

DhammaTIME



พบกับเรื่องเด่นในเล่ม

* สุขภาพนักสร้างบารมี

“การดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรค” (หน้า 27)

* ข้อคิดรอบตัว

“ปลูกฝังนิสัยในแบบญี่ปุ่น” (หน้า 30)

* บางสิ่งที่แสวงหา

“ความเชื่อไว้บนหิ้งความจริงต้องพิสูจน์” (หน้า 38)

www.dmc.tv

Tel.02-831-1774

เกาะติด
สถานการณ์
ข่าวบุญ

หนังสืออยู่ในบุญ
online
mp3 นานั่งสมาธิ



dmc-tv



ชมสด LIVE

อ่านธรรมะ
กฎแห่งกรรม

ฝันในฝันตัดช่วง
ทบทวนทุกวัน

ธรรมะเยาวชน
การ์ตูน

www.dmc.tv

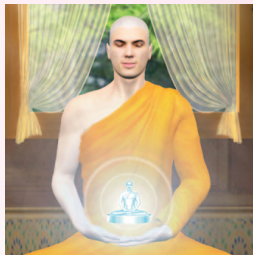
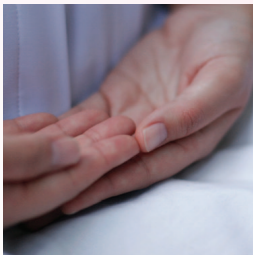
ชมถ่ายทอดสดทุกวัน ชมรายการย้อนหลัง
สมาธิ นรท สวรรค์ กฎแห่งกรรม ศูนย์รวมสื่อธรรมะมากมาย
ให้คุณอยู่ในบุญตลอดเวลา

TOP OF WEEK

Dhamma TIME



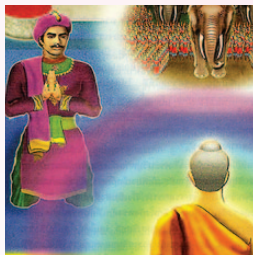
- 4 ข่าวบุญต่างประเทศ
“จัดกิจกรรมบ้านกัลยาณมิตร ณ ศูนย์
ปฏิบัติธรรมไฮด์ แลนด์ สวิตเซอร์แลนด์”



- 5 ข่าวบุญในประเทศ
“โครงการดวงตะวันสันติภาพ
(The Sun Of Peace) รุ่นที่6”



- 7 วันที่ 66 นับจากเข้าพรรษา
“ระบบควบคุมชีวิต”
10 เหลืออีก 19 วันจะออกพรรษา
“นั่งหลับตา คือ อาชีพพระ”



- 12 พุทธสุภาสิต
“เรื่อง อายชั่วกลัวบาป สวรรค์รับบาปลา”



- 13 พุทธสุภาสิต
“เรื่อง ขาดเมตตาชาวประชาจะเห็นแก่ตัว”

- 14 พุทธสุภาสิต
“เรื่อง อิจฉามี คนดีจะหายาก”



- 15 ข้อคิดรอบตัว
“รู้ทันความขี้เกียจ”

- 21 ธรรมะเพื่อประชาชน
“ระวางภัยที่ควรระวัง”



- 24 ธรรมะเพื่อประชาชน
“อย่าเกิดอาการน้อยใจ”

- 27 สุขภาพนักสร้างบารมี
“การดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรค”

- 30 ข้อคิดรอบตัว
“ปลูกฝังนิสัยในแบบญี่ปุ่น”

- 38 บางสิ่งแสวงหา
“ความเชื่อไว้บันทึก ความจริงต้องพิสูจน์”



ข่าวบุญต่างประเทศ

กิจกรรมบ้านกัลยาณมิตร ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมไฮด์แลนด์

World news ประจำวันที่ 1 ตุลาคม พ.ศ. 2556

ศูนย์ปฏิบัติธรรมไฮด์แลนด์ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ ได้กราบนิมนต์พระอาจารย์จากวัดพระธรรมกายบาวาเรีย ประเทศเยอรมนี เพื่อไปเป็นเนื่อานุบุญในการจัดปฏิบัติธรรมโดยภายในงานกัลยาณมิตรควอร์ท ดอร์ฟ (Kurt Dolf) เป็นตัวแทนจุดเทียนธูปบูชาพระรัตนตรัย ส่วนสาธุชนได้ร่วมกันอาราธนาศีลห้า และประกอบพิธีถวายภัตตาหารเป็น สังฆทาน โดยมีกัลยาณมิตรปราณี รีดี้ (Riedi) เป็นผู้นำกล่าวคำถวาย ส่วนกัลยาณมิตรอาริษา บ็อกซ์เลอร์ (Boxler) นำกล่าวคำถวายคิลานเภสัช จากนั้นทุกท่านได้ร่วมกันตักบาตรแด่พระอาจารย์เพื่อสืบสานวัฒนธรรมชาวพุทธ



พิธีถวายคิลานเภสัชและพิธีทอดผ้าป่า

ช่วงบ่ายเป็นพิธีทอดผ้าป่า โดยมีกัลยาณมิตรทองใส โนวัก (Nowak) เป็นผู้นำกล่าวคำถวาย และในโอกาสนี้พระอาจารย์ได้เมตตาให้ธรรมะเรื่องอานิสงส์ของกฐิน และอุทิศส่วนกุศล ให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้วได้ จากนั้นพระอาจารย์ได้มอบของที่

ระลึกและหนังสืออยู่ในบุญ ให้กับสาธุชนทุกท่าน เพื่อตักเตือนถึงบุญที่ได้ทำร่วมกันในครั้งนี้



ข่าวบุญในประเทศ

The Sun of Peace Chance to change the world
โครงการดวงตะวันสันติภาพ (The Sun Of Peace) รุ่นที่ 6 ฤดูหนาว

วัฒนธรรมที่แตกต่าง รวมทั้งอีกหลายประสบการณ์
ที่ไม่สามารถหาได้ในชีวิตประจำวันทั่วไป

**“ดวงตะวันสันติภาพ” ฝึกตน ฝึกใจ ฝึกนิสัย
ฝึกภาษา เรา คือ รุ่งอรุณแห่งการเปลี่ยนแปลงโลก**

บัณฑิตที่แท้ คือ ผู้มุ่งฝึกฝนอบรมตนเอง เห็น
โอกาสพัฒนาศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ไม่จำกัด
เป็นผู้ไม่ประมาทในการดำรงชีวิต มีจิตใจงดงาม
ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนร่วมโลกอยู่เสมอ บัณฑิต
ที่แท้จะพัฒนาตนเอง ให้มีสติ ในการคิด การพูด
และการกระทำ เพื่อสร้างประโยชน์ทั้งแก่ตนและผู้อื่น

โครงการ “ดวงตะวันสันติภาพ” เป็นโครงการ
จัดหาและฝึกฝนบัณฑิตที่แท้ ที่พร้อมจะเป็นกำลัง
สำคัญในการเปลี่ยนแปลงโลกให้เข้าสู่ยุคคุณธรรม
นำเศรษฐกิจ ยุคศีลธรรมแผ่ขยาย ยุคที่จะเห็นคน
ทั้งโลกรักการทำงาน รักาศิล และการเจริญ
ภาวนา

ผู้เข้าร่วมโครงการ “ดวงตะวันสันติภาพ” จะ
ได้โอกาสในการพัฒนาตนเองให้มีศักยภาพในการ
เป็นผู้นำที่แท้ของโลก ได้แก่ เป็นผู้รักการปฏิบัติ
ธรรม เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ มีเป้าหมายชีวิตในการ
สั่งสมบุญ รักฝึกตัวตามหลัก 5 ห่วงชีวิต ด้วยหลัก
“สะอาด เป็นระเบียบ สุขภาพ และตรงเวลา” เป็นผู้
รักการทำงานที่กัลยาณมิตรแก่ชาวโลก และรัก
การทำงานเป็นทีม จากนั้นจะได้รับการฝึกฝน
ทักษะทางภาษา และทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการ
ทำหน้าที่กัลยาณมิตรในต่างแดน ได้แก่ การขับรถ
การทำอาหาร การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ฯลฯ
ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้ประสบการณ์การจัดปฏิบัติ
ธรรมให้แก่ชาวต่างประเทศ การแนะนำธรรมะให้
แก่ชาวต่างประเทศโดยไม่ขัดแย้งกับความเชื่อและ

วัตถุประสงค์

1. คัดสรรผู้ที่มีจิตศรัทธา รักการฝึกฝนอบรมตนเอง
และรักการทำงานที่กัลยาณมิตรให้แก่ชาวโลก
2. ฝึกอบรมผู้เข้าร่วมโครงการ ให้มีความพร้อมที่
จะออกไปทำหน้าที่กัลยาณมิตรต่างประเทศ
ได้ในอนาคต
3. ฝึกความพร้อมทางภาษาและวัฒนธรรม ของผู้
เข้าร่วมโครงการให้มีทักษะในระดับที่ดูแล
ตนเองได้เมื่อต้องไปทำหน้าที่ หรือไปศึกษาต่อที่
ต่างประเทศ
4. สั่งสมประสบการณ์การจัดปฏิบัติธรรม และการ
ทำหน้าที่กัลยาณมิตรแก่ชาวต่างชาติจนเกิด
ความเข้าใจ และความชำนาญ

ระยะเวลาโครงการ

รุ่นที่ 6 ฤดูหนาว

16 ตุลาคม 2555 - 15 ตุลาคม 2556

รุ่นที่ 7

3 มิถุนายน 2556 - 2 มิถุนายน 2557

รุ่นที่ 7 ฤดูหนาว

14 ตุลาคม 2556 - 13 ตุลาคม 2557

สถานที่ดำเนินการอบรม

วัดพระธรรมกาย

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการ



1. จบการศึกษาปริญญาตรีแล้ว
2. มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา เคยผ่านการอบรมธรรมทายาทชาย, หญิง หรือสมาธิแก้วมาก่อน (ผู้ผ่านสัมภาษณ์ที่ยังไม่เคยอบรมทางโครงการฯ จะช่วยจัดสรรเวลาก่อนเข้าโครงการฯ)
3. เป็นชายจริง หญิงแท้ โสด อายุไม่เกิน 30 ปี
4. บุคลิกภาพดี สุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่มีโรคประจำตัว และ ไม่ติดยาเสพติด
5. เป็นผู้ที่อยู่ง่าย กินง่าย ไม่เป็นภาระทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
6. สามารถรักษาศีล 8 ได้ ตลอดการอบรม

หลักฐานการสมัคร

1. หนังสือรับรองผลการศึกษาในระดับปริญญาตรี ฉบับภาษาอังกฤษ (Transcript) 1 ฉบับ (หาก กำลังรอจบการศึกษา ให้ขอใบแทนจบการศึกษาก่อน)
2. รูปสี่ ขนาด 2 x 2 นิ้ว ที่มีพื้นหลังเป็นสีอ่อน ไม่มีลวดลาย จำนวน 2 ใบ
3. สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน และ สำเนา

ทะเบียนบ้าน อย่างละ 1 ชุด

4. สำเนาใบเปลี่ยนชื่อ - นามสกุล จำนวน 1 ชุด (กรณีที่เคยมีการเปลี่ยนชื่อ หรือ นามสกุล)

การสมัคร

1. ดาวน์โหลดใบสมัคร และ ระเบียบการได้ที่ www.sunofpeace.org
2. กรอกใบสมัคร และส่งภาพถ่าย สำเนาหลักฐาน (jpeg file) ส่งมาที่ info@sunofpeace.org

สอบถามรายละเอียดได้ที่ พระอาจารย์

พงษ์กานต์ สิริรักโข โทร.089-697-6280

กัลฯ สุรีย์ ไพศาลพิริยะกุล โทร.087-515-5750

จุดบริการดวงตะวันสันติภาพ สภาธรรมกายสากล วัดพระธรรมกาย สอบถามเพิ่มเติมกับพระอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ได้ทุกวันอาทิตย์ ที่เสาเอ็น 5 (N5) สภาธรรมกายสากล วัดพระธรรมกาย ระหว่างเวลา 8.30 น. – 16.00 น. (กรุณานัดหมายล่วงหน้า โทรศัพท์ 089-697-6280, 087-515-5750)

ระบบควบคุมชีวิต : วันนี้วันที่ 66 นับจากเข้าพรรษา

พระธรรมเทศนาโดย พระเทพญาณมหามุนี (ไชยบุญญ์ ธรรมโชติ)
จากหนังสือบางสิ่งที่แสงวงหา : 19 กันยายน พ.ศ. 2546



เหลืออีก 22 วัน ก็จะออกพรรษาแล้ว เผลอประเดี๋ยวเดียวนะ พรรษานี้เป็นพรรษาแห่งการบรรลुพระธรรมกาย เราตั้งใจกันตั้งแต่วันแรกที่เข้าพรรษาว่า จะตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมกัน ให้เต็มที่ ให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้ หรืออย่างน้อยก็เห็นพระภายในซึ่งเป็นพระในระดับที่ยังมีการเปลี่ยนแปลงได้ คือก่อนที่ใจจะหยุดนิ่งได้สมบุญองค์พระที่เห็นจะยังแตกต่างหลากหลายทั้งรูปแบบ ขนาด วัสดุที่ทำ เป็นต้น

อย่างนั้นก็ถือว่าใช้ได้พระก็ต้องให้เห็นพระ เณรก็ต้องให้เห็นพระ โยมก็ต้องเห็นพระ ทุกคนต้องเห็นพระหมด เพราะพระรัตนตรัยภายในเป็นที่พึ่งที่ระลึกอย่างสำคัญที่จะทำให้ใจเราใส เป็นทางมาแห่งบุญ และเป็นรหัสผ่านไปสู่สุคติโลกสวรรค์ตามหลักวิชาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ ถ้าใจผ่องใสไม่เศร้าหมอง สุคติเป็นที่ไป ถ้าเศร้าหมองไม่ผ่องใสทุกคติเป็นที่ไป ใสกับหมองก็ขึ้นอยู่กับบุญบาปในตัวที่เรากระทำผ่านมามากมาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ถ้าบุญก็ใส ถ้าบาปก็หมองตราบติดที่เรายังทำพระนิพพานไม่แจ้ง เรายังต้องเดินทางไกลในสังสารวัฏอีก เราก็ต้องสั่งสมบุญบารมีไปเพื่อจะทำพระนิพพานให้แจ้ง

ถ้าไม่ทำพระนิพพานให้แจ้ง เราก็ยังต้องตก

อยู่ในกฎแห่งกรรมที่บังคับหมดทุกคนในโลก ไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนา และเผ่าพันธุ์ใด จะเชื่อหรือไม่เชื่อจะรู้หรือไม่รู้ ก็ตาม ล้วนตกอยู่ในกฎแห่งกรรมทั้งสิ้น จะมาอ้างว่าไม่รู้ไม่ได้จะไม่ยอมไปในสถานที่ที่ไม่อยากไปก็ไม่ได้ เพราะเราได้กระทำอย่างนั้นเอาไว้เมื่อเราจำเป็นต้องอยู่ในสังสารวัฏเพื่อสร้างบารมี เราต้องออกแบบชีวิตให้ ดี อย่าให้ชีวิตเราตกต่ำ ให้ชีวิตเราสูงส่งขึ้นไปเรื่อยๆ คือ มีรูปสมบัติ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ไม่ต้องมาลำบากยากจน เพราะฉะนั้นเราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้กฎเกณฑ์ของสังสารวัฏ จึงจะทำให้เราออกแบบชีวิตของเราได้สมบุญ อยากจะไปเป็นอะไรต่อไปก็แล้วแต่เรา ตำแหน่งเศรษฐกิจ ยาก รวย คนยากจนคนชั้นกลาง ชั้นสูง จะหล่อ รวย สวย ฉลาด สมปรารถนา ตำแหน่งเหล่านี้เป็นของกลางๆ ใครๆ ก็สามารถที่จะไปสวมตำแหน่งนี้ได้จนคนที่ สุด ที่เรียกว่า มหาทุกข์ เราจะมีสิทธิเป็นได้ ถ้าเราปรารถนาจะเป็น มันมีวิธีการ อยากจะรวยสุด ๗ ขนาดให้ทรัพย์ของคุณบิลล์ เกตต์ เป็นเศษสตางค์ก็ได้ เหมือนอย่างผู้มีบุญในกาลก่อนที่ได้สมบัติจักรพรรดิตกไม่พรวง หรือจะเป็นพระเจ้าจักรพรรดิที่ปกครองทวีปทั้ง 4 หรือโลกทั้ง 4 ที่อยู่รอบสวรรค์ชั้นจาตุมหาราชิกาทั้งที่ยังมีกายมนุษย์อยู่ก็เป็นได้ จนที่สุดก็เป็นได้ ให้รวยก็ได้ หล่อก็ได้ ขี้เหร่ก็ได้ ปากแหว่ง หูแหว่ง จมูกวินก็ได้ ได้ทั้งนั้นมันก็แล้วแต่เรา แต่ที่นี้ทำอย่างไรจะเป็นได้ เราก็ต้องเรียนรู้กฎเกณฑ์ที่จะไปเป็นสิ่งที่เหล่านั้นระบบการควบคุมของชีวิตมี อยู่ 3 อย่าง คือ บุญ บาป และไม่บุญไม่



บาปกรรม 3 ประการนี้มีฤทธิ์มีอำนาจมากพอ ๆ กัน เขาจะปรุงแต่งให้ได้แต่ที่สำคัญคือบุญกับบาปนั้นแหละ ไม่บุญไม่บาปเขาจะอยู่เฉย ๆ บุญบาปจะปรุงแต่งชีวิตของเราให้เป็นอย่างไร จะให้ราบรื่นตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายก็ได้ จะให้ลำบากตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายก็ได้ จะให้ชีวิตลุ่ม ๆ ดอน ๆ เพื่อความตื่นเต้นของหัวใจให้ชีวิตมีชีวาอย่างนั้นก็ได้ จะให้สุขล้วน ๆ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ก็ต้องทำบุญล้วน ๆ

ถ้าอยากจะทำทุกขียาก ถ้าเคียดตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายก็ทำบาปล้วน ๆ ถ้าหากอยากให้มีชีวิตลุ่ม ๆ ดอน ๆ เดียวสูง เดียวต่ำ เดียวรวย เดียวจนก็ทำบุญบ้างบาปบ้างปน ๆ กันไป ประเพณีก็เข้า เหล้าก็ กินอะไรอย่างนี้ แต่วัดก็เข้าหมายถึงเข้ามาทำบุญนะ ไม่ได้เข้ามาขโมยของในวัดอย่างนี้ไม่ใช่ ซึ่งเราต้องเรียนรู้ระบบเหล่านี้ แล้วจะทำให้ง่ายต่อการดำเนินชีวิตในสังสารวัฏแล้วจะเรียนรู้จากใครก็ต้องจากผู้รู้ที่เขารู้จริง แล้วต้องเป็นความรู้ที่สมบูรณ์ด้วย ส่วนความรู้ไม่ค่อยสมบูรณ์ รู้กะพ่องกะแพ่ง รู้ไม่จบขั้นตอนหรือไม่ครบวงจร อันนั้น

อย่าเพิ่งไปเชื่อ ยกเว้นว่าไม่เจอผู้รู้จริง ๆ เมื่อไม่เจอเรื่อบ เจอชากศพ หรือเจอขอนแก่นไม่ยอมมา เราจะจมน้ำตายอยู่แล้วก็เกาะ ๆ กันไปก่อน แต่ถ้าหากว่าเจอเรื่อบลำใหญ่มากก็อย่ามัวไปเกาะชากศพอยู่ละ ให้ทั้งชากศพ ทั้งขอนแก่นแล้วก็ขึ้นเรือ

เพราะฉะนั้น บุคคลที่เราควรที่จะเชื่อคือผู้ที่แท้จริงคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่เดิมพระองค์เป็นมนุษยธรรมดาอย่างเรา ๆ นี่แหละ แต่หัวใจท่านยิ่งใหญ่มีความปรารถนาจะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์หนึ่ง ที่จะบรรลुธรรมด้วยพระองค์เอง ได้ศึกษาขั้นตอนของวิชาครูกระทั่งได้เป็นพระบรมครู สั่งสอนทั้งมนุษย์และเทวดาให้รู้เห็นตามพระองค์ บอกหมดโดยไม่ปิดบังอำพรางความรู้เลย ไม่มีขยักเลย ที่ขยักก็คือคนพ้้นั้นละขยักที่จะทำ ท่านบอกให้ทำให้หมดแต่ก็ขยัก ๆ เอาไว้ในเรื่องการทำความดีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดีที่เรา จะต้องศึกษาหาความรู้จากพระองค์ แล้วอย่าไปฟังจากผู้ที่ไม่ค่อยจะรู้นะ ผู้ที่ยังแสวงหาความรู้ หาทางหลุดพ้นแต่ความรู้ยังไม่สมบูรณ์อย่างนั้นก็ยังใช้ได้ แต่ส่วน



ใหญ่ที่เจอมากไม่แสวงหาหนทางหลุดทางพ้น จะแสวงหาทรัพย์เกี่ยวกับเรื่องผลประโยชน์การเข้ามาหากินเสียส่วนใหญ่ เพราะฉะนั้นคำที่เขาแนะนำก็เพื่อผลประโยชน์ เพื่อการเข้ามาหากินของเขา ยกตัวอย่าง แค่ว่าดูทีวี เราจะเห็นเลยว่าเราดูการทำมาหากินของเพื่อนมนุษย์ จะดูข่าว ดูละคร หรือดูอะไรก็แล้วแต่ มันเป็นเรื่องการทำมาหากินของเพื่อนมนุษย์ คนที่มาอ่านข่าวเขาก็ต้องมีรายได้ไปเลี้ยงครอบครัวของเขา เขาก็ต้องให้นักข่าวไปหาข่าว ก็ต้องเลี้ยงครอบครัวของนักข่าว แล้วก็เอามาฉายให้เราดูก็ต้องมีสปอนเซอร์ มันก็เป็นการเข้ามาหากินของบริษัทห้างร้าน จะดูละครก็เป็นเรื่องการทำมาหากินของชาวบ้านทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นนอกจากบ้านไปเห็นแต่เรื่องการทำมาหากินทั้งสิ้น ไม่ได้มีเรื่องแสวงหาหนทางหลุดพ้นจากกฎแห่งกรรมเลย ไม่ค่อยมีใครคิดอย่างนี้กันถ้าเมื่อไรเราไปเจอผู้รู้ที่รู้เรื่องราวกฎแห่งกรรม ต้องถือว่าเป็นบุญลาของเรา ให้เชื่อท่านเอาไว้เลย และในที่นี้ก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นพระองค์มีพระคุณต่อชาวโลกล้านเหลือ โดยเฉพาะ

เราชาวพุทธได้มาอยู่ในร่มเงาของพระองค์แล้วอย่าเป็นพุทธแต่เพียงในทะเบียนบ้าน แต่ว่าให้เป็นพุทธที่แท้จริงด้วย ซึ่งก็ต้องศึกษาคำสอนและนำมาพิจารณาด้วยสติ ด้วยปัญญา แล้วก็แก้ไขข้อบกพร่องของตัวเอง ชีวิตเราก็จะได้สูงส่งยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

19 กันยายน พ.ศ. 2546

จากหนังสือบางสิ่งที่แสวงหา

โดย พระเทพญาณมหามุนี (ไชยบุญญ์ ธรรมชโย)



“ชีวิตนักบวช”
เป็นชีวิต
ที่ประเสริฐที่สุด



เหลืออีก 19 วันจะออกพรรษา : นั่งหลับตาคืออาชีพร

พระธรรมเทศนาโดย พระเทพญาณมหามุนี (ไชยบุญญ์ ฐมฺขโย)
จากหนังสือบางสิ่งที่แสงหา : 22 กันยายน พ.ศ. 2546

เดี๋ยวก็นั่งหลับตาแล้ว แค่นี้ก็ศึกษาว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือใคร มีความสำคัญอย่างไร ทำไมถึงต้องเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และทำอะไรถึงจะได้เป็นอะไรอีกตั้งเยอะแยะ พูดเรื่องพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรื่องเดียวทุกวัน ไม่ต้อง

เหลืออีก 19 วัน ก็ออกพรรษากันแล้ว วันคืนล่วงไปเร็วเหลือเกิน เดียววัน เดียวคืน เดียวก็จะหมดเวลาของการอยู่จำพรรษากันแล้ว และก็ใกล้จะหมดเวลาอยู่ในเมืองมนุษย์ด้วย อันนี้ไม่ได้พูดให้ทุกข์ใจ แต่พูดให้เราสะกิดใจจะได้ไม่ประมาท ไม่ชะล่าใจว่ายังเหลือเวลาอีกตั้งเยอะ

เพราะฉะนั้นตอนนี้ก็เลยเกี่ยวกันเสียก่อน สร้างบารมีค่อย ว่ากันทีหลัง อย่าไปคิดอย่างนั้นนี่แค่ช่วงสั้น ๆ 3 เดือน ผลอะไรเดี๋ยวเดี๋ยวเหลืออีก 19 วัน ก็ออกพรรษาแล้ว พระบวชใหม่บางแห่งบางรูปนะคงจะมีไม่กี่รูปถึงกับดูปฏิบัติด้วยใจกระวนกระวาย ว่า เหลือเวลาอีกตั้งหลายวันกว่าจะออกพรรษา ไม่ต้องไปปฏิบัติในหรอก เดียวเวลาในพรรษาก็หมดไปเองนั่นแหละบวชช่วงสั้นในระหว่างพรรษานี้ก็ต้องปฏิบัติธรรม ศึกษาพระธรรมวินัย ให้รู้ว่าพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์คือใคร คืออะไร แล้วก็ปฏิบัติธรรม

พูดเรื่องอื่นเลย เวลาหนึ่งพรรษายังไม่เพียงพอเดี๋ยววันหลังถ้ามีเวลาและอารมณ์ พรรษาไหนสักพรรษาหนึ่งจะพูดเรื่องพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างเดียว ไม่พูดเรื่องอื่นเลย แล้วคอยดูนะว่าเวลามันประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น อ้าว! ออกพรรษาแล้วหรือยังไม่ได้ฟังเรื่องพระธรรมเลย พระธรรมก็ต้องอีกปี เรื่องพระสงฆ์ก็อีกปี เป็น 3 ปี นี่ไม่ไว้อ่อน แต่มันก็เป็นเรื่องจริงนะ

เป็นพระนี่แค่นั่งหลับตาลืมตาไม่กี่ทีก็มืดแล้วตื่นจากจำวัตร* ล้างหน้าล้างตาเสร็จ หลับตาลืมตาอีกทีก็จันแล้ว ไปล้างหน้าล้างตา เดิน exercise ทำภาวนาไป หลับตาลืมตาอีกทีที่เพลแล้ว จันแล้วก็ไป exercise หน่อย ดูหนังสือหนึ่งหา ทำภารกิจหลับตาอีกทีที่โน่นเย็นแล้ว สงบน้า จันน้ำปานะ ทำวัตรเย็นนั่งหลับตาอีกที จำวัตรอีกแล้ว เดียวก็วันเดียวก็คืน เดียวก็หมดเวลานั่งหลับตาเป็นอาชีพรพระนะ แต่บางท่านบอกว่าพระทำสมาธิ ไม่ถูกต้อง

ไม่ทำสมาธิ ก็ไม่รู้ไปเอาความคิดนี้มาจากไหน เพราะฉะนั้นเราเหลือเวลาอีกไม่กี่วันจะออกพรรษา แล้วพรรษานี้เป็นพรรษาแห่งการบรรลुพระธรรมกาย

* ความหมายของคุณครูไม่ใหญ่ หมายถึงนอนอย่างมีสติ นอนหลับอยู่ในกลางกายด้วยจิตที่เป็นกุศล จิตใจเป็นพระ ตรัสระลึกถึงพระธรรมกาย

เราตั้งใจว่าจะยกขึ้นกันทุกคนเลย นักเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยาไม่ว่าจะเป็นพระ เป็นเณร เป็นเณร เป็นชี อุบาสก อุบาสิกา ขวาวาส ไม่ว่าชาติไหนภาษาไหนก็แล้วแต่ที่สมัครใจเป็นนักเรียน

อนุบาลฝันในฝันวิทยา ตั้งใจว่าพรรษานี้จะประพฤติปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกายภายในตัวให้ได้ เวลาที่เหลืออยู่นี้ก็ต้องเร่งทำความเพียรกันให้เต็มที่ แต่ก็ต้องให้ถูกหลักวิชชาแล้วก็แล้วกันเอาจริงได้แต่อย่าเอาจริง เอาจริงก็พังทุกที เอาจริงเดียวก็หยุดนิ่งได้

22 กันยายน พ.ศ. 2546
จากหนังสือบางสิ่งที่แสงหา
โดย พระเทพญาณมหามุนี (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)



**มอบกำลังใจ.....
ส่งความรักและความห่วงใย
ผ่านทาง e-card**

กับ www.dmc.tv
มีให้คุณเลือกหลายแบบหลากสไตล์
อิกการ์ดธรรมะ อิกการ์ดคำคม
อิกการ์ดอวยพรวันเกิด อิกการ์ดให้กำลังใจ
อิกการ์ดวันสำคัญและอื่นๆ อีกมากมาย





พุทธสุภาสิต

เรื่อง...อายชั่วกลัวบาป สวรรค์รับบาปลา

จากหนังสือ พุทธสุภาสิตสะกิดใจ เล่มที่ ๓

หิริโอตตปิปปญญเณว, โลกํ ปาเลติ สาธุกํ
"หิริโอตตปิปะ ย่อมรักษาโลกไว้ได้เป็นอันดี"

พุทธศาสนสุภาสิต

หิริ แปลว่า ความละอายแก่ใจ ในการที่ตนจะ
ทำความชั่ว โอตตปิปะ แปลว่า ความเกรงกลัวต่อ
บาป โดยคิดว่า เมื่อตนทำความชั่วแล้ว จะทำให้
เกิดความเดือดร้อนเสียหาย เสียชื่อเสียงวงศ์-
ตระกูลทั้งสองอย่างนี้ เรียกสั้นว่า อายชั่วกลัวบาป

ธรรมะสองประการนี้ เรียกว่า ธรรมะเป็น
โลกบาล แปลว่า ธรรมะสำหรับคุ้มครองโลก หมาย
ความว่า เมื่อบุคคลใดอายต่อความชั่ว เขาก็จะไม่
ทำความชั่ว และบุคคลใดกลัวบาป เขาก็ย่อมจะไม่
ทำบาป เมื่อเป็นเช่นนี้ ชาวโลกก็จะมีความเป็นอยู่
เป็นปกติสุข ไม่ต้องวุ่นวาย

ในปัจจุบันนี้ มักจะมีเรื่องแปลกๆ ไม่เคยได้ยิน
มาก่อนก็ได้ยิน เช่น พ่อข่มขืนลูกแท้ๆ ของตนบ้าง
ลูกข่มขืนแม่ของตนบ้าง เป็นต้น ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้
แต่โบราณมาถือว่าเป็นเรื่องจัญไรสูงสุด เรื่อง
อย่างนี้ ถ้าไม่มีสุราหรือยาบ้าเข้าไปเกี่ยวคงเป็นไป
ไม่ได้แน่ เพราะสิ่งเสพติดทั้งหลาย จะทำนิสัย
สัญชาตญาณเดิมของคน ให้เปลี่ยนแปลงไป

เรื่องดังกล่าวข้างต้น เป็นธรรมดาของสัตว์
โลก ซึ่งหมายถึงมนุษย์และสัตว์ดิรัจฉาน ย่อมจะ
เกิดขึ้นได้ เช่น แมว ตอนเล็กๆ ก็ยังเป็นแม่ลูกกันอยู่

แต่พอโตขึ้นมา จะเป็นสัตว์กัน กล่าวคือ จะสมสู่กัน
โดยไม่เลือกว่า จะเป็นพ่อแม่หรือลูกกัน

แต่มนุษย์เราหาเป็นเช่นดิรัจฉานนั้นไม่ เพราะ
มนุษย์จะมีธรรมะสองประการ เกิดขึ้นโดย
สัญชาตญาณ คือ หิริ ความละอายแก่ใจ และ
โอตตปิปะ ความเกรงกลัวต่อบาป ดังกล่าวข้างต้น
เรื่องที่เกิดขึ้นนั้น ถ้าจะถามว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
ก็ต้องตอบว่า เพราะธรรม ๒ ประการ กำลังเสื่อมไป
จากบุคคลบางประเภท หรือบุคคลในยุคสุรายาบ้า
ที่ทำให้สัญชาตญาณของความเป็นมนุษย์ต้อง
หมดไป เมื่อบุคคลหมดความละอาย หมดความ
เกรงกลัวเมื่อไร ชาวโลกก็จะเกิดการวุ่นวายไม่รู้จบ

เพราะฉะนั้น ผู้นำทั้งหลาย ควรจะได้มาร่วม
ด้วยช่วยกันเพื่อปลูกเอาความอายชั่วกลัวบาปให้
กลับมาอีก มิฉะนั้น จะไม่รู้ว่าเป็นคน ใครเป็น
สัตว์ดิรัจฉานกันแน่ ดังนี้ ขอให้คิดว่า

๑. หิริโอตตปิปะ เป็นธรรมะคุ้มครองโลก ถ้า
สังคมยังมีประชาชนจะไม่สกปรก

๒. อายชั่วกลัวบาป สวรรค์รับบาปลา ถึง
มนุษย์ ก็เป็นดุจเทวดา



พุทธสุภาสิต

เรื่อง..ขาดเมตตาชาวประชาจะเห็นแก่ตัว

จากหนังสือ พุทธภาสิตสะกิดใจ เล่มที่ ๓

โลโกปตมภิกขา เมตตา "เมตตา เป็นเครื่องค้ำจุนโลก"

พุทธศาสนสุภาสิต

เมตตา แปลว่า ความรักใคร่สนิทสนม มีความปรารถนาดีต่อกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นอกเห็นใจ ปรารถนาจะให้อีกคนหนึ่งมีความสุข ไม่เบียดเบียนทำร้ายซึ่งกันและกัน ปลุกมิตรไมตรี แก่บุคคลโดยทั่วไป เหมือนหนึ่งว่าเป็นญาติกัน

เมื่อชาวโลกทั่วไป มีความรักความเมตตาต่อกันอย่างนี้ก็จะเกิดความรักความสามัคคีกัน ไม่มุ่งร้ายต่อกัน ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว โดยการเบียดเบียนผู้อื่น การทะเลาะวิวาทบาดหมางก็จะไม่มี สงครามของแต่ละประเทศก็จะไม่เกิด จึงเชื่อว่าเป็นเครื่องค้ำจุนโลก

คนสูงอายุในสมัยโบราณมักจะเล่าให้ลูกหลานฟังอยู่เสมอว่าเมื่อใกล้จะสิ้นพระพุทธานุชาของพระสมณโคดม ผู้คนจะมีความดุร้ายจะฆ่ากันเหมือนผักปลาจะไม่เลือกหน้าว่าจะเป็นญาติพี่น้องของตน หรือแม้แต่พ่อแม่ผู้มีพระคุณก็ไม่เว้นคนที่ไม่มีเมตตาธรรมเท่านั้น จะหนีเข้าไปซ่อนตัวอยู่ตามถ้ำตามภูเขา เป็นต้น จะฆ่ากันอยู่ถึง ๗ วัน พอสิ้นกลียุค คือ คนชั่วจะฆ่ากันจนหมดแล้ว เหลือแต่คนดีที่ไปหลบซ่อนอยู่ และคนดีเหล่านั้นจะออกมารวมตัวกันก่อตั้งเป็นสังคมที่ดี มีเมตตาธรรม พระพุทธานุชาที่จะเจริญขึ้น คนจะมีอายุสูงสุดถึงอสงไขย แล้วลดลงมาเหลือแปดหมื่นปี และจาก

นั่น "พระศรีอริยเมตไตรย" คือ พระพุทธเจ้าองค์ที่ ๕ ในภัทรกัปนี้ จะมาบังเกิดเป็นองค์สุดท้าย

จากพุทธทำนาย ที่คนโบราณเล่ามานี้ มีหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎก แสดงให้เห็นว่า โลกจะอยู่ได้ก็เพราะชาวโลกมีเมตตาต่อกัน การทะเลาะวิวาทบาดหมางกันก็ดี การชิงดีชิงเด่นเพื่อประโยชน์ส่วนตัวก็ดี ทั้งหมดนี้ เป็นเชื้อไฟที่จะไหม้โลกได้เสมอ

เพราะฉะนั้น ทุกคนที่เกิดมาในโลก ต่างก็มีความปรารถนาที่จะมีเมตตารักใคร่กันทุกคน ถ้าต้องการอย่างนี้ ทุกคนจะต้องไม่เห็นแก่ได้ไม่เห็นแก่ตัว อย่าเอาเปรียบซึ่งกันและกันไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน เมื่อนั้นโลกก็จะเกิดความร่มเย็นด้วยเมตตาธรรม ดังนี้ ขอให้เห็นว่า

๑. เมตตาธรรมจะค้ำจุนโลก จะร่มเย็นสดใสขึ้นราบรื่นหมดศึก

๒. ขาดเมตตาจะเห็นแก่ตัว เกิดโรคโรคเหี้ยมจะมีแต่เล่ห์เหลี่ยมชั่ว





พุทธสุภาสิต

เรื่อง..อิจฉามี คนดีจะหายาก

จากหนังสือ พุทธสุภาสิตสะกิดใจ เล่มที่ ๓

อรติ โลกนาสิก้า "ความริษยา เป็นเหตุให้โลกพินาศ"

พุทธศาสนสุภาสิต

ริษยา คือ ความกระวนกระวายใจ ความเดือดร้อนใจ เมื่อเห็นคนอื่นเขามีความสุขเขามีอะไรที่ดีกว่าหรือเหนือกว่าตัว ดิ้นรนต้องการจะให้เขาคนนั้น ต้องพินาศหรือสูญเสียไป เพื่อตนจะได้มีอำนาจหรือดีกว่าเขา

ความริษยานี้ เป็นเหตุให้คนทะเลาะวิวาทกัน ไม่ลงรอยสามัคคีกัน เป็นฝักฝ่ายไม่ลงกัน ถ้าเกิดเฉพาะคนต่อคน ก็มีความเดือดร้อนน้อย แต่ถ้าอาจเกิดแก่สังคมระดับประเทศ ความเดือดร้อนนั้นจะมีมากยิ่งขึ้น เป็นเหตุก่อความพินาศต่อชาวโลก

บุคคลที่มีความเป็นอยู่ร่วมกัน จะต้องระวังเรื่องการพูดจาตั้งคำถามว่า อยู่คนเดียวให้ระวังความคิด อยู่ร่วมมิตรให้ระวังวาจา เพราะคนที่ไม่ระวังทั้งกายและวาจา ย่อมจะมีปากเสียงทะเลาะต่อกัน ซึ่งจะนับเนื่องมาจากใจที่มีการอิจฉาริษยากัน

ความอิจฉาริษยา จะเกิดกับคนใกล้ชิดกัน เป็นส่วนใหญ่ จากนั้นก็จะเกิดกับสังคมที่อยู่ใกล้เคียงกัน สุดท้ายก็คนทั่วไป จุดเกิดของความอิจฉาริษยา คือ เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีมีสุข หรือได้รับยศศักดิ์ หรือที่เรียกว่าโชคดี เป็นต้น

อันลักษณะเช่นนี้ ตามหลักพรหมวิหาร ท่านกล่าวว่า จะต้องเจริญมุทิตา คือร่วมดีใจไปกับเขาด้วย ในเมื่อเขามีความสุขเป็นต้น ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า ถ้าใจคนนั้นเกิดโดยยุติธรรม ก็คงมีคนอิจฉาริษยาบ้าง แต่ก็เพียงเล็กน้อย แต่ที่มากขนาดสร้างความพินาศให้เกิดขึ้นนั้น น่าจะมาจากความไม่ชอบธรรม เช่น มีลูกสองคน ให้สิ่งของกับคนหนึ่ง อีกคนหนึ่งไม่ให้ หรือให้ไม่เท่ากัน นี่คือสาเหตุสำคัญ

เพราะฉะนั้น ในข้อนี้ จะต้องระวังใจตัวเองอย่าให้มีความเดือดร้อนใจ เพราะทำใจให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับคนอื่น ใครจะยุติธรรมหรือไม่ยุติธรรม เป็นเรื่องของเขา ไม่ต้องไปอิจฉาเขาเพียงแต่รักษาตัวเราไว้ มิให้เป็นคนไม่ยุติธรรม ถ้ามีการอิจฉาริษยากัน รังแต่จะก่อเรื่องวุ่นวาย ขอให้คิดว่า

๑. อิจฉาพาใจ ให้ไฟดำ จะยุ่งเหยิงเริงกิเลส ทาสพินาศนำ

๒. อิจฉามี คนดีจะหายาก จะทะเลาะวิวาท ด้วยอำนาจความอยาก



รู้ทันความขี้เกียจ

เรียบเรียงมาจากรายการ ข้อคิด รอบตัว ที่ออกอากาศทางช่องDMC

ความง่วงเหงาหาวนอน เมื่อมีอาการง่วงๆ ทำให้ความขยันลดลงหรือช่วงที่ใจกำลังหดหู่มีความรู้สึกจะทำไม่ได้ ทำไม่ไหวความรู้สึกที่ต้องต่อสู้กับงานจึงถอย

ความขี้เกียจ อุปสรรคตัวสำคัญของมนุษย์

หากชีวิตคนเราไม่เดินไปข้างหน้าแล้ว

ความหวัง ความฝันที่ตั้งไว้ ก็คงไม่มีวันเป็นจริง

เพราะถูก ความขี้เกียจ กัดกินจนหมดสิ้น

ต้นตอของความขี้เกียจคืออะไร?

ถ้าหากดูจากนิเวศสิ่งที่เกิดขวางมนุษย์จากการที่ใจนิ่งเป็นสมาธิ พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ว่ามี 5 อย่าง

1.กามฉันทะ ได้แก่ ความเพลิดเพลินไปใเบญจกามคุณทั้ง ๕ รูป รส กลิ่น เสียงและสัมผัสเมื่อไปเพลิดเพลินในสิ่งเหล่านี้มากเท่าไรจะบั่นทอนความวิริยะ อุตสาหะของเราลงทันที และเกิดเป็นอาการเกียจคร้าน

2.พยาบาท ได้แก่ เมื่อมีความโกรธแค้นใคร ส่งผลให้ทำงานไม่รู้เรื่อง หุ้อตาลาย คิดอะไรไม่ออก ต้องทำใจเราให้โปร่งๆ เพราะถ้าพยาบาทเมื่อไหร่จะทำให้ใจเราเสียคุณภาพของใจ

3.ถีนมิทธะ ได้แก่ ความท้อถอย หดหู่หรือ

4.อุทธัจจกุกกุกจะ ได้แก่ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ ถ้าเราอยู่ในช่วงที่มีเรื่องฟุ้ง กังวล คิดไปสารพัด ทำให้ไม่ทำงานเพราะมัวแต่ใจลอยคิดมาก ทำให้งานไม่เกิด

5.วิจิกิจา ได้แก่ ความลังเล สงสัย เมื่อจะทำงานก็มีความลังเลไม่แน่ใจว่าจะทำอย่างไร ไม่รู้จะไปทางไหนดี

นิเวศทั้ง 5 นี้คือเครื่องกีดขวางความสำเร็จ และเป็นเหตุให้เราเกิดความขี้เกียจขึ้นมา

นิเวศทั้ง 5 ประการ

กามคุณ ห้า

ความสุขในรูป ความสุขในเสียง ความสุขในกลิ่น ความสุขในรส ความสุขในสัมผัส	    	วิญญูชนกขัตตา วิญญูชนกขัตตา วิญญูชนกขัตตา วิญญูชนกขัตตา วิญญูชนกขัตตา	    
---	---	--	---

หลักธรรมใด ที่ช่วยแก้ไขความขี้เกียจได้บ้าง?

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์กล่าวไว้ว่า
อิทธิบาท 4 คือ หนทางนำไปสู่ความมีฤทธิ์หรือ
ความสำเร็จ

- 1.ฉันทะ ความรัก ความเต็มใจที่จะทำงาน
- 2.วิริยะ ความพากเพียร อุตสาหะ
- 3.จิตตะ ความมีใจจดจ่อ
- 4.วิมังสา ความเข้าใจในงานที่ทำ

ทั้ง 4 อย่างนี้คือสิ่งที่จะทำให้เราเอาชนะความ
ขี้เกียจและนำไปสู่ความสำเร็จ เริ่มจากฉันทะ ท่าน
กล่าวไว้ว่า จะเกิดขึ้นเพราะเห็นประโยชน์ เมื่อรู้ว่า
ทำแล้วเราจะได้ประโยชน์อย่างไรก็จะเกิดความ
อยากทำขึ้นมา เช่น ถ้ามีประชุมคน 100 คน ขอรับ
สมัครคนทำงานก่อนสักชั่วโมงให้คำตอบแทนแชน
บาท เมื่อเห็นว่าสิ่งที่ทำมีประโยชน์และคุ้มค่าจึง
เกิดความตั้งใจที่จะทำงาน

แต่มีข้อเปรียบเทียบแบบให้เห็นชัดเจนว่า เมื่อ
ใดที่ประโยชน์ชัดเจนคนจะมีความรู้สึกอยากทำ แต่
ถ้าเป็นประโยชน์แบบไกลๆ ไม่ค่อยชัดเจนนัก
ความรู้สึกอยากทำก็น้อยลง เช่น เด็กเรียนหนังสือรู้
หรือไม่ว่าจบมาแล้วจะมีงานดีๆทำ ถ้าเรียนก็จะ
ทำให้มีอนาคตที่ดีซึ่งรู้กันอยู่ทุกคน แต่ต้องใช้เวลา
กว่าหลายปีจึงทำให้รู้สึกท้อบ้าง แต่ถ้าขยันชั่วโมง
เดียวสำเร็จทั้งชีวิตคงขยันกันหมดทั้งโลก เมื่อ
ระยะเวลาที่นานอาจทำให้ขยันบ้างไม่ขยันบ้าง แต่
โดยสรุปแล้วคือ เมื่อใดก็ตามที่เห็นประโยชน์ที่
ชัดเจน รวดเร็วเท่าไรฉันทะจะเกิดและวิริยะ
ความพากเพียรจะตามมา



เมื่อใดที่ประโยชน์ชัดเจนความพากเพียรจะตามมา

อยากประสบความสำเร็จเรื่องการเรียน มีเคล็ดลับอย่างไร?

เรื่องการเรียนทุกคนต้องมีการฝึกฝนที่
ผ่านมาก่อนข้างคล้ายกัน คือ เมื่อสอบไล่ปลาย
ภาคและเกรดออกต้องดูเกรดก่อน พอผลที่ออกมา
ไม่ค่อยดีก็ตั้งใจว่าเทอมหน้าต้องตั้งใจเริ่มใหม่ เมื่อ
เปิดเทอมใหม่ก็ตั้งใจจะขยันอ่านหนังสือตามความ
ตั้งใจแต่ก็ต้องหยุดลง เพราะเห็นเพื่อนๆไปเที่ยว
เล่นสนุกสนาน คิดว่าไม่อ่านวันนี้คงไม่เป็นไรพุงนี้
ค่อยอ่านต่อคงไม่เป็นไร จึงปล่อยผ่านไปทุกวันๆ
จนกระทั่งตอนสอบจึงค่อยมาอ่านเมื่อผลก็ออกมา
ก็เป็นเหมือนเดิม ปรากฏว่าเป็นแบบนี้ทุกเทอม
ตั้งแต่ประถมจนจบมหาวิทยาลัย

ซึ่งเด็ก 80-90% ส่วนใหญ่เป็นกัน พบว่าการ
อ่านหนังสือแต่ละครั้งต้องใช้กำลังเป็นอย่างมาก
แต่ความจริงมีวิธีที่ดีกว่านั้น คือ ทำตารางชีวิตเรา
ให้เป็นระเบียบทั้งเรื่องการบ้าน เรื่องงาน อ่าน
หนังสือ ทบทวนวิชาเรียน เมื่อทำได้เป็นประจำจน
ติดเป็นนิสัยจะพบว่าเมื่อถึงเวลาเราจะทำเองโดย
อัตโนมัติ ซึ่งใช้ความพยายามในตอนต้นเท่านั้น แต่
ใครที่ไม่มีกิจวัตรประจำวันแบบนี้ตั้งแต่เด็กจนโต

ทุกครั้งที่หยิบหนังสือมาอ่าน
ต้องใช้กำลังใจอย่างยิ่งยวด
ทุกครั้งมากกว่าการ ทำให้
เป็นกิจวัตรประจำวัน ทำให้
คุณเป็นนิสัยที่จะติดตัวเราไป
ตลอดเราก็จะเป็นผู้ประสบ
ความสำเร็จ

เรียนไม่รู้เรื่อง จะแก้ไขอย่างไร?

มีตัวอย่างของคนที่ไม่ชอบ
เรียนในบางวิชา แต่ต่อมาอีก 1-2 ปี กลับเป็นคนที
ชอบวิชานั้นไปได้ เมื่อจะพบว่าสาเหตุเกิดจาก
การดูว่าตนเองทำได้หรือไม่ เพราะวิชาไหนที่ทำได้
ก็จะชอบเป็นพิเศษคิดว่าเรียนผู้อื่นได้ ฉะนั้น
การรู้เรื่องหรือไม่รู้เรื่องบางครั้งอยู่ที่จุดเริ่มต้น เช่น
เรียนวิชานั้นตอนต้นมาแล้วมีเหตุไม่สบาย ไม่ได้ไป
โรงเรียนหรือไปสนใจสิ่งอื่นกระทั่งละเลยไป

ทำให้พื้นฐานไม่พอทำให้เป็นวิชาที่ไม่ค่อย
ชอบส่งผลให้คะแนนไม่ดี ถ้าหากเราทุ่มเทมากขึ้น
สิ่งไหนที่ทำไม่ได้ยิ่งทุ่มเทเป็นพิเศษ และดูแบบ
จริงจังจนกระทั่งรู้เรื่อง จะพบว่าเราพ้นจากโรค
ภูมิแพ้วิชา นั้นแล้ว กลายเป็นวิชาที่ชอบหรือเป็น
วิชาโปรดแทน ต้องเอาใจจดจ่อและมีความเข้าใจ
ในการศึกษาในการเรียนต้องอดทนผ่านไปให้ได้
ถึงแม้เราจะไม่เก่ง แต่ให้เรามีความตั้งใจ ทำอย่าง
เต็มที่ความสำเร็จจะรออยู่ข้างหน้า

ทำไมคนจีนจึงได้ชื่อว่าเป็นคนขยัน?

เรารู้ประวัติศาสตร์ของจีนมาค่อนข้างมาก
ทุกคนที่โตมาต้องรู้กันทุกคน เป็นชีวิตที่ต้องปาก
กัด ตีนถีบเพราะมีคู่แข่งมาก ฉะนั้นคนจีนจึงถูก
สถานการณ์แวดล้อมหล่อหลอมจนฝังเป็น
วัฒนธรรมของชาติ ทุกคนใฝ่ฝันความสำเร็จ ปลูก



แม้เราจะไม่เก่ง แต่ให้เรามีความตั้งใจ

ฝังกระทั่งว่าแม้แต่ขอทานยังสามารถเป็นฮ่องเต้ได้
นำตัวอย่างที่ดีจากประวัติศาสตร์มาสอน เช่น จู-
หยวนจาง ปฐมฮ่องเต้แห่งราชวงศ์หมิง อดีตเป็น
แค่คนขอทานต่อมาไปเป็นหลวงจีนและศึกษามี
ภรรยาและลูกของหัวหน้าโจร ผู้นำกระทั้งขับไล่
มองโกลออกจากประเทศได้สำเร็จ จึงสถาปนา
ราชวงศ์หมิงครองอำนาจในจีนอยู่เป็นเวลา 300 ปี

คนจีนจึงนำมาสอนกันว่า แม้แต่ขอทานยังก้าว
มาเป็นฮ่องเต้ได้ แล้วทำไมลูกฉันจะเป็นฮ่องเต้ไม่
ได้ คนจีนทุกคนเกิดมาพ่อแม่จึงฝากความหวัง
ทั้งหมดไว้กับลูก อนาคตลูกต้องเป็นสุดยอดใน
สังคมจีน เด็กจีนทุกคนจึงมีความใฝ่ฝันและมีความ
ทะเยอทะยาน ทำถูกหลักในการปลูกฝังคุณตะ
เพราะล้วนมีความฝันสูงและหนทางของความฝัน
คืออะไรที่จะทำให้ก้าวไปตรงนั้น จำเป็นต้องมี
ความรู้ จึงจ้องพยายามเรียนหนังสือ เมื่อมีโอกาส
มาเมื่อไหร่ต้องทุ่มเท

มีตัวอย่างเล่าต่อกันมา สมัยก่อนไม่มีไฟฟ้า
บางคนครอบครัวยากจนมากทั้งวันต้องขายงานใน
สวน ไร่นาพ่อแม่ ตกกลางคืนจะอ่านหนังสือเพราะ
ไม่มีเวลาอ่านกลางวันบางคนต้องปีนขึ้นไปบน



ปลูกฝังลูก
ให้ประสบความสำเร็จ

หล่อหลอมจนฝังเป็นวัฒนธรรมของชาติ

หลังกลับบ้านเพื่ออ่านหนังสือ บางคนไปจับจิ้งหรีดมาห่อผ้าไว้เพื่ออาศัยแสงจากจิ้งหรีดเพราะไม่มีเงินซื้อ แม้กระทั่งเทียนไข คนจีนมีเรื่องเล่ามากมายที่มาแล้วให้ลูกหลานฟังตั้งแต่ยังเล็กทำให้เด็กจีนถูกปลูกฝังมาตลอด พ่อแม่จีนแต่ละคนจะมีคำติดปากว่า "สิ่งใดที่ข้าพเจ้ายังทำไม่สำเร็จ จะทุ่มเทให้ลูกมาทำให้สำเร็จ" ซึ่งถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ความหวังของพ่อแม่จึงฝากไว้กับลูก ตนเองทำสุดชีวิตยังไม่สำเร็จไม่เป็นไรเพราะลูกจะมารับภาระนี้แทน จึงฝึกลูก ดูแลและให้ได้รับการศึกษาอย่างดีที่สุด เพราะชีวิตคนเราสั้นจึงต้องมีคนมารับผิดชอบต่อ

คนจีนจึงมีคติที่ว่า อกตัญญูมี อยู่ 3 ไรทายาทจัดอยู่อันดับหนึ่ง ไม่มีทายาทถือเป็นการอกตัญญู จึงต้องพยายามมีลูกและถ่ายทอดความฝันให้แก่ลูก เพื่อให้มาสร้างชื่อเสียงวงศ์ตระกูล ลูกหลานทุกคนต้องคำนึงถึงพ่อแม่และบรรพบุรุษ เพื่อพยายามทำให้ดีที่สุด ซึ่งฝากกันมารุ่นต่อรุ่น ในภาวะสังคมที่แข่งขันกันมาก ทุกคนต้องสู้ตั้งนั้นเมื่อใครที่ให้โอกาสแก่เขา เขาจะรู้สึกขอบคุณเป็นอย่างมากและเห็นคุณค่าของโอกาส ตระหนักสำนึกในพระคุณ คนจีนจึงมีคติว่าบุญคุณ ต้องทดแทน ของไทยเราจึงไม่เข้มแข็งเท่ากับของจีน ทำให้ประเทศ



จีนพัฒนาประเทศได้รวดเร็ว ตั้งแต่ที่เติ้ง เสี่ยวผิงเปิดประเทศใช้ระบบการตลาดเข้ามาถือเป็นโอกาสที่ดี จึงทำให้ทุกคนทุ่มเทสุดชีวิต สังคมโดยรวมจึงเกิดการเคลื่อนไหวไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องตามหลักของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ขยันเกินกลัวเครียด จะขยันอย่างไรให้มีความสุข?

คนที่ทำงานอย่างนี้เรามีความสุขที่ได้ทำงาน ถ้าเมื่อไหร่ที่ไม่ได้ทำงานจะเฉามาก บางคนทำงานมาทั้งชีวิต อายุ 70-80 ก็ยังทำเพราะทำถึงมีความสุข เมื่อไหร่ที่ลูกบอกให้อยู่บ้านเพราะอายุมากแล้วเกิดอาการเฉาชีวิตได้ คนที่เป็นพนักงานระหว่างที่ทำงานหนักๆ เรามีความสุข

ขึ้นอยู่กับว่าเราทำแบบเป็นผู้กระทำหรือถูกบังคับให้กระทำ ถ้าทำงานอย่าง Active ทำแบบ



การทำงานในแบบ Active

เป็นผู้กระทำเราเป็นเจ้านองงาน ควบคุมการทำงานว่าทำมากทำน้อยเราจะไม่เครียด แต่ถ้าทำแบบ Passive เป็นการฝืนใจบังคับ ฝืนใจให้กระทำ เจ้านายเร่งมาไม่ทำก็ต้องโดน เมื่อเจองานมาก ๆ เข้ายิ่งทำให้เครียดเพราะถูกบังคับให้ทำ

รู้จักการเพาะปลูกเพื่อผลผลิตที่มากขึ้น

เพราะถ้าทุกคนทำนาทั้งหมดทำให้ข้าวเหลือกิน บางส่วนจึงแยกมาทำไร่อสวนผลไม้ที่เหลือก็ไปเป็นช่างฝีมือ ประดิษฐ์ประดอยช่างของเครื่องใช้ ทอผ้า และต่างๆ

เทคโนโลยีปัจจุบัน มีส่วนทำให้เราขี้เกียจไหม?

ทำให้เราสะดวกมากขึ้นแต่จะขี้เกียจหรือไม่ ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ถ้าเราดูสัตว์ที่หากินเองตามธรรมชาติไม่ใช่สัตว์เลี้ยง สัตว์ที่อยู่ตามธรรมชาติทั้งวันอยู่กับการหาอาหาร มนุษย์ในยุคโบราณที่ยังเป็นลักษณะเร่ร่อนอยู่ก็คล้ายๆ สัตว์ อาศัยอยู่ในถ้ำ ถู้อะบอบตระเวนไปหาผลไม้ป่าหรือล่าสัตว์มา บ้างเพื่อเป็นอาหารซึ่งก็วนอยู่กับการหาอาหาร

การปฏิวัติครั้งใหญ่ของมนุษย์คือการปฏิวัติเกษตรกรรม เราเคยได้ยินแต่ปฏิวัติอุตสาหกรรม แต่การปฏิวัติที่ยิ่งใหญ่กว่าคือเกษตรกรรม เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์รู้จักการเพาะปลูก จะกินก็ไม่ต้องไปเดินหาในป่าแต่ปลูกสวนผลไม้ ปลูกข้าวซึ่งได้มากกว่าการหาเก็บ เมื่อเกิดการปฏิวัติทำให้มนุษย์ผลิตอาหารได้คราวละมากๆ มากจนเพียงพอที่จะกินแล้วเหลือทำให้มีคนบางกลุ่มที่ไม่จำเป็นต้องผลิต

มีชนชั้นปกครองอยู่ลงไปเป็นเมืองเกิดขึ้น บางคนก็ใช้เวลาทั้งวันในการแต่งโคลง ฉันท์ กาพย์ กลอนและสร้างวรรณกรรมซึ่งถ้าเป็นยุคเร่ร่อนไม่สามารถทำได้เพราะทุกคนต้อง ตั้งหน้าตั้งตาหาอาหารเท่านั้น แต่เมื่อมีการปฏิวัติทางการเกษตรเกิดขึ้นจึงสามารถกันคนส่วนหนึ่งของสังคม ที่ไม่ต้องทำงานอย่างคนอื่น แต่มาใช้สร้างสรรค์อารยธรรมของมนุษย์ในยุคของเกษตรกรรม อารยธรรมจึงเกิดขึ้น อย่างจริงจัง

เมื่อเกิดการปฏิวัติอุตสาหกรรมก็เป็นการต่อยอด ทำให้การผลิตมีประสิทธิภาพสูงขึ้น และมีการพัฒนาสิ่งต่างๆเพื่อให้สะดวกสบายมากขึ้นกว่าเดิมทำให้ชีวิตง่าย ขึ้น ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ทำให้เราขี้เกียจหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าเราใช้เวลาทำอะไร คนในยุคนี้ยุ่งกว่ายุคก่อนมากเพราะต้องมีการติดตามข้อมูลข่าวสารให้ทัน เพื่อแข่งขันกันถ้าไม่ตามเดี๋ยวนั้นทันผู้อื่นไม่ได้



การปฏิวัติอุตสาหกรรม

เทคโนโลยีความสะดวกทำให้ชีวิตเราเองง่ายขึ้น แต่เมื่อง่ายขึ้น ไม่ใช่คนจะขี้เกียจขึ้น แต่กลายเป็นขยันกว่าด้วยซ้ำ จะขี้เกียจหรือขยันขึ้นอยู่กับนิสัยของคนๆ นั้นว่าจะใช้เวลาที่เหลือทำอะไร แต่ถ้าใช้เวลาที่เหลือที่ประหยัดได้ไปทำกิจที่เป็นประโยชน์

อย่างอื่นไม่ว่า จะเป็นการแสวงหาความรู้หรือทำงานเพิ่มเติมก็ตาม เป็นการใช้เวลาอย่างถูกวิธี ทำให้เราเองใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

ความเจริญ ความก้าวหน้า หรือตกต่ำในชีวิตของเรานั้น

ขึ้นอยู่กับนิสัยดี และนิสัยชั่วของตนเอง

ไม่ได้ขึ้นอยู่กับดินฟ้าอากาศ หรือเทวดา นางฟ้า กูติ ๘ ปีศาจ

มาดลบันดาลให้ยากจน หรือร่ำรวย ให้รุ่งเรือง

หรือตกต่ำ แต่เป็นนิสัยของเราทั้งสิ้น

(พระภิกษุญาณวชิรญาณ)



ธรรมะเพื่อประชาชน ระวางภัยที่ควรระวาง

หากบุคคลใด ไม่รู้ว่า เกิดมาเพื่ออะไร หรือเกิดมาจากไหน มาทำไม อะไรคือเป้าหมายของชีวิต และจะเข้าถึงเป้าหมายนั้นด้วยวิธีการใด บุคคลนั้นถือว่าเป็นผู้ประมาทในชีวิต หากเราปรารถนาที่จะดำรงตนอยู่อย่างปลอดภัยจากภัยทั้งหลายในสังสารวัฏ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเป็นผู้ที่ไม่ประมาทในการสั่งสมบุญบารมี และยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นสรณะ หมั่นตรีกะลิกนึกถึงพระรัตนตรัยอยู่ตลอดเวลา และทำให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับท่านให้ได้ เพื่อจะได้นำความรู้ที่เกิดจากการเข้าถึงพระรัตนตรัย ไปขจัดกิเลสอาสวะที่เอิบอาบ ซึมซาบ ปนเปื้อน อยู่ในใจให้หมดสิ้นไป นี่คือนัยใจของการดำรงชีวิตอยู่ เป็นวัตถุประสงค์ของการเกิดมา หากทำได้เช่นนี้ เกิดมาในภพชาตินี้ชีวิตก็คุ้มค่า สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้พบพระพุทธศาสนา เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งกันทุกคน

มีวาระพระบาลีใน โกฎิมพลีชาดก ความว่า
“สกุญฺยานิ สกุญฺติพุทฺธานิ รุกฺเขยฺยานาคตํ ภยํ
อนาคตภยา ธีโร อุกฺโก โลเก อเวกฺขติ

ธีรชนควรระวางภัยที่ควรระวาง ควรระวังภัยที่ยังมาไม่ถึง ธีรชนย่อมพิจารณาเห็นโลกทั้งสองควรระวังภัยในอนาคต”

บัณฑิตนักปราชญ์ในกาลก่อน แม้จะเกิดเป็นปุถุชนคนธรรมดา ท่านก็ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต

ด้วยท่านมองเห็นโลกไปตามความเป็นจริง อีกทั้งเป็นผู้เห็นภัยในเรื่องที่ควรระวางระวัง แม้บางทีดูเหมือนจะเป็นเรื่องเพียงเล็กน้อย แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า เป็นคนวิตกจริต คนละประเด็นกัน คนที่วิตกจริตคือคนที่กังวลไปสารพัดเรื่อง โดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญให้ถ่องแท้ก่อน แตกต่างกับคนที่มีความคิด และใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบ ดังเช่นเหล่าบัณฑิตนักปราชญ์ทั้งหลายโดยสิ้นเชิง

* ในสมัยพุทธกาล มีกุลบุตรจำนวนหนึ่ง เมื่อได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระบรมศาสดาแล้วมองเห็นภัยในสังสารวัฏว่าเป็นเส้นทางที่เต็มไปด้วยทุกข์นานัปการ จึงปรารถนาที่จะหยุดการเวียนว่ายตายเกิด ได้พร้อมใจกันออกบวชเป็นพระภิกษุถึง ๕๐๐ รูป ซึ่งในสมัยก่อนนั้นภิกษุสามเณรที่ตั้งใจออกบวช เพื่อแสวงหาหนทางของพระนิพพาน หนทางแห่งการหลุดพ้นนั้น จะพากันออกบวชกันเป็นทีมใหญ่ทีเดียว เพราะการทำงานเป็นทีมสำคัญมาก จะเป็นพลังหมู่ที่ทำให้เกิดพลังแห่งการเห็นแจ้งรู้แจ้ง และนำความสุขความสำเร็จให้บังเกิดขึ้นได้

หลังจากที่กุลบุตรเหล่านั้นบรรพชาอุปสมบทแล้ว ได้ทูลถามวิธีการปฏิบัติธรรม และรับโอวาทจากพระบรมศาสดา ซึ่งพระองค์ทรงแนะนำการปฏิบัติ และให้ทุกๆ รูปตั้งใจบำเพ็ญเพียรกันอย่างเต็มที่ ครั้นได้รับโอวาทเป็นกำลังใจแล้ว พระภิกษุทั้ง ๕๐๐ รูปได้พากันไปปฏิบัติธรรมร่วมกัน ณ โกฎีสถูปารกะ ซึ่งเป็นโรงธรรมที่บำเพ็ญเพียรขนาดใหญ่ นั่งธรรมะรวมกันได้ถึง ๕๐๐ รูป จึงเป็นสถานที่สัปปายะ เหมาะสมต่อการบำเพ็ญเพียรมาก

เมื่อภิกษุเหล่านั้นปฏิบัติธรรมกันไปได้ระยะหนึ่ง ต่างยังทำให้หยุดนิ่งไม่ได้เพราะถูกกามวิตกครอบงำ พระบรมศาสดาทรงรู้ด้วยญาณทัสสนะอันบริสุทธิ และปรารภนาให้ภิกษุเหล่านั้นข้ามพ้นอุปสรรคคือกามวิตก จึงดำริว่า สาวกของเรากำลังเผชิญกับอุปสรรคที่คอยขัดขวางหนทางมรรคผลนิพพาน เราควรตักเตือนพวกเธอให้ได้สติ พระองค์จึงทรงรับสั่งให้ประชุมสงฆ์ขึ้นที่ภายในโกฏิสถม-ฐารกะ และตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ขึ้นชื่อว่า สิ่งทีควรระแวง เธอทั้งหลายก็ควรระแวง เธอต้องรู้เท่าทันกิเลสที่บังเกิดขึ้น อย่ามัวปล่อยใจให้ไหลเลื่อนไปตามอาสวะทั้งหลาย เพราะเมื่อกิเลสทั้งหลายเกิดขึ้น และเจริญมากขึ้นแล้ว มีแต่จะทำลายเธอฝ่ายเดียว เหมือนต้นไทรที่เกิดขึ้นแล้วย่อมทำลายต้นไม้อื่นทั้งหลาย ควรที่เธอจะเห็นภัยภายในที่ก่อกำเนิดขึ้นเหมือนเทวดาแต่ ปางก่อนที่เป็นบัณฑิต มองเห็นภัยในเรื่องเล็กน้อยอย่างน่าอัศจรรย์” เมื่อภิกษุสงฆ์ฟังพุทธดำรัสแล้ว ยังไม่เข้าใจแจ่มชัด จึงพากันทูลถามพระศาสดาว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า เรื่องราวของบัณฑิตในกาลก่อนนั้น พวกข้าพระองค์ไม่อาจรู้ได้ ขอพระองค์โปรดเล่าเรื่องราวนั้นให้พวกข้าพระองค์ด้วยเถิด” พระบรมศาสดาจึงทรงนำอดีตนิทานมาตริแล้วว่า

ชาติหนึ่ง พระโพธิสัตว์เสด็จ อุบัติเป็นรุกขเทวดาโกฏิสิมพลี ซึ่งเป็นต้นไม้อันเป็นถิ่นที่อยู่ของพญาครุฑ เรามักคุ้นกับคำว่า วิมานฉิมพลี วิมานหมายถึง บ้านหรือที่อยู่อาศัย รุกขเทวดาพระโพธิสัตว์ ได้อาศัยอยู่ที่ต้นโกฏิสิมพลีโดยมีวิมานซ้อนอยู่ที่ต้นไม้

วันหนึ่ง พญาครุฑได้เนรมิตกายให้ใหญ่ และยาวประมาณ ๑๕๐ โยชน์ ใช้ลมปีกกระพือแหวกน้ำทะเลออกเป็นสองส่วน แล้วเฉี่ยวเอานาคราชตัวหนึ่งที่มีร่างยาวประมาณพันวา โดยจับที่หาง แล้ว



ให้ห้อยหัวลง เพื่อขยอกอาหารออกจากปากให้หมดตัวเพื่อนาคจะได้ตัวเบาขึ้น วิธีการจับนาคนี้ครุฑจะจับที่หางนาคเช่นอย่างนี้ทุกครั้ง และวิธีที่นาคจะหนีรอดจากการจับก็คือ ถ้านาคตนไหนรู้ว่กำลังถูกพญาครุฑตามจับ จะรีบกลิ้งกอนหินหนักๆ ไว้ในท้อง เพื่อพญาครุฑจะได้ยกไม่ขึ้น นี่เป็นวิธีที่จะช่วยตนเองให้พ้นภัย แต่หากนาคตนนั้นกลิ้งกอนหินไม่ทัน ก็จะถูกพญาครุฑเฉี่ยวไป ครั้นจับนาคได้แล้ว ครุฑก็มุงหน้ากลับถิ่นที่อยู่ของตนด้วยกำลังอันมหาศาล

ครั้งนั้น นาคที่ถูกพญาครุฑจับได้คิดว่า เราจะต้องสลัดให้หลุดจากการจับให้ได้ จึงรอโอกาส จนกระทั่งครุฑบินผ่านต้นนิโครธต้นใหญ่ต้นหนึ่ง นาคจึงใช้ขนดสอดพันเข้ากันต้นไม้ใหญ่ทันที แต่ด้วยความเร็วแรงของการบิน วิธีการนั้นไม่อาจหยุดพญาครุฑไว้ได้ ต้นนิโครธถอนขึ้นเพราะความเร็วในการบินของพญาครุฑ พญานาคก็ไม่ยอมปล่อยต้นไม้ใหญ่ พญาครุฑจึงนำทั้งนาคทั้งต้นไม้ไปถึงที่

อยู่ของตน จากนั้นก็ฉีกท้องของพญานาค กินมัน
ขึ้น แล้วทิ้งซากลงทะเลไป

ขณะที่พญาครุฑกำลังกินพญานาคอยู่นั้น
มีนกตัวหนึ่งมาเกาะที่ต้นนิโครธ และหลังจากพญา
ครุฑทิ้งต้นนิโครธไปแล้ว มันก็บินมาเกาะระหว่าง
กิ่งของต้นโกฐสิมพลี รุกขเทวดาเห็นนกน้อยนั้นก็
สะดุ้งกลัวจนตัวสั่นด้วยคิดว่า ต่อไปนกตัวนี้จะ
อุจจาระรดลำต้นเรา จากนั้นพุ่มไทรหรือพุ่มไม้ป่า
จะขึ้นท่วมวิมานเรา เห็นที่วิมานของเราจะพินาศ
เพราะเหตุนี้เป็นแน่ รุกขเทวดาตัวสั่นสะท้าน พลอย
ทำให้ต้นโกฐสิมพลีสั่นจนถึงโคนไปด้วย

พญาครุฑเห็นรุกขเทวดาสั่นสะท้านเช่นนั้น
จึงถามว่า “ท่านรุกขเทวา แม้เราจะนำนาคตัว
ขนาดใหญ่ รวมทั้งน้ำหนักตัวของเราเอง ก็ไม่เห็น
แสดงอาการสั่นสะท้านแต่อย่างใดเลย แต่เมื่อท่าน
มองเห็นนกตัวเล็กๆ เท่านั้น ทำไมจึงแสดงอาการ
สั่นสะท้านเช่นนั้นเล่า” รุกขเทวดาโพธิสัตว์ตอบว่า
“ท่านพญาครุฑ ตัวท่านมีเนื้อเป็นภักษา แต่สฤณ
ตัวน้อยนี้มีผลไม้เป็นอาหาร หากนกน้อยนี้ฉีกกิน
ลูกไทร ลูกมะเดื่อ ลูกนิโครธ แล้วมาถ่ายรดต้นไม้
วิมานของเรา เมล็ดพันธุ์ดังกล่าวที่นกมาถ่ายรดไว้
ย่อมเจริญเติบโตขึ้นและปกคลุมวิมานของ เรา เรา
มองเห็นภัยอย่างนี้ จึงสั่นสะท้าน ท่านพญาครุฑ
ไม่ใช่เพราะเรากลัวเจ้านกตัวน้อยนั้นแต่อย่างใด”

พญาครุฑได้ฟังถ้อยคำอันน่าอัศจรรย์ใจ ใน
ความเป็นผู้ที่มองเห็นภัยที่ยังมาไม่ถึงเช่นนี้ รู้สึกปิติ
ในถ้อยคำของพระโพธิสัตว์ จึงได้กล่าวยกย่องพระ
โพธิสัตว์ว่า “อิธชนผู้เป็นบัณฑิตนักปราชญ์ ย่อม
ระแวงภัยที่ควรระแวง ระวังภัยที่ยังมาไม่ถึง ย่อม
สามารถมองเห็นภัยในโลกทั้งสอง คือโลกนี้ และ
โลกหน้าได้อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง” พญาครุฑรีบไล่
นกน้อยตัวนั้นให้หนีไป ด้วยปรารถนาจะให้
รุกขเทวดาโพธิสัตว์สบายใจ

พระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงสรุปว่า
“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายเป็นสาวกของ
เรา ก็ควรที่จะระแวงสิ่งที่ควรระแวง ระวังสิ่งที่ควร
ระวัง ป้องกันสิ่งที่ควรป้องกัน อย่ามองข้ามในสิ่ง
เล็กๆ น้อยๆ และปล่อยผ่านไปอย่างเฉยเมย ให้ใช้
สติปัญญาใคร่ครวญให้ดี ให้สุ่มรอบคอบในทุก
เรื่อง” ครั้นจบพระธรรมเทศนา ภิกษุทั้ง ๕๐๐ รูป
ดำรงอยู่ในอภิมุข จากนั้นพระพุทธองค์ทรง
ประชุมชาดกว่า “พญาครุฑในครั้งนั้นคือพระ
สารีบุตรส่วนรุกขเทวดาผู้ระวังในสิ่งที่ควรระวังก็คือ
เราตถาคตนั่นเอง”

เราจะเห็นว่า พระบรมศาสดาทรงเป็นผู้มีพระ
ปัญญาอันบริสุทธิ์ ไม่มองข้ามภัยแม้เพียงเล็กน้อย
ยิ่งถ้าเป็นอภิสวกิเลสที่ขัดขวางต่อการบรรลุธรรม
ยิ่งเป็นสิ่งที่ทรงตระหนัก และระมัดระวังเป็นพิเศษ
อีกทั้งยังทรงตักเตือนพระสาวกให้รู้จัก ชำระกาย
วาจา ใจให้สะอาดบริสุทธิ์ โดยให้ตั้งใจปฏิบัติธรรม
ให้มาก นับเป็นบุญลาภอันประเสริฐของพวกเรา ที่
ได้มารู้จักพระธรรมคำสั่งสอนของพระองค์ ขอให้
ทุกท่านสำรวมระวัง ระแวงสิ่งที่ควรระแวง ระวังสิ่ง
ที่ควรระวัง โดยเฉพาะอภิสวกิเลสทั้งหลายจงอย่า
ได้ดูเบาทีเดียว ให้มีสติ และรู้เท่าทันกิเลส ให้พวก
เราทุกคนดูพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นแบบอย่าง
แล้วก้าวตามรอยบาทพระศาสดากันทุกๆ คน

พระธรรมเทศนาโดย: พระเทพญาณมุนี
นามเดิม พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบุญย์ ธมฺมชโย)

* มก. เล่ม ๕๙ หน้า ๓๙๕





ธรรมะเพื่อประชาชน อย่าให้เกิดอาการน้อยใจ

หนทางแห่งการสร้างบารมีเป็น เส้นทางที่ยาวไกล และจะต้องอาศัยความมุ่งมั่นและไม่ประมาท จึงจะสามารถสร้างบารมีได้ตลอดรอดฝั่ง และย่นหนทางในสังสารวัฏให้สั้นเข้ามาได้ หากเป็นผู้ประมาทในชีวิตแล้ว ก็ยิ่งเป็นการยืดเวลาของการเวียนว่ายตายเกิดให้ยาวนานออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด พระบรมศาสดาจึงตรัสว่า สังสารวัฏของผู้ที่ประมาทนั้นยาวไกลหาเบื้องต้น ท่ามกลาง และ เบื้องปลายไม่ได้ การที่เราจะเป็นผู้ไม่ประมาทอย่างสมบูรณ์ได้นั้น ต้องหมั่นทำภาวนา นำใจของเราให้กลับเข้ามาอยู่ในแหล่งแห่งสติ แหล่งของปัญญาตรง ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ ต้องหมั่นทำใจหยุดใจนิ่งอยู่ที่กลางของกลางกายให้ได้ตลอดเวลา พลังแห่งสติและปัญญาของเราจึงจะเต็มเปี่ยมบริบูรณ์อย่างแท้จริง

มีวาระพระบาลีใน ฐมกปริชาดก ความว่า
“เอว โย สนฺนิรฺรูกตฺวา อาคนฺตุํ กุรุเต ปิยํ
โส เอโก พหุ โสจติ ฐมกาวีรํ พุราหฺมณํ”

ผู้ใดละทิ้งคนของตน ทำผู้ที่มาใหม่ให้เป็น ที่รักอย่างนี้ ผู้นั้นคนเดียวจะเศร้าโศกมากมาย เหมือน พราหมณ์ฐมกาวีเศร้าโศกอยู่อย่างนั้น”

ถ้อยคำถากถำเป็นคำสุภาषิตที่หลวงพ่อยก มา ข้างต้นนี้ เป็นอุทาหรณ์ที่สำคัญสำหรับทุกท่าน โดยเฉพาะท่านที่จำเป็นต้องร่วมงานกับผู้คน จำนวนมาก การวางตัวของเรากับบุคคลเหล่านั้น

เป็นสิ่งสำคัญมาก ผู้ได้บังคับบัญชาย่อมปรารถนา หัวหน้าที่เปี่ยมด้วยเมตตา มากด้วยคุณธรรม ซึ่งคุณธรรมพื้นฐานที่สำคัญก็คือ การเป็นผู้ที่มีความกตัญญูทุกเวที ให้ความสำคัญกับทุกๆ คน โดยอย่าให้ผู้บังคับบัญชาของเราเกิดความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ หรือเข้าใจคลาดเคลื่อน เพราะถ้าน้อยเนื้อต่ำใจ หรือเข้าใจคลาดเคลื่อนแล้ว อาการเช่นนี้ย่อมจะเป็นผลร้ายกับเราและโครงการของเราได้

เรื่องราวที่เกิดจากความน้อยเนื้อต่ำใจ ทำให้เข้าใจคลาดเคลื่อน จนเกิดเป็นความเสียหายนี้เคยมีมาแล้วทุกยุคทุกสมัย แม้แต่ในสมัยพุทธกาล ก็เคยเกิดเรื่องทำนองนี้มาแล้วเช่นกัน

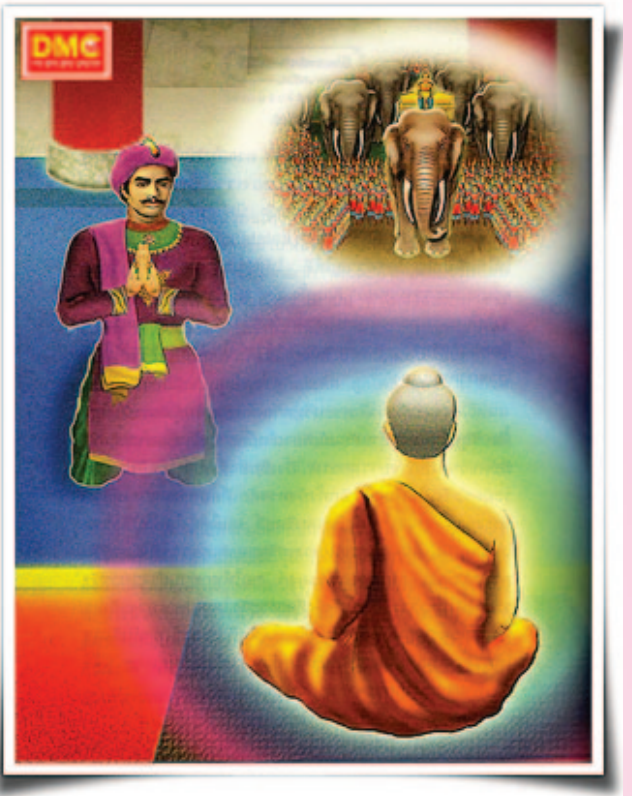
* สมัยหนึ่ง พระเจ้าโกศลผู้ เป็นพระราชาแห่งเมืองสาวัตถี หลังจากที่ผ่านมาผ่านภาวะสงครามมาแล้ว พระองค์ไม่ได้ส่งเคราะห์ทหารเก่าๆ ที่ติดตามสนองงานพระองค์มาตั้งแต่ครั้งออกศึก ไม่ได้ทรงยกย่องด้วยสักการะทั้งหลาย แต่กลับส่งเคราะห์ทหารใหม่ ภายหลังเมื่อพระเจ้าโกศลเสด็จไปปราบปรามโจรที่ปัจฉิมตชนบท ทหารเก่าที่เคยออกรบต่างพากันคิดว่า เมื่อพระราชาไม่ทรงให้ความสำคัญ พวกเราออกไปก็คงไร้ประโยชน์ ทหารใหม่ที่พระราชาให้ความสำคัญก็คงจะรบอย่างเต็มกำลัง ฝ่ายทหารใหม่ก็คิดว่า เราามาเพื่อเป็นแขกของพระราชาเท่านั้น ทหารเก่าที่เคยรบครั้งก่อนก็คงจะช่วยกันรบอย่างเต็มที่ เมื่อต่างฝ่ายต่างคิดเช่นนี้ ใจก็ไม่เป็นหนึ่ง ทำให้เหล่าโจรสามารถรบชนะได้อย่างสบายๆ

เมื่อพระเจ้าโกศลปราชัยต่อการปราบปรามครั้งนี้ ทรงตกพระทัย พลังดำริว่า แสตนยานุภาพ

ของทหารเรานี้ ยากที่จะหาผู้ใดเปรียบได้ เป็น เพราะอะไรกันหนอถึงได้พ่ายแพ้ ครั้นใคร่ครวญ อย่างถี่ถ้วนแล้วก็รู้ว่า การที่เราปราศัยอย่างย่อเย็บ ก็เพราะว่า เราวางตัวไม่สม่ำเสมอในทหารหาญ ทำการสงครามหวั่นไหวมาใหม่ ละเลยเพื่อนเก่าผู้ร่วม ตายกันมาในสนามรบ พระองค์รีบเสด็จกลับเมือง จากนั้นทรงดำริว่า เราคนเดียวเท่านั้นหรือที่ปราศัย อย่างนี้ ในสมัยก่อนมีผู้นำที่ทำเช่นนี้แล้วพ่ายแพ้ หรือไม่ ทรงรำพึงดังนี้แล้วก็ระลึกถึงพระบรม ศาสดา ครั้นเสวยพระกระยาหารเช้าแล้ว ทรงรีบ เสด็จไปยังพระเชตวันเพื่อทูลถามเรื่องราวในอดีตที่ ตนอยากรู้

ครั้นเสด็จไปถึงพระเชตวัน ได้ถวายบังคมพระ ศาสดา แล้วทูลเรื่องราวทั้งหมดทันที จากนั้นทรง ตรัสถามว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ในอดีตกาล เคยเกิดเรื่องเหมือนที่เกิดขึ้นกับข้าพระองค์หรือไม่” พระบรมศาสดาทรงปรารภนาจะตักเตือนพระราช าชไม่ให้มองข้ามผู้ที่เคยมีอุปการคุณมาก่อน จึงตรัส ว่า “ดูก่อนมหาบพิตร ไซ้จะมีแต่พระองค์เท่านั้นที่ ปราศัยเพราะการวางตัวเช่นนี้ แม้ในสมัยก่อนก็เคย เกิดเหตุการณ์ทำนองเดียวกับพระองค์เช่นกัน” พระราชาได้ฟังดังนั้น ยิ่งทำให้พระองค์ปรารภนาที่ จะสดับเรื่องราวทั้งหมดที่เคยเกิดขึ้น จึงทูล อ้อนวอนพระศาสดาว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ขอพระองค์โปรดตรัสเล่าเรื่องราวเหล่านั้นด้วยเถิด พระเจ้าข้า” พระศาสดาผู้เปี่ยมด้วยพระมหากรุณา จึงทรงนำอดีตมาเล่าว่า

ในอดีตกาล มีพระราชานามว่า ฌณฺญชัย ยุธิภูริลโคตร เสวยราชสมบัติอยู่ที่อินทปัตนครใน แคว้นกुरू ในพระชาตินั้น พระโพธิสัตว์เสด็จ อุบัติใน ตระกูลปุโรหิตของพระเจ้าฌณฺญชัย ครั้นเติบโตใหญ่ พระโพธิสัตว์ได้รับการศึกษาจากสำนักตักสิลาซึ่ง เป็นแหล่งรวม ความรู้ของบัณฑิตทั้งหลายในสมัย นั้น เมื่อจบการศึกษาแล้ว พระโพธิสัตว์ก็เดินทาง กลับมารับราชการสนองงานพระเจ้าฌณฺญชัยที่



อินทปัตนคร ได้รับตำแหน่งปุโรหิตผู้คอยถวาย อรรถธรรมแด่พระราชาสืบต่อจากบิดาของตน ประชาชนได้ขนานนามพระโพธิสัตว์ว่า วิรุณบัณฑิต

ในช่วงแรกของการครองราชสมบัติ บ้านเมือง ยังไม่ค่อยสงบเรียบร้อย พระเจ้าฌณฺญชัยยังต้อง ปรามปรามเหล่าโจรร้ายเพื่อรักษาความสงบ พระองค์มีทหารที่มีฝีมือมากมาย ทำให้ทุกๆ ครั้งที่ ออกปรามปราม ทรงประสบชัยชนะด้วยดีตลอดมา กระทั่งวันหนึ่ง ภายหลังที่รักษาคิमानานจนบ้าน เมืองสงบสุข พระเจ้าฌณฺญชัยทรงมีทหารใหม่เข้า มาเพิ่มมากขึ้น พระองค์เริ่มลืมนึกถึงทหารเก่า ไม่ ทรงคำนึงถึง ปล่อยปละละเลย ไม่ทรงยกย่องให้ เกียรติเหมือนดังเดิม

พระเจ้าฌณฺญชัยได้ยกย่อง และสักการะพวก ทหารใหม่เท่านั้น ทั้งๆ ที่ทหารใหม่เพียงแค่แขกผู้ มาเยือน ยังไม่เคยได้ร่วมทุกข์ร่วม สุขในการปราม ปรามเหล่าโจรร้าย จนกระทั่งวันหนึ่งเกิดกบฏขึ้นที่ ปัจจุบันชนบท พระราชาพร้อมด้วยทหารเก่าและ

ใหม่เดินทางไปปรัมปรัมกบฏด้วยกัน ครั้นไปถึง ทหารทั้งสองฝ่ายเกิดความแตกแยก ไม่มีใจเป็นหนึ่ง ทหารเก่าก็คิดว่า ในเมื่อเราหมดความหมายต่อพระราชาแล้ว ก็ไม่รู้ว่าจะรบไปทำไมกัน ปล่อยให้ทหารใหม่เขารบไปเถิด ฝ่ายทหารใหม่ก็คิดว่าเราก็เป็นเพียงแค่แขกผู้มาเยือนเพียง อีกไม่นานก็กลับบ้านแล้ว ไม่รู้ว่าจะรบไปทำไม ปล่อยให้เจ้าบ้านเขารบให้เต็มที่เถิด

เมื่อต่างฝ่ายต่างคิดเช่นนั้น ทำให้ศึกในครั้งนั้นพระราชาเป็นผู้พ่ายแพ้อย่างราบคาบ เมื่อเป็นเช่นนั้นพระองค์ทรงกลับมาตรัสตรองหาสาเหตุก็รู้ว่าพระองค์เองมีความผิดอย่างมากที่วางตนไม่เหมาะสมกับทหารผู้จงรักภักดี วันหนึ่งพระองค์จึงถือโอกาส เข้าไปถามวิภูรบัณฑิตว่า “ดูก่อนท่านบัณฑิต ในสมัยก่อนเคยมีประวัติศาสตร์ที่เกิดขึ้นกับบ้านเมืองอย่างนี้หรือไม่” พระโพธิสัตว์สดับคำถามของพระราชาแล้ว ประจักษ์จะกล่าวถ้อยคำเตือนพระราชา จึงนำเรื่องที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วว่า “ข้าแต่มหाराช เรื่องที่เกิดขึ้นกับพระองค์นี้ทำให้พระองค์เกิดความเศร้าโศก แต่ความโศกของพระองค์ยังไม่ชื่อว่าโศกเท่าไรนัก

ในกาลก่อนนั้น เคยมีพราหมณ์เลี้ยงแพะคนหนึ่งชื่อว่าฐุมการี ต้อนแพะฝูงใหญ่ออกหากิน และได้สร้างคอกใหญ่ไว้ในป่า พักแพะไว้ในคอกก่อไฟกันยุง เลี้ยงดูแพะและบริโภคนมแพะอยู่ที่ป่าแห่งนั้น วันหนึ่ง มีฝูงชะมดผ่านมาจากทางนั้น ได้เข้ามาอาศัยในคอก เพราะมีการก่อไฟป้องกันยุงให้พราหมณ์เห็นชะมดมีสีเหมือนทองคำก็เกิดความโลภอยากได้ ลืมเลือนแพะทั้งหลายไปโดยปริยาย ไม่ได้สนใจว่าแพะจะกลับมาเข้าคอกหรือไม่ หันมาเลี้ยงดูชะมดแทน ไม่ดูแลแพะอย่างที่เคยทำ

เมื่อเลี้ยงดูได้ระยะหนึ่ง ชะมดก็หนีเข้าป่าไปแพะทั้งหลายก็หายสาบสูญไปด้วย ทำให้พราหมณ์รู้สึกเสียใจมาก จนล้มป่วยเป็นโรคผอมเหลืองและ

เสียชีวิตในที่สุด ข้าแต่มหाराช ผู้ที่ละทิ้งลืมนเพื่อนเก่า ทำผู้ที่มาใหม่ให้เป็นที่รักเกินไป ก็จะทำให้เสียใจเช่นนี้”

ครั้นพระโพธิสัตว์ทูลให้สติพระราชาดังนี้แล้วตั้งแต่นั้นมา พระราชาก็กลับตัวหันมาทำนุบำรุงทหารผู้จงรักภักดีเช่นเดิมและดำรงตนอยู่ในโอวาทของพระโพธิสัตว์ บำเพ็ญบุญทุกอย่าง เมื่อละโลกแล้ว ก็ได้ไปสู่สุคติโลกสวรรค์

เราจะเห็นว่า การวางตัวและการปฏิบัติตนกับผู้ที่เคยร่วมทุกข์ร่วมสุขกันมานั้น เป็นสิ่งที่สำคัญและละเอียดอ่อนมาก บุคคลที่ทำงานเป็นหัวหน้าคน มีผู้ใต้บังคับบัญชา ต้องดูให้ดี อย่าให้มีการได้ใหม่แล้วลืมเก่า ลืมอุปการคุณของผู้ที่จงรักภักดีต้องเป็นผู้ที่ตระหนักและจดจำท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย แล้วเราจะเป็นที่รักของทุกๆ คน ชีวิตของเราจะได้ประสบแต่ความสุขความสำเร็จไปทุกภพทุกชาติ

พระธรรมเทศนาโดย: พระเทพญาณมหามานี
นามเดิม พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบุญ ธรรมชโย)

* มก. เล่ม ๕๙ หน้า ๔๐๒

อย่าลืม!...
ติดตามข่าวสาร
งานบุญต่างๆ ได้จาก
www.dmc.tv
นะจ๊ะ





การดูแลตัวเองให้ห่างไกล..จากโรค

เรียบเรียงมาจากรายการ สุขกาย สบายใจ

การดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรคหัวใจ เราต้องเรียนรู้ก่อนว่าปัจจัยเสี่ยงของ การเกิดโรคหัวใจมีอะไรบ้าง?

1. การไม่ออกกำลังกาย
2. น้ำหนักตัวที่มากเกินไป
3. ระดับไขมันในเลือดสูง
4. คนที่เป็นโรคเบาหวาน
5. ความดันโลหิตสูง
6. การสูบบุหรี่

ซึ่งถ้าเราเข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงทั้งหมดแล้ว การที่เราจะอยู่ห่างไกลจากโรคหัวใจ คือ เราต้องอยู่ห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้

การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ

1. ไม่สูบบุหรี่
2. ควบคุมน้ำหนักตัว
3. รักษาระดับไขมันในเลือด
4. รักษาความดันโลหิต
5. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
สำหรับผู้เป็นเบาหวาน
6. เลือกรับประทานอาหาร
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้เราควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจได้มากขึ้น



หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

เช่น คน ที่เป็นความดันโลหิตสูงถ้าออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถทำให้ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ทำให้ระดับไขมันในเลือดลดต่ำลง น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ระดับน้ำตาลในคนที่เบาหวานควบคุมได้ง่ายขึ้น และสามารถลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจในอนาคตได้อีก ด้วยการออกกำลังกายให้ มีประโยชน์ต่อหัวใจต้องทำอย่างถูกต้อง ถูกวิธี อย่าทำหักโหมจนเกินไป หรือเกินพอดีเพราะอาจจะทำให้เกิดโทษ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะที่จะทำให้เกิดประโยชน์กับหัวใจ คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งหนึ่งให้ได้ 30 นาทีต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายที่หนักเกินไป ให้เลือกการออกกำลังกายแบบปานกลาง เช่น เดินต่อเนื่อง 30 นาที เดินด้วยความเร็วสบายๆ แล้วแต่ว่าแต่ละคนถนัดแบบไหน แต่ที่สำคัญคือต้องเดินต่อเนื่องกัน และให้ได้ระยะเวลา 30 นาทีเป็นอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์เรื่อง



ไม่ทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป

อาหารก็เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องดูแล คือ การเลือกควบคุมอาหารที่ทำให้

เราเกิดปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจ มี 2 ประเภท คือ

1.ปริมาณอาหาร บางครั้งบางที่รับประทานอาหารถูกชนิดแล้วแต่ว่าปริมาณยังมากอยู่ก็จะทำให้น้ำหนักตัวสูงขึ้น การที่น้ำหนักตัวสูงขึ้นก็อาจจะทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงด้วยเหมือนกัน

2.ชนิดของอาหาร อาหารจำพวกที่มีโคเลสเตอรอลสูง คือ อาหารประเภทไขมันที่มาจากสัตว์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นมันหมู มันเนื้อ หนัง เป็ด หนังไก่หรือไข่แดง การที่จะรับประทานให้พอดีก็ไม่ได้หมายความว่าต้องหลีกเลี่ยงเลย เพราะอาหารเหล่านี้บางครั้งบางคราวก็ยังมีประโยชน์แต่ต้องรับประทานให้พอดี พอเหมาะ

ฉะนั้นเรื่องอาหารก็สำคัญ อาหารชนิดอื่นๆ ในคนที่มีความเสี่ยง เช่น คนที่เป็นความดันโลหิตสูงก็ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เกลือ เพื่อจะควบคุมความดันให้ดี ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ทั้งออก



ควบคุมน้ำหนักไม่ให้อ้วนเกินไป

กำลังกาย การควบคุมอาหาร การควบคุมน้ำหนักตัว ก็จะทำให้เราอยู่ห่างไกลจากโรคหัวใจ

ถ้าเป็นโรคหัวใจแล้วจะมีวิธีดูแล รักษาตัวเองอย่างไร?

คล้ายๆ กันกับการดูแลตัวเองให้อยู่ห่างจากโรคหัวใจ สำหรับคนที่เป็นโรคหัวใจแล้ว ปัจจุบันการรักษาด้วยวิธีต่างๆ ไม่ใช่เรื่องที่ยุ่งยาก มียาและเทคโนโลยีใหม่ๆ ซึ่งสามารถรักษาให้หายจากโรคในตอนนั้นด้วย แต่สิ่งสำคัญสำหรับแพทย์หรือคนไข้โรคหัวใจในปัจจุบัน คือ การป้องกันไม่ให้เป็นโรคอีก

การป้องกันไม่ให้เป็นโรคอีกก็คือการป้องกันให้ห่างไกลจากโรคหัวใจ คือ เราต้องอยู่ห่างไกลทุกปัจจัยเสี่ยงทั้งหมด แต่ที่สำคัญแล้วไม่ว่าจะใช้วิธีอะไรก็ตาม ต้องทำอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเพื่อเป็นประโยชน์ต่อหัวใจ สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจอยู่แล้วสามารถออกกำลังกายได้ แต่ควรประเมินก่อนว่าเบื้องต้นสามารถทำได้แค่ระดับไหน เพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจและไม่ให้กลับมาเป็นอีก

รายการยอดฮิต!



*** รายการทันโลกทันธรรม**
แหล่งข้อมูลความรู้ สาระทั้งทางโลก
และทางธรรม..เรามีคำตอบให้คุณ

*** รายการข้อคิดรอบตัว**

รายการธรรมะข้อคิดรอบตัว ทุกแง่มุมล้วนเสริมสร้าง
ความรู้ เพิ่มความเข้าใจ คลายข้อสงสัยด้วยหลักธรรม
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า



ปลูกฝังนิสัยในแบบ..ญี่ปุ่น

เรียบเรียงจากรายการข้อคิด รอบตัวที่ออกอากาศทางช่อง DMC

นิสัยคนญี่ปุ่นเป็นอย่างไร

ประเทศญี่ปุ่น มีการปลูกฝังนิสัยตั้งแต่เด็กอย่างไร?

เราจะเห็นภาพรวมอยู่แล้วว่าคนญี่ปุ่นค่อนข้างมีวินัยดี ถ้าสรุปโดยภาพรวมแล้วเกิดจากเหตุ 3 ประการ คือ

1. เกิดจากสภาพดินฟ้า อากาศบังคับ

ประเทศญี่ปุ่นค่อนข้างต้องเจอภัยทางธรรมชาติค่อนข้างมาก ทั้งแผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด พายุที่เข้ามาหลายลูก แล้วภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งก็เกิดความเสียหายมากเกินกว่าที่ใครคนใดคนหนึ่งจะต้านทานไหวได้ จำเป็นต้องอาศัยกำลังของหมู่คณะเข้ามาช่วยกัน เมื่อเกิดเรื่องราวก็ไม่ใช่ว่าจะอยู่แบบ ช่างมัน ฉันไม่แคร์แบบบ้านเราไม่ได้เพราะสภาพแวดล้อมที่บ้านเราถือว่าเอื้อเอื้อที่สุด บางคนที่ไม่อยากจะยุ่งกับใครอยู่คนเดียวในท้องไร่ ท้องนา ป่าเขาก็อยู่ได้เพราะภัยธรรมชาติเราไม่หนักหนาสาหัสมาก แต่ที่ญี่ปุ่นอยู่คนเดียวไปไม่รอด จำเป็นต้องอยู่เป็นหมู่เป็นคณะ เกิดเรื่องเกิดปัญหาช่วยกันคนละไม้คนละมือถึงจะเอาตัวรอดได้

2. รากฐานทางประวัติศาสตร์

ก่อนเข้าสู่สมัยปฏิรูปเมจิก็ประมาณสมัยรัชกาลที่ 5 ของไทย ญี่ปุ่นปกครองอยู่ในสมัยเอโดะด้วยระบบโชกุน คือ ผู้บัญชาการทหารจักรพรรดิอยู่ที่เมืองเกียวโต แต่อำนาจที่แท้จริงอยู่



ภัยธรรมชาติในญี่ปุ่น

ที่โชกุนที่คามาคุระ แล้วต่อมาก็ย้ายมาที่เอโดะ คือโตเกียวในปัจจุบัน วงจักรพรรดิที่โตเกียวปัจจุบัน พระราชวังอิมพีเรียลแต่ก่อน คือ ที่บัญชาการของโชกุนที่ปกครองประเทศ ฝีมือการปกครองของโชกุนก็ไม่ธรรมดา โดยใช้วิธีการแบ่งแยกและปกครอง แบ่งประเทศออกเป็นเมืองต่างๆ รวๆ สัก 200 กว่าเมือง แต่ละเมืองจะมีเจ้าเมืองปกครองอยู่เรียกว่า ไดเมียว และทุกปีไดเมียวสลับปีเว้นปีต้องมาอยู่ที่เอโดะกับโชกุน

ถ้ามีเจ้าเมืองทั่วประเทศ 200 กว่าคน ปีนี้ก็มีเจ้าเมือง 100 กว่าคนมาอยู่ที่เอโดะกับโชกุน เมื่อถึงปีหน้าก็กลับไปบริหารบ้านเมืองของตัวเอง และได้เมียวที่เหลือกก็สลับกันมา ซึ่งผลคือไม่มีเจ้าเมืองไหนที่คิดก่อการกบฏได้ เพราะข้างท่านโชกุนมีเจ้าเมืองอีกกว่าครึ่งประเทศอยู่ ทหารของเอโดะก็แข็งแกร่ง และระดับเจ้าเมืองมาอยู่ที่โตเกียวคน

เดียวไม่ได้ เสียศักดิ์ศรีต้องมีลูกน้อง
บริวาร ซามูไร และคนรับใช้ตามมา บาง
เมืองบางครั้งมาเป็น 1,000 คน ต้อง
ประกวดประชันไม่ให้น้อยหน้าเมืองไหน
ที่สำคัญต้องใช้เงินมากจึงไม่มีเจ้าเมือง
ไหนที่จะคิดก่อการปฏิวัติ

สมัยเอโดะจึงมีประชากรอยู่เกิน
กว่า 1 ล้านคน การค้าขายสะดุด เพราะ
โชกุนทำให้สังคมญี่ปุ่นแน่นิ่งกับที่ เพื่อ
ป้องกันความผันผวน เมื่อได้มีการ
เปลี่ยนแปลง จะเกิดโอกาสที่ใจคนไม่นิ่ง
และเกิดความไม่มั่นคงทางการเมือง
โชกุนมองสิ่งนี้ออก จึงจัดการสังคมญี่ปุ่น
ทุกระบบให้นิ่ง เช่น คนแต่ละคนจะมี
สังกัด เกิดหมู่บ้านไหนต้องอยู่หมู่บ้านนั้น
ห้ามย้ายหมู่บ้าน ถ้าคิดจะย้ายจังหวัด
หรือหมู่บ้านก็ไม่ได้ เพราะเมื่อไปแล้วเขา
ไม่รับถือว่าที่เขาเต็มอยู่แล้ว ญี่ปุ่นเป็นเกาะพื้นที่
น้อยคนเยอะ

ฉะนั้นถ้าถูกขับออกจากหมู่บ้านเมื่อไหร่จะ
ไม่มีที่อยู่ทั่วประเทศ กลายเป็นคนร่อนเร่พเนจร
เพราะทุกคนต้องให้ความใส่ใจส่วนรวมมาก แม้แต่
สังกัดวัดก็ต้องกำหนด เมื่อครอบครัวนี้มีคนตาย
ต้องไปฝังศพวัดที่กำหนดได้เท่านั้น ห้ามย้ายวัด
ฉะนั้นทุกคนจะถูกสั่งสอนว่าเมื่อทำอะไรอย่าให้
เดือดร้อนคนอื่น เพราะเมื่อใดที่ต้องถูกขับไล่ออก
แม้แต่คนในครอบครัวก็ไม่สามารถช่วยได้ หรืออาจ
จะโดนไล่ทั้งครอบครัวก็มี ขึ้นอยู่กับมติของหมู่บ้าน
ซึ่งถูกปลูกฝังความคิดนี้มา 250 ปี ในยุคเอโดะฝัง
ลึกลงไปในวันฉัตรมงคลญี่ปุ่นว่าจะทำอะไรต้องให้
ความสำคัญกับส่วนรวมมาก และไม่ทำเกินหน้า
เกินตาใคร ต้องอ่อนน้อม ฝึกมารยาท ความเกรงใจ
ผู้อื่น



การปกครองโดยโชกุน

3. การปลูกฝังอบรมนิสัย

ในระบบการศึกษาสำคัญ ครอบครัวก็ต้อง
ปูพื้นฐานมาเรื่อยๆ กระทั่งเข้าโรงเรียนก็เช่นกัน แต่
ถ้าเป็นของไทยเมื่อเด็กคนไหนทำดีก็ได้รับรางวัล
แต่ของญี่ปุ่นจะแบ่งในห้องเป็นกลุ่ม เมื่อให้รางวัลก็
ไม่ให้เป็นรายบุคคล แต่ให้เป็นกลุ่ม เมื่อโดนลงโทษ
ก็ลงโทษเป็นกลุ่ม เมื่อได้รางวัลก็ได้รับทั้งกลุ่ม
สำนักกลุ่มจึงถูกตอกย้ำตลอด ให้รู้ว่าแต่ละคนมี
สังกัดกลุ่มใดก็ต้องจงรักภักดีและทุ่มเทเพื่อกลุ่ม
ถ้าทำงานในบริษัทก็ต้องจงรักภักดีต่อบริษัท หาก
เป็นบริษัทใหญ่มีหลายฝ่าย หลายแผนก หลาย
หน่วยย่อยลงไปแต่ละหน่วยก็แข่งขันกัน แต่เมื่อใด
ที่ต้องไปแข่งกับแผนกอื่นทุกหน่วยในแผนก
เดียวกันจะร่วมมือกันทั้งหมด และไปแข่งกับ
แผนกอื่นรวมตัวสามัคคีกัน



เจ้าเมืองและลูกน้องบริวารที่คอยตามรับใช้

การแนะนำตัวของคนญี่ปุ่นก็เช่นกันทุกครั้ง จะต้องบอกว่ามาจากสังกัดใด ชื่ออะไร ฉะนั้น เมื่อเจอกันมักจะชอบแจกนามบัตร เพราะถ้ายังไม่มีนามบัตรจะประเมินไม่ออกว่าอีกฝ่ายเป็นใคร จะรู้สึกไม่สบายใจ เป็นวิธีการแนะนำตัวที่ง่ายที่สุด เป็นการไม่ให้อวดต่ออีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะสูงกว่าหรือต่ำกว่า เพื่อจะวางตัวต่ออีกฝ่ายได้ถูกต้อง ผู้น้อยต้องประพุดิตนเป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ต้องประพุดิตนเป็นผู้ใหญ่ คนใกล้เคียงเสมอกันวิธินิการปฏิบัติต้องมี ไม่อย่างนั้นสังคมรวมเป็นกลุ่มลำบาก จึงบอกกันว่าสังคมญี่ปุ่นเป็นสังคมขามูไร เพราะมีระดับ Head มีมือรองและคอยๆ ไหลลงมา

ระบบการศึกษาหรือระบบธุรกิจญี่ปุ่นก็เหมือนกัน เช่น บริษัทรถยนต์โตโยต้า คือ เจ้าพ่อ และจะมีบริษัทที่เป็นซัพพลายเออร์ที่มารับงานต่อจากโตโยต้าอีกทีหนึ่ง เกี่ยวกับการผลิตชิ้นส่วน ยาง ระบบไฟฟ้า อิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น และบริษัทที่มารับงานต่อก็มีบริษัทลูกออกอีกทอดหนึ่ง จาก

10 ขยายย่อยเป็น 100 และ 1,000 บริษัทที่มารับช่วงงานต่อ ซึ่งแต่ละคนต้องโน้มรับฟังคำสั่งจากบริษัทที่นํางานมาให้ตัวเองอย่างดี

แม้แต่ในมหาวิทยาลัยเป็นระบบคล้ายๆ กัน คนไทยไม่คุ้นจึงรู้สึกแปลกใจมาก เพราะทางญี่ปุ่นจะมีห้องวิจัย ถ้าเป็นระดับ ป.โท, ป.เอก แต่ละห้องวิจัยจะมี Professor 1 ประจำห้องวิจัย ถ้าเรียกง่ายๆ คือ ศาสตราจารย์และจะมีรองศาสตราจารย์อีก 2-3 คน ผู้ช่วยศาสตราจารย์และนักศึกษาเอกโท ตรี ไหลตามลำดับซึ่งเหมือนกับระบบบริษัททั้งหมด แบ่งเป็นกลุ่มๆ และมีหัวหน้าคอยควบคุม แต่ถ้าเป็นของไทยที่เรียกว่าคนที่มือไม้สูงกลุ่มหนึ่งคือ ครูอาจารย์โดยเฉพาะอาจารย์มหาวิทยาลัยในภาควิชาเดียวกัน

แต่ก็ต้องมีหัวหน้าภาควิชา แต่ก็ไม่ได้เคารพหัวหน้าภาค หรือแม้กระทั่งคณะบดี อาจารย์ก็ไม่ได้เคารพเท่าที่ควร เพราะแต่ละคนต่างคิด เชื่อใน



การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

การกระทำ ยึดถือความคิดของตนเองทำให้ยุ่งยาก แต่ที่ญี่ปุ่นสั่งได้เป็นสายๆ ทอดลงมา เพราะเขาปลูกฝังมาตั้งแต่เล็กกระทั่งโต เป็นวิถีชีวิตการปฏิบัติตั้งแต่ในบ้าน โรงเรียน บริษัทที่ทำงาน มหาวิทยาลัย รอบตัวเป็นแบบนี้ทั้งหมด จึงคุ้นเคยกับการปฏิบัติกระทั่งซึมซับเข้าไปเป็นระเบียบแบบแผนในการครองชีวิตของตนเองโดยไม่รู้ตัว เป็นผลที่มาจากวัฒนธรรมจากสาเหตุนี้เอง

คนญี่ปุ่นสมัยก่อน ทำไมถึงต้อง รับผิดชอบสิ่งที่ตัวเองทำผิด จนถึงขั้นฆ่าตัวตายด้วย?

ต้องบอกว่าญี่ปุ่นเป็นสังคมที่แปลก ปกติในระบบสมบูรณาญาสิทธิราชย์อำนาจสูงสุดอยู่ที่กษัตริย์ ส่องใต้ หรือจักรพรรดิ สิทธิที่สำคัญมากคือ สิทธิในการตัดคอคน การสั่งประหารอย่างของไทย อย่างเช่นของไทยผู้มีอำนาจที่จะประหารชีวิตคนได้คือพระมหากษัตริย์ จะเป็นอัครเสนาบดี

แม่ทัพ ถ้าไม่ใช่ช่วงที่มีสถานการณ์ศึกถือดาบ อาญาสิทธิที่กษัตริย์มอบให้ ถ้าอยู่ในสถานการณ์ปกติฆ่าคนไม่ได้ ต้องเป็นคำสั่งกษัตริย์เท่านั้น ประเทศต่างๆ ในโลกจะคล้ายๆ กันอย่างนี้ แต่ญี่ปุ่นไม่ใช่เพราะแบ่งกลุ่มคนเป็น 4 ชั้นชั้นสูงสุดคือ ชามูโร รองลงมาคือซาวนาให้เกียรติซาวนามาก อันดับที่สามคือช่างฝีมือ ต่ำสุดคือพ่อค้า

และชามูโรทุกคนในญี่ปุ่นมีสิทธิในการฆ่าคน ถ้าเมื่อไหร่ที่มีใครมาหยามเกียรติชามูโรเขาสามารถชักดาบฆ่าได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย เหมือนจะเป็นสังคมที่ชามูโรเป็นนักเลงใหญ่โตฆ่าคนได้ อาจเกิดความโกลาหลวุ่นวาย แต่ปรากฏว่าไม่เป็นแบบนั้น แต่เป็นระเบียบเรียบร้อย เพราะการให้อำนาจชามูโรฆ่าคน แต่ขณะเดียวกันก็ให้หน้าที่ คือ จรรยาบรรณชามูโรต้องมีความรับผิดชอบสูงกว่าคนทั่วไป แต่เมื่อมีสิทธิมากกว่าคนอื่นฆ่าคนอื่นได้ เมื่อใดที่ทำผิด เช่น ฆ่าคนผิด เขาเป็นคนดีแต่กลับไปฆ่าเขา เมื่อมารู้ทีหลังจะเป็นการเสียเกียรติชามูโรมาก เมื่อชามูโรทำอะไรที่



ปลูกฝังนิสัยในแบบญี่ปุ่น บริษัทรถยนต์โตโยต้า

เสื่อมเสียเกียรติ ชื่อเสียง เกียรติยศ บกพร่อง ผิดพลาด ถือเป็นเรื่องที่น่าอายมาก วิธีที่จะกอบกู้เกียรติได้ คือ ฮาราจิริ ที่เราคุ่นเคยกันหรือการคว้านทองตนเอง

การฮาราจิริ

วิธีการต้องทำการอาบน้ำให้สะอาด นุ่งชุดซาโมไรส์ขาว เตรียมทุกอย่างให้พร้อม นัดเพื่อนที่รักที่สุดที่เป็นซาโมไรส์ด้วยกันมายืนข้างๆ คุณเข้าเปิดเสื้อซาโมไรส์ที่หน้าท้องออก และใช้ดาบสั้นเพราะปกติซาโมไรส์มีดาบสั้น ดาบยาว ให้จ่อดาบเข้าไปที่ท้องแล้วกรีดตามขวางเพื่อเปิดหน้าท้องให้ไส้พุงทะลุออกมา และใช้มีดกรีดตัดขั้วลำไส้ทั้งหมดที่ติดอยู่ โดยเฉพาะถ้าตัดออกแล้วโยนไปไกลๆได้ ถือว่ามีความกล้าหาญมาก เมื่อกำลังเจ็บปวดกับความทรมานแต่จะร้องออกมาไม่ได้ เพราะถือเป็นการเสียศักดิ์ศรี เพื่อนที่ถือดาบซาโมไรส์ยาวยืนอยู่ข้างๆ จะใช้ดาบยาวซาโมไรส์พาดคอให้ขาด ให้ตายเพื่อไม่ต้องทรมานนาน เมื่อปฏิบัติดังนี้แล้ว ไม่ว่าจะเสียเกียรติยศศักดิ์ศรีสักแค่ไหน ก็ถือว่ากอบกู้

กลับคืนมาทั้งหมด ด้วยความกล้าหาญและรับผิดชอบโดยการคว้านทองตนเอง

ถ้าหากยุคที่มีปืนแล้ว เช่น สงครามโลกครั้งที่ 2 ใครใช้ปืนยิงตัวตายถือว่าเสียเกียรติมากไม่กล้าหาญ ถ้าจะแสดงความกล้าหาญต้องคว้านทองเท่านั้นที่เป็นการล้างผิดแบบสมเกียรติ ซึ่งปลูกฝังสิ่งนี้จนกระทั่งซาโมไรส์ไม่กล้าไปข่มเหงรังแกชาวบ้านหรือฆ่าคนตายตามใจชอบเพราะทำไม่ได้ สิ่งนี้คือสิ่งที่ปลูกฝังกันมา คนญี่ปุ่นในปัจจุบันจึงสำนึกความรับผิดชอบในหน้าที่ตนเองสูงมาก เมื่อได้รับการภักจหน้าที่จะทำอย่างสุดความสามารถสุดตัว

เป็นการสร้างระบบที่คนอื่นเลียนแบบได้ยาก เช่น บริษัทโตโยต้า ใช้ระบบ Just in time คือ จะต้องไม่มีของค้างสต็อกไม่ว่าจะเป็นสกรู น็อตหรืออะไหล่ เพราะถ้ามีของค้างอยู่เงินก็จม ของก็เสื่อมคุณภาพ โดยวางแผนว่าต้องใช้สกรู น็อตกี่โมเมนต์ ให้ของมาส่งตอนนั้น ทุกอย่างมาส่งตามเวลาจำนวนเท่าที่ต้องใช้แต่ต้องส่งแบบตรงต่อเวลาเพื่อ



ฮาราศิริ การกอบกู้ศักดิ์ศรีของชามูไร

ไม่ให้งานชะงัก เพราะทุกส่วนงานต้องมีความรับผิดชอบ ถ้ามาส่งไม่ทัน ส่งสาย ไม่มาตามเวลา ไม่ว่าจะข้ออ้างใดก็ตามโตโยต้าจะตัดออกโดยไม่มีเหตุผลหรือข้ออ้าง ผลที่ตามมาคือโตโยต้า เป็นบริษัทที่มีผลผลิตสูงที่สุดชนะเลิศระดับโลก เพราะประสิทธิภาพการผลิตสูงมาก สามารถทำสิ่งที่บริษัทอื่นทำไม่ได้เพราะรากฐานวัฒนธรรมญี่ปุ่นคือทุกคนต้องรับผิดชอบ แต่ในปัจจุบันไม่มีการทำฮาราศิริแล้ว เพราะถือว่าผิดกฎหมาย แต่จิตสำนึกความรับผิดชอบยังคงมีอยู่

คนญี่ปุ่นมีนิสัยความซื่อสัตย์ ไม่ขโมยของกันจริงหรือ?

อาจจะเกิดจากเหตุ 2 อย่างคือ

1. รายได้

ค่าครองชีพของญี่ปุ่นค่อนข้างสูง ฉะนั้นถ้าขโมยสิ่งของของคนอื่นสำหรับเขาถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่คุ้ม เช่น ร่มตามสถานีรถไฟที่คนลืมไว้ เมื่อถึงปลายทางก็จะเก็บร่มรวมกันไว้ในคอก เจ้าของก็ต้องไปเลือกหยิบเอง ไม่ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ เจอของตนเอง

ก็หยิบกลับ แต่ใจขโมยก็มีบ้างแต่ก็ไม่มากเหมือนบ้านเมืองอื่น

2. จาการากฐานวัฒนธรรม

ถ้าเมื่อไหร่ที่ทำอะไรไม่ดีจะเสียชื่อ ถ้าเป็นสมัยก่อนโดนขับออกจากหมู่บ้านหรือหมู่บ้านปัจจุบันอาจจะไม่มีการขับไล่ออกไปแต่มีมาตรการลงโทษทางสังคม เช่น ขยะ ซึ่งเราจะเห็นว่าคนญี่ปุ่นเก็บขยะเรียบร้อย ต้องแยกขยะเผาได้ เผาไม่ได้ ขึ้นใหญ่ต้องทิ้งต่างหาก ถ้าหากเล็กน้อยก็ต้องแยกประเภท และต้องไปรวมไว้ในที่ที่จัดไว้ เวลาเท่าไร วันไหนบ้าง ต้องวางให้เรียบร้อยไม่เกะกะ

แม้แต่ขยะที่เผาไม่ได้ก็ต้องไปซื้อแสตมป์มาติดไม่อย่างนั้นเทศบาลไม่เก็บ ทิ้งผิดเวลา ทิ้งไม่ถูกที่ชาวบ้านแถวนั้นก็คอยสอดส่องและรู้กันทั้งย่าน ทำให้คนที่ทำผิดอยู่แถวนั้นไม่ได้ แต่ก็มีส่วนแห่งที่มีการทิ้งขยะสกปรก ทั้งนี้ก็มากจากพลังขับเคลื่อนหลักธรรมจริยธรรมของคนหลักๆ 3 อย่างคือ

1. ศีลธรรมในใจรักบุญกลัวบาป ซึ่งสิ่งนี้คน



การทำงานระบบ Just in time



แยกขยะ แยกประเภทเพื่อความเป็นระเบียบ

ญี่ปุ่นเองทางศาสนามาค่อนข้างมาก เมื่อแพ้สงครามก็โดนฝรั่งให้วางรัฐธรรมนูญ ให้เอาวิชาศีลธรรมออกจากโรงเรียน ไม่มีการเรียนเรื่องพระพุทธศาสนาทั้งหมด คนไม่รู้เรื่องศาสนา เพราะฉะนั้น บุญบาปไม่รู้จัก พลังตรงนี้อ่อนแอ

2. พลังทางสังคม ถือว่าเป็นพลังที่เข้มแข็งมาก ซึ่งมาจากรากฐานวัฒนธรรมและการปลูกฝัง

3. พลังของครอบครัว พ่อแม่บางคนเมื่อจะไปทำสิ่งไม่ดีก็คิดถึงว่าพ่อแม่รู้ไม่สบายใจ ท่านจะเสียใจไม่ทำดีกว่า ของเอเชียพลังทางครอบครัวจะแข็งแกร่งกว่าทางตะวันตก ทางตะวันตกเมื่อทำงานหาเงินได้ก็ไม่ดูแลพ่อแม่แล้ว ฉะนั้น ความผูกพันในครอบครัวสู่ทางเอเชียไม่ได้ ผลคือผลการเรียน



ปลูกฝังวินัยด้านส่วนรวม

ความผูกพันในครอบครัวเป็นตัวขับเคลื่อนสังคม

ของเด็กทางเอเชียดีกว่าเพราะเมื่อจะทำอะไร
ไม่ดีก็กลัวพ่อแม่จะเสียใจ มีกำลังใจ
ทำความดีอยากให้พ่อแม่ชื่นใจ



ซึ่งทางตะวันตกมีตรึงนี้ไม่เท่าพลังขับเคลื่อน
ในการทำมาดีละเว้นความชั่ว คนไทยจาก
ครอบครัว คนเอเชียจากครอบครัวแรงกว่าคน
ตะวันตก พลังขับเคลื่อน 3 อย่างซึ่งของญี่ปุ่นถือว่า
พอใช้ แต่ทางศีลธรรมอ่อนแอ แต่พลังทางสังคม
เข้มแข็งมาก เมื่อต้องมีเกี่ยวข้องกับผู้อื่นก็จะเต็มที่
แต่เมื่อไหร่ที่พลังทางสังคมไม่ทำงาน เช่น อยู่คน
เดียว ไม่มีใครรู้ เมื่อนั้นปลดปล่อย ฉะนั้นพลังขับเคลื่อน
ทางสังคมของทางญี่ปุ่นจึงสูงมาก

เราสามารถนำสิ่งดีๆ จากคนญี่ปุ่นมาใช้อย่างไรได้บ้าง?

ดังที่กล่าวมาทั้งหมด ญี่ปุ่นเด่นเรื่องวินัยด้วย
พลังของสังคม พลังของหมู่คณะ แต่ยังอ่อนแอเรื่อง
ศีลธรรมของใจตนเอง แต่คนไทยรักบุญและ
ใจอ่อนโยนเห็นใครลำบากเราก็อยากจะไปช่วย แต่
การให้ความสำคัญกับส่วนรวม ระเบียบวินัยของ
หมู่คณะยังไม่เข้มแข็ง เป็นสไตล์ขี้เกียจ ฉันทันไม่แคร์

ฉันทันแบบนี้ ใครจะชอบหรือไม่ฉันทันไม่แคร์ ให้คนอื่น
ต้องมาแคร์ฉันทัน ฉันทันไม่แคร์ใคร

ซึ่งยังบอกพร้อมเรื่องวินัยส่วนรวมอยู่ ถ้าต้อง
แลกกันคือฝึกคนไทย ปลูกฝังตั้งแต่ระบบการศึกษา
การเลี้ยงดู ให้คนรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคมและส่วน
รวม เพิ่มวินัยของหมู่คณะมากขึ้น ขณะเดียวกันเรา
ก็นำสิ่งดีๆ ของเราแบ่งปันให้ญี่ปุ่น คือ คำสอนใน
พระพุทธศาสนาเรื่องบุญ รักษาน้ำใจ การ
ประพฤติปฏิบัติธรรม ทำความดี ให้ตระหนักเรื่อง
การเวียนว่าย ตายเกิด เรื่องกฎแห่งกรรมเพิ่มขึ้น
ถ้าเป็นอย่างนี้ก็เท่ากับเอาจุดแข็งของทั้งสองสังคม
มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ทั้งประเทศไทย
เราและสังคมญี่ปุ่นก็สามารถเจริญไปด้วยกันได้
อย่างดีเยี่ยม



วันหนึ่ง..คุณน่าจะมารู้
๖๖ หรืออย่าง

ความเชื่อไว้บนหิ้ง ความจริงต้องพิสูจน์

พระธรรมเทศนาโดย พระเทพญาณมหามุนี (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)
จากหนังสือบางสิ่งที่แสงเงา : 19 กันยายน พ.ศ. 2546



ตนเป็นนักศึกษาก็ยอมพบพระ
ธรรมกายซึ่งมีอยู่ ในตัวของเรา
ได้

เวลาที่เหลืออยู่นี้ ครูไม่-

เหลืออีก 10 วัน จะออกพรรษาไปแล้วเร็ว
จริง ๆ เวลามันก็เดินเท่าเดิม แต่ความรู้สึกรู้สึกของนัก
สร้างบารมีจะ มีความรู้สึกที่ว่าเร็ว พรรษาหนึ่ง 90
วัน บอกกันมาตั้งแต่ต้นพรรษาแล้วว่า ต้องใช้วัน
เวลาทุกอนุวินาทีให้มีคุณค่าต่อชีวิตด้วยการ
ประพฤติธรรม สังสมความบริสุทธิ์กายวาจาใจเอา
ไว้มาก ๆ

โดยเฉพาะพรรษานี้ ตั้งใจเอาไว้ว่าจะ
พรรษาแห่งการบรรลุพระธรรมกาย ซึ่งมีอยู่ในตัว
ของมนุษย์ทุก ๆ คนในโลก ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ
ศาสนาและเผ่าพันธุ์ใด จะรู้หรือไม่รู้ เชื่อหรือไม่เชื่อ
ก็ตามล้วนมีหมดทั้งสิ้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัส
ว่า พระธรรมกายมีอยู่ ปัจจุบันนี้ก็มีผู้ปฏิบัติตามได้
บรรลุพระธรรมกายก็มีมาก ไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ
ศาสนาและเผ่าพันธุ์ใดก็ตามที่ใครต่อการศึกษา
ต่างก็ เข้าถึงกันได้ นี่ก็เป็นเครื่องยืนยันว่า ความ
เชื่อส่วนความเชื่อ ความจริงก็ส่วนความจริงความ
เชื่อส่วนความเชื่อ เพราะเราเกิดมาในตระกูลที่เขา
เชื่อกันมาอย่างนั้นก็ต้องเชื่อกันไป แต่ความจริงเรา
ต้องมาพิสูจน์ ผู้ใครต่อการศึกษาควรมีใจที่เปิด
กว้าง ให้โอกาสตัวเองได้เรียนรู้สิ่งที่เป็นสากลโลก
คือพระธรรมกายในตัวที่เป็นของ สากล เหมือนกับ
ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงดาว ก็เป็นสากลที่ชน
ทุกชาติทุกภาษาทุกศาสนาทุกเผ่าพันธุ์ก็มองเห็น
เหมือนกันหมด เพราะฉะนั้นเมื่อใจเปิดกว้างยอม

ใหญ่ อยากจะเน้นเฉพาะ พระภิกษุที่ลาสิกขา
เป็นพิเศษ เพราะเรามีเวลาจำกัดในเพศสมณะ ซึ่ง
เป็นเพศอันประเสริฐ กว่าเราจะเข้ามาสู่เพศสมณะ
ได้ไม่ใช่ง่ายเลย ต้องวางภารกิจเครื่องกังวลใจซึ่งมี
มากมายในทางโลก และบุญเก่า ที่ได้สั่งสมมาให้
ได้บำเพ็ญเนกขัมมบารมีกันต่อในชาตินี้ เราจึงมี
โอกาสได้มาบวชในคราวนี้ เมื่อเราบวชช่วงสั้น ทำ
อย่างไรให้การบวชครั้งนี้เป็นประวัติศาสตร์ชีวิตอัน
งดงามของตัวเรา ในฐานะที่เราได้มาต่ออายุ
พระพุทธศาสนาสืบทอดไปอีกพรรษาหนึ่ง อายุพระ
ศาสนานี้สืบทอดกันไปเป็นวัน ๆ นะ สืบทอดได้

เพราะมีนักบวช ถ้าไม่มีนักบวชก็เป็นวัดร้าง
ถ้าวัดร้างหมดประเทศพระพุทธศาสนาก็หมด
เพราะฉะนั้นการบวชจึงเป็นการสืบทอดอายุ
พระพุทธศาสนา เป็นเนืองนิตย์ และจะได้มีโอกาส
มาศึกษาพระธรรมวินัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เอาไว้สำหรับเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตหลัง
จากที่เราลาสิกขาแล้ว สิ่งที่ทำให้เรามีความปลื้ม
ปีติภาคภูมิใจเมื่อเราลาสิกขาไปแล้ว ก็คือการ
ปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด ศึกษาทั้ง
ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ให้สมบูรณ์ เท่าที่โอกาสจะ
อำนวยเวลาจะให้ แล้วถ้าอย่างนี้นั่น สิ่งที่จะ
ไม่ลืมกันเลยและเป็นสิ่งที่ชัดเจนที่สุด ก็คือการ
ปฏิบัติธรรมให้ เข้าถึงพระในตัวตรงนี้เป็นสิ่งที่เรา
จะลืมไม่ลง คงไม่ลืม ปลื้มทั้งชาติ แล้วก็จะปลื้มกัน



ทุกชาติเรารู้หลักวิชาแล้ว 4 ส. สติ สบาย
สมาธิ สมาธิ สังเกต ให้มีสติ คือ เอาใจมาอยู่กับตัว
ของเรา มาหยุดมานิ่งภายในอย่างสบาย ๆ ให้ต่อ
เนื่องทั้งวันทั้งคืน เหมือนเป็นผู้มีราตรีเดียวทำทั้งวัน
ทั้งคืนเลย แล้วก็สังเกตว่าเราทำถูกหลักวิชาใหม่
ตั้งใจมากเกินไปไหม อยากได้มากเกินไปไหม ระวัง
หรือเกร็งเกินไปไหม หรือว่าเราไปต่อสู้กับความฟุ้ง
หรือเปล่า ให้สังเกตเดี่ยวเราจะพบเหตุแห่งความ
บกพร่อง และช่องทางแห่งความสำเร็จ เดี่ยวเราก็
จะประสบความสำเร็จได้ เมื่อญาติโยมเขาทำได้ ลูก
พระลูกเณรก็ต้องทำได้ ซึ่งเป็นหน้าที่ของเราจะต้อง
ทำให้ได้ด้วย

เพราะฉะนั้น 10 วันที่เหลือนี้อะไรเพื่อ ลุยกัน
ไปอย่างเดียวเลยลุยขนาดไหน ขนาดที่เราปลื้มปิติ
และภาคภูมิใจในตัวของเรา เมื่อลาสิกขาไปแล้ว
ยามใดที่ระลึกนึกถึงแล้วปลื้ม เล่าให้ลูกหลานใน
หมู่ญาติหรือใครก็ตามในโลกฟังแล้วเขามีกำลังใจ
พลอยปลื้มกับ เราไปด้วย แล้วก็เห็นคุณค่าของ
พระพุทธศาสนา อยากจะมาบวช อยากจะมา
ศึกษาพระธรรมวินัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
เพราะฉะนั้นลุยเลยนะ อย่าไปกลัวปวด กลัวเมื่อย
ปวดเมื่อยก็เป็นกันทุกคน แต่พอเราไม่สนใจ เดี่ยวมัน



ก็หายไป นั่งปฏิบัติธรรมทำความเพียรกันให้ดี จะ
ได้เห็นหน้าเห็นหลัง เห็นกลาง ๆ เลย เห็นดวงใส ๆ
นะ ทำได้ทุกคน

1 ตุลาคม พ.ศ. 2546
จากหนังสือบางสิ่งที่แสวงหา
โดย พระเทพญาณมหามุนี (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย)



ภาพสาม ดูกุไถ่ของสรรพสัตว์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า
ชนทั้งหลายบางพวก ย่อมเข้าถึงครุฑ ผู้ทำบาปอกุศล ย่อมเข้าถึงนรก ผู้สั่งสมความดี
เป็นเหตุสุคติ ย่อมไปสู่สวรรค์ ผู้ไม่มีกิเลสอาสวะ ย่อมปรินิพพาน

พระธรรมเทศนาโดย : พระเทพญาณมหามุนี (หลวงพ่อัมมชโย)

* มก. เล่ม ๔๒ หน้า ๓

Dhamma TIME

ติดต่อสอบถามโทร.02-831-1774

www.dmc.tv ให้คุณอยู่ในบุญตลอดเวลา