอยากจะแพ้กี้ไม่ถึงกับแพ้”

ทำอย่างไรจึงเป็นคนที่อ่อนน้อมถ่อมตน แผงอารมณ์ขัน สนุกสนาน เฮฮา เชื่อว่าเป็นเป้าหมายที่ทุกคนเสาะแสวงหา แทนที่จะเป็นนักพูดปาก ตะโกรที่พรั่พรี่ไฟโร ค่อนขอดคนนั้ นินทาคนนี้

เมื่อก่อนคนทั่วไปรู้สึกว่ผู้หญิง “พูดมาก” ฉะนั้นมีคำพูดเปรียบเปรยว่ “ผู้หญิงสองคนเท่ากับเปิดพันตัว”

อยู่มวันหนึ่ง ขณะทีทุกคนในบริษัททำงานตัวเป็นเกลียว คุณหลิวพูดกับเพื่อนร่วมงานว่ “คุณไฉ ข้างนอกมีเปิดห้าร้อยตัวมาหา”

“อะไรนะ เปิดห้าร้อยตัว” คุณไฉสะดุ้งตกใจ รีบวิ่งออกไปดู  
ปรากฏว่เป็น “คุณนาย” ที่บ้านมาหาเขา



## สามหนุ่มไล่กวาดรถไฟ

ผู้ชายสามคนตรงไปที่สถานีรถไฟ ครั้นเมื่อไปถึงพบว่า รถไฟสายได้  
ออกไปแล้ว ถึงแม้จะเชิงในอารมณ์ แต่ก็จนปัญญา ได้แต่รอรถไฟขบวนต่อไป

ฉะนั้นผู้ชายทั้งสามพากันไปทานอาหารที่ร้านอาหารของรถไฟ พุดคุย  
ฆ่าเวลา พอเริ่มเปิดปากต่างคนต่างก็เฝ้าที่กันใหญ่จนลืมนึกถึงเวลา

เมื่อพวกเขาหนีออกมาว่า “ได้เวลารถไฟออกแล้ว” พากันหยิบฉวย  
สัมภาระวิ่งกระหืดกระหอบไปยังชานชาลา

เวลานั้นรถไฟเริ่มเคลื่อนออกช้าๆ คนทั้งสามรีบวิ่งกวาดไปตามราง  
รถไฟ สองในสามไวกว่า กระโดดขึ้นโบกี้สุดท้ายหวุดหวิด

ผู้ชายคนที่สามเพราะหอบหัวสัมภาระหนักกว่า วิ่งช้ากว่าเพื่อนจึงวิ่ง  
ตามรถไฟไม่ทัน ยืนหอบแฮกๆ มองดูเพื่อนทั้งสองจากไปไกล

จู่ๆ ผู้ชายที่วิ่งตามรถไฟไม่ทันอดหัวเราะเก๋ากออกมาไม่ได้ “คุณขึ้น  
รถไฟไม่ทัน ทำไมยังหัวเราะชอบใจ” พนักงานรถไฟถามด้วยความฉงน

“เพราะว่าเพื่อนที่กระโจนขึ้นรถไฟทั้งสอง เป็นคนมาส่งผม





### ข้อชวนคิด

ถ้าคนเราไม่ผ่านการใคร่ครวญโดยรอบคอบ หรือไม่ได้กำหนดเป้าหมาย เพียงตามลีลาเหลือกริ่งตามคนอื่นไปข้างหน้า พอวิ่งถึงตอนท้ายอาจคว้าน้ำเหลว

เพราะฉะนั้นการไม่กำหนด “เป้าหมาย” ซึ่งเปรียบเสมือนไฟส่องทางที่ติดอยู่เหนือศีรษะ เขาก็จะมีชีวิตอย่างเพ้อเจ้อและแว้งว้าง

มีคนบอกว่า ความสำเร็จประกอบด้วยสาม A อันได้แก่ Aim (เป้าหมาย) Attitude (ทัศนคติ) Action (การปฏิบัติ)

จริงซี มีแต่กำหนดเป้าหมายและทิศทางจึงไม่กระโจนขึ้นรถไฟโดยไม่ดูตาม้าตาเรือ

แต่แน่ละ นอกจากกำหนดเป้าหมายและทิศทางแล้ว ควรมียุทธศาสตร์ที่เด็ดเดี่ยว บุ๊กไปข้างหน้าอย่างกล้าหาญ ไม่หวั่นไหวต่อสภาพแวดล้อมและเรื่องราวของโลก จึงจะประสบความสำเร็จ



มหาเศรษฐีอเมริกันคนหนึ่ง เดินทางไปเยี่ยมค่านับเจ้าอาวาสวัดเส้าหลิน บนเขาชงซาน ต่อจากนั้นทั้งสองเดินคุยกันที่ลานโบสถ์ โดยมีเถรน้อยรูปหนึ่งเดินตามหลัง

มหาเศรษฐีชาวอเมริกันมีจิตศรัทธา แสดงความจำนงบริจาคเงินจำนวนมหาศาลให้ศาสนาพุทธจีนเพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมกุศล แต่ท่านเจ้าอาวาสไม่ยอมรับ

“ผมขอบริจาคสักล้านดอลลาร์สหรัฐฯ ดีไหม”

“ไม่ดี”

“ถ้างั้นสองล้านดอลลาร์ดีไหม” มหาเศรษฐีชาวอเมริกันเสนอเพิ่มให้อีก เจ้าอาวาสวัดเส้าหลินขมวดคิ้ว สิ้นศรัทธะ หลายนาที่ต่อมา มหาเศรษฐีชาวอเมริกันพูดขึ้น

“เอาอย่างนี้เถอะ ผมขอบริจาคสิบล้านดอลลาร์”

เจ้าอาวาสดูเหมือนใจอ่อน แต่สุดท้าย “ตัดใจปฏิเสธ” มหาเศรษฐีชาวอเมริกันได้แต่จากไปด้วยความผิดหวัง

เถรน้อยยอดนมัสการถามเจ้าอาวาสวัดเส้าหลินไม่ได้ว่า

“หลวงปู่ ทำไมปฏิเสธ เงินสิบล้านดอลลาร์ไม่รู้สร้างโบสถ์ก็หลัง สร้างโรงพยาบาลก็แห่ง ช่วยคนยากจนไม่รู้อีกเท่าไร...”



“เธอยังไม่รู้ ชาวอเมริกันคนนั้นเสนอว่า หลังจากพวกเราสวดมนต์ภาวนาจบ แทนที่จะเปล่งคำ “อมิตตพุทธ” ให้พูดว่า “โคคาโคลา” แทน

### ข้อชวนคิด

จริงซี ในขั้นตอนของการต่อสู้ นอกจากกำหนดเป้าหมาย ยึดมั่นในอุดมการณ์แล้ว ยังต้องไม่หวั่นไหวต่อลาภยศ สักการะใดๆ



### ผลที่ได้รับ

“ยิ้ม” กับ “อารมณ์ขัน” เป็นคุณสมบัติพิเศษของเรา คนที่ถนัดเล่า “เรื่องขำขัน” และมี “อารมณ์ขำ” มักนำความสุขสันต์ธรรมามาให้แก่เพื่อนพ้อง เมื่อเข้าสู่สังคมจะได้รับการต้อนรับเป็นทวีคูณ

กล่าวโดยทั่ว ๆ ไป คนคนหนึ่งพาที่ตามธรรมชาติ มีไหวพริบปฏิภาณ รู้จักล้อตัวเอง ยั่วให้คนอื่นหัวเราะ พูดได้ว่าเป็นคนมี “อารมณ์ขัน” และถ้าสามารถ “อุปมาอุปไมย” เล่าเรื่องชวนหัวก่อน แล้วค่อยวกเข้าหัวข้อสำคัญ จะเพิ่มความประทับใจแก่ผู้ฟัง

มาร์ค ทเวน บอกว่า “**อารมณ์ขันคือด้านที่สบายๆ ของเหตุผล**” จริงด้วย อารมณ์ขันไม่ใช่การ “ถกเหตุผลโดยตรง” หากแต่เป็นการ “พูดคุยเลาะเลียบริม” “ทำให้คุณหัวเราะขบขัน แล้วยังสามารถซึมซับรับรู้ถึงปรัชญาชีวิต



จากหนังสือ โคตรขำ โดย ไบโม่เขียว



## พุทธธรรมกำมือเดียว ต้องเห็นทุกข์จึงเห็นธรรม...

ทฤชฎีมมนุษย์ โลกนี้มีสุขกับทุกข์  
ทฤชฎีธรรมะ โลกนี้มีแต่ทุกข์น้อยกับทุกข์มาก  
ในหลายๆ ศาสนา จะพยายามให้มนุษย์ชาติขึ้นสวรรค์  
แต่พุทธธรรมกำมือเดียว กำหนดทางเดียวไว้ คือ “นิพพาน”  
นิพพาน... ไม่เอาสุข เมื่อไม่กำหนดสุข ความทุกข์ก็จะหายไปเอง  
บางคนบอก พุทธธรรมเป็นคนมองโลกในแง่ร้าย โลกนี้มีแต่ทุกข์เท่านั้น  
ที่เกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป นำเบื่อชะมัด !

วิถีคิดของบุรุษนย่อมถึงทางตัน หารู้ไม่ว่า เมื่อเห็นทุกข์เสียแล้ว เจ้าตัว  
กลับจะมีพลังช่วยเหลือส่วนรวม !

ทฤษฎีนี้ย่อมเห็นได้ยากเพราะคิดแบบปฏุชน  
เหมือนคำว่า “สันโดษ” ใครมีคงจี้เกียจนาคู แต่ตรงข้าม คนผู้นั้นกลับ  
ขยันขึ้นมากมายหลายเท่าตัว!

เมื่อเอาหลักธรรมชั้นสูง ไปใส่เด็กอนุบาล พุทธธรรมจึงถูกตีความผิดๆ  
มีว่า

ฐานอนุบาล ระดับประถม แค่อบายมุขก็ต้องฝาด้านเอาชนะ หากยัง  
จี้เกียจ ชีวิตก็หมดสภาพตั้งแต่สตาร์ทออกวิ่ง

**ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต**

**ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นย่อมเห็นธรรม**

แก่นแท้แห่งชีวิต จึงหนีไม่พ้นความเข้าใจใน “ทุกข์” เห็นทุกข์ ชัดเจนใน  
ทุกข์ และเริ่มทำตัวให้เป็นประโยชน์

ทฤษฎี “เห็นทุกข์” มีเบื้องต้นและท่ามกลาง มีเขยิบทีละขั้น จากอนุบาล  
สู่ประถม สู่มัธยม

บางคนรู้มาก ปฏิบัติเบื้องต้นยังไม่เป็น จึงกลายเป็น “เห็นทุกข์” ด้วย  
จินตนาการ

เศรษฐีคนมีเงินเป็นถัง พยายามจับแก่นแท้ของชีวิต พิจารณาวนคืนที่  
ไหลผ่าน แต่ขาดกรรมบถ ๓ ย่อมดีแต่เป็นภาพลวงตา

ทาน-ศีล-ภาวนา มิใช่สุดโต่งข้อใดข้อหนึ่ง แต่ต้องไปครบพร้อม

ยังมีทรัพย์ ยิ่งต้องสละให้มากขึ้น

ศีล ต้องน้อมนำมาปฏิบัติให้เคร่งจั้น

“ทุกข์เทียม” อาจสอดแทรกเพียงเพราะ “ไม่สมหวัง” คนพวกนี้จึงคิดแต่  
เรื่องตัวเอง เห็นทุกข์ก็สำคัญผิดว่า เห็นธรรมแล้วหนอ

“ทุกข์แท้” คือ การเห็นสุขไร้แก่นสาร ตั้งอัครสาวกสมัยพุทธกาลที่  
พร้อมทุกอย่างแต่ไม่นำพา

เห็นทุกข์ในทุกข์ ไครๆ ก็เห็นง่าย

เห็นทุกข์ในสุข ที่แหละเป็นปรมัตตธรรมที่วิเศษสุด

บนเส้นทางแห่งการพากเพียร...ประโยชน์ท่าน ประโยชน์ตนก็ต้อง  
ประกบไปด้วย

เห็นทุกข์ในสุขจากอบายมุข...จึงเลิกออกมา

เห็นทุกข์ในสุขจากกามคุณ... จึงเลิกออกมา

เห็นทุกข์ในสุขจากโลกธรรม...จึงเลิกออกมา

เส้นทางสายนี้มีถึงปริญญาเอก แต่อยู่ที่เจ้าของชีวิตจะวางแผนตัวเองว่า  
อยากจบระดับไหน

การปฏิบัติยิ่งสูง ยิ่งต้องอ่านอารมณ์ทุกข์

ติดวัตถุ ติดบุหรี่ ติดเหล่า ติดอรัย เมื่อพราก-ห่าง-เลิก-จากออกมา ความ  
อาลัยอารมณ์ ความโหยหาจะถูกร้องให้กลับคืนเหมือนเดิม

การลดละกิเลส พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบเหมือนไม้ที่จะสีไฟ แต่จะ  
อยู่ในน้ำ ต้องพรากจากมาก่อน

เอาขึ้นมาจากน้ำ นำไปตากแดดให้แห้ง

ทุกข์ขั้นตอนเป็นความทุกข์ เป็นความเจ็บปวด

แต่ในความทุกข์จะทำให้มีสติตื่นตัว และสามารถธรรมวิจย สามารถ  
วิปัสสนาได้

จิตสุขจึงไม่มีทางพิจารณาเข้าถึงแก่นแท้ เพราะเหตุนี้ “ความทุกข์” จึง  
มิใช่เรื่องน่ารังเกียจ

ปฏิบัติธรรมไม่ยอมทุกข์ ถือว่าคิดผิด คิดใหม่ได้

ในความทุกข์ที่เกิดจากความไม่สนใจ หรืออยากได้ใคร่มี จึงรอกอยการ  
ฟังอ่าน (ฉาน) ฝึกให้เหตุผล (ธรรมวิจย) รวมไปถึงการต่อสู้ซึ่งๆหน้า  
(วิปัสสนา)

นักปฏิบัติจึงค้นพบความมหัศจรรย์ของการต่อสู้

ยิ่งต่อสู้ยิ่งแข็งแกร่ง

ยิ่งต่อสู้ จึงยิ่งชนะง่ายขึ้น

เป็นนักกีฬาต้องหมั่นฝึกซ้อม

เป็นนักธรรมะต้องหมั่นต่อสู้

จิตจึงมีกำลัง อุปาทานจึงจะถอนสมออกจากตัวเรา

เพราะเหตุนี้คนที่หลีกเลี่ยงโทษ ไม่ยอมเผชิญกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความไม่สนใจ จึงไม่มีโอกาสได้ฝึกฝน

วิธีการนี้จึงเป็นแค่ “เจโตสมณะ” เป็นหินทับหญ้าที่พร้อมจะโตวัน โตคืน ในอนาคต

หากกิเลส-ตัณหา-อุปาทาน เป็นลำดับขั้นแห่งการฝึกฝน

เมื่อไม่ยุ่งกิเลส ตัณหาทุกอย่าง ออกไป ก็จะเหลืออารมณ์ (ตัณหา)

อารมณ์ย่อมประจุเสื่อหิว ถ้าให้กิน ให้สนใจ เสื่อตัวนี้ก็จะเลิกร้อง เลิกขู่ แต่จะนอนอืดต่อไป

แต่ถ้า “ไม่ให้” “ไม่ตามใจ” ร้องแคไหนก็ไม่ให้ ซึ่งนับเป็นตบะอันยิ่ง เสื่อร้ายก็จะค่อยๆ หมดแรง สักวันเราก็จะมีโอกาส มีกำลังฆ่ามันได้

เพราะเหตุนี้การจะเอาชนะกิเลส หรืออารมณ์ตัวไหน ถ้าไม่ยอมสู้กับความทุกข์ เราก็จะไม่มีโอกาสชนะมัน

ปฏิบัติธรรมแบบไม่ยอมสู้ จึงเป็นทางปฏิบัติธรรมแบบสักคินา สบายๆ หลอกตัวเองไปวันๆ !

สังกมจะเจริญ มนุษย์ทุกคนต้องหันมาลดละกิเลส !



### ทุกข์สุขอยู่ที่กรรม

ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมเศร้าหมองด้วยตนเอง

ไม่ทำชั่วด้วยตนเอง ย่อมหมดจืดด้วยตนเอง

(พุทธพจน์จากพระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๒๒)

# อาหารที่มีชีวิต



ทุกครั้งที่ผมได้รับเกียรติจาก ศาสตราจารย์ คุณดวงเดือน พิศาล บุตร หรือที่ผมเรียกท่านว่า “อาตัง” มาตั้งแต่เด็กๆ ให้ไปเป็นวิทยากรบรรยายที่ใด ผมรู้สึกเป็นเกียรติ ภูมิใจและมีความสุขทุกครั้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพูดเมื่อวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๓ ซึ่งเป็นการบรรยายให้กับคณาจารย์อาวุโสของคณะครุศาสตร์ หลายๆ ท่านเป็นครูอาจารย์ของผมตั้งแต่สมัยผมเรียนที่สาธิตจุฬาฯ

- ๔๔ - *๑๑/๑๑*

ผมดีใจอีกครั้ง เมื่ออาตมิ่งให้โอกาสผมเขียนเรื่องที่พูดในวันนั้น ลงในหนังสือครบ ๗ รอบของอาตมิ่งในวันที่ ๒๓ พ.ค.๕๔

ในการบรรยายวันนั้น ผมเริ่มเรื่องว่า ผมเป็นคนโชคคดียี่มีโอกาสดำดูแลคุณพ่ออายุ ๙๐ กว่าปี คุณแม่อายุ ๘๐ กว่าปี อย่างใกล้ชิดจนวาระสุดท้ายของชีวิตท่าน (อาตมิ่งเรียกคุณพ่อผมว่าพี่ทัย และเรียกคุณแม่ผมว่าพี่กัล ทุกปีท่านทั้งสองมักจะมาร่วมงานวันเกิดของอาตมิ่ง)

ในแต่ละสัปดาห์ ผมมีโอกาสาท่านไปเที่ยวตามที่ต่างๆ ในกรุงเทพฯ บ้าง ในต่างจังหวัดบ้าง ไปทานอาหารที่ร้านต่างๆ ตามที่ท่านอยากไป ที่สำคัญที่สุดในช่วง ๘-๙ ปีหลังนี้ ทุกๆ ๓ เดือน ผมต้องพาท่านไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลเป็นประจำ เพื่อให้แพทย์ตรวจแบบเดียวกับผู้สูงวัยทั่วไป โรคที่ท่านเป็น ได้แก่ ความดัน เบาหวาน หัวใจ ฯลฯ

เมื่อไปโรงพยาบาลแต่ละครั้งก็พบบท่านเดิม พบกลุ่มผู้ป่วยสูงอายุ กลุ่มเดิม ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ตรวจอาการแบบเดิม ใช้ยาแบบเดิม รวมค่ายาและค่าตรวจรักษาประมาณ ๓,๐๐๐ บาท ถึง ๑๒,๐๐๐ บาท ผมคิดในใจอยู่ตลอดเวลาว่า หมอสมัยนี้ดีจังนะ แพทย์ไม่ต้องดูอาการคนไข้ แพทย์ไม่ต้องถามอาการคนไข้ ดูแต่เครื่องคอมพิวเตอร์ จ่ายยาและคิดเงิน คนที่มีเงินน้อยหรือไม่ค่อยมีเงินคงจะต้องลำบากแยะ

ผมสงสัยมาตลอดว่าเมื่อผมมีอายุมากขึ้น ผมจะต้องเป็นอย่างที่คุณพ่อคุณแม่ผมเป็นใช่หรือไม่ ผมไม่อยากจะเข้าสู่วงจรของการเจ็บป่วย แพทย์ การรักษาและยาตมิ่งเช่นที่เล่ามา ผมจึงปฏิญาณกับตัวเองว่า ผมจะค้นคว้าและทำทุกวิถีทางที่จะมีชีวิตแบบที่ไม่พึ่งยา ไม่พึ่งหมอ และไม่พึ่งโรงพยาบาลในบั้นปลายชีวิตเหมือนที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในสังคม ผมค้นคว้าศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับอาหารมากมาย และในที่สุดก็ได้คำตอบจากการศึกษาเรื่อง “อาหารที่มีชีวิต (living

food) ดังนี้ครับ

ผมเริ่มจากการเขียนรายการอาหารต่อไปนี้บนจอภาพ

๑. เนื้อทอด ขาหมู ไก่ทอด เบ็ดย่าง

๒. ไอศกรีม

๓. ขนมถุง-ขนมกรุบกรอบ เค้ก โดนัท

๔. ผลไม้สด

๕. เนื้อกระป๋อง ปลากระป๋อง

๖. ผักสด

๗. ข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว หรือพาสต้า

๘. ถั่วและเมล็ดธัญพืช

๙. นมและผลิตภัณฑ์จากนม

๑๐. น้ำอัดลม

๑๑. โยเกิร์ต



เพื่อศึกษาสุขภาพอนามัยของคนเราตามนิสัยการรับประทานอาหาร ผมขอให้ผู้ฟังเรียงลำดับอาหารซึ่งเป็นตัวกำหนดสุขภาพของคนเรา ดังนี้

๑. โปรดเรียงลำดับอาหารที่ท่านชอบทานเป็นประจำ มากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

๒. โปรดเรียงลำดับอาหารที่ดีที่สุดไปจนถึงอาหารที่แย่ที่สุดสำหรับคนเรา

(คำตอบจะอยู่ที่ท้ายบทความ)

เรื่องราวของอาหารที่มีชีวิต (living food) หรืออาหารธรรมชาติน่าสนใจมากครับ เพราะคืออาหารที่ผ่านการดัดแปลงจากมนุษย์น้อยที่สุด ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังชีวิตแก่มนุษย์สูงที่สุด



เมื่อประมาณ ๒,๔๐๐ ปีที่แล้ว ฮิปโปเครติส (Hippocrates) บิดาของศาสตร์ธรรมชาติบำบัดได้กล่าวไว้ว่า “อาหารที่มีชีวิตเท่านั้นที่จะให้พลัง ความสดชื่นแจ่มใสแก่มนุษย์ได้อย่างเต็มที่ ผู้ที่ต้องการมีร่างกายแข็งแรง อ่อนเยาว์ จิตใจสดชื่น แจ่มใส มีชีวิตชีวา อารมณ์ดี มีอายุยืนยาว ก็ควรเลือกอาหารที่ให้พลังชีวิตสูงๆ”



### แล้วอาหารที่ให้พลังชีวิตสูงคืออะไร?

ถ้าเราเคยปกอกแอบเปลและสังเกตแอบเปลที่ถูกปกอกทิ้งไว้ เราจะทราบว่าเป็นอาหารที่มีพลังชีวิตสูง และอาหารที่มีพลังชีวิตต่ำนั้นแตกต่างกัน

เมื่อเราปกอกแอบเปลแล้ววางทิ้งไว้ พลังชีวิตที่เคยมีอยู่ในตัวแอบเปลจะค่อยๆ ลดน้อยลง ลดน้อยลง สีของแอบเปลที่ถูกปกอกทิ้งไว้จะดำขึ้น ดำขึ้นยิ่งดำขึ้นเท่าไร พลังชีวิตก็จะลดน้อยลงไปเท่านั้น ยิ่งถ้าเรานำแอบเปลไปแปรรูปเป็นแยม พลังชีวิตที่เคยมีอยู่ในแอบเปลสดก็จะไม่มีเหลืออยู่อีกต่อไป หรือมีอยู่น้อยมาก

ถ้าเราไม่คิดดูให้ถี่ การทานแอปเปิลสด แอปเปิลที่ถูกปกกึ่งไว้หลาย ชั่วโมงจนดำ หรือแยมแอปเปิล น่าจะได้รับคุณค่าอาหารคล้ายคลึงกัน แต่ถ้า คิดกันตามหลักพลังของชีวิต (Vital life Principle) แล้ว แอปเปิลที่เพิ่งปกก ใหม่ๆ (ยิ่งถ้าเพิ่งเก็บจากต้นจะให้พลังชีวิตที่สูงที่สุด) จะให้พลังแก่ชีวิตของคนเรามากกว่าแอปเปิลที่ปกกกึ่งไว้จนดำ หรือแยมแอปเปิลอย่างมากมายจนเทียบกันไม่ได้เลย

ตัวอย่างต่อไปนี้จะทำให้เราเห็นความอัศจรรย์ของพลังชีวิตที่มีอยู่ในอาหารมากยิ่งขึ้น

หยิบเมล็ดอัลมอนต์ขึ้นมา ๒ เมล็ด เมล็ดหนึ่งดิบ อีกเมล็ดหนึ่งอบสุกแล้ว นำทั้งสองเมล็ดไปปลูกบนพื้นดินที่อุดมสมบูรณ์ ใส่ปุ๋ย รดน้ำ

๒-๓ อาทิตย์ผ่านไป เมล็ดอัลมอนต์ที่อบสุกแล้วจะถูกย่อยสลายหายไป ในพื้นดิน ในขณะที่เมล็ดอัลมอนต์ดิบซึ่งมีพลังชีวิตสูงจะเริ่มมีชีวิต เริ่มงอก และเจริญเติบโต ทำยี่ที่สุดจะกลายเป็นต้นอัลมอนต์ที่ใหญ่โตสวยงาม และสามารถให้ผลผลิตเป็นต้นอัลมอนต์ที่สวยงามใหญ่โตได้อีกมากมายหลายต้น

เริ่มเห็นความสำคัญของพลังชีวิตที่มีอยู่ในอาหารหรือยังครับ

ถ้าเราเข้าใจหลักพลังของชีวิต (Vital life Principle) เราจะเข้าใจว่าการบริโภคอาหารที่มีพลังชีวิตสูง ก็เหมือนกับการที่เราได้บริโภคยาอายุวัฒนะที่ทำให้เรามีร่างกายแข็งแรง มีรูปร่างที่ได้สัดส่วนสวยงาม มีพลังกำลัง สดชื่น แจ่มใส ดูอ่อนเยาว์ และมีอายุที่ยืนยาว

พลังชีวิตในอาหารส่วนใหญ่จะถูกทำลายด้วยความร้อน ที่อุณหภูมิตั้งแต่ ๑๑๕ °F หรือประมาณ ๔๐ °C ขึ้นไป เอนไซม์ของพลังชีวิตในอาหารจะถูกทำลายจนหมดสิ้น ดังนั้นการปรุงอาหารด้วยการผัด ทอด ปิ้ง อบ หุง ต้ม ฯลฯ ล้วน



แล้วแต่เป็นการทำอาหารธรรมชาติให้กลายเป็นอาหารที่ไม่มีชีวิตแล้ว (Dead food)

คนทั่วไปในสังคมปัจจุบันมักจะทานอาหารที่ปรุงสุก หรืออาหารสำเร็จรูป ในปริมาณมาก เฉลี่ยถึง ๘๕%-๙๕% ในแต่ละวัน ดังนั้นเพียงเราทานอาหารสดที่ยังไม่ได้ปรุงสุกในสัดส่วน ๒๐%-๒๕% ของอาหารทั้งหมดในแต่ละวัน เราก็จะมีสุขภาพอนามัยที่แตกต่างจากคนทั่วไปอย่างเห็นได้ชัด ระบบขับถ่ายของเราจะดีขึ้นอย่างมาก (ถ่ายวันละ ๑ หรือ ๒ ครั้ง เป็นอย่างน้อย) น้ำหนักจะลดลง มีพลังกำลังอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อนเลย

ถ้าเราทานอาหารธรรมชาติในสัดส่วน ๕๐% ของอาหารที่ทานทั้งหมด (โยคีที่มีร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดี มีอายุยืนยาวในอินเดียจะทานอาหารสดในปริมาณ ๕๐%-๗๐%) ลองนึกภาพดูเอาเองแล้วกันว่า เราจะมีสุขภาพดีขึ้นเพียงใด



ผมขอแนะนำเรื่องของท่าน ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช ที่ท่านทดลองเปลี่ยนมาทานอาหารที่มีชีวิตที่ซูริก และบันทึกไว้ ดังนี้

...คลินิกธรรมชาติบำบัดแห่งนี้ชื่อ Bircher Benner Private Clinic นายแพทย์ Bircher Benner เป็นผู้ก่อตั้งขึ้นโดยมีความเชื่อว่า “ร่างกายสามารถรักษาซ่อมแซมตัวเองได้อย่างน่าอัศจรรย์ ถ้าร่างกายได้รับพลังชีวิตจากธรรมชาติ (อาหารสด อากาศบริสุทธิ์ น้ำสะอาด แสงแดด การออกกำลังกายที่เพียงพอ)

...เพื่อนฝูงแนะนำให้เข้ามาสถานพยาบาลแห่งนี้ ผมก็เลยมาให้เวลาตัวเองไว้ ๓ อาทิตย์ จะดีขึ้นหรือไม่ดีขึ้นก็ช่างมัน ในตอนแรกก็ไม่อยากเชื่อเรื่องธรรมชาติบำบัด แต่มันเกิดขึ้นกับตัวเอง ถ้าไม่เชื่อมั่นก็ชอบกลอยู่

เมื่อออกมาจากเมืองไทย ผมมีน้ำตาลในเลือดวัดได้ ๑๕๑ ผมมาเข้าสถานบำบัดแห่งนี้เมื่อวันเสาร์ที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๒๑ อยู่กินตามระเบียบที่เขากำหนดได้ ๒ วัน พอวันจันทร์ที่ ๒๔ ให้เขาเจาะเลือดไปตรวจ ปรากฏว่าน้ำตาลในเลือดลดลงมาเหลือ ๑๑๐ เป็นปกติโดยยังไม่ได้ถึงหมอถึงยาอย่างไรเลย

ระเบียบชีวิตอันถูกต้องของสถานธรรมชาติบำบัดแห่งนี้ คือ การกินเป็นเวลา นอนเป็นเวลา ออกกำลังกายตามควร และพักผ่อนให้พอเพียง

อาหารนั้นเป็นมังสวิรัติตัดขาด ไม่มีเนื้อสัตว์หรืออะไรที่มาจากสัตว์เจือปนเลย ดูเหมือนการใช้ผลไม้สดและผักสดประกอบอาหารจะเป็นยาที่สำคัญที่สุดของสถานธรรมชาติบำบัดแห่งนี้ พุดง่าย ๆ ว่าเป็นอาหารเจล้วน ๆ มีอาหารจากสัตว์ที่เห็นใช้อยู่อย่างเดียว คือ นมเปรี้ยว ที่ฝรั่งเรียกว่าโยเกิร์ต และดูเหมือนจะมีเนยแข็งบ้างสำหรับคนไข้บางคนที่ต้องการบำรุงให้มันเนื้อหนัง

อาหารที่ถือว่าเป็นอาหารหลักของที่นี่ เรียกว่า Muesli ทำด้วยข้าวโอ๊ตบดผสมโยเกิร์ตและผสมแอปเปิลสดที่ถูกขูดเป็นเส้นเหมือนมะพร้าวขูด และผลไม้สดนานาชนิด ทั้งหมดนี้ไม่ถูกไฟ และใช้ขวด ใช้คน หรือกวานเอาดิบๆ ทุกอย่าง

เมื่ลี้ี่นี้ผู้ป่วยต้องกินวันละ ๓ เวลา ก่อนอาหารอื่น อาหารแต่ละมื้อจะเริ่มต้นด้วยผลไม้สด ตามด้วยผักสดหลายชนิด ลงท้ายด้วยผักต้มหรือหนึ่ง ประจึกรรตต่าง ๆ กัน

นอกจากนี้ก็มีขนมปังที่ไม่ขัดขาวผสมเกาลัด และเมล็ดธัญพืชอย่างอื่น ๆ เครื่องดื่มนั้นถ้าไม่ใช่ น้ำดื่มผักก็มีแต่น้ำเปล่า สุรา ยาตอง น้ำอัดลม ไม่อนุญาตเลย

สถานธรรมชาติบำบัดแห่งนี้ดูเหมือนจะรักษาโรคได้ทุกโรค ตั้งแต่โรคอ่อนเปลี้ยเสียขาไปจนถึงโรคภายใน เช่น ตับและหัวใจ ตลอดจนโรคกระเพาะโรคลำไส้...

ดูเพียงแค่นี้ไม่น่าเชื่อว่าจะรักษาโรคอะไรกันได้มากนัก ตรงนี้ที่แปลกผมได้เห็นสตรีสูงอายุคนหนึ่งเป็นโรคหมัดกำลังขา เดินไม่ได้เลยทีเดียวนอนเปลหามเข้ามาในโรงพยาบาล พอมาถึงก็หามเข้าห้อง หายไป ๕ วัน พอถึงวันที่ ๖ ก็เดินออกมานั่งรับประทานอาหารในห้องอาหาร และเดิน

เล่นในสวนได้ ในวันที่ ๖ และ ๗ นั้นยังต้องถือไม้เท้า ซึ่งนับว่าดีอยู่มากแล้ว

พอถึงวันที่ ๘ ก็โยนไม้เท้าทิ้งไป เดินเห็นกระฉับกระฉ่างเป็นปกติทุกอย่าง

ถ้าไม่เห็นด้วยตา เพียงแต่ใครมาบอก ผมคงไม่เชื่อ

สำหรับตัวผมเองนั้น ขอรับรองๆ ว่า มาอยู่กับเขา ครั้งนี้มีคุณมหาศาล

เมื่อก่อนมาน้ำตาลในเลือดเกินขนาด วัดได้ ๑๖๐ เศษ หมอบอกว่าเป็นเบาหวานอย่างอ่อนๆ มาสถานพยาบาลได้ ๒ วัน เขาเจาะเลือดไปตรวจ ได้ความว่าหายสนิท ไม่มีน้ำตาลเกินไปเลย เป็นปกติธรรมดาทุกอย่าง

ได้รับประทานยาคุมน้ำตาลวันละเม็ดที่เมืองไทย น้ำตาลก็ยังคงอยู่ในระดับสูงอยู่ มาถึงนี้หมอสั่งเลิกยาที่เคยกินอยู่เด็ดขาด แต่น้ำตาลก็ยังไม่ขึ้นเลย

ความดันโลหิตเคยอยู่ในระดับ ๑๗๐ หรือ ๑๖๐ ข้างล่าง ๘๐ บ้าง ๙๐ บ้าง ถึง ๑๐๐ ก็เคยมี

มาอยู่ที่นี้ไม่กี่วัน ความดันโลหิตต่ำลงมา ๑๒๐-๕๐ เหมือนเด็กเกิดใหม่

หัวใจที่เคยเต้นคร่อมจังหวะ เดี่ยวนี้เต้นได้เรียบร้อย ไม่ผิดปกติ

น้ำหนักก็ลดไปมากอย่างไม่เคยทำได้มาก่อนครับ หนักขึ้นมาสัก ๑๐ ปี เห็นจะได้...



ผมประทับใจและเห็นด้วยกับเรื่องที่ ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช เขียนบันทึกไว้เป็นอย่างมาก ผมเองได้เปลี่ยนมาทานอาหารที่มีพลังชีวิตสูง (๓๐-๔๐% ของอาหารที่ทานทั้งหมด) มาได้ ๕-๖ ปี แล้วครับ สุขภาพดีขึ้นอย่างที่ ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ เล่ามาทุกประการ ผมอยากให้ทุกท่านทดลองดูด้วยตนเอง

หวังว่าเรื่องที่ผมเขียนเล่ามาทั้งหมดจะเป็นประโยชน์กับท่านผู้อ่านบ้าง เพื่อสุขภาพที่ดี หันมารับประทานอาหารที่มีชีวิตหรือ Living Food กันมาก ๆ นะครับ

### คำตอบอาหารที่ดีที่สุดและเร็วที่สุดเรียงลำดับตามหลักของพลังชีวิต

๑. ผลไม้สด

๒. ผักสด

๓. โยเกิร์ต (โยเกิร์ตที่จะให้พลังชีวิตแก่คนเราได้สูงสุด ควรเป็นโยเกิร์ตสดหรือ Living yogurt ซึ่งทำเองได้ง่ายๆ ดังนี้ นำนมสดหรือนมถั่วเหลืองประมาณ ๓๐๐ ซีซี. สำหรับผมเองแล้ว ผมชอบใช้แลคตาซอยกล่องสีฟ้าหรือสีเหลืองมาทำเป็นโยเกิร์ตนมถั่วเหลือง และรับประทานเป็นประจำทุกวัน) มาอุ่นให้ร้อนเล็กน้อย แล้วนำไปใส่ในภาชนะที่มีฝาปิด จากนั้นตักโยเกิร์ตจากถ้วย ๒ ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน แล้วปิดฝาเก็บไว้ในที่ที่ไม่มีอากาศถ่ายเท ทิ้งไว้เพียง ๘-๑๒ ชั่วโมง เราก็จะได้โยเกิร์ตผลิตเองที่สดและมีพลังชีวิตสูง สามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้ ๓-๕ วัน)

๔. ถั่วและเมล็ดธัญพืช

๕. ข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว

๖. นมและผลิตภัณฑ์จากนม

๗. ไอศกรีม

๘. ขนมถุง-ขนมกรุบกรอบ เค้ก โดนัท

๙. น้ำอัดลม

๑๐. เนื้อทอด ขาหมู ไก่ทอด เบ็ดย่าง

๑๑. เนื้อกระป๋อง ปลากระป๋อง



รับเชิญ

-ใบหญ้า-



# จงมีปัญญาตั้งรู้

ไม่ต้องทะเลาะกันนะครับ ทางใครก็ทางมัน  
จะบอกใครถูกใครผิด ก็จะเป็นเผด็จการความคิด  
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเป้าหมายชีวิตของแต่ละคน  
เอาเป็นว่า “จุดอ่อน-จุดด้อย” ในชีวิตของแต่ละคน ไม่มีใครหรอกที่อยาก  
ได้ - อยากมี หรืออยากเป็น  
ขึ้นอยู่กับวิบากที่พาไป ก็กรรมของตัวเองแท้ๆ !  
ใครไม่เข้าใจก็จงเห็นใจ อย่าโกรธ อย่าชุนเคือง



คนที่รู้แล้วไปโกรธ ไปหมั่นไส้คนไม่รู้ น่าจะแยกว่าคนไม่รู้ นะครับ !

เป็นคนดี แต่ถ้าขาดพรหมวิหารก็ไม่น่านับถือ จริงไหมครับ?

เอ๊ะ ! แล้วมีปัญญา รู้ จะรู้อะไรดีครับ?

คำตอบมีหลายมิติครับ

มิติที่ ๑ เกิดมาเพื่อหาความสุขใส่ตัว

มิติที่ ๒ เกิดมาเพื่อทำงาน หาเงิน สร้างครอบครัว แล้วก็แก่ตาย

มิติที่ ๓ อยู่ไปวันๆ เพื่อตัวเอง ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน แต่ก็ไม่คิดจะช่วยใคร

มิติที่ ๔ ทำงานสร้างครอบครัว หาเงินให้มาก มีโอกาสทำความดีพอเป็น  
กับแก้ม เพื่อภาคภูมิใจว่าไม่เสียชาติเกิด

มิติที่ ๕ เกิดมาเพื่อบำเพ็ญความดี

มิติที่ ๖ เกิดมาเพื่อตัดกิเลส

มิติที่ ๗ เกิดมาเพื่อสั่งสมบารมี

มิติที่ ๘ เกิดมาเพื่อใช้หนี้กรรม

ครับ สัมมาทิฐิเป็นประธาน

เป็นประดุกเข็มทิศชีวิต หรือทางเสือนาวาชีวิต

**ทุกชีวิตใช้เวลาเท่ากัน ใช้กำลังเท่าๆ กัน แต่ผลลัพธ์แตกต่างกัน**

ผมเล่นฟุตบอล ๒ ชั่วโมง

ผมขุดดิน ปลุกต้นไม้ ๒ ชั่วโมง

ก็เหนื่อยเหมือนกัน แต่สิ่งที่ได้ทั้งทางกายทางใจย่อมแตกต่างกัน

ประสบการณ์ชีวิตทุกคนมี แต่การถอดรหัสย่อมแตกต่างกัน

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความ “ตั้งใจ” เรียนรู้ จะเข้มข้นแค่ไหน

“ความจน” อาจทำให้คนบางคนเห็นแก่ตัว ใจร้ายใจดำ

แต่กับบางคนอาจทำให้อ่อนโยน มีน้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์

เหมือน “น้ำ” นะครับ ทำให้เรือจมก็ได้ ลอยก็ได้

เพราะเหตุนี้ลมหายใจของบางคน เขาถึงบอกหายใจทิ้งขว้าง

แต่บางคนมีคุณค่ามากมายมหาศาล !

ก่อนออกสตาร์ท จึงควรมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน

มีฉะนั้นอาจลงทุนมากแต่กำไรน้อย ไม่คุ้มค่า ก็น่าเสียดาย !

ถ่านกับเพชร ธาตุคาร์บอนเหมือนกัน แต่คุณค่าต่างกัน

คนทุกคนก็เหมือนๆ กัน แต่ต่างกันที่การ “เรียนรู้อ”

ครับ “ปัญญา” คือตัวตัดสิน “คุณค่า”

ต้อง “ฉลาด” ในชีวิต

มิใช่ “ฉลาด” เรียนหนังสือนะคะ



**“บัณฑิตทั้งหลายย่อมไม่หวั่นไหวในนิทานและสรรเสริญ เหมือนภูเขาศิลา  
แห่งทิบ ไม่สะเทือนด้วยแรงลมจะนั้น”**

นิทานและสรรเสริญนั้น ท่านเรียกว่าโลกธรรม เป็น ๒ ใน ๘ คือ ลาภ เสื่อมลาภ  
ยศ เสื่อมยศ นิทาน สรรเสริญ สุขและทุกข์

เมื่อใดบุคคลได้ลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข เมื่อนั้นพึงระลึกไว้ด้วยว่า ความเสื่อม  
ลาภ เสื่อมยศ นิทาน และทุกข์ก็ตามมา ในทางตรงกันข้ามก็เช่นเดียวกัน

ชีวิตเป็นเสมือนคลื่นในมหาสมุทร ขึ้นลง-ลงขึ้นอยู่อย่างนั้นตลอดไป บางทีมอง  
ผิวเผินอาจไม่เห็นแต่หากมองอย่างลึกซึ้งก็จะเห็นและเห็นได้ทุกวัน

นิทาน สรรเสริญนั้นเป็นเสียงจากคนอื่นที่มองตัวเรา บางทีก็มองถูก บางทีก็  
มองผิด

การที่เขานิทานเราว่าชั่ว หากเราไม่ได้ชั่วจริง เราก็หาเข้าไปตามคำของเขาไม่  
เปรียบเสมือนต้นขนุน ใครจะมาทักมันว่าเป็นสะเดา มันก็ไม่เป็นสะเดาตามคำทัก  
ในทางตรงข้ามก็เหมือนกัน

การที่ใครเขาเกลียดเราหรือนินทาเราว่าอย่างนั้นอย่างนี้มันก็เป็นแต่เพียงความ  
คิดเห็นของคนๆ หนึ่งที่มีต่อเราเท่านั้น มิได้หมายความว่า เราจะต้องเลวตามที่เข  
นินทาว่าร้าย นอกจากเราจะไปทำเลวเข้าด้วย

(เรียบเรียงจาก ทางแห่งความดี เล่ม ๒ โดย วศิน อินทสระ)



# คำอธิษฐานของ 'นายศักดิ์ชาย'



'ศักดิ์ชาย' จำได้เรื่องการอธิษฐาน ใครว่าเพ้อฝัน แต่เขาเชื่อ เป็นเรื่องจริง ๑๐๐%

“จันท์เอ๊ยจันท์เจ้า ขอข้าวขอแกง เอาแหวนทองแดงผูกมือน้องข้า...”  
บทกลอนท่องได้ตั้งแต่เด็ก ผ่านมา ๔๐-๕๐ ปี วันนี้อย่างง้ออยู่ในหู  
เป็นบทกลอนที่ประทับใจ และรักพี่ชายแสนดีคนนี้จัง ที่อธิษฐานขอพรต่อ  
พระจันท์

“ไหว้พระประธานแล้วอย่าลืมนะ ขอพรท่านด้วย อยากรได้อะไรก็ให้  
อธิษฐาน” พระคุณเจ้าเตือนญาติโยมที่มาทำบุญในวัด

‘คักดีชาย’ ไปทุกแห่ง ที่ไหนที่ลือว่าคักดีสิทธิ์ เขาก็จะรีบอธิษฐาน  
“ขอให้ข้าพเจ้าร่ำรวย ขอให้มีชีวิตสุขสบาย นั่งกินนอนกิน ขอให้มีความสุข  
สุข”

“การอธิษฐานน่าจะเหมือนลูกโป่ง” ท่านผู้รู้บรรยายให้ “ถ้าเอามือปิด  
ปากลูกโป่ง พลังแรงดันจะขับเคลื่อนรอบทิศ แต่ถ้าเปิดปากลูกโป่ง พลัง  
ทั้งหมดจะเหวออกมา ณ จุดเดียวกัน

เหมือนการอธิษฐาน โอกาสสำเร็จย่อมเป็นไปได้สูง !

เข้มนาฬิกาชี้ที่เลข ๒ ขณะนี้ตีสอง ทุกอย่างเงียบสงบ

‘คักดีชาย’ เห็นห้องประชุม ดูเหมือนแต่ละคนจะมีแสงสว่างในตัว หรือ  
จะเป็นเทพเทวา?

คุยอะไรกัน คงเป็นเรื่องของเรา

เทพเทวาถกเถียงกัน ห้องนี้รู้สึกว่าจะชื่อ “ห้องสมปรารถนา”

“อธิษฐานแล้วต้องได้”

“แต่เขาทำบุญน้อยมากนะ”

“ต้องได้ !”

ที่ประชุมกำลังหาทางออกให้แก่นุชย์ทุกคนที่ตั้งจิตอธิษฐาน  
ไม่มีใครบอก แต่เขาล้มผัสได้ว่าเป็นเช่นนั้น.....

ที่ประชุมยิ้มแย้ม แสดงว่าพบทางออก

“ตกลง ตามนี้นะ วิน-วินทั้งคู่ !”

“ให้เทพองค์ไหนก็ได้ไปบอกคักดีชายว่า คำอธิษฐานย่อมมีผล

แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ “กรรมดี” ที่กระทำ

หากทำมากก็จะได้แบบครบเครื่อง

หากทำน้อย ภาษาราชการแปลว่า “งบประมาณน้อย” ก็จะได้แบบขาดๆ

วินๆ



บัดนี้เบื้องบนได้ประทานให้แล้วตามงบประมาณที่เป็นจริง !....

‘ศักดิ์ชาย’ ลืมตา ยิ้มแห้งๆ มองสภาพตัวเองที่นอนชมอยู่บนเตียง  
ไปไหนมาไหนไม่ได้ ต้องนั่งกินนอนกิน

๓ โมงเช้า เสียงเปิดประตู “ได้เวลาทานอาหารเข้าค่ะ คุณลุง”  
พยาบาลพูดเสียงใส

“เดี๋ยวหนูจะป้อนให้นะคะ”

“ซื้อพวงมาลัยให้ลุงสักพวงนะ”

“ทำอะไรคะ บนให้หายเร็วๆ เหมอคะ?”

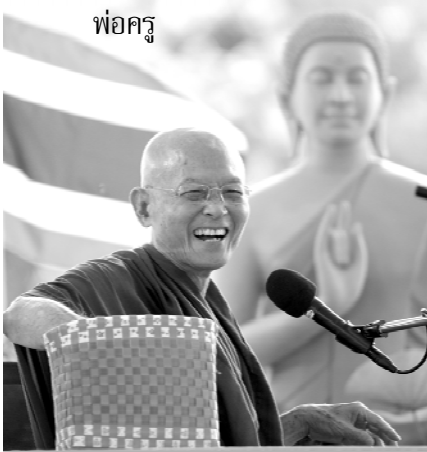
“จะไปเปลี่ยนคำอธิษฐาน !”



### ข้อกำหนดรู้กันได้ ๔ อย่าง

๑. ศีล พึ่งทราบได้ด้วยการอยู่ร่วมกันนานๆ
๒. ความสะอาด พึ่งทราบได้ด้วยการปราศรัย
๓. กำลังใจ พึ่งทราบได้เพราะอันตราย
๔. ปัญญา พึ่งทราบได้ด้วยการสนทนา (แก้ปัญหา)

(พระไตรปิฎก เล่ม ๒๕ ข้อ ๑๓๓)



พ่อครู

-บทนำ-

เนื่องจากพ่อครูได้ตอบคำถาม  
ในหลายๆ ที่ นอกจากในรายการ  
*สงครามสังคม ชรรถนะการเมือง* แล้ว  
ยังมีอีกมากมายสาระธรรมในถาม  
ตอบที่ทางเราก็คัดค้าน่าจะเป็น  
ประโยชน์และเหมาะสมจึงได้คัด  
เลือกมาเสนอผู้อ่านดอกหญ้า  
ทุกท่าน



ถาม : หนูเคยได้ยินมาว่า ถ้าเราทำกชขรมดี ทำจิตไม่โกรธ ทำจิตให้  
สะอาด ไม่ผิดศีลห้า เราจะได้เกิดมาสุปงาม ผู้ชายก็หล่อ ผู้หญิงก็สวย แต่  
พ่อท่านก็พูดว่า คนสวยเกิดมามีกชขรมเป็นนิรพาน เพราะคนสวยคนหล่อจะทำ  
กชขรมมากกว่าคนอื่นใช่หือ หนูสับสน ไปชดนี้แฉงด้วยค่ะ

ตอบ : ถ้าเราเองมีจิตเป็นโลกุตระ จิตเป็นโลกุตระจะมี ๑.อำนาจ  
๒.มีพลังของธรรมะ ช่วยคุ้มครองเราเป็น ชัมโมเว รักษติ ชัมมจารัง (ธรรม  
ย่อมคุ้มครองผู้ปฏิบัติธรรม) แม้เราจะรูปหล่อจะรูปสวย ก็จะไม่มီးอะไรมา  
แผ้วพาน เหมือนที่อาตมาเคยเล่าให้ฟังว่า ชาตินี้อาตมายังไม่เคยโดนใครเตะ  
ใครถีบ ไม่เคยโดนทำร้ายทั้งๆ ที่อาตมามีนิสัยขวนๆ พอได้ เตี้ยนี้ขวนน้อย  
ลงไม่มากเท่าสมัยหนุ่มๆ แต่ไม่เคยถูกใครเขาโกรธ เขาแค้น เขามั่นได้ เขา  
เตะ ถีบ ทำร้ายเอา เพราะธรรมะคุ้มครอง ทำให้หลุดพ้นจากวิบากไม่ดี



เพราะฉะนั้น แม้เราจะหล่อ เราได้  
อาศัยความหล่อ เราจะสวย อาศัยความ  
สวย เราจะรวย อาศัยความรวย เราจะทำ  
ทานมากๆ เราก็จะยิ่งรวยมากๆ แม้จะเป็น  
ความรวยก็ไม่ใช่ภัยต่อเรา เราจะเอา  
ความรวย เอาทรัพย์ไปทำประโยชน์เป็น  
กุศลต่อไปอีกด้วยซ้ำ ยิ่งจะสร้างมิตร ยิ่ง  
จะสร้างกุศล ยิ่งจะสร้างอะไรซับซ้อนขึ้น  
ไปได้อีก นี่เป็นความซับซ้อน

แต่ถ้าคนหล่อคนสวยโดยไม่มี  
โลกกุตระธรรม ไม่มีธรรมะคุ้มกัน มีเงินก็ช่วยเขามาปล้นมาฆ่าได้ มีความสวย  
ความหล่อก็ช่วย ถูกฆ่าได้ ถ้าไม่มีพลังธรรมะคุ้มกัน ดังนั้นเราต้องปฏิบัติ  
ธรรมให้พลังของธรรมะเข้าไปคุ้มกัน จะได้ปลอดภัย

ถาม : ติดตามมาทำงานของชาวอโศก ดีมากๆ ครับ แต่ไม่อยากจะให้  
พูดเรื่องการเมืองเพราะมันสับสนมาก ยิ่งเขาพูดมากยิ่งจะเกิดผลเสีย ควร  
ปล่อยเขาไปเถอะ ทำของเขาไป

ตอบ : ขอบคุณที่เตือนมา อาตมาก็จะไม่คือ แต่คงต้องทำต่อไป ทำไม  
ต้องทำ เพราะถ้าคิดอย่างคุณ อาตมาเคยพูดว่าบ้านเมืองแย่ง มันลำบากลำบาก  
เพราะคนดีท้อแท้ คนดีไม่เอาภาระ คนดีอ่อนแอ ไม่แข็งแรง คนดีไม่  
พยายามใช้ความรู้ความสามารถ ใช้ศิลปะ ใช้ศาสตร์ทำงานเพื่อพัฒนาอะไร  
ขึ้นมา อาตมาเป็นโพธิสัตว์ต้องทำแล้ว โดยใช้สัจปรีศธรรม ๘ ประมวลใน  
การกระทำตลอดมาจนทุกวันนี้ ที่คุณระแวงนั้นก็จริงอยู่ มีส่วนถูก แต่อาตมา  
ก็ว่าจำเป็น ถ้าดูดาบขณะที่บ้านเมืองเดือดร้อน แล้วเราก็เอาดาบรอด หลบเลี้ยง

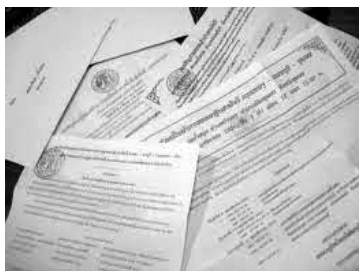
อย่าไปวุ่นวาย เดี่ยวเกิดผลเสีย เขาจะมาทำร้ายเรา มันจะเจ็บปวดเกินไป อีกอย่างก็คิดว่าเราใจดำมากเกินไป

อาตมาไม่ได้ทำเพื่อจะไปสร้างเวรสร้างกรรม หรือสร้างศัตรูคู่อาฆาต อาตมาทำเพราะเห็นแก่มวลมนุษยชาติ เห็นแก่สังคม ประเทศชาติ ทำด้วยความตั้งใจที่จะให้ดีที่สุด ไม่เที่ยวระราน จ้วงจาบ หรือทำรุนแรง อาตมาประมาณอย่างพอดีพอเหมาะ ก็คงจะได้ประโยชน์อยู่บ้าง

ถาม : ทูกรินทร์เจ้าของผ้าป่าสามัคคี กฐินสามัคคี บางกอกที่ข้ามจังหวัด ผูกปากเพื่อนมาให้ ผมแกะซองเีก็พี่น้องใส่เงินให้ไปทั้งที่ไม่อยากทำเสีย ขอถามว่า ควรใส่เงินให้ไหม

ตอบ : ไม่ควรใส่ พระไม่ควรวุ่นวาย เรื่องหาเงิน กฐิน ผ้าป่าก็ตาม ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องถึงเรื่องเงินทอง กฐินเกี่ยวข้องกับผ้า ผ้าป่าก็บอกอยู่ชัดๆ โดยเฉพาะผ้าป่านั้น ยังไม่ต้องรู้กันเลยว่าผู้ทอดเป็นใคร ผ้าป่านี้เป็นของใคร พระผู้จะทอดเอาผ้าป่า คือผ้าที่เขาทิ้ง ผ้าบังสุกุล แล้วก็ไปทอดอาตมา ไม่ให้คนรู้กัน ไม่มีใครรู้ว่าของใคร แต่

นัดแนะ ทอดผ้าป่ากัน วันนี้นั้นนั้น หาเงินหาทองมาให้ได้เยอะๆ หน่อยนะ นั่นมันหาเงินแล้ว ไม่ใช่ทอดผ้าป่า มันออกนอกกริธา





นอกจากนี้คือการทำให้ศาสนาเพี้ยน ทำให้ศาสนาเสื่อม เสียหาย อย่าทำลายนะ ขอร้องเถอะ พระภิกษุทั้งหลาย กรุณาเลิกเถิด

อาตมาต้องพูดแรงๆ อย่างนี้ เพราะอาตมาบวชมานานแล้ว อายุก็ป่านี้อแล้ว ขอพูดกันตรงๆ พยายามปฏิบัติตน ศึกษาตามพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าให้ถูกต้องหน่อยเถอะ อย่าเพี้ยนออกนอกทาง แล้วบอกว่าเป็นคือการรักษาศาสนา อาตมายืนยันว่า คำอ้างนี้เป็นคำโกหก ทำอย่างนี้กำลังทำลายศาสนาต่างหาก เพราะฉะนั้นแม้จะเป็นฆราวาสก็อย่าไปสนับสนุน ปฏิเสธให้ดี พุทธระมัดระวังหน่อย บอกกับท่านดีๆ

ถาม : กล่าวกันว่า การปฏิบัติธรรมเหมือนการขังขัง ถ้าเราขังขังไม่เข้าขังก็ทำอะไรไม่ได้ ทำอย่างไรจึงจะปฏิบัติได้ถูกต้องเหมาะสม

ตอบ : ต้องเรียนรู้ให้เป็นสัมมาทิฐิ หมายความว่า ให้ถูกต้อง ถูกแท้ ถูกถ้วน อาตมาให้ศัพท์ ๓ คำ

๑. ถูกต้อง หมายถึง การปฏิบัติธรรมต้องมีทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ปฏิบัติให้มีการสัมผัส สัมผัสกับธรรมะเป็นนามธรรม นั้นเรียกว่าถูกต้อง ต้องสัมผัสถึงสภาพรูปนาม แม้เป็นนามธรรมก็จะต้องมีญาณ มีปัญญา สัมผัสสิ่งนั้นรู้แจ้ง เห็นจริง ของจริง ไม่ใช่สัมผัสได้แต่แค่รูปธรรม แค่งงนอกๆ ของหยาบๆ แต่ต้องสัมผัสได้ถึงนามธรรม แม้ที่สุดถึงขั้นอรุรูป สัมผัสได้ถึงแม้ขั้นนิพพานก็สัมผัสได้ นั่นคือถูกต้อง

๒. ถูกแท้ หมายความว่า ถูกตรง ถูกกับคำสอนของพระพุทธเจ้า

๓. ถูกถ้วน หมายความว่า ถูกครบเลย นั่นก็เรียกว่าเป็นสัมมาทิฐิ ต้องปฏิบัติอย่างนี้ไปตามลำดับ มันจะไปถูกถ้วนทีเดียว อาจยังไม่ทันที่หรรอก แต่มันจะต้องถูกจนกระทั่งเรียนปริยัติแล้วก็รู้ภาษา แล้วก็ปฏิบัติจนกระทั่งสัมผัส

ของจริงขึ้นมาเรื่อยๆ ตั้งแต่รูปธรรม นามธรรม ลึกลงไปอีก ถึงธรรมะจะเป็นนามธรรมที่ลึกลงขึ้นไปจนกระทั่งถึงที่สุด แม้แต่วิมุติก็เป็นของจริง ของถูกแท้ และทำได้ครบถ้วน เป็นรอบๆ เป็นขั้นๆ เป็นอย่างๆ

โศดาบันก็ดับอบาย สกิทาคามีก็ดับโลกที่เป็นกาม เป็นปฏิฆะสังโยชน์ไปตามลำดับ เป็นอนาคามีก็เหลือโลกชั้นสูง เหลือโลกที่ละเอียดละออ อยู่ในอตตาคเป็นส่วนใหญ่ ดับอันนั้นหมดก็เป็นอรหันต์

ถาม : พ่อท่านบอกว่าเป็นเรื่องกินเนื้อสัตว์ที่ตายเอง จะไม่บาป ถ้าสมมุติหนูเลี้ยงไก่ เลี้ยงหมูไว้ในบ้าน เลี้ยงไว้รอให้มันตายก่อนค่อยกินได้ไหมคะ

ตอบ : ทำไมอยากกินขนาดนั้น อาตมาไม่ได้พูดเอง พระพุทธเจ้าท่านสอนมา ท่านอนุญาตสัตว์ที่ตายเองกับคนสัตว์กิน คือตายโดยมันทั้งวิญญูณของมันเองก็กินได้ แต่ถ้าอย่างนั้นมันนานนะ กว่าไก่จะตาย หมูจะตาย กว่าจะได้สัตว์สักตัว เพราะอายุมันก็ยืนเหมือนกัน แล้วมันจะตายก่อนไหมล่ะ ถ้าอยากกินเร็วๆ ก็ต้องกินยุงชิ ๑ วันยุงก็ตาย ไปรอกินไก่กินหมูมันนาน ถ้ามันตายเพราะเป็นโรค ไข้หวัดนกก็กินไม่ได้ จะรอมันตายเอง บางทีไก่อายุยืนถึง ๑๐ ปี ถ้ารอกินหมูด้วย ยืนนานหลายสิบปี กว่าจะได้กิน แม้แต่ปลาที่อายุยืน บางทีเราอาจตายก่อนไก่อตาย ตายก่อนหมูตาย อาตมาว่ารอกินสัตว์ตายนี้ อย่าไปกินเลย เลิกกินเถอะ



ตาม : ทำอย่างไรจึงจะหายกลัวผี



ตอบ : อยู่ที่ตัวคุณนะ ผีคือจิตวิญญาณ นอกจากจิตวิญญาณไม่มีผีในร่างกายคนตายเป็นเรื่องของดินน้ำลมไฟ คนตายแล้ว ร่างกายที่เหลือคือดินน้ำลมไฟ วิญญาณไม่ได้มีอยู่ ร่างกายที่ตายอยู่นั้น

ไม่ได้เป็นผี วิญญาณที่ออกมาไม่ใช่ผี แต่วิญญาณที่มันเลวร้ายนั้นเขาเรียกผีโดยภาษาเรียก คุณจะเป็นผีก็คือจิตวิญญาณของคุณที่มีร่างกายอยู่ คุณก็เป็นผี ไม่กลัวบ้างเหรอ ผีอยู่ในตัวเอง วิญญาณที่มีกิเลส ความโลภ โกรธ หลง นั่นคือวิญญาณผี เอามั่นซัดๆ กลัวมันบ้างสิ เรากลับรักมันจะตาย ไม่รักอะไรเท่ากิเลสหรอก คนนี้รักกิเลสสุดรักเลย แล้วก็บอกกลัวผี โททก ที่แพ้รักมันสุดใจขาดคั้น กลัวจะหมดคาม กลัวจะหมดโลก กลัวจะหมดโกรธ กลัวจะหมดโมหะ ความมกมายหลงผิด

คิดให้ดีๆ ไตร่ตรองให้ดีๆ ทำยังไงจะหายกลัวผี ก็จะต้องรู้ผีให้จริง แล้วก็กลัวมันจริงๆ ให้ได้ ล้าง ละออกไปจากตัวเอง ให้มันหมดไป เพราะมันอยู่กับเรานั้นก็หลอกเรา แล้วหลอกคนอื่นด้วย เพราะฉะนั้นต้องพยายามเรียนรู้ผีให้จริงแล้วล้างมันออกไป ถึงจะหายกลัว แล้วคุณจะรู้จริงๆ ว่า ผีกิเลสนี้มัน



นำกล้ว เราต้องเกิด  
โอดตปปะ เรียกว่า เกรง  
กล้วต่อบาป เกรงกล้วต่อ  
ชั่ว เกรงกล้วต่อมาร เกรง  
กล้วต่อสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม



ตาม : ผู้นั่งสมาธิมา  
เป็นเวลาหลายร้อยหลาย

พันชั่วโมง สะบซซสุเป็นพชะฮาดิยะไสไตฯ สกิทาฯ ได้หืออไม่คซุบ

ตอบ : การนั่งสมาธิลับตาเป็นอุปการะบ้าง แต่ไม่ใช่วิถีของพุทธ เป็น  
วิธีที่ทำกันทั่วไป ถ้าไม่สัมมาทิฐิก็ไม่พาบรลลธรรม แต่ถ้าผู้ที่มีสัมมาทิฐิ  
แล้ว การนั่งสมาธิจะช่วยได้เป็นการปฏิบัติในภพซึ่งไม่ใช่การลดกิเลสที่แท้  
จริง ส่วนของพระพุทธเจ้านั้นให้ปฏิบัติอย่าง กายนะ มุสิตะวา วิหารติ คือ มี  
กายสัมผัสอยู่ รู้กิเลสในปัจจุบันขณะที่ผัสสะ

**ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ แบบสะกดจิตให้สงบ (เจโตสมถะ)**

๑. ได้พักผ่อนแบบสงบจิต

๒. ศึกษาเพิ่มทักษะในเจโตสมถะ และใช้ตรวจอ่านภาวะจิตต่างๆ ใน  
ภวังค์

๓. เอื้อให้ปฏิบัติเตวิชโซ (ทบทวน) ได้อย่างดี เตวิชโซ มี ๓ ข้อ คือ

๓.๑ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (การย้อนระลึกถึงการเกิดกิเลสเก่า  
ก่อน มารู้อาริยสังจะจนหายโง่จากอวิชา)

๓.๒ จตุปปาทญาณ (รู้เห็นการเกิด-การดับของจิตที่ดับเชื่อกิเลส และ  
เกิดเป็นสัตว์ เทวดา หรือสัตว์อาริยะ)

๓.๓ อาสวักขยญาณ (ญาณที่รู้การหมดสิ้นอาสวะของตน)

๔. การสร้างพลังทางจิต ที่จะนำไปทำฤทธิ์ต่างๆ (แต่ฤทธิ์ในทางพุทธศาสนา หมายถึง ฤทธิ์ที่พาไปสู่การดับระงับของกิเลส เพื่อนิโรธ นิพพาน) ข้อนี้ไม่แนะนำให้ปฏิบัติ เพราะเป็นสิ่งที่พระพุทธรเจ้าทรงเห็นโทษภัย จึงอึดอัดระอา เกลียดชังในอิทธิปาฏิหาริย์ และอาเทศนาปาฏิหาริย์ แต่ทรงยกย่องให้สอน ให้ทำใจ ให้เข้าถึงอนุศาสนิปาฏิหาริย์

ถาม : เกิดทุกข์เพราะเหตุกาณ์อะไรหาในเชิงจิตตๆ ที่เขาไม่ได้เป็นผู้กระทำ ชะว้างโงะอย่างไร

ตอบ : ถ้าเขาว่าเราผิดๆ โดยที่เราไม่ได้ทำผิดอย่างที่เขาว่า คนว่าก็เป็นคนผิด เราไม่ผิดแล้วทุกข์ทำไม เราโง่ เมื่อเราไม่ได้ทำผิดทำชั่ว อย่าโง่ อย่าบ้า จิตตามเขา ถ้าเราทุกข์ เสียใจ นี่คืออึดตา อึดตาว่าเราจะผิดหรือถูกมาว่าไม่ได้ เป็นคนที่ใครก็ว่าไม่ได้ อึดตาเข้าใจใครอย่าตะ ก็อาจจะเคือง ไม่ชอบใจเป็นโทษสมมูล นั่นคือทุกข์ ตอบอื่นไม่ได้ นอกจาก โง่อย่างเดียว ข้อสำคัญอย่าเข้าข้างตัวเอง ตรวจสอบให้ดี ถ้าไม่ใช่ เขาไม่มีข้อมูลจริง ผิดบาปก็อยู่ที่เขา เราอย่าหวั่นไหว แต่ถ้าเรากล้าเอียง เราเป็นอย่างที่เขาว่าจริง เราก็ช่วย อย่ามีอคติ อย่าเข้าข้างตัวเอง

ถาม : หากเขาถึงใส่ตา-  
ปัดติมชชค ใส่ตาปัดติตพล  
แล้ว ชะเสี้ยนลงเป็น  
ปุถุชนได้หรือไม



**ตอบ :** แม้เป็น โสคาปัตติมรรคก็มีสิทธิ์ตกลงไปได้ ถ้าประมาท แต่โดยจิต ลึกๆ จริงๆ แล้วมันไม่เอา พระพุทธเจ้าว่า โสคาปัตติผลมีคุณลักษณะ ๘ คือรู้ อาริยสัจ ๔ แล้ว เมื่อรู้แล้วก็ปฏิบัติจนเห็นอาการจิตของนรก ๔ อันมี นิริยะ คือ ร้อนเร่าร้อนร่น ต่อมาคือ ปิตวิสยะ คืออยากคืนอยู่นั้นแหละแต่ความแรงลดจาก นิริยะ ถ้าเป็นเครื่องาน คือหลงขวางทางนิพพานที่ต่ำสุด อบายทุกติวินิปาต คืออบายที่เสื่อมจนไม่มีที่จะเสื่อมต่ำกว่านี้ ซึ่งโสคาบันจะพ้นจาก ๔ อย่างนี้ แล้วจะรู้ว่ามิจิตเข้ากระแสดังนี้

๑. โสคาบันนะ คือเข้ากระแสโลกโลกุตระ ๑ ใน ๔ คือมีอารมณ์ที่เป็น เนกขัมมะ จะรู้ทิศทางทวนกระแสโลกีย์ ต้องรู้ทางอลมริยา ต้องรู้มโนปวิจาร ๑๘ สามารถอ่านอารมณ์ออกกระหว่างเนกขัมมะกับเคหะสิตะ ถ้าไม่รู้อันนี้ก็ งมงาย

๒. อวินิปาตธรรม คือ เข้ากระแสโสคาฯ ๒ ใน ๔ หรือ ๕๐% ไม่ตกต่ำ อีก อาจมียึกๆ ยักๆ บ้าง แต่ไม่ตกต่ำจึงจะใช่

๓. นียตะ คือเที่ยงแท้ ๓ ใน ๔

๔. สัมโพธิปรายนะ คือ เที่ยงแท้สู่ นิพพาน

**ถาม:** ถ้าน้ำมันหมดโลกแล้ว พาชุดฯ ขงฯ วิถีฯ ฆะฯ ปากปากแต่ไหน ไน  
แง่พุทธศาสนาต้องเตรียมตัวอย่างไร

**ตอบ:** ถ้าน้ำมันหมดโลกแล้ว เราก็คงมานั่งเกี่ยวกัน มาจุดขี้ได้ มาจุด ตะเกียงกัน แต่มาถึงวันนี้แล้ว คนที่ไม่อยากกลับไปใช้ชีวิตได้ ไปใช้ตะเกียง ก็คงจะไม่อยากไปนั่งเกี่ยวแล้วละ การดำรงชีวิตจะลำบากแค่ไหน ถ้าคุณ ดิศย็คอะไรมากๆ ในโลก คุณก็จะลำบากมาก ถ้าคุณมาลดความดิศย็คลงไปได้มากเท่าไร คุณจะลำบากน้อยลงๆ ๆ นี่เป็นคำตอบ

ถ้าน้ำมันหมดโลกแล้ว เขาก็หาพลังงานอื่นมาทดแทน ตอนนี้เขาก็กำลัง



คิดกันอยู่ แม้ที่สุดจะ  
เอาเข้ามาทำให้เกิดการ  
สังเคราะห์ออกมา แดก  
ตัวออกมาเป็นพลังงาน  
พลังงานแสงแดด พลัง-  
งานพืช พลังงานต่างๆ  
นานา เขาก็พยายามกัน  
อยู่ ต้องการพลังงานมา

ทดแทนจนได้ คนไม่ยอมจำนนหรอก  
อย่าไปคิดอะไรลำบากมากมาย  
มาหัดลดละความติดยึดของตัวเอง  
เถอะ แล้วจะลำบากน้อยลง ในแง่พระ  
พุทธศาสนาเตรียมตัวอย่างไร ก็มา  
ปฏิบัติกรรมมาปฏิบัติลดละสิ่งที่เรา  
ไปหลงคิดหลงยึดมากๆ แล้วคุณจะสามารถขึ้น ถ้าไปหลงคิดยึดอยู่มากจะทุกข์  
ร้อน ยิ่งพลังงานหมดก็จะยิ่งทุกข์มาก



ถาม: แม่ของหนูทานอาหารมังสวิรัติไม่ได้ ไข่จืด และไม่ชอบเลย แม่  
จะห่อหอยขนาดใหญ่ อยากรู้ว่าเป็นวิบากกกรรมหรืออะไร

ตอบ: ตอบได้เลยว่า เป็นวิบาก ซึ่งหมายความว่าผลแห่งการสะสมความ  
รู้สึก ความชอบความชัง ความชังก็เป็นความไม่ชอบนั้นแหละ มันถึงรับไม่  
ได้ รับเข้าไปแล้วอ้วกเลย เป็นความชอบความชังที่ถูกบันทึกไว้ในอภิญญาของ  
แต่ละคน เป็นอุปาทาน คือ ความฉวยไว้ ติดไว้ ยึดไว้ อุปาทานว่าอย่างนี้ชอบ

อย่างนี้ไม่ชอบ สรุปลงไปง่ายๆ  
คือชอบกับไม่ชอบ ไม่ชอบ  
หน้าคุณมากเลย พยายามไป  
ชาติหน้าอีกหลายชาติ ก็จะถูก  
บันทึกไว้ อย่างนี้ไม่ชอบ อย่าง  
นี้ไม่ถูกอารมณ์ การบันทึกสิ่ง  
เหล่านี้เป็นผลที่คุณเองไปเรียน  
รู้มา ไปรับสมมุติเขามา แล้วก็  
ไปติด ไปยึด ไปฉวยเอาไว้  
อุปาทานเอาไว้อย่างไรก็เป็นอย่าง  
นั้น เพราะฉะนั้นที่ถามมาว่าเป็น  
วิบากกรรมหรือไม่ ก็ขอตอบว่า  
เป็นวิบากกรรม



แก้ไขได้ด้วยการมาเรียนรู้  
ใหม่ มาฝึกฝนใหม่ว่าสิ่งนี้ดี ควรแก้กลับ อย่าไปยึดเห็นอย่างเก่า ที่เคยเห็น  
ว่า อันนี้ดี อันนี้ไม่ดี อย่าไปยึดอย่างนั้น มายึดอย่างนี้ มาปฏิบัติอย่างนี้ อย่า  
ปฏิบัติอย่างนั้น เป็นต้น

นี่ถามเรื่องอาหารมังสวิรัติน่าอย่างเดียว อย่างอื่นก็เหมือนกันทั้งนั้น  
แหละ ชอบและชัง ไม่ชอบหรือชังก็ยึดไว้ทั้งนั้นทุกอย่าง



### วิบากของการฆ่าสัตว์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ปาณาติบาต(ฆ่าสัตว์) อันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว กระทำให้  
มากแล้ว ย่อมยังสัตว์ให้เป็นไปในนรก ในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ในเปรตวิสัย วิบากแห่ง  
ปาณาติบาตอย่างเบาที่สุด ย่อมยังความเป็นผู้มีอายุน้อย ให้เป็นไปแก่ผู้มาเกิดเป็นมนุษย์

(จากพระไตรปิฎก สัพพลนุสสุตต เล่ม ๒๓ ข้อ ๑๓๐)



# เป็น ‘นายอินทร์’ ปิดทองหลังพระ



มีบางคำมิใช่แค่ประโยชน์ตน แต่สังคมพลอยได้ประโยชน์

คำบางคำจึงเป็นทูอินวัน ได้ประโยชน์หลายทางหลายชั้น

‘เป็นนายอินทร์’ มิใช่ไร้ที่มา แต่เป็นข้อสำคัญที่ในหลวงทรงประทาน

“จงทำงาน จงภูมิใจที่เป็นผู้อยู่เบื้องหลัง”

“ความสำเร็จมากมาย นายอินทร์เขาทำให้ นายอินทร์เขาชอบปิดทอง  
หลังพระ”

‘เป็นนายอินทร์ฯ’ อาจเริ่มเตือนตน  
อ่อนน้อมไว้ไม่เสียหลาย

“แก่นแท้พุทธธรรม” ท่านบอกมิใช่  
“สวรรค์” แต่คือ “นิพพาน”

คือสภาวะไม่เน้นสุข ไม่ต้องการความสุข  
เพราะเหตุนี้การทำงานจึงมิใช่จะเอาแต่  
ผลตอบแทน ทำให้เปล่าๆ ก็ยอมได้

ทำงานเพื่องาน

ยกผลงานให้ความว่าง ให้ผู้อื่น มิใช่เพื่อตัวเอง!

‘เป็นนายอินทร์ฯ’ มิใช่หวังเพื่อเจ้า แต่ปฏิบัติได้จริงหากฝึกฝน  
คนจนเป็นคนน่าเห็นใจ แต่คนทำอะไรเพื่อหวังผลตอบแทนคือคนน่าสงสาร  
เหตุก็เพราะเขายอมตัดขาดจากบุญกุศลโดยสิ้นเชิง

‘เป็นนายอินทร์ฯ’ นักการเมืองยากจะรู้จัก เพราะลมหายใจของเขามี  
แต่คะแนนเสียง

แม้ทำประโยชน์แก่สังคมมากมาย แต่กลับว่างเปล่าในบุญกุศล

ทำความดีไม่จำเป็นต้องให้ใครรับรู้

ทำความดีไม่จำเป็นต้องให้ใครจารึกชื่อ

ทำความดีก็เพราะควรทำ ทำเพื่อเขา เพื่อคนนั้น เพื่อคนนี้ แต่มิใช่เพื่อ  
ตัวเอง

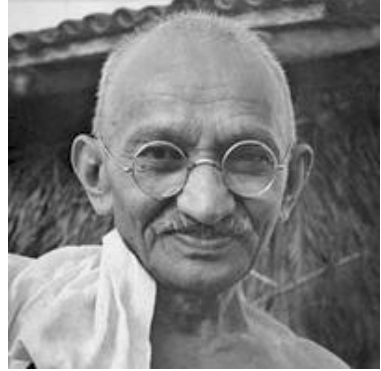
‘เป็นนายอินทร์ฯ’ เตือนตนเสมอ สุขใจที่ได้ช่วยเหลือให้เขาพ้นทุกข์ ให้  
เขาสมปรารถนา ให้เขาแก้ปัญหาได้สำเร็จ โดยมีเราอยู่เบื้องหลัง

บางทีก็เป็นสะพานเชื่อม

บางทีก็เป็นพื้นเพื่อง

บางทีก็เป็นผู้ช่วยพระเอก

‘เป็นนายอินทร์ฯ’ สุขที่ได้ช่วย พอใจที่ได้ทำประโยชน์



แม้ไม่มีใครรู้ แต่ฟ้าดินย่อมรับรู้ทราบ เบื้องบนย่อมรับรู้เห็น!  
จงภูมิใจที่เป็นนายอินทร์  
จงละอายที่เป็นนายเปิดเผย โชว์โฉม!  
‘เป็นนายอินทร์ ฯลฯ’ เพราะยิ่งถ่อมตน ผู้คนกลับนับถือ แซ่ซ้อง  
ยิ่งเห็นความจริงใจของเรา  
ยิ่งเชื่อมั่น ยิ่งศรัทธานายอินทร์คนนี้!  
เพราะเหตุนี้พฤติกรรมของนายอินทร์จึงยิ่งให้ไป ก็ยิ่งได้มาเป็นธรรมดา!  
‘เป็นนายอินทร์ ฯลฯ’ ทำดีทั้งที ผลบุญจะได้เต็มร้อย  
บุญกุศลจะได้เต็มลำ  
อย่าเปิดประตู แต่ให้ผลบุญมาเคาะหน้าบ้าน นี่สิคนจริง คนแท้!  
‘เป็นนายอินทร์ฯ’ ด้วยศรัทธา ด้วยเชื่อมั่น  
ชีวิตมิใช่เสพ ลาภยศ ชื่อเสียง  
ทำดีมิต้องประกาศ  
ทำดีอย่างเงียบ กลับจะดังยิ่งใหญ่ก้องโลก!  
ให้บุญกุศลมาเคาะประตู ขออนุญาตรับใช้นายอินทร์บ้าง  
เรื่องดูเหมือนเหลือเชื่อ แต่คนอย่างนายอินทร์สร้างปาฏิหาริย์มาเยอะแล้ว  
คนไม่เอยขาดได้ผลตอบแทนใดๆ  
โลกยังต้องบูชากราบไหว้  
สาธุ ๆ แต่ “นายอินทร์ผู้ปิดทองหลังพระ”  
สาธุๆ แต่ผู้กำลังพากเพียร ฝึกสั่งสมบารมีแก่นายอินทร์ฯ  
จะมีอะไรน่าทำไปกว่านี้?



### ความลำบากสร้างคุณธรรม

เมื่อเราอยู่ตามสบาย อกุศลธรรมย่อมเจริญยิ่ง กุศลธรรมย่อมเสื่อม แต่เมื่อเราเริ่ม  
ตั้งตนเพื่อความลำบาก อกุศลธรรมย่อมเสื่อม กุศลธรรมย่อมเจริญยิ่ง

(เทวทหสูตรจากพระไตรปิฎก เล่ม ๑๔ ข้อ ๑๕)

# ชื่อปทุมธานี เพราะมีบัว

...บ้านเมืองเจริญรุ่งเรืองเฟื่องประเพณี

โอ้ ปทุมธานีเมืองนี้สงบรมเย็น . . .

ช่วงหนึ่งที่อยู่ที่ปทุมธานี ได้ยินเพลงนี้บ่อยๆ ฟังไปเรื่อยๆ ไม่คิดอะไรมาก ก็ไพเราะดี แต่เนื้อหาทั้งเพลงเป็นเพลงรัก จะมีประโยชน์ที่บอกชื่อทุกอำเภอในจังหวัดปทุมธานี ชอบมากๆ เฉพาะ

วรรคแรกที่ยกมาข้างต้น ที่จริงไม่ใช่แค่บทุมนานีเท่านั้นที่รุ่งเรืองเฟื่อง  
ประเพณีและสงบรรมเย็น ชนบทของไทยล้วนเป็นแบบนี้ และเท่าที่ได้ยินได้อ่าน  
มา ชนบทของบ้านเมืองอื่นก็เหมือนกัน

โชคที่ได้เกิดมาเป็นคนชนบท และใช้ชีวิตอยู่ในชนบท

แม้รวมเวลาแล้วจะน้อยกว่าเวลาที่อยู่ในกรุงเทพฯ แต่ก็เป็นเวลาที่มี  
คุณค่า กล่อมเกลาชีวิตจิตใจให้สงบรรมเย็นได้เร็วยมา

นอกจากครอบครัว คุณครู โรงเรียน และสังคมแวดล้อม ก็มีหนังสือ  
กับเพลงที่อบรมดูแลจิตใจเรามาทั้งชีวิต เวลาอ่านหนังสือและฟังเพลงจะ  
ลึกซึ้งกับความหมายของคำความ รวากับสิ่งที่อ่านหรือฟังนั้นเป็นเรื่องที่ปรากฏ  
อยู่ต่อหน้า อย่างเช่นอ่านนวนิยายเรื่องสี่แผ่นดินเมื่อหลายปีก่อนตอนที่ยัง  
ไม่ได้ย่างเข้าสู่วัยชรา ก็สุดแสนจะสงสารแม่พลอยที่ต้องผ่านความเปลี่ยนแปลง  
ของสังคมจนยากที่จะเข้าใจ เมื่อวันเวลาผ่านไป ตอนนั้นก็หันกลับมาสงสาร  
ตัวเองที่ไม่อาจรับความเปลี่ยนแปลงหลายๆ อย่าง

ฟังเพลงดอกราตรี ที่ครูสำราญ กัลยาณมิตร ประพันธ์คำร้อง และ  
ครูอนิต ผลประเสริฐ ประพันธ์ทำนอง ก็สงสารใครๆ ที่ทุ่มเททำอะไรบาง  
อย่างหรือหลายๆ อย่าง แล้วไม่มีใครเห็นคุณค่า ขอคัดลอกเนื้อเพลงมาให้  
อ่านกันอีกครั้ง (จำได้ว่าเคยเขียนถึงเพลงนี้มาแล้วเมื่อหลายปีก่อน)

ดอกเอ๋ยดอกราตรี  
จึงมีใครมีใครใส่ใจดู  
ครั้นค่าคินขึ้นชมอารมณ์ฉ่ำ  
ไ้อ์ราตรีนี้หนาน่าเห็นใจ  
ความเอ๋ยความดี  
แม้ทำไว้เท่าใดคนไม่พึง

ไม่มีสีสวยสดดงามहरु  
หรืออยากรู้ว่าแฝงอยู่แห่งใด  
กลั่นเจ้าพรว้าเดือนจึงนึกถึงได้  
กลั่นกล่อมให้นอนชื่นทุกคินเอย  
มิใครมีใครรู้สึกสำนึกถึง  
ปรารถนาจะคำนึงให้ป่วยการ

หากถึงคราวคับแค้นแสนขุกเขี้ยว จึงจะกลับแลเห็นเป็นแก่นสาร  
เหมือนราตรีมีกลิ่นประทีบนาน จะรู้รสหอมหวานต่อคำเอ่ย

เห็นหลายๆ คนทุ่มเทเต็มที่กับสิ่งที่ทำ แม้จะรู้ว่าทำไปก็ไม่เกิดผลอย่าง  
ที่คาดหวัง แต่ก็ยังทำเต็มที่ ได้แต่นึกนิยมอยู่ในใจพร้อมๆ กับแปลกใจที่เขามิ  
กำลังใจเข้มแข็งมั่นคงในสิ่งที่เห็นว่าดีมีคุณค่า

ตัวเราเอง ไม่ต้องทำอะไรหนักหนา แค่พูดก็ยังขี้เกียจจะพูด ถ้ารู้ว่า  
พูดแล้วไม่เข้าใจ กลัวเปลืองน้ำลาย เปลืองเวลา ทั้งที่ปลุกใจตัวเองมาตั้งแต่  
ยังเยาว์ ไม่ได้ปลุกใจให้ทำอะไรสร้างสรรค์สังคม แต่ปลุกใจตนเองให้มั่นคง  
ในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม

ตอนที่เรียนมัธยม ขนาดลงทุนไปจ้างเขาบันทึกเพลงประเภทที่สมัยนี้  
เรียกว่าเพลงรักชาติ เช่น เพลงหนักแผ่นดิน ที่สันติ ลุนเผ่ ขับร้อง หรือ  
เพลงไทยสามัคคี “อย่าเห็นแก่ตัวมัวพะวง ลุ่มหลงริษยาไม่ควรที่ อย่าต่าง  
คนต่างแก่งกันแย่งดี อย่าให้ชนไพร่ที่มั่งร้าย แม้เราริษยากันและกัน ไม่ข้าพหลัน  
จะพากันฉิบหาย ระวังการยุยงส่งร้าย นั้นแหละเครื่องทำลายสามัคคี . . .”

หลายเพลงยังจำได้จนถึงปัจจุบัน แต่จำแบบกระท่อนกระแท่น ไม่จับ  
ลึกเพลง เพลงที่ชอบอีกเพลงคือ “อันการใดมีระเบียบและเรียบร้อย มี  
ร่องรอยเจริญไกลไปกายหน้า...มีระเบียบทั่วไปในการงาน มีระเบียบสำหรับบ้าน  
ไว้สูงส่ง มีระเบียบสำหรับตนผลมั่นคง จะยิ่งยงสพสมัยแล้วไทยเรา”

พอเรียนมหาวิทยาลัยก็ฟังเพลงเพื่อชีวิต เช่น “พ่อฉันคนกวาดถนน  
ยากจนหม่นหมอง ไม่เคยร่ำรวยเงินทอง ไม่เคยฉ้อโกงผู้ใด ไม่เคยได้สุข  
สบาย . . .” “ชีวิตคือการศึกษา การศึกษาหาใช่ชีวิตเรา . . .”

ส่วนเพลงสุนทราภรณ์ ฟังมาตั้งแต่เด็กจนแก่ มีทั้งเพลงรัก เพลง

สถาบัน เพลงชมธรรมชาติ เพลงชีวิต สำหรับเพลงรัก นอกจากภาษาที่ไพเราะแล้ว ก็ให้ความรู้สึกอัศจรรย์ในอิทธิฤทธิ์ของความรักของหนุ่มสาว อย่างเช่น “หากอาทิตย์ลับโลกไสกสลด จะมีดหมดทุกชีวิตยังทนได้ แต่ขาดน้องที่พิบองหนึ่งครองใจ ทนไม่ได้จะต้องตายลงไปพลัน . . .” คนที่อยู่ในอารมณ์รัก คงจะซาบซึ้งกินใจ แต่คนที่ตายยังไม่บอด หูยังไม่หนวก เพราะฤทธิ์รักยอมรับคนแบบนี้ไม่ได้แน่ ไร้สาระเสียนี้กระไร

มาฟังเพลงที่มีสาระดีๆ ดึกว่า อย่างเช่นเพลงโลกหมุนเวียน ที่ครูแก้ว อัจฉริยะกุล ประพันธ์คำร้อง และครูเวส สุนทรจามร ประพันธ์ทำนอง



อันความหมุนเวียนผลัดเปลี่ยนที่ในโลกเรา  
ทั้งเขาทั้งเราก็คงจะเห็นทั่วกัน  
ไม่เที่ยงไม่แท้ ปรวนแปรทุกวัน  
ต่างเปลี่ยนแปรผันยั้งนานนับวันมากหน  
โลกเราทุกวันผลัดเปลี่ยนแปรผันง่ายตาย  
ทั้งหญิงทั้งชายก็มีดีร้ายเจือปน  
แต่ก่อนเศรษฐี เดียวนี้ซิจน  
ผลัดเปลี่ยนเวียนวนจะแนเอนกับโชคโลกเรา  
โลกเรานี้ก็เหมือนเวทีที่กว้างใหญ่  
เราเกิดมาเพื่อใช้กรรมเก่า  
ต่างมีกรรมทุกผู้ทุกหมู่เหล่า  
เพราะว่าเขากับเราเกิดมาแสดงละครกัน  
ละครของโลกมีโศกมีทุกข์สุขปน  
คลุกเคล้าระคนชั่วดีเจ็ดหนปนกัน





อยู่อยู่ก็ร้ายแล้วหายไปพลัน กลับเปลี่ยนแปรผัน  
ความดีเลวนั้นช่างกลับช่างกลาย  
โลกเราผันแปร เกิดแก่เจ็บตายว้าววน  
คนเราทุกคนไม่มีใครพ้นความตาย  
เมื่อเกิดมาแล้วไม่แคล้วสักราย  
บพบาทสุดท้ายไม่มีแคล้วตายเพื่อนเอ๋ย  
เป็นคนทั้งทีรีบก่อความดีให้สม  
ทุกทุกสิ่งคมจะได้นิยมชมเชย  
เมื่อพลาดพลั้งยงพลา อย่าช้านักเลย  
ไม่ช่วยก็เฉย โปรดเถิดอย่าเหยยผ่อนหนักผ่อนเบา  
ชีพยังอยู่ให้เขาชื่นชูประเสริฐกว่า ไยจะมาอิจฉากันเล่า  
อย่าเป็นคนเสียทีที่เกิดเปล่า  
เพราะว่าเขากับเราไม่วายใกล้ตายทุกเวลา  
ยามชีวิตยังจะฝากจะฝังอะไร  
ครั้นถึงตายไปโลกเราจะได้บูชา  
ด้วยเหตุฉะนี้ความดีนานา  
อุตสาหใฝ่หาประเสริฐหนักหนายิ่งกว่าอะไร

สมัยนี้ก็มีเพลงดีๆ หลายเพลงน่าฟัง อย่างเช่นเพลง Live and Learn  
ของ บอย โกสิยพงษ์ ซึ่ง กมลลา สุโกศล ขับร้อง มีเนื้อเพลงดังนี้

ความสุขความทุกข์ ไม่มีใครรู้ว่าจะมาเมื่อไหร่ จะยอมรับความจริงที่  
เจอได้แค่ไหน เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป

มีสุขสม มีผิดหวัง หัวเราะหรือหวั่นไหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน อยู่ที่เรียนรู้  
อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้ทัน อยู่กับสิ่งที่มี ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำ



สิ่งนั้นให้ดีที่สุด

สุขก็เตรียมไว้ ว่าความทุกข์คงตามมาอีกไม่ไกล  
จะได้รับความจริงเมื่อต้องเจ็บปวดโหว  
เพราะชีวิตคือชีวิต เมื่อมีเข้ามาก็มีเลิกไป  
มีสุขสม มีผิดหวัง หัวเราะหรือห้วนโหว เกิดขึ้นได้ทุกวัน  
อยู่ที่เรียนรู้ อยู่ที่ยอมรับมัน ตามความคิดสติเราให้หัน  
อยู่กับสิ่งที่ไม่ใช่สิ่งที่ฝัน และทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด

หรือเพลงชุดสังข์จะชีวิตของพ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ เช่น เพลงขันติ  
ต้องไม่จาง



เพ่งมองผ่านเมฆ แฉกใจให้ช้า คล้ำดำช้าเป็น  
เห็นปานขวานผ่า ความคิดเคยเฉยเชือกก็เตือนตามมา  
แม่เพียรเพ่งแพงแรงพา ผองธรรมก้าวมาหน้าแนวแล้วเล่า  
ก็ยังช่างเย็น เช่นยาคำไร่ หรือคนไซ้ชาน  
เขลาคลานคุกเข่า ยอมชบจนซ้อนจมใต้ดมขมเขา  
มิเงยหน้าเลยเคยเนา ฉันทใดก็เยาว์เยี่ยงเดิม ไร่เอ๋ย  
ฟ้าดินผินเพลิง เผินพลอย เมินไม่คอยเอื้ออวยช่วยใด  
โยเฉย หรือธรรมดำคักดีนัก จึงปึงเลย  
คนเอ๋ย ควรครวญใคร่ก่อน  
ผีเป็นเช่นใด ไม่ควรต่วนท้อ แข็งพอขอเพียง  
มิพาลเพี้ยนผ่อน ยั้งยั้งยั้งยั้งยืนหยัด ทนอาหาร  
แสงธรรมต้องทอबर มิจางจิตถอน เทิดธรรม สู้ทน (เกิดเทอญ)



ตอนต้นๆ ของเพลงฟังดูเศร้าร้าย เหมือนกำลังจะทอดอยู่ในเส้นทาง  
ธรรม บทสุดท้ายกลับปลอบใจว่าถึงอย่างไรก็ต้องเข้มแข็งมั่นคงในธรรม  
ธรรมะจะทอแสงสว่างในใจเราตลอดไป

ที่เล่าสู่กันอ่านนี้เพียงเล็กน้อย ปัจจุบันมีสื่ออีกหลายหลากมากประเภท  
สำคัญที่เรารู้จักเลือกเสพสื่อใด กินอาหารยังต้องเลือกอาหารที่มีธาตุอาหาร  
บำรุงร่างกายและสะอาดปราศจากพิษภัย เสพสื่อก็เหมือนกัน ต้องเลือกที่มี  
สาระบำรุงจิตใจและสติปัญญา ปราศจากสิ่งมอมเมา

คนผลิตสื่อเขาก็ผลิตได้ดีเท่าที่เขามีกำลังสติปัญญา จะไปโทษว่าคน  
ไม่ดีเพราะสื่อไม่ดี ไม่ได้หรอก หรือจะโทษว่าบ้านเมืองไม่ดี เพราะผู้บริหารบ้าน  
เมืองเลว ก็ยังไม่ได้ใหญ่

เพราะสื่อดีๆ ที่เขาผลิตออกมา ก็ไม่มีใครดู/ฟัง หรือมีน้อยเต็มที

คนดีๆ ที่เขาสมัครให้เลือกเป็นผู้บริหารบ้านเมือง ก็ไม่มีใครเลือก หรือ  
มีน้อยเต็มที ประชาชนเป็นอย่างไร สื่อก็เป็นอย่างนั้นแหละ ผู้บริหารบ้าน  
เมืองก็เหมือนกัน

ถ้าอยากให้บ้านเมืองเจริญรุ่งเรืองเฟื่องประเพณี ทุกเขตคามธานี  
เมืองนี้สงบร่มเย็น คนในบ้านเมืองก็ต้องมีปัญหา รู้จักเลือกสิ่งที่ดีให้แก่  
ตนเองและบ้านเมือง

ให้สมชื่อเมืองไทยเพราะมีคนไทย



“ผู้ใดมั่นคงประดุจเสาเขื่อน ปราศจากความยินดียินร้าย  
เสมือนแผ่นดิน มีวัตรดี ผ่องใสตั้งห้วงน้ำอันปราศจากตม  
การเวียนว่ายตายเกิดย่อมไม่มีแก่ท่านผู้เช่นนั้น ผู้คนที่แล้ว”

พุทธภาษิต



“It is not how much we do, but how much love we put in the doing. It is not how much we give, but how much love we put in the giving.” —Mother Teresa

“ไม่สำคัญว่าเราทำไปมากน้อยขนาดไหน หากอยู่ที่เราทำด้วยใจรักเพียงใด ..

ไม่สำคัญว่าเราให้มากน้อยขนาดไหน สำคัญที่เราให้ด้วยใจรักเท่าใด”

—แม่ชีเทเรซา

# ระหว่าง บิลล์ เกทส์ กับ คุณแม่เทเรซ่า

โดย นิพนธ์ เมงห์ตา

๗ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๖

● สุชียา แผลส



เมื่อสองวันก่อน ขณะที่ผมอยู่ในประเทศจีน และกำลังคุยกับผู้นำทางการค้าที่ทรงอิทธิพลกลุ่มหนึ่ง ท่านหนึ่งในนั้นได้กล่าวขึ้นมาว่า “คุณพูดเรื่องวินอบาภาเว่ ผู้สืบทอดงานด้านจิตวิญญาณของคานธี กับการที่เขาเดินข้ามอินเดียเป็นระยะทาง ๘๐,๐๐๐ กม. ไน้มน่าใจผู้คนที่บริจจาคที่ดิน ๕ ล้านเอเคอร์แก่เพื่อนบ้านของตน จริงอยู่ว่า นั่นเป็นการกระทำที่ไม่เคยปรากฏมาก่อนในประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ แต่มาถึงทุกวันนี้ มีสักกี่คนที่จดจำวินอบาได้ ใน

---

๑ Vinoba Bhave (๑๑ ก.ย.๒๔๓๘- ๑๕ พ.ย.๒๕๒๕) ชาวอินเดียผู้เป็นกระบอกเสียงให้การต่อสู้กับความอยุติธรรมแบบอหิงสา ได้รับการยกย่องให้เป็นครูแห่งชาติและผู้สืบทอดเจตนารมณ์ทางจิตวิญญาณของคานธี

ทางกลับกัน ลองคิดดูว่ามีคนมากมาย  
เท่าใดที่จดจำสตีฟ จ๊อบส์ กับผลงานที่เขา  
ทิ้งไว้เบื้องหลัง” ถ้ามองจากผลลัพธ์ระยะ  
สั้น นั่นเป็นปัญหาที่น่าคิด



อันที่จริง นิตยสารฟอร์บส์เคยเสนอ  
บทความที่สะท้อนความคิดคล้ายๆ กันออก  
มา โดยตั้งคำถามว่า “ระหว่างบิลล์ เกทส์ แห่งสหรัฐฯ กับแมซีเทเรซาแห่ง  
อินเดีย ใครเปลี่ยนแปลงโลกได้มากกว่ากัน” แล้วใครๆ ก็สรุปว่าเป็นบิลล์ เกทส์  
แต่คำตอบที่ผมมีให้นักบริหารอุตสาหกรรมที่เอ่ยถึงข้างต้น มาจากเรื่องจริงที่เกิด  
ขึ้นเมื่อสองสามสัปดาห์ก่อน...

ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งใกล้เมืองปูเน ตอนนั้นผมตั้งคำถามเดียวกันนี้กับนักเรียน  
ว่า เมื่อโตขึ้น แต่ละคนอยากจะเป็น บิลล์ เกทส์ หรือแมซีเทเรซา

ตามปกติแล้ว นักเรียนราว ๖๐-๘๐% จะทะเลาะแนบให้บิลล์ เกทส์ แต่ที่  
โรงเรียนนี้ นักเรียนส่วนใหญ่บอกว่า อยากเป็นแมซีเทเรซา ผมเลยถามต่อไป  
ว่าเพราะอะไร เมื่อนักเรียนเริ่มยกมือขอตอบคำถามนั้น ก็มีแม่หนูน้อยท่าทาง  
ซีอ้ายคนหนึ่ง อายุประมาณสิบเอ็ดปียกมือขึ้น แล้วกลับล้งเลลดมือลง เมื่อเห็น



ดังนั้นผมจึงคะยั้นคะยอให้เธอเป็น  
คนตอบ ซึ่งคำตอบของแม่หนูทำ  
เอาผมอึ้งไปเลย

“เพราะบิลล์ เกทส์ ใช้  
อำนาจเงินมาเปลี่ยนแปลงโลก  
แต่คุณแม่เทเรซาใช้พลังแห่ง  
ความรัก หนูคิดว่าความรักมี  
อำนาจมากกว่าเงินค่ะ”

จบครับ ฟังง่าย ชัดเจน สง่างาม และตรงประเด็น จนไม่ต้องขอคำตอบ  
จากนักเรียนคนอื่นๆ อีกแล้ว

ตอนจบของเรื่องดังกล่าว กลายเป็นจุดเริ่มต้นของความเป็นไปได้ที่ทำทนาย  
เราอย่างยิ่ง ผมจะพูดให้เข้ากับสาระเรื่อง ความฝันอันสุดเอื้อมที่ทำให้เรามา  
อยู่กันพร้อมหน้าในครั้งนี้น่า ความฝันอันสุดเอื้อมอย่างหนึ่งที่ผมแน่ใจว่าเราทุก  
คนร่วมฝันเรื่องนี้เหมือนกัน ก็คือความฝันถึงโลกที่เราสามารถยกระดับความ  
รัก จากการเป็นแค่อารมณ์หรือหาแบบบอลลิวู้ด<sup>๒</sup> ขึ้นมาเป็นรักที่ออกมาหัวใจ  
เป็นรักที่เข้มแข็งกว่า แกร่งกว่า ในฐานะมนุษย์...เราเข้าใจความฉลาดทางปัญญา  
หรือไอคิว เข้าใจแม้กระทั่งความฉลาดทางอารมณ์หรืออีคิว แต่สิ่งที่โลก  
ต้องการในขณะนี้คือความฉลาดในการเผื่อเมตตาหรือซีคิว<sup>๓</sup> อันเป็นปัญญาที่ออก  
มาจากหัวใจ กว่าหนึ่งทศวรรษมาแล้วที่นักประสาทวิทยาค้นพบว่า ในทางสรีระ  
เซลล์ประสาทมีได้มีเฉพาะที่สมอง แต่มีที่หัวใจด้วย กาบีร์<sup>๔</sup> และนักปรัชญาอีก  
หลายท่านเอ่ยไว้ชัดเจนว่า **“ถ้าเราเปิดประตูหัวใจ แม้ทั้งจักรวาล...หัวใจดวง  
เล็กๆ นี้ก็บรรจุไว้ได้”**

ความหวังอันสูงสุดของเราในการกระตุ้นปัญญาในการรัก การเผื่อเมตตา  
ให้กันนั้น อยู่ที่เด็กๆ เด็กเช่นแม่หนูวัยสิบเอ็ดปีคนนั้น ที่รู้ได้ด้วยปัญญาในหัวใจ  
ของเธอเองว่า ถ้าเราดัดลึนใจทำอะไรให้ใครด้วยความรัก รักที่เป็นความรักอย่าง  
แท้จริง แม้มีขุนเขามาขวางกั้น เราก็จะก้าวข้ามอุปสรรคทั้งหลายนั้นไปจนได้

---

๒ Bollywood กลุ่มผลิตภาพยนตร์ที่ใหญ่ที่สุดของวงการอุตสาหกรรมภาพยนตร์ของอินเดียและเป็น  
ศูนย์กลางการผลิตภาพยนตร์ที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

๓ CQ คือ Compassion Quotient

๔ Kabir กวีและนักบุญชาวอินเดียมีชีวิตอยู่ราว พ.ศ.๑๙๔๑-๑๙๙๑ งานของเขาเน้นความเชื่อและอุทิศ  
ตนให้พระเจ้า เป็นเจ้า แทนการศึกษาพิธีกรรมกับคัมภีร์ และต่อต้านการแบ่งชั้นวรรณะ

๕ Dr. Maria Montessori (พ.ศ.๒๔๑๓-๒๔๙๕) เป็นนักมนุษยธรรม แพทย์ และครูผู้ยิ่งใหญ่  
กระตือรือร้นชาวอิตาลี ผู้ก่อตั้งระบบการศึกษาแบบมอนเตสซอรี ซึ่งกอปรไปด้วยความรู้จากการแพทย์  
การศึกษาและศาสตร์แขนงมนุษยศาสตร์ต่างๆ โดยให้ความสำคัญที่ตัวเด็ก เน้นให้เด็กเรียนรู้ “อย่าง  
เป็นธรรมชาติ” ด้วยตนเอง

คานธีระบุไว้อย่างชัดเจนในการสนทนากับ ดร.มาเรีย มอนเทลซอร์รี ว่า “ฉันตระหนักตั้งแต่ยังเป็นหนุ่มว่า หากจะเข้าถึงลัทธิธรรม ฉันจะต้องทำทุกอย่างตามเสียงแห่งความรัก แม้จะต้องเอาชีวิตเข้าแลกก็ตาม และเมื่อฉันมีลูกฉันก็พบว่า เราเรียนรู้ที่จะรักได้ดีที่สุดจากเด็กเล็กๆ นี้เอง”

ลักษณะสำคัญของความรักแบบนี้ก็คือ แม่เอามาใช้เพียงครั้งเดียวก็ทรงอานุภาพยิ่งกว่าสรรพสิ่งอื่นใด แรงสัมผัสจากความรักแบบนี้จะคงอยู่ยาวนานไปอีกหลายชั่วคน แรงบันดาลใจที่เราได้จากเครื่องมือทางเทคโนโลยี ล้วนยื่นยอออกมาเป็นข้อมูลลุ่มๆ ซึ่งใช้เวลาไม่กี่นาที แต่เมื่อแรงบันดาลใจนั้นถ่ายทอดโดยบุคคลที่ทำในสิ่งที่ตนพูดจริงๆ มันจะไปจุดประกายข้อมูลบางอย่างในบริบทที่เต็มไปด้วยกระแสที่มีชีวิตชีวา ก้องกังวานเข้าไปในสำนึกของเรา นี่แหละคือเหตุผลที่ทำให้ในระยะยาวแล้ว สรรพวัตถุใดๆ ก็ไม่อาจเทียบได้กับความรัก การงานที่ลงมือทำด้วยใจรัก ไม่ว่าจะเล็กและต่ำต้อยเพียงไรจะส่งผลกระทบไม่รู้จบ

๒-๓ ปีมาแล้ว ผมกับภรรยาออกเดินจาริกแสวงบุญ เราตั้งต้นเดินจากวิเวกสถานของคานธี ในรัฐคุชราตลงสู่ทางใต้ เรารับประทานอาหารและที่นอนพักตามแต่จะมีผู้คนเสนอให้ เป็นการทดลองที่เปลี่ยนชีวิตเราไปโดยสิ้นเชิง ตามเส้นทางนั้นสิ่งหนึ่งที่เราได้ประสบครั้งแล้วครั้งเล่า คือ ระลอกคลื่นแห่งความรัก ความเมตตาเอื้อเฟื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระลอกกระแสดังกล่าวจากคานธีและวิโนบา ผู้เคยเดินบนเส้นทางเดียวกันนี้บ่อยครั้ง ครั้งหนึ่งคานธีได้แวะที่หมู่บ้านเล็กๆ ในพื้นที่เดียวกันนี้ ในเวลาหกโมงเย็น ซึ่งเป็นเวลาสวดภาวนาของท่าน แม้จะกำลังเดินอยู่ในทุ่งกับเหล่าผู้อาวุโส ท่านก็ทรุดตัวลงทันที เพื่อสวดภาวนา

เหล่าผู้สูงอายุนงน้อมเล็กน้อย แต่ก็ชวนคนอีกสองคนที่อยู่แถวนั้นพอดีให้เข้ามาร่วมสวดภาวนาด้วย

หนึ่งในสองคนนั้นคือ โควารัน พาเทล ตอนนั้นเขาเรียนอยู่ชั้นประถม

๕ มารดาเสียชีวิตเมื่อเขาอายุได้ ๒ ขวบ บิดาเป็นโปลิโอ เด็กชายไม่ได้สนใจ คานธีสักเท่าไร แต่เหมือนชะตาชีวิตให้เป็นไป เขานั่งลงเงียบบๆ ระหว่างที่คานธี สวดมนต์ แล้วก็ทำอะไรบางอย่างเปลี่ยน ไป เขาไปนั่งฟังคานธีพูดในตอนเย็น และวันเดียวกันนั่นเอง เขาตัดสินใจอุทิศ ชีวิตที่มีอยู่ของตนให้แก่การช่วยเหลือ ผู้อื่น ตอนที่เราพบกัน เขามีอายุ ๘๒ ปีเต็ม และยังคงสู้อย่างไม่ลดละ ไม่ เพียงเปลี่ยนแปลงทั้งหมดบ้านที่เขาอยู่ แต่ยังเปลี่ยนแปลงหมู่บ้านอื่นๆ อีก หลายสิบแห่ง



มีเรื่องอื่นๆ ที่เหมือนเรื่องของ โควารัน พาทел อีกหลายเรื่อง เช่น เรื่องของนครทาส ศรีมาลี (Nagardas shrimali) เมื่อครั้งที่คานธีเดินผ่านสถานีรถไฟแห่งหนึ่ง ศรีมาลีได้ตะโกนขึ้นมา ท่ามกลางฝูงชนว่า “บาปู (คุณพ่อ) ผมควรจะทำอย่างไรกับชีวิตของผมดี” บาปู ตอบว่า “จงไปสอนสิ่งดีๆ ที่เรามีให้แก่เด็กอื่นๆ อย่างเธอเถิด” จากวันนั้นมา ศรีมาลีวัยสิบหกปี ผู้มาจากวรรณะจัณฑาลก็ได้อุทิศทั้งชีวิตให้การศึกษาแก่เด็กๆ จวบจนลมหายใจสุดท้าย

แรงบันดาลใจที่แท้จริงนั้นจะคงอยู่ต่อไปอีกยาวนาน แม้ตัวบุคคลจะสิ้นไป แล้ว เพื่อนๆ ทั้งหลาย...เราต้องหล่อเลี้ยงความรักนี้ให้สว่างโพลงอยู่ในตัวเรา และในความหวังอันสูงสุดของเรา อันได้แก่เด็กๆ ซึ่งเป็นอนุชนรุ่นต่อไป

ท้ายนี้ ผมจะขอเล่าเรื่องจริงที่เกิดขึ้นอีกสักเรื่องหนึ่ง



หลายปีก่อน ตอนที่เพื่อนรักของผม เจค็อบ นีดเคิลแมน สอนอยู่ที่มหาวิทยาลัยซานฟรานซิสโก สเตท เขาตั้งคำถามกับนักศึกษาสามสิบคนในชั้นว่า “เราจะเป็นคนดีได้อย่างไร” นักศึกษาคนหนึ่งยกมือตอบว่า “ผมเรียนรู้ความดีจากลูกชายวัยห้าขวบ” แล้วอธิบายต่อว่า “ตอนที่ผมอยู่กับลูกช่วงคริสต์มาสในเม็กซิโก ลูกชายของผมตื่นตื่นกับของเล่นที่ได้มาคืนก่อนหน้านั้นมาก พอมีเด็กจากสลัมใกล้ๆ เดินผ่านมา ผมก็บอกลูกให้แบ่งของเล่นชิ้นหนึ่งให้เด็กคนนั้น หลังจากอ้อนวอนและมีน้ำหูน้ำตาลักพัก ในที่สุดลูกก็ยอมทำตามและเลือกของเล่นชิ้นหนึ่งขึ้นมา ซึ่งเป็นชิ้นที่เขาชอบน้อยที่สุด” ผู้เป็นพ่อมองตาลูกเหมือนวินาทีอมตะในภาพยนตร์เรื่องโลออน คิง ที่มูฟาซา ลิงโตผู้พ่อมองตาชิมบาลูกชาย และเอ่ยว่า “อย่าลูก อย่าให้ชิ้นนั้นเลย ให้ชิ้นที่ลูกชอบเถิด”

ลูกชายก็ท้วงพ่อตามสัญชาตญาณ แต่เมื่อมองสายตาเอาจริง หากแฝงไปด้วยความเข้าใจของพ่อ ลูกชายจึงยอมเดินไปเอาของเล่นชิ้นที่ตนชอบให้ไปอย่างเคื่องๆ พ่อเดาว่า เห็นทีจะต้องปลอบลูกตอนเดินกลับมาเป็นแน่ แต่แล้วเขาก็ต้องแปลกใจที่เห็นลูกเดินกลับมาอย่างมีความสุข จ้องตาพ่อด้วยความไร้เดียงสาแบบเด็กวัย ๕ ขวบ แล้วเอ่ยว่า “พออะ วิเศษไปเลย ทำจ้ะอีกได้ไหม”

นี่ละวิถีแห่งความรัก ขอให้เราทุกคนทำเช่นนั้นครั้งแล้วครั้งเล่า ครั้งแล้วครั้งเล่าเถิด หลังจากที่ยับทความนี้เผยแพร่ออกไป บิลล์ เกทส์ ก็ทุ่มเทกำลังหาวิธีการอื่นมาเปลี่ยนแปลงโลกเช่นกัน



บทความชิ้นนี้มาจากปาฐกถาของ นิพนธ์ เมห์ตา ที่อินสปิไรด์ (InspirEd) ในมุมไบ เมื่อเดือนธันวาคม ปี พ.ศ.๒๕๕๕ นิพนธ์เป็นผู้ก่อตั้ง Service Space.org องค์กรไม่แสวงหาผลกำไร ที่ทำงานเกี่ยวกับระบบเศรษฐกิจแห่งการให้ เทคโนโลยี และระบบอาสาสมัคร ปาฐกถา TED<sup>๓</sup> ในหัวข้อ Designing for Generosity - รั้งสรรค่วิถีแห่งความกรุณา อันมีชื่อของนิพนธ์ นำเสนอเนื้อหา และแนะแนวในการปฏิบัติงานดังกล่าว

- ๖ gift-economy การบริจาคของให้กันและกันโดยตรงด้วยตนเองหรือผ่านทางมูลนิธิตัวกลางต่างๆ แทนการซื้อขายไม่ว่ามากหรือน้อยเพื่อช่วยเหลือผู้เดือดร้อน ในรูปของเงินหรือทรัพย์สิน สิ่งของ เช่น เครื่องมือทางเทคโนโลยี
- ๗ TED (Technology Entertainment and Design) จัดเสนอโดยองค์กรเอกชนที่ไม่แสวงหาผลกำไร Sapling Foundation โครงการนี้ให้พูดผ่านโปรแกรมทางอินเทอร์เน็ตเพื่อเผยแพร่งานที่มีประโยชน์ไปทั่วโลก โดยจะให้เวลาผู้พูดราว ๑๘ นาที



ขอบคุณ Karma tube

“คนที่หลงเป็นทาสน้ำเงินมากๆ จะทำทุจริต ทำเลวต่ำช้ายังงี้ก็ได้ ขอให้  
ได้เงินมากๆ อย่างพวกมือปืนเป็นต้น หรือคนที่ทำงานบริหารประเทศชาติ แล้ว  
ก็ได้เงินมากๆ มีช่องทางที่จะกินตามน้ำ ช่องทางโกง ช่องทางที่จะรับคอมมิชชั่น  
มันก็ยิ่งทำชั่วมากๆ หนักๆ คนที่หลงเงินอย่างนั้นจิตชั้นต่ำ อย่าไปเอาเงินมา  
เป็นค่าของชีวิต”

“ระบบวิธีการของทุนนิยมจะทรمانไปเรื่อย จะทุกซทุกหน้าไปเรื่อยๆ  
ถ้าจะมุงรววยแก้ปัญหาสังคมไม่ได้หรอก เพราะคนรวยไม่มีทางหยุดรววยเหมือน  
กับไม่เคยหยุดคิดเอาเปรียบ และสร้างความซับซ้อนไม่ให้นักรู้ทัน เพื่อที่จะมี  
ช่องทางเอาเปรียบได้มากยิ่งขึ้น คนด้านล่างไม่มีปัญญา ไม่มีฉลาด ไม่มี  
โอกาส ไม่มีอำนาจ เป็นอย่างนี้ไปตลอด ไม่ว่าที่ไหนทั่วโลก”

-สมณะโพธิรักษ์-

# ภารกิจ ของ จิตอาสา



**ฉัน**นั่งรถทัวร์จากภูเก็ตกลับกรุงเทพฯ ราวทุ่มเศษ รถจอดให้ทุกคนลงไปกินข้าวซึ่งเตรียมไว้เหมือนกันหมดทุกโต๊ะ มีผัดวุ้นเส้นและแตงกวา ผัดไข่ที่ฉันพอกินได้ นอกนั้นเป็นเนื้อสัตว์ ฉันกินเสร็จในเวลาอันรวดเร็วเพราะไม่ได้กินมากอย่างคนอื่นเขา แล้วก็ออกมาเข้าห้องน้ำเพราะคนขับรถบอกว่าจอดเพียง ๒๐ นาที

ขณะเดินออกจากห้องน้ำจะไปขึ้นรถ ก็เห็นคนกลุ่มหนึ่งกำลังพูดอะไรกันสักอย่างที่ดูเหมือนจะไม่เข้าใจกันกับเจ้าของสถานที่ ฉันจึงเร่งเข้าไปตามประสานุคนประเภทชอบทำจิตอาสา เพื่อจะมีอะไรให้ช่วย ปรากฏว่าคนกลุ่มนั้นเป็นชาวต่างชาติแต่ผิวคล้ำทั้งกลุ่ม มีผู้ชาย ๒ ผู้หญิง ๒ และเด็กอีก ๒ คน กำลังเจรจาเรื่องอาหาร ฉันจึงถามว่ามีอะไรให้ช่วยไหม ก็ได้ความว่าพวกเขา

ทั้งหมดเป็นนักมังสวิรัต ทางร้านจะมีอาหารอะไรให้ไหม ฉันถามว่า พวกเขา กินไข่ได้ไหม หนึ่งในนั้นตอบว่าไม่ได้ ดังนั้นอาหารที่อยู่บนโต๊ะก็คงจะมีแต่ผัก ร้อนเส้นที่ผัดผัดมีแต่ผักและไม่ได้ใส่ไข่เพียงจานเดียวที่กินได้ ฉันจึงบอกเจ้าของ ร้านว่า ช่วยผัดผักอะไรสักอย่างให้พวกเขาได้ไหม กับข้าวมีอยู่เพียงอย่างเดียว ในขณะที่คนอื่นๆ มี ๕ อย่าง มันก็ดูจะเกินไป พวกเขาเป็นชาวต่างชาติด้วย ช่วยเขาหน่อย ทางร้านก็ยอมทำให้ ๑ อย่าง

ฉันคิดว่านี่ถ้าพวกเขาเป็นฝรั่งผิวขาวจะได้รับการต้อนรับดีกว่านี้ไหม ฉัน จึงเป็นธุระพาพวกเขาไปนั่ง และคอยดูว่าจะมีผัดผักมาให้ไหม ที่สุดก็ได้มา ๑ จาน พร้อมกับผัดร้อนเส้นอีกจาน ๒ อย่างสำหรับผู้ใหญ่ ๔ คน และเด็ก ๒ คน ดูน้อยไปในความรู้สึกของฉันเพราะเป็นอาหารจานเล็กๆ ฉันจึงไปเดินหาซื้ออะไร มาเสริมให้เขา เนื่องจากเขาไม่มีอาหารขายเพราะเป็นประเภทจ่ายเงินในค่าตัว แล้ว ทุกคนก็กินพริหมดตามราคาของตัว ถ้าวิโอพีก็ดีหน่อย ถ้าไม่ใช่กับข้าวก็ ลดเกรดลงมาอีกหน่อย แต่ไม่มีร้านขายอาหารต่างหาก มีแต่ของฝาก ไปเดิน ดูก็เห็นมีแต่สาหร่ายของจีน จึงซื้อมาให้พวกเขา ๑ ห่อใหญ่ ในนั้นมีสติ๊กเกอร์ แกรมให้เด็กๆ ด้วย แล้วฉันก็เดินกลับไปโต๊ะ เอาสาหร่ายไปให้ พวกเขา ขอบคุณแล้วขอบคุณอีกพร้อมกับก้มหัวคำนับ ด้วยไม่คิดว่าจะมีใครดูแลเขา เพราะทางร้านก็ดูจะทำให้แบบเสียไม่ได้ เนื่องจากฉันไปพูดกับเขาว่า เราควร ช่วยเหลือพวกเขา อาหารแค่นี้เดียวไม่ทำให้ แล้วเขาจะเอาที่ไหนกิน

แล้วฉันก็ถามว่า พวกเขามาจากไหน ปรากฏว่ามาจากหลายที่ทั้ง ฟิลิปปีนส์ เนปาล ศรีลังกา มิน่า สาหร่ายที่ฉันเอามาให้บางคนในนั้นก็ไม่มีรู้จัก เพราะถึงจะเป็นมังสวิรัตด้วยกัน แต่พวกเขาก็ไม่ได้กินสาหร่าย ฉันเห็นผักที่ ผัดมาตรงหน้าเป็นแขนงผัก เขาก็เขี่ยๆ กัน คงนึกถึงแกงดาล แกงถั่วแบบ อินเดียที่บ้าน เด็กทั้งสองซึ่งฉันคิดเอาเองว่าคงชอบสาหร่ายนี้แน่เพราะมีรส หวานๆ เค็มๆ ที่หลานๆ ที่บ้านฉันชอบนำดู ปรากฏว่าเด็กทั้งสองส่ายหัว ไม่



ยอมกิน แต่ยินดีรับสติ๊กเกอร์ที่แถมมาในสาหร่ายด้วยความดีใจยิ่ง เด็กก็คือเด็ก พอได้ของเล่นที่ถูกใจไม่ต้องกินก็ได้ แต่แม่เขาก็พยายามป้อนผักวุ้นเส้นให้ ฉันเห็นแม่เขาแขนด้านตั้งแต่ข้อศอกลงมาข้างหนึ่งด้วย ก็ยิ่งเห็นใจ ส่วนผู้ใหญ่บางคนกินได้ บางคนกินไม่ได้ นึกถึงตัวเองที่มักเดินทางไปโน่นมานี่ทั้งในและต่างประเทศ บางครั้งก็ประสบปัญหาเรื่องการกินมังสวิรัต แต่ก็มีคนมาช่วยทันทุกทีไป เมื่อถึงคราวที่ฉันจะมีโอกาสช่วยใครบ้าง ฉันจึงรู้สึกยินดีเป็นอย่างยิ่ง

ฉันพูดคุยและแนะนำให้เขารู้จัก ชมร.ที่จตุจักรเพราะว่าพวกเขาจะอยู่กรุงเทพฯ อีก ๕ วัน ฉันเขียนที่อยู่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษให้เขา เพื่อว่าเขาจะมีโอกาสไปกินอาหารดี ราคาดีที่นั่น แล้วฉันก็ลาเขา รีบขึ้นรถเป็นคนสุดท้าย ฉันเห็นแววตาและรับรู้ได้ถึงความรู้สึกขอบคุณที่พวกเขามีให้ฉัน อย่างน้อยในฐานะคนไทยและนักมังสวิรัติด้วยกัน ฉันก็สามารถทำประโยชน์เล็กๆ น้อยๆ ในการเดินทางครั้งนี้ ซึ่งอันที่จริงฉันควรจะนั่งเครื่องบินกลับ แต่เพราะตัวเต็มจึงต้องนั่งรถทัวร์ และได้ปฏิบัติภารกิจพิเศษนี้ด้วยความภูมิใจ



# รู้เท่าทันเล่ห์ร้าย

(อัครคึกชาดก)



○ รู้เท่าทัน เล่ห์ร้าย อมลฉอง  
ดีทั้งปวง ประหลาด ทาไว้  
ลับหลังแล้ว ชั่วร้าย เหลือใจ  
ผลสุดท้าย พายแพ้ ภัยเวร.

พระ ศาสตราประทับอยู่ ณ  
พระเชตุวันมหาวิหาร มีอยู่คราวหนึ่ง  
พวกภิกษุจำนวนมาก พวกเขามาเข้าเฝ้า  
พระศาสดา เพื่อกราบทูลให้ทรงทราบ  
ถึงภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งมีนิสัยมักหลอก-  
ลวงผู้อื่น พระศาสดาทรงสดับแล้ว  
ตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มิใช่ในบัดนี้  
เท่านั้น แม้ในกาลก่อน ภิกษุรูปนี้ก็มี  
หลอกลวงผู้อื่นเหมือนกัน”

แล้วทรงแสดงธรรมในเรื่องนั้น

.....



**ใน** อดีตกาลนานโพ้น ณ ป่ารกทึบแห่งหนึ่ง มีหนุฝูงใหญ่หลายร้อยตัวอาศัยอยู่ ปกครองด้วยพญาหนุ ซึ่งตัวโตที่สุดและแข็งแรงที่สุด

ครั้งหนึ่งเกิดไฟไหม้ป่า ในบริเวณที่อยู่อาศัยของสุนัขจิ้งจอกชื่อ **อัคคิกะ** มันไม่อาจหลบหนีไฟได้ทัน จึงเอาหัวซุกไว้ในโพรงไม้ ทำให้ขนทั้งตัวโดนไฟไหม้หมด เหลือแต่ขนบนหัวหย่อมหนึ่ง กระจุกอยู่กลางกระหม่อมเท่านั้น มันหิวโซเที่ยวกระเซอะกระเซิงไปในป่า

กระทั่งได้พบกับหนุฝูงใหญ่นั้น จึงเกิดความคิดชั่วร้ายขึ้นมาว่า

**“เราจะต้องลวงกินหนุพวกนี้ให้ได้”**

คิดแล้วก็ไปยืนอยู่ในที่ไม่ไกลนัก ให้ฝูงหนุได้มองเห็นตน ทำที่แห่งหน้าจ้องดูพระอาทิตย์ ยืนด้วยเท้าข้างเดียว อ้าปากรับลมอยู่

ครั้นพญาหนุเห็นกริยาอาการของมันแล้ว ก็เข้าไปหา ด้วยลำค้ำญว่าสุนัขจิ้งจอกตัวนี้ดูท่าจะบำเพ็ญอะไรอยู่ จึงซักถาม

“ท่านผู้เจริญ มีชื่อว่าจะอะไรหรือ”

“อัคคิกะ”

“เหตุใดกันท่านจึงยืนด้วยเท้าเพียงข้างเดียว”

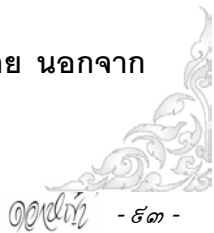
**“ก็เพราะหากเราเหยียบเท้าทั้งสองลงบนแผ่นดินนี้ แผ่นดินก็จะไม่อาจทนทานรองรับไว้ได้ เราจึงต้องยืนเท้าเดียวเท่านั้น”**

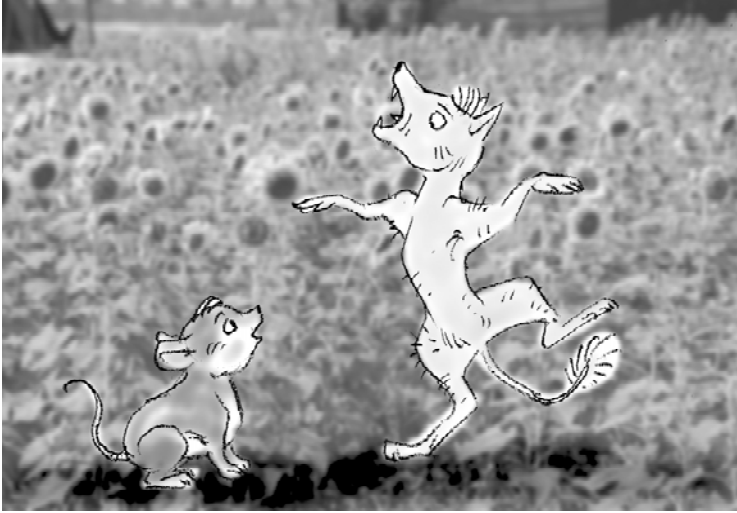
“แล้วทำไมท่านต้องจ้องมองพระอาทิตย์ด้วย”

**“เราทำเพื่อบนบถอวมัสัการะแด่พระอาทิตย์”**

“อีกอย่างหนึ่ง ไยท่านต้องอ้าปากเล่า”

**“เราตั้งใจที่จะไม่เบียดเบียน ไม่กินอาหารอื่นใดเลย นอกจากกินแต่ลมอย่างเดียว”**





ได้ฟังคำตอบเหล่านั้นแล้ว พญาหนูรู้สึกไว้วางใจว่า

“สุนัขจิ้งจอกตัวนี้คงเป็นผู้มีศีล”

จึงถามถึงจุดประสงค์ของสุนัขจิ้งจอก

“แล้วท่านมาที่นี่เพื่ออะไรกัน”

“เรามาเพื่อช่วยคุ้มครองความปลอดภัยแก่พวกเจ้าทั้งหมด”

“จะช่วยคุ้มครองพวกเราอย่างไร”

“ก็เพราะเรารู้วิธีคำนวณที่เรียกว่า **นับด้วยหาง** คือ ในเวลาที่พวกเจ้าพากันออกไปหากินตอนเช้า เราก็จะนับไว้ว่ามีอยู่จำนวนเท่านี้ พอตอนเย็นเวลากลับมาก็นับดูอีก หากครบจำนวน ย่อมแสดงว่าเราตรวจนับทั้งขาไปขากลับอย่างนี้ ก็จะคุ้มครองพวกเจ้าได้”

“ถ้าเช่นนั้น ท่านก็จงคุ้มครองพวกเราเถิด”

นับแต่นั้นมา สุนัขจิ้งจอกก็คอยตรวจนับในเวลาที่พวกหนูออกไป ครั้นเวลากลับก็นับจำนวนได้ตรงกัน แต่จะแอบตะครุบหนูตัวสุดท้ายเอาไปกินเสีย ทำอยู่อย่างนี้เรื่อยมา





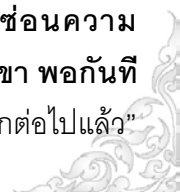
\*ภาพประกอบ : วิสูตร นวพันธ์

ฝูงหนูจึงค่อยๆ บางตาลง แต่ก่อนเคยอยู่อย่างเบียดเสียดกัน บัดนี้ก็ดู  
หลวมๆ พวกหนูที่เหลือเริ่มรู้สึกแปลกใจ พวกมันบอกเล่าเรื่องนี้แก่พญาหนู  
เมื่อรับรู้เรื่องราวนั้นแล้ว พญาหนูได้พิจารณาด้วยปัญญาของตน จึง  
ตั้งข้อสงสัยว่า

“สุนัขจิ้งจอกตัวนี้เป็นผู้กระทำแน่ๆ “

ดังนั้นในวันรุ่งขึ้น พญาหนูจึงร่วมออกไปกับหนูทั้งหลาย พอหากลับก็อยู่  
รังทำยสุด คอยระวังหลังให้ ส่วนสุนัขจิ้งจอกนั้นก็ยามใจ เพราะได้กินหนูทุก  
วัน คิดว่าไม่มีใครรู้ความชั่วของตน จึงยังคงกระทำอย่างเดิม โดยตะครุบหนู  
ตัวสุดท้ายไว้ แต่พญาหนูซึ่งทั้งตัวโตและแข็งแรงสามารถดิ้นหลุดได้ แล้วกล่าว  
ประจานสุนัขจิ้งจอกเจ้าเล่ห์นั้น

“เจ้าผู้มีเพียงกระจุกผมบนหัว ช่างไม่มีบุญเลย มีแต่ซ่อนความ  
ประพฤติชั่วไว้ ล่อลวงผู้อื่นให้ตายใจ แล้วกินเลือดกินเนื้อเขา พวกมันที่  
เถอะอัคคิกะจอมเจ้าเล่ห์ ฝูงหนูไม่ต้องใช้วิธีการนับด้วยหางอีกต่อไปแล้ว”



กล่าวจบ พญาหนูกักระโดดขึ้นเกาะที่คอของสุนัขจิ้งจอก แล้วกัดลงเต็มแรงที่ชอกคอ ทำให้สุนัขจิ้งจอกถึงกับขาดใจตายอยู่ที่ตรงนั้นทันที บรรดาหนูทั้งหลายต่างก็มารุมกัดกินเนื้อของสุนัขจิ้งจอก จนเหลือแต่กระดูกขาวโพลนทิ้งไว้

นับแต่นั้นมา หนูทั้งฝูงก็หมกภัย 'ได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในป่ารกที่บั้นนั้น

.....  
พระศาสดาทรงจบชาดกนี้แล้ว ตรัสว่า

**“สุนัขจิ้งจอกเจ้าเล่ห์ทีนครั้นนั้น ได้มาเป็นภิกษุผู้หลอกลวงในบัดนี้ ส่วนพญาหนูได้มาเป็นเรตถาคตเอง”**

● **ฉวมพุทธ**

เสาร์ ๒ มี.ค.๒๕๕๖

(พระไตรปิฎกเล่ม ๒๗ ข้อ ๑๒๙)

อรรถกถาแปลเล่ม ๕๖ หน้า ๕๐๕)



“ดูก่อนพราหมณ์ ๖ ประการต่อไปนี้ไม่มีประโยชน์ ใครประพฤติเข้ามีแต่ความเสื่อม ความวิบัติ คือ

- |                      |                            |
|----------------------|----------------------------|
| ๑. การนอนตื่นสายเกิน | ๔. การนอนมาก               |
| ๒. ความเกียจคร้าน    | ๕. การเดินทางไกลคนเดียว    |
| ๓. ความดูร้าย        | ๖. การคบหาภรรยาของผู้อื่น” |

-พระพุทธเจ้ากล่าวกับบัณฑิตบุพพจกพราหมณ์-  
(จากหนังสือ ทางแห่งความดี ๒ โดย วศิน อินทสระ)

แม้ไม่เห็นเส้นชัยจะไปถึง  
แต่ค้ำนีงอยู่ในจิตคิดวาดหวัง  
แต่ละก้าว ไหมพรั่น-มัน-จริงจัง  
ใกล้ถึงฝั่งข้ามน้ำลึกนึกภูมิใจ

แม้ไม่เห็นเส้นชัยอยู่ที่ไหนแน่  
ขอเพียงแต่มุ่งมันไม่พรั่นไหว  
คลื่นลมแรงพายูร้ายจักพายไป  
มาแล้วไกลแคว้งคว้างกลางน้ำวน

ณ ทะเลกว้างไกลนี้มีเรือหนึ่ง  
เป็นเรือซึ่งลอยลำคว้างกลางท่าฝน  
ตะเกียงดับท่ามกลางทางมืดมน  
แต่ใจคนกลับสว่างอย่างตะวัน

เรือจะไปไกลสุดกู่สู้ชีวิต  
พายจะมุ่งตามเข็มทิศไม่กลับหัน  
ใจจะเข้มเต็มศรัทธากล้าฝ่าฟัน  
โหมโรมรันพายูร้ายหมายเส้นชัย





ชาวทุนนิยม จึงตั้งหน้าตั้งตา...สร้างความ  
ฉลาดทุกวิถีทาง ทั้งฝึกฝนตน ทั้งศึกษาจาก  
สถาบันที่ตั้งขึ้นมาสั่งสอนนานาแขนงวิธีเพื่อ  
“เอาเปรียบ” ให้ได้มากที่สุด เยี่ยมยอดที่สุด  
จนได้เปรียบด้วยเชิงกลแห่งการเอาเปรียบอย่าง  
ลึกซึ่งสลับซับซ้อนซ่อนเงื่อนและแล้วก็หลงภาค-  
ภูมิใน “จิตโลก” อันหนาเตอะ ด้วยเหลี่ยมคู  
เชิงชั้นที่ได้สะสมทับถมใส่จิตชนิดไม่มีวันหยุด  
วันจบนี่ โดย “หลงผิด” ว่าเป็นความพัฒนา  
เจริญรุ่งเรือง

• สมณะไพฑูริย์