



# โหลทหนึ่ง

## กถิง

คุณธรรม ๑๒ ประการ  
เพื่อความสำเร็จ  
ในการศึกษาวิधिพุทธ



# โหลหนึ่ง ก็ถึง

คุณธรรม ๗ ประการ  
เพื่อรวมใจ  
ในการศึกษาวิจัย



ISBN ๙๗๙-๘๘๑๓๘-๙-๙

## พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย  
หากท่านใดประสงค์ จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ  
โรงเรียนทอสี

๑๐๒๓/๙๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๙๑  
สุขุมวิท ๓๑ เขตวัฒนา กทม. ๑๐๑๑๐  
โทร. ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๙  
[www.thawasischool.com](http://www.thawasischool.com)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙  
จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

รูปเล่มโดย : บริษัท วี ทู อาร์ท สตูดิโอ จำกัด  
จัดทำโดย : โรงเรียนทอสี

---

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท ดิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด  
โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐-๙๙๑๓-๘๖๐๐ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๙๙

๑ สี่ารวมระวังอินทริย์  
(Governing the senses)

๒ รู้จักพอ รู้จักพอดี  
(Seeking the optimum)

๓ ไม่เบียดเบียน  
(Not harming)

๔ อดทน ใจสู้  
(Forbearing)

๕ ใฝ่ดี ใฝ่รู้ ใฝ่ความจริง  
(Desiring knowledge, truth and goodness)

๖ หุตจริง ทำจริง จริงใจ  
(Upholding integrity)

๗ ขยัน ไม่เกียจคร้าน  
(Putting forth effort persistently)

๘ เสียสละ  
(Being generous)

๙ ใจเอื้อ หรือมีน้ำใจ  
(Being kind and compassionate)

๑๐ มีสติ  
(Mindful and alert)

๑๑ จิตแน่วแน่  
(Calm and firmly focused)

๑๒ คิดเป็น  
(Skillfully applying the mind)

## คำนำของคณะผู้จัดทำ

พระอาจารย์ชยสาโรเมตตาอบรมสั่งสอนคณะครู เด็กนักเรียน และผู้ปกครอง เกี่ยวกับคุณธรรมนักเรียน วิถีพุทธ ๑๒ ประการ เพื่อใช้เป็นกรอบแนวทางในการฝึกฝน อบรมบ่มเพาะคุณธรรมในตัวนักเรียน ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๖ ธรรมเทศนาของพระอาจารย์ชยสาโรในระยะ ๔-๕ ปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะที่บ้านบุญ ปากช่อง และบ้านพอ เชียงใหม่ มีนิทานและเรื่องสั้นจำนวนมาก เป็นเรื่องที่สนุกสนาน ได้ฟังแล้วเหมือนได้เข้าร่วมใน รายการธรรมะบันเทิง เรื่องเหล่านี้สามารถนำมาเป็นสื่อในการเรียนรู้ที่ดีสำหรับเด็กนักเรียน เหมาะสำหรับผู้ปกครอง ใช้อ่านกับเด็ก และสำหรับผู้นิยมนิทานหรือเรื่องสั้นธรรมะเพื่ออรรถรส สมควรแก่การศึกษาเพื่อเข้าใจให้ถ่องแท้และนำไปปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาตนเองตามหลักพระพุทธศาสนา

โรงเรียนทอสีจึงได้ขออนุญาตจากพระอาจารย์ชยสาโรในการรวบรวมพิมพ์หนังสือเรื่องสั้นและนิทานธรรมะ พร้อมคำอธิบายเรื่องคุณธรรมวิถีพุทธ ๑๒ ประการ ซึ่งพระอาจารย์เมตตาอนุญาต และตั้งชื่อหนังสือว่า **“โหลหนึ่งก็ถึง: คุณธรรม ๑๒ ประการ เพื่อความสำเร็จในการศึกษาวิถีพุทธ”**

ในการรวบรวมคำอธิบายเกี่ยวกับคุณธรรมทั้ง ๑๒ ประการนั้น คณะผู้จัดทำอาศัยการค้นคว้าจากงานนิพนธ์ของเจ้าคุณอาจารย์พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) และจากธรรมเทศนาของพระอาจารย์ชยสาโร ซึ่งคณะผู้จัดทำใคร่ขอกราบนมัสการขอพระคุณครูบาอาจารย์ทั้งสองท่าน ซึ่งให้การสนับสนุนและเมตตาอบรมสั่งสอนชาวโรงเรียนวิถีพุทธ และญาติโยมมาโดยตลอด

สัญญาฉบับที่ ๑ มาตรา ๖  
คณะกรรมการ ก.ม.ศ.๖๖

๒๕ พฤศจิกายน ๒๕๔๗

เรื่อง ขอบอนุญาตออกข้อเขียนในกรณีพิเศษเพื่อจัดพิมพ์หนังสือ

เรื่องครู ครูใหญ่ โรงเรียนทอสี

อ้างถึง หนังสือ เลขที่ ๐๙๕/๒๕๔๗ ลงวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๗

ตามที่หนังสือที่อ้างถึง แจ้งว่า ทางโรงเรียนทอสี จะจัดพิมพ์ชื่อ หนังสือที่มีชื่อ ของ  
ธรรม ๒๒ ประกอบพิธีกรรมสำหรับพิธีกรรมพิธีอภิเษก ซึ่งมาจากคำสั่งของพระ  
ราชาคณะสงฆ์ และในกรณี คณะผู้จัดทำหนังสือได้ติดต่อขอข้อความจากหนังสืองาน  
พิธีกรรมของทางคณะ เพื่อให้ได้ชื่อและคำอธิบายความของธรรม ๒๒ ประกอบ ใน  
หนังสือดังกล่าว จึงขออนุญาตดำเนินการพิมพ์ เพื่อประโยชน์สาธารณะ แก่ครู ผู้ปกครอง  
นักเรียน และผู้สนใจได้ศึกษาทั่วไป ด้วยความแจ้งชัดดังนี้

จากภาพประกอบในบทกวีของพระราชาคณะโรงเรียนทอสี ที่ได้นำไปแปลคา  
ถาประณตพิธีกรรมสำหรับประชาชน เพราะอย่างยิ่งโดยวิธีทางองค์การศึกษา ที่จะไป  
เกิดความเจริญธรรมเจริญปัญญา อันจะนำมาซึ่งประโยชน์สุขที่แท้จริงและยั่งยืน และ  
เป็นที่อนุญาตตามกฎเกณฑ์

ขอเจริญพร



พระพรหมคุณาภรณ์

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ ทั้งต่อเด็ก  
นักเรียน ผู้ปกครอง คุณครู และผู้สนใจใฝ่  
ธรรมะทั่วไป ขออนุโมทนาทุกๆ ท่าน และ  
บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด  
ที่มีส่วนช่วยในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ให้  
ลุล่วงไปด้วยดี บุญกุศลจากการเผยแพร่  
ธรรมะเป็นทานทั้งหมดนี้ ขอน้อมอุทิศ  
ถวายเป็นการบูชาพระคุณของครูบา  
อาจารย์ทุกท่านที่เมตตาอบรมสั่งสอน  
แนวทางการพัฒนาศาสตร์ กษาวิสิทพุทธ  
เพื่อประโยชน์ ความสงบสุขและความ  
ร่วมเย็นของสังคมยิ่งๆ ขึ้นไป

คณะผู้จัดทำ

จันวาคม ๒๕๔๗

# โหลหนึ่ง ก็ถึง



## คุณธรรมข้อ ๑ สำรวมระวังอินทรีย์

- เรื่องที่ ๑ พระสาครตะเภาเหล่า ..... ๕  
 เรื่องที่ ๒ เขมาหลงรูป ..... ๑๓  
 เรื่องที่ ๓ นันทะหลงไหลความงาม ..... ๑๘  
 เรื่องที่ ๔ อร่อยของ บิล เกตล์ เทียบกับ แซบอิลลี ..... ๒๒



## คุณธรรมข้อที่ ๒ รู้จักพอ รู้จักพอดี

- เรื่องที่ ๑ พระราชารวยไม่รู้จักพอจึงเป็นผู้ที่จนที่สุด ..... ๒๘  
 เรื่องที่ ๒ เนปจูนเสกแก้ว ..... ๓๒



## คุณธรรมข้อที่ ๓ ไม่เบียดเบียน

- เรื่องที่ ๑ พระยอมเจ็บตัว ช่วยนกกระสา ..... ๔๐  
 เรื่องที่ ๒ หลวงปู่ชื้อยูนเมตตาทหารโหดเหยี้ยม ..... ๔๓



## คุณธรรมข้อที่ ๔ อดทน ใจสู้

- เรื่องที่ ๑ เศรษฐีซื้อเบือทำพ่นลูกจ้าง ..... ๕๘  
 เรื่องที่ ๒ พระญี่ปุ่นชุดอโมงคิ ๑๘ ปี ..... ๕๙



## คุณธรรมข้อที่ ๕ ใฝ่ดี ใฝ่รู้ ใฝ่ความจริง

- เรื่องที่ ๑ ราชวัลหรือฉันทะ ..... ๖๑  
 เรื่องที่ ๒ ทำงานเพราะรักความดี รักความจริง ..... ๖๓  
 เรื่องที่ ๓ สละป่านแลกกับทอง ..... ๖๖



## คุณธรรมข้อที่ ๖ ทศจริง ทำจริง ใจจริง

- เรื่องที่ ๑ พระราชวังหลังสุดท้าย ..... ๗๑  
 เรื่องที่ ๒ ทายาทสิบราชสมบัติ ..... ๗๔  
 เรื่องที่ ๓ หลวงพ่อสอนสามเณรเรื่องมธุรสวาท ..... ๗๖





คุณธรรมข้อที่ ๗ **ขยัน ไม่เกียจคร้าน**

- เรื่องที่ ๑ พระราชาจีนหลูกเขยขยัน ..... ๘๐  
 เรื่องที่ ๒ กบป็นนมเป็นเนย ..... ๘๓



คุณธรรมข้อที่ ๑๐ **มีสติ**

- เรื่องที่ ๑ นางวิสาขามีสร้อย ..... ๑๑๓  
 เรื่องที่ ๒ เด็กหนุ่มมีสติชนะใจ ..... ๑๑๖



คุณธรรมข้อที่ ๘ **เสียสละ**

- เรื่องที่ ๑ ทหารซาชาดช่วยเด็กแขนขาด ..... ๘๗  
 เรื่องที่ ๒ เด็กน้อยอยากให้รถ Porsche กับน้อง ..... ๙๐  
 เรื่องที่ ๓ เสียสละศักดิ์ศรีความเป็นเจ้าพ่อ ..... ๙๓



คุณธรรมข้อที่ ๑๑ **จิตแน่วแน่**

- เรื่องที่ ๑ สมมติเพชรมาต ..... ๑๒๑  
 เรื่องที่ ๒ เมตตาภาวนาแก้ประหม่า  
 และประสบการณ์ของครูบาอาจารย์ ..... ๑๒๓



คุณธรรมข้อที่ ๙ **ใจเอื้อ หรือมีน้ำใจ**

- เรื่องที่ ๑ พระเซนใจดีให้เงินขโมย ..... ๘๙  
 เรื่องที่ ๒ ฉันทน์จะฆ่าความกลัวในตัวเธอ ..... ๑๐๑  
 เรื่องที่ ๓ สามเณรช่วยชีวิตมด ต่ออายุตนเอง ..... ๑๐๙  
 เรื่องที่ ๔ อยู่จนรักไม่ได้กิน อยู่สวรรค์ได้กิน ..... ๑๐๗



คุณธรรมข้อที่ ๑๒ **คิดเป็น**

- เรื่องที่ ๑ เจ้าจิ้ง เด็กฉลาดเจ้าไหวพริบ ..... ๑๓๑  
 เรื่องที่ ๒ พระไม่เสียสัจจะและรักษาประโยชน์ส่วนรวม ๑๓๙



## คุณธรรมข้อ ๑ สำรวมระวังอินทรีย์

“เวลานี้สังคมไทย ศิลปินการเสพบริโภคนี้หย่อนมาก คนไทยจึงไหลไปตามกระแสค่านิยมได้ง่าย จึงต้องเน้นว่า ถ้าเด็กไทยได้ศีลแค่กินอยู่ ดู ฟังเป็น สังคมไทยจะเข้มแข็ง และก้าวไปได้ไกล เพราะรู้จักบริโภคด้วยปัญญา”

“สำรวมระวังอินทรีย์ หมายความว่าชีวิตของเราสัมผัสกับโลกภายนอกผ่านอินทรีย์ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะฉะนั้นเราต้องสนใจ และให้ความสำคัญในการศึกษาเพื่อที่จะดูแล ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พยายามรับสิ่งต่างๆ จากภายนอกที่เป็นประโยชน์ ไม่รับสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์”



# พระสาละคะตะเมมาเหล้า\*

**พ** ระสาละคะตะ เป็นพระที่นั่งสมาธิเก่งมาก มีอยู่ปีหนึ่ง พระสาละคะตะได้จุดตั้งค้อยู่แถวเมืองโกสัมพี ที่เมืองนี้ เดิมชาวบ้านได้ขอให้พระพุทธองค์ทรงไปช่วยปราบพญานาคตัวใหญ่น่ากลัว พญานาคตัวนี้เป็นพาลคอยรังควาญชาวบ้านอยู่ที่โรงบูชาไฟของพวกชฎิล แต่พระพุทธองค์ไม่มาตามคำนิมนต์ เพราะไม่ต้องการให้ชาวบ้านเกิดความเลื่อมใสนับถือพระองค์ เพียงด้วยเหตุผลว่าทรงเป็นผู้มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์

บังเอิญในวันหนึ่ง พระสาละคะตะได้ไปนั่งสมาธิอยู่ที่โรงบูชาไฟนั้น พญานาคซึ่งเป็นนาคนิสัยไม่ดี เห็นแล้วโกรธ ไม่พอใจ ที่มีพระเข้ามาในที่ของตน คิดว่าจะไล่พระสาละคะตะออกไป จึงทำให้



\*จากเทศน์เรื่อง หลงนิวรรณ์ปัญญาย่อน ปี ๒๕๔๗

คว้นออกจากร่างกายมากมาย

พระสาละคะตะเห็นแล้วก็ไม่กลัว และท่านก็มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ ได้ทำให้คว้นออกจากตัวท่านเหมือนกัน และคว้นของท่านก็มากกว่าคว้นของพญานาค

พญานาคเห็นแล้วประหลาดใจจึงพ่นไฟออกไป พระสาละคะตะรู้ทัน จึงเข้าสมาธิกำหนดเตโชกลิม คือภาวนาเอาไฟเป็นอารมณ์ และก็สามารถพ่นไฟออกมาจากตัวท่านไปชนกับไฟจากพญานาค สุดท้ายพระสาละคะตะเบ้นฝ่ายชนะ สยบฤทธิ์ของพญานาคได้ พวกชาวบ้านเห็นอิทธิฤทธิ์ของท่านแล้วจึงเกิดความเคารพนับถือ ศรัทธา เลื่อมใสท่านมาก อยากจะถวายของ จึงถามท่านว่าอะไรเป็นของหายากและของชอบใจของท่าน หรือที่จะเป็นประโยชน์ เพราะชาวบ้านเหล่านี้อยากจะตอบแทนบุญคุณท่าน

พระฉัพพัคคีย์ (พระที่ไม่เรียบริ้อย) ถือโอกาสตอบแทนพระสาละคะตะ

“ท่านตอบเองไม่ได้หรอก เตี่ยพวกเราจะตอบให้ สิ่งที่ท่านชอบคือเหล็ก เหล็กใสสีแดงตั้งแท่นกพิราบ เป็นของหายาก เป็นของที่ชอบใจของพระทั้งหลาย”

ชาวบ้านทราบแล้วก็ยินดี เตี่ยคุณนั่นคนนี้จะซื้อให้ วันรุ่งขึ้นพระสาละคะตะเดินบิณฑบาตทุกบ้านนิมนต์ท่านให้ฉันเหล็กใสแดงตั้งแท่นกพิราบ

“นิมนต์เจ้าคะ นิมนต์ทางนี้เจ้าคะ พระอาจารย์”

ด้วยความที่ท่านเกรงใจโยม จึงต้องฉันทุกบ้านตามที่ว่าบ้านถวาย ฉันแล้วก็มา เดินโศเชจนล้มไปนอนกลิ้งอยู่ที่ประตูเมือง

พอตอนสาย พระพุทธองค์เดินเข้าไปในเมือง เห็นพระสาละคะตะนอนกลิ้งอยู่ที่ประตูเมือง





จึงทรงให้พระช่วยกันหามไปไว้ที่วัด แล้วให้นอน จัดให้ศิระษะหันไปทางทิศทางพระพุทธเจ้า  
แต่ความที่ท่านยังไม่สร้างเมฆา พลิกไปพลิกมา สุดท้ายเท้าของท่านก็ยื่นไปทางพระพุทธเจ้า  
พระพุทธองค์เห็นแล้วจึงตรัสถามพระสงฆ์รูปอื่น

“ปกติ ท่านสาณะตะเบ็นผู้ที่มีความเคารพรักในพระตถาคตใช่ไหม?”

“ใช่ ! พระเจ้าข้า” พระช่วยกันตอบ



“และเตี้ยวันนี้สักคะตะมีความเคารพรักในพระตถาคตไหม?” พระพุทธองค์ทรงถาม

“ไม่มีพระเจ้าข้า”

“เมื่อวันก่อน พระสักคะตะได้ปราบพญานาคที่โรงบูชาไฟใช่ไหม?”

“ใช่ พระเจ้าข้า”

“เตี้ยวันนี้ อย่าว่าแต่พญานาคเลย แม้แต่ปลาไหลตัวเล็กๆ ที่อยู่ใต้มันน้ำจะชนะได้ไหม?”

“ไม่ได้ พระเจ้าข้า”

“นี่แหละโทษของการกินเหล้า การฉันท้า” พระองค์ทรงสรุป

จากนั้น **พระพุทธองค์จึงทรงบัญญัติสิกขาบท ห้ามพระภิกษุสงฆ์ดื่มสุราเมรัย ด้วยเห็นถึง**

## โทษ ๒ ประการ

**ประการที่หนึ่ง** พอเมาแล้วความเคารพนับถือ ความรู้สึกที่ว่าอะไรผิดอะไรถูกก็จะหายไป ถึงแม้จะชั่วครว สามารถทำสิ่งที่ไม่กล้าทำได้ เช่น พระสักคะตะผู้ไม่เคยแม้แต่จะคิดที่จะยื่นเท้าออกไปทางพระพุทธเจ้า แต่พอเมาแล้วทำได้ ทำจนเสียดสมณสาธูรูป เห็นจากที่ไปนอนกลิ้งอยู่ ประตูเมืองให้ชาวบ้านเห็น ทำให้เกิดความรังเกียจ ความดูถูกดูหมิ่น

**ประการที่สอง** ความสามารถด้านต่างๆ ก็หายไป เช่น แต่ก่อนสมาธิท่านดีมาก สามารถพ้นไฟออกจากตัวท่านได้ เพราะท่านแน่วแน่นมาก แต่พอเมาแล้วหมดสภาพ



# เขมาหลงรูป\*

# ๑

นสมัยพุทธกาล อัครมเหสีของพระเจ้าพิมพิสาร  
ที่เมืองราชคฤห์ชื่อเขมา เขมาเป็นคนสวย

งามมาก น่าเสียดายว่าความสวยของนาง

สร้างปัญหา คือสวยแล้วก็หลงในความสวยงาม

ตัวเองสวยอย่างเดียวไม่พอ ต้องสวยที่สุด

เหมือนในเทพนิยายของฝรั่ง จะขอพูดเป็น

ภาษาอังกฤษ



“Mirror ! Mirror on the wall who is the fairest of them all?”

“กระจกวิเศษ บอกข้าฯ เกิด ใครสวยเลิศในปฐพี?”

คือนางไม่ได้ถามว่า “กระจกวิเศษ บอกข้าฯเกิด ข้าสวยงามไหม?”

แต่ต้องถามว่า “ข้าฯ สวย **ที่สุดในโลก** ใช่ไหม?” จึงจะพอใจ

พอทราบว่านางไม่ได้สวยที่สุด แต่มีคนอื่นคือ Snow White สวยกว่า ทนไม่ได้เลย  
คนในประเทศอาจจะหลยล้่านคน แต่ว่ามีคนสวยกว่าแค่คนเดียว ไม่ไหวแล้ว !

\*จากเทศน์เรื่อง แก่นแก้วยาเป็นธนูหัก ปี ๒๕๔๖

ที่นี่เขามากเป็นอย่างนั้นพระเจ้าพิมพิสารเองก็ไม่ค่อยพอใจพระมหเสลีย์ในเรื่องนี้คือพอใจว่ามีภรรยาที่สวยงามก็จริง แต่ว่าท่านเป็นพระโสดาบัน เป็นอัครอุปัฏฐากของพระพุทธเจ้า ภาพพจน์ก็ดูไม่ดี เพราะพระมหเสลีย์ไม่ยอมเข้าวัด

พระเจ้าพิมพิสารคิดไม่ตกว่าจะทำอย่างไรดี ชวนอย่างไรก็ไม่ยอมไป ทำไมไม่ยอมไป เพราะได้ยินว่าพระพุทธเจ้าชอบสอนเรื่อง**อสุภะ** เรื่องของไม่สวยไม่งาม ไม่อยากฟัง รู้สึกจะไม่ถูกจริตนิสัยเลยไม่ยอมเข้าวัด

ในที่สุดพระสวามีก็คิดได้ พระโสดาบันต้องมีปัญญา เรียกพวกภวิมาให้แต่งกลอน พรรณนาความสวยงามของเวฬุวันาราม ให้นักดนตรีแต่งเป็นเพลง แล้วต้องไปตีตีพิณ ร้องเพลง โอ้ เวฬุวันสวยงามอย่างนั้นอย่างนี้ พอเขมาได้ยินแล้วเกิดความอยาก อยากไปดู อยากไปชม ก็เลยไปขออนุญาตสามี สามีก็เห็นด้วย

พระเจ้าพิมพิสารสั่งลูกน้องเอาไว้ พอเข้าไปในป่าในราชอุทยานแล้ว พอเขมาทราบว่าเขตสงฆ์อยู่ทางโน้น ก็ชวนมาดูทางอื่น ชมเสร็จก็จะชวนกลับ เหนื่อยแล้ว แต่ว่าลูกน้องไม่เหนื่อย บอกว่าไม่ได้ๆ จะต้องไปกราบพระพุทธเจ้าก่อน ถ้าเข้ามา





ในราชอุทยานเวฬุวัน ไม่กราบเจ้าอาวาส ไม่กราบพระพุทธรูปเจ้านี่น่าเกลียด เป็นบาปเป็นกรรม  
เลยเชิญชวนกึ่งบังคับให้เขามาไปกราบพระพุทธรูปเจ้า นางเขมาไม่พอใจเลย

พอพระพุทธรูปเจ้าเห็นเขมาเดินเข้ามา พระองค์ก็เนรมิตรูปผู้หญิงขึ้นมา สวยงามมาก ของ  
เนรมิตจะต้องสวยกว่าของจริงแน่นอน ไซ้ใหม่ ยิ่งพระพุทธรูปเจ้าเป็นผู้เนรมิต ไม่ต้องสงสัย นี่อาตมา  
อาจจะผิดก็ได้ในเรื่องนี้ ถ้าโยมผู้หญิงไม่เห็นด้วย บอกได้นะ เพราะเป็นการตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับ  
ผู้หญิง

เปรียบเทียบการวิจารณ์ผู้หญิงว่าเหมือนมีคอมพิวเตอร์อยู่ในสมอง แค่ว่าพอเห็นผู้หญิงคนอื่น  
ปั๊บ เหมือนมีข้อมูลขึ้นในจอคอมพิวเตอร์หมดเลย ผมเป็นยังไง หน้าตาเป็นยังไง เสื้อผ้าเป็นยังไง  
ยี่ห้ออะไร กระเป๋าเป็นยังไง รองเท้าเป็นยังไง ดีดี ! ดีดี ! ดีดี ! ภายใน 1 ส่วนของวินาที เร็วกว่า  
ซูเปอร์คอมพิวเตอร์เสียอีก จริงหรือเปล่า?

เขมาเห็นผู้หญิงคนนี้ เธอไม่ใช่เพียงแค่ว่าตัวก่อน แต่ก็ยังนั่งสงบเสงี่ยมถวายงานพัดให้แก  
องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โอ้โฮ จิตใจมันเหมือนกับมีดวงตาตั้งใจ ดารอนขึ้นมาจากทันที

ประการหนึ่งที่ทนไม่ได้ก็คือ ผู้หญิงคนนี้สวยกว่าเรา ต้องยอมรับ สมัยนั้นก็มียุคคอมพิวเตอร์  
เหมือนกัน ดูทีเดียวต้องยอมรับสวยกว่าเรา นอกจากสวยกว่าแล้วก็ยังเข้าวัด ยังใกล้ชิด  
ยังถวายงานพัดให้กับพระพุทธรูป อัจฉา แต่ว่าต้องยอมรับว่าสวยจริง คือไม่รู้ว่าเป็นของเนรมิต

พอเขมาได้เห็นสาวสวยนี้แล้ว พระพุทธรูปเจ้าก็ทรงเนรมิตให้ผู้หญิงเปลี่ยนจากอยู่ในปฐมวัย  
เปลี่ยนเข้าสู่มัชฌิมวัย จากมัชฌิมวัยเปลี่ยนสู่ปัจฉิมวัย ผมหงอก หนั่งเหี่ยวย่น ฟันหัก แก่ลง  
ทันตาเห็น





ทุกวันนี้ก็คงจะทำได้ ใช้วิธีทางเทคโนโลยี เราอาจจะเคยเห็น เห็นดอกไม้ผุดขึ้นมาบาน แล้วก็เหี่ยว แต่สมัยพระพุทธเจ้าท่านเก่งกว่า ท่านทำให้เห็นตั้งแต่เป็นผู้หญิงสาวรุ่นสวย แต่เสร็จแล้ว ไม่ใช่เพียงแค่ว่าแก่ลงไปแล้วเท่านั้น ล้มตายไปเลย

เขมาเห็นแล้วเกิดปัญหา เกิดปัญหาว่าแม่คนที่สวยกว่าเราก็คงเป็นอย่างนี้ได้ แล้วก็ โอปนยิโก คืออันอมระสิกเข้ามา วันใดวันหนึ่งเราจะต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เกิดปัญหา แล้วก็ได้บรรลุเป็นพระโสดาบันในขณะนั้น

พระพุทธองค์ตรัสต่อนั้นว่า คนที่หลงความสวยงามเหมือนแมงมุมที่ติดอยู่ในข่ายใหญ่ ของตัวเอง สร้างขึ้นมาเอง หลงเอง ทุกข์เอง หลังจากนั้นเขมาออกบวชเป็นภิกษุณี แล้วเป็นอัครสาวก ฝ่ายภิกษุณีในด้านปัญญา คู่กับพระสาวรีบุตร เป็นผู้มึปัญญามาก

เรื่องนี้สอนอะไรน่าสนใจหลายเรื่อง เรื่องหนึ่งก็คือความแตกต่างระหว่างความเป็นอัครมหาเสด็จในหลวงในความสุขงาม กับการเป็นพระโศดาบัน ระยะเวลาต่างกันนิดเดียว เห็นไหม แสดงว่าพร้อมที่จะปล่อยวางได้ พอได้ฟังพระสัทธรรม พอเจอกัลยาณมิตร สามารถปล่อยวางได้ แล้วก็ไม่ใช่เพียงแค่นั้น กลายเป็นอัครสาวกทางด้านปัญญาด้วย

ทำยนี้ขอแทรกข้อคิดอย่างหนึ่ง อาตมามีความรู้สึก เป็นความรู้สึกของพระ โยม อาจจะไม่เห็นด้วย แต่อาตมาจะใจไม่ตี เมื่อเห็นพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย ชมเด็กสาวว่าสวย อาตมาคิดว่า เป็นการบ่อนทำลายสติปัญญาของเด็กผู้หญิงมาก ทำให้เขาเชื่อตั้งแต่เล็กเลย ตั้งแต่ ๑ ขวบขึ้นไป ว่าคุณค่าชีวิตเขาอยู่ที่หน้าตา อยู่ที่ร่างกายเขา โอ้ สวยเหลือเกิน โอ้ สวยน่ารัก โอ้ แต่งตัว อย่างนี้สวยนะ

ลองคำนวณดู เด็กผู้หญิง ๑๐ ปีแรก ๑๕, ๒๐ ปี เคยฟังคำนี้กี่ร้อยครั้ง กี่พันครั้ง กี่หมื่นครั้ง ถึงเด็กไม่สวยก็ต้องฟัง ! มันเป็นการล้างสมองเด็ก แต่ด้วยน้ำที่ไม่สะอาด ถ้าล้างแล้วก็ควร จะสะอาดขึ้น แต่มันกลับทำให้สกปรกมากขึ้น

นี่แหละจึงเป็นเหตุให้ผู้หญิงหลงเรื่องนี้มากเหลือเกิน ทุกคนต้องช่วยกัน การไปชมเด็ก ๆ ว่าสวยอยู่บ่อยๆ น่าจะมีส่วนส่งเสริมความเสื่อมสติปัญญาของสตรี ขอฝากไว้ด้วย



# นันทะ

## หลงไหลความงาม \*

# ค

นเราเปลี่ยนได้ เปลี่ยนได้มากด้วย จะยกตัวอย่างสมัยพุทธกาล เรื่องของพระญาติของ พระพุทธเจ้าคือนันทะ นันทะเป็นพุทธสาวกที่น่าสนใจ จะเล่าประวัติสั้นๆ อาตมาจะ เล่าตามที่อาจารย์ฝ่ายจีนท่านเล่า เพราะว่าสนุกกว่า

นันทะเป็นคนรักสวยรักงามมาก เป็นคนรูปหล่อ รักสวยรักงามเกินพอดี เขามี แฟนสาว แฟนก็สวยแต่ดูแลเขาเรื่อง เขายังไม่แต่งงาน แฟนก็กลัวว่านันทะเป็นญาติกับพระพุทธเจ้า เตียวแฟนก็จะอยากเข้าวัด ทางฝ่ายผู้หญิงจึงตั้งข้อปฏิบัติว่าถ้านันทะไปไหนแฟนต้องไปด้วย ห้ามออกไปไหนนานๆ

เล่ากันว่าวิธีการก็คือเวลาแฟนจะขอไปไหน ทางฝ่ายผู้หญิงจะเอาน้ำ(ลาย)แปะที่หน้าผาก นันทะ และเขาจะต้องกลับมาก่อนมันแห้ง เป็นห่วงขนาดนั้น... ท่านก็ยอมเหมือนกันนะ !

วันหนึ่งพระพุทธองค์ตรึงศัมา ท่านไปฉันทะที่บ้าน แล้วพระพุทธองค์ให้นันทะไปรับบาตร ไปล้างบาตร แล้วไปส่งที่วัด เดินๆ ไป หลงทางไปไกล ไปถึงวัดจะค่ำแล้ว ต้องค้าง ก็เลยได้ฟังเทศน์ ฟังแล้วเกิดศรัทธา ก็อยู่ต่อ เตรียมบวชพระ

\* จากเทศน์เรื่อง ทำมั่งไม่ทำมั่ง ไม่ใช้มั่งคะลัง ปี ๒๕๔๖





บวชแล้วกิเลสมันก็ยัง  
มีเยอะอยู่ กล่าวกันว่าพระ  
นั้น ทะหน้ำตาคล้ายกับ  
พระพุทเจ้า พอท่านห่มผ้า  
เหลืองแล้ว หลายคนไม่รู้ก็จะ  
หลงว่าเป็นพระพุทเจ้า โอ้  
ท่านชอบมาก ท่านเดินไปไหน  
ก็มีคนกราบไหว้ ภูมิใจมาก  
พวกเขาบอกว่า องค์นี้เฝ้าใส่นัก

พระนั้นทะก็ภูมิใจ แต่เนื่องจากท่านยังหลง  
ในความงาม แม้แต่ที่เขียนดาสิต้าๆ ที่ทาตาของ  
คนอินเดีย ท่านบวชแล้ว ท่านยังชอบทา ในที่สุดจึงต้องมี

ลูกขาบทห้ามพระทาตา เพราะพระนั้นทะเป็นสาเหตุ ท่านรักสวยรักงามมากเหลือเกิน จะให้บวชก็  
บวช แต่ในตอนต้นก็ยังไม่ค่อยคิดที่จะพ้นทุกข์จริงๆ

วันหนึ่งพระพุทเจ้าเสด็จไปเยี่ยมที่กุฏิ ชวนพระนั้นทะบอกว่า จะพาไปเที่ยวสวรรค์  
และแวะไปนรกด้วย ตกลงเหวไป พระพุทเจ้าพาไป เหวไปสวรรค์ ไปเจอนางอัปสร ๕๐๐ นาง  
สวยมากๆ ทั้ง ๕๐๐ นาง

พระพุทเจ้าถามพระนั้นทะว่า ยังคิดถึงแพนบ้างไหม พระนั้นทะตอบว่า ยังคิดถึงอยู่ครับ

อ้าว นางอัปสรเหล่านี้เป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับแฟน โอ้ ถ้าเทียบกับนางอัปสรเหล่านี้ แฟนก็เหมือนลิง นางอัปสรสวยมากๆ

พระนันทะตื่นเต้นนอยากเข้าไปใกล้ อยากไปพูดคุย พอเข้าไปใกล้ๆ แล้วไปถามว่าพวกท่านกำลังทำอะไรอยู่ นางอัปสรตอบว่ากำลังเก็บดอกไม้ค่ะ ระหว่างคอยสามีที่ยังไม่มา

นางอัปสร ๕๐๐ นาง สามีคนเดียวใช่ไหม? ใช่ค่ะ ท่านยังไม่มา เรายังคอยท่านอยู่ ท่านชื่ออะไร? ชื่อนันทะค่ะ ตอนนี้ท่านยังเป็นพระอยู่ ท่านปฏิบัติธรรม พอท่านมีคุณธรรมสูงขึ้น เมื่อท่านตายแล้ว ท่านจะมาอยู่กับพวกเรา

พระนันทะฟังแล้ว โอโห มีกำลังใจมากเลยนะ ต่อจากนี้ ไม่ต้องไปหลับไปนอน เอาเต็มๆ ในการปฏิบัติธรรม มีกำลังใจมากเลยตอนนี้ พระพุทธองค์ปล่อยให้ทำความเพียรไปอีกระยะหนึ่ง

จากนั้นพระพุทธเจ้าพาไปเที่ยวต่อ ไปเที่ยววนรคน่ากลัวมาก แล้วก็มาเจอ โอ้ มันเหมือนในนิทาน เห็นหม้อทองแดงใหญ่มาก มีคนเฝ้า ๒ คน กำลังนั่งสัปหงกอยู่ ไฟก็ดับแล้ว พระนันทะเห็นก็สงสาร เลยสะกิด ไฟดับๆ !! กลัวพวกนี้จะถูกดู ยมบาลมาดู



ผู้เฝ้าหม้อทองแดงก็หลับตาพูด อะไรครับ? อะไร? ไฟดับ ! อ้อ ไม่เป็นไรครับ เราประหยัดไฟ ไม่เป็นไรครับ ยังมีเวลาเยอะครับ คือผู้ที่จะอยู่ในหม้อตอนนี้ยังไม่มาง่ายๆ ทรอกรับต่อนี้เป็นพระอยู่ครับ แล้วหลังจากเป็นพระแล้ว จะต้องไปอยู่เสวยสุขในสวรรค์อีกนานครับจึงจะมา เลยต้องดับไฟไว้ก่อน

พระนันทะได้ยินอย่างนั้น โอย ตาย ! ตายแล้ว กลัว ! ไม่เอาแล้ว สวรรค์ไม่เอา นรกก็ไม่เอา เอาพระนิพพานดีกว่า

หลังจากนั้นก็เร่งปฏิบัติ ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ แล้วก็มี Happy Ending ! สำหรับพระคือบรรลุเป็นพระอรหันต์ หลังจากนั้นพระนันทะได้รับการยกย่องจากพระพุทธองค์ว่าเป็นผู้ยอดเยี่ยมในเรื่องความสำรวม จะเห็นว่าท่านก็เปลี่ยน เปลี่ยนอย่างมากด้วย จากคนรักส่วยรักงาม หลงใหลในความสวยงาม แล้วกลายเป็นผู้สำรวมที่สุดในหมู่สาวกของพระพุทธเจ้า

บางคนต้องใช้อุบายขนาดนี้ ถึงจะยอม ขนาดมีบุญเกิดในพุทธกาล และไม่ใช่แค่นั้น ยังเกิดในตระกูลของพระพุทธเจ้า ก็ยังหลงผู้หญิง และไม่ใช่ผู้หญิงธรรมดา ผู้หญิงคุมมากด้วย ท่านก็ยังเคยพอใจที่จะอยู่แบบนั้นมากกว่าที่จะไปปฏิบัติธรรมกับพระพุทธองค์ เรื่องนิทานเรื่องหม้อทองแดง เรื่องนางฟ้า เรื่องต่างๆ นี้ไม่สงสัย สงสัยแต่ว่า เมีย ๕๐๐ คนนี้มันจะสุขได้อย่างไร น่าจะเป็นนรกเสียมากกว่า !!!



# อร่อยแบบ บิล เกตส์ เทียบกับ แซบอีหลี\*

**บิล** เกตส์ รวยที่สุดในโลก ไม่รู้  
 ก็หมิ่น ก็แสนล้านดอลลาร์ ให้เขากิน  
 อาหาร คงไม่เกินวันละ ๓ มื้อ ลองดูว่า  
 ระหว่างบิล เกตส์ ที่รวยที่สุดในโลก และคนที่จน  
 ที่สุดในโลก ในกรณีของคนจนเขาก็มีสิทธิ์กิน  
 ของที่เขาชอบด้วยความอร่อย น่าจะมีเหมือนกัน  
 ใช่ไหม



อาตมาเคยอยู่กับชาวบ้าน บางทีกินง่าย ๆ กินข้าวเหนียว กินน้ำพริก กินผักบุง ผักสะเดา  
 ผักสด กินอะไรง่าย ๆ ถ้าคนเคยกินแล้ว ถ้าชอบ ก็อร่อยได้นะ กินดื่บบักหุ้ง เคยกินไหม อาตมาเคย  
 ฉันทบ้อย นี่เรียกว่าอาหารที่ว่าไม่แพง แต่ถ้าคนชอบ นี่เขาว่าอร่อย

\* จากเทศน์เรื่อง นิราศธรรม ปี ๒๕๔๘





ลองสมมติว่าบิล เกตส์ เขาเป็น  
คนรวยที่สุดในโลก เขาอยู่เมืองซีแอตเติล  
ถ้าเขาไปที่ภัตตาคารหรูหรามากที่สุดในเมือง  
จานละหลายร้อยดอลลาร์อย่างนี้ เขากินแล้ว  
เขาร้อย ความอร่อยของบิล เกตส์ ที่กิน  
ค่าละ ๑๐๐ ดอลลาร์ เทียบกับชาวบ้านที่นั่งอยู่ใน  
เถียงนา กินตำบักทุ้ง ความอร่อยของบิล เกตส์  
กับของชาวบ้าน เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร  
ความอร่อย ๑๐๐ บาท กับอร่อย ๑ บาท ต่าง

กันอย่างไร ความรู้สึกในปาก เราพูดถึงความรู้สึกว่าอร่อย มันเหมือนกันใช่ไหม ความอร่อย ๑,๐๐๐  
บาท อร่อย ๑๐,๐๐๐ บาท อร่อย ๑๐๐,๐๐๐ บาท ก็คืออร่อยเหมือนกัน ใช่ไหม

นี่แหละ เขาจะหลอกให้เราเข้าใจว่า ยิ่งแพง ยิ่งอร่อย แต่มันเป็นไปได้ เพราะว่า  
ปากของเราก็มีแค่นี้ คนรวยก็ปากอย่างนี้ คนจนก็ปากอย่างนี้ ฝรั่งเศสปากอย่างนี้ คนไทยก็ปากอย่างนี้  
ลิ้นก็เหมือนกัน ความรู้สึกอร่อยก็เหมือนกัน สิ่งที่จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าอร่อย มันแตกต่างกัน  
แต่ความรู้สึกว่าอร่อย มันเหมือนกัน

ถ้าเราเข้าใจในจุดนี้ จะหายโง่ขึ้นเยอะเลย เพราะมันเป็นความโง่มากที่คนคิดว่า **ต้องแพงๆ  
มันจึงจะดี** มันดีตรงไหนล่ะ อันที่ว่าแพง บางสิ่งบางอย่าง ใช่ ถ้าเป็นเครื่องไฮเทคบางอย่าง หรือ  
ว่ารถยนต์ เป็นไปได้สำหรับบางสิ่งบางอย่าง แต่ว่าเสื้อผ้า บางทีเสื้อผ้าแบบเดียวกันอย่างนี้

สมมุติว่า ผ้าจิวรีนี้ เท่าไหร่ ไม่ก็ร้อยบาท แต่ถ้าพูดว่า มียี่ห้อวัดป่าพองอย่างนี้ ก็เรียกว่ามี ยี่ห้อ เป็นผ้าจิวรี นี่ต้องแพง อย่างนี้เรียกว่างี่เง่าไหม? แต่ทำไมคนใส่เสื้อผ้า ผ้าก็อันเดียวกัน เนื้อผ้าก็ไม่ต่างกันเท่าไร แต่ทำไมมีชื่ออย่างหนึ่งทำให้แพงขึ้นตั้งมากมาย

สมมุติว่า มีคนต่างดาวมาจากโลกอังคารมาเยี่ยมโลกเรา มาศึกษาเรื่องสังคมมนุษย์ แล้วก็ อยากจะทราบเรื่องเสื้อผ้า เราก็อธิบายให้เขาฟังว่า ของเราก็ใส่อย่างนี้ เนื้อผ้าเดียวกัน แต่ถ้าพิมพ์ชื่ออย่างนี้ มันจะแพงกว่าตั้ง ๑๐ เท่าตัว

คนโลกอังคารเขาคงเข้าใจยากเหมือนกัน เขาก็คิดว่า อ๊ะ หมายถึงว่า เราโฆษณาให้เขาใช้ ไหม เราโฆษณาชื่อบริษัทเขา แล้วบริษัทต้องให้เราเท่าไร เราจึงจะโฆษณาให้เขา ไม่ใช่ๆ !! เราให้เขา อ้าว ! เราโฆษณาให้เขา แล้วยังให้เงินเขาอีก มันเป็นไปได้อย่างไร! เขาน่าจะให้เงินเรา ไม่ใช่หรือ เพราะเราจะให้ทุกคนรู้จักบริษัท เขาจึงจะขายดี มันเลยเป็น เรื่องเข้าใจยาก ในสังคมมนุษย์



# สำรวมระวังอินทรีย์

(อินทรีย์สังวร ระวังรักษา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

(Governing the senses)

“...ถ้าพ่อแม่ให้การศึกษากลับ ก็รู้ว่า การศึกษาเบื้องต้นก็อยู่ที่อินทรีย์นี้แหละ ทำอย่างไรจึง จะให้เด็กใช้อินทรีย์เป็น อย่าให้ใช้อินทรีย์เพียงเพื่อ **รู้สึก** ต้องให้ก้าวสู่การใช้อินทรีย์เพื่อ **รู้**

เมื่อใช้อินทรีย์เพื่อรู้ก็ต้องเรียนรู้ ตอนนี้ **พ่อแม่**จะชักนำได้ คืออย่าให้เด็กติดอยู่แค่ความรู้สึก มองแค่ว่าสวยไม่สวย ชอบใจไม่ชอบใจ ถ้าอย่างนั้น เด็กจะไม่พัฒนา เรียกว่าอยู่แค่ยินดียินร้าย พอใช้ ตา หู จมูก ลิ้น ตู ฟัง ตมกลิ่น ลิ้มรส เจออารมณ์ที่ นำปรารถนาเป็นอิฏฐารมณ์ ก็ยินดี เจออารมณ์ที่ไม่ นำปรารถนาเป็นอนิฏฐารมณ์ ก็ยินร้าย ติดอยู่กับ ความยินดียินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ สุขทุกข์ก็

อยู่ที่นั่นแล้วก็วนเวียนจมอยู่ไม่ไปไหนเลย เรียกว่าเป็น ภาวะวนการของตัณหา ไม่อาจจะพ้นไปจากทุกข์”

จาก พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทยฯ  
โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

## สำรวมอินทรีย์ กินอยู่ให้เป็น

“เวลานี้ในสังคมไทย ศิลด้านปฏิเสวนา คือการเสพบริโภคนี้ห่วยอ่อนมาก คนไทยจึงไหลไปตาม กระแสค่านิยมได้ง่ายทำให้ต้องเน้นตอนนี้ว่า **การศึกษาเริ่มต้นเมื่อคนกินอยู่เป็น**

จะต้องรู้จักแยกแยะระหว่างการกินด้วยความรู้ เข้าใจอย่างมีปัญญา กับการกินที่เป็นเพียงการ

เสพรสของต้นหา ถ้าเด็กหลงไหลไปตามกระแสค่านิยม เขาก็กินเพียงเพื่อเอร็ดอร่อย กินตามค่านิยม โก้แก้ว อวดมั่งมี แสดงฐานะแข่งกัน โดยไม่ได้คำนึงว่าจะได้คุณภาพหรือไม่ ไม่ใช่ปัญญา ไม่รู้ความมุ่งหมายที่แท้ของการกิน

ถ้าเขามีศีลด้านนี้ ก็จะต้องอยู่ว่ากินเพื่ออะไร และมุ่งให้ได้คุณค่าที่แท้ คือการได้คุณภาพและปริมาณอาหารซึ่งพอดีที่จะให้มีสุขภาพ คนกินที่มีศีลก็คือกินด้วยความรู้เข้าใจความมุ่งหมายของการกิน แล้วก็กินพอดีจึงหมดปัญหา ส่วนเรื่องการทำตามค่านิยมก็เป็นเพียงการรู้เท่าทันว่าเราอยู่ในสังคมนี้ เขานิยมกันอย่างไร ก็อย่าให้เขาเลี้ยความรู้อีก แล้วก็ปฏิบัติให้พอเหมาะพอดีเหมาะสมเข้าสังคมหรือชุมชนได้ แต่รู้เท่าทัน ไม่หลงไหลตามเขาไป อย่างนี้เรียกว่าเด็กมีหลัก ก็คือมีศีลนั่นเอง

แต่เวลานี้ เด็กไม่มีหลัก มีแต่โดนเขาหลอกเขาล่อจูง ใจช่วย ในทางที่จะไปเสพรสบริโภค ก็ไป

ตามกระแสค่านิยม เลยไม่ได้อะไรขึ้นมา เพราะฉะนั้น ศีลข้อเสพรสบริโภคนี้ จะต้องเน้นให้มากในยุคปัจจุบัน **ถ้าเด็กไทยได้ศีลแค่กินอยู่ดูดีเป็นเท่านั้นแหละ สังคมไทยจะเข้มแข็งและก้าวไปได้ไกล**

ถ้าเด็กไทยกินอยู่ เสพรสบริโภค ดูดีเป็น ก็มีศีลอินทรียี่สิบสอง เขาจะปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมอย่างได้ผล จะดูโทรทัศน์เป็น ใช้สื่อพวกอินเทอร์เน็ตเป็น เด็กไทยได้ศีลเท่านั้นแหละ สังคมไทยก็เดินหน้า เพราะรู้จักบริโภคด้วยปัญญา และเพื่อปัญญา แล้ววัฒนธรรมทางปัญญาก็มาได้แน่”

จาก ผู้การศึกษาแนวพุทธ ทศกัณฐ์ ๒๕๕๖  
โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

“อินทรียี่สี่วรเป็นส่วนหนึ่งของ **กายภavana** คือการปฏิบัติต่อโลกวัตถุ เป็นเรื่องการศึกษา ความรู้ความเข้าใจเรื่องอินทรียี่ คือความรู้เกี่ยวกับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ศึกษาให้เห็นว่า การเห็นรูป การได้ยินเสียง การได้กลิ่น ได้รับสัมผัส มีผลต่อชีวิตเรา และ คุณภาพชีวิตเราอย่างไร

ความฉลาดในเรื่องสิ่งที่มีกระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญ เพราะในปัจจุบันนี้ สิ่งทั้งหลายทางอินทรียี่มีมากมาย ทำให้คนเป็นโรคประสาท ันเยอะ แล้วก็ทำให้ ฟุ้งซ่าน วุ่นวายมาก จิตใจที่ผูกพันกับสิ่งนอกตัว และความกระตุนเร้าจากสิ่งรอบตัวมากเกินไป จะเป็น จิตใจที่อ่อนแอ ขาดสมรรถภาพในการศ กษาเล่าเรียน เคยสังเกตคนที่ไม่เคยฝึกให้รู้เท่าทัน ึ่งใน ห่องเรียน พอได้ยินเสียงอะไรแปลกใหม่ ข้างนอก ต้องมอง ต้องดู ต้องฟัง จิตใจก็ไม่เป็นตัวของตัวเอง ลึงภายนอก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีอำนาจดึงดูด

ไปโน่นไปนี่ตลอดเวลา การเตรียมจิตใจของผู้เรียน ผู้ศึกษาที่จะเกิดความรู้ ความเข้าใจที่ลึกซึ้งได้ จะต้อง เป็นผู้ที่ไม่เป็นทาสของสิ่งกระทบ และรู้เท่าทัน

ในเรื่องนี้เราควรจะมี การศึกษาอย่างเช่น เรื่องการโฆษณาเป็นต้น ยิ่งเด็กอยู่ในกลุ่มซึ่งต้องเจอ ป้ายโฆษณารอบตัวอยู่ตลอดเวลา ซึ่งมุ่งที่จะทำให้เกิด ความรู้สึกอยู่ในจิตใจ คนที่ไม่ฉลาดในเรื่องรูปกระทบ ตา ไม่มีสติ ก็หลงไหล รับความคิดผิดๆ เข้ามาโดย ไม่รู้สึกตัว นั่นก็เป็นตัวอย่างของการศึกษาในเรื่อง อินทรียี่ ศึกษาให้รู้เท่าทัน ศึกษาให้ได้รับความ สุข จากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ในกรอบที่ พอดีพองาม ไม่เบียดเบียนใคร ไม่ทำให้เกิดความ ทุกข์ความเดือดร้อนกับใคร ความสำรวมในการยิน การเดิน การนั่ง การนอน ก็เป็นส่วนหนึ่งของการ รู้จักสำรวม รู้จักระวัง”

จาก **คุณธรรมนักเรียนวิสุทธิพร ๑๒ ประการ**  
โดย **พระอาจารย์ชยสาโร**



คุณธรรมข้อที่ ๒ รู้จักพอ รู้จักพอดี

“ชีวิตเราต้องมีเป้าหมายที่ตั้งงามที่เป็นบุญเป็นกุศล

แต่ละเรื่องที่เราจะต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจน

เมื่อมีเป้าหมายของชีวิตที่ตั้งงามที่ชัดเจนแล้ว เราต้องฉลาดในการดำเนิน

ไปในทางที่เอื้อที่สุดต่อการเข้าถึงเป้าหมายนั้น

สิ่งที่เอื้อที่สุดก็เรียกว่า **พอดี** ในเรื่องนั้น รู้จักสิ่งที่เป็นเป้าหมายสูงสุด

และสามารถเข้าถึงเป้าหมายคือความสุขที่แท้จริง

เราจะต้องศึกษาว่าเราควระปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อมทางวัตถุอย่างไร

มันจึงจะพอ พอดี และเอื้อที่สุดในการที่จะนำเราไปสู่เป้าหมายนั้น ”

เรื่องที่ ๑

# พระราชารวยไม่ 'รู้จักพอ' จึงเป็นผู้ที่จนที่สุด\*

**ส** มัยโบราณมีเศรษฐีอินเดียคนหนึ่ง อายุมากแล้วอยากออกบวชปฏิบัติธรรม แต่คิดยังไม่ออกว่าจะจัดการกับทรัพย์สมบัติของตนเองอย่างไรดี มีอยู่มากมายกำยอกอง ลูกหลานก็ไม่มี จะให้ใครดี

ในที่สุด เศรษฐีได้ความคิดที่ดีๆ ก็ประกาศกับเพื่อนฝูงของเขา

\*จากเทศน์เรื่อง ล้างสมอง ปี ๒๕๔๖





“ผมจะออกเดินรูดงค์สัก ๑ ปี ผมจะ  
แต่งตัวแบบธรรมดาๆ จะไปในทุกจังหวัด ทุกแคว้น  
ของประเทศอินเดีย ด้วยการเดินพบปะผู้คน  
ทั่วประเทศแบบนี้ ผมน่าจะแสวงหากคนที่จนที่สุดใน  
อินเดียได้ ทรัพย์สินสมบัติผมทั้งหมดจะได้ยกให้คนที่  
จนที่สุดในอินเดีย”



จากนั้นเขาก็หายตัวไป ออกเดินไปทุกหนทุกแห่งในอินเดีย ๑ ปี พอกลับมา  
ก็นัดประชุมเพื่อนฝูง พบปะกันพร้อมหน้า เพื่อนก็ถาม

“ท่านเศรษฐีเดินทางไปทั่วประเทศ ตกลงพบใครจนที่สุดที่สมควรรับมรดกท่าน ท่านจะให้  
ใคร เป็นคนที่ไหน?”

“ผมตัดสินใจแล้วว่าผมจะถวายมหาราชของเรา” เศรษฐีตอบเพื่อนๆ

“อ้าวมันตรงกันข้ามกับที่วก่อนนี้ ท่านเคยบอกว่าจะให้คนอินเดียที่จนที่สุดในประเทศ  
ทำไมเอาคนรวยที่สุด ท่านเปลี่ยนความคิดตั้งแต่เมื่อไร?” เพื่อนๆ ถามต่อ

“เปล่าๆ ไม่ใช่อย่างนั้น ไม่ได้เปลี่ยน” เศรษฐีตั้งท่าขยายความ

“คือผมเดินไป บางวันก็ไปเจอชาวบ้านอยู่ในกระต๊อบเล็กๆ อยู่กลางทุ่งนา เขาก็เชิญไปพักในบ้าน เขาอยู่อย่างดี เขาจนเงินทอง แต่ว่าเขามีพอบอยู่พอกิน มีความเมตตาต่อกัน เคารพซึ่งกันและกัน มีความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้สึกว่าเขาอยู่อย่างมีความสุข ผมเลยต้องสรุปว่าคนอย่างนี้ไม่จนแน่”

“ผมก็คิดต่อว่าจะเอาอะไรเป็นเครื่องตัดสินความจน ก็เลยคิดพิจารณาว่า **คนที่จนที่สุดคือคนที่มีความรู้สึกว่าเขาที่ขาดที่สุด คนที่มีความรู้สึกว่าเขาพอใจกับสิ่งที่ตนมีอยู่มากที่สุด** นั่นก็จะเป็นคนที่จนที่สุด”

“จากนั้นผมก็คิดถึงเรื่องท่านมหาราชาของเรา ภาษีท่านก็เรียกเก็บเพิ่มทุกปี ไม่พอเสียทีแล้วก็ชอบทำสงครามกับประเทศนั้น ประเทศนี้ ขยายอาณาจักรอยู่เรื่อย ผมรู้สึกว่า**ท่านมหาราชาของเรา**นั่นแหละ**จนที่สุด มีเท่าไรก็ไม่พอ !**”

“ผมจึงตัดสินใจถวายท่านมหาราชา” ท่านเศรษฐีอินเดียสรุป

นิทานเรื่องนี้เปรียบเหมือนกับว่าถ้าเราไปดูที่ความรู้สึกว่า **ไม่พอ** ซึ่งเปรียบได้กับว่า **หัวใจรั่ว** ถ้าเราไม่ซ่อม ไม่แก้ไขที่รั่ว ไม่แก้ที่ความรู้สึกว่าไม่พอ เรารู้สึกว่าขาด เอาเท่าไรมันก็อย่างนี้แหละ มันก็ยังจนอยู่เหมือนเดิม ถ้าเราต้องการรวยทางโลกก็ต้องฉลาด ต้องการรวยทางจิตใจก็ต้องฉลาด

พระพุทธองค์บอกว่า ต้องแก้ตรงที่มันทุกข์ ที่ครูบาอาจารย์บอกว่าถ้าปวดหัวแล้วไปแก้ที่ขา มันก็ไม่หาย เกาเท้าให้ ขยันเท้าให้ มันก็ไม่หายไป มันแกไม่ถูกจุด เราแก้ความทุกข์ของเรา





ที่นอกตัว มันก็ไม่หายสักที มันต้องแก้ที่จิตใจเรานี่แหละ แก้ที่ตัวค้นหา แก้ที่ความยึดมั่นถือมั่นใน  
อารมณ์ต่างๆ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เพราะความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ เป็นการสร้างอัตตาตัวตน  
เวลาเราหาความสุขที่เที่ยงแท้จากสิ่งที่ไม่เที่ยง เราก็ต้องคับข้องใจอยู่ตลอดเวลาใช่ไหม  
คือไม่ใช่ว่าคนเราต้องการความสุขอย่างเดียว ต้องการความสุขที่เที่ยง ถ้าหากว่าเป็นความสุขชั่วคราว  
ไม่ชอบ หรือไม่พอ

ฉะนั้นการที่ความสุขที่เราจะได้จากสิ่งนอกตัวเรามีขอบพร่องที่ว่า ไม่สามารถที่จะให้สิ่งที่เรา  
ต้องการ มันไม่ใช่ว่ามันเป็นสิ่งชั่วร้าย มันก็อย่างนั้นแหละ รูปก็รูป เสียงก็เสียง กลิ่นก็กลิ่น  
อะไรมันก็เป็นเรื่องของมันอย่างนั้น

เรารู้เท่าทันมันก็มีความสุขได้ เหมือนกับกินปลาไม่ให้ก้างติดคอ พอเรารู้เท่าทันโลก  
มันก็ได้ความสุขในทางที่ไม่เกิดโทษ แต่ถ้าเราหวังความเที่ยงแท้ถาวร สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงจากสิ่ง  
เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราก็มีแต่ผิดหวังอยู่ตลอดเวลา



# เนปจูนเสกแว้วให้คนโลก\*

**เน**ทานต่างๆ ที่เกี่ยวกับการรู้จักพอ รู้จักความพอดี มักจะไปเน้นในอุปสรรคต่อ  
 ความรู้จักพอ นั่นก็คือ **ความโลภ** ซึ่งจะมีนิทานทั่วโลก สาระสำคัญคือเมื่อคนมี  
 ความโลภอยากได้ อยากได้มากก็เลยไม่ได้อะไรเลย

นิทานของฝรั่ง คือ  
 มีเทพอยู่ใต้ทะเลชื่อเนปจูน  
 ของไทยเรามีไหมด เทพอยู่ใต้  
 ทะเล? เรามีไหมด ส่วนมาก  
 มีพวกพญานาคนะ วันนี้เอา  
 เป็นนิทานฝรั่งก็แล้วกัน

เรื่องนี้เป็นเรื่องของ  
 เนปจูน เป็นเทพที่ อยู่ใต้  
 ท้องทะเล เทพองค์นี้มีรสนิยม



\*จาก ตาม คอบ ธรรมะในการอบรมครู  
 บ้านบุญ ปี ๒๕๔๘

พิเศษคือชอบเสียงเพลง แล้วก็มิู้ผู้หญิงเป็นคนเลี้ยงวัว เขาจะลงไปแถวชายทะเลซึ่งมีทุ่งหญ้า  
อยู่ใกล้ๆ กัน

เรื่องของเรื่องก็คือเนปจูนเกิดเอ็นดูผู้หญิงคนนี้ ทำไมถึงเอ็นดู? เพราะเวลานางต้อนวัว  
มากินหญ้าก็จะร้องเพลงไปด้วย เสียงของนางคงจะใช้ได้ นอกจากวัวชอบ เนปจูนก็ชอบ

วันหนึ่งขณะที่ผู้หญิงคนนั้นลงมาที่ชายหาด สงสัยวันนั้นเจอเพลงโปรดของเนปจูน  
เทพเนปจูนจึงถามนาง

“เธอต้องการอะไรบ้างไหม ฉันจะหาให้” เนปจูนถามด้วยความรู้สึกเอ็นดู

“ดิฉันเป็นคนเลี้ยงวัว อยากรได้วัวเจ้าค่ะ” เธอตอบด้วยความยินดีว่าจะได้วัว

เนปจูนก็เสกวัวให้ตัวหนึ่ง พบกันครั้งต่อไป เนปจูนก็ขอให้หญิงเลี้ยงวัวร้องเพลงให้ฟัง  
เสร็จแล้วก็ถามคำถามเดิม

“เธอยังต้องการอะไรอีกบ้างไหม ฉันจะหาให้”

หญิงเลี้ยงวัวก็บอกอย่างต้องการวัว เนปจูนก็เสกวัวให้กับเธอทุกครั้งที่เธอขอ หญิงเลี้ยง  
วัวคนนี้ได้ใจขึ้นมากก็ขอไม่หยุดหย่อน จนกระทั่งชายหาดมีแต่วัวเต็มไปหมด

วันหนึ่งหญิงเลี้ยงวัวมาที่ชายหาดมานับวัว แลเห็นวัวเต็มชายหาด แต่ก็พยายามดูว่ายังมี  
ที่ว่างที่จะหาวัวมาเพิ่มอีกได้ไหม เธอมองเห็นว่าทั้งชายหาด มีอยู่จุดเดียวที่ยังไม่มีวัว แต่ว่ามี  
ก้อนหินใหญ่ๆ กองอยู่

ด้วยความอยากรได้วัวอีก หญิงคนนี้ก็เลยยกก้อนหินออกจากชายหาดโยนทิ้งลงทะเล  
จะได้มีพื้นที่เพิ่มเพื่อขอวัวอีกตัวหนึ่ง พอติดอนั้นเนปจูนกำลังจะเผลอขึ้นมาคิดว่าได้วัวก็ตัวแล้ว



ก้อนหินใหญ่ที่โยนลงไปก็หล่นตมที่ศีรษะของเนปจูนพอดี  
เนปจูน โกรธที่หญิงเลี้ยงวัว คนนี้ไม่รู้จักรัก  
คำว่า **พอ** จึงตัดสินใจเอาวัวกลับหมด !

นี่เป็นตัวอย่างของนิทานที่ไม่ใช่ของพุทธ  
เท่านั้น แต่ของทุกศาสนา ทุกวัฒนธรรมสอนให้คน  
รู้จักพอดี เราคุยกันเรื่องความพอดี หรือว่าพอเพียง  
อย่างเช่นเศรษฐกิจพอเพียง เรื่องความพอเพียงถ้า  
ใช้เป็นภาษาอังกฤษว่า “Optimal” จะสื่อความได้ดี  
ในภาษาไทย **พอเพียงคือดีที่สุด** เป็นอันว่าเราจะเข้าใจ  
ว่าแทนที่จะเอาเต็มทีมากที่สุด เราก็เอาน้อยกว่า เอาพอดี บาง  
คนอาจมองเหมือนกันว่าเราขาดกำไรนั้นเป็นการทำความดี แต่ว่ามันค่อนข้างจะแห้งแล้ง **คำว่า  
พอเพียงไม่ค่อยมีเสน่ห์เท่าไรสำหรับคนสมัยใหม่**



ที่จริงแล้วพอเพียงหรือพอดีเกิดจากปัญหาที่พิจารณาทุกแง่ทุกมุม ผลการกระทำทั้งใน  
ระยะสั้น ระยะยาว เมื่อเห็นว่าจะต้องให้ครอบคลุม ต้องประสานประโยชน์หลายๆ อย่าง  
อย่างเช่นของเศรษฐกิจ นอกจากกำไรในระยะสั้นแล้ว ก็ยังต้องสร้างระบบเศรษฐกิจที่จะยั่งยืน  
ที่จะอยู่ได้หลายสิบปีหลายร้อยปี โดยไม่เบียดเบียนสิ่งแวดล้อมมากเกินไป นอกจากตัวเลข หรือ  
ว่าส่วนที่เกี่ยวกับการได้กำไรขาดทุนแล้ว ยังต้องคิดถึงผลกระทบต่อสังคม ต่อสิ่งแวดล้อม  
ต่อวัฒนธรรมหลายอย่าง กิจกรรมบางอย่างอาจจะทำให้เกิดกำไร เงินเข้าประเทศ แต่เกิดผล



เสียกับสังคม กับสิ่งแวดล้อมมากเกินไป

การเอาแต่พอเพียงคือชั่งน้ำหนัก แล้วพยายามหาแนวทางที่จะครอบคลุม ที่จะเอาทั้งหมดให้ตรงตามภาษาดั้งเดิมของไทยว่า **ประสานประโยชน์** ทุกฝ่าย เรียกว่าดีที่สุดในเมื่อเราต้องการที่ทุกฝ่ายจะได้รับประโยชน์ หรือว่าไม่มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเสียเปรียบ หรือไม่มีด้านใดด้านหนึ่งที่จะเสียหาย การหาแนวทางที่ว่าดีที่สุดในเมื่อมีเงื่อนไขอย่างนี้ ก็เรียกว่าพอเพียงหรือพอดี

สิ่งที่เป็น **อุปสรรคต่อการรู้จักพอคือความโลภ** กรณีของความโลภ เราก็กินแยกได้ระหว่างความโลภที่เป็นความรู้สึก และความโลภที่เป็นทฤษฎี อย่างเช่นในสมัยใหม่ แทบจะไม่ได้ยินคำว่าโลภเลย มันไม่ใช่คำวิพากษ์วิจารณ์ เพราะว่าเป็นยุควัตถุนิยมหรือว่าบริโภคนิยม ถือว่ายิ่งบริโภคนิยมดี เอายิ่งมากยิ่งดี เข้าใจว่าความโลภเป็นสิ่งที่นำไปสู่ความเจริญ

โทษของความโลภจะไม่ค่อยมีใครกล่าวถึง ต้องการให้คนโลภ เนื่องจากว่าเศรษฐศาสตร์ของตะวันตกยังไม่เข้าใจความแตกต่างระหว่าง **ตัณหากับฉันทะ** เศรษฐศาสตร์ของตะวันตกที่เป็นกระแสหลักในปัจจุบันจะถือว่าการกระตุ้นตัณหา หรือกระตุ้นความอยาก เป็นสิ่งที่มีทั้งผลดีผลเสีย แต่ผลดีมากกว่าผลเสีย เพราะฉะนั้นต้องยอมรับผลเสีย

ส่วนทางพระพุทธศาสนาบอกว่าความต้องการ ความอยากที่เป็นตัณหาเหมือนกับเป็นไฟ เป็นสิ่งที่เราควบคุมได้ยาก แล้วผลเสียจะมากกว่าผลดี การที่เราไม่เอาตัณหา ไม่ใช่ที่เราไม่เอาความอยากความต้องการของมนุษย์มาใช้ แต่**เราจะพยายามให้เป็นความอยากที่เป็นฉันทะ ที่เป็นกุศล ที่เกิดจากการคิดพิจารณาในเรื่องการประสานประโยชน์**

เรื่องความพอดี เรื่องความต้องการอันแท้จริง หรือว่าในสำนวนของท่านเจ้าคุณ



พระพรหมคุณาภรณ์ เรื่อง **คุณค่าแท้ คุณค่าเทียม** ให้พิจารณาอย่างนี้ให้ดี ปัจจุบันยังมีคนไม่น้อยที่มีกำลังใจทำงาน ที่จะทุ่มเทในเรื่องที่ไม่เกิดผลประโยชน์ส่วนตัว อันนี้ไม่ใช่อุดมการณ์ในนิยาย แต่สามารถเห็นอยู่ทั่วไป

เมื่อคนเห็นว่ามีสิ่งที่ตัวเองคิดว่าดีว่างามว่าควรจะมีขึ้น เขาอยากจะมีส่วนในการทำให้สิ่งนี้เกิดขึ้น และเกิดมีกำลังใจที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อใคร อย่างเช่น ถ้าเราทำอะไรด้วยความรักชาติ ในเมืองไทยของเราก็เห็นคนสามารถทำขนาดไหน **ด้วยความรักในหลวง เพราะความรักในหลวงทำให้ชัมกิเลสได้เยอะเลย ไข้ใหม่ สามารถทำสิ่งที่ปกติจะไม่ทำ ยอมเสียสละในระดับที่ปกติจะไม่ทำ เพราะมีสิ่งที่เชิดชูว่าสูงกว่าผลประโยชน์ส่วนตัว**

แค่นี้ก็เป็นการพิสูจน์แล้วว่า **ถ้าเราฉลาดในเรื่องแรงกดดันจิตใจ และฉลาดในการพัฒนาและการบำรุงความอยากที่เรียกว่าฉันทะ ความจำเป็นในการบำรุงหรือการปรนเปรอในทางดีมหาจะน้อยลง และก็จะเห็นโทษของตัณหาได้ชัดขึ้น**



# รู้จักพอ รู้จักพอดี

(โภชนมัตตัตถุญตา)

(Seeking the optimum)

“หลักพระพุทธศาสนาเป็นสายกลาง ทั้งในทางปฏิบัติและในทางความคิด.. สายกลางมีความหมายอีกอย่างว่า **พอดี** นั่นเอง ตรงกับที่เรานิยมใช้กันในปัจจุบันว่า ดุลยภาพ หรือสมดุล ..ข้อปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนา เราเรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา แปลว่า ข้อปฏิบัติที่พอดี ก็เป็นลักษณะที่มีดุลยภาพหรือสมดุลอย่างหนึ่ง แต่เป็นความพอดีของระบบทั้งหมด หรือความพอดีในองค์รวม

...ในการที่จะเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา เราจะต้องปฏิบัติหลักธรรมย่อยๆ ซึ่งจะต้องกลมกลืนพอดีกัน จึงจะได้ผลสำเร็จ ถ้าข้อปฏิบัติเล็กน้อยๆ นั้นไม่สมดุลกัน ไม่พอดีกัน ก็จะเกิดความขัดแย้งหรือความบกพร่อง ...แล้วก็จะปฏิบัติไม่สำเร็จ

เรื่องที่ท่านเน้นบ่อยๆ ก็คือ อินทริย์ ๕ ซึ่งสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมจะมีการเน้นว่าต้องมีสมตตา สมตาก็คือสมดุลหรือความพอดีกันระหว่างองค์ประกอบที่เรียกว่าอินทริย์ทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาธรรม ๕ อย่างนี้ต้องมีสมตตา มีความสมดุลพอดีกัน

ศรัทธาต้องพอดีกับปัญญา ถ้าศรัทธาแรงไปก็เชื่อง่าย ง่ายไป ปัญญามากไปไม่มีศรัทธามาช่วยดูแลให้ก็อาจจะเป็นคนที่รู้จักจบ หรือไม่ก็ซึ่งสงสัยคิดฟุ้งไปหมด เห็นอะไรก็ซิงปฏิเสศเสียก่อน ไม่รู้จักจับอะไรให้ลึกลงไป

ระหว่างวิริยะกับสมาธิ ถ้าวิริยะคือความเพียรมากไป สมาธิน้อย ก็จะถูกกลายเป็นเครียด พลุ่พลุ่ลานหรือฟุ้งซ่าน ถ้าความเพียรน้อย สมาธิมาก เพลินสบายก็ติดในสมาธิ อาจจะทำให้เกียจคร้านไปได้

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีความพอดี ระหว่าง  
วิริยะกับสมาธิ และมีความพอดีระหว่างศรัทธากับ  
ปัญญา โดยมีสติเป็นเครื่องควบคุมอย่างนี้เรียกว่าสมถตา  
ข้อปฏิบัติต่างๆ ในพระพุทธศาสนา จะต้องม  
สมถาคือความสมดุลอันนี้ ซึ่งเป็นความพอดีชนิดหนึ่ง  
...เป็นสายกลางชนิดหนึ่งเหมือนกัน ซึ่งเป็นความ  
ประสานสอดคล้องกันระหว่างข้อปฏิบัติปลีกย่อยต่างๆ  
ที่มาประชุมกันร่วมกันทำงาน

ที่นี้ แม้แต่ข้อปฏิบัติแต่ละอย่าง ก็จะต้องมี  
ความพอดีเหมือนกัน คือมีความพอดีในการปฏิบัติ  
แต่ละอย่างๆ เช่น จะรับประทานอาหาร ก็ต้องมีความ  
รู้จักประมาณ รู้จักพอดีในอาหาร ถ้ารับประทาน  
อาหารไม่พอดีก็เกิดโทษแก่ร่างกาย แทนที่จะได้  
สุขภาพ แทนที่จะได้กำลัง ก็อาจจะเสียสุขภาพ และ  
อาจจะทอนกำลังทำให้อ่อนแอลงไป หรือเกิดโรค  
เพราะฉะนั้น ท่านจึงสอนให้มีความรู้จักประมาณใน  
การบริโภค เรียกว่า โภชนมัตตัญญูตา

ตัวความรู้จักประมาณ หรือรู้จักพอดีที่เป็น  
หลักกลางๆ เรียกว่า มัตตัญญูตา คือความรู้จัก  
ประมาณ หรือรู้จักพอดีในการปฏิบัติต่างๆ โดยทั่วไป

จะเห็นว่า หลักพระพุทธศาสนาในทุกระดับมี  
เรื่องของความพอดี หรือความเป็นสายกลางนี้ ”

จาก รู้หลักก่อน แล้วศึกษาและสอนให้ ได้ผล  
มกราคม ๒๕๕๗

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

“รู้จักพอ เท่าไรจึงพอ เท่าไรจึงพอดี  
เราจะเอาอะไรเป็นเครื่องวัดว่าแค่ไหนพอดี ถ้ามาก  
หรือน้อยเกินไปมันเป็นอย่างไร ถ้าตั้งใจให้พอดีแล้ว  
ทำน้อยเกินไปจะเป็นเพราะอะไร จะเป็นเพราะไม่รู้จัก  
บ้าง หรือเป็นเพราะโลภอยากได้ กลัวไม่พอ หรือเป็น  
เพราะขี้เกียจ ถ้าทำมากเกินไปเป็นเพราะอะไร ให้  
วิเคราะห์ทีไป ก็เอาเรื่องความเป็นอยู่ เรื่องการบริโภคสิ่ง  
ต่างๆ มาพิจารณาผ่านคำว่า “พอดี” การรู้จักพอดี  
เราสามารถยก ้กับเด็กได้มากขึ้น เพราะ  
การรู้จักความพอดี เป็นคุณธรรมข้อหนึ่งที่เด็กนักเรียน  
ในโรงเรียนวิถีพุทธต้องการจะได้ และในโลกปัจจุบันที่  
กำลังมีปัญหาสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติ  
กำลังจะหมดไป ปัญหาنانาประการที่ จะต้องหนัก  
ขึ้นๆ





ในอนาคตการสอนให้เด็กรุ่นใหม่รู้จักพอดี รู้จักใช้ ในทางที่พอเหมาะพองามแก่ความต้องการของตัวเอง เป็นเรื่องที่สำคัญมาก **ถ้าเราถือว่าย่างยิ่งดี และต้องการให้สะดวกสบายที่สุด เราก็คงเห็นแล้วว่ามันไม่มีที่จบสิ้น** การสร้างความเสียหายกับสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน และการทำลายโลกสำหรับผู้ที่อยู่ในอนาคตก็จะต้องรุนแรงขึ้น ถ้าถือเอาเพื่อสันติภาพเพื่อความ สุขความร่มเย็นของสังคม ควรสอนให้เด็กนักเรียนเอาเรื่องความฉลาดในการหาจุดพอดีสำหรับตัวเองเป็นเป้าหมายของการเรียนอย่างหนึ่ง...

“รู้จักพอ รู้จักพอดี เป็นคุณธรรมสำคัญในการอยู่ในโลก อยู่ในสังคม คือ รู้จักพอดีในเรื่องการกิน การนอน การเที่ยว การใช้คอมพิวเตอร์ การเล่นต่างๆ ไป ต้องการให้รู้จักพอดี คือไม่ต้องไปห้าม หรือ ไปจัดแจงอะไรมาก สอนให้เด็กรู้จักพอดี ถ้านอนมากเกินไปจะเป็นอย่างไร ตื่นขึ้นมากก็หงุดหงิดรำคาญ ถ้านอนน้อยเกินไป มันก็คิดอะไรไม่ออก สมองไม่ทำงาน ง่วง ทำอย่างไรเราถึงจะนอนให้พอดี ใช้คอมพิวเตอร์ต้องนานเท่าไรมันจึงจะพอดี

ถ้าหากว่าจะต้องมีสงครามกลางบ้านระหว่าง

พ่อแม่กับลูกซึ่งชอบเล่นคอมพิวเตอร์ว่าใครจะแพ้ใคร จะชนะ เด็กอยากจะทำอะไรให้มากที่สุด พ่อแม่ก็อยากให้เล่นให้น้อยที่สุด แต่ถ้าเราต่างก็มีอุดมการณ์ว่า การเป็นคนที่ดีรู้จักพอดีเป็นสิ่งที่ดีใหม่ ลูกต้องการเป็นผู้รู้จักพอดีใหม่ ลูกก็ลองดูด้วยตัวเอง ลูกเป็นผู้มีสติ ปัญญา ใช้คอมพิวเตอร์กี่ชั่วโมงก็เท่าที่จริงจะพอดี ต้องให้เกียรติลูกบ้างว่า เขาฉลาดเหมือนกัน เขาก็น่าจะรู้ว่า พอดีคือเท่าไร

ถ้าลูกรู้สึกว่ายากให้พอดี แต่มันอดไม่ได้ มันสนุก แล้วจะให้คุณพ่อคุณแม่มาช่วยเตือนใหม่ ลูกคิดว่านานเท่าไรจึงพอดี เอาอย่างนี้ใหม่ ถ้า ๑ ชั่วโมงลูกยังเลิกไม่ได้ จะให้คุณพ่อคุณแม่มาเตือนใหม่? นั่นอาจจะเป็นภาพในความคิด แต่ว่ามันก็เป็นแนวทางคืออยากจะทำให้เราหาข้อใดข้อหนึ่งที่เราดกลังกันได้ก่อน ซึ่งอาจมาเสนอว่า การต้องการเป็นคนรู้จักพอดีเป็นจุดตกลงระหว่างพ่อแม่และลูก นอกจากรู้จักพอดี ต้องรู้จักใช้ให้พอ คือพอแก่ความต้องการตามเป้าหมายและอุดมการณ์”

จาก คุณธรรมนักเรียนวิถียุทธ ๑๒ ประการ  
โดย พระอาจารย์ชยสาโร



“ไม่เบียดเบียนคือไม่พูดไม่ทำอะไรที่จะ

สร้างความทุกข์ความเดือดร้อนให้กับตนเองและคนอื่น  
และไม่พูดไม่ทำอะไรที่จะสร้างหรือส่งเสริมเหตุให้เกิดทุกข์ในชีวิต  
ของตนเองและคนอื่น คือไม่ทำอะไรที่จะส่งเสริมหรือ  
เป็นการช่วยกุศลของคนอื่น ไม่เบียดเบียนแบ่งปันระดับทุกข์  
และระดับสาเหตุให้เกิดทุกข์ ไม่เบียดเบียนในระดับของทุกข์  
คือไม่ทำให้เขาเป็นทุกข์ แต่ถ้าเราทำอะไรที่จะช่วยกุศล  
หรือทำให้เขาผลอดตัวมากขึ้น หรือชักนำเพื่อนในทางเสื่อมเสีย  
ก็เป็นการเบียดเบียนในทางอ้อม เพราะว่าเขาจะต้องรับทุกข์จากกุศล  
เช่นเราแกล้งให้เขาโกรธ เขาโกรธแล้วจิตใจของเขาเป็นอกุศล  
เขาจะต้องเป็นทุกข์ซึ่งเป็นผลจากที่เราเบียดเบียนเขาทางอ้อม”



คุณธรรมข้อที่ ๓ ไม่เบียดเบียน



เรื่องที่ ๑

# พระยอมเจ็บ ช่วยชีวิตนกกลี้นแหวนทอง \*

# มี

พระเถระรูปหนึ่งรับนิมนต์ไปฉันอาหารในบ้่านเศรษฐี  
เศรษฐีคนนี้เป็นคนยินดีในวัดอุ้มกา หลงไหลในความร่ำรวยของ  
ตนเองมากพอสมควร

\*จากเทศน์เรื่อง อากาณัฐกัณฑ์ในธรรม ปี ๒๕๖๒



เศรษฐี มีแหวนทองวงหนึ่ง ด้วยความ  
ประมาท เขาวางไว้ในห้องที่พระกำลังฉัน แล้วเขาก็  
ออกไปทำธุระหน้าบ้าน

ขณะที่พระกำลังฉันอยู่นั้น นกกระสาตัวหนึ่ง  
คงเป็นนกที่คุ้นเคยกับบ้านเศรษฐี อยู่แถวๆ นั้น เข้ามา  
ในบ้านเศรษฐี เห็นแหวนทอง ไม่รู้ว่าอะไร นึกว่าเป็น  
อาหารหรือเปล่า แต่ก็กลืนกินเข้าไปเลย

พระเถระกำลังฉัน ท่านเห็นอยู่ แต่ท่านก็ไม่ได้ทำอะไร

พอเจ้าของบ้านกลับมาในห้อง นึกจะไปเอาแหวนที่วางทิ้งไว้ มองไม่เห็นแหวน หายไป  
เสียแล้ว ไม่มีใครเข้าใครออกห้องนั้น มีแต่พระเถระ เศรษฐีก็สงสัยว่าพระหยิบไป

พระเถระก็ปฏิเสธ แต่ไม่บอกว่าเป็นนกกระสากลืนลงไป เพราะรู้ว่าเจ้าของบ้านคนนี้ทวงสมบัติ  
และใจค่อนข้างไม่มีเมตตา ถ้าขึ้นรู้ว่านกกระสากลืนลงไป ก็คงจะฆ่านกเพื่อเอาแหวนคืน



เมื่อพระเถระไม่ยอมรับว่าเอาไป และไม่ยอม  
บอกว่าใครเอาไป เศรษฐีจึงจับพระเถระเอาไว้ ติและ  
ทรมาน จะบังคับให้บอกว่าเอาแหวนไว้ตรงไหน พระ  
เถระก็เงิบ ถูกเขาทรมานแต่ก็ไม่พูด ยอมเจ็บด้วยความ  
อดทน โดยคิดว่าตัวท่านเองทุกข์ทรมานดีกว่าคนนี้จะไป  
ฆ่ามันตัวนั้นเพื่อเอาแหวนคืน



ขณะที่เขาทรมานพระเถระอยู่ นกตัวเดิมก็บินผ่านเข้ามาอีก บินเข้ามาในห้อง มันคงจะเชื่อ  
นกก็เดินวนเวียนอยู่แถวนั้น แต่เนื่องจากคนนี้ก็กำลังอารมณ์ไม่ดี อารมณ์ร้ายมาก เห็นนกเข้ามาในบ้าน  
เดินเกะกะ เขาเตะนกด้วยอารมณ์โกรธที่ค้างอยู่ ทีเดียวนกตายเลย พอนกตายแล้ว พระเถระ  
จึงบอกว่า แหวนคงจะอยู่ในห้องของนกตัวนั้น เขาก็ผ่าห้องนกออกมา ก็เจอแหวนทองของเขา

เขาก็แสดงความเสียใจมาก ตัวเองทำบาปกรรม รีบขอขมาพระที่ล่วงเกินท่าน พระท่านก็  
ไม่ถือสา ท่านให้อภัย

นี่เป็นเรื่องที่เล่าในตำรา แต่ในตำราก็บอกด้วยว่าถึงแม้ว่ากราบขอขมา และพระท่าน  
ยกโทษให้ แต่ว่าตายแล้วคนนั้นก็ต้องตกนรก

นี่เป็นตัวอย่างของผู้มีจิตใจสูง ถือว่าตัวเองเดือดร้อนทุกซั่ล้าปากก็ยอมทน คิดว่าคัมค่า  
นี้ถ้ายอมทำเพื่อคนที่รักหรือเพื่อนก็อย่างหนึ่ง แต่ท่านก็ยอมทุกซั่ล้าปาก แม้เพื่อช่วยชีวิตของ  
นกกระสาตัวหนึ่ง ไม่อยาก

ให้นักถูกคนพาลเบียดเบียน

เพราะฉะนั้น จะ

เห็นว่าความคิดของเรา  
หลายอย่างก็จะเปลี่ยนไป

เปลี่ยนไปด้วยศรัทธา เปลี่ยนไปด้วย

การคิดพิจารณาด้วยปัญญา เมื่อเราเห็นความ

น่าเกลียดของบาปอกุศลได้ชัดขึ้น เราก็จะเห็นความงดงามของความดี



# หลวงปู่ชื่อยุน เมตตาทหารทหาร\*

เมื่อประมาณ ๕๐ ปีที่แล้ว ลังมปรินายกของประเทศจีน หลวงปู่ชื่อยุน ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่ชาวจีนสมัยก่อนคอมมิวนิสต์ยึดอำนาจเคาระพณับถือที่สุด หลวงปู่องค์นี้ท่านปฏิบัติเข้มขันมาก ท่านทำอะไร ท่านจะให้เวลาทำนานๆ อย่างเช่นท่านไปที่ภูเขาศักดิ์สิทธิ์แห่งหนึ่ง ปฏิบัติเวียนเทียน เวียนเทียนอยู่ ๗ ปี ! ไม่ใช่ ๗ วัน

อาตมาขอบมากที่ท่านบรรลุธรรมในขณะที่ กำลังฉันท้าชา เราฉันท้าชาทุกวันก็ยังหวังว่าจะได้ตามท่านบ้าง บรรลุอรหันต์ขณะฉันท้าชา !

ตอนที่คอมมิวนิสต์ยึดอำนาจ อายุท่านมากแล้ว ๕๐ กว่า เกือบ ๑๐๐ ปี ทีแรกพวกคอมมิวนิสต์ไม่กล้าทำอะไรท่าน เพราะว่ากลัวชาวบ้านจะโกรธ เขาก็ยังไม่ค่อยมั่นใจในอำนาจของตน อายุท่านก็เพิ่มขึ้นๆ รู้สึกจะเป็นช่วงปฏิวัติวัฒนธรรม ตอนนั้นท่านอยู่ในวัด ท่านอายุก็ ๑๐๐ กว่าปีแล้ว



\*จากเทศน์เรื่อง บุญที่ได้อยู่ในประเทศอันสมควร ปี ๒๕๔๗

พวกทหารหนุ่มไปกินเหล้าอยู่ในบ้าน แล้วก็ขึ้นรถไปที่วัด ลากหลวงปู่ออกจากกุฏิ ทบตีอย่างทารุณด้วยความคะนอง คิดว่าหลวงปู่คงตายแล้ว หัวเราะพอใจว่ากาฝากของสังคมตายไปอีกองค์หนึ่ง จากนั้นก็กลับไปกินเหล้าต่อ เข้มที่สุด

พระลูกศิษย์ลูกหาออกมารีบร่างของหลวงปู่ น้ำตาไหล ครูบาอาจารย์ ถูกทำร้ายอย่างนี้ทำไมเขาช่างโหดเหี้ยมเหลือเกิน ห้ามท่านเข้าไปในกุฏิ ถวายการพยาบาล คิดว่าคงจะไม่รอดหรอก อายุร้อยกว่าปีแล้ว แต่คืนนั้นหลวงปู่ท่านไม่มรณภาพ

พระท่านนั่งเฝ้าท่านทั้งวันทั้งคืน เข้าเวรกันเฝ้า ท่านก็ไม่ตาย พวกพระลูกศิษย์สังเกตุว่าท่านใช้กำลังสมาธิรักษาโรค บางรูปเห็นพลังสมาธิของหลวงปู่ แล้วก็เกิดประทับใจเหมือนกัน โอ้ สมาธิของท่านดีเหลือเกิน ร่างกายบอบช้ำขนาดนี้ ท่านก็ยังรักษาได้

แต่ก็มีพระบางรูปที่เกิดเสียศรัทธา เพราะเขาไปคิดสงสัยว่า เอ หลวงปู่นี้อายุร้อยกว่าปีแล้ว พวกเราทุกคนก็เชื่อว่าท่านเป็นพระอรหันต์ แล้วทำไมท่านหวงสังขารท่านเหลือเกิน ทำไมท่านไม่ปล่อย ถ้าเป็นผม ผมก็ปล่อยไปนานแล้ว พระบางองค์ก็คิดอย่างนั้น

ตอนหลังเมื่อท่านสิ้น พอดีพูดกับลูกศิษย์ลูกหาได้ พระองค์หนึ่งบังอาจกว่าเพื่อนได้ถามหลวงปู่

“หลวงปู่ครับ หลวงปู่ยังหวงสังขารหรือครับ ยังไม่อยากตายหรือครับ?”

หลวงปู่ท่านตอบ ท่านยิ้ม ท่านตอบว่า

“ไม่ใช่อย่างนั้น พวกทหารหนุ่มเหล่านั้น ถ้าเขามาผม สิ่งที่เขาทำจะเป็นอนันตริยกรรม พวกเขาต้องตกนรกเวจี หลวงปู่คิดแล้วสังสารเขามาก เพราะว่าเขาถูกล้างสมอง เขาก็ยังอยู่ในวัยประมาท



ถ้าเพียงแค่นี้เป็นเหตุให้ต้องตกนรกอเวจี เป็นกับเป็นกัลป์ ผมก็จะส่งสารเขามาก จึงต้อง  
ฝันสังขาร ต้องฝันให้หายจากเจ็บป่วยเสียก่อน เขาจึงจะพ้นกรรมหนัก ไม่นาน บางทีต่อไปเขา  
อาจจะสำนึกบาป อาจจะกลับกลายเป็นคนดีก็ได้ ต้องให้โอกาสเขา ไม่ให้กรรมที่เขาทำ ซึ่งเป็น  
กรรมหนัก ก่ออยู่แล้วกลายเป็นอนันตริยกรรม”

นี่เป็นเหตุผลที่หลวงปู่ใช้สมาธิ กำลังสมาธิ รักษาสังขาร ไม่ใช่กลัวตาย ลูกศิษย์ลูกหาฟัง  
ประทับใจ ซาบซึ้งในเมตตาหลวงปู่ สาธุ กราบไหว้หลวงปู่

นี่เป็นตัวอย่างของจิตใจของผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ แม้จะถูกทำร้ายจนกระดูกหักขาหัก  
แขนหักกระดูกซี่โครงหัก ก็ยังไม่มีความรู้สึกอาฆาตพยาบาทแม้แต่นิดเดียว กลับไปส่งสารเขา  
เป็นห่วงเขา เพราะยังมีความหวังว่า ต่อไปเขารู้สึกตัว เขาอาจจะเป็นคนดี แล้วก็ไม่อยากให้ใคร  
ไม่ว่าใครว่าทำอะไร ไม่อยากให้เขาตกนรก

เรื่องนี้พวกเราต้องเอาเป็นคติธรรม เป็นสั่งมาหุสติ เมื่อใครล่วงเกินเรา ไปด่าไปว่า  
ไปตำหนิเราในเรื่องที่เราไม่ได้ทำ ใช้ภาษารุนแรง กระโชกโฮกฮากอะไรก็แล้วแต่ เทียบกับเรื่องนี้  
แล้ว มันก็แค่นิดเดียวหรอก เรานึกถึงครูบาอาจารย์ จึงมีประโยชน์อย่างนี้



# ๓ ไม่เบียดเบียน

(อวิหิงสา)

(Not harming)

“ การพัฒนาศีล ได้แก่การพัฒนาในเรื่องความสัมพันธ์ทางด้านกาย วาจา กับบุคคลอื่นหรือเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน...มีความสัมพันธ์ที่ดีงาม...คือการ**ไม่เบียดเบียน** แม้แต่ศีลข้อมุสาวาทที่สงสัยกันว่า พุดอย่างนั้นอย่างนี้เป็นพุดเท็จหรือไม่เท็จอะไรต่างๆ **ถ้ารู้สาระของศีลว่าศีลมุ่งที่ความไม่เบียดเบียนก็จะสบายใจขึ้น**

แพทย์รู้ลึกกว่าจะมีปัญหา มาก หลายท่านสงสัยว่า จะพุดกับคนไข้อย่างนี้ โลกหกดศีลข้อมุสาวาทใหม่ ที่จริงหลักก็มีอยู่ในเรื่องศีลนี้ ในที่บางแห่งท่านบรรยายไว้เลยว่า เว้นมุสาวาทคือ

เว้นจากการพุดเท็จเพื่อเห็นแก่ประโยชน์ตน ไม่กล่าววาจาเท็จเพื่อทำลายประโยชน์ของผู้อื่น

การกล่าวเท็จที่เป็นมุสาวาทนั้น สาระสำคัญอยู่ที่มุ่งจะทำลายประโยชน์ของผู้อื่น ทำให้เขาเสียหาย ท่านใช้ศัพท์โบราณว่า ทักรานประโยชน์ของเขา ถ้าเป็นการพุดเพื่อให้คลาดจากความเป็นจริง

โดยมุ่งทักรานประโยชน์ของเขา เป็นมุสาวาทแท้ แต่ถ้าพุดเท็จอย่างอื่นนอกจากนี้ ก็มีโทษเบาบางแล้ว เพราะมันไม่เข้าตัวประเด็นแท้ๆ

**...เรื่องศีลประเด็นอยู่ที่ว่าไม่เบียดเบียนเป็นสาระสำคัญ** เมื่อไม่เบียดเบียนแล้วต่อไปก็อยู่





ร่วมกันด้วยดี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็มี  
เรื่องทานเข้ามาด้วย ด้านนี้เป็นความสัมพันธ์ทาง  
สังคมที่ดีซึ่งจะต้องพัฒนาขึ้นมา”

จาก หลักแม่บทของการพัฒนาคน  
ธันวาคม ๒๕๔๕  
โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

“หมวดธรรมในเรื่องของศีลภาวนา  
สรุปได้คำเดียวคือคำว่า **“ไม่เบียดเบียน”** เพราะ  
เป็นคำที่กว้างพอสมควร และสามารถพูดถึงเรื่องศีล  
ในแง่ที่ไม่ได้จำกัดแค่ศีลห้า ศีลแปด แต่ว่าหัวใจของ  
ศีลคือ **ไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น**  
การกระทำ การพูดอันใด ถ้าพูดด้วยเจตนาจะ  
เบียดเบียนคนอื่น จะเบียดเบียนทางกาย หรือ  
เบียดเบียนทางใจถือว่าผิด

ถ้าเด็กชอบพูดหัวเราะเยาะเหยียด หรือว่าทำให้  
เด็กอื่นๆ รู้สึกมีปมด้อย พูดให้ผู้อื่นเจ็บใจ เสียใจ จะ  
พูดว่าผิดศีลมันก็ไม่ผิดศีลห้า เพราะอาจเป็นการเอา

ความจริงมาพูด ทำไมเด็กอ้วนแล้วคนก็ล้อเล่นให้เขา  
เสียใจว่าเขาอ้วน ถ้าบอกว่าผิดศีล เด็กก็ค้านว่าก็อ้วน  
จริง ไม่ได้พูดเท็จ แต่พูดเบียดเบียนความรู้สึกเขา  
คำว่าไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนผู้อื่น  
เป็นหลักการทางพุทธศาสนาที่ลึกซึ้ง และยืดหยุ่น  
สามารถจะเอาเรื่องการกระทำต่อกันในห้องเรียนมา  
ลงข้อนี้ได้ เรายังต้องชักชวนให้สังเกตผลเสียที่เกิด  
จากการเบียดเบียน ให้เห็นผลดี ที่เกิดจากไม่  
เบียดเบียน

เรื่องของศีลไม่ใช่เรื่องการบังคับ ไม่ใช่เรื่อง  
ให้รางวัลและลงโทษ แต่ทำให้เราเห็นว่ามันน่าเกลียด  
อย่างไร มันเกิดผลเสียต่อบรรยากาศในห้องเรียน  
อย่างไร ถ้าหากวางตนจากสิ่งเหล่านี้ มันคืออย่างไร  
นั่นเป็นข้อสำคัญ”

จาก คุณธรรมนักเรียนวิถีพุทธ ๑๒ ประการ  
โดย พระอาจารย์ชยสาโร





คุณธรรมข้อที่ ๔ อุดมใจผู้

“อุดมใจ คือไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค  
ชีวิตนี้ไม่มีอะไรที่มีคุณค่าที่เราจะได้อะไรมา  
โดยไม่ต้องผ่านอุปสรรค  
ผู้ที่อ่อนแอ ท้อแท้ ใจไม่สู้  
จะไม่มีโอกาสที่จะเข้าถึงสิ่งที่มีคุณค่าได้”



เรื่องที่ ๑

# เศรษฐีซื้อเบื่อทำพำนักรูก้าง\*

เรื่องนี้เกิดขึ้นที่ประเทศในทวีปแอฟริกา...ชายคนหนึ่งทำงานเป็นคนใช้ในบ้านเศรษฐี เศรษฐีคนนี้เป็นคนซื้อเบื่อเพราะมีทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการ ก็เลยเบื่ออยู่ตลอดเวลา ต้องคิดหาอะไรแปลกๆ ใหม่ๆ จึงจะได้ไม่เบื่อมาก ห่างออกจากเมืองที่เศรษฐีคนนี้อยู่ มีเทือกเขา และภูเขาสูงมากเป็นพันเมตร วันหนึ่งเขาก็พบกับคนใช้ของเขา “ฉันสงสัยว่า มนุษย์เราสามารถที่จะยืนบนยอดเขานั้นตลอดคืน เปลือยกาย ไม่มีเสื้อผ้า ไม่กินอาหาร ไม่ดื่มน้ำ ไม่มีไฟ ไม่จุดไฟ จะเป็นไปได้ไหม?”

\* จากเทศน์เรื่อง มรดกทางใจ ปี ๒๕๔๖



ที่เขาคิดแปลกๆ อย่างนี้ เพราะรวย  
มากเกินไปไม่รู้จะคิดอะไร ที่นี้ตามประสาคนใช้  
ก็เลยพูดได้แต่ “ครับ...ครับ...ครับ...”  
ไม่ค่อยได้ตั้งใจฟังเท่าไร เศรษฐีจึงพูดต่อ  
“เอาอย่างนี้ดีไหม พนันกัน ฉันพนันว่า  
เธอทำไม่ได้”



“ผม...ผมไม่มีอะไรจะพนันครับ เจ้านายครับ...” คนใช้รีบบอกย้ำ  
“เธอไม่ต้องมีอะไรก็ได้ เอาอย่างนี้แล้วกัน ถ้าเธอสามารถยืนเปลือยกายบนยอดเขาตลอดคืน  
ไม่กินอะไร ไม่ดื่มอะไร ไม่มีไฟให้ผิง ฉันจะยกที่ดินให้สัก ๑๐ ไร่ ๖๖ ๓-๔ ไร่ เอาไหม?”  
คราวนี้ คนใช้ก็ไม่มีทางเลือกเลย จึงตอบ “เอาครับ แล้วแต่เจ้านาย”  
เศรษฐีอยากหาเรื่องแก้เบื่อ ก็เลยตอบตกลง



พอดตกลงกับเจ้านายแล้วกลับไปคิด “โอ้... แย่  
แล้ว...เราจะทำอย่างไรดี... ต้องหนาวตายแน่ ๆ...”  
พอดีเขารู้จักกับหลวงพ่อรูปหนึ่งซึ่งอยู่บนภูเขาอีกลูกบน  
เทือกเขาเดียวกัน เขาจึงไปหาหลวงพ่อดู และเล่าให้ฟังว่า  
ได้ตกลงกับเจ้านายไว้ว่าอย่างไร  
หลวงพ่อรู้อู่ว่าบนยอดเขานี้สูงนับพันเมตร  
ตอนกลางคืนลมแรงมากและอันตราย





ด้วยความเมตตา

หลวงพ่อก็จึงบอกว่า

“ไม่ต้องกลัวหรอก ต้อง  
ทำได้ หลวงพ่อก็จะขึ้นอยู่บนยอดเขา ลูกนี้

และจุดไฟ ซึ่งจากยอดเขาที่เธออยู่จะมองเห็นไฟ ให้เธอ

**ยื่นแท่งที่ไฟของหลวงพ่อนะ แล้วให้ระลึกอยู่ตลอดเวลาว่า หลวงพ่อผู้มีเมตตาต่อเรากำลังนำคุณแลไฟให้  
ความอบอุ่นแก่เธออยู่”**

คนใช้ตอบรับด้วยความดีใจ “ตกลงครับ !!”

พอตอนกลางคืนก็ขึ้นเขา โดยมีลูกน้องของเศรษฐีอีก ๓-๔ คนไปด้วย เพื่อเป็นพยาน

พอไปถึงบนยอดเขา ก็ถอดเสื้อผ้า ลมพัด ฮู้...ฮู้...ฮู้... หนาว !! เขาเพิ่งมองไปที่ยอดเขา  
ลูกที่หลวงพ่อยู่ตามที่หลวงพ่อนะนำมา ยืนแท่งด้วยความตั้งใจ พอมองเห็นไฟก็รู้สึกอบอุ่นใจ สบายใจ

“โอ้ ! หลวงพ่อท่านเมตตาเรามาก หลวงพ่อท่านยังอุตส่าห์นั่งบนยอดเขา ดูแลไฟตลอดคืน  
เป็นเพื่อนเรา...” เขาก็ได้กำลังใจจากหลวงพ่อกันมาก

เขาแท่งที่ไฟแล้วก็พยายามนึกถึงความร้อนของไฟ นึกถึงความเมตตาของหลวงพ่อดูแลไฟด้วยความ  
รู้สึกอบอุ่นใจ ถึงกายจะทรมาณ หนาวมากจนเกือบไม่ไหว แต่ในที่สุดเขาก็สามารถอยู่ได้  
ตลอดคืน

“โอ้โฮ ! ชนะแล้ว ! เรารวยแล้ว !” เขาคิดและบอกกับตัวเอง

เขาใส่เสื้อผ้าเดินลงไปหาเศรษฐี เศรษฐีไม่เชื่อว่าจะทำได้ เป็นไปได้อย่างไร



คนใช้ ก็ยืนยันว่า “ผมทำได้จริงๆ ครับ !  
ไม่เชื่อ เจ้านายก็ถามคนอื่นที่ไปเฝ้าดู”  
ลูกน้องคนอื่นๆ ก็เป็นพยานว่าเป็นเรื่องจริง  
พอคนใช้เห็นเศรษฐีประหลาดใจ เขาก็อธิบายด้วย  
ความภาคภูมิใจ



“หลวงพ่อกของผมไปอยู่บนยอดเขาอีกลูกหนึ่ง แล้วจุด  
ไฟตลอดคืน ผมเพิ่งมองไปที่ไฟ ทำให้รู้สึกอุ่นพอที่จะเอาตัวรอดได้ตลอดคืนครับ”  
พอเศรษฐีได้ยินว่ามีการจุดไฟอยู่บนยอดเขาอีกลูก จึงถือโอกาสบอกว่าทำผิดสัญญา  
“ฉันบอกว่าไม่ให้มีไฟ เธอมีไฟตลอดคืน ไม่ใช่ !! ที่ดินก็ไม่ให้ วัชก์ก็ไม่ให้ !!”  
คนใช้เสียใจมาก อุดทน ใจสู้ ถึงขนาดนี้ กลับไม่ได้อะไรเลย จึงตั้งใจจะไปฟ้องศาล  
ปรากฏว่าผู้พิพากษาเป็นเพื่อนของเศรษฐี จึงตัดสินว่า



“ไม่ได้หรอก อย่างนี้ถือว่าไม่มีไฟ ตกกลางคืน  
ว่าจะไม่มีไฟ มองอยู่ที่ไฟ เฝ้าอยู่ที่ไฟ แสดงว่ามี  
ไฟ ตามตัวหนังสือของกฎหมาย”

คนใช้เลยหมดหวัง จึงไปปรับทุกข์กับ  
หลวงพ่อก

หลวงพ่อกบอกว่า “ไม่เป็นไร หลวงพ่อกมี  
ลูกศิษย์คนหนึ่งเป็นเศรษฐีเหมือนกัน กลุ่มเดียวกับ





พวกนี้ เดี่ยวจะเรียกมาปรึกษากัน”

หลวงพ่อก็เลยให้ลูกศิษย์คนนี้ฟัง ลูกศิษย์คนนี้มีปัญญาและมี  
คุณธรรม เขารับจะไปจัดการให้ เขาจะไปในเมืองแล้วประกาศว่า พรุ้งนี้  
จะมีงานเลี้ยงฉลองที่บ้าน ทุกคนที่ได้รับเชิญ  
ก็ตื่นตื่น เพราะรู้ว่าปาร์ตี้ของเศรษฐี

คนนี้ สุนัขมาก อาหารก็อร่อย ทุกคนอยากไป  
เศรษฐีชี้เปื้อนและเพื่อนผู้พิพากษาก็ได้บัตรเชิญ ทุกคน  
รีบไปกันตั้งแต่หัวค่ำ นั่งคุยกัน รอกันอยู่ในห้องรับแขก

กลิ่นอาหารก็โชยมา...โชยมา เป็นระยะๆ ด้วยความ  
หอมของอาหารและด้วยความหิวของแขกที่มางาน ทุกคนก็  
จินตนาการต่างๆ นานา ว่าสงสัยจะมีอาหารอย่างไหน  
อาหารอย่างนี้ มีความสุขกับกลิ่นอาหาร ฟอนานๆ  
เข้า เอ ! ไม่เห็นเขาเอาอาหารมาสักที

“เอ๊ะ ! ทำอะไร เจ้าของ  
บ้านอยู่ที่ไหน?” นั่งทนอยู่นาน  
ท้องก็ร้อง จ๊อก...จ๊อก...  
จ๊อก !! เพราะว่างกลางวันไม่กล้า  
ทานอะไรมาก เกรงว่าตอนกลางคืน



จะทานไม่ได้เต็มที โอ้ย ! ทุกข์จริงหนอ !!

สุดท้ายเศรษฐีเจ้าของบ้านก็เดินยิ้มเข้ามา ทุกคนเลยถามเกือบจะพร้อมกันว่า

“อาหารอยู่ที่ไหน? พวกเรามานั่งคอยจนหิวจะแย่แล้วนะ”

เจ้าของบ้านบอกว่า “อ้าว ! พวกท่านได้กลิ่นอาหารไปตั้งนานแล้วไม่ใช่หรือ?”

“กลิ่นจะไม่มีความหมายอะไรเล่า มันยังหิวอยู่ กลิ่นไม่ใช่อาหารนี่”

“อ้าว ! ก็เหมือนกับลูกน้องของเศรษฐีเพื่อนเราไม่ใช่หรือ อยู่บนยอดเขาหนาวๆ

ยืนเพ่งมองไฟจากยอดเขาอีกลูกหนึ่ง ไม่ได้ความอบอุ่นแม้แต่นิดเดียว แต่ถูกตัดสินว่ามีไฟ  
ผิดสัญญา”

เศรษฐีซื้อเบี๊ยะปังแล้วก็ขาย หน้าแดง ผู้พิพากษาเพื่อนของเขาก็ขาย หน้าแดง จากนั้นลูกศิษย์  
ผู้มีปัญญาของหลวงพ่อก็ขอโทษแขกที่ให้อร่อย และได้สั่งอาหารมาเลี้ยงแขก

หลังจากนั้น เศรษฐีซื้อเบี๊ยะก็เรียกคนใช้มา ตกลงยกที่ดินและวัวให้ตามที่เคยพูดไว้



# พระญี่ปุ่น ขุดอุโมงค์ ๑๘ ปี\*

เรื่องนี้เป็นเรื่องจริง แต่เหมือนนิทาน

เรื่องเกิดขึ้นที่ประเทศญี่ปุ่นเมื่อ ๒๕๐ ปีที่แล้ว พระรูดงค์รูปหนึ่งอายุ ๕๐ กว่าๆ กำลังเดินรูดงค์ในเขตภูเขา ไปถึงหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ชาวบ้านเห็นท่านมาก็ตีใจ รีบนิมนต์ท่านสวดศพชาวบ้านที่ตกเหวตาย ท่านสวดเสร็จแล้วชาวบ้านพาท่านไปดูที่เกิดอุบัติเหตุ ปรากฏว่าทางจากหมู่บ้านที่คนตายไปสู่อีกหมู่บ้านหนึ่งเลาะภูเขาผ่านเหวลึกมาก น่ากลัว ถ้าฝนตกทางลื่นอันตราย มีคนตายบ่อย

พระท่านสงสาร คิดอยากจะช่วยชาวบ้าน ท่านจึงตัดสินใจหยุดการรูดงค์อยู่ตรงนั้น และตั้งปณิธานว่าจะขุดอุโมงค์ให้ชาวบ้าน ให้เขาพ้นภัยธรรมชาติเสียที คาดว่าระยะทางที่ต้องขุดเพื่อทะลุภูเขาก็น่าจะประมาณ ๕๐๐ เมตร ท่านบอกชาวบ้านว่าอาตมาจะอยู่ที่นี้และจะขุดอุโมงค์ให้

\*เทศน์เรื่อง ไกลไกลกีนเกล็ด ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๖





ลูกหลานจะได้ปลอดภัยต่อไป ชาวบ้านสงสัยว่าท่านองค์นี้เป็นบ้าไปแล้วหรือเปล่า วิปัสหรือเปล่า ภูเขาหินไม่ใช่ภูเขาหินนะท่าน พระองค์เดียวจะขุดภูเขาหินยาวตั้ง ๔๐๐ เมตรได้อย่างไร นอกจากชาวบ้านไม่ชอบคุณ ไม่ให้กำลังใจเลย แล้วยังไม่สนับสนุน บางคนยังหัวเราะเยาะด้วยซ้ำไป

**พระท่านไม่หวั่นไหวเพราะท่านตั้งใจมั่นอยู่แล้ว** เริ่มงานแรกๆ ชาวบ้านก็ไม่ค่อยจะสนใจ นึกกันว่าไม่นานท่านจะท้อใจแล้วแอบหนีไป แต่ท่านไม่ไปไหน เลียงค้อนตีตะปูเล็กของท่าน ก๊อก.. ก๊อก... ก๊อก... ออกจากปากอุโมงค์ทุกๆ วัน ไม่มีเว้นแม้แต่วันเดียว หนึ่งปี สองปี สามปี ผ่านไป สามปีท่านได้แค่ ๔๐ เมตร ๔๕ เมตร แต่ท่านไม่ท้อถอย ได้ประมาณ ๑๕ เมตรต่อปี คิดเป็นวันประมาณ ๔-๕ เซ็นติเมตรต่อวัน ทำทุกวันๆ อย่างสม่ำเสมอ เอาการขุดหินเป็นข้อวัตรปฏิบัติของท่าน อยู่ในถ้ำทำงานตั้งแต่เช้าจนมืดทุกวัน

นานๆ เข้าชาวบ้านบางคนเห็นพระอาจารย์ชั่งละเอียดท่าน ก็มาช่วยบ้าง ขุดแรกหลายคน หนอย พอเห็นงานมันหนักขนาดไหนก็ทยอยกันกลับบ้าน ไม่ไหว ยังไม่มีศรัทธาพอ ไม่นานท่านก็อยู่องค์เดียวเหมือนเดิม ขุดอุโมงค์ต่อ ๕ ปี ๖ ปี ๗ ปี ๘ ปี ๙ ปี ๑๐ ปี ๑๑ ปี ๑๒ ปี ขุดอยู่ตรงนั้น ไม่ไปไหน ตอนนี้เป็นหลวงพ่อดีแล้ว ขากก็ไม่ค่อยดี ตาก็ไม่ค่อยดีแล้ว ทำงานรู้ตัวว่าเหนื่อยกว่าแต่ก่อน เหนื่อยก็เหนื่อยช่างมัน ตัวอย่าง กิตติศัพท์ของหลวงพ่อดังไปถึงเมืองหลวง รัฐจึงส่งช่างมาช่วย ตอนนี่การขุดอุโมงค์เสร็จแล้ว ๘๐ กว่าเปอร์เซ็นต์

ในช่วงที่มีหวังจะสำเร็จนั้น วันหนึ่ง ชามูโรหนุ่มคนหนึ่งเดินทางไปถึงอุโมงค์ เขากำลังตามหาพระองค์หนึ่ง ได้ข่าวว่ามีพระหลวงตาอยู่ที่นี้ ก็มาดูว่าช่องทางที่ต้องการพบหรือไม่ ถึงปากถ้ำ



ชาмуไรขอให้คนงานนิมนต์พระออกมารับแขกหน่อย หลวงพ่อเดินออกมา พอเห็นหน้าชาмуไร ก็รู้ทันทีว่าเป็นใคร มาเพื่ออะไร

คือเรื่องมันเป็นอย่างนี้ ก่อนที่ท่านจะบวชเป็นพระ หลวงพ่อองค์นี้เคยเป็นคนรับใช้ของ เดมิโย ซึ่งเป็นตำแหน่งคล้ายกับขุนนางของไทย แล้วได้แอบเป็นซู้กับเมียน้อยของเจ้านาย เจ้านายจับได้จะมาแต่ลูกน้องลู้ ก่อนที่เดมิโยจะชักดาบ เขาจับเชิงเทียนใหญ่ ดีหัวของเจ้านาย ตาย เห็นเดมิโยตายแล้วก็หนีไปกับผู้หญิง

เมื่อหนีไปแล้วใจก็หวั่นไหว หวาดกลัวตลอด เตือดร้อน รู้สึกว่าตัวเองทำบาปหนัก ส่ำห้ำส่ำ ผู้มีบุญคุณเพียงเพราะกามฤทธิ์ ของตัณหา ความล้าหนักผิดค่อยๆ บ่อนทำลายความรัก ผู้หญิง เริ่มทะเลาะกันบ่อยๆ ไม่มีความสุขอย่างที่เคยคาดหวัง พอเงินหมด เขาก็กลายเป็น อัมธพาล เป็นนักจี้ปล้น ทำบาปกรรมเพิ่มขึ้นทับทวี

สุดท้ายก็รู้สึกบาป ขอแยกทางกับผู้หญิง เข้าวัดเพื่อละลายบาปกรรม เกือบมันมาก แล้ว ต้องพยายามละลาย ที่จริงตอนหลวงพ่อก้าวเข้าวัดยังไม่คิดจะบวช คิดเพียงแค่ว่าต้องสารภาพ บาปกับพระ ทำบุญบ้างแล้วฆ่าตัวตาย แต่เจ้าอาวาสบอกไม่ต้องฆ่าตัวตายหรอก ให้บวชดีกว่า ตายจากโลก และทำคุณงามความดี ชำระของเก่า

ท่านก็ยอม เมื่ออยู่กับครูบาอาจารย์ ได้สักระยะหนึ่งก็ออกจุดงค์ สุดท้ายก็ถึงหมู่บ้าน นี้แหละ เป็นสถานที่ที่พระตัดสินใจอุทิศตนเพื่อชำระบาปโดยการสร้างความดีให้กับชาวบ้าน ไม่หวัง สิ่งตอบแทน ก็วันก็ปีก็ไม่ว่า จะลื้ออยู่นกว่าประสบความสำเร็จหรือหมดลม หลวงพ่อเดิน ออกจากถ้ำเห็นชาмуไร



“โยมคงเป็นลูกชายของท่านเดมิโยไซ้ไหม”

“ไซ้” ซามูไรตอบ เสียงเย็นชา พลังมองหลวงพ่อด้วยสายตาเกลียดชัง

เวลาแก่แค้นของเขาถึงแล้ว ไล่ผู้มาคุณพ่อจนมุมได้แล้ว ซามูไรหนุ่มซึกดาบเตรียมสังหารคนชั่ว ส่วนหลวงพ่อก็ไม่แสดงอาการสะทกสะท้านใดๆ ไม่เป็นไร ก็สาสมอยู่ งานของหลวงพ่อบทบาทจะเรียบร้อยแล้ว ตอนนี้รัฐบาลมาช่วยงานแล้ว อีกไม่นานอุโมงค์ก็จะเสร็จแล้ว อาตมาไม่มีเรื่องกังวล เชิญทำสิ่งที่คุณเห็นสมควร หลวงพ่อกอวยวาระนี้มานาน



ชาวบ้านที่ยืนดูกันอยู่อ้าปากค้าง เห็นท่าไม่ดี วิ่งไปจับขาขามูไร ขอร้องให้ขามูไรอดทน หน่อย อย่างน้อยขอให้คอยจนกว่าอุโมงค์จะเสร็จ หลวงพ่อไม่หนีไปไหนหรอกครับ ให้ท่านทำงานของท่านให้เสร็จก่อนได้ไหม ขามูไรหนุ่มคิดหนักแล้วพยักหน้ายอม **แต่นิสัยของขามูไรคือใจร้อน** คอยอยู่ ๒ วัน ๓ วัน ๔ วัน ก็ไม่เห็นงานมีวิ้วจะเสร็จ

คืนหนึ่งขามูไรนอนไม่หลับ ถีอตาบเดินเข้าไปในอุโมงค์ ตั้งใจจัดการให้เรื่องมันจบสักที เข้าไปแล้วได้ยินเสียงก๊อ๊กๆ ปรากฏว่าตึกมากแล้วท่านก็ยังทำงานอยู่ ทำงานพลาดมรดกพลาง ขามูไรได้ยินเสียง ขนลุก ท่าไม่ลงกลัวบาป เดินออกไปจากถ้ำด้วยจิตใจสับสน ทำไมคนเลวที่ มาคุณพ่อจึงกลายเป็นคนบริสุทธิ์อย่างนี้

วันรุ่งขึ้น คณะชุดอุโมงค์มีอาสาสมัครเพิ่มหนึ่งคน..... ขามูไรหนุ่มมาช่วยงาน ทำงานช่วยหลวงพ่อกันอยู่ใกล้ขีด คอยสังเกตนิสัยของท่าน นำเลื่อมใสจริงใจหรือท่านเสแสร้ง เวลาผ่านไปอีกเดือนเศษ อุโมงค์ทะลุภูเขาแล้ว ไชโย ! หลวงพ่อบางเครื่องมือซ้ำๆ สวดมนต์อุทิศ ส่วนกุศลแล้วหันไปทางขามูไรหนุ่ม เปล่งวาจาว่า ได้แล้ว เชิญทำหน้าที่ได้ หลวงพ่อพร้อมแล้ว !

แต่ขามูไรหนุ่มไม่ทำอะไร ยืนอยู่ตรงนั้น น้ำตาไหลพราก แล้วหมอบตัวลงกราบเท้า หลวงพ่อกัน ไม่เอาแล้วการจองเวร ! ขอฝากตัวเป็นลูกศิษย์



# ๑ อุดทน ใจสู้

(ขันติ)

(Forbearing)

“คุณธรรมในส่วนของจิตภาวนามี ๘ ข้อ หลายข้อจะตรงกับสิ่งที่เรียกว่า “อีคิว” (Emotional Intelligence) อยู่หลายข้อ แต่ก่อนคนให้ความสำคัญกับ I.Q. มากไป ผลการวิจัยที่ทำมาหลายครั้งเรื่องการวัด I.Q. มีการติดตามเด็กที่มี I.Q. สูงเป็นเวลานานหลายครั้ง ปรากฏว่า I.Q. สูงแทบจะไม่มีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะในทางการเรียนหรือในทางการงาน พูดได้ว่า ผู้ที่เชื่อว่าเรื่อง I.Q. สำคัญที่สุดนั้นนั่งมาย เพราะผลการวิจัยปฏิเสธข้อที่ดีที่สุดตั้งหลายสิบปีแล้วว่าไม่ใช่

อย่างนั้น

ถ้าอย่างนั้นอะไรคือสิ่งสำคัญที่สุด ที่เห็นว่าเป็นคุณธรรมสำคัญที่สุดที่จะเป็นตัวตัดสินว่าใครจะประสบความสำเร็จในชีวิต ใครจะประสบความสำเร็จในเรื่องการเรียนก็ได้ ในเรื่องการครองเรือนก็ได้ เรื่องการทำงานก็ได้ อันนี้ออกมาชัดเจนเหมือนกัน คือขันติ ความอดทน เราสามารถดูเด็ก ๔ ขวบ ๕ ขวบ ถ้าเด็กคนนี้อุดทน พูดได้เลย คนนี้อาจคาดใส่

ถ้าเด็กดูฉลาด คิดฉลาด พูดภาษาอังกฤษ

ก็เก่ง คิดเลขก็เก่ง อันนี้พูดไม่ได้หรอก ว่าอนาคต  
จะสดใส มันไม่แน่นอน เพราะถ้าขาดความ  
อดทน เป็นคนเห็นแก่ตัว เอาแต่ใจตัวเอง หรือว่า  
ถือตัว ถือตน หรือว่ารักสนุก ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่  
อาจจะเป็นเด็กติดยาเสพติดต่อไปก็ได้

คนติดยาเสพติดที่ฉลาด I.Q. สูงก็เยอะ  
เหมือนกัน I.Q. ไม่เคยป้องกันเรื่องการติดยาเสพติด  
สิ่งที่ช่วยป้องกันได้ คือความละเอียดรอบคอบ ความ  
เกรงกลัวต่อบาป ความอดทน กล้าปฏิเสธในสิ่งที่ไม่  
ถูกต้อง อันนี้เป็นคุณธรรมที่ใจไม่ใช่อย่างอื่น

ถ้าไม่อดทนจะเป็นอย่างไร คือร้อนเกินไป  
เรียนไม่ได้ ร้อนเหงื่อแตก หนาวเกินไป ตัวลั่นคิด

อะไรไม่ออก มันมีร้อนเกินไป หนาวเกินไป บางที  
ก็เข้าเกินไป ตึกเกินไป ทิวไม่มีสมาธิ กินข้าวแล้วก็  
อึด อึดอาด คิดอะไรไม่ออก อยากนอน นี่คือไม่อดทน  
มีเรื่องปั่นตลอด อะไรๆ มันก็เกินๆ ไปหมด

ถ้ามีความอดทน เราก็รับรู้ไม่ไหวก็เก็บกด  
เรารับรู้ว่าร้อน ร้อนก็ทนได้ เหงื่อแตก ดีเหมือนกัน  
นะ ไม่เป็นไร ทนได้ หนาวนะ ถ้าจะอุ่นกว่านี้หน่อย  
ก็จะดี แต่ที่ไม่เป็นไร ทนได้ ทิวไหม ทิวเหมือนกัน  
แต่ทิวอย่างนี้ก็ดี ถ้าอึดแล้วจะง่วง หรือว่าอึดมาก  
วันนี้ทานมากเกินไป แต่ว่ายังกินว่าไม่มีอะไรกิน  
แค่นี้ก็ทนได้ ไม่ต้องบ่น”

จาก คุณธรรมนักเรียนวิสุทธิพร ๑๒ ประการ  
โดย พระอาจารย์ชัยสาโร





# ชี้

บอกพร่องของดีค้นหา ข้อบกพร่อง  
ของความอยากทั่วไปที่เรียกว่าความ  
ทะเยอทะยานอยาก หรือความอยาก

ที่เรียกว่าค้นหาหมีอะไรบ้าง

“ชีวิตของทุกคนมีความต้องการ มีความอยาก  
แต่ความต้องการมี ๒ อย่าง ความต้องการด้วยวิธีชา  
ความไม่รู้ เป็นความอยากได้ อยากมี อยากเป็น  
ซึ่งเป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิต เราต้องศึกษา  
ในการเสริมสร้างความต้องการอีกประเภทหนึ่ง  
เป็นความต้องการด้วยพลังของวิชาความรู้ ความเข้าใจ  
มีลักษณะเป็นการใฝ่ดี ใฝ่รู้ ใฝ่ความจริง”

## รางวัล เรื่องที่ ๑ หรือฉันทะ\*



\* จากเทศน์เรื่อง แก้วแล้วอย่าเป็นธนูหัก ปี ๒๕๖๖



เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราทุกคนควรจะศึกษาเล่าเรียนให้ดี

ข้อที่หนึ่ง ความอยากทำให้เราโง่ จริงไหม?

มีการวิจัยน่าสนใจ เขาทำการวิจัยเรื่องการทำงาน เขาอยากจะทราบว่า ระหว่างการให้รางวัลกับการไม่ให้รางวัล อะไรจะได้ผลมากกว่ากัน

สมมติว่ามีคนงาน ๒ คน คนหนึ่งเราบอกว่า ถ้าทำงานชิ้นนี้ได้สำเร็จ จะให้รางวัล ๑,๐๐๐ บาท ถ้าทำงานได้ผลดีมากชิ้นถึงอีกชิ้นหนึ่ง จะให้ ๒,๐๐๐ บาท คือจะให้มียรางวัลที่ชัดเจน

สำหรับอีกคนหนึ่งไม่มีรางวัลให้ แต่จะอาศัยความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ความจงรักภักดีต่อกัน ฉันทะ หรือความพึงพอใจในการทำงานของเขาเอง คนส่วนมากก็คงจะสันนิษฐานว่า ผู้ที่ได้รับรางวัลจะทำงานเก่งกว่า ฉลาดกว่า

ผลที่ออกมากลับไม่ใช่อย่างนั้น การให้รางวัลมีผลเฉพาะในกรณีที่เป็นงานที่ไม่ต้องใช้สมอง ใช้แค่แรงงานอย่างเดียว แต่งานอันใดพอจะต้องใช้สติปัญญา พอจะต้องใช้ความคิด ปราบกฏว่า คนที่รับรางวัลจะทำงานสู้คนที่ไม่มีรางวัลมาล่อใจไม่ได้

อันนี้มีพิสิฐจูนออกมาชัดเจนมาหลายครั้งแล้ว เพราะอะไร เพราะคนเราพอมีต้นหาแล้ว จิตใจจะคับแคบ แล้วจะปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงของสถานการณ์ไม่ได้ ก็มักจะหาทางลัด คือพอมีเรื่องรางวัลอยู่ในสมอง จะทำให้สติปัญญาทำงานไม่คล่อง





# ทำงานเพราะรักความดี และความจริง\*

เรารักชาติจะ เรารักความจริง เมื่อเราเกิดความรักความจริงขึ้นมา ชีวิตเราก็เปลี่ยนไปในทางที่ดีหลายๆ อย่าง การกระทำของเรา ถ้าหากว่าเรา **รักความจริง** มันจะมีอีกตัวหนึ่งที่จะติดตามมาด้วย คือ **รักความดี** เพราะความจริงกับความดี นี้มันสัมพันธ์กันมาก แทบจะแยกออกจากกันไม่ได้

ความดีต่างๆ เป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเรามีคุณสมบัติพอที่จะรู้ความจริงได้ ถ้าเราสนใจความจริงก็ต้องสนใจความดีให้มาอยู่ด้วยกัน เราก็กลายเป็นคนรักความดีและรักความจริงคู่กันไป

เมื่อเรารักสิ่งใด เราก็อยู่กับสิ่งนั้นอย่างมีความสุข รักใครเราก็อยู่กับคนนั้น เราก็มีความสุข ถ้าเรารักความจริง อยู่กับความจริงเมื่อไร มันก็มีความสุข รักความดี อยู่กับความดีเมื่อไรก็มีความสุข

\* จากเทศน์เรื่อง สังฆะวารมี ปี ๒๕๔๖



เมื่อมีความสุขกับความดี กับความจริงแล้ว ความทวิโทยที่จะหาความสุข ก็ยากยิ่งกว่านั้นกับนี้ ก็จะน้อยลงไปเอง เรามีแหล่งความสุขอย่างอื่นมาแทน

เรื่องนี้มันก็ทำให้เราฉลาดขึ้นด้วย ทุกวันนี้ระบบเศรษฐกิจเป็นระบบแข่งขัน ระบบให้รางวัล ล้อด้วยรางวัลต่างๆ โดยเข้าใจว่าจะทำให้มีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้น แต่น่าสนใจว่าผลการวิจัยออกมาในทางตรงข้าม

ตัวอย่างเช่นในการทดลองเอาเด็ก ๆ มา แล้วให้ดูหน้าเด็กคนหนึ่ง สมมุติว่าชื่อโจ จากนั้นเขาก็เอารูปเด็กแต่งตัวลักษณะต่างๆ ทำหน้าที่ต่างๆ หลายอย่าง ซึ่งรูปเด็กบางรูปก็มีหน้าเป็นโจ รูปเด็กบางรูปก็เป็นหน้าคนอื่น ตอนแรกให้เด็กเห็นแต่หน้าก่อน แล้วก็ให้เด็กดูว่าในรูปหลายร้อยรูปนี้ เด็กคนไหนคือโจ ให้แข่งกันทาย แข่งกันกำหนดว่าตัวไหนคือโจ

ในการทดลองนี้ มีการแบ่งว่าเด็กส่วนหนึ่งให้รางวัลถ้าตอบถูก เด็กอีกส่วนหนึ่งไม่ใช้รางวัล เป็นเครื่องล่อ ปรากฏว่าเด็กที่ไม่ต้องใช้รางวัลเป็นเครื่องล่อใจเก่งกว่าเด็กที่ใช้รางวัล

นอกจากนี้ ผลการวิจัยหลายอย่างปรากฏว่า งานที่ไม่ต้องใช้สมอง ไม่ต้องมีความคิดสร้างสรรค์ ถ้าให้รางวัลจะได้อผล อย่างเช่นงานกรรมกรแบกหาม ขนย้ายข้าวของ คนหนึ่งให้รางวัล เป็นแรงจูงใจ คนหนึ่งไม่ให้รางวัล คนที่ให้รางวัลมักจะขยันกว่าเพราะว่าอยากได้รางวัล

แต่พอเป็นงานที่ต้องใช้สมอง ใช้ความพยายาม ใช้ความคิด พวกที่หวังรางวัลกลับ ประสิทธิภาพน้อยลง น้อยกว่าคนที่ไม่มีรางวัลเป็นเครื่องล่อใจ เพราะว่าการหวังรางวัลทำให้จิตใจแข็ง กระด้าง ไม่ผ่อนคลายพอที่จะหาหลักการหรือเหตุผลที่อยู่เบื้องหลังสิ่งที่กำลังปรากฏ โดยเฉพาะใน กรรมที่เคยทำอะไรสักอย่างแล้วได้ผล ปีนี้ทำอย่างนี้ได้ผล ปีที่ ๒ ทำเหมือนเดิมก็ได้ผล ปีที่ ๓ พอมีอะไรเปลี่ยนแปลง ทำไม่ถูกเลย

เขาบอกว่าคนที่หวังรางวัลปรับตัวกับของใหม่ยาก เขาจะเอาแต่ความสำเร็จในอดีตมาเป็น หลักว่า เคยทำอย่างนั้น ก็ต้องทำอย่างนั้นเหมือนเดิม ส่วนเด็กที่ไม่มี ไม่หวังรางวัล เขาก็จะคิดหาเหตุปัจจัยที่อยู่เบื้องหลังความเปลี่ยนแปลง ความเจริญ ความเสื่อม แล้วเขาก็จะปรับตัว ได้ง่ายกว่า ก็ลองไปพิจารณาดู



# สละป่านแลกทอง\*

เวลาให้ฟังนิทานธรรมะจากพระไตรปิฎก เปรียบเทียบฉันทะหรือความพอใจของชาย ๒ คน คนหนึ่งมีความเห็นถูกต้อง สิ่งที่เขาทำจึงได้รับการสรรเสริญจากครอบครัว บุตร ภรรยา ในขณะที่ชายอีกคนหนึ่งไม่สามารถปล่อยวางความเห็นที่ผิด จึงไม่เป็นที่ชื่นชมของครอบครัว เล่ากันว่าชายสองคนนี้ ชวนกันไปยังชนบทเพื่อหาของมีค่า ครั้งแรกไปพบป่านในระหว่างทาง ก็ห่อป่านและบรรจุทองห่อป่านนั้น และเดินทางต่อไป เมื่อเดินทางไปได้ระยะหนึ่ง ชายทั้งสองก็พบด้ายที่ทอจากป่าน คนที่หนึ่งเห็นด้ายเป็นสินค้าที่มีราคาดีกว่า ถึงแม้จะเสียดายที่แบกป่านมาเป็นระยะทางยาวไกล ก็ตัดสินใจทิ้งป่านห่อด้ายไปเพราะเห็นว่าได้ของที่ดีกว่า อีกคนหนึ่งไม่ยอมทิ้ง โดยถือว่าแบกมาไกลแล้ว ผูกมัดไว้ดีแล้ว เสียดายแบกมาตั้งนาน จะแบกของทั้งสองอย่างก็ไม่ไหว

เมื่อบุคคลทั้งสองเดินทางแสวงหาสิ่งมีค่าในป่าต่อไป ปรากฏว่าได้พบของซึ่งมีมูลค่าสูงขึ้น แพงขึ้นโดยตลอด จากที่พบป่าน และด้าย ชายทั้งสองก็พบผ้าเปลือกไม้ ผ้าฝ้าย เหล็ก โลหะ ดิบุก ตะกั่ว เงิน จนลำดับสุดท้าย ได้พบทอง



\* พระอาจารย์ ชัยสาโรชถ่ายทอดให้ลูกศิษย์ฟัง ๒๙ ตุลาคม ๒๕๔๙

ชายคนที่หนึ่งตัดสินใจยอมทิ้งของเก่า ถือเอาของใหม่ที่มีราคาสูงกว่าขึ้นไปตามลำดับ โดยไม่ยึดติดในของเดิมที่หามาได้ก่อนหน้า ในขณะที่อีกคนหนึ่งไม่ยอมสละของเก่าเพื่อของใหม่ที่มีค่าสูงกว่า เนื่องจากเห็นว่าการลงทุนแบกของเก่ามานานแล้ว และได้ผูกมัดไว้ดีแล้ว

เมื่อกลับไปถึงบ้าน บุตร ภรรยา เพื่อนฝูงของผู้แบกห่อป่านก็ไม่ชื่นชม แต่บุตร ภรรยา เพื่อนฝูงของผู้แบกห่อทองกลับมาต่างชื่นชมยินดี

อันนี้ก็เรื่องฉันทะไผ่ตี ใผ่รู้ คือได้ของมาอย่างหนึ่ง ถ้าเจอสิ่งที่ดีกว่าก็พร้อมจะรับสิ่งใหม่ที่ดีกว่าขึ้นไปเรื่อยๆ แต่สำหรับคนที่สองได้ของอย่างหนึ่งแล้วก็จะหวงแหนและเสียดายถ้าต้องพรากจากของชิ้นนั้น ทั้งที่มีสิ่งใหม่ที่ดีกว่า กลับคิดว่าแบกมาไกลมากแล้ว ก็ยิ่งไม่อยากจะทิ้งเพราะเสียดาย

เมื่อเทียบในกรณีของคนเดินทางหรือว่าคนทำงานทั่วไป ความต้องการของเขาคืออะไร ในเมื่อเขามีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องการหาทุนเพื่อจะทำประโยชน์ต่อไป เพราะฉะนั้นแน่นอน ถ้าได้ทอง ก็จะไม่พกพาความต้องการ ป่านจะได้ ทุนนิดเดียว

ในการแสวงหาประโยชน์ ในทางการค้าหรือในธุรกิจ ถ้าเป็นคนที่ไม่รู้จักพอแล้ว มันก็ล้มเหลวหมดต่อการทุจริต แต่ถ้าเป็นฉันทะ ความพอใจที่จะแสวงหาสิ่งที่ดีกว่า เรายังมีกรอบว่าจะแสวงหาสิ่งที่ดีที่สุดที่เราได้โดยไม่ขัดกับหลักธรรม ไม่ขัดหลักศีลธรรม แต่ว่าการที่เราต้องการจะทำอะไรให้มันดีขึ้นเรื่อยๆ อันนี้ก็เป็นการพอใจและความสุขของเรา

เราทำอะไรไปแล้วแต่ เราสังเกตตัวเอง ถ้ารู้สึกปีทีที่แล้วทำได้แค่นี้ ปีนี้รู้สึกว่ามีดีขึ้น ทำได้ดีขึ้น งามขึ้น สวยขึ้น เรียบร้อยขึ้น เราก็มีความสุข เราก็สามารถปรับเป้าหมายชีวิตให้สูงขึ้นๆ โดยลำดับได้ ไม่ใช่จะต้องพอใจอยู่กับสภาพเดิมตลอดไป

# ใฝ่ดี ใฝ่รู้ ใฝ่ความจริง

(ฉันทะ)

(Desiring knowledge, truth and goodness)

“การศึกษาเริ่มต้นที่บ้าน ถ้าพ่อแม่ไม่ได้ฝึกลูกแบบที่ว่าข้างต้น เด็กจะหาแต่สิ่งที่ชอบใจ แสงสวย ขวเขวหนา มีชีวิตอยู่กับด้านความรู้ การศึกษาก็ไม่มา ดังนั้นจึงต้องรู้จักใช้อันทรีย์ก่อน คือใช้อันทรีย์เพื่อการ **รู้** ไม่ติดอยู่แค่การ **รู้สึก**

ด้านรู้สึกนั้นเรายอมให้แกระดับหนึ่ง แต่จะต้องโยงให้ความรู้สึกเป็นตัวกระตุ้นไปสู่การรู้ ส่งเสริมเด็กให้ใช้อันทรีย์เพื่อการเรียนรู้จนกระทั่งเกิดเป็นนิสัย ให้เขาเกิดความอยาก หรือความต้องการใหม่ ที่เรียกว่า **ฉันทะ** ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ถ้าฉันทะมา รุ่งอรุณของการศึกษาก็มา และชีวิตที่ตามมา ก็มาแน่นอน** โดยไม่ต้องเรียกร้อง เพราะเป็นปัจจัยตามธรรมชาติ

หลักพุทธศาสนาสอนว่าเมื่อปัจจัยพร้อมแล้ว เหตุมาแล้ว ผลก็ตามมาเอง ไม่ต้องเรียกร้อง เหมือนแม่ไก่ขึ้นฟักไข่ เมื่อถึงเวลาครบ เหตุปัจจัยพร้อม ลูกไก่ก็ออกมา แต่ถ้าแม่ไก่ไม่ขึ้นฟักไข่ มายืนร้องอยู่ข้างเล้า ร้องไปจนไข่เน่า ลูกไก่ก็ไม่ออกมา ฉันทะ คือ ความใฝ่รู้และใฝ่ สร้างสรรค์ เป็นปัจจัยตัวนำของการศึกษา เมื่อเหตุปัจจัยครบ ผลจะมาเอง ไม่ต้องเรียกร้อง ดังนั้น **จึงต้องให้เด็กมีฉันทะ**

เมื่อเด็กมีฉันทะ มีความต้องการใหม่ มีความอยากชนิดใหม่แล้ว การศึกษาก็ตามมาเอง ความสุขชนิดใหม่ที่ปลอดภัยก็ตามมาเอง ชีวิตที่ดีงามก็ตามมาเอง พ่อแม่ไม่ต้องไปเรียกร้อง ไม่ต้องคอยจ้ำจี้จ้ำไช การศึกษาและความสุขเชิงปัญญา มาเอง เพราะเด็ก

อยากรู้และอยากเห็นผลของการสร้างสรรค์”

จาก พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทยฯ

ตุลาคม ๒๕๔๔

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

“งานทุกอย่างมีจุดหมายของมัน แต่คนที่ไปทำงานก็มีจุดหมายของตัวเองด้วย ทีนี้ปัญหาก็อยู่ที่ว่า เมื่อเขาไปทำงานนั้น เขาจะทำงานเพื่อ **จุดหมายของคน** หรือทำงานเพื่อ **จุดหมายของงาน**

ถ้าเขาทำงานด้วยแรงจูงใจแบบที่หนึ่ง จุดหมายที่อยู่ในใจของเขา ก็จะเป็นจุดหมายของคน คือทำงานเพื่อจุดหมายของคน ให้ตนได้นั้นได้นี่

แต่ถ้าเขาทำงานด้วยแรงจูงใจแบบที่สอง เขาก็จะทำงานเพื่อจุดหมายของงาน ให้งานเกิดผลเป็นประโยชน์ ตามคุณค่าของมัน

ทีนี้ ในกรณีที่เป็นปุถุชน เมื่อยังมีกิเลส ก็ต้องประสานประโยชน์ คือ ต้องให้จุดหมายของคนไปสัมพันธ์เชื่อมโยงกับจุดหมายของงาน หมายความว่า ต้องให้ได้จุดหมายของงานเป็นหลักไว้ก่อน แล้วจึงมา

เป็นจุดหมายของคนทีหลัง คือให้จุดหมายของคนพลอยพ่วงต่อมากับจุดหมายของงาน

ถ้าเอาแต่จุดหมายของคนแล้ว บางทีงานไม่สำเร็จ และเสียงานด้วย คือ คนนั้นมุ่งแต่จุดหมายของคนอย่างเดียว จะเอาแต่ตัวได้เงินได้ทอง ไม่ได้ต้องการให้งานสำเร็จ ไม่ได้ต้องการเห็นผลดีที่จะเกิดจากงานนั้น ไม่ได้มีความคิดที่จะเอาธรรมา หรือเห็นความสำคัญเกี่ยวกับตัวงาน เพราะฉะนั้นจึงพยายามเลี่ยงงาน หรือหาทางลัดที่จะไม่ต้องทำงาน ขอให้ได้เงินหรือผลตอบแทนมาก็แล้วกัน

ตกลงว่า แรงจูงใจแบบหนึ่งเป็นเรื่องสัมพันธ์กับจุดหมายของคน และแรงจูงใจอีกแบบหนึ่งเป็นแรงจูงใจที่สัมพันธ์กับจุดหมายของงาน ซึ่งจะเห็นได้ว่า เมื่อทำงานไปแล้วได้ผลสำเร็จขึ้นมา จะเป็นผลสำเร็จของคนหรือเป็นผลสำเร็จของงาน

ถ้าจะทำงานให้ถูกต้อง ก็ต้องมองไปที่ผลสำเร็จของงาน ไม่ใช่มุ่งเอาแต่ผลสำเร็จของคน ถ้าจะเป็นผลสำเร็จของคนก็เพราะว่าเป็นผลสำเร็จของงาน ล่งทอดมาอีก ก่อหนึ่ง

คนจำนวนไม่น้อยหวังแต่ผลสำเร็จหรือผล

ประโยชน์ ของคนอย่างเดียว ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็จะเป็น  
ปัญหาต่อการพัฒนาประเทศชาติ การพัฒนาประเทศ  
ชาติ และการแก้ปัญหาของสังคมก็ยากที่จะบรรลุความ  
สำเร็จ และจะส่งผลต่อไปถึงสภาพจิตใจด้วย”

จาก เล่าเรียน-ทำงานกันไป ชีวิตคืออะไร  
มิถุนายน ๒๕๔๘  
โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

“พุทธศาสนาแยกแยะ ความอยากออกเป็น  
๒ ประการ ความอยากที่เกิดจากอวิชชาและเป็น  
อกุศลชื่อว่า ตัณหา และความอยากที่เกิดจากวิชา  
ความรู้ และเป็นฝ่ายกุศลชื่อว่า จันตะ เราใช้การ  
พิจารณาความคิด การมอง เรายก “โย” ให้เกิดความ  
รัก ความพอใจในการกระทำ เมื่อมีความรักความ  
พอใจในการกระทำ ความอดทนก็ย่อมเกิดขึ้นในเรื่องนั้น  
เราต้องดูเด็กว่ามีความอดทนไหม ถ้าความ  
อดทนน้อยเป็นเพราะอะไร ถ้าอดทนน้อยเป็นเพราะ  
ว่าจันตะเขาน้อยไหม เราจะเสนอความคิดเสนอให้เขา  
โยอย่างไรจึงจะเกิดความรักในวิชาที่เขา กำลังเรียน

ครูเองก็ต้องสร้างจันตะให้มีในตัวเอง เด็กก็  
สัมผัสได้ ถ้าครูรักวิชาที่ครูสอน เด็กก็สัมผัสสัมผัส  
ความรักความพอใจจากครูได้ โดยตัวเองยังไม่ต้องไป  
โยอะไรมาก จะเห็นได้จากที่พระพุทธรูปองค์ศรีสวัสดิ์ถึงเหตุ  
ให้เกิดสัมมาทิฐิในเบื้องต้น ก็มี โยนิโสมนสิการ เป็น  
เหตุภายใน ส่วนเหตุภายนอกคือ **ปรโตโมสะ** คือ  
**การมีกัลยาณมิตร** คือในเบื้องต้นบางที่ยังไม่ต้อง  
ไปใช้ความคิดอะไรมาก ถ้ากัลยาณมิตรนำไปและเรา  
มีความเชื่อในกัลยาณมิตร คุณธรรมก็เกิดขึ้นได้โดย  
ฉับพลัน

ครูมีความรักในสิ่งที่ครูสอน เด็กก็ได้สัมผัส  
ความรักและสัมผัสความรักนั้น รักเองโดยที่ยังไม่มี  
เหตุผลอะไรมากกว่าทำไมต้องรัก สำหรับเด็กที่ยัง  
ไม่เกิดความรัก เราก็ต้องพยายามให้เขามองเห็น  
ฝึกให้เขารู้จักโย ให้เปลี่ยนความคิดที่เศร้าหมองเป็น  
ความคิดที่สดชื่น ให้มีความสุขในการเรียน ความ  
อดทนก็เกิดเพราะรัก เพราะเห็นคุณค่า”

จาก คุณธรรมนักเรียนวิถีพุทธ ๑๒ ประการ  
โดย พระอาจารย์ชยสาโร







“ การพูดจริง ทำจริง เป็นคนจริงใจ  
 ทำให้เราเป็นคนตรง คนตรงเป็นที่เชื่อถือ  
 เคารพนับถือของคนอื่น  
 และเป็นผู้ที่เคารพนับถือตัวเองได้  
 การรักความจริง พยายามทำทุกสิ่งทุกอย่าง  
 ให้ตรงกับความเป็นจริง  
 ทำให้เราปลอดภัยจากกิเลส ”



เรื่องที่ ๑

# พระราชวังหลังสุดท้าย\*



# นี้

เป็นเรื่องจริงที่เกิดขึ้นในประเทศอินเดีย  
 สมัยก่อนพวกมูคาล พวกอิสลาม ปกครอง  
 อินเดีย มีสถาปนิกคนหนึ่งเก่งมาก พระราชา  
 แห่งราชวงศ์มูคาล (Mughal) องค์กรนี้โปรดปรานสถาปนิก  
 คนนี้มาก ให้ออกแบบวังทั้งหมด ทุกๆ หลังให้คนนี้ทำ

\*จากเทศน์เรื่อง สัจจะบารมี ปี ๒๕๖๖

เขาทำมาได้หลายสิบปี เขาเหนื่อยมาก ไม่ไหว อยากลาออกไปพักผ่อน จึงไปขออนุญาตพระราชทานกับบอกว่าน่าเห็นใจ ท่านจึงขอกอีกหลังเป็นหลังสุดท้าย

“ฉันขอกอีกหลังเดียว หลังสุดท้าย ต้องสวยที่สุดนะ ทำให้สุดฝีมือเลย เรื่องงบประมาณไม่ต้องห่วง แพงเท่าไรก็ได้” พระราชาขอร้อง แต่ไม่ได้มีทางเลือกให้



เมื่อเขาไม่มีทางเลือก เขาก็ทำแบบจำใจ สถาปนิกคนนี้ก็เหมือนคนเก่งทุกคน คือเมื่อมีงานที่ตัวเองชำนาญ ถ้าผิดพลาดบกพร่องแม้แต่นิดเดียว ตัวเองรู้แล้วตัวเองรำคาญ ทั้งๆ ที่คนอื่นเขาว่าดีตีมากๆ สวย เขาเอง เขาหวังเก่าที่เขาเคยออกแบบไป ดูแล้วผิดไปนิดเดียวเขาก็จะรำคาญ แต่เขาก็รู้ว่าคนอื่นไม่ค่อยจะสังเกต ไม่ค่อยได้เห็น

สำหรับหลังสุดท้ายนี้ เขาเริ่มเอานิสัยไม่ค่อยจะมีฉันทะในการทำให้ดี ไม่ค่อยจะมีความจริงใจในงานที่ทำ งานไม่ค่อยจะเรียบร้อย ถ้าเป็นแต่ก่อนนี้ เขาก็จะให้ทำใหม่ แต่คราวนี้ก็คิดว่าช่างมันเถอะ เป็นหลังสุดท้ายไม่มีใครเห็น ไม่มีใครดูออก มีแต่เราคนเดียวที่รู้ที่เห็น

เรื่องการสั่งของ บางทีถ้าของบางอย่างที่ควรจะใช้ต้องคอยนาน ก็สั่งของอย่างอื่นแทน เอาอย่างนี้ดีกว่า มันเร็วดี ทันใจ ก็จะมีวิธี หาทางลัดที่จะให้เสร็จ โดยปลอมใจตัวเองตลอดเวลาว่า

พระราชามองไม่เห็นหรือก เขาไม่ใช่มีอาชีพ เรื่องนี้ก็มิแต่เราคนเดียวที่จะรู้ได้ ใช้ทางลัดเพื่อให้งานเสร็จเร็ว แต่ไม่ได้ตั้งใจเหมือนในอดีต

สุดท้ายงานก็เสร็จ สบาย ! ได้ปลดเกษียณแล้ว ก็เชิญพระราชามาชม พระราชาก็บอกว่าสวยมาก สถาปนิกถามพระราชาว่า

“ไม่ทราบว่าจะองค์จะให้ใครอยู่ประจำ หรือว่าจะทรงอยู่เอง พะยะคะ?”

“เปล่า ! หลังสุดท้ายนี้ ฉันขอให้ทำพิเศษเพื่อให้แก่เธอ เป็นการตอบแทนบุญคุณที่เธอรับใช้ฉันมาอย่างไม่รู้จักเหน็ดจักเหนื่อย”

“เป็นพระมหากษัตริย์คุณล้นเกล้าฯ พะยะคะ” สถาปนิกพยายามแสดงสีหน้าชื่นชมยินดี หลังจากนั้นสถาปนิกก็ต้องไปอยู่ เนื่องจากเป็นของพระราชทาน และจะย้ายไปอยู่ที่อื่นก็ไม่ได้ กลัวพระราชাজะโกรธ

ไม่ว่าเขาจะมองไปทางไหน ก็เห็นแต่จุดผิดพลาดตรงโน้นตรงนี้ เรียกว่ารับผลกระทบตลอดชีวิต คิดว่าไม่มีใครเห็น มีแต่เราเห็น ก็เลยได้เห็นทุกวัน

ขอฝากพวกเราให้ตระหนักว่า ลัจจะบารมี เป็นบารมีสำคัญที่พระโพธิสัตว์รักษาตลอดจนถึงวันตรัสรู้ การรักษาลัจจะ จะเป็นส่วนสำคัญของชีวิตที่ตั้งงามของเราทุกคน



# ทนายทลี บราชสมบัติ\*

**อ**องเต้พระองค์หนึ่ง  
 มีแต่พระธิดา ไม่มี  
 โอรส จึงต้องหาคนมา  
 เพื่อสืบทอดราชสมบัติ และ  
 ปกครองประเทศต่อไป ท่านจึง  
 คิดหาอุบายโดยเรียกคนหนุ่มผู้มี  
 ความสามารถเข้าไปในวังหลายสิบ  
 คน และแจกเมล็ดพันธุ์พืชคนละ  
 เมล็ด ท่านสั่งคนหนุ่มเหล่านี้เอาไป  
 ปลูก ปีนหน้าครบ ๑ ปีให้เอามาดูว่า  
 ปลูกได้อะไรบ้างขนาดเท่าใดบ้าง



\*จากเทศน์เรื่อง นักผจญภัยภายใน ปี ๒๕๔๘

ทุกคนก็นำเมล็ดไปที่บ้าน บ้างก็กลัวคนอื่นจะขโมยเมล็ดไป บ้างก็กลัวคนอื่นจะทำลาย จึงปลูกกันอย่างระมัดระวัง

มีชายหนุ่มคนหนึ่งเขาปลูกแล้วมันไม่ขึ้น ทำอย่างไรก็ไม่มีต้นอะไรขึ้นมาสักที ทั้งๆ ที่เขาหา ดินที่ดีที่สุด รดน้ำเป็นประจำแล้วก็ตาม เขารู้สึกน้อยใจ จึงแอบถามคนอื่นว่า ปลูกเป็นอย่างไรบ้าง บางคนบอกว่าได้ ๑ พุดแล้ว บางคนบอกว่าได้ ๒ พุดแล้ว เป็นต้นไม้ที่สวยงามมาก มีแต่ชายคนนี้ เท่านั้นที่ปลูกไม่ได้อะไรเลย

เวลาผ่านไป ๑ ปี ถึงเวลาที่ทุกคนจะต้องเข้าไปในวัง ชายคนนี้รู้สึกอายมากที่ไม่มีอะไรขึ้นมา เลย ก็ฟังว่าคนนั้นคนนี้มีแต่ต้นไม้งามๆ ทั้งนั้น จะทำอย่างไรดี จะไม่เข้าวังก็เกรงจะเป็นเรื่อง อาจจะถูกลงโทษ ก็เลยต้องเข้าไปในวัง เอาแต่กระถางพร้อมเมล็ดไปอย่างเดียว ไม่มีอะไรออกให้เห็น

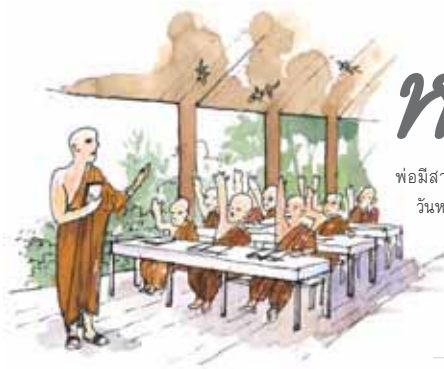
เขายืนอยู่ในแถวเดียวกับชายหนุ่มคนอื่นที่ถือต้นไม้ล้วนแต่สมบูรณ์สวยงาม

ฮ่องเต้เดินผ่านชายหนุ่ม และต้นไม้หลายต่อหลายต้น ท่านมองที่ชายคนนี้ ชั่วครู่หนึ่งแหละที่จะให้เป็นทายาทเพื่อเป็นจักรพรรดิต่อไป เพราะอะไร เพราะเมล็ดที่แจกไปนั้นเป็นหมันทุกเม็ด มีคนนั้นคนเดียวที่ชื่อลี้ตย์ ไม่เอาต้นไม้อย่างอื่นมาหลอกว่าเป็นเมล็ดที่รับมาจากฮ่องเต้ ฮ่องเต้ฉลาด ต้องการคนชื่อลี้ตย์ ต้องมีอุปาย ฉะนั้นต้องมีอุปายกลั่นกรองคน

สมัยก่อนให้ความสำคัญกับความซื่อสัตย์ ไม่ใช่ถือว่าทุจริตแต่ไม่มีใครจับได้เก่งกว่าชื่อลี้ตย์ คือไม่ใช่จะดูว่าใครปลูกต้นไม้ที่งามที่สุด ก็เรียกว่าเก่งที่สุด



# หลวงพ่อสอนสามเณร เรื่องมุสาวาท\*



**ห** ลวงพ่อต้องการสอนสามเณร  
เกี่ยวกับเรื่องการพูดความจริง  
และผลเสียของการมุสาวาท หลวง  
พ่อมีสามเณรอยู่ในความดูแลหลายองค์  
วันหนึ่งท่านบอกกับเณรน้อยทั้งหลายว่า  
“เณรน้อย อาทิศย์หน้า  
หลวงพ่อยากสอนเรื่อง  
มุสาวาท และเรื่องสัมมาวาจา เพื่อ

\* จากเทศน์เรื่อง ครูที่สมบูรณ์ กรกฎาคม ปี ๒๕๔๘

เป็นการเตรียมบทเรียน ขอให้ทุกคนทำการบ้านล่วงหน้า ขอให้อ่านพระสูตรสั้นๆ ใน  
มัชฌิมนิกาย พระสูตรที่ ๑๕๓ จบไว้ด้วย อย่าลืมนะ” หลวงพ่อกำชับก่อนอนุญาตให้เณรไปพักได้

“ครับ ครับ !” เณรทุกองค์ก็ขานรับหลวงพ่อก่อนแยกย้ายกลับกุฏิ

อาทิตย์ต่อมา หลวงพ่อถามเณรแต่ละองค์

“อ้าว เณรน้อย งานที่หลวงพ่อกขอให้เตรียมศึกษาล่วงหน้า ใครได้ไปอ่านมาบ้าง?”

ปรากฏว่าเณรหลายองค์ซึ่งหลวงพ่อกไม่คาดคิดว่าจะให้ความสำคัญกับการบ้าน พวกเขายังมีมือ  
หลายองค์ เพื่อยืนยันว่าได้อ่านพระสูตรตามที่หลวงพ่อกได้มอบหมายให้

หลวงพ่อกยิ้มน้อยๆ ก่อนจะพูดว่า “เณร มัชฌิมนิกายมีอยู่ ๑๕๒ พระสูตร !! หลวงพ่อกบอกให้  
พวกเธอไปอ่านพระสูตรที่ ๑๕๓ เพื่อจะทดสอบความรักรัณสีจจะของพวกเธอ ในที่สุดเพื่อนเณรของ  
พวกเธอจำนวนหนึ่งก็แสดงให้เห็นว่าเธอพร้อมจะมุสาวาทกับครูบาอาจารย์”

“เมื่อไหร่ ใครที่ยกมือว่าได้อ่านพระสูตรนี้แล้ว ช่วยตอบด้วยว่าโกหกหลวงพ่อกทำไม?”

เณรองค์ที่หนึ่ง “คือ ผมกลัวถูกหลวงพ่อกดุครับ”

เณรองค์ที่สอง “ผมอายุที่จะขอมรับว่าชี้แจงทำการบ้านครับ”

เณรองค์ที่สาม “ผมไม่อยากเสียหน้าครับ”

เณรอีกหลายองค์ทยอยกันให้เหตุผลต่างๆ นานา จากนั้นหลวงพ่อกจึงหยิบยกพฤติกรรมของ  
เณรเรื่องมุสาวาทเป็นเรื่องเทศน์ กัณฑ์ใหญ่ในวันนั้น



# พูดจริง ทำจริง จริงใจ

(สัจจะ)

(Upholding integrity)

**“สัจจะ”** คือพูดจริง ทำจริง จริงใจ เป็นความเข้มแข็งของจิตใจ การเสียสัจจะเป็นเรื่องสำคัญไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย พูดเท็จเพราะกลัวครู กลัวผู้ใหญ่จะลงโทษ หรือว่ากลัวคนอื่นจะดูถูก เป็นนิสัยที่มักจะเกิดขึ้นในเด็กที่ยังไม่เป็นที่พึ่งของตน ยังอ่อนแอ ยังต้องอาศัยคนอื่นจึงจะมีชีวิตได้ ต้องพึ่งพ่อ พึ่งแม่ พึ่งครู กรณีนั้นก็ธรรมดาว่าผู้ที่ไม่เป็นอิสระต้องระแวงว่าสิ่งที่ตนพึ่งอาศัยนั้น จะทอดทิ้งหรือจะหายไป นั่นจะเป็น

เหตุอย่างหนึ่งที่น่าไปสู่การพูดเท็จของเด็ก

วิธีแก้วิธีหนึ่งคือ การทำให้เกิดความรัก สัจจะ ว่าสัจจะมันงามอย่างไร และให้เห็นว่ามันเกิดความรู้สึกที่ดีอย่างไร ให้เห็นว่าถ้าเราไม่ปิดบังอำพราง ถ้าเราไม่พยายามสร้างภาพตัวเองอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อจะได้รับความชื่นชมหรือความรัก จะทำให้เราไม่แย่งอย่างที่คิด ตรงกันข้ามคนที่เกิดนิสัยที่จะต้องคิดว่าตัวเองต้องเป็นอย่างใดอย่างหนึ่งตลอดเวลาจึงจะเป็นที่รักของ





คนอื่น หรือว่าจะไม่ถูกทอดทิ้ง จะเป็นคนที่มี  
ความทุกข์ มีความเก็บกดตลอดเวลา เราสอน  
ให้เด็กพูดความจริง เราทำอะไรผิดเราก็ยอมรับ  
ไปเลย และก็ตั้งใจไม่ทำต่อไป อยู่ที่ว่าเด็กเชื่อว่า  
ครูหรือผู้ใหญ่เป็นผู้ยุติธรรม และมีความหวังดีต่อ  
เขา และจะให้โทษภัยเขาได้ อยู่ที่ความไว้วางใจซึ่ง  
กันและกัน สอนให้ทำอะไรก็ทำจริง ไม่ใช่ว่า  
หละๆ แหละๆ ทำแบบสนุกสบาย

สัจจะเป็นมรรวาสธรรม และเป็นบารมี  
ข้อหนึ่งด้วยกล่าวกันว่าในการบำเพ็ญบารมีของ

พระโพธิสัตว์ หลากๆ ภาพหลายๆ ชาตินับ  
ไม่ถ้วน ตลอดเวลายาวนานพระองค์ผิดพลาด  
บกพร่องต่อหน้าที่ของพระโพธิสัตว์ทุกข้อ  
คืออาจจะหนึ่งข้อหรือผิดพลาดหลายข้อ ยกเว้น  
ข้อเดียวคือสัจจะ อาจเห็นแก่ตัวบ้าง ไม่ใญ่บุญ  
ก็มีบ้าง ไม่เมตตาก็มีบ้าง แต่ที่ขาดข้อสัจจะนี้  
ไม่มี สัจจะคือตั้งใจจะทำอะไรแล้วก็อยู่กับสิ่งนั้น  
จนสำเร็จ อันนี้จะนำไปสู่ความสำเร็จในการ  
เรียนในการทำงานแน่นอน”

จาก คุณธรรมนักเรียนวิถีพุทธ ๑๒ ประการ  
โดย พระอาจารย์ชยสาโร





“คุณธรรมข้อที่ ๔ ที่พูดถึงความอดทน คือต้องใจสู้ฝ่าฟันอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิต เพื่อให้ได้สิ่งที่มีคุณค่า แต่ยังมีคุณสมบัติอีกประการหนึ่งที่ต้องสร้างขึ้นมา ไม่มีใครจะบังคับได้ และเป็นสิ่งที่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ถ้าไม่ขยัน สิ่งที่ดีจากชีวิตจะไม่เกิด ทั้งๆ ที่ฉลาด รู้ เข้าใจทุกอย่าง ถ้าเกียจคร้านเสียอย่าง ก็คงไม่ได้ ไม่มีใครประสบความสำเร็จ ทั้งที่ยังเกียจคร้าน ต้องให้เห็นว่าความเกียจคร้านเป็นสิ่งที่น่ากลัว ความขยันจะทำให้เราเป็นที่รักของคนอื่น คนขยันจะเป็นผู้สร้างประโยชน์ได้มาก”

เรื่องที่ ๑

# พระราชเจี๊ยนหลุกเขยขยัน\*

# ก

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว มีพระราชองค์หนึ่งมีลูกสาว ทั้งสวย ทั้งเก่งด้วยฐานะที่ดี เพราะพ่อเป็นพระราชามีอันดับ อดะไรๆ มันก็ดีหมด พวกเจ้าชายทั้งหลายก็หมายปองเจ้าหญิงองค์นี้ อยากรได้มาเป็นคู่ อยากรแต่งงานด้วย

พระราชอาอยากให้ลูกสาวได้พระสวามีที่ดี ต้องการลูกเขยที่ขยันขันแข็ง เก่ง อดทน ฉลาด

\* จากเทศน์เรื่อง จิตสงบู้จักทอ ปี ๒๕๔๘



มีคุณธรรม ท่านก็เลยให้เขาขุดบ่อหลายๆ บ่อ แล้วให้พวกเจ้าชายทุกคนพิสูจน์คุณภาพความเหมาะสมของตัวเองว่าจะจะเป็นพระสวามีที่ดีได้หรือไม่

ท่านให้เจ้าชายทั้งหลายมาตักน้ำจากบ่อ แต่ละครงค์ก็จะมีบ่อส่วนตัว ให้ตักน้ำไปเรื่อยจนกว่าจะพบของดี ถ้าได้ของดีเมื่อไรเอาไปให้พระราชานู๋เป็นพ่อก็จะยกลูกสาวให้

พอพวกเจ้าชายทั้งหลายมาเห็นบ่อน้ำ ก็ไม่ค่อยจะพอใจเรื่องตักน้ำ บางคนก็แอบให้สาวตีช่วยตักน้ำให้ ตักน้ำขึ้นจากบ่อ ก็ถึง ก็ถึงก็ไม่ได้อะไร มีแต่น้ำอย่างเดียว ไม่นานเริ่มเบื่อกแล้ว

ทีแรกก่อนมาได้ยินกิตติศัพท์เจ้าหญิงก็คิดว่า เจ้าหญิงองค์นี้สวยมากๆ ทั้งสวย รวย เก่ง ดี ครบหมด !



ตอนนี้ต้องมาตักน้ำทุกวันๆ ตักไปตักมากก็เริ่มคิด อิมม์ ที่จริงเจ้าหญิงก็ไม่สวยเท่าไร  
สวยกว่านี้ก็น่าจะยังมีอยู่นะ ไปหาที่อื่นดีกว่า

เจ้าชายบางองค์ก็เก่ง ตักอยู่เป็นชั่วโมงๆ แต่ชักสงสัยว่า เอ ลูกหลอกหรือเปล่าไม่เห็นจะมี  
ของดีมีแต่น้ำ ก็ค่อยๆ เลิก ทอยยกันหยุด กลับบ้านกันหมด

ในที่สุดเหลืออยู่องค์เดียว ตักไปๆ ไม่ยอมหยุด ไม่ยอมแพ้ ระดับน้ำในบ่อก็  
น้อยลงๆๆ จนกระทั่งแห้ง แห้งแล้วก็ยังไม่หยุด ตักขึ้นมา ตักทรายขึ้นมา ตักโคลนขึ้นมา อยู่ใน  
โคลนก็มีเพชรเม็ดงามเม็ดหนึ่ง ก็เอาของดีชิ้นนี้ไปให้พระราช

พระราชเลยมั่นใจว่า คนนี้ใช้ได้ อดทน ไม่ท้อแท้ ไม่เกียจคร้าน ทำงานจนกระทั่งได้  
ผล ได้ของดี เชื่อมั่นในการกระทำ เชื่อมั่นในตัวเอง ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค จึงตกลงจะยกลูกสาวให้  
เจ้าชายองค์นี้ขออนุญาตบอกกับพระราชด้วยความสุภาพว่า

“กระหม่อมขอพระราชทานอภัย กระหม่อมเปลี่ยนใจแล้ว แต่ก่อนรู้สึกตัวว่าเป็นคนไม่เก่ง  
เคยคิดจะออกบวชเป็นพระที่วัดป่าฯ แต่กลัวจะทนความลำบากไม่ได้ เพราะท่านตื่นเข้ามา  
ทำงานก็หนัก ฉะนั้นละมือเดียว บิณฑบาตก็ต้องเดินเท้าเปล่า คิดว่าคงไม่ไหว แต่ถึงวันนี้ได้มี  
ประสบการณ์ สู้กับงานนี้ ได้พิสูจน์กับตัวเองว่ามีคุณสมบัติ มีคุณธรรมพอที่จะออกบวชได้แล้ว  
เพราะฉะนั้น **เรื่องแต่งงาน ขอไม่เอา จะขอออกบวชแทน !!**”

ออกบวชแล้วก็มุ่งมั่นปฏิบัติ และประสบความสำเร็จในเพศบรรพชิต เรียกว่า ได้ “Practice  
and live happily ever after !!”





เรื่องที่ ๒

# กบป่วนนมเป็นเนย\*

ค

วามขยันหมั่นเพียร ทนสู้จนกระทั่งประสบความสำเร็จที่แน่นอน มีประโยชน์ มีเรื่องเล่าเรื่องหนึ่ง เรื่องกบขยัน ช่วยชีวิตตัวเองได้

กบตัวหนึ่งกระโดดไปกระโดดมาด้วยความเพลิน เกิดประมาทพลาดตกลงไปในถังนมสดเย็นๆ โอย ดายแล้ว ! อยากรอก ทั้งเย็นทั้งสิ้น แต่ออกยากมากเพราะว่ามันลื่น มันลื่นยิ่งกว่าพลาดติงที่ปูพื้นสระบัวแถวกุฏิขณะมารเสียดีก พยายามจะปีนขึ้นก็ขึ้นไม่ได้ จะกระโดดก็ไม่มีหลัก มันสูงเกินไปด้วย

กบก็ไม่ย่อท้อ มันว่ายไปว่ายมา ว่ายไม่หยุด ว่ายทุกท่า ท่ากบ ท่าอะไรก็หลายท่า โอยยังงៃๆ ดูเหมือนไม่มีใครจะมาช่วย แต่กบก็ทนว่ายไม่หยุด ลู๊ๆ ว่ายๆ หลายชั่วโมง เห็นอัยก็เหนื่อย แต่ไม่ยอมเลิก ว่ายต่อ ไม่ยอมแพ้

\* จากเทศน์ อบรมครู ปี ๒๕๔๘



ว่าอยู่นานมาก จนในที่สุดรู้สึกมีอะไรแข็งๆ อยู่  
ข้างล่าง เอ๊ะ คืออะไร ปรากฏว่าการว่ายนํ้ามารathon  
ในนํ้านวมกลายเป็นการปั่นนวมให้เป็นนวม นํ้านวมมันก็แข็งตัว  
ในที่สุดก็จิ้งจกกระโดดออกไปได้

อันนี้ต้องขอสารภาพว่าไม่เห็นกับตา  
ตัวเอง จะใช่หรือไม่ใช่ อ่านจากหนังสือ  
แต่ก็บอกว่าการว่ายไม่หยุดของกบ  
เป็นการปั่นนวมสดให้เป็นนวม จนในใช้เป็น  
ที่กระโดดออกจากถังได้ โอ้โฮ เรียกว่า  
มีความเพียรไม่ระย่อ สู้ไม่ยอมแพ้ !!



# ๑๒ ขยัน ไม่เกียจคร้าน

(วิริยะ ชาคริยานุโยค)

(Putting forth effort persistently)

“ความเพียรเป็นคุณธรรมสำคัญยิ่ง  
ข้อหนึ่งในพุทธศาสนา... สัมมาวายามะ เป็นองค์  
มรรค...ซึ่งคอยหนุนองค์มรรคข้ออื่นๆ ในหมวดธรรม  
เกี่ยวกับการปฏิบัติแทบทุกหมวด จะพบความเพียร  
แทรกอยู่ด้วย ในข้อใดข้อหนึ่ง...

สัมมาวายามะ (ความขยัน มี ๔ ประเภท)

ได้แก่

๑. เพียรป้องกัน หรือเพียรระวัง

(อกุศลที่ยังไม่เกิด)

๒. เพียรละ หรือเพียรกำจัด

(อกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว)

๓. เพียรเจริญ หรือเพียรสร้าง

(กุศลที่ยังไม่เกิด)

๔. เพียรอนุรักษ์ หรือเพียรรักษา

และส่งเสริม (กุศลที่เกิดขึ้นแล้ว)

...การทำความเพียร...จะต้องเริ่มก่อตัวขึ้นใน

ใจให้พร้อมและถูกต้องก่อน แล้วจึงขยายออกไป  
เป็นการกระทำภายนอก ให้ประสานกลมกลืนกัน  
มิใช่คิดอยากทำความเพียร ก็กลัวแต่ว่าระดมใช้กำลัง  
กายเอาแรงเข้าทุ่ม ซึ่งอาจกลายเป็นทรมาณตนเอง  
ทำให้เกิดผลเสียได้มาก ...การทำความเพียรจึงต้อง  
สอดคล้องกลมกลืนกันไปกับธรรมข้ออื่นๆ ด้วย โดย  
เฉพาะสติสัมปชัญญะ มีความรู้ความเข้าใจ ใช้ปัญญา  
ดำเนินความเพียรให้พอเหมาะ อย่างที่เรียกว่าไม่ตั้ง  
และไม่ท้อถอยเกินไป”

จาก พุทธธรรม (ฉบับเดิม)

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

“ถ้าเรามุ่งสอนเด็กให้ทำงานอย่างมีความสุข ให้มีความสุขสบาย ให้สนุกก็ดีเหมือนกัน แต่ที่ต้องสอนให้เด็กมีความบากบั่น มีความตั้งใจทำจริง คือมี **ความขยัน วิริยะ ความเพียร** ซึ่งเป็นอีกข้อหนึ่งที่สืบมาจากฉันทะ ในอิทธิบาท ๔ ฉันทะนำไปสู่วิริยะ วิริยะนำไปสู่จิตตะ จิตตะนำไปสู่วิมังสา จะเห็นว่าอิทธิบาท ๔ กับ คุณธรรม ๑๒ ข้อของเรา เหมือนกัน จิตตะคือชื่อของสมาธิ วิมังสาเป็นชื่อของปัญญา และก็เข้ากับโยนิโสมนสิการนั่นเอง

ถ้าเรามีฉันทะมีความรักความใฝ่รู้ใฝ่ความจริง เห็นคุณค่าของสิ่งที่ทำ ความเพียรพยายามก็จะเกิดขึ้น พร้อมกับความอดทนต่ออุปสรรค เพียรพยายาม เพียรอย่างกล้า วิริยะ รากศัพท์มาจากวิระ

วิระบุรุษ วิระสตรี คือมิใช่เพียรพยายามธรรมดา เพียรพยายามหมั่น อดวิระบุรุษ เหมือนวิระสตรี ไม่เกียจคร้าน เห็นว่าความเกียจคร้านเป็นมลทินชีวิต ไม่มีใครเคยประสบความสำเร็จอะไรทั้งที่ยังเกียจคร้าน ให้เห็นว่าความขี้เกียจ เกียจคร้านเป็นสิ่งที่น่ากลัว เป็นอุปสรรคสำคัญที่ต้องชนะด้วยวิริยะ ความมีจิตริเริ่ม คือมีจิตริเริ่ม ไม่ใช่ว่าปล่อยตามสบายเลื่อนลอยไปเรื่อยๆ จะต้องมีจิตริเริ่มที่จะทำสิ่งที่ควรทำ พยายาม และมีความอดทนต่ออุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงานนั้นๆ”

จาก **คุณธรรมนักเรียนวิถีพุทธ ๑๒ ประการ**  
โดย **พระอาจารย์ชัชสาโร**







## คุณธรรมข้อที่ ๘ เลียสละ

“การเลียสละคือยอมให้ในสิ่งที่ เป็นของเรา โดยไม่เสียดาย สิ่งที่ให้ก็มี ๒ อย่าง สิ่งที่ให้ที่เป็นประโยชน์ และที่ไม่เป็นประโยชน์ ให้สิ่งที่ เป็นประโยชน์เรียกว่าให้ทาน แต่ถ้าสิ่งที่ให้ เป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์เรียกว่า เป็นการปล่อยวางกิเลส เปรียบเทียบ จาคะ หรือการสละ กับทาน เราให้ทาน ให้วัตถุสิ่งของมีค่า มันเป็นการให้ เราให้ของมีค่าแก่คนอื่น ให้ได้รับประโยชน์ แต่ถ้าเป็นเรื่องที่อยู่ภายในใจเรา โดยเฉพาะที่ไม่ดีไม่งาม เช่น ความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัวต่างๆ เราไม่ได้ให้ความไม่ดีต่างๆ เหล่านั้นแก่ใคร แต่ว่าเป็นการสละความไม่ดีเอาออกจากตัวเราแล้วทิ้งไป เป็นการเลียสละที่จะชนะความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัว”

### เรื่องที่ ๑

# ทหารขาขาดช'วยเด็ก แขนขาด\*

# มี

ทหารอเมริกันคนหนึ่งไปรบที่เวียตนาม โดนระเบิด เสียขาทั้งสองข้าง จากนั้นกลับไปอยู่บ้านที่รัฐออริโชนา ต้องนั่งรถเข็นตลอด เขาเก่งมาก ช่วยตัวเองได้ดี วันหนึ่งเขาได้ยินเสียงกรีดร้องของผู้หญิง ร้องเรียกขอความช่วยเหลือจากบ้าน

\* จากเทศน์เรื่อง ธรรมเพื่อการพึ่งตนเอง ปี ๒๕๔๗



ถัดไปซึ่งห่างไปเป็นร้อยเมตร เขาตกใจ เขาจะไปช่วย เขาก็หมุนล้อรถเข็น หมุนๆๆ แต่ว่าเส้นทางไม่ค่อยดี ไม่เรียบ

เขาตัดสินใจลงจากรถเข็น คลานไปคลานๆๆ ด้วยความทุลักทุเล แต่ด้วยความรวดเร็ว ก็ไปถึงบ้านผู้หญิง กำลังยืนร้องกรี๊ดๆ ด้วยความตกใจสุดขีด ร้องช่วยด้วยๆ ที่สระว่ายน้ำหลังบ้าน

ปรากฏว่าลูกสาวของเขาตกลงไปในสระ ลูกสาวไม่มีแขน เกิดมาพิการ ไม่มีแขน นอนนั่งอยู่ได้น้ำ

ทหารผ่านศึกขาขาดคนนี้รีบกระโดดลงไปในสระน้ำ อุ้มเด็ก ๓ ขวบคนนี้ขึ้นมา ผู้หญิงเห็นแล้วก็ใจหาย เพราะดูเหมือนลูกจะตายแล้ว ชีพจรไม่ปรากฏ ลมหายใจก็ไม่มี

ทหารผ่านศึกเขาควบคุมสติได้ดี บอกกับผู้หญิงว่า ใจเย็นๆ เมื่อกี้  
ผมเป็นแขนของลูก ตอนนี้ผมจะเป็นปอดของลูก แล้วเขาก็ผายปอดให้เด็ก ใช้วิธีเป่าลมเข้าปากของเด็ก ไม่ท้อแท้ ทำไปพักใหญ่ๆ ทำอยู่นานด้วยความตั้งใจตั้งใจ

ชีพจรเริ่มปรากฏ ลมหายใจเริ่มปรากฏ ช่วยชีวิตเด็กผู้หญิงได้



ผู้หญิงคนนี้เขารู้สึกประทับใจที่สุดว่า คนไม่มีขาทำได้ถึงขนาดนี้ เธอบอกเขาว่า  
“วันนี้คุณเป็นทั้งแขนทั้งปอดของลูกฉัน ขอขอบคุณอย่างยิ่ง”

ทหารผ่านศึกขาขาดคนนี้บอกว่า

“ผมมีโอกาสได้ทำอย่างนี้ ผมมีความสุขมาก ตอนที่อยู่เวียดนาม ผมเกือบตาย  
ผมโดนระเบิด ขาขาดทั้งสองข้าง แต่มีเด็กผู้หญิงชาวเวียดนาม อายุซัก ๑๒-๑๓ ปี เขาไม่กลัวเลย  
เขาไม่กลัวระเบิดไม่กลัวปืน เขาคลานเข้ามาหา จับตัวผมไว้ เขาบอกว่าอย่ากลัวเลย คุณไม่มี  
ขา ฉันจะเป็นขาของคุณ”

จากนั้นเด็กผู้หญิงชาวเวียดนามตัวเล็กๆ ทั้งกล้า ทั้งเก่ง ก็ลากเขาออกจากสนามรบ เข้าไป  
รักษาในบ้าน จนกระทั่งเฮลิคอปเตอร์มาช่วยชีวิต

ทหารผ่านศึกกล่าวกับแม่ของเด็กว่า

“ฉันเป็นหนี้บุญคุณเด็กผู้หญิงตัวเล็กๆ คนนั้น เธอเสี่ยงชีวิต เสี่ยงตายมาช่วยผม เธอคนนั้น  
เคยเป็นขาให้ผม วันนี้ผมมีโอกาสเป็นแขนให้ลูกคุณ ผมมีความสุขมาก”

อิม...น่าประทับใจ เรื่องจริงนะ ! ไม่ใช่นิทาน



# เด็กน้อยอยากให้รถ Porsche กับน้อง\*

เคยลองสังเกตไหม เวลาเราอยากได้อะไรมากๆ อารมณ์จะเปลี่ยนเร็วมาก ถ้าได้ มันขึ้นสูง ถ้าไม่ได้มันก็ตกต่ำ บางคน เวลาเขาได้อะไรสักอย่าง โอ้ ! เขาผ่องใสมากเหมือนกับปฏิบัติธรรมมาหลายวัน ทำไมเขาเบิกบานเหลือเกิน มันผ่องใส มันเบิกบาน เพราะเขาได้สิ่งที่เขาอยากได้

แต่ความผ่องใสเบิกบานนั้น สามารถพลิกเป็นแบบเศร้าหมองสุดขีด ในเมื่อเขาไม่ได้สิ่งที่เขาอยากได้ เพราะฉะนั้น ผ่องใสนี้ไม่ห้ามหรอก คนหมกมุ่นอยู่ในสิ่งที่อยากได้ อยากมี อยากเป็น เป็นความผ่องใสชั่วคราวเท่านั้นเอง ขึ้นลงๆ อยู่อย่างนั้น คนเราถ้าปล่อยวางความอยากต่างๆ ได้ จิตใจเริ่มมีหลัก บางทีเราเห็น มันก็น่ารักดี

\*จากเทศน์เรื่อง ออยากให้ออยากได้ ออยากไหนงามกว่า ปี ๒๕๔๘



จะเล่าเรื่องหนึ่งให้ฟัง มีคนหนึ่งได้รับรถสปอร์ต Porsche เป็นของขวัญจากพี่ชาย พี่ชายรวย พี่ชายขายบริษัทอะไรสักอย่างได้เงินมาก ซื้อรถให้น้องชาย น้องชายนั่งอยู่ในรถหน้าบ้าน มีเด็กผู้ชายเดินมา ดูน่ารักดี

เขาเห็นรถสวยน่ารัก เขาก็ทำเสียง

“ว้าว ได้มาจากไหนครับ? สวยจังเลย!”

“มันเป็นของขวัญจากพี่ชายผมเองครับ” เขาตอบด้วยความภูมิใจ

เด็กคนนี้ได้ยินก็ทำตาโต เขาบอกว่า “ผมอยาก...”

พอเขาพูดคำว่า “ผมอยาก ...”



เจ้าของรถก็เดาทันทีว่าเขาต้องพูดว่า “ผมอยาก **มี** ที่ชายอย่างนั้นบ้าง!” แต่พลิกกลับ  
เขาไม่พูดอย่างนั้น

เด็กก็กลับบอกว่า “ว้าว ผมอยาก **เป็น** ที่ชายอย่างนั้นบ้าง”

เจ้าของรถเขารู้สึก โอ้ เด็กคนนี้น่ารักจริง เขาก็เลยเมตตา

“อยากไปเที่ยวไหมล่ะ จะขับรถพาไปเที่ยว?” เขาชี้ชวน

“ขอบคุณครับ ไปครับ” เขาก็เลยขับรถออกไปด้วยกัน

สักพักเด็กก็ถาม “ขอโทษครับ จะขอขับรถผ่านบ้านผมได้ไหมครับ?” “ได้ซิ” เขาตอบ  
พลางคิดนึกอยู่ในใจว่า สงสัยเด็กคนนี้อะไรจะอวดทางบ้านว่าเขานั่งรถเก๋ง รถ Porsche อย่างนี้  
แต่ก็ไม่เป็นไร ให้เขาอวดหน่อยก็ได้

“ขอจอดหน้าบ้านได้ไหมครับ?” เด็กถามต่อ

“ได้ๆ ตกลง” เด็กก็ลงจากรถ เข้าไปในบ้าน ชูเด็กเล็กๆ ออกมาคนหนึ่ง

“เห็นรถคันนี้ไหมน้อง ที่คนนี้เขาได้รับรถคันสวยจากพี่ชาย พี่ชายเขาซื้อให้ ตอนที่โตแล้ว  
พี่ก็จะซื้อให้น้องเหมือนกัน”

อันนี้ระหว่าง **ค้นหา** **อยากได้** กับ **ความอยากได้** อันไหนมันงามกว่ากัน ไม่ต้องถาม  
ไม่ต้องตอบ เห็นของที่คนว่ามันดี ตัวเองไม่คิดว่าอยากได้ แต่ว่าอยากจะมีโอกาสจะให้คนอื่น อยาก  
อย่างนี้ถึงจะเป็นค้นหา มันก็เป็นต้นเหตุระดับนายอมรับ น่ารัก



# เสียดสละศักดิ์ศรี ความเป็นเจ้าพ่อ\*

เรื่องนี้เป็นหนังสือลึกลับ น่าพิศวง อายุหลาย ๆ สิบปี อาตมาชอบ ประทับใจมาก ตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก เป็นหนังสือเกี่ยวกับเด็ก ๒ คน เป็นเพื่อนกัน เจมส์ แคนนีย์ กับเพื่อนชื่อ โอ ไบรอัน สองคนนี้เป็นเด็กยากจนอยู่ในสลัมที่ชิคาโก อเมริกา ไปไหนไปด้วยกัน เป็นคู่หูกัน วันหนึ่งเขาไปขโมยของที่สถานีรถไฟ มีคนเห็นเลยเรียกตำรวจ ตำรวจก็วิ่งตามจับ เพื่อนวิ่งหนีรอดไปได้ แต่เจมส์ แคนนีย์ พระเอกเกิดสะดุดทกล้ม หนีไม่ทัน เลยถูกจับตัวไว้ได้

จากนั้นพระเอกก็ ถูกส่งไปอยู่ที่โรงเรียนดัดสันดาน ยิ่งดัดก็ยิ่งไปกันใหญ่ เพราะไปเจอคนอื่นในโรงเรียนดัดสันดานที่นิสัยเสีย ก็เลียมมากขึ้นไปเรื่อยๆ ไปคบกับคนไม่ดี ตอนหลังก็กลายเป็นเหมือนแก๊งสเตอร์ใหญ่ของชิคาโก คือเขาอยู่โรงเรียนดัดสันดานแล้วก็ออกมา ออก

\* พระอาจารย์ชายสาโรถ่ายทอดให้ลูกศิษย์ฟัง ๒๘ ตุลาคม ๒๕๔๕



มาแล้วก็เริ่มเป็นนักแสดง เป็นอะไรหลายอย่างที่ไม่ดี ถูกจับแล้วก็ติดคุก ออกมาแล้วก็ติดคุกอีก  
วนเวียนหลายรอบ ออกมาครั้งสุดท้ายกลายเป็นแก๊งสเตอร์ชั้นผู้ใหญ่ของซิกาโกระดับหัวหน้า  
ส่วนเพื่อนเป็นไอริช โตขึ้นมากไปเป็นบาทหลวง แล้วไปเยี่ยมบ้านเกิด บาทหลวงคนนี้  
เขาทำงานสังคมช่วยเด็ก เขาตั้งสโมสรเด็ก เอาเด็กในสลัมมาอบรม มีทีมบาสเก็ตบอล แล้ว  
พยายามมีกิจกรรมสอนศีลธรรมให้กับเด็กด้วย





เจมส์ แคนนีย์ในฐานะหัวหน้านักเลงใหญ่ ก็มีโอกาสมาพบกับเพื่อนเก่าอีกที เจมส์ แคนนีย์เป็นฮีโร่ของเด็กวัยรุ่น เพราะว่าเขาเท่มาก บุคลิกหล่อเหลา มาดเข้ม การแต่งตัวนำสมัย รถก็คันใหญ่โต มีอิทธิพลในวงการนักเลงระดับแนวหน้า คนก็นับถือกันมาก กลัวก็กลัว สำหรับเด็กในสลัมเขาเป็นเหมือนวีรบุรุษของเด็กๆ

บาทหลวงรักเพื่อนเก่า แต่ขณะเดียวกันก็เป็นห่วงเด็กๆ ที่เป็นลูกศิษย์ว่าจะเอานักเลงระดับเจ้าพ่ออย่างเจมส์ แคนนีย์ เป็นแบบอย่าง ต่อไปก็จะกลายเป็นแก๊งสเตอร์ด้วย

เจมส์ แคนนีย์ในหัวใจจริงๆ ก็ยังเป็นคนจิตใจดี แต่เพราะว่าทำความไม่ดีมานาน ทำให้มาต่อเรื่องจนจิตมันด้าน พอเขาเจอผู้หญิงที่ดี แล้วมีโอกาสคลุกคลีเล่นกับเด็กๆ เขาก็เอ็นดูเด็กมาก แล้วก็เห็นความดีบางอย่างในตัวเขาที่คิดว่าหายไปแล้วมันกลับมาใหม่ มีอยู่ช่วงหนึ่งที่ดูอาจจะกลับตัวได้ แต่ไม่นานก็มีเรื่องยุ่งจนทนไม่ได้ ก็กลับไม่ดีอีก สุดท้ายมีเรื่องใหญ่ ต่อสู้กับตำรวจ มียิงกันตาย เจมส์ แคนนีย์ถูกจับ โทษหนัก จะต้องถูกประหาร

เรื่องที่ยากเล่าก็คือตอนที่เขาถูกตัดสินประหารชีวิต บาทหลวงไปเยี่ยมครั้งสุดท้าย และไปขอร้องเพื่อนเก่า

บาทหลวงบอกว่า จะขออะไรจากเพื่อนสักข้อหนึ่ง เป็นสิ่งที่จะทำได้ยากที่สุด แต่ถ้าให้ได้จะเป็นบุญที่สุด บาทหลวงบอกว่ารู้ว่าคุณไม่กลัวอะไรทั้งสิ้น เป็นคนกล้าหาญ เด็ดขาดที่สุด รักศักดิ์ศรี และภูมิใจในความเป็นเจ้าพ่อ

พรุ่งนี้จะถูกประหารชีวิตในเก้าอี้ไฟฟ้า ก็คงไม่กลัว แต่ถ้าคุณตายแบบไม่กลัว ไม่สะทกสะท้านเลยนั้น คุณจะเป็ฮีโร่ของเด็ก เป็นฮีโร่อมตะ ต่อไปก็จะมีเด็กบางคนที่จะเอาคุณเป็น



แบบอย่าง แล้วก็จะมีการเกิดสิ่งใหม่เกิดขึ้นมาอีก

พรุ่งนี้ที่บาทหลวงจะขอคือ เด็กๆ เขาจะฟังวิทยุหรือติดตามข่าว เขาจะฟัง แต่ละคนเขามั่นใจว่าคุณไม่มีทางกลัวแน่นอน เขาเชื่อในฮีโร่ของเขา แต่จะขอให้แกลองทำเป็นกลัว คือจะเป็นการเสียสละที่ใหญ่หลวงเพราะว่าที่พระเอกมีอยู่แล้วคือมีชื่อเสียง เขาเป็นแก๊งสเตอร์มีชื่อในประวัติศาสตร์ของซิดาโก ไม่เคยกลัวใคร ถึงแม้ว่าคนรังเกียจ คนก็ยังนับถือและยอมรับว่าเป็นคนเก่ง เป็นคนเข้มแข็ง

ที่นี่ก่อนถูกประหารชีวิต ถ้าเขาทำท่ากลัวตาย พุ่มพวย ทำท่าซึ่ซลาด ทูรนทราวย มันจะเป็นข่าวออกหนังสือพิมพ์และสื่อต่างๆ คนทั้งหลายก็จะเข้าใจว่ารู้ความจริง จะรู้ว่าที่ผ่านมามีหัวหน้าแก๊งสเตอร์ เล่นละครหลอกสังคม ทำเป็นเก่ง เป็นคนกล้า ที่จริงเป็นคนซึ่ซลาดเหมือนคนอื่น ไม่น่าเคารพนับถือ ไม่มีค่าควรแก่การเอาอย่าง เพราะฉะนั้นเขาต้องยอมเสียสละชื่อเสียง และโดยไม่มีอนาคตที่จะกู้คืนชื่อเสียงนี้ได้

เขาฟังแล้วก็โกรธเพื่อนบาทหลวง บอกว่าทำไม่ได้ นี่มันเกินที่จะขอได้แล้ว บาทหลวงก็บอกว่าท่านเข้าใจดี แต่อย่างไร ก็ต้องขอร้อง จากนั้นร่ำลากันเป็นครั้งสุดท้าย

รุ่งเช้าถึงเวลาประหาร ตำรวจพร้อมผู้คุมนักโทษเข้ามาตัวใหญ่ๆ ๒ คนจะเข้ามาควบคุมตัว พระเอกก็บอกไม่ต้องทั้งสิ้น เขาเดินออกไปแบบสง่าผ่าเผย ด้วยความหนักแน่นมาก เดินไปได้พักหนึ่ง ก็จะผ่านเส้นทางที่เป็นช่องระเบียบหน้าต่างเป็นแนวยาว ปรากฏว่ามีเด็กๆ รอคอยเป็นจำนวนมาก และก็มีการเตรียมทำข่าว เขาสังเกตสายตาของเด็กก็จำนวนมากที่มองเขาอย่างชื่นชมศรัทธาในความเก่ง ความกล้าหาญของเขา



สักพักเดียว มาถึงตรงนี้ทุกคนก็ตกใจเมื่อพระเอกเริ่มมีอาการ ร้องเสียงหลง เหมือน  
คุมสติไม่อยู่ พร้อมกับแสดงสีหน้าหวาดกลัวสุดขีด กรีดร้องสุดเสียงว่า **“ข้ายังไม่อยากตาย  
ข้ากลัวตาย ใครช่วยที”** และพยายามวิ่งหนี ต่อสู้กับผู้คุมนักโทษเหมือนคนกลัวจนเสียดสี

ผู้คุมนักโทษหลายคนต้องช่วยกันจับตัวไว้ และพูดจาดูหมิ่นพระเอก นี้ก็จะเก่งระดับ  
เจ้าพ่อสมคำร่ำลือ ที่จริงก็ซ้ฉลาด เขาก็ทำท่าดูถูกดูหมิ่น แล้วก็ต้องลากเข้าไปในห้องเตรียมประหาร  
เขาก็ร้องกรีดตลอด พยายามต่อสู้หนีตายจนกระทั่งสิ้นชีวิต

ฉากสุดท้ายในหนัง บรรดาเด็ก ๆ ที่เป็นแฟนของพระเอกก็มารวมกันอยู่ที่สโมสร โอัย...  
เสียดศรีทรา! ถูกหลอก! นี้ก็กลัวไม่เป็น ทุกคนก็บ่นโอดครวญ บาทหลวงก็นั่งอยู่ สองจิตสองใจ  
คือเขาไม่สามารถที่จะเปิดเผยความจริงให้เด็กทราบ เขาทั้งรักและคิดถึงเพื่อน ซาบซึ้งในความ  
เสียดสละที่ยิ่งใหญ่ เต็มไปด้วยความเลื่อมใสในน้ำใจของเพื่อน บาทหลวงบอกกับผู้ชมว่า ฉันดู  
ชีวิตของตัวเองกับชีวิตของเขาว่าต่างกันตรงไหน รู้ว่ามีข้อเดียว **ฉันวิ่งเร็วกว่าเขาที่สถานีรถไฟ !!**





# เสียสละ

(จาคะ)

(Being generous)

“**จาคะ** การเสียสละ เป็นคุณธรรมที่สำคัญมากในการประพฤติปฏิบัติทั่วไป คุณธรรมของพระโสดาบัน ผู้เข้าถึงธรรมจะมีคุณสมบัติ ๔ หรือ ๕ ข้อ เสมอไป คือ ๑ มีศรัทธาไม่หวั่นไหว ๒ มีวิริยะ ๓ มีสุตตะ คือความรู้ สำหรับปริยัติ หรือทฤษฎี ๔ คือ จาคะ และ ๕ คือปัญญา ข้อที่ ๓ สุตตะ จะเป็นข้อที่ไม่ใช่ข้อบังคับ บางคนบรรลุธรรม สุตตะ ความรู้หลักทฤษฎีอย่างน้อย ถ้ามีก็ดี แต่ ๔ ข้อที่ว่า**ดาบตัวผู้เข้าถึงธรรมต้องมีสมบัติคือ หนึ่ง ศรัทธา ความเชื่อมั่นในหลักธรรม สอง คือความพากเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอ ไม่ท้อแท้ต่ออุปสรรค สาม มีจาคะหรือว่าการเสียสละ และ สี่ มีปัญญา**

**จาคะต่างจากทานอย่างไร** ให้ทานกับจาคะ จาคะไม่ได้กำหนดว่าต้องเป็นการให้วัตถุหรือให้สิ่งที่ตี **จาคะเน้นการให้ การสละสิ่งที่ไม่ได้ออกไปก็ได้ เป็นจิตที่มีความสุข จิตที่พร้อมจะให้ ไม่ใช่การให้เหมือนให้ทาน แต่**ว่าเป็นจิตให้ จิตคิดที่จะให้ จิตที่พอใจที่จะให้ ก็เป็นตัวจาคะที่เกิดเป็นคุณธรรมภายในจิตใจ ยินดีที่จะช่วย ยินดีที่จะให้** อันนี้เป็นคุณธรรมที่ทำให้ผู้มีจาคะมีความสุข ให้เกิดความสามัคคี ความรักกันอยู่ในชุมชน”**

จาก คุณธรรมนักเรียนวิฑูรย ๑๒ ประการ  
โดย พระอาจารย์ชยสาโร





“ใจเอื้อ หรือมีน้ำใจ คือการมีเมตตา หวังดีต่อสรรพสัตว์อยู่เสมอ  
แล้วก็พยายามที่จะทำ ที่จะพูดในสิ่งที่สร้างสวรรค์”



เรื่องที่ ๑

# พระเซนใจดี ให้เงินขโมย\*

# มี

อาจารย์เซนองค์หนึ่ง ท่านอยู่ในวัด วันหนึ่งขโมยเข้ามาตอนกลางคืน ถีอดาบเข้ามาในวัด แล้วก็ขู่ว่า

“Your money or your life?” คือถ้าไม่ให้เงิน ก็จะมา ท่านอยู่ระหว่างสวดมนต์ ท่านจึงพูดกับแขกยามวิกาลด้วยน้ำเสียงปกติว่า

\*จากเทศน์เรื่อง ความเมตตาของจิตเป็นกลาง ปี ๒๕๔๖



“อย่าล่งเสียงดัง กำลังสวดมนต์ อย่าเพิ่งก่อกวน เงินอยู่โน่น ไน่ลั่นซึก ไปหยิบเอาเถอะ ”  
ขโมยแปลกใจ ทำไมพระองค์นี้ไม่เห็นกลัวเลย เขาเข้ามาพร้อมอาวุธอย่างนี้ก็ไม่เห็นมีอาการ  
ตกใจ ไม่เห็นมีอาการกลัว ทั้งยังสั่งไม่ให้รบกวน เพราะกำลังทำวัตรสวดมนต์อยู่  
ตอนขโมยกำลังหยิบเงินจากไน่ลั่นซึก อาจารย์สวดจบบทหนึ่งพอดี แล้วก็บอกว่า  
“อย่าเอาเงินไปทั้งหมดนะ พຽງนี้หลวงพ่อดึงไปจ่ายตลาด” น้ำเสียงของท่านไม่แสดง  
อาการ กลัวเลย

“อย่าเอาไปทั้งหมดนะ เอาไว้ส่วนหนึ่ง ได้ยินแล้วนะ” หลวงพ่อกล่าว้า  
“ครับ” ขโมยตอบด้วยความประทับใจ  
เสร็จแล้วก็จะออกไปทางหน้าต่าง ท่านก็บอกว่า  
“อ้าว ยังไม่เห็นกราบเลย ยังไม่เห็นขอบคุณเลย มารยาทแย่นะ แบบนี้ !!”  
เขาก็เลยวางคาบแล้วก็กราบ พลาญกล่าว “ขอบคุณครับ” แล้วรีบวิ่งออกไป  
อีกวันสองวันถูกตำรวจจับ แล้วก็ถูกทรมานจนต้องสารภาพว่าทำอะไรบ้าง ก็เลยสารภาพว่า  
ไปขโมยเงินของหลวงพ่อยู่ที่วัด ตำรวจก็ตามไปที่วัด  
“จริงไหมครับที่ว่าเขาขโมยเงิน” ตำรวจถามหลวงพ่อ  
“เปล่า เขาไม่ได้ขโมย ฉันทให้เขาเอง เขาก็ยังขอบคุณเราด้วย”  
หลวงพ่อชี้แจงอย่างนี้ ขโมยก็เลยไม่ต้องติดคุก ตอนหลังเขาก็เกิดศรัทธา แล้วได้ออกบวช  
กลายเป็นพระปฏิบัติดีปฏิบัติชอบองค์หนึ่ง



# ฉันจะฆ่าความเลว ในตัวเธอ\*

**พ** ระพุทธศาสนาสอนว่า มนุษย์มีความสามารถที่จะเรียนรู้จากธรรมชาติธรรมดาของเหตุ ปัจจัย และสามารถดับความทุกข์ในใจของตนได้ อาตมาขอเล่านิทานสั้นๆ

เป็นเรื่องเกิดขึ้นที่อเมริกา เด็กวัยรุ่นคนหนึ่งคบเพื่อนไม่ดี ไม่เป็นกัลยาณมิตร แต่เป็นคนพาล ติดยาเสพติด กลายเป็นนักเลง วันหนึ่งเกิดทะเลาะกัน ตีกันแล้ว เกิดไปแทงเด็กอีกคนหนึ่งตาย ขึ้นศาล เขาก็ไม่ประหาร เพราะว่าเขายังอายุ ๑๕-๑๖ ปี แต่ก็ติดคุกหลายปี

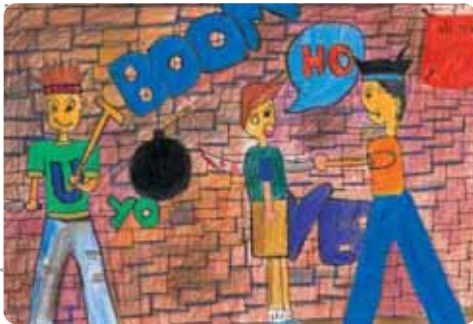
วันที่เขาโดนตัดสินติดคุกนั้น แม่ของเด็กที่ตายก็นั่งอยู่ข้างหน้าร้องไห้ พอเด็กที่ถูกตัดสินติดคุกลุกขึ้น แม่เด็กที่ตายวิ่งเข้าไปหา เขาร้องไห้ แล้วพูดว่า “ฉันจะฆ่าเธอ ! ฉันจะฆ่าเธอ !” เธอโกรธ เสียใจมาก

\*จากเทศน์เรื่อง เดิมบุญ ตัดบาป ปี ๒๕๔๗



เด็กคนนั้นไม่มีพ่อ ไม่มีแม่ ไม่มีเพื่อน อยู่ในคุกไม่มีใครไปเยี่ยมเลย  
เวลาผ่านไปนาน จากหลายวันเป็นเดือน วันหนึ่ง ผู้คุมนักโทษมาบอกว่า มีแขกมาเยี่ยม  
เขากังๆ ว่าใคร ปรากฏว่าเป็นแม่ของเด็กที่ตายมาเยี่ยม แล้วก็ดูหน้าตาปกติ ไม่มีอาการโกรธแค้น  
ไม่มีอะไร นั่งคุยกันธรรมดา

จากนั้น ผู้หญิงคนนี้จะไปเยี่ยมประจำ ให้ความรัก ให้ความสนใจในชีวิตเขา เลยกลายเป็น  
เพื่อนกัน ก็อยู่ได้หลายปี ถึงเวลาที่เขาจะออกจากคุก ผู้หญิงคนนี้ก็บอกว่า ออกจากคุกแล้วจะไปไหน





เขาก็บอก ผมไม่รู้จะไปไหน จะไปทำอะไร ผมไม่รู้ ผมไม่มีวุฒิการศึกษา ผมยังไม่แน่นเหมือนกัน ผู้หญิงก็เลยบอกว่า

“เอาอย่างนี้ใหม่ มาอยู่กับฉัน มาอยู่บ้านฉันก็ได้ ส่วนเรื่องงาน ฉันจะคุยกับผู้ใหญ่ที่รู้จัก จะหางานให้?”

พอออกจากคุกแล้ว เด็กฆาตกรคนนี้ก็ไปอยู่กับผู้หญิงคนนั้น อยู่กันธรรมดา นานๆ เข้าเหมือนกับแม่กับลูก เด็กคนนี้ก็เปลี่ยนเป็นคนใหม่ นิสัยไม่ตีต่างๆ ไม่มีแล้ว กลายเป็นเด็กดี เป็นคนดี เวลาผ่านไปนาน

วันหนึ่งผู้หญิงถามว่า จำได้ไหมว่าวันนั้น ที่แม่วิ่งเข้าไปบอกว่า “ฉันจะฆ่าเธอ ฉันจะฆ่าเธอ”

เด็กบอกว่า “จำได้ครับ แม่ประสบความสำเร็จแล้ว แม่สามารถฆ่าคนที่ลูกเคยเป็น แล้วก็สร้างคนใหม่ขึ้นมาทดแทน”

“ใช่ แม่ฆ่าคนนั้นตายแล้ว คนชั่วคนนั้นไม่มีอีกต่อไป ตอนนี้เป็นคนดีแล้ว ประสบความสำเร็จ ได้คนใหม่ ได้เป็นลูก”

เขาเห็นว่า การแก้แค้นไม่มีประโยชน์ แล้วก็เชื่อว่า ความชั่วที่อยู่ໃใจของเด็กคนนั้นไม่ใช่ของเดิมแท้ เป็นสิ่งที่เกิดจากเหตุ จากปัจจัย จะแก้แค้นก็ไม่เกิดผลดีอะไร เขาเห็นว่า สิ่งที่เขาโกรธ สิ่งที่เขาทำลายคือความชั่ว ไม่ใช่ตัวคน เขาก็เลยวางแผนระยะยาวที่จะฆ่าความชั่วด้วยความรัก ด้วยเมตตา แล้วก็ประสบความสำเร็จ เพราะทุกคนสามารถพัฒนาตนเอง แม้แต่ความชั่วที่ทำให้คนฆ่าคนได้ ก็ยังเปลี่ยนเป็นความดีได้



# สามเณรช่วยชีวิตมด ต่ออายุตนเอง\*

เวลานิทานให้ฟัง เรื่องความมีน้ำใจ มีสามเณรน้อยอยู่กับพระอาจารย์ เป็นเกจิอาจารย์  
นั่งสมาธิเก่งมาก ท่านมองเห็นอนาคต อาจารย์อยู่กับสามเณร ๒ รูปในวัดป่า หลวง  
พ่อท่านรักสามเณรน้อยมาก รักเหมือนลูกชาย

วันหนึ่งท่านนั่งสมาธิ ลืมตาแล้วจะร้องไห้ เพราะมีนิมิตเห็นว่าเณรน้อยต้องมรณภาพ  
ภายใน ๘ วัน ท่านจึงเรียกเณรน้อยมา

“เณรน้อย เตรียมเก็บบิณฑบาต  
อยากให้เณรน้อยกลับไปเยี่ยมบ้าน ไม่ได้  
กลับไปเยี่ยมโยมพ่อโยมแม่มานานแล้ว  
ไม่ใช่หรือ?” หลวงพ่อรีบสั่งสามเณร

“ได้ครับผม ดีแล้วครับ ผม  
กำลังคิดถึงบ้านอยู่เหมือนกัน” เณรน้อย  
กราบขอบพระคุณหลวงพ่อ แล้วรีบไปเก็บ  
บิณฑบาต ตื่นเต้นอยากกลับบ้าน กลับไป



\*จากเทศน์เรื่อง ความโกรธไม่สมควรแก่เรา ปี ๒๕๔๘



เยี่ยมบ้าน กราบหลวงพ่อเรียบริ้อย ก็รีบออก  
เดินทางไป

หลวงพ่อท่านมองลูกศิษย์เดินออกไป  
คิดว่าคงเป็นครั้งสุดท้ายที่จะเห็นเณรน้อยที่น่ารัก  
องค์นี้

ข้างฝ่ายเณรน้อย ออกจากวัดหลวงพ่อก็  
เดินลงไปจากยอดเขา ค่อยๆ เดินลงไป เหนื่อย  
เหมือนกัน ไปนั่งพักอยู่ที่ริมลำธาร เห็นมดเต็ม  
รัง อยู่ไม่ห่างจากริมน้ำ เณรนั่งดูมดอยู่ในรัง เยอะแยะเลย มันน่ารักดี แต่เณรก็สังเกตเห็นว่า  
ระดับน้ำกำลังเริ่มสูงขึ้น

ช่วงนี้ฝนตกทุกวัน นึกขึ้นมา โอ้ ตายแล้ว ถ้าฝนตกวันนี้ น้ำก็จะท่วมรังมดแน่นอน  
มดจะตาย เณรนึกสงสาร เณรน้อยก็เลยถอดผ้าจีวรออกจะได้ไม่เปอะเปื้อน แล้วก็จัดการเอา  
ขี้ดินเหนียวมาปั้นมาก่อเป็นกำแพงกันน้ำ หวังไม่ให้น้ำท่วมรังมด ไม่อยากให้มดตาย พอทำ  
เสร็จ เณรก็ออกเดินทางกลับบ้าน

ฝ่ายหลวงพ่อกำลังปลงศพแล้ว สงสัยหลวงพ่อกำลังอยู่องค์เดียวต่อไป ไม่มีลูกศิษย์  
ลูกหา เพราะเณรน้อยคงจะเสียชีวิตตามที่หลวงพ่อกำลังเห็นในนิมิต หนึ่งอาทิตย์ผ่านไป หลวงพ่อกำลัง  
ปฏิบัติโยนเสียงสามเณรเดินทางเข้ามา หลวงพ่อบรรเทาใจมาก ตกใจว่าที่ผ่านมานี้ไม่เคยพลาด นิมิตของ  
หลวงพ่อกำลังแม่นเสมอ เห็นเณรน้อยเดินมา หลวงพ่อกำลังจะแสดงความรู้สึกหรือแสดงอารมณ์ ก็คงไม่เหมาะ



หลวงพ่ोजึงยิ้มนิดๆ ด้วยความเมตตา และถามด้วยน้ำเสียงราบเรียบปกติ

“ณรงน้อยไปไหนมาบ้าง? เล่าให้หลวงพ่อฟังหน่อย”

“ครับ หลวงพ่อ ผมกลับไปบ้านครับผม ไปเยี่ยมโยมพ่อโยมแม่ ใช้เวลาพอสมควร ผมคิดถึงหลวงพ่อกับ ผมเลยรีบกลับมา จะได้มาดูแลหลวงพ่อ” ณรงน้อยตอบด้วยน้ำเสียงที่เปี่ยมไปด้วยความรักความเคารพในหลวงพ่อ

“อืม ดีแล้ว ไปตมน์น้ำร้อนซะ หลวงพ่อจะเข้าไปนั่งสมาธิ”

หลวงพ่อยิ้มทำท่าเดี๋ยวมจะเข้าไปนั่งสมาธิ แต่ก็หันออกมาถามสามเณร

“ณรงน้อย ตอนที่ไปเยี่ยมบ้าน ได้แวะไปที่ไหนบ้างไหม?”

“ผม ผมไม่ได้ไปที่ไหนครับ กลับบ้านเยี่ยมโยมพ่อโยมแม่อย่างเดียว แต่ตอนเดินทางออกไป มีแวะพักเหนื่อย มีไปนั่งพักอยู่ริมลำธารครับ ลักพักหนึ่ง แล้วก็ช่วยชีวิตมดด้วยครับผม”

“อ้อ อย่างนั้นหรือ ถ้าอย่างนั้น รู้ไว้นะ ถ้าณรงน้อยไม่ได้ช่วยชีวิตมด ณรงน้อยก็คงตายไปแล้ว ณรงน้อยได้ต่ออายุของตัวเองอีกนาน เพราะได้ช่วยชีวิตของมด” หลวงพ่อเมตตาอธิบายให้สามเณรฟัง

เห็นไหม แค่เมตตาตามด ไม่ต้องพูดถึงเมตตาคน ณรงน้อยเมตตาตามดหนึ่งรัง ณรงน้อยต่ออายุตัวเองได้ ความเมตตาเป็นเรื่องอัศจรรย์ เป็นเรื่องมีพลังมาก



# อยู่นรกไม่ได้กิน อยู่สวรรค์ได้กิน\*



๑

นิทานเรื่องหนึ่งของชาวเดนมาร์ก มีคนๆ หนึ่งนอนอยู่  
ตอนเวลากลางคืนมีนางฟ้าลงมาที่ห้องนอนของเขา ชวนให้  
เขาไปเที่ยว

\*จากเทศน์เรื่อง หลับตาเวียน กรกฎาคม ปี ๒๕๔๕



คนนั้นถามนางฟ้า “จะพาไปเที่ยวไหนครับ?”

“ไปเที่ยวสวรรค์ก่อน แล้วจะพาไปเที่ยวนรกด้วย อยากไปไหม?” นางฟ้าถาม

“อยากไปครับ” เขารีบตอบ

“ไปก็ไป” นางฟ้าทำหน้าไปทีหนึ่งและก็ว่า “ถึงนรกแล้ว”

สถานที่นั้นเป็นห้องใหญ่ มีโต๊ะยาวๆ บนโต๊ะมีอาหารที่ประณีตที่อร่อยทุกประเภท ใส่จานใส่ถ้วย เรียงไว้รอบโต๊ะ มีคนนั่งอยู่หลายคน

นางฟ้าบอกว่า “คนเหล่านี้เป็นสัตว์นรก”

นางฟ้าชี้ไปที่ผู้คนเหล่านั้นที่นั่งมองอาหารที่ประณีตที่สุดในโลก แต่ตัวผอมเหลืองน่าสงสาร “เอ๊ะ ! ทำไมมันเป็นอย่างนี้?”

อาหารบนโต๊ะดูอุดมสมบูรณ์ แต่ผู้นั่งล้อมโต๊ะดูผอมแห้งอดอยาก แล้วก็เป็นที่น่าสังเกตว่าที่โลกนรกเขาอนุญาตให้กินข้าวกินอาหารที่ดีๆ ได้ แต่มีเงื่อนไขว่าต้องใช้ช้อนที่ยาวหนึ่งเมตรเวลาเขาไปตักข้าวจะใส่ปาก พอจะถึงปาก มันก็ไม่ถึงสักที มันหกใส่พื้น เขาเลยมีความท้อแท้เบื่อหน่าย พยายามตักอาหารเท่าไร ไม่ถึงปากสักที ก็เลยผอม ไม่ได้อาหารตามที่เขาต้องการอยู่ใกล้อาหารที่อร่อย แต่ไม่สามารถเอามาถึงปากตน อย่างนี้จึงเรียกว่า นรก

ไปเที่ยวต่อ ไปดูสวรรค์ ไปอีกห้องหนึ่ง ห้องที่สองนี้มีลักษณะเช่นเดียวกับของนรก เรามักจะคิดว่าสวรรค์กับนรกจะต่างกัน แต่ความจริงสวรรค์กับนรกนั้นคล้ายๆ กัน มีโต๊ะอาหารยาวๆ ขนาดเดียวกัน อาหารประณีตหลายๆ อย่าง เหมือนๆ กันหมด มีเก้าอี้รอบ มีคนนั่ง

แต่ที่ดูแปลกคือคนที่สวรรค์ยิ้มแย้มแจ่มใส ดูอุดมสมบูรณ์ สบาย มีความสุข



“เอ ทำไมมันเป็นอย่างนี้?”

เขากินกันอย่างไร มองไปก็เห็นว่าเขามีช้อนยาวหนึ่งเมตรเหมือนกัน เขาก็ต้องใช้ช้อนยาวแบบนี้เหมือนกัน แต่ทำไมมันไม่เหมือนที่โลกนรก

พอสังเกตให้ลึกเห็นได้ชัด เห็นวิธีการกินของชาวสวรรค์คือ คนข้างหนึ่งของโต๊ะเขาก็ตักอาหารด้วยช้อนยาวๆ เอาไปป้อนใส่ปากของคนตรงข้าม คนอีกข้างเขาก็ตักอาหารมาใส่ปากของคนฝั่งตรงข้าม ทุกคนก็เลยได้กินกันทั่วถึง ได้อยู่ด้วยความสะอาดสบาย

ความแตกต่างมันอยู่ตรงไหน? ต่างกันอย่างไร นรกกับสวรรค์?

สิ่งแวดล้อมเหมือนกัน อาหารเหมือนกัน โต๊ะอาหารเหมือนกัน เก้าอี้เหมือนกัน สิ่งภายนอกเหมือนกันหมด

ที่นรก คนคิดแต่จะได้อย่างเดียว คิดแต่เรื่องความสุขของตัวเอง คิดแต่ว่าเราจะได้อาหารที่เราชอบ แต่ที่สวรรค์นั้นมีการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อกัน มีความรักใคร่ มีความสามัคคีกัน คำนึงถึงความสุขของคนอื่นด้วย ก็เลยมีความสุขทั่วหน้า

ที่นี่ไม่ว่าเราจะอยู่ในวัด ไม่ว่าจะอยู่ในกรุงเทพฯ จะอยู่ในต่างประเทศ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตามเถอะ จะเป็นสวรรค์ จะเป็นนรก ก็ขึ้นอยู่กับจิตใจของเรา

ถ้าจิตใจของเราเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว เต็มไปด้วยความอยากได้ มันจึงกลายเป็นนรก แต่ถ้าจิตใจของเราไม่มีความเห็นแก่ตัว แต่เห็นแก่คนอื่น จึงกลายเป็นสวรรค์ไป นรก สวรรค์มันจึงอยู่ที่ว่าจิตใจของเราเป็นอย่างไร นี่เป็นเรื่องสำคัญ



# ใจเอื้อ หรือมีน้ำใจ

(พรหมวิหาร คุณธรรมภายใน สังคหวัตถุ คุณธรรมภายนอก)  
(Being kind and compassionate)

“**ความมี ใจเอื้อ** เป็นคุณธรรมข้อหนึ่งที่ อยู่ระหว่างเรื่องของจิตภาวนาและศีลภาวนา พอพูดถึงเรื่อง **น้ำใจ** อาตมาอยากให้มีคุณธรรม ทั้งสองหมวด คือเรื่องพรหมวิหาร ๔ กับเรื่องสังคห วัตถุ ๔ เพราะในภาคปฏิบัติจะแยกออกจากกันไม่ได้

**เมตตา** คือ หวังดีต่อเขาโดยไม่เลือกที่รัก มักที่ชัง รักสม่ำเสมอทุกๆ คน

**กรุณา** คือ โนกรรมที่คนอื่นเขาเป็นทุกข์ เรา ทนดูความทุกข์ของคนอื่นไม่ได้ อยากช่วยให้เขาพ้น ทุกข์เท่าที่เราจะช่วยได้

**มุทิตา** คือ สามารถมีความสุข สามารถ ฝึกตัวเองให้อนุโมทนาในความสุข ความเจริญ ความ สำเร็จของคนอื่นได้

**อุเบกขา** สามารถใช้ปัญญาทำให้ใจให้เป็น กลาง เมื่อเราไม่สามารถที่จะให้ความสุขกับคนอื่น ไป บรรเทาความทุกข์ของเขาได้ จิตใจของเราสามารถอยู่ เป็นกลาง

เมตตาเป็นปฏิบัติ เป็นสิ่งที่จะชำระความ โกรธ ความโมโหอยู่ในใจ ความกรุณาจะชำระความ โหดร้าย ความคิดเบียดเบียน มุทิตาจะชำระความ





อีกฉายาพยาบาล อุเบกขาจะจัดการกับจิตใจที่ขึ้นๆ ลงๆ จิตใจที่วุ่นวายขาดความหนักแน่น ความมั่นคง คุณธรรมเหล่านี้ยังมีศัตรูอีกชุดหนึ่ง ไม่ใช่ศัตรูชัดเจนแต่เป็นศัตรูซ่อนใน ศัตรูที่ต้องระมัดระวังมาก **ถ้าไม่มีสติอย่างดี พรหมวิหารเสื่อมได้ เมตตาเสื่อมเป็นอย่างไร** เมตตาก็เสื่อมเป็นความรักทั่วไป หรือว่าถ้าหยาบลงไปอีก ก็เป็นราคะไปได้ แต่อย่างน้อยก็เปลี่ยนจากหวังดี รักคนทุกคน ก็รักเฉพาะบุคคล อันนี้ก็จะมีความเสื่อมของเมตตา

**กรุณาเสื่อมเป็นอย่างไร** กรุณาว่าอยาก ให้เขาพ้นทุกข์ ถ้าไม่ระวังก็เสื่อมเป็นสงสารทั่วๆ ไป สงสารอย่างนี้ไม่ใช่กรุณา สงสารในลักษณะที่รู้สึกว่าเขาสูงกว่า เขาต่ำกว่า ซึ่งนำไปสู่ความเศร้าก็มี เห็นความทุกข์คนอื่นแล้วเศร้า อย่างนี้เรียกว่าผิดทางแล้ว

**มุทิตาถ้าไม่ระวังให้ดีจะนำไปสู่ความเพลิดเพลิดในโลกใด** คือเห็นเขาร่ำรวย เขา

แต่งตัวดี เขามีบ้านหลังใหญ่ๆ เรามีจิตมุทิตา แต่เสื่อมกลายเป็นอยากได้เอง หรือว่าหลงใหลกับสิ่งสวยงาม ตอนเริ่มต้นก็แค่พลอยยินดี อนุโมทนา

**อุเบกขาถ้าไม่ระวังจะกลายเป็นเฉยเมย** ไม่มีความรู้สึกอะไร ไม่มีการใช้ปัญญาพิจารณา อันนี้เป็นคุณธรรมหลักของการอยู่ในสังคมมนุษย์ที่เราต้องปลูกฝังอยู่ในจิตใจของเด็กและของครูด้วย ทั้งหมดเป็นคุณธรรมภายในคือพรหมวิหาร

ท่านก็มีหมวดคุณธรรมภายนอก คือ **สังคหวัตถุ** การให้ทาน ถ้าเรามีเมตตาแล้ว ไม่ได้ให้ไม่ได้ใช้ไหม เมตตาแล้วก็อยากให้ เพราะว่าอยากให้ เขามีความสุข เรายัง **ปิยวาจา** คือเราจะไม่พูดอะไร ให้ใครเป็นทุกข์ จะพูดแต่เรื่องที่ดีความทุกข์ของเขา ให้ความรู้ให้ความเข้าใจ ให้คำแนะนำ ให้สิ่งที่ทำให้ เขามีความสุขในการพูด ท่านสอนไม่ให้ใช้ลิ้นเราเป็นอาวุธ

พระพุทธองค์ตรัสว่า บางคนเกิดมาพร้อมมี



ชวนอยู่ในปาก บางคนมีปากเป็นท่อไอเสียรถ พระพุทธองค์ให้เราบีบยาจา และ **อัครจริยา** คือ มีกิจกรรมเพื่อช่วยคนอื่นไม่ใช่แค่นั่งคอยให้คนทั้งหลายมีความสุขแต่ไม่ทำอะไรเลย ต้องมีกิจกรรมด้วย

อาตมาเคยบอกว่าต้องการให้เด็กนักเรียนวิถีพุทธออกนอกโรงเรียนไปมีกิจกรรมช่วยเหลือคนในชุมชนในสังคมที่เป็นทุกซบข้าง ให้ได้เปิดหูเปิดตาให้ได้รู้ว่าคนจน คนมีปัญหา เขาเป็นอย่างไรกัน ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคม คือเราไม่ต้องการให้มีวัฒนธรรมกรุง วัฒนธรรมชนบทห่างเหินกันมากเกินไป ไม่ต้องการให้วัฒนธรรมคนรวย วัฒนธรรมคนจนไปคนละทางกัน อยากจะสร้างความรู้สึกรัก มีความรัก ความเมตตาเอื้อเฟื้อต่อกันและกัน มีน้ำใจต่อกัน อันนี้จึงเรียกว่าต้องมีกิจกรรมทางสังคม

ข้อสุดท้าย **สมานัตตตา** คือจิตใจสม่ำเสมอ กับคนทุกคน ไม่ใช่ดูแลเฉพาะพรรคพวกของตัวเอง แต่พยายามสร้างความดีทำประโยชน์กับทุกคน ถ้าเป็นครู ธรรมดาเวลาเราสอนหนังสือเด็กนักเรียนบางคนนิสัยดี น่ารัก นิสัยบางคนไม่น่ารัก

สิ่งทำหยาครู คือ ทำอย่างไรเราจะวางตัวสร้างประโยชน์ สม่่าเสมอกับเด็กทุกคน โดยไม่เอาความรู้สึกรักว่าชอบหรือไม่ชอบเด็กมาเป็นประมาณ ครูจึงต้องฝึกให้มีจิตใจสม่่าเสมอ”

จาก คุณธรรมนักเรียนวิถีพุทธ ๑๒ ประการ โดย พระอาจารย์ชยสาโร





คุณธรรมข้อที่ ๑๐ มีสติ

“มีสติคือระลึกอยู่ในสิ่งที่ เป็นหน้าที่ หรือสิ่งที่ควรระลึกอยู่ตลอดเวลา ในบางกรณีเป็นเรื่องอดีต บางเรื่องเป็นเรื่องปัจจุบัน เช่นเราทำงานหรือเราเรียนหนังสือ เราต้องระลึกอยู่ในความรู้ที่เราเคยเรียนมา ซึ่งเป็นอดีต เพื่อจะช่วยให้เราแก้ปัญหาในปัจจุบัน สติส่วนของปัจจุบันคือการไม่ลืมว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ไม่ลืมว่าหน้าที่ของเราเดี๋ยวนี้คืออะไร”

เรื่องที่ ๑

## นางวิสาขา ลีมสร้อย\*

26

นางวิสาขา บรรลุโสดาบันตั้งแต่เด็ก เป็นผู้ครองเรือน มีลูกมีหลานมากมาย นางเป็นผู้มีสติ เป็นผู้ที่เห็นความสำคัญของสติ แต่บางทีตัวนางเองก็ยังมีปัญหาเพราะลูกน้องขาดสติ มีอยู่ครั้งหนึ่ง นางวิสาขาไปเฝ้าพระพุทธองค์ ก่อนหน้านั้นนางใส่สร้อยคอมีราคา สูง จะใส่เข้าไปในวัดก็อายท่าน นางจึงถอดออกให้กับเด็กรับใช้ช่วยดูแล ระหว่างนั้นนางก็ไปพึ่งเทศน์ พระพุทธองค์

\*จากเทศน์เรื่อง อัมโม หรือ ทิมไม้ ปี ๒๕๔๕





พอเสร็จแล้วออกมา เด็กรับใช้ลืมนสร้อยไว้ในวัด พระอานนท์เห็น ถ้ามพระพุทธรองค์ว่าจะ  
ทำอย่างไร สงสัยจะเป็นของนางวิสาขา พระพุทธรองค์จึงให้พระอานนท์เก็บไว้ เมื่อนางวิสาขาออกจาก  
วัดแล้วจึงถามเด็ก ก

“สร้อยคอฉันอยู่ที่ไหน?”

“โอ้ย ตายแล้วเจ้าค่ะ ตายแล้ว ลืม ทำอย่างไรดี ?” สาวใช้ตอบด้วยความตกใจ

นางวิสาขาโกรธไหม โกรธเด็กไหม ไมโกรธ แต่บอกว่าให้กลับไปดู ถ้าหากว่ายังอยู่ในที่เดิม  
ให้หยิบมา แต่ถ้าหากว่าพระอานนท์ เก็บไว้ อย่าเพิ่งเอามา เพราะถ้าพระอานนท์ เก็บไว้แล้ว  
เราจะไม่ยอมรับ

นางวิสาขาคิดว่าถ้าพระปฏิบัติปฏิบัติชอบจับต้องสร้อยนี้แล้ว นางจะไม่ขอรับคืน  
เมื่อคนของนางเข้าไปในวัด ของก็ไม่อยู่ในที่เดิมแล้ว พระอานนท์ได้ถาม จึงทราบว่าเป็นสร้อยคอของ  
นางวิสาขาที่คนรับใช้ลืมนไว้ ท่านจึงขอให้คนของนางวิสาขาเอากลับไปด้วย แต่คนของนางวิสาขา  
บอกว่า ถ้าท่านอาจารย์เก็บไว้ให้ นางวิสาขาไม่ให้เอาคืน ขอให้ถวายวัด



“เอาตมาเอาไว้ในวัดไม่ได้หรอก ไม่ใช่ของที่นี่ ต้องคืนเจ้าของ” พระอานนทชี้แจงให้คนของนางวิสาขาทราบ

เด็กก็จัดการเอาไปให้นางวิสาขา ซึ่งนางก็บอกว่า ฉันจะไม่ใช้อีกต่อไป จะขาย และได้เงินเท่าไรก็จะถวายวัด เมื่อเอาสร้อยกลับไปให้เขาตีราคา เขาตีราคา ๕๐ ล้านกหาปณะ จะขาย ไม่มีใครในเมืองสาวัตถีมีกำลังพอซื้อได้ !

จะอย่างไร คนเดียวที่มีเงินพอซื้อได้ ก็คือนางวิสาขาเอง นางจึงตั้งใจซื้อจากตัวเอง ในราคา ๕๐ ล้าน แล้วเอา ๕๐ ล้านไปถวาย

นางถามพระพุทธรองค์ว่า ลูกศิษย์มีปัจจัย ๕๐ ล้าน ทางวัดขาดเหลืออะไรบ้าง พระพุทธรองค์บอกว่า อยากสร้างศาลาอยู่ทางตะวันออก นางวิสาขาพอใจ เพราะรู้ว่าการสร้างเสนาสถานถวายสงฆ์ได้บุญได้อานิสงส์มาก จึงตกลง

พระพุทธรองค์จะออกฤตงค์ นางวิสาขาก็ขอให้มีพระเถระรูปใดรูปหนึ่งอยู่เฝ้าวัด ช่วยคุมการก่อสร้าง พระพุทธรองค์ถามว่า จะให้นิมนต์องค์ไหนเป็นพิเศษไหม นางวิสาขาก็ตอบว่า อยากจะนิมนต์พระมหาโมคคัลลาให้อยู่ช่วยดูแล นางวิสาขากลัดที่ขอพระมหาโมคคัลลาให้อยู่ช่วย เพราะท่านใช้อิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ช่วยให้การก่อสร้างเร็วขึ้นได้ ไม่กี่วันก็เสร็จ



# เด็กหนุ่มมีสติ ชนะโจร\*

เด็กหนุ่มคนหนึ่งอยู่ในต่างจังหวัด ยากจนมาก ไม่มีงานทำ เนื่องจากเป็นเด็กมีปัญญา ใฝ่รู้ จึงแสวงหาหนทางไปทำงานต่างประเทศ เขาประสบความสำเร็จ เป็นคนขยัน ได้เงินก้อนใหญ่ ก็เลยคิดจะกลับบ้านไปตั้งตัว

ระหว่างเดินทางกลับบ้าน ไปเจอโจรผู้ร้ายขู่จะยิง เขาก็เลยจ่ายอมยอกเงินให้โจร ที่นี้เขาก็นั่งเศร้า คิดหาวิธีการเอาเงินคืนอย่างไรดี เขาตั้งสติและหาทางเจรจากับโจร

เขาบอกว่า “พี่ครับ ผมทำงานตั้งหลายปีเหนื่อยยากมากกว่าจะได้เงินมา และได้บอกทางบ้านไปแล้วด้วยว่ามีเงินจะมาให้ พี่จะเอาไปก็ไม่เป็นไร แต่ว่าแหม ถ้าผมกลับบ้านแล้ว คงไม่มีใครจะเชื่อว่าผมไปทำงานกลับมารวย เขาคงคิดว่าโกหก”

\*จากเทศน์เรื่อง ที่ฟังทางใจหรือยัง ปี ๒๕๔๖



สติ



มีทางออกเสมอ

“ที่ช่วยผมหนีหนึ่งได้ไหม เพื่อรักษาหน้าผม ขอให้ยิงปืนไล่กระเป๋ าเงินสัก ๒ ลูก เพื่อเป็นหลักฐานว่าผมถูกจับปล้นจริง”

โจรได้เงินมาก ใจดีแล้ว ก็เห็นใจ ตกลงยิงตามคำขอ ปัง ! ปัง !

“ขอบคุณ ขอบคุณมาก” เขานั่งคิดอยู่อีกพักหนึ่ง และพูดต่อ

“ผมไม่อยากจะรบกวนมากนะ แต่ถ้าขอที่หมวกผมอีกสัก ๒ ลูก มันจะดูดี คนก็จะเห็นใจมาก ขออีกสัก ๒ ลูก ยิงไล่หมวกให้ด้วยครับ”

“ได้ ได้” ปัง ! ปัง !



“แหม ขอบคุณมากๆ ครับ ที่ใจดีมาก คือผมไม่ขออะไรมากแล้ว อีกนิดหนึ่งนะ เลื้อยก้นหนาว ผมด้วยได้ไหม อีกสัก ๒ ลูกนะ”

“เอา เอา” บิ่ง ! บิ่ง !

ลูกกระสุนหมด ๖ ลูก ปืนหมดกระสุนแล้ว เขารีบวิ่งจับโจรผู้ร้าย เข้าไปต่อผู้จนชนะ สามารถเอาเงินคืนมาได้ กลับบ้านรวยเหมือนเดิม !

เด็กหนุ่มเขาสมาธิดี ไม่ตกใจ ไม่เสียใจ ไม่ทุกข์มาก ควบคุมสติ สงบอารมณ์ได้ ความคิดแก้ปัญหาเกิดขึ้น เขารู้ว่าปืนมีกระสุนแค่ ๖ ลูก ทำอย่างไรจะให้เขายิงปืนโดยไม่ยิงตัวเรา เขาคิดหาอุบายได้ภายในไม่กี่วินาที และก็ได้ผล

เป็นนิทานเก่าแก่ จะเห็นว่าคนที่สงบอารมณ์ได้ สามารถจะคิดเรื่องอะไรหรือแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดีกว่าคนที่เจ้าอารมณ์

สำหรับบางคน ในกรณีนี้อาจยอมแพ้ ไม่คิดหาทางแก้ไข ตีโพยตีพาย หมดกำลังใจ มัวโอดครวญ เกิดมามีกรรมอะไรหนอ? เหนื่อยมาแทบแย่ ยังต้องมาหมดตัว กลุ้มใจจริงๆ มัวแต่กลุ้มไม่ได้แก้ปัญหา





# มีสติ

(Mindful and alert)

“สติเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรมเป็นอย่างมาก เพราะเป็นตัวควบคุม รั้งเตือนการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปหาความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้ามาในจิตใจได้... พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก ในการปฏิบัติจริยธรรมทุกชั้น การดำเนินชีวิต หรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า “อัปมาท” คือความไม่ประมาท...การเป็นอยู่โดย

ไม่ขาดสติ ...การระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ยอมถลำลงไป ในทางเสื่อม และไม่ยอมพลาดโอกาสสำหรับความเจริญก้าวหน้า ตระหนักถึงสิ่งที่จะต้องทำ และต้องไม่ทำ ใส่ใจสำนึกอยู่เสมอในหน้าที่ ไม่ปล่อยปละละเลย กระทำด้วยความจริงจัง และพยายามก้าวรุดหน้าอยู่ตลอดเวลา ”

จาก พุทธธรรม (ฉบับเดิม)  
โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)



“สติ เป็นตัวพัฒนาจิตใจโดยตรง มีสติ  
ในเรื่องอะไร ในเรื่องกาย เรื่องเวทนา ในจิต ใน  
ธรรม สติในความจริงในปัจจุบัน และสติในคำสอน  
ของพระพุทธเจ้า สติคือการระลึกอยู่ในคุณธรรมข้อ  
ต่างๆ ระลึกลงในหน้าที่ต่างๆ สติมีหน้าที่ เกี่ยวกับ  
สิ่งที่เป็นอดีต การที่เราระลึกได้ เราจำได้ทัน  
เหตุการณ์ เราเคยได้รับคำสั่งสอน การอบรม เรามี  
อุดมการณ์ เรารู้ว่าอะไรถูกอะไรผิด แต่เรียนรู้เรื่อง  
ถูกเรื่องผิดก็อย่างหนึ่ง การที่เราระลึกได้ทันเหตุการณ์  
ในเวลาวิกฤต ที่มีเวลาน้อย อันนี้เป็นเรื่องของสติ

การที่เราสามารถดึงข้อมูลตั้งปัญญาจากที่เรา  
เคยเรียนมาในอดีตมาแก้ปัญหาในปัจจุบันก็เป็นเรื่อง  
สติ การที่รู้ตัวอยู่ในปัจจุบันว่ากำลังทำอะไรอยู่ การที่  
สามารถอยู่กับเรื่องที่เรากำหนด เช่น เรื่องที่เรากำลัง  
สอน เรื่องที่เด็กกำลังเรียน สามารถมุ่งเน้นกับเรื่องนั้น  
ต่อเนื่องโดยไม่ให้จิตใจฟุ้งซ่านวุ่นวายคิดเรื่องอื่นๆ  
อันนี้ก็เป็นเรื่องของสติ มีสติกับการงาน มีสติกับหน้าที่  
มีสัมปชัญญะรู้ตัว”

จาก คุณธรรมนักเรียนวิถิพุทธ ๑๒ ประการ  
โดย พระอาจารย์ชยสาโร





“จิตแน่วแน่ จิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่าน  
ไม่หวั่นไหว สงบได้ไม่ว่ามีสิ่งใดรบกวน  
ชักชวน ยั่วยุ ให้หลงไหล  
จิตใจก็มั่นคงอยู่ในหน้าที่ได้”

เรื่องที่ ๑

# สมาธิ เพชฌฆาต\*

๑ ยากรู้ว่าการมีจิต  
แน่วแน่ มีสมาธิ  
เป็นอย่างไร ลอง  
ฟังอุปมาของพระพุทธเจ้า  
ท่านเปรียบเรื่องจิตใน  
สมาธิเหมือนชายคนหนึ่ง



\* พระอาจารย์ ชัยสาโร ถวายทอดให้ลูกศิษย์ฟัง ๒๘ ตุลาคม ๒๕๔๔



ต้องแบกถังใส่น้ำมันจนเต็ม ต้องเดินไปตามทางที่กำหนด ข้างซ้ายมือมีฝูงชนแลดูวุ่นวายๆ จ็อกแจ็กจอบแจ็ก ทางขวามือก็มีผู้หญิงนางงามจำนวนมากคอยส่งยิ้มให้อยู่ แต่ข้างหลังปรากฏว่ามีเพศผมามาถือดาบคมยาวเดินตามมาติดๆ ข้อตกลงคือว่า ถ้าน้ำมันหกกระฉอกแม้แต่หยดเดียว เพศผมามาที่เดินตามหลังจะตัดหัว ผู้ชายคนนี้มีหน้าที่ต้องเดินไปอย่างสงบ สนใจผู้หญิงก็ไม่ได้ สนใจฝูงชนก็ไม่ได้ ต้องเดินไปด้วยความระวังไม่ให้น้ำมันหก นี่ก็จะเป็นความระมัดระวังของคนทำสมาธิ

อาตมาจะขอเพิ่มเติมจากในพระสูตรว่า ลองคิดดูสิว่าจิตใจของเรานั้นจะอยู่ที่ไหน จิตไม่อยู่ที่ไหน ก็แน่นอนคงไม่ได้อยู่ข้างทางทั้งสองข้าง แต่ถ้าจิตใจคืออยู่ที่หม้อน้ำมันอย่างเดียวมันก็ไม่ใช่เพราะว่าสายตายังต้องดูทางเดินด้วย จิตใจเราจะอยู่กับหม้อน้ำมันเสียส่วนใหญ่ แต่จะสังเกตว่าเราก็กะต้องมองเป็นระยะๆ ว่าเส้นทางเป็นอย่างไรบ้าง ปลอดภัยไหม เป็นหลุมเป็นบ่อไหม ในระหว่างการทำสมาธิ **จิตใจจดจ่ออยู่กับหม้อน้ำมันเปรียบเหมือนกับ สติ ส่วนการที่ดูทางเดินเป็นระยะๆ เหมือน สัมปชัญญะ** คือเป็นการควบคุมอีกชั้นหนึ่ง ที่จะช่วยให้เราดำเนินสติให้ได้ผล



# เมตตาภาวนา แก้ประหม่า\*

**๒** านมาแล้วมีพระฝรั่งรูปหนึ่ง ตอนนั้นมีอายุพรรษาแค่ ๒ พรรษา ช่วงนั้นมีพระผู้ใหญ่ที่จังหวัดยโสธรมรณภาพ ตอนนั้นพระองค์นี้อยู่วัดป่านานาชาติ และในปีนั้นมีพระค่อนข้างน้อย พระผู้ใหญ่ที่จะไปช่วยงานก็ไม่มี วัดสาขาวัดหนองป่าพงต้องส่งพระไปช่วยงาน เพราะถือว่าเป็นเพื่อนของหลวงพ่อชา พอไม่มีใครไปได้ พระฝรั่งองค์นี้ก็ได้รับมอบหมายให้ไปทำหน้าที่แทน ตอนนั้นเพิ่ง ๒ พรรษา มีความสามารถฟังภาษาไทยรู้เรื่องดี แต่ว่ายงพูดไม่ค่อยจะชัดและไม่เคยเทศน์ นอกจากวันออกพรรษาที่วัดป่านานาชาติ ซึ่งเป็นการเทศน์ภายในวัดกันเอง

\* พระอาจารย์ชัยสาโรถ่ายทอดให้ลูกศิษย์ฟัง ๒๘ ตุลาคม ๒๕๔๔



พอถึงวันงานคนเป็นพันคนเยอะมาก มีใส่บาตรพระ คิวยาว ชาวบ้านมากันมาก ระหว่างนั้นก็มีการประกาศอะไรต่างๆ เสร็จแล้วทางโฆษกก็ประกาศเชิญชวนญาติโยม บอกว่าทานข้าวเสร็จแล้วไม่ต้องรีบไปไหน จะมีเทศน์พิเศษ จะมีพระฝรั่งเทศน์ให้ฟัง พระฝรั่งองค์นี้ เนื่องจากฟังภาษาไทยพอได้แล้วจึงเข้าใจ ก็ตกใจอย่างมาก เพราะท่านไม่มีประสบการณ์ เทศน์ในที่สาธารณะมาก่อน ท่านนึกว่าต้องเป็นท่านแน่ๆ ท่านมาแล้วให้ลูกศิษย์ฟังอีกหลายปีต่อมา บอกว่าวันนั้นจำได้ว่าจำรสอาหารไม่ได้เลย เพราะมัวแต่ตื่นเต็นกลัวว่าจะต้องเทศน์

ท่านจึงต้องบริหารจัดการกับความประหวั่นพรั่นพรึงในครั้งนั้น ท่านแล้วว่า พอฉันเสร็จก็นั่งคิด ปรึกษากันหลายคนว่าต้องคิดอย่างไรบ้าง ต้องตั้งใจเสียหน่อย ท่านตกลงใจเน้นเรื่องเมตตา เพราะถือว่า เรื่องการจะระงับความประหม่า ความกลัว ที่ได้ผลดีที่สุดคือเมตตา ท่านคิดในใจว่า

“เราต้องการให้ทุกคนที่มาฟังได้ประโยชน์ ถึงแม้ว่าเสียงภาษาไทยจะไม่ค่อยชัดก็ตาม ขอให้สิ่งที่เราพูดเป็นประโยชน์ ทำให้เราเกิดศรัทธา ความเลื่อมใส พอเราตั้งใจอยู่กับเมตตาธรรม ก็ขึ้นธรรมาส์”

พอเริ่มเทศน์แล้วก็ไม่มีอะไร ท่านก็พูดได้ ถึงแม้ว่าจะไม่ค่อยชัดเท่าไร ผู้ฟังคงพอเข้าใจได้บ้าง ก็พูดได้ พูดอยู่ ๑๕ นาที ๒๐ นาที แต่ว่าไม่ถึงขั้นที่จะแสดงธรรมได้

ในเรื่องของจิตแน่วแน่ ขอนเน้นในเรื่องนี้ว่าการที่จิตใจเรามีที่พึ่ง จิตใจเรามีวินัยธรรม เมื่อเราจิตใจจะสงบกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพื่อจะแก้ปัญหาที่เป็นเรื่องของอานิสสังส จิตแน่วแน่ เวลาเด็กจะเตรียมสอบ และจิตใจจะสงบอารมณ์ได้ อยู่กับพุทโธได้ จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วุ่นวาย มันก็เป็นปัจจัยที่ช่วยในการเรียนหนังสือ ทำให้เกิดสมาธิได้



ถ้าจะให้คิดหาตัวอย่างเรื่อง **จิตแน่วแน่** ก็จะมีประสบการณ์ ของครูบาอาจารย์ที่ปฏิบัติ อยู่ในป่าเขา มีเรื่องเล่าเป็นของหลวงปู่ชอบ ท่านเดินธุดงค์อยู่แถวป่าดงหลวงใกล้เพชรบูรณ์ ท่านตั้งใจจะเดินทั้งคืนเพื่อทะเลาะงู ชาวบ้านเตือนไว้แล้วว่าเลือกูม ท่านก็ไม่ฟังเสียง

พออย่างก้าวเข้าไปในดงเท่านั้นก็เห็นร่องรอยของเสือ เต็มไปหมด พอฟ้ามืดท่านก็ถึง ใจกลางดง เสียงพญาเสือ โคร่งหลายตัวคำรามอยู่ไม่ห่างไกล เสียงนั้นก็ฟังดูใกล้เข้ามา ตัวหนึ่งมาจากด้านหน้า อีกตัวเสียงอยู่ข้างหลัง เพียงครูเดียวพญาเสือโคร่ง ๒ ตัว ขนาดเท่ากับ ม้าแข่ง ก็ประกบท่านทั้งข้างหน้าและข้างหลัง



เลือดยินจึงกำจ้องท่านอยู่ ค้ำรามลั่น หลวงปู่เล่าว่าจิตที่กลัวมันเลยความกลัว ยืนตัวแข็งอยู่กับที่ สถิตท่านยังดี ท่านจึงตั้งสติ กำหนดจิตให้ดี ไม่ให้ผลล จิตของท่านรวมลงอย่างเต็มที่ถึงฐานแห่งสมาธิ สงบนิ่งอยู่นานนับชั่วโมง ในอิริยาบถสมาธิทำยืน ท่านเข้าฌานเข้าสมาธิลึกมาก ลืมตาขึ้นมาอีกครั้ง เลือทั้งสองตัวก็หายไปแล้ว ท่านเล่าว่าเมื่อถอนออกจากสมาธิแล้วมิได้คิดกลัวอะไรอีกเลย มีแต่ความอาจหาญ เพราะได้เห็นความอัศจรรย์แห่งจิตที่สงบนิ่งตั้งลึกเช่นนั้น

อีกตัวอย่างหนึ่งเป็นเรื่องของหลวงพ่อบุชาตอนที่ท่านอัมพาต หลวงพ่อบุชา ท่านจะมาเยี่ยมหลวงพ่อบุชาทุกปี เวลาท่านมา ท่านจะยืน ไม่ได้นั่ง ท่านจะยืนหลับตานิ่งอยู่ข้างเตียงหลวงพ่อบุชา ตอนกลับออกมาท่านก็จะพูดคุยกับพระอุปัฏฐาก ท่านจะบอกว่า **“โอ้ จิตใจของหลวงพ่อบุชาเหมือนพระจันทร์เต็มดวง มันสว่างไสวมาก”** คือภาพจากข้างนอก คนทั่วไปจะเห็นว่าเป็นพระอัมพาตนอนไม่รู้ตัว แต่สำหรับผู้ที่มิญาณดูแล้ว ท่านมองเห็นในสิ่งที่ผู้อื่นสัมผัสไม่ได้







# จิตแน่วแน่

(สมาธิ)

(Calm and firmly focused)

“สมาธิ เป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตให้ก้าวไปในมรรค ซึ่งประสานกับองค์ประกอบทุกด้านในมรรค เราต้องการให้เด็กทำความดี การก้าวหน้าไปในความดี และในการสร้างสรรค์สิ่งที่ดี ... เราต้องการให้เด็กมีความมุ่งมั่นแน่วแน่ และมีจิตใจที่ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่หลงหล่น ไม่กระวนกระวาย ในการที่จะเดินหน้าไปในทางแห่งความดีงาม ถ้าเขามีความมั่นใจ มีความสงบมั่นคงในการทำความดีแล้ว เขาจะไปได้ดี สภาพจิตนี้เราต้องการ ทำอย่างไรจะได้ผลนี้ ครูอาจช่วยให้เด็กรู้เข้าใจโดยแนะนำชี้แจงแก่เขาว่า อ้อ สิ่งที่เราจะสร้างสรรคนี้ มันดี มันมี

คุณค่า มีประโยชน์แก่ชีวิตแก่สังคมอย่างนั้น มีเหตุผลอย่างนั้น ควรทำ เมื่อเด็กทำด้วยความรู้ความเข้าใจ เด็กก็มีความมั่นใจขึ้นในสิ่งที่เขาจะทำ จิตใจก็มีความสุขที่จะทำ มีศรัทธาเชื่อมั่นในสิ่งที่เขาทำ มีความเพียรพยายามที่จะทำ แล้วจิตก็สงบมุ่งมั่น แน่วแน่ไป นี่คือสมาธิ ซึ่งมีวิริยะและสติประกอบอยู่ด้วย ตามหลักของสมาธิในมรรค

สมาธิในการทำความดี ไม่ใช่หมายความว่า จะต้องมานั่ง แล้วใจแน่วแน่อยู่เฉยๆ อย่างนั้นเป็นการฝึกสมณะเอาแค่นี้จิตอยู่กับอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ในกรณีนี้ เป็นสมาธิที่จิตมุ่งแน่วสงบไปในสิ่งที่ทำ สมาธิ



นี้เป็นสมมติที่ dynamic ซึ่งจะพัฒนาไปเรื่อย และ  
ประสานกับองค์ประกอบอื่น สมมติแบบนี้เราก็ต้อง  
การมาก

เราต้องการให้เด็กของเรามีความแน่นแ  
มันใจในการทำมาตและในการสร้างสรรค์ ถ้าเขา  
เกิดสมมติแบบนี้ก็สบายใจได้เลย แต่ทำอย่างไรเด็กจะ  
มีสมาธิ อย่างนี้ได้ละ เด็กตอนนี้ หลุ่ง หล่าน  
กระวนกระวาย ใช้ไหม เขาฟุ้งซ่าน นี่ถึงไหนนี่ ใจไม่  
แน่นแ ไม่มันใจในสิ่งที่ทำ เพราะปัญหาก็ไม่มี เลย  
ไม่รู้ว่่าสิ่งที่ตนทำมีเหตุผลอย่างไร ตีต่อชีวิตต่อสังคม  
อย่างไร

ถ้าเด็กเกิดความรู้ และมีความมั่นใจทาง  
ปัญญาแล้ว จะเป็นความมั่นใจที่แท้ เพราะปัญญาเป็น  
ตัวปรับเปลี่ยนสภาพจิต ถ้าคนเรามีความรู้อะไรชัดเจน  
แน่ใจแล้ว ความมั่นใจจะเกิดเต็มที แต่ถ้าเขาไม่รู้ชัดว่่า  
อันนี้ดีหรือไม่ดี เขาก็ต้องไหวไปตามเสียงบอกบ้าง  
ตามกระแสค่านิยมบ้าง อะไรบ้าง

เด็กไทยเดี๋ยวนี้นี้ไม่ค่อยมีความรู้เข้าใจอะไร  
ชัดเจน จึงหันไหวไปตามกระแสค่านิยม ใครว่าดีก็ตี  
ตามไป ไม่มีหลักของตัวเอง ขาดความมั่นใจที่แท้ อย่างนี้  
ก็หมดแล้ว สมมติไม่มี เด็กได้แค่หันไหวไป ออกแวก  
ไป ได้แต่ตาม คอยตื่นเต้น คอยดูกระแสว่่าจะเป็น  
อย่างไร ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็พัฒนายาก

เมื่อพัฒนาเด็กยาก ก็พัฒนาสังคมได้ยาก  
แต่ถ้าเด็กของเรามีความรู้ความเข้าใจมันใจในสิ่งที่ทำ  
มองเห็นเหตุผลชัดเจน รู้ว่่าความจริงเป็นอย่างไร เรา  
จึงควรทำอย่างนี้ แล้วใจก็จะสงบมันแน่วเป็นสมาธิ  
ซึ่งไปพร้อมกัปัญหา และพฤติกรรมก็จะดีอย่าง  
แน่นแแน่นด้วย ถึงขั้นนี้ ศิล สมาธิ ปัญญา ก็มาด้วยกัน  
พัฒนาได้แน่ว”

จาก สู่การศึกษาแนวพุทธ กุมาพันธ์ ๒๕๔๖  
โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต)



“ในเรื่อง **สมาธิ** พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ความสงบคือความสุขอย่างยิ่ง ไม่ว่าครูไม่ว่านักเรียน ต้องการความสุข เราควรสนใจแหล่งความสุขที่สุดสุด คือความสงบ มีผลการวิจัยที่เขาทำที่อเมริกา ติดตามพวกที่นั่งสมาธิทุกวันตลอดเวลาหลายปี” ไปดูผลต่อ สุขภาพและด้านอื่นๆ เขาจัดคนกลุ่มนี้แบ่งเป็นกลุ่มที่นั่งสมาธิ และกลุ่มที่ไม่นั่งสมาธิ อีกกลุ่มหนึ่ง ผลปรากฏว่ากลุ่มที่นั่งสมาธิเป็นมะเร็งน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้นั่งอย่างชัดเจน และพบว่ากลุ่มที่นั่งสมาธิอายุยืนกว่า มีโรคเบียดเบียนน้อยกว่า ผลการวิจัยลักษณะนี้ มีออกมายืนยันบ่อยมาก

จะเห็นว่าการศึกษาที่ทำให้จิตใจผ่อนคลายอย่างมีสติ ไม่ต้องใช้ยานอนหลับ ไม่ต้องกินเหล้า ไม่ต้องมีอะไรที่เป็นอกุศล ไม่ต้องไปบำบัดสุขภาพจิต (shopping therapy) อยู่ในห้างสรรพสินค้า แต่เราสามารถรักษาอารมณ์ของตัวเองได้ ทำให้เราได้สัมผัสความสุขสบายในจิตใจก็เบิกบานสบาย และก็เป็นความสบายแบบรู้ตัว

เมื่อเราสามารถฝึกจิตให้ปล่อยวางความคิดที่เป็นฝ่ายอกุศล จิตใจปลอดโปร่งมากขึ้น ความคิดสร้างสรรค์ก็เพิ่มขึ้นมากเพราะจิตใจไม่เศร้าหมอง ความคิดที่งอกออกมาจากความเศร้าหมองก็น้อยลงหรือแทบไม่มี พอจิตใจสงบและจิตใจอยู่ในอารมณ์ปกติ ความรู้เห็น ความเข้าใจสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงก็จะเกิดขึ้น และความคิดสร้างสรรค์ทางโยนิโสมนสิการก็จะเกิดเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะยิ่งเพิ่มศรัทธาเพิ่มความพากเพียรพยายาม ยิ่งเพิ่มความอดทน ยิ่งศึกษา ยิ่งเห็น ยิ่งเห็นก็ยิ่งศรัทธา ยิ่งศรัทธาก็ยิ่งปฏิบัติ ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งเห็น มันก็หมุนวนไปอย่างนี้และดีขึ้นไปเรื่อยๆ”

จาก **คุณธรรมนักเรียนวิถิพุทธ ๑๒ ประการ**  
โดย **พระอาจารย์ชยสาโร**





## คุณธรรมข้อที่ ๑๒ คิดเป็น

“คิดเป็นแบ่งเป็น ๒ ด้าน ด้านความดี และด้านความจริง ด้านความดีคือการที่เราสามารถคิดเพื่อระงับสิ่งที่ไม่ดีอยู่ในใจ หรือคิดทำสิ่งที่ดีให้เพิ่มมากขึ้น ด้านความจริงคือใช้ความคิดในทางที่จะให้เห็นความจริง เช่นเรื่องความไม่แน่ ถ้าเรากำลังหลงไหล บอกกับตัวเองว่าไม่แน่ ไม่แน่คือเอาหลักความจริงกับบอ নিজจิง ความไม่เที่ยงมาคิด มันก็ช่วยแก้ปัญหาได้ รู้จักคิดคือมองในแง่ที่ว่าจะระงับกิเลสได้อย่างไร เช่นเรากำลังโกรธเขา เราก็พยายามคิดในข้อดีของเขา คิดถึงบุญคุณเขา คิดอะไรเพื่อจะระงับโทสะที่เกิดจากการเพ่งโทษและคิดแต่ในสิ่งที่ไม่ดีของเขา อันนี้ก็เป็นโยนิโสมนสิการในทางระงับความคิดที่ไม่ดี ส่วนในด้านที่ส่องเป็นการเอาความจริง มาชนะความหลงไหล ข้อแรกเรื่องความดีจะเหมาะกับกิเลสฝ่ายตัณหา ข้อสองเรื่องความจริงจะเหมาะกับการจัดการกิเลสฝ่ายอวิชชา สรุปสั้นๆ ที่ท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) พูดบ่อยๆ คิดเป็น คือ คิดแก้ปัญหาได้โดยการคิดในทางที่ดี ที่จะชนะ ที่จะระงับความคิดที่ไม่ดี ส่วนคิดในทางที่ส่องคือ คิดในเรื่องความจริงเพื่อจะชนะหรือระงับความหลงไหล”



# เจ้าจง เต็กฉลาด เจ้าไหวพริบ\*

**ส** มัยก่อนมีเต็กฉลาดมากที่สุดคนหนึ่งของ  
ประเทศจีน ชื่อว่า **เจ้าจง** เรื่องนี้เกิดขึ้นตอน  
เจ้าจงอายุ ๕ ขวบ ไม่ทราบเป็นเมืองไหน  
รู้สึกจะเป็นเมืองหนึ่งที่ติดกับแม่น้ำ แล้วมี  
เจ้าเมืองท่านหนึ่งได้รับของขวัญมา  
จากต่างประเทศ สิ่งที่ไม่เคยมีใคร  
เคยเห็นมาก่อน นั่นคือช้าง  
ตอนนั้นคนจีนไม่รู้จักช้าง



\*จากเทศน์เรื่อง ใช้ปัญญาเป็น เป็นอย่างไร ปี ๒๕๔๘



คนจีนเกิดความสงสัย ช้างตัวใหญ่มาก น้ำหนักจะเท่าไร ไม่มีใครมีปัญญาจะชั่งน้ำหนักของช้างได้ เพราะเครื่องชั่งน้ำหนักของเขามีขนาดเล็ก ไม่มีเครื่องใหญ่ ไม่เคยมีความจำเป็นต้องใช้ ก็มีการถามทั่วไป ใครมีปัญญาชั่งน้ำหนักของช้างได้

เจ้าจางอายุเพียง ๕ ขวบ มีปัญญาคิดได้ มีใครนึกออกไหมว่าจะทำอย่างไร การชั่งน้ำหนักของช้าง ถ้าไม่มีเครื่องชั่งน้ำหนัก เขาอายุแค่ ๕ ขวบนะ คงอยู่ประมาณ ป.๑

เจ้าจางเก่งมาก เขาให้ผู้ใหญ่เอาช้างลงไปในเรื่อง พอลงไปแล้ว เรือก็ต้องจมต่ำลง ก็เอาเครื่องหมายขีดระดับน้ำ จากนั้นเอาข้างออกจากเรือ แล้วเอากرวดลงไปในเรื่อง จนกระทั่งเรือจมต่ำลงถึงขีดนั้น แสดงว่าน้ำหนักของกรวดต้องเท่ากับน้ำหนักของช้าง เสร็จแล้วเอากรวดนั้นไปชั่งที่ละขวดๆ จึงได้น้ำหนักของช้าง

ทำไมเขามีปัญญามากอย่างนี้ น่าอัศจรรย์ แต่มันอยู่ที่ว่าเขาเป็นคนช่างสังเกต ใช้ไหมสังเกตอย่างไร ก็ไม่ใช่อะไรลึกซึ้ง สังเกตว่า ถ้าเอาของลงเรือ เรือต้องจมต่ำลง ถ้าน้ำหนักมาก มันต่ำลงมาก น้ำหนักน้อย ก็ต่ำลงน้อย แต่การที่เรือจะต่ำลง นี้ก็อยู่ที่น้ำหนักของสิ่งของหรือสิ่งบรรทุก

เมื่อทราบหลักการก็คิดว่า เอาหลักการมาใช้กับเหตุการณ์นี้ได้อย่างไร เราก็รู้ว่า ถ้าช้างลงไป เรือก็ต้องต่ำลงไประดับหนึ่ง ทำเครื่องหมายขีดไว้ แล้วก็เอาของที่สามารถชั่งได้คือ กรวด มาใส่แทน ระดับเรือลดต่ำลง เท่าระดับน้ำที่สูงขึ้น ก็เรียกว่าใช้ได้ หนักเท่ากัน

นี่ก็เป็นกรณีที่ว่าพอเราจับหลักการได้แล้ว เราเอาไปประยุกต์ใช้ในเรื่องต่างๆ คนที่ไม่รู้จัก



หลักการ เขาจะอัศจรรย์ใจมากกว่า ทำได้อย่างไร? คิดได้อย่างไร? แต่ผู้ที่รู้หลักการแล้ว  
เอาหลักนั้นมาใช้ก็เป็นเรื่องง่าย บางทีเรารู้ปัญหาของคน ดูเฟินๆ โอ เหลือเชื่อ แต่พอเรารู้หลักการ  
แล้ว มันง่าย สำหรับเจ้าจิง ไม่ใช่รู้แต่เรื่องของธรรมชาติ ด้านนอกและด้านวัตถุเท่านั้น แต่ยัง  
**รู้จักธรรมชาติ ด้านในจิตใจของคนด้วย**

จะเล่าความฉลาดรู้ธรรมชาติจิตใจของคนของเจ้าจิงให้ฟังอีกเรื่องหนึ่ง พ่อของเจ้าจิงเป็น  
แม่ทัพใหญ่ และก็ค่อนข้างจะดุ ในขณะที่เจ้าจิงเป็นเด็กมีเมตตา

วันหนึ่งคนใช้มาโอดครวญกับเจ้าจิงว่า

“ตายแล้วครับ เจ้าจิง ช่วยผมด้วย วันนี้ผมต้องโดนดุแน่ๆ อาจจะถูกล้อออก”

เจ้าจิงก็ถาม “ทำไมล่ะครับพี่ มีอะไร?”

คนใช้ก็เอาเสื้อผ้าของพ่อของเจ้าจิงให้ดู มีรูเล็กๆ จำนวนมาก และสารภาพว่าประมาท ทั้งไว้  
นอกตู้เมื่อคืนนี้ หนูขึ้นบ้านไปกัดเสื้อผ้าของท่าน มีรูเต็มไปหมด ท่านต้องดุแน่ๆ น่ากลัวจะถูกล้อออก  
เจ้าจิงบอกว่าไม่เป็นไรจะหาทางช่วย

เจ้าจิงทำอะไร เจ้าจิงก็เอาเสื้อผ้าของตัวเอง แล้วก็ใช้กรรไกร ตัดเป็นรูเล็กๆ หลายรู แล้วก็  
ไปหาพ่อ

“พ่อ พ่อ เสื้อผมขาด มีรู แยะแล้ว” ว่าแล้วก็ทำหน้าตาชวนสงสาร

“เสื้อผมเสียหาย มีรูเล็กๆ เต็มหมด” ทำท่าจะร้องไห้

“อย่าเพิ่งร้องไห้ เรื่องเล็กน้อย เต็มพ่อให้คนเขาปะให้” เต็มแล้วก็ใช้ได้ เรื่องเล็กนะลูก



อย่าไปทำเป็นเรื่องใหญ่” พ่อก็ปลอบใจลูก

พอปลอบใจลูกเสร็จแล้ว คนใช้ก็เอาเสื้อผ้าของพ่อมาให้ดู มีรูเต็มไปหมดเหมือนกัน

แม่ทัพใหญ่เห็นก็พูดไม่ออก เพิ่งสอนลูกว่าเรื่องเล็ก ถ้าคุณใช้ก็จะสู้ลูกไม่ได้ เพิ่งบอกลูกว่าต้องปล่อยวางเรื่องเล็กน้อย แต่ถ้าตัวเองเอาเป็นเรื่องใหญ่ก็จะเสียหน้า เจ้าจิ้งนี่ฉลาด ฉลาดในเรื่องธรรมชาติ ทางวัตถุด้วย ฉลาดทางธรรมชาติในจิตใจของคนด้วย ฉลาดในเรื่องอารมณ์ของคน นี่เรื่องความฉลาด ก็อยู่ที่ว่าเราพยายามจับหลักการ





# พระไม่เสียสัจจะและ รักษาประโยชน์ส่วนรวม\*

เจ้าอาวาสรูปหนึ่ง มีลูกศิษย์เป็นนักเลงสองพี่น้อง สองคนนี้ยุ่งกับเรื่องการค้ายาเสพติด เรื่องการพนัน เรื่องอบายมุข สารพัด แต่เนื่องจากว่าเป็นนักเลงไทยๆ เมื่อทำความชั่วแล้ว ก็ต้องไปทำบุญบ้าง ไปวัดไปถวายสังฆทานและช่วยบำเพ็ญสาธารณประโยชน์บ้าง สร้างโบสถ์บ้าง กลายเป็นผู้มีบุญคุณต่อวัด ที่สำคัญคือช่วยสร้างโรงเรียนวันอาทิตย์ด้วย และบริจาคมูลนิธิในชุมชน มูลนิธิเด็กอนาถา เด็กพิการ เขาบริจาคหมดเลย กลายเป็นคนที่ทำบุญมากที่สุดในอำเภอนั้น เจ้าอาวาสเองก็ไม่ค่อยสบายใจ แต่ว่าต้องอดทนไป

\*จากเทศน์เรื่อง ทั้งเป็นเป็นการให้ทาน ปี ๒๕๔๗





วันหนึ่ง นักเลงผู้ที่ถูกเขายิงตาย พระเครื่องแขวนห้อยคอเต็มไปหมดก็ยังคงตาย เขาเอาศพไปไว้ที่วัด นักเลงคนน้องทุกซึกซาม ศรัทธามาก เขาไปหาพระเจ้าอวาวาส ไปถึงก็กราบเรียนท่าน

“พระอาจารย์ครับ พຽ່ນนี้ท่านเทศน์หน้าศพ ผมขอร้องให้ท่านกล่าวยกย่องชื่นชมพี่ชายผมด้วยนะครับ ว่าเป็นคนใจบุญ ดีทุกอย่าง ดีบริสุทธิ์ทุกอย่างนะครับ ขอย่าไปพูดถึงความไม่ดีของพี่ผม ไหนๆ เขาก็เสียชีวิตไปแล้ว และเราก็ทำบุญให้กับวัดมานานแล้ว” นักเลงผู้น้องขอร้องแกมบังคับเจ้าอวาวาส และยังล่ำเลิกบุญคุณกับพระอีกด้วย

“ผมอยากจะทำให้ท่านอาจารย์ สรรเสริญพี่ผมว่าในบรรดา ลูกศิษย์ลูกหาทั้งหลาย คนนี้ดีที่สุด เป็นคนบริสุทธิ์สุดม่งที่สุด” นักเลงผู้น้องกล่าวย้ำหลายครั้ง

พระอาจารย์บอกว่า “อาตมาพูดอย่างนั้นไม่ได้หรอก ผิดศีล เป็นการกล่าวคำเท็จ เป็นมุสาวาท”

“ท่านอาจารย์ ถูกที่ผม ถ้าท่านอาจารย์ไม่พูดอย่างที่ผมขนะ เรื่องบริจาคโรงเรียน เด็กพิการนี้ หยุด มูลนิธิเด็กอนาถา หยุด โรงเรียนวันอาทิตย์ หยุด ถวายสังฆทาน หยุด ทุกอย่างหยุดหมด ไม่เอาอีกแล้ว !!” เขาพูดจาข่มขู่พระ อารมณ์เสียขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด

เจ้าอาวาสต้องคิดหนัก ! ท่านก็ยังไม่พูดอะไรที่จะไปตอบโต้กับนักเลงผู้น้อง กลับไปคิดต่อนั่งสมาธิช่วย ก็ยังไม่ค่อยสงบ จะเอาอย่างไรดี

ถ้าพูดว่าเขาเป็นคนบริสุทธิ์ผิดผมเอง นี่บาปแน่ ไม่ถูกต้อง พูดต่อหน้าคนด้วย คนฟังแล้วก็จะดูถูกผู้ตาย บาปก็บาป แต่ไม่ใช่ปาราชิก แคंपาจิตติย ก็ชำระไผ่ยากเกินไป

แต่คิดดูอีกทีมันจะคุ้มไหมหนอ ตัวท่านเองจะต้องบาป หรือจะเป็นพระโพธิสัตว์ ยอมบาปเพื่อช่วยโรงเรียนเด็กพิการ เด็กอนาถาต่างๆ นึกถึงเด็กพิการแล้วน้ำตาไหล ไ้อ้ ถ้าเรายึดหลักการเด็ดเดี่ยว เราก็คงทำให้เด็กพิการหมดที่พึ่ง เป็นการเห็นแก่ตัวหรือเปล่า รักษาศีลของตัวเองให้บริสุทธิ์ แต่ทำให้คนอื่นลำบาก ไ้อ้ย คิดอยู่ทั้งคืน !!

ในที่สุด วันรุ่งขึ้น วันงาน คนมาเต็ม พวกข้าราชการก็มา พ่อค้าก็มา มาเต็มวัด เจ้าอาวาสขึ้นธรรมสาสน์ ท่านก็เทศน์ เทศน์ถึงเรื่องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตอนสรุปก็บอกว่า

“สำหรับผู้ที่ลวงลับไปแล้วคนนี้ อาตมาต้องยอมรับว่า **เป็นคนไม่ดี เป็นคนยุ่งกับเรื่องการค้าขายเสฟติด เรื่องอบายมุขต่างๆ เป็นผู้ที่สร้างความทุกข์ ความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์เป็นอันมาก ชีวิตของเขาเต็มไปด้วยความประมาท** อย่างไรก็ตาม หากเทียบกับน้องชายของเขา **ชีวิตของผู้ที่**



## ล่องลับไปแล้วถือว่าบริสุทธิ์ผุดผ่อง !!”

เจ้าอวาลไม่เสียสัจจะ ! ท่านพูดตามที่นักเลงผู้น้องขอร้อง คือให้บอกว่าที่เขาเป็นคนผุดผ่อง  
**นี่คือผุดผ่องเมื่อเทียบกับน้องชาย** คือท่านเจ้าอวาลรักาศิลด้วย คือพูดความจริง ไม่เสียสัจจะ  
แล้วก็รักษาโรงเรียนเด็กพิการเด็กอนาถาไว้ได้

นี่เป็นนิทานนะ ในความเป็นจริงไม่รู้ว่าจะไปเข้าศาสนาอื่นไปแล้วหรือเปล่าสำหรับน้องชายนี้  
ก็ยกพอเป็นตัวอย่างว่า บางที่ต้องคิดหนักมากๆ เหมือนกัน แต่ทำอะไร เราจึงจะไม่เสียหลักการ  
ของตัวเอง บัวไม่ให้ช้ำ น้ำไม่ให้ขุ่น ศิลเราไม่เสีย เราต้องพยายามใช้สติปัญญาในชีวิตประจำวัน  
มีสติรู้ตัว รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา **รู้ตัวแล้วจะรู้อะไร รู้ตัวก็คือ รู้บาปบุญคุณโทษ รู้ความเศร้าหมอง รู้  
ความผ่องใส มันจะเกิดความเชื่อในกฎแห่งกรรม**



# ๑๒ คิดเป็น

(โยนิโสมนสิการ)

(Skillfully applying the mind)

“โยนิโสมนสิการ เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี... เมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสิการ อยู่ในระดับที่เหนือศรัทธา เพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศีกษาอบรม โยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกการใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง”

จาก พุทธธรรม

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต)

“ถ้ามีโยนิโสมนสิการ ก็จะเริ่มจากท่าที่การมองสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมัน มีการสืบสาวหาเหตุ ปัจจัย หรือไม่ก็มองในแง่ที่จะทำให้เกือกลดต่อจิตใจ และเกิดประโยชน์ เช่น ไปพบเห็นคนยากจนนอนเจ็บป่วย คนหนึ่งมองด้วยพื้นจิตใจอย่างหนึ่งก็เกิดความรังเกียจ แต่อีกคนหนึ่งมองด้วยพื้นจิตใจอีกอย่างหนึ่ง หรือรู้จักคิด มองไปแล้วกลับเกิดความรู้สึกสงสาร ไม่เหมือนกัน ทำให้ถึงเป็นอย่างนี้นี้ก็เป็นเรื่องของ การรู้จักคิด

การแนะนำนั้น จะทำให้คนรู้จักคิด คิดในทางที่ให้เกิดความรู้และผลดี รวมเป็น ๒ อย่างใหญ่ๆ คือ



๑. มองในแง่ของความรู้ และคิดในทางที่ทำให้เห็นความจริง ให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแล้วจะได้ปฏิบัติถูกต้อง และ

๒. อีกแง่หนึ่งคือ ถ้าไม่ใช่เรื่องที่ต้องการความรู้หรือความจริง ก็คิดในทางที่จะทำให้เกิดผลดีแก่ชีวิต ทั้งผลดีแก่ชีวิตของตนเอง และผลดีต่อสังคมในการอยู่ร่วมกันของมนุษย์

การคิดแบบที่หนึ่ง ก็คือ การค้นหาความจริงโดยมองและคิดตามที่มันเป็น เช่น การสืบสาวหาเหตุปัจจัย ส่วนการคิดแบบที่สอง ก็อย่างที่ว่าเมื่อกั๊น เช่น เรามองเห็นคนๆ หนึ่งรอดโซอยู่ เนื้อตัวมอมแมม ถ้าคิดไปในทางหนึ่งแล้วเกิดความรู้สึกกังวลเกี่ยวเยียดพยายามอย่างนี้ เป็นผลดีแก่ชีวิตของเราไหม ก็ไม่ตี เป็นผลดีแก่จิตใจของเราไหม ก็ไม่ตี เป็นผลดีแก่สังคมไหม ก็ไม่ตี มีแต่ก่อให้เกิดโทษ ดังนั้นการคิดอย่างนี้ไม่ตี ไม่ควรคิด ต้องพัฒนาวิธีคิดใหม่ โดยใช้โยนิโสมนสิการ คือคิดในทางที่ทำให้เกิดความรู้สึกสังสารอยากจะช ่วยเหลือ เกิดความเมตตากรุณา จิตใจตัวเองก็สบายพร้อมกันนั้นก็เป็นไปในทางที่จะแก้ปัญหา เกื้อกูลต่อกัน ทำให้อยู่ร่วมกันด้วยดีในสังคม

ทั้งหมดนี้ก็อยู่ที่การรู้จักคิด หรือคิดเป็นทั้งลั๊น เพราะฉะนั้น สิ่งเดียวกันนี้ปรากฏแก่ คนที่รู้จักคิดและคิดเป็นแล้ว ก็จะมีคามหมายไปในทางที่ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามที่มันเป็นจริง และทำให้เกิดความดีงาม”

จาก พุทธศาสนกับการแนะนำ

สิงหาคม ๒๕๕๕

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต)

“พุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งปัญญา มีปัญญาทุกระดับ ตั้งแต่การคิดวิเคราะห์ การคิดแยกแยะ การคิดโยงเรื่องต่างๆ เข้าด้วยกัน มาผสมผสานให้เกิดความรู้ใหม่ ในทางธรรม การคิดเป็น จะสอดคล้องกับ **จันตะ** ตรงที่ว่าจะเป็นความคิด ความฉลาดในการใฝ่ความจริง ความคิดความฉลาดในการแก้ปัญหา ในการสร้างสิ่งดีงาม หรือในการทำงานของตนให้ดี เช่น ถ้าเราเป็นคนขี้โกรธ ขี้โมโห เราก็ใช้ปัญญา ใช้โยนิโสมนสิการช่วยลดความโกรธ คิดอย่างไรความโกรธจะลดน้อยลง อาจจะทำให้เวลาเราโกรธเราเข้าไปทุกสิ่งทุกอย่างได้ บุญกุศลที่เคยสั่งสมมาหลายภพหลายชาติ สามารถหายไปได้ ภายใน ๑ วันก็



โกรธเขา เราสามารถพูด สามารถทำบาปกรรมอย่างหนัก ซึ่งทำลายคุณงามความดีของเราได้ ไม่ขัดกันแต่เพียงสามารถเผาป่าล้านๆ ไร่ได้ หรือว่าเวลาโกรธเต็มที่ เราหาเทปบันทึกเสียง พูดยุบายให้เต็มที่ พอจิตใจปกติแล้วเปิดฟังว่าตัวเองพูดอะไรบ้าง พอใจไหม ภูมิใจไหม อันนี้ก็คือ โยนิโสมนสิการ ใช้ปัญญาพิจารณา

อีกตัวอย่างของการใช้ปัญญาใฝ่ จริ่งคือ พิจารณาให้เห็นความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา เป็นการวิเคราะห์ให้เห็นความจริงของชีวิต เช่น เรามีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นธรรมดา เราต้องพลัดพรากจากคนที่เรารักทุกคนในวันใดวันหนึ่ง

ในการศึกษาหรือการไต่หาความจริง เราต้องฉลาดในการมองในการคิดการพิจารณา **ให้เกิดความรู้สึกที่ดี** กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ ถ้ามีความคิดที่ดี มีความรู้สึกที่ดี ความอยากทำดีเกิดขึ้น ฉันทะก็จะเกิดขึ้น เราจึงต้องใช้ปัญญา คิดพิจารณาให้เกิดมุมมอง เกิดเทคนิคที่จะทำให้เราพอใจที่จะศึกษา พอใจที่จะตั้งอกตั้งใจในเรื่องนั้นๆ

จะขอยกอีกตัวอย่างในการใช้ปัญญาพิจารณา หรือการคิดเป็น เช่นเรื่องความอดทน เราต้องดูว่าชนิดที่เกิดจากอะไร ทำไมบางครั้งเราอดทนได้มาก แต่ทำไมบางครั้งทนไม่ไหวเลย ลองคิดดูก็จะเห็นว่าเราจะอดทนในสิ่งที่เราเชื่อว่ามีคุณค่าและมีความหมาย ถ้าเรื่องไหนเราคิดว่าไม่มีประโยชน์ ก็คงไม่อยากทน ซึ่งก็จะจะทน เช่นคุณแม่ทนเพื่อลูก จะอดทนอย่างสุดจะประมาณ เพราะรักลูก เพราะมีความรักเราก็ดทนได้ ความอดทนในการเรียนหนังสือเป็นเงื่อนไขที่หนึ่งของการประสบความสำเร็จ แต่เราต้องถอยออกมาดูว่าความอดทนจะเกิดได้อย่างไร มันก็เกิดที่การคิดพิจารณาให้เกิดฉันทะ ความพอใจในการกระทำ เพราะถ้าเราพอใจในสิ่งใดเราก็มุ่งจะทนในสิ่งนั้น เรารักในสิ่งไหน เราก็ดทนในสิ่งนั้น

ศัพท์คำว่า “โยนิโสมนสิการ” เป็นศัพท์ยาว เรียกยาก คนเห็นก็กลัว อาตมาอยากให้เราบัญญัติศัพท์ใหม่สั้นๆ ย่อเป็นว่า “โย” เป็นศัพท์ใหม่ ศัพท์วิยรรณู อยากรู้ว่าคิดถูกไหม ก็ลองไป “โย” ดู “โย” อยากรจะไม่เป็นทุกข์”

จาก คุณธรรมนักเรียนวิถีพุทธ ๑๒ ประการ  
โดย พระอาจารย์ชยสาโร







# รายชื่อทีมงาน “โหลหนึ่งก็ถึง”

## บรรณาธิการ

วิฑิต รัชชดาตะนันท์

## ทีมถอดเทปธรรมเทศนา

สุภาวดี จันทรทัต ณ อยุธยา

(คุณแม่น้องหนูดี, หนูหวาน)

รัชนี วสุวัต (คุณแม่น้องซี)

กมลลา ศิริอักษร (คุณแม่น้องปูนปั้น)

ดรุณี แสงพลสิทธิ์ (คุณแม่น้องอาร์ด)

จุฬารัตน์ อินทรมหา (คุณแม่น้องนิด)

จันทร์ทิพย์ ธรรมภักพัฒนา (คุณแม่น้องแก้ม)

ดุขฎิ ลีลาเกตุ (คุณแม่น้องปั้น, ปูน)

## ทีมรวบรวมเนื้อหา

พอสรี อินดี (คุณแม่น้องออม)

กุลฤดี โอทกานนท์ (ครูตุ๋)

นัยฤดี สุวรรณภินันท์ (ครูใหม่)

กนกอร บุญทวีกิจ (ครูนุ้ย)

## ทีมวาดภาพประกอบ

ชนบ ภู่ทอง (คุณพ่อน้องชบา)

จารุ บุญยะฤทธิ์ (คุณพ่อน้องนิทาน, น้ำพริก)

เวช วัฒนโยธิน (คุณพ่อน้องมินิ)

กุลฤดี โอทกานนท์ (ครูตุ๋)

นัยฤดี สุวรรณภินันท์ (ครูใหม่)

วรรณวนัช ฤกษ์ลักษณ์ะนันท์ (ครูหยก)

อรรวรรณ เพชรนาค (ครูหนูช)

พีรพัฒน์ ตติยบุญสูง (ครูยัง)

ทิพย์ประภา บุณนาค (ครูจอย)

มลศศิณัดดา จันทรทัต (หนูหวาน)

จอมปรานต์ บุญยะฤทธิ์ (น้ำพริก)

รอยรวี บุญยะฤทธิ์ (นิทาน)

หทัย บุณนาค (จิมมี่)

วริษา หวังบุญสกุล (นโม)

ต่อสวัสดิ์ สวัสดิ์-ชูโต (ซัน)

## คุณธรรม ๑๒ ประการ

๑

สำรวมระวังอินทรีย์  
Governing the senses

๒

รู้จักพอ รู้จักพอดี  
Seeking the optimum

๓

ไม่เบียดเบียน  
Not harming

๔

อดทน ใจสู้  
Forbearing

๕

ใฝ่ดี ใฝ่รู้ ใฝ่ความจริง  
Desiring knowledge, truth and goodness

๖

พูดจริง ทำจริง จริงใจ  
Upholding integrity

๗

ขยัน ไม่เกียจคร้าน  
Putting forth effort persistently

๘

เลี๋ยสละ  
Being generous

๙

ใจเอื้อ หรือมีน้ำใจ  
Being kind and compassionate

๑๐

มีสติ  
Mindful and alert

๑๑

จิตแน่วแน่  
Calm and firmly focused

๑๒

คิดเป็น  
Skillfully applying the mind