



เรื่อง

โอวาทของท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสันป็นโน

แต่อาจารย์

คำขอพร

มโนธรรมทำจนชีพ

คนใช้ของเรา

เมตตา

หากโลกนี้มีแต่เมตตา

ชีวิตเป็นอย่างนี้

กันคือน

ศาสนาประยุกต์เพื่อเขวาชน

ความรู้คู่คุณธรรม

พ่อแม่คือครู

เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์

จริยธรรมมูลฐาน

สุกามิต : เสี่ยงอมตะแห่งชีวิต

คำขอพร จากศิษย์

อาจารย์ที่รัก

บันทึกท้ายเล่ม

โอวาทของท่านพระอาจารย์ มหาบัว ญาณสัมปันโน

วัดป่าบ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี

การทำสมาธิเพียรอย่างกำหนดเวลา ให้กำหนดสติ
ถ้าสติเผลอเมื่อใดก็รู้ว่าความเพียรของเราขาดไปแล้วเมื่อ
นั้น

เมื่อสติตั้งลงที่ตรงไหน ย่อมเป็นธรรมขึ้นมาที่
ตรงนั้น ถ้าไม่มีสติแล้วก็จะไม่เป็นธรรมทั้งคืนทั้งวัน

คุณธรรมและกุศลทั้งหลาย ไม่ได้เกิดขึ้นเพราะ
ความเกียจคร้าน นอนตื่นสาย ความท้อแท้อ่อนแอ สะเพร่า
มักง่าย ความเห็นแก่ปากแก่ท้อง ความคลุกคลี และความ
เบื่อบั่นทอนต่อความเพียร เห็นแก่โลกามิส และไม่มองดู
ธรรม

แต่ธรรมเกิดแต่ผู้มีความขยันหมั่นเพียร ผู้อดทน
ต่อกิจการที่ชอบ หนักก็เอาเบาก็สู้ และผู้มีสติปัญญา
อดีตที่ผ่านมาไม่รู้เท่า อนาคตก็รู้ทัน ปัจจุบันก็ไม่ยึด
อวิชชาเป็นโรงงานผลิตทุกข์-บาป ความยินดีพอใจ
ในอารมณ์ต่างๆ นั้นแหละคือราคะ ความไม่ยินดีและหตุ
ในอารมณ์ต่างๆ นั้นแหละเรียกว่าโทสะ ความไม่รู้เท่า
ราคะและโทสะนั้นแหละเรียกว่าโมหะ คือความหลง

นรกหมายถึงความร้อนใจ เมื่อได้ร้อนใจ เมื่อนั้น
เป็นสัตว์นรก เมื่อได้โง่ เมื่อนั้นเป็นสัตว์เดรัจฉาน เมื่อได้
หิว-หิวด้วยกิเลสตัณหา เมื่อนั้นเป็นเปรต เมื่อได้กลัว
เพราะความไม่รู้-เพราะอวิชชา เมื่อนั้นเป็นอสุรกาย

ฉะนั้นเราจึงเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นเดรัจฉาน
เป็นอสุรกายกันได้ วันหนึ่งๆ ตั้งหลายสิบครั้ง เปลี่ยน
แปลงได้ ลงนรกก็ได้ ขึ้นสวรรค์ก็ได้ เพราะมันอยู่ในอก
ในใจ

จึงว่า สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ

ทั้งนี้มิได้หมายความว่า นรกสวรรค์ที่ตรัสไว้ไม่มี
ที่สอนอย่างนี้ก็เพื่อให้โอปนนิโก (น้อมเข้ามาใส่ตัว) ต่าง
หาก

* * * * *

คณะโรงพยาบาลเด็กชอกราบอาราธนา นำคำสอน
ของท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน ซึ่งคณะศิษย์
ของท่าน ได้จัดพิมพ์เป็นบัตร ส.ค.ส. เผยแพร่ไว้มาเป็นปฐมพากย์
ของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเป็นศิริมงคลโดยทั่วกัน

แต่อาจารย์....

จากวันฝันสู่เดือน
ไม่ยอมและนาฬิก
ตีบทหกสิ่งหาจน
สองห้าสองแปดนั้น
บรรจบปัญญาจริง
วันเกิดอาจารย์
เหล่าศิษย์เคารพรัก
พรักพร้อมน้ำอมฤตยา-
รำลึกพระคุณท่าน
ใช้แต่เพียงวิชา
อีกทั้งด้านคุณธรรม
ศุภวัตรรัฐการ
จบจนเลขเกษียณ
กอปร์เกียรติและศักดิ์ศรี
ขอมอบหนังสือนี้
ก้มกราบอภิวินท์
จักจำและใส่ใจ
สัมปทาธอาพร
ขอประสพสันติสุข
นิพิต์ทุกคลลบันดาล
ไร้โรคภัยพิบัติ
ศรัทธาพาสุมณ

เวลาเคลื่อนค้อยสูปี
สำคัญที่ความสัมพันธ
ทุกษ์อุคมศุกรวัน
เป็นมิ่งขวัญ ณ วันนี้
ตามวิถีคัจฉกรวาศ
นามเพทหาย แม้นสุวรรณ
ด้วยจิตภักดีร่วมกัน
ผูกคเวทิตา
ในทฤถ์ด้านที่ผ่านมา
ฤทธิจการะภารงน
คุณวุฒิล้ำสุดประภาน
สรรพร่วมสามสิบสี่ปี
มุ่งความเพียรมั่นความดี
อุทิศพลีแด่สถาบัน
แทนฤดีสักการฉันท
น้อมรำลึกและอาพร
ปฏิบัติไซริ์ซึ่งคำสอน
ปรัาศนิเว ณเียงอจารย์
นิรทุกข์เกษมสรวย
ได้พ : พานสิ่งมงคล
ปีติเนนัส โศภิตผล
สมปรารถนาปัจฉินันต์

จากคณะศิษย์และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเด็ก

วรุณี อมรทัต ๒๕๓๖

“คำขอพร”

*There's nothing I can give you which you have not,
but there is much, very much
that while I cannot give it, you can take.
and so, at the time, I greet you
not quite as much as the world sends greetings,
but with profound esteem and with the prayer
that for you now and forever,
the day breaks and the shadow flies away.*

“Fra Giovanni,
1513 A.D.”

ข้าพเจ้า ไม่มีสิ่งใดจักให้ท่าน
ในสิ่งซึ่งท่านยังไม่มี
แต่ยังมีอีกหลายต่อหลายสิ่ง
ซึ่งแม้ว่าข้าพเจ้า ไม่อาจให้ท่าน ได้
แต่ท่านก็สามารถรับเอาไว้ได้
ดังนั้น ในช่วงขณะนี้ ข้าพเจ้าขอน้อมคารวะต่อท่าน
มิใช่ในแบบฉบับที่ทั้งโลกเขาอวยพรซึ่งกันและกัน
แต่ขอสักการะท่าน
ด้วยความยกย่องนับถืออันลึกซึ้ง
และด้วยคำสวดขอพรสำหรับท่าน
ให้แสงสว่างแห่งทิวาสาดส่องเข้ามา
และขอให้ความมั่งคั่งแห่งราตรี ได้มีอันพันไป
นับตั้งแต่นี้
และตราบนานชั่วกาลนาน

ภาณุ อนุภักดิ์
แปลและเรียบเรียง

มโนธรรมกำจุนชีพ

อมรา นลิตา

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในบัญญัติกนิบาต อังคุตตรนิกาย 22/162 ว่า ธรรมห้าอย่างที่ผู้พยายามใช้ควรมี คือ

1. สามารถจัดยาให้ถูกกับอาการของโรค
2. รู้ของควร ของแสลง นำของแสลงออก นำของควรเข้าไปให้
3. มีเมตตาจิต ดูแลคนไข้ ไม่มุ่งอามิส
4. ไม่รังเกียจที่จะนำของเสีย ของปฏิกุศล เป็นต้นว่า อุจจาระ ปัสสาวะ อาเจียน เสมหะไปเท และชำระล้างให้สะอาดเรียบร้อย
5. สามารถชี้แจง ชักชวน ปลุกใจ ปลอบใจ คนไข้ ด้วยธรรมิกถา เป็นครั้งคราว

หากพิจารณาตามคำกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า หมอและพยาบาลทุกวันนี้ย่อหย่อน ขาดแคลน ในธรรม ทั้งห้าเป็นส่วนใหญ่ และจริยาที่ถือปฏิบัติกัน ก็ก่อความ ข้องใจสงสัยให้แก่ชุมชน ดังคำถามที่ท่านอุบาลกท่าน หนึ่งไปกราบเรียนถามพระเถระว่า “การที่หมอคิดค่า ตรวจรักษาคนไข้แพง จะเป็นบาปหรือไม่”

... ท่านวิไลชนาว่า “หมอก็เหมือนพ่อค้า หลักการค้า
ย่อมมุ่งกำไร หมอเองเนรมิตยาขึ้นมาเป่ซ่าๆ ไม่ได้ ต้อง
ไปซื้อ ไปหามา เมื่อลงทุนไป จะอยู่รอดก็ด้วยกำไร
เมื่อหมอเป็นพ่อค้า ประพฤติตามหลักค้าขายเช่นนี้ ก็
“ไม่บาป”

ตัวเองบังเอิญนั่งอยู่ตรงที่นั่นด้วย เมื่อได้ฟังคำ
ตอบแล้ว บังเกิดสลดในใจว่า หมอเราประพฤติตัวจน
คนประเมินค่าให้เป็น “พ่อค้า” และพอใจ เต็มใจ จะ
เป็นเพียงแค่นั้นแหละหรือ แล้วคำปฏิญาณที่กล่าวในวัน
รับพระราชทานปริญญาบัตรว่า

.....ข้าพเจ้าจักไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว มี
ความเอ็นดูเป็นเบื้องหน้า บำเพ็ญประโยชน์แก่อกุลแก่
ผู้ซึ่งประสบทุกข์ ไม่สามารถทนดูตายได้เพราะกรุณา

..... จักละกรรมอันชั่วร้ายทั้งหลาย และจักตั้ง
อยู่ในธรรมของสัพบุรุษทุกเมื่อ ไม่เป็นผู้เห็นแก่อาภิส
มุ่งแต่จะเกื้อกูล

..... จักเทอดทูนรักษาคำปฏิญาณซึ่งแสดงความ
สัตย์ที่ข้าพเจ้าให้ไว้ดังกล่าวนานี้ เสมอด้วยชีวิตของข้าพเจ้า
ดุจอารมณ์อันสิ้นค่า โดยเคร่งครัดเสมอไป...../

หายเลือนไปเสียทางไหนหมดแล้ว

เราขีดสนปุชนิยบุคคลที่เป็นแบบฉบับว่า “หมอ”

คือผู้ปลุกปลอบ เป็นกำลังใจแก่คนไข้ ช่วยบำบัดปิดเป่า
 พยาธิสภาพให้ทุเลา หรือหายขาดไปตามกรณี หากพยาธิ-
 สภาพรุนแรงเกินการเยียวยา หมอก็ช่วยชี้ทาง เป็นความ
 อบอุน และกำลัง แก่จิตที่จะเปลี่ยนภพภูมิ ให้คลาย
 ความหวาดหวั่น สามารถตั้งสติ เกิดปัญญา เมธิญสภาวะ
 ที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง

หมอดังว่านี้ ตันตันไปตามบ้านเล็ก ซอยน้อย ที่
 ผู้ป่วยอาศัยอยู่ โดยไม่เดียดฉันท์ หรือคิดคำนวณว่า ค่า
 ปรวยการที่ได้จะคุ้มกับแรงที่เสียไปหรือไม่ เพราะจุดมุ่ง
 หมายคือ สวัสดิภาพ ความผาสุก ความอบอุนใจของผู้ป่วย

หมอโบราณถือความเมตตาญญูกถเวที่ต่อครูผู้ประสิทธิ์
 ประสาทวิชาให้เป็นอย่างยิ่ง ผู้ป่วยจะต้องจัดเตรียมเครื่อง
 บูชามายกครู ก่อนเริ่มรับการรักษา สามารถดำรงชีวิต
 อยู่ได้ ทั้งที่ไม่คิดค่าตอบแทนจากผู้ป่วย เมื่อผู้ป่วยทำนา
 เกี่ยวข้าวได้ ก็นำข้าวใหม่มาตอบแทนคุณ หรือไก่ที่เลี้ยง
 ไว้ออกไข่ ก็นำไข่มาให้ มีสวนครัว สวนผลไม้ ก็นำ
 ผลผลิตมาแบ่งปันสู้กัน ดั่งนี้เป็นต้น ความสัมพันธ์ระหว่าง
 คนไข้และหมอ จึงเป็นฉันทัญญาติไกลลิต ที่เคารพรัก
 เอื้ออาทร ใส่ใจ ห่วงใยต่อกัน

นอกจากไม่คิดค่าตอบแทนแล้ว หมอยังเคร่งครัด
 ในศีล และการสำรวมรักษาใจ เพราะเชื่อว่าผลสำเร็จ

ของการวินิจฉัยและรักษาโรค มีส่วนมาจากความบริสุทธิ์
เที่ยงตรงของจิตใจ

เมื่อรากฐานของวิชาชีพเกี่ยวพันแนบแน่นกับ
ธรรมเช่นนี้ จิตใจของหมอย่อมเบาบางจากอคติเนื่อง
ด้วยลาภสักการะ ไม่เป็นเช่นพระจักษุบาล ในสมัยที่
ท่านเกิดเป็นหมอรักษาโรคตา ประกอบยาให้คนป่วย
หยอดแล้วตาบอดโดยเจตนา เพราะคนป่วยทำที่บิดพลิ้ว
จะไม่ให้ค่ารักษา บุพกรรมอันนี้ เป็นเหตุให้ท่านเกิดตา
เจ็บขณะเร่งความเพียรและอธิษฐานไม่ลงนอนตลอด
ไตรมาส หมอที่มารักษาท่าน ประกอบยาให้พร้อมทั้ง
กำชับว่าต้องลงนอนหยอด เพื่อยาจะได้ซึมซาบไปทั่ว
แต่ท่านยอมตาบอดโดยไม่ยอมเสียสัจจะ

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ลาภสักการะย่อมฆ่าคน
เขลา เพราะคนเขลามองแต่ประโยชน์เฉพาะหน้า สั้นๆ
ตื้นๆ ไม่ได้ไตร่ตรองลึกซึ้งไปถึงผลได้ผลเสียอันแท้จริง

หลวงปู่องค์หนึ่งเคยเล่าเรื่องลูกศิษย์ของท่านว่า
เป็นโรคปวดร้าวในหัวท้าวหาญไม่ได้ เมื่อปวดครั้งหนึ่งๆ
จะอาเจียนติดต่อกันเป็นหลายๆ วัน อะไรตกถึงท้องไม่ได้
แม้แต่ น้ำ เจ้าตัวดันดันไปรักษามาหมด ทั้งในเมืองไทย
และต่างประเทศ อาการก็ไม่ดีขึ้น ที่เป็นดังนี้ เนื่องจาก
บุพกรรมเมื่อครั้งเกิดเป็นหมอ เจตียวฉลาด สามารถ

วางยารักษาโรค“ได้แม่นยำ”ฝีมือเป็นที่เลื่องลือ มาสัปดาห์ละ ทำให้ความโลภครอบงำจิตใจ แทนที่จะวางยารักษาโรค ให้หายขาดดังแต่ก่อน ก็เลี้ยงไข้ไว้โดยหวังอามิส คือให้ ยาแต่พอทุเลา ครั้นยาหมด โรคกำเริบขึ้นอีก เป็นอยู่ดังนี้ ผู้ป่วยได้รับความทุกข์ทรมานเป็นอันมาก จนผลที่สุดถึง แก่ชีวิต เหตุจากความไม่สัตย์ซื่อ เห็นแต่ประโยชน์ส่วน ตนเป็นที่ตั้ง ก่อผลให้เขาต้องมาชดใช้หนี้ด้วยการเป็นโรค ดังกล่าว เพื่อจะได้รู้เห็นชัดแจ้งในจิตใจถึงความเจ็บปวดทุกข์ทรมานที่เคยก่อให้ผู้อื่น

สมเด็จพระราชบิดาทรงมีพระดำรัสไว้ว่า

“อาชีพแพทย์นั้นมิใช่เกียรติ แพทย์ที่ดีจะไม่ร่ำรวย แต่ไม่อดตาย ถ้าใครอยากร่ำรวยก็ควรเป็นอย่างอื่น ไม่ใช่แพทย์ อาชีพแพทย์นั้น จำต้องยึดมั่นในอุดมคติ เมตตา กรุณาคุณ”

สิ่งที่เราแต่ละคนคิดอยู่ในใจ พุด หรือกระทำลงไป แต่ละขณะ แต่ละขณะนั้น จะติดบันทึกอยู่ในจิตไว้สำนึกของเจ้าตัว เหมือนเมล็ดพืชที่ถูกหว่านลงในดิน คอยเวลาอันสมควรที่จะงอก แตกหน่อ ออกใบ ให้เรา เห็นผล ไม่มีใครมาหว่านแทนเราได้ พระพุทธองค์ทรง ย้ำเนืองๆว่า ไม่มีใครก่อทุกข์ ก่อโทษให้ใจของเราได้ เท่ากับเราทำให้ตัวของตัวเอง

ผู้ไม่รอบคอบติดแค่วัตถุ ยอมละทิ้งศีล ละทิ้ง
 ธรรม เพียงเพื่อจะได้เหยื่อที่เกี่ยวอยู่กับเบ็ด ครั้นได้มา
 แล้ว ลาก ลักการะ สรรเสริญ เหล่านั้นก็แปรปรวน
 เสื่อมสลายไป หรือหากยังไม่ถึงวาระที่จะแปรปรวน เรา
 เองก็อาจเป็นฝ่ายแปรปรวน ตายจากมันไป โดยไม่สามารถ
 ขนย้าย หอบหิ้วสิ่งเหล่านั้นไปด้วยได้

วัตถุหรือโลกธรรม ซึ่งเปรียบเสมือนเหยื่อล่อให้
 ใจของเราปลิวไปติดข็องนั้น ด้วยตาของมันเองไม่มีดี ไม่มี
 มีชั่ว ไม่มีแรงจะดูดหรือผลักใจของเราให้ไปติดข็อง หรือ
 ติดหนีจากมัน แต่ความจำ ความยึดถือผูกพัน ความปรุง
 คิดในใจของเราต่างหาก ที่ไปแปลความหมายของสิ่งนั้นๆ
 ให้เกิดเป็นสิ่งดี สิ่งชั่ว แล้วแปรเป็นแรงมาดูดหรือผลัก
 ใจของเราให้กระทำสนองตอบสิ่งนั้นๆ ออกไป

ความเห็นผิดไปว่า ลากลักการะมีคุณค่ายิ่งกว่า
 คุณธรรม คือทุกข์โทษที่เจ้าตัวสร้างขึ้นทำร้ายตัวเอง
 เพราะลากลักการะเป็นสมมติ ไม่จริงยั่งยืน ไม่มีสาระ
 แก่นสาร แต่รอยของมันที่บันทึกอยู่ในจิตไว้สำนึก คือ
 เบ็ดที่เกี่ยวเราให้ตกเป็นหนี้ หากชดใช้ยังไม่ครบถ้วน ก็
 ต้องวนเวียนเจอะเจอตัดข็องอยู่เช่นนั้น ช้ำแล้วช้ำอีก

สมเด็จพระราชาบิดาพระราชทานโอวาทไว้ว่า
 “ขอท่านถือสุภาษิตว่า ใจเขา ใจเรา ท่านอยากได้ความ

สบายแก่ตัวท่านอย่างไร ก็ควรพยายามให้ความสบายแก่คนไข้อย่างนั้น”

บางครั้งหมอมักลืมไปว่า คนไข้มีชีวิตจิตใจ คิดจะพูดอะไรก็พูด ดังเช่นแพทย์ฝึกหัดรายหนึ่งส่งเวรกับเพื่อนว่า “รายนี้ ยังไงๆ ก็คงไม่ฟื้นคืนนี้หรอก ไม่ต้องทำอะไรอีกแล้ว” คนไข้ที่กล่าวถึงนี้ได้วยเฉียบพลัน กำลังได้รับการล้างถ่ายเลือดอยู่ แพทย์ฝึกหัดตรวจแล้ววินิจฉัยว่าคนไข้โคม่า ไม่รู้สึกตัว แต่คนไข้รอดมาได้ และมาเล่าถึงประสบการณ์นี้ให้ฟังว่า ขณะนั้นเขาไม่ได้คิดถึงใครหรือสิ่งใด นอกจากหวังฝากชีวิตกับหมอ และนึกอุ่นใจว่าได้อยู่ในสถานที่ปลอดภัย ครั้นได้ยินหมอมที่ตนหวังฝากผีฝากไข้พยากรณ์เช่นนั้น ก็ตกใจจนแทบหมดสติ มีความรู้สึกเหมือนใครเอาแท่งน้ำแข็งมาวางทับหัวใจไว้ เลือดทุกหยดทำท่าจะแข็งหมดทั่วตัว เป็นครูใหญ่ จึงได้สติว่า ที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เอาตนเป็นที่พึ่งแห่งตนนั้น จริงแท้แน่นอน คุณเอาเถิด ในวินาทีที่วิกฤตเราหวังพึ่งหมอ ก็เอาเป็นที่พึ่งไม่ได้ ไหนๆ หมอก็ขีดเส้นตายให้เราแล้ว จะฉีกรนกระวนกระวายอย่างไรๆ คงไม่ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น จะร้อง จะเรียกใคร ก็ไม่มีเสียงลอดผ่านลำคอออกไป เมื่อถึงที่จะตาย ก็ตายให้สมศักดิ์ศรี อย่าตายแบบกลัวจนขวัญหนีดีฝ่อ ชี้อื่น

สมองเลย

เมื่อคิดได้ดังนี้แล้ว ความสงบเยือกเย็นก็ค่อยบังเกิดขึ้นแก่จิตใจ เขาจึงตั้งสติ นึกถึงพระพุทธ พระธรรม คำสั่งสอนของท่าน และพระสงฆ์สาวกที่รักษาศาสนา ให้สืบทอดมาจนเป็นที่พึ่งแก่เขาได้ จากนั้นก็ไม่ทราบว่าจะผ่านไปอย่างไร เนิ่นนานเท่าใด มารู้ตัวอีกครั้งเมื่อพูดได้ และอาการค่อยฟื้นขึ้นโดยลำดับ จนออกจากโรงพยาบาล กลับบ้านได้

เขาติดตลกแถมท้ายว่า ถ้าเราสามารถสัมภาษณ์คนที่ตายไปแล้วได้ อาจพบร้อยละไม่น้อยที่ตายเพราะตกใจจากคำพูดของหมอ แทนที่จะตายเพราะโรค พร้อมทั้งปรารภว่า ครูแพทย์ไม่มีวิธีจะหล่อหลอมแพทย์เหล่านี้ให้นึกถึงใจคนไข้ไว้บ้างหรือ

หลายคนขบขันใจว่าทำดีแล้ว ได้ดีแน่หรือ เพราะเป็นต้นว่า คนบางคน เท่าที่รู้จักกันมา ไม่เห็นได้ทำ ความชั่วอะไรเลย แต่ทำไมต้องทุกข์ทรมานเพราะเป็น มะเร็ง หรือประสบเคราะห์กรรมอย่างไม่น่าเชื่อ

เราเปลือยใช้ความเชื่อของเราเป็นมาตรวัดผลการกระทำ แต่เคยทวนถามตนเองบ้างหรือไม่ว่า สิ่งที่เราเชื่อ ว่าดีนั้น เราเอาอะไรมาเป็นมาตรวัด เป็นต้นว่า เมื่อเห็นงูกินเหยื่อ เราลงความเห็นพ้องต้องกันว่างูใจร้าย ทุก

คนพร้อมใจกันช่วยชีวิตให้รอดชีวิต และภาคภูมิใจว่า เราได้ทำคุณความดี จะมีสักคนบ้างไหมที่นึกคิดตามระ-
เหตุใดจึงถึงกันเขี่ยล มีใครเคยนึกบ้างว่า เมื่อเราช่วยเขี่ยล
ให้พ้นจากถูกงูกินแล้ว งูจะหัวเหวี่ยงแค้นไหน และจะได้
อะไรเป็นอาหารประทังความหิวบ้าง งูจะโมทนาในคุณ
ความดีครั้งนี้ของเราหรือไม่ ความยึดติดเห็นผิดที่บดบัง
จิตใจเรามิแต่วันเกิด ทำให้เราหลงไปว่า เราดี เรารู้รอบ
แล้ว แต่ความจริงหาใช่ไม่

เมื่อครั้งตัวเองไปทำปริญญาต่อที่เมืองนอก อาจารย์
ที่ปรึกษาเคยสอนว่า ถ้าเป็นเจ้าเป็นนายคน เวลาลงโทษ
ลูกน้อง อย่าตะตองเรื่องเงินเดือน และเรื่องวันหยุด
พักร้อน ให้หามาตรการอื่นมาเป็นวิธีลงโทษแทน เพราะ
สองสิ่งนี้มีผลกระทบกระเทือนต่อสวัสดิภาพของครอบครัว
เป็นการสร้างความเดือดร้อนให้กับผู้ไม่เกี่ยวข้อง

พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนให้พิจารณาความเจ็บไข้
เป็นเทวทูต ท่านอาจารย์เปรียบสิ่งมีชีวิตทั้งหลายว่า เมื่อ
เกิดขึ้นมาก็มีสภาพไม่ผิดกับนักโทษที่ถูกตัดสินประหาร
ชีวิต เพียงแต่ไม่รู้ว่ วันไหนเขาจะนำตัวไปเข้าหลัก
ประหาร เพราะไม่มีสิ่งมีชีวิตรายไหนเลยที่เกิดมาแล้ว
จะไม่ตาย ชั่วแต่เราไม่รู้วันตายของเราเท่านั้นเอง

ผู้ป่วยมะเร็งรายหนึ่ง หลังจากทราบความจริงจาก

แพทย์ผู้รักษาแล้ว สภาพจิตใจและสภาพกายทรุดลง ผู้ป่วยสังเกตอารมณ์ของตัวเองว่า เหงา หดหู่ หัวใจไหวหวาดหวั่นไปหมด หลังจากปล่อยใจให้จมอยู่ในอารมณ์ดังกล่าวนี้ชั่วระยะหนึ่ง ก็สังเกตเห็นว่า จริงๆ แล้วตัวเองไม่ได้กลัวความตาย แต่กลัวความไม่รู้ ว่า ตั้งแต่บัดนี้ไป จนกระทั่งจะตายนั้น อะไรจะเกิดขึ้นบ้าง จะเจ็บปวดทุกข์ทรมานเพียงใด ตัวเองจะปรับตัวปรับใจรับสถานการณ์เหล่านั้นได้แค่ไหน เพียงใด เรากลัว “ความไม่รู้” ที่เราไม่สามารถคาดเดาคำตอบได้ต่างหาก

หลังจากวิเคราะห์จิตใจตนได้ดังนี้แล้ว ความเศร้า ความหวั่นกลัวค่อยหมดไป จึงค้นหาหนังสือธรรมมาอ่าน สันทนากับท่านผู้รู้บ้าง และตกลงใจได้ว่า เวลาที่เหลืออยู่นี้ จะนำไปใช้ในการบริหารจิตใจ เพราะตลอดชีวิตที่ผ่านมา มัวเพลินเพลินดูแลบริหารแต่กาย

จากข้อธรรมที่ได้ศึกษามา ท่านก็เริ่มภาวนาโดยฝึกสติให้อยู่กำกับใจตลอด เท่าที่จะสามารถระลึกูรู้ได้ คอยจับอารมณ์ของตนว่าจะแปรไปอย่างไร เริ่มแรกก็ให้เห็นความห่วงกังวลครอบครวั สลับกับวิตกทุกข์ร้อน ในอาการเจ็บไข้ของตน บางครั้งใจตัวเองก็หลอกให้หลงปรุงเจ็บมากมายยิ่งขึ้น ครั้นได้สติ รู้เท่าทัน ความเจ็บปวดเหล่านั้นก็จางหายไป

ท่านแบ่งเวลาทำสมาธิวันละสองสามครั้ง เริ่มตั้งแต่ละครั้งประมาณ 20 นาที แล้วค่อยนานขึ้นโดยลำดับ ขณะทำสมาธิก็พยายามพิจารณาความเจ็บปวดที่เกิดอยู่ บางครั้งพอกำหนด เวทนาความเจ็บปวดก็ดับไป แต่หลายครั้งเวทณารุนแรงเกินกำลังที่จะดับได้ ท่านก็ใช้ยาช่วยระงับ เพราะถือตามที่ท่านอาจารย์สอนว่า ร่างกายเปรียบเหมือนเรือ เมื่อเกิดรูรั่ว ก็ต้องหาชั้นมายา มาปะทะ ปะทังไปชั่วคราวชั่วคราว แต่เมื่อได้ยาแล้ว ผลจะทุเลาหรือไม่นั้น ปล่อยเป็นเรื่องของผล จะไปกำหนดบังคับเอาให้เป็นดังใจนั้นไม่ได้

บางครั้งจิตของท่านสงบ รวมเป็นสมาธิจนรู้สึก ร่างกายดับหายไป เหลือแต่ความรู้ รู้อยู่อย่างนั้น ประสบการณ์เช่นนี้ทำให้จิตใจของท่านเกิดความเชื่อมั่นว่า กายและใจเป็นคนละส่วน คนละอันกัน เหมือนน้ำกับน้ำมันที่หากตั้งให้สงบนิ่งนานพอสมควร จะแยกเป็นคนละชั้น สามารถเทออกจากกันและกันได้ แม้ท่านยังไม่สามารถแยกเวทนา หรือควบคุมมันได้ แต่ก็มี faith เชื่อว่า หากพากเพียรปฏิบัติต่อไปไม่ละไม่ถอย ไม่ว่าสิ่งใด จะเกิดขึ้น ท่านคงมีกำลังใจเผชิญกับมันได้

ท่านเล่าให้ฟังว่า ครั้งแรกท่านกลัวที่จะทราบความจริงจากแพทย์ผู้รักษา แต่มาบัดนี้ รู้สึกดีใจที่ได้ทราบ

ความจริง เพราะมีฉะนั้นท่านคงปล่อยเวลาอันมีค่าเหล่านี้ให้หมดไปอย่างไรคุณค่า บัดนี้ท่านไม่รู้สึกเหงา หรือกลัวที่จะไม่มีงานทำ เพราะการเฝ้าดูใจของตัวเอง ทำให้ไม่เหลือเวลาว่าง

หมอเราเคยคิดบ้างหรือไม่ว่า เวลาที่เราปิดบังความจริงจากคนใช้นั้น เรายังหวังดีต่อเขา หรือเราปล่อยให้เวลาอันมีค่าไปจากเขากันแน่

หมอควรปฏิบัติสถานใดต่อคนใช้ในวาระคับขัน เพื่อช่วยให้เขาเปลี่ยนภพภูมิไปด้วยความสงบ และมั่นใจ ในเสปียงกรังที่มีว่า พอคุ้มตัวให้รอดปลอดภัย

ถ้าเจ้าข้าของท่านผู้รู้ที่กล่าวไว้ว่า

“หมอรักษาโรคให้หายได้เพียงบางครั้งบางคราว

บรรเทาอาการเจ็บไข้ได้ป่วยหน่อย

แต่ปลูกปลอบ เห็นอกเห็นใจ ชี้แนะทาง ให้
ความหวังและกำลังใจแก่คนไข้ได้เสมอ”

หมอก็จะไม่เป็นความหวาดหวั่น ผิดหวังของคนไข้

“คนไข้ของเรา”

“A patient is the most important visitor on our premises.
 He is not an interruption to our work.
 He is the purpose of it.
 He is not an outsider to our profession.
 He is a part of it.
 We are not doing him a favour by serving him.
 He is doing us a favour by giving us
 an opportunity to do so

“Mahatma Gandhi”
 (1869-1948)

ข้อความข้างบนนี้เป็นของท่านมหาบุรุษชื่อก้องโลกชาวอินเดีย ซึ่ง
 กล่าวในโอกาสเปิดโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง

● อันคนใช้นั้นคืออาดันตุกะ
 ที่แพทย์ควรจะให้เกียรติแก่เขา
 ดุจผู้สำคัญมาเยือนถิ่นเรา
 ด้วยเขามีความหมายเอกอนันต์

● เขาหาใช้ส่วนนอกวงการไม่
 อีกมิได้รบกวนเราแน่นอน
 หากเป็นหนึ่งในวิชาชีพเช่นกัน
 เวชศาสตร์นั้นดำรงอยู่เพื่อผู้ใด

● มิใช่เราฝ่ายเดียวที่ช่วยเหลือ
 โดยเอื้อเพื่อเกื้อหนุนซึ่งคนใช้
 เขาเองก็มีคุณแก่เราไซ้
 ด้วยการให้โอกาสเราเป็นแพทย์เอย

วรุณี อมรทัต

แปลและประพันธ์

เมตตา

อนรนา นลลล

ณ ชมรมพุทธธรรม โรงพยาบาลราชันย์

เมษายน ๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๒๕

เมตตาเป็นคุณธรรมที่ใคร ๆ ก็คิดว่ารู้จักดีแล้ว แต่
ความรู้จักนั้นอาจเป็นเสมือนหญ้าปากคอก เราจึงไม่เคย
ทบทวนหรือถามตนเองว่า เราเอาเมตตามาใช้ให้เป็น
ประโยชน์กับชีวิตประจำวันจริงจังกแค่ไหน และเพียงใด

เมตตา โดยความหมายของมัน คือ ความปรารถนา
ที่จะให้ผู้อื่นเป็นสุข โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน อะไร
ก็ได้ที่ทำแล้วทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรามีความสุข มีความ
สบายขึ้น โดยไม่หวังว่าเขาจะต้องมารักเรา หรือจะต้อง
มีอะไรมาตอบแทนเรา สิ่งนี้จึงจะเป็นเมตตาที่แท้จริง

ถ้าไม่ละเอียดยึดถ่วงกับตัวเอง ก็เลสจะแทรกเข้า
มา ทำให้สิ่งที่เราทำโดยคิดว่าเป็นเมตตานั้นไม่ใช่เมตตา
เพราะทำแล้ว ลึกลงไปในใจ เราหวังที่จะให้เขารักเรา
ให้เขาสรรเสริญเรา หรือให้เขาตอบแทนเรา อันนี้ไปรด
ระวังให้หนัก เพราะเป็นศัตรูของเมตตาที่ซ่อนเร้น จน
กระทั่งเราเองก็มองไม่เห็น ด้วยเหตุนี้จึงมีบ่อยๆ ครั้งที่
เราคิดว่าเมตตาผู้อื่นแล้ว ทำไมเขาจึงไม่เห็นเมตตาของ

เรา ทำไมเขาจึงไม่ตอบแทนเรา และไม่มีน้ำใจกับเรา
นี่คือศัตรูที่ซ่อนเร้นแฝงมาในรูปของเมตตา

เรานึกว่าเราเมตตา แต่แท้ที่จริงไม่ใช่ เราให้ด้วย
ต้องการสิ่งแลกเปลี่ยน

ศัตรูที่ตรงกันข้ามกับเมตตา คือ พยาบาท สามารถ
เห็นได้ชัดแจ้ง แต่ถ้าไม่ระวัง เราเมตตาด้วยกิเลส เมื่อ
ไม่ได้ตั้งใจ เราจะพยาบาทและโกรธแค้น นับเป็นสิ่ง
น่ากลัวมาก ระหว่างความเมตตากับความพยาบาท ซึ่ง
เปรียบเทียบของบนไม้ท่อนเดียวกัน แต่อยู่คนละปลาย
และสามารถเปลี่ยนไปเปลี่ยนมาถึงกันได้รวดเร็ว จนบ่อย
ครั้งเราก็จับจิตของเราไม่ทัน

ดังตัวอย่างเช่น แม่ที่บอกว่ารักลูก ต้องการให้
ลูกเป็นอย่างนั้น ต้องการให้ลูกเป็นอย่างนี้ พอลูกขี้ใจ
แม่สามารถทำอะไรที่นึกไม่ถึง เป็นต้นว่าตั้งเงื่อนไขกับ
ลูกว่า ถ้าไม่ทำอย่างที่คนต้องการ จะตัดขาดออกจาก
ความเป็นลูก ไล่ออกจากบ้าน ซึ่งถ้าทวนถามตัวเองจริงๆ
แล้ว มันไม่ใช่เมตตาลูก เพราะเขามาเป็นลูกเราก็จริง
เขาได้รูปกายไปจากเราก็จริง แต่อีกส่วนหนึ่งที่เป็นจิต
ของเขา เป็นปัจจุกรรมของเขานั้น เราผู้เป็นพ่อแม่ไม่
ได้รู้ไม่เห็นด้วย หน้าที่ของเรา คือ ช่วยประคับประ-
คอง ช่วยแนะนำสั่งสอนเขา แต่เขาจะทำตามหรือไม่

ทำตามนั้น เป็นสิทธิ์เสรีของเขา ถ้าเข้าใจเช่นนั้น เมตตา
 ของเราจึงจะเป็นเมตตาแท้จริง แต่ถ้าเราเผลอคิดว่าเขา
 เป็นสมบัติของเรา เรามีสิทธิ์ทุกประการ เมื่อไม่เป็น
 อย่างที่หวัง ก็ต้องทำลายเสีย ก็เลสน่อกลัวอย่างนี้เอง
 ขอบข่ายของเมตตาที่เราต้องเกี่ยวข้องด้วยนั้น ที่
 สำคัญที่สุดคือกับคนไข้ ด้วยอาชีพ คนไข้ที่มา มักอยู่ใน
 สภาพจิตที่ว้าวุ่น ต้องการที่พึ่ง ถ้าเราเข้าใจเช่นนั้น เรา
 จะเห็นอกเห็นใจดีขึ้น บางครั้งเขาไม่ต้องการยาหรือการ
 รักษาที่จริงจึงมากมายเพียงใดเลย แต่เพราะความตกใจ
 ความไม่แน่ใจในสิ่งที่เผชิญอยู่ต่างหาก ทำให้เกิดอาการ
 ไปต่างๆ นานา เพราะบางคนแข็งแรงตลอดมา แล้วเกิด
 มีอาการเจ็บป่วยโดยปัจจุบัน หรือมีอุบัติเหตุ หรือมี
 อะไรก็ตาม ซึ่งเขาไม่ได้เตรียมตัวเตรียมใจ ไม่เคยคิดว่า
 จะมีสิ่งนั้นเกิดขึ้นบนชีวิต เมื่อประสบเข้า คนที่ไม่เคย
 ฝึกสติไว้ ย่อมต้องชวดเซ ย่อมต้องเสียขวัญ ดังนั้นหาก
 ผู้ที่เกี่ยวข้องกับเขาในสภาวะเช่นนั้น มีน้ำใจเอื้ออารีเปรียบ
 เหมือนเขากำลังฝ่าแดดร้อนผ่าวมา พบเราซึ่งเป็นละออง
 น้ำที่เย็นที่สุดชื่น อะไรต่อมิมอะไรก็จะดีขึ้น ถ้าระลึกถึง
 ข้อนี้นี้ไว้ในใจ ก่อนจะหงุดหงิดขัดข้อง หรือจะบ่นว่าเรา
 เหนื่อย เราไม่มีเวลา เรามีปัญหาอื่นล้นมืออยู่แล้ว โปรด
 สัมผัสสิ่งเหล่านั้นเสีย สัมผัสทุกอย่างที่เกี่ยวกับตัวเรา แล้ว

ระลึกว่า สิ่งที่อยู่ต่อหน้าเรานี่ เป็นสิ่งที่ช่วยตัวเองไม่ได้ เป็นสิ่งที่กำลังลำบาก กำลังต้องการการปลอบใจ ต้องการน้ำใจจากเราไปเยี่ยวยุติจิตใจที่ระส่ำระสายให้กลับเป็นปกติ ถ้าเราสละวันนี้ให้เป็นวันเริ่มต้น เพื่อหลั่งน้ำใจหลังเมตตา ออกไป อะไรต่อมิอะไรก็จะเป็นปกติได้เร็วเข้า แล้วเขาก็จะสามารถรวบรวมกำลังใจขึ้นมาต่อสู้กับสิ่งที่ปัญหาแท้จริงได้อย่างเต็มสติกำลังความสามารถ

คนไข้โดยทั่วไป ไม่ได้กลัวโรคที่เป็นอยู่ ไม่ได้กลัวความตาย แต่กลัวความไม่แน่ใจ กลัวความเปลี่ยนแปลงของชีวิตที่เกิดขึ้น โดยไม่ทันได้ตั้งสติหรือตั้งใจไว้ รับสถานการณ์นั้น อะไรก็ตามที่ไม่เป็นไปดังที่คาดหวังไว้ จะทำให้เราตกใจ และเมื่อตกใจแล้ว สติปัญญาจะหายไป ความสามารถที่เคยมีอยู่ก็จะหมดไป เหมือนแสงอาทิตย์ที่มีอยู่ แต่บังเงาถูกเมฆหมอกมาบัง ทำให้แลดูเหมือนวันนั้นพระอาทิตย์ไม่มี ทั้งๆที่ความจริงพระอาทิตย์มีอยู่ แต่เพราะเราไม่สามารถมองผ่านทะเลเมฆหมอกเข้าไปได้ สภาพจิตของคนไข้ก็เช่นกัน เขามีพร้อมทุกอย่าง ทั้งกำลัง และสติ ปัญญา แต่เพราะความหวาดหวั่น ความไม่แน่ใจในสถานการณ์ที่บังเกิดขึ้น เป็นเหมือนเมฆหมอกมาบัง ทำให้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้อ

นั้นแลดูเหมือนหายไปหมด

คนไข้บางคน ในช่วงวิกฤติ มักขาดความควบคุมตนเอง เคยเป็นคนเข้มแข็ง อดทน ก็กลับกลายเป็นเด็ก เปลี่ยนใจกลับไปกลับมา เดี่ยวจะเอาอย่างนั้น เดี่ยวจะเอาอย่างนี้ กลายเป็นคนที่มีความต้องการอันไม่มีที่สิ้นสุด จุกจิกจู้จี้ ทำอย่างกับว่าเราเป็นทาส ถ้าตัวตนของเราใหญ่ เราจะเกิดความรู้สึกทนได้ยาก หรือทนไม่ได้ การพยาบาลคนไข้เหล่านี้เป็นสิ่งที่ต้องอาศัยน้ำอดน้ำทนอย่างเหลือเกิน เพราะเราไปกำหนดใจไว้ว่า โดยหน้าที่ โดยบริการ เราจะให้เขาเท่านั้นๆ ซึ่งกลายเป็นการซื้อขาย การแลกเปลี่ยนบริการ โดยมีการกำหนดข้อแม้เอาไว้ หากอะไรเหลือมล้ำกำหนดข้อแม้ในใจ เราจะทนไม่ได้ เห็นไปว่าเขาก้าวร้าว ดุตุก เขี้ยบบย่ำศักดิ์ศรีของเรา แล้วบริการก็จะเป็นไปอย่างแห้งแล้งน้ำใจ เพราะเป็นของที่ต้องกัดฟันทน เป็นของที่เกิดจากความไม่เต็มใจ ไม่พอใจ ผู้รับก็รู้สึกได้ถึงความไม่มีน้ำใจ และมีปฏิกิริยาโต้ตอบ เพราะใจเป็นสิ่งที่ส่งกระแสถึงกันและกันได้ ดังนั้น การรักษาพยาบาลก็จะมีข้อขัดข้องเกิดขึ้น เต็มไปด้วยความคับข้อง ขัดแย้ง เอาขึ้นเอาเชิงต่อกัน เป็นต้นว่ามีคำพูดที่ฟังไม่เนียนหู หรือฟังแล้วไม่อบอุ่น เบิกบานใจ กิริยาก็กระด้าง เย็นชา

ตรงกันข้าม ถ้าเราล้มตัวคนเสีย โดยคิดว่าการ
 คัดต่อเกี่ยวข้องกับระหว่างคนไข้และเราเป็นปรากฏการณ์ที่
 จำเป็น สำหรับจะประสานร่างกายและจิตใจของคนไข้
 ให้หายจากความเจ็บป่วย แม้นมีอะไรที่เขາขาดแคลนเรา
 พยายามให้ได้ เราพยายามให้ได้ เราก็ทำไปด้วยเต็มใจ
 ด้วยตั้งใจ ด้วยไม่มีข้อแม้ ไม่คิดสงสัยว่าเมื่อให้ไปแล้ว
 อะไรจะเกิดขึ้น คิดแต่เพียงว่า ถ้าเรามี เราให้ได้ เรา
 ให้ไปแล้ว เราเป็นสุขที่ได้ช่วยเขา อันนั้นเป็นเมตตาธรรม
 อันนั้นเป็นน้ำใจที่หล่อเลี้ยงทั้งใจเราเองและใจผู้รับ เป็น
 เครื่องคำจุนโลก เป็นเหมือนน้ำประสาน เช่นเดียวกับ
 เวลาที่เอาโลหะมาเชื่อมกัน เราต้องอาศัยน้ำประสานจึง
 สามารถเชื่อมสิ่งนั้นให้ประสานติดกันเป็นเนื้อเดียวได้
 เมตตาก็คือสิ่งนั้น คือ สิ่งที่จะประสานน้ำใจของคนแต่
 ละคนที่มาเกี่ยวข้องกัน ให้มาเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันได้
 เมื่อภาวะเช่นนี้บังเกิดขึ้น สิ่งที่ยาก ที่แลดูเหมือนทำไม่
 ได้ก็จะโอนอ่อนเข้าหากัน แล้วกลายเป็นสิ่งที่เป็นไปได้
 สิ่งที่เป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก ก็จะกลายเป็นของ
 สนุก ของง่าย ทุกคนจะเป็นสุข ผู้รับก็มีความสุข ผู้
 ให้เมื่อเห็นผู้รับเป็นสุข ความสุขนั้นก็สะท้อนมาสู่ใจ
 ทำให้พลอยไมทนา ยินดี ปีติกับเขาด้วย เราก็เปี่ยมไป
 ด้วยความสุขเช่นกัน

ความสุขดังกล่าวนี้ เป็นความสุขที่ถ้าผู้ใดไม่เคย ลืมก็อาจสงสัยว่าจะเป็นไปได้อย่างไร เพราะแลดูเหมือน เราเป็นฝ่ายขาดแคลน เป็นฝ่ายต้องสละให้ไป แต่โปรด ลองฝึก ลองทำดู และเมื่อได้ลิ้มรสแล้ว จะพบว่า มี คุณค่ามหาศาล ช่วยให้ใจของเราอ่อนโยน มีคุณธรรม เพิ่มขึ้น เพราะใจของคนเรา ถ้าไม่ฝึก ปล่อยปละละเลย ใจนั้นจะค่อยหยาบกระต้าง ค่อยไร้ความเห็นอกเห็นใจ และทำให้ตัวเราเองรู้สึกว้า ซีดแห้งแล้ง โดดเดี่ยว ไม่มี เพื่อนที่แท้จริง

เรามีเพื่อนที่พบปะกันในสังคม มีเพื่อนร่วมงาน แต่เราก็ค่อยซิงไหวซังพริบกับเขา กลัวเขาจะได้ดีกว่า นายจะรักมากกว่า เขาจะได้สองชั้น ฯลฯ โดยสัญชาตญาณ มนุษย์เราอดเปรียบเทียบซึ่งกันและกันไม่ได้ จะ โดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ความรู้สึกนี้เปรียบดังสนิม เหล็กที่ค่อยกัดกินเนื้อเหล็ก หรือเหมือนยาพิษที่ค่อยๆ ซึมเข้าไปในน้ำ แล้วทำให้น้ำซึ่งเดิมเป็นน้ำฝนที่ใสหวาน ค่อยๆ มีรสปร่า ต้มไม่อร่อย ต้มแล้วปวดท้อง เราเอง ก็ไม่รู้ว่าเราค่อยๆ ทำสนิมให้กับใจของตน และทำให้ใจ ซึ่งแต่เดิมนั้นเคยมีคุณภาพดี เหมือนเหล็กกล้าที่สามารถ จะนำไปทำเครื่องมือชิ้นหนึ่ง ดีเลิศ เสื่อมคุณค่าไปโดย เปล่าประโยชน์ เพราะความสะเพร่า ขาดสติ ขาดความ

...ระมัดระวัง ปล่อยให้ใจหลงติดอยู่ในตัวตน อุปมาดัง
 อาเหล็กกล้าวางไว้ในที่ขึ้น ที่สกปรก เต็มไปด้วยขี้ฝุ่น
 ขี้ผง มันจะค่อยๆ เป็นสนิม เมื่อมีขี้สนิมเกิดขึ้นแล้ว ยัง
 ไม่ใส่ใจ ไม่เช็ด ไม่ขัดออก มันก็กัดกินเนื้อเหล็ก กัด
 กินเนื้อใจของเราให้กร่อนเข้าๆ เราจึงค้น จึงเคยชินกับ
 ความคิดที่เห็นแต่กับตนเอง ยกตนข่มท่าน เห็นว่าเราดี
 เราถูก เราต้องได้ยังไงนั้น อย่างนี้ อย่างนั้น โดยลืม
 นึกไปว่า ผู้อื่นก็มีหัวใจเช่นเดียวกับเรา รู้จักคิดเช่นเดียวกับ
 กับเรา ไม่อยากให้ใครมาเอาเราไปเปรียบ หรือเหยียบย่ำ
 ฆาตกรรมฆาตกรรม หากเราไม่ถูกคิด ไม่คอยขัดสนิมให้
 หลุดไปจากใจของเรา ใจจะค่อยๆ หยาบกระด้างขึ้น หยาบ
 กระด้างขึ้น เมตตาก็ค่อยกร่อนหายไปๆ ผลที่สุดเรา
 อาจเป็นคนเก่ง เราอาจเป็นคนที่มีความสำเร็จในทางโลก
 ทุกอย่าง แต่กลับกลายเป็นว่าเราต้องขึ้นไปอยู่บนยอดเขา
 อย่างโดดเดี่ยว ไร้เพื่อน ปราศจากผู้เอาใจใส่เอื้ออาทร
 เรา รู้สึกว่าเหว่ คล้ายถูกปล่อยไปอยู่ที่ไหนสักแห่งหนึ่งที่
 เราเคยมุ่งหวังตั้งใจ แต่เมื่อไปถึงแล้วกลับผิดหวัง จะ
 รอยกลับก็เกิดมานะ จึงสร้างคำแก้ตัวเพื่อปลอบตนเอง
 ว่าทุกคนร้ายกับเรา

คนเรามักลืมมองเข้าไปดูข้อบกพร่องของตนเอง
 แต่จะมองออกข้างนอกด้วยความเคยชินอยู่เสมอ ถ้าสิ่ง

โศกพิศม์ปกติ ก็อ้างว่าทุกอย่างข้างนอกไม่ดีกับเรา เราจึงต้องป้องกันตัว เมื่อเป็นเช่นนี้ โอกาสที่จะแก้ไขตนเองก็ยิ่งหมดไป หมดไป หมดไป เพราะทุกอย่างบกพร่องหมด เราคืออยู่คนเดียว น้ำใจของเราก็นับวันแต่จะแห้งแล้งยิ่งขึ้นๆ เหมือนดินที่แตกกระแหงแห้งเพราะ ใครเข้าไถลี้ก็หวั่นผวา ไม่เป็นสุข เพราะต้องคอยระมัดระวัง แต่เราไม่ค้นหาสาเหตุ กลับไปเพ่งโทษที่ผลว่าทุกคนแล้งน้ำใจกับเรา

ถ้าเราหยุดคิด แล้วย้อนกลับมามองตัวเอง เป็นไปไม่ได้ที่โลกทั้งโลกจะเลวสุม่าเสมอทั้ง เป็นไปไม่ได้ที่ทุกแห่งที่เราไปจะมีแต่คนไม่มีน้ำใจ เราควรนึกคิดว่าอะไรที่ผิดปกตินั้นน่าจะมาจากตัวเรา เราคงมีท่าทีอะไรที่ทำให้ผู้อื่นเกรงที่จะเข้าใกล้ เราได้สร้างเกราะกันตัวเองออกจากโลกหรือเปล่า เพราะความที่มี "เรา" มากเกินไป ความที่มีมาตรฐานที่เราจะต้องเป็นอย่างนั้น เราจะเป็นอย่างนี้ เรา.....เรา.....เรา.....นี้แหละที่เป็นเหมือนคลื่นใต้น้ำที่อกวนทุกคนให้รู้สึกวุ่นวายระหว่างเขากับเรา มีอะไรที่คอยกัดกินให้ไม่สามารถผจญสถานการณ์กันได้ ถ้าเรารู้เช่นนั้น และละลาย "เรา" ออกเสียให้มีแต่ความคิดว่า สิ่งที่อยู่เฉพาะหน้าเรานี่ ต้องการสิ่งใด ขาดแคลนสิ่งใด แล้วพยายามทำให้เขา โดยไม่มีความ

เป็น "เรา" เข้ามาแทรก

เมตตาที่แท้จริงจะตั้งต้นไม่ได้ トラบเท่าที่เราบอกกับตนเองว่า เราเป็นผู้รักษาเขาให้กลับเป็นปกติ เราเป็นผู้เสียสละ เราเหนื่อยสายตัวแทบขาด เราต้องสละเวลาพักกลางวัน เราต้องอดหลับอดนอนอยู่แรม ๖๗ เหล่านั้นไม่ใช่เมตตา หากเป็นการทวงบุญคุณ เป็นการซื้อขายแลกเปลี่ยนบริการ การกระทำเหล่านั้นแห้งแล้ง ทำแล้วยิ่งทำให้ทิว ยิ่งทำให้มานะในตัวเพิ่มขึ้น เพราะเราประเมินคุณค่าเป็นความเสียสละ เป็นความดี เราทิวกระหายใคร่จะให้คนสรรเสริญการกระทำเหล่านั้น สำนึกในบุญคุณ และมีสิ่งตอบแทน ซึ่งทำให้ใจของเราพร่องและไม่สมหวัง

เมตตา นั้น ทำแล้วต้องเป็นสุข เมื่อเห็นคนที่เราช่วยเหลือไปแล้วสบายขึ้น มีความสุขขึ้น ความสุขเหล่านั้นจะสะท้อนมาถึงเรา นางบ่ใจของเรา ทำให้รู้สึกเหมือนตัวเราได้ไปแช่อยู่ในความสุข ความอ่บเอิบนั้น แล้วพลอยเป็นสุข พลอยดีใจ พลอยปีติไปด้วย เป็นการฝึกใจของเราให้พลอยโมทนายินดีในสิ่งที่ผู้อื่น ได้ดีมีความสุข เป็นใจที่รู้จักลิ้มความมีตัวมีตนของตน แล้วไปยินดีกับผู้อื่นในสิ่งที่เขาได้ เขามี เขาเป็น อย่างหมดหัวใจ

การฝึกเช่นนี้ แรกๆ อาจยาก เพราะคนทุกคน

ด้วยอัตโนมิติ ด้วยสัญญาตญาณ จะหาสิ่งใดที่เป็นที่รัก
 เสมอด้วยความรักตานั้นไม่มี ทุกอย่างจะหม่นเข้าตัวโดย
 อัตโนมิติ หากไม่ฝึก ไม่เอาสติและปัญญาไปวาง ไป
 ทวนกระแสของความเคยชิน ก็ยากที่จะเกิดขึ้นได้เอง
 แต่ก็ไม่ง่ายเกินความเพียรพยายาม เพราะเป็นที่ทราบบัน
 แล้วว่า *จิตเป็นสิ่งที่มียุณค่าที่สุด เป็นเหมือนเหล็กกล้า*
ชั้นดีที่ต้องการการดูแลรักษา การชะโลมด้วยน้ำมัน คือ
สติและปัญญา ไม่ให้มัน ผัน ขี้สนิมมาเกาะได้

เราลองเริ่มต้นง่ายๆ โดยเริ่มจากคนใช้ เพราะ
 คนใช้เป็นคนแปลกหน้า เป็นคนห่างไกล ไม่เคยทำสิ่ง
 ใดให้รักหรือให้ขังมรก้อน จึงง่ายที่จะเมตตา แหวนการ
 คิดว่าเราทำงานเพื่อตำแหน่ง เพื่อได้สองชั้น หรือเพื่อ
 สิ่งใดที่เป็นอามิส เราวางใจให้ไม่หวังสิ่งใด แล้วจะพบ
 ว่าเราได้ความสุข ซึ่งจะหล่อเลี้ยงใจให้ปิติอิ่มเต็ม จาก
 นั้นเราก็ลองปฏิบัติกับเพื่อนร่วมงาน เพราะวันทั้งวันเรา
 อยู่ที่ทำงาน คลุกคลีอยู่กับเพื่อนร่วมงาน เป็นสิ่งธรรมดา
 ที่เรานึกอยากให้เรารักเรา มีน้ำใจต่อเรา เมื่อปรารถนา
 เช่นนี้ ก็ค่อยๆ เอาเมตตาที่ได้ปฏิบัติต่อคนใช้มาใช้กับ
 เพื่อน เราจะพบว่ากับเพื่อนที่รักนั้นสามารถทำได้ง่าย แต่
 กับเพื่อนที่กินแหนงแคลงใจและไม่ชอบ จะทำได้ยาก
 โดยปกติใครๆ ก็ตั้งใจจะเป็นคนดีทั้งนั้น แต่เมื่อเราแสดง

ไม่มีใครออกไปแล้ว ไม่มีทีท่าว่าใครจะรับน้ำใจนั้น เราก็
 เขิน ขัดเคืองใจ เห็นเป็นว่าเขาดูถูกเรา เกิดเป็นปมขึ้น
 ในใจ ถ้าเราไม่พากเพียรอดกลั้น คอยต่อเติมเมตตาไว้
 ทุกอย่างก็จะสิ้นสุด แต่ถ้าเราระลึกได้ว่า เขาเองก็คง
 ยากดีกับเราเหมือนกัน แต่บังเอิญวิธีแสดงออกไม่สอดคล้อง
 กัน เราจึงแปลความหมายไขว้เขวไป ถ้าคิดได้อย่างนี้
 จิตใจจะเบาสบาย ทำให้สามารถต่อเติมสะพานแห่งเมตตา
 ไปจนบรรจบถึงฝั่งของเขาได้ ทุกอย่างก็จะดี จะร่วมมือ
 จากนั้นก็พากเพียรทำต่อไป จนคนที่ไม่รักเรา หรือเป็น
 ศัตรูกับเรา ก็สามารถหันหน้าเข้าหากัน ประองคองกันได้
 ผลที่สุด คนในที่ทำงานก็เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน กลม
 เกี้ยวกัน การทำงานก็จะสนุก

งานของเรานั้น แม้จะกลมเกลียวกับเพื่อนร่วม
 งาน หรือไม่กลมเกลียวกันก็ตาม เราก็ต้องทำ เพราะ
 เป็นหน้าที่ แต่ถ้าต้องทำอย่างไม่มีความสุข ก็เปรียบเหมือน
 การเดินทางไปบนถนนที่ทั้งร้อนและแห้งแล้ง ซึ่งทำให้
 ทุ้งหน้อย ทั้งต้องกัดฟันอดทน หากมีสิ่งใดผิดนิดพลาด
 หน่อย ก็เกิดความเครียด เกิดการกระทบกระทั่งกันทันที
 เพราะขาดน้ำใจ ตรงกันข้าม ถ้าความผิดพลาดเกิดใน
 กลุ่มคนที่รักกัน แทนที่จะกระทบกระทั่งกัน ก็กลายเป็น
 เห็นอกเห็นใจ ให้อภัย เปรียบได้กับการเดินไปตามสวน

ที่รุ่มร้อน ทางเดินเป็นหญ้านุ่มเท้า มีร่มเงาและละออง
น้ำฟูไปรยมา ทุกอย่างก็กลายเป็นความรื่นรมย์ นิ่งจะ
เหนื่อย หรือเหนื่อยมากกว่าเขา เราก็ไม่รู้สิ เพราะใจ
ของเราได้อาหาร ได้พักผ่อนไปด้วย จึงเห็นได้ว่าการทำ
สิ่งใดด้วยใจรัก ด้วยใจศรัทธา ผลย่อมเต็มเปี่ยมและดี
ที่สุด เพราะไม่ได้มาจากความรู้สึกรุกขังคับหรือถูกลาก
คอไปทำ

เมื่อได้เริ่มจากหน้าที่ จากเพื่อนร่วมงานแล้ว เหตุ
ใดจึงไม่แผ่วไถ่เย็นนี้ต่อไปยังบ้านด้วยเล่า บ้านคือศูนย์รวม
ของสิ่งอันเป็นที่รัก แล้วเหตุใดจึงไม่นำสิ่งดีงามทั้ง
หลายไปให้ผู้ที่เรารัก ในสังคมในที่ทำงานเรามีเหตุผล
ไม่หงุดหงิดคับข้อง อดทน เพราะตำแหน่งหน้าที่บังคับ
ให้เราต้องเป็นคนงามพร้อม แต่พอถึงบ้านเรากลายเป็น
อีกคนหนึ่งที่ดีว่า บ้านเป็นถึงขยะรองรับอารมณ์ มีเท่าไร
ก็ระเบิดใส่ โดยลืมคิดไปว่าคนที่บ้านก็มีหัวใจ ปราบณา
ความมีชีวิตจิตใจ ร่าเริง อ่อนหวาน และความร่มเย็น
จากเราเช่นกัน เราจึงควรพากเพียรน้อมใจให้มีเมตตา
เป็นน้ำประสานอยู่ในใจตลอดเวลา แล้วทุกๆ แห่งที่เรา
ไปก็จะรุ่มร้อน น่าอยู่ ซึ่งไม่ใช่ของยากจนเกินความสามารถ
แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะเกิดเองโดยปาฏิหาริย์ หากเป็นสิ่งที่
ต้องหมั่นฝึก หมั่นปลุกฝังให้มีขึ้น เหมือนการปลูกต้นไม้

ก็ต้องเอาใจใส่ รดน้ำ หาร่มเงามาบังแดดบังลมให้ ก่อน
ที่ต้นจะเติบโตจนสามารถสูบลมสู้แดดได้

เมื่อมีน้ำใจกับผู้ใดแล้ว เราก็มักหวังโดยไม่ทันรู้
คำว่า ผู้นั้นควรมีน้ำใจตอบเราบ้าง ครั้นเกิดเหตุการณ์
ที่ผู้ันไม่มีเอื่อใยด้วย เราก็ผิดหวัง หมดกำลังใจ หรือ
น้อยใจว่า เรื่องอะไรที่จะไปดีกับคนที่ไม่เห็นดีกับเรา
เลย หากเรามัวทำตนเป็นกระจกคอยสะท้อนการกระทำ
ของทุกคน ผลที่สุดเราเองจะหมดคุณภาพ เราเองจะ
กลายเป็นอย่างนั้นไปด้วย ซึ่งเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์ ดัง
นั้นเราต้องหนักแน่น ต้องมั่นคงที่จะไม่หวั่นไหวไปตาม
แรงกระทบจากผู้อื่น ได้โปรดหนักแน่นและเชื่อมั่นใน
สิ่งที่กระทำว่าดีแท้ แล้วพากเพียรทำไปเรื่อยๆ เหมือน
เรามีที่นาอยู่ผืนหนึ่ง เราจะเลือกแต่เมล็ดพันธุ์ที่ดีหวาน
ลงไปแล้วคราดไถ ครั้นถึงเวลาเก็บเกี่ยวย่อมต้องได้แต่
ผลที่ดีสุมใจ ข้อสำคัญ คือ อย่าสังเล ท้อแท้ ในระหว่าง
ช่วงที่หวานไปแล้ว และยังไม่ถึงคราวผลิดอกออกผล
โปรดอย่าคิดสงสัยว่า ที่ทำไปแล้วนั้นจะเป็นการลงทุนที่
สูญเปล่า ไม่มีสิ่งใดที่จะได้มาด้วยความสบาย ด้วยความ
บังเอิญ โดยไม่ต้องใส่ความพยายามลงไป หากเราพาก
เพียร ตั้งหน้าตั้งตาทำ ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงให้เห็น
เมื่อพากเพียรฝึกจนเป็นนิสัยแล้ว ก็กลายเป็นของง่าย

เราไม่ต้องใช้สติบังคับ หรือคอยพยายาม แต่จะเป็นความเคยชินที่เห็นอะไรแล้วไม่ดูตาย มีแต่จะคิดช่วยเหลือจนถึงที่สุด

เมตตาอาจถูกนำไปใช้ในทางที่ผิดได้ เมตตาแท้คือความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข เมื่อปรารถนาให้เขาสุขแล้ว ต้องย้อนถามตนเองด้วยว่า ที่เมตตาเขานั้น เขาสุขเขาเจริญขึ้นจริงหรือ เป็นต้นว่า เรามีลูกน้องแรงงานไม่รับผิดชอบ แม้จะว่ากล่าวตักเตือนเท่าไร เท่าไร เท่าไรก็ไม่เปลี่ยนนิสัย ถ้าเราจะเมตตาไม่รู้จบ ก็ไม่ทำให้เขามีความสุข ตรงกันข้าม กลับจะทำให้นิสัยเสียมากขึ้น เห็นไปว่าผู้อื่นต้องมารับผิดชอบในส่วนที่ตนต้องรับผิดชอบ เพื่อนร่วมงานก็พลอยเดือดร้อน ในกรณีนี้ เมตตาคือการเด็ดขาดและลงโทษ หากลงโทษแล้วก็ยังไม่แก่นิสัยอาจต้องภาคทัณฑ์ ถ้ายังไม่ปรับปรุงตัวอีกจะไล่ออกหรือมีมาตรการเด็ดขาด การกระทำเช่นนี้ไม่ใช่การขาดเมตตา

เคยได้ยินหลายท่านปรารภว่า หากปฏิบัติธรรมเกิดพรหมวิหารแล้ว ไม่สามารถลงโทษลูกน้องได้ ไม่สามารถบังคับบัญชาลูกน้องได้นั้น ไม่เป็นความจริงธรรมะนั้นเป็นเหตุเป็นผลและเที่ยงธรรมเสมอหน้ากันหมด ไม่มีอคติด้วยความรักหรือความชังต่อผู้ใด เมตตา

ของพระพุทธองค์ยังความร่มเย็นให้แก่สรรพสิ่งทั้งปวง
แต่เมตตาของปุถุชนทำให้อันธพาลท่วมเมือง

เมตตาช่วยให้การปกครองหรือการอยู่ร่วมกันเกิดความเสมอภาคขึ้น เราไม่เอนเอียงไปทางใดทางหนึ่ง เพราะเมื่อเราลืม "ตัวเรา" แล้ว ก็ย่อมเห็นทุกอย่างที่ปรากฏต่อหน้าเป็นสิ่งเสมอกัน ไม่มีตัวสัตว์ ไม่มีบุคคล เพราะทุกๆ คนคือเพื่อนร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นชีวิตหนึ่งเท่าๆ กัน

เมื่อพยายามฝึกอยู่เรื่อยๆ เช่นนี้ โอกาสที่จะปลด
ความรัก ความชิง ความหวั่นไหวในโลกธรรมก็จะค่อยๆ
เพิ่มขึ้น เรามักไม่รู้ตัวเอง ที่อยู่กันทุกวันนี้เรื่องของโลก
ธรรมมีความหมายต่อชีวิตมากเพียงใด เราไม่รู้ที่ตัวเอง
คิดสรรเสริญ ติดสุข ติดเกียรติยศชื่อเสียง ติดลาภสัก
การะแค่นั้น นอกจากจะไม่รู้แล้ว ยังหลงเข้าใจไปว่า
ตัวทำทุกอย่างด้วยความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้เกี่ยว
ข้องโดยถ่ายเดียว

ขออนุญาตยกตัวอย่างดังนี้ สุภาพสตรีที่รู้จักคุ้น
เคยท่านหนึ่งมีทุกข์ เพราะบุตรชายคนเดียวของเธอไป
ชอบหญิงที่เธอไม่เห็นดีด้วย ก็เลยลงความเห็นว่ายหญิง
นั้นจะทำให้บุตรของเธอตกต่ำเอาตัวไม่รอด จึงคิดพรา
กบุตรชายมาเสีย โดยไม่ได้เฉลียวคิดเลยว่า การทำเช่น

นั่นเป็นเพราะความรักลูก หรือเพราะความรักตัวที่ยึดเอาว่าลูกเป็นสมบัติของตน ดังนั้น ทุกอย่างที่เขาพูด ลูกจะต้องเชื่อ จะต้องอยู่ในโอวาท เห็นหรือไม่ว่าความไม่รอบคอบ ขาดสติปัญญา ทำให้เห็นไปว่าความร้ายกาจของตน คือ ความรัก ความเสียสละ เธอยังบอกลูกอีกด้วยว่า หากไม่เลิกกับหญิงคนนั้น ก็ไม่ต้องมาให้เห็นหน้า เพราะเธอตัดเขาจากกองมรดกทุกชิ้น เมื่อเธอเล่าดังนี้ จึงเรียนถามเธอว่า การทำเช่นนั้นเป็นการช่วยลูกหรือทำลายลูกกันแน่ หากลูกเลือกผู้หญิงแล้วออกจากบ้านไปวันหนึ่งเกิดเปลี่ยนใจ เขาก็จะเดินต่อไป เพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นย่อมหวังใจว่า แม้ซึ่งคิดว่ารักเขาเป็นที่สุดแล้วยังปฏิเสธ ยังเลือกใสใสส่งในยามคับขัน เพราะฉะนั้นเมื่อไม่มีทางเลือก เขาก็จำต้องไปตายเอาดาบหน้า ซึ่งอาจทำให้ชีวิตทรุดหนักเข้าไปอีกก็ได้ เพราะขาดคำชี้แนะ และขาดกำลังใจ

ใจที่นึกถึงแต่ตัวตนเป็นสำคัญ สัมผัสสิ่งใด ก็ทำลายสิ่งนั้นโดยไม่รู้ตัว รักสิ่งใดก็มุ่งแต่จะให้สิ่งนั้นสยบศิโรราบตามความพึงพอใจของตน เมื่อสิ่งที่รักเกิดความเห็นเป็นของตนขึ้น ก็จะโกรธแค้น ชิงชัง ตั้งหน้าลิดรอนบีบคั้น ให้เขาแหลกราญพินาศไป เพื่อเป็นการพิสูจน์ถึงอำนาจของตน แท้ที่จริงแล้ว ใจเหล่านี้รักแต่ตนเอง รัก

ด้วยมิชฌาติฐิ โลกจึงเดือดร้อนเพราะความไร้เมตตา คือ
 คิ่ง ยึดมั่นถือมั่น เอาแต่ใจตนเป็นที่ตั้ง

บางครั้งพ่อแม่ที่มีพรหมวิหารแสดงเหมือนให้
 ท้ายลูกที่เกเร ไม่เอาไหนเลย ผู้ที่มีพี่น้องคงเคยเกิดความ
 รู้สึกว่าพ่อแม่รักลูกไม่เท่ากัน บางทีพี่หรือน้องของเรา
 ประพฤติตนเหลวไหลเลอะเทอะ แต่เหตุไฉนพ่อแม่จึง
 กลับเมตตาสงสาร ส่วนเราท่านกลับเข้มงวด ให้บากบัน
 พากเพียรเพิ่มขึ้น ทั้งๆ ที่เราก็ดีกว่าเขาอยู่แล้ว หากเรา
 สามารถเห็นลึกซึ่งถึงความมีสายตายาวไกลของท่าน ที่
 เห็นลูกผู้ไม่เอาถ่านนั้น มีจิตใจเหมือนเด็ก 2-3 ขวบ ทั้งๆ
 ที่จริงๆ นั้นเขาเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ตาม ท่านจึงแสดงต่อเขา
 เหมือนแสดงต่อลูกเล็กๆ ให้เขาอบอุ่น มั่นใจ ในความรัก
 ความเมตตาของพ่อแม่ที่มีต่อลูกทุกคนเสมอกัน เพื่อว่า
 หนึ่งเมื่อเกิดภาวะคับขันอัศจรรย์ ลูกจะฉกฉวยนึกได้ว่า
 แม่รักเรา พ่อรักเรา ถ้าเราทำสิ่งชั่วร้าย พ่อแม่จะผิดหวัง
 เสียใจ และความรู้สึกนี้จะเป็นพลังที่จุด ที่หยุดไม่ให้เขาทำอะ
 ไรที่ตกต่ำที่เป็นพิษเป็นภัยต่อชีวิต ส่วนเรา
 นั้นท่านเห็นถึงจิตใจที่เป็นผู้ใหญ่ ท่านจึงมอบความรัก
 ผิดชอบให้ และเข้มงวดกวดขันเพื่อให้เราพยายามเพิ่ม
 พูนความดีงามยิ่งขึ้นไป

ชีวิตคนเราก็ไม่แตกต่างจากการขับรถแข่งบนโค้ง

อันตรายเท่าใดนัก ถ้าผู้ใดเกิดรู้สึกว่ามีคนรอบข้างรังเกียจ
 ทอดทิ้ง มานะจะเกิดขึ้น ซึ่งเปรียบได้กับการเหยียบคัน
 เร่งด้วยความไม่มีสติ ถ้าเราเหยียบคันเร่งเมื่อเข้าโค้ง
 โอกาสที่รถจะถูกเหวี่ยงตกออกไปจากถนนย่อมมีมาก
 แต่ถ้าเขาได้รับการปลุกปลอบและเมตตา จนรู้สึกว่ายิ่ง
 จะบอกพร่องอย่างไร เราก็ให้โอกาส เราก็ห่วงใย คนทุก
 คนควรได้รับโอกาสด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อเกิดวาระวิกฤติ
 ขึ้น ตรงวินาทีนั้น แทนที่จะเอาแต่อารมณ์ แทนที่จะ
 ผลุนผลันเหยียบคันเร่ง เขาจะเอาสติมาช่วยประคับประ-
 คองชีวิต ให้เสียงตัวผ่านโค้งนั้นไปได้โดยปลอดภัย ถ้า
 เราสามารถเอาใจของเราเข้าไปนั่งในหัวใจผู้อื่นได้ โดย
 เฉพาะในใจผู้ที่ร้ายกาจกับเราที่สุด จะพบว่าส่วนใหญ่
 แล้วเขาไม่มีเจตนาจะทำร้ายเราเลย แต่ด้วยความรู้เท่าไม่
 ถึงการณ์ เพราะการถูกอบรมมาแตกต่างกัน หรือเพราะ
 สภาพแวดล้อมใดๆ ก็ตาม พาให้ทำไปด้วยเข้าใจว่าเป็น
 สิ่งที่เหมาะสมที่สุดแล้ว ถ้าจะเปรียบคนเราก็ไม่แตกต่างจาก
 คนตาบอดหกคนที่ไปคล้ำข้าง ในใจของทุกคนมีวิชา
 ปิดบังอยู่โดยที่ตัวเองไม่รู้ เพราะถ้ารู้แล้วก็จะไม่ทำสิ่ง
 นั้น เป็นต้นว่าสิ่งที่พ่อแม่สอน หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้น
 ขึ้นในชีวิต ทำให้เราไปคล้ำข้างที่ไรก็คล้ำเจอแต่หูช้าง
 ทุกที เราจึงเกิดความเชื่อว่าข้างนี้เป็นพัด แต่อีกผู้หนึ่ง

พบว่า ประสพการณ์ในชีวิตของเขาทำให้คล้ายที่ไรเจอ แต่หวังช้าง เขาก็ลงความเห็นที่ข้างนี้เป็นเชือก ด้วยพื้นฐานของความเข้าใจในใจต่อคำว่า "ช้าง" ซึ่งผิดกันราวฟ้ากับดิน เมื่อได้ยินคำว่าช้าง ในใจเราจะเห็นเป็นพืด แต่ในใจเขาเห็นเป็นเชือก ด้วยเหตุตั้งอุปมานี้เองที่บางครั้งเขาหวังดีกับเราอย่างที่สุด แต่เรากลับเห็นเป็นความหวังร้าย เราก็จะโกรธใส่เขา เมื่อเขาตั้งใจมาดีแต่มาเจอการตอบสนองที่ตรงกันข้าม ก็เกิดน้อยใจ เจ็บแค้นใจ กลายเป็นความขัดข้อง เป็นเวร เป็นภัยต่อกันไป

หากเราสามารถเห็นได้อย่างนี้ ความกระทบกระทั่งต่อกันก็จะหมดไป การจะมีเหตุผลเข้าใจได้ดังนี้ ต้องอาศัยเมตตาเป็นพื้นฐาน โดยน้อมใจให้เห็นว่า โดยเนื้อแท้แล้ว คนทุกคนปรารถนาดีต่อกัน แต่ความปรารถนาดีนั้นอาจถูกแปลเป็นอย่างอื่น ทำให้เกิดความไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน จึงเกิดความขัดข้องขึ้น ดังนั้นก่อนที่จะมีปฏิกริยารุนแรงออกไป ให้เอาเมตตามาจุดรั้งชะงักไว้จนอารมณ์กลับเป็นปกติแล้ว จึงมาถามสาวหาสาเหตุอธิบายเหตุผลของกันและกัน ทุกอย่างก็จะคลี่คลายจบปัญหา ที่กล้ายืนยันเช่นนี้ เพราะตัวเองเป็นคนใจร้อนเจ้าโทสะ รวมเข้ากับความเชื่อที่ว่า การชักช้าแม้เพียงนาที หรือสองนาที สามารถทำให้คนไข้ถึงตายได้ เมื่อ

ใครซักช้าไม่ทันใจ จึงเป็นเพื่อนเป็นโพงมาดเผาทุกอย่างที่
 ขวางหน้าได้ อยู่มาครั้งหนึ่ง ขณะกำลังรักษาเด็กเป็น
 ใช้เลือดออก ซึ่งต้องให้เลือด บังเอิญในคลังเลือดขณะ
 นั้นไม่มีเลือดหมูเดียวกับของเด็ก ต้องนำญาติที่มีเลือด
 หมูเดียวกันไปเจาะ ระหว่างที่ให้การรักษาประทั่งไว้เพื่อ
 คอยเลือด ใจก็เริ่มกระสับกระส่าย พอพยาบาลเอาเลือด
 มาถึง จะด้วยเหตุใดก็สุดเดา เกิดเลือดขวดนั้นปลัดหลัง
 ตกแตกไป พร้อมกับที่ขวดเลือดแตก ใจของตัวเองก็
 เหมือนฟิวส์ขาดไปด้วย แต่น่าประหลาด เพราะพร้อมๆ
 กับความรู้ที่ว่าฟิวส์ขาดนั้น มีความรู้อีกอย่างหนึ่งที่แนว
 นิ่ง ยือกเย็นมาแผ่คลุมไว้ พร้อมกับให้สติว่า ถ้าเราเอ็ด
 ตะโรออกไป คนไข้ต้องตายแน่นอน เพราะทุกคนที่กำลัง
 ช่วยอยู่จะยิ่งประสาทเสียวระส่ำระสายทำอะไรไม่ถูก
 หนักยิ่งขึ้น เมื่อใจเห็นจริงดังนั้น ก็ค่อยคิดแก้ไขเหตุการณ์
 ไปเท่าที่สภาพการณ์ขณะนั้นจะอนุโลมให้เป็นไปได้ ทุก
 อย่างก็คลี่คลายไปอย่างดีเกินคาด

จากประสบการณ์ครั้งนั้น ทำให้เห็นขึ้นในใจว่า
 แท้จริงแล้วไม่มีใครปรารถนาร้ายต่อใคร แต่เพราะเหตุ
 สุดวิสัย เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เพราะความยึดมั่น
 ในความคิดของตนจนเกินไป จึงทำให้เรามองอะไรเพียง
 แง่เดียว เหมือนหมาบ้าที่ไม่เหลียวซ้ายแลขวามองให้รอบ

แล้วด่วนตัดสินใจลงไป จึงไปกระทบกระทั่งผู้อื่นโดยไม่ได้เจตนาเลย และผลก็กลายเป็นการเชือดเฉือนน้ำใจซึ่งกันและกัน ก่อให้เกิดความเจ็บช้ำ จอองแวงกันโดยเปล่าประโยชน์

เมื่อเห็นอย่างนี้ขึ้นแล้ว ก็ไตร่ตรองต่อไปตามเหตุตามผล และพบว่า หากทุกคนหล่อหลอมใจของตนด้วยเมตตา ซึ่งดูเหมือนเป็นสิ่งเล็กน้อย แต่ผลนั้นมหาศาลยิ่งนัก เพราะยังโลกให้สงบร่มเย็น เมื่อเมตตาแล้ว ไปรุดระวัง อย่ามีตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้อง อย่าให้มีตัว "ผู้เมตตา" เพราะถ้ามีตัวผู้เมตตาแล้ว จิตใต้สำนึกก็คาดคอยความกตัญญูรู้คุณ หรือหวังผลจากผู้รับ ทำให้ใจหมดความปีติ อิ่มเอิบ ครั้นช่วยแล้ว ผู้นั้นไม่ดีขึ้นมาอย่างที่เราคิดไว้ก็ผิดหวัง เกิดทุกข์ใหม่ซับซ้อนอีก หากได้คิดว่า ความตั้งใจของเราเป็นกุศล และเมื่อกระทำลงไปแล้ว ก็เป็นอันจบกัน เพราะเราประกอบได้แต่เหตุ ส่วนผลที่จะเกิดขึ้นนั้นอยู่นอกวิสัยที่จะกำหนดได้ เพราะย่อมเป็นไปตามกรรม ทั้งกรรมของเราและของเขาประกอบกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่เกินความกำหนดรู้ของเรา

กรรมคืออะไร?

กรรม คือ การกระทำ หมายถึงสิ่งที่เราได้ทำแล้วด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ เปรียบเหมือนการ

หว่านเมล็ดพืชลงไปในดิน เราหว่านกรรมกันตลอดเวลา
 ทุกลมหายใจเข้าออก เมื่อหว่านไปแล้ว ดินทำให้เมล็ด
 นั้นงอกเป็นต้นขึ้นมาฉันใด ใจก็ทำให้กรรมงอกผลเป็น
 วิบากขึ้นมาฉันนั้น เมื่อปรากฏเป็นต้นขึ้นมาแล้ว แทน
 การหยุดหึงดู ชัดช้อง หรือคิดว่าเราไม่ยากได้ต้นอย่างนี้
 ทำไมมันจึงขึ้นมา โปรดพิจารณาดูให้รอบคอบเถิด มือ
 ของเราเองทั้งนั้น ที่เป็นตัวเลือกเมล็ดอย่างนั้น อย่างนั้น
 อย่งนั้น หว่านลงไป ถ้าเห็นจริงตามนี้ ได้ต้นอะไรขึ้น
 มา แม้มันไม่ชอบใจก็ให้คิดว่า บัดนี้เราได้ต้นนี้ขึ้นมา ใน
 ขณะที่ต้องการต้นอีกอย่างหนึ่ง ทำอย่างไรเราจึงจะเปลี่ยน
 สิ่งที่มีอยู่ให้เป็นสิ่งที่ดีที่สุด เหมาะที่สุดได้ เราจะเอามัน
 ไปขาย ไปแลก ไปเปลี่ยน หรือจะทำอย่างไร ให้เอา
 สติปัญญามาคิดแก้ไข แทนการไปนั่งคิดว่า ไม่ยากได้
 ต้นงาะที่มีอยู่ จะเอาต้นน้อยหน้า ความคิดเช่นนั้นเป็น
 ความไม่มีเหตุผล ไม่ใช่วิธีคิดของพุทธศาสนิกชน แต่
 ให้เราคิดด้วยเหตุผลว่า เมื่อมีต้นงาะอยู่ ทำอย่างไรจึง
 จะแลกต้นงาะให้เป็นต้นน้อยหน้าได้ นี่ เป็นสิ่งที่เรา
 ควรคิด ควรทำ ไม่ใช่ว่า ถ้าเรากระทำสิ่งที่ให้ผลไม่พึง
 ปรารถนาแล้ว เราจะต้องขาดทุนย่อยยับ ตรงกันข้าม
 เราสามารถหมุนให้มันกลายเป็นหินลับสติปัญญาของเรา
 ได้ เพราะถ้าเราไม่รู้ทุกข์ เห็นทุกข์ ไม่พบอุปสรรคขัด

ข้อ เราจะไม่เข้มแข็งขึ้น เราจะไม่ฉลาดขึ้น เราจะไม่มีคุณความดีเกิดขึ้น

ความลำบากขัดข้องทั้งหลายทั้งปวงล้วนเป็นหินลับสติปัญญา ล้วนเป็นสิ่งสร้างเสริมธรรมะในตัวของเราทั้งนั้น ถ้ารู้จักหมุนให้เป็นประโยชน์

ถ้าเราคอยเอาเมตตามาหล่อหลอม บำรุงเลี้ยงใจของเรา รู้จักใช้เมตตาอย่างมีประสิทธิภาพ รู้ว่าเมื่อใดเกินขอบข่ายของกรรมและวิบากที่เป็นเหตุปัจจัยแล้ว เราก็วางใจของเราให้สงบ ให้ออมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามเป็นจริง โดยไม่ทุกข์ ไม่ดีนรน เพราะเข้าใจชัดแล้วว่าเหตุมีอยู่ ผลจึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ นั่นจึงเป็นประโยชน์อันบริบูรณ์ของเมตตา มิฉะนั้นเราจะเมตตาผู้อื่น แต่ไม่เมตตาต่อตัวเอง โดยทำให้ตัวเองเดือดร้อน เป็นทุกข์ และไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ใดๆ ได้

เมื่อเมตตาแล้ว ทั้งผู้รับและตัวเราเองต้องได้รับความสงบจากเมตตานั้น จึงจะเป็นเมตตาที่เป็นธรรม... เมตตาธรรม หากเมตตาแล้วเราเองเดือดร้อน ผู้ที่ใกล้ชิดเราเดือดร้อน สิ่งนั้นไม่ใช่เมตตา เพราะสิ่งใดก็ตาม ถ้าเป็นสิ่งดีงาม ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต้องได้รับผลดีเสมอกันหมด เมื่อจะเมตตา ให้เรารอบคอบ ไตร่ตรองพิจารณาหาเหตุผล อย่าให้กิเลสแทรกเข้ามาหลอกและทำให้เรา

หลงพลาดไป เลยเกิดห้อยย้อยเข้าใจผิด คือว่าเมตตา นั้น
ไม่ใช่อ่างที่เคยเข้าใจ

เมตตาเป็นธรรมที่ดี เป็นสิ่งที่ถูกต้อง ยังโลกให้
ร่มเย็น แต่บางครั้งเรายังไม่รู้จักใช้ เปรียบเหมือนมีเม็ด
สองคม ที่ยังใช้ด้วยความไม่ถนัด ด้วยความไม่ชำนาญ
จึงบาดตัวเองเข้า โปรดอย่าให้การที่มีดแหลมมาบาดเรา
นั้น เป็นเครื่องบันทึกอันน่าสงสาร จนเราเลิกซ่อมที่จะใช้
มีดต่อไป โปรดหมั่นฝึกซ่อมให้ชำนาญ จนเกิดประโยชน์
โภคผล ทั้งกับตัวเองและเพื่อร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย
และสิ่งใดๆ ก็ตามที่มาเกี่ยวข้องกับตัวเรา

* * * * *

Tenderness and kindness
are not signs of weakness and despair
but manifestations of strength and resolution

– Kahlil Gibran

ความอ่อนโยนและความกรุณานั้น
หาใช่เครื่องหมายแห่งความอ่อนแอและสิ้นหวังไม่
หากเป็นการแสดงออกซึ่งพลังและความมั่นคงแน่นอน

.....หากโลกนี้มีแต่เมตตา

Born to Give

Look around yourself. See anything you like?

Earth is getting pale, things are getting dry

Oh! My world, it's unfortunate.

Nobody cares for you.

You are born to give, give anything you have.

Else no one can live, let alone themselves.

Oh! My world, you are born to give. Please.

Refrain It's love, moisturiser for the hearts that cry to live.

It's love, motivation for us to be kind.

The sun starts to shine. Things are turning right.

If the world be kind, love of yours and mine.

Born to give, live to give your love.

2. Love and harmony are what all we need.

Together we must free ourselves from greed

Oh! My world, we have made it.

Everyone cares for you.

So come into my world of love and happiness.

Sharing all the joys you've never possessed.

Oh! My world, you are born to give. Please.

Repeat **Refrain**

เนื้อร้องและดนตรี

โดย รัฐ เกตุสิงห์

เรามีชีวิตอยู่ได้ในโลกนี้ด้วยสิ่งธรรมชาติที่คู่มากับโลก คือพื้นดิน อากาศ น้ำ และทรัพยากรต่างๆ แต่โลกจะอับเฉาแห้งแล้งสักเพียงใด หากขาดความรัก เสียสละ และการยอมให้ หรือมีแต่ความละโมภ เห็นแก่ตัว และเอาใจเอาเปรียบ โลกนี้จะเป็นสุขและสมบูรณ์ได้ ถ้าเราทุกคนเกิดมา เพื่อรู้จัก "ให้" ผู้อื่นบ้าง

● ไปรอกหนึ่งพิจารณาไปโดยรอบ

สิ่งชิ้นชอบพึงประสบประจักษ์ไฉน?

แผ่นดิน ไร่ความข่มทุกแห่งไป

สิ่งใจ ใจดูข้ามแล้วลบล้าง

● ช่างช่วยนักโลก ไร่คนเอาใจใส่

ไม่มีใครสนใจโยคีท่าน

ท่านเกิดมาเพื่อช่วยเหลือประทาน

คอบันดาลทุกสิ่งที่ท่านมี

● หาไม่ว่าใครเล่าอยู่รอดได้

หากปล่อยให้นุญต์ถูกนละหนึ

โลโลกจำ - ท่านเกิดมาจตุศพล

เพื่อขีวิตผู้ถูกทอดทิ้งตีชวคาย

● อันรักนั้นช่วยขโลมขบชีวิต

ประหังจิตประคองใจฉานสลาย

คืนนกระเสือกกระสนแกมมสลาย

ความรักหมายขักจูงให้กรุณา

- ดวงตะวันส่องแสงกันอบอุ่น

ช่วยกันจับชีพตาเนิบสามอรุณา
หากโลกนี้มีแต่ความเมตตา
และเกิดมาอยู่เพื่อรักจากพวกเรา

- ความรักและความกลมเกลียว ปรองดองกัน

เป็นสิ่งพลันทั้งระสงฆ์ยามอัปเพา
อีกช่วยกันละละ โลกโลกนี้มา
ศักดิ์ความเขลาเขาเปรียบเห็นแก่ตน

- โยโลกจ๋า - ครานี้เราเหยียวนลห่าน

เชิญสำราญร่วมสนุกทุกแห่งหน
ในโลกที่มีแต่รักสุขกมล
สร้างกุศลเสกสละสมเกิดมา

วารุณี อมรทัต
แปลและร้อยกรอง

อันว่าความกรุณาปราณี
 จะมีใครบังคับก็หาไม่
 หลังมาเองเหมือนฝนอันชื่นใจ
 จากฟากฟ้าสุราลัยสู่แดนดิน

พระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว

ทรงถอดข้อความจาก "เวนิส-วานิช" ของ วิลเลียม เชกสเปียร์

Kindness in words creates confidence
 Kindness in thinking creates profoundness
 Kindness in giving creates love

– Lao Tse

การแสดงความเมตตาด้วยวาจาก่อให้เกิดความมั่นใจ
 ด้วยข้อคิดก่อก่อให้เกิดสติรอบรู้
 ด้วยการให้ก่อก่อให้เกิดความรัก

When you bring a glow to some other's heart,
 You always light a candle in your own

– Helen Steiner Rice

เมื่อท่านนำความสว่างและอบอุ่นมาสู่ผู้อื่น
 ท่านย่อมจุดประทีปนั้นในตัวของท่านเองด้วยเสมอ

ชีวิตเป็นอย่างนี้

อนวรา นลิตา
จากหนังสือ โลกกับธรรม
21 พฤศจิกายน 2525

ชีวิตเป็นอย่างนี้

เกิด เต็บโต เรียบรู้ โลดเต้น ดันรน ไขว่คว้า

แสวงหา

เท่านั้นเองหรือ?

มีผู้กล่าวไว้ว่า

“ประสูก็แคบ ตายก็แคบ นั่นคือทางดำเนิน
ชีวิต

เรามา เราร้องไห้ นั่นคือการเกิด

เราหาวนอน เรานอนหลับ นั่นคือการตาย”

เท่านั้นเองแหละหรือ?

ชีวิตตั้งต้นเมื่อเกิดและสิ้นสุดเมื่อตายแน่แล้วหรือ?

ถ้าเป็นเช่นนั้น เหตุไฉนเด็กทุกๆ คนจึงฉุดแพกกัน

หากจุดเริ่มต้นอยู่ที่ความเกิด ทุกๆ ชีวิตควรเกิด
มาด้วยสภาพเดียวกัน เหมือนผลิตภัณฑ์ที่ถูกผลิตจาก
โรงงาน แต่ความจริงที่เห็นหาได้เป็นดังนั้น เด็กบางคน
แข็งแรง หมดจดงามพร้อม เด็กบางคนพิการ ปากแหว่ง

หูหนวก เป็นใบ้ เด็กบางคนอ่อนโยน อารมณ์ดี ยิ้มหัว
 เด็กบางคนเจ้าโทสะ ร้องงอหายจนหยุดหายใจเมื่อไม่
 ใต้ตั้งใจ เด็กบางคนมารยาทเรียบร้อย ยามกินก็ค่อยดูด
 ค่อยกลืน ละเมียดละไม เด็กบางคนกระชอกกระชาก
 มุมมาม

อะไรคือสิ่งกำหนดคุณลักษณะที่แตกต่างหลากหลาย
 เหล่านี้

อุปมาดังพันธุ์ไม้ในป่า บางต้นเป็นไม้สัก ใหญ่
 ตรง แข็งแรง นำไปทำกระดาน สร้างบ้านเรือน เครื่องใช้
 ย่อมมีค่า บางต้นเป็นไม้ลำงาม เหมาะสำหรับนำไป
 ทำฟากปูพื้น หรือจักเป็นตอก สำหรับสานภาชนะใช้
 สอย บางต้นเป็นไม้ผลรสอร่อย เหมาะสำหรับบริโภค
 บางต้นเป็นเถาวัลย์เหนียว เหมาะสำหรับใช้ผูกมัด บาง
 ต้นดูไร้ประโยชน์ เช่น ต้นบอน ต้นหญ้า หรือบางต้น
 อาจมีพิษมีภัย เช่น เห็ดเมา ผื่น ลำโพง ยางน่อง เป็นต้น
 ต่างก็มีคุณสมบัติเฉพาะของตน สุดแต่เราจะเลือกนำ
 ไปใช้ให้เกิดประโยชน์

ฉันใด สิ่งเหล่านี้ก็น่าจะมีอะไรที่เป็นพื้นฐานมา
 แต่ก่อนความเกิด อะไรที่เปรียบเสมือนลักษณะของ
 เส้นด้ายแต่ละเส้น ก่อนจะถูกนำมาดักทอเป็นผืนผ้า หาก
 เส้นด้ายนั้นเป็นแพร เป็นไหม ผืนผ้าย่อมละเอียด อ่อน

นุ้ม นำใช้ นำสัมผัส หากเป็นฝ่าย สัมผัสก็ธรรมดา
หรือเป็นปาน เป็นเชือกกระสอบก็หยาบกร้าน ระคาย
คัน เวลาถูกต้องหยิบจับ ยิ่งด้ายบางเส้นถูกมอดถูกแมลง
กัด เนื้อผ้าข้อมไหวแห้วง ซ้ำรูดทรุดโทรม ไม่น่าจับ
นำใช้

หากอะไรที่ว่าเป็นจริง ทำอย่างไรเราจะทราบ
ทำอย่างไรเราจะเลือกได้ถูกว่า เด็กของเราจะเป็นผ้า
ไหม หรือผ้ากระสอบ?

วิทยาการก้าวหน้าไปเรื่อยๆ เราสามารถรู้ว่าเด็ก
เป็นหญิง เป็นชายแต่ก่อนคลอด เรารู้หลักพันธุกรรม รุ่นนี้
รุ่นนี้ แต่เราก็ยังมีคบบอดต่อชีวิต

เรารัก ทะนุถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงดูลูกแต่ละ
คนอย่างดีเท่าๆ กัน ให้การอบรมเลี้ยงดูเหมือนกัน แต่
ลูกคนหนึ่งเรียนจบ นำจะได้งานการเป็นหลักเป็นฐาน
กลับทำอะไรไม่สำเร็จ พบแต่ความผิดหวัง ความอยุติ-
ธรรม ลูกอีกคนสุขเอาเผากิน แต่เหมือนโชคอุปถัมภ์
ทำอะไรโรงออกงาม รุ่งเรืองไปหมดทุกอย่าง

อะไรเล่าที่รับผิดชอบสิ่งเหล่านี้?

อะไรคือความยุติธรรม?

ครูตั้งใจสอนเด็กนักเรียนในชั้นเท่ากันทุกคน พุด
ก็ประโยคเดียวกัน ไม่ได้แอบบอกคนหนึ่ง ปิดบังอีก

คนหนึ่ง แต่ทำไมบางคนได้ที่หนึ่ง อีกหลายคนสอบตก
ฝนก็ตกทั่วฟ้าเท่ากัน หรือดินที่ไม่เปียกน้ำนั้นจะเป็นดิน
ในถ้ำ ในเงื่อมผา ที่มีแต่แผ่นหินบังกันอยู่ ฝนจึงเปียก
ไม่ถึง

ถ้าเราเฝ้าสังเกตชีวิตอย่างรอบคอบถี่ถ้วน เราจะ
พบแต่คำถามซึ่งความรู้ทั้งหมดที่ร่ำเรียนมา ไม่อาจตอบ
คำถามเหล่านี้ให้สิ้นสงสัยได้

สองบวกสอง ไม่เป็นสี่เสมอไปในชีวิต บางครั้ง
สองบวกสองเป็นศูนย์ บางครั้งสองบวกสอง กลับติด
ลบ หรือ เป็นสิบ เป็นร้อย ก็เป็นได้

เป็นสิ่งยากที่เราจะเข้าใจตามนี้

เพราะชีวิตที่เรา “คิดว่า” รู้จักนั้น มีจุดเริ่มต้นที่
ทอดยาว ไกลออกไปกว่าที่คิด ถ้าจะเปรียบ ก็เหมือน
เราไปรับคนจากอเมริกา ที่สนามบิน เราดู และเชื่อโดย
ไม่ลังเลสงสัยว่า เขามาจากอเมริกา สิ่งใดที่เขาทำหรือ
กระทำผิดแตกต่างจากเรา เราก็เชื่อว่าเขามี เขาได้มาจาก
อเมริกา ทั้งๆ ที่เราก็กไม่ได้ตามไปเห็น

ชีวิตนี้ก็เช่นกัน มีส่วนหนึ่งที่เสมือนเริ่มต้นมาแต่
ก่อน นอกเหนือไปจากความรู้ ความเห็นของเรา และ
“อะไร” จากส่วนนั้น ก็มามีผลเกี่ยวพันกับขณะเดี๋ยวนี้
ที่กำลังบังเกิดอยู่กับเราทุกๆ ขณะ

เราทำงานด้วยความตั้งใจ ทุกๆทีไร เวลา ความรู้
 ...ความสามารถให้โดยสิ้นเชิง แต่ผลปรากฏว่า นายอะไร
 สักคนหนึ่ง ที่คอยเอาใจเจ้านายกลับได้สองชั้น ล้าหน้า
 เราไป ทั้งๆที่เราไม่เห็นผลงานอะไรของนายคนนั้นเลย
 สมภารชีวิตให้ผลลัพธ์ สองบวกสอง เป็นศูนย์
 หากเรายึดมั่นจริงจังว่า การเลื่อนขั้น คือเครื่อง
 วัดผลงาน เราจะหงุดหงิด ผิดหวัง หมัดกำลังใจใน
 การทำงาน หรือถ้าเราผูกใจเจ็บนายอะไรคนนั้น เราก็
 จะประท้วง ขุ่นข้อง พาลต่อไปถึงเจ้านาย ทำให้มนุษย์-
 สัมพันธ์ตกต่ำ ต่อไป สองบวกสอง อาจติดลบ

เรายังยึดยึด เพราะคิดว่า สิ่งแวดล้อมรอบตัว
 อยู่ดีธรรมดา

ยังดีนรณ ยังมีปฏิกิริยา ก็ยังทชุดโทรม

หยุดใจให้หนึ่ง แล้วมองตรงเข้าไปตามสภาพเป็น
 จริง

เมื่อเราตั้งใจทำงาน ผลย่อมบังเกิดขึ้นเป็นความ
 ชำนาญ ความฉลาดหลักแหลม รอบรู้ในปัญหานั้นๆ
 นั่นคือผลโดยตรง เหมือนเราเอาเม็ดมะขามเพาะลงดิน
 แล้วเฝ้าใส่ปุ๋ย รดน้ำ ครั้นถึงกำหนดอันควร เม็ดนั้น
 ย่อมงอกเป็นต้นมะขามขึ้นมา

แต่ใจที่มีอุปาทานครอบงำ ทำให้ยึดมั่นว่า เมื่อ

ทำงานดี ผลย่อมเป็นความก้าวหน้าทางลาภสักการะ เหมือนเอาเม็ดมะขามหวานลงดิน แล้วหวังรวยเป็นเศรษฐี โดยไม่ศึกษาให้รอบคอบว่า มะขามที่นำมาปลูกนั้น พันธุ์ใด หวานหรือเปรี้ยว กำลังเป็นที่นิยมของตลาดหรือไม่ ต้นทุนกับผลกำไรจะคุ้มกันเพียงใด

อุปาทานเปรียบเหมือนกระจกเงาที่หลอกตา ทำให้ภาพที่เห็น บิดเบี้ยวไปจากความเป็นจริง นึกคิด แล้ว ทึกทัก ยึดมั่น สำคัญหมายว่าเป็นจริง ยิ่งคิดก็ยิ่งเห็นจริงเห็นจางยิ่งขึ้นๆ เหมือนพายเรือวนในอ่าง ใครทัก ท้วง ชี้แจงข้อเท็จจริงอย่างไรก็ฟังไม่ได้ยิน เพราะใน สมองอึองอล ก้องสะท้อนอยู่ด้วยเสียงของความยึดมั่น สำคัญหมาย ที่ตนย้ำให้ตนเองฟัง ซ้ำแล้วซ้ำอีก

เราสร้างความเชื่อมั่นบนฐานแห่งมายา แล้วต่อสู้ เพื่อลบล้าง แปรเปลี่ยน บิดเบือน ความเป็นจริง ให้ เป็นดังใจคิด ผลจึงเป็นความทุกข์ ความผิดหวัง ความ คับข้อง ไม่ได้ดังใจ

มองให้เที่ยงเข้าไปในใจ อย่าบิดเบือน หรือหลอก ตัวเอง

แล้วจะพบว่า ร้อยทั้งร้อยของความทุกข์ เกิดจาก การแปลความหมายของสภาวะการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต ไม่ตรงตามความเป็นจริง บิดเบี้ยวไปด้วยความยึดมั่น

สำคัญหมาย ซึ่งเรียกว่า อุปาทาน บวกเข้ากับความรู้
เท่าไม่ถึงการณ์ รู้ไม่จริง รู้ผิดๆ ที่เรียกรวมว่า อวิชา

อุปาทาน และ อวิชา สองสิ่งนี้คือ ตะปูที่ตอก
ตรึงเรา ให้ท่องเที่ยวเวียนวนติดอยู่ในสังสารวัฏฏ์ ไม่รู้
จบรู้สิ้น

พี่น้องคลานตามกันมา ยังต่างจิตต่างใจ กระทบ
กระทบ ปั่นเกลียวกันเสมอๆ แม้ตัวของเราเองก็ยังไม่
เป็นไปตั้งใจปรารถนา

เพราะเหตุใด?

เพราะไม่มีใครรู้จักใจของตนเองทะลุปรุโปร่ง
ใจซึ่งเป็นพลังควบคุมบงการคนแต่ละคน ให้พากัน
พากเพียร ก้มหน้าก้มตาเดินไปสู่จุดหมายของชีวิต แต่
ละคนก็มีเป้าที่ตั้งไว้เป็นธงชัย แล้วมุ่ง ท่วมเท ทุกอย่าง
เพื่อไปให้ถึงจุดนั้น

เราต่างหวังความสุข

แต่จิตที่แปรหลนทางไปสู่ความสุขนั้น แตกต่าง
กันไปตามปริมาณของอุปาทาน และอวิชา ที่เคลือบ
แฝงอยู่ในใจ

บางคนคิดว่า ความสุขอยู่ที่การเป็นที่รักของทุก
คน จึงพากเพียรแสวงหาความรัก แต่ในการแสวงหา
นั้น กลับครอบครอง หวงแหน ตีตึง เอาแต่ใจ ทดสอบ

ความรักด้วยความเจ้าแง่แสนงอน เอาอุปาทานมาเป็น
 มาตรฐานวัดคนที่รักว่า ต้องเป็นอย่างเรา คิดเหมือนเรา รู้สึก
 เหมือนเรา บีบบัดคนที่รักให้กลายเป็นทาส หรือหุ่นยนต์
 ที่ไร้ความคิดและจิตใจ แล้วเฝ้าประเมินผลโดยการเรียก
 ร้องอันไม่มีที่สิ้นสุด ด้วยความหิวกระหายที่ไม่รู้อิ่มรู้พอ
 เรายังอยาก และพยายามมากเท่าใด ผลก็ยิ่งกลายเป็น
 เป็นการผลักไสทุกคน และทุกสิ่งให้ขาดกลัว หลีกหนี
 หนีห่างออกไปเพียงนั้น

*เพราะสิ่งที่คิดว่า คือความรักนั้น หาใช่ความรักไม่
 หากคือความเห็นแก่ตัว*

บางคนคิดว่า ความสุขอยู่ที่การตามใจผู้อื่น เช่น
 แม้ที่ไม่เคยขัดใจลูกเลย ไม่ว่าลูกจะนำเกลียด ขาดเหตุ
 ผล เอาแต่ใจตนเพียงใด แม่ก็เห็นเป็นความน่ารัก น่า
 เอ็นดู น่าให้อภัย โดยถ่ายเดียว มิได้จุกคิดจะอบรม
 สั่งสอน ชี้แนะเหตุผล ให้ลูกได้เรียนรู้ ขัดเกลา ปรับ
 ปรุงตนเอง ให้สามารถมองเห็นใจเขา มาใส่ใจเรา รู้
 จักธรรมชาติของการอยู่ร่วมกัน

หรือการถือวิสาสะ เห็นเขาเป็นเรา เห็นเราเป็น
 เขา เห็นข้าวของผู้อื่นไม่เป็นระเบียบตั้งใจ ก็จัดโยกย้าย
 ตามชอบของตน โดยไม่จุกคิดว่าการกระทำดั่งนั้น อาจ
 ก่อความเดือดร้อนอย่างมหันต์ได้ เพราะลำดับระบบที่

เขากำลังใช้ติดพันอยู่ ถูกปิด ถูกเคลื่อน กระจัดกระจาย
ไป จนไม่อาจทำต่อได้ ต้องเสียเวลาหรือแม่ จัดให้ "ไม่
เป็นระเบียบ" ดังเดิมเสียก่อน

การก้าวท้าวไปบนสิทธิส่วนตัวผู้อื่น โดยที่กัก
กับตนเองว่า เราทำดีทำชอบแก่เขา ทั้งๆ ที่ความจริง
แล้ว เป็นการลิดรอนสิทธิผู้อื่น เป็นการสร้างความ
อึดอัด คับข้อง แก่เขา ครั้นเขาประท้วง ก็ไม่รู้สู้
ไม่ยอมรับ กลับยืนยันกรานว่า เราทำด้วยเจตนาดี เมื่อ
เขาแลไม่เห็น รับไม่ได้ จะโกรธ จะไม่พอใจ ก็ช่าง
เขา เราก็จะทำของเราต่อไป

สิ่งนี้คือความรักตัว หลงตน ยึดมั่นสำคัญหมาย
จนไม่ยอมแลความเป็นจริง จัดเป็นการก่อเวร ก่อภัย
ให้ตนเอง ด้วยความรู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง

บางคนคิดว่า ความสุขอยู่ที่การมีเพื่อน มีผู้ช่วย
เหลือเกื้อกูล มีคนคอยรับใช้ แบ่งเบาภาระ แต่แทนที่
เราจะโอบอุ้ม คำจุนผู้อื่น อ่อนหวาน เห็นอกเห็นใจ
รู้ในบุญคุณท่าน เรากลับไว้ตัว หยาบกร้าน เหยียบย่ำ
ผู้อื่น มีแต่วาจาเชือดเฉือน ข่มขู่ มีแต่คำหยาบ จุกจิก
จู้จี้ ไม่เคยพอใจ หรือชื่นชมในบริการที่ได้รับ ผู้คน
ก็ค่อยห่างจากเราไป ทีละคน ทีละคน ทีละคน

บางคนคิดว่า ความสุขคือการได้ลาภ ยศ สรรเสริญ

สักการะ จึงตั้งใจ จดจ่อ รอคอย สิ่งเหล่านั้น แต่ตนเองไม่เคยคิดจะถือหนุนจนเจือผู้ใด ไม่เคยน้อมใจ ยินดีด้วย ลาภ ยศ สรรเสริญ สักการะของผู้อื่น

ถึงอยากได้ความสุข ยิ่งพยายามแสวงหา ก็ยิ่งเหมือนไปผลักไสให้ความสุขยิ่งหนีไกลไปจากเรา ทุกที ทุกที ทุกที เราคิดแต่จะเอาจากผู้อื่น สิ่งอื่น ฝ่ายเดียว ไม่เคยจุกคิดจะให้สิ่งใดแก่ใครเลย หรือหากจะให้ ก็ให้ด้วยหวังผลตอบแทน ลงทุนโดยหวังกำไร มิทางใดก็ทางหนึ่ง

ฝึกตนให้รู้จัก "ให้" แทนการ "เอา" แล้วจะพบด้วยความแปลกใจว่า ขณะที่ "ให้" ด้วยเต็มใจนั้น แทนที่เราจะสูญเสีย จะยากจน กลับพบว่าความสุขที่ไขว่คว้า ไล่หานั้น บังเกิดขึ้นเต็มเปี่ยมที่ในใจ เป็นสุขที่สงบ อิ่มเต็ม ชุ่มฉ่ำ และเอื้ออารีต่อผู้อื่น ถ้วนทั่วหน้า

แต่อวิชชา หรือความรู้ทั้งๆ หลง รู้ไม่รอบ รู้ไม่แจ้ง รู้ไม่จริง พาเราให้ทำทุกข์ ทำโทษต่อตนเอง ซ้ำแล้วซ้ำอีก ตั้งแต่วันเกิดเรื่อยมา ยิ่งทำซ้ำบ่อยเท่าใด ก็ยิ่งบังเกิดเป็นความเคยชิน เป็นความเชื่อมั่นว่านั่นดี นั่นถูกต้อง แท้จริงนั่นคือ มิจฉาทิฐิ

จะให้ ก็กลัวสูญเสีย จะอ่อนโยน ก็กลัวเสีย ศักดิ์ศรี กลัวคนเหยียบย่ำ จะอิมพอ ก็กลัวน้อยหน้า

ผู้อื่น ชีวิตถูกจำกัด บีบรัด อยู่ด้วยความคิดที่ผิด ที่เป็นพิษ เป็นทุกข์โทษ ต่อสุขภาพจิตของตน ปล่อยให้กำนิยม ให้โลกธรรม อันเป็นสมมุติ มาลากงูงความคิด มาปล้นกาลเวลา และโอกาสแห่งความเป็นจริงของชีวิตให้สิ้นไป

ใจเป็นธาตุละเอียด ซับซ้อน เหมือนกลีบหัวหอม เปลือกนอกสุดคือจิตสำนึก ที่มีสติสัมปชัญญะ ปัญญา รักษา กลีบที่ซ้อนกันถัดๆ เข้ามาจนถึงแก่นคือจิตใต้สำนึก และจิตไร้สำนึก ที่สติปัญญาเจาะยังไม่ถึง แต่มันคือศักยภาพ คือตัวพลัง และคือประจุกกรรม การกระทำ คำพูด ความคิด ทุก ทุก ทุกอัน จะถูกหว่านลงในเนื้อจิตส่วนนี้ แล้วผลิหน่อแตกกิ่งก้านสาขาเป็นวิบาก หรือผลแห่งกรรมนั้นๆ ให้เราได้เสวยตามวาระ เราทำอย่างไรไว้ เรายอมได้รับผลนั้นๆ เป็นสิ่งตอบแทน ตั้งพุทธพจน์ที่ว่า เรามีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้นๆ

พอถูกคิด เกิดสงสัย โกรธแค้นตัว ก็เห็นแต่ทางตัน เพราะเฝ้าชรา เกิดนานาพยาธิ เหนื่อยเปลี้ย เพ็ญกำลัง สิ้นหวัง หวาดหวั่น ขาดความมั่นใจ ทอดอาลัย ท้อแท้ รวนเร

ไม่ว่าชีวิตจะโหดเหี้ยมไปอย่างไร นับแต่วันเกิด
ทุกชีวิตจะมาลงเอยที่จุดเดียวกันทั้งสิ้น คือความตาย จะ
เป็นเจ้าจอมจักรพรรดิ หรือยวจากเข็ญใจ เมื่อถึงที่สุด
แห่งชีวิต ย่อมทอดร่างไว้กับแผ่นดินด้วยกันทั้งสิ้น

เมื่อเกิด เราก็กู้มาแต่ตัว หาได้มีอะไรติดมาด้วย
เมื่อตาย เราก็กอบอะไรติดไปด้วยไม่ได้ แม้
ร่างกายนี้ ก็ต้องคืนไว้กับแผ่นดิน เหมือนสังข์คำที่กล่าว
ว่า

ยศและลาภ หาบไป ไม่ได้แน่

มีเพียงแต่ ต้นทุน บุญกุศล

ทรัพย์สินสมบัติ หิงไว้ ให้ปวงชน

แม้ร่างตน เขาก็เอา ไปเผาไฟ

เมื่อเจ้ามา มีอะไร มาด้วยเจ้า

เจ้าจะเอา แต่สุข สนุกใจน

เจ้ามามีอะไร เจ้าจะ เอาอะไร

เจ้าก็ไป มีอะไร เหมือนเจ้ามา

ถ้าเราระลึกได้ดังนี้ เราก็จะเห็นตัวเอง เป็นเสมือน
นกโทษประหาร ที่รอคอยวันที่เขาจะนำตัวไปยิงเป้า

เราเชื่อโดยไม่มีข้อสงสัยว่า ทุกคนต้องตาย เพราะ
ตั้งแต่เกิด รู้ความมา ยังไม่เคยพบใครที่จะไม่ตายเลย
สักคน แต่จะตายอย่างไร และตายเมื่อไรนั้น ไม่มีใคร

... กำหนดรู้ได้ เพราะฉะนั้น ก็ไม่ผิดอะไรกับนักโทษ ที่
รอคอยวันถูกประหาร

แล้วเราจะโลก กอบโกย เอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น
ไปเพื่ออะไร เพราะถึงจะมีมากมายเพียงใด ก็เอาอะไร
ติดตัวไปด้วยไม่ได้ อย่างว่าแต่จะเอาติดตัวไปเลย แม้ตัว
ของเราเอง ก็ยังต้องทิ้งคืนให้แผ่นดิน ไปตามปัจจัยดั้งเดิม

จะโกรธ จะเกลียดกัน เพื่ออะไร เพราะเพียง
แต่หันหลังให้แก่กัน เราก็อาจเป็นลมปัจจุบันตายได้

จะหลงมัวเมา ติดข้อง ยึดมั่น ถือมั่น ในชีวิต
ให้เกิดทุกข์ไปเพื่ออะไร เพราะชีวิตนี้ สั้นเกินกว่าจะเอา
มาทำให้สิ้นเปลืองไปโดยเปล่าประโยชน์

ในห้องไอชียู ท่านศาสตราจารย์ผู้ปราดเปรื่อง
ท่านหนึ่ง นอนไม่รู้สึก เนื่องจากเส้นโลหิตในสมองแตก
ตามทวารต่างๆของท่าน ระโยระยางงไปด้วยสาย และ
สิ่งที่จะช่วยชะลอชีวิตให้ยืดยาวต่อไป ร่างที่เหยียดอยู่บน
เตียงนั้น ไม่สามารถช่วยตนเองได้เลย ในวินาทีคับขัน
เช่นนี้ เกียรติยศ ชื่อเสียง ทรัพย์สินศฤงคาร หรือความ
ปราดเปรื่อง มิได้มีคุณค่าแก่ท่านเลย

ถ้าเช่นนั้น อะไรเล่าจะเป็นที่พึ่งแก่เราได้?

พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า “ตนของตนเป็นที่
พึ่งแก่ตนเอง ก็คนอื่นใครจะเป็นที่พึ่งแก่ใครได้” ด้วยว่า

คนของตน ที่ตนฝึกฝน ทรมานดีแล้ว ย่อมได้ที่ฟังอัน
ผู้อื่นได้ด้วยยาก ดังนี้”

คนของตนจะเป็นที่ฟังแก่ตน ได้อย่างไร?

เราก็ทราบแล้วว่า การกระทำ คำพูด ความคิด
ของเรา แต่ละอัน ละอัน ละอัน นั้นแล คือเหตุ ซึ่ง
จะผลิดอก ออกผล ให้เราได้รับ ดังนั้น จะทำ จะพูด
จะคิดสิ่งใด ให้มีสติตามรักษา มีปัญญาแนะนำสอน ไตร
ตรอง พินิจ พิจารณา โดยดีถ้วน รอบคอบ ให้เกิด
ปัญญาเห็นชอบ เป็นสัมมาทิฐิก่อนทุกครั้ง

ใจที่พร่อง ที่หิวโหย เป็นใจที่ดิ้นรน แสวงหา
ซัดส่าย ย่อมเดือดร้อน ย่อมทุกข์ เพราะความบกพร่อง
ความขาดแคลน ในตนของตน ได้มาเท่าไรก็ไม่รู้อิ่ม
รู้พอ เพราะความพร่อง ความหิว ที่เนื่องมาแต่กิเลส
นั้น ไม่รู้จักคำว่า เต็ม ว่าอิ่ม

กิเลส คือสิ่งที่มาเคลือบคลุมใจ ให้ไม่เห็นตาม
สภาพเป็นจริง เกิดเป็นความหมอง ความทุกข์ ความเดือด
ร้อนขึ้น

เมื่อใจคละเคล้าอยู่กับกิเลส ย่อมคิดซัดส่าย ย้อน
ไปในอดีตบ้าง ไหลไปยังอนาคตบ้าง ซึ่งล้วนเป็นมายา
เพราะอดีตเปรียบเหมือนรอยที่ขีดไปบนผิวน้ำ เมื่อขีด
แล้วก็จบสิ้นไป ณ ขณะที่ขีดนั่นเอง เราจะหมუნเวลา

เพื่อย้อนรอยเอากลับคืนมาอีกไม่ได้ แต่ใจที่รู้ไม่รอบ รู้ไม่จริง ไปหลงยึดติดอยู่กับความจำ ความยึดมั่นสำคัญหมาย คอยคิดปรุงสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา ซ้ำแล้วซ้ำอีก เหมือนเราถ่ายหนังไว้ แล้วเอากลับมาฉายซ้ำๆ อยู่อย่างนั้น แทนที่จะอยู่กับปัจจุบัน กับความเป็นจริง ที่กำลังเกิดอยู่ต่อหน้า แต่ละขณะ แต่ละขณะ แต่ละขณะ

มีฉะนั้นก็คิดหวังไปยังอนาคต วาดภาพตระเตรียมไว้ โดยไม่คำนึงว่า ความเป็นจริงจะเป็นอย่างไร แล้วทุ่มใจไปยึดมั่นสำคัญหมาย วิดก กระทบกระวาย ว่าจะไม่เป็นดังใจคิด จนลืมสภาวะของปัจจุบันโดยสิ้นเชิง แทนการสร้างสรรค์ สร้างโทษให้ตนเองเช่นนั้น ลองหยุดใจให้นิ่งสักชั่วขณะ แล้วเพ่งมองเข้าไปในใจของตน เพ่งจนเห็นชัดเจน เหมือนมองผ่านกระจกที่ใสบาง แล้วเห็นใจที่นิ่งนั้น มีความระลึกรู้ ตื่นตัวทั่วพร้อมอยู่ด้วยสติ แผลสมคมด้วยปัญญา ที่สามารถรู้เห็นทุกสิ่ง ที่บังเกิด ที่สัมผัส ตามความเป็นจริง เราจะพบด้วยความประหลาดใจว่า ใจขณะนั้น เป็นใจที่เป็นอิสระ เบา เยือกเย็น สงบ ผาสุก และอิมเต็ม

เพราะเหตุใด?

ก็เพราะใจที่มีสติรักษา มีปัญญาแนะนำสอนนั้น ไม่ได้อยู่ใต้พันธนาการของอุปาทาน สัญญา อารมณ

ไม่ได้หวนใจไปโลกเศร้า อาลัย ยึดติดอยู่กับอดีต หรือ
ล่องลอยไปยึดมั่นอยู่กับอนาคต แล้วปฏิบัติเสฐธรรมเป็นจริงที่
กำลังเผชิญอยู่

ความทุกข์ที่มนุษย์เราพบปะอยู่ทุกวันนั้น ส่วนใหญ่
หาได้มาจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น หากมาจากใจที่ยึดอยู่กับ
ความจำในอดีต หรือความปรุ่งคิดถึงอนาคต แล้วตั้งต้น
โต้แย้ง ปฏิเสธความเป็นจริงที่กำลังมีอยู่ เป็นอยู่ ในปัจจุบัน

ใจที่เขลา ที่ขาดสติ ขาดปัญญา หลงไปว่า มายา
เงาแห่งอดีตและอนาคต คือสาระ แล้วพยายามไขว่คว้า
เพื่อเอามาครอบครอง แต่แลไม่เห็นว่ ความเป็นจริงที่
กำลังเกิดอยู่ต่อหน้า ขณะเดี๋ยวนั้นต่างหากคือสาระ คือผล
รวมของอดีตและอนาคต

อะไรก็ตาม ที่เรากำลังเผชิญอยู่ ทุกๆ ขณะ คือ
ผล คือ วิชาของสิ่งที่ได้กระทำไว้แต่อดีต เหมือน
เราหว่านเมล็ดสิ่งใดไว้ บัดนี้สิ่งนั้นก็งอก ผลิดอก ออก
ผลให้เก็บเกี่ยว

เราจะเก็บเกี่ยวมันอย่างไร และนำไปใช้อย่างไร
เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพราะสิ่งที่กระทำลงไปนี้ คือ
ปัจจุบันกรรม ซึ่งจะส่งผลให้เราได้เก็บเกี่ยวใช้สอยใน
อนาคต

เพราะฉะนั้น หากต้องการผลอย่างใด โปรด

รอบคอบ มีถ้อยคำ ในเหตุที่จะประกอบขณะเดียวกันนี้ ไตร
 ครอบจนเห็นชัดแจ้งต้องแก้ว่า เหตุนี้ๆเท่านั้น จึงจะ
 บังเกิดเป็นผลดังปรารถนา

เมื่อแนใจด้วยเหตุผล ปัญญาเห็นชอบ ดังนั้น
 แล้ว สิ่งทีกระทำลงไปย่อมเป็นมรรค หนทางนำเราไป
 สู่ความสงบ ผาสุก

เมื่อเห็นดังนี้แล้ว แทนการทุ่มเทเวลาไป เพื่อ
 มุ่งหา ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข โดยขาดสตินั้น
 เราผู้มีกณ ส้ารวมอินทรีย์ รักษาใจ

ให้มีสติตามรู้

ให้มีปัญญา คิดแต่สิ่งที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิ

ให้มีความสงบนิ่ง เป็นสมาธิ จกจ่ออยู่กับขณะเดียวกันนี้

ทุกๆขณะ

ไม่ว่าจะทำงานการสิ่งใดอยู่หรือไม่ก็ตาม ไม่หวน
 อาลัยไปในอดีต ที่เอาคืนมาอีกไม่ได้ หรือคิดสร้างอนาคต
 ที่ยังมาไม่ถึง

เพียรฝึกฝน จนมีใจที่บริบูรณ์ด้วยสติ สมาธิ
 และปัญญา ต่อเนื่องอยู่ทุกๆขณะ จึงจะได้ชื่อว่า
 มีคนเป็นที่พึงได้

ชีวิตก็เป็นอย่างนี้เอง

“กำเต๋อน”

*The thread of life is filling with the hours
Each one a slipping, multicolored bead
Who knows what lies beyond the clasping,
Or where the slender, shining thread will lead?
We only know we strive to make them perfect,
Each symmetric, full and gay,
Well knowing that beyond the radiant center
The other half will dwindle fast away.*

“Evelyn Wadsworth Symington”

อันสายใยแห่งชีวิตนั้นค่านินอยู่บนวินแห่งกาลเวลา
ชั่วโมงแล้วชั่วโมงเล่าที่ผ่านไป
เปรียบประดุจลูกปัดหลากสีที่ร้อยอยู่บนเส้นด้าย
ใครเล่าจักลุ่มคิดว่
ถัดจากรอยต่อของลูกปัดแต่ละลูกกับเส้นด้ายนั้นมิจะ ไรอยู่
และใครเล่าจักเฝ้าเห็นว่
เส้นใยอันประกายแสงนั้นจะมุ่งไปสู่อีกทางใด
เรารู้แต่เพียงว่
เราจะพยายามทำให้แต่ละจุดบนเส้นนั้น
ดีที่สุด, งดงามที่สุด และสมบูรณ์ที่สุด
ด้วยศรัทธาที่หนักแน่นกว่า
ยังห่างพันจากจุดใจกลางของเส้นนั้นออกมา
อีกครั้งที่เหลือจะยิ่งคลายเกลียวถดถอยลงทุกที

วารุณี อมรทัต
แปลและเรียบเรียง

ศาสนาประยุกต์เพื่อเยาวชน

อนรดา มลิตา

จากหนังสือวันอนามย์โลก

7 เมษายน 2528

ศาสนา หมายถึงลัทธิความเชื่อถือของมนุษย์ มีหลัก คือ แสดงกำเนิดและความสิ้นสุดของโลกเป็นต้นประการหนึ่ง แสดงหลักคำสอนเกี่ยวกับบุญบาปอันเป็นไปในฝ่ายจริยธรรมประการหนึ่ง พร้อมทั้งลัทธิพิธีกระทำตามความเห็น หรือตามคำสั่งสอนในความเชื่อถือนั้นๆ

ประยุกต์ คือ ปรับใช้ให้เป็นประโยชน์

ดังนั้น ศาสนาประยุกต์เพื่อเยาวชน จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำความเชื่อ และหลักคำสอนของศาสนา มาปรับใช้ให้เป็นประโยชน์ เพื่อชีวิตและสังคมของเด็กตลอดจนวัยรุ่น

แก่นของทุกศาสนา มุ่งสอนให้คนละความชั่ว ขวนขวายทำความดี มีใจนิยมในความบริสุทธิ์หมดจด และความสงบผาสุก ถ้าเปรียบเทียบของเราเหมือนผ้าชิ้นหนึ่ง เมื่อคลุกคลีกับความชั่วอยู่เนืองๆ ก็เสมือนผ้าผืนนั้นเปื้อนเปื้อนสกปรกด้วยขี้ฝุ่นจนดำด่างทั่วไปหมด

ครั้งখনขวยทำความดี แต่ชั่วก็ไม่ละลด เหมือนเราเอาผ้าสกปรกผืนนั้นไปย้อมสี ทั้งที่ไม่ซักฟอกให้สะอาดเสียก่อน แทนที่ย้อมแล้ว ผ้าจะงาม สีสวยสดดั่งปรารถนาย่อมดูไม่ได้ยิ่งไปกว่าเก่าเสียซ้ำไป ด้วยเหตุนี้ จึงต้องรอบคอบมุ่งที่จะละความชั่วเสียก่อน มิเช่นนั้น ขณะทำบุญ ใจที่คุ่นกับความสกปรกอาจโน้มหนักขอให้อันสงส์แห่งบุญนี้ช่วยให้ตนร่ำรวยร้อยล้าน หรือช่วยให้ศัตรูคู่แข่งชั้นจงพินาศไป

เจตนาดังกล่าว มาจากแรงขับเคลื่อนของความโลภ และความโกรธ ซึ่งเป็นความชั่ว ทำให้บุญที่กระทำเศร้าหมอง เหมือนลูกมะเดื่อที่ผิวนอกสุกใส แต่เนื้อในมีแมลงหวี่ มีหนอนชอนไชอยู่เต็ม ใช้บริโภคก็ไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ มีข้าใจจะบังเกิดความลังเลสงสัย เพราะคิดว่าตนทำดีแล้ว ทำไม่ผลจึงไม่มีความสุข

การทำบุญเพื่อความดี คือการน้อมใจทำเพราะเลื่อมใสศรัทธาเห็นในประโยชน์ที่จะบังเกิดจากบุญนั้น เหมือนเราปลูกต้นไม้ก็หวังร่มเงา เพื่อยังความร่มเย็นแก่บริเวณนั้น ไม่ได้จำกัดจับจองเป็นสิทธิส่วนตัวผู้ใด ใครเห็นดีเห็นชอบผ่านมา ได้พักอาศัยชุ่มชื่นใจ เราก็พลอยปีติอิ่มเอิบไปกับเขาด้วย หากต้นไม้เกิดลูกเกิดผล นกหนู หรือคนอนาถาเห็นใจได้อาศัยเป็นเครื่องประทังชีวิต

เราก็ยินดี เต็มใจที่เขาได้ประโยชน์โดยปราศจากความ
รังเกียจหวงแหน

การสอนศาสนา ควรให้ความเป็นอิสระแก่ใจผู้รับ
ที่จะเลือกสรรตรองกระทำ ไม่หักทวงให้จำใจประพฤติ
หรือขาดเหตุผลที่จะโน้มน้าวใจให้เกิดความเชื่อ เหมือน
ปลุกต้นไม้ควรเลือกปลูกในที่ดินดี บริบูรณ์ด้วยน้ำและ
ปุ๋ย ไม่ใช่ปลูกแทรกไว้ระหว่างพื้นซีเมนต์ ที่ทั้งร้อน ทั้ง
แห้งแล้ง ทำให้ผลไม้ไม่บังเกิดเท่าที่ควร

หลักคำสอนนั้นมุ่งสอนลงที่ใจ

ใจที่ปราศจากหลักยึดเหนี่ยว ก็เหมือนต้นไม้ที่คด
งอ เอนเอียง เป็นปุ่มเป็นปม ใช้ประโยชน์อะไรไม่ได้
เพื่อให้ต้นตรงดี จึงต้องหาหลักมาเป็นแกนพยุงระหว่าง
ที่ลำต้นยังอ่อนอยู่นกว่ามันจะแข็งแรงตรงดี หลักที่จะนำ
มาใช้ก็ต้องเลือกชนิดที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อต้นไม้ ไม่
ไปบาดลำต้นให้เกิดแผลหรืออมความร้อนมาลวกต้นไม้
จนถึงตายได้ และต้องแข็งแรงพอที่จะพยุงลำต้นให้ตั้ง
ตรงอยู่ได้ ฉันทใด การที่แต่ละบุคคลจะน้อมใจไปเชื่อสิ่งใด
จึงควรพิจารณาไตร่ตรองถึงสิ่งนั้นให้ถี่ถ้วนแท้ว่า มีคุณ
แก่ตนแค่ไหน เพียงใด หรือเป็นเพียงยาพิษที่เคลือบ
น้ำตาลไว้ ครั้นหลวมตัวก็กินลงไปแล้ว พิษของยาจึงแผ่
ซ่านออกมาทำอันตราย เช่นลองยาเสพติดติดตามเพื่อนด้วย

ความสนุกคะนอง ครั้นลองแล้ว ไม่รู้จะแก้ไขหนทาง
ออกอย่างไร เลยตกเป็นทาสของมัน จะบอกพ่อแม่ก็กลัว
ผลที่สุดช่วยตัวเองไม่ได้ เป็นการก่อทุกข์ให้ตนเองด้วย
ความไม่รอบคอบ รู้เท่าไม่ถึงการณ์

หลักคำสอนของศาสนา แท้จริงคือภาวะที่เป็น
อยู่โดยธรรมชาติธรรมดา เป็นความจริงด้วยตัวของมัน
เอง สิ่งทั้งปวงเป็นไปตามเหตุ ถ้าเปรียบเทียบใจของ
แต่ละบุคคลเป็นที่ดินแปลงหนึ่ง การกระทำ คำพูด หรือ
ความคิดที่เรากระทำอยู่ทุกๆ ขณะ เป็นเหมือนเมล็ดพืช
ที่ตัวเองหว่านลงไปบนที่ดินแปลงนั้น ถ้าสิ่งที่กระทำเป็น
ความชั่ว ก็เหมือนเราหว่านเมล็ดขี้กบ เมล็ดพุงดอ เมล็ด
หมามุ่ย สิ่งเป็นพิษเป็นภัยทั้งหลายลงไป เมื่องอกขึ้นมา
ย่อมเป็นอุปสรรคขวากหนาม เป็นความลำบากเดือดร้อน
แก่ตัวเอง ถ้าสิ่งที่กระทำเป็นความดี ก็เหมือนเราปลูก
เมล็ดผลไม้ ต้นไม้ที่มีคุณประโยชน์ ครั้นงอกขึ้นแล้วย่อม
ยังประโยชน์ให้ได้กิน ได้ใช้ บังเกิดความผาสุกจากผล
เหล่านั้น

ไม่ว่าจะทำกิจการใด หลักเบื้องต้นคือ ต้องมีความ
เห็นชอบในสิ่งที่ตนจะกระทำเสียก่อน ถ้าขาดความเห็น
ชอบเสียแล้ว ก็เหมือนเราเลี้ยวผิดทาง ว่าจะไปทางขวา
กลับเลี้ยวซ้าย เลยยิ่งห่างไกลออกไปจากจุดมุ่งหมาย กลาย

เป็นคนหมดคุณค่า · ความเห็นชอบประการแรกคือ ต้อง
พอใจในความเป็นตัวของเรา

เด็กหลายๆ คนหาความเป็นตัวเองไม่พบ เพื่อน
ไว้ผมยาว ก็มารบเร้าแม่ไม่ยอมตัดผมจะไว้ยาวตามเพื่อน
เพื่อนทำอะไร ต้องทำตาม โดยไม่เคยฉุกคิดว่าสิ่งนั้น
เหมาะสมกับตนหรือไม่ เพื่อนมีพ่อร่ำรวย แต่พ่อของ
เราเป็นเสมียน แม่ขายของ เราจึงเกียดพ่อแม่อับอายที่
จะให้เพื่อนรู้ ความคิดเช่นนี้ไม่ใช่ความเห็นชอบ เป็น
ยาพิษ กัดกร่อนจิตใจให้แห้งแล้ง เห็นแก่ตัว ไม่ยอมรับ
ความจริง ผลที่สุดเลยกลายเป็นโรคจิต เพราะทนความ
ด้อยซึ่งที่ใจของตัวเอง สร้างเงาขึ้นเป็นผีหลอกตัวเอง
ไม่ไหว

การจะเกิดมาเป็นลูกใคร เป็นสิ่งเหนือวิสัยที่จะ
กำหนดได้ ไม่ใช่ความผิดที่ต้องอับอาย บุญคุณของพ่อ
แม่ที่ให้อชีวิตแก่เรา ท่วมท้นล้นฟ้า

สมัยพุทธกาล มีหญิงงามเมืองคนหนึ่ง ตั้งห้อง
และสอดคูลูกออกมาเป็นชาย จึงนำไปทิ้งที่กองขยะ พระ
เถระองค์หนึ่งไปพบเข้า และนำมาเลี้ยง แม้เด็กจะเติบโต
อยู่ในวัด แต่คนทั่วไปก็ทราบกำเนิดของเด็กว่าเป็นมา
อย่างไร พ่อเด็กรู้ความ คนก็ล้อเลียนว่าเป็นลูกไม่มีพ่อ
เป็นลูกหญิงงามเมือง เด็กจึงเติบโตขึ้นมาด้วยความขมขื่น

และเกลียดแม่สุดหัวใจ วันหนึ่งพระเถระเห็นเด็กโตพอ จะรู้เหตุรู้ผลจึงเรียกมาสนทนาด้วย โดยเริ่มถามว่า ถ้ามีใครเอาเงินหกบาทหนึ่งมาให้ เด็กจะรู้สึกอย่างไรบ้าง กหกบาทหนึ่งเทียบประมาณหนึ่งตำลึง หรือสี่บาทของ เรา เด็กตอบว่าดีใจ และขอบคุณอย่างยิ่ง ท่านถามว่า ทำไมจึงขอบคุณ เด็กตอบว่า เพราะไม่เคยคิด ท่านถาม อีกว่า ถ้าคนนั้นให้เงินหนึ่งกหบาทแต่ขอแลกกับชีวิต เล่า จะเอาไหม เด็กไม่ยอม ท่านเพิ่มเงินขึ้นเท่าไรๆ เด็กก็ยื่นกรานไม่ยอมเพราะเห็นชีวิตเป็นสิ่งที่ไม่สามารถ ดีเป็นมูลค่าราคาใดๆ ได้ ท่านก็ต่อรองว่า ถ้าเงินไม่เอาถึง ชีวิตคงยก ขอเพียงแขนสักข้าง เด็กก็ไม่ยอม แม้จนปลาย นิ้วนิลหนึ่ง หรือชิ้นส่วนใดๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะน้อย นิดแค่ไหน ก็ไม่ยอมแลกกับเงินไม่ว่าจะมากมายมหาศาล เพียงใดก็ตาม ท่านจึงสอนว่า ไม่ใช่เพราะแม่ดอกหรือ ที่ให้ร่างกายอันนี้แก่เจ้า ถ้าแม่ไม่ทนทุกข์ยากอุ้มท้องมา หรือตอนคลอด แม่เกิดบีบจมูกทำให้เจ้าหายใจไม่ได้เจ้า ก็จะไม่ไ้ร่างกายอันนี้รอดเติบโตใหญ่มาได้ ก็เมื่อแม่ให้สิ่ง ที่มีค่ามหาศาลถึงปานนี้ เจ้าจะไม่รู้สึกในบุญคุณบ้างเลย หรือ เด็กฟังแล้วก็ได้คิด จิตที่หนักไปด้วยความเกลียดชัง ขมขื่น ก็อ่อนโยน ปิติ ชาบซึ่งในบุญคุณของแม่

ท่านจึงสอนต่อไปว่า เพียงแค่แม่ได้ให้ลมหายใจ

แก่เจ้า ให้อัตภาพร่างกายที่เป็นมนุษย์บุญคุณนี้ย่อมท่วมทับ
 ล้นฟ้า ไม่มีสิ่งใดจะทดแทนให้หมดสิ้นได้ ยิ่งหากพ่อแม่
 พุ่มพักเลี้ยงดูให้การศึกษา ให้ปัจจัยใช้สอยให้ทุกอย่าง
 อีกด้วย บุญคุณอันนั้นยิ่งท่วมทับทวีคูณขึ้นไปจนหา
 ประมาณมิได้

คุณค่าของคนอยู่ที่คุณงามความดี อยู่ที่คุณภาพ
 ของจิตใจ ถ้าเราขาดความเห็นชอบ มัวไปเพ่งเล็งอยู่ที่
 กระดาษห่อของ กล่องบางกล่องใหญ่โตห่อกระดาษลวด
 ลายสีสรรสวยงาม ผูกโบว์ระยิบระยับล่อตาล่อใจให้อยาก
 ได้ ครั้นได้มาแล้ว แกะดู ภายในว่างเปล่าก็มี เปรียบ
 เหมือนคนที่เปลือกนอกโอ้อ่าหรูหรา แต่งตัวมีรสนิยม
 สูง พุดจาไฟเราะหวานหู แต่คั้นเคยด้วยแล้ว ไม่มีน้ำใจ
 พุดคำไหน ลืมคำนั้น ถ้าคบหาสมาคมต่อไป ก็หมด
 เปลืองเวลาโดยเปล่าประโยชน์ บางกล่องของข้างในบูด
 เน่า ไร้ประโยชน์ เหมือนคนกิริยาวาจาปราศรัยไพเราะ
 แต่น้ำใจเชือดคอ ขาดความจริงใจ ถ้าหลงแต่กิริยาภาย
 นอกคบกันไปก็อาจเป็นอันตรายแก่เราได้ บางกล่องก็มี
 ของดีมีคุณค่าเหมือนคนที่ดีพร้อม ภายนอกก็ร่ำรวยสวย
 งาม ภายในก็มีสติปัญญา มีคุณธรรมกำกับใจ คบหา
 สมาคมด้วย เขาย่อมโอบอุ้มจนเจือให้เราตั้งงามไปด้วย
 กล่องอีกบางกล่องเล็กนิดเดียว กระดาษห่อยับยู่ แต่

ภายในบรรจุเพชรพลอยไว้ เหมือนคนดำตั๋ยยากจน แต่จิตใจสูงด้วยคุณธรรม คบกัน เขาย่อมชักจูงเราไปในทางที่ถูกที่ควร บางกล่องข้างนอกขุ่ยข้างในรู้ประโยชน์ บุคเน่า ได้แก่คนดำทราวมจิตใจเป็นอันธพาล เราควรหลีกเลี่ยงห่างไกล

ความเห็นชอบประการถัดไป คือ น้อมใจให้เชื่อว่า สิ่งใดก็ตามที่เกิดแก่เรา เป็นสิ่งที่ดีที่สุด ถ้าใจเชื่อมั่นเช่นนั้นแล้ว จะเต็มใจ พอใจในสภาวะที่เป็นอยู่ ในความเป็นเรา เมื่อเต็มใจ พอใจแล้ว ก็ไม่เบื่อ ไม่เหน็ดเหนื่อย ทำอะไรก็เป็นเรื่องสนุกไปทั้งหมด ชีวิตกลายเป็นเกมสนุก แม้มีอุปสรรคหรือความผิดพลาดเกิดขึ้น ก็ไม่หงุดหงิด หัวเสีย เฟ่งโทษซึ่งกันและกัน แต่จะช่วยกัน ร่วมมือร่วมใจแก้ไขจนผ่านอุปสรรคทั้งหลายไปได้ด้วยดี

เราเชื่อกันว่าทองคำมีค่า สิ่งอื่นไม่สามารถเทียบค่ากับทองคำได้ ถ้าทุกคนต้องการแต่ทองคำเท่านั้น โลกนี้ก็ระส่ำระสาย โดยความเป็นจริงแล้ว ของทุกอย่างมีค่าด้วยกันทั้งสิ้น เพียงแต่เราจะเห็นในคุณค่าของมันหรือไม่เท่านั้น เป็นต้นว่าเราหลงทางไปติดอยู่ในทะเลทราย ทั้งร้อน ทั้งกระหายน้ำ ขณะนั้นใครเอาทองคำมากองให้เราเท่าภูเขา เราก็ไม่ปรารถนา สิ่งมีค่าสูงสุดที่เรายอมแลกด้วยสมบัติทุกอย่างมีอยู่ คือ น้ำ หรือถ้าเรามีเนื้อ

จะตากแห้งเก็บไว้ ขณะนั้น เกลีย่อมมีค่ายิ่ง

คนเราก็เช่นกัน แต่ละบุคคลย่อมมีคุณค่าเฉพาะตัว ถ้าเห็นเช่นนี้เราจะได้เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องคอยตามใคร หรือเป็นทาสของสมัยนิยม สิ่งใดดี มีประโยชน์ มีเหตุผล เราไตร่ตรองเห็นชอบแล้วก็เลือกเป็นหลักประพฤติปฏิบัติ แม้ใครล้อเลียน ก็ไม่โกรธหรือเดือดร้อน เพราะเชื่อ เห็น แน่ชัดในใจแล้วว่าสิ่งที่ทำถูกต้องเหมาะสม ชีวิตจึงเป็นอิสระ ไม่ต้องวิ่งตามความขึ้นๆ ลงๆ เปลี่ยนแปลงของสังคม มิเช่นนั้นจะกลายเป็นว่า มัวหลงเข้าไปในสังคมคนบ้า เราก็ต้องบ้าตาม หลงเข้าสังคมคนเมา ก็เมาตาม ชีวิตก็ลวกหลวมตกป๋อ ขวหัก หัวแตกอยู่ทุกวี่วัน ผลที่สุดเลยกลายเป็นโรคจิต โรคประสาท

สังคมจะอยู่เป็นปกติสุขได้ ต้องอาศัยระเบียบวินัย ตัวอย่างของการใช้ระเบียบวินัยที่ตำตาอยู่ทุกวี่วันก็คือ ผู้ขับรถยนต์ขับรถไปหยุดบนเขตตารางสีเหลือง ซึ่งมีป้ายกอธิบายว่า เป็นเขตห้ามรถหยุดขวางทางเวลาจราจรติด ทุกคนอ่านภาษาไทยบนป้ายออก แต่ความตามใจตัวเองคือไทยแท้ ทำให้ผู้ขับขี่ทั้งหลายก็ยังปล่อยให้รถเข้าไป หยุดขวางอยู่บนตารางสีเหลืองอย่างหน้าตาเฉย ผู้จะเลี้ยวออกผ่านเขตนั้น ก็ไม่สามารถผ่านได้เป็น

การปิดกันประโยชน์ของผู้อื่นด้วยความขาดระเบียบเห็นแก่ตัว

ใจมีสภาพเหมือนน้ำ คอยจะไหลสู่ที่ลุ่ม คือตามความสะดวกกาย สบายใจของตน โดยไม่ใส่ใจว่า ถ้าผู้อื่นทำเช่นนั้นกับเราบ้าง เราจะชอบหรือไม่ หากไม่หัดสร้างทำนบ คือ เอาสติคอยฝืนยับยั้งความตามใจตัวเอง เอาไว้เราจะเป็นคนใจรั่ว อยู่ที่ไหนก็รั่วแต่จะเป็นความเดือดร้อนแก่ผู้อื่นรำไป

การฝึกสร้างทำนบ คือคอยฝืนฝึกใจให้เคารพรักษาระเบียบวินัย พ่อ แม่ ครู อาจารย์สั่งคำไหน ต้องคอยเตือนตัวเองให้เชื่อฟังคำสั่ง ไม่ลืมนปฏิบัติตาม แล้วจะอยากเล่น ก็ต้องอดใจ กฎต้องเป็นกฎ ข้อบังคับต้องเป็นข้อบังคับ การฝืนใจกระทำสิ่งที่เป็นคุณงามความดี ความถูกต้อง ย่อมเป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น เหมือนน้ำในเขื่อน เมื่อมีปริมาณถึงระดับหนึ่งสามารถหมุนเครื่องปั่นไฟ เกิดเป็นกระแสไฟฟ้าจ่ายไปใช้ตามบ้านเรือนได้

นักธุรกิจผู้หนึ่งประสบอุบัติเหตุ เรือบินส่วนตัวไปตกกลางป่า อดน้ำอยู่สามวันกว่าจะได้รับการช่วยเหลือให้กลับมาได้ ท่านเล่าว่า "ไม่รู้สึกเดือดร้อน เพราะสมัยเรียนหนังสือ คุณครูห้ามลาไปดื่มน้ำในชั่วโมงเรียน พวก

ท่านชนและแก่นมาก จนคุณครูไม่เชื่อว่านักเรียนหัวนี้
ถึงสมัยนั้น ท่านทั้งกลัวและเกลียดคุณครูนี้ แต่พอประสบ
อุบัติเหตุ เมื่อนี้ภิกษุนี้ ก็บอกตัวเองว่า อีกเดี๋ยวจะหมด
ชั่วโมง ความรู้สึกนี้ช่วยระงับความหิวกระหาย จนทำให้
ท่านสามารถสงบใจอยู่ได้ จนรอดปลอดภัยกลับมา

เมื่อแต่ละบุคคล มีระเบียบวินัยแล้ว ชุมชนนั้น
ย่อมอยู่กันด้วยความสงบ เป็นระเบียบเรียบร้อย

ความสำเร็จในชีวิตไม่ได้ขึ้นอยู่กับวิชาความรู้ที่
ได้เรียนมาแต่อย่างเดียว หากขึ้นกับเขาวัวปัญญา ความ
ขยัน ข่างสังเกต ที่จะนำความรู้ ความสามารถมาคิด
แปลงใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดดังเช่น สมัยโบราณ ใน
เมืองจีนมีการสอบตำแหน่งจอหงวน หลังจากผ่านการ
สอบด้านต่างๆ มาหมดแล้วก็เหลือคู่แข่งชั้นสองคน ซึ่ง
มีความสามารถทัดเทียมกันจนกรรมการไม่อาจตัดสินได้
ว่าใครเก่งกว่าใคร แต่ตำแหน่งที่มีนั้น มีเพียงตำแหน่ง
เดียว ในที่สุดกรรมการก็ให้คู่แข่งชั้นทั้งสอง อ่านข้อความ
บนแผ่นหินที่ปักอยู่ในแม่น้ำ ซึ่งกระแสน้ำจะขึ้นมาท่วม
ข้อความเหล่านั้นหมดภายในเวลาที่กำหนดให้ คนทั้งสอง
อ่านเร็วในอัตราเท่ากัน แต่คนที่ได้ตำแหน่งถึงฉ้วนไหวคือ
ที่ น้ำย่อมท่วมแผ่นหินจากด้านล่างขึ้นมาจึงเริ่มอ่านถอย
หลังขึ้นมาโดยลำดับ ทำให้อ่านทราบข้อความได้ทั้งหมด

ครบถ้วน ส่วนอีกคนอ่านไปตามปกติ จึงไม่สามารถอ่าน
ได้ครบหมวกก่อนข้อความจบ

คนอยู่ด้วยกัน หากมอบหมายสิ่งใดไว้ทำแล้ว ไม่รู้
หน้าที่ ขาดความรับผิดชอบ การงานย่อมล้มเหลว เป็น
ต้นว่า แม่ให้เงินลูกไปจ่ายกับข้าว แต่ลูกเอาเงินไปซื้อ
ของเล่นหมด วันนั้นทุกคนอาจไม่มีข้าวกิน หรือคนขับ
รถมีหน้าที่ต้องนำรถไปตรวจเครื่องและยางก่อนเดินทาง
ไกล แต่มัวไปเถลไถลไม่ได้ทำตามหน้าที่ ครั้นเดินทาง
ไป เครื่องยนต์เกิดเสีย ยางระเบิด เป็นอันตรายถึงชีวิต
อุบัติเหตุครั้งนี้อาจหลีกเลี่ยงได้ ถ้าคนขับรถไม่บกพร่อง
ต่อหน้าที่

เมื่อคอยปลุกฝังตนเองให้มีความรับผิดชอบใน
กิจการที่ได้รับมอบหมายแล้ว อุปนิสัยนี้จะค่อยงอกงาม
ไป จนถึงไม่มีใครออกคำสั่ง เราก็เตือนถามตนเองว่า
“ขณะนี้ควรทำอะไร” ข้าวของส่วนตัวเมื่อใช้สอยเสร็จ
แล้ว ต้องดูแลเก็บงำให้เรียบร้อย ไม่เอาสิ่งของของผู้อื่น
มาใช้ทิ้งไว้ขว้าง พ่อแม่มีงานสิ่งใดที่พอช่วยเหลือได้ ก็
ไปช่วยให้ท่านเบาแรง ตั้งใจทำการบ้าน ทบทวนวิชาที่
เรียนมา มีสิ่งไหนสงสัย ก็ไต่ถามจนเข้าใจถูกต้องแจ่ม
แจ้ง เอาใจใส่เล่าเรียนให้ได้ดี ไม่ทำความหนักใจให้พ่อ
แม่ ครูอาจารย์

เมื่อทำกิจการสิ่งใด ก็รู้หน้าที่ ตั้งใจ พากเพียร
 ใจเฝ้าพิจารณาไตร่ตรองทำให้ดีที่สุดจนสำเร็จลุล่วง
 ไป ไม่ใช่ทำแล้วเลิกกลางคัน ทำซุ่มๆ แบบเสียไม่ได้
 หรือแบบแพทย์ฝึกหัดที่มีคนไข้หนักรับใหม่เข้ามา พอถึง
 สิ่งเวลาเลิกงาน แม้อาจารย์จะกำสั่งต่อเครื่องช่วยหายใจ
 ให้กับคนไข้ คนก็ช่วยอยู่ยังไม่เสร็จ แต่จัดแจงวางมือ
 ได้ อาจารย์พร้อมกับอธิบายว่า "อาจารย์ครับ สีโมงครึ่ง
 แล้ว วันนี้ผมไม่ใช่เวร" แล้วก็เดินจากไปอย่างสบาย
 อารมณ์

ตรงต่อเวลา การไม่ตรงต่อเวลา สามารถก่อให้เกิด
 ผลเสียหายอันประมาธมิได้ เช่น การมาสาย เข้า
 ห้องสอบไม่ทัน ทำให้ต้องเรียนซ้ำชั้นอีกหนึ่งปี

ข้อสัตย์ คนเราหากไว้วางใจกันไม่ได้แล้ว ย่อม
 ญไม่มีความสุข เมื่อไม่ลักขโมย ถือของผู้อื่นมาเป็นของ
 ของคน ไม่พูดปด พูดบิดเบือนให้คนเข้าใจผิดแล้ว ก็
 ต้องระมัดระวังต่อไปจนมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองอีกด้วย
 | ใขาดสัจจะต่อตนเอง จะเป็นคนไม่เสมอต้นเสมอปลาย
 ต่อหน้าอย่างหนึ่งลับหลังอีกอย่างหนึ่ง นานไปกลายเป็น
 คนไม่อยู่กับร่องกับรอย จำไม่ได้ว่าคนได้พูดอย่างไรกับ
 ผู้ใดไว้บ้าง เมื่อตนก็นับถือตนเองไม่ได้แล้ว ใครจะยก
 เองเชื่อถือได้เล่า

รู้จัก "พอ" เด็กเล็กๆ เห็นสิ่งใดเป็นอยากได้ทั้งนั้น
 คว้าแย่งมาแล้ว ครั้นเห็นอันใหม่ก็ร้องจะเอาอีก ถ้าไม่
 รู้จักบังคับใจตนเองให้ "พอ" ให้มีขอบเขต จะเป็นคน
 เข้ากับคนอื่นได้ยาก การฝึกตนให้รู้ความพอ คือการ
 แบ่งปัน ไม่ว่าเรามีสิ่งใด พยายามฝึกตัวเองให้แบ่งให้พี่
 น้อง เพื่อนฝูง เรากินส้ม ก็แบ่งแต่ละกลีบให้ผู้อื่นได้
 กินกับเราด้วย ก่อนให้อาเจียนก็เสียดาย แต่ขณะให้ไป
 ได้สัมผัสความดีใจของผู้รับแล้ว เราพลอยยิ้ม ตื่นเต้น
 ในใจไปกับเขาด้วย ความรู้สึกนี้ สุขยิ่งกว่าสุขขณะหวง
 แหนสิ่งเหล่านั้นด้วยซ้ำไป

*ความสุขจากการแบ่งปัน เปรียบเหมือนเราเอาเทียน
 ที่จุดสว่างแล้วไปต่อไฟให้ผู้อื่นที่มีเทียนซึ่งยังไม่ได้จุด ทำให้บริเวณนั้นสว่างไสวเพิ่มขึ้น*

ผู้ที่ได้รับจากเรา เมื่อเขามีสิ่งใด ย่อมนึกถึงเอา
 มาแบ่งปันให้เราเช่นกัน ทำให้สังคมของเราเป็นสังคมที่
 ถ้อยที ถ้อยอาศัย เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เมตตาต่อกัน

เมื่อมีน้ำใจต่อกันแล้ว หนักนิดเบาหน่อย ก็อภัย
 ให้กันได้ ทำให้จิตใจไม่ผูกโกรธ จองเวรต่อกัน เมื่อ
 กระทบกระทั่งกัน ปรับความเข้าใจกันแล้วก็ตั้งต้นใหม่
 ไม่สะสมอารมณ์เก่าๆ หมักหมมไว้ในใจ ให้เป็นพิษเป็น
 ภัยต่อตนเอง

เมื่ออภัยแล้ว ก็ไม่ยกเรื่องนั้นกลับมาเป็นอารมณ์ ทำให้จิตใจอยู่แต่กับความเป็นจริงขณะเฉพาะหน้า ทุกๆ ขณะ จิตใจจะเบาสบาย

คนที่อภัยไม่เป็น จะช่างจดช่างจำ เราทำสิ่งใด ผิดใจ เขาบ่นว่าพร้อมทั้งสาธยายเหตุการณ์แต่ครั้งสิบปี ที่แล้วขึ้นมาอีก ถ้าใจของเราเป็นแห่งเหล็ก เมื่อนึกถึงความขัดใจเก่าๆ ที่หนึ่ง ก็เท่ากับเอาน้ำเกลือ น้ำกรดไป หยดใส่แห่งเหล็ก ทำให้เกิดขี้สนิมขึ้น ถ้าแผลอนึกซ้ำซาก ไม่ยอมลืม ไม่ยอมอภัยทั้งเรื่องใหม่เรื่องเก่า ทัฬหกรรม คุณขึ้นตามวันเวลาที่ผ่านไป มีข้ำมึนนานใจทั้งใจของเรา จะกร่อนกลายเป็นกองขี้สนิมไปหมด ใครก็ตามที่ทำเช่นนั้น คือ คนไม่รู้คุณค่าของตน ทำลายตนเองโดยขาดสติ ขาดปัญญา

เกรงพลัทธิของผู้อื่น จิตใจที่ยังไม่ได้ฝึก จะมีตนเองเป็นศูนย์กลาง เหมือนแรงดึงดูดโลกที่คอยดึงทุกสิ่ง ให้กลับตกลงมาที่พื้นโลก สิ่งเกิดดูเด็กเล็กๆ ถ้าไม่มีใคร ก็เล่นง่วนของตัวเอง ไม่สนใจแม่ แต่พอมีแขกมาหา หรือใครมีธุระมาพูดจากับแม่ จะวิ่งเข้ามาแย่งพูด แย่งความสนใจบ้าง เรามองดูเด็กเล็กๆ ทำ ก็เห็นน่าเอ็นดู ตี แต่เด็กโตแล้ว หรือผู้ใหญ่ทำกิริยาเช่นนี้บ้าง ย่อมไม่น่าดู จิตใจที่ขาดการฝึกอบรม ไม่ได้โตไปเองตามกาย

เราจึงเห็นบ่อยๆ ที่ผู้ใหญ่หลายคนฟังคนอื่นไม่ฟัง ใครกำลังพูดกันอยู่ อุดหนุนฟังให้จบไม่ได้ ต้องแซงเข้าไป เรียกความสนใจ

บางคนทำอะไรอยู่ พอน้องๆ เข้ามาทำตาม หรือขอเล่นด้วย จะโกรธหัวฟัดหัวเหวียง ทว่าน้องยัง ช่มเหล่งน้ำใจ แต่ถ้าเรารู้ว่า น้องรักเรา เห็นเราเป็นวีรบุรุษ จึงอยากทำตาม เราจะหายโกรธ แทนการทะเลาะทู่มเถียงกัน เราจะใจเย็น แบ่งปันให้น้องเล่น สอนน้องให้รู้จักต้อง ขณะเดียวกัน ใจก็รู้จักเคารพความต้องการของผู้อื่น เห็นคนอื่นสิ่งอื่นด้วยความเป็น "ผู้หนึ่ง" รู้จักคิดไตร่ตรองว่าความเห็นของเขาดีเลวอย่างไร แล้วเอามาเปรียบเทียบกับความเห็นของเรา การกระทำของเรา ถ้าของเขาดีกว่า ก็ยอมรับหลักการนั้น "ไม่ต้องถือถือรี้นเอาแต่ใจตน ถ้าความเห็นของเราดีกว่า ก็ชี้แจงอธิบายให้เขาเข้าใจ

เมื่อเล่นกันแล้ว ก็ข่มใจให้รู้จักมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ ไม่ไปยึดว่าตัวต้องชนะตลอดกาล รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา นี้ก็ดูว่าถ้าเราจะต้องเป็นฝ่ายแพ้ตลอดกาล เราจะชอบหรือไม่ ถ้าไม่ชอบ ก็แบ่งให้เขาได้ชนะบ้าง เพราะเขาคงไม่ชอบแพ้ตลอดกาลเช่นกัน

มีลูกข้างตัวหนึ่ง เป็นลูกข้างที่เอาแต่ใจตัวเอง ใคร

บอกกล่าวอะไรก็ไม่ฟัง วันหนึ่งลูกข้างเดินเที่ยวไป พบ
 แม่ยกใส่บิณมาขอร้องลูกข้าง อย่าเดินไปเหยียบรังของ
 คน เพราะจะมีลูกเล็กๆ สองตัวยังบินไม่ได้ ลูกข้างก็ไม่ฟัง
 เดินจนไปเหยียบรังลูกนกตาชหมด แม่ยกโศกเศร้าเสียใจ
 มาก กบและแมลงวันที่เป็นเพื่อนแม่ยกได้ตามจนรู้ความ
 และช่วยคิด ในที่สุดแมลงวันก็แนะนำให้แม่ยกพยายามจิก
 ตาลูกข้างให้เป็นแผล แล้วตนจะไปวางไข่ให้เกิดหนอน
 หนอนไชจนลูกข้างตาบอด จากนั้นให้กบไปพาเพื่อนมา
 ร้องอยู่ที่ข้างเหว ลูกข้างจะได้สำคัญผิดว่าเป็นหนองน้ำ
 ครั้นเดินลงไปเพื่อกินน้ำจะได้พลัดตกเหวตาย

แม่ยก แมลงวัน และกบ ได้ทำตามแผนจนสำเร็จ
 ยังผลให้ลูกข้างตกเหวตายไปจริงๆ จากเรื่องนี้จะเห็นได้
 ว่า การตามใจตนเอง โดยลืมเอาใจเขามาใส่ใจเราอาจ
 ก่อเวรก่อภัย เกิดผลร้ายมากมายมหาศาลแก่ตนได้โดย
 คาดไม่ถึง เพราะใครจะคิดว่าสัตว์เล็กๆ เหล่านั้นสามารถ
 ทำให้ลูกข้างตายได้

ของทุกอย่างเกิดแต่เหตุ ถ้าไม่มีเมล็ดส้ม ก็ไม่มี
 ต้นส้ม ถ้าไม่มีความโกรธ อาฆาต ก็ไม่มีการแก้แค้น
 จองเวร ก่อนกระทำการสิ่งใด ใ้ไตร่ตรองให้รอบคอบถึงผล
 ที่จะได้รับ หากผลไม่เป็นสิ่งพึงปรารถนา หักห้าม ช่ม
 ใจ อย่าทำสิ่งนั้นลงไปเป็นอันขาด

ต่อไป หากมีใครขอให้เราเอาข้างมาให้เราจะได้
 ตามให้แน่ชัดว่า “ข้าง” ของเธอนั้นหน้าตาเหมือนอะไร
 หรือเราขอข้างจากใคร แล้วเราเอาเชือก หรือเอาเสามา
 ให้ เราจะได้ไม่โกรธและทำความเข้าใจเพิ่มขึ้นในใจว่า
 ข้างมีสภาวะหลายอย่าง ด้วยวิธีนี้ “จุดบอด” ในใจของ
 เราจะค่อยเล็กลงโดยลำดับ

แต่ถ้าเรายึดมั่น ถือมั่น ในความรู้ของเรา เรา
 จะปิดหู ปิดตา ไม่ยอมรับความรู้ใหม่ๆ เข้ามาแก้ไข ปรับ
 ปรุงตัวเอง ทำให้เราเป็นคนไม่ปรับตัว เข้ากับผู้อื่นได้
 ตก เท้ากับสร้างกำแพงขึ้นมาจำกัดใจของตนเองให้คับ
 แคบลงผิด

คนที่ตำหนิเรานั้น มีบุญคุณประหนึ่งเขาเอาขุม
 ทรัพย์มาให้ เพราะถ้าเราไม่ถูกตำหนิเราก็เข้าใจไปว่า เรา
 รู้จบสิ้นทุกสิ่งแล้ว ทำอะไรถูกต้องดีงามหมดแล้ว ทำ
 ให้เราไม่สามารถแก้ไขข้อบกพร่องได้ แต่ถ้ามีคนเอาระจก
 มาช่วยส่อง เราจะได้แลเห็น หากกระรอกนั้นเที่ยงตรง
 เชื่อถือได้ เราก็ปรับปรุงตามคำตำหนิ และจดจำ เป็น
 หลักปฏิบัติต่อไป แต่ถ้ากระรอกหลอก ตาบิดเบี้ยว เรา
 ก็ไม่ต้องใส่ใจ

มีตนรป็นที่พึ่งแห่งตน เมื่อฝึกตนให้มีเหตุผลอยู่
 สม่่าเสมอตั้งกล่าว แล้วมีสิ่งใดที่ไม่รู้ ที่คาดไม่ถึงเกิดขึ้น

ก็ไม่ตกใจจนช่วยตนเองไม่ได้ เพราะใจที่เฝ้าฝนมาโดย
ลำดับ จะมีความระลึกรู้ตัวหรือสติ ลอยละสลิง เมื่อมี
สติอยู่กับใจแล้วจะไม่ระลอก และสติที่สงบนิ่ง ความ
ไม่ถูกไม่ควรใด ๆ ลงไป ใจจะไม่หวั่นไหว ใจจะใสสะอาดสาย
แต่มีกำลัง แนวนี้จึงเป็นสมาธิ เพียงพิจารณากายเหตุผล
จนเกิดคำตอบขึ้น

ใจที่มีสติ สมาธิ ปัญญาแก่กับรักษา เป็นใจที่มี
คุณธรรม มีกำลัง มีความเชื่อมั่น พึ่งพาตนเองได้ และ
เป็นประโยชน์ต่อโลก เป็นผู้เกิดมาทำให้โลงาม ตรง
กันข้าม ใจที่ไม่มีศาสนาเป็นหลัก เป็นบาทรฐาน จะทำ
ให้โลกพการม หรือห้องแก่ทำให้โลกเดือดร้อนจนเข้าขึ้น
หาคุณค่า สาระประโยชน์มิได้

* * * * *

*The secret of success in society is a certain
heartiness and sympathy.*

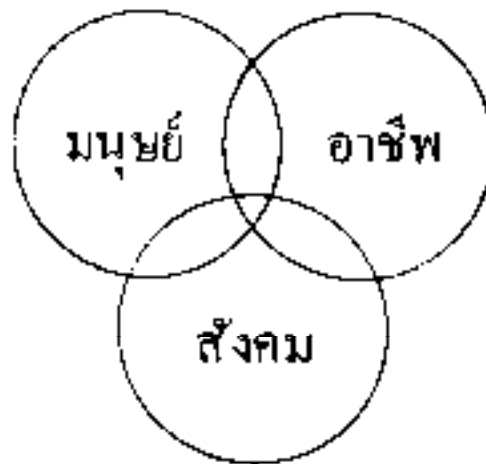
— Emerson

ความสำเร็จในสังคมนั้น

ได้แก่ความมีน้ำใจและเข้าใจเห็นใจกัน

ความรู้คู่คุณธรรม.....

นักการศึกษาให้คำจำกัดความของการศึกษาว่า หมายถึงกระบวนการทางสังคมที่จะเลือกสรรและควบคุม สิ่งแวดล้อม และดำเนินการพัฒนาคนทางด้านบุคลิกภาพ ความรู้ ความสามารถ พฤติกรรม และคุณธรรม ตลอดจน การถ่ายทอดวัฒนธรรม และพัฒนาความเป็นตัวของตัวเองของบุคคลให้เกิดผลดีและเป็นที่ยอมรับนับถือของ สังคม



นักการศึกษาได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการให้การ ศึกษาเพื่อผลิตคนไปปรับใช้คนว่า ควรจะต้องคำนึงถึง หลักใหญ่ๆ 3 ข้อ คือ

- ผลิตให้เป็นมนุษย์ หมายความว่า การมีคุณธรรมและ จริยธรรม มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพ
- มีความรู้ ความสามารถ มีความรักในวิชาชีพ
- สามารถเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่นได้

*Education sows not seeds in you,
but makes your seeds grow*

– Kahlil Gibran

การศึกษานั้นหาได้เท่านั้นเพราะผลผลิตให้แก่ท่าน ไม่
แต่การศึกษาช่วยให้เมล็ดพืชที่มีอยู่ในตัวท่านเอง ได้เจริญ
งอกงามยิ่งขึ้นต่างหาก

*Learning without thought is labour lost.
Thought without learning is perilous.*

– Confucius

การศึกษาโดยไม่อาศัยความคิดนั้นเป็นการสูญเสียด
แรงงานโดยเปล่าประโยชน์
แต่การคิดโดยไม่ศึกษานั้นย่อมเป็นอันตรายเสียยิ่งกว่า

ขงจื้อ

*Education is that which remains when one has
forgotten everything he learned in school*

– Albert Einstein

การศึกษาคือสิ่งซึ่งยังคงดำรงอยู่แน่นอนเมื่อ ได้ลืมทุกสิ่งที
เคยเรียนมาจาก โรงเรียนแล้วก็ตาม

พ่อแม่คือครู

มาตานั้นคือแม่
สุดล้ำความดีเลิศ
ท่านเป็นบุพการี
บุคคลแรกแห่งชีวา
สู้อยมทนลำบาก
เสียงกล่อมแม่คือเพลง
หลังจากความรู้สึก
ชากที่จักหาไหน
ค้ำค้ำน้ำนมแม่
กรองกลั่นจากฤติ
เหงื่อแม่แค่หยาดหยด
หล่อเลี้ยงชีพไพศาล
ยามลูกทุกข์โศกนัส
แนะนำสิ่งดีไซ้
เมื่อลูกเดินผิดทาง
จูงลูกสู่มรรคา
พระคุณแม่สูงส่ง
ยืนยั่งตั้งรวี
สุดลูกจักสรรหา
ด้วยจิตอันแนบแน่น

มิเพียงแต่ให้กำเนิด
อันควรเทิดทูนบูชา
เปี่ยมศักดิ์ศรีตั้งสมญา
เรารอดมาเพราะแม่เอง
แม่น้อคอยกมิหวั่นเกรง
ซึ่งบรรเลงด้วยดวงใจ
อันล้ำลึกด้วยรักใคร่
ใครอื่นใดในโลกนี้
มิคุณแท้แก่ชีวี
อันไม่มีที่เปรียบปาน
ชโลมรดคองสายธาร
ลูกสราญแม่สุขใจ
แม่ช่วยปิดปกป้องให้
พร้อมปลอบใจขับน้ำตา
แม่เคียงข้างช่วยนำพา
กอปรีธรรมาคด้วยหวังดี
พิสุทธิทรงไว้ราศี
มิเคยมีหวังตอบแทน
วงนาใดฤาแม่นั้น
ภักดีแสนกตัญญู

ข้อความข้างต้นนี้เป็นบันทึกจากดวงใจอันแท้จริง
 ของลูกผู้หนึ่ง หรืออาจเป็นลูกผู้ใดก็ได้อีกหลายต่อหลาย
 คนซึ่งแสดงความรักที่ถึงคุณงามความดีและพระคุณ
 แห่งแม่ของตน เป็นบันทึกที่มีแรงตลใจจากความทรงจำ
 และความประทับใจอันงดงามด้วยประสบการณ์ที่ตนเอง
 เคยได้รับในอดีตสมัยตั้งแต่ยังเยาว์

ทว่ามิใช่ทุกคนเสมอไปตลอดที่มีมโนทัศน์คติดัง
 กล่าว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับหลายสิ่งหลายอย่างร่วมกันกันเป็น
 องค์ประกอบทั้งของผู้เป็นพ่อแม่และทั้งของผู้เป็นลูก
 ด้วย อาทิ เช่น สติคือความรู้สึกลึกซอบ สัมผัสปัญญา
 คือความรู้ตัวและระลึกได้ ปัญญาคือความรอบรู้อันเกิด
 จากความคิด การเรียนรู้และประสบการณ์ตลอดจนค่าน
 นิยมและปรัชญาชีวิตอันเป็นหลักแห่งความรู้ความจริง
 ในการปฏิบัติของตัวบุคคลนั้นๆ คุณลักษณะองค์ประ
 กอบดังกล่าวของพ่อแม่กับของลูกเช่นนี้ย่อมมีส่วนปฏิ
 สัมพันธ์ซึ่งกันและกันด้วยสัดส่วนที่สัมพันธ์ต่อเนื่องกัน
 ประดุจแก้วเจียรนัยหากมีคุณภาพดีทั้งเนื้อแก้วใสสะอาด
 บริสุทธิ์ก็ย่อมสะท้อนส่องให้เห็นภาพวัตถุอีกด้านหนึ่ง
 ได้อย่างชัดเจน ผู้มองก็ย่อมสนองตอบในทำนองเดียวกัน
 อันได้แก่ภาพพจน์และปฏิกิริยาที่เกิดขึ้น และหากคุณภาพ
 ในฝีมือการเจียรนัยได้เหลี่ยมมุมพอเหมาะ เงามสะท้อน

แห่งภาพพจน์และปฏิกิริยาจากแต่ละเหลี่ยมของแก้ว
เจียรนัยนั้นย่อมส่งทอดแผ่กระจายต่อไปยังเหลี่ยมอื่นๆ
อันได้แก่การเกิดสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลอื่นๆ ต่อเนื่อง
กันไปด้วยไม่มีที่สิ้นสุด เช่นเดียวกับถ้าเรายิ้มผู้อื่นก็จะ
ยิ้มตอบเรา และหากใจของเราบริสุทธิ์ยิ้มที่เราได้รับจาก
ผู้อื่นย่อมส่งผลให้ผู้อยู่ข้างเคียงถัดๆ ไปยิ้มร่วมด้วย ปฏิ-
สัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกในที่นี่รวมความถึงทั้งความ
มีจิตผูกพันต่อกันและกันกับอารมณ์อันสอดคล้องซึ่งกัน
และกันที่จะนำไปสู่ความพอเหมาะพอดีระหว่างสิ่งเร้า
จากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดกับปฏิกิริยาตอบโต้ของอีกฝ่ายหนึ่ง
อันสืบเนื่องจากรากฐานแห่งความรัก ความพอใจ ความ
ชื่นชมยินดี ความเข้าใจเห็นอกเห็นใจ ความหวังดี ความ
รับผิดชอบ ความยอมเสียสละเพื่อกันและกัน เป็นต้น

พ่อกับแม่มีความสำคัญต่อลูกพอๆ กันและความ
สัมพันธ์ระหว่างพ่อ-แม่ก็มีความสำคัญต่อสัมพันธ์ภาพ
ระหว่างพ่อ-แม่-ลูกไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันเลย ซึ่งเป็นพื้นฐาน
เบื้องต้นที่นำไปสู่การเรียนรู้ ปรับตัว และสัมพันธ์ภาพ
ต่อผู้อื่นนอกสถาบันครอบครัว ดังนั้นพ่อแม่จึงนับได้ว่า
เป็น “ครู” ของลูกโดยตรงและโดยกำเนิดทีเดียว เป็น
ทั้งครูคนแรกและเป็นทั้งครูคนเดียวที่สืบต่อเนื่องกันไป
ตลอดชีวิตของลูกอีกด้วย เป็นครูที่สามารถปฏิบัติหน้าที่

ของความเป็น "ครู" อย่างแท้จริงครบถ้วนตามความหมาย
 ของคำว่า "ครู" อันได้แก่ผู้ทำงานหนัก ผู้สอน และผู้
 ยิ่งใหญ่ ตลอดจนเป็นตัวพิมพ์รูปแบบฉบับของลูกอีกด้วย
 เป็นครูที่ไม่เหมือนกับครูผู้สอนในโรงเรียนทั่วไปที่เดี๋ยว
 นี้ก็เพราะพ่อแม่มิได้สอนแต่เพียงด้านวิชาการหรือวิชาชีพ
 ตามหลักสูตรที่วางไว้เท่านั้น แต่สอนลูกทุกอย่างเพื่อให้
 ลูกเป็น "คน" ที่แท้จริง ด้วยน้ำพักน้ำแรงความอดทนของ
 พ่อแม่เองและด้วยวิธีการอันคิดค้นปรับปรุงด้วยตนเอง
 โดยไม่ซ้ำแบบฉบับใดๆ เพื่อให้เหมาะสมกับลูกแต่ละคน
 ซึ่งย่อมไม่เหมือนกันเลย เป็นครูผู้เตรียมปูรากฐานและ
 ปูกลองเสาเอกอันสำคัญแก่ลูกนับตั้งแต่การก่อกำเนิด
 ปฏิสนธิ เป็นชีวิตและสืบต่อเนื่องในช่วงอายุถัดไปติดต่อกัน
 โดยตลอดทั้งในปัจจัยด้านชีวภาพและด้านสิ่งแวดล้อมซึ่ง
 มีส่วนสัมพันธ์กันอย่างสำคัญ เพื่อเตรียมให้ลูกมีความ
 พร้อมทางคุณภาพทั้งด้านร่างกาย สมอง สติปัญญา จิตใจ
 อารมณ์ สังคม และจริยธรรมอย่างเพียงพอที่จะสามารถ
 ช่วยเหลือตัวเองและสามารถเผชิญโลกภายนอกนับตั้ง
 แต่ย่างก้าวแรกที่ออกนอกบ้าน เช่น สู่ชุมชน เพื่อนบ้าน
 โรงเรียน และสังคมต่างๆ อันแผ่ขยายขอบเขตกว้างขวาง
 ยิ่งขึ้นทุกที ไปจนกระทั่งสามารถประกอบอาชีพและรับ
 ผิดชอบครอบครัวใหม่ของตนเองได้อย่างมั่นใจและอย่าง

มีคุณค่าศักดิ์ศรีที่เดียว เป็นครูผู้มีส่วนทำให้วัยเด็กของลูกเป็นวัยที่มีความสุขที่สุดในชีวิต และมีประสบการณ์อันดีคู่ควรแก่ความทรงจำอันแนบแน่นและความประทับใจอย่างลึกซึ้งตราบชั่วชีวิตไม่มีวันลืมเลือนแม้ลุถึงวาระที่พ่อแม่จำต้องจากลูกไปแล้ว แต่ลูกก็ยังมีความตั้งใจและมีสติยับยั้งไตร่ตรองในการกระทำดีให้สาสมกับเจตนาดีและความเหนื่อยยากแห่งพ่อแม่ที่ได้เคยสั่งสอนอบรมบทเรียนหรือปฏิบัติให้เห็นเป็นตัวอย่างซึ่งเป็นบทเรียนที่หาค่าเสมอเหมือนมิได้ต่อไปอีกแล้วในชีวิต นับว่าพ่อแม่เป็นครูที่ไม่สามารถเสาะหาบุคคลอื่นใดมาทดแทนชดเชยได้เลย และเป็นครูที่ไม่ต้องการสิ่งตอบแทนใดๆ ทั้งสิ้น นอกเหนือจากความปิติชื่นชมภาคภูมิใจไปด้วยกับความสุขสำเร็จสมหวังที่ลูกได้รับ แต่ก็ขมขื่นปวดร้าวเจ็บปวดอยู่เบื้องหลังความทุกข์ความผิดหวังของลูกโดยไม่ปริปากบ่น จึงสมควรที่จะนับถือพ่อแม่ว่าเป็นบูรพาจารย์และปรมาจารย์แห่งลูก ลูกที่ดำเนินรอยตามวิถีทางอันดีงามของพ่อแม่ก็ย่อมอาจเป็น “ครู” ที่ดีของอนุชนในอนาคต ภายภาคหน้าได้เช่นเดียวกับเป็น “ครู” ที่ดีแก่ตนเอง

เมื่อลูกยังเป็นเด็กเล็กอยู่ยังช่วยเหลือตนเองไม่ได้ เนื่องจากยังขาดความสามารถ ความรู้ และประสบการณ์เพียงพอ แต่ลูกก็มีความต้องการในด้านต่างๆ ทั้งเพื่อการ

มีชีวิตอยู่รอดและเพื่อการเรียนรู้พัฒนาตามขั้นตอนของวัยชีวิตให้บรรลุสู่วุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ และคุณค่าอย่างแท้จริงสมกับความหวังของพ่อแม่และความคาดหวังของสังคมนั้น *ใครเล่า* จักสามารถกระทำหน้าที่อันยิ่งใหญ่นี้ นับตั้งแต่จุดเริ่มต้นของชีวิตคือการปฏิสนธิและแล้วก็ประทับประคองให้ผ่านพ้นระยะวิกฤติทั้งก่อนคลอด ขณะคลอด และหลังคลอดโดยตลอดด้วยการสนองความต้องการด้านต่างๆ ของลูกทุกขั้นตอนจนกระทั่งลูกค่อยๆ เติบโตขึ้นและค่อยๆ ช่วยตนเองได้ที่ละน้อยทีละด้านตราบจนมีความสามารถอย่างเต็มที่

เมื่อลูกโตขึ้นพอที่จะทดลองกับชีวิต เรียนรู้สถานการณ์ใหม่ๆ ที่ยังไม่คุ้นเคย ปรับตัวให้เข้ากับกฎเกณฑ์ และกำหนดการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อหาความหมายอันแท้จริงของชีวิต *ใครเล่า* ที่ค่อยๆ ปลดปล่อยมืออันอบอุ่นมั่นคงซึ่งเคยโอบอุ้ม ประคอง หรือเกาะเกี่ยว จูงเดินไปตามวิถีทางอันลูกต้องชอบธรรมเมื่อยังเล็กให้ฝึกก้าวเดินหาประสบการณ์ด้วยตนเอง รอจังหวะเหมาะบางช่วงที่จะช่วยพยุงเมื่อลูกจะล้มเพราะเผชิญสะดุดอุปสรรคหลุมบ่อต่อหนามในทางเดินชีวิตนั้นเข้า หรือช่วยชี้แนะด้วยเหตุผลแทนที่จะช่วยตัดสินใจ หรือแทนที่จะลงมือช่วยทำเสียเอง

เมื่อลูกหันหลังกลับมาหาพ่อแม่เพราะไม่แน่ใจที่จะก้าวเดินต่อไปสู่หนทางเบื้องหน้าโดยลำพัง หรือเมื่อลูกก้าวเดินออกไปนอกเส้นทางที่ควร *ใครเล่า* ที่ช่วยส่องไฟให้เห็นหนทางกระจ่างขึ้น พร้อมกับช่วยจับให้เดินตรงสู่ตรงทางและก้าวต่อไปข้างหน้าอย่างมั่นใจและไม่เสียกำลังใจ

เมื่อลูกเติบโตเต็มที่มีความสามารถในที่สุด *ใครเล่า* ที่ยอมปล่อยละมือนี่ช่วยพยุงอยู่โดยเด็ดขาดแต่นุ่มนวลละมุนละไม พร้อมกับกระซิบอวยพรและให้ความหวังเพื่อให้ลูกมีโอกาสได้เป็นอิสระแก่ตัวเองในการดำเนินชีวิตที่ต้องเผชิญโดยอาศัยความสามารถ การตัดสินใจ และการรับผิดชอบด้วยตนเองต่อไปโดยไม่ต้องวิตกกังวลกลัวหรือห่วงหน้าพะวงหลัง เพราะถึงเวลาที่ลูกควรเป็นผู้ใหญ่ซึ่งสามารถได้แล้ว

เมื่อลูกประสบคลื่นลมพายุโหมกระหน่ำนานาวาชีวิตไม่ว่าด้วยการเจ็บป่วยโรคร้ายพิบัติอุบัติภัยอันตราย หรือด้วยความเจ็บปวดร้าวทางจิตใจก็ตาม *ใครเล่า* ที่จักสามารถบำบัดเยียวยาได้อย่างถูกต้องและทันต่อเหตุการณ์ *ใครเล่า* ที่ช่วยปลอบประโลม ให้สติ บัดเป่า ลบรอยบาดแผลนั้นด้วยความเข้าใจ เห็นใจ และให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้ต่อไป

แม้ว่าบางครั้งพ่อแม่เองอาจประสบความสำเร็จความยุ่งยากลำบากใจอยู่บ้าง เพราะขาดโอกาสหรือประสบการณ์อันดีในสมัยอดีตที่พ่อแม่เองได้รับจากการเลี้ยงดูเมื่อยังเป็นเด็กในฐานะลูก หรือเพราะขาดความชำนาญชำนาญในการเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนลูกของตนเองและต้องเรียนรู้สิ่งเหล่านี้ไปพร้อมกับพัฒนาการของลูก พ่อแม่บางคนอาจมีโอกาสนะตนเองจากแววตาหรือพฤติกรรมซึ่งไร้เดียงสาของลูกที่บ่งสะท้อนความรู้สึกรู้สึกของเขา อันเป็นปฏิกริยาสนองตอบต่อการกระทำของพ่อแม่ บ้างก็พยายามยื้อยุดตนเองแต่กลับพบคุณลักษณะที่ตรงข้ามกับสิ่งที่ตนคาดหวังจะให้เกิดขึ้นในลูกของตน จึงพยายามปรับปรุงแก้ไขตนเองโดยใช้ชีวิตอันบริสุทธิ์หมดจดแต่ละเอียดอ่อนประบางของลูกเป็นเครื่องทดลองเป็นเดิมพัน แต่บ้างก็พยายามหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ขัดแย้งระหว่างความจริงกับความมุ่งหวังโดยใช้วิธีการต่างๆ รวมทั้งการถอยหนีหรือทอดทิ้งลูกของตนเอง ซึ่งพ่อแม่ประเภทหลังนี้จะขาดโอกาสฝึกฝนหาประสบการณ์ต่อไปอย่างน่าเสียใจและน่าเสียดายทีเดียว ตรงข้ามกับพ่อแม่ประเภทแรกซึ่งถึงแม้มีปัญหาอยู่บ้างในระยะต้นๆ แต่ใช้ความพยายามฝึกฝนให้ได้ประสบการณ์นั้นๆ ด้วยตนเองโดยอาศัยความรักลูกเป็นพื้นฐานของการอุทิศสละแก่

ลูกอันนำมาซึ่งการรู้จักให้และสนองตอบความต้องการ
 ของลูก อาศัยความนิยมชมชื่นทั้งในคุณค่าความสามารถ
 ของตนเองและในตัวลูกเป็นต้นกำเนิดของการยอมรับ
 และอาศัยความเข้าใจในลูกเป็นแนวทางในการอบรมดูแล
 สั่งสอนลูก คุณสมบัติเหล่านี้ของพ่อแม่ก็คือปัจจัยแห่ง
 การเลี้ยงดูลูกในแบบฉบับที่ถือเสมือนลูกเป็นสิ่งที่มีชีวิต
 ไม่ใช่เป็นวัตถุ และถือว่สิ่งมีชีวิตที่ตนเลี้ยงดูนั้นมีความ
 สามารถ มีความรู้สึก มีจิตใจ และมีวิญญูณอันประเสริฐ
 ของความเป็นคนที่แท้จริงด้วย

ใครเล่าที่สามารถกระทำสิ่งเหล่านี้ได้ด้วยความเต็มใจ
 ที่สุด โดยเต็มความสามารถที่สุด และอย่างดีที่สุด.....
 ถ้าไม่ใช่พ่อแม่ผู้เป็น “ครู” ของลูก

วารุณี อมรทัต

*The future destiny of the child
 is always the work of the mother*

— Napoleon Bonaparte

จุดหมายในอนาคตของเด็กนั้น
 เป็นผลงานของมารดาเสมอ

'Children Learn What They Live'

- If a child lives with criticism,
He learns to condemn.
- If a child lives with hostility,
He learns to fight.
- If a child lives with ridicule,
He learns to be shy.
- If a child lives with shame,
He learns to feel guilty.
- If a child lives with tolerance,
He learns to be patient.
- If a child lives with encouragement,
He learns confidence.
- If a child lives with praise,
He learns to appreciate.
- If a child lives with fairness,
He learns justice.
- If a child lives with security,
He learns to have faith.
- If a child lives with approval,
He learns to like himself.
- If a child lives with acceptance and friendship,
He learns to find love in the world.

- Dorothy Law Nolte

“เด็กเรียนรู้จากประสบการณ์”

- หากเติบโตท่ามกลางการตำหนิ
เด็กยอมมีเพื่อนปรักปรำซึ่งผู้อื่น
หากพบแต่ความซึ้งเกลียดทุกวันคืน
ก้มหน้าผินต่อผู้ให้หรือกลัว
- หากเติบโตท่ามกลางการเย้ยหยัน
จะพันพัวพรึงขยายขลาดกลัวโดน
หากอบรมให้รู้จักละอายใจ
เด็กนั้น ไชรช้อยมเกรงผิดจว้ตรอย
- หากเติบโตท่ามกลางธรรมชัณติ
เด็กที่ขี้ขลาดหนีห้อย
หากส่งเสริมพลังจิตแก่น้อย
เด็กยอมพลอยสร้างสรรความมั่นใจ
- หากเติบโตท่ามกลางการข่มขู่
เด็กคงต้องกตัญญูรู้คุณไว้
หากประสบความเที่ยงตรงทุกเมื่อไป
เด็กยอมใส่เรียนรู้ศัความยุติธรรม
- หากเติบโตท่ามกลางความปลอดภัย
เด็กวางใจด้วยศรัทธาอุปถัมภ์
หากได้รับการยินยอมประนอมซ้ำ
ปิติล้ำชื่นชมตนภาคภูมิใจ
- หากเติบโตท่ามกลางความเป็นมิตร
เด็กยอมคิดรู้จักรักทั้งโลกไว้
หากเลี้ยงดูรูปแบบแจ่มใสโต
เด็กยอมได้เรียนรูปแบบนั้นนั่นเอง

วาทูณี อมรทัต
ถอดความและร้อยกรอง

จริยธรรมมูลฐาน

- กายจริยา
- ข่อมไม่อาจเื่อมในที่ต่ำสูง
 - ข่อมไม่เอิกอิ่งเมื่อเวลาผู้อื่นทำกิจ
 - ข่อมไม่อื้ออิ่งในเวลาประชุมระดับตริงฟัง
 - ข่อมไม่แต่งตัวในที่แจ้ง
 - ข่อมไม่ท้อหรือคาบบุหรี คาบกล้องและสุบ
ให้ควันไปรมผู้อื่น
 - ผู้น้อยข่อมเคารพผู้ใหญ่ก่อน
 - ผู้ช่ายข่อมเคารพผู้หญิงก่อน
 - ข่อมไม่ทำกิริยารื่นเริงเมื่อเขามีทุกข์
 - ข่อมไม่ฝ่าฝืนเวลานิยม คือ ไม่ไปใช้กิริยาขึ้น
เมื่อเขานั่งกับพื้น และไม่ไปนั่งกับพื้นเมื่อ
เวลาเขาขึ้นเดินกัน
 - จะขึ้นนั่งข่อมอยู่ในลำดับอันสมควร ไม่เป็น
ผู้แอบหลังคน หรือหลีกเข้ามุม
 - ข่อมทำการอยู่ในระเบียบแบบแผน
 - ข่อมไม่ถ่วงเวลาให้ผู้อื่นคอย
 - ข่อมไม่ละเลยที่จะตอบจดหมาย
 - ข่อมไม่ทำการแต่ต่อหน้า

เมื่อเห็นเหตุร้าย หรืออันตราย จะมีแก่ผู้ใด

ย่อมต้องรีบช่วย

ย่อมไม่เลือกสนแย่งชิงที่นั่งหรือที่ดูอันใด

ในการเลี้ยงดูย่อมแผ่เผื่อ เชื่อเชิญแก่คนข้าง

เคียงก่อนตน

เป็นผู้ใหญ่จะไปมาลุกนั่งยอมไว้ช่อง ให้ผู้น้อย

มีโอกาสบ้าง

ยอมไม่เที่ยวเปิดคูหนังสือตามโต๊ะเขียนหนังสือ

ของผู้อื่น

ได้เห็นเขาจะพูดความลับกัน ย่อมต้องหลบตา

หรือลี้ตัว

ยอมไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนเจ็บอาย เพื่อความ

สนุกยินดีของตน

ยอมไม่หาประโยชน์ด้วยอาการที่ทำให้ผู้อื่น

เดือดร้อน

วจีรยา ย่อมไม่ใช้วาจาอันหักหาญตึงตัน

ยอมไม่สอดสวนวาจาหรือแย่งชิงพูด

ยอมไม่กล่าวถึงสิ่งควรปิดบังในท่ามกลาง

ประชุมชน

ยอมไม่กล่าวร้ายถึงญาติมิตรที่รักใคร่นับถือ

ของผู้ฟังแก่ผู้ฟัง

ข่อมไม่กล่าววาจาติเตียนสิ่งที่เคารพหรือที่
เคารพของผู้อื่นแก่ตัวเอง

ข่อมไม่หักถึงสิ่งอันน่าละอายน่ากระดากโดย
เปิดเผย

ข่อมไม่เอาเรื่องที่เขาฟังซ่อนเร้นมากล่าวให้
อับอายหรือเจ็บใจ

พูดสิ่งใดข่อมให้เป็นที่ยึดถือได้

ข่อมไม่เยาะเย้ยถากถางผู้กระทำผิดพลาด

ข่อมไม่สนทนาแต่เรื่องตนถ่ายเดียว จนคนอื่น
ไม่มีช่องจะสนทนาเรื่องอื่นได้

ข่อมไม่ใช้วาจาอันโอ้อวดตนและลบหลู่ผู้อื่น

ข่อมไม่เที่ยวถามถึงผลประโยชน์ที่เขาหาได้
เมื่อตนไม่ได้มีหน้าที่เกี่ยวข้อง

ข่อมไม่เก็บเอาความลับของผู้หนึ่งมาเที่ยวพูด
แก่ผู้อื่น

ข่อมไม่พอใจพูดส่อเสียดยุยง

ข่อมไม่แข่งชกให้ภัยผู้ใด

ข่อมไม่ซอกแซกไต่ถามธุระส่วนตัว หรือการ
ในบ้านของเขาที่ไม่ได้เกี่ยวข้องแก่ตน

ข่อมไม่ใช้ถ้อยคำมูสา

มโนจริยา ย่อมไม่ปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านกำเริบหยิ่งยโส
 ย่อมพึงใจที่จะรักษาความสะอาด
 ย่อมนับถืออ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่
 ย่อมมีความอ่อนหวานต่อผู้น้อย
 ย่อมรู้จักเกรงใจตน
 ย่อมมีความรู้จักงามรู้จักดี
 ย่อมมีอัชฌาสัยกว้างขวางเข้าไหนเข้าได้
 ย่อมเป็นผู้รักษาความสัตย์ในเวลา
 ย่อมไม่เป็นผู้เกียจคร้าน
 ย่อมไม่เข้าใจว่า ผู้ดีทำอะไรด้วยตนไม่ได้
 ย่อมไม่เป็นผู้ชั่วเติมคนเสียที
 ย่อมไม่เป็นผู้อามาตจองเวร
 ย่อมไม่มีใจมักได้ เทียวขอของเขาร่ำไป
 ย่อมไม่ตั้งใจปรารถนาของรักเพื่อน
 ย่อมไม่เป็นผู้เกียจงอนทอดเทกรรมงานตนให้
 ผู้อื่น
 ย่อมไม่มีใจริษยา
 ย่อมไม่พึงใจการหยิบยืมข้าวของทองเงินซึ่ง
 กันและกัน
 ย่อมไม่เป็นคนต่อหน้าอย่างหนึ่งลับหลังอย่าง
 หนึ่ง

ย่อมเป็นผู้รักษาความไว้วางใจของผู้อื่น
 ย่อมไม่แสวงประโยชน์ในทางที่ผิดธรรม
 ย่อมเป็นผู้ตั้งอยู่ในความเที่ยงตรง
 ย่อมไม่ปองร้ายผู้อื่น
 ย่อมไม่คิดทำลายผู้อื่นเพื่อประโยชน์ตน
 ย่อมมีความเหนียวรั้งใจตนเอง
 ย่อมเป็นผู้มีความละเอียดอ่อน

จากหนังสือสมบัติของผู้ดี

แต่งโดย เจ้าพระยาพระเสด็จสุเรนทราธิบดี

หมายเหตุ คำว่า “ผู้ดี” หมายถึง บุคคลผู้มีความประพฤติดีทั้งทาง
 กาย ทางวาจา และทางความคิด ก่อ ทำดี พูดดี คิดดี

สุภาษิต : เสียงอมตะแห่งชีวิต

สุภาษิตของนักปราชญ์และจอมปราชญ์ คือ เสียงที่มีชีวิต หรือเสียงอมตะ ปรากฏออกมาทางวาจาก็มี ทางลายลักษณ์อักษรก็มี ซึ่งแต่ละข้อล้วนออกมาจากความรูสึก หรือจากการบำเพ็ญกรรมในชีวิตของท่านที่ผ่านมา และแต่ละข้อมีคติประกอบด้วยเหตุผล ซึ่งแนวทางดำเนินชีวิตให้เป็นระเบียบเรียบร้อยทั้งนั้น มิใช่เพื่อตบตาคนและล่อลวงคนให้นับถือ หรือมิใช่เพื่อมุ่งลาภสักการและสรรเสริญเป็นผลได้ (สุภาษิต) นับว่าเป็นมรดกอันมีค่ายิ่งที่นักปราชญ์ทิ้งไว้ให้แก่มนุษยชาติ ซึ่งแต่ละยุคได้รับมอบเป็นของขวัญสืบต่อกันมาจนถึงเรารุ่นหลังได้ถือปฏิบัติเพื่อละเว้นความชั่วและบำเพ็ญความดีอยู่ ณ บัดนี้

● สุภาษิต	ส่งผล	แก่คนชอบ
มีระบอบ	มุ่งทำ	ตามคำสอน
กลมกลืน	ดีพร้อม	หอมขจร
ดูสละสลวย	คนเล็ง	เขาเพ่งมอง
● สุภาษิต	เสื่อมผล	แก่คนเขลา
ผู้ไม่เอา	ไปไซ้	ให้เกิดผล
เหมือนมาลี	สีสด	หมดสุคนธ์
ไม่มีขน	เหลียวแล	เป็นแน่นอน

จาก "เขวชนที่รัก"

โดย เทวิน ฤทธิณรงค์ชัย

Count your garden by the flowers,
 Never by the leaves that fall.
 Count your joys by golden hours,
 Never when life's worries call.
 Count your nights by stars, not shadows,
 Count your days by smiles, not tears
 And as each new day awakens,
 Count your age by friends, not years.

— Helen Steiner Rice

สวนของท่านนั้นสำคัญที่ดอกไม้
 แต่มิใช่ที่ใบร่วงหล่นผลอะผลอย
 คุณความสุขที่เวลามีค่าคืออ้อย
 มิใช่คอยวิตกด้วยทุกข์ที่กังวล
 คุราตรีที่ดวงดาวประดับฟ้า
 มิพึ่งอาหารต่อเงามืดหมองหม่น
 คุณที่วาท์รอยยิ้มแน่นเขื่อนกล
 ใช่แต่ก่นลาครด้วยหยาดน้ำตา
 เมื่อยามตื่นจากนิทราสู่วันใหม่
 ที่ผ่านไปแล้วละวันพึงพรรษา
 ประเมินอายุด้วยมิตรที่ผ่านมา
 หาใช่โดยนับเวลาเป็นขวบปี

วารุณี ชนรทัต

ถอดความและประพันธ์

*I expect to pass this way but once,
 Any good therefore what I can do.
 Or any kindness that I can show to any fellow creature
 Let me do it now.
 Let me not defer or neglect it,
 For I shall not pass this way again.*

— Etienne De Grellet

ฉันหวังผ่านวิถีนี้เพียงครั้งหนึ่ง
 ฉะนั้นจึงขอทำดีพลีกุศล
 กอบริการคุณธรรมแก่ทุกคน
 เต็มใจล้วนทุกโอกาสอันพึงมี
 โดยมีเพิกเฉยเลาะหรือผัดผ่อน
 จักอาหารต่อทุกคนในทุกที่
 ขอให้ได้รับกระทำเสียบัดนี้
 ทั่ว ไม่มีวันย้อนกลับมาอีกเลย

วารุณี อมรทัต
 ถอดความและประพันธ์

โลกภายนอก กว้างไกล ใครใครรู้
 โลกภายในลึกซึ้งอยู่ รั้วข้างใหม่
 จะมองโลกภายนอกมองออกไป
 จะมองโลกภายในไว้ของคน

จากของตน

ถ้าเราไม่ตะกละต่อความรวย
 เราก็ไม่เป็นทุกข์เพราะความจน
 ถ้าเราไม่ตะกละต่อความงาม
 เราก็ไม่เป็นทุกข์เพราะความอัปลักษณ์
 ถ้าเราไม่ตะกละต่อคำขมขย
 เราก็ไม่เป็นทุกข์เพราะคำนินทา
 ถ้าเราไม่ตะกละต่อความสุข
 เราก็ไม่เป็นทุกข์เพราะความทุกข์

จากของตน

ความประเสริฐของชีวิตใด
 เป็นสิ่งที่เจ้าของชีวิตจะพึงกระทำให้ประจักษ์ขึ้น
 ประจักษ์ด้วยคุณธรรมที่ออกมาจากจิตใจส่วนลึก
 ของผู้นั้นเอง

จากของตน

เป็นคนคิดแล้วจึง	เจรจา
อย่ามลนหลับตา	แต่ได้
เลือกสรรหมั่นปัญญา	ตรองตรึก
สติรอบให้	ถูกแล้วจึงทำฯ

อ่อนหวานมานมิตรล้น	เหลือหลาย
หยาบบ่มีเกลอกราย	เกลื่อนไกล
ดูจดวงศศิฉาย	ดาวดาษ ประดับนา
สุริยส่องดาราไว้	เมื่อร้อนแรงแสงฯ

ผจญคนมักโกรธด้วย	ไมตรี
ผจญหมู่ทรชนดี	ต่อตั้ง
ผจญคนจิตโลภมี	ทรัพย์เผื่อ แผ่นา
ผจญอสังข์ให้ยัง	หยุดด้วยสัตยาฯ

สนิมเหล็กเกิดแต่เนื้อ	ในตน
กินกัดเนื้อเหล็กจน	กร่อนชร้า
บาปเกิดแต่ตนคน	เป็นบาป
บาปยอมทำโทษซ้ำ	ใส่ผู้บาปเอง

อาศัยเรือนท่านให้	วิจารณ์
เห็นท่านทำกรงน	ชายพร้อม
แม้มีกิจโดยสาร	นางเวศ
พวยถ่อช่วยกำจ้อง	จรถให้จนตึง

คุณแม่หนาหนักเพียง	พสุธา
คุณบิทรจุจอา	กตกร้าง
คุณพี่พ่างศิขรา	เมรุมาศ
คุณพระอาจารย์อ้าง	อาจสู้สาคร

วิชาควรรักรู้	ฤชาต
อย่าหมิ่นศิลปศาสตร์	ว่าน้อย
รู้จริงสิ่งเดียวอาจ	มีมิ่ง
เลี้ยงชีพช้ำอยู่ร้อย	ชั่วลือเหสนหลานฯ

จากหนังสือ กำโกลงโลกนิติ

พระคุณครู

พระคุณครูผู้สร้างทางชีวิต
ให้แก่ศิษย์สอนสั่งดังลูกหลาน
ด้วยเมตตากรุณาของอาจารย์
ศิษย์เชี่ยวชาญการรักษาเพราะใคร
อาจารย์ช่วยชี้เสริมเพิ่มทักษะ
คนไข้จะเจ็บป่วยช่วยแก้ไข
แนะนำศิษย์คิดหาทางทำอย่างไร
รักษาไข้ให้หายกลายเป็นดี
ศิษย์ได้เรียนรับวิชามหาศาล
จากอาจารย์จบอบรมสมศักดิ์ศรี
กุมารแพทย์เฉพาะทางได้อย่างดี
เปลี่ยนวิถีชีวิตที่มีมา
ศิษย์ก้าวไปในสังคมอย่างสมเกียรติ
มิกลัวเหยียดหยามหยันกันดอกหนา
พวกศิษย์นี้มีครูวิชา
คือ ท่านอาจารย์ “เพทาย แม้นสุวรรณ”
เมื่อถึงวาระเวียนบรรจบครบห้ารอบ
ศิษย์คิดตอบขอบคุณให้ใจสุขสันต์
กลอนบทนี้หมายสายสัมพันธ์
รวมใจมันกตัญญูครูของเรา

นภตล นิงสานนท์

ศิษย์ปี 2510

คำถวายพรของศิษย์เนื่องในวันคล้ายวันเกิด
อาจารย์ แพทย์หญิงพทนาย เว้นสุวรรณ

(6 สิงหาคม พ.ศ. 2527)

คุณอุทิศคุณ เณ ภัทล	ศฤงคารเสนาแห่งอาจ ราช
สมรสสังฆะวราวุธนิवार	เหล่าศิษย์พร้อมพร้อมนอ มนพร
ด้วยสุตถกถ์รักเคารพ	ฉัตรนภนพเทวีวันสว
สละหมักขี้ขังอ นร	คุณากร ในลาจราชย์
ขอประสพแต่ความสุข	นิรมลขี้ปี่สวมติ
เมอ่งหนองภย์ โปในหัวพาน	บุญญาธิก ราชวรมี
คุณศธรรมเลขปานพิณ	สงบเป็นผลความดี
เกียรติยศมิตร ไมตรี	หัวทุกทิศที่แถว
อันพระคุณก รุณย์ฉา	จงขอชาชาวคนฟ้า
กตัญญูกตเวทิตา	ปฎิญาณด้วยพรเทอญ

วารุณี อมรทัต ประพันธ์

คำอวยพรของศิษย์เนื่องในวันคล้ายวันเกิด

อาจารย์ แพทย์หญิงเพทาย แม้นสุวรรณ

16 สิงหาคม พ.ศ. 2525

สุทินนีสืบหาสงคราม	แสนชื่นชมถึงวันเกิด
กราบถ้วนจรพินิจเฝ้า	ส่วน วรพรณกิจอาจารย์
อายุวรรณะภูษะพละ	ขอโรคมัยถ้อยผ่านพวพาน
สภณัฐสุขจิตต์มองใสใจสรวย	ประสาชโยคนและรุ่งเรือง
เพียบพร้อมด้วยเกียรติยศจรไกล	ความภูมิใจที่สุดปวารณึ่งเป็รื่อง
ชั่วชีวิตสุดไสภิตนิครเมื่อง	เป็ยมสัณคินและไมเค็น
อันกุศลผลบุญที่เคยสร้าง	สนองกลับประจักษ์เป็ม
คุณธรรมที่ท้านเคยท้อป้านพิญ	ตลปั้งกึกกแด้ท้านเคย

วารุณี อมรทัต ประพันธ์

คำอวยพรของศิษย์เนื่องในวันคล้ายวันเกิด
อาจารย์ แพทย์หญิงเพทาย แม้นสุวรรณ

ณ สิงหาคม พ.ศ. 2524

● สืบหาสิ่งหากมอุดมฤกษ์

อรุณเบิกฟ้าลำยองแจ่มใส
ขอประนมกรจรดท่วงดวงใจ
ประณตไหว้กราบอวยพรแต่อาจารย์

● กตัญญูรู้พระคุณเป็นที่ตั้ง

สรุทธาต่างธูปเทียนเพียรอรรณา
เคารพรักประเทียบบริยมนาตา
สุกคณาสรวิญญูตั้งคนตรีระโคม

● ขอกุศลเมตตาธรรมท่านเคยเอื้อ

แสนอะเคื้อการุณย์บุญสนอง
ให้ประสบแต่สันติบุญคุ้มครอง
เกียรติเนื่องนองลาภยศบรรดามี

● ถักอายุ วรรณะ สุขะ-พละ

ธรรมสัจจะเสริมส่งให้ก้าวหน้า
พานพบแต่สิ่งดีงามทุกเวลา
เป็นมิ่งขวัญคู่ฟ้าซวันวันตรี

วารุณี อมรทัต ประพันธ์



อาจารย์ที่รัก

ท่านให้ชีวิตแก่สรรพสิ่ง
แต่มีใครถือตัวเป็นเจ้าของ
ประกอบกับอันแกวใหญ่
แต่มีใครประกาศให้โลกรู้
เหตุที่ท่านไม่ปรารภนาในเกียรติคุณ
เกียรติคุณขอ เหม่บ จึงดำรงอยู่ในบุญเสมอ
ไว้แห่งเด่น บทที่ ๒

อาจารย์ แพทย์หญิงเพทาย แม้นสุวรรณ นับได้
ว่าเป็นผู้บุกเบิกโรงพยาบาลเด็กที่สำคัญผู้หนึ่ง เมื่ออาจารย์
จบแพทยศาสตรบัณฑิตในปี พ.ศ. 2492 จากคณะแพทย-
ศาสตร์โรงพยาบาลศิริราชแล้ว อาจารย์ได้เลือกที่จะเป็น
กุมารแพทย์ โดยได้ฝึกอบรมต่อทางวิชากุมารเวชศาสตร์
เป็นเวลา 2 ปีที่โรงพยาบาลศิริราช หลังจากนั้นได้ออก
ไปปฏิบัติงานรับใช้ประชาชนในชนบทที่โรงพยาบาล
พุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก เมื่อมีการตั้งโรงพยาบาล
หญิงขึ้นในปี พ.ศ. 2494 อาจารย์ได้ย้ายเข้ามาปฏิบัติราชการ
ในฐานะกุมารแพทย์ประจำแผนกเด็กของโรงพยาบาล
หญิง (โรงพยาบาลราชวิถีปัจจุบัน) ซึ่งต่อมาได้มีการขยาย
กิจการและก่อตั้งขึ้นเป็นโรงพยาบาลเด็กในปี พ.ศ. 2497

ระหว่างปี พ.ศ.2498-2500 อาจารย์ได้รับทุน
 บริติชเคาน์ซิลไปศึกษาต่อวิชาโรคเด็กและโรคเมืองร้อน
 ที่ Institute of Child Health ณ กรุงลอนดอน และที่
 Liverpool School of Tropical Medicine ในประเทศ
 อังกฤษ หลังจากนั้นอาจารย์ได้กลับมารับราชการในตำแหน่ง
 หัวหน้าฝ่ายอายุรกรรมของโรงพยาบาลเด็ก และ
 ต่อมาได้รับแต่งตั้งเป็นหัวหน้า (แผนก) โรงพยาบาลเด็ก
 ซึ่งขณะนั้นยังรวมการบริหารงานอยู่กับโรงพยาบาลหญิง

นับได้ว่าอาจารย์เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการ
 ส่งเสริมให้โรงพยาบาลเด็กเจริญก้าวหน้าเป็นที่ยอมรับ
 ทั้งทางด้านบริการแก่ประชาชนและทางด้านวิชาการ
 โรงพยาบาลเด็กได้มีการขยายกิจการการดำเนินงานไป
 อย่างรวดเร็ว จำนวนเตียงผู้ป่วยภายในเพิ่มจาก 137 เตียง
 ในปี พ.ศ.2497 เป็น 335 เตียงในปี พ.ศ.2504, 425 เตียง
 ในปี พ.ศ.2517 ตามลำดับ และในปัจจุบันมีจำนวนเตียง
 ถึง 500 เตียง จากการนำวิทยาการด้านการแพทย์ที่ทันสมัย
 มาใช้ และเนื่องจากเป็นโรงพยาบาลแห่งเดียวและ
 แห่งแรกที่ให้บริการตรวจรักษาโรคเด็กโดยเฉพาะ โดย
 แพทย์ที่มีความรู้ ความสามารถ และความชำนาญทาง
 โรคเด็ก จึงทำให้ประชาชนมีความเลื่อมใสศรัทธานิยม
 นำบุตรหลานมารับการตรวจรักษาเป็นจำนวนมาก จะ

เห็นได้จากจำนวนผู้ป่วยที่มาใช้บริการเป็นจำนวนปีละมากกว่าสองแสนราย จากผลงานนี้กระทรวงสาธารณสุขจึงได้พิจารณาแยกโรงพยาบาลเด็กเป็นเอกเทศตั้งแต่วันที่ 3 ธันวาคม พ.ศ.2517 โดยขึ้นตรงต่อกรมการแพทย์ และอาจารย์ได้รับการแต่งตั้งดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลเด็กอย่างเป็นทางการหลังจากที่ได้ปฏิบัติรักษาการในหน้าที่นี้มาแล้วเกือบ 10 ปี

ทางด้านวิชาการ โรงพยาบาลเด็กได้รับมอบหมายจากกระทรวงสาธารณสุขให้เป็นสถาบันฝึกอบรมแพทย์ประจำบ้านของกระทรวง มาตั้งแต่ปี พ.ศ.2501 โดยมีอาจารย์แพทย์เป็นผู้รับผิดชอบโครงการและจัดหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเป็นแพทย์เฉพาะทางโรคเด็กของกระทรวงสาธารณสุขมาโดยตลอด ในระยะ 12 ปีแรกมีหลักสูตร 1-2 ปี องค์การยูซอม (USOM) ได้ให้ความร่วมมือในการจัดครูผู้เชี่ยวชาญทางโรคเด็กจากสหรัฐอเมริกามาช่วยในระยะ 2-3 ปีแรก ต่อมาในปี พ.ศ.2514 เมื่อแพทยสภาได้วางมาตรฐานในการฝึกอบรมและจัดให้มีการสอบเพื่อวุฒิบัตรแสดงความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขากุมารเวชศาสตร์ขึ้น หลักสูตรจึงเปลี่ยนเป็น 3 ปีตามเกณฑ์มาตรฐานของแพทยสภา อาจารย์จึงเป็นผู้มีส่วนริเริ่มในการจัดการฝึกอบรมเพื่อเป็นแพทย์

เฉพาะทางโรคเด็กนอกโรงเรียนแพทย์ขึ้นเป็นแห่งแรก

ในระยะ 27 ปีที่ผ่านมา มีแพทย์ที่ผ่านการฝึกอบรมจากโรงพยาบาลเด็กไปแล้วมากกว่า 200 คน แพทย์เหล่านี้ได้แยกย้ายกันไปปฏิบัติงานตามอุดมการณ์ของแต่ละคน หลายคนมีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน หลายคนมีตำแหน่งราชการใหญ่โต และหลายคนเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในสาขาวิชาการต่างๆ ซึ่งในฐานะครู อาจารย์ย่อมมีความยินดีและภาคภูมิใจในความสำเร็จของศิษย์ สำหรับอาจารย์เองแล้วความสำเร็จของครู อยู่ที่ได้เห็นศิษย์ทั้งหลายที่สำเร็จการศึกษาผ่านโรงพยาบาลเด็กออกไป เป็นแพทย์ที่ดีมีคุณธรรม และได้นำความรู้ความสามารถไปใช้ในการประกอบวิชาชีพ ไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่ใด ทุกคนมีความสำคัญเท่ากัน ในการมีส่วนร่วมช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับเด็ก มีส่วนช่วยให้เด็กมีสุขภาพดีถ้วนหน้า

อาจารย์เป็นแบบฉบับของครูที่ดี ซึ่งมีความรักและความหวังดีต่อศิษย์ มีความตั้งใจที่จะถ่ายทอดวิชาความรู้ให้แก่ศิษย์ ถึงแม้งานบริหารโรงพยาบาลจะเป็นภาระหนัก แต่อาจารย์ก็สามารถจัดแบ่งเวลาให้กับด้านวิชาการและการสอนได้อย่างสม่ำเสมอ แพทย์ที่ผ่านโรงพยาบาลเด็กไปแล้วคงจะจำกันได้ว่า ได้รับการสอนและถ่ายทอดความรู้วิชาโรคเด็ก โดยการสอนข้างเตียง

ผู้ป่วยจากอาจารย์แพทย์มากกว่าใครๆ บ่อยครั้งที่งานด้านบริหารถึงเวลาการสอนไป อาจารย์ก็จะใช้เวลาอาหารกลางวันสอนแพทย์แทนโดยไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย

อาจารย์เป็นตัวอย่างของการเป็นแพทย์ที่ดี แพทย์ที่ห่วงใยเอาใจใส่ดูแลผู้ป่วย สิ่งที่อาจารย์ปฏิบัติอยู่ตลอดมาและยังคงปฏิบัติอยู่แม้กระทั่งปัจจุบัน คือ มาโรงพยาบาลในวันเสาร์และวันหยุดราชการอื่นๆ อาจารย์จะเข้าไปเยี่ยมดูตามตึกผู้ป่วย และจะตรวจดูอาการผู้ป่วยหนักด้วยตนเอง พร้อมทั้งให้คำปรึกษาและแนะนำแก่แพทย์ประจำตึกและแพทย์ประจำบ้านเกี่ยวกับการรักษาผู้ป่วย อาจารย์จะตรวจดูความเรียบร้อยในการให้บริการผู้ป่วย เพราะวันหยุดจะมีเจ้าหน้าที่น้อยกว่าวันธรรมดา หลายคนคงจะจำได้และประทับใจในการปฏิบัติต่อผู้ป่วยของอาจารย์ บ่อยครั้งที่เดียวที่อาจารย์ลงไปช่วยแพทย์เวรตรวจผู้ป่วยนอกที่ตึกตรวจโรคในวันหยุดราชการ ด้วยความห่วงใยไม่อยากให้ผู้ป่วยต้องคอยนาน และด้วยความเห็นใจแพทย์เวร เพราะผู้ป่วยในวันหยุดจะมีจำนวนมากเสมอ

อาจารย์เป็นผู้ที่ปฏิบัติภารกิจต่างๆ ด้วยความเข้มแข็งอยู่เสมอ เป็นตัวอย่างของข้าราชการที่ดี น้อยคนนักที่จะมาทำงานเช้ากว่าอาจารย์ ช่วงเวลาเช้า 8.00 -

9.00 น. ซึ่งเป็นเวลาการเรียนการสอนของแพทย์ประจำบ้าน อาจารย์จะเข้าร่วมอภิปรายให้ข้อคิดเห็นและแนะนำเกี่ยวกับการรักษาผู้ป่วยเกือบทุกวัน จันทร์ถึงวันศุกร์ นอกจากนี้อาจารย์ยังเป็นผู้ที่เข้าฟังการบรรยายของอาจารย์อื่นๆ เกือบจะทุกแขนงวิชา ด้วยเหตุนี้ รวมทั้งการที่อาจารย์เป็นนักอ่านทั้งหนังสือการแพทย์และหนังสืออื่นๆ อาจารย์จึงเป็นพหุสูตรผู้สามารถสอนและอภิปรายได้ทุกแขนงวิชา เป็นแบบฉบับของครูตัวอย่างแบบดั้งเดิม ซึ่งกำลังจะหาได้ยากเต็มที เพราะพวกเราศิษย์รุ่นน้องหาทางหลีกเลี่ยงให้ตนเอง โดยการเลือกเป็นแพทย์เฉพาะทางตามความสนใจและความสามารถของแต่ละคน

ในด้านงานบริหาร อาจารย์ปกครองผู้อยู่ได้บังคับบัญชา ซึ่งมีทั้งแพทย์ พยาบาล ทันตแพทย์ จิตแพทย์ เภสัชกร นักวิทยาศาสตร์สาขาต่างๆ รวมทั้งเจ้าหน้าที่อื่นๆ มากกว่าพันคนด้วยความเป็นธรรมชาติ มีความเมตตา และเป็นกันเองแบบครอบครัว กิจการของโรงพยาบาลเด็กจึงได้ขยายรุดหน้าอย่างรวดเร็ว เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปทั้งภายในและภายนอกกระทรวงสาธารณสุข

อาจารย์เป็นผู้หนึ่งที่มีส่วนร่วมในการก่อตั้งสมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย ซึ่งได้จัดตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2505 โดยมีสำนักงานอยู่ที่โรงพยาบาลเด็กมาตั้งแต่แรก

จนถึงปัจจุบัน ด้วยความร่วมมือของอาจารย์โรงพยาบาลเด็กจึงเป็นเหมือนศูนย์รวมของกุมารแพทย์ อาจารย์ได้เป็นกรรมการของสมาคมมาโดยตลอด และได้เป็นนายกสมาคมในปี พ.ศ. 2523-2524 ปัจจุบันเป็นประธานอนุกรรมการฝ่ายวิชาการของสมาคม นอกจากนี้ยังเป็นกรรมการในคณะอนุกรรมการฝึกอบรมสาขากุมารเวชศาสตร์ของแพทยสภาด้วย ผลงานทางด้านการศึกษาอาจารย์ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องโรคไข้หัดพอยด์และโรคอุจจาระร่วง ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญทางสาธารณสุข ณ เลขของประเทศไทย จากผลงานเหล่านี้อาจารย์จึงได้รับเชิญเป็นอาจารย์พิเศษที่คณะอายุรศาสตร์เขตร่วม มหาวิทยาลัยมหิดล และที่อื่นๆ อีกหลายแห่ง

ตลอดระยะเวลา 30 กว่าปีที่ผ่านมาอาจารย์ได้ทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจให้แก่โรงพยาบาลเด็ก อาจารย์ได้มีส่วนร่วมสร้างโรงพยาบาลเด็กให้เป็นที่รู้จักและยอมรับของประชาชนทั่วไปซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญและในวงการแพทย์ ตลอดเวลาที่ผ่านมาอาจารย์ได้ปฏิบัติภารกิจต่างๆ ด้วยความรักในวิชาชีพ ด้วยอุดมการณ์ของแพทย์ที่ดี ด้วยวิญญานของครูที่มีความรักและความหวังดีที่จะได้เห็นศิษย์มีความสำเร็จในการศึกษาและการประกอบวิชาชีพ

สำหรับทางด้านการแพทย์ไม่มีการสอนใดที่ดีไปกว่าการปฏิบัติตนเป็นตัวอย่าง พวกเราศิษย์รุ่นน้องและผู้อยู่ในบังคับบัญชาทุกคนนับว่าโชคดีที่ได้มีโอกาสเป็นศิษย์ ได้เรียนรู้ ได้ร่วมงานกับอาจารย์มาโดยตลอด คงจะเป็นการยากที่จะปฏิบัติตามได้เยี่ยงอาจารย์ อย่างไรก็ตามก็ดีพวกเราทุกคนจะพยายามทุกวิถีทางที่จะดำเนินรอยตามทางที่อาจารย์ผู้เป็นที่รักและเคารพของเราทุกคนได้วางรากฐานและแนวทางไว้

(สุจิตรา นิมมานนิตย์)

คณะศิษย์และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเด็ก

บันทึกท้ายเล่ม

อาจารย์ แพทย์หญิงเพทาย แม้นสุวรรณ ได้ตั้งใจที่จะจัดพิมพ์หนังสือธรรมะของคุณหม่อมรา มลิสลา ซึ่งเป็นศิษย์เก่าคนหนึ่งของโรงพยาบาลเด็ก เพื่อแจกเป็นธรรมบรรณาการเนื่องในวาระอายุครบ 5 รอบ ในวันที่ 16 สิงหาคม พ.ศ.2528 นี้ พวกเราคณะแพทย์และเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเด็กได้ขอให้อาจารย์ให้โอกาสพวกเราเป็นผู้จัดพิมพ์หนังสือนี้เอง เพื่อเป็นการแสดงออกซึ่งความรัก ความเคารพ และเพื่อเป็นที่ระลึกถึงพระคุณในฐานะอาจารย์และผู้บังคับบัญชา อาจารย์ได้มอบเงินจำนวนหนึ่งซึ่งท่านตั้งใจจะจัดพิมพ์หนังสืออยู่แล้วมาช่วยในการจัดพิมพ์ โดยให้เหตุผลว่าเพื่อจะได้มีส่วนร่วมกันในการเผยแพร่ธรรมะ

ประโยชน์และส่วนดีที่จะได้จากหนังสือเล่มนี้ คณะโรงพยาบาลเด็กขอแนะนำว่า กราบมอบเป็นปฏิบัติบูชา ต่อปวงชนียบุคคลทุกท่านที่ได้มีส่วนในการสอนให้คนเป็นมนุษย์ เป็นผู้มีความรู้ มีคุณธรรม และเป็นผู้ที่มีความประพฤติดีทั้งทางกาย ทางวาจา และทางความคิด

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณอาจารย์จักรพันธ์

ไปรษณีย์ที่กรุณาอนุญาตให้นำภาพที่จะมอบให้เป็น
ของขวัญแด่อาจารย์มาทำภาพปก และขอบพระคุณ
ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงสำหรี จิตตินันท์ ที่ได้ช่วยติดต่อ
เป็นธุระเกี่ยวกับการจัดพิมพ์ และรองศาสตราจารย์
นายแพทย์ทองดี ชัยพานิช แห่งสำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร
ที่ได้ให้ความร่วมมือทุกอย่างอย่างดี

คณะผู้จัดทำ

สุจิตรา นิมมานนิตย์

บุษยา พัวพันธ์ุ

วารุณี อมรทัต

วันดี นิงสานนท์

อมรา มลิล

