



การสร้าง คุณภาพชีวิต



อ. วศิน อินทสระ



บรรยายครั้งแรกที่ธนาคารกรุงเทพ จำกัด
สำนักงานใหญ่ ถนนสีลม
วันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๐
เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐ น.



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๑๙๗

การสร้างคุณภาพชีวิต

อ.วศิน อินทสระ



พิมพ์ครั้งที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๕๕ จำนวนพิมพ์ ๔,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓
และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ออกแบบรูปเล่ม คนข้างหลัง ช่วยแก้คำ อะต้อม พิสูจน์อักษร เจ้าแก้ว
เพลต บริษัทนครแผ่นพิมพ์ จำกัด โทร. ๐-๒๔๓๘-๘๔๐๘
พิมพ์โดย บริษัทสำนักพิมพ์สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐-๒๔๓๕-๘๕๓๐




สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

Dhammadintrend ร่วมเผยแพร่และแบ่งปันเป็นธรรมทาน



ขอมอบเป็น
ธรรมบรณาคาร

แต่.....

จาก.....



คำอัญมทนา

ชมรมกัลยาณธรรมโดยทันตแพทย์หญิงอัจฉรา
กลินสุวรรณ ผู้เป็นประธานชมรม ได้ขออนุญาตพิมพ์
หนังสือเรื่อง *การสร้างคุณภาพชีวิต* ข้าพเจ้าอนุญาต
ด้วยความยินดียิ่ง

หนังสือเรื่องนี้ เดิมทีเดี่ยวเป็นโครงร่างของ
ปาฐกถาธรรมหรือคำบรรยายธรรม ที่ธนาคารกรุงเทพ
สำนักงานใหญ่ ถนนสีลม เมื่อวันที่ ๒๗ กุมภาพันธ์
พ.ศ. ๒๕๓๐ โดยชื่อว่า “การสร้างคุณภาพชีวิตและ
การทำงานที่ดี” ได้พิมพ์มาหลายครั้งแล้ว โดยสำนักพิมพ์

ธรรมดาบ้าง รวมอยู่ในเรื่อง “เพื่อความสบายใจ” พิมพ์แจก
ในงานสวดศพของสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (ประจวบ
กนฺตจาโร) วัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพฯ บ้าง

บัดนี้ ชมรมกัลยาณธรรมได้เห็นคุณค่าของ
หนังสือเรื่องนี้ จึงได้พิมพ์ออกแจกเป็นธรรมทานแก่
ผู้สนใจในธรรมและการดำเนินชีวิต ข้าพเจ้าปลื้มใจ
ยิ่งนัก

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้บรรจุอยู่ ๔ เรื่อง คือ
เรื่องความอ่อนน้อมถ่อมตน เรื่องการรู้จักตัดตอน
เรื่องการกล้าต่อสู้กับความทุกข์ยาก และเรื่องการพึ่ง
ตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเครื่องมือในการสร้างคุณภาพชีวิต
และการงานที่ดีโดยปริยายหนึ่ง คุณภาพชีวิต คือ
ชีวิตที่มีคุณภาพดี มีความสุขพอสมควรแก่อัตภาพ



ข้าพเจ้าหวังว่าหนังสือเรื่องนี้จะ เป็นประโยชน์
แก่ท่านผู้อ่านพอสมควร ขออนุโมทนาต่อชมรมกัลยา-
ณธรรมและผู้ที่เกี่ยวข้อง ที่ช่วยให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จ
ออกมาอย่างที่ท่านเห็นอยู่นี้ ขอให้ทุกท่านจงประสบ
แต่ความสุขสวัสดิ์ และประสบความสำเร็จในการสร้าง
คุณภาพชีวิตตามควรแก่ความสามารถ ตลอดกาล
ทุกเมื่อ

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง



๒๕ สิงหาคม ๒๕๕๕



คำนำขอ ชมรมกัลยาณธรรม

ชมรมกัลยาณธรรมได้กราบขออนุญาตท่าน
อาจารย์วสิน อินทสระ เพื่อจัดพิมพ์หนังสือเรื่อง *การ
สร้างคุณภาพชีวิต* ซึ่งเคยเป็นบทหนึ่งในหนังสือที่มี
การตีพิมพ์ซ้ำในชื่อเล่มต่างกันในวาระต่างๆ แต่เนื้อหา
สาระที่ชวนอ่านก็ยังคงดงามทันสมัยชวนให้ทุกท่าน
เกิดแรงบันดาลใจที่จะสร้างคุณภาพชีวิตและการงาน
ให้ดีขึ้นตามกุศโลบายอันแยบคายที่ท่านอาจารย์เมตตา



ซีแนะ ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ได้รับความกรุณาจากทีมงานอาสาสมัครของชมรมฯ ช่วยจัดรูปเล่มในห้างดงามกะทัดรัดน่าอ่าน ทำให้หนังสือเล่มน้อยนี้เหมาะที่จะเป็นของขวัญสำหรับตนและคนที่เรารักเป็นอย่างดี

เราทุกคนอยากมีคุณภาพชีวิตที่ดี อยากมีภาระงานที่ราบรื่นรุ่งเรือง แต่บางครั้งก็จับต้นชนปลายไม่ถูก เพราะชีวิตเป็นสิ่งโกล้ซิดมากเหมือนขนตาของเราเองจึงทำให้มองเห็นได้ไม่ชัด การถอยออกมา มองย้อนกลับไปดูชีวิต หรือทางลัดกว่านั้นคือฟังคำแนะนำของกัลยาณมิตรผู้รู้ ซึ่งท่านผ่านโลกและชีวิตมาก่อน ยิ่งกัลยาณมิตรที่เป็นครูผู้แจ้งในธรรมยังเป็นสิ่งวิเศษช่วยทุ่นเวลาในการจัดการชีวิตให้มีคุณภาพได้อย่างราบรื่นโดยไม่เหลือวิสัย

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบขอบพระคุณท่าน
อาจารย์วศิน อินทสระ ที่เมตตาอนุญาตให้จัดพิมพ์
หนังสือ *การสร้างคุณภาพชีวิต* หวังว่าท่านผู้อ่านจะ
ได้รับประโยชน์และมีความรื่นรมย์ในธรรม สมตาม
เจตนารมณ์ของชมรม ขอบุญกุศลแห่งธรรมทานนี้ จง
เป็นพลังบริสุทธิ์กลับมาอภิบาลรักษาท่านอาจารย์วศิน
อินทสระ ให้มีชีวิตทุกวันคืนที่สงบเย็นเป็นสุข เป็น
ชีวิตที่มีคุณภาพเปี่ยมคุณค่าเพื่อตนและสังคม รวมทั้ง
พระศาสนาตราบนานเท่านาน

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนา
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม





๑๓

เกริ่นนำ



๒๓

๑ | ความอ่อนน้อมถ่อมตน
และนิยมยกย่องผู้อื่น



๔๕

๒ | การรู้จักตัดตอน

สารบัญ



๕๙


๓ | กล้าต่อสู้
ความทุกข์ยาก



๖๗


๔ | รู้จักช่วยเหลือตัวเอง
และพึ่งตัวเองก่อน





เกริ่นนำ

ท่านผู้มีเกียรติที่เคารพ



ผมรู้สึกยินดีที่ได้มีโอกาสมาคุยกับท่านทั้งหลาย
ในที่นี้ซึ่งเป็นที่ที่ผมได้ฟังทางวิทยุในวันหนึ่งเร็วๆ นี้เองว่า
เป็นสถานที่ที่มีระบบการป้องกันอุบัติเหตุภัยดีที่สุด หมาย
โดยเฉพาะถึงอัคคีภัย แต่นั่นเป็นภัยภายนอก ส่วนภัย
ภายในซึ่งเกิดจากเพื่อนร่วมงานและจากจิตใจของเรา

เองนั้น จะมีระบบการป้องกันแก้ไขอย่างไรในหมู่คนที่อยู่กันจำนวนมาก ก็เป็นเรื่องที่น่าสนใจศึกษาอยู่มีไม่น้อย เพราะไฟภายใน คือ โลภะ โทสะ และโมหะนั้น มันเผาอยู่ข้างในใจของเราเอง ทำให้เราเร้าร้อนอยู่เสมอ การยุ่งเรื่องงานไม่ทำให้สุขภาพจิตของเราเสีย แต่การยุ่งเรื่องเพื่อนร่วมงานและอารมณ์อันยุ่งเหยิงยั่วเยยในใจของเรานั้นแหละทำให้สุขภาพจิตเสียมาก เมื่อสุขภาพจิตเสียแล้ว การงานก็จะพลอยเสียหรือด้อยคุณภาพไปด้วย

ในการมาพูดคราวนี้ ผมรู้สึกเป็นห่วงผู้ฟังอยู่เหมือนกันว่า ท่านจะสมหวังหรือผิดหวังในการฟัง เกรงไปว่าท่านอาจไม่ได้สิ่งที่ตนคาดหวังว่าจะได้ แต่ชีวิตของคนเรานั้น ถ้าไม่ตั้งความหวังไว้มากเกินไป ความผิดหวังก็จะมีไม่มากนัก ถ้าตั้งความหวังไว้สูงมาก เมื่อ



ผิดหวังก็จะเจ็บมาก เหมือนตกจากที่สูง โดยเฉพาะ
ความหวังที่เราคาดว่าจะได้จากคนอื่น อาจทำให้เรา
ผิดหวังได้เสมอ โลกตกอยู่ในกระแสแห่งความเปลี่ยนแปลง
แปรปรวน ธรรมชาติทั้งปวงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ มนุษย์
เป็นหนึ่งในธรรมชาติจึงเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
เช่นกัน แม้แต่เราเองยังไม่อาจให้เป็นไปตามที่หวังไว้
เสมอไป ไฉนเล่าผู้อื่นสิ่งอื่นเหตุการณ์อื่นจะเป็นไป
อย่างที่เราหวังไว้ สิ่งทั้งหลายย่อมเป็นไปตามที่มัน
ควรจะเป็น คือเป็นไปตามเหตุปัจจัย (ยถาปัจจัย ปวัต
ตุนติ) ข้อนี้ถือว่าเป็นหลักสำคัญแห่งพระพุทธศาสนา
อย่างหนึ่ง ตามหลักนี้พอจะกล่าวได้ว่า เหตุดีย่อมก่อ
ให้เกิดผลดี เหตุร้ายย่อมก่อให้เกิดผลร้าย เหตุดีปนชั่ว
ย่อมก่อให้เกิดผลทั้งดีทั้งชั่ว มนุษย์เราส่วนมากยัง
ว่าวนอนอยู่ในวัฏจักรแห่งดีบ้าง ชั่วบ้าง ดีปนชั่วบ้าง อยู่
อย่างนี้ จึงมีอาจพ้นทุกข์ไปได้โดยสิ้นเชิง



สำหรับความหวังที่เรามีต่อผู้อื่นนั้น ขอให้หนักไว้
เสมอว่า

จะหาใครเหมาะใจที่ไหนเล่า

ตัวเราเองยังไม่เหมาะใจเราหนา

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

รู้ล่วงหน้าเสียก่อนไม่ร้อนใจ

(พระศาสนโสภณ-แจ่ม จัตตสัลโล)

แต่มนุษย์เราก็คอดหวังไม่ค่อยได้ ความหวังสัมพันธ์
อยู่กับชีวิตเหมือนดอกไม้ติดอยู่กับต้น อย่างไรก็ตาม
ความหวังนั่นเอง ทำให้เราล้มเหลวบ้าง รุ่งโรจน์บ้าง
เราไม่เคยล้มเหลวในสิ่งที่เราไม่หวัง ไม่ปรารถนา
ไม่ต้องการ ทำนองเดียวกับเราไม่ค่อยน้อยใจกับคนที่
เราไม่รัก ถ้าเกิดความล้มเหลวขึ้นในเรื่องใดให้ถือว่าเป็น
เป็นเรื่องปกติ คนจะรุ่งเรืองได้ก็เพราะอดทนต่อความ



ล้มเหลวได้และตั้งต้นใหม่ ขณะเดียวกันพยายามรักษา
ความสงบใจไว้ให้ได้ เพราะสุขภาพจิตที่ดีสำคัญที่สุด
ต่อความสุขในชีวิตประจำวันของเรา

ถ้ามีเทพประทานพรให้ท่าน ๓ อย่างคือ

- ๑ ร่ำรวย
- ๒ ร่างกายแข็งแรงไม่เจ็บป่วย
- ๓ ความสุขใจ

ท่านต้องเลือกเอาเพียงอย่างเดียว ท่านจะเลือก
อะไร หลายคนอาจนึกตอบว่าขอให้ได้ทุกอย่าง ถ้าได้
ทุกอย่างก็วิเศษแน่ แต่มีเงื่อนไขอันแน่นอนว่าให้เลือก
เอาอย่างเดียว คนส่วนใหญ่จะเลือกสิ่งที่ตัวขาด เรา
อาจทำนายได้ว่าเขาขาดอะไรจากสิ่งที่เขาเลือก หรือ
มีฉะนั้นเขาก็เห็นความสำคัญของสิ่งนั้น คือเขาไม่ได้



ขาดแต่เขาเลือก แต่สุขภาพกายกับสุขภาพจิตนั้น มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด จากข้อมูลของ โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยเยล (Yale) ในสหรัฐอเมริกาได้ค้นพบว่า ๗๖% ของคนไข้ทั้งสิ้นที่มารับการรักษาที่นั่น เป็นโรคที่มีสมุฏฐานมาจากความเครียดทางอารมณ์ (Emotional Tension)^๑

สถิติดังกล่าวเมื่อ ๓๐ กว่าปีมาแล้ว อาจล้าสมัยไปแล้ว ปัจจุบันน่าจะมีมากกว่านั้น เพื่อให้ความผิดหวังไม่เป็นพิษแก่จิตใจของเรา ขอให้สร้างนิสัยเป็นนักศึกษาขึ้น คือมองเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแก่เรา ในแง่ของการศึกษาเรียนรู้เพื่อประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิต จะสังเกตได้ว่าเหตุการณ์เดียวกันถ้ามองในแง่ร้ายอาจให้ความทุกข์แก่เราอย่างมาก แต่ถ้ามอง

^๑ สมัคร บุรวาศ, พุทธปรัชญา ๒๕ ศตวรรษ, หน้า ๒๐๗, พ.ศ. ๒๕๐๐

ในแง่ดีและในแง่ของการศึกษาเรียนรู้แล้ว อาจให้
ความสุขความพอใจแก่เราก็ได้

สองคนยลตามช่อง

คนหนึ่งมองเห็นโคลนตม

คนหนึ่งตาแหลมคม

มองเห็นดาวอยู่พราวพราย

เพราะฉะนั้นขอให้พยายามสร้างนิสัยนักศึกษา
ขึ้นในตนคือมองสิ่งต่างๆ ในแง่ของการศึกษาว่า สิ่งนี้
ให้ความรู้และประสบการณ์อะไรแก่เราบ้าง ชีวิตจะ
ต้องเดินทางผ่านประสบการณ์เป็นอันมาก ความรู้
ความเข้าใจในชีวิตนั้นเป็นวิทยาการอันสูงเยียมยิ่งกว่า
วิทยาการใดๆ เมื่อเข้าใจชีวิตดีแล้วจะเป็นผู้มีชีวิตอย่าง
มีทุกข์น้อยที่สุด หรือไม่มีทุกข์ทางใจเลย



ความทุกข์เป็นสิ่งที่บุคคลพยายามหลีกเลี่ยง ส่วนความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหา แต่ทำไมเล่า มนุษย์ส่วนมากจึงพบแต่สิ่งที่ตนพยายามหลีกเลี่ยง และรู้สึกว่าได้น้อยเหลือเกินซึ่งสิ่งที่ตนพยายามแสวงหา อาจเป็นเพราะเราต้องการมากเกินไปหรือไม่ หรือว่าเราแสวงหาผิดวิธีเหมือนไปรีดเอาน้ำมันจาก เม็ดทราย หรือรีดนมจากเขาโค แม้จะใช้ความเพียรพยายามสักเท่าไรก็คงไม่ได้อยู่ดี อันที่จริงความสุข เราไม่ต้องแสวงหามากก็ได้ เพียงแต่หาวิธีลดความทุกข์ลงเท่านั้น ความสุขก็จะเกิดขึ้นเอง

เหตุแห่งทุกข์อย่างสำคัญประการหนึ่งของคน ในสังคมของเราก็คือ การคอยเปรียบเทียบตนกับผู้อื่น ทำให้เกิดปมด้อยบ้างปมเชื่องบ้าง ไม่เป็นตัวของตัวเอง เพื่อความสงบสุขของชีวิตต้องพยายามลดปม



ให้ได้ ไม่มีทั้งปมด้อยและปมเชิง เป็นตัวของตัวเอง
ใจก็จะเป็นอิสระ มีความสงบสุข

เพื่อความสงบสุขแห่งชีวิต เราควรปฏิบัติตนอยู่
ในหลักต่อไปนี้

- ๑ อ่อนน้อมถ่อมตนและนียมยกย่องผู้อื่น
- ๒ การรู้จักตัดตอน
- ๓ กล้าต่อสู้ความทุกข์ยาก
- ๔ รู้จักช่วยเหลือตนเองและพึ่งตนเองก่อน







ความอ่อนน้อมถ่อมตน และนิยมยกย่องผู้อื่น

มนุษย์เราทุกคนไม่ชอบคนเย่อหยิ่งจองหอง แต่ชอบคนอ่อนน้อมถ่อมตน ถ้าอยากให้เราเกลียดชังก็จงเย่อหยิ่งจองหองยกตนข่มผู้อื่น ถ้าอยากให้เรารักก็จงอ่อนน้อมถ่อมตนต่อคนทุกประเภท วางตนเหมาะสมแก่คนทุกชั้น ทุกเพศ ทุกวัย พยายามวางตนเสมอต้น

เสมอปลายไม่สามวันดีสี่วันร้าย หรือประพุดตีต่อผู้อื่น
ตามอารมณ์ตน คิดแต่จะให้ผู้อื่นเข้าใจตนโดยที่ตน
ไม่ต้องเข้าใจใคร ไม่มีใครเกลียดชังผู้ที่อ่อนน้อมถ่อมตน
ยิ่งเราอ่อนน้อมเขายิ่งยกย่อง เรากระด้างยกตน เขา
ยิ่งอยากจะข่มลง ควรฝึกตนให้เหมือนน้ำ ทำประโยชน์
ทุกอย่างแล้วไหลลงต่ำ อ่อนโยนละมุนละไม แต่มี
อานุภาพยิ่งนัก คนยิ่งมีความดีมากก็ยิ่งอ่อนน้อม
ถ่อมตน ไม่เย่อหยิ่งอวดดี

คุณสมบัติที่จะตามมาของผู้อ่อนน้อมถ่อมตน
ก็คือการนิยมนยกย่องผู้อื่นด้วยความจริงใจ จึงเป็นที่
สำราญใจของอีกฝ่ายหนึ่งเป็นอย่างยิ่ง เขาจะจำติดอยู่
ในใจเป็นเวลานานแสนนาน ๑๐ ปี ๒๐ ปี ผ่านไปแล้ว
แต่คำยกย่องนั้นยังสดใสอยู่ในความทรงจำของผู้ฟัง
ฯลฯ

เรื่องประกอบ



คุณเกิด คุณเติกน้อยที่นอนแบบเบาๆ ร่าเริงสดใส มีชีวิตชีวาช่วยชวนชวนเชิญให้ใครอยากเข้าใกล้จุ่มพิต และชมเชยอย่างไม่รู้เบื่อ เนื้อตัวอ่อนนุ่มเมื่อสัมผัส สัตว์รักก่อนความรื่นรมย์ใจ เป็นนิมิตหมายว่าเขาจะเจริญเติบโตต่อไปอีกมากและยาวนาน แต่คุณนั้นซึ คนตายนอนแข็งทื่อ ไม่กระดุกกระดิก ไม่รับรู้ใดๆ ทั้งสิ้น ทุกคนเห็นแล้วหวาดกลัว เข้าใกล้ด้วยความจำเป็นและอึดอัด อยากให้ห่าง แม้คนที่เคยรักก็กลับหน่าย

ในสัตว์และพืชก็เช่นเดียวกัน ลำต้นและกิ่งใบของไม้ที่มีชีวิต มองดูอ่อนช้อย นุ่มนวล สบายตา ส่วนลำต้นและกิ่งของไม้ที่ตายแล้ว ดูแข็งกระด้าง เปราะหักง่าย คนทั้งหลายอยากจะโค่นแล้วโยนทิ้งให้พ้นตา



ในหม่อมมนุษย์ก็ทำนองนั้น คนมีคุณธรรมจะเป็นคนนุ่มนวลอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นเครื่องบ่งบอก “ความมีชีวิตสดใสอยู่ภายใน” เป็นสัญลักษณ์ว่าเขาจะเจริญเติบโตต่อไปข้างหน้าอีกมาก เป็นผู้มีสัมผัสนุ่ม คือใครคบเข้าสบายใจ เหมือนผ้าเนื้อดี นุ่มเนียนนุ่มห่มสบาย ไม่หยาบกร้านและระคายตัว ส่วนคนชั่วไร้คุณธรรมมักประพฤตินิยามกาย กระด้างอวดดี ก่อความรำคาญใจแก่ผู้เข้าใกล้ เรียกได้ว่าเป็นผู้มีสัมผัสหยาบเหมือนผ้าเนื้อหยาบ

ดูนั้นซิ รวงข้าว...รวงเต็ม ลำต้นอ่อนช้อยประหนึ่งว่านอบน้อมแก่ผู้ผ่านไปมาทุกคน ใครๆ มองดูด้วยความรู้สึกนิยมชมชอบ บางคนนั่งลงยื่นมือไปสัมผัสเพียงแผ่วเบา อึ้งมือรองรวงอย่างถนอมด้วยเกรงเมล็ดจะร่วงหล่น ดูเถิด ดูอานุภาพแห่งความอ่อนน้อมของ



ธรรมชาติดึงคนสูงให้น้อมตัวลงหรือนั่งลงด้วยความ
เต็มใจ ก็ในหมู่คนเล่า มิได้เป็นอย่างนั้นดอกหรือ

ส่วนข้าврวงลืบทอดทั้งรวงนั้น ไม่มีเนื้อรวงจึง
แข็งกระด้างไม่มีใครสนใจ มีแต่เขาจะถอนทิ้ง มนุษย์
ที่เป็นเหมือนข้าврวงลืบทอดก็มิได้อยู่มีใช้น้อยในสังคมนี้ เขา
ทำตัวของเขาเอง มนุษย์กำหนดวิถีชีวิตของตนเอง จะ
โทษใครได้เล่า จริงอยู่ สังคมก็มีส่วนอยู่ไม่น้อยในการ
กำหนดทางดำเนินชีวิตของคน

แต่นั้นสำหรับคนธรรมดาต่างหากเล่า หาใช่
ผู้มีปัญญาไม่



ผู้มีปัญญาย่อมดำเนินชีวิตตามความเหมาะสม
แก่ตน ประดุจดวงดาวโคจรไปตามวิถีแห่งตน มิใช่
ใบไม้ร่วง ที่สุดแล้วแต่ลมจะพัดพาไป คนที่เป็นประดุก
ใบไม้ร่วงนี้มีอยู่มากในโลก ส่วนคนที่เป็นประดุก
ดวงดาวนั้นมีอยู่น้อย แต่มักประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่
และมีปัจเจกภาพอันเป็นที่เคารพยกย่องของโลก

เลือกเอาเองเถิด
จะเป็นดังใบไม้ร่วงหรือดวงดาว

ความถ่อมตน จะคอยเตือนบุคคลให้รู้สึกตนเอง
ยังดีไม่พอ ยังมีความรู้ความสามารถไม่พอ จึงมิกล้า
ยอมรับความยกย่องสรรเสริญจากผู้ใดอย่างลำพองใจ
แต่จะน้อมรับคำตักเตือนติเตียนจากผู้อื่นด้วยใจคารวะ
และพร้อมที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น



ความถ่อมตนนั้น ตรงกับความเป็นจริงอยู่แล้ว
คือในโลกนี้มีมนุษย์ที่เป็นปุถุชนอยู่ ใครเล่าเป็นผู้มี
ความดีอันสมบูรณ์ ล้วนแต่ยังมีข้อบกพร่องอยู่ทั้งสิ้น
แม้คนอื่นไม่เห็น ตนนั้นแหละย่อมรู้ด้วยตนเอง ความดี
ของปุถุชนจึงยังเป็นความดีสัมพัทธ์ (Relative good)
อยู่ คือดีกับคนที่เขาดีกับตัว ใครร้ายกับตัว อาจร้าย
ตอบเป็น ๒-๓ เท่าก็ได้ คราวใดกิเลสครอบงำอย่าง
รุนแรง ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส อาจทำความไม่ดีได้
มากๆ พระอรหันต์ที่สิ้นกิเลสแล้ว ไม่ถูกกิเลสชักจูง
แล้ว จึงจะเรียกได้ว่าดีโดยสมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้ปุถุชน
จึงไม่ควรทะนงตนว่า “เราดีแล้ว” หรือ “ดีกว่าผู้อื่น”
โดยประการทั้งปวง

คุณันธิ แม้แต่ขุนเขายังพังทลายได้ ด้วยแรง
ธรรมชาติบ้าง ด้วยแรงมนุษย์บ้าง จะกล่าวไยถึงมนุษย์

น้อยๆ อย่างเราเล่า ซึ่งเปรียบไปก็เหมือนธูลีหนึ่งอันล่องลอยอยู่ในสุริยจักรวาลอันยิ่งใหญ่หาขอบเขตไม่ได้นี้ ประโยชน์อะไรเล่ากับความทะนงตน เมื่อใจได้รับความถ่อมตนไว้เป็นสมบัติแล้ว ดวงหน้า แววตา และกิริยาท่าทีของเขาผู้นั้นก็จะทอประกายแสงแห่งความถ่อมตนให้ผู้อื่นเห็นได้อย่างชัดเจน นิสัยอันดีงามซึ่งสืบเนื่องจากการถ่อมตนนี้จะช่วยส่งเขาให้รุ่งโรจน์ในการทำงานที่เขาทำ และเป็นที่ยกย่องของผู้เข้าใกล้

แม้จะแพรวพราวด้วยสร้อยสังวาลเพชรแต่เต็มไปด้วยความทะนง ก็หาดูงามไม่ ยิ่งจะประกาศความอับยศมากขึ้น ส่วนผู้ประดับตนด้วยความอ่อนน้อม ย่อมดูงามกว่า ชื่อว่าได้สวมมงกุฎพิเศษอย่างหนึ่งซึ่งจะอำนวยแต่ความสุขความร่มเย็นให้แก่ชีวิต



คำพูดเหล่านี้ วรรณญาได้ยินครั้งแรกแล้วครั้งเล่า จากคุณพ่อ ตั้งแต่เธอเป็นเด็กอายุ ๑๐ ขวบ จวบจน เธอเป็นสาวอายุ ๒๐ คุณพ่อได้มอบสร้อยรวงข้าวให้ สวมใส่เมื่ออายุ ๑๗ มีความหมายเป็นเครื่องเตือนใจ ให้อ่อนน้อมถ่อมตน ประดุจรวงข้าวที่เมล็ดเต็ม คุณ-สมบัติข้อนี้มีอนุภาพเป็นมหาเสน่ห์คล่องใจผู้เข้าใกล้ ให้รักใคร่นิยมนับถือไม่จิตจาง

วรรณญาปฏิบัติตามคำสอนของคุณพ่อด้วยความ เต็มใจ ด้วยการเห็นคุณค่า ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอใน วัยเรียน วรรณญาจึงปรากฏประหนึ่งเพชรเม็ดงามที่ สุกสกาวอยู่ในความรู้สึกอันลึกล้ำของครูอาจารย์ และ เพื่อนฝูงแทบทุกคน



เมื่อจบการศึกษาแล้วออกทำงาน วรรณฎารู้สึกว่า เธอก้าวเข้าสู่โลกใหม่อีกโลกหนึ่ง โลกของผู้ใหญ่ที่ ดูยาก เข้าใจยาก มักปกปิดความรู้สึกที่แท้จริง เอา น้ำชุ่นไว้ในน้ำใสไว้นอก ซึ่งมองในแง่หนึ่งก็ดีที่ไม่ต้อง ทะเลาะวิวาทกันอย่างเด็ก แต่มองอีกแง่หนึ่งก็น่ากลัว เหมือนความเงียบของป่า ไม่รู้ว่าอันตรายแอบแฝง ซ่อนเร้นอยู่ที่ใด ความอดกลั้นนั้นเป็นความดี ถ้าเป็น ความอดกลั้นที่จริงใจสุจริตเที่ยงตรง

ในรอยยิ้มอันพริ้มเพราและพริ้มพรายของผู้ใหญ่นั้น มีความหมายตรงกับรอยยิ้มนั้นหรือไม่ มีอะไร แฝงเร้นอยู่เบื้องหลังบ้าง วรรณฎารู้สึกไม่แน่ใจ เห็น บางคนนินทาเขาอยู่หยกๆ แต่พอเขาเดินมาก็ยิ้มย่อง ผ่องใส ทักทายอย่างสนิทสนมเหมือนไม่มีอะไร เกิดขึ้น

การดูถูกดูหมิ่นเหยียดหยามกันมีอยู่ทั่วไป ทั้งโดยสายตา คำพูด และกิริยาอาการ เพราะทรัพย์สินบ้าง ยศบ้าง ฐานะของตระกูลบ้าง การศึกษาและสถาบันบ้าง ยกตนข่มผู้อื่น ส่อเสียด (ยุยงให้แตกกัน) เสียดสี ก้าวร้าว วางแผนทำลายอีกฝ่ายหนึ่ง ริษยา เห็นใครได้ดีทนไม่ได้ โอ้อวดมารยา ตั้งกลุ่มนินทา สโมสรร สอดรู้สอดเห็นเรื่องของคนอื่น เยาะเย้ย ถากถางทั้งด้วยสายตาและคำพูดเพื่อเจ้าไร้สาระ แล้งน้ำใจ สนใจเป็นพิเศษแต่เรื่องกินเรื่องเที่ยว ช่างน่ากลัวจริงๆ

แต่ท่ามกลางผู้คนมีโทษลักษณะดังกล่าวนี้ ก็ยังมีมนุษย์ที่มีใจสูงประกอบด้วยคุณลักษณะนานาประการ เหมือนดอกบัวท่ามกลางหยากเยื่อหรือท่ามกลางโคลนตม มีจิตอ่อนโยนเมตตาปราณี เอื้อ



อาหารต่อความทุกข์ความเดือดร้อนของผู้อื่น สุขภาพ
สำรวม แม้หัวเราะก็ยังมีระวัง (หัวเราะสุภาพ) เกรงอก
เกรงใจผู้อื่น อ่อนน้อมถ่อมตน ดุ่ง่าย เปิดเผย พูดตรง
กับใจ จริงใจ สุจริต ยุติธรรม เสียสละ อดทน เคารพ
นับถือเพื่อนมนุษย์ ยกย่องให้เกียรติคนที่ควรยกย่อง
เห็นใจและเข้าใจในความผิดพลาดบกพร่องของผู้อื่น
และให้อภัย ให้กำลังใจเพื่อดำเนินชีวิตในภายหน้า
อย่างมั่นคง เข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง เป็นที่ปรึกษาและ
พักพิงทางใจของผู้มีทุกข์ มีอุดมคติอันสูงเยี่ยม ฉลาด
รอบรู้แต่ไม่โอ้อวด คงประพฤติถ่อมตนอย่างเสมอต้น
เสมอปลาย

ทำไมมนุษย์จึงแตกต่างกันมากถึงขนาดนี้ ทั้งๆ ที่
อยู่ในสังคมเดียวกัน ทำงานอยู่ในกรมกองเดียวกัน ใน
บริษัทเดียวกัน หรือแม้แต่ในครอบครัวเดียวกัน

วิญญาณำปัญหาี่มาปรึกษาพ่อ คุณพ่อตอบว่า เหตุที่ทำให้มนุษย์แตกต่างกันถึงขนาดนี้ ก็เพราะคน พวกหนึ่งตั้งใจฝึกฝนตนเอง ขัดเกลาตนเองคุ้มครองตน และมีสติ ต้องการพัฒนาตนให้ขึ้นสู่ระดับสูงโดย คุณธรรม อาศัยหลักธรรมแห่งพระศาสนา เป็นทาง ดำเนิน อบรมศีล อบรมกาย อบรมจิต และอบรม ปัญญาอยู่เนื่องนิตย์ จึงปรากฏเหมือนดอกบัวท่ามกลาง โคลนตม รุ่งเรืองอยู่ด้วย ศีล สมาธิ และปัญญา ส่วนคนอีกพวกหนึ่งไม่สนใจในเรื่องเหล่านี้เลย สนใจแต่ เรื่องกิน เรื่องเที่ยว เรื่องสนุกสนานต่างๆ แม้จะทำงาน ก็ทำเพียงเพื่อหาเงินมากิน มาเที่ยว มาสนุกสนาน หรือแสวงหาชื่อเสียงเกียรติยศโดยอาศัยหน้าที่การงาน ก็เลสจึงพอกพูนขึ้นในสันดานอยู่ทุกวัน ยิ่งนานวันยิ่ง พอกพูน เหมือนสนิมกัดกินเหล็กยิ่งนานวันยิ่งลู่กลาม



อันที่จริงต้นเดิมของมนุษย์เราเป็นอย่างเดียวกัน มาแตกต่างกันภายหลังเพราะการกระทำ และสิ่งที่สั่งสมอันแตกต่างกัน ดังที่พระศาสดาตรัสว่า “คนจะดีหรือเลวเพราะชาติตระกูลก็หาไม่ แต่จะดีหรือเลวก็เพราะการกระทำของตน”

มีบ่อยครั้งที่วิญญูารู้สึกสลดหดหู่ใจท้อแท้ เมื่อนึกถึงความเป็นไปในสังคมมนุษย์ เธอปรารถนากับตัวเองบ่อยๆ ว่าทำไมหนอมนุษย์เราจึงฝึกได้ยากจริงๆ

เมื่อถามคุณพ่อถึงเรื่องนี้ คุณพ่อตอบว่า เพราะมนุษย์เรามิค่อยสนใจในการฝึกฝนตนเอง ไม่พยายามเอาชนะตนเอง สนใจแต่เรื่องฝึกผู้อื่น และเอาชนะผู้อื่น แม้แต่พวกนักกีฬาที่ร้องเพลงปลุกใจกันอยู่ทั่วประเทศ ว่ากีฬาเป็นยาวิเศษ แก้กองกิเลสทำคนให้เป็นคนนั้น



ก็เล่นกีฬามุ่งมั่นแต่เรื่องเอาชนะผู้อื่นกลุ่มอื่นเสีย
ให้ได้ มิได้เล่นกีฬาเพื่อกีฬา เพื่อสามัคคีธรรม แต่เพื่อ
เอาชนะ ชนะได้ก็เป็นศัตรูกัน ทะเลาะวิวาทกัน แดก
สามัคคีกันแทบทุกนัด ทุกสนาม ตลอดไปถึงกีฬา
ระหว่างชาติ เช่นกีฬาโอลิมปิก เป็นต้น มันจึงไม่อาจ
แก้กองกิเลสได้ มีแต่จะเพิ่มพูนกองกิเลส ทำคน
ไม่ให้เป็นคน แต่ทำพวกเขาให้เป็นยักษ์เป็นมาร
คอยประหัตประหารกัน มีความสุขด้วยการทำร้าย
ผู้อื่น ยิ่งการชกมวย ซึ่งมาในนามกีฬาเหมือนกันแล้ว
ยิ่งไปกว่านั้นใหญ่ มันเป็นการทำร้ายร่างกายกัน เป็น
ฆาตกรรมที่สังคมชี้ให้เห็นเป็นกีฬา มวยปล้ำของ
ฝรั่งยิ่งเป็นการทารุณกรรมอันยิ่งใหญ่ที่โลกพากัน
ตื่นตื่นยินดี



คุณพ่อบอกว่าเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ มนุษย์ได้ตั้งจิตไว้ผิด มีความดำริผิดเป็นทางดำเนินเหมือนรถไฟที่เจ้าหน้าที่สับรางผิด รถแล่นไปในรางที่ผิด จึงชนนั้นชนนี้ยุ่งไปหมด ถ้าแล่นไปในรางที่ถูกก็ปลอดภัย และถึงจุดหมายปลายทางโดยไม่ยาก

มนุษย์เราส่วนมากชอบฟังเสียงแห่งมารมากกว่าเสียงแห่งธรรม ไม่สนใจฟังธรรมของพระอริยะสนใจฟังเสียงแห่งปีศาจซึ่งหลอกให้หลงทาง แล้วมาตีโพยตีพายในตอนหลังว่า “ทุกข์หนอ ทุกข์หนอ” ถึงกระนั้นก็ยังหาทางไม่ถูก ยังหลงทางอยู่นั่นเอง พอมีผู้ชี้ทางที่ถูกให้ก็เบือนหน้าหนี เป็นเวรกรรมของเขาแท้ๆ ช่วยไม่ได้จริงๆ “สัตว์โลกมีกรรมเป็นของของตนทางใครทางมัน” คุณพ่อย้ำคำนี้บ่อยครั้งหนักแน่น แต่มีแว่แห่งการปลงตงต่อการดำเนินชีวิตของคนทั้งหลายว่า



เป็นไปตามกำลังแห่งกรรมของตนจริงๆ มนุษย์ได้สร้างทางแห่งชีวิตของตนขึ้นมา แล้วดำเนินไปตามทางนั้น (อดุดา หิ อดุดโน คติ)

ชะตาชีวิตของคนเราเป็นสิ่งที่ซับซ้อนยิ่งนัก ยากที่จะกำหนดได้ นอกจากท่านผู้ได้บรรลุ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (การระลึกชาติได้) ทิพพจักขุญาณ หรือ จุตูปปาตญาณ (การรู้จุดและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย) จึงจะกำหนดได้ง่ายขึ้น ตรวจสอบได้เป็นรายๆ ไป

อย่างไรก็ตามชะตาชีวิตย่อมเป็นไปตามการกระทำและความตั้งใจของเรา โชคชะตาหาได้กำหนดอนาคตของมนุษย์ไม่ แต่การกระทำของมนุษย์นั่นเองได้กำหนดชะตาชีวิตหรืออนาคตให้แก่เขา รางวัลและการลงโทษเป็นสิ่งที่มนุษย์ทำกันขึ้นมาเอง ภัยจาก



ธรรมชาตินั้นมีน้อยกว่าภัยจากมนุษย์ด้วยกัน

ถ้าชะตาชีวิตจะเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง ชะตาชีวิตนั้นก็คือสิ่งที่เราทำไว้ในอดีต ซึ่งเรานึกย้อนไปไม่ถึง แต่มันมีบทบาทกำหนดวิถีชีวิตของเราให้เป็นไปต่างๆ

ในการสร้างสรรค์ชีวิตให้ตั้งมั่นนั้น จะต้องมีความพากเพียรและความอดทนเป็นอย่างมากปราศจากคุณธรรมสองอย่างนี้แล้ว ย่อมไม่อาจทำให้สำเร็จได้ ความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นคุณลักษณะสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลเจริญเติบโตได้มาก เหมือนพันธุ์ไม้ซึ่งมีแก่นอยู่ภายใน ย่อมเจริญเติบโตได้มากกว่าไม้ที่มีแก่นหรือความแข็งอยู่ภายนอก เช่นไม้ไผ่ เป็นต้น คนกระด้าง เย่อหยิ่ง อวดดี ทะนงตน ไม่รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน เจริญได้น้อย เจริญขึ้นชั่วคราว



ก็มักจะเสื่อมลงโดยเร็ว แม้จะเจริญอยู่ได้บ้างด้วยความมั่งมีหรือยศศักดิ์ที่บรรพบุรุษมีมาให้ แต่ก็เป็นที่เกลียดชังของคนทั้งหลาย ไม่อบอุ่นใจ ต้องคอยระแวงอันตรายอยู่เสมอ

ส่วนผู้ที่มีใบหน้าอันทอประกายแสงแห่งความถ่อมตน ย่อมเป็นที่รัก เป็นที่พอใจของคนทั้งหลาย เหมือนดวงจันทร์วันเพ็ญอันมีแสงสีนวล เยือกเย็น ฉะนั้น ความถ่อมตนเป็นการเปิดโอกาสแก่ตนเองให้ได้รับคำแนะนำสั่งสอนอันมีค่าจากท่านผู้รู้ ท่านผู้รู้จะหลั่งความรู้ให้อย่างไม่เบียดเบียนใจจืดจาง เพราะเขาทำตนเป็นเหมือนภาชนะที่ใหญ่และดี ในการรองรับคำสั่งสอนที่ดี คนกระด้างอวดดีจะไม่ได้รับโอกาสเช่นนั้น



ความอ่อนน้อมถ่อมตน เมื่อฝึกฝนอย่างดีแล้ว จะหยั่งรากลึกกลงไปในอุปนิสัยสันดานของเขา เป็นเสมือนรากแก้วของต้นไม้ เมื่อรากแก้วหยั่งลงดินลึกแล้ว รากเล็กรากน้อยก็จะแผ่ออกยึดดินรอบๆ บริเวณนั้น ลำต้นก็เจริญเติบโตขึ้น แผ่กิ่งก้านออกไปไพศาล มีดอก มีผลเป็นร่มเงา เป็นประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์พืชทั้งหลาย ความอ่อนน้อมถ่อมตนเป็นรากแก้วแห่งคุณธรรมของมนุษย์ เมื่อมีคุณธรรมข้อนี้แล้ว ข้ออื่นๆ ก็ย่อมจะเกิดตามขึ้นมา

คุณพ่อได้ย้อนกลับมาพูดเรื่องความอ่อนน้อมถ่อมตนให้วีรัญญาฟังอีกเป็นเวลานานและพูดต่อไป รู้สึกท่านมีความสุขเมื่อได้พูดเรื่องนี้ เตือนให้วีรัญญาเจียมกาย เจียมวาจา และเจียมใจในการเกี่ยวข้องกับผู้อื่น คำพูดเพียงคำสองคำอาจสอนให้เห็นอุปนิสัย

อันดีหรือเลวของผู้พูด ทำนองเดียวกับสายบัวเป็น
เครื่องวัดน้ำ ต้นหญ้าเหี่ยวหรือสดชื่นเป็นเครื่องวัด
แผ่นดิน กิริยาวาจาเป็นเครื่องวัดคุณธรรมและปัญญา
เพราะฉะนั้นควรเป็นผู้ฝึกฝนตนให้เป็นคนมีกิริยา
อ่อนน้อม วาจาอ่อนหวาน และจิตใจอ่อนโยนอยู่เสมอ
ประเมินค่าของตนตามที่เป็นจริง ให้น้อยไว้หน่อย
ยิ่งดี ไม่อวดยศศักดิ์หรืออวดความสามารถให้เกินตัว
แม้จะอยู่ในหมู่คนที่เต็มไปด้วยความเยอหยิ่ง ทะนงตน
ก็ให้เขาทะเลาะกันไป เราอย่าเป็นไปอย่างนั้นเสียด้วย
ตัวอย่างที่ดีของเราอาจช่วยผ่อนคลายนคนที่เยอหยิ่ง
ทะนงตน ให้ลดความเป็นเช่นนั้นลงได้บ้าง







๒

การรู้จักตัดตอน

มนุษย์เรายังมีกิเลสอยู่ ย่อมทำดีบ้างชั่วบ้าง ตามอำนาจของคุณธรรมและกิเลสที่เกิดขึ้นเป็น ครั้งคราว คนที่ได้รับยกย่องว่าเป็นคนดี ก็ต้องเคยทำความชั่วหรืออย่างน้อยก็มีอยู่ในใจ คนที่ใครๆ พากัน เห็นว่าเป็นคนชั่วมักก็เคยทำความดีมาบ้าง ภายหน้า

อาจเป็นคนดีมากๆ ก็ได้ ผู้มีปัญญาจึงไม่ควรด่วนตัดสิน
คนด้วยเห็นการกระทำเพียงครั้งเดียวสองครั้งของเขา
แล้วตัดสินว่าเขาจะเป็นเช่นนั้นไปตลอดชีวิต บัณฑิต
ต้องรู้จักตัดตอน คนที่เคยชั่วเมื่อเขาสำนึกชั่วแล้ว
มิใช่ว่าจะกลับเป็นคนดีไม่ได้ ควรให้ออกสแก่เขาเพื่อ
จะได้กลับตัวเป็นคนดี ตระหนักรู้เสมอว่าตอนนี้
กับตอนนี้อาจไม่เหมือนกัน มนุษย์เปลี่ยนแปลงอยู่
เสมอตามสิ่งแวดล้อมและคุณธรรมในใจ ไม่พึงด่วน
แตกจากมิตร ไม่พึงผูกเวรกับใครๆ



เรื่องประกอบ

เสียงค้อน เสียงชะแลง ดังเป็นจังหวะๆ จากเชิงผา ภูเขาสูงชัน ประชาชนผู้จำเป็นในการสัญจรผ่านภูเขานั้นจะต้องปีนป่ายขึ้นไปและลงอีกด้านหนึ่ง

คุณันตี... หนุ่มใหญ่วัยกลางคน ทำทางบีกบีน แข็งแรงสูงใหญ่ สมเป็นชามูไรในอดีต เขาใช้ค้อนทุบหิน ใช้ชะแลงเจาะทะลวงภูเขาสูงชัน เพื่อให้เป็นทางสัญจรของมหาชน เหงื่อโทรมกายแต่ดวงหน้าและแววตาแสดงถึงความสุขและความหวังอันสดใสหวังถึงความสำเร็จแห่งงานที่เขาตั้งใจทำด้วยเชื่อมั่นว่า “ความยากย่อมเอาชนะได้ด้วยความเพียรอันเป็นไปอย่างติดต่อสม่ำเสมอ”



เขาทำงานเจาะภูเขาเฉพาะกลางคืน กลางวัน
หาเลี้ยงชีพ เขาเจาะภูเขาเป็นอุโมงค์กว้าง ๖ วา สูง ๕
วา ใช้เวลาเจาะนานถึง ๓ ปี ได้เส้นทางลึก ๕๗๐ วา
แต่ช่องทางยังเหลืออยู่อีกจะต้องใช้เวลาอย่างน้อย
๒ ปี จึงจะทะลุเขาใช้เป็นเส้นทางสัญจรได้

เขานั่งพักเหนื่อย ยกมือขึ้นปาดเหงื่อที่หน้าผาก
บัดนี้อายุของเขาเข้าสู่วัยชราแล้ว ขณะนี้ดวงจิต
ของเขาย้อนคำนึงถึงอดีตสมัยเมื่อยังหนุ่ม

เขาเกิดในตระกูลชาмуไร เมื่อได้ศึกษาวิชาการ
และจริยธรรมของชาмуไรจบแล้ว ไปทำงานเป็นเจ้าหน้าที่
อารักขาขุนนางผู้หนึ่ง เขารูปร่าง สุขภาพอ่อนโยน แต่
เข้มแข็งเด็ดเดี่ยวอย่างชายชาติตรี จึงเป็นที่ต้องตาต้องใจ
ของภรรยาขุนนาง เธอทอดสะพานให้ ความงามความ

อ่อนหวาน และความมีน้ำใจเกื้อกูลของนางได้ผูกมัด
ใจของชาмуไรหนุ่มอย่างเหนียวแน่น ทั้งสองลืมหันต์
ลืมน้ำที่ ลอบรักได้เสียกัน น้ำผึ้งแห่งความรักยังไม่
ทันจืดจาง ชุณนางผู้เป็นสามีจับได้ ชาмуไรหนุ่มจึงใช้
ดาบชาмуไรฆ่าชุณนางผู้นั้นเสีย แล้วพาภรรยาของเขา
หนีไป

เรื่องของโลกมักเป็นอย่างนี้ คนทำผิดครั้งที่ ๑
ถ้าไม่รีบกลับตัวเสียก็มักทำผิดครั้งที่ ๒ เพื่อกลบ
เกลื่อนความผิดครั้งที่ ๑ และทำผิดครั้งที่ ๓ เพื่อ
กลบเกลื่อนความผิดครั้งที่ ๒ และต่อๆ ไป ไม่ค่อยจะ
สิ้นสุดลงได้ง่าย

เมื่อน้ำผึ้งแห่งความรักเริ่มจางลง ทั้งสองต่าง
มองเห็นความผิดของตนอย่างชัดเจน เป็นเหตุให้



แขนงหน่ยจึงตัดสินใจแยกทงกัน ซามูไรต้องอยู่
อย่งเดียวดวย มโนธรรมและจริยธรรมของซามูไรเริ่ม
สาดส่องดวงใจให้สว่างด้วยเหตุผล ซามูไรสำนึกบาป
ของตน ร่ำพียงว่าทำอย่งไรหน่อจึงจะลบล้างบาปอันนี้
เสียได้

วันหนึ่งผ่านมที่ภูเขาลูกนี้เห็นคนสัญจรจำเป็น
ต้องปีนป่ายเพื่อข้ามภูเขาอันสูงชัน ต้องเสี่ยงอันตราย
เขาจึงตกลงใจเจาะภูเขาเพื่อเป็นทางสัญจร เขาทำด้วย
ความเหน้อยยาก ทำเพียงผู้เดียว แต่ดวงใจเต็มไปด้วย
ความอิมเอิบและเป็นสุข

บุตรของขุนนางซึ่งถูกเขาฆ่า บัดนี้เป็นหนุ่มใหญ่
และเป็นซามูไรด้วย เทียวตามหาเขาเพื่อแก้แค้นให้
บิดา มาพบเขาที่นี่จึงเริ่มจะทำการแก้แค้น ซามูไรชรา



ขอร้องวิงวอนว่า อย่าทำลายทางแห่งบุญโดยเอาชีวิต
เขาในตอนนี่เลย ขอเวลาอีก ๒ ปี เมื่อเจาะภูเขาเสร็จ
แล้วก็จะขอชดใช้ด้วยชีวิต

ชาмуไรหนุ่มเห็นว่าคำขอร้องของเซ็นไกชาмуไร
มีเหตุผลและเห็นว่าไม่มีทางหนีรอดไปได้ จึงตกลง
รอกอย ขณะที่รอกอยนั้นเขาดูการทำงานเจาะภูเขาของ
ชาмуไรชราด้วยความเห็นใจ และเพื่อให้งานแก้แค้น
สำเร็จลุล่วงไปโดยเร็ว ชาмуไรหนุ่มจึงช่วยเซ็นไกเจาะ
ภูเขาด้วย งานเจาะภูเขาสำเร็จเรียบร้อยก่อนเวลา ๒ ปี
ที่กำหนดไว้เดิม ต่อบไปเหลือแต่งานการแก้แค้น

เซ็นไกชรานั่งขัดสมาธิก้มหน้า โกง์ล่ำคอกลงเพื่อ
ให้ชาмуไรหนุ่มจ้วงฟันได้โดยสะดวก แต่แล้วโดย
ไม่คาดฝัน ชาмуไรหนุ่มกลับใส่ดาบเข้าฝัก แล้ววางไว้



บนก้อนหินก้อนหนึ่ง ทรดตัวคุกเข่าลงเบื้องหน้าของ
เซ็นโก พลังกล่าววว่า

“ข้าพเจ้าจะฆ่าครูของข้าพเจ้าได้อย่างไร”

นี่คือช่วงเวลา ๒ ปีที่มานั่งดู และช่วยซามูไรชรา
เจาะภูเขาอันเป็นทางแห่งบุญนั้น ได้สอนให้ซามูไร
หนุ่มได้บทเรียนแห่งการใช้ชีวิตที่ดีกว่า เขาได้พบแสง
สว่างในทางบุญ ไฟพยาบาลที่คุกรุ่นมาเป็นเวลานาน
ดับมอดลง ใจของเขาสว่าง ให้อภัย และรู้จักตัดตอน

บัณฑิตต้องรู้จักตัดตอน คนที่เคยชั่วเมื่อเขา
สำนึกชั่วแล้วมิใช่ว่าจะกลับมาเป็นคนดีไม่ได้ ควรให้
โอกาสแก่คนที่เขากลับตัวเป็นคนดี ไม่พึงด่วนแตกจาก
มิตร ไม่พึงเห็นแก่กาลยาว (คือผูกเวรไว้ให้นาน) ไม่พึง

เห็นแก่กาลสั้น (คือด่วนแตกจากมิตร) เวรย่อมไม่ระงับ
ด้วยการจองเวร แต่ย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร

ในอดีตกาล ที่ชาวกุมาร พระราชาโอรสของ
พระเจ้าที่ฉีติโกศลโกรธแค้นพระเจ้าพรหมทัตผู้ซึ่ง
ได้ยกทัพไปปล้นสมบัติของพระเจ้าโกศล พระเจ้า
โกศลพร้อมด้วยพระมเหสีเสด็จหนีไปประทับอยู่
ในป่า ในที่สุดก็ถูกจับได้ พระเจ้าพรหมทัตรับสั่งให้
ปลงพระชนม์เสียทั้งสองพระองค์

ตอนนั้นที่ชาวกุมารเป็นหนุ่มแล้ว เดินทางกลับ
จากการศึกษาที่เมืองตักกศิลา มาเห็นเหตุการณ์ที่
พระชนกชนนีกำลังจะถูกประหารชีวิต ไม่ทราบจะ
ช่วยประการใดเพราะตัวคนเดียว หากแสดงตนว่า
เป็นใครก็คงจะถูกประหารอีกคนหนึ่ง ในระหว่างที่



กำลังจะถูกประหารนั้นพระเจ้าที่ซิติโกศลเหลียวมา
เห็นที่ฆาฏกุมารพระราชโอรสของพระองค์ เกรงว่า
พระราชโอรสจะทำอะไรไม่เหมาะสม จึงทรงเตือน
ด้วยพระโอวาทว่า

“ลูกเอ๋ย อย่าเห็นแก่กาลยาว อย่าเห็นแก่กาลสั้น
เวรย่อมไม่ระงับด้วยการจองเวร แต่เวรย่อมระงับด้วย
การไม่จองเวร”

พระเจ้าโกศลตรัสพระโอวาทนี้ถึง ๓ ครั้ง พวก
เพชฌฆาตและประชาชนเข้าใจว่าทรงเพื่อเพราะ
ไม่อาจครองพระสติได้

ที่ฆาฏต้องการแก้แค้นแทนพระชนกชนนี จึงหา
อุบายเข้าไปอยู่ในวังของพระเจ้าพรหมทัต รับใช้ใกล้ชิด

หาโอกาสอยู่เสมอที่จะปลงพระชนม์พระราชเสี

วันหนึ่งเสด็จประพาสป่า ให้ทีฆาวุข์บรรลพระ-
ที่นั่ง ทีฆาวุข์บรรลเร็วจนขบวนเสด็จตามไม่ทัน เข้าไป
ในป่าลึก มีแต่พระเจ้าพรหมทัตซึ่งทรงพระชราแล้ว
กับทีฆาวุห์หนุ่ม ทรงเหน็ดเหนื่อยบรรทมบนตักของ
ทีฆาวุได้ตื่นไม่ วางพระแสงดาบไว้ใกล้พระองค์

ทีฆาวุ่นั้น หาโอกาสปลงพระชนม์พระเจ้าพรหม-
ทัตมานานแล้ว เขาคิดว่าบัดนี้โอกาสมาถึงแล้ว จึงดึง
พระแสงดาบขึ้นเพื่อปลงพระชนม์พระราชเสี แต่ขณะ
นั้นเองเสียงเตือนเหมือนแ่วมาจากอากาศว่า

“ลูกเอ๋ย อย่าเห็นแก่กาลยาว อย่าเห็นแก่กาล
สั้น...”



ที่ขามาว์ทำอยู่เช่นนี้ถึง ๒ ครั้ง เขาชะงักมือเสีย
ทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงนี้หรือระลึกได้ถึงพระโอวาทนี้
พอครั้งที่ ๓ พระเจ้าพรหมทัตทรงตื่นบรรทมเพราะ
ทรงสุบินนิมิตว่า ทรงอยู่ในมือศัตรู เมื่อลืมนพระเนตร
เห็นที่ขามาว์จับพระแสงดาบจะปลงพระชนม์พระองค์อยู่
สะดุ้งพระทัย เสด็จลุกขึ้นตรัสถามเรื่องราวต่างๆ ทรง
ทราบเรื่องโดยตลอดแล้ว ทรงขอภัยในความผิดพลาด
ของพระองค์ และทรงเตือนสติที่ขามาว์ว่า ถ้าปลงพระชนม์
พระองค์แล้ว เขาจะรอดไปได้หรือ พระชนกชนนีจะ
ฟื้นขึ้นได้หรือ เป็นต้น

ที่ขามาว์นั้น พระโอวาทแห่งพระบิดาเตือนสติอยู่
แล้ว จึงยอมไว้ชีวิตพระเจ้าพรหมทัต เมื่อเสด็จกลับ
แล้ว พระเจ้าพรหมทัตจึงทรงมอบราชสมบัติแห่งแคว้น
โกศลคืนให้แก่ที่ขามาว์ แล้วให้อภิเษกกับพระราชกุมารี



ผู้เป็นพระราชธิดาของพระองค์ เมื่อพระเจ้าพรหมทัต
สิ้นพระชนม์แล้ว ที่ฆราวากุมารก็ได้ครองทั้ง ๒ แคว้น
คือ ทั้งโกศลและกาฬี

นี่คือคุณของการรู้จักตัดตอน





๓

กล้าต่อสู้ความทุกข์ยาก

ความทุกข์ยากลำบากเป็นฤดูกาลของชีวิตเหมือนต้นไม้ซึ่งจะต้องผ่านฤดูกาลทั้งสาม จึงจะเจริญงอกงามได้ ความทุกข์ยากลำบากทำให้เราเข้าใจตัวเอง เข้าใจเพื่อนและญาติ ภรรยาหรือสามีดีขึ้น ผู้มีจิตใจเข้มแข็ง เมื่อมีความทุกข์ย่อมเข้มแข็งมากขึ้นและตั้งหน้าทำความดีมากขึ้นเพื่อเอาชนะความทุกข์ยากลำบากนั้น

โปรดพิจารณาข้อความต่อไปนี้

๑) ไฟนั้นทำลายไม้และสิ่งอื่นๆ เป็นอันมาก แต่ทำให้เหล็กแข็งขึ้น เหล็กที่ผ่านไฟแล้วเป็นเหล็กกล้า ฉันทัด ความทุกข์ยากลำบากได้ทำลายคนธรรมดาให้สิ้นหวัง เสียคนไปมากแล้ว แต่สำหรับบุรุษเหล็กคือคนเข้มแข็ง ความทุกข์ยากลำบากทำให้เขาเข้มแข็งยิ่งขึ้น ฉันทัด

๒) ตักน้ำใส่ตุ่มเพียงชั้นสองชั้น มองไม่ค่อยเห็นน้ำเลย แต่เมื่อตักบ่อยๆ เข้าเป็นร้อยๆ ชั้น น้ำย่อมเต็มตุ่ม ฉันทัด ทำความดีเพียงเล็กน้อยจะไม่ค่อยปรากฏ แต่พอทำมากเข้าความดีย่อมปรากฏ และเป็นผู้เต็มเปี่ยมไปด้วยความดี ฉันทัด ในการนี้จะต้องมีความอดทนและความเพียรพยายามอย่างสม่ำเสมอ อย่าท้อถอยง่าย



๓ ผลงานเป็นค่าอันแท้จริงของคน ถ้าเขาทำงานยิ่งใหญ่ได้ แสดงว่าเขามีความยิ่งใหญ่อยู่ภายใน และสิ่งนี้ไม่จำเป็นต้องหมายถึงความยิ่งใหญ่ทางอำนาจราชศักดิ์ แต่หมายถึงความยิ่งใหญ่ทางการงานในหน้าที่ของเขา เขาอาจเป็นเหมือนน็อตตัวหนึ่งของเรือเดินทะเล แต่เป็นน็อตที่มีคุณภาพ ปราศจากปัญหา เรือลำนั้นจะไม่จมเพราะน็อตตัวนี้ เขาจะเป็นคนใหญ่หรือคนเล็กของสมาชิกของทีมงานในองค์กรของเขาก็ตาม แต่เขาจะเป็นได้ดีที่สุด มีประสิทธิภาพมากที่สุด เขาอาจเป็นเหมือนกระเบื้องแผ่นหนึ่งที่มุงหลังคาอยู่ แต่เป็นกระเบื้องที่ไม่แตก ไม่ร้าว ไม่ทะลุ หลังคาจะไม่ร้าวเพราะกระเบื้องแผ่นนั้น สมาชิกของทีมงานในองค์กรต่างๆ ก็เหมือนกัน ถ้าแต่ละคนทำตนให้มีคุณภาพสมกับตำแหน่งฐานะของตนแล้ว องค์กรนั้นจะมีประสิทธิภาพดีที่สุดในที่สุด



๔ แม้สถานการณ์จะส่อไปในทางที่ทำให้เรารู้สึกว่าน่าจะสิ้นหวัง แต่เราก็ต้องไม่หมดหวังเสียโดยง่าย คิดไว้เสมอว่า เมื่อเรายังมีความหวังและความเพียรอย่างสม่ำเสมอก็ย่อมจะต้องพบช่องทางตรงกันข้าม แม้เราจะหวังมากเพียงไร ก็ต้องเตรียมตัวสำหรับความผิดหวังไว้บ้าง เป็นการไม่ประมาท

“ทุกข์มี ทางแก้ก็คงมีเหมือนกัน บุคคลผู้กล้าแท้จริงซึ่งได้ชื่อว่า ‘วีโร’ นั้น ย่อมเป็นผู้กล้าทั้งในสองสถาน คือเมื่อมรณะคุกคามย่อมไม่สะทกสะท้าน เมื่อทุกข์ครอบงำย่อมอาจเพื่อทนทานไว้อยู่”^๑

^๑ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *ธรรมจักร*, ปีที่ ๗๐ ฉบับที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๒๙, หน้า ๔

เมื่อประสบความทุกข์ยากลำบาก ขอให้มีความ
อดกลั้นทนทาน และรักษาความสงบใจไว้ก่อน “ความ
สงบที่แท้จริงของดวงจิตนั้นมาจากการยอมรับสิ่งที่
เลวร้ายที่สุด” (True peace of mind comes from
accepting the worst.)^๒

อนึ่ง ขอให้ตระหนักไว้เสมอว่า ในสิ่งที่เรารู้สึก
ว่าเลวร้ายนั้นยังมีสิ่งที่เลวร้ายกว่านี้อีก แต่เรายังไม่ได้
พบ ในสิ่งที่เรารู้สึกว่าดีแล้วยังมีสิ่งที่ดีกว่านี้อีก แต่
เรายังไม่ได้พบ เช่นเดียวกัน ความตระหนักเช่นนี้
ทำให้เรามีกำลังใจในการที่จะต่อสู้กับความทุกข์
และแสวงหาสิ่งที่คิดว่าดีกว่า ไม่ติดตันอยู่ในคุณงาม
ความดีเพียงเล็กน้อย

^๒ ลินยู่ถั่ง นักปราชญ์จีน



เราไม่ต้องไปหาจิตแพทย์ก็ได้ ถ้าเรามีจิตแพทย์
ที่ประเสริฐอยู่กับตัว นั่นคือ อาหารที่มีประโยชน์ (ไม่ใช่
ราคาแพง) ความสงบเงียบและการยิ้มแย้มร่าเริง
พร้อมที่จะเผชิญหน้ากับทุกอย่าง อันที่จริงชีวิตของ
คนเรานั้น ถ้ามีข้าวปลาพอกิน มีน้ำจืดพอดื่ม มีปัจจัย ๔
พอสมควรแก่ความต้องการอันจำเป็นแล้ว ก็ไม่ควร
ทุกข์ร้อนเรื่องใดๆ อีก ถ้ามีโรคก็รักษาไป หายก็หาย
ไม่หายก็ปล่อยไป ช่างมัน

๕ หัดให้รางวัลแก่ตนเองเสียบ้าง อย่าหวัง
รางวัลจากผู้อื่น หัดชื่นชมตนเองเสียบ้างไม่ใช่คอยแต่
จะลงโทษตัวเองซ้ำเติมตัวเองอยู่ร่ำไป แต่ขอให้ชื่นชม
อยู่เรื่อยๆ แอบภูมิใจในตนเองอยู่เรื่อยๆ เหมือนดอกไม้
บาน อย่าไปชื่นชมตัวเองให้คนอื่นฟังบ่อยนัก เขาจะ
หมั่นไส้เพื่อหนายที่จะฟัง หัดซื้อของขวัญให้ตัวเอง



เสียบ้าง เช่นวันเกิดของเรา วันเริ่มชีวิตใหม่ของเรา
เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อแก้ปัญหาความระทมทุกข์ ความ
เศร้าหมองข้องใจ อันเนื่องมาจากความคิดว่าไม่มีใคร
เอาใจใส่ต่อเรา ไม่มีใครให้ของขวัญหรือรางวัลแก่เรา
 ฯลฯ





รู้จักช่วยเหลือตัวเอง และพึ่งพาตัวเองก่อน

คนเราต้องพึ่งพาอาศัยกันก็จริง แต่คนที่เราพึ่งได้มากที่สุดก็คือ ตัวเราเอง พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้ว่า “ตนเป็นที่พึ่งของตน” เป็นความจริงที่พิสูจน์ได้เสมอ นอกจากนี้ยังตรัสต่อไปอีกว่า “ตนที่ฝึกฝนดีแล้ว ย่อม

“ได้ที่พึ่งซึ่งได้โดยยาก” แสดงว่าหนทางแห่งการพึ่งตนเองก็คือ การช่วยเหลือตนเอง ฝึกฝนตนเอง ให้มีความรู้ความสามารถในหน้าที่การงาน ขอให้ใช้เวลา บ่มความรู้ความสามารถให้สูงไว้ โอกาสย่อมมีเสมอ สำหรับผู้มีความสามารถจริง แต่อย่าทะนงตนว่าเราไม่ต้องง้อใคร การพึ่งตนเองได้นั้นเป็นความภาคภูมิใจ และเป็นศักดิ์ศรีของมนุษย์ การทำงานเป็นวิธีการอันสำคัญอย่างหนึ่งในการพึ่งตนเอง อย่าหวังความช่วยเหลือจากภายนอกให้มากนัก พยายามช่วยเหลือตนเองจนสุดความสามารถ





สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติธรรมนั้น ขอให้ถือเอาการงานและหน้าที่ของตนนั้นแหละเป็นการปฏิบัติธรรม คือ ทำหน้าที่ให้ดีที่สุด นั่นเป็นการปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุด ไม่ต้องเสียใจว่าเราไม่มีเวลาสำหรับการปฏิบัติธรรม แต่ทั้งนี้ต้องหมายถึงหน้าที่อันชอบธรรมสุจริต และเป็นประโยชน์เกื้อกูลกันทั้งแก่ตนและผู้อื่น





ถ้าชะตาชีวิตจะเป็นสิ่งที่มีอยู่จริง
ชะตาชีวิตนั้นก็คือสิ่งที่เราทำไว้ในอดีต
ซึ่งเรานึกย้อนไปไม่ถึง แต่มันมีบทบาท
กำหนดวิถีชีวิตของเราให้เป็นไปต่างๆ
ในการสร้างสรรค์ชีวิตให้ดีขึ้นนั้น
จะต้องมีความพากเพียรและความอดทนเป็นอย่างมาก
ปราศจากคุณธรรมสองอย่างนี้แล้ว
ย่อมไม่อาจทำให้สำเร็จได้...



www.kanlayanatam.com

