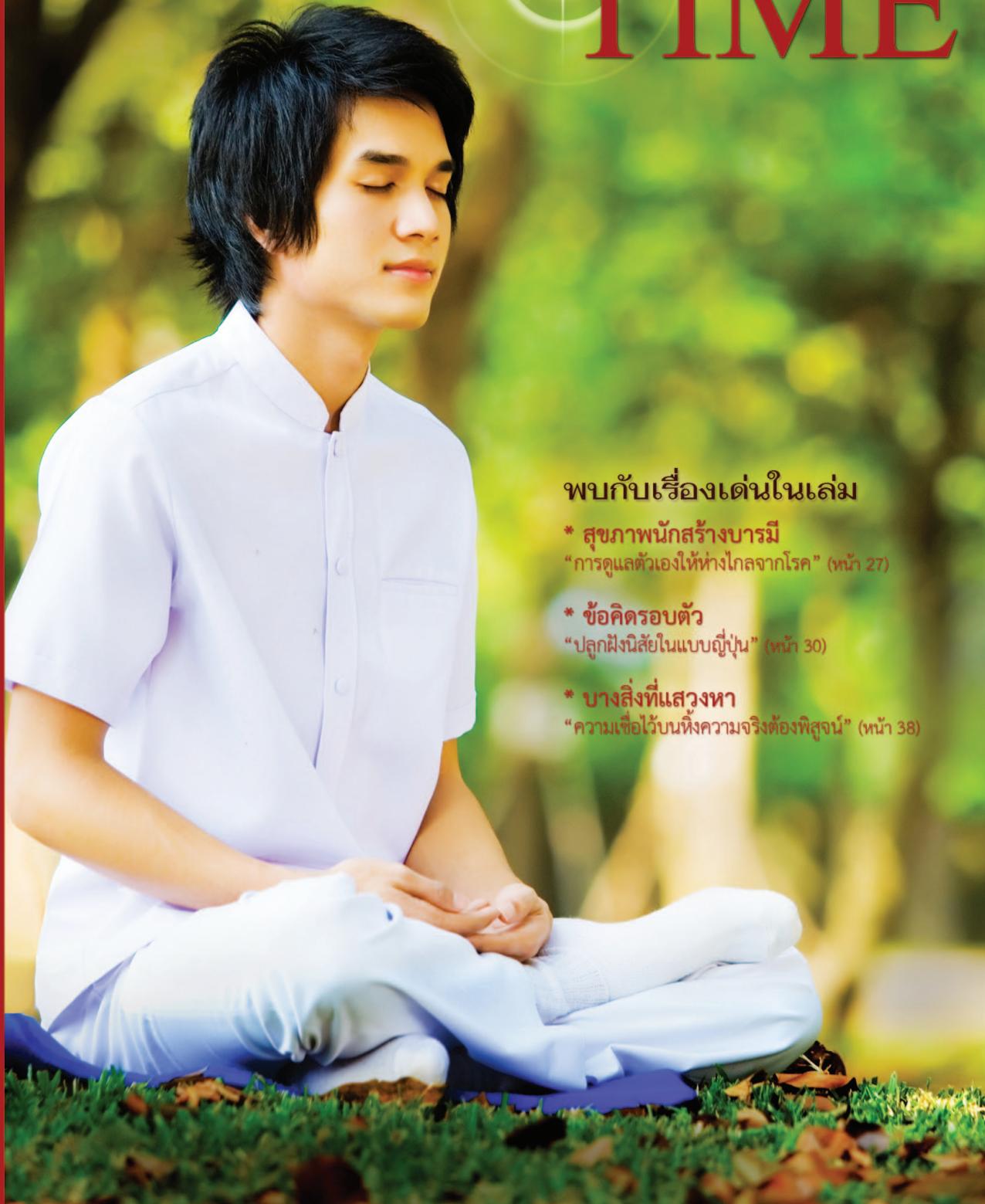


Dhamma TIME



พบกับเรื่องเด่นในเล่ม

* สุขภาพนักสร้างบารมี
“การดูแลตัวเองให้ห่างไกลจากโรค” (หน้า 27)

* ข้อคิดรอบตัว
“ปลูกฝังนิสัยในแบบญี่ปุ่น” (หน้า 30)

* บางสิ่งที่แสวงหา
“ความเชื่อไว้บนพื้นความจริงต้องพิสูจน์” (หน้า 38)

www.dmc.tv

Tel.02-831-1774

เกาะติด
สถานการณ์
ข่าวบุญ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์
online
mp3 นำนั่งสมาธิ



dmc-tv

ดูสด

LIVE

อ่านธรรมะ
กฏแห่งกรรม

ฟันในฟันตัดซ่าง
ทบทวนทุกวัน

ธรรมะเยาวชน
การตูน

www.dmc.tv

ชมถ่ายทอดสดทุกวัน ชมรายการย้อนหลัง

สมาชิก นรภ สวารุค กฏแห่งกรรม ศูนย์รวมสื่อธรรมะมากมาย
ให้คุณอยู่ในบุญตลอดเวลา

ຂ່າວບຸນຍູຕ່າງປະເທດ

ກິຈกรรมບ້ານກໍລາຍານມືຕຣ ແລ ສູນຍົບປົງບັດຄຣມໄໄຊດີແລນດີ

World news ປະຈຳວັນທີ 1 ຕຸລາຄົມ ພ.ສ. 2556



ສູນຍົບປົງບັດຄຣມໄໄຊດີແລນດີ ປະເທດສວິຫເຊອຣ-ແລນດີ ໄດ້ກາບນິມນຕີພະອາຈາຮຢູ່ຈາກວັດພຣະ-ຮຣມກາຍບາວາເຮີຍ ປະເທດເຍຄຣມນີ້ ເພື່ອໄປເປັນເນື້ອນນຸ່ງໃນກາງຈັດປົງບົດຄຣມໂດຍກາຍໃນກໍລາຍານມືຕຣຄວຽກ ດອຣົ່ວ (Kurt Dörf) ເປັນຕົວແທນຈຸດເຖິນຂູ້ປຸ້ນຊ່າພຣະ-ວັດນຕຣຍ ສ່ວນສາຫຼຸນໄດ້ຮ່ວມກັນຄາຮນາສີລໜ້າ ແລະປະກອບພຶ້ມກາຍກັດຕາຫາວເປັນ ສັງໝາກ ໂດຍມີກໍລາຍານມືຕຣປາລນີ ຮີດີ (Riedi) ເປັນຜູ້ນໍາກ່າລ່າວຄໍາດາຍ ສ່ວນກໍລາຍານມືຕຣອາວິຊາ ບົອກ້ລອຣ (Boxler) ນຳກ່າລ່າວຄໍາດາຍຄືລານເກສ້າຈາກນັ້ນທຸກທ່ານໄດ້ຮ່ວມກັນຕັກບາຕຣແພຣອາຈາຮຢູ່ເພື່ອສືບສານວັດນຂຽນຂາວພຸທົກ



ພຶ້ມກາຍຄືລານເກສ້າແລະພຶ້ມທົດຜ້າປໍາ

ຂ່າວບ່າຍເປັນພຶ້ມທົດຜ້າປໍາ ໂດຍມີກໍລາຍານມືຕຣທອງໄສ ໂນວັດ (Nowak) ເປັນຜູ້ແທນນໍາກ່າລ່າວຄໍາດາຍແລະໃນໂຄກສົນ໌ພຣອາຈາຮຢູ່ໄດ້ເມືຕຕາໃຫ້ຮຣມະເຮືອງຄານິສງສົນຂອງກູ້ສູນ ແລະອຸທືສ່ວນກຸລ ໃຫ້ແກ່ຜູ້ທີ່ລ່ວງລັບໄປແລ້ວໄດ້ ຈາກນັ້ນພຣອາຈາຮຢູ່ໄດ້ມອບຂອງທີ່

ຮະລືກແລະໜັງສືອ້ອງຢູ່ໃນນຸ່ງ ໃຫ້ກັບສາຫຼຸນທຸກທ່ານເພື່ອຕີກຮະລືກນີ້ກຶ່ງນຸ່ງທີ່ໄດ້ທ່າວ່ວມກັນໃນຄວັງນີ້



ข่าวบุญในประเทศไทย

The Sun of Peace Chance to change the world

โครงการดวงตะวันสันติภาพ (The Sun Of Peace) รุ่นที่ 6 ฤกษ์หน้า

วัฒนธรรมที่แตกต่าง รวมทั้งอีกหลายประสบภารณ์
ที่ไม่สามารถหาได้ในชีวิตประจำวันทั่วไป

**“ดวงตะวันสันติภาพ” ฝึกสอน ฝึกใจ ฝึกนิสัย
ฝึกภาษา เรายังคงรุ่นแห่งการเปลี่ยนแปลงโลก**

วัตถุประสงค์

1. คัดสรรวัฒนธรรมที่มีจิตศรัทธา รักการฝึกฝนอบรมตนเอง และรักการทำงานที่ก่อประโยชน์มิตรให้แก่ชาวโลก
2. ฝึกอบรมผู้เข้าร่วมโครงการ ให้มีความพร้อมที่จะออกไปทำงานที่ก่อประโยชน์มิตรต่างประเทศได้ในอนาคต
3. ฝึกความพร้อมทางภาษาและวัฒนธรรม ของผู้เข้าร่วมโครงการให้มีทักษะในระดับที่ดูแลตนเองได้เมื่อต้องไปทำงานที่ หรือไปศึกษาต่อที่ต่างประเทศ
4. สร้างสมประสบการณ์การจัดปฏิบัติธรรม และการทำงานที่ก่อประโยชน์มิตรแก่ชาวต่างชาติจนเกิดความเข้าใจ และความเข้มแข็ง

ระยะเวลาโครงการ

รุ่นที่ 6 ฤกษ์หน้า

16 ตุลาคม 2555 - 15 ตุลาคม 2556

รุ่นที่ 7

3 มิถุนายน 2556 - 2 มิถุนายน 2557

รุ่นที่ 7 ฤกษ์หน้า

14 ตุลาคม 2556 - 13 ตุลาคม 2557

สถานที่ดำเนินการอบรม

วัดพระธรรมกาย

คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมโครงการ



1. จบการศึกษาปริญญาตรีแล้ว
2. มีศรัทธาในพระพุทธศาสนา เคยผ่านการอบรมธรรมทายาทชาย, หญิง หรือสมาชิกแก้วมาก่อน (ผู้ผ่านสัมภาษณ์ที่ยังไม่เคยอบรมทางโครงการ จะช่วยจัดสรรเวลา ก่อนเข้าโครงการฯ)
3. เป็นชายจริง หญิงแท้ สอด อายุไม่เกิน 30 ปี
4. บุคลิกภาพดี สุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่มีโรคประจำตัว และ ไม่ติดยาเสพติด
5. เป็นผู้ที่อยู่ร่วมกันง่าย ไม่เป็นภาระทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
6. สามารถรักษาศีล 8 ได้ ตลอดการอบรม

หลักฐานการสมัคร

1. หนังสือรับรองผลการศึกษาในระดับปริญญาตรี ฉบับภาษาอังกฤษ (Transcript) 1 ฉบับ (หากกำลังรอจบการศึกษา ให้ขอใบแทนจบการศึกษาก่อน)
2. รูปสี ขนาด 2 x 2 นิ้ว ที่มีพื้นหลังเป็นสีอ่อน ไม่มีลดลาย 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) สำมาที่ info@sunofpeace.org

สอบถามรายละเอียดได้ที่ พราอาจารย์ พงษ์กานต์ สิริรักษ์ โทร.089-697-6280 กัลฯ สุรีย์ ไพศาลพิริยะกุล โทร.087-515-5750

จุดบริการดังต่อไปนี้ สถานที่รวมกิจกรรม สาขาวัดพระธรรมกาย สอนตามเพิ่มเติมกับพระอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ได้ทุกวันอาทิตย์ ที่เสาเอ็น 5 (N5) สถานที่รวมกิจกรรม สาขาวัดพระธรรมกาย ระหว่างเวลา 8.30 น. – 16.00 น. (กรุณานัดหมายล่วงหน้า โทรศัพท์ 089-697-6280, 087-515-5750)

ระบบควบคุมชีวิต : วันนี้วันที่ ๖๖ นับจากเข้าพรรษา

พระธรรมเทศนาโดย พระเทพญาณมหามุนี (ไชยบูลย์ รุ่มชาโย)
จากหนังสือของสิงที่แสวงหา : 19 กันยายน พ.ศ. 2546



เหลืออีก 22 วัน ก็จะออกพรรษาแล้ว ผลของการเดียวเดียวนะ พรรษานี้เป็นพรรษาแห่งการบรรลุพระธรรมกาย เราตั้งใจันตั้งแต่วันแรกที่เข้าพรรษาว่า จะตั้งใจประพฤติปฏิบัติธรรมกัน ให้เต็มที่ ให้เข้าถึงพระธรรมกายให้ได้ หรืออย่างน้อยก็เห็นพระภายในซึ่งเป็นพระในระดับที่ยังมีการเปลี่ยนแปลงได้ คือก่อนที่ใจจะหยุดนิ่งได้สมบูรณ์องค์พระที่เห็นจะยังแตกต่างหลากหลายทั้งรูปแบบขนาด วัสดุที่ทำ เป็นต้น

อย่างนั้นก็ถือว่าได้พระก็ต้องให้เห็นพระ เนื่องก็ต้องให้เห็นพระ ยอมก็ต้องเห็นพระ ทุกคนต้องเห็นพระหมด เพราะพระรัตนตรัยภายในเป็นที่พึงที่จะลึกอย่างสำคัญที่จะทำให้เราใส เป็นทางmagical และเป็นรหัสผ่านไปสู่สุคติโลกสวรรค์ตามหลักวิชาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเอาไว้ ถ้าใจผ่องใส่ไม่เคราะห์มอง สุคติเป็นที่ไป ถ้าเคราะห์มองไม่ผ่องใส่สุคติเป็นที่ไป ลักษณะของก็ขึ้นอยู่กับบุญบารมีในตัวที่เรากระทำการมาด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ถ้าบุญก็ใส ถ้าบารมีก็ใหญ่ แต่ถ้าไม่แจ้ง อาจจะต้องเดินทางไกลในสังสารวัฏอีก เรายังต้องสั่งสมบุญบารมีไปเพื่อจะทำพระนิพพานให้แจ้ง

ถ้าไม่ทำพระนิพพานให้แจ้ง เรายังต้องตก

อยู่ในกฎแห่งกรรมที่บังคับหมวดทุกคนในโลกไม่จำกัดเชื้อชาติศาสนา และแผ่นดินใด จะเชื่อหรือไม่เชื่อจะรู้หรือไม่รู้ ก็ตาม ล้วนตกอยู่ในกฎแห่งกรรมทั้งสิ้น จะมาอ้างว่าไม่รู้ไม่ได้จะไม่ยอมไปในสถานที่ที่ไม่อยากไปก็ไม่ได้ เพราะเราได้กระทำอย่างนั้นมาไว้เมื่อเราจำเป็นต้องอยู่ในสังสารวัฏเพื่อสร้างบำรุง เราต้องออกแบบชีวิตให้ดี อย่าให้ชีวิตเราตกต่ำ ให้ชีวิตเราสูงส่งขึ้นไปเรื่อยๆ คือ มีรูปสมบูรณ์ ทรัพย์สมบัติ คุณสมบัติ ไม่ต้องมาลำบากยากจน เพราะฉะนั้นเราง�จำเป็นต้องเรียนรู้กฎเกณฑ์ของสังสารวัฏ จึงจะทำให้เราออกแบบชีวิตของเราได้สมบูรณ์ อย่างจะไปเป็นอะไรต่อไปก็แล้วแต่เรา ตำแหน่งเศรษฐี ยากจน คนยากจนคนชั้นกลาง ชั้นสูง จะหล่อ ราย สาย ฉลาด สมปรารถนา ตำแหน่งเหล่านี้เป็นของกลางๆ ใคร ก็สามารถที่จะไปสมตำแหน่งนี้ได้คนจนที่สุด ที่เรียกว่า มหาทุกตะ เรายังมีสิทธิ์เป็นได้ ถ้าเราปรารถนาจะเป็น มั่นวิธีการ อย่างจะรายสุด ๆ ขนาดให้ทรัพย์ของคุณบิลล์ เกตต์ เป็นเศษสตางค์ ก็ได้ เนื่องอย่างผู้มีบุญในการลอกก่อนที่ได้สมบัติ จักรพรรดิตักไม่พร่อง หรือจะเป็นพระเจ้าจักรพรรดิที่ปักครองทวีปทั้ง 4 หรือโลกทั้ง 4 ที่อยู่รอบสวรรค์ ขึ้นจัตุมหาราชีกาทั้งที่ยังมีกายมนุษย์อยู่ก็เป็นได้ จนที่สุดก็เป็นได้ ให้รายได้ หลักได้ ขี้เร่งรีบได้ ปากแหง หูแหง จมูกวินิจฉัยได้ ได้ทั้งนั้นมันก็แล้วแต่เรา แต่ที่นี้ทำอย่างไรจะเป็นได้ เรายังต้องเรียนรู้กฎเกณฑ์ที่จะไปเป็นสิ่งเหล่านั้นระบบการควบคุมของชีวิตมีอยู่ ๓ อย่าง คือ บุญ บารมี และไม่บุญไม่



บาปธรรม 3 ประการนี้มีฤทธิ์มีอานุภาพมากพอ ๆ กัน เขาจะปูนแต่งให้ได้แต่ที่สำคัญคือบุญกับบ้าปันนั้นแหละ ไม่บุญไม่บำเพ็ญจะอยู่เฉย ๆ บุญบำเพ็ญแต่งชีวิตของเราให้เป็นอย่างไร จะให้ราบรื่นตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายก็ได้ จะให้ลำบากตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายก็ได้ จะให้ชีวิตลุ่ม ๆ ดอน ๆ เพื่อความตื่นเต้นของหัวใจให้ชีวิตมีชีวิทย่างนั้นก็ได้ จะให้สุขล้วน ๆ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ก็ต้องทำบุญล้วน ๆ

ถ้าอยากจะทุกข์ยก ลำเคียงตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายทำบุญล้วน ๆ ถ้าหากอยากให้ชีวิตลุ่ม ๆ ดอน ๆ เดียวสูง เดียวต่ำ เดียวราย เดียวจนก์ทำบุญบ้างบำบัดบ้าง ฯ กันไป ประเทวัติกเข้าเหล้าก์ กินอะไรอย่างนี้ แต่วัดก็เข้าหมายถึงเข้ามาทำบุญนะ ไม่ได้อื้ามาขออยู่องในวัดอย่างนี้ไม่ใช่ซึ่งเราต้องเรียนรู้ระบบเหล่านี้ แล้วจะทำให่ง่ายต่อการดำเนินชีวิตในสังสารวัฏแล้วจะเรียนรู้จากโครงการก์ต้องจากผู้รู้ที่เข้ารู้จริง แล้วต้องเป็นความรู้ที่สมบูรณ์ด้วย ส่วนความรู้ไม่ค่อยสมบูรณ์ รู้จะพร่องจะแพ่ง รู้ไม่จบขั้นตอนหรือไม่ครบวงจร อันนั้น

อย่าเพิ่งไปเชื่อ ยกเว้นว่าไม่เจอผู้รู้จริง ๆ เมื่อไม่เจอเรื่อง ใจชาติศพ หรือเจอขอนไม่ล้อยมา เราจะจมน้ำตายอยู่แล้วก็เกะฯ กันไปก่อน แต่ถ้าหากว่าเจอเรื่องลำไหลๆ มา ก็อย่ามัวไปเกะชาติศพอยู่ล่ะ ให้พึงชาติศพ ทิ้งขอนไม่แล้วก็ขืนเรื่อง

เพราะฉะนั้น บุคคลที่เราควรจะเชื่อคือผู้ที่แท้จริงคือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแต่เดิมพระองค์ก็เป็นมนุษย์ธรรมดาอย่างเรา ๆ นี่แหละ แต่หัวใจท่านยังไหหลุມีความปรารถนาจะเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์หนึ่ง ที่จะบรรลุธรรมด้วยพระองค์เอง ได้ศึกษาขั้นตอนของวิชาครู กระทั้งได้เป็นพระบรมครู สั่งสอนทั้งมนุษย์และเทวดาให้รู้เห็นตามพระองค์ บอกหมดโดยไม่ปิดบัง คำพรางความรู้เลย ไม่มียกเลย ที่ขยักก็คือคนฟังนั่นละขยักที่จะทำ ท่านบอกให้ทำให้หมดแต่ก็ขยัก ๆ เอาไว้ในเรื่องการทำความดีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้นบุญต้นแบบที่ดีที่สุด จะต้องศึกษาหาความรู้จากพระองค์ แล้วอย่าไปฟังจากผู้ที่ไม่ค่อยจะรู้นั่น ผู้ที่ยังแสวงหาความรู้ ทางทางหลุดพ้นแต่ความรู้ยังไม่สมบูรณ์อย่างนั้นก็ยังใช้ได้ แต่ส่วน



ให้ไปที่เจอมักไม่แสวงหาหนทางหลุดทางพื้น จะแสวงหาทรัพย์เกี่ยวกับเรื่องผลประโยชน์การทำมาหากินเสียส่วนใหญ่ เพราะฉะนั้นคำที่เขาแนะนำก็เพื่อผลประโยชน์ เพื่อการทำมาหากินของเขายกตัวอย่าง แค่เราดูที่ว่า เราจะเห็นเลยว่าเราดูการทำมาหากินของเพื่อนมนุษย์ จะดูช้าๆ ดูลากคร หรือดูอะไร์กแล้วแต่ มันเป็นเรื่องการทำมาหากินของเพื่อนมนุษย์ คนที่มาอ่านข่าวเขาก็ต้องมีรายได้ไปเลี้ยงครอบครัวของ เขา เขาก็ต้องให้นักข่าวไปหาข่าว ก็ต้องเลี้ยงครอบครัวของนักข่าว แล้วก็เขามาฉายให้เราดูก็ต้องมีสปอนเซอร์ มันก็เป็นการทำมาหากินของบริษัทห้างร้าน จะดูลากครก็เป็นเรื่องการทำมาหากินของชาวบ้านทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นออกจากบ้านไปเห็นแต่เรื่องการทำมาหากินทั้งสิ้น ไม่ได้มีเรื่องแสวงหาหนทางหลุดพื้นจากกฎแห่งกรรมเลย ไม่ค่อยมีใครคิดอย่างนี้ กันถ้าเมื่อไรเราไปเจอผู้ที่รู้เรื่องราวกฎแห่ง กรรม ต้องถือว่าเป็นบุญลาของเรา ให้เชือท่านเอาไว้เลย และในที่นี่ก็คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้นพระองค์มีพระคุณต่อชาวโลกล้นเหลือ โดยเฉพาะ

เราชาวพุทธได้มาอยู่ในร่มเงาของพระองค์แล้ว อย่าเป็นพุทธแต่เพียงในทะเบียนบ้าน แต่ว่าให้เป็นพุทธที่แท้จริงด้วย ซึ่งก็ต้องศึกษาคำสอนและนำมาพินิจพิจารณาด้วยสติ ด้วยปัญญา แล้วก็แก้ไขข้อบกพร่องของตัวเรา ชีวิตเราจะได้สูงส่งยิ่งขึ้นไปเรื่อยๆ

19 กันยายน พ.ศ. 2546
จากหนังสือบางสิ่งที่แสวงหาโดย พระเทพญาณมหามุนี (ไชยบูลย์ อามูลโย)



“ชีวิตนักบวช” เป็นชีวิต ที่ประเสริฐที่สุด



เหลืออีก 19 วันจะออกพรรษา ๖๙๗๖ นั่งหลับตาคืออาชีพพระ

พระธรรมเทศนาโดย พระเทพญาณมหามุนี (ไชยบูลย์ คุมุณชัย)

จากหนังสือบางสิ่งที่แสงหา : 22 กันยายน พ.ศ. 2546



เดียวก็หมดเวลาแล้ว แค่ศึกษา
ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าคือใคร มี
ความสำคัญอย่างไร ทำไม่ถึงต้อง^{*}
เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และทำ
อย่างไรถึงจะได้เป็นอย่างไรอีกตั้ง^{*}
酵ะแบบ พูดเรื่องพระสัมมาสัม-
พุทธเจ้าเรื่องเดียวทุกวัน ไม่ต้อง

เหลืออีก 19 วัน ก็จะออกพรรษา กันแล้ว วัน
คืนล่วงไปเรื่อยๆ เหลือเกิน เดียววัน เดียวคืน เดียว ก็จะ
หมดเวลาของกราโนญู่จำพรรษา กันแล้ว และก็ใกล้
จะหมดเวลาอยู่ในเมืองมนุษย์ด้วย อันนี้ไม่ได้พูด
ให้ทุกข์ใจ แต่พูดให้เราสะกิดใจจะได้ไม่ประมาท
ไม่慌忙ล่าใจว่ายังเหลือเวลาอีกตั้งเบอะ

พระฉะนั้นตอนนี้เที่ยวกันเสียก่อน สร้าง
บำรุงค่อย ว่ากันทีหลัง อย่าไปคิดอย่างนั้นนี่แค่
ช่วงสั้น ๆ 3 เดือน แล้วจะประเดิมเดียวเหลืออีก 19
วัน ก็จะออกพรรษาแล้ว พระบัวชี้ให้มีบางแห่งบาง
รูปนั่นจะมีไม่กี่รูปถึงกับดูปฏิทินด้วยใจ
กระบวนการอย่าง ว่า เหลือเวลาอีกตั้งหลายวันกว่า
จะออกพรรษา ไม่ต้องไปดูปฏิทินหรอก เดียวเวลา
ในพรรษา ก็หมดไปเองนั้นละแม่น้ำช่วงสั้นใน
ระหว่างพรรษานี้ก็ต้องปฏิบัติธรรม ศึกษาพระ-
ธรรมวินัย ให้รู้ว่าพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์คือ
ใคร คืออะไร และก็ปฏิบัติธรรม

พูดเรื่องอื่นเลย เวลาหนึ่งพรรษา ยังไม่เพียงพอเดียว
วันหลังถ้ามีเวลาและอารมณ์ พระไหหนสัก
พรรษาหนึ่งจะพูดเรื่องพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่าง
เดียว ไม่พูดเรื่องอื่นเลย แล้วคงอยู่ดูน่าจะเวลา main
ประเดิมเดียวเท่านั้น อ้าว! ออกพรรษาแล้วหรือ
ยังไม่ได้พังเรื่องพระธรรมเลย พระธรรมก็ต้องอีกปี
เรื่องพระสงฆ์อีกปี เป็น 3 ปี นี่ไม่ໄก่ก่อน แต่_main ก็
เป็นเรื่องจริงนะ

เป็นพระนี่แค่นั่งหลับตาลีมตาไม่กี่ทีก็มีดแล้ว
ตื่นจากจำวัตร* ล้างหน้าล้างตาเสร็จ หลับตาลีมตา
อีกทีก็ฉันแล้ว ไปล้างหน้าล้างตา เดิน exercise ทำ
ภารนาไป หลับตาลีมตาอีกทีเพลแล้ว ฉันแล้วก็ไป
exercise หน่อย ดูหนังสือหนังหา ทำการกิจ
หลับตาอีกทีในเนยืนแล้ว สรรณ์ ฉันน้ำปานะ
ทำวัตรเย็นนั่งหลับตาอีกที จำวัตรอีกแล้ว เดียว กวัน
เดียวคืน เดียว ก็หมดเวลา นั่งหลับตาเป็นอาชีพ
พระนนะ แต่บางท่านบอกว่าพระทำสมาธิ ไม่ถูกต้อง

ไม่ทำสามาธิ ก็ไม่รู้ไปถูกความคิดนี้มาจากการให้หนเพระจะนั่นเราเหลือเวลาอีกไม่กี่วันจะออกพระชาแล้วพระชานี้เป็นพระชาแห่งการบรรลุพระธรรมกา

* ความหมายของคุณครูไม่ใหญ่ หมายถึง นอนอย่างมีสติ นอนหลับอยู่ในกลางกาหยด้วยจิตที่ เป็นกุศล จิตใจเป็นพระ ตรีกษะลีกถึงพระธรรมกา

เราตั้งใจว่าจะยกขั้นกันทุกคนเลย นักเรียน อนุบาลผู้นี้ในฝันวิทยาไม่ ว่าจะเป็นพระ เป็นเณร เป็นเถา เป็นชี อุบาสก อุบาสิกา พระวาส ไม่ว่าชาติ ไหนภาษา ไหนก็แล้วแต่ที่สมควรใจเป็นนักเรียน

อนุบาลผู้นี้ในฝันวิทยา ตั้งใจว่าพระชานี้จะ ประพฤติปฏิบัติธรรมให้เข้าถึงพระธรรมกา ภัยในตัวให้ได้ เวลาที่เหลืออยู่นี้ก็ต้องร่วงทำความ เพียรกันให้เต็มที่ แต่ก็ต้องให้ถูกหลักวิชาการแล้ว กันเอกสารใจได้แต่อย่าเอกสาร อาจจังก์พังทุกที เอการิง เดียวก็หยุดนิ่งได้

22 กันยายน พ.ศ. 2546

จากหนังสือบางสิ่งที่แสวงหา
โดย พระเทพญาณมหามุนี (ไซยบูลย์ อมมชาโย)



มอบกำลังใจ.....
ส่งความรักและความห่วงใย
ผ่านทาง E-card

กับ www.dmc.tv

มีให้คุณเลือกหลายแบบหลากหลาย

อีกการ์ดธรรมะ อีกการ์ดคำคม

อีกการ์ดอวยพรวันเกิด อีกการ์ดให้กำลังใจ

อีกการ์ดวันสำคัญและอื่นๆ อีกมากมาก





พุทธสุภาษิต

เรื่อง..อายชั่วกลัวบ้าป สวรรค์รับบ้าปลา

จากหนังสือ พุทธภาษิตสะกิดใจ เล่มที่ ๓

หริโอตตบปิยณูญา, โลก ปาเลติ สาธุก
"หริโอตตปปะ ย่อมรักษาโลกไว้ได้เป็นอันดี"

พุทธศาสนาสุภาษิต

หริ แปลว่า ความละอายแก่ใจ ในการที่ตนจะทำความชั่ว ออตตปปะ แปลว่า ความเกรงกลัวต่อ บ้าป โดยคิดว่า เมื่อตนทำความชั่วแล้ว จะทำให้เกิดความเดือนร้อนเสียหาย เสียชื่อเสียงวงศ์-ตระกูลทั้งสองอย่างนี้ เรียกสั้นว่า อายชั่วกลัวบ้าป

ธรรมะสองประการนี้ 重กว่า ธรรมะเป็นโลกบาล แปลว่า ธรรมะสำหรับคุ้มครองโลก หมายความว่า เมื่อบุคคลใดอยู่ต่อกำเนิดชั่ว เขาจะไม่ทำความชั่ว และบุคคลใดกลัวบ้าป เขาถอย退ไม่ทำบ้าป เมื่อเป็นเช่นนี้ ชาวโลกก็จะมีความเป็นอยู่ เป็นปกติสุข ไม่ต้องวุ่นวาย

ในปัจจุบันนี้ มักจะมีเรื่องแปลกๆ ไม่เคยได้ยินมาก่อนก็ได้ยิน เช่น พ่อชื่มชื่นลูกแท้ๆ ของตนบ้าง ลูกชื่มชื่นแม่ของตนบ้าง เป็นต้น ซึ่งเหตุการณ์เหล่านี้แต่โบราณมาถือว่าเป็นเรื่องจัญไรสูงสุด เรื่องอย่างนี้ ถ้าไม่มีสุราหรือยาบ้าเข้าไปเกี่ยวคงเป็นไปไม่ได้แน่ เพราะสิง剩ติดทั้งหลาย จะทำนิสัยสัญชาตญาณเดิมของคน ให้เปลี่ยนแปลงไป

เรื่องดังกล่าวข้างต้น เป็นธรรมชาติของสัตว์โลก ซึ่งหมายถึงมนุษย์และสัตว์ดิรัจนา ย่อมจะเกิดขึ้นได้ เช่น แมว ตอนเล็กๆ ก็ยังเป็นแมลูกกันอยู่

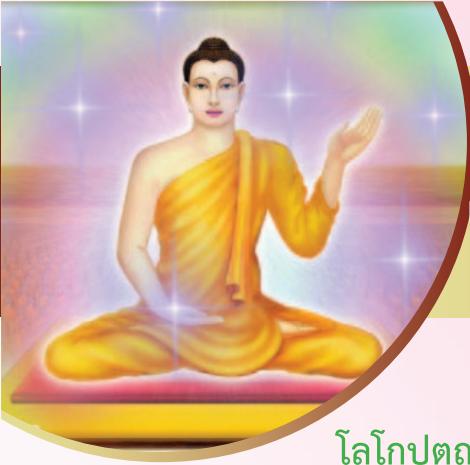
แต่พอโตขึ้นมา จะเป็นสัตกัน กล่าวคือ จะสมสุกันโดยไม่เลือกจ่า จะเป็นพ่อแม่หรือลูกกัน

แต่เมื่อชีวิตเราเป็นเช่นดิรัจนาแล้ว พระมนุษย์จะมีธรรมะสองประการ ก็คือ หริ ความละอายแก่ใจ และโอตตปปะ ความเกรงกลัวต่อบ้าป ดังกล่าวข้างต้นเรื่องที่เกิดขึ้นนั้น ถ้าจะถามว่า ทำไม่จึงเป็นเช่นนั้น ก็ต้องตอบว่า เพราะธรรมะ ๒ ประการ กำลังเสื่อมไปจากบุคคลบางประเภท หรือบุคคลในยุคสุราฯบ้าที่ทำให้สัญชาตญาณของความเป็นมนุษย์ต้องหมดไป เมื่อบุคคลหมดความละอาย หมดความเกรงกลัวเมื่อไร ชาวโลกก็จะเกิดการวุ่นวายไม่รู้จบ

พระฉะนั้น ผู้นำหั้งหลาย ควรจะได้มาร่วมด้วยช่วยกันเพื่อปลูกความอ่ายชั่วกลัวบ้าปให้กลับมาอีก มิฉะนั้น จะไม่รู้ว่าใครเป็นคน ใครเป็นสัตว์ดิรัจนา กันแน่ ดังนี้ ขอให้คิดว่า

๑. หริโอตตปปะ เป็นธรรมะคุ้มครองโลก ถ้าสังคมยังมีประชาชีวะไม่สงบ
๒. อายชั่วกลัวบ้าป สวรรค์รับบ้าปลา ถึงมนุษย์ ก็เป็นดุจเทวดา





พุทธสุภาษิต

เรื่อง..ขาดเมตตาชา瓦ประชาจะเห็นแก่ตัว
จากหนังสือ พุทธภาษิตสะกิดใจ เล่มที่ ๓

โลโกปตมภิกา เมตตา^๑ "เมตตา เป็นเครื่องค้ำจุนโลก"

พุทธศาสนาสุภาษิต

เมตตา แปลว่า ความรักใคร่สนใจ มีความปรารถนาดีต่อกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นอกเห็นใจ ปรารถนาจะให้คนอื่นมีความสุข ไม่เบียดเบี้ยนทำร้ายซึ่งกันและกัน ปลูกมิตรไมตรี แก่บุคคลโดยทั่วไป เหมือนหนึ่งว่าเป็นญาติกัน

เมื่อชา瓦โลกทั่วไป มีความรักความเมตตาต่อกันอย่างนี้ก็จะเกิดความรักความสามัคคีกัน ไม่มีร้ายต่อกัน ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตัว โดยการเบียดเบี้ยนผู้อื่น การทะเลาะวิวาทบาดหมางก็จะไม่มี สงความของแต่ละประเทศก็จะไม่เกิด จึงเชื่อว่าเป็นเครื่องค้ำจุนโลก

คนสูงอายุในสมัยโบราณมักจะเล่าให้ลูกหลานฟังอยู่เสมอว่าเมื่อ古กาลจะสินพระพุทธศาสนาของพระสมณโคดม ผู้คนจะมีความดุร้ายจะมากัน เหมือนผักปลาจะไม่เลือกหน้ากากว่าจะเป็นญาติพี่น้องของตน หรือแม่แต่พ่อแม่ผู้มีพระคุณก็ไม่รัก คนที่มีเมตตาธรรมเท่านั้น จะหนีเข้าไปช่อนตัวอยู่ตามถ้ำตามภูเขา เป็นต้น จะมากันอยู่ถึง ๗ วัน พอด้วยกันลิขุค คือ คนซึ่งจะมากันจนหมดแล้ว เหลือแต่คนเดียวที่ไปหลบซ่อนอยู่ และคนเดียวเหล่านั้นจะออกมาร่วมตัวกันก่อตั้งเป็นสังคมที่ดี มีเมตตาธรรมพระพุทธศาสนาจะเจริญขึ้น คนจะมีอายุสูงสุดถึง八สิบปี แล้วลดลงมาเหลือแปดหนึ่งปี และจาก

นั้น "พระศรีอริยเมตไตรย" คือ พระพุทธเจ้าองค์ที่ ๕ ในภัทรกัปนี้ จะมาบังเกิดเป็นองค์สุดท้าย

จากพุทธทำนาย ที่คนโบราณเล่ามานี้ มีหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎก แสดงให้เห็นว่า โลกจะอยู่ได้ก็เพราะชาวโลกมีเมตตาต่อกัน การทะเลาะวิวาทบาดหมางกัน ก็จะชิงดีชิงเด่นเพื่อประโยชน์ส่วนตัวก็ดี ทั้งหมดนี้ เป็นเชื้อไฟที่จะไฟไหม้โลกให้ไหม้

เพราฉะนั้น ทุกคนที่เกิดมาในโลก ต่างก็มีความปรารถนาที่จะมีเมตตาไว้ครั้งทุกคน ถ้าต้องการอย่างนี้ ทุกคนจะต้องไม่เห็นแก่ตัวไม่เห็นแก่ตัว อย่าเอาเปรียบซึ่งกันและกันไม่ทะเลาะเบาะแกล้งกัน เมื่อนั้นโลกจะเกิดความร่วมเย็นด้วยเมตตาธรรม ดังนี้ ขอให้เห็นว่า

๑. เมตตาธรรมจะค้ำจุนโลก จะร่วมเย็นสุขในราบรื่นหมวดโศก

๒. ขาดเมตตาจะเห็นแก่ตัว เกิดโรคให้เดี้ยมจะมีแต่เลือดเหล้มช้ำ





พุทธศาสนา

เรื่อง..อิจฉามี คนดีจะหายาก

จากหนังสือ พุทธศาสนาสะกิดใจ เล่มที่ ๓

อรติ โลกนาสิกา "ความริชยา เป็นเหตุให้โลกพินาศ"

พุทธศาสนา

ริชยา คือ ความกระวนกระวายใจ ความเดือดร้อนใจ เมื่อเห็นคนอื่นเขามีความสุขเขามีอะไรที่ดีกว่าหรือเหนือกว่าตัว ดินรันต้องการจะให้เขาคนนั้น ต้องพินาศหรือสูญเสียไป เพื่อตนจะได้มีอำนาจหรือดีกว่าเขา

ความริชยานี้ เป็นเหตุให้คนทะเลาะวิวาทกัน ไม่ลงรอยสามัคคีกัน เป็นฝักฝ่ายไม่ลงกัน ถ้าเกิดเฉพาะคนต่อคน ก็มีความเดือดร้อนน้อย แต่ถ้าอาจเกิดแก่สังคมระดับประเทศ ความเดือนร้อนนั้น จะมีมากยิ่งขึ้น เป็นเหตุก่อความพินาศต่อชาวโลก

บุคคลที่มีความเป็นอยู่ร่วมกัน จะต้องระวังเรื่องการพูดจาดังคำที่ว่า ออยู่คนเดียวให้ระวังความคิด ออยู่ร่วมมิตรให้ระวังว่าฯ เพราคนที่ไม่ระวังหังกาอยและว่าฯ ยอมจะมีปากเสียงทะเลาะต่อว่ากัน ซึ่งจะนับเนื่องมาจากการที่มีการอิจฉาริชยากัน

ความอิจฉาริชยา จะเกิดกับคนใกล้ชิดกัน เป็นส่วนใหญ่ จากนั้นก็จะเกิดกับสังคมที่อยู่ใกล้เคียงกัน สุดท้ายก็คนทั่วไป จุดเกิดของความอิจฉาริชยา คือ เมื่อเห็นคนอื่นได้มีสุข หรือได้รับยศศักดิ์ หรือที่เรียกว่าโชคดี เป็นต้น

อันลักษณะนี้ ตามหลักพระมหาวิหาร ท่านกล่าวว่า จะต้องเจริญมุทิตา คือร่วมดีใจไปกับเขาด้วย ในเมื่อเขามีความสุขเป็นต้น ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า ถ้าใช้คนนี้เกิดโดยยุติธรรม ก็คงมีคนอิจฉาริชยาบ้าง แต่ก็เพียงเล็กน้อย แต่ที่มากขนาดสร้างความพินาศให้เกิดขึ้นนั้น นำจะมาจากการไม่ชอบธรรม เช่น มีลูกสองคน ให้สิ่งของกับคนหนึ่ง อีกคนหนึ่งไม่ให้ หรือให้ไม่เท่ากัน นี้คือสาเหตุสำคัญ

พระฉบับนี้ ในข้อนี้ จะต้องระวังใจตัวเองอย่าให้มีความเดือดร้อนใจ เพราะทำใจให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับคนอื่น ควรจะยุติธรรมหรือไม่ยุติธรรม เป็นเรื่องของเข้า ไม่ต้องไปอิจฉาเข้าเพียงแต่รักษาตัวเราไว้ มิให้เป็นคนไม่ยุติธรรม ถ้ามีการอิจฉาริชยากัน รังแต่จะก่อเรื่องวุ่นวาย ขอให้คิดว่า

๑. อิจฉาพาใจ ให้ໄเฝ่า จะยุ่งเหยิงเงิงกิเลส ทางพินาศคำนำ

๒. อิจฉามี คนดีจะหายาก จะทะเลาะวิวาทด้วยอำนาจความอยาก



หลักธรรมาภิบาล ที่ช่วยแก้ไขความขี้เกียจได้บ้าง?

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์กล่าวไว้ว่า
อธิษิบท ๔ คือ หนทางนำไปสู่ความมีอิทธิหรือ
ความสำเร็จ

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

ทั้ง ๔ อย่างนี้คือสิ่งที่จะทำให้เราชนะความขี้เกียจและนำไปสู่ความสำเร็จ ดิ่งจากฉันทะ ท่านกล่าวไว้ว่า จะเกิดขึ้น เพราะเห็นประโยชน์ เมื่อครู่ว่า ทำแล้วเราจะได้ประโยชน์อย่างไร ก็จะเกิดความอยากรักขึ้นมา เช่น ถ้ามีประชุมคน 100 คน ขอรับสมัครคนทำงานก่อนสักชั่วโมงให้ค่าตอบแทนแสนบาท เมื่อเห็นว่าสิ่งที่ทำมีประโยชน์และคุ้มค่าจึงเกิดความตั้งใจที่จะทำงาน

แต่เมื่อเบริ่งบเที่ยบแบบให้เห็นชัดเจนว่า เมื่อใดที่ประโยชน์ชัดเจนคนจะมีความรู้สึกอยากรัก แต่ถ้าเป็นประโยชน์แบบใกลๆ ไม่ค่อยชัดเจนนักความรู้สึกอยากรักก็หายลง เช่น เด็กเรียนหนังสือครู่หรือไม่ว่าจบมาแล้วจะมีงานดีๆ ทำ ถ้าเรียนก็จะทำให้มีอนาคตที่ดีซึ่งรู้กันอยู่ทุกคน แต่ต้องใช้เวลา กว่าหลายปีจึงทำให้รู้สึกท้อบ้าง แต่ถ้าขยันขึ้นมาได้ย้ำสำเร็จทั้งชีวิตคงขยับกันหมดทั้งโลก เมื่อระยะเวลาที่นานอาจทำให้ขยับบ้างไม่ขยับบ้าง แต่โดยสรุปแล้วคือ เมื่อใดก็ตามที่เห็นประโยชน์ที่ชัดเจน รวดเร็วเท่าไหร่ฉันทะจะเกิดและวิริยะความพากเพียรจะตามมา



เมื่อใดที่ประโยชน์ชัดเจนความพากเพียรจะตามมา

อยากรประสบผลสำเร็จเรื่องการเรียน มีเคล็ดลับอย่างไร?

เรื่องการเรียนทุกคนต้องมีประสบการณ์ที่ผ่านมาค่อนข้างคล้ายกัน คือ เมื่อสอบไล่ปลายภาคและเกรดออกต้องดูเกรดก่อน พอดีที่ออกมากไม่ค่อยดีก็ตั้งใจว่าเทอมหน้าต้องดีขึ้นใหม่ เมื่อเปิดเทอมใหม่ก็ตั้งใจจะขยันอ่านหนังสือตามความตั้งใจแต่ก็ต้องหยุดลง เพราะเห็นเพื่อนๆ ไปเที่ยวเล่นสนุกสนาน คิดว่าไม่ถูกวันนี้คงไม่เป็นไปรุ่งนี้ ค่อยอ่านต่อคงไม่เป็นไร จึงปล่อยผ่านไปทุกวันๆ จนกระทั่งตอนสอบจึงค่อยมาอ่านเมื่อผลก็ออกมาก็เป็นเหมือนเดิม ปรากฏว่าเป็นแบบนี้ทุกเทอม ตั้งแต่ประถมจนจบมหาวิทยาลัย

ซึ่งเด็ก 80-90% ส่วนใหญ่เป็นกัน พบร่วมกัน อ่านหนังสือแต่ละครั้งต้องใช้กำลังเป็นอย่างมาก แต่ความจริงว่าที่ดีกว่านั้น คือ ทำตารางชีวิตเราให้เป็นระเบียบทั้งเรื่องการบ้าน เรื่องงาน อ่านหนังสือ ทบทวนวิชาเรียน เมื่อทำได้เป็นประจำจนติดเป็นนิสัยจะพบว่า เมื่อถึงเวลาเราจะทำเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งใช้ความพยายามในตอนต้นเท่านั้น แต่คราวที่ไม่มีกิจกรรมประจำวันแบบนี้ตั้งแต่เด็กจนโต



หล่อนลถอนนั่งเป็นวัฒนธรรมของชาติ

หลังคาบ้านเพื่ออ่านหนังสือ บางคนไปจับจิงหรือ
มาห่อผ้าไว้เพื่ออาศัยแสงจากจิงหรือเพราไม่มีเงิน
ซื้อ แม้กระทั้งเทียนไข คนจีนมีเรื่องเล่ามากมาย
ที่มาเล่าให้ลูกหลานฟังตั้งแต่ยังเล็กทำให้เด็กจีน
ถูกปลูกฝังมาตลอด พ่อแม่จีนแต่ละคนจะมีคำ^๑
ติดปากว่า "สิ่งใดที่ข้าพเจ้ายังทำไม่สำเร็จ จะทุ่มเท^๒
ให้ลูกมาทำให้สำเร็จ" ซึ่งถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น^๓
ความหวังของพ่อแม่จึงฝากไว้กับลูก ตนเองทำสุด
ชีวิตยังไม่สำเร็จไม่เป็นไรเพราลูกจะมารับภาระนี้^๔
แทน จึงฝึกลูก ดูแลและให้ได้วรรการศึกษาอย่างดี^๕
ที่สุด เพราชีวิตคนเราสันนิษฐานต้องมีคุณมารับผิดชอบ
ต่อ

คนจีนจึงมีคติที่ว่า ออกตัญญูมี ออยู่ ๓ ไว้ทางท
จัดอยู่อันดับหนึ่ง ไม่มีทายาทที่อีกเป็นการอกตัญญู
จึงต้องพยายามมีลูกและถ่ายทอดความฝันให้แก่
ลูก เพื่อให้มามสร้างซึ่ขอเสียงวงศ์ตระกูล ลูกหลาน
ทุกคนต้องคำนึงถึงพ่อแม่และบรรพบุรุษ เพื่อ^๖
พยายามทำให้ดีที่สุด ซึ่งฝากันมารุ่นต่อรุ่น ใน
ภาวะสังคมที่แข่งขันกันมาก ทุกคนต้องสู้ดังนั้นเมื่อ^๗
ใครที่ให้โอกาสแก่เขา เขายังรู้สึกขอบคุณเป็นอย่าง
มากและเห็นคุณค่าของโอกาส ตระหนักสำนึกรักใน
พระคุณ คนจีนจึงมีคติว่าบุญคุณ ต้องทดแทน ของ
ไทยเราจึงไม่เข้มแข็งเท่ากับของจีน ทำให้ประเทศไทย

ปลูกฝังลูก
ให้ประสบความสำเร็จ



จีนพัฒนาประเทศได้รวดเร็ว ตั้งแต่ที่เติ่ง เสียบผิง^๘
เปิดประเทศใช้ระบบการตลาดเข้ามาถือเป็น^๙
โอกาสที่ดี จึงทำให้ทุกคนทุ่มเทสุดชีวิต สองครั้งโดย^{๑๐}
รวมจึงเกิดการเคลื่อนตัวไปข้างหน้าอย่างรวดเร็ว^{๑๑}
ซึ่งสอดคล้องตามหลักของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า^{๑๒}

ขยันเกินกลัวเครียด จะขยันอย่างไรให้มีความสุข?

คนที่ทำงานอย่างนี้เขามีความสุขที่ได้ทำงาน
ถ้าเมื่อไหร่ที่ไม่ได้ทำงานจะนานมาก บางคนทำงาน
มาทั้งชีวิต อายุ 70-80 ก็ยังทำเพราทำถึงมีความ
สุข เมื่อไหร่ที่ลูกบอกให้ออยู่บ้านเพราอายุมากแล้ว
เกิดอาการชาชีวิตได้ คนที่เป็นนักทำงานระหว่าง
ที่ทำงานหนักๆ เขามีความสุข

ขึ้นอยู่กับว่าเราทำแบบเป็นผู้กระทำหรือลูก
บังคับให้กระทำ ถ้าทำงานอย่าง Active ทำแบบ



การทำงานในแบบ Active

เป็นผู้กระทำเราเป็นเจ้าของงาน ควบคุมการทำงานว่าทำมากทำน้อยเราจะไม่เครียด แต่ถ้าทำแบบ Passive เป็นการฝืนใจบังคับ ฝืนใจให้กระทำเจ้านายเร่งมาไม่ทำก็ต้องโดน เมื่อเจองานมากๆ เข้ายิงทำให้เครียด เพราะถูกบังคับให้ทำ

เทคโนโลยีปัจจุบัน มีส่วนทำให้เราเข้าใกล้ไหม?

ทำให้เราสะดวกมากขึ้นแต่จะเข้าใกล้จริงหรือไม่ ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ถ้าเราดูสัตว์ที่หากินเองตามธรรมชาติไม่ใช่สัตว์เลี้ยง สัตว์ที่อยู่ตามธรรมชาติทั้งวันอยู่กับการหาอาหาร มันช่วยในยุคโบราณที่ยังเป็นลักษณะเรื่อนอยู่ก็คล้ายๆ สัตว์ อาศัยอยู่ในถ้ำถือตระบองตระเวนไปหาผลไม้ป่าหรือล่าสัตว์มาบ้างเพื่อเป็นอาหารซึ่งก็วุ่นอยู่กับการหาอาหาร

การปฏิริริรังใหญ่ของมนุษย์คือการปฏิริริรังเศรษฐกรรวม เราเคยได้ยินแต่ปฏิริริรังอุตสาหกรรม แต่การปฏิริริรังที่ยิ่งใหญ่กว่าคือเกษตรกรรม ก็เกิดขึ้นเมื่อมนุษย์รู้จักการเพาะปลูก จะกินก็ไม่ต้องไปเดินหาในป่าแต่ปลูกสวนผลไม้ ปลูกข้าวซึ่งได้มากกว่าการหาเก็บ เมื่อกิจการปฏิริริรังทำให้มนุษย์ผลิตอาหารได้ครัวละมากๆ มากจนเพียงพอที่จะกินแล้วเหลือทำให้มีคนบางกลุ่มที่ไม่จำเป็นต้องผลิต



รู้จักการเพาะปลูกเพื่อผลผลิตที่มากขึ้น

เพราะถ้าทุกคนทำนาทั้งหมดทำให้ข้าวเหลือกินบางส่วนจึงแยกมาทำไว้สวนผลไม้ที่เหลือก็ไปเป็นซ่างฝีมือ ประดิษฐ์ประดอยข้างของเครื่องใช้ ท่อผ้าและต่างๆ

มีชนชั้นปักครองอยู่่ลงไปเป็นเมืองเกิดขึ้น บางคนก็ใช้เวลาทั้งวันในการแต่งโคลง ฉันท์ กพย์ กalon และสร้างวรรณกรรมซึ่งถ้าเป็นยุคเรื่องไม่สามารถทำได้ เพราะทุกคนต้อง ตั้งหน้าตั้งตาหาอาหารเท่านั้น แต่เมื่อมีการปฏิริริรังทางการเกษตร ก็เกิดขึ้นจึงสามารถกันคนส่วนหนึ่งของสังคม ที่ไม่ต้องทำงานอย่างคนอื่น แต่มาเข้าสร้างสรรค์อาชีวกรรมของมนุษย์ในยุคของเกษตรกรรม อาชีวกรรมจึงเกิดขึ้น อย่างจริงจัง

เมื่อกิจการปฏิริริรังอุตสาหกรรมก็เป็นการต่อยอด ทำให้การผลิตมีประสิทธิภาพสูงขึ้น และมีการพัฒนาสิ่งต่างๆ เพื่อให้สะดวกสบายมากขึ้นกว่าเดิมทำให้ชีวิตง่าย ขึ้น ซึ่งสาเหตุเหล่านี้ทำให้เราเข้าใกล้จริงหรือไม่ขึ้นอยู่กับว่าเราใช้เวลาทำอะไร คนในยุคนี้ยุ่งกว่ายุคก่อนมาก เพราะต้องมีการติดตามข้อมูลข่าวสารให้ทัน เพื่อแข่งขันกันถ้าไม่ตามเดี่ยวไม่ทันสักคนอื่นไม่ได้



การปฏิวัติอุตสาหกรรม

เทคโนโลยีความสะดวกทำให้ชีวิตเราเองง่ายขึ้น แต่เมื่อง่ายขึ้น ไม่ใช่คนจะเข้าใจจึง แต่ถ้าเป็นขยันกว่าด้วยซ้ำ จะเข้าใจหรือขยันขึ้นอยู่กับนิสัยของคนๆ นั้นว่าจะใช้เวลาที่เหลือทำอะไร แต่ถ้าใช้เวลาที่เหลือที่ประยัดได้ไปทำกิจที่เป็นประโยชน์

อย่างอื่นไม่ว่า จะเป็นการแสดงหาความรู้หรือทำงานเพิ่มเติมก็ตาม เป็นการใช้เทคโนโลยีอย่างถูกวิธี ทำให้เราเองใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพิ่มขึ้น

**ความเจริญ ความก้าวหน้า หรือตกต่ำในชีวิตของเรานั้น
ขึ้นอยู่กับนิสัยดี และนิสัยชั่วของตนเอง
ไม่ได้ขึ้นอยู่กับดินฟ้าอากาศ หรือเหวดา นางฟ้า ภูต ผี ปีศาจ
มาคลบบันดาลให้ยากจน หรือร่ำรวย ให้รุ่งเรือง
หรือตกต่ำ แต่เป็นนิสัยของเราทั้งสิ้น**

(พระภานุวิริยคุณ)



ธรรมะเพื่อประชาชน จะแวงภัยที่ควรระวัง

หากบุคคลใด ไม่รู้ว่า เกิดมาเพื่ออะไร หรือ เกิดมาจากไหน มาทำอะไร อะไรคือเป้าหมายของชีวิต และจะเข้าถึงเป้าหมายนั้นด้วยวิธีการใด บุคคลนั้นถือว่าเป็นผู้ประมาทในชีวิต หากเรา ประณานั้นจะดำเนินอย่างปลодภัยจากภัย ทั้งหลายในสังสารวัฏ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเป็น ผู้ที่ไม่ประมาทในการสั่งสมบุญบารมี และยึดเอา พระรัตนตรัยเป็นสรณะ หมั่นตระหนักรักภิกษุที่พระ รัตนตรัยอยู่ตลอดเวลา และทำให้เป็นอันหนึ่งอัน เดียวกับท่านให้ได้ เพื่อจะได้นำความรู้ที่เกิดจาก การเข้าถึงพระรัตนตรัย ไปจัดกิเลสอาสavaที่เก็บ อาบ ซึ่งชาบ ปนเปื้อน อุญใจให้หมดสิ้นไป นี้คือ หัวใจของการดำเนินชีวิตอยู่ เป็นวัตถุประสงค์ของ การเกิดมา หากทำได้เช่นนี้ เกิดมาในพชาตินี้ ชีวิตก็คุ้มค่า สมกับที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์และได้ พぶพระพุทธศาสนา เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้งกัน ทุกคน

มีวาระพระบารีใน ไกวสิมพลิชาดก ความว่า
“สุเกยุนิ ลงกิตพุพานิ รุกขेयुนาคต์ ภัย
อนาคตภยา รีโว อุโภ โลเก อากุธิ

“รีชนควรระวังภัยที่ควรระวัง ควรระวังภัย ที่ยังมาไม่ถึง รีชนย่อมพิจารณาเห็นโลกทั้งสอง ควรระวังภัยในอนาคต”

บันฑิตนักปราชญ์ในกาลก่อน แม้จะเกิดเป็น บุคุณคนธรรมดา ท่านก็ไม่ประมาทในการใช้ชีวิต

ด้วยท่านมองเห็นโลกไปตามความเป็นจริง อีกทั้ง เป็นผู้เห็นภัยในเรื่องที่ควรระวัง แม้บางที่ดู เหมือนจะเป็นเรื่องเพียงเล็กน้อย แต่นั่นไม่ได้ หมายความว่าเป็นคนวิตกจิต คนละประเด็นกัน คนที่วิตกจิตคือคนที่กังวลไปสารพัดเรื่อง โดยไม่ ใช้ปัญญาพิจารณา คร่าวๆ ให้ถ่องแท้ก่อน แต่ ต่างกับคนที่มีความคิด และใช้ปัญญาพิจารณาให้ รอบคอบ ดังเช่นเหล่าบันฑิตนักปราชญ์ทั้งหลาย โดยสิ้นเชิง

* ในสมัยพุทธกาล มีกลุ่มบุตรจำนวนหนึ่ง เมื่อ ได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระบรมศาสดาแล้ว มองเห็นภัยในสังสารวัฏว่าเป็นเส้นทางที่เต็มไป ด้วยทุกข์นานปีการ จึงประณานั้นหดการเดิน ว่ายथายเกิด ได้พร้อมใจกันออกบวชเป็นพระภิกษุ ถึง ๕๐๐ รูป ซึ่งในสมัยก่อนนั้นภิกษุสามเณรที่ ตั้งใจออกบวช เพื่อแสดงหนทางของพระนิพพาน หนทางแห่งการหลุดพ้นนั้น จะพากันออกบวชกัน เป็นทีมใหญ่ที่เดียว เพราะการทำงานเป็นทีม สำคัญมาก จะเป็นพลังหมู่ที่ทำให้เกิดพลังแห่งการ เห็นแจ้งรู้แจ้ง และนำความสุขความสำเร็จให้ บังเกิดขึ้นได้

หลังจากที่กลุ่มบุตรเหล่านั้นบรรพชาอุปสมบท แล้ว ได้ทูลถามวิธีการปฏิบัติธรรม และรับโอวาท จากพระบรมศาสดา ซึ่งพระองค์ทรงแนะนำการ ปฏิบัติ และให้ทุกๆ รูปตั้งใจบำเพ็ญเพียรกันอย่าง เต็มที่ ครั้นได้รับโอวาทเป็นกำลังใจแล้ว พระภิกษุ ทั้ง ๕๐๐ รูป ได้พากันไปปฏิบัติธรรมร่วมกัน ณ โกฐี สันสนารักษ์ ซึ่งเป็นโรงธรรมที่บำเพ็ญเพียรขนาด ใหญ่ นั่นคือรวมกันได้ถึง ๕๐๐ รูป จึงเป็นสถานที่สักป้ายะ หมายสมต่อการบำเพ็ญเพียรมาก



การดูแลตัวเอง ให้ห่างไกล...จากโรค

เรียนรู้ก่อนว่าปัจจัยเสี่ยงของ

การเกิดโรคหัวใจมีอะไรบ้าง?

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

ซึ่งถ้าเราเข้าใจถึงปัจจัยเสี่ยงทั้งหมดแล้ว การที่เราจะอยู่ห่างไกลจากโรคหัวใจ คือ เราต้องอยู่ห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้

การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ

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

เพราการออกกำลังกายจะช่วยให้เราควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจได้มากขึ้น



หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

เช่น คน ที่เป็นความดันโลหิตสูงถ้าออกกำลังกาย เป็นประจำ สามารถทำให้ความดันโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ทำให้ระดับไขมันในเลือดลดต่ำลง น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ระดับน้ำตาลในคนที่เป็นเบาหวานควบคุมได้ง่ายขึ้น และสามารถลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหัวใจในอนาคตได้ดีกว่า การออกกำลังกายให้มีประโยชน์ต่อหัวใจต้อง ทำอย่างถูกต้อง ถูกวิธี อย่าทำหักломจนเกินไป หรือเกินพอดี เพราะอาจทำให้เกิดโภชนา

การออกกำลังกายที่พอเหมาะสมที่จะทำให้เกิดประโยชน์กับหัวใจ คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งหนึ่งให้ได้ 30 นาทีต่อเนื่องกัน โดยไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายที่หนักเกินไป ให้เลือกการออกกำลังกายแบบปานกลาง เช่น เดินต่อเนื่อง 30 นาที เดินด้วยความเร็วสูงๆ แล้วแต่เวลา แต่ที่สำคัญคือต้องเดินต่อเนื่องกัน และให้ได้ระยะเวลา 30 นาทีเป็นอย่างน้อย 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์เรื่อง



ไม่ทานอาหารที่มีไขมันมากจนเกินไป

อาหารก็เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องดูแล คือ การเลือกควบคุมอาหารที่ทำให้

เราเกิดปัจจัยเสี่ยงโรคหัวใจ มี 2 ประเภท คือ

1.ปริมาณอาหาร บางครั้งบางที่รับประทานอาหารถูกชนิดแล้วแต่ว่าปริมาณยังมากอยู่ก็จะทำให้ น้ำหนักตัวสูงขึ้น การที่น้ำหนักตัวสูงขึ้นก็อาจจะทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงด้วยเหมือนกัน

2.ชนิดของอาหาร อาหารจำพวกที่มีโคลเลสเตอรอลสูง คือ อาหารประเภทไขมันที่มาจากการสัตว์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นมันหมู มันเนื้อ หนัง เป็ด หนังไก่หรือไข่แดง การที่จะรับประทานให้พอดีก็ไม่ได้หมายความว่าต้องหลีกเลี่ยงเลย เพราะอาหารเหล่านี้บางครั้งบางคราวก็ยังมีประโยชน์แต่ต้องรับประทานให้พอดี พอดีมาก

ฉะนั้นเรื่องอาหารก็สำคัญ อาหารชนิดอื่นๆ ในคนที่มีปัจจัยเสี่ยง เช่น คนที่เป็นความดันโลหิตสูงก็ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เกลือ เพื่อควบคุมความดันให้ดี ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ทั้งออก



ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากจนเกินไป

กำลังกาย การควบคุมอาหาร การควบคุมน้ำหนักตัว ก็จะทำให้เรารอยู่ห่างไกลจากโรคหัวใจ

ถ้าเป็นโรคหัวใจแล้วจะมีวิธีดูแล รักษาตัวเองอย่างไร?

คล้ายๆ กันกับการดูแลตัวเองให้อยู่ห่างจากโรคหัวใจ สำหรับคนที่เป็นโรคหัวใจแล้ว ปัจจุบันการรักษาด้วยวิธีต่างๆ ไม่ใช่เรื่องที่ยุ่งยาก มียาและเทคโนโลยีใหม่ๆ ซึ่งสามารถรักษาให้หายจากโรคในตอนนี้ด้วย แต่สิ่งสำคัญสำหรับแพทย์หรือคนที่เป็นโรคหัวใจในปัจจุบัน คือ การป้องกันไม่ให้เป็นโรคอีก

การป้องกันไม่ให้เป็นโรคอีกคือการป้องกันให้ห่างไกลจากโรคหัวใจ คือ เราต้องอยู่ห่างไกลทุกปัจจัยเสี่ยงทั้งหมด แต่ที่สำคัญแล้วไม่ว่าจะใช้วิธีอะไรตาม ต้องทำอย่างต่อเนื่องติดต่อกันเพื่อเป็นประโยชน์ต่อหัวใจ สำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจอยู่แล้วสามารถออกกำลังกายได้ แต่ควรประเมินก่อนว่า เป็นอย่างดีสามารถทำได้แค่ระดับไหน เพื่อป้องกันการเกิดโรคหัวใจและไม่ให้กลับมาเป็นอีก



รายการยอดฮิต!

ทันโลกธรรม



* รายการทันโลกทันธรรม

แหล่งข้อมูลความรู้ สาระทั่งโลก
และทางธรรม..เรามีคำตอบให้คุณ

* รายการข้อคิดรอบตัว

รายการธรรมะข้อคิดรอบตัว ทุกແง່ມຸນລ້ວນເສຣມສໍາວັດ
ความຮູ້ເພີ່ມຄວາມເຂົາໃຈ ຄລາຍຂໍອສົງສ້າຍໜ້າ
ຂອງພຣະສັມມາສັນພຸຖນເຈົ້າ



ปลูกฝังนิสัยในแบบ..ญี่ปุ่น

เรียบเรียงจากรายการข้อคิด รอบตัวที่ออกอากาศทางช่อง DMC

นิสัยคนญี่ปุ่นเป็นอย่างไร ประเทศญี่ปุ่นมีการปลูกฝังนิสัยตั้งแต่เด็กอย่างไร?

เราจะเห็นภาพรวมอยู่แล้วว่าคนญี่ปุ่นค่อนข้างมีวินัยดี ถ้าสรุปโดยภาพรวมแล้วเกิดจากเหตุ 3 ประการ คือ

1. เกิดจากสภาพดินฟ้า อากาศบังคับ

ประเทศญี่ปุ่นค่อนข้างต้องเจอกัยทางธรรมชาติค่อนข้างมาก ทั้งแผ่นดินไหว ภูเขาไฟ ระเบิด พายุที่เข้ามาหลายลูก และภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นแต่ละครั้งก็เกิดความเสียหายมากเกินกว่าที่ใครคนใดคนหนึ่งจะต้านทานໄได้ จำเป็นต้องอาศัยกำลังของหมู่คณะเข้ามาช่วยกัน เมื่อเกิดเรื่องร้ายก็ไม่ใช่ว่าจะอยู่แบบ ซ่างมัน ฉบับไม่เคร์ แบบบ้านเราไม่ได้ เพราะสภาพแวดล้อมที่บ้านเราถือว่าเอื้อเฟื้อที่สุด บางคนที่ไม่อยากจะยุ่งกับใครอยู่คนเดียวในห้องไว้ ห้องนา ป่าเขา ก็อยู่ได้ เพราะภัยธรรมชาติเราไม่หนักหนาสาหสมาก แต่ที่ญี่ปุ่นอยู่คนเดียวไปไม่รอด จำเป็นต้องอยู่เป็นหมู่เป็นคละ เกิดเรื่องเกิดปัญหาช่วยกันคนละไม้คนละมือถึงจะเอาตัวรอดได้

2. รากฐานทางประวัติศาสตร์

ก่อนเข้าสู่สมัยปฏิวัติเมจิ ก็ประมาณสมัยรัชกาลที่ 5 ของไทย ญี่ปุ่นปกครองอยู่ในสมัยเอโดะด้วยระบบโซกุน คือ ผู้บัญชาการทหารจักรพรรดิอยู่ที่เมืองเกียวโต แต่อำนาจที่แท้จริงอยู่



ภัยธรรมชาติในญี่ปุ่น

ที่โซกุนที่คำมาคุระ แล้วต่อมา ก็ข้ายามาที่เอโดะ คือ โตเกียวในปัจจุบัน วังจักรพรรดิที่โตเกียวปัจจุบัน พระราชวงศ์อิมพิเรียลแต่ก่อน คือ ที่บัญชาการของโซกุนที่ปกครองประเทศ ฝ่ายการปกครองของโซกุนก็ไม่ธรรมด้า โดยใช้วิธีการแบ่งแยกและปกครอง แบ่งประเทศออกเป็นเมืองต่างๆ ราวๆ สัก 200 กว่าเมือง แต่ละเมืองจะมีเจ้าเมืองปกครองอยู่เรียกว่า ไดเมียว และทุกปีไดเมียวสถาปเป็นปีต้องมาอยู่ที่เอโดะกับโซกุน

ถ้ามีเจ้าเมืองทั้งประเทศ 200 กว่าคน ปืนก็มีเจ้าเมือง 100 กว่าคนมาอยู่ที่เอโดะกับโซกุน เมื่อถึงปีหน้าก็กลับไปบริหารบ้านเมืองของตัวเอง และไดเมียวที่เหลือก็สถาปันกันมา ซึ่งผลคือไม่มีเจ้าเมืองไหนที่คิดก่อการกบฏได้ เพราะข้างท่านโซกุนมีเจ้าเมืองอีกกว่าครึ่งประเทศอยู่ ทหารของเอโดะก็แข็งแกร่ง และระดับเจ้าเมืองมาอยู่ที่โตเกียวคน



เจ้าเมืองและลูกน้องบริหารที่ค่อยตามรับใช้

การแนะนำตัวของคนญี่ปุ่นก็ เช่น กันทุกครั้ง จะต้องบอกว่า มาจากสังกัดใด ซึ่งขอไว้ ฉะนั้น เมื่อ เจอกันมักจะขอบแจกนามบัตร เพราะถ้ายังไม่มี นามบัตรจะประเมินไม่ออกว่า อีกฝ่ายเป็นใคร จะ รู้สึกไม่สบายใจ เป็นวิธีการแนะนำตัวที่ง่ายที่สุด เป็นการไม่ให้อวดต่ออีกฝ่ายหนึ่ง ไม่ว่าจะสูงกว่า หรือต่ำกว่า เพื่อจะวางตัวต่ออีกฝ่ายได้ถูกต้อง ผู้ น้อยต้องประพฤติดนเป็นผู้น้อย ผู้ใหญ่ต้อง ประพฤติดนเป็นผู้ใหญ่ คนไก่ลีดียงเสมอ กันวิถีใน การปฏิบัติต้องมี ไม่ย่างนั้น สังคมรวมเป็นกลุ่ม ลำบาก จึงบอกกันว่า สังคมญี่ปุ่นเป็นสังคมชุมนูโกร เพราะมีระดับ Head มีเมืองและค่ายฯ ไล่ลงมา

ระบบการศึกษาหรือระบบธุรกิจญี่ปุ่นก็ เหมือนกัน เช่น บริษัทรายนั้นต้องติดต่อ คือ เจ้าพ่อ และจะมีบริษัทที่เป็นซัพพลายเชอร์ที่มาจับงานต่อ จากโตโยต้าอีกทีหนึ่ง เกี่ยวกับการผลิตชิ้นส่วน ยาง ระบบไฟฟ้า อิเล็กทรอนิกส์ เป็นต้น และบริษัท ที่มารับงานต่อ ก็มีบริษัทลูกของอีกทอดหนึ่ง จาก

10 ขยายอยู่เป็น 100 และ 1,000 บริษัทที่มารับ ช่วงงานต่อ ซึ่งแต่ละคนต้องน้อมรับฟังคำสั่งจาก บริษัทที่นำงานมาให้ตัวเองอย่างดี

แม้แต่ในมหาวิทยาลัยเป็นระบบคล้ายๆ กัน คนไทยไม่คุ้นจึงรู้สึกแปลกใจมาก เพราะทางญี่ปุ่น จะมีห้องวิจัย ถ้าเป็นระดับ ป.โท, ป.เอก แต่ละห้อง วิจัยจะมี Professor 1 ประจำห้องวิจัย ถ้าเรียก ง่ายๆ คือ ศาสตราจารย์ และจะมีรองศาสตราจารย์ อีก 2-3 คน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ และนักศึกษาเอก โท ตรี ໄล่ตามลำดับซึ่งเหมือนกับระบบบริษัท ทั้งหมด แบ่งเป็นกลุ่มๆ และมีหัวหน้าคุมอยควบคุม แต่ถ้าเป็นของไทยที่เรียกว่า คนที่มีอิทธิพล กลุ่มนี้ คือ ครูอาจารย์โดยเฉพาะอาจารย์มหาวิทยาลัยใน ภาควิชาเดียวกัน

แต่ก็ต้องมีหัวหน้าภาควิชา แต่ก็ไม่ได้เคารพ หัวหน้าภาควิชา หรือแม้กระทั่งคณบดี อาจารย์ก็ไม่ได้ เคารพเท่าที่ควร เพราะแต่ละคนต่างคิด เนื่องใน



การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

การกระทำ ยึดถือความคิดของตนเองทำให้สั่งยาก แต่ที่ญี่ปุ่นสั่งได้เป็นลายๆ ทอดลงมา เพราะเขาปลูกฝังมาตั้งแต่เล็กกระหงหง เป็นวิธีชีวิตการปฏิบัติตั้งแต่ในบ้าน โรงเรียน บริษัทที่ทำงาน มหาวิทยาลัย รอบตัวเป็นแบบนี้ทั้งหมด จึงคุ้นเคย กับการปฏิบัติกระหงหงซึ่งชับเข้าไปเป็นระเบียบแบบแผนในการครองชีวิตของตนเองโดยไม่รู้ตัว เป็นผลที่มาจากการรวมใจจากสาเหตุนี้เอง

คนญี่ปุ่นสมัยก่อน ทำไมถึงต้องรับผิดชอบสิ่งที่ตัวเองทำผิด จนถึงขั้นฆ่าตัวตายด้วย?

ต้องบอกว่าญี่ปุ่นเป็นสังคมที่แบกล ปกติในระบบสมบูรณ์มาญ่าสิทธิราชย์อำนาจจะสูงสุดอยู่ที่ กษัตริย์ ย่องเต้ หรือจักรพรรดิ สิทธิที่สำคัญมาก คือ สิทธิในการตัดคดคุณ การสั่งประหารอย่างของไทย อย่างเช่นของไทยผู้มีอำนาจที่จะประหารชีวิต คนได้คือพระมหากษัตริย์ จะเป็นอัครเสนาบดี

แม่ทัพ ถ้าไม่ใช่ช่วงที่มีสถานการณ์ศึกถือดับ อาญาสิทธิที่กษัตริย์มอบให้ ถ้าอยู่ในสถานการณ์ปกติฆ่าคนไม่ได้ ต้องเป็นคำสั่งกษัตริย์เท่านั้น ประเทศต่างๆ ในโลกจะคล้ายๆ กันอย่างนี้ แต่ญี่ปุ่นไม่ใช่ เพราะแบ่งกลุ่มคนเป็น 4 ชนชั้น สูงสุดคือ ชามูโร รองลงมาคือชาวนาให้เกียรติชาวนามาก อันดับที่สามคือช่างฝีมือ ต่ำสุดคือพ่อค้า

และชามูโรทุกคนในญี่ปุ่นมีสิทธิในการฆ่าคน ถ้าเมื่อไหร่ที่มีความพยายามเกียรติชามูโรเข้า สามารถขัดดับฆ่าได้อย่างถูกต้องตามกฎหมาย เหมือนจะเป็นสังคมที่ชามูโรเป็นนักลงใหญ่โดยฆ่าคนได้ อาจจะเกิดความโกลาหลวุ่นวาย แต่ปรากฏว่าไม่เป็นแบบนั้น แต่เป็นระเบียบเรียบร้อย เพราะการให้อำนาจชามูโรฆ่าคน แต่ขณะเดียวกันก็ให้หน้าที่ คือ จราญาบรรณาชาญ ไว้ต้องมีความรับผิดชอบสูงยิ่งกว่าคนทั่วไป แต่เมื่อมีสิทธิมากกว่าคนอื่นฆ่าคนอื่นได้ เมื่อใดที่ทำผิด เช่น ฆ่าคนผิด เขาเป็นคนดีแต่กลับไปฆ่าเขา เมื่อมารู้ทันจะเป็นการเสียเกียรติชามูโรมาก เมื่อชามูโรทำสิ่งที่



ปลูกฝังนิสัยในแบบญี่ปุ่น บริษัทรถยนต์โตโยต้า

เสื่อมเสียเกียรติ ชื่อเสียง เกียรติยศ บกพร่อง ผิดพลาด ถือเป็นเรื่องที่น่าอย่างมาก วิธีที่จะกอบกู้ เกียรติได้ คือ ชาราคิริ ที่เราคุ้นเคยกันหรือการค้นห้องตันเอง

การชาราคิริ

วิธีการต้องทำการลบนำ้ให้สะอาด นุ่งชุดชามูโรสีขาว เตรียมทุกอย่างให้พร้อม นัดเพื่อนที่รักที่สุดที่เป็นชามูโรด้วยกันมายืนข้างๆ คุกเข่าเปิดเสื้อชามูโรที่หน้าห้องออก และใช้ดาบลัน เพราะปกติชามูโรมีดาบสั้น ดาบยาว ให้จ่อดาบเข้าไปที่ห้องแล้วกีดตามขวางเพื่อเปิดหน้าห้องให้ไส้พุงทะลุออกมานะ และใช้มีดกรีดตัดขั้วลำไส้ทั้งหมดที่ติดอยู่ โดยเฉพาะถ้าตัดออกแล้วโยนไปไกลๆ ได้ถือว่ามีความกล้าหาญมาก เมื่อกำลังเจ็บปวดกับความทรมานแต่จะร้องขอไม่ได้ เพราะถือเป็นการเสียศักดิ์ศรี เพื่อนที่ถือดาบชามูโรยาวยืนอยู่ข้างๆ จะใช้ดาบยาวชามูโรพัดคอให้ขาด ให้ตายเพื่อไม่ต้องทรมานนาน เมื่อปฏิบัติdingนี้แล้ว ไม่ว่าจะเสียเกียรติยศศักดิ์ศรีสักแค่ไหน ก็ถือว่ากอบกู้

กลับคืนมาทั้งหมด ด้วยความกล้าหาญและรับผิดชอบโดยการค้นห้องตันเอง

ถ้าหากยุคที่มีเป็นแล้ว เช่น สมรภูมิโลกครั้งที่ 2 ครัวใช้ปืนยิงตัวตายถือว่าเสียเกียรติมากไม่กล้าหาญ ถ้าจะแสดงความกล้าหาญต้องค้นห้องเท่านั้นที่เป็นการล้างผิดแบบสมเกียรติ ซึ่งปลูกฝังสิ่งนี้จนกระทั้งชาญไม่กล้าไปข่มเหงรังแกชาวบ้านหรือฆ่าคนตายตามใจชอบ เพราะทำไม่ได้ สิ่งนี้คือสิ่งที่ปลูกฝังกันมา คนญี่ปุ่นในปัจจุบันจึงสำนึกร่วมผิดชอบในหน้าที่ตันเองสูงมาก เมื่อได้รับภารกิจหน้าที่จะทำอย่างสุดความสามารถสุดตัว

เป็นการสร้างระบบที่คนอื่นเลียนแบบได้ยาก เช่น บริษัทโตโยต้า ใช้ระบบ Just in time คือ จะต้องไม่มีของค้างสต็อกไม่กว่าจะเป็นสกู๊ด นือตหรืออะไหล่ เพราะถ้ามีของค้างอยู่เงินก็จะหาย ของก็เสื่อมคุณภาพ โดยวางแผนว่าต้องใช้สกู๊ด นือตกี่โมง กี่ตัวให้ของมาส่งตอนนั้น ทุกอย่างมาส่งตามเวลาเพื่อจำนวนเท่าที่ต้องใช้แต่ต้องส่งแบบตรงต่อเวลาเพื่อ



yakaraciri การกอบภูศักดิ์ศรีของชามูริ

ไม่ให้งานชะงัก เพราะทุกส่วนงานต้องมีความรับผิดชอบ ถ้ามาส่งไม่ทัน สงสัย ไม่มาตามเวลา ไม่ว่าจะข้ออ้างใดก็ตามโตโยต้าจะตัดออกโดยไม่มีเหตุผลหรือข้ออ้าง ผลที่ตามมาคือโตโยต้า เป็นบริษัทที่มีผลผลิตสูงที่สุดชนะบริษัททั้งโลก เพราะประสิทธิภาพการผลิตสูงมาก สามารถทำสิ่งที่บริษัทนี้ทำไม่ได้ เพราะหากฐานวัฒนธรรมญี่ปุ่นคือทุกคนต้องรับผิดชอบ แต่ในปัจจุบันไม่มีการทำ yakaraciri แล้ว เพราะถือว่าผิดกฎหมาย แต่จิตสำนึกความรับผิดชอบยังคงมีอยู่

คนญี่ปุ่นมีสิ่ยความซื่อสัตย์ ไม่ขโมยของกันจริงหรือ?

อาจจะเกิดจากเหตุ 2 อย่างคือ

1. รายได้

ค่าครองชีพของญี่ปุ่นค่อนข้างสูง ฉะนั้นถ้าไม่มีสิ่งของเล็กน้อยสำหรับเขาถือว่าเป็นเรื่องที่ไม่คุ้ม เช่น ร่มตามสถานีรถไฟฟ้าที่คนลืมไว้ เมื่อดึงปลายทางก็จะเก็บร่ำรวยกันไว้ในครอบ เจ้าของก็ต้องไปเลือกหยิบเอง ไม่ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ เจอกันเอง

ก็ยิบกลับ แต่ใจของคนญี่ปุ่นนี่บ้างแต่ก็ไม่มากเหมือนบ้านเมืองอื่น

2. จากรากฐานวัฒนธรรม

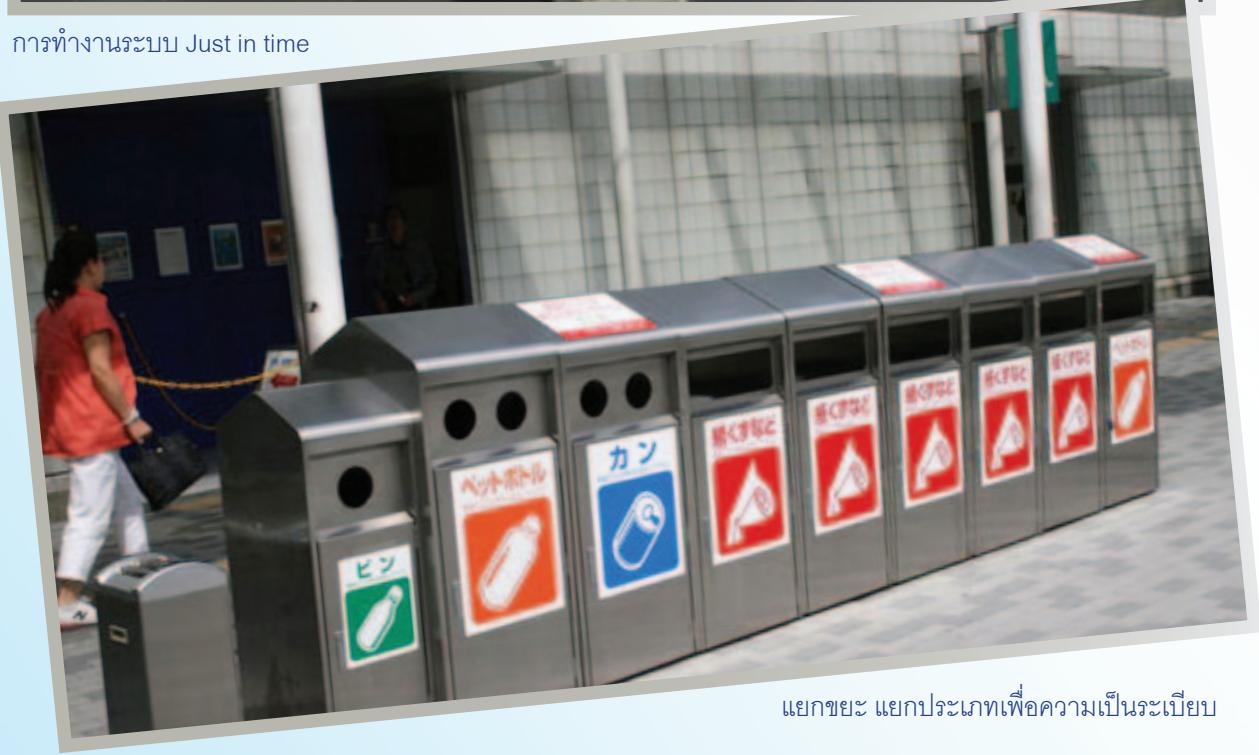
ถ้าเมื่อไหร่ที่ทำอะไรไม่ดีจะเสียชื่อ ถ้าเป็นสมัยก่อนโดนขับออกจากหมู่คณะหรือหมู่บ้านปัจจุบันอาจจะไม่มีการขับไล่ออกไปแต่เมื่อตกรางลงโทษทางสังคม เช่น ขยาย ซึ่งเราจะเห็นว่าคนญี่ปุ่นเก็บขยะเรียบบริอย ต้องแยกขยะเพาได้ เพาไม่ได้ ซึ่งใหญ่ต้องทิ้งต่างหาก ถ้าหากเลิกน้อยก็ต้องแยกประเภท และต้องไปร่วมໄร์ในที่จัดได้ เวลาเท่าไหร่ วันไหนบ้าง ต้องวางให้เรียบบริอยไม่เกะกะ

แม้แต่ขยะที่เพามาไม่ได้ก็ต้องไปซื้อแปಟมป์มาติดไม่ย่างนั้นเทศบาลไม่เก็บ ทิ้งผิดเวลา ทิ้งไม่ถูกที่ชาวบ้านแганนั้นก็จะคอย สอดส่องและรู้กันทั่งบ้าน ทำให้คนที่ทำผิดอยู่แวนั้นไม่ได้ แต่ก็มีบางแห่งที่มีการทิ้งขยะสกปรก ทั้งนี้ก็มาจากพลังขับเคลื่อนหลักธรรมจริยธรรมของคนหลักๆ 3 อย่างคือ

1. ศีลธรรมในใจรักบุญกลัวบาป ซึ่งสิ่งนี้คน



การทำงานระบบ Just in time



แยกขยะ แยกประเภทเพื่อความเป็นระเบียบ

ญี่ปุ่นเองห่างศาสสนามค่อนข้างมาก เมื่อเพิ่ง
ลงความก็โดนฝรั่งให้ร่วงรัฐธรรมนูญ ให้อาชีวศึกษา
รวมของจากโรงเรียน ไม่มีการเรียนเรื่องพระพุทธศาสนา
ที่ห้องเรียน คนไม่รู้เรื่องศาสนา เพราะฉะนั้น
บุญบาปไม่รู้จัก พลังดวงนี้อ่อนแอก

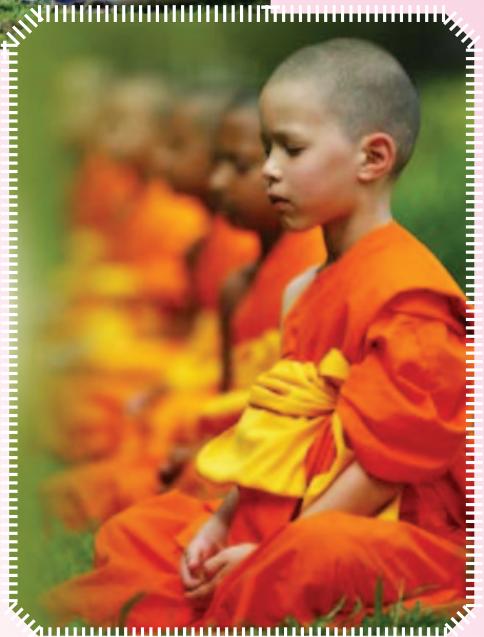
2. พลังทางสังคม ถือว่าเป็นพลังที่เข้มแข็งมาก
ซึ่งมาจากกฎฐานวัฒนธรรมและการปลูกฝัง

3. พลังของครอบครัว พ่อแม่บางคนเมื่อจะไป
ทำสิ่งไม่ดี ก็คิดถึงว่าพ่อแม่รู้ไม่สบายใจ ท่านจะ^{จะ}
เลี่ยดใจไม่ทำถึกกว่า ของเขายังคงทางครอบครัวจะ^{จะ}
แข็งแรงกว่าทางตัวตนตกล ทางตัวตนตกลเมื่อทำงาน
หาเงินได้ก็ไม่คุ้มแล้วพ่อแม่แล้ว ฉะนั้น ความผูกพัน^{จะ}
ในครอบครัวสู่ทางเขียวไม่ได้ ผลคือผลการเรียน



ทุกชาติ เจ้ารู้หลักวิชชาแล้ว 4 ส. สดิ สถาปาย
สม่ำเสมอ สังเกต ให้มีสติ คือ เอาใจมาอยู่กับตัว
ของเรามากขึ้นนี่ภัยในอย่างสบาย ๆ ให้ต่อ
เนื่องทั้งวันทั้งคืน เมื่อเป็นผู้มีรัตติเดียวทำทั้งวัน
ทั้งคืนเลย แล้วก็สังเกตว่าเราทำถูกหลักวิชชาไหม
ตั้งใจมากเกินไปไหม อยากได้มากเกินไปไหม ระวัง
หรือเกร็งเกินไปไหม หรือว่าเราไปต่อสู้กับความพุ่ง
หรือเปล่า ให้สังเกตเดียวเราจะจะพบเหตุแห่งความ
บกพร่อง และซ่องทางแห่งความสำเร็จ เดียวเราก็
จะทำความสำเร็จได้ เมื่อญาติโยมเข้าทำได้ ลูก
พระลูกเมณรักษ์ต้องทำได้ ซึ่งเป็นหน้าที่ของเราจะต้อง
ทำให้ได้ด้วย

เพราะฉะนั้น 10 วันที่เหลือนี้เหลือเพื่อ ลุยกัน
 ไปอย่างเดียวเลยลุยขนาดไหน ขนาดที่เราปล้มปิติ
 และภาคภูมิใจในตัวของเรามาก เมื่อลาสิกขาไปแล้ว
 ยานได้ที่จะลึกนึกถึงแล้วปลื้ม เล่าให้ลูกหลานใน
 หมู่ญาติหรือครูกัตตามในโลกฟังแล้วเขามีกำลังใจ
 พลอยปลื้มกับ เราไปด้วย แล้วก็เห็นคุณค่าของ
 พระพุทธศาสนา อย่างจะมาบวช อย่างจะมา
 ศึกษาพระธรรมวินัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
 เพราะฉะนั้nlุยเลยนะ อย่าไปกลัวปวด กลัวเมื่อย
 ปวดเมื่อยก็เป็นกันทุกคน แต่พอเรามีสุน เดียวมัน



ก็หายไป นั่งปฏิบัติธรรมทำความเพียรกันให้ดี จะ
 ได้เห็นหน้าเห็นหลัง เห็นกลาง ๆ เลย เห็นดวงใส ๆ
 นะ ทำได้ทุกคน

1 ตุลาคม พ.ศ. 2546
 จากหนังสือบางสิ่งที่แสงหา
 โดย พราเทพญาณมหามุนี (ไชยบูลย์ ธรรมชัย)





ກພລາມ ດຸກໃຫຍ່ຂອງປຣະພລົຕວ

พระสัมมาສັນພຸරເຈົ້າຕັບໄວ້ໃນ ຂູ່ທກນິກາຍ ຜຣມບຖ ວ່າ
ໜີທີ່ງໜ້າຍບາງພວກ ຍ່ອມເຂົ້າຄືງຄຣກ ຜູ້ທຳບາປອກສຸລ ຍ່ອມເຂົ້າຄືງນຽກ ຜູ້ສົ່ງສມຄວາມດີ
ເປັນເຫດຸສຸຄຕີ ຍ່ອມໄປສູ່ສວຣຣົກ ຜູ້ມໍໄມ້ມຶກເລສອາສວະ ຍ່ອມປຣິນພພານ

ພຣະຄຣມແທສະນາໂດຍ : ພຣະເທພງານມ໌ທານຸນີ້ (ຫລວງພ່ອອັນມະໂຢ)

* ມກ. ເລີ່ມ ๔๒ ພັ້ນ ๓