

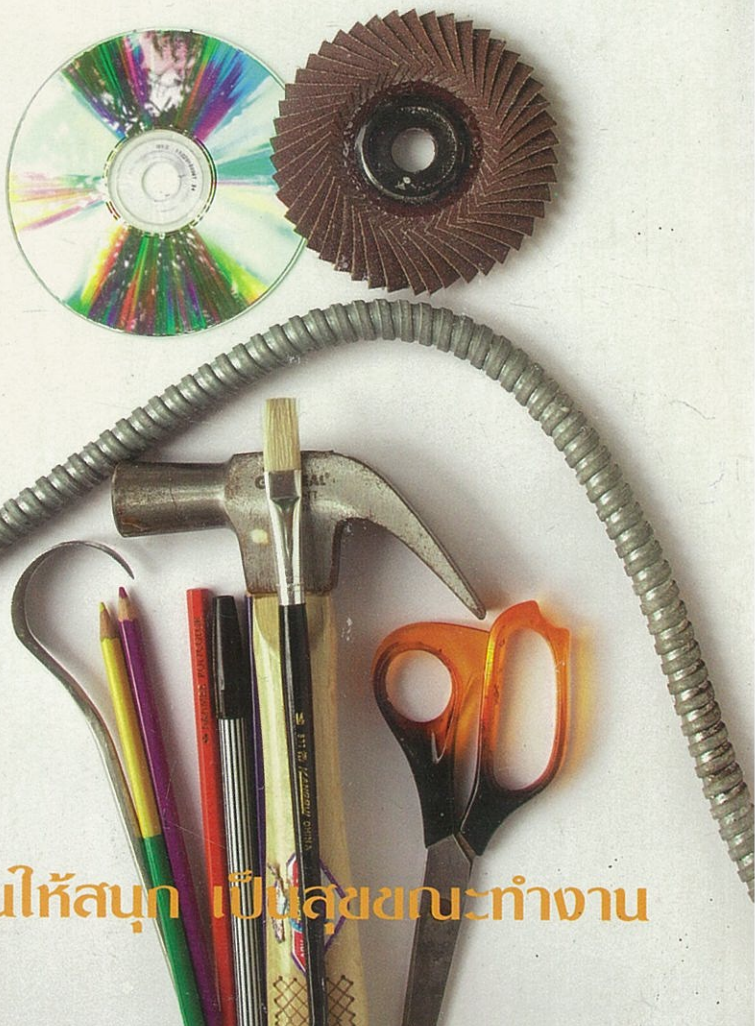
สสวท

เพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ

ISSN 1685-4020

ฉบับที่ ๖๖

ปีที่ ๗



ทำงานให้สนุก เป็นสุขขณะทำงาน

ธรรมสวัสดิ์

ปีใหม่

ปี แปลว่าเวลาชั่วโลกโคจรรอบดวงอาทิตย์ครั้งหนึ่งราว ๓๖๕ วัน ใหม่ แปลว่า เพิ่งมี, มีอีกนอกจากที่เคยมีอยู่แล้ว, ของใหม่, ไม่ใช่เก่า...ส่วนจะมีความหมายดีร้ายประการใด ขึ้นอยู่กับบริบทและคำขยาย

ตอบแบบกำปั้นทุบดิน ปีใหม่ ก็น่าจะมีความหมายอยู่ที่...อีก ๓๖๕ วันที่เวียนมาอีกครั้ง เป็นปรากฏการณ์เก่าที่เกิดซ้ำแล้วซ้ำเล่าจุดใหญ่ใจความจึงควรจะอยู่ที่ทำอะไรให้ชีวิตในปีใหม่ไม่ซ้ำซาก ย้ำอยู่กับที่ ปล่อยให้ตัวเลขบอกปี พ.ศ. เพิ่มขึ้นทีละหนึ่งอย่างไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรดีขึ้น ซ้ำร้าย...ชีวิตแย่ลงกว่าเดิม

ปีใหม่...จึงควร ใหม่ ให้จริง คือให้ต่างไปจากเก่า

ปีเก่า...รับผิดชอบการทำงานอย่างไร

ปีใหม่...ต้องรับผิดชอบให้มากขึ้น

ศุภล วิวัฒน์ศรีมหา 06-18-06

ปีเก่า...เก็บกด

ปีใหม่...ทำชีวิตให้สดใส

ปีเก่า...สุ่ยสุ่ย

ปีใหม่...ใช้ให้พอดี

ปีเก่า...โกรธง่าย

ปีใหม่...ใช้สติกำกับ

จากเก่า...สู่ใหม่ ที่ใหม่จริง จึงมีเงื่อนไข
อยู่ที่ว่า...มากขึ้น ดีขึ้น สูงขึ้น ในทางที่ถูกต้อง
...น้อยลง เพลาลง เย็นลง ในทางที่ผิดที่เพี้ยน

...

คนทุกคนมี ๓๖๕ วันเท่ากัน และมี ๒๔
ชั่วโมงอยู่ในมือ โดยไม่ต้องซื้อหา แลกเปลี่ยน
หรือร้องขอ จะต่างก็ตรงที่แต่ละคนจะจัดสรร
๒๔ ชั่วโมงนั้น ๆ อย่างไร จะเป็นนาย หรือจะ
เป็นทาสของเวลา

ถ้ารักจะเป็นนาย ก็ต้องใช้อย่างฉลาด
และถูกต้อง ใช้ด้วยสติปัญญา

แต่ถ้ายอมมอบกายถวายชีวิตเป็นทาส
ก็คงต้องปล่อยให้ชีวิตประมาทเรื่อยไป ดังเช่น
ท่านเจ้าคุณอาจารย์พุทธทาส เคยสอนไว้ว่า

“...เวลา คือจุดระหว่างความต้องการ

กับจุดที่ความต้องการเล็กร้างไป...ถ้าไม่มีความต้องการ เวลาที่จะไม่มีอิทธิพลเหนือเรา อย่างนี้เรียกว่าเรากินเวลา การที่คนจะกินเวลา หรือเวลาจะกินคนนั้น วัดได้ตรงที่ ถ้าไม่มีความทุกข์เลย เราก็กินเวลา แต่ถ้าเรายังกังวลทุกข์ร้อนเวลาก็กินเรา ยิ่งอยากยิ่งต้องการมากเท่าไร เวลามันก็ยิ่งเร็วมากเท่านั้น และเวลายิ่งเร็วเท่าไร ก็ยิ่งทุกข์มากขึ้นเท่านั้น ซึ่งบางทีเราก็ทำไปโดยไม่รู้ตัว...”

ทว่าคนเราก็อาจจะทำไม่ได้ถึงขั้นนี้ คือปราศจากความต้องการโดยสิ้นเชิง ขอแต่เพียงเรายึดไว้เป็นหลักใจ ก็เชื่อว่าความทุกข์ย่อมจะเบาบาง

ในอีก ๓๖๕ วันที่กำลังจะมาถึงนี้ ขอให้เราเป็นนายของเวลา ลดความอยาก เพิ่มสติยั้งคิด ดูแลจิตใจของเรา แล้วเราจะผ่องใสทั้งปี ไม่ว่าจะเป็นวินาทีไหน เราก็ใหม่อยู่ตลอด เพราะจิตของเราจะสะอาด สว่าง และสงบในทุกการกระทำ

แม่ ชี ศัน ส นี ย์ เ ส ถี ย ร ส ุต

ผู้ก่อตั้ง

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

อาสาสมัคร
กองบรรณาธิการ

แม่ชีอมรรัตน์ ชัยบุตรดี
พิกุล วิชาสประทีป
ดมทอง ทองนอก
ฉัตรวัญญู องคลังห์
คันสนีย์ ศีตะปิ่นย์ เมอลเลอร์
นิน่า ศีตะปิ่นย์ เมอลเลอร์

อาสาสมัครถ่ายภาพ

บัณฑิตย์ เกตุวงษ์
โยธิน สกุลเกษรวิวรรณ
มนตรี ศิริธรรมปิติ
พรรณเวตี อมรมณีกุล

อาสาสมัครกราฟิก

หจก.ไทยฟอร์ม สตูดิโอ

ที่ปรึกษาฝ่ายต่างประเทศ ตัมระย้า มังคละพฤกษ์
ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย นางเยาว์ สุคนธ์ให้เท
ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สายน้ำผึ้ง รัตนงาม

ที่ปรึกษา

คุณหญิงจางงศรี หาญเจนลักษณ์
เดือนใจ ตีเทศน์
มนทิรา จูฑะพุทธิ
สุชาดา จักรพิสุทธิ์
สุภาวดี หาญเมธี
ศิริวรรณ เต็มผาติ

เจ้าของ

เสถียรธรรมสถาน
๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕
แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
โทรศัพท์ ๐-๒๕๑๐-๖๖๘๗
โทรสาร ๐-๒๕๑๙-๔๖๓๓
e-mail address: savikamag@yahoo.com

พิมพ์

บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด
โทร. ๐-๒๕๘๗-๑๓๗๗

ราคา

๘๘ บาท

เสวียม

นิตยสาร
เพื่อชีวิต
ทั้งดงาม
และเป็นอิสระ

ปีที่ ๗
ฉบับที่ ๖๖
๒๕๔๗

ปฏิทินข่าว

วิถีแห่งสติ

- ๐๘.๐๐ น. ทำวัตรเช้า ณ ห้องพระบรมสารีริกธาตุ
- ๑๐.๐๐ น. สนทนาธรรม / สมาธิภาวนา / ภาวนากับการทำงาน
- ๑๑.๓๐ น. พิจารณาอาหารกลางวัน
- ๑๓.๓๐ น. ฝึกภาวนาอย่างผ่อนคลายในอิริยาบถนอน (สำหรับคนนอนไม่หลับ)
- ๑๔.๐๐ น. เดินเล่นอย่างมีสติ (เดินจงกรม)
- ๑๕.๐๐ น. คุยกันเหมือน... เป็นเพื่อนทุกข์ / ตอบคำถาม
- ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น ณ ห้องพระบรมสารีริกธาตุ

เชิญร่วมปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นของขวัญแก่ตัวท่านเอง

ชีวิตส่องใสที่ใคร ๆ ปรารถนา

นำปฏิบัติโดย แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

ระหว่างวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๔๗ - ๒ มกราคม ๒๕๔๘

วันหยุดสัปดาห์ที่ ๓๐ ธันวาคม

- ๑๔.๐๐ น. ลงทะเบียนเข้าที่พัก
- ๑๗.๐๐ น. ปฐมนิเทศ
- ๑๘.๐๐ น. ระฆังแห่งสติ
- ๑๘.๑๕ น. ทำวัตร (สวดมนต์เย็น)
- ๑๙.๐๐ น. สนทนาธรรมและนำภาวนาโดย แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด
- ๒๑.๐๐ น. ธรรมสวัสดิ์ / พักอย่างมีสติ

วันศุกร์ที่ ๓๑ ธันวาคม

- ๒๐.๐๐ น - ๒๑.๓๐ น. เชิญร่วมฟังธรรม "ชีวิตส่องใสที่ใคร ๆ ปรารถนา"
บรรยายโดย พระอาจารย์สุรศักดิ์ สุรญาโณ
และร่วมปฏิบัติธรรม สวดมนต์ข้ามคืน โดย แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

วันเสาร์ที่ ๑ มกราคม ๒๕๔๘

- ๐๗.๓๐ น. ทำบุญตักบาตรเนื่องในวันปีใหม่
และดำเนินชีวิตอยู่บนมรรคาแห่งการตื่นตลอดปี

ขอเชิญร่วมปฏิบัติธรรม (พักค้าง) *ฟรี-ที่พักแรมฟรี*

ระหว่างวันที่ ๑-๗ ของทุกเดือนจนถึงสิ้นปี ๒๕๔๗

และทุกวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์

สนใจ... ติดต่อขอรับใบสมัครและระเบียบการปฏิบัติได้ทุกวัน
ที่เสถียรธรรมสถาน สอบถามเพิ่มเติม ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๘

สารบัญ

- ๘ บทความพิเศษ
- ๑๐๔ วาหะพุทธกาล
- ๑๐๘ เรื่องพิเศษ
- ๑๓๒ วิถีชีวิต
- ๑๖๓ เก็บมาเล่า...เอามาฝาก
- ๑๗๔ จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์
- ๑๘๔ เล่าสู่กันฟัง
- ๑๙๐ สมากมอมยิ้ม
- ๑๙๕ อาหารปรุงด้วยรัก

๑๙๘ เรื่องนี้...อยากเล่า

๒๑๑ คู่ยแคะความคิดกับหมอพริทพย

๒๑๗ แม่ลูกมอโลก

๒๒๔ น้ำค้างหยดใส

๒๓๐ ๓-๕-๖

๒๓๓ สิ่งแอดรัก

๒๓๘ สุขกายสบายใจ

๒๔๒ ๓-๕-๖



พระพรหมคุณาภรณ์ ปญฺญฺโต
เจ้าอาวาสวัดญาณเวศกวัน อ.สามพราน
จังหวัดฉะเชิงเทรา มณฑลฉะเชิงเทรา คือ พระวิสุทธิญาณ
แห่งหนังสืออีก ๑๕๐ เล่ม
ได้รับรางวัล "การตีพิมพ์ดีเด่น" จาก
องค์การยูเนสโก ปี ๒๕๓๗
พิมพ์ในประเทศไทย ๒๐๑๗ และนอกเหนือคือ ๑๔
เจ้าได้รับรางวัลอื่น.



ธรรมะ กับการทำงาน

งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข

คนทำงาน ถ้าตั้งใจทำงานอย่างขยัน
หมั่นเพียร ซื่อสัตย์สุจริต แค่นี้ก็เรียกว่ามี
ธรรมะในการทำงานแล้ว

แต่เมื่อพูดกันอย่างจริงจัง ธรรมะคงไม่
ใช่เท่านั้น เพราะว่าธรรมะนั้นมีความหมายกว้าง
มาก

ธรรมะเป็นเรื่องของความจริง ความ
ถูกต้อง ความดี ความงาม และการปฏิบัติที่
ถูกต้องในเรื่องนั้น ๆ ในการทำงาน ธรรมะก็
หมายความว่าเราทำงานถูกต้องตามความหมาย
ของงาน และทำให้งานได้ผลตามเหตุตามผล
ของมัน ทั้งหมดนี้รวมอยู่ในความหมายของคำ
ว่า ‘ธรรม’ ซึ่งเป็นคำที่มีความหมายกว้างอย่าง

ยิ่ง

เริ่มต้นเราคงต้องมาพูดกันก่อนว่า ‘เราทำงานเพื่ออะไร?’ พอถามอย่างนี้ก็ตอบกันได้หลายอย่าง เวลาพูดออกมาข้างนอก เราก็อาจจะตอบว่าเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เพื่อสังคม หรืออะไรทำนองนี้ แต่เวลาพูดกันเป็นส่วนตัว มันมักจะมาลงที่นี้ คือ ‘ทำงานก็ต้องได้เงินสิ’ คำตอบนี้แหละที่รู้สึกว่าเป็นเรื่องใหญ่ในสังคมปัจจุบัน คือเรื่องทำงานแล้วก็ต้องได้เงิน เราทำงานเราก็ต้องการเงินสิ ไม่มีเงินเดือนให้ ใครจะไปทำงานล่ะ และอีกอย่างหนึ่งที่เราต้องการก็คือ ‘ความสุข’ ฉะนั้น ถ้าพูดกันแบบกันเอง ในการทำงานมักจะมีคำที่สำคัญคือ หนึ่ง ทำงาน สอง ก็ต้องได้เงิน และสามคือ เราก็จะมีความสุข

งาน เงิน สุข สามอย่างนี้มาต่อกันเป็นชุด จนกระทั่งสมัยหนึ่งได้เกิดเป็นคำขวัญขึ้นมาเลยทีเดียว ท่านผู้ใดที่อายุยาวสักหน่อย ผ่าน พ.ศ. ๒๕๐๓ มา จะได้ยินคำขวัญออกวิทยุทุกวัน เข้า-คำ ว่า ‘งานคือเงิน เงินคืองาน บันดาลสุข’ ข้อความนี้ โยมที่อายุมากหน่อยจะจำได้ แต่คนรุ่นหลัง ๆ ไม่ทัน

คำขวัญนี้มีสามคำ ที่พูดไปแล้วก็ครบ งานคือเงิน และเงินคืองาน แล้วสุดท้ายก็บันดาลสุข

งานคือเงิน หมายถึง คนที่ไปทำงาน หรือฝ่ายลูกจ้าง ซึ่งจะบอกว่า ฉันทำงานก็ต้องได้เงินนะ ส่วนฝ่ายนายจ้างก็บอกว่า เงินคืองาน ฉันให้เงินก็ต้องได้งานให้สมกับเงิน และลงท้ายทุกคนก็บอกว่า เมื่อได้เงินมาแล้วที่นี้ เงินนั้นก็จะเป็น บันดาลสุข ละ

ที่นี้ ในคำชุดนี้มีข้อสังเกต คือ ในเรื่องงาน เงิน และ

ความสุขนั้น เรามักจะพูดถึงงาน แล้วโยงไปถึงความสุขโดยผ่านเงิน หมายความว่า ทำงานแล้วก็ได้เงิน แล้วจึงมีความสุข เราไม่สามารถพูดว่า งานก็เป็นความสุขด้วย งานทำให้ได้เงิน แล้วเงินจึงบันดาลความสุขให้ งานบันดาลความสุขโดยตรงไม่ได้ กลายเป็นต้องบันดาลความสุขโดยผ่านเงิน เราพูดได้ใหม่ว่า ‘งานบันดาลสุข’ จะเห็นว่างานบางทีไม่เป็นสุข แต่งานกลายเป็นทุกข์ไปเสีย ต้องมีเงินก่อนจึงจะมีสุขได้ นี่เป็นข้อสังเกตที่ ๑



ข้อสังเกตที่ ๒ คือ ในคำพูดนี้เรามักนึกถึงเรื่องของตัวเอง เวลาเราพูดถึงงาน งานก็คือ งานที่ฉันทำอยู่นี้แหละ ไม่ได้นึกกว้างไปกว่านี้ หรือแม้แต่ถามว่างานนั้นมีความหมายแค่ไหน เพียงใด ความจริง คำว่างานมีความหมายมากมาย แต่เรานึกถึงแค่หน้าที่ที่ฉันรับผิดชอบ ที่ฉันทำอยู่นี้ ซึ่งโยงต่อไปยังข้อความต่อไป ที่บอกว่า ‘คือเงิน’ และเมื่อได้เงินมาแล้วก็ทำให้มี **ความสุข** ทั้งหมดนั้นเป็นเรื่องของตัวเอง งานที่ฉันทำ ฉันต้องได้เงิน เงินเป็นของฉัน และฉันได้เงินมาแล้วฉันใช้จ่ายก็เป็นความสุขของฉัน งานจึงหมายถึง **งานที่ฉันทำอยู่ที่จะทำให้ฉันได้เงินมาหาความสุขนี้แหละ** แต่ที่จริงผลของงานที่แท้ไม่ได้อยู่ที่ตัวเรา อย่างน้อยมันก็ไม่ได้จำกัดอยู่ที่ตัวเราเท่านั้น ผลของงานที่จริงหมายถึงประโยชน์แก่ส่วนรวม หรือแก่สังคม

จะเห็นได้ว่า แม้แต่ตัวเราเองนี่แหละ เวลาพูดในเชิง



การแพทย์มีผลโดยตรงคือ การทำให้คนไข้หายป่วยใช้ มีสุขภาพดี แต่มีผลโดยอ้อมตามเงื่อนไขในทางอาชีพคือ การได้เงินเดือนดี หรือมีผลตอบแทนมาก

เหตุผล เราจะเน้นในแง่ส่วนรวมหรือสังคม เราจะพูดว่างานนี้เพื่อประโยชน์ส่วนรวม เพื่อช่วยกันสร้างสรรค์สังคม เพื่อช่วยแก้ปัญหา แต่ในแง่ความรู้สึกเราจะเน้นที่ตัวเอง เวลาพูดว่างานคือได้เงิน และเงินบันดาลสุขนี้ เรามักนึกถึงแต่เรื่องของตัวเองไปหมด

คำว่าความสุขที่อยู่ท้ายนี้ ที่จริงไม่ใช่แค่ความสุขของเรา มันหมายถึงความสุขหรือประโยชน์ที่เกิดขึ้นแก่ส่วนรวมหรือแก่สังคมด้วย แต่เพราะเหตุที่คำว่า 'สุข' ในที่นี้ เรามักจะนึกจำกัดอยู่แค่ตัวเอง จึงอาจจะต้องเพิ่มถ้อยคำเข้ามาอีกหนึ่งคำ ให้ระบุชัดถึงความสุขในแง่ที่เกี่ยวกับสังคมส่วนรวม คือประโยชน์ที่เกิดกับสังคม เช่นการทำงานในทางการแพทย์คือการรักษาพยาบาล ย่อมต้องการผลอย่างแน่นอนว่า เพื่อจะช่วยคนเจ็บไข้ได้ป่วย คือเป็นงานทางด้านสังคมเพื่อช่วยเพื่อนมนุษย์ เพราะฉะนั้น ความหมายของงานอีกอย่างหนึ่งก็คือการทำให้เกิดประโยชน์สุขแก่สังคมนั่นเอง จึงเท่ากับว่าเราต้องแยกเป็นสี่ เพราะว่าสุขที่เราพูดเมื่อก็เป็นสุขส่วนตัวไปแล้ว เราจึงต้องเพิ่มประโยชน์สุข (ของส่วนรวมหรือสังคม) เข้ามาอีกอย่างหนึ่ง

ประโยชน์จากงานนั้นเป็นผลโดยตรงจากการทำงานของ เรา ที่บอกว่าเป็นผลโดยตรง เพราะงานแต่ละอย่างนั้นมีผลโดยตรงกับผลโดยอ้อม ผลโดยตรงก็คือ ผลที่เกิดตามเหตุโดยธรรมชาติของงานนั้น ดังที่ยกตัวอย่างบ่อย ๆ เช่น ในการทำสวน ผลโดยตรงของการทำสวนคือการที่ต้นไม้เจริญงอกงาม ซึ่งเป็นผลที่แท้จริงตามธรรมชาติ แต่ผลสำหรับตัวเราก็คือ ‘เงิน’ ซึ่งเป็นผลโดยอ้อมที่เกิดขึ้นตามเงื่อนไขที่ได้ตกลงกำหนดกัน

จะเห็นว่าการรักษาพยาบาลก็เช่นเดียวกัน การแพทย์มีไว้เพื่ออะไร การแพทย์มีผลโดยตรงคือ การทำให้คนไข้หายป่วยใช้มีสุขภาพดี แต่มีผลโดยอ้อมตามเงื่อนไขในทางอาชีพคือ การได้เงินเดือนดี หรือมีผลตอบแทนมาก

ในบรรดาผลสองอย่างนี้ ผลโดยตรงตามธรรมชาติที่ตรงตามเหตุ เป็นผลที่เราต้องการแท้จริง ซึ่งเป็นผลที่เกี่ยวกับประโยชน์แก่สังคม เป็นเรื่องของส่วนรวม ดังนั้น เมื่อพูดให้ครบโดยรวมประโยชน์สุขแก่ส่วนรวมที่เป็นผลโดยตรงของงานนี้เข้าด้วย จึงแยกองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องในการทำงานเป็นสี่อย่าง คือ งาน เงิน ประโยชน์ (ส่วนรวม) และ ความสุข (ส่วนตัว) แต่เวลานี้ปัญหาได้เกิดขึ้นว่าองค์ประกอบสี่อย่างนี้ไม่กลมกลืนกัน

เรามักจะมองแยกกัน อย่างที่พูดเมื่อกี้ว่า ทำงานก็ได้เงิน แล้วจึงบันดาลความสุขให้ พอพูดว่า งาน เงิน เป็นประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ และเป็นความสุขแก่ตัวเอง บางทีก็ไม่เป็นเสียแล้ว ถ้าอย่างนี้จะเกิดปัญหา พูดได้เลยว่า ผู้ใดประสาณสี่ข้อให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกันได้เมื่อไร ผู้นั้นจะทั้งมีความสุขในตัวเอง ใน

การทำงาน และจะทำให้งานได้ผล เป็นประโยชน์แก่สังคมอย่างเต็มที่ด้วย ทำอย่างไรจะให้มันกลมกลืนกันไปหมดว่า งานคือเงินก็ใช่ งานเป็นความสุขด้วย ก็ใช่ ไม่ใช่งานต้องไปเป็นเงิน แล้วจึงจะเป็นความสุข คือต้องไปผ่านเงินก่อน ถ้าอย่างนี้งานก็กลายเป็นความทุกข์



ในการปฏิบัติที่ถูกต้อง ต้องให้งานก็เป็นความสุขด้วย เงินก็เป็นความสุขด้วยกลมกลืนกันหมด ถ้าเป็นอย่างนี้เมื่อไร ก็สำเร็จเมื่อนั้น แลผมยังเติมคำว่าประโยชน์เข้ามาด้วยหมายความว่าให้ได้ทั้งสี่ข้อ ประสานกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน พูดได้เลยว่า ถ้าใครทำให้อันใดสี่ข้อ ผสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ทั้งหมด นั่นแหละ จึงจะประสบความสำเร็จในการทำงาน แต่เวลานี้อันใดสี่ข้อนั้นอาจจะยังแยกกันอยู่กระจัดกระจาย

ยิ่งกว่านั้น ถ้าทำให้กลมกลืนกันได้จริงๆ ในที่สุด เงินจะกลายเป็นเพียงตัวเสริมเท่านั้น คือเป็นผลพลอยได้ ซึ่งอาจจะมาทำให้เรามีความสุขมากขึ้น โดยที่ถ้าโดยตัวงานเราก็มีความสุขอยู่แล้วแต่เงินมาเสริมความสุขเท่านั้น เพราะที่จริงนั้น เงินเป็นของแถมมาทีหลัง เป็นของที่เกิดขึ้นในสังคมมนุษย์ที่เจริญมีอารยธรรมแล้ว

เดิมทีเดียว คนที่เราเรียกว่าไม่มีอารยธรรมเขาก็ต้องทำงาน ขุดดิน ถางหญ้า และเมื่อทำไป ผลของงานก็เกิดขึ้นมา เวลา

นั้นคนยังไม่รู้จักใช้เงิน เมื่อเขายังไม่มีเงินใช้ แล้วเขายังไม่มีความสุขหรือ ถ้าต้องรอเงินจึงจะมีความสุข คนในสมัยก่อนนี้ไม่มีเงิน ก็มีความสุขไม่ได้นะสิทธิ์ที่จริงเงินเป็นของแถมเพิ่งเกิดทีหลัง ถ้าจะเป็นมนุษย์ที่เข้าถึงความจริงแท้ จะต้องมีความสุขที่เกิดขึ้นในเนื้อแท้ของชีวิตจิตใจ ซึ่งจะนำไปโดยสอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติเลย คือ ในที่สุดแล้วงานเป็นความสุขอยู่ในตัว แล้วเงินก็มาแถมมาเติม มาเสริมสุขให้มากยิ่งขึ้น ถ้าใครทำได้แบบนี้ก็แสดงว่าเป็นคนที่เข้าถึงความจริงของชีวิต และจะเป็นคนที่ไม่หลงไม่พลาด พร้อมทั้งจะมีความสุขที่แท้จริง แต่จะประสานสี่ข้อนี้เข้าด้วยกันได้อย่างไร นี่ก็คือธรรมะเข้ามาในการทำงาน แต่ตอนนี้จะยังไม่พูดเพราะจะพูดเรื่องทั่วไปก่อน

ทำงานคือทำสัมมาชีพ

ทำสัมมาชีพคือทำชีวิตและสังคมให้พัฒนา

หันมาพูดถึงความหมายพื้นฐานของงาน ก่อนที่เราจะก้าวไปถึงขั้นที่จะประสานกลมกลืนให้องค์ประกอบ ๓ ก็ตาม ๔ ก็ตาม ที่พูดมาแล้วนั้นกลมกลืนเป็นอันเดียวกัน เราต้องเข้าใจความหมายก่อนว่า ‘งานคืออะไร?’

ในที่นี้ไม่ต้องพูดถึงความหมายโดยตรง งาน ที่เราทำในสังคมนั้น มักจะเน้นกันว่า **จะต้องเป็นสัมมาชีพ** ถ้าเข้าใจคำนี้แล้วความหมายของงานจะมาเองในตัว สัมมาชีพ หรือสัมมาอาชีพะนั้นเป็นอย่างไร พูดกันสั้น ๆ คนทั่วไปมองว่า สัมมาชีพ ก็คืออาชีพที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมาย อย่างนี้เป็นความหมายสั้น ๆ แต่

ความจริงงานมีความหมายลึกซึ้งกว่านั้น ลองแยกศัพท์ออกไป
สัมมาชีพ ประกอบด้วย สัมมา+อาชีพ แล้วเรียกสั้น ๆ ก็เป็น
สัมมาชีพ หรือจะแยกเป็น สัมมา+อาชีพะก็ได้ ภาษาเดิมเรียกว่า
อาชีพะ ก็อันเดียวกัน เมื่อแยกเป็นสองคำแล้ว ก็มาดูทีละคำ

๑. อาชีพะ หรือ อาชีพ ก็คือ การหาเลี้ยงชีพ แค่นี้เรา
ก็ได้ความหมายที่ ๑ ของ ‘งาน’ แล้ว คือเป็นเครื่องหาเลี้ยงชีพ ที่
เราพูดกันในแง่ได้เงินได้ทอง หรือจะได้มีปัจจัย ๔ มีสิ่งของเครื่อง
ใช้ อันนี้เป็นความหมายอย่างง่าย แต่เป็นเครื่องมือหาเลี้ยงชีพ
ยังไม่พอ ต้องเป็นสัมมาด้วย สัมมาเป็นตัวจำกัดให้แคบลงไป การ
หาเลี้ยงชีพอย่างไรเป็นสัมมา?

๒. สัมมา แปลว่า ถูกต้อง คือถูกต้องตามความหมาย
ของมัน ถ้าจะเอาลึกซึ้งก็อย่างที่ว่าเมื่อก็ เช่น เป็นคนทำสวน การ
ที่ทำสวนนั้นไม่ใช่เพียงเพื่อให้ได้เงินเดือนมา แต่ทำสวนเพื่อให้ได้
ผลที่ตรงตามเหตุ คือเมื่อทำสวนก็ต้องการให้ต้นไม้เจริญออกมา
เมื่อทำงานทางแพทย์ เช่นรักษาคนไข้ ก็คือต้องการช่วยให้คนไข้
หายป่วย หรือช่วยให้เพื่อนมนุษย์ในสังคมนี้มีสุขภาพดีขึ้น บรรเทา
จากโรคภัยไข้เจ็บ อย่างนี้ถือว่าตรงไปตรงมา คือ เหตุตรงกับผล
ส่วนการได้เงินได้ทองมาก็เป็นเรื่องของความหมายโดยอ้อมตาม
เงื่อนไข คือ เป็นเครื่องมือเลี้ยงชีพ เมื่อถูกต้องตามความหมาย
ที่แท้จริง คือตรงเหตุตรงผลแล้วก็มีผลดีทุกอย่าง คืออย่างไร?

ในเรื่องที่เป็นอาชีพของมนุษย์นี้ เรามอง ในแง่สังคม ก่อน
คือจะต้องดีแก่สังคม ดังที่มีการเน้นว่า สัมมาชีพ คือ อาชีพที่ถูก
ต่อนั้นจะต้องไม่เบียดเบียน ก่อความเดือดร้อนไม่บั่นทอนทำลาย

สัมมาชีพต้องเป็นอาชีพที่ช่วยแก้ปัญหา หรือ
ช่วยสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมอย่างไร



สังคม เพราะฉะนั้นจึงมีคำอธิบายว่าไม่ผิดกฎหมาย เพื่อเข้ามา
เน้นในแง่ที่ว่า ไม่ก่อความเดือดร้อนเบียดเบียน ไม่ทำลายใคร ใน
ขั้นนี้เป็นความหมายเชิงปฏิเสธซึ่งต้องมาก่อน

อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่แค่ปฏิเสธ จะต้องมีความหมายเชิง
สร้างสรรค์ด้วย คือนอกจากไม่เบียดเบียนไม่ก่อความเดือดร้อน
แก่ใครแล้ว อาชีพที่เราทำนี้ จะเรียกว่า **สัมมาชีพ ต้องเป็นอาชีพ
ที่ช่วยแก้ปัญหา หรือช่วยสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมอย่างไร**
อย่างหนึ่ง โดยช่วยให้ชีวิตดีขึ้น สังคมเจริญงอกงามขึ้น อย่าง
น้อยก็บับัดปิดเป่าความทุกข์ยากเดือดร้อน

ยกตัวอย่างอาชีพของแพทย์และพยาบาลนี้ มีทั้งสองด้าน
คือในด้านแก้ปัญหา ก็บับัดความเจ็บไข้ได้ป่วย และในด้านสร้าง
สรรค์สังคม ก็ทำให้คนมีสุขภาพดี จะได้เป็นทรัพยากรที่ดีของ
ประเทศชาติและสังคม ช่วยสร้างสรรค์ทำให้สังคมเจริญงอกงาม
ต่อไป ความหมายในแง่สังคมนี้ด้านหนึ่งแล้ว

ทีนี้ **ในแง่ตนเอง** สัมมาชีพต้องดีต่อตัวเองด้วย ดีแก่ตัว
เองอย่างไร? อาชีพทุกอย่างนั้น ถ้าเป็นอาชีพที่ดี จะเป็นโอกาส

ในการพัฒนาชีวิตของตน ชีวิตของคนเรานี้ต้องพัฒนาตลอดเวลา ต้องเจริญงอกงามขึ้น

๑. ในด้านพฤติกรรม คือการดำเนินชีวิตทั่วไป การเป็นอยู่ การเกี่ยวข้องกับผู้คน

๒. ในด้านจิตใจ คือ ในเรื่องคุณธรรม ความสามารถ หรือสมรรถภาพของจิตใจ และความสุข โดยเฉพาะการมีสุขภาพจิต และ

๓. ในด้านปัญญา ความรู้ความเข้าใจ ความสามารถในการคิดพิจารณาวินิจฉัยและจัดดำเนินการ

คนเราจะเจริญงอกงามได้ ก็ต้องเก่งขึ้นในด้านต่าง ๆ เหล่านี้ เมื่อเราประกอบอาชีพที่ดี ก็จะเป็นโอกาสให้เราได้พัฒนาตนเองในด้านพฤติกรรม เราก็จะรู้จักดำเนินชีวิตให้ถูกต้อง เราจะรู้จักอยู่ร่วมและทำงานร่วมกับผู้อื่น ได้เรียนรู้มารยาทต่าง ๆ รู้จักติดต่อเข้าพบเข้าหา รู้จักพูดจาปราศรัย รู้จักที่จะปฏิบัติงานต่าง ๆ ให้ได้ผลดียิ่งขึ้น พฤติกรรมของเราก็พัฒนา

ส่วนในด้านจิตใจ เวลาทำงานทำการ ขณะที่ฝึกการอยู่ร่วมกับผู้อื่นให้รู้จักการอยู่ร่วมสังคม เพื่อให้มีความสัมพันธ์ที่ดีนั้น เราก็ฝึกความมีน้ำใจเมตตากรุณาที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และในตัวเองเราก็ได้ฝึกความรับผิดชอบ ความขยัน ความอดทน ความมีใจหนักแน่นมั่นคง ความมีสติ การมีสมาธิหรือความมีใจแน่วแน่ในการทำงาน เป็นต้น

ต่อไปในด้านปัญญา เมื่อเราทำงาน เราจะได้เรียนรู้เพิ่มขึ้น การทำงานทำให้เรารู้วิชาการของเราชัดเจนและชำนาญยิ่งขึ้น

ทำให้เราได้คิดได้ค้นคว้า เรียนหาทางแก้ปัญหา รู้วิธีจัดการดำเนินการ และเรียนรู้ไม่เฉพาะในเรื่องวิชาการและการทำงานเท่านั้น แต่ได้เรียนรู้โลกและชีวิตด้วย เริ่มแต่ได้เรียนรู้เพื่อนมนุษย์ ทำให้รู้จักและเข้าใจผู้คนในสังคม ตลอดจนรู้จักเห็นใจเพื่อนมนุษย์ และแม้แต่มองเห็นความเปลี่ยนแปลงเป็นไป และเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งหลาย พุດสั้น ๆ ว่า ได้เรียนรู้โลกและชีวิต มีความเข้าใจเพิ่มขึ้น

ชีวิตของเรานี้ ที่เราได้พัฒนาตนเองขึ้นมา นั้น ส่วนใหญ่พัฒนาจากการทำงาน เพราะว่าชีวิตของเราอยู่กับการทำงานหลายเปอร์เซ็นต์ วัน ๆ หนึ่ง เราอยู่กับการงานอาชีพครึ่งค่อนวัน เช่น อาจจะต้องทำงานแปดชั่วโมง หรืออาจจะเกินกว่านั้น เพราะบางทีต้องมาก่อนเวลา บางทีต้องเลิกหลังเวลา ชีวิตของคนเราจึงอยู่กับการงานเป็นส่วนใหญ่ เพราะฉะนั้น ถ้าเราจะพัฒนาชีวิตของเราก็ต้องใช้อาชีพการงานของเรานี้แหละเป็นเวที หรือเป็นแดนเป็นสนามที่พัฒนาตนเอง มิฉะนั้นเราจะหาโอกาสพัฒนาตนเองได้ยาก ถ้าเรามุ่งอย่างเดียวว่าจะทำงานทำการเพื่อได้เงิน เราก็จะพลาดโอกาสที่ดีนี้ไปเสียหมด เพราะฉะนั้น ที่เรียกว่าสัมมาชีพจึงมีความหมายกว้าง

ขอสรุปอีกครั้งว่า อาชีพก็คือเครื่องมือหาเลี้ยงชีพ และที่เป็นสัมมา ก็เพราะมีความหมายถูกต้อง คือเป็นไปตามเหตุผลที่ว่า ทำให้เกิดผลที่ต้องการของการทำงาน อาชีพนั้น ซึ่งแต่ละอาชีพมีวัตถุประสงค์





งานคือเวลาส่วนใหญ่แห่งชีวิตของเรา บุคคล
ใดไม่สามารถมีความสุขจากการทำงานก็แสดงว่า
เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตของเขานั้นไม่มีความสุขซึ่ง
แสดงว่าเป็นการขาดแคลน หรือความสุขเสีย
อย่างสำคัญยิ่ง

ประสงค์ของมันเอง ดังเช่นการแพทย์และพยาบาลมีวัตถุประสงค์
เพื่อจะช่วยให้คนไข้หายโรคร้ายไข้เจ็บ และมีสุขภาพดี อาชีพที่
เป็นสัมมาจึงเป็นอาชีพที่ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนทำ-
ลายใคร และยังแก้แค้นแก้ปัญหาและสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมด้วย
นอกจากนั้นก็ยังดีกับตัวเองโดยเป็นโอกาสในการพัฒนาชีวิตทุก
ด้าน

ถ้าเรามองความหมายถูกต้องอย่างนี้ เวลาทำงานเราก็จะ
พยายามทำให้ได้ตามนี้ แล้วเราจะมีความสุขในการทำงานเพิ่มขึ้น
เพราะเราทำงานอย่างมีจุดหมาย ไม่ใช่ทำงานโดยมุ่งผลตอบแทน
คือเงินอย่างเดียว ซึ่งจะทำให้เราขาดประโยชน์ที่พึงได้ไปอย่างมาก
พร้อมกันนั้นความทุกข์ก็จะมากกว่าสุข เพราะการทำงานกลายเป็น
การรอความสุข เวลาทำงานจึงกลายเป็นเวลาแห่งความทุกข์ โดยที่
ความสุขนั้นขึ้นต่อเงิน ซึ่งเป็นสิ่งที่รอ ที่ยังไม่มาถึงสักที

นี่เป็นจุดเริ่มต้น เมื่อให้ความหมายพื้นฐานอย่างนี้แล้ว เรา
ก็มาดูแนวทางที่จะประสานองค์ประกอบต่าง ๆ ที่พูดไปเมื่อกี้ คือ
เรื่องงาน เรื่องเงิน เรื่องประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ และเรื่องความ

สุขของตนเองว่าจะทำอะไร

ต้องการผลตอบแทน สุขไม่มาจนกว่าได้เงิน

ต้องการผลของตัวงาน สุขของกงานไปกับการทำงาน

ได้พูดในตอนต้นแล้วว่า คนไม่น้อยมองเงิน งาน และความสุข ในแง่ที่ว่า ความสุขนั้นต้องอาศัยเงินเป็นตัวบันดาล งานจะให้ความสุขโดยผ่านเงิน แต่ถ้าเรามีความสุขโดยผ่านเงินอย่างเดียว ช่องทางแห่งความสุขของเราก็จะแคบมาก นอกจากแคบแล้วก็มีได้น้อยและสั้นด้วย เพราะจะต้องรอนาน เดือนหนึ่งจึงจะได้เงินครั้งหนึ่ง หรือแม้จะจ่ายบ่อยกว่านั้นก็แล้วแต่ มันก็นานหรือเป็นครั้งคราว ไม่ใช่ตลอดเวลา ในเวลาระหว่างนั้นก็เป็วันเป็นอาทิตย์ เป็นสัปดาห์ ที่จะต้องรอดด้วยความทุกข์ทรมานกว่าจะได้เงิน

นอกจากนั้นเงินทองนี้เป็นของข้างนอก มันไม่ได้เข้าไปถึงในเนื้อตัวของชีวิตอะไรที่เราจะได้แท้จริงจะต้องเข้าไปถึงในเนื้อตัวของชีวิต ถึงเราจะได้เงินมา เงินนั้นก็อยู่ข้างนอก สิ่งที่ได้แก่เราแท้จริงจะต้องเป็นการได้ที่เข้าไปในเนื้อตัวของชีวิตของเราเลย เมื่อเป็นเช่นนี้เราจะทำอะไร จุดสำคัญจึงอยู่ที่สาระซึ่งได้พูดไปแล้วว่า งานคือเวลาส่วนใหญ่แห่งชีวิตของเรา บุคคลใดไม่สามารถมีความสุขจากการทำงานก็แสดงว่าเวลาส่วนใหญ่ในชีวิตของเขานั้นไม่มีความสุข ซึ่งแสดงว่าเป็นการขาดแคลนหรือความสุขสูญเสียอย่างสำคัญยิ่ง

เพราะฉะนั้น ใครก็ตามที่ต้องการให้ชีวิตมีความสุข คือ

ต้องการให้ชีวิตส่วนใหญ่ที่เป็นอยู่ดำเนินไปตลอดเวลาที่มีความสุข เขาจะต้องทำให้งานเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความสุข คือต้องทำงานอย่างมีความสุขให้ได้ ถ้ามีฉะนั้น ชีวิตส่วนใหญ่จะเป็นชีวิตแห่งความทุกข์

เป็นอันว่า จุดสำคัญเรายอมรับความจริงที่ว่า งานเป็นเวลาส่วนใหญ่แห่งชีวิตของเรา เราต้องให้งานเป็นความสุขให้ได้ แต่จะให้งานเป็นความสุขได้อย่างไร? เรื่องนี้ขอออกไปก่อนอีกกนิດหนึ่ง

ตอนนี้ขอแทรกก่อนว่า งานที่จะทำให้เรามีความสุขเพิ่มขึ้นก็คือ การที่เราได้ประโยชน์จากการทำงาน โดยเฉพาะประโยชน์ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของการทำงานนั้น เช่น การที่คนไข้หายป่วย มีสุขภาพดี เป็นจุดมุ่งหมายและเป็นประโยชน์โดยตรงของการทำงานแพทย์และพยาบาล ถ้าเราได้ความสุขจากการเห็นคนไข้หายป่วย หรือมีสุขภาพดีขึ้น ก็แสดงว่าเราได้รับผลที่ตรงตามเหตุ ถ้า

เราต้องการผลที่ตรงตามเหตุ ความสุขก็จะเกิดขึ้นมาได้ทันที

ความสุขเกิดจากการได้สนองความต้องการ ถ้าเราต้องการวัตถุ บริโภคหรือสิ่งเสพ เมื่อเราได้สิ่งนั้นมา เราก็มีความสุข แต่ถ้าเรามีความต้องการอย่างอื่น เช่นอย่างเป็นพ่อ เป็นแม่ ต้องการให้ลูกมีความสุข ถ้าเราต้องการให้ลูกมีความสุข เราก็



จะมีความสุขเมื่อเห็นลูกมีความสุข เพราะการมีความสุขของลูก นั่นก็คือการที่เราได้สนองความต้องการของเรา เมื่อเราต้องการให้ใครคนไหนก็ตามมีความสุข แล้วเราทำให้เขามีความสุขได้ เราก็ได้สนองความต้องการของเรา และเราก็จะมีความสุขด้วย

ที่นี้ ความต้องการเหล่านี้ต้องสร้างขึ้น ถ้าเราไม่สร้างขึ้น มันก็ไม่มี การสร้างอย่างง่าย ๆ ก็คือ ความต้องการผลของตัวงาน ตามเหตุตามผลของมัน คือเมื่อทำงานอะไรก็ต้องการผลของงาน นั้น ยกตัวอย่างง่าย ๆ อย่างที่พูดเมื่อกี้ เช่น งานทำสวน ถ้าคนทำสวนต้องการผลโดยตรงของเหตุคือการทำสวน การทำสวน เป็นเหตุ ผลโดยตรงของการทำสวนตามกฎธรรมชาติที่เลี่ยงไม่ได้ ไม่มีใครปฏิเสธได้ ก็คือความเจริญงอกงามของต้นไม้ ถ้าเขาต้องการความงอกงามของต้นไม้แล้วเขามาทำสวน เขาจะมีความสุข ในการทำสวนเมื่อเขาเห็นต้นไม้เจริญงอกงาม ความต้องการของเขา ก็ได้รับการสนองและเขาก็จะมีความสุข

แม้แต่ระหว่างนั้น ขณะที่กำลังทำงานอยู่ เมื่องานที่ตัว ทำก้าวหน้าไป ก็ยิ่งมองเห็นความสำเร็จของงานหรือผลที่ต้องการ ใกล้เคียงเข้ามา ก็ยิ่งมีความหวัง และมีความอึดใจ เขาจึงมีความสุข ได้ตลอดเวลา พอต้นไม้งามขึ้น ก็ดีใจ ปลื้มใจ ต้นไม้ต้นไหนยังไม่งามก็กุลิกุจอไปรดน้ำพรวนดิน พยายามหาทางและตั้งใจทำเต็มที่ เพื่อให้ต้นไม้ที่นั้นงาม พอทำให้มันงามขึ้นมา แก้ปัญหาได้ หรือ ทำก้าวหน้าไป ๆ ก็มีความสุขไปเรื่อย ๆ ทุกขั้นตอน

ในทางตรงข้าม ถ้าเราไม่มีความต้องการอันนี้ คือไม่ต้องการความเจริญงอกงามของต้นไม้ เรียกว่าไม่ต้องการผลธรรมชาติ

ที่เกิดตามเหตุ เราก็ต้องการผลสมมติที่ตกลงกันตามเงื่อนไขคือ ทำสวนแล้วได้เงินเดือน ๕,๐๐๐ บาท เราต้องการแต่เงิน ๕,๐๐๐ บาท เราจะไม่มีความสุขในการทำสวนเลย แล้วการทำสวนจะกลายเป็นความจำใจ พอจำใจก็ฝืนใจ พอฝืนใจก็ทุกข์ทรมาน เราก็จะทำงานด้วยความทุกข์ทรมานตลอดเวลา แล้วก็ไม่ต้องใจทำ เมื่อไม่ต้องใจทำงานก็ไม่ได้ผลดี นี่คือการที่เราได้แปลกแยกจากความ เป็นจริงของธรรมชาติ

ทำถูกกฎธรรมชาติ : งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข

ทำแค่งกฏมนุษย์ : งานก็ไม่ได้ผล คนก็เป็นทุกข์

มนุษย์มักจะหลงในเรื่องนี้ คือเรื่อง *กฎสองชั้น* หรือ ความจริงสองชั้น ในเรื่องคนทำสวน มีความจริงซ้อนกันอยู่สองชั้น

ชั้นที่ ๑ คือ *กฎธรรมชาติ* ได้แก่ความเป็นจริงตามเหตุผลของธรรมชาติว่า ‘การทำสวนเป็นเหตุ การงอกงามของต้นไม้เป็นผล’

ชั้นที่ ๒ คือ *กฏมนุษย์* ที่คนเรามาตกลงวางกันขึ้นเป็นเงื่อนไขว่า ‘การทำสวนเป็นเหตุ ได้เงินเดือนเป็นผล’ กฏมนุษย์นี้ เรียกว่าเป็น *กฏสมมติ*

สมมติ แปลว่า มติร่วมกัน มาจากคำว่า สัม+มติ ส์ แปลว่า ร่วมกัน *มติ* แปลว่า การยอมรับ หรือตกลง สมมติจึงแปลว่า มติหรือการยอมรับหรือข้อตกลงร่วมกัน หมายความว่า *กฏมนุษย์* ตั้งอยู่บนสมมติ หรือตั้งอยู่บนการตกลงยอมรับร่วมกัน ถ้าไม่มีสมมติ *กฏมนุษย์* ก็หายไปเลย การทำสวนเป็นเหตุ ได้เงินเดือน

ทำสวนแล้วเงินจะเกิดขึ้นมา มีที่ไหนในโลก โดย
ธรรมชาติไม่มี มันเป็นเรื่องที่มนุษย์ตกลงกัน
กำหนดขึ้น



๕,๐๐๐ บาทเป็นผล ต้องมีสมมติรองรับ ถ้าไม่มีมิตรร่วมกัน หรือ
ไม่มีการยอมรับร่วมกัน กฎนี้ก็ไม่มี กฎจะหายไปทันที ถ้าคนไม่
ยอมรับ คุณไปทำสวนหนึ่งเดือน เงินเดือน ๕,๐๐๐ บาทก็ไม่มี
เพราะโดยธรรมชาติ ทำสวนแล้วเงินจะเกิดขึ้นมา มีที่ไหนในโลก
โดยธรรมชาติไม่มี มันเป็นเรื่องที่มนุษย์ตกลงกันกำหนดขึ้น

มนุษย์มีอารยธรรม มีความสามารถในการสมมติ การ
สมมติได้นี้เป็นความสามารถพิเศษของมนุษย์ แต่ในการสมมติ
นั้นเขามีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ได้ผลตามกฎธรรมชาติ การที่เขาสมมติ
ว่าทำสวนหนึ่งเดือน ได้เงินเดือน ๕,๐๐๐ บาทนั้น ที่จริงเขาต้องการ
อะไร ตอบได้ชัดเจนว่าเขาต้องการผลตามกฎธรรมชาติ คือต้อง
การให้มีคนมาทำสวนแล้วต้นไม้จะได้เจริญออกงาม ตราบใดที่เรา
ยังสามารถโยกกฎสองอย่าง คือกฎสมมติของมนุษย์กับกฎแท้จริง
ของธรรมชาติให้ถึงกันได้ ตราบนั้นก็ไม่มีปัญหา และจะได้ผลดี
แก่โลกมนุษย์ด้วย

เราตั้งกฎมนุษย์โดยสมมติ คือตกลงกันว่า ทำสวนหนึ่ง
เดือน ได้เงิน ๕,๐๐๐ บาท ก็เพื่อว่าจะได้มีการทำสวนอย่างจริง

จึงเต็มที่ ซึ่งจะทำได้ผลตามเหตุผลของกฎธรรมชาติว่าต้นไม้
จะได้เจริญงอกงาม ถ้าคนทำสวนมาทำสวนโดยต้องการผลตาม
กฎธรรมชาติ เขาไม่แปลกแยกจากธรรมชาติ เขาก็ทำสวนโดยรัก
ต้นไม้ อยากทำให้ต้นไม้เจริญงอกงาม เมื่ออยากให้ต้นไม้เจริญงอก
งามแล้ว เขาก็ตั้งใจทำงานอย่างดี เมื่อทำงานที่สนองความต้องการ
เขาก็จะมีความสุขในการทำงาน พร้อมกันนั้น กฎมนุษย์ที่ว่าทำสวน
หนึ่งเดือนได้เงินเดือน ๕,๐๐๐ บาท ก็มาช่วยสนับสนุนให้เขาตั้ง
หน้าตั้งตาทำสวนไปได้เต็มที่ โดยไม่ต้องกังวลเรื่องปัจจัยยังชีพ เขา
ก็ทำงานได้เต็มที่ โดยมีความสุขเต็มที่ เรียกว่า ‘งานก็ได้ผล คน
ก็เป็นสุข’

แต่ที่นี้มันมีปัญหาก็คือว่า มนุษย์เกิดความแปลกแยก
กับกฎธรรมชาติ พอเกิดความแปลกแยกแล้วก็มาติดอยู่แค่สมมติ
เขาก็เอาแค่ว่าทำสวนหนึ่งเดือน ได้เงินเดือน ๕,๐๐๐ บาท เมื่อเขา
ไม่ต้องการผลตามกฎธรรมชาติ เขาก็คิดถึงการที่จะได้เงิน ๕,๐๐๐
บาทอย่างเดียว เมื่อไม่ต้องการผลตามกฎธรรมชาติ ก็รอแต่เงิน
ว่าเมื่อไรจะมา ใจไม่อยู่กับงานที่ทำ การทำสวนกลายเป็นการที่
ต้องทำ และจึงเป็นความทุกข์ทรมาน เวลาแต่ละขณะที่ผ่านไปเป็น
เวลาแห่งการรอคอย และเพราะมันทำให้เขาต้องรอนานกว่าจะ
ได้เงิน ระหว่างนั้น เวลาแต่ละขณะที่ผ่านไป กลายเป็นเวลาแห่ง
การรอคอยที่ตนเองจะต้องจำใจทนอยู่กับการทำงานซึ่งเขาไม่ได้
ต้องการเลย การทำสวนจึงทำให้เขาทรมาน ทำให้เกิดความทุกข์
ตลอดเวลา

เมื่อทุกข์ใจเขาก็ไม่ตั้งใจทำ เมื่อไม่เต็มใจทำ งานก็ไม่ได้

ผลดี ก็เลยแย่งไปด้วยกัน ชีวิตของเขาเองก็ทุกข์ทรมาน และ
สังคมก็เสียประโยชน์ เพราะงานก็ไม่ดี เรียกว่า ‘งานก็ไม่ได้ผล
คนก็เป็นทุกข์’ นี่คือการบกพร่องในสังคมมนุษย์ ซึ่งเกิดจาก
การที่มนุษย์เมื่อเจริญด้วยอารยธรรมขึ้นมาแล้ว กลับไปหลงติด
ในสมมติที่ตนเองสร้างขึ้นมา แล้วก็แปลกแยกจากธรรมชาติ จึง
ทำให้ตัวเองสูญเสียและสังคมก็เดือดร้อนด้วย

มนุษย์สร้างอารยธรรมเจริญขึ้นไป

แต่รักษากฎเดิมในธรรมชาติไว้ไม่ได้

ว่าที่จริงนั้น คนเราในยุคที่เจริญขึ้นมา
บางทีก็มีข้อบกพร่องโดยไม่รู้ตัวอย่างเรื่องความ
แปลกแยกนี้ เราแพ้คนสมัยก่อน เมื่อเราเจริญ
ด้วยอารยธรรมแล้ว การที่เราจะได้ประโยชน์
จากอารยธรรมนั้น กฎเดิมเราต้องไม่เสียด้วย
คือไม่แปลกแยกจากธรรมชาติที่เป็นของแท้ของ
จริง พร้อมกันนั้นประโยชน์ทางด้านอารยธรรม
ที่มนุษย์ได้สร้างสรรค์ขึ้นมาเราก็ได้ด้วย ถ้าอย่างนี้เราก็ได้สองชั้น
แต่มันไม่อย่างนั้น พอได้ประโยชน์จากอารยธรรมปรุงแต่งที่มนุษย์
สร้างขึ้น มนุษย์ก็ลืมกฎเดิมที่เป็นธรรมชาติ แล้วแปลกแยกจาก
ธรรมชาติเสีย



ถ้ามนุษย์สร้างอารยธรรมของตนขึ้นมาได้ แต่สูญเสียกฎ
เดิมหลุดหายไป อารยธรรมที่สร้างขึ้นมาก็คงกลับกลายเป็นพิษ
ภัย และการได้มากก็อาจกลายเป็นการสูญเสียทั้งหมด



ชาติตลอดมา

ชีวิตของมนุษย์ที่เป็นอยู่ตลอดเวลา อยู่ในระบบ
สัมพันธของธรรมชาติ และต้องการความสุขใน
การสัมผัสกับธรรมชาติ ธรรมชาติเป็นแหล่ง
ทุนพื้นฐานแห่งความสุขของมนุษย์แหล่งแรกที่
มนุษย์ขาดไม่ได้ ตั้งแต่แรกกำเนิดของมนุษย์-

ฐานเดิมนั้นเป็นเนื้อตัวของชีวิต ซึ่งเป็นเรื่องของธรรมชาติ ที่เป็นของแท้ การที่คนแปลกแยกจากธรรมชาติ ก็เพราะไปหลงติดในเรื่องสมมติของอารยธรรม โดยไม่รู้เท่าทันความจริงของมัน ซึ่งทำให้เขาก่อปัญหาขึ้นมาแก่ตนเอง เนื่องจากประสานความจริงของธรรมชาติกับสมมติของอารยธรรมไม่ได้ เลยเสียทั้งสองด้าน คือทางด้านสมมติของอารยธรรมก็ใช้มันไม่เป็น และทางด้านธรรมชาติก็แปลกแยกไปเสีย

จึงขอพูดแทรกไว้ว่า มนุษย์ในยุคปัจจุบันที่มีความเจริญมากแล้ว ในยุคของระบบผลประโยชน์ที่เน้นการแข่งขันกันนี้ มีแนวโน้มที่จะเกิดความแปลกแยกจากธรรมชาติสามด้านด้วยกัน

ความสุขของมนุษย์นั้นมีฐานที่เป็นทุนเดิมอยู่สามอย่าง ถ้ามนุษย์สูญเสียความสุขที่เป็นทุนพื้นฐานสามประการนี้แล้วจะลำบาก มนุษย์ในยุคนี้กำลังสูญเสียความสุขที่เป็นทุนพื้นฐานสามประการไป โดยระบบชีวิตที่แปลกแยกจากธรรมชาติ ขอให้สังเกตให้ดีว่า มนุษย์ในยุคปัจจุบันนี้มีแนวโน้มที่จะเกิด *ความแปลกแยกจากธรรมชาติสามด้าน*

ด้านที่ ๑ คือ ความแปลกแยกจากธรรมชาติแวดล้อม
ชีวิตเป็นธรรมชาติ เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ เนื้อตัวร่างกาย
ของมนุษย์เราทั้งหมดเป็นของธรรมชาติ เกิดมาตามธรรมชาติ ชีวิต
ของเราเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไปตาม
กฎธรรมชาตินั้น เราต้องหายใจ ต้องดื่มน้ำ ต้องกินอาหาร รู้สึก
หนาว ร้อน ฯลฯ ความสุขความทุกข์ของเราจึงผูกพันอยู่กับธรรม-
ชาติ ขาดธรรมชาติไม่ได้

เรามีความสุขเมื่อออกไปในที่โปร่งโล่ง สูดอากาศบริสุทธิ์
เต็มปอด สุขสดชื่นเมื่อต้องสายลมเย็น เมื่อร้อนแดดกล้ำมานาน
ก็อยากได้ฝนตกชุ่มฉ่ำ เมื่อฟ้ามีดมัว ฝนตกเฉาะเฉาะยัดเยื่อมา
พอฟ้าแจ่มแดดจรั้งาแจ่มใส เมื่ออยู่ในที่พักที่ทำงานที่จำกัด
นาน ๆ พอได้ไปในที่โล่ง เห็นท้องฟ้ากว้างขอบฟ้าไกล มีทิวเขา
หรือท้องทะเลทอดแผ่ไป ก็แสนจะสุขสบายชื่นใจ เห็นป่าเขา ต้นไม้
ร่มรื่น ใบไม้เขียวขจี ดอกไม้หลากสี ก็มีความสุข

ชีวิตของมนุษย์ที่เป็นอยู่ตลอดเวลา อยู่ในระบบสัมพันธ์
ของธรรมชาติ และต้องการความสุขในการสัมผัสกับธรรมชาติ
ธรรมชาติเป็นแหล่งทุนพื้นฐานแห่งความสุขของมนุษย์แหล่งแรก
ที่มนุษย์ขาดไม่ได้ ตั้งแต่แรกกำเนิดของมนุษยชาติตลอดมา

เมื่อมนุษย์เจริญขึ้น เราก็สร้างสรรค์อารยธรรมจนเกิดเป็น
โลกของมนุษย์ขึ้นมา โลกของมนุษย์เป็นโลกแห่งการปรุงแต่ง เรา
มีอาคารบ้านเรือน ถนนหนทาง มีสิ่งของเครื่องใช้ เทคโนโลยี
สารพัด จนกระทั่งโลกที่มนุษย์ปรุงแต่งด้วยเทคโนโลยีมาซ่อนอยู่
ในโลกของธรรมชาติ บางทีมันก็บังเราให้เห็นห่างออกไป จนกระ-



ทั้งหมด มองไม่เห็นโลกธรรมชาติ และเข้าไม่ถึง
โลกของธรรมชาติเลย ดังจะเห็นว่าคนใน
ยุคปัจจุบันนี้บางคนอยู่ในโลกไปวัน ๆ โดย
ไม่ได้สัมผัสกับธรรมชาติเลย ชีวิตของเขา
อยู่กับสิ่งปรุงแต่ง เช่น เทคโนโลยี เป็นต้น

นอกจากแปลกแยกจากธรรมชาติแล้ว
ธรรมชาติเองก็เหลือน้อยร่อยหรือลงไปด้วย
ธรรมชาติจึงมีให้เราสัมผัสได้น้อยลง

ยิ่งกว่านั้น ธรรมชาติที่มีให้สัมผัสซึ่ง
เหลือน้อยแล้วยังเป็นธรรมชาติที่เสื่อมโทรม เต็มไปด้วยมลภาวะ
เสียอีก ธรรมชาตินั้นแทนที่จะอยู่ในสภาพที่ดีที่เราจะได้ชื่นใจ สบาย
สะอาด บริสุทธิ์ งดงาม สดใส หายใจโปร่งโล่ง ก็กลายเป็นธรรม-
ชาติที่อึดอัดก่อโรคภัย

แค่นั้นไม่พอ ขณะที่ชีวิตของมนุษย์นั้นในที่สุดก็ต้องการ
ดอกไม้ สายลม แสงแดด เราต้องมีความสุขประเภทนี้บ้าง จะ
ขาดโดยสิ้นเชิงไม่ได้ แต่มนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ บางที่ทั้ง ๆ ที่ไปอยู่
ท่ามกลางธรรมชาติ แต่จิตใจเราร้อน นึกถึงแต่เรื่องที่ห่วงกังวล
หัวนัง ทำให้เครียด เช่น คิดถึงงานการในภาวะแข่งขันกันว่า
ทำอย่างไรเราจะตามทันเขา เขาจะได้เกินหน้าเราหรือเปล่า ฯลฯ
ทั้ง ๆ ที่ตัวอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ แต่ชีวิตจิตใจสัมผัสไม่ถึงธรรม-
ชาติ ไม่ซึมซาบความละเมียดละไมอ่อนโยนของธรรมชาติ เพราะ
ถึงแม้ตัวอยู่แต่ใจไม่อยู่ หรือใจมีวแต่เราร้อนฟุ้งซ่านไป เพราะ

ฉะนั้นเขาจึงไม่ได้มีความสุขจากธรรมชาติทั้ง ๆ ที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ นี่เป็นความแปลกแยกสถานแรกที่ทำให้มนุษย์สูญเสียความสุขพื้นฐานด้านหนึ่งไป และเมื่อขาดความสุขด้านนี้แล้วก็ทำให้เขาลิ้นคลอนมาก พร้อมทั้งความเครียดความทุกข์ ความเสียสุขภาพจิตต่าง ๆ ก็พรั่งพรูตามมา

ด้านที่ ๒ คือ ความแปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ นอกจากชีวิตของเราเป็นธรรมชาติที่อยู่กลางธรรมชาติแล้ว แต่ขณะเราก็อยู่กับเพื่อนมนุษย์ด้วย ดังที่พูดกันว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ที่มีความสุขของมนุษย์ที่เป็นพื้นฐานแต่ละเวลาแต่ละขณะอีกด้านหนึ่งก็เกิดจากการอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันนี่แหละ เริ่มแต่ในครอบครัว เมื่ออยู่กับพ่อกับแม่กับลูกกับหลานกับญาติกับมิตร และกว้างออกไปในสังคมเมื่อได้สัมผัสพูดจากับคนโน้นคนนี้ ความสุขจากความสัมพันธ์พูดจาเมตตาไมตรีนี้เป็นความสุขพื้นฐานด้านที่ ๒ ของมนุษย์เรา

แต่สำหรับมนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ ระบบแข่งขันหาผลประโยชน์ได้พาเอาจิตใจของเราให้ห่างเหินกันไกลออกไป นอกจากเวลาแข่งขันกันโดยตรงแล้ว แม้แต่เวลาที่อยู่ในบ้านหรือในครอบครัว ใจก็ไม่อยู่ มีคนจำนวนมากที่ตัวอยู่กับบ้าน อยู่ในครอบครัว แต่ใจไม่อยู่ เพราะใจไปอยู่กับเรื่องการเรื่องงานเชิงแข่งขันที่กำลังเครียด กำลังกังวลอยู่ ทำให้เสียความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ทั้งที่อยู่ในครอบครัวแต่จิตใจของตัวมีความเครียดกังวลเร้าร้อนแทนที่จะให้ความอบอุ่นความรักแก่ลูกหลานก็ไม่ได้ กลับหงุดหงิดใจเอาลูกหลานเป็นที่ระบายความเครียด กลายเป็นเกิดความทุกข์

กันมากขึ้น คนในครอบครัวแทนที่จะได้ความสุขจากกันและกันก็กลับได้ความทุกข์ ลูกก็มีปัญหา มีความทุกข์ พ่อแม่ก็มีความเครียดของตัวเอง เวลาสัมพันธ์กันก็เลยไม่ได้ความรักความอบอุ่น

เมื่อมนุษย์ไม่ได้ความสุขจากกันและกัน ลีบีบเขาให้ยิ่งไปหาความสุขจากสิ่งเสพลิงบริโภคนิยมยิ่งขึ้น อย่างเด็ก ๆ ที่ไม่ได้ความสุขจากความรักความอบอุ่นในครอบครัว แยกไปหาทางชดเชยให้ได้ความสุขนี้จากที่อื่น ดีไม่ดี ก็หาทางออกด้วยการไปมั่วสุมสิ่งเสพลิงผิดเป็นทางออกในการหาความสุขและระบายความทุกข์ของแก

คนในระบบแข่งขัน เมื่อแต่ละคนมองไปที่ผลประโยชน์ที่ตนจะเอาจะได้ ก็ทำให้มีความรู้สึกต่อเพื่อนมนุษย์แบบเป็นคู่แข่งหรือเป็นปฏิปักษ์ มีความหวาดระแวง พบปะพูดจากันก็ไม่ค่อยมีความจริงใจ บางทีก็มองผู้อื่นเป็นเหมือนเหยื่อว่าเราจะเอาผลประโยชน์จากเขาได้อย่างไร แม้แต่การยิ้มแย้มก็ทำไปด้วยความคิดซ่อนแฝงที่จะได้จะเอา หรือทำไปอย่างนั้นเอง ดังนั้น ความสุขจากเมตตาไมตรีจึงเป็นไปได้ยาก

ด้านที่ ๓ คือ ความแปลกแยกจากกิจกรรมแห่งชีวิตของตนเอง มนุษย์เราไม่ได้อยู่เฉย ๆ เราต้องทำโน่นทำนี่เรื่อยไปชีวิตที่เป็นอยู่แต่ละขณะ ๆ ของเรา นอกจากอยู่กับธรรมชาติ และอยู่กับเพื่อนมนุษย์แล้ว ก็อยู่กับการกระทำ การขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวที่เรียกว่ากิจกรรมแห่งชีวิตของตัวเอง เพราะฉะนั้น แหล่งความสุขพื้นฐานอีกด้านหนึ่งของเรา ก็คือกิจกรรมของชีวิตเหล่านี้

ถามว่า มนุษย์ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่าง ๆ ไปทำไม ขอให้ดูเถอะ มนุษย์โดยพื้นฐานเวลาเขาทำอะไร เขาจะ

เมื่อมนุษย์ไม่ได้ความสุขจากกันและกัน ก็บีบ
เขาให้ยิ่งไปหาความสุขจากสิ่งเสพลิงบริโภคยิ่ง
ขึ้น อย่างเด็ก ๆ ที่ไม่ได้ความสุขจากความรัก
ความอบอุ่นในครอบครัว แยกไปหาทางชดเชย
ให้ได้ความสุขนี้จากที่อื่น



ทำด้วยความต้องการผลโดยตรงของกิจกรรมนั้น ๆ เขาต้องการ
ผลอะไรอย่างหนึ่งเขาจึงทำกิจกรรมนั้น เช่น ถ้าเขาต้องการปลูก
ต้นไม้ เขาจึงไปขุดดิน แล้วเขาก็ไปเอาต้นไม้มาลง แล้วดูแล ทำการ
รดน้ำ เป็นต้น หมายความว่า มนุษย์โดยพื้นฐาน เขาทำกิจกรรม
ใดก็เพราะต้องการผลของกิจกรรมนั้น เมื่อต้องการผลและทำเหตุ
ที่ตรงกันซึ่งจะนำไปสู่ผลนั้น เขาก็มีความสุขอย่างที่บอกเมื่อกี้
เพราะในการทำงานเขาไม่แปลกแยกจากกิจกรรมของเขา แต่คน
ปัจจุบันนี้ไม่ค่อยเป็นอย่างนั้น กิจกรรมการงานที่เขาทำนั้น บางที
เขาทำไปโดยไม่ได้ต้องการผลของมัน หรือทำไปโดยไม่รู้ตัวถึงผล
ของงานนั้นเลยด้วยซ้ำ แต่สิ่งที่เขาต้องการเป็นอีกอย่างหนึ่ง ซึ่ง
ไม่ใช่ผลที่แท้ของการกระทำนั้นเลย คือผลของตัวงานนั้นตนไม่
ได้ต้องการ ส่วนผลที่ต้องการก็ไม่ใช่ผลของตัวกิจการนั้น ดังที่
ได้ยกตัวอย่างแล้วในเรื่องคนทำสวน

สมัยก่อนใครเขาจะทำสวนถ้าเขาไม่มีความต้องการให้ต้น
ไม้งาม ถ้าเขาไม่ต้องการได้เห็นต้นไม้โต เขาก็ไม่มาขุดดิน แต่ใน
โลกมนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ที่อารยธรรมเจริญ มนุษย์อาจจะมาขุดดิน

ปลูกต้นไม้โดยที่ตัวเองไม่ได้ต้องการให้ต้นไม้งาม เพราะได้มีโลกของการสมมติเกิดขึ้นมา คือการตั้งกฎของมนุษย์ว่า คุณมาทำสวนหนึ่งเดือน แล้วจะได้เงินเดือน ๕,๐๐๐ บาทนะ ซึ่งทำให้มีคนที่มาทำกิจกรรมโดยไม่ต้องการผลของกิจกรรมนั้น คือมาขุดดินโดยไม่ต้องการเห็นต้นไม้โต เมื่อไม่ต้องการผลของกิจกรรมนั้นขึ้นทำไป เขาก็แปลกแยกจากกิจกรรมแห่งชีวิตของเขาเอง ทุกขณะที่เขาทำงาน เคลื่อนไหว อะไรต่าง ๆ นั้น เขาแปลกแยกจากสิ่งที่เขาทำทั้งหมด พอเขาแปลกแยกจากกิจกรรมของชีวิตแล้ว จิตใจก็ไปอยู่ที่ผลตอบแทนอย่างเดียว และเขาก็ไม่ได้ความสุขจากการทำกิจกรรมนั้น แต่การทำกิจกรรมนั้นกลับกลายเป็นความทุกข์ไป

สูตรหนึ่งของอารยธรรมสมัยใหม่ :

สังคมยังพัฒนา คนยังฆ่าตัวตาย

เป็นอันว่ามนุษย์ยุคนี้มีความแปลกแยกสามอย่างนี้ คือ

๑. แปลกแยกจากธรรมชาติ
๒. แปลกแยกจากเพื่อนมนุษย์ และ
๓. แปลกแยกจากกิจกรรมแห่งชีวิตของตนเอง

เมื่อเราแปลกแยกจากแหล่งทุนพื้นฐานแห่งความสุขสามอย่างนี้แล้ว เราก็เหลือความหวังในความสุขจากแหล่งอื่นอย่างเดียว คือจากสิ่งเสพบริโภคหรือวัตถุบำรุงบำเรอ เราก็เลยเอาความสุขของเราไปฝากไว้กับวัตถุเสพบริโภคที่เหลืออยู่ทางเดียวนั้นหมดเลย แต่วัตถุเสพบริโภคที่มีเงินทองเป็นตัวแทนไม่ได้อยู่กับเราตลอดเวลา และมันเป็นของนอกตัวด้วย มนุษย์

จึงถูกบีบช่องทางที่จะได้ความสุขให้เหลือน้อยที่สุด เมื่อถูกบีบ
อย่างนี้แล้วต่อไปก็จะเกิดปัญหา

ปัญหาสำคัญที่เกิดขึ้นก็คือ ต่อไปความสุขจากการได้เสพ
บริโภควัตถุจะเป็นความหมายอันเดียวของชีวิตของเขา ความสุข
ของเขาอยู่ที่การได้เสพบริโภค เพราะฉะนั้น เขาก็จะต้องหาเงิน
หาของใช้อะไรต่าง ๆ หาโภคภัณฑ์เทคโนโลยีให้ได้มากที่สุด ทีนี้
คนเราเสพบริโภคไปมันมีวันเบื่อ บางทีก็มีความผิดหวังจากการ
หาเสพไม่ได้หรือไม่ได้เสพ พอเมื่อวัตถุเสพหรือ
ผิดหวังกับความสุจากการเสพวัตถุเมื่อไร ก็
หมายถึงเมื่อหน่ายชีวิตและผิดหวังต่อชีวิตด้วย
เมื่อไรวัตถุเสพหมดความหมาย ชีวิตก็หมด
ความหมายด้วย นี่คือภาพของคนในยุคปัจจุบัน
เพราะว่าช่องทางที่เขาจะมีความสุขและความ
หมายของชีวิตนั้นมันไปเหลืออยู่ที่ช่องเดียวแล้ว
คืออยู่ที่วัตถุเสพบริโภคเท่านั้น เพราะฉะนั้น คน
สมัยนี้จึงกลายเป็นคนซึ่งแทนที่จะมีช่องทาง
ที่จะมีความสุขมากขึ้น กลับมีความสุขและช่องทางที่จะมีความ
สุขน้อยลง แต่ถ้าเขาไม่ล้มฐานเดิมและรู้จักรักษาแหล่งทุนเดิม
แห่งความสุขทั้งสามอย่างไว้ได้ จะไม่เป็นปัญหาเลย เขาจะมีความ
สุขเพิ่มขึ้น



ได้บอกแล้วว่า เวลานี้มนุษย์ได้แปลกแยกไปแล้ว จาก
ธรรมชาติ จากเพื่อนมนุษย์ และจากกิจกรรมแห่งชีวิตของตน
เอง เพราะฉะนั้น เขาจึงอยู่ในภาวะบีบคั้น ที่ทำให้อย่างต้องเอา



สังคมใดเจริญด้วยอารยธรรมปัจจุบันมากขึ้น
สังคมนั้นจะมีคนฆ่าตัวตายมากขึ้น

ความสุขไปฝากไว้กับสิ่งบริโศคเพียงอย่างเดียว เมื่อใดสิ่งเหล่านั้นหมดความหมาย เมื่อนั้นชีวิตก็หมดความหมายด้วย และเมื่อเบื่อหน่ายวัตถุเสพ หรือผิดหวังกับมันแล้ว เขาก็ไม่รู้จะหันไปไหน เพราะทุนเดิมสามด้านแห่งความสุขนั้น เขาก็แปลกแยกไปหมดแล้ว เพราะฉะนั้น มันจึงไม่เป็นของแปลกเลยที่ว่าในสังคมที่เจริญแล้ว สถิติคนฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น

คนสมัยก่อน มีสิ่งอำนวยความสะดวกสบาย มีวัตถุเสพบริโศคน้อย ความสุขของเขาก็อยู่กับทุนพื้นฐานสามอย่างที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็นส่วนใหญ่ สุขจากวัตถุเสพบริโศคที่มีเป็นครั้งคราว จะมาเสริมเติมสุขเป็นกรณีพิเศษ และเขาก็จะรู้สึกพิเศษจริง ๆ ตีอนาน ๆ ครั้ง และสุขมาก ๆ เวลานอนนั้นเขาก็อยู่กับแหล่งความสุขพื้นฐานสามอย่างนั้น ซึ่งเป็นเรื่องของตัวชีวิตของเขาเองแท้ ๆ แม้บางครั้งบางคนจะเกิดความแปลกแยกจากสิ่งเหล่านี้บางอย่าง เช่น บางคนเข้ากับใครไม่ได้ แยกแยกจากเพื่อนมนุษย์ไปหมด เขาก็มีทางชดเชยด้วยการหันไปอยู่กับธรรมชาติ และหรือกับกิจกรรมแห่งชีวิตของตัวเองมากขึ้น ต่างกับคนยุคปัจจุบันจำนวน

มากที่หวังความสุขจากสิ่งเสพบริโภคอย่างเดียว พอช่องทางนี้ตัน ก็หมดทางออก ไม่มีทางไป และก็อาจจะตายดีกว่า

สังคมใดเจริญด้วยอารยธรรมปัจจุบันมากขึ้น สังคมนั้นจะมีคนฆ่าตัวตายมากขึ้น สภาวะนี้แทบจะเป็นสูตรเลย สังคมอเมริกันปัจจุบันมีความพร้อมมาก คนก็ฆ่าตัวตายมากขึ้น และไม่ใช่เท่านั้น แต่มันกลายเป็นว่าคนหนุ่มสาวฆ่าตัวตายมากขึ้น วัยรุ่นฆ่าตัวตายมากขึ้น เพราะเวลานี้มนุษย์ที่เรียกตัวว่าเจริญแล้ว เอาความหมายของชีวิตไปฝากไว้กับวัตถุเสพบริโภคเพียงอย่างเดียว

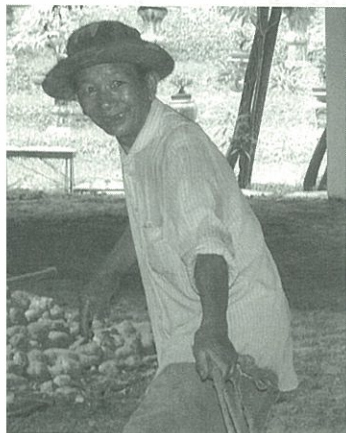
คนสมัยนี้เรียนเพื่ออะไร? ทำงานเพื่ออะไร? ทุกอย่างเพื่อสิ่งเดียวเท่านั้น คือเพื่อการมีเงินทองที่จะหาวัตถุบริโภคและสิ่งเสพบำรุงบำเรอความสุขให้พร้อม พอสิ่งเหล่านี้หมดความหมาย หรือตนเองผิดหวัง ก็จบ ชีวิตก็หมดความหมายไปด้วย คนสมัยก่อนมีวัตถุเสพน้อย ความสุขของเขาอยู่ที่ธรรมชาติแวดล้อมอยู่ที่เพื่อนมนุษย์ อยู่ที่กิจกรรมของชีวิต ชีวิตของเขาแต่ละขณะนาน ๆ จะได้เสพวัตถุบริโภคหรือสิ่งปรนเปรอแปลก ๆ พิเศษสักที ความสุขของเขาจึงขึ้นต่อวัตถุเสพบริโภคน้อยเหลือเกิน และถ้าเขาไม่ได้เสพบริโภค จะผิดหวังบ้างก็ไม่ใช่ไร มันก็ไม่แปลกไม่ร้ายแรงอะไร คนสมัยก่อนจะไม่ฆ่าตัวตายเพราะสาเหตุเหมือนคนสมัยปัจจุบัน

แต่คนปัจจุบันนี้ หมดช่องทางที่จะมีความสุขจากแหล่งทุนพื้นฐานทั้งสามนั้น ก็เหลือช่องทางเดียว ช่องทางนี้หมดความหมายเมื่อไร ชีวิตก็หมดความหมายอย่างที่ว่าแล้ว ฉะนั้นจึงมองเห็นเหตุผลที่ว่าทำไมคนหนุ่มสาวจึงฆ่าตัวตายมาก เช่น อย่าง

สังคมอเมริกันที่พัฒนาแล้วชั้นนำ ต้องแปลกใจตัวเองว่า ทำไมสังคมเจริญมั่งคั่งพร้อม สะดวกสบายทุกอย่าง แล้วคนหนุ่มสาวซึ่งกำลังมีชีวิตแข็งแรงสดใส จึงมาฆ่าตัวตาย

เวลานี้การฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้นมากในระยะ ๓๐ ปี ช่วง ค.ศ. ๑๙๕๐-๑๙๘๐ วัยรุ่นอเมริกันฆ่าตัวตายสถิติเพิ่มขึ้นสามเท่า คือ

๓๐๐ เปอร์เซนต์ จนกระทั่งการฆ่าตัวตายกลายเป็นสาเหตุแห่งการตายอันดับ ๓ ของหนุ่มสาวอเมริกันปัจจุบัน แต่สมาคมสุขภาพจิตของอเมริกาเองบอกว่าเป็นอันดับ ๒ ไม่ใช่ ๓ สถิติหนึ่งบอกว่าเป็นอันดับ ๓ สาเหตุที่ ๑ คือ อุบัติเหตุ สาเหตุที่ ๒ คือ ฆ่ากันตาย สาเหตุที่ ๓ คือ ฆ่าตัวตาย แต่สมาคมสุขภาพจิตแห่งชาติของอเมริกาบอกว่า อันดับที่ ๑ คืออุบัติเหตุ อันดับที่ ๒ ฆ่าตัวตาย แล้วอันดับ ๓ จึงฆ่า



กันตาย

น่าสังเกตว่าคนอเมริกันฆ่าตัวตายมากกว่าฆ่ากันตาย ตรงข้ามกับสังคมไทยที่ฆ่ากันตายมากกว่าฆ่าตัวตาย แต่เวลานี้นคนไทยก็เริ่มฆ่าตัวตายมากขึ้น นับว่าเป็นแนวโน้มที่น่ากลัว ถ้าไม่รีบแก้ไขปัญหาให้ถูกต้องด้วยการพัฒนาอย่างถูกต้องต่อไปสังคมไทยจะยิ่งแย่ แต่พูดได้ว่า นี่คือการที่คนสูญเสียความสุขที่เป็นทุนพื้นฐานสามประการ จากการเกิดความแปลกแยก ทวนอีก

ครั้งหนึ่งว่า แผลกแยกจาก

๑. ธรรมชาติ
๒. เพื่อนมนุษย์
๓. กิจกรรมของชีวิต

งานจะเสียหาย

**ถ้าคนเสียต้นทุนแห่งความสุขสามประการ
ธรรมะเป็นแกนประสานให้ทุกอย่างลงตัว
บังเกิดผลดีทุกประการ**

ข้อที่ร้ายมากขณะนี้ ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับงาน ก็คือ มนุษย์กำลังแผลกแยกจากกิจกรรมแห่งชีวิตของตนเอง เมื่อเราทำงานโดยไม่ได้ต้องการผลของงานนั้น ก็คือเราแผลกแยกจากการกระทำของตนเอง เมื่อแผลกแยกแล้วการทำงานก็เป็นทุกข์ตลอดเวลา จะสุขก็ต่อเมื่อได้วัสดุเสพหรือได้เงินมา ก็รอไปลิความสุขมืออยู่ตอนได้เงินเท่านั้น เวลานอกนั้นเป็นความทุกข์ตลอดทั้งหมด นี่คือนิยามของมนุษย์ยุคปัจจุบัน

ต้องเอาทุนพื้นฐานของความสุขไว้ รักษาไว้ให้ได้ แล้วเอาความสุขจากสิ่งเสพบริโภครวมทั้งเทคโนโลยีมาเสริมมาเติมให้ส่วนเสริมเป็นส่วนเสริม อย่าให้มันกลายมาเป็นส่วนฐานเป็นอันตราย ต้องรักษาฐานที่แท้ไว้ เอาไว้เป็นแกน เมื่อเราทำได้เราก็ไม่แผลกแยกจากธรรมชาติ มนุษย์ยุคนี้ก็จะกลายเป็นผู้ประเสริฐจริง คือเป็นผู้ที่นอกจากมีทุนพื้นฐานเดิมของความสุขตามธรรมชาติแล้ว ยังมีความสามารถในการประดิษฐ์ คิดค้น ปรุงแต่ง สร้าง

สรรคฺ์สิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาเสริมเติมความสุขให้กับตัวเองได้มากขึ้นด้วย เป็นผู้ที่ได้ทั้งสุขในการทำงาน และสุขจากผลที่ได้ตามสมมติของมนุษย์ คือได้เงินและได้สิ่งเสพด้วย คือได้ทั้งสองอย่าง ถ้าผู้ใด ยังไม่ได้สุขจากการทำงาน ต้องรีบแก้ไข เพราะ

๑. เวลาส่วนใหญ่ของชีวิตจะไม่มีความสุข เพราะไม่ได้ความสุขจากงานที่ครองเวลาส่วนใหญ่ของชีวิตของเรา

๒. แสดงว่าเราแปลกแยกแล้ว จากกิจกรรมแห่งชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นการเสียฐานของชีวิตแล้ว กำลังจะขาดลอยไป

เมื่อเรารักษาพื้นฐานอันนี้ไว้ได้ด้วยการที่เราไม่แปลกแยกจากธรรมชาติ คือเราต้องการผลโดยตรงของกิจกรรมของเราในการทำงาน เช่น เป็นแพทย์ก็ต้องการผลโดยตรงของการทำงานแพทย์ คือการทำให้คนไข้หายป่วย ทำให้คนไข้มีสุขภาพดี เราก็จะทำงานด้วยความตั้งใจ และมีความรักงาน พอรักงานก็จะมีความสุขจากการทำงาน ตัวเราเองก็ได้ ใจของเราก็เป็นสุข และประโยชน์ แก่สังคมก็เกิด เพราะงานนั้นเราทำด้วยความตั้งใจจริง ประโยชน์เกิด สอดคล้องกัน ทั้งประโยชน์แก่ชีวิตของตนเองและประโยชน์แก่ส่วนรวม

พอเริ่มต้นบนฐานที่ถูกต้องแล้วก็ยิ่งเสริมสุขเข้ามาอีกแล้ว สุขที่ดีนั้นก็ยิ่งเสริมผลสำเร็จของการทำงานด้วย ต่างจากความสุขที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งพอเพิ่มสุขเข้ามา งานก็เลยเสีย แต่ถ้าเป็นสุขที่ถูกต้อง ยิ่งเพิ่มสุขงานก็ยิ่งได้ด้วย ความสุขมากก็ช่วยให้งานยิ่งเดินดี นี่แหละคือธรรมะ ธรรมะจะช่วยให้ทั้งความสุขก็เพิ่ม และงานก็ยิ่งได้ผลดีมากขึ้น ประโยชน์ทั้งต่อชีวิตของตนเองก็เกิด

ถ้าธรรมชาติไม่มา เวลาทำงานก็เป็นทุกข์ จะให้
งานส่วนรวมได้ ตัวเองทุกข์ทรมาน ถ้าจะให้
ตัวเองสุขสบาย ก็ต้องเลี่ยงหลบงาน ก็สุขแต่
ตัวฉัน แต่งานส่วนรวมเสีย และในระยะยาว
ชีวิตของตนเองก็เสียด้วย



ต่อสังคมส่วนรวมก็เกิด สอดคล้องกันไปหมด ธรรมชาติทำให้
ความประสานกลมกลืนกันนี้เกิดขึ้น

แต่ถ้าธรรมชาติไม่มา เวลาทำงานก็เป็นทุกข์ จะให้งานส่วน
รวมได้ ตัวเองทุกข์ทรมาน ถ้าจะให้ตัวเองสุขสบาย ก็ต้องเลี่ยง
หลบงาน ก็สุขแต่ตัวฉัน แต่งานส่วนรวมเสีย และในระยะยาว
ชีวิตของตนเองก็เสียด้วย

สภาพชีวิตและระบบการทำงานของยุคปัจจุบันเอื้อมาก
ต่อการที่คนจะแปลกแยกจากการงานที่เป็นกิจกรรมแห่งชีวิตของ
ตนเอง โดยมีชีวิตที่เลื่อนลอยอยู่กับสมมติ เมื่อคนไม่ได้ความ
สุขจากตัวงาน บางทีก็เลยมีการจัดกิจกรรมรื่นเริงสนุกสนานขึ้น
มาช่วยให้คนสดชื่นร่าเริงเป็นครั้งคราว เพื่อให้มีเรี่ยวแรงกำลังที่
จะทำงาน แต่ถ้าตราบไต่ยังไม่ได้แก้ปัญหาให้ถึงตัวเหตุแท้ที่เป็นฐาน
ก็ไม่ได้ผลจริง ความสุขสนุกสนานจากกิจกรรมที่จัดขึ้นก็เป็นเพียง
ของเคลือบทาฉาบฉวยผิวเผินอยู่แค่เปลือกนอก ไม่ได้ผลจริงจึง
ยังยืน เพราะยังไม่ใช้ความสุขในตัวงาน และคนก็ยังไม่มีความสุข
จากการทำงานอยู่นั่นเอง ต่อเมื่อใด การทำงานเป็นความสุข คน

มีความสุขจากการทำงาน นั่นจึงจะเป็นของแท้แน่นอนและปลอดภัย เพราะประโยชน์ของคนกับประโยชน์ของงานประสานกลมกลืนเข้าด้วยกันเป็นอันหนึ่งอันเดียว

ฟังสังเกตด้วยว่า กิจกรรมสนุกสนานที่เน้นการสังสรรค์ในหมู่คนด้วยกันนี้ ไม่ว่าจะจัดขึ้นเพื่อชดเชยการขาดความสุขในการทำงานที่รู้สึกแห้งแล้งก็ตาม หรือที่มีกันมากมีกันบ่อยเกินสมควรในบางสังคมที่คนไม่พัฒนาในด้านความสุขจากกิจกรรมแห่งชีวิตในระดับการทำงาน (ซึ่งก็เป็นการชดเชยอีกแบบหนึ่งเหมือนกัน) ก็ตาม มักจะมีลักษณะที่มากหรือหนักหรือหยาบจนกลายเป็นการมัวเมาเอาแต่ครื้นเครงหรือหมกมุ่น มั่วสุม ซึ่งไม่ควรนับว่าเป็นการมีความสุขในการอยู่กับเพื่อนมนุษย์อย่างถูกต้อง (บางทีไม่มีความสุขในบ้านในครอบครัว แต่ไปมั่วสุมกับเพื่อนข้างนอก)

ถ้าจะให้ดี ความสุขในการอยู่กับธรรมชาติแวดล้อม ในการอยู่กับเพื่อนมนุษย์ และในการอยู่กับกิจกรรมแห่งชีวิตของตนเองนั้น ทุกคนควรจะมีครบทั้ง ๓ และควรจะเป็นไปอย่างสมดุลพอดี ไม่ต้องให้กลายเป็นการชดเชย

เป็นอันว่า เมื่อรักษาทุนพื้นฐานไว้ได้ งานก็ไม่เสีย แต่กลับดีด้วย และสุขด้วยใจรักงาน ที่ต้องการผลโดยตรงตามเหตุของธรรมชาติ ตามกฎธรรมชาติ ไม่แปลกแยกจากงานก็ได้อีก พอฐานดีแล้ว สุขจากช่องทางพิเศษก็เป็นส่วนเสริมเติมเข้าไป นี่แหละคือการปฏิบัติถูกต้องตามหลักธรรมชาติของมนุษย์ ที่เรียกว่าธรรม ธรรมะก็คือเรื่องของธรรมชาตินี้เอง

ธรรมชาติของมนุษย์มีอยู่ตามธรรมดาของมัน เท่ากับ

เป็นฐานเดิมของมนุษย์ ถ้าคนทำอะไรอยู่บนฐานถูกต้องแล้ว เขา
วางตัววางใจถูกต้องกับธรรมชาติ เขาดำเนินชีวิตถูกต้องแล้ว เข
าก็ได้ทันที ได้ทั้งความสุขและการดำเนินชีวิตอย่างได้ผล การทำงาน
ก็กลายเป็นเนื้อหาส่วนสำคัญของการดำเนินชีวิตอย่างได้ผล และ
การดำเนินชีวิตอย่างได้ผลก็หมายถึงการได้ความ
สุขด้วย ทั้งสองอย่างนั้นไปด้วยกัน

**เมื่อคนเข้าถึงความจริงแท้และทำถูกต้อง
ก็กลายเป็นธรรมชาติไปเอง เมื่อธรรมชาติทำให้
กฎธรรมชาติกับกฎสมมติของมนุษย์ประสานกลม
กลืนกลายเป็นเกื้อหนุนกัน งานก็ประสานเป็นอัน
เดียวกับความสุข และความสุขของบุคคลก็ประสาน
กับประโยชน์ของสังคม ทุกอย่างลงตัวพอดีไปหมด**

สูตรหนึ่งของธรรมชาติ :

คนยิ่งพัฒนาตน สังคมยิ่งพ้นปัญหา

ที่นี้ธรรมชาติของมนุษย์เป็นอย่างไร ทาง
พระพุทธศาสนาบอกว่ามนุษย์เป็นสัตว์พิเศษ คือ
ไม่เหมือนสัตว์อื่น สัตว์อื่นเกิดมาอยู่ได้ด้วยสัญชาต
ญาณ มันแทบไม่ต้องเรียนรู้เลย มันเรียนรู้คนเดียว
แล้วมันก็อยู่ได้ อย่างวันนี้พอมันเกิดออกมาจากท้องแม่ได้ประ
เดี๋ยวเดียวมันก็ลุกขึ้นเดินแล้ว สัตว์ชนิดอื่นก็คล้ายกัน อย่างลูก
ห่านนี้ออกจากไข่เช้า บ่ายก็วิ่งตามแม่ออกมาจากเล้า ว่ายน้ำก็ได้
หากินก็ได้ สัตว์ชนิดอื่นนอกจากมนุษย์แทบทุกชนิดอยู่ได้ด้วย





มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก คือต้องเรียนรู้ อันนี้
เป็นข้อพิเศษที่แย่งของมนุษย์ เพราะสัตว์อื่นไม่
ต้องฝึก มันก็อยู่ได้

สัญชาตญาณ แทบไม่ต้องเรียนรู้ แทบไม่ต้องฝึกหัด ส่วน มนุษย์
นี้เป็นสัตว์พิเศษ ซึ่งไม่ได้หมายความว่าดี แต่แปลว่าแปลก
จากพวก (วิ แปลว่า แปลก เศษ แปลว่า ที่เหลือ) มนุษย์นั้น
แปลกจากสัตว์ที่เหลือ คือสัตว์อื่น ๆ สัตว์ที่เหลือเหล่านั้นมันไม่
ต้องฝึกไม่ต้องเรียนรู้ มันก็อยู่ได้โดยสัญชาตญาณ แต่มนุษย์อยู่
อย่างนั้นไม่ได้ ถ้าเกิดมาแล้วลองทิ้งชิ ก็ตายแน่ ต้องมีคนเลี้ยง
ปีหนึ่งยังไม่รอดเลย ต้องสิบกกว่าปีจึงอยู่รอด กฎหมายเรากำหนด
ให้บรรลุนิติภาวะเมื่อไร นั่นแหละ แสดงว่าเริ่มรู้จักรักษาตัว
ได้

มนุษย์ต้องได้รับการประคบประหมักกันสิบกกว่าปี แต่เรา
มองในแง่คนอื่นเลี้ยงดู เราไม่ได้มองดูที่ตัวเขา ระหว่างที่คนอื่น
เลี้ยงดูเขาสิบกกว่าปีนะ ตัวเขาทำอะไร ตัวเขาก็เรียนรู้ฝึกฝน ทุก
อย่างที่มนุษย์ได้มาในการดำเนินชีวิตนั้นมนุษย์ไม่ได้มาเปล่า ๆ
มนุษย์ต้องเรียนรู้ต้องฝึกหัดเอาทั้งนั้น จะกิน จะนอน ก็ต้องฝึก
จะยืน จะนั่งก็ต้องหัด จะขับถ่ายก็ต้องหัด ผ่านไปปีหนึ่งจึงจะหัด
เดินหัดพูด หัดทั้งนั้น ทั้งฝึก ทั้งหัด ทั้งเรียนรู้ เพราะฉะนั้น การ

ดำเนินชีวิตของมนุษย์โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตที่ดีนั้น มนุษย์ไม่ได้มาเปล่า ๆ มนุษย์ต้องลงทุนด้วยการเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนาเอา นี้เป็นความพิเศษของมนุษย์ ทางพระพุทธศาสนาจึงกล่าวว่า **มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก คือต้องเรียนรู้ อันนี้เป็นข้อพิเศษที่แยของมนุษย์** เพราะสัตว์อื่นไม่ต้องฝึก มันก็อยู่ได้ เพราะฉะนั้นพิเศษในแง่นี้ คือ แยะ แต่พอลึกจากที่ว่าต้องฝึก เป็นฝึกได้ ก็กลายเป็นพิเศษในแง่ดี

มนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก แต่พูดอีกทีพูดให้ดีคือ มนุษย์เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ ตอนนี่กลายเป็นดีไป ตอนที่ต้องฝึก หมายความว่าถ้าไม่ฝึกมันอยู่ไม่ได้ มันแยกว่าสัตว์อื่น สัตว์อื่นไม่ต้องฝึกมันอยู่ได้ ทีนี้พอพลิกกลับก็กลายเป็นเก่งว่ามนุษย์นี่ฝึกได้ แต่สัตว์อื่นฝึก (แทบ) ไม่ได้ คือฝึกได้นิดหน่อย เรียนรู้ได้นิดหน่อย เช่น เอาลิงมาฝึกขึ้นต้นไม้มะพร้าว เก็บมะพร้าวไว้ให้เจ้าของ เอาช้างมาลากของ เล่นละครสัตว์ ก็ฝึกได้นิดหน่อย แต่มันฝึกตัวเองไม่ได้ มนุษย์ต้องฝึกให้มัน มนุษย์นี่พิเศษตรงที่ฝึกได้ คือสามารถฝึกตัวเองหัดให้พิเศษ ทำอะไรต่ออะไรก็ได้ สร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ทำสิ่งประดิษฐ์ต่าง ๆ ทำให้เกิดมีโลกมนุษย์ขึ้น มีเทคโนโลยีเจริญมากมาย จนกระทั่งมีคอมพิวเตอร์ มีดาวเทียม อันนี้เป็นความพิเศษของมนุษย์ คือความสามารถของมนุษย์ที่ฝึกได้ คือเรียนรู้ได้ ฝึกฝนได้ พัฒนาได้

ทีนี้พอมนุษย์ฝึกตัวเองแล้วคราวนี้ มนุษย์ก็เดินล้ำหน้า ทั้งสัตว์อื่นชนิดไม่เห็นฝุ่นเลยมนุษย์จึงประเสริฐตรงที่ฝึกได้นี้แหละ และฝึกตัวเองได้ เรียนรู้เองได้ ไม่ต้องให้คนอื่นฝึกให้ และพอ



มนุษย์ฝึกตัว เรียนรู้แล้ว ที่นี้ไม่รู้จักจบเลย เพราะฝึกอย่างไรก็ได้ อย่างนั้น เพราะฉะนั้น ทางพระพุทธศาสนาจึงมองมนุษย์ตามหลัก ธรรมชาติที่ว่า **มนุษย์เป็นสัตว์พิเศษที่ต้องฝึกและฝึกได้ ‘เมื่อฝึกแล้วจะประเสริฐที่สุด’**

มนุษย์ที่ได้ฝึกตนเองเรียนรู้แล้วจะเป็น สัตว์ที่ประเสริฐจนกระทั่งไม่มีสัตว์ใดยิ่งกว่า การที่เรามีวัฒนธรรม มีอารยธรรม มีความเจริญก้าวหน้าต่าง ๆ ก็เพราะเรามีการเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนา ฉะนั้นเราจึงตั้งพระพุทธเจ้าไว้เป็นแบบว่า มนุษย์ฝึกฝนตนเองได้จนกระทั่งประเสริฐอย่างนี้ แม้แต่เป็นพระพุทธเจ้าก็ได้ ฝึกได้จนกระทั่งมีปัญญารู้สัจธรรม มีคุณธรรมสูงสุด มีเมตตากรุณาเต็มที่ มีความบริสุทธิ์ มีชีวิตที่ ดิงามอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้น มนุษย์จึงควรคอยกระตุ้นกันไว้ คอย เตือนกันไว้ว่า อ้อ! เราฝึกได้นะ เราควรพยายามพัฒนาตนเอง ต่อไปจนกระทั่งมีความสมบูรณ์เป็นชีวิตที่ดิงามสูงสุด โดยเอา พระพุทธเจ้าของเราเป็นตัวอย่าง ถ้าเราระลึกถึงความจริงแห่งธรรม- ชาติข้อนี้ เราจะเกิดจิตสำนึกในการศึกษา หรือจิตสำนึกในการฝึก ฝน

ที่ว่าเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนานั้น ตัวศัพท์ก็คือ *สิกขา* หรือ *ศึกษา* นั่นเอง เพราะฉะนั้นมนุษย์จะต้องตระหนักในความจริงที่ว่า ชีวิตของเราที่จะดีขึ้นไม่ได้มาเปล่า ๆ เราจะต้องเรียนรู้ ฝึกฝน พัฒนา ถ้าใครเรียนรู้ฝึกฝนพัฒนาตัวเองไม่หยุด เขาก็มีชีวิต

ที่ติงามประเสริฐ เลิศอย่างที่สุด เราจะต้องสร้างจิตสำนึกนี้ขึ้นมา เมื่อเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยจิตสำนึกนี้ คือด้วยท่าทีของการเรียนรู้ฝึกหัดพัฒนา แล้วเราจะมี การดำเนินชีวิตที่ดี และมีความสุขด้วย

จิตสำนึกในการศึกษาก็คือจิตสำนึกในการฝึกฝนพัฒนาตนว่าชีวิตของเราจะดีได้เราต้องฝึก เมื่อเจอสถานการณ์ หรือประสพการณ์ต่าง ๆ เราจะมองเป็นโอกาสในการฝึก ส่วนคนที่ไม่มีจิตสำนึกในการฝึกตน หรือไม่มีจิตสำนึกในการศึกษา พอเจออะไรก็ต้องการแต่ความสุขสะดวกสบายอย่างเดียว ต้องการเสพ คิดแต่จะบริโภค คิดแต่ว่ามันต้องมาบำรุงบำเรอฉัน พอไม่ได้ก็ทุกข์ พอเจออะไรต้องทำก็ฝืนใจ พอเจออะไรต้องทำเหนื่อย ก็ลอย เกิดความทุกข์ทันที ที่นี้มนุษย์อยู่ได้หรือโดยไม่ทำอะไร เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็ต้องทำ แต่พอจะต้องทำอะไร คนที่ไม่มีจิตสำนึกในการฝึกตน พอเจอปั๊บก็ลอยทันที เอาอีกแล้ว จะต้องทำอีกแล้ว พอจะต้องทำก็ใจไม่ดี เกิดความทุกข์ พอเกิดความทุกข์ก็ไม่เต็มใจทำ เมื่อไม่ตั้งใจทำก็ไม่ได้ผลด้วย จึงบอกว่า ‘งานก็ไม่ได้ผล คนก็เป็นทุกข์’

ที่นี้พอมีจิตสำนึกในการศึกษา คือจิตสำนึกในการฝึกตน ก็ถือว่าการเจอสถานการณ์อะไรที่เราจะต้องทำ ก็คือโอกาสที่เราจะได้ฝึกตนเอง เมื่อได้ฝึกตนเองเราก็จะเก่ง จะกล้า จะสามารถยิ่งขึ้น เช่น พอเจอปัญหา ก็คือโอกาสที่เราจะพัฒนา เมื่อเรารู้ปัญหาพยายามคิดแก้ปัญหา เราก็ได้ปัญญา เราก็พัฒนา แต่ถ้าเราไม่เจอปัญหา ไม่เจออะไรที่จะต้องทำ เราจะพัฒนาได้อย่างไร เราก็อยู่เท่าเดิม ดังนั้นคนจะเจริญพัฒนาจึงต้องมีสิ่งที่ต้องเจอ ต้องเผชิญ

ต้องทำ ต้องแก้ไข เช่นเจอปัญหาเป็นต้น คนไหนเจอปัญหาแล้ว
สู้ ก็จะพัฒนาตนเอง แล้วก็จะทำสำเร็จ

ยิ่งกว่านั้น **สิ่งที่เจอนั้น** ถ้าง่ายเราก็ได้ฝึกตัวน้อย แต่ถ้า
อะไรยากเราก็ได้ฝึกตัวเองมาก งานง่ายเราก็ได้ฝึกตัวเองนิดเดียว
แต่ถ้างานยากเราก็ได้ฝึกตัวเองมาก กว้างงานยากจะสำเร็จ เราก็
ไปไกลเลย เพราะฉะนั้น**คนที่มึจิตสำนึกในการฝึกตนจึงชอบงาน**
ยาก จิตสำนึกนี้เป็นตัววางท่าทีของจิตใจ มันเปลี่ยนความรู้สึก
ของคนได้ พอเจองานปุ๊บก็ดีใจ คิดว่านี่ดีแล้ว ฉันจะได้ฝึกตัว ถ้า
มิฉะนั้นฉันจะพัฒนาได้อย่างไร พอเจองานยากยิ่งชอบใหญ่กว่า ฉัน
จะได้ฝึกตัวเองมาก ต่อไปงานง่ายไม่เอา คนประเภทนี้ ชอบแต่
งานยาก พอมีงานให้เลือก งานง่ายกับงานยาก คนที่มีจิตสำนึก
ในการฝึกตน ฝึกมาบ่อย ๆ ปรี่เข้าหางานยากเลย บอกว่า แหม!
ชอบใจเหลือเกินนะ ฉันจะได้ฝึกตัวเองมาก ๆ ทีนี้ก็มีแต่ได้

๑. สุขภาพจิตดี เต็มใจทำ ดีใจ มีความสุข

๒. ตั้งใจทำ ก็เลยทำได้ผลดีขึ้น

นี่คือ **งานก็ได้ผล คนก็เป็นสุข**

เพราะฉะนั้น ไม่ต้องกลัว นี่แหละ ที่ท่านบอกไว้ ธรรมชาติ
ของมนุษย์เป็นอย่างนี้ คือเป็นสัตว์ที่ต้องฝึก เพราะฉะนั้นเราจึง
ต้องสร้างจิตสำนึกในการฝึกตนขึ้นมา ทีนี้เจองานยาก เราไม่กลัว
แล้ว พอเจอปัญหาก็ชอบเลย เพราะเป็นโอกาสที่จะได้ฝึกปัญญา
ปัญหานั้นตรงข้ามกับปัญญามันเปลี่ยนตัวอักษรกันตัวเดียวเท่านั้น
ปัญหากับปัญญา ลองเปลี่ยนอักษรตัวเดียว ปัญหาก็เปลี่ยนเป็น
ปัญญาทันที เพราะฉะนั้น **ถ้าเราเจอปัญหาเราต้องเปลี่ยนมันให้**

สิ่งที่เจอนั้น ถ้าง่ายเราก็ได้ฝึกตัวน้อย แต่ถ้า
อะไรยากเราก็ได้ฝึกตัวเองมาก



เป็นปัญญา พอเจอปัญหา เราก็บอกว่าเป็นเวลาที่พัฒนาปัญญา พอเราสู้ปัญหา เราก็เริ่มคิดหาทางแก้ไข ปัญญาของเราก็เจริญพัฒนาขึ้นเรื่อย ๆ พอปัญญามาปัญหาก็หมด ก็เลยเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา เพราะฉะนั้นสูตรของผู้มีจิตสำนึกในการฝึกตน จึงมีว่า

(๑) ยิ่งยากยิ่งได้มาก เพราะฉะนั้น จึงชอบใจนักเรื่องงานยาก

(๒) เปลี่ยนปัญหาให้เป็นปัญญา ถ้าใช้สูตรนี้ก็มีความสุขเรื่อย พร้อมกับที่ตัวคนก็พัฒนา และงานการก็ก้าวหน้าได้ผลดียิ่งขึ้นไป

ถ้ามองวัตถุเสพเป็นจุดหมาย

การทำงานก็กลายเป็นความทุกข์

ถ้ามองวัตถุเสพเป็นปัจจัย

งานยิ่งได้ผลคนยิ่งเป็นสุข

มนุษย์ที่ไม่ได้ฝึกจิตสำนึกในการฝึกตนไว้ เมื่อมาอยู่ในโลกแห่งอารยธรรมที่มีเทคโนโลยีพร้อม ก็มองเทคโนโลยีในความ

หมายว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ตัวเองสะดวกสบาย จะได้ไม่ต้องทำอะไร
มนุษย์อย่างนี้คิดผิด เขามองเป็นว่าฉันมีสิ่งอำนวยความสะดวก
สบาย ฉันจะได้ไม่ต้องทำอะไร อันนี้คือการมองวัตถุ หรือมอง
เทคโนโลยี ชนิดที่เรียกว่า *มองเชิงเสพ* หมายความว่า มองมันเป็น
เป็นเครื่องปรนเปรอความสุขของเราถ้ามองอย่างนี้อุปกรณ์เทคโนโลยี
หรือวัตถุเหล่านั้น ก็จะกลายเป็นจุดหมาย หมายความว่า การ
เดินทางของมนุษย์จบที่นั่น พอเราไปเจอมันแล้ว ได้เสพมัน ได้
บริโภคมัน มีความสุข ก็จบ ก็ตันเลย มนุษย์พวกนี้จะอ่อนแอลง
ทุกที เพราะว่าต่อไปสิ่งที่เคยต้องทำ ก็ไม่ต้องทำ และมีความสุข
จากการไม่ต้องทำ ถ้าเกิดต้องทำก็ทุกข์เลย เพราะฉะนั้น มนุษย์
พวกนี้จะมีลักษณะที่เรียกว่า **‘ทุกข์ได้ง่าย สุขได้ยาก’**

เด็กสมัยนี้ เกิดมาท่ามกลางความพร้อม ถ้าไม่ระวัง
ให้ดีก็จะมีลักษณะที่ทุกข์ได้ง่าย สุขได้ยาก ซึ่งเป็นที่มาของการ
ฆ่าตัวตายง่ายอย่างหนึ่งด้วย เรื่องนี้ก็เป็นธรรมชาติของมนุษย์
ตามธรรมดาที่แหละ ขออธิบายอย่างง่าย ๆ ว่า **มนุษย์เรานี้ เกิด
มาท่ามกลางสภาพแวดล้อม และมีการดำเนินชีวิตอย่างไร สภาพ
เช่นนั้นก็จะเป็นปกติของเขา เพราะฉะนั้น เด็กสมัยก่อนเกิด
ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่มีเทคโนโลยีน้อย ไม่มีเครื่องปรนเปรอ
ความสะดวกสบาย การดำเนินชีวิตของเขาที่เทียบกับสมัยนี้ คน
สมัยนี้มองว่ายากลำบาก แต่ชีวิตอย่างนั้นก็เป็นปกติของเขา เช่น
เด็กสมัยก่อนต้องตื่นแต่เช้า ตักน้ำหิ้วน้ำ ซาวข้าว เช็ดข้าว ช่วย
พ่อแม่ทำงาน อันนั้นก็เป็นที่ปรกติธรรมดาของชีวิตเขา แต่เด็กสมัย
นี้ไม่ต้องทำงานอย่างนั้น เพราะมีหม้อหุงข้าวไฟฟ้า เป็นต้น ทำให้**

แทน จึงไม่ต้องลำบาก

เด็กสมัยนี้ ที่มีชีวิตแบบใช้มือถือชาร์จไฟ ก็เป็นปกติธรรมดาของเขา เขาก็ไม่ได้รู้สึกว่าเป็นสุขอะไรเป็นพิเศษ แต่ถ้าวันไหนไม่มีมือถือชาร์จไฟ เขาจะต้องไปเก็บผัก หักฟัน หุงข้าว อย่างเด็กสมัยก่อน จะเป็นอย่างไร เด็กสมัยนี้ก็รู้สึกว่าเป็นทุกข์แทบตายเลยใช่ไหม ทั้ง ๆ ที่การทำอย่างนั้นสำหรับเด็กสมัยก่อนเป็นเรื่องธรรมดามาก นี่แหละ ถ้าไม่ระวังให้ดี ถ้าไม่ฝึกเด็กพัฒนาเด็กให้ถูกต้อง คุณพ่อคุณแม่จะลำบาก เด็กจะเกิดสภาพที่ทุกข์ได้ง่าย สุขได้ยาก คือ ความพรั่งพร้อมอย่างนี้เป็นภาวะปกติของเขา เมื่อเป็นปกติ เขาก็รู้สึกธรรมดา ไม่ได้เป็นสุขอะไรนัก แต่พอขาดอะไรนิดหน่อยเขาก็ทุกข์ทันที แม้แต่ต้องทำอะไรนิดหน่อยก็ทุกข์ เพราะเคยพรั่งพร้อมจนไม่ต้องทำอะไร เมื่อต้องทำอะไรนิดหน่อย จึงกลายเป็นทุกข์ไป ไม่ได้ทำอะไรอย่างใจนิดหน่อย ก็ทุกข์หันไปเจออะไรต้องทำ ก็ทุกข์ จึงทุกข์ได้ง่าย สุขได้ยาก และเต็มไปด้วยทุกข์ เพราะพรั่งพร้อมเสียแล้ว มันเต็มไปหมดแล้ว จะเต็มสุขจึงยาก จะเต็มให้สุขก็ไม่มีที่จะเต็ม

ที่ว่านี้ ไม่เหมือนเด็กสมัยก่อน ซึ่งอยู่ในสภาพที่เด็กสมัยนี้ มองเทียบกับตัวด้วยสายตาว่า โอโฮ! เด็กสมัยก่อน ช่างทุกข์ยากลำบากเหลือเกิน แต่เด็กสมัยนั้นเขาก็เป็นปกติของเขา ที่นี้ในสภาพชีวิตอย่างนั้น ถ้าเขาได้อะไรมาเติมความสุขให้นิดหน่อย ทำให้เขาสะดวก เขาจะสุขมาก และเมื่อเขาเจออะไรต้องทำ สิ่งที่ต้องทำใหม่นั้นอาจจะ





มนุษย์ยุคนี้กำลังเข้าใจผิด คิดว่าความพึงพร้อม
ด้วยวัตถุเสพบริโภคคือจุดหมาย

ยากหรือต้องเหนื่อยน้อยกว่าสิ่งที่เขาทำอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น เขาก็ไม่ลำบากอะไร เขาก็ไม่ค่อยทุกข์ ต่างจากเด็ก ๆ สมัยนี้ที่ว่า ถ้าไปเจออะไรต้องทำ จะทุกข์ได้ง่าย สุขได้ยาก เด็กสมัยก่อนนั้นก็เลยสุขได้ง่ายกว่า ทุกข์ได้ยากกว่า

อย่างไรก็ตาม ถ้าเราฝึกเด็กเป็น ก็ไม่เป็นไร เด็กจะมองวัตถุอุปกรณ์เทคโนโลยีในความหมายใหม่ ไม่ใช่มองเชิงเสพ และไม่มองเป็นจุดหมาย แต่จะมองอย่างที่ทางพระเรียกว่า *มองเป็นปัจจัย* ตรงตามชื่อของมัน

ทางพระท่านให้ศัพท์ไว้แล้วว่า วัตถุทั้งหลาย ตั้งแต่ข้าวปลาอาหารเป็นต้นไปนั้น เรียกว่า เป็นปัจจัย ทั้งนี้ วัตถุเป็นปัจจัย คือเป็นเครื่องเกื้อหนุน เป็นสิ่งจำเป็นก็จริง แต่มีความหมายเป็นเครื่องเกื้อหนุน หมายความว่า มันช่วยให้เราเข้าถึงจุดหมายที่ดีงามสูงขึ้นไปอีก ไม่ใช่จบแค่นั้น เพราะฉะนั้น เมื่อเทคโนโลยีมา คนที่มองเชิงปัจจัย ก็บอกว่า อ้อ! มันมาเป็นเครื่องช่วยให้เราเข้าถึงจุดหมายที่ดีงาม

ยิ่งกว่านั้นเรายังต้องการทำอะไรต่อไปอีก เราไม่ได้ต้อง

การเสพบริโภควัตถุเหล่านี้เป็นจุดหมายไม่ใช่จบแค่นี้ เราไม่ได้หยุด
เรายังต้องการทำสิ่งที่ดีกว่านั้น แต่เราทำได้ยาก พอมีเทคโนโลยี
มามันก็ช่วยให้เราทำได้ง่ายขึ้น พอเรามองเชิงปัจจัย วัตถุ และ
เทคโนโลยีพวกนี้ก็มาช่วยให้เราทำได้ดีและมากยิ่งขึ้น เพราะเรา
ต้องการทำอยู่แล้ว

การที่มองอย่างนี้ เป็นการได้ความหมายที่ถูกต้องทั้งสอง
ชั้น คือ ชั้นต้น เทคโนโลยีเองก็มีความหมายในเชิงช่วยให้ทำ
ได้ยิ่งขึ้นและสามารถทำได้ยิ่งขึ้นไป ไม่ใช่เป็นเครื่องมาทำแทนเรา
แล้วเราจะได้ไม่ต้องทำ และที่กว้างออกไปก็คือการมองเป็นปัจจัย
ไม่ใช่เป็นจุดหมาย ต่อจากนั้นในแง่ความสุข ความสุขของเราเกิด
จากการทำ ไม่ใช่แค่ความสุขที่เกิดจากการเสพ เมื่อวัตถุอุปกรณ์
เทคโนโลยีมาช่วยเป็นปัจจัยในการที่เราจะทำงานเพื่อให้ได้ผลที่
ต้องการนั้นดียิ่งขึ้น เราก็ยิ่งชอบใหญ่ เราก็เลยได้ความสุขสองชั้น
เพราะฉะนั้น มนุษย์ที่พัฒนาตนถูกต้อง จะมีความสุขที่ไม่ติดจม
อยู่แค่การเสพบริโภค แต่จะก้าวหน้าไปด้วยความสุขจากการกระทำ

ในทางตรงข้าม ถ้ามนุษย์มาหลงเพลินอยู่กับความสุขจาก
การเสพบริโภค นั่นก็คือ ความติดตันของชีวิต พร้อมทั้งความ
อับจนแห่งอารยธรรมของมนุษย์ด้วย หมายความว่า อารยธรรม
กำลังจะจบที่นี้

มนุษย์ยุคนี้กำลังเข้าใจผิด คิดว่าความพรั่งพร้อมด้วย
วัตถุเสพบริโภคคือจุดหมาย มนุษย์คิดว่าถ้าพวกตนบรรลุความ
พรั่งพร้อมแห่งวัตถุเสพบริโภค ก็คือการได้ประสบความสำเร็จ เป็น
ชีวิตและสังคมที่สมบูรณ์ นึกว่าอย่างนั้น แต่ที่จริงไม่ใช่ เขาจะ

ต้องมองว่าวัตถุประสงค์เหล่านี้เป็นเครื่องช่วยเกื้อหนุน คือเป็นปัจจัยช่วยให้เราก้าวสู่จุดหมายที่ดียิ่งขึ้นไป ถ้ามองอย่างนี้จะไม่เกิดทุกข์จากสิ่งเหล่านี้ แต่จะทำให้ได้สุขจากสิ่งเหล่านี้ และสุขที่เราจะได้ที่แท้จริงก็ยังมีต่อไป เมื่อไม่มองเชิงเสพแต่มองเชิงเป็นปัจจัยแล้ว ความสุขก็จะเกิด ไม่ใช่จากการเสพเท่านั้น แต่จะเกิดจากการเรียนรู้และการทำด้วย

มนุษย์ที่พัฒนาถูกต้องจะมีความสุขจากการเรียนรู้ อย่างที่พูดเมื่อสักนี้ว่า พอมองอะไร เจออะไร รู้สึกว่าได้เรียนรู้ ได้พัฒนาตนเอง ก็มีความสุขในการได้ฝึกตน แล้วก็สุขจากการได้สนองความต้องการที่จะทำ คือได้ทำโน่น ทำนี้ ก็มีความสุข เพราะฉะนั้นมนุษย์พวกนี้จึงไม่ติดตัน ไม่มีปัญหา เขาไม่ได้แปลกแยกจากธรรมชาติ เพราะฉะนั้น เราจึงมีทางที่จะทำให้มนุษย์มีชีวิตที่ดีงามยิ่งขึ้นพร้อมกับมีความสุขยิ่งขึ้นด้วย และความสุขนั้นก็ยิ่งเกื้อหนุนการทำงาน คนที่มีความสุขอย่างนี้ เป็นความสุขในการทำและสุข

ในการเรียนรู้ ก็ทำให้ยิ่งเรียนรู้ และยิ่งทำงานใหญ่ เพราะฉะนั้น ก็ยิ่งได้ผล มันจึงดีทั้งแก่ชีวิตและดีแก่สังคม เป็นอันว่ากลมกลืนกันไปนี้เป็นตัวอย่าง

ถ้าพัฒนาแต่ความสามารถที่จะหาเสพจะต้องสูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

ยังมีวิธีฝึกอีกกว่านั้นอีก เพื่อให้ความสุข



กลมกลืนกับชีวิตที่ติงามและการงานด้วย ขอบุติอีกตัวอย่างหนึ่ง
เมื่อก็บอกแล้วว่า ถ้าเราไม่ฝึกคนให้ดี มนุษย์จะมีชีวิตที่ฝากความ
สุขไว้กับสิ่งเสพภายนอกมากขึ้นทุกที เมื่อเราฝากความสุขไว้กับ
สิ่งเสพ เราก็มุ่งหมายว่า ถ้าได้สิ่งเสพมากขึ้น เราก็จะสุขมากขึ้น
ที่นี้เราก็ดามหาความสุข เราก็ดเอาความสุขของเราไปฝากไว้กับวัตถุ
ภายนอกตัว ความสุขของเราจะเริ่มออกไปอยู่ข้างนอก แล้วใน
ตัวเราก็ดจะเริ่มหมดความสุข วิธีการนี้จะทำให้มนุษย์เสียดุล แล้ว
จะหลงตัวเอง พร้อมกันนั้นก็จะมีการพัฒนาความสามารถขึ้นมา
ด้านหนึ่ง คือ มนุษย์จะพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอ
ความสุข เพราะเขาเชื่อว่าความสุขอยู่ที่สิ่งเสพภายนอก เขาจึง
คิดว่าทำอย่างไรเขาจะมีสิ่งเสพมากที่สุด

เมื่อคิดเมื่อเชื่ออย่างนี้เขาก็ดต้องหาให้มาก และเพื่อจะหา
ให้ได้มาก เขาก็ดต้องพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพ คราวนี้
แหละ คนก็พัฒนาความสามารถในการหาสิ่งเสพบำเรอความสุข
กันใหญ่ แม้แต่การศึกษา ก็ดมีความหมายว่า คือ การพัฒนาความ
สามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุข เพราะเขาเชื่อว่า ยิ่งได้มาก
ก็ยิ่งสุขมาก และยิ่งเสพมาก ก็ยิ่งสุขมาก กลายเป็นคดิว่า ‘เสพ
มากที่สุด สุขมากที่สุด’

ถึงตอนนี้ก็จะเกิดปัญหาขึ้นอย่างหนึ่งโดยไม่รู้ตัวคือมนุษย์
นั้นมีคักยภาพที่เกี่ยวกับความสุขอยู่สองด้าน ด้านหนึ่งคือการได้
เสพวัตถุภายนอกแล้วก็สุข อีกด้านหนึ่งคือ มนุษย์มีความสามารถ
อยู่ในตัวที่จะมีความสุข เมื่อมนุษย์ฝากความสุขไว้กับสิ่งเสพภาย
นอกมากขึ้น ความสุขของเขาก็ดยิ่งขึ้นกับสิ่งเสพภายนอกมากขึ้น

เมื่อความสุขขึ้นต่อสิ่งเสพภายนอกมากขึ้น ภายในโดยไม่รู้ตัว เขาก็ค่อย ๆ สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุขลงไป แล้วเขาก็จะมีลักษณะอย่างหนึ่งเกิดขึ้น คือ กลายเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น ยิ่งอยู่ในโลกนานไปก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น

ถ้าใครเก่งจริง เป็นคนพัฒนาจริง เขาต้องเป็นคนที่สุขได้ง่ายขึ้น ยิ่งอยู่ในโลกนานไปเขาก็ต้องเป็นคนที่ยิ่งสุขได้ง่ายขึ้น อย่างนี้จึงจะเก่ง ถ้าเป็นคนที่สุขได้ยากจะเรียกว่าเก่งได้อย่างไร? แต่มนุษย์ยุคนี้ปรากฏว่า ยิ่งเติบโตขึ้นก็ยิ่งเป็นคนที่สุขได้ยากขึ้น เพราะอะไร? เพราะเขาพัฒนาความสามารถด้านเดียวจนเสียจุด คือ พัฒนาแต่ความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุข แต่พร้อมกันนั้น ในตัวก็สูญเสียความสามารถที่จะมีความสุข

การศึกษาที่ถูกต้องจะต้องพัฒนาทั้งสองด้านคู่เคียงกันไป คือพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุขด้วย เมื่อพัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข ข้างในก็สุขง่ายขึ้น เก่งในการที่จะมีความสุขได้ง่าย พร้อมกันนั้นด้านนอกพัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพบำเรอความสุข ก็หาสิ่งเสพได้มากขึ้นด้วย คราวนี้คนก็จะมีความสุขสองชั้นทวีคูณเลย คือข้างในก็สุขง่าย ข้างนอกก็ได้เสพมากขึ้น จึงสุขเต็มที่ เขาจะได้ความสุขเต็มที่จากสิ่งที่ยามานจนกระทั่งว่าสิ่งที่หามาได้นั้นเกินจำเป็นสำหรับจะทำให้ตนเองมีความสุข เมื่อมันเกินจำเป็นที่จะทำให้ตนเองมีความสุข ก็เอาสิ่งที่เกินจำเป็นนั้นไปเฉลี่ยแจกจ่ายให้กับเพื่อนมนุษย์ ซึ่งกลับดีเพิ่มขึ้นอีก ตัวเองก็สุขเต็มที่ แล้วยังแถมช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์อีกด้วย ยิ่งข้างในสุขง่ายมากขึ้น ปริมาณวัตถุเสพภายนอกที่จะทำให้สุขสำหรับ

ถ้าใครเก่งจริง เป็นคนพัฒนาจริง เขาต้องเป็น
คนที่สุขได้ง่ายขึ้น ยิ่งอยู่ในโลกนานไปเขาก็ต้อง
เป็นคนที่ยิ่งสุขได้ง่ายขึ้น



ตนเองก็ยิ่งต้องการน้อยลง ก็จึงยิ่งช่วยคนอื่นได้มากขึ้น

ในทางตรงข้าม มนุษย์ที่พัฒนาด้านเดียว แม้จะพัฒนาความสามารถหาสิ่งเสพบำเรอความสุขได้มากจริง แต่ข้างในเขาสูญเสียความสามารถที่จะมีความสุขลงไป เพราะฉะนั้น ถึงแม้จะได้มามากขึ้น เขาก็จะสุขเท่าเดิม ยกตัวอย่างง่าย ๆ คนผู้หนึ่งเคยหวังไว้ว่า ถ้าเมื่อไรฉันมีเงินเดือนหมื่นบาท เมื่อนั้นฉันจะมีความสุขเหลือล้นเต็มทีเลย เรียกว่าฉันจะบรรลุจุดหมายของชีวิตทีเดียวละ แล้วแกก็หวังไป แกก็พัฒนาความสามารถด้านที่จะหาเงินทองสิ่งเสพนี้ ต่อมาแกก็ได้เงินเดือนหมื่นจริง ๆ ตอนได้ครั้งแรก แกสุขจริง ๆ สุขเหลือล้น มันสมหวังสมใจเต็มที แต่ต่อมาแกก็ชิน พอชินแล้วก็กลายเป็นธรรมดา

ต่อมาแกก็หวังใหม่อีกว่าคราวนี้ถ้าได้เงินเดือนห้าหมื่นบาท แล้วแกจะมีความสุขจริง ๆ ต่อมาแกก็พัฒนาความสามารถที่จะหาเงินทำให้ได้เงินเดือนห้าหมื่นบาทจริง พอได้ห้าหมื่นบาท ตอนได้แกก็สุขมาก ต่อมาแกก็ชินอีก แต่ที่แย่มากก็คือเกิดเดือนไหนก็ได้ห้าหมื่นบาท แกเป็นทุกข์ทันทีเลย ทั้งที่แต่ก่อนนั้นแกได้ห้าหมื่นบาท

แกเคยสุขเต็มที่ สุขเหลือล้นเลย แต่ตอนนี้ถ้าได้หมื่นบาท แก
ทุกข์หนัก ทุกข์อย่างสาหัสเลย และเชื่อไหมตอนได้ห้าหมื่นบาท
คราวนี้ แกก็ไม่สุขมากเท่าตอนได้หมื่นบาทคราวแรก

ได้ห้าหมื่นบาทแล้ว ก็หวังแสน พอได้แสนก็สุข แต่ก็ไม่
มากเท่าตอนได้หมื่นครั้งแรก ทีนี้พอได้แสนแล้ว เดือนไหนได้ห้า
หมื่น ก็ทุกข์อีก เพราะฉะนั้น สุขแบบนี้จึงต้องเติมปริมาณและ
เพิ่มดีกรีขึ้นไปเรื่อย ๆ ขณะที่พัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพ
ภายนอกได้มากขึ้น ภายในความสามารถที่จะมีความสุขก็ลดน้อย
ลงไป แล้วแกก็จะบวก ๑ ลบ ๑ เรื่อยไป จนกระทั่งเมื่อแกไม่
พัฒนาความสามารถภายในที่จะมีความสุขขึ้นมาเลย ในที่สุดแก
ก็จะหมดความสามารถที่จะมีความสุข แล้วที่นี้วัตถุเท่าไร ๆ ก็ไม่
สามารถทำให้แกมีความสุขได้อีกเลย เพราะฉะนั้น คนอย่างนี้จึง
ลำบากมาก

คนที่พัฒนาถูกต้องนั้น เขาจะพัฒนาสองด้านพร้อมกัน
ด้านนอกก็พัฒนาความสามารถที่จะหาสิ่งเสพว่าเรอความสุข
และด้านในก็พัฒนาความสามารถที่จะมีความสุข เมื่อพัฒนา
ความสามารถที่จะมีความสุข ก็เป็นคนสุขได้ง่าย ความสุขไม่ไป
ฝากไว้กับสิ่งเสพภายนอก ไม่เป็นเมืองขึ้นของใคร ๆ หรืออะไร ๆ
ความสุขก็ค่อย ๆ มีในตัวมากขึ้น ส่วนคนที่พัฒนาไม่เป็น ก็เอา
ความสุขและชีวิตของตนไปฝากไว้กับสิ่งภายนอกหมด จนกระทั่ง
ตัวเองหมดอิสรภาพ คิดว่าตัวเองหาเก่ง แต่ไม่รู้ตัวเองหรือกว่า
หมดอิสรภาพ เพราะว่าชีวิตและความสุขของตัวเองต้องไปขึ้น
ต่อสิ่งภายนอกหมด ไม่เป็นตัวของตัวเอง

ต้องรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ จึงจะพัฒนาความสุขต่อไปได้

ถ้าเป็นคนเก่งจริง เขาจะต้องรักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ได้ วิธีการที่จะรักษาอิสรภาพและทำให้คนสุขได้ง่ายขึ้นนั้นก็มิใช่เราก็หัดเอาสิ เช่น วิธีง่าย ๆ ที่ประเพณีเราทำกันมา แต่เราทำกันโดยไม่เข้าใจความหมายอย่างที่ท่านให้รักษาศีล ๘ ก็เป็นวิธีรักษาอิสรภาพของชีวิต ที่จะทำให้มีภูมิคุ้มกันความสุข โดยไม่ให้ความสุขต้องไปขึ้นกับวัตถุจนหมด

ศีล ๘ คืออะไร ศีล ๘ ก็เพิ่มจากศีล ๕ ศีล ๕ เป็นเรื่องของการไม่เบียดเบียนกันในสังคม ท่านบัญญัติไว้ เพราะท่านยอมรับความจริงว่า มนุษย์นั้นต้องหาวัตถุมาเสพมาบริโภค สาระของศีล ๕ ก็คือว่า คุณจะหาวัตถุมาทำอะไรหาไป แต่ขออย่างเดียวอย่าฆ่าฟันทำร้ายเขา หาเท่าไรหาไป แต่อย่าไปละเมิดกรรมสิทธิ์เอาของของคนอื่น หาเท่าไรหาไป อย่าไปละเมิดคู่ครองคนอื่น หาเท่าไรหาไป อย่าไปทำลายคนอื่นด้วยคำเท็จหลอกลวง หาเท่าไรหาไป แต่อย่าไปทำลายความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของเพื่อนมนุษย์ด้วยการเสพยาเสพติดให้เขาไวใจเราไม่ได้

คนเสพยาเสพติดขับรถมา เช่น คนขับรถเมา หรือคนขับกินยาฆ่า คนอื่นที่ขับรถสวนมาหรือมาใกล้ก็ใจไม่ดีแล้วใช่ไหม อย่างนี้เรียกว่าทำลายความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของสังคม คนกินเหล้ามา เราเจอปั๊บ ก็ใจไม่ดีแล้ว จะเอาทำไหน เมื่อเจอคนเสพ





ถ้ารักษาศีล ๕ ข้อไว้ได้ มันก็พออยู่กันได้ แต่ก็
ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าคุณจะมีความสุข

ติดไม่มีสติครองตัว สังคมก็เสียความรู้สึกมันคงปลอดภัย คนดื่มสุราเสพยาเสพติดจึงเป็นผู้เบียดเบียนคนอื่น ด้วยการคุกคามต่อความรู้สึกมันคงปลอดภัยของเพื่อนมนุษย์ในสังคม

ท่านบอกว่า คุณจะหาเท่าไรก็หาไป เสพสุขอย่างไรก็เสพไป ขอย่าให้ละเมิด ๕ ข้อนี้ก็แล้วกัน เพราะถ้าละเมิด ๕ ข้อนี้แล้ว มันอยู่กันดีไม่ได้ ไม่มีทางสงบสุข แต่ ถ้ารักษาศีล ๕ ข้อไว้ได้ มันก็พออยู่กันได้ แต่ก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่าคุณจะมีความสุข เพราะฉะนั้น คุณต้องฝึกต่อไป ท่านจึงให้ศีล ๘ เพิ่มมาอีกสามข้อ

ศีล ๕ นั้น เกี่ยวกับคนอื่นทั้งนั้น แต่พอศีล ๘ เพิ่มเข้ามาให้ดูเถิด ข้อที่เพิ่มเข้ามานั้นไม่เกี่ยวกับคนอื่นเลย เป็นเรื่องของตัวเองทั้งนั้น ข้อที่ ๖ ว่า เว้นจากการบริโภคอาหารในเวลาวิกาล คือ เที่ยงไปแล้วไม่กิน ไม่ต้องมัวบำเรอลิ้น แล้วก็ข้อ ๗ บอกว่า เว้นจากเรื่องการฟ้อนรำ ขับร้อง การละเล่น ดนตรี ดูฟังอะไรต่าง ๆ ที่เป็นการหาความสุขด้วยการบำเรอตา บำเรอหู แล้วก็ข้อ ๘ เว้นจากการเสพสุขบำเรอสัมผัสกายด้วยการนอนฟูกฟุหุหุหุ

หนานุ่ม คนเราก็กหาความสุขจากสิ่งเหล่านี้ แต่ท่านบอกว่าอันนี้เป็นเรื่องส่วนตัวของคุณก็จริง แต่ถ้าคุณไม่ระวัง ความสุขของคุณจะไปขึ้นต่อสิ่งเหล่านี้ เพราะฉะนั้น ฝึกไว้ รักษาอิสรภาพไว้ ท่านบอกว่าแปดวัน ขอวันเดียว คือ ๘ นี้แค่เจ็ดหรือแปดวัน ครั้งหนึ่งคือแล้วแต่ค่า-แรม ถ้าขึ้น ๘ ค่า ก็แปดวันที่หนึ่ง ถ้าขึ้น ๑๕ ค่า ก็เจ็ดวันที่หนึ่ง แปดวันหรือเจ็ดวันที่ คุณฝึกตัวเองสักวันหนึ่ง ฝึกอย่างไร?

คุณเคยตามใจตัวเอง หรือค่อนข้างตามใจตัวเอง บำเรอลิ้นด้วยอาหาร หาความสุขจากการเสพรสอร่อยมาแปดวัน พอวันที่ ๘ ก็ลองฝึกตัวดูบ้าง เปลี่ยนจากตามใจกิเลสมาเป็นอยู่ด้วยเหตุผลของปัญญาบ้าง ลองดูว่าชีวิตจะอยู่ดีมีความสุขได้โดยไม่ต้องขึ้นกับอาหารที่ตามใจลิ้นได้ไหม หมายความว่าเคยกินเอารสอร่อยเป็นหลักมาเรื่อย คราวนี้เปลี่ยนเป็นกินเอาสุขภาพ หรือเอาคุณภาพชีวิตเป็นหลักบ้าง กินเพื่อสุขภาพ เอาแค่อาหารพอหล่อเลี้ยงร่างกาย ก็หยุด! ต่อจากนี้ลองไม่ตามใจลิ้นนะ

ในทางตาทางหูก็เช่นเดียวกัน เคยต้องคอยดูคอยฟังอะไรที่บำเรอตาบำเรอหูมาเจ็ดวัน ก็มาฝึกที่ไม่ต้องตามใจมันจนเสียบ้าง เอาเวลาที่จะตามใจคอยบำเรอ ตา หู นั้น ไปใช้ทางอื่น เช่นไปพัฒนาจิตใจ หรือไปบำเพ็ญประโยชน์แก่เพื่อนมนุษย์ ไปทำความดีสร้างสรรค์ชีวิตและสังคม ทำการทำงานอดิเรกที่เป็นประโยชน์ หรือเคยนอนตามใจตนเอง ต้องใช้ที่นอนฟูกฟู หูหระ พอวันที่ ๘ ก็นอนพื้น นอนเสื่อ นอนกระดานสักวัน ลองดูซิว่าเราจะอยู่สุขสบาย มีชีวิตที่ดีได้ไหม โดยไม่ต้องเอาความสุขไปฝากไว้กับสิ่ง

เหล่านี้ ด้วยวิธีนี้ก็รักษาอิสรภาพไว้ได้ และเป็นจุดเชื่อมต่อที่จะก้าวขึ้นไปสู่การพัฒนาจิตใจและพัฒนาปัญญาที่สูงขึ้น

เราอาจจะพิสูจน์ว่าเรายังมีอิสรภาพหรือไม่ วิธีที่พิสูจน์ได้โดยเร็วก็เช่นว่าอย่างนี้ คือ ต่อมาเราจะพูดว่า เอ้อ! สิ่งบำรุงบำเรอความสุขเหล่านี้ะ ‘มีก็ดี ไม่มีก็ได้’ ถ้าพูดหรือคิดอย่างนี้

ได้ ก็แสดงว่ายังมีอิสรภาพ ถ้าคนไหนหมดอิสรภาพแล้วเขาจะพูดอย่างนี้ไม่ได้ เพราะสิ่งเสพลสิ่งบำเรอนั้นเป็นทางมาทางเดียวของความสุขของเขา เพราะฉะนั้นเขาจะต้องมีมัน ถ้าไม่มีเขาจะทรมานทรมาย เขาจะบอกว่า “ฉันต้องมีมัน ถ้าไม่มีมันฉันอยู่ไม่ได้” หรือว่า “ฉันต้องมีมัน ถ้าไม่มีมันฉันต้องตายแน่ ๆ” ถ้าใครต้องพูดอย่างนั้น ก็แสดงว่าเขาหมดอิสรภาพแล้ว ชีวิตอยู่ดีถ้าพึ่งตนเองมีความสุขไม่ได้ ต้องขึ้นต่อสิ่งเสพลไปหมด ต้องขึ้นต่ออาหารอร่อย ต้องขึ้นต่อการดู การฟัง สิ่งบำเรอตา บำเรอหู ดูการ



ละเล่น ดูทีวี ฟังดนตรี และอะไรต่ออะไรที่สนุกสนานอย่างเดียว ถ้าไม่มีฟูกฟูหรูหรานานุ่ม นอนแล้วแยะเลย หลับไม่ได้ ถ้าอย่างนี้ไม่ไหว คนนี้สูญเสียอิสรภาพหมดแล้ว

แต่คนที่ไม่สูญเสียอิสรภาพจะพูดได้ว่า มีก็ดี ไม่มีก็ได้ มีก็ดี ฉันก็สบาย แต่ไม่มีฉันก็อยู่ได้นะ นอนเลื่อนนอนกระดานฉันก็นอนได้ เป็นอิสระคล่องตัวดี แล้วแถมไม่เป็นโรคปวดหลังอีกด้วย บางคนนอนฟูกไปนาน ๆ เป็นโรคปวดหลัง ไม่รู้จักฝึกตัวเอง จนต้องถูกหมอบังคับ หมอบอกว่า “ต่อไปนี่ คุณต้องนอนพื้น นอน

เลื่อนนอนกระดาน จะได้ไม่ปวดหลัง” อย่างนี้เป็นต้น

เอาละ เป็นอันว่าเราก็รักษาอิสรภาพไว้ได้ เราสามารถพูดได้ว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” ทีนี้ต่อมาเราเก่งขึ้นไปอีก ก็จะมองเห็นและรู้สึกละสิ่งบำรุงบำเรอฟุ่มเฟือยหรูหราเหล่านั้นเกาะกะเกินจำเป็น ต่อมาเราจะพูดว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” หรือยิ่งกว่านั้นว่า “มีก็ได้ ไม่มีก็ได้” มีฉันก็ไม่ว่า แต่ถ้าไม่มีก็ได้ ฉันจะได้เป็นอิสระ คล่องตัวดี

เราฝึกตัวไปแม้แต่ในขั้นต้น เราก็จะมีชีวิตที่คล่องตัวขึ้นมาก ซึ่งทำให้เราทั้งสามารถใช้เวลาให้เป็นประโยชน์มากขึ้น และสามารถมีความสุขได้ง่ายขึ้นด้วย สิ่งเหล่านั้นจะมีคุณค่าพอดีของมันคือบริบูรณ์ในตัว ไม่ใช่ว่าจะต้องเพิ่มปริมาณขึ้นทุกทีโดยมีสุขเพียงเท่าเดิม เราจะกลายเป็นคนที่ว่า ฉันอยู่โดยลำพังเองฉันก็สุขได้ แต่มีสิ่งเหล่านี้มาก็ทำให้ฉันมีความสุขมากขึ้น

ให้สิ่งเสพเป็นเพียงสิ่งเสริมสุข แต่อย่าให้มันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสุขของเรา ถ้าสิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสุขของเรา ก็แสดงว่าเราหมดอิสรภาพแล้ว **เราต้องเป็นคนมีสุขได้ในตัวเอง แล้วสิ่งเหล่านั้นมาเสริมความสุขของเรา**

สันโดษ พัฒนาคนให้พ้นจากสุขด้วยเสพ ขั้นสู่สุขจากการทำงานสร้างสรรค์

ทีนี้เราพัฒนาต่อไป ใครทำได้ ก็ลองดูนะ รักษาศีล ๘ เพียงแปดวันครั้งเดียว ไม่ยากหรอก แต่คุณค่าเหลือคัม เพราะทำให้รักษาอิสรภาพของชีวิตไว้ได้ และทำให้เป็นคนสุขง่าย

ด้วยวัตถุน้อย แลมยังดีต่อสุขภาพ ส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทำให้ใช้เวลาอย่างเป็นประโยชน์มากขึ้นอีกด้วย ถึงตอนนี้ก็ไปเชื่อมกับหลักธรรมหรือหลักปฏิบัติอีกข้อหนึ่งที่เรียกว่า ‘สันโดษ’

สันโดษนี้ ในสังคมไทยยังเข้าใจผิดมาก สันโดษคืออะไร? ลองถามหลายท่าน ให้ความหมายไม่ถูก บางคนบอกว่า คนสันโดษคือคนที่ไม่อยากยุ่งเกี่ยวกับใคร อยากปลีกตัวอยู่เงียบ ๆ คนเดียวไม่ใช่ละ อันนี้ไม่ใช่สันโดษ การปลีกตัวอยู่สงบนั้น เรียกว่า วิเวก สันโดษไม่ใช่อย่างนั้น สันโดษ แปลให้ถูกว่า ความยินดีในของของตน คือมีเท่าไรพอใจเท่านั้น ได้เท่าไรพอใจเท่านั้น แล้วก็มีความสุขได้ด้วยสิ่งที่ได้มาเป็นของตนเท่าที่มีที่ได้ อย่างนี้เรียกว่า สันโดษในความหมายพื้น ๆ

สันโดษทำให้เป็นคนสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย ส่วนคนที่ไม่สันโดษก็คือ คนที่จะสุขต่อเมื่อได้มากที่สุด แต่ที่สำคัญก็คือ คนที่ไม่สันโดษนั้น ความสุขอยู่กับสิ่งที่ยังไม่ได้ คนที่ไม่สันโดษจะมีลักษณะที่ว่า ต้องมีสิ่งเสพมากที่สุด ต้องได้มามากที่สุด ต้องได้อีก ๆ จึงจะสุข เพราะฉะนั้น ความสุขจึงอยู่กับสิ่งที่ยังไม่ได้ คนพวกนี้ก็จะวิ่งหาความสุข วิ่งตามความสุขไม่ถึงสักที เพราะความสุขอยู่กับสิ่งที่ยังไม่ได้

ตอนนี่ขอแทรกหน่อยว่า สันโดษนี้ไม่ใช่เพื่อความสุข ถ้าสันโดษเพื่อความสุขจะพลาด คนที่สันโดษจะสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย เพราะว่าได้เท่าไรก็พอใจแล้วก็มีมีความสุข แต่ถ้าเขาพอใจแล้วมีความสุข นึกว่าแค่นั้น ก็จบ ก็นอนเท่านั้นเอง ทีนี้ก็สบายแล้ว ได้มาเท่าไรพอใจแค่นั้นก็สบายแล้ว มีความสุขได้แล้ว ก็นอนลิ

สันโดยทำให้เป็นคนสุขง่ายด้วยวิถุน้อย ส่วน
คนที่ไม่สันโดยก็คือ คนที่จะสุขต่อเมื่อได้มาก
ที่สุด แต่ที่สำคัญก็คือ คนที่ไม่สันโดยนั้น ความ
สุขอยู่กับสิ่งที่ยังไม่ได้



ถ้าอย่างนี้ก็สันโดยขี้เกียจ ผิด ธรรมชาติของพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้
สอนไว้เพื่ออย่างนี้

สันโดยไม่ใช้เพื่อความสุข ความสุขเป็นผลพลอยได้ที่ตาม
มาเองของสันโดย แต่สันโดยมีความมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ก้าวไป
ในกระบวนการพัฒนาตนของมนุษย์

ธรรมชาติของพระพุทธศาสนานี้มีวิธมองความหมายง่าย ๆ
คือ ธรรมทุกข้อ แต่ละข้อ ๆ เป็นองค์ประกอบอยู่ในระบบการ
ฝึกฝนพัฒนามนุษย์ที่ท่านเรียกว่า 'ไตรสิกขา' สิกขา คือ การ
ศึกษาชีวิตมนุษย์นั้นเป็นชีวิตแห่งการศึกษาพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นธรรมชาติ
ทุกข้ออยู่ในกระบวนการฝึกฝนพัฒนามนุษย์นี้ มันอยู่ในระบบที่
สัมพันธ์ส่งผลต่อกัน เราจะต้องมองต้องคอยถามว่า เอ! ธรรมะ
ข้อนี้จะส่งผลต่อการปฏิบัติให้ก้าวหน้าไปในกระบวนการพัฒนา
ชีวิตอย่างไร ถ้ามันทำให้หยุดก็แสดงว่าผิดแล้ว เพราะฉะนั้น
สันโดยจะต้องส่งผลช่วยให้เราก้าวต่อไปในกระบวนการพัฒนา
ชีวิต จึงต้องถามว่ามันส่งผลอย่างไร เอาละ ทีนี้มาดูกัน

ดูคนไม่สันโดยก่อน คนที่ไม่สันโดย ไม่พอใจในสิ่งที่ได้

ความสุขอยู่กับสิ่งที่ยังไม่ได้ หวังความสุขจากสิ่งเสพบำรุงบำเรอ มากขึ้นยิ่งขึ้นไป ใจของเขาก็ไปอยู่ที่สิ่งเสพบำรุงบำเรอ คิดว่า ฟุ้งนี่จะไปกินที่ไหน จะไปกินเหล่าไหนอร่อย จะกินอาหารชนิดไหน ใจมันนึกคิดอยู่แค่นี้

๑. ใจ : ก็ครุ่นคิดอยู่กับเรื่องสิ่งเสพและการหาเสพ
๒. เวลา : ก็ใช้ไปในการหาความสุขจากวัตถุเสพ
๓. แรงงาน : ก็ใช้หมดไปกับการหาสิ่งเสพบำรุงบำเรอ

เป็นอันว่าเวลา แรงงาน และความคิดของคนไม่สิ้นโดยหมดไปกับการเที่ยวโลดแล่นหาสิ่งบำเรอความสุข นี่หนึ่งแล้ว แต่หนึ่งยังไม่พอ สอง...เวลานั้นไม่พอหาสิ่งเสพ ก็เบียดบังเวลาที่จะทำงานไปอีก สาม...เงินไม่พอ เพราะว่าสิ่งเสพต้องจ่ายเงิน ซื้อหามากขึ้น ๆ ยิ่งของหรูหราฟุ่มเฟือยก็เฝ้าตามค่านิยม ก็ยังมีราคาแพง เมื่อเงินไม่พอแล้วจะทำอย่างไร ก็ทุจริตชิ เอาอีก...ยุ่งแล้วนะ แล้วนอกจากนั้น สี่...เพราะว่าความสุขไปอยู่ที่การเสพวัตถุ แกก็ทำงานด้วยใจไม่เป็นสุข แกจะต้องสุขจากการหาสิ่งเสพ เมื่อต้องมาทำงานแกก็ทรมานใจเต็มที ดังนั้น แกก็ทำงานด้วยความทุกข์ทรมาน นี่แกเสียก็อย่างแล้ว ลองดู

๑. สุขจากวัตถุ แกก็ยังไม่ได้ เพราะแกทะยานไล่หาความสุขที่อยู่กับสิ่งเสพที่ยังไม่ได้

๒. เวลา แรงงาน ความคิด และเงินของแก

ก) หมดไปกับสิ่งเสพและการหาสิ่งเสพนั้น

ข) เมื่อเวลาไม่พอ ก็ต้องเบียดบังเวลาทำงาน ทำให้งาน

เสียอีก

ค) เมื่อเงินไม่พอหาซื้อสิ่งเสพ ก็อาจจะต้องทุจริตด้วย

๓. ใจเร้าร้อนรอเวลาหาสิ่งเสพ ใจไม่อยู่กับงาน ไม่ตั้งใจทำงาน แก่ก็ทำงานนั้นด้วยความทุกข์ทรมานใจ ไม่มีความสุข และไม่มีสมาธิในการทำงาน

ทีนี้ในทางตรงข้ามคนที่สันโดษเป็นอย่างไร พอสันโดษในสิ่งที่ได้ ที่มี มีเท่าไรแก่ก็สุขได้ทั้งนั้น หนึ่ง...สุขจากวัตถุ แก่มีแล้ว สอง...แก่งวนเวลา แรงงาน ความคิด ไร้ได้หมด เวลาแกก็ไม่ต้องเอาไปใช้ในการเที่ยววนหาสิ่งเสพบำรุงบำเรอตัวเอง แรงงานก็ไม่ต้องเสียไปกับเรื่องพวกนี้ และความคิดก็ไม่ต้องมัวครุ่นอยู่กับเรื่องอย่างนี้ แก่ก็เอาเวลา แรงงาน และความคิดนั้นมาทุ่มให้กับงานที่ทำ งานการ หน้าที่ การสร้างสรรค์ที่แกทำอยู่ แกเอาเวลา แรงงาน และความคิดทุ่มให้หมด เงินที่ได้รับ เช่น เงินเดือนก็เพียงพอที่จะเก็บออมไว้และนำไปใช้ในสิ่งที่ประโยชน์ เกื้อกูลแก่ชีวิตตนเอง ดูแลครอบครัว และช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์หรือเกื้อหนุนสังคม นอกจากนั้นที่สำคัญมากก็คือ แกมีความสุขจากการทำงานอีกด้วย ทีนี้ก็ได้หมดเลย ก็อย่างนะ

๑. สุขจากวัตถุ ก็มีเต็มที่

๒. ได้เวลา แรงงาน และความคิดมาทุ่มให้กับการทำงาน

๓. ประหยัดเก็บออมทรัพย์ไว้ได้ มีเงินมีเวลาที่จะดูแลครอบครัว และ





พระพุทธเจ้าทรงมีพระทัยเด็ดเดี่ยว เข้มแข็ง
อย่างยิ่ง ถ้าทรงมองเห็นเป้าหมายอะไรว่าเป็น
จริง ดั่งงามแท้ ถูกต้องตามเหตุ ตามผล พระองค์
ไม่มีสันโดษ ไม่มีหยุดยั้ง ไม่มีระย่อ ทรงอุทิศ
ชีวิตให้เลย ถ้าพระพุทธเจ้าสันโดษ เราก็ไม่ได้

เจอพระพุทธเจ้าแล้ว

เกื้อหนุนสังคม

๔. เวลาทำงานก็มีความสุข เพราะสุขจากการทำงานด้วย
ใจรักและมีสมาธิ งานก็ได้ผลดียิ่งขึ้น

พูดไปแล้วว่า สุขจากการทำงานเพราะทำงานด้วยความรู้
เข้าใจความหมายและความมุ่งหมายของการทำงาน บวกด้วยสุข
จากการเรียนรู้ในการทำงาน แลมด้วยสุขจากการที่ได้ฝึกฝนพัฒนา
ตนเอง ซึ่งทำให้ชีวิตของเราเจริญพัฒนาดีขึ้น มีความรู้ความสามารถ
เป็นต้นมากขึ้น แล้วยังสุขจากปิติความอิมใจที่ได้มองเห็นคุณค่า
ประโยชน์ของงานนั้นในการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคม ดังนั้นความ
สุขในการทำงานก็ยิ่งเพิ่มพูน สุขสมบูรณ์ ทั้งสุขจากวัตถุก็พอแล้ว
และงานการก็ได้ผล ทุกอย่างดีไปหมด สันโดษที่แท้เป็นอย่างนี้
นี่คือสันโดษ

หลักการของสันโดษคือ เพื่อจะออมหรือสงวนเวลา แรง
งาน และความคิดไว้ แล้วเอามาใช้ในการ ‘ทำ’ คือในการสร้าง
สรรค์ ทำสิ่งที่ดีงาม ทำหน้าที่การงาน เท่านั้นเอง เป้าหมายอยู่
ที่นี้ แต่ผลพลอยได้คือ พลอยมีความสุขไปด้วย

ไม่สันโดษมาขานรับกับสันโดษเมื่อใด เมื่อนั้นเมืองไทยจะก้าวไกลในการพัฒนา

เมื่อสอนให้สันโดษในสิ่งเสพแล้ว พระพุทธเจ้าก็ทรงสอนต่อว่า ท่านจะต้องไม่สันโดษในกุศลธรรม พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนแต่สันโดษ คือ พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนแค่สันโดษเฉย ๆ สันโดษต้องมีตัวตามว่า สันโดษในอะไร และไม่ใช่สันโดษแล้วอยู่เฉย ๆ สันโดษอย่างนั้นเป็นสันโดษเลื่อนลอย และผิด **สันโดษ** ต้องตามด้วยคำว่า 'ในสิ่งเสพ' หรือ 'ในวัตถุบริโภคนิยม' แล้วก็ทรงสอนคู่กันไว้ด้วยว่า **จะต้อง ไม่สันโดษ 'ในกุศลธรรม'** คือในการสร้างสรรค์สิ่งดีงาม ถ้ากลับกันก็ผิดทันที คือ ถ้าคนไหนสันโดษในกุศลธรรม หรือสันโดษในสิ่งดีงามหรือในหน้าที่การงาน เป็นต้น ก็ผิดทันที การสร้างสรรค์สิ่งดีงามนั้นจะหยุดไม่ได้เลย

พระพุทธเจ้าตรัสรู้เพราะไม่สันโดษ ไม่ต้องมัวเถียงนะ ไปดูพระไตรปิฎกเลย พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ที่เราตรัสรู้นี้ได้เห็นคุณค่าของธรรมสองประการ”

๑. ความไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย

๒. ความเพียรไม่ระย่อ

พระพุทธเจ้าทรงมีพระทัยเด็ดเดี่ยว เข้มแข็งอย่างยิ่ง ถ้าทรงมองเห็นเป้าหมายอะไรว่าเป็นจริง ดีงามแท้ ถูกต้องตามเหตุตามผล พระองค์ไม่มีสันโดษ ไม่มีหยุดยั้ง ไม่มีระย่อ ทรงอุทิศชีวิตให้เลย ถ้าพระพุทธเจ้าสันโดษ เราก็ไม่ได้เจอพระพุทธเจ้าแล้ว

เพราะพระพุทธเจ้าไม่สันโดษ จึงเสด็จออกไปบำเพ็ญเพียรแสวงหาสัจธรรม ไปเข้าสำนักไหน เรียนจนอาจารย์สำนักนั้น



หมดความรู้ อาจารย์สำนักนั้นก็ชอบ ชวนให้อยู่ด้วย มาสอนลูกศิษย์ด้วยกันถ้าพระพุทธเจ้าสันโดษก็ทรงพอพระทัยว่า เอ้อ...เราเรียนจบแล้วนะ ดีใจ ภูมิใจพอ...ก็จบกัน ก็ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า นี่ยังไม่ถึงจุดหมาย ไม่เอา...ไปต่อ ทรงลาอาจารย์ไปสำนักโน้น จบความรู้อาจารย์แล้วก็ไม่พอ ไปต่ออีก จนกระทั่งบรรลุจุดหมาย ฉะนั้นในแง่กุศลธรรม สิ่งสร้างสรรค์ดีงามหรือหน้าที่แล้วพระพุทธเจ้าไม่มีสันโดษ แต่พระพุทธเจ้าทรงสันโดษในสิ่งเสพ

สันโดษในสิ่งเสพ กับไม่สันโดษในกุศลธรรมนี้ มันมารับกันเลย พอสันโดษในสิ่งเสพก็ออมเวลา แรงงาน และความคิด มาทุ่มให้กับการไม่สันโดษในกุศลธรรม ก็ก้าวหน้ากันใหญ่ งานการก็เดินดี ฉะนั้นเราจะเห็นว่า มหาบุรุษทั้งหลายเป็นคนสันโดษในสิ่งเสพ และไม่สันโดษในกุศลธรรมทั้งนั้น ไม่ว่านักค้นคว้า นักวิทยาศาสตร์ผู้ยิ่งใหญ่ ต้องเป็นอย่างนี้ทั้งนั้น อย่างไอน์สไตน์นี่ แก่สันโดษในวัตถุวิภคและสิ่งเสพ แก่ไม่เอาเรื่องเลย แก่ไม่สนใจว่าจะหาสิ่งเสพบำรุงบำเรอ จะไปหาอะไรอร่อยกินที่ไหน ไอน์สไตน์ไม่วุ่นวายด้วย แต่ไอน์สไตน์คิดไม่หยุด จะค้นหาความจริงอย่างไรอย่างนี้ แก่ไม่ยอมหยุด แก่ไม่สันโดษเลยในกุศลธรรมคือการหาความรู้สร้างปัญญา

ทีนี้ คนที่ไม่ได้เรื่องนั้นมันตรงกันข้าม ในสิ่งเสพ ไม่สันโดษ แต่ในกุศลธรรม สิ่งสร้างสรรค์ กลับไปสันโดษ ก็ตัน กลายเป็น

คนประมาท พระพุทธเจ้าตรัสเรียกคนที่สันโดษในกุศลธรรมว่าเป็นคน ‘ประมาท’ ขนาดอริยบุคคล เป็นโสดาบัน เป็นสกทาคามีแล้ว บรรลุคุณธรรมชั้นสูง แล้วพอใจว่า แหม! เราได้บรรลุคุณธรรมพิเศษแล้วนะ เกิดความภูมิใจพอใจขึ้นมา พระพุทธเจ้าเตือนทันทีเลยว่า “เธอเป็นปมาทวิหารี” คือเป็นผู้อยู่ด้วยความประมาทแล้ว เพราะฉะนั้น เรื่องความดีงามนี้หยุดไม่ได้ ต้องทำยิ่ง ๆ ขึ้นไป

มีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่สรรเสริญ แม้แต่ความตั้งอยู่ได้ในกุศลธรรมทั้งหลาย ไม่ต้องพูดถึงความเสื่อมถอยจากกุศลธรรม เราสรรเสริญอย่างเดียวแต่ความก้าวหน้าต่อไปในกุศลธรรมทั้งหลาย” นี้ พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนี้ เพราะฉะนั้น ต้องต่อ ถ้าปฏิบัติถูกต้องแล้วทุกอย่างก็รับกันหมด เราจะต้องพัฒนาตนให้เป็นคนสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย ถ้าคนไหนปฏิบัติตามหลักสันโดษแล้ว เขาจะเป็นคนสุขง่ายด้วยวัตถุน้อย ซึ่งจะยิ่งทำให้เป็นคนที่มีความสุขได้มากมาย และการทำงานทำหน้าที่ก็ยิ่งมาเพิ่มความสุขให้เขาอีก พร้อมทั้งผลดีก็เกิดขึ้นแก่ส่วนรวมด้วย

ถึงตอนนี้ น่าจะสรุปเรื่องสันโดษไว้สักหน่อย สันโดษที่ใช้ทั่วไปหมายถึง สันโดษในสิ่งเสพหรือวัตถุบริโภคน เป็นข้อปฏิบัติขั้นเตรียมความพร้อมในการพัฒนาคน ช่วยให้คนพัฒนาผ่านพ้นชีวิตในขั้นหาสุขจากการ ‘ได้’ และการ ‘เสพ’ เพื่อก้าวเข้าสู่ชีวิตในขั้นที่มีความสุขจากการ ‘ทำ’ หรือสุขจากการศึกษาและ ‘สร้างสรรค์’

ความสันโดษและไม่สันโดษ (ในวัตถุบริโภคนหรือสิ่งเสพ)

ความสันโดษที่ผิดและสันโดษที่ถูก มีผลต่างกันในแง่ความสุข
ดังนี้

๑. ไม่สันโดษ → ความสุขที่ไม่มาถึง+ชีวิตและสังคม
ที่เหลวแหลก

๒. สันโดษเลื่อนลอย → ความสุข+ความเกียจคร้าน
ด้อยพัฒนา

๓. สันโดษเพื่อออมพลัง → ความสุข + การสร้างสรรค์
เป็นอันว่าถึงตอนนี้เราประสานได้แล้ว ไม่ว่าจะเป็นอย่างใด
ประกอบ ๓ หรือ ๔ ก็ตาม คือประสานงาน เงิน และความสุข
ให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกันได้ ถ้าองค์ ๔ ก็เป็นงาน เงิน ความ
สุขของตน และประโยชน์ของสังคม ประสานให้งานกลายเป็น
ความสุข ไม่ใช่งานเป็นความทุกข์ ไม่ใช่งานต้องบันดาลสุขโดย
ผ่านเงิน ไม่ต้องรอให้ผ่านพันงานมาได้เงินก่อนแล้วจึงจะเป็นสุข
คราวนี้งานเป็นความสุขเลย พองานเป็นความสุขแล้ว เงินก็เป็น
ส่วนแถมมาเสริมสุขอีก งานก็เป็นสุข เงินก็เป็นสุข คราวนี้สบาย
สองชั้นเลย งานก็สุขอยู่แล้วยังแถมเงินมาเสริมสุขอีก และสุข
ในงานนั้นก็ทำให้ทำงานได้ผลดีเป็นประโยชน์แก่สังคมยิ่งขึ้นด้วย
สอดคล้องกันโดยสมบูรณ์ แต่ถ้าคนไหนคอยรอหวังสุขจากเงิน
คนนั้นแย่ มีแต่ลบลดตลอดเวลา มีแต่ลอย ไม่มีบวกเลย

เพราะฉะนั้นจะต้องพัฒนาคน พัฒนาตนให้ถูกต้อง โดยเฉพาะ ความสันโดษในวัตถุเสพบริโภค ที่ประสานกับความไม่
สันโดษในการทำงานสร้างสรรค์นี้ ต้องถือว่าเป็นหัวใจของการ
แก้ปัญหาการพัฒนาของประเทศไทย ถ้าคนไทยเข้าใจและ

ความสั้นโดยในวัตถุเสพบริโกล ที่ประสานกับ
ความไม่สั้นโดยในการทำงานสร้างสรรค์นี้ ต้อง
ถือว่าเป็นหัวใจของการแก้ปัญหาการพัฒนาของ
ประเทศไทย



ปฏิบัติได้ตามหลักการนี้ จะต้องการความสำเร็จในการพัฒนา
ประเทศระดับไหนก็ได้ แม้จะเป็นผู้นำในประชาคมโลก ก็ไม่ไกล
เกินเอื้อม หรือพูดให้ดูว่า ไม่ยากแต่อย่างใดเลย

วัดความสำเร็จที่ไหน?

ได้กำไรสูงสุด หรือช่วยให้มนุษย์มีชีวิตและสังคมที่ดี

ที่นี้ลองมาดู ‘เกณฑ์วัดความสำเร็จ’ กันหน่อย เมื่อทำงาน
เราก็ต้องวัดความสำเร็จ อะไรเป็นเกณฑ์วัดความสำเร็จของการทำงาน
เกณฑ์วัดใหญ่ ๆ มีสองเกณฑ์

จากเรื่องที่พูดไปแล้วจะเห็นเกณฑ์ทั้งสองนี้ คือ เกณฑ์
ของมนุษย์ที่พัฒนาอารยธรรมขึ้นมา โดยเฉพาะในยุคของระบบผล
ประโยชน์ที่เน้นการแข่งขันนี้ จะมีแนวโน้มที่จะทำให้คนวัดความ
สำเร็จในแบบหนึ่งโดยเฉพาะ คือวัดด้วยการได้ผลประโยชน์มาก
ที่สุด ระบบแข่งขันหาผลประโยชน์ ทำธุรกิจ ก็วัดด้วยกำไร เพราะ
ฉะนั้น เวลานี้ไม่ว่าจะทำกิจการอะไร เมื่อจะวัดความสำเร็จ ก็มี
ความโน้มเอียงที่จะวัดด้วย กำไรสูงสุด แม้แต่ตั้งโรงพยาบาลเอกชน

ก็บอกว่า วัดความสำเร็จด้วยกำไรสูงสุด

การได้กำไรสูงสุดนี้เป็นเกณฑ์วัดความสำเร็จที่แท้จริงหรือไม่ จะวัดได้อย่างไรว่าถูกหรือไม่ถูก ก็ต้องวัดตามกฎธรรมชาติ ความจริงที่แท้ตามกฎธรรมชาตินั้นเป็นตัวบอกว่าอันไหนถูกหรือผิด เหตุผลที่แท้ของกฎธรรมชาติเป็นตัวกำหนด คือเป็นตัววัดเกณฑ์อีกทีหนึ่ง เราต้องวัดเกณฑ์ว่าเกณฑ์นั้นถูกหรือผิด

เมื่อดูเหตุผลตามกฎของธรรมชาติ การแพทย์เป็นเหตุ แล้วผลของมันคืออะไร ผลตามกฎธรรมชาติ บอกแล้วตั้งแต่ต้น ว่าคือคนไข้หายโรค และมีสุขภาพดี นี่คือเหตุผลตามธรรมชาติ ที่นี้เหตุและผลตามกฎของมนุษย์ ก็คือการแพทย์เป็นเหตุ รายได้ดีเป็นผล

แม้แต่เด็กนักเรียนจะเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยก็ชอบเลือกเรียนแพทย์ อันนี้เราไม่ว่ากันนะ มันเป็นเรื่องของค่านิยมในสังคม ซึ่งเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เป็นกันไปทั่ว เวลาเด็กจะเลือกเข้าเรียนอะไร ก็ต้องนึกว่าเรียนอะไรจะได้รายได้ดีที่สุด อันนี้เป็นเครื่องแสดงว่ามนุษย์ยุคปัจจุบันนี้ติดในกฎสมมติกันมากไม่ค่อยมีใครพูดว่า เรียนแพทย์เพื่อจะรักษาคนไข้ให้หายเจ็บป่วย หรือเพื่อจะช่วยให้คนมีสุขภาพดีมาก ๆ แสดงว่าเราหลงสมมติหรือติดในกฎสมมติมากเกินไป บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะต้องมาทบทวนกันเสียที ว่าที่แท้นั้น เหตุผลหรือกฎมีสองชั้น ซึ่งเราได้พูดกันมากแล้ว คือ

๑. ตามกฎธรรมชาติ การแพทย์เป็นเหตุ คนไข้หายโรค หรือคนมีสุขภาพดีเป็นผล

๒. ตามกฎมนุษย์ การแพทย์เป็นเหตุ รายได้ดี หรือได้

ค่าตอบแทนมากเป็นผล

ที่นี้โรงพยาบาลเอกชน ก็หลักการเดียวกัน คือตั้งโรงพยาบาลทำงานแพทย์เป็นเหตุ กำไรสูงสุดเป็นผล อันนี้กฎไหน กฎมนุษย์ แล้วกฎธรรมชาติคืออะไร? เหตุผลที่แท้ตามกฎธรรมชาติ คือตั้งโรงพยาบาลเป็นเหตุ คนไข้หายโรคและผู้คนในสังคมนี้บรรเทาเบาบางจากโรคภัยไข้เจ็บมีสุขภาพดีขึ้นเป็นผล ไซ้ใหม่



ที่นี้เราอยู่ในโลกของสมมติ ปัจจุบันนี้โลกได้เข้าสู่ระบบการแข่งขันเชิงธุรกิจ แล้วเราจะทำอะไรดี เราจะปรับตัวแบบไหน สมมติว่าตอนนี้เรายอมรับความจริงแล้วว่า ที่แท้แล้วผลสำเร็จต้องอยู่ที่การช่วยให้ผู้คนหายโรคภัยไข้เจ็บมีสุขภาพดี แต่ในสังคมปัจจุบันนี้ถ้าเราขึ้นถ้อยอย่างนี้เราก็แย่ แล้วเราจะทำอะไรดี เราก็ต้องประสาน ๒ ระดับ โดยตั้งเป็น จุดหมายสูงสุด กับ จุดหมายรอง

หลักใหญ่คือมนุษย์จะต้องไม่แปลกแยกจากธรรมชาติ คือจากความเป็นจริงที่แท้ซึ่งเป็นตัวรักษาอารยธรรมของมนุษย์ ถ้าเราไม่รักษาหลักการนี้ สังคมจะวิปลาสมหมด มนุษย์เองในที่สุดก็จะอยู่ไม่ได้ อารยธรรมจะถึงจุดจบ เพราะมนุษย์มาติดอยู่ในสมมติ อันนี้ ถ้าขึ้นเอากำไรสูงสุดเป็นเกณฑ์วัดความสำเร็จทั่วไปหมด ในสังคมนี้ สังคมจะอยู่ไม่ได้ ต้องพึ่งแน่ ๆ เพราะฉะนั้น หลักการตามกฎธรรมชาติ คือความจริงที่แท้ซึ่งจะต้องรักษาไว้ เราก็ตั้งเป็นจุดหมายสูงสุด แล้วจึงตามด้วยจุดหมายรองของมนุษย์



การที่มนุษย์สร้างสรรค์ความเจริญต่าง ๆ ขึ้นมา
มีอารยธรรม มีวัฒนธรรมนั้นที่แท้เพื่ออะไร จุด
หมายที่แท้จริง ก็คือการสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีงาม
สังคมที่มีสันติสุข และโลกที่ร่มเย็นน่าอยู่ยิ่งขึ้น

จุดหมายสูงสุดของการตั้งโรงพยาบาลคือ การช่วยให้
ประชาชนบรรเทาเบาบางจากโรคภัยไข้เจ็บมีสุขภาพดีขึ้น จุดหมาย
สูงสุดนี้ เป็นเกณฑ์วัดความสำเร็จที่แท้ของเรา แต่จุดหมายรองคือ
กำไรสูงสุด เราก็ต้องมีด้วย แล้วหาทางประสาน คือให้กำไรของ
เราไปเกื้อหนุนต่อจุดหมายแท้่อีกทีหนึ่ง คือ ให้กำไรสูงสุดของ
เราไปเกื้อหนุนการช่วยให้มนุษย์หายโรคภัยไข้เจ็บมีสุขภาพดีขึ้น
ถ้าประสานได้ก็แสดงว่าไปกันได้ แต่ถ้าเอาแค่จุดหมายรอง คือ เอา
แค่กำไรสูงสุดอย่างเดียว โดยไม่คำนึงถึงจุดหมายที่แท้เลยละก็แย
สังคมพังแน่

ถ้าตกลงอย่างนี้แล้ว ก็อาจจะตั้งเป็นหลักการว่า

๑. ถ้าได้ผลตามจุดหมายรอง คือกำไรสูงสุด แต่ไม่ได้ผล
ตามจุดหมายสูงสุด คือไม่ช่วยให้คนไข้หายโรค และประชาชน
สุขภาพไม่ดีขึ้น = ยอมรับไม่ได้

๒. ถ้าได้ผลตามจุดหมายสูงสุด คือคนไข้หายโรค ประ
ชาชนมีสุขภาพดีด้วย และได้ผลตามจุดหมายรอง คือกำไรสูงสุด
ด้วย = พอยอมรับได้

๓. กำไรสูงสุดที่ได้ตามจุดหมายรอง เอาไปแก้หนี้ในการดำเนินการเพื่อให้บรรลุจุดหมายสูงสุด คือช่วยบำบัดโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้ประชาชนมีสุขภาพดียิ่งขึ้นไป = ยอมรับได้

ในระดับบุคคลก็เช่นเดียวกัน เราทำงานทำการในสังคมปัจจุบันนี้ ค่านิยมของสังคมมันบีบบังคับเราอยู่ เราหนีไม่พ้น เพราะฉะนั้นเราก็จำเป็นต้องมีรายได้ดีพอสมควร แต่เราจะต้องคำนึงอยู่ตลอดเวลาว่า ทำอย่างไรจะให้จุดหมายแห่งความสำเร็จในขั้นรองของเราไม่ไปทำลายจุดหมายสูงสุด คือ การช่วยให้ชีวิตดีขึ้น สังคมร่มเย็นเป็นสุข โลกนี้น่าอยู่ยิ่งขึ้น

การที่มนุษย์สร้างสรรค์ความเจริญต่าง ๆ ขึ้นมา มีอารยธรรม มีวัฒนธรรมนั้นที่แท้เพื่ออะไร จุดหมายที่แท้จริง ก็คือการสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีงาม สังคมที่มีสันติสุข และโลกที่ร่มรมน่าอยู่ยิ่งขึ้น อันนี้คือจุดหมายที่แท้จริงของเรา ซึ่งเราจะต้องไม่ลืม แต่บางครั้งมนุษย์ก็ลืมตัว แล้วก็มาติดในเรื่องกำไรสูงสุด หรือผลประโยชน์ต่าง ๆ ถ้าอย่างนี้เราก็แปลกแยกจากความเป็นจริงของธรรมชาติ ถ้าลองแปลกแยกถึงขั้นนี้ พื้นฐานของชีวิตและสังคมก็เสียหาย ความสุขที่เป็นทุนพื้นฐานทั้งสามอย่างไม่รู้ว่าจะหายไปตั้งแต่เมื่อไร เราก็เลยมาตันมาติดอยู่กับภาวะแห่งความแปลกแยกเหล่านี้หมด

เพราะฉะนั้น เราจะต้องประสานให้ได้ ให้กฎของมนุษย์กับกฎของธรรมชาติ หรือความจริงของมนุษย์ กับความจริงของธรรมชาติ โยงกันอยู่เป็นอันเดียวกัน ประสานกลมกลืนกันให้ได้ ตราบใดที่เรายังประสานโยงถึงกันได้ ชีวิตก็ยังคงดีอยู่ และสังคมก็

ยังติดอยู่ด้วย จะไม่มีภัยอันตรายมากมาย ฉะนั้น จะต้องรีบประ-
สานกิจการในการดำเนินชีวิตทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นการหาเลี้ยง
ชีพส่วนบุคคลก็ตาม กิจการหรือธุรกิจของสังคมก็ตาม จะต้อง
พยายามประสานความต้องการของมนุษย์กับผลตามกฎธรรมชาติ
ที่แท้ให้ถึงกันให้ได้

ตกลงว่าแม้จะมีกำไรสูงสุด ก็ต้องให้อึดต่อจุดหมายสูง
สุด ซึ่งเป็นจุดหมายที่แท้จริงตามเหตุตามผลของธรรมชาติ คือ
การช่วยกันเป็นส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ชีวิตที่ดีงาม สังคมที่มี
สันติสุข และโลกที่ร่ำรวยน้อยยิ่งขึ้น ถ้าทำได้แบบนี้อารยธรรม
ของเราก็จะเจริญพัฒนาต่อไป

เวลานี้อารยธรรมกำลังจะสลายเพราะความผิดพลาดนี้
เพราะมนุษย์ไม่สามารถสร้างอารยธรรมที่ช่วยทำให้มนุษย์มีชีวิต
ดีงาม สังคมมีสันติสุข และโลกร่ำรวยน้อยอยู่ได้ แต่ยิ่งพัฒนาไป
อารยธรรมกลับเป็นตัวทำลายจุดหมายนี้เสียเอง ชีวิตก็แย่ลง คน
ก็เครียด มีความทุกข์มากขึ้น และสังคมก็เดือดร้อน แย่งชิง เอา

รัดเอาเปรียบกันมากขึ้น ธรรมชาติแวดล้อมของโลกก็ไม่ร่ำรวย ไม่น่าอยู่ มี
แต่มลภาวะ ยิ่งเสื่อมโทรม ทรัพยากร
ธรรมชาติก็ยิ่งร่อยหรอลงไป เอ๊ะ! นี่
อารยธรรมอะไรกัน? ทำไมจึงทำให้มนุษย์
เป็นอย่างนี้ อารยธรรมอย่างนี้แสดงว่า
ผิดทาง ถ้าสร้างถูกมันจะต้องแก้ปัญหา
เหล่านี้ได้ หรือว่าไม่ใช่อารยธรรม แต่



กลายเป็นหายนธรรมไป

เปลี่ยน ‘อยากได้’ เป็น ‘อยากทำ’

คือจุดเริ่มที่จะนำสู่ความสำเร็จ

ถ้าเราพัฒนาคนถูกต้องอย่างที่ว่าเมื่อกี้นี้ มนุษย์ไม่แปลกแยกจากความจริงของธรรมชาติตั้งแต่ขั้นพื้นฐาน ทุกอย่างก็สอดคล้องไปกันได้หมด ไม่มีอะไรเสียหาย เมื่อเราวางฐานได้ดีแล้ว เราก็ใช้หลักการต่าง ๆ ในการทำงานบนพื้นฐานที่ถูกต้องนั้น เมื่อพื้นฐานถูกต้องแล้ว เราจะเอาธรรมะอะไรมาใช้ตอนนี้ ก็เดินหน้าไปด้วยดี เช่นเอาหลักอิทธิบาทมาใช้

แทบทุกท่านรู้จัก ‘อิทธิบาท คือหลักแห่งความสำเร็จ’ หลายท่านท่องขึ้นใจเลย อิทธิบาทมี ๔ ข้อ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

อิทธิบาท แปลว่า ทางแห่งความสำเร็จ

๑. **ฉันทะ** แปลว่า ความรักความพอใจ จะทำอะไรก็ทำด้วยความรักความพอใจ จะรักพอใจได้อย่างไร? โดยทั่วไปก็ต้องชอบหรือเห็นประโยชน์เห็นคุณค่าของงานนั้น จึงจะรักจะพอใจงานนั้น แต่ถ้าจะตอบให้ตรงที่สุดและง่าย ๆ สั้น ๆ ก็คือ ถ้าคนไม่แปลกแยกจากธรรมชาติ ถ้าเขาต้องการผลตามกฎธรรมชาติ แท้จริง เขาจะรักงานทันที นี่คือฉันทะซึ่งตั้งอยู่บนฐานที่ว่ามาเมื่อกี้ เช่น คนทำสวนรักงานทำสวน เพราะเขาต้องการให้ต้นไม้เจริญงอกงาม ถ้าหมอยกอยากให้คนไข้หายป่วยหรืออยากให้เขามีสุขภาพดี หมอก็รักงานรักษาคนไข้ทันที

ถ้าพูดกันให้ถึงแก่น **ฉันทะไม่ใช่แคร์งานเท่านั้น** เพราะฉันทะ แปลว่าอยากทำให้มันดี เพราะฉะนั้นจึงมีความหมายว่าเมื่อจะทำอะไรก็ต้องทำให้มันดีที่สุด ให้มันเรียบร้อยสมบูรณ์ ซึ่งเมื่อต้องการผลตามกฎธรรมชาติจริง ๆ ก็จะต้องสร้างฉันทะนี้ได้

๒. วิริยะ แปลว่า ความเพียร และความเพียรก็แปลว่าความแก่ล้ากล้า วิริยะ ตัวนี้ มาจาก วีระ นั่นเอง แปลว่า ความเป็นผู้แก่ล้ากล้า หมายความว่า **ใจสู้** เจองานแล้วไม่ถอย แล้วทำอย่างไรจะเจองานไม่ถอย ก็ต้องมีจิตสำนึกในการฝึกตน พอเจอ**งานบอกว่า ยิ่งยากยิ่งได้มาก เจอปัญหาที่เป็นเวทีพัฒนาปัญญา** อย่างที่ว่ามาแล้ว จะไปถอยอะไรล่ะ มีแต่เดินหน้า ดังนั้น วิริยะก็มาลี

จะมาพูดกันให้มีฉันทะ วิริยะ พุดแทบตายก็ไม่ค่อยมีกัน แต่ถ้าไปสร้างที่ฐานละก็ได้เลย คือจุดจิตสำนึกในการฝึกตน แล้ววิริยะก็มา เรียกว่าใจสู้ มองเห็นงานเป็นสิ่งท้าทาย

คนเรามีลักษณะนิสัยต่างกัน บางคนมีฉันทะ พอใจรักงาน บางทีก็มาง่าย ๆ เพียงพุดให้เห็นประโยชน์ของงานว่าดีอย่างไร ก็เกิดความพอใจ รัก แต่บางคน พุดอย่างไรก็ไม่เอา ต้องพุดให้เห็นงานเป็นเรื่องท้าทาย ถ้าใฝ่งานนั้นเป็นสิ่งท้าทายความสามารถ คนแบบนี้จะสู้ เอาไม่ถอย จนทำได้สำเร็จ คนอย่างนี้เรียกว่าเป็นคนแบบวิริยะ ต้องใช้วิธีทำให้รู้สึกว่างานนั้นเป็นสิ่งท้าทาย เป็นอันว่าวิริยะ แปลว่า ใจสู้ เมื่อทำจะไม่ถอย

๓. จิตตะ แปลว่า **ใจจดจ่อ** ซึ่งเป็นลักษณะของคนที่ **อุทิศตัวต่องาน** เนื่องจากเห็นความสำคัญของมัน เมื่อคนเห็น

จะมาพูดกันให้มีฉันทะ วิริยะ พุทฺธมมตายก็ไม
ค่อยมีกัน แต่ถ้าไปสร้างที่ฐานละก็ได้เลย คือ
จุดจิตสำนึกในการฝึกตน แล้ววิริยะก็มาเรียก
ว่าใจสู้ มองเห็นงานเป็นสิ่งที่ท้าทาย



ความสำคัญของอะไร เช่น ความสำคัญของความมั่นคงปลอดภัย
ของชีวิต เขาจะเอาจริงเอาจังขึ้นมาทันที

สาระของอิทธิบาทนั้นอยู่ที่ไหน จึงทำให้เกิดความสำเร็จ
ก็คือจิตแน่วแน่เกิดสมาธิขึ้นมานั่นเอง ในข้อที่ ๑ เมื่อเราพอใจ
หรือชอบงานอะไร ในเวลาทำงานนั้นใจเราจะแน่วแน่เป็นสมาธิ ใน
ข้อที่ ๒ เวลาใจสู้จะเอากับงานอะไร เห็นงานอะไรท้าทาย ใจเรา
ก็จะแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น คือ มีสมาธิ ทีนี้ในข้อที่ ๓ เราทำให้
เห็นความสำคัญของเรื่องนั้น หรืองานนั้น เช่น ทำให้เห็นว่าถ้าไม่
ทำมันจะมีผลคุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัยของเรา ยกตัวอย่าง
ง่าย ๆ คนที่ถูกระเบิดจะมีใจแน่วแน่ จดจ่อเลยทีเดียว เพราะอะไร
เพราะว่ามันคุกคามต่อความมั่นคงปลอดภัยของชีวิต มีความ
สำคัญต่อชีวิตของเขา เขาจึงต้องเอาใจใส่มากจนถึงขั้นใจจดจ่อ
เลยทีเดียว ฉะนั้น วิธีสร้างจิตตะก็คือ ทำให้เห็นความสำคัญของ
งานนั้นต่อชีวิต ต่อสังคม ต่อประเทศชาติ ต่อโลก อย่างกับจะถูก
ระเบิดเลย พอจะถูกระเบิดเท่านั้นแหละ ไม่มีหรอกที่ใจจะฟุ้งซ่าน
ไปไหน ใจจะแน่วแน่อยู่กับงานถูกระเบิดแน่นอน

๔. **วิมังสา** แปลว่า ทดลอง หรือทดสอบ คนบางคน
อยากรู้อยากเห็น ชอบทดลอง ชอบคิดสืบสวนว่า ทำอย่างนี้จะ
เป็นอย่างไร ทำอย่างนั้นจะเกิดผลอย่างไร อย่างนี้ต้องใช้วิมังสา คือ
ทำการพิสูจน์ทดลอง คอยตรวจตราหาทางแก้ไขปรับปรุงอยู่เสมอ
ซึ่งต้องใช้ปัญญา เมื่อเอามาใช้ในการทำงานทั่วไป ก็พุดง่าย ๆ ต่อ
กันกับข้อ ๑-๒-๓ ว่างานที่จะทำให้สำเร็จนั้น ต้อง

๑. รักรงาน

๒. สู้งาน

๓. ใส่ใจงาน

๔. ทำงานด้วยปัญญา

ที่ว่าทำงานด้วยปัญญา หมายความว่า จะเอาแค่รักรงาน
สู้งาน ใส่ใจงาน แต่ไม่ทำงานด้วยปัญญา ก็ไม่แน่ อาจจะไม่สำเร็จ
หรืออาจจะเสียไปเลย เหมือนสุคริพเสียที่กุมภกรรณ เพราะ
ฉะนั้นจะต้องทำงานด้วยปัญญาด้วย

นี่คือหลักอิทธิบาทสี่ข้อ แต่ผู้บริหารจะต้องรู้ตระหนักว่า
คนแต่ละคนมีลักษณะนิสัยไม่เหมือนกัน บางคนต้องปลอบด้วย
ฉันทะ บางคนต้องปลุกหรืออยู่ด้วยวิริยะ บางคนต้องชู่หรือรุก
ด้วยจิตตะ บางคนต้องแหย่ด้วยวิมังสา แต่ถ้าได้พร้อมทั้งสี่ข้อ ก็
จะเดินรุดหน้าเต็มที่ อิทธิบาท ๔ นี้เข้ามารับช่วงต่อ หรือเดินหน้า
ขึ้นไปจากฐานที่ต้องสร้างมาก่อนอย่างที่ว่าเมื่อก็ ขอพูดทบทวน
อิทธิบาท ๔ หรือสูตรแห่งความสำเร็จนี้ใหม่ ให้ได้ความหมายลึก
ลงไปถึงหลักมากยิ่งขึ้นว่า

๑. *อยากทำให้มันดี (ที่สุด) = ฉันทะ*

๒. มีอะไรที่ต้องให้สำเร็จ = วิริยะ

๓. ทำงานอย่างอุทิศตัวอุทิศใจ = จิตตะ

๔. ใช้ปัญญาจัดการนำงานสู่จุดหมาย = วิมังสา

สัมพันธ์กับคน ให้ได้ผลแก่งาน

ต่อไปนี้อาจจะพูดอีกสักเรื่องสองเรื่อง ในการทำงานนั้น เราต้องเกี่ยวข้องกับผู้คน เช่นเพื่อนร่วมงาน และผู้รับบริการ หรือ โดยเฉพาะผู้บริหาร ก็ต้องทำงานเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคลด้วย

ในการเกี่ยวข้องกับผู้คนนั้น เราจะต้องมีหลักในการปฏิบัติ หลักการปฏิบัติต่อคนก็มีหลายอย่างหลายประการ แต่หลักธรรมที่ครอบคลุมที่สุดมีอยู่หมวดหนึ่ง ลองทายซิว่า หลักอะไร ที่ใช้ได้ครอบคลุมหมด หลักอะไรเอ่ย? ได้ยินแล้ว ๆ พูดดัง ๆ หน่อย ‘พรหมวิหาร ๔’ แน่นอนเลย พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักที่ครอบคลุม สำหรับการที่มนุษย์อยู่ในโลก และเป็นส่วนร่วมของโลก คำว่าพรหมวิหารก็บอกอยู่ในตัวแล้ว เพราะพรหมวิหารแปลว่า ธรรมประจำใจของพรหม ก็คือธรรมประจำใจของผู้สร้างสรรพคือภิวาลโลก พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทุกคนทำตัวเป็นพรหมโดยไม่ต้องรอเทพเจ้า คือพระพรหม

ขอขยายความว่าในศาสนาพราหมณ์เขามีเทพเจ้าสูงสุด คือ พระพรหมเป็นผู้สร้างโลก และบำรุงเลี้ยงอภิบาลโลกไว้ พอครบกับหนึ่งโลกทลาย พระพรหมก็สร้างโลกขึ้นมาใหม่อีก พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ให้เราทุกคนทำตัวเป็นพรหมผู้ทำ





เมตตากับกรุณา คนไทยใช้มากจนเป็นภาษาไทย
ส่วนมุทิตาใช้น้อยลงไป บางทีใช้เป็นพิธี เช่น
ไปแสดงมุทิตาจิต ส่วนอุเบกขาคนไทยไม่รู้เรื่อง
แล้วยังใช้ผิดด้วย

หน้าที่สร้างโลก โดยไม่ต้องรอพระพรหมเทพเจ้ามาสร้าง หมายความว่าให้เราทุกคนมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์อภิวาลโลกเสียเอง เราจะทำอย่างไรจึงจะเป็นผู้มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์อภิวาลโลก ก็ต้องมีธรรมประจำใจของพรหมสี่ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ทำอย่างไรถึงจะมีพรหมวิหารสี่ประการนี้ได้ วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือ พุดโดยสัมพันธ์กับสถานการณ์ที่จะต้องใช้ปฏิบัติ หลายคนแยกความหมายของสี่ข้อนี้ไม่ออก เช่น เมตตากับกรุณา หลายท่านแยกไม่ได้เลยว่าต่างกันอย่างไร? แต่ถ้าใช้วิธีพุดแบบสถานการณ์จะเข้าใจได้ทันที

เมตตากับกรุณา คนไทยใช้มากจนเป็นภาษาไทย ส่วนมุทิตาใช้น้อยลงไป บางทีใช้เป็นพิธี เช่นไปแสดงมุทิตาจิต ส่วนอุเบกขาคนไทยไม่รู้เรื่องแล้วยังใช้ผิดด้วย

ที่นี้ก็ดูว่าสี่ข้อนี้มีความหมายอย่างไร โดยดูสถานการณ์ที่เราจะปฏิบัติ คือสถานการณ์ที่เกิดแก่คนอื่น เพราะธรรมชุดนี้เป็นธรรมที่จะใช้กับผู้อื่น เพราะฉะนั้น จะเข้าใจความหมายชัด

เมื่อดูการใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับคนอื่น

สถานการณ์ที่ ๑ คนอื่นเขาอยู่เป็นปกติ เราก็ใช้ธรรมข้อที่ ๑ คือ เมตตา ได้แก่ ความเป็นมิตร

เมตตา มาจากรากศัพท์เดียวกับ มิตตะ ซึ่งแปลว่า มิตร เอา อี ข้างหน้าเป็น เอ เอา อะ ข้างหลังเป็น อา ก็เป็น เมตตา มิตตะ เป็นคนเมตตา เป็นคุณธรรม เมตตาก็คือ คุณธรรมของมิตร ความเป็นมิตร น้ำใจของมิตร หรือคุณสมบัติของมิตรนั่นเอง ความเป็นมิตรก็คือ ความมีน้ำใจหวังดี ความปรารถนาดีต่อกัน อยากรให้เขามีความสุข พุดง่าย ๆ เมื่อเขาอยู่เป็นปกติเราก็เป็นมิตร

สถานการณ์ที่ ๒ เขาเปลี่ยนจากปกติ เป็นตกต่ำลง เดือดร้อน มีความทุกข์ มีปัญหา เราก็ย้ายไปสู่ข้อที่ ๒ เป็นกรุณา

กรุณา แปลว่า พลอยห่วงใยในทุกข์ของเขา พอเห็นคนอื่นมีทุกข์ก็พลอยมีจิตใจไหวไปตามความทุกข์ของเขา ทนอยู่ไม่ได้ ต้องชวนช่วยหาทางช่วยเหลือ ปลดเปลื้องความทุกข์ของเขา ให้เขาพ้นจากความทุกข์ หรือช่วยแก้ปัญหาให้เขา จะเห็นว่าเมตตากับกรุณาต่างกันชัดเจน

สถานการณ์ที่ ๓ เขาขึ้นสูง ประสบความสำเร็จ ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม มีความสุข เราก็ย้ายมาใช้ข้อที่ ๓ คือ มุทิตา ได้แก่ พलयินดีด้วย เอาใจช่วย ส่งเสริมสนับสนุน

เขาทำความดี ทำถูกต้องแล้ว ก็ส่งเสริมเขา สนับสนุน เขาให้ทำดีมีความสุขสำเร็จยิ่งขึ้นไป ร่วมอนุโมทนาด้วย มุทิตาก็ พलयิน กรุณาก็พलयิน กรุณานั้นพलयินห่วงใยในทุกข์ของเขา มุทิตานั้นพलयินดีในความสุขของเขา

สถานการณ์ที่ ๔ ที่จะใช้อุเบกษา อันนี้ยากที่สุด เมื่อกี้สาม
ข้อ ทวนอีกทีหนึ่งว่าสถานการณ์เขาเป็นปกติ เรามีเมตตา สถาน
การณ์เขาตกต่ำเดือดร้อน เรามีกรุณา สถานการณ์เขาขึ้นสูงได้ดีมีสุข
เรามีมุทิตา ต่อไปสถานการณ์ที่ ๔ เขาเป็นอย่างไร เราจึงจะมี
อุเบกษา ถ้าใครได้ข้อ ๔ ก็จะครบ แล้วธรรมะก็จะมีคุณภาพ แต่
ถ้าไม่ครบก็เสียจุดไปเลย ทั้งชีวิตก็เสียจุด สังคมก็เสียจุด อย่า
นึกว่าธรรมะนั้นปฏิบัติไปแล้วจะดีหมด บางที่มันดีในแง่หนึ่งด้าน



หนึ่ง แต่อาจจะเสียจุด แล้วก็เกิดผล
เสียอีกด้านหนึ่ง ถึงแม้จะมีเมตตา
กรุณา และแม้แต่มีมุทิตาด้วย ถ้าไม่มี
อุเบกษา สังคมก็เสียจุด ที่เห็นง่าย ๆ
สังคมไทยนี้แหละเสียจุด เพราะขาด
อุเบกษา ทำไม? ก็เพราะไม่รู้จัก
สถานการณ์ที่ ๔ ที่จะต้องมีอุเบกษา

ความสัมพันธ์จะได้ผลสมบูรณ์

ต้องรักษาจุดทั้งในใจและในสังคม

ก่อนที่จะพูดถึงสถานการณ์ที่ ๔ นี้ ขอทำความเข้าใจทั่ว
ไปก่อนว่า ที่ท่านสอนให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา นี่เป็นการมุ่งที่จะ
ให้มนุษย์อยู่ร่วมกันด้วยดี การช่วยเหลือกัน มีความสัมพันธ์ มี
ความรู้สึกที่ดีต่อกัน นี่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ถ้ามนุษย์
มีสามข้อนี้เราก็อยู่ร่วมกันด้วยดี เขาอยู่เป็นปกติ เราก็เป็นมิตร เขา
ตกต่ำเดือดร้อน เราก็กรุณาช่วยเหลือเขา พอเขาประสบความสำเร็จ

สำเร็จ ทำดีทำได้เราก็ส่งเสริมสนับสนุน อย่างนี้ก็เรียกว่าอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความสัมพันธ์ที่ดี

อย่างไรก็ดี โลกหรือสังคมมนุษย์นี้ ลำพังเพียงแต่ว่ามนุษย์มีความสัมพันธ์กันดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกันดีเท่านั้น ยังไม่เพียงพอที่จะอยู่ได้ด้วยดี เพราะว่าเบื้องหลังโลกหรือสังคมมนุษย์นี้ ยังมีสิ่งที่เป็นฐานรองรับอยู่อีกชั้นหนึ่ง **สิ่งที่รองรับโลกหรือสังคมมนุษย์ไว้** ก็คือ **'ธรรม'** อันได้แก่หลักการแห่งความจริง ความถูกต้อง ความดีงาม และความเป็นเหตุเป็นผลในสิ่งทั้งหลาย โลกของมนุษย์นั้นยังต้องขึ้นอยู่กับกฎของธรรมชาติ โลกมนุษย์มีใช้จะอยู่ได้อย่างเป็นอิสระ

แม้มนุษย์จะมีความสัมพันธ์กันดี ช่วยเหลือกันดี แต่ถ้าไม่รักษาธรรม ไม่รักษาตัวความจริง ความดีงาม ความถูกต้อง ตามเหตุและผลของกฎธรรมชาติ โลกมนุษย์นี้เองก็จะวิบัติ เพราะฉะนั้น นอกเหนือจากความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันในหมู่มนุษย์แล้ว มนุษย์จะต้องไม่หลงลืมว่า **ตนจะต้องไม่ทำลายหลักการแห่งความจริง ความดีงามและความถูกต้องตามเหตุผลที่เรียกว่าธรรมนั้น** มนุษย์จะต้องรักษาหลักการคือธรรมนี้ไว้ อันนี้คือสถานการณ์ที่ ๔

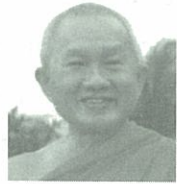
เป็นอันว่า สถานการณ์ที่ ๔ คือ เมื่อใดความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ไม่ว่าจะข้อ ๑ ก็ตาม ข้อ ๒ ก็ตาม ข้อ ๓ ก็ตาม จะส่งผลกระทบทำลายเสียหายละเมิด หรือทำลายตัวธรรมคือหลักการ กฎเกณฑ์ กติกา ความจริงความถูกต้องดีงาม ความเป็นธรรมชอบธรรม เมื่อนั้นความสัมพันธ์นั้นจะต้องหยุด นี่คือ**อุเบกขา** อัน

ได้แก่ การวางตัวเป็นกลางตามธรรม โดยเฉยต่อคนนั้น บอกว่าฉันไม่เอาด้วยกับคุณแล้วนะ ฉันจะต้องทำตามธรรม ถ้าฉันช่วยคุณฉันก็กลายเป็นคนที่ก้าวก่ายแทรกแซงธรรม อุเบกขาเพื่อไม่ก้าวก่ายธรรม เพื่อให้ธรรมอยู่ได้ เพราะธรรมนี้รักษาสังคม ถ้าฉันไม่รักษาธรรม สังคมนี้อาจจะไปเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ฉันต้องหยุดแล้วที่นี้ก็จัดการว่ากันไปตามธรรม คือตามความจริง ความถูกต้อง ความดีงาม หลักการ กฎเกณฑ์ กติกา กฎหมายว่าอย่างไร ก็ปฏิบัติไปตามนั้น

เหมือนอย่างพระสงฆ์มีกฎ มีบัญญัติ มีวินัย เมื่อมีใครทำผิด เข้าสู่ที่ประชุม ที่ประชุมบอกว่าต้องทำตามหลักการ กฎ กติกา ท่านผู้นี้ทำความผิดต้องถูกลงโทษ แต่ที่ลงโทษนี้ไม่มีใครลงโทษท่านนะ ภาษาพระใช้ว่า หลักการคือตัวธรรมลงโทษท่าน ไม่มีใครลงโทษหรือทุกองค์ยังมีเมตตาตามปกติ ทุกท่านในที่ประชุมมีความรักความปรารถนาดีต่อท่าน แต่เราปฏิบัติไปตามหลักการ พวกเราเป็นเพียงกระบอกเสียงของธรรม เป็นเพียงปากหรือเป็นช่องทางแสดงตัวให้กับธรรมเท่านั้น ผู้ที่ทำหน้าที่คือ ธรรมจะมาทำหน้าที่เองไม่ได้ ก็เลยต้องอาศัยที่ประชุม ผู้ตัดสินหรือบุคคล เช่น ผู้พิพากษาเป็นทางผ่าน เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า ธรรมลงโทษเขา คือตัวหลักการลงโทษเขา ไม่ใช่ใครคนไหนลงโทษทั้งสิ้น นี่คือข้อ ๔ อุเบกขา

เป็นอันว่าขอย้ำอีกทีว่า สถานการณ์ที่ ๔ คือ สถานการณ์ที่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่ว่าจะกรณีใดก็ตาม ไปละเมิดทำความเสียหายต่อตัวธรรม คือ หลักการเข้า ต้องมีอุเบกขา คือ

พระสงฆ์มีกฎ มีบัญญัติ มีวินัย เมื่อมีใครทำผิด
เข้าสู่ที่ประชุม ที่ประชุมบอกว่าต้องทำไปตาม
หลักการ กฎ กติกา ท่านผู้นี้ทำความผิดต้องถูก
ลงโทษ แต่ที่ลงโทษนี้ไม่มีใครลงโทษท่านนะ
ภาษาพระเจ้าว่า หลักการคือตัวธรรมลงโทษท่าน
ไม่มีใครลงโทษหรอก



หยุดความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น เพื่อไม่แทรกแซงก้าวกายตัว
ธรรม และจะได้รักษาหลักการ กฎเกณฑ์ กติกาไว้ให้มีผลตามเหตุ
ของมัน

หลักการนี้จัดเป็นสองชั้น คือ

๑. หลักการแห่งความเป็นจริง ความถูกต้องชอบธรรม
ตามธรรมชาติ

๒. หลักการของมนุษย์ ที่เราบัญญัติจัดตั้งขึ้นเป็นกติกาสังคม เป็นกฎหมาย เป็นวินัยของชุมชน เป็นระเบียบของโรงพยาบาล เป็นต้น

ทั้งหมดนี้อุเบกขามารักษาคุมหมด เพราะฉะนั้น สี่ข้อจึงย่อเหลือสองฝ่ายคือสามข้อแรกเป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนต่อคน และข้อ ๔ เป็นความสัมพันธ์ระหว่างคนในกรณีที่เกี่ยวข้องกับธรรมหรือพูดสั้น ๆ ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมหรือหลักการ และข้อสุดท้ายนี้คุมทั้งหมดให้อยู่ในดุลยภาพ ข้อ ๔ คืออุเบกขาเป็นตัวรักษาให้สังคมนี้อยู่ได้

สังคมที่เสียดุลคือสังคมที่เอาแต่เพียงข้างใดข้างหนึ่ง

ดังจะเห็นว่า บางสังคมก็เอียงไปในข้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล บางสังคมก็เอียงไปในแง่รักษาหลักการอย่างเดียว ไม่เอากับคนเลย ถ้าเป็นอย่างนั้นสังคมก็เสียดุล แล้วก็จะเกิดผลร้าย

ในสังคมที่เสียดุล ซึ่งเอียงไปในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มนุษย์ก็จะช่วยเหลือกันจนกระทั่งหลงลืมมองข้ามหลักการ กฎเกณฑ์ กติกา ลงจะช่วยกันแล้วก็เอาความสัมพันธ์ส่วนตัวเป็นใหญ่ กฎเกณฑ์ กติกา ไม่เอาทั้งนั้น ทำลายได้หมด นี่เป็นผลเสียอย่างแรก

ผลเสียอีกอย่างหนึ่งก็คือ ทำให้คนหวังพึ่งผู้อื่น เพราะเมื่อคนมีเมตตา กรุณา พร้อมทั้งจะช่วยเหลือกัน คนที่ตกต่ำ เตื่อตร้อน ประสบเหตุการณ์ร้าย แร้นแค้นขาดแคลน ก็หวังว่าจะพึ่งเพื่อนคนนั้นได้ ผู้ใหญ่คนนี้ได้ ญาติคนโน้นได้ แล้วความหวังพึ่งนั้น ก็จะทำให้ไม่ตื่นรนชวนชวาย กลายเป็นคนอ่อนแอ ไม่รู้จักพึ่งตนเอง แล้วก็ตกอยู่ในความประมาท เพราะฉะนั้น ท่านจึงเอาข้อ ๔ มาดู มาดูไว้อีกทีหนึ่ง คนจะได้มีความรับผิดชอบ และรู้จักเหตุผล

อุบายการรักษาจุดช่วยให้เกิดความพอดี คือคุมไว้ วางขอบเขตไว้ว่า การช่วยเหลือกันหรือความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจะต้องไม่ให้เสียธรรม ไม่ว่าจะ เป็นความเป็นธรรม หรือความชอบธรรม ไม่ให้เป็นการละเมิดทำลายหลักการ กฎเกณฑ์ กติกา กฎหมาย เป็นต้น ที่เป็นมาตรฐานรองรับสังคมมนุษย์ไว้ และการช่วยเหลือกันนั้นจะต้องเป็นการชอบด้วยเหตุผลหรือสมเหตุผล หรือช่วยอย่างมีเหตุผล มิใช่ช่วยเรื่อยเปื่อยจนทำให้เขาคลาย

เป็นคนอ่อนแอ เกียจคร้าน เฉื่อยชา
เสียนิสัย ไม่รู้จักพึ่งตัวเอง พุดสั้น ๆ ว่า
ช่วยให้เขาพึ่งตนเองได้ ไม่ใช่ช่วยจน
เขากลายเป็นนักรับความช่วยเหลือ
ช่วยให้เขาเข้มแข็งขึ้น ไม่ใช่ช่วยให้เขา
อ่อนแอลง



ในการเลี้ยงลูกก็เหมือนกัน ถ้าพ่อแม่เอาแต่สามข้อแรก
ลูกจะไม่โต ถ้ามีอะไรที่ลูกจะต้องรับผิดชอบต่อชีวิตของตน รับผิดชอบต่อสังคมและรับผิดชอบต่อความเป็นจริงของโลกและชีวิต
ซึ่งเขาจะต้องเผชิญในอนาคต พ่อแม่จะต้องฝึกเขาไว้ เช่นว่า มี
อะไรที่เด็กจะต้องหัดทำให้เป็นเพื่อให้สามารถรับผิดชอบชีวิต
ของตนได้ต่อไป ก็ต้องใช้อุเบกขา คือดูให้เขาหัดทำให้ตัวเองเป็น
ไม่ใช่เอาแต่เมตตากรุณาแล้วไปทำแทนให้หมด อย่างนี้เป็นต้น
อุเบกขานี้สำคัญมาก

ที่นี้ ในสังคมที่เอียงดิ่งไปทางอุเบกขา เอาแต่หลักการ
อย่างเดียว ไม่เอาความสัมพันธ์ระหว่างคนเลย ก็จะเกิดผลเสีย
คือคนไม่มีน้ำใจต่อกัน ไม่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำให้สังคมแห้งแล้ง
ไม่มีความอบอุ่น เครียด แต่พร้อมกันนั้น ก็มีผลพลอยได้ที่ดี คือ
เมื่อตัวใครตัวมันหวังพึ่งกันไม่ได้ ก็บีบให้คนต้องดิ้นรนชวนขาย
ถ้าไม่ดิ้นก็ตาย ทำให้เป็นคนเข้มแข็ง

สังคมฝรั่งเป็นตัวอย่างของสังคมที่เอียงข้างอุเบกขา แก
เฉย แกไม่เอาด้วย คุณจะทำอะไร ทำไป อย่าละเมียดกฏหมาย
หรือกฏเกณฑ์กติกาก็แล้วกัน ทำไปเถิด ถ้าไม่ละเมียดกฏก็ทำไป



ในสังคมไทยนี้ เป็นปัญหามากเหลือเกินที่เรา
ไม่เข้าใจว่าอุเบกขาคืออะไร ไปถามที่ไหน ๆ
อธิบายกันไปคนละทิศสองทิศ จับหลักไม่ได้

แต่ถ้าละเมียดผัดกฏเมื่อไร กฏหมายจัดการเลย อย่างนี้เรียกว่า
สังคมอุเบกขา ก็รักษาหลักการกฏเกณฑ์กติกาวีได้ เอกกฏหมาย
เป็นบรรทัดฐาน

สังคมไทยเป็นสังคมที่เอียงอิงไปข้างความสัมพันธ์ระหว่าง
คน เพราะผู้คนมีข้อ ๑-๒ หรือ ๑-๒-๓ แต่โดยมากจะอยู่แค่ ๑
คือเมตตา และ ๒ คือกรุณา ส่วนข้อ ๓ มุทิตา มักจะอ่อนหรือ
หย่อนไป ในสังคมไทยนี้ คนจะช่วยเหลือกันดี ช่วยเหลือกันจน
กระทั่งว่า ไม่เอากฏเอาเกณฑ์ เสียหลักการหรือเสียความเป็นธรรม
ไปเลย ก็เสียอีก จึงเห็นได้ว่ายากจังเลย โลกมนุษย์นี้ ที่จะให้
เป็นพรหมซึ่งต้องครบ ๔ เพราะฉะนั้น เราเป็นพรหมกันได้ยาก
เพราะเราเป็นแค่ ๑-๒ บ้าง ๑-๒-๓ บ้าง มีแต่ ๔ บ้าง พระพุทธเจ้า
จึงตรัสสอนให้ดำรงรักษาโลกมนุษย์ไว้ด้วยธรรมทั้งสี่ข้อ ซึ่งต้อง
ปฏิบัติให้ครบ จึงจะเป็นธรรมของพรหม คือผู้ที่มีส่วนร่วมในการ
สร้างสรรค์และอภิบาลโลก เพราะฉะนั้น จะต้องถือเป็นเรื่องสำคัญ
ว่า พรหมวิหาร ๔ จะต้องใช้ให้ครบ

ขอแถมหน่อยว่า ความหมายของอุเบกขาอีกแง่หนึ่งก็คือ

ทราบไว้ด้วยก็คือ ในกรณีที่ผู้อื่นทำการละเมิดเสียหาย หรือ กระทบกระทั่งต่อตัวเราเอง อุเบกขา หมายถึงการรักษาจิตใจของตนเองไว้ได้ ด้วยการดำรงอยู่ในธรรม อยู่ในหลักการ อยู่ในความดีงาม ไม่หวั่นไหว ไม่ไว้วางใจ ไม่เอนเอียง ไม่เสียดุล คือยังคงรักษาคุณภาพในจิตใจของตนไว้ได้ ซึ่งก็คือเพื่อรักษาธรรมนั้นเอง

ในสังคมไทยนี้ เป็นปัญหาหนักเหลือเกินที่เราไม่เข้าใจว่า อุเบกขาคืออะไร ไปถามที่ไหน ๆ อธิบายกันไปคนละทิศสองทิศ จับหลักไม่ได้ ไม่รู้ว่าหลักการเป็นอย่างไร ถ้าจับหลักได้ก็จะชัดไปเลยว่าเป็นการรักษาคุณภาพในสังคมมนุษย์ ตลอดลงมาจนถึงคุณภาพในใจของบุคคลทุกคน

จะประสานงาน ต้องประสานคน

ให้อยู่ในเอกภาพ และสามัคคี

วันนี้เอาตามาพูดมาตั้งแต่บ่ายโมงครึ่งถึงสามโมงครึ่ง ก็สองชั่วโมงพอดี คงจะได้เวลายุติ แต่อยากจะฝากปิดท้ายไว้สักนิดหนึ่งว่า พรหมวิหาร ๔ นี้ เป็นคุณธรรมประจำในใจ เมื่อออกสู่การปฏิบัติ จะมีหลักธรรมอีกชุดหนึ่งมารับช่วง ซึ่งเป็นภาคปฏิบัติ การ ใครทราบบ้างว่า ธรรมภาคปฏิบัติที่รับช่วงต่อจากพรหมวิหารนี้คืออะไร ขอให้ลองทายดูมี ๔ ข้อเหมือนกัน เท่ากัน รับกันพอดีเลย ได้ยินแล้ว ๆ ว่า ‘สังคหวัตถุ ๔’ ถูกต้อง เก่งมาก

สังคหวัตถุ แปลว่า ‘หลักแห่งการสงเคราะห์’ สงเคราะห์ เราแปลกันว่าช่วยเหลือ แต่ที่จริงการสงเคราะห์นั้น ตัวศัพท์เอง

แปลว่า ยึดเหนี่ยว ประสาน ประมวล หรือรวมเข้าด้วยกัน หมายความว่า สังคมของเรานี้จะรวมกันเป็นปึกแผ่นมีเอกภาพ ด้วยการปฏิบัติตามหลัก ๔ ข้อนี้ สังคหะ รวมเข้าด้วยกัน โดยยึดเหนี่ยวใจคนและประสานหมู่ชนไว้ในสามัคคี สังคหวัตถุ ๔ มีอะไรบ้าง? และรับกันกับพรหมวิหาร ๔ อย่างไร?



๑. ทาน ให้ปัน

๒. ปิยวาจา พูดด้วยใจรัก

๓. อัตถจริยา บำเพ็ญประโยชน์ เอา
ร่างกายเข้าช่วย

๔. สมานัตตตา ความมีตนเสมอ ทำตัว
ให้เข้ากับเขาได้

ถ้าใช้คำว่าช่วยเหลือ ก็จะได้ความหมาย
ดังนี้

๑. ทาน ช่วยด้วยเงินทองสิ่งของ

๒. ปิยวาจา ช่วยด้วยถ้อยคำ

๓. อัตถจริยา ช่วยด้วยเรี่ยวแรงกำลังกาย

๔. สมานัตตตา เอาตัวเข้าสมาน เข้าถึงตัว ไปอยู่ด้วย
กัน

สามข้อแรกเป็นความสัมพันธ์ต่อกัน ส่วนข้อที่ ๔ เข้า
คลุกอยู่ด้วยกันเลย ทีนี้ ๔ ข้อนี้ รับช่วงปฏิบัติการต่อจากพรหม
วิหารในใจ อย่างไร?

๑. ทาน ให้ปัน

ก) ให้ด้วยเมตตา เขาอยู่เป็นปกติ ไม่ได้ทุกข์เดือดร้อน

อะไร เราก็เผื่อแผ่ แบ่งปัน แสดงน้ำใจต่อกัน อย่างสมัยโบราณ
อยู่บ้านข้างเคียง บ้านนี้ทำกับข้าว ทำแกง ก็แบ่งเอาไปให้บ้าน
โน้น

ข) ให้อภัยด้วยกรุณา เขาเป็นทุกข์ เช่นไฟไหม้ เตือดร้อน เรา
ก็ให้เงินทอง ให้เสื้อผ้าอาหารเครื่องใช้

ค) ให้อภัยด้วยเมตตา เขาทำสิ่งดีงาม แต่ขาดทุนรอน เราก็
ส่งเสริม ให้ทุนรอนสนับสนุน

๒. ปิยวาจา พูดอย่างรักกัน

ก) พูดดีด้วยเมตตา ในยามปกติก็พูดจาสุภาพ พูดอย่าง
เป็นมิตร แสดงน้ำใจ ทักทายปราศรัยกัน

ข) พูดดีด้วยกรุณา เวลาเขาเดือดร้อน มีทุกข์ มีปัญหา
ก็ปลอบโยน ให้กำลังใจ แนะนำ บอกวิธีแก้ปัญหาก็ ดังเช่น คุณ
หมอและพยาบาลแนะนำคนไข้และญาติคนไข้ให้เข้าใจเรื่องโรค
ภัยไข้เจ็บและการปฏิบัติตัว ตลอดจนปลอบใจให้กำลังใจ

ค) พูดดีด้วยเมตตา คือ เมื่อเขาทำดีงาม ประสบความ
สำเร็จ ก็พูดสนับสนุน ให้กำลังใจ ส่งเสริมให้ช่วยกัน

๓. อัถลจริยา ทำประโยชน์ให้เขา

ก) ช่วยทำประโยชน์ด้วยเมตตา คือในยามปกติเราอยู่
ด้วยกันกับเขา มีอะไรพอจะช่วยกันได้ ก็ช่วยกัน เช่นยกเก้าอี้ให้
บ้าง เอน้ำให้ดื่มบ้าง แสดงถึงเมตตาไมตรี แสดงน้ำใจ

ข) ช่วยทำประโยชน์ด้วยกรุณา เวลาเขาตกต่ำเดือดร้อน
มีปัญหา เช่นเขาตกน้ำ ถ้าเรามีกำลังพอ เราแข็งแรง เราก็กระโดด
น้ำไปช่วยเขาหรือเขาติดอยู่ในไฟ เราก็ไปเอาเขาออกมา หรืออย่าง

ที่คุณหมอและพยาบาลช่วยเหลือรักษาพยาบาลคนเจ็บป่วย ก็
อยู่ในข้อนี้

ค) ช่วยทำประโยชน์ด้วยมูทิตา เขาทำความดีกัน เราก็
ไปสละแรงกายช่วยเขา มีการสร้างสรรค์ความดีอะไรสักอย่าง เรา
ก็เอาแรงกายไปช่วย ไปส่งเสริมเขา อย่างสมัยก่อนนี้ ชาวบ้าน
ชนทรายเข้าวัด เราก็ไปสละกำลังกายช่วยเขาเป็นการทำบุญ คือ
เอากำลังกายไปช่วยส่งเสริมคนทำความดี

เป็นอันว่าพรหมวิหารสามข้อต้น มาคุณด้วย ๓ เป็น ๙

๔. **สมานัตตตา** เอาตัวเข้าสมาน แปลตามตัวอักษรว่า
ความมีตนเสมอ ข้อนี้หนักไปทางอุเบกขา ซึ่งเป็นตัวกลาง ที่จะ
รักษาหลักการและความเที่ยงธรรมไว้

ก) มีตนเสมอ เริ่มด้วยไม่ถือตัว ไม่ดูถูกดูหมิ่นกัน ซึ่ง
เป็นลักษณะหนึ่งของความเสมอภาค ถ้าดูถูกดูหมิ่นกันเสียแล้ว
ก็คบกันยาก

ข) ไม่เลือกที่รัก ไม่ผลักรักรัง เสมอภาคโดยไม่ลำเอียง
ไม่เลือกปฏิบัติ

ค) ไม่เอาวัดเอาเปรียบ แม้นี้ก็สำคัญมากสำหรับการมี
ความเสมอภาคที่จะให้อยู่กันได้ดี

ง) เสมอในสุขและทุกข์ คือร่วมสุขร่วมทุกข์ เขามีทุกข์
ก็ทุกข์ด้วย เขามีสุขก็สุขด้วย มีปัญหาที่ร่วมกันเผชิญ ร่วมกันแก้ไข
อย่างนี้เรียกว่า สมานัตตตา มีตนเสมอ คือมีตนร่วมสมานเข้ากันได้
ดี ทำให้มีเอกภาพ มีความสามัคคี อยู่กันได้ดี สังคมก็มั่นคงมี
สันติสุข

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราสร้างคุณูปภาพในใจ
คือ อย่าคิดแต่จะเอาจะได้อย่างเดียว ให้คิดให้
ด้วย คนไหนคิดให้ด้วยจะได้เปรียบมากที่สุด
ไม่ใช่เสีย



งานจะบรรลุจุดหมายสูงสุด ซึ่งเป็นความสำเร็จที่แท้
เมื่อคนสุขในการสร้างสรรค์และทำให้เพื่อนมนุษย์เป็น
สุข

ข้อเน้นอีกอย่างหนึ่งที่เนื่องมาจากสังคหวัตถุ ๔ ซึ่งเริ่ม
ด้วยทาน คือการให้หรือเผื่อแผ่แบ่งปันเฉลี่ยแจกจ่าย ทานนี้เป็น
การสร้างคุณูปภาพอยู่ในตัว และเป็นรากฐานของสังคมมนุษย์
สำหรับมนุษย์ที่อยู่ในโลกนั้น ย่อมเป็นธรรมดาของปุถุชน ที่ย่อม
คิดจะได้ จะเอา เพราะว่าชีวิตเราพอเริ่มต้น เราก็ต้องกินใช้ปัจจัย
๔ ซึ่งเราต้องหา ต้องเอา ต้องได้ เมื่อคิดพูดทำเพื่อหาเพื่อได้เพื่อ
เอาอยู่เรื่อยก็เคย ต่อมาถ้าไม่ระวังตัว จิตของเราจะคุ่นแล้วความ
โง่มเอียงก็จะฝังรากลึกกลงไปในการที่คิดจะได้ คิดจะเอา ซึ่งจะ
นำไปสู่การเบียดเบียนแย่งชิง และสังคมก็จะเดือดร้อน ไม่นั่นคง
ไร้สันติสุข เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอน ให้เราสร้างคุณ-
ูปภาพในใจ คือ อย่าคิดแต่จะเอาจะได้อย่างเดียว ให้คิดให้ด้วย
คนไหนคิดให้ด้วยจะได้เปรียบมากที่สุด ไม่ใช่เสีย

คนที่คิดจะได้จะเอา เวลาให้ การให้ก็คือการสูญเสีย แต่ ถ้าคนคิดจะให้ การให้จะกลายเป็นการได้ และได้หลายอย่าง หลายทาง ต่อไปจิตใจจะดี คุณธรรมต่าง ๆ จะตามมา แล้วก็จะมี ความสุขด้วย แม้แต่จะออกจากบ้านไปทำงาน ก็ตั้งใจไว้เลยว่า เราจะให้ พอคิดจะให้ ความตั้งใจที่จะให้ก็มาเต็มอยู่ในจิตใจของเรา ทำให้เราลืม หรือมองผ่านความกระทบกระทั่งต่าง ๆ ระหว่างทางไปได้ ใจที่อยู่กับความคิดให้จะสบายมีความสุข ต่างจากคนที่คิดจะได้จะเอา คิดถึงวัตถุสิ่งของที่ยังไม่ได้ อยากจะให้คนอื่นเอาอกเอาใจตัว เจออะไรกระทบหู กระทบตา ก็เด่นชัดขึ้นมา ทำให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ไม่สบายไปหมด ฉะนั้นคนที่คิดจะได้จะเอา นั้นทุกข์มาก เจอสิ่งกระทบกระทั่งเดือดร้อน เก็บเอาไปหมด เจออะไร มีแต่กระทบหู กระทบตา ทุกข์มาก

แต่พอคิดจะให้ ใจที่มุ่งแต่จะให้ กันเอาสิ่งกระทบหูกระทบตาออกไป มันไม่เอา มันไม่เก็บ เพราะฉะนั้น ก็สบายใจ มีความสุขในการไปช่วยเหลือ ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ฝึกกันมา อย่างในสมัยโบราณ มีการฝึกโดยตั้งเป็นข้อปฏิบัติประจำวัน คือเป็นวัตร เช่นตัวอย่างหนึ่ง ตั้งข้อกำหนดกับตนเองว่า ทุกวันเมื่อตื่นขึ้นมา แล้ว ถ้ายังไม่ได้ให้อะไรแก่ใคร ฉะนั้นจะไม่ยอมกินอะไร แล้วทำได้จริง ๆ เมื่อทำอย่างนั้นตลอดเวลา ก็ปลูกฝังจิตที่คิดจะให้

จิตของคนที่คิดจะให้นี้ เป็นจิตที่พัฒนา เหมือนจิตของพ่อแม่ว่าคิดจะให้แก่ลูก พอจิตคิดจะให้เกิดขึ้น ก็จะมีความสุขจากการให้เกิดขึ้นด้วย คนเราถ้าไม่มีจิตคิดจะให้ คิดจะเอาอย่างเดียว ต้องได้ ต้องเอา จึงจะมีสุข พอให้ ก็เป็นการเสีย แล้วก็ขุนมัวคือ

ทุกข์ แต่พอมีจิตคิดจะให้ขึ้นมา ก็มีสุขจากการให้ด้วย คราวนี้สบาย มีสุขสองชั้น คือ ได้ก็สุข ให้ก็สุข และสุขจากการให้ นั้นมันโปร่ง มันโล่ง มันยังยืน สุขจากได้มีอยู่เดี่ยวเดียว และคับแคบ แฝง ด้วยความระแวงหวงแหน และสุขข้างเดียว เป็นสุขแบบแบ่งแยก ช่วงชิง แต่สุขจากการให้เป็นสุขแบบประสานกลมกลืน เราสุข เขาก็สุขด้วย และความสุขของเราขึ้นต่อความสุขของเขา เมื่อเห็นเขาสุข เราก็อสุข เป็นการสุขด้วยกัน คนที่ สุขจากการให้ก็จะขยับฐานะจากปุถุชนที่มีติดบอด ไป เป็นคนระดับพ่อแม่ ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ได้เป็นพ่อแม่ แต่ จะเริ่มมีจิตเป็นพ่อแม่ เป็นคนที่พัฒนาขึ้นแล้ว ฉะนั้น อย่างน้อยทุกคนจะต้องฝึกหัดตัวเองให้มีจิตประเภท นี้ คือให้มีจิตที่จะให้คู่กับจิตที่จะได้ จะเอา

คนที่มึจิตคิดจะได้ จะเอาอย่างเดียว จะจ้อง ไปที่วัตถุ คนเราพอจ้องไปที่วัตถุเพื่อจะเอา ก็จะมี สัญชาตญาณมาสร้างความรู้สึกล่อเพื่อนมนุษย์ในแง่ ที่คิดระแวงทันที คือระแวงว่าเขาจะเอาหรือเปล่า พอ ระแวง เราก็อรู้สึกว่าเขาเป็นคู่แข่ง หรือเป็นปฏิปักษ์ พอรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ใจก็ไม่สบาย เพราะฉะนั้น จิตที่คิดจะได้ จะ เอาจึงสร้างความรู้สึกล่อเพื่อนมนุษย์แบบหวาดระแวง เป็นคู่แข่ง เป็นปฏิปักษ์ แต่พอจิตคิดจะให้เกิดขึ้น พอตั้งใจจะให้ ตาจะไม่ มองไปที่ของ แต่จะมองไปที่หน้าคน จะมองว่าเราจะให้แก่ใคร พอ มองไปที่หน้าคน ก็เริ่มเห็นสุขเห็นทุกข์ของเขา เกิดความเข้าใจ และเห็นใจเพื่อนมนุษย์ พอเข้าใจเห็นใจเพื่อนมนุษย์ เมตตากรุณา





เมื่อใจอยู่ในกิจกรรมหรือการงานนั้นแล้ว ความ
สุขพื้นฐานจะมีอยู่ในตัวเราตลอดเวลา ต่อจาก
นี้สุขที่ได้มาจากภายนอกก็จะเสริมจะเต็มยิ่งขึ้น
ไม่หายไปไหน

ก็เกิดขึ้น คืออยากจะช่วยให้เขาเป็นสุข หรือพ้นทุกข์ พอให้เพื่อ
ทำให้เขาเป็นสุข เราก็สุขด้วย เขาก็สุขด้วย จิตใจที่ดี คุณธรรมก็
เกิด เพราะฉะนั้นความเป็นเหตุปัจจัยระหว่างความดีกับความสุข
จะเป็นไปเอง

เมื่อตั้งจิตคิดจะให้แล้ว ก็สนใจเพื่อนมนุษย์ แล้วก็เข้าใจ
เพื่อนมนุษย์ และเห็นใจเพื่อนมนุษย์ คุณธรรมก็เกิดขึ้น ได้สนอง
ความต้องการเชิงคุณธรรม แล้วก็สุข อย่างชนิดที่เป็นความสุข
ในการอยู่ร่วมกัน มนุษย์จะไม่แปลกแยกจากกัน

เพราะฉะนั้น ให้ระลึกไว้เถิดว่า ในที่สุด เราจะต้องรักษา
ฐานไว้ให้ดี คือ อย่าได้แปลกแยกจากความเป็นจริง จากชีวิตทุก
ขณะของเราที่เป็นอยู่ ซึ่งมี หนึ่ง...อยู่กับธรรมชาติ ชีวิตของเรา
เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ อย่าได้แปลกแยกจากธรรมชาติ สอง...
เราเป็นสัตว์สังคม ต้องอยู่กับเพื่อนมนุษย์ ต้องมีความสุขในการ
อยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ ตั้งแต่ในครอบครัว ตั้งแต่กับลูกกับหลาน
พ่อแม่เป็นต้นไป และสาม...ชีวิตมนุษย์ต้องอยู่กับกิจกรรมที่ทำ
ตลอดเวลา เราต้องไม่แปลกแยกจากกิจกรรมแห่งชีวิตของเรา

กิจกรรมของเราต้องสอดคล้องกับความมุ่งหมายของชีวิตของเรา หรือปรับความต้องการของเราให้ตรงกับผลที่แท้จริงตามธรรมชาติ ของการทำงานที่ทำ **เมื่อใจอยู่ในกิจกรรมหรือการงานนั้นแล้ว ความสุขพื้นฐานจะมีอยู่ในตัวเราตลอดเวลา ต่อจากนี้สุขที่ได้มาจากภายนอกก็จะเสริมจะเต็มยิ่งขึ้น ไม่หายไปไหน แต่ถ้าใครสูญเสีย สุขพื้นฐานสามประการนี้ไปแล้ว ต่อจากนั้นก็จะมีแต่ลบ แล้วก็ จะขาดทุน และจะเต็มไม่ไหว จะตามเติมอย่างไรก็ไม่สำเร็จ**

เป็นอันว่า **ถ้าทำถูกแล้ว ชีวิตของตัวเองก็ได้ความสุข สังคมก็จะมีความสุข และความสุขของตัวเองนั้นก็ส่งเสริมการทำงาน ทำให้งานของส่วนรวมได้ผลดียิ่งขึ้นไป สุขทั้งในการทำงาน สุขทั้งในการได้เงินมาด้วย ความสุขจากเงินก็จะเป็นส่วนประกอบของชีวิต ถูกต้องตามสมมติของมัน ที่มนุษย์บัญญัติทีหลัง ซึ่งไม่ใช่เป็นของดั้งเดิมของชีวิต เพราะฉะนั้น เอาสิ่งดั้งเดิมของชีวิตให้ได้ก่อน วางฐานไว้ให้ดีแล้วจะมีแต่ดีอย่างเดียว**

ได้พูดมายืดยาวและขยายกว้างออกไป จนเกินเลยเรื่องการทำงาน เข้ามาสู่เรื่องของความเป็นอยู่ทั่ว ๆ ไป ในชีวิตประจำวัน แต่ที่จริง แม้จะพูดเรื่องธรรมะในชีวิตประจำวัน ก็ยังเกี่ยวข้องกับการทำงานอยู่นั่นเอง เพราะคนที่ทำงานก็ต้องมีชีวิตความเป็นอยู่ประจำวันเป็นฐานถ้าชีวิตความเป็นอยู่ประจำวันตั้งแต่ในครอบครัวมีปัญหา ก็จะส่งผลกระทบเสียหายต่อการทำงาน ถ้าความเป็นอยู่ประจำวันเรียบร้อยดำเนินไปดี ก็จะส่งผลดีแก่การทำงาน และยิ่งกว่านั้นในขั้นสูงสุดการงานและกิจกรรมทั้งหลายที่จัดดำเนินการอยู่นั้น ก็เพื่อผลดีแก่ชีวิตและสังคมนั่นเอง อย่างที่เห็น

ชัด ๆ ก็คือ อาชีพแพทย์และพยาบาลนี้ ที่มีขึ้นก็เพื่อช่วยเหลือชีวิตและสุขภาพของประชาชน และเป็นพื้นฐานของการพัฒนาสังคม เรื่องงานการกับชีวิตความเป็นอยู่ของคนจึงไม่อาจแยกจากกัน

เรื่องการทำงานวันนี้ได้พูดเน้นในแง่ความสุข เพราะการทำงานจะได้ผลดีจริงไม่ได้ ถ้าคนไม่มีความสุข จะต้องให้การทำงานเป็นความสุข การทำงานนำมาซึ่งความสุข และความสุขก็เสริมพลังการทำงาน ถ้าการทำงานกับความสุขประสานกลมกลืนกันครบวงจรอย่างนี้ ผลดีก็จะเกิดขึ้นโดยสมบูรณ์ เป็นการทำงานที่ถูกต้องตามธรรมชาติอย่างสมบูรณ์

แต่จะให้เป็นอย่างนี้ได้ คนที่ทำงานก็จะต้องมีการพัฒนาเริ่มตั้งแต่พัฒนาจากการเป็นคนที่มีความสุขจากการได้ การเอา และการเสพ ขึ้นมาสู่การมีความสุขจากการ ‘ทำ’ หรือการ ‘สร้างสรรค์’ อย่างที่ได้พูดมาแล้ว เมื่อใดคนมีความสุขจากการทำ เมื่อนั้นการทำงานก็เป็นความสุข ความประสานกลมกลืนก็เกิดขึ้น และความสำเร็จก็ตามมา


แต่จะให้คนทุกคนเป็นอย่างที่เราปรารถนาทั้งหมดในเวลาหนึ่งเวลาเดียวกันย่อมเป็นไปได้ สังคมในแต่ละขณะย่อมมีคนที่อยู่ในระดับการพัฒนาที่ต่าง ๆ กัน เพียงแต่ขอให้คนที่พัฒนาถึงขั้นที่ต้องการเป็นคนช่างมากในสังคม ก็ถือได้ว่าประเทศชาติเจริญมั่นคงปลอดภัย

ลองตั้งประมาณการดูว่า ระดับคุณภาพประชากรที่ต้องการในการในสังคมไทยในแง่การทำงานกับความสุข อาจจะเป็นดังนี้

ประชากรผู้มีความสุขด้วยการสร้างสรรค์และการทำให้เพื่อนมนุษย์เป็นสุข ๑๐ เปอร์เซ็นต์

ประชากรผู้มีความสุขด้วยการทำงานสร้างสรรค์ ๕๐ เปอร์เซ็นต์

ประชากรผู้มีความสุขด้วยการได้และการเสพ ๔๐ เปอร์เซ็นต์

ขอให้อัตราส่วนของนักเสพนักบริโภคหรือนักหาความสุขลดลงไปบ้าง ขอให้นักสร้างสรรค์และนักสร้างความสุขมีจำนวนเพิ่มขึ้นสักหน่อย เพียงแค่ที่ประมาณการไว้นี้ ประเทศไทยจะพ้นจากภาวะกำลังพัฒนา และก้าวขึ้นสู่ความเป็นผู้นำในประชาคมโลกได้อย่างแน่นอน 



ปาฐกถาธรรมพิเศษ ธรรมะกับการทำงาน
เนื่องในโอกาสปฐมนิเทศเจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำการ รุ่นที่ ๑๑
เมื่อวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๓๙
ณ ห้องประชุมใหญ่ โรงพยาบาลหัวเฉียว



“หลักในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ”

กำลังใจทุกอย่างต้องทดลอง อย่าเชื่อใคร การคาดคะเน
เอานั้นผิดจากความจริงหลายเท่านัก เพราะฉะนั้น ถ้าอยากรู้
กำลังใจในสิ่งใดแล้ว ต้องทดลองอย่างเดียวเท่านั้น การทดลอง
ไม่มีโทษ ทั้งทางกายทางใจ ทั้งภายในและภายนอก พระองค์ก็
ทดลอง ไม่มีทางอื่น นอกจากการทดลอง อย่าเชื่อใครหมด!

สำหรับผู้มีสติจะและระเบียบในใจในกิจต่าง ๆ วันหนึ่ง ๆ
เมื่อเสร็จงานวันหนึ่งลง หรือเลิกงานนั้น เปลี่ยนงานใหม่ในระยะ
นั้นควรทำสมาธิอานาปานสติ ๑๐-๑๕ นาที ทุก ๆ ครั้ง จะทำให้
เป็นการปิดลินชักของงานนั้นในสมอง มีใจสดชื่น เป็นใจใหม่
ทำงานอื่นต่อไป ถ้าไม่ทำเช่นนี้เปรียบเหมือนลินชักเก่ายังเปิดค้าง
อยู่ อาจเกิดการหวนไปจับในขณะของงานใหม่ เป็นการ จับจด ขึ้น
ได้ ไม่มั่นคง

ในกิจการใหญ่โตทั้งหลาย แม้ตลอดถึงการประพันธ์เรื่อง
ใหม่ ๆ เมื่อมีปณิธานตั้งมั่นดังลงไปในการทำนั้น ๆ มองเห็นผล
อันจะเกิดขึ้นแล้ว ก็นับว่ากิจการนั้นได้ทำเสร็จไปแล้วครั้งหนึ่ง เมื่อ
ได้วางโครงการกิจการนั้นเสร็จอย่างเรียบร้อยเป็นที่แน่นอนพอใจ
ก็นับว่ากิจการนั้นสำเร็จเข้าไปอีก ๑/๔ ยังเหลืออีก ๑/๔ เท่านั้น

“นี่เป็นอัตราการทำงานของข้าพเจ้าที่ทำมาแล้ว” 

พุทธทาส วิมลจิตฺโต



ทูทซ์ ฝัก ไม้ ใน เนิ่น ทูทซ์ ไม้ ฝัก ไม้ ใน เนิ่น
 ดน สด น มาก มี ก จ : ' เนิ่น ' ทูทซ์
 มี เฝื บ ง ส ร น น ี อ บ ท ี่ ' เนิ่น ' ทูทซ์
 ม พู เชน ี ทู ทา ด ม ล ี ก น เริ่ ม ต ำ ม ต ำ ล อ บ ' ทู เนิ่น ทู ทซ์ '
 ใ เฝ จ : ใ น ก ี บ ' ทู เนิ่น ทู ทซ์ ' ท ี่ ใ น ใ ...
 ใ น ใ เฝ จ ใ ก ี บ ทู เนิ่น ทู ทซ์ ใ น ใ เฝ จ
 ใ : ท ี่ ใ เฝ จ ' ทู เนิ่น ' ใ น ใ เฝ จ ' ทู เนิ่น '
 ใ น ใ เฝ จ ใ น ใ เฝ จ ท ี่ ใ น ใ เฝ จ ใ น ใ เฝ จ ใ น ใ เฝ จ
 ใ : ใ เฝ จ ใ น ' เฝ ล ี น ' ใ น ใ เฝ จ ...
 ใ : ใ เฝ จ ' ใ น ' ทู ทซ์ ใ น ใ เฝ จ



การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง

ตามรอยพระยุคลบาทพระศาสดา

ชุดของชีวิตภูมิทางธรรม โดย แม่ชีทัศนีย์ เสถียรสุต



เห็นทุกข์ เพื่อ ไม่ทุกข์

ในวาระส่งความสุขและความปรารถนาดี

แด่ผู้ที่ท่านเคารพรัก

ขอเชิญท่านมอบธรรมะของพระศาสดา

ในรูปแบบ VCD และ DVD ชุด “ตามรอยพระยุคลบาทพระศาสดา”

ที่ถ่ายทำ ณ สังฆนียสถานทั้งสี่ ประเทศอินเดีย

ด้วยเนื้อหาและเรื่องราวของ

พระพุทธเจ้าสอนอะไร

ผู้หญิงกับการบรรลุธรรม

“ธรรมะ” กับการดำเนินชีวิตให้มีความสุข

โดยผู้หญิง ๓ วัย ๓ ความคิด ๓ สถานะ

แม่ชีทัศนีย์ เสถียรสุต, ช่อผกา วิริยานนท์ และนี่นำ ศีตะปັນย์ เมอลเลอร์



VCD ราคา ๔๘๘ บาท จำนวน ๔ แผ่น (๔ ชั่วโมง)

DVD ราคา ๔๘๘ บาท จำนวน ๒ แผ่น (๔ ชั่วโมง)

แถมฟรีหนังสือ ‘ผู้หญิงกับการบรรลุธรรม’ ๑ เล่ม

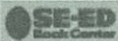
โดยรายได้เพื่อสนับสนุนการทำงานของ ‘สาวิกาสิกขาลัย’

“ขอให้โลกนี้มีธรรมเป็นมารดา”

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

เสถียรธรรมสถาน ๐-๒๕๐๙-๐๐๘๕, ๐-๒๕๑๐-๖๖๘๗

มีจำหน่ายที่



มาช่วยกันสนับสนุนให้ใจเราชื่นไทยรัฐ ใจใจ และมีธรรมะในการดำเนินชีวิต

เพื่อสังคมที่สงบเย็นและเป็นสุข ด้วยการศึกษาวิถีชีวิต

‘ตามรอยพระยุคลบาทพระศาสดา’ กลับไปที่โรงเรียนของคุณ

ในทุกเวลาโอกาสแห่งความระลึกถึงและความปรารถนาดี

การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง

อิริชิมา

กับสันติภาพอันถาวรของโลก

ไม่เป็นเรื่องน่าประหลาดใจ
หากจะบอกว่าด้วยศักยภาพของมนุษย์
สามารถสร้างสิ่งมหัศจรรย์ให้กับโลกนี้ได้เสมอ...
ความเป็นสิ่งแรก สิ่งเดียว สิ่งที่ใหญ่ที่สุด
ที่ไม่เหมือนใคร ไม่มีใครเหมือน
มักได้รับการยกย่องและบันทึกไว้ในหนังสือสถิติของโลก
ทั้งอยู่ในสมองและความจดจำของผู้คน...

แต่จะมีบันทึกหน้าใดที่เหมือน...ระเบิดปรมาณูลูกแรกของโลกที่ถูกทิ้งลงที่เมืองฮิโรชิมา ประเทศญี่ปุ่น เมื่อวันที่ ๖ สิงหาคม ค.ศ. ๑๙๔๕ หรือตรงกับ พ.ศ. ๒๔๘๘

ณ วันนี้ เวลาผ่านมากกว่าครึ่งศตวรรษ ภาพของเมืองฮิโรชิมาที่เคยถูกถูกระเบิดซึ่งกลายเป็นลูกไฟก้อนมหึมาถล่มทลายทั้งเมืองจนย่อยยับ ปรากฏให้เห็นผ่านเพียงแผ่นฟิล์ม ภาพ และตัวหนังสือ ที่ได้รับการแปลและเผยแพร่ออกเป็นหลายภาษา

แต่ในใจของผู้คน โดยเฉพาะคนที่ประสบกับเหตุภัยในคราวนั้น ภาพที่จารึกจดจำคงมิใช่เพียงอนุภาพของรังสีความร้อนและแรงลมระเบิดที่เผาผลาญทำลายทุกสิ่งให้ราบคาบ หากพิชภัยของสารกัมมันตภาพรังสียังได้แผ่ทำร้ายผู้คน ผู้ที่รอดชีวิตต่างต้องทนทุกข์ด้วยโรคและผลกระทบที่ตามมา...

ความบาดเจ็บแบบแผ่เร้นปรากฏอยู่ทั่วไป มีผู้ป่วยเป็นจำนวนมากที่เป็นโรคผิวหนังใหม่ ตาเป็นต้อกระจก เป็นมะเร็งในเม็ดเลือดขาว มีอาการอาเจียน ท้องร่วง มีรอยฟกช้ำทั่วตัว เพราะเลือดออก ผมหุดออกมาเป็นกระจุกเพียงแค่แรงหวี...

ไม่เพียงแต่ร่างกายมนุษย์ หากแต่ธรรมชาติ ทั้งต้นไม้ สัตว์แทบจะสูญสลายพันธุ์ จนกระทั่งมีการคาดการณ์กันว่า ผลจากแรงระเบิดจะทำให้ต้นไม้ใบหญ้าไม่งอกอีกเลยใน ๑๕ ปีหลังจากถูกระเบิดปรมาณูบอมบ์...

ณ วันนี้ ฮิโรชิมา เป็นหน้าประวัติศาสตร์ที่คนในปัจจุบันพยายามจะเปิดให้ชาวโลกตระหนักถึงพิชภัยของระเบิดปรมาณู



‘พิพิธภัณฑ์อนุสรณ์สันติภาพแห่งฮิโรชิมา’ เป็นสถานที่จำลองสถานการณ์ ใครที่ได้เข้าไปเยือนจะรู้สึกเหมือนได้เดินย้อนอดีตเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์นั้น

เกิดความรู้สึกเสมือนร่วมชะตากรรมกับชาวเมือง...หนึ่งแสนสี่หมื่นชีวิตที่พลีให้กับระเบิดปรมาณูที่แตกเป็นลูกไฟสีแดงมหึมา และอีกนับไม่ถ้วนที่เสียชีวิตตามไปดังใบไม้ร่วงจากโรคที่เกิดจากสารกัมมันตภาพรังสี

การประชุมสุดยอดผู้นำเยาวชนเอเชีย (The Pan-Asian



ถ่ายรูปร่วมกันหน้าอนุสาวรีย์สันติภาพ

Youth Leadership Summit) ที่จัดขึ้นที่เมืองอิโรซิมาเมื่อวันที่ ๑๙-๒๑ กันยายน ๒๕๔๗ โดยมีเยาวชน ๑๕๐ คนจาก ๓๖ ประเทศ ทั้งจากทวีปเอเชียและหมู่เกาะแปซิฟิกไปร่วมประชุมนั้น เป็นงานต่อเนื่องจากการประชุมสุดยอดผู้นำเยาวชนแอฟริกัน ที่จัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๗-๓๐ มิถุนายน ที่เมืองดักการ์ ประเทศเซเนกัล ซึ่งเป็นเวทีโลกที่ให้เยาวชนได้แสดงความรู้ ความสามารถ และความเชี่ยวชาญในการจัดทำโครงการเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนในทศวรรษหน้า โดยมี UNDP (United Nations Development Program) ซึ่งเป็นองค์กรหนึ่งของสหประชาชาติ ร่วมกับ GPIW

ระเบิดปรมาณูลูกแรกของโลก



(The Global Peace Initiative of Woman) และองค์กรภาค
เอกชน ให้การสนับสนุนเพื่อให้เกิดกระบวนการที่บรรลุสัมฤทธิ์-
ผลของ MDGs (Millennium Development Goals)

ดังนั้น การที่กลุ่มองค์กรเหล่านี้เลือกเมืองฮิโรชิมา ประ-
เทศญี่ปุ่น เป็นหนึ่งเวทีของการประชุมสุดยอดผู้นำเยาวชน จึงนับ
เป็นความแหลมคมในการหยิบยืมเหตุการณ์ประวัติศาสตร์มา ทาง
ถามถึง ‘สันติภาพ’ อย่างให้ซึมลึกลงไปถึงก้นบึ้งในใจของเยาวชน
ผู้ที่ได้รับการคาดหวังว่าจะพลิกฟื้นสถานการณ์ความรุนแรง และ
นำสันติภาพมาสู่สังคมโลกในที่สุด

ฮิโรชิมา...เหยื่อหรือบทเรียน

เมื่อ ๕๙ ปีที่ผ่านมา ชาวเมืองฮิโรชิมาคือเหยื่อเคราะห์
ร้ายจากแรงระเบิด ความเสียหายของเมืองสมัยใหม่และมีความ
สำคัญในฐานะเป็นเมืองแห่งการศึกษาและเมืองทหารแห่งนี้คือแบบ
แผนความสำเร็จในแผนการแมนฮัตตันของรัฐบาลประเทศสหรัฐ-
อเมริกาในการพัฒนาระเบิดปรมาณูลูกแรกของโลก

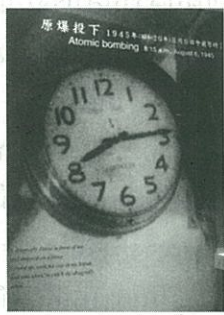
แต่ในวันนี้ ๑๙ กันยายน ๒๕๔๗ ฮิโรชิมาคือที่ตั้งพิพิธ-
ภัณฑ์อนุสรณ์สันติภาพที่ได้รับการรื้อฟื้นขึ้นมาอย่างรวดเร็ว โดย
มุ่งหวังที่จะให้เป็นเมืองแห่งสันติภาพ ก่อนที่จะมีการประชุมอย่าง
เป็นทางการที่โรงแรมซันรูท ผู้เข้าร่วมประชุมทั้งหมดจึงได้รับการ
เชิญให้เข้าไปเยือนพิพิธภัณฑ์แห่งนี้ ซึ่งเริ่มนำเสนอด้วยการฉาย

ภาพยนตร์ให้เห็นฮิโรชิมาตั้งแต่ก่อนที่จะโดนระเบิด ครั้งที่ยังเป็น ‘เมืองแห่งสายน้ำ’ ผืนดินอันชุ่มชื้นบนพื้นที่ดินดอนสามเหลี่ยมปากแม่น้ำโอะตะ เป็นแหล่งของพืชพันธุ์ธัญญาหารที่ได้หล่อเลี้ยงผู้คน บ้านเรือนตั้งเรียงรายหันหน้าเข้าหาดนง มีเรือล่องข้ามแม่น้ำ มีวัดเก่าแก่ มีสวนสาธารณะที่เป็นลมหายใจของผู้คน สภาพของเมืองฮิโรชิมาเมื่อวันวานคงไม่แตกต่างกับกรุงเทพฯ และเมืองริมลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาของเรา

ภาพโปสเตอร์ ‘คำสั่งเรียกระดมเหล็ก’ ต่อมา สะท้อนให้เห็นการระดมทรัพยากรในประเทศทุกอย่างเพื่อ ‘สงคราม’ นับตั้งแต่การรวบรวมเหล็กเพื่อใช้ในการผลิตอาวุธ กวาดมาตั้งแต่ระฆังของวัดไปจนถึงหม้อและกระทะที่ใช้ในการหุงข้าวต้มแกงในวิถีชีวิตของคน ทั้งนี้ยังไม่นับรวมถึงการระดมเงินทุนจากประชาชนไปใช้ในทางการทหาร กว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์ของเงินคงคลังที่ทุ่มไปในการทำสงคราม

๘ นาฬิกา ๑๕ นาทีของเช้าวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๔๘๘ เครื่องบินทิ้งระเบิด B29 ชื่อเอโนล่า เกย์ ได้ทิ้งระเบิดปรมาณูลงมา ณ จุดใกล้ใจกลางเมืองฮิโรชิมา

ภาพรังสีที่ร้อนระอุทำลายหลังคาโดมที่หล่อด้วยทองเหลืองของหอส่งเสริมอุตสาหกรรมอันเป็นความภาคภูมิใจของเมืองฮิโรชิมาหลอมละลายยุบราบลงในทันที แรงลมระเบิดที่พุ่งดังตรงลงมาทำลายตัวอาคารจนสิ้นซาก ผู้คนที่อยู่ในอาคารนั้น



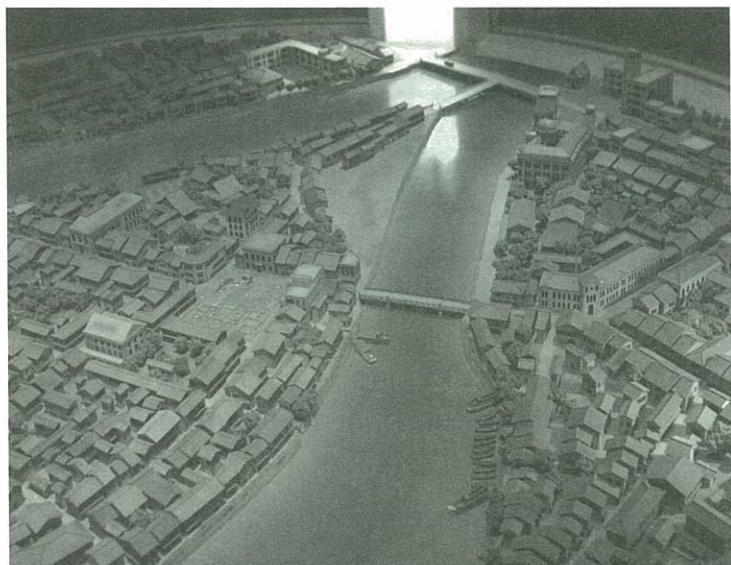


เสียชีวิตทั้งหมด

ระเบิดปรมาณูทำลายวัตถุ ผลของการทำลายล้างทำลายชีวิตผู้คน...มีทั้งที่จากตายและจากเป็น...

ภาพถ่ายจากโศกนาฏกรรมที่ปรากฏให้เห็นบนจอฉายคือสภาพศพที่ถูกไหม้เกรียม ร่างของผู้ตายและผู้บาดเจ็บที่กระจายเกลื่อนกลาด บางคนหนีซอกซอน แต่ไปไม่พ้น ถูกไฟคลอก ที่ยังไม่ตายก็เดินโซซัดโซเซหนีจากซากปรักหักพังในเมือง เนื้อตัวเต็มไปด้วยบาดแผล เปรอะเปื้อนไปด้วยขี้เถ้าและเลือดแดงฉาน ผิวหนังฉีกขาดหลุดลุ่ยด้วยแรงลมระเบิด ที่นอนเกลือกกลิ้ง พลังมือก็ไขว่คว้า “น้ำ...ขอน้ำ” เป็นเสียงแผ่วกระซิบจากลำคอที่แห้งผากของผู้ที่เต็มไปด้วยบาดแผลไฟลวก และระอุอ้าวด้วยอากาศร้อนในเดือนสิงหาคม แต่ท่ามกลางเปลวเพลิงและความหายนะเช่นนั้น ไม่ว่าคนที่เหลือจะระดมสรรพกำลังลงไปเท่าใดก็ไม่อาจช่วยชีวิตคนที่เหลืออยู่ให้รอดได้หมด...

ภาพยนตร์ยังนำเสนอถึงคนที่ยังไม่ตายเดี่ยวนั้นทันที บางคนถูกแรงระเบิดพัดลอยกระเด็นตกลงไปในแม่น้ำ มีแผลไฟลวก



สภาพก่อนและหลังของเมืองที่เปลี่ยนไปในพริบตา

จากไหล่ด้านขวาไปจนถึงแผ่นหลังและที่ศีรษะ หนีภัยไปอยู่บ้าน
ญาติแถบชานเมือง แม้จะได้รับการเยียวยา แต่ก็เสียชีวิตอีกสาม
วันหลังจากนั้น

เด็กหญิงอายุ ๑๔ ปีคนหนึ่งได้รับบาดเจ็บสาหัสจากการ
ถูกไฟลวกทั้งตัว ใบหน้าและขาทั้งสองข้างเป่งบวม ผิวหนังของ
มือทั้งสองฉีกขาดหลุดลุ่ย...

เด็กชายอายุ ๑๓ ปีอีกคนที่โดนแรงระเบิดเช่นกัน แม่ซึ่ง
ออกตามหาลูกน้อยสามวันหลังจากนั้น พบศพหนึ่งถูกเผาดำเป็น
ตอตะโกนอนตายตัวโค้งงอ เพราะกล่องข้าวที่พันอยู่ใต้ท้องชื่อ
'โอริเมน' จึงทำให้รู้ว่าเป็นศพของลูกชาย กล่องข้าวถูกเจาะเป็น
รู ช่างในไนท์เกรียมหมด กล่องข้าวที่ดำเกรียมนั้นใส่ถั่ว ข้าวสวย
ผสมเมล็ดข้าวสาลี และผัดหัวผักที่แม่ทำให้จากของที่ปลูกเอง
เป็นกล่องข้าวที่แม่ตั้งใจทำให้ลูกชายเพื่อเอาไปกิน ในวันนั้น...

รองเท้าไม้ที่เหลือเพียงข้างเดียว...ตลับนาฬิกาห้อยคอ...
กล่องข้าว...กระตักน้ำ...กระเป๋าสตางค์...หมวก...กระเป๋าทิว...
กางเกงขาสั้น...ชุดนักเรียน...และอีกมากมายหลายสิ่ง ได้รับการ
เก็บรักษาไว้เป็นอย่างดีที่พิพิธภัณฑสถานแห่งนี้...

ทุกคนที่ได้เห็นอดน้ำตาคลอไม่ได้...

ในฐานะผู้ทำลาย อาจมองเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นของไร้ค่า
แต่ในสภาพของผู้สูญเสีย...ข้าวของเหล่านี้คือตัวแทนที่
เหลืออยู่ของบุคคลอันเป็นที่รัก ลูกชาย ลูกหญิง ภรรยา สามี พ่อ
แม่ และญาติพี่น้อง...ที่แรงระเบิดอันโกรธเกรี้ยวของปรมาณูได้
พรากพวกเขาไปเสียจากความอบอุ่นของครอบครัว...





สำหรับคนที่เหลือรอด แม้จะยังมีลมหายใจ แต่ก็เพียงซากชีวิตที่เดินได้ แรงลมมหรึมาของระเบิดปรมาณูได้เหวี่ยงกระจกหน้าต่างที่แตกกระจายเป็นเสี่ยง ๆ กระจกอันแหลมคมราวกับใบมีดนั้นได้คร่าชีวิตของผู้คนเป็นจำนวนมาก ที่ยังไม่ตายบางคนถูกกระจกเสียบปักปลายนิ้วมือ แต่เนื่องจากมิใช่การแตกของกระจกธรรมดา แต่เป็นกระจกที่อาบด้วยพิษของกัมมันตภาพรังสี แม้ชีวิตจะรอด แต่ระบบการสร้างเลือดของร่างกายถูกทำลาย เลือดสีดำอ้วนแข็งงอกออกมาแทนที่ และหลายคนที่ยังไม่ได้โดนเศษกระจกที่เสียบลึกเข้าไปในร่างกายเพราะความโกลาหลของสงคราม กระจกเหล่านั้นยังฝังอยู่ร่างกายอีกนับหลายปีต่อมา

และ...มีเด็กจำนวนนับเป็นพัน ๆ คนที่กลายเป็นเด็กกำพร้า เนื่องจากสูญเสียพ่อแม่ไปในเพลิงพิโรธของแรงระเบิด แม้รัฐบาลจะมีสถานพักฟื้น สถานรับเลี้ยงที่มีการบริจาคสิ่งของช่วยเหลือ แต่สิ่งเดียวที่พวกเขาอยากได้แต่ไม่มีใครให้ได้ คือชีวิตของพ่อแม่ พี่น้องที่สูญหายไปไหนเปลวเพลิงสีแดงก้อนมหึมานั้น...

นกกระเรียน...

บทสรุปแห่งสันติภาพ

สารกัมมันตภาพรังสียังแผ่อิทธิพลของมันอย่างเลือดเย็น ปลายปี ๒๔๘๘ เริ่มมีผู้ป่วยด้วยโรคผิวหนังไหม้ โรคต่อกระจก โรคมะเร็ง เด็กหญิงซาตาโกะ ซาซากิ เป็นอีกหนึ่งชีวิตที่สังเวทไว้กับความรุนแรงของสารที่สะสมนี้



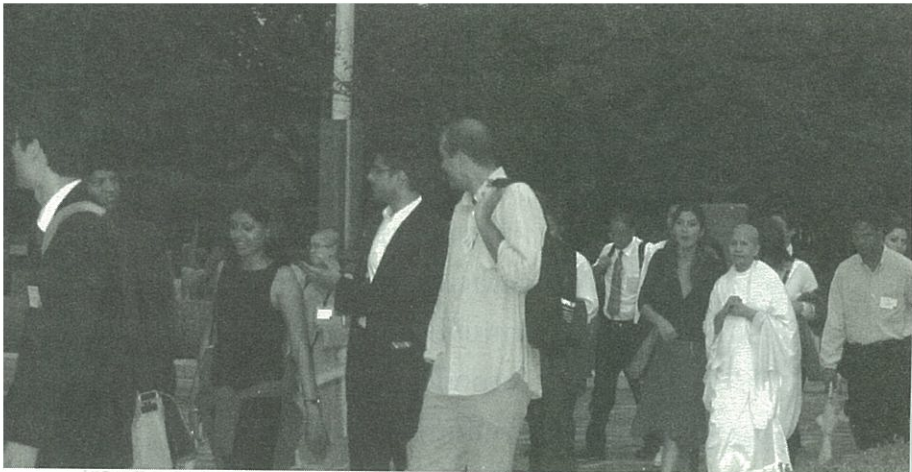
อนุสาวรีย์ของเด็กหญิงซาตาโกะ ซาซากิ



แต่หัวใจของพวกเขาไม่ได้ถูกน้อม
นำให้โกรธเกลียดหรือเจ็บแค้น เพราะ
หลังจากสองชั่วโมงเต็มที่สัมผัสกับความ
รุนแรงและความสูญเสีย พวกเขาที่ถูกพา
มาพบกับ **คุณทากาฮาชิ อากิฮิโร** ชาย
ซึ่งรอดชีวิตจากระเบิดปรมาณู เวลานั้น
เขาเป็นเพียงเด็กหนุ่มอายุ ๑๕ ปี

พิษจากสารกัมมันตภาพรังสีได้คุกคาม
ชีวิตและร่างกายเขาเหมือนเหยื่อเคราะห์ร้ายคนอื่น ๆ แต่หลังจาก
เก็บตัวเงียบอยู่ ๒๐ ปี เขาก็เปิดเผยตัวเองออกมาเล่าถึงเรื่องราว
...บทเรียนที่เกิดขึ้น

“ร่างผมกระเด็นไปด้วยแรงระเบิดห่างไปสิบลเมตรจากแถว
ที่ผมยืน ผมรู้สึกว่ามีผมถูกระเบิด คนอื่น ๆ กระจัดกระจายไปคน
ละทิศละทาง พื้นราบเป็นหน้ากอง ตัวผมเต็มไปด้วยเลือด...ผิว
หนังถูกไหม้ตั้งแต่ไหล่ลงมาถึงลำตัว ผมตกใจมาก นึกถึงคำสอน
คุณครูได้ว่า ถ้าเกิดอะไรขึ้น ให้ไปที่แม่น้ำ ผมจึงออกเดินเพื่อ
ไปให้ถึงแม่น้ำ ขณะที่ผมเดินไปแม่น้ำ ผมเห็นเด็กบางคนร่างกาย
เต็มไปด้วยเศษกระจกจำนวนนับร้อยทิมแทง ร้องโหยหวนให้พา
เขาไปด้วย บางคนยื่นด้วยตาที่หลุดออกมานอกเบ้า ผมเดินผ่าน
คนนับร้อยที่เปลือยกายและผิวหนังบางส่วนไหม้เกรียมกำลังเดิน
เท้าเปล่ามุ่งหน้าเป็นแถวไปในทางเดียวกันด้วยสายตาอันเลื่อน
ลอย ในระยะสองกิโลเมตรจากจุดเกิดเหตุ ทุกอย่างถูกทำลาย
...ถึงแม่น้ำแล้ว ผมเห็นสะพาน และลงไปแช่ในแม่น้ำซึ่งเย็นมาก



ผมสังเกตเห็นศพแล้วศพเล่าลอยผ่านไป”

ตลอดการบอกเล่าของเขา ทั้งห้องส่งตลับเสียง มีเพียงเสียง
ลอบระบายลมหายใจอย่างคาดเดาได้ในความรู้สึก แล้วคำถาม
จากเหล่าเยาวชนที่น่าจะเดาได้ก็คือ

“คุณยังมีความโกรธอยู่ในใจหรือไม่ คุณเปลี่ยนความโกรธ
เป็นการรณรงค์เพื่อสันติภาพอย่างไร”

“เมื่อผมเล่าประสบการณ์ของผมให้คนอื่นฟัง ชาวอเมริ-
กันหลากหลายเข้าใจผม และมีหนุ่มชาวอเมริกันคนหนึ่งฟังอย่าง
เข้าใจและเห็นใจความเจ็บปวดของผม เข้ามาขอโทษต่อการกระทำ
ของคนอเมริกัน ทำให้ผมคิดได้ว่า เราไม่สามารถชนะความเกลียด
ด้วยความเกลียด ความเกลียดชังไม่ได้ทำให้อะไรดีขึ้น และไม่
ได้ทำให้โลกเกิดสันติ แม้คนหนึ่งมาฟังผมพูด เขาโทร. กลับมา
แล้วเล่าให้ผมฟังว่า เขาซาบซึ้งมากที่ได้ยินประสบการณ์ และเขา
จะสอนลูกชายอายุสี่ขวบของเขาไม่ให้มีความเกลียดชังในหัวใจ
การได้ยินอย่างนั้นเป็นสิ่งที่เยียวยาความเจ็บปวดของผม”



ด้วยวัย ๘๓ ปีทำให้เขาเหลือวันเวลาอีกไม่มากแล้วตอนนี้
ความหวังของการรณรงค์เพื่อสันติภาพจึงฝากไว้กับเยาวชนคนรุ่น
ใหม่ อย่างน้อย...ก็คือคนที่อยู่ในห้องประชุมนี้

“...สิ่งแรกที่คุณควรทำคือใช้ความพยายามทั้งหมดที่มีใน
การยกเลิกและทำลายล้างระเบิดปรมาณูให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้
เพื่อไม่ให้สิ่งชั่วร้ายนี้ทำลายโลกและอนาคตของมนุษยชาติ”

แล้วเราจะเริ่มต้นตรงไหน?

สงครามคือการทำลายล้างอย่างย่อยยับ ขณะที่พลังของ
เยาวชนนั้นเล็กน้อยทั้งกำลังกาย กำลังจิต และกำลังความคิด
สังคมที่รอบล้อมตัวพวกเขาทุกวันนี้ต่างถูกควบคุมโดยผู้ใหญ่ แล้ว
การยุติสงครามนี้หรือที่จะมาฝากไว้ในกำลังคนตัวเล็ก ๆ อย่างพวก
เขา...

“เสียงจากพวกเราทุกคนคือเสียงที่มีพลัง” นั่นคือคำยืนยัน

ยื่นจากผู้ใหญ่ในกลุ่มองค์กรผู้จัดงาน “...เมื่อคุณกลับไปประเทศของคุณ ทุกสิ่งที่คุณเห็นและได้ยิน นั่นคือเรื่องราวที่คุณสามารถถ่ายทอดให้คนที่ประเทศคุณได้รับรู้ เสียงจากเยาวชน เสียงเรียกร้องสันติภาพจะทำให้ความฝันของพวกเราทุกคนเป็นจริง”

แม้สงครามจะเป็นเรื่องใหญ่ แต่การเดินทางพร้อมกับการสร้างกิจกรรมรายทางเพื่อระงับเหตุก็เป็นความพยายามของเยาวชนกลุ่มนี้ บางทีสงครามจากระเบิดปรมาณูอาจจะไม่เกิดขึ้น ถ้าคนทั้งโลกยอมรับในความแตกต่างของเชื้อชาติ ศาสนา ผิวพรรณ ยอมรับ เข้าใจ และเคารพในความแตกต่างหลากหลายนั้น ไม่จำเป็นต้องบังคับให้ใครมาเหมือนเรา หรือฝืนใจให้เราไปเหมือนใคร หากแต่ไม่ทำร้ายและไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน...

ความรักในโลก ในสังคม และในเพื่อนมนุษย์ ได้ถูกแปรให้อยู่ในรูปของกิจกรรมการแบ่งกลุ่มย่อยในสี่เรื่อง คือสิ่งแวดล้อม การศึกษา กีฬา และโรคที่กำลังคุกคามประชากรกว่าครึ่งโลกอยู่ขณะนี้ คือโรคเอดส์

เยาวชนทุกคนได้รับโอกาสให้นำเสนอความคิดเห็นและโครงการต่าง ๆ ที่ต้องการสร้างฝันเพื่อให้เป็นรูปธรรม อย่างน้อย...กิจกรรมที่เป็นเสียงเพรียกจากเยาวชนไม่ว่าจะเป็นเรื่องการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม การหยุดยั้งการทำลายป่าไม้และพันธุ์พืช การเร่งระดมจัดมาตรฐานในระบบการศึกษา การเน้นให้เยาวชนสนใจและเล่นกีฬาเพื่อพาตนเองให้พ้นจากสิ่งเสพติดต่าง ๆ ตลอดจนการช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในสังคม โดยเฉพาะการรณรงค์เรื่องโรคเอดส์ก็เป็นกิจกรรมที่เยาวชนอย่างพวกเขาสามารถจะกระทำได้



ควบคู่ไปกับการสอดส่องและเฝ้าระวังความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับ
ระบอบประมาณูที่หลายประเทศต่างมีไว้ครอบครองเป็นเจ้าของ ไม่ว่าจะ
เป็นสหรัฐอเมริกา รัสเซีย อังกฤษ ฝรั่งเศส และจีน...

กลุ่มผู้จัดงานคงหวังในใจเจียบ ๆ ว่าเยาวชนเหล่านี้จะกลับไป
ไปยังประเทศของตนพร้อมภาพของผู้เสียหายจากเหตุการณ์อิโร-
ชิมิตูที่ยังคงบันทึกค้างอยู่ในความทรงจำ เยาวชนจากประเทศที่
ครอบครองระบอบประมาณูเหล่านั้นอาจเริ่มตั้งคำถาม หรือตั้งอย่าง
กระชั้นถี่ขึ้นถึงความจำเป็นในการครอบครอง หรือการใช้ระเบิด
พร้อมกับเหตุผลในการใช้อย่างแสวงหาความชอบธรรม...

เราจะเดินสู่ประตูแห่งเสรีภาพ

ความฝัน ความหวัง...ของการสร้างสันติภาพให้กับมวล
มนุษยชาติเป็นประจักษ์แสงเทียนอันริบหรี่ที่ได้รับการจุดขึ้น แต่ด้วย


ความศรัทธาและความเชื่อมั่นว่าจากเทียนเล่มหนึ่งสู่เทียนอีกหลายเล่ม และจากมือหนึ่งสู่อีกหลาย ๆ มือเชื่อมต่อกันเป็นหนึ่งเดียว สันติภาพจะเป็นฝันที่พร้อมจะเป็นจริง

ในพิธีปิดงานประชุมสุดยอดผู้นำเยาวชนเอเชียครั้งนี้ แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด ผู้นำทางจิตวิญญาณจากประเทศไทย ได้นำเยาวชนออกเดินอย่างสงบไปที่สวนสันติภาพ เพื่อการระทุดวงวิญญาณที่เป็นเหยื่อจากความรุนแรงของระเบิดปรมาณู

“เดินอย่างมีความสุขที่ได้เดิน อย่างก้าวแห่งสติปัญญาเป็นย่างก้าวที่จะนำมาซึ่งสันติภาพในโลกนี้ เมื่อเท้ากระทบพื้น ขอให้เธอดูแลจิตใจให้รู้ ตื่น และเบิกบาน สันติภาพอยู่ในทุกการกระทำทุกความคิด และทุกคำพูดที่เราสื่อสารกับบุคคลที่ปรากฏอยู่ข้างหน้าเรา และได้เรียนรู้ร่วมกันอย่างมีปัจจุบันซึ่งเป็นเวลาที่ประเสริฐสุด โดยปัจเจกชน เราต้องเคารพหัวใจของเรา และเข้าใจหัวใจของคนที่อยู่ข้างหน้าเรา ถ้าเยาวชนคนหนุ่มสาวมีพลังในการใช้ชีวิตที่จะยุติความรุนแรงเพราะเคารพหัวใจของตนเองในทุกการกระทำทุกความคิด และทุกคำพูดแล้ว เราก็จะเป็นพลังที่จะสื่อสารหรือย่างก้าวไปเรียนรู้กับโลกใบนี้อย่างคนที่ดูแลหัวใจของกันและกัน แบ่งปัน เกื้อกูลกัน และเคารพในความแตกต่าง มองเห็นความแตกต่างนั้นเป็นความงดงามที่จะทำให้โลกใบนี้มีความหลากหลายที่เป็นหนึ่งเดียวกันในสวนสันติภาพที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ขอให้ใช้การสูญเสียในวันวานทำให้เราเรียนรู้ที่จะรักกันให้มากขึ้นในวันนี้”

ประตูแห่งสันติภาพจึงพร้อมจะเปิดออกด้วยน้ำใจจาก

ทุกคนที่มาจากทั่วโลก ประจูดังนกระเรียนที่ถูกพับด้วยความตั้งใจจากหัวใจทุกดวงที่ปรารถนาให้เกิดสันติ เหตุการณ์ที่ฮิโรชิมา จึงคงเป็นเสมือนบทย่อ ๆ ที่กล่าวไว้ในหนังสือที่เผยแพร่ที่พิพิธภัณฑ์สถานแห่งนี้...

“แน่นอนว่าความสูญเสียทั้งหมดนั้นไม่อาจรวมไว้ในหนังสือเล่มน้อยเพียงเล่มเดียว เพียงเพื่อให้เข้าใจว่ามีอะไรเกิดขึ้นในวันนั้นโดยไม่มองข้ามไปเปล่า ๆ เราหวังว่าจะช่วยให้ผู้อื่นได้เข้าใจถึงจิตวิญญาณของฮิโรชิมา การใช้อาวุธนิวเคลียร์ และขอให้ตระหนักถึงสันติภาพอันถาวรของโลก” 



ร่วมสนับสนุน

การใช้หลักพุทธธรรมนำสังคม

โดย บริษัท ไทยรุ่ง ผู้ผลิตรถยนต์เพื่อคนไทย

เรียนรู้เพื่อบริหารเงิน บริหารงาน บริหารชีวิต

ทุนที่ไม่สูญสลาย

นำมาซึ่งกำไร คือความสุข

เงิน คือ เครื่องมือ

งาน คือ ฐานแห่งการภาวนา

ชีวิต คือ ความสุข

วินัย คือ ความเคยชินที่ดีงาม

สำเร็จ คือ ความซื่อตรง

สนใจ...ขอเชิญร่วมเป็นเจ้าแก้วน้อย **ร้านไอติมธรรมรส**

สูตรของ **อาจารย์จักรพันธ์ โปษยกฤต**

ศิลปินแห่งชาติ



เราจะสะสมชีวิตที่ไม่สูญสลาย หยอตลงกระปุกทุกวัน แล้วนำความดีความงามนี้มาทำความจริงร่วมกัน โดยฝึกให้เด็ก ๆ ได้มีโอกาสบริหารเงิน บริหารงาน บริหารชีวิต ให้มีความสุขที่ได้เป็นผู้ผลิตที่จะพึ่งพาตนเองได้ ไม่เพราะบาง เพราะเป็นผู้มีความสุขเพียงแค่นี้ได้เสียเท่านั้น

MONEY...BUSINESS...HAPPINESS

เรามีนัดหมายกันเพื่อเรียนรู้เรื่องเศรษฐศาสตร์ที่ ‘ร้านไอติมธรรมรส’ ณ เสถียรธรรมสถาน ซึ่งเป็นธุรกิจที่ใช้ ทุน...ที่ไม่สูญสลาย กำไรคือความสุข

วันเสาร์ที่ ๘ มกราคม ๒๕๕๔ วันเด็กแห่งชาติ (ตลอดวัน)

เรานัดเปิดกระปุกกัน

อีกทั้งมีนิทรรศการภาพชุด ‘มนตราแห่งอัยยาว’

ของพี่สมคิด ชัยจิตวนิช ณ ลานครอบครัวแห่งสติ

ห้ามพลาด! มาพบกันให้ได้นะ:

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เสถียรธรรมสถาน ๐-๒๕๕๐-๖๖๙๗



ร้านไอติมธรรมรสโฉมใหม่ เปิดบริการความ
หอม หวาน อร่อย เย็นชื่นใจ ให้ลิ้มลองตามอัธยาศัย
ไม่ว่าจะเป็น...ไอติมหลากรสสูตรของอาจารย์จักรพันธ์
โปษยกฤต, ไอติมแก่ง, น้ำผลไม้ปั่น, ขนมหวาน, หวาน
เย็น, น้ำสมุนไพรรเพื่อสุขภาพ ฯลฯ

แล้วพบกันนะค่ะ ทุกวัน เวลา ๑๐.๐๐-๑๗.๐๐ น.

ร้านไอติมธรรมรส เข้าประตูเสถียรธรรมสถาน
บึง...เลี้ยวขวาบึง



ด้วยศรัทธาเรื่องรอง ดั่งทองแท้

จิตชีวิต / กองบรรณาธิการ



ใครที่เคยมีประสบการณ์สูญเสียพ่อแม่ญาติพี่น้อง สามี ภรรยา หรือคนในครอบครัว คงทราบดีถึงรสชาติแห่งความทุกข์ และความเศร้าดังกล่าว แม้เราจะทราบว่าความตายและการพลัดพรากจากคนที่รักเป็นเรื่องธรรมดาโลกที่ต้องประสบไม่วันใดก็วันหนึ่ง

ทว่าเมื่อวันหนึ่งวันใดนั้นมาถึง ทุกคนกลับทำใจยอมรับได้ยาก

‘สาวิกา’ ได้มีโอกาสพูดคุยกับ อาจารย์พรหมมน ผ่องพักตร์ อดีตนางแบบและดีไซเนอร์ ผู้พลิกชีวิตมาเป็นช่างทอ絲巾ทอศิลปะการปิดทองแบบโบราณของไทย มีผลงานการปิดทองให้กับสถานที่สำคัญมากมาย นอกจากนั้น ยังนำศิลปะการปิดทองมาประยุกต์กับศิลปะแขนงอื่น ๆ เช่น การตกแต่งภายใน การออกแบบลวดลายผ้า การทำเครื่องประดับ เป็นต้น ปัจจุบัน อาจารย์พรหมมนเป็นผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่มชุมชนเสถียรธรรมสถานที่จะผลิตงานทอเข้าโครงการ Otop ของเขตบางเขน

ถ้าจะมีใครจำได้ เรื่องราวของอาจารย์พรหมมน เคยปรากฏตามสื่อต่าง ๆ ทั้งโทรทัศน์และนิตยสารหลายเล่มในฐานะคนที่เคยเผชิญเหตุการณ์ร้าย ๆ หลายต่อหลายครั้งในชีวิต เริ่มตั้งแต่ พี่ชายถูกยิงเสียชีวิต พ่อ แม่ พี่สาว และหลานสาว เสียชีวิตในคราวเดียวในอุบัติเหตุรถคว่ำ อาจารย์ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์บนทางด่วนจนหวุดหวิดจะเสียชีวิต ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้ทำให้ อาจารย์ปลีกตัวเองจากสังคมไปใช้ชีวิตทางภาคใต้

และที่นั่น อาจารย์พรหมมนได้สนทนาธรรมกับพระอาจารย์



ขั้นตอนการลงน้ำยาก่อนการปิดทอง



สองลูกศิษย์

ท่านหนึ่ง และเริ่มสนใจที่จะปฏิบัติธรรม กระทั่งที่สุดได้บวชปลงผม หลังจากนั้นก็ได้เดินทางกลับเข้ากรุงเทพฯ อาจารย์พบรักและใช้ชีวิตคู่กับรุ่นพี่ซึ่งรู้จักกันมากกว่าสิบปี คืออาจารย์พีระพล จุ้ยสาย ซึ่งเป็นช่างฝ่ายบูรณะราชภัฏที่วิทยาลัยในวังชาย

ชีวิตของอาจารย์ดำเนินไปด้วยความเรียบง่าย และยังคงปฏิบัติธรรม ฝึกกรรมฐานอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งยังอุทิศตัวรับใช้พระพุทธศาสนา โดยการเปิดสอนการลงรักปิดทองพระพุทธรูปทั้งที่บ้าน และนอกสถานที่ ทว่าไม่นานต่อมา อาจารย์พีระพลก็ล้มป่วยด้วยอาการเส้นโลหิตในสมองแตกแบบฉับพลัน จนเป็นอัมพาตจนถึงทุกวันนี้

ในช่วงชีวิตที่ต้องต่อสู้อย่างหนักหน่วง ลูกศิษย์ที่เป็น



ท่านแม่ชีคันสนีย์ อาจารย์พรหมมณกับคณะลูกศิษย์ในวันปิดทอง

กัลยาณมิตรของอาจารย์ได้แนะนำให้ได้รู้จักกับเสถียรธรรมสถาน และท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด

งานแรกที่อาจารย์พรหมมณได้พิจารณาตัวทำถวายท่านแม่ชี ก็คือการปิดทององค์พระที่ประดิษฐานอยู่ ณ ธรรมศาลา

นับเป็นพระพุทธรูปองค์ที่เก้าที่ได้ปิดทองในปีนี้ ซึ่งปกติ อาจารย์และคณะลูกศิษย์จะปิดทองพระเก้าองค์ทุกปี

พระพุทธรูปกลางธรรมศาลา ณ เสถียรธรรมสถาน พระองค์ที่เก้า...

ธรรมะจัดสรรโดยแท้

“ขณะที่ซ่อมพื้นผิวองค์พระ อาจารย์ก็คิดว่าอาณาบริเวณ ๑๔ ไร่นี้ไม่ใช่ง่าย ๆ ที่จะบริหารดูแล ไหนจะคนในชุมชนอีก เรา

ก็ดู ๆ ทำยังไงดีนะ อยากทำบุญจังเลย สตางค์ก็ไม่มี ก็เลยทำไป
ดูไป ทีนี้พอมาถึงวันปิดทอง คุณแม่เข้ามาปิดแผ่นแรกก่อน คุณ
แม่ก็อธิษฐานจิต คุณแม่ไม่ได้ปิดสูงหรือกณะคะ คือท่านจะถ่อมตัว
มาก ๆ บอกว่ากลัวของจะเสีย คุณแม่ปิดที่เท้า เพราะเท้าหมายถึง
ความว่าการย่างก้าวอย่างมีสติ นั่นก็เป็นอุบายสอนธรรมะเรา
อย่างหนึ่งแล้ว เรารู้ว่าท่านสอนธรรมเราแล้วนะ แล้วท่านก็บอก
ว่า เตี้ยวแม่ไปพาเขาเดินจงกรม หนูปิดกันไปก่อนนะ แล้วคุณ
แม่ก็ไปเดินจงกรม พอกลับมาอีกที ท่านงงมาก เพราะมันเสร็จ
หมดแล้ว คุณแม่ก็ชื่นชม ท่านคงจะเห็นความสามัคคีของลูกศิษย์
ความมีจิตศรัทธาที่มาทำ...

“ในขณะที่เดียวกัน คุณที่แนะนำอาจารย์ให้รู้จักที่นี่เขากำลัง
นั่งคุยกับคุณแม่ ความที่อยากทำอะไรสักอย่างตอบแทนท่าน
อาจารย์ก็บอกว่า คุณแม่เขา หนูอยากทำบุญ แต่หนูไม่มีปัจจัย หนู
ขออนุญาตคุณแม่มาสอนปิดทองที่นี่ได้ไหม คุณแม่ก็บอกว่า
เอาเลยสิลูก นั่นเป็นประกายแรกที่อาจารย์มาตรงนี้ ต่อมา ก็เขา
คนเดียวกันนี้อีกนั่นแหละคะที่ไปบอกคุณแม่ว่าทำไมไม่จัดนิทรรศการ
ทองกัน อาจารย์เองไม่รู้ว่าเขาไปคุยกับคุณแม่ แต่พอคุยเสร็จ
เขาก็กลับมาบอกว่า อาจารย์ ผมหาเรื่องมาให้อีกแล้วละ ผม
บอกคุณแม่ว่าน่าจะให้อาจารย์จัดนิทรรศการ”

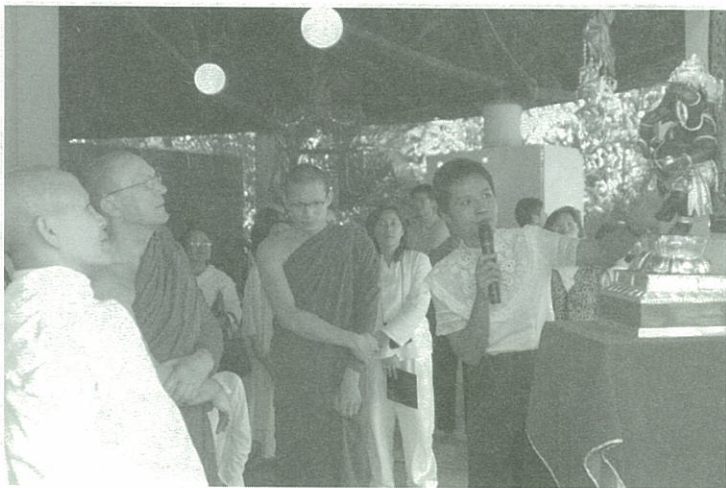
แล้วจากโอกาสที่ได้รับในวันนั้น

อาจารย์ก็จัดนิทรรศการ เมื่อวันที่ ๕ ปีที่แล้ว (๒๕๔๖)
ท่านปล้นโนเมตตามาเปิดงานให้ นั่นคือโอกาสที่คุณแม่ให้อาจารย์
วันหนึ่ง คุณแม่เรียกอาจารย์ให้มาดูสุจิตร์งาน พอเห็นสุจิตร์



ปิดทองที่เท้าหมายถึงการยกก้าวอย่างมีสติ

ปั๊ป ดีใจมาก อาจารย์ก็ก้มลงกราบคุณแม่เลย เพราะในชีวิต อาจารย์มันเหมือนหมดแล้ว แล้วท่านเหมือนดึงเราขึ้นมา เราไม่
อยากบอกว่าเราเป็นดอกบัวดอกที่ ๔ ที่ ๕ เพราะว่าดอกบัวเป็น
ดอกไม้ไว้สำหรับวางหิ้งบูชา มันสูง เราขอเป็นแค่ใบบัวปริ่มน้ำ
สำหรับห่อข้าว แค่นี้ก็ถือว่าสุดยอดแล้ว เพราะในขณะที่กำลังคิด
ว่าเราหมดค่า เรามีภาระเยอะแยะ แล้ววันหนึ่งมีท่านแม่ชีซึ่งท่าน
ไม่เคยรู้จักหวนอนปลายเท้าของเรา เราเพิ่งเข้ามาแท้ ๆ แต่ท่าน
ทำให้เราแบบนี้ มันเกิดปีติ มันเหมือนเราเกิดใหม่ เหมือนเรามี
ผ้าขาวนำทาง เราไม่หลงทางแล้ว เพียงแต่ว่าเราจะทำอะไรให้
สมกับที่ท่านให้โอกาส ทำอย่างไรให้ท่านไม่เสียใจ ให้ท่านมีความ
รู้สึกว่ เมื่อท่านให้ค่าเรา เราต้องทำตัวให้มีค่า อาจารย์ก็ต้องทำ



นำพระอาจารย์ปสันโนชมนิทรรศการ เมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๖

ตัวให้มีค่า ทุกวันนี้เอาสติบัตรไว้ห้วนอนตลอด เหมือนเกิดใหม่ หลังจากนั้นอาจารย์ก็เหมือนเกิดใหม่จริง ๆ ชีวิตอาจารย์มีงานเข้ามาเยอะแยะ เงินก็ไม่ขาดมือ มันเหมือนเราได้ต่อบุญ ท่านให้โอกาส ให้ชีวิตใหม่กับอาจารย์ อันนี้อาจารย์กล้าพูดเลย เพราะฉะนั้น อะไรก็แล้วแต่ที่อาจารย์ทำได้ และทำให้แล้วเกิดประโยชน์ ไม่ทำให้คุณแม่ทุกซี้ใจ อาจารย์ก็จะทำ

ท่านให้เราก้าวอย่างอย่างมีสติอยู่ตลอดเวลา อุปสรรคก็มี ปัญหา ก็มี แต่พอเราได้ยินเสียงคุณแม่ ก็เหมือนมีสิ่งขโลมใจ จากที่ห่อเราก็อ้อมห่อ ทำให้เรามีความรู้สึกว่า ท่านให้เราแล้ว

ในชีวิตอาจารย์ อาจารย์แสวงหาโอกาสมาตลอด แต่ไม่เคยมีใครให้โอกาส แสวงนะ แสวงอย่างเดียว บางคนมีโอกาส

ง่าย ๆ แต่ไม่เคยใช้โอกาสนั้น แต่วันนี้คุณแม่ให้โอกาส มันมาก
จริง ๆ ขณะที่เราไม่มีค่า เราไม่มีค่าเลย แล้วท่านเห็น เห็นแสง
ของเราแล้ว เราทำตัวเลวไม่ได้ ต้องทำตัวดี ทำเลวไม่ได้ เลว
เหมือนเราอกตัญญู เพราะฉะนั้น เราตอบแทนได้เราต้องตอบแทน
บอกตรง ๆ อาจารย์ไม่ไปไหนแล้ว อาจารย์จะอยู่ที่นี้ ที่นี้ให้
อาจารย์มาก ๆ คุณนี่ (อาจารย์ผายมือไปทั่วโรงทองขนาดกะทัดรัด
ที่นั่งคุยกัน) นั่งอยู่ที่นี่ เราเป็นใคร ท่านเอาอะไรมาเชื่อใจเรา แล้ว
ท่านให้แบบนี้ เกิดมาไม่มีใครให้อาจารย์แบบนี้ละ ท่านให้โอกาส
ให้อาชีพ ตอนนี้อยู่ที่เราแล้ว จะเดินอย่างมีสติ จะไปถึงฝันไหม
เราต้องเตือนตัวเราว่าอย่าทำให้ท่านเสียใจ เราต้องกตัญญู ท่าน
ไม่เคยคาดหวังอะไรจากเราหรอก อาจารย์รู้ ท่านเป็นผู้ให้ แล้ว
ให้แบบไม่คาดหวัง

**วันที่ ๕ ธันวาคมปีที่แล้วถือเป็นการเกิดใหม่อีกครั้ง
ของอาจารย์**

ใช่ ท่านเหมือนแม่เรา ให้ชีวิตเราใหม่ สัจับัตริคือการ
เกิดใหม่ของอาจารย์

**ทราบว่างานทองของอาจารย์ได้รางวัลในการประกวด
ผลิตภัณฑ์ Otop มีความเป็นมาอย่างไรคะ**

อาจารย์มองว่างานตรงนี้มันจะก้าวหน้าไปได้ และด้วย
ศักยภาพของอาจารย์ที่พอจะสามารถทำได้ เลยปรึกษาคุณแม่ จึง
เป็นดารีของที่จะส่งเข้าประกวด Otop จริง ๆ เรื่องของรางวัล
ไม่ใช่จุดสำคัญ จุดสำคัญคืออยากให้ผู้หญิงมีงานทำต่อเนื่อง ทุก
คนที่เข้ามาตรงนี้มีงานทำ สามารถเลี้ยงตัวเองได้ตลอดชีวิต คือ



ไหว้ครู

เราไม่ได้ต้องการสี่ดาวห้าดาว แต่มันเป็นเหมือนจุดที่เราสามารถสร้างคนได้ ซึ่งต่อไปมันจะเป็นจุดที่สามารถเลี้ยงชีพตัวเองได้กับทุก ๆ คน ตรงนี้เป็นจุดกำเนิดที่ทำให้เราก่อตั้ง Otop ขึ้นมา โดยที่คุณแม่สร้างโรงงาน อาจารย์ก็ออกแบบ ส่งงานไปประกวด และก็ด้วยบุญบารมีของคุณแม่ประกอบกับการงานของเรา ก็ทำให้ได้คะแนนจากระดับจังหวัด (กทม.) เพื่อที่จะมีโอกาสได้เข้าร่วมประกวดในระดับประเทศต่อไป และคาดว่าเราจะมีโอกาสไปร่วมงานเมืองแห่งภูมิปัญญาไทย ที่จัดโดยรัฐบาลด้วย ซึ่งโดยจุดประสงค์ของอาจารย์แล้ว อาจารย์ต้องการบรูชขายของ เพราะฉะนั้น Otop ตรงนี้เป็นตัวที่เราสามารถออกบรูชขายของได้ฟรีโดยที่รัฐบาลสนับสนุน แล้วก็สามารถขยายงานออกไปได้ ตรงนี้ถ้าเติบโตได้ดี มัน



สอนการเปิดทองคอร์สแรก

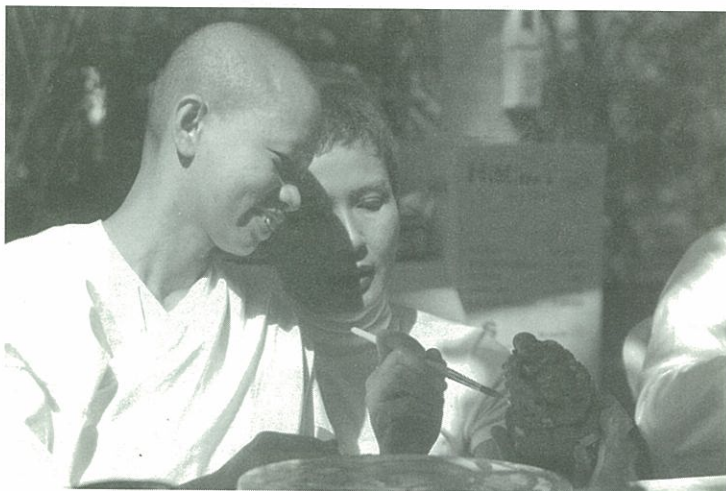
สามารถเลี้ยงชีวิตของกลุ่มสตรีแม่และเด็ก กลุ่มผู้หญิงที่ต้องช่วยเหลือตัวเอง ดูแลตัวเองได้ อันนี้สำคัญ โดยเฉพาะอาจารย์เอง ถ้าอายุมากขึ้นก็คงจะขึ้นนั่งร้านไม้ไหว อาจารย์ก็ไม่อยากไปคุมงานที่ต้องเสี่ยง เพราะฉะนั้น ตัวนี้จะช่วยหล่อเลี้ยงได้ไปจนชีวิตหาไม่ เพราะฉะนั้น เราก็สร้างคนขึ้นมาโดยการสอน สอนป๊อบเราก็ฝึกความชำนาญ ฝึกความชำนาญป๊อบ ที่นี้ลูกศิษย์ก็จะเสียสละ ลูกศิษย์ทุกคนอาจารย์ถือว่าเขาถือกุลาอาจารย์ หนึ่ง เขาเสียเงินมาเรียน แล้วเขายังมาช่วยอาจารย์ทำงาน ถามว่าช่วยแล้วเขาได้อะไรตอบแทนไหม เขาไม่เคยมีเงื่อนไขอะไรเลย เขามาด้วยจิตที่เป็นศรัทธาที่เขาอยากทำ เขาเข้ามาแล้วเขามีความสุข เขาทำแล้วเขาสบายใจ เขาทำ เพราะฉะนั้น ตรงนี้เป็นจุดหลักของเราที่เป็น

คอนเซ็ปต์เดียวกับของคุณแม่ว่าอยากให้เราทำงานด้วยความสุข
อยากให้ช่วยขยายความที่ว่ามันจะช่วยแม่และเด็กได้ต่อ
ไป

คุณแม่บอกว่า ซิงเกิล มาเธอร์ แม่ที่ไม่มีรายได้ ต้อง
ดูแลลูก ตัวแม่มาเรียน มันก็ก่อให้เกิดรายได้ ต่อไปโรงงานมันก็
จะขยาย ถ้ามีออเดอร์เข้ามา เราจะส่งงานให้เขาทำ ทุกคนจะมีค่า
ตอบแทนหมด ถ้าตรงนี้โตปุ๊บ ทุกคนสามารถที่จะรองรับงานออก
ไปได้ ไปทำที่บ้าน แล้วเอามาส่งที่นี่ เป็นการสร้างรายได้ กระจาย
งาน โดยเริ่มวางที่ Open Secret ก่อน ณ วันนี้ก็ถือว่าโอเค และ
มีบางส่วนที่สำนักนายกฯ สั่งเราทำ จีนแรกเป็นเขียนหมากส่ง
ไปให้ประธานาธิบดีซลี ที่การประชุม Apec ที่ผ่านมา อีกชิ้นให้
กษัตริย์ของลาว เป็นลายรดน้ำ อาจารย์ต้องทำเอง ยังไม่เสร็จ คือ
ว่าทุกคนตั้งใจที่ได้ทำงาน มันกว้างขึ้น ๆ ขณะที่เราเพิ่งรดน้ำพรวน
ดิน อาจารย์หวังว่ามันจะโตขึ้นเรื่อย ๆ

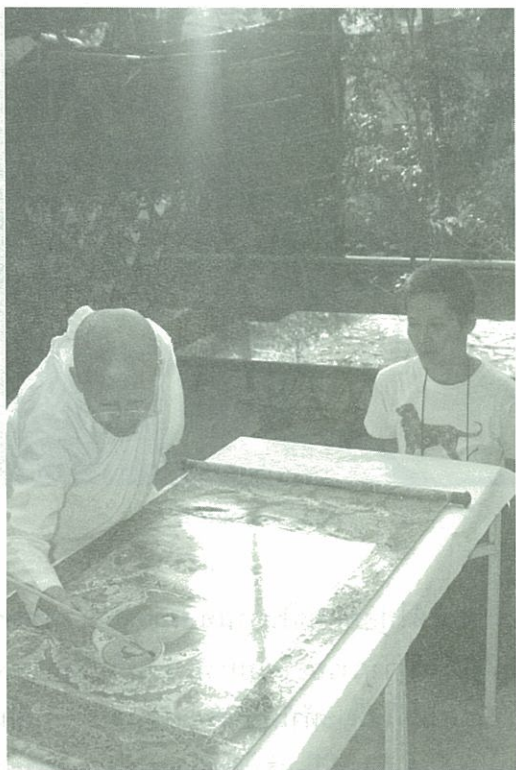
มีแผนจะขยายไปวางตามที่ต่าง ๆ หรือไม่คะ

มีค่ะ แต่เราต้องดูคอนเซ็ปต์ก่อน อาจารย์เป็นคนค่อนข้าง
ช่างมีคอนเซ็ปต์นิดนึง เพราะว่าสินค้าค่อนข้างจะ high-level เพราะ
ฉะนั้น ต้องดูสถานที่ ดูข้อต่อรองทางการค้าด้วย เพราะบางที่เรา
ไปวางที่ห้างสรรพสินค้ามันจะมีจิปี เป็นส่วนแบ่งที่ห้างเก็บ 42
เปอร์เซ็นต์ มันก็เหมือนเราไปวางในพื้นที่เขา เพราะฉะนั้น การ
ได้ Otop มาถือเป็นนิมิตอันดี เพราะหนึ่ง เราไม่ต้องเสียค่าบูธ
และเขาก็หาลูกค้ามาให้เรา ซึ่งเวลาโปรดักต์เราดี สวย เราจะมีย
ออเดอร์เข้ามา เช่นเมื่อเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา เราได้รับเลือก



สอนด้วยความใส่ใจ

จากเขตบางเขนให้ไปออกบูธในงานที่สวยที่สุดของดีกรุงเทพฯ ซึ่งการออกบูธจะทำให้ได้รู้ว่าการออกแบบของเรามันเข้าตาต่างประเทศไหม มีอะไรที่ต้องแก้ไขที่จะทำให้สินค้าเราอินเตอร์มากขึ้น อาจารย์ก็มาพัฒนาโปรดักต์ เรื่องฝีมือเราไม่ต้องกลัวเลย เพราะว่าลูกศิษย์ฝีมือดีทุกคน ผ่านหมดแล้ว วันนี้ถ้าอาจารย์ไม่อยู่ อาจารย์มีแล้วมือวางที่จะมาทำตรงนี้ได้ เพราะฉะนั้น อาจารย์จะสอนทุกคนให้รู้กระบวนการทั้งหมด โดยอาจารย์จะปฐุ่ฟงานอีกทีหนึ่ง จะพยายามสอนและปล่อยเต็มที่ให้กับเขา ปล่อยก็หมายถึง ต้องสร้างความไว้วางใจในการทำงานให้กับเขา ผิดถูกไม่เป็นไร แก้ไขได้งานพวกนี้บางครั้งเป็นงานที่เล่นกับของสูง ทองมันแพงและเป็นของสูง เขาก็กลัวจะเสียหาย กลัวของเสีย กลัวอะไร ถ้าเรา



ปิดทองภาพทังก้า

ไม่ว้าวางใจเขา เขาก็จะไม่โต งานก็จะไม่โต เราก็ไม่สามารถหา
ตัวแทนได้ เราก็ต้องสร้างคนขึ้นมา แล้วที่เปิดร้าน ก็ขายได้ แป๊บ
เดียว คนญี่ปุ่นก็ซื้อไปหลายชิ้น พอขายได้เราก็มีความสุข

งานทองของอาจารย์ราคาเป็นอย่างไรคะ

สำหรับอาจารย์ถือว่าไม่สูง เพราะว่าอย่างลูกก็มี ร้อยกว่า
บาท ใช้ไหมคะ ทุกคนก็ได้ทองแท้ ถามว่าแพงไหม มันก็เป็นทอง

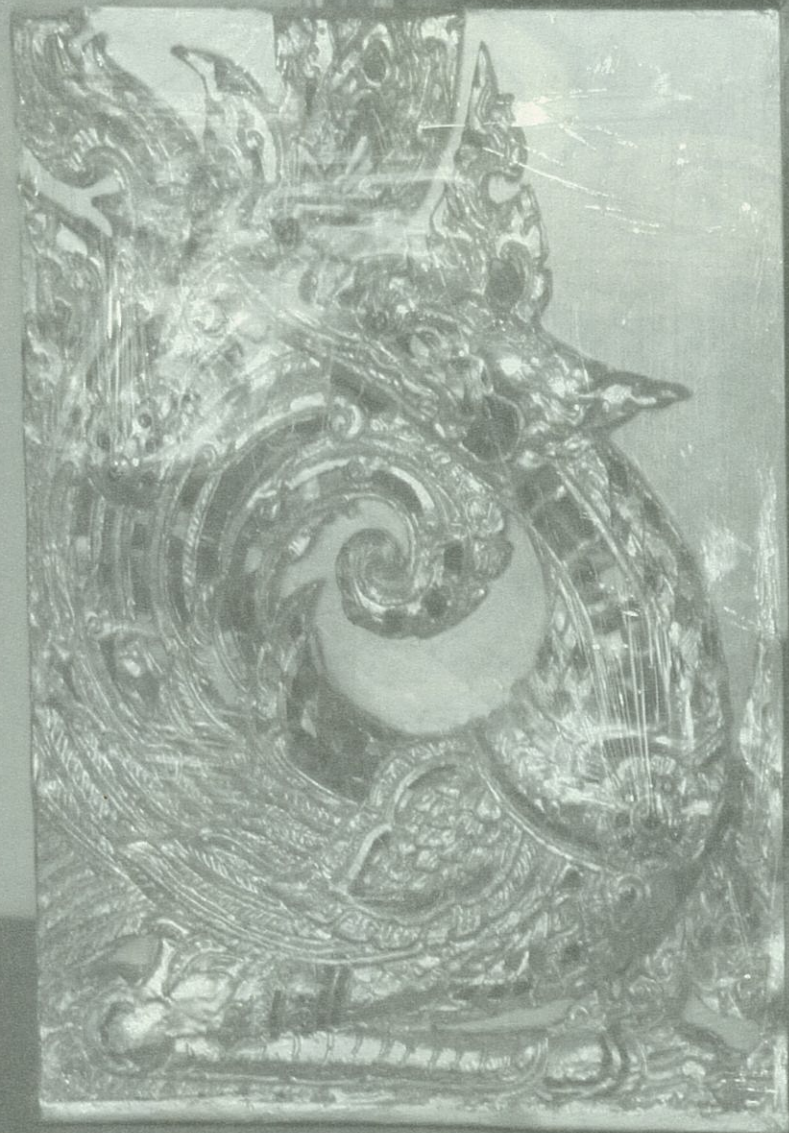
คำนะ และทุกชิ้นก็เป็นงานแฮนด์เมด คุณซื้องานเราคุณได้ประโยชน์หลายอย่าง หนึ่งใน คุณสนับสนุนคุณรักษาศิลปะของชาติ ศิลปะอันนี้มีมาตั้งแต่รัชกาลที่ ๑ ที่ ๒ นะ นานมากแล้ว เพราะฉะนั้น คุณได้ซื้อคุณค่างานศิลปะของแผ่นดิน เท่ากับคุณช่วยอนุรักษ์ สอง คุณได้ช่วยทำบุญนะคะ เพราะส่วนหนึ่ง เรามาช่วยเหลือกันในชุมชน สาม คุณได้ของสวยกลับไป คนที่ได้รับก็ชื่นใจ เพราะเป็นงานที่ไม่เหมือนใคร เพราะฉะนั้น คุณได้อะไรเยอะ จากตรงนี้

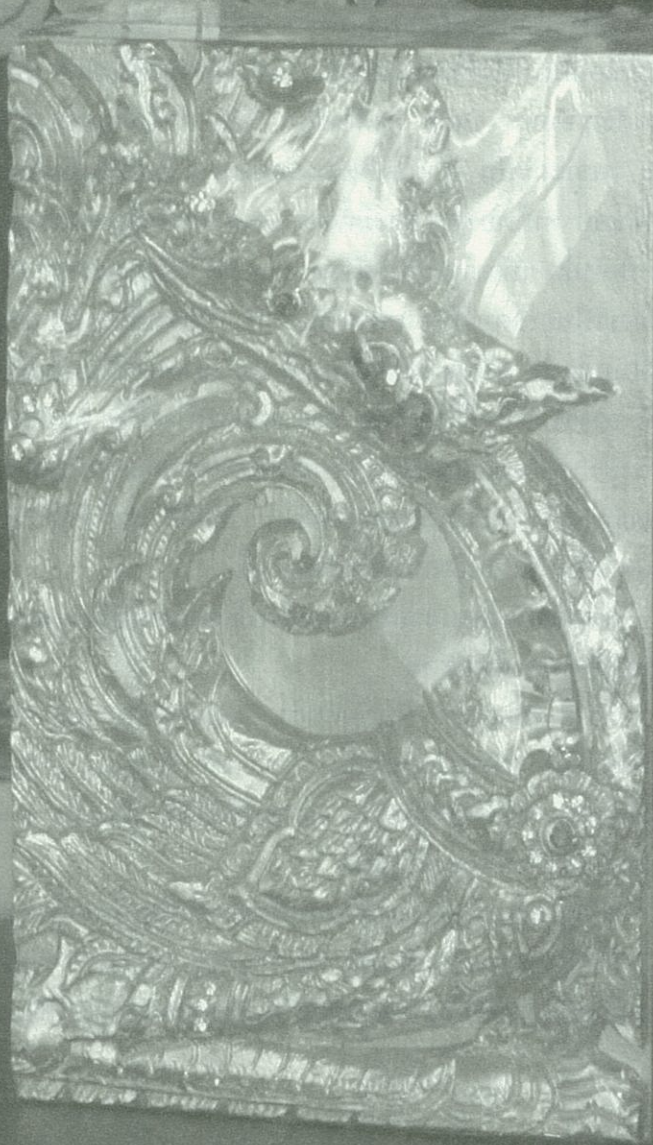
งานแต่ละแบบผลิตออกมาจำนวนเยอะไหมคะ

ส่วนมากเราจะขึ้นโมเอง ต่อหนึ่งชิ้น มันขึ้นอยู่กับออเดอร์นะคะ สมมติเราดีไซน์ออกมาเป็นมือโอบอุ้มดอกบัว คุณไปหาที่ไหนไม่ได้ มีเฉพาะที่นี่ ถามว่าแพงไหม อาจารย์ว่าไม่แพง เพราะมันปิดทองจริง ๆ เราขึ้นแบบเองทั้งหมด แล้วงานก็ค่อนข้างจะ unique และลูกค้ายิ่งในกลุ่ม unique ก็มี เพียงแต่เขายังไม่รู้ว่ามีขาย อย่างเมื่อก่อนนี้คนไทยที่อยู่ต่างประเทศเห็นปั๊บก็ซื้อเลย ไม่ต่อไม่อะไร เราไม่ได้บอกว่าจะต้องเป็นกลุ่ม (สูง) เท่านั้นนะคะ เพราะฉะนั้น ของเราแพงหรือ ไม่ใช่ มันอยู่ที่ว่าเขาเห็นคุณค่าหรือเปล่า ในขณะที่คุณไปซื้อของยี่ห้อ ชื่อไก่ตัวหนึ่งราคา ๓๐,๐๐๐ บาท ทำไมคุณซื้อได้ คุณซื้อเราราคาตัวละ ๖๐๐ บาท เป็นทองคำฝีมือคนไทย เพียงแต่ว่าตอนนี้เราต้องโปรโมตสินค้าของเราออกไปสู่สายตาคนให้มากขึ้น ว่าตอนนี้กำลังทำอะไรกันอยู่ เราทำงานทอง ทำงานโบราณ ก็ต้องค่อย ๆ ขยายไป ขยายปุปปิบเลยไม่ได้ เพราะว่าฐานของเราคือกำลังคน งานเราเป็นงานฝีมือ เราต้องฝึก









ขึ้นมา เพราะฉะนั้น ถ้าใครอยากเรียนก็ให้รับเข้ามา

ลักษณะการทำงานของอาจารย์

หนึ่ง เราต้องออกแบบงานของเราขึ้นมาก่อน เราจะได้มีรูปลักษณะออกมาเป็นชิ้นงาน ตอนนี่เราเพิ่งเริ่มต้นใช้ไหมคะ หนึ่ง เดือนหลังเราออก Otop เราต้องมีหน้าร้าน เราก็ต้องออกบูธที่จะขาย เพราะฉะนั้น เราต้องคิดงานออกมาว่าแบบไหนนะที่คนต่างชาติชอบ คนไทยชอบ ก็จะมีตั้งแต่ ๑๙๙ บาทขึ้นไป จนกระทั่งขึ้นละเป็นหมื่น แล้วงานก็ค่อนข้างจะ unique ไม่ใช่ของโหล อีกจุดหนึ่งจะเป็นออเดอร์ที่เขอยากให้เราทำ เช่นงานปิดทอง งานที่เขาไม่มีอยู่แล้ว หรือเขอยากให้เราขึ้นโม เขอยากได้อย่างนั้นอย่างนี้ อาจารย์ดีไซน์ให้ได้ไหม อาจารย์ก็จะดีไซน์ให้ คุณโอเคไหม ราคาเท่านี้คุณโอเคไหม หรือแม้กระทั่งการที่จะไปปิดทองพระพุทธรูป หรือใครมีพระพุทธรูปจะให้เราปิดให้ เราก็ทำให้ รับงานหมด เกี่ยวกับงานปิดทองทั้งหมดตรงนี้

แล้วถ้าบางคนเขอยากจะเป็นเจ้าของคนเดียว แบบทำเสร็จแล้วให้ทุบโมละคะ

ได้ ยินดีมากเลย ขึ้นอยู่กับว่าคุณจะยอมจ่าย price ที่ทุบโมหรือเปล่า เพราะมันแพงที่โม ใน case ที่ผ่านมา เศรษฐีบางคนไม่ยอม ขอของเขาเฉพาะ อาจารย์ก็ทำให้ ขึ้นหนึ่ง ๕-๖ หมื่น เขาก็แฮปปี้ ก็ขึ้นอยู่กับผู้ซื้อ

ที่ร้าน Open Secret ชิ้นงานที่ราคาต่ำที่สุดนี้เท่าไรคะ

ก็มีตั้งแต่ ๑๙๙ บาท เป็นงานกระจกรูปแม่ชี น่ารัก ขายดี ห่อเป็นของขวัญ เขาซื้อไป อาจารย์ห่อให้เสร็จนะคะ เอาไปให้ใคร

คนได้ก็เอาไปทับหนังสือทับกระดาษได้ ก็ร้อยกว่า อาจารย์ถือว่า
ถูกที่สุด

หน้าที่รับผิดชอบหลักของอาจารย์คืออะไร

อาจารย์จะไม่ให้คนยึดติดกับตำแหน่งหน้าที่ ต้องแทน
กันได้ อาจารย์จะบอกลูกศิษย์เสมอว่าถ้าไม่มีอาจารย์ เธอต้อง
ทำงานได้ แต่การทำงานได้มันต้องฝึก งานดีไซเนอร์มันยากนิดหนึ่ง
การมองตลาดก็ต้องอาศัยประสบการณ์ เพราะฉะนั้น หลักใหญ่ ๆ
นี้ อาจารย์ขอคุณแม่ไว้คืออยู่ในฝ่ายผลิต ฝ่ายโรงงาน เพราะงาน
พวกนี้มันพลาดไม่ได้ พลาดหมายถึงราคาต้นทุนเสียหาย ที่ดูแล
คือการออกแบบชิ้นโม ชิ้นรูปทั้งหมดในโรงงาน พุดง่าย ๆ คือ
งานโปรดักชั่นทั้งหมด และก็ดูแลหน้าร้านด้วย มิตรจิตมิตรใจ คือ
ไม่ใช่ทำให้เด็กขายแล้วเราไม่เข้าไปดูเลย ไม่ใช่ อาจารย์ก็ห่วงใย
เพราะฉะนั้น จะบอกว่ามีหน้าที่อะไรตายตัวเลยก็คงไม่ได้ เราดูแล
เพื่อให้ร้าน เพื่อให้โรงงานเจริญเติบโต พยายามที่จะลงหนังสือ
เพื่อให้คนรู้ว่าที่นี่มีอะไร ตรงนี้เป็นหลักสำคัญ ถ้าเราขายเฉพาะที่
นี้ก็จะได้เฉพาะลูกค้าที่มาปฏิบัติธรรม คนที่ผ่านมาผ่านไปก็จะไม่รู้
ตอนนี้ก็จะเห็นมีป้ายขึ้นแล้วว่า ที่นี่มีอะไร มีต้นไม้ ๑๐๐ ปี มีเดิน
อย่างมีสติ มีพระบรมสารีริกธาตุ มีงานสอนปิดทอง มีขายของ
ข้างใน เพราะฉะนั้น ตรงนี้เป็นสโคปที่อาจารย์ต้องดูแลให้มันเติบโต

เรื่องการเรียนปิดทองวางระเบียบไว้อย่างไรบ้าง

ระเบียบการขอได้ที่ร้าน Open Secret ค่ะ ถ้ามาเรียนก็ดี
อย่างหนึ่งว่ามีโรงฝึกค่ะ คนที่เรียนก็สามารถมาฝึกได้เสาร์-อาทิตย์
อาจารย์จะเข้ามาที่นี่เสาร์-อาทิตย์ ลูกศิษย์ทุกคนก็มีงานประจำ แต่



นำคุณอภิรักษ์ โกษะโยธิน ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครเยี่ยมชมร้าน Open Secret

ก็เสียดสละมาช่วยกันตรงนี้ ซึ่งจุดสำคัญของตรงนี้ก็คือการเสียดสละ และตัวเราก็ได้ประโยชน์ด้วย คือสำหรับคนที่เพิ่งเรียน แทนที่จะต้องซื้อทองซื้ออะไร มันก็อยู่ในสายตาอาจารย์หมดใจคะ คือมีงานให้ฝึกทำด้วย ทำเก่งแล้ว เราก็สนับสนุนให้อีกทางหนึ่ง คือส่งงานให้เขาทำ แล้วก็มีความตอบแทนให้

จริง ๆ มันก็คือการทำบุญร่วมกันนะคะ


ใช่ มันก็ได้ประโยชน์ทุกฝ่าย ทำบุญร่วมกัน

อาจารย์มีอะไรจะฝากไหมคะ

ช่วงนี้เป็นช่วงใกล้เทศกาลปีใหม่ อาจารย์อยากให้คนอ่าน

สาวิกา คนที่เป็นลูกศิษย์คุณแม่ มาอุดหนุน อยากให้มาทำบุญ
ร่วมกัน เพราะว่าสิ่งที่คุณได้ตรงนี้มันไม่ใช่แค่ผลิตภัณฑ์ที่คุณได้
ไปจากฝีมือเราที่เป็นผู้หญิง แต่คุณยังได้ทำบุญ ได้สืบทอดศิลป-
วัฒนธรรมไทย คุณได้ช่วยเหลือคนที่ไม่มีรายได้ให้มีรายได้ อันนี้
เป็นการสานต่อ เพราะฉะนั้น แทนที่คุณจะไปหาซื้อของตามห้าง
สรรพสินค้าต่าง ๆ อาจารย์ก็อยากบอกว่า ก่อนคุณตัดสินใจซื้ออะไร
อยากให้แวะดูที่ร้าน Open Secret ที่เสถียรธรรมสถานนิดนึง หรือ
อยากทำอะไรเป็นพิเศษสำหรับคนพิเศษก็อยากให้มาทำที่นี่ มา
คุยกับอาจารย์ก่อนก็ได้ ว่าอาจารย์ทำได้ไหม แต่บอกได้เลยว่า ไม่มี
อะไรที่อาจารย์ทำไม่ได้ ทำได้หมด ขอให้มัลลิกาเข้ามา อยากให้
มาช่วยอุดหนุน

หลังจากเครื่องบินที่กเสียงตรงหน้าทำหน้าที่ของมันอย่าง
ซื่อสัตย์ผ่านไปกว่าชั่วโมงครึ่ง อาจารย์ก็ขอตัวเดินทางไปโรงหล่อ
ที่บางบัวทอง ก่อนลากันที่หน้าโรงทอง อาจารย์ยิ้มพร้อมกับทิ้ง
ท้ายไว้ว่า

“จริง ๆ นะ ธรรมะทำให้เราพ้นทุกข์ และทำให้เราได้
เพื่อนที่สุขจริง ๆ ตอนที่อาจารย์มีเงิน อาจารย์มีเพื่อนที่ไม่ใช่
เพื่อนสุข แต่มาเสวยสุข แต่เวลาอาจารย์ทุกข์ถึงได้รู้ว่า เพื่อน
สุขจริง ๆ เป็นอย่างไร ตอนนี้อาจารย์พบแล้ว” 



พรหมมน ผ่องพักตร์

การศึกษา ปริญญาตรีจากสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า
เจ้าคุณทหารลาดกระบัง
Fashion and Textile Design
จาก Paris American Academy ประเทศฝรั่งเศส
MBA การบริหาร การจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช

การทำงาน เลขาณูการ และผู้ประสานงานฝ่ายโฆษณา บ.สหยุดเนียน จำกัด
เป็นนางแบบ และผู้ช่วยดีไซเนอร์ ให้กับ Mr. Alain Lalou
ดีไซเนอร์ชื่อดังของประเทศฝรั่งเศส
ร่วมสร้างสรรค์งานประติมากรรมกับ Mr. Alexandra Grossman
ประติมากรชาวอิสราเอล
เป็นผู้ช่วยดีไซเนอร์ให้กับ Mr. Pierre Gardin
ในงาน knit and leather ที่ประเทศเกาหลี
เป็นผู้ช่วยดีไซเนอร์ให้กับ Mr. Joryel Vera
นักออกแบบจิวเวลรี่ของประเทศสหรัฐอเมริกา

ผลงานด้านศิลปะปิดทอง

พรหมมน ผ่องพักตร์ เป็นศิลปินผู้มีประสบการณ์ และผลงานการปิดทองให้กับสถานที่สำคัญหลายแห่ง อาทิ พระพุทธรูปและหน้าบันอุโบสถ วัดพุทไธสวรรย์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พระอุโบสถ พระพุทธรูป วัดช่องนนทรี กรุงเทพมหานคร เป็นต้น นอกจากนี้ ยังเป็นศิลปินผู้นำเอาศิลปะการปิดทองมาประยุกต์ใช้กับศิลปะแขนงอื่น ๆ เช่น การตกแต่งภายใน การออกแบบลวดลายผ้า การทำเครื่องประดับ บรรจุภัณฑ์ ภาชนะเครื่องใช้ต่าง ๆ และยังเป็นวิทยากรสอนศิลปะปิดทองแก่ผู้สนใจอีกด้วย

วันนี้
คุณอ่าน

‘คน’

แล้วหนังสือยัง ?





หากคุณเป็นคนหนึ่ง
ซึ่งกำลังแสวงหาตัวตนที่แท้จริงของคุณ
ลองมาทำความรู้จักกับ...

๑๔ บุคคลที่มีวิถีชีวิต

วิถีธรรม

วิถีงาน

อันหลากหลาย

น่าสนใจ

ทั้งตัวตน แง่คิด และมุมมอง

ใน

คน

แล้วคุณอาจจะได้คำตอบ

คน คือ คน ที่ขึ้นต้นด้วย ค. คน มิใช่ คน ที่ขึ้นต้นด้วย ค.

ควาย

คน คือ ๑๔ วิถีชีวิต ของ ๑๔ บุคคลที่น่าสนใจจากหลากหลาย
สาขาอาชีพ

คน คือ หนังสือที่จะเป็นแรงบันดาลใจให้กับชีวิต

...

ขอขอบคุณ คน ทั้ง ๑๔ คน ที่ทำให้โลกนี้สวยงามอยู่ด้วย
ชีวิต ธรรมะ และการทำงาน

ขอขอบคุณ คน ๓ คน มนทิรา จูฑะพุทธิ ขวัญใจ เอมใจ
และรัศมี มณีนิล นักสัมภาษณ์มืออาชีพ ที่ปลอมตัวเป็น ‘อาสาสมัคร’
มา ‘อาสาสัมภาษณ์’

และเหนืออื่นใด ขอขอบคุณ คน อ่าน...อย่างหมกใจ ด้วย
รายได้จากหนังสือเล่มนี้ เพื่อสนับสนุนการทำงานของสาวิกาสิกขาลัย
และการสร้างครอบครัวแห่งสติปัญญา บ้านหลังที่ ๒ ของทุกครอบครัว



ราคา ๑๗๙ บาท **สมาชิก 'สาวิกา' ลดเหลือ ๑๕๐ บาท**

สนใจ ส่งรณาคติ ๑๗๙ บาท สั่งจ่าย บณ.จร.เชี้ยว โนนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา ๒๔/๕
ซอยวิชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐ (ค่าส่งฟรี)



ธรรมะเยียวยาชีวิตที่เมरे็งกลับมาอีกครั้งหนึ่ง

โดย...สุภาพร พงศ์พฤกษ์

ราคา ๑๕๐ บาท



พืชนึงใกล้ตัว

โดย...ไพลิน รุ่งรัตน์

ราคา ๑๑๐ บาท



อาหารปรุงด้วยรัก

โดย...แม่พริ้ง

ราคา ๖๐ บาท

สนใจ ส่งขนาดดีเท่าราคาหนังสือ สั่งจ่าย ปณ.จร.เขี้ยว ในนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา
๒๔/๕ ซอยวิชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
(ค่าส่งฟรี)



เพื่อนทุกข

โดย...แม่ ชี ศันสนีย์ เสถียรสุด

ราคา ๑๐๐ บาท



เพื่อนทุกข ๒

โดย...แม่ ชี ศันสนีย์ เสถียรสุด

ราคา ๑๕๐ บาท



สา-ระ-ขับ

โดย...สว ม ส ลี ง

ราคา ๘๐ บาท

สนใจ ส่งขนาดดีเท่าราคาหนังสือ สั่งจ่าย บณ.จร.เชี้ยว ในนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา
๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา ๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐
(ค่าส่งฟรี)



คืนฐานแห่งความสุข

โดย...พระไพศาล วิสาโล

ความสุขมิได้อยู่ไกลตัว หากอยู่ในจิตใจของเราเอง ถ้าจะแสวงหาความสุข ก็ไม่ต้องไปไกล เพียงแต่กลับมาที่ตัวเรา และรักษาดูแลจิตใจให้ดี เมื่อจิตสงบ ความสุขก็ปรากฏ เมื่อใจหยุดปรุงแต่ง ความสดใสก็บังเกิด เมื่อรู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต ความทุกข์ก็มาครอบงำไม่ได้

การกลับมาใส่ใจกับจิตใจของตนเอง ก็คือการกลับมาสู่ต้นธารแห่งความสุข นำสิ่งดีงามมาให้แก่จิตใจของตนเอง ก็คือการบำรุงรักษาต้นธารนั้นให้อุดมสมบูรณ์ดังเดิม ไม่นานสายธารที่เคยเหือดแห้งก็จะกลับเป็นปกติแล้วความสุขก็จะหลั่งไหลมาหล่อเลี้ยงใจเราไม่ขาดสาย

สนใจ หารซื้อได้ที่ร้านหนังสือทั่วไป หรือติดต่อ สำนักพิมพ์ธรรมดา ๑๑๓ หมู่บ้านจินดาธานี หมู่ ๑๐ ถนนบรมราชชนนี แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐ โทร. ๐-๒๘๘๘-๖๐๒๖, ๐-๒๘๘๘-๘๓๕๖ **ราคา ๙๐ บาท**

เลี้ยงเดี่ยวไม่เดียวดาย

โดย...ทัศนวรรณ เสนีย์วงศ์

ปัญหาของแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน อยู่ที่ว่าใครจะมีวิธีแก้ไขปัญหาอย่างไร ขอให้หนังสือของฉันได้มีส่วนร่วมเป็นผู้ช่วยในการแก้ไขปัญหาชีวิตของคุณได้มากบ้างน้อยบ้างตามแต่คุณจะหยิบไปใช้ หนังสือของฉันไม่ได้เป็นกำลังใจให้เฉพาะพ่อและแม่เท่านั้น แต่ยังเป็นกำลังใจให้ลูกทุกคนด้วย



สนใจ หารซื้อได้ที่ร้านหนังสือทั่วไป หรือติดต่อ สำนักพิมพ์ใสใจ อาคาร ๒๕๓ ชั้น ๒๔ ถนนสุขุมวิท ๒๑ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทร. ๐-๒๘๘๒-๒๐๐๐ **ราคา ๑๖๕ บาท**

ด้วยรักและห่วงใย

ด้วยตระหนักถึงความทุกข์ของเพื่อนร่วมชาติในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ทุกฝ่ายจึงมีได้หนึ่งนอนใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น


ท่านแม่ซีคันสนีย์ เสถียรสุด ได้ชวนเด็ก ๆ มาร่วมกันเปลี่ยนวิกฤตให้เป็นโอกาส โดยเชิญเด็ก ๆ และเยาวชนคนหนุ่มสาวจากทุกศาสนามากกว่า ๓๐ สถาบัน มาประกาศปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิเด็ก ในวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

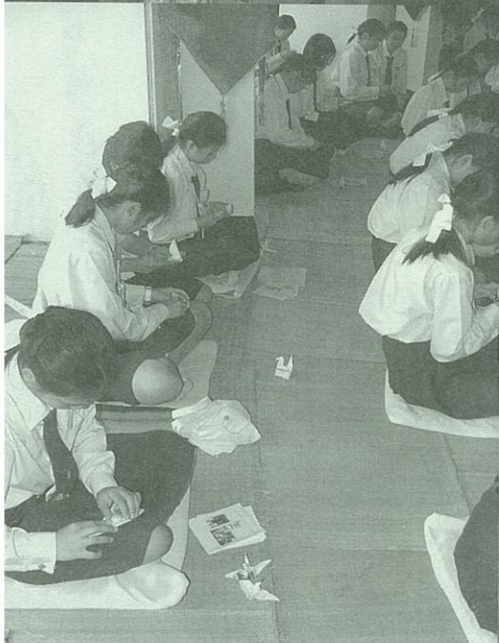
“เพื่อให้เราเห็นภาพที่เราไม่เข้าใจ ที่เราไม่รู้ แล้วปรุงแต่งกันจนเหตุการณ์บานปลายกลายเป็นวิกฤตการณ์ ด้วยการมาร่วมภาวนากันมากขึ้น ซึ่ง ภาวนา เป็นภาษาธรรม ถ้าดีเป็นภาษาทางโลกปัจจุบันก็เรียกว่าพัฒนา จึงขอเชิญชวนให้เยาวชนคนหนุ่มสาวมาภาวนากับ ‘การพบบก’ พัฒนาจิตใจของเราให้ยุติความรุนแรง เราจะยุติความคิดที่มีอคติ ความคิดที่อคติและเพ่งโทษในใจของ

เรา และทำให้คนหนุ่มสาวในกรุงเทพมหานคร และคนหนุ่มสาว
ที่ไม่ได้อยู่ในสามจังหวัดภาคใต้รู้ว่าถึงเวลาแล้วที่เธอจะเลิกใช้ชีวิต
ที่มั่งง่ายและมีความรุนแรงทางอารมณ์ เพราะเรามีเพื่อนของเรา
หลายชีวิตที่อยู่ในวัยเดียวกับเรากำลังอยู่ในชะตากรรมที่ยุ่งยาก มี
ความทุกข์ ทั้งทางกายและใจ เราต้องเป็นเพื่อนร่วมทุกข์...นี่คือ
พี่น้องของเรา นี่คือนุชย์ มนุษย์ที่เกิดมาแล้วควรจะอยู่ร่วมกัน
อย่างκανติ เพื่อที่จะได้เป็นครอบครัวเดียวกัน เราอาจจะมีความ
เชื่อและวัฒนธรรมต่างกัน แต่ความรักและความเมตตาของเรา
นั้นเหมือนกัน”

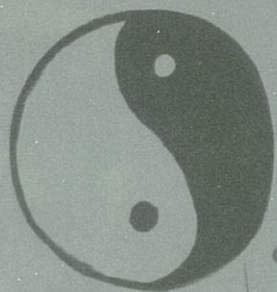
ทั้งนี้ เด็ก ๆ และหนุ่มสาวจากทุกศาสนากว่า ๓๐ สถาบัน
นั้นเริ่มเข้ามาพื้บนัก และส่งนกที่ร่วมพื้บมากันตั้งแต่วันที่ ๑๑ พฤศจิกายน
จิกายน จนถึงวันที่ ๒๐ พฤศจิกายน ก็พื้บว่าบริเวณลานครอบครัว
แห่งสติของเสถียรธรรมสถานปรากฏ ‘ภูเขานกกระดาศ’ ลูก
ย้อม ๆ ที่เกิดจากนกกระดาศกว่าแสนตัว

และเมื่อวันที่ ๕ ธันวาคม วันพื้บแห่งชาติ ที่ผ่านมานก
กระดาศที่ถูกพื้บขึ้นจากความรักความปรารถนาดีและความห่วงใย
ถูกส่งไปยังเพื่อนร่วมชาติในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้เป็นที่
เรียบร้อย

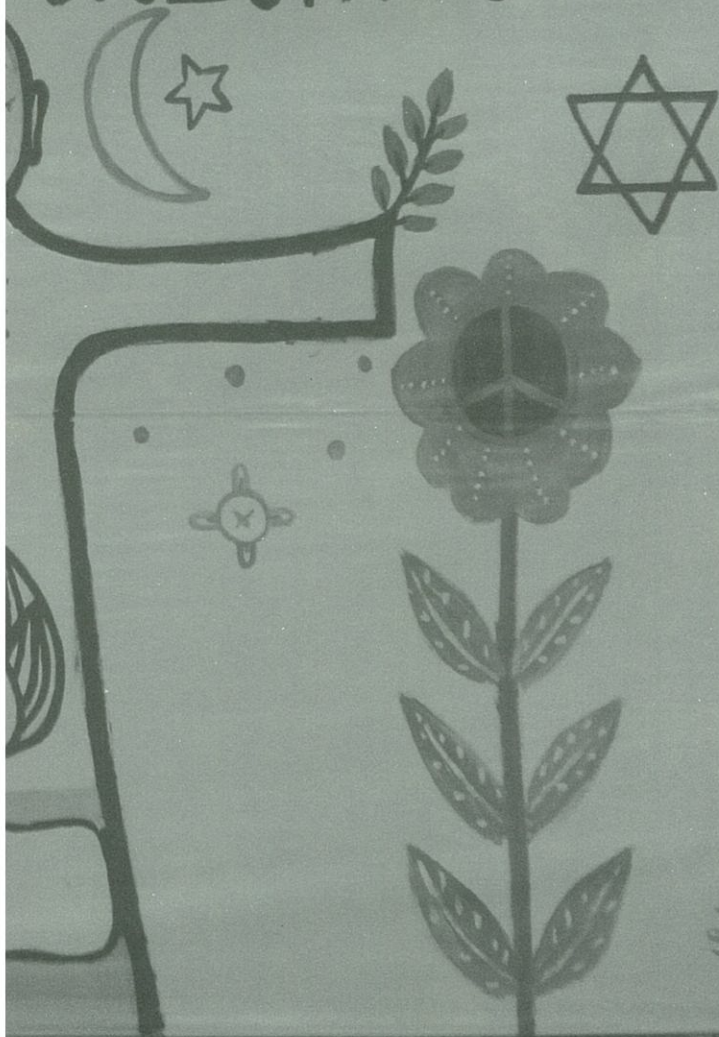
‘เก็บมาแล้ว...เอามาฝาก’ มีภาพบรรยากาศของการรวม
พลังร่วมใจของเด็ก ๆ และเยาวชนคนหนุ่มสาว ทั้งในวันที่ ๑๑
และ ๒๐ พฤศจิกายนมาให้ชมกันค่ะ 



ॐ ปริญญาสาเกต

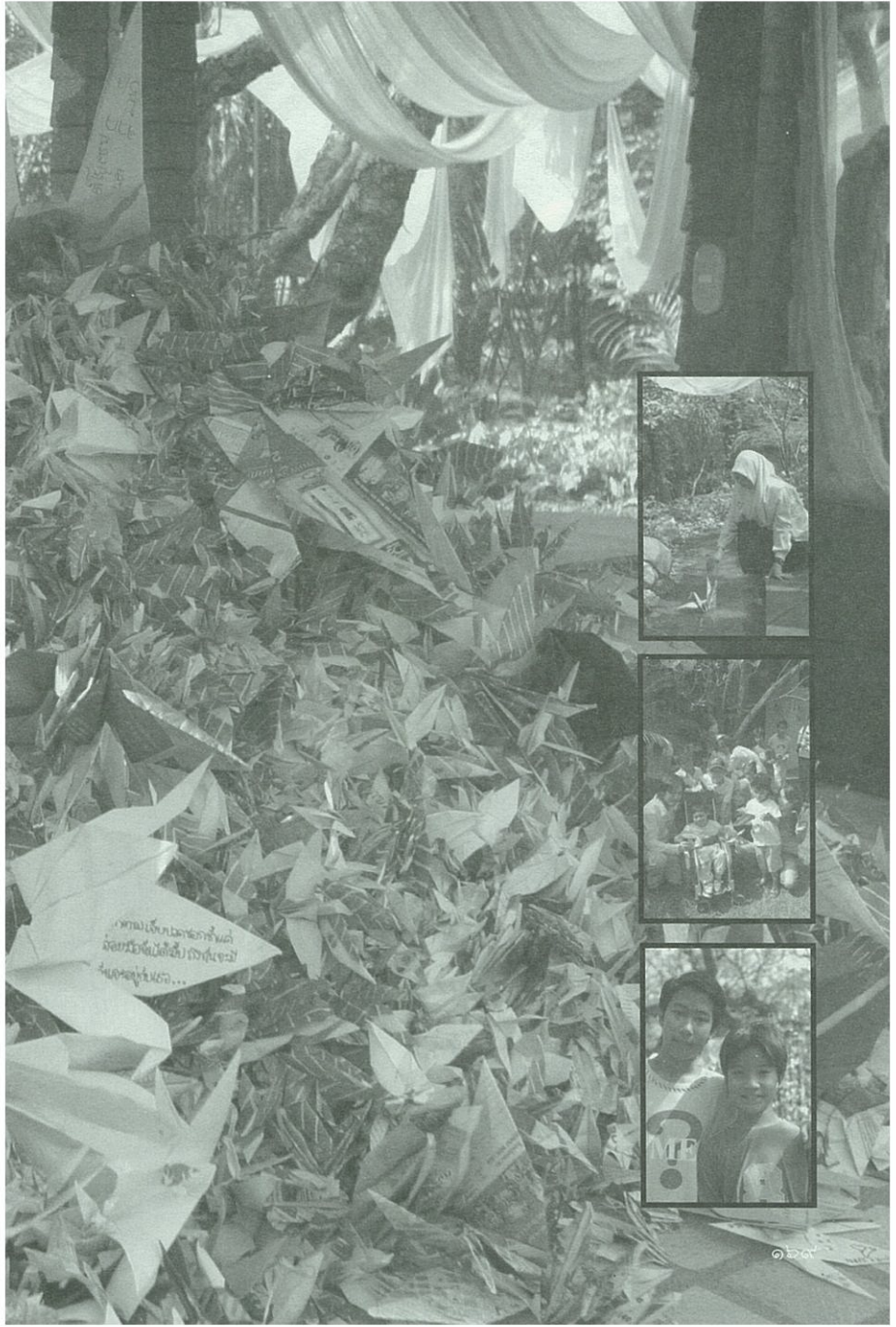


ด้วยสิทธิ์เด็ก



๑๖๗





สภากาชาดไทย

พ่อแม่เจ็บเพราะลูกทำผิด
ดอยกรวยเป็นพี่สาว
ใจรักพี่สาว
พี่สาวอยู่กรุงเทพฯ...





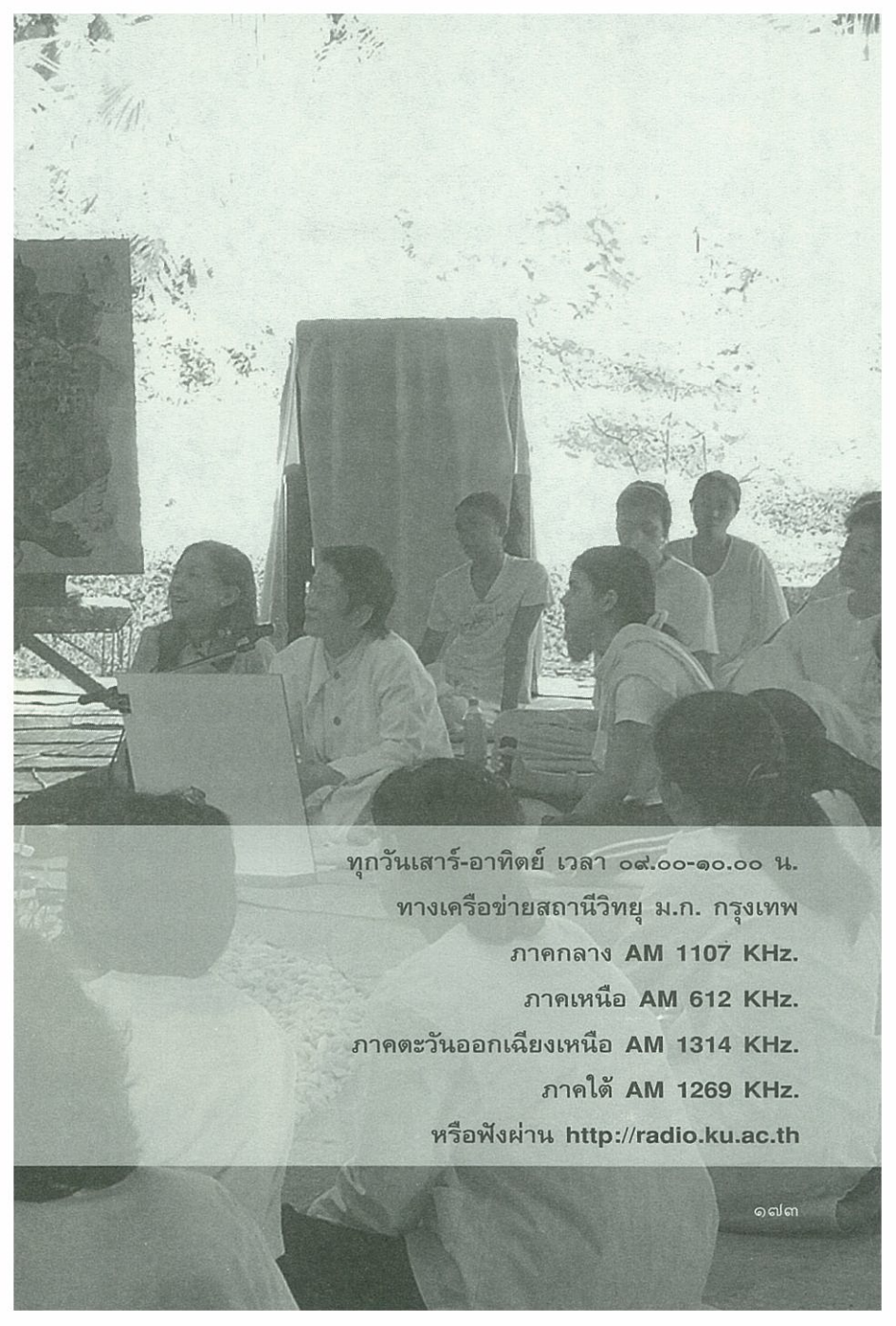




รายการวิทยุ

'สาวิกา'

สื่อเพื่อชีวิตที่งดงามและเป็นอิสระ



ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.

ทางเครือข่ายสถานีวิทยุ ม.ก. กรุงเทพฯ

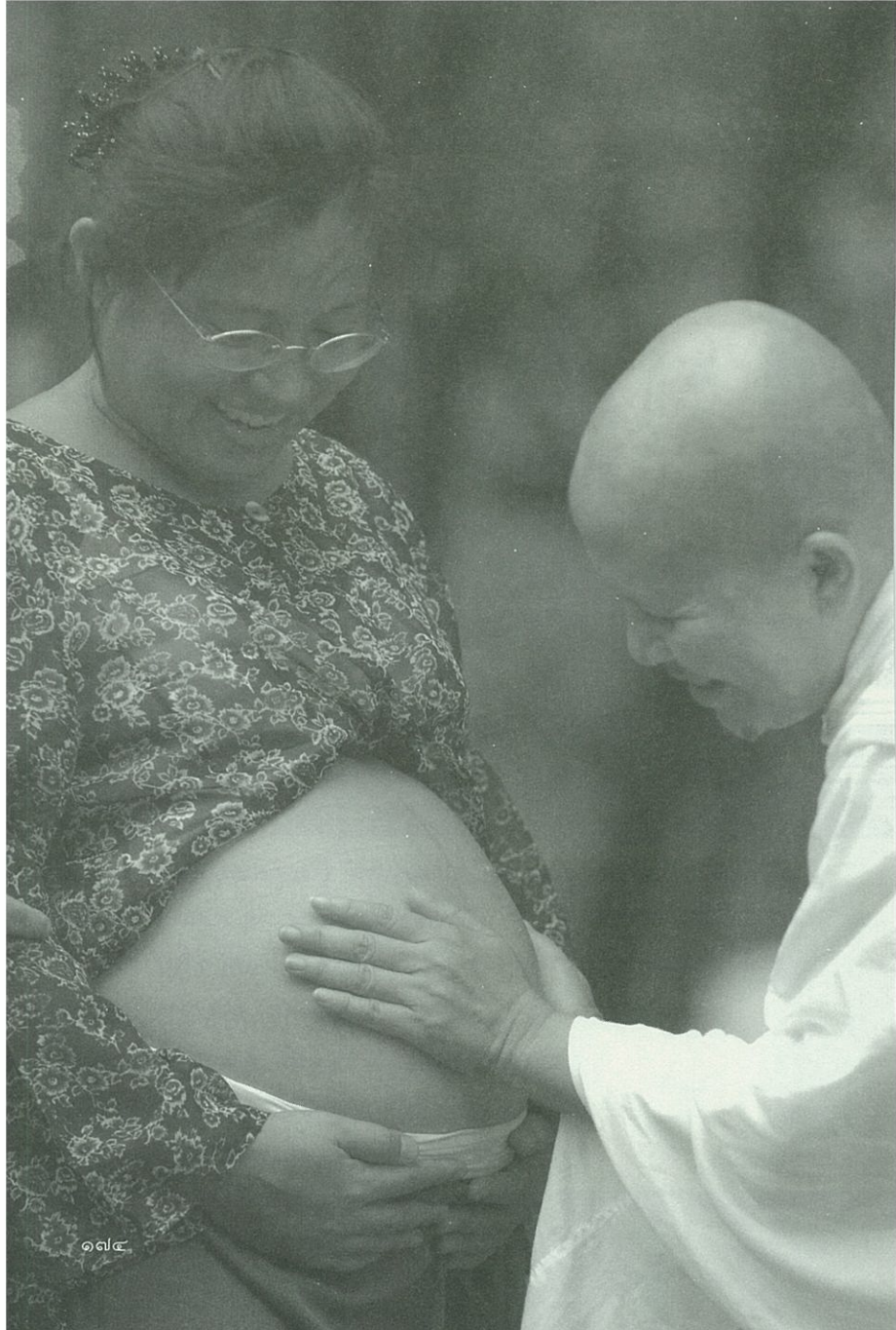
ภาคกลาง AM 1107 KHz.

ภาคเหนือ AM 612 KHz.

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ AM 1314 KHz.

ภาคใต้ AM 1269 KHz.

หรือฟังผ่าน <http://radio.ku.ac.th>



เมื่อความกรุณาทำให้ ‘เด็กหญิงทยา’

ได้ลืมตาดูโลก

คนจำนวนมากรู้จักโครงการ ‘จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์’ จากหนังสือพิมพ์บางกอกโพสต์ อันมีภาพขนาดใหญ่ที่ท่านแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด กำลังวนท้องคุณแม่คนหนึ่ง สัมผัสได้ถึงความรักของคุณแม่ที่มีต่อลูกในท้อง และความซาบซึ้งใจต่อความเมตตาที่ส่งผ่านมือของท่านแม่ชี นั่นคือภาพในวันที่ ๒๕ กรกฎาคม ๒๕๔๗ วันแรกที่มีการอบรมครอบครัวจิตประภัสสรฯ

และคุณแม่ในภาพนั้นคือ คุณแม่ทองเปลว มหานพวงศ์
ชัย

นับจากวันนั้นมาแทบทุกครั้งที่มีการอบรมหรือกิจกรรมใดๆ
ที่เสถียรธรรมสถาน เราก็จะได้เห็นคุณแม่ทองเปลวและสามีคือ
คุณพ่อรัชชัย เป็นประจำ

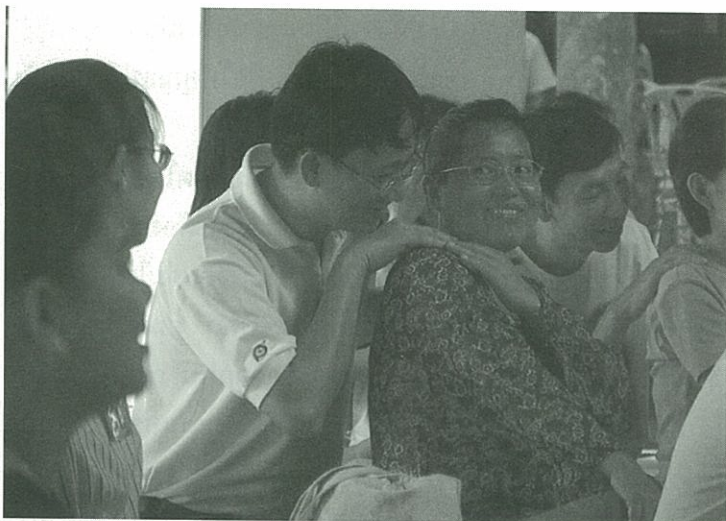
ภาพที่น่าประทับใจคือ เราจะเห็นสามีคอยดูแล โอบไหล่
จูบมือ และบิบนวดให้ภรรยาด้วยความรักและห่วงใยตลอดเวลา
เมื่อดูใบสมัครก็พบว่าสามีเป็นคนสมัครให้โดยระบุว่าเพราะ ‘เป็น
ห่วงจิตใจภรรยาที่เคยเสียลูกไป’ ทำให้เราทราบว่าคุณแม่วัย ๔๐
ปีคนนี้เคยเสียลูกมาถึงสองคนแล้ว คนแรกเสียไปเมื่อตั้งครรภ์ได้
เจ็ดเดือน รู้สึกลูกไม่ดิ้น เมื่อแพทย์ตรวจดูพบว่าลูกตายเสียแล้ว
เพราะสายสะดือตีบและพันคอ

ในคราวนั้น คุณแม่ทองเปลวทุกข์สาหัส เพราะนอกจาก
เสียลูกแล้ว ยังต้องใช้ยาแรงตลอดเพื่อให้ร่างกายคลอดลูกสาวที่
ไร้ชีวิตออกมา ต้องเจ็บท้องจนคลอดเหมือนแม่คนอื่น ต่างแต่ว่า
เจ็บทั้งที่รู้ว่าลูกคลอดออกมาเพื่อที่จะจากไป

คราวนั้นคุณพ่อเล่าว่าร้องไห้กันเสียจนไม่รู้จะทนทุกข้ออย่าง
ไร แต่ก็มีความหวังใหม่เมื่อตั้งครรภ์ครั้งที่ ๒ คราวที่ ๒ นี้
พบว่าลูกไม่มีหัวใจ ซึ่งลูกก็แท้งไปเองตามธรรมชาติเมื่อตั้งครรภ์
ได้ไม่ถึงสองเดือน จนมาตั้งครรภ์ครั้งที่ ๓ พอติดกับที่มีโครงการ
จิตประภัสสรฯ ขึ้นพอดี

คุณแม่ทองเปลวเคยพูดไว้ในการอบรมครั้งหนึ่งซึ่งแทนใจ
ของคนที่เคยแท้งว่า

“ก่อนมากังวลมากเพราะแท้งมาสองท้อง พอมาฟังคุณแม่
พูดทำให้เราอยู่กับปัจจุบันก็เริ่มเบาขึ้น พยายามไม่คิดเรื่องอดีต เรา



คุณพ่อธวัชชัยและคุณแม่ทองเปลว มหามานพวงศ์ชัย

ก็ไม่กังวลว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร ปัจจุบันเราทำให้ดีที่สุด อีกข้อหนึ่งคือคุณแม่บอกว่าทุกข์มีไว้ให้เห็น ไม่มีไว้ให้เป็น มันก็เลยคิดขึ้นมาว่าทุกข์นี้ ต้นเหตุมันคืออะไร ถ้าเราหาไม่ได้ก็พยายามตัดมันออกไป ได้สองข้อนี้เราก็สบายใจขึ้น”

และวันนี้ก็เป็นวันที่ครอบครัวนี้ได้สมหวังแล้ว เมื่อชีวิตเล็ก ๆ ที่คุณแม่ช่วยกันประคับประคองได้ลืมหูลืมตาออกมาดูโลก เป็นลูกสาวสวยใจ ‘ด.ญ. ทยา’ แปลว่า ความกรุณา แม่หนูน้อยคงจะรู้ว่าเรามีคนไหนให้ความกรุณากับเธอมาก ช่วยกันทุกทางที่จะทำให้เธอได้เกิดมาเป็นดอกไม้บานของแผ่นดิน

คุณแม่ที่ยอมรับประทานทุกอย่างที่ไม่ชอบ ถ้ามันดีกับลูก

คุณพ่อที่ดูแลคุณแม่ทั้งยามตื่นและนอนหลับ

คุณหมอที่ดูแลทั้งร่างกายและจิตใจให้คุณแม่มีความมั่นใจกับการตั้งครรภ์และการคลอดคราวนี้

แม้ว่าจะมีภาวะรกเกาะต่ำทำให้ต้องคลอดโดยการผ่าตัด

ท่านแม่ซึ่งคันสนีย์ที่ทำให้คุณแม่มีสติว่าจะต้องอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำทุกวันของการตั้งครรภ์คราวนี้ให้มีจิตแจ่มใสที่สุด รวมทั้งเพื่อน ๆ ในโครงการต่างก็เป็นกัลยาณมิตร ร่วมแบ่งปันเวลาดี ๆ ที่มีความสุขแก่กันด้วยความกรุณาของทุกคน เพื่อให้หนูน้อยได้เกิดมาเป็นดอกไม้บานในแผ่นดิน มีจิตประภัสสรที่ไม่มีกิเลส ไตรจรเข้ามาตลอดเวลาของการเตรียมตัวออกมาสู่โลกใบนี้

เมื่อ ‘แม่ชะเอม’ ทราบข่าวก็ได้ไปเยี่ยมเยียนที่โรงพยาบาล ในวันที่เด็กหญิงทยาอายุได้สองวัน

“ผ่าคลอดเพราะรกเกาะต่ำ เลย์รู้วันคลอด คืบก่อนมาคลอดก็สวดมนต์ไหว้พระ พยายามทำใจให้สบาย เรื่องลูกเราไม่กลัวแล้ว เพราะครั้งแรกเราผ่านมาหมดแล้ว คราวนี้รู้ว่าลูกจะไม่เป็นอะไร แต่มากลัวการผ่าตัดแทน ดีที่ทีมหมอและพยาบาลให้ความมั่นใจกับเรามากว่าขั้นตอนจะเป็นอย่างไร คอยพูดให้สติตลอดว่าเราจะมียาการอย่างไรต่อไป เมื่อรู้แล้วความกลัวก็คลายไป ความมั่นใจนี้สำคัญมาก”

คุณแม่ทองเปลวเล่าให้ฟังด้วยรอยยิ้ม และคุณพ่อธวัชชัยซึ่งนั่งอยู่ข้าง ๆ เพียงก็ได้กล่าวเสริมด้วยรอยยิ้มเช่นกัน

“ตอนที่รออนอกห้องคลอด ความที่เป็นห่วงภรรยาเลยคิดกลัวไปอย่างนั้นอย่างนี้ แต่มาตัดใจว่า...อย่างน้อยมีท่านแม่ซึ่งเป็น

พวกแล้ว...พอเขาเอาลูกสาวมาให้อุ้มครั้งแรก พุดไม่ลูกเลย มันอึ้งไปเลย ได้แต่อุ้มนิ่ง ๆ พอกับลูกได้แต่มองหน้ากัน หน้าหมวย แก้มพองเหมือนพองเปียบเลย...แต่พอลูกไปอยู่ห้องปรับอุณหภูมิ ก็เอากลับไปถ่ายรูปที่ข้างกระจก พอลูกหันมาเห็นกล้องที่โรจะยิ้ม...เราก็บอก อู๋! นี่มันนางแบบแล้ว”

หลังจากตกทายและเยี่ยมเยียนคุณพ่อคุณแม่คนใหม่แล้ว ‘แม่ชะเอม’ ได้มีโอกาสพูดคุยกับ นพ.อานนท์ เรื่องอุตมานันท์ สติแพทย์โรงพยาบาลมงกุฎวัฒนะ ผู้ดูแลครรภ์ครั้งที่ ๒ และ ๓ ให้คุณแม่ทองเปลว ซึ่งก็ได้ความรู้และกำลังใจมาฝากคุณพ่อคุณแม่ท่านอื่น ๆ มากมาย

“มนุษย์เราไม่เหมือนสิ่งมีชีวิตอื่น เราจะมีความสามารถในการคัดเลือกพันธุ์สูง เราจะเห็นวัวควายคลอดลูกออกมาสามขา สองหัว มีความพิการทางกายบ่อย แต่คนเราจะเกิดมาอย่างนั้นน้อยมาก คนเราต้องมีความสมบูรณ์จึงจะได้เกิดมา ถ้ามีอะไรผิดปกติชนิดหนึ่งก็แท้งแล้ว เด็กก็สลายตัวไปเองตามธรรมชาติ เพราะฉะนั้น คนเราจึงแท้งเยอะกว่าสัตว์...

“คนท้อง ๑๐๐ คน จะแท้ง ๑๓ รอด ๘๗ ไม่ว่าจะเป็ใครทั่วโลก ทุกคนมีโอกาสแท้งเท่ากัน ถ้าเราตรวจแล้วพบว่าเขาไม่สมบูรณ์ ถ้าแท้งไปเองก็ไม่ต้องเสีตาย เราอาจเสีใจบ้าง แต่เราต้องดีใจว่าดีกว่าเขาเกิดมามีความพิการ ซึ่งจะต้องทนทุกข์แล้วแต่ละท้องก็แยกกัน ท้องนี้ไขใบนี้กับสเปิร์มตัวนี้ ท้องหน้าก็ไขใบใหม่สเปิร์มตัวใหม่ เราไม่มีสิทธิเลือก ธรรมชาติจัดมาเอง

เขามีกรรมติดตัวอยู่จึงไม่สามารถเกิดมาได้บนโลกนี้ เขาก็ต้อง
สลายตัวไปเกิดใหม่อีกรอบหนึ่ง พวกหมอและนักวิทยาศาสตร์จึง
ไม่สร้างวิทยาการที่จะทำให้ไม่แท้ง เพราะถ้าจำเป็นต้องแท้งแล้วเรา
ไปซัดขวาง จะมีเด็กประหลาดเกิดมามากมายในโลก การตั้งครรภ์
เป็นกลไกธรรมชาติ คนเราเกิดมามีดีบ้างไม่ดีบ้าง เป็นโอกาสอย่าง
หนึ่งที่ธรรมชาติให้เรา คือกลไกการแท้งธรรมชาติ ส่วนแม่อีกกลุ่ม
หนึ่งที่ไม่สมบูรณ์ด้วยโรคประจำตัว พันธุกรรม รกเกาะต่ำ ก็มีวิธี
การประคับประคองไป...

“ผู้หญิงที่แท้งมักทุกข์เพราะโทษตัวเอง เกิดความรู้สึกผิด
รู้สึกตัวเองด้อยค่าที่ไม่สามารถรักษาลูกไว้ได้ เลยขาดความเชื่อมั่น
ในการตั้งครรภ์ครั้งต่อไป บางทีญาติหรือสามีก็มักโทษซ้ำว่าเธอ
ดูแลตัวเองไม่ดี เมื่อไม่ได้ข้อมูลจากหมอบอกว่าแท้งเพราะอะไร ก็เลย
คิดไปว่าเพราะเราดนอนหรือเปล่า เพราะเราทำงานหนักหรือเปล่า
เพราะเราเครียดหรือเปล่า ซึ่งจริง ๆ แล้วการแท้งส่วนใหญ่เกิดขึ้น
โดยตัวของมันเอง ไม่ใช่เพราะตัวแม่ แท้งก็ท้องใหม่ได้”

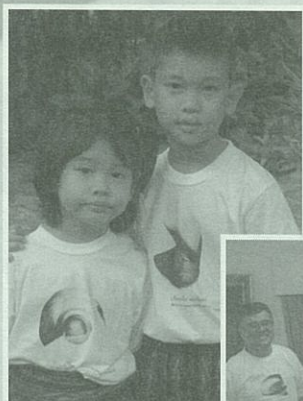
แม้ว่าบ่ายวันนั้น ‘แม่ชะเอม’ จะได้พักกาย ‘ด.ญ. ทยา’
โดยมองผ่านกระจก แต่ก็มั่นใจว่าอีกไม่นานคุณพ่อธวัชชัยจะต้อง
จูงมือคุณแม่ทองเปลวและอุ้มคุณลูกทยา นางแบบตัวน้อยของ
เรามาให้คุณยายแม่ชีและวงศาคณาญาติได้ชื่นชมเป็นแน่

จะรู้รึกันว่าเจ้าตัวน้อยที่มีจิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่
ในครรภ์นั้น...หน้าตาเป็นอย่างไร 



สะตูดตา / โยธิน สกุลเกษรวิพรรณ

เสื้อชุด 'เพียงร่อนงานหนึ่งก็ถึงธรรม'



รายได้จากการจำหน่ายเสื้อทุกตัว
สมทบทุนการสร้างกุฏิกรรมฐานของผู้หญิงทางธรรม
สนใจ...สอบถามและสั่งซื้อได้ที่ เสถียรธรรมสถาน
๐-๒๕๑๐-๖๖๙๗



หายใจเข้าสงบเย็น หายใจออกเป็นประโยชน์
Breathing in, be calm. Breathing out, be useful



เป็นมนุษย์ที่แท้ อย่าเป็นแค่เหยื่อ
Be a real human being, not just a victim



สงบอยู่ในการกระทำ อยู่ในิการปล่อย
Peace in action, action without ego



เสียงที่ดังที่สุดในโลก คือเสียงแห่งความเงียบ
Silence speaks the loudest



เปิดใจให้กว้าง วางให้เป็น
Open your heart and let go



ฉลาดแต่อย่าขาดปัญญา
Be clever but not without wisdom



ผู้ทุกข์เป็นสากล
Happiness and suffering are universal.
เพ่งโทษ เป็นทุกข์
Finding faults in others causes suffering for yourself



สุขทุกข์เป็นสากล
Happiness and suffering are universal



ทุกข์มีไว้ให้เห็น ทุกข์ไม่มีไว้ให้เป็น
Suffering is to be seen, not to be lived



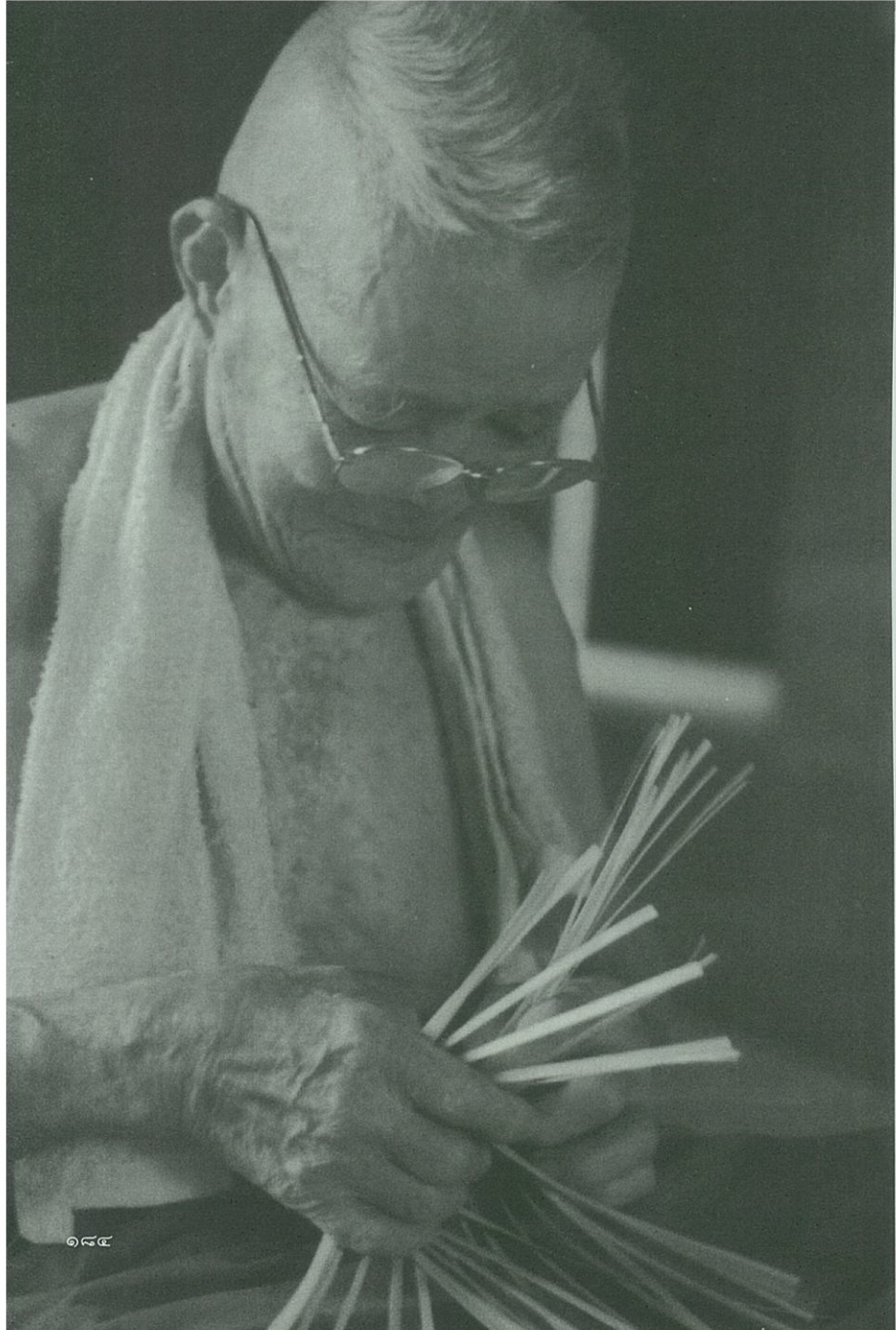
ทุนของชีวิต คือจิตที่ไม่ขุ่นมัว
The best investment in life is pure heart



กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับงาน
Body moves with actions, but mind stays with the tasks



ปัจจุบันขณะเป็นเวลาประเสริฐสุด
Present moment is the most precious moment



ฒ. เฒ่า...ไม่เจียบเหงา ค. เด็ก...ไม่ดื้อดำน

ในจังหวัดเชียงราย มีชุมชนเล็ก ๆ แห่งหนึ่งแฝงเร้นตัวอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ ด้วยวิถีชีวิตที่เรียบง่าย สงบสุข มีสันติด้วยศีลธรรม วัฒนธรรม และประเพณีดั้งเดิมของชุมชน แม้ว่าโลกในยุคปัจจุบันจะเป็นโลกที่เต็มไปด้วยการแข่งขันทางด้านเทคโนโลยี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นโลกแห่งข้อมูลข่าวสาร แต่ผู้คนในชุมชนก็ยังคงดำรงชีวิตแบบสมถะ เรียบง่าย ยืนหยัดท่ามกลางเทคโนโลยีสมัยใหม่ในโลกมาจนถึงปัจจุบัน ชุมชนแห่งนี้คือ หมู่บ้านป่าแดด อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย

ในช่วงเวลาหลายปีที่ผ่านมา มีกลุ่มคนกลุ่มหนึ่ง ซึ่งกลายมาเป็นตัวจักรสำคัญ เป็นหัวเรือใหญ่ในการพัฒนาชุมชนแห่งนี้ได้เข้ามาภายในชุมชน และได้มีความพยายามที่จะเข้ามาขุดคุ้ย รื้อฟื้น

‘กลุ่มคนเฒ่า-คนแก่’

๒๖๘ หมู่ ๓ ตำบลป่าแดด อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย ๕๗๑๑๐

โทรศัพท์-โทรสาร ๐๕๓-๗๐๘-๐๗๐

e-mail address : Gummoon@hotmail.com website : www.Gummoon.com



พ่ออู๋ขึ้น อุ่นเรือน
ขณะทำของเล่น

เคาะตามประตูบ้าน เพื่อสืบเสาะหาความ
ทรงจำในวัยเยาว์จากคนกลุ่มหนึ่งซึ่งในทาง
ภาคเหนือเรียกกลุ่มคนเหล่านี้ว่า ‘คนเฒ่า-
คนแก่’ ‘พ่ออู๋-แม่อู๋’ ตามแต่จะเรียกกัน
ไป

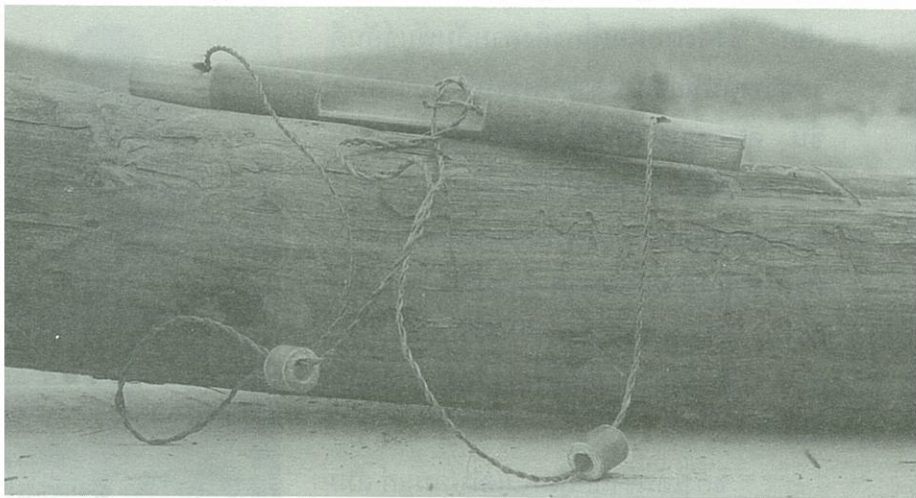
“อู๋ในสมัยก่อนตอนเป็นละอ่อน
อู๋มีวิถีชีวิต อู๋อยู่กิน เล่นกันยังโต การ
ละเล่น ของเล่นในสมัยก่อน เอามาจาก
ไหน”

ถ้าเนียงภาคกลางผสมกับสำเนียง
ภาษาเหนือที่ผิดเพี้ยน ฟังแปลกหูพิกล
เป็นประโยคที่ชายผู้หนึ่งมักใช้ถามคนเฒ่า-
คนแก่ในชุมชนแบบถึงลูกถึงคน แบบตัวต่อตัวเป็นประจำ เมื่อ
มีโอกาสดำเนินพบคนเฒ่า-คนแก่ หรือพยายามจะเข้าพบด้วยความ
ตั้งใจ หรือไม่ตั้งใจตามแต่โอกาสจะอำนวย และคำตอบที่มักได้
รับกลับมาจากคนเฒ่า-คนแก่ คือ

“ในสมัยอู๋เป็นละอ่อน อู๋เขาก่อเซาะว่าหากิน ดำบ้าน
ตามจอง ในห้วยในป่า เก็บผักไม้ไล่เครือ เข้าป่าล่าสัตว์ เลี้ยงจัว
เลี้ยงควาย ถ้าไปเลี้ยงจัวเลี้ยงควาย อู๋เขาก็จะห่อข้าวติด ลาง
เตื่อก็ได้ข้าวบ่ตายไป กำกั้นไปเซาะเอาคนเดียวในป่าปุ่น เมื่อเจ้า
ออกไป เมื่อแลงคำถึงจะบึกเข้ามาบ้าน ลางเตื่อไปวันค้ำมันง่อม
ปล่อยงัวปล่อยควายมันกินหญ้า ตามประสาของมัน มันเซาะกิน
คนเดียว เสรีแล้วมันง่อม เป็นละอ่อนมันก่อใคร่เล่น โดยหมู่โดยจุม

ก็เลยไปเช่าไม้มาแบ่งของเล่น เล่นด้วยกัน” (ในสมัยเด็ก อู๋หาอาหารกินตามบ้านตามเรือน ในห้วยในป่า เก็บผัก ล่าสัตว์ เลี้ยงวัวเลี้ยงควาย ถ้าไปเลี้ยงวัวเลี้ยงควาย อู๋ก็จะห่อข้าวไปด้วย ซึ่งบางครั้งก็ได้แต่ข้าวเปล่า ๆ ไป ไม่มีกับข้าว กับข้าวต้องไปหาเอาเองในป่า ตอนเช้าออกจากบ้าน เย็นถึงจะกลับเข้าบ้าน บางครั้งไปทั้งวัน ปล่อยวัวปล่อยควายมันกินหญ้า ตามประสาของมัน มันหากินด้วยตัวมันเอง เสร็จแล้วเราก็เหงา เป็นเด็กมันก็อยากเล่นกับเพื่อนฝูง ก็เลยไปหาเอาไม้มาทำเป็นของเล่น เล่นด้วยกัน) “แบ่งของเล่น เล่นด้วยกัน” เป็นประโยคที่ถูกถามต่อว่าทำอะไร ทำให้ผมดูเหนื่อยได้ไหม อยากเห็น นั่นนับเป็นจุดเริ่มต้นของการรื้อฟื้นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่มีมาแต่ดั้งเดิม ออกมาในรูปของของเล่นจาก

พญาลิมมาช : ของเล่นเกมเขาวน ต้องย้ายลูกไม้ให้มาอยู่ฝั่งเดียวกัน





แม่ฮุยถ้วน ไชยวงศ์ (ซ้าย)
แม่ฮุยแสง สุธรรมา (ขวา)

วัดคุณธรรมชาติ

ของเล่นทำมือ ของเล่น จากวัดคุณธรรมชาติฝีมือคนเฒ่า-คน แก่ ได้กลายเป็นที่รู้จักไปทั่วประเทศ ของเล่นพื้นฐานราคาถูกฝีมือ พ่อฮุยแม่ฮุย จากกลุ่มคนเฒ่า-คน แก่ ที่บ้านป่าแดด อำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย กลายเป็นของเล่น ที่เด็กหลายคนเรียกหา และผู้ใหญ่ หลายคนสนับสนุนให้เด็กเล่น

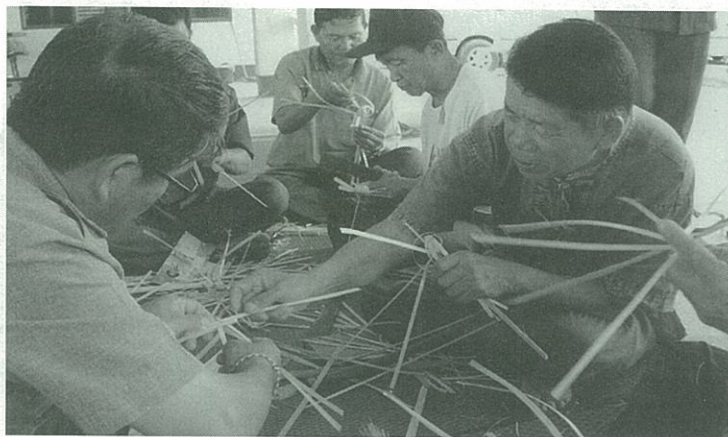
จากการทำของเล่นของพ่อ

ฮุย-แม่ฮุย ‘ของเล่น’ ได้กลายมาเป็นสื่อสาน ความสัมพันธ์ระหว่างคนต่างวัย คนเฒ่าและ เด็ก ซึ่งส่งผลต่อเนื่องถึงสายสัมพันธ์อันดี ระหว่างคนทุกวัยในครอบครัวให้แน่นแฟ้นยิ่ง ขึ้น คนเฒ่าไม่เป็นเพียงไม้ใกล้ฝั่งที่ไร้ความ หมาย แต่เป็นคนเฒ่าที่มีรอยยิ้ม มีชีวิตชีวา มีเรื่องราวและมีบทบาทในครอบครัวมากขึ้น ทั้งยังถ่ายทอดภูมิปัญญา แนวคิดทางวัฒนธรรม การเคารพและอาศัยธรรมชาติ ผ่าน ของเล่นชิ้นเล็ก ๆ แก่เด็กตัวน้อย ๆ ได้อีก ด้วย

ของเล่นจากกลุ่มคนเฒ่า-คนแก่ เป็น

พ่อฮุยฮ้าย ใจทิพย์





พ่ออุ๊ยรวมกลุ่มกันทำของเล่น

ของเล่นโบราณที่คนเฒ่าผู้ประดิษฐ์เคยเล่นเมื่อยังเยาว์วัย คุณค่าที่แฝงมากับของเล่นจึงมิใช่เพียงแค่ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา และจิตใจให้กับเด็ก ๆ ทำให้เด็ก ๆ กลายเป็น ด. เด็ก...ไม่ต่อต้าน โดยบุคคลโอบายของผู้เฒ่าผู้แก่ผ่านสื่อของเล่นที่สามารถถ่ายทอดเรื่องราวทางสังคมและวัฒนธรรมของคนรุ่นปู่ย่า มาสู่ผู้สืบทอดในชั้นหลาน คุณูปการของของเล่นพื้นบ้านจากกลุ่มคนเฒ่า-คนแก่ คนในชุมชนจึงมีมากกว่าของ ‘เล่น ๆ’ แต่เป็นสื่ออันทรงพลังที่ส่งผ่านความรัก และร้อยรัดเป็นสายใยอันอบอุ่นระหว่างคนในครอบครัว

วันนี้ชุมชนป่าแดด ฅ. เฒ่า...จึงไม่เจียบเหงา ด. เด็ก...จึงไม่ต่อต้าน และจะสร้างสรรค์ความสุขอันยั่งยืนให้แก่สังคมสืบไป 🌿



หน้า
ใส
ใส
...
ใจ
ดี
ดี

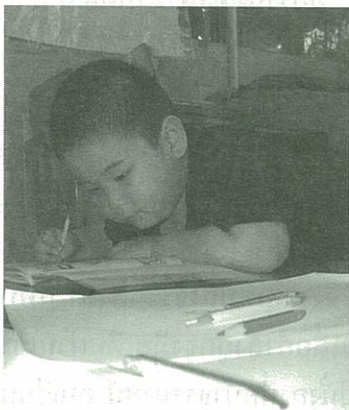
สมาคมอัมย์ / แผลงปอปีกม่วง

ค่าวันหนึ่ง คนเขียนปริกษาน้องโอมว่าพรุ่งนี้เป็นวันเสาร์
เราไปเสถียรธรรมสถานกันใหม่ เพราะจะมีพี่ ๆ มานั่งพับนกกระ-
ดาศกัน น้องโอมน่าจะชอบ เสี่ยโอมตอบรับอย่างไม่ลังเล

จะนั้น เมื่อปาป๊าเอ่ยชวนลูกชายให้ไปซื้อของด้วยกันที่
เซ็นทรัล เสี่ยโอมจึงปฏิเสธเรียบ ๆ ว่า

“พรุ่งนี้น้องโอมว่างคับ นัดกับอาป๊วยแล้ว จะไปเสถียรฯ”

ทุกครั้งที่น้องโอมไปเสถียรธรรมสถานก็เป็นอันว่าหมดห่วง
ในเรื่องที่จะวิ่งชนหรือปีนป่าย เนื่องจากถ้าเตรียมกระดาษขาวสัก
๒-๓ แผ่น ดินสอสีไม้หรือสีเทียนสักกล่องไว้ เสี่ยก็จะง่วนกับ
การนั่งวาดนอนวาดรูปอยู่คนเดียวอย่างมีความสุข ไม่ต่างจากครั้ง
นี้ที่พอเดินเข้าออฟฟิศ ‘สาวิกา’ ก็เปิดเป็คว่ำกระดาษ ดินสอ และ
สีไม้ออกมานอนวาดเล่นทันที สาวหน้าใสคนหนึ่งเข้ามาทิสนิท
ขอวาดรูปด้วย เสี่ยเงยหน้าขึ้นมองสักครู่ พอจำได้ก็ยิ้มน้อย ๆ
พร้อมแบ่งกระดาษให้แผ่นหนึ่ง



“วาดนกแบบน้องก็ได้
ใช้ดินสอวาดก่อน แล้วก็ระบาย
สีตามจินตนาการได้เลยคับ”

ไม่กี่นาทีให้หลัง รูปนก
ของสาวน้อยก็อยู่ในมือของครู
ศิลปะตัวอวบ

“ทำไมระบายสีสีเดียว
ทำไมขานกสั้นแค่นี้ วาดอย่างนี้
ไม่ได้ ต้องปรับปรุง”

เล่นเอาลูกศิษย์มือใหม่ลงไปนอนหัวเราะอยู่ที่พื้น แต่ก่อน
ที่จะมีการคอมเมนต์จนลูกศิษย์เสียเซลฟ์ ระวังก็ช่วยไว้ ป้าตุ้ม
เหลือบมาเห็นน้องโอมจึงเดินเข้ามาทักทาย

“หวัดดีครับ พี่โอม ไหนมาให้ยายกอดหน่อย”

เลียเงยหน้าขึ้นมองสักครู่ ก็ก้มหน้า...เงียบ หยิบสีด้า
มาระบายจะงอยปากนกต่อ

“เอา...เอา ไม่กอดก็ได้ จั้นมาคุยกันหน่อย คนดี”

“ไม่คุย”

“ทำไมไม่คุยมาบ้านเค้าแล้วไม่คุยกับเจ้าของบ้านได้เธอ”

“นี่บ้านแม่ชีตันสนีย์!!!!”

แล้วก็วาดขานกให้ลูกศิษย์ต่อ

คนเขียนเกิดความสงสัยขึ้นครัน ๆ ที่จู่ ๆ น้องโอมก็พูด
ไม่เพราะกับป้าตุ้ม เพราะครั้งที่แล้วยังกอดกันกลม แต่ก็ต้องปราม
กันตามระเบียบครอบครัว แล้วจึงเดินตามออกไปขอโทษป้าตุ้ม

“ไม่เป็นไร พี่ปู้ ยังไม่คูน อย่างนี้ต้องพามาบ่อย ๆ ค่ะ”

ครูหนึ่ง แม่ชีอมรรรัตน์ก็เดินเข้ามาชวนเลียน้อยไปพบบก

เลียโอมเงยหน้าขึ้นมอง แล้วก็ลุก
ขึ้นเดินตามไปทันที คนเขียนเดิน
ตามห่าง ๆ

จึงเมื่อเดินถึงธรรมศาลา ก็พบว่าเลียกำลังถูกงูมือเดินผ่านเข้าไป
นั่งลงที่หน้าธรรมมาสน์ คนเขียน





เด็กหญิงในวัย ๖ ปี กำลังคุยกับพี่สาววัย ๘ ปี

แปลกใจเล็กน้อย ด้วยปกติเสียโอมจะไม่ชอบคนมาก ๆ ยิ่งเป็นคนไม่รู้จักยิ่งไม่มีทาง และก็รู้สึกขนหัวลุกขึ้นอีก เพราะได้ยินเสียงท่านแม่ชีเอ่ยขึ้น ด้วยเกรงว่าเสียจะพูดอะไรที่ไม่ควรพูดอีก

“หนุ่มคนนี้น้าคุณ ๆ นะ ชื่ออะไรลูก”

ช่างภาพที่ยืนอยู่แถวนั้นตอบแทนเบา ๆ

“อ้อ...ชื่อโอม พี่โอม เดี่ยวคุณยายจะเปิดเพลงแล้วให้ภาวนากับการนวด พี่โอมอยากทำด้วยมั๊ย”

มองไกล ๆ หัวกลม ๆ พักนิด ๆ

“แล้วพี่โอมมีกระปุกหรือยังลูก กระปุกแม่ชีน้อย มาช่วยคุณยายสร้างกุฏิกรรมฐาน มีหรือยังลูก”

มองไกล ๆ หัวกลม ๆ สายน้อย ๆ

“เฮ้อ...พี่ปุย มัวแต่ทำโฆษณากระปุกกับเด็กคนอื่น แต่พี่โอมไม่ได้กระปุก พี่โอมยังไม่มีกระปุกใช้มั๊ยลูก”

มองไกล ๆ หัวกลม ๆ สายยิก ๆ (ประจันตามัน)

ท่านแม่ชีถามโอมต่ออีก ๔-๕ คำถาม โอมก็ตอบเสียทุก
คำถามอย่างไม่ตื่นกลัว ทั้งตอนภาวนากับการนวด เสียก็ให้ความ
ร่วมมืออย่างไม่ขัดใจ เสียแต่ทำไมไม่ค่อยสวย เพราะทำท่าเหมือน
ใช้ปลายนิ้วปั่นแป้งบัวลอย ส่วนตอนที่ถูกนวดนั้นเล่า ก็หลับตา
พริ้มสบาย

ท่านแม่ชีให้ทำอะไร...โอมทำ

ท่านแม่ชีถามอะไร...โอมตอบ

แม่ชีอมรรัตน์ชวนไปพักผ่อน...โอมไป

แม่ชีอมรรัตน์ชวนไปสวนมนต์...โอมไป แลमीให้จูงมือ

แต่กับป่าตุ่ม...?????

ตอนกลับบ้าน น้องโอมนั่งมองออกนอกกระจก ดูนั้นดู
นี่เพลิน คนเขียนจึงถามคำถามที่ค้างคาใจ

“โอมครับ”

“คับอายคับ” ขานพร้อมหันมายิ้ม

“ทำไมโอมไม่สวยดี ไม่คุยกับคุณยายตุ่มละครับ คุณ
ยายตุ่มเป็นพี่สาวของแม่ชีคันสนีย์ใจครับ”

“น้องไม่อยากสวยดีไม่อยากคุย”

“ทำไมละครับ โอมยังคุยกับแม่ชี
คันสนีย์ แม่ชีอมรรัตน์เลย”

“น้องชอบคนหน้าใส ๆ ไม่ชอบ
คนแต่งหน้า...!!!!”

คนเขียนจึงถึงบางอ้อทันทีทั้งที่
ขับเลขรามอินทรามาหน่อยเดียว! 



เจ

ไทย

ไทย

อาหารปรุงด้วยรัก / แม่ฝรั่ง



‘เจ’ ในภาษาจีน แปลเป็นไทยได้ว่า ‘กินแต่ผัก’ ซึ่งมีความหมายใกล้เคียง หรือความหมายเดียวกับคำว่า

‘มังสวิรัต’

ซึ่งเป็นภาษาอินเดีย แปลว่า ‘ไม่กินเนื้อ’

ที่จริงอาหารไทย ๆ พื้นบ้านของเราที่ค่อนข้างจะเป็นเจ หรือเป็นมังสวิรัตอยู่แล้ว นั่นคือเน้นผัก ไม้ ใต้อเนาะสัตว์ หรือจะใส่บ้าง ก็ใส่เล็กน้อย เช่น กุ้ง ปลา ส่วนการปรุงรสใช้เกลือยีนพื้น เพราะถือว่าการเติมกะปิ น้ำปลา หรือผงชูรส แสดงถึงความ ‘ไม่แน่จริง’

ในช่วงเทศกาลกินเจ เทศกาลแห่งการสำรวมกายใจในการกิน จึงขอแนะนำอาหารเจแบบไทย ๆ ที่เก็บไว้กินได้หลายมื้อ ให้พละกำลัง และที่แน่ ๆ คืออร่อยจริง เพราะแม่ฝรั่งรับประกันค่ะ

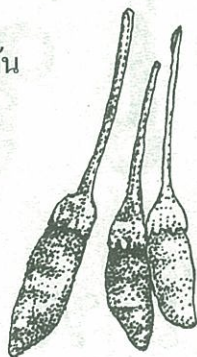
พริกกะเกลือ

เรื่องพริกกะเกลือนี้อาจจะเคยแนะนำกันไปบ้างในฉบับก่อน ๆ แต่อยากจะขอเอาขึ้นมาให้คลุกข้าวกันอีกครั้ง เพราะสามารถเก็บไว้ได้นาน รับประทานได้สะดวก เพียงแต่ต้องลงแรงหน่อย นั่นคือขูดมะพร้าวด้วยกระ-



ต่ายขูดมะพร้าว คั่ว
จนเหลือง โขลกใน

ครกหินพร้อมกับเกลือ และน้ำตาลจนแตกมัน
ตักขึ้นใส่ขวดไว้ ถ้าชอบเผ็ด เวลากินก็บีพริก
ชี้หนูสกลงไป คลุกกับข้าวร้อน ๆ อร่อยนัก

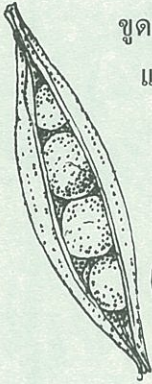


ป่นงา

งาขาวนี้ละค่ะ เอามาคั่วไฟอ่อนให้หอม โขลกหยาบ ๆ
ใส่โหลเก็บไว้ เวลาจะกินก็ตักออกมาคลุกกับข้าวร้อน ๆ โรย
เกลือป่น หรืออีกวิธีก็คือ คลุกข้าวกับ ‘พริกกะเกลือ’ ก่อน แล้ว
โรยงาขาวนี้ลงไป

ถั่วหอม

ถั่วแขกหั่นเป็นท่อน ๆ ต้มจนสุก รินน้ำออก ผึ่งให้แห้ง



ขุดมะพร้าว คั้นกะทิให้ข้น แยกหางกะทิออก ตำเครื่อง
แกงอันได้แก่ พริกแห้ง ตะไคร้ ข่า ลูกผักชียี่หว่า หอมแดง
กระเทียม เกลือ ตั้งกระทะ เคี่ยวหัวกะทิจนแตกมัน เอา
น้ำพริกที่ตำไว้ละเอียดลงผัดให้หอม ตามด้วยถั่ว
เหาะเกลือ ชิมรสให้ถูกใจ ถ้าน้ำแกงแห้ง ค่อย ๆ



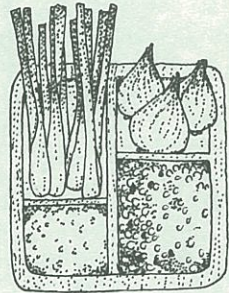
เติมหางกะทิ เคี่ยวต่อไปจน

เดือดทั่ว ผ่ามะเขือเทศ

ใส่ลงไป เติมหางกะทิอีก

รอบ ยกลง แกงถั่วนี้จะเป็นเม็ล็ดถั่วลันเตา

หรือถั่วลันเตาสุกก็ได้คะ ไม่ว่ากัน

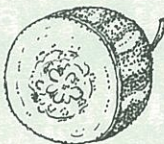


ฟักต้มเค็ม

เลือกฟักที่ไม่แก่จัด ผลไม่ใหญ่ ปอกเปลือก หั่นเป็นแฉก
หนาประมาณ ๒-๓ นิ้ว ถ้าแฉกใหญ่มากให้ผ่าครึ่ง ใช้มีดบังถี่ ๆ

ให้ทั่ว เพื่อเวลาต้ม น้ำจะได้ซึมเข้าเนื้อฟักทั่วถึง ตำกระเทียม พริก

ไทย รากผักชี ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันเล็กน้อย ผัด



เครื่องที่ตำละเอียดแล้วจนหอม นำฟักลงไปผัด

พอให้เข้ากัน ตักขึ้นใส่หม้อ เติมน้ำจนท่วม ใส

น้ำตาลปีบ เกลือ ชิมให้ออกหวาน เค็ม หรือไฟ



เคี่ยวต่อไปเรื่อย ๆ จนฟักเปื่อยนุ่ม


หม้อนี้อุ่นก็ยิ่งอร่อยคะ





สุนทรี เวชานนท์
ลานนา คัมมินส์
กับการสร้างงานบุญ

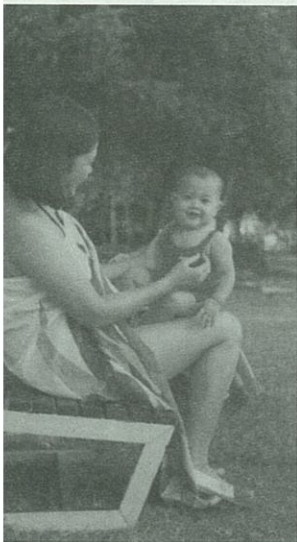
เรื่องนี้...อยากเล่า / เพชรยุพา บุรณศิริจรูญรัฐ



บางส่วนของเธอไหลเวียนอยู่ในโลหิตฉัน...
บางส่วนของเธอแทรกซึมอยู่ในจิตวิญญาณ...
บางส่วนของเธอซ่อนเร้นอยู่ในแนวคิด...
เธอเป็นส่วนหนึ่งของลมหายใจ...
เธอเป็นส่วนใหญ่ของชีวิต...
เธอเป็นทุกส่วนของ 'ความรัก'
เธอจะเป็นใครไปเสียไม่ได้นอกจาก 'แม่' ผู้หญิงคนนี้

คนเดียวที่ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อสร้างสานชีวิตที่ถือกำเนิดมาจาก
สายเลือดของเธอให้เจริญเติบโต โดยที่ไม่เคยแม้จะคิดถึงสิ่งตอบ
แทน

และแม่ลูกคู่มารวมทั้งร่างกายและหัวใจ ที่อยากจะให้คุณผู้
อ่านได้ทำความรู้จักกับพวกเธอพร้อม ๆ
กัน



ด้วยเมื่อวันอาทิตย์ที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ.
๒๕๔๗ **สุนทรี เวชานนท์** นักร้องเพลง
โฟล์กของคำเมืองผู้มีเสียงใสดุดะฉิ่งแก้ว
ได้เดินทางมาร่วมปฏิบัติธรรมที่เสถียรธรรม-
สถาน และร่วมเสวนาธรรมกับท่านแม่ชี
คันสนีย์ เสถียรสุต

ตอนหนึ่ง สุนทรีได้เล่าให้ฟังถึงวิถีเลี้ยง
ลูกชายหนึ่ง ลูกสาวหนึ่งของเธอ

คือ **แอนดรูว์** และ **ลานนา คัมมินส์**
แอนดรูว์นั้นกำลังจะศึกษาต่อทางด้าน

Sound Engineer ที่ประเทศอังกฤษ ส่วน

ลานนา หลังจากจบการศึกษาเกรด ๑๒ ที่โรงเรียนเซียงใหม่อิน
เตอร์เนชั่นแนลสกูล ก็ได้ออกอัลบั้มเพลงใน ชุด **ลานนา คัมมินส์**
กับค่ายแกรมมี่ เอ็นเตอร์เทนเมนท์ จำกัด (มหาชน) เพียงอัลบั้ม
แรกของชีวิต ด้วยน้ำเสียงที่มีต้องประดิษฐ์ให้ออกมาห่างไกลตัว
เธอ ให้คงความเป็นธรรมชาติที่โอบล้อมตัวเธอไว้ น้ำเสียงที่เป็น
เอกลักษณ์ของเธอก็เหมือนจุดพลุ ด้วยกำลังโด่งดังเป็นที่รู้จัก

กันทั้งประเทศภายในเวลาอันรวดเร็ว

สุนทรีในฐานะแม่ ผู้ที่ต้องคอยดูแลลูก ๆ ด้วยตัวเองมาตลอด เฝ้าให้ฟังถึงวิธีการเลี้ยงดูลูกตั้งแต่ในครรภ์จนกระทั่งปัจจุบันไว้อย่างน่าสนใจ โดยเฉพาะลานนา ถือว่าเธอเกิดมาเพื่อมาทำงานคู่กับแม่โดยแท้

“เรามีลูกอยู่สองคนคือแอนดรูว์กับลานนา แอนดรูว์ เด็กผู้ชาย คลอดที่ออสเตรเลีย ตอนท้องนี้อยากทานแต่ของเปรี้ยว พอคลอดออกมาตอนนั้นเราแพ้อากาศ น้ำนมเลยไม่มี ก็เลยเลี้ยงด้วยนมขวด แต่ลานนานี้เราตั้งท้องที่มาเลเซีย พ่อเค้าเป็นชาวออสเตรเลีย ทำงานสถานทูต ก็เลยกลับมาคลอดลานนาที่กรุงเทพฯ แล้วก็กลับไปมาเลเซียอีก อยู่ได้ไม่กี่ปีก็ย้ายกลับไปออสเตรเลีย แต่ก็อยู่ได้ไม่นาน ความที่เราเป็นคนไทย มันเหงา ก็เลยขอกลับมากรุงเทพฯ หลังจากนั้นก็ย้ายไปอยู่เชียงใหม่ ลูก ๆ ก็เลยเรียนที่เชียงใหม่ พอเรียนจบเกรด ๑๒ ก็ส่งแอนดรูว์ไปเรียนทางด้านการบริหารโรงแรมที่เมลเบิร์น ออสเตรเลีย ตอนนี้เรียนจบจากออสเตรเลียแล้ว และขอไปเรียนต่อที่อังกฤษ เราก็อนุญาตเพราะนั่นคืออนาคตที่ติงามของเค้า ส่วนลานนาอยู่กับแม่ ก็เรียนจนจบเกรด ๑๒ พอดีทางบริษัทแกรมมี่ฯ เข้าชวนมาร้องเพลงออกอัลบั้ม เลยหยุดเรื่องการเรียนไปก่อน ตอนนี้ก็ทำงานร้องเพลง”

ในวันที่สุนทรีเดินทางมายังเสถียรธรรมสถาน คือวันที่ลานนาไม่สบาย เนื่องจากเพราะโหมงานหนัก

“วันนี้ตั้งใจมาเยี่ยมลานนา และจะมากราบท่านแม่ซี ได้ข่าวว่าลานนาไม่สบาย เหนื่อยมาก เพราะทำงานจนซ็อกเข้าโรง

พยายาม ต้องเติมน้ำเกลือ คงจะทำงานหนัก เราเป็นห่วงมาก ถ้าถามถึงความรักที่แม่มีต่อลูก หรือรักที่ลูกมีต่อแม่นั้น ก็คงจะเป็นเหตุผลเดียวกันกับที่ลูกทุกคนได้รับความรักจากแม่ไปหมดทั้งใจ เพราะเค้าเกิดมาในสภาพบ้านแตก แต่ที่พูดมา ณ ที่นี้ก็ไม่ใช่ว่า พ่อจะไม่รักเค้า แต่บางครั้งความละเอียดอ่อนในเรื่องความรักของผู้ชายจะมีน้อยกว่าผู้หญิง...

“สุนทรียะจะให้นมลูกด้วยตัวเอง แม้นตอนคลอดแอนดรูว์ จะแพ้อากาศ น้ามนไม่มี แต่เราก็พยายามให้นมลูกเองทุกครั้งที่เราสามารถป้อนออกมาได้ ส่วนลานนาให้นมนานมาก ทอดระยะถึงสองปี ซึ่งความจริงแล้ว ในทางด้านวิชาการเค้าบอกว่า แม่ให้นมลูกแค่หกเดือนก็ถือว่าพอแล้ว เพราะนมจะให้คุณค่ามากที่สุดก็ช่วงเวลานี้แหละ ชาวบ้านเค้าบอกว่า ที่เหลือออกนั้นมันมีแต่ส่วนผสมของเลือดกับน้ำหนอง แต่เราจะให้นมลูกเอง และลานนานี้จะปล่อยให้ดื่มนมแม่จนถึงสองขวบ...

“ขอเล่าประสบการณ์ย้อนไปถึงวันแรกที่คลอดลูกออกมา

แล้วลูกคาบหัวนม มันเจ็บมาก เจ็บเหลือเกิน เพราะฉะนั้น ต้องมีการเตรียมพร้อม แม่จะต้องดูแลตัวเอง อ่านหนังสือ แล้วขอคำแนะนำจากคุณหมอว่าจะทำอย่างไร จะต้องมีการนวด มีการดูแลตัวเองก่อนที่จะให้นมลูก แม่บางคนนี่หัวนม



บอดให้ฉันนมลูกไม่ได้ สงสาร
ลูกมาก เพราะอยากดูนมแม่
นี่คือความทุกข์ทรมานของแม่
บางทีลูกดูจนหัวนมแตกเลย
แต่ต้องทนเจ็บ เพราะความที่
อยากให้ลูกได้ดื่มนมจากแม่...



“เวลามีคนมาถามว่า
ทำไมให้นมลูกนานขนาดนั้น ก็จะเป็นบอกว่าสงสารเค้า เวลาเค้าติ้มนม
เราเห็นสายตาเค้ามีความสุข แววตาของเค้าที่มองมาแย่งเรา
แล้วนิ้วเค้าจะสัมผัส จะเล่นเส้นผม จับกระดุม จับนิ้วเราเล่น จะ
สบตาเรา นี่คือการถ่ายทอดความรักระหว่างแม่กับลูกโดยอัตโนมัติ
ซึ่งไม่ต้องเรียกร้องอะไรเราก็มีความสุข แล้วเวลาลูกดูนมเรา
นี่จะมีความสุขมาก เพราะสองแขนของเราได้โอบเค้าตลอดเวลา
นี่คือการถ่ายทอดความรักที่ชัดเจนที่สุด...

“จนกระทั่งลานนาอายุสองขวบ คุณกันรู้เรื่องและฟันเต็ม
ปากแล้ว ก็บอกเค้าว่า ลานนา แม่รู้สึกอายเค้าแล้วนะ ลูกโตแล้ว
ฟันเต็มปากแล้ว หนูอายุเค้ามัยที่คาบหัวนมแม่อยู่นี้ ไปไหนมา
ไหนด้วยกันลูกก็จะดูนมแม่ แม่อายนะลูกนะ ต้องคอยเอาผ้า
ปิด เค้าก็พยักหน้า แล้วบอก อืม...ม...ม...ลานนาก็อายเหมือน
กัน เราก็บอก ถ้าหนูอายุหนูต้องหยุดนะลูก ไปดูนมจากขวด
กันดีกว่า เค้าบอกไม่เอาหรอก ขอดูจากแก้วก็แล้วกัน เราก็จะ
คุยกันด้วยเหตุด้วยผลมาตั้งแต่เด็ก”

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยในการที่จะพุงชีวิตครอบครัว แม่ผู้

เลี้ยงลูกอยู่คนเดียวให้ข้ามานาวาและจิงหวะของทั้งมรสุมและแรงลม ดังนั้น แม่ผู้ทำหน้าที่ทั้งสองอย่างของลูกสองคนคนนี่จึงมีวิธีสอนลูกให้อยู่ในไอวาทไว้อย่างน่าชื่นใจแทนคนเป็นลูก

“ในฐานะแม่ก็จะสอนด้วยคำพูด สอนกิริยามารยาท สอนทุกอย่างจนปากเปียกปากจะฉีก แต่เราต้องสอน และต้องเรียนรู้ความเป็นไปของชีวิตวัยรุ่นด้วย โดยรวม ๆ ก็คือสอนให้เค้ารู้จักคำว่าทุกข์ ให้เค้ารู้ว่าทุกข์คืออะไร ทุก ๆ ครั้งที่แม่ทำอะไรลानนากับแอนดรูว์จะต้องมีส่วนร่วมด้วยตลอด แม่จะลำบากแค่ไหน มีเงินหรือไม่มี มีปัญหาอย่างไร สุนทรียะบอกลูกหมด ไม่เคยมีความลับกับลูก ๆ เวลาทำงานก็จะทำให้เค้าเห็นว่าเราลำบาก เวลาร้องเพลงในร้านเค้าก็จะนอนอยู่ข้างบน จะให้ลูกอยู่ในสายตาดตลอด ไปโรงเรียนก็ไปรับไปส่ง กลับมาทำการบ้านก็จะสอนทำการบ้าน พอเข้าสู่วัยรุ่นก็จะให้เค้าเรียนรู้เรื่องงาน เรายังจะเรียนรู้วิวัฒนาการเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อให้เค้าสอนเรา อย่างอินเทอร์เน็ต แอนดรูว์กับลานนาก็จะคอยสอน...

“เราถือว่าเวลาอยู่กับลูกนี้เราต้องแซร์ความรู้สึก ทั้งทุกข์ ทั้งสุข เราปกครองเค้าตามหลักประชาธิปไตย ใครมีปัญหาอะไรก็มานั่งพูดกัน เคลียร์กัน ใครไม่พอใจใคร ก็จะมานั่งโต๊ะกลมประชุมกัน ทำตัวให้เหมือนเพื่อนที่ดีของเค้า เวลาเรามีความสุขเราก็แบ่งปันกัน เวลาเรามีปัญหาเรื่องเงินเราก็บอกเค้า เราจะไม่เหมือนพ่อแม่คนอื่นที่ทำทุกอย่างเพื่อให้ลูกสบาย ลูกเราต้อง learning by doing จะไม่ยอมปล่อยให้ลูกฟังเพื่อ ทำอะไรก็ได้ แล้วแม่ไปแอบสร้างหนี้สินไว้ไม่เอา สุขและทุกข์ต้องร่วมกัน แล้ว





ครอบครัวจะไม่มีปัญหา...

“แอนดรูว์นี่แม่จะไม่ได้อยู่ใกล้แม่ แต่
เค้าก็มักจะมีคำหวานมาฝากแม่เสมอ เค้า
จะเป็นคนโรแมนติก เขียนการ์ดมาให้เรื่อย
อย่างล่าสุดนี่เค้าเขียนมาบอกว่า

‘For super mom

For the best mother in the universe
there’s ever been! I would like to thank
you for everything you have done and
given to me, also for being such a
great mother.

I would like to give this present which may not
much but I am giving it from my heart, mom.

I love you

With all the love I have

From..Andrew...’

“ส่วนลานนา จะเป็นคนที่มีหัวใจดีงาม เป็นคนอ่อนโยน
ร่าเริง และมีอารมณ์ขัน ที่สำคัญชอบเข้าวัดเข้าวาามาตั้งแต่เด็ก
เราจะเป็นคนปลูกฝังให้ลูกมีหัวใจเป็นชาวพุทธ ดังนั้น เมื่อมี
กิจกรรมใดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องพุทธศาสนา ถ้ามีให้เราทำ หรือใคร
ขอให้ทำ เราทั้งคู่ก็จะยินดีและเต็มใจ”

แล้ววันหนึ่งแม่ลูกคู่นี้ก็จะมีโอกาสได้ทำงานร่วมกันนั่นคือ การขึ้นคอนเสิร์ตเปิดแอ็คติ้งทอล์ค ในชุด ‘ให้’ ทหารายได้สร้างภูมิ วรรณฐาน เพื่อผู้หญิงที่มีความสนใจในธรรม ณ เสถียรธรรมสถาน งานนี้จะจัดขึ้นที่โรงละครแห่งชาติ ในวันที่เสาร์ที่ ๒๖ และวันอาทิตย์ ที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘ ซึ่งงานนี้สุนทรียะทั้งกายใจในอัน ที่จะสร้างงานบุญครั้งยิ่งใหญ่ร่วมกับคนที่เธอรักที่สุดในชีวิต

“สิ่งแรกที่เกิดกับตัวเองคือเกิดปีติ อิ่มเอิบกับการที่จะ ได้เป็นผู้ให้ ในฐานะที่ตัวเองเป็นนักร้อง แล้วก็เหมือนมีการอุป- โลกนั้ให้ว่าเป็นตัวแทนของผู้หญิงเหนือ ทุกครั้งที่มีการกุศล หรือ งานต่าง ๆ ในจังหวัดเชียงใหม่ เหนื่อยแค่ไหนก็ต้องไป ไม่มีสิทธิ ที่จะปฏิเสธ หรือเรียกร้องค่าตอบแทน แต่เมื่อเราทำสำเร็จแล้ว เราก็รู้สึกยินดี ปีติ แม้จะไม่ได้เงินทองหรืออะไร แต่เรามีเสียงเพลง ไปปลอบประโลมคน บางครั้งเราเหนื่อยหรือทุกข์มา ออกจะไหม้ ไล่จะชมอย่างไร แต่ถ้าได้หยิบยื่นความสุขไปให้ผู้คน หลอมความ ทุกข์ที่อยู่ตรงหน้าให้สลายไป พอพ้นจากเวทีเราก็รู้สึกมีความสุข อันนี้คือสิ่งที่ได้รับจากการ ‘ให้’”

ส่วนลานนา ผู้เปรียบเหมือนตัวแทนแห่งความรัก และ ทุกสิ่งทุกอย่างของแม่ละ เธอมองเห็นการทำงานของตัวเองเพื่อแม่ และการทำงานบุญในครั้งนี้อย่างไร

“ลานนามีนิสัยหลายอย่างเหมือนแม่ บางคนบอกว่ากิริยา เหมือน ลานนายอมรับว่ารับอะไรมาจากแม่โดยตรง ไม่ว่าจะป็น ความตรงไปตรงมา ความดีที่มีอยู่ในตัว และมีความรักเหมือน

แม่ คือการร้องเพลง เราชักและผูกพันกันมาก เพราะในชีวิตมีแม่ที่เป็นทั้งแม่และพ่อในตัวคนเดียว แม่ทำหน้าที่ Single mom ได้สมบูรณ์แบบที่สุด และไม่มีความยินดีอะไรอีกแล้วในการที่จะเห็นแม่มีความสุขเมื่อลานนามาถึงจุดนี้ ลานนาดีใจที่ตอนนี้แม่ยอมรับในความสามารถของลานนา และพูดออกมาจากใจจริงๆว่าแม่ศรัทธาในตัวลานนา เพราะนี่คือของขวัญที่มีค่า คือฟ้าประทานลงมาให้ลานนา...

“ลานนามีความตั้งใจอย่างยิ่งว่าจะทำทุกอย่างเพื่อแม่ แม่คือผู้หญิงคนเดียวที่ทำทุกอย่างเพื่อลูก และให้อภัยทุกอย่างทุกอย่างที่ลานนาทำผิด ดังนั้น เมื่อแม่มาชวนลานนาทำกิจกรรมซึ่งถือเป็นเรื่องที่ดีที่สุด คือได้รับใช้สังคม ได้รับใช้พระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสชักชวนผู้หญิงทั้งหลายให้มาปฏิบัติธรรม แม้ลานนาจะไม่ค่อยมีเวลามาปฏิบัติธรรม ลานนาอยากให้ผู้หญิงที่อยู่ในเมืองใหญ่ที่ไม่ค่อยมีโอกาสเดินทางไปปฏิบัติธรรมไกล ๆ เพราะเวลาและโอกาสไม่อำนวยได้มาปฏิบัติธรรมกันที่เสถียรธรรมสถาน...

“ส่วนที่ลานนากับแม่และพี่เพชรยุพาจะมาทอล์กโชว์ในแนวชีวิตเรingers ธรรมะเรingers นั้น ลานนาวางานนี้คงสนุกแน่ เพราะเราจะร่วมสมทบทุนสร้างด้วยหัวใจ แต่แท้ที่จริงแล้ว มันคงไม่ใช่ผลงานเราเพียงสามคนเท่านั้น หากขาดการสนับสนุนจากคุณผู้ชมและทีมงาน มาร่วมให้กำลังใจ มาร่วมกรี๊ด ร่วมปรบมือ ร่วมรับรสแห่งความสุข ลานนาจึงขอฝากงานที่เรา กำลังจะสร้างสถานเพื่อจรโลงพระพุทธศาสนาด้วยนะคะ”

เพราะกรุงโรมไม่ได้สร้างขึ้นในวันเดียว ความรักของแม่

ที่มีต่อลูกก็ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงชั่วครู่แล้วจาง
หาย มันยังคงสถิตอยู่ในใจแม่ลูกทุกคน
และงานที่แม่ลูกคู่นี้กำลังจะสานต่อ มัน
หมายถึงอีกครั้งที่สองคนแม่ลูกผู้ผูกพันจะ
จับมือกันสร้างเสริมกิจกรรมอีกหนึ่งอย่าง
ทางพุทธศาสนา

ไปให้กำลังใจกันนะคะ 🌸



จัดคอนเสิร์ตเปิดแอดติ้งทอล์คชุด

ใจ

Hi



พบกันครั้งแรกบนเวทีใหญ่

สัปดาห์ที่ ๕

ของแม่ลูกคู่งาม

สุนทรี เวชานนท์

แม่หญิงงามแห่งล้านนาคน ไลฟ์อินยังชีพช่วง

ลานนา คัมมินส์

สาวมั่นไฟแรงแห่งค่ายแกรมมี่ เอนเตอร์เทนเม้นท์

เพชรบุปผา บุณยศิริจรุงรัฐ

คนชอบเขียน ชอบพูด จนนำโหล่โลก

ร่วมสร้างกุศลปลูกไฟในอรรมณีย์

ณ โรงละครแห่งชาติ 26-27 กุมภาพันธ์ 2548

เวลาปลูกไฟ 19.00 น.

จองบัตรได้ที่

เสถียรธรรมสถาน โทร. 0-2510-6697,

0-2519-4633, 0-2509-2237

www.sathira-dhammasathan.org

ณ เพชรสำนักพิมพ์ โทร. 0-2861-9511-2

www.napetch.com



รายได้สร้างกุศลกฐิกรรรมฐาน เพื่อสนับสนุนผู้หญิงที่สนใจในธรรม ณ เสถียรธรรมสถาน



กำจััด ความ เครียด

ชีวิตคนเรานั้นหนาเกิดมาเพื่อชดใช้กรรม ใคร ๆ ก็รู้ แต่รู้แล้วจะอยู่อย่างไรให้เป็นสุขนี่ชียากนัก เพราะอะไรดี ๆ มันทำให้มีความสุขอยู่แล้ว แต่อะไรไม่ดีเราจะจัดการกับเรื่องไม่ดีอย่างไร

เรื่องไม่ดีเหล่านี้เรียกรวม ๆ ว่าความทุกข์ ความเครียด หนักบ้างน้อยบ้าง ชีวิตของหมอนี้แหละเป็นตัวอย่างที่ต้องพานพบ ความทุกข์ความเครียดหลายรูปแบบ ก็เลยถือโอกาสถ่ายทอดวิธีรับมือกับเจ้าความเครียดแบบหมอให้ลองอ่านกัน

ทุกครั้งที่มีมนุษย์เรามีอารมณ์ องค์ประกอบของอารมณ์มาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกรองตัวเราเอง เหตุการณ์เดียวกัน แต่ละคนมีปฏิกิริยาตอบรับไม่เหมือนกัน

ทำไม?

วิธีคิดแบบวิทยาศาสตร์จะทำให้เกิดการขบปัญหาให้แตก
หมอเชื่อว่าทุกคนไม่ชอบความทุกข์ทุกชนิด ความไม่ชอบทุกข์
จึงเป็นสิ่งที่แรกที่กระตุ้นให้มนุษย์หาทางออกได้ ความทุกข์ที่เกิด
จากผู้อื่นกระทำ มองตื้น ๆ ก็คงแก้ไขได้โดยการเปลี่ยนแปลงคน
อื่น ซึ่งบอกได้คำเดียวว่ายากส์ ไม่ต้องคิดอะไรมาก มนุษย์ทุกคน
มีความภูมิใจในตัวเองมากจนไม่สามารถยอมรับว่าตัวเองบกพร่อง
ยิ่งเก่งมากยิ่งขึ้นยิ่งติดติดมาก แบบนี้เราจะคิดเปลี่ยนคนอื่นได้อย่างไร

นี่คือสัจธรรมที่ต้องเข้าใจว่า การเปลี่ยนแปลงคนอื่นนั้น
ยาก

วิธีที่ดีที่สุดในการรับมือกับความเครียดคือการจัดการกับ
ตัวเองนี่แหละเป็นยาวนานระงัดที่สุด เชื่อหมอละ

ความเครียดเกิดจากความคิดของเราเองลำพัง แค
เครียดจากเหตุการณ์จริงที่เกิดขึ้นก็แยะอยู่แล้ว บางคนชอบเครียด
กับสิ่งที่ยังไม่ถึง หรือไม่ก็เครียดกับสิ่งที่เกิดไปแล้ว จำกัดไป
หน่อยก็ดีนะ

สรุปว่าขั้นตอนแรกคือการตั้งใจจะรับมือกับความเครียด
อย่างจริงจัง ตามมาด้วยการมุ่งจัดการที่ตัวเองเป็นหลัก ไม่ใช่
เที่ยวไปจัดการคนอื่น ขั้นตอนที่ ๓ คือการจัดลำดับประเภทของ
ความเครียด อย่างที่บอก ลำพังแค่สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นก็หนักหนา
อยู่แล้ว อย่าไปเครียดอะไรกับสิ่งที่เกิดไปแล้ว เพราะมันแก้ไข
อะไรไม่ได้

ในชีวิตหมอมีประสบการณ์เข้าช่วยความเครียดในภาวะ

ปัจจุบันค่อนข้างมาก ก็เลยพยายามตัดตอนเรื่องที่เคยเกิดมาแล้ว
ทิ้งไปซะ รวมทั้งไม่ปล่อยให้ใจคิดเลยไปถึงเรื่องราวข้างหน้ามาก
นัก

สำหรับปัญหาที่เข้ามากระทบ หมอมักจะแบ่งกลุ่มของ
ความเครียดเป็นเรื่องยากธรรมดา ยากปานกลาง และยากมาก
เพราะวิธีแก้ปัญหาหรือจัดการกับความเครียดระดับต่างกันมีรูปแบบ
ไม่เหมือนกัน

ความเครียดระดับต้น หมอให้คำจำกัดความเป็นเรื่อง
ค่อนข้างไร้สาระ ปล่อยให้ทอดเวลาผ่านไปก็อาจทำให้ปัญหานั้น
หายไปเองโดยไม่ต้องใส่ใจไม่ต้องแก้ไขอะไรเลย อย่างเรื่องทรง
ผมและการแต่งตัวของหมอที่อาจไม่สບอารมณ์ สบตาผู้คนอยู่บ้าง
แต่ก็ทำมาโดยตลอด เมื่อสมัยอยู่โรงพยาบาลรามธิบดี โดน
เหตุการณ์หนัก ๆ สองครั้ง ครั้งแรกเป็นเรื่องในหน่วยงานภาควิชา
ซึ่งหัวหน้าภาควิชา ค่อนข้างหงุดหงิดรำคาญ แต่ครั้งที่ ๒ เป็นประ-
เด็นที่คนพบดีร้องขอให้เปลี่ยน แบบนี้หมอจะไม่เครียด เพราะ
เตรียมตัวเจอปัญหานี้อยู่แล้ว

หมอไม่เปลี่ยนแปลง และก็ไม่โกรธ เพราะรู้ตัวดีว่าเรา
เองแปลกประหลาด ความจริงหมอเชื่อเรื่องเนื้อในมากกว่า เพราะ
ฉะนั้นความเครียดในระดับต้นจึงไม่จำเป็นต้องใส่ใจอะไรมาก เรียก
ว่าใช้วิธีหลบหลีก

แต่ความเครียดในระดับสองเกิดจากปัญหาที่หนักกว่า
และยังจำเป็นต้องปรับเปลี่ยน ปล่อยปัญหาไว้ไม่ได้ หากจะเฉย

ไปเลยก็ไม่ง่าย แบบนี้ก็จะพยายามลองแกะปัญหาดูว่ามีต้นตอจากอะไร เพื่อจะแก้ไขได้ ความเครียดในระดับนี้มีเยอะทีเดียว จุกจิกกวนใจน่าดู

ความขัดแย้งในการทำงานก็เป็นปัญหาในระดับนี้ ความที่งานส่วนใหญ่เป็นงานบุกเบิก คนทำงานต้องมีความพร้อมในสภาพที่สามารถจะแก้ปัญหา การกระทบกระทั่งย่อมมีเป็นธรรมดา บางครั้งงานก็ไม่เดิน บางครั้งมีปัญหาแบบที่ไม่ควรเกิด หมอในฐานะผู้บริหาร ก็ต้องลงมาดู มาแคะ แกะปมว่าเกิดจากอะไร ถ้าความรับผิดชอบถูกกำหนดไว้ในระดับสูง ความกังวล ความเครียดที่งานไม่สัมฤทธิ์ผลจะมีมาก ความเครียดแบบนี้ต้องใช้วิธีคิดบวก พยายามให้โอกาสมากกว่าคอยตำหนิ

แต่ในส่วนของความเครียดที่เข้ามาด้านอื่น เช่น ความขัดแย้งนอกหน่วย ความขัดข้องในการนำเสนอปัญหาเรื่องราวต่าง ๆ อาจต้องได้รับการชี้แนะจากผู้บริหารในระดับบน แต่ไม่อาจหาโอกาสได้ เงื่อนไขของเวลาและความสำเร็จของงานเป็นตัวกดดัน หมอมักจะใช้วิธีลดอุณหภูมิของตัวเองไว้ก่อน ไม่ให้ร้อนนัก วิธีการก็คือการเติมความสุขไว้เยอะ ๆ ความสุขของหมอมิได้ง่ายมาก ไม่ต้องรบกวนใคร เพียงแต่ต้องรบกวนกระเป๋าตัวเอง

วิธีการง่ายมาก เพียงแต่รู้สึกว่าการแต่งตัวสนุกถูกใจ วันนั้นก็มิพลั้งเหลือเพื่อทำอะไรต่ออะไรได้มากมาย เมื่อมีความสุข ตุนไว้ ความเครียดก็มักหายไป หรืออย่างน้อยก็ลดลงได้บ้าง ยกเว้นกรณีที่หนักมาก ๆ แบบนี้ก็ต้องลงนั่งวิเคราะห์ต้นตอของปัญหา

หมอใช้หลักการแก้ปัญหาที่มาจากด้านของตัวเราเองมากกว่าการพยายามแก้ที่คนอื่น เพราะรู้ว่ามันยาก ทำอะไรก็ได้ให้สบายใจ ขึ้นได้บ้าง จะได้พอมีกำลังใจต่อ

หลายคนใช้วิธีรับมือกับความเครียดในระดับนี้โดยการหลบไปหาวัดที่สงบ ๆ สนทนาธรรมกับพระเพื่อสะกิดปัญหาให้ออก หรือไม่ก็ถือเสียว่าหลบร้อน แต่หมอเลือกใช้ชีวิตอยู่กับปัญหาโดยตรง เพราะเรียนรู้สัจธรรมแล้วว่า ถ้าวิ่งหนีอะไร มันก็จะวิ่งตามไปตลอด หนีไม่พ้นหรอก หรือกลับมาก็ต้องเจออยู่ดี

คิดซะว่าการรับมือวิธีนี้เป็นบทฝึกฝน เป็นแบบฝึกหัด เพื่อให้เราพัฒนาปัญญาดีขึ้น คิดแบบนี้ความท้อแท้ก็จะคลายลงบ้าง คนที่รับมือไม่ไหวก็อาจต้องจบชีวิตตัวเอง ลองสังเกตดูจากผู้คนรอบข้างดูก็ได้ว่า สถานการณ์เดียวกัน ปฏิกริยาตอบสนองแตกต่างกัน เช่น ของบางอย่างมองจากด้านนอกไม่สวย แต่ดูด้านในสวยดี ก็อย่าไปมองแต่ด้านนอกซิ


หมอพยายามตัดคลื่นกระทบโดยใช้หลักคิดว่าอยากตัดกรรม เพราะไม่อยากให้มีกรรมชั่วหลงเหลืออยู่มากนัก เดี่ยวจะตามเราไปให้ลำบากหลังตาย ฝึกทีละนิดก็ปลงได้ อโหสิได้

เวลาใครเขาตำหนิ ต่อว่า หนักสุดก็คือด่าทอ มนุษย์เราคงต้องมีอารมณ์จากการกระทบมากบ้างน้อยบ้าง ซึ่งไม่ว่าจะน้อยจะมากก็จัดเป็นความทุกข์ทั้งนั้น หมอเลือกใช้มุมมองวิเคราะห์ความคิดของคนที่เรา ซึ่งถ้าเป็นการรู้สึกไปเองฝ่ายเดียว ก็ปล่อย ๆ เขาไป หนักที่สุดที่เคยเจอคงเป็นผู้ร่วมงานผู้หญิงที่คิดเล็กคิดน้อย คิดหยุ่มหยุิม คิดอะไรก็ลบไปหมดได้อย่างไม่น่า

เชื่อ คิดแม้กระทั่งว่าหม้ออิจฉาความสวยของเขา กลัวเขาจะดังกว่า เก่งกว่า

คิดได้อย่างไร โดยเฉพาะในเรื่องของความสวย หมอน่ะไม่เคยคิดว่าตัวเองสวยเลย พยายามหามุมท่ามากกว่า เห็นคนสวย ๆ ก็มักชอบดู คนอะไรสวยได้สวยดี ยิ่งเรื่องของความเก่งแล้วก็ต้องบอกว่าดีเสียอีกที่มีคนชอบทำงานเกี่ยวกับศพมาก ๆ

เวลาต้องพานพบกับคนที่คิดไม่เป็นเรื่องแบบนี้ หม้อเดินหนีเลยแหละ ในหัวของเขาคงมีแต่ขยะความคิดทั้งนั้น อยู่ใกล้ก็คงมีกลิ่นเหม็นของขยะติดตัวเรามาด้วย ระดับความเครียดแบบนี้ใช้ความเข้าใจปล่อยวางบนพื้นฐานของการอยากตัดกรรม ทำให้สลัดตัวออกจากความเครียดลำดับยากที่สุดได้

สรุปว่ามนุษย์เราต้องเข้าใจธรรมชาติของชีวิตว่า แนวทางแห่งความสุขนิรันดร์คือการต่อกรรมดี ตัดกรรมไม่ดีซะ 



ขอเรียนเชิญผู้สนใจในธรรมเข้าร่วมกิจกรรม ‘เรายกวัดมาไว้ที่เซเว่นฯ’
โครงการปฏิบัติธรรมครบวงจรสไตล์ ซี.พี.

ทุกวันศุกร์ ๑๒.๐๕ น. - ๑๓.๓๐ น. ณ อาคาร ซี.พี. เทาเวอร์ ชั้น ๑๑ ถนนสีลม
และร่วมรับชม ‘พุทธปัญญาภิรมย์’

รายการธรรมะรูปแบบใหม่ ที่ทางเซเว่นอีเลฟเว่นบรรจุจัดทำขึ้น

ทุกวันเสาร์ ๐๖.๐๐ น. - ๐๗.๐๐ น. ณ ช่อง UBC 7

ขณะที่ฉันนั่งเขียนคอลัมน์ ‘แม่ลูกมองโลก’ ฉบับนี้ เป็นเวลาเช้าตรู่ ซึ่งนับเป็นเช้าที่แปลกที่สุดท่ามกลางความเป็นแม่ลูกหลายประการ

ข้อหนึ่ง เช้านี้เป็นเช้าแรกในชีวิตที่ลูกทั้งสองคนไม่ได้อยู่บนแผ่นดินไทย ทั้งสองเดินทางกับคุณพ่อเพื่อไปเยี่ยมคุณย่าและครอบครัวในต่างประเทศ ฉันถูกปลุกตอนตีสี่ด้วยเสียงเตือนรับข้อความจากโทรศัพท์มือถือ

‘แม่จ๋า หนูถึงเดนมาร์กแล้ว พบพ่อและน้องแล้วนะจ๊ะ’

ฉันกดข้อความตอบไปด้วยความสดชื่นและหายง่วงเป็นปลิดทิ้ง ทั้งที่ทำงานแบบไม่ได้หลับไม่ได้นอนมาสามวันติดกัน

‘รักมาก จาก...แม่’

เหตุผลข้อสองที่ทำให้เช้านี้แปลกไปคือ เช้านี้เป็นอีกหนึ่งเช้าที่นั่งดูรายการ ‘โลกยามเช้า’ ของดีออกเตอร์สมเกียรติ อ่อนวิมล ซึ่งเป็นรายการที่ติดใจมาก เนื่องด้วยเป็นรายการสานรักความ

โลก ภายใน ภายนอก

แม่ลูกมองโลก / ศันสนีย์ ศีตะบันย์ เมอเดลเลอร์



เข้าใจในโลกทั้งใบได้ภายในครึ่งชั่วโมง และความแปลกของการรับข่าวในเช้านี้ก็คือมีข่าวสองข่าวเกี่ยวโยงกับรักแท้แม่ลูก ซึ่งทั้งสองข่าวนั้นไม่เพียงแตกต่างกันราวขาวกับดำ แต่แตกต่างกันราวสวรรค์กับนรกทีเดียว

“แม่ หนูเอาเหรียญทองมาให้แม่ได้แล้วนะแม่ หนูทำได้ หนูทำเพื่อชาติ”

น้ำตาคลอ নয়น์ตาของนักยกลูกเหล็กสาวไทยขณะยืนรับเหรียญทองกีฬาโอลิมปิกเหรียญแรกของไทยที่ได้

จากเพศแม่ กับ নয়น์ตาที่บ่งบอกถึงความสุขที่สุดเมื่อเธอคิดถึงแม่ด้วยความกตัญญู และคำพูดที่ประกาศก้องด้วยความหมายว่า “รักแท้ที่แม่ฝากไว้ ขยายผลเป็นความรักที่กว้างไกลเพื่อชาติและเพื่อโลกแล้ว” ทำให้ฉันได้ประจักษ์แจ้งในคำสอนของผู้รู้ที่ย้ำเสมอว่า

‘ลูกคืออนุสาวรีย์แห่งความดีงามของแม่’

ใจของฉันฟูขึ้นด้วยความตื่นตันใจ แต่แล้วใจดวงเดียวกันก็แฟบลงอย่างกะทันหัน

โทรทัศน์ตัดมาที่ภาพข่าวถัดไป ภาพผู้คนวิ่งสับสนบนถนน ภาพผู้หญิงบาดเจ็บ ภาพเด็กล้มตาย

เสียงต็อกเตอร์สมเกียรติ อ่อนวิมล อ่านข่าวว่า

“ที่แคว้นฮัสสัม ประเทศอินเดีย ผู้ก่อการร้ายเข้าโจมตี ขบวนพาเหรดฉลองวันชาติของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ขณะที่เด็กนักเรียนเดินอยู่ในขบวนพาเหรด ล้อมรอบด้วยแม่และผู้ปกครอง

จำนวนมากซึ่งยื่นให้กำลังใจ การโจมตีครั้งนี้เพื่อประท้วงการฉลอง
วันชาติของอินเดีย และประกาศเรียกวันนี้ว่า ‘มันคือวันแห่งความ
มึตมน’”

มีผลทำให้เด็กนักเรียนเสียชีวิตทันที ๒๒ คน และมีผู้
บาดเจ็บอีกมากมาย

ฉันตั้งใจกลับมาด้วยคำถามที่เกิดขึ้นในใจทันทีว่า
‘คนที่กระทำให้เกิดเหตุการณ์สยดสยองนี้ได้ เขาไม่มีแม่
หรืออย่างไร’

คำตอบที่เกิดขึ้นทันทีในใจเช่นเดียวกัน คือ

‘แน่นอน เขามีแม่’

ดังนั้น อะไรที่ทำให้กระบวนการพัฒนารักแทะระหว่างแม่
ลูกผิดพลาดไป จนทำให้ชาวของเหรียญทองโอลิมปิกและชาวผู้
ก่อการร้ายในอินเดียแตกต่างกันได้ราวฟ้ากับดินเช่นนั้น

ขณะที่เด็กวัยรุ่นคนหนึ่ง พุ่มเทชีวิตยาวนาน ๑๔ ปีเพื่อ
ฝึกฝนกีฬาจนเป็นที่ ๑ ของโลกเพื่อความมีชื่อเสียงของประเทศ
ชาติ เป็นเวลาเดียวกันที่เด็กวัยรุ่นอีกกลุ่มหนึ่งถูกทำร้ายขณะเดิน
ขบวนพาเหรดในงานฉลองวันชาติด้วยการกระทำของกลุ่มผู้ก่อการ
ร้ายในโลก ซึ่งนับวันจะอายุน้อยลงทุกทีเพราะส่วนใหญ่เป็นเด็ก
วัยรุ่น และแนวโน้มของการปฏิบัติการของผู้ก่อการร้ายในโลกนับ
วันจะโจมตีเหยื่อที่อายุน้อยลงทุกที นั่นคือไม่ละเว้นแม้ผู้หญิง
และเด็กทารก

ถ้าลูกทั้งสองอยู่ใกล้ฉันขณะนี้ ลูกคงจะช่วยฉันคิดและ

ออกความเห็นได้เหมือนที่เคยผ่านมา แต่ขณะนี้ลูกไม่อยู่ ฉันจึง
ต้องคิดเรื่องนี้ต่อคนเดียว โดยใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมา

ในเดือนสิงหาคมที่ผ่านมา ฉันได้เรียนรู้กิจกรรมสอง
กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารักแท้แม่ลูก

กิจกรรมแรกมีชื่อว่า

‘จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์’ และ

กิจกรรมที่ ๒

‘อนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม ความจริง’

นับเป็นสองกิจกรรมที่ชี้ให้เห็นถึงงานพัฒนาความรักอย่าง
มีสติปัญญาให้เกิดขึ้น โดยชี้ชัดไปถึงรายละเอียดของ ‘รักแท้...
แม่ลูก’

‘จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์’ คืออะไร

ผู้รู้อธิบายว่า “เมื่อแม่กำลังให้โอกาสชีวิตแก่ลูก และแม่
ให้ทุนแก่ลูกด้วยการมีชีวิตที่ไม่ขุ่นมัว ทุกครั้งที่แม่หายใจ ลูกก็ได้
อาศัยลมหายใจแม่เป็นลมหายใจของเขา แม่คิดอะไร ลูกรับรู้ได้
หมด ชีวิตของเขามีอิทธิพลจากความคิดของแม่ เราจึงต้องชวน
กันมาทำให้แม่คิดลูก เพื่อให้ลูกมีจิตประภัสสร เพราะบนโลกอัน
เร่งร้อนที่ลูกต้องอาศัยอยู่ ทุนของชีวิตคือจิตที่ไม่ขุ่นมัว จะช่วย
ให้ลูกมีโลกในใจที่สงบเย็นให้อาศัย และออกไปเผชิญสุขทุกข์
ในโลกได้อย่างมีสติ แม่ทำให้ลูกมีจิตประภัสสรได้ด้วยการตั้งใจ
มั่นว่าจะเป็นแม่ที่ดี รักษาใจ วาจา ใจ ไม่ให้ขุ่นมัว และใช้การ
ภาวนา คือการทำจิตให้เจริญขึ้น มาทำให้มีสติเรียนรู้จากทุกข์ที่

เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และมีปัญญาแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง”

ในช่วงกิจกรรม มีผู้หญิงท้องโตจำนวนมากเข้าร่วมงาน แต่รู้ไหมว่าผู้ที่โทรศัพท์เข้ามาสมัครร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย ซึ่งบางคนเป็นพ่อ บางคนว่าเป็นปู่ เป็นตา เพราะงานนี้ไม่ได้จำกัดเฉพาะผู้เป็นพ่อและแม่เท่านั้น แต่เพื่อนและวงศาคณาญาติที่มีศรัทธาในการสร้างโลกโดยผ่านเด็ก และรักที่จะแบ่งปันเวลาและพลังงานเพื่อเด็กและครอบครัว สามารถเข้าร่วมงานได้ทุกคน

ฉันคิดว่าคงเป็นเพราะใคร ๆ ก็อยากให้เด็กดี เด็กมีบุญมาเกิดทั้งนั้น และอีกประการหนึ่ง ฉันก็นึกไปถึงตัวเอง และคิดเข้าข้างผู้หญิงว่าเขาเหล่านั้นคงรักและอยากให้ผู้หญิงมีความสุข ขณะกำลังเป็นแม่

‘อนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม ความจริง’ คืออะไร

กิจกรรมนี้เป็นการให้สัจจะประกาศก้องอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรมของคนทุกคน ที่ทำให้ ‘รักแท้...แม่ลูก’ เป็นรูปธรรม

ด้วยการอธิษฐานจิตที่จะฝึกฝนตนเองให้มีชีวิตอยู่เพื่อเป็นอนุสาวรีย์แห่งความดี ความงาม และความจริง ของผู้ที่อยู่เบื้องหลังการเจริญเติบโตของเรา โดยการเลือกบุคคลที่คุณรักและคุณเห็นว่าเขาคือต้นแบบที่งดงามในการใช้ชีวิตด้วยความดี ความงาม และความจริง ซึ่งอาจมิได้หลายท่าน จากนั้นนำชื่อนี้เขียนลงบนแผ่นโลหะที่จะนำไปสร้างเป็นงานศิลปะที่ออกแบบโดยศิลปินฝีมือเอก เพื่อสะท้อนรักให้เป็นรูป

ความดี คือการเสียสละด้วยเมตตากรุณาในการทำงาน
เพื่อผู้อื่น นั่นนับว่าเป็นการประกอบความดี

ความงาม คือการทำงานเพื่อผู้อื่นด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ นั่น
นับว่าเป็นบุคคลที่มีจิตใจเปี่ยมล้นด้วยความงาม


ความจริง คือการกระทำสิ่งที่คิดสร้างสรรค์ มุ่งหวังให้เกิด
ประโยชน์แก่มนุษยชาติอย่างเป็นความจริง

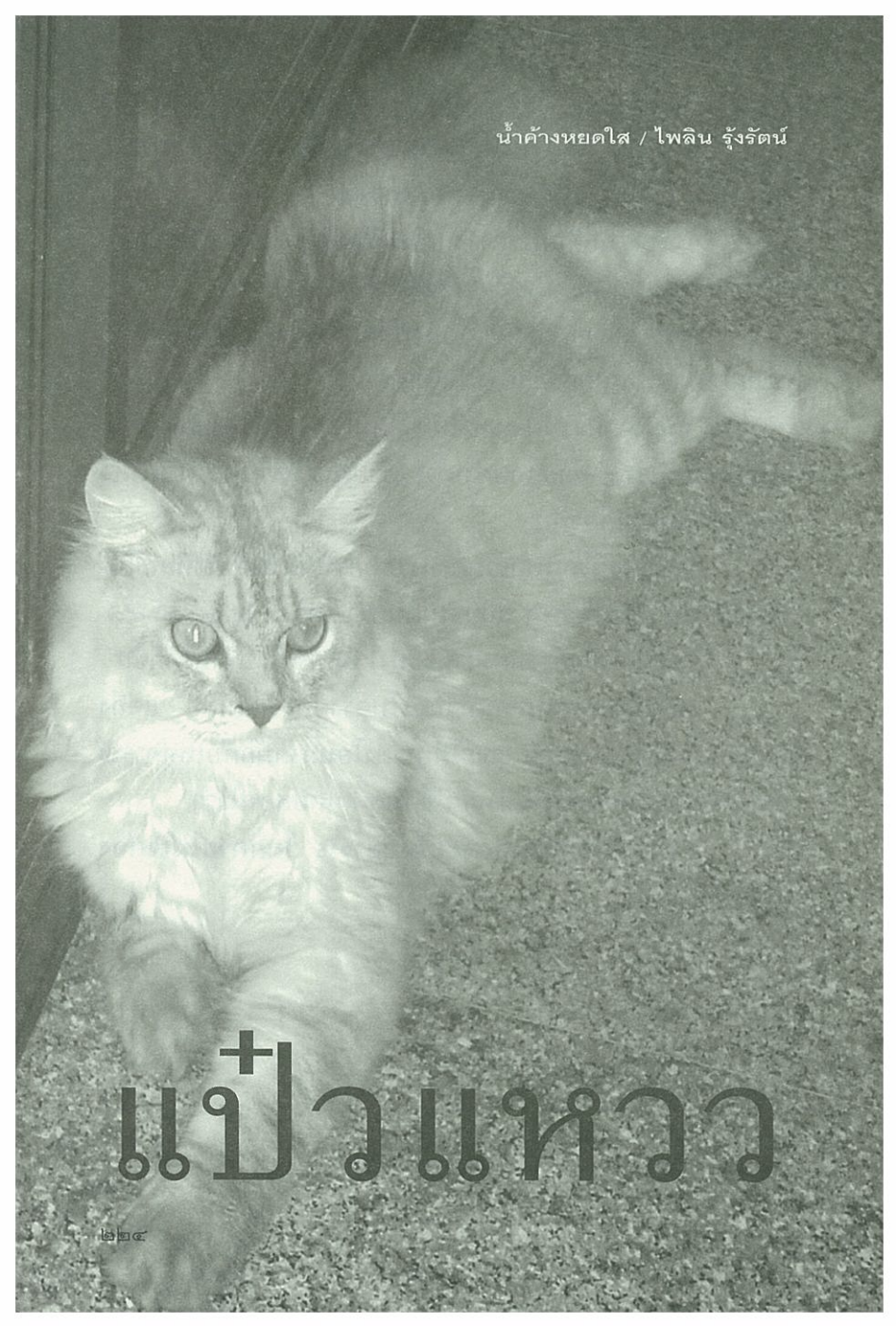
ฉันว่ากิจกรรมนี้ จะทำให้เราได้มีโอกาสกตัญญูและขอบ-
คุณบุคคลที่เราอาจมองเลยผ่านไป ด้วยการพัฒนาความรักในใจ
ของเราในขณะเดียวกัน

สองงานนี้รับผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างไม่มีข้อจำกัดที่เสถียร-
ธรรมสถาน ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา โทร. ๐-๒๕๑๐-๖๖๙๙

ฉันคิดว่ากิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ฉันเข้าใจโลกนี้ได้ดีขึ้น

แม้ว่าโลกภายนอกนั้นวันจะโหดร้ายแปรปรวนแปร แต่ถึง
อย่างไร แต่ละเช้าของฉันใจจะไม่เหวี่ยงโยนมากนักกับเหตุการณ์
แปรปรวนในโลก เหมือนท่านแม่ชีคันสนีย์เคยสอนไว้ว่า

“ไม่ว่าโลกภายนอกจะเป็นอย่างไร โลกภายในใจต้อง
สงบเย็น” 



น้ำค้างหยดใส / ไพลิน รุ่งรัตน์

แป้วแห้ว

คุณยายเล็กอุ้มลูกแมวสามสี่เดินมาที่บ้านคุณยายของน้อง
หิว ลูกแมวที่เอาไปเลี้ยงได้ไม่ถึงเดือนมาด้วย พอถึงบ้านก็
ตะโกนโหวกเหวกเรียกคุณยายกรุณา

“พี่ใหญ่ ๆ อยู่หรือเปล่า”

คุณยายกรุณาโผล่หน้าออกมาจากห้องครัว แล้วถามว่า “มี
อะไรหรือ เล็ก” แต่พอมองไปเห็นเจ้าตัวเหลืองดำในอ้อมแขนก็
ร้องขึ้นว่า “อู๊ย...เจ้ากำพริ้า” แล้วก็ตรงรี่เข้าไปอุ้ม

เจ้ากำพริ้าซึ่งปัจจุบันตัวโตแล้ว ดึนรนเป็นการใหญ่ เพราะ
ไม่ชอบใจคุณยายใหญ่ซึ่งกลายเป็นคนแปลกหน้าไปแล้วในความรู้สึก
ของมัน “แม้ว ๆ”

“พามาเที่ยวหรือ” เจ้าของบ้านถาม

คนอุ้มแมวมาทำหน้าที่ชอบกล ไม่รู้จะพูดว่าอะไร คนถาม
ก็ไม่รอฟังคำตอบ เอาแต่เซยชมแมวน้อยที่เคยเป็นเจ้าเข้าเจ้าของ
อยู่หลายชั่วโมง “ว่าไงจะหนู สบายดีหรือเปล่า อยู่กับคุณยายเล็ก
สนุกมั๊ย”

เจ้ากำพริ้าที่ดึนรนไม่สำเร็จร้อง “แม้ว ๆ” เป็นเชิงตอบ

คุณยายเล็กทำหน้าที่ไม่สนุก ในที่สุดก็ตัดสินใจเอ่ยขึ้น “ฉัน
เอาแมวมาคืน”

“อ้าว ทำไมล่ะ” คุณยายผู้พี่ร้อง

“ก็...ก็คุณเชิญละสิ...” คุณยายเล็กว่า เธอหมายถึงลูกเขย

“เขาเอาหมามาเลี้ยง”

“อ้อ...” คุณยายกรุณาร้อง เฝิบไปพักหนึ่งจึงร้องขึ้นว่า
“ไม่เป็นไรนี่...ลูกหมากับลูกแมว เดียวมันก็รู้จักกัน”

คุณยายเล็กทำหน้าที่ปั่นยากขึ้นไปอีก “เอ้อ...มันไม่ใช่ลูก
หมานะสิ คือว่า พ่อ พ่อของเขาอะ ป่วยหนัก ต้องไปเข้าโรงพยาบาล
แม่เขาต้องไปพยาบาลพ่อ และก็ทำท่าว่าจะยึดเยื้อยาวนาน เขาก็
เลยเอาหมาตัวใหญ่มาฝากไว้...มันเป็นพวกผสมหมาล่าเนื้อ เห็น
แมวไม่ได้เลย จะกินเลือดกินเนื้อทำเดี๋ยว” หยุดไปพักหนึ่งเหมือน
ให้คนฟังตั้งตัว แล้วก็ว่า “ก็เลยต้องเอามาคืน”

คุณยายกรุณาจึงไปพักหนึ่ง คงเพราะตั้งตัวไม่ทัน แต่พอ
ตั้งตัวได้ก็ยิ่งหวนให้ผู้อาวุโสอ่อนกว่า ตามองที่แมวซึ่งตอนนี้อยู่
ไปเดินอยู่ที่พื้น และเอาหน้าอุโลขาของคุณยายเล็กไปมา

“ได้สิ” เธอว่า พลังก้มลงมองเจ้าตัวแมว ๆ แล้วก็ก้มลง
หยิบมาไว้ในอ้อมแขนอีกครั้งหนึ่ง ในใจนึกเป็นกังวลที่จะต้องเลี้ยง
ทั้งหลาย เลี้ยงทั้งแมว

คุณยายเล็กนั่งคุยอยู่พักหนึ่งจึงขอตัวกลับบ้านไป เหลือ
แต่คุณยายกรุณาอยู่กับเจ้าตัวเหลืองดำ “เจ้ากำพร้าว้าย นำสงสาร
จริง ๆ กำพร้าว้ายแล้ว”

คุณตาเดินเข้ามาพอดี พอเห็นเจ้าตัวในอ้อมแขนก็ร้องอ้าว
คุณยายรีบเล่าเรื่องทั้งหมดให้ฟัง แต่คุณตาก็ยังไม่วายบ่นพึมพำ
เป็นห่วงหลาน “โรคเดี๋ยวนี้มันสารพัดนะยาย ถ้าหลานเป็นอะไรไป
ยายไปเล่นงานเราแน่”

คุณยายค้อนหนึ่งขวับ คุณตานึกในใจว่า โชคดีนะที่ยัง
ค้อนสวย คุณยายอุ้มลูกแมวมาเซยชมอยู่พักหนึ่งจึงร้องบอกคุณ
ตาว่า “ให้มันชื่อแป้วแหวนนะคุณ ชื่อกำพร้าว้ายแล้วชายนึก ลูกคน
ทิ้ง ไม่เป็นมงคล”

คุณตากำลังอ่านหนังสือพิมพ์ ก็ขานรับว่า “ฮือ”

คุณยายก็เล่นกับแป้วแหวตต่อไป พอตกบ่ายคุณยายก็เริ่มปริวิตกว่าจะเอาแป้วแหวไว้ตรงไหน จะเลี้ยงอย่างไร นอนตรงไหน รึนจะโต ไรจะตอม มดจะกัด ยุงจะกิน หลานจะป่วย ลูกจะบ่น ดังนั้น คุณตาจึงไปปรับหลานหิวคนเดียว ส่วนคุณยายนั้นนัยว่าอยู่บ้านเตรียมจัดการหาห้องนอนให้แป้วแหว

หลานหิว พอได้ยินจากคุณตาว่าเจ้าลูกแมวสามสีกลับมาอยู่ด้วยอีกแล้ว ก็เร่งเร้าคุณตาให้รีบกลับบ้าน คุณตาไม่พอใจเท่าไร เพราะไม่อยากจะให้คุณหลานอ้วนแมว ก็ชักชวนให้คุณหลานกินขนมต่าง ๆ นานา คุณหลานซึ่งโตขึ้นทุกวันจับอาการของคุณตาได้ก็ร้องคว่า

“เอ๊ะ คุณตานี้ หิวจะกลับบ้าน”

คุณตาหัวเราะแหยะ ๆ แพ้เสียงหลาน รีบจูงหลานออกมาขึ้นรถ วันนี้คุณตาจอดรถไกลออกไปจากโรงเรียนสักนิดเพราะมารับคุณหลานช้า เนื่องจากมัวโอ้แอ้คอยคุณยายที่ไม่มา ขณะเดินจูงคุณหลานอยู่นั้น มือเล็กในมือใหญ่ก็หยุดชะงักและกระตุกมือใหญ่

“คุณตา อะไรนะ”

บริเวณนั้นเป็นที่ที่กรุงเทพมหานครปลูกต้นไม้ประดับไว้ริมถนน เป็นกลุ่มต้นแสยกที่ถูกตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม น้องหิวปล่อยมือคุณตาแล้วนั่งลงตรงพุ่มไม้

“นี่ ๆ คุณตา”

คุณตารีบดึงมือคุณหลานออกห่าง “หิว ระวังนะ”

คุณหลานดึงมือคุณตากลับเข้าไปใหม่ “นี่ ๆ คุณตาคุณนี่”



คุณตาต้องโค้งโค้งคู่กับหลาน พลันนั้น นัยน์ตาสีเขียวเข้ม

คู่หนึ่งก็ปรากฏตรงหน้า คุณตารีบดึงมือคุณหลานออกห่างเมื่อเห็น
เจ้าหน้าที่กระดักกระด่างตรงหน้าถนัดถนี่ “แมว” คุณตาร้อง พอ
สิ้นเสียงคุณตาเท่านั้น น้องหวิวมี่แรงพลังเท่าไรก็ใช้ดึงคุณตาทั้ง
หมด ลากคุณตากลัไป ณ ที่จุดเดิม แล้วก็ก้มลงตะแคงคอมอง
เจ้าตาเขียวนั้นอีก ในขณะที่คุณตาต้องอยู่ในสภาพโค้งโค้งงอขวิด

“โอ๊ย...ไปเถอะ” คุณตาร้อง “ที่บ้านก็มีแมวแล้ว” คราว
นี้คุณตาดัดสินใจเลือกแมวหนึ่งตัว และเป็นตัวที่บ้าน ที่เดิมไม่
อยากเลี้ยง

“ไม่ได้” น้องหวิวบปล่อยมือคุณตา พลาญยกขึ้นเท้าสะเอว
ท่าทางคล้ายคุณยายย่อส่วน แล้วส่งเสียงดู ๆ ในทำนองเดียวกัน
“เห็นมั๊ยคะคุณตา ว่าแมวมันตัวเล็ก ๆ แมวมันตัวเล็ก ๆ หวิวจะ
เอามันไปเลี้ยงที่บ้านเป็นสองตัว”

“ไม่ได้” คราวนี้คุณตาส่งเสียงดูกลับ “ไม่ได้แน่นอน”

บัดนั้นเอง สิ่งที่ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้นตรงหน้าคุณตา เมื่อ
ร่างเล็ก ๆ อันเป็นสุดที่รักนั้นนั่งลงไปกับพื้นโดยพลัน สองขาตั้ง
เร่า เสียงร้องแหลมสูง

“กรี๊ด ๆ...หวิวจะเอาแมว ๆ ๆ ๆ”

ดวงตาสีเข้มเขียวหายแวบไปจากตรงนั้นโดยพลัน คุณ
ตายืนตะลึง สักพักหนึ่งจึงตรงเข้าอุ้มหลาน ร่างเล็ก ๆ นั้นตื่นสุด
แรงเกิดจนคุณตาเซ คุณตาจึงตัดสินใจวางร่างนั้นลง หัวใจคุณตา
เต้นแรงกระหน้าอก

“หวิว” คุณตาเรียกเสียงเบา ด้วยรู้แล้วว่าความแรงทำให้

เป็นอย่างไร



“ที่บ้านก็มีอีกตัวหนึ่งนะ...หิวนะ”

ขาเล็ก ๆ นั้นเคลื่อนไหวช้าลง เสียงคุณตาก็ช้าลง

“เดี๋ยวเรากลับบ้านไปดูแมวกัน”

หลานสาวหยุดเดิน หยุดร้อง ตาหันไปมองที่พุ่มไม้ เจ้า

ตาเขียวหายไปแล้ว “มันไปไหนล่ะคุณตา”

คุณตาสงบใจนิ่ง

“คงไปวิ่งเล่นที่อื่นแล้วละ ตาคิดว่ามันคงเป็นแมวแถวนี้
นะ”

“แต่มันหลงทางนะ” น้องหิวเสียง

“พ่ungsี้เรามาดูกันใหม่...ถ้ามันยังอยู่ ตาจะยอมให้หนู
เลี้ยงมันด้วย วันนี้เรากลับไปดูเจ้า...” คุณตาพยายามนึกชื่อใหม่
ที่คุณยายเรียก “ไปดูเจ้าแป้วแหวกันก่อนดีกว่า”

“ใครนะ...แป้วแหว”

มือใหญ่จูงมือเล็กเดินต่อไป หัวใจยังเต้นผิดจังหวะเล็กน้อย
คุณตาวิหุรย์นึกอยู่ในใจว่า ต้องเล่าให้คุณยายฟัง ต้อง
เล่าให้คุณยายฟังแน่นอน 



สิบลุงพงษ์

ร่วมสร้างสรรค์ ชีวิตที่งดงาม และสงบสุข

โลกนี้มีแต่



ขณะที่แม่เตรียมตัวจะลุกจากที่นอน ลูกชายวัยรุ่นก็เข้าไปทำเซอร์ไพรส์กับแม่

“สุขสันต์วันเกิดครับคุณแม่” ลูกชายพูดต่อ “อาหารเช้าวันนี้ ผมทำเองนะครับ คุณแม่พักผ่อนเต็มที่ได้เลย”

แม่ได้ยิ้มก็ยิ้มแป้น เมื่อได้เวลาอาหาร แม่ก็ลงไปห้องอาหาร เห็นลูกชายกำลังกินอาหารอย่างเอร็ดอร่อย แต่บนโต๊ะตรงที่แม่นั่งกลับว่างเปล่า ไม่มีอาหารอยู่เลย

“เอ เมื่อก็ลูกบอกไม่ใช่เหรอว่าเช้านี้ลูกจะทำอาหารเอง?”

แม่ถาม

“ก็ที่ผมกำลังกินอยู่นี่ไงครับ เช้านี้ผมทำกินเอง คุณแม่ไม่ต้องทำให้ผมไงครับ” ลูกตอบหน้าตาเฉย

เด็ก ๆ และวัยรุ่นสมัยนี้ ต้องการอะไรก็มีคนทำให้ อยากกินอะไรก็มีคนประเคนให้ โลกดูเหมือนจะหมุนรอบตัวเขา จนคิดถึงคนอื่นไม่เป็น แม้แต่วันพิเศษของคุณแม่ เซอร์ไพรส์หรือสิ่งพิเศษที่เขานึกออกก็คือ การทำอาหารเข้ากินเอง โดยไม่ต้องรบกวนคุณแม่ แต่ก็จะทำอาหารให้คุณแม่ด้วยนั้น เขานึกไปไม่ถึง

เรื่องอย่างนี้คงโทษลูกอย่างเดียวไม่ได้ การเลี้ยงดูของพ่อแม่คงมีส่วนไม่น้อยทำให้ลูกคิดถึงแต่ตัวเอง เวลาลูกช่วยงานของโรงเรียนจนกลับบ้านค่ำ หรือช่วยเพื่อนจนเหนื่อย เคยไหมที่พ่อแม่บอกลูกว่า “ช่วยแล้วลูกได้อะไรหรือเปล่า?” เวลามีคนชวนพ่อแม่ไปช่วยงานส่วนรวม บ่อยไหมที่พ่อแม่ตอบว่า “ทำแล้วฉันจะได้อะไร?” คำถามทำนองนี้แหละที่เลี่ยมสอนให้ลูกเห็นแก่ตัวเอง



เดี๋ยวนี้เด็กจำนวนไม่น้อยไม่อยากจะพูดคุยกับพ่อแม่แล้ว เพราะคุยแล้วไม่ได้คะแนน ส่วนพ่อแม่จำนวนไม่น้อยก็ไม่มีเวลาคุยกับลูก เพราะเวลาเป็นเงินเป็นทอง คุยกับลูกแล้วไม่ได้เงิน สู้เอาเวลาไปทำมาหากินไม่ได้ ทั้งหมดนี้เป็นเพราะทุกคนคิดเพียงว่า “ทำแล้วฉันจะได้อะไร?”

ในการทำงานเดียวกัน เพราะคิดแต่เพียงว่า ‘ทำไมเขถึงไม่
เข้าใจฉัน?’ ผู้คนจึงทุกข้งาย และทำให้ความสัมพันธ์ร้าวฉาน ลอง
ถามตัวเองใหม่ว่า ‘แล้วฉันล่ะ เข้าใจเขาแล้วหรือ?’ บางทีเราอาจ
พบว่า ปัญหานั้นเกิดจากตัวเราเองมากกว่า เราเอาแต่เรียกร้อง
ให้แฟน เพื่อน ๆ และพ่อแม่เข้าใจเรา แต่เราไม่เคยย้อนกลับมา
ดูตัวเองว่า เราเองเข้าใจเขามากน้อยเพียงใด จิตที่เพ่งมองและ
เรียกร้องคนอื่น โดยไม่สนใจย้อนกลับมาดูตัวเอง เป็นจิตที่เห็น
แก่ตัวและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่น่าเกลียดน่าระอา



บทเรียนอย่างแรกที่พ่อแม่ควรสอนลูกคือ สอนให้ลูกรู้จัก
ช่วยตัวเอง จากนั้นก็ขยับไปช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน โดยไม่ควรเอา
เงินหรือรางวัลล่อบอย ๆ จากนั้นก็สอนให้เด็กรู้จักช่วยเหลือคน
อื่นที่อยู่ห่างออกไป เช่น เพื่อนบ้าน หรือเพื่อนร่วมโรงเรียน เป็นต้น

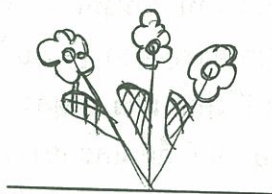
ถ้าพ่อแม่คอยประคบประหงมลูก ช่วยลูกตะพืดตะพือ พอ
ถึงเวลาจะสอนให้ลูกช่วยตัวเองอาจมีปัญหาอย่างเรื่องข้างล่าง

“พ่อ มาช่วยผมทำการบ้านหน่อยสิ อย่างมันั่งอ่านหนังสือ
พิมพ์อยู่” ลูกบังเกิดเกล้าออกคำสั่งกับพ่อ

“เอ ไม่ลูกนา พ่อว่า”

“เฮน่า ลองทำดูก่อน อาจจะถูกก็ได้” ลูกตอบ 

ในฐานะแม่บ้าน...ฉันทำอาหารดีพอประมาณ มีอาหารจาน
เด็ดประจำตัวอยู่ ๓-๔ อย่าง หากแต่งงานบ้านทั่วไปที่เป็นความ
สามารถส่วนตัวของฉัน คือการซ่อมแซมก๊อกน้ำ และต่อท่อน้ำ
ต่าง ๆ รวมไปถึงการทำความสะดวกเครื่องปรับอากาศ เครื่องซักผ้า
กาต้มน้ำไฟฟ้า ท่อน้ำทิ้ง



ในฐานะแม่ของภูเขา...ฉันทดลองทำวันหลากสี่ที่ภูเขาชอบ
วันสี่เหลียงจากดอกเก๊กฮวย สีแดงจากดอกกระเจี๊ยบ สีฟ้าจาก
ดอกอัญชัญ และสีม่วงจากดอกอัญชัญผสมน้ำมะนาว และปั้น
ตุ๊กตารูปสัตว์สี่ขาของต่าง ๆ ตามแต่ลูกชายจะร้องขอ ปั้นหมา ปั้น
ปลา ปั้นจิ้งจก ปั้นตัวตุ่น ปั้นปะการังเขากวาง ปะการังสมอง พวง
องุ่น และดาวเสาร์ นอกจากนั้นฉันสามารถร้องเพลงและเต้นระบำ
ตามเจ้าไดโนเสาร์สีม่วงกับเด็ก ๆ ในทีวีได้โดยไม่ขัดเขิน

การบ้าน และ การงาน

สิ่งแหวดรัก / รักมิตา...รูปประกอบ / ด.ญ. สุพิชญา วิชาสประทีป

ในฐานะนักเขียน...ฉันยังคงทำงานเขียนอย่างสม่ำเสมอ และพยายามไม่รับงานเขียนเกินเดือนละสามชิ้น ด้วยความที่ตระหนักดีว่าตัวเองเป็นคนเขียนหนังสือช้ามาก

การทำงานบ้าน การทำงานเขียน และการทำหน้าที่แม่ของลูกไปพร้อม ๆ กันเป็นสิ่งที่ฉันเองไม่เคยมีระบบจัดการใด ๆ เพียงแค่ทำไปตามจังหวะชีวิต ตามความรู้สึก และตามเหตุการณ์

ถึงแม้บางครั้งอาจจะยุ่งยาก วุ่นวาย ไม่ค่อยเป็นระเบียบ เรียบร้อยสักเท่าใด แต่ถึงที่สุดแล้ว เหตุการณ์วุ่น ๆ ก็จะผ่านไป ขอเพียงให้มีสติ อย่าอารมณ์เสีย และอย่างวุ่นนอน ทุกอย่างก็จะดีเอง

แล้วเวลาที่ควบคุมตัวเองไม่ค่อยได้ หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี และวุ่นนอนมาก ๆ ละ จะทำอย่างไร

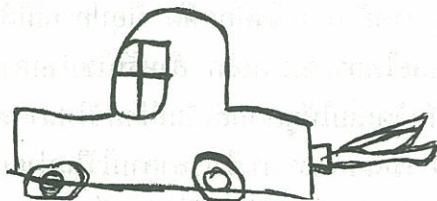
ส่วนใหญ่แล้วฉันมักใช้วิธีหนีไปอยู่คนเดียว สถานที่เด็ดสุดคือ ห้องน้ำ (ซึ่งไม่ใช่เข้าไปเปิดน้ำฝักบัวรดใส่ตัวเองทั้งที่ใส่เสื้อผ้าวางอย่างนางเอกในมิวสิกวิดีโอแต่ประการใด)

การเข้าไปอยู่ในห้องน้ำ คือการเข้าไปทำงานในห้องน้ำต่างหาก จะถูพื้นห้องน้ำ เช็ดผนัง ชัดอ่างล้างหน้า หรือว่าขัดโถส้วมก็ได้ ทำเสร็จนอกจากจะหายหงุดหงิด อาบน้ำต่ออย่างสดชื่นแจ่มใสแล้ว ยังได้ห้องน้ำสะอาดเอี่ยมหอมชื่นใจเอาไว้ใช้ได้อีกตั้งหลายวัน

แต่สำหรับคนที่บ้านมีห้องน้ำห้องเดียว ถ้าหากเข้าไปทำใจให้สบายอยู่ในห้องน้ำนานเกินไป คนอื่นอาจเป็นทุกข์ได้ ขอแนะนำให้ใช้วิธีที่ ๒ ซึ่งได้ทั้งงานและทั้งการสงบสติอารมณ์ไปพร้อม ๆ

กัน

นั่นคือการล้างรถด้วยตนเอง กว่าจะปิดฝุน ฉีดน้ำ ล้าง ด้วยแชมพู ถูกระจก ฉีดน้ำล้างล้อ ไปจนถึงเช็ดฝุนภายใน เช็ด แห่งภายนอก จนครบถ้วนกระบวนการ ฝุนที่เกาะอยู่ในใจของ เราก็อพลอยถูกชำระล้างออกไปโดยไม่รู้ตัว รถก็สะอาด ใจก็สบาย (แต่คงต้องรีบไปอาบน้ำแต่งตัวใหม่ ขับรถออกไปซื้อกับข้าวมา โดยด่วน เพราะมีวแต่ล้างรถ ล้างใจ จนลืมล้างผักปลา)



ส่วนเรื่องการทำอย่างไรไม่ให้่วงนอนตอนดึก ๆ ในวันที่ ต้องทำงานเขียนหนังสือ นั้น ส่วนใหญ่ฉันจะใช้วิธีแอบงีบหลับ ตอนเย็น ๆ (เวลาที่พ่อของภูเขากลับมาที่บ้านและเล่นอยู่กับลูก) ได้นอนแค่ ๑-๒ ชั่วโมง ก็ทำให้ไม่ง่วงไปจนถึงครึ่งค่อนคืน

แต่วิธีนี้ก็เอาแน่ไม่ค่อยได้ นอนตอนเย็นแล้วอาจจะยังง่วง อยู่ และล้างวงมากจนกระทั่งคิดอะไรไม่ออก เขียนหนังสือกวไป วนมา พิมพ์ตัวสะกดผิด ๆ ถูก ๆ ลูกไปกินขนม ต้มมามา ล้าง หน้าล้างตา แปรงฟันแล้วยังไม่ได้เรื่อง แบบนี้มีวิธีแก้ไขเพียงประ- การเดียว คือไปนอน ตื่นเข้ามาค่อยว่ากันใหม่ก็แล้วกัน

อันที่จริงการพักผ่อนนอนหลับนี้มีข้อดีอยู่หลายประการ นอกจากจะช่วยให้ร่างกายจิตใจได้พักแล้ว ฉันยังค้นพบด้วยตัวเอง

ว่า การนอนหลับอย่างพอเพียงนั้น สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ติดค้างอยู่ในใจ ช่วยทำให้เราตื่นขึ้นอย่างแจ่มใส คิด...ตัดสินใจได้อย่างปลอดภัย

งานที่ต้องต่อสู้กับความง่วงอีกอย่างหนึ่งก็คือ การตัดเล็บให้ลูกชาย

ด้วยความที่ภูเขาเล็บยาวเร็วมาก เวลาที่ตื่น ๆ อยู่ก็ไม่ค่อยจะยอมให้ความร่วมมือ ในที่สุดฉันจึงค้นพบวิธีที่แสนจะง่ายดายคือรอให้ภูเขาหลับสนิทจึงค่อยตัด มีอุปกรณ์ที่สำคัญคือกรรไกรตัดเล็บ และไฟฉายขนาดเล็ก สำหรับใช้ปากคาบส่องไปยังสองมือที่ช่วยกันตัดเล็บให้ภูเขาอยู่เดิมที่ฉันใช้ไฟฉายพกอันเล็กรูปทรงกระบอกยาวรีแบบธรรมดา ซึ่งเวลาคาบไว้ในปากแล้วจะเมื่อยมากกว่าจะตัดเสร็จต้องมีการดับไฟพักปากเป็นระยะ ๆ

ต่อมา พ่อของภูเขา...ด้วยความที่อยากจะช่วยเหลือพยายามเสาะหาจนได้ไฟฉายแบบแบนอันจิ๋ว ขนาดเท่ากับเหรียญสิบบาทซ้อนกันสองเหรียญ บาง เบา ให้แสงสีขาวสว่างตา เป็นอันว่าหมดความลำบากเรื่องส่องไฟ หันไปทุ่มเทใจต่อสู้กับความง่วงของตัวเองเพียงอย่างเดียว



เวลาที่ี่สุดในการตัดเล็บให้ภูเขาคือเวลาที่ภูเขาหลับสนิท

(และแม่ของภูเขาก็อยากจะหลับด้วย) คือหลังห้าทุ่มเป็นต้นไป ภูเขาจะนอนดี ไม่ตื่น ไม่ดึงมือหนี แต่วันไหนเล่นมาก นอนดินนอนละเมอ หลับไม่สนิทก็ต้องเว้นช่วงรอบ้าง บางคืนตัดได้เล็บหนึ่งต้องรอเป็นลิบนาที่จึงจะตัดอีกเล็บได้ กว่าจะเรียบร้อยทั้งเล็บมือเล็บเท้า...ก็เกือบตีสอง

พอตัดเล็บเสร็จ บางครั้งฉันเลยหายง่วง ลุกขึ้นมาส่องไฟ เช็ดหู แอบดูฟัน ส่องดูรูจมูก นิ้วมือ ทาครีมที่ข้อศอก ฝ่ามือ ฝ่าเท้า แอบเสริมความหล่อให้ภูเขายังหลับสนิทอยู่อย่างสบายอารมณ์



ในฐานะผู้หญิงธรรมดา ๆ คนหนึ่ง...ฉันพยายามเป็นแม่บ้านที่ดี พยายามเป็นนักเขียนที่ดี และพยายามเป็นแม่ที่ดีไปพร้อม ๆ กัน และเชื่อมั่นว่าคนอื่น ๆ ก็คงไม่แตกต่าง

มือที่ล้างจาน มือที่กวาดบ้าน ร้อยมาลัย ขายของ หรือ เย็บผ้า ล้วนมีคุณค่าเทียบเท่ากับมือทำงานคู่อื่น ๆ จริงอยู่ คุณค่าของงานแต่ละงาน บางครั้งอาจแตกต่างกันไป

หากแต่คุณค่าของใจ...ที่มุ่งมาดปรารถนาในสิ่งดีงามนั้น...เท่าเทียมกันเสมอ 

สิคิริยา เมืองฟ้าของชาวดิน

ผู้เขียนไม่ใช่สำนักอ่านนิยาย แต่พอจะรู้จักผู้ประพันธ์นิยายที่ขายดีในยุคหนึ่ง คือ โสภาค สุวรรณ เธอได้ประพันธ์เนื้อหาเกี่ยวกับ สิคิริยา ไว้ในนวนิยายของเธอขนาดสองเล่มจบ โดยใช้ สิคิริยา เป็นแรงบันดาลใจ ครั้งนี้ผู้เขียนได้มีโอกาสมาสิคิริยาอีกเป็นครั้งที่ ๓

สิคิริยา หรือ สีหคิรินคะ ปัจจุบันเป็นแหล่งท่องเที่ยวติดอันดับของศรีลังกา เมื่อรถโดยสารนำเรามาถึงปากทางเข้า ก่อนอื่นเราต้องเสียค่าธรรมเนียม เพราะรัฐบาลจะได้มีเงินเอาไปบูรณะให้



สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้เขียนเริ่มใช้สติในการเดินและตามลมหายใจของตัวเองไปด้วย เพราะแหงนหน้ามองไปบนยอดภูเขาเห็นคนตัวเท่ามด ถ้าเดินไปคุยไปคงจะหมดแรงก่อนแน่ จึงใช้ความสงบเป็นเครื่องมือถนอมกำลังตอนนี้

ทราบมาว่าข้างบนมีความงามนานา ให้เราได้ชมเป็นขวัญตา ก่อนอื่นเราชื่นชมกับภาพความงาม และลองนึกย้อนไปในอดีตว่า

บริเวณลานข้างล่างนั้นประกอบด้วยอะไรบ้างก่อน สิ่งแรกคือต้นไม้ลำต้นสูงตระหง่าน อายุคงเป็นร้อยปีแล้วทั้งนั้น ถัดมาคือสระน้ำที่ขุดไว้หลายสระ เป็นสระน้ำที่ใหญ่มาก ทำไว้ให้สาวนางสนมของราชาได้ทรงสนานกัน เมื่อเดินชั้นสูงขึ้นไปเกือบกลางภูเขา เราจะต้องเดินชิดด้านในไว้ เพราะขณะนี้เรากำลังไต่หน้าผา และปะทะกับสายลมที่แรงมาก ผู้เขียนรีบเกาะเชือกที่เขาชิงกันตักไว้แน่น อีกทั้งไม่ยอมมองลงที่ต่ำ หวาดเสียวค่ะ

ขณะนี้เดินมาถึงบันไดเวียน และก๊ว้นด้วย ทำด้วยแผ่นเหล็กทอดเป็นสะพานให้เราเดินเข้าชมภาพนางอัปสรสวรรค์ในอิริยาบถต่าง ๆ บ้างเป็นภาพนางเยื้องกายตามลีลาต่าง ๆ บ้างก็ถือพานดอกไม้บูชา ถือดอกบัวประคองระหว่างอก ตามประวัติบอกเอาไว้ว่ามีถึง ๑๗ ภาพ แต่ปัจจุบันเหลือภาพที่สมบูรณ์เพียง ๖-๗ ภาพเท่านั้น เป็นภาพจิตรกรรมฝาผนัง เรียกว่าภาพเฟรสโก้ (Fresco) และเป็นภาพร่วมสมัยกับศิลปกรรมที่ถ้ำอชันดาในประเทศอินเดีย ภาพเหล่านี้อายุประมาณ ๑,๕๐๐ ปี

ผู้เขียนและเพื่อนร่วมงานเดินไต่เขาขึ้นมาได้ ๓๐๐ ชั้นแล้วยืนหายใจลึก ยาว หลายครั้งแล้ว คิดอยู่นั้นแหละว่าจะลงเขาหรือเดินขึ้นเขาต่อ ขอไปอีกนิดเถอะนา! เราขึ้นมาพบ ‘ลานสิงหบาท’ ลักษณะลานสิงหบาทตรงนี้เป็นแท่งหินที่สลักจากหินใหญ่โตมาก เล็บสิงห์ยาวถึง ๑-๒ ฟุต ระหว่างแท่งหินทั้งสองตรงกลางเจาะทำเป็นบันไดทางขึ้นไปสู่ยอดเขา ซึ่งเป็นหน้าผาชันถึง ๗๐-๘๐ องศา สกัดจากหินเช่นกัน ขณะนั่งพักบนลานสิงห์ ผู้เขียนมองไปรอบ ๆ และเริ่มจินตนาการเปรียบว่าเป็นนางข้าหลวงของพระราช

หมอบและหอบอยู่บนลานนี้ เพราะไม่ควรขึ้นไปบนยอดเขา ตามประวัติ ในยามค่ำคืน พระเจ้าก็สลับปะและพระมเหสีจะเสด็จขึ้นไปประทับบนปราสาทตามลำพังบนยอดเขา ไม่นอนญาติให้ใครขึ้นไปด้วย จะต้องคอยรับใช้อยู่บนลานสิงหบาทนี้เท่านั้น

การตัดสินใจครั้งนี้เด็ดขาดค่ะ หลีกไปเห็นหนังสือเกี่ยวกับลิติริยา พร้อมทั้งภาพทั้งดงาม ต่อรองราคาแล้วไม่น่าเกลียด จึงตัดสินใจซื้อมาชมรูปแทนก็แล้วกัน ถนอมกำลังเอาไว้ ส่งเพื่อนคู่หูไปยลโฉมพระราชวังลอยฟ้าแทน สังขารเป็นของไม่เที่ยง เมื่อรู้ตัวว่าไม่ไหวจงอย่าฝืน ผู้เขียนเห็นผู้สูงอายุบางท่านฝืนสังขารขึ้นไปถึงยอดเขาเพราะความอยากรู้ วันต่อมาไม่สามารถเดินได้อีก ต้องนั่งอยู่บนรถอย่างเดียวไปอีกหลายวัน เพราะความแข็งแรงของหัวเขาไม่อำนวย

ถึงแม้ท่านจะเป็นนักออกกำลังกาย หรือผู้ฝึกโยคะอาสนะอย่างสม่ำเสมอก็ตาม ใ้ว่าร่างกายจะไม่เป็นอะไรเลย การออกกำลังกายเป็นการปฏิบัติเพื่อฟื้นฟูร่างกาย ทำให้ส่วนที่เคยอ่อนล้าสดชื่นขึ้น หรือที่กำลังทรุดโทรมให้มีกำลังขึ้น จงทำต่อไปอย่าได้หยุดยั้ง เพราะขนาดฝึกฝนอยู่เสมอยังมีโอกาสหมดแรงได้ และถ้าไม่ได้ฝึกฝนเลยละคะ จะขนาดไหน

หลังจากไต่ลงจากเขาลิติริยาที่ไปไม่ถึงยอด กลับถึงที่พัก ทั้งร่างกายเริ่มแข็งตึง เพราะชีวิตนี้ไม่ใช่หนักปีนเขา ผู้เขียนจึงยืดสายคลายเส้น พร้อมทั้งสั่งการให้คู่หูซึ่งนอนโอดครวญอยู่บนเตียงนอนลุกขึ้นมาฝึก ท่าหมากัมหน้า ลักษณะคล้ายหมาแมวที่ท่านเลี้ยงไว้ เมื่อยามมันตื่นนอนมันจะทำทำนี่กันค่ะ

นั่งทับส้นเท้า (นั่งแบบญี่ปุ่น)
โน้มตัวไปด้านหน้า วางฝ่ามือ วางเข่า
ยกสะโพก ทำราบพื้น (ท่าเตรียม
คลาน)

ยกสะโพกขึ้นสูง ทำมุมกับ
พื้น ในขณะที่เดียวกันก็ใช้ฝ่ามือกับฝ่า
เท้าต้านน้ำหนักกันไว้ โดยพยายาม
กดฝ่าเท้าลงบนพื้น เพื่อยึดกล้ามเนื้อ
น่อง (ขณะนี้ลำตัวจะเป็นรูปมุมสาม
เหลี่ยม)

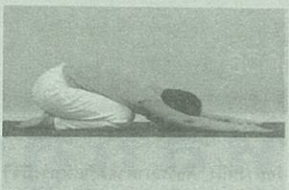
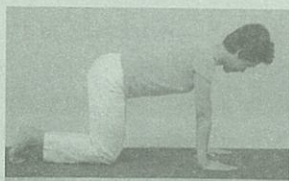
คงอยู่ในท่านี้ หายใจเข้า-
ออกปกติ นับในใจ ๑-๑๐ (๑๐ วินาที)
กลับมาอยู่ในท่าเริ่ม

ประโยชน์

ยึดกล้ามเนื้อส่วนหลังตั้งแต่
ไหล่จนถึงหลังส่วนเอว
ยึดกล้ามเนื้อน่อง แก้ปัญหา
ตะคริว ปัญหาปวดขา

คำแนะนำ

เมื่อฝึกจนชำนาญ เพิ่มเวลา
เป็น ๑๕ วินาทีก็ได้ 



ขอขอบคุณ
สำนักพิมพ์แพนทีอิกเกต
เอื้อเฟื้อภาพประกอบ

หลักสูตรสร้างสุข...ในห้องเรียนแสมมหัศจรรย์...ของเหล่า
นักเรียนตัวน้อยโรงเรียนบ้านป่าถ่อน ตำบลท่าก้อ อำเภอมะนัง
จังหวัดเชียงรายนั้น น่าสนใจจนอดรันทนไม่ได้ ต้องขอนำมาบอก
ต่อผ่านตัวหนังสือ เพื่อว่าชุมชนไหน หรือโรงเรียนใดจะลองนำไป
เป็นแบบอย่างปฏิบัติตามกันได้บ้าง

ที่ว่าหลักสูตรสร้างสุขนั้น จริง ๆ แล้วเป็นหลักสูตรท้องถิ่น
ที่ชาวชุมชนกับกลุ่มคุณครูโรงเรียนบ้านป่าถ่อน (คงต้องเรียกว่า

หลักสูตรท้องถิ่น

ความรู้คู่สุขภาพ

กลุ่ม เพราะทั้งครูและผู้บริหารในโรงเรียนนี้มีกันอยู่เพียงแค่สิบคน
เท่านั้นเอง) ร่วมกันจัดทำขึ้น และยังช่วยกันทำหนังสือเพื่อใช้ใน
การเรียนการสอนขึ้นมาเองด้วย โดยทางโรงเรียนเริ่มใช้หลักสูตร
นี้มาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ซึ่งได้รับการสนับสนุนให้ความรู้ งบประมาณ
การ และเทคนิคต่าง ๆ ในการจัดทำหลักสูตรมาจากมูลนิธิการศึกษา
ไทย

สำหรับหลักสูตรท้องถิ่นที่ใช้อยู่นี้ชื่อว่า ‘หลักสูตรระบบ
นิเวศในนาข้าวและแปลงผัก’ ซึ่งเป็นหลักสูตรที่เน้นเรื่องการ

บริหารศัตรูพืชแบบผสมผสาน ทั้งสังเกตดูแลลงศัตรูทางธรรมชาติ
ในนาข้าวและแปลงผักที่สามารถกำจัดศัตรูพืชได้อย่างอยู่หมัดโดย
ไม่ต้องพึ่งสารเคมี หรือการคิดค้นทำดินหมักสังเคราะห์ที่นำเอาพืช
สมุนไพรกลิ่นฉุนและหาง่ายในท้องถิ่น เช่น หล้าสาบเสือ ใบสะเดา
ใบขี้เหล็ก ใบชะมุง มาหมักผสมกับดินไว้สองสัปดาห์ ก่อนจะนำ
พืชผักลงปลูก ช่วยลดแมลงศัตรูพืชได้ดีแบบปลอดภัยต่อสุขภาพ
แต่ที่โดดเด่นจนต้องป่าวประกาศให้ได้รู้กัน ก็คือการนำ

สร้างสุขสู่ชุมชน

สปรศ.

‘หลักสูตรระบบนิเวศในนาข้าวและแปลงผัก’ นี้ไปเชื่อมโยงให้
เข้ากับการเรียนในทุกวิชา และทุกชั้นเรียนที่มีอยู่ในโรงเรียน ตั้ง
แต่อนุบาลจนถึง ป.๖ เลยทีเดียว
วิชาเกษตรนั้นไม่ต้องพูดถึง เพราะเกี่ยวข้องโดยตรงอยู่
แล้ว

วิทยาศาสตร์ก็ได้จากการสังเกต สำรวจ วิจัย สังเคราะห์
ทดสอบ ทดลอง เช่น การทำดินหมักสังเคราะห์

ส่วนปริมาณผลผลิตที่ได้ จำนวนแมลงที่เจอ ชนิดของ

แมลงที่พบ อัตราส่วนการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ และอะไรก็ตามที่คิดออกมาเป็นตัวเลขได้ ก็จะถูกเชื่อมต่อไปยังวิชาคณิตศาสตร์ได้เช่นกัน

ในขณะที่การเขียนโครงการ บันทึกข้อมูล สรุปผลงาน กลายมาเป็นส่วนหนึ่งในวิชาภาษาไทยที่ทำให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้การใช้คำใช้ประโยคได้โดยไม่น่าเบื่อ


แล้วก็ยังมีคำศัพท์ภาษาอังกฤษที่น่าสนใจอีกตั้งเยอะแยะ ในนาข้าวและแปลงผักที่เด็กๆ ได้รู้จักมากกว่าในห้องเรียนสี่เหลี่ยมแคบ ๆ ที่เคยนั่งเรียน

ไหนจะประสบการณ์จริงที่ได้จากการลงมือปฏิบัติ ซึ่งก็สอดคล้องกับวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต (สปช.) ได้อย่างลงตัว ทั้งยังสร้างนิสัยเด็กให้รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ โดยไม่ต้องเปิดหนังสือเรียนดูรูปท่องจำในวิชาสร้างเสริมลักษณะนิสัย (สสน.) ให้ชวนง่วงเหมือนสมัยก่อนที่เราเคยเรียนกัน

และที่แน่ ๆ ก็คือ ได้วิชาการทำงานพื้นฐานอาชีพ (กพอ.) ที่เด็ก ๆ สามารถยึดเป็นอาชีพเลี้ยงตัวได้ตั้งแต่วัยเยาว์เลย

หลักสูตรท้องถิ่น...ในห้องเรียนธรรมชาติแสนมหัศจรรย์ที่โรงเรียนบ้านป่าถ่อนกับชาวชุมชนร่วมกันจัดทำขึ้นนี้ ไม่ใช่เพียงลูกหลานของชาวชุมชนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนจะได้รับความรู้และความสนุกเท่านั้น ชาวชุมชนเองก็ได้เรียนรู้ไปพร้อม ๆ กับเด็ก ๆ ถึงพิษภัยของสารเคมี จึงหันมาทำเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมที่ดีของตัวเอง ครอบครัว และชุมชน

ความสำเร็จของหลักสูตรนี้จึงไม่ได้อยู่ที่คะแนนสอบของเด็ก ๆ แต่กลับไปอยู่ที่ความสุขที่เกิดขึ้นในชุมชน

อยากรู้จักหลักสูตรสร้างสุขสู่ท้องถิ่นให้มากกว่านี้ ต้อง
คุยกับอาจารย์พรพรรณ นามรัตน์ ๐-๑๓๘๗-๑๖๙๘ ที่โรงเรียน
บ้านป่าอ่อน ครู นักเรียน และชาวชุมชนที่นี่ยินดีถ่ายทอดหลัก-
สูตรสร้างสุขนี้ด้วยความเต็มใจ 



ใบสมัครสมาชิกนิตยสาร 'สาวิกา'

- สมัครเพื่อตัวเอง
- เป็นของขวัญ สมาชิกอุปถัมภ์เพื่อมอบหนังสือให้สถานศึกษาทั่วประเทศ

ผู้อุปถัมภ์ ชื่อ.....นามสกุล.....

อาชีพ.....วันเกิด.....

บ้านเลขที่.....หมู่บ้าน.....

อาคาร/ตึก.....ชั้น.....

ซอย.....ถนน.....

แขวง.....เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

ทำงานให้สนุก เป็นสุขขณะทำงาน

ผู้รับหนังสือ ชื่อ.....นามสกุล.....

อาชีพ.....วันเกิด.....

บ้านเลขที่.....หมู่บ้าน.....

อาคาร/ตึก.....ชั้น.....

ซอย.....ถนน.....

แขวง.....เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....

สมาชิกใหม่ ต่ออายุสมาชิก

๖ ฉบับ ราคา ๓๖๐ บาท

๑๒ ฉบับ ราคา ๗๒๐ บาท

๒๔ ฉบับ ราคา ๑,๔๔๐ บาท

วันที่สมัคร.....เริ่มรับฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....

โดยได้แนบ ธนาณัติ ตัวแลกเงิน

เช็คธนาคาร.....เลขที่เช็ค.....

ส่งจ่าย พล.จรเข้บัว โนนาม นางจันทนา จำวงศ์ลา ๒๔/๕ ซอยวัชรพล ถนนรามอินทรา
๕๕ แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ๑๐๒๓๐

หรือโอนเงินผ่าน แม่ชีศันสนีย์ เสถียรสุต เพื่อกองทุนสาวิกา

ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สาขารามอินทรา

บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี 187-0-62624-7

ขอขอบคุณที่สนับสนุนการเผยแพร่ธรรมะ



สิมุตพงษ์

ร่วมสร้างสรรค์ ชีวิตที่งดงาม และสงบสุข



บริษัท แพลน พรินท์ติ้ง จำกัด



บริษัท แอ็ดวานซ์ อินโฟ เซอร์วิส จำกัด (มหาชน)



The Rose Garden
A PRIME RESORT

๐๓๕-๓๒๒-๕๘๘



BRITISH DISPENSARY
Feel Good, Look Good & Do Good

บริษัท อังกฤษตราง (แอลพี) จำกัด



บริษัท บางจากบิโอโทรเลียม จำกัด (มหาชน)



โรงแรม โฆษะ

จังหวัดขอนแก่น โทร. (๐๔๓)-๓๒๐-๓๒๐



THAIRUNG

ทีอาร์แอดเวนเจอร์ มาสเตอร์ใหม่ จากไทยรุ่ง



บริษัท แพน ราชเทวี กรุ๊ป จำกัด (มหาชน)

PAN RAJDHEVEE GROUP PUBLIC COMPANY LIMIT



เพื่อนที่รู้ใจใกล้ ๆ คุณ

C.P. SEVEN ELEVEN CO., LTD. ๐๒-๖๓๘-๒๐๐๐



บริษัท แพนชี เปเปอร์ จำกัด



สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล



บริษัท ทีทีซี น้ำดื่มสยาม จำกัด

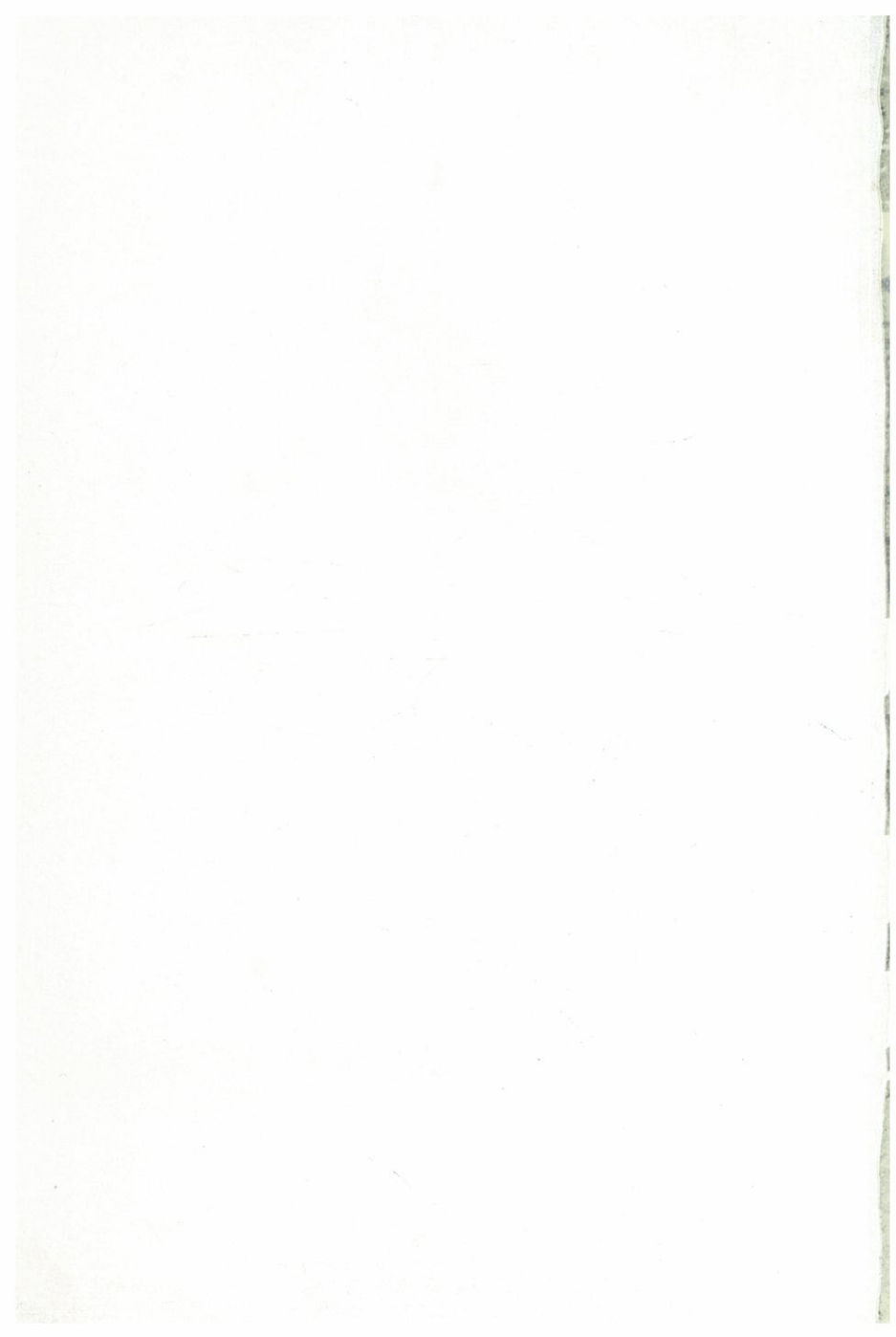
๐๒-๓๒๒-๘๕๖๕ ต่อ ๑๘๓, ๑๘๔ (ฝ่ายขาย)



สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (สปรส.)

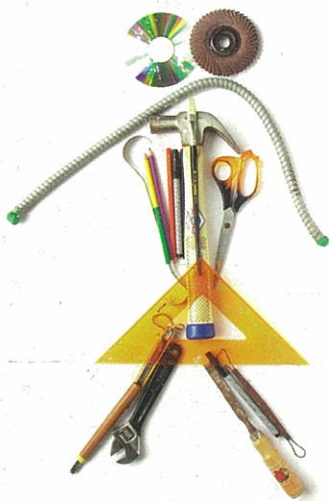


การให้ธรรมะชนะการให้ทั้งปวง





สสท



ทำงานให้สนุก เป็นสุขขณะทำงาน



สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ / www.thaihealth.or.th